



ทดลองอ่าน

การอ่านคือรากฐานที่สำคัญ

การอ่านคือ กำลังใจ แรงแบนดาลใจ
หรือแม้กระทั่งเพื่อนสักคน
– เสียงที่ไม่ได้ยิน

ช่างมันบ้างก็ได้

จัดพิมพ์โดย

springbooks

ในเครือบริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)

378 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170

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

สงวนลิขสิทธิ์หนังสือเล่มนี้ตามพระราชบัญญัติ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

ห้ามคัดลอกเนื้อหา ภาพประกอบ รวมทั้งดัดแปลงเป็นแบบฉบับที่ก่อกวน ตลัษณ์วิบัติ

หรือเผยแพร่ด้วยรูปแบบและวิธีการอื่นใดก่อนได้รับอนุญาต

พิมพ์ครั้งแรก กุมภาพันธ์ 2563

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของศูนย์ข้อมูลอมรินทร์

เสียงที่ไม่ได้ยิน (นามปากกา).

ช่างมันบ้างก็ได้ / เสียงที่ไม่ได้ยิน: เขียนและถ่ายภาพ.--กรุงเทพฯ: สปริงบุ๊กส์
อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, 2563.

(12), 156 หน้า: ภาพประกอบ (สี).

1. รวมเรื่อง. I. ชื่อเรื่อง. II. เสียงที่ไม่ได้ยิน, ผู้ถ่ายภาพ.

089.95911 ส8ข6

DDC 089.95911

ISBN 978-616-18-3419-7

เจ้าของ ผู้พิมพ์/ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)
กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ระริน อุทกะพันธุ์ ปัญจรุ่งโรจน์ • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วิรัตพันธ์
ที่ปรึกษาสายงานสำนักพิมพ์ในเครือ อดิเรก อังอาจ จิระธร • บรรณาธิการฝ่ายบริหาร สิริกานต์ ผลงาม
ผู้จัดการสำนักพิมพ์ รัฐวรรณ พัฒนรัชตอดุล

บรรณาธิการ อนุรักษ์ ชาสี • ศิลปกรรม เกติพิบูล โหมตตาด
คอมพิวเตอร์ สุนิดา ภาวทรัพย์ • พิสูจน์อักษร ส่องนา ภัคทวีชัย

แยกสีและพิมพ์ที่

สายธุรกิจโรงพิมพ์ บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)

376 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170

โทรศัพท์ 0-2422-9000, 0-2882-1010

จัดจำหน่ายโดย

บริษัทอมรินทร์บุ๊กเซ็นเตอร์ จำกัด

108 หมู่ที่ 2 ถนนบางทราย-จางาม ตำบลบางทราย อำเภอบางทราย จังหวัดนนทบุรี 11130

โทรศัพท์ 0-2423-9999 Homepage: <http://www.naiin.com>

ราคา 215 บาท

ช่างมันบ้างก็ได้

เสียงที่ไม่ได้ยิน

เขียนและถ่ายภาพ



สำนักพิมพ์สปริงบุ๊กส์
กรุงเทพมหานคร



หนังสือคุณภาพ
โดยอมรินทร์กรุ๊ป



แต่
ทุกวัน
ที่เรื่องราวต่าง ๆ นั้น
เกิดขึ้น

คำนำสำนักพิมพ์	(7)
คำนำผู้เขียน	(9)
01 จงมีความสุขกับชีวิตที่ไม่สมบูรณ์แบบ	1
02 สิ่งที่เราเรียนรู้จากความเจ็บปวด	31
03 บทเรียนความรัก	49
04 จุดหมายอาจไม่ใช่แค่ปลายทาง	67
05 ความสุข ณ ที่บ้าน	89
06 พระอาทิตย์ยังขึ้นทุกเช้า	113
07 พรุ่งนี้เราจะผ่านไปได้เสมอ	131
ขอบคุณ	153
เกี่ยวกับผู้เขียน	155



ทดลองอ่าน



ต้องเรียนให้เก่ง
ต้องทำงานให้ดี
ต้องหาเงินให้ได้เยอะๆ
ต้องมีชีวิตที่สมบูรณ์แบบ

ความคิดเหล่านี้
ดูเหมือนจะเป็นความคาดหวังที่คนอื่นมีต่อเรา
และเรามีต่อตนเอง
ที่ส่งผลให้เราเครียดและว้าวุ่นใจในแต่ละวัน
คงจะดีถ้าเราปล่อยวางเรื่องต่างๆ ลงได้
ลองใช้ชีวิตให้เต็มที่
โดยไม่ต้องกังวลกับความคิดของคนอื่น
และมีความสุขกับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ในทุกวัน

