မာတိကာ

အမှာစာ

အပိုင်း (၁) နိဒါန်း

သင်ကြားရေးဆိုတာ ဘာလဲ ၁
ကောင်းတဲ့ သင်ကြားရေးဆိုတာ ဘာလဲ ၃
အောင်မြင်တဲ့ မူကြိုနှင့်သူငယ်တန်း(KG)ဆရာမများအတွက် အရေးအကြီးဆုံးမှု (၂၀) ၈

၁။ နေ့စဉ်အချိန်ဇယား ၁၉
တက်ကြွပြီး ရည်ရွယ်ချက်ရှိတဲ့ လုပ်ငန်းအစီအစဉ် ၁၉
လမ်းလျှောက်တတ်စ ကလေးငယ်များအတွက် နေ့ဝက်အချိန်ဇယား ၂၀
လမ်းလျှောက်တတ်စ ကလေးငယ်များအတွက် တစ်နေ့တာအချိန်ဇယား ၂၁
မူကြိုနှင့်သူငယ်တန်း(KG)အရွယ် ကလေးငယ်များအတွက် နေ့ဝက်အချိန်ဇယား ၂၂
မူကြိုနှင့်သူငယ်တန်း(KG)အရွယ် ကလေးငယ်များအတွက် တစ်နေ့တာအချိန်ဇယား ၂၃

၂။ တစ်နေ့တာလုပ်ငန်းအစ ရှင်းရှင်းပျ ၂၄
ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ ပြဿနာများကို ကြိုတင်ကာကွယ်ထားခြင်း ၂၄
လက်ရှိကြုံနေတဲ့ ပြဿနာများကို ချဉ်းကပ်ဖြေရှင်းခြင်း ၂၇
မိဘနဲ့ခွဲခွာရတဲ့အတွက် စိတ်ပူသောကရောက်ပြီး ငိုတတ်တဲ့ကလေးများ ၂၇
ကျောင်းရောက်စမှာ သိမ်ကျုံ့တတ်တဲ့ ကလေးများ ၂၉
(၁) ကိုယ်မှာ ယားယံတာမျိုးတွေ ဖြစ်နေခြင်း ၂၉
(၂) ဗိုက်ထဲမှာ အစားအစာမရှိခြင်း ၃၀
(၃) အိပ်ရေးမဝခြင်း ၃၀
(၄) ယောက်ယက်ခတ်နေအောင် အလုပ်တွေ များနေခြင်း၊ ၃၀

၃။ စုပေါင်းအလုပ်လုပ်ချိန် ၃၄
(တစ်ဦးချင်းလိုအပ်ချက်များကို အုပ်စုတွင်းမှာ ဖြည့်ဆည်းပေးခြင်း)
ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ ပြဿနာများကို ကြိုတင်ကာကွယ်ထားခြင်း ၃၄
လက်ရှိကြုံနေတဲ့ ပြဿနာများကို ချဉ်းကပ်ဖြေရှင်းခြင်း ၃၇
ငြိမ်ငြိမ်မထိုင်နိုင်ကြပါ ၃၉
ဆရာမကို အနှောင့်အယှက်ပေးခြင်း ၄၁
ပြီးပြောတဲ့အချိန်မှာ ပျင်းနေတဲ့ ကလေးများ ၄၂

၄။ အောင်မြင်တဲ့ အုပ်စုငယ်ဖွဲ့ သင်ယူခြင်းလုပ်ငန်း ၄၃
ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ ပြဿနာများကို ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း ၄၅
လက်ရှိကြုံနေတဲ့ ပြဿနာများကို ချဉ်းကပ်ဖြေရှင်းခြင်း ၄၇
ဝန်ထမ်းမလုံလောက်မှု ၄၇
ပျင်းနေပြီး ငြီးငွေ့နေတဲ့ ကလေးများ ၄၉

၅။ လွတ်လပ်စွာ ရွေးချယ်လုပ်ကိုင်ရတဲ့ လုပ်ငန်းများ ၅၀
သင်ယူမှုကို ပျော်စရာဖြစ်အောင် ဖန်တီးပေးပါ ၅၀
ပြဿနာများမဖြစ်အောင် ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း ၅၁
လက်ရှိကြုံနေတဲ့ ပြဿနာများကို ချဉ်းကပ်ဖြေရှင်းခြင်း ၅၄
တစ်နေရာမှာသာ အချိန်အများစုကို သုံးနေတဲ့ ကလေးများ ၅၄
သတ်မှတ်ပေးထားတဲ့ နေရာတွေမှာ အချိန်နည်းနည်းစီသာ အသုံးပြုတဲ့ ကလေးများ ၅၅
သိမ်ဆည်းတတ်တဲ့ ကလေးများ ၅၇
သိမ်ရှုပ်ပွအောင် ကစားခြင်း ၆၀

၆။ သာယာတဲ့ စားသောက်ချိန်ဖြစ်အောင် ဖန်တီးပေးခြင်း ၆၁
ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ ပြဿနာများကို ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း ၆၂
လက်ရှိကြုံနေတဲ့ ပြဿနာများကို ချဉ်းကပ်ဖြေရှင်းခြင်း ၆၇
အလွန်စားလွန်းတဲ့ ကလေးများ ၆၇

မသေမသပ် ဖိတ်ဖိတ်စင်စင် စားတတ်တဲ့ ကလေး ၆၈
အစာသိပ်ရွေးတဲ့ကလေး ၇၀
စားချင်စရာ မကောင်းတဲ့ အစာ ၇၂
မြုန်းတီးသွားတဲ့ အစားအစာများ ၇၃
ငွေထည်ပစ္စည်းတွေ အမှိုက်ပုံးထဲ ရောက်တဲ့ကိစ္စ ၇၄
အသံတွေ သိပ်ဆူညံလွန်းခြင်း ၇၄

အတန်းချိန်အကူးအပြောင်းကာလကို စနစ်တကျရှိအောင်
ပြင်ဆင်စီမံခြင်း ၇၆
ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ ပြဿနာများကို ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း ၇၇
လက်ရှိကြုံနေတဲ့ ပြဿနာများကို ချဉ်းကပ်ဖြေရှင်းခြင်း ၇၉
အစားစားသောက်ပြီး အချိန်ကူးပြောင်းခြင်း ၇၉
အတန်းအပြင်ထွက်ပြီး လုပ်ဆောင်ရမယ့်အချိန်အတွက်အကူးအပြောင်း ၈၀
အတန်းအပြင်ထွက် လုပ်ဆောင်တဲ့လုပ်ငန်း သို့မဟုတ်
ကလေးများ စိတ်ကြိုက်ရွေးချယ် ကစားတဲ့လုပ်ငန်းမှ နောက်တစ်ချိန်သို့
အကူးအပြောင်းအချိန် ၈၁
သန့်ရှင်းရေး လုပ်ဆောင်ခြင်း ၈၂
ခဏအိပ်စက်အနားယူချိန်အပြီး အကူးအပြောင်းအချိန် ၈၂
ကျောင်းဆင်းတဲ့အချိန်မှာ အိမ်ပြန်ဖို့အတွက် ကူးပြောင်းပြင်ဆင်ခြင်း ၈၃

