

Spring
here we grow

Be Your Own Sunflower ความสุขอยู่ตรงนี้นี่เอง

NANPED

เรื่องและภาพ



ทดลองอ่าน

การอ่านดีอย่างไรในชีวิต



Be Your Own Sunflower ความสุขอยู่ตรงนั้นเอง

Spring

ในเครือบริษัทอมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

378 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170

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

www.amarinbooks.com   @amarinbooks   Springbooks

สงวนลิขสิทธิ์หนังสือเล่มนี้ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537

ห้ามคัดลอกเนื้อหา ภาพประกอบ รวมทั้งดัดแปลงเป็นแบบบันทึกเสียง ดัดแปลงวีดิทัศน์

หรือเผยแพร่ด้วยรูปแบบและวิธีการอื่นใดก่อนได้รับอนุญาต

พิมพ์ครั้งแรก มีนาคม 2569

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของศูนย์ข้อมูลอมรินทร์

NANPED (นามปกก).

Be Your Own Sunflower ความสุขอยู่ตรงนั้นเอง / NANPED: เรื่องและภาพ. - กรุงเทพฯ: สปริง อมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่นส์, 2569.

(6), 250 หน้า: ภาพประกอบ (สี).

1. ความเรียง. 2. กำลังใจ. I. ชื่อเรื่อง. II. NANPED, ผู้วาดภาพประกอบ.

895.7 น8บ6

ISBN 978-616-18-8813-5

DDC 895.7

เจ้าของ ผู้พิมพ์/ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

กรรมการผู้จัดการใหญ่ ศิริ บุญพิทักษ์เกษ • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วิรัตน์พันธ์

รองกรรมการผู้จัดการ ศกกร วัฒนสุทธีวงศ์ • ที่ปรึกษา อดิศักดิ์ จิระวร

บรรณานิการบริหาร พรชานา บัวสุข • บรรณาธิการ กิตติภาพรณ์ สมพงษ์สวัสดิ์

ผู้จัดการส่วนศิลปกรรม วณิศา สนิทชน • ศิลปกรรมปกและออกแบบรูปเล่ม ศิริพร เสนายอด

ผู้จัดการส่วนผลิตและควบคุมคุณภาพ ดวงกมล บุญจันทร์ • พิสูจน์อักษร ธีรดา ศรีพิพัฒน์กุล, ปุณยวิชัย พันธุ์แก้ว

แยกสีและพิมพ์ที่ สายชูรกิจโรงพิมพ์ บริษัทอมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

376 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170 โทรศัพท์ 0-2422-9000, 0-2882-1010

จัดจำหน่ายโดย บริษัทอมรินทร์บุ๊คเซ็นเตอร์ จำกัด

108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกวย-งตมอม ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอบางกวย จังหวัดนครปฐม 11130 โทรศัพท์ 0-2423-9999

www.naiin.com

ราคา 335 บาท



Copyrighted material

คำนำสำนักพิมพ์

เรามักคิดว่าความสุขนั้นอยู่ไกลเสมอมา
แต่ความจริงแล้วอยู่ใกล้กว่าที่เราคิดเสียอีก
เพียงแค่ไม่ทันได้สังเกต

แม้ว่าความสุขที่ค้นพบนั้นจะเป็นเพียงสิ่งเล็กๆ ไม่ว่าจะพบ...
รอยยิ้มจากคนแปลกหน้า
แสงแดดยามเช้าที่ส่องผ่านหน้าต่าง
เครื่องดื่มแก้วโปรดที่ได้จิบอย่างสงบ
สิ่งเหล่านี้กลับทำให้เราสุขใจขึ้นมาได้อย่างน่าเหลือเชื่อ
เราทุกคนต่างมีความสุขในแบบของตัวเอง

หวังว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นอีกหนึ่งความสุขเล็กๆ
ที่ได้มอบให้กับคุณ

Spring

คำนำผู้เขียน

เมื่อเทียบกับโลกอันกว้างใหญ่
ตัวของเรานั้นเล็กมาก ๆ ความสุขเองก็เช่นกัน
เราไม่ต้องไปตามหาที่ไหน
ตอนนี้มันอยู่ตรงนี้แล้ว

