ဟာဂါဏာ

- ကောင်းမြတ်သော်၏အမှာစကား ၁၆
- လူအောင်(ဝမ်တွင်း)၏မှာစံတာ ၂၁
- စာရေးသူ၏ရင်တွင်းကကား ၂၂
- ကျေးဇူးတင်လွှာ ၂၅

အခန်း(၁)
လူမှုဆက်သွယ်ရေးနှင့် ဘဝနေနေနည်း
Social Relationship In Organizations

(၁) မိတ္တ - မိတ်ဆွေဟူသည် ၂၇
What is Friendship?

(၂) စကေနာကောင်းလျှင် မိတ်ကောင်းမည် ၂၉
Making Friends With Good Intentions

(၃) ညီမောင်သုံးယောက်၏ လူမှုဆက်ဆံရေးနှင့် ဘဝနေနည်း ၃၁
Organized Social Relationship And Life Of The Three Brothers.

(၄) လူမှုဆက်ဆံရေးကောင်းခြင်းအစ ရည်းလုံညီညွတ်ခြင်းက (သမဂ္ဂ - Harmonious) ၃၄

(၅) ဝစီးမြောက်ခြင်းရှိသော လူမှုဆက်ဆံရေး (သမ္မာဒေဝနာ - Appreciatively) ၃၈

(၆) ငြင်းခုံလေ့မရှိသော လူမှုဆက်ဆံရေး (အဝိဝေဟနာ - Absence of Disputing) ၄၁

(၇) နှာခေါ်ခွဲရေကဲ့သို့ လူမှုဆက်ဆံရေး (ဒီဃရာဇီသူတာ - Intimate Friend, Blending Like water and milk) ၄၄

(၈) ရှစ်စင်သော မျက်လုံးတစ်ဖြာ အမြဲကြည့်ခြင်း (Eyes full of Love) ၄၄

(၉) မိတ်ဆွေအမေရိကားအသင်းများအမေရိကာ တန်ဖိုးဖါ (Respect Your Friends) ၄၇

အခန်း(၂)
ဗုဒ္ဓ၏ စကားပြော နည်းပညာ
The Buddha's Technique of Conversation

(၁၀) စကားဖြောနည်း ၅၃
The Methods Of Conversations

(၁၁) မှန်ကိုင်ပေးညီး မမြောသင့်သော စကားများ ၅၆
Should Not Be Said , Even If They Are True .

(၁၂) အကျိုးရှိမှသာ ပြောခဲကုံ၏ ၅၈
Speak Truthfully If They Have Benefit.

(၁၃) ဗုဒ္ဓ၏လူမှုဆက်ဆံရေး နည်းပညာ ၅၈
The Buddha's Technique In Communication.

(၁၄) စကားကောင်းခြင်းပေမဲ့ ကောင်းအသာစကားမခြဲဘဲလျှ (၅)ဦး ၆၀
The Five Characteristics of Inappropriate Talk.

(၁၅) သဘျိတရား မရှိသောသူအား သဘျိတကား မပြောကြရ ၆၂
Do Not Talk About The Charity To One Who Do Not Have The Generosity.

(၁၆) ကိုယ်ကျင့်တရား မရှိသောသူအား သီလစကား မပြောကြရ ၆၄
Do Not Talk About The Morality To One Who Is Not Virtuous .

(၁၇) အကြားအမြင် နည်းသူအား ဟုသုတအကြောင်း မပြောကြရ ၆၇
Do Not Talk About Knowledge To The Ignorant Person.

(၁၈) နမြတ္တနှစ်ကိုလူအား ပေးကမ်းခြင်းအကြောင်း မပြောကြရ ၆၈
Do Not Talk About Giving To The Person Who Has Less Charity.

(၁၉) ပညာမရှိသောသူအား ပညာအကြောင်း မပြောကြရ ၆၉
Do Not Talk About Wisdom To The Person Who has not Education.

အခန်း(၃)
စိတ်ကောင်းရှိမှ မိတ်ကောင်းရ
The Good Mind Create The Good Friend.

(၂၀) ကဲသုံးဖါးဖြင့် မိတ်ကောင်းဖွဲ့ပါ ၇၀
Make Good Friends with Three Actions.

