

เพราะวันนี้ ดีที่สุดแล้ว

๑
ถ้าวันนี้ดีที่สุดแล้ว ...
พรุ่งนี้ก็ไม่ต้องกลัวอะไร

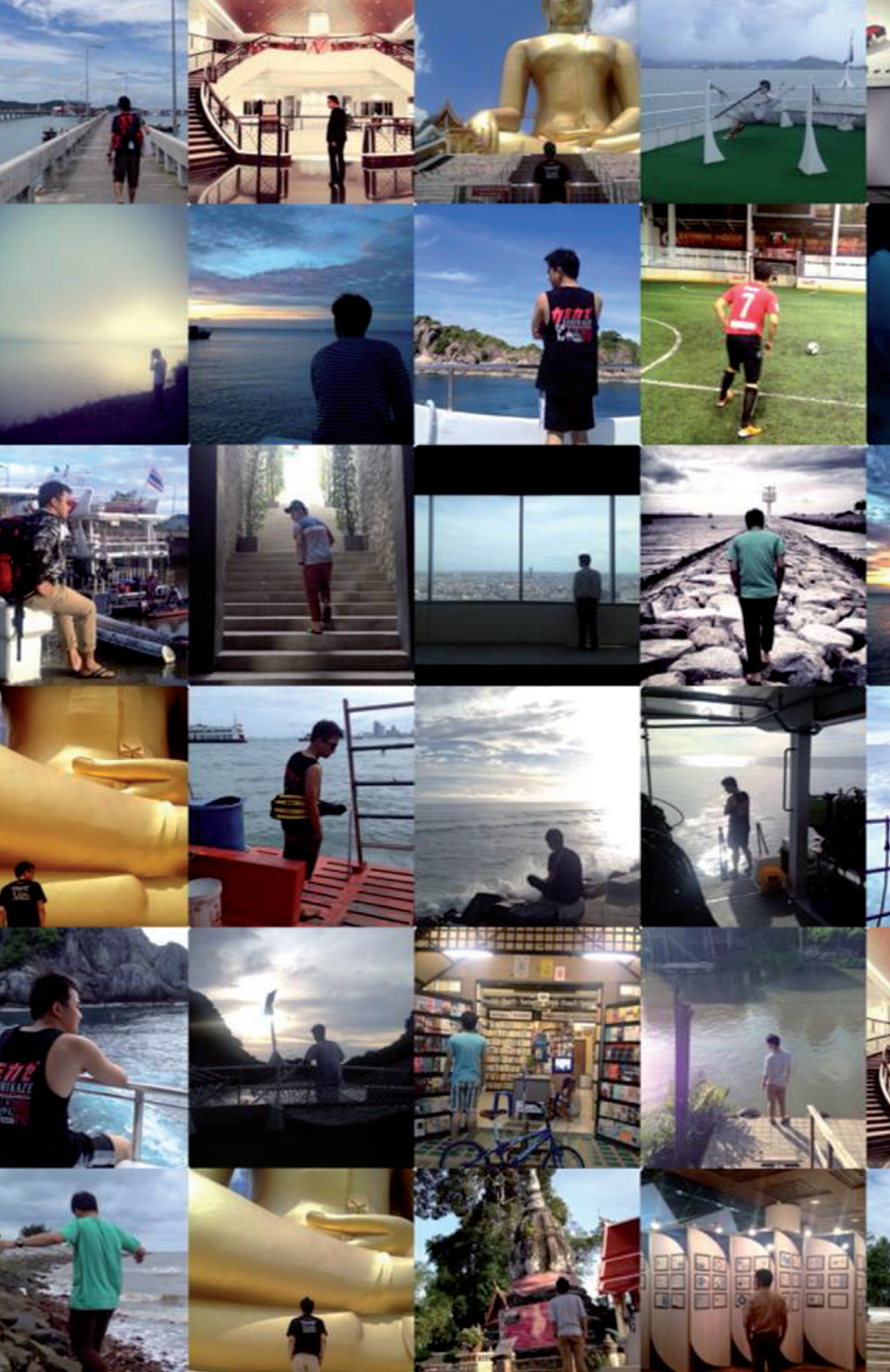
ยอดรักดี

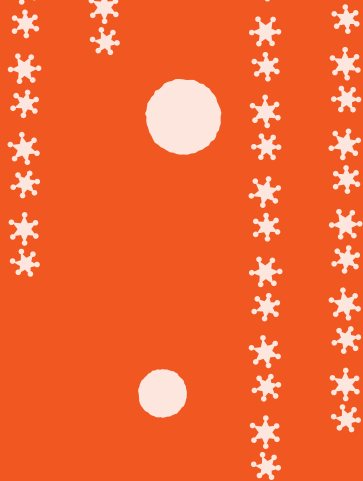
จากเพจคำคมยอดฮิตใน Facebook
ที่มียอด  กว่า 300,000 คน
และสร้างกระแสความดังต่อในหมู่ดารา
จากยอดการ Follow
ใน Instagram
กว่า 150,000 Follower



