

**မာတိကာ**

- စာရေးသူ၏နိဒါန်းစကား (က)

**စာအုပ်ခေါင်းစဉ်ဓမ္မ**

၁။ မင်္ဂလာရှိသောနေ့တစ်နေ့မွေးဖွားခြင်း ၁

**ခရီးသွားဓမ္မ**

၂။ ကြီးမားစွဲထည်သော "မဟာ" မှသည်  
မလစ် "မဟာ" သော သတိမပြတ်မှုဆီသို့ ၁၁

၃။ ထာဝရငြိမ်းချမ်းရေးကို ရှာဖွေခြင်း ၂၁

၄။ သံဃာကို ဖူးမြင်တတ်ခဲ့ခြင်း ၃၀

**ရုမုတ်ခြင်းဓမ္မ**

၅။ မျှော်လင့်ခြင်းဖြင့် ရင်မခုန်လိုတော့ခြင်း ၄၃

၆။ တရားရှေ့မှောက် တရားပျောက်သူအဖြစ်သို့  
ရောက်ရှိခဲ့ခြင်း ၅၃

၇။ ဖြစ်ခြင်းအပေါ်၌ ရှုမြင်ခြင်း ၆၃

၈။ အတွေးအပေါ်၌ သုံးသပ်ရှုမြင်ခြင်း ၇၀

၉။ စားသတိအပေါ်၌ ရှုမြင်ခြင်း ၇၈

၁၀။ အချိန်အပေါ်၌ သုံးသပ်ရှုမြင်ဆင်ခြင်ခြင်း ၈၈

**မိသားစုဓမ္မ**

၁၁။ စစ်မှန်သောလက်ဆင့်ကမ်းအမွေ ၉၈

၁၂။ မှန်ကန်ကောင်းမွန်သောနည်းဖြင့်  
စနစ်တကျ ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း ၁၀၈

၁၃။ အရွယ်အပေါ်၌ တွေးဆဆင်ခြင်ခြင်း ၁၁၈

၁၄။ သေမင်းသမုဒ္ဒရာအတွင်း လက်ပစ်ကျူးခြင်း ၁၂၈

**ကိုယ်ရေးဓမ္မ**

၁၅။ ဘေးတွေ့မည့်အန္တရာယ်ကို  
ရှောင်ဖယ်ကျော်လွှားနိုင်ခဲ့ခြင်း ၁၄၂

၁၆။ ငြိမ်းငြိမ်းချမ်းချမ်းစိတ်နဲ့  
တစ်ယောက်တည်းသေချင်တယ် ၁၅၃

၁၇။ အားလုံးကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ် ၁၆၅

