



ปรุงรัก ใส่ใจ เลิกลืม

MAKE UP YOUR
MIND

By
กวีนา
KAWINANG

ปรงรักให้ใจเล็กๆ - Make up your mind

เรื่องและภาพ โดย กวีนา

Story and photographer by KAWINANG

ภาพ โดย ทรอย ธนวรรธน์

Photographer by Troy Thanawat

กำกับศิลป์ โดย สรวิต โอภาพงพันธ์

Art director by Sorawit Oppapongphun



สำนักพิมพ์ ฟิก้า

สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย โดย ชญานิศวร์ พิริยสุกกาญจน์ (กวีนา) © พ.ศ. 2563

ห้ามคัดลอก ลอกเลียน ดัดแปลง ทำซ้ำ จัดพิมพ์เนื้อหาและภาพประกอบ หรือกระทำการใด

โดยวิธีการใดๆ ในรูปแบบใดๆ ไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ เพื่อเผยแพร่ในสื่อทุกประเภท หรือเพื่อวัตถุประสงค์ใดๆ นอกจากได้รับอนุญาต

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

ชญานิศวร์ พิริยสุกกาญจน์ (กวีนา).

ปรงรักให้ใจเล็กๆ - Make up your mind.-- กรุงเทพฯ : ซีเอ็ดยูเคชั่น, 2563.

240 หน้า.

1. จิตวิทยาประยุกต์. 2. ความสุข.

I. ชื่อเรื่อง.

152.42

Barcode (e-book) 9786160838578

ผลิตและจัดจำหน่ายโดย



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

เลขที่ 1858/87-90 ถนนเทพรัตน แขวงบางนาใต้ เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260 โทรศัพท์ 0-2826-8000

หากมีคำแนะนำติชม ติดต่อได้ที่ comment@se-ed.com

ค้นหาหนังสือที่ต้องการ ได้เร็ว ทันใจ ที่ www.se-ed.com

บางสิ่ง...ที่อยากบอก

ทุกครั้งที่มีโอกาสได้ก้าวออกไปสัมผัสยังสถานที่ต่างๆ ซึ่งฉันมักให้คำจำกัดความว่า “โลกใบใหม่” โลกที่ให้ประสบการณ์อันทรงคุณค่าต่อการไปเยือน โลกที่ได้ให้โอกาสเรียนรู้เรื่องราววิถีความรู้สึกที่เกิดขึ้น ณ ห้วงเวลานั้น

สำหรับฉันสิ่งต่างๆ เหล่านี้มีค่าเกินกว่า...ที่จะปล่อยให้มันเลือนหายไป จึงเลือกที่จะบันทึกด้วยตระหนักว่าไม่ควรให้มันถูกเผาไหม้ไปพร้อมกับอนุภาคเล็กๆ ของหนึ่งลมหายใจที่สูญสิ้นไปในแต่ละวัน ด้วยใจหวังให้มันยังคงอยู่คู่กับจิตวิญญาณของความรู้สึกที่ยังถูกเรียกขานอย่างสง่างามว่า “ความทรงจำ” และปรารถนาให้มันยังคง...มีชีวิตเพื่อทำหน้าที่ “ปฐมนิเทศใจเล็กๆ” ของกันและกัน

และวันนี้ก็ได้ให้อิสระ...กับทุกถ้อยคำทุกตัวอักษรที่กลั่นออกมาจากความรู้สึก ได้ออกมาโลดแล่น ออกมาทักทายกับหัวใจของคุณที่ผ่านมาเจอ และมีความรู้สึกที่ตรงกัน เชื่อเถอะว่า มันไม่ใช่เรื่องบังเอิญ!!! ขอขอบคุณทุกคนที่ยืนยันหนังสือเล่มนี้ขึ้นมา เชื่ออย่างเหลือเกินว่าจิตวิญญาณของฉันจะสามารถเชื่อมต่อกับความรู้สึก และทำหน้าที่เป็นเพื่อนที่ดีที่สุดของคุณ ไม่ห้วงเวลาใดก็เวลาหนึ่ง

ด้วยรักจากใจ

กวีนาถ

09/01/2020

A woman is seen from the back, looking out over a vast mountain valley. She is wearing a dark beanie and a thick fur coat. The landscape is filled with rolling hills and mountains, some of which are covered in snow. A small village is visible in the distance. The sky is a mix of orange and blue, suggesting sunset or sunrise.

