

မာတိကာ

- မိတ်ဆက်စကား

ရူးနွမ်းမသွားဖို့ စည်းကမ်းဥပဒေသများ (ဆင်ခြင်တုံတရားကို လေ့ကျင့်ခြင်း)

- ၁။ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး သက်သာပြေလျော့အောင် ဖြေလျော့ထားပေးပါ ၃
- ၂။ ဘယ်သူမှ ခြောက်ပြစ်မကင်းနိုင်တာကို လက်ခံပေးပါ ၅
- ၃။ တင်းတိမ်ရောင်ရဲ့ပါ ၇
- ၄။ သင်က ဘယ်အပိုင်းမှာ ထူးချွန်တယ်ဆိုတာကို ကိုယ်တိုင်သိရှိအောင်လုပ်ခြင်း ၁၀
- ၅။ ဘယ်စည်းကမ်းဥပဒေသမဆို အခြေအနေအချိန်အခါအရ ဖောက်ဖျက်ရတတ်ပါတယ် ၁၂
- ၆။ အရာရာတိုင်း လိုက်လုပ်နိုင်ဖို့ ဘယ်တော့မှ မကြိုးစားပါနှင့် ၁၅
- ၇။ သင်ရရှိထားသော အကြံဉာဏ်အတိုင်း အကုန်လုံးလိုက်လုပ်စရာ မလိုအပ်ပါဘူး ၁၈
- ၈။ မကောင်းမှုမှ လွန်မြောက်လိုစိတ်ရှိခြင်းဟာ သာမန်အခြေအနေသာ အနေအထားသာဖြစ်ပါတယ် ၂၀
- ၉။ အခြေအနေအရ သင့်ကလေးတွေ မမြင်ရအောင် ပုန်းနေပေးပါ ၂၁
- ၁၀။ မိဘတွေကလည်း လူအများထံမှာ အပါအဝင်ဖြစ်ပါတယ် ၂၃
- ၁၁။ သင့်လက်တွဲဖော်နှင့် ပြောဆိုဆက်ဆံရေးကို ဥပဒေမပြုပါနဲ့ ၂၅

စိတ်နေစိတ်ထားနှင့် ဆိုင်သော စည်းကမ်းဥပဒေသများ

- ၁၂။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာက ပြည့်စုံလုံလောက်မှုမရှိပါ ၂၉
- ၁၃။ ချက်နည်းပြုတ်နည်းတိုင်းမှာ အမျိုးမျိုးသော ပါဝင်ပစ္စည်းတွေ လိုအပ်ပါတယ် ၃၂
- ၁၄။ အစွန်းရောက်တဲ့ ဘယ်ကိစ္စမဆို မှားယွင်းဖို့ သေချာသလောက်ရှိနေတတ်ပါတယ် ၃၄
- ၁၅။ သင့်ကလေးတွေကို ကျေနပ်နှစ်သက်အားရစွာဖြင့် ကြည့်ပေးပါ ၃၇
- ၁၆။ သင့်ကလေးအား အရေးတယူ လေးလေးစားစား ဆက်ဆံပေးပါ ၃၉
- ၁၇။ ကလေးတွေကို သူတို့ရဲ့အဖော်များနဲ့ ပျော်ရွှင်ခွင့်ပြုပေးပါ ၄၁
- ၁၈။ သင်နှင့်ပတ်သက်သောအကြောင်းကိစ္စတွေထက် သင့်ကလေးနှင့်ပတ်သက်သောအကြောင်းတွေကို ပိုပြီးဦးစားပေးပါ ၄၃
- ၁၉။ သန့်ရှင်းသပ်ရပ်မှုရှိခြင်းဟာ သင်တွေးထင်ထားသလောက် အရေးပါမှုမရှိပါ ၄၆
- ၂၀။ ကောင်းသော မိဘအုပ်ထိန်းမှုဆိုတာဟာ အန္တရာယ်များသော အခြေအနေအရပ်ရပ်ကို ကြိုတင်စိစစ်တွက်ချက်နိုင်စွမ်းရှိခြင်းကို ဆိုလိုပါတယ် ၄၈
- ၂၁။ သင့်မှာရှိနေသော စိုးရိမ်ပူပန်၊ သောကရောက်မှုတွေကို သင့်ထံမှာသာ သိမ်းဆည်းထားပေးပါ ၅၁
- ၂၂။ ကလေးတွေရဲ့အမြင်/ ရှုထောင့်ကနေ အရာရာကိုမြင်အောင် ကြည့်ပေးပါ ၅၃
- ၂၃။ မိဘအုပ်ထိန်းခြင်း ဟာ ယှဉ်ပြိုင်အနိုင်ယူမှုလုပ်နိုင်တဲ့ အားကစားတစ်ရပ်မဟုတ်ပါ ၅၆
- ၂၄။ ကလေးတွေကို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ ခြိမ်းခြောက်အကျပ်ကိုင်ခြင်းတွေ ဘယ်တော့မှ မလုပ်သင့်ပါ ၅၈

