

สิ่งที่เรียนรู้ จากชีวิต



คิดถึงมาก
เขียน

บอร์นเก้าสาม

ถ่ายภาพ

สำนักพิมพ์สปริงบุ๊กส์



กรุงเทพมหานคร



สาร บัญ

คำนำสำนักพิมพ์

(10)

คำนำผู้เขียน

(12)

บทที่ 1	ความเสียใจคือสิ่งที่เราหวาดกลัว	2
บทที่ 2	หัวใจอาจเปราะบางได้มากกว่าที่เราคิด	7
บทที่ 3	อย่าปล่อยให้หัวใจตัวเองแตกสลาย กับเรื่องเดิมๆ ซ้ำไปซ้ำมา	12
บทที่ 4	วันที่กลับมา มีเพียงเรา	17
บทที่ 5	เกิดมาหน้าตาไม่ดี	22
บทที่ 6	จงดูแลความรู้สึกของตัวเองให้ดี	27
บทที่ 7	หาคนที่พอดี แล้วเราจะไม่ต้องเป็นคนที่ดีไม่พอ	31
บทที่ 8	วันที่ใครบางคนจะหมดรักเรามีอยู่จริง	36
บทที่ 9	ทุกอย่างบนโลกนี้มีวันเวลา นั่นคือเหตุผลที่ว่า ทำไมเราต้องใช้เวลารู้ค่าที่สุด	41

บทที่ 10	คนจากลามีเหตุผลมากมาย	
	คนยังอยู่อาจมีเหตุผลเดียวคือ รัก	46
บทที่ 11	เกิดมาไม่เคยมีแฟน	51
บทที่ 12	เธอยังฟังเพลงเก่าของเราอยู่หรือเปล่า	56
บทที่ 13	บางเวลา การอยู่คนเดียวล่ำพัง	
	คือการตั้งใจฟังเสียงหัวใจตัวเอง	61
บทที่ 14	จงตกหลุมรักคนธรรมดา	
	ที่ทำให้วันเวลาของเราพิเศษ	66
บทที่ 15	รักเสมอ คือรักสม่ำเสมอ	70
บทที่ 16	อย่าให้คนใกล้กลายเป็นคนที่ไกลที่สุด	75
บทที่ 17	มีเรื่องราวของความสุขซ่อนตัวอยู่ในทุกๆ วัน	80
บทที่ 18	ในวันหนึ่งเราอาจมองวันนี้ด้วยมุมที่เปลี่ยนไป	85
บทที่ 19	จงทำในส่วนของเราให้เต็มที่	
	แล้วอดทนรอผลของมัน	90
บทที่ 20	หากความเสียใจเกิดขึ้นจากการที่เราเชื่อสัจย์	
	กับความรู้สึกของหัวใจตัวเอง ไม่มีอะไรน่าเสียใจ	95

บทที่ 21	ความรักอยู่ได้ยาวนานที่สุด ในความทรงจำของคนที่ยังรัก	99
บทที่ 22	เวอร์ชันที่ดีที่สุดของเรา คือเวอร์ชันที่เราเป็นตัวเอง	103
บทที่ 23	เราเรียนรู้ความรักได้ดีที่สุดจากความผิดหวัง	108
บทที่ 24	ความสุขเกิดขึ้นได้ด้วยการปล่อย	113
บทที่ 25	ทุกอย่างเริ่มต้นขึ้นในตอนเช้า	118
บทที่ 26	การจากลาไม่เคยเป็นเรื่องง่ายตาย	123
บทที่ 27	ชีวิตที่ดี คือ ชีวิตที่กล้าพอจะหัวเราะและร้องไห้ โดยไม่อายสายตาของคนอื่น	127
บทที่ 28	ทุกชัยชนะ เคยมีความพ่ายแพ้เป็นบทเรียน	132
บทที่ 29	หลงในสิ่งที่เราไม่ชอบบ้าง	137
บทที่ 30	เราจะยินดีกับความรักของคนที่เราเคยรักได้ไหม	141
บทที่ 31	อย่าเดินไปสู่เป้าหมายโดยมีเส้นทางเดียว	145
บทที่ 32	ความสุขเกิดขึ้นเมื่อเรามองเห็นความพิเศษ ในทุกสิ่ง	149