เพราะวันนี้ ดีที่สุดแล้ว

ยอดก๊ากดี





รายได้
ของผู้เขียนทั้งหมด
โดยไม่หักค่าใช้จ่าย
มอบให้...
มูลนิธิเพื่อการศึกษา
เด็กผู้ยากไร้

คำนิยม

อ่านหนังสือ How to มากมาย (ไม่อยากจะเรียกว่า หนังสือธรรมะ) แต่ทุกๆ เล่มเวลาอ่านจบ ก็เก็บไว้ที่ชั้นวาง ไม่ค่อยได้นำกลับมาเปิดหรืออ่านใหม่สักเท่าไรหรอก ซึ่งแตกต่างกับหนังสือของผู้เขียน ที่แม้จะอ่านจบแล้ว ก็ยังคงนำกลับมาเปิดอ่านซ้ำแล้วซ้ำอีกโดยไม่รู้จักเบื่อเลยสักครั้ง นั่นคงเป็นเพราะคนเรามีทั้งความทุกข์และความสุขทุกวัน ขึ้นอยู่กับว่าใครจะสุขมากสุขน้อย หรือทุกข์มากทุกข์น้อยเท่านั้นเอง แต่ชีวิตคนเรานั้นก็แปลก เวลาความทุกข์มาที่ มันไม่ได้มาแค่ทุกข์เดียวแล้วจบ มันพาญาติๆ มาเป็นสิบเป็นร้อยทุกข์มาด้วยนะสิ ถ้ามากๆ เข้าบางทีชีวิตคนเราก็ไปได้เหมือนกัน เราจึงจำเป็นต้องมีเครื่องมือเตือนใจตนเอง เวลาเราอ่อนแอ

หนังสือ **เพราะวันนี้ ดีที่สุดแล้ว** เล่มนี้เป็นเล่มที่สองของผู้เขียน ที่อ่านแล้วมีความสุขสมชื่อจริงๆ เพราะไม่ต้องตีความ หรือมีข้อสงสัยในใจว่าเข้าใจถูกมั๊ย เพราะเนื้อหาที่ผู้เขียนเขียนนั้นก็ยกมาจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับมนุษย์เราในสังคมนี้ ถึงขนาดบางครั้งยังคิดว่าผู้เขียนกำลังพูดกับเรา รีบอ่านนะ ? นึกแล้วก็อดซ้ำตัวเองไม่ได้เหมือนกัน และในอีกหลายๆ ครั้ง ขณะที่อ่านอยู่ ก็อดที่จะบ่นพึมพำกับตัวเองไม่ได้ว่า **เออจริง ! ถ้าไม่เรา ต้องเป็นแบบนี่วะ ?** บางครั้งเครียดๆ ปวดหัวอยู่ พออ่านแล้วมันดันหายเครียดซะงั้น... เหมือนปล่อยวางความทุกข์ได้ และถึงแม้บางครั้งพอวางหนังสือลง แล้วกลับไปทุกข์ไปเครียดต่อ แต่ถ้าลองสังเกตดูดีๆ ความทุกข์เหล่านั้นมันกลับเบาบางลงไปอย่างเหลือเชื่อ เหมือนว่าเราได้พักหายใจเพื่อจะได้มีแรงไปหาหนทางดับทุกข์กันต่อไปได้ จึงทำให้ผมได้รู้ว่านี่แหละชีวิต เมื่อมีทุกข์ก็หาหนทางดับทุกข์กันไป เพราะคงไม่มีใครสุขไปทุกวัน และก็คงไม่มีใครทุกข์ได้ทุกวันเช่นเดียวกัน ทุกอย่างอยู่ที่ใจเราเท่านั้นเอง



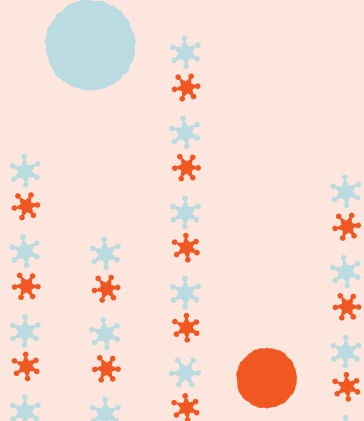


หนังสือเล่มนี้ละคือ **เครื่องมือ** เตือนใจสำหรับผม ผมจึงขอ
อนุญาตผู้เขียนเรียกหนังสือเล่มนี้ด้วยความเข้าใจของผมว่าเป็นหนังสือ
How to Be Happy With Your Life โดยอิงธรรมะอย่างเข้าใจง่าย
เปรียบเสมือนเรามีพระประจำตัวมาเทศน์ให้ฟังทุกที่ที่เราไป หรือทุกๆ ครั้ง
ที่เราหยิบหนังสือขึ้นมาอ่าน

