

สิ่งดีมี...ดีที่สุดแล้ว

THE YELLOW WORLD

616.994
อ5853ส
2558
ฉ.1

จิตรารัตน์ เจริญชัยชนะ แปล

เฮอร์ตา เอสปินอซา

คนเราชอบมองหาสิ่งที่ขาด จนมองข้ามสิ่งที่มี
เรียนรู้วิธีรับมือกับปัญหาอย่างเข้าใจ
เพื่อเริ่มต้นวันใหม่ด้วยหัวใจที่เปิดกว้าง

สารบัญ

แรงบันดาลใจของผม	15
ทำไมจึงเขียนหนังสือเล่มนี้	17

- จุดเริ่มต้น - โลกสี่เหลี่ยม

เกิดที่ไหน	21
โลกสี่เหลี่ยมคืออะไร	25

- ดำเนินไป - ภพการการค้นพบ เพื่อทำให้โลกของคุณเป็นสี่เหลี่ยม

การค้นพบแรก

ความสูญเสียเป็นเรื่องดี	31
-------------------------	----

การค้นพบที่สอง

คำว่า - ความเจ็บปวด - ไม่ได้มีอยู่จริง	38
--	----

การค้นพบที่สาม

พลังที่เกิดขึ้นหลังจากที่ที่สามสิบ

45

คือสิ่งที่คุณจำเป็นต้องใช้เพื่อคลี่คลายปัญหา

การค้นพบที่สี่

ตั้งคำถามดี ๆ ห้าข้อทุกวัน

51

การค้นพบที่ห้า

คุณเดินให้ผมดูสิ แล้วผมจะทำให้ดูว่าหัวเราะยังไง

56

การค้นพบที่หก

เวลาที่คุณป่วย พวกเขาจะจับตาดูชีวิตคุณ

62

จดบันทึกเวชระเบียน¹ ซึ่งในเวลาที่ดี

คุณก็ควรจะทำแบบเดียวกันนั้นด้วย

คอยจดบันทึกชีวิตอยู่เสมอ

การค้นพบที่เจ็ด

มีเคล็ดลับเจ็ดข้อสู่การมีความสุข

69

¹ Medical record เวชระเบียน คือเอกสารทางการแพทย์ที่บันทึกและรวบรวมประวัติผู้ป่วยทั้งหมด

การค้นพบที่แปด

สิ่งที่คุณพยายามชุกซ่อน 75
เป็นสิ่งที่เผยความเป็นตัวคุณมากที่สุด

การค้นพบที่เก้า

ประกบริมฝีปาก แล้วเป่าลมออกมา 79

การค้นพบที่สิบ

อย่ากลัวการเป็นคนที่คุณเป็นอยู่ 83

การค้นพบที่สิบเอ็ด

ค้นหาสิ่งที่คุณชอบมอง แล้วมองให้เต็มตา 88

การค้นพบที่สิบสอง

เริ่มนับจากหก 92

การค้นพบที่สิบสาม

ค้นหาทิศใต้และทิศเหนือ 97

การค้นพบที่สิบสี่

ฟังเสียงตัวเองเวลาที่คุณโกรธ 100

การค้นพบที่ลึบห้า

“ช่วยตัวเอง” ในแง่บวก

103

การค้นพบที่ลึบหก

สิ่งที่ยากเย็นไม่ใช่การยอมรับว่าคุณเป็นอย่างไร
แต่คือการยอมรับว่าคนอื่นเป็นอย่างไร

106

การค้นพบที่ลึบเจ็ด

พลังของความตรงข้าม

109

การค้นพบที่ลึบแปด

จำศีลยี่สิบนาทิต

114

การค้นพบที่ลึบเก้า

เสาะหาเพื่อนร่วมห้องคนไข้นอกโรงพยาบาล

118

การค้นพบที่ยี่สิบ

คุณอยากแบ่งปันช่วงหลับฝัน² กับผมไหมครับ

124

² ลักษณะการนอนที่ปกติ แบ่งออกเป็น 2 ช่วง คือ ช่วงหลับธรรมดา (Non-Rapid Eye Movement sleep หรือ NREM sleep) และช่วงหลับฝัน (Rapid Eye Movement sleep หรือ REM sleep) ซึ่งในช่วงหลับฝันนี้เป็นช่วงที่สมองทำงานหนักไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าเวลาตื่น บางครั้งทำงานมากกว่าตอนตื่นด้วยซ้ำ สมองจะมีกระบวนการจัดการกับข้อมูลต่างๆ ที่เข้ามา แล้วจัดระเบียบ ทำให้เกิดเป็นความทรงจำ ความเข้าใจ และอื่นๆ ที่มีความจำเป็นสำหรับมนุษย์ในการดำเนินชีวิต

การค้นพบที่ยี่สิบเอ็ด	
พลังของครั้งแรก	127

การค้นพบที่ยี่สิบสอง	
วิธีทำให้ไม่โกรธ	131

การค้นพบที่ยี่สิบสาม	
วิธีที่ดีที่สุดที่จะรู้ว่าคุณรักใครหรือไม่	135

การค้นพบยี่สิบสามอย่างที่เชื่อมโยงคนสองวัย	
จากอายุสิบสี่ถึงยี่สิบสี่	138

- วิวาท -
ชาวสีเหลือง

ชาวสีเหลือง	143
-------------	-----

คุณจะค้นพบชาวสีเหลือง	164
และระบุพวกเขาได้อย่างไร	

คำถาม - คำตอบสีเหลือง	174
-----------------------	-----

บทสรุปเกี่ยวกับชาวสีเหลือง	184
----------------------------	-----

- และเพื่อนกลาง -
จุดจบสี่เหลี่อง

จุดจบสี่เหลี่อง	188
บทส่งท้าย...	197
คำตบท้าย (โดย เอลอย อโซริน ³)	198

³ Eloy Azorin นักแสดงชาวสเปน