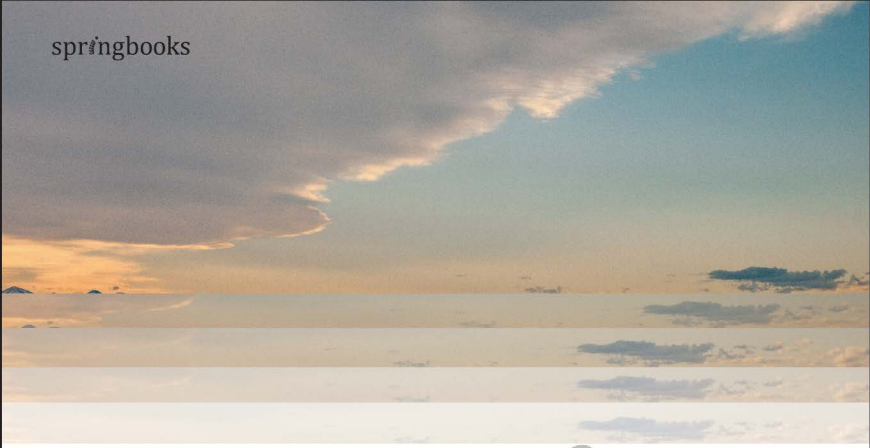


springbooks

ปล่อยให้
มันเป็นไป
อย่างที่
ควร
•
จะ
•
เป็น

Let It Be

ครูภู เขียน

พิมพ์ครั้งที่ 1

ไม่ว่ามันจะเจ็บหรือร้ายแรงกับความรู้สึกแค่ไหน
เราเลือกได้เสมอ "เราแค่ต้องอนุญาตให้ตัวเองไปต่อ"

ตัวอย่าง

ปล่อยให้มันเป็นไปอย่างที่ควรจะเป็น

springbooks

ในเครือบริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)
378 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170
โทรศัพท์ 0-2422-9999 ต่อ 4964, 4969 โทรสาร 0-2434-3555, 0-2434-3777, 0-2435-5111
E-mail: info@amarin.co.th

สงวนลิขสิทธิ์หนังสือเล่มนี้ตามพระราชบัญญัติ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ.2558
ห้ามคัดลอกเนื้อหา ภาพประกอบ รวมทั้งดัดแปลงเป็นแถบบันทึกเสียง ดาวน์โหลดทัศน์
หรือเผยแพร่ด้วยรูปแบบและวิธีการอื่นใดก่อนได้รับอนุญาต

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสือ 9786161830793

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของศูนย์ข้อมูลอมรินทร์

ภูวณัฏฐ์ แท่นวัฒนกุล.
ปล่อยให้มันเป็นไปอย่างที่ควรจะเป็น / ครูภู: เขียน; จุฑารัตน์ ภิญโญคุลยเจต: ถ่ายภาพประกอบ.— กรุงเทพฯ: สปริงบุ๊กส์ อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, 2562.
(10), 170 หน้า: ภาพประกอบ (สี).

1. รวมเรื่อง - - รวมบทความ. 2. กำลังใจ. 3. การดำเนินชีวิต. I. ชื่อเรื่อง.

เจ้าของ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)
กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ สุพริน อุทกะพันธุ์ • ปัญจรุ่งโรจน์ • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วิรัตกพันธ์
ที่ปรึกษาสายงานสำนักพิมพ์ในเครือ สุเอาง จิระอรุ • รองบรรณาธิการอำนวยการ จตุพล บุญพร้อม, สิริกานต์ ผลงาม
ผู้ช่วยผู้อำนวยการ ทัศพร สนิธวรรณะ • บรรณาธิการบริหาร อนุรักษ์ ชาเลียง
บรรณาธิการสำนักพิมพ์ พรชนก บัวสุข

บรรณาธิการ พรชนก บัวสุข • เลขานุการ สุกัญญา จันทวงศ์
ผู้จัดการฝ่ายศิลปกรรม พีระพงศ์ โพลินทุ์, วรรณา ตั้งแสงประทีป • ศิลปกรรม คิริพร เสนายอด

