

**မာတိကာ**

**- ဘာသာပြန်သူ၏ အမှာစာ**

၁။ မိတ်ဆွေစစ်တွေလိုနေပါ ၁၃

၂။ ရယ်စရာပြောတတ်အောင် လေ့ကျင့်ပါ ၁၆

၃။ ဖြစ်ပြီးခဲ့တာတွေမေ့လိုက်ပါ ၁၉

၄။ မေတ္တာအနှွေးဓာတ်ပေးပါ ၂၃

၅။ အဝေးက မြက်ခင်း ပိုမစိမ်းပါဘူး ၂၈

၆။ Scorecard စာရင်းမှတ်တမ်းကို လွှင့်ပစ်လိုက်ပါ ၃၁

၇။ ကြင်နာစိတ်ထားပေးပါ (ခရစ်) ၃၄

၈။ လက်တွဲဖော်ကို လက်ဝှေ့ထိုးအိတ်လို သဘောမထားပါနဲ့ ၃၈

၉။ “ဘယ်သူပြဿနာလုပ်တာလဲ” ဆိုတဲ့ မေးခွန်းမေးပါ (ခရစ်) ၄၁

၁၀။ သူနည်းအတိုင်း စကားပြောပါ ၄၄

၁၁။ “မင်းကို ငါချစ်တယ်။ ဒါပေမဲ့”။ အဲဒီစကားကို ရှောင်ပါ ၄၈

၁၂။ ဘဝကို ချစ်ခြင်းမေတ္တာနဲ့ပြည့်ဝအောင်လုပ်ပါ ၅၁

၁၃။ ရုပ်ဖျက်ထားတဲ့လက်ဆောင်ကို ရှာပါ ၅၅

၁၄။ ပြကွဒိန်မှာ ရေးမှတ်ထားပါ (ခရစ်) ၅၈

၁၅။ ရာဇသံပေးတာကို ရှောင်ကြဉ်ပါ ၆၁

၁၆။ အပြောင်းအလဲအတွက် အချိန်ပေးပါ ၆၅

၁၇။ စိတ်ဓာတ်ကျနေရင် တုံ့ပြန်မှုကို ဆင်ခြင်ပါ ၆၈

၁၈။ သင့်အိမ်ထောင်ဖက်ရဲ့တန်ဖိုးကို နားလည်ပါ ၇၁

၁၉။ အဆိုးကို အကောင်းလိုရှုမြင်ပါ ၇၅

၂၀။ သင့် ဇနီး/ခင်ပွန်းဟာ သင့်စိတ်ကို မသိနိုင်ဘူးဆိုတာ သိထားပါ ၇၉

၂၁။ နမူနာကောင်းပြပါ (ခရစ်) ၈၂

၂၂။ အသေးအဖွဲ့လေးတွေကို ပြဿနာမလုပ်ပါနဲ့ ၈၆

၂၃။ ကမ္ဘာ့အဆင့်မီ နားထောင်ကောင်းသူဖြစ်ပါစေ ၈၉

၂၄။ “တကယ့်ကို အဆင်မပြေတဲ့ နေ့တစ်နေ့ပါပဲ” လို့ ပြောတဲ့အကျင့်ကို ရှောင်ပါ ၉၂

၂၅။ နေ့လယ်စာ ဝယ်စားပါစေ ၉၆

၂၆။ ချီးမွမ်းခြင်းကို အကျင့်လုပ်ပေးပါ ၉၉

၂၇။ သင့်လက်တွဲဖော်ကို ပြောင်းလဲဖို့ ဆန္ဒရှိနေတာကို ရပ်ပါ ၁၀၃

၂၈။ သင့်ကြင်ဖော်ကို ကျဉ်းထဲကျပ်ထဲရောက်အောင် မလုပ်ပါနဲ့ ၁၀၆

၂၉။ စကားကို မဆင်မခြင်မပြောပါနဲ့ ၁၀၉

၃၀။ ပြဿနာဖြစ်ရင် မိမိကြောင့်လည်းဖြစ်နိုင်တယ်လို့ တွေးပါ ၁၁၂

၃၁။ အလုပ်ကို ပြီးပြတ်အောင်လုပ်ပါ ၁၁၅

၃၂။ နူးညံ့သိမ်မွေ့တဲ့အတွေး တွေးပါ ၁၁၈

၃၃။ လက်တွဲဖော်အပေါ် ကြင်နာစိတ်ထားပါ ၁၂၁

၃၄။ လျှပ်တစ်ပြက်အတွေးကို အရေးတယူမလုပ်ပါနဲ့ ၁၂၄

