

sprngbooks

อยู่คนเดียวก็มีความสุขเหมือนกันนะ

คิดมาก

เจ้าป่า

Octobrae

Morefin

อะนะ

คิดในใจ

วันนี้

ครู

ทาลครั้งหนึ่ง

Thinkiเดียวก็เปลี่ยนได้



ถ่ายภาพ

Imminimus

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



หนังสือคุณภาพ
โดยอมรินทร์กรุ๊ป

แต่เธอ...
ผู้ต่อสู้เพียงลำพัง
แต่ก็ยังยับได้



คำนำสำนักพิมพ์

ในช่วงเวลานี้

โลกของเราหมุนเร็วขึ้นกว่าเมื่อก่อนมาก

เป็นยุคสมัยที่เต็มไปด้วยการแข่งขันอย่างแท้จริง

มีค่านิยมใหม่ๆ มากมายเกิดขึ้น

แต่ก็ปฏิเสธไม่ได้ว่า...

นี่คือยุคสมัยที่ผู้คนรู้สึก “โดดเดี่ยว” มากที่สุดยุคหนึ่ง

ในสังคมที่เราอยู่ ไม่ว่าจะเป็นเพลงที่เราฟัง ภาพยนตร์ที่เราดู

หรือสิ่งที่เราเห็นในชีวิตประจำวัน

ก็ล้วนตอกย้ำเราว่า การเป็นโสดนั้นเลวร้าย

การใช้ชีวิตลำพังคือความล้มเหลว

ชีวิตที่มีคู่หรือชีวิตที่สังคมยอมรับต่างหาก

คือชีวิตที่ประสบความสำเร็จ

เราจึงพยายามทำทุกวิถีทางเพื่อให้หลุดพ้นจาก

“ความโดดเดี่ยว” นั้น

แต่เชื่อไหมว่า...

ชีวิตที่ประสบความสำเร็จแบบนั้น

คือสิ่งที่สังคมสมมุติขึ้นมาเองทั้งสิ้น

เพราะในความเป็นจริง เราทุกคนสามารถมีความสุขได้

แม้ต้องอยู่ลำพัง

และไม่ว่าจะเป็นยุคสมัยไหน ก็ไม่มีกฎข้อใดในโลกบอกว่า
การอยู่คนเดียวคือสิ่งผิด

จริงอยู่ที่ว่าคงไม่มีใครอยากอยู่คนเดียวไปตลอดชีวิต
แต่บนเส้นทางที่ยาวไกล เราไม่สามารถพาทุกคนไปกับเราได้
และถึงแม้จะมีคนมาเดินเคียงข้าง แต่ก็ไม่มีอะไรมารับประกัน
ว่าคนคนนั้นจะเดินไปกับเราจนสุดทาง

การอยู่คนเดียวให้ได้จึงเป็นสิ่งจำเป็นมากในยุคสมัยนี้...

หนังสือเล่มนี้เขียนขึ้นจากความรู้สึกเดียวดายเหล่านั้น
แต่เป็นการนำเสนอสิ่งที่เรียนรู้จากความโดดเดี่ยวในแบบต่างๆ
เช่น ประโยชน์ของการอยู่คนเดียว ข้อดีของการอยู่เป็นโสด
สิ่งที่ได้จากการทำตามเสียงหัวใจตัวเอง และอื่นๆ อีกมากมาย

ขอให้หนังสือเล่มนี้เป็นเสมือนเครื่องเตือนใจ
ว่าเราไม่ได้ต่อสู้เพียงลำพังบนโลกใบนี้

“มาใช้ชีวิตคนเดียวให้สนุกที่สุดกันเถอะนะ”

springbooks



Part 1

สิ่งที่เรียนรู้ จากการอยู่คนเดียว

4

01 ข้อดีบางประการ
ของการอยู่ลำพัง

• คิดมาก

32

06 ความสุข ณ จุดเริ่มต้น

• คิดไม่ใจ

10

02 แตกต่าง
อย่างมีความสุข

• Octobrae

38

07 เสียงของอดีต
ปัจจุบัน และอนาคต

• วันนี้

16

03 ความสวยงาม
ของความสงบ

• Morefin

42

08 กาลครั้งหนึ่งเมื่อฉันต้องอยู่
ตัวคนเดียว

• กาลครั้งหนึ่ง

22

04 เราไม่สามารถ
พาทุกสิ่งไปกับเราได้

• อะนะ

46

09 อย่างเอาตัวเองไปอยู่
ในโลกของคนอื่นมากจนเกินไป

• Thinkเดียวก็เปลี่ยนได้

28

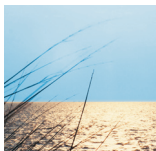
05 ควบคุมในสิ่งที่เรา
ควบคุมได้เท่านั้น

• เจ้าป่า

54

10 ความสมบูรณ์แบบ
ที่เราไม่มีวันไปถึง

• ครุฑ



Part 2

ความรัก กับการอยู่คนเดียว

60

11 ณ จุดสิ้นสุด
ของความสัมพันธ์

• คิดโง่

88

16 ความรักที่หาง่ายที่สุด

• ครู

66

12 ลำพังไม่ได้แปลว่า
ชีวิตต้องพัง

• คิดมาก

92

17 ถ้าวันนี้
ยังไม่มีใครอยู่ข้างๆ

• วันนี้

70

13 สองรักตัวเองดูก่อน

• Morefin

98

18 ไม่ได้ยิ้มให้
ไม่ได้แปลว่าไม่รัก...

