

မာတိကာ

* ဘာသာပြန်သူ အမှာစာ ၉
အပိုင်း (၁)

How to stop worrying and start living

စာအုပ်မှ ကောက်နုတ်ချက်များ

ငြိမ်းချမ်းခြင်းနှင့် ပျော်ရွှင်ခြင်းကို ရနိုင်တဲ့ နည်းလမ်း ၇ သွယ်

အခန်း (၁) ၁၉

သင့်ကိုယ်သင် သိအောင်လုပ်
သင့်ကိုယ်သင် တန်ဖိုးထား
မှတ်ထားပါ
ဒီကမ္ဘာကြီးမှာ သင်နှင့်တူသူ တစ်ဦးမှ မရှိ

အခန်း (၂) ၂၉

မောပန်းတာနှင့် သောကများတာကို ကာကွယ်ပေးနိုင်တဲ့
အလုပ်ခွင် ကျင့်စဉ်ကောင်း ၄ ခု

အခန်း (၃) ၃၈

သင် ဘာကြောင့် မောပန်းနွမ်းနယ်မှုတွေ ဖြစ်ရသလဲ
ဒီဒုက္ခကို ဘယ်လို ကျော်ဖြတ်မှာလဲ

အခန်း (၄) ၄၆

ပင်ပန်းနွမ်းနယ်တာ၊ သောကများတာ
ခါးသီးတဲ့ ခံစားချက် ပေါ်နေတာတွေကို
ဘယ်လို ပျောက်အောင် လုပ်မှာလဲ

အခန်း (၅) ၆၀

ဒေါ်လာတစ်သန်းနှင့် သင့်မှာ ရှိတာတွေကို လဲနိုင်မှာလား

အခန်း (၆) ၇၃

မှတ်ပါ... သတိရပါ...

ခွေးသေကို ဘယ်သူမှ မကန်ကြဘူးတဲ့

အခန်း (၇) ၈၀

ဒီလို လုပ်ပါ....

သင့်အပေါ် မတရား ဝေဖန်တာတွေ၊ ပုတ်ခတ်တာတွေ

လုံးဝ သင့်ကို မထိခိုက်၊ မနစ်နာစေရဘူး...

အပိုင်း (၂)

How to Win Friends and Influence People

စာအုပ်မှ ကောက်နုတ်ချက်များ

အခန်း (၈) ၉၁

သင် ပျားရည် ရချင်ရင် ပျားအုံကို မကန်ပါနှင့်...

အခန်း (၉) ၁၁၇

မှတ်ထားသင့်တဲ့ လူမှုဆက်ဆံရေး လျှို့ဝှက်ချက်ကြီး

အခန်း (၁၀) ၁၃၇

ဒါကို သင် လုပ်နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ...

လုပ်နိုင်သူရဲ့ နောက်မှာ လူတိုင်း ရပ်နေပါလိမ့်မယ်...

အထီးကျန် လမ်းမပေါ်မှာ ဘယ်သူမျှ မလျှောက်လှမ်းနိုင်ကြပါဘူး

အခန်း (၁၁) ၁၆၁

ဟောဒီလို လုပ်ပါ...

သင့်ကို လူတိုင်းက ကြိုဆိုကြပါလိမ့်မယ်...

အခန်း (၁၂) ၁၈၂

လူမြင်မြင်ချင်း ချစ်ခင်အောင် ဘယ်လို လုပ်မလဲ...

အပိုင်း (၃)

တစ်ပါးသူကို မိမိဘက်ပါအောင် လုပ်နိုင်သော နည်းလမ်း၊ ကောင်းပျား

အခန်း (၁၃) ၂၀၃

ရန်များအောင် လုပ်နည်းနှင့် ရန်ရှောင်နည်း

အခန်း (၁၄) ၂၂၃

သတိဉာဏ်ဆီသို့ သွားရာလမ်း

အခန်း (၁၅) ၂၃၄

ဆိုကရေးတီးရဲ့ လျှို့ဝှက်ချက်

အခန်း (၁၆) ၂၃၉

ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ချင်စိတ်ပေါက်အောင် လုပ်နည်း

အခန်း (၁၇) ၂၄၉

လူတိုင်း ကြိုက်ကြတဲ့ ဆွဲဆောင်နည်းတစ်ခု

အပိုင်း (၄)

တစ်ပါးသူရဲ့ သိက္ခာကို မထိပါစေဘဲ ကိုယ့်ဘက်ပါအောင်

ပြောင်းယူနိုင်တဲ့ နည်းလမ်းများ

အခန်း (၁၈) ၂၅၉

မမုန်းအောင် အပြစ်တင်နည်း

မမုန်းအောင် ဆုံးမနည်း

အခန်း (၁၉) ၂၆၈

မိမိအမှားကို အရင်ပြောပါ...

အခန်း (၂၀) ၂၇၄

အမိန့်ဩဇာပေး ခိုင်းစေတာကို ဘယ်သူမှ မကြိုက်ပါ

အခန်း (၂၁) ၂၇၉

တစ်ပါးသူရဲ့ သိက္ခာကို ကာကွယ်ပိုင်ခွင့်ပေးပါ

♦ လိုရင်းအကျဉ်းချုပ် ၂၈၅