



บนเส้นทางที่เดียวดาย
อาจมองไม่เห็นเงาของใครคนนั้น...ที่เรารัก
แต่เรา...ยังมีตัวเราเอง
ที่ยังต้องรักและดูแล

ก็ยังดี...ที่ได้รัก

มาบุชี

ตัวอย่าง

บนเส้นทางที่เดียวดาย

อาจมองไม่เห็นเงาของใครคนนั้น...ที่เรารัก

แต่เรา...ยังมีตัวเราเอง

ที่ยังต้องรักและดูแล

“ก็ยังดีที่ได้รัก” คือ หนังสือที่ทำให้กำลังใจคนที่ผิดหวังในเรื่องความรัก ให้สามารถให้อภัยคนที่ทำให้เสียใจ และกลับมารัก มาดูแลตัวเองเพื่อให้หลุดจากความทุกข์

ผลิตโดย Greenbooks สำนักพิมพ์ในเครือบริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน) 378 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170 โทรศัพท์ 0-2422-9999 ต่อ 4926, 4837 โทรสาร 0-2434-3555, 0-2434-3777, 0-2435-5111 E-mail info@amarin.co.th

สงวนลิขสิทธิ์หนังสือเล่มนี้ตามพระราชบัญญัติ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558 ห้ามคัดลอกเนื้อหา ภาพประกอบ รวมทั้งดัดแปลงเป็นแถบบันทึกเสียง ตลับวีดิทัศน์ หรือเผยแพร่ด้วยรูปแบบและวิธีการอื่นใดก่อนได้รับอนุญาต

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสือ 978-616-18-3511-8

ตัวอย่าง

สารบัญ

1. คำนำสำนักพิมพ์
2. เมื่อคนที่ดีที่สุดเมื่อวาน ต้องกลายเป็นคนใจร้ายที่สุดวันนี้
3. เหตุผลของคนโทษตัวเอง
4. สุดท้าย การเลิกรักก็เป็นฝันร้ายที่จริงใจที่สุด
5. ชัยชนะของคนแพ้
6. ไม่มีความผิดไหน ที่ความรัก...ให้อภัยไม่ได้หรอก
7. เราต่างมีเพลงรักที่ชอบ...คนละเพลง
8. ทำได้ดีที่สุดแค่นั้น ก็คือแค่นั้น
9. 24 ชั่วโมง 7 วัน ความเศร้าทำงานหนักขนาดนั้นไม่ได้หรอก
10. อิศระแท้จริงของการไม่มีใคร
11. ปลอมมือในวันที่เราพร้อมไป (ดีกว่าต้องตัดใจในวันที่เขาไม่ต้องการ)
12. "เวลา" เดินช้า แต่มันเยียวยาทุกอย่าง
13. บางครั้งความรักก็ต้องการให้เราเล่นละคร
14. บางทีความว่างเปล่าก็เป็นเพลงที่ไพเราะที่สุด
15. คนรักกับคนไม่รัก
16. คนบางคนก็มีหัวใจไว้เพื่อรักตัวเขาเอง
17. บางคำถามก็ไม่ต้องหาคำตอบ
18. เรื่องที่ต้องจำกับคำที่ต้องลืม
19. คนที่ "ใช่" ยังมีอยู่จริง
20. อยู่ในมุมดีๆ เพื่อได้รักคนดีๆ
21. แ่รักเพื่อรัก เพราะรักคือรัก
22. เราต่างไม่เคยหกล้ม...ตรงจุดเดิม
23. จุดเริ่มต้นที่จุดจบ จุดนัดพบที่จุดแยกทาง
24. ถ้าวันพรุ่งนี้ไม่มีอยู่จริง
25. ความทรงจำเลวร้ายไม่เคยไร้ค่า
26. ยังยินดีที่จะรัก...เสมอ

คำนำสำนักพิมพ์

ความรักเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไปได้ตลอดเวลา จึงไม่มีอะไรรับประกันได้เลยว่า คนที่รักเราอยู่ตอนนี้เขาจะรักเราตลอดไป

ถึงฟังดูแล้วจะเป็นเรื่องเจ็บปวด แต่นี่คือสัจธรรมของโลก เราเถียงไม่ได้ หากวันหนึ่งคนที่เรารักจะหมดใจ และเปลี่ยนใจไปจากเรา แต่สิ่งหนึ่งที่เรทำได้ก็คือ การรักตัวเอง รัก...แม้ว่าในวันนี้คนอื่นจะรักหรือไม่รักเรากก็ตาม

