

เพราะหัวใจดี ๆ และเชอร์รี่เป็นของเธอ



ในวันที่โลกใบนี้แสนขม โปรดเป็นเชอร์รี่บนไอศกรีมที่ไม่ลืมความหวานในตัวเอง
วิน นิมมานวรฤทธิ (โรแมนติกร้าย)

springbooks

เพราะหัวใจดี ๆ และเซอร์รีเป็นของเธอ

วิน นิมมานวรฤๅณ (โรแมนติกร้าย)

เขียน

A.YA.YOI

วาดภาพประกอบ

การอ่านดีจากรากหญ้าสู่สังคม



เพราะหัวใจดี ๆ และเซอร์รีเป็นของเธอ

springbooks

ในเครือบริษัทอมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่นส์ 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

สื่อดิจิทัลนี้ให้บริการดาวน์โหลดสำหรับผู้รับบริการตามเงื่อนไขที่กำหนดเท่านั้น

การทำซ้ำ ดัดแปลง เผยแพร่ ไม่มีวิธีใด ๆ นอกเหนือจากเงื่อนไขที่กำหนด

ถือเป็นความผิดอาญาตาม พรบ.ลิขสิทธิ์ และ พรบ.ว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ 978-616-18-6445-3

เจ้าของ ผู้พิมพ์/ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ศิริ บุญพิทักษ์เกศ • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วิรัตพันธ์

รองกรรมการผู้จัดการ ศศกร วัฒนาสุทธีวงศ์ • ที่ปรึกษา อองอาจ จิระอร

บรรณาธิการบริหารและบรรณาธิการ พรชภา บัวสุข • ผู้จัดการฝ่ายการผลิต อมรวิไลกษณ์ เขยกลั่น

ออกแบบปกและรูปเล่ม ศิริพร เสนายอด • พิสูจน์อักษร ปรีณดา สร้อยคำ

รองผู้อำนวยการฝ่ายการตลาดและสื่อสารแบรนด์ กุลพัฒน์ บัวระอ

ฝ่ายการตลาด ชมนน วงศ์พิทย์, ชลิตา ขำเสียงหวาน, บุรีสร มณีกุลพันธ์

คำแนะนำนักพิมพ์



แม้ว่าบนไอศกรีมชั้นเดเชอร์รี่จะอยู่บนสุด
แต่ก็มีทั้งคนที่เลือกที่จะกินเชอร์รี่ที่มีอยู่ลูกเดียวนั้น
เป็นอันดับแรก
บางคนอาจเลือกเก็บเชอร์รี่ไว้กินท้ายสุด

เพราะบนไอศกรีมชั้นเดมีเชอร์รี่อยู่ลูกเดียว
จึงทำให้มันคือสิ่งที่พิเศษสำหรับใครหลายคน
เปรียบดังความหวัง กำลังใจ
เป็นแรงบันดาลใจ
ทั้งยังคอยเยียวยาจิตใจในวันที่เหนื่อยล้า

ไม่ว่าสุดท้ายแล้วเธอจะเลือกกินเชอร์รี่แบบไหน
ขอให้เธอไม่ลืมว่าเราต่างมีเชอร์รี่ในแบบฉบับของตัวเอง
อยู่ในหัวใจ
หากวันไหนที่พบกับความเหนื่อยล้าหรืออะไรๆ ไม่เป็นใจ
ขอให้เธอหาเชอร์รี่ของตัวเองให้เจอ

คำนำผู้เขียน



ฉันผู้ตกหลุมรักเชอร์รี่บนไอศกรีม

ฉันตกหลุมรักช่วงเวลาที่มีมองเห็นเชอร์รี่ในชีวิต เชอร์รี่ที่เป็นความหวังและความธรรมดาอันแสนพิเศษ ทุกครั้งที่เห็นเชอร์รี่ลูกสีแดงสดใสเป็นท็อปปิงบนวิปครีมของไอศกรีมชั้นดี ฉันมักจะเผลอยิ้มโดยไม่รู้ตัวเสมอ เชอร์รี่จึงเปรียบดังสิ่งที่ทำให้ฉันยินดีที่ยังมีชีวิตอยู่ ความสุขที่เกิดขึ้นโดยไม่คาดหวัง การมีหัวใจแบบเชอร์รี่ไม่ใช่การมองโลกสวยหรือเอาน้ำตาลเคลือบความทุกข์ ไม่ใช่การคิดบวกจนเป็นพิษทำให้มองไม่เห็นความจริง แต่เป็นการมองเห็นความธรรมดาอันแสนพิเศษที่ซ่อนอยู่ในตัวเองและโลกใบนี้ ทุกสิ่งที่มีอบความหวังให้หัวใจเฉาๆ มีแรงดันต่อไป ไม่ว่าจะเ็นรอยยิ้มของคนที่รัก เพลง หนังสือ และหนังสือที่เข้าใจเรามากกว่าที่ใครจะเข้าใจ หรือแม้แต่ทุกสถานที่ที่เดินทางไป หากลองตั้งใจฟังให้ดี ทุกสิ่งที่รักมักพยายามบอกอะไรกับเราเสมอ

บางวันเชอร์รี่อาจเป็นความกล้าหาญที่จะเดินไปตามเส้นทางที่เลือก ถึงแม้ว่ามันจะยากลำบากเพราะเป็นเรื่องใหม่