บทที่ 33	ระยะห่างอาจเป็นสิ่งสำคัญของความสัมพันธ์ ที่ถูกมองข้ามมากที่สุด	154
บทที่ 34	ในความสัมพันธ์ เราอาจไม่มีวันพรุ่งนี้	158
บทที่ 35	อย่ายอมให้คำว่าไม่รักในวันที่ผ่านมา ทำให้เราลืมคุณค่าของตัวเอง	163
บทที่ 36	เราเลือกได้ที่จะมองเห็น รับฟัง และรู้สึกกับสิ่งใด	168
บทที่ 37	บางเส้นทางที่เรียบง่ายถึงดงาม	173
บทที่ 38	จดหมายรักฉบับที่หนึ่ง เธอไม่ต้องเข้มแข็ง	177
บทที่ 39	จดหมายรักฉบับที่สอง อย่าใจอ่อนกับเรื่องราวที่เคยทำให้ผิดหวัง	182
บทที่ 40	จดหมายรักฉบับที่สาม พรุ่งนี้เริ่มต้นใหม่	187

ขอบคุณ	192
เกี่ยวกับผู้เขียน	194
เกี่ยวกับผู้ถ่ายภาพ	196



คำนำ สำนักพิมพ์



ถ้าไม่ค่อยมีเวลา

เราอยากชวนคุณลองเปิดหน้าสารบัญ

ไล่สายตาไปที่ละบท

เลือกบทที่โดดเด่นสะดุดตาที่สุด

แล้วลองเปิดอ่านดู

เราเชื่อว่า คุณจะได้รับอะไรดี ๆ กลับไปแน่นอน

แต่ถ้าคุณพอมีเวลา

ระหว่างแะดื่มกาแฟดี ๆ สักถ้วย

เราอยากให้คุณละเอียดอ่านมันทั้งเล่ม

อาจจะอ่านเรียงตามบท

หรือเลือกเฉพาะบทที่คุณชอบก่อนก็ได้

เพราะไม่ว่าจะอ่านเรียงตามลำดับ

หรืออ่านแบบสุ่มตามใจชอบ

สิ่งที่จะได้รับก็ไม่ต่างกัน

เพราะมันคือ

“สิ่งที่เรียนรู้จากชีวิต”



ทดลองอ่าน

springbooks

กันยายน 2562



คำนำ ผู้เขียน



ในชีวิตของเรา
มีเรื่องราวมากมายที่เกิดขึ้น
มีผู้คนมากมายเดินเข้ามาและจากลาไป

หากเราได้มองย้อนบทบทวนกลับในอดีต
เราจะพบว่า มีเรื่องราวที่ทำให้เรายึดได้แน่นครั้งไม่ถ้วน
และก็มีเรื่องราวที่ทำให้เราร้องไห้มากมาย
ตั้งแต่จำความได้

สุดท้ายอยู่ที่เราเอง
ที่จะเลือกจดจำ
และให้ความสำคัญกับเหตุการณ์แบบไหนมากกว่า

แต่บางครั้ง
เราก็เลือกได้ที่จะจำทั้งเรื่องราวที่ดีและเรื่องราวที่ร้าย
เราอาจจดจำเรื่องราวที่ดีในฐานะกำลังใจ
และความทรงจำที่เป็นสุข

ส่วนเรื่องราวร้ายๆ เราเท่านั้นเป็นผู้เลือก
จะให้ความทรงจำนั้นเป็นบาดแผลหรือว่าเป็นบทเรียน

ถ้าเราเลือกให้ความทรงจำนั้นเป็นบาดแผล
แน่นอนว่า มันจะทำให้เราเจ็บปวด
และทุกข์ทรมานเสมอเวลานึกถึง

แต่ถ้าเราเลือกให้ความทรงจำนั้นเป็นบทเรียน
ความทรงจำนั้นก็จะเป็นสิ่งที่ทำให้เราเป็นคนที่ดีขึ้น
แข็งแกร่งขึ้น และเข้าใจชีวิตมากขึ้น

