

คำนำผู้เขียน

40

ภาค 1

ความทุกข์คือธรรมชาติของมนุษย์

บทที่ 1 สมองไม่ได้ถูกออกแบบมาให้มีความสุข

57

บทที่ 2 สมองก่อทุกข์สามแบบ

70

บทที่ 3 ความอยากที่จู่จมูกเรา

82

บทที่ 4 ธรรมชาติของมนุษย์คือความไม่พึงพอใจ

92

บทที่ 5 ทำไมเราไม่พอใจทั้งที่ก็ได้ในสิ่งที่อยากได้แล้ว

107

บทที่ 6 หยุดเลี้ยวลงในหัว หรือเสียงวิตกกังวล

122

บทที่ 7 เปลี่ยนเสียงลงในหัวให้เป็นเสียงนางฟ้า

138

บทที่ 8 นักมองโลกในแง่ร้าย

151

บทที่ 9 เปลี่ยนความเสียดายให้กลายเป็นความหวัง

160

บทที่ 10 เขียนทับความทรงจำอันเลวร้าย

170

ภาค 2

เหตุแห่งทุกข์ในตัวบุคคล

บทที่ 11 คุณผ่านอะไรมาบ้าง

185

บทที่ 12 เมื่อครอบครัวไม่ใช่พื้นที่ปลอดภัย

198

บทที่ 13 มนุษย์พิษ (Toxic People)

214

บทที่ 14 ฉันจะไม่ยอมเจ็บอีกต่อไป และคุณห้ามข้ามเส้นนี้

223

บทที่ 15 ได้เวลาทวงคืนความนับถือตัวเอง

236

บทที่ 16 อย่าเครียดที่คุณต้องเครียด

248

ภาค 3

เหตุแห่งทุกข์จากโลกภายนอก

บทที่ 17 โลกแย่งแกฉัน

263

บทที่ 18 โทรศัพท์มือถือคือเหตุแห่งทุกข์

286

บทที่ 19 ทำไมจึงควรเลิกเสพติดข่าว

296

บทที่ 20 โลกที่กระตุ้นค้นหาตลอดเวลา

305

บทที่ 21 ระบบโลกทำให้เราเบิร้นเอาต์

318

ภาค 4

สภาวะที่ไม่ต้องการอะไรมากไปกว่านี้

บทที่ 22 เมื่อหยุดเดินร่น ทุกข์ก็ทำร้ายเราไม่ได้

343

ภาค 5

บ่มเพาะเพื่อลดความทุกข์ในชีวิต

บทที่ 23 เส้นทางสู่การดับทุกข์

357

ทบทวนครั้งสุดท้าย

385

บทส่งท้าย: ปลายทางแห่งการเริ่มต้น

398

บรรณานุกรมและหนังสืออ่านเพิ่มเติม

406