หวังว่าทุกคนที่ได้อ่านหนังสือเล่มนี้
จะได้รับพลังความน่ารัก มีความสุข ยิ้ม หัวเราะ
จากลายเส้นและเรื่องราวที่ฉันตั้งใจเขียน

ขอให้มีความสุขในทุก ๆ วันนะ
แล้วเธอจะรู้ว่าความสุขอยู่ไม่ไกล
แค่หน้าถัดไปนี่เอง :)

สารบัญ

ก่อนออกเดินทาง	2
บทที่ 1 ระหว่างทาง	60
บทที่ 2 ค่อย ๆ เติบโต	100
บทที่ 3 พักก่อนนะ	124
บทที่ 4 เป็นตัวของตัวเอง	140
บทที่ 5 สนุกให้เต็มที่	158
บทที่ 6 ใช้เวลากับตัวเอง	176
บทที่ 7 พื้นที่ปลอดภัย	202
สิ้นสุดการเดินทาง	222
เกี่ยวกับผู้เขียน	248



นางสาว

ก่อนออกเดินทาง



ทดลองอ่าน



ทดลองอ่าน



ในโลกใบใหญ่
ที่เต็มไปด้วยเรื่องราวมากมาย
ทั้งความวุ่นวายและความว่างเปล่า

เราต่างถูกดึงเวลา พลังงานจากสิ่งต่างๆ
ต้องใช้ชีวิตบนเส้นที่ทั้งเลือกเองได้และไม่ได้
แต่สิ่งที่สามารถเลือกได้คือ

ความคิดและมุมมอง



ทดลองอ่าน

แน่นอนว่าปัญหาต่างๆ
ทั้งความทุกข์ ความยาก ความวุ่นวาย
มักถาโถมเข้ามาให้เธอได้รับมือ

ถ้าเธอมองว่าปัญหานั้นไม่ดี เหนื่อย ไร้สุขแะ
ก็จะทำให้เธอไม่สดใส

แต่ถ้าเธอมองมันเป็นความท้าทาย
การเติบโตผ่านปัญหาวุ่นวาย

แน่นอนว่ามันอาจจะยาก และไม่ได้ผ่านไปได้ง่ายๆ

แต่ปัญหามีไว้ให้เรียนรู้เพื่อเติบโต

และสอนให้ารู้จักตัวเองมากขึ้น



เริ่มต้นจากมองหาสิ่งดี ๆ จากเรื่องวุ่นวาย

ความสุขนั้นหาได้ง่ายมาก ๆ
แค่เธอลองมองโลกอย่างช้า ๆ สักนิด
ให้เวลาตัวเองสักหน่อย

แต่ความสุขนั้นก็มักหายไปง่ายเช่นกัน
ไม่ได้บอกให้เธอกลัว

แต่อยากให้เธออมรับการมีอยู่และจากไป
และตั้งใจเลือกที่จะโฟกัสกับมัน



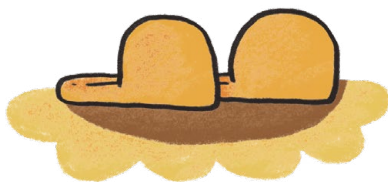
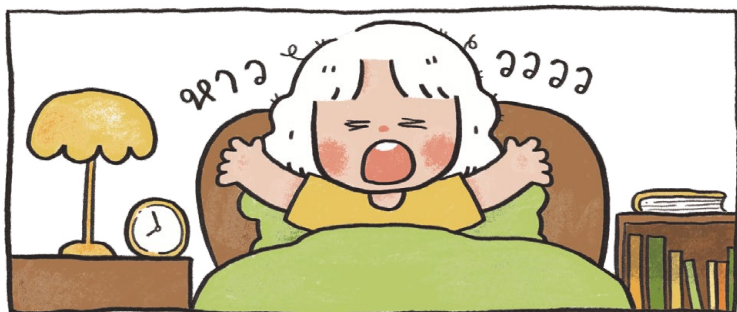
ระหว่าง หา กับ หาย ต่างกันแค่ชนิดเดียว
ระหว่าง สุข กับ ทุกข์ ต่างกันแค่ชนิดเดียว
ระหว่าง รอ กับ ลอง ต่างกันแค่ชนิดเดียว
ต่างแค่ชนิดเดียวเท่านั้น

