

မာတိကာ

အနစ်ခြောက်ဆယ်မြောက်အမှာ (ထုတ်ဝေသူ)
 ဆရာကြီးအေးလင်ကာနေရီ
 မြန်မာပြန်သုတ်စာပေနှင့်ဘဝဖြစ်စဉ်
 ဆဌမအကြိမ်ထုတ်အတွက်အမှာ (ဆရာကြီးတက်တိုး)
 နိဒါန်း - ဤစာအုပ်ကိုဘယ်လိုရေး၍ဘာကြောင့်ရေးရသလဲ

အပိုင်း (၁)
 သောကနှင့်ပတ်သက်၍သိအပ်သောအခြေခံအကြောင်းများ

အခန်း (၁)
 တစ်နေ့တစ်ခါနေပါ။

အခန်း (၂)
 သောကပျောက်နတ်ဆေး။

အခန်း (၃)
 သောက၏ဆိုးကျိုးများ

အပိုင်း (၂)
 သောကကိုတွေ့မိဖန်ဖြာရန်အခြေခံနည်းလမ်းများ

အခန်း (၄)
 သောကပြဿနာကိုဘယ်သို့စစ်ဆေး၍ဘယ်ပုံဖြေရှင်းမည်နည်း။

အခန်း (၅)
 သင်အလုပ်ကိုစွန့်ခွာလျှင်သည့်သောကကိုတစ်ဝက်ဖြစ်ပစ်မည်။ (၃၅)

အပိုင်း (၃)
 သောကအဖွဲ့ကသင်ကိုပျက်ဆီးမိ
 သင်ကထိုအဖွဲ့ကိုပယ်သိဖျက်ဆီးရန်

အခန်း (၆)
 သောကကိုသင်စိတ်ထဲကဘယ်သို့တွန်းထုတ်ပစ်မည်နည်း။ (၄၁)

အခန်း (၇)
 နောက်ချေးဖိုးတွေကသင့်ကိုမလှစေနှင့်။ (၄၉)

အခန်း (၈)
 သင့်သောကများကိုပစ်ပယ်သည့်နည်းဥပဒေ။ (၅၇)

အခန်း (၉)
 မြစ်သမ္မုအကြောင်းအကောင်းချည်းပဲ။ (၆၄)

အခန်း (၁၀)
 သင့်သောကကိုကန်သတ်လိုက်ပါ။ (၇၀)

အခန်း (၁၁)
 လွှာစာကိုထပ်ပြီး လွှာမတိုက်နှင့်။ (၇၈)

အပိုင်း (၄)
 သင်၌အေးချမ်းစွာကြည်စေမည်မိတ်ထားပျိုးပေါ်ပေါက်လာစေမည်
 နည်းပုံနည်းလမ်း

အခန်း (၁၂)
 သင်ဘဝကိုပြုပြင်နိုင်သောစကားကြီးရစ်ခွန်း။ (၈၅)

အခန်း (၁၃)
 ဂရုစိုက်သည့်တာဝန်မှာကြီးလေးလှသည်။ (၁၀၀)

အခန်း (၁၄)
 သင်သည်လိုလှလျှင်ကျေးဇူးစွမ်းအတွက်သောကဖြစ်တော့မည်မဟုတ်။ (၁၁၀)

အခန်း (၁၅)
 ဖေါ်လာတစ်သန်းနဲ့သင်ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းများကိုလဲမလား။ (၁၂၀)

အခန်း (၁၆)
 ကိုယ်အကြောင်းကိုယ်သိပါ။ နဂိုအတိုင်းနေပါ။
 သင်နှင့်တူသူလောကမှာတစ်ယောက်မျှမရှိကြောင်းသတိပြုပါ။ (၁၂၉)

အခန်း (၁၇)
 သံပရာသီးရလျှင်သံပရာဖျော်ရည်ဖြစ်အောင်လုပ်ပါ။ (၁၃၉)

အခန်း (၁၈)
 စိတ်ညစ်ရောဂါကိုဆယ်လေးရက်အတွင်းပျောက်အောင်ကုသနည်း။ (၁၅၀)

အပိုင်း (၅)
 အခန်း (၁၉)
 ကျွန်ုပ်၏မိဘများသောကကိုမည်သို့အောင်မြင်စွာနှိမ်နင်းကြပုံ။ (၁၇၀)

အပိုင်း (၆)
 စေတနာပိုင်ပတ်သက်၍သောကဖြစ်ခြင်းမှကင်းစေစေရန်နည်းလမ်းများ

အခန်း (၂၀)
 ခွေးသေကိုဘယ်သူမျှခြေနှင့်မကန်ဘူးဟုတ်ပါ။ (၁၉၉)

အခန်း (၂၁)
 လုပ်မှာကိုသာလုပ်ပါ။ ဝေဖန်တာသင့်ကိုမထိခိုက်နိုင်ပါ။ (၂၀၅)

အခန်း (၂၂)
 ကျွန်ုပ်မိုက်မှာမိတာတွေ။ (၂၁၁)

အပိုင်း (၇)
 ဖောပန်းခြင်းနှင့် သောကကို ပျောက်၍ ပိပိအင်အားနှင့် စိတ်တစ်ကို တိုးတက်စေရန်
 နည်းလမ်းကြော်သွယ်

အခန်း (၂၃)
 သင့်နိုးကြားလုပ်ကိုင်နေသည့်အချိန်တွင်တစ်နာရီရှိ၍ထည့်နိုင်ရန်
 နည်းလမ်း။ (၂၁၉)

အခန်း (၂၄)
 သင်ဘာကြောင့်ဖောပန်းရသနည်း။ အဘယ်သို့ပြုနိုင်သနည်း။ (၂၂၆)

အခန်း (၂၅)
 အိမ်ရှင်မပင်ပန်းမှုကိုမည်သို့ရှောင်ကြဉ်၍ရှင်ရည်မပျက်နေနိုင်ရန်။ (၂၃၂)

အခန်း (၂၆)
 အပန်းနှင့်သောကကာကွယ်နိုင်သည့်အကျင့်ကောင်းလေးခု။ (၂၄၀)

အခန်း (၂၇)
 ဖောပန်းခြင်းသောကစိတ်တို့ခြင်းတို့ကိုဖြစ်ပေါ်စေသည့်ငြိုးငွေမှုကို
 ပျောက်ကင်းစေသောနည်း။ (၂၄၇)

အခန်း (၂၈)
 အိပ်ပျော်၍ဖြစ်ရသည့်သောကမှကာကွယ်နည်း။ (၂၅၉)

အပိုင်း (၈)
 သင်အားပျော်ရွှင်စေ၍အောင်မြင်နိုင်သောအလုပ်ပျိုးကိုပယ်သိဖျက်ရမည်နည်း။

အခန်း (၂၉)
 သင့်ဘဝ၌အကြီးဆုံးသောဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ရပ်။ (၂၆၉)

အပိုင်း (၉)
 ငွေရေးကြေးရေးနှင့် ပတ်သက်သည့် သောကရှိနည်းပါးအောင်လုပ်နည်း။

အခန်း (၃၀)
 ကျွန်ုပ်တို့၏သောကများတွင်ရာခိုင်နှုန်းခုနစ်ဆယ်မှာ။ (၂၈၁)

သောကနိုင်စာပျာများ
 သောကကိုမည်သို့နိုင်နင်းလိုက်ကြောင်းဖော်ပြသည့်အတ္ထုပ္ပတ္တိကလေးများ (၂၉၇)

သောကကင်းဝေးနှင့်ကျွန်တော် (ဆရာကြီးတက်တိုး) (၂၉၂)