

၂၃၃၀

# ကန်ပိုဗိုလ်

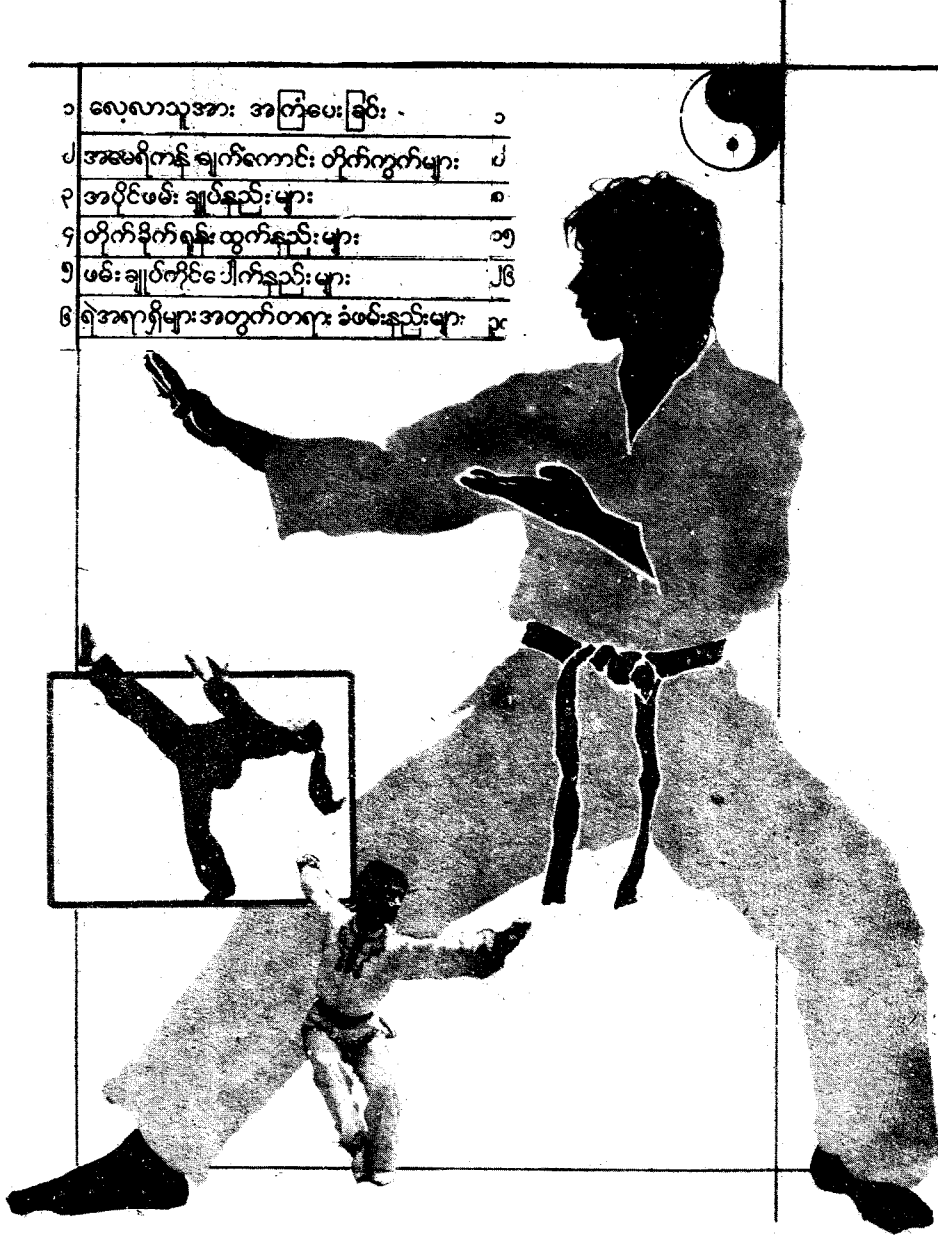
## ဒာပေဂီကန်

ချက်ကောင်း  
တိုက်တွက်များ



မြန်မာ့  
အားကစား  
အဖွဲ့အစည်း

၁	လေ့လာသူအား အကြံပေးခြင်း	၁
၂	အမေရိကန် ချက်ကောင်း တိုက်ကွက်များ	၂
၃	အပိုင်ဖမ်း ချုပ်နှောင်မှုများ	၈
၄	တိုက်ခိုက်ရန် ထွက်နည်းများ	၁၅
၅	ဖမ်းချုပ်ကိုင်ပေါက်နည်းများ	၂၆
၆	ရဲအရာရှိများအတွက်တရားခံဖမ်းနည်းများ	၃၀





မူပိုင်ခွင့်ပြုချက်အမှတ် (၂၈/၉၀)(၃)

မူပိုင်ခွင့်ပြုချက်အမှတ် (၉/၉၄)(၄)

ပထမအကြိမ် အုပ်ချုပ် (၁၀၀၀)

၁၉၉၀ ဇူလိုင်လ

မူပိုင်ခွင့်ရရှိသူ၊ ရန်ကင်းအစာဖိဆက်

၁၅၉ / ၃၃ နှစ်

ကာလအတွက်၊ ဇွန်လအတွက်

တန်ဖိုး ၅၀၀ နှစ်

ပေးချုပ်စီမံရေးဦးစီးဌာန

ထုတ်ဝေသူ

ဦးသန်းဆွေ (မြို့ ၀၃၄၇၃)

စစ်သည်တော်စာပေ

(၅၅၅) လိပ်ပြာကန်၊ သိမ်ကန်

ပုံနှိပ်သူ

အောင်လင်းလွန်း (မြို့ ၃၅၂၉)

၁၅၉ / ၃၃ နှစ်၊ ရန်ကင်းအစာဖိဆက်

ရန်ကင်းမြို့

လေ့လာသူအားအကြံပေးခြင်း

- (၁) သင့်လက်သီး လက်ဝါးစောင်း၊ ခြေထောက်များသည်ထိထောက်သောနေရာ များကိုသာတိုက်မာ။
- (၂) လှုပ်ရှားမှုတိုင်းလျင်မြန်မှုနှင့် မှန်ကန်ထိထောက်မှုကို အထူးဂရုပြုပါ။
- (၃) အားချင်းမပြိုင်ပါနှင့်၊ သူ့အား သူ့အချိန်ကိုအသုံးပြုပြီး တိုက်ခိုက်ပါ။
- (၄) ချုပ်ကိုင်ခံရလျှင် လျင်မြန်စွာရုန်းထွက်နိုင်အောင်လေ့ကျင့်ပေးပါ။
- (၅) လဲကျသွားလျှင် သင့်ကိုယ်ကအကြောများကိုလျော့လိုက်ပါ။
- (၆) သင်လေ့ကျင့်ရာ၌ တိုက်ခိုက်သူနှင့် အတိုက်အခိုက်ခံရသူ နှစ်ဦးအနေဖြင့် နေပြီ၊ လေ့ကျင့်ပေးပါ။
- (၇) ကြုံတွေ့လာသောအခြေအနေကို မစဉ်းစားဘဲ အမြန်ဆုံးလုပ်နိုင်အောင်နှင့် ထိထောက်စွာလုပ်နိုင်အောင် အမြဲလေ့ကျင့်ပေးပါ။
- (၈) နည်းစနစ်တိုင်း သေသေသပ်သပ်ဖြစ်စေရန် အကြိမ်ကြိမ်လေ့ကျင့်ပေးပါ။
- (၉) အမှားအယွင်းရှိလျှင် ဒဏ်ရာအပြင်းအထန်ရနိုင်သဖြင့် လေ့ကျင့်လျှင် သတိ ကြီးစွာထားပါ။

လက်ဝါးစောင်းလက်သီး။ ။ လက်ဝါးစောင်းကို အသုံးပြုလျက် လက်ချောင်း ကလေးများကို ပူးကပ်ထားပါ။ လက်မကိုခေါက်ပြီးကပ်ထားပါ။ စတင်လေ့ကျင့် ရာ၌ ပြောသောအရာဝတ္ထုများကို ခုတ်ကျင့်ပေးပါ။ ထို့နောက် တဖြေးဖြေးမာ လာလျှင် ဖွဲ့အိတ်၊ သဲအိတ်များကို ခံနိုင်ရည်ရှိသလောက် ခုတ်လေ့ကျင့်ပေးပါ။ ပြင်းထန်သောလက်ဝါးစောင်းခုတ်ချက်သည် အရိုးပင်ကျိုးသွားစေနိုင်သည်။ တစ်ချက် တည်းနှင့်လည်း သေသွားနိုင်ပေသည်။ လက်ဝါးစောင်းကို အသုံးပြုရာ၌ ရန်သူ၏ အားနည်းသောနေရာများကိုရွေးပြီး မြန်မြန်နှင့် ပြင်းထန်စွာခုတ်ရမည်။ လက်သီးကိုအသုံးပြုရာ၌ လက်ခံရိုး၏အလယ်ဗဟိုကို အသုံးပြုပါ။ လက်သီး မာစေရန် ဖွဲ့အိတ်၊ သဲအိတ်များကို ပြေးပြေးနှင့်မှန်မှန်လေ့ကျင့်ပါ။ ခံနိုင်ရည်ရှိ လာလျှင် မြန်မြန်နှင့်နေရာမှန်ကိုထိအောင် အားထည့်လေ့ကျင့်ပေးပါ။

အပေရီကန်  
(ချက်ကောင်းတိုက်ကွက်များ)  
တစ်ချက်လွတ် ချက်ကောင်းတိုက်ရမည့်  
နေရာများ။



၁-ပုံစံ  
တိုက်ခိုက်မှု။ ။ လက်ဝါးစောင်းနှင့်  
ခုတ်ပါ။  
တိုက် ခိုက် ရ မည့်  
နေရာ။ ။ အထက်နှုတ်ခမ်း  
ခံစားချက်။ ။ ပြင်းထန်စွာ နာကျင်  
ခြင်း၊ သွားကျိုးနိုင်  
ခြင်း။



၂-ပုံစံ  
တိုက်ခိုက်မှု။ ။ လက်ဝါး စောင်းနှင့်  
ခုတ်ပါ။  
တိုက် ခိုက် ရ မည့်  
နေရာ။ ။ နားအုံနေရာ။  
ခံစားချက်။ ။ မေ့ သွားနိုင်သည်။  
ခေါင်း အုံ သွား နိုင်  
သည်။



၃-ပုံစံ  
တိုက်ခိုက်မှု။ ။ လက်ဝါးစောင်းနှင့်  
ခုတ်ပါ။  
တိုက် ခိုက် ရ မည့်  
နေရာ။ ။ လက်မအဆစ်ရင်း  
ခံစားချက်။ ။ ကျိုးသွားနိုင်သည်။



၄-ပုံစံ  
တိုက်ခိုက်မှု။ ။ လက်ဝါးစောင်းနှင့်  
ခုတ်ပါ။  
တိုက် ခိုက် ရ မည့်  
နေရာ။ ။ လက် မောင်း ရင်း  
ကြွက်စွန်းကြော။  
ခံစားချက်။ ။ ခေတ္တ လက်မကြော  
သေနိုင်သည်။



၅-ပုံစံ  
 တိုက်ခိုက်မှု။ ။ ဒူးနှင့်တိုက်ပါ။  
 တိုက်ခိုက်ရမည့်  
 နေရာ။ ။ ပေါင်ကြား  
 ခံစားချက်။ ။ လဲနိုင်သည်။ သေနိုင်  
 သည်။



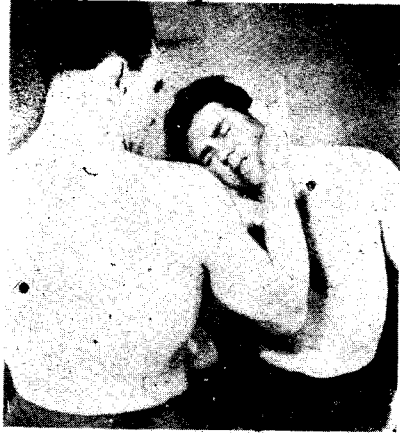
၆-ပုံစံ  
 တိုက်ခိုက်မှု။ ။ လက်ဝါး စောင်းနှင့်  
 ခုတ်ပါ။  
 တိုက်ခိုက်ရမည့်  
 နေရာ။ ။ ရှေ့လည်ပင်း  
 ခံစားချက်။ ။ မေ့နိုင်သည်။ သေ  
 နိုင်သည်။



