

springbooks

ผ่านตะวัน



# จงเป็นดังดอกทานตะวัน ที่หันหน้าพ้องแสงอาทิตย์อย่างเสมอ

หากเปรียบชีวิตเป็นดั่งดอกทานตะวัน

ก็จงเป็นดอกทานตะวันที่ซื่อสัตย์ต่อความรู้สึกตัวเอง

springbooks

# จงเป็นดั่งดอกทานตะวัน ที่ค้นหาเพียงแสงอาทิตย์อยู่เสมอ

ปานตะวัน

เขียน

BlueBlurryMonday

วาดภาพประกอบ

การอ่านคือการยอมรับสิ่งที่มีอยู่บนโลกใบนี้  
ว่ามีมากกว่าที่เราเคยรับรู้  
- ปานตะวัน

การอ่านคือรากฐานแห่งชีวิต



จงเป็นดังดอกทานตะวันที่หันหาเพียงแสงอาทิตย์อยู่เสมอ

springbooks

ในเครือบริษัทอมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่น 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

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

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ 978-616-18-7085-0

---

เจ้าของ ผู้พิมพ์/ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่น จำกัด (มหาชน)

กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ศิริ บุญพิทักษ์ภักดิ์ • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วิรัตน์พันธ์

รองกรรมการผู้จัดการ ศศกร วัฒนาสุทธิวงศ์ • ที่ปรึกษา อนุชา จิระธร

บรรณาธิการบริหาร พรชมา บัวสุข • บรรณาธิการ รัชตวรรณ กรวโภา

ผู้จัดการฝ่ายการผลิต อมรลักษณ์ เขียวกลิ่น • ศิลปกรรมปกและออกแบบรูปเล่ม ศิริพร เสนายอด

พิสูจน์อักษร ปุณยวิชัย พันธุ์แก้ว, วรณพร อาสนวิทยา • รองผู้อำนวยการฝ่ายการตลาดและสื่อสารแบรนด์ กุลพัฒน์ บัวละออ

ฝ่ายการตลาด ชลิตา ขำเสียงหวาน, บุรัสกร มณีกุลพันธ์

“  
ตอนข้าพเจ้าบอกเขาว่ารัก  
ข้าพเจ้ารักเขานับอนันต์  
”

# คำนำสำนักพิมพ์

หากกล่าวถึง 'ความซื่อสัตย์' หลายคนอาจมีมุมมอง ความคิด หรือนิยามของคำคำนี้แตกต่างกันออกไป แต่สำหรับหนังสือเล่มนี้ 'ความซื่อสัตย์' มีนิยามว่า 'ดอกทานตะวัน' ด้วยเหตุผลง่าย ๆ คือ ดอกทานตะวันมักหันหาเพียงแสงของดวงอาทิตย์ อยู่เสมอ ไม่ว่าดวงอาทิตย์จะส่องแสงอยู่ที่ใดก็ตาม และดอกทานตะวันไม่ได้เป็นเพียงนิยามของความซื่อสัตย์เท่านั้น แต่ยังเป็นตัวแทนของ 'การใช้ชีวิต' และ 'การมีความรัก' อีกด้วย

ดอกทานตะวันผู้เป็นตัวแทนแห่งความซื่อสัตย์ ซึ่งบอกให้เราใช้ชีวิตโดยไม่ลืมที่จะ 'ซื่อสัตย์' ต่อความรู้สึกตัวเองเสมอ เหมือนที่ดอกทานตะวันรู้ว่า ชีวิตของพวกมันต้องการแสงของดวงอาทิตย์ เพื่อเติบโตและผลิใบได้อย่างเต็มที่ มันก็แค่หันหาแสงอาทิตย์ตามที่มันต้องการก็เท่านั้น ส่วนเรื่องความรัก ดอกทานตะวันก็สอนให้เรา 'รัก' อย่างตั้งใจ ห่มเทให้เต็มที่ และ 'ซื่อสัตย์' กับคนรัก โดยต้องไม่ลืมที่จะซื่อสัตย์ต่อความรู้สึกที่แท้จริงของตัวเอง เหมือนตอนที่ดอกทานตะวันตั้งใจหันเข้าหาดวงอาทิตย์ และไม่หันไปหาแสงใดนอกจากแสงของดวงอาทิตย์

จงอย่าลืมนำชีวิตให้เหมือนกับดอกทานตะวันละ แม้สักวัน  
จะร่วงโรย แต่อย่างน้อยก็ได้ทำในสิ่งที่ต้องการและซื่อสัตย์ต่อ  
ความรู้สึกตัวเอง :-)

