พูดกับนักสู้

หนังสือเล่มเล็กสำหรับวันที่เหนื่อยจนอยากยอมแพ้



ลุงข้างทาง

สารบัญ

บทที่ 1 บทนำ 6

บทที่ 1 — เหนื่อยได้ แต่อย่าเพิ่งหยุด 8

บทที่ 2 — ไม่มีใครเข้มแข็งได้ทุกวัน 10

บทที่ 3 — วันที่ตื่นมาแล้วไม่อยากไปไหน 12

บทที่ 4 — แบกไว้เยอะ ไม่ได้แปลว่าต้องแบกคนเดียว 14

บทที่ 5 — พักไม่ใช่การยอมแพ้ 16

บทที่ 6 — ความเหนื่อยที่ไม่มีใครเห็น 18

บทที่ 7 — ร่างกายล้าได้ แต่ใจอย่าเพิ่งล้ม 20

บทที่ 8 — วันแย่ๆ ไม่ได้อยู่กับเราตลอดไป 22

บทที่ 9 — แค่ผ่านวันนี้ไปให้ได้ก็พอ 24

บทที่ 10 — ไม่เก่ง ไม่ได้แปลว่าไม่มีค่า 26

บทที่ 11 — หยุดเทียบตัวเองกับคนอื่นสักที 28

บทที่ 12 — เสียงในหัวที่ชอบบอกว่า "ฉันทำไม่ได้" 30

บทที่ 13 — ทุกคนเริ่มจากศูนย์เหมือนกัน 32

บทที่ 14 — ความผิดพลาดไม่ใช่หลักฐานว่านายแย่ 34

บทที่ 15 — เก่งช้า ดีกว่าไม่เริ่มเลย 36

บทที่ 16 — นายไม่ได้โง่ นายแค่ยังไม่ได้ฝึก 38

บทที่ 17 — ความมั่นใจสร้างได้ ไม่ใช่มีมาแต่เกิด 40

บทที่ 18 — คนที่ดูมั่นใจ ก็เคยกลัวเหมือนนาย 42

บทที่ 19 — โลกนี้ไม่แฟร์ แล้วเราจะทำยังไง 44

บทที่ 20 — เริ่มช้ากว่าเขา ไม่ได้แปลว่าแพ้เขา 46

บทที่ 21 — คนอื่นได้เปรียบ แต่นายมีของนาย 48

บทที่ 22 — อย่าเสียเวลาโกรธสิ่งที่เปลี่ยนไม่ได้ 50

บทที่ 23 — จนเงินได้ แต่อย่าจนความคิด 52

บทที่ 24 — ไม่มีเส้นสาย ก็สร้างทางของตัวเองได้ 54

บทที่ 25 — ความอิจฉาไม่เคยพานายไปไหน 56

บทที่ 26 — เล่นด้วยไพ่ที่เรามีในมือ 58

บทที่ 27 — วันที่รู้สึกว่าสู้ไปก็เท่านั้น 60

บทที่ 28 — ล้มกี่ครั้งไม่สำคัญ สำคัญที่ลุกอีกครั้ง 62

บทที่ 29 — เริ่มใหม่ไม่เคยสาย 64

บทที่ 30 — ก้าวเล็กๆ ที่คนมองข้าม 66

บทที่ 31 — วินัยพานายไปได้ไกลกว่ากำลังใจ 68

บทที่ 32 — ทำในวันที่ไม่มีอารมณ์จะทำ 70

บทที่ 33 — เปลี่ยนความโกรธเป็นแรง 72

บทที่ 34 — อย่ารอให้พร้อม เพราะมันไม่มีวันพร้อม 74

บทที่ 35 — ตัดคนที่ดึงนายลงออกไป 76

บทที่ 36 — ลงมือวันนี้ ดีกว่ารอวันที่ใช่ 78

บทที่ 37 — ความเปลี่ยนแปลงที่ค่อยๆ มา 80

บทที่ 38 — มองย้อนกลับไป นายมาไกลกว่าที่คิด 82

บทที่ 39 — ความสำเร็จเล็กๆ ที่ควรภูมิใจ 84

บทที่ 40 — คนที่ผ่านความยากมา จะไม่กลัวอะไรง่ายๆ 86

บทที่ 41 — สิ่งที่นายสู้มา จะกลายเป็นเรื่องเล่าให้คนอื่น 88

บทที่ 42 — อย่าลืมคนที่อยู่ข้างนายตอนที่ยังไม่มีอะไร 90

บทที่ 43 — พอมีแล้ว อย่าลืมเป็นแสงให้คนอื่นบ้าง 92

บทที่ 44 — เส้นทางยังไม่จบ แต่นายไม่ใช่คนเดิมแล้ว 94

บทที่ 45 — ถึงตรงนี้ได้ ก็ไปต่อได้ 96

บทที่ 47 บทส่งท้าย 98