

springbooks

คนที่เราควรใจดีด้วยที่สุด ก็คือตัวเราเอง

คิดมาก
บ้านข้างๆ

อิสญะ
ชัยยะ

ง่วง
Morefin
ONCE
1991

Octobrae
กาลครั้งหนึ่ง
เจ้าป่า

เขียน

BlueBlurryMonday

วาดภาพประกอบ

การอ่านคือรากฐานที่สำคัญ



หนังสือคุณภาพ
โดยอมรินทร์กรุ๊ป



คำแนะนำนักพิมพ์

พอพูดถึงการรักตัวเองแล้ว เชื่อว่าแต่ละคนก็คงเคยผ่านทั้งช่วงเวลา^๓ที่รักตัวเองมาก ๆ แล้วก็เคยพบเจอช่วงที่ละเลยการดูแลทั้งร่างกายและจิตใจของตัวเอง ไม่ว่าจะเป็นช่วงไหนหลายครั้งเรามักไม่รู้ตัว ซึ่งเอาจริง ๆ ส่วนใหญ่ก็มักเป็นช่วงที่เราไม่รักตัวเองนั่นแหละ

ไม่ว่าจะเป็นตอนที่มีหลายสิ่งให้ทำ เราเลือกที่จะนอนดึกแล้วตื่นแต่เช้า เพื่อให้มีเวลาทำสิ่งต่าง ๆ มากขึ้น

ไม่ว่าจะเป็นตอนที่ทุกอย่างรีบเร่ง ในเมื่อเลื่อนระยะเวลาอะไรออกไปไม่ได้ เราเลยเลือกที่จะบอกตัวเองว่า ไว้ทำสิ่งนั้นเสร็จค่อยไปหาอะไรกิน ซึ่งบางครั้งกว่าจะได้กินข้าวก็ไม่ได้ด้วยซ้ำว่าควรนับเป็นมือไหน

ไม่ว่าจะเป็นตอนที่อะไร ๆ ไม่เป็นไปตามที่หวัง สิ่งแรกที่เราเลือกจะโทษว่าเป็นสาเหตุที่นำมาซึ่งความผิดหวังนั้นคือตัวเราเอง

และอีกมากมายหลายสถานการณ์ที่ทำให้เราค่อย ๆ รักตัวเอง
น้อยลง นานวันเข้าอาจกลายเป็นความเคยชิน แต่เราจะปล่อยให้
ตัวเองชินชากับการละเลยการดูแลตัวเองทั้งร่างกายและจิตใจ
แบบนี้จริง ๆ หรือ

ไม่ว่าจะเป็นวันนี้ พรุ่งนี้ หรือจะอีกนานแค่ไหน ก็ขอให้เธอ
กลับมารักตัวเองให้ได้ในเร็ววัน

เราเชื่อว่าแต่ละคนคงมีวิธีการบอกรักและดูแลตัวเองในแบบ
ที่แตกต่างกัน ถ้าถึงเวลานั้น วันที่เธอค้นพบวิธีบอกรักตัวเองหรือ
พาตัวเองกลับมารักตัวเองได้อีกครั้ง อย่าลืมเล่าให้กันฟังบ้างนะ

สารบัญ



Part
1

บทเรียน ที่ทำให้รักตัวเอง มากขึ้น

(010)

- 002 แต่เธอ...ผู้เติบโตขึ้นทุกครั้งที่แตกร้าง : *Once*
- 005 บางเรื่องผ่านมาเพื่อให้รู้ว่าเรารักตัวเองได้มากกว่าที่คิด : *Octoberae*
- 009 จงนับถือหัวใจตัวเอง : *เจ้าป่า*
- 012 เราจะรักตัวเองเมื่อเราเป็นตัวเรา : *บ้านข้างๆ*
- 014 รักตัวเองต่อไป แม้ในวันที่เราจะมีใครให้รักหรือไม่ก็ตาม : *คิดมาก*
- 018 กอดตัวเองไว้ ในวันที่โลกใจร้าย : *1991*
- 021 เส้นแบ่งบางๆที่เราควรสร้างเพื่อตัวเอง : *ขัยยะ*
- 026 แม้การเป็นตัวเราอาจไม่ได้ดีที่สุด แต่เชื่อเถอะว่าสบายใจที่สุดแล้ว : *อิสญะ*
- 029 ยาคดีที่เรียกว่ารักตัวเอง : *Morefin*
- 033 บาดแผลจากการเติบโตเป็นประสบการณ์ที่ดีให้เราได้ในวันหนึ่ง : *กาลครั้งหนึ่ง*
- 036 สุดท้ายแล้วเราจะกลายเป็นคนแบบไหน : *วังง*



