

မာတိကာ

သင်္ဘောသား လိင်ပွားကို ထုတ်ဖော်ပြသခြင်း

၄၆

- ရောင်စေ့များ
- ထိရောက်သော နားထောင်ပေးခြင်း၏ ခြေစာများ
- လေ့ကျင့်ခန်း ၁၂-၁။ နားထောင်ခြင်း
- ရင်ဖွင့်မှုများနှင့် ဒေါသထွက်ခြင်းများအတွက် နားထောင်ပေးခြင်း
- တပုဂံတောက်တောက်ဆွဲပြုပေးခြင်း
- ထိရောက်မှုရှိသော နားထောင်ပေးခြင်းများအတွက် သင့်အခြေအနေများ
- လိင်ပွားထုတ်ဖော်မှုများနှင့် ယဉ်ကျေးမှုများကို နားထောင်ခြင်း
- သရုပ်ပြမှုတစ်ခုအား ရယူခြင်း
- လေ့ကျင့်ခန်း ၁၂-၂။ အပြန်အလှန်နှုတ်ခြင်း (သို့တည်းမဟုတ် အခြားဘယ်အရာမဆို) နှီးနှောလှမ်းပွဲ
- ခြစ်နိုင်ချေရှိသောပြဿနာ
- လိင်အကြမ်းဖက်မှု အစီရင်ခံစာများကို နားထောင်ခြင်း

အခန်း(၁၃) သင့်ပြုစားပေးသော အပေါင်းအသင်းအဖွဲ့အစည်း

- ကာကွယ်ခြင်းဆိုင်ရာဆေးပညာ
- အရာဝတ်စုံအဖွဲ့အစည်း ပြုလုပ်ပေးသောအဖွဲ့အစည်းကို နားလည်ခြင်း
- အပြန်အလှန်နှုတ်ခြင်း
- နားချိန် (သို့မဟုတ်) တိုင်းပေးအောက်ယူခြင်း
- သဘောတူသည်
- တောင်းပန်သည်
- ကြိုပေးအားထုတ်မှုများနှင့် မူဝါဒပြောင်းလဲမှုများ ပူးပေါင်းပေးခြင်း
- သင့်ရဲ့အပေါ်ကလေးစားမှုနှင့် ခွင့်လှစ်ခြင်း
- လေ့ကျင့်ခန်း ၁၃-၁။ သင်ရိုးပြုလုပ်ခြင်းအား နားလည်ခြင်းနှင့် ကာကွယ်ခြင်း
- မှတ်စုတစ်ခုရသေးခြင်းကို ခြေစာပါး

အခန်း(၁၁) သင်္ဘောသားကို ခိုင်ခိုင်မာမာ တောင်းဆိုခြင်း၏စွမ်းပကား

- အပည့်ပေးမှုအကြောင်း
- ကျွန်ုပ်တို့ သူမနှင့် သဟဇာတ မဖြစ်နိုင်ပါ
- သို့ရာတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့အလိုရှိသည့်အရာကို မသိပါ
- အမျိုးသားများသည် လွန်စွာ အတ္တကြီးကြသည်
- သင်္ဘောသားစောင့်ရှောက်ခြင်း
- လေ့ကျင့်ခန်း ၁၁-၁။ သင်္ဘောသားအဖွဲ့အစည်းကို ပြုလုပ်ခြင်း
- သင့်အဖွဲ့အစည်းအတွက် သင်္ဘောသား အပိုင်အမာတောင်းဆိုခြင်း
- လေ့ကျင့်ခန်း ၁၁-၂။ ခေါင်းညိတ်ခြင်းများနှင့် ခေါင်းခါခြင်းများ
- ခေါင်းညိတ်ခြင်းများနှင့် ခေါင်းခါခြင်းများအတွက် အကြံပြုခြင်းများ
- ခြစ်နိုင်သော ပြဿနာများ
- ထိရောက်သော အပိုင်အမာတောင်းဆိုခြင်း၏ အခြေခံမူများ
- အပိုင်အမာတောင်းဆိုမှုဆိုင်ရာ ဆက်သွယ်မှုစနစ်များ

အခန်း(၁၂) ပိုမိုကောင်းမွန်သည့် နားထောင်သူတစ်ဦး ဖြစ်လာရေး

- နားထောင်ခြင်းသည် အရေးကြီးသည်ဆိုခြင်းအား နားမလည်ခြင်း
- သိရှိနားလည်ခြင်းသည် သဘောတူခြင်းနှင့် အတူတူပင်ဖြစ်သည်ဟု မှတ်ယူခြင်းနှင့် ကြောက်ရွံခြင်း
- ထုတ်ဖော်ပြသသည့် ခံစားမှုအား နားမလည်ခြင်း
- ကောင်းပြောသူ၏ခံစားချက်များ (သို့မဟုတ်) အနေအထားအား ဝေဖန်အကဲ ခြတ်ခြင်း
- အကြောင်းကိုရှုရှာမှုကို နားထောင်ရုံသာမက သက်ဆိုင်ရာ ကျော်လွန်ပြီး အကြောင်းရင်းကို သတ်မှတ်ရန် ကြိုးစားခြင်း