နေ့စဉ်စောင့်ထိန်းလိုက်နာရမည့် စည်းကမ်းဥပဒေသများ

- ၂၅။ သူတို့ဘဝကို သူတို့ဆုံးဖြတ်အသားကျပါစေ ၆၁
- ၂၆။ အခြေအနေအတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ သည်အတိုင်း လွတ်ထားပေးကြည့်ပါ ၆၃
- ၂၇။ ကလေးတွေ သူတို့ကိုယ်သူတို့ စဉ်းစားတတ်အောင် လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးပါ ၆၆
- ၂၈။ ချီးမွမ်းပြောဆိုခြင်းတွေကို ဉာဏ်ပါပါ အသုံးပြုပေးပါ ၆၈
- ၂၉။ လောကမှာ ဘယ်အရာတွေက အရေးကြီးတယ်ဆိုတာကို ကလေးတွေ သေချာသိပါစေ ၇၀
- ၃၀။ ဘယ်အရာတွေကို ဘယ်လိုလက်လွှတ်သင့်တယ်ဆိုတာ ကလေးတွေ သိအောင် ပြသပါ ၇၂
- ၃၁။ အကန့်အသတ်တို့၏ တန်ဖိုးကို နားလည်သိရှိပေးပါ ၇၄
- ၃၂။ သင့်ကလေးအား အပေးအယူပုံစံဖြင့် ချောမောပြောဆိုခြင်းက ကောင်းမွန်သောအခြေအနေကို ဖြစ်စေပါတယ် ၇၆
- ၃၃။ ကလေး၏ စိတ်နေစိတ်ထားကို အမိဖမ်းနိုင်ခြင်း ၇၈
- ၃၄။ ကလေးတွေရဲ့ဘဝတစ်သက်တာ စားသောက်သောပုံစံအား ကောင်းမွန်အောင် သတ်မှတ်ပေးခြင်း ၈၀
- ၃၅။ လူမှုရေးအရ ပြုမူပြောဆိုဆက်ဆံခြင်း ၈၂
- ၃၆။ ရှင်းလင်းသောရည်မှန်းချက် ထားရှိပေးပါ ၈၄
- ၃၇။ နားပူနားဆာမလုပ်ပါနှင့် ၈၇

စည်းကမ်းသေဝပ်ခြင်း / စည်းစနစ်ကျခြင်းတွေအတွက် လိုက်နာရမည့် စည်းကမ်းဥပဒေသများ

- ၃၈။ အပြန်အလှန် နားလည်မှုဖြင့် သဘောတူလက်ခံပေးပါ ၉၂
- ၃၉။ မိဘနှင့်သားသမီးအကြား အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးမှုတွေပြုလုပ်ပါ ၉၄
- ၄၀။ မပြောင်းမလဲ တစ်သမတ်တည်းရှိစေခြင်း ၉၅

