

Spring

NANPED

ความสุข
อยู่ตรงหน้า
Be your
Own Sunflower
นี่เอง

บางทีความสุข
ที่พยายามตามหา
ก็อยู่ใกล้ตัวกว่าที่คิด



Spring
here we grow

Be Your Own Sunflower
ความสุขอยู่ตรงนี้นี่เอง

NANPED
เรื่องและภาพ

กรรณดิษฐ์ ภาณุพงศ์



Be Your Own Sunflower ความสุขอยู่ตรงนั้นเอง

Spring

ในเครือบริษัทอมรินทร์ คอร์เปอร์ชั่นส์ 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

สื่อดิจิทัลนี้ให้บริการดาวน์โหลดสำหรับผู้บริการตามเงื่อนไขที่กำหนดเท่านั้น
การทำซ้ำ ดัดแปลง เผยแพร่ ไม่มีวิธีใดๆ นอกเหนือจากเงื่อนไขที่กำหนด
ถือเป็นความผิดอาญาตาม พรบ.ลิขสิทธิ์และ พรบ.ว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ 978-616-18-9003-2

เจ้าของ ผู้พิมพ์/ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์ คอร์เปอร์ชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ศิริ บุญพิทักษ์เกษ • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วิรัตกพันธ์

รองกรรมการผู้จัดการ ศศกร วัฒนาสุขวิวงศ์ • ที่ปรึกษา อองอาจ จิระอร

บรรณาธิการบริหาร พรรณก บัวสุข • บรรณาธิการ กัญดาภรณ์ สมพงษ์สวัสดิ์

ผู้จัดการส่วนศิลปกรรม วณิชชา สนิทชน • ศิลปกรรมปกและออกแบบรูปเล่ม ศิริพร เสนายอด

ผู้จัดการส่วนผลิตและควบคุมคุณภาพ ดวงมล บุญจันทร์ • พิสูจน์อักษร ชีรดา ศรีพิพัฒน์กุล, ปุณยวิษุณี พันธุ์แก้ว



คำนำสำนักพิมพ์

เรามักคิดว่าความสุขนั้นอยู่ไกลเสมอมา
แต่ความจริงแล้วอยู่ใกล้กว่าที่เราคิดเสียอีก
เพียงแค่ไม่ทันได้สังเกต

แม้ว่าความสุขที่ค้นพบนั้นจะเป็นเพียงสิ่งเล็กๆ อย่างไม่ว่าจะเป็น...
รอยยิ้มจากคนแปลกหน้า
แสงแดดยามเช้าที่ส่องผ่านหน้าต่าง
เครื่องดื่มแก้วโปรดที่ได้จิบอย่างสงบ
สิ่งเหล่านี้กลับทำให้เราสุขใจขึ้นมาได้อย่างน่าเหลือเชื่อ
เราทุกคนต่างมีความสุขในแบบของตัวเอง

หวังว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นอีกหนึ่งความสุขเล็กๆ
ที่ได้มอบให้กับคุณ

Spring

คำนำผู้เขียน

เมื่อเทียบกับโลกอันกว้างใหญ่
ตัวของเรานั้นเล็กมาก ๆ ความสุขเองก็เช่นกัน
เราไม่ต้องไปตามหาที่ไหน
ตอนนี้มันอยู่ตรงนี้แล้ว

หวังว่าทุกคนที่ได้อ่านหนังสือเล่มนี้
จะได้รับพลังความน่ารัก มีความสุข ยิ้ม หัวเราะ
จากลายเส้นและเรื่องราวที่ฉันตั้งใจเขียน

ขอให้มีความสุขในทุก ๆ วันนะ
แล้วเธอจะรู้ว่าความสุขอยู่ไม่ไกล
แค่หน้าถัดไปนี่เอง :)

NANPED

สารบัญ

ก่อนออกเดินทาง	2
บทที่ 1 ระหว่างทาง	60
บทที่ 2 ค่อย ๆ เติบโต	100
บทที่ 3 พักก่อนนะ	124
บทที่ 4 เป็นตัวของตัวเอง	140
บทที่ 5 สนุกให้เต็มที่	158
บทที่ 6 ใช้เวลากับตัวเอง	176
บทที่ 7 พื้นที่ปลอดภัย	202
สิ้นสุดการเดินทาง	222
เกี่ยวกับผู้เขียน	248



ก่อนออกเดินทาง



ในโลกใบใหญ่
ที่เต็มไปด้วยเรื่องราวมากมาย
ทั้งความวุ่นวายและความว่างเปล่า

เราต่างถูกดึงเวลา พลังงานจากสิ่งต่างๆ
ต้องใช้ชีวิตบนเส้นที่ทั้งเลือกเองได้และไม่ได้
แต่สิ่งที่สามารถเลือกได้คือ

