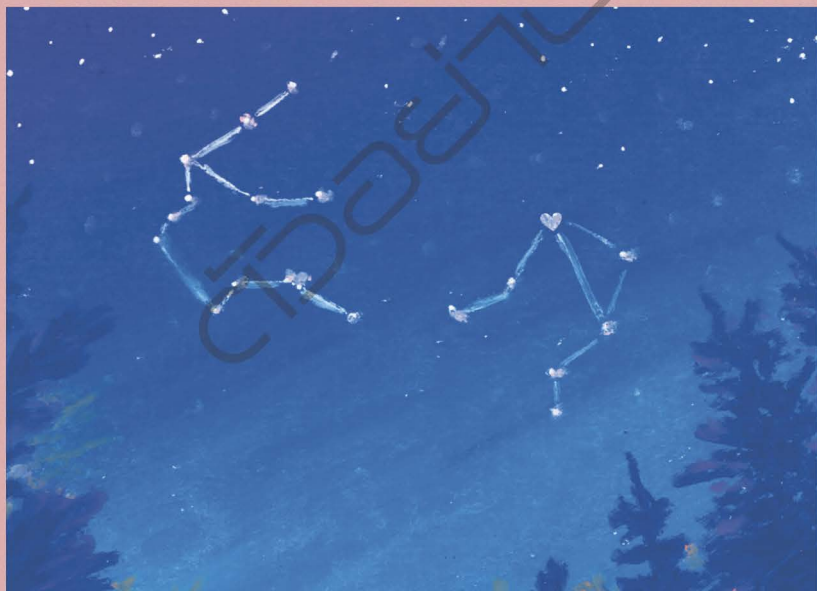


โปรดอย่า ใจร้าย กับหัวใจ ของเธอ

วิน นิรมานวรฤทธิ เขียน
ผลงานจากเจ้าของเพจ

“โรแมนติกร้าย”



พิมพ์
ครั้งที่

1

โปรดโอบกอดทุกช่วงเวลาในชีวิตด้วยความเข้าใจ
เพราะสิ่งที่ทำให้เราเจ็บปวดที่สุด ก็กลับกลายเป็นสิ่งที่มีความหมายที่สุดได้

springbooks

โปรดอย่าใจร้ายกับหัวใจของเธอ

วิน นิมมานวรฤทธิ (โรแมนติกร้าย)

เขียน

แพมมี สุกฤต (แพมมีพาเล็ก)

ภาพ

ก า ร อ่ า น คื อ ร า ก ฐ า น ที่ ส ำ ค ัญ

การได้อ่านหนังสือที่ใช้ในเวลาที่เหมาะสม

จะเปลี่ยนชีวิตของเราไปตลอดกาล

– วิน นิมมานวรฤทธิ (โรแมนติกร้าย)

springbooks

378 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170

โทรศัพท์ 0-2422-9999 ต่อ 4964, 4969 E-mail: info@amarin

โทรศัพท์ 0-2422-9999 ต่อ 4964, 4969 E-mail: info@amarin.co.th

www.amarinbooks.com amarinbooks Springbooks

สื่อดิจิทัลนี้ทำให้เราทราบโหลดสำหรับแผ่นการตามเงื่อนไม้ที่กำหนดเท่านั้น

การทำซ้ำ ดัดแปลง เผยแพร่ ไม่มีวิธีใดนอกเหนือจากเงื่อนไขที่กำหนด

ถือเป็นความผิดอาญาตาม พรบ. ลิขสิทธิ์ และ พรบ.ว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ 978-616-18-4800-2

เจ้าของ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)

กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ระริน อหะพันธ์ ปดฺตรงโรจน์ • กรรมการผู้จัดการ อาณีย์ วิรัตน์พันธ์

ที่ปรึกษาสาขางานสำนักพิมพ์ในเครือ • อรรถจักร์ จิระกูร์ • บรรณาธิการอำนวยการ สิริกานต์ ผลงาม

