

မာတိကာ

ကျမ်းဦးစကား - သေးငယ်တာလေးတွေစုလာတဲ့အခါ
 ကြီးမားတဲ့ခြားနားမှုကို ဖြစ်စေပါတယ် ၇

အပိုင်း ၁ - နိဒါန်း

၁။ စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုဆိုင်ရာဉာဏ်ရည်၊
 ကလေးများကို လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်ရေးနည်းလမ်းသစ် ၁၉

၂။ EQ စွမ်းရည်မြင့်မားတဲ့မိဘများဖြစ်လာအောင်လေ့ကျင့်ခြင်း ၅၁

အပိုင်း ၂ - အကျင့်စာရိတ္တပိုင်းဆိုင်ရာစိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုများ ၇၉

၃။ အခြားလူများနေရာမှာ ဝင်ပြီးစဉ်းစားတတ်ခြင်းနဲ့
 အခြားလူများကို ကောင်းကောင်းဆက်ဆံတတ်ခြင်း ၈၅

၄။ ရိုးသားခြောင့်မတ်မှုနဲ့ ကိုယ်ကျင့်သိက္ခာကောင်းမှု ၁၀၂

၅။ အကျင့်သိက္ခာပိုင်းဆိုင်ရာ အနှုတ်သဘောဆောင်တဲ့
 စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုများ ၁၁၅

အပိုင်း ၃ - EQ ဆိုင်ရာစဉ်းစားတဲ့ကျွမ်းကျင်မှုများ ၁၃၃

၆။ သဘာဝကျတဲ့စဉ်းစားတွေးတောတတ်မှု ၁၃၅

၇။ အကောင်းမြင်တတ်မှု၊ စိတ်ဓာတ်ကျမှုနဲ့
 စွမ်းရည်နိမ့်ကျမှုများကို ဟန့်တားစေတဲ့အရာ ၁၅၃

၈။ မိဘများစဉ်းစားပုံပြောင်းခြင်းဖြင့်
 ကလေးများကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲလာစေခြင်း ၁၇၁

အပိုင်း ၄ - ပြဿနာဖြေရှင်းမှု ၂၀၅

၉။ နမူနာပြုပြီး သင်ကြားလမ်းညွှန်ပေးခြင်း-ပြဿနာဖြေရှင်း
 တတ်တဲ့ကလေးဖြစ်လာအောင် မိဘအခန်းကဏ္ဍအရေးကြီးပုံ ၂၁၁

၁၀။ ပြဿနာဖြေရှင်းရာမှာသုံးတဲ့ဘာသာစကား ၂၁၉

၁၁။ ဖြေရှင်းတတ်အောင်လေ့ကျင့်ပေးခြင်း ၂၂၈

အပိုင်း ၅ - လူမှုဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှုများ ၂၄၉

၁၂။ အပြန်အလှန်စကားပြောဆိုမှုဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှုများဟာ
 စကားပြောတာထက်ပိုပါတယ် ၂၅၄

၁၃။ ရယ်မောခြင်းဟာပျော်စရာကောင်းသလို အရေးကြီးပါတယ် ၂၆၃

၁၄။ မိတ်ဆွေခွဲတာဟာ ထင်တာထက်အရေးကြီးပါတယ် ၂၇၈

၁၅။ အဖွဲ့အသင်းအတွက် လှုပ်ရှားလုပ်ကိုင်ခြင်း ၂၉၀

၁၆။ အရေးပါတဲ့အပြုအမူအလေ့အကျင့်များ ၃၀၆

အပိုင်း ၆ - မိမိကိုယ်တိုင်လှုံ့ဆော်အားပေးရေးနဲ့
 စွမ်းဆောင်အောင်မြင်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ကျွမ်းကျင်မှုများ ၃၁၅

၁၇။ အောင်မြင်မှုကိုမျှော်မှန်းထားခြင်း ၃၁၉

၁၈။ ခွဲခွဲအားစိုက်ထုတ်ခြင်း ၃၄၀

၁၉။ အခက်အခဲ၊ မအောင်မြင်မှုများကို ရင်ဆိုင်ကျော်လွှားခြင်း ၃၅၇

အပိုင်း ၇ - စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုနဲ့စွမ်းအား ၃၇၃

၂၀။ မိမိစိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုကို သိနားလည်ခြင်းနှင့်
 အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်ခြင်း ၃၇၆

၂၁။ စကားထက်ကျော်လွန်ပြီး အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်ခြင်း ၃၈၉

၂၂။ မိမိစိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုများကို တည်ငြိမ်အောင်ထိန်းသိမ်းခြင်း ၃၉၉

၂၃။ ကိုယ်စိတ်နှစ်ခြာချမ်းသာအောင် စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုများကို
 သက်သာအောင်ပြုလုပ်ပေးခြင်း ၄၁၃

အပိုင်း ၈ - ကွန်ပျူတာများနဲ့ EQ တို့
 အံ့ဩစရာကောင်းအောင် တွဲဖက်ညီမှု ၄၃၃

၂၄။ EQ တိုးတက်စေတဲ့ Software များ ၄၄၄

၂၅။ ဆိုက်ဘာနယ်ပယ်မှာ EQ အရေးပါပုံ ၄၅၅