

# สารบัญ



บทนำ ไปทางไหน ..... 1

บทที่ 1 ขยับหมั่นเพียรเพื่อมีชีวิตแบบนี้<sup>\*</sup>หรือ ..... 5

เมื่อความเพียรหักหลังเรา ..... 7

ใครขยับ แพ้ชนะ ..... 13

แรงใจของฉันใช้เพื่อใคร ..... 20

ทางของตัวเอง ..... 25

คำขอให้รวยของพวกเรา ..... 30

มีทางเดียวที่ไหนกัน ..... 36

ไอ้ค้ำก้นกูดอีก ..... 43

หมดยุคแห่งความพยายาม ..... 48

ยุคแห่งการปลง ..... 52

วัยรุ่นเลือดร้อน ..... 57

เพราะอยากวาดรูปเก่ง ..... 62

ชีวิตคือปริศนา ..... 66






บทที่ 2 ตามใจตัวเองสักครั้ง * .....	71
ผู้ใหญ่เล่นสนุกไม่ได้หรือไม .....	73
รสชาติการลาออก .....	78
อกหักรักकुด .....	83
เวลาที่ใช้เติมเต็มตัวเอง .....	88
คำปลอบใจยังไม่จำเป็น .....	94
เวลาส่วนตัว .....	99
สิ้นคอ รื่นใจ .....	106
เธอคือฉัน ฉันคือเธอ .....	113
ความล้มเหลวอันโดดเดี่ยว .....	118
พอคือพอ .....	122
ไร้แผนการและจุดหมาย .....	127
ข้างในยังไหวหรือเปล่า .....	133
เพราะไม่ทำเลย .....	138





บทที่ 3 ความหมายของการทำมาหากิน 	143
งานที่อยากทำอย่างแท้จริง .....	145
ลาออกยากจัง .....	154
สมดุลชีวิต .....	159
ยิ่งกล้าพูดถึงความฝันอีกนะ .....	163
งานคืออะไรกันแน่ .....	168
เกลียดการหาเงิน .....	171
วันหน้าจะทำมาหากินอย่างไร .....	176
สิทธิ์ที่จะลอง .....	182
ชื่อไม่ไหว .....	187
ชีวิตปลอดภัย .....	191
ชนรุ่นเร่ .....	198
โยโย่ก็ขึ้น ๆ หรอดหรือ .....	203





**บทที่ 4 เกือบแย่แล้ว** ..... 207

ตัวมเต็มบ่วงก็ได ..... 209

ไม่สมหวังเป็นปกติ ..... 215

โตมาก็เป็นแบบนี้ ..... 219

รสนิยมของคนอื่น ..... 224

อยากเป็นแบบในละคร ..... 231

ความเคารพตัวเองระดับปกติ ..... 236

ใครทำฉันทุกข ..... 242

นายทำให้ฉันอาย ..... 247

หมดคั้นหน้าร้อน ..... 252

ได้มาเมื่อเสียไป ..... 256

ชายผู้อ่านเรื่องราว ..... 260

คาดหวัง ..... 267

**บทส่งท้าย** เมื่อรู้สึกว่าคุณมีแต่เรื่องยาก ..... 272

**หนังสืออ้างอิง** ..... 278

**เกี่ยวกับผู้เขียน** ..... 279

