

ปล่อยให้มันเป็นไป อย่างที่เราจะเป็น

ครู
เขียน

จุฑารัตน์ ภิญโญดุษเขต
ถ่ายภาพประกอบ

สำนักพิมพ์สปริงบุ๊กส์



กรุงเทพมหานคร

CONTENTS

คำนำสำนักพิมพ์	(8)
คำนำผู้เขียน	(10)

01

อย่าใส่ใจทุกอย่าง
บนโลกเลย
มันเหนื่อยเกินไป

- 2 -

02 ปัญหาคือความสุข	6
03 ความสำเร็จคือความว่างเปล่า	12
04 รักตัวเองในวันที่ไฟหมด	18
05 เราไม่ได้เก่งขนาดนั้น	24
06 เลือกที่จะไปต่อ	30

07 เราหลงทางไม่ได้หรอก ถ้าเราไม่รู้ว่าจะไปไหน	36
08 มันเรียบง่ายขนาดนั้นจริงๆ	40
09 หยุดควบคุมอารมณ์ตัวเอง	46
10 มีความสุขกับการเป็นผู้ให้	50
11 มาตั้งใจทำให้ดีขึ้นเถอะ	54

12

เราไม่ใช่
ของกันและกัน
- 58 -

13

ไม่ใช่ก็คือไม่ใช่
- 62 -

14 โลกไม่เคยยุติธรรม	68
15 อย่าทุกข์ใจกับสิ่งที่ไม่ใช่ การตัดสินใจของเรา	74
16 อย่าเบียดเบียนตัวเอง เพื่อให้คนอื่นสบายใจ	78

17

เมื่อไหร่
ก็คือเมื่อมัน
- 84 -

18 รัก VS หลง	88
19 โรคกลัวคนไม่รัก	94
20 ตึกกินไป!?	98
21 การที่เธอหายไปทำให้ฉันใจสั่น	102
22 อะไรมันก็คือไม่ใช่ทั้งนั้นแหละ	106

23 ข้อยกเว้น	110
24 เดี่ยวก็เจอคนที่ดี?	114
25 อหังการอีกครึ่งก็ไม่ใช่ไรนะ	118
26 อย่าเล่นเป็นเหยื่อ	124
27 แพลใครแพลมัน	130

28

ทุกคน
มีเวลาเสมอ
- 134 -

29

ถูก - ผิด
ไม่ได้สำคัญอะไร
- 140 -

30 ทำไมเราถึงต้องมีใครสักคน	144
31 ที่ที่หายใจได้สะดวก	150
32 เกือบลืมไปแล้ว	154
33 รักตัวเองให้เป็น	158

เกี่ยวกับผู้เขียน	166
เกี่ยวกับผู้ถ่ายภาพประกอบ	167
ขอบขอบคุณ	168

คำนำ

สำนักพิมพ์

เคยไหม

ยิ่งตั้งความหวังเท่าไร มักไม่ออกมาเป็นอย่างที่คิดไว้

ยิ่งตั้งใจเท่าไร กลับพังไม่เป็นท่า

ยิ่งพยายามเท่าไร อะไรๆ ก็ไม่ได้ตั้งใจ

เวลาที่เราริงจิ้งกับอะไรสักอย่างหรือใครสักคน

เรามักทุ่มที่สุดๆ พอผลออกมาไม่ได้เป็นอย่างที่หวัง

ก็ไม่แปลกหรอกที่จะเสียใจ เสียตาย เสียความรู้สึก

ก็ครั้งแล้วที่เป็นแบบนี้ แต่ไม่เคยทำให้ชินได้สักที
พอเพลหลายครั้งเข้า ทำให้เราไม่ค่อยกล้าคาดหวังอะไร
เพราะกลัวจะเสียใจแบบที่ผ่านมาอีก

ที่ผ่านมาเราอาจมีแผนเดียว คือแผนที่ต้องสำเร็จ ต้องสมหวัง
ถ้าครั้งต่อไปเราจะมีแผนสองเผื่อไว้ในกรณีที่อะไรไม่เป็นไป
ตามที่คิดไว้ ก็คงไม่เป็นไรหรอกมั้ง

springbooks

สิงหาคม 2562

คำนำ ผู้เขียน

ชีวิตคือความผิดหวังและไม่สมบูรณ์แบบ
เราต่างเกิดมาเพื่อพบกับปัญหา
และการไม่ได้มาในสิ่งที่ต้องการ
ความทุกข์ใจมันคือส่วนหนึ่งของชีวิต