“ก็ยังดีที่ได้รัก” ผลงานของมาบูซี ที่เต็มไปด้วยถ้อยคำโดนใจ สะท้อนอารมณ์คนอ่าน แต่กลับเป็นเรื่องจริงที่เราเถียงไม่ได้ หนังสือเล่มนี้จะทำให้คุณได้รู้ว่า ไม่ว่าในวันนี้ความสัมพันธ์ของคุณจะเป็นอย่างไร แต่ความรักก็ยังสวยงามได้เสมอ แค่คุณเริ่มจากการให้อภัยคนที่จากไป ทำความเข้าใจ และหันมารัก ดูแลตัวเองให้ดีที่สุด

เพราะในวันที่ไม่มีใคร เรายังมีตัวเองอยู่เสมอ และจะอยู่กับเราไปตลอดชีวิต

Greenbooks

เมษายน 2563

ตัวอย่าง

Part 1

ถึงเวลา

ให้อภัย

คนที่ทิ้งเราไป

เมื่อคนที่ดีที่สุดเมื่อวาน
ต้องกลายเป็นคนใจร้ายที่สุดวันนี้

ไม่ว่าความรัก
จะจบลงด้วยรอยน้ำตามากมายเพียงใด
อย่างน้อย...การที่ใครบางคนเลือกเดินจากเราไป
นั้นต้องถือเป็นการแสดงออกอย่างจริงใจที่สุดแล้ว

บนโลกใบนี้มีอะไรที่ยากเกินความเข้าใจอยู่มากมาย

ใครคนหนึ่งผู้ซึ่ง...ครั้งหนึ่ง...เคยรักเรา

เคยยินดีและพร้อมยอมทำทุกอย่าง

เพียงเพื่อหวังความรักที่เราจะมอบให้

แต่เมื่อวันผ่านฤดูกาลเปลี่ยน

จากคนที่ดีแสนดีที่สุด ก็กลายเป็นคนใจร้าย

ที่ต่อให้เราร้องไห้ออกมาจนมีน้ำตาเป็นสายเลือด

เขาก็ไม่มีแม้แต่ความคิด

ที่จะหันหลังเดินกลับมาเพื่อรับน้ำตาและปลอบโยน

การที่ความรักเริ่มต้นขึ้นมาอย่างมากมายมหาศาล

แต่กลับจบลงได้อย่างไร้ค่าและเปล่าดายขนาดนั้น

นั่นเพราะแท้จริงแล้ว...เรารักคนผิดหรือเปล่า

คนคนหนึ่งที่เราคิดว่าดีแสนดีตลอดมา

จริงๆ แล้วเขาเป็นแค่คนใจร้าย

ที่ไม่เคยเห็นเรามีความหมายในสายตาใช้ไหม

หากนี่คือความสงสัยที่ต้องถามตัวเองเข้าไปเข้ามาอยู่บ่อยๆ

หนทางคลี่คลายคือ

การหาคำตอบให้กับตัวเองให้ได้ว่า

เรามองคนดีแสนดีหรือคนใจร้ายจากมุมของชีวิตใคร

คงไม่แปลก หากเรามองจากมุมของตัวเอง

ในฐานะคนที่ (ต้องกลาย) เป็น “คนถูกทิ้ง” ผู้นำสงสาร
ย่อมเท่ากับ...คนที่ทิ้งเราไปนั่น “ใจร้าย”
แต่เราก็ต้องยอมรับความจริงอีกข้อหนึ่งด้วยว่า
หากย้อนเวลากลับไปในวันที่เราอยู่ในฐานะ “คนถูกรัก”
คนที่เราเห็นว่าเขาใจร้ายที่สุดในวันนี้
เขาก็เคยดีแสนดีจนลืมไม่ได้...จริงไหม

การพยายามหาเหตุและผลมาป้อนย้อนตัวเองเพื่อให้เข้มแข็งมากพอ
จนสามารถก้าวเดินข้ามผ่านซากปรักหักพังของความรัก
ที่เหลือเพียงความทรงจำได้นั้น
จะไม่มีวันประสบความสำเร็จได้เลย
หากเรามัวแต่ยึดติดกับปัญหาโลกแตกที่ว่า
ใครคนหนึ่งผู้ซึ่งเคยทำให้เราหัวเราะเสียงดังได้มากกว่าใคร
และเคยเป็นส่วนผสมสำคัญของความรักที่ทำให้เรามีความสุข
จริงๆ แล้วเขาคือคนใจร้ายที่ทำให้เราได้รู้จักกับความสูญเสีย
หากเป็นเช่นนั้น
เราจะไม่มันวันเปลี่ยนสถานะที่เขาเคยมีและยังคงมีได้ นั่นก็คือ
“คนที่เคยรักเรา...คนที่เราเคยรัก”

