မာတိကာ

- အမှာစာ က

အပိုင်း (၁) စည်းကမ်းအခြေခံများ ၃

အခန်း(၁) လမ်းညွှန်ချဉ်းကပ်နည်းအခြေခံများ ၅
စည်းကမ်းပေးနည်း စတိုင်နှစ်မျိုး ၈
ထိန်းချုပ်မှုကို ဘယ်ကလုပ် ၁၀
အနှောင့်အယှက်ပေးတတ်တဲ့အပြုအမူတွေ ဘာကြောင့်ဖြစ်လာရသလဲ ၁၂
စည်းကမ်းပေးခြင်းရဲ့ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များ ၁၈
ကလေးများရဲ့ အမြင်ရှုထောင့် ၂၃
အနှောင့်အယှက်ပေးတဲ့ အပြုအမူများရှုထောင့် ၂၆
လူကြီးများရဲ့ အဆင့် ၂၈
နိဂုံး ၃၁
အခန်း(၂) ဆုပေးခြင်း၊ အပြစ်ပေးခြင်းများ ဘာကြောင့်မလုပ်သင့်ပါသလဲ ၃၂
ထိရောက်မှု ၃၂
အပြစ်ပေးအရေးယူခြင်းကြောင့် အကျိုးယုတ်မှုများ ၃၆
အပြစ်ဒဏ်ပေးခြင်းရဲ့မထိရောက်မှုများ ၃၇
အရေးယူအပြစ်ဒဏ်ပေးမှုက ကလေးများအပေါ် အကျိုးသက်ရောက်စေမှု ၃၇
အပြစ်ပေးအရေးယူတဲ့နည်းလမ်းက လူကြီးတွေနဲ့ လူမှုအဖွဲ့အစည်းအပေါ် သက်ရောက်မှု ၃၉
တိကျတဲ့ အပြစ်ပေးအရေးယူမှုရဲ့ အကျိုးပျက်မှုများ ၄၀
လျစ်လျူရှုခြင်း ၄၀
ပေးထားတဲ့အခွင့်အရေးတွေ ဆုံးရှုံးစေခြင်း ၄၁
ခဏအနားပေးပြီး အပြစ်ပေးထားခြင်း ၄၂

ရိုက်ခြင်း ၄၃
ဆုလာဘ်ချီးမြှင့်ခြင်းရဲ့ ဆိုးကျိုးများ ၄၆
ကလေးများ မိမိကိုယ်မိမိ လေးစားတန်ဖိုးထားမှုအပေါ် အကျိုးသက်ရောက်စေမှုများ ၄၇
သင်ယူရေးမှာ အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ခြင်း ၄၇
ဆုပေးချီးမြှင့်ခြင်းက မမျှတပါဘူး ၄၈
တိကျတဲ့ဆုလာဘ်ကြောင့် ဖြစ်စေတဲ့ အကျိုးယုတ်မှုများ ၄၉
ဆုပေးတဲ့စနစ် (ကြယ်လေးတွေပါတဲ့ကားချပ်ကိုသုံးခြင်း) ၄၉
မုန့်ဖိုးပေးခြင်းကို ဆုလာဘ်အဖြစ်သုံးခြင်း ၅၀
ဆုချီးမြှင့်ပေးတဲ့အကျင့် ၅၁
နိဂုံး ၅၃
အခန်း(၃) စည်းမျဉ်းများ၊ အခွင့်အရေးများနှင့် တာဝန်များ (R သုံးလုံး) ၅၃
စည်းမျဉ်းများ ၅၄
အခွင့်အရေးများ ၅၄
ကလေးအခွင့်အရေးများနှင့် မိဘများတာဝန်များ ၅၅
မိဘများရဲ့ အခွင့်အရေးများ ၅၇
ကလေးများရဲ့ တာဝန်များ ၅၉
နိဂုံး ၅၉
အခန်း(၄) ကလေးများရဲ့ လိုအပ်ချက်များပြည့်ဝအောင် ဖြည့်ဆည်းပေးရေး ၆၀
လူသားများရဲ့ လိုအပ်ချက်များ ၆၀
သက်ရှင်ရပ်တည်ရေး ၆၁
ဘေးကင်းလုံခြုံမှုနဲ့ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာချမ်းသာရေး ၆၁
စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များ ၆၂
မိမိလိုအပ်ချက် ဖြည့်ဆည်းခြင်းနှင့် ပျော်ရွှင်မှု ၆၃
ပိုင်ဆိုင်ခံလိုမှုနှင့် ပိုင်ဆိုင်လိုမှုဆိုင်ရာ စိတ်ခံစားမှု ၆၄
လက်ခံမှု ၆၄
ချစ်ခင်ခံရမှု ၆၆
တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ချစ်ခင်မှု ၆၇
မိမိကိုယ်မိမိ လေးစားတန်ဖိုးထားမှု ၆၈
ချီးကျူးမှုကို အသိအမှတ်ပြုမှုသို့ ပြောင်းပြောတတ်အောင် ကလေးတွေကို သင်ပေးပါ။ ၇၅

အခန်း(၅)

