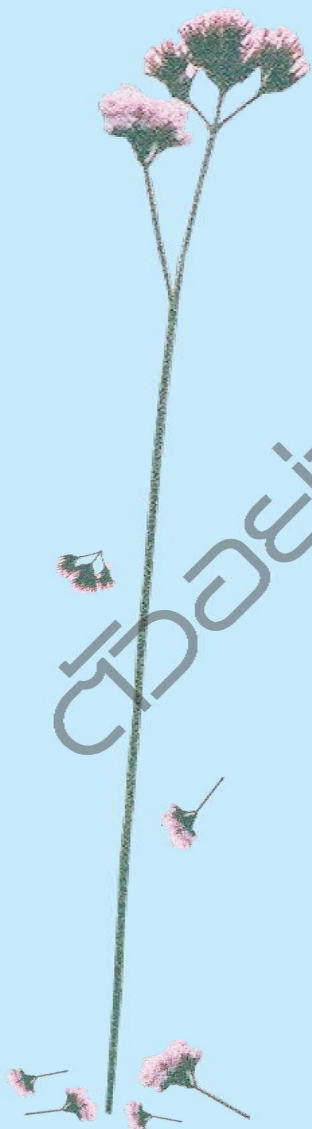




เธอ
ยัง
คง
เป็น
ความ
คิด
ถึง
ของ
ฉัน
เสมอ

หวังว่าเวลา
ที่ผ่านเลย
จะช่วยพัดพา
ความทรงจำแสนเศร้า
ให้จางหายไป
และคงเหลือไว้
แต่ความทรงจำที่ดี

กาลครั้งหนึ่ง เขียน

จากแฟ้มเพลง กาลครั้งหนึ่ง
ที่มีผู้ติดตามกว่า 800,000 คน

ตัวอย่าง

ก า ร อ่ า น คื อ ร าก ฐาน ที่ ส ำ ค ญ

ขอให้ทุกเรื่องราวที่เกิดขึ้นเป็นความทรงจำที่ดี

การอ่าน คือ การได้รู้จักโลกในอีกหลายมุมมอง
ผ่านตัวหนังสือที่เรียงต่อกันอย่างมีความหมาย

– กาลครั้งหนึ่ง

เธอยังคงเป็นความคิดถึงของฉันเสมอ

จัดพิมพ์โดย

springbooks

ในเครือบริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)
378 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170
โทรศัพท์ 0-2422-9999 ต่อ 4984, 4989 E-mail: info@amarin.co.th

สงวนลิขสิทธิ์หนังสือเล่มนี้ตามพระราชบัญญัติ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2553
ห้ามคัดลอกเนื้อหา ภาพประกอบ รวมทั้งดัดแปลงเป็นแบบฉบับที่ก่อกวน ดัดแปลงวิธีทัศน์
หรือเผยแพร่ด้วยรูปแบบและวิธีการอื่นใดก่อนได้รับอนุญาต

พิมพ์ครั้งแรก พฤศจิกายน 2563

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของศูนย์ข้อมูลอมรินทร์

กาลครั้งหนึ่ง.

เธอยังคงเป็นความคิดถึงของฉันเสมอ / กาลครั้งหนึ่ง: เขียน; กาลครั้งหนึ่ง, ซี Shiro, และ บี Begor: ถ่ายภาพ.-
กรุงเทพฯ: สปริงบุ๊กส์ อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง, 2563.
(12), 204 หน้า: ภาพประกอบ (สี).

1. ความเรียง. I. กาลครั้งหนึ่ง, ผู้ถ่ายภาพ. II. ซี Shiro, ผู้ถ่ายภาพร่วม. III. บี Begor, ผู้ถ่ายภาพร่วม.
IV. ชื่อเรื่อง. V. ชื่อชุด.

