မာတိကာ

စာမျက်နှာ

စာရေးသူ၏အမှာ ၇

❋ ကိုယ်ပိုင်ဌာနမ်းရည်များ ဖွံ့ဖြိုးမှု နိဒါန်း ၁၃

- လူငယ်ဘဝ ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာ စိတ်ပညာသီအိုရီများ ၁၅
- ဒဿနိကဗေဒဆိုင်ရာ ရှုထောင့်အမြင်များ ၃၀
- ဘဝ၏နယ်နိမိတ်စည်းမျဉ်းဘောင် ၃၀
- အနှစ်ချုပ်သုံးသပ်ချက် ၃၈

❋ အပိုင်း (၁) ဘဝအတွက်အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်း ၄၀

၁။ မုန်တိုင်းထန်မည့်နေ့ရက်များအတွက် ဘဝကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း ၄၄

- သင့်ဘဝအတွက် မည်သည့်အရာများ အလိုရှိပါသနည်း ၅၄
- သင့်အဖြေတို့က မည်သည်တို့ဖြစ်ပါသနည်း ၅၇
- ဘဝ၏ ယခုရောက်နေသောနေရာမှ မည်သည့်နေရာကိုသွားလိုပါသနည်း ၆၂

၂။ အဓိကဉာဏ်ပညာရှိမှု (နေ့စဉ်ဘဝအချိန်နှင့် လုပ်စရာအလုပ်များ စီမံခန့်ခွဲရန် နားလည်ခြင်း) ၆၄

- အချိန်ကို စီမံခန့်ခွဲခြင်း ၆၅
- နေ့စဉ်လုပ်ဆောင်စရာများ ရေးဆွဲသတ်မှတ်ခြင်း ၆၈
- နေ့စဉ်လုပ်စရာအလုပ်များကို အစီအစဉ်ချဆောင်ရွက်ခြင်း ၇၁
- နေ့စဉ်လုပ်ဆောင်စရာအလုပ်များ အပြီးသတ်ခြင်း ၇၆
- လက်ခံမလား–ငြင်းဆန်မလား နားလည်သိမြင်ခြင်း ၇၉
- အနှစ်ချုပ်သုံးသပ်ချက် ၈၂

၃။ မိမိအရည်အသွေးကို မိမိစိတ်ကြိုက်ဖန်တီးခြင်း ၈၅

- အဆင့်(၁) သင့်တော်သောရည်မှန်းချက်တစ်ခု ရွေးချယ်ခြင်း ၈၆
- အဆင့်(၂) ရည်မှန်းချက်အတိုင်း တိုးတက်မှု ရှိ–မရှိ အကဲဖြတ်ခြင်း ၉၂
- အဆင့်(၃) အထောက်အကူပြု ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုဖန်တီးခြင်း ၉၈
- အဆင့်(၄) ရည်မှန်းချက်အောင်မြင်ရန် မိမိကိုယ်မိမိ သတိပေးပြောကြားခြင်း ၁၀၅
- အနှစ်ချုပ်သုံးသပ်ချက် ၁၁၁

❋ အပိုင်း (၂) ကျန်းမာအောင်နေထိုင်ခြင်း ၁၁၄

၄။ အာဟာရသင့်တင့်မျှတအောင်စားသုံးခြင်း ၁၁၇

- သင့်အကြောင်းသင်သိရန် ဘာတွေသိထားရန်လိုပါသနည်း ၁၁၈
- အာဟာရဓာတ်များအကြောင်း ဘာတွေသိရန် လိုပါသနည်း ၁၂၆
- သင်စားသောက်သည့်အလေ့အထကို မည်သို့စီမံခန့်ခွဲမည်နည်း ၁၃၄
- အနှစ်ချုပ်သုံးသပ်ချက် ၁၄၆

၅။ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရန် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုလေ့ကျင့်ခန်းယူခြင်း ၁၄၈

- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းယူခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများ ၁၄၈
- သင့်အကြောင်းသင် သိရန် မည်သည်တို့လိုပါသနည်း ၁၅၂
- သင့်ဘဝအတွက် ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခန်း မည်သို့ယူမည်နည်း ၁၆၀
- အနှစ်ချုပ်သုံးသပ်ချက် ၁၇၀

၆။ အရက်နှင့်မူးယစ်ဆေးတို့၏ အန္တရာယ် ၁၇၂

- မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲခြင်းကို အကြောင်းပြုစေသည့်အရာများ ၁၇၂
- မိမိကိုယ်မိမိ စီမံခန့်ခွဲခြင်းကို အသုံးချခြင်း ၁၇၇
- ပညာရှင်၏ အကူအညီ ၁၉၃
- အနှစ်ချုပ်သုံးသပ်ချက် ၁၉၈

၇။ ဆေးလိပ်အန္တရာယ်နှင့် ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်း ၂၀၀

- ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန် ဆုံးဖြတ်ခြင်း ၂၀၁
- ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန် အစီအစဉ်ချခြင်း ၂၀၅
- အနှစ်ချုပ်သုံးသပ်ချက် ၂၂၃

