



나의 하루를 산책하는 중입니다

ถึงจะเดินช้า ก็ไม่ได้แปลว่า จะหยุดเดิน

แค่รู้จักถึงความมุ่งมั่นมาใช้ได้อย่างเหมาะสม
ก็ช่วยให้เราใช้ชีวิตอย่างมีความสุขโดยไม่เหนื่อยล้า

Dancing Snail เรื่องและภาพ ตระกูลศิริ ทองคำใส แปล

springbooks

ถึงจะเดินช้า ก็ไม่ได้แปลว่าจะหยุดเดิน

나의 하루를 산책하는 중입니다

Dancing Snail

เรื่องและภาพ

ดรอสิริ ทองคำใส

แปล

การอ่านดีจากรากหญ้าสู่ฟ้า



ถึงจะเดินช้าก็ไม่ได้แปลว่าจะหยุดเดิน

나의 하루를 산책하는 중입니다

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

나의 하루를 산책하는 중입니다

Copyright © Dancing Snail, 2023

All rights reserved.

Thai language copyright © 2025

AMARIN CORPORATIONS PUBLIC COMPANY LIMITED

Thai language translation rights arranged with Woongjin Think Big Co., Ltd. through EYA (Eric Yang Agency).

สื่อดิจิทัลนี้ให้บริการดาวน์โหลดสำหรับผู้รับบริการตามเงื่อนไขที่กำหนดเท่านั้น

การซ้ำ ดัดแปลง เผยแพร่ ไม่มีวิธีใดๆนอกเหนือจากเงื่อนไขที่กำหนด

ถือเป็นความผิดอาญาตาม พรบ.ลิขสิทธิ์ และ พรบ.ว่าด้วยการกระทำผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ 978-616-18-7551-0

เจ้าของ ผู้พิมพ์/ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ศิริ บุญพิทักษ์เกษตร • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วิรัตน์พันธ์

รองกรรมการผู้จัดการ ศศกร วัฒนาสุทธีวงศ์ • ที่ปรึกษา งามอาจ จิระอร

บรรณาธิการบริหาร พรชนก บัวสุข • บรรณาธิการ จิรปัญญา เจษฎาวิริรักษ์

ผู้จัดการฝ่ายการผลิต อมรลักษณ์ เขียวกลิ่น

ศิลปกรรมปกและออกแบบรูปเล่ม ศิริพร เสนายอด, สุนิดา ภาวะทรัพย์

พิสูจน์อักษร ปุณยวิชัย พันธุ์แก้ว, รจนา เทียนแดง





คำนำ

สำนักพิมพ์

ถึงเธอ...ที่กำลังอ่านหนังสือเล่มนี้ ตอนนี้กำลังกดดันตัวเองว่า
ต้องไขว่คว้าความสำเร็จให้ได้อยู่หรือเปล่า กำลังวิตกกังวลว่าจะ
วิ่งตามคนอื่นไม่ทันอยู่ใช่ไหม ทั้งที่เรียนการใช้ชีวิต วิชาความรัก
หรือแบบทดสอบเรื่องความสัมพันธ์ เราต่างอยากทำคะแนนให้ได้
เต็มร้อย ทว่าความมุ่งมั่นที่มากเกินไปอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้
เหนื่อยล้าและทุกข์ใจได้

เพื่อลดความเจ็บปวดที่เกิดขึ้น ลองลดระดับความเร็วจาก
การวิ่งไปข้างหน้าอย่างสุดกำลัง หันมาเดินเล่นทอดน่องพลา
มองโลกให้กว้างขึ้น อาจสะเปะสะปะไปบ้างในทีแรก แต่เมื่อได้
ลองเดินตามจังหวะของตัวเองแล้วใจเราจะเป็นอิสระมากขึ้น และ
ใช้ชีวิตได้อย่างมั่นคงราวกับบทกวีที่เรียบง่ายแต่ก็ยังคงงาม



หนังสือเล่มนี้เป็นผลงานเล่มที่ 4 ซึ่งได้ตีพิมพ์เป็นภาษาไทยของ Dancing Snail ผู้พาคณอ่านทำความเข้าใจตัวเองด้วกันมาแล้วผ่าน ไม่ได้ซีเกียจ แค่กำลังซาร์จพลัง, ห่างแคไหนถึงใกล้กันกำลังดี และวันนี้ฉันจะมอบความสุขเป็นของขวัญให้ตัวเอง

