

springbooks

ขอบคุณตัวเองที่เข้มแข็งมาได้ จนถึงทุกวันนี้

บ๊อบบี้ : เรื่องและภาพ



ก า ร อ่ า น คื อ ร า ก ร ฐ า น ที่ ส ำ ค ญ

การอ่านคือ “ช่วงเวลาที่ความคิดไม่ได้เป็นของเรา
แต่เราลืมนำใจความรู้สึกของกันและกัน
ให้หัวใจหนักๆ ได้เยียวยากันด้วยหัวใจ”



ขอบคุณตัวเองที่เข้มแข็งมาได้จนถึงทุกวันนี้

springbooks

ในเครือบริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง 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

สงวนลิขสิทธิ์หนังสือเล่มนี้ตามพระราชบัญญัติ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

ห้ามคัดลอกเนื้อหา ภาพประกอบ รวมทั้งดัดแปลงเป็นแบบบันทึกเสียง ดัดแปลงวิดีโอ

หรือเผยแพร่ด้วยรูปแบบและวิธีการอื่นใดก่อนได้รับอนุญาต

พิมพ์ครั้งแรก มกราคม 2564

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของศูนย์ข้อมูลอมรินทร์

ปันปัน (นามปากกา).

ขอบคุณตัวเองที่เข้มแข็งมาได้จนถึงทุกวันนี้ / ปันปัน: เรื่องและภาพ.- กรุงเทพฯ: สปริงบุ๊กส์ อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง, 2564.

(10), 194 หน้า: ภาพประกอบ (สี).

1. ความเรียง. 2. กำลังใจ. I. ปันปัน (นามปากกา), ผู้วาดภาพประกอบ. II. ชื่อเรื่อง.

895.7 บจข

ISBN 978-616-18-4036-5

DDC 895.7

เจ้าของ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)

กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ธรินทร์ อุทยานพันธุ์ ปัญจรงค์ • กรรมการผู้จัดการ อนุชนีย์ วิรัตน์พันธ์

ที่ปรึกษาสายงานสำนักพิมพ์ในเครือ อดิสร จิระธร • บรรณาธิการอำนวยการ สิริกานต์ ผลงาม

บรรณาธิการบริหาร ชุมพูนุฑ์ ตีประวัตติ • บรรณาธิการ อนุรักษ์ ขาเสียง • ผู้จัดการฝ่ายการผลิต อมาลาภรณ์ โหมตตาด

ศิลปกรรม วรรณมา ตั้งแสงประทีป, เกติพิบูล โหมตตาด • คอมพิวเตอร์ จิรณีย์ คำจันทร์

พิสูจน์อักษร ธรรมทิพย์ สักดิ์เดชากุล • ฝ่ายการตลาด พนิดา ชัยศิริ, กุลพัฒน์ บัวละอ

แยกสีและพิมพ์ที่

สายธุรกิจโรงพิมพ์ บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)

376 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170

โทรศัพท์ 0-2422-9000, 0-2882-1010

จัดทำหน้าโดย

บริษัทอมรินทร์บุ๊กเซ็นเตอร์ จำกัด

108 หมู่ที่ 2 ถนนบางทราย-จางอนม ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี 11130

โทรศัพท์ 0-2423-9999 www.naiin.com

ราคา 225 บาท

สนใจสั่งซื้อหนังสือจำนวนมาก โปรดติดต่อ โทร. 08-4438-0313 และ 0-2423-9999 ต่อ 6529, 6530, 6532

หนังสือเล่มนี้แต่
คนทุกคนที่พยายามเข้มแข็ง
เราคือเพื่อนกัน



คำแนะนำนักพิมพ์

เคยมีคนบอกไว้ว่า
การมีชีวิตประจำวัน
ก็เหมือนกับการทำสงคราม
ที่เราต้องตื่นขึ้นมาทุกเช้า
เพื่อไปรบกับปัญหาต่างๆ

ทั้งจากตัวเอง คนอื่น และสังคม
เรียกว่าจะหมดวัน
เราก็บอบช้ำและบาดเจ็บไม่น้อย

แน่นอนว่าเราเปลี่ยนแปลงสิ่งที่เกิดขึ้นไม่ได้
ยังต้องสู้รบตบมือต่อไปในแต่ละวัน

แต่สิ่งหนึ่งที่เราพอทำได้
ก็คือการรู้สึกดีและขอบคุณตัวเอง
ที่ฝ่าฟันอุปสรรคต่าง ๆ มาได้จนถึงวันนี้

เพราะการขอบคุณตัวเอง
จะมอบความเชื่อมั่นและความนับถือในตัวเอง
ให้กลับคืนมา

เพราะที่ผ่านมา
เราอาจขอบคุณคนอื่นมาตลอด

อย่าลืมขอบคุณตัวเอง

เพราะมันจะเป็นพลังให้เราในวันนี้
และวันต่อไป

คำนำผู้เขียน

ชีวิตมันยากเนอะ

เรารู้ว่ามันต้องใช้พลังมาก ๆ

ต้องใช้ความเข้มแข็งมาก ๆ

กว่าจะยืนขึ้นมาได้จากความเจ็บปวดแต่ละครั้ง

มันไม่ง่ายเลย...

