สารบัญ

คำนิยม	(๘)
คำนำสำนักพิมพ์	(๑๑)
คำนำผู้เขียน	(๑๒)
ภาค ๑ เพราะสุข...จึงสำเร็จ	๑
๑. ปรับวิธีคิด ชีวิตเปลี่ยน!	๒
ภาค ๒ รู้จัก "ศาสตร์แห่งสุข"	๑๗
๒. "ศาสตร์แห่งสุข" คืออะไร	๑๘
๓. สุขในชีวิตคู่	๒๕
๔. ผลดีทางสุขภาพของความมีเมตตากรุณา	๓๐
๕. ชีววิทยาที่น่าทึ่งของความเมตตากรุณา	๓๔
๖. ความเมตตาต่อตนเองในสายตาวิทยาศาสตร์	๓๙
๗. ภาวะลื่นไหล ใจดิ่งในสมาธิ	๔๓
๘. เพียงตั้งเป้า ก็สุขได้	๔๗
๙. วงจรความสุขที่หมุนไปเรื่อย ๆ	๕๑
๑๐. ทำไมเราตื้นตันน้ำตาไหลเวลาเห็นพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว	๕๖
๑๑. อภัยทานในแง่พุทธศาสตร์และวิทยาศาสตร์	๖๑

ภาค ๓ ความสุขจากการภาวนาที่วิทยาศาสตร์รองรับ ๖๙
๑๒. ความถี่ของอาการใจลอยเป็นตัวชี้วัดความสุข ๗๐
๑๓. แก้อาการใจลอยและพัฒนาความจำด้วยการเจริญสติ ๗๔
๑๔. อย่าโกรธตัวเอง ๗๘
๑๕. การเจริญสติและสุขสภาวะทางใจ ๘๒
๑๖. การเจริญสติลดความรู้สึกปวดและเพิ่มภูมิคุ้มกันได้ ๘๖
๑๗. การเจริญสติส่งผลดีต่อระบบประสาท และการเต้นของหัวใจ ๙๐
๑๘. การเจริญสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนาช่วยชะลอวัย ๙๓
๑๙. การเจริญสติดีต่อสมองอย่างไร ตอน ๑ ๙๖
๒๐. การเจริญสติดีต่อสมองอย่างไร ตอน ๒ ๑๐๐
๒๑. เมื่อฮาร์วาร์ดแนะนำให้ผู้บริหารฝึกการเจริญสติ ๑๐๓
๒๒. เทคนิคการฝึกสติและเมตตาภาวนาแบบง่ายๆ ในชีวิตประจำวัน ๑๐๗

ภาค ๔ โรงเรียนในฝัน ๑๑๕
๒๓. เมื่อเด็กเล็กในสหรัฐอเมริกาฝึกเจริญสติ ๑๑๖
๒๔. ความเครียดลดลง ผลสอบดีขึ้น ๑๑๙
๒๕. ผลดีต่อเด็กทั้งในปัจจุบันและอนาคต ๑๒๓
๒๖. ประสบการณ์ดีๆ ของเด็กชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒ ๑๒๗

ภาค ๕ ฝึกสมองและใจให้สุข ๑๓๓
๒๗. รู้เท่าทันความคิดลบ ๑๓๔
๒๘. สิ่งของหรือประสบการณ์ทำให้คุณสุขมากกว่า ๑๓๘
๒๙. คุณเป็นคนมองโลกในแง่ดีหรือไม่ ๑๔๑
๓๐. ฝึกสมองและใจให้สุข ตอน ๑ ๑๔๕
๓๑. ฝึกสมองและใจให้สุข ตอน ๒ ๑๔๙
๓๒. มาเปลี่ยนโครงสร้างของสมองกันเถอะ! ๑๕๓
๓๓. เพิ่มพลังบวกให้สมอง ๑๕๗

ภาค ๖ นัยอันลึกล้ำของคำว่า "ขอบคุณ" ๑๖๓
๓๔. ความรู้สึกขอบคุณทำให้ชีวิตโดยรวมดีขึ้น ๑๖๔
๓๕. มหัศจรรย์ของการบันทึกสิ่งดี ๆ ๑๖๘
๓๖. หลับสบายด้วยความรู้สึกขอบคุณ ๑๗๐
๓๗. กลไกการทำงานของความรู้สึกขอบคุณ ๑๗๓
๓๘. ความรู้สึกขอบคุณเป็นภูมิต้านทานความเครียด ๑๗๖
๓๙. ความรู้สึกขอบคุณส่งผลดีต่อความดันโลหิต และระดับคอเลสเตอรอล ๑๗๙
๔๐. วิธีฝึก "ขอบคุณ" ๑๘๒
๔๑. เคล็ดลับจาก "นักขอบคุณ" ๑๘๖

ภาค ๗ สุขแน่ ๆ แค่ลงมือทำ! ๑๙๓
๔๒. สิ่งที่คนมีความสุขทำทุกวัน ๑๙๔

บทส่งท้าย ๑๙๘
เกี่ยวกับผู้เขียน ๒๐๐