หวังว่าเมื่อเธออ่านหนังสือเล่มนี้จบลง เธอจะได้พบกับอิสระที่จะมองโลกนี้ได้อย่างที่เ็นและสบายใจมากขึ้นนะ

springbooks

✿ สารบัญ

บทนำ อยากใช้ชีวิตให้เหมือนเดินเล่นทุกวัน * 1



บทที่ 1

หรือการเกลียดตัวเองนั้นง่ายที่สุด

“หยิบเสื้อนอนโหว่ร่างกายและออกจากบ้านทุกครั้งที่ความคิดยุ่งเหยิง”

คำพูดว่าไม่มีเวลา * 6 | กดปิดสวิตช์อารมณ์ * 10 | เพราะอยากเป็นที่รัก * 14 | สิ่งน่าเศร้าที่สุดเมื่อขาดเงินทอง * 18 | ลำบากใจที่สุดเพราะคนสนิท * 22 | ใช่ว่าทุกคนจะมีความรักได้ * 26 | เพราะพื้นที่ในใจเล็กใหญ่ต่างกัน * 29 | ความสัมพันธ์ระหว่างมือเที่ยงกับการเลิกงาน * 31 | คำแนะนำจากผู้ใหญ่ตัวจริง * 36 | คำคืนที่โทรศัพท์มือถือไปเรื่อยเปื่อย * 38 | วิธีเรียบง่ายช่วยให้จิตใจสงบ * 42 | ความลับที่คนหัวเราะเก่งเขารู้กัน * 46

บทที่ 2

อยากเป็นคนมีความสุขมากกว่าเป็นคนใจดีฟรีๆ กับทุกคน

“มีแค่ไม่กี่คนเชื่อว่าฉันถูกก็พอแล้ว”

ตั้งใจว่าจะไม่เสแสร้งว่าชอบ * 52 | วิธีพักผ่อนง่าย ๆ แบบมี
คุณภาพ * 56 | สิ่งเดียวที่ไม่เปลี่ยนแปลง * 60 | คนที่ใช้เวลานาน
กว่าจะเปิดใจ * 62 | ความเจ็บปวดของการเติบโตในระดับแค่
พอเหมาะ ถึงจะจัดเป็นยาดี * 66 | ไม่อาจเต็มเต็มทุก ๆ วันได้
ด้วยแค่สิ่งที่ชื่นชอบ * 69 | คนที่อยู่กับปัจจุบันอย่างซื่อตรงและ
เรียบง่าย * 71 | ลองจับปากกาเมื่อสิ้นสุดวันอันยุ่งเหยิงสิ * 73 |
ใช้ร่างกายให้เก่ง เพื่อให้ใจให้เป็น * 76 | เหตุผลที่พวกผู้ใหญ่
ชื่นชอบดอกไม้ * 79 | มีแค่ไม่กี่คนเข้าใจเราก็พอแล้ว * 82 |
นัดบอดที่ไม่มีคนสานต่อด้วย * 84 | ถึงไม่มีใครรู้ ก็ไม่มีใคร
คาดหวัง * 88 | หยวน ๆ ให้ตัวเองสักวันพอ * 92



บทที่ 3

ใช้ชีวิตวันนี้ต่อด้วยอัตราความเร็วเฉพาะของเรา

“สิ่งจำเป็นสำหรับฉันที่สุดคืองานที่ขอมรอคอยฉันได้”

ขอใช้แค่ 80% พอ * 98 | เหตุผลที่เราเปิดดวงจรรความสุข * 102 |
ฉันเป็นแค่ฉันเฉย ๆ ได้หรือเปล่า * 105 | ส่งพัสดุให้เพื่อนเก่า *
109 | ไม่เคยสังเกตเห็นช่วงเวลาแสงงดงาม * 113 | ผู้คุมในใจ
เรา * 115 | ตู้เสื้อผ้าตอนนี้เต็มไปด้วยเสื้ออะไร * 119 | นึกถึงความ
รู้สึกไม่สมหวังในคืนวันศุกร์ * 123 | มองไม่เห็นป่าจากในป่า *
125 | ถึงอย่างนั้น พรุ่งนี้ก็จะเดินอีก * 129 | ความสัมพันธ์ที่
คบกันได้ยาวนานอย่างแท้จริง * 133 | เมื่อรู้สึกว่าทุกสิ่งหมดสิ้น
ความสำคัญ * 137 | ชีวิตที่เป็นอิสระและมั่นคงเหมือนสายตา
อ่านบทกวีที่เรียบง่ายแต่งดงาม * 139 | คนที่ทำให้เรารู้สึกดี
ในแบบที่เราเป็น * 144





