

การเจอเรื่องแย่ๆ
ไม่ได้แปลว่า
ชีวิตจะไม่ดี
ด้วยซ้ำ

*It's Just a Bad Day,
Not a Bad Life*

#บาร้าเจยย

ที่ครึ่งแล้วที่เราผ่านมันไปได้
แม้ว่าก่อนหน้านั้นมันจะยากเย็นแค่ไหนก็ตาม
ครึ่งนี้ก็เช่นกัน...เราจะก้าวผ่าน
ช่วงเวลาอันโหดร้ายนี้ไปได้

การเจอเรื่องแย่ๆ
ไม่ได้แปลว่าชีวิตจะไม่มีความสุข

It's Just a Bad Day,
Not a Bad Life

ตัวอย่าง

การอ่านคือรากฐานที่สำคัญ

การอ่านคือวิธีเยียวยาความเจ็บปวด
ที่เกิดขึ้นในใจได้ดีอย่างหนึ่ง

ผลงานที่ผ่านมาจาก บารจ็เซย ๆ
ที่จัดพิมพ์โดยสำนักพิมพ์ Springbooks
สุดท้ายเรื่องราวทั้งหมดก็จบลงด้วยความคิดถึง

ตัวอย่าง

การเจอเรื่องแย่ๆ
ไม่ได้แปลว่าชีวิตจะไม่มีความสุข
It's Just a Bad Day,
Not a Bad Life

ตัวอย่าง
บาร์จเฉยๆ
เรื่องและภาพ

การเจอเรื่องแย่ๆ ไม่ได้แปลว่าชีวิตจะไม่มีความสุข
It's Just a Bad Day, Not a Bad Life

springbooks

ในเครือบริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)
378 ถนนชัยพญาศรี (บรมราชชนนี) เขตคลองสาน กรุงเทพฯ 10170
โทรศัพท์ 0-2422-9999 ต่อ 4964, 4969 โทรสาร 0-2434-3666, 0-2434-3777, 0-2436-6111
E-mail: info@amarin.co.th

สงวนลิขสิทธิ์หนังสือเล่มนี้ตามพระราชบัญญัติ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2668
ห้ามคัดลอกเนื้อหา ภาพประกอบ รวมทั้งตัดแปลงเป็นฉบับอิเล็กทรอนิกส์
หรือเผยแพร่ด้วยรูปแบบและวิธีการอื่นใดก่อนได้รับอนุญาต

สื่อดิจิทัลนี้ให้บริการดาวน์โหลดสำหรับผู้บริการตามเงื่อนไขที่กำหนดเท่านั้น การทำซ้ำ ตัดแปลง เผยแพร่
ไม่ว่าวิธีใดๆ นอกเหนือจากเงื่อนไขที่กำหนด ถือเป็นความผิดอาญา ตามพรบ. ลิขสิทธิ์
และ พรบ.ว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์

ปณิธานใจหมั่น

การเจอเรื่องแย่ๆ ไม่ได้แปลว่าชีวิตจะไม่มีความสุข It's just a bad day, Not a bad life / บาร์จเคยๆ
เรื่องและภาพ — กรุงเทพฯ: สปริงบุ๊กส์ อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, 2560.
(8), 143 หน้า: ภาพประกอบ (สี).

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสืออิเล็กทรอนิกส์

เจ้าของ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)
กรรมการผู้จัดการใหญ่ ระนิธ อุทะพันธู์ บัญจรุ่งโรจน์ • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วิรัตน์พันธ์
ที่ปรึกษาสายงานหนังสือเล่ม อองอาจ จิระอร • รองบรรณาธิการอำนวยการ จตุพล บุญพริ้ง
ผู้ช่วยบรรณาธิการอำนวยการ สิริกานต์ ผลงาม • ผู้ช่วยผู้อำนวยการฝ่ายการตลาดและสื่อสารแบรนด์ ปณิตดา สุทธิโก
บรรณาธิการบริหาร อนุรักษ์ ช่าเสียง

บรรณาธิการ พรชนก บัวสุข • เลขานุการ สุกัญญา จันทร์วงศ์
ผู้จัดการฝ่ายศิลปกรรม พีระพงศ์ โพลินธุ์ • ศิลปกรรม ศิริพร เสนายอด

