

မာတိကာ

* အမှာစာ	၈
(၁) ကိုယ့်ရဲ့ဖြစ်တည်မှုကို လက်ခံပါ	၉
(၂) ဘဝကို ရိုးရှင်းစွာ ဖြတ်သန်းပါ	၁၀
(၃) ကျေနပ်စွာ ရှင်သန်ပါ	၁၂
(၄) စိတ်ညစ်စရာတွေ ကြိုတွဲအခါ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နှစ်သိမ့်ပါ	၁၄
(၅) စိတ်ဒဏ်ရာကို စိတ်နဲ့ပဲ ကုစားပါ	၁၆
(၆) မေတ္တာတွေသာ ပို့ပေးပါ	၁၈
(၇) မေတ္တာနဲ့ ဆက်ဆံပါ	၂၀
(၈) နေရာတကာ အပေါ်စီးက မဆက်ဆံပါနဲ့	၂၂
(၉) မေတ္တာရှိအောင်နေပါ	၂၃
(၁၀) မလိုသူတွေရဲ့စကားလုံးတွေကို လိုက်မခံစားပါနဲ့	၂၄
(၁၁) လူနာစိတ်ကို ဖျောက်ပါ	၂၆
(၁၂) လူအထင်ကြီးခံချင်တဲ့စိတ်ကို ဖျောက်ပါ	၂၈
(၁၃) သစ္စာဆိုစရာရှိအောင် လုပ်ထားပါ	၃၀
(၁၄) ကိုယ့်အပေါ် ကောင်းလွန်းသူတွေကို အလေးထားပါ	၃၂
(၁၅) မေတ္တာများများပွားပါ	၃၄
(၁၆) စိတ်ထားတတ်အောင်ပဲ အဓိကကြိုးစားရမယ်	၃၆

(၁၇) အကုသိုလ်တွေ အဖြစ်မခံပါနဲ့	၃၈
(၁၈) စေတနာသန့်သန့်နဲ့ ကူညီဖြည့်ဆည်းပေးလိုက်ပါ	၃၉
(၁၉) စိတ်ထဲကနေ မေတ္တာပို့နေလိုက်ပါ	၄၁
(၂၀) နေတတ်အောင် နေပါ	၄၃
(၂၁) နားလည်မှု တည်ဆောက်ပါ	၄၄
(၂၂) ပျော်ရွှင်မှုကို ကိုယ်တိုင်ဖန်တီးပါ	၄၅
(၂၃) တချို့က အပေါ်ယံတွေ	၄၇
(၂၄) ကိုယ့်စိတ်ကောင်းတွေ တိမ်းစောင်းမသွားစေနဲ့	၄၉
(၂၅) နားလည်ပေးလိုက်ပါ	၅၁
(၂၆) နားလည်မှုရှိဖို့ လိုတယ်	၅၃
(၂၇) နှလုံးသားလေး မပုပ်သိုးပါစေနဲ့	၅၄
(၂၈) မကောင်းရင် စွန့်ပစ်လိုက်ပါ	၅၆
(၂၉) နှလုံးသွင်းတတ်ဖို့ပဲ အရေးကြီးပါတယ်	၅၈
(၃၀) ကိုယ်နေတတ်သလိုနေပါ	၅၉
(၃၁) အတွေးတွေကို သတိထားပါ	၆၀
(၃၂) ကိုယ့်အတွေးနဲ့ကိုယ် စိတ်ဆင်းရဲမခံပါနဲ့	၆၁
(၃၃) ပုဂံတွေးဒီတွေး လျှောက်တွေးမနေပါနဲ့	၆၂
(၃၄) ကိုယ့်ရဲ့လုပ်ရပ်ကို ကောင်းအောင်ပြုပြင်ပါ	၆၄
(၃၅) ကံပြင်လို့ အကောင်းဆုံးဘဝ	၆၅
(၃၆) အဓိကပြင်ရမှာက ကိုယ့်စိတ်ပါ	၆၇
(၃၇) သစ်ပင်လိုကျင့်နိုင်ရင် အကောင်းဆုံးပါပဲ	၆၈
(၃၈) ယဉ်ကျေးစွာ ငြင်းဆိုပါ	၇၀
(၃၉) အချစ်အမုန်းကင်းကင်းနဲ့သာ နေထိုင်ပါ	၇၂
(၄၀) အယုံအကြည် မလွယ်ပါနဲ့	၇၃
(၄၁) ကတိတွေ လွယ်လွယ်မပေးပါနဲ့	၇၄
(၄၂) အားမနာသင့်တာ အားမနာပါနဲ့	၇၆

(၄၃) အခက်အခဲတွေကို ဆင်ခြင်တုံတရားနဲ့ ကျော်ဖြတ်ပါ	၇၇
(၄၄) ကိုယ့်ရဲ့အမှားတွေကို လိုလိုလားလားနဲ့ ပြုပြင်ပါ	၇၈
(၄၅) ကိုယ့်ဘက်က အစွမ်းကုန်တန်ဖိုးထားပါ	၈၀
(၄၆) ကိုယ်ကောင်းဖို့ပဲ လိုပါတယ်	၈၁
(၄၇) ဘယ်သွားသွား ဂုဏ်တော်ပွားရင်း သွားပါ	၈၂
(၄၈) အားတင်းထားပါ	၈၄
(၄၉) အားလည်းမငယ်ပါနဲ့၊ မာန်လည်းမတက်ပါနဲ့	၈၅
(၅၀) ဘာပဲလုပ်လုပ် ကုသိုလ်နဲ့တွဲလုပ်ပါ	၈၇
(၅၁) မဖြစ်သေးတာတွေကို ကြိုတွေးပြီး ပူမနေပါနဲ့	၈၉
(၅၂) နေ့စဉ် ပုံမှန်ကုသိုလ်ပြုပါ	၉၁
(၅၃) ကြိုးစားပါ၊ မဆုတ်နစ်ပါနဲ့	၉၂
(၅၄) အောင်မြင်ချင်ရင် ကြိုးစားပါ	၉၃
(၅၅) လဲကျရင် ပြန်ထပါ	၉၄
(၅၆) ကိုယ့်စေတနာ၊ မေတ္တာသာ မှန်ပါစေ	၉၆
(၅၇) စေတနာ၊ မေတ္တာနဲ့ အမှန်ပြင်ပေးပါ	၉၈
(၅၈) ဇီဝမကြောင်ပါနဲ့	၉၉
(၅၉) နောက်တော့ အဆင်ပြေသွားမှာပါ	၁၀၀
(၆၀) မိုက်ရူးရဲမဆန်ပါနဲ့	၁၀၂
(၆၁) အိတ်ပေါက်နဲ့ဖားကောက်သလို မဖြစ်ပါစေနဲ့	၁၀၄
(၆၂) ပြုလုပ်သင့်တဲ့ အလေ့အကျင့်နှစ်မျိုး	၁၀၆
(၆၃) ဘဝကို အရှုံးမပေးပါနဲ့	၁၀၉
(၆၄) ကိုယ့်စိတ်ကို သတိထားပါ	၁၁၁
(၆၅) စကားကို ရိုကျိုးစွာပြောပါ	၁၁၃
(၆၆) အတွေးလေးသာ ပြောင်းကြည့်လိုက်ပါ	၁၁၅
(၆၇) စိတ်ချမ်းသာစေမယ့် နည်းလမ်းများ	၁၁၈