part
2

เพราะเราต่าง
มีช่วงเวลาที่ลืมนึกว่า
ตัวเองสำคัญที่สุด

044

- 046 เราต่างมีความพิเศษในแบบที่เราเป็น
โดยไม่เห็นจะต้องเหมือนกับใคร : *คิดมาก*
- 049 ความสำคัญของความสัมพันธ์ : *ง่วง*
- 053 เพราะโลกนี้กว้างเกินกว่าจะแคร์ทุกคนได้ : *Morefin*
- 056 คนที่เราเผลอหลงลืม : *Octobrae*
- 060 เวลาที่เหมาะสม : *1991*
- 063 รักตัวเองให้มากพอ ก่อนที่จะไปรักใคร่ : *กาลครั้งหนึ่ง*
- 066 แต่เธอ...ผู้เป็นเจ้าของความสุข (ของตัวเอง) : *Once*
- 068 ไม่ว่าจะเกิดอะไร จงยึดตรงต่อหัวใจของตัวเอง : *ชัยยะ*
- 072 เธอสมควรได้รับสิ่งดี ๆ ที่สุด : *อิสญะ*
- 075 ทุกอย่างจะดีขึ้นเมื่อเริ่มจากมีเวลาให้ตัวเอง : *บ้านข้างๆ*
- 077 สำคัญที่สุดคือหัวใจของเราเอง : *เจ้าป่า*



Part
3

ความรัก
กับการรักตัวเอง

082

- 084 โลกหมุนด้วยความรัก : 1991
- 087 กอดตัวเองก็ไม่แยเท่าไรหรอกนะ : อีสญะ
- 090 รักแรกที่คุณจะมี คือความรักที่ให้ตัวเอง : บ้านข้างๆ
- 092 แต่เธอ...ผู้หลงลืมความรักต่อตัวเอง : Once
- 096 เธอแค่ต้องเริ่มจากการรักตัวเองก่อน : Octobrae
- 100 หลงลืมไป ใครสำคัญ : ชัยยะ
- 103 เราเป็นตัวเองในเวอร์ชันที่ดีที่สุดได้ : ทาลครั้งหนึ่ง
- 105 ไม่สำคัญเลยว่า เราเลือกจะรักใคร : เจ้าป่า
- 108 รักในแบบของตัวเอง : Morefin
- 111 เหตุผลที่การรักตัวเอง ไม่ได้แปลว่า เราต้องเป็นคนเห็นแก่ตัว : คิดมาก
- 114 บอกลูกรัก : จัง



Part
4

Love Yourself Conversation

122



Part
5

ถึงตัวฉันในอีก 11 ปีข้างหน้า

159



194 เกี่ยวกับผู้เขียน

204 เกี่ยวกับผู้วาดภาพประกอบ

Part

1

บทเรียน
ที่ทำให้รักตัวเอง
มากขึ้น





แต่เธอ... ผู้เติบโตขึ้นทุกครั้งที่แตกต่าง



Once

“

บทเรียนที่ทำให้เรารักตัวเองมากขึ้น
มักเกิดขึ้นภายหลังที่เราปราศจากความรักในตัวเอง

”

เธออาจไม่รู้ว่าคนเราเศร้าได้มากแค่ไหน
จนกระทั่งเธอเศร้าได้มากเท่านี้
เธออาจไม่รู้ว่าคนเราพลาดได้ง่ายแค่ไหน
จนกระทั่งเธอพลาดให้กับเรื่องเล็กน้อย
เธออาจไม่รู้ว่าคนเราผิดหวังได้บ่อยแค่ไหน
จนกระทั่งมันเกิดขึ้นซ้ำอีกครั้งในวันนี้

ชีวิตนั้นท้าทายและดูเหมือนจะเล่นสนุกกับเราไปได้เรื่อย ๆ
มันจะไม่ง่ายขึ้นหรอก (ชีวิตนะ)
ผู้คนก็อาจใจร้ายกับเราในบางสถานการณ์
และบรรยากาศก็อาจห่วยแตกในบางครั้ง

เราควบคุมทุกอย่างในชีวิตไม่ได้
เราทำได้ดีที่สุดคือบริหารความรู้สึกละตัวเอง...