การเดินทางของชีวิต...ผ่านความทรงจำ
และจินตนาการของ...

กวีนาถ

บางสิ่ง...ที่อยู่ในใจ

เป็นเรื่องธรรมดาที่เข้าใจกันอยู่แล้ว...
บางครั้งสำนวนไทยอาจไม่กินใจฝรั่ง
และสำนวนฝรั่งก็อาจจะไม่กินใจคนไทย
ดังเช่น It's raining cats and dogs.
(ฝนตกหนักมาก แบบไม่ลืมหูลืมตา)
ซึ่งถ้าแปลตรงตัว เชื่อว่า...ยังใจคนไทยก็ไม่อิน

หนังสือเล่มนี้ถูกรจนาภาษาด้วยจิตสำนึก
ของความเป็นไทย ดังนั้นจึงจงใจที่จะรักษาโครงสร้าง
ความคิดของสำนวนไทย และหากมีผู้ที่เชี่ยวชาญ
ภาษาอังกฤษอย่างแตกฉานได้อ่าน
อาจทำให้รู้สึกแปลกๆ ก็ขอให้ท่านทราบว่า
ผู้เขียนจงใจให้มันแปลก! และเจตนาทำให้รู้สึก
ถ้าเราคนไทยอ่านสำนวนของฝรั่งแล้ว ยังต้อง
รีบไปค้นหาความหมายแท้จริงที่เขาต้องการสื่อสาร
ก็คงไม่ผิดใช่ไหม? ถ้าผู้เขียนจะจงใจให้ฝรั่งอ่าน
แล้วอยากตามมากันหาความหมายที่แท้จริง
ในจิตสำนึกของความเป็นไทยเราบ้าง
และไม่ว่าท่านจะเห็นด้วยหรือไม่ก็ตาม
ขอได้โปรดอภัยให้กับความจงใจของผู้เขียน
ในการรักษาความหมายให้ตรงกับสำนวนไทย
ให้มากที่สุด ไว้ ณ โอกาสนี้

ด้วยความเคารพ

คำนิยม

ภาษาสวย

เมื่อหยิบหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาดูครั้งแรก รู้สึกสะดุดตากับภาพเเสนสวย
ที่ถ่ายมาจากหลายๆ มุมโลก...ฝีมือตากล้องนี้ช่างสุดยอดนัก!

แต่เมื่อรู้ความจริงว่า ภาพถ่ายส่วนใหญ่มาจากฝีมือของเธอ...
ผู้หญิงตัวเล็กๆ ที่ไม่ได้เป็นช่างภาพมืออาชีพ ไม่ได้ร่ำเรียนการถ่ายรูปมาจากไหน
ก็ยิ่งประทับใจ กับความไม่ธรรมดาของหนังสือเล่มนี้

แต่เมื่ออ่านลึกลงไปในทุกตัวอักษร ร้อยเรียงขึ้นเป็นแต่ละบท
เป็นแต่ละหน้า ภาษาที่ดูเรียบง่ายแต่ช่างสละสลวย เฝงไว้ด้วยมุขคิด...
ทำให้ผมเปิดอ่านตั้งเเต่หน้าแรก ถึงหน้าสุดท้ายในครั้งแรกที่ได้รับมา

“กวีนาง” อาจไม่เคยอยู่ในทำเนียบนักเขียนชื่อดัง
แต่เธออยู่เบื้องหลังบทเพลง บทกวี ดีๆ มากมายในหลายสถานที่...
นั้นแสดงถึงฝีมือที่ไม่ลายมือ ที่ไม่ธรรมดาของเธอผู้นี้