บทที่ 4

เพื่อพรุ่งนี้ที่มีอิสระกว่าเดิม

“อยากใช้ชีวิตโดยมองโลกตามที่เป็น”

แม้ไม่อาจสำเร็จได้ทุกครั้งไป * 150 | จินตนาการน่ากลัวกว่าความจริง * 154 | 60 วินาที 60 นาที 24 ชั่วโมง 365 วัน * 158 | เพราะอย่างน้อยฉันอยากมีชีวิตสมเป็นมนุษย์ * 160 | ความวิตกกังวลจะกลายเป็นเข็มทิศของเธอ * 164 | คิดซับซ้อนอะไรนัก * 167 | เพราะไม่มีคนที่อยากแต่งด้วย * 171 | วิธีเป็นอิสระจากงาน * 174 | ไม่มีใครอยากฟังความจริงที่ชวนอึดอัด * 178 | ที่แท้เธอเลิกใส่ใจฉันแล้ว * 182 | ผู้คนที่แค่ผ่านมาและผ่านไป * 186 | เหตุผลที่เราถ่ายรูปเก็บไว้ * 190 | เงิน ความรัก อิสระ อันไหนคืออันดับแรกสุด * 192 | ไม่มีใครติดหนี้ความเห็นใจคุณ * 196 | อิสระที่จะเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามที่เป็น * 200

เกี่ยวกับผู้เขียน * 204



บทนำ

อยากใช้ชีวิต
* ให้เหมือนเดินเล่นทุกวัน

ฉันใช้ชีวิตแต่ละวันราวกับคนมาสาย รู้สึกไขว่คว้าความสำเร็จต่าง ๆ ที่ควรจะได้ในวัยเท่านี้ไม่ถึง ยิ่งนานวันเวลาก็ยิ่งบีบคั้นประหนึ่งล้อตืดตะขาบเหยียบทับ แม้ทุกวันจะตื่นหวังไปยังเป้าหมายทั้งที่ไม่มีใครเคี่ยวเข็ญ ฉันก็ยังตัวมด้อยมอยู่ดี

ทั้งเมื่อวานและวันนี้ต่างหมดลงด้วยคำว่า ไม่มีเวลา

ปีนี้เป็นปีแรกที่ฉันไม่ได้วางแผนในช่วงปีใหม่ เพราะรู้ดีว่าถึงจะวางแผนไป ทุกอย่างก็คงไม่เป็นไปตามแผน สิ่งที่ฉันทำได้ท่ามกลางความคลุมเครือที่ยากเกินคาดเดา มีเพียงการรอคอยช่างย้อนแย้งพิลึกที่ได้แต่หวังให้เวลาช่วยคลี่คลาย

ฉันขบคิดคำว่าให้เวลาช่วยคลี่คลายอีกครั้ง คนเราล้วน
เฟื่องสมารถจัดจ่อทำสิ่งต่าง ๆ พร้อมกันได้แค่ไม่กี่อย่าง ลักพักพอมี
เรื่องอื่นเข้ามาเราจะลืมเรื่องที่ตัวเองเพิ่งทุกซ่ได้ไม่ยาก อย่งไรเสีย
จิตใจก็รองรับความกลัดกลุ้มได้จำกัด ลำพังแค่อยู่กับตัวเองนึ่ง ๆ
พลงรเวลา ก็ช่วยคลี่คลายหลายเรื่องแล้ว

ฉันทบทวนช่วงเวลาที่เคยหลงลืมการปล่อยใจสบาย ๆ และ
ไม่มีเวลาให้ตัวเอง



จากนี้ฉันอยากญาติดีและใจดีกับตัวเองแทนที่จะบอยตี้
ตัวเองให้วิ่งพุ่งใส่เป้าหมายกับแผนการ เพื่อจะไม่หลงทาง
ไม่สูญเสียความสม่ำเสมอ และไม่ถูกความวิตกกังวลกลืนกิน

ขอให้เราต่างเป็นคนที่เริ่มต้นวันได้แบบเบาใจเหมือน
เดินเล่นทอดน่อง มองว่าทุก ๆ วันล้วนทำให้โลกของเรากว้างใหญ่
ออกไป ไม่ว่าวันนั้นจะเป็นไปตามแผนของเราหรือไม่ก็ตาม

