

## สารบัญ

บทนำ	๑๗
๑. มองชีวิต คิดถูก	๑๙
๒. แบ่งามแห่งตน	๒๐
๓. แก่มีแก่น	๒๖
๔. ด้วย ๕ ย. ก่อคุณค่า	๒๙
๕. พัฒนาตนให้มีค่า	๓๒
๖. เจียรระไนชีวิต คิดให้ดี	๓๕
๗. ดาวดวงเด่น	๓๙
๘. งานคือเครื่องหล่อเลี้ยงชีวิต	๔๑
๙. สนิมใจ	๔๓
๑๐. พัฒนาจิต คิดบวก	๔๖
๑๑. อยู่อย่างคนมีพร	๕๐
๑๒. สร้างสรรค์ชีวิต	๕๓

๑๓. สุขใจ ใฝ่ทำงาน	๕๗
๑๔. รัชพิชใจ	๕๙
๑๕. ความคิดนั้นยิ่งใหญ่	๖๓
๑๖. คิดอย่างมีหลัก รู้จักประยุกต์	๖๖
๑๗. หุ่นที่ใจ วัยไหนก็หุ่น	๖๙
๑๘. ครอบครัวแสนสุข	๗๑
๑๙. สูงค่าด้วยหน้าที่	๗๔
๒๐. แก่มีค่า ชราสุขใจ	๗๗
๒๑. ความหวัง ในวัยชรา	๘๐
๒๒. พรดี ที่เราสร้าง	๘๓
๒๓. ความดีที่หอมกรุ่น	๘๖
๒๔. หนึ่งวันสรรค์สร้างชีวิต	๘๙
๒๕. ทำงานสนุก ปลูกใจตน	๙๓
๒๖. วันนี้ มีค่ายิ่ง	๙๖
๒๗. พัฒนาอย่างตื่นตัว	๙๙
๒๘. วิธีชีวิตที่ดี	๑๐๒
๒๙. ชีวิตสดใส ใจสดชื่น	๑๐๕

๓๐. อนาคตอันงดงาม	๑๐๘
๓๑. วันนี้ ฉันมีความสุข	๑๑๒
๓๒. เติบโตอย่างสูงค่า	๑๑๗
๓๓. ห้องวันนี้ ที่น่าอยู่	๑๒๑
๓๔. เกิดมาเพื่อมีชัย	๑๒๕
๓๕. เพิ่มพลังชีวิต	๑๒๘
๓๖. ชีวิตอันงดงาม	๑๓๑
๓๗. วันนี้มีกำไรหรือขาดทุน	๑๓๔
๓๘. เลี้ยงใจ ใฝ่สุข	๑๓๙
๓๙. รักแท้ที่แม่ให้	๑๔๓
๔๐. คี้นี้มีสุข	๑๔๗
๔๑. มิ่งมิตร ชิดใกล้	๑๕๑
๔๒. จะตั้งใจ อย่าแก้ไขคน	๑๕๕
๔๓. บึงบัว บึงใจ	๑๕๙
๔๔. มวลมาลี มีคุณค่า	๑๖๒
๔๕. คนดีที่สร้างสรรค์	๑๖๔
๔๖. ไปไม้ชีวิต	๑๖๗

๔๗. ชาวพุทธที่พัฒนา	๑๗๐
๔๘. เพื่อนดีมีค่ายิ่ง	๑๗๓
๔๙. หนังสือดี ทวีปัญญา	๑๗๖
๕๐. ใจเย็นเป็นสุข	๑๘๑
๕๑. คำถามนี้มีค่า พัฒนาดน	๑๘๕
๕๒. รักตนให้ถูกทาง	๑๘๙
๕๓. รักดี อยู่ดี	๑๙๒
๕๔. พุดจาสร้างสรรค์	๑๙๕
๕๕. การมผู้นำ	๑๙๙
๕๖. สร้างสังคมด้วยไมตรี	๒๐๓
๕๗. พร้าวแพรวด้วยความดี	๒๐๖
๕๘. ความสดชื่นสร้างได้	๒๑๐
๕๙. มุ่งหมายสร้างตน	๒๑๓
๖๐. อยู่เพื่อก่อและก้าว	๒๑๖
บทสรุป	๒๑๙