

สิ่งดีๆ ในหัวใจ จะกลายเป็น รอยยิ้มสดใสในทุกวัน

결 나
에 를
두 웃
고 게
싶 하
다 는
것 것
들 들
만 만



ฉันเคยทุกข์เพราะขับเคลื่อนชีวิตด้วยความทรงจำแย่ๆ
แต่นับจากนี้ฉันจะสะสมแค่เรื่องราวดีๆ ไว้ในหัวใจและเปลี่ยนให้เป็นพลังเพื่อก้าวต่อไป

มาตามโลลิน่า
เรื่องและภาพ



สุชาดิ พวงกระโทก
แปล



สิ่งดีๆ ในหัวใจ จะกลายเป็น รอยยิ้มสดใสในทุกวัน

나를
결에
두고
싶다
하는
것들만



มาดามโลลิน่า
เรื่องและภาพ

สุชาวดี พวงกระโทก
แปล

คำนำสำนักพิมพ์

ในตอนต้นของหนังสือเล่มนี้เปิดมาด้วยคำบอกเล่าของ **มาตามโลลิน่า** ว่าพลังในการใช้ชีวิตในแต่ละวันของเธอมาจากความทรงจำแย่ๆ และคำพูดที่สร้างบาดแผล เธอสะสม 'โซคร้าย' ทั้งหมดเอาไว้และใช้มันผลักดันตัวเองมาตลอด แต่เมื่ออายุมากขึ้น เธอก็ค้นพบว่าการมองหาและเก็บแต่สิ่งที่ไม่ดีเอาไว้ในชีวิตเป็นการบั่นทอนตัวเอง ทำให้เธอยิ่งเป็นทุกข์ ความอ่อนไหวที่เกิดขึ้นในหัวใจของเธอส่วนหนึ่งก็มาจากการสะสมสิ่งเหล่านี้ไว้จึงต้องการจะเปลี่ยนแปลงมันแน่นอนว่าในตอนเริ่มต้นลงมือเปลี่ยนแปลงมักจะยากเสมอ ใน **สิ่งดี ๆ ในหัวใจจะกลายเป็นรอยยิ้มสดใสในทุกวัน** เล่มนี้เราจึงได้เห็นเธอลองผิดลองถูกเพื่อหาวิธีทำให้ชีวิตดีขึ้นกว่าเดิม ซึ่งในระหว่างทางของการเปลี่ยนแปลง มาตามโลลิน่าก็ได้พบสิ่งที่สร้างสีสันและเติมเต็มชีวิตของเธอ นั่นคือการรวบรวมเรื่องราวเล็กๆ น้อยๆ ที่ทำให้มีความสุขเอาไว้ในทุกๆ วันและเปลี่ยนมันให้กลายเป็นพลังในการใช้ชีวิต



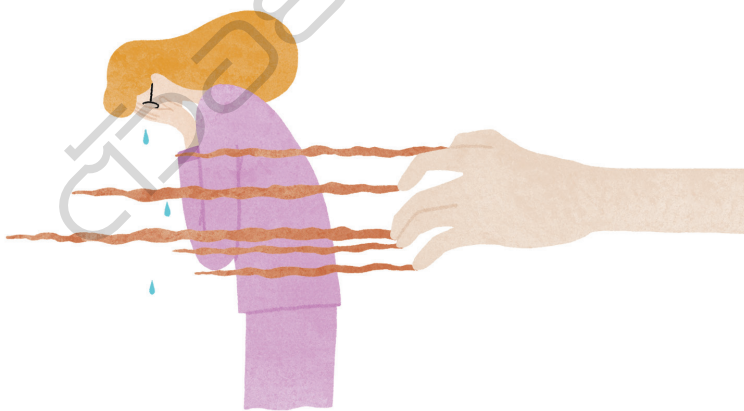
หากคุณเองก็เป็นคนที่ต้องการเพิ่มพลังให้กับชีวิต ต้องการสลัดทิ้งความเหนื่อยล้า ระหว่างทางของการอ่านหนังสือเล่มนี้อยากให้ลองตั้งคำถามกับตัวเองว่า 'อะไรคือสิ่งดี ๆ ของวันนี้ที่คุณอยากเก็บไว้ในหัวใจ' ไม่จำเป็นจะต้องเป็นเรื่องที่ยิ่งใหญ่ ขอเพียงแค่เป็นสิ่งที่ทำให้คุณยิ้มได้ และสะสมมันเอาไว้เพื่อเปลี่ยนให้เป็นพลังในการใช้ชีวิตในวันข้างหน้าไปพร้อม ๆ กับมาตามโลลีนากันเถอะคะ