ရှုပ်ရှုပ်ပွပွ လုပ်ဆောင်ရတဲ့ လက်မှုအနုလုပ်ငန်းချိန်
ဖိစီးမှုကင်းကင်းနဲ့လုပ်ဆောင်ခြင်း ၈၄
ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ ပြဿနာများကို ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း ၈၅
လက်ရှိကြုံနေတဲ့ ပြဿနာများကို ချဉ်းကပ်ဖြေရှင်းခြင်း ၈၈
ဆေးစက်တွေ ကျတတ်တဲ့ ဆေးရည် ၈၈
ဆေးတွေဖိတ်ကျပြီး ဆုံးရှုံးခြင်းများ ၈၉
ကော်ကပ်ခြင်း ၈၉

၉။ ဘေးကင်းလုံခြုံပြီး ပျော်စရာကောင်းတဲ့ စာသင်ခန်းပြင်ပ (သို့)
အားကစားကွင်းမှာ ကစားခြင်း ၉၀
ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ ပြဿနာများကို ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း ၉၁
လက်ရှိကြုံနေတဲ့ ပြဿနာများကို ချဉ်းကပ်ဖြေရှင်းခြင်း ၉၃
ကစားကွင်းမှာရှိတဲ့ ကစားစရာမှာ ဘေးကင်းလုံခြုံမှုနည်းခြင်း ၉၃
သစ်သား၊ ကွန်ကရစ် သို့မဟုတ် ကျောက်တုံးများ ခင်းထားတဲ့
ကစားရန်နေရာ ၉၆
ပြင်ပထွက်ကစားခြင်း ၉၆

၁၀။ အေးချမ်းငြိမ်သက်စွာ အနားယူအိပ်စက်ခြင်း ၉၇
ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ ပြဿနာများကို ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း ၉၈
လက်ရှိကြုံနေတဲ့ ပြဿနာများကို ချဉ်းကပ်ဖြေရှင်းခြင်း ၁၀၀
ပြေးတတ်စ ကလေးငယ်အရွယ်များ ၁၀၀
သီးသန့်အချိန်ဇယား ၁၀၀
မူကြိုနှင့်သူငယ်တန်းအရွယ်ကလေးများ ၁၀၀
မအိပ်မီ လူးလှိမ့်နေတဲ့အချိန် ၁၀၀
အိပ်စက်နားနေခြင်း မလုပ်တဲ့ ကလေးများ ၁၀၁
အသံအမျိုးမျိုး လုပ်တတ်တဲ့ ကလေးများ ၁၀၁
တခြားကလေးများနဲ့ ပြောဆိုဆက်ဆံနေတတ်သူများ ၁၀၂
ချိုးခြောက်သုပေးတာမျိုး မလုပ်ပါနဲ့ ၁၀၂

၁၁။ ကွန်ပျူတာကို ကိုင်တွယ်အသုံးပြုနိုင်တဲ့နေရာ ၁၀၃
သတိထားစရာများ ၁၀၃
ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ ပြဿနာများကို ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း ၁၀၄
လက်ရှိကြုံနေတဲ့ ပြဿနာများကို ချဉ်းကပ်ဖြေရှင်းခြင်း ၁၀၆
ကွန်ပျူတာကို မှန်ကန်စွာ မသုံးတဲ့ ကလေးများ
ဂရုတစိုက်မသုံးတဲ့ ကလေးများ ၁၀၆

ကွန်ပျူတာ သုံးချင်သူတွေ သိပ်များနေခြင်း ၁၀၇
ကွန်ပျူတာကို မသုံးချင်တဲ့ ကလေးများ ၁၀၈
အတန်းထဲမှာ ကွန်ပျူတာ မထားအောင် ဖိအားပေးမှုများ သို့မဟုတ် အတန်းထဲမှာ ကွန်ပျူတာများများထားပေးရန် ဖိအားပေးမှုများ သို့မဟုတ် မသင့်တဲ့ အစီအစဉ်များ သုံးတဲ့ကိစ္စ ၁၁၀

အပိုင်း (၂)
ကလေးများအတွက် သင်ယူတဲ့ အတန်းပတ်ဝန်းကျင် စီစဉ်ပေးမှုအပိုင်း

၁။ လိုအပ်တဲ့ အတန်းပတ်ဝန်းကျင် ဖန်တီးပေးခြင်း ၁၁၃
ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ ပြဿနာများကို ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း ၁၁၄
လက်ရှိကြုံနေတဲ့ ပြဿနာများကို ချဉ်းကပ်ဖြေရှင်းခြင်း ၁၁၇
နေရာကျဉ်းခြင်း ၁၁၇
ပစ္စည်းများသိမ်းရန် နေရာမလုံလောက်ခြင်း ၁၁၈
လွတ်နေတဲ့ နေရာကျယ် ၁၁၈
လိုအပ်တဲ့ ကိရိယာနဲ့ ပစ္စည်းများအတွက် ငွေနည်းနည်းလိုအပ်ခြင်း ၁၁၈
စာသင်ခန်းကို မျှဝေသုံးခြင်း ၁၂၀

၂။ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းကို ရွေးချယ်အသုံးပြုရေး ၁၂၁
အကြောင်းအရာခေါင်းစဉ်များ ၁၂၃
ခွဲခွာနေရခြင်း ၁၂၄
သိပ္ပံ နဲ့ ခွဲခွာခြင်း ၁၂၅
ချက်ပြုတ်ခြင်း နဲ့ ခွဲခွာခြင်း ၁၂၅
စာပေ နဲ့ ခွဲခွာခြင်း ၁၂၅
မျှတခြင်း ၁၂၆
သင်္ချာ နဲ့ သိပ္ပံ ၁၂၆
လူမှုရေးဘာသာ၊ အသိပညာ ၁၂၆
အပြောင်းအလဲများ ၁၂၇
ချက်ပြုတ်ခြင်းလုပ်ငန်း ၁၂၇
သိပ္ပံသင်ခြင်း ၁၂၈
စာပေ၊ ဘာသာစကား ၁၂၈
လက်မှုအနုလုပ်ငန်း ၁၂၉
ဆရာကိုယ်တိုင် စီစဉ်ဖန်တီးတဲ့ သင်ယူမှုဆိုင်ရာ ချဉ်းကပ်နည်း ၁၃၀
ဆန်းသစ်တီထွင်ဖန်တီးတဲ့ သင်ရိုးညွှန်းတမ်း ၁၃၀
အရေးပေါ် အခြေအနေပေါ် အခြေခံထားတဲ့ သင်ရိုးညွှန်းတမ်း ၁၃၁
အဆင့်မြင့်နယ်ကျယ်တဲ့ သင်ရိုးညွှန်းတမ်း (အနံကြီးကွင်းကျယ် သင်ရိုးညွှန်းတမ်း) ၁၃၃
ဉာဏ်ရည်အထွေထွေ ၁၃၄
ပရောဂျက်လုပ်ငန်းပေး ချဉ်းကပ်နည်း ၁၃၅
Reggio Emilia ၁၃၆
Vivian Gussin Palay ရဲ့ ချဉ်းကပ်နည်း ၁၃၈

