

မာတိကာ

မူရင်းစာရေးသူ ဒေးဗစ်ဒေးဒါရဲ့လက်ရာအပေါ်	၉
ချီးကျူးဂုဏ်ပြုစကားများ	၁၃
ဘာသာပြန်သူ၏ အမှာစာ	၁၅
နိဒါန်း	၁၇
မိတ်ဆက်	၁၇
အပိုင်း ၁။ အာဂယောကျာ်းတစ်ဦးရဲ့လမ်းစဉ်	၃၁
၁။ ဘဝမှာ ဘယ်အရာကိုမှ ပြီးပြည့်စုံဖို့ မမျှော်လင့်နေပါနဲ့	၃၃
၂။ နာကျင်နေရင်တောင် နှလုံးသားကို ဖွင့်ထားပါ	၃၆
၃။ ကိုယ့်မှာ အဖေ မရှိတော့ဘူးလို့ သဘောထားပြီး နေထိုင်ပါ	၃၈
၄။ ကိုယ့်ရဲ့တကယ့်စွမ်းရည်ကို သိပါ။ ဟန်မဆောင်ပါနဲ့	၄၀
၅။ ကိုယ်အနက်ရှိုင်းဆုံး နားလည်ထားတဲ့အရာကို အမြဲတမ်း ဆုပ်ကိုင်ထားပါ	၄၃
၆။ အမျိုးသမီးကို စိတ်ကျေနပ်အောင် လုပ်ဖို့အတွက် ကိုယ့်ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ဘယ်တော့မှ မပြောင်းပါနဲ့	၄၅
၇။ ကိုယ့်ရဲ့ရည်ရွယ်ချက်ဟာ အချစ်ရေးထက် ပိုအရေးကြီးရမယ်	၄၈

၈။ ကိုယ့်ရဲ့စွမ်းဆောင်နိုင်စွမ်းထက် ပိုကြိုးစားပါ	၅၀
၉။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာအတွက် ကြိုးပမ်းပါ	၅၃
၁၀။ သူငယ်ချင်းတွေရဲ့ဝေဖန်မှုတွေကို ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် လက်ခံပါ	၅၆
၁၁။ ကိုယ့်ရည်ရွယ်ချက်ကို မသိသေးရင် အခုပဲ ရှာပါ	၅၉
၁၂။ ကိုယ့်ဘဝထဲက အရာအားလုံးကို ပြောင်းလဲဖို့ အသင့်ရှိနေပါစေ	၆၁
၁၃။ ကိုယ့်မိသားစုကို ဆင်ခြေအဖြစ် အသုံးမချပါနဲ့	၆၄
၁၄။ အလုပ်တာဝန်တွေထဲမှာ နစ်မြုပ်မနေပါနဲ့	၆၇
၁၅။ ကိုယ့်အမျိုးသမီးက ကိုယ့်ကို ပိုပြီး နားလည်ပေးလာလိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်မနေပါနဲ့	၇၀
အပိုင်း ၂။ အမျိုးသမီးများနှင့် ဆက်သံခြင်း	၇၃
၁၆။ အမျိုးသမီးတွေဟာ လိမ်ညာသူတွေ မဟုတ်ပါဘူး	၇၅
၁၇။ သူမကို ချီးကျူးပါ	၇၇
၁၈။ သူမကို သည်းခံတာက နောက်ဆုံးမှာ မုန်းတီးမှုကို ဖြစ်လာစေပါတယ်	၇၉
၁၉။ ကိုယ့်အမျိုးသမီးကို ဆန်းစစ်မနေပါနဲ့	၈၁
၂၀။ အမျိုးသမီးရဲ့စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ ပြဿနာကို သူမကိုယ်တိုင် ဖြေရှင်းဖို့ အကြံပေးပေးမိပါစေနဲ့	၈၃
၂၁။ သူမရဲ့စိတ်ခံစားချက်ပြင်းထန်မှုနဲ့အတူ အလိုက်သင့် ရှိနေပါ	၈၅
၂၂။ အမျိုးသမီးတွေကို ဆုံးဖြတ်ချက်တွေချဖို့ အတင်းအကျပ် မတိုက်တွန်းပါနဲ့	၈၇
အပိုင်း ၃။ ဆန့်ကျင်ဘက်ဆွဲအားများ၊ စွမ်းအင်များနှင့် လုပ်ဆောင်ခြင်း	၈၉
၂၃။ အမျိုးသမီးတွေရဲ့ဆွဲဆောင်မှုကို ခံရတာက ရှောင်လွှဲလို့မရတဲ့ကိစ္စပါ	၉၁
၂၄။ ကိုယ့်ရဲ့ပြောင်းပြန်စွမ်းအင်ကို ဖြည့်စွက်ပေးနိုင်မယ့် အမျိုးသမီးကို ရွေးချယ်ပါ	၉၃
၂၅။ သင့်အမျိုးသမီးအတွက် ဘယ်အရာက အရေးအကြီးဆုံးလဲဆိုတာ သိရှိပါ	၉၆