บางวันเซอริอาจเป็นความหวานที่เข้ามาลอบประโลมใจ เพื่อ
บาลานซ์ให้ชีวิตอันแสนขมกลมกล่อมขึ้นบ้าง บางวันเซอริ
อาจเป็นตัวแทนของความตื่นรู้และประสบการณ์ที่แลกมาด้วยความ
เจ็บปวดแสนสาหัสในอดีต บางวันเซอริอาจเป็นภาพ
สะท้อนพฤติกรรมเสพติดความหวานของตัวเอง ที่หากมาก
เกินไปก็คงจะกลายเป็นผลร้ายมากกว่าผลดี โดยเฉพาะในยุค
สมัยที่เส้นแบ่งระหว่างโลกออนไลน์กับโลกแห่งความจริง
แสนเลือนราง และมนุษย์มักสับสนระหว่างความจริง
กับภาพลวงตาอยู่ทุกวัน มันง่ายมากที่จะสับสนระหว่าง
การรักตัวเอง (Self-love) แบบถูกวิธีกับการคิดบวกจน
เป็นพิษ (Toxic Positivity) จนทำร้ายตัวเองและคนรอบข้าง
เพราะเข้าใจว่าการรักตัวเองคือการเคลือบความทุกข์เอาไว้
ด้วยความหวาน แต่ฉันหวังว่าเราจะแยกแยะสิ่งเหล่านั้นได้

ตอนที่เริ่มต้นเขียนหนังสือเล่มนี้ ฉันกำลังเดินเล่นอยู่ที่
สวนสาธารณะแห่งหนึ่งในโตเกียวช่วงฤดูใบไม้ผลิ ผู้คนต่าง
พากันออกมาชื่นชมดอกซากุระ ซึ่งมีอีกชื่อเรียกว่า 'Cherry
Blossom' และนั่นคืออีกหนึ่งสัญลักษณ์ของเซอริที่โอบกอด
ฉันเอาไว้ ความคิดที่รู้สึกว่าจะเซอริอยู่รอบตัวฉันตลอดเวลา
แม้ในวันที่รู้สึกเศร้า ลึกลับ สับสน รักตัวเองไม่เก่ง ลึกลับดี
และหมดไฟเพราะผลลัพท์ของตัวเองจากตัวเลขและทุนนิยม
ทำให้ฉันรู้สึกว่าโลกนี้ยังมีเสน่ห์และความหวังมากพอที่จะมีชีวิต

อยู่ต่อไป เมื่อดอกซากุระบาน จะมีเหตุผลอะไรให้เราไม่ชื่นชม
เซอริสำหรับฉันจึงมีอีกหนึ่งความหมายคือการผลิบาน ไม่ว่า
เราจะต้องผ่านฤดูกาลที่เหี่ยวเฉาและโรยรามากแค่ไหนก็ตาม
แต่เมื่อฤดูใบไม้ผลิเวียนมาถึง เราจะตกหลุมรักชีวิตได้อีกครั้ง

โมงยามในหนังสือเล่มนี้จึงเป็นการเก็บรวบรวมความ
'เซอริ' ที่ฉันพบเจอในชีวิต ในทุกช่วงเวลาของตัวเอง ทั้งวัน
ที่รู้สึกภูมิใจและเพลอเกลียดตัวเอง การเขียนหนังสือเล่มนี้
ทำให้ฉันเรียนรู้ที่จะรักตัวเองในทุกเวอร์ชัน และฉันอยาก
แบ่งปันความรู้สึกนั้นกับเธอ ด้วยความหวังว่าเธอจะค้นพบ
เซอริของตัวเองเช่นกัน

ในวันที่ชีวิตแสนหวาน
ฉันดีใจที่ได้เห็นรอยยิ้มของเธอ
แต่ในวันที่ชีวิตขมจนอยากร้องไห้
ฉันแค่หวังว่าเธอจะเป็นเซอริ
ที่ไม่จมลงในไอศกรีมรสน้ำตาล

วิน นิมมานวรุดิ

14 กันยายน 2565

เมื่อไรที่รู้สึกว่าคุณค่าในนี้ช่างแสนขม
ขอให้เธอไม่ลืมความหวานที่มีอยู่ในหัวใจเสมอ

สารบัญ

PART 1



แต่ทุกสิ่งที่ทำให้ฉัน
ยังรักตัวเองไหม

002

PART 2



แต่ทุกความเศร้า
ที่ทำให้ฉันเติบโต

066

PART 3



แต่ทุกความหวัง
ที่ทำให้ฉันมีชีวิตต่อไป

100

เกี่ยวกับผู้เขียน

152

เกี่ยวกับผู้วาดภาพประกอบ

154

PART 1 ๑๑ ทุกสิ่งที่ทำให้ฉันยังรักตัวเอง





รักตัวเองในวันที่โลกไม่รัก



มีวันที่เธอมอบความรักให้กับโลกใบนี้หมดใจ
แต่โลกไม่ได้มอบความรักกลับมาให้เธอ
มีวันที่มนุษย์ทุกคนช่างดูใจร้ายไปหมด
คนที่เคยสนิทกลับกลายเป็นคนที่ไม่รู้จัก
เพื่อนที่รักก็ต้องห่างเหินกันไปด้วยจังหวะชีวิตที่ไม่เป็นใจ
แม้แต่แมวตัวโปรดที่ชอบเล่นด้วยก็เอาแต่คอยหลบหน้า
จนเธอไม่แน่ใจว่าทำอะไรผิดไปตรงไหน