glow

Prologue



ฉันทรมาณและเกลียดตัวเอามาหนัก



คำพูดที่สร้างบาดแผลพวกนั้นช่วยมอบพลังให้ฉัน
ฉันจึงจดจำกระทั่งความโชคร้ายเล็กๆ น้อยๆ ในชีวิตไว้
และใช้มันทำลายความรู้สึกตัวเอง



แต่เมื่ออายุเพิ่มมากขึ้น ฉันจึงได้เรียนรู้ว่า



ทัศนคติที่คิดร้ายกับตัวเองและความทรงจำ
ที่ทำให้ตัวเองทุกข์ใจต่างหากที่ทำให้ฉันโชคร้าย
นับตั้งแต่นี้ไปฉันจึงอยากใช้ความทรงจำอื่นๆ
ที่แตกต่างจากในตอนนี้อย่าง

ฉันตั้งใจจะเก็บรวบรวมสิ่งต่างๆ ที่ทำให้ยิ้มได้
และโอบกอดมันเอาไว้
ตัดสินใจแล้วว่า จะใช้สรวงซ่อนมันใส่ตะกร้า
และดูแลไปตราบนานเท่านาน





เมื่อเวลาผ่านไป
แล้วหันกลับมามองในบางครั้ง
จะได้รับรู้ว่าตัวเองมีวันที่ดีมากมายแค่ไหน



หนังสือเล่มนี้ได้รวบรวม
ความอ่อนโยนเช่นนั้นเอาไว้อย่างสมบูรณ์แบบ

โปรดจดจำแต่เรื่องดีๆ

ความสุขที่เตรียมไว้อย่างพิถีพิถัน	014
โปรดจดจำแต่เรื่องดี ๆ	022
ช่วงเวลานี้ที่เปล่งประกายระยิบระยับ	031
การตามหาความสุขที่ซ่อนอยู่	038
เหตุผลที่เฝ้ารอวันพรุ่งนี้	046
นักท่องเที่ยวเมืองเล็ก ๆ ตามต่างจังหวัด	055
แม้ชีวิตจะไร้ความหมาย	062
เก่งแล้วที่ยังมีชีวิตอยู่	070



บางวันก็ต้องปล่อยให้น้ำตาเหือดแห้งไปบ้าง

วันที่ต้องปล่อยให้น้ำตาเหือดแห้งไป	080
น้ำยาชนิดหนึ่ง	089
บางครั้งการหนีก็เป็นคำตอบ	095
เพราะความสุขและความทุกข์นั้นไม่ยั่งยืน	103
โปรดอ่อนโยนกับตัวเอง	112
สิ่งที่พื้นที่ว่างเปล่าของเพื่อนบอกกับฉัน	122
ต่อให้ความโศครายประเดประดังเข้ามา	130
หนึ่งวันที่ฉันเว้นระยะห่างจากโลก	139



เยียวยาตัวเองด้วยอ้อมกอด

วันที่ต้องดูแลตัวเอง	150
วงล้อที่เพียรสร้างขึ้นจากความพยายาม	157
เมื่อปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ	166
คาถาที่ต้องท่องจำไว้ยามถูกเปรียบเทียบกับคนอื่น	174
ถึงฉัน คนที่จินตนาการถึงเรื่องเลวร้ายเป็นลำดับแรก	180
การรักตัวเองที่พอดี	188
ความจริงใจที่มีต่อสถานที่ใดที่หนึ่งชั่วคราว	194
วันที่ใช้ชีวิตในแบบของตัวเอง	202



