



“แต่ความเข้มแข็ง ในวันที่ใจอ่อนแอ”

ไม่เป็นไร
หากวันนี้จะอ่อนแอ
แต่รู้ว่าเมื่อไหร่ที่
เข้มแข็ง

SE-ED

inspiration starts here

คิดมาก

@KIDMAKK

นักเขียนที่มีผู้ติดตามในทวิตเตอร์
กว่า 2,100,000 คน

Lingjaidee ภาพประกอบ

ไม่เป็นไร
หากวันนี้จะอ่อนแอ
แต่รู้ว่าเมื่อไหร่ต้อง
เข้มแข็ง

คิดมาก
@KIDMAKK

Lingjaidee ภาพประกอบ

SE-ED

inspiration starts here



สำนักพิมพ์ฟีก้า

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดย บริษัท ซีเอ็ดยูเคชั่น จำกัด (มหาชน)

ค้นหาหนังสือที่ต้องการ (รวม e-book และสินค้าที่น่าสนใจ) ได้เร็ว ทันใจ

• บน PC และ Notebook ที่ www.se-ed.com

• สำหรับ SmartPhone และ Tablet ทุกยี่ห้อ ที่ <http://m.se-ed.com>

(ผ่าน browser เข้าอินเทอร์เน็ตแล้วทำ Bookmark บนจอ Home จะใช้งานได้เหมือน App ทุกประการ)

หรือติดตั้ง SE-ED Application ได้จาก Play Store บน Android หรือจาก App Store บน iOS

ปล่องใจให้สบาย
ผ่านตลาด
ในเวลาที่มีหัวใจอ่อนแอ

SE-ED

inspiration starts here

คิดมาก
@KIDMAKK

×

Film

ไม่เป็นไรหากวันนี้จะอ่อนแอ แค่รู้ว่าเมื่อไหร่ต้องเข้มแข็ง

คิดมาก เขียน **Lingjaidee** ภาพประกอบ

ราคา 185 บาท



สำนักพิมพ์ฟีก้า

สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย โดย ศรศวัส มลสุวรรณ © พ.ศ. 2563
ห้ามคัดลอก ออกเลียน ดัดแปลง ทำซ้ำ จัดพิมพ์เนื้อหาและภาพประกอบ
หรือกระทำการอื่นใด โดยวิธีการใด ๆ ในรูปแบบใด ๆ ไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้
เพื่อเผยแพร่ในสื่อทุกประเภท หรือเพื่อวัตถุประสงค์ใด ๆ นอกจากจะได้รับอนุญาต

1 1 1 - 7 0 3 - 1 6 1

1 3 6 6 1 0 9 8 7 6 5 4 3

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

คิดมาก.

ไม่เป็นไรหากวันนี้จะอ่อนแอ แค่รู้ว่าเมื่อไหร่ต้องเข้มแข็ง.

-- กรุงเทพฯ : ซีเอ็ดยูเคชั่น, 2563.

200 หน้า.

1. จิตวิทยาประยุกต์. I. ลิงใจดี, ผู้วาดภาพประกอบ. II. ชื่อเรื่อง.

158

ISBN (e-book) 978-616-08-3937-7

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดย



บริษัท ซีเอ็ดยูเคชั่น จำกัด (มหาชน)
SE-EDUCATION PUBLIC COMPANY LIMITED

เลขที่ 1858/87-90 ถนนเทพรัตน แขวงบางนาใต้ เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260

โทร. 0-2826-8000 สายงานการผลิต โทร. 0-2826-8333 โทร.สาร 0-2826-8589

พิมพ์ที่ : บริษัท วี. พรินท์ (1991) จำกัด เลขที่ 28, 30 ซอยเทียนทะเล 10 ถนนบางขุนเทียน-ชายทะเล

แขวงแสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพฯ 10150 โทร. 0-2451-3010 โทร.สาร 0-2451-3014

