

# မာတိကာ

စာရေးသူ၏အမှာစာ

နိဒါန်း - အောင်မြင်မှုဆိုတာ	၁
အခန်း (၁) နေ့စဉ် နည်းနည်းချင်း အောင်မြင်မှုက စပါ	၇
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ နေ့စဉ်ပျော်ရွှင်မှု</li> <li>■ ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာရေးနဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေး</li> <li>■ ဝါသနာပါတာကို လုပ်ပါ</li> <li>■ ကမ္ဘာကျော်များ</li> </ul>	
အခန်း (၂) အပြုသဘောစိတ်ဓာတ် (Positive Attitude)	၂၇
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ အပြုသဘောစိတ်ဓာတ်ဆိုတာ</li> <li>■ အပြုသဘောစိတ်ဓာတ်ဖြင့် အလုပ်လုပ်ပါ</li> </ul>	
အခန်း (၃) နှလုံးသားအရည်အသွေး (EQ)	၄၉
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ခရစ်စ် လက်ဂနန်</li> <li>■ ဂျူးလီးယက်စ်ရောဘတ် အိုပင်ဟိုင်းမား</li> </ul>	
အခန်း (၄) ယုံကြည်မှု	၆၃
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ယုံကြည်မှုကို ဘယ်လိုတည်ဆောက်မလဲ</li> <li>■ အမြစ်ကို ရှင်သန်အောင် အရင်လုပ်ပါ</li> <li>■ ပင်စည်ကို ခိုင်ခံ့အောင် ကြိုးစားပါ</li> <li>■ အကိုင်းအခက်တွေ သန်မာအောင် အားထုတ်ပါ</li> <li>■ အသီးအပွင့်တွေ ဝေဆာအောင် ရေလောင်း ပေါင်းတင်ပါ</li> </ul>	
အခန်း (၅) ဝိရောဓိများကို ဖြေရှင်းနည်း	၉၅
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ လိုက်လျောတဲ့နည်း</li> <li>■ လုံးဝအလျှော့မပေးတဲ့နည်း။ (Take it or leave it)</li> <li>■ လျစ်လျူရှုပါ။ (Neglect)</li> <li>■ နှစ်ဦးသဘောတူ အပေးအယူလုပ်နည်း။ Win Win Solution</li> </ul>	

အခန်း (၆) အခက်အခဲကို ရင်ဆိုင်ကျော်လွှားခြင်း	၁၀၁
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ အခက်အခဲကို ဘယ်လိုဖြေရှင်းမလဲ</li> <li>■ သင်ခန်းစာက ဘာလဲ</li> </ul>	

အခန်း (၇) အောင်မြင်မှုအတွက် ပုံပြင်နှင့် စကားပုံများ	၁၁၃
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ယုန်နှင့်လိပ်</li> <li>■ ပေးဆပ်သူက မြတ်တယ်</li> <li>■ ငါတတ်နိုင်သလောက်လုပ်မယ်</li> <li>■ ကံ၊ ကံ၏ အကျိုး</li> <li>■ မကောင်းတာလုပ်တော့ မကောင်းတာဖြစ်</li> <li>■ စေတနာကောင်းတော့ ကံကောင်း</li> <li>■ ဟာသဉာဏ်</li> <li>■ ကိုယ့်အလုပ်ကျေပြန်ရုံနှင့် မလုံလောက်ပါ</li> <li>■ ထင်တာ မလုပ်ပါနှင့်</li> <li>■ ဆရာကြီး</li> <li>■ တိုင်မချွတ်ပါနှင့်</li> <li>■ သုံးချက်တွက်နည်းက အမြဲ မမှန်ပါ</li> <li>■ ဟာသပြောပြီး အခြေအနေကို ပြောင်းလဲပါ</li> <li>■ ပင့်ကူမကြီးကိုသတ်လိုက်</li> <li>■ ဘော့စ်ကို ဦးစားပေးပါ</li> <li>■ သူကံဆိုးတာ</li> <li>■ Murphy Law (မာဖီ ဥပဒေသ)</li> <li>■ ဘဝမှာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်</li> <li>■ ကြိုးကိုတွန်းလို့မရ</li> <li>■ ကိုယ်ဖြစ်ချင်တိုင်းမဖြစ်</li> <li>■ အချစ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ မာဖီဥပဒေသများ</li> </ul>	

■ ■ ■