

สารบัญ

### โลกในแง่ดี

ณ ร้านอาหารทะเล 40 | ณ โรงพยาบาลแผนกกระดูก 46 |  
หูฟัง “ความหงุดหงิดเป็นส่วนหนึ่งของความสุข” 52 |  
รูปถ่าย 58 | Bad Day 64

### ไม่ต้องเป็นที่หนึ่ง

ณ สนามฟุตบอล 70 | เป้าแข็งไปไม่ดี 76 | อีสระของฟรีแลนซ์ 84 |  
ตัวประกอบหน้าโรงหนัง 90 | คน 96

## เป็นไปตามธรรมชาติ

ความงดงามของความหึงงอ 102 | ธรรม = ไม่ทำ 108 |

## หน้าต่างของความรัก

คลิป 118 | ใครขโมยหญิงสาวของฉันไป? 122 | ร่ม 132 | เหตุผลที่เขา  
เดินจากคุณไปเฉยๆ 136 | ของขวัญ 140 | ณ ที่แห่งนั้น เมื่อได้รู้ว่า  
มีเธออยู่ด้วยกันบนโลกใบนี้ 144 | ความน่าจะรัก 150 | หลับตา  
ข้างหนึ่ง 156 | สิ่งที่แตกแล้วมีอากลับคืนเหมือนเดิม? 162 |  
พลุด่างกับกระบองเพชร 166 | สุขภาพ 168 | กาแฟของนางฟ้า 172 |  
มือที่สาม 176

## ขอบคุณที่อยู่ข้างกัน

สิ่งที่อยู่ตรงกลางระหว่างลูกกับพ่อ 182 | ป้าสอนด้วยรองเท้า 188 |  
ซ่อมเสริมประสบการณ์ชีวิต 194 | สมุดจดความรัก 202 | ปลังแห่ง  
like 208 | เรือจ้างบนสนามปูน 216 | 50/50 อีกครั้งจึงสมบูรณ์ 222 |  
ผู้คนที่หล่นหาย 232 | จุดจบของความไม่มีที่สิ้นสุด 238

## เข้าใจเพื่ออยู่ร่วม

ณ ห้องน้ำ 244 | คอนโดคนเดียว 252 | ในนามของความดี 260 |  
ก่อร่างสร้างความดี 268 | หากความเข้าใจยังมีอยู่จริง 278

## กล้าฝันถึงโลกที่ดีกว่า

จุดประสงค์การเรียนรู้ 288 | วิน-วิน 296 | มีหนึ่งจึงมีต่อ 302 |  
คานธี: เคลื่อนการเมือง เครื่องฝึกใจ 310 | คานธี: อย่าแยกหยดน้ำ  
จากมหาสมุทร 318 | คานธี: เคารพโดยไม่ต้องเห็นด้วย 326 |  
มิสปาสคาล 338

## ความเป็นไปได้ในตัวเรา

โจนาทาน ลิฟวิงสตัน นางนวล จากกรงขังสู่ฟ้ากว้าง 348 | ไม้จิ้มฟัน  
“เราต่างมีความสามารถมากกว่าที่เราถนัด” 358 | ไมเคิล เฟลป์ส  
“ถ้าเราอยากชนะมากพอ เราจะชนะ” 364 |  
นักบินไร้แขนคนแรกของโลก “คำถามสำคัญไม่ใช่ เราขาดอะไรไป  
แต่เป็น เรามีอะไรบ้าง” 370 | ขาไก่ “ใส่ความตั้งใจนั้น  
และแสนสำคัญจริงใจกับขาไก่” 376 | ถึง 'รงค์ วงษ์สวรรค์ 382 |  
สำเร็จไม่จำเป็นต้องชนะ 392 | ถึง เลโอนาร์โด ดา วินชี (1) 400 |  
ถึง เลโอนาร์โด ดา วินชี (2) 408 | ถึง เลโอนาร์โด ดา วินชี (จบ) 418 |  
ถึง ฮารุกิ มูราคามิ 426

## สิ้นสุดเพื่อเริ่มต้น

ผ้าซีริว 438 | คุณปู่คาร์ล เฟร็ดดิกเซน และคุณย่าเอลลีย์ “การผจญภัย  
ครั้งใหม่อยู่นอกใจดวงเดิม” 444 | ปีใหม่ไม่ใช่ 1 มกราคม 452

## ความหมายของชีวิต

ดินสอ 460 | ยางลบ 466 | เพราะโลกกว้าง 472 | เทียนไข 478 |  
ชีวิตเป็นเรื่องมหัศจรรย์ 482 | หากชีวิตคือความว่างเปล่า 488 |  
ไม่มีใครนำหน้าบนม้าหมุน ภาพลวงตาของการเปรียบเทียบ 498 |  
Sing Street จงออกเรือเพื่อจมลงช้าๆ 508

## ท่ามกลางความเปลี่ยนแปลง

ฝันร้ายที่หายไป 520 | ทอย 528 | วันที่เธอไม่อยู่บนโลกใบนี้แล้ว  
538 | คิดถึงแม่ 542 | ช่วงเวลาท้องฟ้าสีวานิลลานั้นเราไม่รู้ว่ามันสิ้นสุด  
ตอนไหน 550

## ขีดเวลาชีวิตให้สวยงาม

ชีวิตเป็นอย่างไร อยู่ที่เรากล้ามันอย่างไร 556 | ถึง ฉ็อง-โดมินิก โบปี  
562 | ถึง วินเซนต์ แวน โก๊ะท์ 570 | เรื่องเลวร้ายหล่อหลอมเรา 580 |  
ที่ได้มีความเศร้า เราต่างมีชีวิตเพื่อพบความเศร้า 588 | เพม่า โขตรัน:  
ฟังหลายคือข่าวดี 600

## รักษาความอ่อนโยนในหัวใจ

ถึง เจ้าชายน้อย 616 | เลือกแบบไหน 626 | ถึง จอห์น เลนนอน 630

## คำตอบผ่านเวลา

เว้งว่างกลางทะเล 642 | บางชีวิตผ่านเข้ามาเพื่อบอกกับเราว่า 652 |  
สุดท้ายโลกจะหมุนเราไปอยู่ในจุดที่เหมาะสมกับเรา 660 | คำแนะนำ  
จากชีวิต 664 | ปากแตก 666 | ทางทรمانที่เปลี่ยนแปลง 670 |  
โบบินจากรวงรังอันปลอดภัย 676 | แล้ววันหนึ่งผีเสื้อก็โบบิน 682 |  
เชื่อเถอะว่า... 692

## ชะลอและปล่อยวาง

ไม่ใช่โลกของนก 698 | เวลาว่างคือความหรูหรา 706 | ปัญญา ซา  
ภิญโญ 716 | จวงจื่อ: โลกวุ่นเพราะคนอยากเปลี่ยนโลก 726 |  
จวงจื่อ: ดีทั้งนั้น! 734 | วอลเดน ชีวิตที่ไม่มีวันเต็ม 742 |  
คราฟต์ชีวิตให้เป็นศิลปะ 752

## ว่าง

บุบสลายกลายเป็นความรัก 762 | รอนแรม ถนนทุกสายพาเรา  
กลับบ้าน 766 | เขมานันท์: ชีวิตคุณมีเพียงขณะเดียว 776