

1
ミ
リ
の
優
し
さ



ตั้งแต่วันนี้ฉันจะเริ่ม
ใจดีกับตัวเอง

เพื่อให้คุณใกล้ชิดกับตัวเองและคนรอบข้างมากขึ้น
เติมความรักให้กันมากขึ้นอีกสัก 1 มิลลิเมตรก็ยังดี

คุย กับ



Bloom

คำว่า “เมตตา” ราชบัณฑิตยสถานระบุความหมายว่า “ความรัก และเอ็นดู ความปรารถนาจะให้ผู้อื่นได้สุข” ซึ่งเป็นคำที่ไม่พูดกันบ่อย ในชีวิตประจำวันสักเท่าไร และเป็นคำที่บอกได้ถึงคุณลักษณะนิสัย อีกหลายอย่างรวมกัน

จากความหมายว่าปรารถนาจะให้ผู้อื่นได้สุข ส่วนหนึ่งนั้น ก็ต้องมีคำว่า “เสียสละ” แฝงอยู่ มีคำว่าน้ำใจ จริงใจ ความรัก และ อีกมากมาย ยิ่งกว่านั้นเป็นคำที่ใช้ได้ทั้งกับตัวเอง คนรอบตัว ไปจนถึง สังคม คำว่า “เมตตา” จึงเป็นคำที่ยิ่งใหญ่และสำคัญมาก

ในสังคมที่ไม่รู้ว่าจะมอบความจริงใจกับใครได้บ้าง ไม่รู้ว่าจะ ปลายทางความเหนื่อยล้าจะสิ้นสุดที่ตรงไหน ไม่รู้ว่าจะความพยายาม แต่ละวันมีไว้เพื่ออะไร และผลประโยชน์เป็นส่วนหนึ่งของการ ขับเคลื่อนชีวิต ความเมตตาจึงหายไป และอาจลืมวิธีใช้มันไปแล้ว แม้กระทั่งกับตัวเอง

“ปัจจุบัน” สำคัญมากเพราะมันผ่านเวลาไปสู่อนาคตแล้วกลายเป็น “อดีต” หลายครั้งย้อนกลับไปมองก็แก้ไขอะไรไม่ได้แล้ว อาจ ส่งผลถึงอนาคตด้วย การใช้ชีวิตที่ไม่เมตตาต่อกัน คุณอาจกลายเป็น คนที่ใจร้าย เห็นแก่ตัว และสูญเสียผู้คนและโอกาส และหากไม่เมตตา ต่อตัวเองยิ่งลดคุณค่าตัวเอง ผินเพินกำลังจนเหนื่อยล้าและกดดัน ปิดกั้นความรู้สึก มันก็แย่มากไม่ต่างกันเลย

แต่คนเราเปลี่ยนแปลงตัวเองได้นะ วันละนิดก็ดีแล้ว ปรับให้ง่าย กับชีวิต ปรับจากจุดเล็กน้อยที่เคยมองข้าม แม้จะเข้าใจถึงความเมตตา เพียงวันละ 1 มิลลิเมตร แต่เวลาผ่านไปนับเดือน นับปี จะมีคนอีกมากมายที่เห็นการเปลี่ยนแปลงในตัวคุณ

อยากให้คุณอ่านข้อความของคุณอีกโกะ คิลปินวัย 60 ปีที่ผ่านช่วงเวลาเจ็บปวด ผิดพลาด ผิดหวัง ตื่นรน อดทน และเรียนรู้ บอกเล่าอดีตที่อยากให้ทุกคนหยอดความเมตตาลงไปในแต่ละช่วงอายุ นำมาเตือนตัวเอง มองความเคลื่อนไหวรอบตัว และทบทวนปัจจุบันเพื่อไม่ให้คุณเผชิญความเจ็บปวด เสียใจ เช่นเดียวกับเธอ

