

စဉ်	စာမျက်နှာ
၁။ စာရေးသူ၏အမှာ	၆
၂။ လူတွေ ဘာကြောင့် စိတ်ညစ်ကြတာလဲ	၁၀
၃။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် စိတ်မညစ်နဲ့	၁၅
၄။ လူတစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် စိတ်ညစ်တာမတူပါ	၁၉
၅။ ဘာအကြောင်းနဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ် စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်မှုရှိပါစေ	၂၄
၆။ စိတ်ညစ်ရင် ပုံမှန်လမ်းလျှောက်ပါ	၃၀
၇။ အိပ်ပျော်အောင်အိပ်လိုက်တာ အကောင်းဆုံးပါ	၃၅
၈။ စိတ်တည်ငြိမ်အောင် ယောဂကျင့်ပါ	၄၃
၉။ စာဖတ်ရင်း ဦးနှောက်ကို အလုပ်ပေးပါ	၅၂
၁၀။ အရာရာကို အပြုသဘောတွေးခေါ်ပါ	၆၂
၁၁။ စိတ်ညစ်နေရင် စိတ်ကိုပြင်	၇၁
၁၂။ တရားထိုင်ပါ၊ တရားမှတ်ပါ	၈၃
၁၃။ ဆိုရှယ်မီဒီယာ(Social Media)အသုံးပြုတာလျှော့ပါ	၉၁
၁၄။ မြူးကြွပျော်ရွှင်စေမယ့် သီချင်းတွေနားထောင်ပါ	၉၈
၁၅။ လူမှုဆက်ဆံရေးကောင်းအောင် ပြန်လုပ်ပါ	၁၀၅
၁၆။ စိတ်ဓာတ်ရေးရာတိုက်ပွဲ နေ့တိုင်းဆင်နွှဲနေရမယ်	၁၁၆

