

보이지 않는 곳에서
애쓰고 있는 너에게



แต่เธอ ผู้พยายาม อยู่ในที่ ที่ไม่มีใครเห็น

แม้จะเป็นเส้นทางที่ไม่มีใครเลือกเดิน
แต่ถ้าเป็นทางที่เราเลือกแล้ว
ต่อให้ยากเย็นแค่ไหน
ก็ยอมมีทางให้ไปต่อได้เสมอ

ชเวแดโฮ เขียน
สุวัณนา สงวนสิน แปล

springbooks

แต่เธอ ผู้พยายามอยู่ในที่ที่ไม่มีใครเห็น

보이지 않는 곳에서 애쓰고 있는 너에게

ชเวแดโฮ

เขียน

สุวิงนา สงวนสิน

แปล

Erdy

วาดภาพประกอบ

การอ่านคือรากฐานที่สำคัญ



หนังสือคุณภาพ
โดยอมรินทร์กรุ๊ป

แต่เธอผู้พยายามอยู่ในที่ที่ไม่มีใครเห็น
 보이지 않는 곳에서 애쓰고 있는 너에게

springbooks

ในเครือบริษัทอมรินทร์ คอร์ปอเรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)
378 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170
โทรศัพท์ 0-2422-9999 ต่อ 4964, 4969 E-mail: info@amarin.co.th
www.amarinbooks.com    @amarinbooks    springbooks

보이지 않는 곳에서 애쓰고 있는 너에게

TO YOU WHO ARE DOING YOUR BEST BEHIND THE SCENES

By Dae-ho Choi

Copyright © 2021 Dae-ho Choi

All rights reserved.

Thai language copyright © 2023 Amarin Corporations Public Company Limited

Thai language edition arranged with RISE BOOKS

through EYA (Eric Yang Agency)

สื่อดิจิทัลนี้ให้บริการดาวน์โหลดสำหรับผู้บริกรตามเงื่อนไขที่กำหนดเท่านั้น
การทำซ้ำ ดัดแปลง เผยแพร่ ไม่มีวิธีใดๆนอกเหนือจากเงื่อนไขที่กำหนด
ถือเป็นความผิดอาญาตาม พรบ.ลิขสิทธิ์ และ พรบ.ว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ 978-616-18-6166-7

เจ้าของ ผู้พิมพ์/ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์ คอร์ปอเรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)
กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ระวีณ อุทกะพันธุ์ ปัญจุรังโรจน์ • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วิรัตน์พันธ์
ที่ปรึกษาสายงานสำนักพิมพ์ในเครือ อองอาจ จีระธอร์ • บรรณาธิการอำนวยการ สิริกานต์ ผลงาม
บรรณาธิการ อัญชลี ปาลกะวงศ์ ณ อยุธยา • ผู้จัดการฝ่ายการผลิต อมราลักษณ์ เขยกลั่น
ออกแบบปกและศิลปกรรม ดวงหทัย มีตตฤทธิศัยกุล • คอมพิวเตอร์ สุนิดา ภวษะทรัพย์
พิสูจน์อักษร รจนา เทียนแดง, ส่องนภา ภัคทวีวัลย์ • ฝ่ายการตลาด กุลพัฒน์ บัวละออ

คำแนะนำนักพิมพ์

เคยรู้สึกว่าได้เดี๋ยว เหน็ดเหนื่อยอยู่เพียงลำพัง
แต่ก็ไม่ได้อยากให้ใครรับรู้ไหม
ทำได้แค่บอกออกไปว่า “ไม่เป็นไร”

ถึงจะเป็นแบบนั้นกับคนอื่น
แต่อย่างน้อยก็ขอให้ตัวเรา
ได้รับรู้ความรู้สึกที่แท้จริง
ซึ่งคำพูดจากหนังสือเล่มนี้จะเป็นเหมือนคำปลอบโยน
จากอีกฟากฝั่งที่มองเห็นในความพยายาม
และความเหน็ดเหนื่อย
ที่เราเก็บซ่อนมาโดยตลอด