บรรณาธิการบริหาร รัฐวรรณ พัฒนาชาติต่อคิด • บรรณาธิการ กองบรรณาธิการสปริงบักส์

ผู้จัดการฝ่ายการผลิต อมรลักษณ์ เขยกลิน • ศิลปกรรม ดวงหทัย มิตตอหิษฐ์ยกุล

คอมพิวเตอร์ จีรณีย์ คำจันทร์ • พิสูจน์อักษร ส่องนภา ภักตร์วิสัย

ฝ่ายการตลาด พนิดา ชัยศิริ, กลพัฒน์ บัวระออด

คำนำสำนักพิมพ์

โปรดอย่าเข้มงวดกับความรู้สึกของตัวเองมากเกินไป
โปรดอย่าดูแคลคนอื่นจนลืมนึกแลความคิดและความรู้สึกของตัวเอง
โปรดอย่าลืมนวมนุษย์เรอเข้มแข็งกว่วที่ตัวเองคิด
โปรดอย่ารู้สึกผิดที่จะเศร้าบ่วงในบางเวลา
และจะปล่อยวางบางสิ่งเมื่อใจแบกรับไม่ไหว
โปรดอย่าหวาดกลัวหากจะลงตกลุมรักใครสักคน
หรือแม้แต่การตกลุมรักตัวเอง
โปรดอย่าคิดมากหากอยากกินอาหารที่รู้ยู่วไม่ดีต่อร่างกาย
แต่มันกลับดีต่อจิตใจ
โปรดอย่าลืมนวทุกความผิดพลาด
ไม่ได้ทำให้คุณค่าในตัวเรอลดทอนแต่อย่างใด
โปรดจำไว้วหัวใจที่แข็งแรงคือจุดเริ่มต้นของความหวัง
โปรดอย่าลืมนอบคุณตัวเองที่มีชีวิตอยู่ในวันนี้ และในวันต่อๆ ไป
และหลังจากนี้โปรดอย่าใจร้ายกับหัวใจของเธอ...

springbooks

ร้านไอศกรีมท่ามกลางมรสุม

ท้องฟ้าในปี 2021 ถูกปกคลุมด้วยเมฆสีดำแห่งความสิ้นหวัง เราต่างรอคอยให้ฝนร้ายจบลง นกน้อยริมระเบียงรอคอยให้ฝนหยุดตก หัวใจที่ถูกกักขังรอคอยอิสรภาพ หญิงสาวบางคนรอคอยความรัก เมล็ดพันธุ์แห่งความหวังรอคอยการผลิบาน หน้ากระดาษสีชมพูว่างเปล่ารอคอยตัวหนังสือ

คืนหนึ่งในกรุงเทพฯ ท่ามกลางตึกสูงในเมืองใหญ่ ในห้องเล็ก ๆ ที่อบอวลด้วยกลิ่นหอมของวานิลลา เพลง *The Lakes* ของเทย์เลอร์ สวิฟต์ กำลังเล่นอย่างแผ่วเบาแต่เบิกบานในความเศร้า ดังทานตะวันในสายฝน นักเขียนบางคนยังคงไม่หลับใหลเฝ้ามองออกไปนอกหน้าต่าง รอคอยให้แรงบันดาลใจและความหวังกลับมาหาเขาอีกครั้ง หัวใจของเขาเหมือนไอศกรีมในถ้วยที่กำลังละลาย เศร้าแต่ไม่สิ้นหวังในความหวาน เพราะยังคงเชื่อในสายรุ้งหลังฝนตกเสมอ

ฉันเขียนคำนำนี้ท่ามกลางเสียงร้องไห้ของยุคสมัย ในช่วงเวลาที่โรคระบาดลิดรอนอิสรภาพ ปัญหาเชิงโครงสร้างพรากความหวัง แสงสว่างวันเวลา ขโมยรอยยิ้มของใครหลายคนไป เมื่อหัวใจที่แตกสลายอยู่แล้วถูกมรสุมลูกใหญ่พัดกระหน่ำซ้ำเติมเรายิ่งต้องการสถานที่หลบภัยเพื่อพักฟื้นหัวใจให้มีแรงสู้ต่อ ในระหว่างที่ฉันสงสัยว่าจะค้นพบสถานที่แบบนั้นได้ที่ไหน ฉันก็ค้นพบมันในสิ่งที่ใกล้ตัวที่สุด ในถ้อยคำที่ถูกบันทึกลงในไดอารี่สีชมพูของตัวเอง บางครั้งความหวังก็ซ่อนอยู่ในสิ่งที่เราไม่คาดฝันที่สุด



ความสุขและตัวตนของเราถูกประกอบขึ้นจากส่วนผสมของสิ่งต่างๆ ทั้งหนังสือในดวงใจ ไอศกรีมรสโปรด รอยยิ้มของคนที่เรา รัก การเดินทางที่ทำให้ตกหลุมรักตัวเอง หรือใครบางคน ที่ผ่านเข้ามาแล้วเปลี่ยนมุมมองที่เรามีต่อโลกทั้งใบแน่นอนว่า ในอีกด้านของชีวิตคือการเผชิญกับความเศร้าและการสูญเสีย ครั้งแล้วครั้งเล่า แต่ฉันคิดว่าหากเราโอบกอดทุกช่วงเวลาในชีวิต ด้วยความเข้าใจ แม้แต่สิ่งที่ทำให้เราเจ็บปวดที่สุด ก็แปรเปลี่ยน เป็นสิ่งที่มีความหมายที่สุดได้ และความรู้สึกล้นเกินของตัวเองคือความหวัง ที่เข้มแข็งที่สุดในหัวใจ ซึ่งฉันได้ค้นพบผ่านการร้อยเรียงหนังสือ เล่มนี้ขึ้นมา

