

สุดท้ายแล้ว มันก็แค่เรื่องเมื่อก่อน

กาลครั้งหนึ่ง
เขียน

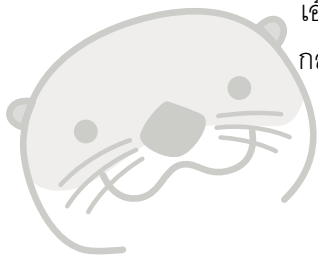
กาลครั้งหนึ่ง/ชิ วุฒิชัย (Shiro)

เอ๋ อรรคเดช (Aeyindyclub)

กล ศกฉวรรณ (saasakon1)

เอ็ม เอ็มวจี (aimhmii)

ถ่ายภาพ



แต่



ทุกเรื่องราวที่ผ่านมันมาได้แล้ว

ทดลองอ่าน

สารบัญ

คำนำสำนักพิมพ์ (8)

คำนำผู้เขียน (10)

01	เริ่มใหม่อีกครั้ง	2
02	พาตัวเองไปอยู่ที่สบายใจ	6
03	อกหักเพื่อเข้มแข็งในรักครั้งต่อไป	10
04	แล้วมันจะผ่านไป	14
05	มีทางเลือก ก็ดีกว่าไม่มีเสมอ	18
06	ในความมืดเรามักจะเห็นแสงเล็กๆ ชัดเจน	22
07	ปากบอกยังไหว แต่ในใจที่ฝนไวก็เยอะเหมือนกัน	26
08	ไม่ได้จะกลับไป แค่เป็นห่วงในฐานะคนเคยรักกัน	30
09	อยากลืมก็ยิ่งจำ	34
10	เก็บที่จำเป็น ทั้งที่ไม่ควรจำ	38
11	เข้ามาเพื่อเปลี่ยนแปลงบางอย่าง แล้วก็จากกันไป	42
12	ขอโสดเพิ่มอีกคน	46
13	ไม่ผิดหรอกที่ไม่รักกัน	50
14	เติบโตในแบบที่เราสบายใจ	54
15	ต้นทุนชีวิตคนเราไม่เท่ากัน	58
16	แค่คนที่แค่เรา ก็แฟร์ดี	62
17	สมหวังบ้าง ผิดหวังบ้างเป็นธรรมดา	66
18	โตแล้วต้องนิ่งให้เป็น	70
19	บางทีปัญหาก็ทำให้รู้ว่าใครหวังดี	74
20	เมื่อก่อนเคยมีความสุขมากกว่านี้	78
21	อาจจะไม่สุขมาก แต่ขอไม่ทุกข์เพิ่ม	82
22	กำแพงป้องกันความเสียใจ	86
23	เวลาไม่ช่วยให้ลืม	90
24	ไม่รู้ต้องใช้เวลาแค่ไหนกับการตัดใจ	94

25	ลืมใครสักคนไม่ง่ายเลย	98
26	บางคนเหมาะจะกับอยู่ในฝันมากกว่าชีวิตจริง	102
27	เปิดใจเพื่อไปต่อ	106
28	เผลอทำใครหล่นหายจากชีวิต	110
29	ถ้าผ่านความทุกข์ไปได้ง่าย ๆ ก็คงดี	114
30	เดียวก็ดีขึ้น แต่อาจจะต้องใช้เวลาสักหน่อย	118
31	อ่อนแอได้ แต่ต้องรู้จักเข้มแข็งให้เป็น	122
32	คาดหวังมาก ก็ผิดหวังมากหน่อย	126
33	อย่าปล่อยยให้เวลาผ่านไปแล้วเสียดายที่ไม่ได้ทำ	130
34	ตัวเราในอีกหลายปีข้างหน้าจะเป็นยังไง	134
35	สุดท้ายคนที่อยู่กับเราก็คือตัวเอง	138
36	อย่าจมปลักกับความเสียใจนานเกินไป	142
37	ขอแค่คนที่อยู่ด้วยแล้วสบายใจ	146
38	หายไปจากความทรงจำของกันและกัน	150
39	คนเดียวก็สบายใจดี	154
40	ยอมรับให้ได้ทั้งวันที่สดใสและหม่นหมอง	158
41	สักวันฉันจะไม่รู้สึกแบบนี้อีกแล้ว	162
42	ใกล้กันที่สุดแต่ในความทรงจำ	166
43	อย่าคาดหวังความพอใจจากใครมากนัก	170
44	ช่างมันเถอะ	174
45	ที่ของเรา เราจะมีตัวตน	178
46	บางวันสุข บางวันทุกข์ เป็นเรื่องธรรมดา	182
47	ไม่อยากให้เราต้องติดค้างอะไรกัน	186
48	อย่าเอาชีวิตตัวเองไปผูกติดกับเค้าคนอื่น	190
49	ขอบคุณตัวเองเสมอที่ยังสู้ต่อไป	194
50	สักวันจะยิ้มให้กับทุกปัญหาที่เจอในวันนี้	198

