

เก่งมาก ทำได้ดีแล้วละ

우리는 매일 한 뼘씩 자라 날 거야

ถึงคุณที่พยายามและอดทนในวันนี้
หวังว่าคุณจะก้าวไปข้างหน้าได้เสมอ

ฮย็อนอี เขียน

ชุดิกากัน ผินประดับ แปล

האגודה

האגודה

Copyrighted material

Have a Booktiful Day!



Bloom

เก่งมาก ทำได้ดีแล้วละ

우리는 매일 한 뼘씩 자라 날 거야

ถึงคุณที่พยายามและอดทนในวันนี้
หวังว่าคุณจะก้าวไปข้างหน้าได้เสมอ

ฮย็อนจี เขียน

ชุดิกากัน ผินประดับ แปล

คุย กับ



Bloom

ในวัยเด็กคุณไม่รู้ด้วยซ้ำว่าอะไรที่ทำไปนั้นเกินตัว หรือเปล่าหรือเต็มทีแค่ไหน ก็แค่ใช้ชีวิตในแต่ละวันข้างหน้าไปเรื่อย ดีที่สุดเท่าที่สมองวัยนั้นจะคิดได้

แต่ในวัยที่เราโตขึ้น ประสบการณ์การเรียนรู้ที่มากขึ้น ทำให้คุณเริ่มคิดถึงการกระทำ ซึ่งแทนที่จะอยู่ในจุดที่พอดี ทุกอย่างกลับกลายเป็นเรื่องเกินตัว เกินไป ไม่ว่าจะเป็นทำงาน เกินตัว พยายามเกินไป อัดทนเกินไป อัดกลั้นเกินไป จนบางครั้งเป็นการทำร้ายตัวเองโดยไม่รู้ตัว...ไม่สิ อาจจะมีรู้ตัว แต่ยังไม่รู้จะทำต่อไป

ตั้งแต่เกิดมาคุณต้องอดทนกับอะไรหลายอย่างในชีวิต แต่ต้องไม่ใช่อดทนต่อการทำร้ายตัวเองไปเรื่อย ๆ ในเวลาหนึ่งที่คุณหยุดและถูกคิดอยู่ ขอให้ลองทบทวนความเหนื่อยล้าของคุณ คุณมีบาดแผลที่ไหนบ้าง เจ็บตรงไหน มีเรื่องอะไรที่ทำให้ส่วนไหนของคุณไม่สบาย

ต่อไปก็ทำในสิ่งที่คุณละเอียดมากที่สุด “คุยกับตัวเอง”
ขอบคุณที่พยายามเต็มที่แล้ว เกลี่ยกล่อมหรืออนุญาตให้
ตัวเองหยุดพัก ยอมรับองให้ระบายความโกรธข้างใน ปลอบใจ
สักนิด ใจดีสักหน่อย คุณไม่เคยให้กำลังใจตัวเองเลยใช่ไหม
การส่งกำลังใจให้คนอื่นมันง่าย แต่การส่งกำลังใจให้ตัวเอง
มันดูหลุดไปหมด ทว่าแท้จริงแล้วคุณแค่ปิดกั้นใจไม่เชื่อใน
ตัวเองเท่านั้น

ไม่ว่าคุณจะทำอะไรก็ตาม ทำที่สุดพรั่งนี้คุณก็ต้อง
เติบโตอยู่ดี ขอให้เวลานี้คุณได้ส่งความรู้สึกดี ๆ ให้ตัวเอง
และเรียนรู้วันนี้ พร้อมก้าวอย่างและเติบโตในวันพรั่งนี้แม้จะแค่
หนึ่งกำมือ คืบสั้น ๆ ก้าวเล็ก ๆ ก็ตาม

คำพูดของตัวเองคือสัจย์ต่อตัวเองเสมอ

✧† prologue †✧

วันนี้ก็ทำได้ดีมาก

อยากบอกด้วยความจริงใจและจากใจจริง
แต่ “ฉัน” ทุกคนบนโลกนี้ที่ฝืนอยู่ในวันนี้
ที่อดทนอย่างหนักในวันนี้และกำลังใช้ชีวิตไปในแต่ละวัน