• เจ้าป่า

78

14 มองให้เห็นความสุข
มากกว่าความเหงา

• ทาสครึ่งหนึ่ง

102

19 ฉันเจ็บแสบแล้ว

• Octobrae

82

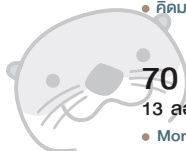
15 Love is
all around you

• Thinkiเดียวก็เปลี่ยนได้

110

20 เมื่อความทรงจำในอดีต
ย้อนกลับมา

• อะนะ



ทดลองใช้



Part 3

บนเส้นทาง ที่มีแค่เราเท่านั้น

118

21 ยากที่สุดคือ
การเดินออกมาจากสิ่งที่รัก

• Octobrae

142

26 เบื้องหลังของความสำเร็จ
มีมากกว่าที่เราเห็นเสมอ

• อะนะ

124

22 ทบทวนความฝัน
ของตัวเองอีกครั้ง

• คิดในใจ

148

27 จงทำบางสิ่งอย่างไร้เงื่อนไข

• ครูญ

128

23 ทั้งหมดเป็นเรื่อง
ของเราคนเดียว

• วินนี่

152

28 ต่อให้ไปไม่ถึง
ก็ไม่เป็นไร

• Morefin

132

24 สิ่งหนึ่งที่เราต้องต่อสู้
อาจไม่ใช่คนอื่น แต่คือ
ความเป็นตัวของตัวเอง

• เจ้าป่า

160

29 ระหว่างทางโดดเดี่ยว
แต่ปลายทางสวยงาม

• ทาลครั้งหนึ่ง

136

25 หากกล้าที่จะฝัน
ก็ต้องกล้าที่จะแบกรับมัน

• Thinkiเดียวก็เปลี่ยนได้

164

30 อย่ากลัวการเดินทาง
ไปในเส้นทางที่เราฝัน
แม้ว่าเส้นทางนั้นไม่มีใครไป

• คิดมาก



Part 4

เก็บเกี่ยวช่วงเวลา แห่งความเดียวดายเอาไว้

170

31 ไม่ว่าจะต้องอยู่คนเดียว
อีกสักกี่ครั้ง

• วินนี่

174

32 เมื่ออยู่คนเดียวได้
เราจะอยู่กับอะไรก็ได้

• อะนะ

178

33 ขอให้รู้ว่าคุณคือ
เป็นของเราเสมอ

• กาลครั้งหนึ่ง

182

34 ซ้ำบ้างก็ได้

• คิดใบใจ

188

35 อย่ามัวแต่แหยงมองฟ้า

• เจ้าป่า

192

36 ชีวิตก็เหมือนหนังสือนิยาย
เราอ่านข้ามบทไม่ได้

• ครูณู

196

37 แต่ปีที่ผ่านไปแล้ว

• Morefin

202

38 ความสงบ
บรรจบเป็นความสุข

• คิดมาก

206

39 หอบคุณช่วงเวลา
แห่งความเดียวดาย

• Thinkiเดียวก็เปลี่ยนได้

210

40 เราเก่งขึ้นทุกครั้ง
เมื่อต้องอยู่ตัวคนเดียว

• Octobrae





Part

1 สิ่งที่เราเรียนรู้ จากการอยู่คนเดียว

02

แตกต่างอย่างมีความสุข

- *Octobrae*

01

ข้อดีบางประการ
ของการอยู่ลำพัง

- *คิดมาก*

04

เราไม่สามารถ
พาทุกสิ่งไปกับเราได้

- *อะนะ*

03

ความสวยงาม
ของความสงบ

- *Morefin*

05

ควบคุมในสิ่งที่เรา
ควบคุมได้เท่านั้น

- *เจ้าป่า*

06

ความสุข ณ จุดเริ่มต้น

- คิดในใจ

08

กาลครั้งหนึ่ง
เมื่อฉันต้องอยู่
ตัวคนเดียว

- กาลครั้งหนึ่ง

10

ความสมบูรณ์แบบ
ที่เราไม่มีวันไปถึง

- ครุฑ

07

เสียงของอดีต
ปัจจุบัน
และอนาคต

- วินาที

09

อย่าเอาตัวเอง
ไปอยู่ในโลกของคนอื่น
มากจนเกินไป

- Think! เดียวก็เปลี่ยนได้

01 ข้อดีบางประการ ของการอยู่ลำพัง

● คิดมาก



มีคนบอกไว้ว่า มนุษย์เป็นสัตว์สังคม
เราโหยหาการรวมกลุ่ม
และการยอมรับจากคนอื่น

แน่นอนว่า
ในทางเดินของชีวิต
ไม่ว่าในเส้นทางไหน
โดยเฉพาะทางไกลและทางที่ไม่คุ้นเคย
การมีเพื่อนร่วมทาง
ย่อมให้ความรู้สึกรอบอุ่นหัวใจมากกว่า

