

ဗဟိုစာအုပ်

|                                                                                                                                                                                                |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| မိတ်ဆက်                                                                                                                                                                                        | ၁၀ |
| ၁။ ပျော်ပျော်နေတဲ့ ဆရာ ဂျော်လီဗေ                                                                                                                                                               | ၁၇ |
| ဘဝဆိုတာ နေတတ်ရင် ကျေနပ်စရာပါ။ နေတတ်အောင်နေကြပါ။                                                                                                                                                |    |
| ၂။ ထင်ပေါ်ချင်တဲ့ ခင်မော်လွင်                                                                                                                                                                  | ၂၃ |
| သူများအထင်ကြီးတာ၊ အသိအမှတ်ပြုတာ၊ ချီးမွမ်းတာ၊ Facebook မှာ Like များများရတာ၊ အသည်းလေးတွေပေးတာတွေရချင်လို့ ပိုပိုသာသာကြွေးကြတယ်။                                                                |    |
| ၃။ ဂင်းနစ်မှတ်တမ်းဝင်တဲ့ ရခိုင်ဘုရင်တစ်ပါး                                                                                                                                                     | ၃၀ |
| ရခိုင်ဘုရင် မင်းထီးဟာ ထီးနန်းစိုးစံတဲ့ နန်းသက် ကမ္ဘာ့သက်တမ်းအကြာဆုံး ဘုရင်သုံးပါးထဲမှာ တစ်ပါးအပါအဝင်အဖြစ်....။                                                                                 |    |
| ၄။ အောင်မြင်ရေးအတွက် လျှို့ဝှက်ချက်                                                                                                                                                            | ၃၄ |
| ကတိဆိုတာ အရွယ်အစား အကြီးအသေးနဲ့မဆိုင်ဘူး။ ကိုယ့်စကား ကိုယ့်ကတိကို တည်ပါ။ ကိုယ့်ကို လူတွေက ပိုပြီးလေးစားလာလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်တန်ဖိုး သိသိသာသာတက်လာတာတွေ့လိမ့်မယ်။ ဘဝရဲ့အောင်မြင်မှုတွေလည်း ရလာမယ်။ |    |
| ၅။ ATM ငွေထုတ်စက်ကြီးလို ဖြစ်နေပြီလား                                                                                                                                                          | ၃၉ |
| ငွေကြေးအခက်အခဲကို ကိုယ့်အစွမ်းအစနဲ့မဖြေရှင်းနိုင်ဘဲ မိန်းကလေးတစ်ယောက်ဆီက အကူအညီတောင်းရတဲ့ကောင်နဲ့ စောစောပြတ်လေ ကောင်းလေပါ။                                                                     |    |