บาดแผลหรือบทเรียน
ความแตกต่างอยู่ที่เราจะมองในมุมไหนเท่านั้น
แต่เชื่อไหมว่า ผลลัพธ์ของการเปลี่ยนมุมมอง
จะส่งผลกระทบต่อชีวิตเราได้อย่างมหาศาล

และความสำคัญของมุมมองที่มีต่อสิ่งต่างๆ
นั้นอาจเป็นบทเรียนสำคัญที่สุด
ที่เราเรียนรู้ได้จากชีวิต

คิดมาก

กันยายน 2562

ณ สถานที่ซึ่งต้องมองด้วยหัวใจ





บทที่

1

ความเสียใจ
คือสิ่งที่เราหวาดกลัว



ไม่มีใครชอบความเสียใจหรอก
สักๆ แล้ว เราต่างอยากมีคาถาพิเศษ
ที่ทำให้เราไม่ต้องพบเจอกับความเสียใจด้วยกันทั้งนั้น

เพราะการที่เราเสียใจ
แปลว่าเราต้องพบเจอกับความผิดหวัง
และความผิดหวัง
แปลว่าความปรารถนาของเราไม่กลายเป็นจริง

ความปรารถนา คือ ความอยากที่แรงกล้า
คนเราทุกคนมีความอยากติดตัวกันมาทั้งนั้น
อยากมาก อยากน้อย แตกต่างกันไป

เคยมีคนบอกว่า ถ้าเราไม่มีความอยาก
ถ้าเราไม่มีความปรารถนาใดๆ
เราจะไม่ต้องพบเจอกับความเสียใจ

แต่ใช่ไหมว่า

ความอยาก ความปรารถนานั้น
ก็เป็นสิ่งที่มีด้านดีในตัวของมันเองอยู่
และชีวิตที่ปราศจากความปรารถนาใดๆ
ก็เท่ากับชีวิตที่แล้งไร้ซึ่งแรงบันดาลใจ
มีแต่เพิ่มความห่อเหี่ยวและบั่นทอนความรู้สึกของชีวิต

สิ่งสำคัญ จึงไม่ใช่การหยุดความอยาก
และระงับความปรารถนา
หากแต่คือความเข้าใจต่างหาก
เป็นความเข้าใจว่า ความผิดหวัง
ความเสียใจ เป็นธรรมดาของชีวิต

เป็นธรรมดาเหมือนมีกลางวัน มีกลางคืน
หากเปรียบชีวิตเป็นช่วงเวลา
เราอาจเปรียบเทียบความเสียใจเป็นกลางคืน
ที่หมุนวนมาหาเราอยู่เสมอ
แต่อย่าลืมว่า กลางคืนไม่ได้อยู่กับเราตลอดไป

เดี๋ยวกลางวันก็จะหมุนวนกลับมาอีกครั้ง
เหมือนที่ความเสียใจไม่ได้อยู่กับเราไปตลอด
เดี๋ยวความสุขใจก็จะวนมาหาเรา

การมองให้เห็นความเสียใจ ความสุขใจ
เป็นธรรมดาอย่างหนึ่งของชีวิต
แม้ไม่ทำให้เราเสียใจน้อยลง
แต่จะทำให้เราอยู่กับความเสียใจนั้นอย่างคนที่เข้าใจ
และผ่านความเสียใจนั้นไปได้ในที่สุด

เพราะความเข้าใจ ทำให้เราใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์
และการเข้าใจในความสุข ความเข้าใจในความเสียใจ
จะทำให้เราไม่ถูกอารมณ์ของความหลงระเหิร
หรือความทุกข์ทรมานครอบงำเรา
ในช่วงเวลาที่ต้องพบเจอกับเหตุการณ์เหล่านั้น

เราจะไม่ลืมว่า ไม่ว่าจะเสียใจมากแค่ไหน
เดี๋ยวความเสียใจนั้นก็จะผ่านไป
ไม่ต่างอะไรจากที่เคยผ่านมา

หากเปรียบชีวิตเป็นช่วงเวลา
เราอาจเปรียบความเสียใจเป็นกลางคืน
ที่หมุนวนมาหาเราอยู่เสมอ
แต่อย่าลืมว่า กลางคืนไม่ได้อยู่กับเราตลอดไป
เดี๋ยวกลางวันก็จะหมุนวนกลับมาอีกครั้ง
เหมือนที่ความเสียใจไม่ได้อยู่กับเราไปตลอด
เดี๋ยวความสุขใจก็จะวนมาหาเรา





