

spr^{ing}books

แล้วเราจะเป็นตัวเอง ในแบบที่ดีขึ้น

คิดมาก

เขียน

Viwenny

วาดภาพประกอบ



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

การอ่านคือการอัปเดตเฟิร์มแวร์ตัวเองที่ดีที่สุดของมนุษย์
ซึ่งทำให้เราเป็นตัวเองที่ดีขึ้นกว่าเราคนเดิมในวันที่ผ่านมา

- คิดมาก



หนังสือคุณภาพ
โดยอมรินทร์กรุป



คำนำสำนักพิมพ์

เคยกลับมานั่งอ่านข้อความ จดหมาย
หรือไดอารี่ของตัวเองในวันวานไหม...
นอกจากได้ย้อนนึกถึงความหลังแล้ว
เราอาจได้ใช้ช่วงเวลานั้นทบทวนตัวเอง

ในเหตุการณ์เดียวกัน
ตัวเราในวันนั้นคิดอย่างไร รู้สึกอย่างไร
และตัดสินใจอย่างไร

ซึ่งแน่นอนว่า
จากเรื่องราวในวันนั้น
ไม่ว่าจะร้ายหรือดี
อาจทำให้ตัวเราในวันนี้
คิดต่างออกไป

ได้คำตอบของหัวใจที่ชัดเจนกว่าเดิม
ดีขึ้นกว่าเดิม

เพราะตัวเราในวันนี้
ได้เดินทางผ่านวัน เวลา
เรียนรู้และเติบโตจากตัวเราในวันวาน
และเป็นเราในแบบที่ดีขึ้นกว่าเดิม



กดลองอ่าน

springbooks



คำนำผู้เขียน

การเปลี่ยนแปลงเคยเป็นเรื่องที่น่ากลัว
โดยเฉพาะยิ่งเมื่ออายุมากขึ้น
ผมยังชอบการเปลี่ยนแปลงน้อยลง

ผมชอบการมีวิถีชีวิตแบบเดิม ๆ
เป็นรูทีนตั้งแต่เช้าจนค่ำ
ผมชอบชีวิตแบบที่คาดคะเนได้ว่า
วันนี้จะต้องเจออะไรบ้าง ต้องพบกับใครบ้าง

ถึงอย่างนั้น
ยิ่งผมอายุมากขึ้น ผมก็ยังเข้าใจเช่นกันว่า
ความเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งที่ห้ามไม่ได้
และยิ่งเวลาผ่านไปมากเท่าไร
เราก็ยิ่งเปลี่ยนแปลงมากขึ้นเท่านั้น
ทั้งในแง่กายภาพและในแง่ของจิตใจเราเอง

สิ่งสำคัญจึงไม่ใช่เราจะเปลี่ยนแปลงไปหรือไม่
แต่คือการที่เราจะต้องเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นให้ได้ต่างหาก

ไม่ว่าชีวิตจะเจอกับอะไร จงบอกตัวเองเสมอว่า
แม้เราไม่อาจเป็นเราคนเดิมได้
แต่เราจะเป็นตัวเราเองในแบบที่ดีขึ้นเสมอ
เป็นเราในแบบที่เมื่อมองย้อนกลับมา
เราจะรู้สึกภูมิใจในตัวเองได้จริงๆ

คิดมาก
ณ ความสงบ



สารบัญ

ไม่เอาอะ อย่าคิดมาก	3
ถึงอย่างนั้นความรักก็ยังงดงาม	20
ไม่มีความเศร้าที่สูญเปล่าบนโลกใบนี้	39
เศร้าเสียให้พอ แล้วพาชีวิตไปต่อนะ	57
โตขึ้นจึงรู้ว่า...	70
จุดหมายอยู่ในทุก ๆ ก้าว	84
คิดมากไปหรือเปล่า?	97
กฎข้อหนึ่งของความสัมพันธ์	112
วันนี้จะเป็นวันที่ดี	129
เดี๋ยวมันก็ผ่านไปเหมือนทุกวันที่ผ่านมา	140



