

မာတိကာ

စာရေးသူ၏အမှာ ၆
 တတိယအကြိမ် ရိုက်နှိပ်ခြင်းအတွက် အမှာ ၈

အခန်း ၁။

စိတ်ဓာတ် ရင့်ကျက်တည်ငြိမ်ခြင်း

စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက်တည်ငြိမ်သူ ၄
 ဘဝနှင့်ပတ်သက်သော စစ်မှန်သည့်ခံယူချက် ၅
 ပရဟိတစိတ် မွေးမြူခြင်း ၉
 အဆိုကို ရင်ဆိုင်ပုံခြင်း ၁၀
 ကိုယ်ကိုယ်ကို ထိန်းသိမ်းချုပ်တည်းခြင်း ၁၁
 တာဝန်သိခြင်း၊ တာဝန်ယူတတ်ခြင်း ၁၃
 ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးခြင်း ၁၄

အခန်း ၂။

ဘဝပြဿနာများကို ဖြေရှင်းနည်း

ဘဝဒဏ်ချက်တို့၏ သဘာဝ ၁၉
 ဘဝဒဏ်ချက်တို့၏ ပမာဏနှင့်ကာလ ၂၀
 ဘဝဒဏ်ခံရသူတစ်ဦး၏ အခြေအနေ ၂၁
 ဘဝဒဏ်ကို ရင်ဆိုင်ခြင်း ၂၂
 ဘဝဒဏ်တစ်ခုဖြစ်သော လိုဘမပြည့်ခြင်း ၂၃
 လိုဘမပြည့်ခြင်းကို တုံ့ပြန်ပုံများ ၂၅
 လိုဘမပြည့်မှု၏ သည်းခံနိုင်ရည် ၂၇
 ပန်းတိုင်အစားထိုးခြင်း ၂၉
 လိုဘမပြည့်တုံ့ပြန်မှုကို ဖြစ်စေသော ၂၉
 အချက်အလက်များ ၂၉

ဘဝဒဏ်တစ်ခုဖြစ်သော စိတ်ပဋိပက္ခ ၃၂
 ဘဝဒဏ်တစ်ခုဖြစ်သော ခြိမ်းချောက်မှု ၃၃
 ဘဝဒဏ်တစ်ခုဖြစ်သော ဝန်ပိခြင်း ၃၄
 ကိုယ်စိတ် ဆက်စပ်ဝေဒနာများ ၃၇

အခန်း ၃။

အလုပ်အကိုင်အတွက် ပြင်ဆင်ခြင်း

အလုပ်အတွက် လိုအပ်သောအရည်အချင်းများ ၄၃
 အလုပ်ရွေးချယ်ခြင်း ၄၃
 ကိုယ်တိုင်နှစ်သက်သောအလုပ် ၄၆
 စိတ်ဝင်စားမှုများ ၄၆
 အထုံဝါသနာများ ၄၆
 စွမ်းရည်နှစ်မျိုး ၄၇
 ကာယဆိုင်ရာ စွမ်းရည်ထူးများ ၄၈
 မိမိအရည်အချင်းကို ကိုယ်တိုင်အကဲဖြတ်ခြင်း ၄၈
 အမျိုးသမီးနှင့် အလုပ်အကိုင် ၄၉
 အလုပ်ခွင်တွင် အဆင်ပြေခြင်း ၅၂
 စေတနာ့ဝန်ထမ်း အလုပ်များလုပ်ခြင်း ၅၄

အခန်း ၄။

ညီယုမှု

ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ချွတ်ယွင်းမှုများ ၆၀
 မြှုပ်ထားမှု ၆၂
 စိတ်ပဋိပက္ခများ ၆၃
 သဘောထားလွဲမှားမှု ၆၇
 သဘောထားလွဲမှားမှုကို ပယ်ဖျောက်နည်း ၆၉

ဘဝကို ရင်မဆိုင်ရဲသည့် သဘောထားများ ၇၁
 သိမ်ငယ်ခံစားမှုများ ၇၄
 ကာကွယ်မှုယန္တရားများ ၈၁
 အရေးပါသည့် သတိပေးချက်နှစ်ရပ် ၈၉

အခန်း ၅။

ညီယုမှုပြဿနာများ

စိတ်ဝေဒနာများ ၉၄
 ဆိုက်ကိုးဆစ်စိတ်ရောဂါ ၉၈
 ကိုယ်ကြောင်းခံ ဆိုက်ကိုးဆစ်ရောဂါ ၁၀၀
 စိတ်ကြောင်းရင်းခံ ဆိုက်ကိုးဆစ်ရောဂါ ၁၀၁
 နူးရီးဆစ် စိတ်ရောဂါ ၁၀၈
 ယာယီနှောက်ယှက်မှုအခြေအနေများ ၁၁၃
 အခြား စိတ်ဖောက်ပြန်မှုများ ၁၁၄

အခန်း ၆။

ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး

နှစ်သက်လိုလားဘွယ် ဆက်ဆံရေးအင်္ဂါရပ်များ ၁၂၄
 အခြေခံ ကိုယ်ပိုင်အရည်အချင်းများ ၁၂၈
 ပြုပြင်ရမည့်အချက်များ ၁၃၂
 ဆက်ဆံရေး ပြေပြစ်မှုလမ်းညွှန် ၁၃၅

အခန်း ၇။

အိမ်ထောင်ဘက်ရွေးချယ်ခြင်း

အခြေခံမိုင်မာခြင်း ၁၄၃
 ချစ်ခြင်းမေတ္တာ ၁၄၄
 ထောက်ထားစာနာမှု ၁၄၇

သဘောထားတိုက်ဆိုင်မှု ၁၄၇
 စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက်ခြင်း ၁၄၈
 လိင်ဆိုင်ရာ ကျေနပ်မှု ၁၄၉
 အပေါ်ယံ အရည်အချင်းများက လှည့်စားခြင်း ၁၅၀
 အကောင်းဆုံးသော အပြုအမူ ၁၅၂
 မိမိကိုယ်ကို လှည့်စားခြင်း ၁၅၂
 ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ လျှို့ဝှက်ချက်များ ၁၅၃
 နေ့စပ် ကြောင်းလမ်းသည့်ကာလ ၁၅၄
 ဆွေမျိုးများနှင့် မိတ်ဆွေများ ၁၅၇
 စိတ်သဘောထား တိုက်ဆိုင်အောင် ညှိနှိုင်းခြင်း ၁၅၈
 သည်းခံခြင်း ၁၅၉
 တန်ဖိုးထားမှုနှင့် ဘဝပန်းတိုင်များ ၁၆၀
 ဘဝပြဿနာဖြေရှင်းရန် အိမ်ထောင်ပြုသင့်သလော ၁၆၀
 အရွယ်မတိုင်မီ အိမ်ထောင်ပြုခြင်း ၁၆၄

အခန်း ၈။

အိမ်ထောင်သာယာရေးလမ်းညွှန်

သဘောထားမှန်ကန်ခြင်း ၁၇၂
 ရင်ဆိုင်ရမည့် အစစ်အမှန်တရား ၁၇၄
 ပဋိပက္ခများ ၁၇၇
 ပဋိပက္ခဖြေရှင်းနည်းများ ၁၇၉
 အထူးသတိပြုရမည့် ပြဿနာများ ၁၈၁
 အိမ်ထောင်ပြိုကွဲခြင်း ၁၈၉
 သာယာပျော်ရွှင်သော မိသားစု ၁၉၀
 မိဘတို့ သတိပြုရမည့် အချက်များ ၁၉၄
 မိနှင့်ဘာသည် လက်ဦးဆရာ ၁၉၈