

สัญญาว่าจะ²ยิ้ม ให้กับตัวเอง



Whenimfeeling

เรื่องและภาพ

เป็นครั้งที่ 1

มีใครคนหนึ่ง :)
ที่หลงรักรอยยิ้มของเธอเสมอ

สัญญาะ ว่าะยิ้มให้กับตัวเอง

Whenimfeeling

เรื่องและภาพ

การอ่านคือรากฐานที่สำคัญ

การอ่าน ช่วยให้คนที่กำลังเผชิญกับความทุกข์หรือปัญหาได้รับกำลังใจ
เพราะตัวอักษรทุกตัวจะพาคนอ่านเดินผ่านวันที่ท้อแท้
หรืออ่อนแอไปได้ด้วยความเข้าใจ

- Whenimfeeling



หนังสือคุณภาพ
โดยอมรินทร์กรุ๊ป







สัญญาณะ วาจายืมให้กับตัวเอง

springbooks

ในเครือบริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)

378 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170

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

www.amarinbooks.com    @amarinbooks    Springbooks

สื่อดิจิทัลนี้ให้บริการดาวน์โหลดสำหรับผู้รับบริการตามเงื่อนไขที่กำหนดเท่านั้น
การทำซ้ำ ดัดแปลง เผยแพร่ ไม่มีวิธีใดนอกเหนือจากเงื่อนไขที่กำหนด
ถือเป็นความผิดอาญาตาม พรบ. ลิขสิทธิ์ และ พรบ. ว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ 978-616-18-5384-6

เจ้าของ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)
กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ธาริน อุทชะพันธ์ บัญจรัฐโรจน์ • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วิรัตน์พันธ์
ที่ปรึกษาสายงานสำนักพิมพ์ในเครือ อดอง จิระอร • บรรณาธิการอำนวยการ สิริกานต์ ผลงาม
บรรณาธิการบริหาร รัฐวรรณ พัฒนวิษิตอดุล • บรรณาธิการ อัญชลี ปาลกะวงษ์ ณ อยุธยา
ผู้จัดการฝ่ายการผลิต อมราลักษณ์ เขยกลิน • ศิลปกรรม ดวงหทัย มีตตฤทธิชัยกุล
คอมพิวเตอร์ สุนิดา ภาวะทรัพย์ • พิสูจน์อักษร ลดาญ พัดเย็น • ฝ่ายการตลาด กุลพัฒน์ บั้วละอ



คำนำสำนักพิมพ์

ในหนึ่งวัน...

เราทักทายผู้คนมากมาย

และคอยถามไถ่สารทุกข์สุกดิบ

“เป็นอย่างไรบ้าง สบายดีไหม”

ในหนึ่งวัน...

เราชื่นชมและให้กำลังใจผู้คนมากมาย

“เก่งจังเลย สุดยอดมาก ๆ”

ในหนึ่งวัน...

เราขอบคุณและขอโทษผู้คนมากมาย

“ขอบคุณนะ เหนื่อยแรงแลเลย”

“ขอโทษนะ ที่ทำให้ลำบาก”

และในหนึ่งวัน...

เราก็ยิ้มให้กับผู้คนมากมาย

แล้วตัวเราละ ได้รับรอยยิ้มนั้นบ้างหรือยัง

เรามัวแต่มอบสิ่งเหล่านี้ให้กับคนอื่นอย่างเคยชิน

จนบางทีอาจลืมคิดไปว่า

เราเองก็ต้องการสิ่งเหล่านี้เช่นกัน

...สัญญาณะ ว่าจากนี้ไปจะไม่หลงลืมตัวเราเอง

springbooks





คำนำผู้เขียน

เราเชื่อว่า คนที่มีความสุขกับอะไรง่าย ๆ
จะเป็นคนที่มีความสุขเยอะมาก ๆ

เพราะในชีวิตของคนเรา

เป็นธรรมดาที่จะต้องผ่าน

ทั้งเรื่องที่ชอบและไม่ชอบ เรื่องที่ดีและไม่ดี

เราเลือกที่จะมองสิ่งที่ทำให้มีความสุข

และเต็มอิมกับเรื่องที่ชอบได้

แม้บางเรื่องอาจจะเป็นแค่เรื่องเล็กน้อยก็ตาม

แต่การที่เรามีความสุขกับสิ่งตรงหน้า

เอ็นจอยกับโมเมนต์ที่เกิดขึ้นนั้นก็เพียงพอแล้ว

หนังสือเล่มนี้เขียนขึ้นมาเพื่อให้ทุกคนรู้ว่า
จริง ๆ แล้วการมีชีวิตที่มีความสุขอาจไม่ใช่เรื่องยากสักกนิดเลย

เราหวังว่าหนังสือของเรา
จะทำให้ทุกคนที่หยิบหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาอ่าน
มีความสุขกับความเรียบง่ายในชีวิตที่เกิดขึ้นทุกวัน
และก้าวข้ามปัญหาในวันที่ยากได้อย่างง่ายดาย

