

ทุกคน มีจังหวะชีวิต เป็นของตัวเอง

วันนี้
เขียน



ไม่จำเป็นต้องเปรียบเทียบกับใคร เวลาที่เหมาะสมของแต่ละคนมาไม่พร้อมกัน

springbooks

ทุกคนมีจังหวะชีวิตเป็นของตัวเอง

วินนี่
เขียน

Maisonlory
วาดภาพประกอบ

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

หนังสือทุกเล่มที่เราอ่านสะสมอยู่ในความคิดของเรา
ซึ่งทำให้เติบโตในแบบที่เราเป็น
— วินนี่



หนังสือคุณภาพ
โดยอมรินทร์กรุ๊ป

ทุกคนมีจังหวะชีวิตเป็นของตัวเอง

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**

สื่อดิจิทัลนี้ให้บริการดาวน์โหลดสำหรับผู้รับบริการตามเงื่อนไขที่กำหนดเท่านั้น

การทำซ้ำ ดัดแปลง เผยแพร่ ไม่มีวิธีใด ๆ นอกเหนือจากเงื่อนไขที่กำหนด

ถือเป็นความผิดอาญาตาม พรบ.ลิขสิทธิ์ และ พรบ.ว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ 978-616-18-5602-1

เจ้าของ ผู้พิมพ์/ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)

กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ระริน อุทกะพันธุ์ ปัญจรุ่งโรจน์ • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วิศวกพันธ์

ที่ปรึกษาสายงานสำนักพิมพ์ในเครือ อดิสร จิระธร • บรรณาธิการอำนวยการ สิริกานต์ ผลงาม

บรรณาธิการบริหาร รัฐวรรณ พัฒนรัชตอดุล • บรรณาธิการ พรชนก บัวสุข

ผู้จัดการฝ่ายการผลิต อมรลักษณ์ เขยกสิน • ศิลปกรรม ศิริพร เสนายอด • คอมพิวเตอร์ จิรณีย์ คำจันทร์

พิสูจน์อักษร ณัฐภรณ์ รัตนสถิตกุล • ฝ่ายการตลาด กุลพัฒน์ บัวละอ



แต่

เธอ ผู้มีจังหวะชีวิตเป็นของตัวเอง



คำแนะนำนักพิมพ์

เธอเชื่อในเรื่องจังหวะและเวลาไหม
กับบางเรื่องก็ต้องรอจังหวะและเวลาที่เหมาะสมจริงๆ นั่นละ
แต่อีกสิ่งหนึ่งที่สำคัญก็คือความหวัง
ไม่ว่ากับเรื่องอะไร ความฝัน ความรัก สิ่งต่างๆ ที่เธอคาดหวัง
และใฝ่ฝัน
ขอให้เธอมีหวังและเชื่อมั่นในตัวเองอยู่เสมอ
หวังว่าเธอจะได้พบจังหวะที่ใช้ในเร็ว ๆ นี้ :)

springbooks

คำนำผู้เขียน

พออายุมากขึ้น เราจะเห็นความแตกต่างของชีวิตเพื่อน ๆ มากขึ้น

บางคนยังเรียนอยู่ บางคนเพิ่งเรียนจบ

บางคนเพิ่งตักงาน บางคนได้งานใหม่ บางคนประสบความสำเร็จแล้ว

บางคนแต่งงาน บางคนมีลูกหลายคนแล้ว บางคนเพิ่งหย่ากับคนรัก

แต่พอมองย้อนมาที่ตัวเอง

เรากลับสังเกตและหลีกเลี่ยงที่จะเปรียบเทียบกับคนอื่นไม่ได้
เราที่เหนื่อยกับการทำงานทุกวัน ก็อดอิจฉาเพื่อนที่เพิ่งออก
รถใหม่ไม่ได้

