

glow

ถึงฉัน 🌸

ผู้เป่าลมประกายที่สุดในวันนี้

อีเจจิน เรื่อง

สุชาวดี พวงกระโทก แปลา

จอนจีฮัน ภาพ



여러

가장

바람이

가

최



เพราะด้วยคำดีๆ คือเมล็ดพันธุ์
ที่เราปลูกไว้ในหัวใจ เมื่อมันผลิบาน
เราจะกล้าหาญและเลิกกังวล

อีเจอิน เขียน
สุชาวดี พวงกระโทก แพล
จอนจีอิน ภาพ

ถึงฉัน
ผู้เปล่งประกายที่สุด
ในวันนี้

คำนำสำนักพิมพ์

เพราะ 'คำพูด' เป็นได้ทั้งยารักษาใจและเป็นได้ทั้งอาวุธ
ที่ใช้ทำร้ายจิตใจผู้คน ดังนั้นเราจึงต้องระมัดระวังการรับเอา
ถ้อยคำบางคำมาเก็บไว้ในใจ อีแจจิ้น นักเขียนและผู้ประกาศข่าว
ชื่อดัง ผู้เขียน ถึงฉัน ผู้เปล่งประกายที่สุดในวันนี้ เล่มนี้
เปรียบเทียบกับพื้นที่ในหัวใจของเราก็เหมือนกับสวนกว้าง และ
ถ้อยคำต่าง ๆ ก็เป็นเหมือนเมล็ดพันธุ์ หากเรารับเอาเมล็ดพันธุ์
ที่ไม่ดีมาปลูกไว้ สวนในหัวใจของเราก็จะเต็มไปด้วยวัชพืช
จนกลายเป็นพื้นที่ที่ไม่สามารถใช้พักพิงยามเหนื่อยล้าได้

แล้วจะอย่างไรดีล่ะ สวนในหัวใจของเราถึงจะสวยงาม

อีแจจิ้น เชื่อว่าการทำอะไรสักอย่างอย่างสม่ำเสมอ
จะกลายเป็นนิสัยของตัวเอง การมองหาถ้อยคำดี ๆ ใน
ชีวิตประจำวันมาเก็บสะสมไว้ทุก ๆ วันก็จะทำให้จิตใจของเรา
แข็งแกร่งขึ้น และนั่นจะทำให้เราคัดเลือกเมล็ดพันธุ์ดี ๆ มา
ปลูกไว้ในสวนในหัวใจของเรา ทำให้สวนแห่งนี้เต็มไปด้วย
สิ่งสวยงามและกลายเป็นที่พักพิงเมื่อต้องเผชิญกับปัญหา
ต่าง ๆ ได้ เธอจึงอยากให้ทุกคนได้มาใช้เวลาด้วยกันวันละนิด
ในการอ่านบทความสั้น ๆ ที่เต็มไปด้วยถ้อยคำดี ๆ เหล่านั้น

รวมถึงตั้งคำถามและเขียนคำตอบของตัวเองลงไป เพียง 100 วัน
จิตใจของเราก็จะแข็งแกร่งขึ้น กล้าหาญขึ้น จนสามารถสลัด
ความวิตกกังวลและความเหนื่อยล้าทิ้งไปได้

หากพร้อมแล้วเรามาเก็บสะสมถ้อยคำดีๆ อย่างสม่ำเสมอ
ด้วยกันเถอะค่ะ เพื่อที่สักวันหนึ่งเมล็ดพันธุ์แห่งถ้อยคำดีๆ
เหล่านี้จะได้ผลิบาน ทำให้สวนในหัวใจของเราสวยงาม และ
ทำให้ตัว 'ฉัน' ในวันนี้เปล่งประกายยิ่งขึ้นกว่าเดิม

glow



เข้ามาสิ

ขอต้อนรับเข้าสู่สวนในหัวใจ

สถานที่สำหรับการพักผ่อนของฉัน

ฉันยุ่งอยู่กับการใช้ชีวิตมาตลอด จนกระทั่งในที่สุดก็มีโอกาสได้มองเข้าไปในหัวใจตัวเอง ที่นั่นเต็มไปด้วยวัชพืช พุ่มไม้รกทึบ และบาดแผลมากมาย ทำให้มันสกปรกขึ้นเรื่อยๆ เหมือนสวนร้างที่ไม่ได้รับการดูแล แม้แต่เรื่องเล็กๆ น้อยๆ ก็ทำให้ฉันขุ่นเคืองใจได้ ทั้งยังไม่รู้สึกลึ้นเต้นกับวันพรุ่งนี้ ความกระตือรือร้นและแรงบันดาลใจก็หายไปจนหมดสิ้น มีเพียงความเหนื่อยล้าที่ตาโถมเข้ามาเท่านั้น