นายวิเชียร กาญจนพัฒนา ผู้พิมพ์ พ.ศ. 2563

หากมีคำแนะนำติชม ติดต่อได้ที่ comment@se-ed.com

ผู้จัดทำ • ผู้อำนวยการสายงานฝ่ายผลิตหนังสือและสื่อ กนิษฐ์ พรหมเสน

บรรณาธิการบริหาร พรพิมล ตั้งสกุล • **บรรณาธิการจัดการ** ประคอง ชุนทอง เครือมาศ บุญล้อม

อรุณทัย เขตหาญ มณีนุช คู่มงคลชัย

บรรณาธิการเล่ม สุภัชญา วัฒนะศิริ **ออกแบบปก/จัดรูปเล่ม** วงศ์พรรณ สมบูรณ์วรจิร



จากใจสำนักพิมพ์

เชื่อว่าคุณผู้อ่านหลายท่านที่หยิบหนังสือเล่มนี้ขึ้นพลิกอ่าน
คงเคยสัมผัสผลงานของ *คิดมาก* มาแล้ว
เดินทางมาถึงเล่มนี้ แม้จะมีหลายสิ่งดูไม่คุ้นตา
แต่สิ่งหนึ่งที่ยังคงเดิมไม่เปลี่ยนแปลง
คือถ้อยความที่เรียบง่าย
แต่ลึกซึ้งด้วยข้อคิดดี ๆ ที่บางทีเราอาจหลงลืม
แค่ประโยคสั้น ๆ บางประโยคที่เราใช้ส่ายตากวาดมอง
ก็สามารถแปรเปลี่ยนเป็นพลังบวกซึมซับสู่ใจได้อย่างไม่น่าเชื่อ
จึงไม่ใช่เรื่องแปลกที่จะมีแฟนหนังสือมากมาย
ตั้งตารออ่านงานเล่มใหม่ของเขายู่อเสมอ

ขอขอบคุณ *คิดมาก* ที่ให้โอกาส *ฟีก้า*
ได้ร่วมถ่ายทอดมุมคิดที่เปี่ยมด้วยแรงบันดาลใจผ่านทุกตัวอักษร
เราหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเล่มเล็ก ๆ เล่มนี้
จะเป็นแหล่งพลังงานอบอุ่น ที่ช่วยเติมพลังใจให้คุณ
ไม่ว่าในวันที่รู้สึกดี หรือแม้ในวันที่เหนื่อยล้าอ่อนแรง
ให้กลับมาเข้มแข็งและก้าวต่อไปได้อีกครั้ง

สำนักพิมพ์ฟีก้า





จากใจผู้เขียน

เอาเข้าจริงแล้ว คนทุกคนอยากเป็นคนเข้มแข็ง
ไม่มีใครหรอกที่อยากได้ชื่อว่าเป็นคนอ่อนแอ
แม้สัก ๆ แล้ว ความรู้สึกที่แท้จริงจะอ่อนแอมากแค่ไหนก็ตาม

เราจึงพบเจอคนจำนวนไม่น้อยเลย
ที่ผิวยิ้มเก่ง ทั้งที่ในใจกำลังร้องไห้
คนที่ชอบพูดคำว่า ไม่เป็นไร ทั้งที่ในใจรู้สึกไม่ไหวแล้ว
คนที่เฝ้าถามตัวเองว่า เราจะเข้มแข็งกว่านี้ได้ไหม
เพราะไม่ไหวแล้วกับการที่ต้องแกล้งทำเหมือนว่าตัวเองยังดีอยู่

ผมเองก็เป็นคนหนึ่ง...

คนที่เคยเชื่อว่า ความเข้มแข็งควรเป็นคำตอบเดียวของชีวิต
คนที่เคยเชื่อว่า เราไม่ควรเปิดเปลือกด้านที่อ่อนแอให้ใครเห็น