บทที่

2

หัวใจอาจเปราะบาง
ได้มากกว่าที่เราคิด



หัวใจของคนเราเป็นสิ่งสำคัญ
ที่เราต้องหมั่นดูแลรักษาให้ดี
เพราะไม่ว่าจะเป็นความสุข
ไม่ว่าจะเป็นความทุกข์
ล้วนไม่ได้ขึ้นอยู่กับสิ่งใด
แต่ขึ้นอยู่กับหัวใจของเราเอง

ถึงอย่างนั้น

เราก็ไม่ค่อยดูแลรักษาหัวใจตัวเองกัน
อาจเป็นธรรมชาติหนึ่งของคนเราก็ได้
ที่ไม่ใส่ใจหรือมองเห็นค่าในสิ่งที่ตัวเองมีอยู่
แต่กลับไปใส่ใจในสิ่งที่ตัวเองไม่มี
เพื่อที่จะแสวงหาและเอามาครอบครอง
และละเลยสิ่งที่มีไปในท้ายที่สุด

อาจเพราะอย่างนั้น
เราเลยไม่ค่อยใส่ใจกับหัวใจตัวเองเท่าไร
แต่กลับไปใส่ใจหัวใจของคนอื่น
อยากทำให้คนอื่นประทับใจ
อยากทำให้คนอื่นชื่นหัวใจ
และบางครั้งก็อยากเป็นเจ้าของหัวใจของเขา

แต่ในวันที่ทุกอย่างไม่เป็นอย่างใจคิด
หัวใจที่เจ็บไม่ใช่ใจใครเลย
แต่เป็นหัวใจของเราเอง

เป็นหัวใจของเราเองที่รู้สึกว่าคุณ
เป็นหัวใจของเราเองที่สัมผัสรับความเศร้าเอาไว้
เป็นหัวใจของเราเองที่ร้องไห้อย่างไม่มีน้ำตา

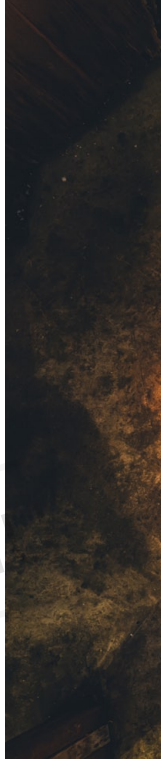
ความรู้สึกของคนเราเป็นสิ่งที่เปราะบาง
และความรู้สึกเป็นสิ่งที่ส่งตรงออกมาจากหัวใจ

หัวใจของเราจึงยังเป็นสิ่งที่เปราะบาง

ก่อนที่จะเราจะสนใจใคร
ก่อนที่จะเราจะอยากทำให้ใครประทับใจ
ก่อนที่จะเราอยากจะดูแลหัวใจของใคร
เราต้องมองย้อนกลับมาดูหัวใจของเราเอง
ให้แน่ใจเสียก่อนว่า
หัวใจของเราแข็งแรงพอกับการดูแลหัวใจ
ของคนอื่นหรือยัง

เพราะถ้าหัวใจของเรายังไม่เข้มแข็งพอ
และเรายังไม่ดูแลหัวใจของตัวเองให้ดีพอ

ไม่ว่าจะตกหลุมรักอีกกี่ครั้ง
หัวใจของเราก็จะยังแตกสลายดังเดิม





ก่อนที่จะสนใจใคร
ก่อนที่จะอยากทำให้ใครประทับใจ
ก่อนที่จะอยากจะถูกเล่ห์หัวใจของใคร
เราต้องมองย้อนกลับมาดูหัวใจของเราเอง
ให้แน่ใจเสียก่อนว่า
หัวใจของเราแข็งแรงพอกับการถูกละเล่ห์หัวใจ
ของคนอื่นหรือยัง



