

เดี๋ยวมันก็ผ่านไป เหมือนทุกวันที่ผ่านมา

คิดมาก

เขียน

เสียงที่ไม่ได้ยิน

ถ่ายภาพ



ทดลองอ่าน



แต่ คนที่ทำให้มีลมหายใจ
และคนที่ทำให้รู้ว่า
การได้หายใจเป็นสิ่งที่มีความ

ทบทวนอ่าน

คำนำสำนักพิมพ์

สิ่งที่น่าสนใจคือ
อะไรที่ทำให้ในแต่ละวันของเรา
เป็นวันที่ดีหรือวันที่แย่กัน

วันที่ดี ก็คงเพราะมีอะไรถูกใจเรา
ทุกสิ่งเป็นไปตามที่เราคาดหวัง และเราควบคุมสถาน-
การณ์ได้

ส่วนวันที่แย่ ก็คงเพราะมีสิ่งที่ไม่ถูกใจเรา
หลายสิ่งไม่เป็นไปตามที่เราคาดหวัง และเราควบคุม
สถานการณ์ไม่ได้

จะเห็นว่า ดูเหมือนความสุขหรือทุกข์ของเราจะขึ้นอยู่กับ
กับสิ่งที่เข้ามากระทบเพียงอย่างเดียว
และเราทำได้เพียงรอรับผลจากสิ่งเหล่านั้น

หากเราชอบ ถูกใจ ก็ดีไป
หากเราไม่ชอบ ไม่ถูกใจ ก็ทุกข์กันไป

แต่ถ้าเรามองดูดี ๆ จะเห็นว่า
ไม่ใช่สิ่งที่มากระทบเพียงอย่างเดียวหรอก ที่มีผลต่อเรา

จริงๆ แล้วน่าจะเป็น “ความถูกใจ” และ “ไม่ถูกใจ” ของ
ตัวเรามากกว่า ที่มีอิทธิพลให้วันนั้นดีหรือแย่ด้วย

ลองลดปริมาณการ “ถูกใจ” และ “ไม่ถูกใจ” ในชีวิตลง
สักหน่อย

ชีวิตอาจจะดีขึ้นก็เป็นได้

เพราะสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น มันก็เป็นของมันอย่างที่มีมัน
ต้องเป็น จะให้เป็นอย่างที่เราต้องการทุกเรื่องคงไม่ได้

โลกต้องหมุนรอบดวงอาทิตย์เสมอ

และเราทำได้เพียงลงมือทำ ดูแล และจัดการชีวิตของ
ตัวเองในแต่ละวันให้ดีที่สุดเท่านั้น

หากเรื่องที่เราเจอเหลือบ่ากว่าแรง ก็ปล่อยมันไปบ้าง
เพราะเดี๋ยวพรุ่งนี้ก็จะมาให้เราแก้มืออีกครั้ง

เชื่อเถอะว่า

เดี๋ยวมันก็ผ่านไป

เหมือนทุกวันที่ผ่านมา

คำนำผู้เขียน

วันหนึ่งมี 24 ชั่วโมง เดือนหนึ่งมี 28 - 31 วัน
ปีหนึ่งมี 12 เดือน ชีวิตคนเราอาจอยู่ได้เฉลี่ย 70 กว่าปี
ขึ้นไป

ชีวิตของเราแต่ละคน กว่าจะมาถึงตอนนี้ วันนี้ได้
ต้องผ่านอะไรมากมาย

ในวันหนึ่งวันมีเหตุการณ์ต่าง ๆ นับไม่ถ้วน
กว่าที่จะเป็นเราอย่างที่เราเป็นตอนนี้
เราหัวเราะและเสียน้ำตาามากกว่าจะนับครั้ง

ในวันที่เจอเรื่องราวยาก ๆ
เราจะรู้สึกว่าคุณปสรรคเป็นสิ่งที่หนักหนา
และหนทางข้างหน้าคือทางตัน
ยากเกินกว่าที่เราจะฝ่าไป

วันแ่ ๆ มักให้ความรู้สึกราวกับว่า นั่นเป็นวัน
สุดท้ายของชีวิต

แต่ในความเป็นจริง

นั่นไม่ใช่วันสุดท้ายของชีวิตเราแต่อย่างใด
เป็นเพียงวันหนึ่งในชีวิตของเราก็เท่านั้น