၇-ပုံစံ  
 တိုက်ခိုက်မှု။ ။ လက်ဝါး စောင်း နှင့်  
 ခုတ်ပါ။  
 တိုက်ခိုက်ရမည့်  
 နေရာ။ ။ ကျောက်ကပ် နေရာ  
 ခံစားချက်။ ။ ပြင်းထန်စွာ အောင့်  
 သွားနိုင်သည်။  
 လဲသွားနိုင်သည်။  
 အကြော သေသွား  
 နိုင်သည်။



၈-ပုံစံ  
 တိုက်ခိုက်မှု။ ။ လက်မ ထိပ် နှင့် ထိုး  
 ပါ။  
 တိုက်ခိုက်ရမည့်  
 နေရာ။ ။ ညှပ်ရိုး အထက် ကြား  
 ခံစားချက်။ ။ မေ့သွားနိုင်သည်။  
 အကြော သေနိုင်  
 သည်။



၉-ပုံစံ  
 တိုက်ခိုက်မှု။ ။ လက်ဝါးစောင်းနှင့်  
 ခုတ်ပါ။  
 တိုက် ခိုက် ရ မည့်  
 နေရာ။ ။ မေးရိုးဘေး  
 ခံစားချက်။ ။ မေ့နိုင်သည်။ သေ  
 နိုင်သည်။



၁၀-ပုံစံ  
 တိုက်ခိုက်မှု။ ။ လက်သီးနှင့် ထိုးပါ။  
 တိုက် ခိုက် ရ မည့်  
 နေရာ။ ။ နားထင်  
 ခံစားချက်။ ။ ပစ် လဲ နိုင် သည်။  
 မေ့နိုင်သည်။



၁၁-ပုံစံ  
 တိုက်ခိုက်မှု။ ။ လက်ဝါး စောင်းနှင့်  
 ခုတ်ပါ။  
 တိုက် ခိုက် ရ မည့်  
 နေရာ။ ။ နှာ တံ ကြား နေ ရာ  
 ခံစားချက်။ ။ နှာရိုးကျိုးနိုင်သည်။  
 ဖြင်းထန်စွာ ဝေဒနာ  
 ခံစားရနိုင်သည်။



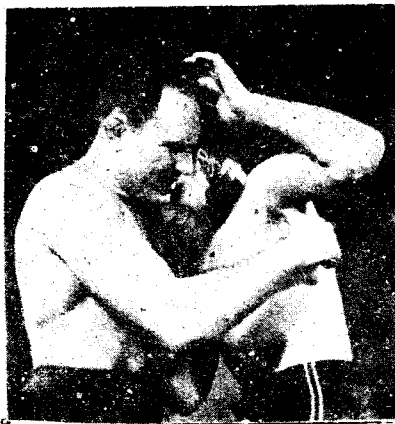
၁၂-ပုံစံ  
 တိုက်ခိုက်မှု။ ။ လက်ဝါး စောင်းနှင့်  
 ခုတ်ပါ။  
 တိုက် ခိုက် ရ မည့်  
 နေရာ။ ။ လည်ဂုတ်ဆက်  
 ခံစားချက်။ ။ ဂုတ် ဆက် ပြုတ် နိုင်  
 သည်။ မေ့နိုင်သည်။



၁၃ ပုံစံ  
 တိုက်ခိုက်မှု။ ။ လက်မနှင့် ထိုးပါ။  
 တိုက်ခိုက်ရမည့်  
 နရာ။ ။ လည်လျှပ်  
 ခံစားချက်။ ။ ထောင့်သည်။ ။ မေ  
 နိုင်သည်။



၁၄ ပုံစံ  
 တိုက်ခိုက်မှု။ ။ လက်မနှင့် ထိုးပါ။  
 တိုက်ခိုက်ရမည့်  
 နေရာ။ ။ မျက်လုံးနေရာ။  
 ခံစားချက်။ ။ မျက်လုံး ကနိုး နိုင်  
 သည်။ ပြင်းစွာ ဝေ  
 ဒနာ ခံစား ရ နိုင်  
 သည်။

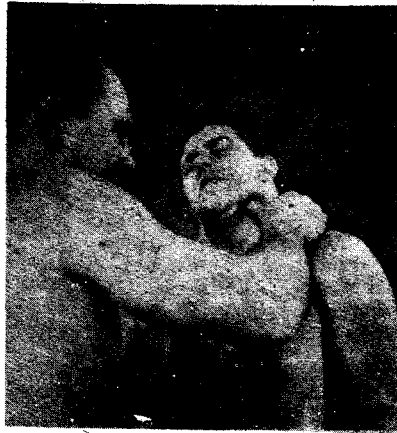


၁၅ ပုံစံ  
 တိုက်ခိုက်မှု။ ။ လက်မနှင့် ထိုးပါ။  
 တိုက်ခိုက်ရမည့်  
 နေရာ။ ။ ချိုင်းအောက်။  
 ခံစားချက်။ ။ ခေတ္တ လက်ထောင့်  
 သည်။ ပြင်းစွာ နာ  
 ကျင်စေနိုင်သည်။

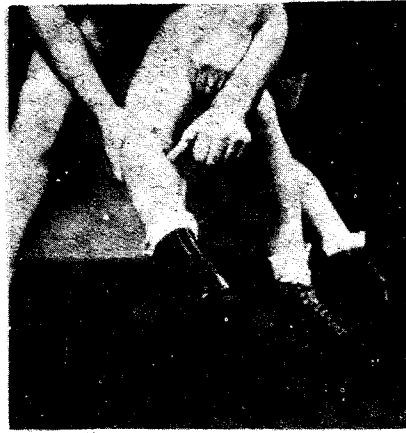


၁၆ ပုံစံ  
 တိုက်ခိုက်မှု။ ။ လက်မနှင့် ထိုးပါ။  
 တိုက်ခိုက်ရမည့်  
 နေရာ။ ။ နားအောက်ချိုင့်။  
 ခံစားချက်။ ။ ပြစ်လဲသွားနိုင်သည်။  
 ခေတ္တ မေ့လဲသွား  
 နိုင်သည်။





၁၇ ပုံစံ  
 ထိုက်ခိုက်မှု။ ။ လက်မနှင့်ထိုးပါ။  
 တိုက် ခိုက် ရ မည့်  
 နေရာ။ ။ မေးအောက်ချိုင့်။  
 ခံစားရမှု။ ။ ပြင်းစွာ ဝေဒနာခံ  
 စား ရ နိုင် သည်။  
 ခေတ္တ အသံမထွက်  
 ဖြစ်သွားနိုင်သည်။



၁၈ ပုံစံ  
 ထိုက်ခိုက်မှု။ ။ လက်မနှင့်ထိုးပါ။  
 တိုက် ခိုက် ရ မည့်  
 နေရာ။ ။  
 ခံစားချက်။ ။ ခြေ ထ လုံး အ လယ်  
 ကြွက်စွန်းကြော။  
 ခံစားချက်။ ။ ခေတ္တ ခြေကြောထေ  
 သွားနိုင်သည်။



၁၉ ပုံစံ  
 တိုက်ခိုက်မှု။ ။ လက်သီးချွန်နှင့် ထိုး  
 ပါ။  
 တိုက် ခိုက် ရ မည့်  
 နေရာ။ ။ ကြော ရိုး ဘေး  
 ကြော။  
 ခံစားချက်။ ။ ခေတ္တ အောက်ပိုင်း  
 ထေသွားနိုင်သည်။



၂၀ ပုံစံ  
 တိုက်ခိုက်မှု။ ။ လက်မလက်ညှိုးနှင့်  
 ညှစ်ပါ။  
 တိုက် ခိုက် ရ မည့်  
 နေရာ။ ။ ချိုင်းဆက်ကြော  
 ခံစားချက်။ ။ လက် ပြတ်သွားနိုင်  
 သည်။



၂၁ ပုံစံ  
 တိုက်ခိုက်မှု။ ။ လက်သီးနှင့် ပင့်ထိုး  
 ပါ။  
 တိုက် ခိုက် ရ မည့်  
 နေရာ။ ။ ရင်ဝ  
 ခံစားချက်။ ။ ယေနိုင်သည်။ မေ  
 နိုင်သည်။ ဖြင့်ထန်  
 စွာ ဝေဒနာခံစားရ  
 နိုင်သည်။



၂၂ ပုံစံ  
 တိုက်ခိုက်မှု။ ။ လက်ဝါးနှစ်ဘက်နှင့်  
 ညှပ်ရိုက်ပါ။  
 တိုက် ခိုက် ရ မည့်  
 နေရာ။ ။ နားအုံနှစ်ဘက်  
 ခံစားချက်။ ။ နား ကွဲ နိုင် သည်။  
 ခေတ္တ ကိုယ် လက်  
 မလှုပ်နိုင် ဖြစ် သွား  
 နိုင်သည်။



၂၃ ပုံစံ  
 တိုက်ခိုက်မှု။ ။ ဖနောင့်နှင့် ဆောင့်  
 နင်းပါ။  
 တိုက် ခိုက် ရ မည့်  
 နေရာ။ ။ ခြေ ခုံ ရိုးများ ပေ  
 သို့။  
 ခံစားချက်။ ။ ကျိုးသွားနိုင်သည်။  
 ခြေမသန်မစွမ်း ဖြစ်  
 သွားနိုင်သည်။



၂၄ ပုံစံ  
 တိုက်ခိုက်မှု။ ။ လက် နှစ်ချောင်းဖြင့်  
 ကုတ်ကော်ပါ။  
 တိုက် ခိုက် ရ မည့်  
 နေရာ။ ။ နှာခေါင်းပေါက်များ  
 ခံစားချက်။ ။ မွန် သွား နိုင် သည်။  
 မွန်း မေ့ သွား နိုင်  
 သည်။

(အပိုင်ဖမ်းချုပ်နည်းများ)



ရန်သူကို နောက်မှအပိုင် လည်ပင်းညစ် ဖမ်းခြင်း

ဤနည်းကို ပြုလုပ်ရာတွင် မြန်မြန်လုပ်ရမည်။ ရန်သူမေးကို လည်ပင်းအောက်ကို ကပ်ပစ်လိုက်ပါက၊ ဆင့်နည်းသည် အောင်မြင်မှာ မဟုတ်ပေ။ လည်ပင်းကို နောက်မှ ရစ်ဖမ်းလျှင် လက်ဖျန်ကို ခေါင်လိုက်ထောင်ပြီး လျှပ်တံဖြင့် ပြက် ရစ်ဖမ်းရမည်။

အနေအထား။ ။ ရန်သူ၏ နောက်မှာ ရပ်လိုက်ပါ။



ပြုလုပ်ချက် ။ (၁) သူ့ လည်ပင်းကို ဆင် ဆယ်လက်ဖျန်နှင့် ရစ်ပြီး ညစ်လိုက်ပါ။

(၂) ညာ လက်မောင်းကို ချွေဖမ်းပေါ်ထင်ပြီး၊ ဆင့်ဘယ်လက်က ညာလက်မောင်းကို ကိုင်လိုက်ပါ။



(၃) သင့်ညာလက်မောင်းကို ကျေးယူပြီး သူ့ ခေါင်းကို နောက်မှနေ၍ ရှေ့ကို တွန်းပေးပါ။

(၄) သူ့ မေ့လဲသည်အထိဘယ်လက်အား နောက်ကိုဆွဲ၊ ညာလက်အား ရှေ့ကို တွန်း၍ ညစ်လိုက်ပါ။

သတ်ပြုရန်

ရန်သူသည် သင့်ထက်အရပ်ရှည်လျှင် သူ့ဆံပင်ကို နောက်ကိုလှန်ဆွဲပြီး ဖမ်းပါ။ သို့မဟုတ် သူ့ တစ်ခေါက်ခွက်ကို ဆောင့်နှင်း၍ ဖမ်းချုပ်ပါ။

ခါးကို ဆွဲ၍ လှန်ချုပ်နည်း

ရန်သူနှင့် ရင်ဆိုင်မိပါက သူ့ရန်မပြုမီ သင်က ဦးအောင်ချထားမှသာ သင်သက်သာ ပေလိမ့်မည်။

အနောက်ဘက် ။ သင့် ရန်သူနှင့် မျက်နှာချင်းဆိုင် ရင်ဆိုင်ပါ။



ပြုလုပ်ရန် ။ ။ (၁) သင့် ရန်သူ၏ တောင်းတီကို သင့် ညာလက်နှင့် ဆောင်ဆွဲလိုက်ပါ။

(၂) တစ်ချိန် ထဲတွင် ဘယ်လက်ဖျန်နှင့် သူ့ လည်မျိုကို ဖြုတ်ရိုက် ပြီး တွန်းလိုက်ပါ။



(၃) သင့်ဘယ်ခြေကို နောက်မှ ထောက်ခံ၍ လှန်ချလိုက်ပါ။

ဆက်ကောက်ဝတ်ချုပ်နည်း (၁)

