

เมื่อฉันเริ่มตัดสินใจ

เราไม่อาจเลือกได้ว่า
จะเกิดอะไรขึ้นกับชีวิต



แต่เราเลือกได้เสมอ
ว่าจะอยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างไร

Kmuk Tula



เมื่อฉันเริ่มตัดสินใจ

บันทึกการเดินทาง

A Nature Reflection Journal

เราไม่อาจเลือกได้ว่า

จะเกิดอะไรขึ้นกับชีวิต

แต่เราเลือกได้เสมอ

ว่าจะอยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างไร

Kmuk Tula

เมื่อฉันเริ่มตัดสินใจ

ผู้เขียน : Kmuk Tula

ประเภท : ความเรียง / Nature Reflection Journal

รูปแบบการจัดพิมพ์ : E-Book (หนังสืออิเล็กทรอนิกส์)

ข้อมูลทางลิขสิทธิ์

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม)

โดย Kmuk Tula

ห้ามมิให้ผู้ใดคัดลอก ตัดแปลง ทำซ้ำ สแกนเนื้อหา

หรือนำส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้

ไปเผยแพร่ แจกจ่าย หรือจัดจำหน่ายในรูปแบบใด ๆ

โดยไม่ได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรจากผู้เขียน

Copyright © Kmuk Tula

All rights reserved.

คำโปรย



เราไม่อาจเลือกได้ว่า

ในแต่ละวัน

จะเกิดอะไรขึ้นกับชีวิต

แต่เราเลือกได้เสมอ

ว่าจะอยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างไร



หนังสือเล่มนี้

ชวนคุณกลับมามองเห็น

ช่วงเวลาธรรมดาในแต่ละวัน

ผ่านเรื่องเล็ก ๆ

ระหว่างการเดินทาง

การทำงาน

การรอ

รอยยิ้ม

การให้

การขอบคุณ

และการดูแลหัวใจของตัวเอง



บางครั้ง

สิ่งที่เปลี่ยนชีวิตเรา

อาจไม่ใช่การตัดสินใจครั้งใหญ่

แต่เป็นการเลือกสิ่งเล็ก ๆ

ที่ทำด้วยความอ่อนโยน

ทีละก้าว ... ทีละวัน

หากคุณกำลังมองหาพื้นที่เล็ก ๆ

ให้หัวใจได้พัก

หวังว่าหนังสือเล่มนี้

จะได้เดินเคียงข้างคุณ

ตลอดการเดินทางครั้งนี้อย่างอ่อนโยน

บทนำ



บางช่วงของชีวิต

ฉันเคยเชื่อว่า

ความสุขอยู่ไกลออกไป

อยู่ในวันที่ทุกอย่างพร้อม

อยู่ในความสำเร็จ

หรืออยู่ในสิ่งที่กำลังพยายามไขว่คว้า

ฉันจึงใช้เวลาไม่น้อย

วิ่งตามสิ่งต่าง ๆ

จนบางครั้ง

ลืมหันกลับมาองหัวใจของตัวเอง

แต่เมื่อเวลาผ่านไป

ฉันเริ่มสังเกตว่า

สิ่งที่เปลี่ยนไป

ไม่ใช่โลกที่อยู่รอบตัว

หลายเหตุการณ์

ยังคงเกิดขึ้นเหมือนเดิม



ฉันยังเดินทางไปทำงาน

ยังต้องพบผู้คน

ยังต้องรอ

ยังต้องเผชิญกับเรื่องไม่คาดคิด

เหมือนทุกวัน

สิ่งที่ค่อย ๆ เปลี่ยนคือ

วิธีที่ฉันเลือกจะอยู่

กับช่วงเวลาเหล่านั้น



หนังสือเล่มนี้

เป็นบันทึกของการตัดสินใจเล็ก ๆ

ที่เกิดขึ้นระหว่างการใช้ชีวิตธรรมดา

การเลือกอยู่กับก้าวตรงหน้า

การเลือกไม่ปล่อยใจให้ลอยตามเสียงรอบตัว

การเลือกรออย่างสงบ

การเลือกเปิดใจรับความปรารถนาดี

การเลือกส่งต่อความอ่อนโยน

และการเลือกกลับมาดูแลหัวใจของตัวเอง



ฉันค้นพบว่า

การตัดสินใจเล็ก ๆ

ที่ทำอย่างอ่อนโยน

ในทุก ๆ วัน

ค่อย ๆ เปลี่ยนวิธีใช้ชีวิต

โดยที่เราแทบไม่รู้ตัว

ฉันไม่ได้เขียนหนังสือเล่มนี้

เพื่อบอกว่าควรใช้ชีวิตอย่างไร

แต่เพียงอยากแบ่งปัน

เรื่องราวธรรมดา

ในชีวิตประจำวัน

ที่ค่อย ๆ สอนฉัน

เรื่องราวเหล่านี้

หากพาให้คุณ

หยุดพักได้สักครู่

หายใจได้ลึกขึ้นอีกนิด

หรือมองวันธรรมดาวันหนึ่ง

ด้วยหัวใจที่อ่อนโยนขึ้นกว่าเดิม

เพียงเท่านี้

หนังสือเล่มนี้ ก็ได้ทำหน้าที่นั้นแล้ว



Kmuk Tula