(၂၁) လူလိုက်နှင့် လူမှုဆက်ဆံရေး မလုပ်ခြင်း ၇၄
Do Not Associate With Fools.

(၂၂) စိတ်ကောင်းရှိမှ မိတ်ကောင်းရ
The Good Mind Create The Good Friend. ၇၆

(၂၃) ဗုဒ္ဓ၏ သီလ ၅ ပါးတရား
The Buddha's Technique In Communication. ၇၈

(၂၄) အဟိသကာ၏ လူမှုဆက်ဆံရေးနှင့် ဘဝသင်ခန်းစာ
Ahimsaka's Life Lessons On Relationships. ၇၈

(၂၅) လူမှုဆက်ဆံရေးကောသာ အဓာတသဃိ
The Wrong Relationship Of Ajatasattu. ၈၀

(၂၆) မိတ်ဆွေမမျှသင့်သောသူ
You Should Not Make Friends. ၈၃

(၂၈) လူမှုဆက်ဆံရေး ပလုပ်ထိုက်သောပုဂ္ဂိုလ် (၃) မျိုး
The Three Types Of People
Should Not Be Assicated ၈၄

အခန်း(၄)
သူတော်ကောင်းလေ့ကျင့်ကာ နှင့် ပြည့်စုံသူကို ဆက်ဆံပေါင်းသင်းပါ
Making Friends With The Virtues

(၂၇) လူမှုဆက်ဆံတိုက်သူတို့၏ လေးကျော်(၇)ပါး ၈၇
The Seven Qualities Of A Good Friend.

(၂၈) သီလလုက်ရှိသောသူကို လူမှုဆက်ဆံပေါင်းသင်းပါ ၉၀
Associate with A Virtuous Of Person.

(၂၉) သဟဓိဂုက်ရှိသောသူကို လူမှုဆက်ဆံပေါင်းသင်းပါ ၉၀
Associate With An Imperturbable Person.

(၃၀) ပညာဂုက်ရှိသောသူကို လူမှုဆက်ဆံပေါင်းသင်းပါ ၉၂
Associate With A Knowledgeable Person.

(၃၁) ဒါနဂုက်ရှိသောသူကို လူမှုဆက်ဆံပေါင်းသင်းပါ ၉၂
Associate With A Bounteous Person.

(၃၂) ရှင်ငယ်သောစကားရှိသောသူကို လူမှုဆက်ဆံပေါင်းသင်းပါ (ဟေယျတဂုဂက်) ၉၃
Associate With A Person
Who Speak Endearing Words.

(၃၃) အများအကျိုးဆောင်ရွက်သောပိတ်ဆွေကို လူမှုဆက်ဆံပေါင်းသင်းပါ (အတ္ထစရိယာ) ၉၄
Associate With A Helpful Person.

(၃၄) တန်းတူအားတတ်သော မိတ်ဆွေကို လူမှုဆက်ဆံပေါင်းသင်းပါ (သမာနတ္တတာဂုဏ်) ၉၅
Associate With A Person
Who Treat Other as One's Equal.

အခန်း(၅)
မိတ်ဆွေများကို မှန်ကန်စွာ ရွေးချယ်ခြင်း
To Choose the Right Friends

(၃၅) ရွေးချယ် ပေါင်းသင်းထိုက်သော မိတ်ဆွေ ၉၈
To Choose and Associate with Friends

(၃၆) မိတ်ဆွေကောင်းကို အမှီရသောဥပဓိတဿ နှင့် ကောလဝိတ ၉၈
Upatissa and Kolita Depend On The Best Friend.

(၃၇) ပုဂ္ဂိုလ်(၄) မျိုးနှင့် လူမှုဆက်ဆံနည်း ၁၀၀
How To Communicate With Four Types Of People?

(၃၈) ပညာမတတ်၍ မိုက်သောပုဂ္ဂိုလ် ၁၀၂
A Foolish Person Without Educated.

(၃၉) ပညာတတ်၍ မိုက်သောပုဂ္ဂိုလ် ၁၀၃
A Foolish Person With Educated.

