- မိတ္တဗလင်္ဂီကာသည်
  လူမှုဆက်ဆံရေးနယ်ပယ်တွင်
  အောင်မြင်လိုသူတို့အတွက်
  လက်တွေ့သုံးစွဲနိုင်သည့်
  အထိရောက်ဆုံး
  ကျမ်းစာတစ်စောင်ဖြစ်သကဲ့သို့
  သည်မှာသက်ခေတ်တွင်
  ပေါ်ထွန်းလာသည့် ကိုယ့်ဖူးကိုယ်ချွန်ကျမ်း၊
  အောင်မြင်ကြီးပွားရေးကျမ်း၊
  ဘဝနေနည်းကျမ်း များစွာတို့၏
  ရှေ့ဆောင်လမ်းပြလည်း ဖြစ်ခဲ့သည်။
- မိတ္တဗလင်္ဂီကာသည် သင့်အား
  ဘဝနှင့်ပတ်သက်သည့်
  အယူအဆဟောင်းများကို
  ဖျောက်ပယ်ကာ အတွေးသစ်အမြင်သစ်
  ရည်မှန်းချက်အသစ်များကို
  ဖန်တီးတည်ဆောက် ပေးလိမ့်မည်။
- လူအများနှင့် အလွယ်တကူ
  ရင်းနှီးခင်မင်မှု ရရှိစေပြီး
  တစ်ဖက်သားတို့အား သင့်ဘက်ပါအောင်
  စည်းရုံးနိုင်စွမ်း ရှိလာစေမည်။
- သင်၏ ဩဇာတိက္ကမနှင့်
  လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှု စွမ်းရည်တို့
  တိုးတက်ထက်မြက် လာစေမည်။
- သင့်ထံအလုပ်အပ်နှံသူ၊
  သင့်ထံမှဝယ်ယူသူ၊
  သင်နှင့်ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သူများ
  တစ်နေ့တစ်ခြား တိုးပွားလာစေမည်။
- ဝင်ငွေ၊ရာထူးနှင့် လူနေမှုအဆင့်အတန်းတို့
  တိုးတက်လာစေရုံမက
  သင့်အသိုင်းအဝိုင်းများကြားတွင်
  စကားပြောကောင်းသူ
  တစ်ဦးအဖြစ်ပါ
  ရေပန်းစားလာစေလိမ့်မည်။

ဦးနု

မိတ္တဗလင်္ဂီကာ

COVER : ZAW MONG

မာတိကာ

စကားချီး (ဦးနု) ၁
စကားပျိုး ထင်ပေါ်ရန်ဖြတ်လမ်း (လိုဝဲ သောမတ်) ၁၃
နိဒါန်း ဤစာအုပ်ကို ဘယ်လိုရေးသည် ဘာ့ကြောင့်ရေးသည် (ဒေး ကာနက်ဂျီ) ၂၆

အပိုင်း ၁
လူအများနှင့် ဆက်သွယ်ရာ၌ အခြေခံနည်းကောင်းများ

အခန်း ၁။ ပျားရည်ကိုလိုသော် ပျားအုံကို မဖျက်နှင့် ၃၉
အခန်း ၂။ ဆက်ဆံရာဝယ် နည်းကောင်းတစ်မယ် ၅၆
အခန်း ၃။ အကြင်သူသည် ဤကိစ္စကို ဆောင်ရွက်နိုင်အံ့၊ ထိုသူ၏နောက်သို့ တစ်ကမ္ဘာလုံး လိုက်အံ့၊ အကြင်သူသည် ဤကိစ္စကို မဆောင်ရွက်နိုင်၊ ထိုသူသည် တစ်ယောက်တည်းနေရအံ့ ၇၃
ဤစာအုပ်မှ အကျိုးကျေးဇူး အများဆုံးရနိုင်ရန် ပေးအပ်သော အကြံ ၉ချက် ၉၅

အပိုင်း ၂
လူကြိုက်များအောင်လုပ်ရန် နည်း ၆ နည်း

အခန်း ၁။ ဤနည်းကိုလုပ်၊ နေရာတိုင်းမှ ဧည့်ဦးကြိုပြုလိမ့်မည် ၁၀၅
အခန်း ၂။ တွေ့လျှင် တွေ့ခြင်း မေတ္တာရှိစေသောနည်း ၁၂၂
အခန်း ၃။ ဒါကိုမလုပ်လျှင် ချောက် ကျမည် ၁၃၂
အခန်း ၄။ စကားပြောကောင်းဖြစ်ရန် နည်းတို ၁၄၃
အခန်း ၅။ ကိုယ့်ဘက်ပါအောင်လုပ်နည်း ၁၅၈
အခန်း ၆။ တွေ့လျှင်တွေ့ချင်း သဘောကျစေရန်နည်း ၁၆၃