เกี่ยวกับผู้เขียน 202

ขอบคุณ... 204

คำแนะนำนักพิมพ์

อดีตคือสิ่งที่เกิดขึ้นแล้ว
และมันจะไม่กลับมาอีกแล้ว

ส่วนอนาคตคือความหวัง
เป็นภาพฝันยังไม่เกิดขึ้นจริง

ขณะที่ปัจจุบันคือความจริง
ที่เราอยู่ในตอนนี้
และเราสามารถลงมือทำทุกสิ่ง
เพื่อเปลี่ยนแปลงชีวิตได้

มี 3 สถานที่ที่เราสามารถอยู่ได้ในเวลาเดียวกัน
คือ อดีต ปัจจุบัน และอนาคต

แต่มีสถานที่เดียว ที่เราจะรับมือ
และจัดการทุกสิ่งทุกอย่างบนโลกความจริงได้
นั่นคือปัจจุบัน

เราชอบที่มีคนเคยบอกไว้ว่า
อดีต คือ สิ่งที่ต้องทิ้ง
ปัจจุบัน คือ สิ่งที่ต้องทำ
และอนาคต คือ สิ่งที่ต้องหวัง

ดังนั้น ไม่ว่าที่ผ่านมาจะเกิดอะไรขึ้น
และเราผ่านเรื่องอะไรมา
ให้จำไว้ว่า...
มันก็แค่เรื่องเมื่อก่อน

ทดลองอ่าน

springbooks

คำแนะนำผู้เขียน

“เดี๋ยวมันก็ผ่านไป...”

ประโยคธรรมดาแต่พลังมหาศาล

เป็นการปลอบใจที่ไม่รู้หรือทราบดีจริงๆ แล้ว

ต้องใช้เวลานานแค่ไหนถึงจะผ่านมันไปได้จริงๆ

แต่ไม่ว่ายังไงก็ต้องผ่านมันไปให้ได้

ชีวิตคนเราไม่เคยปักหมุดอยู่กับที่

มันดำเนินไปตามกาลเวลา

และคอยเตือนเราด้วยเลขอายุที่เพิ่มขึ้นทุกปี

เราจมปลักอยู่กับความทุกข์นานไม่ได้หรอกนะ

เราอินอยู่กับความสุขนานเกินไปก็ไม่ได้เช่นกัน

ในวันสดใสก็ต้องเตรียมรับมือกับวันหม่นๆ ให้ได้

ในวันหม่นๆ ก็ต้องเตรียมต้อนรับความสดใสไว้เสมอ

ชีวิตเราต่างมีมุมที่ยากและง่ายต่างกัน

ในเรื่องเดียวกัน

อาจจะหนักหนาสำหรับคนหนึ่ง

หรืออาจจะเบาบางสำหรับอีกคน

เวลาในการทำใจก็เลยต่างกันไป

เราไม่สามารถควบคุมสิ่งที่เกิดขึ้นได้
อะไรจะเกิด ก็คงต้องปล่อยให้มันเป็นไปแบบนั้น
แต่สิ่งสำคัญคือเราสามารถกำหนดได้ว่า
จะให้ “ความสุข” และ “ความทุกข์” อยู่กับเรานานแค่ไหน
เราเป็นเจ้าของบ้านสำหรับความรู้สึกของตัวเองเสมอ