ขอขอบคุณผู้เขียนที่ได้นำ **วongvany** ล้ำค่ามาให้ ที่แม้มีเงิน
มากมายเพียงใดก็ไม่สามารถซื้อความสุขทางใจได้ ขอขอบคุณที่เป็น
แรงบันดาลใจให้ผมคิดดี พูดดี และทำดีต่อไป รู้สึกดีใจและปลื้มใจแทน
ครอบครัวผู้เขียน ที่ได้นำของขวัญแห่งความสุขมามอบให้คนทั้งประเทศ
ของขวัญที่คนทั้งโลกนี้ต้องการ ของขวัญที่จะทำให้เราทุกคนใช้ชีวิต
อย่างไร ให้มีความสุขควบคู่กับความทุกข์เกิดขึ้นทุกวัน

หนังสือเล่มที่สองนี้ ผมอยากให้ “คนไทย” ทั้งประเทศ... ได้อ่าน

ชัช วิศวกรรม โชติชัยชรินทร์



คำนิยม

ตื่นเต้นมากค่ะ เพราะไม่เคยเขียนคำนิยมให้ใครเลย นี่เป็นครั้งแรกในชีวิต แต่พอมานั่งเขียนก็มีความรู้สึกว้า ก็ไม่ยากนะ ไม่ต้องคิดอะไรมาก แค่เอาความรู้สึกดีๆ ของหัวใจ ที่รู้สึกจริงๆ กลั่นออกมาเป็นตัวหนังสือแค่นั้นเอง ต้องบอกก่อนว่าผู้ก็เป็นแฟนคลับของ @Dhammatan นะคะ รู้สึกมีกำลังใจ มีความสุขทุกครั้งที่ได้เห็นหรือได้อ่านข้อความทุกข้อความของธรรมทาน คนเราเกิดมาไม่ว่าจะยากดี มี หรือจนก็ปฏิเสธไม่ได้ว่าจะหลีกเลี่ยงความสุขกับความทุกข์พ้น ขึ้นอยู่กับว่าใครจะมีภูมิคุ้มกันมากกว่ากัน หรือจะมีวิธีอยู่กับความรู้สึกนั้นๆ ได้อย่างมีสติแค่ไหน ผู้เองก็เป็นเพียงแค่มนุษย์ธรรมดาคนหนึ่ง ที่ต้องเวียนว่ายอยู่ในความรู้สึก ทั้งทุกข์และสุขในทุกๆ วันของชีวิต การใช้ชีวิตกว่าจะผ่านไปแต่ละวันมันไม่ง่ายเลย แต่ก็ไม่ยากเกินไปถ้าเรามีสติ วันหนึ่งได้มาเจอ @Dhammatan ในอินสตาแกรม มีความรู้สึกว้าใจที่สุด!!! นี่แหละ ไข่เลย!!! ทุกข้อความที่อ่านเป็นเหมือนวัคซีนปกป้องหัวใจ เพราะในยามที่ทุกข์อาจจะคิดไม่ออกไม่รู้จะไปหากำลังใจจากที่ไหนมาให้ตัวเอง แต่คำบางคำของธรรมทาน ช่วยจุดประกายความคิดความหวังและกำลังใจ ขึ้นมาได้มากเลยทีเดียว และสุดท้ายก็ได้รู้ว่ากำลังใจที่ดีที่สุด ไม่ต้องไปหาที่ไหนไกลเลย ตัวของเราเองคือกำลังใจที่ดีที่สุด **หนังสือ ความสุข ณ ปัจจุบัน** เป็นหนังสือที่มีคุณค่าสำหรับหัวใจมากๆ บางข้อความถึงกับจ้ำจั่นใจเลยทีเดียว ^_^ แอบนำมากระตุ้นความคิด ความรู้สึกของตัวเองอยู่บ่อยๆ และตอนนี้ ก็มีหนังสือเล่มนี้ **เพราะวันนี้ ดีที่สุดแล้ว** ซึ่งผู้ยัยเชื่อว่าจะเป็นของขวัญที่ดีที่สุดสำหรับทุกคนแน่นอน ขอบคุณมากๆ นะคะ สำหรับสิ่งดีๆ แบบนี้ที่มอบให้กับพวกเราทุกคนมาตลอด อยากบอกว่าเป็นของขวัญที่ประเมินค่าไม่ได้จริงๆ แต่ใครจะใช้ประโยชน์จากของขวัญชิ้นนี้ได้มากน้อยแค่ไหนก็ขึ้นอยู่กับตัวของเราเอง ตีใจมากๆ ที่ได้มีส่วนร่วมในหนังสือเล่มนี้ และขอร่วมอนุโมทนาบุญกับสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นในครั้งนี้ด้วยนะคะ

