ဟက်ကာ

– မိတ်ဆက်ကေား ။ ၈

ဇုန်းမယ्ဘွန့် ဧည်းကမ်ဉပဒေသများ (အင်ပြင်တုတ်ဘုတ် လေ့ကျင့်ခြင်း) ။ ၁

၁.၁ ကိုယ်စီတန်ဓမ်ပါ။ သက်သာမြေလျှောစောင့် ဖြေရေတွေကားပေးပါ ၃
၂.၁ တယ်သွမ ဖျောက်ပြီမမောင်းနိုင်တာကို ကက်ပေးပါ ၅
၃.၁ တင်းတိမ်ရောင့်ရဲပါ ၇
၄.၁ သင်ကော သယ်အပ်ပြီးမှာ ထူးချွန်ကယ်ဆိုတာကို ဆိုလိုပါတယ် ၉
၅.၁ ကျမ်းကျင်ကောင်ကောင်ကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ် ၁၀
၆.၁ ကျမ်းကျင်ကောင်ကောင်ကို ကျေးဇူးပြုပြီး ကျေးဇူးတင်ကေားပေးပါ ၁၂
၇.၁ ကလေးတွေ ကျွတ်ပြီး အခေါ်မှားနေ ဆေးကုသခန်းအားရှာတဲ့ ကြည့်ပေးပါ ၁၄
၈.၁ ဆိုကလေးတွေ ကျွတ်ပြီး ကျွန်ုပ်ခေါက်အားရှာတဲ့ ကြည့်ပေးပါ ၁၆
၉.၁ ဆိုကလေးတွေ ကျွတ်ပြီး ကျွန်ုပ်ခေါ်ပေးပါ ၁၈
၁၀.၁ ကလေးတွေ ကျွတ်ပြီး ကျွန်ုပ်ခေါ်ပေးပါ ၂၀

စီတန်ခန်စီတာများနှင့် ဆိုင်သော ဧည်းကမ်ဉပဒေသများ ။ ၂

၁.၂ ရှမ်းခြင်းမမျှောက ပြည့်နှင့်လေးကမ္ဘမမျိုပါ ၂၉
၂.၂ ရက်ရည်ပြည်ကြီးနည်းတိုင်းမှာ အမျိုးချိုးသော ပါဝင်ပစ္စည်းတွေ လိုအပ်ပါတယ် ၃၂
၃.၂ အနွန်းရောက်တဲ့ ဘယ်ကိုမမမျှ မှားယွင်းမို့ သေချာသလောက်ရှိနေတာပါတယ် ၃၄
၄.၂ သင့်ကလေးတွေကို ကျွန်ုပ်နမ်းကက်အားရှာတဲ့ ကြည့်ပေးပါ ၃۷
၅.၂ ကလေးအား အရေးကယ် လေးလေးစားစား ဆက်ဆံပေးပါ ၃۹
၆.၂ ကလေးတွေကို သူတို့ရဲ့အခေါ်များနဲ့ ပေးခိုင်ရန်ပြပေးပါ ၄၁
၇.၂ သင်နှင့်ပတ်သက်သောအကြောင်းကိုမေတ္တထက် သင့်ကလေးနှင့်ပတ်သက်သောအကြောင်းတွေကို ပိုကြီးစားပေးပါ ၄۷
၈.၂ သင်နှင်းဆာဝိရယ်မမျှခြင်းဟာ သင်တွေးထင်သောလောက် အရေးပါမှုမရှိပါ ၄۹
၉.၂ ကောင်းသော ခြံအသုံးထိန်းမှုဆိုတာဟာ အန္တရာယ်များသော အခြေအနေအရပ်ရပ်ကို ကြုံတင်စီစီတွေးကဲ့ရက်ခိုင်ခန်းမှုခြင်းကို ဆိုလိုပါတယ် ၅၁