CONTENTS

คำนำสำนักพิมพ์ (8)
คำนำผู้เขียน (10)

01
อย่าใส่ใจทุกอย่างบนโลกเลย มันเหนื่อยเกินไป
-2-

02 ปัญหาคือความสุข 6
03 ความสำเร็จคือความว่างเปล่า 12
04 รักตัวเองในวันที่ไฟหมด 18
05 เราไม่ได้เก่งขนาดนั้น 24
06 เลือกที่จะไปต่อ 30
07 เราหลงทางไม่ได้หรอก ถ้าเราไม่รู้ว่าจะไปไหน 36
08 มันเรียบง่ายขนาดนั้นจริงๆ 40
09 หยุดควบคุมอารมณ์ตัวเอง 46
10 มีความสุขกับการเป็นผู้ให้ 50
11 มาตั้งใจทำให้ดีกันเถอะ 54

12
เราไม่ใช่ของกันและกัน
-58-

13
ไม่ใช่ก็คือไม่ใช่
-62-

14 โลกไม่เคยยุติธรรม 68
15 อย่าทุกข์ใจกับสิ่งที่ไม่ใช่การตัดสินใจของเรา 74
16 อย่าเบียดเบียนตัวเองเพื่อให้คนอื่นสบายใจ 78

ตัวอย่าง

17

เมื่อไหร่
ก็คือเมื่อนั้น
- 84 -

18 รัก VS หลง 88
19 โรคกลัวคนไม่รัก 94
20 ดีเกินไป!? 98
21 การที่เธอหายไปทำให้ฉันใจสั่น 102
22 อะไรมันก็คือไม่ใช่ทั้งนั้นแหละ 106

23 ข้อยกเว้น 110
24 เดี๋ยวก็เจอคนที่ดี? 114
25 อกหักอีกครั้งก็ไม่เป็นไรนะ 118
26 อย่าเล่นเป็นเหยื่อ 124
27 แผลใครแผลมัน 130

28

ทุกคน
มีเวลาเสมอ
- 134 -

29

ถูก - ผิด
ไม่ได้สำคัญอะไร
- 140 -

30 ทำไมเราถึงต้องมีใครสักคน 144
31 ที่ที่หายใจได้สะดวก 150
32 เกือบลืมไปแล้ว 154
33 รักตัวเองให้เป็น 158

เกี่ยวกับผู้เขียน 166
เกี่ยวกับผู้ถ่ายภาพประกอบ 167
ขอขอบคุณ 168

ตัวอย่าง

ตัวอย่าง

01

อย่าใส่ใจทุกอย่าง บนโลกเลย มันเหนื่อยเกินไป

เราเกิดมาเพื่อผิดหวัง เสียใจ ลาจาก
เราผิดหวัง เสียใจ และลาจากในครั้งนี้
ก็เพื่อไปผิดหวัง เสียใจ และลาจากในครั้งหน้า

เรามีเวลา มีชีวิตจำกัด
ไม่มีเวลาพอที่จะไปใส่ใจกับทุกเรื่องบนโลกหรอก

ไม่ได้บอกให้ไม่ใส่ใจอะไรเลยในชีวิต
แต่ในเมื่อเวลาชีวิตเรามีจำกัด
เราต้องเลือกใส่ใจแค่บางเรื่อง
เรื่องที่มันสำคัญ เรื่องที่มันเร่งด่วน
และที่สำคัญคือ เรื่องที่มันเป็นเรื่องของเรา

การที่เราเก็บทุกอย่างมาใส่ใจและไม่ปล่อยวางอะไรเลย
มันคือการที่เราคิดว่า
ทุกอย่างบนโลกต้องเป็นไปตามที่ฉันต้องการ
และจักรวาลทั้งหมดจะต้องหมุนรอบฉัน
ซึ่งมันเป็นไปไม่ได้