หลังจากอ่านหนังสือเล่มนี้จบแล้ว ขอให้รับรู้ไว้
ไม่ว่าจะอยู่ตรงไหน
จะมีใครเห็นหรือไม่
แต่ทุกความพยายามของเรามีคุณค่าเสมอ

springbooks

คำนำผู้เขียน

ช่วงนี้เป็นอย่างไรบ้างครับ บางวันเหนื่อยเป็นพิเศษและบางวันก็พอจะโอเคอยู่หรือเปล่า

ทุกคนก็น่าจะเป็นอย่างนั้น หากสงสัยว่างาน การเรียน หรือการเตรียมพร้อมที่ทำอยู่ในตอนนี้ ‘ทำได้ดีอยู่หรือเปล่า’ ก็ขอให้คุณอย่าเจ็บปวดใจจนเกินไปเลย ความบากบั่นอยู่ในที่ที่ไม่มีใครเห็นพร้อมกับความพยายามในการหาหนทางที่เหมาะสมกับตัวเองมากขึ้น เพื่อเดินหน้าต่อของคุณนั้น เป็นก้าวที่มีคุณค่ายิ่งกว่าสิ่งใด

การใช้ชีวิตเป็นเรื่องยาก ตัวเราที่ใช้ชีวิตอยู่ในแต่ละวันเข้าไปซ้ำมายังคงเหมือนเดิม แต่คนรอบข้างดูเหมือนจะเปลี่ยนไปหมด กระทั่งแผนการเล็กๆ ก็ไม่เป็นดังใจเรา ชีวิตที่ยิ่งดำเนินไปเท่าไรก็มีแต่สิ่งที่ต้องทำเพิ่มมากขึ้นจนต้องแบกรับภาระอันหนักหน่วงนั้นเป็นชีวิตที่ยุ่งเหยิงสำหรับผมเช่นกัน ทุกครั้งที่เป็นอย่างนั้นผมจะไม่เปรียบเทียบกับผู้อื่น แต่จะเปรียบเทียบกับตัวเองว่าเราดีขึ้นกว่าในอดีตหรือเปล่า เราได้กลายเป็นคนที่แข็งแกร่งกว่าปีก่อนหรือเปล่า พอได้ลอง

พยายามใช้ชีวิตด้วยเกณฑ์ที่เรากำหนดเอง ผมก็เกิดความคิดว่า “ชีวิตไม่ได้มีแต่ความเหน็ดเหนื่อยสินะ เราเองก็กำลังก้าวไปข้างหน้าด้วยระดับความเร็วของเราอยู่นี่เอง” และนั่นก็เป็นการปลอบใจตัวเองได้มากทีเดียว

หนังสือเล่มนี้มีเนื้อหาเหล่านั้นสอดแทรกอยู่ช่วงเวลาที่เราบางคนมองว่าเรากำลังดิ้นรน แต่สำหรับเรานั้นคือความสำเร็จ และการปล่อยวางก็กลับทำให้ได้อะไรมากมาย ทั้งยังเป็นหนังสือที่ผมเขียนสิ่งที่ตระหนักได้ระหว่างใช้ชีวิตและการตัดสินใจที่จำเป็นสำหรับวันต่อๆไปในชีวิต ผมหวังว่าบทความบทความสักบทความ หรือไม่กี่คำสักคำจะทำให้คุณสบายใจได้ หากหน้าที่คุณชื่นชอบทำให้วันนี้เป็นวันที่พักผ่อนได้อย่างสบายใจ หรือมอบความกล้าที่จะลุกขึ้นยืนอีกครั้งให้กับคุณได้ก็คงดี

ผมหวังว่าคุณจะใช้ชีวิตอย่างมีความสุข สำหรับคนที่มักทำความสุขหล่นหายบ่อยๆ แม้จะรู้ว่าเหตุผลของการมีชีวิตคือความสุข หรือไม่ว่าความสุขของตัวเองคืออะไร ผมก็อยากจะทำหนทางให้คุณก้าวไปได้ แม้จะไม่ใช่วิถีทางที่เลิศเลออะไรนัก ชีวิตของคุณจะมีคนดี ๆ และเรื่องดี ๆ เข้ามามากมาย เหมือนกับที่เป็นมาตลอดจนถึงตอนนี้ คุณฝันว่า