หรือ การเกลียด ตัวเองนั้น ง่าย ที่สุด

“หยิบเสื้อหนาว
ร่างกาย
และออกจากบ้าน
ทุกครั้ง
ที่ความคิด
ยุ่งเหยิง”

คำพูดว่า
ไม่มีเวลา



ฉันซื้อเครื่องตรวจจับควันไฟจากร้านค้าออนไลน์ คุณมือที่แนบมาในกล่องเป็นภาษาอังกฤษ ถ้าจะอ่านฉบับภาษาไทยก็ต้องเข้าเว็บไซต์ทางการจากหน้าลิงค์ซื้อสินค้า ฉันซีเกียจ เลยคิดว่าฉันมันตรวจตราไม่ให้เปลือยลืมปิดวาล์วแก๊สहुงต้มไปก่อนแล้วกัน ตราบใดไม่ปล่อยยให้ไฟลุกไหม้ก็คงไม่เกิดปัญหาอะไร

ผ่านไปหนึ่งเดือน เครื่องตรวจจับควันไฟที่ยังไม่ติดตั้งเริ่มกะกะลูกตา ฉันจึงเก็บลงกล่องยัดใส่ลิ้นชักชั้นล่างสุดได้อย่างล้าจวน

เวลาผ่านไปถึงหกเดือน ฉันคิดว่าเดี๋ยวจริงจะว่างแล้วจะติดตั้ง เลยหยิบออกมาวางทิ้งไว้บนโต๊ะกินข้าว

เดือนต่อมา ฉันชักเครียดกับเจ้าเครื่องตรวจจับควันไฟที่วางทิ้งไว้บนโต๊ะ ค้างคาใจเหมือนเป็นภาระต้องสะสาง แต่ก็ยังไม่มีเวลาจัดการ ตอนนั้นแค่เห็นเครื่องตรวจจับควันไฟก็เหมือนเป็นเครื่องเตือนใจกลาย ๆ ให้ฉันตรวจจวลวแก๊สได้แล้วด้วยซ้ำ ยิ่งตอกย้ำให้คิดว่าถ้าอย่างนั้นไม่เห็นต้องติดตั้งก็ได้ ฉันยืนยันเก็บใส่ลิ้นชักอีกรอบ

ฉันปล่อยเวลาผ่านมานานถึงหกเดือนอีกครั้ง ในที่สุดก็มีเวลาว่าง ฉันหยิบเครื่องตรวจจับควันไฟออกจากกล่องและเข้าเว็บไซต์ทางการเพื่ออ่านคู่มือฉบับภาษาอังกฤษ หลังค่อย ๆ อ่านจนเข้าใจ ก็ไล่ถ่าน และติดตั้งตามคู่มือใช้งาน ทุกอย่างเสร็จสิ้นในเวลาไม่ถึงสามนาที ฉันขำเจี๊ยนตลกตัวเองที่ใช้เวลาดังปึกว่ากับสิ่งที่ทำเสร็จได้ในสามนาที!

ฉันครุ่นคิดถึงคำพูดว่าไม่มีเวลา เรามีเวลาทำเรื่องอื่น แต่ไม่มีเวลาทำ “เรื่องนั้น” เรามีเวลาไปเจอคนอื่น แต่ไม่มีเวลาไปเจอ “คนนั้น” การไม่อยากเจียดเวลาตอนนี้เพื่อทำบางสิ่งหรือใช้เวลาเพื่อใครบางคน

นี่กระมังคือความหมายของคำว่า ไม่มีเวลา

สองสิ่งสำคัญที่สุดในชีวิต
สำหรับคนชี่กัวงลและช่างประคคือ...



หนึ่ง คิให้น้ยลง
หาเวลาขบเคลิอนไหวร่างกายให้มากขึ้น



สอง หาจิงหระแทรคความโรแมนติค
และผ่นคลาบอารมณคั่นกัจวัตรแน้นขันด
ไนแต่ละวัน





นี่ละวิธีขยับเข้าใกล้ความสุขให้มากกว่าเดิม

กตปิตสวิตซ์ อารมณ์



ฉันเป็นคนเก็บตัว จึงค่อนข้างประหม่าเป็นพิเศษเมื่ออยู่ท่ามกลางคนพลุกพล่าน แม้แต่ตอนทำกิจวัตรประจำวัน เช่น โดยสารรถไฟฟ้าใต้ดินไปซื้อของก็เกรงสายตาคคนอื่น วันไหนแต่งตัวสวยออกจากบ้านก็กังวลว่า “ฉันแต่งตัวเกินงามหรือเปล่า” ส่วนวันไหนแต่งตัวปอนๆ ก็คิดมากอีกกว่า “คนอื่นจะมองว่าฉันขอมซ่อไหม”