แต่...
เรื่องแย่งๆ ที่เคยผ่านมา

คำนำสำนักพิมพ์

เคยรู้สึกมั๊ยว่า...“เมื่อไหร่จะผ่านช่วงนี้ไปสักที”

หลายคนคงเคยมีโมเมนต์นี้ จะว่าไป พอนึกดูแล้ว ทุกครั้งที่เราเผชิญหน้ากับสิ่งที่ยาก เราก็คิดแบบนี้ และผ่านมันไปได้ทุกครั้ง

หากชีวิตของเราเป็นเกมแล้วละก็ อุปสรรคและบททดสอบก็คงเหมือนด่านบอสละมั้ง แต่คงเป็นด่านบอสที่ทำทาย เพราะไม่รู้ว่าจะโผล่มาเมื่อไหร่ แถมยังมีมาทดสอบเราอยู่เรื่อย ๆ พอเจอบ่อยเข้า นอกจากจะทำให้เราเข้าใจชีวิตและความเป็นไปของหลาย ๆ สิ่งรอบตัวมากขึ้นแล้ว ถ้าทุกครั้งที่มีมันผ่านไป เรากลับมาทบทวนตัวเองอีกครั้งจะพบว่าเราเติบโตขึ้น

ไม่ได้มีแค่เราคนเดียวหรอกที่เจอเรื่องแย่ ๆ ในเมื่อหลีกเลี่ยงสิ่งเหล่านี้ไม่ได้ เราก็คิดเสียว่ามันเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่จะเข้ามาและผ่านไป

ทีครั้งแล้วที่เราผ่านมันไปได้ แม้วาก่อนหน้านั้นมันจะยากเย็นแค่ไหนก็ตาม

ครั้งนี้ก็เช่นกัน...เราจะก้าวผ่านช่วงเวลาอันโหดร้ายนี้ไปให้ได้

springbooks

มิถุนายน 2560

คำนำผู้เขียน

ถ้าเปรียบชีวิตเราเป็นดังโลกใบใหญ่ เราต่างก็จะมี “วันฟ้ามืด” เกิดขึ้นในใจเสมอ

อยู่ที่ว่าทุกครั้งที่เจอนั้น เราจะทำอย่างไรเพื่อให้มีความสุขกับการใช้ชีวิต และทำให้ทุกวันหลังจากนั้น เป็น “วันที่ท้องฟ้าแจ่มใส” ขึ้นอีกครั้ง

หนังสือเล่มนี้อาจไม่ใช่หนังสือที่ดีที่สุดที่จะบอกว่า “ทำอย่างไรความทุกข์ถึงจะหายไป” เพียงแต่ผมอยากให้คุณค่อยๆ อ่านไปเรื่อยๆ ทีละตัวอักษร จนรวมเป็นประโยคทีละประโยค และรวมเป็นบทบทหนึ่ง ค่อยๆ ซึมซับสิ่งที่ผมเขียนแล้วคุณจะรู้ว่า

“ความสุขเกิดขึ้นได้ ถึงแม้วันนั้นจะเป็นวันที่แย่ที่สุดก็ตาม”

“ความทุกข์ไม่ว่ามันจะหนักแค่ไหน ถ้าเราเข้าใจ สุดท้ายมันก็จะเบาลง”

ผมมีคำถามหนึ่งก่อนที่จะเปิดหนังสือหน้าต่อไป

“คุณพร้อมที่จะเจอความสุขแล้วหรือยัง”

ถ้าหัวใจคุณบอกว่าพร้อมแล้ว เรามาเริ่มกัน (:





