

မာတိကာ

●	အမှာစာ	၉
၁။	မိမိအတွက် မေတ္တာပို့ပြီးပြီလား	၁၈
၂။	ချစ်ခြင်းမေတ္တာဆိုတာ...	၂၂
၃။	ယုံကြည်ရတဲ့သူ ဖြစ်ဖို့	၂၃
၄။	နောင်တကင်းအောင် နေတတ်ပြီလား	၂၅
၅။	စစ်မှန်တဲ့ မေတ္တာတွေ ဖလှယ်တတ်ဖို့	၂၇
၆။	ချစ်ခြင်းတရားတွေနဲ့ ဖန်တီးပေးကြမယ်	၂၈
၇။	ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ဖို့မမေ့ပါနဲ့	၂၉
၈။	ကြိုးစားတဲ့သူတိုင်းကို မြှင့်တင်ပေးရအောင်	၃၁
၉။	အနားမှာရှိတုန်း တန်ဖိုးထားတတ်ပါစေ	၃၃
၁၀။	စာနာစိတ်ကလေး ထားတတ်ဖို့	၃၅
၁၁။	တစ်ပါးသူကြောင့် မိမိတန်ဖိုး မမဲ့စေနဲ့	၃၇
၁၂။	သင်သည်သာ သင့်ရဲ့အားကိုးရာ	၃၉
၁၃။	စာနာစိတ်ကင်းမဲ့ရင် အထိနာတတ်တယ်	၄၀

