

Greenbooks

กล้าที่จะก้าว

Cartoon

ตัวอย่าง

”กล้า” ออกจากความจำเจเก่าๆ
เพื่อ “ก้าว” ไปสู่ชีวิตที่ดีกว่าเดิม
จากหนังสือ Bestseller ที่ตีพิมพ์มาแล้วเกินกว่า 15 ครั้ง

กล้าที่จะก้าว คือหนังสือที่ช่วยเสริมพลังความเชื่อและศรัทธาในตัวเอง ให้กล้าที่จะก้าวเดินไปบนเส้นทางที่ตัวเองคาดหวัง ไปสู่การพัฒนาตัวเองให้ดีขึ้น

ผลิตโดย **Greenbooks** สำนักพิมพ์ในเครือบริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)
378 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170 โทรศัพท์ 0-2422-9999 ต่อ 4926, 4837
โทรสาร 0-2434-3555, 0-2434-3777, 0-2435-5111 E-mail info@amarin.co.th

สงวนลิขสิทธิ์หนังสือเล่มนี้ตามพระราชบัญญัติ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558 ห้ามคัดลอกเนื้อหา
ภาพประกอบ รวมทั้งดัดแปลงเป็นฉบับบันทึกเสียง ตลับวีดิทัศน์ หรือเผยแพร่ด้วยรูปแบบและวิธีการอื่นใดก่อน
ได้รับอนุญาต

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสือ 978-616-18-3775-4

ตัวอย่าง

สารบัญ

1. คำนำสำนักพิมพ์
2. คำนำนักเขียน
3. รู้จักนักเขียน
4. เชื้อม่นและศรัทธาในมือข้างขวาของคุณ
5. ปัญหาที่มีไว้แก้ไข...หลบได้ พักได้ แต่อย่าหนี
6. อย่ากลัวผิดถ้าคิดจะพูด...อย่าคิดว่าสิ่งที่คนอื่นพูดนั้นผิด
7. การเปลี่ยนแปลงเป็นหนทางที่ทำให้เกิดสิ่งที่ดีกว่า
8. ความรัก...กับพลังในการก้าวหน้า
9. โลกนี้พร้อมที่จะให้อภัยคนที่ยอมรับผิดอยู่เสมอ
10. ชีวิตต้องก้าวไปข้างหน้า เหนื่อยก็หยุดพัก แต่อย่าเดินกลับหลัง
11. เวลาในชีวิตมีน้อย...อย่าตกเป็นทาสของเวลา
12. สิ่งดีๆ ในชีวิตมักไม่เกิดขึ้น...เพราะความบังเอิญ
13. คนที่อยู่รอบข้างทุกคนมีอิทธิพลกับชีวิตเรา
14. คบคนทุกประเภท แต่อย่าทำตัวเหมือนคนบางประเภท
15. ลองทำอะไรให้เป็นหลายๆอย่าง...แต่เก่งอย่างเดียว
16. ความรักไม่มีคำว่าสาย...แต่ร่างกายเรามีขึ้นเดียวในโลก
17. ถ้าแค้นคำพูดแย่ๆก็เท่ากับแพ้ใจตัวเอง
18. อย่าพูดว่า "ทำไม่ได้" เพราะจิตเธอจะจำและนำไปใช้
19. เล่นเกมกับเพื่อนใหม่...แล้วจะได้อะไรกลับมามากกว่าที่คิด
20. คนฉลาดมักเลือกเด็กขึ้นเล็กเสมอ
21. อย่าลืมดูแลหัวใจคนอื่น...ด้วยการถ่อมตน
22. เวลาที่หลงทาง ลองหยุดอยู่กับที่ แล้วนั่งนิ่งๆสักพัก
23. หัดไว้ใจผู้อื่น...ไม่มีอะไรสำเร็จลงได้ด้วยคนคนเดียว
24. ความสำเร็จ...จะแลกเปลี่ยนกับความสนุกอยู่เสมอ
25. ถามตัวเองบ่อยๆว่าเดินมาไกลแค่ไหน...และจะไปไหนต่อ
26. ลองแชร์ชีวิตกับคนอื่นบ่อยๆ...เราจะเป็นมิตรกับโลกนี้มากขึ้น