|                                                                                                                                   |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ၆။ သူ့ကို ခွင့်လွှတ်တာက ကိုယ့်အတွက်ပါ                                                                                             | ၅၀ |
| ကိုယ့်ရင်ထဲမှာ လေးလံနေတဲ့ ဝန်ထုပ်ကြီးကို လွှတ်ချလိုက်တာပဲ။ ကိုယ့်ရင်ထဲမှာ အမှိုက်တစ်စရှင်းသွားရင် ရှင်းတဲ့အလျောက်....။            |    |
| ၇။ မေမေ့သမီးကို အခြားသူတွေက ခွင့်လွှတ်သလို...                                                                                     | ၅၄ |
| ဟင်းရည်တွေကျလို့ ပူတာကြောင့်ရော ငါးညှိနို့တွေ စွန်းပေသွားတဲ့ အင်္ကျီအသစ်လေးတော့ ပစ်လိုက်ရတော့မှာပဲဆိုပြီး နှမြောတာကြောင့်ရော....။ |    |
| ၈။ သူစိမ်းတစ်ယောက်ကိုပေးရမယ့် အကြွေး                                                                                              | ၅၈ |
| အကြွေးအနေနဲ့ ပြန်ဆပ်ချင်ရင်တော့ အကူအညီလိုအပ်နေတဲ့ သူစိမ်းတစ်ယောက်ကို တွေ့တဲ့အခါ ခင်ဗျားလည်း ကူညီလိုက်ပါ။                          |    |
| ၉။ ဒီကလေးမျိုးတွေ များများမွေးကြပါ                                                                                                | ၆၁ |
| ကြီးမြတ်တဲ့လူသားတွေက မြင့်မြတ်တဲ့လူ့အဖွဲ့အစည်းကို ဖန်တီးထူထောင်ကြမှာ။                                                             |    |
| ၁၀။ အနာဂတ်ကို စိုက်ပျိုးနေတာပါ                                                                                                    | ၆၇ |
| လူရယ်လို့ဖြစ်လာကြရင် ကိုယ့်ဖို့ တစ်ဖို့တည်းသာမကြည့်ဘဲ အခြားသူတွေအတွက်ပါ မျှဝေတတ်တဲ့စိတ်ထားရှိမှသာ လူစီသတယ်။                       |    |
| ၁၁။ ဝေဝေမျှမျှ လောကကို အလှဆင်                                                                                                     | ၆၉ |
| မျှဝေတယ်ဆိုတာက အခြားသူတွေအဆင်ပြေသွားအောင် ဆောင်ရွက်ပေးတာ၊ အခြားသူတွေကို ကိုယ်တတ်နိုင်တာ စောင့်ရှောက်ပေးတာ။                        |    |
| ၁၂။ ပေးဆပ်ခြင်းသက်သက်သစ်ပင်                                                                                                       | ၇၂ |
| ကောင်လေးတစ်ယောက်ကို သစ်ပင်က ချစ်မြတ်နိုးနေသတဲ့။                                                                                   |    |
| ၁၃။ သစ်ငုတ်တိုပေါ်မှာ                                                                                                             | ၇၅ |
| ကိုယ်တကာယ်ချစ်တဲ့သူအတွက် ဘာပဲပေးဆပ်ရပေးဆပ်ရ အနစ်နာခံနိုင်ကြတယ်။                                                                   |    |
| ၁၄။ ဦးဂျော်နီပန်းသီး                                                                                                              | ၇၈ |
| အမေရိကန်နိုင်ငံအတွင်းမှာ ပန်းသီးပင်တွေ အမြောက်အမြားစိုက်ပျိုးခဲ့တဲ့ ‘ဦးဂျော်နီပန်းသီး’ ဆိုတဲ့လူကြီး။                              |    |

|                                                                                                                                          |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| ၁၅။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုနည်းနေရင် ဘာလုပ်သင့်သလဲ                                                                                     | ၈၅  |
| ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုမရှိသေးဘဲဖြစ်နေရင် ယုံကြည်မှု ‘အတု’ကို အရင်ဖန်တီးပြီး စိတ်အားတင်းပါ။ ဘယ်လိုဖန်တီးရမှာလည်း ဆိုရင်တော့...။        |     |
| ၁၆။ ဘဲရောဂါ ဖြစ်နေပြီလား                                                                                                                 | ၉၁  |
| မမြင်ရတဲ့ ရေမျက်နှာပြင်အောက်မှာတော့ ဘဲရဲ့ခြေထောက်တွေက ရေကို အသားကုန်ယက်ပြီးကူးခတ်နေရတာ။                                                  |     |
| ၁၇။ ကိုယ်ပေါ်မှာ တောင်ကြီးဖိထားသလို                                                                                                      | ၁၀၀ |
| Work While You Work, Play While You Play အလုပ်လုပ်ရမယ့်အချိန်မှာ အလုပ်ပဲလုပ်ပါ။ နားရမယ့်အချိန်မှာလည်း ပုံနားပဲနားနေပါ။                   |     |
| ၁၈။ သရဲမွေးသူလိုမဖြစ်စေနဲ့                                                                                                               | ၁၀၇ |
| စိတ်သောကတွေကို ဖြေဖျောက်မပစ်ဘဲ မွေးထားရင် တန့်နဲ့စဉ်းစားရင်း ပြဿနာက ကြီးလာပြီး မအိပ်နိုင်မစားနိုင်ဖြစ်တဲ့အထိ ကိုယ့်ကို ဒုက္ခပေးလိမ့်မယ်။ |     |
| ၁၉။ ပျော်ရွှင်ခြင်းရဲ့လျှို့ဝှက်ချက်ကတော့...                                                                                             | ၁၀၉ |
| ပျော်ရွှင်ချင်တယ်ဆိုရင် လောကလက်ဆောင်အဖြစ်ရရှိနေတဲ့ အလှအပတွေ၊ ကောင်းခြင်းချမ်းသာတွေကို ခံစားဖို့ မေ့မနေပါနဲ့။ တစ်ဖက်မှာတော့...။           |     |
| ၂၀။ ရဟန်းနစ်ပါးနဲ့ မိန်းမပျိုလေးတစ်ယောက်                                                                                                 | ၁၁၅ |
| အသက်ကြီးတဲ့ဘုန်းကြီးက မိန်းမပျိုကလေးကို သူ့ကျောမှာ ကုန်းပိုးလိုက်ပြီး...။                                                                |     |
| ၂၁။ လွှတ်ချလိုက်ပါ                                                                                                                       | ၁၁၇ |
| ဘဝခရီးမှာ လွှတ်ချထားသင့်တာတွေကို လွှတ်ချထားခဲ့မှ ခရီးပိုတွင်တယ်။                                                                         |     |
| ၂၂။ ပျော့ပျောင်းသူနဲ့ နူးညံ့သူ ဘယ်သူက အသက်ပိုရှည်သလဲ                                                                                     | ၁၂၀ |
| ရန်ဖြစ်ကြပြီးနောက် ဒေါသတွေနဲ့ အခဲမကျေနိုင်ဘဲဖြစ်နေတယ်။ ဒီလိုပုံနဲ့တော့ မင်း အသက်ရှည်ရှည်နေရဖို့မရှိဘူး။                                  |     |
| ၂၃။ အရပ်ဆိုးသူတွေက ပိုအောင်မြင်သလား                                                                                                      | ၁၂၂ |
| ကမ္ဘာမှာ အောင်မြင်ထင်ရှားကျော်ကြားတဲ့သူ တော်တော်များများက ရုပ်မလှကြဘူး။                                                                  |     |

