မာတိကာ

နိဒါန်း ၁

အပိုင်း ၁၊ နောင် နှစ်ပေါင်း ၃၀ ၈

အခန်း ၁၊ ဒီတီ (အချက်အလက်နည်းပညာ) ခေတ်သို့ ဝင်ရောက်ခြင်း ၁၀
- ၁. ၁။ ဒီတီ ဆိုတာဘာလဲ။ ၁၂
- ၁. ၂။ အိုင်တီမှသည် ဒီတီ ဆီသို့ ၁၃
- ၁. ၃။ နောက်ဆိုရင် ဘာတွေဖြစ်လာမှာလဲ ၁၅

အခန်း ၂၊ ဂလိုဘယ်လိုက်ဇေရှင်းဖြစ်စဉ်တွင် ပါဝင်ခြင်း ၂၀
- ၂. ၁။ ဂလိုဘယ်လိုက်ဇေရှင်းဖြစ်စဉ်ဟာ မြဿနာမဟုတ် ၂၂
- ၂. ၂။ ဂလိုဘယ်လိုက်ဇေရှင်းကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် ဆောင်ရွက်ခြင်း ၂၃
- ၂. ၃။ ဂလိုဘယ်လိုက်ဇေရှင်းဖြစ်စဉ်မှာ ပါဝင်လာအောင် ဖန်တီးရေး ၂၅
- ၂. ၄။ ဂလိုဘယ်လိုက်ဇေရှင်းကို ဦးစားပေးသတ်မှတ်ခြင်း ၂၈
- ၂. ၅။ ဂလိုဘယ်လိုက်ဇေရှင်းဟာ အဖြေ ၂၉

အခန်း ၃၊ လက်လီရောင်းချမှုအသစ် ကုန်ထုတ်လုပ်မှု အသစ် ၃၂
- ၃. ၁။ လက်လီအရောင်းစနစ်အသစ် အရှေ့ကပ်ဦး ၃၃
- ၃. ၂ ။ စိတ်ကျေနပ်မှုမှသည် ကွန်မြူးဖန်တီးထားသည့် လိုအပ်ချက်များဆီသို့ ၃၅
- ၃. ၃။ လက်လီအရောင်းစနစ်အသစ်ကို တွေ့ကြုံခံစားကြည့်ခြင်း ၃၇
- ၃. ၄။ ကုန်ထုတ်လုပ်မှုစနစ်အသစ် ၃၈
- ၃. ၅။ အင်တာနက်တွင် ဖန်တီးခြင်း ၄၀

အခန်း ၄၊ အေအိုင်ကို လက်ခံယုံကြည်ခြင်း ၄၄
- ၄. ၁။ အေအိုင်နှင့် ပတ်သက်၍ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြခြင်း ၄၆
- ၄. ၂။ အေအိုင်ဟာ လူသားတွေရဲ့ ပြိုင်ဘက်မဟုတ် ၄၇
- ၄. ၃။ အေအိုင်ကို မကြောက်နဲ့ ၄၉
- ၄. ၄။ အလဲနီဥပဒေလိုမျိုး ထပ်မပေါ်ပေါက်အောင် ရှောင်ကြဉ်ရမယ် ၅၁
- ၄. ၅။ အလုပ်အကိုင်တွေ အလျှံပယ်ရှိနေတုန်းပဲ ၅၃
- ၄. ၆။ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာမယ့် ဘဝတွေ ၅၄

အခန်း ၅၊ နှစ်ထပ်တွမ်း အိတ်ချ် လုပ်ငန်း ၅၈
- ၅. ၁။ အိတ်ချ် နှစ်ထပ်တွမ်းကို အာရုံစိုက်ခြင်း ၅၉
- ၅. ၂။ ကျန်းမာရေးနှင့် ဖျော်ရွှင်မှုအတွက် အရေးတကြီးလိုအပ်ချက် ၆၁
- ၅. ၃။ ကျန်းမာဖျော်ရွှင်တဲ့ စိတ်အတွေးတွေအတွက် အစားအသောက် ၆၃
- ၅. ၄။ ကျန်းမာသန်စွမ်းရေး သို့မဟုတ် ကြီးထွားရင့်သန်လာသော အလားအလာ ၆၄

အပိုင်း ၂၊ ဝန်ထမ်း ၃၀ အောက် ၇၀

အခန်း ၆၊ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်း သေးသေးလေးတွေတဲ့လား ၇၂
- ၆. ၁။ ငယ်သော်လှ ၇၄
- ၆. ၂ ။ ဒီးပွားရေးလုပ်ငန်းငယ်များအတွက် အီး-ကုန်သွယ်ရေးစနစ် (အီးကောမာ့စ်) ၇၆
- ၆. ၃။ ချိန်တန်ပြီ ၇၇
- ၆. ၄။ ဘယ်လောက်သေးငယ်ပြီး ဘယ်လိုစွမ်းရည်ထက်တာလဲ ၈၀

အခန်း ၇၊ ကိုယ့်ရဲ့ဝန်ဆောင်မှု ၈၈
- ၇. ၁။ ကုန်ထုတ်လုပ်မှုအသစ်နဲ့အတူ စပြီးလုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ရမယ် ၈၉
- ၇. ၂။ အကောင်းဆုံးဝန်ဆောင်မှုအတွက် ယှဉ်ပြိုင်ခြင်း ၉၁
- ၇. ၃။ အပြောင်မြောက်ဆုံး ဝန်ဆောင်မှုရဲ့ သော့ချက်ဟာ အတွေ့အကြုံပါပဲ ၉၃