ဧနနှစ်ရောင်ကိန်းကိုကိန်းဘာရေယျ ဆိုင်သော ဧည်းကမ်ဉပဒေသများ ။ ၆

၂.၆ သူတို့ဘဝကို သူတို့ဆုံးဖြတ်အသေကျပါဘေ ၆၁
၂.၆ အခြေအနေအတိုင်းသောတာတစ်နေ့အထိ သည်အတိုင်း လွတ်လပ်ပေးကြည်ပါ ၆၃
၂.၇ ကလေးတွေ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ဝင်းစားတတ်အောင် လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးပါ ၆۷
၂.၈ ကျွန်ုပ်ကို အလိုလိုကမ်းယိမ်းဆိုရင် (သင့်ခံတက်ရင် လွတ်လိုက်ပယ်ဆိုရင်) သင်ဟာ လက်လွတ်ဆုံးရှုံးရသွားခြင်းကပါ ၆၉
၂.၉ မိဘဖြစ်သူ သင်က အမှင်/အမြင် ပြုဖြတ်ပယ်ဆိုရင် ကလေးကို ထောင်ပေးပါ ၇۱
၂.၁۰ ဘယ်အရာတွေ ဘယ်လိုလက်လွတ်သင့်တယ်ဆိုတာ ကလေးတွေ သိအောင် ပြသပါ ၇၂
၂.၁۱ အကန့်အသတ်ပြီးစီးတဲ့နေ့ရောက်ပြီ နားလည်သိရမယ်။ ၇۶
၂.၁၂ သင့်ကလေးအား အမေးအပျက်ခေါ်ခြင်း ရောမောကြောင်ခြင်းကို ကလေးနဲ့သောအခြေအနေကို ဖြစ်စေပါတယ် ၇۹
၂.၁၃ ကလေးဆီ စိတ်နေစိတ်ထားကို အဓိကမိုးနိုင်ခြင်း ၇၈
၂.၁۴ ကလေးတွေရဲ့ဘဝတစ်သက်တာ စားသောက်သောပုံစံအား ကောင်းမွန်အောင် သတိမှတ်ပေးခြင်း ၈၀
၂.၁۵ ရဲမှမရေးအရ ပြေမည်ဟုဆိုထက်ဆိုခဲ့ ၈۵
၂.၁۶ ရှင်းလင်းသောမည်မှန်းများကို ထားရိုပေးပါ ၈۷
၂.၁۷ ဧကမှန်းအားဆောလုပ်ပါနှင့် ၈۹

ဧည်းကမ်းသောပင်ပြင်း / ဧည်းနနီကျခြင်းတွေ့အဖွက် ရိုကိုကုရေယ် ဧည်းကမ်ဉပဒေသများ ။ ၉

၃.၈ အပြန်အလှန် နားလည်မှုမြင့် သဘောတူလက်ခံပေးပါ ၉၂
၃.၉ မိဘနှင့်သားသမီးအကြား အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးမှုတွေ့ပြလုပ်ပါ ၉۵
၃.၁۰ မမြင်ဘူးလဲ တစ်သမက်တည်းရှိခဲ့ခြင်း ၉۷

၄.၁ ဝန်ဆေါ့ခြင်း ၉۹
၄.၂ ပြသသာအပေါ်မှာသာ အာရုံစူးစိုက်ပါ ၁၂
ယူလျှင်လိသေပေါမှာ အချဲ့ပေသရေပါ ၁၄
၄.၃ ကိုယ်ဘဏ္ဍာကိုယ်ချာသောအခြေအနေ အဖြစ်မခံပါနှင့် ၁၆
၄.၄ သင့်စိတ်ကို အလိုလိုကမယ်ဆိုရင် (သင့်စိတ်ကို လွတ်လိုက်ပယ်ဆိုရင်) သင်ဟာ လက်လွတ်ဆုံးရှုံးရသွားခြင်းကပါ ၁၈
၄.၅ မိဘဖြစ်သူ သင်က အမှင်/အမြင် ပြုဖြတ်ပယ်ဆိုရင် ကလေးကို ထောင်ပေးပါ ၂۰
၄.၆ ဘယ်အရာတွေ ဘယ်လိုလက်လွတ်သင့်တယ်ဆိုတာ ကလေးတွေ သိအောင် ပြသပါ ၂၂
၄.၇ မနက်နာရီသောမျက်နှာပေးပုံစံ ထားရိုပါ ၂۴

ဝေးသောရေးချရေတမင်မမျှတမှုနှင့် ပတ်သက်သော ဧည်းကမ်ဉပဒေသများ ။ ၃

၅.၁ သားသမီးတစ်ဦးချင်းအလိုကိုကို သေချာနှာ ရေလာဝေလိုကြည့်အုပ်ထိန်းပါ ၃၃
၅.၂ ဓောင်ပမရင်းချားနှင့် တကျကိုကျက် စကားများခြင်းတွေအပေါ် အသိအမှတ်ပြုပေးပါ ၃۷
၅.၃ ကလေးတွေကို သူတို့ကိုယ်တိုင် ငြင်းခုံမှုတွေအပေါ် ဖြေရှင်းနိုင်စေဖို့ ရေလျှောင့်သင်ကြားပေးပါ ၃۹
၅.၄ အသင်းအဖွဲ့တစ်ရပ်လိုမျိုး တက်ကြွညီညာစွာ လုပ်ကိုင်ပါ ၄၁
၅.၅ ကလေးတွေအနေနဲ့ချင်းကြားမှာ အပြန်အလှန် စိတ်ဖျော်ရွှင်ပေါ်ရေး ဇရုပ်ခြင်းတွေ လုပ်ဝေကို ခွင့်ပြုပေးပါ ၄۶
၅.၆ ကလေးတွေကို တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ရှင်းပယ်ခြင်းတွေ မလုပ်ပါနှင့် ၄۸
၅.၇ ဝိုင်ယပ်ခြောဆို ဝဝန်ပြင်ခံတင်ခြင်းအတွေ မလုပ်ပါနှင့် ၅၀
၅.၈ သားသမီးတွေ့အကြား ထူးခြားသောကလေးအတွက် ထူးခြားသောပည်းကမ်း၊ ဧည်းချင်းတွေ လိုအပ်ပါလိမ့်မယ် ၅၂
၅.၉ အနှစ်သာကဆုံးရည်ကို မကားရိုပါနှင့် ၅۴
၅.၁۰ သားသားဒီနေ့ မိသာအကြား စိတ်တူကိုယ်တူခြေခြင်း ၅۶
၅.၁၁ သင့်ကလေးတစ်ဦးချင်းစီရဲ့ ရှစ်မိုးညက်ကို တွေ့အောင်ရှာပေးပါ ၅۸

