

မာတိကာ

• စာရေးသူနှင့် ခဏတာ	
• စာရေးသူ၏ အမှာစာ	
အပိုင်း (၁) - ကိုယ်ပိုင်ဘဝကို ပိုမိုဖွံ့ဖြိုးခြင်း (Personal Development)	
၁။ နေ့သစ်တိုင်းက မနက်ခင်းလေးတွေကနေ စတယ်	
၂။ နေထွက်ချိန်ကို အမိလိုက်ကြစို့	
၃။ ကိုယ့်ရဲ့ အားအင်အဖြစ်ဆုံးသူငယ်ချင်း	
၄။ အိမ်မက်တွေကို ပုံဖော်မယ့် မှော်သင်ပုန်း	
၅။ လမ်းပျောက်နေတဲ့အခါ ကိုယ့်ရဲ့ 'Ikigai' ကို ရှာဖွေခြင်း	
၆။ ဘဝခရီးအတွက် လက်စွဲလမ်းညွှန်	
၇။ ပျော်ရွှင်ခြင်းရဲ့ သော့ချက်	
၈။ အတွေးလွန်ခြင်းဆိုတဲ့ မဖိတ်ခေါ်တဲ့ ဧည့်သည်	
၉။ တစ်ယောက်တည်း ရုန်းကန်နေရတဲ့အခါ	
၁၀။ ကျေးဇူးတင်ခြင်းဆိုတဲ့ မှော်စွမ်းအင်	
အပိုင်း (၂) - ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး ကမ္ဘာ (Social & Relationship)	
၁။ သူငယ်ချင်းဆိုတာ...	
၂။ "ငါ" ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို ခဏမေ့ထားကြည့်ရအောင်	
၃။ သူငယ်ချင်းစိတ်မကွက်အောင် ချိန်းဆိုမှုကို ဘယ်လိုဖျက်မလဲ	
၄။ စကားလုံးတွေမလိုတဲ့ ဘာသာစကား	
၅။ ကိုယ့်ဘဝထဲက အဆိပ်အတောက်တွေကို ဖယ်ရှားခြင်း	
၆။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဇာတ်လိုက်လုပ်ခြင်း	
၇။ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ရဲ့ ပုခုံး	
၈။ စကားများရန်ဖြစ်ခြင်းဆိုတဲ့ အနုပညာ	
၉။ ရွယ်တူတွေရဲ့ ဖိအား	
၁၀။ ခင်မင်မှုကို နှုတ်ဆက်ခြင်း	

မာတိကာ

7	အပိုင်း (၃) - အချစ်ရေး ကမ္ဘာ (Love & Romance)	
8	၁။ "Crush" ဆိုတဲ့ ရင်ခုန်သံ	85
	၂။ စကားတစ်ခွန်းက စတဲ့ ဇာတ်လမ်း	88
	၃။ အသည်းကွဲခြင်းကို ကုစားခြင်း	91
11	၄။ Green Flags - ကျန်းမာတဲ့အချစ်ရေးရဲ့ လက္ခဏာများ	95
14	၅။ Red Flags - ရှောင်ရှားသင့်တဲ့ အချစ်ရေးရဲ့ သတိပေးနီတိသံ	99
17	၆။ Friend Zone ဆိုတဲ့ နယ်နိမိတ်	102
21	၇။ တစ်ယောက်တည်းလည်း ပျော်ပါတယ်	105
26	၈။ ဘယ်တော့မှ မေ့မရတဲ့ ပထမဆုံးအချစ်	108
31	၉။ အချစ်နဲ့ ပညာရေး ဘယ်လိုမျှတမလဲ	113
35	၁၀။ အချစ်စစ်ဆိုတာ...	116
39		
42	အပိုင်း (၄) - အနာဂတ်ရဲ့ ပန်းချီကား (Future & Career)	
46	၁။ မိဘအိမ်မက်နဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ ရွေးချယ်မှု	120
	၂။ အနာဂတ်အတွက် အကောင်းဆုံး ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု	125
	၃။ အချိန်ကို စီမံခန့်ခွဲခြင်းဆိုတဲ့ စူပါပါဝါ	128
	၄။ ငွေကြေးကို နားလည်ခြင်း	131
51	၅။ ဘယ်တော့မှ မရပ်တန့်သင့်တဲ့ သင်ယူခြင်း	135
54	၆။ ကျွန်းခြင်းကို မကြောက်ပါနဲ့	138
57	၇။ သူများတွေ သတ်မှတ်တဲ့လမ်း	141
61	၈။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်ခြင်းဆိုတဲ့ အစွမ်း	145
64	၉။ ကိုယ့်ရဲ့ နာမည်တစ်ခုကို တည်ဆောက်ခြင်း	148
68	၁၀။ အနာဂတ်ဆိုတာ အခုပါပဲ	151
71		
74		
77		
80	• နိဂုံး (နောက်ဆုံးစာမျက်နှာမှ ပေးစာ)	153