สิ่งที่เรียนรู้จากชีวิต	152
Dear you ถึงคุณ, ด้วยความคิดถึง	165
ยากกว่าการได้มาคือการรักษาไว้	181
โตขึ้นมาเป็นความสุข	190
เป็นเราคือพิเศษ	203
เราเติบโตขึ้นในทุก ๆ วัน	217
แค่โอบกอดตัวเองให้เป็น	229

เกี่ยวกับผู้เขียน	242
เกี่ยวกับผู้วาดภาพประกอบ	244





แต่เราในเมื่อวาน
ที่ผ่านเรื่องทั้งดีและร้ายมาด้วยกัน



ทดล่องจ่าน



ไม่เอานะ อย่าคิดมาก



ชีวิตก็เหมือนนิทาน ตรงที่มันเริ่มต้น ณ กาลครั้งหนึ่ง และจบลงด้วย เรื่องนี้สอนให้รู้ว่า

ตอนเป็นเด็ก ใคร ๆ ก็คงเคยอ่านนิทาน
พอโตขึ้นมาเราอาจอ่านนิทานน้อยลง
จนลืมไปว่าชีวิตของเรา
บางครั้งก็ไม่ต่างอะไรจากนิทานเรื่องหนึ่ง
นิทานเกือบทุกเรื่อง ไม่ว่าจะมามีเรื่องเล่าต่างกันอย่างไร
แต่สิ่งหนึ่งที่เหมือนกันคือ มักจะเริ่มต้นที่กาลครั้งหนึ่ง
และจบลงตรงเรื่องนี่สอนให้รู้ว่า

ชีวิตก็เป็นแบบนี้ มีเรื่องราวบางอย่างเกิดขึ้นในช่วงชีวิตหนึ่ง
แล้วตอนจบลงก็มีบทเรียนให้เราได้เรียนรู้
บทเรียนเหล่านั้น
เป็นผลสะท้อนจากเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตเรา

บางครั้งเราก็ดีใจมากไป หรือเสียใจเกินไป
จนไม่ได้อ่านบทเรียนเหล่านั้น
แต่หากเรารู้แล้วว่าทุกเรื่องในชีวิตมีบทเรียน
แล้วเราเริ่มที่จะมองหาและเติบโตจากทุกบทเรียนในชีวิต
ไม่ว่าจะเป็นเรื่องสุขหรือเรื่องเศร้า ก็ไม่สูญเปล่ากับเราเลย
เพราะเมื่อผ่านไปได้ เราจะกลายเป็นคนที่ดีขึ้นกว่าเดิมเสมอ

ใครบางคน ไม่ได้เจอกันนานเท่าไร ก็ยิ่งตื่นเต้นทุกครั้งที่ได้เจอ

ในชีวิตของเราแต่ละคน ได้พบเจอและรู้จักกับผู้คนมากมาย แต่ใช่ว่า มีแค่บางคนเท่านั้นที่สำคัญกับเราจริงๆ ความสำคัญจะวัดได้จากอะไร คงมีสิ่งมากมายที่เราจะวัดได้ แต่ส่วนหนึ่งคือความรู้สึกตื่นเต้นดีใจที่ได้เจอใครคนนั้นอีกครั้ง โดยเฉพาะหากอยู่ในสถานะที่คิดว่า คงไม่ได้เจอกันอีก

เมื่อเร็ว ๆ นี้ผมไปฉีดวัคซีน ระหว่างที่รอคิวอยู่นั้น สายตาของผมก็ไปเหลือบเจอพี่ที่ทำงานเก่าคนหนึ่ง ที่ไม่ได้เจอกันมาเกือบสิบปีแล้ว จำได้ว่าผมดีใจมากจนรีบเดินเข้าไปหาพี่คนนั้น และเขาก็ดีใจมาก ๆ ที่ได้เจอผมเช่นกัน

แม้จะเป็นช่วงเวลาสั้น ๆ ที่เราได้กลับมาเจอกันอีกครั้ง แต่บางครั้งสิ่งที่ไม่มีความหมาย ไม่ใช่ระยะเวลาที่คุยกัน แต่คือคนที่เราได้คุยด้วยมากกว่า อาจเพราะชีวิตเป็นสิ่งที่ไม่แน่นอน เราคาดเดาอะไรแทบไม่ได้เลย เราไม่รู้เลยว่า เราจะได้เจอใคร และใครจะไปจากชีวิตเรา เราไม่รู้เลยว่า ใครจะอยู่ในชีวิตเรานานแค่ไหน