จนกระทั่งวันหนึ่ง

วันที่ปัญหาต่าง ๆ ได้เข้ามา และโถมทับชีวิตไว้

วันที่น้ำตาไม่อาจกลั้นได้อยู่อีกต่อไป

ตอนแรก ผมคิดว่าตัวเองจะรู้สึกแย่ที่ร้องไห้

แต่น่าแปลก ผมกลับรู้สึกดีที่ได้ปลดปล่อยความรู้สึกออกมาจากหัวใจ

น้ำหนักความทุกข์ในหัวใจที่หนักหนาแสนสาหัส

แต่พอผมกล้าที่จะเผชิญหน้ากับความอ่อนแอ

ผมก็รู้สึกว่า ปัญหาต่าง ๆ ดูจะเบาบางลง

เพราะเมื่อเราได้ชื่อสัตย์กับตัวเองมากพอแล้ว

เราจะมีสติมากพอที่จะเผชิญกับปัญหาอะไรก็ตามที่ผ่านเข้ามาในชีวิต

ไม่ใช่แค่กับตัวผม

บ่อยครั้ง เมื่อมีคนมาขอคำแนะนำว่า

จะผ่านพ้นปัญหาชีวิตต่าง ๆ ที่กำลังเผชิญหน้าอยู่ได้อย่างไร

ผมจะบอกว่า ให้เริ่มต้นจากการซื่อสัตย์กับความรู้สึกของตัวเองก่อน

ให้มองย้อนเข้าไปในหัวใจของตัวเองว่า ตอนนี้รู้สึกอย่างไร

และถ้าพบว่า ตัวเองอ่อนแอ ก็แค่ยอมรับมัน ไม่ต้องทำอะไร

หากอยากร้องไห้ ก็จงร้องออกมา

เมื่ออ่อนแอเต็มที่แล้ว จึงค่อยบอกตัวเองว่า เข้มแข็งได้สักทีนะ

ถึงเวลาที่จะเริ่มต้นใหม่แล้ว

หนังสือเล่มนี้ที่คุณกำลังอ่าน

มีเรื่องราวต่าง ๆ มากมายกำลังบอกคุณ

เหมือนที่ผมเคยบอกหลาย ๆ คนในชีวิต

ไม่เป็นไรหากวันนี้คุณกำลังรู้สึกอ่อนแอ

ไม่เป็นไรเลย...

ขอแค่คุณรู้ว่า เมื่อไหร่ถึงเวลาที่คุณต้องเข้มแข็ง

แล้ววันหนึ่งเมื่อคุณกลับมาเข้มแข็งได้อีกครั้ง

ใครจะไปรู้ คุณอาจย้อนกลับไปขอบคุณช่วงเวลาเหล่านั้น

ช่วงเวลาที่คุณเคยรู้สึกอ่อนแอ...

คิดมาก

ณ วันที่ความอ่อนแอไม่ใช่ผู้ร้าย

กรกฎาคม 2563



สารบัญ

- 01 ใส่ใจเรื่องเล็ก มองข้ามเรื่องใหญ่...8
- 02 คนใกล้คือคนที่เราควรดูแลความรู้สึกมากที่สุด...16
- 03 ความเครียดไม่ได้ช่วยให้เราไปถึงจุดหมายไวขึ้น
และไม่ได้ช่วยให้รติदन้อยลงกว่าเดิม...24
- 04 อย่าให้บางสิ่งมีค่า เพียงเพราะวันเวลาได้ผ่านไป...32
- 05 เราอาจเป็นอะไรได้มากกว่าที่เราคิด...40
- 06 รักใครต้องใช้เวลา...46
- 07 เราไม่จำเป็นต้องเป็นทุกอย่าง
แค่เป็นเราให้ดีที่สุดก็พอ...52
- 08 เราขาด เพราะเราไม่มี หรือเพราะเราเห็นคนอื่นมี...58
- 09 วันที่เรามองหน้ากันมากกว่ามองหน้าจอ...66
- 10 โอกาสไม่ได้มีไว้ให้ปฏิเสธ...72
- 11 น้กสบในตำนาน...78
- 12 เรื่องที่เราไม่ต้องโพสต์...84
- 13 เราต่างมีชีวิตในรูปแบบที่เหมาะสมกับตัวเอง...90
- 14 น้ำเป็นสิ่งสำคัญสำหรับเรา...96
- 15 เลิกเป็นนักบ่น...102
- 16 ในโลกของความรัก
เรามีค่าเกินกว่าจะเป็นแค่ตัวสำรอง...108
- 17 ความสัมพันธ์จะเริ่มแตกสลาย
เมื่อสิ่งที่เรียกว่า ความไวใจ ได้หมดลง...114