ความยากลำบากนับไม่ถ้วนจนมาถึงวันนี้ได้แล้ว
จะนั้นอย่ากังวลใจจนเกินไปเลย ทุกอย่างจะไม่เป็นไร
และจะสำเร็จด้วยซ้ำ ผมอยากบอกกับคุณเช่นนี้

ผมหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นเพื่อนที่อยู่ใกล้ๆ
ซึ่งคอยตอบว่าคุณผู้กำลังพยายามอยู่ในที่ที่ไม่มีใครเห็น

ชเวแดโฮ



สารบัญ

บทที่ 01 • ถึงเรอผู้ไม่เห็นคุณค่าในตัวเอง

////////////////////

• พลังงาน	5
• กำแพง	7
• สายตาของคนอื่น	10
• ช่องว่าง	14
• โปรดอย่าเข้ามา	16
• ความจริงใจ	19
• ไม่มีเงื่อนไข	21
• จงปล่อยวางสิ่งที่ทำให้เราเจ็บปวด	24
• การตรวจสอบตัวเรา	27
• ปริมาณรวมของความโกรธ	30
• อย่าใช้ชีวิตแบบสวนทาง	35

บทที่ 02 • ถึงเรอผู้ได้รับบาดแผลจากผู้อื่น

• สัญญาณ	43
• กังวลหรือ	45
• ความจริงใจสำคัญกว่ากลวิธี	51
• ตัวเอก	53
• บันทึก	57
• สายตาเฉียบคม	61
• แสดงออก	64
• การตัดสินใจ	67
• ความเสียใจแบบไหน	70
• ช่วงเวลาทอง	74
• ถึงเรอผู้บากบั่นโดยไม่มีใครเห็น	77
• เริ่มจากความสัมพันธ์	80

บทที่ 03 • ถึงเรอผู้เหน็ดเหนื่อยจากการอดทน

• ขาลง	87
• พอดี	90
• ให้กว้างขึ้นอีก	93
• กำลังใจในวันนี้	97
• วันเดียว	99
• เคลื่อนไหว	101
• คุณค่า	104
• เวลาเช่นนั้น	107
• การล้มเลิกที่ดี	111
• รักตัวเอง	114
• ใช้ชีวิตเช่นนั้นเถอะ	116



บทที่ 04 • ถึงเธอผู้ที่จากนี้ไปจะพบแต่ความสุข

• เกี่ยวกับการปฏิเสธ	123
• ทำดีแล้ว	127
• ขอให้ลูกขึ้นอีกครั้ง	130
• คำจำกัดความ	133
• สิ่ง que เริ่มต้นทำได้	136
• สามสิ่งที่ไม่ควรลืม	140
• ทุกเวลานาที	144
• จุดเล็ก ๆ	146
• ทิศทาง	148
• ไปกัน ๆ	150
• ให้ความลา	152
• เกี่ยวกับผู้เขียน	156
• เกี่ยวกับผู้วาดภาพประกอบ	158

บทที่
01

ถึงเธอ
ผู้ไม่เห็น
คุณค่า
ในตัวเอง



พลังงาน

แต่ก่อนหากมีใครบอกว่าไม่ชอบผม ผมมักจะกลัวการถูกเกลียด เลยพยายามที่จะเกลี้ยกล่อมและเปลี่ยนใจพวกเขา แต่ตอนนี้ผมเลือกปล่อยไปเฉยๆ นั่นก็เพราะทั้งช่วงเวลาที่ยากลำบากและพยายามที่จะทำให้พวกเขากลับมาชอบผมแม้เพียงนิดนั้นส่งไปถึงพวกเขาได้ไม่ถึงครึ่ง อีกทั้งส่วนใหญ่ก็มักจะกลายเป็นประสบการณ์น่าเสียดายที่ไร้ประโยชน์ จากนั้นไปไม่ว่าพวกเขาจะชอบผมหรือไม่ ผมก็ตั้งใจว่าจะไม่สนใจและไม่พยายามอีก นี่เป็นวิธีการอันชาญฉลาดที่ผมคิดขึ้นได้ และวิธีการที่ยอดเยียมยิ่งไปกว่านั้นก็คือการเอาพลังงานที่ใช้ในการเปลี่ยนใจคนมาใช้ในการรักตัวเองให้มากขึ้น ไม่ว่าใครจะว่าอะไรก็ตาม เราต้องรักตัวเองเป็นพื้นฐาน จึงจะเดินไปในทางที่ถูกต้องและดั่งใจได้เนิ่นนานยิ่งขึ้น