จะบอกว่า ทำได้ดีแล้ว เก่งมาก ทำได้ดีขึ้นแล้ว
จะบอกว่า พรุ่งนี้ต้องทำได้ดีกว่าเดิมแน่นอน
จะบอกว่า ไม่ต้องสงสัยเลยว่า คุณจะทำทุกอย่างสำเร็จได้ด้วยดี
แน่นอน

เพราะว่าฉันกำลังค่อยๆ พัฒนาไปที่ละขั้นทุกวัน
เพราะว่าฉันกำลังค่อยๆ เติบโตให้เต็มที่ละก้ามือทุกวัน
เพราะว่าฉันกำลังเติบโตที่ละคืบทุกวัน
ดังนั้น แท้จริงแล้ว สิ่งที่ดีที่สุดในวันนี้ก็คือการมีชีวิตที่ดี

ประโยคใดประโยคหนึ่งในหนังสือเล่มนี้จะเป็น
“คำปลอบใจ” แต่คนที่เจ็บป่วย
“กำลังใจ” แต่คนที่อ่อนล้า
“ความกล้าหาญ” แต่คนที่ยากลำบาก

แม้จะเพียงเล็กน้อย แต่ก็หวังว่าจะได้สัมผัสกับชีวิตอันแสนล้ำค่า
และเปล่งประกายของคุณ
จะคอยเป็นกำลังใจให้ชีวิตที่มีความสุขของคุณอย่างจริงใจและ
กระตือรือร้นนะ

เดือนธันวาคม ค.ศ. 2022
ฮัยอนอี

บทที่

1

การปลอบใจ

คนเก่ง 16 | ไม่ได้เก่งมาตั้งแต่แรก 17 | วันแย่ๆ 18
ชีวิตที่เขียนขึ้นมาใหม่ได้อีกครั้ง 19 | ถ้าหากว่าล้มลง แล้วไม่ยอมลุกขึ้น 21
ไม่จำเป็นต้องท้อถอย ไม่จำเป็นต้องกลัว 24 | ด้านหนึ่งของฉันที่ไม่น่า
พอใจเอาซะเลย 26 | คนที่ไม่อาจแทนที่ได้ 28 | ตอนที่เหนื่อยมาก ๆ 29
จิตใจที่เหมือนเด็ก 32 | แต่หัวใจอันล้ำค่าที่อยากจะทำให้ดี 34
ฉันถ่มน้ำลายรดหน้าตัวเอง 36 | ผ่านมาเยอะเลยนะ 37
สิ่งที่ไม่มีความลืม 38 | สิ่งที่ต้องยอมแพ้ 40 | ไม่มีเรื่องของคนอื่นบนโลกใบนี้ 43
อดีตจิตใจ 45 | อดีตก็คืออดีต 48
แม้ว่าจะลบออกไม่ได้ แต่เราทำให้จางหายไปได้ 49 | ร้านดอกไม้ 50
ขณะที่ถูกพ่นออกมาจากปาก 52 | วันที่เป็นดังคำโกหก 54 | ไม่ต้องยิ้มก็ได้ 55
อากาศที่แตกต่างกัน ชีวิตที่แตกต่างกัน 56 | กฎของเมอร์ฟี 57
ไม่ต้องแสร้งทำก็ได้ เพราะว่าเราเป็นแค่คนคนหนึ่ง 59
ความสำคัญ 61 | กำลังใช้ชีวิตอย่างดี 63 | มันจะแตกต่างออกไป 65
เขาบอกว่ามันยังไม่พอ... 66
ดอกไม้ที่เบ่งบานโดยไม่หวั่นไหวต่ออุปสรรค 69 | คุณค่าของคน 70
ใช้ชีวิตสบาย ๆ บ้างก็ไม่เห็นเป็นอะไร 71