เราอาจน้อยเนื้อต่ำใจ คิดว่าโลกไม่ยุติธรรมกับเรา
แต่โลกไม่เคยยุติธรรมกับใครหรอก
และเราก็ทำอะไรมากไปกว่านี้ไม่ได้
สิ่งเดียวที่เราพอจะทำได้คือยอมรับมัน อยู่กับมันให้ได้

โดยที่ยังรักและเคารพตัวเองอย่างเต็มเปี่ยม
ชีวิตจะค่อย ๆ สอนให้เราเข้าใจและเข้มแข็งขึ้นเรื่อย ๆ
แต่กว่าจะถึงวันนั้นมันอาจไม่ง่าย อาจต้องใช้เวลา
อาจต้องผ่านความบอบช้ำและเสียใจอีกหลายครั้ง
แต่ไม่เป็นไรนะ เดี่ยวสักวันเราก็ไปถึงจุดนั้นได้เอง
ขอเพียงแค่ยังศรัทธาและเห็นคุณค่าในตัวเอง

ความสุขมันอยู่กับเราแค่ชั่วคราว
แต่ความทุกข์ก็เช่นกัน
ทุกอย่างมันจะผ่านไปและจบลงอย่างสวยงามในท้ายที่สุด

รักเสมอ ขอให้เจอแต่สิ่งที่ดี

ครูณ



01

อย่าใส่ใจทุกอย่าง
บนโลกเลย
มันเหนื่อยเกินไป

เราเกิดมาเพื่อผิดหวัง เสียใจ ลากจาก
เราผิดหวัง เสียใจ และลากจากในครั้งนี้
ก็เพื่อไปผิดหวัง เสียใจ และลากจากในครั้งหน้า

เรามีเวลา มีชีวิตจำกัด
ไม่มีเวลาพอที่จะไปใส่ใจกับทุกเรื่องบนโลกหรอก

ไม่ได้บอกให้ไม่ใส่ใจอะไรเลยในชีวิต
แต่ในเมื่อเวลาชีวิตเรามีจำกัด
เราต้องเลือกใส่ใจแค่บางเรื่อง
เรื่องที่มีนัยสำคัญ เรื่องที่มีแรงกดดัน
และที่สำคัญคือ เรื่องที่มีนัยเป็นของเรา

การที่เราเก็บทุกอย่างมาใส่ใจและไม่ปล่อยวางอะไรเลย
มันคือการที่เราคิดว่า
ทุกอย่างบนโลกต้องเป็นไปตามที่ฉันต้องการ
และจักรวาลทั้งหมดจะต้องหมุนรอบฉัน
ซึ่งมันเป็นไปไม่ได้

อย่ายึดติดกับความสมหวัง
เพราะมันฉาบฉวยเหลือเกิน

ความผิดหวังต่างหากที่เป็นเรื่องจริง
โลกจะไม่ค่อยเป็นไปในแบบที่เราต้องการหรอก

ถ้ามองกลับไป เราจะเห็นเลยว่า
เราต่างผ่านการผิดหวังมากกว่าสมหวังกันทั้งนั้น

และนี่ไม่ใช่ก๊อกลสุดท้าย
แน่นอนว่าในภายภาคหน้า
ยังมีความผิดหวังรอเราอยู่อีกมากมาย
ถึงบอกว่าถ้าเรายึดติดกับความสมหวังมากเกินไป
เราจะเป็นบ้า

สุดท้ายเราจะเรียนรู้เองว่า
โลกนี้มันมีเรื่องให้ใส่ใจเยอะเกินไป
และเราควรเลือกใส่ใจเฉพาะเรื่องที่สำคัญจริง ๆ
ซึ่งก็คือเรื่องของตัวเองก็พอแล้ว
อย่าไปหยิบเรื่องของคนอื่นมาทุกข์ใจเลย





อันดับแรกคือ
ทุกขี้ใจกับปัญหาของตัวเองให้ทันก่อน
แค่นี้ก็เยอะและบอบซ้ำพอแล้ว

ทดลองอ่าน

02

ปัญหา
คือความสุข

บางทีก็อดคิดไม่ได้

ว่าทำไมชีวิตคนเราเกิดมาเพื่อเจอกับปัญหามากมายขนาดนี้

เราตัดพ้อได้ น้อยใจได้ เหนื่อยกับการแก้ปัญหาได้

แต่บอกตัวเองไว้ล่ะว่า ปัญหามันจะนำมาซึ่งความสุขเสมอ
เมื่อเราแก้มันได้

แต่ก่อนอื่นเลย เราต้อง...