ဝန်ပေါ့စေခြင်း

- ၄၁။ ဝန်ပေါ့စေခြင်း ၉၇
- ၄၂။ ပြဿနာအပေါ်မှာသာ အာရုံစူးစိုက်ပါ လူပုဂ္ဂိုလ်အပေါ်မှာ အာရုံမထားရပါ ၉၉
- ၄၃။ ကိုယ့်ဒုက္ခကိုယ်ရှာသောအခြေအနေ အဖြစ်မခံပါနှင့် ၁၀၁
- ၄၄။ သင့်စိတ်ကို အလိုလိုက်မယ်ဆိုရင် (သင့်စိတ်ကို လွတ်လိုက်မယ်ဆိုရင်) သင်ဟာ လက်လွှတ်ဆုံးရှုံးရသူဖြစ်ပါလိမ့်မယ် ၁၀၂
- ၄၅။ မိဘဖြစ်သူ သင်က အမှား/ အပြစ် ပြုမိတယ်ဆိုရင် ကလေးကိုတောင်းပန်ပေးပါ ၁၀၅
- ၄၆။ ကလေးတွေကို မူလအတိုင်း ပြန်လည်လက်ခံပေးပါ ၁၀၈
- ၄၇။ မှန်ကန်သောမျက်နှာပေးပုံစံ ထားရှိခြင်း ၁၁၀

ပင်ကိုစရိုက်၊ ပင်ကိုအရည်အသွေးနှင့် ဆိုင်သော စည်းကမ်းဥပဒေသများ

- ၄၈။ ဘယ်လိုချီးမြှောက်မှုတွေက သင့်ကလေးအတွက် အလုပ်ဖြစ်လဲ ရှာဖွေပါ ၁၁၂
- ၄၉။ သူတို့ဘယ်နေရာမှာတော်လဲဆိုတာ ကလေးတိုင်းသိသင့်ပါတယ် ၁၁၄
- ၅၀။ တစ်စုံတစ်ယောက်က သတိပေးလာတဲ့ အရည်အသွေး ဆိုင်ရာကိစ္စတွေအပေါ် အလေးအနက်ထားတတ်အောင် သင်ယူလေ့လာပေးပါ ၁၁၆
- ၅၁။ သင်နှင့် သင့်သားသမီးတို့အကြား ဆင်တူမှုတွေကို ရှာဖွေပါ ၁၁၈
- ၅၂။ သင့်ကလေးတွေဆီမှာ သင်အလေးထား၊ လေးစားအားကျရလောက်တဲ့ အရည်အသွေးတွေကို ရှာကြည့်ပေးပါ ၁၁၉
- ၅၃။ သင့်သားသမီးတွေကို အစစအရာရာ သင့်ထက် သာလွန်တဲ့သူတွေဖြစ်အောင် လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်ပေးပါ ၁၂၁
- ၅၄။ ကလေးတွေရဲ့စိတ်နေစိတ်ထားတွေဟာ သူတို့ဘဝတစ်သက်တာ တိုးတက်မှုတွေအတိုင်း အရေးကြီးနေမှာဖြစ်ပါတယ် ၁၂၃

ကျောင်းနှင့် ပတ်သက်သော စည်းကမ်းဥပဒေသများ

- ၅၅။ ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်မှုတွေနဲ့ ဘေးကင်းလုံခြုံမှုမရှိခြင်းတွေကို သင့်ဘာသာ ထိန်းချုပ်ထားပေးပါ ၁၂၅
- ၅၆။ သင်၏ အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်းတွေအပေါ် ဂရုစိုက်ပေးပါ ၁၂၇
- ၅၇။ အပြစ်အနာအဆာ လုံးဝကင်းတဲ့ ကလေးတစ်ယောက်ဖြစ်လာစေဖို့ မကြိုးစားပါနှင့် ၁၂၈

