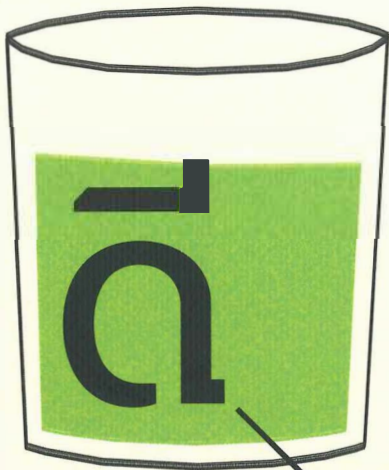


# แค่นี้

ข้อคิดดีๆ  
ที่อ่านแล้วมีความสุข

# ก็



# นกดล ร่มโพธิ์

อาจารย์ประจำคณะพาณิชยศาสตร์  
และการบัญชี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์  
เจ้าของเพจเฟซบุ๊กและพอดแคสต์  
ช่อง Nopadol's Story

# มาก

# แล้ว

p67

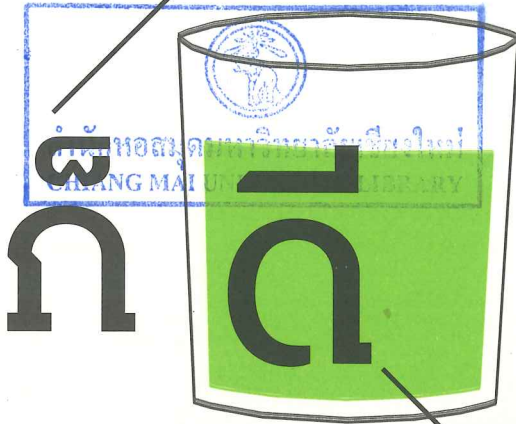
สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

๖ 16674960

๑/๒5๘๖3๐๙

1/๒๒70971X

แค้นี



ค  
ก

ด

มาก

แล้ว

นกดล ร่มโพธิ์

คำนำสำนักพิมพ์

คำนำผู้เขียน

## PART 1

### เราเริ่มต้นใหม่ได้ทุกวัน // // // // // //

1. อยากมีความสุขบ่อยๆ ทำอย่างไร ..... 12
2. เราเริ่มต้นใหม่ได้ทุกวัน ..... 16
3. แรงแจ้งเงิน เวลา จัดการดีๆ ชีวิตจะมีความสุข ..... 20
4. ยิ่งก้าวหน้า ยิ่งจูงใจ ..... 26
5. เราควรเก็บเงินแต่พอดี ..... 30
6. อยากทำงานอย่างมีความสุขทำอย่างไร ..... 34
7. ก่อนจะอดทน ลองหาวิธีที่ง่ายกว่าก่อน ..... 40
8. อยากสำเร็จ เราต้องเลือก ..... 44
9. อยากสร้างนิสัยใหม่ ให้เปลี่ยนสิ่งแวดล้อม ..... 50
10. บางทีก็เพียงแค่วันไม่ถึงเวลา ..... 54

## PART 2

### แค่นี้ก็ดีมากแล้ว // // // // // //

11. ทุกอย่างเริ่มต้นจากก้าวเล็กๆ ก้าวแรก\_\_\_\_\_ 60
12. เราจะทำอะไรกับเวลาที่เหลืออยู่\_\_\_\_\_ 64
13. วิธีสร้างช่วงเวลามหัศจรรย์\_\_\_\_\_ 68
14. แค่นี้ก็ดีมากแล้ว\_\_\_\_\_ 72
15. อยากมีความสุข ต้องเลิกยึดติด\_\_\_\_\_ 76
16. 2 คำถามที่ถ้าตอบได้จะทำให้เรามีความสุขมากขึ้น  
ในการทำงานประจำ\_\_\_\_\_ 80
17. ลองทำอะไรติดต่อกันสัก 6 เดือน\_\_\_\_\_ 84
18. ระวังให้ดี ถ้ามันดูดีเกินกว่าที่ควรจะเป็น\_\_\_\_\_ 88
19. หาคุณค่าของตัวเองให้เจอและทำตามคุณค่านั้น\_\_\_\_\_ 92
20. อ่านหนังสือดีตรงไหน\_\_\_\_\_ 96

## PART 3

### แล้วมันก็จะผ่านไป // // // // // //

21. อยากทำอะไร ทำให้มันง่าย อยากเลิกอะไร ทำให้มันยาก\_\_\_\_\_ 102
22. ยิ่งให้ ยิ่งได้\_\_\_\_\_ 106
23. สร้างความผูกพันในงานทำอะไร\_\_\_\_\_ 110
24. อย่าไปฝากความสุขไว้กับใคร\_\_\_\_\_ 114
25. ความล้มเหลวคืออะไร\_\_\_\_\_ 118
26. ความปกติธรรมดาเป็นสิ่งที่มีความหมายยิ่ง\_\_\_\_\_ 122
27. บางทีโชคก็มาในเวลาที่เราไม่ทันมอง\_\_\_\_\_ 126
28. อะไรที่ใช่ มันจะไม่ฝัน\_\_\_\_\_ 130
29. เปลี่ยนสิ่งที่ควบคุมไม่ได้ให้เป็นสิ่งที่ควบคุมได้กันเถอะ\_\_\_\_\_ 134
30. แล้วมันก็จะผ่านไป\_\_\_\_\_ 138

## PART 4

### เราเข้าเส้นชัยเรียบร้อยแล้ว // // // // // //

31. อยากเปลี่ยนแปลง ลองเริ่มเปลี่ยนตัวตนก่อน\_\_\_\_\_ 144
32. รถติดทำอะไรดี\_\_\_\_\_ 148
33. เราเข้าเส้นชัยเรียบร้อยแล้ว\_\_\_\_\_ 154
34. มาทำธุรกิจที่ค่อยๆ เติบโตกันเถอะ\_\_\_\_\_ 158
35. จำยให้ตัวเองก่อนเสมอ\_\_\_\_\_ 162
36. เลิกกังวลที่จะทำให้ทุกคนพอใจได้แล้ว\_\_\_\_\_ 166

37. เอาตัวไปอยู่ใกล้ๆ กับคนที่เราอยากเป็นอย่างเขา	170
38. ไม่ต้องกลัวความเสี่ยงมากเกินไป	174
39. อยากแตกต่าง ต้องเป็นตัวของตัวเอง	178
40. อย่ากลัวความเปลี่ยนแปลง	182

## BONUS TRACKS

### ทุกอย่างที่เกิดขึ้นมีเหตุผลเสมอ // // // // // //

41. คำอธิบายของกฎแห่งแรงดึงดูด	188
42. ทุกอย่างที่เกิดขึ้นมีเหตุผลเสมอ	192
43. เราจะทราบได้อย่างไรว่าตอนนี้เราอยู่บนยอดเขา แห่งความโง่เขลา	196
44. เราลองทำอะไรใหม่ๆ ครั้งล่าสุดเมื่อไร	200
45. เลิกคิดเสียใจกับสิ่งที่ผ่านมาได้แล้ว	204

ขอบคุณ

เกี่ยวกับผู้เขียน