บทที่

3

อย่าปล่อยให้หัวใจตัวเอง
แตกสลายกับเรื่องเดิมๆ
ซ้ำไปซ้ำมา

วันบางวัน

เวลาบางเวลา

เราก็รู้สึกว่ ทำไมเรามักพบเจอ

กับความผิดหวังอยู่เสมอ

และไม่ว่าเราจะพยายามทำดีสักเท่าไร

สุดท้ายเรื่องราวต่าง ๆ ก็จบลงที่จุดเดิมเสมอ

บางคน

มักผิดหวังเรื่องเดิมๆ เกี่ยวกับการทำงาน

ต้องเปลี่ยนงานบ่อยๆ เพราะเข้ากับเพื่อนร่วมงานไม่ได้

เจ้านายไม่รัก หรืออะไรก็ตาม

บางคน

มักผิดหวังกับเรื่องการบริหารจัดการเงิน

เก็บเงินไม่ค่อยอยู่ สิ้นเดือนเมื่อไหร่ แทบขาดใจเมื่อนั้น

และบางคน

ก็ผิดหวังเรื่องความรักอยู่เสมอ

เจอแต่เรื่องราว ผู้คน ที่ทำให้ต้องพบเจอความเสียใจ

แม้จะพยายามรักสักกี่ครั้ง

ก็ต้องจบลงที่น้ำตาเหมือนเดิม

หลายคน

มักคิดว่า ตัวเองเป็นคนโชคร้าย

เป็นคนโชคร้ายด้านการทำงาน

เป็นคนโชคร้ายด้านการเงิน

หรือเป็นคนโชคร้ายด้านความรัก

เราคิดว่า

เพราะเราเป็นคนที่โชคร้าย

ผลสุดท้ายเลยจบลงตรงความผิดหวังเสมอ

แม้จะพยายามเท่าไร

หากเราคิดดูให้ดี

นอกจากเรื่องของโชคชะตาแล้ว

การที่ใครสักคนอยากจะได้ผลลัพธ์ที่แตกต่าง

ทั้งในเรื่องการใช้ชีวิต เรื่องการทำงาน

เรื่องการเงิน หรือเรื่องความรัก

สิ่งที่เราต้องทำ คือการทำไม่เหมือนเดิม

มันคงยากที่เราจะปรารถนาสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไป
ด้วยการทำอะไรตามวิธีการเดิมๆ อยู่เสมอๆ

อยากให้การทำงานมีความสุข ประสบความสำเร็จ
ก็ต้องวิเคราะห์ความผิดพลาด และเลือกที่จะไม่ทำสิ่งเดิมๆ
อยากให้มีการเงินที่ดี ก็ต้องรู้จักการวางแผนการใช้จ่าย
ทำรายรับ รายจ่าย

อยากไม่ผิดหวังกับความรัก
ต้องเรียนรู้ที่จะไม่รักในแบบเดิมๆ
ไม่ปฏิบัติแบบเดิมในความรัก

และที่สำคัญ

หยุดรักคนคนเดิม ที่ทำให้เราเสียใจเสมอสักที



มันคงยาก
ที่เราจะปรารถนาสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไป
ด้วยการทำอะไรตามวิธีการเดิม ๆ อยู่เสมอๆ



บทที่

4

วันที่กลับมา
มีเพียงเรา



มีคนเคยบอกว่า
เราก่อนที่จะคบกับใครบางคน
กับเราหลังจากที่คบกับใครบางคน
เป็นเราคนละคนกัน

ก่อนที่จะคบกันกับใคร
เราคือเรา ที่เป็นตัวของเราเองอย่างเต็มที่
แต่พอเราได้คบ ได้รัก กับใครบางคนไปแล้ว
เราจะไม่ใช่แค่เราคนเดิมอีกต่อไป
แต่โดยไม่รู้ตัว
เราจะเอาอีกครั้งของหัวใจเรายกให้กับเขาไป

เวลาที่ความรักได้หายไป
และเรากับเขาต้องแยกทางกัน
เราเดินบนทางของเรา
เขาเดินบนทางของเขา
และเส้นทางสองเส้นทางนั้น
ไม่มีวันที่จะมาบรรจบกัน