อย่ายึดติดกับความสมหวัง
เพราะมันฉาบฉวยเหลือเกิน

ความผิดหวังต่างหากที่เป็นเรื่องจริง
โลกจะไม่ค่อยเป็นไปในแบบที่เราต้องการหรอก

ถ้ามองกลับไป เราจะเห็นเลยว่า
เราต่างผ่านการผิดหวังมากกว่าสมหวังกันทั้งนั้น

และนี่ไม่ใช่ก๊อกสุดท้าย
แน่นอนว่าในภายภาคหน้า
ยังมีความผิดหวังรอเราอยู่อีกมากมาย
ถึงบอกว่าถ้าเรายึดติดกับความสมหวังมากเกินไป
เราจะเป็นบ้า

สุดท้ายเราจะเรียนรู้เองว่า
โลกนี้มันมีเรื่องให้ใส่ใจเยอะเกินไป
และเราควรเลือกใส่ใจเฉพาะเรื่องที่สำคัญจริง ๆ
ซึ่งก็คือเรื่องของตัวเองก็พอแล้ว
อย่าไปหยิบเรื่องของคนอื่นมาทุกข์ใจเลย

ตัวอย่าง

อันดับแรกคือ
ทุกข์ใจกับปัญหาของตัวเองให้ทันก่อน
แค่นี้ก็เยอะและบอบช้ำพอแล้ว

ปล่อยให้มันเป็นไปอย่างที่ควรจะเป็น

ครูภู

ตัวอย่าง

02

ปัญหา
คือความสุข

บางทีก็อดคิดไม่ได้
ว่าทำไมชีวิตคนเราเกิดมาเพื่อเจอกับปัญหามากมายขนาดนี้

เราตัดพ้อได้ น้อยใจได้ เหนื่อยกับการแก้ปัญหาได้
แต่บอกตัวเองไว้นะว่า ปัญหามันจะนำมาซึ่งความสุขเสมอ
เมื่อเราแก้มันได้

แต่ก่อนอื่นเลย เราต้อง...

1. ยอมรับว่าตัวเองมีปัญหา

นี่คือขั้นตอนที่ยากที่สุดในกระบวนการทั้งหมด
เราชอบโกหกตัวเองว่า
ฉันไม่มีปัญหา ฉันไม่เสียใจซะหน่อย ฉันไม่เป็นไร
ทั้ง ๆ ที่ลึก ๆ ก็รู้ว่าเป็น แต่ก็หลอกตัวเอง แล้วดันหลอกสำเร็จอีก

ประเด็นคือ ถ้าวันนี้มันยังมีมวลความรู้สึกไม่สบายใจ
หรือยังไม่มีความสุขเต็มที่ แปลว่ามันต้องมีอะไรผิดปกติไป
แต่เราจะจัดการกับสิ่งนี้ไม่ได้
ถ้าเราไม่ยอมรับก่อนว่า เรามีปัญหา

ตัวอย่าง

2. เราไม่มีทางหนีปัญหาได้

ใช่ เราไม่มีทางที่จะไม่มีปัญหาได้หรอก แล้วถ้าเราไม่ยอมรับ
เราก็จะต้องคอยหงุดหงิดกับเรื่องพวกนี้ ๆ ตลอดไป
สิ่งที่ต้องทำคือ ยอมรับว่าปัญหามันเป็นเรื่องปกติ
และมันจะนำมาซึ่งความสุขเสมอหลังจากที่เราแก้มันได้

3. รับผิดชอบสิ่งที่เราเป็นคนเลือก

ไม่ได้หมายความว่าให้ตำหนิตัวเอง
แต่มันคือการรับผิดชอบสิ่งที่เราเป็นคนเลือก
และยอมให้มันเกิดขึ้น
เตือนตัวเองเสมอว่า ทุกปัญหาของชีวิต
เราเป็นคนพามันเข้ามาเอง
ฉะนั้น เราก็ต้องพามันออกไปให้ได้ด้วยตัวเอง

ความง่ายคือ
ถ้าเราเปลี่ยนความคิดว่าตัวเองเป็นต้นเหตุของทุกอย่าง
เราจะแก้ปัญหาแล้วหาทางออกได้ง่ายมาก
เพราะทุกอย่างมันอยู่ในมือเราแล้ว
และเมื่อเจอทางออก เราก็จะเจอความสุข