การเจอเรื่องแย่ๆ
ไม่ได้แปลว่า
ชีวิตจะไม่มีความสุข

มีหลายเรื่องที่ทำให้เราเศร้า เครียด และเหนื่อย
จนหลายครั้งที่เราท้อกับชีวิต

ไม่แปลกที่เราจะท้อแท้กับปัญหาที่แบกรับไว้
จนหนักความรู้สึก

ไม่แปลกที่เราจะรู้สึกเหนื่อยกับสิ่งที่เจอ

ไม่แปลกที่เราจะเศร้าเสียใจ

จนบางครั้งต้องแอบไปร้องไห้

แต่มันคงแปลกถ้าหากเราหยุด

และปล่อยมันไปโดยไม่คิดจะแก้ไขมันให้ดีขึ้น

ช่วยยาก

เกิดเป็นคนมีทั้งทุกข์และสุขปะปนกัน

เฉกเช่นเดียวกัน “ถ้าไม่มีปัญหา” วันนี้

สักวันหนึ่งมันก็ต้องมีปัญหามาให้เราแก้ไขอยู่ดี

เรามัวแต่มองปัญหาเป็นเรื่องใหญ่

เหมือนดั่งแม่น้ำที่ข้ามไปไม่ได้

แต่แท้ที่จริงไม่ใช่ข้ามไปไม่ได้หรอก

แค่เรายังไม่ได้หาวิธีที่จะข้ามมันไปต่างหาก

เราอาจเอาไม้มาต่อเป็นสะพานเพื่อเดินข้ามมันไป
หรือไม่ก็หาเรือสักลำเพื่อพายข้ามไปให้ถึงฝั่ง
ไม่ว่าเหตุผลอะไรก็ตาม
นั่นคือ “การพยายามหาทางแก้ไข”
ไม่ใช่เมื่อเจอปัญหาแล้ว “ต้องหลีกเลี่ยง”
การหนีปัญหาอาจทำให้เราสบายใจ “แค่ช่วงแรกเท่านั้น”

เมื่อเจอทางออกของปัญหาเราจะพบว่า
การเจอเรื่องแย่ๆ นั้นมันมีความสุขชุกชอนอยู่
ถ้าเราเรียนรู้ที่จะแก้ไขปัญหอย่างช้าๆ ไตร่ตรองให้ดี
ไม่ทำให้ตัวเองรู้สึกทุกข์หรือท้อไปกว่าเดิม

“ขอให้อุปสรรคต่างๆ ผ่านผ่านไปด้วยความเข้าใจ
ของเราละ” (:

ຕົວຢ່າງ





จงเป็นฉัน
ที่ดีกว่า

คุณเคยรู้สึกว่าคุณชีวิตตัวเองตอนนี้ไร้จุดหมาย ไม่รู้จะทำอะไรต่อไปไหม

เมื่อความรู้สึกเหล่านี้เกิดขึ้น มันจะทำให้เราเบื่อทุกอย่าง

“เบื่อที่จะทำงาน” “เบื่อที่จะไปไหน” “เบื่อที่จะทำเพื่อใคร”

บ่อยครั้งที่กำลังใจหายไปเพราะเป้าหมายในชีวิตที่ตั้งไว้ มันได้หลุดลอยไปในระหว่างทางที่เรากำลังทำตามฝัน จนมาถึงจุดหนึ่งเราเกิดความคิดว่า “ชีวิตจะเดินต่อไปอย่างไรดี”

ผมก็เคยเป็นคนหนึ่งที่คิดว่า เราพยายามทำหลายสิ่ง แต่ทำไมกลับรู้สึกว่าชีวิตยังไม่ดีขึ้น ทำไมมันยังไม่ถึงจุดที่เราคาดหวังไว้สักทีนะ พอมองคนรอบตัวก็อดสงสัยไม่ได้ว่าทำไมเขาถึงประสบความสำเร็จในชีวิต แล้วทำไมเราถึงไม่เป็นแบบนั้นบ้าง ทั้งๆที่เราก็มทำเต็มที่ พยายามทำทุกอย่างให้ดีที่สุด แต่รู้สึกว่าความสำเร็จของเรานั้นไกลเกินเอื้อม

แล้วเวลานั้นก็มาถึง...วันที่หมดกำลังใจ ผมเริ่มท้อพลาบคิดว่าชีวิตนี้เราคงยากที่จะประสบความสำเร็จอย่างคนอื่น ตอนนั้นผมได้ทำการดับฝันและบั่นทอนกำลังใจตัวเองไปหลายครั้ง ไม่รู้ว่าต้องทำเช่นไรถึงจะหลุดพ้นจากความรู้สึกนี้ไปได้