

မာတိကာ

ဘာသာပြန်သူအမှာ
နီဒါန်း

အပိုင်း - ၁

သင့်ကိုယ်သင်အပေါ်မှာကောင်းပါ

၁။	သင့်ကိုယ်သင်အတွက်ဖြစ်ပါစေ	၂၄
၂။	ကောင်းတာတွေကို အပြည့်အဝနားလည်ပါ	၂၉
၃။	သင့်ကိုယ်သင်ကရုဏာထားပါ	၃၅
၄။	အပန်းဖြေအနားယူပါ	၃၉
၅။	သင့်ကိုယ်သင်ဆီမှာ ကောင်းတဲ့အရာတွေကိုမြင်ပါ	၄၂
၆။	အရှိန်လျှော့ပါ	၄၆
၇။	သင့်ကိုယ်သင်ခွင့်လွှတ်ပါ	၅၀
၈။	အခုထက်ပိုပြီးအိပ်ပါ	၅၅
၉။	သင့်ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ မိတ်ဆွေဖြစ်အောင်နေပါ	၅၉
၁၀။	သင့်ဦးနှောက်ကိုအားဖြည့်ပေးပါ	၆၃
၁၁။	သင့်ဦးနှောက်ကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပါ	၆၆

အပိုင်း - ၂

ဘဝအရသာကိုခံစားပါ

၁၂။	ပျော်ရွှင်မှုကိုရယူပါ	၇၀
၁၃။	‘ရပါတယ်’ လို့ပြောပါ	၇၂
၁၄။	နားနေချိန်ပိုယူပါ	၇၆

၁၅။	ဝမ်းမြောက်ပါ
၁၆။	ယုံကြည်သက်ဝင်မှုရှိပါ
၁၇။	အလှတရားကိုရှာဖွေပါ
၁၈။	ကျေးဇူးတင်ပါ
၁၉။	ပြုံးပါ
၂၀။	နိုးကြားတက်ကြွပါ

အပိုင်း - ၃

အားသာချက်တွေကိုတည်ဆောက်ပါ

၂၁။	ခွန်အားကိုရှာဖွေပါ	၈၁
၂၂။	သတိရှိပါ	၈၅
၂၃။	စိတ်ရှည်ပါ	၈၉
၂၄။	နိမ့်ချမှုနဲ့ပျော်မွေ့ပါ	၉၂
၂၅။	ခဏနားပါ	၉၆
၂၆။	ထိုးထွင်းအမြင်ရှိပါ	၉၈
၂၇။	သင့်စိတ်စွမ်းအားကိုအသုံးပြုပါ	၁၀၂
၂၈။	လုံခြုံတဲ့နေရာမှာခိုလှုံပါ	၁၀၆
၂၉။	ကြောက်စရာကောင်းတဲ့အတွေ့အကြုံကို စွန့်စားရင်ဆိုင်ပါ	၁၁၀
၃၀။	တွယ်တာမှုမပါဘဲ ဆန္ဒပြင်းပြမှုရှိပါ	၁၁၄
၃၁။	ရှေ့ဆက်သွားပါ	၁၁၈

အပိုင်း - ၄

ကမ္ဘာကြီးနဲ့ ထိတွေ့ပါ

၃၂။	စူးစမ်းချင်စိတ်ရှိပါ	၁၂၂
၃၃။	သင့်လက်တွေ့နဲ့ ပျော်ရွှင်မှုကိုခံစားပါ	၁၂၆
၃၄။	မသိဘဲနေပါ	၁၂၉

၃၅။	သင်လုပ်နိုင်တာကိုလုပ်ပါ	၁၆၄
၃၆။	သင့်ဩဇာလွှမ်းမိုးမှုရဲ့ အကန့်အသတ်ရှိမှုတွေကိုလက်ခံပါ	၁၆၇
၃၇။	အကြောင်းတရားတွေကို ဂရုစိုက်စောင့်ရှောက်ပါ	၁၇၀
၃၈။	စိုးရိမ်ထိတ်လန့်မှုမဖြစ်ပါနဲ့	၁၇၄
၃၉။	မီးတွေကိုငြိမ်းပါ	၁၇၉
၄၀။	အိပ်မက်ကြီးကြီးတွေမက်ပါ	၁၈၃
၄၁။	ရက်ရောပါ	၁၈၆

အပိုင်း - ၅

ငြိမ်းငြိမ်းချမ်းချမ်းနေပါ

၄၂။	အခုလက်ငင်းအချိန်မှာ သင်အဆင်ပြေတယ်ဆိုတာကို သတိပြုပါ	၁၉၂
၄၃။	သင့်ပင်ကိုစရိုက်ကိုဂုဏ်ယူပါ	၁၉၆
၄၄။	သင့်အတွင်းစိတ်ထဲကကလေးကိုချစ်ပါ	၂၀၃
၄၅။	မြားတွေမပစ်ပါနဲ့	၂၀၇
၄၆။	အပြစ်အနာအဆာနဲ့ပတ်သက်တဲ့ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုကို ဖြေလျှော့ပါ	၂၁၁
၄၇။	ပင်ကိုစိတ်နဲ့ အလိုအလျောက်မတုံ့ပြန်ပါနဲ့။ စဉ်းစားချင့်ချိန်မှုနဲ့တုံ့ပြန်ပါ	၂၁၅
၄၈။	ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအဖြစ် မယူပါနဲ့	၂၁၉
၄၉။	ပိုပြီးလုံခြုံမှုရှိတယ်လို့ ခံစားပါ	၂၂၃
၅၀။	သင့်နှလုံးသားထဲက ကွက်လပ်ကိုဖြည့်ပါ	၂၂၇
၅၁။	လွှတ်ပေးလိုက်ပါ	၂၃၄
၅၂။	မေတ္တာထားပါ	၂၃၉
	ဝေါဟာရရှင်းတမ်း	၂၄၄