

မာတိကာ

အမှာစာ

အခန်း(၁)

- ၁။ တစ်နေ့တာ ပျော်ရွှင်မှု
- ၂။ လေးစားနိုင်မှု
- ၃။ တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှုဆိုတာဘာလဲ
- ၄။ ကျောင်းသားတစ်ယောက်ရဲ့ သင်ခန်းစာ
- ၅။ လူငယ်အများစုရဲ့ပုံစံ
- ၆။ လူငယ်နှင့် အချစ်
- ၇။ ကိုယ်မလုပ်ဘူးဘဲ မဝေဖန်ပါနဲ့
- ၈။ Social mediaကြောင့် စိတ်ညစ်မခံပါနဲ့
- ၉။ နာကျင်မှုတွေကို လှေကားထစ်အဖြစ် အသုံးချ
- ၁၀။ ကိုယ့်မှာရှိတဲ့တန်ဖိုးကို အရင်မြင်ပါ
- ၁၁။ လူငယ်ဘဝနှင့် မိတ်ဆွေ
- ၁၂။ တန်းတူဆက်ဆံရေး
- ၁၃။ ယုံကြည်မှုမရှိရင် ဘာမှမရှိဘူး
- ၁၄။ စိတ်အပြောင်းအလဲ
- ၁၅။ စပြီးလုပ်ဖို့သာ ခက်ခဲတာ
- ၁၆။ အရေအတွက်လား၊ အရည်အသွေးလား

- ၁၇။ သိပေမယ့် မပြင်ချင်ဘူး
- ၁၈။ အတိတ်နဲ့ အမှား
- ၁၉။ စွဲလမ်းခြင်း အနုပညာ
- ၂၀။ ဘောင်
- ၂၁။ စာမဖတ်နဲ့
- ၂၂။ ကိုယ့်ဖြစ်တည်မှုကို လက်ခံနိုင်ခြင်း
- ၂၃။ နှိုင်းယှဉ်ခြင်းပညာ
- ၂၄။ ပျော်ရွှင်မှုကိုရှာရင်း အပျက်မဖြစ်စေနဲ့
- ၂၅။ ပျော်ရွှင်တာလား၊ သာယာတာလား
- ၂၆။ မျှော်လင့်ချက်
- ၂၇။ ယုံကြည်မှု
- ၂၈။ Broken Family မှာဖြစ်လို့
- ၂၉။ မပျော်မရွှင်ဖြစ်နေလား
- ၃၀။ တကူးတက မေ့ဖို့မကြိုးစားနဲ့
- ၃၁။ ရင့်ကျက်မှုနဲ့အတူ ပျော်ရွှင်မှုနောက်လိုက်ပါ
- ၃၂။ အကောင်းမြင်ပေးစိတ်
- ၃၃။ ကိုယ့်ခေါင်းထဲကို အမှိုက်တွေမထည့်ပါနဲ့
- ၃၄။ ဂရုစိုက်ခြင်း၊ ဂရုမစိုက်ခြင်း
- ၃၅။ တန်ဖိုးဆိုတာ
- ၃၆။ အချစ်နဲ့စိတ်

- ၅၃ အခန်း (၂)
- ၅၆ ၁။ ရည်မှန်းချက်ကြီးသူတွေအတွက်
- ၅၈ ၂။ အစွန်းနှစ်ခု
- ၆၀ ၃။ ဘာလို့မတိုးတက်တာလဲ
- ၆၂ ၄။ ချမ်းသာမှု
- ၆၄ ၅။ ကိုယ်ပိုင်စည်းကမ်း
- ၆၆ ၆။ လိုချင်တာပေါ့ ပြဿနာကင်းတဲ့ဘဝ
- ၆၉ ၇။ လူရာဝင်ဖို့ အတင်းလုပ်ယူနေလား
- ၇၂ ၈။ ရွေးချယ်ပိုင်ခွင့်
- ၇၄ ၉။ မကြိုးစားရင် ကျန်ခဲ့မှာ
- ၇၆ ၁၀။ ခေတ်နဲ့အညီ
- ၇၉ ၁၁။ Learner ဖြစ်အောင်ပဲနေပါ
- ၈၂ ၁၂။ ဆုံးဖြတ်ချက်
- ၈၄ ၁၃။ တကယ်ကြိုးစားတယ်မလား
- ၈၆ ၁၄။ ချီးမွမ်းစကား
- ၈၈ ၁၅။ တက်ကြွပါ ကြွမတက်ပါနဲ့
- ၉၀ ၁၆။ ငြင်းရဲတဲ့သတ္တိ
- ၉၂ ၁၇။ Self control ကောင်းအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ
- ၉၅ ၁၈။ Bad day not bad life

