

မာတိကာ

- အမှာစာ ၉

၁။ စိတ်အေးချမ်းအောင် နေတယ် ၁၁

၂။ လူတွေက သူတို့စိတ်အလိုကျနေမှ သဘောကျတာ ၁၃

၃။ ဖြစ်ချင်တာ ဖြစ်ခွင့်ရတဲ့ ရွယ်တူတွေကို တွေ့တဲ့အခါ ၁၅

၄။ အတ္တဆိုတဲ့ စကားလုံးနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကာကွယ်လိုက်တာ ၁၇

၅။ တစ်ယောက်တည်း နေတတ်သွားတဲ့အခါ ၁၈

၆။ ဆိုင်လေးတစ်ဆိုင်လောက် ဖွင့်ချင်တယ် ၂၀

၇။ Create Good Days ကောင်းမွန်သော နေ့ရက်များကို ဖန်တီးလိုက်ပါ ၂၂

၈။ လက်ရှိ ကိုယ့်အခြေအနေကို ကျေနပ်တယ် ၂၄

၉။ အေးချမ်းစွာ ပြုံးရင်း ၂၅

၁၀။ အသက် ၂၅ နှစ်ကျော်ပေမဲ့ အိမ်ထောင်မပြုချင်သေးဘူး ၂၆

၁၁။ ကိုယ့်အတွက် Energy ပေးတဲ့သူက ဘယ်သူလဲ ၂၈

၁၂။ သူငယ်ချင်းသို့ ပေးစာ ၃၀

၁၃။ ဆက်ဆံရေးတိုင်းမှာ ကိုယ်ဟာ ရိုးသားခဲ့တယ် ၃၂

၁၄။ မိသားစု အားကိုးရတဲ့ လူငယ်တစ်ယောက် ဖြစ်ချင်တယ် ၃၄

၁၅။ တစ်နေ့တော့ တန်ဖိုးထားခံရမှာပါ ၃၆

၁၆။ လမ်းခွဲပြီးတဲ့အခါ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်တည်ဆောက်ဖို့ လိုတယ် ၃၈

၁၇။ ကိုယ့်အတွက်ကိုကျ မေ့နေတတ်တဲ့ သားသမီးတွေ ရှိတယ် ၄၀

၁၈။ ကိုယ့်ကို ပျော်ရွှင်စေတဲ့ သူတွေနဲ့ စကားများများ ပြောဖြစ်တယ် ၄၁

၁၉။ အကောင်းဆုံး ရှင်သန်မယ် ၄၃

၂၀။ ဘဝမှာ ထပ်မံချင်တဲ့ လူတချို့ ရှိတယ် ၄၄

၂၁။ ကိုယ့်ကို မချစ်တဲ့ သူအကြောင်းလည်း မတွေးတော့ဘူး ၄၆

၂၂။ ရောင်ပြန်မဟပ်တဲ့ စေတနာတွေ ၄၇

၂၃။ ဘယ်သူ့ဆီကမှ ဘာမှ မမျှော်လင့်ဖြစ်တော့ဘူး ၄၉

၂၄။ ဘာကြောင့် ပိုက်ဆံကို လွယ်လွယ်မသုံးလဲဆိုတော့ ၅၁

၂၅။ မနာလိုစိတ်ကင်းတဲ့ လူတန်းစားတစ်ရပ်အကြောင်း ၅၃

၂၆။ ခဏလောက် တစ်ယောက်တည်း နေပါရစေ ၅၄

၂၇။ ကိုယ့်ရဲ့ Activities တွေ ပြောပြနေရတာမျိုးကို သဘောမကျဘူး ၅၅

၂၈။ မချစ်တတ်တာ မဟုတ်ဘူး ဘယ်သူ့ကိုမှ မချစ်ချင်တော့တာ အေးအေးချမ်းချမ်းပဲ နေချင်တယ် ၅၈

၂၉။ မိသားစုအတွက် အရိပ်အာဝါသ* ပေးတဲ့သူ ဖြစ်ချင်တယ် ၆၀

၃၀။ ကိုယ်ချင်းစာတတ်တဲ့ လူတန်းစားတစ်ရပ်အကြောင်း ၆၂

၃၂။ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ခရီးသွားပါ ၆၄

၃၃။ တိတ်ဆိတ်နေတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကို သဘောကျလား ၆၆