ช่วงปีที่ผ่านมาฉันได้พูดคุยกับผู้คนมากมายเกี่ยวกับ ความหวัง และพบว่านิยามของเราแทบไม่ซ้ำกันเลย แต่เมื่อ ถ้ามองถึงเหตุผลของการมีชีวิตอยู่ กลับพบว่าเราต่างไม่ได้อยู่เพื่อ ตัวเองมากเท่าที่อยู่เพื่อเป็นความหวังของกันและกัน และนั่นคือ เรื่องโรแมนติกที่สุดของการเป็นมนุษย์ หัวใจที่แข็งแกร่งคือ จุดเริ่มต้นของความหวัง และความหวังที่ต่อยอดจากหนึ่งเป็นสอง จะพาเราไปพบกับความสุขที่ไม่คาดฝันเสมอ

ในฐานะนักเขียน กวี ศิลปิน และผู้ชายที่เป็นเฟมินิสต์ คนหนึ่ง หนังสือเล่มนี้เป็นดังแผนที่ของหัวใจในวันที่ฉันหลงทาง เป็นดังพิพิภพอันแห่งความหวังที่ฉันอยากชวนให้ลองก้าวเข้ามาชม และเป็นดังจดหมายรักที่ฉันเขียนถึงตัวเองในช่วงเวลาที่สิ้นหวังที่สุด เพื่อย้ำเตือนว่าเราเข้มแข็งกว่าที่ตัวเองคิด และความหวังคือสิ่งที่เรา สร้างมันขึ้นมาใหม่ได้เสมอ และเหนือสิ่งอื่นใด เพื่ออธิบายเหตุผล ว่าทำไมผู้ชายถึงเรียกตัวเองว่าเฟมินิสต์ และแนวคิดแบบเฟมินิสต์ ช่วยให้ฉันรักตัวเองและคนอื่นไปพร้อมกันได้อย่างไร

ฉันจึงปรารถนาจะส่งต่อจดหมายฉบับนี้ไปถึงทุกคนที่กำลังหัวใจสลายเพราะความรัก การหลงทางบนโลกใบนี้ ความสับสนกับความเป็นตัวเอง หรือการรับมือกับมรสุมลูกใหญ่ โดยเฉพาะหญิงสาวที่รักทุกคนในชีวิตที่กำลังต้องการพลังใจ ขอให้เราทุกคนไม่ลืมความหวังที่ซ่อนอยู่ในตัวเอง บางครั้งมันอาจเป็นแค่การค้นพบสิ่งเล็กๆ ที่มีความหมายมหาศาล ความรักแบบที่ทำให้รู้สึกภูมิใจที่ได้มีชีวิต หรือความสุขที่ได้เดินตามความฝันและยืนหยัดในอุดมการณ์

ในฐานะเพื่อนมนุษย์คนหนึ่ง ฉันปรารถนาให้หนังสือเล่มนี้เป็นดังเพื่อนที่คอยอยู่เคียงข้างทุกคนในวันที่รู้สึกโดดเดี่ยว เราจะหลงทางบ้างก็ไม่ใช่ไรถ้ามีเพื่อนใจ และในวันที่แสนเหนื่อยล้ากับการต่อสู้และการเดินทาง ฉันหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นดังร้านไอศกรีมเล็กๆ ที่ชวนให้ทุกคนเข้ามาพัก เพื่อฟื้นฟูพลังใจท่ามกลางมรสุม ไม่น่ว่าในระหว่างที่เรากำลังเพลิดเพลินกับไอศกรีมรสที่ชอบ มรสุมของชีวิตอาจจะผ่านไปไวกว่าที่เราคิดไว้ก็เป็นได้

ขอบคุณเธอเสมอที่ยังมีความหวัง,

วิน นิมมานวรฤทธิ

กรุงเทพฯ, สิงหาคม 2021



สารบัญ

1 โมงยามที่อ่อนไหว

หน้า 4

- 1.1 ทุกความเศร้าไม่ใช่จุดจบ
แต่เป็นการเริ่มต้นใหม่
-

หน้า 24

- 1.2 โปรดอย่าลืมความหวัง
ความกล้าหาญ
และอิสรภาพที่เธอคู่ควร
-

หน้า 46

- 1.3 โศกชะตาเป็นเหมือน
หนังสือที่ต้องอ่าน

2 หัวใจที่แข็งแกร่ง

หน้า 76

2.1 เธอที่ไม่สมบูรณ์แบบ
อ่อนแอแต่น่ารัก

หน้า 95

2.2 เป็นเธอที่งดงาม
โดยไม่จู้จี้ใคร

หน้า 110

2.3 สิ่งที่ทำให้หัวใจรู้สึก
เหมือนค้นพบบ้าน

3 รักตัวเองไปด้วยกัน

หน้า๑144

3.1 เราจะเขียนนิยามรักขึ้นใหม่

หน้า๑158

3.2 ถ้าเธอรู้สึกเหงาและโดดเดี่ยว
ขอให้รักตัวเองไปด้วยกัน

หน้า๑175

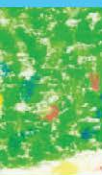
3.3 ถึงหญิงสาวบางคน
บนโลกอันกว้างใหญ่
(จากชายหนุ่มผู้เป็นเฟมินิสต์)