27. ยอมถอยสักหนึ่งก้าว เพื่อก้าวไปข้างหน้าได้สองก้าว
28. ที่ปรึกษา...คือคนที่เขียนลงในตาคนอื่น
29. โอกาสเป็นของขี้ฉวยของผู้แสวงหา...แต่จงมองหาโอกาสในมือของเราเอง
30. รู้จักตัวตนของเพื่อน...แล้วอย่าลืมเปิดใจให้เพื่อนได้รู้จักเราด้วย

ตัวอย่าง

คำนำสำนักพิมพ์

คงจะดี ถ้ามีหนังสือสักเล่มที่เป็นเหมือนเพื่อนที่จริงใจ ให้คำปรึกษา แนะนำ เตือนสติ หรือแม้แต่ด่าตรงๆ ให้เราได้คิดได้

กล้าที่จะก้าว เป็นหนึ่งในหนังสือที่เคยเป็น “เพื่อนแท้” ของผู้อ่านเมื่อสิบกว่าปีที่แล้ว ด้วยยอดขายถล่มทลายที่สร้างอีกหนึ่งปรากฏการณ์ให้กับวงการหนังสือ อาจเพราะเป็นงานเขียนที่คม เข้าใจง่าย ถ้อยคำตรงไปตรงมาที่จะกระตุ้นให้เราฉุกคิด ปรับเปลี่ยนทัศนคติที่เรามีต่อตัวเองให้มั่นใจขึ้น กล้าหาญขึ้น และดีขึ้น แม้แต่กับเรื่องเล็กๆ

เราจึงอยากบอกว่า คุณคิดถูกแล้วที่เลือกโหลดอีบุ๊กเล่มนี้มาอ่าน เพราะแม้เวลาจะล่วงเลยมานานนับ 10 ปี เพื่อนแท้ก็ยังเป็นสิ่งสำคัญเสมอ และเราหวังว่าหลังจากอ่านจบแล้ว คุณจะก้าวเดินต่อไปได้อย่างเชื่อมั่น กล้าหาญ มีสติ และพาตัวเองไปสู่ความสุขได้แน่ะคะ

เพื่อนแท้ เอาใจช่วยคุณอยู่นะ

ตัวอย่าง

Greenbooks

สิงหาคม 2563

คำนำนักเขียน

“อย่าให้ความกลัวพรากทุกอย่างไปจากคุณ”

“กล้าที่จะก้าว” เป็นหนังสือเล่มแรกที่ฉันเขียนขึ้นเมื่อสิบกว่าปีมาแล้ว และได้รับการตอบรับอย่างอบอุ่น เป็นแรงกายแรงใจให้เดินบนถนนนักเขียนมาได้ยาวนาน กับยอดขายกว่า 1 แสนเล่ม ยอดพิมพ์ซ้ำเกินกว่า 15 ครั้ง หนังสือเล่มนี้เปลี่ยนชีวิตคนหลายคน และเปลี่ยนชีวิตของฉันไปด้วย

เรื่องราวและประสบการณ์ชีวิตของฉัน ณ ตอนนั้นอาจดูซื่อตรงโง่เงาและก้าวร้าวจนหลายคนรู้สึก ย้อนแย้ง แต่ตัวหนังสือของฉันพร้อมก้าวเดินไปกับคนอ่านในฐานะเพื่อนคนหนึ่งที่เราเห็นกันเสมอ ไม่ได้มีอะไรพิเศษไปกว่าคนอื่น ไม่ได้เก่งกว่าใคร ไม่ได้กล้าหาญแข็งแกร่ง ฉันมีเพียงความเข้าใจในความรู้สึกของผม เพื่อน พร้อมแบ่งปัน ปลอบโยน และดูว่าอย่างตรงไปตรงมา อาจเป็นจุดนี้ที่ทำให้ “กล้าที่จะก้าว” เข้าถึงหัวใจผู้คนมากมายที่กำลังเก็บซ่อนปมความหวาดกลัวของตัวเอง และปมนี้มันกำลังกัดกินชีวิต กัดกินหัวใจ พรากสิ่งสำคัญไปจากผู้คนอย่างช้าๆ และความกลัวทำให้เราได้แต่แอบมองตัวเองอย่างเจ็บปวด

