

မာတိကာ

ပုဂံယအကြိမ်ထုတ်အတွက် ရေးသူအမှတ်တရစကား	၈
ပါမောက္ခ ဒေါက်တာဒေါ်ခင်အေးဝင်းရဲ့ ဥယျောဇဉ်	၁၀
ပထမအကြိမ်ထုတ်အတွက် ရေးသူအမှာ	၁၂
အခန်း(၁) ကိုယ်ခန္ဓာ	
၁။ ကြီးကောင်ဝင်စ ခန္ဓာကိုယ်အပြောင်းအလဲ	၂၅
၂။ ကျန်းမာရေး	၃၈
အခန်း(၂) ရှက်ရွံ့စိတ်	
၁။ အရှက်ဆိုတာ ဘာလဲ	၄၈
၂။ ဘယ်လို အခြေအနေမျိုးမှာ ရှက်မိသွားတတ်သလဲ	၄၈
၃။ ရှက်တတ်တာကို ဖြေရှင်းနည်း	၅၁
၄။ ရှက်ရွံ့တာဟာ ခွင့်လွှတ်စရာ မဟုတ်	၅၅
၅။ ရှက်ရွံ့မှုရဲ့ ကောင်းကျိုး	၅၆
အခန်း(၃) ယောက်ျားဘသား ကျားကျားလျား	
၁။ လူစွမ်းကောင်းများ	၅၈
၂။ ရေလိုက်လွဲနေကြတဲ့ ကျားကျားလျားလျား စံထားမှုတွေ	၅၉
၃။ ယောက်ျားဆိုတာ မငိုရဘူး	၇၅
၄။ ငယ်ပါ ပြဿနာ	၇၆
၅။ ယောက်ျားအသစ်	၇၈

အခန်း(၄) မိန်းကလေးများနဲ့ ဆက်ဆံရေး

၁။ ယောက်ျားလေးနဲ့ မိန်းကလေး မတူတာတွေ	၈၁
၂။ မိန်းကလေးသူငယ်ဆွမ်းလား၊ ရည်းစားလား	၈၃
၃။ တကယ် ရည်းစား ထားချင်ပြီလားဟေ့	၈၄
၄။ မိန်းကလေးတွေနဲ့ စကားပြောရအောင်	၈၉
၅။ မိန်းကလေးတွေနဲ့ တွေ့နိုင်တဲ့နေရာ	၉၄
၆။ ပထမဆုံး ချိန်းတွေ့ရင်	၉၆
၇။ ချစ်သူများရဲ့ အနက်အဓိပ္ပာယ် အစစ်	၉၈
၈။ ချစ်မိပြီဆိုမှဖြင့်	၉၉
၉။ ရည်းစားနဲ့ ကွဲချိန်	၁၀၀

အခန်း(၅) တစ်ကိုယ်ရေ အာသာဖြေခြင်း

၁။ တစ်ကိုယ်ရေ အာသာဖြေတယ်ဆိုတာ ဘာလဲ	၁၀၆
၂။ ဘယ်လိုလုပ်ကြလဲ	၁၀၆
၃။ ဇာတ်သိမ်း	၁၀၇
၄။ တစ်ကိုယ်ရေ အာသာဖြေခြင်းကို စတင်တွေ့ရှိကြပုံ	၁၀၈
၅။ ဖက်စပ်အာသာဖြေခြင်း	၁၀၉
၆။ မိန်းကလေးများနဲ့ တစ်ကိုယ်ရေ အာသာဖြေခြင်း	၁၁၀
၇။ ယုံတမ်းစကားတွေ	၁၁၁
၈။ တစ်ကိုယ်ရေ အာသာဖြေခြင်းရဲ့ အသုံးဝင်ပုံ	၁၁၄

အခန်း(၆) ချစ်တင်းနှောတဲ့အဆင့် မတိုင်ခင်

၁။ ရုဗွက်အနမ်း	၁၁၆
၂။ လူပျိုစစ်စစ်	၁၁၈
၃။ ချစ်တင်းနှောရမှာ ရွံ့နေတာ	၁၂၂
၄။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ချစ်တင်းနှောမှု	၁၂၄
၅။ ယောက်ျားလေးတို့ရဲ့ စိတ်ကူးယဉ် ဇာတ်လမ်းများ	၁၂၇

အခန်း(၇) ချစ်ပျူဟာ

၁။ ဘဝရဲ့ ပထမဆုံးအကြိမ်	၁၃၀
၂။ ကြုံနေကျ ပြဿနာတွေ	၁၃၁
၃။ ပြဿနာတွေကို ဖြေရှင်းနည်း	၁၃၃
၄။ ကိုယ့်အတွေ့အကြုံတွေကို ပြောပြတဲ့ အလုပ်	၁၃၈

အခန်း(၈) သားဆက်ခြားတာ

၁။ ယောက်ျားလေးတွေနဲ့ သားဆက်ခြားတာ ဘယ်လို ပတ်သက်နေလို့တုံး	၁၄၂
၂။ နည်းအမျိုးမျိုး	၁၄၄
၃။ သားဆက်ခြားပုံအမျိုးမျိုးနဲ့ ပတ်သက်နေတဲ့ ယုံတမ်းစကားတွေ	၁၄၉

အခန်း(၉) လိင်တူချင်း စုံမက်တာ

၁။ လိင်တူချင်း စုံမက်တယ်ဆိုတာ ဘာလဲ	၁၅၁
၂။ လူပျိုပေါက်အရွယ်မှာ တွေဝေယိမ်းယိုင်မှုများနဲ့ စိတ်ကူးယဉ်မေးများ	၁၅၃
၃။ ငါများ မိန်းမလျာ ဖြစ်နေပြီလား	၁၅၄
၄။ မိန်းမလျာ မုန်းတဲ့ ရောဂါ	၁၅၆
၅။ မိန်းမလျာ ဖြစ်ရတာကို ဂုဏ်ယူတာ	၁၆၀
၆။ လိင်နှစ်မျိုးစလုံးကို စုံမက်တာ	၁၆၂
၇။ လိင်တူချင်း စုံမက်သူများ ချစ်တင်းနှောတာ	၁၆၃

အခန်း(၁၀) မိန်းကလေးတွေ သိချင်တဲ့

ယောက်ျားတို့အကြောင်း	၁၆၄
၁။ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းကိစ္စ	၁၆၄
၂။ သမီးရည်းစားကိစ္စ	၁၆၅
၃။ ချစ်ရေးချစ်ရာကိစ္စ	၁၆၆

နိဂုံး	၁၆၉
ဖတ်သူစကား နာကြားကြည့်သော် . . .	၁၇၄