

မာတိကာ

၁။ မိမိကိုယ်ကိုယ် ကျေနပ်နှစ်သက်လိုက်စမ်းပါ	၁
၂။ ဝါသနာတူသူချင်း စုစည်းမှုမှာ ပါဝင်ပါ	၄
၃။ အကောင်းမြင်တတ်တဲ့ စိတ်ထားမွေးပါ	၇
၄။ နောင်တရနေမယ့်အစား အခုချက်ချင်းထလုပ်ပါ	၁၀
၅။ လောကကြီးက ဘယ်လိုနေသလဲ၊ လောကကြီးကို ဘယ်လိုမြင်သလဲ	၁၃
၆။ အကူအညီလိုနေသူကို ကူညီပါ	၁၇
၇။ ခြေနိုင်လက်နိုင် အလုပ်တွေကိုသာ လုပ်စမ်းပါ	၂၀
၈။ အိမ်နီးချင်းနှင့် ဆွေမျိုးဉာဏာတွေဆီ အလည်အပတ်သွား	၂၃
၉။ ပြုံးခြင်းသည် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ခြင်း၏ အစလက္ခဏာဖြစ်သည်	၂၇
၁၀။ တောင်းပန်ခြင်းကို ခွင့်လွှတ်နိုင်တတ်ပါစေ	၃၀
၁၁။ ဂီတကို နားဆင်ပြီး စိတ်ဘဝကို ရွှင်လန်းပါစေ	၃၃
၁၂။ အစီအစဉ်တကျ ဆောင်ရွက်တတ်ပါစေ	၃၆

၁၃။ အလုပ်ကြောင့် ဂုဏ်တက်ပါစေ	၃၉
၁၄။ အမှန်တရားဆိုတာ ဖုံးကွယ်ထားလို့မရပါ	၄၂
၁၅။ အတိတ်က ပျော်ရွှင်ခဲ့ဖူးတာလေးတွေ ပြန်တွေ့လိုက်ပါ	၄၅
၁၆။ စမိတဲ့အလုပ်ကို ဆုံးခန်းတိုင်အောင် လုပ်ပါ	၄၈
၁၇။ မဖြစ်နိုင်တာကို ဖြစ်အောင်လုပ်မယ်ချည်း ဇွတ်မလုပ်ပါနှင့်	၅၁
၁၈။ နေ့စဉ်လုပ်နေကျ အလုပ်တွေကနေ ပျော်စရာရှာပါ	၅၄
၁၉။ စိတ်တည်ငြိမ်မှုရအောင် ဝါသနာတစ်ခုကို ရွေးယူပါ	၅၇
၂၀။ မနာလိုမရှုဆိတ်ဖြစ်နေတဲ့စိတ်ကို ဖျောက်လိုက်ပါ	၆၀
၂၁။ အပြောင်းအလဲတိုင်းမှာ အသားကျအောင် နေထိုင်တတ်ပါစေ	၆၃
၂၂။ မိမိအတွက် အရေးပါမယ့်အရာတွေကိုသာ အလေးထားပါ	၆၆
၂၃။ ပြီးပြည့်စုံတဲ့ စိတ်ကျေနပ်မှုဆိုတာ မရနိုင်ပါ	၆၉
၂၄။ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ မွှေးရနံ့သင်းပျံ့နေပါစေ	၇၂
၂၅။ မိမိရည်မှန်းချက်သည် မိမိအတွက်သာ ဖြစ်သည်	၇၅
၂၆။ ပုံစံခွက်လူသားမဟုတ်သော လွတ်လပ်သည့်လူ	၇၈
၂၇။ ပျော်ရွှင်စေတာ ဘာလဲ၊ ဝမ်းနည်းစေတာက ဘာလဲ	၈၁
၂၈။ စာဖတ်ခြင်းက စိတ်ကိုပျော်ရွှင်စေပါတယ်	၈၄
၂၉။ ငါဟာ အသုံးကျတဲ့ လူတစ်ယောက်ပါ	၈၇
၃၀။ မုဒိတာစိတ်က ရင်ကိုအေးစေတယ်	၉၁
၃၁။ ဘာလုပ်လုပ် ရည်ရွယ်ချက်ထား လုပ်ကြည့်ပါ	၉၄
၃၂။ အပျော်ရဆုံးအချိန်တွေဟာ မကုန်ဆုံးသေးပါဘူး	၉၇
၃၃။ ပျော်ရွှင်မှုကို ငွေနဲ့ဝယ်လို့မရပါ	၁၀၀
၃၄။ သူတစ်ပါးဆီမှာ ချစ်စရာကောင်းသည့်အချက်ကို ရှာခြင်း	၁၀၃
၃၅။ မိမိမျိုးနွယ်ကို မိမိဂုဏ်ယူပါ	၁၀၆

၃၆။ တိဗ္ဗိကြည့်ခြင်းကို ကန့်သတ်ပစ်လိုက်ပါ	၁၀၉
၃၇။ မိမိကိုးကွယ်ရာဘာသာကို ပိုပြီးယုံကြည်လိုက်ပါ	၁၁၂
၃၈။ ဘောလ်ပင်နှင့်စာအုပ် အမြဲဆောင်ထားပါ	၁၁၅
၃၉။ လူတွေကို အမြဲလေ့လာနေတဲ့ ဆရာတစ်ယောက်	၁၁၈



မိမိကိုယ်ကိုယ် ကျေနပ်နှစ်သက်လိုက်စမ်းပါ