แต่แน่นอนว่าถึงชีวิตจะยากแค่ไหน เรายังต้องเดินไปข้างหน้า

ยังต้องเจอกับเรื่องราวต่าง ๆ อีกมากมาย

ทั้งเรื่องที่ดีมาก ๆ ทั้งเรื่องเศร้าในบางครั้ง

เรื่องของอนาคตให้มันเป็นเรื่องของอนาคต

เพราะงั้นตอนนี้ แค่อยากขอบคุณตัวเอง

ที่พาตัวเองผ่านเรื่องราวแย่ ๆ พวกนั้นมาได้

ขอบคุณตัวเองที่เข้มแข็งมาได้จนถึงทุกวันนี้

ไม่ว่ามันจะแยแค่ไหน
วันหนึ่งเรื่องทั้งหมดนั้นมันจะผ่านไป
ทุกเรื่องแย่จะกลายเป็นเรื่องที่ดีเอามาเล่าได้
แบบที่ไม่รู้สึกหนักเท่าวันนั้น

แม้ว่าความเจ็บปวดแต่ละครั้งจะไม่เท่ากัน
แต่แกเคยผ่านมันมาได้แล้ว จะครั้งนี้หรือครั้งหน้า
จะอีกสักกี่ครั้ง แกก็จะผ่านมันไปได้อีก

เป็นตัวแค้นนั้นแหละจะพาตัวแกก้าวผ่านมันไปได้ :)
วันนี้แกไม่ได้อยู่คนเดียว

บ่นบ่น

สารบัญ



บทที่ 1



แถมจะผ่านมันไปได้ เหมือนที่แถมเคยผ่านมันมาได้
(กำลังใจ + แรغبันดาลใจ) 1



บทที่ 2

ชีวิตก็แบบนี้แหละ (ความสุข + ความทุกข์) 53

บทที่ 3



ความรักมันก็แปรปรวนแบบนี้แหละ
(มีความรัก + ออหัก) 103

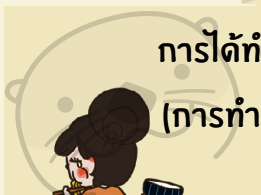


บทที่ 4

คนเนียแหละน้ำ นำเหนื่อยใจที่สุด (เพื่อน + สังคม) 125

บทที่ 5

การได้ทำงานที่ชอบมันดีเอะ
(การทำงาน + พักผ่อน) 155



BONUS TRACK : บทที่ 6 อ้วน + ขี้เกียจ 174

BONUS TRACK : บทที่ 7 STORY 184





บทที่ 1

แทะผ่านมันไปได้
เหมือนที่แทะเคยผ่านมันมาได้
(กำลังใจ + แรงแบนดาลใจ)

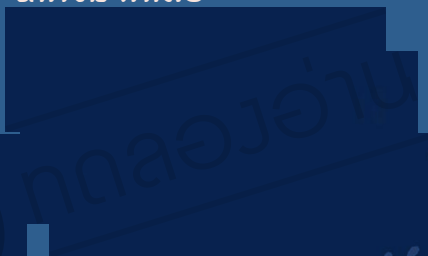
ฝนที่ตกอยู่มันมีวันหยุดแ
บางครั้งที่มีมันตกมันอาจจะยาวนาน
เหมือนไม่มีที่ท่าว่าจะหยุด
แต่มันต้องหยุดในสักวัน

ความเศร้า ความเครียด ความทรมานก็เหมือนกัน
มันไม่มีความเศร้าไหนยาวนานตลอดไปหรอก
แถมแค่ต้องอดทนรอ

มนุษย์ปรับตัวเก่งนะ
สักวันความเศร้านั้นจะหายไป แบบที่แก็ไม่รู้ตัวเลยด้วยซ้ำ

แล้วแก็หายดี เหมือนที่เคยเป็นมา
แล้วแก็เข้มแข็งขึ้นเมื่อผ่านความเจ็บปวดเหล่านั้นไปได้
แล้วแก็จะเป็นแก็คนที่มีสุขมากกว่าที่เคย
สู้ๆคนเก่ง :)

ชีวิตมันก็แบบนี้แหละ
ตัวแกที่ผ่านทุกสิ่งมาได้
นี่เก่งมากเลย



ไม่เป็นไรแถม เติบช่วงชีวิตแย่ๆ
มันจะผ่านไปเอง



ทดลองอ่าน





แท เรื่องแย่มันผ่านนา
เพื่อให้เราไปเจอเรื่องที่ตึกว่าใจ

บทที่ 2

ชีวิตก็แบบนี้แหละ
(ความสุข + ความทุกข์)