ฉันเชื่อเรื่องการบรรเทาความผิดหวัง
ด้วยการไม่ปฏิเสธความผิดหวังที่เกิดขึ้น

คนเรามีสิทธิ์ที่จะพลาด
พ่ายแพ้ เจ็บปวด หรือรู้สึกเศร้า
มีเหตุผลมากมายและเพียงพอที่จะตอบว่า
ทำไมชีวิตถึงยาก

มันยากโดยธรรมชาติ

และอาจยากขึ้นกว่าเดิมเล็กน้อยเมื่อ (ต้อง) โตขึ้น

ท่ามกลางความ (ยุ่ง) ยากในชีวิต

เราต้องง่ายกับตัวเอง ใจดีกับตัวเอง

ให้ออกาสตัวเองเก่งๆ

อายุมากขึ้นแค่ไหนก็พลาดได้

เสียใจได้ และผิดหวังได้

และแม้ว่าการยอมรับว่าตัวเองอ่อนแอ

จะกลายเป็นความท้าทายอย่างหนึ่งของชีวิต

แต่เราจะแข็งแกร่งมากขึ้น

เมื่อเผชิญหน้ากับความผิดหวัง (เรียบร้อยแล้ว)

เราจะรักตัวเองเก่งขึ้น

หลังจากที่สูญเสียไปแล้วเกือบทั้งหมด

ให้ออกาสตัวเองอ่อนแอ

คนดี...

บางเรื่องผ่านมาเพื่อให้รู้ว่า เรารักตัวเองได้มากกว่าที่คิด



เคยสงสัยบ้างไหม

ว่าทำไมชีวิตถึงขยันทบทดสอบยากๆ มาให้เรา

หลายครั้งในบางจังหวะของชีวิตที่กำลังไปได้สวย

คนเรามักจะสะดุดขาตัวเองล้มลง

และพบว่าชีวิตมักจะไม่อนุญาตให้เรามีความสุขนานขนาดนั้น

หรือบางครั้งก็ล้มลุกคลุกคลาน
เกินกว่าจะจินตนาการออกว่าจะผ่านไปอย่างไรไหว
แค่ใช้ชีวิตต่อไป
แล้วอยู่ๆ เราก็ผ่านมาได้แบบแทบไม่รู้ตัว

หลังจากปล่อยให้ใจได้หยุดพัก
ปล่อยให้ชีวิตดำเนินไปในเส้นทางที่โชคชะตาบอกว่าควรจะเป็น

ความคิดของฉันก็ตกตะกอนและค้นพบว่า
จริงๆ บทเรียนแสนยากเย็นทั้งหมดที่ชีวิตส่งมานั้น
คนบนฟ้าอาจอยากลงใจมนุษย์สองขาว่า
เรารักตัวเองมากพอที่จะผ่านไปไหวหรือเปล่า
เหมือนยิ่งโตเรายิ่งรู้ว่าทุกครั้งที่เวลาเปลี่ยนผ่าน
เจ็บนาฬิกาไม่เคยหยุดเดิน
เป็นเครื่องเตือนใจเราเสมอว่า
ท้ายที่สุดไม่มีอะไรคงอยู่เสมอไป
สิ่งที่ไม่เปลี่ยนไปไม่มีอยู่จริง

คนเราเอาใจไปผูกกับบางคนหรือบางสิ่งไม่ได้
เราไม่ควรยกใครให้เป็นโลกทั้งใบ
เพราะเวลาที่โลกใบนั้นแตกสลาย
ตัวตนของเราจะเลือนหายไปพร้อมๆ กับโลกใบนั้นด้วย