แต่แล้วฉันก็คิดขึ้นได้ว่าจะปล่อยให้มันเป็นแบบนี้ต่อไปไม่ได้ และตระหนักว่าหากยังเพิกเฉยอยู่อย่างนี้ก็คงไม่มีอะไรดีขึ้น ดังนั้นฉันจึงตัดสินใจเริ่มต้นดูแลสวนในหัวใจที่นับวันยิ่งทรุดโทรมลงแห่งนี้ หลังจัดการถอนวัชพืชและพุ่มไม้รก กำจัดแมลงและศัตรูพืชออกไป จากนั้นก็ปรับหน้าดินจนเรียบร้อยแล้ว ฉันก็รู้สึกได้ถึงบรรยากาศที่สดใสขึ้นทีละนิด

หลังจากจัดระเบียบสวนในหัวใจเรียบร้อยแล้ว ฉันก็เริ่มหว่านเมล็ดพันธุ์ ปลูกดอกไม้สวยงาม และสร้างลำธารสำหรับพักผ่อน ต้นไม้ใบไม้เขียวชอุ่มค่อยๆ เติบโตขึ้น แม้ว่าสวนแห่งนี้จะเล็กไปสักหน่อย แต่ผลแห่งความสำเร็จก็เริ่มปรากฏให้เห็น วันหนึ่งเหล่านกน้อยทั้งหลายก็เริ่มมาสร้างที่อยู่อาศัย ทำให้สวนแห่งนี้กลายเป็นสถานที่ที่ฉันจะเข้ามาพักผ่อนเมื่อไรก็ได้

สวนในหัวใจคือสถานที่ที่ถ้าเราเพิกเฉยหรือไม่ใส่ใจ ไม่นานมันก็จะเต็มไปด้วยวัชพืชและก้อนหินขนาดใหญ่ แต่หากเราดูแลมันด้วยความเอาใจใส่ต้นไม้ก็จะเติบโต และดอกไม้ก็จะผลิบานได้ในท้ายที่สุด

การหันกลับมาดูแลหัวใจตัวเองอาจจะดูเป็นเรื่องยากและเป็นไปไม่ได้ แต่ถ้าได้เริ่มต้นลงมือทำแล้วเราจะพบว่ามันเป็นเรื่องน่าเพลิดเพลินใจไม่น้อยจนอดคิดไม่ได้ว่าทำไมถึงไม่เริ่มลงมือทำให้เร็วกว่านี้ และข้อดีอีกอย่างหนึ่งก็คือเราทำมันได้ทุกที่ทุกเวลา ทั้งยังใช้เวลาไม่นานอีกด้วย

ฉันเขียนหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาเพื่อให้ทุกคนได้หันกลับมาดูแลสวนในหัวใจของตัวเอง เหมือนกับฉันที่เฝ้าดูแลและบ่มเพาะสวนในหัวใจของตัวเองมาโดยตลอด และหวังว่าช่วงเวลาสั้นๆ ที่คุณได้ใช้ไปกับหนังสือเล่มนี้จะช่วยมอบพลังใหม่ ๆ ให้กับหัวใจของคุณ

หลังจากคุณสิ้นสุดการเดินทาง 100 วันเป็นที่เรียบร้อยแล้ว หัวใจของคุณก็จะมีสวนแห่งหนึ่งซึ่งมีทางเดินเล็กๆ แก้ว

สำหรับพักผ่อน ดอกไม้ที่ส่งกลิ่นหอม รวมถึงต้นไม้ที่แข็งแรง และที่สำคัญกว่านั้นก็คือคุณจะได้พบกับตัวเองที่แข็งแกร่งขึ้นกว่าเดิม

การเดินทาง 100 วัน สำหรับการสร้างสวนในหัวใจให้แข็งแรง

หนังสือเล่มนี้จะเป็นกำลังใจเล็ก ๆ และคำปลอบประโลม อันแสนอ่อนโยนของฉันที่มอบให้กับทุกคน ฉันหวังว่ามันจะเป็นสถานที่พักผ่อนที่จะช่วยจัดความรู้สึกในแง่ลบที่เกิดขึ้นหลังจากสิ้นสุดวันอันแสนเหน็ดเหนื่อยที่เราได้สั่งสมไว้จนมันกลายเป็นฝุ่นผงในหัวใจ คงจะดีไม่น้อยหากหัวใจที่เต็มไปด้วยความรู้สึกโทษตัวเอง บาດแผล และความเกลียดชังเหล่านั้นจะคลายตัวลงบ้างแม้เพียงน้อยนิด

ฉันเองก็ใช้วิธีการเขียน การอ่าน และการตอบคำถาม จนสามารถละลายความรู้สึกในแง่ลบที่ฝังอยู่ในหัวใจออกไปได้ เพราะฉะนั้นอย่าลืมเปิดหนังสือเล่มนี้อ่านในช่วงที่รู้สึกสบายใจที่สุดคุณะ

โดยเฉพาะช่วงเวลาเย็นย่ำหลังสิ้นสุดวันยังเป็นเวลาที่เหมาะสม เพราะมันจะช่วยจัดความรู้สึกไม่ดีออกไปอย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้คุณเข้านอนด้วยความรู้สึกที่ดีและตื่นเช้าขึ้นมาด้วยความรู้สึกที่สดชื่นเป็นของแถม

