

A NATURE REFLECTION JOURNAL



เมื่อดอกไม้ เริ่มบานในใจ

การใช้ชีวิตที่เรียบง่าย
ไม่ได้วิ่งวุ่นอยู่กับการหา
แต่นิ่งอยู่กับการเป็น



Kmuk Tula



เมื่อดอกไม้เริ่มบานในใจ

A Nature Reflection Journal

บันทึกการเดินทาง

การใช้ชีวิตที่เรียบง่าย

ไม่ได้วิ่งวุ่นอยู่กับการหา

แต่นิ่งอยู่กับการเป็น

Kmuk Tula

ข้อมูลหนังสือ

ชื่อหนังสือ : เมื่อดอกไม้เริ่มบานในใจ

ผู้เขียน Kmuk Tula

ประเภทงาน

ความเรียง / Nature Reflection Journal

รูปแบบการจัดพิมพ์: E-Book (หนังสืออิเล็กทรอนิกส์)

ข้อมูลทางลิขสิทธิ์

เมื่อดอกไม้เริ่มบานในใจ

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม)

โดย Kmuk Tula

ห้ามมิให้ผู้ใดคัดลอก ดัดแปลง ทำซ้ำ หรือสแกนเนื้อหา

ส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้ เพื่อเผยแพร่หรือจัดจำหน่าย

ในทุกรูปแบบ โดยไม่ได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรจากผู้เขียน

คำโปรย

เมื่อดอกไม้เริ่มบานในใจ

คือบันทึกการเดินทางผ่านการวางลง

การยอมรับ การขอบคุณ

และการมองเห็นความงดงามเล็ก ๆ

ที่ซ่อนอยู่ในชีวิตประจำวัน

ความสุขไม่ได้อยู่ที่การวิ่งตามหา

แต่อยู่ในช่วงเวลาธรรมดา

ที่เราเคยมองข้าม

การเดินทางที่ไม่ได้พาเราไปไกลกว่าเดิม

แต่พาเรากลับมาอยู่กับชีวิตอย่างลึกซึ้งกว่าเดิม

ผ่านเรื่องราวเรียบง่ายในชีวิตประจำวัน

บทสนทนาเล็ก ๆ ระหว่างเพื่อนร่วมงาน

การเติมน้ำหนึ่งแก้วด้วยความรู้สึกขอบคุณ

การมองเห็นความสุขจากสิ่งธรรมดา

การเฝ้ามองรังหลังสายฝน

และการเรียนรู้ที่จะอยู่กับสิ่งต่าง ๆ อย่างที่มันเป็น

หนังสือเล่มนี้ไม่ได้สอนวิธีใช้ชีวิต

ไม่ได้มีคำตอบสำเร็จรูปให้กับทุกปัญหา

แต่เป็นบันทึกการเรียนรู้ผ่านธรรมชาติ

ผ่านประสบการณ์จริง

และผ่านการสังเกตสิ่งเล็ก ๆ

ที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน

สำหรับผู้ที่กำลังมองหาความสงบ

กำลังเรียนรู้ที่จะรักตัวเอง

หรือเพียงต้องการหยุดพัก

จากความเร่งรีบของชีวิต

หนังสือเล่มนี้อาจเป็นเพื่อนร่วมทางเงียบ ๆ

ที่จะชวนคุณค่อย ๆ หายใจ

ค่อย ๆ มองเห็น

และค่อย ๆ รับฟังหัวใจของตัวเองอีกครั้ง

เพราะบางครั้ง ...

การใช้ชีวิตที่เรียบง่าย

ที่ไม่ได้วิ่งวนอยู่กับการหา

แต่นิ่งอยู่กับการเป็น

อาจพบว่าสิ่งที่สวยงามที่สุด

มีอยู่ในใจของเราแล้ว

บทนำ

มีช่วงเวลาหนึ่งในชีวิต

ที่ฉันเคยคิดว่าเมื่อเข้าใจชีวิตมากขึ้น

ทุกอย่างคงง่ายขึ้น

เมื่อมองเห็นมากขึ้น

คงทุกข์น้อยลง

เมื่อรักตัวเองมากขึ้น

คงไม่สับสนเหมือนเดิม

แต่เมื่อเวลาผ่านไป

ฉันจึงค่อย ๆ เข้าใจว่า

ชีวิตไม่ได้เปลี่ยนไปเพราะเรามองเห็นมากขึ้น

และไม่ได้สมบูรณ์แบบนั้น

เพียงเพราะเราเริ่มรักตัวเอง

ชีวิตยังคงมีทั้งวันที่ดี

และวันที่ยาก

มีทั้งเรื่องที่เราเข้าใจ

และเรื่องที่ไม่มีคำตอบ

มีทั้งสิ่งที่ควบคุมได้

และสิ่งที่เกินกำลังจะควบคุม

โลกยังคงหมุนไปเหมือนเดิม

แต่สิ่งที่ค่อย ๆ เปลี่ยนไป

คือความสัมพันธ์ที่ฉันมีต่อสิ่งเหล่านั้น

ฉันเริ่มวางบางอย่างลง

เริ่มเลิกต่อสู้กับบางเรื่อง

เริ่มยอมรับว่า

ไม่ใช่ทุกอย่าง ต้องได้รับการแก้ไข

ไม่ใช่ทุกคำถาม ต้องมีคำตอบ

และไม่ใช่ทุกความรู้สึก ต้องถูกผลักไสออกไป

ระหว่างการใช้ชีวิตในแต่ละวัน

ฉันพบว่า

ความสุขไม่ได้อยู่ไกลอย่างที่เคยคิด

มันอยู่ในแก้วน้ำที่ดื่ม

อยู่ในลมหายใจที่ยังอยู่กับเรา

อยู่ในแสงแดดยามเช้า

อยู่ในต้นไม้ที่แผ่เงาตามสายลม

อยู่ในรอยยิ้มเล็ก ๆ

และอยู่ในช่วงเวลาธรรมดา

ที่เราเคยมองข้าม

ฉันเริ่มเห็นว่า

การเติบโตของชีวิต

ไม่ได้เกิดจากการพยายามเป็นคนใหม่

แต่เกิดจากการค่อย ๆ เข้าใจตัวเองมากขึ้น

ค่อย ๆ วางสิ่งที่หนักเกินไปลง

ค่อย ๆ เปิดพื้นที่ให้หัวใจได้พัก

และค่อย ๆ ใช้ชีวิตอย่างอ่อนโยนกับตัวเองมากขึ้น

หนังสือเล่มนี้

จึงไม่ได้เป็นเรื่องของการเดินทางไปสู่ที่ใด

แต่เป็นเรื่องของการกลับมา

กลับมาสู่ความเรียบง่าย

กลับมาสู่สิ่งธรรมดา

กลับมาสู่หัวใจของตัวเอง

และระหว่างการเดินทางนั้น