บางช่วงชีวิตมันเหนื่อยกับทุกสิ่งทุกอย่างใหม่
ไม่ว่าจะทางไหนก็เบลอไปหมด
คิดอะไรไม่ออก อะไรก็ไม่ได้ตั้งใจ แม้แต่ตัวเอง
อยากร้องไห้ตลอดเวลา

เวลาเจอช่วงชีวิตที่มันหนักขนาดนี้
จึงรู้ว่า

แกไม่ได้เป็นคนอ่อนแอ แกก็แค่เหนื่อย ใจแกเลยอ่อนไหว
เรารู้ว่าแกสู้อยู่ เรารู้ว่าแกอยากผ่านมันไปได้

แต่เราว่ามันต้องพักบ้างนะ
บางเรื่องมันหนัก ถ้าแกไม่พักบ้างจะไปต่อไหวได้ยังไง

พักลึกแป้นะ :)

ฉันคิดว่า
ฉันต้องการเวลาพักผ่อน



พาฉันออกไปจากตรงนี้ที



เป็นคนที่ยังรู้สึกอยากร้องไห้
แต่มันร้องไม่ออก มันอึดอัด



บทที่ 3

ความรักมันก็แปรปรวน
แบบนี้แหละ

(มีความรัก + อกหัก)

ตอนมีความรักนี้โลกมันช่างสดใสเนอะ
เดินยิ้มอย่างกับคนบ้าเนอะ

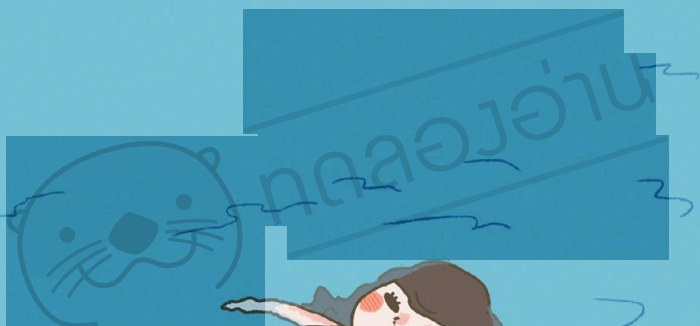
ตอนมันจบลงนี่ก็เจ็บปวด
จนคิดเลยว่า ไม่อยากมีมันอีกแล้ว

สุดท้ายเราก็ตกใจเลือกที่จะเดินไปหาความรักอยู่เรื่อย
ตลกเนอะ กับหัวใจที่เราบังคับมันแทบไม่ได้เลย

จู่ๆ ก็ชอบ ชอบมาก
จู่ๆ ก็รู้สึกเฉยๆ หรือไม่รู้สึกละเลย

เอาเถอะ กับความรักที่แปรปรวนอยู่ตลอดเวลาเนี่ย
ไม่ว่ามันจะมาเมื่อไหร่
ปล่อยให้มันเป็นเรื่องของตอนนั้นแล้วกันเนอะ :)

ยอมรับเถอะ
เราเปลี่ยนใจใครไม่ได้หรอก



สักวันหนึ่งคงถึงจุดที่
ความอดทนหมดลง



ถ้าคนมันเปลี่ยนไม่ได้
ถึงเราพยายามแค่ไหน
มันก็เปลี่ยนไม่ได้หรอก



บทที่ 4

คนเนียแหละน้ำ
น้ำเหนื่อยใจที่สุด
(เพื่อน + สังคม)

บางครั้งเราก็กังวลกับ
ความรู้สึกคนอื่นมากเกินไป
จนลืมไปว่าตัวเองก็มีความรู้สึก



บางทีการกอด
มันก็ช่วยเยียวยาอะไร ๆ
ได้เยอะเลยนะ



บางครั้งก็รู้สึกว่
ไม่มีใครเข้าใจเราเลย



บทที่ 5

การได้ทำงานที่ชอบ
มันดีเนอะ

(การทำงาน + พักผ่อน)

ไม่มีเวลาทำอะไรที่ชอบเลย
ทุกวันนี้ชีวิตดำเนินไป
เหมือนหุ่นยนต์





บางทีชีวิตก็ต้องการความเจ็บ
เหนื่อยกับความวุ่นวายเต็มทน

ยิ่งโตยิ่งรู้สึกเหนื่อยกับการเก่งแยะอะ
ปล่อยๆไปให้หมด ทุกเรื่องนั้นละ



ชีวิตมันก็แบบนี้แหละ
ตัวแกที่ผ่านทุกสิ่งมาได้
นี่เก่งมากเลย

