

# မာတိကာ

- အမှတ်စဉ် ..... ၈
- နိဒါန်း ..... ၁
- အခန်း(၁) စည်းကမ်းအခြေခံများ ..... ၇
- အပြုသဘောစည်းကမ်းနဲ့ အဖျက်သဘောစည်းကမ်း ..... ၈
- စည်းကမ်းက သင်တို့ဆက်ဆံရေးအပေါ် ဘယ်လိုသက်ရောက်နိုင်သလဲ။ ..... ၁၁
- လမ်းပြသွန်သင်ပေးတဲ့ ဝင်္ဂပြန်များနဲ့ အမှားပြင်ပေးတဲ့ဝင်္ဂပြန်များ ..... ၁၃
- လမ်းပြသွန်သင်ပေးတဲ့ဝင်္ဂပြန်များနဲ့ အမှားပြင်ပေးတဲ့ဝင်္ဂပြန်များ ..... ၁၃
- ညွှန်ကြားချက်များကို နားလည်ခြင်း ..... ၁၉
- မိဘကအစ စံနမူနာပြု ..... ၁၉
- စံနမူနာပြုခြင်း ..... ၂၀
- အလေ့အကျင့်သုံးများ ..... ၂၀
- လမ်းညွှန်ရာမှ မတုတ်မှု ..... ၂၂
- ထပ်တလဲလဲ လေ့ကျင့်ရင်း သင်ယူခြင်း ..... ၂၃
- သင်ယူနေတဲ့ဘာ ဘေးအန္တရာယ်များတဲ့အလုပ် ဖြစ်ပါတယ်။ ..... ၂၄
- မှားတာကို မှန်အောင် ပြုပြင်ပေးခြင်း ..... ၂၆
- (၃) နှစ်အောက် ကလေးများ ..... ၂၈
- (၃) နှစ်အထက် ကလေးများ ..... ၂၈
- အပြုအမူ အလေ့အကျင့်ကို ပြုပြင်ပေးရာမှာ လိုက်နာသင့်တဲ့အရာများ ..... ၃၀
- မသင့်တဲ့အပြုအမူကို ပြုပြင်ပေးရာမှာ လိုက်နာသင့်တဲ့ မူ(၇)ချက် ..... ၃၀

- အခန်း(၂) စည်းကမ်းပေးရာမှာ ကြုံရတဲ့အခက်အခဲများ ..... ၃၅
- သင့်စိတ်နေသဘောထားက အရေးကြီးတယ် ..... ၃၆
- အနာဂတ်အတွက် လမ်းညွှန် ..... ၃၈
- အလေ့အကျင့်သုံးတွေကို ရှောင်ရှားခြင်း ..... ၃၉
- ကောင်းတဲ့အလေ့အကျင့်များ ပျိုးထောင်မြှင့်တင်ပေးခြင်း ..... ၄၀
- စိတ်မှာ မခံသာတဲ့ အခက်အခဲများ ..... ၄၁
- စည်းကမ်းပေးလျှင် မေတ္တာယှဉ် ..... ၄၂
- ပြီးပြည့်စုံစေလိုတဲ့စိတ်ကြောင့် ဖိအားတွေပေးခြင်း ..... ၄၄
- ဦးစားပေးအစီအစဉ်အတိုင်း ဆောင်ရွက်ပါ။ ..... ၄၅
- အခန်း(၃) မိဘများ ထိန်းချုပ်နိုင်မှု အကန့်အသတ်များ ..... ၄၉
- မိဘများ၏ လွှမ်းမိုးနိုင်မှု ..... ၄၉
- မိဘများ တာဝန်ယူ လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်မှု အတိုင်းအတာ ..... ၅၁
- ဘေးအန္တရာယ်များတဲ့ ညီမျှခြင်း ချမှု ..... ၅၂
- ပူးပေါင်းလုပ်ရန် လိုအပ်မှု ..... ၅၄
- သင့်ကလေးကိုပြောင်းဖို့ သင့်ကိုယ်သင် ပြောင်းပါ။ ..... ၅၅
- အဖျက်စက်စိုင်းသံသရာမှ ရှုန်းထွက်ပါ။ ..... ၅၆
- ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရန် အခြေခံများ တည်ဆောက်ပါ။ ..... ၅၈
- အာရုံမစူးစိုက်နိုင်ခြင်း ..... ၆၀
- အလွန်အမင်း လုံ့လဆော်မှုများတဲ့ လောကမှာ ကြီးပြင်းလာခြင်း ..... ၆၁
- များလွန်းလာတဲ့ လုပ်ဆောင်မှုများ ..... ၆၃
- ဆေးဝါးအကျိုးအမြတ်ဖြင့် စည်းကမ်းပေးခြင်း ..... ၆၃
- ဘာကြောင့် ဆေးမှီဝဲဖို့ လိုအပ်တာလဲ။ ..... ၆၃
- ဆေးဝါးဖြင့် ကုသမှုမလုပ်မီ လေ့ကျင့်သင်တန်းပေးပါ။ ..... ၆၅
- အခန်း(၄) သဘောတူညီမှု ..... ၆၇
- သဘောတူညီမှုရအောင် အလုပ်လုပ်ပါ။ ..... ၆၈
- သဘောတူညီတဲ့အတိုင်း လုပ်ဆောင်ပေးမှုကို အသိအမှတ်ပြုပါ။ ..... ၆၉

- ရေရှည်ကို မျှော်တွေး မြင်အောင်ကြည့်ပါ။ ..... ၇၀
- ကလေးနဲ့ သဘောတူညီချက်ရအောင် ညှိနှိုင်းခြင်း ..... ၇၀
- ယောက်ယက်ခတ်မှုများကို ထိန်းသိမ်းကိုင်တွယ်ခြင်း ..... ၇၄
- ဆင်ကန်းတောတိုင်း ဒေါသအလျောက် ပြောဆိုမိမှုများ ..... ၇၅
- မိဘများ စိတ်ဆိုးဒေါသထွက်တဲ့အခါ ပြောတတ်တဲ့စကားများ ..... ၇၆
- မိမိအားထည့်တဲ့အတိုင်း တုံ့ပြန်မှုပြန်လာခြင်း ..... ၇၇
- ရွေးချယ်ခွင့်ပေးခြင်းရဲ့ စွမ်းအားသတ္တိ ..... ၈၀
- ကလေးတွေမှာလည်း ရွေးချယ်ခွင့်များ လိုအပ်ပါတယ်။ ..... ၈၂
- အခန်း(၅) ဝေးဝေးစားစား တန်ဖိုးထားဆက်ဆံပြောဆိုခြင်း ..... ၈၅
- ဘာကြောင့် ဝေးစားတန်ဖိုးထားမှု လိုအပ်တာလဲ။ ..... ၈၅
- မလေးမစား တန်ဖိုးမထားခြင်းရဲ့ အစွမ်းသတ္တိ ..... ၈၈
- မှားတဲ့အတွက် တောင်းပန်တဲ့ ယဉ်ကျေးမှုစည်းကမ်း ..... ၉၀
- ခွင့်လွှတ်ခြင်းဆိုရာ စည်းကမ်း ..... ၉၂
- နောင်တမရတတ်တဲ့ ပြဿနာ ..... ၉၂
- စာနာထောက်ထားတတ်တဲ့ စိတ်နေသဘောထားကို ဖန်တီးပေးပါ။ ..... ၉၃
- ဘယ်အချိန်မျိုးမှာ ခွင့်မလွှတ်သင့်သလဲ။ ..... ၉၅
- လွဲမှားတဲ့ သတင်းအချက်အလက်ကို ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း ..... ၉၆
- ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုဖြစ်စဉ်နှင့် ညီညွတ်ခြင်း ..... ၉၈
- ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရန် အခြေခံများ တည်ဆောက်ပါ။ ..... ၉၈
- အာရုံမစူးစိုက်နိုင်ခြင်း ..... ၉၉
- အလွန်အမင်း လုံ့လဆော်မှုများတဲ့ လောကမှာ ကြီးပြင်းလာခြင်း ..... ၉၁
