

မာတိကာ

စဉ်	စာမျက်နှာ
■ မိတ်ဆက်စကား	၇
အခန်း (၁)	
၁။ ရှင်သန်ခြင်းစွမ်းအား	၁၀
၂။ ရိုးသားမှုအပေါ်မှာ အခြေခံတဲ့ဘဝတန်ဖိုး	၁၄
၃။ လက်ဆောင်ရဲ့စွမ်းအား	၁၅
၄။ ယုံကြည်မှုစွမ်းအား	၁၇
အခန်း (၂)	
၁။ ပြုပြင်တဲ့စွမ်းအား (၁)	၁၉
၂။ ပြုပြင်တဲ့စွမ်းအား (၂)	၂၁
၃။ ပြုပြင်တဲ့စွမ်းအား (၃)	၂၃
၄။ သင်ပေးနိုင်တဲ့စွမ်းအား	၂၄
အခန်း (၃)	
၁။ အလှဆင်ခြင်း	၂၇
၂။ အိပ်ပျော်ခြင်းမှနိုးထခြင်းသို့	၂၉
၃။ စိတ်ဒဏ်ရာကို ကုစားခြင်း	၃၁
၄။ နှလုံးသွင်းတတ်ခြင်း	၃၂
၅။ ပျော်ရွှင်မှုမှတ်တမ်း	၃၃
၆။ ကြည့်နိုင်တဲ့စွမ်းအား	၃၅

အခန်း (၄)	
၁။ အခက်တွေ့အောင် လုပ်ကြသူများ	၃၇
၂။ တည်ဆောက်ခြင်းစွမ်းအား	၃၉
၃။ ရတနာထိုက်သောအရာ (၁)	၄၀
၄။ ရတနာထိုက်သောအရာ (၂)	၄၂
၅။ တိတ်ဆိတ်ခြင်းရဲ့စွမ်းအား	၄၄

အခန်း (၅)	
၁။ လွယ်ကူမှုနဲ့ခက်ခဲမှု	၄၈
၂။ နေတတ်ရင် ကျေနပ်စရာ	၅၀
၃။ သဘောထားမြင့်မြတ်သူ	၅၁
၄။ ဆင်ခြင်တုံတရား	၅၄
၅။ လောကဓံနှင့်အတူ ခရီးသွားခြင်း	၅၇
၆။ ပစ္စုပ္ပန်မှာ ရှင်သန်ခြင်း	၆၂

အခန်း (၆)	
၁။ ခွင့်လွှတ်ခြင်းစွမ်းအား	၆၄
၂။ လွန်ဆွဲမှုများမှ ကျော်လွန်၍	၆၈
၃။ ထွက်ပေါက်ရှာရင် ဝင်ပေါက်မပိတ်ပါစေနဲ့	၇၁
၄။ ပေးနိုင်တဲ့စွမ်းအား	၇၄
၅။ လွတ်လပ်သောစွမ်းအား	၇၅

အခန်း (၇)	
၁။ စီမံနိုင်တဲ့စွမ်းအား	၈၀
၂။ ရှာဖွေခြင်း၏ အကျိုးများ	၈၂
၃။ အသုံးချတတ်မှုစွမ်းအား	၈၅
၄။ မှန်ကန်သောဘဝနေနည်း	၉၂