အဖျက်သဘောဆောင်တဲ့ ပြောပြချက်များကို
အကဲဖြတ်သုံးသပ်နိုင်အောင် ကလေးများကို သင်ပေးပါ။ ၇၅
မိမိဘာသာ လုပ်ဆောင်နိုင်မှု ၇၇
ကလေးများရဲ့ မိမိကိုယ်တိုင်လုပ်ဆောင်လိုတဲ့စိတ်ကို အားပေးပါ ၇၈
ကလေးရဲ့ လုပ်ကိုင်နိုင်မှုစွမ်းရည် တိုးတက်အောင် မြှင့်တင်ပေးပါ ၇၉
ဘေးဖြစ်နိုင်တာကို သိလျက် ချင့်ချင့်ချိန်ချိန်လုပ်ဆောင်ရဲအောင်
လေ့ကျင့်ပေးပါ ၇၉
အမှားလုပ်မိတာကို လက်ခံပေးပါ ၇၉
စွမ်းဆောင်နိုင်စွမ်းရှိမှုကို အားပေးပါ ၈၁
ရွေးချယ်စရာများ ပေးပါ ၈၁
ကလေးများ လုပ်ဆောင်ရမယ့် တာဝန်များကို ကန့်သတ်ပေးပါ။ ၈၂
အခြေအနေနဲ့ ဟန်ချက်မှီအောင် လုပ်ဆောင်နိုင်တဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုများ
သတ်မှတ်ပေးပါ ၈၃
ကလေးများ မိမိတို့လုပ်ဆောင်နိုင်မှုစွမ်းအားကို တိကျစွာ
ခန့်မှန်းနိုင်အောင် သင်ပေးပါ ၈၃
နိဂုံး ၈၄
ပြဿနာတွေ ဖြေရှင်းနိုင်အောင် ပြောဆိုဆက်သွယ်ခြင်း ၈၅
နားထောင်ခြင်း ၈၆
နားထောင်ခြင်း အဆင့်များ ၈၇
အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်ရေးမှာ ကြားအခုအခံကြီးများကို ရှောင်ရှားပါ ၉၀
စကားမပါ ကိုယ်ဟန်အမူအရာဖြင့် နားထောင်ပေးခြင်း ၉၅
နားထောင်ခြင်းအတွက် နိဂုံး ၉၅
ပြောသင့်သည်ကို နိုင်နိုင်မာမာပြောခြင်း ၉၆
မိမိအခြေအနေကို ထုတ်ပြောပြတတ်မှု ၉၆
ဒေါသကိုထိန်းခြင်း ၉၇
မိမိစိတ်ခံစားမှုကို ပြောပြနိုင်တဲ့နည်းလမ်း (၅) သွယ် ၁၀၁
၁။ ကျွန်တော် ကျွန်မ လိုချင်ပါတယ်ဆိုတဲ့ ပုံစံဖြင့် ပြောခြင်း ၁၀၁
၂။ ကျွန်တော် ကျွန်မ ခံစားရတာကတော့ဆိုတဲ့ ဖော်ပြမှု ၁၀၂
၃။ နားထောင်သူနေရာမှ ဝင်ခံစားပြောပြခြင်း ၁၀၄
၄။ ရောထွေးစိတ်ခံစားမှုကို ဖော်ပြနည်း ၁၀၄
၅။ ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်တဲ့ ပြောဆိုနည်း ၁၀၅

မိမိစိတ်မှာ ဖြစ်နေတဲ့ ခံစားမှုများကို ဖော်ထုတ်တဲ့အခါမှာ
ဖြစ်လာတဲ့ တုံ့ပြန်မှုများ ပိုနားထောင်ခြင်း ၁၀၅
မိမိလိုအပ်ချက်ကို ထုတ်ပြောပြခြင်းရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးများ ၁၀၆
ပူးပေါင်းပြီး ပြဿနာ ဖြေရှင်းခြင်း ၁၀၇
နိဂုံး ၁၁၀

အပိုင်း (၂) အခြားလူအတွက် ထည့်သွင်းမစဉ်းစားတဲ့ အပြုအမူများကို ပြန်လည်တုံ့ပြန်ခြင်း ၁၁၁

အခန်း(၆) အခြားလူများအတွက် ထည့်သွင်းမစဉ်းစားမှုရဲ့ အကြောင်းရင်းများ ၁၁၂
ကလေးစိတ်ထဲမှာ ဖြစ်နေတဲ့ အကြောင်းရင်းများ ၁၁၂
ပုံမှန် များများလှုပ်လှုပ်ရှားရှား တက်ကြွစွာ လုပ်ဆောင်မှုများ ၁၁၃
ပုံမှန် စူးစမ်းလေ့လာခြင်း ၁၁၃
ကျွမ်းကျင်မှု မရှိသေးခြင်း ၁၁၃
မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းသိမ်းနိုင်စွမ်းရည် ဆုံးရှုံးခြင်း ၁၁၄
စိတ်ကို မထိန်းနိုင်ဘဲ ဒေါသထွက်မှု၊ စိတ်အချဉ်ပေါက်မှု ၁၁၅
စိတ်တိုဒေါသဖြစ်နေမှုကို အားပေးတဲ့ နပ်ကြောစနစ် ၁၁၆
တုံ့ပြန်သော အပြုအမူများ ၁၁၉
လူကြီးက အလေးထား အာရုံစူးစိုက်တာကို ခံယူလိုမှု ၁၁၉
အပြုအမူများအမျိုးမျိုးကို တုံ့ပြန်မှုများ ၁၂၀
နိဂုံး ၁၂၂
အခန်း(၇) အနှောင့်အယှက်ပေးတဲ့ အပြုအမူများကို နေ့စဉ် တုံ့ပြန်နေမှုများ ၁၂၃
အပြုသဘောဆောင်တဲ့ ညွှန်ကြားချက်များ ပေးပါ ၁၂၃
လူကြီး လိုချင်တဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်ကို ဖော်ပြပါ။
မလိုချင်တာကို ဖော်ပြတာမျိုး မလုပ်ပါနဲ့။ ၁၂၃
အမြင်အာရုံသန့်သူများအတွက် အမြင်အာရုံ အခြေခံတဲ့
ဘာသာစကားကို သုံးပါ။ ၁၂၄
စနိုင်အောင် ကူညီပေးပါ။ ၁၂၆
တောင်းဆိုမှုကို ပြောင်းပေးပါ။ ၁၂၆
သင့်စိတ်ကို ပြောင်းပါ။ ၁၂၇
နှစ်ဖက်သဘောတူညီချက်ရအောင် ညှိယူပါ။ ၁၂၇

အခန်း(၈)
အခန်း(၉)

ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်တိုးမှုများ မြင့်တက်မလာအောင် ရှောင်ရှားပါ။ ၁၂၈
လိမ္မာပါးနပ်စွာ လျစ်လျူရှုပါ။ ၁၂၈
ကလေးတွေ သူတို့မျက်နှာကို သူတို့ အဖတ်ဆယ်ပါစေ။
သူတို့ကိုယ်သူတို့ ကယ်တင်ပါစေ။ ၁၂၉
အတင်းတောင်းပန်ခိုင်းတာမျိုး မပြုလုပ်ပါနဲ့။ ၁၃၀
အပြုအမူအတွက် ခွင့်ပြုချက်ပေးပါ။ ၁၃၀
အသင်းအဖွဲ့လိုက် အလုပ်လုပ်ပါ။ ၁၃၁
နိဂုံး ၁၃၁
ကလေးများ မိမိစိတ်လှုပ်ရှားမှုကို ထိန်းသိမ်းနိုင်အောင် လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးခြင်း **၁၃၂**
ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးခြင်းအကြောင်း ရှင်းပြပါ။ ၁၃၂
ပြုပြင်စဉ်းစားတဲ့နည်းလမ်းကို သုံးပါ။ ၁၃၃
စိတ်လှုပ်ရှားမှုကို ထိန်းနိုင်အောင် ကလေးကို ကူညီပါ။ ၁၃၇
ကလေးကို မိမိနဲ့ နီးနီးကပ်ကပ် ထားပေးပါ။ ၁၃၇
အချိန် အနားပေးလိုက်ပါ။ ၁၄၂
မိဘများအတွက် အနားယူချိန် ၁၄၃
ရှေ့နောက်ညီညွတ်မှု ၁၄၄
နိဂုံး ၁၄၅
နှစ်ရှည်လများဖြစ်နေတဲ့ အပြုအမူဆိုင်ရာ အခက်အခဲများကို ဖြေရှင်းခြင်း **၁၄၆**
သင် ကျင့်သုံးနေတဲ့ ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး နည်းလမ်းများကို
စစ်ဆေးကြည့်ပါ။ ၁၄၇
လက်ရှိကျင့်သုံးနေတဲ့ နည်းလမ်းကို ပိုအဆင်ပြေအောင်
အနည်းငယ် ပြုပြင်လိုက်ပါ။ ၁၄၈
လွယ်ကူတဲ့အပြုအမူနှင့် စတင်ပါ။ ၁၄၈
မတူကွဲပြားတာ ပြုလုပ်ပါ။ ၁၄၉
ကလေးရဲ့အပြုအမူကို အဓိပ္ပာယ်ကောက်ရာမှာ သင့်စိတ်ဘောင်ကို
ပြုပြင်ပါ။ ၁၄၉
ဖြစ်နေကျပုံစံကို ချိုးဖောက်လိုက်ပါ။ ၁၅၃
ဆန့်ကျင်တာကို လုပ်ဆောင်ပါ။ ၁၅၄
ချွင်းချက်ကို ရှာဖွေပါ။ ၁၅၆
လက်လျှော့ပေးလိုက်ပါ။ ၁၅၈

ပြန်လည်ဖြစ်ပေါ်တတ်တာကို သတိပြုပါ။ ၁၆၂
နိဂုံး ၁၆၃
အခန်း(၁၀) လူတောထဲမှာ ကလေးတွေကို စည်းကမ်းပေးခြင်း **၁၆၃**
သင့်ကလေးကို လူတောထဲမှာ တုံ့ပြန်ခြင်း ၁၆၃
အနှောင့်အယှက်ပေးနေတာကို ကာကွယ်ပါ။ ၁၆၃
သင် သုံးနေကျ စည်းကမ်းပေးတဲ့နည်းလမ်းနဲ့ ရင်းနှီးမှုရှိပါ။ ၁၆၄
သင် လုပ်ဆောင်နေတာကို ကြားဖြတ်လုပ်ဆောင်ပါ။ ၁၆၄
ကလေး စိတ်ပြေသွားအောင် အကူအညီပေးပါ။ ၁၆၅
လုပ်စရာလုပ်ငန်းကို လက်လျှော့ပေးလိုက်ပါ။ ၁၆၅
အခြားလူတွေ ပေးနေတဲ့ အကြံတွေကို လျစ်လျူရှုထားပါ။ ၁၆၆
အခြားလူတစ်ယောက်ယောက်ရဲ့ကလေးကို တုံ့ပြန်ခြင်း ၁၆၇
ဘယ်သူက တာဝန်ယူနေရတယ်ဆိုတာ ညှိနှိုင်းပြောဆိုပါ။ ၁၆၇
မျှဝေကစားမှုကို ညှိနှိုင်းထားခြင်း ၁၆၇
မိမိဦးစားပေးမှုများကို ဆုံးဖြတ်ထားပါ။ ၁၆၈
ထုတ်ဖော်ပြောသင့်တာကို ပြောပြပါ။ ၁၆၈
အကာအကွယ်ပေးတဲ့အပြုအမူကို တောင်းဆိုပါ။ ၁၆၉
နိဂုံး ၁၆၉

အပိုင်း (၃) **တိကျတဲ့ အပြုအမူဆိုင်ရာ စိန်ခေါ်မှုများ** ၁၇၁

အခန်း(၁၁) မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းသိမ်းနိုင်တဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုများ **၁၇၂**
အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေတဲ့ အိပ်တဲ့ပုံစံ ၁၇၃
ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု ၁၇၃
ငိုတာကို ထိန်းခြင်း ၁၇၃
အခြားနည်းလမ်းတစ်မျိုး–အခန်းထဲမှာ သင်ရှိနေတဲ့အချိန်ကိုလျှော့ချခြင်း ၁၇၄
အခြားနည်းလမ်းတစ်မျိုး–သင်နဲ့ ကိုယ်ချင်းထိနေတဲ့အချိန်ကိုလျှော့ချခြင်း ၁၇၄
အောင်မြင်ရေးအတွက် လမ်းညွှန်ချက်များ ၁၇၅
ပူးပေါင်းမလုပ်ဆောင်တဲ့ အပြုအမူပုံစံ ၁၇၅
ညဘက်မှာ ကြောက်လန့်နေခြင်း ၁၇၆
စောစောနိုးနေခြင်း ၁၇၆
အစာစားသောက်ရန် အမျိုးမျိုးငြင်းခြင်း ၁၇၇