- များလွန်းလာတဲ့ လုပ်ဆောင်မှုများ ..... ၉၃
- ဆေးဝါးအကျိုးအမြတ်ဖြင့် စည်းကမ်းပေးခြင်း ..... ၉၃
- ဘာကြောင့် ဆေးမှီဝဲဖို့ လိုအပ်တာလဲ။ ..... ၉၃
- ဆေးဝါးဖြင့် ကုသမှုမလုပ်မီ လေ့ကျင့်သင်တန်းပေးပါ။ ..... ၉၅
- အခန်း(၆) မတူကွဲပြားမှုများကို ကိုင်တွယ်ခြင်း ..... ၁၀၃
- ကလေးအမျိုးမျိုး ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးအမျိုးမျိုး ..... ၁၀၄
- ဒီပုဂ္ဂိုလ်က ဒီပုဂ္ဂိုလ်က ဒီပုဂ္ဂိုလ်က ..... ၁၀၆
- အပိုအပ အမြင်နှစ်မျိုး ..... ၁၀၇
- တန်ဖိုးစနစ် မတူတာနဲ့ပတ်သက် ပေါင်းစပ်ခြင်း ..... ၁၀၈
- တန်ဖိုးထားမှုမတူတဲ့ ပြဿနာကို ဘယ်လိုဖြေရှင်းမလဲ။ ..... ၁၀၉
- လက်မံခြင်းနဲ့ တောင်းဆိုမှုများပြုလုပ်ခြင်း ..... ၁၁၁

- အခန်း(၇) မိဘ လုပ်ပိုင်ခွင့်နှင့် အာဏာ ..... ၁၁၀
- မိဘလုပ်ပိုင်ခွင့်အာဏာ ဘာကြောင့် အရေးကြီးတာလဲ။ ..... ၁၁၀
- မိဘလုပ်ပိုင်ခွင့်အာဏာမရှိတဲ့အခါ ကြုံရတတ်တဲ့ ဘေးအန္တရာယ်များ ..... ၁၂၀
- မိဘလုပ်ပိုင်ခွင့်အာဏာ တည်ဆောက်ခြင်း ..... ၁၂၁
- အပြုသဘောဆောင်တဲ့ လုပ်ပိုင်ခွင့်အာဏာ ..... ၁၂၃
- လုပ်ပိုင်ခွင့်အာဏာ ပုံစံအမျိုးမျိုး ..... ၁၂၄
- ကွဲပြားခြားနားချက်က ဘာလဲ ..... ၁၂၅
- မိဘဆိုတဲ့ လုပ်ပိုင်ခွင့်အာဏာကို ချုပ်ကိုင်ထားရမယ့် ကြံ့တွေ့နိုင်တဲ့ ပြဿနာများ ..... ၁၂၆
- လုပ်ပိုင်ခွင့်အာဏာကို ဆက်သွယ်ပြောပြတဲ့ပုံစံများ ..... ၁၂၇
- စိတ်ပူပြီး ကောင်းစေချင်လို့ ပြောတာလား ဒါမှမဟုတ် ထိန်းချုပ်ချင်လို့ ပြောတာလား။ ..... ၁၂၈
- စိတ်ပူပြီး ကောင်းစေချင်လို့ ပြောတာက ဘာကြောင့် ဆက်ဆံရေး အဆင်ပြေစေ ပြုစုပါသလဲ။ ..... ၁၂၈
- မိဘတို့အကြောင်းကိုလည်း မျှဝေပြောပြခြင်း ..... ၁၃၀
- တစ်ယူတတ်မှုကို လေ့ကျင့်သင်ပေးခြင်း ..... ၁၃၁
- တာဝန်ယူတတ်အောင် တာဝန်ကို လွှဲပေးတဲ့ အဆင့်များ ဘယ်အချိန်မှာ ဘယ်လိုလွှတ်လုပ်မှု ပေးမယ်ဆိုတာ ဆုံးဖြတ်ပါ။ ..... ၁၃၉
- ကလေးဘဝ ကုန်ဆုံးတဲ့အချိန်မှာ တာဝန်ယူမှုများ ..... ၁၆၁
- အဆင့်နှစ်ဆင့်ပါတဲ့ စဉ်းစားမှုကို သင်ပေးခြင်း ..... ၁၆၂
- တာဝန်ယူမှုအတွက် အဆင်သင့်ဖြစ်မှု ..... ၁၆၄
- ရွေးချယ်မှုများ ဆက်ဆံနေတဲ့ နောက်ဆက်တွဲအကျိုးဆက်များ ..... ၁၆၆