บทที่

2

การให้กำลังใจ

สี่สັນของคน 76 | คนและสิ่งของ 78 | วันดี ๆ ที่รู้สึกแปลก ๆ 80
เหตุผลที่เกิดมา 81 | วันที่สบายที่สุด 83 | ทำไมถึงเป็นอย่างนั้นกันนะ 86
ศักยภาพของฉัน 87 | ความเร็ว 89
ความเศร้าที่เกิดขึ้นอย่างกะทันหัน 90
การใช้ชีวิตแบบเป็นตัวของตัวเอง 92 | ตะปูเหล็กกับความผิดพลาด 95
คำพูดสุดท้ายในชีวิต 96 | สีหน้าของดวงจันทร์ 98
ในที่สุดก็เติบโตขึ้น 99 | ชอบความรู้สึกอย่างที่เป็นอยู่ 100
ฉันเอาชนะสิ่งต่าง ๆ มาเยอะแล้ว 102 | รอให้เก่งก่อนเถอะ 104
ถึงเวลาต้องยอมแพ้ 107 | มุมมองของจุดเริ่มต้นกับจุดสิ้นสุด 109
ระหว่างความทุกข์และความสุข 110 | จิตใจดีและมองโลกในแง่ดี 113
ไม่ต้องกังวลหรอก 115 | ถ้าเจ็บก็บอกว่าเจ็บ 118 | วัยรุ่น 120
น้ำหนักของชีวิต 121 | ไหน ๆ ก็เกิดมาแล้ว 124 | การเปรียบเทียบ 125
ถ้ามีปัญหาที่แก้ไขไม่ได้ในทันที 127 | ทางเลือก 129
ช่วงที่เบื่อหน่ายกับชีวิต 131 | ถ้าตัดสินใจเลือกเส้นทางที่จะไปแล้ว 134
วิธีฟื้นฟูความมั่นใจที่หายไป 136 | ชั่วเจ็ดที่ดีเจ็ดหน 138

บทที่

3

ความกล้า

เหตุผลที่รักตัวเองได้ยาก 142 | วิธีใช้ชีวิตอย่างมีความสุข 144

ลองทำดู 146 | “ได้” กับ “ไม่ได้” 148 | ปัจจุบัน ขณะนี้ ที่นี้ 149

การเห็นคุณค่าในตนเองกับความมั่นใจในตนเอง 151

การเปลี่ยนแปลงกับความคาดหวัง 153 | วิธีปลุกฝังความสม่ำเสมอ 154

สิ่งที่ฉันทำได้เพียงคนเดียว 156

วิธีรับมือกับความยากลำบากที่ต้องอดทน 158

ต้องวางเปล่าถึงจะเต็มให้เต็มได้ 161

นาฬิกาทราย 162 | สิ่งที่ไม่ควรทำ 164 | พรสวรรค์ 165

ถึงเวลามองไปรอบ ๆ 166 | อย่าคิดว่าเป็นเรื่องยาก 169

เวลาที่คนเรามีความสุขมากที่สุด 171 | วิธีการวางแผนใน 1 วัน 172

อะไรที่ทำได้ก็ทำได้ 174 | ใช้เวลาอยู่กับตัวเอง 176

ความฝันที่มีค่าของฉัน 179 | เฉพาะสิ่งที่ฉันทำได้ 181

สิ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิต 183 | ฉันเก่งที่สุด 184 | แต่ต้องทำ 186