บนเส้นทางระหว่างการทำใจ
ฉันเชื่อว่าคนส่วนใหญ่มักจะเจอกับเรื่องราวที่ทำให้สับสนได้อย่างนี้เสมอ
เหมือนเช่นแง่คิดสองด้านที่มาจากมุมสองมุม
เป็นประโยคคลาสสิกเอาไว้อบรอบใจคนอกหักที่ได้ยินกันอยู่บ่อยๆ
ถ้าให้มองในแง่ร้ายหน่อยก็ต้องบอกว่า
“ถ้าอยากทำใจลืมใครให้ได้ง่าย ๆ
ให้นึกถึงเรื่องร้าย ๆ ที่เขาเคยทำกับเราไว้มาก ๆ”
หรือบางประโยคที่พร่ำสอนเราให้ปล่อยวางอย่างนักบุญ
“เมื่ออดีตคือสิ่งที่ย้อนกลับไปแก้ไขไม่ได้
เราก็น่าจะเลือกจดจำเพียงช่วงเวลาดี ๆ เอาไว้ดีกว่า
เพราะไม่ว่าอย่างไร มันก็จะคงอยู่ในหัวใจไปชั่วชีวิต”
หากแต่ตรงกลางระหว่างสองความคิดที่เป็นเหมือนขั้วบวกและขั้วลบนั้น
สิ่งที่สำคัญที่สุดคือ “ตัวเราเอง” นั่นแหละ
ที่จะอยู่กับการทำใจในปัจจุบันได้อย่างเข้มแข็งแค่ไหน

อาจจะมีเหตุผลเพียงไม่กี่ข้อ
กับการที่คนสองคนเดินเข้ามาเพื่อบอกรักกัน
แต่มีเหตุผลเป็นร้อยเป็นพัน
ในวันที่คนสองคนนั้นเดินต่อไปด้วยกันไม่ได้
ขอเพียงแค่เราเข้าใจในความหมายอันแท้จริงของการเลิกรา
ที่ไม่ว่าความรักจะจบลงด้วยรอยน้ำตามากมายเพียงใด
อย่างน้อย...การที่ใครบางคนเลือกเดินจากเราไป
นั้นต้องถือเป็นการแสดงออกอย่างจริงใจที่สุดแล้ว

ตัวอย่าง

เหตุผลของคนโทษตัวเอง

หากเราจะโทษตัวเอง
เพื่อจะได้ไม่เกลียดเขา
และเพื่อความสบายใจของตัวเอง
มันก็คุ้มค่าที่จะทำ

เวลาที่เขาเอาความรักเดินจากเราไป
มีอยู่หนึ่งคำถามที่เรามักจะคิดถึงมันอยู่เสมอ
“ใครผิด”

“เขา”...คนที่ทำให้เราเสียใจ
หรือ “เรา”...คนที่ยังอาจจะทำเพื่อเขาได้ไม่มากพอ

ฉันเป็นคนหนึ่งที่ชอบจมอยู่กับคำถามแบบนี้
และชอบให้คำตอบกับตัวเองว่า
เป็นเพราะฉันนี่แหละ ที่ยังทำให้เขาได้ไม่มากเท่า
ตามที่เขาต้องการ

ในขณะที่ฉันก้าวเดินอยู่บนถนนแห่งความเดียวดาย
และกางแขนโอบรับทุกความผิดมาเก็บไว้เป็นสมบัติทางใจของตัวเอง
เพื่อนผู้หวังดีคนหนึ่งถามฉันว่า
ทำไมฉันจึงได้แต่ “โทษตัวเอง”
ทำไมไม่มองว่ามันเป็นความผิดของเขาบ้าง

ผิด ที่เมื่อหมดความรัก แล้วปล่อยมือไปอย่างง่ายดาย

ผิด ที่เมื่อหมดความผูกพัน แล้วหมดเยื่อใยไปอย่างง่ายดาย

และผิด ที่คิดทอดทิ้งไปแบบง่าย ๆ โดยไม่ให้โอกาสคนที่รักเขามากที่สุด

ในฐานะของ “คนถูกทิ้ง”

