

มองข้อเสียไปได้
แต่อย่า
เดินกลับไป
ก็พอ

#บารัจเฉยๆ



เราจะกลับไปบ่อยแค่ไหนก็ได้
แต่อย่าลืมว่ามันไม่มีอะไรเหมือนเดิมแล้ว

พิมพ์ครั้งที่ 1

มองย้อนไปได้ แต่อย่าเดินกลับไปก็พอ

springbooks

ในเครือบริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชซิ่ง จำกัด (มหาชน)
378 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170
โทรศัพท์ 0-2422-9999 ต่อ 4964, 4969 โทรสาร 0-2434-3665, 0-2434-3777, 0-2436-6111
E-mail: info@amarin.co.th

สงวนลิขสิทธิ์หนังสือเล่มนี้แด่กรมพระราชบัญญัติ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2668
ห้ามคัดลอกเนื้อหา ภาพประกอบ รวมทั้งดัดแปลงเป็นแบบอิเล็กทรอนิกส์
หรือเผยแพร่ด้วยรูปแบบและวิธีการอื่นใดก่อนได้รับอนุญาต

สื่อดิจิทัลให้บริการดาวน์โหลดสำหรับผู้ใช้บริการตามเงื่อนไขที่กำหนดเท่านั้น การทำซ้ำ ดัดแปลง เผยแพร่
ไม่วิธีใด ๆ นอกเหนือจากเงื่อนไขที่กำหนด ถือเป็นความผิดอาญา ตาม พรบ.ลิขสิทธิ์
และ พรบ. ว่าด้วยอาชญากรรมคอมพิวเตอร์

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของศูนย์ข้อมูลอมรินทร์

ปณิตกร โจทย์มัน

มองย้อนไปได้ แต่อย่าเดินกลับไปก็พอ / บาร์จเดี่ยวๆ เขียน, Freedompop: ภาพประกอบ -
กรุงเทพฯ: สปริงบุ๊กส์ อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชซิ่ง, 2661
(14), 146 หน้า: ภาพประกอบ (สี).

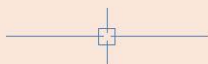
เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ 978-616-18-2391-7

เจ้าของ ผู้พิมพ์/ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชซิ่ง จำกัด (มหาชน)
กรรมการผู้จัดการใหญ่ ะริน อุทกะพันธุ์ ปัญจุรังโรจน์ • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วีระกพันธ์
ที่ปรึกษาสายงานสำนักพิมพ์ในเครือ อองอาจ จิระอร • รองบรรณาธิการอำนวยการ จตุพล บุญพริ้ง
ผู้ช่วยบรรณาธิการอำนวยการ ลีจางัด ผลงาม, ทัตพร สนิทวรรณะ • บรรณาธิการบริหาร อนุรักษ์ ชาลีแสง

บรรณาธิการ พรรณก บัวสุข • เลขานุการ สุภัฏญา จันทร์วงศ์
ผู้จัดการฝ่ายศิลปกรรม พีระพงศ์ โพลินธุ์ • ศิลปกรรม ศิริพร เสนาหยอด

สารบัญ

คำนำสำนักพิมพ์	(8)
คำนำผู้เขียน	(10)
01 ความฝันที่รอวันเป็นจริง	1
02 เมื่อสิ่งที่ชอบกับสิ่งที่ทำได้ไม่ใช่สิ่งเดียวกัน	7
03 ใครบางคนก็ออกเดินทางไปด้วยกัน	13
04 “ความเบื่อ” คือพลังงานที่ทำให้ทุกอย่างเปลี่ยนไป	19
05 เกรงใจคนที่เขาเกรงใจเรามากกว่า	25
06 ในวันที่เราไม่เข้าใจตัวเอง	31
07 จงใช้ชีวิตให้เหมือนว่าพรุ่งนี้จะไม่มียีกแล้ว	37
08 ในวันที่ความสุขของคนเราไม่เท่ากัน	43



09	ถ้าหาก...ฉันเป็นคนที่ใช่	55
10	เมื่อรักกันแล้ว ก็ต้อง "ชัดเจน"	67
11	"เลิกกัน" ประโยคที่ฉันไม่ได้อยากได้ยิน	75
12	เพราะความรักคือการเติมเต็ม	103
13	ไม่ควรมีคำว่า "ทำร้ายกัน" อยู่ในนิยามความรัก	115
14	ระยะห่างของความรัก	121
15	"คนที่ยังอยู่ที่เดิม" คือคนที่เจ็บปวดที่สุด	127
เกี่ยวกับผู้เขียน		142
ขอขอบคุณ		144
เกี่ยวกับผู้ถ่ายภาพประกอบ		145



คำนำสำนักพิมพ์

เป็นเหมือนกันไหม...

