

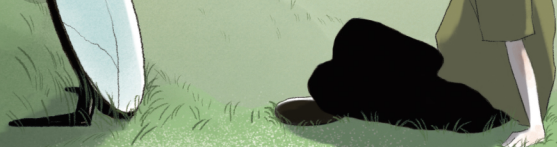
ถึงฉัน...

คนที่อยู่ข้างกันเสมอ

กาลครั้งหนึ่ง เขียน



กาลครั้งหนึ่ง



ไม่ว่าจะมีใครผ่านเข้ามา หรือเดินออกไปมากน้อยเพียงใด
สุดท้ายคนที่อยู่กับเราตลอดเวลา
ก็คือ“ตัวเราเอง”

springbooks

ถึงฉัน...

คนที่อยู่ข้างกันเสมอ

กาลครั้งหนึ่ง

เขียน

14nego

วาดภาพประกอบ

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

การอ่านคือการได้รู้จักโลกในอีกหลายมุมมอง
ผ่านตัวหนังสือที่เรียงรายต่อกันอย่างมีความหมาย
- กาลครั้งหนึ่ง



หนังสือคุณภาพ
โดยอนรินทร์กรุป

ถึงฉัน...คนที่อยู่ข้างกันเสมอ

springbooks

ในเครือบริษัทอมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

378 ถนนรัชฎาภิบาล (บรมราชชนนี) เขตคลองเตย กรุงเทพฯ 10170

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

www.amarinbooks.com     **@amarinbooks**    **Springbooks**

สื่อดิจิทัลให้บริการดาวน์โหลดสำหรับบริการตามเงื่อนไขที่กำหนดเท่านั้น

การทำซ้ำ ดัดแปลง เผยแพร่ ไม่มีวิธีใดนอกเหนือจากเงื่อนไขที่กำหนด

ถือเป็นความผิดอาญาตาม พรบ.ลิขสิทธิ์ และ พรบ.ว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ 978-616-18-6061-5

เจ้าของ ผู้พิมพ์/ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ระวี ฤทธิ์พันธุ์ ปัญจรุ่งโรจน์ • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วิรัตน์พันธ์

ที่ปรึกษาสายงานสำนักพิมพ์ในเครือ อองอาจ จิระอร • บรรณาธิการอำนวยการ สิริกานต์ ผลงาม

บรรณาธิการบริหาร รัฐวรรณ พัฒนรัชตอดุล • บรรณาธิการ อัญชลี ปาลกะวงศ์ ณ อยุธยา

ผู้จัดการฝ่ายการผลิต อมรลักษณ์ เขียวกลิ่น • ศิลปกรรม กนกนิตา เทพรพรมวิทย์ • คอมพิวเตอร์ จิรณีย์ คำจันทร์

พิสูจน์อักษร สุนทรี ไกรวิจิตร • ฝ่ายการตลาด กุลพัฒน์ บัวละออ

คำนำสำนักพิมพ์

บางช่วงของวัน

บางช่วงของชีวิต

อาจมีเวลาที่เราารู้สึกว่า

ตัวเรานั้นช่าง...โดดเดี่ยว

ไม่มีใครเคียงข้าง

คนที่เคยเคียงข้างก็เดินจากกันไป

ไม่มีใครเลย

ที่จะร่วมแบ่งปันเรื่องราวทุกข์ สุขไปกับเรา

ทำได้เพียง

เปล่งความรู้สึกเหล่านั้น

ออกมาทิ้งไว้อยู่ภายในใจ

แต่ถึงแม้จะเป็นเพียงคำพูดที่อยู่ในใจ

อย่างน้อยก็ขอให้รับรู้ไว้ว่า

คำพูดเหล่านั้น

ไม่ว่าจะร้ายหรือดี

ก็ยังมีตัวเราที่คอยรับฟัง

พร้อมที่จะอยู่เคียงข้าง

และพร้อมที่จะเข้าใจเรามากที่สุด

ฉะนั้น

ลองฟังเสียงของตัวเองดูบ้าง

ว่าต้องการอะไรไหม

อยากจะบอกอะไรหรือเปล่า

และไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น

จะมีใครทอดทิ้งเราไปแค่ไหน

แต่เราต้องไม่ทอดทิ้งตัวเราเอง

springbooks

คำนำผู้เขียน

จำวันที่เรามีความสุขได้ไหม
แล้ววันที่เราเศร้าล่ะ...
หรือในวันที่หัวเราะและร้องไห้
ใครที่อยู่ตรงนั้นกับเราบ้าง
มีแค่เราใช่ไหมที่อยู่กับตัวเอง ไม่ว่าจะสถานการณ์ใดๆ...