- သဘာဝကျတဲ့ နောက်ဆက်တွဲ အကျိုးဆက်များ ..... ၁၆၇
- လူမှုရေးအရ နောက်ဆက်တွဲ အကျိုးဆက်များ ..... ၁၆၉
- တာဝန်မှ ကင်းလွတ်စေမှု ..... ၁၇၀
- ရေတွက်တဲ့စနစ် ..... ၁၇၁
- အမှတ်အရေအတွက်များများရအောင် လုပ်တဲ့စနစ် ..... ၁၇၃

- အခန်း(၈) မိသားစု လိုက်နာတဲ့ စည်းမျဉ်းများ ..... ၁၃၁
- သောကကို အခြေခံလာခြင်း ..... ၁၃၁
- သောကဆိုတာ ဘာလဲ။ ..... ၁၃၂
- သောကမဖြစ်အောင် ..... ၁၃၃
- သောကကို အကျိုးရှိစွာ အသုံးပြုခြင်း ..... ၁၃၃
- စည်းမျဉ်းများ အရေးကြီးပုံ ..... ၁၃၅
- လိုခြင်းမှ ပုံစံတစ်မျိုး ..... ၁၃၆
- စည်းမျဉ်း နှစ်မျိုးစနစ်စား ..... ၁၃၈
- ရှေ့နောက် ညီညွတ်မှု ..... ၁၃၉
- အခန်း(၉) တာဝန်သိတတ်တဲ့ကလေးများ ဧည့်ကျင့်ပေးခြင်း ..... ၁၄၉
- အချက် နှစ်ချက် အရေးပါ။ ..... ၁၄၉
- ကွဲပြားခြားနားမှုက ဘာတွေလဲ။ ..... ၁၅၀
- ဘာကြောင့် အခွင့်အလမ်း သင်ပေးဖို့ အရေးကြီးတာလဲ။ ..... ၁၅၁
- တာဝန်သိတတ်တဲ့ အပြုအမူများ သင်ပေးခြင်း ..... ၁၅၂
- တာဝန်သိတတ်အောင် လေ့ကျင့်ပေးမှု ..... ၁၅၂
- စကားမပြောတတ်ပေးတဲ့အရွယ်ကို ဘယ်လိုသင်ပေးမလဲ။ ..... ၁၅၂
- အဆင့်သိအောင် အဆင့်များသုံးခြင်း ..... ၁၅၄
- အက်ပြတ်သုံးသပ်မှုပါတာနဲ့ ဖော်ပြချက်သာပါတဲ့ အခြေအနေပြောပြမှု ..... ၁၅၄
- မိဘတို့အကြောင်းကိုလည်း မျှဝေပြောပြခြင်း ..... ၁၅၆
- ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအကြောင်းအရာများကို မျှဝေပြောပြခြင်း ..... ၁၅၈
- လက်ရှိအတွေ့အကြုံများကို မျှဝေပြောပြခြင်း ..... ၁၅၉
- ကလေးတွေဆိုတာ အခြားလူတွေရဲ့ ဘဝမှလည်း သင်ယူနိုင်ကြပါတယ်။ ..... ၁၆၀
- ကောင်းကောင်းပြောပြခြင်းရဲ့ စွမ်းအား ..... ၁၆၂
- အခန်း(၁၀) လုပ်ငန်းကြီးကြပ်ပေးခြင်း (ခုတ်ယူစေချက်) ..... ၁၆၅
- ကောင်းတဲ့မိဘဆိုတာ ဘယ်တော့မှ လက်မြောက်အမှုမပေးပါဘူး။ ..... ၁၆၅
- ထပ်တလဲလဲ ပြောခြင်းရဲ့စွမ်းအား ..... ၁၆၇
- ထပ်တလဲလဲပြောခြင်းဆိုတာ အပြစ်ပေးခြင်း မဟုတ်ပါ။ ..... ၁၆၉
- အော်ခြင်းသံသရာ ..... ၁၆၉
- မဆုတ်မနစ်အောင် ဆောင်ရွက်ပါ။ ဒါပေမယ့် စိတ်လှုပ်ရှားပြီး ..... ၂၀၀
- စိတ်တိုတာမျိုးတော့ မဖြစ်ပါနဲ့။ ..... ၂၀၁
- အနီးကပ်စောင့်ကြည့်တဲ့ စွမ်းအား ..... ၂၀၁

