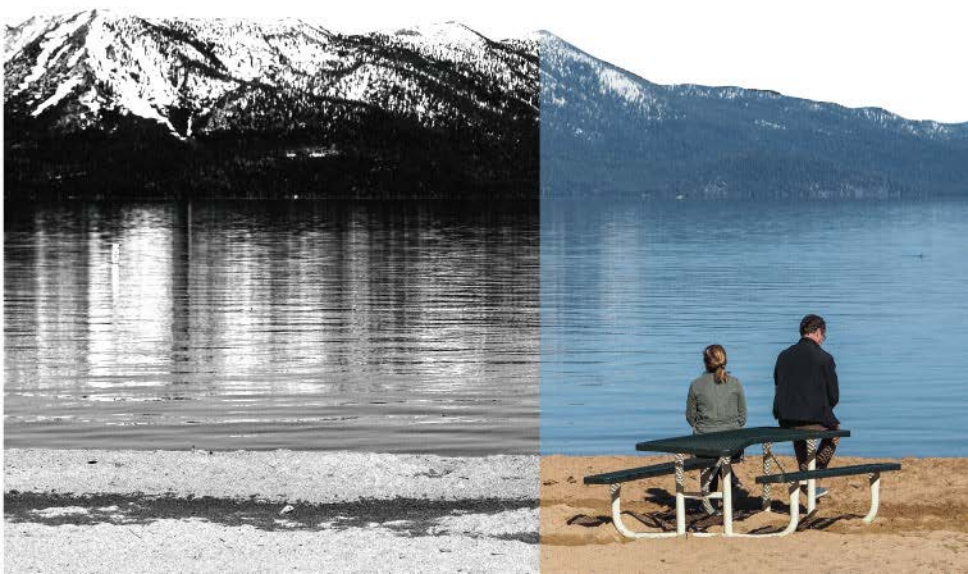


# ดีไม่ดี อยู่ที่เรามอง

ไม่ว่าคนมากมายจะคิดกับเราอย่างไร  
ไม่สำคัญเท่ากับว่า... เราคิดอย่างไรกับตัวเอง

ตัวละครต่าง

ผลงานจากเพจ [วันนี้เจอนั้น](#)



# ตัวอย่าง

การอ่านคือรากฐานที่สำคัญ

เราคิดว่าเรารู้ทุกอย่าง จนกระทั่งเราได้ 'อ่าน'

เราจึงค้นพบว่า เราไม่เคยรู้อะไรเลย

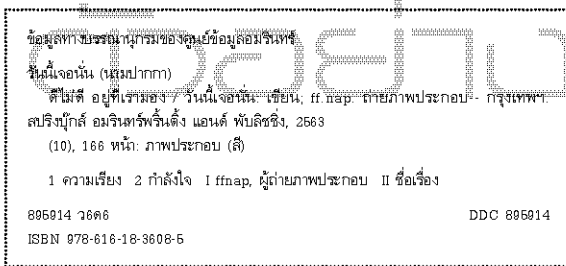
ดีไมตี้ อยูที่เรามอง

จัดพิมพ์โดย  
**springbooks**

ในเครือบริษัททอมรินทร์พรินต์ติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)  
378 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170  
โทรศัพท์ 0-2422-9999 ต่อ 4964, 4969 E-mail: info@amarincoth

สงวนลิขสิทธิ์หนังสือเล่มนี้ตามพระราชบัญญัติ (ฉบับเพิ่มเติม) พศ.2668  
ห้ามคัดลอกเนื้อหา ภาพประกอบ รวมทั้งดัดแปลงเป็นแบบอื่นที่ก่อกวนลิขสิทธิ์  
หรือเผยแพร่ด้วยรูปแบบและวิธีการอื่นใดก่อนได้รับอนุญาต

พิมพ์ครั้งแรก พฤษภาคม 2663



เจ้าของ ผู้พิมพ์/ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์พรินต์ติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)  
กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ สุจิน อุกะพันธุ์ บัญจสูงใจจง • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วิธิตกพันธ์  
ที่ปรึกษาสายงานเสิร์ชเอนจินในเครือ งามอง จิระธร • บรรณาธิการอำนวยการ สิริกานต์ ผลงาม  
ผู้จัดการสำนักพิมพ์ ธีรารัตนา พัฒนเรศตอดุล

บรรณาธิการ พรชนก บัวสุข • ศิลปกรรม วรณางานะ ตั้งแสงประทีป  
คอมพิวเตอร์ จีรณีย์ คำพันธ์ • พิสูจน์อักษร ส่องนภา ภัคศิริวิสัย

# ดีไม่ดี อยู่ที่เรามอง

วันนี้เจอนัน เรื่อง  
ff.nap ภาพประกอบ

## ตัวอย่าง

สำนักพิมพ์สปริงบุ๊กส์  
กรุงเทพมหานคร



หนังสือคุณภาพ  
โดยอมรินทร์กรุ๊ป

# สารบัญ

คำนำสำนักพิมพ์ (7)

คำนำผู้เขียน (8)

