

howto

Love For Imperfect Things

รักตัวเองได้แม้ไม่สมบูรณ์แบบ

ในโลกที่เต็มไปด้วยความไม่สมบูรณ์แบบ
ชีวิตคงจะไร้ค่า ถ้าเราใช้เวลาไปกับการเกลียดชังสิ่งเหล่านั้น
เพียงแค่ลองเปิดใจยอมรับดูสักครั้ง
แล้วทั้งชีวิตจะเปี่ยมไปด้วยความรักอันไร้เงื่อนไข

Haemin Sunim เขียน มธุรส เพ็ญศรี แปล
The International Bestseller

howto

Love for Imperfect Things

รักตัวเองได้แม้ไม่สมบูรณ์แบบ

Haemin Sunim

เขียน

มธุรส เพ็ญศรี

แปล

Lisk Feng

วาดภาพประกอบ

การอ่านดีใจมากค่ะ



รักตัวเองได้แม้ไม่สมบูรณ์แบบ
Love for Imperfect Things

howto

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  Amarin HOW-TO

Copyright © 2016 by Haemin Sunim. Originally published in Korean by Suo Books.

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

No part of this book may be used or reproduced in any manner for the purpose of training artificial intelligence technologies or systems.

This edition published by arrangement with Penguin Life, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC

สื่อดิจิทัลนี้ให้บริการดาวน์โหลดสำหรับผู้รับบริการตามเงื่อนไขที่กำหนดเท่านั้น
การทำซ้ำ ดัดแปลง เผยแพร่ ไม่มีวิธีใดๆนอกเหนือจากเงื่อนไขที่กำหนด
ถือเป็นความผิดอาญาตาม พรบ.ลิขสิทธิ์ และ พรบ.ว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ 978-616-18-8301-0

เจ้าของ ผู้พิมพ์/ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ศิริ บุญพิทักษ์เกตุ • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วิรัตพันธ์

รองกรรมการผู้จัดการ ศุภกร วัฒนาสุทธิวงศ์ • ที่ปรึกษา อองอาจ จิระอร • ที่ปรึกษากลุ่มออนไลน์ มนทิรา ภูปากน้ำ

บรรณาธิการ อินทิรา รัตนติกุล • บรรณาธิการต้นฉบับ ชนาฉัตร ปราการะนันท์

ผู้จัดการฝ่ายการผลิต อมวาลักษณ์ เรยกลิน • ศิลปกรรมปก สิริรัตน์ นวลนุ่ม • ออกแบบรูปเล่ม ศิริพร เสนายอด

คอมพิวเตอร์ มณีนันท์ • พิสูจน์อักษร ณัฏฐ์ อุไรเรา, ส่องมา รักตรีวัลย์



คำแนะนำนักพิมพ์

เคยสงสัยไหมว่าเหตุใดเราจึงยึดติดกับ “ความสมบูรณ์แบบ” ทั้งที่มันมักนำไปสู่ความทุกข์มากกว่าความสุข ความสมบูรณ์แบบนั้นเป็นธรรมชาติของมนุษย์ที่เต็มไปด้วยความไม่แน่นอนและความผิดพลาด แม้จะมีคำว่า *Human Error* ไว้อธิบายสิ่งนี้อย่างชัดเจน แต่คนส่วนใหญ่ก็ยังเลือกไล่ตามสิ่งที่ไม่ได้อยู่จริง

บางทีการที่เราหมกมุ่นกับความสมบูรณ์แบบอาจสะท้อนความต้องการลึกๆ ในใจ — ไม่ใช่เพื่อเหนือกว่าใคร แต่เพื่อให้ใครบางคน มองเห็น และ ยอมรับ ในการมีอยู่ของเรา โดยลืมไปว่า การยอมรับที่ทรงคุณค่าและเปี่ยมพลังที่สุด...คือการยอมรับจากตัวเราเอง

ในหนังสือเล่มนี้ พระเฮมินจะพาเรากลับมาโอบรับตัวตน ผ่านเรื่องราวเรียบง่ายแต่ลึกซึ้ง ถ่ายทอดจากประสบการณ์จริงที่เปี่ยมด้วยความเข้าใจ ความรัก และความเมตตา ท่านชวนให้ทุกคนมองตัวเองอย่างอ่อนโยน แม้ในวันที่ไม่สมบูรณ์แบบ

เมื่อเรายอมรับตัวเองได้โดยไม่มีเงื่อนไข ความสัมพันธ์กับคนรอบข้างจะเปลี่ยนไป ความเข้าใจในโลกจะลึกซึ้งขึ้น และที่สำคัญ—เราจะรักตัวเองได้อย่างแท้จริง

เพราะที่สุดแล้ว “ความสมบูรณ์แบบ” ก็เป็นเพียงภาพลวงตาที่มีไว้หลอกให้เรารู้สึกว่า...ยังไม่ได้พอ