เราที่เหนื่อยล้ากับการหาใครสักคน ก็อดชื่นชมเพื่อนที่กำลัง
จะแต่งงานไม่ได้

เราที่เหนื่อยล้ากับการค้นหาความสำเร็จ

ก็อดเปรียบเทียบกับเพื่อนที่ไปได้ไกลในเส้นทางที่ตัวเอง
รักไม่ได้

จริงๆ ไม่ผิดเลยที่เราจะมีความรู้สึกแบบนั้นบ้าง
แต่จงเชื่อเถอะว่า “ทุกคนมีจังหวะชีวิตเป็นของตัวเอง”
ไม่ต้องสำเร็จเร็วเหมือนใคร
ไม่เป็นไรถ้าวันนี้เรายังเดินไปในเส้นทางความฝันไม่ถึงไหน
ถ้าเธอยังไม่มีใครข้างกาย แต่ตอนนี้เธอมีความสุขดีก็
ไม่ต้องรีบก็ได้
เติบโตไปตามจังหวะชีวิตของตัวเอง
เดินทางไปในเส้นทางที่เรียกว่าชีวิตด้วยความเร็วที่เหมาะสม
ของเรา

ไม่จำเป็นต้องเปรียบเทียบกับใคร
เวลาที่เหมาะสมของแต่ละคนมาไม่พร้อมกัน
เราอาจจะเป็นดั่งท้องฟ้าในฤดูหนาวที่สว่างจ้ากว่าฤดูอื่น
แต่นั้นก็คือเรา
เราที่มีเวลาของเราเอง มีเส้นทางของเราเอง มีความเร็ว
ของเราเอง

จะว่าไป ท้องฟ้าในฤดูหนาวที่สว่างจ้าหน่อย
แต่พอถึงเวลา มันก็เจิดจ้าและสว่างไม่ต่างกับฤดูไหนๆ
ไม่ใช่หรือ
ที่สำคัญ อากาศเย็นๆ ในวันที่แดดออกนั้นไม่มีฤดูไหน
ที่ทำได้ใช่ไหมละ

วินนี่

CONTENTS

PART 1

จังหวะที่เหมาะสมของความสำเร็จ
ของความฝันและการเติบโต

2

PART 2

จังหวะที่เหมาะสมของความเข้าใจ
ตัวเองและผู้อื่น

38

PART 3

จังหวะที่เหมาะสมของความรัก

82

PART 4

จังหวะที่เหมาะสม
ของการกลับมารักตัวเอง

137

เกี่ยวกับผู้เขียน

162

คำขอบคุณ

163

PART 1

จังหวะที่เหมาะสมของความสำเร็จ
ของความฝันและการเติบโต



จนมีความหวัง และก้าวเดินต่อไป

ไม่ว่าระหว่างทางเธอจะต้องล้มเหลวอีกสักกี่ครั้ง
ไม่ว่าระหว่างนั้นเธอจะสะดุด ร้องไห้ เสียใจอีกกี่หน
จงให้อิสรภาพตัวเอง โอบกอดตัวเอง
แล้วบอกตัวเองให้พยายามใหม่
ตราบไต่ที่ต้องฝืนแต่ไม่ได้ฝืนมากจนเกินไป

ปลายทางที่สวยงามนั้น
ไม่อาจเดินไปได้ด้วยเส้นทางที่ราบเรียบเสมอไป
ถ้าสิ่งนั้นมันยังมีความหมายต่อเธออยู่
ก็จงมีความหวังและก้าวเดินต่อไป
แม้ระหว่างทาง....เธอจะต้องล้มลงอีกกี่ครั้งก็ตาม

“เธอเก่งมากแล้ว” คือคำพูด ที่เราควรพูดกับตัวเองบ้าง

ที่ผ่านมาเธอกดดันตัวเองมากเกินไปหรือเปล่า
รู้สึกว่าคุณเองไม่ดีพออยู่ตลอดเวลา
รู้สึกว่าตัวเองไม่คู่ควรกับสิ่งที่ดีกว่านี้หรือเปล่า
ไม่เลย...ที่ผ่านมาเธอเก่งมากแล้ว
เธอมีดีในแบบของเธอ แม้อาจไม่เหมือนใคร
แต่เธอก็เป็นแบบนี้และไม่มีใครเป็นเหมือนเธอได้
เธอพยายามได้ดีมากแล้ว เธออดทนอย่างเต็มที่แล้ว
ไม่ว่าเธอจะล้มเหลวหรือสะดุดอีกกี่ครั้ง
ถ้ายังไหวและอยากไปต่อ ก็ลองทำตามหัวใจของตัวเองดูสักครั้ง