ถ้าทำสิ่งที่อยากทำจะเป็นยังไงนะ

ฉันไม่ใช่ตัวเลข	214
ฉันไม่มีพรสวรรค์	223
ความปวดใจกับอีเมลที่ว่างเปล่า	231
การตั้งปณิธานจากการซื้อป๊อปที่ล้มเหลว	239
สิ่งที่สำคัญกว่าความสมบูรณ์แบบคือความสำเร็จ	249
ลองทำสิ่งที่ชอบบ้างได้ไหมนะ	258
ทั้งที่ยางอายุไปบ้างก็ไม่ใช่ไรหรอก	268
เมื่อกลายเป็นคุณยาย	276



1

โปรดจดจำแต่เรื่องดีๆ



ความสุขที่เตรียมไว้อย่างพิถีพิถัน



ภาพประกอบ

การตากไฟสั้แก้วเก็บอุณหภูมิไว้ก่อนนอน
เพื่อให้ได้ดื่มกาแฟอุ่นๆ ในเช้าวันต่อมา



การสร้างเพลย์ลิสต์เพลงมากมาย
ที่เติมพลังให้เราทุกครั้ง
เพื่อฟังขณะอาบน้ำในวันที่ไม่อยากจะอาบน้ำ



การจดด้วยคำใจทำให้กำลังใจและคำชื่นชมมากมายเอาไว้
เพื่อจะได้เปิดดูในยามที่ความมั่นใจในตัวเอง
ตกดอยลง

การเปิดบัญชีออมทรัพย์ที่ฝากเงินไปออมอัตโนมัติ
วันละหนึ่งพันวอน* ทุกวัน
เพื่อให้ไม่รู้สึกลดแม้ว่าจะใช้เงินไปกับเรื่องไร้ประโยชน์



* 1,000 วอนเกาหลีใต้เท่ากับประมาณ 26.81 บาท
ตามอัตราแลกเปลี่ยนวันที่ 27 พฤษภาคม 2567



บันทึกความน่ารักต่างๆ
ที่ทำให้อารมณ์ดีขึ้นทันทีเพียงแค่มองดู



เก็บภาพช่วงเวลาต่างๆ ที่น่าจดจำเอาไว้
เป็นรูปถ่ายที่ชัดเจนมากกว่าความทรงจำ



ตระเตรียมความสุขมากมายอย่างพิถีพิถัน
ราวกับเก็บช็อกโกแลตเอาไว้ที่จะขึ้นสองชั้น
สำหรับบางวันที่จิตใจเธอเหนื่อย หรือหมดความมุ่งมั่น

เราควรรู้อะไรทำให้ 'ตัวเอง' อารมณ์ดีขึ้น ผลลัพธ์
หลังจากที่ได้เฝ้ามองตัวเองมานานหลายปี ฉันก็รู้ว่า
ในวันที่ฉันไม่ยากอาบน้ำ ให้เปิดเพลงเสียงดังกระหึ่ม
ในห้องน้ำ แล้วความสุขก็จะเพิ่มขึ้นจนทำให้รู้สึกอยาก
อาบน้ำขึ้นมาเองไปโดยปริยาย หรือการได้ค้นพบว่าความสุข
ของฉันจะเพิ่มสูงขึ้นทันทีเมื่อเปิดประตูเข้าไปในคาเฟ่
ขนมหวานที่เปลี่ยนเมนูตามฤดูกาล

ยิ่งเข้าใจตัวเองดีเท่าไร เรื่องที่เราจะทำได้
ก็จะยิ่งมีมากขึ้นเท่านั้น ลองทำคู่มือการเปลี่ยนแปลง
ทางอารมณ์ที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในแต่ละสถานการณ์
เมื่อรู้สึกห่อเหี่ยว ผิดหวัง หรือเปล่าเปลี่ยนความรู้สึกน้อยดีไหม

โปรดจดจำแต่เรื่องดีๆ



ฉันจำเรื่องที่แย่ๆ ได้ค่อนข้างดี



เลยมักจะนึกถึงเรื่องแย่ๆ ขึ้นมาได้บ่อยๆ



คงต้องโทษนิสัย
ที่พอเกิดอะไรขึ้น
ก็มักจะคิดวนอยู่ซ้ำๆ
หลายครั้ง

เรื่องพวกนี้ในอดีต
ที่ค่อยๆ แจ่มชัดขึ้น...



