

# ทำไม จึงรู้ว่า ... ...

อะไรก็ตามที่เราต่างพบเจอล้วนเป็นบทเรียนเสมอ  
และทุกบทเรียนที่ผ่านเข้ามานั้นก็ล้วนมีความหมายและคุณค่าต่อตัวเรา

โตขึ้นจึงรู้ว่า...

การอ่านคือรากฐานที่สำคัญ

การอ่านคือการรักตัวเองวิธีหนึ่ง

-คิดมาก

ผลงานที่ผ่านมาของ คิดมาก  
ที่จัดพิมพ์โดยสำนักพิมพ์ springbooks  
ไม่เอานะ อย่าคิดมาก  
ถึงอย่างนั้นความรักก็ยังคงงาม  
ไม่มีความเศร้าที่สูญเปล่าบนโลกใบนี้  
เศร้าเสียให้พอ แล้วพาชีวิตไปต่อนะ

โตขึ้น  
จึงรู้ว่า

...

คิดมาก  
เขียน

Wednesday girl  
ถ่ายภาพ

โตขึ้นจึงรู้ว่า...

จัดพิมพ์โดย

springbooks

ในเครือบริษัทอมรินทร์ คอร์เปอเรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

378 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170

โทรศัพท์ 0-2422-9999 ต่อ 4964, 4969 E-mail: info@amarin.co.th

สื่อดิจิทัลนี้ให้บริการดาวน์โหลดสำหรับผู้รับบริการตามเงื่อนไขที่กำหนดเท่านั้น  
การทำซ้ำ ดัดแปลง เผยแพร่ ไม่มีวิธีใดๆ นอกเหนือจากเงื่อนไขที่กำหนด  
ถือเป็นความผิดอาญาตาม พรบ.ลิขสิทธิ์ และ พรบ.ว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ 978-616-18-5792-9

เจ้าของ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์ คอร์เปอเรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)  
กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ระริน อุทกะพันธุ์ ปัญจุรังโรจน์ • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วิรัตพันธ์  
ที่ปรึกษาสายงานสำนักพิมพ์ในเครือ งามอาจ จิระอร • บรรณาธิการอำนวยการ สิริกานต์ ผลงาม

บรรณาธิการ อนุรักษ์ ชาเสียง

ศิลปกรรม ศิริพร เสนายอด • คอมพิวเตอร์ นงนุช ศรีสุขโช  
พิสูจน์อักษร ธรรมทิพย์ ตักดีเดชากุล

- ๓๕ -

**วันและวัยที่ผ่านไปเข้ามาและผ่านไป**

# สารบัญ

คำนำสำนักพิมพ์	(8)
คำนำผู้เขียน	(9)
1. ร่องรอยจากการลบ	2
2. การยึดติดกับอดีต คือการเลือกที่จะจมอยู่กับความเสียใจ	6
3. อย่าตัดสินว่าคนมีโลกส่วนตัวสูงจะต้องเหงาม และเศร้าเสมอไป	10
4. มนุษย์พันธุ์แอบรัก	16
5. ความฝันมีค่าเกินกว่าจะทอดทิ้งเพราะคำปราชญาของใคร	20
6. เราไม่ใช่คนเดียวบนโลกใบนี้ที่มีความทุกข์	24
7. เราต่างมีเหตุผลบางอย่างที่ควรมีชีวิตอยู่ ไม่ว่าเราจะรู้หรือไม่	28
8. สวัสดิ์ “คนแปลกหน้า”	32
9. คนที่ไม่เคยเสียใจเลยที่ได้รัก	38
10. ฝันดีอาจไม่ใช่ความฝันที่เป็นจริง คนในฝันก็เช่นกัน	42
11. คนที่ยังอยู่ข้างๆ ในวันที่เราถูกทิ้งขว้างในความสัมพันธ์	46
12. สำหรับคนแอบชอบ แค่ได้ชอบอย่างนี้ก็มีความสุขแล้ว	52
13. ความหมายของเพื่อนที่ดี	56
14. รักออนไลน์	60
15. “กฎของการแอบรัก”	64
16. ยอมเป็นคนใจร้าย ดีกว่าทำร้ายด้วยการแกล้งรัก	68
17. ที่ชอบ	72
18. โลกที่ไม่เป็นอย่างใจ	76
19. ดินแดนแห่งความรัก	80