แทนที่ฉันจะเอาแต่โทษตัวเองเหมือนอย่างที่เป็นอยู่

ฉันควรต้องโทษ “คนที่ทิ้งฉันไป” ด้วยเช่นเดียวกัน ถึงจะถูก

เพื่อนผู้หวังดีคนนั้นได้เตือนสติไว้

“ฉันโทษตัวเอง เพราะฉันยอมรับความจริง
ฉันแพ้ในเกมความรัก เพราะฉันเอาใจใส่มันไม่มากพอ
ที่เธอเห็นฉันร้องไห้และคร่ำครวญราวกับว่า
เมื่อเขาเดินจากฉันไป เหมือนฉันถูกพรากจากทุกสิ่งที่แสนสำคัญในชีวิต
นั่นก็เป็นวิถีอันแสนธรรมดาสามัญของความเสียใจ
แต่ทุกร่องรอยของความเจ็บปวดที่เราต่างสัมผัสได้ทั้งหมด
ไม่ได้เกิดขึ้นจากการที่ฉันโทษตัวเองหรอก
เพราะฉันโทษตัวเอง เพื่อจะได้ไม่ต้องเกลียดเขา
ยอมรับในสิ่งที่ตัวเองเคยทำผิด เพื่อเรียนรู้กับคำว่าให้อภัย
แม้ว่าการที่เขาทิ้งฉันไป
จะเป็นเรื่องไม่น่าให้อภัยได้เลยก็ตาม”

ฉันตอบเพื่อนผู้หวังดีคนนั้น... ใช้อย่างนั้น

ฉันไม่ปฏิเสธหรอกว่า ในมุมหนึ่งของหัวใจแตกสลาย
ฉันเองก็รู้สึกโกรธและเกลียดเขา ที่เขาทิ้งฉันไป
แต่ตลอดระยะเวลาของการพยายามทำใจ
ฉันค้นพบว่า... ยิ่งฉันอยากวิ่งหนีจากความเจ็บปวดนี้ไปให้ไกลแค่ไหน
ฉันยิ่งปลดปล่อยอารมณ์ที่พันนาการหัวใจไม่ได้เลย
ยิ่งโกรธเขามากเท่าไร ก็เท่ากับยิ่งจำเขาขึ้นใจ
และยิ่งเกลียดเขามากเท่าไร
ฉันก็ยังเหมือนถูกความทรงจำกระซอกให้ต้องกลับไปใช้ชีวิตอยู่บนภาพเก่า
และยิ่งรักเขามากขึ้นเท่านั้น

ใครบางคนบอกเอาไว้ว่า

“ความเกลียดชัง
คือความรู้สึกที่คนเราสามารถจำฝังใจได้เนิ่นนานยิ่งกว่าความรัก
แต่ความเกลียดชัง
ก็สามารถถูกลบเลือนไปได้อย่างง่ายดายด้วยการให้อภัย”

และบางที

นี่อาจเป็นการให้อภัยคนที่ทิ้งเราไปได้อย่างงดงามที่สุด

โดยไม่มีการโยนบาป

หากเราจะโทษตัวเอง...เพื่อจะได้ไม่เกลียดเขา

และเพื่อความสบายใจของตัวเอง...มันก็คุ้มค่าที่จะทำ

ตัวอย่าง

สุดท้าย
การเลิกรักก็เป็นฝันร้ายที่จริงใจที่สุด

หากเรายังทำใจยอมรับไม่ได้
และเฝ้าวอนขอให้เขา “แกลังรัก” เพราะรู้ว่ามันยังจะดีเสียกว่า “จากไป”
คนบางคนเขาก็มีเวลาให้กับความสงสาร
และไม่ลำบากเลย ถ้าจะอยู่เพื่อแกลังรักให้เราทรมาน...นานขึ้น

เมื่อความรักมันเดินทางต่อไปไม่ได้
ด้วยเพราะเขาหมดใจและไม่ได้รักเราแล้ว
พอไม่รักก็ต้องเลิกกันไป จนมันกลายเป็นฝันร้ายที่แสนทรมาน

สำหรับ “ความรัก”
ไม่มีอะไรที่ทำให้หัวใจเจ็บปวดได้เท่ากับ “การเลิกรัก”
เพราะว่ามันเป็น “ฝันร้าย” ที่ทำให้เจ็บทั้งน้ำตาได้อย่างง่ายดาย
แต่เราก็ต้องยอมรับให้ได้ว่า

นี่แหละคือ ฝันร้ายที่จริงใจต่อเราที่สุด

คนเราต่างอยากเจอแต่ฝันดี ๆ ไม่มีใครอยากเจอฝันร้าย
ไม่ต่างอะไรกับเมื่อมีความรัก...ก็ไม่มีใครอยากเจอกับการจากพราก
แต่เมื่อมันเป็นสิ่งที่เรายึดมันไว้ให้อยู่กับเรานานชั่วฉับไม่ได้
เมื่ออะไรมันจะเกิด...มันก็ต้องเกิดขึ้น
เมื่อคนไม่รักเราแล้ว...เขาก็ต้องไป
อย่างไร ความจริงของความรักที่เดินมาถึงสุดทางตัน
เราก็ดันทุรังไปต่อไปไม่ได้อีกแล้ว

อย่าลืมนะว่า...