ทั้งที่จริง ๆ เราทุกคนล้วนดีพออยู่แล้ว ในแบบที่เราเป็น

howto



สารบัญ

บทนำ 1

บทที่ 1 : ดูแลตัวเอง

อย่าดีเกินไป 7

แค่โลกนี้มีท่านอยู่ก็พอแล้ว 23

บทที่ 2 : ครอบครัว

“ได้ไปรดดูแลแม่ด้วย” 43

ทำความเข้าใจพ่อของเรา 60

บทที่ 3 : ความเห็นอกเห็นใจ

พลังของอ้อมกอด 80

การรับฟังคือการแสดงความรัก 98

บทที่ 4 : ความสัมพันธ์

เมื่อไปปฏิบัติธรรมตามแบบเซน	117
การรับมือกับความผิดหวัง	139

บทที่ 5 : ความกล้า

ถึงเพื่อนรักวัยเยาว์	161
ความล้มเหลวครั้งแรก	178

บทที่ 6 : การเยียวยา

เมื่อยากที่จะให้อภัย	197
“พระเอมิน ฉันรู้สึกซึมเศร้าอ่อน ๆ”	217

บทที่ 7 : การตื่นรู้

เรือนใจที่แท้จริง	239
การเดินทางทางจิตวิญญาณของเจ้าพ่อเจ้า	255

บทที่ 8 : การยอมรับ

ศิลปะแห่งการปล่อยวาง	275
บทเรียนจากจุดตกต่ำของชีวิต	292

အိတ်စီအိတ်



ငါ့အဖေ



อิสรภาพที่แท้จริงคือ
การมีชีวิตรอยู่โดยไม่วิตกกังวลถึงความไม่สมบูรณ์แบบ
—เซงซัน ปรมจารย์เซน ศตวรรษที่ 6



הרשמה



บทนำ

มีบางครั้งในชีวิตที่เราได้เจอกับภาพยนตร์เรื่องหนึ่ง ซึ่งจะประทับอยู่ในความทรงจำไปอีกนานแสนนาน สำหรับข้าพเจ้าแล้ว *A River Runs Through It* คือหนึ่งในภาพยนตร์ที่ว่่านั้น เรื่องราวได้เกิดขึ้นในช่วงครึ่งแรกของศตวรรษที่ 20 โดยมีทิวทัศน์อันงดงามของมอนแทนาเป็นฉากหลัง ซึ่งได้บอกเล่าเรื่องราวของครอบครัวแมคคลีนที่มองว่าการตกปลานั้นสำคัญพอๆ กับศาสนา พ่อที่เป็นบาทหลวงนิกายเพรสไบทีเรียนมีลูกชายอยู่สองคน นอร์แมน ลูกชายคนโตเป็นศาสตราจารย์ในมหาวิทยาลัยและมีชีวิตที่น่ายกย่อง พอลลูกชายคนรองทำงานเป็นนักข่าวให้กับหนังสือพิมพ์ท้องถิ่นและใช้ชีวิตเสเพล เขาติดเหล้ามหาศาล เพราะนิสัยชอบเล่นการพนัน ทำยที่สุดแล้วก็ถูกทำร้ายจนเสียชีวิตอยู่ในตรอก พ่อที่ยังจมอยู่กับความรู้สึกสูญเสีย

อย่างสุดซึ่งได้สะกดอารมณ์เศร้าไว้ แล้วพูดกับสมาชิก
ในคริสตจักรระหว่างการเทศนาวันอาทิตย์ แสดงให้เห็น
ถึงความรักที่มีต่อลูกชายคนที่สอง “เราสามารถรักได้อย่าง
หมดหัวใจ” เขากล่าว “ถึงแม้จะไม่เข้าใจทั้งหมดก็ตาม”

เป็นเรื่องยากที่พ่อจะเข้าใจได้ว่าเหตุใดพอลลูก
ของเขาจึงต้องใช้ชีวิตลำบากเลเทเมา แต่อย่างไรมันก็
ไม่ได้ทำให้เขาเลิกรักลูกชายเลย เพราะสำหรับเขาแล้ว
ความรักอยู่เหนือความเข้าใจของมนุษย์ แทนที่จะรัก
ใครสักคนแค่เฉพาะตอนที่รู้สึกว่าคุณเข้าใจในสิ่งที่รัก
ความรักที่ลึกซึ้งและยั่งยืนแบบที่พ่อแสดงให้เห็นนั้นไม่ได้
หยุดลง ถึงแม้ว่าคนที่รักจะประพาศิตัวในแบบที่ท่าน
ไม่เห็นด้วย ในส่วนลึกของหัวใจ ความรักยังคงไหลริน
อยู่เสมอตั้งสายน้ำ

