

เป็นเรา คือพิเศษ



คนทุกคน
มีสิ่งพิเศษในตัวเอง
สิ่งที่ทำให้เรา
ไม่เหมือนใคร

springbooks

เป็นเราคือพิเศษ

คิดมาก
เขียน

พื้นที่ส่วนกลาง
ถ่ายภาพประกอบ

การอ่านคือรากฐานที่สำคัญ

การอ่าน คือ การเรียนรู้คุณค่าของความเป็นเรา

— คิดมาก



หนังสือคุณภาพ
โดยอมรินทร์กรุ๊ป

เป็นเราคือพิเศษ

sprngbooks

ในเครือบริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)

378 ถนนชัยพยุหย์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170

โทรศัพท์ 0-2422-9999 ต่อ 4964, 4969 E-mail: info@amarinbooks.co.th

www.amarinbooks.com        Springbooks

สงวนลิขสิทธิ์หนังสือเล่มนี้ตามพระราชบัญญัติ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2568

ห้ามคัดลอกเนื้อหา ภาพประกอบ รวมทั้งตัดแปลงเป็นแบบอื่นใดกึ่งลิขสิทธิ์

หรือเผยแพร่ด้วยรูปแบบและวิธีการอื่นใดก่อนได้รับอนุญาต

พิมพ์ครั้งแรก เมษายน 2564

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของศูนย์ข้อมูลอมรินทร์

คีตมก (นปกปก).

เป็นเราคือพิเศษ / คีตมก: เขียน; พื้นที่ส่วนกลาง: ถ่ายภาพประกอบ. - กรุงเทพฯ: สปริงบุ๊กส์
อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง, 2564.

(8), 192 หน้า: ภาพประกอบ (สี).

1. รวมเรื่อง - - รวมบทความ. 2. กำลังใจ. 3. การดำเนินชีวิต. I. ชื่อเรื่อง. II. พื้นที่ส่วนกลาง,
ผู้ถ่ายภาพประกอบ.

089.95911 ค6ป7

DDC 089.95911

ISBN 978-616-18-4228-4

เจ้าของ ผู้พิมพ์/ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)

กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ สุทธิ อุตสาหกรรม บัณฑิตใจจริง • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วิจิตรพันธ์

ที่ปรึกษาด้านงานสำนักพิมพ์ในเครือ อธิราช จีระชัย • บรรณาธิการฝ่ายบริหาร ลีลาภรณ์ ผลงาม

บรรณาธิการบริหาร สมบูรณ์ ประเสริฐ • บรรณาธิการ พรชภา บัวสุข

ผู้จัดการฝ่ายการผลิต อมรวิมล วัฒนศิริ • ศิลปกรรม ศิริพร เสนายอด

คอมพิวเตอร์ จิระไนย์ คำจันทร์ • พิสูจน์อักษร อดิยา พัดเย็น

ฝ่ายการตลาด พนิดา ชัยศิริ, กุลพัฒน์ บัวระอ

คำนำ

สำนักพิมพ์

บางครั้งเราอยากเป็นคนพิเศษสำหรับใครสักคน
พยายามทำทุกอย่างเพื่อให้เป็นคนที่ใช่
เป็นคนที่ถูกใจสำหรับคนอื่น ๆ
แต่ลืมไปหรือเปล่าว่า จริง ๆ แล้วเราเป็นคนพิเศษอยู่เสมอ
อย่างน้อยก็สำหรับตัวเราเองคนหนึ่งที่แหละ