อย่าพยายาม
ทำตามสิ่งที่คนอื่นทำได้ดี
แต่งใช้เวลา
เสาะหาสิ่งที่เธอทำได้ดี

ควรอย่างไร

เรามักจะเอาแต่คิดว่าความสุขเป็นเรื่องยาก ทั้งที่ความสุขไม่ใช่สิ่งที่จะมาหาเราแค่ตอนสอบผ่าน หลังเตรียมตัวมาอย่างยาวนาน ตอนทำเรื่องยอดเยี่ยม ได้สำเร็จจนคนอื่น ๆ ต้องตกใจ หรือตอนทำสิ่งที่ปกติ ทำไม่ได้ให้สำเร็จขึ้นมา

ต่อให้เป็นเรื่องเล็กๆ แต่ถ้าเรารับรู้ก็ถือเป็นความสุขได้ นั่นคือไม่ว่าจะเรื่องอะไร หากติดป้ายคำว่า 'ความสุข' เข้าไปก็จะกลายเป็นเช่นนั้นจริงๆ ระหว่างคนที่พูดว่า "วันนี้มีความสุข" กับคนที่พูดว่า "วันนี้ก็จืดๆ" พอถึงเวลาเข้านอนอารมณ์จะต่างกันมาก ซึ่งอารมณ์ที่ต่างกันนั้นจะต่อเนื่องไปจนถึงวันถัดไป ความเป็นไปของวันนี้จะเป็นตัวกำหนดว่าพรุ่งนี้จะเริ่มต้นด้วยอารมณ์ไหน ดังนั้นความรู้สึกก่อนนอนจึงสำคัญมาก สมมติว่าวันของทั้งคู่นั้นเหมือนกัน ก็เท่ากับว่าคนหนึ่งติดป้ายความสุขให้กับเรื่องราวเป็นสิบๆ เรื่องที่เกิดขึ้นในวันนี้ ในขณะที่อีกคนไม่เป็นเช่นนั้น

หากที่ผ่านมามีความสุขแต่คิดว่าความสุขเป็นเรื่องยาก ก็ลองลดระดับกำแพงนั้นลงเถอะ ในเมื่อชีวิตเราขึ้นอยู่กับเกณฑ์ของเราเอง จะลดระดับกำแพงลงแค่ไหนก็ไม่มีปัญหา ให้ลองคิดว่ากระทั่งเรื่องเล็กๆ ก็เป็นความสุข ทักษะคติเช่นนี้จะกลายเป็นนิสัย และนิสัยนี้จะแสวงหาความสุขในชีวิตประจำวันที่เกิดขึ้นไม่เคยมองเห็นให้กับคุณ สุดท้าย วันที่คุณจะพบกับความสุขขนาดใหญ่ที่รอคอยและคาดหวัง หรือวันที่คุณจะได้พบกับความสุขที่มีไม่กี่ครั้งในชีวิตซึ่งทำให้คุณยิ้มได้ไปหลายวันแม้ไม่ได้ทำอะไรนั้น ก็จะมาหาคุณเช่นกัน

ไม่ว่าจะเลือกเดินทางไหน
ทุกสิ่งที่เธอเลือกนั้นถูกต้อง

เพราะฉะนั้น
อย่าเสียใจในสิ่งที่เลือก
แต่จงจดจ่อกับระหว่างทาง
ที่กำลังเดินเถอะ

หากระหว่างทางเธอทำได้ไม่ดี
จนต้องรู้สึกเสียดาย
นั่นละ คือเรื่องน่าเศร้าที่แท้จริง