**แค่เธอเปลี่ยนมุมมอง
โลกที่เคยวุ่นวายก็วางใจขึ้นมาได้**



หวังว่าเธอจะพบกับความสุข
สิ่งที่ตามหาจะอยู่ไม่ไกลจากไหน
อยู่ข้างๆ แค่ตรงนั้น

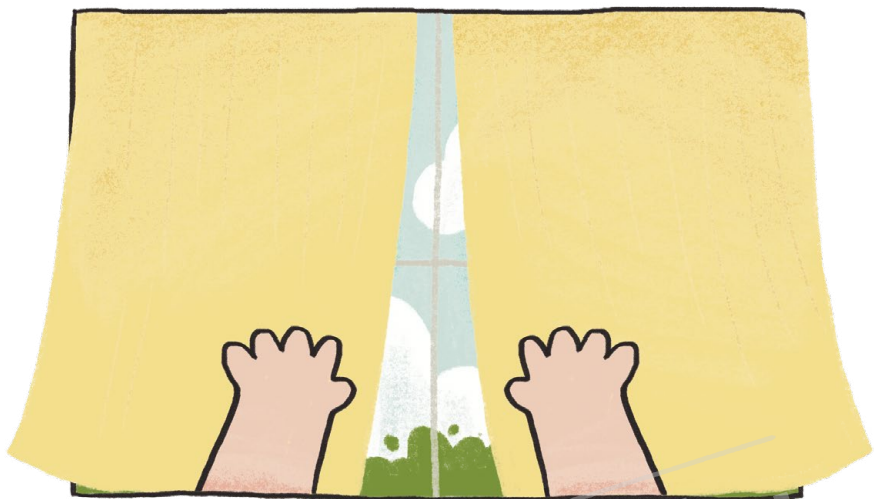
แค่หน้าถัดไป



สวัสดีเรา “แนนเปิด”

เป็นเจ้าของสี่เหลี่ยมที่มีความสดใสและมีความสุขอยู่เสมอ
ทุกเช้าเวลาสองกระจุก เราชอบชมตัวเอง





นอกจาก
ชื่นชมตัวเองแล้ว
เวลาได้เห็นแสงแดด
และท้องฟ้ายามเช้า
ก็เป็นพลังความสุขที่ดีมากๆ
เช่นกัน



Date 03.01.2026

วันนี้ดี๊ดีแต่เช้า

ได้ออกไปเดินเล่น

ท้องฟ้าสวย ☁

แดดก็ดีมาก ชอบ

ไปเดินอีก ☀

เราชอบจดบันทึกมากๆ เลย เพราะเป็นคนขี้ลืมที่ลืมเก่งมาก
เวลาออกไปไหนก็จะต้องมีสมุดเล็กๆ กับปากกาติดกระเป๋าไปด้วย





ชอบนอนสุดๆไปเลย

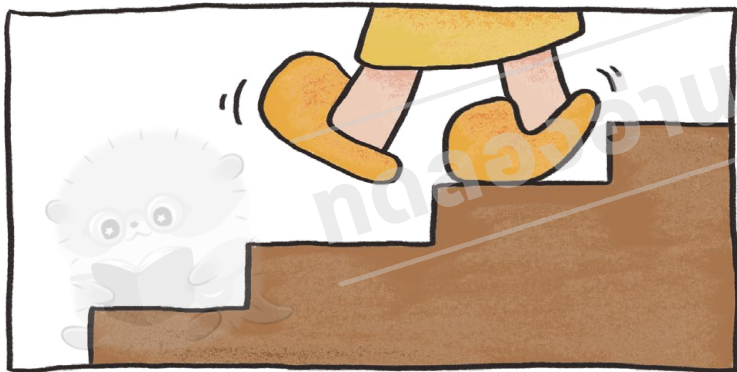


เจ้าแมวดำนี่คือ “เหมียวนิล”
แมวดำตัวใหญ่ยักษ์นิสัยดีที่ชอบนอนและกินมาก ๆ

ถึงเหมียวนิลจะดูไม่ค่อยรักแนนเปิด
แต่ในช่วงเวลาที่แนนเปิดเศร้า เสียใจ หรือรู้สึกไม่ดี
ก็มักอยู่ข้าง ๆ เสมอ
คำว่า **รัก** แม้จะไม่ได้พูดออกมา
แต่การกระทำที่แสดงให้เห็นว่า ฉันอยู่ตรงนี้นะ
เพียงแค่เธอหันมา