ตัวอย่าง

4. ยอมให้ตัวเองอ่อนแอ

สิ่งที่เจ็บปวดที่สุดเมื่อโตขึ้นคือ เราได้รู้ว่าการเข้มแข็ง
มันเป็นเรื่องเล็กน้อยมากเมื่อเทียบกับการยอมรับให้ได้
ว่าตัวเองอ่อนแอ

คนเราน่ะ
เวลามีคนทำให้รักก็ต้องรู้สึกดี
มีคนมาตีก็ต้องเจ็บ
มีคนมาทำให้เสียใจก็ต้องร้องไห้

ฉะนั้น มันปกติมาก ๆ กับการร้องไห้
มันเป็นแค่ปฏิกิริยาหนึ่งของชีวิต
ไม่ใช่สิ่งที่จะตัดสินว่าเราเข้มแข็งหรืออ่อนแอ
เราเก่งหรือห่วยซะหน่อย

ถ้าอยากร้องไห้ ร้องออกมา อย่ากลั้น
อย่าโกหกตัวเองว่าไม่เป็นไร แล้วกลั้นน้ำตาไว้ในใจ
อยากร้อง เอาให้เต็มที่ ยอมให้ตัวเองเสียใจให้สุด
เดี๋ยวทางออกมันจะมากับน้ำตาหยดสุดท้ายเอง
เชื่อสิ

ตัวอย่าง

5. เราเสียน้ำตา
แต่สิ่งที่ได้กลับมาคือบทเรียน

ทุกอย่างบนโลกคือการแลกเปลี่ยน
ไม่มีความทุกข์ไหนที่เราเสียใจฟรี
ทุกครั้งเราจะได้บทเรียนมา
แค่เราจะเรียนรู้มันมั้ยเท่านั้นเอง

6. อย่าเกลียดโลก
อย่าสาปแช่งใคร

แค่มีคนคนหนึ่งทำไม่ดีกับเรา ไม่ได้แปลว่า
เขาจะทำไม่ดีกับคนอื่น ๆ ในชีวิตเขาด้วย
มันต้องมีสักความสัมพันธ์ในชีวิต
ที่เขาทำได้ดีบ้างแหละ
ไม่มีใครขาวหรือดำหรอก
ทุกคนเป็นสีเทากันทั้งนั้น

และต่อให้ถ้ามีคนคนหนึ่งทำไม่ดีกับเรา
ไม่ได้หมายความว่าเรามีสิทธิ์
ที่จะทำร้ายเขาคืน
หรือไปทำร้ายคนอื่นต่อ

ตัวอย่าง

โลกมันไม่ได้แย่ขนาดนั้น
ปัญหาทุกอย่างมันแค่เหตุการณ์ชั่วคราว
ปัญหาคือบททดสอบที่ส่งมาให้เราแก้
โดยที่สิ่งตอบแทนคือความสุขเมื่อเราผ่านมันไปได้

ปล่อยให้มันเป็นไปอย่างที่ควรจะเป็น

ครูภู

03

ความสำเร็จ
คือความว่างเปล่า

ตัวอย่าง

บางช่วงเวลาของชีวิต
มันเหมือนเป็นช่วงของการรู้สึกแย่กับตัวเอง
โดยเฉพาะคนรุ่นใหม่อย่างเรา
ที่มักถูกสื่อและสังคมหล่อหลอมให้คิดว่า
การประสบความสำเร็จอย่างรวดเร็วคือความเท่
เราก็จะเห็นตัวอย่างของคนจำนวนหนึ่งในสื่อต่าง ๆ
ที่เป็นเศรษฐีร้อยล้านตั้งแต่อายุไม่ถึงสามสิบ
มีบ้านหลังโต มีรถเท่ ๆ

ทำให้เราเริ่มเปรียบเทียบ
พอเราเปรียบเทียบเราก็จะเริ่มรู้สึกว่าตัวเองไม่มีอะไรดี
บางคนทำงานมาสักพักแล้วยังไม่รู้ว่าตัวเองชอบอะไรด้วยซ้ำ
พอรวมกับความคาดหวังของคนอื่นเข้าไปอีก ก็เลยยิ่งรู้สึกไม่ดี