၃၄။ ပညာတွေသင်ပေးခဲ့တဲ့ အဖေနဲ့ အမေကို ကျေးဇူးတင်တယ် ၆၈

၃၅။ Third Person ဆိုတာ ရှိလာခဲ့ရင် ၇၀

၃၆။ လိုက်လျောညီထွေမှုရှိတဲ့ လူတစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့ ၇၂

၃၇။ သားသမီးဆိုးတွေအတွက် ပူပန်ရတဲ့ အချိန်တွေရှိတယ် ၇၄

၃၈။ ရှင်သန်ဖို့ အကြောင်းပြချက်တွေ မလိုဘူး ၇၆

၃၉။ စိတ်ညစ်စရာ မရှိတာတော့ ဘယ်ဟုတ်ပါ့မလဲ ဒီလိုပဲ ပျော်အောင်နေရတာပေါ့ ၇၈

၄၀။ တစ်နေ့တာကို အကောင်းဆုံး ဖြတ်သန်းဖြစ်တယ် ၈၀

၄၁။ အေးချမ်းဖို့အတွက် ပိုက်ဆံရှိစရာ မလိုဘူးလေ ၈၂

၄၂။ တိတ်ဆိတ်နေတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကို သဘောကျလား ၈၄

၄၃။ ငိုချင်နေပေမဲ့ ပြုံးပြလိုက်ရတဲ့ အခိုက်အတန့်တွေ ၈၆

၄၄။ ကိုယ့်ကို အဆင်ပြေစေချင်တဲ့ လူနည်းစုရှိတယ် ၈၈

၄၅။ သပ်သပ်ရပ်ရပ်လေး နေရတာကို သဘောကျတယ် ၉၀

၄၆။ လိုချင်တာထက် လိုအပ်တာတွေပဲ ဝယ်ဖြစ်ခဲ့တယ် ၉၂

၄၇။ ကျောင်းမှာ စာမတော်ခဲ့ပေမဲ့ ၉၄

၄၈။ “အရင်လိုမဟုတ်ဘူး၊ ပြောင်းလဲသွားတယ်နော်” တဲ့ ချစ်ပေမဲ့ သက်ဆိုင်ခွင့်မရှိတဲ့ လူတစ်ယောက် လူတိုင်းမှာ ရှိတယ် ၉၈

၅၀။ သူတို့မရှိရင် မဖြစ်ဘူး ထင်နေကြတာ ၁၀၀

၅၁။ အရာအားလုံးက ခဏပါပဲ ၁၀၂

၅၂။ အနှောင်အဖွဲ့တွေ ကင်းချင်တယ် ၁၀၄

၅၃။ ဘွဲ့ယူတဲ့ နေ့တုန်းက ၁၀၆

၅၄။ နှလုံးသား နူးညံ့ပါတယ်... သို့သော်... ၁၀၈

၅၅။ ကိုယ့်ရဲ့လက်တွဲဖော်ကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ထားချင်တဲ့ စိတ် ၁၁၀

၅၆။ ဘဝမှာ တစ်ခါလောက် ပြတ်သားခဲ့ဖူးလား ၁၁၂

၅၇။ ရာသီဥတု အေးနေတာမျိုးကို သဘောကျတယ် ၁၁၄

၅၈။ မလိုအပ်တာတွေ မေ့လိုက်တယ် ၁၁၆

၅၉။ အဖေနဲ့ အမေကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ် ၁၁၇

၆၀။ ကိုယ်ချင်းမစာတတ်တဲ့ သူတွေဆီကနေ ဘာတွေ မျှော်လင့်နေတာလဲ ၁၁၉

၆၁။ တချို့နေ့တွေမှာ ၁၂၁

၆၂။ တစ်နေ့ပြီး တစ်နေ့ ကျွန်တော်တို့ ဘာတွေ တွေးနေကြတာလဲ ၁၂၃

၆၃။ နေတတ်အောင် နေလိုက်တာ ၁၂၅