กลับกัน ฉันสบายใจจะเปิดเผยตัวตนที่แท้จริงเมื่ออยู่กับคนคุ้นเคย เช่น ครอบครัว เพื่อนสนิท ข้อดีของนิสัยแบบนี้คือการเป็นตัวของตัวเองอย่างสบายใจจากกลายเป็นเสน่ห์และเป็นที่ชื่นชอบทั่วๆ ก็อาจเจอเรื่องยุ่งยากใจเมื่ออารมณ์รุนแรงระเบิดโผล่กับคนสนิท (โดยเฉพาะกับคนในครอบครัว)

ความขัดแย้งในสายสัมพันธ์ใกล้ชิดส่งผลกระทบได้รุนแรงกว่า พอเป็นแบบนั้นก็เกรงว่าอารมณ์ไม่ดีจะแพร่กระจายสู่ด้านอื่นๆ ซึ่งส่งผลเสียต่องานหรือมนุษยสัมพันธ์ ฉันจึงมักฝืนเก็บกดอารมณ์โกรธเอาไว้

ฉันรู้ว่าอารมณ์ที่หลบเลี่ยงเพราะไม่อยากรู้สึกนั้น สุดท้ายอาจล้นเกินฉัน แล้วก็รู้ด้วยว่าเป็นอารมณ์ที่ต้องเผชิญหน้าสักวัน แต่ถึงจะรู้ ก็ยังมีบางวันที่ฉันอยากหลบหน้าจากคลื่นอารมณ์ใหญ่ยักษ์ชั่วคราวอยู่ดี

วันแบบนั้นฉันจะปิดสวิทช์อารมณ์ในใจดัง “กรีก!” ทิ้งไว้สักพัก

แม้จะรู้สึกไม่ดีอยู่พักหนึ่ง แต่โลกไม่แตกสลายเพราะอารมณ์เลวร้ายนั้นหรอก เพราะต่อให้รู้สึกแบบนั้นจริง อารมณ์ก็เป็นเพียงอารมณ์

วันนี้หลับให้เต็มอิ่มก่อนค่อยเปิดสวิทช์อารมณ์ใหม่พຼ່ງนี้ มาเริ่มต้นใช้ชีวิตวันใหม่แต่ละวันแบบนั้นกันเถาะ



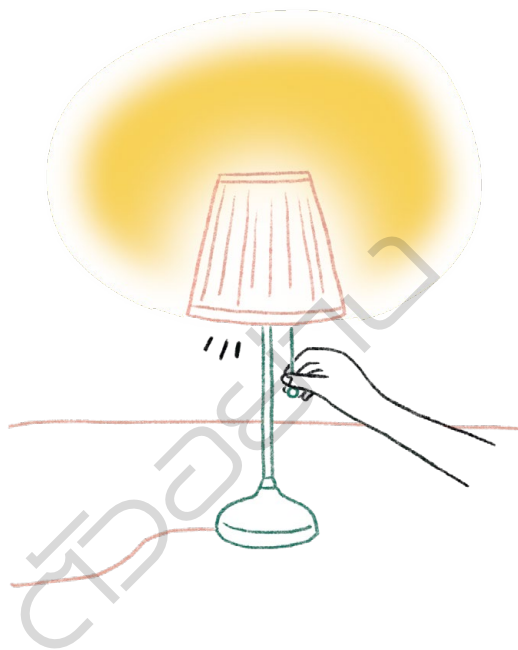
อารมณ์ไม่ดี
แต่คิดว่าเดี๋ยวก็คงดีขึ้น

เชื่อว่าอารมณ์นั้นเกิดเพียงชั่วคราว
ส่วนชีวิตยังดำเนินต่อ



วันที่พักผ่อนอารมณ์ไหนๆ





ค่อยๆ ถัดนิ้วใหม่เมื่อใจสงบลง

เพราะอยากเป็น
ที่รัก



ฉันได้เข้าใจตัวเองด้านที่ไม่เคยรู้จักมาก่อนก็ตอนเริ่ม
เผยแพร่งานเขียนและงานวาด

ฉันได้รับคำชมบ่อย ๆ ว่าลายเส้นดูอบอุ่น ในบรรดา
คำวิจารณ์ของผู้อ่าน ฉันชอบคำชม เช่น “ชอบสำนวนเขียนที่
เรียบง่าย” “ธรรมชาติแต่อบอุ่น” จึงเก็บคำชมเหล่านั้นไว้ในใจ