มีวันที่เธอเจ็บความรู้สึกของเธอมีรูรั่ว
พยายามเติมความสุขเท่าไรก็ไหลออกไปหมด
เธอชินชากับรสชาติแห่งความว่างเปล่า
ถ้อยคำแทนใจหล่นหายกระจัดกระจาย
อดีตที่ไม่อาจเขียนบรรยายความรู้สึกได้

มีวันที่เธอถูกรายล้อมด้วยความรักรอบตัว
แต่กลับเผลอใส่แว่นกันความรักโดยไม่รู้ตัว
อาจเพราะอดีตที่ทำให้เธอกลายเป็นคนเย็นชา
หัวใจของเธอว่างเปล่าเหมือนดวงจันทร์
ทุกหลุมคอยย้ำเตือนถึงรักที่หล่นหายไป

เธอจึงไม่กล้าที่จะรักใคร่อีกครั้ง
และไม่เชื่อว่าจะมีใครกล้ารักเธอได้

มีวันที่แสงแดดและรอยยิ้มของทุกคนช่างสดใส
แต่เธอกลับรู้สึกคล้ายตัวเองเป็นแมวดำข้างถนน
เมฆสีดำก้อนใหญ่ช่างใจร้าย ลอยอยู่บนหัวเธอคนเดียว
ฝนโปรยปรายจนรองเท้าสีขาวคู่ใหม่เปียกปอน

มีวันที่เธอรู้สึกว่าตัวเองไม่น่ารักเท่าไร
ไม่ว่าพยายามมองหาความน่ารักบนโลกมากแค่ไหน
ก็ไม่มีวิเศษที่จะปรากฏให้เห็น

แม้ฉันจะชอบเวลาเธอยิ้มมากที่สุด
แต่ฉันจะไม่ขอให้เธอฝืนยิ้มในวันแย่ๆ แบบนั้น
ขอให้เธอรู้ว่ามันไม่ใช่ไรที่จะอยู่เฉยๆ บ้าง
ไม่ใช่ไรเลยถ้าเธอจะไม่แต่งหน้า
หรือนอนอยู่บนเตียงทั้งวัน
ไม่ใช่ไรเลยถ้าเธอจะปลื้มตัวออกจากผู้คน
หากรู้สึกว่ายู่ตรงไหนแล้วไม่ใช่ที่ของเธอ
ไม่ใช่ไรเลยถ้าเธอต้องการจะพักจากทุกสิ่ง
รวมถึงต้องการระยะห่างที่พอดีจากสิ่งทีรัก
เพื่อกอดตัวเอง



ฉันรู้ว่าความเข้มแข็งไม่อาจสร้างได้ในชั่วข้ามคืน
แต่เพราะเชื่อว่าเธอจะผ่านมันไปได้
ฉันจึงเขียนบทกวีนี้ขึ้นมาให้เธอ
เพื่อเฉลิมฉลองวันแย่ ๆ เหล่านั้น
ที่ทำให้เธอเป็นเธอในปัจจุบัน
ไม่เป็นไรเลยถ้าชีวิตจะไม่ได้สวยงามไปหมดทุกวัน
เพราะแค่การมีอยู่ของเธอ
ก็เป็นความมหัศจรรย์ของโลกใบนี้แล้ว



คอลเล็กชันแห่งการรักตัวเอง



“Caring for myself is not self-indulgence.

It is self-preservation, and that is an act of political warfare.”

“การดูแลตัวเองไม่ใช่การเอาใจตัวเอง มันคือการทะนุถนอม
และรักษาตัวเองให้ดี ซึ่งถือเป็นการขับเคลื่อนทางการเมืองเช่นกัน”

— ออเดรย์ ลอร์ด (กวีและนักกิจกรรม)

ฉันสารภาพว่าเป็นนักรักตัวเองที่ไม่เก่งเท่าไร ถึงแม้ใคร ๆ
จะคิดว่าเก่งมากก็ตาม บางครั้งฉันรู้สึกทึ่งกับชีวิตตัวเองเหมือนจักรวาล
คู่ขนานของซีรีส์เรื่อง *Fleabag* ที่นางเอกของเรื่องเพิ่งก้าวเข้าสู่ช่วงวัย
สามสิบ แต่ยังคงสับสนกับชีวิตราวกับเธอเป็นวัยรุ่น ฉันเผลอคิดลบ
และปล่อยให้ตัวเองโหมอยู่บ่อย ๆ เวลาจมอยู่ในความเศร้า ด้วยเพราะ
อาชีพศิลปินที่ทำให้ฉันต้องแปรเปลี่ยนความเศร้าให้เป็นสิ่งที่สวยงาม
ด้วยเพราะเวลาปรากฏกายในที่สาธารณะ ภาพจำของฉันคือหนุ่ม
ในชุดสูทสีชมพูผู้ยิ้มเก่งเสมอ จึงไม่แปลกใจที่ทุกคนจะคิดแบบนั้น
จริง ๆ แล้วฉันก็พยายามรักตัวเองให้เก่งขึ้นอยู่ทุกวัน แต่ไม่รู้ว่า
ทำไมฉันมักแค้นความรู้สึกของคนรอบข้างมากกว่าตัวเอง แกล้งยิ้ม
ในเวลาที่เราหัวเราะในเวลาที่เรากร้องไห้ หลายครั้งแกล้งทำ
เป็นเข้มแข็งและแสดงออกว่าอยู่คนเดียวได้สบาย ๆ แบบไม่จ้องใคร
จนละเลยความรู้สึกที่แท้จริงในใจของตัวเอง นานวันเข้าก็กลายเป็น
นักแบกความสุข ผู้ซ่อนความเศร้าและบาดแผลเอาไว้อย่างมิดชิด

