

ဘဝကို စမတ်ကျကျ နေထိုင်ခြင်း

ချစ်ခြင်းတရား၏ ပူလောင်ခြင်း

၁၂။	ကိုယ်ချင်းစာတတ်ပါစေ	၅၅
၁၃။	ဒေါသကို ထိန်းချုပ်ခြင်း	၅၉
၁၄။	ငါ ရှိတယ်နော်ဆိုတဲ့ စကားတစ်ခွန်းရဲ့ စွမ်းအား	၆၃
၁၅။	စကားပြောတတ်၊ ဆိုတတ်ပါစေ	၆၈
၁၆။	Self Discipline	၇၃
၁၇။	မပေါင်းသင့်တဲ့ သူငယ်ချင်းအမျိုးအစားများ	၇၉
၁၈။	အင်္ဂုစိတ်ရှိသူများအကြောင်း	၈၂

၂၆။	ငြိတွယ်ရာသာ ဆုံးရှုံးမှာ	၁၂၇
၂၇။	အချစ်ရှိလျှင် ဒုက္ခရှိ၏	၁၃၂
၃၈။	အတူရှိဖို့ ကံပါလာရင် အတူရှိသွားပါလိမ့်မယ်	၁၃၇
၂၉။	အချိန်တန်တဲ့အခါ လူတွေ သင့်ကို မေ့သွားမှာပါ	၀၀
၃၀။	ကိုယ့်ကြောင့် ဘယ်သူ့ကိုမှ စိတ်ဒဏ်ရာမရစေနဲ့	၁၄၁
၃၁။	ရည်းစားဟောင်းရဲ့မကောင်းကြောင်းကို ပြောတော့မယ်ဆိုရင်	၁၄၅

မာတိကာ

စိတ်၏အေးချမ်းခြင်း

ပျောက်ဆုံးနေတဲ့ အနာဂတ်များကို ပြန်လည်ရှာဖွေခြင်း

■ ■ ■

၁။	မေတ္တာဆိုတဲ့ အရာ	၁၅
၂။	တစ်ဖက်လူအတွက် ဘာမှမဟုတ်ပေမဲ့ တစ်ဖက်လူအတွက် ကမ္ဘာပြုမတတ်	၂၀
၃။	အနိမ့်၊ အမြင့် သဘောတွေကို နားလည်ပါ	၂၃
၄။	မာနဆိုတာ ကိလေသာ	၂၈
၅။	ကိုယ့်ကြောင့် သူတစ်ပါး ဒုက္ခမရောက်စေနဲ့	၃၁
၆။	ချစ်ရတဲ့မေမေအား ကျေးဇူးတင်စကားဆိုခြင်း	၃၆
၇။	ချစ်ရတဲ့ဖေဖေအား ကျေးဇူးတင်စကားဆိုခြင်း	၃၉
၈။	ပုတီးစိပ်ဖို့ မေ့နေပြီလား	၄၂
၉။	ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မေတ္တာပို့ဖို့ မေ့နေပြီလား	၄၅
၁၀။	သတိရတဲ့အခါ မေတ္တာပို့ပါ	၄၉
၁၁။	မိဘကို မေတ္တာပို့ဖို့ လုံးဝ မမေ့ပါနဲ့	၅၁

၁၉။	ကြိုးစားရတာ ပင်ပန်းလာတဲ့အခါ မိသားစုကို သတိရပါ	၈၆
၂၀။	ပျံနိုင်သမျှ မြင့်မြင့်ပျံပါ	၈၉
၂၁။	ရူးလောက်အောင် ပိုက်ဆံရှာပါ	၉၃
၂၂။	အတတ်ကြူး အရူးဖြစ်	၁၀၁
၂၃။	စာရေးဆရာတစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့ ဘာတွေ လိုအပ်သလဲ	၁၀၉
၂၄။	သူတစ်ပါးကို အားကျရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အလိုမကျဖြစ်မယ်	၁၁၇
၂၅။	လိုချင်တာ မရတိုင်း မိဘကို အပြစ်မဆိုနဲ့	၁၂၂