จะอ่านทุกวันก็ดีหรือ 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ก็ดี แต่อย่าพยายามอ่านมากจนเกินไป ขอแค่เปิดใจและอ่านอย่างสบาย ๆ ก็พอ

เออละ ตอนนี้คุณลองค่อย ๆ พลิกหน้ากระดาษดูสิ ตลอด 100 วันนี่เราจะมาเรียนรู้วิธีการดูแลสวนในหัวใจของตัวเองไปด้วยกันนะ เพียงแค่คุณเขียนหรืออ่านถ้อยคำที่เติมไปด้วยความอ่อนโยนและพลังบวกนี้หนึ่งหน้าต่อวัน คุณก็จะได้พบกับความเปลี่ยนแปลงอันน่าทึ่งแล้ว ขอให้ทุกคนค่อย ๆ บ่มเพาะสวนในหัวใจของตัวเองไปพร้อม ๆ กับพักผ่อนอย่างมีความสุข

บางวันคุณอาจจะได้พบดอกไม้ที่บ้านสะพรั่ง บางวันอาจจะได้พบดอกกล้วยไม้สีน้ำทะเล หรือไม้ที่ผลไม้น่าลิ้มลอง

ขอต้อนรับเข้าสู่สวนในหัวใจของคุณเอง



สารบัญ

บทนำ 4 / วิธีใช้หนังสือเล่มนี้ 12

1 ควบคุมจิตใจได้ในหนึ่งประโยค

: เลือกสวนในหัวใจและวางรากฐาน



วันที่ 1 ละลายหัวใจที่ถูกแช่แข็ง 16 / **วันที่ 2** ท่องคาถาเวทมนตร์แห่งพลังบวก 19 / **วันที่ 3** เชื่องช้า แต่มีความสุขเหมือนวาทะนระบำ 22 / **วันที่ 4** คำสารภาพของพ่อค้าหัวใจ 24 / **วันที่ 5** เมื่อรู้สึกถึงเงาแห่งความวิตกกังวล 27 / **วันที่ 6** หัวใจของคุณรู้ดีที่สุดว่าอยากทำอะไร 30 / **วันที่ 7** ช่วงเวลาที่จะขจัดรอยเปื้อนในหัวใจ 32 / **วันที่ 8** ทำให้ว่างเพื่อเติมเต็มอีกครั้ง 34 / **วันที่ 9** เมื่อหัวใจเหนื่อยล้า ลองค้นหาปาไฟ์ของตัวเอง 36 / **วันที่ 10** กำจัดความรู้สึกผิดอันไร้ที่สิ้นสุด 39 / **วันที่ 11** ใช้ชีวิตเรียบง่ายไหลไปตามสถานการณ์ 42 / **วันที่ 12** ก้าวไปบนเส้นทางของตัวเอง อย่าได้หวาดกลัว 45 / **วันที่ 13** ผู้ที่ยอมรับข้อบกพร่องของตัวเองได้ยอมแข็งแกร่ง 48 / **วันที่ 14** แต่คุณผู้ที่มีวันนี้เป็นครั้งแรกเสมอ 51 / **วันที่ 15** ในแบบที่ข้าเป็นอยู่ ยังทรงรักข้าก่อน 53 / **วันที่ 16** การเคารพตัวเองสร้างขึ้นด้วยตัวเราเอง 55 / **วันที่ 17** ฉันไม่ใช่ถึงขยะความรู้สึก 58 / **วันที่ 18** การเรียนรู้ทำให้ชีวิตเปล่งประกาย 61 / **วันที่ 19** ฉันขอเลือกเองว่าจะเป็นคนแบบไหน 64 / **วันที่ 20** แคเริ่มลงมือทำ 67 / **วันที่ 21** เมื่อกลัดกลุ้มใจจะ... 70 / **วันที่ 22** ตอนนี้เอาชนะความกลัวนั้นได้แล้ว 73 / **วันที่ 23** คำชมเชยแด่คุณผู้ที่ใช้ชีวิตในวันนี้ได้ดี 76 / **วันที่ 24** ความยากลำบากเป็นหลักฐานของความเพียรพยายาม 78 / **วันที่ 25** หลังผ่านกระบวนการอันยากลำบาก ผลลัพธ์ที่ดีย่อมตามมาเอง 81