แต่ทุกคนที่เชื่อในความหวังและความรัก
ด้วยความหวังเล็ก ๆ ของเราที่มาด้วยกัน
ความหวังที่เกิดขึ้นย่อมไม่มีวันสิ้นสุด
โปรดอย่าลืมโอบกอดหัวใจ
ขอบคุณที่เรามีชีวิตอยู่ต่อไป



ငါ့အမေ





1

โมงยามที่อ่อนไหว



- 1.1 ทุกความเศร้าไม่ใช่จุดจบ แต่เป็นการเริ่มต้นใหม่
- 1.2 โปรดอย่าลืมความหวัง ความกล้าหาญ และอิสรภาพที่เธอคู่ควร
- 1.3 โชคชะตาเป็นเหมือนหนังสือที่ต้องอ่าน



1.1

ทุกความเศร้าไม่ใช่จุดจบ แต่เป็นการเริ่มต้นใหม่

“หลายครั้งฉันรู้สึกตัวเองตกเป็นทาสของความเศร้า
และฉันยังคงมองหาความงามในนั้น”

- แม็กกี้ เนลสัน, ผู้เขียน *Bluets*



● บทกวีของเธอ

ในวันที่รู้สึกโดดเดี่ยวจนใจหาย และรู้สึกว่าไม่มีใครรักเธอ
โปรดอย่าลืมหวังสิ่งต่างๆ บนโลกยังคงมีความหมายเพื่อเธอ
ไอศกรีมรสโปรดยังคงอร่อยเสมอ เพลงประจำตัวยังคงไพเราะ
หนังสือเล่มโปรดยังคงรอให้อ่านซ้ำ
มีอีกล้านความทรงจำ สถานที่ อากาศ ผู้คน
และรอยยิ้มที่รอให้เธอตกหลุมรักในอนาคต
คุณค่าของเธอไม่เคยขึ้นอยู่กับการทำให้หัวใจสลาย
ความเจ็บปวดในวันนี้เป็นเพียงฤดูกาล
และบทกวีทุกบทที่อ่านแล้วยิ้มได้ จะเป็นของเธอเสมอ

● ขอให้เราได้พบกัน

บนโลกนี้มีคนแสนน้อยคนที่ถูกโอบกอดหัวใจ
แต่มีความรักมากมายมหาศาลที่ไม่มีผู้รับ
มันคงดีถ้าเราได้พบกัน

● ยับแบบใจสลาย

กับใครบางคน เราอาจแค่อยากบอกว่า
“เธอคือหยานะอันแสนหวานในชีวิต
และต้นเหตุที่ทำให้ฉันหัวใจสลาย
แต่ยังยิ้มได้เสมอเมื่อคิดถึง”



• เด็กวันบูห์รี

มีความแตกต่างระหว่างการหลงรักตัวตน
ของใครบางคนที่เราจินตนาการขึ้นมา

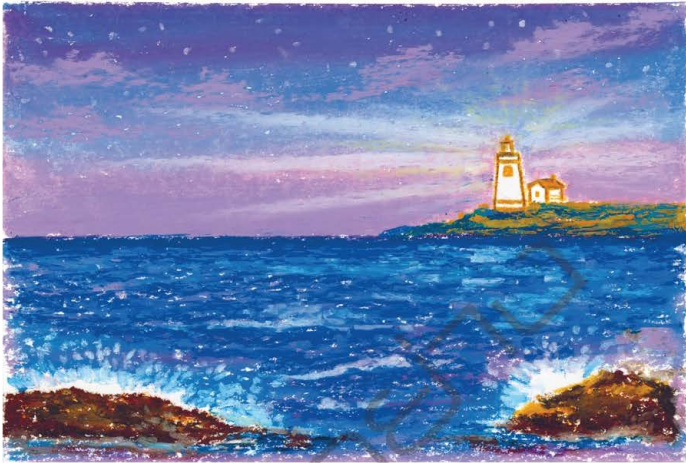
และการรักในสิ่งที่ใครคนนั้นเป็นอย่างแท้จริง
บางครั้งก็คล้ายกับการฝันถึงสตรอว์เบอร์รี่ชีสเค้กหน้าตาสวยงาม

แต่เมื่อได้ลองชิมกลับพบว่ารสชาติของมันคือเค้กหน้าไหม้
แถมกลิ่นยังเหมือนควนบูห์รีที่ทำให้อยากร้องไห้

• ปริศนาในใจ

ความน่าเศร้าที่แท้จริงอาจไม่ใช่การที่ใครบางคนไม่รักเรา
แต่เป็นการที่เรารักใครบางคนไม่ได้
โลกนี้ช่างเต็มไปด้วยสิ่งที่ไร้เหตุผล
บางครั้งฉันก็สนใจที่จะแก้ปริศนาเหล่านั้น
มันคงเป็นหนึ่งในความลับของจักรวาลที่มนุษย์ไม่อาจรู้