ပြန်လည်ဖြစ်ပေါ်တတ်တာကို သတိပြုပါ။ ၁၆၂
နိဂုံး ၁၆၃
အခန်း(၁၀) လူတောထဲမှာ ကလေးတွေကို စည်းကမ်းပေးခြင်း ၁၆၃
သင့်ကလေးကို လူတောထဲမှာ တုံ့ပြန်ခြင်း ၁၆၃
အနှောင့်အယှက်ပေးနေတာကို ကာကွယ်ပါ။ ၁၆၃
သင် သုံးနေကျ စည်းကမ်းပေးတဲ့နည်းလမ်းနဲ့ ရင်းနှီးမှုရှိပါ။ ၁၆၄
သင် လုပ်ဆောင်နေတာကို ကြားဖြတ်လုပ်ဆောင်ပါ။ ၁၆၄
ကလေး စိတ်ပြေသွားအောင် အကူအညီပေးပါ။ ၁၆၅
လုပ်စရာလုပ်ငန်းကို လက်လွှဲပေးလိုက်ပါ။ ၁၆၅
အခြားလူတွေ ပေးနေတဲ့ အကြံတွေကို လျစ်လျူရှုထားပါ။ ၁၆၆
အခြားလူတစ်ယောက်ယောက်ရဲ့ကလေးကို တုံ့ပြန်ခြင်း ၁၆၇
ဘယ်သူက တာဝန်ယူနေရတယ်ဆိုတာ ညှိနှိုင်းပြောဆိုပါ။ ၁၆၇
မျှဝေကစားမှုကို ညှိနှိုင်းထားခြင်း ၁၆၇
မိမိဦးစားပေးမှုများကို ဆုံးဖြတ်ထားပါ။ ၁၆၈
ထုတ်ဖော်ပြောသင့်တာကို ပြောပြပါ။ ၁၆၈
အကာအကွယ်ပေးတဲ့အပြုအမူကို တောင်းဆိုပါ။ ၁၆၉
နိဂုံး ၁၆၉

အပိုင်း (၃) တိကျတဲ့ အပြုအမူဆိုင်ရာ စိန်ခေါ်မှုများ ၁၇၁

အခန်း(၁၁) မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းသိမ်းနိုင်တဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုများ ၁၇၂
အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေတဲ့ အိပ်တဲ့ပုံစံ ၁၇၃
ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု ၁၇၃
ငိုတာကို ထိန်းခြင်း ၁၇၃
အခြားနည်းလမ်းတစ်မျိုး–အခန်းထဲမှာ သင်ရှိနေတဲ့အချိန်ကိုလျှော့ချခြင်း ၁၇၄
အခြားနည်းလမ်းတစ်မျိုး–သင်နဲ့ ကိုယ်ချင်းထိနေတဲ့အချိန်ကိုလျှော့ချခြင်း ၁၇၄
အောင်မြင်ရေးအတွက် လမ်းညွှန်ချက်များ ၁၇၅
ပူးပေါင်းမလုပ်ဆောင်တဲ့ အပြုအမူပုံစံ ၁၇၅
ညဘက်မှာ ကြောက်လန့်နေခြင်း ၁၇၆
စောစောနိုးနေခြင်း ၁၇၆
အစာစားသောက်ရန် အမျိုးမျိုးငြင်းခြင်း ၁၇၇
အစားအစာကို အလွန်အမင်းစားသောက်မှု ၁၇၉
အိမ်သာသုံးတတ်အောင် လေ့ကျင့်ပေးခြင်း ၁၈၁
အဝတ်များကို ကိုယ်တိုင်ဝတ်ဆင်တတ်ခြင်း ၁၈၃
အဝတ်အထည်ဝတ်ဆင်ရန် ငြင်းဆန်နေခြင်း ၁၈၃
မိမိကိုယ်တိုင် ဝတ်ဆင်ရန် အခက်အခဲရှိနေမှု ၁၈၅
မိဘနှင့်ခွဲခွာခြင်း ၁၈၅
ခွဲခွာနေရန် လိုအပ်သလားဆိုတာ ဆုံးဖြတ်ပါ။ ၁၈၆
နေရာဒေသအခြေအနေကို သိအောင် နားထောင်ပေးပါ။ ၁၈၆
ကလေးတွေဟာ လူကြီးမိဘများအတွက် တာဝန်ရှိနေတာမျိုး မဖြစ်စေသင့်ပါ။ ၁၈၇
ကလေးများ ခံစားချက်များကို လက်ခံပေးပါ။ ၁၈၇
ကလေးတွေကို ဖြေရှင်းမှုတစ်ခုအတွက် တာဝန်ရှိကြောင်း စီစဉ်ပေးပါ။ ၁၈၈
ကလေးတွေဟာ အခြေအနေကို ရင်ဆိုင်ကျော်လွှားနိုင်မယ်လို့ ယုံကြည်ကြောင်း ပြောပြပါ။ ၁၈၈
အပြင်မသွားခင် ကလေးတွေနဲ့ အတူနေပါ။ ၁၈၈
အပြင်ထွက်ရင် အချိန်တိုလေး ကလေးတို့နဲ့ အတူနေပေးပါ။ ၁၈၈
အကြာကြီးရှင်းပြနေတာမျိုး ရှောင်ပါ။ ၁၈၉
သူတို့မှာ ဖြစ်နေတဲ့ စိတ်ခံစားမှုများကို စီမံနိုင်အောင် ကူညီပေးပါ။ ၁၈၉
ငိုခွင့်ပေးပါ။ ၁၉၀
ပြန်လည်အတူတူနေရခြင်း ၁၉၀
ကြောက်တဲ့စိတ် ၁၉၁
ကြောက်စိတ်ဖြစ်စေတဲ့အရာကို ဖယ်ထုတ်ပေးပါ။ ၁၉၁
ယုံကြည်မှုရှိပါ။ ၁၉၂ **အခန်း(၁၂)**
ဖြေရှင်းချက်တစ်ခုအတွက် ကလေးမှာ တာဝန်ရှိကြောင်းသိပါစေ။ ၁၉၂
ကလေးတို့မှ ကျွမ်းကျင်မှုများတိုးလာအောင် လေ့ကျင့်ပေးပါ။ ၁၉၃
ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု မရှိခြင်း ၁၉၃
နိုးဝက်ခြင်း ၁၉၅
ကလေးတွေကို သူတို့မျက်နှာကို ပြန်လည်အဖတ်ဆယ်နိုင်အောင် စီစဉ်ပေးပါ။ ၁၉၅
ပြန်လည်ပုံမှန်အနေအထားရောက်အောင် ပြုလုပ်ရေးမှာ ကလေးကိုယ်တိုင် ပါဝင်ပါစေ။ ၁၉၅