ในวันนั้น
เขาได้พาหัวใจของเราอีกครั้งดวง
และจิตวิญญาณของเราอีกครั้งหนึ่งไปด้วย

เราจึงไม่ใช่เราคนเดิมก่อนวันที่ได้พบกับเขา
แต่เป็นเราที่ว่างเปล่า เปลี่ยวเหงา
และเดี๋ยวดายกว่าที่เคยเป็นมาตลอดชีวิต

การไม่เคยมีแฟนว่าเป็นเรื่องที่ยากแล้ว
แต่การเคยมีแฟน แล้วต้องกลับมาอยู่
อย่างคนที่เป็นโสดยากยิ่งกว่า

เพราะการที่จะมีใคร
เราอาจมีความเหงา เราอาจมีความเศร้า
แต่เราไม่มีความผิดหวัง และเรายังไม่มีความเสียใจ

ความผิดหวังและความเสียใจ

ได้เดินทางเข้ามาในหัวใจของเรา

ในวันที่ความรักได้พังลง

และเราเรียนรู้ว่า จากนั้นชีวิตของเรา

จะมีแค่เราคนเดียวไม่มีเขาอีกต่อไป

ในวันนั้น

เราอาจรู้สึกว่ ชีวิตนับจากนี้ช่างเป็นเรื่องที่แสนธรรมดา

และคืนวันแต่ละวันที่ผ่าน ได้ผ่านไปอย่างเนิบช้า

เมื่อบางสิ่งบางอย่างได้หายไปตลอดกาล

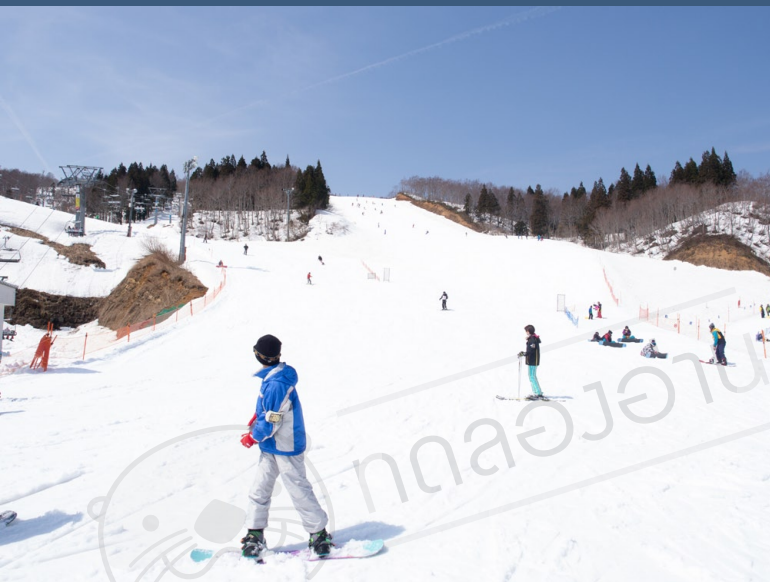
ขอให้เราจงคิดว่า
จริงอยู่ เราในวันที่ไม่มีเขาแล้ว
กับเราในวันที่มีเขา และเราก่อนวันที่มีเขา
เป็นเราคนละคน

จริงอยู่ ในวันเวลาที่ใครบางคนได้จางหายไป
เขาได้เอาวันเวลาและความทรงจำดี ๆ ไปจากเราด้วย

แต่ถึงอย่างนั้น
ไม่มีใครเอาตัวเราไปจากเราได้
ตราบใดที่เรายังมีตัวเราเองอยู่
แม้วันทุกวันนี้จากนี้จะไม่เหมือนเดิม
แต่เราทำให้วันทุกวันนี้เป็นวันที่ดีขึ้นได้

อาจไม่ต้องดีขึ้นอย่างรวดเร็ว
แต่เป็นการดีขึ้นอย่างช้า ๆ
ที่เราจะใช้ความรักที่เรามีให้ตัวเอง
และวันเวลา เยียวยาหัวใจให้ดีขึ้น

เพื่อเราจะกลับมารักตัวเอง
ได้มากกว่าเราคนไหนในวันที่ผ่านมา



แม้วันทุกวัน
นับจากนี้จะไม่เหมือนเดิม
แต่เราทำให้วันทุกวัน
เป็นวันที่ดีขึ้นได้