เพราะถ้าชีวิตตอนนี้มันยาก
ช่างมันบ้างก็ได้นะ



เราต่างเติบโตขึ้นทั้งตัวเลขของอายุ น้ำหนัก (ของภาวะ) ส่วนสูง แต่เรากลับมีความสุขน้อยลง เพราะเราต่างแบกเอาทุกเรื่องมาคิด ใส่ใจกับทุกการกระทำมากขึ้น เพราะเราโตขึ้น เราเลยต้องคิดให้เยอะ รอบคอบให้มากที่สุด บางครั้งการเป็นผู้ใหญ่มั่นกึกดูเหมือนจะดี แต่มันเหนื่อยไม่ใช่เล่นเลย สู้ให้ไปนอนกลางวัน เหมือนตอนอนุบาล หรือย้อนกลับไป เปรียบกับการสอบกลางภาคของตอนเรียนยังดีกว่า แต่เราก็เลือกไม่ได้หรอก

หนังสือเล่มนี้จะอยู่เป็นเพื่อนคุณในทุกเมื่อ ที่คุณต้องการ ไม่ว่าจะกำลังเติบโต กำลังเจอเรื่องแย่ กำลังมีความสุข กำลังถูกคนรักทิ้งไป หรือไม่ว่า จะกำลังทำอะไรอยู่ก็ตาม เราไม่ต้องเก็บทุกเรื่องในชีวิต มาคิดหรอก เหมือนกับการที่เรากำลังเดินตามความฝัน เพื่อไปไหนสักที่ แต่เราดันชอบเก็บหินทุกก้อนข้างทาง ก้อนแรกๆ มันก็ไม่หนักหรอก แต่ยิ่งเดินไกล ยิ่งเก็บเยอะมากขึ้น วันหนึ่งเราก็ไม่ไหว เราจะพบว่ามันหนักเกินไป

ถึงเวลาเราก็ต้องปล่อย
อะไรที่ไม่จำเป็นก็ทิ้งมันไปนะ
ช่วงมันบ้างก็ได้ ชีวิตจะได้มีความสุขมากขึ้น
หนังสือเล่มนี้เราได้เพิ่มความพิเศษให้กับมัน
ด้วยรูปถ่ายที่ส่วนมากจะถูกบันทึกด้วยฟิล์ม
ที่ไม่ต้องปรุงแต่งความสวยงามให้กับมันเลย
มันเรียบง่ายแต่ก็สร้างสรรค์เรื่องราวได้ดีเสมอ
เชิญสนุกกับโลกข้างในหนังสือเล่มนี้
พร้อมกับภาพถ่ายที่ธรรมดา
แต่เต็มไปด้วยเสน่ห์ของความเก่าที่ไม่เคยล้าสมัย

เสียงที่ไม่ได้ยิน





01

จงมีความสุข กับชีวิตที่ไม่สมบูรณ์แบบ

ธรรมดาที่เราต้องคาดหวังกับชีวิต อยากมีความสุข
อยากมีเงินเยอะๆ อยากมีความรักที่ดี อยากเป็นคนที่ดี
แต่ความจริงนั้นเราจะไม่ได้มันมาพร้อมๆ กัน
เราจะเจอกับความผิดหวังบ้าง ร้องไห้กับเรื่องที่แย่มาก
ต้องโกหกบ้าง เจอความรักที่เจ็บปวดบ้าง
มันก็เป็นเรื่องธรรมดา แต่การมีชีวิตมันไม่จำเป็นต้อง
สมบูรณ์แบบหรอก ใช้ชีวิตให้เต็มที่กับทุกวันที่ตื่นขึ้นมา
มีความสุขให้เยอะที่สุด ปล่อยเรื่องแย่ๆ ไปบ้าง
ยิ้มให้เยอะ ร้องไห้ให้น้อย ผิดหวังและเรียนรู้
แล้ว **จงใช้ชีวิตให้คุ้มกับการเกิดมาครั้งเดียว**
ถึงมันจะไม่สมบูรณ์แบบ แต่มันก็มีความสุขได้เสมอ