แต่เชื่อไหมว่า
ในความเป็นจริง
บางครั้งหนทางของชีวิต
เราก็เลือกไม่ได้หรือกว่าจะต้องเดินลำพัง
หรือจะมีคนที่พร้อมเดินเคียงข้างไปกับเรา

บางเวลา

แม้รู้ดีว่าการมีคนเคียงข้าง

อาจเป็นสิ่งที่ดีกว่า

แต่เมื่อเส้นทางที่เราไปไม่มีใครอยากร่วมเดินทาง

เราก็ต้องเดินเพียงลำพัง

และแน่นอนว่าไม่มีอะไรหรอกที่จะแย่งไปทั้งหมด

แม้แต่การเดินบนเส้นทางที่เดียวดาย

อย่างน้อยก็อาจมีข้อดีและมีความหมายในตัวของมันเอง

ในความคิดของผม จากสิ่งที่ผมได้เรียนรู้มา

ข้อดีของการอยู่เพียงลำพังคนเดียวคือ

เราอาจไม่ได้ “ขึ้นอยู่กับคนอื่น” มากเท่าที่เราคิด

เพราะที่ผ่านมาเราเอาตัวเองไปขึ้นอยู่กับคนอื่นมากเกินไป

เราเอาความสุขของเราไปขึ้นอยู่กับคนอื่นเป็นประจำ

พอไม่มีพวกเขาแล้ว สมองของเราก็สั่งโดยอัตโนมัติว่า

เราต้องเป็นทุกข์

อยู่คนเดียวก็มีความสุขเหมือนกันนะ

หากเราเอาชีวิตของเราไปขึ้นอยู่กับคนอื่น
 ในบางครั้งเมื่อใครบางคนเลือกที่จะหายไปจากชีวิตเรา
 เราจึงรู้สึกเคืองคว้าง และไม่รู้ว่าจะเดินต่อไปอย่างไร

แต่พอเราอยู่คนเดียวมานาน
 เราจะพบว่า เรามีความสุขได้
 แม้เราต้องอยู่เพียงคนเดียว
 เรามีชีวิตที่ดีได้ แม้ไม่มีใครเดินร่วมทาง

ในหลายๆ ครั้ง
 การกลับมาอยู่คนเดียว
 ก็เป็นการเตือนให้เราจำได้อีกครั้งว่า
 ความสุขของเรา เป็นของเรา
 และชีวิตของเรา ก็เป็นของเราเสมอ

ไม่ว่าที่ผ่านมา...เราจะเคยฝากไว้กับใครก็ตาม

● 1

พอเราอยู่คนเดียวมานาน
เราจะพบว่า เรามีความสุขได้



ทดลองอ่าน

อยู่คนเดียวก็มีความสุขเหมือนกันนะ

2 ●

สิ่งหนึ่งที่ผมเรียนรู้จากชีวิต
ไม่ว่ากับเรื่องอะไรก็ตาม
อย่าเริ่มที่คนอื่น
แต่ให้เริ่มจากตัวเองก่อน



เริ่มที่เราก่อน
ที่จะพูดดี ๆ กับตัวเราเอง
เริ่มที่เราก่อน
ที่จะคิดดีกับตัวเราเอง
เริ่มที่เราก่อน
ที่จะทำดีกับตัวเราเอง
เริ่มที่เราก่อน
ที่จะรักตัวเอง
เริ่มที่เราก่อน
ที่จะอยู่กับตัวเองให้ได้

02

แตกต่าง อย่างมีความสุข

● Octobrae



ความสุขของแต่ละคนแตกต่างกัน
 สำหรับบางคน ความสุขอาจเกิดจากการได้รักใคร่รักคน
 สำหรับบางคน ความสุขอาจเกิดจาก
 การได้ดูคอนเสิร์ตของศิลปินวงโปรด
 สำหรับบางคน ความสุขอาจเกิดจากการได้กินของอร่อย
 แต่สำหรับบางคน
 ความสุขอาจเกิดจากการได้รักตัวเองเพิ่มขึ้น

เราเชื่อว่าหลาย ๆ คน
 ยิ่งโตขึ้นยิ่งมีเวลาได้อยู่กับตัวเองน้อยลง
 เหมือนกับว่ายิ่งเติบโต โลกก็ยิ่งกว้างใหญ่
 เราเลยเลือกใช้เวลาอยู่ร่วมกับคนอื่น

จนบางที
 เราเกือบลืมไปแล้วว่า
 เราได้อยู่กับตัวเองครั้งสุดท้ายเมื่อไหร่

การได้ให้เวลากับตัวเอง
เราอาจได้ค้นพบอะไรบางอย่าง
บางอย่างที่ตัวเราเองก็อาจหลงลืม
อย่างเช่น
ได้ค้นพบเพลงเก่า ๆ ที่ชอบฟัง
ได้ค้นพบอาหารจานโปรดที่ไม่ได้กินมานาน
ได้ทำความเข้าใจความเป็นตัวเรามากยิ่งขึ้น