บางทีพระเจ้าอาจตั้งใจให้เรา 'ไม่รู้' เพื่อให้เราใช้เวลาที่มีอยู่ระหว่างกันอย่างมีความหมาย

น่าเสียดายที่บางครั้ง

ความเข้าใจกับความเคยชินอาจทำให้เราลืมนี่ไป

บางทีนะ บางที สาเหตุที่มนุษย์ไม่ได้เกิดมามีชีวิตช่วงจินรันดร์
เพราะพระเจ้าได้มอบที่ตรงนั้นไว้แล้ว

ในความทรงจำของใครบางคน

คนที่กาลเวลาไม่เคยทำร้ายความรู้สึกพิเศษระหว่างเรากับเขาได้เลย

ความสัมพันธ์ในโลกออนไลน์มันโหดร้ายตรงที่ว่า

ขณะที่วันหนึ่งเราดูพุดคุยสนิทกัน

วันรุ่งขึ้นเราอาจกลายเป็นคนอื่น

ไม่เหลือบทสนทนาให้กันเลย

ใครๆ ก็รู้ว่า ความสัมพันธ์เป็นเรื่องซับซ้อน

และยิ่งทุกวันนี้ที่ช่องทางในการทำมาค้าขายของคนเรา

ไม่ได้ถูกจำกัดอยู่แค่การพบเจอกันตัวต่อตัวแล้ว

แต่ยังมีช่องทางใหม่ อย่างช่องทางออนไลน์

ที่ทำให้ความสัมพันธ์นั้นซับซ้อนขึ้นไปอีก

พอได้อ่านหัวข้อที่ผมเขียนขึ้นมา แล้วเห็นคำว่า ‘โหดร้าย’

อาจทำให้รู้สึกที่ผมมีทัศนคติแง่ลบ

กับความสัมพันธ์ที่เริ่มต้นจากช่องทางออนไลน์

ซึ่งความเป็นจริงไม่ได้เป็นอย่างนั้นเลย

สิ่งที่ผมจะสื่อคือ การรู้จักกันช่องทางไหนไม่สำคัญเท่ากับว่า
เราจริงจังและรักษาความสัมพันธ์นั้นไว้ด้วยวิธีไหน
หากเราเก็บเขาเลือกที่จะคงความสัมพันธ์นั้นไว้
ในลักษณะเพื่อนคุยออนไลน์ ก็ไม่ใช่เรื่องผิด
แต่เราก็ต้องยอมรับว่า ความสัมพันธ์แบบนั้นมันอาจจบลงง่าย ๆ
แค่เช้าวันหนึ่งที่เราทักไปแล้วเขาตอบเราน้อยลง
ไม่ตอบเราอีกต่อไป หรืออยู่ดีๆ เขาอาจบล็อกเราไปจากชีวิตก็ได้

ถ้าแน่ใจแล้วว่าเราจริงจังกับความสัมพันธ์นั้นจริงๆ
และเรากับเขามีวุฒิภาวะมากพอ
ในการรับผิดชอบความสัมพันธ์ของกันและกัน
จงพาเขาออกมายังโลกภายนอก
ไม่ต้องรีบร้อน ค่อยเป็นค่อยไป
กินข้าวด้วยกัน ไปดูหนังด้วยกัน
ให้ได้รู้ว่าพอเจอหน้ากันแล้ว
ความรู้สึกกระหว่างเรากับเขาจะยังคงเหมือนเดิมหรือเปล่า
เหมือนกับทุกสิ่งบนโลกใบนี้
เริ่มต้นอย่างไร ไม่สำคัญเท่า จะรักษาไว้แบบไหนให้ดีที่สุด



กับบางคน เราไม่ต้องการอะไรมากไปกว่า ความรู้สึกของเขาว่าเราก็สำคัญ

การต้องการความสนใจเป็นธรรมชาติหนึ่งของมนุษย์
แต่หากมองให้ลึกซึ้งไปกว่านั้น
เราไม่ได้ต้องการความใส่ใจจากทุกคน
มีไม่กี่คนบนโลกใบนี้หรอก
ที่เรา 'เรียกร้อง' ความสนใจจากเขาจริงๆ