- အခန်း(၁၁) ကူညီလမ်းညွှန်မှု (ပထမအချက်) ..... ၁၇၅
- ကောင်းတဲ့မိဘဆိုတာ ဘယ်တော့မှ နှုတ်ပိတ်ထားတာမျိုး မလုပ်ပါဘူး။ ..... ၁၇၅
- ကလေးတွေက မိဘရဲ့ကူညီလမ်းညွှန်မှုကို ဘာကြောင့်တန်ဖိုးထားတာလဲ။ ..... ၁၇၆
- ကလေးရဲ့မသိမှုကို ဘယ်တော့မှ လျော့မတွက်ပါနဲ့။ ..... ၁၇၇
- ဆွဲဆောင်မှုစွမ်းအား ..... ၁၇၉
- ထိရောက်တဲ့ အကြံပေးခြင်း ..... ၁၇၉
- ကောင်းတဲ့ သတင်းအချက်အလက်များကို ပေးခြင်း ..... ၁၈၁
- ကလေးနဲ့အတူ ပါတနာသဘော ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်မှု ..... ၁၈၂
- အထွေထွေ ခြံငုံနားလည်သူမိဘ ..... ၁၈၃
- အထူးပြု လေ့လာနားလည်သူ ကလေး ..... ၁၈၃
- ကလေးလုပ်ဆောင်ချက်နဲ့ ပတ်သက်လို့ အခြေအနေကို ပြောပြခြင်း ..... ၁၈၄
- ကလေးလုပ်ဆောင်ချက် အခြေအနေအပေါ် မိမိက ပြောပြတဲ့ အဆင့်သိအောင် အဆင့်များသုံးခြင်း ..... ၁၈၆
- အက်ပြတ်သုံးသပ်မှုပါတာနဲ့ ဖော်ပြချက်သာပါတဲ့ အခြေအနေပြောပြမှု ..... ၁၈၇
- မိဘတို့အကြောင်းကိုလည်း မျှဝေပြောပြခြင်း ..... ၁၈၉
- ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအကြောင်းအရာများကို မျှဝေပြောပြခြင်း ..... ၁၈၈
- လက်ရှိအတွေ့အကြုံများကို မျှဝေပြောပြခြင်း ..... ၁၈၉
- ကလေးတွေဆိုတာ အခြားလူတွေရဲ့ ဘဝမှလည်း သင်ယူနိုင်ကြပါတယ်။ ..... ၁၉၀
- ကောင်းကောင်းပြောပြခြင်းရဲ့ စွမ်းအား ..... ၁၉၂
- အခန်း(၁၂) လုပ်ငန်းကြီးကြပ်ပေးခြင်း (ခုတ်ယူစေချက်) ..... ၁၉၅
- ကောင်းတဲ့မိဘဆိုတာ သတ်မှတ်စည်းကမ်း ကျူးလွန်မှုကို ဘယ်တော့မှ လျစ်လျူမရှုထားပါဘူး။ ..... ၂၂၀
- စည်းကမ်းများကိုအကဲခတ်ခြင်း ..... ၂၂၁
- စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုကို မထိခိုက်အောင် သတိထားခြင်း ..... ၂၂၂
- အားပြည့်ပေးခြင်းရဲ့ စွမ်းအား ..... ၂၂၄
- ကြောက်စိတ်ခြိသာနာ ..... ၂၂၄
- ဒေါသကြီးများရဲ့ပြဿနာ ..... ၂၂၆
- ဒေါသက ကလေးတွေကို ဘာတွေသင်ပေးပါသလဲ။ ..... ၂၂၆
- သင်ဟာ ဒေါသထွက်လွယ်တဲ့ မိဘလား။ ..... ၂၂၉
- အပြစ်ပေးအရေးယူမှုရဲ့ အကန့်အသတ်များ ..... ၂၃၁
- အရေးယူ အပြစ်ပေးတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ပျက်ခြင်း ..... ၂၃၁