เราเชื่อว่าทุก ๆ คนไม่ได้เปลี่ยนแปลงไป
ในทุกก้าวของชีวิตหรอก
บางส่วนของเราก็คงยังคงมีเราในอดีตประกอบอยู่
เพียงแต่ว่าเราหลงลืมมันไป

อยู่คนเดียวก็มีความสุขเหมือนกันนะ

จริง ๆ ข้อดีของการอยู่คนเดียว
มันคงเป็นการที่เราได้กลับมารู้จักตัวเองอย่างดียีกครั้ง
ได้เข้าใจตัวเอง
ได้รักตัวเองมากขึ้น

ได้รู้ว่าสุดท้ายแล้ว
ต่อให้เรามอบความรักให้กับคนทั้งโลกมากแค่ไหน
เราก็ห้ามลืมที่จะรักตัวเองด้วย

เพราะท้ายที่สุดคนที่อยู่กับเรา
ในทุกช่วงเวลาของชีวิตที่ไม่ว่าจะสุขหรือเศร้า
ก็คือตัวเราคนเดียวแหละ

● 1

ข้อดีของการอยู่คนเดียว
มันคงเป็นการที่เราได้กลับมารู้จัก
ตัวเองอย่างดีอีกครั้ง
ได้เข้าใจตัวเอง ได้รักตัวเองมากขึ้น

อยู่คนเดียวก็มีความสุขเหมือนกันนะ

2

ยิ้มที่สวยงามที่สุดของเธอ
 อาจไม่ใช่ยิ้มที่เกิดขึ้นเพราะคนอื่น
 มันอาจเป็นเพียงยิ้มรอยเล็กๆ
 ที่เกิดขึ้นเพราะตัวของเธอเอง



03 ความสวยงาม ของความสงบ

● Morefin



“ช่วงชีวิตหนึ่งเราอาจโหยหาความอุ่นกาย
เพียงเพื่อใช้ชีวิตอย่างสนุก
แต่อีกช่วงชีวิตหนึ่งเราอาจโหยหาความสงบ
เพียงเพื่อให้ชีวิตได้พัก”

ผมเขียนสเตตัสนี้ลงบนเฟซบุ๊ก
ในวันที่เริ่มรู้สึกว่สิ่งที่ตัวเองต้องการจริงๆ ในตอนนี้
คือความสงบ

ถึงแม้บุคลิกเดิมของผมอาจเป็นคนที่ชอบเข้าสังคม
รู้สึกว่าการได้ไปรู้จักคนใหม่ๆ สังคมใหม่ๆ
เป็นเรื่องที่ทำให้เรามีพลังงานเพิ่มขึ้น
โดยเราสามารถที่จะพูดคุยหรืออยู่ในปาร์ตี้ได้อย่างไม่เหน็ดเหนื่อย
ซึ่งข้อดีของบุคลิกแบบนี้ก็อาจเป็นเรื่องที่ทำให้เราได้รู้จักคนมากขึ้น
มีสัมพันธภาพกับคนในกลุ่มต่างๆ
จนง่ายต่อการที่จะติดต่อเมื่ออยากได้รับคำแนะนำ
หรือการช่วยเหลือในเรื่องที่เราไม่ถนัด

แต่เนื่องด้วยเหตุผลต่าง ๆ
 อาจเป็นเรื่องของอายุที่เพิ่มขึ้น
 ภาระหน้าที่และความรับผิดชอบที่มากขึ้น
 ก็ทำให้หลายสิ่งหลายอย่างในตอนนั้นของตัวเองนั้นเปลี่ยนไป

จะว่าไปก็อาจไม่เชิงว่าไม่เข้าสังคมแบบเดิมเลย
 เพียงแต่เริ่มที่จะหลงใหลความสงบ
 หรือทำอะไรในสิ่งที่ชอบตามลำพังเพิ่มขึ้นมากกว่า
 เหมือนว่าในตอนนี้อาจสามารถจัดการชีวิต
 ว่าเรื่องไหนที่ควรใช้พลังไปกับการอยู่กับคนมาก ๆ
 หรือเรื่องไหนที่ควรทำเพียงคนเดียวตามลำพังมากกว่า

ซึ่งข้อดีของการได้ทำอะไรด้วยตัวเองนี้แหละ
 ทำให้เราสัมผัสถึงความสุขที่ได้อยู่กับความสงบ
 ให้ความรู้สึกเหมือนเราหนีห่างไปหาอะไรที่สงบ เปิดเพลงที่ชอบ
 โดยที่ไม่มีเสียงภายนอกมารบกวน
 มันเป็นบรรยากาศที่ค่อนข้างผ่อนคลายเมื่อเราได้อยู่กับตัวเอง
 เพราะจะไม่มีคนมาคอยขัด คอยสั่ง
 หรือบังคับให้เราทำในสิ่งที่เราไม่ชอบ