ตอนที่เด็กทารกร้องไห้ เวลาที่แม่อุ้มอยู่แล้ววางลง
ตอนที่เด็กโตขึ้นมาหน่อย มองหาแม่
แล้วตะโกนเรียกเวลาที่แม่เดินห่างออกไป

สิ่งเหล่านี้คือปฏิกิริยาจากข้างในตัวเรา
ที่อยากให้คนที่เรารักหันกลับมามอง
และมอบความสนใจให้กับเรา

ทว่าพอโตขึ้น ความจริงข้อหนึ่งคือ
ทุกคนต่างมีชีวิตของตัวเอง ไม่มีใครสนใจใครได้ตลอดเวลา
บางครั้งการถูกไม่สนใจ ทำให้เรารู้สึกว่าถูกมองข้าม
และเผลอไปตีความว่า หรือเราไม่สำคัญ

เราอาจเรียกร้องความสนใจจากคนที่เรารัก
และต้องการความสำคัญจากเขา จนลืมไปว่า
คนที่ควรหันกลับมาให้ความสำคัญจริงๆ คือตัวของเราเอง

วันที่เราหายไป แล้วไม่มีใครตามหา
วันที่เราร้องไห้ แล้วไม่มีใครปลอบใจ
เราจะรู้สึกแย่มากกับชีวิตมาก ๆ
แต่ในความเป็นจริงชีวิตเราไม่ได้แย่
เราแค่เอาความสุข และคุณค่าของชีวิตเรา
ไปขึ้นอยู่กับคนอื่นมากเกินไป

ไม่ว่าใครจะมองว่าเราสำคัญไหม
จงมองเห็นความสำคัญของตัวเอง
ไม่ว่าใครจะสนใจเราหรือไม่
จงกลับมาสนใจหัวใจตัวเอง

วิธีที่ดีที่สุดที่เราจะกลับมาให้ความสำคัญกับตัวเอง
คือเลิกเอาความสำคัญของเรา
ไปฝากไว้กับการประเมินคุณค่าของใคร



‘นึกถึง’ ใช้กับคนที่รู้จัก ‘คิดถึง’ ใช้กับคนที่รู้สึกรัก

การใช้คำว่า ‘นึกถึง’ กับการใช้คำว่า ‘คิดถึง’

เป็นประเด็นอ่อนไหวมากกว่าที่เราคิด

กับบางคน เราใช้คำว่า ‘นึกถึง’ ได้

แต่ใช้คำว่า ‘คิดถึง’ กับเขาอาจไม่ได้

แต่กับบางคน การใช้คำว่า ‘นึกถึง’

อาจทำให้เขารู้สึกถูกลดความสำคัญมากกว่าคำว่า ‘คิดถึง’

คำว่า ‘นึกถึง’ เรามักใช้กับคนที่มีระยะห่างมากกว่า

คนที่เราใช้คำว่า ‘คิดถึง’ กับเขา

ก็เหมือนทุกความสัมพันธ์ในชีวิต

กับบางคนเราอาจเคยใช้คำว่า ‘นึกถึง’

แต่วันนี้เรากลับใช้คำว่า ‘คิดถึง’ กับเขาได้

ในทางตรงกันข้าม

กับบางคนที่เราเคยบอกว่าคิดถึงเขาในทุก ๆ วัน

วันหนึ่งเราอาจทำได้แค่นึกถึงเขาอยู่ในใจ

แต่ไม่ว่าจะ 'นึกถึง' หรือ 'คิดถึง'
คำสองคำนี้ก็มีส่วนร่วมกันอย่างหนึ่ง คือ
การสื่อถึงความรู้สึกของเรากับคนอื่น ๆ

เราไม่ได้อยู่เดี่ยวดายบนโลกใบนี้
มีคนอื่น ๆ ให้เราต้องสร้างและรักษาความสัมพันธ์ไว้ในชีวิต
การมีคนให้นึกถึงหรือคิดถึง คือหลักฐานในหัวใจของเราว่า
ครั้งหนึ่งบางความสัมพันธ์ระหว่างเรากับใครบางคน
ได้เคยเกิดขึ้นแล้วบนโลกใบนี้...
ไม่มีอะไรจะเปลี่ยนแปลงข้อเท็จจริงนั้นได้