ชอบทำอะไรซ้ำๆ ชอบอะไรแบบเดิมๆ

มันจะมีบางเพลงที่เราชอบเปิดวนซ้ำๆ

หนังเรื่องเดิมที่ดูบ่อยจนแทบจะจำบทได้

แต่ดูก็ครั้งต่อนจบบก็ยิ่งเหมือนเดิม

หนังสือเล่มที่เปิดอ่านบ่อยๆ

ร้านอาหารเจ้าอร่อยที่ไปประจำ

สถานที่ที่ไปก็ครั้งก็รู้สึกดีทุกครั้งทีไป

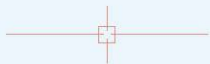
...

ไม่แปลกหรอกที่เราชอบทำอะไร

ที่พากลับไปหาความรู้สึกเดิมๆ

เรื่องราวเดิมๆ

ภาพเดิมๆ

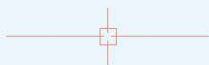


เราจะกลับไปบ่อยแค่ไหนก็ได้
แต่อย่าลืมว่ามันไม่มีอะไรเหมือนเดิมแล้ว

เอาเป็นว่าทุกครั้งทีกลับไป
ต้องกลับมาอยู่กับปัจจุบันให้ได้นะ

springbooks

มีนาคม 2561



คำนำผู้เขียน

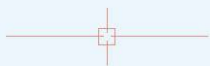
เส้นทางของชีวิตมักมีปัญหามากมายในระหว่างทาง “บ้างก็เกิดจากคนรัก บ้างก็เกิดจากหน้าที่การงาน บ้างก็เกิดจากปัญหาชีวิตส่วนตัว” กว่าเราจะผ่านปัญหาหนึ่งปัญหาไปได้ เราก็อาจจะหกล้ม เกิดแผลเอาไว้คอยเตือนใจ อย่าให้ปัญหาทุกครั้งที่เกิดขึ้นมากลายเป็นแค่ “เครื่องเตือนใจ” จงคิดเสมอว่ามันคือบทเรียนที่ทำให้เราก้าวผ่าน จนกลายเป็นตัวเราเอง ทุกวันนี้

“ความรักแ่ๆที่เคยเกิดขึ้นกับตัวเรา”

“สิ่งที่คนอื่นว่าร้ายให้กับตัวเรา”

“ความเครียดที่ทำให้เราเกิดปัญหานั้น”

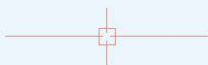
“สิ่งที่ทำให้เราท้อแท้ จนทำให้เราเหนื่อยล้าไม่อยากทำอะไรมาก”



“ชีวิตที่บางครั้งมันก็ไม่เป็นไปดั่งใจเราทุกอย่าง”
“ทุกปัญหาที่ผ่านมา” เรียนรู้ที่จะแก้ไขมัน

เราจะมองกลับไปหาสิ่งเหล่านี้บ่อยแค่ไหนก็ได้
แต่จำไว้ว่า “อย่าเดินกลับไปก็พอ”

บาร์จเฉยๆ



ถ้าเราเก็บความทุกข์ไว้ในใจ 1 ชั่วโมง
มันอาจทำให้ 23 ชั่วโมงที่เหลือไม่มีความสุขเลย



คนที่ขี้มเก้งไม่ใช่คนที่ไม่มีความสุข
แต่เขายิ้มเพื่อสร้างกำลังใจให้ตัวเอง
เพื่อต่อสู้กับโลกโหดร้ายใบนี้

ตัวอย่าง

01



ความฝันที่รอวัน
เป็นจริง



ถ้าวันนี้เราล้มเลิกสิ่งที่วาดฝันเอาไว้ จะเสียตายไหม
แล้วถ้าต้องเดินตามทางที่คนอื่นเลือกให้
เราจะมีความสุขจริงๆ หรือเปล่า