၄၇ ၄၈ ၄၉ ၅၀ ၅၁ ၅၂ ၅၃ ၅၄ ၅၅ ၅၆ ၅၇ ၅၈ ၅၉ ၆၀ ၆၁ ၆၂ ၆၃ ၆၄ ၆၅ ၆၆ ၆၇ ၆၈ ၆၉ ၇၀ ၇၁ ၇၂ ၇၃ ၇၄ ၇၅ ၇၆ ၇၇ ၇၈ ၇၉ ၈၀ ၈၁ ၈၂ ၈၃ ၈၄ ၈၅ ၈၆ ၈၇ ၈၈ ၈၉ ၉၀ ၉၁ ၉၂ ၉၃ ၉၄ ၉၅ ၉၆ ၉၇ ၉၈ ၉၉ ၁၀၀

အခန်း(၉) ဆက်စပ်မှုပြုလုပ်ခြင်း

- ပိုမိုကောင်းမွန်သည့်ကျန်းမာရေးရှိပီဝေ
- သင်တို့၏ပေါင်းသင်းနေထိုင်မှုကို တိုးတက်ကောင်းမွန်ပီဝေစေ
- ပေါင်းသင်းနေထိုင်မှုတွင် ဆိုးရွားသော စိတ်ပင်ပန်းမှုများကို ရောင်ကြည့်ပါ။
- အလုပ်လုပ်ရန် ပိုမိုကောင်းမွန်သည့် အနေအထားတစ်ခုတွင် ရှိနေကြပြီ
- သင်တို့နှစ်ဦးတွင်ရှိသည့် မည်သည့် လိင်ပွားပြဿနာမျိုးကိုမဆို ပြေလည်ပါစေ။
- အခြားလူများနှင့် ပြေလည်စွာ ဆက်ဆံနိုင်ပါစေ

အခန်း(၁၀) သင်္ဘောသား ထုတ်ဖော်ပွင့်ဟပြသခြင်း

- စိတ်လှုပ်ရှားမှုနှင့် ဆက်စပ်ခြင်း
- လေ့ကျင့်ခန်း ၁၀-၁။ ခံစားမှုများ
- ခံစားမှုထုတ်ဖော်ပြောဆိုခြင်းများ
- လေ့ကျင့်ခန်း ၁၀-၂။ ခံစားမှုထုတ်ဖော်ပြသရန် လေ့ကျင့်ခြင်း
- ရင်ဖွင့်မည်လား၊ သို့မဟုတ် မဖွင့်မည်လား
- မကောင်းသောခံစားမှုများကို ထုတ်ဖော်ပြသခြင်း
- တန်ဖိုးထားခြင်းများနှင့် ချီးမွမ်းခြင်းများအား ထုတ်ဖော်ပြသခြင်း
- လေ့ကျင့်ခန်း ၁၀-၃။ ချီးမွမ်းခြင်း (သို့မဟုတ်) တန်ဖိုးထားခြင်းကို ထုတ်ဖော် ပြသခြင်း
- လေ့ကျင့်ခန်း ၁၀-၄။ 'ကိုယ်ပေးကိုချစ်တယ်' ဟု ပြောကြားခြင်း
- သင်ခေါင်းထဲတွင် မသိမ်းထားသည့်အရာ
- ပျက်စီးကျခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍

၁၀၁ ၁၀၂ ၁၀၃ ၁၀၄ ၁၀၅ ၁၀၆ ၁၀၇ ၁၀၈ ၁၀၉ ၁၁၀ ၁၁၁ ၁၁၂ ၁၁၃ ၁၁၄ ၁၁၅ ၁၁၆ ၁၁၇ ၁၁၈ ၁၁၉ ၁၂၀ ၁၂၁ ၁၂၂ ၁၂၃ ၁၂၄ ၁၂၅ ၁၂၆ ၁၂၇ ၁၂၈ ၁၂၉ ၁၃၀ ၁၃၁ ၁၃၂ ၁၃၃ ၁၃၄ ၁၃၅ ၁၃၆ ၁၃၇ ၁၃၈ ၁၃၉ ၁၄၀ ၁၄၁ ၁၄၂ ၁၄၃ ၁၄၄ ၁၄၅ ၁၄၆ ၁၄၇ ၁၄၈ ၁၄၉ ၁၅၀

ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်ထံမှ အကူအညီရယူရန် ခြေစာပါ

- အခန်း(၁၄) ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ခြင်း
- သားဟာပေါက်ခွယ်ကောင်းသည့် ထိတွေ့ကိုင်တွယ်မှုစနစ်လျှောက်ချက် (လိင်ပွားအပေါင်းအဝင်)
- မိမိဘာသာအာရုံခံစားခြင်း
- ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် ကျင့်သုံးခြင်း
- သင်ရိုးအား ကြည့်ရှုပေးခြင်း
- ကိုင်တွယ်ပေးပွားခြင်း
- ကုတ်ခြစ်ခြင်း
- သင်ရိုး၏ ပစ္စည်းများကို ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ခြင်း
- သင်ရိုးအား ရေချိုးပေးခြင်း
- နေ့စဉ်သောလက်ဖြင့် ညင်သာစွာကိုင်တွယ်ခြင်း
- ခန္ဓာကိုယ်နှုတ်ခြင်းများ
- လေ့ကျင့်ခန်း ၁၄-၁။ လိင်အင်္ဂါနှင့် ပမာဏဆိုင်ရာ သင်္ဘောသားနှုတ်မှုများ

အခန်း(၁၅) လိင်စိတ်နှိုးကြားခြင်း

- လိင်စိတ်နှိုးကြားမှုအား တိကျစွာသတ်မှတ်ခြင်း
- သင်၏လိင်စိတ်နှိုးကြားမှု ဒီဂရီအား နှိုင်းသတ်မှတ်ခြင်း
- ရေခဲအောက်ပညာ ဆက်စပ်မှုတစ်ခုကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်း
- အခြေအနေများ
- အကောင်းဆုံးကိုယ်ကာယနှိုးဆွမှုအား ရယူခြင်း
- အတိအကျအပေါ် အာရုံစိုက်ခြင်း
- ရင်ဖွင့်မှုများနှင့် ခိုအိမ်ကောင်းခြင်းများအား ထုတ်ဖော်ပြသခြင်း
- ပျော်ရွှင်ကြည်နူးမှုအား ထုတ်ဖော်ပြသခြင်း

၁၅၁ ၁၅၂ ၁၅၃ ၁၅၄ ၁၅၅ ၁၅၆ ၁၅၇ ၁၅၈ ၁၅၉ ၁၆၀ ၁၆၁ ၁၆၂ ၁၆၃ ၁၆၄ ၁၆၅ ၁၆၆ ၁၆၇ ၁၆၈ ၁၆၉ ၁၇၀ ၁၇၁ ၁၇၂ ၁၇၃ ၁၇၄ ၁၇၅ ၁၇၆ ၁၇၇ ၁၇၈ ၁၇၉ ၁၈၀ ၁၈၁ ၁၈၂ ၁၈၃ ၁၈၄ ၁၈၅ ၁၈၆ ၁၈၇ ၁၈၈ ၁၈၉ ၁၉၀ ၁၉၁ ၁၉၂ ၁၉၃ ၁၉၄ ၁၉၅ ၁၉၆ ၁၉၇ ၁၉၈ ၁၉၉ ၂၀၀

- တည်ရှိသည့်နေရာ
- လေ့ကျင့်ခန်း ၁၅-၁။ မီးတောင်ကဲ့သို့ ဆွဲယူခြင်း
- စိတ်ကူးယဉ်မှုအားအသုံးပြုခြင်း
- သရုပ်ဆောင်တမ်းကစားခြင်း
- တားမြစ်မှု၊ ကြောက်ရွံမှုနှင့် ပရေရာမှု
- ပြီးပြောက်ခြင်းအား တုံ့ပြန်ခြင်း
- လေ့ကျင့်ခန်း ၁၅-၂။ ကိုရိုက်လ် လေ့ကျင့်ခန်း
- အခန်း(၁၆) ငန်းခြစ်သွား လိင်စိတ်နှိုးကြားခြင်း
- မိန်းမမျိုးပွားအင်္ဂါ၏ ခန္ဓာပေဒနှင့် တွန်ပြန်မှု
- ကိုယ်ကာယပိုင်းနှိုးဆွခြင်း
- သင်အမျိုးသမီးနှင့်အတူ ဆက်စပ်မှုကို ပြဌာန်းပါ
- သင်၏တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုကို အလေးထားပါ
- ငြိမ်းငြိမ်းနေခြင်းနှင့် လွယ်လွယ်ကူကူတတ်ပါ။
- ခံစားမှုလျော့နည်းသောနေရာများမှ ခံစားမှုများပြားသောနေရာများသို့သွားပါ
- ချောမွေ့သော အဆီကို အပြုတဝေ အသုံးပြုပါ။
- ခံစားမှုများပြားသည့်နေရာတွင် ရောက်ရှိနေသည်ဆိုပါလျှင် ခံစားမှုအများဆုံး နေရာသို့ တိုက်ရိုက်သွားပါနှင့်။
- သင်ဦးထုပ်ကို ချွတ်ပြီး ဝေတွဲစောင့်ဆိုင်းပါ။
- ထည့်သွင်းရမည့်အချိန် (သို့မဟုတ်) ပိုမိုအားစိုက်ရမည့်အချိန်ကို သူမအား ညွှန်ပြပါစေ။
- နှမ်းရွှင်ခြင်းမှ ဝေးသက်ပါ
- တင်ပါးများအား ကိုင်တွယ်ခြင်း

