

**မာတိကာ**

ရေးသူအမှာ	၉
ဒုတိယအကြိမ် ထုတ်ဝေခြင်းအတွက် ရေးသူစကားဦး	၁၂
သည်စာအုပ်ကပေးတဲ့ ပီတိ	၁၃
<b>နိဒါန်း</b>	၁၅
<b>အပိုင်း(၁) ကိုယ်ခန္ဓာ</b>	
၁။ အပျို့ဇော်ဝင်ချိန်	၁၉
ကိုယ်ခန္ဓာအပြောင်းအလဲ	၂၂
မျိုးဆက်ပွား ကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းများ	၂၆
- ပြင်ပ လက္ခဏာများ	၂၇
- အတွင်းပိုင်း လက္ခဏာများ	၂၉
၂။ ဓမ္မတာ	၃၂
နာကျင်ကိုက်ခဲမှုတွေ	၃၄
အသုံးဝင်မယ့် အကြံပြုချက်ကလေးတွေ	၃၅
ဘာတွေ သုံးကြမလဲ	၃၇
- ဂွမ်းဖတ်	၃၇
- ဂွမ်းခြောက်တောင့်	၄၀
ဘာတွေ လွဲနေလဲ	၄၃

၃။ ရင်သား	၄၅
အရွယ်အစား	၄၆
ရင်သား ပြဿနာများ	၄၉
ရင်သားစစ်ဆေးခြင်း	၅၁
ရင်စည်း	၅၁
၄။ ရုပ်ရည်	၅၃
ကိုယ့်ရုပ်ကိုယ် ဘယ်လိုမြင်သလဲ	၅၅
၅။ ကိုယ်ခန္ဓာကိစ္စ အပေး-အဖြေများ	၆၃

**အပိုင်း(၂) စီးစားချက်**

၆။ ဆွဲဆောင်မှု	၇၃
ဆွဲဆောင်မှုဆိုတာ ဘာလဲ	၇၄
ကိုယ်က သူ့ကို မျက်စိကျသွားမှန်း ဘယ်လို	
သိနိုင်မလဲ	၇၅
ကိုယ်က ဆွဲဆောင်မှုရှိခဲ့လား	၇၆
ကောင်လေးတစ်ယောက်က ကိုယ့်ကို မျက်စိကျ	
နေမှန်း ဘယ်လိုလုပ် သိနိုင်မလဲ	၈၀
သမီးငယ်တို့ တင်းတင်းကျပ်ကျပ် လိုက်နာရမယ့်	
ရွှေဥပဒေ	၈၃
ရေလိုက်မလွှဲစမ်းပါနဲ့	၈၄
ဒုတိယရွှေဥပဒေ	၈၆
၇။ ချစ်ရေးချစ်ရာ	၈၉
တစ်ကိုယ်ရေ အာသာဖြေခြင်း	၉၄
တစ်ကိုယ်ရေ အာသာဖြေတယ်ဆိုတာ ဘာလဲ	၁၀၀
ဘယ်လို လုပ်ကြသလဲ	၁၀၀
ဘာကြောင့် လုပ်ကြသလဲ	၁၀၁
ဘာကြောင့် မလုပ်ကြတာလဲ	၁၀၁

ယုံတမ်းစကားတွေ	၁၀၂
ယောက်ျားလျှာလား။ မိန်းမစစ်စစ်လား။	၁၀၃
ယောက်ျားလျှာမှန်းတဲ့ ရောဂါ	၁၀၆
၈။ လိင်မှုရေးရာ သဘောထား	၁၀၉
မိသားစုဒီအား	၁၁၃
လိင်မှုကိစ္စကို ဘယ်ပုံဘယ်နည်း ပြောကြမလဲ	၁၁၄
ရွယ်တူတွေရဲ့ ဒီအား	၁၁၆
အမှတ်မယူချင်ပါနဲ့	၁၁၇
မိဒီယာတွေက ပါနေတဲ့ သတင်းစကားတွေ	၁၂၀
အလွန်ရှုပ်သောင်း	၁၂၂
ဥပဒေကြောင်း	၁၂၃
၉။ ယောက်ျားလေးတွေအကြောင်း	၁၂၆
ယောက်ျားဆိုတစ်မျိုး မိန်းမဆိုတစ်မျိုး	၁၂၈
ယောက်ျားလေးတွေ အမှတ်ယူတတ်တဲ့	
အချက်များ	၁၃၀
ယောက်ျားလေးတွေရဲ့ စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်နေတာတွေ	၁၃၃
၁၀။ သတိထားရမယ့် ယောက်ျားစကား ခုနစ်ခုနဲ့	၁၃၅

**အပိုင်း(၃) လင်ယူသားမွေးကိစ္စ**

၁၁။ ချစ်ဖို့ အသင့်ဖြစ်ပြီလား	၁၄၇
၁၂။ အပျို့ရည်	၁၅၅
၁၃။ သားဆက်ခြားတာ	၁၆၃
၁၄။ လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တဲ့ ရောဂါဆိုးအတွေ့တွေ	၁၇၂
လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တဲ့ရောဂါတွေ	
မဖြစ်အောင်	၁၈၀
ဣတ္ထိယကျန်းမာရေး	၁၈၁
အိပ်(ခုံ)အိုင်တို့ အေအိုင်ဒီအက်(စ်)နဲ့ ပတ်သက်တဲ့	
အသေးစိတ် အပေး-အဖြေများ	၁၈၅

၁၅။ ကိုယ့်ကို တစ်ယောက်ယောက်က မဖွယ်မရာများ	
လုပ်လာခဲ့ရင်	၁၉၅
၁၆။ ကိုယ်ဝန်ကိစ္စ	၂၀၅
- နိဂုံး	၂၀၂
- ကျွမ်းကျင်စာရင်း	၂၀၂