၃။ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း နှင့် တာဝန်ယူမှု ၁၃၉
ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ ပြဿနာများကို ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း ၁၄၁
လက်ရှိကြုံနေတဲ့ ပြဿနာများကို ချဉ်းကပ်ဖြေရှင်းခြင်း ၁၄၅
မဆီလျော်တဲ့ စစ်ဆေးလွှာ ၁၄၅
ခိုင်မာတဲ့ကျွမ်းကျင်မှုများကို စစ်ဆေးခြင်း ၁၄၆
မိဘများနဲ့ ပြောဆိုဆွေးနွေးခြင်း ၁၄၈

၄။ ကလေးတစ်ဦးချင်း လိုအပ်ချက်နဲ့အညီ ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း ၁၄၉
ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ ပြဿနာများကို ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း ၁၅၀
တစ်ဦးချင်း လိုအပ်ချက်များအတွက် အစီအစဉ်ပြုလုပ်ခြင်း ၁၅၃
ချက်ချင်း ကလေးတစ်ဦးချင်းရဲ့လိုအပ်ချက်ကို ဖြည့်ဆည်းပေးခြင်းလုပ်ငန်း ၁၅၇

ရုပ်ပတ်ဝန်းကျင်ကို ကလေးများလိုအပ်ချက်နဲ့ကိုက်အောင် စီစဉ်ဖန်တီးပေးခြင်း …. ၁၆၀
နေ့စဉ် လုပ်ငန်းအချိန်ဇယားကို ကလေးတစ်ယောက်ချင်း လိုအပ်ချက်အတွက် ပြင်ဆင်ပါ …. ၁၆၁

အသက်အရွယ် မတူတဲ့ ကလေးများ ရောထားတဲ့ အုပ်စုများကို သင်ကြားခြင်း …. ၁၆၂
ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ ပြဿနာများကို ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း …. ၁၆၃
လက်ရှိကြုံနေတဲ့ ပြဿနာများကို ချဉ်းကပ်ဖြေရှင်းခြင်း …. ၁၆၄

လေ့လာရေးသွားတဲ့လုပ်ငန်းများဟာ ပျော်စရာကောင်းဖို့လိုပါတယ် …. ၁၆၉
ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ ပြဿနာများကို ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း …. ၁၇၀
လက်ရှိကြုံနေတဲ့ ပြဿနာများကို ချဉ်းကပ်ဖြေရှင်းခြင်း …. ၁၇၃
တက်ကြွပြီး စိတ်သိပ်လှုပ်ရှားပြီး ထိန်းသိမ်းရန်ခက်တဲ့ ကလေးအုပ်စု …. ၁၇၃
လေ့လာရေးသွားဖို့အတွက် ယာဉ်မရှိခြင်း သို့မဟုတ် ဘတ်ဂျက်မရှိခြင်း …. ၁၇၄

အိမ်မှယူလာတဲ့ ကစားစရာများ …. ၁၇၆

ပျောက်ဆုံးမှုများနဲ့ လျော့နည်းနေတဲ့ ကိစ္စများ …. ၁၇၉
ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ ပြဿနာများကို ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း …. ၁၇၉
အဝတ်အထည်များ …. ၁၇၉
ကစားစရာ (သို့မဟုတ်) ကစားစရာအစိတ်အပိုင်း …. ၁၈၁
လက်ရှိကြုံနေတဲ့ ပြဿနာများကို ချဉ်းကပ်ဖြေရှင်းခြင်း …. ၁၈၃
အဝတ်အထည်များ ပျောက်နေခဲ့ရင် …. ၁၈၃
ကစားစရာတစ်ခုခု သို့မဟုတ် အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုခု ပျောက်နေခြင်း …. ၁၈၃

မတော်တဆဖြစ်မှုများ နဲ့ အရေးပေါ်အခြေအနေများအတွက် ဆောင်ရွက်ခြင်း …. ၁၈၅
ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ ပြဿနာများကို ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း …. ၁၈၆
ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်တာကို ဘေးကင်းမှုအများဆုံးရှိအောင် ဘယ်လိုလုပ်ဆောင်နိုင်သလဲ။ …. ၁၈၉
အောင်မြင်တဲ့ မီးသတ်အစမ်းလေ့ကျင့်မှုများ …. ၁၉၁
ရတဲ့ဒဏ်ရာများကို ရှာပါ …. ၁၉၃

၁၀။ နေထိုင်မကောင်းတဲ့ ကလေးများ နဲ့ ကျန်းမာရေးပြဿနာရှိတဲ့ ကလေးများ …. ၁၉၄
ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ ပြဿနာများကို ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း …. ၁၉၄
ယားယံခြင်းများ အစားအစာ နှင့် အခြားအကြောင်းများ …. ၁၉၈
ချောင်းဆိုးရင်ကြပ်ရောဂါရှိတဲ့ ကလေးများ …. ၂၀၀
ခေါင်းပေါ်က သန်းတွေ …. ၂၀၁
ဆေးစားနေရတဲ့ ကလေးများ …. ၂၀၂
ညစ်ညစ်ပေပေနဲ့ ကျောင်းလာတဲ့ ကလေးများ …. ၂၀၃

အပိုင်း (၃) အထူးလိုအပ်ချက်များ ရှိနေတဲ့ ကလေးများ

၁။ မသန်စွမ်းမှုများရှိနေတယ်လို့ သံသယရှိခံနေရတဲ့ ကလေးများ …. ၂၀၅
ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်း …. ၂၀၆
စစ်ဆေးကြည့်ခြင်း …. ၂၀၇
ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ ပြဿနာများကို ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း …. ၂၁၀
လက်ရှိကြုံနေတဲ့ ပြဿနာများကို ချဉ်းကပ်ဖြေရှင်းခြင်း …. ၂၁၂
သူတို့ကလေးမှာ ပြဿနာရှိနေတာကို ငြင်းဆန်တဲ့ မိဘများ …. ၂၁၂
အခြားကျွမ်းကျင်သူများကလည်း ကလေးမှာ ဘာပြဿနာမှ မရှိဘူးလို့ ယုံကြည်နေမှု …. ၂၁၅
တတ်ကျွမ်းသူများရဲ့ ဝန်ဆောင်မှုကို မတတ်နိုင်မှု၊ ရရန်ခက်ခဲမှု …. ၂၁၆
စစ်ဆေးလွှာများ …. ၂၁၇
ကမ္ဘာတစ်လွှားသုံးတဲ့ စစ်ဆေးလွှာများ …. ၂၁၇