၃၅။ Low-Maintenance လက်တွဲဖော်ဖြစ်ပါစေ ၁၂၇

၃၆။ မိမိနည်း မိမိဟန်နဲ့ လုပ်ပါ ၁၃၀

၃၇။ သင့်လက်တွဲဖော်ရဲ့ ချစ်စရာကောင်းတာ သုံးခုကို စဉ်းစားပါ ၁၃၄

၃၈။ ဒေါသထွက်ခြင်းအစား၊ ငြိမ်းချမ်းမှုကိုရွေးချယ်ပါ ၁၃၇

၃၉။ ဝေဖန်ခံရရင် မိုးရွာမှာကြိုသိတယ်ဆိုတဲ့နည်း သုံးပါ ၁၄၁

၄၀။ ပျော်စေပြန်စေ စကားလေးတွေ ပြောပေးပါ ၁၄၅

၄၁။ အတွေးတိုက်ခိုက်မှုကို သိပါ။ ရပ်လိုက်ပါ ၁၄၈

၄၂။ ပုံပြင်တွေမှာ ဇာတ်ကောင်အဖြစ် မပါဝင်ပါစေနဲ့ ၁၅၂

၄၃။ စကားအမှားပြင်ပေးခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ ၁၅၆

၄၄။ နှစ်ယောက်အတူ ဆိတ်ငြိမ်စွာထိုင်ပါ ၁၆၀

၄၅။ ပျော်ရွှင်မှုအတွက် သင်ပဲတာဝန်ယူပါ ၁၆၃

၄၆။ ရင်းရင်းနှီးနှီးပြောဆိုခြင်းမှာ ကျွမ်းကျင်ပါစေ ၁၆၆

၄၇။ ဝေဖန်ခံရရင် ကာကွယ်ပြောမယ့်အစား လက်ခံလိုက်ပါ ၁၇၀

၄၈။ အမြဲလိုလို ကျေးဇူးတင်ပါ ၁၇၃

၄၉။ နှလုံးသားချင်း ဝေးမသွားပါစေနဲ့ ၁၇၆

၅၀။ အလှူအတန်းပေးခြင်းကို နှစ်ယောက်အတူလုပ်ပါ ၁၇၉

၅၁။ ငါလုပ်နေတဲ့အလုပ်တွေဟာ တကယ်ပဲ အရေးကြီးသလား ၁၈၃

၅၂။ ကိစ္စတစ်ခုတည်းကို ထပ်ခါတလဲလဲလုပ်ရင်း ၇၀၈

၅၃။ ရလဒ်အသစ်ကို မမျှော်ပါနဲ့ ၁၈၆

၅၄။ အချစ်နဲ့တုံ့ပြန်ပါ ၁၈၉

၅၅။ ပြဿနာဖြစ်တိုင်း အိမ်ထောင်ဖက်ကို အပြစ်မတင်ပါနဲ့ ၁၉၂

၅၆။ သင့်အိမ်ထောင်ဖက်ကို လူဖြစ်ခွင့်ပေးပါ ၁၉၅

၅၇။ ပြောင်းလဲခြင်းကို လက်ခံပါ ၁၉၈

၅၈။ အိမ်ထောင်ဖက်ရဲ့ အပြစ်အနာအဆာကို လွန်လွန်ကဲကဲ ပိုင်းခြားစိစစ်တာ မလုပ်ပါနဲ့ ၂၀၁

၅၉။ ဘဝခရီးဖော်ရဲ့ အားပေးမှုကို ရယူပါ (ခရစ်) ၂၀၄

၆၀။ အတိတ်ကဖြစ်ရပ်တွေကို ပြန်ပြောင်းသုံးသပ်ပါ ၂၀၇

၆၁။ အိမ်ထောင်ဖက် ပျော်ရွှင်ဖို့ အားပေးထောက်ခံပါ ၂၁၀

၆၂။ အိမ်သူသက်ထားရဲ့ အိပ်မက်တွေအကြောင်း မေးပါ ၂၁၃

၆၃။ အချစ်ရဲ့စွမ်းအားကို ဘယ်တော့မှ အထင်မသေးပါနဲ့ ၂၁၆

၆၄။ မိဘရဲ့ချစ်ခြင်းကို ကလေးတွေသိအောင်ပြပေးပါ ၂၁၉