ဆင်သည်ရန်နှင့်ရင်ဆိုင်သောအခါ၊ သူ့ဘယ်လက်ကိုဆင့်ညှာလက်နှင့်လျှင်မြန်စွာ ဝမ်းကိုင်း၍ သူ့လက်သူကြွယ်ထည့်တည့် လက်ခုံရိုးပေါ်သို့ ဆင့်လက်မနှင့်ဖိကိုင်ပြီး ခေါက်ဖမ်းလိုက်ပါ။

အနေအထား။ ။ ရန်သူ ဆင့်အား ဝင်ဖမ်းစဉ်၊ သူ့ဘယ်လက်ခုံကို ဆင့်ညှာလက်မနှင့် ဝမ်းပြီး ခေါက်လိုက်ပါ။



ပြုလုပ်ရန် ။ (၁) လွတ်နေသောဘယ်လက် ဝါးစောင်းက သူ့လည်ပင်းကိုခိုက်လိုက်ပါ။



(၃) နောက်ဆစ်နည်း။ လက်ခေါက်ချိုး ထားလျက် နှင့်ဘယ်လက် လည်ပင်းဆုံ၍ ဘယ်ဖူးပေါင်ကြားကို တိုက်လိုက်ပါ။



(၂) သို့မဟုတ် ဆင့်ဘယ်ခြေ ဧကန်တက်ချိတ်ပြီး၊ ဘယ်လက်က လည်ပင်းတွန်း၊ ညှာလက်က အတုင်းခေါက်ပြီး ချိုးလှဲလိုက်ပါ။



(၄) ရန်သူက အချိုးမခံဘဲ လက်လီးဆုပ်ထားလျှင်၊ သူ့လက်ကို ဆန့်သွားစေောင် ဆင့်ဘက်ကို ဆောင့်ဆွဲလိုက်ပါ။ ထိုနောက် ဆင်ညှာဘက်ကို ဆွဲလှည့်ချ၍ ရန်သူကို လှဲချလိုက်ပါ။ (မှတ်ချက်) မြန်မြန်ပြုလုပ်ပါ။

နောက်မှ ကိုယ်ကို ခမ်းချုပ်ခြင်းကို ရန်ထွက်နည်း

တစ်ခါ တစ်ရံ နောက်ဝင်ပက်ချုပ်ခြင်းကို ခံရတတ်သည်။ ဆင် လျှင်မြန်လျှင် ထွတ်မြောက်ရန် မခက်ခဲလှပါ။

အနေအထား။ ။ ရန်သူ ဆင့်နောက်မှ နေ၍ ဆင့်ကို မက် ထား၏။



(၁) ဆင့် ရန် သူ သည် ဆင့်ကိုယ်လုံး ကို နောက်မှ သိုင်း ဖက်ချုပ်ထား၏။

(၂) ရုတ် တ ရက် ဆင် ထိုင်ချလိုက်ပါ။ ထို့ နောက် လက်နှစ် ဖက်က သူ့ ခောင်း ဘီစီ များ ကို ကိုင် လိုက်ပါ။



(၃) ဆင် အ ဖြန် မြန်ထလိုက်ပါ။ ထို အခါ သူ ပက် လက် လန်ကျ သွားပါလိမ့် မည်။

နောက်မှသိမ်းဖက်ချုပ်ထားခြင်းကိုရုန်းထွက်နည်း

တစ်ချို့ ရန်သူသည် နောက်မှ ကိုယ်ကိုသိမ်းဖက်၍ အပိုင်ချုပ်ထားထပ်ကြသည်။ ဤသို့ ကြုံလာလျှင် ရုန်းထွက်ရန် အကောင်းဆုံးနည်းများကို အောက်တွင် ဖော်ပြထားသည်။

အနေအထား။ ။ ရန်သူ သင့်နောက်မှ နေ၍ သင့်ကို ဖက်ထား၏။



(၁) သင့် ဘယ်ခြေ ဖနောင့်နှင့် သူ့ဘယ်ခြေခုံရှိ အရိုးလေးများကို ဆောင်နင်း ချိုး၍ ရုန်းထွက်ပါ။



(၂) အမြန် ဆုံးနည်းမှာ သင့်ဘယ်လက်ဖြင့်သူမအားကို နောက်ပြန် ညှစ် ပြီး ရုန်းထွက်လိုက်ပါ။



(၃) ဤသို့ မလှုပ်လိုလျှင် နောက်ခြေဖြင့် သူ့ နှာ နှုတ်ကို နောက်ပြန် ဆောင်ရိုက်ပြီးရုန်းထွက်ပါ။



(၄) နောက် တစ်နည်းမှာ ကိုယ်လှုပ်၍ ရှေ့ကိုကုန်းပြီး ဘယ်ဖနောင့်ဖြင့် သူမအားကို ပင့်၍ ရုန်းထွက်ပါ။



နောက်မှမ်းချုပ်နည်း

သင့်ရန်သူကို နောက်မှမ်းချုပ် ဖမ်းချုပ်ပြီး အပိုင်ခေါ်သွားလိုလျှင် ဤနည်းကို ကျမ်းကျင်စွာ ခေလ ကျင့်ထားဖို့လိုအပ်ပါသည်။

အနောက်မှမ်းချုပ်နည်း။ ။ ရန်သူနှင့် မျက်နှာချင်း ဆိုင်ဆိုင် နေသည်။



(၁) ရန်သူ၏ ဘယ်လက်ကောက် ဝတ်ကို သင့် ညာ လက်ဖြင့် ဆုပ်ကိုင်ထားပါ။



(၂) သူ့ ရုန်းလျှင် သင့် ဘယ်လက်က ဆွဲလက်မောင်းကို ပုံပါအတိုင်း လှမ်းကိုင်လိုက်ပါ။



(၃) သင့်ညာလက်ကို ထွန်းလွှတ် လိုက်ပါ။ သူ့နောက်လည်ဖျားလိပ်မည်။



(၄) ထိုအခါ သင့်ညာလက်က သူ့ညာချောင်းအောက်မှ လျှို၍ သူ့ ဘယ်လက်ကောက်ဝတ်ကို ဖမ်းပါ။ တစ်ချိန် အည်းသင့် ဘယ်လက် ညာလက်ကောက် ဝတ်ကို အမြန် ဖမ်းချုပ်၍ လိုရာခေါ်သွားပါ။

(တိုက်ခိုက်ရန်ထွက်နည်းများ)



(၉၅. မှကပ်ကြေးညှပ်ဖမ်းသည်ကိုရုန်းထွက်နည်း)

ပိုင်နိုင်သောချုပ်နည်းတစ်ခုကို ရုန်းထွက်နိုင်ရန် ခဲယဉ်းလှသည်။ လျှို့ဝှက်ထင်  
ဤနည်းများကိုတတ်ထားပါက ကျွမ်းကျင်သောနပမ်းသမားများ၏ ချုပ်ထားခံရခြင်း  
ကိုပင် လွယ်လွယ်ကူကူရုန်းထွက်နိုင်ပေသည်။

အနေအထား။ ။ ရန်သူသည် ပက်လက်  
အနေအထားမှ သင့်  
ကို ကပ် ကြေး ညှပ်  
ဖမ်းချုပ်ထား၏။



(၁) သင့်ညာ တစ်  
ထောင်ကို သူ့ပေါင်  
လယ်ကိုထောက်လိုက်  
ပါ။

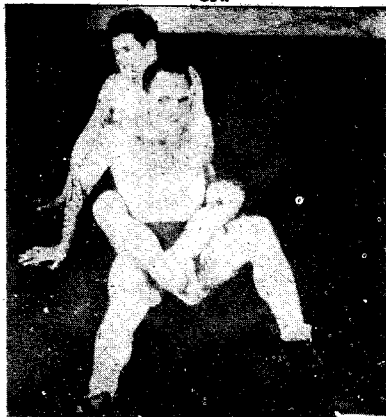


(၂) ထိုနောက်ဘယ်  
လက် အား ကူ၍  
ဆောင့်ဖို့ချ လိုက်ပါ။  
သူ့ပေါင် ကားပြီး  
သင် လှက် မြောက်  
သွားလိမ့်မည်။

နောက်မှ ကပ်ကြေးညှပ်ဖမ်းဆည်ကို ရန်ပေးထုက်ခြင်း

ဤနည်းသည် ရန်သူကို တန်ပြန်ချုပ်နှောင်သဖြင့် ဆင့်လေ့ကျင့်ပေးနိုင်တုံ့ကျင့်လျှင် သတိထားလေ့ကျင့်ပေးဖို့လိုပေသည်။

အနောက်မှ နှစ် ခု သည် နောက်မှ နေ၍ ကပ် ကြေးညှပ်ပုံဖြင့် ခါးကို ဖမ်းချုပ်ထား ခ်။



(၁) ဆင့် ခြေ နှစ် ဖက်ကို ကားပြီး လက် များ ထောက်လျက် အဆင့် ပြင်လိုက်ပါ။



(၂) ဆင့် တယ်ခြေ ကို သူ့ နားဖျားများ အပေါ်တင်ပြီး။ ဆင့် ညာခြေက ဆင့်ဘယ် ခြေဖျား ပေါ် တင် လိုက်ပါ။

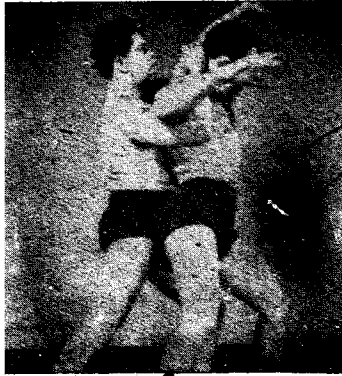


(၃) ထို့ နောက် ဆင့် ကိုယ်ကို လက် ထောက် အား နှင့် ကော့တင် လိုက်ပါ။ ထိုအခါ သူ့ ခြေကျင်း ဝတ်များ ကျိုးသွား လိမ့်မည်။

နောက်မှရုတ်ချိုးချုပ်ခြင်းကိုရုန်းထွက်ခြင်း။

ဤနည်းသည် လူ့အတော်များများ တတ်ကျွမ်းကြပြီး သေသပ် ကောင်းမွန် သောနည်းတစ်ခုဖြစ်သဖြင့် ချုပ်မိလျှင် အလွယ်တကူ မရုန်းနိုင်ကြပေ။ အောက်ပုံ နည်းများကို ကျွမ်းကျင်ပါက အလွယ်တကူရုန်းထွက်နိုင်ပေသည်။

အနေအထား။ ၊ သင့် ရန်သူက ပုံပါ အတိုင်း ရုတ်ချိုးချုပ် ထားသည်။



(၁) ရန် သူ သည် သင့်ချိုင်း အောက်မှ လျှို ပြီး လက်နှင်ပက် နှင့် သင့်ရုတ်ကိုချုပ် ထား ရန် ကြိုးစား နေ၏။



(၂) သင့် ကိုယ်ကို ရှေ့သို့ ကုန်းချ လိုက် ပြီး ဘယ် ဘက် သို့ လှည့်လိုက်ပါ။



(၃) သူ့ ခြေ နှစ် ပက်ကို မရွံ့ ဆွဲတင် လိုက် ပါ။ ထို အခါ သူ့ အောက်ခြေ လွတ် ပြီး လက်များ လွတ် လိုက်ရ ပေလိမ့်မည်။

**နောက်မှလက်လိမ်ချုပ်ခံရသည်ကိုရှုန်းထွက်ခြင်း**

ဤနည်းသည် လိမ်ချုပ်နည်းများတွင် အလွန်ကောင်းမွန်သော နည်းတစ်ခု ဖြစ်သဖြင့် ခံရပါက အလွန်နာကျင်ပြီး အဆင်မသင့်လျှင် လက်ဆစ်ပြုတ်ထွက်သွား နိုင်ပေသည်။ သို့သော် ဤနည်းကို သိပါက အလွယ်တကူ ရှုန်းထွက်နိုင်ပေသည်။