ဘာသာစကား ၂၁၈

သင့်အတန်းထဲမှာ မသန်စွမ်းမှု ရှိနေတဲ့ ကလေးများ ၂၁၉
ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ ပြဿနာများကို ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း ၂၂၁
လက်ရှိကြုံနေတဲ့ ပြဿနာများကို ချဉ်းကပ်ဖြေရှင်းခြင်း ၂၂၇
ကလေးကို ကုသပေးနေသူများ သို့မဟုတ် အခြားကျွမ်းကျင်သူများနဲ့ အမြင်ကွဲခြင်း ၂၂၇
ပညာရေးချဉ်းကပ်မှုအပိုင်းမှာ ပဋိပက္ခဖြစ်နေခြင်း ၂၂၇
အပြုအမူကို စီမံခန့်ခွဲမှုနဲ့ပတ်သက်ပြီး သဘောထားအမြင်ပဋိပက္ခဖြစ်ခြင်း.... ၂၂၉
အလွန်အမင်း ပါဝင်လွန်းတဲ့ မိဘများ ၂၃၁
အချိန်နဲ့ အင်အားတွေ အများကြီးပေးရတဲ့ ကလေး ၂၃၂
အခြားကလေးများနဲ့ မကစားတဲ့ မသန်စွမ်းမှုရှိနေတဲ့ကလေး ၂၃၄

ဉာဏ်ထက်တဲ့ကလေးများ ၂၃၇
ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ ပြဿနာများကို ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း ၂၃၈
ဉာဏ်ရည်ထက်တဲ့ ကလေးများကို ဖော်ထုတ်ခြင်း ၂၄၁
ဉာဏ်ရည်ထက်တဲ့ ကလေး ၂၄၁
အထောက်အကူများနဲ့ရင်းမြစ်များ လက်လှမ်းမမီနိုင်တဲ့အခက်အခဲများ ၂၄၅
ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ ပြဿနာများကို ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း ၂၅၂
လက်ရှိကြုံနေတဲ့ ပြဿနာများကို ချဉ်းကပ်ဖြေရှင်းခြင်း ၂၅၅
ဘက်လိုက်မှုတစ်ခုခု ဖြစ်နေတာကို တွေ့ရင် ၂၅၅

ယဉ်ကျေးမှုမတူ ကွဲပြားတဲ့အတွက် သင်ယူမှုပုံစံမတူခြင်းနဲ့ ဦးစားပေးမှုမတူကွဲပြားခြင်း ၂၅၈
မျိုးနွယ်မတူတဲ့ ကလေးများ ၂၆၀
ယောက်ျားလေး၊ မိန်းမလေးများနဲ့ နေတဲ့ ကလေးများ ၂၆၁
မွေးစားခံထားတဲ့ ကလေးများ ၂၆၂
ဘာသာတရား အလွန်ကိုင်းရှိုင်းတဲ့ မျိုးနွယ်စုငယ်များမှ ကလေးများ ၂၆၃

၅။ တီဗီ၊ ဗီဒီယိုကို သိပ်စွဲနေတဲ့ကလေးများ ၂၆၄
ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ ပြဿနာများကို ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း ၂၆၅
လက်ရှိကြုံနေတဲ့ ပြဿနာများကို ချဉ်းကပ်ဖြေရှင်းခြင်း ၂၆၇
တီထွင်ဆန်းသစ်တဲ့နည်းလမ်းမပါတဲ့ ကစားနည်းများ ၂၆၇
ရန်လိုတဲ့ ကစားနည်းများ ၂၆၈
ပဋိပက္ခများကို ဖြေရှင်းပေးခြင်း ၂၆၉

၆။ ကြောက်စိတ်အလွန်အမင်းကြီးမားတဲ့ ကလေးများ ၂၆၉
ဖြစ်နိုင်တဲ့အကြောင်းများ ၂၇၀
ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ ပြဿနာများကို ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း ၂၇၂
လက်ရှိကြုံနေတဲ့ ပြဿနာများကို ချဉ်းကပ်ဖြေရှင်းခြင်း ၂၇၄

၇။ လိင်အကြောင်း အရွယ်နဲ့မလိုက်အောင် သိနေတဲ့ ကလေးများ ၂၇၈
ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ ပြဿနာများကို ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း ၂၇၉
လက်ရှိကြုံနေတဲ့ ပြဿနာများကို ချဉ်းကပ်ဖြေရှင်းခြင်း ၂၈၂
လိင်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ မေးခွန်းများ ၂၈၂
အပြန်အလှန် စူးစမ်းလေ့လာနေခြင်း ၂၈၃
အနိုင်ကျင့်ခိုင်းတဲ့ကလေး ၂၈၄
သရုပ်ဆောင်ကစားတဲ့နေရာမှာ ရုပ်ပျက်အောင် လုပ်ပြကစားခြင်း ၂၈၅
ချစ်ခင်ကြောင်းပြပါ ၂၈၅
ကလေးကို လိင်ပိုင်း လွဲမှားစွာ ကျင့်ကြံတာမျိုး ခံထားရသလားဆိုတာ သိအောင်လုပ်ခြင်း ၂၈၆
ပုံပြင်များကလည်း အကူအညီ ပေးနိုင်ပါတယ် ၂၈၆

၈။ ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်နဲ့ မိမိကိုယ်ကို ထပ်တူသဘောထားခြင်းနဲ့ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဘက်လိုက်အမြင်များ ၂၈၇

- ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ ပြဿနာများကို ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း ၂၈၉
- လက်ရှိကြုံနေတဲ့ ပြဿနာများကို ချဉ်းကပ်ဖြေရှင်းခြင်း ၂၉၁
- မိမိကိုယ်ကို လေးစားတန်ဖိုးထားတတ်အောင် တည်ဆောက်ပေးခြင်း ၂၉၁
- လိင်အခြေခံအပြုအမူများ လိုတာထက် ပိုလုပ်တဲ့ ကလေးများ ၂၉၂
- မိဘများကို ကူညီခြင်း ၂၉၃

၉။ သိပ်ပြီး တာဝန်ကျေချင်တဲ့ ကလေးများ ၂၉၄
- ဖြစ်နိုင်တဲ့ အကြောင်းရင်းများနဲ့ နောက်ဆက်တွဲ အကျိုးဆက်များ ၂၉၅
- ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ ပြဿနာများကို ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း ၂၉၆
- လက်ရှိကြုံနေတဲ့ ပြဿနာများကို ချဉ်းကပ်ဖြေရှင်းခြင်း ၂၉၈

ပိုင်း(၄) အဓိကအပြောင်းအလဲများကို ရင်ဆိုင်ရတဲ့ကလေးများ

၁။ သင့်အတန်းကို အသစ်ရောက်လာတဲ့ ကလေး ၃၀၁
- ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ ပြဿနာများကို ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း ၃၀၁
- လက်ရှိကြုံနေတဲ့ ပြဿနာများကို ချဉ်းကပ်ဖြေရှင်းခြင်း ၃၀၃
- မကြာသေးခင်ကမှ ပြောင်းလာတဲ့ ကလေး ၃၀၄