01

จะมีชีวิตที่เต็มไปด้วยความสุข
แม้ในวันที่ความฝันอาจเลือนราง

จงตื่นขึ้นมาด้วยรอยยิ้ม
ถึงแม้เมื่อคืนเราจะร้องไห้

จงยิ้มให้กับคนข้างๆ
ไม่ว่าโลกจะโหดร้ายแค่ไหนก็ตาม

จงมีความสุข
แม้ในตอนมีชีวิต
ผลักดันให้เราล้มอยู่



พยายามเห็นสิ่งที่สวยงาม
จากเรื่องที่เราไม่ชอบ

จงทำตัวเองให้มีค่า
โดยการไม่ไปลดคุณค่า
ของตัวเองและคนอื่น

และจงอดทน

แม้วันที่เราอ่อนแอ



ทดลองอ่าน



02

เมื่อเรียนจบ

เราจะพบว่าชีวิตตอนเรียน

มันมีความสุขที่สุด

ถึงจะต้องเหนื่อย

กับการสอบและการเรียน

แต่มันคือประสบการณ์

ที่ทำให้เราเติบโต

และเข้มแข็งในเวลาเดียวกัน

พอจบแล้วมันคงเหมือน

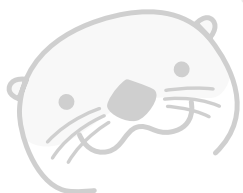
การเดินทางที่ต้องมีจุดหมาย

เราจะทำสิ่งที่ต้องทำ
ก่อนเรื่องที่สนุกเสมอ

ต้องอดทน
มากกว่าเดินหนี

ต้องฝืนยิ้มกับสิ่งที่ไม่ชอบบ้าง
และเจอผู้คนอีกเป็นร้อย

ที่จะเข้ามาสอนให้เราเก่ง
จนมีความสุขกับทุกวันให้เต็มที่



ทดลองอ่าน

การเติบโตมันต้องเจ็บปวดเป็นธรรมดา
และทุกคนก็ต้องเดินไปข้างหน้า
ตามกฎของเวลา



03

ก้าวแรกที่เราล้ม
เราจำไม่ได้หรอก
ว่ามันเจ็บแค่ไหน



แต่เราก็ร้องให้อยู่นาน
กว่าจะวิ่งเก่งเหมือนตอนนี้

เรื่องที่เราเจอในแต่ละวันก็เหมือนกัน
เราไม่รู้หรอกว่า
เราจะล้มแล้วเจ็บปวดขนาดไหน

ต้องให้เวลารักษานานเท่าไร
หรืออาจจะยอมแพ้แล้วเดินถอย

แต่ทุกครั้งที่เราล้ม
มันจะทำให้เราเรียนรู้
ว่าทางไหนถึงเจ็บน้อยกว่า

แล้ววันหนึ่งเราจะผ่านมันไปได้
เราจะลืมความเจ็บปวด
แต่เหลือไว้แค่ความทรงจำที่ดี

ก้าวแรกมันยาก
แต่เราจะเก่งเมื่อผ่านไปได้



ทดลองอ่าน

04

ระหว่างทาง
เราเลือกที่จะร้องไห้
หรือเลือกที่จะยิ้มก็ได้

เลือกที่จะเดินต่อ
หรือยอมแพ้ให้กับชีวิต

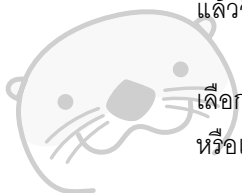


กดลองอ่าน

เลือกที่จะเป็นคนที่ดี
หรือคนที่แย่สำหรับคนอื่น

เลือกที่จะมีชีวิตที่เราชอบ
หรือเลือกที่จะทำตามคนอื่นบอก
แล้วอยู่กับสิ่งที่ไม่ชอบไปทั้งชีวิต

เลือกที่จะอยู่กับอะไรเดิม ๆ
หรือเลือกที่จะออกไปเจออะไรใหม่ๆ





ชีวิตเป็นของเรา
เกิดมาแค่ครั้งเดียว
ขอให้เลือกที่จะมีความสุขนะ
ถึงบางวันมันไม่มี
ก็เก็บไว้เป็นบทเรียน
ที่จะทำให้เราเรียนรู้





05

ทางที่เดิน
มันยังอีกไกล
มันต้องเหนื่อยอีกเยอะ



กว่าจะไปถึงจุดหมาย
ต้องอดทนถึงเท่าไรไม่รู้
ถึงจะมีความสุขได้แต่ละครั้ง

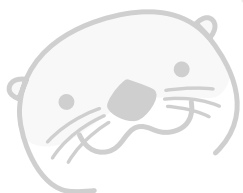
ถ้าไม่ไหวก็พักก่อน
อย่าฝืนจนต้องล้ม

ระหว่างทางที่เดิน
อย่าลืมนั่งพัก

จากเรื่องเล็กๆ ที่เราชอบ
อย่าลืมหักคั่นช่วงๆ
เพื่อวันไหนต้องเดินคนละทาง
จะได้ไม่เสียสายที่หลัง