- แสงไฟประภาคารหรือแสงดาว

บางครั้งความเศร้าของเธอก็กว้างใหญ่ราวมหาสมุทร
และชีวิตก็สับสนไม่ต่างจากเรือที่ไร้เข็มทิศ
ส่วนความรักอาจเป็นได้ทั้งแสงไฟจากประภาคาร
หรือแสงจากอดีตของหมู่ดาว

● ผู้คนที่หล่นหาย

บางครั้งฉันเฝ้าคิดถึงผู้คนที่หล่นหายไปจากชีวิต

อย่างเร็นลักและเป็นปริศนา

ไม่เคยมีสัญญาณตอบกลับไม่ว่าจะส่งจดหมายไปที่ฉบับ

บางครั้งฉันก็สงสัยว่าพวกเขายังมีชีวิตอยู่บนดาวดวงนี้หรือไม่

มันช่างน่าแปลกใจ ที่คนซึ่งเคยมีบทบาทน้อยนิดในชีวิต

กลับมีอิทธิพลต่อหัวใจเราอย่างมหาศาล

● ร้องไห้ด้วยกัน

หลายครั้งเราก็ไม่ได้ต้องการหยุดร้องไห้

มากเท่าต้องการใครสักคนที่จะร้องไห้ไปด้วยกันได้อย่างสบายใจ

● โปรดดูแลความคิดและความรู้สึกให้ดี

หลายครั้งเราอาจดูแลคนอื่นและสิ่งรอบตัวที่รัก

จนลืมดูแลความคิดและความรู้สึกของตัวเอง

อย่าปล่อยให้ความเศร้าที่เราพอบรรเทาได้

มีอิทธิพลกับหัวใจมากเกินไป

● หัวใจที่ไม่ยอมแพ้

แน่นอนว่าการต่อสู้เพื่อคนที่รัก
และความสัมพันธ์ที่ปรารถนาเป็นสิ่งสำคัญ
แต่ถ้ามันยากเกินไป อาจเป็นเพราะเราวางหัวใจเอาไว้ผิดที่ก็ได้
ทุกความสัมพันธ์ที่เรารักษาเอาไว้ไม่ได้เป็นแค่ประวัติศาสตร์
ส่วนอนาคตของหัวใจเป็นเรื่องที่เราเริ่มต้นใหม่ได้เสมอ

● กล้าที่จะอ่อนแอ

บางครั้งการร้องไห้ก็ไม่ใช่ความกลัว
แต่คือความกล้าที่จะแสดงออกถึงความอ่อนแอ

● เศร้าได้ แต่อย่าเศร้านาน

เราหลีกเลี่ยงจากความเศร้าไม่ได้
แต่เราพอจะเลือกระยะเวลาของความเศร้าได้
บางครั้งตลอดไปอาจยาวนานแค่ห้านาที
หากมีเพื่อนร่วมเศร้าที่ดี
เล็กที่ไม่หวนจนเกินไป
และซาร่อนกลิ่นหอมลึกลับด้วย

- ให้อเวลาทกบตัวเอง

บางครั้งเธอก็อิ่มม้งวดกบความรู้สทกมากเกนไป
ถ้าย้งไมลืมกก็ไม่ต้องลืม
ถ้าย้งไมหายเศร้ากก็ไม่ต้องฝืนย้ม
สั้งที่เธอต้องการค้อเวลา
เธอแค่ต้องกล้าที่จะให้อเวลากบตัวเอง

- ความเศร้าขนาดพกพา

ถ้าเธอรู้สทกว่าความเศร้าของเธอมืขนาดเล้กกลง
จนพกไ้วในกระเป้าและพาไปไหนมาไหนด้วยได้
นั่นอาจเป็นสัณญากณว่าเธอเริ่มเติบโตขึ้นเล้กน้อย