ลองไล่เรียงเปิดอ่านทีละหน้า...ดูทีละบท จะเห็นว่า...
การร้อยเรียงตัวหนังสือ...ช่างเป็น “ภาษาสวย” ยิ่งนัก
เป็นกำลังใจให้เธอ... กวีนาง

อภิชาติ ศิริอุดมเศรษฐ

อดีตบรรณาธิการนิตยสาร Travel Guide

สารบัญ

คำนำ 003

PREFACE | บางสิ่ง...ที่อยากบอก
บางสิ่ง...ที่อยู่ในใจ

คำนิยม 006

APPRECIATION

สารบัญ 008

CONTENTS

ไทย 010

THAILAND | จิตวิญญาณไม่เคยไปไหน

จีน 086

CHINA | ห้วงเวลาแห่งสุข

เปรู ————— 106
PERU | ความทรงจำมีชีวิต

ฝรั่งเศส ————— 132
FRANCE | หัวใจนำทาง

ญี่ปุ่น ————— 142
JAPAN | สีสันของชีวิต

ตุรกี ————— 166
TURKEY | ความรู้สึก...ไม่มีวันลืม

กัมพูชา ————— 212
CAMBODIA | รากเหง้าของจิตวิญญาณ

เครดิตภาพจาก : A Chayapat



เริ่มจากใจ

วันใดที่รู้สึกเหนื่อย เราแค่ตั้งสติ
และบอกกับตัวเองว่าไม่เป็นไร
ทุกคนล้วนมีบททดสอบ
ต่อให้ยากแค่ไหนเราก็จะผ่านมันได้
จากนั้นจงหาช่องทางเล็กๆ
ที่จะทำให้ตัวเองมีความสุข
เริ่มจากภายในใจตัวเองก่อน
เมื่อใจเป็นสุข ความสุขอื่นๆ จะตามมา

If you feel tired, tell yourself
“everything is going to be alright.”
Everybody has to go through tests.
No matter how hard it is,
you will get by. Find a way
to make yourself happy.
When your heart is happy,
that is a start.

ไทย

THAILAND

จิตวิญญาณไม่เคยไปไหน





ความสุข

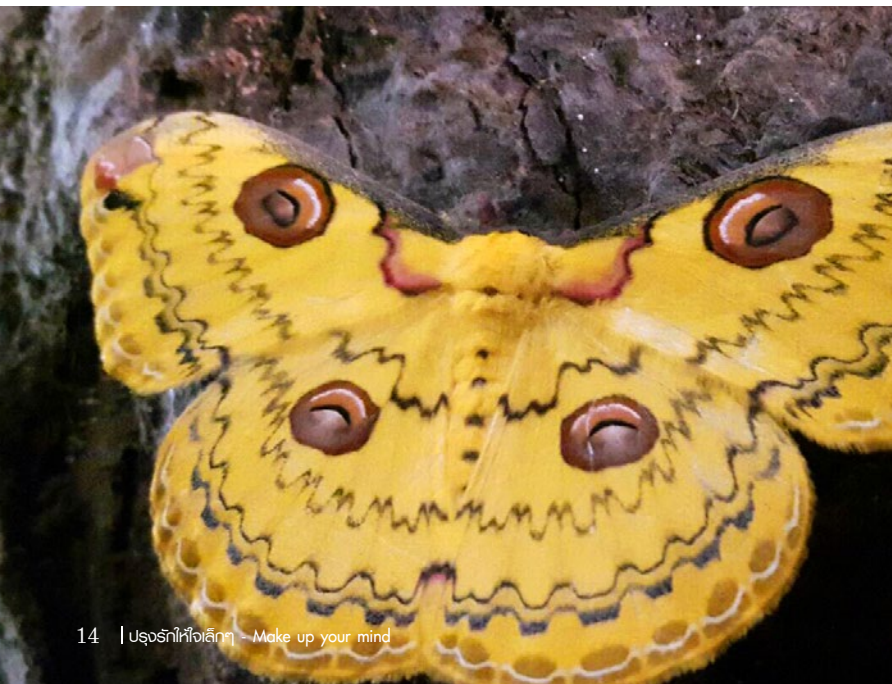
บางสิ่งทำให้รู้สึกสดชื่น
แค่เพียงจ้องมองด้วยสายตา
แต่เมื่อเดินเข้าไปใกล้ๆ กลิ่นหอมของมันกลับจู่โจม
และเรียกร้องให้ฉัน โน้มจมูกเข้าไปแนบชิด
ฉันตั้งใจสุดลมหายใจ ที่มีกลิ่นของมัน
พสมอยู่เข้าไปจนชุ่มปอด และหลายครั้งก็นึก
ขอบคุณที่ธรรมชาติได้แบ่งปัน และทำให้รับรู้
ความสุขนั้นกระจัดกระจายไปรอบตัว
“เริ่มต้นจากสิ่งเล็กๆ ที่ทำให้ใจเป็นสุข”