สายตาของคนอื่น

ตอนนั้นผมกำลังดื่มกาแฟกับน้องที่สนิทซึ่งมาช่วยงานของผม วันนั้นเป็นวันเสาร์ ขณะที่ดื่มกาแฟแล้วพูดคุยกันอยู่ดีๆ น้องก็ส่งเสียงร้องออกมา เขาเพิ่งจะรู้ตัวว่าวันนี้เป็นวันแต่งงานของเพื่อนที่เคยทำงานด้วยกัน ซึ่งตอนนั้นเป็นเวลาพิธีแต่งงานเสร็จสิ้นแล้ว ผมบอกไปว่า การลืมหันการเป็นเรื่องที่ทำให้รู้สึกผิดมากก็จริง แต่อย่างไรก็ไปไม่ทันแล้ว อย่างน้อยติดต่อไปแล้วอวยพรให้อย่างจริงใจก็พอ ผมสัมผัสได้ว่าเขาต้องรู้สึกผิดแน่นอนที่ไม่ได้ไปร่วมงานแต่ง แต่เรื่องที่คนเคยทำงานด้วยกันไปร่วมงานกันหมด มีแค่ตัวเองคนเดียวที่ไม่ได้ไปนั้น เป็นสิ่งที่ติดค้างในใจเขา ยิ่งกว่า เขากลัวว่าคนเหล่านั้นจะมองตนด้วยสายตาตำหนิตะเยียนที่ลืมหันทั้งที่บอกไว้แล้วว่าจะไป ผมรู้สึกกังวลใจเมื่อได้ยินคำพูดนั้น ในเวลาเช่นนี้ ไม่ว่าใครก็คงคิดว่าสิ่งสำคัญคือการรีบติดต่อไปอวยพรให้แก่คนที่แต่งงาน แต่เขากลับกังวลว่าคนที่เคยทำงานด้วยกันจะตำหนิตัวเอง ซึ่งเป็นสิ่งที่ผมไม่เข้าใจเลย

ผมบอกเขาว่าอย่าเพิ่งไปกังวลเรื่องนั้นและอย่ารู้สึกผิดจนเกินไป ให้ใส่ซองงานแต่งไปเยอะๆ และทิ้งข้อความอวยพรไว้ ซึ่งสุดท้ายเรื่องก็คลี่คลายไปได้โดยไม่เกิดปัญหาใดๆ

ด้วยความที่ไม่ใช่คนโกธจริตมากขนาดนั้น การที่เราจะไปงานแต่งหรือไม่ไปก็คงไม่มีใครสนใจอะไรนัก หากไม่มา คนก็คงคิดว่ามีธุระอะไรสักอย่าง ผมได้ทำงานกับน้องคนนี้และประสบเรื่องต่างๆ ด้วยกันมากมาย เลย์รู้ว่าเขามีนิสัยที่ชอบแคร่ร้ายตาคนอื่น เขาเป็นคนจิตใจดีและซื่อตรง แต่จุดที่น่าเสียดายคือความคิดเห็นของคนอื่นที่เขายังไม่ทันได้ยิน และสายตาของคนอื่นที่ยังไม่ได้มองไปที่เขา มักทำให้เขาไม่มั่นใจในทางเลือกของตัวเอง และเสียสมาธิในการเดินหน้าไปสู่เป้าหมาย คงเพราะแบบนั้นผมเลยจำได้ว่า ‘เรื่องงานแต่ง’ ทำให้เขาดูลำบากใจมาก และมีสีหน้าเศร้าสรว้อยอยู่นานพอควรต่างจากปกติ ผมเป็นห่วงจึงสั่งกาแฟให้เขาเพิ่มเพื่อปลอบใจ

เมื่อได้ใช้ชีวิตนานวันเข้าก็จะพบว่ามีคนอยู่หลากหลายประเภท ถึงจะบอกว่าไม่ว่าใครก็มีข้อเสีย และคนเราไม่อาจเปลี่ยนแปลงได้ง่ายๆ แต่คนประเภทที่ผมคิดว่าถ้าเปลี่ยนความคิดได้สักหน่อยก็คงดีนั้น น่าจะเป็น ‘คนที่แคร่ร้ายตาคนอื่นมาก’ ผมเองตอนที่