- อย่าลืมจัดการพื้นที่ในหัวใจ

ด้วยพื้นที่หัวใจและวันเวลาในชีวิตที่มีอยู่อย่างจำกัด

เราจึงต้องเลือกเก็บไว้เฉพาะสิ่งที่ดีที่สุด

ไม่ว่าจะเป็นความสัมพันธ์ เสื้อผ้า หรือสถานที่

เลือกอยู่ใกล้คนที่อยู่ด้วยแล้วทำให้โลกน่ารักขึ้น

เลือกเสื้อผ้าที่ใส่แล้วมั่นใจ

เลือกพาตัวเองไปอยู่ในที่ที่อากาศปลอดโปร่ง

ถ้าเลือกสิ่งที่ดีต่อหัวใจแล้ว ต่อให้โลกจะร้ายแค่ไหน

ชีวิตก็คงไม่จรร้ายกับเราเกินไปนัก

เพราะสิ่งที่เรารักจะปกป้องเราจากความเศร้าเอง

- เป็นตัวเองสำคัญที่สุด

ไม่สำคัญว่าหัวใจเธอจะสลายอีกกี่ครั้ง

เพราะไม่มีความเจ็บปวดไหนที่เยียวยาไม่ได้

และตัวตนของเธอไม่ใช่ความเศร้า

การได้ใช้ชีวิตในแบบที่เป็นเธอ

คือสิ่งที่สำคัญยิ่งกว่า

● ขอแค่ได้รัก

บางครั้งความผิดหวังและโดดเดี่ยวไม่ใช่เรื่องน่าเศร้า
เพราะแค่เรารู้สึกรักใคร่บางคนได้มากมาย
บนโลกที่เต็มไปด้วยความน่ากลัวและความเลวร้าย
ก็นับว่าเป็นเรื่องน่าดีใจแล้ว

● คุณค่าของความจริงใจ

การโดนใครบางคนหักหลังไม่ได้แปลว่า
เราจะต้องสิ้นหวังกับมนุษยชาติ
สำหรับฉัน ความไม่จริงใจที่เคยเจอในคนคนเดียว
อาจจะทำร้ายหัวใจ แต่ไม่ได้มีอิทธิพลกับชีวิตขนาดนั้น
ในทางกลับกัน มันทำให้ตระหนักถึงคุณค่า
ของคนที่น่ารักและจริงใจมากขึ้นอีกด้วย

● นกสีฟ้าในหัวใจ

ความทุกข์บังคับให้เราเรียนรู้ที่จะอยู่กับมัน
เหมือนการนั่งอยู่ ณ ใจกลางของมรสุมลูกใหญ่
แต่ถ้าฝนตกนานเกินไปก็คงไม่ดีต่อหัวใจ
หากจะมีทักษะไหนที่ฉันคิดว่าเป็นประโยชน์กับชีวิตในทุกช่วงเวลา
ก็คงเป็นทักษะการหาสมดุลของหัวใจ
ซึ่งมันไม่ง่ายดายและฉันเองก็ยังคงฝึกฝนอยู่จนถึงทุกวันนี้

การอยู่กับโรคซึมเศร้าทำให้ทุกวินาทียาวนานจนแทบจะลืมวันเวลา
แม้แต่ไฮคริมรสบีโรดและแสงแดดยามเช้า
ก็ช่วยเยียวยาได้น้อยเหลือเกิน
ในช่วงเวลาที่ฉันรู้สึกเหมือนจมอยู่ในมหาสมุทรแห่งน้ำตา
จะหนึ่งวินาที หนึ่งชั่วโมง หรือหนึ่งวัน ก็แทบไม่แตกต่างกัน
เพราะในความมืดมิดนั้นรู้สึกเหมือนชั่ววินาที
ฉันสูญเสียความสามารถที่จะเชื่อว่าความสุขมีอยู่จริง
และคิดว่าธรรมชาติของตัวเองคือความเศร้า
เป็นเวลานานกว่าสามปีในช่วงวัยมัธยม
ที่ความเศร้ากลายเป็นเงาติดตามตัวฉันไปทุกที่
ไม่ว่าวันแม้แต่ในวันที่อากาศดีหรือช่วงเวลาคริสต์มาสที่ฉันหลงรัก
ฉันค้นพบว่าเราวิ่งหนีความเศร้าของแต่ละช่วงชีวิตไม่ได้
แต่ที่สุดแล้วความเศร้าไม่ใช่ทั้งของขวัญและหายนะ
มันแค่เป็นความจริงที่เราต้องเผชิญ
เมื่อมีอะไรมากระทบหัวใจอย่างรุนแรง
ความเศร้าอาจไม่เคยหายไป แต่เราต้องไม่โหดร้ายกับมันเกินไป

ตอนนั้นฉันรับมือกับความเศร้าด้วยการจินตนาการว่าฉันเป็นนกสีฟ้า
ฉันคอยลอบหัวมันแล้วบอกว่า “โอเค ฉันจะให้เธออยู่ตรงนี้
แต่เธอไม่ใช่เจ้าของร่างกายและหัวใจดวงนี้นะ

ฉันจะไม่ไล่เธอ แต่เมื่อถึงเวลา เธอต้องไปจากที่นี่”

