

เธอไม่ได้อ่อนแอ
เธอแค่เข้มแข็งมานานเกินไป

ก า ร อ่ า น คื อ ร า ก รุ า น ที่ ล้ า คั ญ

การอ่านคือการเดินทางผ่านตัวหนังสือ
หนังสือเล่มนี้ “จะซาร์จความรู้สึกรึ่กดี ๆ” ให้เต็มหัวใจ

คำนำสำนักพิมพ์ // (8)

คำนำผู้เขียน // (10)

01

This is your life

- 1 -

02

Before everything

happen

- 43 -

03

On the way

- 63 -

04

There's always

a rainbow

after the rain

- 149 -

คุยกันท้ายเล่ม // 174
เกี่ยวกับผู้ถ่ายภาพ // 178

เกี่ยวกับผู้เขียน // 176
ขอบคุณ // 180

เราเคยรู้สึกว่าคุณอ่อนแอ
เวลาต้องเจอกับปัญหาหนัก ๆ บ้างไหม

เวลาที่เรารู้สึกว่าหมดกำลังใจ
ไม่รู้จะหันหน้าไปพึ่งใคร
ก็มีแต่ตัวเราที่แหละที่ต้องเข้มแข็ง
และดึงตัวเองกลับมาให้ได้
ซึ่งในบางครั้งก็เป็นเรื่องยาก
เพราะเราก็เป็นเพียงคนธรรมดาคนหนึ่ง
ที่ต้องต่อสู้กับปัญหาต่าง ๆ อยู่ทุกวัน
จึงไม่แปลกหากจะรู้สึกอ่อนแอบ้างในบางเวลา

แต่ถ้าหากลองมองย้อนกลับไปเราอาจพบว่า
ที่ผ่านมาเราก็สามารถผ่านปัญหาเหล่านั้นมาได้ทุกครั้ง
แม้จะหกล้มหรือสูญเสียอะไรไป

และท้ายที่สุดเราก็นำพาตัวเองผ่านพ้น
จนได้มายืนอยู่ตรงนี้

นั่นอาจหมายความว่า
แท้จริงแล้วเราไม่ใช่คนอ่อนแอ
เพียงแต่เราไปรับเอาความรู้สึกไม่ดีต่างๆ
ที่คนอื่นสร้างขึ้นมามีผลกับความคิดของเรา
มากเกินไป

ดังนั้น วันนี้ไม่ว่าใครจะมองคุณยังไง
ให้เชื่อเสมอว่า...
คุณไม่ได้อ่อนแอ คุณแค่เข้มแข็งมานานเกินไป

springbooks

กันยายน 2562

ไม่มีใครเข้มแข็งได้ตลอด และก็ไม่มีใครที่จะอ่อนแอ
ตลอดไปเช่นเดียวกัน

เราเคยเจอกับหลาย ๆ เรื่องราวที่เราารู้สึกว่า
เราต้องเข้มแข็ง เราต้องทนมันให้ไหว
จนบางครั้งมันฝืนตัวเอง จนทำให้เราล้า
และกดดันตัวเองมากเกินไป

ทั้ง ๆ ที่บางทีเรื่องเหล่านั้นเราไม่ต้องทนก็ได้
ทั้ง ๆ ที่บางทีเรื่องเหล่านั้นเราไม่ต้องสนใจมันก็ได้
แต่เรากลับแบกรับทุกอย่างไว้
และได้ตอบมันด้วยความเข้มแข็งทั้งหมดที่เรามี

มันเหนื่อยนะผมรู้
มันไม่ง่ายหรอกที่จะเข้มแข็งได้ตลอดไป
ลองปล่อยมันไว้สักพัก แล้วพิจารณาว่าที่ทำอยู่
ที่เป็นอยู่ เรามาถูกทางแล้วจริงๆ ใช่มั้ย

ถ้าไม่ใช่ก็พอ แต่ถ้าใช่ก็ไปต่อ

หากต้องไปต่อ แต่ไม่ไหวจริงๆ หยุดก่อนก็ได้
ไม่จำเป็นต้องทนกับทุก ๆ เรื่อง
ไม่จำเป็นต้องเก็บมันไว้ทั้งหมด
ระบายออกมาบ้างก็ได้
ปลดปล่อยมันออกมาบ้างก็ได้

“People cry not because they’re weak.
It’s because they’ve been strong for too long.”
– Johnny Depp

หนังสือเล่มนี้จะเป็นเหมือนเพื่อนที่คอยปลอบใจ
และบอกกับเธอว่า ไม่เป็นไร...เราอยู่ตรงนี้แล้ว