ช่วงเวลาที่ไม่สบายใจ เหนื่อยก็แค่เข้าไปลูบเข้าไปปลอบให้ชื่นใจ
แม้จะเป็นแค่ช่วงเวลาสั้น ๆ แต่ก็เติมพลังได้ดีมาก ๆ เลย



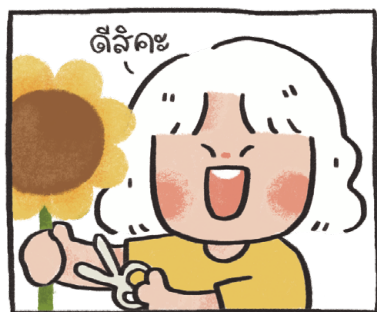


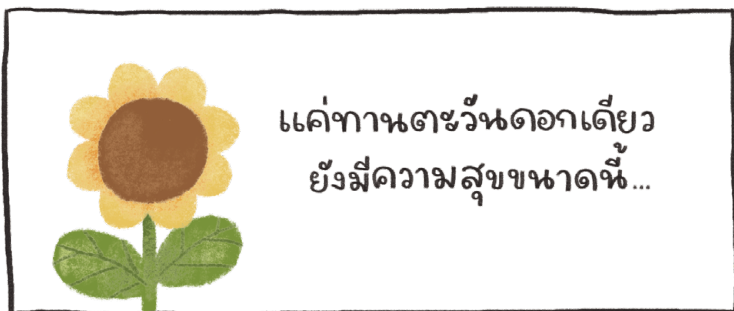
เราชอบทานตะวันมาก ๆ
ชอบเพราะทานตะวันเป็นสีเหลือง
ถึงนั้นจะเป็นเหตุผลแรกที่ทำให้เราตกหลุมรัก

แต่ทุกครั้งที่ได้เจอทานตะวัน ไม่ว่าจะอยู่ในรูปแบบใดก็ตาม
จะเป็นดอกไม้จริง ที่ติดผม กระเป๋าลายบนเสื้อผ้า
หรือแม้แต่ภาพวาด

เรามักรู้สึกได้รับพลังบวกและความสดใสทุกครั้ง







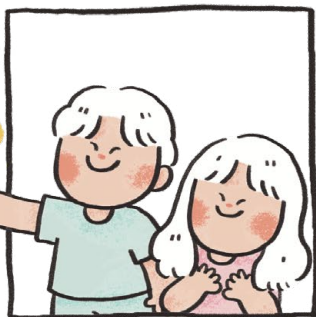
ถ้าอยากให้ทุกคนที่บังเอิญผ่านมา
ได้มีความสุขเยอะๆ ต้องทำยังไงนะ



ทดลองอ่าน



งั้นเราทำสวนทานตะวันกันดีกว่า
คงส่งมอบความสุขให้กับคนอื่นได้เยอะมากแน่เลย



คอยดูแลด้วยความรัก
ตั้งใจ เอาใจใส่ในทุกๆ กระบวนการ
ในวันที่ท่านตระวันแบ่งบานอย่างสวยงาม
คงเต็มไปด้วยความสดใส
พร้อมส่งต่อความสุขและสร้างรอยยิ้ม
ให้กับทุกคนที่ได้รับแน่นอน



เริ่มลงมือทำ



คอยดูแลอยู่เสมอ



เด็บบ๊อโตและเรย์นรู้



ผลิบทอย่างสวยงาม
เมื่อถึงเวลาที่ใช่ ๐



ถ้า **ความสุข** หายไปละ

ทดลองอ่าน



จะเป็นอย่างไร

ทดลองอ่าน

อยู่มาวันหนึ่ง...