ชีวิตคือเรื่องเศร้า

ความรักคือคนที่ทำให้เรายิ้มได้ในความเศร้านั้น

ยิ่งเราพยายามหนีความเศร้า ความเศร้าจะยิ่งติดตามตัวเรา
แต่ถ้าเรายอมรับความเศร้า เราจะค่อยๆ เรียนรู้
และหาวิธีการในการรับมือและอยู่ร่วมกันกับความเศร้านั้น

การอยู่ร่วมกับความเศร้าได้ คือสิ่งสำคัญในชีวิต
เพราะเราไม่มีทางหนีความเศร้าพ้น
ความรักเป็นสิ่งที่สวยงาม และเป็นสิ่งสำคัญกับชีวิตเรา
หลายคนชอบถามว่า เราจะรู้ได้อย่างไรว่า
ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในความสัมพันธ์นั้นเป็นความรัก
สิ่งหนึ่งที่พอจะบอกได้คือ ในวันเวลาที่เรารู้สึกแย่
ใครคนนั้นที่อยู่ในชีวิตเรา
กลายเป็นไม้เท้าเหตุผลในชีวิตที่ทำให้เรายิ้มออกหรือเปล่า

ถ้าคำตอบคือ ใช่ เขาอาจเป็นความรักของเรา
ความรัก คือการที่เราถูกเติมเต็มด้วยใครคนใดคนหนึ่ง
จากความสัมพันธ์ระหว่างเขากับเรา
ความรัก คือการที่ในวันเศร้าๆ
เรารู้ว่า จะหาความสุขเจอได้จากที่ไหน
ความรักควรเป็นแบบนั้น ไม่ว่าเราจะได้ครอบครองเขาหรือไม่
แต่แค่ได้คิดถึงก็ยิ้มขึ้นมาโดยไม่ทันรู้ตัว

ถ้าเราคิดถึงใครบางคนได้ทั้งวัน
จ้องมองหน้าจอมือถือ รอแต่ข้อความของเขา
ยิ้มคนเดียว ชิมคนเดียว เพียงได้คิดถึง
เราไม่ได้แค่ชอบเขาหรอก แต่รักเลย

ชอบกับรักต่างกันอย่างไร
เป็นคำถามหนึ่งที่ผมโดนถามมามาก
ในความเป็นจริงมันก็แยกไม่ได้ง่ายหรือกว่า
ความรู้สึกมากขนาดไหนเรียกว่าชอบ มากแค่ไหนถึงเรียกว่ารัก

ความรู้สึกในหัวใจของคนเรา
มันซึ้งตงวัดไม่ได้ง่ายตายขนาดนั้น
แต่ที่แน่ ๆ สำหรับผมคือ ความชอบเป็นพื้นฐานของความรัก
เราคงรักใครไม่ได้ หรือยังรู้สึกรักเขาต่อไปได้
หากเราไม่ได้รู้สึกชอบเขาเลย
ความชอบจึงเป็นขั้นแรกของการรัก
เป็นบันไดขั้นแรกของการรักใครสักคน
บางคนก็หยุดที่บันไดขั้นแรก ชอบ แต่ไม่พัฒนาเป็นความรัก
เพราะเขาเชื่อว่า
ไม่ใช่ทุกความชอบหรือรักที่จะต้องกลายเป็นความรัก
บางทีแค่รู้สึกชอบกัน แค่รู้สึกดีต่อกัน
ความรู้สึกแบบนั้นก็มากเกินพอแล้ว

แต่กับบางครั้งเมื่อชอบแล้ว เราก็ห้ามใจไม่ให้ไม่รักไม่ได้เลย
รู้ตัวอีกที ใจเราก็เป็นของเขาไปแล้ว

