

ဗာတိကာ

ထုတ်ဝေသူအမှာ

နိဒါန်း

အပိုင်း (၁) ဖိစီးမှုကို နားလည်ခြင်း	၁
(က) လုပ်ငန်းခွင်တွင် စိတ်ဖိစီးမှုခံရခြင်း	၁၂
(ခ) စိတ်ဖိစီးမှုကို တိုင်းတာခြင်း	၂၄
(ဂ) သင်သည် ဖိစီးမှုဒဏ်ဘယ်လောက်ခံနေရပါသလဲ	၃၁

အပိုင်း (၂) ဖိစီးမှုအကြောင်းတရားများကို ဆန်းစစ်ခြင်း	၄၀
(က) ပြောင်းလဲနေသော အဖွဲ့အစည်းများ	၄၇
(ခ) ပြောင်းလဲနေသော အလေ့အကျင့်များ	၅၂
(ဂ) အလုပ်ကို ခွဲခြမ်းစိစစ်လေ့လာကြည့်ခြင်း	၅၇
(ဃ) အပြန်အလှန်ဆက်ဆံရေးများကို တိုင်းတာအကဲဖြတ်ခြင်း	၆၅
(င) နေ့စဉ်ဘဝလုပ်ငန်းများအဆင်ပြေအောင်	၇၈

အပိုင်း (၃) အလုပ်ခွင်တွင်ဖိစီးမှုကို ရပ်ဆိုင်းခြင်း	၈၄
(က) နည်းဗျူဟာတစ်ရပ်ကို ကြံဆပါ	၉၁
(ခ) အပြုသဘောလုပ်ဆောင်ခြင်း	၉၈
(ဂ) သင့်အလုပ်စားပွဲအခြေအနေကို ပြုပြင်ပါ	၁၀၅
(ဃ) အလုပ်ပုံစံအမျိုးမျိုးကို လေ့လာခြင်း	၁၁၀
(င) အချိန်ကို စီမံခန့်ခွဲခြင်း	၁၂၃
(စ) ကောင်းမွန်စွာဆက်သွယ်ခြင်း	၁၂၉
(ဆ) အတွင်းသန္တာန်၌ ဟန်ချက်မိအောင်နေခြင်း	၁၃၆
(ဇ) အပန်းဖြေအနားယူရန် အချိန်ရအောင်ယူပါ	၁၄၂
(ဈ) အခြားလူများ၏ ဖိစီးမှုကို လေ့လာကြည့်ရှုခြင်း	၁၄၉
(ည) ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကို ဆန်းစစ်ခြင်း	၁၅၇
(ဋ) အခြားလူများအားကူညီခြင်း	၁၆၃

အပိုင်း (၄) စိတ်လက်ပေါ့ပါးစွာ အိမ်မှာနေထိုင်လုပ်ကိုင်ပါ	၁၇၄
(က) စိတ်ပြေလက်ပျောက်နေထိုင်ပါ	၁၈၀
(ခ) စိတ်ဝင်စားမှုဝါသနာကို ပျိုးထောင်ပါ	၁၈၆
(ဂ) စားနေကျအစားအစာကို တိုးတက်ကောင်းမွန်အောင် ပြုလုပ်ပါ	၁၉၁