1. ยอมรับว่าตัวเองมีปัญหา

นี่คือขั้นตอนที่ยากที่สุดในกระบวนการทั้งหมด

เราชอบโกหกตัวเองว่า

ฉันไม่มีปัญหา ฉันไม่เสียใจซะหน่อย ฉันไม่เป็นไร

ทั้งๆ ที่ลึกๆ ก็รู้ว่าเป็น แต่ก็หลอกตัวเอง แล้วดันหลอกสำเร็จอีก

ประเด็นคือ ถ้าวันนี้มันยังมีมวลความรู้สึกไม่สบายใจ

หรือยังไม่มีความสุขเต็มที่ แปลว่ามันต้องมีอะไรผิดปกติไป

แต่เราจะจัดการกับสิ่งนี้ไม่ได้

ถ้าเราไม่ยอมรับก่อนว่า เรามีปัญหา

2. เราไม่มีทางหนีปัญหาได้

ใช่ เราไม่มีทางที่จะไม่มีปัญหาได้หรอก แล้วถ้าเราไม่ยอมรับ เราก็จะต้องคอยหงุดหงิดกับเรื่องพวกนี้ๆ ตลอดไป สิ่งที่ต้องทำคือ ยอมรับว่าปัญหามันเป็นเรื่องปกติ และมันจะนำมาซึ่งความสุขเสมอหลังจากที่เราแก้มันได้

3. รับผิดชอบสิ่งที่เราเป็นคนเลือก

ไม่ได้หมายความว่าให้ตำหนิตัวเอง
แต่มันคือการรับผิดชอบต่อสิ่งที่เราเป็นคนเลือก
และยอมให้มันเกิดขึ้น
เตือนตัวเองเสมอว่า ทุกปัญหาในชีวิต
เราเป็นคนพามันเข้ามาเอง
ฉะนั้น เราก็ต้องพามันออกไปให้ได้ด้วยตัวเอง

ความง่ายคือ

ถ้าเราเปลี่ยนความคิดว่าตัวเองเป็นต้นเหตุของทุกอย่าง
เราจะแก้ปัญหาลแล้วหาทางออกได้ง่ายมาก
เพราะทุกอย่างมันอยู่ในมือเราแล้ว
และเมื่อเจอทางออก เราก็จะเจอความสุข

4. ยอมให้ตัวเองอ่อนแอ

สิ่งที่เจ็บปวดที่สุดเมื่อโตขึ้นคือ เราได้รู้ว่าการเข้มแข็ง
มันเป็นเรื่องเล็กน้อยมากเมื่อเทียบกับการยอมรับให้ได้
ว่าตัวเองอ่อนแอ

คนเราน่ะ

เวลามีคนทำให้รักก็ต้องรู้สึกดี

มีคนมาตีก็ต้องเจ็บ

มีคนมาทำให้เสียใจก็ต้องร้องไห้

ฉะนั้น มันปกติมาก ๆ กับการร้องไห้

มันเป็นแค่ปฏิกิริยาหนึ่งของชีวิต

ไม่ใช่สิ่งที่จะตัดสินว่าเราเข้มแข็งหรืออ่อนแอ

เราเก่งหรือห่วยชะหน่อย

ถ้าอยากร้องไห้ ร้องออกมา อย่างลั่น

อย่าโกหกตัวเองว่าไม่เป็นไร แล้วกลืนน้ำตาไว้ในใจ

อยากร้อง เอาให้เต็มที่ ยอมให้ตัวเองเสียใจให้สุด

เดี๋ยวทางออกมันจะมากับน้ำตาหยดสุดท้ายเอง

เชื่อดี

5. เราเสียน้ำตา แต่สิ่งที่ได้กลับมาคือบทเรียน

ทุกอย่างบนโลกคือการแลกเปลี่ยน
ไม่มีความทุกข์ไหนที่เราเสียใจฟรี
ทุกครั้งเราจะได้บทเรียนมา
แค่เราจะเรียนรู้มันมัยเท่านั้นเอง