2 ค้นพบตัวตนที่แท้จริงได้ในหนึ่งประโยค

: หวานเบลล์ดีพิชานาพันธุ์



วันที่ 26 หวานเบลล์ดีพิชานาพันธุ์แห่งความอ่อนโยนไว้ในหัวใจ 86 / วันที่ 27 คิดง่าย ๆ แต่ชัดเจน 89 / วันที่ 28 กิจวัตรยามเช้าที่ช่วยมอบชีวิตชีวา 91 / วันที่ 29 คุณคือคนที่มีคุณค่าที่สุดในโลก 94 / วันที่ 30 คุณน่าทึ่งมากที่รักษาความสม่ำเสมอได้ทุกวัน 96 / วันที่ 31 ไม่ยึดติดกับความสัมพันธ์ 99 / วันที่ 32 ช่วงเวลาของคุณยังมาไม่ถึง 102 / วันที่ 33 เป็นคนที่ซื่อตรงโดยพื้นฐาน 105 / วันที่ 34 การตัดสินใจเลือกเมนูยามดึกของวันนี้ 107 / วันที่ 35 ความมหัศจรรย์ของการใช้ชีวิต 48 ชั่วโมงใน 1 วัน 109 / วันที่ 36 ท้นที่ที่พูดออกมา มันก็กลายเป็นจริงแล้ว 112 / วันที่ 37 ช่วงเวลาที่เต็มไปด้วย 'ของโปรด' 114 / วันที่ 38 ความสม่ำเสมอคือทักษะที่ดีที่สุด 116 / วันที่ 39 สิ่งสำคัญคือการทำอย่างต่อเนื่อง 118 / วันที่ 40 คุณกล้าหาญมากกว่าที่ตัวเองคิด 121 / วันที่ 41 ทุกคนล้วนมีความถนัด 123 / วันที่ 42 สิ่งสำคัญไม่อาจเห็นได้ด้วยตา 125 / วันที่ 43 พลั้งของคนหนึ่งเจียบ 128 / วันที่ 44 ตั้งชื่อเรื่องให้กับวันนี้ของคุณ 132 / วันที่ 45 รับรู้ความรู้สึกของตัวเองได้จากสีหน้า 135 / วันที่ 46 ใช้ชีวิตในแต่ละวันราวกับกำลังเดินทาง 138 / วันที่ 47 ความเจ็บปวดจะบานสะพรั่งดังดอกไม้ในท้ายที่สุด 141 / วันที่ 48 ความมหัศจรรย์ของการรอคอยวันพรุ่งนี้ 143 / วันที่ 49 ผ่านคลายจิตใจราวกับกำลังมองป่าเขา 146 / วันที่ 50 ขอให้ทุกคำพูดกลายเป็นของขวัญ 148

3 เติมเต็มความรู้สึกในหัวใจได้ ในหนึ่งประโยค

: รดน้ำหวานปุยให้ทันอ่อน



วันที่ 51 ความสำเร็จเล็กๆ สร้างตัวคุณที่ยิ่งใหญ่ 152 / วันที่ 52 พยากรณ์ความรู้สึกของตัวเอง 155 / วันที่ 53 เติมวิตามินให้หัวใจ 158 / วันที่ 54 แต่คุณ คนสำคัญที่สุดในโลก 160 / วันที่ 55 วิธี สะบัดความเหนื่อยล้าออกไป 162 / วันที่ 56 การสร้างเพื่อนทางอารมณ์ 165 / วันที่ 57 เพียงแค่ทำอย่างต่อเนื่อง 168 / วันที่ 58 บางครั้ง ก็จำเป็นต้องลืมนิดไปบ้าง 171 / วันที่ 59 มีเสน่ห์ที่สุดเมื่อเป็นธรรมชาติ 174 / วันที่ 60 เริ่มต้นวันที่สดใสด้วยเรื่องเล็กๆ น้อยๆ 176 / วันที่ 61 พลังที่จะทำให้ลุกขึ้นได้อีกครั้ง 179 / วันที่ 62 ชีวิตก็จำเป็นต้องใช้ความสมดุลเช่นกัน 182 / วันที่ 63 ความกล้าที่จะปฏิเสธ 185 / วันที่ 64 อาหารเยียวยาใจที่คอยปลอบโยน 187 / วันที่ 65 ถ้าไม่ใช่ภาระของเราก็ปล่อยมันไปบ้างเถอะ 189 / วันที่ 66 ไม่มีใคร สมบูรณ์แบบแต่แรกอยู่แล้ว 191 / วันที่ 67 วันที่ออกเดินทางเพื่อ ค้นหาสิ่งใหม่ๆ 194 / วันที่ 68 เดินไปตามเส้นทางของตัวเองด้วยความ มุ่งมั่น 197 / วันที่ 69 เขียนอัตชีวประวัติเพื่อรักษาหัวใจ 199 / วันที่ 70 เพราะรุ่งอรุณจะมาเยือนอีกครั้ง แล้วมันก็จะเป็นอย่างอื่นให้ เริ่มต้นใหม่ 203 / วันที่ 71 อย่าพยายามพิสูจน์ตัวเอง 206 / วันที่ 72 สิ่งที่คุณเลือก สุดท้ายแล้วมันก็คือตัวเลือกที่ดีที่สุด 208 / วันที่ 73 ประโยชน์ 10 ประการของการวางแผนชีวิต 211 / วันที่ 74 เติมเต็มช่องว่างด้วยเวลาที่อยู่ตามลำพัง 213 / วันที่ 75 แม้ความเร็ว ในการเติบโตจะต่างกัน แต่ก็ล้วนเป็นดอกไม้ด้วยกันทั้งสิ้น 216