ยัย จิรนันท์ มะโนแจ่ม

คำนิยม

นี่เป็นครั้งแรกที่มีโอกาสเขียนคำนิยมให้กับนักเขียน รู้จักธรรมทานครั้งแรกจากเพื่อนคนหนึ่งที่มีมักจะ Capture ภาพพร้อมข้อคิดดีๆ มาแชร์ในกลุ่ม แรกๆ ที่ได้อ่านก็รู้สึกว่ามันคืออะไรทำไมอ่านแล้วมันเข้าใจง่ายขนาดนี้ ได้อ่านบ่อยๆ ก็รู้สึกชอบ จึงได้เริ่มตามเขาใน IG : Dhammatan เกือบปีแล้วที่ตามอ่าน ทุกครั้งที่เปิดเจอแล้วอ่าน มันจะทำให้รู้สึกมีความสุขและสงบทุกครั้ง ยิ่งถ้าวันนั้นกำลังวุ่นหรืออารมณ์เสีย มันจะเตือนสติเรา ทำให้หยุดนิ่งแล้วรวบรวมสติกลับมา ทำให้กลายเป็นคนใจเย็นลงมาก แอนเชื่อว่าไม่ใช่แค่แอนคนเดียวที่รู้สึกแบบนี้ **คือได้ธรรมทานวันละนิด จิตแจ่มใส** ขอขอบคุณคนเขียน (ยอดภักดี) ที่แบ่งปันธรรมทานที่เข้าใจง่ายๆ ให้คนอื่นได้ใช้ชีวิตอย่างมีสติ

แอน อลิษา หิรัญพุกษ์

จากใจสำนักพิมพ์

ได้รับการตอบรับอย่างดีเยี่ยม เมื่อหนังสือ **ความสุข ณ ปัจจุบัน** ออกวางตลาด ด้วยความตั้งใจแรกที่ยอยากให้มีหนังสือ แรงบันดาลใจ ที่จะช่วยให้คนมีความสุข และใช้ชีวิตอย่างมีสติ

ท่ามกลางชีวิตทุนนิยมของยุคสมัยนี้ ทุกอย่างมีแต่ความวุ่นวาย และฉาบฉวย จนบางครั้งเราใช้ชีวิตวิ่งวนกับสังคม **ภายนอก** จนลืม ความสงบสุข **ภายใน**

มีคนบอกว่า ชีวิตที่เป็นทุกวันนี้ เพราะเรา ... **ยึดติดกับอดีต** ที่ผ่านไปแล้ว และ ... **วาดฝันกับปัจจุบันที่ยังมาไม่ถึง**

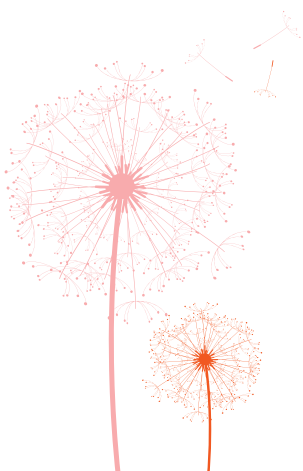
ทั้งสองสิ่งล้วนเป็นกับดักสำคัญ เป็นต้นเหตุแห่งทุกข์ที่ใหญ่หลวง ที่สุดของมนุษย์ มนุษย์ทุกคน ใฝ่ตามหา ความสุข ของชีวิต แต่ลืมว่า ความสุข ที่แท้จริง อยู่ตรงหน้า ใกล้ชิดเดียว คือ **วันนี้** ตอนนี้ !

ถ้าวันนี้ ดีที่สุดแล้ว พรุ่งนี้ ก็ไม่ต้องกลัวอะไร... เพียงใช้ชีวิตวันนี้ ทุกๆ วันอย่างมีค่า ไม่ปล่อยเวลาให้ผ่านไปอย่างเปล่า ประโยชน์ทุกตัว ทุกขณะจิต รู้เท่าทันความคิดของตนทุกอย่างก้าว

เพียงเท่านี้ ความสุขของมนุษย์ของทุกคนก็เกิดขึ้นได้ ... ณ ตอนนี้ เวลานี้ ไม่ต้องรอถึงชาติหน้าหรือชาติไหนๆ

