

မာတိကာ

- ထုတ်ဝေသူအမှာ
- စာရေးသူ၏ ဆန္ဒစကား
- စာရေးသူ၏ ကိုယ်ရေးအကျဉ်း
- နိဒါန်း

အခန်း (၁)
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်ဆုံးရှုံးအောင်
လုပ်ဆောင်ခြင်းနှင့်သက်ဆိုင်သည့်
အကြောင်းရင်းခံအချက်များ

၁

အခန်း (၂)
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်ဆုံးရှုံးအောင်
လုပ်ဆောင်ကြသူများနှင့် ဆက်သွယ်နေတတ်သည့်
စိတ်ခံစားချက်များ

၁၉

အခန်း (၃)
ဝေါဟာရ အသုံးအနှုန်းများ

၃၇

အခန်း (၄)
သေလိုသောဆန္ဒမရှိဘဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်
ထိခိုက်အနာတရဖြစ်စေရန်
မကြာခဏပြုလုပ်တတ်သည့်အပြုအမူများ

၅၁

အခန်း (၅)
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်ဆုံးရှုံးအောင်
လုပ်ဆောင်ကြသည့် ပြဿနာများ
အခြေအနေ အတိမ်အနက်

၆၁

အခန်း (၆)
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်ဆုံးရှုံးအောင်
လုပ်ဆောင်ခြင်းနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဝေဒနာများ ဆက်သွယ်မှု

၆၇

အခန်း (၇)
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်ဆုံးရှုံးအောင်
လုပ်ဆောင်ခြင်းနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဝေဒနာ ဆက်သွယ်မှု

၇၃

အခန်း (၈)
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ်ထိခိုက်
ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်ခြင်းနှင့် စိတ်ကစဉ်ကလျားဝေဒနာ
ဆက်သွယ်မှု

၈၇

အခန်း (၉)
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်ဆုံးရှုံးအောင်
လုပ်ဆောင်ခြင်းနှင့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးပိုင်းဆိုင်ရာ
အခက်အခဲပြဿနာများ ဆက်သွယ်မှု

၉၅

အခန်း (၁၀)
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်ဆုံးရှုံးအောင်
လုပ်ဆောင်ခြင်းနှင့် အရက်သောက်သုံးမှုပြဿနာများ
ဆက်သွယ်မှု

၁၀၇

အခန်း (၁၁)
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်ဆုံးရှုံးအောင်
လုပ်ဆောင်ခြင်းနှင့် ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုပြဿနာများဆက်သွယ်မှု

၁၁၉

အခန်း (၁၂)
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ်
ထိခိုက်ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်သည့် အပြုအမူများနှင့်
ကာကွယ်တားဆီးရေးဆောင်ရွက်ချက်များ

၁၂၅

အခန်း (၁၃)
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်ဆုံးရှုံးအောင်
လုပ်ဆောင်သည့် အပြုအမူများနှင့် ကုသမှုများ

၁၄၉

အခန်း (၁၄)
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်ဆုံးရှုံးအောင်
လုပ်ဆောင်လိုသည့် စိတ်ခံစားချက်များဖြစ်ပေါ်လာသည့်
အခါတွင် လုပ်ဆောင်သင့်သည့်အချက်များ

၁၆၃

အခန်း (၁၅)
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်ဆုံးရှုံးအောင်
လုပ်ဆောင်လိုသည့် စိတ်ခံစားချက်များနှင့်
အကျဉ်းအကျပ်တွေ့နေရသူတစ်ဦး၏
အနေအထားကို နားလည်ပေးခြင်း

၁၆၇

အခန်း (၁၆)
မိတ်ဆွေ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်၊ မိသားစုဝင်တစ်ဦး
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်ဆုံးရှုံးအောင်
လုပ်ဆောင်လိုသည့်ဆန္ဒ ဖြစ်ပေါ်နေသည့်အခါ
ဖေးမကာကွယ်တားဆီးပေးနိုင်သည့် နည်းလမ်းများ

၁၇၁