

**ဖာထိက**

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| အမှာစကားလေးပါ                        | ၅  |
| ၁။ ဘဝကိုရိုးရှင်းပါစေ                | ၇  |
| ၂။ သောကနှင့်စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း          | ၁၁ |
| ၃။ ရယ်ရယ်မောမောပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်  | ၁၅ |
| ၄။ ပျော်ရွှင်မှုကိုရှာဖွေခြင်း       | ၁၇ |
| ၅။ ပျော်အောင်နေတတ်ပါစေ               | ၂၁ |
| ၆။ အခုပဲပျော်ရွှင်ပါ                 | ၂၃ |
| ၇။ သောကနဲ့စိုးရိမ်ပူပန်မှု           | ၂၇ |
| ၈။ ဆန္ဒမစောပါနဲ့                     | ၃၁ |
| ၉။ အခက်အခဲဆိုတာ                      | ၃၃ |
| ၁၀။ ခံနိုင်ရည်စွမ်းအား               | ၃၇ |
| ၁၁။ ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းပါ      | ၄၁ |
| ၁၂။ ဘဝဆိုတာဒီလိုပါ                   | ၄၃ |
| ၁၃။ ပျော်ရွှင်မှုဆိုတာ               | ၄၇ |
| ၁၄။ အခက်အခဲရှိလည်းပျော်ကြည့်ပါ       | ၅၁ |
| ၁၅။ ပျော်ရွှင်ခြင်းရဲ့လျှို့ဝှက်ချက် | ၅၇ |
| ၁၆။ နားလည်သွားရင်လူဖြစ်ရတာပျော်ပါတယ် | ၆၁ |
| ၁၇။ အေးချမ်းတဲ့ဘဝ                    | ၆၉ |
| ၁၈။ စိတ်ချမ်းသာအောင်နေပါ             | ၇၃ |

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| ၁၉။ အာရုံနောက်သိပ်မလိုက်နဲ့          | ၇၇ |
| ၂၁။ ထင်နေတာတွေဟာအလကားပါ              | ၈၁ |
| ၂၂။ ကောင်းလာမယ်လို့မျှော်လင့်ရတာပါပဲ | ၈၅ |
| ၂၃။ ဒါတွေမေ့နေပြီလား                 | ၈၉ |
| ၂၄။ မျှော်လင့်ထားသလိုဖြစ်မလာတဲ့အခါ   | ၉၁ |
| ၂၅။ ကြိုးစားနိုင်ပါသေးတယ်            | ၉၅ |



ဪ . . . ပြောရဦးမယ် . . .  
 ခင်ဗျားတို့ စိတ်ဓာတ်ကျနေတဲ့ အခါပဲဖြစ်ဖြစ်  
 စိတ်တွေ ညစ်ညူးနေတဲ့အခါပဲဖြစ်ဖြစ်  
 အစဉ်လိုက်မဟုတ်ပဲ ကြိုက်တဲ့ခေါင်းစဉ်လေး  
 တစ်ခုခုကို ဖတ်ကြည့်လိုက် . . . ထူးခြားလာပါလိမ့်မယ် . . .  
 အဲ့ဒါ . . . ခင်ဗျားတို့အတွက် အမြတ်ပါပဲ . . .  
 ကျွန်တော်ပေးတဲ့ စေတနာပါ . . .။ ”

**ကျေးဇူးတင်ပါတယ်**