- ကိုယ်လက်နာကျင်အောင် အပြစ်ပေး အရေးယူခြင်း ..... ၂၃၃
- ပြင်ပနဲ့ သဘာဝအလျောက်ဖြစ်တဲ့ နောက်ဆက်တွဲ အကျိုးဆက်များ ..... ၂၃၄
- လုပ်ဆောင်ချက်အပေါ်မှာ သဘာဝမကျတဲ့စေ့ သတ်မှတ်ထားခြင်း ..... ၂၆၉
- တစ်ယောက်တည်း သီးသန့်နေခြင်း ..... ၂၃၅
- ထိရောက်တဲ့ အနားပေးမှု ..... ၂၃၆
- စိတ်လှုပ်ရှားမှုကို ငြိမ်အောင် ထိန်းသိမ်းခြင်း ..... ၂၃၇

- အခန်း(၁၃) အပြန်အလှန် အပေးအယူလိုအပ်မှု (စတုတ္ထအချက်) ..... ၂၄၅
- ကောင်းတဲ့မိဘတွေဆိုတာ ပေးလည်းပေးတယ်၊ ရလည်းရယူပါတယ်။ ..... ၂၄၆
- အပြန်အလှန် အပေးအယူသဘောရဲ့ စွမ်းအား ..... ၂၄၈
- အတူနေရတာ စိတ်ချမ်းသာ ..... ၂၄၉
- မိဘများရဲ့ ကြိုတင်ခန့်မှန်းနိုင်တဲ့ အပြုအမူများ ..... ၂၅၀
- အစပျိုးလုပ်ဆောင်မှုကိုပြုလုပ်ခြင်း ..... ၂၅၁
- မိသားစုအဖွဲ့ဝင်ဖြစ်ခြင်း ..... ၂၅၃
- အခန်း(၁၄) အပြစ်ပေး အရေးယူခြင်း (ဘတိယအချက်) ..... ၂၅၉
- ကောင်းတဲ့မိဘဆိုတာ သတ်မှတ်စည်းကမ်း ကျူးလွန်မှုကို ဘယ်တော့မှ လျစ်လျူမရှုထားပါဘူး။ ..... ၂၅၀
- စည်းကမ်းများကိုအကဲခတ်ခြင်း ..... ၂၅၁
- စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုကို မထိခိုက်အောင် သတိထားခြင်း ..... ၂၅၂
- အားပြည့်ပေးခြင်းရဲ့ စွမ်းအား ..... ၂၅၄
- ကြောက်စိတ်ခြိသာနာ ..... ၂၅၄
- ဒေါသကြီးများရဲ့ပြဿနာ ..... ၂၅၆
- ဒေါသက ကလေးတွေကို ဘာတွေသင်ပေးပါသလဲ။ ..... ၂၅၆
- သင်ဟာ ဒေါသထွက်လွယ်တဲ့ မိဘလား။ ..... ၂၅၉
- အပြစ်ပေးအရေးယူမှုရဲ့ အကန့်အသတ်များ ..... ၂၆၁
- အရေးယူ အပြစ်ပေးတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ပျက်ခြင်း ..... ၂၆၁
- ကိုယ်လက်နာကျင်အောင် အပြစ်ပေး အရေးယူခြင်း ..... ၂၆၃
- ပြင်ပနဲ့ သဘာဝအလျောက်ဖြစ်တဲ့ နောက်ဆက်တွဲ အကျိုးဆက်များ ..... ၂၆၄
- လုပ်ဆောင်ချက်အပေါ်မှာ သဘာဝမကျတဲ့စေ့ သတ်မှတ်ထားခြင်း ..... ၂၆၉
- တစ်ယောက်တည်း သီးသန့်နေခြင်း ..... ၂၆၅
- ထိရောက်တဲ့ အနားပေးမှု ..... ၂၆၆
- စိတ်လှုပ်ရှားမှုကို ငြိမ်အောင် ထိန်းသိမ်းခြင်း ..... ၂၆၇

- အခန်း(၁၅) အသက်အပိုင်းအခြားအလိုက် ဓမ္မာဒါနစည်းကမ်း ..... ၂၇၇
- ကလေးဘဝအစောပိုင်းကာလ (အသက် ၃-နှစ်အထိ) ..... ၂၇၈
- ညွှန်ကြားချက်များပေးခြင်း ..... ၂၇၈