သွေးသားရင်းချာမောင်နှမများနှင့် ပတ်သက်သော စည်းကမ်းဥပဒေသများ

- ၅၈။ သားသမီးတစ်ဦးချင်းအလိုက်ကို သေချာစွာ လေ့လာစောင့်ကြည့်အုပ်ထိန်းပါ ၁၃၁
- ၅၉။ မောင်နှမရင်းချာချင်း တကျက်ကျက် စကားများခြင်းတွေအပေါ် အသိအမှတ်ပြုပေးပါ ၁၃၃
- ၆၀။ ကလေးတွေကို သူတို့ကိုယ်တိုင် ငြင်းခုံမှုတွေအပေါ် ဖြေရှင်းနိုင်စေဖို့ လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးပါ ၁၃၅
- ၆၁။ အသင်းအဖွဲ့တစ်ခုလိုမျိုး တက်ကြွညီညာစွာ လုပ်ကိုင်ပါ ၁၃၆
- ၆၂။ ကလေးတွေအချင်းချင်းကြားမှာ အပြန်အလှန် စိတ်ပျော်ရွှင်အောင် ဖျော်ဖြေခြင်းတွေ လုပ်တာကို ခွင့်ပြုပေးပါ ၁၃၈
- ၆၃။ ကလေးတွေကို တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် နှိုင်းယှဉ်ပြောဆို ဝေဖန်ပြစ်တင်ခြင်းတွေ မလုပ်ပါနှင့် ၁၃၉
- ၆၄။ သားသမီးတွေအကြား ထူးခြားသောကလေးအတွက် ထူးခြားသောစည်းကမ်း၊ စည်းမျဉ်းတွေ လိုအပ်ပါလိမ့်မယ် ၁၄၂
- ၆၅။ အနှစ်သက်ဆုံးရယ်လို့ မထားရပါနှင့် ၁၄၄
- ၆၆။ သားသမီးနှင့်မိဘအကြား စိတ်တူကိုယ်တူဖြစ်စေခြင်း ၁၄၅
- ၆၇။ သင့်ကလေးတစ်ဦးချင်းစီရဲ့ စွမ်းရည်ကို တွေ့အောင်ရှာပေးပါ ၁၄၇

ဆယ်ကျော်သက်ရွယ်တို့နှင့် ပတ်သက်သော စည်းကမ်းဥပဒေသများ

- ၇၈။ ပြင်းထန်သော ကြောက်စိတ်မဝင်မိပါစေနှင့် ၁၇၁
- ၇၉။ နယူတန်၏ တတိယနိယာမကို သတိရပေးပါ ၁၇၃
- ၈၀။ သင့်ကလေးတွေကို သဘောတရားတွေ နားလည်အောင် ပြောပြပေးပါ ၁၇၆

ကျောင်းနှင့် ပတ်သက်သော စည်းကမ်းဥပဒေသများ

- ၆၈။ ကျောင်းနေ - ကျောင်းတက်ခြင်းကို 'ပညာရေး' ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်အဖြစ် သတ်မှတ်လို့ မရနိုင်ပါ ၁၅၀
- ၆၉။ ကျောင်းဆိုတာ အစုံလိုက် အသုံးချနိုင်သော ပရိုဂရမ်တစ်ခု ဖြစ်လာခဲ့ပါတယ် ၁၅၂
- ၇၀။ သင့်ကလေးဘက်က အမြဲရပ်တည်ပေးပါ ၁၅၄
- ၇၁။ အနိုင်ကျင့်ဖို့လုံကျခြင်းတွေအပေါ် အစဉ်အမြဲသတိပြုပေးပါ ၁၅၇
- ၇၂။ သင့်ကလေးတွေကို ကိုယ့်ခြေထောက်ပေါ်ကိုယ် ရပ်တည်နိုင်အောင် သင်ကြားပေးပါ ၁၅၈
- ၇၃။ သင် နှစ်သက်မှုမရှိသော သင့်ကလေးရဲ့ အပေါင်းအသင်းတွေအပေါ် ခေတ္တသည်းညည်းခံ ဆက်ဆံပြောဆိုပေးပါ ၁၆၀
- ၇၄။ သင်ဟာ သင့်ကလေးတွေရဲ့ ဆရာတစ်ယောက်မဟုတ်ဘဲ မိဘတစ်ယောက်ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို အမှတ်ရပေးပါ ၁၆၂
- ၇၅။ သင့်ကလေးတွေကို အလိုလိုက် အကြိုက်ဆောင်လွန်းခြင်း မလုပ်ပါနဲ့ ၁၆၄
- ၇၆။ ဖိအားများကို လျော့ကျစေခြင်း ၁၆၆
- ၇၇။ သင့်ကလေးတွေကို သူတို့ကိုယ်တိုင် စိတ်ကြိုက်ရွေးချယ်မှုတွေနဲ့အတူ ရှင်သန်ရပ်တည်ခိုင်းပါ ၁၆၈

