

မာတိကာ

အခန်း(၁)	သင့်ကိုယ်သင် နားလည်ခြင်း	၈
အခန်း(၂)	သင်၏ခန္ဓာကိုယ်ကို လောင်စာဖြည့်ခြင်း	၁၆
အခန်း(၃)	သန့်စွမ်းသော ကိုယ်ပိုင်ပုံရိပ်အတွက် လှေကျင့်ခန်း	၂၉
အခန်း(၄)	အခြားလူများအပေါ် ကောင်းခြင်း	၃၇
အခန်း(၅)	မိမိကိုယ်ပေါ် ကောင်းပါ	၄၄
အခန်း(၆)	စိတ်ဖိစီးခြင်းကို လျော့ချခြင်းနှင့် စိတ်ချမ်းသာခြင်း	၅၄
အခန်း(၇)	သင်၏စိတ်ကို သိရှိခြင်း	၆၅
အခန်း(၈)	ပိုမိုကောင်းစွာအိပ်စက်ခြင်း၊ စိတ်ချမ်းသာခြင်း	၇၈