เราแค่อยากจะบอกว่า ความสำเร็จมันไม่ใช่ปลายทางหรอก
อย่าตำหนิตัวเองเพียงเพราะความคาดหวัง
หรือสิ่งที่สังคมพยายามปรุงแต่ง
เพราะมันจะทำให้ใจเราเป็นทุกข์

เราคิดว่าตัวเองก็เป็นวัยรุ่นคนหนึ่ง
ที่ประสบความสำเร็จเร็วกว่าคนอื่น ๆ ในหลาย ๆ เรื่อง

แต่กลับรู้สึกเคว้ง ๆ เหมือนเดิมอยู่ทุกวัน
พอมาถึงจุดที่เคยคิดว่าถ้ามาถึงแล้วคงจะมีความสุข
เราก็พบว่ามันว่างเปล่ามาก ไม่เห็นรู้สึกภูมิใจอะไรมากมาย
อย่างที่คิดไว้ในตอนต้นเลย เพราะเมื่อมาถึงจุดนั้น
เราก็จะท้าทายตัวเองด้วยมาตรฐานถัดไปอยู่ดี

เราไม่มีวันพอใจกับสิ่งที่เป็นอยู่ไปซะทุกอย่างหรอก
ที่เรามีความสุขอยู่ได้ในทุก ๆ วัน
ไม่ใช่เพราะว่าเราประสบความสำเร็จ
หรือไปถึงจุดเหล่านั้นแล้วนะ
แต่เป็นเพราะเราสนุกกับการดิ้นรน
และท้าทายตัวเองต่อไปเรื่อย ๆ

เอาจริง ๆ การประสบความสำเร็จ
มันคือจุด Check point เฉย ๆ
ไม่ใช่เป้าหมายสูงสุดของชีวิตหรอก

ตัวอย่าง

ปัญหาไม่ใช่การดิ้นรน
การดิ้นรนคือความสนุก
ปัญหาคือการคิดว่า
ชีวิตจะต้องไม่ผ่านการดิ้นรน
ปัญหาคือการคิดว่าทุกอย่าง
จะโรยด้วยกลีบกุหลาบ
มีความสุขกับมันซะ

ตัวอย่าง

04

รักตัวเอง
ในวันที่ไฟหมด

ตัวอย่าง

ชื่นชมตัวเองในวันที่มีไฟ ใคร ๆ ก็ทำได้
แต่ในวันที่หมดไฟ จะมีสักกี่คน
ที่ยังเหลือความภูมิใจไว้ให้ตัวเอง

เคยมั้ย อยู่ ๆ ก็ "หมดไฟ"
หมดไฟในการทำงาน หมดไฟในการออกกำลังกาย
หมดไฟในการพาชีวิตตัวเองก้าวไปข้างหน้า
ไม่อยากเดินต่อ อยู่ ๆ ก็เหนื่อยทั้ง ๆ ที่ไม่ได้ทำอะไร
รู้สึกเหมือนถ่านก็หมด แรงไขลานก็แทบจะไม่มี

อยากอยู่นิ่ง ๆ ไม่ต้องทำอะไร
แต่ก่อนเคยคิดว่าการเป็นหนี้
หรือการรับผิดชอบอะไรบางอย่าง
คือแรงบันดาลใจให้เราขยันทำงาน
เคยคิดว่าการอยากมีซิกแพ็ค การหุ่นดี
เป็นเป้าหมายที่ทำให้เราอยากลุกไปออกกำลังกาย
แล้วเกิดอะไรขึ้น

วันนี้หนี้ก็ยังอยู่ บ้านก็ยังต้องผ่อน
ซิกแพ็คก็ยังอยากมี พุงก็เริ่มมาแล้ว
คือส่องกระจกแล้วก็ยังอดแขม่วพุงไม่ได้

รู้ทั้งรู้ว่าต้องขยัน ต้องลุกไปทำอะไรสักอย่าง
แต่ก็ยังรู้สึกขาดแรงบันดาลใจอยู่ดี

มันไม่ใช่แรงบันดาลใจแบบที่จับต้องได้
แต่มันคือแรงบันดาลใจบางอย่างที่เป็นนามธรรม
บางอย่างที่มองไม่เห็น จับต้องไม่ได้ แล้วก็อธิบายออกมาไม่ถูก

