

မာတိကာ

- ဒုတိယအကြိမ် ထုတ်ဝေခြင်းအတွက် အမှာစာ ၁၁
- စာအုပ်မိတ်ဆက်ဖတ်ညွှန်း ၁၅

၁။ ■ အောင်မြင်ကြီးပွားချင်ရင် လမ်းစရာပါ

- အလုပ်လုပ်ပါ မမှားပါ ၂၇
- စုစုပေါင်းကြီးရဲ့အများတကာထက်ထူးခြားမှု ၂၉
- ဘယ်လိုရောင်းချမလဲ ပုံစံသစ်ကိုရွေးချယ်ပါ ၃၁
- ပြောဆိုဆက်ဆံရေးကောင်းမွန်ဖို့က အရေးကြီးပါတယ် ၃၃
- စကားတွေကို ဖွယ်ဖွယ်ရာရာခင်းကျင်းတတ်ရမယ် ၃၅

၂။ ■ ဈေးရောင်းခြင်းအတတ်ပညာ

- ဘယ်အရာမှ လွယ်လွယ်ကူကူမရပါ ၄၁
- ယုတ္တိဗေဒနဲ့ တိုင်းတာသင့်တာကို တိုင်းတာပါ ၄၃
- ဈေးကောင်းရမှရောင်းမယ်ဆိုတဲ့ မှားယွင်းတွက်ချက်မှုကို ရှောင်ပါ ၄၄
- ဈေးဝယ် ဈေးသည် ဆက်ဆံရေးနည်းပညာကို ကျွမ်းကျင်ပါစေ ၄၅
- စိတ်ရှည်သည်းခံမှအရာရာအဆင်ပြေမယ် ၄၆

၃။ ■ ခြေလှမ်းတွေကို စတင်လိုက်ပါ

- ရက်ပေါင်း၁၂၀ရဲ့ ပထမဆုံး အခြေအနေကောင်းများ ဆီသို့ခြေလှမ်း ၅၁
- ဘေးအကူဆိုတာက နေရာတိုင်းမှာမရပါ ၅၂
- ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ခိုင်းပေးပါ ၅၄
- အခွင့်အလမ်းတွေဆိုတာက ရှိနေပြီးသားတွေပါ ၅၅
- ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုကအရေးပါပါတယ် ၅၇

၄။ ■ ဆက်တက်ဖို့ လှေကားထစ်တွေရှာရမယ်

- မြန်သင့်တာကို မြန်မြန်လုပ်ပါ ၅၉
- ရှိတာနဲ့ တိုးပွားအောင်စတင်လုပ်ဆောင်ပါ ၆၁
- တက်ဖို့လှေကားထောင်ပါ ၆၂
- တွေဝေငေးမောခြင်းကိုရှောင်သင့် ၆၃
- သိမ်ငယ်အားပျက်နေဖို့မလိုပါ ၆၅

၅။ ■ ဆက်ဆက်ရွေ့နေရမယ်

- ဆက်လုပ် ဆက်ကြိုးစား မနားပါနဲ့ ၆၉
- အခွင့်အရေးကို မှန်ကန်စွာအသုံးပြုပါ ၇၁
- မတူကွဲပြားမှုက ကြီးမားသော သယံဇာတပါ ၇၂
- စည်းရုံးခြင်းအရည်အချင်းကောင်းကောင်းအား ၇၄
- ဘယ်လိုပြန်လည်ရောင်းချမလဲဆိုတာက အရေးကြီးတယ် ၇၆

၆။ ■ အပြန်အလှန်အကျိုးဖြစ်ထွန်းမှုကို ဦးစားပေးပါ

- လိုအပ်ချက်ကတန်ဖိုးအမှန်ပါ ၇၉
- ဝန်ဆောင်မှုနဲ့ ပြောင်းလဲသတ်မှတ်ခြင်း ၈၁
- ကိုယ့်ဖို့ချည်း မကြည့်မိပါစေနဲ့ ၈၃
- စည်းရုံးရေးနဲ့ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး ၈၅
- ခြေလှမ်းကျသင့်တဲ့အချိန်မှာကျရပါမယ် ၈၆

၇။ ■ အောင်မြင်ကြီးပွားချင်ရင် နည်းလမ်းသစ်တွေရှာဖွေပါ

- တစ်ခုအောင်ပြီးရင် နောက်တစ်ခုဆက်ရွေ့ပါ ၈၉
- ရေတိုက်စွဲ ရေရှည်ကိစ္စ ခွဲခြားတတ်ပါစေ ၉၁
- လမ်းသစ်ရှာဖွေပြီး ခြေလှမ်းသစ်တွေစတင်ပါ ၉၂
- အလုပ်လုပ်ပါ ရလဒ်ကောင်းတွေ့ပါလိမ့်မယ် ၉၄
- စိတ်နှလုံး ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ပါစေ ၉၆

၈။ ■ မလိုအပ်ဘဲ အခွင့်အရေးမယူပါနဲ့

- မယူသင့်တဲ့အချိန်မှာ အခွင့်အရေးမယူပါနဲ့ ၁၀၁
- အခြေအနေကပေးတဲ့ လိုအပ်ချက်ကိုသိဖို့လိုတယ် ၁၀၃
- ကိုယ့်အရည်အချင်းကိုသိပါစေ ၁၀၅
- ကိုယ့်အလုပ်ကိုယ်လုပ်ပါ ၁၀၇
- သည်းခံ ခြင်းဟာ စိတ်ကိုအောင်နိုင်ခြင်းသာ ၁၀၈