ကလေးတွေ သူတို့သုံးတာကို သူတို့ကိုယ်တိုင် ထိန်းနိုင်အောင် လေ့ကျင့်ပေးပါ။ ၁၉၆
ကလေးတွေမှာ အလွန်ပြင်းထန်တဲ့ စိတ်ခံစားမှုကို သက်သာအောင် ကူညီဆောင်ရွက်ပေးပါ။ ၁၉၆
မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းသိမ်းနိုင်အောင် သင်ပေးပါ။ ၁၉၆
ချွင်းချက်ကိုရှာဖွေပါ။ ၁၉၆
ကျွမ်းကျင်သူပညာရှင်ဖြင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။ ၁၉၇
တေးဂီတလေ့ကျင့်မှု ၂၀၀
နေ့စဉ်လုပ်ငန်းများ ၂၀၀
အရုပ်လေးများကို သန့်ရှင်းသေသပ်အောင် ပြုလုပ်ခြင်း ၂၀၃
ကြိုတင်ပြင်ဆင်တတ်အောင် ကူညီပေးပါ။ ၂၀၃
ထုပ်ပိုးပစ်စရာများကို လက်တွေ့လုပ်ဆောင်နိုင်အောင် အကူအညီပေးပါ။ ၂၀၄
လုပ်စရာလုပ်ငန်းကို ကန့်သတ်ပေးပါ။ ၂၀၄
သဘာဝအလျောက်ဖြစ်လာတဲ့ နောက်ဆက်တွဲအကျိုးဆက်ကို သုံးပါ။ ၂၀၄
မသေမသပ် ရှုပ်ပွနေမှုကို စိတ်ပူပန်ခြင်းမရှိပါနဲ့။ ၂၀၅
ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း မရှိမှုကို တုံ့ပြန်ပါ။ ၂၀၅
ဖျက်လိုဖျက်ဆီး လုပ်ဆောင်တတ်မှု ၂၀၅
စူးစမ်းလေ့လာနိုင်ရန် ကစားစရာများပေးပါ။ ၂၀၅
သင့်အိမ်ကို ကလေးဒဏ်ခံနိုင်အောင် စီစဉ်ထားပါ။ ၂၀၆
အိမ်မှာရှိတဲ့ ပစ္စည်းများကို ဘေးကင်းစွာ သုံးတတ်အောင် သင်ပေးပါ။ ၂၀၆
အစားထိုးထားပေးခြင်း ၂၀၆
နိဂုံး ၂၀၇
လူမှုပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ ၂၀၇
ရှက်တတ်မှု ၂၀၈
ရှက်တတ်အောင် သင်မပေးပါနဲ့။ ၂၀၈
ရှက်တတ်မှုကို ပုံမှန်ဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ပေးပါ။ ၂၀၈
လူများနှင့် ပြောဆိုဆက်ဆံတဲ့အခါ ဆီလျော်သင့်တော်သော အပြုအမူများကို မျှော်လင့်ထားပါ။ ၂၀၉
ကလေးတွေကို လုံလောက်တဲ့ ထိန်းသိမ်းနိုင်မှု အတွေ့အကြုံပေးပါ။ ၂၀၉
ပြေရှင်းမှုတစ်ခုအတွက် သူတို့မှာလည်း တာဝန်ရှိပါစေ။ ၂၀၉
မရှက်တတ်တဲ့လူလို ပြုမူပြောဆိုရန် သင်ပေးပါ။ ၂၁၀