❋ အပိုင်း (၃) လူမှုဆက်ဆံရေး ၂၂၅

၈။ အခြားသူများနှင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း ၂၂၈

- သီးခြားစွမ်းရည်များကို ရှာဖွေခြင်း ၂၂၈
- မိမိ၏ လူမှုဆက်ဆံရေးစွမ်းရည်ကို အကဲဖြတ်ခြင်း ၂၄၃
- လူမှုဆက်ဆံရေးစွမ်းရည်များ တိုးတက်ကောင်းမွန်အောင်လုပ်ဆောင်ခြင်း ၂၄၈
- အနှစ်ချုပ်သုံးသပ်ချက် ၂၅၁

၉။ တည်တံ့ခိုင်မြဲသောအိမ်ထောင်ရေးတစ်ခုတည်ဆောက်ခြင်း ၂၅၄

- သစ်တစ်ပင်လို ချစ်ခင်နှစ်သက်ဖွယ် ခိုင်မြဲတာရှည်သည့် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်မှုချစ်သံယောဇဉ် ၂၅၄
- ရင်းနှီးသည့်ဆက်ဆံရေးတစ်ခုတည်ဆောက်ခြင်း ၂၅၅
- ရေရှည်ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သည့် အိမ်ထောင်ရေးအပေါ် လိုက်စားပျက်စီး လာမှုကို ပြသနေသည့် အရိပ်လက္ခဏာများ ၂၆၈
- အနှစ်ချုပ်သုံးသပ်ချက် ၂၈၂

❋ အပိုင်း (၄) အသက်မွေးမှုအလုပ်ဆိုင်ရာ ကျေနပ်ပျော်ရွှင်မှု ၂၈၄

၁၀။ တက္ကသိုလ်တက်သည့်အခါ ၂၈၇

- ပါးနပ်လိမ္မာသည့်ရွေးချယ်မှုတို့လုပ်ဆောင်ခြင်း ၂၈၈
- ပညာရေးစွမ်းရည်များ တိုးတက်အောင်လုပ်ဆောင်ခြင်း ၂၉၀
- အနှစ်ချုပ်သုံးသပ်ချက် ၃၀၆

၁၁။ အလုပ်အကိုင်ရွေးချယ်ခြင်းနှင့် အလုပ်ခွင်လောကသို့ ဝင်ရောက်ခြင်း ၃၀၈

- အလုပ်အကိုင်ရှာဖွေရန် သတင်းအချက်အလက်များ ဆည်းပူးခြင်း ၃၀၉
- အသက်မွေးမှု အလုပ်တစ်ခုရှာဖွေခြင်း ၃၁၂
- အနှစ်ချုပ်သုံးသပ်ချက် ၃၁၈

၁၂။ အလုပ်လုပ်ရသည်ကို ကျေနပ်ပျော်ရွှင်ခြင်း ၃၂၅

- အလုပ်ဌာနထုးချုန်ခြင်း (Job Effectiveness) နှင့် အလုပ်ဌာ ကျေနပ်ပျော်ရွှင်ခြင်း (Job Satifaction) ၃၂၂
- အလုပ်နှင့်ဆက်စပ်နေသည့် စိတ်ဖိစီးစရာကိစ္စများ ၃၂၂
- အနှစ်ချုပ်သုံးသပ်ချက် ၃၃၈

❋ အပိုင်း (၅) စိတ်ကျန်းမာပျော်ရွှင်အောင်နေထိုင်ခြင်း ၃၄၀

၁၃။ စိတ်ဖိစီးမှုများကို သက်သာအောင်ဖြေရှင်းခြင်း ၃၄၃

- စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်စေသော အရင်းအမြစ်များ ၃၄၃
- စိတ်ဖိစီးမှုကို ခံနိုင်ရည်ရှိသည့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ၃၅၁
- စိတ်ဖိစီးမှုကို ဖြေရှင်းသည့် နည်းဗျူဟာများ ၃၅၅
- အနှစ်ချုပ်သုံးသပ်ချက် ၃၆၂

၁၄။ စိတ်ဓာတ်ခိုင်မာပြီး အပြုသဘောဆောင်သော အသက်ရှင်သန်နေထိုင်မှု ၃၆၄

- ပို၍ကောင်းမွန်သောနည်းလမ်းဖြင့် ရွေးချယ်နေထိုင်ခြင်း ၃၆၅
- ရယ်မောပစ်လိုက်ဖို့ မမေ့ပါနှင့် ၃၆၉
- စိတ်ချမ်းမြေ့ပျော်ရွှင်မှုကိုရှာပါ ၃၇၂
- ခွင့်လွှတ်လိုက်ဖို့ ဆန္ဒရှိပါ ၃၇၄
- ဘဝအတွက် ရည်မှန်းချက်ထားပါ ၃၇၉
- နေ့စဉ်မိမိကိုယ်မိမိ စီမံခန့်ခွဲသည့် အလေ့အကျင့်လုပ်ပါ ၃၈၂
- အနှစ်ချုပ်သုံးသပ်ချက် ၃၈၅