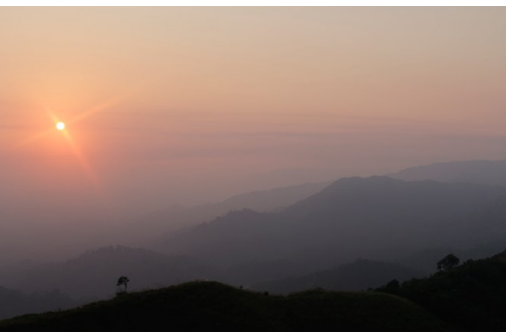
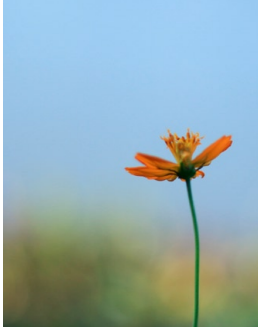
เข้าใจทุกเรื่องที่ผ่านมาเข้ามา
ยอมรับทุกเรื่องที่เกิดขึ้น
เก็บทุกเรื่องราวดีๆ ไว้
ปล่อยวางกับเรื่องที่ไม่ควรใส่ใจ
แล้วสุดท้ายไม่ว่าเรื่องอะไรก็ตาม มันจะผ่านไปได้ด้วยดี

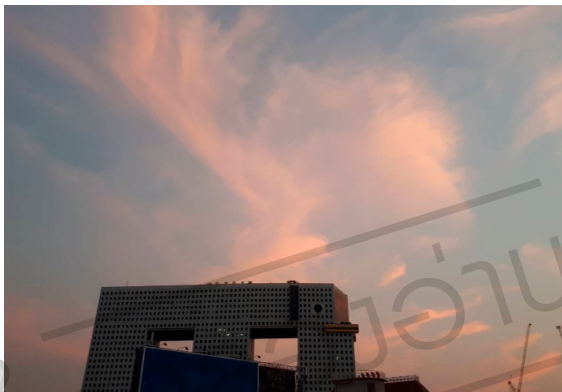
ขอให้หนังสือเล่มนี้
เป็นเหมือนอีกคนข้างๆ
ที่เราจะผ่านหลาย ๆ ความรู้สึกไปพร้อมกัน

ยอมรับความจริงและก้าวข้ามผ่านมันไปด้วยกันนะ

.)

กาลครั้งหนึ่ง





01

เริ่มใหม่อีกครั้ง





ถ้ายังมีโอกาสและเวลา
ชีวิตจะ “Restart” อีกสักรอบ
คงไม่เป็นไร

ไม่ว่าเรื่องความรัก การงาน หรือการใช้ชีวิต

ถ้ายังมีโอกาสและเวลา

จะรีตาร์ทอีกก็รอบก็ได้

เพราะคนเราควรให้โอกาสตัวเองเสมอ

แต่ต้องอยู่บนพื้นฐานความพอดี

เริ่มใหม่เพื่อปรับแก้ไขให้อะไรๆ ดีขึ้น

อย่าให้กลายเป็นความซ้ำซาก

หรือความเคยชินกับเรื่องผิดพลาด

เริ่มเพื่อสิ่งที่เคยผิดไป
จะได้รับการแก้ไขให้ถูกต้อง
เรื่องไหนที่เคยพลาดไป
ถ้ามีโอกาสเริ่มใหม่ก็เริ่มซะ
ถ้ามันดีกว่าเดิม
จะรีเซ็ตาร์ตอีกรอบ
คงไม่เป็นไรหรอก

เริ่มต้นใหม่อีกสักครั้งนะ

02

พาตัวเองไปอยู่ที่สบายใจ



อยู่ตรงไหนแล้ว “สบายใจ”
ก็อยากพาตัวเองไปอยู่ตรงนั้น
หวังว่าจะมีสักที่บนโลกใบนี้

เชื่อเสมอว่าบนโลกนี้
มีพื้นที่ให้คนทุกแบบ
มันต้องมีสักที่ เป็นที่สำหรับเรา

อยู่ตรงไหนแล้วสบายใจ
ก็พาตัวเองไปอยู่ตรงนั้นนะ
ตรงที่ไม่ต้องรู้สึกแย่
ไม่อึดอัด ไม่น่าเบื่อ ไม่ไร้ค่า
ที่ที่เราเป็นตัวเองได้ดี มีตัวตน มีคุณค่า
ไม่เบียดเบียนคนอื่น
และไม่ทำให้ใครเดือดร้อน

บางที่อาจจะเหงาหน่อย
อาจจะดูเหมือนไม่มีใคร
อาจไม่สนุกเหมือนเดิม
แต่ถ้ามันสบายใจว่า

