

မာတိကာ

* အမှာစာ	၇
၁။ မာန်မာနကြောင့် အမြင်မကန်းပါစေနဲ့	၈
၂။ လွယ်တာကို မလုပ်ပါနဲ့၊ မှန်တာကိုသာ လုပ်ပါ	၁၂
၃။ သေးမွှားတဲ့ တိုးတက်မှုလေးတွေကို အသိအမှတ်ပြုပါ	၁၇
၄။ လူတစ်ယောက်မှာရှိဖို့ အခက်ဆုံး အရည်အသွေး	၂၁
၅။ ရင့်ကျက်တဲ့သူဆိုတာ	၂၆
၆။ လူပီသတဲ့လူတစ်ယောက် ဖြစ်ဖို့	၃၀
၇။ မမြဲခြင်းသဘောကို နှလုံးသွင်းပြီး စိတ်အေးချမ်းအောင် နေထိုင်ခြင်း	၃၃
၈။ တောင်းပန်ခြင်း၊ နားလည်ခွင့်လွှတ်ခြင်းနှင့် ပျော်ရွှင်မှု	၃၇
၉။ စိတ်ဆန္ဒနှင့် အေးချမ်းမှု	၄၁
၁၀။ စာအရေးဖတ်ခြင်းရဲ့ အရသာ	၄၄
၁၁။ ရည်မှန်းချက်နှင့် လက်ရှိပစ္စုပ္ပန်	၅၀

၁၂။ ထိရောက်သောနားထောင်ခြင်း၏ လျှို့ဝှက်ချက် သုံးခု	၅၄
၁၃။ ရိုးသားမှုကို တည်ဆောက်ခြင်း	၆၀
၁၄။ ခံယူချက်များကို ဝေဖန်ဆန်းစစ်ခြင်း	၆၅
၁၅။ တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်ခြင်း၏ စွမ်းအား	၆၈
၁၆။ ဘဝကို အဓိပ္ပာယ်ရှိစွာ နေထိုင်ခြင်း	၇၂
၁၇။ ပြဿနာဖြေရှင်းနိုင်စွမ်း မြင့်မားဖို့ အခြေခံအကျဆုံး လိုအပ်ချက် သုံးချက်	၇၇
၁၈။ နာကျင်မှုရဲ့ အဓိပ္ပာယ်	၈၃
၁၉။ အချိန်ဆွဲခြင်းကို ဖျောက်ဖျက်နိုင်မယ့် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်း	၈၇
၂၀။ ဘဝအတွက် အရေးပါတဲ့ စည်းမျဉ်း သုံးရပ်	၉၁
၂၁။ မိမိကိုယ်ကို ချစ်နိုင်ဖို့ အခြေခံနည်းလမ်း သုံးသွယ်	၉၉
၂၂။ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးဖြင့် စိတ်နှလုံးအေးချမ်းအောင် နေထိုင်ခြင်း	၁၀၆
၂၃။ လက်လျှော့လိုက်ဖို့ ဘာကြောင့် ခက်ခဲနေရတာလဲ	၁၁၂
၂၄။ ၁ ဒီဂရီ သက်ရောက်မှု	၁၁၆