4 ทำให้พลับพลาบานได้ ในหนึ่งประโยค

: โอบกอดอย่างเอาใจใส่เพื่อให้ดอกไม้บาน 

วันที่ 76 แต่คุณผู้เปลี่ยนประกายที่สุดในวันนี้ 220 / **วันที่ 77** คำตอบของความสงสัยอยู่ที่นี้ ตรงนี้แล้ว 222 / **วันที่ 78** โดยาริความฝันที่จะช่วยให้ค้นพบแรงบันดาลใจใหม่ๆ 224 / **วันที่ 79** หากต้องการพบความโรแมนติก ก็ต้องอดทนต่อความน่ารำคาญ 227 / **วันที่ 80** มอบของขวัญแห่งความสุขด้วยคำพูดสั้น ๆ 230 / **วันที่ 81** วันชื่นชมตัวเอง 232 / **วันที่ 82** สร้างรั้วหัวใจให้กับตัวเอง 235 / **วันที่ 83** สร้างกล่อมเนื้อให้หัวใจเพื่อป้องกันการบาดเจ็บ 237 / **วันที่ 84** เมื่อการเริ่มต้นเป็นเรื่องยาก ก็มายืมพลังของเครื่องเขียนกันเถอะ 240 / **วันที่ 85** ซาเลนท์แสดงน้ำใจ 3 ครั้งต่อวัน 243 / **วันที่ 86** เป็นผู้นำในการให้กำลังใจแก่ใครสักคน 246 / **วันที่ 87** ชีวิตคือของขวัญ 249 / **วันที่ 88** วันนี้เป็นอย่างไรบ้าง 251 / **วันที่ 89** คำพูดที่อยากบอกตัวเองเมื่อ 10 ปีที่แล้ว 253 / **วันที่ 90** จะเป็นอย่างไรหากไร้พรสวรรค์ 255 / **วันที่ 91** คุณพยายามมานานแล้ว จากนั้นก็ก้าวไปข้างหน้าเถอะนะ 257 / **วันที่ 92** จะซาร์จแบตเตอรี่ให้กับคุณที่หมดแรง 260 / **วันที่ 93** ค้นหาความรู้สึกของตัวเองที่ซ่อนอยู่ในหัวใจ 262 / **วันที่ 94** ความอบอุ่นบนโน้ตที่ผู้ไม่ระบุตัวตนได้ฝากไว้ 265 / **วันที่ 95** ช่างเป็นชีวิตที่แสนวิเศษ 267 / **วันที่ 96** ขอคุณ (รัก) นะ! 269 / **วันที่ 97** ทำให้วันนี้เป็นวันพิเศษ 271 / **วันที่ 98** การเดินทางอันแสนวิเศษที่เรียกว่าชีวิต 274 / **วันที่ 99** คุณคือปาฏิหาริย์ในตัวเอง 276 / **วันที่ 100** รวบรวมพืชนานาพันธุ์เข้าไว้ด้วยกัน จนมันกลายเป็นสวนแห่งหนึ่ง 279

บทส่งท้าย 282 / เอกสารอ้างอิง 284

วิธีใช้นั่งสอเล่มนี้

1. เปิดหนังสือขณะอยู่ตามลำพังในระหว่างวัน
ถ้าเป็นไปได้เวลาที่ดียที่สุดคือช่วงเย็นย่างใกล้ลันสุดวัน
2. คุณจะนั่งลงบนโซฟานุ่ม ๆ หรือจะนอนคว่ำอย่างสบาย ๆ บนเตียงก็ได้ หรือจะนั่งอยู่ตรงโต๊ะที่มีแสงไฟอบอุ่นส่องลงมาก็ดี (สิ่งสำคัญคือท่าทางที่คุณอ่านหนังสือต้องทำให้คุณรู้สึกสบาย เพราะหากไม่สบายหัวใจของคุณก็ไม่อาจผ่อนคลายได้)
3. เตรียมปากกาสีที่ชอบหรือดินสอที่ถนัดมือ
4. ปลดปล่อยความตึงเครียดของร่างกาย
แล้วพลิกหน้าหนังสืออย่างผ่อนคลาย
อ่านแต่ละประโยคช้า ๆ จดจ่ออยู่กับความรู้สึกของตัวเอง
ขณะอ่านประโยคเหล่านั้น
5. เมื่ออ่านจบแล้วให้พลิกดูหน้าถัดไปตรง
'เติมพลังบวกให้หัวใจในหนึ่งประโยค' นั่นเป็นพื้นที่
ที่คุณสามารถคัดลอกประโยคจากหนังสือลงไปอย่างช้า ๆ
เพื่อปลอบประโลมหัวใจตัวเอง

6. ในส่วนของ 'เปลี่ยนตัวเองด้วยหนึ่งคำถาม'

ให้เขียนคำตอบของคุณลงไป ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด
คุณเขียนได้อย่างอิสระและสบายใจ
แล้วคุณจะค้นพบตัวเองในมุมที่ไม่เคยรู้จักมาก่อน
รวมถึงหัวใจของคุณก็จะกว้างขึ้นเล็กน้อยอีกด้วย