เมื่อพิจารณาถึงชีวิตตัวเอง เราก็จะเห็นความไม่
สมบูรณ์แบบหลายอย่าง เจกเช่นผงฝุ่นที่เกาะอยู่บน
กระจกเก่า ๆ มีสิ่งต่าง ๆ มากมายที่ทำให้เรารู้สึก
ไม่พอใจและไม่มีความสุข คำพูดของเรามักจะแตกต่าง
จากการกระทำ ความสัมพันธ์ตึงเครียดจากความผิดพลาด

ของเรา แผนการที่ดีที่สุดสำหรับอนาคตก็ไม่เป็นตามที่วางไว้ ยิ่งไปกว่านั้น ระหว่างที่เราใช้ชีวิตอยู่ เราได้สร้างบาดแผลให้กับผู้อื่นทั้งโดยตั้งใจและไม่ได้ตั้งใจ ซึ่งทำให้เรารู้สึกผิดและเสียใจ

ทว่ามันก็เป็นเช่นเดียวกับเวลาที่เรามองครอบครัวและเพื่อนของตัวเอง เด็กที่ไม่เชื่อฟังในสิ่งที่พ่อแม่สอน พ่อแม่ของท่านเองที่ไม่เข้าใจในตัวท่าน คุณครองที่ทำตัวไร้เหตุผล เพื่อนสนิทที่มีพฤติกรรมที่ไม่ดีต่อสุขภาพ แล้วทำให้ท่านกังวลเรื่องความเป็นอยู่ของเขา ทุกเช้าเมื่อดูข่าว เราจะเห็นว่าโลกเต็มไปด้วยการสู้รบที่มากขึ้น อุบัติเหตุที่มากขึ้น ความขัดแย้งที่มากขึ้น ซึ่งดูเหมือนว่าจะไม่มีที่สิ้นสุด

ถึงกระนั้น แม้ว่าเราจะพบสิ่งที่ไม่สมบูรณ์แบบมากมายในโลกที่อาศัยอยู่ แต่เราก็คอดรักสิ่งเหล่านั้นไม่ได้ เพราะชีวิตของเรามีค่าเกินกว่าที่จะใช้ไปกับการเยาะเย้ยและเกลียดชังสิ่งที่ไม่ต้องใจเราหรือสิ่งที่เราไม่เข้าใจ เมื่อจิตวิญญาณของเราเป็นผู้ใหญ่มากขึ้น เราจะมีความเห็นอกเห็นใจและพยายามมองสิ่งต่าง ๆ จากมุมมองของผู้อื่นมากขึ้นตามธรรมชาติ สิ่งนี้เองที่สอนให้เรายอมรับความไม่สมบูรณ์แบบของผู้อื่นและตัวเราเองในแบบที่

สง่างามและมีเมตตามากขึ้น เหมือนแม่ที่รักลูกไม่ว่าลูก
จะเป็นอย่างไร

ข้าพเจ้าได้รวบรวมข้อคิดเกี่ยวกับการเรียนรู้ที่จะ
มองโลกและตัวเองอย่างมีเมตตามากขึ้นไว้ ณ ที่นี้
ข้าพเจ้าได้รับแรงบันดาลใจจากผู้แบ่งปันเรื่องราวชีวิต
และคำถามระหว่างการบรรยายต่อสาธารณะ รวมทั้ง
ในโซเชียลมีเดีย พวกเขาได้เปิดใจของข้าพเจ้าและทำให้
ปัญญาของข้าพเจ้าลึกซึ้งยิ่งขึ้น ข้าพเจ้าสวดมนต์ภาวนา
ให้หนังสือเล่มนี้เป็นสิ่งที่ช่วยท่านไว้ในยามที่สิ้นหวัง และ
นำความสุขมาให้ในยามที่ลำบาก