ก็ไปเถอะ



ทดลองอ่าน

03

อกหักเพื่อเข้มแข็ง
ในรักครั้งต่อไป



บทเรียนจากความเจ็บซ้ำ
จะสอนให้เรา “เข้มแข็ง”
ในรักครั้งต่อไป

คนที่เคยผิดหวังจากความรักครั้งเก่า
มักจะกลัวการมีความรัก
เพราะไม่อยากให้รักครั้งใหม่
ต้องกลับไปเจ็บซ้ำแผลเดิมอีก

ซึ่งก็ไม่ผิดอะไรที่ใครจะรู้สึกกลัว
เพราะความผิดหวัง ความเจ็บปวด ความเศร้า จากความรัก
มันทรมาณและสร้างแต่ความทุกข์ใจ
คงไม่มีใครอยากรู้สึกแบบนี้

แต่ถ้าคิดในแง่ดี

มันคือประสบการณ์ชีวิต

คือ “บทเรียน” ราคาแพง

ถ้านำมาปรับใช้ดี ๆ ก็เป็นเหมือนครู

สอนให้เรา รู้ว่าครั้งต่อไป

จะไม่ให้เกิดเหตุการณ์ผิดพลาดเดิมซ้ำอีก

และจะไม่ “อ่อนแอ” เหมือนที่ผ่านมาอีกแล้ว

04

แล้วมันจะผ่านไป

ทดลองอ่าน



แล้วทุกอย่าง
มันจะ“ผ่านไปด้วยดี”
เหมือนที่เคยผ่านมาได้แล้ว

กดอ่าน

ไม่ว่าจะเรื่องอะไรก็ตาม
เมื่อผ่านเข้ามาแล้ว
จะดี จะร้าย เดี่ยวมันก็ผ่านไป

เวลาไม่เคยย้อนกลับ
เรื่องราวหรือความรู้สึกที่เกิดขึ้น
ก็ปล่อยให้มันผ่านไป
เมื่อถึงเวลาที่เหมาะสม
ทุกอย่างจะลงตัวในแบบของมัน
อาจจะยังอยู่หรือหายไปตามกาลเวลา

ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกแบบไหน...

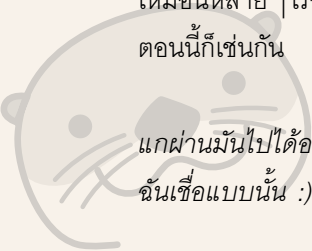
จะดี ร้าย สุข ทุกข์ สนุก หรือเศร้า

เดี๋ยวมันก็ผ่านไปนะ

เหมือนหลาย ๆ เรื่องในตอนนั้นที่ผ่านมันมาได้แล้ว

ตอนนี้ก็เช่นกัน

แถมผ่านมันไปได้อยู่แล้วแหละ

ฉันเชื่อแบบนี้ :) 

05

มีทางเลือก ก็ดีกว่าไม่มีเสมอ





ชีวิตคนเรา
เต็มไปด้วย “ทางเลือก” เสมอ
ไม่ว่าจะเรื่องอะไรก็ตาม
อาจจะเป็นทางที่เราอยากเลือกเอง
หรือทางที่จำเป็นต้องเลือก

ถ้าวันหนึ่งต้อง “เลือก”

อย่ากลัวที่ต้องตัดสินใจเลือก

ดีแค่ไหนแล้วที่เรายังมีโอกาสได้เลือก

มีอีกหลายคนที่เขาเลือกไม่ได้

ชีวิตต้องเป็นไปตามที่คนอื่นเลือกให้

ดังนั้นถ้าเรามีสิทธิ์เลือกสิ่งใดด้วยตัวเอง

สับสนได้ แต่อย่ากลัว

จงใช้สติและประสบการณ์พิจารณา

เลือกสิ่งที่ดีที่สุดให้ตัวเอง

มันจะผิดพลาดไหม
หรือถูกต้องจนดีมาก ๆ
ก็เป็นเรื่องของอนาคต ที่ไม่มีใครคาดเดาได้หรอก

บางเรื่องมันอาจจะไม่สวยหรูราบรื่น
เป็นทางเลือกที่ขรุขระไปบ้าง
แต่จงภูมิใจเถอะ
อย่างน้อยเราก็มี “ทางเลือก”