ความรู้สึกของความรัก

คือการที่เราเป็นเพียงโลกที่โคจรรอบดวงอาทิตย์อย่างเขา

ทุกความรู้สึกในใจเรา บรรยากาศภายในตัวเรา ล้วนขึ้นอยู่กับเขา

พอห่างไกลออกมา ก็รู้สึกหนาวเหน็บใจ

พออยู่ใกล้มากเกินไป ก็รู้สึกร้อนรนเหมือนถูกแผดเผา

ถึงอย่างนั้น ก็จงเผื่อใจไว้เสมอว่า

ความรู้สึกชอบและความรู้สึกรักทั้งของเขาและของเรา

ไม่ยั่งยืนถาวรหรอก มันเกิดขึ้นได้ ก็อาจสิ้นสุดลงได้สักวันหนึ่ง

การเผื่อใจของเราไว้รักตัวเองด้วย

จะช่วยให้เราเจ็บน้อยที่สุด ในวันที่ทุกอย่างไม่เป็นแบบที่เราคิด

ชีวิตก็เหมือนการปั่นจักรยาน

ไม่สำคัญว่าคุณจะล้มบ่อยแค่ไหน

ตราบนาทีที่คุณยังลุกขึ้นมามีปั่นใหม่เสมอ

เราแทบทุกคนคงเคยฝึกหัดปั่นจักรยาน

จากความทรงจำ และประสบการณ์ที่ผมรับรู้ในชีวิต

มีคนจำนวนน้อยมาก

ที่จะปั่นจักรยานเป็นตั้งแต่คราวแรกโดยไม่เคยล้มลงเลย
อย่าว่าแต่คนที่ไม่เคยปั่นจักรยานเลย
แม้แต่คนที่ปั่นจักรยานบ่อย ๆ
ก็อาจพลั้งพลาด ล้มลงได้เช่นกัน

ตอนแรกๆที่เราปั่นจักรยานไม่เป็น
เมื่อล้ม บางคนร้องไห้ บางคนถอดใจที่จะปั่น
แต่เมื่อไรก็ตามที่หัวใจเรากลับมาแข็งแรงอีกครั้ง
แล้วเรตัดสินใจปั่นจักรยานอีกที
เราจะพบว่าไม่มีอะไรแย่อย่างที่เรากลัว
ทุกครั้งที่เราปั่นจักรยาน เราจะเก่งขึ้นทุกครั้ง
และต่อจากนี้แม้จะหกล้ม เราก็แค่ลุกขึ้นมามีบ้านใหม่
ไม่เสียเวลามานั่งร้องไห้หรือถอดใจอีก

ชีวิตก็เช่นกัน มันจะมีวันที่เราล้มลง
ในวันเหล่านั้น จะมีบางครั้งที่เรานึกสงสัยตัวเองว่า
เราจะกลับมาใช้ชีวิตอย่างเดิมได้อีกไหม
เราจะเก่งขึ้นจากเราในวันนี้ได้อีกหรือเปล่า

แต่เมื่อไรก็ตามที่เราหยุดสงสัย และหยุดตั้งคำถามกับตัวเอง
ล้มลงกี่ครั้ง ก็แค่ลุกขึ้นยืนใหม่
เราจะพบว่า แม้ระหว่างทางอาจจะดูบ้าง
แต่หากเราไม่เคยหยุด เราจะมาไกลจากจุดเริ่มต้นได้เสมอ

เรายังคงต้องหายใจ แม้ในวันที่อะไร ๆ ไม่เป็นไปอย่างใจต้องการ

หากจะแบ่งวันในชีวิตของเรา
คงแบ่งได้เป็นสองแบบคือ วันที่ดีกับวันที่แย่

วันที่ดีคือ วันที่ทุกอย่างเป็นไปแบบที่เราคิด
วันที่แย่คือ วันที่ทุกอย่างไม่เป็นเหมือนที่ใจเราต้องการ
ถ้าเป็นไปได้ เราก็คงอยากเจอแต่วันดี ๆ
แล้ววกข้ามวันแย่ ๆ ไปเสีย

แต่ในความเป็นจริง
ชีวิตเราต้องเผชิญหน้ากับทั้งวันที่ดีและวันที่แย่
และบ่อยครั้งเราก็กลับรู้สึกว่
วันแย่ ๆ อยู่ในชีวิตเรานานกว่าเสียอีก
ถึงอย่างนั้น การหลบหนี หรือการหมดอาลัยตายอยากในวันแย่ ๆ
ก็ไม่ได้ช่วยให้อะไรดีขึ้นเลยแม้แต่นิด