- ပြန်လည်ပြုပြင်ပေးခြင်း ..... ၂၈၀
- နောက်ပိုင်းကာလအရွယ် (၄ နှစ်မှ ၇ နှစ်) ..... ၂၈၀
- ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်သို့ အကူးအပြောင်း (အသက် ၉ နှစ်မှ ၁၀ နှစ်) ..... ၂၈၂
- ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် အလယ်ပိုင်း (အသက် ၉ နှစ်မှ ၁၅ နှစ်အတွင်း) ..... ၂၈၃
- ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် နောက်ပိုင်း (အသက် ၁၅ နှစ်မှ ၁၈ နှစ်) ..... ၂၈၆
- လွတ်လပ်မှုကို အစမ်းသုံးကြည့်ခြင်း (အသက် ၁၈ နှစ်မှ ၂၃ နှစ်) ..... ၂၈၉
- မိဘဖြစ်လာတာ ထာဝရပင်ပန်းခြင်း ..... ၂၉၀
- အခန်း(၁၆) ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်များကို စည်းကမ်းကောင်းစေခြင်း ဧည့်ကျင့်ပေးခြင်း ..... ၂၉၃
- မိဘတွေ အဆက်တွေ့တဲ့အချိန် ..... ၂၉၃
- ဆယ်ကျော်သက်များကို မိဘအနေနဲ့ ထိန်းကျောင်းခြင်း ..... ၂၉၄
- ပြန်ပြန်ဆန်ဆန် ဖွံ့ဖြိုးနေတဲ့ ပြဿနာ ..... ၂၉၆
- မျှော်လင့်ထားချက်များကို ပြန်လည်ညီညွတ်ခြင်း ..... ၂၉၈
- သင့်အတွက် လုပ်နေကျဖြစ်စဉ် ..... ၂၉၉
- အပြောင်းအလဲများ ..... ၃၀၀
- မျှော်လင့်ထားတဲ့ မျှော်မှန်းချက်များ ..... ၃၀၁
- ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်မှာ ဖြတ်သန်းရတဲ့ အဆင့် (၄) ဆင့် ..... ၃၀၂
- ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်အစဉ်ကကာလ ..... ၃၀၃
- ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်အလယ်ပိုင်း ..... ၃၀၃
- ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်နောက်ပိုင်း ..... ၃၀၄
- လွတ်လပ်မှုကို စမ်းကြည့်ခြင်း ..... ၃၀၄
- မှူးပေးစေသည့် ..... ၃၀၅

- အခန်း(၁၇) ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ဧည့်ကျင့်ပေးခြင်း (အသက် ၁၃ နှစ်မှ ၁၈ နှစ်အထိ) ..... ၃၀၆
- ကလေးဘဝမှ ခွဲခွာလာခြင်း ..... ၃၀၆
- ခွဲခွာမှုများ ပိုများပြားလာခြင်း ..... ၃၀၆
- ပြုပြင်ပေးတဲ့ စည်းကမ်းသတ်မှတ်ချက်များ ပိုလိုပါတယ်။ ..... ၃၀၈
- အဖျက်သဘောဆောင်တဲ့ စိတ်နေစိတ်ထား ..... ၃၀၉
- အခြားလူများအပေါ်မှာ အဖျက်သဘောစိတ်ထားဖြင့် မြင်လာခြင်း ..... ၃၁၁