အခန်း ၈၊ အမျိုးသမီးတို့၏စွမ်းပကားကို အသုံးချခြင်း ၁၀၄
- ၈. ၁။ ဂရုထားပုံ ၁၀၆
- ၈. ၂။ တွေးတောကြံဆပုံ ၁၀၈
- ၈. ၃။ သိရှိပုံ ၁၁၀
- ၈. ၄။ မဆုတ်မနစ်လုံ့လထုတ်ပုံ ၁၁၁
- ၈. ၅ ။ အပြောင်းအလဲကို လက်ခံပုံ ၁၁၂
- ၈. ၆။ ကမ္ဘာလောကကြီးအား ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေပုံ ၁၁၄
- ၈. ၇။ ဟန်ချက်ညီတဲ့လောက ၁၁၅

အခန်း ၉၊ ကောင်းကောင်း အလုပ်ဖြစ်ဖို့ ၁၁၈
- ၉. ၁။ ကုမ္ပဏီကောင်းဆိုတာ အခွယ်အစားနဲ့ မဆိုင်ပါဘူး ၁၁၉
- ၉. ၂။ အတွင်းကိုကြည့်ပါ၊ မြင်ပကို မကြည့်ပါနဲ့ ၁၂၀
- ၉. ၃။ ကြီးပွားချမ်းသာရေးနောက် မလိုက်နဲ့။ တာဝန်ယူပါ ၁၂၃

အပိုင်း ၃၊ အသက်သုံးဆယ် နဲ့ အသက်သုံးဆယ်အောက် ၁၃၀

အခန်း ၁၀၊ ပညာရေးကို အဓိပ္ပာယ် ပြန်လည်ဖွင့်ဆိုခြင်း ၁၃၄
- ၁၀. ၁။ အပြောင်းအလဲအတွက် အဆင်သင့်ဖြစ်အောင် ၁၃၆
- ၁၀. ၂ ။ ပညာရေးကို အနက်ပြန်ဖွင့်ခြင်း ၁၃၇
- ၁၀. ၃။ အစောပိုင်းအဆင့်မှာ ပိုလိုလာတဲ့ရင်းမြစ်တွေ ၁၃၉
- ၁၀. ၄။ ကျွန်တော်တို့ကလေးတွေကို စောင့်ကြိုနေတဲ့ တောက်တောက်ပပအနာဂတ် ၁၄၁

အခန်း ၁၁၊ ကျူ သုံးလုံး ၁၄၄
- ၁၁. ၁ ။ ကျူ ၃ လုံးကို သိရှိနားလည်ရေး ၁၄၆
- ၁၁. ၂ ။ အောင်မြင်ဖို့အတွက် ဘယ်လိုကျူတွေ လိုသလဲ ၁၄၇
- ၁၁. ၃။ အိုင်ကျူ - မြန်မြန်ဆန်ဆန် အမှန်မပေါ်ရေး သော့ချက် ၁၄၉
- ၁၁. ၄။ အီးကျူ - အောင်မြင်ရေးသော့ချက် ၁၅၁
- ၁၁. ၄။ အီးကျူ - အောင်မြင်ရေးသော့ချက် ၁၅၃

အခန်း ၁၂ အမှာစကားတစ်ခု ၁၅၈
- ၁၂. ၁။ အလုပ်ပြောင်း မလွယ်လား။ နှစ်ကြိမ်မြန်စင်းစား ၁၆၀
- ၁၂. ၂ ။ ခပ်ကြောင်ကြောင် အိပ်မက်တစ်ခုခု၌နေပြီလား။ စလုပ်ကြည့်လိုက်ပါ ၁၆၂
- ၁၂. ၃။ ဆုံးရှုံးမှုတွေလား။ လုံးဝအမှန်းမပေးနဲ့ ၁၆၄
- ၁၂. ၄။ အချိန်ရှိပါသလား။ ဉာဏ်အမြော်အမြင်ရှိရှိ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံလိုက်ပါ ၁၆၆
- ၁၂. ၅။ တစ်ဦးတစ်ယောက်တည်း သွားနေသလား။ မရပါဘူး။ အဖွဲ့တစ်ခု ဖွဲ့စည်းပြီး ခရီးဆက်ပါလေ ၁၆၈

'ဆန်းသစ်တီထွင်ပြောင်းလဲဖို့အတွက် အပြင်အဆိုင်လုပ်ကြကိုင်ကြတာဟာ အနာဂတ် ကမ္ဘာဖြစ်တယ်။ ကမ္ဘာလုံးရေဟာလည်း ပိုပြီးကြီးထွားလာလိမ့်မယ်။ ကမ္ဘာ လောကကြီးကို ဆန်းသစ်တီထွင်တဲ့ ဒီအင်နီအေ ဉာဏ်သစ် လောင်းပေးခြင်းသည်သာ ကမ္ဘာကြီး၏ အနာဂတ်ဖြစ်လာလိမ့်မယ်။ နောင်လာမယ့် နှစ်ပေါင်း ၃၀ ကာလဟာ လူတိုင်း အတွက် အခွင့်အလမ်းတစ်ရပ်ဖြစ်တယ်။ နောက်အနှစ် ၃၀ ကာလအတွက် နဲ့ လူငယ်တွေ အတွက် မူဝါဒတွေကို အစိုးရတိုင်း နိုင်ငံတိုင်းက ချမှတ်ထားရ လိမ့်မယ်။ အသက် ၃၀ အောက်လူငယ်တွေနဲ့ ဝန်ထမ်း ၃၀အောင်ပရှိတဲ့ ကုမ္ပဏီ ငယ်လေးတွေကို အထောက်အကူပြုမယ့် မူဝါဒတွေ ချမှတ်အကောင်အထည်ဖော်ကြဖို့ နိုင်ငံအားလုံးကို ကျွန်တော် မေတ္တာ ရပ်ခံပါတယ်'

ဂျက်မား