ขอพบพานถึงความสุข โดยทั่วกันนะคะ

*นิพนิกา สหัสโยธิน
บรรณาธิการสำนักพิมพ์*

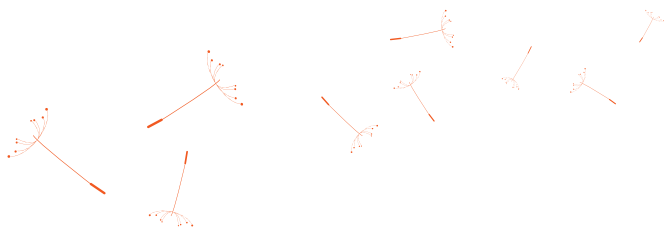




คำนำผู้เขียน

หนังสือ **เพราะวันนี้ ดีที่สุดแล้ว** นี้ เกิดขึ้นจากความสนใจที่ผมได้รับจากทุกๆ ท่าน ที่ได้อ่าน หนังสือ **ความสุข ณ ปัจจุบัน** หลายๆ ท่านได้เขียนอีเมล หรือส่งข้อความเข้ามาใน Facebook ธรรมทาน หรือถ่ายรูปหนังสือและแท็กมาที่ Instagram dhammatan พร้อมข้อความความสุขที่ได้รับจากหนังสือ **ความสุข ณ ปัจจุบัน** แม้เราไม่ได้รู้จักกัน แต่นั่นทำให้ผมมีความสุขมากทุกครั้ง ที่ผมได้ยินคนพูดถึงข้อความธรรมทาน หรือแม้แต่เจในคลื่นวิทยุพูดเกี่ยวกับข้อความที่หลายๆ ท่านได้รับความสุขจากหนังสือ **ความสุข ณ ปัจจุบัน** มันทำให้ผมมีความสุขแอบอมยิ้มทุกครั้งที่ได้รู้ว่าข้อความต่างๆ นั้น ได้ส่งความสุขให้ทุกคนที่ได้อ่าน หรือที่ได้ฟัง และหวังเป็นอย่างยิ่งว่า จะทำให้คนที่ทุกข์ ได้หายทุกข์ คนที่สุขให้สุขยิ่งขึ้น

หลังจากที่ผมได้เรียนรู้ทุกข์ ผมได้พิจารณาดูแล้วว่าหลายๆ ทุกข์นั้นเกิดขึ้นมาเพื่อให้ผมได้เรียนรู้ ผมก็เริ่มไม่ยึดทุกข์ และมีความสุข ณ ปัจจุบัน ดังคำที่ว่า ความสุขอยู่ทุกที่ที่เราพามันไป ไม่ว่าจะไปที่ไหนหรือที่ซ้ำๆ เมื่อผมได้ลองปรับมุมมองใหม่ เปลี่ยนความคิดเป็นบวก มีทัศนคติดีๆ ต่อทุกสิ่ง โลกนี้ก็สวยงามขึ้น เปรียบสิ่งเหล่านี้เป็นของขวัญของความสุข ได้พบเพื่อนใหม่ๆ ที่แสนดี และสำคัญที่สุด ปีนี้ผมได้รู้จักกับทีมถ่ายทำสารคดีสัณฐาติไทย ชื่อว่า **โลกโสภา** ผมได้รับโอกาสร่วมเดินทางกับทีมงานโลกโสภาก่อออกไปดูโลกในมุมที่น้อยคนจะได้สัมผัส



หนังสือ **เพราะวันนี้ ดีที่สุดแล้ว** นี้ ได้เขียนขึ้นระหว่างทางที่ผมเดินทางสำรวจธรรมชาติกับทีมสารคดีโลกโสภา ได้ศึกษาถึงชีวิตความเป็นอยู่ของผู้คนที่ห่างไกลความเจริญ และใกล้ชิดธรรมชาติ ผมหวังเป็นอย่างยิ่งว่า ข้อความในหนังสือเล่มนี้ จะเป็นของขวัญให้ผู้ที่กำลังมีความทุกข์ ได้ทุกข์น้อยลงและหายจากทุกข์ เพราะความทุกข์สามารถหดให้สั้นได้ หรือ เป็นของขวัญให้ผู้ที่กำลังมีความสุข มีความสุขไปนานๆ เพราะถ้าเราเปลี่ยนวิธีคิด ความสุขในชีวิตก็ยืดให้ยาวได้

วันเวลาผ่านไป จากวันเป็นเดือนจากเดือนเป็นปี เพื่อนๆ หลายคนต่างบอกว่า ข้อคิดต่างๆ นั้น ควรนำออกมาเผยแพร่สู่คนทั่วไป เพราะทุกคนย่อมมีทุกข์ และบางทีบางข้อคิดอาจจะคอยช่วยเตือนใจคนเหล่านั้นให้มีสติในการดำเนินชีวิตได้บ้าง ผมจึงตัดสินใจทำตามที่เพื่อนๆ แนะนำ โดยเริ่มเขียนที่ Facebook โดยใช้ชื่อเพจว่า **sssnap** จากเพื่อนๆ ไม่กี่คนที่เริ่มติดตาม ต่อมาก็เพิ่มเป็นจำนวนมากขึ้นที่แวะเวียนเข้ามาอ่านในบล็อกธรรมทานที่ผมได้สร้างขึ้นมา และเพื่อเผยแพร่ไปในวงกว้าง จึงเกิด Instagram ธรรมทานขึ้นมา และหนังสือ ตามลำดับ

หนังสือเล่มนี้ ผมหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะมีสักข้อความที่จะเป็นแรงบันดาลใจให้ท่านผู้ที่ได้อ่าน หากเป็นทุกข์ ขอให้เกิดสติ และได้พิจารณาดูว่า ทุกข์นั้นคงอยู่กับเราไม่นานเดี๋ยวมันก็ไป หากมีความสุข ขอให้มีความสุขกับปัจจุบันที่มี เพราะทุกอย่างย่อมมีการเปลี่ยนแปลง ดังนั้นผมหวังเป็นอย่างยิ่งว่าข้อมูลต่างๆ ในหนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์แก่ท่านผู้อ่าน