หนังสือเล่มนี้ขอให้คุณเปิดรับความ “เมตตา” ที่จริงใจและหวังดีของเธอ ให้คุณส่งความเมตตาให้กับตัวเองและคนรอบข้างอีกครั้ง และใช้ชีวิตอยู่บนโลกนี้อย่างสุขใจมากยิ่งขึ้น กดดันตัวเองน้อยลง และให้ความสำคัญกับผู้คนรอบๆ ตัว

เมตตาธรรมคำจุนโลก (และเราด้วย)

Bloom

หักท่ายกันก่อน

ยุคสมัยเปลี่ยนแปลงไปอย่างมากในช่วง 2 ปีที่ผ่านมา ฉันคิดว่าสิ่งที่ผู้คนกำลังต้องการในตอนนี้น่าจะเป็น “ความเมตตา”

ใกล้ชิดกันมากขึ้นสัก 1 มิลลิเมตร

เติมความรักให้กันสัก 1 มิลลิเมตร

ฉันคิดว่ามันสำคัญยิ่งกว่านั้นอีก

ในช่วงเวลาที่ฉันอายุเพิ่มขึ้นจนแตะวัย 60 ปี ฉันจะกลับมาอ่านหนังสือเล่มนี้ และย้อนความรู้สึกที่เคยเกิดขึ้นในช่วงเวลาเหล่านั้น ตั้งแต่ตอนที่ฉันอายุ 19 ปี ช่วงวัยที่ฉันยังไม่รู้อะไรเลย

และทบทวนอีกครั้งว่า “ชีวิตที่ผ่านมา ประสบการณ์และความทรงจำที่มีค่าสำหรับฉันคืออะไร”

ครั้งนี้ ฉันพยายามผสมผสานความรู้สึกอ่อนไหวของคนรุ่นใหม่จากมุมมองของผู้เป็นบรรณาธิการหนังสือเล่มนี้ให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ใน 1 เรื่องฉันแบ่งเนื้อหาออกเป็น 2 หน้าเพื่อให้ทุกคนอ่านอย่างสบายตา

โดยเนื้อหาประกอบด้วย 3 ส่วนคือ “หัวข้อ” และอธิบาย
“ความหมาย” ตามด้วย “ภาพประกอบ” เพื่อให้เข้าใจได้ง่าย
ฉันคงมีความสุข ถ้าส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้จับใจคุณ

เวลาที่คุณทุกข์ใจและไม่รู้จะทำอย่างไรต่อไป
ฉันหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะคอย “เยียวยาใจ”
เมื่อคุณหยิบขึ้นมาอ่านด้วยความสบายใจ