**အနေအထား။ ။ ရန်သူ သည် သင့်ညာ  
လက်ကိုလိမ်ပြီး သင့်  
နောက် ကြော မှာ  
ကပ်၍ ချုပ်ထား၏။**



၁) ရန်သူက သင့်ညာ လက်ကိုလိမ်ပြီး ချုပ် ထားခြင်းကို ခံနေရ ၏။

(၂) သင့်ကိုယ်ကို ရှေ့ သို့ ကုန်းလိုက် ပါ။ ထိုအခါ သင် လက်ဆန့် သွား ပေ လိမ့်မည်။



(၃) သင့် ဘယ်ခြေ ရှေ့ တက်ပြီး နောက် ကို လှည့်လိုက်ပါ။

(၄) သင့် ဘယ်ခြေ ပြင် သူမအား ကန် လိုက်ပါ။

**၉၅. ဖုလည်ပင်း ညွှစ်ထူအားတိုက်ခိုက်ခြင်း**

၉၅. ဖု ရှတ်တရက် လည်ပင်းလာညွှစ်လျှင် အလွန်အခံရခက်လှပြီး ပြင်းထန်ပါက မေ့မြောဆေးဆိုးသွားနိုင်ပေသည်။ အောက်ပါနည်းကို တတ်ကျွမ်းပါက အလွယ်တကူ လွတ်မြောက်နိုင်ပေသည်။

**အနေအထား။** ။ သင့်ရန်သူက လက်နှစ်ဖက်နှင့် ၉၅. ဖု နေ၍ သင့်လည်ပင်းအား ညွှစ်ထားခြင်းကို ခံနေရ၏။



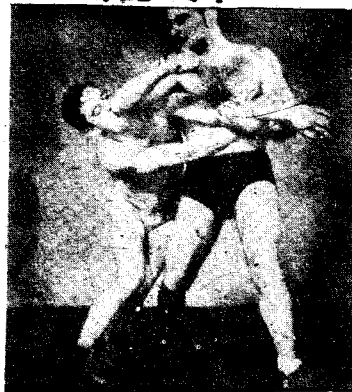
(၁) သင့်ညာလက်ကို မြောက်လိုက်ပြီး ကိုယ်ကို ဘယ်ဘက် လှည့်လိုက်ပါ။



(၂) တစ်ချိန်တည်းပင် သင့် ဘယ်လက်က သူ့ညာလက်ကို ကိုင်ထား၍ ညာလက်ကို လှည့်ပြီး ပိချလိုက်ပါ။



(၃) ထိုအခါ သင်သူ့ကို ချုပ်ဖမ်းမိပေလိမ့်မည်။



(၄) သင့်ညာ တတောင်က သူ့ ဗျက်နှာကို ဆောင့်တုတ်လိုက်ပါ။

ခါးဆွဲ၍ရန်ချုပ်ထားသည်ကိုရှုနားထွက်ခြင်း

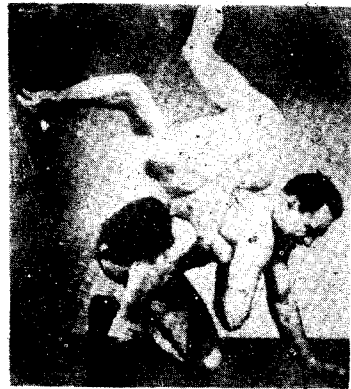
ဤကဲ့သို့ အချုပ်ခံရပါက နည်းမသိလျှင် ရုက္ခဖြစ်သွားနိုင်ပေသည်။

အနေအထား။ ။ သင်သည် ရန်သူ၏ ခါးဆွဲ၊ လည်ပင်း၊ ဖိချုပ်ထားခြင်းကို ခံနေရ၏။



(၁) သင်သည်ပုံပေါ် အတိုင်း ရန်သူ၏ ခူးပေါ်တွင် အချုပ်ခံနေရ၏။

(၂) သင့်ညာလက်ကို သူဖိထားသော အယ်ဘက်ပေါ်သို့ တင်ပြီး ဖိချုပ်ထားလိုက်ပါ။



(၃) အင်္ဂုလ်ကို အယ်ဘက်သို့လှုံ့ချပါ။ သူ့ ခူးပေါ်မှ ကျွဲလက်ထောက် လိုက်ပါ။

(၄) သူသည်အချိန်နှင့် အင်္ဂုလ်ပေါ်မှ ကျော်၍ ပစ်ကျသွားပေလိမ့်မည်။



နောက်မှအသေချုပ်သည်ကိုရှင်းထွက်ခြင်း

ဤနည်းသည် အလွန် စိတ်ချရသော အသေချုပ်နည်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။ ပိုင်ပိုင် မိသွားပါက သေသွားနိုင်ပေသည်။ သင့်ကို နောက်ကို ညှစ်မဆွဲမိ ရုန်းမပါက လွတ်မြောက်နိုင်သည်။

အနေအထား။ ။ သင့် ရန် သူ သည်  
နောက်မှနေ၍ သင့်  
လည်ပင်းကို ညှစ်လက်  
နှင့်သိုင်းဖက်ပြီးဘယ်  
လက်က သင့် နောက်  
စေ့ကို တွန်းချုပ်ရန်



(၁) ပုံပါအတိုင်း  
ရန်သူသည် ချုပ်ပြီး  
ဖိဆွဲရန် ကြိုးစားနေ  
၏။



(၂) သင့်ညှစ်လက်  
က သူ့ဘယ်လက်ကို  
ရှေ့သို့ဆွဲယူရန် လှမ်း  
ကိုင်လိုက်ပါ။

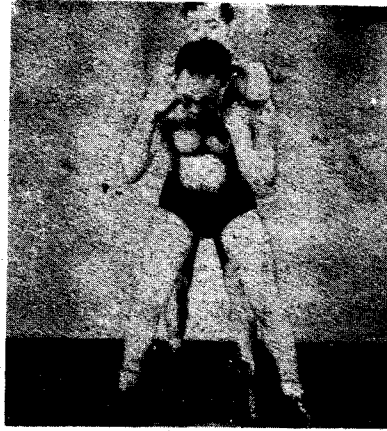


(၃) သင့်ဘယ်လက်  
ပါ ကူကိုင်ပြီး ရှေ့ကို  
လှန်၍ ဆွဲထုတ်လိုက်  
ပါ။



(၄) သင့် ဘယ်ပခုံး  
ပေါ်၊ သူ့ထောက်  
တင် ပြီး၊ လက်နှစ်  
ဘက်ကို ဆွဲချ၍ ချိုး  
လိုက်ပါ။

နောက်မှတစ်ချပ်သည်ကိုတန်ပြန်တိုက်ခြင်း



(၁) ရန်သူသည် နောက်မှနေ၍ ပုံပါအတိုင်း ချပ်ရန် ကြိုးစားနေ၏။  
သင့်လက်နှစ်ဘက်က သူ့ညှာလက်ဖျက်ကို ဖမ်းကိုင်လိုက်ပါ။



(၂) သင့်ကိုယ်ကို ရှေ့ကုန်းပြီး တင်ပါးကို ဆတ်ခနဲ မြင့်တင်ပြီး သူ့ကိုယ်  
ကို သင့်ကျောပေါ်မှ ကျော်ပစ်လိုက်ပါ။

လက်ဆွဲပြီးညှစ်သည်ကိုရုန်းထွက်ခြင်း

သင်သည် လူမျိုးစုံနှင့် တွေ့ကြုံ ဆက်ဆံစဉ် တစ်ခါတစ်ရံ လက်ဆွဲပြီး နှုတ်ဆက်သလိုနှင့် ညှစ်ချုပ်ခြင်းကို ခံရတတ်၏။ ထိုအခါ အောက်ပါနည်းနှင့် ရုန်းထွက်ပါ။

**အနုအထား။** ။ လက်ဆွဲပြီးနှုတ်ဆက်သယောင်နှင့် အားနှင့်ဖိညှစ်ခြင်းကို သင်ခံနေရ၏။



(၁) သင့် ညှစ်လက်ကို သူ့ညှစ်လက်ဖြင့် လက်ဆွဲပြီးဖိညှစ်ချုပ်ထား၏။



(၂) သူ့လက်မပန်းကုံးကို၊ သင့်တယ်လက်မနှင့် ထောက်၍ အသာလေးတုန်းတင်ဖြုတ်လိုက်ပါ။

ရှေ့မှသိမ်းဖက်သည်ကိုရုန်းထွက်ခြင်း

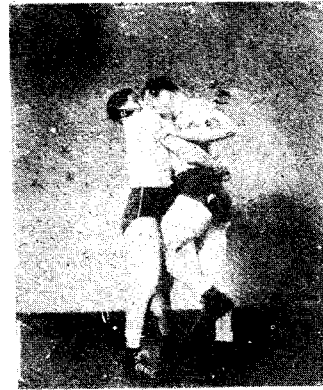
ရှေ့မှသိမ်းဖက်ခြင်းသည် အများဆုံး အသုံးပြုကြသော နည်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။ ဤနည်းဖြင့် ပမ်းချုပ်ခြမ်းခံရပါက ရိုးရိုးထွက်နည်း၊ ထစ်ချက်လွတ် တိုက်ခိုက် ရုန်းထွက်နည်းများဖြင့် လွတ်မြောက်နိုင်ပေသည်။

အနေအထား။ ။ ရန်သူက သင့်ကိုရှေ့မှ နေ၍ သိမ်းဖက်ချုပ်ထား၏။



(၁) ပုံပါ အတိုင်း ချုပ်ခံရစဉ် သင့် ညာလက်က သူ့ ဆံပင်ကို ဆွဲလှန်၍၊ ဘယ်လက် ဝါးစောင်းက သူ့ လည်ပင်းကို ခုတ်ပါ။

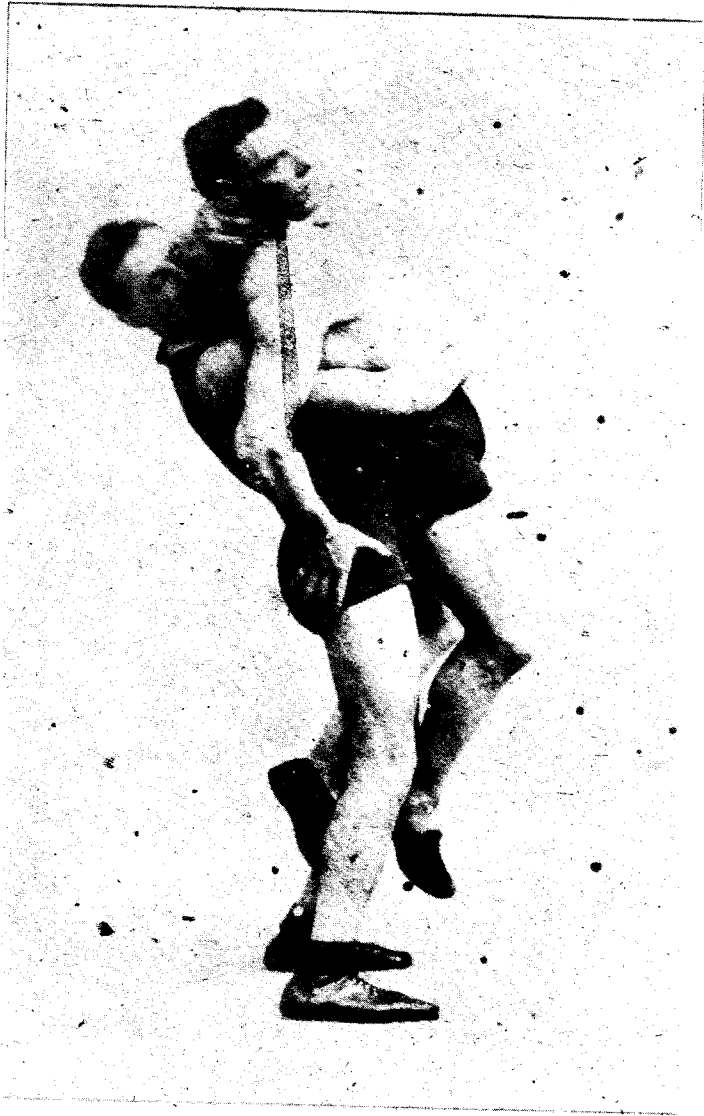
(၂) သင့်ညာလက်မက သူ့ နားအောက် ချိုင့်ကို ဆောင့်ထိုးပါ။ ညာဒူးပါ တစ်ပြိုင်တည်း မအားကို ဆောင့်တိုက်ပါ။



