



สำเร็จ

ทางโลก

เพราะ

สุข

ทางธรรม

สำเร็จทางโลกเพราะสุขทางธรรม / ณิชร์
804570 H3 ๑261๙ 255๑ ๑.1



Barcode *10049370*

ห้องสมุดวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุรินทร์

ดร.ณิชร์ สยามเวลา

สารบัญ

คำนิยม	(๘)
คำนำสำนักพิมพ์	(๑๑)
คำนำผู้เขียน	(๑๒)

ภาค ๑ เพราะ...จึงสำเร็จ	๑
๑. ปรับวิธีคิด ชีวิตเปลี่ยน!	๒

ภาค ๒ รู้จัก“ศาสตร์แห่งสุข”	๑๗
๒. “ศาสตร์แห่งสุข”คืออะไร	๑๘
๓. สุขในชีวิตคู่	๒๕
๔. ผลดีทางสุขภาพของความมีเมตตากรุณา	๓๐
๕. ชีวิตวิทยาที่น่าทึ่งของความเมตตากรุณา	๓๔
๖. ความเมตตาต่อตนเองในสายตาวិทยาศาสตร์	๓๙
๗. ภาวะสิ้นใจ ใจดีในสมาธิ	๔๓
๘. เพียงตั้งเป้า ก็สุขได้	๔๗
๙. วงจรความสุขที่หมุนไปเรื่อยๆ	๕๑
๑๐. ทำไมเราตื่นตันทันน้ำตาไหลเวลาเห็น พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว	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. ประสบการณ์ดีๆของเด็กชั้นประถมศึกษาปีที่ 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 นิยามอีกสำนวนคำว่า “ขอบคุณ”

๑๓๓

๓๔. ความรู้สึกขอบคุณทำให้ชีวิตโดยรวมดีขึ้น ๑๖๔
๓๕. มหัศจรรย์ของการบันทึกสิ่งดีๆ ๑๖๘
๓๖. หลับสบายด้วยความรู้สึกขอบคุณ ๑๗๐
๓๗. กลไกการทำงานของความรู้สึกขอบคุณ ๑๗๓
๓๘. ความรู้สึกขอบคุณเป็นภูมิต้านทานความเครียด ๑๗๖
๓๙. ความรู้สึกขอบคุณส่งผลดีต่อความดันโลหิต
และระดับคอเลสเตอรอล ๑๗๙
๔๐. วิธีฝึก “ขอบคุณ” ๑๘๒
๔๑. เคล็ดลับจาก “นักขอบคุณ” ๑๘๖

ภาค ๗ สุขแน่ๆแค่ลงมือทำ!

๑๓๓

๔๒. สิ่งที่คุณมีความสุขทำทุกวัน ๑๙๔

บทส่งท้าย

๑๓๘

เกี่ยวกับผู้เขียน

๒๐๐