เมื่อไหร่ที่หวาดกลัว...เมื่อนั้นเราจะอ่อนแอ..

เมื่อไหร่ที่อ่อนแอ...เมื่อนั้นเราจะสูญเสียทุกสิ่ง

สิ่งที่เจ็บปวดกว่าการสูญเสียตัวตน

คือความกลัวทำให้เราไม่อาจปกป้องสิ่งที่รักได้

ไม่อาจดูแลรักษาสิ่งใดได้เลย

“กล้าที่จะก้าว...” ในความหมายของฉัน

คือ ความกล้าต่อสู้กับความกลัวที่มันปิดหัวใจเราอยู่

ไม่ว่าอะไรก็ตามที่คุณกำลังหวาดกลัว ทั้งปัญหา อุปสรรค ความทุกข์

ความขัดข้องหรือความจริงบางอย่างที่เจ็บปวด เพียงก้าวแรกที่กล้าก้าวไปเผชิญหน้า

คุณก็จะไม่ใช่คนขี้แพ้อีกต่อไป

จากวันแรกเมื่อกว่า 10 ปีก่อนที่เขียนหนังสือเล่มนี้ จนถึงวันนี้ที่ฉันเป็นผู้ใหญ่กว่าวันวาน จุดยืนในชีวิต
ของฉันไม่เคยเปลี่ยน นั่นคือ “ฉันไม่เคยใช้ชีวิตอย่างเจ็บหัวใจ จะเจ็บตัวเจ็บหัวบ้างก็ช่างมัน” ฉันจะไม่เก็บงำ
กอดกำความหวาดกลัว และฉันอยากให้คุณทุกคนเอาชนะความกลัวของตัวเอง หากกลัวสิ่งใด ขอจงหยั่งยึ
สบตากับสิ่งนั้น พิจารณาด้วยสติจนเกิดปัญญา และที่สำคัญ...

“ก่อนกล้าที่จะก้าว จงตรองด้วยปัญญา ว่าความกล้าแบบไหน
ที่จะทำให้เราโต และความกล้าแบบไหนที่จะทำให้เราตาย”

ชญานดา สวารส (Cartoon)

นักเขียน

ตัวอย่าง

รู้จักนักเขียน

“ชญานดา สวารส” ก้าวเข้าสู่ถนนนักเขียนตั้งแต่ตอนเรียนมัธยมต้น มีผลงานเขียนมากมายในนิตยสารต่างๆ ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นความฝันให้มุ่งมั่นเข้าสู่เส้นทางนักเขียนเต็มตัว เข้าสู่วงการหนังสือด้วยการทำงานที่ Yaimai Books ในตำแหน่ง Writer and Editor สะสมประสบการณ์ทั้งด้านงานเขียนและงานบรรณาธิการหลายปี ก่อนเป็นผู้ผลิตหนังสือและสิ่งพิมพ์ต่างๆ ในฐานะ Project Manager ทำโครงการผลิตสิ่งพิมพ์ให้กับหน่วยงานต่างๆ พร้อมทำงานหล่อเลี้ยงความฝันในฐานะ Sub Editor ดูแลงานบรรณาธิการหนังสือเด็กและเยาวชนจากต่างประเทศให้กับหน่วยงานแห่งหนึ่ง