20. นักเหงามืออาชีพ	86
21. รักแท้มีจริงไหม	90
22. ถ้าจะกรุณา ช่วยทำเหมือนว่าเราไม่เคยรู้จักกัน	96
23. ในความฝันเราร้องไห้จริง	100
24. วงกลมของความสัมพันธ์	106
25. กระบวนการของความสำเร็จ	110
26. ชีวิตที่ไม่มีอะไรต้องค้างคาใจ เราเลือกได้!	116
27. เรื่องประหลาดของความรัก	120
28. เราไม่รู้หรือกว่าเราจะคิดถึงใครสักคนได้มากเท่าไร จนกว่าเราจะได้คิดถึงใครจริงๆ	124
29. ที่สุดแล้วหากเราจะต้องจากกันไม่วันใดก็วันหนึ่ง	130
30. กัดค้ำทางความคิด	134
31. วันที่เราเริ่มคิดถึงกันน้อยลง	140
32. เราเป็นสิ่งที่เศร้าที่สุดของกันและกันเสมอ	144
33. รักมากเท่าไร น้อยใจมากเท่านั้น	150
34. เมื่อความรู้สึกบอกว่าเราไม่ได้คุยเรื่องเดียวกันอีกต่อไป	156
35. คนเราจะตกหลุมรักใครสักคนจากตัวอักษรได้ไหม	160
36. ไม่มีใครพาเราออกมาจากความเจ็บปวดได้ นอกจากตัวเราเอง	164
37. เราไม่เคยพอใจในวัยที่เราเป็นอยู่	168
38. อย่าตัดสินใครจากสิ่งที่เขาไม่ได้แสดงออก	172
39. คนบางคนมีไว้ให้รัก ไม่ได้มีไว้ให้บอกรัก	176
40. นิทานที่จริงที่สุด	182
เกี่ยวกับผม	188
เกี่ยวกับคุณ	189

---

---

## คำนำสำนักพิมพ์

ตอนเป็นเด็ก ใครหลายคนอาจอยากเป็นผู้ใหญ่ เพราะว่ามีอิสระที่จะทำอะไรก็ได้โดยไม่ต้องขออนุญาตใคร แต่ที่หลายคนไม่รู้ก็คือ การเติบโตเป็นผู้ใหญ่นั้นต้องแลกมาด้วยอะไรมากมาย ไม่ว่าจะเป็นความรับผิดชอบหรือปัญหาที่เกิดขึ้นทั้งจากตัวเองและคนอื่น ๆ ซึ่งบางทีก็เกิดขึ้นโดยไม่ได้ตั้งใจ แต่สิ่งเหล่านั้นก็จะเข้ามาเป็นบททดสอบเพื่อให้เราเติบโตยิ่งขึ้นไป (หากเราผ่านมันมาได้และได้เรียนรู้อะไรบางอย่าง)

หนังสือเล่มนี้จะพาคุณไปพบกับเรื่องราว ผู้คน และบทเรียนต่างๆ ที่ “คิดมาก” พบเจอ จากวัยเด็ก สู่วัยหนุ่มสาว และสู่การเติบโตเป็นผู้ใหญ่เต็มตัว โดยที่เขาเชื่อว่า ทุกบทเรียนที่ผ่านเข้ามาล้วนมีความหมายและคุณค่าต่อตัวของเขาเอง และหลังจากอ่านหนังสือเล่มนี้จบแล้ว เราก็อยากถามคุณเช่นกันว่า แล้วคุณล่ะ นับจากวัยเยาว์ในอดีตผ่านมาจนถึงปัจจุบัน ผ่านอะไรมาบ้างแล้ว *โตขึ้นจึงรู้ว่า...อย่างไร*

ถ้ามีโอกาส ลองเล่าให้เราฟังบ้างนะครับ

springbooks

มีนาคม 2560

# คำหาผู้เขียน

เคยมีคนบอกตอนที่ผมยังเป็นเด็กว่า โลกของผู้ใหญ่นั้นมันไม่ง่ายเลย

เมื่อผมโตขึ้นมา มันก็ไม่ถึงกับขนาดนั้น บางอย่างก็ง่ายกว่าตอนเป็นเด็ก แต่บางอย่างก็ยากกว่า