အခြေအနေနဲ့ အံဝင်အောင် နေနိုင်တဲ့နည်းလမ်းကို စဉ်းစားတတ်အောင် ကလေးတွေကို သင်ပေးပါ ၂၁၀
ရယ်မောစရာပျော်ရွှင်မှု ရှာပါ။ ၂၁၀
မျှဝေခြင်း ၂၁၁
မျှဝေတာကို ကလေးတွေ ထိန်းသိမ်းဆောင်ရွက်ပါစေ။ ၂၁၁
ကလေးတွေ ကစားနေတယ်ဆိုရင် ပြီးအောင် ကစားခွင့်ပေးပါ။ ၂၁၁
ကန့်သတ်ထားတဲ့ ရွေးချယ်စရာများ ပေးပါ။ ၂၁၂
သီးသန့်နေစေခြင်း ၂၁၂
အများနဲ့ဆောင်ရွက်တဲ့အချိန်ဟာ ဘေးကင်းလုံခြုံရန်လို ၂၁၂
ကလေးများ စိတ်ကြိုက် ကစားလိုတဲ့ ကစားနည်းများကို ကစားခွင့်ပေးခြင်း ၂၁၃
ကလေးများ လုပ်ကိုင်ကစားမှု များများဖြစ်စေတဲ့ ကစားစရာများကို ရွေးပေးပါ။ ၂၁၃
ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်ချင်းတူတဲ့ ကစားဖော်များကို ရှာပေးပါ။ ၂၁၃
အဖွဲ့ထဲ ဝင်ကစားနိုင်ရန် လိုအပ်တဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုများ သင်ပေးပါ။ ၂၁၄
ငြင်းပယ်ခံထားရတာကို လက်ခံနိုင်အောင် လေ့ကျင့်ပေးပါ။ ၂၁၄
သူငယ်ချင်းအဖြစ် ထိန်းသိမ်းထားတဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုများကို သင်ပေးပါ။ ၂၁၅
ကလေးများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေမှုကို အထောက်အကူဖြစ်စေပါ။ ၂၁၆
ပေါင်းတတ်သင်းတတ်အောင် လေ့ကျင့်သင်ပေးပါ။ ၂၁၆
အခြားကလေးတစ်ယောက်အား ကစားတာမှာ ပါဝင်ခွင့်မပေးခြင်း ၂၁၆
ဘေးဖယ်ခံထားရတဲ့ ကလေး ဝင်ကစားနိုင်အောင် ဆွေးနွေးညှိနှိုင်းပါ။ ၂၁၇
ဘေးဖယ်ထားတဲ့အချိန် လျော့နည်းအောင် စီစဉ်ခြင်း။ ၂၁၇
ရန်လိုခြင်း ၂၁၈
ကလေးငယ်လေးများ ၂၁၈
သူများအတွက် မစဉ်းစားသည့် အပြုအမူများ ရှိနေသော ကလေးများ ၂၁၈
မိမိစိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုကို ထိန်းနိုင်အောင် သင်ပေးပါ။ ၂၂၀
ဒေါသထွက်နေသော ကလေးကို အစားထိုးဦးတည်ချက် မပေးပါနှင့်။ ၂၂၂
အထူးကျွမ်းကျင်သူ အကူအညီယူခြင်း ၂၂၂
ပါးစပ်ဖြင့် ကိုက်ခြင်း ၂၂၂
မိမိအမှားလုပ်မိမှုအတွက် ဝမ်းနည်းကြောင်းမပြမှု ၂၂၃
အနိုင်ကျင့်တတ်ခြင်း ၂၂၃

အနိုင်ကျင့်ခြင်းသည် အခြားလူတွေအပေါ် ဘယ်လိုခံစားရစေကြောင်း ရှင်းပြပါ။ ၂၂၅
ကလေးနှစ်ယောက်ကို အတူတူမနေစေဘဲ ခွဲနေစေခြင်း ၂၂၅
ဆက်လက်အနိုင်ကျင့်နေမှုကို လူမှုရေးအရ စိတ်ပေါက်လုပ်ဆောင်မှုဟု သတ်မှတ်ခြင်း Social tamtrum ၂၂၆
အနိုင်ကျင့်တတ်သော ကလေးမိဘကို အသိပေးခြင်း ၂၂၆
အနိုင်ကျင့်မှုနှင့် ပတ်သက်သောမူ ချမှတ်ရန် သင့်ကလေးဆရာနှင့် တိုင်ပင်တိုက်တွန်းခြင်း ၂၂၇
အခြေအနေပြောင်းလိုက်ခြင်း ၂၂၉
တတ်ကျွမ်းသူထံမှ အကူအညီရယူပါ။ ၂၂၉
ဘက်လိုက်မှုနှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း ၂၃၀
အတူကွဲပြားမှုကို ဆွေးနွေးပါ။ ၂၃၀
ခွဲခြားသည့် သဘောထားမှတ်ချက်များနှင့် လုပ်ရပ်များကို ရှောင်ပါ။ ၂၃၀
မှန်သည်ကို ပြောရဲအောင် သင်ပေးပါ။ ၂၃၀
အနိုင်ကျင့်ခံရသူကို စိတ်သက်သာအောင် ကူညီပေးပါ။ ၂၃၁
အနှောင့်အယှက်ပေးမှုကို လူမှုရေးအရ အနိုင်ကျင့်သည့်သဘောထားပါ။ ၂၃၁
အနိုင်ကျင့်သူအား မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းသိမ်းနိုင်ရန် အခွင့်အလမ်းများ ဖန်တီးပေးပါ။ ၂၃၁
ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း မိဘနှင့်ကလေး ကစားခြင်း ၂၃၁
ကလေးတွေ ကစားရင် အလွန်အကျွံတွေဖြစ်ပြီး မျက်ရည်မကျခင် ကစားတာကို ရပ်ခိုင်းလိုက်ပါ။ ၂၃၂
စူပါဇာတ်လိုက်ကစားနည်း ၂၃၂
ကလေးတွေကို သူတို့ကိုယ်တိုင် လုပ်ပိုင်ခွင့်ပေးထားပါ။ ၂၃၃
ကလေးတွေ နှစ်သက်သဘောကျသည့် အစီအစဉ်များကို ရင်းနှီးအောင် ပြုလုပ်ထားပါ။ ၂၃၃
သရုပ်ဆောင်ကစားသည့် ပုံစံအမျိုးမျိုး စဉ်းစားပေးပါ။ ၂၃၄
ညီအစ်ကိုမောင်နှမအချင်းချင်း ပြိုင်ဆိုင်မှုများ ၂၃၄
အသက်ကြီးသော ကလေးများကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပေးပါ။ ၂၃၄
အသက်ကြီးသော ကလေးများအနေဖြင့် ဘယ်လိုပြုမူစေချင်ကြောင်း တိကျစွာ သတ်မှတ်ပေးပါ။ ၂၃၅
ကလေးတွေ ငယ်စဉ်ကအနေအထားများ ပြန်ပြောပြပါ။ ၂၃၆