ด้วยรัก
อิกโกะ

ตั้งแต่วันนี้ฉันจะเริ่มใจดีกับตัวเอง สารบัญ

หักท่ายกันก่อน 8

บทที่ 1 คำพูดให้กำลังใจเพื่อไปต่อ

เวลาที่หมดกำลังใจ

ให้บอกตัวเองว่า “ไม่เป็นไรนะ ไม่เป็นไร” 20

ความกล้าสำหรับก้าวแรก 22

จะกังวลหรือไม่เวลาก็ผ่านไปอยู่ดี

ดังนั้น อย่ากังวลไปเลย 24

สำคัญคือรักตัวเอง 26

มีเวลาสำหรับการอยู่เฉยๆ บ้าง 28

เมื่อกำลังจะสติแตก ให้สลับ ให้สับเปลี่ยน 30

น้ำตาคือส่วนหนึ่งของร่างกาย

อย่าให้สูญเปล่าแม้แต่หยดเดียว 32



ความสันโดษ มีแต่ข้อดี มีแต่สิ่งดี 34

“ถือตัวเองเป็นใหญ่” เป็นการคิดเชิงบวกที่ไม่ดี 36

ลาก่อนนะ “การพยายามอย่างเอาเป็นเอาตาย” 38

ชีวิตแต่ละวันคือละครฉากหนึ่ง 40

เปิดสวิตช์ประตูดวงรับโชค 42

อย่าฝืนตัวเองไม่ให้เกิดผิดพลาด 44

ศรัทธาคือทางลัด 46

การเปลี่ยนแปลงตัวเองต้องอาศัยจังหวะ 48

การตัดสินใจเป็นเรื่องสำคัญ
ไม่ต้องขอความเห็นจากคนอื่น 50

หากจิตใจไม่เคย “เจ็บปวด” คงไม่มีฉันในวันนี้ 52

หยุด “นิสัยเล็กกลางคัน” ซะ 54

ถ้าไม่นึกถึงอนาคต เวลาจะผ่านไปอย่างรวดเร็ว 56

ชีวิตเรา เรากำหนดเอง 58



บทที่ 2 คำพูดเพื่อความสัมพันธที่ดี

ความกล้าที่จะบอกอีกฝ่ายว่า “อะไรที่ไม่ได้ก็คือไม่ได้” 62

เวลาอารมณ์ขึ้นอย่ายัดถี้อ “ความถูกต้อง” มากเกินไป 64

ถ้าโกหกเมื่อไร

ให้รีบกลับสู่ความจริงให้เร็วที่สุด 66

ขมแก่ง ก็ใช้ชีวิตแก่ง 68

รอยยิ้มคือเวทมนตร์ 70

อย่าเปรียบเทียบ 72

ความรักของพ่อแม่ไม่หวังสิ่งตอบแทน 74

อย่าหวัง “แค่คำพูดคำเดียว” 76

แสดงความขอบคุณให้ชัดเจน 78

วินาทีที่ความหมายของคำว่า “ขอบคุณ” เปลี่ยนไป 80

เส้นทางที่มีขวากหนามกลับสบายกว่าที่คิด 82

ความสำคัญของความร่วมมือ	84
ช่องว่างระหว่างวัยคือลูกแก้ววิเศษ	86
ข้าวตรงข้ามคือโชคโลก	88
ควรทำตัวเป็น Yes Man	90
การปนกับการระบายไม่เหมือนกัน	92
อย่าฝืนกับชีวิต	94
พาตัวเองเกาะไหลไปด้วยเสมอ	96
เรียนรู้จากยุคสมัย	98



บทที่ 3 คำพูดสำหรับการเป็น คนน่าเชื่อถือ



สุดท้ายแล้ว ความถูกต้องยังยืนที่สุด 102

3 สิ่งที่สัมผัสได้ว่าคนคนนี้เชื่อใจได้ 104

พัฒนา “สิ่งที่ชอบ” ดีกว่าทำเรื่องที่ไม่ถนัด 106

ยิ่งพยายามยิ่งไม่เก่ง 108

“ความหลงใหล” ดึงดูดผู้คน 110

เริ่มต้นเน้นปริมาณมากกว่าคุณภาพ

สุดท้ายเน้นคุณภาพมากกว่าปริมาณ 112

ความสำเร็จผ่านไปเหมือนสายลม 114

ไม่เป็นสองรองใคร 116

เมื่อเป็นผู้ใหญ่ สิ่งสำคัญไม่ใช่การทบทวน

แต่เป็นการเตรียมตัว 118

ทุกคนมีโอกาสเท่ากัน 120

ไม่ต้องแสวงหาความมั่นคงในวัย 20 122

การเลือกที่ทำงานต้องเหมาะกับบุคลิกลักษณะ 124



ธุรกิจเป็นเรื่องของความพอใจของอีกฝ่าย 126

มีเสาหลักในชีวิตกี่ต้น 128

สิ่งจำเป็นที่สุดสำหรับผู้คน 130

เป็นผู้หน้าที่ “เลือกใช้คนให้เหมาะกับงาน”

