

မာ တိ ကာ

- စကားဦး က

- ကျွန်တော် ဘယ်လိုအရာတွေ လိုလားတောင့်တခဲသည်ဖြစ်စေ ... ဃ

၁။ ကျွန်တော်ဘဝအဓိပ္ပာယ်သည် ပျော်ရွှင်ခြင်း ၁

၂။ အံ့ဩစရာကောင်းလောက်အောင် ပြုံးကြသော ပျော်ရွှင်မှု ၄

၃။ ပျော်ရွှင်မှုအစိုက်အတန့်များနှင့် အောင်မြင်မှုမှတ်တိုင်များ အပြိုင်တွေ့ခြင်း ၆

၄။ လမ်းကြောင်းကိုသိခြင်းနှင့် လမ်းကြောင်းကိုလျှောက်ခြင်း ကွာခြားချက် ၉

၅။ ပျော်ရွှင်မှုမဟုတ်တာကို ဖွဲ့ထုတ်ပစ် ၁၁

၆။ စိတ်ထဲမှ မကောင်းဆိုးဝါးများ ၁၃

၇။ တစ်ချောင်းတည်းသောစိတ် ထားရှိခြင်း ၁၆

၈။ တည်ငြိမ်မှုရအောင် စိတ်ဖိစီးမှုကို အသုံးပြုပါ ၁၉

၉။ စည်းကမ်းဆိုသည်မှာ စိတ်ကို ချွန်းအုပ်ခြင်းဖြစ်သည် ၂၂

၁၀။ လုပ်ဆောင်မှုသန့်သန့် ၂၄

၁၁။ အာရုံစူးစိုက်မှု ၂၅

၁၂။ အောင်နိုင်ရာမှ ရှုံးနိမ့်ရာသို့ ၂၇

၁၃။ ထုံစိတ် ၁၃

၁၄။ စိတ်ကို ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲပါ ၁၄

၁၅။ ရေ နောက်ညီညွတ်မှု ၁၅

၁၆။ နိမ့်ချမှု ၁၆

၁၇။ လက်ခုပ်သံကြားရအောင် ကစားဖို့လိုလား ၁၇

၁၈။ ပျော်ရွှင်ကြည်နူးမှုနောက်မှ အောင်မြင်မှုလိုက်သည် ၁၈

၁၉။ အောင်မြင်မှုကို ငြင်းပယ်ခြင်း ၁၉

၂၀။ လူလတ်တန်းစား စိတ်ခွန်အား ၂၀

၂၁။ အောင်နိုင်မှုနှင့်အတူ ယုံကြည်မှု ဖြစ်ပေါ်လာသည် ၂၁

၂၂။ အောင်မြင်မှုသည် လူမှုရေးအယူအဆတစ်ရပ်ဖြစ်သည် ၂၂

၂၃။ လမ်းပျောက်နေသူများ ၂၃

၂၄။ လောကကြီးက မတရား ၂၄

၂၅။ အောင်မြင်မှုက အကျင့်ပျက်စေသည် ၂၅

၂၆။ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် လှည့်စားခြင်း ၂၆

၂၇။ ပျော်ရွှင်ကြည်နူးမှု ပျက်စီးခြင်း ၂၇

၂၈။ အောင်မြင်မှုက အမြင်ကန်းစေနိုင်သည် ၂၈

၂၉။ ထင်ပေါ်ကျော်စောခြင်း ၂၉

၃၀။ သိခြင်းထက် ပြုလုပ်ခြင်းကို ပိုမိုနှစ်သက်သည် ၃၀

၃၁။ ပျော်ရွှင်ကြည်နူးမှုကို သင့်လုပ်ဆောင်ချက်က ပေးသည် ၃၁

၃၂။ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်ခြင်း၏ ကောင်းကွက် ၃၂

၃၃။ ပျော်ရွှင်ကြည်နူးမှုသည် လွတ်လပ်မှုဖြစ်သည် ၃၃

၃၄။ နောက်ဆုံးတော့ သင်ယူခြင်းဆီသို့ အားလုံးပြန်လည်ဦးလှည့်ရပါသည် ၃၄

၃၅။ အကျင့်ပျက်မှုကို တွန်းလှန်ခြင်း ၃၅

၃၂။ မျှော်လင့်ချက်များနှင့် ကိုက်ညီအောင်ကစားခြင်း ၉၃

၃၄။ ရင်တွင်းအသံ ၉၇

၃၆။ နားလည်အောင် လေ့ကျင့်ခြင်း ၉၉

၃၈။ အကျင့်ပျက်များသည် မသိမသာ ခွဲကပ်သည် ၁၀၁

၄၀။ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း အသစ်အဆန်းတစ်ခုခု သင်ယူရရှိသည် ၁၀၃

