

สารบัญ

บทที่ 1	เวลามีค่า	1
บทที่ 2	ยิ้มคลายทุกข์	7
บทที่ 3	เลือกที่จะเป็น	17
บทที่ 4	อยู่กับวันนี้	23
บทที่ 5	มีตัวเองเป็นเพื่อน	29
บทที่ 6	อย่าลืมดูแลคนที่รัก	39
บทที่ 7	ห้ามคิดว่าตัวเองเก่ง	47
บทที่ 8	โลกที่เห็นไม่ใช่ความจริง	55
บทที่ 9	เลือกคบเพื่อนให้เป็น	61
บทที่ 10	ชายแบบไม่ชาย	67
บทที่ 11	เสียใจด้วยความเข้าใจ	73
บทที่ 12	ความตายเป็นภาพลวงตา	81
บทที่ 13	รู้จักให้อภัย	89
บทที่ 14	เลือกคบมิตรแท้	101
บทที่ 15	เปลี่ยนโลกไม่ได้แต่เปลี่ยนตัวเองได้	111

บทที่ 16	พยายามแบบยอมตาย	119
บทที่ 17	ถือได้แต่ไม่ถอย	127
บทที่ 18	มีเป้าหมายของชีวิต	137
บทที่ 19	ความสำเร็จที่แท้จริง	145
บทที่ 20	ถูกทั้งคู่ ผิดทั้งคู่	153
บทที่ 21	พูดให้น้อยเข้าไว้	165
บทที่ 22	รักแม่ให้มากๆ	173
บทที่ 23	รู้จักทำลายรูปแบบของชีวิต	181
บทที่ 24	ใครคือคู่ชีวิต	191
บทที่ 25	ลังเลแล้วอย่าเลือก	197
บทที่ 26	ทำทุกอย่างเพื่อหน้าที่	209
บทที่ 27	ไม่ประมาทกับความตาย	215
บทที่ 28	ปาฏิหาริย์เกิดขึ้นกับชีวิตได้	223
บทที่ 29	ทางเลือก หน้าที่ และปาฏิหาริย์	229
บทที่ 30	การบ้านกับความฝัน	237
บทที่ 31	ไม่เป็นทาสสิ่งศักดิ์สิทธิ์	245
บทที่ 32	รู้จักรักผู้อื่น	253
บทที่ 33	ภาวะที่ความจริงปรากฏ	263
บทที่ 34	ทุกเรื่องที่ผ่านมาล้วนดีหมด	271
บทที่ 35	เสน่ห์ของการลงเขา	279
บทที่ 36	คำพูดไม่พออธิบาย	285