

# မာတိကာ

|     |                                                                    |    |
|-----|--------------------------------------------------------------------|----|
| -   | ဘာသာပြန်သူရဲ့ ဆန္ဒ                                                 | ၁၁ |
| -   | ဘာသာပြန်ဆိုသူ၏ ကိုယ်ရေးအချက်အလက် အကျဉ်း                            | ၁၇ |
| ၁။  | အခန်း (၁)<br>မိမိကိုယ်ကိုသိမှု မိတ်ဆက် (ဂျီဟာရီ ပြတင်း)            | ၁၉ |
| ၂။  | အခန်း (၂)<br>ကောင်းဆဲလင်းနဲ့ စိတ်ကုထုံးတို့ကြားက ခြားနားချက်       | ၂၃ |
| ၃။  | အခန်း (၃)<br>ကောင်းဆဲလင်းနဲ့ ကုထုံးတို့ရဲ့ သမိုင်းကြောင်း          | ၂၆ |
| ၄။  | အခန်း (၄)<br>ကောင်းဆဲလင်းဆိုင်ရာ ရှုမြင်ချက်များ                   | ၃၁ |
| ၅။  | အခန်း (၅)<br>ဖာသာ ဂျိုးကာရီရဲ့ ‘ခြေဗလာ ကောင်ဆယ်လာ’ မှ              | ၃၃ |
| ၆။  | အခန်း (၆)<br>အိန္ဒိယနိုင်ငံက ကောင်းဆဲလင်း အခြေအနေ                  | ၃၅ |
| ၇။  | အခန်း (၇)<br>ကောင်းဆဲလင်းဆိုတာ ဘာလဲ                                | ၃၇ |
| ၈။  | အခန်း (၈)<br>ကောင်းဆဲလင်းဆိုတာ ဘယ်လို အလုပ်မျိုးလဲ                 | ၄၂ |
| ၉။  | အခန်း (၉)<br>ကောင်ဆယ်လာနဲ့ တွေ့ရမှာလား။ အချစ်ဆုံးသူငယ်ချင်း ရှိတယ် | ၄၄ |
| ၁၀။ | အခန်း (၁၀)<br>ကောင်းဆဲလင်းရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးများ                    | ၄၉ |
| ၁၁။ | အခန်း (၁၁)<br>ကောင်းဆဲလင်းဆိုတာ ဒါတွေ မဟုတ်ပါ                      | ၅၀ |
| ၁၂။ | အခန်း (၁၂)<br>ကောင်းဆဲလင်းကို ဘာကြောင့်ရွေးချယ်သလဲ                 | ၅၄ |
| ၁၃။ | အခန်း (၁၃)<br>ပုံမှန်အခြေအနေက လူတွေရော ကောင်းဆဲလင်း လိုသလား        | ၅၉ |
| ၁၄။ | အခန်း (၁၄)<br>ပြောစကားတွေက ဘယ်လို အကျိုးပြုသလဲ                     | ၆၁ |
| ၁၅။ | အခန်း (၁၅)<br>ကောင်းဆဲလင်း လိုနေပြီဆိုတာ ဘယ်လိုသိနိုင်သလဲ          | ၆၄ |
| ၁၆။ | အခန်း (၁၆)<br>ဘဝအရည်အသွေး တိုးတက်ရေး ကောင်းဆဲလင်း                  | ၆၅ |