แต่ที่แน่นอนคือ เมื่อวันและวัยผ่านพ้นไป มีหลายสิ่งหลายอย่างให้เราได้เรียนรู้

ทั้งในสิ่งที่คิดว่ารู้ และสิ่งที่ไม่เคยรู้

โตขึ้นจึงรู้ว่า... จึงเป็นสิ่งที่ผมได้เรียนรู้เมื่อเติบโตขึ้น บางคนอาจได้พบเจอกับประสบการณ์เดียวกัน แต่บางคนก็พบเจอประสบการณ์ที่แตกต่างกัน

แต่อะไรก็ตามที่เราต่างพบเจอ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องราวหรือผู้คน ล้วนเป็นบทเรียนบางอย่างให้เราเสมอ

และทุกผู้คน ทุกเรื่องราว ทุกบทเรียนที่ผ่านเข้ามาจะดีหรือร้าย ก็ล้วนมีความหมายและมีคุณค่าต่อตัวของเราเอง

อยู่ที่เราจะเก็บเกี่ยวจากเรื่องราวเหล่านั้นหรือปล่อยให้ผ่านไปเลย

หนังสือเล่มนี้เป็นหนังสือที่เกี่ยวกับเรื่องราวที่ทุกคน  
อาจได้พบ ได้เจอ หรือได้เรียนรู้เมื่อโตขึ้นมา

บางเรื่องราวก็หวานหอม บางเรื่องราวก็ขื่นขม  
และบางเรื่องราวก็ทิ่มแทง

ผมหวังแค่ว่า หนังสือเล่มนี้จะเป็นเหมือนสมุดบันทึก  
บททวนสำหรับผู้ที่เคยพบเจอเหตุการณ์เช่นกันนี้

เป็นการเตรียมความพร้อมสำหรับผู้ที่ยังไม่ได้พบเจอ  
เหตุการณ์อย่างที่ว่ามา

และที่สำคัญที่สุด

ผมหวังเพียงหนังสือเล่มนี้จะเป็นที่รักของใครสักคน

คิดมาก

ณ สถานที่ที่ความรักยังมีอยู่

มีนาคม 2560





- 1 -  
រ៉ូងរដយ  
កាកករ  
ស



บางครั้ง เมื่อร่องรอยบางอย่างที่ดูไม่สวยงาม  
เกิดขึ้นบนของที่เรารัก เราก็มักจะพยายามแก้ไข  
ด้วยการหาอะไรก็ตามมาลบร่องรอยนั้น  
เพื่อพบร่องรอยใหม่เข้ามาแทนที่  
เป็นร่องรอยที่เกิดจากความพยายามลบ

เมื่อไม่กี่สัปดาห์ก่อน ผมเพิ่งซื้อเคสโทรศัพท์ใหม่  
ตอนซื้อมาสวยถูกใจมาก เป็นเคสหนังอย่างที่ชอบ  
แต่พอใช้ไปสักพัก ด้วยความเป็นคนไม่ค่อยดูแลข้าวของ  
วันหนึ่งขณะที่เขียนหนังสือ ปรากฏว่ามีมือเลอะปากกาโดยไม่รู้ตัว  
แล้วก็ดันเอามือนั้นไปจับโทรศัพท์  
ทำให้เป็นรอยหมึกน้ำเงินบนเคสโทรศัพท์

สิ่งที่ผมทำทันทีคือ หยิบเอาผ้าชุบน้ำหมาดๆ  
มาเช็ดที่ร่องรอยน้ำหมึกนั้น  
ผลปรากฏว่ารอยหมึกจางไปจริง (แต่ก็ไม่ได้หาย)  
แต่กลับปรากฏเป็นรอยใหม่ที่เกิดจากการเช็ด  
ส่งผลให้สีของเคสบริเวณนั้นดูจางไป  
ไม่สวยงามเมื่อเทียบกับบริเวณอื่น