ฉันตัวจริงสับสนว่าวุ่นต่างจากผลงานหลายเล่ม อารมณ์
เดียวโดดขึ้นเดียวดิ่งลงได้ตลอดเข้าเย็น พอวิตกกังวลมากเข้า
ก็จมสู่ห้วงความคิดสุดโต่ง ภายในตัวฉันบรรยายได้ด้วยคำว่า
อลหม่านดี ๆ นี่เอง

ดังนั้น ฉันจะเริ่มเขียนงานก็ต่อเมื่อหยุดทำพฤติกรรมนี้เง่า
ไม่รู้จักโตและจัดระเบียบความคิดได้ระดับหนึ่งแล้ว จากนั้นจึง
ค่อยถ่ายทอดจินตนาการมีดมนโดยย่อมนี่สันซึ่งเป็นมิตรแบบที่
คนอื่นจะรับได้

โชคดีคนอื่นยอมรับฉันจากสี่สันอันอบอุ่นกับงานเขียน
ที่เรียบง่าย ฉันไม่ยอมเปิดเผยทุกแง่มุมของตัวเองหมดเปลือก
หรอก คงเพราะอยากเป็นที่รักแม้จะด้วยวิธีนี้ก็ตาม



ฉันคิดว่ารู้จักตัวเองดี

เข้าใจว่าความคิด
กับค่านิยมของฉันที่ใช้มองโลก
จะไม่มีวันเปลี่ยนแปลง



ความเชื่อมั่นว่า
รู้จักตัวเองดีนั้นจอมองนัก



ในเมื่อความจริงแล้วฉันอาจไม่รู้จัักตัวเองดีพอก็ได้

สิ่งน่าเศร้าที่สุด เมื่อจัดสนเินทอจ



ฉันถูกปลูกฝังให้ประหยัดตั้งแต่เด็ก พ่อโตก็เป็นคนไม่ค่อย
อยากได้อะไรก็มี จึงโชคดีที่แม่รวยได้จะตังมือก็ไม่รู้สึกว่าชีวิตลำบาก
หนักหนา

ไม่มีกระเป๋าราคาแพงใช้ ไม่มีบ้านใหม่หลังงาม การไม่มี
ความต้องการทางวัตถุเหล่านี้ล้วนไม่ทำให้ฉันรันทดใจ

อย่างไรก็ตาม ฉันเรียนรู้ว่าไม่ควรไปเยี่ยมบ้านคนอื่น
มือเปล่า แล้วก็ควรชี้เหนี่ยวกับคนใกล้ตัว ที่นี้เวลาไม่มีกำลัง
ทรัพย์มากพอให้จับจ่ายกับเรื่องที่ว่า ฉันจะรู้สึกทันทีว่าชีวิตตัวเอง
ผิดเพี้ยน

ถ้าอยากทำสิ่งที่ชอบเป็นอาชีพ



ก็ต้องยอมทำสิ่งที่ไม่ชอบด้วย

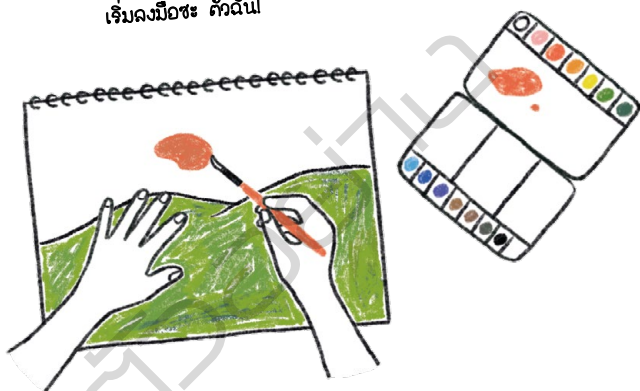
แม้แต่กับฟรีแลนซ์ก็เถอะ...!



วิธีเดียวที่จะทำให้เลิกเจ็บปวด
จากสิ่งที่ไม่อยากทำ



เริ่มลงมือซะ ตัวฉัน!