(၄၀) ပညာမတတ်ပေမဲ့ သူတော်ကောင်းပုဂ္ဂိုလ် ၁၀၄
A Good Person Without Education.

(၄၁) ပညာလည်းတတ်သော သူတော်ကောင်းလည်းဖြစ်သောပုဂ္ဂိုလ် ၁၀၅
A Good Person With Education.

(၄၂) ပတ်ဝန်းကျင်ကို ရွေးချယ်ပြီး လူမှုဆက်ဆံပါ ၁၀၇
Choose An Environment And Socialize.

(၄၃) ပေါင်းသင်းဝန်းသာသူနှင့် မပေါင်းသင်းထိုက်သောသူများ ၁၀၉
The Best Friends and The Fake Friends.

အခန်း(၆)
မိတ်ဆွေကောင်းတို့၏ စရိုက်လက္ခဏာများ:
The Characteristics of a Best Friend

(၄၄) ကေဒူဆူမြတ်သော မိတ်ဆွေလေးကျော်(၄)ပါး (ဥပဘာရရဒ္ဓိတ) ၁၁၃
Four Characteristics Of Good Friend.

(၄၅) မမေလာပျက်ကို စောင့်ရှောက်ပေးသော မိတ်ဆွေ ၁၁၄
He Guards You When You Are Heedless.

(၄၆) ဓနပျောက်ဆုံးတတ်သူ၏ ပမည်းများကို စောင့်ရှောက်ပေးသော မိတ်ဆွေ ၁၁၅
He Guards Your Property When You Are Heedless.

(၄၇) အဆေးကြောလာလျှင် အားကိုးရသော မိတ်ဆွေ ၁၂၀
He Is A Refuge To You When You Are In Danger.

(၄၈) လိုအပ်သည်ထက် နှစ်ဆ ကျည်ကြတတ်သော မိတ်ဆွေ ၁၂၄
The Friend Provides You With Double The Supply You Need.

(၄၉) ဆင်းရဲချမ်းသာ အတူတူရှိနေသော မိတ်ဆွေလေးကျော်(၄)ပါး (သမာနသုခဒုက္ခ ဒိတ္ထ) ၁၂၇
Four Characteristics Of True-Hearted Friend
Who Constant In Joy and Sorrow

(၅၀) လျှို့ဝှက်သောစကားကို တိုင်ပင်နိုင်သော မိတ်ဆွေ ၁၂၈
The Friend Who Consults The Secret.

(၅၁) လျှို့ဝှက်တိုင်ပင်သောစကားကို လျှို့ဝှက်ထားသော မိတ်ဆွေ ၁၃၀
The Friend Who Keep The Secret .

(၅၂) ဘေးအန္တရာယ် ဝေဠုတ်ကြောလာလည်း ဖွန်ခွာမသွားသော မိတ်ဆွေ ၁၃၀
The Friend Does Not Abandon You In Your Troubles.

(၅၃) အရေးကြုံလာတာ အသက်တိုပင်လျှင် မဖာနမထားဘဲ ကူညီတတ်သော မိတ်ဆွေ ၁၃၂
A Friend Would Even Give Up His Life For You.

(၅၄) အကျိုးစီးပွားကိုသာ ညွှန်ပြပေးသော မိတ်ဆွေလေးကျော်(၄)ပါး (အတ္ထဘာသပရိတ) ၁၃၅
Four Characteristics Of True-Hearted Friend
Who Good Advice.

(၅၅) ကောင်းမှုကို အားပြုပေးသော မိတ်ဆွေ ၁၃၇
The Friend Encourage You To Do Good.

(၅၆) ကောင်းသောအလုပ်များကို တိုက်တွန်းအားပေးသော မိတ်ဆွေ ၁၃၈
The Friend Restrains You From Evil.

(၅၇) ကောင်းသောအလုပ်များကို တိုက်တွန်းအားပေးသော မိတ်ဆွေ ၁၃၈
The Friend Encourage You To Do Good.

(၅၈) ဟုတ်သည်မများကို မပြောကြပေးသော မိတ်ဆွေ ၁၄ဝ
The Friend Lets You Hear What You Have Not Heard Before.

