

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	အမှာစာ	၇
၂။	အိမ်ထောင်ရှင်ဘဝ အောင်မြင်ရေးလျှို့ဝှက်ချက် ပထမခြေလှမ်းများ	၁၁
၃။	ခင်ပွန်းသည်၏ ရည်မှန်းချက်တစ်ခု အောင်မြင်ပြီးတာနှင့် နောက်တစ်ခုကို ဆက်လက်ပြီး လုပ်နိုင်အောင် ကြိုးစားစေဖို့	၁၅
၄။	ခင်ပွန်းသည်ကို စိတ်အားထက်သန်မှုရှိလာစေအောင် တိုက်တွန်းပေးဖို့	၁၈
၅။	စိတ်အားထက်သန်မှုနည်းလမ်းတွေကို လက်တွေ့အသုံးပြုပေးဖို့	၂၆
၆။	ကိုယ်ကျင့်တရား တည်ဆောက်ရေး၏ အခြေခံနည်းစနစ်ကောင်းများ	၃၂
၇။	အကျိုးရှိရှိ နားထောင်တတ်မှုကို သင်ယူပါ။	၃၄
၈။	ခင်ပွန်းသည်အား ချီးမွမ်းခြင်း၊ သတ္တိမွှေးပေးခြင်းတို့ဖြင့် သူဖြစ်လိုသည့် လူတစ်ယောက်ဖြစ်လာအောင် ကူညီပေးဖို့	၃၈
၉။	အမှားအယွင်းများကြုံလာတဲ့အခါ လင်ယောက်ျား၏ ယုံကြည်မှုရှိသူတစ်ဦးဖြစ်စေဖို့	၄၁
၁၀။	ခင်ပွန်းသည်ကို အပိုအကူအညီပေးရာမှာ လိုအပ်သော နည်းလမ်းများ	၄၄

၁၁။	ခင်ပွန်းသည်၏အလုပ်ကို နားလည်ပြီး အကူအညီပေးတတ်ဖို့	၄၆
၁၂။	ခင်ပွန်းသည်၏ အကျိုးတူစီးပွားဘက်ကို ပြေပြစ်စွာ ဆက်ဆံဖို့	၅၀
၁၃။	ခင်ပွန်းသည်အတွက် အသိပညာတွေ လေ့လာလိုက်စားမှု ရှိနေစေဖို့	၅၃
၁၄။	အရေးပေါ်အခြေအနေအတွက် ပြင်ဆင်မှု	၅၈
၁၅။	ပြောင်းလဲလာသည့် အခြေအနေပေါ်မူတည်ပြီး လက်ခံကျင့်သုံးနိုင်စွမ်း	၆၀
၁၆။	လိုအပ်သည့်အချိန်မှာ နေရာသစ်တစ်ခုကို ပြောင်းရွှေ့လိုစိတ်ရှိဖို့	၆၂
၁၇။	ခင်ပွန်းသည်အတွက် အချိန်ပိုလုပ်ဖို့ရှိလာလျှင် အတွန့်မတက်မိဖို့	၆၇
၁၈။	ခင်ပွန်းသည်၏ ပြောင်းလဲတတ်သော အခြေအနေကိုလိုက်ပြီး ချိန်ဆနေတတ်သူဖြစ်ဖို့	၇၀
၁၉။	ခင်ပွန်းသည်က အိမ်တွင်းမှာပဲ အလုပ်လုပ်သူဖြစ်လျှင် ဆင်ခြင်သတိပြု ဆောင်ရွက်တတ်ဖို့	၇၃
၂၀။	ခင်ပွန်းသည်အလုပ်နှင့် ကိုယ့်အလုပ် ထိပ်တိုက်တွေ့လာခဲ့လျှင် ကိုယ့်အလုပ်ကို လက်လွှတ်လိုက်ဖို့	၇၆
၂၁။	ခင်ပွန်းသည်၏ နောက်ချန်ထားသူ မဖြစ်စေဖို့	၇၉
၂၂။	ခင်ပွန်းသည်အား ရှေ့တန်းကို ရောက်စေလိုလျှင် ဇနီးသည်က ဆင်ခြင်ရမည့်အချက်များ	၈၃
၂၃။	ခင်ပွန်းသည်ကို အကောင်းမြင်ဝါဒနှင့် ဝေဖန်ပေးဖို့	၉၁
၂၄။	ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့် ကူညီပံ့ပိုးဖို့	၁၀၉