အပိုင်း ၃
သင့်ဘက်ပါအောင်လုပ်ရန် နည်း ၁၂ နည်း

အခန်း ၁။ ငြင်းခုံခြင်းအားဖြင့် အနိုင်ရမည်မဟုတ် ၁၈၃
အခန်း ၂။ ရန်သူပေါ်စေသောနည်း၊ မည်သို့ရှောင်ရမည် ၁၉၃
အခန်း ၃။ မှားလျှင်ဝန်ခံပါ ၂၁၀
အခန်း ၄။ သဘောပေါက်အောင် လုပ်ရန်နည်း ၂၁၈
အခန်း ၅။ ဆိုကရေးတီး၏ နည်းကောင်းတစ်လက် ၂၃၄
အခန်း ၆။ သူပူပြောဆိုခြင်းကို စိတ်အချရဆုံးကာကွယ်နည်း ၂၄၀
အခန်း ၇။ တစ်ဖက်သား၏အကူအညီကိုရစေသောနည်း ၂၄၉
အခန်း ၈။ အကျိုးဖြစ်ထွန်းစေမည့်နည်းတို ၂၅၉
အခန်း ၉။ လူတိုင်းအလိုရှိသောအရာ ၂၆၄
အခန်း ၁၀။ လူတိုင်းကြိုက်သောစကား ၂၇၃
အခန်း ၁၁။ ဤနည်းကို ရုပ်ရှင်ကုမ္ပဏီများသည် လုပ်ကြ၏၊ ရေဒီယိုကုမ္ပဏီများသည်လည်း လုပ်ကြ၏၊ အဘယ်ကြောင့် သင်သည်မလုပ်ဘဲနေရမည်နည်း ၂၈၁
အခန်း ၁၂။ မည်သည့်နည်းနှင့်မျှ စမ်း၍မရလျှင် ဤနည်းကို စမ်းကြည့်ပါ ၂၈၅
အကျဉ်းချုပ် ၂၉၀

အပိုင်း ၄
တစ်ဖက်သားကို မျက်မှန်းမကျိုး စိတ်မဆိုးစေဘဲ စိတ်ပြောင်းလာစေသော နည်း ၉ နည်း

အခန်း ၁။ အပြစ်ဆိုစရာ ရှိခဲ့လာမူ စပါ ဤနည်း ၂၉၅
အခန်း ၂။ အမုန်းအဖက်မတင်စေသော ဝေဖန်နည်း ၃၀၃
အခန်း ၃။ သင်၏ အပြစ်များကို ရှေးဦးစွာဖော်ပြပါ ၃၀၆
အခန်း ၄။ ဩဇာပေးခြင်းကို မည်သူမျှမခံချင် ၃၁၁
အခန်း ၅။ တစ်ဖက်သားအား သူ့ဂုဏ်ကို သူ ပြန်ဆယ်ပါစေ ၃၁၃
အခန်း ၆။ အောင်မြင်ရန် တွန်းတင်ပေးနည်း ၃၁၈
အခန်း ၇။ သူ့ကိုယ်သူ အထင်ကြီးပါစေ ၃၂၄
အခန်း ၈။ တစ်ဖက်သား၏ အပြစ်သည် ပြင်ရန်မခက်ခဲဟု ထင်လာအောင်ပြုလုပ်ပေးပါ ၃၃၀
အခန်း ၉။ သင်လုပ်စေလိုသော အလုပ်ကို တစ်ဖက်သားသည် ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာစွာနှင့် လုပ်ရန်နည်း ၃၃၄
အကျဉ်းချုပ် ၃၄၀

အပိုင်း ၅
အကြင် လင် နှင့် မယားတို့ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာစေသော နည်း ၇ နည်း

အခန်း ၁။ လင်နှင့်မယား အလျင်အမြန်ဆုံး မသင့်မတင့် ဖြစ်စေသောနည်း ၃၄၃
အခန်း ၂။ အချစ်ပြယ်ဆေး ၃၄၈
အခန်း ၃။ ဤနည်းကိုလုပ်ပါ၊ ချမ်းသာခြင်းနှင့်တွေ့ပါလိမ့်မည် ၃၅၁
အခန်း ၄။ လူတိုင်းကို ပျော်ရွှင်အောင်ပြုလုပ်သောနည်း ၃၅၆
အခန်း ၅။ မိန်းမများအတွက် ဤပစ္စည်းများသည် အလွန်အဖိုးတန်သည် ၃၅၈
အခန်း ၆။ စိတ်ချမ်းသာလိုလျှင် ဤနည်းကို မမေ့သင့် ၃၆၁
အခန်း ၇။ အိမ်ထောင်ရေးတွင် မအ စမ်းပါနှင့် ၃၆၆
အကျဉ်းချုပ် ၃၇၁