อยู่คนเดียวก็มีความสุขเหมือนกันนะ

อีกทั้งความสำคัญของการได้ทำอะไรตามลำพัง
นอกจากจะเป็นเรื่องความรู้สึกที่เหมือนได้พักผ่อนแล้ว

คือทำให้เรารู้ว่าตัวเองนั้นมีศักยภาพภายในแค่ไหน

จริงอยู่ว่าหลายเรื่องเราอาจต้องอาศัยคนช่วยเพื่อผ่านมันมาได้
แต่ก็มีอีกหลายเรื่องที่เราคงไม่สามารถให้ใครมาช่วยเราได้
บางครั้งต้องทำเอง ล้มเอง เจ็บเอง ผิดหวังเอง
เพียงเพื่อรอให้เมล็ดพันธุ์แห่งความตั้งใจของเรามันงอกงาม
เมื่อถึงเวลาที่เหมาะสม

สุดท้ายดอกไม้ที่สวยงามที่สุดที่เราปลูกเอง
ย่อมแบ่งบานและสวยงามในจิตใจเราไปตลอด

● 1

อยู่คนเดียว
ไม่ใช่เรื่องผิดปกติ
แต่อยู่คนเดียวไม่ได้ต่างหาก
ที่เป็นปัญหา



ทดลองอ่าน

● 2

เพราะความสัมพันธ์
เป็นเรื่องไม่แน่นอน
การรักตัวเองให้เป็นจึงสำคัญ

3 ●

ฝึกให้กำลังใจตัวเองบ่อย ๆ
 เพราะการรอกำลังใจจากคนอื่น
 อาจทำให้เราผิดหวังในท้ายที่สุด



04 เราไม่สามารถ พาทุกสิ่งไปกับเราได้

● อะนะ



เคยตั้งคำถามกับเพื่อนๆ ในวงสนทนาว่า
 “คิดว่าตัวเองเป็นคนชอบเข้าสังคมหรือชอบเก็บตัวอยู่คนเดียว”
 ซึ่งก็มีหลายความเห็นเกิดขึ้นแตกต่างกันไป

บางคนชอบอยู่กับตัวเองเงียบๆ
 แต่ก็ชอบเหงาเวลาอยู่คนเดียวนานเกินไป
 บางคนเป็นคนทีพูดเก่งมากเมื่ออยู่กับเพื่อนๆ
 แต่กับคนแปลกหน้ากลับไม่กล้าเริ่มทักทาย
 หรือบางคนที่เคยก่อนเป็นคนเงียบขรึม ตอนนี้ก็ยังเป็นแบบนั้น
 แต่ก็มีความสุขดีกับบรรยากาศที่แวดล้อมไปด้วยเพื่อนๆ
 ไม่ต้องพูดอะไรมากก็รู้ใจกัน

ไม่ว่าเราเป็นคนแบบไหน พูดเก่งหรือพูดน้อย
 ชอบอยู่กับผู้คนหรือเก็บตัวอยู่คนเดียว
 ทุกคนก็ล้วนมีช่วงเวลาที่ได้อยู่กับตัวเอง
 อาจเป็นระหว่างทางตอนนั่งรถโดยสาร
 ช่วงหัวค่ำขณะกำลังรับประทานอาหารมื้อเย็น
 หรือเมื่อล้มตัวลงนอนก่อนหลับไป
 อาจจะเป็นช่วงเวลาสั้นๆ แต่อยู่ในทุกวันของเรา

สิ่งที่เราถามกันเล่นๆ ในวันนั้น
ทำให้ผมฉุกคิดขึ้นมาเมื่อมีเวลาอยู่กับตัวเอง

หนึ่ง...

มีบางสิ่งหล่นหายไประหว่างทาง

ชีวิตเหมือนการเดินทางที่มีจุดให้ทบทวนเต็มไปหมด

จุดที่เป็นเด็กก่อนเติบโตเป็นวัยรุ่น

จุดที่เคยอยู่คนเดียว แล้วมีใครผ่านเข้ามา

จุดที่เป็นวัยเรียน เปลี่ยนผ่านเป็นวัยทำงาน

จนถึงจุดที่เรายืนอยู่ในปัจจุบัน

บนเส้นทางที่ยาวไกล

เราไม่สามารถพาทุกสิ่งไปกับเราได้ทั้งหมด

ชีวิตก็เช่นกัน

เพื่อนในวัยเด็กที่สนิทแบบไปไหนไปกัน

ก็เหลือน้อยลงเมื่อพวกเขาต้องย้ายโรงเรียน

นานแค่ไหนแล้วนะที่เราไม่ได้เล่นสนุกด้วยกันจนลืมเวลา

อยู่คนเดียวก็มีความสุขเหมือนกันนะ

คนที่เคยเป็นความสุข
และเคยร่วมเดินทางด้วยกันช่วงเวลาหนึ่ง
แต่เมื่อถึงทางแยก จุดหมายปลายทางเรากลับไม่เหมือนกัน
สุดท้ายจึงเหลือแต่ความทรงจำดีๆ ที่เราจะไม่วันลืม

เมื่อเติบโตขึ้น สิ่งที่เราเลือกเก็บรักษาไว้ยังมีความหมายมากขึ้น
เรายอมทิ้งสิ่งที่ไม่สำคัญเพื่อเก็บส่วนที่สำคัญที่สุดไว้
เลือกเก็บไว้เพียงไม่กี่คน ความทรงจำไม่กี่อย่าง
แต่จะคงอยู่ตลอดไปบนเส้นทางสายนี้ของเรา



สอง...