ภายใต้พลาสติกห่อยาสีชมพูลายแคร์แบร์

ในช่วงที่เขียนบทความนี้ สุขภาพร่างกายของฉันไม่ค่อยสดใส แข็งแรงนัก การต้องเดินทางไปมาระหว่างบ้านกับโรงพยาบาลทำให้ฉันรู้สึกอ่อนล้าแบบไม่สิ้นสุด ฉันพักรักษาตัวอยู่ที่บ้านหลายวัน จนมีเวลาได้ครุ่นคิดถึงตัวเองอย่างแท้จริง เป็นธรรมดาของมนุษย์ที่จะดื้อและไม่ยอมเปลี่ยนแปลงการใช้ชีวิตหากยังไม่ถึงวิกฤติ บางครั้งเราก็ต้องป่วยซะก่อนจึงจะรู้ว่าถึงเวลาดูแลตัวเองได้แล้ว ช่วงปีที่ผ่านมาฉันมุ่งมั่นกับการทำงานเขียนและงานศิลปะให้ออกมาน่าพอใจ จนละเลยสุขภาพใจและกายของตัวเอง นอนดิ๊กจนตาเป็นแพนด้า กว่าที่จะรู้ตัวว่าต้องกลับมารักตัวเองให้เก่งแบบที่รักคนอื่น หรือที่รักผลงานของตัวเอง ก็ตอนที่ได้ฟังเพลง *Soon You'll Get Better* ของเทย์เลอร์ สวิฟต์ แล้วน้ำตาไหลโดยไม่รู้ตัว เสียงของเธอคอยปลอบประโลมใจฉันว่า 'แล้วมันจะผ่านไป' และนั่นทำให้ฉันพยายามเรียนรู้ที่จะปล่อยความเจ็บปวดไปเมื่อถึงเวลา 'หากชีวิตนี้ไม่เคยพบเจอความชม คงไม่รู้ซึ่งถึงความหวานของน้ำผึ้ง' คือสิ่งที่ฉันรู้สึกทุกครั้งเวลาเจอเรื่องทุกข์ใจแล้วได้ฟังเพลง *Silver Lining* ของเคซี ฆัซเกรฟส์ ตั้งแต่เด็กจนโต ฉันมีเสียงเพลงเป็นยารักษาหัวใจที่ได้ผลทันใจเสมอ การได้ฟังเพลงที่ใช่ในเวลาที่ใช้ ช่วยให้ฉันกลับมารักตัวเองได้ง่ายขึ้นในหลายครั้งที่รู้สึกเกลียดตัวเอง

แน่นอนว่าตัวช่วยในการรักตัวเองของเรามีแตกต่างกัน ฉันจึงไม่แน่ใจที่จะยอมรับว่าตัวเองมีคอลเล็กชันสิ่งของที่เกี่ยวกับการรักตัวเอง อยู่เต็มห้องนอนไปหมด ทั้งเสื้อยืดและกระเป๋าคาดที่สกรีนพอนต์สีชมพู

ตัวใหญ่ว่า ‘Self - love’ ทั้งถ้อยกาแฟลายสไมล์ยิ้มแป้นที่มีคนให้มา
ทั้งหนังสือบทกวีภาษาอังกฤษที่มีคำโปรยบนปกว่า ‘Self - love Poetry’
มากกว่าสิบเล่มบนชั้นวาง แม้จะรายล้อมไปด้วยพลังแห่งการคิดบวก
มากมายขนาดนี้ แต่บางครั้งความรู้สึกในใจของฉันทกลับสวนทาง
จนเริ่มสงสัยว่าการรักตัวเองคงไม่ใช่สินค้าที่ซื้อหาได้ตามห้างหรือ
‘ซีเอฟ’ ได้ทางออนไลน์ ความรู้สึกดีๆ หาซื้อที่ไหนไม่ได้ นอกจาก
เราจะสัมผัสมันได้ด้วยตัวเอง ไม่มีทางลัดสำหรับการรักตัวเอง
นอกจากจะค่อย ๆ เริ่มเรียนรู้จากความกลัวและความไม่รู้

ฉันได้ยินใครหลายคนบอกว่าถ้ารวยกว่านี้ก็คงรักตัวเองได้ไม่ยาก
ซึ่งฉันเห็นด้วยในแง่มุมที่ว่า แม้คนเราจะคิดบวกเก่งแค่ไหนก็คง
รักตัวเองได้ไม่นานนัก หากยังมีปัญหาเรื่องปากท้องและความเป็นอยู่
ที่ดี ซึ่งเกิดจากโครงสร้างสังคมมากกว่าตัวเรา เรากำลังอยู่ในยุคสมัยที่
ราคาของการรักตัวเองแสนแพง แต่ค่าแรงจากการทำงานแสนถูก
แถมการรักตัวเองยังถูกเสกให้กลายเป็นสินค้าในรูปแบบต่างๆ ผูกโบ
แล้วห่อหุ้มไว้ด้วยแพ็คเกจสีสนสดใส เพื่อหลอกล่อให้นักช้อปตัววง
ทุกคนใช้เงินซื้อความสุขมากขึ้น : “ซื้อนี่สิ แล้วเธอจะมีความสุข
ขึ้นนะ” “ซื้อนี่สิ แล้วชีวิตเธอจะดีขึ้น” “ไปทำหน้าให้สวยขึ้นสิ แล้วเธอ
จะได้เจอกับความรักดีๆ” คือเสียงที่ฉันได้ยินอยู่เสมอในชีวิตประจำวัน