ชีวิตที่ย่างยากซับซ้อน 189 | แก่นแท้ของความพยายาม 190

สิ่งที่แก้ไขไม่ได้ด้วยตัวเอง 192 | ฉันต้องรู้จักฉันให้ดี 193

สิ่งที่ “อย่าทำเลย” 15 ข้อ 195 | ชีวิตของฉันก็คือของฉัน 198

โลกนี้มันห่วยแตก 200 | วิธีตามหาสิ่งที่อยากทำ 201

บทที่

4

มนุษยสัมพันธ์

พิเศษ 206 | ความยุติธรรมในความสัมพันธ์ 207

การลบออก 208 | ขีดจำกัดของหัวใจ 209

ไม่ต้องใส่ใจคำพูดและการกระทำของคนอื่น 211 | คนที่เกลียดฉัน 212

ต้นเหตุความขัดแย้งในความสัมพันธ์ 213 | คนที่ไม่เข้าใจ 215

สิ่งที่สำคัญที่สุดในความสัมพันธ์ของมนุษย์ 218 | คนที่ไม่เข้ากัน 220

ฉันเปลี่ยนแปลงได้ 222 | เปลี่ยนคนคบหา 223

ถ้าไม่มีใครที่เข้ากันได้เลย จะทำอย่างไรละ 226 | ต้องมี ถึงจะให้ได้ 228

ลำดับของการเป็นคนดี 230

ฉันต้องปกป้องสิ่งที่เป็นของตัวเอง 231 | คนที่ก่อให้เกิดอันตราย 234

ระยะที่เหมาะสม 235 | ไม่อยากรับความเจ็บปวด 237

อย่าพยายามเลย คนที่อยู่ก็จะยังคงอยู่ 239 | ฝึกไม่ใส่ใจ 241

คนที่มองหาเมื่อมีสิ่งที่ต้องการเท่านั้น 243

คนที่เอาแต่ทำตัวไร้สาระ 245 | การพบเจอและการจากลา 247

กฎของไฮน์ริช 249 | ยิ่งสนิท ยิ่งต้องระวัง 250

วิธีปฏิเสธอย่างชาญฉลาด 252

ไม่มีนินทร และชีวิตที่แตกต่างกัน 254

บทที่ 1

การปลอมใจ

ตัวอย่าง

၂၇၁ ဝေပုံ



คนเก่ง

ใช้ชีวิตผ่านช่วงเวลาที่เหน็ดเหนื่อยแบบนั้นมาได้อย่างไร
อดทนผ่านช่วงเวลาแสนยากลำบากแบบนั้นมาได้อย่างไร
อดทนทั้งหมดเพียงตัวคนเดียวและผ่านมันมาได้อย่างไรกัน

อยากจะบอกกับเธอแบบนั้น

บอกว่า สุดยอดมาก

บอกว่า ยอดเยี่ยมมาก

บอกว่า น่านับถือมาก

บอกว่า ทำได้ดีมากๆ เลย

เป็นคนที่เจออะไรก็ผ่านได้หมด

เอาชนะมาได้หมดแล้ว

เธอเป็นคนเก่งมากจริงๆ นะ

แม้กระทั่งในตอนนี้ก็เก่งมากแล้ว

ไม่ได้เก่งมาตั้งแต่แรก

เพราะลุกขึ้นยืนไม่ได้ เลยต้องคลาน
จับข้อและตะเกียบยังไม่ได้เลย
ถึงจะทำได้ ก็ไม่ได้เป็นอะไร

เปลี่ยนไปแบบนั้นตั้งแต่เมื่อไรกันนะ
เร่งรีบขนาดนั้นตั้งแต่ตอนไหนกันนะ

ไม่มีใครเก่งมาตั้งแต่แรก
ไม่มีอะไรที่จะทำได้ดีเยี่ยมตั้งแต่ครั้งแรก
ไม่มีใครทำได้ดีตั้งแต่ครั้งแรก
และไม่จำเป็นต้องทำได้ดีตั้งแต่ครั้งแรกด้วย

ไม่เป็นไร ถ้าไม่ได้เก่งมาตั้งแต่แรก
ทั้งความคิดที่จะต้องเก่งตั้งแต่ครั้งแรกไปเถอะ

กว่าจะเก่งจำเป็นต้องใช้เวลา
กว่าจะทำได้ดีก็ต้องพยายาม
กว่าจะมีชีวิตที่ดีก็ต้องอดทน

วันแย่ๆ

ถ้าทั้งชีวิตเป็นวันที่ดี มันก็ไม่ใช่วันที่ดีทุกวันหรอก
มันเป็นทุกวันที่น่าเบื่อซ้ำซากต่างหาก

เราจะไม่รู้ว่าการณ์ “ดี” เป็นอย่างไร

ความรู้สึก “ดี” ก็เหมือนกัน

เพราะมีวันแย่ ๆ อยู่

มันเลยทำให้วันดี ๆ มีความหมายขึ้นมาไม่ใช่หรอ

วันดี ๆ ที่มาหลังจากเจอวันแย่ ๆ

แบบนั้นมันมีความสุขที่สุดและการณ์ดีสุด ๆ เลยไม่ใช่หรอ

เพราะฉะนั้น ถึงแม้จะเจอวันที่แย่ก็อย่าเศร้าไป

ถ้ามีวันที่แย่ แน่ใจว่ายังมีวันที่ดีด้วย

คนที่เคยเจอกับความโชคร้ายมาก่อน

จะรู้ได้เร็วกว่าความสุขคืออะไร

האגודה