Whenimfeeling



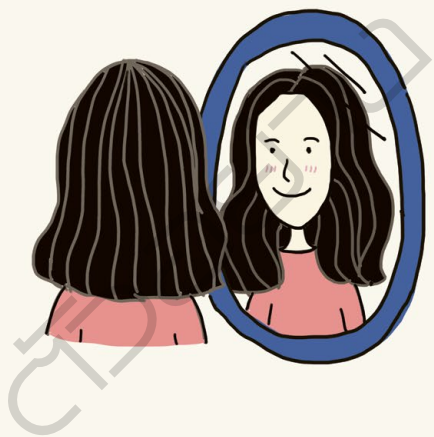
สารบัญ



1. ทุกเหตุการณ์ มีบางสิ่งซ่อนอยู่ในนั้นเสมอ	002
2. เป็นตัวเองนะ...ดีที่สุดแล้ว	050
3. ใช้ชีวิตเพื่อตัวเอง	085
4. รักและภูมิใจในตัวเองเสมอ	110
5. ความสัมพันธ์ที่อบอุ่นเหมือนบ้าน	136
6. คุยกับ Whenimfeeling	167



แต่...คนในกระจก
ขอบคุณนะ ที่ยิ้มให้ตัวเองเสมอ
รู้ไหมว่าเธอน่ะ...เก่งที่สุดแล้ว





1. ทุกเหตุการณ์
มีบางสิ่งซ่อนอยู่ในนั้นเสมอ



บางทีปลายทาง
ก็ไม่ใช่สำคัญ
เท่าระหว่างทาง



จุดหมายปลายทางสำคัญแค่ไหน
เรื่องระหว่างทางก็สำคัญเท่านั้น

... Whenimfeeling ...

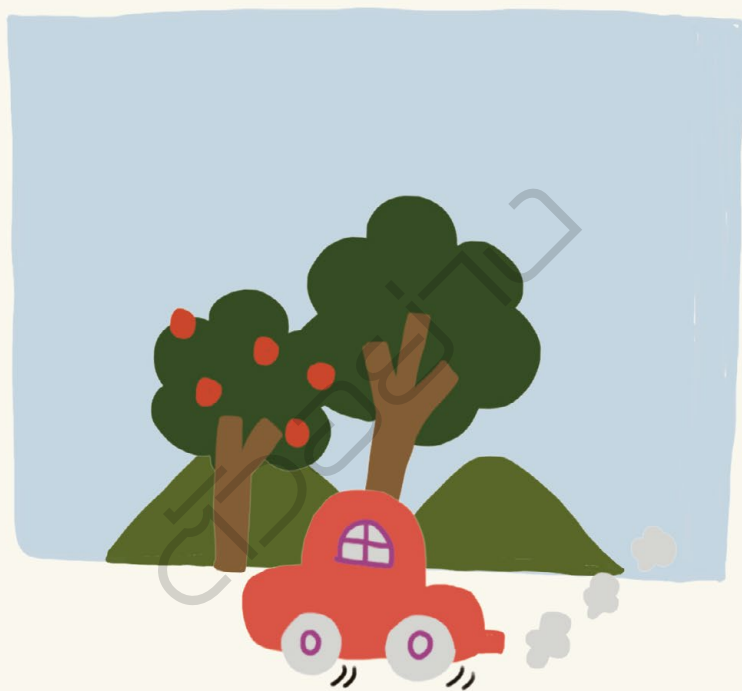
ทุกคนมีปลายทางหรือเป้าหมาย
ที่ต้องการไปให้ถึงด้วยกันทั้งนั้น
บางคนสนใจแค่เพียงจะไปถึงให้เร็วที่สุด
จนลืมสนใจเรื่องราวระหว่างทาง

... สัญญาว่า จะยึดให้กับตัวเอง...



แต่บางคน
ดื่มด่ำทุกเรื่องราวที่เกิดขึ้น
อาจถึงปลายทางช้าหน่อย แต่ก็พอใจ

... สัญญาะ: ว่าจะยิ้มให้กับตัวเอง...



ถามว่ามีข้อไหนผิด
ก็คงตอบได้อย่างไม่คิดว่า
“ไม่มี”
สำหรับฉัน ไม่ว่าจะจะเป็นแบบไหน
อยากให้เธอรู้ไว้ว่า...

... สัญญาะ: ว่าจะยึดให้กับตัวเอง...






หากเธอมุ่งมั่นที่จะไปยังจุดหมายอย่างชัดเจน
ฉันก็อยากจะทำบอกว่า
อย่าลืมหักหายใจ และมองไปรอบๆ บ้าง
เพราะบางที
เรื่องบางเรื่องที่ดี ก็อาจมาให้พบเจอระหว่างทาง
และสอนอะไรเรา
มากกว่าการเดินทางไปยังจุดหมายเพียงอย่างเดียว



... สัญญาว่า จะยืนให้กับตัวเอง...