- ၉၈ ၁၉။ အချစ်က အရာရာဆိုတာ မှန်လို့လား
- ၉၉ ၂၀။ လုပ်ချင်တဲ့အရာကို လုပ်နိုင်တဲ့အရွယ်မှာလုပ်ပါ
- ၁၀၂ ၂၁။ မကြိုက်တဲ့သူက သင်ဘာလုပ်လုပ် မကြိုက်ဘူး
- ၁၀၅ ၂၂။ ဆယ်တန်းက ဘဝကြီးလား
- ၁၀၇ ၂၃။ အလုပ်နဲ့ ခံစားချက်
- ၁၁၀ ၂၄။ သိမ်ငယ်အားငယ်တဲ့စိတ်
- ၁၁၂ ၂၅။ အကြောင်းပြချက်
- ၁၁၅ ၂၆။ ဂိမ်းကစားတာ အပြစ်လား
- ၁၁၈ ၂၇။ ရှိသည်ဖြစ်စေ၊ မရှိသည်ဖြစ်စေ
- ၁၂၀ ၂၈။ ပုံမှန်ပြေးပါ
- ၁၂၂ ၂၉။ ရင့်ကျက်စေသော နာကျင်မှု
- ၁၂၄ ၃၀။ မင်းပုံစံအတိုင်းပဲ မင်းနေပါ
- ၁၂၇ ၃၁။ ချုပ်ချယ်နေရင် အချစ်မဟုတ်ပါ
- ၁၃၀ ၃၂။ သက်သေပြချင်ရင် ခဏလောက် ပျောက်ကွယ်လိုက်ပါ
- ၁၃၄ ၃၃။ သင်ကိုယ်တိုင်က သင့်ဘဝရဲ့ ပုံကိုရှင်
- ၁၃၆ ၃၄။ သင့်ဘေးနားမှာ သင့်ကို ဘယ်သူတွေနဲ့ ဝန်းရံထားသလဲ
- ၁၃၉ ၃၅။ မချမ်းသာပေမယ့် မဆင်းရဲဘူး
- ၁၄၂

- ၁၄၄ အခန်း(၃)
- ၁၄၆ ၁။ လွတ်လပ်မှုနဲ့ ရိုးရှင်းတဲ့အိပ်မက်တွေရှိတဲ့ လူငယ်
- ၁၄၈ ၂။ ရှင်းပြတာ လက်မခံသောလူကြီးနဲ့
- ၁၅၀ မပြောပြချင်တော့တဲ့ လူငယ်
- ၁၅၃ ၃။ ပွင့်လင်းသော ဆက်ဆံမှု
- ၁၅၅ ၄။ ချစ်တာလား၊ ချုပ်ချယ်တာလား
- ၁၅၈ ၅။ ပိတ်ပင်မှုတွေကြားက လူငယ်
- ၁၆၀ ၆။ နှိုင်းယှဉ်မှု
- ၁၆၂ ၇။ လူငယ်အရွယ်မှာ လူဆိုးလုပ်
- ၁၆၅ ၈။ သူမနာ ကိုယ်မနာ ဆက်ဆံရေး
- ၁၆၇ **နေ့စဉ်ဘဝအတွက် လိုအပ်သော အကြံပေးစာများ**
- ၁၆၉ ၁။ သင့်အနေနဲ့ ရုန်းထွက်ရမယ့် အကျင့်(၅)ခု
- ၁၇၁ ၂။ အောင်မြင်မှုရဲ့ နောက်ကွက်က ဆုံးရှုံးမှု
- ၁၇၃ ၃။ ဒီအကျင့်တွေကို ဘယ်တော့မှ မလုပ်ပါနဲ့
- ၁၇၄ ၄။ ကိုယ့်ကိုယ် မနာလိုသူတွေကို ဘယ်လိုဆက်ဆံမလဲ
- ၁၇၇ ၅။ အလေ့အကျင့်ကောင်း (Good Habits)
- ၁၇၉ **နောက်ဆက်တွဲ**
- ၁၈၁ ၁။ မင်းက မင်းဘဝရဲ့ခေါင်းဆောင်
- ၂။ ဝေဖန်တာတွေများရင် အနောက်မှာ ကျန်နေတတ်တယ်

- ၁၈၇ ၃။ ဒီနေ့က သင့်အတွက်
- ၁၈၈ ၄။ အနာဂတ်မှာ ကျေးဇူးတင်နေဖို့
- ၁၉၂ ၅။ မနက်ဖြန်မဟုတ်တဲ့ဒီနေ့
- ၁၉၅ ၆။ အမှားတွေကို ချစ်ပါ
- ၁၉၇ ၇။ မင်းယုံကြည်ရာအတွက်
- ၂၀၀ ၈။ ရှိတာလေးနဲ့ စလုပ်
- ၂၀၂ ၉။ ပြဿနာတွေက ငါတို့အတွက် လက်ဆောင်
- ၂၀၅ ၁၀။ တစ်နေ့တာလုပ်ကိုင်ပုံ
- ၂၀၈ ၁၁။ ပျော်ရွှင်မှုဆိုတာ
- ၂၁၀ ၁၂။ စွန့်စားမှုလေ့လာမှုကို မရပ်ပါနဲ့
- ၂၁၃ ၁၃။ သင့်အတွက်သင် သက်သေပြပါ
- ၂၁၆ ၁၄။ အိပ်မက်နဲ့ လက်တွေ့
- ၂၁၉ ၁၅။ မှားယွင်းတဲ့လူတွေ
- ၂၂၂ ၁၆။ အိပ်မက်
- ၂၂၅ ၁၇။ ခက်ခဲတဲ့ဘဝ
- ၂၂၈ ၁၈။ ဘယ်သူမှ မင်းကို ဂရုမစိုက်ဘူး
- ၂၃၂ ၁၉။ သင်ကိုယ်သင် ချစ်ပါ
- ၂၃၅ ၂၀။ I am Different
- ၂၃၉ **မျှော်လင့်ချက်နဲ့ ယုံကြည်မှုတွေ ရှင်သန်ပါစေ**