— พระเฮมิน

โรงเรียนสำหรับหัวใจที่แตกสลาย

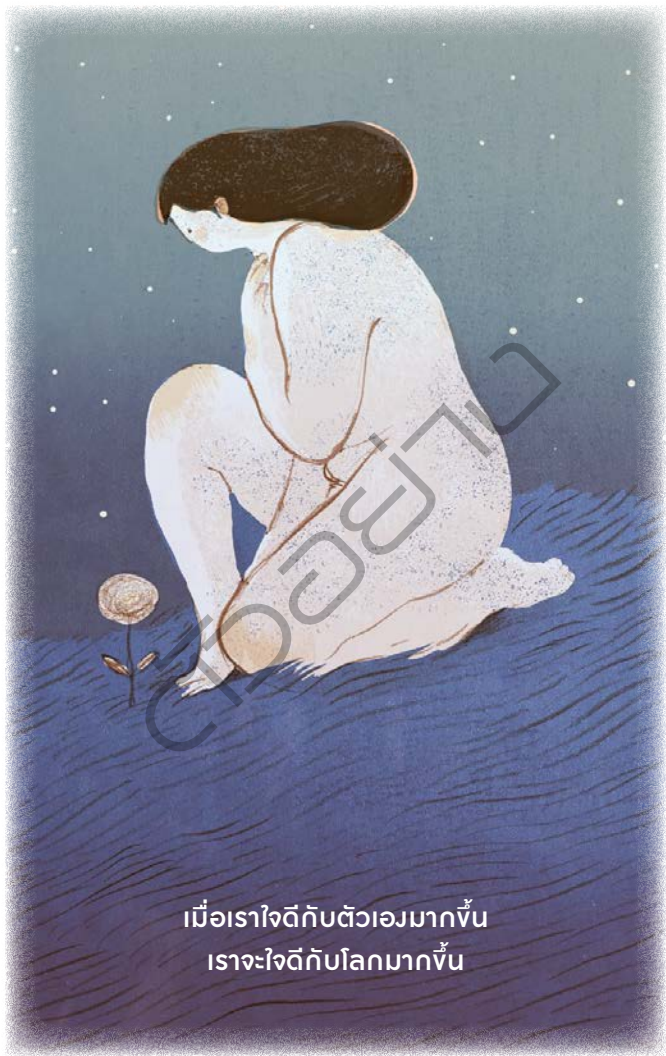
(School of Broken Hearts)

กรุงโซล

ບາດ 1

ດູແລ້ວເອ





เมื่อเราใจดีกับตัวเองมากขึ้น
เราจะใจดีกับโลกมากขึ้น



อย่าดีเกินไป

ท่านเป็นเด็กคนหนึ่งที่ได้รับคำชมว่าเป็น “เด็กดี” หรือไม่ จากนั้นท่านก็พยายามอย่างหนักเพื่อเป็นเด็กดีโดยไม่เคยขัดคำสั่งของพ่อแม่ ครูบาอาจารย์ และญาติผู้ใหญ่เลย ไข่หรือเปล่า แม้ว่าบางครั้งมันจะยาก แต่ท่านก็เรียนรู้ที่จะไม่บ่นและอดทนอยู่เงียบๆ ไข่ไหม ตอนนี้ที่ท่านเป็นผู้ใหญ่แล้ว ท่านยังรู้สึกที่ต้องรับผิดชอบในการเอาอกเอาใจผู้อื่นอยู่หรือไม่ ท่านพยายามอยู่ตลอดที่จะไม่รบกวนหรือเป็นภาระให้ผู้อื่นไข่ไหม แต่เมื่อมีคนมาทำให้ท่านลำบาก ท่านกลับเพียงแค่ว่าพยายามเพิกเฉยหรือไม่ก็อดทนกับมันต่อไป เพราะไม่ใช่ธรรมชาติของท่านที่จะทำหรือพูดอะไรที่อาจทำร้ายหรือทำให้ใครบางคนรู้สึกไม่สบายใจไข่ไหม

ข้าพเจ้าได้พบคนดี ๆ มากมายที่ทุกข์ทรมานกับโรคซึมเศร้า โรคตื่นตระหนก และความผิดปกติทางอารมณ์อื่น ๆ อันเนื่องมาจากความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ที่ยุ่งยาก คนเหล่านี้มักจะอ่อนโยน มารยาทดี และห่วงใยผู้อื่น พวกเขาเป็นคนประเภทที่จะเสียสละตัวเองโดยการเอาความปรารถนาของผู้อื่นมาก่อนของตัวเองอยู่เสมอ ข้าพเจ้าจึงสงสัยว่า เหตุใดคนดี ๆ แบบนี้มักจะตกเป็นเหยื่อของความทุกข์ทางใจและอารมณ์

ข้าพเจ้าเคยเป็นเด็กเก็บตัวและหัวอ่อนเช่นกัน จากนั้นก็มักได้รับคำชมว่าเป็น “เด็กดี” อีกด้วย ลูกชายที่ดีที่ไม่ทำให้พ่อแม่เดือดเนื้อร้อนใจ นักเรียนดีที่เชื่อฟังครู ทั้งหมดทั้งมวลนี้ได้สอนข้าพเจ้าว่าการเป็นคนดีนั้นเป็นสิ่งที่ดี แต่เมื่อข้าพเจ้าไปเรียนปริญญาโท ข้าพเจ้าก็เริ่มรู้สึกว่าการเป็นคนดีอย่างเดียวน่าจะเป็นปัญหาได้ในการทำงานคลุ้มกับนักศึกษาที่ฉลาดกว่าและมีบุคลิกที่เข้มแข็งกว่า ข้าพเจ้าพบว่างานที่ทุกคนอยากหลีกเลี่ยงมักจะตกมาอยู่ที่ข้าพเจ้าเสมอ ข้าพเจ้าเฝ้าบอกตัวเองว่าการทำดีนั้นเป็นสิ่งที่ดี แต่เมื่อเวลาผ่านไป มันก็เริ่มทำให้ข้าพเจ้าเครียดพอสมควร เมื่อข้าพเจ้าเปิดใจบอกเพื่อนรุ่นพี่ที่เรียนในโปรแกรมเดียวกันไปตรง ๆ เขาก็แนะนำข้าพเจ้าว่า

