



การอ่านคือรากฐานที่สำคัญ

เราสามารถเรียกความรู้สึกดีๆ กลับคืนได้ด้วยการอ่าน

–Today, Lastyear

ตั้งใจดีจริงหนึ่ง เราได้พบกัน



Today, Lastyear

เขียน

Nuttduckling

ถ่ายภาพประกอบ

สำนักพิมพ์สปริงบุ๊กส์
กรุงเทพมหานคร



หนังสือคุณภาพ
โดยอมรินทร์กรุ๊ป



แต่...ทุกความรู้สึก
ที่ครั้งหนึ่งเคยเกิดขึ้นจริง

(6) คำนำสำนักพิมพ์

(9) คำนำผู้เขียน

3 Part 1 | Every change is a gift

แต่ทุกความเปลี่ยนแปลง

43 Part 2 | It is really nice to know you

ดีใจที่ครั้งหนึ่งได้รู้จักคุณ

69 Part 3 | Nothing Forever

ไม่มีอะไรคงอยู่ตลอดไป

111 Part 4 | I will keep our story

ฉันจะเก็บเรื่องราวเอาไว้

149 เกี่ยวกับผู้เขียน

151 เกี่ยวกับผู้ถ่ายภาพ

152 ขอขอบคุณ

คำนำฟ้าหิมพานต์

ชีวิตคือความเปลี่ยนแปลง ไม่มีอะไรคงอยู่
ตลอดไป

วันนี้สมหวัง พรุ่งนี้อาจผิดหวัง
วันนี้มีความสุข พรุ่งนี้อาจต้องเจ็บปวด
วันนี้เขายังอยู่กับเรา แต่พรุ่งนี้เขาอาจจากไป

ชีวิตมันก็เป็นแบบนี้แหละ ไม่ว่าเราจะอายุ
มากขึ้นสักแค่ไหน ก็ไม่มีวันเข้าใจทุกเรื่องได้ทั้งหมด
บางครั้งถ้าเราพยายามควบคุมมันมากเกินไป
ก็มีแต่จะทำให้เรื่องรวบแย่งไปอีก
ดีที่สุดคือปล่อยให้มันเป็นไปตามทางของมัน
ไม่ว่าจะเรื่องอะไรก็ตาม

เรื่องของความรู้สึกหรือความผูกพันที่เรามี
ให้กับคนคนหนึ่งก็เช่นกัน

วันนั้นหากเคยมอบความรู้สึกดีๆ ให้กับใคร
คนหนึ่ง แต่เขาไม่รู้สึกลูกตอบกลับมา

หรือเคยมีความสุขด้วยกัน แต่มาตอนนี้ต้อง
กลับกลายเป็นเพียงคนแปลกหน้า

หนังสือเล่มนี้ได้รวบรวมหลากหลายความรู้สึก
ของผู้เขียน

ผู้ซึ่งเป็นเพียงแค่คนธรรมดาคนหนึ่ง ไม่ต่าง
จากเราทุกคน

ต้องผ่านฤดูกาลที่เปลี่ยนแปลงและไม่มีอะไร
แน่นอน

ต้องผ่านความผิดหวังและความเจ็บปวดมา
นับครั้งไม่ถ้วน

จนกว่าจะค้นพบหนทางของตัวเองได้อย่าง
แท้จริง

หากเวลานี้ยังคงเจ็บปวดอยู่ก็ไม่ใช่ไร เพราะ
วันพรุ่งนี้ย่อมมาถึงเสมอ

ขอให้ดีใจ ที่ครั้งหนึ่งเรื่องราวเหล่านั้นมันเคย
เกิดขึ้นจริง

ขอให้รู้ไว้ว่า ครั้งหนึ่งเราและเขาเคยโคจรมา
พบกัน

ขอให้จดจำว่า ทุกความรู้สึกที่เคยเกิดขึ้นคือ
ของจริง

และสุดท้าย ขอให้คิดถึงทุกเรื่องราวโดย
ไม่เจ็บปวด

springbooks

มีนาคม 2563

คำนำผู้เขียน

ฤดูกาลที่ผ่านมา ย่อมทำให้บางสิ่งบางอย่าง
เปลี่ยนแปลง รวมถึงคนบางคนด้วย

ฉันคาดหวังให้หลายสิ่งหลายอย่างคงอยู่
ตลอดไป รวมถึงตัวเราด้วย แต่เงื่อนไขของเวลา
มันไม่ใช่แบบนั้น ทุกสิ่งทุกอย่างย่อมเปลี่ยนไป
คนบางคนอาจเลือนหายไปตามกาลเวลา ความ
ผิดหวังที่เกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำเล่า