วันที่เราร้องไห้
วันที่เราผิดหวัง
วันที่เราล้มเหลว
แต่ก็เป็นวันที่เราผ่านมาได้

ผ่านมาได้
เหมือนที่เราเคยผ่านมานับครั้งไม่ถ้วน
และจะยังคงผ่านไปได้
ไม่ว่านับจากนี้เราต้องเจอกับวันแบบนั้นอีกกี่ครั้ง
มันก็จะ เป็นแค่วันแยะ ๆ หนึ่งวันที่ผ่านไป

ไม่ใช่วันทุกวันในชีวิตของเรา

คิดมาก

ณ สถานที่ซึ่งวันเวลาไม่เคยหยุดเดิน

พฤษภาคม 2562

Paddy Reilly's

IRISH PUB

IRREN

39





เชื่อไหมว่า ความสุข ความทุกข์
สิ่งที่ดี สิ่งที่ย่ำ—ความชอบ ความไม่ชอบ

ส่วนใหญ่แล้วเป็นเรื่องของความคิด
ที่เราไปกำหนดเอาไว้ คนที่มีความสุขกับชีวิต
จึงไม่ใช่คนที่เจอแต่เรื่องดี ๆ
แต่คือคนที่คิดแต่ด้านที่ดีของชีวิต

คิดถึงเรื่องราวที่ผ่านมา
สิ่งที่เสียใจที่สุด

มักไม่ใช่สิ่งที่ได้ทำลงไปแล้ว แต่ในทางตรงกันข้าม
สิ่งที่เสียใจที่สุด คือ สิ่งที่ไม่ได้ทำในวันที่ควรทำ
และวันนี้ทุกอย่างได้สายเกินไป

จนไม่มีความหมาย
อีกต่อไปแล้ว

การทำให้ดีที่สุดในเรื่องอะไรก็ตาม
ไม่ได้หมายความว่า เราจะต้องทำดีกว่าคนอื่น
หรือว่าทำแล้วประสบความสำเร็จเสมอไป
แต่คือการทำทุกอย่างโดยสุดความสามารถ
แบบที่จะไม่ต้องมานึกเสียดายภายหลังอีก
นั่นคือความหมายจริงๆ ของการทำให้ดีที่สุดใน



ขอบคุณอะไรก็ตามที่ผ่านมาในอดีต
เพราะไม่ว่าสิ่งนั้นจะดีหรือร้าย
แต่มันก็ได้ทำให้เราเป็นอย่างที่เราเป็นในทุกวันนี้
และไม่มีอะไรดีกว่าการที่เราได้เป็นเราอย่างในปัจจุบัน
เพราะนั่นคือสิ่งที่เราเลือกจะเป็น



A street scene with tram tracks, trees, and buildings under a blue sky. The text is overlaid on the right side of the image.

ทุกเรื่องราวที่เราารู้สึกว่ายาก
สิ่งที่เราคิดว่าเป็นไปไม่ได้
พอเราเปลี่ยนความคิดใหม่
และเปิดใจให้มองเห็นความเป็นไปได้
เราจะรู้ว่าสิ่งที่ยากที่สุด
เป็นไปไม่ได้ที่สุด อยู่ในความคิดเรา
แต่เมื่อไหร่ที่เราลงมือทำ
และไม่ยอมแพ้ต่อความล้มเหลว
ไม่ว่าที่ครั้ง มันไม่มีอะไรเป็นไปไม่ได้จริงๆ

ความรัก

คือ สิ่งที่เราารู้สึกว่าเข้าใจมันยากมากที่สุด
โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเวลาที่เราเอาหัวใจของเรา
ไปครุ่นคิดกับมัน ว่าความรักคืออะไร
และความรักเป็นอย่างไร
แท้จริงแล้วความรักไม่ใช่วิชาทฤษฎี
แต่เป็นเรื่องภาคปฏิบัติ
เราจะเรียนรู้ความรักได้จริงๆ
จากการมีความรักเท่านั้น

บางครั้งเราก็มักรู้สึกไปว่า ที่ที่ดีที่สุดไม่ใช่ที่ที่เราอยู่
งานที่ดีที่สุดไม่ใช่งานที่เราทำ
อาหารที่อร่อยที่สุดไม่ใช่อาหารที่เรากิน
คนรักที่ดีที่สุดไม่ใช่คนรักที่เรามี
โดยลืมไปว่า สิ่งที่ดีที่สุด คือ
สิ่งที่เรามี และเวลาที่เรามีในตอนนี้
เพราะสิ่งนั้นคือเรื่องจริงไม่ใช่ฝัน



ทดลองอ่าน

ไม่ใช่ทุกวันหรอกที่เราจะเข้าใจกัน
บางวันมีการทะเลาะ มีการไม่เข้าใจกัน
จนเราอาจไม่พูดคุยกันมากเท่าเดิม แต่สักๆ แล้ว
ถ้าความรู้สึกที่คนสองคนมีให้กันอยู่ไม่ได้เปลี่ยนไป
จากเดิม แม้ว่าจะต้องเจอกับความไม่เข้าใจอีกครั้ง
ก็จะไม่มีวันเปลี่ยนความรู้สึกไปจากคำว่ารัก



Rittergasse



ZONE
20

Handwritten graffiti on a signpost.