- 18 รักคนที่ไม่ทำร้ายความฝันของเรา... 120
- 19 อยู่กับความเหงาได้ ก็ไม่เศร้าแล้ว... 126
- 20 จงกล้าหาญที่จะพูดคำว่า ไม่... 132
- 21 โลกยังคงหมุนไป
แม้ในวันที่ใครหมุนออกไปจากชีวิตเรา... 138
- 22 เมื่อไหร่กัน ที่บางความสัมพันธ์ควรจบลงเสียที... 144
- 23 ไม่ใช่ทุกวันที่จะเป็นวันดี ๆ
แต่ในทุกวันนี้มีเรื่องราวดี ๆ เกิดขึ้นเสมอ... 150
- 24 ยิ่งเวลาผ่านไปนานเท่าไร
ความรักควรยิ่งเพิ่มขึ้น ไม่ใช่ลดลง... 156
- 25 วิธีลดน้ำหนักของความทุกข์... 162
- 26 เราอาจเป็นคนดีสำหรับใครบางคน
และเป็นคนที่แย่สำหรับใครบางคน... 168
- 27 เราอาจต้องยอมพ่ายแพ้บ้างครั้งไม่ถ่วน
เพื่อให้ได้เจอยักษ์นะที่คุ้มค่าเพียงครั้งเดียว... 174
- 28 วันที่ร้าย ๆ สร้างความหมายให้วันดี ๆ... 180
- 29 ยังไม่ใช่วันสุดท้ายที่เราล้มหายใจ... 186
- 30 ทำปัจจุบันให้ดี
จะได้ไม่ต้องมีวันพรุ่งนี้ที่รู้สึกเสียดาย... 192

01

SE-ED

inspiration starts here

SE-ED

inspiration starts here

ใส่ใจเรื่องเล็ก
มองข้ามเรื่องใหญ่



โดยไม่ได้ตั้งใจ

ธรรมชาติของคนเรามักสนใจเรื่องใหญ่มากกว่าเรื่องเล็ก
ทั้งที่จริงแล้ว เรื่องเล็กนั้นแหละที่อาจเป็นเรื่องใหญ่
บิวกับหมีวเป็นแฟนกันมาตั้งแต่สมัยเรียนมหาวิทยาลัย

หากตัดสินใจด้วยสายตาของคนภายนอก อาจรู้สึกว่

คนทั้งคู่ไม่ได้เหมาะสมกันเท่าไร

หมีวเป็นผู้หญิงที่จัดว่าสวยมาก ๆ คนหนึ่ง

แม้ไม่ถึงกับเป็นดาวคณะ

แต่ก็สวยจนทำให้ผู้ชายหลายคนต้องเหลียวมอง

นอกจากความสวย หมีวยังมีสิ่งที่โดดเด่นกว่านั้น

คือหมีวเป็นคนขยันเรียนเก่งสุด ๆ

และยังเป็นคนที่คอยติววิชาต่าง ๆ ให้กับเพื่อนตอนใกล้สอบ

ส่วนบิวเป็นผู้ชายธรรมดา ที่แสนธรรมดา

คือไม่ได้แยอะไร แต่ก็ไม่โดดเด่นเลยสักอย่าง

เรียกว่าเป็นคนปานกลางในทุกเรื่อง

ทั้งหน้าตา กิจกรรม และการเรียน

แต่ท่ามกลางความพิเศษ จากคนพิเศษมากมายที่อยู่รอบตัว
หมีกลับเลือกคนธรรมดา ๆ อย่างบิว

ทั้งคู่คบกันมานานถึง 9 ปี
นับจากเรียนมหาวิทยาลัยจนจบมา
จนวันที่ทั้งสองคนตัดสินใจเปลี่ยนคำว่า **รัก**
ให้กลายเป็นคำว่า **เรา**
และคิดว่าถึงเวลาแล้วที่จะใช้ลมหายใจข้าง ๆ กัน

