

# สารบัญ

1	บริหารสมอง	7
2	ແກ່ນແທ້ຂອງຜີວິຕ	23
3	ก้าวไปอีกขั้น	75
4	ชุดมนุษย์อวกาศ	131
5	รักมนุษย์ทำของตัวเอง	175
6	เป็นอิสระกันเสียที!	213
	บทส่งท้าย	238