หลังจบการศึกษาระดับปริญญาโท สาขาเทคโนโลยีสื่อสารมวลชน ซึ่งเป็นสาขาการศึกษาทางด้านเทคโนโลยีสื่อสารยุคใหม่ ทำให้ได้มีโอกาสเรียนรู้เทคโนโลยีโซเชียลแพลตฟอร์มต่างๆ จนเชี่ยวชาญด้าน Digital Marketing ในระดับหนึ่ง และรู้สึกสนุกกับการพัฒนาอย่างไม่หยุดยั้งของเทคโนโลยีสื่อสารในโลกยุคใหม่

ปัจจุบัน ดูแลธุรกิจส่วนตัวด้านการผลิตและการตลาด ครอบคลุมขบวนการด้านอสังหาริมทรัพย์ เชี่ยวชาญเฉพาะกิจในการพัฒนาเพื่อเพิ่มมูลค่าและการจัดการปัญหาสินทรัพย์อื่นๆ กำลังขยายงานเข้าสู่ธุรกิจอาหารและขนมหวานต่างๆ แม้ວ່າงานส่วนตัวจะหนักหนา แต่ในฐานะนักเขียน ยังคงมีความสุขเสมอในการสร้างสรรค์ผลงาน เท่าที่เวลาและโอกาสยังเอื้ออำนวย

ผลงานได้รับการตอบรับอย่างอบอุ่นในฐานะนักเขียน มียอดขายหลักแสนเล่มและยอดพิมพ์ซ้ำมากกว่า 10 ครั้ง

- กล้าที่จะก้าว
- อย่ารอให้รักจากไป แล้วจึงเข้าใจว่ารักกัน

เชื่อมั่นและศรัทธา ในมือข้างขวาของคุณ

“ธรรมชาติสร้างแขนมาให้มนุษย์สองข้าง
พร้อมมือสวยๆ อีกหนึ่งคู่
คนส่วนมากถนัดขวา ใช้มือขวามากกว่ามือซ้าย
มือซ้ายคือมือแห่งโชคชะตา
มือขวาคือมือที่สร้างและทำ
แต่คนหลายคนกลับปล่อยให้โชคชะตา
มากำหนดชีวิต”

หลายคนชอบดูดวง
ฉันเองก็เคยดู (แหม...ก็มีบ้าง)
ฉันไม่ได้คิดเรื่องดวงมลายหรือไรสาระะ
เห็นคู่รักบางคู่พอเลิกกันไป ฝ่ายที่โดนทิ้งมักทำใจไม่ได้
ที่พึ่งสุดท้ายคือหมอดู
เป็นเรื่องธรรมดาช่วงที่หัวใจขาดหลักยึดเหนี่ยว
ช่วงนี้ใครพูดอะไรมาก็เชื่อหมด ดีไม่ดีเชื่อหมด
บางคนกลายเป็นคนงมงาย

คนเรามีทั้งดีและไม่ดี หมอดูก็เหมือนกัน
บางคนหาकिनกับความหวังใหม่ของเพื่อนมนุษย์
บางคนก็ช่ยอย มีอะไรก็โทษดวงชะ
(ใจคอจะไม่ทำอะไรเองเลย)

นานมาแล้วฉันเคยคุยกับเพื่อนคนหนึ่ง
เป็นเพื่อนต่างชาติ ต่างศาสนา ต่างวัฒนธรรม

แต่ว่าคุยกันถูกคอ

เขาบอกว่า มือชวากับมือซ้าย

มีความหมายแตกต่างกัน

ธรรมชาติสร้างแขนขาให้มนุษย์สองข้าง

พร้อมกับมือสหายอีกหนึ่งคู่

(มือใครไม่สหายก็ข้าง แต่ฉันว่ามือฉันสายนะ)

