

ဒီစာအုပ်ဟာ

သင်ဖြတ်သန်းလာခဲ့ရတဲ့၊ သင့်ကိုယ်သင် တွန်းပို့ထားတဲ့
စိတ်ပင်ပန်းစရာအခြေအနေတွေနဲ့
ပူပန်သောကတွေ၊ စိတ်ဖိစီးမှုတွေကြား
လမ်းပျောက်နေရတာတွေကို နားလည်စေမဲ့
စာအုပ်တစ်အုပ် ဖြစ်ပါတယ်။

အရံအထားတွေကို ကျော်ဖြတ်ပြီး
သင့်ဦးနှောက်အတွေးတွေကို
ပြန်လည်တည်မတ်ပေးရင်း စိတ်အလေ့အကျင့်တွေကို
ပြောင်းလဲသွားစေမဲ့ လုပ်ဆောင်ကျင့်ကြံရမဲ့
အမူအကျင့်အသေးစိတ်ကို ပြောပြပေးထားပါတယ်။

ဒါ့အပြင် ဒီစာအုပ်က

အဆိုးမြင်အတွေးသံသရာကို အဆုံးသတ်သွားပြီး
သင့်ကိုယ်သင်အပေါ် ထင်မှတ်ယုံကြည်ထားတဲ့
အထင်နဲ့အမြင်တွေကို လုံးဝဥသံ့ ပြောင်းလဲပေးမဲ့
သိပ္ပံနည်းကျ အလေ့အကျင့်တွေကိုလဲ
တင်ပြပေးထားပါသေးတယ်။

မာတိကာ

ဘာသာပြန်သူအမှာ

အခန်း - ၁	အတွေးလွန်တယ်ဆိုတာ အလွန်တွေးတာမဟုတ်ပါ	၇
အခန်း - ၂	စိတ်ဖိစီးမှု ပျောက်ကင်းစေတဲ့ ဖော်မြူလာ	၃၁
အခန်း - ၃	အချိန်နဲ့ အားထုတ်မှုကိုစီမံခြင်း	၅၅
အခန်း - ၄	အလိုအလျောက် ဈာန်ရအောင် ဘယ်လိုရှာ	၈၅
အခန်း - ၅	အတွေးပုံစံ ပြန်လည်တည်ဆောက်ယူခြင်း	၁၀၃
အခန်း - ၆	အသစ်ရှာဖွေတွေ့ရှိထားတဲ့ စိတ်နေစိတ်ထားနဲ့ စိတ်ခံစားချက် ထိန်းညှိမှုများအကြောင်း	၁၃၅