

**မာတိကာ**

**နိဒါန်း**

**အခန်း (၁)**

၁။ မတူညီခြင်းနှင့်စသောဤကမ္ဘာ ... ၃

၂။ ကျဉ်းမြောင်းလာသော ကမ္ဘာကြီး၊  
ကျယ်ပြန့်လာသောလူမှုဘဝ ဆက်ဆံရေး။ ... ၆

၃။ ဒီမိုကရေစီခေတ်၏ ထူးခြားသောပြဿနာများ ... ၈

၄။ ဆန္ဒသဘောထားချင်းမတူညီသော  
ကျွန်တော်တို့၏ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်။ ... ၁၇

၅။ အခြားတစ်ပါးသူအတွက် စဉ်းစားပေးခြင်းယဉ်ကျေးမှု ... ၂၂

၆။ ကျေးလက်ကိုပစ်မထားကြပါနှင့် ... ၂၄

**အခန်း (၂)**

၇။ ဥပဒေဘောင်အတွင်းနေထိုင်ပါ ... ၃၉

၈။ တရားဥပဒေစိုးမိုးရေးတွင် ပါဝင်ကူညီဆောင်ရွက်ခြင်း ... ၄၂

၉။ စည်းကမ်းလိုက်နာခြင်း အလေ့အကျင့်ရှိပါစေ ... ၄၄

၁၀။ “အတ္တ” ကို လျော့ချရန် ကြိုးစားကြည့်ခြင်း ... ၄၇

၁၁။ အခြားတစ်ပါးသူများကို “သူစိမ်းများ” ဟု မမှတ်ယူပါနှင့် ... ၄၉

၁၂။ မိမိအပေါ်ပြုမူစေချင်သည့်အတိုင်း၊ မိမိကလည်း ပြုမူဆက်ဆံပါ ... ၅၁

၁၃။ ကြီးမြင့်သူက ညှာတာမှုနှင့် စတင်ပါ ... ၅၃

၁၄။ ဆင်းရဲသူများကို “ကရုဏာ” ထားပါ။  
ချမ်းသာသူများကို “မုဒိတာ” ပွားပါ ... ၅၅

၀၅။ မိမိကိုယ်ကို နှိမ့်ချထားဖို့လိုသည် ... ၆၀

၀၆။ အခြားသူများကို တန်ဖိုးထားတတ်ပါစေ (သင်က တန်ဖိုးမထားလျှင်  
သူတို့ကလည်း တန်ဖိုးရှိချင်တော့မည်မဟုတ်ပါ) ... ၆၃

၀၇။ “ပညာ” ပေးဖို့အရင်ကြိုးစားပါ။  
“အပြစ်” ပေးဖို့ နောက်မှ စဉ်းစားပါ ... ၆၆

၀၈။ အိမ်နီးချင်းကောင်းပီသပါစေ ... ၆၉

**အခန်း (၃)**

၀၉။ “အက်တီကက်” (Etiquette) ဆိုတာဘာလဲ ... ၇၃

၁၀။ မိမိကိုယ်ကို သင့်လျော်အောင်ပြင်ဆင်ခြင်း ... ၇၆

၁၁။ နှုတ်ဆက်ရန် ဝန်မလေးပါနှင့် ... ၇၉

၁၂။ မိတ်ဆက်စကား ဘယ်လိုပြောကြားကြမည်နည်း ... ၈၃

၁၃။ လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ခြင်း ... ၈၇

၁၄။ ဧည့်ခံပွဲများဖိတ်ကြားခြင်းနှင့် ဧည့်ခံကျွေးမွေးခြင်း ... ၈၉

၁၅။ ဧည့်ခံပွဲများသို့ လက်ဆောင်ယူသွားခြင်းမလေ့ ... ၁၀၄

၁၆။ ဧည့်ခံပွဲများတွင် တောင်းဆိုပြုခြင်း ... ၁၀၆

၁၇။ အဖျော်ယမကာသောက်သုံးခြင်း ယဉ်ကျေးမှု (Social Drinking) ... ၁၀၉

၁၈။ ဖိတ်ကြားခံရသူ၏ တာဝန် ... ၁၁၈

၁၉။ အချိန်မှန်ရောက်ရှိခြင်းနှင့် ပြန်လည်ထွက်ခွာရန် ချိန်ဆခြင်း ... ၁၂၀

၂၀။ အမျိုးသမီးများနှင့် ဆက်ဆံရေး ... ၁၂၃

၂၁။ နိုင်ငံတကာဝတ်စုံများ ... ၁၂၅

၂၂။ တစ်ပါးသူများနှင့် ပြောဆိုဆက်ဆံရာတွင် အထူးသတိထားသင့်သည့်  
ဆောင်ရန်နှင့် ရှောင်ရန် (Dos and Don'ts) များ ... ၁၂၈

၂၃။ စားနည်းသောက်ဟန် (Table Manner) တွင် အထူးဂရုပြုရမည့်  
ဆောင်ရန်နှင့် ရှောင်ရန် (Dos and Don'ts) များ ... ၁၃၀

**နိဂုံး**

... ၅၅