၂။ လင်မယား ကွာရှင်းခြင်းနဲ့ နောက်ထပ်အိမ်ထောင်ပြုခြင်း ၃၀၅
- ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ ပြဿနာများကို ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း ၃၀၆
- လက်ရှိကြုံနေတဲ့ ပြဿနာများကို ချဉ်းကပ်ဖြေရှင်းခြင်း ၃၀၈

၃။ မွေးချင်းအသစ် မွေးဖွားလာခြင်း ၃၁၁
- ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ ပြဿနာများကို ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း ၃၁၂
- လက်ရှိကြုံနေတဲ့ ပြဿနာများကို ချဉ်းကပ်ဖြေရှင်းခြင်း ၃၁၃

၄။ ဆေးရုံတက်ရခြင်း ၃၁၆
- ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ ပြဿနာများကို ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း ၃၁၆
- လက်ရှိကြုံနေတဲ့ ပြဿနာများကို ချဉ်းကပ်ဖြေရှင်းခြင်း ၃၁၇

၅။ ချစ်ခင်သူတစ်ယောက် သေဆုံးသွားခြင်း ၃၁၉
- ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ ပြဿနာများကို ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း ၃၂၀
- လက်ရှိကြုံနေတဲ့ ပြဿနာများကို ချဉ်းကပ်ဖြေရှင်းခြင်း ၃၂၂
- သေဆုံးခြင်းနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ မေးခွန်းများ ၃၂၃
- အတန်းထဲမှာ မွေးထားတဲ့ တိရစ္ဆာန်လေး သေဆုံးသွားခြင်း ၃၂၆

၆။ ဝမ်းနည်းပူဆွေးရမှုများ ၃၂၇
- ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ ပြဿနာများကို ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း ၃၂၈
- လက်ရှိကြုံနေတဲ့ ပြဿနာများကို ချဉ်းကပ်ဖြေရှင်းခြင်း ၃၃၀

၇။ နောက်တစ်တန်းသို့ ကူးပြောင်းအတန်းတက်သွားခြင်း ၃၃၄
- ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ ပြဿနာများကို ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း ၃၃၆
- လက်ရှိကြုံနေတဲ့ ပြဿနာများကို ချဉ်းကပ်ဖြေရှင်းခြင်း ၃၃၉
- နောက်တက်မယ့် အတန်းမှာ တာဝန်ယူတဲ့ ဆရာများရဲ့ သင်ပုံသင်နည်းတွေ၊ ကလေးတွေအပေါ်ထားတဲ့ မျှော်လင့်ချက်များဟာ ဆန့်ကျင်နေတဲ့သဘော ရှိနေခြင်း ၃၄၁
- ဂုဏ်ပြုပွဲအဖြစ် ကျင်းပပေးပါ၊
  အတန်းပြီးဆုံးတဲ့သဘော မသက်ရောက်စေပါနဲ့ ၃၄၁

အပိုင်း (၅) စိန်ခေါ်တဲ့ အပြုအမူများရှိတဲ့ ကလေးများ

၁။ စိန်ခေါ်တဲ့ အပြုအမူများရှိတဲ့ ကလေးများကို ကူညီခြင်း ၃၄၅
- မိမိကိုယ်ကိုထိန်းနိုင်အောင်နဲ့ လက်ခံနိုင်တဲ့အပြုအမူများလေ့ကျင့်ပေးခြင်း.... ၃၄၆
- အားဖြည့်တဲ့စနစ်အတွက် အခြားနည်းလမ်းများကို သုံးခြင်း ၃၄၈
- ကလေး ရွေးချယ်မှုကို သုံးပါ၊ အချိန်သတ်မှတ်ပြီး ကလေးကို တစ်ယောက်တည်းထားတာမျိုး မလုပ်ပါနဲ့၊ ၃၅၁
- ပြဿနာရဲ့ အရင်းခံအကြောင်းကို ရှာဖွေသတ်မှတ်ခြင်း ၃၅၂

ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ ပြဿနာများကို ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း ၃၅၅
သင့်ရဲ့ စိတ်နေသဘောထား၊ လုပ်ဆောင်မှုများနဲ့တုံ့ပြန်လုပ်ဆောင်မှုများ ၃၅၆
စိတ်နေသဘောထား - အပြုသဘောဆောင်တာကို အလေးထားတဲ့ စိတ်နေသဘောထား ၃၅၆
စိတ်နေသဘောထား - ကလေးဟာ ပိုကောင်းအောင် လုပ်နိုင်စွမ်းရှိတယ် ဆိုတဲ့ စိတ်ထားထားခြင်း ၃၅၇
စိတ်နေသဘောထား - မိဘတွေလည်း အခက်အခဲတွေကြားမှ ကလေးအတွက် အကောင်းဆုံး လုပ်ဆောင်ပေးနေကြပါတယ်။ ၃၅၈
လုပ်ဆောင်ချက် - အပြုသဘောဆောင်တဲ့ စာသင်ခန်း ဖန်တီးပါ။ ၃၅၉
လုပ်ဆောင်ချက် - ကလေးများအပေါ်ထားတဲ့ မျှော်မှန်းချက်များတိကျပြီး ကျိုးကြောင်းသင့်ပါစေ။ ၃၆၀
လုပ်ဆောင်မှု - ကလေးတွေစိတ်မှာ သူတို့ကို တန်ဖိုးထားပြီး ချစ်ခင်ကြောင်း ခံစားနားလည်ပါစေ။ ၃၆၁
လုပ်ဆောင်မှု - အောင်မြင်မှုရအောင် စီစဉ်ဖန်တီးပေးပါ။ ၃၆၄
လုပ်ဆောင်မှု - ကလေးများ လိုအပ်ချက်များကို ပြည့်ဝအောင် ဖန်တီးပေးပါ ၃၆၆
လုပ်ဆောင်မှု - စုပေါင်းလုပ်ဆောင်တတ်အောင်မြှင့်တင်သင်ပေးပါ ၃၆၇
လုပ်ဆောင်မှု - သင့်အသံကို ထိရောက်စွာ သုံးပါ။ ၃၆၉
တုံ့ပြန်မှု - အမှားပြုမိတယ်ဆိုတာ အိုကေပါ။ ၃၇၁
တုံ့ပြန်မှု - စိတ်မှဖြစ်နေတဲ့ခံစားမှုကို မှန်ကန်ကြောင်းထောက်ခံပြောပေးပါ....၃၇၂
တုံ့ပြန်မှု - ကလေးကိုယ်တိုင် စိတ်အေးအောင်၊ ထိန်းတတ်အောင်ကူညီပေးပါ ၃၇၃
တုံ့ပြန်မှု - မှန်ကန်လက်ခံနိုင်တဲ့ အပြုအမူကို သင်ပေးပါ ၃၇၄
တုံ့ပြန်မှု - အပြုအမူကို လက်ခံနိုင်တာဖြစ်လာအောင် လမ်းကြောင်းပြောင်းပေးပါ ၃၇၅
တုံ့ပြန်မှု - ကျိုးကြောင်းဆက်စပ်နေတဲ့ နောက်ဆက်တွဲအကျိုးဆက်များ ၃၇၆
တုံ့ပြန်မှု - သင်ကိုယ်တိုင် စိတ်ကိုငြိမ်အောင်ထိန်းပါ ၃၇၇