บางเวลา เราก็รู้สึกเหมือนว่า เราไม่มีเวลา
อยากทำอะไรแค่นั้น เวลาที่มีก็ไม่มากพอ
เท่าที่ใจต้องการ ทั้งที่ในความเป็นจริงแล้ว
เราทุกคนมีเวลาเท่ากันเสมอ และเราทุกคน
ก็มีเวลามากพอที่จะทำในสิ่งที่เรารู้สึกว่าสำคัญ
หากเราละเลยที่จะทำสิ่งใดลงไป
อาจเพราะเรายังไม่ได้ให้ความสำคัญกับมันจริงๆ



ไม่จริงหรอกที่มีคนบอกว่า ความรักอย่างเดียว
ยังไม่มากพอ เพราะหากเรารักกันเพียงพอ
ต่อให้เจออะไรเราก็ผ่านไปได้ทุกสิ่ง
จริงที่ความรักจะต้องมีความเข้าใจ มีการให้อภัย
แต่อย่าลืมว่าความเข้าใจ การให้อภัย
ก็เป็นสิ่งที่อยู่ในความรัก เป็นส่วนหนึ่งของคำว่ารัก



จริงอยู่ว่ายิ่งอายุมากขึ้น
ในแต่ละวันชีวิตของเราจะต้องพบกับความวุ่นวาย
มากกว่าวันที่ผ่านมา บางครั้งกลายเป็นความเหนื่อย
บางเวลากลายเป็นความท้อ และหลายครั้ง
แทบอยากจะถอดใจ แต่ถ้าเราเรียนรู้
และเก็บเกี่ยวจากเรื่องราวของสิ่งต่างๆ ในวันที่ผ่านมา
จะไม่มีสักหยดน้ำตาที่ไหลไปอย่างไร้ค่า

บางวันเราพบว่า
การแอบรักใคร่บางคน
เป็นทั้งเรื่องที่ทำให้เรา
ทั้งสุขและเศร้ามากพอ ๆ กัน
การคิดถึงเขาทำให้เรายิ้มได้บ่อยพอกับที่ร้องไห้
และรู้สึกเต็มเต็มหัวใจได้มากพอกับที่รู้สึกว่างเปล่า
นั่นเป็นอาการของคนที่แอบรัก
ที่คุณมีความรักเท่านั้นถึงเข้าใจ



Dietschberg
Golfplatz

Klinik
St. Anna

Drei Linden
Rachschütz-Lorenz-Str.

HOTELS
Rosa Skyline
Wald

HOTELS
Rachschütz-Lorenz-Str.



จดจำไว้เสมอว่า ไม่มีใครไม่เคยทำผิดพลาด
และไม่มีใครไม่เคยพบเจอกับความล้มเหลว
เราต่างเคยพบเจอกับความผิดพลาด
เป็นเรื่องธรรมดา และการที่เราเข้าใจว่า
ทุกอย่างที่เกิดขึ้นเป็นธรรมดา
จะไม่มีอะไรที่ทำให้เราท้อใจเป็นพิเศษได้เลย



ท่ามกลางชีวิตที่เร่งรีบ
อาจทำให้เราเข้าใจผิดว่า
เราควรใช้ชีวิตอย่างรีบเร่ง
เพื่อที่จะได้ก้าวทันคนอื่นเขา
สิ่งที่น่าสนใจคือ

ทำไมเราถึงต้องก้าวทันคนอื่นตลอดเวลา

เพราะบางทีความสุข
ก็เป็นของคนที่กำลังช้า
แต่เห็นรายละเอียดของชีวิต
ได้มากกว่าคนอื่น