(၃) သူ့ လည်ပင်း ချိုင့်ကို သင့် လက်မနှင့် ထိုးထည့်ပါ။

(၄) ဘယ်ဒူးနှင့် သူ့ မအားကို ကပ် တိုက်ပါ။

ဖမ်းချုပ်ကိုင်ပေါက်နည်းများ



ရန်သူကို ဘေးတိုက်ချုပ်ခြင်း

ရန်သူသည် သင်ခေါ်ရာသို့ မလိုက်ဘဲ ငြင်းဆန်နေလျှင် ဤနည်းကို အသုံးပြုရမည်။

အနေအထား။ ။ သင်သည် ရန်သူနှင့် မျက်နှာချင်းဆိုင်အား ပြိုင်နေစဉ်-



(၁) သင်နှင့် ရန်သူ အပြန်အလှန် ကိုင်ထားစဉ်၊ သင်ဘယ်လက်ကို တွန်းပြီး ညှာလက်က ဆွဲလိုက်ပါ။



(၂) ဤကဲ့သို့ လုပ်စဉ် သူလည်သွားလိမ့်မည်။ ထိုအခါ ဘယ်လက်က သူ့လည်ပင်းကို သိုင်းဖက်လိုက်ပါ။



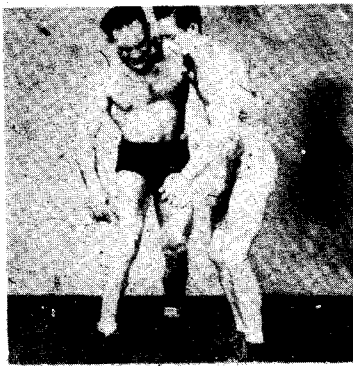
(၃) ထို့နောက်ညှာလက်က ဘယ်လက်ကို ကူကိုင်၍ သူ့လည်ပင်းကို ဘေးတိုက်

ညှစ်ပါ။ ဤသို့ ညှစ်စဉ် ဆင့် ညှာခြေက သူ့ ဘယ်တစ်ခေါက် ခုက်ကို နင်းချပါ။

တင်စောင်းလှဲပေါက်ခြင်း

တင်စောင်းလှဲပေါက်ခြင်းသည် ဂျပန်လူမျိုးတို့၏ လူကြိုက်အများဆုံးသော နည်းဖြစ်သည်။ ထိုနည်းကို အသုံးပြုပါက လျင်မြန်မှု၊ မိမိကိုယ်ကို ဟန်ထိန်းနိုင်မှုနှင့် အင်အားမရှိမှုတို့သည် အထူးလိုအပ်လှပါသည်။

အနေအထား။ ။ ဆင်သည် ရန်သူနှင့် ရင်ဆိုင်နေရသည်။



(၁) ဆင့်ဘယ်လက်ဖြင့် ရန်သူ၏ ခါးကို သိုင်းပက်ပြီး ဆင့်ကိုယ်ကို သူ့ဘေးကို ကပ်လိုက်ပါ။



(၂) ဆင့်ဘယ်ခြေကို သူ့ရှေ့မှာ ဖြတ်ရပ်ပြီး ခါးကုန်း၍ သူ့ကိုယ်ကို ဆင့်တင်စောင်းပေါ် သိုင်းတင်လိုက်ပါ။



(၃) ထို့နောက် သူ့ကို ဆင့်တင်စောင်းပေါ်မှကျော်ပေါက်ချလိုက်ပါ။

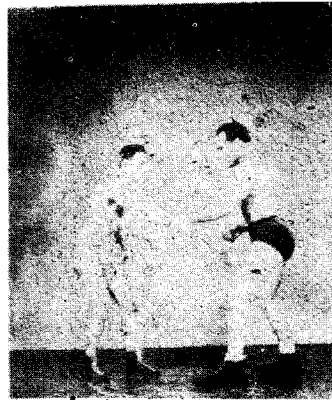


(၄) ရန်သူအကျတွင် ဆင့်ဘယ်ဒူးကို ထိုးခံပြီး သူ့ခါးကို လှန်ချိုးလိုက်ပါ။

ပခုံးမှ ကျော်ပေါက်ခြင်း

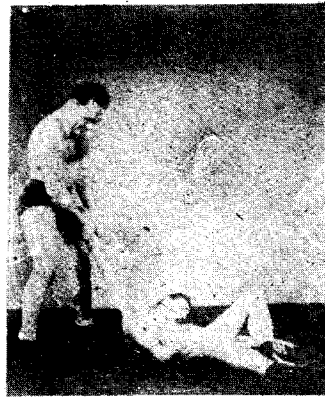
ဤ ပခုံးမှကျော်ပေါက်နည်းသည် အလွန်ထိရောက်ပြီး အသုံးဝင်လှသဖြင့် ပိုင်ပိုင်လုပ်နိုင်သော် ရန်သူကို တစ်ချက်တည်းနှင့် အပြတ် အနိုင်ယူ နိုင်ပေသည်။ သို့သော် ဆင် ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် မလုပ်နိုင်လျှင် ရန်သူ၏ တန်ပြန်တိုက်ခိုက်ခြင်းကို ခံရလိမ့် မည်။

အနေအထား။ ။ သင်သည် ရန်သူနှင့် ရင်ဆိုင် တွေ့နေရ၏။



(၁) ရန်သူ၏ ညှာလက်ကို သင့်ဘယ်လက်နှင့် ပမ်းကိုင်လိုက်ပါ။

(၂) ညှာခြေရှေ့တက်ပြီး၊ သူ့ညှာလက်မောင်းကို သင့်ညှာပခုံးရင်းကို ကပ်တင်လိုက်ပါ။



၃) သင့်ညှာလက်က သူ့လက်မောင်းရင်းကိုကိုင်ပြီး ခါးကို မြင့်တင်၍ကိုင်ပေါက်ချလိုက်ပါ။

(၄) ထိုအခါ ရန်သူသည် သင့်ရှေ့မှ ဖွဲ့အိတ် တစ်အိတ်လို ပစ်ကျ လာပေလိမ့်မည်။

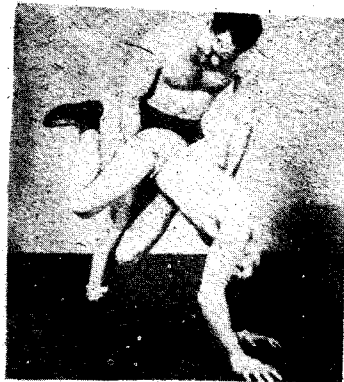


ပေါင်ဝှက်ကြားမရွံ့ပေါက်ခြင်း  
ဤနည်းသည် လွယ်ကူပြီး ထိရောက်သောနည်း ဖြစ်ပါသည်။ ရန်သူ၏နောက်မှ  
ရောက်နေစဉ် အသုံးပြုရသောနည်း ဖြစ်သည်။

အနေအထား။ ။ ရန်သူ၏ နောက်မှာ  
သင် ရောက်ရှိနေ၏။



(၁) သူ့ ပေါင်ကြား  
ကို ညှာလက်လှည့်ပြီး  
သိုင်းမ ကိုင်လိုက်ပါ။  
ထိုစဉ် ဗယ်လက်က  
သူ့ခါးကို ဖက်ထား  
ပါ။



(၂) ထို့ နောက်  
ညှာလက်က ဆွဲမပြီး  
ရပ်လိုက်ပါ။ ထို့အခါ  
သင့်ရန်သူမှောက်ကျ  
သွားလိမ့်မည်။

ရင်ဘတ်လာတွန်းသူအား တိုက်ခိုက်ခြင်း

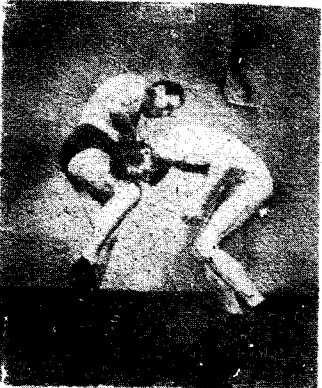
ဤနည်းသည် သင့်ရန်သူက ရင်ဘတ်ကို လာကိုင်လျှင်ဖြစ်စေတွန်းလျှင်ဖြစ်စေ၊ အသုံးပြုရန် အလွန်ကောင်းသော နည်းဖြစ်သည်။

အနေအထား။ ။ သင့်ရန်သူနှင့် မျက်နှာချင်းဆိုင် ရင်ဆိုင် တွေ့နေ၏။



(၁) ရန်သူသည် သင့်ရင်ဘတ်ကို လက်ဖနှောင့်နှင့် လာတွန်းနေ၏။

(၂) သူ့လက်ပေါ်သို့ သင့်လက်နှစ်ဘက်ကို ပုံပါအတိုင်း တင်ပြီး ဖိကပ်ထားလိုက်ပါ။



(၃) ထိုနောက် သင့်ကိုယ်ကို ရှေ့သို့ကုန်းချလိုက်ပါ။ သူ့လက်နှစ်ကျိုးသွားပေလိမ့်မည်။

(၄) ငုံ့နေသော သူ့မျက်နှာကို သင့်ညာဒူးဖြင့် ဆောင့်ဖျက်လိုက်ပါ။

ပေ့ၤၤဆောင့်ချခြင်း

ဤနည်းကိုလေ့ကျင့်လျှင် သတိကြီးစွာထားရမည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အခန့်မသင့်ပါကသင့်အဖော်ဇက်ကျိုးသွားနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။

အနေအထား။ ။ သင်သည် ရန်သူ၏ နောက်ဖက်ကိုရောက်နေ၏။



(၁) သင်ဗယ်လက်ဖြင့် သူ့၏ခါးကို သိုင်းဖက်လိုက်ပါ။

(၂) သင့်ညာလက်ဖြင့် သူ့ဒူးခေါက်ခွက် အောက်ကို သိမ်းမလိုက်ပါ။



၃) သင်ရုတ်တရက်၁၅ ညာလက်ကို တင်လိုက်ပါ။

(၄) ထို့နောက် သူ့ကို ဇောက်ထိုးဆောင့်ချလိုက်ပါ။

ဘောင်းဘီဆွဲ၍ လှေ့ပြခြင်း

ဤနည်းသည် ဘောင်းဘီ ဆွဲမဟုတ် ခြေကျင်းဝတ်ကို ကိုင်၍ ရန်သူကို မှောက်လျက် လှေ့နိုင်သည်။



(၁) ပုံပါ အတိုင်း ရန်သူ၏ဘောင်းဘီစ များကို မြဲမြံဆုပ်ကိုင် လိုက်ပါ။



(၂) ထို့ နောက် ဆောင်ဆွဲ၍ မလိုက် ပါ။ ရန်သူဟန်ထိန်း ချက် ပျက်သွားပြီး ရှေ့သို့လက်ထောက် ဖိသွားလိမ့်မည်။



(၃) ဆင့်ကယ်ဒူးက ဆွဲ တခေါက် ခွက် ကိုထောက်ပြီး ညာ လက်က ဆွဲ ခြေကျင်း ဝတ်ကိုကိုင်လိုက်ပါ။



(၄) ပြီးလျှင် ဆွဲ ခြေ သလုံးပေါ် ထိုင် ပြီး ညာခြေဖျားကို ရှေ့ တွန်း ချိုး လိုက် ပါ။

ကော်လာကို ကိုင်ပေါက်ခြင်း

သင့်ရန်သူသည်ကုတ်အင်္ကျီ ဝတ်လာပါက ဤနည်းသည် အလွယ်တကူ ကိုင်ပေါက်ရန်အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။

အရေးအထား။ ။ သင့်သည် ရန်သူနှင့် မျက်နှာချင်းဆိုင်နေရ၏။



(၁) သင်ညှာလက်ဖြင့် သူ့အင်္ကျီကော်လာကို မြဲမြံစွာ ဆုပ်ကိုင်လိုက်ပါ။



(၂) တစ်ချိန်တည်း သင့်ညှာခြေ သူ့ရှေ့လို ဖြတ်ထက်လိုက်ပါ။



(၃) ထို့နောက် သင့်ကိုယ်ကို လှည့်ပြီး သင့်ကျောမှာ သူ့ကို ဆွဲကပ်ထားလိုက်



(၄) ပြီးလျှင်ညှာမှူးထောက်ပြီးအားကုန်ဆုံးပေါက်ချလိုက်ပါ။

ညာခြေထိုးခံပြီးပေါက်ခြင်း

ဤနည်းသည် နောက်မှကိုင်ပေါက်  
သော နည်းများထဲတွင် အလယ်ကုဆုံး  
နှင့် အထိရောက်ဆုံး နည်းတစ်ခုဖြစ်ပါ  
သည်။