หมีและบิวตัดสินใจแต่งงานกัน
และในงานแต่งงานของทั้งคู่นี้เอง
ที่ทำให้หลาย ๆ คนรวมถึงผม ได้รับคำตอบว่า
ทำไมหมีถึงเลือกบิว

ตอนที่พิธีกรถามคำถามนี้
ปรากฏว่าหมีหัวเราะ
เธอบอกว่า ไม่ใช่หมีหรอกที่เลือกบิว
แต่บิวต่างหากที่เลือกหมี

inspiration starts here

เลือกที่จะ... **สังเกต**

เลือกที่จะ... **ใส่ใจ**

และเลือกที่จะ... **รัก**

ผู้ชายคนอื่นอาจสรรหาสิ่งต่าง ๆ มาเสนอให้หมี
แต่นั่นไม่ใช่สิ่งที่หมีต้องการเลย

ขณะที่บิวจะคอยสังเกตว่า
อะไรคือสิ่งสำคัญ คือสิ่งที่หมีต้องการจริง ๆ
แล้วเขาก็ทำสิ่งนั้นให้หมี ด้วยความเสมอต้นเสมอปลาย

หมีชอบที่บิวใส่ใจกับเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ
เมื่อบิวรู้ว่าหมีไม่ชอบแดด
เวลาไปไหนด้วยกัน บิวจะพกร่มไปเสมอ
เพื่อให้บังแดดให้หมี
เมื่อบิวรู้ว่าหมีไม่ชอบกินกระเทียมเจียว
ทุกครั้งที่สั่งก๋วยเตี๋ยว บิวจะยืนดูให้แน่ใจว่า
คนขายไม่ได้ใส่กระเทียมเจียวลงไปในชามของหมี

นี่คือเรื่องเล็ก
ที่เรามักมองข้าม
เพราะมีแต่เรื่องใหญ่ ๆ เรื่องสำคัญ ๆ เท่านั้นที่เราจะใส่ใจ

ความจริง
เรื่องเล็กหรือว่าเรื่องใหญ่
อาจอยู่ที่เราให้ความสำคัญกับเรื่องไหน

ถ้าเรามองว่าเรื่องไหนไม่สำคัญ
เรื่องนั้นก็เป็นเรื่องเล็ก
ถ้าเรามองว่าเรื่องไหนสำคัญ
เรื่องนั้นก็เป็นเรื่องใหญ่

บ่อยครั้ง

เราก็ทำผิดพลาด

มองบางเรื่องที่เราคิดว่าไม่สำคัญเป็นเรื่องเล็ก

แต่พอปล่อยไปนาน ๆ เข้า เรื่องนั้นก็กลายเป็นเรื่องใหญ่

ขณะเดียวกัน

เรื่องบางเรื่อง เรา รู้สึกว่าเป็นเรื่องใหญ่เหลือเกิน

เป็นเรื่องความเป็นความตาย

เรื่องหนักอึ้งที่เราแบกมันไว้

ความจริงเรื่องนั้นอาจเป็นแค่เรื่องเล็ก ๆ

บางทีนะ...บางที

กับความสับสนและการใช้ชีวิต

เรื่องไหนที่เราคิดว่าเป็นเรื่องเล็ก

เราอาจต้องใส่ใจให้มากขึ้น

ส่วนเรื่องไหนที่เรา รู้สึกว่าเป็นเรื่องใหญ่

เราลองปล่อยวางมันลงบ้างก็ได้

SE-ED

inspiration starts here

บางทีนะ...บางที

กับความสัมพันธ์และการใช้ชีวิต

เรื่องไหนที่เราคิดว่าเป็นเรื่องเล็ก

เราอาจต้องใส่ใจให้มากขึ้น

ส่วนเรื่องไหนที่เรารู้สึกว่าเป็นเรื่องใหญ่

เราลองปล่อยวางมันลงบ้างก็ได้

SE-ED

inspiration starts here

A watercolor illustration of two people standing under a large blue umbrella. The person on the left is wearing a light blue shirt and a red bag, while the person on the right is wearing a dark blue shirt. The background is a soft, textured gradient of light blue and yellow. The text "SE-ED" is overlaid in a bold, red, sans-serif font.

SE-ED

inspiration starts here