895.914 ก6ข7

DDC 895.914

ISBN 978-616-18-3988-8

เจ้าของ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)
กรรมการผู้อำนวยการใหญ่: ธรินทร์ อุทยานวิบูลย์ • กรรมการผู้จัดการ: อุษณีย์ วิริตกพันธ์
ที่ปรึกษาสายงานสำนักพิมพ์ในเครือ: อองอาจ จิระธร • บรรณาธิการฝ่ายบริหาร: สิริกานต์ ผลงาม
ผู้จัดการสำนักพิมพ์: วิรุจวรรณ พัฒนาพรศอตุล

บรรณาธิการ: อนุรักษ ชาญชัย • ศิลปกรรม: นุชชา ประพิน
คอมพิวเตอร์: จิระนัย คำจันทร์ • พิสูจน์อักษร: พรทิพย์ รักษาทอง
ฝ่ายการตลาด: พนิดา ชัยศิริ, กุลพัฒน์ บัวระระ

แยกสีและพิมพ์ที่

สายรุ้งโรงพิมพ์ บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)
378 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170
โทรศัพท์ 0-2422-9000, 0-2882-1010

จัดจำหน่ายโดย

บริษัทอมรินทร์โปรดักส์แอนด์
108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกรวย-จางเคม ตำบลท่าหลวง จังหวัดนนทบุรี 11130
โทรศัพท์ 0-2423-9999 Homepage: <http://www.nainn.com>

ราคา 235 บาท

สนใจสั่งซื้อหนังสือจำนวนมาก

Barcode 06-5661-4521

เธอยังคงเป็นความคิดถึง ของฉันเสมอ

กาลครั้งหนึ่ง
เขียน

กาลครั้งหนึ่ง
ชี Shiro (IG : photohuntsa)
บี Begor (IG : begorskin)
ถ่ายภาพ

สำนักพิมพ์สปริงบุ๊กส์
กรุงเทพมหานคร



หนังสือคุณภาพ
โดยอมรินทร์กรุ๊ป

แต่
ทุกความทรงจำที่ยังหลงเหลืออยู่
และบางส่วนของหายไป

สารบัญ

คำนำสำนักพิมพ์ (9)

คำนำผู้เขียน (11)

01 • ไม่ลืมก็จำ	3
02 • อีกมูมหนึ่งของความรักที่ดีที่สุด	7
03 • ไม่กลับไปหรือกลับไปไม่ได้แล้ว	11
04 • โอกาสเหมาะแก่คนที่อยากรักษาไว้	14
05 • ไม่ได้ถอดใจ แต่ไม่พยายามเท่าเดิมแล้ว	19
06 • ลงทุนด้วยหัวใจแต่ได้ความผิดหวังตอบแทน	23
07 • อย่าทำแบบนี้กับใคร	26
08 • จงเติบโตเป็นตัวเองที่มีความสุข	31
09 • ความดีใช้ไม่ได้กับความรัก	34
10 • ดีของแต่ละคนไม่เหมือนกัน	39
11 • พุดง่ายแต่ทำยาก	43
12 • ความผูกพันมันน่ากลัว	47
13 • ไม่คิดว่าจะเจ็บมากขนาดนี้	50
14 • ความรักแพ้ความไม่ซื่อสัตย์	54
15 • ตัวเองคนเดิมที่หายไป	59
16 • เดี่ยวเรื่องวันนี้ก็กลายเป็นเมื่อวาน	62
17 • สร้างความทรงจำด้วยกันมากก็ลืมยาก	67
18 • สำคัญลำดับที่สอง	70
19 • คาดหวังแบบผิดหวังแค่ครั้งเดียว	75