|                                                                                                                                                 |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| ၂၄။ အသေကောင်းဖို့ လုပ်သွားသူ                                                                                                                    | ၁၂၇ |
| ကိုယ့်နောက်ဆုံးနေ့မှာ ကိုယ့်မျက်ခွံကို ညင်ညင်သာသာပိတ်ပေးမယ့်သူမရှိတဲ့နေရာမှာ သေဆုံးရတာ ဘယ်လောက်များ ဝမ်းနည်းစရာကောင်းလိုက်ပါသလဲ။                |     |
| ၂၅။ မနက်ဖြန် သေမယ်ဆိုရင်...                                                                                                                     | ၁၃၀ |
| သေခါနီး ဘဝကူးကောင်းအောင် ဘာလုပ်ရမှာလဲ။ အခုကောင်းနေတာတောင် ဘာမှမလုပ်ဘဲနဲ့ သေခါနီးကျမှတော့ လုပ်ဖို့ စဉ်းစားမနေနဲ့ ခေါ်တဲ့အတိုင်းသာ လိုက်သွားတော့။ |     |
| ၂၆။ ဘဝမှာ ဘာအရေးအကြီးဆုံးလဲ                                                                                                                     | ၁၃၆ |
| အသေးအမွှားတွေကို အလေးထားရင်း ဘဝရဲ့တန်ဖိုးရှိတဲ့အချိန်တွေကို မကုန်ဆုံးပါစေနဲ့။                                                                   |     |
| ၂၇။ မအိုဆေးကို ရှာဖွေသူ                                                                                                                         | ၁၃၉ |
| ဇရာသာ မရှိခဲ့ဘူးဆိုရင် လူတွေဟာ ဘောဘီလေးဘဝကနေ တိုးတက်လာတော့မှာ မဟုတ်ဘူး။                                                                         |     |
| ၂၈။ မင်္ဂလာရှိသော သေခြင်း                                                                                                                       | ၁၄၃ |
| မင်္ဂလာရှိတဲ့စာတန်း ရေးပေးပါဆိုတာ ဘာကြောင့် အ,မင်္ဂလာစာတန်းကို ရေးတာလဲ။                                                                         |     |
| ၂၉။ အချိန်တွေက ဘာကြောင့် ကုန်လွယ်နေပါလိမ့်                                                                                                      | ၁၄၄ |
| ဦးစားပေးသင့်တဲ့ အရေးကြီးလုပ်စရာ၊ လုပ်ချင်တာတွေက များပြီး အချိန်က မလောက်ဘဲ ဖြစ်နေတယ်၊ ဘယ်လိုဖြေရှင်းရပါ့မလဲ။                                     |     |
| ၃၀။ ပျော်ရွှင်ဝမ်းသာ အဆင်ပြေမှာ                                                                                                                 | ၁၄၈ |
| ကြိုးစားဖန်တီးရင် ဘယ်တုန်းကမှ မရဖူးကြသေးတဲ့ ထာဝရ ကျေနပ်ပျော်ရွှင်မှုတွေကို ရကြမယ်လို့ ယုံကြည်ပါတယ်။                                             |     |