แต่อยากให้เธอถามหัวใจตัวเองบ่อย ๆ ว่าไหวจริง ๆ ใช่มั้ย
แล้วที่สำคัญ อย่าลืมบอกตัวเองบ่อย ๆ นะว่าเธอเก่งมากแล้ว
ไม่ต้องกดดันตัวเองขนาดนั้นก็ได้
ใช้ชีวิตในแบบที่ความสุขไม่ได้อยู่ห่างจากเธอมากเกินไป
จะทำให้งานยาก ๆ เรื่องยาก ๆ ในชีวิตง่ายลงได้
เป็นกำลังใจให้และอยู่ข้าง ๆ เสมอนะ...คนเก่ง



อย่าแบกรับ ความคาดหวังของใคร

น่าแปลกที่หลายครั้ง สิ่งที่เราพยายามอยู่
สิ่งที่เราทุ่มเททั้งแรงกายแรงใจ
ก็เพื่อตอบสนองความคาดหวังของคนอื่น
สิ่งที่เขาอยากให้เราเป็น
สิ่งที่เขาอยากเห็นในตัวเรา
ความฝันของเขาที่อยากเห็นเราเป็นแบบนั้น
แต่สิ่งที่ทำอยู่นั้นไม่ใช่การทำให้ความฝันของตัวเองเลย
บางครั้งยังเป็นสิ่งที่เราไม่ได้อยากทำด้วยซ้ำ

ทำในสิ่งที่เราอยากทำจริง ๆ เอะ
อย่าทำทุกสิ่งเพื่อให้คนอื่นรักเรา
แต่ทำให้เราไม่รักตัวเอง
อย่าแบกรับความคาดหวังของคนอื่น
ใช้ชีวิตในแบบที่เราอยากเป็นและมีความสุขดีกว่า
คนที่อยู่อยู่กับเราไปตลอดคือตัวเรา
และคนที่เราควรแบกรับความฝันของเขามากที่สุด
ก็คือตัวเราเช่นกัน



ไม่ต้องเก็บสิ่งที่ชอบ ไว้ทำทีหลังสุดก็ได้

“ทำไมไม่กินไข่แดงอะ” ผมถามเพื่อนที่กำลังกินผัดกะเพรา แต่กำลังตัดไข่ขาวรอบ ๆ กินพร้อมข้าวแต่ไม่กินไข่แดงเลย “จะเก็บไว้กินหลังสุด” เขาตอบกลับมาสั้น ๆ ผมเข้าใจ และคิดถึงตัวเองตอนเด็ก ๆ หลายครั้งที่กินกล้วยเตี๋ย ผมเองก็มักเก็บลูกชิ้นซึ่งเป็นของโปรดไว้กินทีหลังเหมือนกัน ด้วยความที่วันนี้ข้าวที่เพื่อนสั่งมีปริมาณค่อนข้างเยอะ ทำให้ยังไม่ทันได้กินไข่แดง เขาก็รู้สึกอิ่มเสียแล้ว ผมหัวเราะและถามว่า “กินไหวไหม ถ้าไม่ไหวขอนะ” เพื่อนบอกว่า “เดี๋ยวกินเอง” และผืนผักไข่แดงเยิ้ม ๆ กินอย่างรวดเร็ว ด้วยท่าทีที่ดูไม่ค่อยมีความสุขเท่าไรนัก

หลายครั้งที่เราเก็บสิ่งที่เราชอบที่สุดไว้ทำตอนสุดท้าย อาจจะด้วยเหตุผลที่ว่าอยากจบอย่างสวยงาม อยากให้สิ่งดี ๆ ที่เราชอบคงเหลือไว้ในความรู้สึก