Something makes you feel fresh, just stare.
But when we walking to near. Its fragrance
attacks and calls for my nose to closer.
I intend to inhaled the breath that mixed it
with the smell of it into the lungs, and many
times I think, thanks to the natural for
sharing and recognition. Happiness is
scattered around. “From the Little Things
That Make Me Happy.”

อิสระภาพ

บางชีวิตต้องการอิสระภาพที่จะโบยบิน
และอวดโฉมอันงดงามตามวิถีที่เหมาะสม
ผีเสื้อตัวนี้ก็เช่นกัน มันจะสะบัดปีก
บินได้อย่างงดงามก็เมื่อ..อยู่ในป่า
ที่ห่างไกลจากสังคมเมือง
และมีสภาพแวดล้อมที่คู่ควรกับชีวิต

Some lives desire the freedom to fly,
showcasing its beauty in its
natural habitat. The same way this
butterfly is able to flutter its wings
gracefully...away from concrete jungles
in an environment worth living.



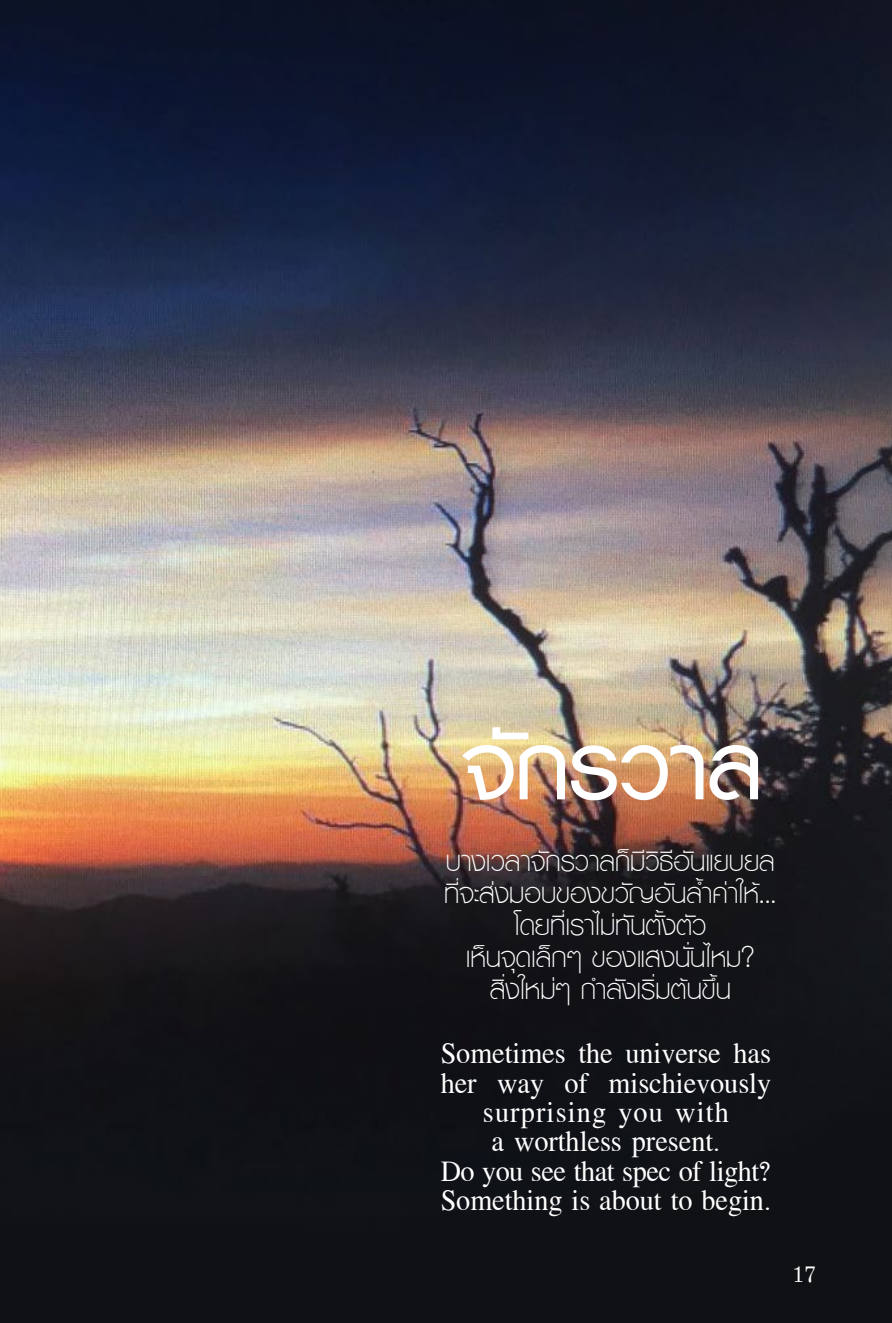


มูมมอง

ไม่ว่าจะมองมูมไหน สูงหรือต่ำ
ขอเพียงไม่เหยียบย่ำหัวใจใคร...เท่านั้นพอ

Regardless of the venecular you
choose to put on. Just make sure it
won't result in a trample of one's heart.





จักรวาล

บางเวลาจักรวาลก็มีวิธีอันแยบยล
ที่จะส่งมอบของขวัญอันล้ำค่าให้...

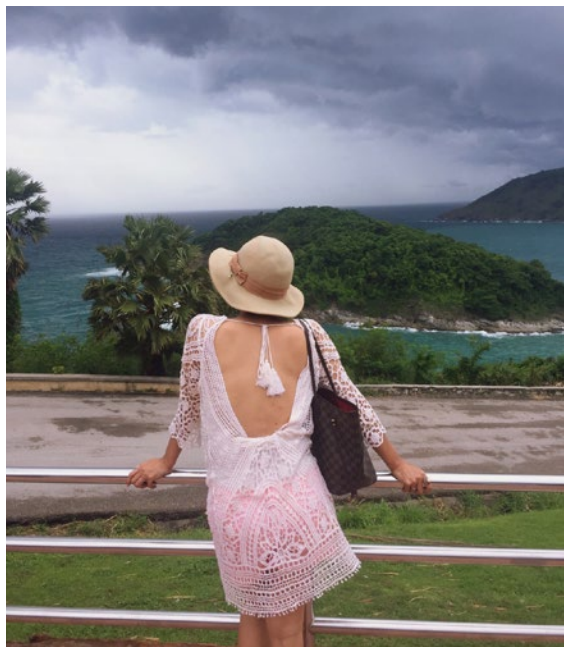
โดยที่เราไม่ทันตั้งตัว

เห็นจุดเล็กๆ ของแสงนั้นไหม?