นิยามของความผันเปลี่ยนไปหรือเปล่า

ความผันวัยเด็กที่อยากเป็นยอดมนุษย์
กับความผันเมื่อโตขึ้นแตกต่างกันอย่างสิ้นเชิง
เพราะไม่มีขอบเขตของความฝัน เราจึงเป็นได้ทุกอย่างในวัยเด็ก
แต่เมื่อเวลาผ่านไป
เรามองทุกสิ่งบนพื้นฐานของความเป็นจริงมากขึ้น
สิ่งที่ฝันจึงค่อยๆ ปรับเปลี่ยนไปตามมุมมองในขณะนั้น

ไม่จำเป็นต้องบินได้แบบซูเปอร์แมน
 แต่ได้ท่องเที่ยวไปในทุกที่ที่อยากไป
 ไม่จำเป็นต้องเป็นยอดมนุษย์ แต่ขอเป็นคนธรรมดา
 ที่ทำให้คนสำคัญมีรอยยิ้ม ได้อยู่ใกล้ๆ เพื่อดูแลพวกเขา
 ไม่ต้องเก่งไปซะทุกเรื่อง
 แค่นี้เพียงบางเรื่องที่ทำให้ตัวเองมีความสุขก็ได้ก็พอ

นิยามของความฝันอาจเปลี่ยนไปเมื่อเวลาเปลี่ยน
 แต่ขอให้ความเป็นเราในตัวเด็กคนนั้น
 ไม่เปลี่ยนไปตามวันเวลา
 แค่นี้ก็น่าจะเพียงพอแล้วกับความฝันของคนคนหนึ่ง

ไม่ว่าจะชอบอยู่คนเดียวหรือชอบออกไปพบเจอผู้คน
 ก็จะมีบ้างที่ได้อยู่คนเดียว
 การอยู่กับตัวเองเพียงลำพังมักทำให้เราคิดถึงบางสิ่ง
 อาจจะเป็นผู้คน เรื่องราว หรือความทรงจำในอดีต
 ไม่ว่าจะอย่างไร อย่าลืมที่จะเลือกเก็บสิ่งที่ดีเอาไว้
 และปล่อยเรื่องเลวร้ายให้ผ่านไปกับเวลา
 หมั่นทบทวนความฝัน
 ว่ายังเป็นสิ่งที่คอยเติมเต็มจิตใจของเราอยู่หรือไม่

อยู่คนเดียวก็มีความสุขเหมือนกันนะ

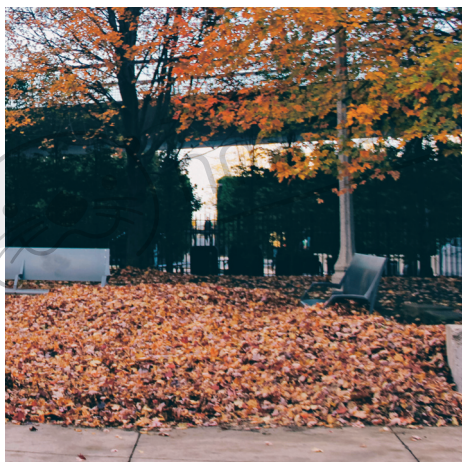
และที่สำคัญ ไม่ว่าเราจะอยู่ลำพังหรือกำลังอยู่กับใคร
อย่าลืมที่จะมีความสุขกับเรื่องราวในแต่ละวัน
เหมือนที่เคยเป็น...

เมื่อเติบโตขึ้น สิ่งที่เราเลือกเก็บรักษาไว้
ยังมีความหมายมากขึ้น
เรายอมทิ้งสิ่งที่ไม่สำคัญเพื่อเก็บส่วนที่สำคัญที่สุดไว้
เลือกเก็บไว้เพียงไม่กี่คน ความทรงจำไม่ก็อย่าง
แต่จะคงอยู่ตลอดไป
บนเส้นทางสายนี้ของเรา

05

ควบคุมในสิ่งที่เรา ควบคุมได้เท่านั้น

● เจ้าป่า



สิ่งเดียวที่เราจะพ่ายแพ้อย่างยับเยิน

ความเจ็บปวดภายนอกนั้นไม่อาจเอาชนะเราได้
สิ่งเดียวที่เราจะพ่ายแพ้อย่างยับเยินที่สุดคือตัวเราเอง