## PART I LIVE & LIFE

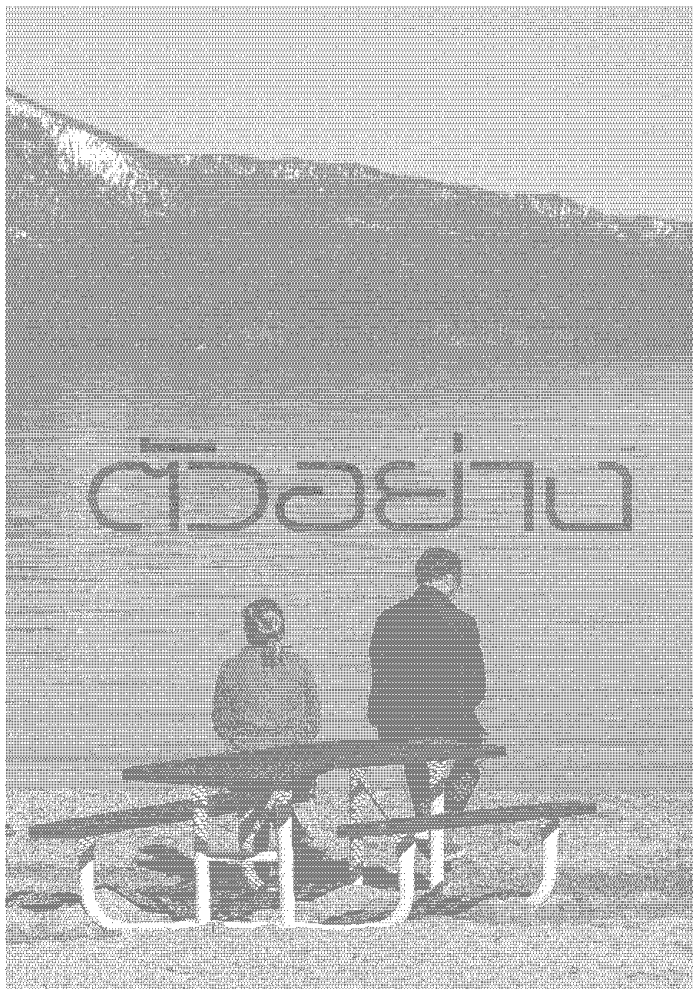
- 01 วันที่เรา 'โตขึ้น' 4
- 02 ไม่มีทาง 'ถูกใจคนทั้งโลก' 8
- 03 ชีวิตมัน 'ยาก' 14
- 04 มันมันแค่ 'ตัวร้าย' 18
- 05 ผู้ใหญ่ 'หลงทาง' 21
- 06 'ความฝัน' ที่ไม่เท่ากับ  
'ความจริง' 25
- 07 'ทำดี' ได้อะไร 30
- 08 จุดที่ดั่งอง 'ชีวิต' 36
- 09 คนคิดมาก 40
- 10 'ไม่ไหว' อย่างบอกไหว 46
- 11 โรค 'เกลียดตัวเอง' 50
- 12 กฎแห่ง 'ความสุข' 55
- 13 ปัญหาที่ต้อง 'มองให้เห็น' 61
- 14 ใจที่ต้อง 'จ่าย' 66
- 15 โรค 'กลัวเสียเวลา' 70
- 16 เป็นเราที่ไม่ 'กดดัน' 75
- 17 'อนาคต' ที่ไม่ใช่ของ 'อนาคต' 80

PART II  
HEART

- 01 'คน' รับมือยากที่สุด 100  
02 รัก 'พัง' เพราะ 'หวัง' มากไป 103  
03 'ความรัก' ที่ต้องเลือก 108  
04 'คู่แท้' ของเราบนโลกใบนี้ 116  
05 คนที่ 'ผ่านมา' 120  
06 'ทรงงังใจ' ที่เรียกว่า 'ความกลัว' 123  
07 ไม่มีใคร ถึงเข้าใจได้ดี 127  
08 ความรักคือเรื่อง 'ยาก' 134  
09 เข้าใจความรักในวันที่  
'ไม่มีความรัก' 138  
10 ใครรักมากกว่าคนนั้น 'แพ้' 142
- เกี่ยวกับผู้เขียน 164  
ขอขอบคุณ 166

- 18 อย่า 'ใจร้าย' กับตัวเอง 83  
19 อธิโก กับการ 'เติมไฟ' ให้ชีวิต 87  
20 'ความเกลียด' ที่ร้ายแรงที่สุด 92

- 11 คนที่ทำให้เรา 'ดีขึ้น' 145  
12 รักเมื่อเรา 'พร้อม' 149  
13 'แฟนเก่า' ครั้งใหม่ 151  
14 'ไม่มีใคร' จนวันสุดท้ายของชีวิต 156  
15 คนที่คอย 'จับชีพจร' 160



# คำนำสำนักพิมพ์

---

"Lucky in game, lucky in love"