springbooks

คำนำ

ผู้เขียน

บางครั้ง

เราอดรู้สึกไม่ได้ว่า เราธรรมดาเหลือเกิน

เราตัวเล็กกระຈ็อยร่อยเหลือเกิน

แตกต่างจากคนอื่นๆ ที่เขาดูเป็นคนพิเศษ

เป็นคนที่มีความสำคัญ

ความคิดแบบนี้

เป็นความคิดที่ทำให้เรารู้สึกแย่กับตัวเองได้มากที่สุด

เพราะในความเป็นจริง เราทุกคนมีความพิเศษ มีความสำคัญ

และมีคุณค่าในแบบของเราเอง

แต่ก่อนที่จะให้ใครเห็นคุณค่าของเรา

เราต้องเห็นคุณค่าของตัวเองก่อน

แต่ก่อนที่เราจะให้ใครเห็นความสำคัญของเรา

เราต้องเห็นความสำคัญตัวเองก่อน

มีแต่เราเท่านั้นที่จะบอกตัวเองเป็นคนแรกว่า

มนุษย์ธรรมดาคนนี้

ก็มีสิ่งที่พิเศษข้างในไม่แตกต่างจากคนอื่นๆ เลย

คิดมาก

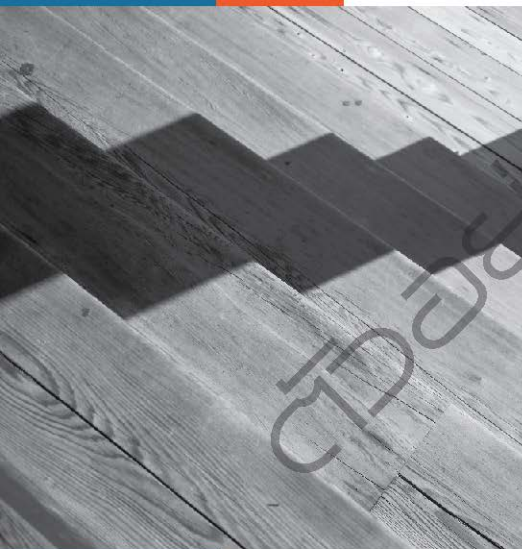
ณ สถานที่ที่ตัวตนของเราอกงาม

สารบัญ

CONTENTS

PART 1 : วันหนึ่งมันจะผ่านไป	1
Q&A	54
ข้อคิดเติมพลังบวก	62
Part 2 : ความสัมพันธ์อาจไม่ใช่เรื่องของความชิดใกล้ แต่คือระยะห่างที่พอดี	65
Q&A	118
ข้อคิดการมีความสัมพันธ์ที่ดี	126
Part 3 : เพราะความรักต้องเริ่มต้นที่ตัวเอง	129
Q&A	180
ข้อคิดเกี่ยวกับการรักตัวเอง	188
เกี่ยวกับนักเขียน	190
ขอบคุณจากใจ	192

PART



วันนี้
มันจะผ่านไป

1. ไม่มีใครรู้วันพรุ่งนี้

เราไม่รู้หรอกว่า
วันพรุ่งนี้จะเป็นอย่างไร
ดีหรือร้าย

อนาคตเป็นสิ่งไม่แน่นอน
อย่ารีบกังวลไปก่อน
ช้าเติมตัวเองให้ทุกาใจ



อยู่กับปัจจุบัน
สนใจกับช่วงเวลานี้
ตอนนี้

คิดไปก่อน
ถ้าดีอย่างที่คิดก็ดี
ถ้าไม่ดีอย่างที่คิดก็ผิดหวัง

คิดไม่ดีไปก่อน
ถ้าดีกว่าที่คิดก็เสมอตัว
แต่ถ้าไม่ดีอย่างที่คิดเราก็เสียใจไปก่อนตั้งแต่คิด

คนที่มีความทุกข์น้อย
ไม่ได้เจอความผิดหวังน้อยกว่าคนอื่น
แต่อย่างใด

คนที่มีความทุกข์น้อย
คือคนที่ไม่เอาใจไปจดจ่อกับอดีตหรืออนาคต
จะสุขหรือว่าทุกข์ก็สุขทุกข์กับปัจจุบัน

