

မာတိကာ

၁။ အသိ၊ သတိနှင့် ဘဝကို ထိန်းကျောင်းပါ ကောင်းသန့်	၉
၂။ မင်းကိုယ်မင်း ချစ်တယ်ဆိုရင် အိပ်မက်လှလှ မက်လိုက်ပါ ကောင်းပြည့်သော်	၁၂
၃။ မင်းကိုယ်မင်းချစ်ရင် ရိုးရှင်းစွာ တွေးပါ ကောင်းပြည့်သော်	၁၇
၄။ မင်းကိုယ်မင်းချစ်ရင် တောက်ပပါစေ ကောင်းပြည့်သော်	၂၁
၅။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်ခြင်း ပီတိ - ပေကြီး	၂၅
၆။ မိမိကိုယ်ကိုယ် တည်ဆောက်ခြင်း ပီတိ - ပေကြီး	၃၁
၇။ ကောင်းမွန်သော ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး တည်ဆောက်ခြင်း အောင်သိုက်ဟိန်း	၃၇

၈။ ဝါသနာကို ကူရှာပေးသူ ညီညီဈာန်	၄၃
၉။ ကိုယ့်ရဲ့ တောင်ပံတွေကိုသာ ယုံပါ မှော်ဝန်းသီဟ	၄၈
၁၀။ အတ္တမပါဘဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်ပါ မှော်ဝန်းသီဟ	၅၁
၁၁။ လူငယ်နှင့် စကားပြောဆိုခြင်း အနုပညာ ကောင်းမြတ်ခေတ်	၅၄
၁၂။ လူငယ်၊ ကျန်းမာရေးနှင့် အောင်မြင်ခြင်း ကောင်းမြတ်ခေတ်	၅၈
၁၃။ အကောင်းမြင်စိတ် လွိုက်	၆၃

