

အမှာစကား

၅

ကျေးဇူးစကား

၁၀

အခန်း ၁။ စိတ်နေသဘောထား၏ အရေးပါမှု  
အောင်နိုင်သူများ၏ နှာတစ်ဖျားပိုသာမှု

၁၁

အခန်း ၂။ အကောင်းမြင်သော စိတ်သဘောထားကို တည်ဆောက်ပါ  
သင်၏ ရည်မှန်းချက် လိုရာခရီးဆီသို့ ရောက်ရှိနိုင်လိမ့်မည်

၂၉

အခန်း ၃။ အောင်မြင်မှု  
အောင်မြင်မှု၏ မဟာဗျူဟာများ

၆၃

အခန်း ၄။ အောင်နိုင်ခြင်း၏ ပင်ကိုယ်အရည်ချင်းများ  
အောင်မြင်မှုဆီသို့ သွားရာလမ်း

၈၅

အခန်း ၅။ ကျွန်ုပ်တို့ကို မည်သည့်အရာက ထိန်းချုပ်ထားမြစ်ထားသနည်း  
ကြောက်ရွံ့စိုးရိမ်ခြင်းနှင့် မိမိကိုယ်ကို သံသယရှိခြင်း

၁၁၃

အခန်း ၆။ လှုံ့ဆော် တွန်းအားပေးခြင်း  
မိမိနှင့် တစ်ပါးသူများကို စိတ်ခွန်အား  
ထက်သန်လာအောင် နေ့စဉ် လှုံ့ဆော်ပေးပါ

၁၄၃

အခန်း ၇။ မိမိကိုယ်ကို လေးစား တန်ဖိုးထားမှု  
အကောင်း အဆိုး အကြောင်း အကျိုး အပြုအမူ  
အကျင့်စရိုက်လက္ခဏာများကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ခြင်း

၁၆၃