အနေအထား။ ။ သင့်ရန်သူ၏ ကျော  
ဖက်တွင် သင်ရောက်  
ရိုနေသည်။



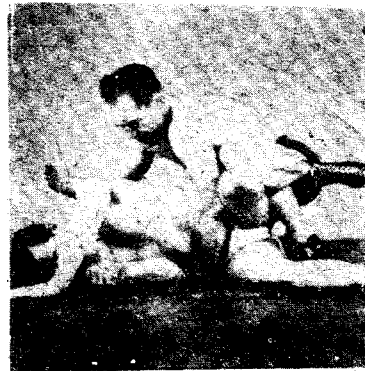
(၁) သူ့၏ ခါးကို  
ပုံပါအတိုင်းသိုင်းဖက်  
လိုက်ပါ။



(၂) သင့် လက် နှစ်  
ဖက်ချိတ်ပြီးဘယ်ခြေ  
ကို သူ့ ခြေနှောက်သို့  
ထိုးခံလိုက်ပါ။



(၃) ထို့နောက်  
ညာ ခူးထောက် ပြီး  
အားနှင့်ဆွဲလှဲပေါက်  
ချလိုက်ပါ။



(၄) ညာလက်ဝါး  
စောင်းနှင့် သူ့လည်  
ပင်းကို ခုတ်လိုက်ပါ။

တစ်ခေါက်ခွက်နင်းလှဲခြင်း

ရန်သူကိုနောက်မှလှဲချန်ည်းများထဲတွင်ဤနည်းသည် အလွယ်တကူလုပ်နိုင်သော  
နည်းကောင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။

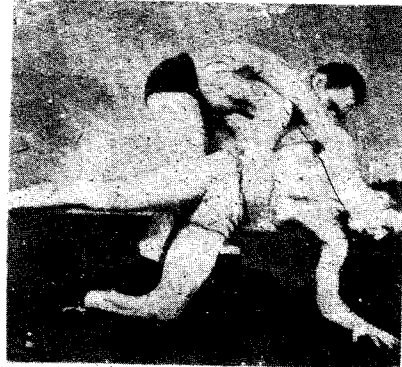
အနေအထား။ ။ သင်သည် ရန်သူ၏  
နောက်တွင် ထောက်မှို  
နေ၏။



(၁) သင့်ညာလက်  
က သူ့ ခါးကိုဖက်  
ပြီး ကပ်ထားလိုက်  
ပါ။

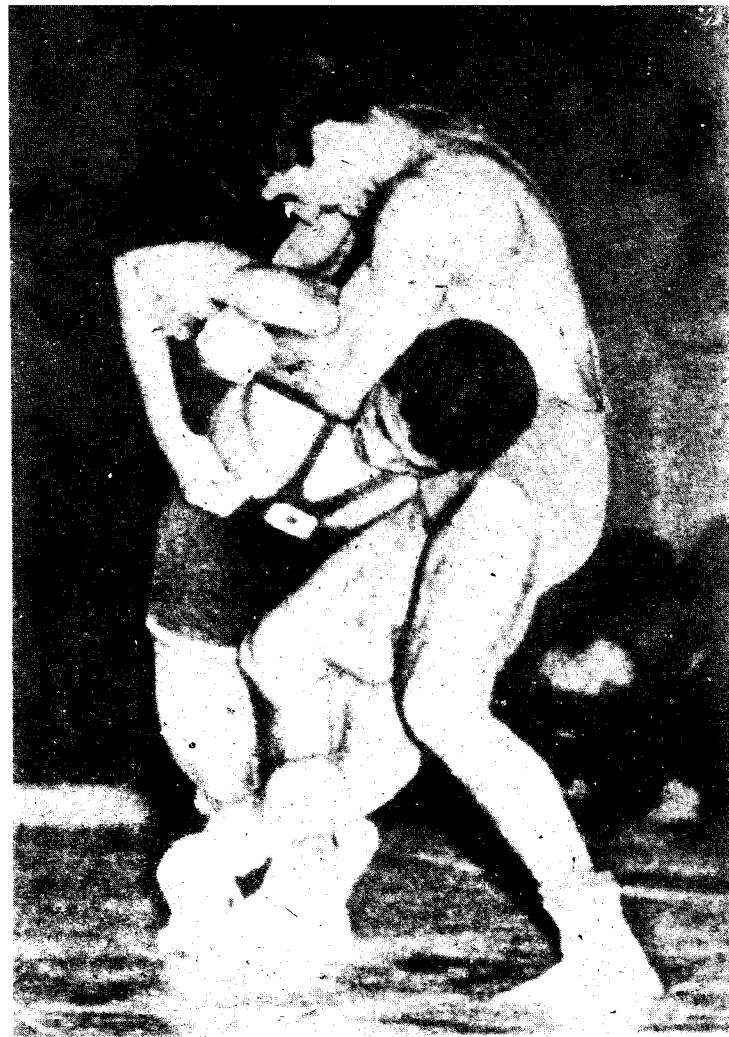


(၂) သင့်ညာလက်  
ကိုဘယ်လက်နှင့်ချိတ်  
ထားပြီး သင့်ညာခြေ  
က သူ့ တစ်ခေါက်  
ခွက်ကို နင်းချလိုက်  
ပါ။



(၃) တစ် ချိန် ထဲ  
ဆွဲလှဲချလိုက်ပါ။

(ရဲအရာရှိများအတွက်  
တရားခံဖမ်းနည်းများ)





ရန်သူနှစ်ဦးကိုတိုက်ခြင်း

ဤနည်းသည် နည်းပရိယာယ်နှင့်လျင်မြန်မှု တို့အပေါ် မူတည်ပြီးထိုက်ခိုက်  
ရသော နည်းဖြစ်သည်။ အခြေအနေပေါ်မူတည်၍ လျှပ်တစ်ပြက် အသုံးပြုရသည်။  
အနေအထား။ ။ သင့်သည် ရန်သူ နှစ်  
ယောက်နှင့် ရင်ဆိုင်  
နေရ၏။



(၁) သင့် ဆယ်ရှေ့  
မှ ရန်သူကို တိုက်ရန်  
လက်ရိပ် ပြုလိုက်ပါ။



(၂) ညာ ဘက် က  
သို့ မျှော်လင့်မထားမီ  
ရုတ် တရက် လှည့်၍  
ဆွဲလည်မျိုးကို လက်  
ဝါးစောင်းနှင့် တွက်  
ခုတ်ပါ။



(၃) တစ်ချိန်တည်း  
ဘယ်ခြေဖနောင့်ဖြင့်  
နောက်လူ၏ မအား  
ကို ဆောင့်ကန်လိုက်  
ပါ။

ရန်သူ၏လည်ပင်းကိုကြိုးဖြင့်ချုပ်ခြင်း

ဤနည်းသည် ရန်သူကိုအလစ်ဝင်စီးရာ၌ အသုံးပြုရန်အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ စစ်တပ်နှင့်ရဲတပ်များတွင် အသုံးပြုသော နည်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ နည်းစနစ် မှန်ပါက အင်အားသိပ်မလိုပေ။

အနေအထား။ ။ သင်သည်ကင်းစောင့်  
နေ သော ရန်သူ၏  
နောက် သို့ ရောက်  
နေ၏။



(၁) နှစ်ပေ ခွဲခန့်  
ရှည် သော ကြိုးနှင့်  
ရန်သူ၏ ဓမ္မာကို  
ခွပ်ချပြီး လည်ပင်းကို  
ညှစ်လိုက်ပါ။



(၂) ထို နောက်  
ကြိုး ၂-စကို လိမ်  
လိုက်ပါ။



(၃) ကုင်ထားသော  
ကြိုး နှစ် စကို လိမ်  
လျက် ညှာပခုံး နှင့်  
ဝင်ကပ်လိုက်ပါ။



(၄) ကျော မြင်း  
ကပ် မိ လျှင် သင်  
ကြိုး ၈ ကို ဆွဲပြီး  
ရှေ့ကို ကုန်းချလိုက်  
ပါ။ ရန်သူလည်ပင်း  
အစ်ပြီး သေ သွား  
ပေလိမ့်မည်။

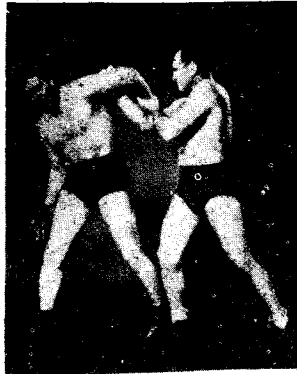
ထက်လိမ်ချုပ်ပမ်းစေခြင်း

ဤနည်းကိုပိုင်ပိုင်သုံးတတ်ရန် အချိန်ကိုက်လှုပ်ရှားမှုနှင့် မြန်ဆန်မှု အထူး လိုအပ်ပါသည်။

အနေအထား။ ။ရန်သူနှင့် ရင်ဆိုင်နေရ၏။



(၁) သင့် ဘယ်ထက်ကို ချုပ် ကိုင် လိုက်ပါ။



(၂) ဘယ် လက်လိမ် တင် ပြီး သင့်ညာ လက်က သူ့လက် မောင်း ရင်းကို ကိုင်မိချလိုက်ပါ။



(၃) ချုပ် မိ သားလျှင် ပုံပါ အတိုင်း သင့်ညာ တစ်တောင် မ,တင်ပြီး ညာလက်က ရှေ့ကို ဖိချ ပေးပါ။

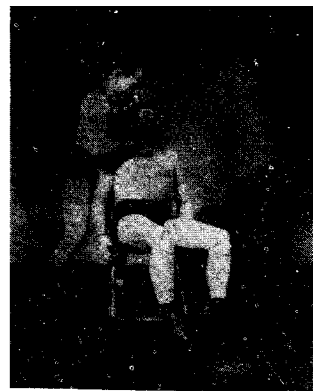
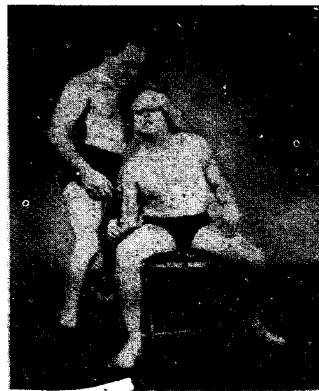


(၄) ထို့ နောက် ဘယ်လက်က ဆံပင်ကို ဆုပ် ကိုင် ပြီး လိုရာ ခေါ်သွားနိုင် သည်။

ငြင်းဆန်သောရန်သူကိုဆွဲခေါ်ခြင်း

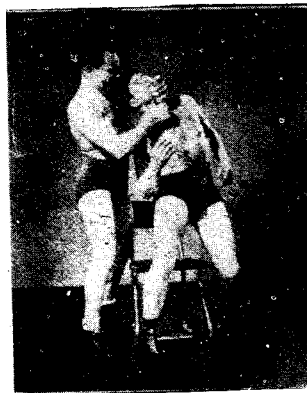
ကုလားထိုင်ပေါ်တွင်ထိုင်နေပြီး မလိုက်လီသော တရားခံကို အသာတကြည် လိုက်လာစေရန် ခေါ်သောနည်းကောင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။

အနေအထား ။ လိုက်ရန် ငြင်းဆန်  
နေသော တရားခံ  
နားသို့ သင်ရောက်ရှိ  
နေ၏။



(၁) ဆင့်တယ်လက်  
က သူ့ခေါင်းကို  
သိမ်းပက်လိုက်ပါ။

(၂) ထို့နောက်  
ဆင့်ညာလက်မက  
သူ့မေးအောက်  
အသားပျော့နေရာ  
ကို ထိုးကော်မြှောက်  
လိုက်ပါ။



(၃) သူ့သင်ခေါ်  
ရာသို့ အလွယ်တကူ  
လိုက်လာပါလိမ့်  
မည်။

နောက်မှသေနတ်နှင့်ချိန်သူအားတိုက်ခိုက်ခြင်း

သေနတ်နှင့်ဖြစ်စေ၊ ဓားမြှောင်ဖြင့်ဖြစ်စေ နောက်မှတေ့၍ လူယက်သူအား  
အောက်ပါနည်းဖြင့် တိုက်ခိုက်နိုင်သည်။

အနေအထား။ ။ သင့် ရန် သူသည်  
နောက် မှ နေ ၍  
မြှောက်လှမ်းပြု။ သေ  
နတ်နှင့်ချိန်ဘေး၏။