၁၄။	အားနည်းချက်တွေကို	၄၁	၃၄။	မေတ္တာအစစ်ကို မစော်ကားမိစေနဲ့	၇၅	၅၂။	လူတိုင်းအိပ်မက်မက်ခွင့်ရှိလို့	
	အားသာချက်အဖြစ် ပြောင်းလိုက်ပါ	၄၁	၃၅။	စည်းဘောင်အတွင်းသာ နေထိုင်ပါ	၇၆		အကောင်အထည်ဖော်ပါ	၁၀၈
၁၅။	အသိသတိနဲ့ သုံးသပ်နေထိုင်တတ်ဖို့	၄၂	၃၆။	ကိုယ်ပြုသည့်ကံ ပဲ့တင်သံ... ကိုယ့်ထံပြန်လာမည်	၇၇	၅၃။	လောကဓံကို အပြုံးနဲ့စိန်ခေါ်လိုက်ပါ	၁၀၉
၁၆။	ဘယ်လောက်ခက်ခဲနေပါစေ		၃၇။	စာတစ်ပုဒ်ဖတ်ပြီးတိုင်း မိမိကိုယ်ကို		၅၄။	ပြဿနာတိုင်းရဲ့အဖြေက ကိုယ့်အနီးနားမှာပါ	၁၁၁
	အဖြေတွေက မိမိအနားမှာပါ	၄၄		ဆန်းစစ်ကြည့်ပြီး အဖြေရှာကြည့်ပါ	၇၉	၅၅။	တစ်ဖက်သူအမြင်ထက် မိမိလုပ်ရပ်မှန်ကန်ပါစေ	၁၁၃
၁၇။	ဘယ်သောအခါမှ မုန်းစွဲ မထားနဲ့	၄၆	၃၈။	မျိုးစေ့ကောင်းမှ အကောင်းဆုံးအပင်ဖြစ်လာမယ်	၈၂	၅၆။	စိတ်အဆင်မပြေတာနဲ့ ကျိန်စာမတိုက်မိပါစေနဲ့	၁၁၄
၁၈။	တန်ဖိုးမသိတဲ့သူအနား အချိန်ကုန်ခံပြီး မနေပါနဲ့	၄၇	၃၉။	အပြောထက် လက်တွေ့ကျကျ ချစ်တတ်ပါစေ	၈၄	၅၇။	နေ့စဉ်ကုသိုလ်ရနေဖို့ နှုတ်စကားထိန်းကြစို့	၁၁၅
၁၉။	မေတ္တာဖြင့် ခြယ်သထားတဲ့ အလှတရား	၄၉	၄၀။	စိတ်ပင်ပန်းတာ ခဏမို့ ပြုံးထားပေးပါ	၈၆	၅၈။	မသိစိတ်ရဲ့ ကောင်းသောအမှား	၁၁၈
၂၀။	ခွင့်လွှတ်တတ်လေ မိမိစိတ်လေး ပိုအေးချမ်းလေ	၅၀	၄၁။	တစ်ဖက်သူအပေါ် ကောင်းကွက်မြင်တတ်ပါစေ	၈၇	၅၉။	ပြီးခဲ့သောနေ့တွေက ပေးတဲ့ခွန်အား	၁၂၀
	၂၁။ ဆုတောင်းပြည့်ဖို့ ကုသိုလ်စုကြစို့	၅၂	၄၂။	အမုန်းတရား မထားမိစေဖို့	၈၈			
	၂၂။ ကိုယ်ချင်းစာစိတ်နဲ့ နှုတ်ဝစီ ထိန်းတတ်ဖို့	၅၅	၄၃။	မိမိမှာရှိတဲ့ အရာလေးတွေနဲ့				
	၂၃။ အကြည်အအေးဓာတ်လေး ရနေဖို့	၅၇		ပေးကမ်းတဲ့လက်တစ်စုံဖြစ်ဖို့ မမေ့ပါနဲ့	၈၉			
	၂၄။ အလကားရတဲ့ မေတ္တာကို တန်ဖိုးထားကြပါ	၅၈	၄၄။	မိမိခံယူချက်သည်သာ အဓိကပါ	၉၁			
	၂၅။ ရှောင်လွှဲလို့မရတာ ဝဋ်ကြွေးပါ	၆၀	၄၅။	မိမိအပေါ် မကောင်းတဲ့သူကို				
	၂၆။ ရင့်ကျက်သူအဖြစ်သို့	၆၂		စိတ်ပြတ်သားစွာ လက်လွှတ်နိုင်ပါစေ	၉၄			
	၂၇။ မေတ္တာစိတ်ထားတတ်သူ	၆၄	၄၆။	မေတ္တာ၊ သစ္စာမှန်ရင်				
	၂၈။ စာနာစိတ်ကင်းမဲ့သူ မဖြစ်စေဖို့	၆၆		နွယ်မြက်သစ်ပင် ဆေးဖက်ဝင်၏	၉၆			
	၂၉။ လေ့လာထားတဲ့ ပညာတွေကို		၄၇။	မေတ္တာနွေးထွေးမှုဆိုတာ...	၉၈			
	ကျင့်သုံးတတ်သူ ဖြစ်ပါစေ	၆၇	၄၈။	မိမိစိတ်ကို နားလည်ပေးတဲ့သူ	၁၀၁			
	၃၀။ ကုသိုလ်စိတ်နဲ့ မြင်အောင်ကြည့်တတ်ရမယ်	၆၉	၄၉။	အသံကြားရုံ၊ မြင်ရုံနဲ့				
	၃၁။ မိမိစိတ်ကလေး ကြည်လင်အေးချမ်းစေဖို့	၇၁		အမှန်တရားလို့ အတည်ပြု လက်မခံလိုက်နဲ့	၁၀၃			
	၃၂။ နည်းစနစ်မှန်မှန် မေတ္တာပို့ပါ	၇၂	၅၀။	မလုပ်နိုင်တာနဲ့ဘဲ စိတ်ဓာတ်ကျဖို့မလိုပါဘူး	၁၀၅			
	၃၃။ လေးစားမှုကို ရှေ့တန်းတင်ပါ	၇၄	၅၁။	အပေါ်ယံတွေထက် စိတ်ဓာတ်ကောင်းဖို့သာ	၁၀၆			