ဆယ်ကျော်သက်ရွယ်တို့နှင့် ပတ်သက်သော စည်းကမ်းဥပဒေသများ

- ၇၈။ ပြင်းထန်သော ကြောက်စိတ်မဝင်မိပါစေနှင့် ၁၇၁
- ၇၉။ နယူတန်၏ တတိယနိယာမကို သတိရပေးပါ ၁၇၃
- ၈၀။ သင့်ကလေးတွေကို သဘောတရားတွေ နားလည်အောင် ပြောပြပေးပါ ၁၇၆

ကျောင်းနှင့် ပတ်သက်သော စည်းကမ်းဥပဒေသများ

- ၈၁။ မွေ့ရာအောက်ကို ဘယ်တော့မှမကြည့်ပါနှင့် ၁၇၈
- ၈၂။ သင့်ကလေးတွေရဲ့နောက်ကို တစ်ချိန်လုံး ထက်ကြပ်မခွာလိုက်နေခြင်းက ဘယ်သူ့ကိုမှ အကူအညီမဖြစ်စေတတ်ပါ ၁၈၀
- ၈၃။ အရှိန်ပြင်းစွာမောင်းနှင်နေသော ရထားရှေ့မှာ လုံးဝမရပ်သင့်ပါ ၁၈၂
- ၈၄။ အော်ငေါက်ပြောဆိုခြင်းဟာ ကလေးငယ်ကို တုံ့ပြန်ပြောဆိုသော အဖြေစကားမဟုတ်ပါ ၁၈၄
- ၈၅။ ကလေးတွေကို နောက်ဆုံးစကားပြောခွင့်ပြုပါ ၁၈၆
- ၈၆။ အရာရာတိုင်းမှာ အကန့်အသတ်၊ အထိန်းအချုပ်၊ နှောင့်ကြိုးတွေ ရှိကြောင်း ကလေးတွေနားလည်အောင် ပြောဆိုသင့်ပြပေးပါ ၁၈၇
- ၈၇။ ကလေးတွေရဲ့ ဂရုစိုက်မှုကိုရိုတတ်တဲ့ အချို့သောကိစ္စတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မိဘဖြစ်သူ သင်က သူတို့အပေါ် လေးစားအသိအမှတ်ပြုပေးပါ ၁၈၉
- ၈၈။ ကောင်းမွန်သော စိတ်နေစိတ်ထားတွေ မပျောက်ပျက်အောင် ဆက်လက်ထိန်းသိမ်းခြင်း ၁၉၁

အကျပ်အတည်းနှင့် ပတ်သက်သော စည်းကမ်းဥပဒေသများ

- ၈၉။ သင့်ကလေးတွေကို အစွမ်းထက်လက်နက်အဖြစ် ဘယ်တော့မှ အသုံးမပြုပါနှင့် ၁၉၃
- ၉၀။ ကလေးတွေကို သူတို့ပြဿနာကို သူတို့ ကိုယ်တိုင်နည်းလမ်းတွေနဲ့ ဖြေရှင်းခွင့်ပြုပေးပါ ၁၉၅
- ၉၁။ ငယ်ရွယ်နုနယ်လွန်းသေးချိန်မှာ အရာရာတိုင်းကို မဖြစ်မနေ တွန်းတွန်းတိုက်တိုက် လုပ်ခိုင်းစရာမလိုအပ်ပါ ၁၉၇
- ၉၂။ အသေးအမွှာသော လူပုဂ္ဂိုလ်တွေက အစဉ်အမြဲကြာရှည်တတ်ပါတယ် ၁၉၉
- ၉၃။ သင့်ကလေးတွေကို အခြေအနေတိုင်းအတွက် အမှန်အတိုင်း သိရှိစေရအောင် ဘာတွေဖြစ်တယ်ဆိုတာ ပြောပြပေးပါ ၂၀၁