ကလေးတို့၏ စိတ်ခံစားမှုကို ကိုယ်ချင်းစာနာထောက်ထားပေးပါ။ ၂၃၆
ကလေးတွေကို ညီညီမျှမျှချစ်ကြောင်းပြပါ။ ၂၃၆
မိသားစုတွင် ဦးဆောင်တာဝန်ယူသူအနေဖြင့် နေထိုင်ပြပါ။ ၂၃၆
ကလေးအချင်းချင်း အငြင်းအခုန်ဖြစ်ခြင်း ၂၃၇
စိတ်ခံစားမှုများအားလုံးကို ထုတ်ပြောပြခွင့်ပေးပါ။ ၂၃၇
အသိအမှတ်ပြုပေးပါ။ ၂၃၇
အပြန်အလှန်ပြောဆိုတတ်အောင် သင်ပေးပါ။ ၂၃၈
ပူးပေါင်းပြဿနာဖြေရှင်းတတ်အောင် ကူညီလမ်းညွှန်ပေးပါ။ ၂၃၈
ကလေးများ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ထိန်းနိုင်အောင်ကူညီပေးပါ။ ၂၃၉
အရင်က ကျင့်သုံးခဲ့သော ချဉ်းကပ်နည်းကို ပြောင်းပြန်လှန်လိုက်ပါ။ ၂၄၀
လက်မြှောက်အရှုံးပေးလိုက်ပါ။ ၂၄၀
အမျိုးမျိုးဇာတ်လမ်းထွင်ပြောဆိုခြင်း ၂၄၁
ကလေးများအနေဖြင့် သူတို့အပြုအမူအတွက် လမ်းညွှန်မှုများကို နားလည်အောင် ကူညီပေးပါ။ ၂၄၁
ကလေးများကို စည်းကမ်းပြုပြင်ပေးရာတွင် ကူညီလမ်းညွှန်မှု ကျင့်သုံးပါ။ ၂၄၁
ကလေးများကို ပြောရဲအောင် လေ့ကျင့်သင်ပေးပါ။ ၂၄၁
သူငယ်ချင်း ဆုံးရှုံးခြင်း ၂၄၂
နားထောင်ပေးပါ။ ၂၄၂
ကလေးတွေအတွက် အချိန်ပေးပါ။ ၂၄၂
သင့်ယုံကြည်မှုကို ဖော်ပြပေးပါ။ ၂၄၃
သက်တူရွယ်တူများ၏ ဖိအားကို ခုခံနိုင်ခြင်း ၂၄၃

အခန်း(၁၃)

လိင်မှုရေးရာကိစ္စများ ၂၄၄
ရွေးချယ်ခွင့်ပေးပါ။ ၂၄၅
မိမိကိုယ်တိုင် အာသာဖြေခြင်း ၂၄၅
ချစ်သည့်အတွက် အပြန်အလှန်ထိတွေ့ဆက်ဆံခြင်း ၂၄၆
လိင်မှုဆိုင်ရာဆက်ဆံရေးအကြောင်း ပြောပြခြင်း ၂၄၆
လိင်မတူသူများနှင့် ရောနှောကစားခြင်း ၂၄၇
လိင်ပိုင်းအခြေခံသည့် ကစားခြင်းများ ၂၄၇
အမူအကျင့်များကို အသုံးပြုခြင်း ၂၄၉
မဟုတ်မမှန် လိမ်ညာပြောခြင်း ၂၅၀

စိတ်ဆန္ဒများကို တိုးချဲ့ပြောခြင်း ၂၅၀
စိတ်ကူးယဉ်တာနဲ့ အစစ်အမှန် ဘယ်လိုကွာခြင်းသလဲ။ ၂၅၁
ဝန်ခံလာအောင် အတင်းဖိအားပေး မတောင်းဆိုပါနဲ့။ ၂၅၁
မှုမှုတတ တုံ့ပြန်ပါ။ ၂၅၁
မိဘကို ဒေါသဖြင့် ပြန်ပြောခြင်း ၂၅၂
ကလေးများအနေဖြင့် ခံစားမှုကိုဖော်ပြတဲ့ စကားများ ပြောတတ်အောင် သင်ပေးပါ။ ၂၅၂
သူတို့စိတ်ခံစားမှုများကို ထင်ဟပ်ပြီး ဆင်ခြင်တုံ့ပြန်ပါ။ ၂၅၂
ကလေးစိတ်မှာ ပုံမှန်အနေအထားပြန်ရအောင် ကူညီပါ။ ၂၅၂
ကလေးမှာ အပြစ်ရှိတယ်လို့ စိတ်မှာ ခံစားသွားအောင် မလုပ်ပါနဲ့။ ၂၅၃
ပြန်လည်ဖြေကြားပေးခြင်း ၂၅၃
လျှစ်လျူရှုမှုကို အသေအချာပြုလုပ်ပါ။ ၂၅၃
လူမှုရေးအရ ပေါက်ကွဲခြင်းလို့ သဘောထားခြင်း ၂၅၄
ကျိန်ဆဲခြင်း၊ ဆဲခြင်း ၂၅၄
ကလေးများမှာ ဝေါဟာရကြွယ်ဝအောင် ကူညီပေးပါ။ ၂၅၄
ထပ်တလဲလဲရွတ်နေမှုကို ခွင့်လွှတ်ပေးပါ။ ၂၅၅
မကျေမနပ်ပြောဟန်ဆောင်ပါ။ ၂၅၅
တိတိကျကျ ထုတ်ပြောပါ။ ၂၅၆
ကလေးတွေ မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းသိမ်းနိုင်အောင် ကူညီပေးပါ။ ၂၅၆
အပြစ်ပေးအရေးယူခြင်းကို ရှောင်ပါ။ ၂၅၆
နိဂုံး ၂၅၇
ပုံမှန်မဟုတ်တဲ့ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုများ ၂၅၇
ဘာသာစကားသုံးနိုင်မှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှု ၂၅၇
ပေးတဲ့ညွှန်ကြားချက်က ရိုးရှင်းလွယ်ကူပါစေ။ ၂၅၈
ကလေးကို ညွှန်ကြားချက်ပေးလိုက်ပြီးရင် နားလည်သလားဆိုတာ စစ်မေးကြည့်ပါ။ ၂၅၉
ပူပေါင်းဆောင်ရွက်တတ်အောင် အကူအညီပေးပါ။ ၂၅၉
စကားမပြောဘဲနေရန် ငြင်းဆန်နေခြင်း ၂၅၉
အဲဒီကလေးများကို အထူးအာရုံထားတာမျိုး မလုပ်ပါနဲ့။ ၂၆၁
သာသာလေး စပေးပါ။ ၂၆၁
သွယ်ဝိုက်သောအားဖြင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုပါ။ ၂၆၁

