

ဟာတိကာ

- အခန်း (၁)
ဗီဂျစ်တယ်ခေတ်ကို မွေးဖွားခြင်း ၁
- အခန်း (၂)
Facebook, YouTube ကဲ့သို့သော လူမှုကွန်ရက်
စာမျက်နှာများနှင့် စိတ်ကူးထဲက ပရိသတ်များ ၂၅
- အခန်း (၃)
ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ကျန်းမာခြင်း၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်
တန်ဖိုးထားခြင်းနှင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာ နှိုင်းယှဉ်မှုများပြုလုပ်ခြင်း ၄၅
- အခန်း (၄)
စင်တာနက်ခေတ်အတွင်း ဆယ်ကျော်သက်ရွယ်တို့၏
ရင်းနှီးသော ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှုများ ၆၂
- အခန်း (၅)
အွန်လိုင်းပေါ်မှ ဆယ်ကျော်သက်တို့၏ ဆက်ဆံရေးများ ၇၆

- အခန်း (၆)
အွန်လိုင်းပေါ်၌ ဂိမ်းဆော့သောယဉ်ကျေးမှု ၉၀
- အခန်း (၇)
အွန်လိုင်းပေါ်မှ အရဲစွန့်သောအပြုအမူများ ၁၀၃
- အခန်း (၈)
အွန်လိုင်းအသုံးပြုခြင်းကြောင့် အထီးကျန်စိတ်ဝေဒနာရခြင်း၊
စိုးရိမ်ကြောင့်ကြခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းများနှင့်အတူ
ကြီးပြင်းလာခြင်း ၁၁၄
- အခန်း (၉)
အွန်လိုင်းပေါ်၌ စိတ်အနှောင့်အယှက်ပေးခံရခြင်း
နိုင်လိုမင်းထက်စော်ကားခံရခြင်း ၁၂၅
- အခန်း (၁၀)
အကောင်းဆုံးကို မျှော်လင့်ပြီး အဆိုးဆုံးကို ရှောင်ရှားပေးပါ ၁၃၈
- ကလေးများ ဖုန်းအသုံးပြုခြင်းနှင့်ပတ်သက်ပြီး မိဘများနှင့်
ကလေးတို့အကြား အပြန်အလှန်သိနားလည်ရန်
လိုအပ်သည့် အရေးကြီးသောအချက်များ ၁၄၉