သင့်ကလေးတွေကို အောင်မြင်မှုရဖို့ ကျရှုံးတတ်အောင် သင်ပြပေးပါ

- ၉၄။ သင့်ကလေးတွေကို အောင်မြင်မှုရဖို့ ကျရှုံးတတ်အောင် သင်ပြပေးပါ ၂၀၃
- ၉၅။ ကလေးတွေကို မှန်ကန်အောင် လုပ်ကိုင်တတ်စေခြင်းထက် ကလေးတွေရဲ့ ဆန္ဒကို သဘောတူလက်ခံပေးခြင်းကသာ ပိုပြီးကောင်းမွန်ပါလိမ့်မယ် ၂၀၅
- ၉၆။ သင့်ပြောစကားတွေထက် သင့်ရဲ့လက်တွေ့ကျသော ပြုမူဆောင်ရွက်မှုတွေက ပိုပြီးစကားပြောပါလိမ့်မယ် ၂၀၆
- ၉၇။ မိဘတွေက သူတို့ကလေးတွေအတွက် နံပါတ် ၁ ဦးစားပေး စဉ်းစားတယ်ဆိုတာကို ကလေးတွေကိုယ်တိုင် သေချာစွာသိအောင် လုပ်ပေးပါ ၂၀၈
- ၉၈။ သင်က အရာရာတိုင်းကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းပေးနိုင်မည်မဟုတ်ပါ ၂၁၀

အရွယ်ရောက်ပြီးချိန်ရှိ လိုက်နာရမည့် စည်းကမ်းဥပဒေသများ

- ၉၉။ သင်ဖြစ်စေချင်တဲ့အတိုင်း ဖြစ်မလာတော့သည့်အခြေအနေ၌ သားသမီးတွေအပေါ် ဘာမှဆက်မပြောတော့ဘဲ ရပ်တန့်လိုက်ပါ ၂၁၃
- ၁၀၀။ သင့်သားသမီးတွေဘက်က အကြံဉာဏ်တောင်းခံလာသည့်အထိ စောင့်ဆိုင်းပါ ၂၁၅
- ၁၀၁။ သင့်သားသမီးတွေကို အရွယ်ရောက်လျှင်တွေ့အဖြစ် ဆက်ဆံပေးပါ ၂၁၈
- ၁၀၂။ သင်က သင့်သားသမီးတွေရဲ့ မိတ်ဆွေကောင်းဖြစ်အောင် ဘယ်တော့မှ မကြိုးစားပါနှင့် ၂၂၀
- ၁၀၃။ သားသမီးက မိဘစကားကို နားမထောင်လိုသည့်တိုင် ကောင်းသောလမ်းကို လျှောက်လှမ်းဖို့ တိုက်တွန်းအားပေးပါ ၂၂၂
- ၁၀၄။ သင့်ကလေးတွေက ဘယ်သူ့ကိုချစ်တယ်ဆိုတာကို သင်က ရွေးချယ်ခွင့်မရှိပါ ၂၂၃
- ၁၀၅။ သားသမီးအပေါ် ထားရှိတဲ့ သံယောဇဉ် အတွယ်အတာတွေကို ဖြတ်တောက်ပစ်ပါ ၂၂၅

သင့်မိဘများနှင့် ပတ်သက်သော စည်းကမ်းဥပဒေသများ

- ၁၀၆။ သင့်ကလေးတွေကို အပြစ်ရှိသလို ခံစားရအောင် မလုပ်ပါနှင့် ၂၂၇
- ၁၀၇။ သားသမီးတွေက ဘယ်အသက်အရွယ်ကပဲ ရောက်နေသည့်ဖြစ်စေ သူတို့က သင့်အား လိုအပ်နေဆဲဖြစ်တယ်ဆိုတာကို သတိရပေးပါ ၂၂၉
- ၁၀၈။ သားသမီးတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး အဆင်မပြေမှုတွေ ရှိခဲ့ပါက နေရာတကာ သင့်အမှား သင့်အပြစ်အဖြစ် မမှတ်ယူပါနှင့် ၂၃၁
- ၁၀၉။ မိဘတစ်ဦး တစ်ကြိမ်ဖြစ်ဖူးခြင်းဟာ အမြဲတစေ မိဘတစ်ဦးဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ် ၂၃၃