၃။ ပြင်းထန်တဲ့ အပြုအမူဆိုင်ရာ ပြဿနာများ ရှိနေတဲ့ ကလေးများ ၃၇၈

၄။ တက်ကြွလှုပ်ရှားနေပြီး ငြိမ်ငြိမ်မထိုင်နိုင်တဲ့ကလေး ၃၈၂
ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ ပြဿနာများကို ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း ၃၈၃
လက်ရှိကြုံနေတဲ့ ပြဿနာများကို ချဉ်းကပ်ဖြေရှင်းခြင်း ၃၈၅

၅။ ကိုက်တတ်ခြင်း ၃၈၉
ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ ပြဿနာများကို ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း ၃၈၉
လက်ရှိကြုံနေတဲ့ ပြဿနာများကို ချဉ်းကပ်ဖြေရှင်းခြင်း ၃၉၁

၆။ ဆရာကို မှီခိုတွယ်ကပ်နေပြီး ပါဝင်လုပ်ဆောင်မှုမရှိတဲ့ ကလေးများ....၃၉၄
ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ ပြဿနာများကို ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း ၃၉၅
လက်ရှိကြုံနေတဲ့ ပြဿနာများကို ချဉ်းကပ်ဖြေရှင်းခြင်း ၃၉၇

၇။ ကျိန်ဆဲခြင်း၊ ဆဲရေးတိုင်းထွာခြင်း၊ ရိုင်းပြတဲ့စကားများ သုံးခြင်း ၃၉၉
ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ ပြဿနာများကို ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း ၄၀၀
လက်ရှိကြုံနေတဲ့ ပြဿနာများကို ချဉ်းကပ်ဖြေရှင်းခြင်း ၄၀၁
ကလေးများ ကျိန်ဆဲတဲ့စကားများ ပြောတဲ့အတွက် မိဘများ မကျေမနပ်ပြောခြင်း ၄၀၄

၈။ အငိုသန်တဲ့ကလေး၊ ငိုကြောရှည်လွန်းတဲ့ကလေး ၄၀၅
ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ ပြဿနာများကို ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း ၄၀၆
လက်ရှိကြုံနေတဲ့ ပြဿနာများကို ချဉ်းကပ်ဖြေရှင်းခြင်း ၄၀၈

၉။ ထိုးခြင်းနဲ့ ရန်လိုတဲ့ အပြုအမူများ ပြခြင်း ၄၁၀
ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ ပြဿနာများကို ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း ၄၁၂
လက်ရှိကြုံနေတဲ့ ပြဿနာများကို ချဉ်းကပ်ဖြေရှင်းခြင်း ၄၁၄
အရုပ်ကစားစရာတွေကို အတင်းလုယူတဲ့ အလေ့အကျင့် ၄၁၅
အခြားကလေးများ လုပ်ဆောင်ထားတဲ့ လုပ်ငန်းပရောဂျက်များကို ဖျက်ဆီးတတ်တဲ့ကလေး ၄၁၆

စစ်တိုက်တာ၊ သေနတ်နဲ့ ကြမ်းကြမ်းကစားတာတွေကို
သဘောကျတဲ့ကလေးများ ၄၁၇

လိမ်ညာပြောခြင်း ၄၂၀
ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ ပြဿနာများကို ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း ၄၂၀
လက်ရှိကြုံနေတဲ့ ပြဿနာများကို ချဉ်းကပ်ဖြေရှင်းခြင်း ၄၂၂

ဗီဗီကိုယ်ကို လိင်ပိုင်းကျေနပ်မှုရှိအောင် လုပ်ဆောင်တဲ့ကလေး ၄၂၃
ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ ပြဿနာများကို ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း ၄၂၃
လက်ရှိကြုံနေတဲ့ ပြဿနာများကို ချဉ်းကပ်ဖြေရှင်းခြင်း ၄၂၆

စိတ်ထားမကောင်းမှု နဲ့ ရက်စက်မှု ၄၂၇
ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ ပြဿနာများကို ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း ၄၂၉
လက်ရှိကြုံနေတဲ့ ပြဿနာများကို ချဉ်းကပ်ဖြေရှင်းခြင်း ၄၃၀
လုပ်ဆောင်ချက် ၄၃၀
စကားလုံးများ ၄၃၁

ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း ကစားတတ်တဲ့ ကလေးများ ၄၃၃
ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ ပြဿနာများကို ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း ၄၃၄
လက်ရှိကြုံနေတဲ့ ပြဿနာများကို ချဉ်းကပ်ဖြေရှင်းခြင်း ၄၃၆

အခန်းထဲမှာ လျှောက်ပြေးနေခြင်း ၄၃၇
ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ ပြဿနာများကို ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း ၄၃၇

ရှက်တတ်ပြီး လုပ်ငန်းတွေမှာ မပါဘဲ နောက်ချန်နေတတ်မှု ၄၄၀
ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ ပြဿနာများကို ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း ၄၄၁
လက်ရှိကြုံနေတဲ့ ပြဿနာများကို ချဉ်းကပ်ဖြေရှင်းခြင်း ၄၄၂

မလှုပ်မရှား ငြိမ်ငြိမ်လေးနေခြင်း ၄၄၆
ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ ပြဿနာများကို ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း ၄၄၆
လက်ရှိကြုံနေတဲ့ ပြဿနာများကို ချဉ်းကပ်ဖြေရှင်းခြင်း ၄၄၈

၁၇။ တံတွေးနဲ့ ထွေးခြင်း ၄၄၉
ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ ပြဿနာများကို ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း ၄၅၀
လက်ရှိကြုံနေတဲ့ ပြဿနာများကို ချဉ်းကပ်ဖြေရှင်းခြင်း ၄၅၁

၁၈။ ခိုးခြင်း ၄၅၂
ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ ပြဿနာများကို ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း ၄၅၃
လက်ရှိကြုံနေတဲ့ ပြဿနာများကို ချဉ်းကပ်ဖြေရှင်းခြင်း ၄၅၃

၁၉။ သိမ်ဂျင်းတဲ့စကား ပြောတတ်ခြင်း ၄၅၅
ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ ပြဿနာများကို ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း ၄၅၆
လက်ရှိကြုံနေတဲ့ ပြဿနာများကို ချဉ်းကပ်ဖြေရှင်းခြင်း ၄၅၇

၂၀။ ဒေါသအိုး ပေါက်ကွဲခြင်း ၄၅၈
ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ ပြဿနာများကို ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း ၄၅၉
လက်ရှိကြုံနေတဲ့ ပြဿနာများကို ချဉ်းကပ်ဖြေရှင်းခြင်း ၄၆၀
ဒေါသကြီးလွန်းရင် ဖြစ်တတ်တာများ ၄၆၁