สิ่งเดียวที่เราจะชนะอย่างแท้จริง
ก็คือตัวเราเองเช่นกัน

แม้โลกจะอ่อนล้าสักเพียงไหน หรือโลกจะมั่นคงสักเท่าไร
สิ่งที่อ่อนแอที่สุดย่อมไม่อ่อนแอไปกว่าใจเรา
และสิ่งที่เข้มแข็งที่สุดก็ไม่อาจเข้มแข็งสู้ใจเราได้

เพราะสำหรับธรรมชาติแล้ว
แข็งแกร่งที่สุดก็คือใจคน อ่อนแอที่สุดก็คือใจคน

เป็นหัวใจของเรานี้แหละ
แข็งแกร่งกว่าหินผาและเบาบางกว่าลมไหว
อ่อนแอและเข้มแข็งได้ในคนคนเดียว

ทุกสิ่งเป็นไปตามการเลือกของเจ้าของใจเอง

Out of control

เธอรู้จักคำว่า “Out of control” มั้ย

มันหมายความว่า

ต่อให้ต้องเจอเรื่องขัดใจมากขนาดไหน

สิ่งที่เราต้องทำ

คือแยกให้ออกว่า

สิ่งใดควบคุมได้ และสิ่งใดควบคุมไม่ได้

หัวใจเขาก็เช่นกัน

เธอเลือกไม่ได้หรอก จะให้เขารักเธอ

หรือให้เขารักใคร

ความคิดเขาก็เช่นกัน

เธอควบคุมไม่ได้หรอก จะให้เขาคิดถึงเธอ

หรือให้เขาคิดถึงใคร

หน้าที่ของเธอ

คือควบคุมในสิ่งที่เธอควบคุมได้เท่านั้น

อยู่คนเดียวก็มีความสุขเหมือนกันนะ

ในทุกความสัมพันธ์ ในการงาน
ในทุกเรื่องที่เราเผชิญอยู่

ในส่วนที่เราควบคุมได้
เราทำมันดีที่สุดแล้วหรือยัง

ก่อนที่เราจะไปร้องให้ฟูมฟายว่าเขาไม่รัก
เราใช้เวลามารักเขาให้ดีที่สุดแล้วหรือยัง

“รัก” ที่ว่าไม่ใช่รักเพื่อหวังจะได้มา
รักที่หวังจะได้มา
นั่นเป็นแต่เพียงความปรารถนาก็เท่านั้น
รักให้ดีที่สุด
หมายถึงความรักและความหวังดีที่เรามอบให้จากใจ

เมื่อนั้นเราจะพบว่า
ความทุกข์ใจทั้งหลายจะหมดสิ้นลง
เมื่อเธอเลิกคาดหวังในสิ่งที่ไม่อาจควบคุม
และได้ทำหน้าที่ของเธออย่างดีที่สุดแล้ว

06 ความสุข ณ จุดเริ่มต้น

● คิดในใจ



ในช่วงชีวิตปกติ

เรามักจะรู้ตัวเสมอว่ามีความสุขกับเรื่องอะไร

แต่เรารู้บ้างไหมว่าเราทุกข์กับเรื่องอะไรมากที่สุด

อะไรที่ดึงความสุขไปจากเราบ่อยๆ

อะไรที่ทำให้รอยยิ้มเดิม ๆ ง่าย ๆ ของเราหายไป

ชีวิตเริ่มต้นเมื่อเราเกิด

และดำเนินไปตามแบบฉบับของมันอย่างที่เราทุกคนรู้กันดี

มีวันที่ดีบ้าง แย่บ้าง ท้อแท้ และยิ้มแย้มผสมกันไป

ในแต่ละช่วงของชีวิต

จึงทำให้การเดินทางของชีวิตมีบาดแผลไม่เท่ากัน

แต่สุดท้ายพอถึงวันหนึ่งเราจะารู้เองว่า

ชีวิตเรากำลังตามหาอะไรอยู่

การเปลี่ยนแปลง...
 สิ่งที่คุณควบคุมไม่ได้...
 วันที่ไม่ได้ตั้งใจ...
 จังหวะที่ไม่ได้วางแผนไว้...
 ยังไงก็ต้องเจอสิ่งเหล่านี้แน่นอน

แต่ถ้าเรามองมันเป็นปัญหา มันก็จะเป็นปัญหา
 แต่หากเรามองว่ามันเป็นบทเรียนชีวิต
 มันก็จะช่วยหล่อหลอมให้เราแข็งแกร่งได้

ในวันนี้ ไม่ว่าคุณจะมีอายุเท่าไร
 แต่หากกำลังรู้สึกว่าคุณชีวิตมันช่างยากเย็นเสียเหลือเกิน
 ในการทำงานที่มีความสุขกับอะไรสักอย่างในช่วงชีวิตปัจจุบัน

อยู่คนเดียวก็มีความสุขเหมือนกันนะ

อยากให้คุณลองนึกถึงรอยยิ้มแรก
 หรือวันที่เร่สาระที่สุด
 วันที่ธรรมดาเรียบง่ายไม่ผันผวนธรรมชาติ
 รอยยิ้มของเด็กน้อยในวันนั้น
 เสียงหัวเราะที่เปล่งออกมาแบบสัมผัสได้
 หามุมธรรมดาเหล่านั้นให้เจอและเอามันมาช่วยเยียวยา
 ให้กับชีวิตที่แสนวุ่นวายของตัวเองบ้าง
 เพราะถึงแม้ความสุขจะเป็นเรื่องที่เราคุ้นเคย
 แต่ความทุกข์ก็ไม่ใช่สิ่งที่เราไม่รู้จักเช่นกัน

