

မာတိကာ

■ အခန်း ၁ ■

ကိုယ်ပိုင်အတွေးအခေါ်

၁။ ကိုယ်ပိုင်အတွေးအခေါ်	၃
-------------------------	---

■ အခန်း ၂ ■

ပျော်ရွှင်မှုကိုနေ့စဉ်ရရန်

၁။ အခက်အခဲနှင့်ရှင်ဆိုင်ရလျှင်	၉
၂။ ပျော်ရွှင်မှု နှင့် ယုံတမ်းစကား	၁၁
၃။ စိတ်ပူပန်တတ်တဲ့အကျင့်ကိုပျောက်ပါ	၁၅
၄။ ကိုယ်ကျင့်တရား	၁၇
၅။ ဘာကြောင့်လဲ	၁၉
၆။ စိတ်တတ်ကြံခိုင်မှု	၂၃
၇။ ရယ်မောခြင်း	၂၅
၈။ ကိုယ်လိုချင်တဲ့အတိုင်းဖြစ်လာတဲ့အခါ	၂၉
၉။ ဒေါသထွက်တဲ့အခါ	၃၃
၁၀။ အကောင်းဆုံးပေးဆပ်ပါ	၃၅
၁၁။ လေ့ကျင့်ပါ	၃၉
၁၂။ အံ့ဩစရာမကောင်းဘူးလား	၄၁
၁၃။ ပျော်ရွှင်မှု နှင့် အခက်အခဲ	၄၅

■ အခန်း ၃ ■ ဘဝနိယာမများ

၁။ သင်ခန်းစာ	၄၉
၂။ နာကျင်မှု	၅၁
၃။ အကျင့်	၅၅
၄။ ကိုယ်အကြောင်းကောင်းပြောခြင်းကို ရှောင်ပါ	၅၇
၅။ အတွေးက သံလိုက်လိုပဲ	၅၉
၆။ ရည်မှန်းချက်တွေ ဘာကြောင့်လိုအပ်သလဲ	၆၃
၇။ ဆုတောင်းခြင်း	၆၅
၈။ သံစိဋ္ဌာန်	၆၉
၉။ အတွဲအလာကောင်းရမယ်	၇၁
၁၀။ အလုပ်မှာ ပျော်အောင်နေပါ	၇၅
၁၁။ ဝင်ငွေတိုးအောင်	၇၉
၁၂။ သစ်စုန်ယာမ	၈၃
၁၃။ လိုချင်တာတွေ ဖြစ်လာတဲ့အခါ	၈၅
၁၄။ ပျော်ရွှင်မှု သာရစုင်	၈၉

■ အခန်း ၄ ■

မိတ်ဆွေနှင့်မိသားစု

၁။ ချစ်ခင်ရင်နှံသူ	၉၃
၂။ မိသားစု	၉၅
၃။ လူတွေကိုချီးမွမ်းပါ	၉၇
၄။ လူတွေကိုပြောင်လဲဖို့ကြိုးစားမယ်	၁၀၁
၅။ ခွင့်လွှတ်နှုတ်ချပေးခြင်း	၁၀၅
၆။ သူငယ်ချင်းနှင့်ငွေ	၁၀၇
၇။ ပေဏ္ဍာလက်ဆောင်	၁၁၁

၈။ ကြားစင်ပိုင်နှင့်	၁၁၅
၉။ ငါပျော်ချင်တယ်	၁၁၇
၁၀။ ချစ်တယ်ပြောပါ	၁၁၉

■ အခန်း ၅ ■

ယခုပဲလုပ်ပါ၊အောင်မြင်မှုမျှမျှဟာ

၁။ ဘာအထူးကြီးဆုံးလဲ	၁၂၅
၂။ ဖတ်ခန်းကျင့်	၁၂၇
၃။ အကြောင်းပြောချက်	၁၂၉
၄။ လုပ်နိုင်မှားမတတ်ဘူး	၁၃၃
၅။ စာကယ်လုပ်ပါ	၁၃၅
၆။ အကြိမ်ကြိမ် လေ့ကျင့်ပါ	၁၃၉
၇။ မေ့စရာတောင်ရှိ ဝန်ပေးလေ့ရှိနှင့်	၁၄၁
၈။ အသုံးမလိုတာကို ရွှင်ပစ်ပါ	၁၄၅
၉။ လူတွေရဲ့ ချစ်ခင်လေးစားမှုကိုရအောင်	၁၄၉
၁၀။ စုအောင်ပါ	၁၅၁
၁၁။ ယခုပဲလုပ်ပါ	၁၅၃
၁၂။ အကောင်းဆုံးပေးဆပ်ပါ	၁၅၅
၁၃။ လွယ်လွယ်လက်မြောက်အစွမ်းပေးပါနှင့်	၁၅၉
၁၄။ တန်ဖိုးထားပါ	၁၆၁
၁၅။ အရာအားလုံးက ဆက်စပ်နေတယ်	၁၆၃