ไม่ว่าจะมีใครผ่านเข้ามา หรือเดินออกไปมาน้อยเพียงใด
คนที่อยู่กับเราทุกสถานการณ์ไม่ว่าจะดีหรือร้าย
ก็คือ “ตัวเราเอง”
แม้ว่าเราจะอยากให้ใครอยู่กับเรามากแค่ไหน
แต่เป็นไปไม่ได้ที่เขาจะอยู่กับเราได้ตลอดเวลา
ทุกคนต่างมีเส้นทางชีวิตของตัวเอง
ธรรมชาติของกาลเวลาจะคัดกรองบุคคลในชีวิต
และสอนให้เราได้เรียนรู้การอยู่ได้ด้วยตัวเอง

เชื่อว่าหลายคนเคยผ่านเหตุการณ์
ที่ยอมเปลี่ยนแปลงตัวตน ยอมทำร้ายใจตัวเอง
จนกลายเป็นใครไม่รู้ จนกลายเป็นคนใจร้าย
เพื่อที่จะรักษาเขาไว้ในชีวิต
แต่ทั้งหมดนั้นไม่ใช่ความสุขเลย

จงจำไว้ว่า กฎของการมีความสุขง่าย ๆ
คือการใจดีกับตัวเอง
และอนุญาตให้ตัวเองได้ทำในสิ่งที่มีความสุข
ได้ฟังความต้องการของตัวเอง และเคารพในการตัดสินใจนั้น
ได้เป็นตัวเองในแบบที่ไม่ทำให้ใครเดือดร้อน
และเชื่อมั่นในคุณค่าของตัวเองเสมอ

ที่สำคัญคือ คนเราพลาดกันได้
บางทีก็ล้ม หลงทาง หรือเลือกผิด
แต่ถ้าเราเอาแต่โทษตัวเอง
เราจะจมความทุกข์อยู่แบบนั้น ไม่มีทางได้มีความสุขสักที

ใจดีกับตัวเองบ้างนะ
เพราะสุดท้ายคนที่เข้าใจและรู้จักเราดีที่สุด
ก็คือ “ตัวเราเอง”

กาลครั้งหนึ่ง

สารบัญ

Part 1 : Feel Your Mind

01 ให้ความสุขเป็นเรื่องง่าย ๆ ที่เกิดขึ้นได้จากตัวเอง	4
02 การใช้ชีวิตคู่ไม่ง่ายเสมอไป	8
03 บางคนเป็นทั้งความสุขและความเศร้า	12
04 จงจำไว้ เธอไม่อาจอยู่ในชีวิตใครตลอดไป	16
05 ความรัก ไม่มีใครแพ้หรือชนะ	20
06 สักวันเธอจะเจ็บปวดน้อยลง จากเรื่องที่เจ็บปวดมากในวันนี้	26
07 แม้อวยยิ้มนั้นจะหายไป แต่มันยังเป็นของเธอเสมอ	30
08 เมื่อไรที่คิดว่าไม่ดีพอ นั้นคงไม่ใช่ความรักที่พอดี	34
09 เจอกันวันนี้ สักวันก็ต้องจากกัน	38
10 ขอโทษและขอบคุณกับทุกคนที่ผ่านเข้ามา	42
11 อย่าลืมให้ความสำคัญในตอนที่ยังอยู่ด้วยกัน	48
12 การปล่อยไปอาจดีกว่ากอดไว้จนแน่นเกิน	52
13 ถ้าตั้งใจรัก เธอคู่ควรกับความรักที่ดีเสมอ	56
14 ถ้าลืมไม่ได้ก็เลือกจำแต่ส่วนที่ดีไว้	60

Part 2 : Listen to Your Life

15	ช่วงนี้เป็นอย่างไรบ้าง	69
16	เราเติบโตจากประสบการณ์	72
17	ชีวิตคนเราจะมีช่วง “ทำอะไรต่อไปดี” มาสร้างความล่งเลให้เราเสมอ	76
18	คนเราใช้เวลาประสบความสำเร็จไม่เท่ากัน ฉะนั้นจงแข่งขันกับตัวเอง	80
19	บางบททดสอบอาจเจ็บปวดไปบ้าง แต่ทำให้เราเติบโตได้เสมอ	86
20	ฝนไม่ตกตลอดไปหรอก เดี่ยวก็หยุด	90
21	เธอตื่นเต้นกับเทศกาลครั้งสุดท้ายเมื่อไร	94
22	ความหวังดีมีคุณค่าเสมอ ถ้ามอบให้ถูกคน	98
23	เก็บไว้บ้าง ปล่อยไปบ้าง ให้ชีวิตไม่ล้นเกิน	105
24	พูดให้พอดี ฟังให้พอดี	108
25	ความผิดหวังเป็นเรื่องธรรมดา	112
26	สิ่งที่เคยหายไปอาจไม่สำคัญ เท่ากับตอนนี้เรายังเหลืออะไร	116