(၁) ရန်သူသည် သေနတ်နှင့် ထောက်၍ သင့်ကို လက်မြှောက်ခိုင်းထား၏။

(၂) ရုတ်တရက် ခါးလှည့်ပြီးညှာလက်နှင့်ရိုက်ဖယ်လိုက်ပါ။



(၃) ထို နောက်ညှာလက်နှင့်ပင် ရစ်ပတ် ဖမ်းလိုက်ပါ။

(၄) သင့်ညှာလက်နှင့် သူ့သေနတ်ကို လက်ကိုပုံပါအတိုင်း ညှပ်ဖမ်း ထားလိုက်ပါ။



(၅) သင့်ဘယ်လက်  
နှင့် သေနတ်ကို ဆွဲလှ  
လိုက်ပါ။



(၆) သင့်ဘယ်လက်  
တွင် သေနတ် ရောက်  
ရိသား၏။



(၇) သင် လျင်မြန်  
စွာ သေနတ်ခွင့်ဖြင့်  
ဆွဲနားထင်ကို ဆတ်  
ရိုက်ပစ်လိုက်ပါ။



(၈) ညာလက်တွင်  
သေနတ်ပြောင်းကိုင်  
ပြီး အသင့် ဖြစ် ရန်  
ချိန် ထား လိုက်ပါ။

၈၅. မှသေနတ်နှင့်ချိန်သူအားတိုက်ခိုက်ခြင်း

ဤနည်းသည် အလွန်အန္တရာယ်များပြီး ရဲရင့်စွာဖြင့် လျှပ်တစ်ပြက် ဆုံးဖြတ် လုပ်ကိုင်နိုင်သူပေါ် မူတည်နေပါသည်။ သင်၏ ကြိုးပမ်းမှုသည် သေမလား၊ ရှင် မလားဆိုသော အနေအထားမှာရှိနေပါသည်။

အနေအထား။ ။ ၈၅. မှရန်သူသည်သေ  
နတ်နှင့်သင့်ကို ရန်ပြု  
ရန်ချိန်ထား၏။



(၁) ရန်သူက သေ  
နတ်နှင့် ချိန်ထား၍  
ခြိမ်း မြောက် လက်  
မြောက် ခိုင်းနေ၏။

(၂) သင် လက်  
မြောက်ရန် ဟန်ပြု၍  
ရှုတ်တရက် ကိုယ်ကို  
ညာဘက်သို့ညွှတ်ပြီး  
ဘယ်လက်က သေ  
နတ်ကို ဖမ်းကိုင်လိုက်  
ပါ။



(၃) ပုံပါအတိုင်း  
သင့်ညာလက်က သူ  
ညာလက်ကို ရစ်ပတ်  
၍ သင် ဘယ်လက်ကို  
ပြန်ဖမ်းပြီးချုပ်ထား  
လိုက်ပါ။

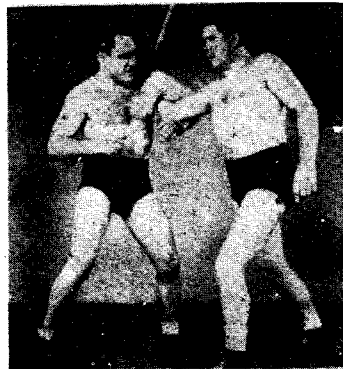
(၄) ဤ အနေအ  
ထားနှင့်ပင် ညာဘက်  
ကို သူ့ မအားကို  
တိုက်လိုက်ပါ။

တုတ်နှင့်ရိုက်သူအားတိုက်ခိုက်ခြင်း

တုတ်သည် ဓားသေနတ်တို့ကဲ့သို့ အစွမ်းမထက်သော်လည်း ချက်ကောင်းရိုက်မိလျှင် ပဲ့ချင်းပြီး သေဆုံးနိုင်သည်။ အောက်ပါနည်းဖြင့် ခုခံတိုက်ခိုက်နိုင်သည်။  
အနေအထား။ ။ ရန် သူ သည် ရှေ့မှ တုတ်နှင့်ပြေးရိုက်ရန် ကြိုးစားနေ၏။



(၁) သင့်ဘယ်လက် ဖျန်ဖြင့်သူ့ တုတ်ကို လက်ကို ရိုက်တား၊ ထားလိုက်ပါ။



(၂) တစ်ပြိုင်တည်း သင့် ဘယ် လက် က ရစ်ပတ်၍ ချိုင်းကြား ညှပ်ဖမ်းလိုက်ပါ။



(၃) သင့်ညာလက် ကသူ့ မောင်းရင်းကို တင်ပြီး၊ သင့် ဘယ် လက်က သူ့ လက် ဖျန်ကို ကိုင်ပြီး ချုပ် လိုက်ပါ။



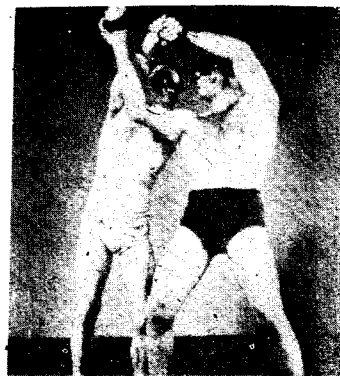
(၄) သင့်ညာဒူးဖြင့် သူ့ မအားကို တိုက် လိုက်ပါ။



လက်နှစ်ဘက်ထပ်ချုပ်၍ဖမ်းခေါ်ခြင်း

ဤနည်းသည် သတိမထားလျှင် လေ့ကျင့်ရာ၌ အန္တရာယ် ဖြစ်နိုင်ပေသည်။  
ပိုင်ပိုင်တတ်ကျွမ်းပါက ရန်သူကို အလွယ်တကူ လိုရာသို့ခေါ်သွားနိုင်သည်။

အနေအထား။ ။ သင့် ရန်သူနှင့် မျက်  
နှာချင်းဆိုင် ထော့နေ  
၏။



(၁) ရန်သူ၏ လက်  
ကောက် ဝတ် နှစ်  
ဘက်ကို သင့်လက်  
နှစ်ဘက်နှင့် ဆွဲကိုင်  
ဖမ်းလိုက်ပါ။

(၂) ပုံပါအတိုင်း  
သူ့ လက်နှစ်ဘက်ကို  
မြှောက်ပြီးထပ်လိုက်  
ပါ။



(၃) သင့်ညာခြေ  
ရှေ့ ဖြတ်တက်ပြီး  
ညာပခုံးပေါ်သို့  
လက်နှစ်ဘက် တင်ပြီး  
လိုရာကို ဖမ်းချုပ်  
ခေါ်သွားပါ။

မေ့နေသူကို သတိရအောင်ပြုစုခြင်း

စာရေးသူ၏ အတွေ့အကြုံအရ အကြောင်းကြောင်းကြောင့် ရုတ်တရက် မေ့  
မြောသွားသူအား ပြန်လည် သတိရအောင် ပြုစုနည်းမှာ (ကုအပ်ရ) ခေT ဂျပန်  
နည်း ဖြစ်သည်။

အနေအထား။ ။ လူတစ်ယောက်သည်  
မေ့မြောနေ၏။



(၁) သူ့ ချိုင်းနှစ်  
ဘက်မှနေ၍ သိုင်း  
ဖက်၍ ဆွဲမ, ယူလိုက်  
ပါ။



(၂) သင့် ညာဘက်  
သူ့ ကျောရိုးကို ခပ်  
နာ နာ လေး တိုက်  
လိုက်ပါ။



(၃) ထို့နောက် ရင်  
ဘတ်ကိုဘယ်လက်က  
ဖိပြီး ညာလက်ဆီးက  
ကျောရိုးကိုခပ် ဆတ်  
ဆတ်လေး ထိုးပေး  
ပါ။



(၄) အထက်ပါနည်း  
မရသော် သူ့ကို မချွဲ  
ခါးရိုးကို ညာဘက်နှင့်  
တိုက်လိုက်ပါက သူ  
သတိရလာ ပေလိမ့်  
မည်။

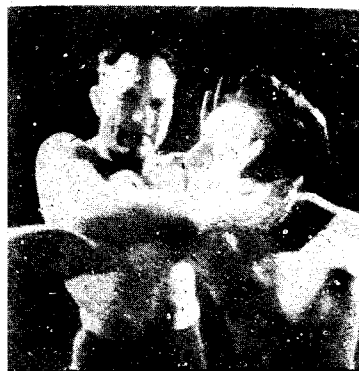
ငြင်းဆန်နေသောသူအား အခန်းထဲသွင်းခြင်း

တစ်ခါတစ်ရံ တရားခံတစ်ဦးအား အခန်းထဲသွင်းစဉ် အခက်အခဲရှိတတ်သည်။  
ဤကဲ့သို့ဖြစ်ပါက အောက်ပါနည်းကို အသုံးပြုလိုက်ပါ။

အနေအထား။ ။ တရားခံသည် အခန်း  
ထဲသွင်းစဉ် ငြင်းဆန်  
၍ အခန်းဝ တွင်  
တောင့်ပြီး ကပ်နေ  
၏။



(၁) သင်သည် သူ့  
ကို အထဲသို့ ဝင်ရန်  
တွန်းပို့လိုက်ပါ။



(၂) သူငြင်းဆန်နေ  
လျှင် သင့်ညာလက်  
က သူ့မေးကို သင့်  
ဘက်ဆုံ၍ သင့် ဘယ်  
လက်က သူ့ခေါင်း  
ကို တွန်း၍၊ ဇက်ကို  
လိမ်လိုက်ပါ။ အလို  
အလျောက် အထဲဝင်  
သွားလိမ့်မည်။

ဆံပင်ဆွဲခါးကိုတုန်းပြီး အခန်းထဲသွင်းခြင်း

ခြင်းဆန်ပြီး အခန်းဝတွင် ကပ်နေသော တရားခံအား ဤနည်းကို အသုံးပြု၍ အခန်းထဲသွင်းပါ။

အနေအထား။ ။ တရားခံအား အခန်းထဲသွင်းစဉ် သူ ခြင်းဆန်၍ အခန်းဝတွင် ကပ်နေ၏။



(၁) သူ့ ဆံပင် ကို သင် ဘယ် လက် ဖြင့် ဆွဲလှန်လိုက်ပါ။



(၂) တစ်ချိန်ထဲ သူ့ ခါးကို တုန်း ထိုး၍ အခန်းထဲ သွင်းလိုက်ပါ။

တရားခံကိုရှာဖွေခြင်း

သင်သည် ရဲအရာရှိတစ်ယောက်ဖြစ်၍ မသင်္ကာဖွယ် လူတစ်ယောက်ကို ရှာဖွေ  
လိုလျှင် ဤနည်းကို အသုံးပြုနိုင်သည်။

အနေအထား။ ။ သင်သည် တရားခံကို  
ရှာဖွေရန်သူ့ နောက်  
မှနေ၍ သေနတ်ဖြင့်  
ချိန်ပြီး လက်မြောက်  
ခိုင်းထား၏။



(၁) သေနတ် ကို  
သင့် ကိုယ်ဘေး ကပ်

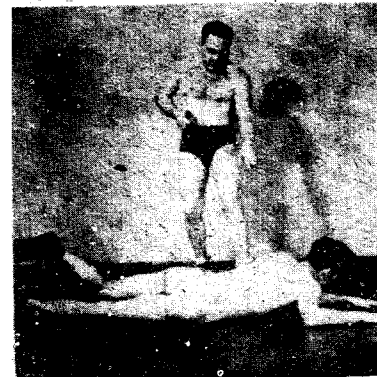
ချိန်ပြီး သူ့ကို လက်  
မြောက် ခိုင်း လိုက်  
ပါ။



(၂) သူ့ကို ရှေ့  
ခံကို ဖမ်း ကိုင် ခိုင်း  
လိုက် ပါ။ ခြေနှင့်  
လက် များကို ကြက်  
ခြေခတ်အနေအထား  
သို့ ပြောင်းရန် ခိုင်း  
လိုက်ပါ။



(၃) သူ့ လှုပ် ရှား  
မည်ကြံလျှင် ဘယ်  
ခြေနှင့် သူ့ ခြေ  
ထောက် နှစ်ဘက်ကို  
ကန်လိုက်ပါ။



(၄) သူ့မှောက်လျက်  
ကျ သွား လိမ့် မည်။  
လိုအပ်သလို ရှာဖွေ  
ပါ။

ကိုင်ပေါက်သူအား ခုခံခြင်း

ရန်သူသည် သင့်ကို  
လက်ဖမ်းဆွဲပြီး  
ပေါက်ရန် ကြိုးစား  
ပါက ဤနည်းဖြင့်  
ခုခံလိုက်ပါ။ တန်ပြန်  
တိုက်ရန်လည်း စဉ်း  
စားပါ။