มือข้างขวา หมายถึงมือข้างที่เราสร้าง เราทำ

และเราเลือกด้วยตัวของเราเองอย่างอิสระเสรี

มือที่สร้างสรรค์ความดีความชั่วให้กับชีวิตเราเอง

โดยที่ไม่มีใครมาบังคับ

เป็นมือที่ใช้ปรุงแต่งชีวิตเราเองล้วนๆ

มือข้างซ้ายเป็นมือพิเศษ เป็นมือที่กำหนดชีวิต

เป็นของแถม เป็นของขวัญ

หรือพูดง่ายๆว่า

มือซ้ายเป็นมือแห่งโชคชะตานั่นเอง

ที่พูดถึงมือซ้ายกับมือขวา

กำลังจะบอกว่าให้รู้ไว้

ที่จริงฝรั่งเขาเปรียบเทียบให้ดูเท่านั้นเอง

ให้มือขวาเป็นตัวแทนของการกระทำ

เพราะในชีวิตประจำวัน

ไม่ว่าจะเขียนหนังสือ ทำงาน

คนส่วนมากจะถนัดขวา ใช้มือขวามากที่สุด

ความดีความเลวของชีวิต ก็ขึ้นอยู่กับการกระทำ

เราเลยยกให้มือขวาเป็นตัวสร้างสรรค์ชีวิต

ที่เราเลือกได้ทำได้

ส่วนมือซ้ายเป็นมือที่ไม่ค่อยใช้งาน

ไม่ค่อยได้ทำอะไรสักเท่าไร

เขาเลยสมมติให้เป็นมือแห่งโชคชะตา

คือการปล่อยชีวิตไปวันๆ ไม่สนใจอะไร

เรียกว่า “ไปตามดวง”

พอมันไม่ดี ก็โทษ “ดวง”

ฉันกำลังจะบอกว่า

ทุกอย่างดีได้จากการกระทำของเราเองนั่นแหละ

ด้วยมือขวาที่เลือก ที่สร้างสรรค์

ขึ้นอยู่กับว่าจะใช้มันให้เป็นประโยชน์หรือเปล่า

ฉันอาจเป็นคนรุ่นใหม่ที่ยังเชื่อเรื่องดวงอยู่บ้าง

แต่ไม่ได้เชื่อหมดทุกอย่าง

บางคนไปดูดวง แล้วคงบอกจะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้

แล้วก็เป็นอย่างนั้นจริงๆ

บอกว่าจะต้องเลิกกับคนรัก ก็เลิกจริงๆ

บอกว่าไม่ใช่เนื้อคู่ ก็ไม่ใช่จริงๆ

หรือดวงชะตาจะถูกโหลกกับงานด้านไหนๆ

ก็ต้องทำงานด้านนั้น แม้ใจจะไม่รักมันเลย

ยามหัวใจหวนไหว ฉันเคยดูดวง

หมอดูก็บอกดวงฉันไม่ดี

ต้องเป็นอย่างนั้น ต้องเป็นอย่างนี้

ฉันไม่เคยปล่อยใจให้มันเกิดขึ้นตามคำของหมอดูเลยสักครั้ง

ในเมื่อทุกสิ่งทุกอย่างอยู่ในมือฉันทั้งหมด

ทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิต มีอริยาฉันกำหนดเอง

ทุกอย่างแก้ไขได้ ห้ามได้

ขึ้นอยู่กับตัวเราเองเป็นสำคัญ...

“ถ้าเมื่อไหร่ที่หัวใจเธออ่อนแอ

อย่าปล่อยให้ชีวิตเอนตาม

ให้ความเชื่อมั่นและศรัทธาในมือข้างขวาของตัวเอง...

โชคชะตาเป็นสิ่งนามธรรมที่คนเราคิดขึ้นมาเอง

มันจะไม่มีทางมีอิทธิพลเหนือกว่าจิตใจเราได้เลย”

ตัวอย่าง

การนั่งดูปัญหาดีกันแม่มันจะไม่ถูกต้องนัก
แต่อย่างน้อยเราจะเป็นคนคุมเกม

ดีกว่าลงไปแก้ปัญหา ทั้งที่หัวใจยังอ่อนแอ

5

ปัญหามีไว้แก้ไข...

