

# မာတိကာ

စာရေးသူရဲ့ ကိုယ်ရေးအကျဉ်း

စာရေးသူ အမှာစာ

(၁) စိတ်ညစ်ခြင်း ပျောက်ကင်းစေဖို့	၁၇
(၂) အလိုမကျတိုင်း စိတ်မညစ်စေဖို့	၂၅
(၃) ဖိစီးမှုဒဏ်ကို ခံနိုင်ရည်ရှိစေဖို့	၃၃
(၄) အပြုံးမပျက် အလှမပျက်စေဖို့	၃၉
(၅) ဖိအားကို တွန်းအားအဖြစ်ပြောင်းလဲနိုင်ဖို့	၄၅
(၆) စိတ်ပူပင်မှု ကင်းဝေးစေဖို့	၅၁
(၇) ရယ်မောခြင်းနဲ့ လောကဝံကို အံ့တုနိုင်ဖို့	၅၇
(၈) မကြိုက်တဲ့သူအကြောင်း မတွေးမိစေဖို့	၆၃
(၉) မနာလိုစိတ် ကင်းဝေးစေဖို့	၆၉
(၁၀) တန်ဖိုးထားဖို့ မေ့နေသူကို ခွင့်လွှတ်နိုင်ဖို့	၇၅

(၁၁) စိတ်ညစ်စရာတွေ လွှင့်ပစ်နိုင်ဖို့	၈၁
(၁၂) အမှောင်ထဲမှာချောင်ကုပ်ပြီးမျက်ရည်မသုတ်မိစေဖို့	၈၉
(၁၃) ကြွေးကြော်အောင် ဆပ်နိုင်ဖို့	၉၇
(၁၄) အများအကျိုးဆောင်ရင်း စိတ်ချမ်းသာစေဖို့	၁၀၅
(၁၅) ခံစားချက်ကို ထိန်းချုပ်နိုင်ဖို့	၁၀၉
(၁၆) ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် စိတ်ချမ်းသာအောင်နေပါ	၁၁၅
(၁၇) အားမငယ်မိစေဖို့	၁၂၃
(၁၈) စိတ်ဆင်းရဲခြင်းကင်းအောင် တွေးတတ်စေဖို့	၁၃၁
(၁၉) အခု စိတ်ချမ်းသာစေဖို့	၁၃၉
(၂၀) အရာရာတိုင်းအတွက် ပြုံးနိုင်ဖို့	၁၄၅
(၂၁) ပျော်အောင် စိတ်ချမ်းသာအောင်နေနိုင်စေဖို့	၁၄၉
(၂၂) (၄၀)မတိုင်ခင် ပျော်အောင်နေ (၄၀)ကျော်တာနဲ့ အေးချမ်းစေဖို့	၁၅၇

