

ဗဟိုက

- ဒေါက်တာပစ်တာမာရေး အမှာ -၃
- ဒေါက်တာခင်မြလွင်၏အမှာစာ -၅
- ဆရာ **W.W** ခင်မောင်အေး အမှာ -၆
- နိဒါန်း -၉

အခန်း (၁) လူနှင့် မှတ်ဉာဏ် -၁၁

- စိတ်ခံစားမှု -၁၂
- အချိန်အပိုင်းအခြား -၁၄
- အာရုံစူးစိုက်မှု -၁၅
- အရက် -၁၆
- နီကိုတင်း -၁၈
- ဆေးဝါးများ -၂၀
- အသက်အရွယ် -၂၂
- စိတ်ဖိစီးမှု -၂၄

အခန်း (၂) မေ့လျော့မှုအတွက် အားဆေးတစ်ခွက် -၂၆

- မှတ်ဉာဏ်စားသွား ထက်မြက်ရေး -၂၈
- ၁။ စိတ်ကို လေ့ကျင့်ပေးခြင်း -၃၀
- ၂။ ခန္ဓာကိုယ် သွက်လက်လှုပ်ရှားမှု ရှိခြင်း -၃၁
- ၃။ လျော်ကန်စွာ စားသောက်ခြင်း -၃၄
- ၄။ အမှတ်အသားများ ထားရှိခြင်း -၃၇
- ၅။ ပြန်စဉ်းစားရာတွင် စိတ်အေးအေးထားခြင်း -၃၉
- ၆။ ဖြေလျှော့ အနားယူခြင်း -၄၀

- ၈-
- ၇။ အကောင်းမြင်တတ်ခြင်း -၄၂
 - ၈။ ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်း -၄၂
 - ၉။ ကိုယ်တွင်း အပြောင်းအလဲများကို သတိထားခြင်း -၄၄
 - ၁၀။ မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်နားလည်ခြင်း -၄၅

အခန်း (၃) မှတ်ဉာဏ်ကို အကျိုးပြုသော အစားအသောက်များ -၄၈

- ဖောလစ်အက်စစ် (Folic Acid) -၄၉
- ဗီတာမင် B₁₂ (Vitamin B₁₂) -၅၁
- သံဓာတ် (Iron) -၅၃
- ဇင့် ခေါ် သွပ်ဓာတ် (Zinc) -၅၅
- မဂ္ဂနီဆီယမ် (Magnesium) -၅၈
- အိုမီဂါ-၃ အဆီ (Omega-3 Fatty Acids) -၆၀

အခန်း (၄) ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး -၆၃

- IQ မြှင့်အောင် လုပ်ယူနိုင်သလား -၆၄
- မျိုးဗီဇနှင့် ပတ်ဝန်းကျင် -၆၅
- စိတ်ဝင်စားဖွယ် လေ့လာမှု -၆၆
- IQ ပိုမို မြှင့်မားလာစေမည် -၆၈
- IQ မြှင့်သော မျိုးဆက် -၆၉
- IQ ဟူသည် ပုံသေမဟုတ် -၇၀

အခန်း (၅) မှတ်ဉာဏ်၊ ဦးနှောက်စွမ်းရည်နှင့် အိပ်စက်ခြင်း -၇၁

စာရေးသူ၏ ကိုယ်ရေးအကျဉ်း -၈၀