หลบได้ พักได้ แต่อย่าหนี

“เวลาที่เชือกพันกัน คนส่วนมาก
มักจะมีมิดตัดออก จะมีใครสักกี่คน
มานั่งแก้ด้วยมือ”

ตอนเด็กๆฉันเคยหัวเสียกับเชือกที่พันกันยุ่งเหยิง
ยิ่งแก้ยิ่งอารมณ์เสีย
ยิ่งอารมณ์เสีย เชือกยิ่งพันกัน
ฉันร้องไห้ร้องให้ โทษดินฟ้าอากาศ
แล้วคิดว่าทำไมฉันต้องทนกับเจ้าเชือกไร้สาระพวกนี้ด้วย
เลยใช้มีดตัดๆ ตัดจนเชือกขาดเป็นชิ้นๆ (ละใจจริงๆ)

พอหายโมโห
ฉันนั่งมองกองเชือกขาดๆที่ไร้ประโยชน์
(โกซางน่าสงสารจริงๆ ทั้งตัวเองและเชือก)
แต่แล้วครั้งต่อมา พอเชือกพันกันอีก...
ฉันก็ใช้มีดตัดมันอีกอย่างไม่คิดอะไร

จนวันหนึ่ง...

ฉันเห็นแม่ นั่งแก้เชือกที่พันกันกองโต
มันยุ่งชนิดที่ว่า
ชาตินี้คงไม่สามารถกลับมาเป็นเส้นตรงได้เหมือนเดิม
ฉันเห็นแม่ นั่งแก้ทุกวัน วันละนิดละหน่อย
พอเบื่อก็ไปทำอย่างอื่น

หึงกองเชือกกองไว้ แล้วก็กลับมานั่งแก้อีก
จนฉันรำคาญ และคิดว่า
ทำไมแม่ต้องทนกับกองเชือกไร้สาระพวกนี้
เลยบอกแม่ว่าเรามีดตัดมันออกเถอะ...
นั่นแหละฉันถึงได้เข้าใจเมื่อแม่ตอบว่า...

“ถึงเวลาที่เชือกพันกัน เขาห้ามใช้มีดตัด ต้องแก้ออกให้ได้
เพราะเชือกเป็นเส้นเดียว ต่อให้พันกันยุ่งแค่ไหนก็แก้ได้
ถ้าแค่เชือกพันกันแค่นี้เราแก้ไม่ได้
แล้วต่อไปจะแก้ปัญหาอะไรในชีวิตได้
เธอก็จะแก้ปัญหาสุม ๆ เหมือนที่ใช้มีดตัดเชือกนั่นแหละ
...ถ้าเธอไม่อดทนแก้เชือกด้วยมือตัวเอง
ค่อย ๆ แกะวันละนิดละหน่อย
แค่นี้ทำไม่ได้แล้วจะไปทำอะไรได้
ไม่มีอะไรยากไปกว่าความอดทนของคนหรอก...”

หลังจากนั้นอีกสามวัน

ฉันเห็นขดเชือกเส้นสลายเป็นระเบียบแบนอยู่
ฉันมองอย่างทึ่ง แม่ยิ้มอย่างภูมิใจ
เรื่องนี้ทำให้ฉันรู้ว่า

ปัญหาของเรา จริง ๆ แล้วคือการหนีปัญหานั้นแหละ
เพราะถ้าเราตั้งใจแก้มัน มีหรือจะไม่มีทางออก
แพ้งบาง ชนะบ้าง เป็นเรื่องปกติ
จะได้ “ลัมเป็นลูกเป็น”

ครั้งหนึ่งฉันเคยไปเยี่ยมใครบางคนที่โรงพยาบาลจิตเวช
เจอคนมีปัญหาทางจิตสารพัด
คนพวกนี้อายุยังน้อย เป็นกำลังสำคัญในอนาคต
บางคนเพิ่งเรียนจบ เพิ่งทำงาน