

၁၃။	အထီးကျန်ခြင်း	၅၆
၁၄။	ကျေးဇူးမသိတတ်ခြင်း	၅၉
၁၅။	စိတ်သွားတိုင်း ကိုယ်မပါခြင်း	၆၁
-	လောကဓံကြံ့ မဖြူတမ်းပေါ့	၆၃

မာတိကာ

-	စာရေးသူ၏ အမှတ်တရစကား	၉	-	စိတ်ဖိစီးမှုအကြောင်း တစေ့တစောင်း	၆၅
-	ပျော်ရွှင်ခြင်းနှင့် မပျော်ရွှင်ခြင်း	၁၁	-	စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို ဘယ်လိုဖြေဖျောက်မလဲ	၆၈
-	မပျော်ရွှင်ရတဲ့ အကြောင်းအရင်းများ	၁၃	၁။	စာဖတ်ပါ	၇၀
၁။	စိတ်ခံစားချက်ကို မထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်း	၁၅	၂။	သီချင်း နားထောင်ပါ	၇၃
၂။	အကောင်းမြင်စိတ် အားနည်းခြင်း	၂၀	၃။	ရုပ်ရှင် ကြည့်ပါ	၇၅
၃။	အတွေးလွန်ကဲခြင်း	၂၃	၄။	သစ်ပင် စိုက်ပါ	၇၇
၄။	ပစ္စုပ္ပန်မှာ လိုက်လျောညီထွေ မနေတတ်ခြင်း	၂၇	၅။	သန့်ရှင်းရေး လုပ်ပါ	၇၉
၅။	ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု အားနည်းခြင်း	၃၀	၆။	မိသားစု အချိန်ပေးပါ	၈၁
၆။	ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု လွန်ကဲခြင်း	၃၃	၇။	သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ စကားပြောပါ	၈၃
၇။	ဝေဖန်မှုဒဏ် မခံနိုင်ခြင်း	၃၆	၈။	တရားထိုင်ပါ	၈၅
၈။	သူငယ်ချင်းအဖြစ်က မရပ်စဲနိုင်ခြင်း	၄၁	၉။	ကိန်းဂဏန်းတွေကို နောက်ပြန် ရေတွက်ပါ	၈၇
၉။	ပျင်းရိခြင်း	၄၄	၁၀။	အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်တွေကို ယုယကြင်နာပါ	၈၈
၁၀။	သူတပါးနဲ့ နှိုင်းယှဉ်နေထိုင်ခြင်း	၄၇	၁၁။	ရယ်မောပါ	၉၁
၁၁။	ပင်ဝန်းနှမ်းနယ်ခြင်း	၅၀	၁၂။	ငိုကြွေးပါ	၉၃
၁၂။	ပတ်ဝန်းကျင်ကို ကြောက်ခြင်း	၅၃	၁၃။	လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ပါ	၉၅
			၁၄။	ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တာကို စားသောက်ပါ	၁၀၀
			-	အကြံပြုချက်	၁၀၅