

## မာတိကာ

- **မိတ်ဆက်စကား** ၅
- ဘာကြောင့် အာရုံစူးစိုက်နိုင်စွမ်းရှိခြင်းက အရေးပါရတာလဲ
- ဉာဏ်စမ်းပဟေဠိ - သင့်ရဲ့ အာရုံစူးစိုက်နိုင်စွမ်းက ဘာနဲ့တူပါသလဲ ၁၂
- ဦးနှောက်က ဘယ်လိုအလုပ်လုပ်သလဲ (သိပ္ပံဆိုင်ရာ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်) ၁၉
- မွေးသည်မှ သေသည်အထိ ရှိနေရမည့် အာရုံစူးစိုက်နိုင်စွမ်း ၂၇
- အာရုံစူးစိုက်နိုင်စွမ်းရှိစေဖို့ သင့်ဦးနှောက်၏ လိုအပ်ချက်များ ၃၅
- အာရုံစူးစိုက်နိုင်စွမ်းရှိခြင်းဖြင့် ဘာတွေကို ရရှိမလဲ ၄၅
- တစ်ချိန်တည်း၌ လုပ်ငန်းတာဝန်တစ်ခုမက ပိုမိုဆောင်ရွက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သော ဖိစီးမှု ၅၂
- သတိမူအာရုံစိုက်ခြင်း ၅၉

- မည်သည့်အသက်အရွယ်အတွက်မဆို လေ့လာပုံ ၆၄
- စိတ်အခြေအနေက အာရုံစူးစိုက်ခြင်းအပေါ် အကျိုးသက်ရောက်ပုံ ၇၂
- နိုးကြားအသိဖြင့် သတိမူနိုင်စွမ်းရှိခြင်း၊ တရားထိုင်ခြင်းနှင့် စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စရာများအား အာရုံမစိုက်ခြင်းအတတ်ပညာ ၈၀
- အိပ်စက်ခြင်း ၈၀
- အာရုံစူးစိုက်နိုင်စေဖို့ လေ့လာသင်ယူခြင်း ၈၁
- ပြုမူဆောင်ရွက်မှုတစ်ခုအတွင်း လုံးလုံးလျားလျား နစ်မြုပ်နေချိန်၌ ဖြစ်ပေါ်နေသော စိတ်အခြေအနေ ၈၁
- နှောင့်နှေးကြန့်ကြာခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများ ၈၂
- အာရုံစူးစိုက်နိုင်စွမ်းနှင့် ဖန်တီးနိုင်စွမ်း ၈၃
- အာရုံစူးစိုက်နိုင်စွမ်းအားကောင်းအောင် လေ့ကျင့်ဖို့နည်းလမ်းများ ၈၄
- စိတ်ကို အာရုံစိုက်နိုင်စေဖို့ အသေးစိတ်တိကျသည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ၈၄

- ၆၄ ● အာရုံစူးစိုက်နိုင်စွမ်းနဲ့ မှတ်ဉာဏ် ၁၅၅
- ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်းနှင့် အာရုံစူးစိုက်နိုင်စွမ်း ၁၆၂
- ၇၂ ● နေ့စဉ်ဘဝ၌ အာရုံစူးစိုက်နိုင်စွမ်းရှိစေခြင်း (အာရုံစူးစိုက်နိုင်စွမ်းအားကောင်းစေဖို့ ဆောင်ရွက်ရန် စာရင်းထားရှိခြင်း) ၁၆၉
- ၉၂ ● ကောက်ချက်ချခြင်း- အပြောင်းအလဲပြုလုပ်ခြင်း ၁၇၇

\* \* \*