*‘เมื่อต้องการ ก็แสดงออกไปว่าต้องการ  
เมื่อรัก ก็แสดงออกไปว่ารัก’*

**ข้อควรระวัง :** โปรดใส่กระจกที่เหมาะสม รดน้ำแต่พอดี อย่าลืมนำไปตากแดด และซื่อสัตย์ต่อความรู้สึกตัวเองด้วยละ

springbooks

## คำนำผู้เขียน

ขอให้อดดอกทานตะวันคือนิยามความรักอันมั่นคงที่มีต่อดวงอาทิตย์ เพราะการเฝ้ามองหรือการรอคอยแสงที่ส่องลงมาของดวงอาทิตย์นั้น เป็นสิ่งที่อดดอกทานตะวันทำได้ดีมาเสมอ

ทุกรุ่งสาง เมื่อแสงแรกจากดวงอาทิตย์ปรากฏขึ้น มันเปรียบเสมือนกับเสียงกระซิบที่ส่งถึงอดดอกทานตะวันว่า ‘การเริ่มต้นใหม่ได้เริ่มขึ้นแล้ว’ ซึ่งการรอคอยแสงอาทิตย์ของอดดอกทานตะวันก็ไม่ต่างอะไรจากมนุษย์ที่รอคอยช่วงเวลาที่เหมาะสมสำหรับ ‘การผลิบัน’ และ ‘การเริ่มต้นใหม่’ บนหนทางชีวิตของตัวเอง

ฉันตั้งใจเขียนหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาเพื่อให้คุณรู้ว่า การมีชีวิตที่ส่องสว่างอยู่นั้นมีความสำคัญต่อตัวคุณเองอย่างไร และเพื่อให้รู้ว่าเมื่อถึงเวลาอันเหมาะสม ชีวิตก็จะผลิบันเช่นเดียวกับอดดอกทานตะวัน ที่ค้นหาแสงอาทิตย์มาโดยตลอด

ดอกทานตะวันเหล่านั้นทราบดีว่า ไม่ว่าอย่างไร ดวงอาทิตย์  
ยังคงมีความสำคัญกับการมีอยู่ของพวกมันในทุกมิติ แม้การกลับมา  
ของแสงอาทิตย์ย่อมมีการลาจากก็ตาม แต่เมื่อเช้าวันใหม่มาถึง  
แสงสว่างเหล่านั้นก็จะหวนกลับมา เพื่อย้ำเตือนว่า **‘การผลิบาน  
กำลังจะเริ่มต้นใหม่อีกครั้ง’**

ปานตะวัน

# สารบัญ

|                        |     |
|------------------------|-----|
| <b>First Sunflower</b> | 2   |
| <b>Sun</b>             | 6   |
| • To You               | 8   |
| • To Myself            | 32  |
| <b>Flower</b>          | 78  |
| • To You               | 80  |
| • To Myself            | 142 |
| <b>Last Sunflower</b>  | 176 |

---

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| <b>คำขอบคุณ</b>                 | 182 |
| <b>เกี่ยวกับผู้เขียน</b>        | 184 |
| <b>เกี่ยวกับผู้วาดภาพประกอบ</b> | 186 |

แต่คุณ ผู้อบอุ่นราวดวงอาทิตย์ยามรุ่งสาง  
และผู้ที่รักของดอกทานตะวันแต่เพียงผู้เดียว

# First Sunflower

“  
อย่าถอดใจที่จะแสวงหาพื้นที่ที่เหมาะสม  
สำหรับการเติบโตของคุณเลยนะ  
การผลิบานของคุณไม่มีวันสายเกินไป  
หากคุณลงมือทำเพื่อตัวคุณเอง  
เพราะบนโลกใบนี้มีพื้นที่เพียงพอให้คุณอยู่  
เพื่อเติบโตอย่างงดงามเสมอ  
”