7. คำตอบที่คุณเขียนลงไปคือเมล็ดพันธุ์ของสวนในหัวใจ
คุณเอง พวกมันรอคอยวันที่ต้นอ่อนจะเติบโต
กลายเป็นดอกไม้หรือต้นไม้ในสักวันหนึ่ง
ฉันเองก็จะรอไปพร้อมๆ กับคุณเช่นกัน



1 ควบคุมจิตใจได้ในหนึ่งประโยค

: เลือกสวนในหัวใจและวางรากฐาน

ดอกไม้งามเติบโตได้ในดินที่อุดมสมบูรณ์ฉันใด
มนุษย์เราก็ต้องมีรากฐานที่แข็งแกร่งถึงจะเรียนรู้ขั้นตอน
ต่อไปได้ฉันนั้น เช่นเดียวกับการสร้างสวนในหัวใจ ก่อนอื่น
จะต้องทำให้ภายในสวนสะอาดและแข็งแรงเสียก่อน
หาก่อนหินขนาดใหญ่ที่จะใช้ยึดเหนี่ยวหัวใจเอาไว้
ถอนวัชพืชที่ขึ้นรกทึบ และปรับพื้นดินที่ขรุขระให้เรียบ







ละลายหัวใจที่ถูกแช่แข็ง

บนผืนดินแห้งแล้งและแข็งกระด้าง
ไม่ว่าจะหว่านเมล็ดพันธุ์ที่แข็งแรงเพียงใดลงไป
มันก็ไม่อาจงอกเงยขึ้นมาได้
พื้นดินที่เต็มไปด้วยก้อนหิน ขยะ และวัชพืช
แม้จะใส่ปุ๋ยชั้นดีลงไป แต่สิ่งมีชีวิตก็ไม่อาจเติบโต
ฉะนั้นจึงต้องเตรียมดินให้พร้อม
ปรับและบ่มให้แน่นก่อนจะปลูกเมล็ดพันธุ์

สวนในหัวใจเองก็เช่นกัน
คำตำหนิที่ทำให้หัวใจถูกแช่แข็ง
และบาดแผลมากมายที่ฝังอยู่ในทุกพื้นที่ของหัวใจ
เป็นตัวกีดกันไม่ให้ความคิดโน้มน้าวใจเติบโต

หากอยากจะปลูกฝังหัวใจที่ดี
ให้เริ่มจากการค่อย ๆ ปรับพื้นดินบนสวนในหัวใจให้พร้อม
หรือก็คือนั่งหลับตาสงบนิ่ง
หายใจเข้าลึก ๆ แล้วมองดูหัวใจของตัวเอง

ตอนนี้สวนในหัวใจของคุณอาจจะเต็มไปด้วยก้อนหิน
ล้อมรอบด้วยหนามแหลมคม
หรือวัชพืชอาจเติบโตขึ้นมากแล้ว
แต่ไม่เป็นไรหรอก
เพราะคุณเริ่มดูแลมันได้ตั้งแต่ตอนนี้

ลองจินตนาการขณะอ่านประโยคด้านล่างนี้ดูนะ
เมื่อมองเห็นความรู้สึกที่ไม่อาจเห็นได้ด้วยตา
จินตนาการนั้นก็จะเป็นจริงขึ้นมา
ลองคิดตามไปที่ละอย่างนะ

ดึงหนามที่ฝังอยู่ในหัวใจออกทีละนิด
ผลักรากก้อนใหญ่ที่ใครสักคนปามาออกไป
ถอนวัชพืชที่เติบโตขึ้นตั้งแต่เมื่อไรก็ไม่รู้ออกไปด้วย

เติมพลังบวกให้หัวใจหนึ่งประจุ ✨

หนามแหลมคมที่ฝังอยู่ในหัวใจฉันหายไปหมดแล้ว
ก้อนหินที่คนอื่น ๆ ปาเข้ามาในหัวใจฉันหายไปหมดแล้ว
วัชพืชที่เติบโตอย่างหนาแน่นในหัวใจฉันหายไปหมดแล้ว

ขอบคุณ



ท่องคาถาเวทมนตร์แห่งพลังบวก

ลองไปยืนหน้ากระจกดูสิ แล้วคุณ将会เห็นภาพลักษณ์ของตัวเองที่คุ้นเคย ทว่าคราวนี้ไม่ได้ให้มองเพียงแค่ภาพลักษณ์ภายนอก แต่จงมองให้ลึกเข้าไปในหัวใจของตัวเอง

กระจกสะท้อนหัวใจแบบไหนของคุณอยู่อย่างนั้นหรือ ดูเหมือนกำลังคิดอะไรบางอย่างอยู่หรือเปล่า เป็นภาพลักษณ์ที่จิตขีดไร้อารมณ์ใช่ไหม หรือกำลังคิดด้วยความท้อใจว่า 'วันนี้ก็ต้องไปทำงานอีกแล้วเหอ น่าเบื่อจริง ๆ' ใช่หรือเปล่า หากกำลังคิดแบบนั้นอยู่ วันนั้นก็จะกลายเป็นวันที่ยากลำบาก และน่าเบื่ออย่างที่คิดนะ