ยังเด็กกว่านี้ก็กลัวและแคว่สายตาคนอื่นมากเช่นกัน ประเด็นว่าคนอื่นจะคิดอย่างไรนั้นมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจของผมมากกว่าความต้องการของตัวเองเสียอีก แต่เมื่อผ่านไประยะเวลาหนึ่ง ผมก็ตระหนักได้ว่าคนอื่นไม่ได้สนใจเราขนาดนั้น หลังจากที่เราได้แบบนี้ได้เอง พอมีเรื่องที่ยากทำผมก็ทำได้ดีโดยไม่สนใจสายตาคนอื่น และกลายเป็นว่าใช้ชีวิตได้สนุกยิ่งขึ้น

แค่ใช้ชีวิตของตัวเองก็ยุ่งพอแล้ว คงไม่มีใครที่จะใส่ใจคนอื่นอย่างเต็มร้อยหรอก เป็นเรื่องธรรมดาที่แต่ละคนจะจดจ่ออยู่กับชีวิตของตัวเอง เพราะฉะนั้นอย่ากลัวสายตาของคนอื่นจนเกินไปเลย ไม่มีใครสนใจเราจนถึงขั้นที่ต้องไปกลัวสายตาหรือคำวิจารณ์ของเขาแล้วล้มเลิกอะไรบางอย่างหรอก นั่นก็คือคุณไม่จำเป็นต้องแคว่สายตาใครหรือเสียกำลังใจเลย จากนั้นไปขอให้คุณใช้ชีวิตโดยทำทุกสิ่งที่ยากทำ และอย่าหลงลืมสิ่งสำคัญของคุณ

ทำในสิ่งที่คุณอยากจะทำอะ
คนจะเกลียด
ต่อให้ทำอะไรเขาก็เกลียด
กลับกัน คนจะชอบ
เขาก็จะชอบต่อไป



ช่องว่าง

คนที่คบกันนานๆ มักมีช่องว่างระหว่างกันเสมอ เป็นช่องเล็กๆ ที่เว้นไว้เพื่อไม่ให้เกิดการกระทบกระทั่งกัน เมื่อฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเกิดจิตใจสั่นคลอนเพราะเหนื่อยหน่าย

เมื่อคนเราใกล้ชิดกันอย่างรวดเร็วก็มักจะอยากรู้ทุกสิ่งและอยากแบ่งปันให้กันทุกอย่าง ถึงแม้ความรู้สึกนั้นจะเป็นความต้องการที่มาจากความรักซึ่งไม่ผิดแปลกอะไร แต่เพื่อที่จะได้ใช้เวลาแบ่งปันส่วนหนึ่งของชีวิตด้วยกัน ไม่ใช่แค่มีช่วงเวลาร่วมกันเฉยๆ ทั้งคู่ก็ควรจะมีระยะห่างเล็กน้อยเพื่อกันและกัน

แต่หากแบ่งปันทุกสิ่งทุกอย่างให้แก่กันมากเกินไปก็อาจกลายเป็นว่าจะยิ่งเบียดกันเร็วหรือเกิดความรู้สึกอัดอัดขึ้นมาที่ละนิด คงมีบางคนที่เคยสนิทสนมกับคนที่เข้ากับเราได้ดีและสำคัญกับเราเร็วเกินไป จนทำให้สูญเสียช่องว่างที่จะเป็นอิสระต่อกันและกลายเป็นเหินห่างกับคนคนนั้นอยู่เช่นกัน

จากนี้ไปเราไม่ควรผิดพลาดแบบนั้นซ้ำอีก เพราะคนดีๆ ไม่ได้หาได้ง่ายๆ

ถึงเธอผู้เอาแต่บอกกับคนอื่นว่า “ไม่เป็นไร”

อย่าพยายามที่จะทำทุกสิ่ง
หรือพยายามจะทำให้ทุกคนพอใจ

เธอมีเพียงคนเดียว
และเวลาที่มีจำกัด
จึงไม่อาจทำได้ทั้งหมด

จากนี้ไป ขอให้ผ่อนคลายลง
ใช้ชีวิตแบบไม่ต้องพยายาม
จนเหนื่อยล้าก็พอ



หมวดความเรียง

ISBN 978-616-18-5518-5



9 786161 855185

ทดลองอ่าน



Illustration : Erdy

000 บาท