

မာတိကာ

ဘာသာပြန်သူအမှာ မိတ်ဆက်စကား

ပတ်ဝန်းကျင်ကို ငြိမ်သက်စေခြင်း	၁
တိတ်ဆိတ်မှုအနုပညာ	၇
စိတ်ကျန်းမာစေတဲ့ အလုပ်တွေကိုလုပ်ပါ	၂၁
တစ်ကိုယ်တည်းနေထိုင်ဖို့ နေရာရှာဖွေခြင်း	၃၃
ငြိမ်းချမ်းတဲ့ဆက်ဆံရေးတွေ ပြုစုပျိုးထောင်ပါ	၅၅
ကြင်ကြင်နာနာပြောဆိုနည်းများ	၅၇
နားထောင်ခြင်းနှင့် တစ်ဖက်သားပြောစကားကြားရခြင်း	၆၅
ပြောစရာစကား မရှိသည့်အခါ	၇၇
အများပြည်သူ တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်မှုများနှင့်	
ကျွန်ုပ်တို့ ဆက်စပ်နေပုံ	၈၉
အတွင်းစိတ်တိတ်ဆိတ်မှု ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း	၁၀၃
တိတ်ဆိတ်မှုကို တောင်းဆိုခြင်း	၁၀၅
တည်ငြိမ်မှုနှင့် အာရုံမျှတမှုရစေဖို့	၁၁၉
ကျွန်ုပ်တို့ ဦးနှောက်ထဲမှအသံကို ငြိမ်သက်စေခြင်း	၁၂၅
နောက်ဆုံးအတွေးများ	၁၃၁