เราถูกชี้นำให้มีทุกอย่างมากขึ้นเสมอๆ รวยขึ้น สวยขึ้น เก่งขึ้น
มีฟอลโลเวอร์มากขึ้น เป็นที่รักมากขึ้น และหากยังไม่พอให้
แนวคิดแบบ ‘ฉันเก่งขึ้นเท่าไรก็ไม่เคยพอ’ หรือ ‘ฉันจะทำตัวให้มี
ประโยชน์ที่สุดตลอดเวลาโดยไม่หยุดพัก’ มาคอยบงการความคิด

ในทุกมิติ เราคงจะต้องเป็นบ้าไปก่อนแน่ๆ ที่สำคัญที่สุด ถึงแม้จะทำทุกอย่างที่ว่ามาสำเร็จ ก็ยังไม่รู้ว่าจะระหว่างทางจะต้องสูญเสียอะไรไปบ้าง ฉันคิดว่าเราต้องกล้าพอที่จะรู้สึกดีกับความเป็นตัวเองบ้าง การหยุดนิ่งเพื่อทบทวนและมองเห็นข้อดีของตัวเองคือเรื่องจำเป็น แม้สิ่งที่ภูมิใจในตัวเองจะไม่ได้นำไปสู่หนทางในการหาเงินทั้งหมด ฉันเชื่อในการรักและทุ่มเทให้กับสิ่งที่รักอย่างเป็นธรรมชาติและไม่ฝืน แม้จะยังไม่ออกดอกออกผลวันนี้ แต่ในอนาคตมันจะต้องทำให้ยิ้มได้แบบไม่คาดฝันแน่ๆ ขอแค่เราไม่ยอมแพ้ให้กับความหดหู่ ซึมเศร้า และสิ้นหวังซะก่อน

ยิ่งผู้คนในสังคมเป็นซึมเศร้ามากขึ้นเท่าไร เราจึงต้องการแนวคิดที่จะใช้รับมือกับมันมากขึ้นเท่านั้น แนวคิดแบบ ‘ฉันรักฉันเท่านั้น โลกนี้จะเป็นยังไงก็ช่าง’ หรือ ‘แค่ทำตัวเราเองให้ดีที่สุดก็พอ’ จึงแพร่หลายและเป็นที่นิยมที่สุดในช่วงปลายยุค 2010 จนถึงปัจจุบัน คำปลอบใจเพื่อปิดท้ายการสนทนามักจบลงด้วย “รักตัวเองให้มากๆ น้า” “ใครไม่รักเราก็ช่าง ขอแค่อย่าลืมรักตัวเอง” เมื่อเลื่อนผ่านฟีดของชาวบนโลกโซเชียล ฉันก็ยังคงเห็นแฮชแท็ก #selflove ประกอบภาพถ่ายอยู่เสมอ นั่นแสดงให้เห็นว่าสังคมในปัจจุบันคลั่งไคล้การรักตัวเองมากแค่ไหน แม้หลายครั้งจะเป็นเพียงแค่การแสดงออกว่ารักตัวเองเก่งมากกว่าการนำไปใช้ในชีวิตจริงก็ตาม ใจหนึ่งฉันก็ดีใจที่วัฒนธรรมการรักตัวเองเป็นที่นิยมมากในยุคนี้ แต่อีกใจหนึ่งก็แอบกลัวอยู่ไม่น้อย เพราะการรักตัวเองแบบนี้มักสอนให้เยียวยาหัวใจที่ปลายเหตุ โดยไม่ตั้งคำถามกับต้นตอของปัญหา ไม่ต่างจากการปิดปลาสเตอร์ยาเอาไว้บนแผลแต่ไม่ยอม

รักษาให้หายขาด ซึ่งแม้แต่ตัวฉันเองก็เผลอทำโดยไม่รู้ตัวอยู่บ่อย ๆ

ฉันจ้องหน้าตุ๊กตา Little Miss Princess ที่ยิ้มจนแก้มแตก อยู่ข้าง ๆ แล้วคิดต่อไปว่า แล้วอะไรกันนะคือการรักตัวเองที่แท้จริง แม้จะยังไม่ค้นพบคำตอบที่ใช่ แต่ฉันรู้แน่ชัดว่าคำตอบไหนที่ไม่ใช่ สำหรับตัวเอง สำหรับฉัน การรักตัวเองไม่ใช่การสะกดจิตและหลอกตัวเองว่า ‘ฉันรักตัวเองเก่ง’ ผ่านการซื้อคอร์สพัฒนาตัวเองในราคา เริ่มต้นที่หลักหลายหมื่นบาท การรักตัวเองย่อมไม่ใช่การคิดบวก จนเป็นพิษจนทำร้ายตัวเองและคนอื่น หรือชี้ชวนให้ทั้งโลกมองเห็น สายรู้จบบนท้องฟ้า

ในขณะที่ตัวเองเหยียบย่ำดอกไม้ในสวนของคนอื่น ในปัจจุบัน ฉันคิดว่าหลายคนรู้ดีว่าการหลอกตัวเองว่ามีความสุขไม่ใช่ความสุข อีกต่อไป สิ่งที่ทำให้เรารู้สึกดีชั่วคราวคราวอาจไม่ใช่สิ่งที่ส่งผลดีกับเรา ในระยะยาว เมื่อเราเป็นแผล การปฐมพยาบาลเบื้องต้นย่อมจำเป็น แต่หากเมินเฉยและไม่ยอมรักษาอย่างจริงจัง มันคงไม่มีวันหายได้เลย ทุกการเยียวยา่อมเกิดจากการเผชิญหน้ากับความจริง