เป็นประโยคที่เราคุ้นหูกัน

และหลายครั้งก็แอบหวังว่า

จะมีการงานและความสัมพันธ์ที่ดีกับเขาบ้าง

ทว่าสิ่งที่หลายคนเจอกลับเป็น

Lucky in game, unlucky in love

หรือไม่ก็ Lucky in love, unlucky in game

ยิ่งโตขึ้น ใจหายที่ต้องแก้อะไรก็ยากขึ้นไปด้วย

การที่ต้องจัดการชีวิตให้ลงตัวทั้งเรื่องของการงาน ความสัมพันธ์

รวมถึงการดูแลสุขภาพและร่างกายของตัวเองนั้นไม่ง่ายเลย

แต่ก็เชื่อว่าจะยากเกินกว่าที่เราจะทำได้

แต่ละคนก็มีวิธีการที่แตกต่างกันไป

เพียงแต่เราต้องค้นหาวิธีและแนวทางของตัวเองให้เจอ

บางทีอาจเริ่มจากการที่เรารู้จักรักตัวเอง เห็นคุณค่าในตัวเอง

เพราะเรานี่แหละคือคนที่รู้จักตัวเองดีที่สุด

ขอให้เติบโตไปพร้อมกับชีวิตและความสัมพันธ์ที่ดีนะ

springbooks



# คำนำผู้เขียน

ข่าวร้ายคือ...

ต่อให้เราเหนื่อย เศร้า สิ้นหวังกับชีวิตขนาดไหน  
ยังไงเราก็ยังต้องอยู่บนโลกใบนี้!

และ ข่าวดีคือ...

ต่อให้เราเหนื่อย เศร้า สิ้นหวังกับชีวิตขนาดไหน  
ยังไงก็ยังคงต้องอยู่บนโลกใบนี้ต่อไป

ในวันที่เราเจอปัญหากระทบหน้าอย่างบ้าคลั่ง  
โลกมักตะโกนใส่เราว่าร้ายและข่าวดีใส่เราพร้อม ๆ กัน  
แบบนี้เสมอ เพื่อบอกว่า...

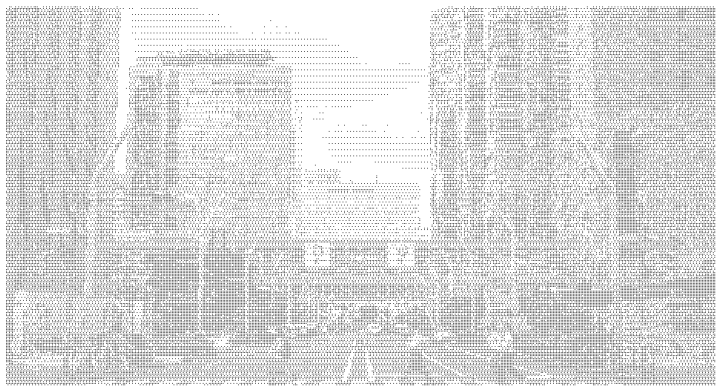
เราไม่มีทางหายไปจากโลกใบนี้หรอก อดทนซะ  
และเรายังมีพลังบนโลกใบเดิมให้ได้ก้าวต่อไปเสมอ ดีใจด้วย

หนังสือเล่มนี้จึงถูกเขียนขึ้นมาโดยคนธรรมดาคนหนึ่ง  
ที่ได้รับข่าวร้ายและข่าวดีจากโลกใบนี้ทุกวันเช่นเดียวกับทุกคน  
ทุกตัวอักษรจึงไม่ใช่กฎตายตัว ไม่ใช่บทเรียน ไม่ใช่คำสอน  
แต่เป็นเหมือน 'ร่องรอยการใช้ชีวิต'  
ที่กำลังจะถูกส่งต่อถึง 'คุณ' มากกว่า

รัก  
วันนี้เจอนั่น

# တီထွင်မှု





PART I

LIVE & LIFE



“การตั้งคำถามกับ ‘อดีต’

ไม่ได้ช่วยทำให้ ‘ปัจจุบัน’ ของเราเปลี่ยนไป”



วินาทีที่รู้ตัวว่า 'เราโตแล้ว'

อาจไม่ใช่วันที่ตื่นนอนขึ้นมาแล้วตกใจรอยยับย่นบนใบหน้าตัวเอง

ไม่ใช่วันที่อายุย่างเข้าสู่เลข 3

ไม่ใช่วันที่มีเงินเดือนมากขึ้น มีงานที่ดีขึ้น

แต่มันคือวันที่เพื่อนรอบตัวน้อยลงอย่างน่าใจหาย

วันที่เปรียบง่ายวันหนึ่งใจกลางดึก

วันที่เรานอนนิ่ง ๆ มองเพดานห้องซึ่งว่างเปล่า

แล้วถามตัวเองว่า...

'เราเกิดมาทำไม'

'ความสุขของเราในวันนี้คืออะไร'

สำหรับเรา การ 'โต' ขึ้น คือการที่น่าจะต้องรู้แล้วว่า...

ชีวิตนี้เราอยู่ไปทำไม อยู่ไปเพื่ออะไร

ถามว่าทุกวันนี้เราตอบตัวเองได้หรือยัง

ตอบได้เลยว่า...ยัง

แต่อย่างน้อย มันก็ทำให้เรารู้ว่า...