ตรงกันข้ามถ้าจะเพิ่มความสุขชีวิตชีวาให้กับวันแบบนั้น จะต้องทำอย่างไรนะหรือ ไม่ยากเลย ก็ต้อง 'ท่องคาถาเวทมนตร์แห่งพลังบวก' กับตัวเองอย่างโรละ ตอนที่ใช้เวทมนตร์แห่งพลังบวกไม่จำเป็นต้องมีไม้กายสิทธิ์ก็ได้นะ เพียงแค่เซ็ดกระจกให้สะอาดก่อนมองดูมันก็พอ

ฉันจะขอเปิดเผยคาถาเวทมนตร์ที่ตัวเองท่องอยู่เป็นประจำให้ฟัง จะทำตามหรือจะท่องคาถาที่สร้างขึ้นมาก็ได้

ดาภาเวทมนตร์แห่งพลังบวก

- ❶ ยืนหน้ากระจก
- ❷ สูดลมหายใจเข้าลึก ๆ แล้วหายใจออก
- ❸ จินตนาการ 2-3 ครั้งว่าคุณได้ทิ้งสีหน้าไร้อารมณ์
และความคิดแง่ลบทั้งหมดออกไปไกล ๆ
- ❹ คราวนี้หลับตาลงแล้วพูดว่า
'วันนี้ฉันจะรายล้อมไปด้วยสิ่งดี ๆ และพลังบวก'
- ❺ จากนั้นก็ลืมตาขึ้นมองตัวเองในกระจก
แล้วพูดประโยคด้านบน 3 ครั้งซ้ำ ๆ

เติมพลังบวกให้หัวใจหนึ่งประกาย ✨

วันนี้ฉันจะรายล้อมไปด้วยสิ่งดี ๆ และพลังบวก

ขอบคุณ



เชื่องช้า แต่มีความสุขเหมือนวาทันระบำ

ตอนอ่านหนังสือเรื่อง 'มีความสุขเหมือนวาทันระบำ'* ของนักเขียนรยูอินฮยอนที่มี 'วาทหลังค่อม' เป็นตัวละครหลัก ในหนังสือกล่าวเอาไว้ว่าเพียงแค่รูปร่างขนาดมดหีมาและการเคลื่อนไหวอย่างเชื่องช้าของมันก็สามารถข่มขวัญและทำให้สิ่งมีชีวิตอื่น ๆ หวาดหวั่นได้แล้ว

แต่รู้หรือเปล่าว่าวาทหลังค่อมเป็นสัตว์ที่จิตใจจนได้รับฉายาว่า 'ทูตสวรรค์ผู้คุ้มครองท้องทะเล' ต่างไปจากภาพลักษณ์ภายนอกของมัน เป็นเรื่องน่าตกใจไม่น้อยที่วาทหลังค่อมใช้ร่างกายขนาดมดหีมาของมันปกป้องสัตว์ตัวเล็กจากสัตว์ตัวใหญ่ในมหาสมุทร และยังช่วยส่งสัญญาณเตือนมนุษย์ที่เข้ามาสำรวจใต้มหาสมุทรว่าให้หนีออกไปจากพื้นที่อันตราย แม้กระทั่งตอนที่มันตาย ร่างของมันที่แน่นิ่งอยู่ที่ก้นมหาสมุทรก็ยังเป็นอาหารให้พวกสัตว์ทะเลอีกด้วย

ช่วงนี้หัวใจของคุณเป็นอย่างไรบ้าง เป็นเหมือนกับวาทหลังค่อมที่คอยมองดูสิ่งรอบตัวด้วยสายตาอบอุ่นหรือเป็นเหมือนกับฉลามที่คอยโจมตีมนุษย์อย่างฉุนเฉียวและโหดร้าย

* มีความสุขเหมือนวาทันระบำ (충추는 행복한 고래) เขียนโดยรยูอินฮยอน มีเนื้อหาเกี่ยวกับการสำรวจความหมายของความสุขและความสงบสุขในชีวิต โดยเปรียบเทียบการใช้ชีวิตไปอย่างช้า ๆ ของคนเราว่าเหมือนกับวาทหลังค่อมที่เคลื่อนไหวช้ากว่าสัตว์ชนิดอื่น ๆ

ลองหาเวลาว่างมาช่วยเหลือ คอยอยู่เคียงข้าง และปกป้อง
ใครบางคนเหมือนกับวาฬหลังค่อมดูดีไหม

เติมพลังบวกให้หัวใจในหนึ่งประโยค ✨

ฉันเป็นคนเชื่องช้า แต่มีความสุขและมีหัวใจที่อบอุ่น

ตัวอย่าง



คำสารภาพของพ่อค้าหัวใจ

'พ่อค้า' คือคนสะพายกระเป๋าไปใหญ่
ที่บรรจุสิ่งของต่าง ๆ มากมายเอาไว้
ฉันเองก็เป็น 'พ่อค้าหัวใจ' เหมือนกัน
หัวใจของฉันเต็มไปด้วยความคิดต่าง ๆ มากมาย
ไม่ต่างจากกระเป๋าไปใหญ่ของพ่อค้า
ที่เต็มไปด้วยข้าวของจีปาคะ

ความโลภที่อยากทำให้ทุกอย่างสมบูรณ์แบบ
ความหนักใจที่ไม่อยากทำผิดพลาด
การแสสร้งเพราะอยากเป็นคนที่ดีอยู่ตลอดเวลา
ความรู้สึกด้อยต่ำและชอบเปรียบเทียบ...