၆၅။ အိမ်ထောင်ဖက် အမှားလုပ်ရင် သင် ဘယ်လိုတုံ့ပြန်မလဲ ၂၂၃

၆၆။ အလုပ်ကနေ အိမ်ပြန်ရောက်ရင် သုတ်သီးသုတ်ပြာ ဖြစ်မနေပါနဲ့ ၂၂၆

၆၇။ “မင်းမှာ ငါ့ကြောင့် ဘာစိတ်အနှောင့်အယှက်တွေ ဖြစ်သလဲ” ဆိုတဲ့ မေးခွန်းမေးပါ ၂၃၀

၆၈။ သင့် လက်တွဲဖော်မွန်ရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကို မေးခွန်းမထုတ်ပါနဲ့ ၂၃၃

၆၉။ ချီးမွမ်းခြင်းကို လိုလိုလားလား လက်ခံပါ ၂၃၇

၇၀။ အိမ်ထောင်ဖက်က စိတ်တိုစရာလုပ်ရင် စိတ်ထဲမှာ အမှတ်မထားပါနဲ့ ၂၄၀

၇၁။ Absolute Statements စကားလုံးများသုံးခြင်း ရှောင်ပါ ၂၄၃

၇၂။ ကြိုတင်ခန့်မှန်းလိုရတာကို ဘယ်လိုတုံ့ပြန်မလဲဆိုတာ ပြင်ဆင်ထားပါ ၂၄၆

၇၃။ မပြောရဲရင် စာရေးပြောပါ ၂၄၉

၇၄။ မိမိဘဝလက်တွဲဖော်ကို စိုးရိမ်ပူပန်နေရသူ မဖြစ်ပါစေနဲ့ ၂၅၃

၇၅။ ဘဝကြင်ဖော်ရဲ့ တောင်းပန်မှုကို လက်ခံလိုက်ပါ ၂၅၆

၇၆။ အိမ်ထောင်ဖက်ရဲ့အလုပ်ကို နားလည်ထားပါ ၂၅၉

၇၇။ ကိုယ်စားစကားမပြောပါနဲ့ ၂၆၂

၇၈။ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး လုပ်ချင်တာကို စေ့ဆော်ပေးပါ ၂၆၅

၇၉။ မနာလိုခြင်းကို ဖယ်ရှားပါ (ခရစ်) ၂၆၈

၈၀။ အိမ်ထောင်ဖက်ကို ထူးတာ၊ ကြောင်တာတွေ လုပ်ခွင့်ပေးပါ ၂၇၁

၈၁။ လိုချင်တာကို မရမကတောင်းဆိုသူ မဖြစ်ပါစေနဲ့ ၂၇၄

၈၂။ ဒေါသဖြစ်တော့မယ်ဆိုရင် ခဏရပ်နားပါ ၂၇၇

၈၃။ အိမ်ထောင်ဖက် မလုပ်မိတဲ့အလုပ်ကို သင်ပဲလုပ်လိုက်ပါ ၂၈၁

၈၄။ “ဝမ်းနည်းပါတယ်” ဆိုတဲ့စကား ပြောပေးပါ ၂၈၄

၈၅။ တခြားသူနဲ့နှိုင်းယှဉ်တာ မလုပ်ပါနဲ့ ၂၈၇

၈၆။ ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်တွေရဲ့အချစ်ကနေ သင်ယူပါ ၂၉၀

၈၇။ ခေါင်းမာခြင်းကို စွန့်လွှတ်ပါ ၂၉၃

၈၈။ သူ့ခံစားချက်တွေ ဖွင့်ထုတ်ခွင့်ပေးလိုက်ပါ ၂၉၆

၈၉။ ဘဝရဲ့ဟန်ချက်ညီပါစေ (ခရစ်) ၂၉၈

၉၀။ အရူးအမူးအချစ် ပြန်ရအောင်လုပ်ယူပါ ၃၀၂

၉၁။ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး အပြန်အလှန်တန်ဖိုးထားပါ ၃၀၅