แนวคิดเกี่ยวกับการรักตัวเองของฉันเปลี่ยนไปตามช่วงวัย ตอนวัยรุ่นที่ได้รับการอิทธิพลจากหนังรักของหว่อง กาไว ฉันชอบคิดว่าการรักตัวเองมากเกินไปเป็นเรื่องที่ไม่เทเท่าไรนัก การรักใคร่แบบไม่เผื่อใจและทนทุกข์ทรมานกับความคิดถึงต่างหากคือรักแท้ ฉันคิดว่าความเศร้ามีเสน่ห์ชวนให้หลงใหล และความเจ็บปวด เป็นของขวัญอันล้ำค่าของการเป็นกวี (ซึ่งเป็นวิธีคิดที่โรแมนติซ์ ความเจ็บปวด และไม่ส่งผลดีต่อสุขภาพจิตในระยะยาว) แต่ฉัน

ในปัจจุบันเชื่อว่าการรักตัวเองคือการเข้าใจและไม่ทอดทิ้งตัวเอง ในทุกเวอร์ชัน ไม่ว่าจะน่ารักหรือร้ายกาจ ฉันมักตอบใครต่อใคร แบบนั้น แม้ในบางวันจะทำได้ยากเหลือเกิน

หรือว่าการรักตัวเองคือการเดินทาง ฉันเคยเดินทางไกลเพื่อหวัง จะลืมอดีตอันแสนเจ็บปวดที่ไม่อยากจดจำและมูฟออนไปข้างหน้า แม้จะเริ่มต้นจากความตั้งใจที่จะทิ้ง แต่สุดท้ายฉันกลับได้เข้าใจ ในความหมายของการเก็บ เพราะทุกครั้งที่ได้เดินทาง ฉันมักรู้สึก คล้ายได้ค้นพบจิ๊กซอว์ที่ตัวเองกำลังตามหาโดยไม่รู้ตัว แล้วค่อย ๆ เก็บสะสมมันไว้ทีละชิ้น ๆ ฉันจึงรักความรู้สึกที่ได้หลงทางอย่างอิสระ ในเมืองที่ไม่มีใครรู้จัก เมื่อกล้าละวางอีโก้และตัวตนจึงจะประกอบ ตัวเองขึ้นใหม่ได้ แถมระหว่างเดินทางฉันยังเคยค้นพบหนังสือบางเล่ม ที่อ่านแล้วเปลี่ยนชีวิตไปตลอดกาลอีกด้วย

หรือว่าการรักตัวเองคือการไม่ลืมคุณค่าของตัวเอง ไม่ว่าจะใคร จะมองเห็นมันหรือไม่ ฉันเคยหัวใจสลายเพราะความรักครั้งใหญ่ และเอาแต่กล่าวโทษตัวเองว่าไม่ดีพอจึงไม่เคยสมหวังในความรัก แต่ความจริงก็คือคุณค่าของทุกคนล้วนแตกต่างกัน และต่อให้ พยายามสักแค่ไหน เราก็เป็นชาด้วยโปรดของคนทั้งโลกไม่ได้อยู่ดี มันจึงเป็นเรื่องธรรมดาที่ทุกคนจะต้องเผชิญกับความผิดหวังในสักวัน ที่สุดแล้วถึงแม้เราจะออกแบบความสัมพันธ์ได้ แต่เราก็เลือกไม่ได้ว่า จะรักใคร คุณค่าในตัวเราจึงไม่ได้ขึ้นอยู่กับว่าใครจะรักหรือไม่รักเรา สำหรับฉัน ความรักไม่ใช่เรื่องของใครดีพอสำหรับใคร แต่เป็นการค้นพบ ชิ้นส่วนที่ใช่ซึ่งประกอบกันแล้วพอดีกับหัวใจและชีวิต หากเราตระหนัก

ถึงความจริงเหล่านี้ ไม่ว่าใครจะยังอยู่หรือจากไป ก็จะไม่สูญเสียหัวใจ และคุณค่าในตัวเอง

หรือการว่ารักตัวเองคือการได้เขียนเพื่อแบ่งปันความเศร้ากับใครสักคน ฉันรู้ตัวตั้งแต่เด็กว่าอยากเป็นนักเขียนเพราะถนัดเขียนมากกว่าพูด หากย้อนเวลากลับไปในยุค 2000 ที่โลกออนไลน์กับโลกแห่งความจริงยังไม่ผสมปนกัน ตอนนั้นอินเทอร์เน็ตยังคงเป็นเซฟโซนของผู้คนที่แปลกแยก หนังสือ *You've Got Mail* ทำให้ฉันมีหวังว่าจะค้นพบคนแปลกหน้าที่สนิทใจสักคนบนโลกออนไลน์ ฉันรู้สึกมีความสุขเมื่อได้โพสต์งานเขียนเศร้า ๆ ลงในบล็อกด้วยนามแฝงเล็กน้อยแล้วได้รับความห่วงใยและเข้าใจผ่านคอมเมนต์ต่าง ๆ จากเพื่อนร่วมเศร้าทุกคน ทุกครั้งที่ไขปริศนาในหัวใจออกมาเป็นบทกวีแล้วได้แบ่งปันกับคนอื่น ฉันมักจะรู้สึกเศร้าน้อยลง หรืออย่างน้อยก็สบายใจที่จะอยู่กับความเศร้ามากขึ้น นั่นคือพลังของการเยียวยาหัวใจผ่านการเขียนที่ฉันมักแนะนำให้คนรอบข้างทำ อาจจะจริงที่ตัวเราคือเพื่อนที่ดีที่สุดของตัวเอง แต่ 'ชีวิตนี้ก็สั้นเกินไปที่เราจะเศร้าเพียงลำพัง' เพื่อนร่วมเศร้าบางคนของฉันกล่าวไว้แบบนั้น