มีเพียงริบจัดการทำสิ่งนั้นให้เร็วที่สุด

ลำบากใจที่สุด เพราะคนสนิท



บางความสัมพันธ์ต่อให้ไม่ได้เจอกันบ่อยแต่ก็ผูกพันกันลึกซึ้ง กลับกัน บางความสัมพันธ์ถึงเจอกันบ่อย แต่พอแยกย้ายกลับบ้าน มุมหนึ่งในใจก็ยังว่าเหว

ฉันคิดว่าการแลกเปลี่ยนความรู้สึกลึกซึ้งคือหลักเกณฑ์สร้างระดับความสนิท ไม่ใช่แค่จำนวนความถี่ที่ติดต่อหาหรือเจอหน้า ฉันจึงกำหนดเส้นแบ่งความสัมพันธ์ที่สนิทมากกว่ากับสนิทน้อยกว่าไว้ในใจโดยไม่รู้ตัว

ถ้ายิ่งสนิทกัน ฉันก็ยิ่งคาดหวังความเข้าใจ เข้าใจ และเอาใจใส่จากอีกฝ่าย ทั้งยังคาดหวังว่าเราจะรู้จักกันดีเท่าที่ฉันรู้จักตัวเอง

กลับกลายเป็นว่าฉันไม่ค่อยผิดหวังกับคนที่สนิทน้อยกว่า
เหตุเพราะไม่ได้คาดหวังตั้งแต่ว่าง ย้อนแย้งพิลึกที่ความสัมพันธ์
แบบรักษาระยะห่างระดับหนึ่ง กลับทำให้สบายใจมากกว่า

ความสนิทคืออะไรกันนะ บางครั้งคนที่เรารู้สึกสนิทด้วย
ที่สุดก็เป็นคนที่ทำเราหนักใจที่สุด สงสัยความสนิทคงไม่ได้มอบ
ความสบายใจให้เราได้เสมอไปสินะ

ไม่แน่ว่า ความสัมพันธ์ส่วนใหญ่ที่ผ่านมาในชีวิตอาจ
เกิดจากชะตาต้องกัน ณ ช่วงเวลาหนึ่ง ถ้าเช่นนั้น มาผูกสัมพันธ์
เป็นคนอยู่เคียงข้างโดยไม่คาดหวังสูงเกินไปจนทำให้ต่างฝ่าย
ต่างอึดอัดใจกันดีกว่า



อย่าจมดิ่งในความคิด
ว่าทำไมเขาถึงทำแบบนี้กับเรามากเกินไป

เมื่อต้องการสิ่งใด
จากคนอื่น



ให้คิดก่อน
ว่าเขาใช้ชีวิตในโลกแบบไหน



อย่าเอาแต่บอกแค่สิ่งที่เราต้องการ





ให้สิ่งที่เขาต้องการก่อน
ค่อยบอกสิ่งที่เราต้องการเถอะ

ใช้ว่าทุกคน
จะมีความรักได้



เมื่ออายุใกล้ “วัยสมควรแต่งงาน” ฉันก็เหมือนได้รับการกิจที่กำหนดเส้นตายซึ่งน่าลำบากใจสุด ๆ คล้ายเป็นสิ่งที่ต้องทำทั้งที่ไม่เคยเห็นด้วย

เหตุการณ์อื่นๆ ที่ต้องเจอในชีวิต เช่น สอบเข้ามหาวิทยาลัยหางาน อย่างน้อยเรายังเลือกได้ว่าเราอยากหรือไม่อยากไปไหน เราจำเป็นต้องมีเวลาขบคิดมากพอในการตัดสินใจครั้งสำคัญซึ่งอาจเปลี่ยนชีวิตเราไปตลอดกาล ทว่านาฬิกาทางสังคมที่กำหนดคำว่าวัยสมควรแต่งงานกับร่างกายวัยเจริญพันธุ์ต่างกันหมุนเดินหน้าต่อไปโดยไม่สนหรือกว่าเราเห็นชอบกับการแต่งงานมีลูกหรือเปล่า คิดแล้วก็รู้สึกว่าคุณลิดรอนโอกาสที่จะเลือก

มีหน้าซ้ำขั้นตอนคบหาดูใจก่อนตัดสินใจจะแต่งงานก็
ยากเย็นแสนเข็ญ เราต้องเร่งรีบหาคนถูกใจ นิสัยเข้ากันได้ และ
มีปฏิสัมพันธ์ทางอารมณ์ให้ทันก่อนเลยวัยแต่งงาน ฉันไม่แปลกใจ
เลยที่มีคนจำนวนมากพากันยกธงขาว