20 • ความสัมพันธ์เป็นสิ่งที่คาดเดายาก	78
21 • ยาดีชื่อ “เวลา”	83
22 • น้ำตาไม่ช่วยอะไรเลย	87
23 • คนที่รัก, ที่เราเป็นตัวเอง	90
24 • ไม่ใช่ของเรา	95
25 • คนเดียวก็ได้ ถ้ามีใครแล้วต้องเหงากว่าเดิม	99
26 • ไปต่อไม่ได้จริงๆ	102
27 • จดหมายจากฉันตอนนี้ถึงฉันในวันวาน	107
28 • เข้มแข็งไม่ไหว	110
29 • แพลเป็น	114
30 • เลือกใครสักคนเข้ามาในชีวิต	118
31 • ยอมเจ็บปวดเพราะความรักเพื่อความรัก	123
32 • ละเลยคนใกล้ตัว	126
33 • เรารอเก่งนะ	130
34 • มันเปลี่ยนไปแล้ว	135
35 • ไม่มีใครรู้จุดสิ้นสุดของเวลา	138
36 • แข็งแกร่งเหมือนกระบองเพชร	143
37 • ไม่อยากให้หายไป แต่ไม่รู้จะรักษาไว้อย่างไร	147
38 • สอบตกวิธีรักษาความสัมพันธ์	150
39 • ชอบทะเลเหมือนกัน	155
40 • สายรุ้งหลังฝนตก	158
41 • ใช้ใจจำแล้วลืมยาก	162

42 • เก็บเรื่องของเราไว้นะ	167
43 • ความคิดถึงจืด ๆ	171
44 • ทุกเรื่องมีคำตอบเสมอ	174
45 • คงไม่รอแล้ว	179
46 • อย่าดูถูกความรู้สึกของใคร	182
47 • คงลืมให้ความสำคัญกัน	187
48 • กฎข้อสำคัญของการเลิกรา	190
49 • ใครสักคนที่อยู่ด้วยแล้วสบายใจ	195
50 • กาลครั้งหนึ่งที่คิดถึง	198
 เกี่ยวกับผู้เขียน	 202
ขอบคุณ	203

คำแนะนำนักพิมพ์

ความทรงจำเป็นสิ่งที่เรามีกันทุกคน
บางความทรงจำเป็นเรื่องที่ดี
บางความทรงจำเป็นเรื่องร้าย

แน่นอนว่าเราอยากเก็บเรื่องราวดี ๆ
ไว้มากกว่า
ทว่าก็เป็นไปไม่ได้
เพราะเรื่องร้าย ๆ มักจะมาย้ำเตือน

มีคนเคยบอกว่า
เรื่องบางเรื่องที่เราอยากจะลืม
เรากลับจำมันได้แม่นยำที่สุด

ดังนั้นหนทางเดียว
ที่เราจะลืมเรื่องร้าย ๆ ไป
คืออย่าไปคิดถึงมัน
และให้เวลาช่วยจัดการ

เพราะว่าเมื่อเวลาผ่านไป
คงเหลือไว้แค่ความทรงจำที่ดีๆ
ก็พอแล้ว

springbooks

พฤศจิกายน 2563

ตัวอย่าง

คำนำผู้เขียน

ชีวิตเรามีทั้งคนเข้ามาและจากไป
ฝากไว้ทั้งรอยยิ้ม และคราบน้ำตา
หลายคนที่เคยอยู่ด้วยกันเป็นชีวิตประจำวัน
ก็ถูกย้ายไปอยู่ในความทรงจำ
ด้วยปัจจัยหลายอย่างทางกาลเวลา
ทำให้เราเก็บทุกคนที่เข้ามาในชีวิต
ให้อยู่ในชีวิตจริงกับเราตลอดไปไม่ได้
สักวันเราทุกคนต่างก็ต้องกลายเป็นเพียงเรื่องเล่า
ในความทรงจำของใครสักคน

และบทข้อสำคัญของความทรงจำคือ
ไม่มีใครสามารถควบคุมได้เลยว่า
เราจะจำหรือลืมส่วนไหน
แต่สิ่งที่เราทำได้ คือ
สร้างเรื่องราวบางส่วนในปัจจุบัน
ให้เป็นไปตามที่เราต้องการได้
ก่อนที่มันจะกลายเป็นแค่ความทรงจำ

ถ้าคุณอยากคิดถึงใครด้วยความรู้สึกที่ดี
วันนี้ก็ควรตั้งใจกับความสัมพันธ์ให้ดีเช่นกัน
อย่าให้ใครหรือเรื่องราวใดๆ ก็ตาม
กลายเป็นความทรงจำที่ทำให้เราต้องเจ็บปวด
:)

กาลครั้งหนึ่ง

ตัวอย่าง





01

ไม่ลับ
ก็จำ



: ยังไม่ลืมเขาอีกเหรอ

: อืม...