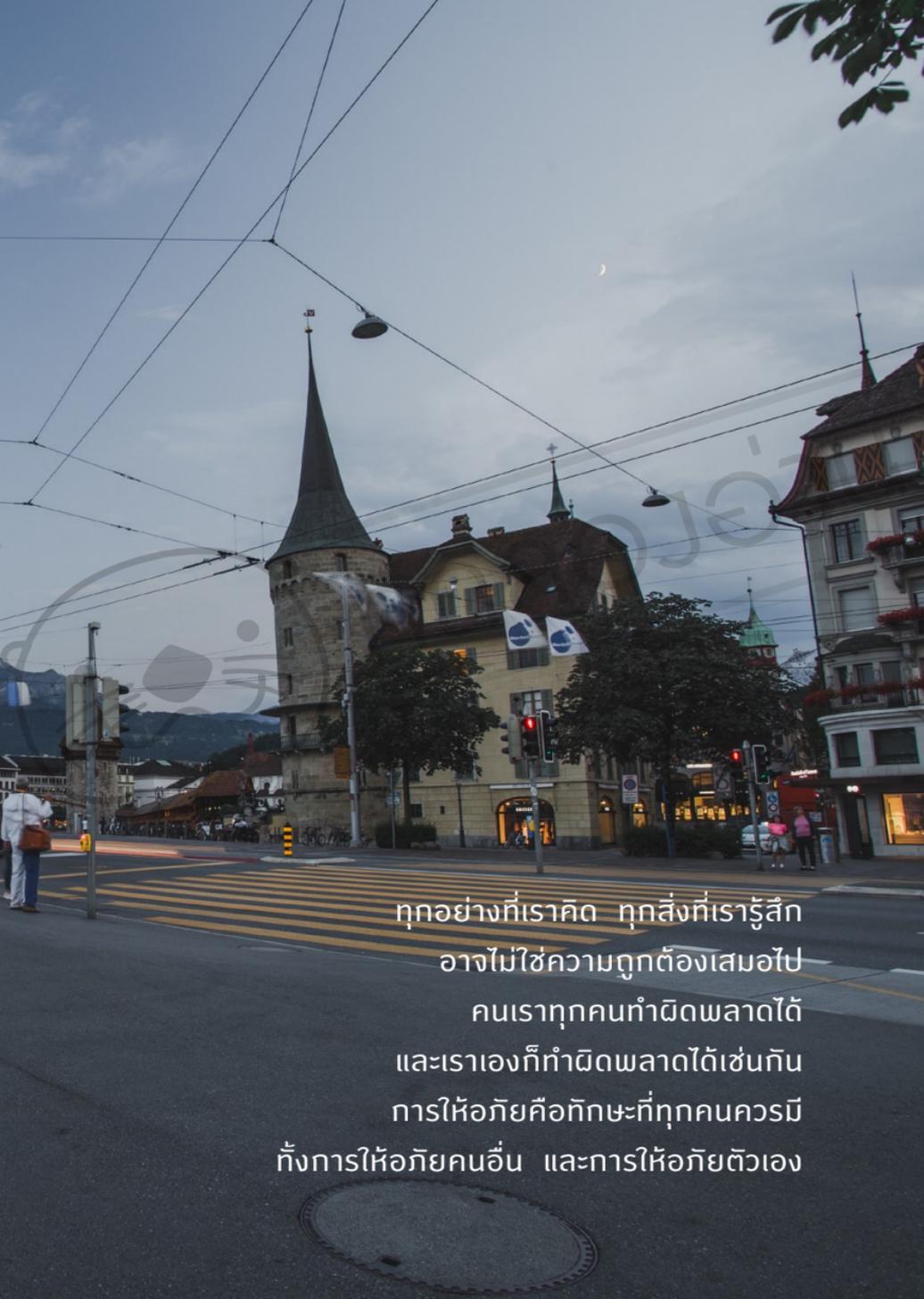
ในความรัก บางครั้งเราก็ไม่ใช่คนที่ถูกเลือก
ไม่ว่าเราจะเป็นคนที่มาก่อน หรือคนที่มาทีหลัง
แต่หากเราไม่มีที่ยืนในหัวใจของเขา นั่นคือค่าเท่ากัน
แต่สิ่งนั้นก็ไม่ได้ทำให้เรากลายเป็นคนที่ไม่มีความ
เพราะค่าของคนคนหนึ่งอยู่ที่ว่าเขาคิด
และรู้สึกกับตัวเองเช่นไร ไม่ใช่ให้ใครมาตัดสิน