หากจะแบกสิ่งของมากมายพวกนี้ต่อไป
แต่ละวันก็คงจะมีแต่ความยากลำบากและความซีซลาด
คุณไม่สามารถแบกพวกมันทั้งหมดเอาไว้ได้ในคราวเดียวหรอก
เพราะฉะนั้นลองฝึกวางลงทีละอย่างดูสิ

สิ่งต่าง ๆ ที่ไม่อาจทำได้ด้วยพลังกำลังของตัวเอง
ก็ปล่อยให้มันเป็นเรื่องของเหตุผล
และปล่อยให้มันดำเนินต่อไปตามธรรมชาติในแบบที่ควรจะเป็น

ตอนที่วางสัมภาระขนาดใหญ่ของหัวใจลง
คุณจะได้เฟลิดเฟลินไปกับความปลาบปลื้มและอิสระที่แท้จริง
อย่าแบกทุกอย่างเอาไว้เลย
ยิ่งปล่อยวางมากเท่าไรก็จะยิ่งเติมเต็มได้มากเท่านั้น



glow ถึงฉัน ผู้เปล่งประกายที่สุดในวันนี้

ผู้เขียน

อีแจอึน

ผู้แปล

สุชาวดี พวงกระโทก

ภาพปก/ภาพประกอบ

จอนจีอึน

ออกแบบฟอนต์

BIMH

จำนวน 288 หน้า

ราคา 380 บาท

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสือ ISBN 978-616-8329-77-1

Original Title: 오늘 가장 빛나는 너에게

To the Most Radiant You Today written by Lee Jae Eun, illustrated by Jeon Ji Eun

Text Copyright © 2024 Lee Jae Eun

Illustration Copyright © 2024 Gilbut Publishing Co., Ltd.

All rights reserved.

Original Korean edition published by Gilbut Publishing Co., Ltd., Seoul, Korea

Thai Language Translation Copyright © 2025 by Mind & Thought Co., Ltd.,

an imprint of Jamsai Publishing Group

This Thai Language edition is published by arrangement with

Gilbut Publishing Co., Ltd. Through BC Agency

จัดพิมพ์โดย สำนักพิมพ์ glow

(ในเครือบริษัท Mind & Thought จำกัด)

285/33 ถนนจรัญสนิทวงศ์

แขวงบางขุนศรี เขตบางกอกน้อย

กรุงเทพฯ 10700

Tel. 02 840 4899

glow@dotbooks.co

จัดจำหน่ายทั่วประเทศโดย

บริษัท อมรินทร์ บิ๊ค เซ็นเตอร์ จำกัด

108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกรวย-จตุรนต์

ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอบางกรวย

จังหวัดนนทบุรี 11130

Tel. 02 423 9999 Fax 02 449 9561-3

www.naiin.com



พื้นที่ในหัวใจก็เหมือนกับสวนกว้าง
เป็นพื้นที่ให้เราได้พักผ่อนยามเหนื่อยล้า
เป็นพื้นที่ให้เราได้ปลดปล่อยความกดดันล้นเหลือโดยไม่ต้องสนใจสายตาใคร
เป็นพื้นที่ที่เยียวยาหัวใจของเราและทำให้อารมณ์ดีขึ้นได้

แล้วจะดีแค่ไหนกัน ถ้าสวนในหัวใจของเรา
เต็มไปด้วยดอกไม้แห่งความรักและความกล้าหาญ
มาใช้เวลาร่วมกันวันละนิด **เพียง 100 วัน**
เพื่อฟื้นฟูหัวใจของเราให้แข็งแรงกันเถอะ



-  **บทที่ 1** ควบคุมจิตใจได้ในหนึ่งประโยค :
เลือกสวนในหัวใจและวางรากฐาน
-  **บทที่ 2** ค้นพบตัวตนที่แท้จริงได้ในหนึ่งประโยค :
หว่านเมล็ดพืชนานาพันธุ์
-  **บทที่ 3** เติบโตเต็มความรู้สึกในหัวใจได้ในหนึ่งประโยค :
รดน้ำหว่านปุ๋ยให้ต้นอ่อน
-  **บทที่ 4** ทำให้พลังบวกงอกเงยได้ในหนึ่งประโยค :
โอบกอดอย่างเอาใจใส่เพื่อให้ดอกไม้งอกเงย



มีกิจกรรมสนุกๆ
ให้เล่นในเล่มด้วยนะ!



หมวดความเรียง

ISBN 978-616-8329-77-1



9 786168 329771

ราคา 380 บาท