

မာတိကာ

အပေါင်းလက္ခဏာကို ရယူခြင်း

၁။	အခန်း(၁)	
-	ကိုယ်ကိုယ်ကို တန်ဖိုးဖြတ်ခြင်း	၇
-	စာရင်းပြုစုပါ	
-	ကိုယ်ဟာ ကိုယ်ထင်ထားတာထက် တော်ပါတယ်	
-	မိမိရဲ့စွမ်းရည်ကို အသိအမှတ် ပြုပါ	
-	ပြောင်းလဲပစ်ဖို့ မကြောက်ပါနဲ့	
-	ကြိုးစားဖို့ မကြောက်ပါနဲ့	
၂။	အခန်း(၂)	
-	အမှန်တရားကို ရင်ဆိုင်ခြင်း	၁၃
-	ပစ္စုပ္ပန်ကို ချဉ်းကပ်ပါ	
၃။	အခန်း(၃)	
-	မိမိကိုယ်မိမိ သတ်မှတ်ခြင်း	၁၇
-	စိတ်ညစ်လာရင်	
-	ဖုံးကွယ်ခြင်း	
-	မိတ်ဆွေကောင်း	
၄။	အခန်း(၄)	
-	အချစ်ဆိုတာဘာလဲ	၂၂
-	အထီးကျန်ဝေဒနာ	
-	မြင်သာအောင်ပြုပါ	
-	အလျှင်စလိုမပယ်ချပါနဲ့	
-	အရှိအတိုင်းနေပါ	

-	ကြိုတင်စားဆီပါ	
-	လက်ခံလိုက်ပါ	
-	အောင်နိုင်သူများနှင့် လက်တွဲပါ	
၅။	အခန်း(၅)	
-	ကိုယ့်ခံစားချက်ကို သိပါစေ	၃၃
-	ချုပ်ချယ်ခံစိတ်လွှဲရှားမှုများ	
-	ရိုးသားမှုရှိပြတ်ပါစေ	
-	ယာယီသည် အခြေမဟုတ်	
-	ကောင်းကောင်းစိုပစ်လိုက်	
၆။	အခန်း(၆)	
-	စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း	၄၀
-	ပူဇော်ရိုမှု ပုပါ	
-	သတိထားရောများ	
၇။	အခန်း(၇)	
-	အပြစ်လုပ်မိရင်	၄၃
-	အလွန်အကျွံဝမ်းမနည်းပါနဲ့	
-	အတိတ်မှ သင်ခန်းစာယူပါ၊ ပြီးရင် မှေလိုက်ပါ	
-	ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အဆုံးမစီရင်ပါနဲ့	
-	အရာရာဟာ ကိုယ့်တာဝန်မဟုတ်	
-	မှော်အတွေးအခေါ်	
-	အပြစ်ရှိရင် ချေချက်ပါ	
၈။	အခန်း(၈)	
-	စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း	၅၄
-	ဘဝနဲ့အတူနေပါ	

၉။	အခန်း(၉)	
-	တာဝန်ရှိခြင်း	
-	မိမိကျဆုံးမှုအတွက် သူတစ်ပါးကို အပြစ်မတင်ပါနဲ့	၅၇
-	ခွင့်လွှတ်ခြင်းဆိုတာ ကောင်းပါတယ်	
၁၀။	အခန်း(၁၀)	
-	ပုံစံသွင်းခြင်း	
-	ဆိုးဝါးသောအတွေ့အကြုံ	၆၀
-	ဇောဆိုင်းထားပါ	
-	လူတိုင်းမှာ အမြစ်ဆိုးရှိတယ်	
-	အကောင်းမြင် မဟာဆေး	
-	မျှော်လင့်ချက်နောက်မှာ ရလဒ်ရှိတယ်	
၁၁။	အခန်း(၁၁)	
-	အပေါင်းလက္ခဏာကို ရယူခြင်း	
-	ယခုပင် ပြုလုပ်ပါ	၆၉
-	အစွန်းရှောင်ခြင်း	
-	ဆုံးဖြတ်ချက်များ	
-	မရွေးသေးတာဟာ ရွေးတာပါပဲ	
-	ပြဿနာကို ရှာဖွေခြင်း	
-	ဦးစားပေးတန်းစီခြင်း	
-	တဖြည်းဖြည်း ပြောင်းလဲပါ	
-	အကူအညီ	
-	မစင်ရင် မပစ်ပါနှင့်	
-	အောင်မြင်မှုမှာ ပျော်ဝင်ပါ	

၁၂။	အခန်း(၁၂)	
-	တန်ဖိုးများ	
-	ဘဝရဲ့အဓိပ္ပာယ်	၈၃
-	ခွင့်ပြောပါ	
-	ခေါင်းမမာပါနဲ့	
၁၃။	အခန်း(၁၃)	
-	သူစိမ်းများနှင့် ဆက်ဆံခြင်း	၈၉
-	ကန်မချပါနဲ့	
-	မိတ်ဆက်နေခြင်းသည်ရွှေ	
-	ပြဿနာပေါ်မှာတည်တယ်	
-	ရွှေသင့်ရင်ရွှေ	