6. อย่าเกลียดโลก อย่าสาปแช่งใคร

แค่มีคนคนหนึ่งทำไม่ดีกับเรา ไม่ได้แปลว่า
เขาจะทำไม่ดีกับคนอื่น ๆ ในชีวิตเขาด้วย
มันต้องมีสักความสัมพันธ์ในชีวิต
ที่เขาทำได้ดีบ้างแหละ
ไม่มีใครขาวหรือดำหรอก
ทุกคนเป็นสีเทาทั้งนั้น

และต่อให้ถ้ามีคนคนหนึ่งทำไม่ดีกับเรา
ไม่ได้หมายความว่าเรามีสิทธิ์
ที่จะทำร้ายเขาคืน
หรือไปทำร้ายคนอื่นต่อ





โลกมันไม่ได้แยกขนาดนั้น
ปัญหาทุกอย่างมันแค่เหตุการณ์ชั่วคราว
ปัญหาคือบททดสอบที่ส่งมาให้เราแก้
โดยที่สิ่งตอบแทนคือความสุขเมื่อเราผ่านมันไปได้

03

ความสำเร็จ
คือความว่างเปล่า



บางช่วงเวลาของชีวิต

มันเหมือนเป็นช่วงของการรู้สึกแยกกับตัวเอง

โดยเฉพาะคนรุ่นใหม่อย่างเรา

ที่มักถูกสื่อและสังคมหล่อหลอมให้คิดว่า

การประสบความสำเร็จอย่างรวดเร็วคือความเท่

เราก็จะเห็นตัวอย่างของคนจำนวนหนึ่งในสื่อต่าง ๆ

ที่เป็นเศรษฐีร้อยล้านตั้งแต่อายุไม่ถึงสามสิบ

มีบ้านหลังโต มีรถเท่ ๆ

ทำให้เราเริ่มเปรียบเทียบ

พอเราเปรียบเทียบเราก็จะเริ่มรู้สึกว่าตัวเองไม่มีอะไรดี

บางคนทำงานมาสักพักแล้วยังไม่รู้่ว่าตัวเองชอบอะไรด้วยซ้ำ

พอรวมกับความคาดหวังของคนอื่นเข้าไปอีก ก็เลยยิ่งรู้สึกไม่ดี

เราแค่อยากจะบอกว่า ความสำเร็จมันไม่ใช่ปลายทางหรอก

อย่าตำหนิตัวเองเพียงเพราะความคาดหวัง

หรือสิ่งที่สังคมพยายามป้อนแต่ง

เพราะมันจะทำให้ใจเราเป็นทุกข์

เราคิดว่าตัวเองก็เป็นวัยรุ่นคนหนึ่ง

ที่ประสบความสำเร็จเร็วกว่าคนอื่น ๆ ในหลาย ๆ เรื่อง





แต่กลับรู้สึกเคັง ๆ เหมือนเดิมอยู่ทุกวัน
พอมาถึงจุดที่เคยคิดว่าถ้ามาถึงแล้วคงจะมีความสุข
เราก็อบว่ามั่งว้างเปล่ามาก ไม่เห็นรู้สึกภูมิใจอะไรมากมาย
อย่างที่คิดไว้ในตอนต้นเลย เพราะเมื่อมาถึงจุดนั้น
เราก็จะทำหายตัวเองด้วยมาตรฐานถัดไปอยู่ดี

เราไม่มีวันพอใจกับสิ่งที่เป็นอยู่ไปซะทุกอย่างหรอก
ที่เรามีความสุขอยู่ได้ในทุก ๆ วัน
ไม่ใช่เพราะว่าเราประสบความสำเร็จ
หรือไปถึงจุดเหล่านั้นแล้วนะ
แต่เป็นเพราะเราสนุกกับการดิ้นรน
และทำหายตัวเองต่อไปเรื่อย ๆ

เอาจริง ๆ การประสบความสำเร็จ
มันคือจุด Check point เหย ๆ
ไม่ใช่เป้าหมายสูงสุดของชีวิตหรอก

ปัญหาไม่ใช้การดิ้นรน
การดิ้นรนคือความสนุก
ปัญหาคือการคิดว่า
ชีวิตจะต้องไม่ผ่านการดิ้นรน
ปัญหาคือการคิดว่าทุกอย่าง
จะโรยด้วยกลีบกุหลาบ
มีความสุขกับมันซะ