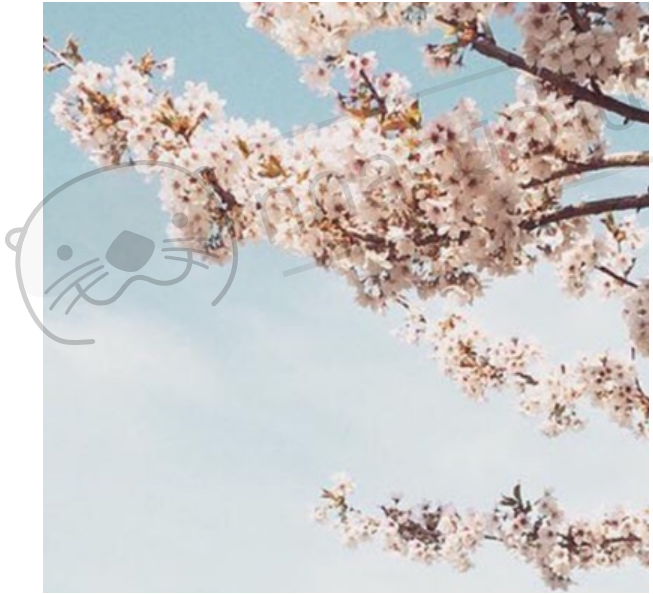
แต่ถึงอย่างนั้นจะบอกว่าความผิดหวังทำให้
ฉันไม่อยากจะคาดหวังสิ่งใดต่อไป ก็ดูจะเป็น
การด่วนสรุปที่เร็วเกินไป เพราะฉันตระหนัก
เสมอว่าความผิดหวังทำให้เราได้เรียนรู้หลายสิ่ง
หลายอย่าง และมันเปลี่ยนแปลงความคิดของฉัน

เรามักตั้งคำถามกับทุกเรื่องราวด้วยความ
เจ็บปวด ทั้ง ๆ ที่เราต่างรู้กันอยู่แล้วว่าควรทำ
อย่างไร แต่ก็ยังอดเศร้าไม่ได้ ถึงแม้สิ่งที่เคย

ผ่านมาจะแสนดีหรือสวยงามขนาดไหน เพราะ
ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนเปลี่ยนแปลง แม้แต่จิตใจ
และความรู้สึกของคนเรา

หวังว่าหนังสือเล่มนี้จะมีข้อความตรงกับ
ความรู้สึกของเธอบ้าง ขอให้หนังสือเล่มนี้อยู่ข้างๆ
เธอเสมอ

Today, Lastyear





nanajōu

—
Part 1

—
Every change is a gift

—
แต่ทุกความเปลี่ยนแปลง
—

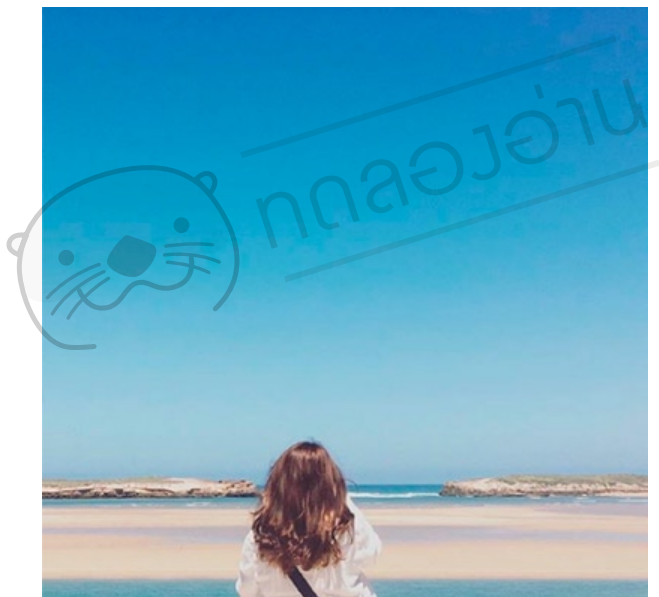


—
บางสิ่งบางอย่าง
ก็เป็นสิ่งที่ช่วยเสียเหลือเกิน
หรือเป็นเช่นนั้นมานานอยู่แล้ว

อาจเพราะฉันเอง
ที่ลึกซึ้งกับสิ่งเหล่านั้นมากเกินไป
ใช่หรือเปล่า...