Part 3 : Talking to Yourself

27	เธอก็คือคนคนหนึ่งที่มีความรู้สึกเช่นเดียวกับคนอื่น	124
28	เราทุกคนมีคุณค่าในตัวเองเสมอ	128

29	อย่าลดคุณค่าตัวเองลง เพียงเพราะไม่เป็นอย่างไรเขา	132
30	ไม่มีใครสมบูรณ์แบบไปทุกเรื่องหรอก	136
31	ถ้าไม่ไหวก็บอกไม่ไหว	140
32	ชีวิตมีค่าผ่านทาง	146
33	หากกลัวยอมรับความล้มเหลว สักวันเธอจะเข้มแข็งพอ	150
34	แม้จะยืนต้นอย่างเดียวดาย เธอก็เป็นต้นไม้ที่มีคุณค่าในตัวเอง	154
35	เหนื่อยมากแค่ไหน ก็ใจดีกับตัวเองมากเท่านั้น	158
36	เราจะมีเส้นทางของตัวเองเสมอ	162
37	น้ำตาไม่ใช่สัญลักษณ์ของความอ่อนแอ	168
38	ถ้าจุดหมายคือความสบายใจที่เธอหาได้ด้วยตัวเอง สักวันจะได้เจอที่แห่งนั้น	172
39	อย่ารักษาคคนอื่น จนลืมไปว่าตัวเองก็เจ็บปวดเป็นเหมือนกัน	176
40	ไม่ว่าก่อนนอนจะหม่นหมองแค่ไหน ขอให้ทุกเช้าที่ตื่นมาสดใส	181
	คำขอบคุณ	186
	เกี่ยวกับผู้เขียน	188
	เกี่ยวกับผู้วาดภาพประกอบ	189



แต่
ทุกคนที่เฟลอลืม
ที่จะใจดีกับตัวเอง





Part 1

Feel Your Mind



01

ให้ความสุขเป็นเรื่องง่าย ๆ
ที่เกิดขึ้นได้จากตัวเอง

ตัวอย่าง



ตัวฉัน

ฉันต้องกลับมาอยู่คนเดียวอีกครั้ง
ไม่ค่อยชินเท่าไร
คนข้าง ๆ ที่เคยอยู่ด้วยกันทุกเทศกาล
เขาไม่อยู่แล้ว

เจอเรื่องตลก
ก็ไม่ว่าจะหัวเราะกับใคร
เจอเพลงที่ชอบ
ก็ไม่ว่าจะส่งให้ใครฟัง
เจอหนังที่ชอบ
ก็ไม่ว่าจะชวนใครไปดูด้วย

ฉันกลับมาอยู่คนเดียวอีกครั้ง

ตัวฉันอีกคน

วันที่ไม่มีใคร
เธอต้องทำให้ความสุขเป็นเรื่องง่าย ๆ
ที่เกิดขึ้นได้จากตัวเราเอง
อย่าฝากความสุขของเราไว้ที่คนอื่น

การอยู่คนเดียวไม่แย่อย่างที่คิดหรอก
ในบางเวลาอาจจะดีกว่าตอนมีใครสักคนด้วยซ้ำ

วิถีแก่งนางนั้นไม่ยากเลย
แค่ทำตัวเองให้มีความสุข
ซึ่งเรารู้อยู่แล้วว่าอะไรบางอย่างที่ทำให้ตัวเรามีความสุข
อ่านหนังสือ ไปคาเฟ่ ช็อปปิง
ทำอาหาร เล่นเกม ดูซีรีส์ ฯลฯ

ตัวเธอเองในตอนที่มีความสุข
เป็นเบสท์พาร์ทในชีวิตเสมอ

02

การใช้ชีวิตคู่ ไม่ง่ายเสมอไป

ตัวอย่าง

ตัวอย่าง



ตัวฉัน

เมื่อเห็นความสัมพันธ์ของคนสมัยนี้
ฉันเกือบจะลืมนึกว่า “รักนิรันดร์” ไปเสียแล้ว

การเป็นแฟนกันช่างง่ายดาย
แต่การเป็นคู่ชีวิตกันช่างยากเหลือเกิน
รัก เลิก รักใหม่ เลิกอีกครั้ง ช่างเป็นเรื่องปกติ