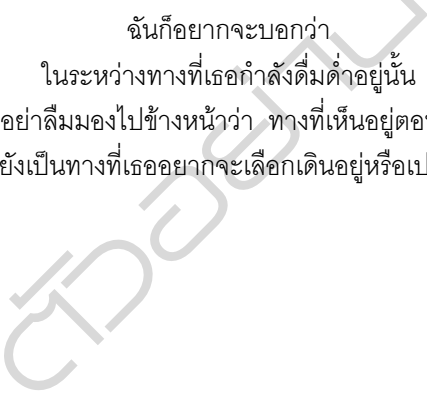




แต่หากเธอเลือกที่จะใช้ชีวิตอย่างเต็มที่
ที่แม้จะถึงปลายทางช้าหน่อย ก็ไม่เป็นไร

ฉันก็อยากจะบอกว่า

ในระหว่างทางที่เธอกำลังเดินดุ่มอยู่นั้น
อย่าลืมมองไปข้างหน้าว่า ทางที่เห็นอยู่ตอนนี้
ยังเป็นทางที่เธออยากจะเลือกเดินอยู่หรือเปล่า



... Whenimfeeling ...



เกี่ยวกับผู้เขียน

ก่อนจะมาเป็นเพจให้กำลังใจ...Whenimfeeling เกิดเดือนเมษายน 2564 เกิดขึ้นมาจากความชอบ ชอบในการวาด ชอบในการเขียน วาดไปเรื่อย เขียนไปเรื่อย แต่มีความสุขจัง

เราเป็นพนักงานประจำที่บริษัทอีคอมเมิร์ซแห่งหนึ่ง เป็นลูกคนกลาง มีพี่สาวหนึ่งคน มีน้องชายหนึ่งคน ตลอดเวลาของการเติบโต เราได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวและคนรอบข้างเป็นอย่างดี จนวันหนึ่ง จุดเปลี่ยนในชีวิตคือ เราเป็นโรคซึมเศร้า ในระหว่างที่ใช้ชีวิตควบคู่ไปกับการดูแลรักษาตัวเอง เราได้รับกำลังใจจากคนรอบข้างเยอะมาก ๆ แต่สิ่งที่สำคัญที่สุดคือ เรามีกำลังใจจากตัวเราเองเสมอ จากวันนั้นผ่านมาสองปีกว่า เราดีขึ้นมาก ๆ เรามีความสุข และเห็นคุณค่ากับสิ่งรอบตัวมากขึ้น เห็นคุณค่าของตัวเอง คุณค่าของคนรอบข้าง และเข้าใจคำว่าชีวิตมากขึ้น

เราจึงเริ่มนำข้อความให้กำลังใจที่เราไว้ใช้กับตัวเอง มาเขียนลงไอแพดเก็บไว้อ่าน จนเรารู้สึกว่าคงจะดีไม่น้อยถ้าใครหลายๆ คนที่กำลังรู้สึกท้อแท้ อ่อนแอ หรือกำลังต่อสู้กับโรคซึมเศร้าเหมือนกับเรา ได้รับกำลังใจเหล่านี้ อย่างน้อยที่สุดก็อาจทำให้เขารู้สึกว่าเขายังมีคนที่เข้าใจ เราจึงตัดสินใจสร้างเพจขึ้นมา โดยชื่อเพจมีความหมายในแบบที่เรารู้สึกคือ “เมื่อฉันรู้สึก”

และหลังจากที่เพจนี้เกิดขึ้นมา เราก็รู้ได้ทันทีว่ามีอีกหลายคนที่ต้องการกำลังใจในการก้าวผ่านวันที่เจ็บปวด เราดีใจและมีความสุขมาก ที่ได้เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้ใครหลายๆ คนรู้สึกดีขึ้น แม้จะเป็นการส่งกำลังใจผ่านตัวหนังสือและรูปภาพก็ตาม

ตัวเราเอง แม้วันนี้จะดีขึ้นมาก แต่ก็ยังมีบางวันที่อ่อนแอและต้องการกำลังใจเหมือนกัน แต่ไม่ว่าวันนี้จะแย่แค่ไหน เราจะผ่านไปด้วยกัน เราจะค่อยๆ เติบโตและเข้มแข็งขึ้นเรื่อยๆ ไปพร้อมกับทุกคนนะ

ติดตามผลงานได้ที่

Instagram : [Whenimfeeling](#)

Twitter : [@ Whenimfeeling](#)

Facebook : [Whenimfeeling](#)

แค้ยืม ทุกอย่างจะย้ายขึ้นจริงหรือ

ทุกครั้งเมื่อเจอปัญหา ในความคิดแรกคือ
“ใครจะไปยืมออก”

แต่รู้ะไรไหม

หากเอมองว่าปัญหาเป็นเพียงบทเรียนหนึ่ง

ที่เข้ามาเพื่อทำให้เธอแข็งแกร่งขึ้น

เธอก็จะยืมให้กับปัญหาเหล่านั้นได้

และพบว่าทุกอย่าง

“ก็แค่นี้เอง”



หมวดความเรียง

ISBN 978-616-18-5352-5



9 786161 853525

ทดลองอ่าน



Illustration: Nuchcha Praphin

245 บาท