

## မာတိကာ

- ၁။ စေတနာ၏ စေတမန် (Message) စာရေးသူ၏အမှာစာ  
 ၂။ သရုပ်ဆောင်အနုပညာနှင့် အတတ်ပညာ ဆည်းပါးသူများသို့ အမှာအညွှန်း  
 ၃။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကဏ္ဍ  
 ၄။ အသပိုင်းဆိုင်ရာကဏ္ဍ  
 ၅။ ခိုတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကဏ္ဍ  
 ၆။ အကြောင်းတရားနှင့် အကျိုးတရားကို ဆက်စပ်ပေးသော အပြောတရားကဏ္ဍ  
 ၇။ သိဂ္ဗာရဲ ရသအား၊ သီးသန့်ဖွင့်ဆိုခြင်း  
 ၈။ ဂုဏ် ၁၀ ပါး  
 ၉။ မခုခုတ ရွှေထောင်ဘုံ၊ ရုပ်သေးမင်းသမီး အမေပူ၏  
 သရုပ်ဆောင်မှုပညာ ၁၂ ရုပ်  
 ၁၀။ အရိုးသမီးသရုပ်ဆောင်ပညာ စတင်ဆည်းပါးသို့  
 လျေလာထားရမည့် ပို့မောယာ ၄၀  
 ၁၁။ ခိုတ်ခဲ့စားမှုအလိုက်၊ ဝိတ်သရုပ် (၅) ပါး  
 ၁၂။ ပင်မသရုပ်ဆောင်ခြင်း (၂) မျိုးအား အကျယ်ဖွင့်ဆိုခြင်း  
 ၁၃။ ငိုကြားခြင်း ၁၂ ဆင့်အား သီးသန့်ဖော်ပြခြင်း  
 ၁၄။ လူတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင် တည်နေသော သာသာဝအမွှာအရာများပြုယား  
 ၁၅။ လက်တွေ့အသုံးချ သရုပ်ဆောင်ခြင်း (၅) မျိုး  
 ၁၆။ သရုပ်ဆောင်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်သော စကားနှင့်ဆိုင်သည့် အခန်းကဏ္ဍ  
 ၁၇။ ဗောတိညွှန်းက ညွှန်းဆိုထားသော စကားသဲ့ ၃ မျိုး  
 ၁၈။ ဗောတိညွှန်းပါ ဗောတိရုပ်အား ရှင်သန်စေရန် လိုအပ်သော  
 တွဲပြန်ရမည့်တာဝန် ၄ ရုပ်  
 ၁၉။ ကိုယ်ဟန်အမွှာအရာ၊ သာသာစကား (Body Language)

- ၂၀။ အသေးစိတ်၊ ကိုယ်ဟန်အမွှာအရာ ဘာသာရပ် ဖွင့်ဆိုမှု၊ တာဝန် ၇ ရုပ် ၁၃၃  
 ၂၁။ ကိုယ်ဟန်အမွှာအရာ ဘာသာစကားကို ရှာဖွေဖြည့်ဆည်းခြင်းကဏ္ဍ ၁၃၄  
 ၂၂။ ကိုယ်ဟန်ထား၊ အနှစ်ချုပ်စယား (by Vijaya Kumar) ၁၄၇  
 ၂၃။ လူတို့ အဖြင့်အာရုံးကို ဖော်စားနေသော အကျိုးသက်ပောက်မှု၊  
 အမြင်နယ်နှိမ်တ် ၁၄၈  
 ၂၄။ တစ်ဦးချင်း သီးသန့်အမွှာအရာများ ၁၅၀  
 ၂၅။ အရိုးယာယ် ၃ ပါး သီးသန့် နေပုံ၊  
 ထိုင်ပုံ၊ လေ့ရှင်းပုံ (Gesture and style) ၁၅၂  
 ၂၆။ လမ်းလျော်ဟန်အား ဖွင့်ဆိုခြင်း ၁၅၃  
 ၂၇။ ရန်သုန့်တွေ့နိုက် ခန္ဓာကိုယ်ရုပ်တည်မှု  
 သဘောသာခိုပ္ပာယ်ဆောင်သော အမွှာအရာများ ၁၅၅  
 ၂၈။ ရပ်ရှင်အနုပညာနှင့် အတတ်ပညာအတွက် ဆက်နွယ်၍  
 သီထားသင့်သော အရောင်သဘောတရား ၁၆၀  
 ၂၉။ သိဂ္ဗာရဲ၊ မသိမိတ်တိအပေါ် စိုးမိုးသောရောင်စဉ်များ ၁၆၄  
 ၃၀။ ရှိက်ကွင်းတစ်ခုမှာ ရှေ့ခွဲ့နှိုး / ဆောင်ရွက် ၁၆၇  
 ၃၁။ သူ၏သောင်အမျိုးသမီးတို့ သီထားရမည့် ၁၆၉  
 ၃၂။ မိမိမျက်မှာကျုပုပုံသဏ္ဌာန်နှင့် ဆံပင်ပုံစံ ၁၇၀  
 ၃၃။ သရုပ်ဆောင်တို့အနေဖြင့် လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့် ၁၇၃  
 ၃၄။ သရုပ်ဆောင်ကောင်းတစ်စောက်အတွက် အလိုအပ်ခဲ့အရည်အချင်း ၁၇၆  
 ၃၅။ သင်တော်ကိုကျပစွဲည်း၊ မှန်နှင့်ပတ်သက်သော ဖွင့်ဆိုချက် ၁၇၈  
 ၃၆။ ဗောတိလမ်းအရှုံးအစား ၁၈၀  
 ၃၇။ သရုပ်ဆောင်တစ်ယောက်အနေဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ထိန်းသီးခြင်း ၁၈၂  
 ၃၈။ သရုပ်ဆောင်ပညာ ဆည်းပါးစတို့ သီထားသင့်သော ပညာရှင်ကြီးများ၏  
 ခိုတ်မာတ်ပြန်တင်ပေးသော ပို့မောယာစကားများ (ရှေး/ခေတ်) ၁၈၅ ■