เมื่อเวลาผ่านไป
ฉันจึงไม่ลืมแม้กระทั่งรายละเอียดเล็กๆ น้อยๆ



ในทางกลับกัน หากเป็นเรื่องที่ทำให้มีความสุข
ฉันจะคิดถึงมันเพียงครั้งเดียวจากนั้นก็ลืมเลือนไป



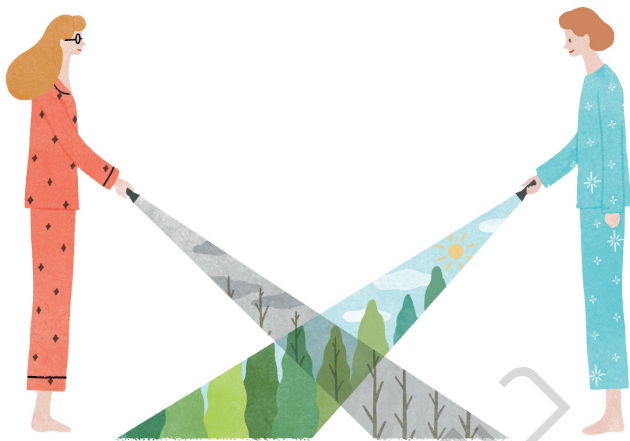
อัตราส่วนของความทรงจำที่ไม่ดีในหัว
จึงมีแต่จะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ



เมื่อได้พูดคุยกับเพื่อน
ที่ผ่านช่วงเวลาแบบเดียวกัน
ฉันจึงได้พบช่วงเวลาดีๆ
ที่เหมือนกับชิ้นส่วนของจิ๊กซอว์
ที่หายไปอีกครั้ง



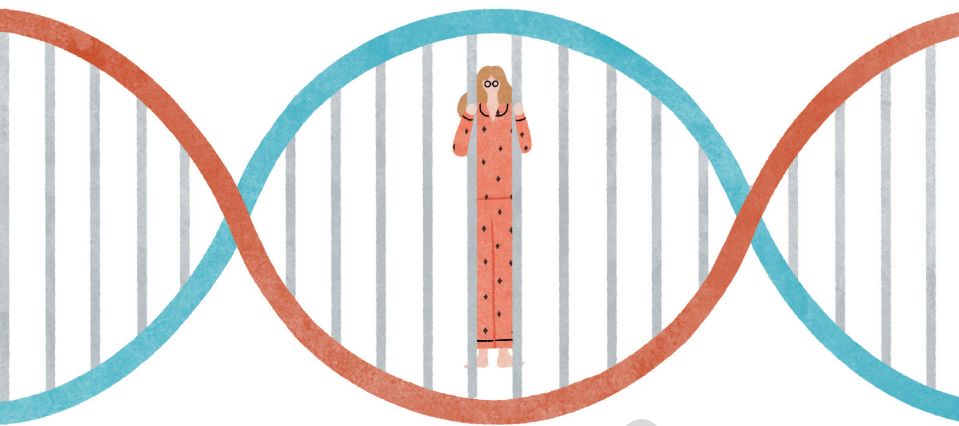
ในตอนนั้นเอง
ฉันถึงได้มองเห็นมุมมองใหม่ๆ ของอดีต
ที่เคยคิดว่าเป็นช่วงเวลาเลวร้ายมาโดยตลอด



แม้ว่าจะอยู่ในสถานการณ์เดียวกัน
แต่สิ่งที่จดจำได้กลับต่างกันไปตามมุมมอง



สุดท้ายแล้วก็ขึ้นอยู่กับความคิดและมุมมองของแต่ละคน
ว่าจะเลือกเก็บความทรงจำแบบไหนเอาไว้



ทว่าการเก็บความทรงจำที่ดีเอาไว้กลับเป็นเรื่องยาก
ต่างไปจากความทรงจำแย่ๆ ที่มักจะอยู่กับเราไปอีกนาน
บางทีคงเป็นเพราะ 'กลไกของการดำรงอยู่ที่มีไว้เพื่อไม่ให้มนุษย์
ทำผิดเรื่องเดิมซ้ำ' ได้ฝังลึกอยู่ในยีนของฉันไปแล้ว