เพราะทุกการตัดสินใจมีผลต่ออนาคตเสมอ
ขึ้นอยู่กับเราว่าจะเลือกทำอะไร เลือกที่จะมีชีวิตแบบไหน
ซึ่งการประสบความสำเร็จมันก็ไม่ได้ขึ้นอยู่กับเราคนเดียว
มีหลายปัจจัยเข้ามาเกี่ยวข้อง

ไม่ว่าจะเป็นสิ่งที่จะพาเราไปสู่เป้าหมาย ระยะเวลาที่ใช้
ไม่ว่าจะเจอปัญหาอะไรขอแค่เราอย่าท้อ
เพราะเมื่อเราท้อครั้งหนึ่ง ก็เท่ากับบั่นทอนกำลังใจ
ที่จะเดินตามฝันไปอีกหนึ่งครั้ง
เราไม่มีทางรู้เลยว่าครั้งไหนเราจะหมดกำลังใจ
จนไม่อยากทำสิ่งนี้ต่อไป



เคยมีคนบอกว่า

“ความฝันที่ยังไม่เสร็จ ไม่ได้แปลว่ามันจะล้มเหลว
ถ้าเรายังอยากทำมันต่อ”

ถ้าหากวันนี้เรายังทำสิ่งที่ตัวเองอยากทำจริงๆ ไม่ได้

เพราะคนรอบตัวไม่เห็นด้วย

เราอาจลองเดินตามทางที่คนอื่นเลือกให้ดู

แต่มันจะเป็นไปได้ไหมที่เราจะแบ่งเวลา

มาสานต่อความฝันที่อยากทำมาเนิ่นนาน

คงจะดีไม่น้อย

ถ้าเราสามารถแบ่งเวลาเพื่อทำตามฝันของตัวเอง
และสิ่งที่คนอื่นคาดหวังให้ทำได้ลงตัว

สุดท้ายนี้ผมขอเป็นกำลังใจให้ทุกคนที่มีฝัน
ไม่มีใครในโลกที่จะเกิดมาสมบูรณ์แบบ
เราจึงต้องออกไปผจญภัยในโลกกว้าง
เพื่อตามหาชิ้นส่วนจิ๊กซอว์ที่ชื่อว่าคุณฝัน
มาเติมเต็มภาพความฝันของเราให้สมบูรณ์

อาจมีบางช่วงเวลาที่เราต้องเจอปัญหา
อาจมีบางเวลาที่เราเหนื่อยและท้อจนไม่อยากสู้ต่อ
แต่อย่าลืมว่าบทเรียนที่จะสอนเราได้ดีที่สุดก็คือ
อุปสรรคที่เราต้องเผชิญนี้แหละ
ถ้าผ่านมันไปได้เราจะภูมิใจที่เราเองก็ทำสำเร็จได้
และเราจะขอบคุณทุกๆ บทเรียนที่ได้เจอ
อย่ายอมแพ้ ถ้ายังไม่เจอสิ่งที่ทำให้เราหยุดพยายาม



ตัวอย่าง

02



เมื่อสิ่งที่ชอบ
กับสิ่งที่ทำได้
ไม่ใช่สิ่งเดียวกัน



ในวันที่สิ่งที่เราชอบกับสิ่งที่เราทำได้ไม่สามารถไปด้วยกันได้ อาจเป็นจุดเปลี่ยนของชีวิต แต่หากลองคิดในมุมกลับ สิ่งที่เราเผชิญอาจเป็นสิ่งที่ชีวิตกำลังทดสอบเราอยู่ ผมจะเล่า เรื่องของคนคนหนึ่งให้ฟัง

เด็กวัยรุ่นคนหนึ่งมีความฝันว่าอยากเป็นนักเขียน เขา จึงหมั่นเขียนนู่นเขียนนี่อยู่เป็นประจำ เมื่อโตขึ้นเขาจึงตั้งใจว่า จะต่อยอดความฝันด้วยการเรียนคณะที่เกี่ยวข้อง ที่สามารถ พาเขาไปสู่จุดหมายที่ตั้งเอาไว้ได้ แต่สุดท้ายเขาก็เลือกที่จะทำ ตามความต้องการของพ่อแม่ เขาเลือกเรียนคณะวิศวกรรม ตอนนั้นเองเหมือนความฝันได้หยุดลง เขารู้สึกสูญเสียความ เป็นตัวเอง

