

	- တကိုယ်ကောင်း ဆန်တယ်လို့ အထင်မခံချင်ဘူး	၃၄
	- သူတပါးကို ကူညီချင်တယ်	၃၆
	- ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အထင်အမြင်သေးခြင်း	၃၇
	- တခြားသူတွေက ကိုယ့်ကို သဘောကျတာ လိုချင်တယ်	၃၉
	- တန်ဖိုးထားစေချင်တယ်	၄၀
	- အခွင့်အရေးကို လက်လွှတ်လိုက်ရမှာ ကြောက်တယ်	၄၁
	- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အနိုင်ကျင့်မှုကို အရှုံးမပေးဘူး	၄၃
	- ပြဿနာ တက်မှာကို မကြိုက်ဘူး	၄၄
	- အားနာတတ်တဲ့ အကျင့်ကို မွေးမြူခဲ့ခြင်း	၄၇
	- ခင်ဗျားက အားနာတတ်သူ တယောက်လား	၄၈
	- သတိပေးချက်	၅၁

မာတိကာ

အပိုင်း (၁)

- အားနာတတ်သူများအကျင့်	၁၁
- အရင်က အားနာတတ်တဲ့ ကျွန်တော်	၁၃
- ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဦးစားပေးခြင်း၏ အရေးကြီးမှု	၁၅
- ပြတ်သားခြင်း	၁၈
- ပြတ်သားခြင်းနှင့် ရန်လိုခြင်း	၁၉
- ယဉ်ကျေးစွာ ငြင်းဆိုခြင်း	၂၁
- ငြင်းဆိုခြင်း အတတ်ပညာ စာအုပ်မှာ ဘယ်အရာတွေ သင်ယူရမလဲ	၂၃
- ဒီစာအုပ်ကနေ တန်ဖိုးရှိတာတွေကို ဘယ်လို ယူရမလဲ	၂၇

အပိုင်း (၂)

- ငြင်းဆိုရန် ခက်ခဲစေသော အကြောင်းပြချက်များ	၃၀
- တဖက်လူကို ဖော်ကားသလို မဖြစ်ချင်ဘူး	၃၁
- တဖက်လူကို စိတ်မပျက်စေချင်ဘူး	၃၂

- ဗျူဟာ (၆)	၆၅
- အတူအညီ တောင်းဆိုသူကို မိမိအား ပြန်သတိပေးခိုင်းခြင်း	၆၅
- ဗျူဟာ (၇)	၆၇
- ကိုယ့်ရဲ့ လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းကို အမှန်အတိုင်း ပြောပါ	၆၇
- ဗျူဟာ (၈)	၆၉
- အခြား ရှေးချမ်းစရာ တခုကို ကမ်းလှမ်းပါ	၆၉
- ဗျူဟာ (၉)	၇၁
- ခင်ဗျားထက် ပိုပြီး အရည်အချင်း ပြည့်မီတဲ့သူ တယောက်ကို ညွှန်းပေးလိုက်ပါ	၇၁
- ဗျူဟာ (၁၀)	၇၃
- အချိန် မရှိတဲ့အကြောင်း ဖော်ပြပါ	၇၃

အပိုင်း (၄)

- တခြားသူတွေရဲ့ တုံ့ပြန်မှုအတွက် ခင်ဗျားမှာ တာဝန်မရှိပါ	၇၆
- ခင်ဗျားရဲ့ အချိန်နဲ့ ဆန္ဒတွေကလည်း အဖိုးတန်ပါတယ်	၇၈
- ငြင်းလိုက်လို့ မကောင်းတဲ့ လူတယောက် ဖြစ်မသွားဘူး	၇၉
- ကိစ္စ သေးသေးလေးတွေကနေ စတင်ပါ	၈၁

အပိုင်း (၅)