เมล็ดพันธุ์ของดอกไม้ชนิดหนึ่งถูกฝังลงไปในพื้นที่ใด  
บางคนตั้งใจบำรุงมาเป็นอย่างดี แม้บางครั้งจะเติบโตท่ามกลาง  
สภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสมกับมันมากนัก แต่มันก็ยังดิ้นรนจน  
ตัวเองเติบโตขึ้นมาได้ในที่สุด หากถามว่า **‘คนเราแตกต่างกับ  
เมล็ดพันธุ์เหล่านั้นอย่างไร’** สำหรับฉันความแตกต่างก็คงเป็นการ  
ที่เราทุกคนเลือกได้ว่าจะพาตัวเองไปอยู่ที่ไหน หรือเราเหมาะสม  
กับอะไร แต่เมล็ดพันธุ์พวกนั้นเลือกไม่ได้เลย ไม่ว่าจะเวลารดน้ำ  
ชนิดของปุ๋ย ส่วนผสมของดิน กระจก หรือแม้กระทั่งเลือกแจกัน  
ที่คิดว่าเหมาะสมกับตัวเองก็ยังเลือกไม่ได้ นอกเสียจากต้องเลือก  
เติบโตอย่างดงาม เพื่อรอคอยให้ใครสักคนผ่านมาเห็น

เมื่อดอกไม้เหล่านั้นเลือกอะไรเองไม่ได้ พวกมันจึงถูกนำไป  
อยู่ในที่ที่มนุษย์ตัดสินว่าพวกมันคู่ควร แต่ถึงอย่างนั้น ความงดงาม  
ของมันก็ยังคงมีให้ได้เชยชมอยู่เรื่อย ๆ **‘แล้วการเป็นมนุษย์  
ของคุณล่ะ’** คุณพาตัวเองไปอยู่ในที่ที่คุณเลือกได้ คุณแสวงหา  
พื้นที่ที่คุณคิดมาเป็นอย่างดีแล้วว่าเหมาะสมกับคุณ คุณมีสิทธิที่จะ  
เลือกสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับตัวคุณเอง คุณมีสิทธิที่จะเลือกใหม่ในวันที่คุณ  
ทราบดีว่ามีบางอย่างผิดเพี้ยนไปจากที่คาดหวังไว้ คุณมีสิทธิที่จะคิด  
และลงมือทำใหม่ เมื่อมองเห็นถึงข้อผิดพลาดต่างๆ ที่เคยทำ

โปรดเถิดคุณ **‘อย่ากลัวการเติบโต ทั้ง ๆ ที่คุณมีสิทธิ  
เลือกที่ที่เหมาะสมสำหรับตัวคุณ’** บางครั้ง ความน่าผิดหวังที่สุด  
อาจเป็นการที่คุณไม่คิดจะทำหรือแก้ไขอะไรเพื่อตัวคุณเอง ทั้งที่คุณ  
ทราบดีว่าคุณทำได้