ในทางตรงกันข้าม หากวันนั้นเป็นวันที่แย่
แล้วเรายังปล่อยให้ใจแย่ไปตามสิ่งที่เราพบเจอ
ทุกอย่างมีแต่จะแย่ลงไป ไม่ต่างอะไรกับการที่เราซ้ำเติมตัวเอง

แต่ถ้าเรามีสติ ใช้สติระครองตัวเราไป ใช้ชีวิตให้ดี
สุดท้ายเราก็จะผ่านวันแย่ๆไปได้
และเราก็จะเจอกับวันที่ดีในชีวิต

บางครั้ง ที่วันแย่ๆ ทำให้เราไม่อยากใช้ชีวิตต่อ
เพราะไม่รู้ว่าอะไรจะรอเราอยู่หลังวันเหล่านั้น
แต่ถ้าเรารู้แน่ชัด และศรัทธาว่าสิ่งที่รอเราอยู่คือวันที่ดี
เราก็จะมีพลังใจที่จะใช้ชีวิตต่อไปจนเจอวันที่ดี
เมื่อวันนั้นมาถึง เราจะอยากขอบคุณตัวเองในทุกวัน

ไม่ว่าวันนี้จะแย่แค่ไหน จงส่งตัวเองเข้านอนด้วยรอยยิ้ม
ไม่ว่าวันพรุ่งนี้จะยากลำบากเท่าไร
จงต้อนรับตัวเองด้วยรอยยิ้มเช่นกัน

ชีวิตก็เหมือนละคร

ที่คนเรามักโฟกัสเพียงตอนเริ่มต้นและตอนจบ

โดยไม่ค่อยให้ความสำคัญกับช่วงระหว่างทาง

ไม่ว่าเรื่องที่ผ่านมาจะแย่สักแค่ไหน

หากผลคือจบลงด้วยดี เราก็จะมองว่าเรื่องนั้นแฮปปี้เอนดิ้ง

การให้ความสำคัญกับตอนเริ่มต้นและตอนสิ้นสุดของวัน

จึงจะเป็นส่วนที่ช่วยสร้างพลังบวกให้กับเราได้เป็นอย่างดี

วันนั้นทั้งวันอาจเป็นวันที่แย่ แต่ถ้าเราบอกตัวเองว่า

ทุกอย่างที่เกิดขึ้นกำลังจะกลายเป็นอดีต พรุ่งนี้ก็เป็นวันใหม่

เรื่องทั้งหมดในวันนี้ก็จะเป็นเรื่องของเมื่อวาน

พอดคิดแบบนี้

เราจะวางทุกอย่างในวันนี้ที่หนักในหัวใจของเราลง

อย่าลืมมอบรอยยิ้มเติมพลังให้กับตัวเราเอง

ผมเชื่อเสมอว่าอารมณ์ตอนเช้า

จะส่งผลกระทบต่ออารมณ์กับสิ่งที่เราจะเจอในวันนั้นทั้งวัน

ถ้าเราเริ่มต้นวันด้วยอารมณ์ขุ่นมัว ไม่แจ่มใส มีความรู้สึกโกรธ

เรื่องเล็กที่เจอก็จะกลายเป็นเรื่องใหญ่

เรื่องที่ดีธรรมดาที่อาจมาสะกิดให้เราารู้สึกแย่ได้

ในทางตรงกันข้าม ถ้าเราเริ่มต้นวันด้วยพลังบวก
ที่พร้อมรับมือกับอะไรก็ตามที่ต้องเจอ
ปัญหาทุกอย่างจะกลายเป็นเรื่องเล็ก
พบกับอะไรเราก็จะผ่านไปได้อย่างมีสติ
การเริ่มต้นและสิ้นสุดวันให้ดี
จึงเป็นกุญแจสำคัญของการมีวันที่ดี



ไม่ว่าจะเป็นเรื่องสุขหรือเรื่องเศร้า
ก็ไม่สูญเสียค่ากับเราเลย
เพราะเมื่อผ่านมาได้
เราจะกลายเป็นคนที่ดีขึ้นกว่าเดิมเสมอ