

မာတိကာ

နိဒါန်း 8

အခန်း (၁) သင်နှင့်သင်၏အခြေခံအိမ်တွင်း စီးပွားရေးသက်သာချောင်ချိရေး 18

၁.၁ သင်၏အခြေခံအလုပ်လုပ်ပုံ 19

၁.၂ ဘယ်လို ခြေလှမ်းများနှင့် ငွေရေးကြေးရေး အမှီအခိုကင်းမလဲ။ 23

၁.၃ ငွေရေးကြေးရေး အမှီအခိုကင်းမှုအတွက် သင်နှင့် သင့်စိတ်သဘောထား 31

၁.၄ သင်နှင့် သင်၏စည်းစိမ်ကြိုက် 33

၁.၅ သင်နှင့် သင်၏ အားလပ်ချိန် ဝါသနာ 37

၁.၆ သင်နှင့်သင်၏ Direct Manager (သို့မဟုတ်) အလုပ်ရှင် နှင့် ပူးပေါင်းလုပ်ကိုင်ခြင်း 40

၁.၇ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံခြင်း မပြုမီ သိထားရမည့်အခြေခံအချက်များ 43

အခန်း (၂) သင်နှင့်သင်၏လူမှုရေး 52

၂.၁ သင့်နှင့် လူမှုရေး စက်ဝိုင်း ဖွဲ့စည်းပုံ 53

၂.၂ ဆိုရှယ်မီဒီယာက သင်ရဲ့အလုပ်တွေနဲ့ သင်အိပ်မက်တွေကို ဘယ်လိုထိခိုက်စေနိုင်လဲ 56

၂.၃ ဒါဆိုမကောင်းသောအပေါင်းသင်းများ ၏ဖိအားများနှင့် လှယ်စာခြင်းများကို ဘယ်လို ခုခံနိုင်မလဲ? 60

၂.၄ တစ်ခါတစ်ရံနဲ့ မထင်မိသော နေရာများမှ လာနိုင်ခြင်း 76

၂.၅ သင့်အသိုင်းအဝိုင်းကို ပြန်လည်ပေးအပ်ရန် နည်းလမ်း ၁၆ ခု 82

အခန်း (၃) သင်နှင့် သင့် အိပ်ထောင်ရေး (Dating and Marriage) 98

၃.၁ Dating လုပ်နည်း အခြေခံ များ 99

၃.၂ သင့်ရဲ့ နောက်ခြေ လမ်းအနှစ်ချုပ် 104

၃.၃ ဒါဆို အမျိုးသားများ အနေနဲ့မိန်းမဘယ်လိုရွေးမလဲ? 107

၃.၄ ဒါဆိုအမျိုးသမီးများ အနေနဲ့ ယောက်ျား ဘယ်လိုရွေးမလဲ? 111

၃.၅ အသဲကွဲခဲ့ရင် ဘယ်လိုကုမလဲ 115

၃.၆ အချစ်စစ်ဆိုတာ ဘယ်လိုသိနိုင်မလဲ။ 116

၃.၇ လက်တွေ့ဘဝတွင် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော စိန်ခေါ်မှုများ 118

အခန်း (၄) သင် နှင့် စိတ်ကြံ့ခိုင်ရေး 125

၄.၁ စိတ်ဖိစီးမှုကို ဘယ်လိုကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းမလဲ 126

၄.၂ အသောက်စား စွဲလမ်းမှုများမှ ကျော်လွှားရန် နည်းလမ်းများ 127

၄.၃ မူယစ်ဆေး စွဲလမ်းမှုများမှ ကျော်လွှားရန် နည်းလမ်းများ 128

၄.၄ နှေးလိပ် သောက်ခြင်း စွဲလမ်းမှုများမှ ကျော်လွှားရန် နည်းလမ်းများ 129

၄.၅ ညစ်ညမ်းရုပ်ပုံစာပေစွဲလမ်းမှုများမှ ကျော်လွှားရန် နည်းလမ်းများ 130

၄.၆ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဖျော်ဖြေပြီး ပိုကောင်းမွန်သောနည်းနဲ့ ပျော်ရွှင်အောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။ 132

အခန်း (၅) သင် နှင့် သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာခြင်း 140

၅.၁ အခြေခံအကြောင်း 141

၅.၂ Basic survival အတွက် သင်၏ ကျန်းမာခြင်း 143

၅.၃ ဒိုက်ထိုး (Push up) လေ့ကျင့်ခန်း၏အကြောင်း 144

၅.၄ ဘားခို (Pull up) လေ့ကျင့်ခန်း၏အကြောင်း 145

၅.၅ အိပ်ထမတင် (sit up) လေ့ကျင့်ခန်း၏အကြောင်း 146

၅.၆ ထိုင်ထ (Squat) လေ့ကျင့်ခန်း၏အကြောင်း 147

အခန်း (၆) သင့် နှင့် ဝတ်စားဆင်ယင်မှုပုံစံ 150

၆.၁ ယောက်ျားတစ်ယောက်အနေနဲ့ ဘယ်လို ထိရောက်စွာ အဝတ်အစား ရွေးချယ်မလဲ 151

၆.၂ မိန်းမတစ်ယောက်အနေနဲ့ ဘယ်လို ထိရောက်စွာ အဝတ်အစား ရွေးချယ်မလဲ 154

၆.၃ အခြေအနေ (Dress for occasion) အတွက် ဘယ်လိုဝတ်မလဲ 157

၆.၄ ပရော်ဖက်ရှင်နယ်ဆန်ဆန် ပုံစံကျကျဝတ်စားဆင်ယင် မှုနည်းလမ်းများ 158

၆.၅ လူငယ်များအနေဖြင့် လိုအပ်မည့် အခြေခံ ဆက်စပ်ပစ္စည်း (Accessories) များ 160

နိဂုံး 163

စားရေးသူ ကိုယ်ရေးအကျဉ်း 165

မှီငြမ်းကိုးကားစာအုပ်များ (References) 171