สิ่งใหม่ๆ กำลังเริ่มต้นขึ้น

Sometimes the universe has
her way of mischievously
surprising you with
a worthless present.

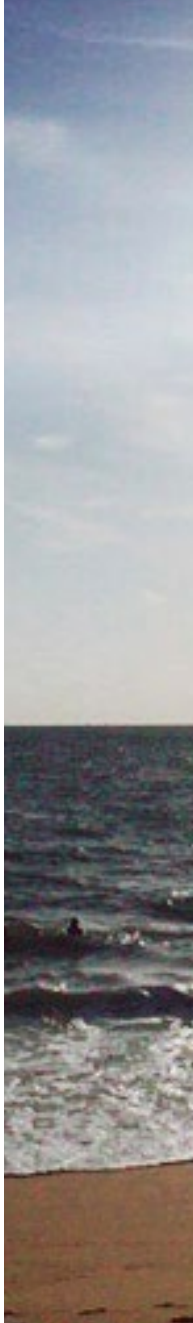
Do you see that spec of light?
Something is about to begin.



โลกหมุน

ในขณะที่โลกหมุนรอบตัวเอง
ความรักของฉัน กำลังหมุนรอบตัวคุณเช่นกัน

The world revolves around itself
but my love revolves around you.



คิดถึง

ความคิดถึงที่ถูกส่งต่อถึงใครบางคน
จะมีคุณค่า ก็ต่อเมื่อคนคนนั้นรับรู้ด้วยหัวใจ

Your thought of someone is only
truly recieved with a connected heart.





ต่างกัน

เราเติบโตมาในสภาพแวดล้อมที่ต่างกัน!!!
พวกเธอช่างโชคดีที่มีชีวิตเรียบง่าย ในความจริงอันบริสุทธิ์
ได้ใกล้ชิดกับขอบฟ้า ได้อยู่ในอ้อมกอดของขุนเขา
และเงาของธรรมชาติ ซึ่งเป็นมิตรกับทุกสรรพสิ่ง
ต่างจากฉันซึ่งอยู่ในโลกสมมุติ ที่มีแสงสี
มีสิ่งปลูกสร้างมากมาย มีความสะดวกสบาย
แต่ทำไม?? ภาพที่เห็นจึงทำให้ฉันรู้สึกว้า
มันเทียบไม่ได้กับโลกของเธอ

We were brought up in different worlds!!!
You are fortunate to lead such a simple life, surrounded
by nature, being close to the sky and embraced by
mountains and shades of trees. So benign. Unlike me
who live in a pretend world with structures and facilities
for a life of convenience...but how come I always feel like
my world is nothing compared to yours??

ดอกไม้ป่า

ดอกไม้ป่า ความงดงามที่ดูลึกลับน่าค้นหา มันมีความแตกต่าง
จากดอกไม้ทั่วไป เมื่อธรรมชาติได้มอบเปลือกหุ้มที่แข็งแกร่ง
เพื่อให้ทนทานต่อทุกสภาวะ มีความงดงามที่โดดเด่น สีสันสวยงาม
ในแบบลึกลับ อาจเปรียบได้กับ ผู้หญิงที่สวยงาม
ซึ่งแม้ว่าจะไม่อ่อนหวาน แต่ก็มีความดึงดูดชวนให้คุณมอง

Forest Flower, the mysterious beauty. It is unlike any other flowers. Nature gives its strong outer shell so that they are resilient accompanied with an outstanding beauty that come in mysterious colors. On the similar note, a strong and beautiful women, though not conformatively sweet and charming, her unique appeal is what holding your gaze.



มีรัก

...เมื่อหัวใจมีรัก...