หรือว่าการรักตัวเองคือการให้ ฉันเป็นคนคลั่งรักบรรยากาศเหงาปนอบอุ่นในช่วงเทศกาลคริสต์มาส ดีใจทุกครั้งที่ได้ให้หรือได้รับของขวัญ หนุ่มทาสการตลาดเช่นฉันเชื่อว่าการรักตัวเองก็คงเหมือนการที่เราอยากมอบสิ่งดี ๆ ให้กับคนที่รัก ไม่ว่าจะเป็นการรดอวยพร หนังสือถุ่งเท้า ตุ๊กตา และดอกไม้ ก็มักเป็นสิ่งที่ฉันชอบซื้อให้คนอื่นเสมอ บางช่วงชีวิตที่อยากให้รางวัลตัวเองจึงซื้อปิงปองที่ชอบซ้ำ ๆ เพราะคิดว่า



เป็นการบอกรักตัวเองทุกวัน (นั่นคือตัวอย่างของการรักตัวเองมากเกินไปจนเกินไป) แน่หนอนว่าฉันจะเรียนรู้วิธีการให้แบบไม่ทำร้ายก็ต้องผ่านการทำร้ายทั้งตัวเองและคนอื่นมาแล้ว กว่าฉันจะรู้วิธีเยียวยารักษาหัวใจตัวเองอย่างถูกวิธี หัวใจก็ต้องผ่านการแตกสลายซ้ำแล้วซ้ำเล่า บางครั้งมนุษย์เราก็อาจไม่รู้ตัวเลยว่า การสูญเสียสิ่งที่ทำร้ายหัวใจไปอาจเป็นของขวัญที่ล้ำค่าที่สุด เพราะมันทำให้เรากลับมารักตัวเองได้อีกครั้ง

สรุปแล้วทุกนิยามที่ใกล้เคียงกับ ‘การรักตัวเอง’ ของฉัน ล้วนเกี่ยวข้องกับการตามหา พบเจอ มอบให้ และเก็บรักษาเอาไว้ ไม่น่าแปลกใจที่รู้ตัวอีกทีฉันก็กลายเป็นนักเก็บสะสมความสุขเมื่ออาชีพทั้งปอดสักรัด จดหมาย ภาพถ่าย ตุ๊กตา ถ้วยกาแฟ และหนังสือกองใหญ่ นานวันเข้าฉันก็เผลอลืมไปว่าการ ‘เก็บ’ เป็นคนละความหมายกับการ ‘แบก’ เราอาจเก็บความสุขที่ชอบเอาไว้ในหน่วยความจำของหัวใจ และเก็บสิ่งของที่รักเอาไว้ในบ้านได้ แต่เราไม่อาจเก็บวันเวลาเอาไว้ได้ การฝืนยืมแล้วแบกความทุกข์ใจ คงเป็น ‘การไม่ยอมปล่อยวาง’ มากกว่า ‘การรักตัวเอง’

ฉันเคยลองถามเพื่อนสาวคนสนิท ไปจนถึงคนที่เพิ่งเคยพบกัน ครั้งแรกว่า “คิดว่ารักตัวเองเก่งไหม” แก้วในสิบคนมักจะส่ายหน้า ฉันคิดว่าความทุกข์ที่เราแบกไว้คงมีหน้าตาไม่ซ้ำกัน บางครั้งมันคือการกล่าวโทษตัวเองว่าไม่เคยดีพอ ไม่สวยพอ ไม่ประสบความสำเร็จมากพอ ไม่เป็นที่รักมากพอ เราต่างมีด้านเหตุผลให้ทุกข์เพราะความไม่พอแบบไม่ซ้ำกัน แต่เมื่อฉันถามต่อไปว่า “ทุกวันนี้มีชีวิต

อยู่เพื่ออะไร” ทุกคนกลับพร้อมใจตอบว่า “มีชีวิตรอยู่เพื่อคนที่รัก เพราะถ้าปราศจากคนที่รักแล้ว คงไม่รู้จะมีชีวิตรอยู่ไปเพื่ออะไร” ในมุมหนึ่งอาจฟังดูใกล้เคียงกับการฝันมีความสุขจนเป็นทุกข์ ยึดติดและฝากความหวังในการมีชีวิตไว้กับคนอื่น แต่ในอีกมุมหนึ่ง การมีชีวิตรอยู่เพื่อเป็นความหวังของกันและกันก็ช่างน่ารักและ โรแมนติกเสมอ หากมองด้วยมุมมองแบบมนุษยนิยม (Humanism) แม้แต่ตัวฉันเองก็มีความสุขที่สุดเวลาที่ได้รักคนอื่น เพราะทำให้ฉัน รู้สึกรักตัวเองในเวลานั้นด้วย