ไม่เอาทุกข์ในอนาคต
มาทุกข์กับปัจจุบัน
ให้ยิ่งทุกข์



ไม่เอาทุกข์ในอดีต
มาทุกข์กับปัจจุบัน
ให้ทุกข์มากขึ้นไป

ความทุกข์เป็นเรื่องธรรมดา
แต่อย่าเอาความทุกข์ของเมื่อวานกับวันพรุ่งนี้
มาทำให้เป็นความทุกข์ในปัจจุบัน

อยู่กับช่วงเวลานี้
อยู่กับตอนนี้
อยู่กับปัจจุบัน

2. ทุกอย่างจะผ่านไป

เหนื่อยมากใช่ไหม
กับอะไรก็ตาม
ที่ต้องเจอ

บางวัน
ก็เหมือนไม่ใช่วันของเราเลย



ความทุกข์

ปัญหา

ต่างเข้ามาทดสอบเราอย่างหนักหน่วง

จนถ้าเป็นไปได้

เราคงอยากหายไปจากการเป็นเรา

แต่เราไม่มีทางเลือกเป็นตัวเองได้

และตราบนานเท่าที่วันพรุ่งนี้ยังมี

เราก็ต้องสู้ต่อ

จะไม่ปล่อยใจให้คำคนที่ดูถูก

มาบั่นทอนกำลังใจ

จะไม่ยอมให้ปัญหาที่เข้ามา

หยุดเราไว้ได้

จะไม่ยอมให้น้ำตาที่ไหล

บอกว่าเราอ่อนแอ



วันนี้เหนื่อย
ก็แคร์ไปนอน
แล้วพรุ่งนี้ค่อยเริ่มใหม่

หากวันนี้เหนื่อย
พักความเหนื่อย
ไว้วันนี้

ความทุกข์นี้
ผ่านเข้ามาเพื่อทดสอบเรา
และมันจะไม่อยู่กับเราตลอดไป

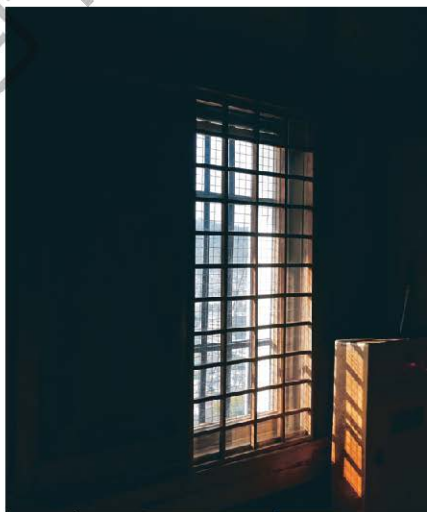
เมื่อเจ็บนาฬิกาทุกเข็มยังหมุนไปข้างหน้า
พระอาทิตย์ยังขึ้นลงในทุกวัน
แล้วมันจะกลายเป็นอดีตไป