เรียนรู้กันแค่ไม่กี่เดือนแล้วแต่งงานกันก็มี
หรือบางคู่คบกันมานานหลายสิบปี
แต่ต้องมาแยกทางกันตอนลูก ๆ โตแล้วก็มี

เพราะการรักกันว่ายากแล้ว
แต่การรักษาความสัมพันธ์ให้ยาวนานนั้น
ยากยิ่งกว่า

ตัวฉันอีกคน

เมื่อมีคู่ชีวิตไม่ใช่เพียงใช้ชีวิตคู่
ชีวิตคู่อาจหมายถึงการได้ใช้เวลาด้วยกัน
แต่คู่ชีวิตคืออีกส่วนของกันและกัน
ซึ่งมีความหมายลึกซึ้งแฝงอยู่

การมีคู่ชีวิตไม่ได้ง่ายเพียงแคบอกรักกัน
แต่ยังมีปัจจัยอื่นๆ อีกมากมาย
ที่ช่วยรักษาความสัมพันธ์ให้คงอยู่
ไม่เพียงแค่อุปการะหาเงิน
แต่ต้องยอมรับทั้งด้านดีและไม่ดีของกัน
ไม่เพียงแค่อารมณ์ รู้ความคิด
แต่ต้องเรียนรู้และเข้าใจธรรมชาติของกัน

ไม่ใช่เพียงเคียงข้าง
แต่ต้องใกล้ชิดเคียงกับคำว่า เป็นอีกส่วนหนึ่ง

03

บางคนเป็นทั้งความสุข
และความเศร้า

ตัวอย่าง



ตัวฉัน

บางครั้ง

คนที่ทำให้ฉันได้

ก็เป็นคนเดียวกับคนที่ทำให้เราเศร้า

คนที่ทำให้เราหายเหงา

ก็อาจเป็นคนที่ทำให้เราโดดเดี่ยวได้เช่นกัน

และคนที่ให้ความหวัง

ก็คือคนที่ทำให้เราผิดหวังซ้ำไปซ้ำมา

เป็นคนเดียวกันเสมอเลย

บางคนเป็นทั้งความสุขและความเศร้า
เพราะเขาคือคนที่เธอรัก
และเป็นคนที่ไม่ได้รักเธอ

ไม่ต้องรอแล้วละ
เพราะคงไม่มีใครกลับมา
ส่วนที่ดีก็เก็บไว้เป็นความทรงจำ
ส่วนที่ไม่ดีก็แค่ทิ้งไป
ก็แค่ความสัมพันธ์หนึ่งที่เคยเกิดขึ้นแล้วจบไป
ไม่ต่างกับหนังสือที่อ่านจบแล้ว
แม้จะเป็นเล่มโปรด
แต่หากเปิดอ่านซ้ำ ก็ยังจบแบบเดิมอยู่ดี

04

จงจำไว้
เธอไม่อาจ
อยู่ในชีวิตใคร
ตลอดไป

ได้อะยาบ



ตัวฉัน

เขาเจออีกคน
แล้วลืมคนก่อน
และฉัน...คือคนนั้น
ผู้ที่ไม่เคยได้เปรียบจากการมาก่อน
ไม่เคยได้รับความสำคัญแม้จะทำดีแค่ไหน
คนที่ถูกทิ้งไว้กับความว่างเปล่า
ฉันคือคนนั่นเอง
คนที่ค่อย ๆ แตกสลาย
และหายไปจากชีวิตเขา

ธรรมชาติของมนุษย์ตื่นเต้นกับอะไรใหม่ๆ
สิ่งที่คุ้นเคยอาจเป็นความเคยชิน
จนหลงลืมและทิ้งไปง่ายดาย
มีพบ มีจาก เป็นธรรมดาของความสัมพันธ์
ลองคิดว่าในชีวิตเธอก็อาจเคยหลงลืมใครไปเช่นกัน
และสักวันหนึ่งเธอก็อาจกลายเป็นคนนั้น
คนที่ถูกลืมไปจากความทรงจำของใครสักคน
จงอย่ายึดติด

ขอให้กลับมามีความสุขกับตัวเองได้อีกครั้ง
แบบไม่ต้องรอคอยความสุขจากใคร

ไม่ว่าวันหนึ่งจะเป็นอย่างไร
จะมีใครอยู่กับเรา
หรือจะมีใครเดินจากไป
ในวันนั้นขอให้กลับมามีความสุขได้อีกครั้ง
และเป็นความสุข
ที่ไม่ต้องคอยหรือร้องขอจากใคร

หมวดความเรียง

ISBN 978-616-18-5986-2



9 786161 859862

ทดลองอ่าน



Cover Design: Kantisa.ph

Illustration: 14nego

255 บาท