แน่นอนว่าการดูแลตัวเองอย่างถูกวิธีย่อมเป็นพื้นฐานของการรักคนอื่นอย่างถูกวิธี และสุขภาพใจที่แข็งแรงยั่งยืนของสังคมคงไม่ใช่ การแข่งกันแสดงออกว่าใครรักตัวเองเก่งกว่าใคร แต่เป็นการรักตัวเอง ไปด้วยกัน ที่สุดแล้วเราอาจแค่ต้องการสังคมที่ทุกคนใส่ใจในนิยาม การ ‘รักตัวเอง’ ในแบบของคนอื่น มากเท่ากับนิยามการ ‘รักตัวเอง’ ในแบบของตัวเอง การสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการรักตัวเอง จึงสำคัญไม่น้อยไปกว่าการเรียนรู้ที่จะรักตัวเองในเชิงปัจเจก เพราะเราล้วนคู่ควรที่จะถูกใครบางคนรักในทุกเวอร์ชัน มากพอกับการที่เราไม่ปฏิเสธที่จะรักใครคนนั้นในทุกเวอร์ชัน หรือการเป็นเซฟโซน ของกันและกันนั่นเอง

การรักตัวเองไม่ใช่แค่การซื้อสินค้าที่ประทับตรา ‘Self - love’ ไม่ใช่แค่ปาลาสเตอร์ยาที่แปะบาดแผลเอาไว้เพื่อบรรเทาความเศร้า แต่เป็นการเยียวยารักษาที่เริ่มจากความเข้าใจในตัวเอง

การรักตัวเองไม่ใช่การฝืนยั้งแล้วรับบทนางหรือนายแบกความทุกข์
แต่คือการเรียนรู้ที่จะปล่อยทั้งความเศร้าและสุขไปเมื่อถึงเวลา
การรักตัวเองที่ยั่งยืนเกิดจากการใส่ใจในความสุขของกันและกัน
แต่ในชีวิตที่ขับเคลื่อนไปด้วยการรักตัวเองเพื่อคนอื่น
ฉันก็หวังว่าเราจะไม่ลืมรักตัวเองเพื่อตัวเองด้วย



ปรัชญาแห่งเชอร์รีบนสตรีทวอร์เบอร์รี่ซันเด



น่าแปลกที่ยิ่งโต การมีความสุขกลับยิ่งเป็นเรื่องไกลตัว
อาจเพราะเราถูกบังคับให้ใช้สมองมากกว่าหัวใจ
อาจเพราะเราคุ้นชินกับสิ่งที่มีจนผลลุละเลยไป
อาจเพราะว่าเมื่อเวลาผ่านไป
ประสบการณ์ใหม่ๆ ย่อมกลายเป็นความธรรมดา
ชีวิตที่เสียดความสนุกแบบรถไฟเหาะตีลังกา
กับความสุขที่ถูกตัดต่อเพื่อโพสต์ลงบนโลกโซเชียล
กลายเป็นคอนเทนต์แห่งความสุขยอดนิยมของยุคสมัย

ในช่วงเวลาที่ฉันรู้สึกว่ามันและสับสนกับอนาคต
ในช่วงเวลาที่ฉันเหนื่อยกับการพยายามจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่
ฉันมักจะแวะพักใจในร้านไอศกรีมเสมอ
ทุกครั้งที่ฉันสั่งไอศกรีมชั้นดี
แล้วเห็นเชอร์รี่สีแดงลูกจิ๋วเฝ้ายวนใจอยู่บนวิปครีม
ฉันมักจะเผลอยิ้มโดยไม่รู้ตัว
ราวกับว่ามันส่งยิ้มให้แล้วพูดว่า
“เธอจะเศร้าต่อหน้าเชอร์รี่ไม่ได้หรอกนะ”
ฉันคิดในใจว่า “โอ้ะ นี่เองสินะคือปรัชญาแห่งเชอร์รี่”
ความสามารถในการตามหาเชอร์รี่ที่ว่าในทุกหนทุกแห่ง
คงเป็นความมหัศจรรย์ของหัวใจ

ทุกครั้งที่เราเห็นเซอร์รี่ลูกลีแดงสดใสเป็นทิวปึงบนวิปครีมของไอศกรีมชั้นเด
ฉันมักจะเผลอยิ้มไม่รู้ตัวเสมอ
เซอร์รี่จึงเปรียบดังสิ่งที่ทำให้ฉันยินดีที่ยังมีชีวิตอยู่
ความสุขที่เกิดขึ้นโดยไม่คาดหวัง การมีหัวใจแบบเซอร์รี่
ไม่ใช่การมองโลกสวยหรือเอาน้ำตาลเคลือบความทุกข์
ไม่ใช่การคิดบวกจนเป็นพิษทำให้มองไม่เห็นความจริง
แต่เป็นการมองเห็นความธรรมดาอันแสนพิเศษที่ซ่อนอยู่ในตัวเองและโลกใบนี้

บางวันเซอร์รี่อาจเป็นความกล้าหาญที่จะเดินไปตามเส้นทางที่เลือก
ถึงแม้ว่ามันจะยากลำบากเพราะเป็นเรื่องใหม่

บางวันเซอร์รี่อาจเป็นความหวานที่เข้ามาปลอบประโลมใจ
เพื่อบาลานซ์ให้ชีวิตอันแสนขมกลมกล่อมขึ้นบ้าง

บางวันเซอร์รี่อาจเป็นตัวแทนของความตื่นรู้
และประสบการณ์ที่แลกมาด้วยความเจ็บปวดแสนสาหัสในอดีต

หวังว่าเธอจะค้นพบ “เซอร์รี่” ของตัวเอง

หมวดความรู้เรื่อง

ISBN 978-616-18-6417-0



9 786161 864170

Illustration: A.YA.YOI