: จันทน์ก็จำไว้ด้วยนะว่าเขาไม่รัก

ตัวอย่าง





- การจดจำใครสักคนด้วยความรัก
ทำให้เรามีความสุข
แต่หากจดจำด้วยความเจ็บปวด
จะทำให้เราเป็นทุกข์

ถ้าเป็นไปได้
ก็อยากให้อืม
แต่ถ้าอืมไม่ได้
ก็จำไว้ด้วยนะ
ว่าเราไม่ใช่ความสุขของเขาอีกแล้ว
อย่าลืมจำด้วยล่ะ
ว่าเขาไม่ได้รักเรา
เหมือนวันเก่า ๆ อีกแล้ว

เพราะการยังรักคนที่เขาไม่รักเราแล้ว
มันเจ็บเสมอ...



ตัวอย่าง

02

อีก
มุมหนึ่ง
ของ
ความรัก
ที่ดีที่สุด



บางที “ความรักที่ดีที่สุด”
อาจไม่ได้เป็นเจ้าของกันและกัน
แต่เป็นแค่การได้เฝ้ามองคนที่เรารัก
มีความสุขและมีชีวิตที่ดี
อยู่ที่ใดสักแห่งบนโลกใบนี้

ตัวอย่าง



- คุณคิดว่าความรักที่ดีที่สุด
เป็นแบบไหนหรือ

สำหรับเรา

บางทีความรักที่ดีที่สุด

อาจไม่ได้หมายถึงการอยู่ด้วยกันทุกวัน
หรือเป็นเจ้าของกันและกัน

เพราะหลายคนที่อยู่ห่างไกล

ความรักก็ยังอยู่

หลายคนที่เลิกกันไป

ความรักก็ยังอยู่

หลายคนที่รักเขาข้างเดียว

ความรักก็ยังคงเป็นความรักอยู่เหมือนเดิม

เราเปรียบเทียบความรักเป็นขั้นสุดของความหวังดี

เพราะฉะนั้นการที่เรารักใคร

เราก็อยากให้เขามีความสุขและมีชีวิตที่ดี

อาจจะไม่ใช่ข้าง ๆ กัน

แต่หากเป็นทีใดทีหนึ่งในโลกใบนี้

ความรักก็ยังอยู่เสมอ

ในสถานะที่ต่างกันออกไป





03

ไม่กลับไป
หรือ
กลับไป
ไม่ได้แล้ว

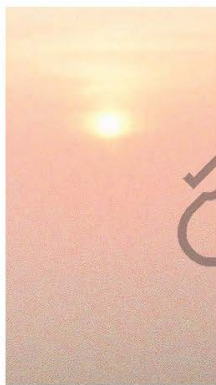


: ยังคิดถึงเขาอยู่อีกเหรอ

: อืม...คิดถึงเหมือนเดิม

: แต่คงไม่กลับไปแล้ว

: เพราะกลับไปไม่ได้แล้วสินะ



- กับบางคน
เราก็ทำได้ดีที่สุดแค่ “คิดถึง”
และเก็บเขาไว้ในความทรงจำ

มีปัจจัยหลายอย่าง
ที่ทำให้คนสองคนอยู่ด้วยกันไม่ได้
อาจจะด้วยทัศนคติ นิสัย การใช้ชีวิต
สิ่งรอบตัว หรือความรู้สึกที่ไม่เท่ากัน
ก็เลยทำให้คนที่เคยใกล้ชิด - ใกล้ห่างกันออกไป

ถูกเปลี่ยนสถานะจากคนรัก
กลายเป็นพี่ น้อง เพื่อน หรือแค่คนรู้จัก
และทำได้แค่ “คิดถึง” อยู่ในใจ
เพราะไม่สามารถพัฒนาสถานะได้มากกว่านี้

