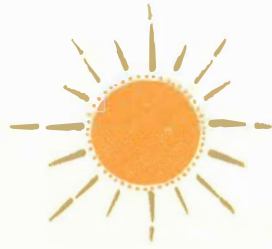


ความทรงจำสร้างสุข
ศิลปะแห่งการเก็บรักษาช่วงเวลาเปี่ยมความหมาย



THE ART OF MAKING MEMORIES

HOW TO CREATE AND REMEMBER
HAPPY MOMENTS



MEIK WIKING



สุริยวดี เพชรเรียว

แปล

สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

616578156
012532514
j 22554452



เชียงใหม่ ๒๕๖๕



สารบัญ

คำนำผู้แปล

7

บทนำ

10

1. กุณพลึงแห่งครั้งแรก

39

2. กระตุ้นประสาทสัมผัส

63

3. เพิ่มความใส่ใจ

97

4. สร้างช่วงเวลาที่มีความหมาย

121

5. ไฮไลท์สีสันของห้วงอารมณ์

143

6. บันทึกทุกความสำเร็จ

และอุปสรรค

167

7. ใช้เรื่องเล่าเอาชนะ

เส้นโค้งแห่งการหลงลืม

191

8. สร้างหลักฐานของความทรงจำ

217

บทสรุป: สู่อากาศอันสดใสของวันวาน

248