“คำลา” พูดหรือแสดงออกมาตรงๆ แค่นั้น

เจ็บเจียนตาย แต่มันก็ชัดเจนดี

เมื่อความรักไม่ได้มีแค่ความสุขยามเพียงแค่มุมเดียว

บางครั้งเราก็ต้องเลือกที่จะยอมรับ “การบอกลา”

ยกเว้นเสียแต่ว่า เรายังทำใจยอมรับไม่ได้

และเฝ้าวอนขอให้เขา “แกล้งรัก” เพราะรู้ว่า มันยังจะดีเสียกว่า “จากไป”

แต่อย่าลืมนะว่า

คนบางคนเขาก็มีเวลาให้กับความสงสาร

และไม่ลำบากเลย ถ้าจะอยู่เพื่อแกล้งรักให้เราทรมาน...นานขึ้น

แต่เราจะอยู่เพื่อทรมานใจต่อไปอีกทำไม

สู้ยอมรับและเดินจากไปแบบเงียบๆ เสียยังจะดีกว่า

แล้วสักวันหนึ่ง เมื่อเราทำใจยอมรับความจริงได้

เราจะอยากขอบคุณเขา

ที่เขา “จริงใจบอกลา” มากกว่า “แกล้งรัก” ไปวันๆ

ขอบคุณที่เขาเลือกทางออกที่ดีที่สุดของ “ความไม่รัก” ให้กับเรา

และขอบคุณที่เขาทำให้หัวใจของเราได้มีทางไป

แม้มันจะเป็นเส้นทางเดียวดายที่ไม่เหลือใครสักคน

ชัยชนะของคนแพ้

หากยอมแพ้เพื่อปล่อยมือให้ความรักจากไป
 ย่อมดีกว่าเป็น “คนชนะ” ที่ไม่มีวันรู้เลยว่า
 ได้สูญเสียคนที่รักเขาหมดหัวใจอย่างเราไปแล้ว
 ตราบจนชั่วชีวิต

ไม่ว่าเราจะโดนทิ้ง

ด้วยเพราะโดนมือที่สาม – สี่ – ห้ามาแย่งชิงไป

หรือเป็นเพราะใครคนนั้นหมดใจจากเราไปแล้ว

อย่างไรก็ช่าง...รางวัลแห่งความพ่ายแพ้ก็มักจะเป็นน้ำตา

แต่ชัยชนะที่สักวันหนึ่งเราจะได้กลับคืนมา

เชื่อเถอะว่า...ไม่เสียเวลาเปล่า

มีใครเชื่อประโยคที่ว่า “หวัระะทีหลังดังกว่า” เหมือนอย่างที่ผมเชื่อไหม

ต่อให้วันนี้เราจะ “ร้องให้เสียงดังกว่าใคร” ก็เถอะ

ฉันเชื่อว่า ถ้าเราเอาความผิดหวังเป็นเชื้อไฟที่จะทำให้ตัวเองเข้มแข็งมากขึ้น

และรู้จักเปลี่ยนความพ่ายแพ้ให้เป็นแรงบันดาลใจในการเอาชนะอะไรบางอย่าง

คำว่า “หวัระะทีหลังดังกว่า” ก็ดูไม่น่าเป็นเรื่องยากที่จะเป็นไปได้

และ “ชัยชนะของคนแพ้” เผลอๆ ก็มีอยู่จริง

อีกทั้งยังเป็นชัยชนะที่อาจจะมาตอนที่ความพ่ายแพ้ยังไม่ทันแห่งเสียด้วยซ้ำ

แม้ว่า การเป็นคนถูกทิ้ง จะมีค่าเท่ากับ การเป็นคนแพ้ในเกมความรัก

แต่คำว่า “ฟ้าหลังฝน” ก็สามารถอธิบายได้แทนทุกสิ่งทุกอย่างว่า

“เราสามารถพบเจอคนรักและความรักที่ดีแสนดีกว่าที่เราเคยมี”

เหมือนอย่างที่เป็นของฉันคนหนึ่ง

ได้พบรักกับสุภาพบุรุษรูปหล่อพอรวยหลังจากอกหักจากชาตาน

และอีกหลายคนก็แฮปปี้เอนด์กับความรัก