ကျောင်းနှင့် ပတ်သက်သော ဧည်းကမ်ဉပဒေသများ ။ ၅

၆.၁ ကျောင်းနေ – ကျောင်းတက်ခြင်းကို 'ပညာရေး' ဆိုတဲ့ အပြင်ယယ်ခြင်း သတ်မှတ်ပါလို့ မရနိုင်ပါ ၅၈
၆.၂ ကျောင်းဆိုတာ အနုပညာ အသုံးချနိုင်သော ပုံဂဂရဖိတ်ခန်းတွေ ပြုပြင်ရမယ်ဆိုတာ ၅၉
၆.၃ ကလေးတွေ ကျောင်းတက်ကာ အမြေမပ်တည်ပေးပါ ၅۹
၆.၄ ဆာင်ပေါက်ဝင်ခြင်းဟာ ကလေးပေးပါ ၅۹
တို့ပြန်ပြည်ဆိုသော အခြေခံကေားမဟုတ်ပါ ၆၀
၆.၅ ကလေးတွေကို ရောက်ဆုံးကားပြောခွဲပြီးပါ ၆၆
၆.၆ အရာရှင်ကိုင်းမှာ အကန့်အသတ်၊ အထိန်းအချုပ်၊ နောင်ကြိုးတွေ ရှိကြောင်း ကလေးတွေနားလည်သောင့် ကြေသိသင့်ပါပြပေးပါ ၆၇
၆.၇ ကလေးတွေမှ ဂရုတစိုက်ရိုတတ်တဲ့ အချို့သောဘိုးဘွားတွေ ပတ်သက်ပြီး မိဘဖြစ်သူ သင်က သူတို့အပေါ် လေးစားအသိအမှတ်ပြုပေးပါ ၆၉
၆.၈ ကောင်းမွန်သော စိတ်နေစိတ်ထားတွေ မမျောက်ပျက်အောင် ဆက်လက်ထိန်းသိမ်းခြင်း ၇၁

အကျယ်ဆုတ်ကြီးနှင့် ပတ်သက်သော ဧည်းကမ်ဉပဒေသများ ။ ၇

၈.၁ သင့်ကလေးတွေကို အခေါ်ခေါ်ရမှာ ကျွန်ုပ်တတ်အောင် သင်ပြပေးပါ ၇۴
၈.၂ ကလေးတွေကို မနှစ်ကန့်အောင် လုပ်ကိုင်တတ်ခြင်းထက် ကလေးတွေရဲ့ ဆန္ဒကို သဘောတူလက်ခံပေးခြင်းကသာ ပိုကြီးကောင်းမှန်ပါလိမ့်မယ် ၇۶
၈.၃ သင့်ရင်ခေါက်ကလေးတွေထက် သင့်ရဲ့လက်ထွေ့ကျသော ပြုမှုအောင်ရှာကြမှုတွေ ပိုကြီးကားပြောပါလိမ့်မယ် ၇۸
၈.၄ ကလေးတွေကို ရောက်ဆုံးကားပြောခွဲပြီးပါ ၈၆
၈.၅ ကလေးတွေ ရောက်ဆုံးကားပြောခွဲပြီးတဲ့ ကျေးဇူးတင်ခြင်းတွေ ရှိကြောင်း ကလေးတွေနားလည်အောင် နံပါတ် ၁ ဦးစားပေး စဉ်းစားတတ်ယိုဆိုတာကို ကလေးတွေကိုယ်တိုင် သိလာစွာသိအောင် လုပ်ပေးပါ ၂၀၆
၈.၆ သင်ဟာ အရာရာတိုင်းကို ရင့်ဆိုင်ရေးဦးပေးနိုင်မည်မဟုတ်ပါ ၂၀၈

အရွယ်ရောက်ပြီးချိန်ဖိုး ရိုကိုကုရေယ် ဧည်းကမ်ဉပဒေသများ ။ ၂၇

၉.၁ သင်ခြစ်ဧရေးတဲ့ဘုတ်ပြင်း ခြစ်မလေကောသည်အခြေအနေ၌ သားသားမီးတွေအပေါ် ဘာမှဆက်မလုပ်ကောဘော ရင်ဘတ်ရှင့်လိုက်ပါ ၂၁၃
၉.၂ ခေါ်ဘုတ်ပြင်ကို ခြစ်ပြီးတဲ့ ကျေးဇူးတင်ခြင်းတွေ ကြားနေ ကြားနေ ကြားန