ยอดกักต๊

ธรรมทาน คือ การให้ที่ยิ่งใหญ่

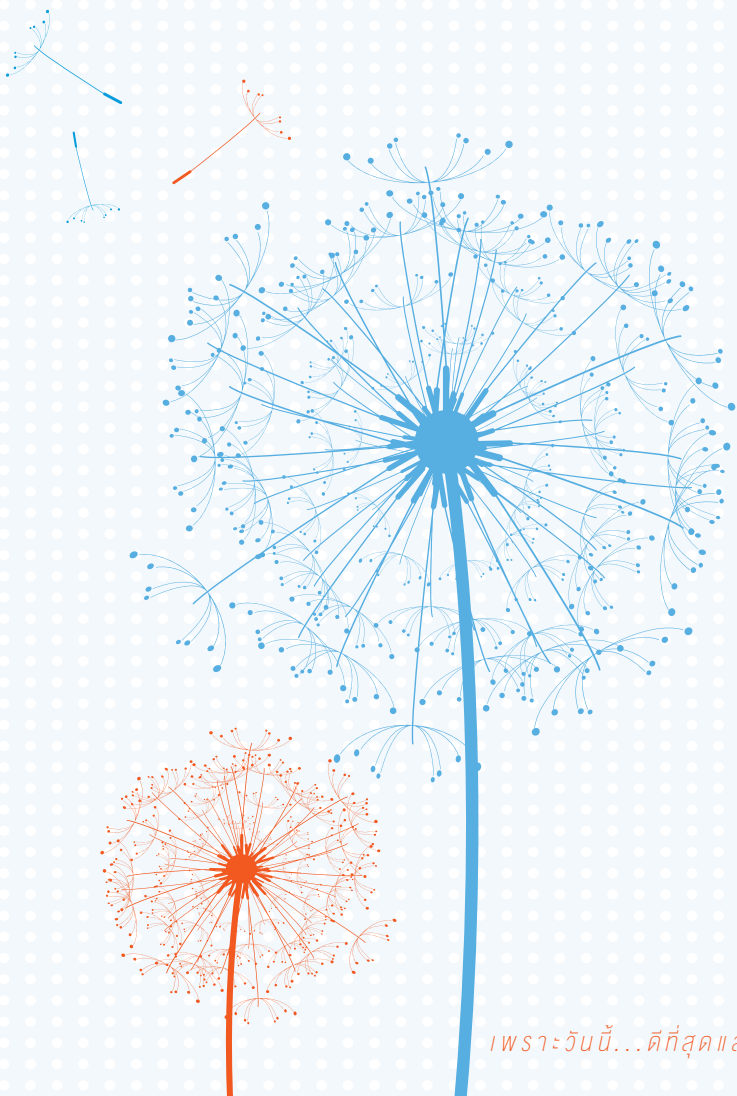
ติดตามธรรมทาน ได้ที่ Facebook : sssuman
Instagram : @dhammatan



