

မာတိကာ

နိဒါန်း	က
၁။ အခန်း ၁ - ညှိနှိုင်းခြင်း ဆိုသည်မှာ	၁
ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်ခြင်း နည်းလမ်း ၁၀ ခု	၄
ဝေမျှကျခံ သဘောတူခြင်း	၁၃
၂။ အခန်း ၂ - ညှိနှိုင်းရေး ဖြစ်စဉ်	၁၇
ပြင်ဆင်ခြင်း	၁၈
ညှိနှိုင်းရေးမှာ စဉ်းစားထားရမယ့် အချက် ၃ ချက်	၂၀
အလဲအလှယ်စာရင်း	၂၄
ပြင်ဆင်ခြင်းအဆင့်ဆင့်	၃၃
ဆွေးနွေးခြင်း	၃၅
ဆွေးနွေးခြင်းမှာ ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန်များ	၃၆
သဘောမတူခြင်းတွေကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်း	၄၂
အရိုက်အမြွက်ပြုခြင်း-ဆွေးနွေးပွဲ ဆက်သွားနိုင်မယ့်နည်းလမ်း	၄၆
ကမ်းလှမ်းမှု ပြုလုပ်ခြင်း	၄၈
ကိုယ်ဘက်စပြီး ကမ်းလှမ်းမှုပြုလုပ်ခြင်း	၅၁
တစ်ဖက်က ကမ်းလှမ်းမှုကို လက်ခံရတဲ့အခါ	၅၅

သဘောတူညီမှု ရယူခြင်း	၅၈
ညှိနှိုင်းမှု လွန်ဆွဲပွဲ	၆၁
သဘောတူညီမှု ယူလေ့ရှိတဲ့ပုံစံများ	၆၃
၃။ အခန်း ၃ - ထိထိရောက်ရောက် ညှိနှိုင်းနိုင်ဖို့အတွက်	
အလေ့အကျင့်ကောင်းများ	၆၇
ညှိနှိုင်းရေးစည်းမျဉ်းများ	၆၇
လေယူလေသိမ်း	၇၀
ယုံကြည်မှု အခြေပြုလွှမ်းမိုးမှု တည်ဆောက်ခြင်း	၇၂
ရောင်ပြန်ဟပ် ပုံတူကူးခြင်း	၇၂
တံဆိပ်ကပ် မေးမြန်းခြင်း	၇၆
ထင်ယောင်ထင်မှား ဖြစ်စေခြင်း	၇၈
ညှိနှိုင်းခြင်း ဗျူဟာများ (စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအခြေပြု)	၈၂
လက်ခံခြင်း၊ လက်မခံခြင်း	၈၄
ကြောက်စိတ်ကို ကစားခြင်း	၈၆
မမျှတခြင်း ဗုံး	၈၇
ဈေးဆစ်ခြင်း	၈၈
ပြောဆိုဆက်သွယ်ခြင်း ဥပဒေသ(၇ -၃၈-၅၅)	၉၁
၄။ အခန်း ၄ - ညှိနှိုင်းခြင်းပုံစံများ	
ညှိနှိုင်းရေး သမားတို့ အကျပ်ရိုက်ခြင်း သဘော	၉၇
အနီ၊ အပြာ၊ ခရမ်း ညှိနှိုင်းရေးပုံစံများ	၁၀၀
သတိထားရမယ့် အမှားများ	၁၀၂
ညှိနှိုင်းမှုမလုပ်ခင်ကြိုတင် စဉ်းစားသွားရမယ့်အချက်များ	၁၀၃

၅။ အခန်း ၅ - ပါဝါ နှင့် ဗီစီ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး	
ဖြားယောင်းခြင်းနှင့် ပရိယာယ်များ	၁၀၉
ကိုယ်အမူအရာ နှင့် ခံစားချက်	
ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး အမျိုးအစား လေးခု	၁၁၅
ပါဝါ ဆိုသည်မှာ	၁၂၁
ပါဝါ အမျိုးအစားများ	၁၂၂
ပါဝါ အပြောင်းအလဲ ဖြစ်ခြင်း	၁၂၄
လှည့်ဖြားခြင်း ပရိယာယ် အမျိုးအစား ၂၀	၁၂၆
၆။ အခန်း ၆ - ညှိနှိုင်းရေးအတွက် ပြင်ဆင်ခြင်း	၁၄၃
ကျေးဇူးတင်လွှာ	၁၅၉
စာအုပ် အကိုးအကား စာရင်း	၁၆၀