ความคิดและมุมมอง

แน่นอนว่าปัญหาต่างๆ
ทั้งความทุกข์ ความยาก ความวุ่นวาย
มักถาโถมเข้ามาให้เธอได้รับมือ

ถ้าเธอมองว่าปัญหานั้นไม่ดี เหนื่อย ไร้สุขแะ
ก็จะทำให้เธอไม่สดใส

แต่ถ้าเธอมองมันเป็นความท้าทาย
การเติบโตผ่านปัญหาวุ่นวาย
แน่นอนว่ามันอาจจะยาก และไม่ได้ผ่านไปได้ง่ายๆ
แต่ปัญหามีไว้ให้เรียนรู้เพื่อเติบโต
และสอนให้ได้รู้จักตัวเองมากขึ้น

เริ่มต้นจากมองหาสิ่งดี ๆ จากเรื่องวุ่นวาย

ความสุขนั้นหาได้ง่ายมาก ๆ
แค่เธอลองมองโลกอย่างช้า ๆ สักนิด

ให้เวลาตัวเองสักหน่อย

แต่ความสุขนั้นก็มักหายไปง่ายเช่นกัน
ไม่ได้บอกให้เธอกลับ

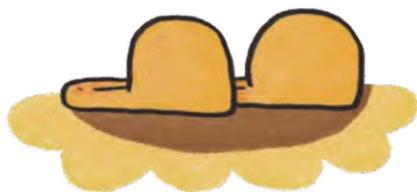
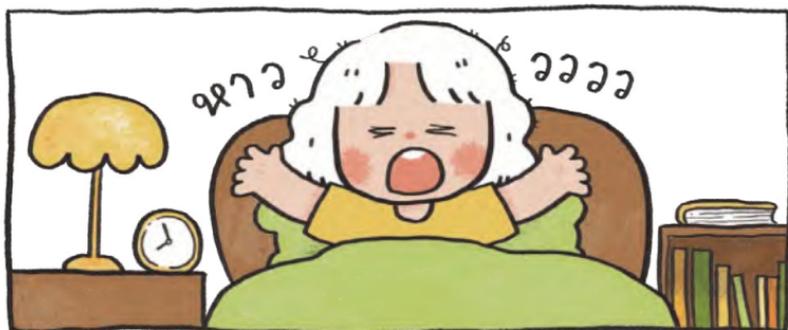
แต่อยากให้เธอยอมรับการมีอยู่และจากไป
และตั้งใจเลือกที่จะโฟกัสกับมัน

ระหว่าง หา กับ หาย ต่างกันแค่ชนิดเดียว
ระหว่าง สุข กับ ทุกข์ ต่างกันแค่ชนิดเดียว
ระหว่าง รอ กับ ลอง ต่างกันแค่ชนิดเดียว
ต่างแค่ชนิดเดียวเท่านั้น

*แค่เธอเปลี่ยนมุมมอง
โลกที่เคยวุ่นวายก็วางใจขึ้นมาได้*

หวังว่าเธอจะพบกับความสุข
สิ่งที่ตามหาจะอยู่ไม่ไกลจากไหน
อยู่ข้างๆ แค่ตรงนั้น

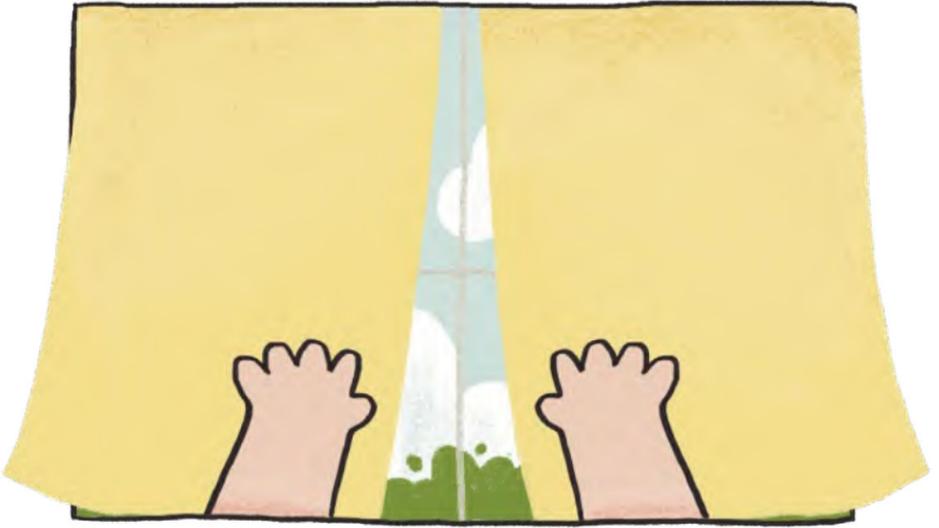
แค่หน้าถัดไป



สวัสดีเรา "แนนเปิด"