“ให้ทำดีกับตัวเองก่อน แล้วค่อยทำดีกับผู้อื่น”

ราวกับถูกฟ้าผ่าลงมาใส่ ก่อนหน้านั้นข้าพเจ้า
เอาแต่กังวลว่าผู้อื่นจะคิดอย่างไรกับตัวเอง ข้าพเจ้า
ไม่เคยคิดจริงจังเกี่ยวกับการดูแลตัวเองหรือการรักตัวเอง
เลยสักครั้งเดียว

เวลาที่บอกว่าใครเป็น “คนดี” เรามักจะหมายความว่า
คนคนนั้นยินยอมทำตามความต้องการของผู้อื่นและ
ไม่หนักแน่นในตัวเอง กล่าวอีกอย่างหนึ่งคือ เรามักจะ
เรียกคนที่เก่งในการเก็บกตความต้องการของตัวเองเพื่อทำ
ตามความต้องการของผู้อื่นว่าเป็น “คนดี” หากใครสักคน
รับฟังและทำตามคำแนะนำของข้าพเจ้าเสมอ เป็นธรรมดา
ที่ข้าพเจ้าจะชอบคนคนนั้นและคิดว่าเขาหรือเธอเป็น
คนดี ดูเหมือนว่าบางครั้ง “คนดี” ก็บ่งชี้ถึงคนที่นึกถึง
ผู้อื่นมากเกินกว่าที่จะแสดงความต้องการของตัวเอง
ออกมาได้

แม้จะไม่ใช่เช่นนั้นเสมอไป แต่ก็มีรูปแบบเฉพาะ
ที่สามารถเห็นได้ในความสัมพันธ์ของเรากับใครก็ตาม
ที่เลี้ยงดูเราในวัยเด็ก ผู้ที่มีความถ่อมตัวเช่นนี้หลายคน

เติบโตมากับพ่อที่เป็นใหญ่ในบ้านหรือแม่ที่มีความดีดั่ง
หรือไม่ก็เป็นลูกคนกลางที่ได้รับความสนใจจากพ่อแม่
ไม่มากนัก ก่อให้เกิดความปรารถนาอันแรงกล้าที่จะทำให้
พ่อแม่ยอมรับด้วยการเชื่อฟังทุกอย่าง ในบางกรณีที่
พ่อแม่มีความสัมพันธ์ที่ไม่ดีนัก หรือครอบครัวมีความ
สัมพันธ์ที่ติดขัดไปบ้างในบางด้าน ก็จะมีผู้คนเหล่านี้
ที่ตัดสินใจทำให้พ่อแม่มีความสุขด้วยการทำตัวเป็น “คนดี”

แต่ปัญหาก็คือเรามักจะละเลยความปรารถนา
และความต้องการของตัวเองไปโดยไม่รู้ตัว เมื่อต้อง
ใช้ชีวิตตามความต้องการของผู้อื่น หากท่านไม่สนใจ
ความรู้สึกของตัวเอง ลดทอน หรือไม่คิดว่ามันสำคัญ
ในวัยเด็ก เมื่อโตเป็นผู้ใหญ่ท่านจะบอกไม่ได้ว่าตัวเอง
ต้องการทำอะไร หรือว่าตัวเองเป็นใคร จากนั้นเมื่อท่าน
เผชิญหน้ากับคนที่ปฏิบัติกับท่านอย่างไม่เป็นธรรมหรือ
ทำให้ตัวท่านลำบาก ความโกรธที่ควรจะพุ่งไปยังผู้กระทำ
กลับถูกกักเก็บไว้ภายในตัวท่าน แล้วก็ลงเอยด้วยการ
ทำร้ายตัวท่านแทน เพราะท่านไม่รู้วิธีแสดงความรู้สึก
ของตัวเองอย่างเหมาะสม “ทำไมฉันถึงได้โง่งอย่างนี้
ไม่สามารถแสดงความรู้สึกของตัวเองออกมาได้อย่าง
เหมาะสม แม้แต่พูดออกมาตรงๆ ยังไม่ได้เลย”