คนที่รู้สึกมาก ก็คิดถึงมากหน่อย
ส่วนคนที่ไม่รู้สึกแล้ว ก็อาจจะไม่คิดถึงเลย
หรือลืมกันไปแล้วด้วยซ้ำ
คงต้องรับผิดชอบความรู้สึกกันไป

04

โอกาส
เหมาะๆกับ
คนที่
อยาก
รักษาไว้



บางทีโอกาส
ก็ไม่ได้เหมาะกับคนที่ควรได้รับ
แต่เหมาะกับคนที่ตั้งใจรักษาไว้ได้ต่างหาก
เพราะบางคนได้รับ
แต่ไม่เคยเห็นคุณค่าที่จะรักษามันไว้เลย



- คนส่วนใหญ่มักพุดถึงโอกาสในเชิงอยากได้
แต่จะมีสักกี่คนกัน
ที่พอได้รับแล้วรักษาไว้ได้จริง ๆ

โอกาสหลาย ๆ อย่างในชีวิต
ทั้งเรื่องความรัก การงาน การเรียน และอื่น ๆ
มักจะมาพร้อมกับ “ความรับผิดชอบ”
เป็นความรับผิดชอบในการรักษาโอกาสที่ได้รับมาให้ดี
เพราะถ้าดูแลไม่ดี ก็อาจหลุดลอยหายไปไม่สามารถหาได้อีกแล้ว
เพราะบางโอกาสมีแค่ครั้งเดียวในชีวิตเท่านั้น

แต่คนเราน่ะ
ก็ยังคงละเลยเรื่องให้ความสำคัญกับโอกาสอยู่เสมอ
พอสูญเสียไปก็ได้อะไรรองขอ
พอทำโอกาสพังก็พยายามจะซ่อมแซม
ทำเหมือนว่ามันเป็นเครื่องใช้ไฟฟ้า
ทั้ง ๆ ที่มันสูงค่ากว่านั้น
แต่ไม่เคยเห็นว่ามันมีค่าเลย...

แค่อายุจะบอกว่า
ใครได้รับโอกาสดี ๆ ในชีวิตก็รักษาไว้ให้ดีที่สุด
อย่าละเลยปล่อยหลุดมือไป
แล้วมานั่งเสียดายภายหลัง
มันไม่คุ้มกันหรอก





05

ไม่ได้ถอดใจ
แต่ไม่พยายาม
เท่าเดิมแล้ว

: ถอดใจแล้วเหรอ

: อืม...ลองพยายามแล้ว

: แต่ก็คงไม่ใช่จริงๆ

: เข้าใจนะ

: เพราะบางทีคนที่ใช่ ไม่ต้องพยายามเลยด้วยซ้ำ

ตัวอย่าง

- 
- “คนที่ใช่...ไม่ต้องพยายาม”
ประโยชน์นี้ มันก็จริงนะ

หรือถึงจะต้องพยายาม
ก็ไม่ได้หนักหนา หรือต้องทุ่มเทอดทนมากมาย
เพราะอะไร ๆ มันจะลงตัว
อาจจะเพิ่มเติม หรือลดทอน หรือปรับไม่มากนัก
เหมือนว่าเกิดมาเป็นจิ๊กซอว์ตัวที่ต่อติดกันพอดี

ต่างกับคนที่ไม่ใช่...
ไม่ว่าจะพยายามแค่ไหน ก็ไม่สำเร็จ
เปรียบเหมือนเผ่ารดน้ำพรวนดิน
ให้ต้นกระบองเพชรออกดอกเป็นกุหลาบ
ช่างเปล่าประโยชน์ เสียเวลา และสิ้นหวัง

ฉันยังคงเชื่อเสมอว่า ถ้าที่ตรงนั้นเป็นที่ของเรา
เราจะมีตัวตนสำหรับใครบางคนโดยไม่ต้องร้องขอ

ถ้าจะพยายาม
ก็เอาเท่าที่ไหวก็พอนะ
อย่าถึงกับฝืนเลย