บทเรียนราคาแพงที่จ่ายไปด้วยน้ำตาหลายร้อยหยด
ที่วันนั้นแทบจินตนาการไม่ออกว่าจะผ่านไปได้อย่างไร
วันนี้เราผ่านมาไกล
จนมองย้อนกลับไปที่เพิ่งได้เข้าใจ
ว่าบางครั้งการแตกสลายทำให้รู้ว่าเรารักตัวเองได้มากกว่าที่คิด

เพราะท้ายที่สุดไม่เคยมีใครกลับมาโต้ถามว่า
แผลใหญ่ครั้งนั้นยังเจ็บอยู่ไหม
ไม่มีใครกลับมาถามว่าเราผ่านมาได้ด้วยการแลกอะไรไปบ้าง
ไม่มีใครกลับมาเพื่อหวังจะประจบซอกปรักหักพังพวกนั้น
ให้กลับมาเป็นเหมือนเดิม
จะมีก็แต่ตัวเราที่ยังคงอยู่ตรงนี้

อยู่ตั้งแต่ตอนที่น้ำตาหยดแรกตกกระทบบนใบหน้า
อยู่ตั้งแต่ตัวตนทั้งหมดแตกสลาย
จนแทบจำไม่ได้ว่าเราเคยเป็นใครมาก่อน

ประกอบสร้างทั้งหมดกลับมาด้วยตัวเอง
โอบกอดเอาไว้ด้วยทั้งสองแขน
หวังเพียงหากไม่มีความอบอุ่นที่เคยโยเยหา
สองแขนของเราจะประคับประคองตัวเองให้ผ่านไปให้ได้

ชีวิตอาจส่งบททดสอบที่ยากกว่านี้วนกลับมาอีกครั้ง
และอีกครั้ง

เหมือนต้องการจะตอกย้ำว่า
ทุก ๆ บทเรียนที่ผ่านมา
จะผ่านไปไม่ได้เลย
ถ้าเราไม่รักตัวเองมากขนาดนี้

ขอบคุณที่ยังรักและอนุญาตให้ตัวเอง
ก้าวข้ามผ่านทุกความเจ็บปวดไปนะ
ขอบคุณมากจริง ๆ



ทดลองอ่าน

จนับถือ หัวใจตัวเอง



เจ้าป่า

เราหลายคนน่าจะเคยมีช่วงเวลาที่พยายามจะแบกโลกทั้งใบไว้บนบ่าของตัวเอง พยายามจะทำให้ดีที่สุดในทุกๆ เรื่อง อยากจะทำชีวิตให้ดีและสมบูรณ์แบบ หรืออย่างน้อยก็ให้เข้าใจตัวเองตามที่หวังไว้มากที่สุด

อยากจะเป็นลูกที่ดี เป็นเพื่อนที่ดี เป็นแฟนที่ดี เป็นคนที่ดีที่สุดในทุกบทบาท พยายามทำให้คนอื่นภาคภูมิใจ เป็นความรู้สึกที่กระทำไปอย่างบริสุทธิ์และกล้าหาญ แต่ก็ดูเหมือนจะเจ็บปวดใจ

ได้ง่ายมากเช่นกัน

เพราะโลกนี้ไม่เป็นได้ดังใจ และเราควบคุมทุกสิ่งไม่ได้

เราในวัยยี่สิบเอ็ด เคยแบกความทุกข์ในใจ หน้าตาหม่นหมอง และไม่รู้ว่าจะเอาอย่างไรต่อกับชีวิต เดินเข้าไปหาอาจารย์ท่านหนึ่งที่เราไว้ใจและสบายใจจะพูดคุยด้วย อาจารย์ได้บอกประโยคที่เราจำมาถึงทุกวันนี้ว่า

“วัยยี่สิบเอ็ด จริง ๆ แล้วเป็นวัยที่กำลังแบ่งบาน เหมือนดอกไม้ที่กำลังเริ่มเติบโตสดใส แต่ทำไมเธอในวันนี้ถึงหม่นหมองแบบนี้ อายุยี่สิบเอ็ดมีเพียงครั้งเดียว จงเป็นตัวเองที่สดใสสมวัย ยี่สิบเอ็ดเถอะนะ” อาจารย์ยังพูดต่อกับเรอีกว่า