၄၁။ ငယ်ဘဝ ၁၀၅

၄၂။ ဘုရားသခင်၏ ကစားပွဲမှ ကိရိယာတစ်ခုဖြစ်သော ကျွန်တော် ၁၀၈

၄၃။ ဒီအားကို အောင်မြင်စွာ ကျော်လွှားခြင်း ၁၁၀

၄၄။ ဘဝဆိုတာ စိန်ခေါ်ချက်တစ်ခု ၁၁၃

၄၅။ သီးခြားကမ္ဘာလေး ၁၁၅

၄၆။ စိတ်အနှောင့်အယှက်များ လက်မခံနှင့် ၁၁၉

၄၇။ ရွှေလက်ထိတ်များ ၁၂၁

၄၈။ အရေးကြီးသည်မှာ စိတ်ဓာတ် ၁၂၄

၄၉။ နတ်သမီး၏ ဖြားယောင်းမှုများ ၁၂၇

၅၀။ သင့်ကိုယ်သင် လှည့်စားခြင်း ၁၃၀

၅၁။ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုကို ငြိမ်းသတ်ခြင်း ၁၃၃

၅၂။ ပြိုင်ဆိုင်မှုဆိုတာ မရှိ ၁၃၅

၅၃။ မိသားစုနှင့် အပေးအယူညီညွတ်ခြင်း ၁၃၈

၅၄။ ဝေဒနာမရှိလျှင် ၁၄၀

၅၅။ စိတ်တည်ငြိမ်မှု ၁၄၂

၅၆။ အနှောင့်အယှက်များ မျှော်လင့်ထား ၁၄၄

၅၇။ ကျော်ကြားခြင်း၏ ဖြားယောင်းမှု ၁၄၇

၅၈။ နိမ့်ချမှုပျက်စီးစေသည့် နည်းလမ်း ၁၄၉

၅၉။ တကယ့်လူများက စိတ်ထိန်းသည် ၁၅၁

၆၀။ စိတ်နှင့်ကိုယ် တစ်ပြေးညီဖြစ်အောင်ညီခြင်း ၁၅၄

၆၁။ ပျော်ရွှင်ကြည်နူးမှုဆိုတာ ဘာလဲ ၁၅၇

၆၂။ ပျော်ရွှင်ကြည်နူးမှု၏ဆန့်ကျင်ဘက်သည် အတွေး ၁၅၉

၆၃။ ဖိတ်ဆွဲများ အရေးကြီးသည် ၁၆၁

၆၄။ သင် နိုင်ငံရေးကို ရှောင်လွှဲလို့မရနိုင် ၁၇၁

၆၅။ တတ်နိုင်သလောက် နည်းနည်းတွေး ၁၈၀

၆၆။ အာရုံမစိုက်ဘဲ နေတတ်အောင် ဆည်းပူးပါ ၁၈၂

၆၇။ ရေရှည်မျှော်လင့်ချက်များကို ထိပ်တန်းတင်ပထားနှင့် ၁၈၅

၆၈။ နှလုံးသားတောင်းဆိုချက်အတိုင်း လိုက်နာ ၁၈၇

၆၉။ တကယ်လို့ကိုပျောက် ၁၉၀

၇၀။ ဟာကွက်မရှိအောင် ချမှတ်ထားသည့်အစီအစဉ်များ ၁၉၃

၇၁။ အပြုသဘော စဉ်းစားပါ ၁၉၅

၇၂။ ထိုသမယကလေးများ ၁၉၇

၇၃။ စိတ်ကို တည်ငြိမ်စွာထား ၁၉၉

၇၄။ သင့်အကြောင်း သင်သိပါစေ ၂၀၂

၇၅။ သင့်ခွဲလမ်းမှုကို ရွာဖွေပါ ၂၀၆

၇၆။ မိုးထိအောင် လေ့ကားထောင်တက်ပါ ၂၀၉

၇၇။ အောင်မြင်မှုခံ ကြံကြံခံနိုင်ရမည် ၂၁၁

၇၈။ တာဝန်ဝတ္တရားများ ၂၁၄

၇၉။ တစ်ကိုယ်တည်း သို့သော် အထီးကျန်မဟုတ် ၂၁၈

၈၀။ ပျော်ရွှင်ကြည်နူးမှုအတွက် အပတ်တကုတ် အားထုတ်ခြင်း ၂၂၀