၉။ ■ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်း ရှိဖို့လိုတယ်

- မိတ်ဆွေကောင်းကိုရှာဖွေစုဆောင်းပါ ၁၁၃
- အနာဂတ်ကိုမြော်မြင်တတ်ပါစေ ၁၁၅
- ကိုယ်လုပ်မယ့်အလုပ်ကို မျက်ခြည်မပြတ်စေနဲ့ ၁၁၇
- အပြန်အလှန်တန်ဖိုးထားပါ ၁၁၉
- သူများလိုအပ်တဲ့အချိန် ကူညီနိုင်ပါစေ ၁၂၀

၁၀။ ■ သတင်းအချက်အလက်ကလည်း အရေးကြီးတယ်

- တန်ဖိုးအမှန်ကိုသိပါစေ ၁၂၅
- အခြေခံအချက်ကို စဉ်းစားခြင်း ၁၂၇
- ယူသင့်တဲ့အချိန်ယူပါ တွေဝေမနေပါနဲ့ ၁၂၉
- အကူအညီကိုလည်း တန်ဖိုးထားပါ ၁၃၁
- သတင်းအချက်အလက်မှာ အကျိုးအမြတ်ဆီသို့ ၁၃၃

၁၁။ ■ နားတွေ မျက်စိတွေရှိပါစေ

- ထူးခြားမှုကိုဆက်လက်ရှာဖွေပါ ၁၃၇
- ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုပြုပါ ၁၃၉
- အပွေးမြင်ရင် အပင်ကိုသိရမယ် ၁၄၁
- ကြိုးစားနေတဲ့သူမှာ အခွင့်အလမ်းဆိုတာရှိတယ် ၁၄၃
- သတင်းတန်ဖိုးကိုခွဲခြားနားလည်ပါ ၁၄၅

၁၂။ ■ အရှိန်အဝါက လိုကိုလိုအပ်ပါတယ်

- လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တာကို ချက်ချင်းလုပ်ပါ ၁၄၉
- ပါးနပ်သောချဉ်းကပ်မှုကသာ အကျိုးအမြတ်ကို ရရှိစေတာပါ ၁၅၁
- ကျွမ်းကျင်သောကုန်သွယ်မှုစနစ်ကိုအသုံးပြုခြင်း ၁၅၃
- အခြေအနေနဲ့အချိန်အခါကိုကြည့်တတ်ရပါမယ် ၁၅၅
- ကျွမ်းကျင်မှုကပဲ အောင်မြင်မှုကို ရယူပေးတာပါ ၁၅၇

၁၃။ ■ အကြံဉာဏ်ကောင်းက အရည်အချင်းကောင်းပါ

- အချိုးအကွေ့ကနေ အဆင့်အတန်းကိုမြှင့်တင်ပေး တတ်ပါတယ် ၁၆၁
- တတ်ထားရုံနဲ့မလုံလောက်ပါ ဆက်လက်သင်ယူပါ ၁၆၄
- စိန်ခေါ်မှုဆိုတာ ချို့နဲ့လား ၁၆၆
- ပတ်ဝန်းကျင်ကောင်းတည်ဆောက်ပါ ၁၆၉
- ခေါင်းဆောင်ကောင်းစိတ်ဓာတ်မွှေးပါ ၁၇၁

၁၄။ ■ သူ့ကျေးဇူးကိုသိပါ

- တိကျမှန်ကန်ပါစေ ၁၇၅
- မမေ့အပ်သောအရာကို မမေ့ပါနဲ့ ၁၇၇
- ကျေးဇူးကိုသိတတ်ခြင်းဖြင့် ဖော်ကျူးပါ ၁၇၉
- စေတနာမှန်ရင် အကျိုးပေးမှန်ပါတယ် ၁၈၁
- ယုံကြည်မှု ၁၈၃

၁၅။ ■ ခြေလှမ်းတွေကို ရပ်မပစ်လိုက်ပါနဲ့

- သံသယစိတ်ကိုရှောင်ပါ ၁၈၇
- ရူးသွပ်မှုနဲ့ဖွဲ့ဖို့ အရေးကြီးပါတယ် ၁၈၉
- မဖြစ်နိုင်ဘူးဆိုတာတွေကို မတွေးသင့်ပါ ၁၉၁
- ဆွေးနွေးပါ။ မေးမြန်းအဖြေရှာပါ ၁၉၃
- လျှောက်သင့်တဲ့အချိန်မှာ ဆက်လျှောက်ပါ ၁၉၅

၁၆။ ■ အရည်အချင်းကသာ အောင်မြင်ခြင်းပါ

- ဘာနဲ့မှတိုင်းမနေနဲ့၊ အလုပ်သာလုပ်ပါ ၁၉၇
- အသိအမှတ်ပြုခြင်းဖြင့်လေးစားလိုက်နာပါ ၁၉၉
- ကံ ကံ၏အကျိုးကိုတော့ လက်ခံရပါမယ် ၂၀၁
- အလုပ်အကိုင်နဲ့အခွင့်အရေး ၂၀၃
- စီးပွားရေး နတ်မျက်စိရှိပါစေ ၂၀၅

၁၇။ ■ ကိုယ်က သွားနေရင် ပန်းတိုင်က ကြိုဆိုနေပါတယ်

- သွားနေပါ ခရီးတွင်ဖို့ လိုပါတယ် ၂၀၈
- ဆင်းရဲမျိုး၊ ချမ်းသာမျိုးမရှိပါ ၂၁၀
- ပညာဆိုတာကို အဓိပ္ပာယ်ကောက် မလွဲပါနဲ့ ၂၁၃
- အလုပ်နဲ့ပဲ သက်သေပြပါ ၂၁၅
- အရည်အချင်းဆိုတာ မွေးရာပါမဟုတ်ပါ ၂၁၇