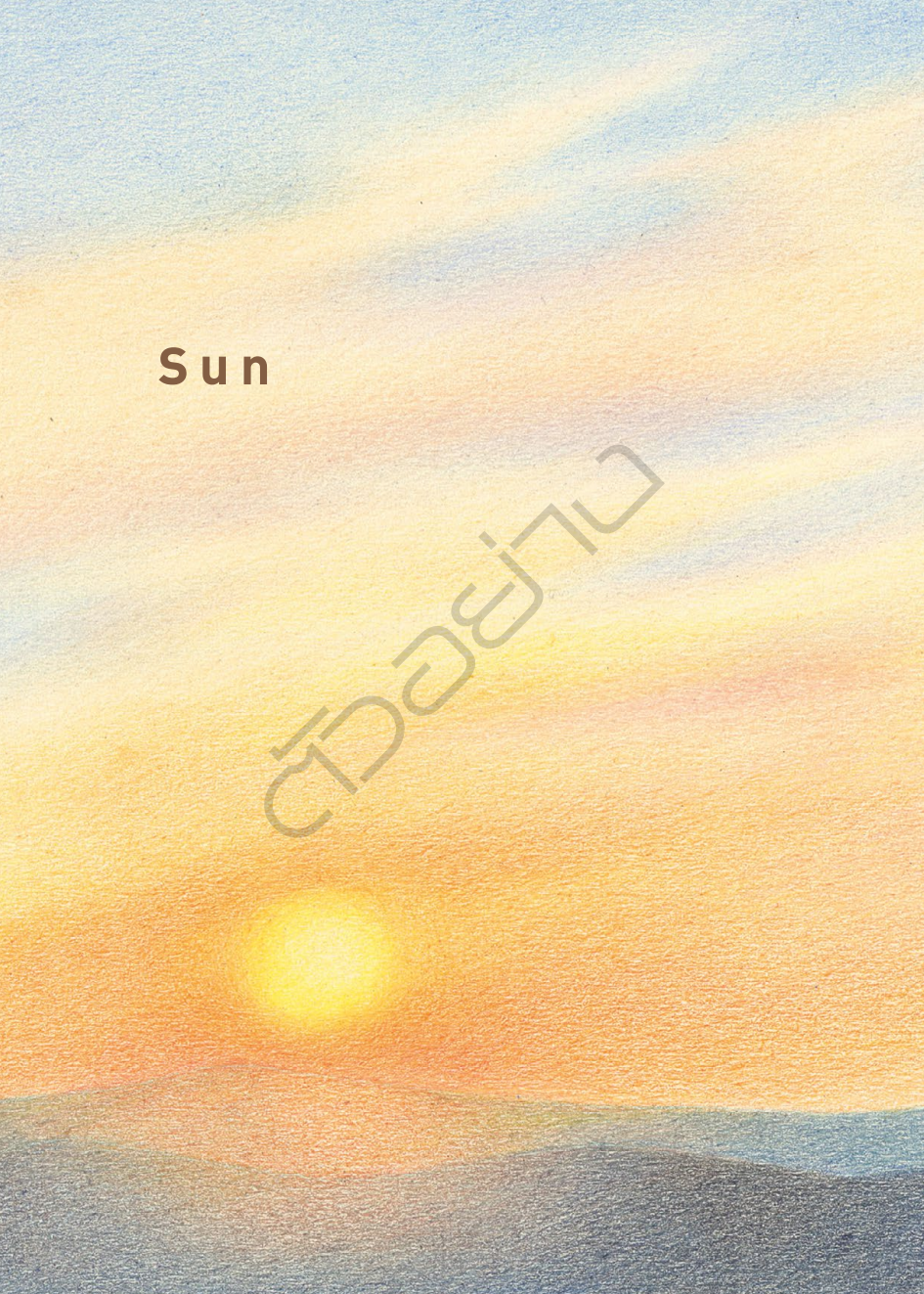
อย่าถอดใจที่จะแสวงหาพื้นที่ที่เหมาะสมสำหรับการเติบโต  
ของคุณเลยนะ การฉลอบานของคุณไม่มีวันสายไปหากคุณลงมือ  
ทำเพื่อตัวเอง เพราะบนโลกใบนี้มีพื้นที่เพียงพอให้คุณอยู่เพื่อ  
เติบโตอย่างงดงามเสมอ

และเมื่อคุณค้นพบพื้นที่ที่เหมาะสมสำหรับคุณแล้ว โปรด  
ใช้หัวใจของคุณตัดสินใจและยอมรับความเหมาะสมเหล่านั้นเพื่อ  
ตัวคุณเอง

**Your First Sunflower.**

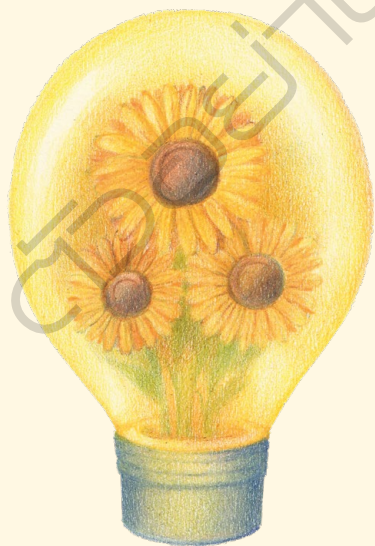
Sun

Copyrighted material



“  
จันและคุณ  
ต่างเป็นเพียงมนุษย์ผู้ผิดพลาด  
แต่จันและคุณ  
ไม่ได้เป็นมนุษย์ที่น่าผิดหวัง  
”

To You



“  
ฉันยังหวังเสมอว่า  
คุณจะมีความสุข และมีรอยยิ้ม  
แม้จะตกอยู่ในช่วงเวลาที่ยากลำบาก  
”

## นักสะสมกำลังใจ

ณ ช่วงเวลาใดเวลาหนึ่ง  
คุณรู้สึกได้ถึงความร้าวรานภายในหัวใจ  
สิ่งหนึ่งที่จะเกิดขึ้นหลังจากนั้น  
คงหนีการนอนร้องไห้จมน้ำตาในยามราตรีไปไม่ได้  
ซึ่งกว่าจะผ่านพ้นราตรีแห่งความโหดร้ายนั้นไป  
ต้องใช้เวลายาวนานเหลือเกิน

คุณลืมตามองเพดานอันว่างเปล่า  
ไม่มีสิ่งใดนอกเหนือจากหลอดไฟที่ปิดอยู่  
คุณนอนพลิกร่างกายไปมา  
สลับซ้ายที ขวาที จนนับครั้งไม่ถ้วน