เหนือสิ่งอื่นใด โปรดจำไว้ว่าความรู้สึกของท่านไม่ใช่ สิ่งที่ควรละเลย แต่เป็นสิ่งที่สำคัญมาก ความรู้สึกภายใน ตัวท่านจะไม่หายไปง่าย ๆ เพียงเพราะท่านตัดสินใจที่จะ เก็บกดไว้หรือเพิกเฉยต่อมัน ปัญหาทางจิตใจหลายอย่าง เกิดขึ้นเมื่อการเก็บกดนั้นกลายมาเป็นนิสัย แล้วพลังงาน ของอารมณ์ที่ถูกเก็บกดไว้เหล่านั้นไม่สามารถหาทางออก ที่ดีได้ เหมือนกับที่น้ำขังกลายเป็นน้ำเน่าเสียและเป็นพิษ อารมณ์ของเราก็เป็นเช่นนั้น

แต่ยังไม่สายเกินไป ต่อจากนี้ก่อนจะคล้อยตาม สิ่งที่คุณอยากให้เราทำ โปรดฟังเสียงภายในตัวเองที่คอย บอกว่าจริง ๆ แล้วท่านต้องการสิ่งใด แม้ในตอนที่ท่าน รู้สึกว่าถูกกระหน่ำด้วยคำเรียกร้องไม่หยุดหย่อน หาก ท่านไม่อยากทำสิ่งนั้นจริง ๆ จงอย่าฝืน แล้วทำให้ตัวเอง เหนื่อยล้าจนถึงจุดที่รับไม่ไหวอีกต่อไป พยายามทำให้ ผู้อื่นเข้าใจว่าท่านกำลังรู้สึกอะไรอยู่ โดยแสดงออกมา เป็นคำพูด อย่ากังวลว่าการแสดงตัวตนออกมาจะทำให้ ผู้อื่นไม่ชอบ แล้วความสัมพันธ์จะต่างพร้อยลง หาก อีกคนหนึ่งรู้ว่าจริง ๆ แล้วท่านรู้สึกอย่างไร เธอคงจะ ไม่เรียกร้องจากท่านมากขนาดนั้น

แม้ทุกคนจะบอกว่า “ไปดื่มกาแฟกันเถอะ”
แต่หากท่านอยากดื่มชาอินเดียใส่นม ก็ไม่เป็นไรที่จะ
พูดออกไปว่า “ฉันดื่มชาอินเดียใส่นมแทนดีกว่า” เรา
มองว่าการทำดีกับผู้อื่นนั้นเป็นเรื่องดี แต่อย่าลืมว่าท่าน
ต้องรับผิดชอบในการทำดีกับตัวเองก่อนเป็นอันดับแรก

อย่า





เรียนรู้ที่จะแสดงสิ่งที่ท่านรู้สึกออกมา
โดยไม่ต้องทุกซ์ทรมานกับมัน
นี่คือทักษะชีวิตที่สำคัญไม่แพ้การเรียนรู้วิธีอ่าน
หากไม่มีทักษะนี้ ความขัดเคืองจะก่อตัวขึ้น
การโต้เถียงจะปะทุออกมา
แล้วความสัมพันธ์ก็จะระเบิดเหมือนกับภูเขาไฟ



ท่านรู้สึกหงุดหงิดไหม
ที่ต้องทำงานคนเดียว
หากเป็นเช่นนั้น จงอย่ากล้ำกลืนความรู้สึกเอาไว้
พูดออกมาว่า “ทำงานคนเดียวมันลำบากนะ
เธอช่วยฉันทำหน่อยได้ไหม”
ลองทำไปที่ละนิด แล้วการแสดงความรู้สึกของท่าน
ก็จะง่ายขึ้นเอง



เวลามีใครขอให้ช่วย
อย่าลืมนึกว่าท่านมีทางเลือกที่จะพูดว่า
“ขอโทษจริงๆ แต่ฉันคงช่วยไม่ได้”

ท่านไม่จำเป็นต้องรับทำ
สิ่งที่จะเป็นภาระใหญ่หลวง
แล้วถ้าความสัมพันธ์เริ่มตึงเครียด
เพราะท่านไม่ได้ให้ความช่วยเหลือ
นั่นก็ไม่ใช่ความสัมพันธ์ที่ดีตั้งแต่แรกอยู่แล้ว



เช่นเดียวกับบนเครื่องบิน
มีคนบอกให้ท่าน
ใส่น้ำกากช่วยหายใจฉุกเฉินให้เด็ก
หลังจากที่ใส่ให้ตัวเองแล้วเท่านั้น
การดูแลตัวเองก่อนไม่ใช่ความเห็นแก่ตัวเลย
ท่านจะทำให้คนรอบตัวมีความสุขได้
ก็ต่อเมื่อตัวเองมีความสุขแล้วเท่านั้น