แม้จะท้อแค่ไหน เขาก็ไม่ทิ้งความฝัน เขาจึงหาวิธีที่จะ ทำทั้งสิ่งที่ทำได้และสิ่งที่รักไปพร้อม ๆ กัน และผลลัพธ์ของ ความพยายามนี้ก็ทำให้เขาเรียนจบคณะที่พ่อแม่ต้องการ และเขียนหนังสือเล่มแรกที่มีชื่อว่า *(ไม่ได้) รอนะ* ออกมา

ปัจจุบันเขายังเป็นวิศวกรหัวใจนักเขียน และยังคงมีผลงาน
เล่มอื่นๆ ออกมาเรื่อยๆ ไม่ว่าจะเป็นสุดท้ายเรื่องราวทั้งหมด
ก็จบลงด้วยความคิดถึง และการเจอเรื่องแยๆ ไม่ได้แปลว่า
ชีวิตจะไม่มีความสุข

ใช่แล้วครับ...เด็กหนุ่มคนนั้นก็คือผมนั่นเอง

ครั้งหนึ่งผมเคยคิดว่าการที่เราเลือกเดินไปตามทางที่คน
เลือกกำหนดจะทำให้ทุกสิ่งที่ฝันเอาไว้ต้องพังลง แต่เมื่อใหม่
ฝันเราไม่มีทางพังลงเพียงเพราะคนอื่น แต่มันอยู่ที่ตัวเรา
ต่างหาก

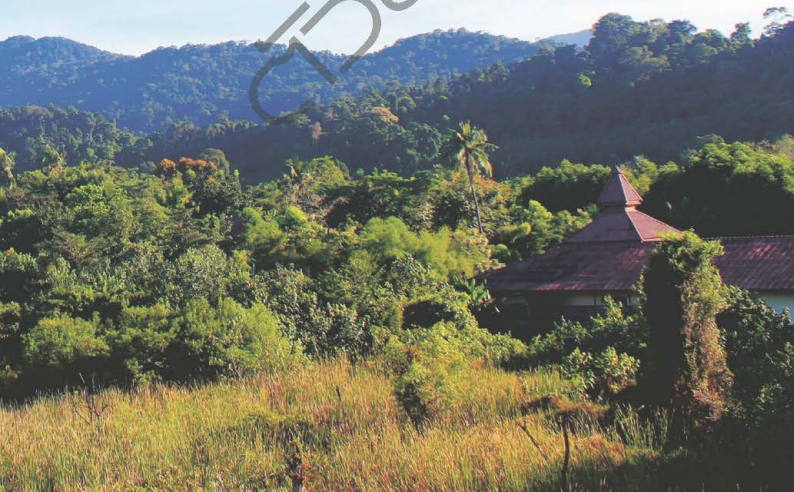
ถ้าเรายังอยากทำมันต่อ เราจะหาหนทางได้เอง

ถ้าเราล้มเลิกความตั้งใจเพราะต้องทำสิ่งที่คนอื่น

คาดหวัง

ก็ไม่ต่างอะไรกับทำให้ตัวเองต้องผิดหวัง จงทำสิ่งที่
เราจะไม่รู้สึกละอายตายทีหลัง

ถ้าเรายังอยากทำมันต่อ
เราจะหาหนทางได้เอง
ถ้าเราล้มเลิกความตั้งใจ
เพราะต้องทำสิ่งที่คนอื่นคาดหวัง
ก็ไม่ต่างอะไรกับทำให้ตัวเองต้องผิดหวัง
จงทำสิ่งที่เราจะไม่รู้สึกละเลยด้วยทีหลัง







สำนักพิมพ์นี้เป็นสมาชิกสมาคมผู้จัดพิมพ์
และผู้จำหน่ายหนังสือแห่งประเทศไทย
แนะนำหรือวิจารณ์หนังสือเล่มนี้ได้

www.thaibookrecommend.com