ชีวิตไม่เคยต้องการให้เราใช้เวลาที่มี
หมดไปกับความเศร้า
ชีวิตพร้อมมอบสิ่งดีๆ ให้เราเสมอ
การหนีจากสิ่งที่ทำให้ตัวเราหม่นหมอง
คือสิ่งที่ควรทำที่สุด

หากชีวิตพูดกับเราได้
ก็คงบอกว่า
“ไม่มีอะไรต้องเสียใจ
เอาตัวเองออกมาจากเรื่องแย่ๆ เกอะ
รีบมีความสุขนะ”



—

ทุกคนมีอนาคตเหมือนกัน
พรุ่งนี้คืออนาคต

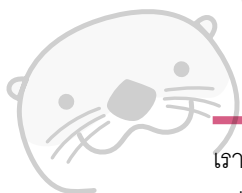
แต่ฉันอยู่กับว่าในวันพรุ่งนี้
เธอคิดอะไร
เธอจะลงมือทำอะไร
หากไม่คิดสิ่งใด ไม่ลงมือทำสิ่งใด
มันก็คงเป็นเพียงอนาคตที่ว่างเปล่าอยู่ดี

—

ไม่มีนักเดินทางคนไหนแบกอดีตรวมกับปัจจุบัน
แล้วเดินทางไปถึงอนาคตได้
พวกเขาต้องเลือกทิ้งสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ไม่จำเป็นออกไป

แล้วคุณล่ะ เลือกทิ้งสิ่งไหน
อดีตหรือปัจจุบัน...

เมื่อมีคนหนึ่งพยายามควบคุมทุกสิ่งทุกอย่างอยู่ตลอดเวลา
ท้ายที่สุดเขาจะไม่สามารถควบคุมอะไรได้เลย
แม้แต่ตัวของเขาเอง...



เรากลับไปแก้ไขอดีตไม่ได้
แต่สิ่งที่สามารถกำหนดได้คืออนาคต

เพราะฉะนั้นขอให้อยู่เพียงแค่นี้
ในตอนนี้อยู่เวลานี้ และวันนี้

ถ้าตั้งใจทำแต่สิ่งดี
อนาคตย่อมดีตามแน่นอน

ขอให้ตั้งใจ...กับทุกเรื่อง

การเติบโตที่ดีอย่างหนึ่ง
คือการยอมรับความจริง
และมองมันอย่างที่เป็น





ทดลองอ่าน

เหนือกว่าสิ่งอื่นใด
คือตัวของเธอเอง

รักตัวเองให้มากและมองเห็นคุณค่าของตัวเอง

เมื่อรักตัวเองมากพอแล้ว

ที่เหลือเธอก็ค่อยแบ่งปันความรู้สึกให้คนอื่น



—
เธอบอกว่าเธอไม่อยากร้ายกับตัวเอง
แต่ในขณะเดียวกัน

เธอลับปล่อยและทำตามหัวใจเรียกร้อง
โดยไม่คิดหน้าคิดหลัง
สุดท้ายเธอก็ต้องเจ็บซ้ำไม่หยุดหย่อน

บางครั้งต้องหัดใจร้ายกับหัวใจของเธอบ้าง
บางเรื่องหากตัดออกไปจากใจแล้ว
อาจจะพบว่ามันไม่ควรมืออยู่ตั้งแต่แรกก็ได้

ยังเป็นเรื่องที่ทำให้หัวใจต้องเจ็บซ้ำอยู่บ่อยๆ
เรื่องนั้นเธอก็ควรตัดออกไปเช่นกัน

ใจร้ายบ้างก็ได้

ลองไม่ต้องสนใจว่าเขาคิดอย่างไร

เพราะเวลาเราถูกทำร้าย

ก็ไม่มีใครมาสนใจอยู่แล้ว



หากวันนี้ผิดหวัง

อยากให้เธอลองมองย้อนกลับไป

มีเรื่องราวมากมายเกิดขึ้น ทั้งประทับใจ ทั้งเศร้าใจ

แต่ไม่ว่ามันจะเป็นยังไง

สิ่งสำคัญคือเธอผ่านมาได้หมดแล้ว

ขอให้คิดเสมอว่าตัวของเธอในตอนนี้

คือเธอที่ดีที่สุด



การที่ไม่มีใครเข้าใจในความเจ็บปวดของเรา
ยังไม่น่าเศร้าเมื่อเทียบกับ
การที่เรายังจมอยู่ในความเจ็บปวดนั้น...