แต่ว่าเมื่อฉันเปิดอกพูดถึงแนวความคิดแต่งงานแบบนี้ของฉัน
ที่ไร คนส่วนใหญ่มักพูดว่าฉันแปลกคน คิดมากเกินไป และจู้จี้จุกจิก
สิ้นดี เห็นจะมีแค่ตัวฉันเองนี่แหละที่รู้ว่าลำบากใจอะไรและเข้าใจ
ความคิดของตัวเองจริง ๆ การขาดคนเข้าใจและไม่มีใครให้แบ่งปัน
ความคิดตรงกันทำให้ฉันรู้สึกเปล่าเปลี่ยวกว่าการเป็นโสดเสียอีก

เป็นคำคืนที่นึกถึงเพลงหรือตยอดนิมสมัยก่อนซึ่งมีเนื้อร้อง
ว่า “ไม่ว่าทุกคนจะมีความรักได้~ ใครเล่าบอกว่ารักนั้นง่าย¹~”

¹ เพลง 사랑은아무나하나 (Deos anyone love) ร้องโดยนักร้องชาย
แทจินฮา

<ตอนแสร้งทำเป็นเหนือ>



งอแงกับคนอื่น
บ่นว่าเหนียวด้วยภาษาที่ถูกเกลวจนเพราะนรี้งแล้ว

<ตอนเหนือจริง>

จะบายให้ใครฟังก็ใช่ว่าปัญหาคะลือคลาย
ถึงได้รับคำปลอบโยนก็ดีขึ้นแค่รู้เดียว



อยู่ในสถานการณ์ที่เล่าความคิดในใจให้ใครฟังไม่ได้

เพราะพื้นที่ในใจ
เล็กใหญ่ต่างกัน



ฉันชอบความสัมพันธ์ที่ทวีลึกซึ่งเมื่อเวลาผ่านไป ทว่า
แม้คบหากันนานหลายปี แต่พอตระหนักถึงเส้นคั่นในใจจะหว่างกัน
ก็ไม่เจอความหมายให้ต้องรักษาสายสัมพันธ์อีก

ตกลงที่ความสัมพันธ์ยากเป็นเพราะพื้นที่ในใจต่างกัน
เพราะไม่เข้าใจบริบทของอีกฝ่ายได้ถ่องแท้ หรือเพราะมัวแต่ทุ่มเท
พลังงานกับเวลาให้ความสัมพันธ์เพียงผิวเผิน ถึงได้ไม่ใส่ใจผู้คน
ที่ควรดูแลให้มากพอ คิดนู่นนี่เท่าไรก็ยังไม่เจอคำตอบ ได้แต่
ค้างคาใจอยู่แบบนั้น



ความคุ้นชินอาจทำให้เราเผลอลืมสิ่งต่างๆ
ที่มีคุณค่าและควรขอบคุณ



วันนี้ในโลกโซเชียลก็ดับคั้งไปคัวย
คนที่เรีบาร้องไห้ใคร ๆ หันมองตัวเอง
อีกเช่นเคย



แต่มีคนที่ตั้งใจมองคนอื่น
อย่างจริงจังคัวยหรือ

ทุกคนเอาแต่บอกให้มองตัวเอง
แต่ไม่มีเลยที่ต่างคนต่างจะมองกันจริง



“ไม่ต้องทำให้ดีก็ได้ วัฏพรมนี้ค่อยเดินต่อและลองใหม่อีกครั้ง”

ตอนนี้คุณกำลังกดดันตัวเองว่าต้องไว้วางใจความสำเร็จให้ได้อยู่หรือเปล่า
กำลังวิตกกังวลว่าจะวิ่งตามคนอื่นไม่ทันอยู่ใช่ไหม
เราต่างล้วนอยากทำอะไรก็ได้เต็มร้อย
กว่าความมุ่งมั่นที่มากเกินไปอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้เหนื่อยล้าและท้อใจได้

เพื่อลดความเจ็บปวดที่เกิดขึ้น
ลองลดระดับความเร็วจากการวิ่งไปข้างหน้าอย่างสุดกำลัง
หันมาเดินเล่นมองโลกให้กว้างขึ้น อาจสะเปะสะปะไปบ้างในทีแรก
แต่เมื่อได้ลองเดินตามจังหวะของตัวเองแล้ว
ใจเราจะเป็นอิสระและใช้ชีวิตได้อย่างมั่นคงมากขึ้น



หมวดจิตวิทยาพัฒนาตัวเอง

ISBN 978-616-18-7381-3



Cover Design: Dancing Snail