ฉันพยายามที่จะไม่รักคุณมากขึ้น หรือรักคุณน้อยลง

ฉันพยายามที่จะทำให้รักมันคง และสม่ำเสมอ

ฉันพยายามที่จะเลือกมองในมุมที่ดี และลืมมุมที่แย่

เพื่อสร้างสมดุลให้กับความรัก

ฉันไม่รู้หรอกว่า เราจะรักกันได้นานแค่ไหน

แต่ก็หวังให้นานที่สุด เท่าที่หัวใจของเราจะประคองกันไปได้

เมื่อคุณเลือกที่จะเดินเข้ามาในชีวิตฉันแล้ว

อย่าเพิ่งหนีจากไปไหน จับมือกันไปนานๆ

อย่าปล่อยมือกันนะ สุดท้ายอย่าบอกว่าคุณ

“ฉันรักคุณ”

When I'm in love, I don't wish to love more or to love less. I wish to love consistently and tirelessly. I will choose to look at all those good memories rather than the bad ones and to always restore our relationship. I don't know how long our love will last, but I hope that it will be as long as the hearts can continue to love. Now that I have let you in, please don't ever walk away. Let's put your hand on mine and never let go. Ultimately, all I want to say is that, "I love you."







I choose to live my life with joy because every passing minute is life running towards the finish line. For those remaining minutes, I choose to make it count with happiness and beams. Thank you for all the tests that I dared to face. Now I'm ready to laugh off all of my own fears.

เบิกบาน

ฉันเลือกที่จะอยู่กับความเบิกบาน
นั้นเพราะเข้าใจว่า เวลาในชีวิตคนเราสั้นลงทุกขณะ
ถ้าเราตระหนักรู้...นาฬิกาที่เรลืออยู่
เราจะเลือกทำให้ตัวเองมีความสุข และยิ้มได้เสมอ
ขอบคุณทุกบททดสอบซึ่งทำให้ฉันกล้าเฟิณ
และพร้อมที่จะหัวเราะเยาะ ให้กับทุกๆ ความขลาดกลัวของตัวเอง

ดอกไม้

ดอกไม้ทุกดอก ล้วนมีความงดงามในแบบของมันเอง
จงระลึกไว้เสมอว่า
คุณไม่สามารถเปลี่ยนดอกชบาให้งดงาม
เหมือนดอกกุหลาบได้

Every flower is beautiful in its own way. No matter what
you do always remember that you can't transform
the beauty of a hibiscus to that of a rose.





อาทิตย

ตราบนานเท่าที่ดวงอาทิตย์ยังคงเผาไหม้
และไม่มีวันดับ ความรู้สึกที่ฉันมีให้กับคุณก็เช่นกัน
มันจะไม่มีวันหลับใหล ความรักของฉัน
จะตื่นรู้ตลอดเวลา เพื่อรักเดียวที่มีคือ...คุณ

As long as the sun continues to burn and
unconquerable, my feelings for you, too,
will forever be sleepless.

It will always be awoken for you...
my one and only love.

สีสັນ

อันตกหลุมรักจิตรกรเอก
ผู้ที่ให้สีสັນของจักรวาลนี้จริงๆ

My heart is fascinated by the mastery of
the hand that gave colors to the universe.



แสงจากมุมหนึ่ง ทำหน้าที่ส่องผ่านใจของคนหนึ่ง
สุข สว่าง สติ จึงบังเกิด อาจไม่มากมาย
แต่รู้สึกได้...ท่วมท้นงดงาม

A beam of light shining through a heart
awaken a sense of calm, enlightening and
mindfulness. It's subtle but also
wonderfully overwhelming.



www.se-ed.com



sbc.fans

พร้อมจำหน่ายในรูปแบบ

- | | |
|--|---|
| ☒ e-book (PDF) | ☐ audiobooks |
| ☐ e-book (EPUB) | ☐ audio CD / MP3 |

- | | |
|--|---|
| ☒ ปกอ่อน | ☐ LARGE PRINT (ตัวอักษรขนาดใหญ่) |
|--|---|

ISBN 978-616-08-3779-3



9 786160 837793
220 บาท

ภาพพัฒนาตนเอง-จิตวิทยาประยุกต์