3. เราต่างเปลี่ยนไป

เราทุกคนเปลี่ยนไป
จากสิ่งที่เราเจอ
จากผู้คนที่ผ่านมาเข้ามาและออกไป

เราทุกคนเปลี่ยนไป
ไม่มีใครเหมือนเดิมได้
เมื่อผ่านความเจ็บปวดของชีวิต

เราทุกคนเปลี่ยนไป
และเราจะยังเปลี่ยนไปเสมอ
ตราบเท่าที่เรายังมีลมหายใจ



เราเปลี่ยนไป

เพราะความรักของใครบางคน

ที่ทำให้เรารักเขามากกว่าใคร

เราเปลี่ยนไป

เพราะใครบางคนที่เคยรักเรา

เขาไม่ได้รักเราอีกแล้ว

เราอาจชอบตัวเราในวันวานมากกว่า

บางคนชอบตัวเองตอนเป็นเด็กที่สุด

แต่สิ่งที่เราเจอทำให้เราเป็นเราในวันนี้

เราเรียนรู้จากการตามหาความสุข

เราเรียนรู้จากการเดินผ่านความผิดหวัง

ทุกสิ่งที่เราเรียนทำให้เราเป็นคนใหม่ขึ้นทีละนิด

อย่ากลัวความเปลี่ยนแปลง

อย่ากลัวว่าใครจะเปลี่ยนไป

เพราะเราก็คือส่วนหนึ่งของสิ่งเหล่านั้น

แต่ไม่ว่าจะเปลี่ยนไปแค่ไหน
อย่าลืมนะเราคือใคร
และอย่าลืมนะเรากำลังทำอะไรอยู่

การจดจำว่าเราคือใคร
จะช่วยให้เราไม่ลืมนอดีตที่ผ่านมา
ไม่ลืมที่มาของตัวเอง

การเตือนสติตัวเองว่าเรากำลังทำอะไรอยู่
จะช่วยให้ชีวิตของเรามีเป้าหมาย
และได้รู้ตัวเองว่าเรากำลังหลงทางอยู่หรือไม่

การเปลี่ยนแปลงไม่ใช่เรื่องน่ากลัว
อย่ากลัวการที่ตัวเราเองก็จะเปลี่ยนไป
เพราะทุกการเปลี่ยนแปลงบอกให้รู้ว่า เรายังมีลมหายใจ