ထပ်ဆောင်းအပိုင်း

- အခြေအနေတိုင်းမှာ ဘယ်လို ငြင်းဆိုမလဲ	၈၄
- ခင်ဗျားရဲ့ အိမ်ထောင်ဖက်ကို ဘယ်လို ငြင်းဆိုမလဲ	၈၇
- ကိုယ့်ရဲ့ သားသမီးတွေကိုကော ဘယ်လို ငြင်းဆိုမလဲ	၈၉
- မိတ်ဆွေ သူငယ်ချင်းတွေကို ဘယ်လို ငြင်းဆိုမလဲ	၉၂

- အိမ်နီးနားချင်းတွေကို ဘယ်လို ငြင်းဆိုမလဲ	၉၅
- ခင်ဗျားရဲ့ လုပ်ဖော်တိုင်ဖက်ကို ဘယ်လို ငြင်းဆိုမလဲ	၉၇
- သူဌေးကို ဘယ်လို ငြင်းဆိုမလဲ	၉၉
- ကိုယ့်ရဲ့ ဖောက်သည်တွေကို ဘယ်လို ငြင်းဆိုမလဲ	၁၀၃
- သူစိမ်းတယောက်ကို ဘယ်လို ငြင်းဆိုမလဲ	၁၀၅
- ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘယ်လို ငြင်းဆိုရမလဲ	၁၀၈
- နောက်ဆုံး အတွေးအမြင်	၁၁၀

■ အပိုင်း (၁) မှာ ပြတ်သားခြင်းနဲ့ ရန်လိုခြင်း အကြောင်းထိလည်း ရှင်းပြထားတယ်။ ဒီအရာကလည်း ယဉ်ကျေးစွာ၊ လေးစားစွာ ငြင်းဆိုတတ်ဖို့၊ အဓိက သိထားဖို့ လိုတဲ့ အရာတွေထဲ ပါတယ်။

■ ကျွန်တော်တို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြုပြင် ပြောင်းလဲချင်တယ် ဆိုရင် သူတပါးတို့၊ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိခိုက်စေနိုင်တဲ့ အရာတွေကို ဘာလို့ ပြုလုပ် မိနေလဲ ဆိုတာ အရင်ဆုံး သိထားဖို့ လိုမယ်။

အပိုင်း (၂) မှာတော့ ကိုယ် ငြင်းဆိုသင့်တဲ့ တောင်းဆိုချက်တွေကို ဘာလို့ ဆက်တိုက် လက်ခံနေမိလဲ ဆိုတဲ့ အကြောင်းအရင်းတွေကို တွေ့ရမှာပါ။

■ အပိုင်း (၃) ဟာ အတူအညီ လာတောင်းတဲ့ မိတ်ဆွေနဲ့ ခင်ဗျားတို့ကြား ရေရှည် ဆက်ဆံရေး ကောင်းစေဖို့ အကောင်းဆုံး နည်းဗျူဟာတွေနဲ့ စုစည်း ထားတယ်။

ဒီအသေးစိတ်ကျတဲ့ ဗျူဟာတွေက ခင်ဗျားတို့ လေးစားမှု မပျက်စေဘဲ ယဉ်ကျေးစွာ ငြင်းဆိုတဲ့ နေရာမှာ အများကြီး တူညီပေးလိမ့်မယ်။

■ မတူညီတဲ့ အခြေအနေတွေ၊ မတူညီတဲ့ လူတွေနဲ့ ဆက်ဆံတဲ့ နေရာမှာ အသုံးပြုနိုင်သွားမယ်။ ခင်ဗျားရဲ့ မိတ်ဆွေ ဖြစ်ဖြစ်၊ အမျိုးတွေ ဖြစ်ဖြစ်၊ ခင်ဗျားရဲ့ သူဌေး ဖြစ်ဖြစ်၊ လုပ်ဖော်တိုင်ဖက် ဖြစ်ဖြစ် သူတို့ဆီက ကိုယ် လုပ်ပေးနိုင်စွမ်း မရှိသေးတဲ့ အတူအညီမျိုး တောင်းခံတာထို ကြုံရတဲ့အခါ ခင်ဗျား သတ်သောင့်သတ်သာနဲ့ ငြင်းဆို ကျော်လွှားနိုင်သွားမယ်။