● 1

คิดบวก มองโลกในแง่ดี
 อาจไม่ใช่คนโลกสวยเสมอไป
 แต่บางครั้งเราก็แค่มองมันในแบบที่เป็น
 มันอาจเป็นการบอกตัวเองว่า
 ต่อให้โลกจะไม่สวยงาม เราก็อยู่ได้
 และหาความสุขของตัวเองเจอเสมอ



อยู่คนเดียวก็มีความสุขเหมือนกันนะ

2 ●

สุดท้ายแล้วชีวิตที่สมบูรณ์แบบที่สุด
 ไม่ใช่มีทุกอย่างไว้ในครอบครอง
 แต่มันอาจจะเป็นการที่เรา
 มีสุขภาพจิตที่ดี
 สุขภาพกายที่แข็งแรง
 ไม่ต้องกังวลใดๆ
 แค่นี้ก็เพียงพอแล้ว



07 เสียงของอดีต ปัจจุบัน และอนาคต

● วันนี้



ไม่บ่อยมากนักหรอกที่เราจะได้ยินเสียงของหัวใจตัวเอง
 ไม่บ่อยมากนักหรอกที่เราจะได้ยินเสียงความคิดตัวเอง
 ดังกว่าเสียงของผู้คนรอบข้าง

หนึ่งในช่วงเวลาที่ดีที่สุดที่จะได้ยินเสียงเหล่านั้น
 คือตอนที่เรามีโอกาสในการ “อยู่คนเดียว”
 เสียงของความคิด เสียงของหัวใจ
 ที่ซ่อนทั้งอดีต ปัจจุบัน และอนาคตเอาไว้

เมื่อไหร่ที่เรายับจนไม่ได้ยินเสียงอะไร
 ได้อยู่กับตัวเองอย่างสงบ
 เสียงของหัวใจจะบอกเราว่าที่ผ่านมาเราผ่านอะไรมาบ้าง
 เราเติบโตมากกว่าเดิมแค่ไหน เราคนนี้เดินมาในเส้นทาง
 ที่ตัวเราเองในอดีตคาดหวังหรือตั้งใจไว้หรือเปล่า

เมื่อไหร่ที่เราได้อยู่คนเดียว
เราถึงจะได้ยินเสียงข้างใน
ที่กำลังบอกว่าตอนนี้เรากำลังรู้สึกอะไร
เรากำลังเหงา เรากำลังเศร้า เรากำลังคิดถึงใครบางคน
หรือเรากำลังมีความสุขดีอยู่หรือเปล่า

เมื่อไหร่ที่เรามีโอกาสได้คุยกับตัวเอง
เราจะมีโอกาสได้วางแผนตัวเองในอนาคต
ว่าเราต้องเดินไปทางไหน เป้าหมายจริงๆ ในชีวิตคืออะไร
และเส้นทางที่เรากำลังเดินอยู่นั้น
มันกำลังพาเราไปที่นั่นจริงๆ หรือเปล่า

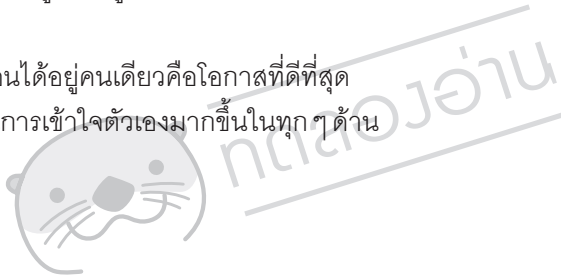
ซึ่งโดยปกติเราแทบจะมีโอกาสน้อยมาก ๆ
ที่จะได้อยู่กับตัวเอง

อยู่คนเดียวก็มีความสุขเหมือนกันนะ

ลองทบทวนอดีตที่ผ่านมา ฟังเสียงความรู้สึก ณ ปัจจุบัน
และวางแผนไปยังอนาคตอย่างมีเป้าหมาย
ถ้ามีโอกาสเมื่อไหร่ ลองอยู่กับตัวเองกันหน่อยนะ

ใครจะเข้าใจตัวเราเองได้เท่าตัวเราเอง
ใครจะรู้ความรู้สึกของเราได้ดีเท่าตัวเรา

ตอนได้อยู่คนเดียวคือโอกาสที่ดีที่สุด
ในการเข้าใจตัวเองมากขึ้นในทุกๆ ด้าน



ได้ทำอะไรที่อยากทำมานาน
ได้เป็นตัวเองในแบบที่อยากเป็นจริงๆ
โดยไม่ต้องสนใจใคร
มีความสุขได้...โดยไม่ต้องขึ้นอยู่กับใครทั้งนั้น