

# မာတိကာ

<b>အခန်း (၁) သင်ဟာအောင်နိုင်သူတစ်ယောက်ပါ</b>	<b>၁</b>
၁။ ပန်းတိုင်ရှိကြတယ်	၅
၂။ အကောင်အထည်ဖော် လုပ်ဆောင်ကြတယ်	၁၁
၃။ အချိန်ကိုစီမံတာမှန်ရဲ့လား	၁၆
၄။ တစ်ကိုယ်ရေစည်းကမ်းရှိကြတယ်	၂၄
၅။ အဆုံးသတ်ရမယ်ဆိုရင်	၂၉
<b>အခန်း (၂) ရှေ့မှဆက်ဆံရေးကောင်းမွန်ပြီး ရှေ့မှအသိုင်းအဝိုင်းမှာ ပိုမိုပျော်ရွှင်ဖို့</b>	<b>၃၁</b>
၁။ စိတ် (Mindset) ရဲ့ကျွန်တော်တို့အပေါ်လွှမ်းမိုးမှု	၃၃
၂။ ကြီးကောင်ဝင်ချိန်နဲ့ ဦးနှောက်ကြားကဆက်စပ်မှု	၃၇
၃။ အပေါင်းအသင်းမှန်ကန်ပါစေ	၄၀
၄။ လူတိုင်းနဲ့ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်ဆက်ဆံနိုင်ဖို့	၄၄
၅။ (၁) စစ်မှန်တဲ့ကျွန်တော်တို့ကိုယ်တိုင်ဖြစ်နေမှ	၄၅
၆။ (၂) ကိုယ့်ရဲ့အတ္တမာနကိုအနိုင်ယူပါ	၄၇
၇။ (၃) နားထောင်ကောင်းသူတစ်ယောက်ဖြစ်ပါစေ	၅၀
၈။ (၄) အပြုသဘောမဆောင်တဲ့အရာတွေအပေါ် ခေါင်းရှုပ်ခံပြီးအတည်ထားမတွေးပါနဲ့	၅၄
၉။ (၅) တခြားသူတွေစိတ်ကျေနပ်မှုရှိအောင်ဖြည့်ဆည်းပေးဖို့ ကျွန်တော်တို့မှာတာဝန်မရှိပါဘူး	၅၆
၁၀။ (၆) ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာပြောဆိုပါ	၅၈

<b>အခန်း (၃) အသုံးချရမယ့်ခေါင်းဆောင်မှု</b>	<b>၆၃</b>
၁။ တာဝန်ယူခြင်းကစလို့ အနစ်နာခံသူပါ	၆၄
၂။ အမြော်အမြင်ရှိတယ်	၆၈
၃။ အာရုံစူးစိုက်မှုရှိကြတယ်	၇၁
၄။ နားထောင်ကောင်းသူပါ	၇၃
၅။ လုပ်ပိုင်ခွင့်အာဏာပေးတယ်	၇၈
၆။ အားနည်းချက်ရှိကြောင်း၊ ပျော့ကွက်ရှိကြောင်းပြနိုင်စွမ်းတယ်	၈၁
၇။ မဆုတ်မနစ်ကြီးစားမှုရှိကြတယ်	၈၅
၈။ စဉ်ဆက်မပြတ်လေ့လာမှုရှိကြတယ်	၈၉

<b>အခန်း (၄) ငွေရေးကြေးရေးတို့အရေး</b>	<b>၉၅</b>
၁။ Assets (ပိုင်ဆိုင်မှု၊ ရရန်ရှိ) နဲ့ Liabilities (ပေးရန်တာဝန်၊ အကြွေး)	၉၇
၂။ နစ်ရှည်အတိုးချေးငွေအရစ်ကျစနစ်	၁၀၀
၃။ ကောင်းတဲ့အကြွေးနဲ့ ဆိုးတဲ့အကြွေး	၁၀၆
၄။ တခြားသူတွေရဲ့အချိန်နဲ့ငွေ	၁၀၉
၅။ ပိုက်ဆံသုံးတဲ့အကျင့်စရိုက်	၁၁၃
၆။ တန်ဖိုးမြင့်တင်မှုအလေးပေးပါ	၁၁၆
၇။ ပိုက်ဆံစုမယ်	၁၁၉
၈။ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံပါ	၁၂၁

<b>အခန်း (၅) အကျိုးသက်ရောက်မှုကြီးမားတဲ့ရူငယ်</b>	<b>၁၂၇</b>
၁။ ပျောက်ဆုံးနေတဲ့အခိုက်အတန့်လေး	၁၃၁
၂။ စိတ်အားပြင်းပြမှုထက်အကျိုးသက်ရောက်မှု	၁၃၃
၃။ ပန်းတိုင်ချမှတ်ခြင်းဆိုင်ရာ	၁၃၇
၄။ လက်တွေ့ကျတဲ့ပန်းတိုင်ချမှတ်ဖို့ဆိုတာ	၁၃၉
၅။ အနာဂတ်မှဒီပစ္စုပ္ပန်ဆီပြန်လာမယ်	၁၄၁
၆။ Smart ကျတဲ့ပန်းတိုင်ချမှတ်မယ်	၁၄၃
၇။ တိတိကျကျရှိတယ်	၁၄၄