ผมมาคิดดูก็คงเหมือนกับชีวิตคนเรานั้นแหละ  
มีบาดแผล มีความทรงจำมากมายที่เราพยายามลบ  
แต่กลับเป็นว่าเราได้สร้างบาดแผลใหม่ ร่องรอยใหม่  
ที่แย่กว่าอันเก่าขึ้นมา  
ยิ่งลบยิ่งเป็นรอย ยิ่งเป็นรอยยิ่งลบ  
ไม่จบสิ้น

ทั้งที่บางทีหากเราทิ้งปล่อยร่องรอยนั้นไว้  
เมื่อผ่านกาลเวลา  
ร่องรอยนั้นก็จางหรือกลมกลืนเป็นเนื้อเดียวกันกับเรา  
ไม่ดูแปลกแยกไม่สวยงามอีกต่อไป

คนเราก็เป็นแบบนี้  
เราหลีกเลี่ยงความทรงจำบางชนิด  
พยายามลืมคนบางคน  
แต่ก็กลายเป็นการผลิตซ้ำความทรงจำเดิมๆ  
มาทำร้ายเราโดยไม่รู้ตัว

ทั้งที่ถ้าเราปล่อยไป กาลเวลาก็คงจะช่วยกลบวันเวลาเหล่านั้น

ต่อไปนี้ ถ้าจะพยายามลบร่องรอยอะไร  
ไม่ว่าที่เกิดขึ้นในใจหรือในความทรงจำ  
จงแน่ใจเสียก่อนว่า การลบจะไม่ทำให้เราพบบาดแผลใหม่ๆ



“

เราลืกห้ความทรงจำบางช้ต  
พยายามล้คคหบางคน  
แต่ก็กลายเป้หการพล้ตข้้า  
ความทรงจำเด้ม ๆ  
มาทำร้ายเราโดยไม่รู้ตัว

”

- 2 -

**การยี่ดติดกับอดีต  
คือการเลือกที่จะจมอยู่กับ  
ความเสียใจ**





คนทุกคนมีอดีตด้วยกันทั้งนั้น  
บางอดีตก็แสนดี  
บางอดีตก็เจ็บปวด  
บางอดีตก็เฉื่อยชา  
แต่บางอดีตก็ชัดเจน

หลายครั้งคนเราพบว่าการมีความสุขหรือความทุกข์  
ถูกผูกไว้กับสิ่งที่เรียกว่าอดีต  
อดีตบางอดีตก็ทำให้คนเราไม่มีความสุขกับปัจจุบัน  
และไม่ยอมก้าวไปในอนาคต  
จมอยู่กับเรื่องราวเดิมๆ  
ที่ทำให้เราก้าวเดินไปไหนไม่ได้ไกล

บางครั้งคนเราก็เอาแต่คิดวางแผนกับอนาคต  
แต่ไม่เรียนรู้ที่อยู่และจัดการกับอดีต  
ทำให้เหมือนคนเป็นแผลที่ไม่ยอมตกสะเก็ด  
ไม่เจ็บปวด แต่ยังคงเป็นร่องรอย  
และแสบๆ คันๆ ในหัวใจ

วิธีเยียวยาอดีตที่ดีที่สุด  
คือการพยายามเข้าใจมัน  
เข้าใจสิ่งที่ผ่าน  
เข้าใจความเศร้า  
เข้าใจความผิดหวัง  
เข้าใจว่าอะไรบางอย่างที่ไม่อาจแก้ไข

เพราะอดีตนั้นเป็นสิ่งแปลก  
เราจมอยู่กับมัน  
มันก็ทำให้เราเจ็บปวด  
เราหนีมัน  
มันก็จะยิ่งติดตาม

แต่ถ้าเราเปิดใจ  
มองอดีตด้วยใจที่เข้าใจ  
ขอบคุณและให้อภัยกับอะไรก็ตามที่ผ่าน  
เชื่อเถอะว่า วันหนึ่งอดีตจะค่อยๆ จาง  
เป็นรอยแผลที่เตือนให้เราไม่ประมาท  
แต่ไม่อาจทำให้เราเจ็บปวดได้อีกต่อไป

“

อดีตบางอดีตก็ทำให้คนเรา  
ไม่มีความสุขกับปัจจุบัน  
และไม่ยอมก้าวไปในอนาคต

”