รักกันมากเท่าไร
วันหนึ่งความรู้สึกหวานด้า
ในแบบวันแรกก็จะจางลง
แต่นั้นไม่ได้หมายความว่า
เรารักกันน้อยกว่าเดิม
หรือกลายเป็นคนไม่รักกันแล้ว
มันแค่ความรู้สึกของเราที่เปลี่ยนไป
จากความหือหว่า เป็นสิ่งที่มันคงมากกว่า
แต่ไม่ได้เปลี่ยนไปจากคำว่ารัก



ทดลจจ๋อาน



ทุกอย่างที่เราคิด ทุกสิ่งที่เรารู้สึก
อาจไม่ใช่ความถูกต้องเสมอไป
คนเราทุกคนทำผิดพลาดได้
และเราเองก็ทำผิดพลาดได้เช่นกัน
การให้อภัยคือทักษะที่ทุกคนควรมี
ทั้งการให้อภัยคนอื่น และการให้อภัยตัวเอง

หัวใจของเราเป็นสิ่งที่เปราะบาง
หัวใจของคนอื่นก็ไม่ได้แตกต่างกัน
สิ่งที่เราควรทำในทุกๆวัน คือ
การถนอมหัวใจของกันและกัน
เพราะการดูแลความรู้สึกที่ดีที่สุด
คือการไม่ทำร้ายความรู้สึกกัน



ทดลองอ่าน

การคิดถึงใครบางคน
ทำให้เรารู้ตัวเองว่า
ความรู้สึกของเราไม่เคยเปลี่ยนไปเลย

คำว่า

รัก

เปลี่ยนไปได้ทุกวัน

เราไม่รู้เลยว่าวันไหน

รัก

จะเปลี่ยนเป็น

ไม่รัก

จงเตรียมหัวใจเอาไว้เสมอ







การมองโลกในแง่ดี
คือการมองความทุกข์
อย่างเข้าใจว่า
มันเป็นเรื่องธรรมดา

จงหาที่ที่เป็นของตัวเองให้เจอ
มันอาจไม่ใช่ที่ที่คนอื่นชื่นชอบ
แต่คือที่ที่เราอยู่แล้วสบายหัวใจ
ไม่ต้องฝืนความรู้สึกของตัวเองให้เป็นอย่างคนอื่น



ทดลองอ่าน

ถ้าเรารู้สึกว่าเราไม่มีความสุขกับชีวิต
มีสองอย่างที่อาจผิด หนึ่งคือ
เราอาจเอาตัวเองไปอยู่ในสิ่งแวดล้อม
ที่ทำให้เราไม่มีความสุข หรือสอง
เราอาจมีทัศนคติแบบที่ทำให้เราไม่มีความสุขกับชีวิต
การเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมอาจใช้ปัจจัยภายนอก
แต่การเปลี่ยนทัศนคติ คือสิ่งที่เรากำหนดได้เอง



เรื่องราวบางเรื่องที่เกิดขึ้นมาในชีวิต
เราไม่จำเป็นต้องเข้าใจทุกเรื่องราวหรือกว่า
มันเกิดขึ้นมาด้วยเหตุผลใด
แต่เราควรเข้าใจว่า
ไม่ว่าเรื่องใด ๆ ก็ตามที่เกิดขึ้น
และทำให้สุขหรือทุกข์แค่ไหน
เรื่องเหล่านั้นก็จะผ่านไปในวันหนึ่ง



เอารริงๆ

ความรักที่เรามีให้ใครบางคน

ต่อให้เขาไม่รับความรักนั้นไป

แต่ความรักนั้นก็ไม่ได้หายไปไหนนะ

มันแค่มาอยู่ในความทรงจำของเรา

แม้วันนี้การคิดถึงจะทำให้เจ็บปวด

แต่วันเวลาจะทำให้เรายิ้ม

กับความรู้สึกนั้นได้อีกครั้ง

แค่คิดถึงบางคน ก็รู้สึกอกหักแล้ว



จงเชื่อมั่นว่า ทุกสิ่งที่เราเป็น ทุกอย่างที่เป็นเรา
แม้ในความธรรมดาที่เรามองเห็น
แต่เราทุกคนล้วนมีความพิเศษอยู่ในตัว
ไม่ใช่ความพิเศษที่มาจากกรที่เราเป็นเหมือนใคร
แต่เป็นความพิเศษจากสิ่งที่เราต่างออกไปจากคนอื่น

บอกตัวเองให้เป็นดวงดาว
ที่ส่องแสงอยู่เสมอ
ไม่ว่าใคร
จะมองเห็น
หรือมองมาหรือเปล่า