อย่าลืมหวนกลับไปจุดเริ่มต้น
จะได้รู้ว่าเราพยายามมานานแค่ไหน

ไม่จำเป็นต้องดีที่สุดใน
แต่ดีพอให้เราไม่ร้องไห้



ทดลองอ่าน

ไม่ต้องคิดทุกเรื่องที่เข้ามา
เพราะสุดท้ายเราจะไม่ไหว
สู้หน่อยนะ
เราเก่งมากแล้ว
ที่เดินมาถึงขนาดนี้



06

ตอนเป็นเด็ก
เรามีความฝัน
ที่อยากเป็นหมอบ้าง
เป็นทหาร เป็นตำรวจ
หรือเป็นคนที่เก่งๆ

แต่พอโตขึ้น
เรากลับพบว่า
เราแค่อยากมีความสุข
กับชีวิตที่เรามี

ไม่ต้องเป็นมหาเศรษฐี
แต่พอเลี้ยงตัวเองได้ก็พอ

ไม่จำเป็นต้องเป็นคนดัง
แค่เป็นคนดีไม่让别人เดือดร้อน

ไม่ต้องเป็นคนฮีโร่ที่ช่วยโลก
แค่ทำเต็มที่ในทุกวันที่หายใจก็พอ

ความสุขมันไม่จำเป็นต้องดัง
จนชีวิตมันอึดอัดจนไม่ไหว
มันคือความพอใจกับชีวิต
ที่เราเป็นอยู่และค่อยๆเดินไป



ທດລອງອ່ານ



07

ในวันที่รู้สึกแย่ที่สุด
เราก็ทำได้แค่ร้องไห้
และไปโอบกอดคนข้างๆ

เพราะการเติบโตมันเจ็บปวด
เราถึงต้องเรียนรู้จากมัน



ทดลองอ่าน



ไม่ใช่ทุกก้าวที่เราเดิน
มันจะถูกเสมอไป
บางครั้งเราก็หลงทาง
เพื่อค้นพบเส้นทางที่ถูก

บางครั้งเราก็ถูกหลอก
และเราจะรู้ว่าไม่ใช่ทุกคน
ที่จะดีกับเราเสมอไป

ในโลกยังมีคนให้เจออีกตั้งเยอะ
และเราก็ไม่จำเป็นต้องใส่ใจทุกคน

พอถึงวันหนึ่งเราจะรู้เองว่า
ใครควรรักษาไว้ให้นาน
และใครควรจะปล่อยไปให้เร็ว

ในโลกที่โหดร้าย
เราจงยิ้มอย่างมีความสุข
เรียนรู้และยอมรับ
อดทนและก้าวต่อไปนะ



ทดลองอ่าน

คนเราเกิดมา
 มันไม่เท่ากันหรอก
 ตั้งแต่ความสูง
 ความยาวข้อ
 รวมไปถึงจุดเริ่มต้น

ทุกคนเลยต้องดิ้นรน
 เพื่อให้มีชีวิตที่เราอยากมี

ต้องอดทนเพื่อความสุข
 ที่ไม่เคยได้มาง่าย ๆ

บางครั้งก็ต้องไกลจากบ้าน
 เพื่อไปตามหาความฝัน
 ที่กว่าจะไปถึงก็ต้องเจ็บปวด
 และผิดหวังเป็นพันครั้ง

กว่าจะได้มีรักที่สมบูรณ์แบบ
 ต้องร้องไห้ให้กับคนที่เคยรัก
 ตั้งหลายคืน
 เรายังต้องเจออะไรอีกตั้งเยอะ
 อดทนและยิ้มให้กับทุกวันที่ดีขึ้นมานะ



วันไหนมีรอยยิ้มก็ถือเป็นกำไร
วันไหนมีรอยน้ำตาก็ถือซะว่าเป็นบทเรียน
แต่นักเดินทางทุกคน
ที่มีเส้นทางชีวิตเป็นของตัวเอง



เราอยากเติบโตไปในโลกแบบไหน
ก็ควรพาตัวเองไปใกล้โลกแบบที่เราอยากจะเป็น
เราเชื่อในกฎของแรงดึงดูด
ถ้าเราพยายามทำตัวเป็นคนแบบไหน
มันจะทำให้เราใกล้คนแบบนั้น
อยากมีความสุข
ก็อย่าไปอยู่กับคนที่คิดในแง่ลบ
อยากประสบความสำเร็จ
ก็ต้องคอยเรียนรู้จากคนคนนั้นให้มาก
เคยมีคนบอกว่า
ถ้ายังไม่รู้ว่าเราเป็นคนแบบไหน
ลองดูคนที่เราใกล้ชิดมากที่สุด 5 คนดู