ได้อย่างแม่นยำ 132

เพราะชอบจึงเกิดความทุ่มเท 134

ไม่ใช่แค่พยายามอย่างหนัก แต่ “โฟกัสที่จุดเดียว” 136

หมั่นปรับปรุงแก้ไข 138

เงินที่มีชีวิต กับเงินที่ไม่มีชีวิต 140

อย่าวางนาฬิกาในบ้าน 142

ในวัย 20 คือเวลาเรียนรู้ความแตกต่างระหว่างสามัญสำนึก

ในวัย 50 คือเวลาเอาชนะความรู้สึกสูญเสีย 144



บทที่ 4 คำพูดเพื่อการมีชีวิตที่งดงาม ตามวัยที่เพิ่มขึ้น

ถึงจะอ้วนขึ้น ฉันก็ยังเป็นฉัน 148

ความประทับใจในแต่ละวันทำให้ใจฟู 150

ความมีระดับเริ่มจากการลอกเลียนแบบ 152

กล้าที่จะหยุดพัก 154

เมื่ออายุมากขึ้น สิ่งสำคัญคือ “ไม่มอง ไม่ฟัง ไม่พูด
ในสิ่งที่ไม่ดี” 156

เมื่ออายุน้อยทำตัวให้ดูดี
เมื่ออายุมากขึ้นต้องเก่งจริง 158

ถึงจะชอบแสงแดดมากแค่ไหน
ก็ต้องทาครีมกันแดด 160

ชื่นชมสิ่งที่ตาเห็น 162

บ้านที่ปลอดภัย 164

ไม่ใช่ถึงขยะ 166

ใช้ชีวิตเรียบง่าย “ไม่เพิ่มสิ่งของเกินจำเป็น” 168



เลือกเสื้อผ้าที่ปรับได้ตามสถานการณ์ 170

ก้าวแรกในการดึงดูดโคลลาบ 172

จุดเพิ่มพลังแตกต่างกันไปในแต่ละคน 174

สีในหัวของคุณมีกี่สี 176

ประวัติศาสตร์แสนสนุก 178

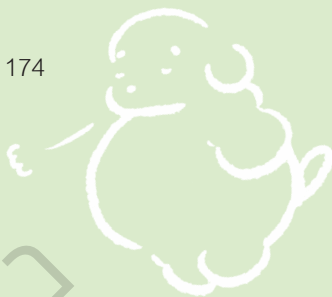
มองหาความสุขเล็กๆ 180

สิ่งที่ไม่ควรตัดออกจากชีวิต 182

ชีวิตมักมีทางแยกเสมอ 184

บทส่งท้าย 188

หมายเหตุจากบรรณาธิการ 190



บทที่ 1

คำพูด ให้กำลังใจ เพื่อไปต่อ



เวลาที่หมดกำลังใจ
ให้บอกตัวเองว่า
“ไม่เป็นไรนะ ไม่เป็นไร”



มั่นใจมาก ก็เครียดมาก

ไม่ใช่ทุกคนที่มั่นใจในตัวเองเสมอไป อันที่จริงเวลาที่ขาดความมั่นใจน่าจะเยอะเสียกว่า ฉันจึงรู้สึกว่าการมีทั้งเวลาที่ขาดความมั่นใจ และมีความมั่นใจเช่นนั้นมันเป็นเรื่องธรรมดาของชีวิต

เพียงแต่สำหรับฉัน เวลาที่ขาดความมั่นใจนั้นละที่จะกลายเป็น “สิ่งมีค่าในตัวเรา”

เพราะมันทำให้อยากเปิดใจอย่างตรงไปตรงมากับผู้อื่น และผู้อื่นก็อาจรักเรามากกว่าในเวลาที่เราขาดความมั่นใจในตัวเอง ในทางกลับกันถ้าเรามั่นใจเกินไปก็อาจได้ใจว่าทุกอย่างจะเป็นไปตามใจนึก