အရေးအတား။ ။ ရန်သူသည် သင့်  
ညာလက်ကိုဖမ်းကိုင်  
ပြီး ပေါက်ရန် သင့်  
ကို ကျောပေါ်တင်  
ထား၏။



(၁) ရန်သူ သင့်ကို  
ပေါက်ရန် ကျော  
ပေးကပ်လိုက်၏။



(၂) သင့်ဘယ်လက်  
သီးက သူ့ဘေးကို  
ဆတ်ထိုးလိုက်ပါ။



(၃) သင့်ဘယ်လက်  
က သူ့ခါးကိုတုန်း  
ပြီး သူ့ခြေညောင်ရိုး  
ကို ဒူးဖြင့်တိုက်လိုက်  
ပါ။

ခေးမြောင်ဆမားကိုခုခံခြင်း

ခေးမြောင်ဆမားကို ခုခံတိုက်ခိုက်ရာ၌ ပေါ့ပေါ့ တန် တန်သဘောမထား  
သင့်ပေ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် တစ်ချက်မှားလျှင် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်နိုင်  
သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ၎င်းကို တိုက်ခိုက်ရာ၌ ပူးတိုက်ခြင်းထက် ခွာတိုက်ခြင်းက  
ပိုကောင်းပေသည်။

အနေအထား။ ။ သင်သည် ခေးမြောင်  
ကို ခုခံ ရန် သူ နှင့်  
ရင်ဆိုင်နေရ၏။



(၁) ရန် သူ သည်  
ဘယ်ခြေ ရှေ့တက်  
ပြီး ညာခေးမြောင်  
နှင့် မိုးထိုးရန် ချိန်  
နေ၏။



(၂) သူ ထိုး လိုက်  
စဉ် ညာခေးကိုကွေး  
ကိုယ်ကိုနှိမ်ပြီး ဘယ်  
ခြေကို မြောက်ယူ  
လိုက်ပါ။

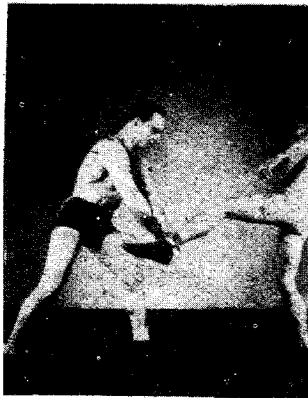
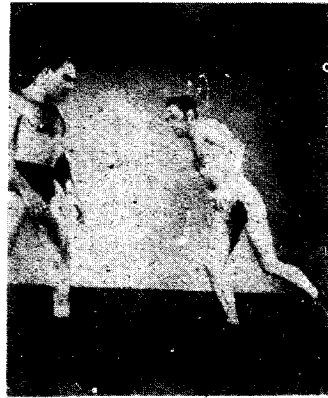


(၃) သင့်ဘယ်ခြေ  
နှင့် အေး ဂွို သ မျှ  
ကြီးပြီး သူ ခူး ကို  
ကန်ချိုးလိုက်ပါ။

(မ) အားကန်သူအား စုခံခြင်း

သင့်မအားကိုကန်သောကန်ချက်အား အောက်ပါနည်းဖြင့် လျှင်မြန်စွာ ခုခံကာကွယ်ရမည်။ သင် သူ့ ခြေကိုမိထားလျှင် တန်ပြန်တိုက်ပြီးမှ လွတ်ပေးရမည်။ သနောအထား။ ။ သင်သည်ခြေထောက်

နှင့် မအားကို ကန်  
မည့်သူနှင့် မျက်နှာ  
ချင်းဆိုင်နေရ၏။



(၁) သူသည် သင့်ကိုကန်ရန် ဘယ်ခြေကို မြှောက်၍ လှဲနေ၏။

(၂) သူကန် လိုက်စဉ် သင့် လက်နှစ်ဘက်ကို ကြက်ခြေခတ်ပြီး ရှေ့သို့ ငုံ့၍ ထိုးကာလိုက်ပါ။



(၃) ပုံပါအတိုင်း သင့် ဘယ်လက် က အပေါ် ဖောက်ခနဲပါစေ။

(၄) ထို့နောက် သူ့ခြေကိုဖမ်းကိုင်ပြီး သင့်ဘယ်ခြေနှင့်သူ့မအားကို တန်ပြန်ဆောင်ကန်လိုက်ပါ။



လက်ကိုချုပ်ခေါ်ခြင်း

ဤနည်းသည် ရိုးရိုးလေးနှင့်ထိထောက်သော နည်းဖြစ်သည်။ ထိန်းမရသောလူ  
အား ဤနည်းဖြင့်အသုံးပြုပါက အလွယ်တကူ သင်ခေါ်ရာသို့ လိုက်လာပေလိမ့်မည်။

အနေအထား။ ။ သင့်ရန်သူနှင့်မျက်နှာ  
ချင်းဆိုင် ရင်ဆိုင်တွေ့  
ကြုံနေရ၏။



(၁) သူ့ညာလက်  
ကောက်ဝတ်ကို သင့်  
ညာလက်ဖြင့်ဆောင့်  
ဆွဲပါ။



(၂) တစ်ချိန်တည်း  
တွင် ဘယ်ခြေ ချွေ  
ချွေ၍သင့်ဘယ်လက်  
မောင်းကိုပုံပါ အ  
တိုင်း မြောက် လိုက်  
ပါ။



(၃) သူ့ရုန်းလျှံ  
ဘယ် တံ ထောင်နှင့်  
မျက်နှာ ကို ဆောင့်  
တွက်လိုက်ပါ။

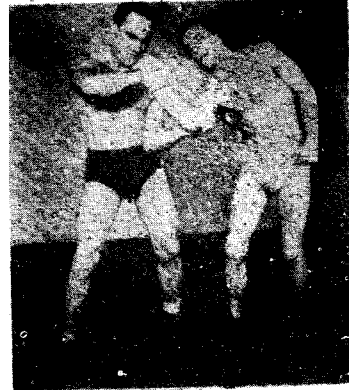


(၄) ထို့ နောက် ထိုစဉ် သင့်ညာလက်  
သူ့ညာလက်မောင်း က အောက်ကို ဆွဲချ  
ကို သင့်ဘယ် ချိုင်း ပေးလိုက်ပါ။ သူ့နှာ  
ကြား တွင် ညှပ်ပြီး ကျင်လှန်းသဖြင့်မရုန်း  
သင့်ကိုယ်ကို အပေါ် နိုင်ဘဲ သင်ခေါ်ရာသို့  
မြှင့်ပြီးကပ်ထားပါ။ အလွယ်တကူ လိုက်  
ပါလော့လိမ့်မည်။

လက်ပောင်းကျိချုပ်ချိုးခြင်း

ဤနည်းကိုအသုံးပြုနိုင်ရန် အကြိမ်ပေါင်းများစွာ တင်ကြို လေ့ကျင့် ထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ ကျမ်းကျင်မှုရှိလာလျှင် လွယ်ကူသောနည်းကောင်းတစ်ခုဖြစ်ကြောင်း သင်တွေ့ရမည်။

အနေအထား။ ။ သင့် ရန်သူနှင့် မျက်နှာချင်း ဆိုင် ဝေ့နေရ၏။



(၁) သင့်ညာလက်က သူ့လက်ကောက်ဝတ် ဆင့်ဘယ်လက်က သူ့ အံ့စတောင်ဆစ်ကို ကိုင်ဖမ်းလိုက်ပါ။

(၂) ထို့ နောက် သူ့လက်ကို ပု ဝါ အတိုင်း ကွေးယူလိုက်ပါ။

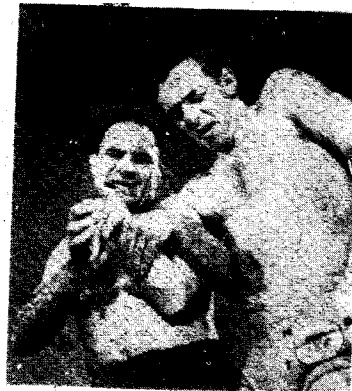


(၃) သင့် ဆယ်ခြေကိုအသေရပ်ထားပြီး ညာခြေကို တစ်ပတ် ပြည့် အောင် လှည့်လိုက်ပါ။

(၄) တစ်ပတ် ပြည့် သွားလျှင် ပု ဝါ အတိုင်း ချုပ်မိသွားလိမ့်မည်။ သင့်ဘယ်လက်က အပေါ် ဆွဲညာလက်ကအောက်ကိုဆွဲချခြင်းဖြင့် သူ့လက်မောင်း အဆစ် ခြစ်သွား လိမ့်မည်။

လက်ကောက်ဝတ်ချုပ်ချိမ်းခြင်း

ဤနည်းကို ကျွမ်းကျင်စွာလုပ်နိုင်ပါက အလွန် ထိထောက် လွယ်ကူသောနည်း  
ဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရပါလိမ့်မည်။  
အနေအထား။ ။ သင်ရန်သူနှင့် မျက်  
နှာချင်းဆိုင် တွေ့နေ  
ရမည်။



(၁) သူ့ညာထက်  
ကို သင့် ညာထက်နှင့်  
ဆွဲ ကိုင်ပြီး ဘယ်ခြေ  
ရှေ့တက် ဘယ်ချိမ်း  
ကြားတွင် သူ့လက်  
ကို ညှပ်သားပါ။

(၂) သင့်ဘယ်လက်  
ထဲ သူ့လက်ကောက်  
ဝတ်ကို ကိုင်ပြီး ညာ  
လက်က လက်ဆစ်ကို  
ရှေ့သို့ ခေါက်ချီး  
လိုက်ပါ။



(၃) ဤသို့ချိမ်းရာ၌  
သင့် ညာထက်မက  
သူ့ လက် ဆစ်  
အောက် တည့် တည့်  
မှာရှိနေရမည်။

(၄) ထို နောက်  
သူ့ လက် ဆစ်ကို  
နောက် ဆွဲလှန်ပြီး လို  
ရာ ခေါ်သွားပါ။

ထိုင်၍တိုက်ခိုက်ခြင်း

မည်သည့်အခြေအနေမျိုးမှာမဆို ရန်သူကိုတိုက်ခိုက်နိုင်အောင် လေ့ကျင့်ထားရမည်။ လဲသွားစဉ် ခုခံတိုက်ခိုက်နည်းကို ကျွမ်းကျင်အောင် လေ့ကျင့်ပါ။ အနေအထား။ ။သင်သည် ရန်သူ၏

အောက် လဲနေသော အခြေ အနေနှင့် ကြုံနေ၏။



(၁) ရန်သူ သည် လဲနေသော ဆင့်ကို တိုက်ခိုက်ရန်ပြေးဝင်လာ၏။



(၂) သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကိုဘယ်ဘက်သို့လှုပ်ပြီး သူ့ဘယ်ခြေကို သင့်ဘယ်လက်ဖြင့် ပိုက်ဖမ်းလိုက်ပါ။



(၃) သင့်ဘယ်လက်က မြဲမြံဖက်ပြီး ကိုယ်ကို ဆက်လက်လှုပ်ပါက သူ့အချိန်နှင့်ပက် လက် လန် ကျသွားလိမ့်မည်။



(၄) လဲ ကျ သွားလျှင် ဆင့်ညာ တံတောင် ဖြင့် သူ့မအားကို ဆောင့်တွက်လိုက်ပါ။

မျက်လုံးကို ထိုက်ခိုက်ခြင်း

သင်သည် သေရေ့ရှင်ရေးအခြေအနေနှင့် ရင်ဆိုင်ရလျှင် ဤနည်းကို အသုံးပြု  
၍ သင့်အသက်ချမ်းသာရာမမည်ဆိုလျှင်သုံးပါ။ လျှပ်တစ်ပြက်အသုံးပြုနိုင်ရန် အကြိမ်  
များစွာ လေ့ကျင့်ပေးဖို့လိုပေသည်။  
အနေအထား။ ။ရန်သူ သည် သင့်ကို  
သိမ်းပက်ထား၏။



(၁) သင့် ဘယ်  
လက်ဖြင့် သူ့ခေါင်း  
ကို ပိုက်ဖမ်းပြီး ညာ  
လက်ဦးက မျက်လုံး  
ကို ထိုး လိုက်ပါ။

