

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
 မပျော်မရွှင်ဖြစ်နေလား
 ၂၉။ တကူးတက မေ့ဖို့မကြိုးစားနဲ့
 ၃၀။ ရင့်ကျက်မှုနဲ့အတူ ပျော်ရွှင်မှုနောက်လိုက်ပါ
 ၃၁။ အကောင်းမြင်ပေးစိတ်
 ၃၂။ ကိုယ့်ခေါင်းထဲကို အမှိုက်တွေမထည့်ပါနဲ့
 ၃၃။ ဂရုစိုက်ခြင်း၊ ဂရုမစိုက်ခြင်း
 ၃၄။ တန်ဖိုးဆိုတာ
 ၃၅။ 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
 ၁၂။ ဆုံးဖြတ်ချက်
 ၁၃။ တကယ်ကြိုးစားတယ်မလား
 ၁၄။ ချီးမွမ်းစကား
 ၁၅။ တက်ကြွပါ ကြွမတက်ပါနဲ့
 ၁၆။ ငြင်းရဲတဲ့သတ္တိ
 ၁၇။ Self control ကောင်းအောင်
 ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ
 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 ပဲ့ကိုင်ရှင်
 ၁၃၆ ၃၄။ သင့်ဘေးနားမှာ သင့်ကို ဘယ်သူတွေနဲ့
 ဝန်းရံထားသလဲ
 ၁၃၉ ၃၅။ မချမ်းသာပေမယ့် မဆင်းရဲဘူး

၁၄၄ အခန်း(၃)
 ၁၄၆ ၁။ လွတ်လပ်မှုနဲ့ ရိုးရှင်းတဲ့အိပ်မက်တွေရှိတဲ့ လူငယ်
 ၁၄၈ ၂။ ရှင်းပြတာ လက်မခံသောလူကြီးနဲ့
 မပြောပြချင်တော့တဲ့ လူငယ်
 ၁၅၀ ၃။ ပွင့်လင်းသော ဆက်ဆံမှု
 ၁၅၂ ၄။ ချစ်တာလား၊ ချုပ်ချယ်တာလား
 ၁၅၅ ၅။ ပိတ်ပင်မှုတွေကြားက လူငယ်
 ၁၅၈ ၆။ နှိုင်းယှဉ်မှု
 ၁၆၀ ၇။ လူငယ်အရွယ်မှာ လူဆိုးလုပ်
 ၁၆၂ ၈။ သူမနာ ကိုယ်မနာ ဆက်ဆံရေး
နေ့စဉ်ဘဝအတွက် လိုအပ်သော အကြံပေးစာများ
 ၁၆၄ ၁။ သင့်အနေနဲ့ ရုန်းထွက်ရမယ့် အကျင့်(၅)ခု
 ၂။ အောင်မြင်မှုရဲ့ နောက်ကွက်က ဆုံးရှုံးမှု
 ၃။ ဒီအကျင့်တွေကို ဘယ်တော့မှ မလုပ်ပါနဲ့
 ၄။ ကိုယ့်ကိုယ် မနာလိုသူတွေကို ဘယ်လိုဆက်ဆံမလဲ
 ၅။ အလေ့အကျင့်ကောင်း (Good Habits)
နောက်ဆက်တွဲ
 ၁၇၇ ၁။ မင်းက မင်းဘဝရဲ့ခေါင်းဆောင်
 ၂။ ဝေဖန်တာတွေများရင်
 အနောက်မှာ ကျန်နေတတ်တယ်

၁၈၇ ၃။ ဒီနေ့က သင့်အတွက်
 ၁၈၈ ၄။ အနာဂတ်မှာ ကျေးဇူးတင်နေဖို့
 ၁၉၂ ၅။ မနက်ဖြန်မဟုတ်တဲ့ဒီနေ့
 ၆။ အမှားတွေကို ချစ်ပါ
 ၁၉၅ ၇။ မင်းယုံကြည်ရာအတွက်
 ၁၉၇ ၈။ ရှိတာလေးနဲ့ စလုပ်
 ၂၀၀ ၉။ ပြဿနာတွေက ငါတို့အတွက် လက်ဆောင်
 ၂၀၂ ၁၀။ တစ်နေ့တာလုပ်ကိုင်ပုံ
 ၂၀၅ ၁၁။ ပျော်ရွှင်မှုဆိုတာ
 ၂၀၈ ၁၂။ စွန့်စားမှုလေ့လာမှုကို မရပ်ပါနဲ့
 ၁၃။ သင့်အတွက်သင် သက်သေပြပါ
 ၂၁၀ ၁၄။ အိပ်မက်နဲ့ လက်တွေ့
 ၂၁၃ ၁၅။ မှားယွင်းတဲ့လူတွေ
 ၂၁၆ ၁၆။ အိပ်မက်
 ၂၁၉ ၁၇။ ခက်ခဲတဲ့ဘဝ
 ၂၂၂ ၁၈။ ဘယ်သူမှ မင်းကို ဂရုမစိုက်ဘူး
 ၁၉။ သင်ကိုယ်သင် ချစ်ပါ
 ၂၂၆ ၂၀။ I am Different
 မျှော်လင့်ချက်နဲ့ ယုံကြည်မှုတွေ ရှင်သန်ပါစေ

၂၂၇
 ၂၂၈
 ၂၂၈
 ၂၂၉
 ၂၂၉
 ၂၂၉
 ၂၂၉
 ၂၂၉
 ၂၃၀
 ၂၃၀
 ၂၃၀
 ၂၃၀
 ၂၃၁
 ၂၃၁
 ၂၃၁
 ၂၃၁
 ၂၃၁
 ၂၃၁
 ၂၃၁
 ၂၃၁
 ၂၃၂
 ၂၃၂
 ၂၃၃