

**မာတိကာ**

**အခန်း ၁**

- နေ့စဉ်တကျ ဆည်းပူးပါ။ ၁၁
- ဓာသင်ရတာ ခက်သလား။ ၁၄
- သင်ယူလေ့လာမှု နည်းစနစ်ကို လွယ်ကူအောင် လုပ်ပေးဖို့ ဘာကြောင့် လိုပါသလဲ။ ၁၆
- နေ့စဉ်တကျမရှိတဲ့ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းမှု ၁၈

**အခန်း ၂**

- အချိန် အကန့်အသတ် ၂၁
- စကားစာ ၂၁
- အချိန်နှင့် ဒီရေသည် လူကို မစောင့်။ ၂၂
- ဆန္ဒ ၂၆

**အခန်း ၃**

- သိခြင်းနှင့် နားလည်ခြင်း ၂၉
- ဆံပင်ညှပ်သမားရဲ့ ကစားပွဲ ၃၁
- 'နားလည်ခြင်း' ဆိုတာကို ရရှိပိုင်ဆိုင်ဖို့ ၃၃

**အခန်း ၄**

- ဝိသေသဆောင်ရွက်မှု ၄၂
- ကြိုးပမ်းထွက် ကြားနေကျစကားများ ၄၂
- သင်တန်းပုံစံ ၄၃
- နေ့စဉ်တကျလုပ်ဖို့ လိုအပ်ချက် ၄၅
- ဗရင် ၄၇
- ကြိုတင်စာစားလုပ်လား၊ နေ့စဉ်တကျလုပ်လား။ ၄၉
- လုပ်ငန်းရှင် ၂ ဦးရဲ့ ဓာတ်လမ်း။ ၅၂

**အခန်း ၅**

- အကျိုးရလဒ်ကို အပြင်ဆုံးအဆင့်ထိ ရောက် ပြုလုပ်ခြင်း။ ၅၄
- အလုပ်နှင့် ဆော့ကစားခြင်းကို ဟန်ချက်ညီအောင် လုပ်ခြင်း။ ၅၄
- သားရေကွင်းဖာတ်လမ်း။ ၅၅
- အချိန်နှင့် ဝိသေသကို အကောင်းဆုံးအသုံးပြုခြင်း။ ၅၇
- စောင့်ဆိုင်းချိန်ကို အသုံးပြုခြင်း။ ၅၈
- အချိန်ကို အမြော်အမြင်ရှိရှိ အသုံးပြုခြင်း။ ၆၀

**အခန်း ၆**

- အသေးစိတ်အကြောင်းအရာများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်း။ ၆၂
- ဆော့နှင့် သစ်ပင်များကို ကြည့်ခြင်း။ ၆၂
- ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များ ၆၄
- 'ဆွန်ဖူး'ရဲ့ အကြံပြုချက် ၆၄
- စာမေးပွဲ လိုအပ်ချက်များ ၆၅
- တစ်ဖန်ပြီးတစ်ဆင့် တည်ဆောက်ခြင်း ၆၈
- ကရာစေးကပ် ၆၉
- အသုံးဝင်မည့်အချက်တွေကို ဖွားလည်ဖို့ လေ့ကျင့်ပါ။ ၇၁
- အချိန်ယူ လေ့ကျင့်မှု ၇၂

**အခန်း ၇**

- ပုံစံကွဲမေ့တဲ့ အမြင် ၇၃
- စိတ်ထဲမှာလည်း ခွဲပါစားပါ။ ၇၃
- ခက်ခဲနိုင်မှု ၇၄
- တော်သယ်ရုံမျိုးဆက် ၇၅
- အများတွေကနေ သင်ခန်းစာယူခြင်း။ ၇၇
- မာရသွန်အပြေးသမား ၇၉
- စိတ်စွမ်းအင်ပြည့်ဝသူ ၈၀
- ပစ်မှတ်ကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းမြှင့်ပါ။ ၈၀
- တက်မရှိတဲ့လေ့နှင့် သစ်တုံး ၈၃

- ဆန္ဒနှင့် အခါအမေ့ကို သိဖို့ ၈၄
- ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင် (Destination) ၈၆
- ဆန္ဒ (Desire) ၈၇
- သန့်ရှင်း (Determination) ၈၇
- စည်းကမ်း (Discipline) ၈၈
- စာမေးပွဲအတွက် အသုံးဝင်မည့်အချက်များ ၈၈
- စာမေးပွဲ မတိုင်မီ ၈၉
- စာမေးပွဲရလဒ် ၉၀
- စာမေးပွဲခန်းအတွင်း ၉၁
- စာမေးပွဲပြီးတဲ့အခါ ၉၁

**အခန်း ၈**

- လျော်ကန်သင့်မြတ်တဲ့ ဆွဲကပ်နည်း ၉၂
- စိတ်ကွဲပုံကြမ်း ထုတ်ခြင်း ၉၃
- ပုံကြမ်းဖျက်ရန် ၉၄
- SQ3R နည်းစနစ် ၉၄
- မြင်ကြည့်ခြင်း (Survey) ၉၄
- မေးခွန်းမေးခြင်း (Question) ၉၅
- စာဖတ်ခြင်း (Read) ၉၆
- အတုအောင်ခြင်း (Recite) ၉၇
- ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း (Review) ၉၈
- မှတ်စုထုတ်ခြင်းနှင့် အကျဉ်းချုပ်ခြင်း ၉၉
- ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု ၁၀၀

- စာကွက်တဲ့ နေရာ ၁၀၀
- မိမိကား အယ်ဘီ ဓာသင်သားချီး ပြန်ပါသလား။ ၁၀၄

**အခန်း ၉**

- အနားယူခြင်းနှင့် အပန်းဖြေခြင်း ၁၁၀
- စိတ်ကို အနားပေးခြင်း ၁၁၀
- အလုပ်နှင့် အနားယူမှုကို ချိန်ဆပါ။ ၁၁၁
- ဓောနုနှင့်လက်မှု ဥပဒေသ ၁၁၃
- အနားယူမှုနှင့် အပန်းဖြေမှုအစောပိုင်း ၁၁၄
- လုံလောက်အောင် အနားယူမှုမရှိတဲ့အတွက် ထိခိုက်မှုများ။ ၁၁၅

**အခန်း ၁၀**

- အချိန်ကို စီမံခန့်ခွဲခြင်း ၁၂၁
- အချိန်ကို တန်ဖိုးထားခြင်း ၁၂၁
- အချိန်ဆုံး ၁၂၃
- ဆောက်ပြန်ရေးရာတို့မှ ပြုကျင့်ရန် ၁၂၇
- စီမံခြင်းနှင့် ဦးစားပေးခြင်း ၁၃၀
- စာမေးပွဲမှာ အချိန်စီမံခန့်ခွဲမှု ၁၃၁