

**မာတိကာ**

- ဤစာအုပ်၏ counselling အားချဉ်းကပ်ပုံ ..... က

**အပိုင်း (၁) နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးခြင်းအတွက်ရင်းနှီးမှုဖြုလုပ်ခြင်း**

နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးခြင်းချဉ်းကပ်ပုံ	.....	၁
နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးခြင်း - အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုမှု	.....	၃
သို့သိပ်လျှို့ဝှက်ထားခြင်းနှင့်ပဋိပက္ခ	.....	၅
နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးခြင်းသည်သင့်အတွက်		
ကောင်းမွန်သည်	.....	၈
နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးရန်အတွက်လူတွေဘာကြောင့်		
လာကြသလဲ	.....	၁၀
နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးခြင်းသည်ရလဒ်များအတွက်		
ဖြစ်သည်	.....	၁၃
နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးခြင်းသည်ဘယ်အရာဖြစ်		
သနည်း	.....	၁၅
နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးခြင်းအတူတကွဆောင်ရွက်ခြင်း	.....	၁၉
ရှေ့နောက်လိုက်လျော့ကိုက်ညီမှု		
(သို့) ရိုးသားစစ်မှန်မှု	.....	၂၂

ကန့်သတ်ချက်မရှိသောအကောင်းမြင်ဂရုစိုက်မှု	.....	၂၄
ကိုယ်စားဝင်ရောက်ခံစားခြင်း	.....	၂၅
မည်သည့်အရာက client ဖြစ်စေပါသလဲ	.....	၂၆
နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးအကြံပြုခြင်း၏ အခက်အခဲအချို့	.....	၃၀
နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးခြင်းကိုမည်သို့ချဉ်းကပ်		
ရမည်နည်း	.....	၃၃
အားအင်ကုန်ခန်းခြင်း၏ အန္တရာယ်များ	.....	၃၅
နွေးကွေးသောရလဒ်များကိုဝမ်းမြောက်		
ဝမ်းသာဖြစ်ခြင်း	.....	၃၇
အကြံပေးပါနှင့်	.....	၃၈

**အပိုင်း (၂) နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးခြင်း၏ အခြေခံအရည်အချင်းများ**

နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးခြင်းအရည်အချင်းများ	.....	၄၀
ဂရုစိုက်ဝန်ဆောင်မှုပေးခြင်းအရည်အချင်းများ	.....	၄၂
ချစ်ခင်ရင်းနှီးမှုတည်ဆောက်ခြင်း	.....	၄၆
မေးခွန်းများမေးမြန်းခြင်း	.....	၄၇
နားထောင်ခြင်း	.....	၅၃
ဘာကြောင့်နားထောင်ခြင်းကခက်ခဲတာလဲ	.....	၅၄
ပုဂ္ဂိုလ်ရေးရာဆိုင်ရာအကန့်အသတ်များ	.....	၆၀
ပုဂ္ဂိုလ်ရေးရာဆိုင်ရာလုပ်ကိုင်ရန်ဆောင်ရွက်ထားမှု		
အစီအစဉ်	.....	၆၁
ချစ်ခင်ရင်းနှီးမှု	.....	၆၂
တိုးတက်မှုကိုထိန်းသိမ်းခြင်း	.....	၆၇
ဖြစ်စဉ်ရဲ့အဆင့်များ	.....	၆၈
ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း	.....	၆၉
ဆုချခြင်းများနှင့်ပြစ်ဒဏ်ချခြင်းများ၏ဥပမာများ	.....	၇၉
ပထမဦးဆုံးဆွေးနွေးချိန်	.....	၈၁
ချဉ်းကပ်ပုံ	.....	၈၃

ဗျူဟာများ၊ အသုံးချနည်းစနစ်များနှင့်		
အကြံဉာဏ်များ	.....	၉၀

**အပိုင်း (၃) လွမ်းဆွတ်တမ်းတခြင်းနှင့် ဆုံးရှုံးမှုကို ကူညီခြင်း**

အဓမ္မကျင့်ခြင်း	.....	၁၁၆
မိမိကိုယ်ကိုသတ်သေရန် ဖြိမ်းခြောက်မှုများ	.....	၁၂၅
အရေးတကြီးမျှော်ရောက်နေတဲ့ client		
များအတွက် နိုင်နင်းကိုင်တွယ်နိုင်တဲ့		
နည်းစနစ်များ	.....	၁၃၁

**အပိုင်း (၄) အောင်မြင်မှုကို ဖမ်းယူထားခြင်း**

အောင်မြင်မှုအသေးငယ်များကို ခံစားကျွမ်းပ		
ပျော်ရွှင်ခြင်း	.....	၁၃၅
တစ်စုံတစ်ခု တိကျသောအကြောင်းမှ		
ယေဘုယျသို့	.....	၁၃၇
client သူ့ဘာသာသူ ကုသပါတယ်	.....	၁၃၈
နှုတ်ဆက်စကားပြောခြင်း	.....	၁၃၉