- ကလေးဆန်တဲ့ကိစ္စတွေကို စွန့်လွှတ်လာခြင်း ..... ၃၁၂
- ပုန်ကန်ဆန်ကျင့်မှု ..... ၃၁၃
- အလိုအလျောက်ပြင်ဆန်လာမှု ..... ၃၁၄
- အဆုံးမရှိတဲ့ နှောင့်နှေးစေမှုများ ..... ၃၁၄
- ကန့်သတ်ထားမှုများကို အကဲခတ်ကြည့်ခြင်း ..... ၃၁၆
- တာဝန်သိတတ်အောင် လေ့ကျင့်ပေးခြင်း ..... ၃၁၇
- အခန်း(၁၈) ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် အလယ်ပိုင်း (အသက် ၁၃ နှစ်မှ ၁၅ နှစ်) ..... ၃၁၇
- မှူးပေးစေသည့် ..... ၃၁၇
- မှူးပေးစေသည့် ..... ၃၁၇

- အခန်း(၁၉) ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် နောက်ပိုင်း (အသက် ၁၅ နှစ်မှ ၁၈ နှစ်အထိ) ..... ၃၁၉
- ပဋိပက္ခတွေက ဘာကြောင့်လိုအပ်တာလဲ။ ..... ၄၀၁
- ပဋိပက္ခရဲ့ သဘောသဘာဝ ..... ၄၀၂
- ပဋိပက္ခမှာ ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ခြင်း ..... ၄၀၂
- တိုက်ပယ် တိုက်ဖွဲ့ပုံစံကို ရွေးချယ်ခြင်း ..... ၄၀၃
- ပဋိပက္ခယိမ်းအက ..... ၄၀၄
- ပဋိပက္ခအချိန်မှာ အပြန်အလှန် ပြောဆိုဆက်သွယ်ခြင်း ..... ၄၀၆
- ရှောင်သင့်တဲ့လှည့်ကွက်များ ..... ၄၀၈
- အနှောင့်အယှက်ပေးတဲ့ နည်းလမ်းများ ..... ၄၀၈
- အခြားလူကို မိမိအကျိုးအတွက် အသုံးပြုတဲ့ လှည့်ကွက်များ ..... ၄၁၁
- အမျိုးပိုင်အလုပ် ဝင်လုပ်ခြင်း ..... ၄၁၆
- ဆယ်ကျော်သက်များရဲ့ လူမှုရေးအခြေ ..... ၄၁၈
- လူမှုဆက်ဆံရေးအသင်အဖွဲ့များ ..... ၄၁၈
- အခန်း(၂၀) အပြုသဘောဆောင်တဲ့ ပဋိပက္ခ ..... ၃၉၉
- ပဋိပက္ခတွေက ဘာကြောင့်လိုအပ်တာလဲ။ ..... ၄၀၁
- ပဋိပက္ခရဲ့ သဘောသဘာဝ ..... ၄၀၂
- ပဋိပက္ခမှာ ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ခြင်း ..... ၄၀၂
- တိုက်ပယ် တိုက်ဖွဲ့ပုံစံကို ရွေးချယ်ခြင်း ..... ၄၀၃
- ပဋိပက္ခယိမ်းအက ..... ၄၀၄
- ပဋိပက္ခအချိန်မှာ အပြန်အလှန် ပြောဆိုဆက်သွယ်ခြင်း ..... ၄၀၆
- ရှောင်သင့်တဲ့လှည့်ကွက်များ ..... ၄၀၈
- အနှောင့်အယှက်ပေးတဲ့ နည်းလမ်းများ ..... ၄၀၈
- အခြားလူကို မိမိအကျိုးအတွက် အသုံးပြုတဲ့ လှည့်ကွက်များ ..... ၄၁၁
- အမျိုးပိုင်အလုပ် ဝင်လုပ်ခြင်း ..... ၄၁၆
- ဆယ်ကျော်သက်များရဲ့ လူမှုရေးအခြေ ..... ၄၁၈
- လူမှုဆက်ဆံရေးအသင်အဖွဲ့များ ..... ၄၁၈