ถ้าอยากจะปลดปล่อยตัวเอง
จากวิถีแนวคิดที่ติดตัวมานานนับสิบปี
ฉันก็ต้องใช้ความพยายามที่มากยิ่งขึ้นกว่าเดิม



ช่วงเวลาของความสับสนผ่านไปเร็วมากกับลูกธนู



ฉันจึงตั้งใจว่าจะใช้ชีวิตเพื่อจดจำเพียงเรื่องราวดีๆ ไว้

13 มีนาคม 2021 เวลา 20.03 น.	
โน้ตทั้งหมด	3/5
โน้ตที่มี	3/5
	3/8
	3/11
	3/13
	3/8
	3/8

- ฟังพอดแคสต์ขณะอยู่บนรถไฟ
- เล่นโยคะทำขึ้นกับนิ้วล้าเป็นครั้งแรก
- จักรยานแล้วฉันมาเห็นพระอาทิตย์ตก
- เจอแมวตัวจิ๋วของหมู่บ้านระหว่างไปโรงพยาบาล
- ไปสกรีนที่ค่าช้าจากคองจุนมาถึงแล้ว

ด้วยการเปิดสมุดจดบันทึกเรื่องราวทุกครั้งที่มีเวลา
และทบทวนเรื่องราวทุกอย่างไปตามลำดับเหตุการณ์



พอได้ทำแบบนี้แล้วปริมาณความทรงจำที่ดี
ก็อาจจะเพิ่มขึ้นในสักวัน
และถึงตอนนั้นฉันจะกลายเป็นคนที่มีความสุขขึ้น
มากกว่าตอนนี้อย่างแน่นอน



เพื่อวันหนึ่งในอนาคต วันนั้นฉันจึงเปิดสมุดบันทึกขึ้นมา
แล้วเขียนเหตุการณ์เล็กๆ น้อยๆ ที่เพื่อนส่งใจลงไป

หากมองย้อนกลับไปในอดีตก็พบว่าเรื่องที่ทำให้เสียใจหรืออับอายมักจะโผล่ขึ้นมาเป็นลำดับแรก ทั้งที่มีเรื่องดี ๆ ตั้งมากมาย แต่น่าขันนักที่หน่วยความจำของฉันกลับมีแต่เรื่องที่อยากจะลืม ยิ่งนึกถึงเรื่องแย่ ๆ มันก็ยิ่งแจ่มชัดขึ้นเหมือนเวลาที่ดูเรกภาพยนตร์เรื่องเดิมหลายครั้งก็จะยิ่งเก็บรายละเอียดได้มากขึ้น

ดังนั้นจึงจำเป็นจะต้องตั้งใจฝึกฝนจดจำช่วงเวลาที่ดีที่สุดให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ อย่างเช่นตอนที่เดินทางกลับบ้านหลังออกไปพบปะผู้คน แทนที่จะมัวนึกถึงความผิดพลาดที่ตัวเองทำไว้ ก็ให้นึกถึงมุขตลกที่เคยเล่นกับเพื่อนอย่างสนุกสนานแทน ทั้งบรรยากาศที่ชวนให้ตื่นเต้น ทั้งสีหน้าที่อ่อนโยน รวมถึงไปอาหารอร่อย ๆ มากมายที่เคยได้ลิ้มลอง

ความทรงจำมากมายที่เก็บรวบรวมมาอย่างเอาใจใส่ในตอนนี้จะทำให้เรากลายเป็นคนที่มีความสุขมากยิ่งขึ้นในอนาคต

ช่วงเวลานี้ที่เปล่งประกายระยิบระยับ



สำหรับฉันแล้วมันไม่ง่ายเลยที่จะอยู่กับปัจจุบัน
อย่างสมบูรณ์แบบ



ไม่ว่าจะเป็นตอนอาบน้ำ ตอนเดินทางไปออกกำลังกาย
หรือแม้แต่ตอนกำลังอ่านผลงานชิ้นใหม่ที่รอมานาน
ของนักเขียนคนโปรด



สติของนักลับหลุดลอยออกจากปัจจุบัน
และกว่าจะรู้ตัวอีกที
จิตใจก็กำลังลอยไปอดีต หรือไม่ก็ลอยไปอนาคตเสียแล้ว