၂၁။ လက်မစုပ်တဲ့ အလေ့အကျင့် ၄၆၂
ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ ပြဿနာများကို ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း ၄၆၃
လက်ရှိကြုံနေတဲ့ ပြဿနာများကို ချဉ်းကပ်ဖြေရှင်းခြင်း ၄၆၃

၂၂။ အသံကျယ်ကြီးတွေ လုပ်တတ်ခြင်း ၄၆၄
ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ ပြဿနာများကို ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း ၄၆၅
လက်ရှိကြုံနေတဲ့ ပြဿနာများကို ချဉ်းကပ်ဖြေရှင်းခြင်း ၄၆၆

၂၃။ နားမထောင်ဘဲ အားပြိုင်သလို လုပ်ခြင်း ၄၆၇
ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ ပြဿနာများကို ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း ၄၆၈
လက်ရှိကြုံနေတဲ့ ပြဿနာများကို ချဉ်းကပ်ဖြေရှင်းခြင်း ၄၆၉

  - နားတော့ မထောင်ဘူး၊ ဒါပေမယ့် ကလန်ကဆန်လုပ်တာမဟုတ် ၄၆၉
  - နားမထောင်ချင်လို့ နားမထောင်ခြင်း၊ အင်အားပြိုင်ဆိုင်ခြင်း ၄၇၁

င်း (၆) မိဘများ။ မိသားစုများနဲ့ အလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်း

- မိဘများအားလုံးနဲ့ ဆက်သွယ်မှုရရှိအောင်လုပ်ရန် စိန်ခေါ်မှုနဲ့ ပူးပေါင်းမှု ဖန်တီးယူခြင်း ၄၇၅
- ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုမှာ သင့်အပိုင်းက ဘာလုပ်ဆောင်နိုင်သလဲ ၄၇၇
  - ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုမှာ မိဘများအပိုင်းက ဘာလုပ်ဆောင်နိုင်သလဲ ၄၇၇
  - စိတ်နေသဘောထားမှာ နံပါတ်(၁) ဖြစ်ပါတယ် ၄၇၈
  - အပြန်အလှန် ဆက်ဆံရေးအားလုံးကို ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်တယ်ဆိုတဲ့ စိတ်နေစိတ်ထားနဲ့ ချဉ်းကပ်ပါ ၄၇၈
  - မတူကွဲပြားတဲ့ မိဘများ ၄၈၀
  - အထူးလိုအပ်ချက်များရှိနေတဲ့ မိဘများ ၄၈၂
- ကလေးတွေကို စာဖတ်သင်ပေးစေလိုတဲ့ မိဘများ ၄၈၄
  - ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ ပြဿနာများကို ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း ၄၈၄
  - စာရေးခြင်း၊စာဖတ်ခြင်းများသင်ရန် ကလေးသဘာဝနဲ့ကိုက်တဲ့အစီအစဉ်များ ပြုလုပ်ထားပါ။ ၄၈၆
  - မကြာခဏ အသံကျယ်ကျယ် ဖတ်စေခြင်း ၄၈၆
  - အသံတိတ် စာဖတ်ခြင်း ၄၈၇
  - လေ့ကျင့်ရန် ပေးထားတဲ့ စာရွက်များ သုံးတာ ရှောင်ပါ ၄၈၈
  - တစ်ဦးချင်း လိုအပ်ချက်နဲ့ ကိုက်အောင် စီစဉ်ပေးပါ ၄၈၉
  - ဘာသာစကား ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် ကူညီပေးပါ ၄၉၀
  - စာတတ်စေမှုကို အားပေးတဲ့ စာသင်ခန်းဖြစ်အောင် စီစဉ်ပါ ၄၉၁
  - ဖြစ်နိုင်တဲ့ ပြဿနာများကိုလည်း သတိထားပါ ၄၉၄
- မကျေမနပ်ပြောတတ်တဲ့ မိဘများ ၄၉၄
  - ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ ပြဿနာများကို ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း ၄၉၅
  - လက်ရှိကြုံနေတဲ့ ပြဿနာများကို ချဉ်းကပ်ဖြေရှင်းခြင်း ၄၉၈
  - မကျေမနပ် မပြောရရင် မနေနိုင်သူများ ၄၉၈
  - သင့်ကွယ်ရာမှာ ပြောတတ်တဲ့ မိဘများ ၄၉၈
  - ဒေါသထွက်နေတဲ့မိဘ ၄၉၉
  - သင်ရိုးညွှန်းတမ်းနဲ့ သင့်ရဲ့ သင်နည်းသင်ဟန်ကို မကျေမနပ်ပြောခြင်း ၅၀၀
  - နောက်ဆုံးအခြေအနေ ၅၀၂
- ၄။ လောကြီးအမြန်လိုနေတဲ့ မိဘများ ၅၀၂
  - ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ ပြဿနာများကို ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း ၅၀၃
  - လက်ရှိကြုံနေတဲ့ ပြဿနာများကို ချဉ်းကပ်ဖြေရှင်းခြင်း ၅၀၄
- ၅။ နေးကွေးလေးလံတဲ့ မိဘများ ၅၀၆
  - ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ ပြဿနာများကို ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း ၅၀၇
  - လက်ရှိကြုံနေတဲ့ ပြဿနာများကို ချဉ်းကပ်ဖြေရှင်းခြင်း ၅၀၇
- ၆။ မိဘများအား သူတို့သားသမီးများရဲ့ ခက်ခဲတဲ့အပြုအမူများအကြောင်း ပြောပြပါ ၅၀၉
  - ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ ပြဿနာများကို ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း ၅၁၀
  - လက်ရှိကြုံနေတဲ့ ပြဿနာများကို ချဉ်းကပ်ဖြေရှင်းခြင်း ၅၁၂
- ၇။ နောက်ကျတတ်တဲ့ မိဘများ ၅၁၄
  - ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ ပြဿနာများကို ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း ၅၁၄
  - လက်ရှိကြုံနေတဲ့ ပြဿနာများကို ချဉ်းကပ်ဖြေရှင်းခြင်း ၅၁၅
- ၈။ မိမိသားသမီးအပေါ် လွဲမှားစွာ ပြုလုပ်တတ်တဲ့ မိဘများ ၅၁၇
  - သင့်စိတ်မှာ မသေချာရင် ၅၁၈
  - ရပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လွဲမှားစွာ ပြုကျင့်ခံရတဲ့အတွက် ထိခိုက်မှုများ ၅၁၈
  - သံသယရှိတဲ့ လျစ်လျူရှုထားမှု ၅၁၉

စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုဆိုင်ရာ လွဲမှားစွာပြုကျင့်ခံနေရတဲ့ လက္ခဏာရှိနေခြင်း....၅၂၁
လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ လွဲမှားစွာပြုကျင့်ခံရတဲ့ မသင်္ကာဖွယ်လက္ခဏာများရှိနေတဲ့
ကလေး ၅၂၁
သင် လေ့လာတွေ့ရှိတာတွေကို ရေးသားမှတ်တမ်းတင်ထားပါ ၅၂၂
သင့်စိတ်မှာဖြစ်တဲ့ မသင်္ကာဖွယ်ကိစ္စကို မိဘများနဲ့ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်း
ဘယ်တော့မှ မလုပ်ပါနဲ့ ၅၂၃
သင့်အကူအညီ မိဘက တောင်းခံလာခဲ့ရင် ၅၂၄

င်း (၇) ဝန်ထမ်းများနဲ့ လုပ်ကိုင်ခြင်း

ခက်ခဲတဲ့ ကြီးကြပ်သူ ၅၂၅
ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ ပြဿနာများကို ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း ၅၂၆
လက်ရှိကြုံနေတဲ့ ပြဿနာများကို ချဉ်းကပ်ဖြေရှင်းခြင်း ၅၂၇
သင့်မှာ ကြီးကြပ်သူအသစ်တစ်ယောက် ရရှိလာတဲ့အခါ ၅၂၉
နေရာတကာ ထိန်းချုပ်တတ်တဲ့ ကြီးကြပ်သူ ၅၂၉
လုပ်ငန်းမနိုင်မနင်းဖြစ်နေတဲ့ ကြီးကြပ်သူ ၅၃၀
သင့်ဘက်က ကြိုးစားပြုပြင်ပေးမယ့် မရရင် ၅၃၂

လက်အောက်ဝန်ထမ်းများ၊ စေတနာလုပ်အားပေးများနဲ့
အလုပ်လုပ်ရာမှာ ပြဿနာရှိခြင်း ၅၃၃
ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ ပြဿနာများကို ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း ၅၃၃
လက်ရှိကြုံနေတဲ့ ပြဿနာများကို ချဉ်းကပ်ဖြေရှင်းခြင်း ၅၃၇

လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များအတွက် စိတ်ပူပန်ရမှုများ ၅၄၀
ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ ပြဿနာများကို ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း ၅၄၁
လက်ရှိကြုံနေတဲ့ ပြဿနာများကို ချဉ်းကပ်ဖြေရှင်းခြင်း ၅၄၁
သင့်ကို တိုက်ရိုက်ထိခိုက်စေတဲ့ ပြဿနာများ ၅၄၂
လုပ်နေတဲ့ လုပ်ငန်းအစီအစဉ်ကို ထိခိုက်စေတဲ့ ပြဿနာများ ၅၄၄

သင်ကြားရေးမှာ စတိုင်မတူတာများနဲ့ အခြားပြဿနာများ ၅၄၅

အပိုင်း (၈) သင့်လိုအပ်ချက်များ

၁။ အချိန်မလုံလောက်မှု ၅၄၇
ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ ပြဿနာများကို ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း ၅၄၇
လက်ရှိကြုံနေတဲ့ ပြဿနာများကို ချဉ်းကပ်ဖြေရှင်းခြင်း ၅၄၉
အချိန်ကို အကျိုးရှိရှိ သုံးနိုင်အောင် စီစဉ်မှု စတင်ပြင်ဆင်ပါ ၅၄၉
အချိန်တွေ အကုန်မြန်လိုက်တာ ၅၄၉
ကော်မတီတွေ၊ အစည်းအဝေးတွေက များလိုက်တာ ၅၅၀
ဖတ်သီဖတ်သီ မောလှပြီ ၅၅၁
အချိန်ဆွဲတဲ့အကျင့် ၅၅၁
လုပ်စရာတွေက များလိုက်တာ ၅၅၂

၂။ စိတ်ဖိစီးလိုက်တာ၊ အားအင်တွေ ကုန်နေပြီ ၅၅၂
ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ ပြဿနာများကို ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း ၅၅၃
ပါဝင်ဆောင်ရွက်ပါ ၅၅၃
ထောက်ခံအားပေးမယ့်အဖွဲ့ကို ရှာပါ ၅၅၃
တစ်ခုခု သင်ယူပါ၊ တစ်ခုခု သင်ပြပါ ၅၅၄
သင့်ပတ်ဝန်းကျင်က သင့်ကို လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်ပေးပါစေ ၅၅၅
အနားယူပါ ၅၅၆
သင့်ကျန်းမာရေးကိုလည်း အထူးဂရုစိုက်ပါ ၅၅၇
တစ်ယောက်တည်း အလုပ်မလုပ်ပါနဲ့ ၅၅၈
ထိန်းနိုင်အောင် ပြုလုပ်ပါ ၅၅၉
သင့်ကိုယ်သင် ကန့်သတ်ထားပါ ၅၆၁
ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင် ချမှတ်ဆောင်ရွက်ပါ ၅၆၁
လက်တွေ့စမ်းသပ်ပါ ၅၆၂

ပျော်ပျော်နေပါ ၅၆၃

လစာနည်းခြင်း ၅၆၄
  လက်ရှိကြုံနေတဲ့ ပြဿနာများကို ချင်းကပ်ဖြေရှင်းခြင်း ၅၆၄
  ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ ပြဿနာများကို ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း ၅၆၅
  ကလေးဖွံ့ဖြိုးရေးလုပ်ငန်းမှာ ဝင်ငွေကောင်းတဲ့အလုပ်များ ၅၆၆

လုပ်ငန်းအတွေ့အကြုံမရှိရင် ၅၆၉
  လက်ရှိကြုံနေတဲ့ ပြဿနာများကို ချင်းကပ်ဖြေရှင်းခြင်း ၅၆၉

င်း (၉)
ကိုယ်ကို လုပ်ငန်းကျွမ်းကျင်သူ ဖြစ်လာအောင် မြှင့်တင်ပါ

ကလေးများကို လွဲမှားစွာ ပြုကျင့်နေတယ်လို့ အစွပ်စွဲမခံရအောင်
သင့်ကိုယ်သင် ကာကွယ်ပါ။ ၅၇၃
  အကောင်းဆုံးပြင်ဆင်ပါ ၅၇၄
  သင့်ကို လွဲမှားစွာ စွပ်စွဲခံရပါက ၅၇၇

သိပ်ခက်ခဲတဲ့သိက္ခာပိုင်းဆိုင်ရာ ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချမှတ်ရခြင်း ၅၇၉
  လက်ရှိကြုံနေတဲ့ ပြဿနာများကို ချင်းကပ်ဖြေရှင်းခြင်း ၅၈၀

မိသားစုများ ကလေးများနဲ့ သင့်တတ်ကျွမ်းမှု ပညာရပ်အတွက်
ရှေ့နေတစ်ယောက် ဖြစ်ပါ ၅၈၅
  တတ်ကျွမ်းမှုဆိုင်ရာ ပုံရိပ်ကို ထူထောင်ပါ ၅၈၅
  သင်ကိုယ်တိုင် တတ်ကျွမ်းမှု တိုးတက်စေရေး ၅၈၉