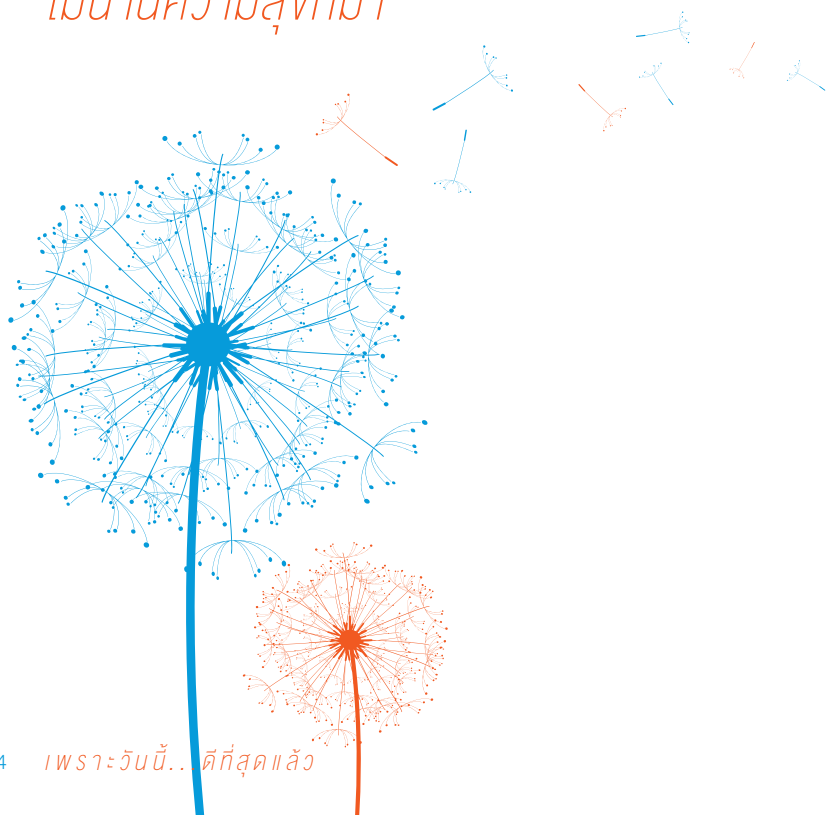


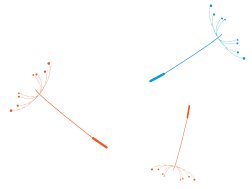
เพราะวันนี้ ดีที่สุดแล้ว

ถ้าวันนี้ดีที่สุดแล้ว
พรุ่งนี้ก็ไม่ต้องกลัวอะไร



การใช้ชีวิตอย่างมีสติ
คือเข้าใจว่าทุกอย่าง
ย่อมมีการเปลี่ยนแปลง
เมื่อมีความสุขให้รู้ว่า
ความทุกข์กำลังรออยู่
เมื่อมีความทุกข์ให้อดทนไว้
ไม่นานความสุขก็มา

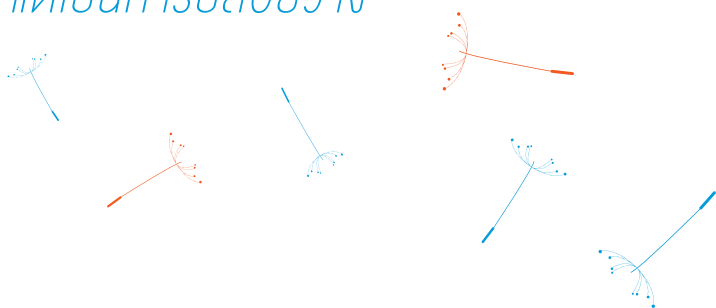




คนเราเมื่อเกิดมาแล้ว ไม่มีใครที่จะมีความสุขอย่างเดียว และไม่มีใครที่จะมีความสุขอยู่อย่างเดียวนั่นกัน จะต้องมีความสุขบ้าง มีความทุกข์บ้างปะปนกันไป แม้ในหนึ่งวันของเราตั้งแต่ตื่นมาจนถึงหลับตานอนอีกครั้ง หากเราลองพิจารณาดูเราก็จะพบว่า เราได้มีความสุขหลายๆ ครั้งในหนึ่งวันและอาจเจอปัญหามากมายที่ทำให้เราทุกข์ในหนึ่งวันเช่นกัน ที่เป็นเช่นนั้น เราลองมาพิจารณาว่าความสุขหรือความทุกข์นั้นมันเกิดขึ้นเพียงแค่ 2 ที่ นั่นคือ มันเกิดที่กายเราหรือที่ใจเรา

ความสุขหรือความทุกข์ที่เกิดที่กายเราก็มี เช่น รู้สึกว่าอากาศสบาย ไม่เย็นจนเกินไป หรือไม่ร้อนจนเกินไป และไม่เจ็บไม่ป่วย เมื่อเราไม่สบายทางกายรักษาได้ก็รักษาไป รักษาไม่ได้ก็ต้องพยายามปล่อยวาง เพราะไม่มีใครในโลกนี้ไม่ป่วย ไม่เจ็บ ไม่ตาย พยายามสร้างกำลังใจให้ตัวเองอย่าให้กายทุกข์ แล้วใจทุกข์ตาม เพราะจะกลายเป็นทุกข์ซ้อนทุกข์ การสร้างกำลังใจจึงสำคัญเพราะเมื่อกำลังใจดีทุกอย่างย่อมดีขึ้นเอง

การที่เราจะอยู่อย่างมีความสุขได้
ไม่ใช่การสืม แต่เป็นการให้อภัย
การที่เราจะอยู่อย่างไม่ทุกข์ได้
ไม่ใช่การครอบครอง
แต่เป็นการปล่อยวาง