သင့်ကလေးရဲ့ ဘာသာစကားနှစ်မျိုးသုံးမှုကို အကူအညီပေးပါ။ ၂၆၂
ထုတ်ဖော်ပြောပြခြင်းဆိုင်ရာ အမှား ၂၆၂
ကလေးငယ်လေးတွေ စကားပြောသလို ပြောနေခြင်း ၂၆၄
ထပ်တလဲလဲ မေးခွန်းများ မေးလာခြင်း ၂၆၅
တစ်ကြိမ် သို့မဟုတ် နှစ်ကြိမ်သာ ပြန်လည်ဖြေပါ ၂၆၅
အာရုံများ စုစည်းပေါင်းစပ်နိုင်ရန် ခက်ခဲမှု ၂၆၆
အေးဆေးစွာလုပ်ဆောင်ရတဲ့ လုပ်ငန်းများ ၂၇၂
နိုးကြားတက်ကြွစေတဲ့လုပ်ငန်းများ ၂၇၃
ပြန်လည်နေကောင်းစေရန် ကုစားပေးခြင်း ၂၇၃
အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ ကူညီလမ်းညွှန်မှု ၂၇၄
မိမိကိုယ်ကိုမိမိ ထိန်းသိမ်းနိုင်မှု ခက်ခဲနေအောင် ဖရိုဖရဲကစဉ့်ကလျား အထီးကျန် အော်တစ်ဇင်ဖြစ်နေခြင်း ၂၇၅
ဘက်စုံထောင့်စုံမှနေပြီး စစ်ဆေးတွေ့ရှိချက်များ ရယူခြင်း ၂၈၁
ဆေးဝါးပေးပြီး ကုသခြင်း ၂၈၁
ပညာရေး ၂၈၃
အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်ပေးမှု ၂၈၅
အစားအသောက်အာဟာရကို ထိန်းခြင်း ၂၈၆
နည်းလမ်းမျိုးစုံသုံး ကုသနည်း ၂၈၈
မသန်စွမ်းမှုအမျိုးမျိုးရှိတဲ့ ကလေးများ ၂၉၀
မိမိကိုယ်ကိုလည်း စောင့်ရှောက်ပါ။ ၂၉၀
သင့်အတွက် ခဏအနားပေးပါ။ ၂၉၃
မသန်စွမ်းမှုတစ်ခုသာရှိတဲ့ ကလေး ၂၉၃
ညီအစ်ကိုမောင်နှမများ ၂၉၅
အဘိုးအဘွားများရဲ့ ကူညီပံ့ပိုးမှု ၂၉၆
ပုံမှန်ထက် ဖွံ့ဖြိုးမှုသာလွန်နေတဲ့ကလေး ၂၉၇
စစ်ဆေးတိုင်းတာကြည့်ခြင်း ၂၉၉
စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှု ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ခြင်း ၂၉၉
မိမိကိုယ်ကို လေးစားတန်ဖိုးထားမှု ၃၀၀
ဉာဏ်ရည် သူများထက် အားကောင်းသာလွန်နေသူများ ထက်မြက်ထူးချွန်လာအောင် အားပေးပါ။ ၃၀၀
ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ခြင်း ၃၀၁

ပညာရေးလိုအပ်ချက်များ ၃၀၃
မိသားစုရေးရာကိစ္စများ ၃၀၅
အပြုမှုပိုင်းဆိုင်ရာ ကူညီလမ်းညွှန်မှု ၃၀၇
နိဂုံး ၃၀၈
အခန်း(၁၄) မိသားစုရေးရာကိစ္စများ ၃၀၉
မိန်းကလေးများနဲ့ယောကျ်ားလေးများ ပျိုးထောင်လေ့ကျင့်ပေးရခြင်း ၃၀၉
လိင်အခြေခံတဲ့ သမားရိုးကျသတ်မှတ်ထားချက်များ ၃၁၀
သင့်သားနဲ့သမီးများအပေါ်မှာ လိင်ပိုင်းအရ အများသတ်မှတ်ချက်များ အတင်းမသတ်မှတ်ပါနဲ့။ ၃၁၁
မျှတညီညွတ်တဲ့ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ သတ်မှတ်ချက်နဲ့ ညီညွတ်ပါစေ။ ၃၁၂
လုံလောက်တဲ့ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်စရာများ ဖန်တီးပေးပါ။ ၃၁၃
ဘာသာစကားဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ ဖန်တီးပေးပါ။ ၃၁၃
နေရာအနေအထားနဲ့ပတ်သက်တဲ့ နားလည်ကျွမ်းကျင်မှု သင်ပေးပါ။ ၃၁၃
စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုကို ထိန်းသိမ်းနိုင်မှု တိုးတက်အောင် မြှင့်တင်ပေးပါ။ ၃၁၃
အပြိုင်အဆိုင်လုပ်ဆောင်မှုတွေ လျှော့ချပေးပါ။ ၃၁၆
ဘေးအန္တရာယ်ကင်းကင်း စွန့်စားလုပ်ဆောင်မှုများကို မြှင့်တင်ပေးပါ။ ၃၁၇
လိင်သဘောကို နားလည်သတိထားတဲ့ကျောင်းမျိုးကို ရွေးချယ်ပါ။ ၃၁၈
အနီးကပ်လမ်းညွှန်နိုင်မှုရအောင် ယူပါ။ ၃၁၉
အဘိုး အဘွားများ ၃၁၉
မတူတဲ့ စည်းကမ်းပေးမှု ပုံစံများ ၃၂၂
မျက်နှာလိုက်ခြင်း ၃၂၃
မိဘ သေဆုံးသွားခြင်း ၃၂၅
လင်နှင့်မယား ကွဲကွာခြင်း ၃၂၆
အိမ်ထောင်ဘက်အပေါ် လွှဲမှားစွာ ပြုကျင့်မှု ၃၂၇
ကလေးများကို ကာကွယ်ပေးပါ။ ၃၂၉
ကလေးများကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခြင်း ၃၃၀
နိဂုံး ၃၃၄