“ความเจ็บปวดเสียใจที่เราเผชิญอยู่ อาจเพราะให้เธอเข้าไปสัมผัสด้วยตัวเอง เพื่อที่วันหนึ่งข้างหน้า อาจมีใครบางคนที่เสียใจเดินผ่านเข้ามา เธอจะได้เข้าใจความเจ็บปวดของเขาอย่างแท้จริง และยื่นมือเข้าช่วยเหลือเขาได้ทัน”

คำพูดในวันนั้นของอาจารย์ได้รับการยืนยันด้วยประสบการณ์อีกมากมายในหลายปีต่อมาว่า ในวัยยี่สิบเอ็ด และในทุกๆ วัยของชีวิต จงใช้ชีวิตให้สนุกสนาน เต็มที่กับทุกบทเรียนที่ผ่านเข้ามา แม้จะต้องเจ็บปวด แต่นั่นคือการเรียนรู้ หัวใจที่กล้าหาญที่จะทำให้อีกคนมีความสุข แม้ตัวเราจะเจ็บปวด คือหัวใจที่น่านับถือ

เราไม่ได้ไม่เก่ง แต่ยังอยู่ในระหว่างหาวิธีการที่เหมาะสม จงภูมิใจในตัวเอง ตราบใดที่หัวใจเรายังไม่ยอมแพ้ เราจะเข้มแข็งขึ้นเสมอ ไม่มีเรื่องใดในชีวิต ผ่านเข้ามาเพื่อมากดเราให้ด้อยค่าลง ทุกเรื่องที่เราต้องเจอกำลังสอนให้เราหาหนทาง หาจุดสมดุล

หาวิธีที่จะรักคนอื่นและรักตัวเองให้เป็น และเพื่อให้รู้ว่าชีวิตเรามีค่าแค่ไหน สุดท้ายเราจะได้รู้ว่า ทุกความเจ็บปวดของเรามีประโยชน์กับโลกนี้ในสักวันหนึ่ง



เราจะรักตัวเอง เมื่อเราเป็นตัวเอง



บ้านข้างๆ

ไม่มีใครที่ไม่รักตัวเองหรอก
แต่เราแค่ไม่รู้ตัว
ในวันที่ตัวเรากลายเป็นคนอื่น

โลกนี้มักจะบีบบังคับให้เราทำสิ่งต่างๆ ที่ไม่ใช่ตัวเราอยู่เสมอ
อาจต้องพยายามเข้าสังคม วิ่งตามกระแส
ทั้งที่ตัวเองอาจไม่ได้อยากทำอย่างนั้น

แต่บางทีก็แค่อยากได้รับความสนใจ อยากมีตัวตน
สุดท้ายความอยากที่จะมีตัวตนในสายตาคนอื่น
ทำให้เราไม่เหลือตัวตนอีกเลย แม้แต่ในสายตาตัวเอง

นานวันไปเริ่มรู้สึกแปลกแยก

รังเกียจตัวเองทุกครั้งเมื่อเห็นชีวิตความเป็นอยู่ของคนอื่นที่ดีกว่า
ทั้งที่ชีวิตตัวเองนั้นก็ไม่ได้แย่ ยังสบายดีอยู่
แต่นิสัยที่ชอบเอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่นเนี่ย
ถ้าไม่แก้ไขเสีย ชีวิตก็คงไม่ได้เจอจุดที่พอใจหรอก

เพราะโลกนี้จะแข่งขันไปเรื่อย ๆ

แข่งกันเร็ว แข่งกันรัว แข่งกันเก่ง

สิ่งเหล่านี้เป็นเรื่องธรรมดา เธอจะตามก็ได้หรือจะไม่ตามก็ได้
หรือจะลองปิดมือถือสั้กพัก แล้วดูสิ่งรอบตัวในตอนนี้

มองสิ่งที่ตัวเองมีอยู่ ลมหายใจ เสื้อผ้าเก่าๆ แต่ยังใส่แล้วสบาย
มีบ้าน มีสัตว์เลี้ยง มีพ่อแม่พี่น้องที่สุขภาพแข็งแรง

