

မာတိကာ

■ အမှတ်တရစကား

၁။ အချိန်ကျရင် ရောက်လာပါလိမ့်မယ်	၇
၂။ တစ်ခါတစ်ရံ အချစ်ရေးကို မှန်လိုကျင့်သုံးပါ	၉
၃။ တချို့စစ်မှန်ခြင်းက အရောက်နောက်ကျတတ်တယ်	၁၀
၄။ ကိုယ်တိုင်ဖန်တီးခဲ့တဲ့ နောင်တဆိုတာ	၁၁
၅။ ပုံသွင်းတတ်ပါစေ	၁၂
၆။ ယောက်ျားလေးတစ်ယောက်ရဲ့တန်ဖိုး	၁၃
၇။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာနဲ့ ထိုက်တန်ပါတယ်	၁၄
၈။ ချစ်ခြင်းတွေကို အပေးမှားမိတဲ့အခါ	၁၅
၉။ လမ်းမခွဲခင် ဖတ်ပါ	၁၆
၁၀။ မနာတတ်တဲ့စိတ်	၁၇
၁၁။ ဝင်ကြွေးပါတဲ့သူ၊ ရေစက်ပါတဲ့လူ	၁၈
၁၂။ အသည်းကွဲရခြင်းကို ကျေးဇူးတင်ပါ	၁၉
၁၃။ ကံချင်းမတူလို့ အားမကျနဲ့	၂၀
၁၄။ Silent တွဲမယ်ဆိုရင်	၂၁
၁၅။ အချစ်ဆိုတာ ဘေးလူကိုပါ ကြည်နူးစေတယ်	၂၂
၁၆။ ဂရုပဲစိုက်ပေးပါ	၂၃
၁၇။ အချစ်ကို အချစ်နဲ့ပဲ ထပ်တူပြုပါ	၂၄
၁၈။ မိန်းကလေးတွေက အချစ်ကို ပိုရူးသွပ်တယ်	၂၅

၁၉။ အချစ်ဟာ ပိုင်ဆိုင်ဖို့ ကြိုးစားခြင်း	၂၆
၂၀။ ကျောချင်းကပ်လွဲနေတဲ့ နားလည်မှု	၂၇
၂၁။ အချစ်က ပူလောင်လား၊ အေးချမ်းလား	၂၈
၂၂။ ရပ်တန့်လိုက်ခြင်းသိမ်းဆည်းခြင်းဟာလည်း အချစ်ဖြစ်တယ်	၂၉
၂၃။ နားလည်ပေးလိုက်ခြင်းအားဖြင့် အေးချမ်းပါစေ	၃၀
၂၄။ လူရွေးမှန်ရင် ချစ်ခြင်းမေတ္တာမှာ အသွားအပြန်ရှိတယ်	၃၁
၂၅။ တစ်ခါတလေ သိက္ခာကို ထည့်မထွက်နဲ့	၃၂
၂၆။ မိမိုးအတွက် စာတစ်စောင်	၃၃
၂၇။ စိတ်ပင်ယန်းမှာစိုးလို့	၃၄
၂၈။ အချစ်စစ်နဲ့ လမ်းမလွဲပါစေနဲ့	၃၅
၂၉။ အပြောနဲ့ဖော်ပြတဲ့အချစ်ကို မယုံပါနဲ့	၃၆
၃၀။ အခွင့်အရေးပေးဖို့ တန်ရဲ့လား	၃၇
၃၁။ ချမ်းသာတဲ့လူကို မရွေးနဲ့	၃၈
၃၂။ မျှော်လင့်ချက်တွေ ပျောက်ဆုံးတဲ့အခါ	၃၉
၃၃။ ဘဝလက်တွဲဖော်	၄၀
၃၄။ ဒုတိယလူ၊ ဒုတိယအိမ်ထောင်	၄၁
၃၅။ မင်းရဲ့လူ မဟုတ်ဘူး	၄၂
၃၆။ လွတ်ချကြည့်ပါ	၄၃
၃၇။ တကယ်ချစ်ရင် ခွင့်လွှတ်ပေးနိုင်တယ်	၄၄
၃၈။ ချစ်ပြရင် တန်ဖိုးမဲ့လား	၄၅
၃၉။ မှီခို မလုပ်ပါနဲ့	၄၆
၄၀။ အသက်အရွယ်နဲ့အိမ်ထောင်ဖက်	၄၇

၄၁။ မျိုသိပ်ခြင်းကလည်း ချစ်ခြင်းမေတ္တာပါပဲ	၄၈
၄၂။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မေးခွန်းထုတ်ပါ	၄၉
၄၃။ ပွင့်လင်းပါ၊ မျက်နှာချင်းဆိုင်ပြီး ရှင်းပါ	၅၀
၄၄။ ဒဏ်ရာဟာ သင်ခန်းစာပါ	၅၁
၄၅။ ပိုင်ဆိုင်ဖို့ မကြိုးစားပါနဲ့	၅၂
၄၆။ အချစ်တွေ မတူကြဘူး	၅၃
၄၇။ ကောင်းတဲ့အမှတ်တရဆိုတာ ချစ်တဲ့သူကပုံဖော်ပေးခြင်းပဲ	၅၄
၄၈။ ပြတ်မှာပဲလို့ မပြောပါနဲ့	၅၅

ကျွန်မစာအုပ်လေးတွေက Covid-19 နဲ့ အမြဲတိုက်တတ်လို့ ဒီစာအုပ်လေး ပြင်ဆင်ချိန်မှာ အမေကလည်း Covid နဲ့ ဆေးရုံတင်ရ၊ ကျွန်မကိုယ်တိုင်ရော၊ စာအုပ်တိုက်က ဆရာရော Covid ထိခဲ့ကြပါတယ်။ ခေတ်ကာလအခြေအနေအရရော၊ ကျန်းမာရေး အခြေအနေအရပါ အရင်စာအုပ်တွေထက် ဒီစာအုပ်လေးက ခက်ခက်ခဲခဲနဲ့ ကြိုးစားခဲ့ရတာမို့ စာတွေဖတ်ပြီးတဲ့အခါ စိတ်တိုင်းမကျမှု တစ်စုံတစ်ရာ၊ အားမလို အားမရတာတွေ တွေ့ခဲ့မယ်ဆိုရင် စာဖတ်သူတို့ဘက်က ကျွန်မအပေါ် သဘောထား ကြီးစွာနဲ့ နားလည်ပေးကြဖို့ တောင်းဆိုလိုက်ပါတယ်ရှင်။

နောက်ထပ်လည်း အများကြီး ပိုပြီး ကြိုးစားသွားပါမယ်...။

ချစ်သော...
သက်ထားခင် (THK)