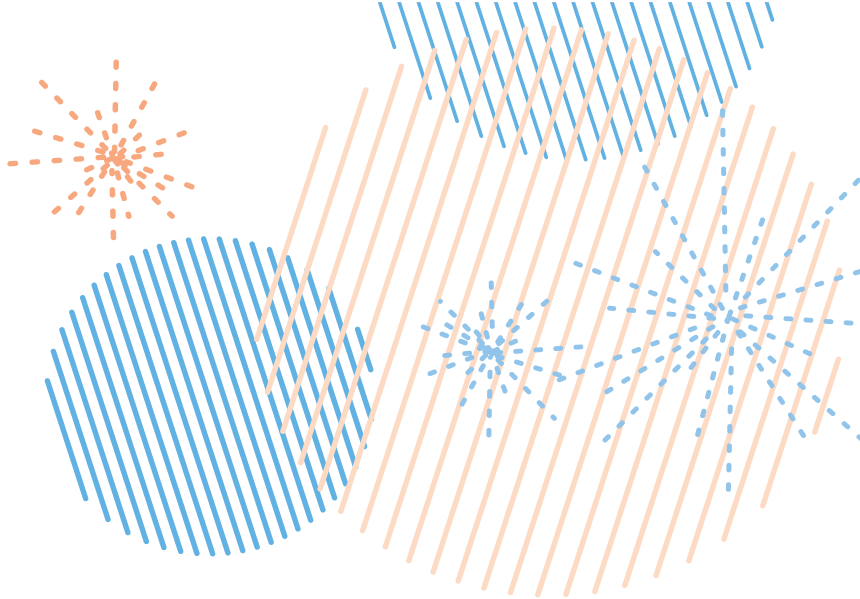


ความสุขนี้เป็นคำสั้นๆ แต่เป็นสิ่งที่ทุกคนในโลกต้องการ
ที่จะมี ไม่ว่าจะจนสักแค่ไหน หรือ รวยมากเท่าไร ก็มี
ความสุขเป็นจุดหมาย แม้ว่าความสุขนี้ จะเกิดขึ้นอยู่ 2 ที่คือ
สุขกาย และสุขใจ แต่ปัจจัยที่จะทำให้ความสุขนี้เกิดขึ้นได้นั้น
ต่างกัน เพราะ สุขทางกายนี้ อาจจะต้องอาศัย เงิน
หรือลาภ ยศ แต่สิ่งเหล่านี้อยู่กับเราไม่นานหรอก เดียวก็กลับ
มาทุกข์อีก เพราะสิ่งเหล่านี้ คือสมบัติผลัดกันชม แต่ความ
สุขทางใจ ไม่ได้สำคัญที่ได้อะไรมา แต่สำคัญที่เราสละอะไร
ออกไปได้มากน้อยแค่ไหน นั่นคือไม่ยึดติด และสิ่งเหล่านี้เป็น
ความสุขที่ยั่งยืน

ปล่อยวางจากสิ่งที่ทำให้เราทุกข์ หากใจเราโกรธใคร เรา
ลองละวางเขาออกจากใจ ด้วยการให้อภัย แม้บางทีการให้
อภัยอาจจะเป็นเรื่องยาก แต่การที่เราจะอยู่โดยแบกความ
โกรธ ไว้ที่ใจ นั้นยากกว่ามาก ยิ่งเรา ละ มากเท่าไร เราก็
ยิ่งจะมีความสุขทางใจมากขึ้น อยู่ที่ไหนก็ไม่ทุกข์ เมื่อใจเรา
ไม่ทุกข์ กายเราก็ไม่ทุกข์ตาม เพราะว่าเราพอใจ กับสิ่งที่มี
และสิ่งที่เราเป็น

คำว่า พอดี นี่คือ พอแล้ว จึงดี สิ่งนี้ เมื่อทำได้ จะทำให้
เรามีความสุข ผึกคิดไว้ว่า ใต้ก็ดี ไม่ได้ก็ไม่เป็นไร ถ้าได้ก็
ต้องทำความเข้าใจว่า สุดท้ายแล้วเดี๋ยวเราก็เสียมันไปอยู่ดี
เพราะทุกอย่างย่อมสลายตามกาลเวลา หากไม่ได้ ก็ไม่ต้อง
ไปทุกข์ คิดบวกเข้าไว้ว่า ข้อดีของการไม่ได้ครอบครองสิ่งใด
คือ เราจะไม่มีวันสูญเสียสิ่งนั้นไปแน่นอน





ความทุกข์ในอดีต
มันอยู่ข้างหลังและมันอยู่กับที่
มีแต่ความคิดของเรา
ที่เดินกลับไปหาอดีตให้ใจเป็นทุกข์
“ ช้ำแล้ว ช้ำเล่า ”

ความทุกข์นั้นเมื่อเกิดขึ้นแล้ว มันจะเกิดขึ้นในช่วงเวลาหนึ่ง แล้วมันก็จะจบลงในเวลาหนึ่ง แต่เราจะย้ายความทุกข์นั้นมาเก็บที่ใจ แล้วใจเราก็เป็นทุกข์ และนี่ละ ความจริงที่ทุกคนต้องเป็น แม้เข้าใจเช่นนั้น แต่ก็ไม่มีใครไม่ทุกข์ แต่ที่จะแตกต่างของแต่ละคนคือ ความเข้าใจว่าทุกข์นี้มันไม่ใช่จะคงอยู่ต่อไป มันต้องจบลงแน่นอน ช่วงแรกๆ ที่เราเจอกับความทุกข์ ขอดอย่าได้ ทำให้ความทุกข์เพิ่มขึ้น ด้วยการตัดพ้อว่าทำไม ต้องเป็นฉัน ให้คิดว่า นี่แหละความทุกข์ที่ทุกคนต้องประสบ วันนี้ฉันก็เป็นคนหนึ่งที่ได้เจอเช่นกัน และอีกไม่นาน ความทุกข์นี้ก็将会สลายไปตามวันเวลา เหมือนที่ทุกๆ คนเป็น ดังนั้น ฉันจะให้เวลากับความทุกข์ ทำความเข้าใจกับความทุกข์ว่าทุกข์นี้ แม้ทำให้ฉันทุกข์ แต่ทุกข์นี้ไม่ได้ทำให้ชีวิตทั้งชีวิต ฉันแย่

