

♦ မိတ်ဆက်	၅	၉။ အခန်း (၉)	
၁။ အခန်း(၁)		စိတ်နှင့်ခန္ဓာ ပေါင်းစပ်ကုစားခြင်း	၁၁၃
ငယ်စိတ် ကုစားခြင်း၏ သိပ္ပံပညာ	၁၁	၁၀။ အခန်း (၁၀)	
၂။ အခန်း(၂)		စည်းထားခြင်းနှင့် ထိန်းသိမ်းခြင်း	၁၂၅
ငယ်စိတ်ကို ဖွင့်ဟခြင်းနှင့် သိရှိနားလည်ခြင်း	၂၃	၁၁။ အခန်း (၁၁)	
၃။ အခန်း (၃)		ကုစားရန်အတွက် ပျော်ရွှင်မှု၊ စိတ်ကူးစိတ်သန်း၊	
ငယ်ဘဝဒဏ်ရာများကို အမျိုးအစားများ ခွဲခြားသတ်မှတ်ခြင်း	၃၇	တီထွင်ဖန်တီးမှုတို့နှင့် ပြန်လည်ချိတ်ဆက်ပါ	၁၃၇
၄။ အခန်း (၄)		၁၂။ အခန်း (၁၂)	
မိသားစုနှင့် အစဉ်အလာ သက်ဝင်ယုံကြည်မှုများ၏ သက်ရောက်မှု	၅၁	ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးအပေါ် ကုစားခြင်း၏ သက်ရောက်မှု	၁၄၉
၅။ အခန်း (၅)		၁၃။ အခန်း (၁၃)	
အမှုအကျင့်များတွင် ပြသသည့်		ကုစားမှုတွင် အတားအဆီးများကို ကျော်လွှားခြင်း	၁၆၃
ငယ်ဘဝ ဒဏ်ရာများကို လေ့လာဖော်ထုတ်ခြင်း	၆၃	၁၄။ အခန်း (၁၄)	
၆။ အခန်း (၆)		မိမိကိုယ်ကိုယ် သနားကြင်နာမှုနှင့်	
ငယ်ဘဝ စိတ်ဒဏ်ရာများနှင့် ရင်ဆိုင်သည့်အချိန်		ခွင့်လွှတ်မှုကို ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း	၁၇၅
စိတ်ခံစားချက်များကို ဟန်ချက်ညီအောင် ထိန်းညှိခြင်း	၇၇	၁၅။ အခန်း (၁၅)	
၇။ အခန်း (၇)		အဆင့်မြင့် ကုထုံး နည်းစနစ်များ	၁၈၉
စိတ်ခံစားချက်ကို သတိပြုမိခြင်းနှင့်		၁၆။ အခန်း (၁၆)	
စိတ်ခွန်အား တည်ဆောက်ခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်	၈၉	ရေရှည် ကုစားရေးအတွက် နည်းလမ်းများ	၂၀၁
၈။ အခန်း (၈)		၁၇။ အခန်း (၁၇)	
နာကျင်နေသည့် အတွင်းစိတ်ကလေးကို ဆက်သွယ်ပြီး		ငယ်စိတ် ဒဏ်ရာများ ပျောက်ကင်းပြီး အနာဂတ်ကို ပွင့်ဖက်ခြင်း	၂၁၅
ကုစားပေးရန် လက်တွေ့ နည်းလမ်းများ	၁၀၁	♦ နိဂုံး	၂၂၉