၂၀၁ ၂၀၂ ၂၀၃ ၂၀၄ ၂၀၅ ၂၀၆ ၂၀၇ ၂၀၈ ၂၀၉ ၂၁၀ ၂၁၁ ၂၁၂ ၂၁၃ ၂၁၄ ၂၁၅ ၂၁၆ ၂၁၇ ၂၁၈ ၂၁၉ ၂၂၀ ၂၂၁ ၂၂၂ ၂၂၃ ၂၂၄ ၂၂၅ ၂၂၆ ၂၂၇ ၂၂၈ ၂၂၉ ၂၃၀ ၂၃၁ ၂၃၂ ၂၃၃ ၂၃၄ ၂၃၅ ၂၃၆ ၂၃၇ ၂၃၈ ၂၃၉ ၂၄၀ ၂၄၁ ၂၄၂ ၂၄၃ ၂၄၄ ၂၄၅ ၂၄၆ ၂၄၇ ၂၄၈ ၂၄၉ ၂၅၀

- အမျိုးသမီးတစ်ဦး၏အနံ့အသက်
- ကျွဲအစက်အပြောက်
- ပြီးပြောက်မှုအတွက် ထည့်သွင်းစဉ်းစားခြင်းများ
- အခန်း(၁၇) လိင်ပွားနှင့် တစ်ကိုယ်ရေအမျိုးသား
- တပြည်တည်းချင်း ပတ်သက်ခြင်း (သို့မဟုတ်) တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့်ရယူခြင်း
- လိင်ဆက်ဆံမှုပတ်ဆင် ကူးစက်သောရောဂါများနှင့် ရိုးပြောင်းမှု
- သင်တွင် ဆန့်မရှိပါလျှင် သူမထံ ဖုန်းမပြောပါနှင့်
- သင်သည် လူပျိုစစ်စစ် ဖြစ်သည်ဆိုပါစို့
- ငန်းခြစ်သွား ပထမဆုံးအကြိမ် လိင်ဆက်ဆံခြင်း
- အချိန်မတန်ခင် လိင်ဆက်ဆံမှု ပြုလုပ်ပါနှင့်
- လက်ထပ်ခါစနေခြင်းနှင့် လိင်ဆက်ဆံမှုပြုလုပ်ခြင်းအတွက် အကြံပြုချက်များ
- သင်တွင် ဟတောင်ခြင်းပြဿနာ (သို့မဟုတ်) သက်ရည်ထုတ်လွှတ်မှု ပြဿနာ ရှိသည်ဆိုပါလျှင်
- အကြံပြုချက် (၁)။ တတူအထောက်အကူများကို သုံးစွဲခြင်း
- အကြံပြုချက် (၂)။ ပြဿနာတစ်ခုခုရှိသည့်အခါ ဘာလုပ်မည်လဲ
- အကြံပြုချက် (၃)။ ပြဿနာ တစ်ခုခုခုအတွက် မတောင်းပန်ပါနှင့်

၂၅၁ ၂၅၂ ၂၅၃ ၂၅၄ ၂၅၅ ၂၅၆ ၂၅၇ ၂၅၈ ၂၅၉ ၂၆၀ ၂၆၁ ၂၆၂ ၂၆၃ ၂၆၄ ၂၆၅ ၂၆၆ ၂၆၇ ၂၆၈ ၂၆၉ ၂၇၀ ၂၇၁ ၂၇၂ ၂၇၃ ၂၇၄ ၂၇၅ ၂၇၆ ၂၇၇ ၂၇၈ ၂၇၉ ၂၈၀ ၂၈၁ ၂၈၂ ၂၈၃ ၂၈၄ ၂၈၅ ၂၈၆ ၂၈၇ ၂၈၈ ၂၈၉ ၂၉၀ ၂၉၁ ၂၉၂ ၂၉၃ ၂၉၄ ၂၉၅ ၂၉၆ ၂၉၇ ၂၉၈ ၂၉၉ ၃၀၀