ข่มตาให้หลับก็แล้ว  
ลืมตาเสาะหาแสงอันริบหรี่ในความมืดมิดก็แล้ว  
แต่คุณก็ยังคงนอนไม่หลับ  
และเมื่อเวลาผ่านไปจวบจนรุ่งอรุณ  
แสงจันทร์ยามราตรีก็ถูกแทนที่ด้วยแสงอาทิตย์

เมื่อทิวากาลเดินทางมาถึง  
เป็นสัญญาณบอกกับคุณว่า  
คุณต้องผืนร่างกายของคุณให้ลุกขึ้น  
เพื่อต่อสู้กับโลกอันน่าพะงะนี้อีกครั้ง

คุณใช้เวลาช่วงนั้นด้วยความสดใส  
ราวกับว่าไม่มีสิ่งใดเกิดขึ้น  
ถึงแม้ว่าราตรีที่ผ่านมา  
หัวใจของคุณเพิ่งผ่านสงครามแห่งความหดหู่  
มาอย่างยากลำบากก็ตาม

ไม่มีอะไรยืนยันได้เลยว่า  
หัวใจของคุณบาดเจ็บมาอย่างหนัก  
เพราะคุณคือ 'ผู้เชี่ยวชาญด้านการผืนยิ้ม'

ไม่มีอะไรยืนยันความเจ็บปวดของคุณได้  
นอกเสียจากร่องรอยความบอบช้ำ  
และน้ำตาที่เคยไหลอาบแก้มทั้งสอง

แม้ว่าคุณจะฝันใฝ่ให้กับโลกทั้งใบ  
ทว่า ทุกสิ่งที่เกี่ยวข้องกับดวงตาของคุณ  
ก็ไม่เคยทรยศต่อความรู้สึกที่แท้จริงของคุณได้เลย

แม้คุณจะแสร้งว่าไม่เจ็บปวด  
แต่นัยน์ตาก็แสดงออกมาอย่างแจ่มแจ้งว่า  
หัวใจของคุณแตกสลายไม่เหลือชิ้นดี

เช่นนั้นแล้ว อย่าโกหกไปเลย  
อย่าปิดบังความเจ็บปวดเหล่านั้นไปเลย  
ปล่อยให้ความเจ็บปวดเป็นไปอย่างธรรมชาติ

จงยอมรับความเจ็บปวดนั้นด้วยใจจริงเสียเถอะ  
และความเจ็บปวดเหล่านั้น  
จะบอกวิธีต่อสู้กับโลกใบนี้ได้อย่างแยบยล

ไม่ต้องอดทน

ไม่ต้องฝืนอีกต่อไปแล้ว

หากว่าคุณเจ็บปวด

ฉันอยากให้คุณร้องไห้ออกมานะ

ไม่ต้องฝืนเลย

หากว่าคุณเจ็บปวด

คุณก็แค่ร้องไห้ออกมา

ก็แค่นั้น



ไม่ต้องฝืน

“

ฉันคอยย้ำเตือนเช่นนั้น ซ้ำแล้วซ้ำเล่า  
ขอให้คุณกินอาหารให้หลากหลาย  
ดื่มน้ำให้เยอะ และนอนหลับให้เพียงพอ  
ขอให้คุณมีสุขภาพใจที่แข็งแรง  
อย่าทำงานหนักจนลืมให้เวลากับร่างกาย  
และให้จิตใจที่หนักอึ้งของคุณได้พักผ่อนเสียบ้าง  
โปรดรักตัวเองให้ได้สักครั้งหนึ่ง  
ของความรักที่ฉันมอบให้กับคุณด้วยเถอะ

”

แม้คุณจะไม่ใช่ว่าผู้ถูกเลือก  
มันก็ไม่ได้หมายความว่าคุณบกพร่อง

แม้คุณจะถูกมองข้ามจากใครคนหนึ่ง  
ก็ไม่ได้หมายความว่าเครื่องมือของคุณมันไร้คุณค่า

แม้ท้ายที่สุด  
คุณจะเป็นเพียงดอกไม้ดอกเดียวที่หลงเหลืออยู่บนโลกใบนี้

ฉันก็ขอให้คุณรู้เอาไว้ว่า  
คุณยังมีค่าและงดงามในแบบของคุณเสมอ



หมวดความเรียงและเรื่องสั้น

ISBN 978-616-18-6914-4



Illustration: BlueBlurryMonday

Typography: Kantisa.ph

245 บาท