4. เป็นเราคือพิเศษ

บางครั้ง
เราอยากเป็นคนอื่น
เป็นเหมือนใครๆ

เป็นที่รัก
เหมือนกับที่ใครบางคน
เป็นที่รัก

ได้รับคำชื่นชม
อย่างที่ใครบางคน
ได้รับคำชื่นชม

อยากไม่รู้สึกละแวก
อยากไม่รู้สึกรังเกียจ
ในทุกที่ที่อยู่



อยากให้คนยอมรับ
ในสิ่งที่เราเป็น
แม้เราไม่ได้เป็นอย่างใคร

บ่อยครั้ง
ผู้คนตัดสินคนอื่น
เพียงเพราะเขาต่างออกไป

บ่อยครั้ง
ผู้คนผลักไสคนอื่น
เพียงเพราะเขาไม่เหมือนกับที่คนอื่นเป็น

แต่ในความเป็นจริง
เราเป็นคนอื่นไม่ได้หรอก
และไม่มีใครเป็นได้



และในความเป็นจริง
ไม่ว่าใครบนโลกใบนี้
ล้วนแตกต่างกัน

อย่าได้เสียใจ
เพียงแค่เราไม่เหมือนใคร
และเพียงเพราะใครตัดสินใจเราจากสิ่งนั้น

จงภูมิใจ
ที่จริงอีกชื่อของความต่าง
คือความพิเศษ

คนทุกคน
มีสิ่งพิเศษในตัวเอง
สิ่งที่ทำให้เราไม่เหมือนใคร

ไม่ว่าเราเป็นใคร

จงภูมิใจ

ในสิ่งที่เราเป็น

อย่าแค้นว่าใครจะหัวเราะเยาะในความเป็นเรา

แต่จงยิ้มให้กว้าง

และชื่นชมในสิ่งที่เราเป็น

เพราะบนโลกใบนี้ จากคนนับเป็นล้านล้านคน

มีแค่เราคนเดียวเท่านั้น

ไม่มีใครเป็นเหมือนเรา และเราก็ไม่เป็นเหมือนใคร

ไม่ต้องอยากเป็นเหมือนคนอื่น

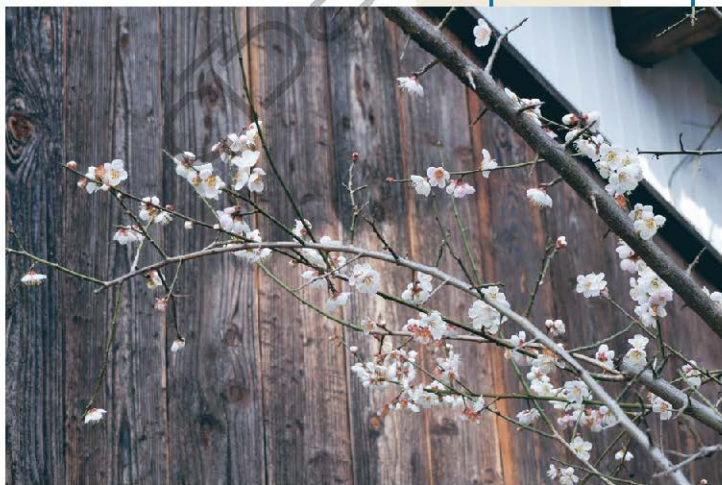
ไม่ต้องอยากเป็นเหมือนใคร

จงเป็นเราเท่านั้นพอ

5. เธอมีค่า...

เธอมีค่า
เกินกว่าจะรอคนไม่ได้รักเธอ
ตลอดไป

เธอมีค่า
เกินกว่าจะอยู่ตรงนี้
หากรู้ดีว่าเขาไม่กลับมา



เธอมีค่า

เกินกว่าจะเป็นคนเดียวที่พยายามรักษาความสัมพันธ์ไว้
ในวันที่เขาอยากปล่อย

เธอมีค่า

เกินกว่าจะร้องไห้เพราะคนคนหนึ่ง
ไปตลอดชีวิต

เธอมีค่า

อย่าให้การรักใคร่บางคน
ทำให้เธอลืมความจริงข้อนั้น

ความรัก

ควรทำให้เรารู้สึกมีค่า
ไม่ใช่ทำให้เรารู้สึกเหมือนไม่มีตัวตน

ไม่มีใคร

ควรต้องรอใคร
อย่างไม่มีข้อแม้

ไม่มีใคร

ควรร้องขอความรักจากใคร

โดยเฉพาะคนที่เขาไม่ยอมให้

ไม่มีใคร

ควรต้องรักคนอื่น

จนไม่รักตัวเอง

เราเป็นคนมีค่า

อย่าให้การรักใคร

ทำให้เราลืมนคุณค่าของเรา



6. รักตัวเองให้มาก ๆ นะ

รักตัวเองให้มาก ๆ นะ

ถ้าเขาไม่รักเราอีกต่อไปแล้ว

ถ้าเขาไม่ใช่คนเดิมอีกต่อไปแล้ว

รักตัวเองให้มาก ๆ นะ

การอยู่คนเดียว

ไม่ได้แปลว่าเราเองไม่มีค่า

รักตัวเองให้มาก ๆ นะ

ไม่มีใครรักเราไม่เป็นไร

อย่างน้อยให้เรารักตัวเองก็พอ



รักตัวเองให้มาก ๆ นะ

เพราะความรัก

ต้องเริ่มต้นที่ตัวเอง

เราขอให้มารักเราไม่ได้

และเราขอให้ใครรักษาความรักที่มีต่อเราไว้ไม่ได้

หากหัวใจของเขาได้เปลี่ยนไป

เมื่อเวลานั้นมาถึง

เราต้องเก็บความรักที่เคยให้ใคร

มาใช้เพื่อรักตัวเอง

การรักตัวเอง

ไม่ใช่การไม่รักคนอื่น

แต่การรักตัวเองคือการสนใจความรู้สึกตัวเองด้วย

ตอนที่เรามีคนรัก

การที่เรารักตัวเอง

จะทำให้เราเป็นคนที่มีความรู้สึกมั่นคง



ตอนที่ไม่มีคนรัก
การที่เรารักตัวเอง
จะทำให้เราไม่รู้สึกรำคาญตัวเอง

และเมื่อวันหนึ่ง
เหตุการณ์ทุกอย่างผ่านไป
เราจะขอบคุณตัวเองที่รักตัวเองเสมอ

เพราะในวันที่ไม่มีใคร
สุดท้ายจะเหลือแค่ตัวเราเท่านั้น
ที่จะต้องผ่านคืนวันเหล่านั้นไปให้ได้