(၅၉) နတ်ပြည်၊ နိဗ္ဗာန်းကို လမ်းညွှန်ပေးသော မိတ်ဆွေ ၁၄၂
The Friend Shows You The Way To Nibbana.

(၅၉) အရည်ပျော်ခြင်း စေတ်ရောက်တတ်သော မိတ်ဆွေကောင်း လေးကျော်(၄)ပါး (အနုကမ္ပမိတ်ဆွေ) ၁၄ဝ
Four Characteristics Of Good Friend
Who Care Forever You.

(၆ဝ) ဆုတိုးလိုတိုးမျက်စိမှကို မလိုလား၊ မနှစ်သက်ခြင်း ၁၄၅
The Friend Does Not Delight In Your Misfortunes.

(၆ဝ) ကြီးပွားတိုးတက်မှုကို လိုလား၊ နှစ်သက်ခြင်း ၁၄၆
The Friend Delight In Your Good Fortunes.

(၆၂) ဂုဏ်သတင်းမဲ့သော စက

များကို ကာကွယ်ပေးခြင်း ၁၄၇
The Friend Prevents Others From Speaking Well Of You.

(၆၃) ဂုဏ်သတင်းများကို ထပ်ဆင့် ချီးကျူးရက်ခြင်းနှင့်ခြင်း ၁၄၈
The Friend Commends Others Who Speak Well Of You.

အခန်း(၇)
ရောင်ကြဉ်သင့်သော မိတ်ဆွေတို့၏ စရိုက်လက္ခဏာများ:
The Characteristics of Fake Friends

(၆၄) ရလုံးရသားလျှင် ပေါင်းသင်းတတ်သော မိတ်ဆွေ (အညေဒဏ္ဍကရမိတ်ဆွေ) ၁၅ဝ
The Friend Only Take Without Ever Giving.

(၆၅) နည်းနည်းပေးပြီး များများရယူလိုသော မိတ်ဆွေ ၁၅ဝ
The Friend Gives Little In The Hope Of Getting Much.

(၆၆) ကိုယ်တိုယ်တိုင် ဒုက္ခတွေ့ကျလည်းပေးကူညီပေးလေလိုသော မိတ်ဆွေ ၁၅၂
The Friend Who Helps Other When He Face Suffering.

(၆၇) အကျိုးအထွက်သာ ဖျော်ဖြေပြီး ပေါင်းသင်းသော မိတ်ဆွေ ၁၅၃
The Friend Who Makes Friend For His Profit Only.

(၆၈) နှတ်မြီးသာလျှင် ပေးကမ်းတတ်သော မိတ်ဆွေ (ဝစီပရမ မိတ်ဆွေ) ၁၅၅
The Friend Who Gives Only Lip Service.

(၆၉) အတိတ်ကိုသာ ညွှန်းဆိုတတ်သော မိတ်ဆွေ ၁၅၇
The Friend Claims To Having Been Hospitable In The Past.

(၇ဝ) အနာဂတ်ကို ညွှန်းဆိုတတ်သော မိတ်ဆွေ ၁၅၈
The Friend Promises Hospitality In The Future.

(၇၁) ပစ္စုပ္ပန်ကို လိုမေယဝါဒါတတ်သော မိတ်ဆွေ ၁၅၉
In Present Tasks, He Feigns Misfortune.

(၇၂) အလိုလိုက် အကြိုက်ဆောင်တတ်သော မိတ်ဆွေ (အနုဠိယဘာဂၢီ မိတ်ဆွေ) ၁၆ဝ
The Friend Consents To His Friend's Doing Wrong.

(၇၃) မျက်မမှောက်ရှိမှမိမျှ မျက်ကွယ်တွင် ဂုဏ်ချီးကျူးသော မိတ်ဆွေ ၁၆ဝ
The Friend Praises Him to His Face But Run Him Down Behind His Back.

(၇၄) မကောင်းမှုအတွက်သာ မိတ်ဆွေခွဲခေရသော မိတ်ဆွေ (အပါယသဟာယ မိတ်ဆွေ) ၁၆၁
A Person Who Makes Friend Only For The Destructive Companion.

- ကျမ်းကိုး ၁၆၉

■