ด้วยวิธีนี้ หัวใจของฉันจึงค่อยๆ เติบโตขึ้นทีละนิด

ฉันหวังว่าเธอจะค้นพบวิธีดูแลความเศร้าในแบบของตัวเอง

ฉันเชื่อว่าหัวใจของเราทุกคนเข้มแข็งกว่าที่ตัวเองคิด

และวันหนึ่งมันจะมีขนาดใหญ่กว่าความเศร้าและความทุกข์

เมื่อนึกย้อนกลับไปในอดีต

เราอาจไม่ได้อยากทำความเข้าใจกับความเศร้าตั้งแต่แรก

แต่เมื่อได้รู้จักแล้ว แปลว่าเราได้สำรวจขนาดของหัวใจไปโดยไม่รู้ตัว

ยิ่งเราเศร้าเก่ง ยิ่งต้องไม่ลืมว่าโอกาสที่เราจะมีความสุข

ก็มีไม่น้อยไปกว่ากัน

ไม่ต่างจากตัวละครในภาพยนตร์เรื่อง *Inside Out*

ทุกอารมณ์ที่เกิดขึ้นในหัวใจเราต่างก็มีฟังก์ชันในตัวเอง

ทั้งความสุขและความเศร้าต่างก็เป็นส่วนหนึ่งของความจริง

ขอแค่อย่าลืมว่าตัวเราไม่ใช่แค่ความเศร้า

แต่เป็นความสุขที่ไม่มีวันสิ้นสุดอีกด้วย

ขอแค่รู้เสมอว่าเราไม่ผิดที่จะปล่อยวางในสิ่งที่แบกรับเอาไว้ไม่ไหว

สำหรับฉัน การยอมรับว่าหัวใจของเรามีทั้งมุมที่เข้มแข็งและอ่อนแอ

คงเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในการหาสมดุลของหัวใจ





- ชีวิตสั้นเกินกว่าจะกล่าวโทษใคร

การจมอยู่ในมหาสมุทรแห่งน้ำตามายาวนาน
อาจทำให้การให้อภัยตัวเองเป็นเรื่องที่ยากขึ้น
แต่หากทำได้ ฉันคิดว่าเราจะรักตัวเอง
และคนสำคัญอย่างถูกวิธีมากขึ้นเยอะ
เพราะชีวิตสั้นเกินกว่าจะโทษตัวเองและโทษคนอื่นตลอดไป

- ไอศกรีมรสน้ำตา

เธอร้องไห้เป็นไอศกรีมรสน้ำตา
ที่อร่อยจนกินแล้วยิ้มได้อีกครั้ง

● สิ่งที่จะช่วยขับเคลื่อนน้ำตาและชีพ (พอร์ต) หัวใจ

ฉันชอบพกพิชชูดิฉันไปไหนมาไหนตลอดเวลา
เพราะเป็นคนอ่อนไหวและสร้างง่ายมาก
กับทุกเรื่องโดยธรรมชาติ
ถ้ารู้ตัวว่าเป็นคนสร้างง่าย
เราจึงต้องเตรียมสิ่งที่ช่วยขับเคลื่อนน้ำตาไว้ล่วงหน้า
ส่วนสิ่งที่ขับ (พอร์ต) หัวใจของฉันล้วนเปลี่ยนไปตามช่วงชีวิต
แน่นอนว่าไอศกรีมคือยารักษาหัวใจที่เห็นผลทันตา
แต่ที่สำคัญเสมอมาคือดนตรีซึ่งมีอิทธิพลสำคัญต่อหัวใจ
ฉันคิดว่าความมหัศจรรย์ของเสียงเพลงคือ
มันเปลี่ยนวันร้ายๆ ให้กลายเป็นวันดี ๆ ได้
เราเปลี่ยนหนังเศร้าให้กลายเป็นหนังโรแมนติกเมตได้
ถ้าเลือกขาวนด์แทร็กที่ถูกต้องกับขึ้น
บนโลกนี้มีเพลงที่พาเราทะลุมิติไปในที่ที่ปลอดภัย
จากทุกความเศร้าได้เสมอ
และถ้าเราหาเพลงนั้นเจอ
มันจะกลายเป็นเหมือนแผนที่หัวใจของเรา
ถึงจะไม่ได้หายเศร้าทันที แต่อย่างน้อย
เราก็จะไม่หลงทางในความเศร้านั้นอีกต่อไป

- มีหลายหนทางให้เริ่มต้นใหม่

เมื่อเธอผิดหวังและหัวใจสลายจากความรักครั้งเก่า
โปรดอย่าลืมว่าการเริ่มต้นใหม่มีหลายหนทาง
มันไม่ได้มีเพียงแค่การเริ่มต้นความรักครั้งใหม่
เพราะความหมายของชีวิตมีหลากหลายนิยาม
บางครั้งเราอาจค้นพบความรักครั้งใหม่โดยไม่คาดฝัน
หลังจากเริ่มต้นความฝันครั้งใหม่ก็ได้

- ความกล้าหาญที่จะรัก

ขอให้เธอไม่ลืมรักตัวเองเสมอ
แต่ก็ไม่ลืมความกล้าหาญ
ที่จะตกหลุมรักใคร่อีกครั้ง และอีกครั้ง

- วันที่หัวใจเติบโตกว่าความกลัว

เวลาอาจไม่ได้ช่วยให้ทุกอย่างดีขึ้นเสมอไป
แต่ในระยะเวลาที่ยาวนานพอ
ทุกคนจะได้พบกับสิ่งที่คู่ควรกับหัวใจ และได้อยู่ในที่ที่ใช่
เวลาแค่ช่วยให้เราเติบโต เข้าใจ ให้อภัย และกล้าหาญมากขึ้น
วันหนึ่งหัวใจของเราจะโตขึ้นจนมีขนาดใหญ่กว่าความกลัวโดยไม่รู้ตัว



