



မာတိကာ

၁။ Honest Hour မိတ်ဆက်	၅
၂။ စာအုပ်ဖြစ်မြောက်ရေးကျေးဇူးတင်လွှာနှင့် စာအုပ်၏ရည်ရွယ်ချက်	၇

အပိုင်း (၁) Crisis ဆိုတာ ဘာလဲ?	၉
၃။ ၁.၁ Crisis ဆိုတာ ဘာလဲ?	၉
၄။ ၁.၂ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အကျပ်အတည်းများ	၁၀
၅။ ၁.၃ လူမှုရေး အကျပ်အတည်းများ	၁၃
၆။ ၁.၄ ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ အရေးပေါ်အခြေအနေများ	၁၆
၇။ ၁.၅ အားလုံးသော အရေးပေါ်အခြေအနေများရဲ့ တူညီတဲ့အချက်များ	၁၈
၈။ ၁.၆ အရေးပေါ်အခြေအနေတွေကို မှန်မှန်ကန်ကန် ရှုမြင်နည်း	၂၀
၉။ ၂.၁ စိတ်ဖိစီးမှုကို နားလည်ခြင်း	၂၁
၁၀။ ၂.၂ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုကို တုံ့ပြန်ပုံ (The Body/s Response to Stress)	၂၅
၁၁။ ၂.၃ ဦးနှောက်ရဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုကို တုံ့ပြန်ပုံ	၂၉
၁၂။ ၂.၄ အသွားနှစ်ဖက်ပါတဲ့ ဓား သို့မဟုတ် Cortisol	၃၁
၁၃။ ၂.၅ စိတ်ဖိစီးမှုနဲ့ ကိုယ်ခံအားစနစ်	၃၃

အပိုင်း (၂) ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်စွမ်းကို တည်ဆောက်ခြင်း (Building Emotional Resilience)	၃၇
၁၄။ စိတ်ခံစားမှု အကျပ်အတည်းများ	၃၇
၁၅။ စိတ်ဖိစီးမှု သံသရာလည်ခြင်း	၃၈
၁၆။ ကြောက်ရွံ့မှု (Fear) သို့မဟုတ် အန္တရာယ်ကို တုန်ပြန်မှု	၄၀
၁၇။ စိုးရိမ်ပူပန်မှု (Anxiety)	၄၂
၁၈။ ဆုံးရှုံးမှုကြောင့်ဖြစ်လာတဲ့ ပူဆွေးသောက (Grief)	၄၅
၁၉။ မသေချာ မရေရာမှုတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ရတဲ့အခါ	၄၉
၂၀။ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်း	၅၀
၂၁။ စိတ်ဒဏ်ရာ (Trauma) ကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်း	၅၄
၂၂။ စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ အခက်အခဲတွေကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနည်းများ	၆၁

အပိုင်း (၃) အရေးပေါ်အခြေအနေတွေမှာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်း	၆၇
--	----

အပိုင်း (၄) အကျပ်အတည်းကာလမှာ ရှင်သန်ကျော်လွှားနိုင်မယ့် အလေ့အကျင့်ကောင်းများ	၇၁
---	----

အပိုင်း (၅) မျှော်လင့်ချက်နှင့် ဘဝရဲ့အဓိပ္ပာယ်ကို ရှာဖွေခြင်း	၇၇
--	----

အပိုင်း (၆) အဆုံးစီရင်မှု အန္တရာယ် အကဲဖြတ်ခြင်း လမ်းညွှန်	၇၉
--	----

အပိုင်း (၇) Gratitude Journal	၈၇
--------------------------------------	----