ก็นับว่าเป็นชีวิตที่ดีแล้วหรือเปล่า

หรือมีอะไรที่อยากได้เพิ่ม ก็ไปออกตามหา

อยากเก่งอะไรขึ้นก็หมั่นฝึกฝน

ปล่อยยให้โลกใบนี้หมุนไป

และมองชีวิตตัวเองด้วยสายตาที่อ่อนโยนดูบ้าง

อย่ารักตัวเองน้อยลงเพราะอยากเป็นเหมือนคนอื่นเลย

รักตัวเองต่อไป แม้ในวันที่เราจะมีใครให้รักหรือไม่ก็ตาม



คิดมาก

ด้วยสัญชาตญาณแล้ว มนุษย์ทุกคนมีความรู้สึกรักตัวเอง
การที่อยู่ๆ คนหนึ่งคนกลายเป็นคนไม่รักตัวเอง
จึงต้องมีสาเหตุบางอย่าง

ปัจจัยหนึ่งที่ทำให้คนเรารักตัวเองน้อยลง
จนกลายเป็นไม่รักตัวเองในที่สุด
คือการที่เราปล่อยหัวใจของเราให้รักคนอื่นมากเกินไป

เมื่อไม่นานมานี้ มีการเลือกตั้งผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร
การดีเบต ถาม-ตอบ วิสัยทัศน์
กับผู้สมัครรับเลือกตั้งในประเด็นต่างๆ
มีชุดคำถามประเภทหนึ่งที่ผมรู้สึกว่ามีที่น่าสนใจ
คือ “ถ้าต้องแก้ปัญหาอะไรสักอย่างเพียงอย่างเดียว
จะเลือกแก้ปัญหาอะไรก่อน”

แม้จะเข้าใจว่า

ผู้ถามต้องการรู้ถึงการจัดลำดับความสำคัญ

ปัญหาของผู้สมัครรับเลือกตั้ง

แต่ผมก็คิดว่า บ่อยครั้งเหมือนกัน โดยไม่รู้ตัว

เรามักคิดว่า ถ้าเราจะทุ่มเททำอะไรสักอย่าง

เราต้องตั้งใจทำเพียงอย่างเดียว

เราทำสองอย่างพร้อมๆ กันให้ออกมาดีไม่ได้

ผมก็ไม่รู้ว่า ความคิดเห็นแบบนี้

จะเป็นจริงในกรณีส่วนใหญ่ไหม

แต่สิ่งหนึ่งที่ผมเชื่อเสมอมา คือ

เรารักคนอื่นและรักตัวเองไปพร้อมๆ กันได้

การรักคนอื่น

ไม่ควรเป็นเหตุผลให้เราหมดความสามารถ

ในการรักตัวเองแต่อย่างใด

จงอย่าลืมว่า

การที่เรารักใคร่สักคน

เพราะเรามองเห็นความพิเศษในตัวเขา

และการที่เราคาดหวังว่าใครบางคนจะรักเรากลับ

ก็ต้องแน่ใจว่า เรามีสิ่งที่ดึงดูดอยู่เช่นกัน

การรักตัวเอง คือ การมองเห็นความดึงดูดของตัวเอง

ไม่จำเป็นต้องถึงขนาดว่า

เราต้องมองตัวเองให้อยู่เหนือหรือสำคัญกว่าคนอื่นหรอก

แค่รู้ว่า เราเอง, ในฐานะมนุษย์คนหนึ่ง

ก็มีคุณค่า มีความดึงดูด

และเป็นคนี่ควรได้รับสิ่งดี ๆ ในชีวิตเช่นกัน

การรักตัวเองจึงไม่ได้ทำให้คนเรารักคนอื่นได้น้อยลง

ตรงกันข้ามเลย

การรักตัวเองทำให้เรารู้สึกภาคภูมิใจและเห็นค่าของตัวเอง

มีทัศนคติของการเป็นคนรักที่ช่วยให้เราเป็นคนรักที่ดีขึ้นด้วยซ้ำ

บทเรียนที่ทำให้ผมรักตัวเองมากขึ้น

คือการเข้าใจว่า เราไม่อาจเป็นคนรักที่ดีได้อย่างสมบูรณ์แบบ

ถ้าเรายังไม่รู้สึกรัก หรือแม้แต่จะนับถือในตัวเอง

การมีหัวใจที่รักตัวเอง เห็นคุณค่าของตัวเอง
คือพื้นฐานที่สำคัญของหัวใจ
ในการที่เราจะรักคนอื่นได้เป็นอย่างดี



ทดลองอ่าน