ท่านต้องดูแลตัวเองก่อน
แล้วโลกจะมองว่าท่านควรค่า
กับการได้รับการดูแลเช่นกัน



เช่นเดียวกับเวลาที่ท่านมีความรัก
แล้วอยากให้เวลากับคนนั้นเพียงคนเดียว
ลองใช้เวลากับตัวเองดู
ท่านสมควรได้รับการดูแลและความสนใจของตัวเอง
จงปรนนิบัติตัวเองด้วยอาหารเลิศรส
หนังสือดี ๆ การเดินเล่นชมวิวที่สวยงาม
เมื่อท่านลงทุนให้กับคนที่รัก
ท่านก็ควรลงทุนให้กับตัวเองด้วยเช่นกัน



เพื่อนรัก
เพราะมีบางส่วนของท่าน
ที่ไม่สมบูรณ์แบบหรือแตกสลาย
นั่นอาจเป็นแรงกระตุ้นให้ท่านทำงานหนัก
เพื่อเอาชนะปมนั้น และทำดีที่สุดแล้ว
ก็นำไปสู่ความสำเร็จในชีวิต
มันยังช่วยให้ท่านเข้าใจผู้อื่น
และมีเมตตามากขึ้น
อย่าท้อแท้เพราะความไม่สมบูรณ์แบบในตัวเอง
จงมองข้อบกพร่องเหล่านั้นด้วยความรัก



ไม่เป็นไรเลยหากท่านจะมีข้อบกพร่อง
ชีวิตของเราจะชาวสะอาด
เหมือนกระดาศที่ว่างเปล่าได้อย่างไร
ชีวิตย่อมส่งผลกระทบต่อ
ร่างกาย จิตใจ และความสัมพันธ์ของเราเป็นธรรมดา
แทนที่จะเลือกชีวิตที่ท่านไม่ได้ทำอะไรเลย
เพราะกลัวทำผิดพลาด
จงเลือกชีวิตที่ดีขึ้นจากความล้มเหลวและเจ็บปวด
แล้วตะโกนดังๆ ให้ตัวท่านที่กำลังดิ้นรนได้ยินว่า
“ฉันรักเธอมากนะ”



ภายในใจของเราทุกคนล้วนมีความลับ
ที่ไม่สามารถบอกผู้อื่นได้อย่างง่ายดาย
อาจเป็นเรื่องของความเจ็บป่วย เงินทอง
เพศวิถี ความสัมพันธ์ หรือครอบครัว
ซึ่งทำให้เกิดความรู้สึกเล็กๆ
ว่าด้อย ละอายใจ กังวล หรือรู้สึกผิด
แต่เพราะน้ำหนักรของความลับดังกล่าว
เราจึงยังถ่อมตัวและเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น

อย่าตัดสินผู้คนจากสิ่งที่เห็นภายนอก
เพราะเขาอาจมีปัญหาก็ที่ไม่มีใครมองเห็น



ท่านเคยรู้สึกอิจฉาไหม
เวลาที่เห็นเพื่อนๆ มีความสุขในโซเชียลมีเดีย
หนึ่งในความผิดพลาดที่เราเผลอเหมือนกันคือ
การเปรียบเทียบสิ่งที่ตัวเองรู้สึกภายใน
กับสิ่งที่เพื่อนแสดงออกมาภายนอก
เราไม่รู้ว่ากำลังเกิดอะไรขึ้นในใจของเพื่อน
แต่เรารู้ดีว่ากำลังเกิดอะไรขึ้นในใจของเรา
เพื่อนๆ ก็อาจจะอิจฉาท่านจากโพสต์ในโซเชียลมีเดีย
โดยไม่รู้ว่ากำลังเกิดอะไรขึ้นในชีวิตของท่านจริงๆ



ท่านเคยรู้สึกด้อยค่า
เพราะว่ามีลูกพี่ลูกน้องที่ได้ดีกว่าไหม
เธออาจเรียนเก่งกว่าท่าน ไปโรงเรียนที่ดีกว่า
ทำงานในบริษัทที่ดีกว่า แต่จงจำไว้
ไม่มีใครรู้ว่าสุดท้ายชีวิตจะลงเอยอย่างไร
แม้ว่าการเรียนและการงานอาจวัดความสำเร็จได้

แต่ยิ่งอายุมากขึ้น สิ่งเหล่านั้นก็ยิ่งสำคัญน้อยลง
ผู้ชนะที่แท้จริงคือคนที่มีความสุขกับชีวิตตัวเอง



ท่านอาจดูไม่น่าดึงดูด
ไม่ใช่เพราะท่านมีคุณสมบัติที่ไม่น่าดึงดูดมากมาย
แต่เป็นเพราะท่านคิดว่า
ตัวเองมีรูปลักษณ์และท่าทางที่ดูอึดอัดใจมาก
แม้ว่าท่านจะมีคุณสมบัติที่ไม่น่าดึงดูด
แต่หากท่านมั่นใจและสบายใจกับตัวเอง
ท่านก็จะไม่มีปัญหาแบบนี้
จำไว้ว่าคุณสมบัติที่น่าดึงดูดที่สุด
คือความมั่นใจของท่านเอง



