

สารบัญ

บทที่ 1: อย่าพยายาม	1
วัจนอุบายจากนรก	6
ศิลปะแห่งการช่างแม่ง	15
อ้าว มาร์ก แล้วเอ็งจะเขียนหนังสือเล่มนี้ทำไมกันเล่า?	22
บทที่ 2: ความสุขคือปัญหา	25
การพจญภัยสุดเพี้ยนของแพนด้าไม้โกหก	29
ความสุขเกิดจากการแก้ปัญหา	34
อารมณ์ถูกให้ความสำคัญมากเกินไป	37
เลือกความยากลำบากที่คุณพร้อมเผชิญ	40
บทที่ 3: คุณไม่ได้พิเศษกว่าคนอื่น	47
ทุกอย่างย่อมพังทลายลงมา	54
ระบอบกษัตริย์ของผู้ที่คิดว่าตัวเองพิเศษ	65
ถ้าฉันไม่มีวันเป็นคนพิเศษ แล้วจะพยายามไปทำไมกัน	68
บทที่ 4: คุณค่าของความทุกข์	73
หัวหอมแห่งการเข้าใจตัวเอง	81
ปัญหาของร็อคสตาร์	88
คำนิยมห่วยๆ	94
คำนิยมที่ดีและคำนิยมที่เลว	99

บทที่ 5: คุณกำลังเลือกเสมอ	105
ทางเลือก	106
เหตุพลวัตที่เกี่ยวข้องกับความรับผิดชอบ/ความผิด	110
การรับมือกับเรื่องเศร้า	117
กรรมพันธุ์และไฟในมือเรา	121
เป็นผู้รับเคราะห์สี่ถึงจะทึบแก่	126
ไม่มีคำว่า “ยังไม่”	129
บทที่ 6: คุณผิดหวังทุกเรื่องนั่นแหละ (ผมก็ด้วยเหมือนกัน)	131
เราคือผู้ออกแบบความเชื่อของเราเอง	137
ระวังในสิ่งที่คุณเชื่อ	140
อันตรายของความเข้าใจ	147
กฎการหลีกเลี่ยงของแมนสัน	154
จงฆ่าตัวตนของคุณซะ	158
คุณจะแน่ใจกับอะไรต่างๆ ให้น้อยลงอีกนิดได้อย่างไร	160
บทที่ 7: ความล้มเหลวคือการก้าวไปข้างหน้า	167
ความสำเร็จอยู่ที่ใจ	169
ความเจ็บปวดเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการ	173
หลักการ “ทำอะไรสักอย่าง”	180
บทที่ 8: ความสำคัญของคำว่าไม่	185
การปฏิเสธทำให้ชีวิตดีขึ้น	191
ขอบเขต	193
วิธีสร้างความเข้าใจ	203
อิสระผ่านการผูกมัด	208

บทที่ 9: ...แล้วคุณก็ตาย	213
บางอย่างที่ยิ่งใหญ่เหนือตัวเรา	218
ด้านสว่างของความตาย	224