၈။ တိုင်းတာလိုရတယ်	၁၄၄
၉။ ရယူဆွတ်ခူးနိုင်တယ်	၁၄၅
၁၀။ ယုတ္တိရှိပါစေ	၁၄၅
၁၁။ အချိန်သတ်မှတ်ထားရမယ်	၁၄၆
၁၂။ Smart ကျတဲ့ပန်းတိုင် ဥပမာတချို့	၁၄၆
၁၃။ ဆင်တစ်ကောင်ကိုဘယ်လိုစားမှာလဲ	၁၄၇
၁၄။ တစ်ချိန်မှာတစ်ခုတည်းသောအရာကိုပဲအာရုံစူးစိုက်ပါ	၁၅၅
၁၅။ နိဂုံးချုပ်ရမယ်ဆိုရင်	၁၅၆

<b>အခန်း (၆) အောင်မြင်မှုရဲ့ခရီးကြီး (အလေ့အကျင့်ရဲ့ခွမ်းအား)</b>	<b>၁၅၉</b>
၁။ ပန်းတိုင်နဲ့ အလေ့အကျင့်ရဲ့ဆက်စပ်မှု	၁၆၃
၂။ အလေ့အကျင့်တစ်ခုဖြစ်ပေါ်လာပုံ	၁၆၄
၃။ အလေ့အကျင့်တစ်ခုပျိုးထောင်မယ်	၁၆၆
၄။ တစ်ချိန်မှာတစ်ခုကိုပဲလုပ်ဆောင်ပါ	၁၆၈
၅။ ကျွမ်းကျင်သူတွေရဲ့အကြံပေးချက်က	၁၇၃
၆။ ပျိုးထောင်မယ့်အလေ့အကျင့်ကို လွယ်ကူအောင်လုပ်ဖို့ဆိုရင်	၁၇၄
၇။ သတိထားရမယ့်အဖျက်သမား	၁၇၇
၈။ အလေ့အကျင့်တစ်ခုကိုပြောင်းလဲဖို့	၁၈၂
၉။ အလေ့အကျင့်စက်ကွင်း	၁၈၄
၁၀။ အလေ့အကျင့်တစ်ခုပြောင်းလဲဖို့အကျိုးဝင်တဲ့အသိပညာ	၁၈၈
၁၁။ အောင်မြင်မှုအလေ့အကျင့် ပုံသေနည်း	၁၉၀
၁၂။ ကြည်လင်ပြတ်သားပါစေ	၁၉၁
၁၃။ ကျွမ်းကျင်ပါးနပ်ပါစေ	၁၉၄
၁၄။ စဉ်ဆက်မပြတ်လေ့လာပါ	၁၉၆
၁၅။ ရောင်ပြန်ဟပ်မှု	၁၉၉
၁၆။ တစ်ကျော့ပြန်လုပ်ခြင်း	၂၀၁

<b>အခန်း (၇) လိင်ရေးရာအပြာပြာ</b>	<b>၂၀၃</b>
၁။ လိင်ဆက်ဆံမှုရဲ့သမိုင်းအကျဉ်း	၂၀၅
၂။ အင်တာနက်အပြာနဲ့သင့်ရဲ့ဦးနှောက်	၂၀၆
၃။ လိင်ဆက်ဆံတော့မယ်ဆိုရင်	၂၀၉
၄။ Prevent Yangon နဲ့တွေ့ဆုံခိုက်	၂၁၃
၅။ လုံခြုံတဲ့လိင်ဆက်ဆံမှု	၂၁၉
၆။ လူမှုရေးစံသတ်မှတ်ချက်အကြောင်းတစုတစောင်း	၂၂၂
၇။ လိင်စိတ်တိမ်းညွတ်မှု	၂၂၆

<b>အခန်း (၈) ကျန်းမာခြင်းဆိုတာ</b>	<b>၂၃၁</b>
၁။ အခုတစ်ရာမလုပ်ပါနဲ့ အခါတစ်ရာလုပ်ပါ	၂၃၆
၂။ ရုံးနိမ့်တာရှက်စရာမဟုတ်ပါ	၂၄၀
၃။ အကြောက်တရားမရှိမှ အောင်မြင်နိုင်တာလား	၂၄၄
၄။ စွန့်စားမှုကရှောင်လွှဲလို့မရ	၂၅၀
၅။ အမှားများတာပြဿနာမဟုတ်ဘူး	၂၅၃
၆။ ငြင်းပယ်ခံရမှာအသေအချာပါ	၂၅၇

