

မာတိကာ

အပိုင်း (၁)

သစ္စာမဲ့ဖောက်ပြန်သူနဲ့ ဆက်ပေါင်းမှာလား

၁။ ခင်ပွန်းကို ချစ်ပါ (ဒါပေမဲ့) မကိုးကွယ်ပါနဲ့	၁၅
၂။ စိတ်ကိုပဲထိန်းပါ။ လူကို မထိန်းချုပ်လိုက်ပါနဲ့	၂၅
၃။ ဖောက်ပြန်လျက်နဲ့ လိမ်နေတာက မပြတ်နိုင်လို့လား	၃၁
၄။ သစ္စာမရှိ၊ ဖောက်ပြန်သူတွေရဲ့ အကျင့်လက္ခဏာများ	၃၇
၅။ ဖောက်ပြန်တဲ့သူနဲ့ ဆက်ပေါင်းနေမယ်ဆိုရင်	၄၇
၆။ ဖောက်ပြန်တာ တကွာကြီးပြီး ဉာဏ်ရည်နိမ့်လို့ပါ	၅၅
၇။ ဖောက်ပြန်မှုကို ဖြေရှင်းတဲ့အခါ စိတ်ကိုထိန်းပါ	၆၃
၈။ ဖောက်ပြန်သူက ကွာရှင်းချင်လာအောင် လုပ်တတ်ကြတယ်	၇၁
၉။ ဖောက်ပြန်သူတွေ ခံစားရတဲ့ ဝေဒနာ	၇၉
၁၀။ ဖောက်ပြန်မိလို့ မပျော်နိုင်တော့တဲ့သူတွေ	၈၇

၁၁။ သစ္စာဖောက်ခြင်းရဲ့နောက်ဆက်တွဲဆုံးရှုံးမှု	၁၀၁
၁၂။ လိင်ဖျော်ဖြေမှုအတွက် မိသားစုကို မထိခိုက်ပါစေနဲ့	၁၁၃
၁၃။ အချစ်မပါတဲ့ လိင်စိတ်နဲ့ လိင်စိတ်မပါတဲ့ အချစ်	၁၂၁

အပိုင်း (၂)

သစ္စာမဲ့ဖောက်ပြန်သူနဲ့ ဆက်ဆံရေးကို ပြန်ကည်ဆောက်ပါ

၁။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်၊ အနိုင်ကျင့်ခံရတဲ့အခါ	၁၃၁
၂။ စိတ်ဒဏ်ရာတွေနဲ့ တွေ့ကြုံရပြီးနောက်	၁၄၁
၃။ ဇနီးမောင်နှံလို အတူတူမနေတာကြာတဲ့အခါ	၁၄၇
၄။ သူ့ကို (၂၄)နာရီလုံး စိတ်ထဲမထားပါနဲ့	၁၅၅
၅။ ခင်ပွန်းကို သူမလိုတာ မပေးချင်ပါနဲ့	၁၆၁
၆။ သူ့ကိုစိတ်ပါလာအောင် ပြုလုပ်ပေးပါ	၁၆၉
၇။ ဇနီးဆီက သူတို့လိုချင်တာတွေ	၁၇၅
၈။ အိမ်ထောင်ရေးကို ငြီးငွေ့စေတဲ့ အပြုအမူတွေကို ရှောင်ပါ	၁၈၃
၉။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို လိုချင်ရင်	၁၉၃

၁၀။ အချစ်လား၊ ရူးတာလား	၂၀၅
၁၁။ အချစ်နဲ့ အိမ်ထောင်ရေးကို အဆင်ပြေ ပျော်ရွှင်စေဖို့ သတိပြုရမဲ့ အချက် (၃)ချက်	၂၁၅
၁၂။ EQ မြင့်အောင် ကြိုးစားပါ	၂၂၃
၁၃။ သူပိုချစ်စေတဲ့ အချက် (၅)ချက်	၂၂၉
၁၄။ အကောင်းမြင်စိတ်ကို ပျိုးထောင်ပါ	၂၃၅
၁၅။ မေတ္တာစစ်နဲ့သာ ဆက်ဆံကြည့်ပါ	၂၄၃

အပိုင်း (၃)

သစ္စာမဲ့ဖောက်ပြန်သူနဲ့ လမ်းခွဲမယ်ဆိုရင်

၁။ အသည်းကွဲ ရင်နာတာကို ကုစားလို့ရတယ်	၂၅၁
၂။ ထားခဲ့နိုင်ဖို့ ကြိုးစားပါ	၂၅၉
၃။ မေ့နိုင်ဖို့ ကြိုးစားပါ	၂၆၇
၄။ ဘဝနေပျော်ဖို့ ကြိုးစားပါ	၂၇၃
၅။ တွေးမပူပါနဲ့၊ ကောင်းတဲ့အမြင်နဲ့ပဲ ဖြတ်သန်းပါ	၂၈၁
၆။ နေ့စဉ် ဒီလိုလေ့ကျင့်ပြီး ရွှင်လန်းအောင်နေပါ	၂၈၅
၇။ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ယုံကြည်မှုကို မြှင့်တင်ပါ	၂၉၃

