

สารบัญ

คำนำสำนักพิมพ์

(6)

บทนำ

1

ส่วนที่ 1

ความกลัวและความกลัวในโลกที่ยากจะรับมือไหว

13

บทที่ 1 ประวัติย่อของ "โฟโม"

15

บทที่ 2 "โฟโม" ที่คุณมีไม่ใช่ความผิดของคุณ

24

บทที่ 3 มากกว่า "มีม"

43

บทที่ 4 อีก "โฟ" หนึ่งซึ่งคุณต้องรู้จัก

54

บทที่ 5 เรื่องเศร้าของชายผู้มีทุกสิ่งที่เขาปรารถนา

62

ส่วนที่ 2

ต้นทุนซ่อนเร้นของความกลัว

83

บทที่ 6 ธุรกิจพันล้านของ "โฟโม"

85

บทที่ 7 "โฟโบ" กลยุทธ์ต่อต้าน

102

ส่วนที่ 3

เด็กขาด : เลือกในสิ่งที่คุณต้องการจริงๆ

และไม่ต้องไปสนใจสิ่งที่เหลือ

121

บทที่ 8 อิศระจากความกลัว

123

บทที่ 9 อย่าไปเหนียวกับเรื่องเล็กน้อย

132

บทที่ 10 “โฟโม” มีไว้สำหรับดาวเคราะห์

ไม่ใช่ดวงอาทิตย์

150

บทที่ 11 เลือกลงมือทำ มากกว่ามูลค่าเพื่อใช้

163

บทที่ 12 ไม่ต้องสนใจสิ่งที่เหลือ

177

ส่วนที่ 4

ทำให้ “โฟโม” และ “โฟโบ” ทำงานเพื่อคุณ

199

บทที่ 13 ทุ่มสุดตัวเป็นบางเวลา

201

บทที่ 14 เกมของ “โฟ” ทั้งหมด :

จัดการกับ “โฟโม” และ “โฟโบ” ในตัวคนอื่น

222

บทส่งท้าย

เราต่างโชคดีที่มีทางให้เลือกตั้งแต่แรก

234

บันทึกจากผู้เขียน

241

คำขอบคุณ

242

เกี่ยวกับผู้เขียน

246