หลายครั้งเราตำหนิตัวเอง
พยายามบังคับตัวเอง จุดไฟตัวเอง แต่มันไม่ติด
แล้วก็ยิ่งรู้สึกว่าตัวเองห่วยที่ขี้เกียจทำนั่นนี่
รู้สึกว่าตัวเองไม่สู้เพื่อสิ่งที่ตัวเองต้องการ
รู้สึกว่าตัวเองไม่มีคุณค่ากับชีวิต ไม่รับผิดชอบ

ซึ่งไม่ได้ทำให้อะไรดีขึ้นเลย
เพราะยิ่งเรามองว่าตัวเองไม่มีคุณค่า
ก็จะยิ่งแผ่รังสีความขี้แพ้ออกไป
แล้วก็จะยิ่งทำให้อย่างอื่นพังตามไปเรื่อย ๆ เหมือนโดมิโน
การทำตัวขี้แพ้ ตำหนิตัวเอง มันไม่มีประโยชน์

ถ้าจะว่าไป ทุกคนเคยก้าวผ่านเหตุการณ์แบบนี้มาแล้วทั้งนั้น
เพียงแต่เราอาจลืมว่าครั้งก่อน อะไรที่แซะเราขึ้นมาจากเตียง

ตัวอย่าง

ความรู้สึกนั้นมันเป็นความรู้สึกประเภทไหนกันนะ
ที่จุดไฟเราให้ติดอีกครั้ง

แต่บางทีนี่อาจเป็นสัญญาณให้เราหยุดพักก็ได้
ลองหยุดบังคับตัวเอง แล้วทำอะไรตามใจดูบ้าง
นอนดูซีรี่ส์ เล่นเกม ช็อปปิ้ง เดินห้าง ไปเที่ยว ไปผับ
บางทีเชื้อเพลิงมันอาจมาจากความสุขเล็ก ๆ เหล่านี้ก็ได้

บางครั้งเราก็กดดันชีวิตตัวเองจนเกินไป
บางครั้งเราก็เอาแต่วิ่งจนลืมหยุดพัก
ซึ่งเราวิ่งตลอดเวลาไม่ได้
หัวใจเราจะวายตาย เราต้องพักบ้าง
แล้วอย่าคิดว่าการหยุดพักคือการไม่ไปต่อ
ชีวิตมันอาจแค่เปิดโอกาสให้เราหายใจ
เปิดโอกาสให้เราเรียนรู้ที่จะเคารพตัวเอง
หัดชื่นชมและยังรักตัวเองให้ได้
แม้ในวันที่เราไม่ก้าวไปไหน

ชีวิตมันไม่ต้องสมบูรณ์แบบขนาดนั้นหรอก
พอเรายึดติดกับการก้าวไปข้างหน้ามาก ๆ
สุดท้ายใจเรานี่แหละที่จะเป็นทุกข์

เอาจริง ๆ ตอนนี้
ช่างเถอะว่าไฟมันจะหมดจากอะไร
เอาเวลาตั้งคำถามมาจับตาดูตัวเองดีกว่า
ว่าอะไรที่มันจุดไฟเราอีกครั้ง
แล้วจำไว้ให้แม่น

อย่าตำหนิตัวเอง
อย่าบังคับตัวเองในขณะที่ใจไม่พร้อม

"เอาเข้าจริง
ทำยังไงให้ไฟติด
อาจจะไม่ได้สำคัญเท่ากับ
จะรักตัวเองได้ยังไง
ในวันที่ไฟหมด"

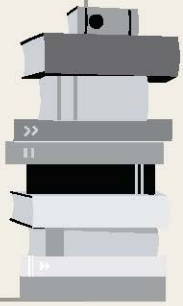
ตัวอย่าง

ตัวอย่าง

สนใจสั่งซื้อหนังสือจำนวนมาก

โปรดติดต่อ

สำนักพิมพ์ในเครืออมรินทร์

08-5661-4621

amborder@amarin.co.th