ระหว่างที่ใช้สายตาอ่านประโยคเดิมซ้ำไปมา
ในหัวกลับนึกถึงมุกตลกๆ
หรือการพลั้งปากไปเมื่อห้าปีก่อนมาอีกครั้งโดยไม่รู้จบ



ฉันไม่สามารถจดจ่อกับปัจจุบันได้เลย
เพราะมัวแต่กังวล
อยู่กับวันข้างหน้าและสิ่งที่ต้องทำในอนาคต

ทั้งที่ปัจจุบันยังคงดำเนินต่อไป และอดีตก็ผ่านพ้นไปแล้ว
ส่วนอนาคตยังมาไม่ถึง
แต่จิตใจของฉันกลับล่องลอยไปมาราวกับผีเร่ร่อน





ฉันอยากสัมผัสกับ
ช่วงเวลาที่เปล่งประกาย
และดื่มด่ำไปกับมันได้อย่างเต็มที่

ตอนนั้นไม่น่า
เล่นมุกนั้นไปเลยแฮะ...
ว่าแต่อีกเดี๋ยว
จะกินอะไรดีนะ



แม้ว่าจะเป็นเรื่องที่
ไม่ง่ายเลยก็ตาม

ฉันตั้งใจว่าจะเขียนไดอารี่ แต่กระทั่งเรื่องเมื่อวาน ก็ยังจำไม่ค่อยได้ ฉันคิดว่าเมื่อวานก็คงขงตัวเองไว้อยู่ แต่ในบ้านและใช้ชีวิตประจำวันเหมือนอย่างวันนี้ เอาแต่ขบคิดถึงเรื่องที่ผ่านไปแล้ว หรือเรื่องที่ยังมาไม่ถึง

ระหว่างเดินทางกลับบ้าน ฉันก็มักจะเดินโดยไม่สนใจ ทิวทัศน์รอบข้างเพราะมัวแต่คิดเรื่องที่จะทำเมื่อถึงบ้าน ในระหว่างที่คิดว่าจะเขียนลงไปไดอารี่ว่า 'วันนี้ไปร้านซักผ้า' ฉันกลับจำไม่ได้เลยสักนิดว่าริมทางที่เดินกลับบ้านมามีดอกไม้อะไรสีบานอยู่บ้าง ท้องฟ้าเป็นสีอะไร มีร้านค้าเปิดใหม่หรือเปล่า หรือกลิ่นจากผ้าห่มที่ซักแล้ว เป็นแบบไหน

ในขณะที่ฉันกำลังสูญเสียปัจจุบันไปกับการมัวแต่กังวลและเสียใจกับทั้งอดีตและอนาคตอยู่นั้น ดวงอาทิตย์ก็ลับขอบฟ้า ฤดูกาลก็ผันเปลี่ยนไป หากฉันยังตั้งสติไม่ได้ ปัจจุบันก็จะผ่านไปอย่างรวดเร็ว และหลังจากตระหนักถึงเรื่องนี้ได้ฉันก็เลยสูญุดลมหายใจเข้าลึก ๆ จากนั้นก็เงยหน้าขึ้นแล้วมองไปรอบข้างอย่างช้า ๆ



ทั้งคำพูดที่ใจดีกับตัวเอง ความทรงจำที่เต็มไปด้วยเสียงหัวเราะ
และความสุขเล็กๆ น้อยๆ ในชีวิตประจำวัน
หากเราคอยเก็บรวบรวมมันเอาไว้ในหัวใจที่ละนิด
วันหนึ่งเรื่องราวดีๆ เหล่านี้จะกลายเป็นสิ่งพิเศษ
ทำให้เราเป็นคนที่มีความสุขมากยิ่งขึ้นในอนาคต



โปรดจดจำแต่เรื่องดีๆ



บางวันก็ต้องปล่อยให้ น้ำตาเหือดแห้งไปบ้าง



เสียวยาตัวเองด้วยอ้อมกอด



ถ้าทำสิ่งที่ยากทำจะเป็นยังไงนะ



หมวดความเรียง

ISBN 978-616-8329-44-3



9

786168

329443

ราคา 350 บาท