● สายฝนกับสายรุ้ง

จะค้นพบสายรุ้ง

เธอต้องเดินร่ำกลางสายฝน

จะค้นพบรักแท้

เธอต้องผ่านความเจ็บปวด

จะตกหลุมรักตัวเอง

เธอต้องเปลี่ยนความเจ็บปวดให้กลายเป็นความงดงาม

● เสราจันเคยชิน

บางครั้งการอยู่กับความเศร้ามานาน

ก็ทำให้รู้สึกว่ามันกลายเป็นเหมือนเพื่อนของฉัน

แต่ถึงจุดหนึ่งฉันก็ตั้งคำถามว่า

การอยู่กับความเศร้าตลอดไปนั้นเป็นไปได้จริงไหม

ในฤดูแห่งความเศร้า เราอาจไม่ได้กลัวความเศร้า

มากเท่ากลัวตัวเราที่เคยชินกับมัน

จนลืมไปเลยว่าโลกนี้ยังมีสิ่งที่เราเรียกว่าความสุขอยู่

และเราควรกับมันเสมอ ชีวิตที่ดีสำหรับฉัน

คงเป็นชีวิตที่ฤดูเศร้าและสุขผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนกันไป



- สวนดอกไม้แห่งการเปลี่ยนแปลง

การเปลี่ยนแปลงคือธรรมชาติที่งดงาม
มีเพียงดอกไม้พลาสติกเท่านั้นที่จะคงอยู่ตลอดไป
ความเศร้าเป็นดอกไม้ตามฤดูกาล
แต่ไอศกรีมคือความสุขตลอดกาล



- โปรดอย่าโทษตัวเอง

อาจมีบางช่วงชีวิตที่เราอาจเศร้าגעงเกินไป
และโทษตัวเองว่าเป็นต้นเหตุของทุกความผิดพลาดที่เกิดขึ้นในอดีต
ช่วงเวลาแบบนั้นมักทำให้เราสูญเสียความมั่นใจ
จนหลังลืมตัวตนและคุณค่าที่แท้จริงของตัวเอง
หากเรากำลังเผชิญกับความรู้สึกนั้น
โปรดอย่าลืมน่ว่าทุกความผิดพลาดและบาดแผล
ไม่ได้ลดทอนคุณค่าและความน่ารักของเธอ
หัวใจที่รักษาความอ่อนโยนเอาไว้ได้คือความน่าภูมิใจเสมอ
และบางครั้งความสุขก็ต้องจากไปชั่วคราวถึงจะกลับมาหาเธอใหม่

- ความเศร้าที่ให้แรงบันดาลใจ

ความเศร้าไม่ใช่จุดจบ
เราเปลี่ยนมันให้เป็นแรงบันดาลใจ
เพื่อเปลี่ยนโลกใบนี้ให้น่าอยู่ขึ้นได้

- ความเศร้าไม่ใช่ตอนจบ

อย่าเพิ่งคิดว่ามันเป็นตอนจบอันแสนเศร้า
เธอแค่อยู่ระหว่างการเดินทาง





- ความเศร้าที่ผูกพัน

มีช่วงเวลาที่เธอเต็มใจเศร้า
และมีช่วงเวลาที่เธอรู้ดีว่า
ไม่คู่ควรกับความเศร้านั้นอีกต่อไป
ถึงจุดหนึ่งเธอคงต้องโบกมือลาความเศร้าที่ผูกพัน
เช่นเดียวกับที่ต้องถอดรองเท้าบางคู่
ที่กัดเท้าจนเป็นแผล
เพราะถึงแม้มันจะสวยแค่ไหนก็ไม่ใส่ได้
ความรู้สึกที่อยากเปลี่ยนแปลงอะไรบางอย่างในชีวิตเช่นนี้
ฉันว่ามันช่างโรแมนติกร้าย



จะค้นพบสายรุ้ง
เธอต้องเดินร่ำกลางสายฝน
จะค้นพบรักแท้
เธอต้องผ่านความเจ็บปวด
จะตกหลุมรักตัวเอง
เธอต้องเปลี่ยนความเจ็บปวดให้กลายเป็นความงดงาม

คุณค่าของการรักตัวเองไม่ได้จำกัดอยู่แค่
การรักตัวเองโดยไม่สนใจโลกภายนอก
เรารักตัวเองและรักคนอื่นไปพร้อมกันได้
เมื่อเรารักตัวเองแบบถูกวิธี
เราจะรักคนสำคัญในชีวิตแบบถูกวิธีมากขึ้นเช่นกัน
เราจะเข้าใจ ยอมรับ และมองเห็นเสน่ห์
ในความแตกต่างหลากหลายของมนุษย์

หมวดความเรียง

ISBN 978-616-18-4756-2



Cover Design: Play@work