ไม่เป็นไรเลยที่จะไม่ติดอันดับ
ที่หนึ่ง ที่สอง หรือแม้แต่ที่สาม
อย่าเปรียบเทียบตัวเองกับผู้อื่น
แต่จงเปรียบเทียบกับตัวเองคนเก่า
จงชอบตัวเองที่มีความพยายามอย่างสุจริต
และจงศรัทธาในตัวเองต่อไป



หากปล่อยให้ตัวเองใจเสียเพราะคำวิจารณ์อยู่ตลอด
ท่านจะค่อย ๆ เหี่ยวเฉาลง
แล้วในที่สุด ท่านจะทำอะไรไม่ได้เลย
นั่นคือสิ่งที่คนวิจารณ์หวังเอาไว้อย่างแน่นอน
อย่าปล่อยให้คนวิจารณ์มากำหนดชะตาชีวิตของท่าน
ทุกครั้งที่ท่านได้ยินคนวิจารณ์ ให้ตะโกนดังขึ้นว่า
“ไม่ว่าเธอจะพูดอะไร ฉันจะไม่ยอมแพ้
มาตุกันว่าสุดท้ายแล้วใครจะเป็นฝ่ายถูก”



“เหตุใดชีวิตของท่านต้องพังทลาย
เพียงเพราะคำวิจารณ์ง่าย ๆ ของคนที่
ไม่ได้รู้จักหรือห่วงใยท่านเลย”
— ฮังซ็อกซ็อน
คนดังชาวเกาหลีคนแรกที่เปิดตัวว่าเป็นเกย์



หากท่านเริ่มเชื่อในสิ่งที่ผู้อื่นพูดถึงท่าน
พวกเขาจะเริ่มควบคุมท่านได้
ไม่ใช่ทุกอย่างที่เกิดขึ้นในใจท่านจะเป็นความจริง
อย่าปล่อยให้ความคิดเห็นของผู้อื่นมาครอบงำชีวิตท่าน



“หากท่านได้ยินเสียงภายในตัวบอกว่า
‘เธอวาดรูปไม่ได้หรอก’
ไม่ว่าอย่างไรก็จงลงมือวาด
แล้วเสียงนั้นจะเงียบไปเอง”
— ฟินเซนต์ ฟาน ก็อก



เราควรค่าที่จะได้รับความรัก
ไม่ใช่เพราะเราทำสิ่งต่างๆ ได้ดี
แต่เพราะเราเป็นสิ่งที่ชีวิตที่ล้ำค่า
แม้ว่าท่านจะไม่บรรลุ
ความสมบูรณ์แบบที่โลกต้องการ
การดำรงอยู่ของท่านก็มีคุณค่า
และควรค่าแก่ความรักแล้ว



ในอินเดีย “นัมสเต” เป็นคำทักทายทั่วไปเหมือน “สวัสดี”
แต่ “นัมสเต” มีความหมายที่งดงาม
คำนี้แปลว่า “เทพที่สถิตในตัวฉัน
ขอน้อมคำนับเทพที่สถิตในตัวคุณ”
พวกเรายิ่งใหญ่และศักดิ์สิทธิ์กว่าที่คิดไว้มาก

หากถามว่าใครคือคนที่โชคร้ายที่สุด
คำตอบคือคนที่มองผู้อื่นแล้วเห็นแต่ข้อบกพร่องอย่างไรละ

จากผลงานหนังสือเล่มแรกที่ย้ายระดับปรากฏการณ์ในประเทศเกาหลีใต้

สิ่งทีพบเห็นได้เมื่อใช้ชีวิตให้ช้าลง

(The Things You Can See Only When You Slow Down)

สู่ รักตัวเองได้แม้ไม่สมบูรณ์แบบ

(Love for Imperfect Things)

อีกหนึ่งผลงานอันทรงคุณค่าที่ได้รับความนิยมไม่แพ้กัน

เพราะเอมีนจะพาเราไปสำรวจความไม่สมบูรณ์แบบในทุกๆแง่มุมของชีวิต

ดำเนินสู่ห้วงอารมณ์อันท่วมท้นตลอดจนความรู้สึกที่ซุกซ่อนอยู่

เพื่อเปิดพื้นที่ให้เราได้ตกตะกอนความคิดและโอบรับความไม่สมบูรณ์แบบเหล่านั้น

ด้วยจิตใจที่เมตตา เพราะแท้จริงแล้วในทุกอณูของความไม่สมบูรณ์แบบนั้น

มีความงดงามแทรกซึมอยู่อย่างกลมกล่อมและกลมกลืน

หมวดจิตวิทยา

ISBN 978-616-18-8206-8



9 786161 882068

Cover Design: maochay

365 บาท