อะไรที่ไม่มีผลกับชีวิตก็อย่าไปใส่ใจ

ใครจะอยู่หรือใครจะไป
ก็ปล่อยและช่างมันดีกว่า

ใช้เวลากับคนที่ยังอยู่ในชีวิตเรา
ให้ความสำคัญกับพวกเขา

บางอย่างที่ไม่จำเป็นกับชีวิต
ก็ตัดออกไป
ชีวิตจะได้โล่งกว่านี้



ตอนนี้เรากำลังอาจคิดว่า

ทำยังไงถึงจะผ่านไปได้...

ทำไมถึงยากขนาดนี้

แต่ก่อนหน้านั้นเธอก็เคยพูดแบบนี้

และเหตุการณ์คราวที่แล้ว

มันอาจจะแย่กว่าตอนนี้ด้วยซ้ำ

แต่เธอก็ผ่านมาได้แล้ว

ตอนนี้คงไม่ต่างกัน

ไม่นานเธอก็จะผ่านไป得像เหมือนทุกครั้งแน่นอน



ชีวิตคือการเรียนรู้

สำหรับบางเรื่อง

แต่ก่อนก็ไม่เคยเข้าใจ

พอเติบโต เรื่องนั้นก็เป็นเรื่องง่ายสำหรับฉันเสียแล้ว

ตอนนี้ก็เช่นเดียวกัน

บางเรื่องยังคงค้นหาคำตอบอยู่

อนาคตข้างหน้า

เรื่องราวที่จะเข้ามา

คงเข้าใจยากขึ้นไปอีก

ทุกเวลาของชีวิต

คือการเรียนรู้ไปเรื่อย ๆ

เติบโตแค่ไหน

ก็ไม่สามารถเข้าใจไปได้เสียทุกอย่างได้

การยอมรับความจริง

คือหนึ่งในพรสวรรค์ของมนุษย์

จงอยู่กับความเป็นจริง

แม้มันอาจเจ็บปวด

แต่สักวันบาดแผลจากความเจ็บปวดนั้น

จะเบาบางลงจนจางหายไป

ซึ่งคุ้มค่ากว่าการต้องหลอกตัวเองไปเรื่อย ๆ

และบาดแผลนั้นยังคงอยู่กับเราไปตลอดกาล



กับชีวิต

จะห้ามอะไรได้บ้าง

จะห้ามความทุกข์ไม่ให้เกิดขึ้นก็ห้ามไม่ได้

ขอภาวนาเพียงแต่ความทุกข์นั้น

เป็นความทุกข์ที่เรายังแบกรับไหว

และผ่านมันไปได้

แค่นั้นพอแล้ว...

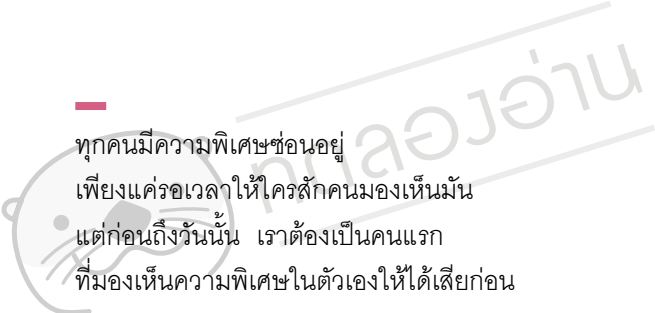
ก้าวไปข้างหน้า

แต่ไม่ต้องพยายามก้าวเร็วแบบคนอื่น

ก้าวอย่างที่ตัวเองก้าวไหว

อย่างน้อยก็เป็นก้าวที่มั่นคง

และไม่ได้จมปลักอยู่จุดเดิม



—

ทุกคนมีความพิเศษซ่อนอยู่
เพียงแค่วเวลาให้ใครสักคนมองเห็นมัน
แต่ก่อนถึงวันนั้น เราต้องเป็นคนแรก
ที่มองเห็นความพิเศษในตัวเองให้ได้เสียก่อน

—

จงพอใจตัวเองในปัจจุบัน

แต่อย่าพอใจ
จนหยุดพัฒนาตัวเอง