เป็นเจ้าของสี่เหลี่ยมที่มีความสดใสและมีความสุขอยู่เสมอ
ทุกเช้าเวลาสองกระจก เราชอบชมตัวเอง





นอกจาก
ชื่นชมตัวเองแล้ว
เวลาได้เห็นแสงแดด
และท้องฟ้ายามเช้า
ก็เป็นพลังความสุขที่ดีมากๆ
เช่นกัน



เราชอบจดบันทึกมากๆ เลย เพราะเป็นคนขี้ลืมที่ลืมเก่งมาก
เวลาออกไปไหนก็จะต้องมีสมุดเล็กกับปากกาติดกระเป๋าไปด้วย





เรามีแมว 1 ตัว
มันค่อนข้างที่จะ...



ชอบนอนสุด ๆ ไปเลย

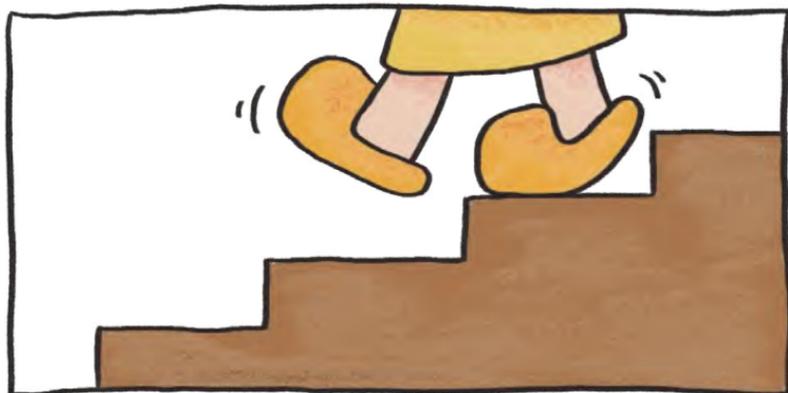


เจ้าแมวดำนี่คือ “เหมียวนิล”
แมวดำตัวใหญ่ยักษ์นิสัยดีที่ชอบนอนและกินมาก ๆ

ถึงเหมียวนิลจะดูไม่ค่อยรักแนนเปิด
แต่ในเวลาที่แนนเปิดเศร้า เสียใจ หรือรู้สึกไม่ดี
ก็มักอยู่ข้าง ๆ เสมอ
คำว่า **รัก** แม้จะไม่ได้พูดออกมา
แต่การกระทำที่แสดงให้เห็นว่า ฉันทนอยู่ตรงนี้เสมอนะ
เพียงแค่เธอหันมา

ช่วงเวลาที่ไม่สบายใจ เหนื่อยก็แค่เข้าไปลูบเข้าไปปลอบให้ชื่นใจ
แม้จะเป็นแค่ช่วงเวลาสั้น ๆ แต่ก็เติมพลังได้ดีมาก ๆ เลย





เราชอบทานตะวันมาก ๆ
ชอบเพราะทานตะวันเป็นสีเหลือง
ถึงนั้นจะเป็นเหตุผลแรกที่ทำให้เราตกหลุมรัก

แต่ทุกครั้งที่ได้เจอทานตะวัน ไม่ว่าจะอยู่ในรูปแบบใดก็ตาม
จะเป็นดอกไม้จริง ที่ติดผม กระเป๋า ลายบนเสื้อผ้า
หรือแม้แต่ภาพวาด

เรายังรู้สึกได้รับพลังบวกและความสดใสทุกครั้ง





ขอบคุณมาก ๆ ะลู
กาหตาวันห่ารักมาก
เห็นแล้วมีความสุขเลย



ดีจังเลย



แฮหเป็ดตั้งใจ
ปลุกกาหตาวันห่ามาก ๆ
ดีใจที่ชอบหะคะ



แต่กาหตาวันห่าดอกเดี่ยว
ยังมีสุขขนาดห่า...

ถ้าอยากให้ทุกคนที่บังเอิญผ่านมา
ได้มีความสุขเยอะๆ ต้องทำยังไงนะ