นั่นเป็นการขยับเข้าใกล้ความผิดปกติในจิตใจแล้ว

จาก 2 สิ่งซึ่งตรงกันข้ามอย่างสิ้นเชิงนี้ ทำให้เวลาที่ขาดความมั่นใจ ฉันจะกระซิบบอกตัวเองว่า “ไม่เป็นไรนะ ไม่เป็นไร” แล้วขดเขยสิ่งที่ขาดไปด้วย “ความจริงใจ” ของฉันแทน

เวลาที่มั่นใจเกินไป ฉันมักเตือนตัวเองเสมอว่าความมั่นใจของฉันอาจจะไปกระทบคนอื่นได้ เวลาที่ขาดความมั่นใจ คือเวลาสำหรับคิดทบทวนตัวเอง

ไม่เป็นไรนะ ไม่เป็นไร

1ミリの優しさ

ตั้งแต่วันนี้ฉันจะเริ่มใจดีกับตัวเอง

เขียน อิกโกะ

ภาพ ไฮโนยุ

แปล กิ่งดาว ไตรยสุนันท์

บรรณาธิการต้นฉบับ Egg o'clock

พิมพ์ครั้งที่ 1: สิงหาคม 2567

ราคา 275 บาท

Original Title: 1ミリの優しさ

1-MIRI NO YASASHISA -IKKO NO MAE WO MUI TE IKIRU KOTOBA

Copyright © 2021 by IKKO

Thai translation rights arranged with DAIWA SHOBO CO., LTD.

through Japan UNI Agency, Inc., Tokyo and Kana Japanrights Agency, Bangkok

© ลิขสิทธิ์ภาษาไทย 2567: บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

อิกโกะ.

ตั้งแต่วันนี้ฉันจะเริ่มใจดีกับตัวเอง.-- กรุงเทพฯ : นานมีบุ๊คส์, 2567.

200 หน้า.

1. จิตวิทยาประยุกต์. 2. การจัดการตนเอง (จิตวิทยา). 3. ความตระหนักในศักยภาพตน.

4. การพัฒนาตนเอง. I. กิ่งดาว ไตรยสุนันท์, ผู้แปล. II. ไฮโนยุ, ผู้วาดภาพประกอบ.

III. ชื่อเรื่อง.

158

ISBN 978-616-04-6609-2

แปลและพิมพ์ที่ กรีน โลฟ ฟรินดิง เอ๊าส์ โทร. 0-2892-1941

Bloom

จัดพิมพ์โดย บลูม พับลิชชิง ในเครือ บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด

เลขที่ 11 ซอยสุขุมวิท 31 (สวัสดี) ถนนสุขุมวิท แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

โทร. 0-2670-9800, 0-2662-3000 โทรสาร 0-2662-0919

www.facebook.com/bloomread

ประธานบริษัท	สุวดี จงสถิตยวัฒนา
ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร	คิม จงสถิตยวัฒนา
ผู้จัดการสำนักพิมพ์	สุภารัตน์ ภูไทรรัตน์
บรรณาธิการที่ปรึกษา	เอื้อยจิตร ปูนาค
บรรณาธิการบริหาร	สุวพันธ์ ชัยปัสชา
พิสูจน์อักษร	จิณณ์พิชฌาณ ไชยมะโน
ออกแบบปก	กัณหา สุวรรณรัตน์
กราฟิก	สุภาวดี แพรขุนทด
ประสานงานการผลิต	เสาวลักษณ์ ประเสริฐพานิช
	จรัสศรี พรหมเทพ

จัดจำหน่ายโดย บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด

เลขที่ 11 ซอยสุขุมวิท 31 (สวัสดี) ถนนสุขุมวิท แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

โทร. 0-2670-9800, 0-2662-3000 โทรสาร 0-2662-0919

e-mail: editorial@nanmeebooks.com

www.nanmeebooks.com

www.facebook.com/nanmeebooksfan