

အပိုင်း - ၁

- ၁။ ကိုယ်သိနေတာတွေက တကယ်ရောစစ်မှန်ရဲ့လား ၁၁
- ၂။ ပလေတိုရဲ့ဂူ ၁၉
- ၃။ ဖုံးကွယ်ထားမှုများမှ အစပြု၍ ၂၅
- ၄။ သိမှုအတွက် ကန့်ရဲ့နားလည်မှုဆိုင်ရာ အတွေးအခေါ် ၄၃
- ၅။ အာရုံသိနဲ့ ဆင်ခြင်သိပြဿနာကို ခြုံငုံသုံးသပ်ခြင်း ၅၁

အပိုင်း - ၂

- ၆။ ဘယ်အချိန်မှာ သိမှုကစစ်မှန်လဲ ၅၇
- ၇။ စိတ်နဲ့ခန္ဓာ ၆၅
- ၈။ ကိုယ့်သိမှုမှာ ကိုယ့်ချစ်သူကို ဘယ်လောက်ထိသိလဲ ၇၁
- ၉။ တိရစ္ဆာန်တွေက နာကျင်ခံစားတတ်လို့လား ၇၇
- ၁၀။ သိမှုကိုပြောပြဖို့ ကြိုးစားခြင်း ၈၃
- ၁၁။ နှိုင်းယှဉ်ခြင်းရဲ့ပြဿနာ ၉၁
- ၁၂။ အသိပညာဟာ ထုတ်ကုန်တစ်ခုပဲ ၉၇
- ၁၃။ ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိ မှားယွင်းခြင်း ၁၀၃