၂၆။ သင် အမျိုးသမီးတစ်ဦးထက်ပိုပြီး လိုချင်လာပါလိမ့်မယ်	၉၉
၂၇။ မိန်းမပျိုတွေက ကိုယ့်ကို အထူးစွမ်းအင်တစ်ခု ပေးနိုင်ပါတယ်	၁၀၁
၂၈။ အမျိုးသမီးတိုင်းမှာ ကိုယ်ပိုင် “အပူချိန်” တစ်ခု ရှိတယ်	၁၀၃
အပိုင်း ၄။ အမျိုးသမီးတွေရဲ့လိုအပ်ချက်အစစ်အမှန်များ	၁၀၇
၂၉။ ကိုယ့်ကို ရွေးချယ်တဲ့ အမျိုးသမီးကိုပဲ ရွေးပါ	၁၀၉
၃၀။ သူမ ပြောတဲ့အရာက သူမ လိုချင်တဲ့အရာ မဟုတ်ပါဘူး	၁၁၁
၃၁။ သူမရဲ့အပြစ်တင်စကားတွေမှာ အနှစ်သာရ မပါပါဘူး	၁၁၄
၃၂။ သူမက တကယ်တော့ နံပါတ်တစ် ဖြစ်ချင်တာ မဟုတ်ပါဘူး	၁၁၇
၃၃။ ကိုယ့်ရဲ့အတိတ်က ကောင်းမွန်တဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်တွေက သူမအတွက် အဓိပ္ပာယ် မရှိပါဘူး	၁၁၉
၃၄။ ကိုယ့်ရဲ့ဦးဆောင်ညွှန်ပြမှုမှာ သူမက စိတ်အေးလက်အေး နေချင်တာပါ	၁၂၁
အပိုင်း ၅။ ကိုယ့်ရဲ့အမှောင်ဘက်ခြမ်း	၁၂၅
၃၅။ ကိုယ်ဟာ လွတ်လပ်မှုကို အမြဲတမ်း ရှာဖွေနေသူပါ	၁၂၇
၃၆။ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ထဲက အမှောင်ဆုံးဆန္ဒတွေကို ရဲရဲဝင့်ဝင့် လက်ခံပါ	၁၂၉
၃၇။ ကိုယ့် “နှလုံးသားခိုင်မာမှု” ကို သူမက အလိုရှိပါတယ်	၁၃၄
၃၈။ သူမရဲ့စွမ်းအင်နဲ့ ကိုယ့်ရဲ့အသိတရားကို ချိန်ညှိပါ	၁၃၆
အပိုင်း ၆။ အမျိုးသမီးတွေရဲ့ဆွဲဆောင်မှု	၁၃၉
၃၉။ ကူညီယစွမ်းအင်ဟာ ဘယ်တော့မှ မရှားပါးပါဘူး	၁၄၁
၄၀။ အသက်ကြီးတဲ့ အမျိုးသမီးတွေကို သူတို့ရဲ့မှော်ဆန်မှုအား ခံစားခွင့်ပေးလိုက်ပါ	၁၄၃
၄၁။ ကိုယ့်ရဲ့လိင်စိတ်ဆန္ဒကို ဖန်တီးမှုစွမ်းအင်အဖြစ် ပြောင်းလဲလိုက်ပါ	၁၄၅
၄၂။ ကိုယ့်ရဲ့ဆန္ဒတွေကို ဘယ်တော့မှ မိန့်ပိတ်ထားပါနဲ့	၁၄၇
၄၃။ အမျိုးသမီးတွေဟာ လေးစွပ်စသလို သင့်ရဲ့ဆန္ဒကို ငှင်းရဲ့မူလရင်းမြစ်ဆီ ပို့ဆောင်ပေးနိုင်တဲ့ လမ်းကြောင်းတစ်ခုပါပဲ	၁၅၀

အပိုင်း ၇။ ကိုယ်ခန္ဓာဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်ခန်းများ	၁၅၃
၄၄။ ဆန္ဒပြီးမြောက်ခြင်းကို ထိန်းချုပ်ပြီး ပိုမိုမြင့်မားတဲ့ ပျော်ရွှင်မှုဆီသွားပါ	၁၅၅
၄၅။ ကိုယ်ခန္ဓာ ရှေ့ဘက်မှာ အောက်ဆီဂျင်ကို ရှူသွင်းပါ	၁၅၈
၄၆။ ကျောရိုးကနေတစ်ဆင့် ဆန္ဒပြီးမြောက်အောင် လေ့ကျင့်ပါ	၁၆၁
အပိုင်း ၈။ ယောကျာ်းတွေနဲ့ အမျိုးသမီးတွေရဲ့ရင်းနှီးမှု ယောဂ	၁၆၅
၄၇။ ပုရိသနဲ့ ကူညီယစွမ်းအင်တို့ရဲ့အဓိကကွာခြားချက်များ	၁၆၇
၄၈။ ရင်းနှီးမှုတိုးတက်ဖို့အတွက် ကိုယ့်မှာ တာဝန်ရှိတယ်	၁၇၀
၄၉။ အလေ့အကျင့်နဲ့ တိုးတက်မှုကို အလေးအနက်ထားပါ	၁၇၃
၅၀။ တစ်ကိုယ်တည်းနေခြင်း / တခြားအမျိုးသားများနဲ့ ရှိနေခြင်းက ကိုယ့်ရဲ့ရည်ရွယ်ချက်ကို ပြန်လည် အားဖြည့်ပေးနိုင်ပါတယ်	၁၇၆
၅၁။ ပျော်ဝင်သွားအောင် လေ့ကျင့်ပါ	၁၈၀
ဘာသာပြန်သူ၏ နိဂုံးစကား	၁၈၃

