မာတိကာ

စာရေးသူ၏ အတ္ထုပ္ပတ္တိအကျဉ်း
မိတ်ဆက် အမှာစာ
၁။ ကိုယ့်အကြောင်းကို သိဖို့ ၁
၂။ စိတ်ရှင်းနေဖို့ အရေးကြီးတယ် ၂
၃။ ဝေဒနာ မှတ်နည်း(၃)မျိုး ၄
၄။ တစ်ကိုယ်လုံး ခြုံကြည့်ပါ ၉
၅။ စိတကို သတိထား ၁၀
၆။ သမထအခြေခံ ကောင်းခဲ့ရင် ၁၁
၇။ ဖြစ်/ပျက် သိဖို့ အခိက ၁၃
၈။ လှုပ်ရှားမှုတိုင်း သိဖို့ပါ ၁၅
၉။ ကာယာနုပဿနာ ၁၆
၁၀။ ဝေဒနာနုပဿနာ ၁၇
၁၁။ စိတ္တာနုပဿနာ ၁၈
၁၂။ ဓမ္မာနုပဿနာ ၁၉
၁၃။ စကြီ မှတ်နည်းများ ၂၂
၁၄။ အဖြူထွက်ကို ရှာဖွေခြင်း ၂၆
၁၅။ အချိန်တန်ရင် ရပါလိမ့်မယ် ၂၇
၁၆။ ဘာပေါ်ပေါ် မှတ်နိုင်ဖို့ အရေးကြီးတယ် ၂၈
၁၇။ ခါးကွေးသွားရင် ပြန်မတ်ဖို့ ၂၉
၁၈။ အပြစ်ကင်းတဲ့ ချမ်းသာ ၃၀
၁၉။ ကိုယ်တွင်းချမ်းသာက ပိုမြတ်တယ် ၃၃
၂၀။ ယောဂီတိုင်း သတိထားဖို့ ၃၅
၂၁။ အာရုံ ပျောက်နေရင် ၃၇
၂၂။ တည့်တည့်ကြည့်ပါ၊ ထည့်ထည့် မကြည့်ပါနဲ့ ၃၉
၂၃။ နစ်ခါ ရှုံးတတ်တယ် ၄၀
၂၄။ တရားရချင်ရင် ရိုးသားပါ ၄၁
၂၅။ ဒါလည်း ပြီးသွားမှာပါ ၄၂
၂၆။ ရေဆန်လမ်းက ပိုခက်တယ် ၄၃
၂၇။ အချိန်တန်မှ ဖြစ်တာပါ ၄၅
၂၈။ ကိလေသာမြက်တွေ သတိထား ၄၇
၂၉။ မရွံ့ဖို့ အရေးကြီးတယ် ၄၉
၃၀။ ဝေဒနာပွဲလောက် မဆိုးပါဘူး ၅၁
၃၁။ တရားကို စွဲလန်းခြင်း ၅၄
၃၂။ ပါရမီပြည့်ရင် ရောက်မှာပါ ၅၆
၃၃။ ပင်ပန်းတာက ကိုယ့်အတွက်ပါ ၅၈
၃၄။ ဖွဲ့ကောင်းဖို့ အရေးကြီးတယ် ၆၀
၃၅။ ဆန္ဒစောနေရင် သတိထား ၆၂
၃၆။ သူက ကိုယ်မှ မဟုတ်တာ ၆၃
၃၇။ အရှယ်ငယ်တုန်း အားထုတ်ပါ ၆၄
၃၈။ ဒါတွေ ပြည့်စုံသင့်တယ် ၆၆
၃၉။ တိဟိတ် အမျိုးအစား ၆၇
၄၀။ အားထုတ်နေဖို့ အခိက ၆၈
၄၁။ Grow up ၇၀
၄၂။ ပြောင်းလဲဖို့ သတ္တိရှိပါ ၇၁
၄၃။ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ အနတ္တ ၇၃
၄၄။ သမထဆိုတာ လိုတရ ၇၆
၄၅။ အချိန်ဆွဲရင် လွဲတတ်တယ် ၇၉
၄၆။ လူ့ဘဝတန်ဖိုး ၈၂
၄၇။ လွယ်ကူရင် လူတိုင်းရနေမှာပေါ့ ၈၃
၄၈။ မျိုးစေ့မှန်ပေမယ့် ပင်မသန် ၈၆
၄၉။ ငါးနဲ့ လိပ်ပုံပြင် ၈၇
၅၀။ ရေမြှုပ်ပမာ ရုပ်ခန္ဓာ ၈၉
၅၁။ ရေပွက်ပမာ ဝေဒနာ ၉၁
၅၂။ တံလျှပ်ပမာ သညာ ၉၃
၅၃။ ငှက်ပျောတုံးပမာ သင်္ခါရာ ၉၅
၅၄။ မျက်လှည့်ပမာ ဝိညာဏ ၉၇
၅၅။ စိတ်ကိုစိတ်နဲ့ ပြန်ရှုနိုင်သလား ၉၉
၅၆။ ဝေဒနာ (၁၀၈) မျိုး ၁၀၁
၅၇။ သူ့ကဲ့ ကိုယ့်ကဲ့ မတူနိုင်ဘူး ၁၀၈
၅၈။ အချိန်တိုင်း ပြောင်းလဲနေတယ် ၁၀၉
၅၉။ ထူးမြတ်တဲ့ ကုသိုလ် ၁၁၀
၆၀။ ပရလောက တကယ်ရှိတယ် ၁၁၁
၆၁။ သုံးတတ်ရင် ဆေးဖက်ဝင်တယ် ၁၁၃
၆၂။ နန္ဒာရောဂါ ကိလေသာ ၁၁၄
၆၃။ သက်လတ်ပိုင်း ဝေဒနာ ၁၁၅
၆၄။ ဝိမုတ္တိ ပရိပါစနီယတရား (၁၅) ပါး ၁၁၇
၆၅။ စိတ်ချမ်းသာဖို့ အခိကပါ ၁၂၀
၆၆။ ဝိပဿနာဉာဏ်စဉ်များအကြောင်း ၁၂၃
၆၇။ သောတာပန် (၃) မျိုး ၁၂၉
၆၈။ သကဒါဂါမ် (၁) မျိုး ၁၈၂
၆၉။ ထူးခြားသော သကဒါဂါမ် (၅) မျိုး ၁၈၃
၇၀။ အနာဂါမ် (၅) မျိုး ၁၈၄
၇၁။ ရဟန္တာ အမျိုးအစား (၅) မျိုး ၁၈၆
၇၂။ သမသီသီရဟန္တာ (၄) မျိုး ၁၈၉