

springbooks

ให้หัวใจได้หายใจ

คิดมาก

เขียน

2an.

วาดภาพประกอบ



ทดลองอ่าน

การอ่านคือรากฐานที่สำคัญ

การอ่าน คือช่วงเวลาที่เราได้หยุดพักใจจากความเศร้า

— คิดมาก



หนังสือคุณภาพ
โดยอมรินทร์กรุ๊ป

แต่วันที่ดีและวันที่ร้าย
ที่เดี๋ยวก็น่าผ่านไป



ทดลองอ่าน

คำนำสำนักพิมพ์

บ่อยครั้งที่เรารู้สึกเหนื่อย
เหนื่อยจากการเรียน
เหนื่อยจากการทำงาน
หรือเหน็ดเหนื่อยจากปัญหาต่างๆ
เรามักจะกัดฟันทน เดินหน้าต่อไปเรื่อยๆ
พลางคิดว่า
หากถึงวันหยุดหรือได้พักผ่อนเมื่อไร
ความเหนื่อยนั้นคงค่อยๆ จางหายไปเอง
แต่เมื่อพักผ่อนแล้ว
กลับรู้สึกว่
ทำไมเรายังเหนื่อยอยู่นะ...

อาจเป็นเพราะสิ่งที่ยังแบกรับความเหนื่อยนั้น
คือหัวใจ ไม่ใช่ร่างกาย
เลยยังรู้สึกเหนื่อย แม้จะได้พักกายก็ตาม
เราจึงควรให้หัวใจได้พัก ได้หายใจอย่างอิสระบ้าง



ราวเจ็ดปีก่อน

หนังสือเล่มนี้เคยปลอบโยนผู้คน

ให้ได้พักใจมาแล้วครั้งหนึ่ง

และตอนนี้

หนังสือเล่มนี้ได้กลับมาอีกครั้ง

พร้อมกับโฉมใหม่

พร้อมกับจุดแวะพักต่างๆ

ให้ได้แวะพักหัวใจ

ไปกับท่วงทำนองที่ยังคงความอบอุ่น

ซึ่งไม่สลายหายไปกับกาลเวลา

เพื่อให้พร้อมออกเดินทางอีกครั้ง

บนเส้นทางที่แสนยาวไกล

หากจะเปรียบหนังสือเล่มนี้กับอะไรสักสิ่ง

ก็คงเปรียบได้กับเพลงโปรดสักเพลง

ที่ไม่ว่าจะฟังกี่ครั้ง

ก็ยังคงทำงานกับหัวใจ...

คำนำผู้เขียน

หัวใจของเรา

คือสิ่งที่ทำงานอยู่ตลอดเวลา

บางครั้งทำงานด้วยความสุข

บ่อยครั้งทำงานด้วยความทุกข์

ตราบเท่าที่เรายังมีลมหายใจ

หัวใจจะทำหน้าที่ของมันเสมอ

ถึงอย่างนั้น

ในฐานะเจ้าของหัวใจตัวเอง

ในบางเวลา

เราก็ต้องรู้จักพักจิตพักใจบ้าง

โดยเฉพาะอย่างยิ่ง

เป็นการพักหัวใจ ให้ได้หายใจอย่างเต็มที่

วิธีการพักใจ

มีมากมายหลายวิธี

ขึ้นอยู่กับความชอบของแต่ละคน

บางคน

พักใจด้วยการอยู่กับตัวเอง

บางคน

พักใจด้วยการอยู่กับครอบครัว

บางคน

พักใจด้วยการหาอะไรอร่อย ๆ รับประทาน

บางคน

พักใจด้วยการฟังเพลงที่ชอบ

แต่จะพักใจด้วยวิธีแบบไหนก็ตาม

ขอให้การพักใจนั้น

กลับมาทำให้หัวใจของเรามีพลังอีกครั้งก็พอ

ให้หัวใจได้หายใจ

ชื่อของหนังสือเล่มนี้

จึงตั้งใจให้คนที่ได้อ่าน

พักใจที่เหนื่อยล้าของตัวเอง

จนแบตเตอรี่ของความรู้สึกเต็มมากพอ

ที่จะใช้ชีวิตได้ดีอีกครั้งหนึ่ง

เป็นชีวิตที่รู้จักยืดหยุ่น

เป็นชีวิตที่รู้จักผ่อนคลาย

และเป็นชีวิตที่รักตัวเองได้ดีขึ้น

คิดมาก

มีนาคม 2566

ณ วันที่ใจกำลังพักผ่อน



บทที่

1

: Love — หัวใจ // 1

จุดพักหัวใจ // 144

บทที่

2

: Life — ทายใจ // 155

จุดพักทายใจ // 232

คำขอบคุณ // 245

เกี่ยวกับผู้เขียน // 246

เกี่ยวกับผู้วาดภาพประกอบ // 249





ทดลองอ่าน

บทที่



Love

-

หัวใจ



ทดลองอ่าน



กว่าที่ชีวิตคนคนหนึ่ง
จะเจอความรักครั้งสุดท้าย
เราไม่รู้หรือว่า
เขาเคยผ่านความผิดหวังในความรัก
มามากเท่าไร

หากโทมัส อัลวา เอดิสัน
เคยบอกว่า
ความล้มเหลวเป็นดังวิธีการ
พาไปสู่ความสำเร็จ
แล้วทำไม เราไม่ลองคิดบ้างว่า
ความผิดหวังในความรัก
อาจเป็นวิธีการไปสู่รักแท้

ความผิดหวังในความรักไม่ใช่เรื่องผิด
แต่เป็นขั้นตอนหนึ่งของการเรียนรู้
ทำให้เราได้มองเห็นว่า
อะไรคือความผิดพลาดที่ผ่านมา
แล้วเราจะไม่เดินซ้ำรอยเดิมซ้ำได้อีกได้อย่างไร

และการผิดหวังในความรักยังหมายความว่า
เราเคยมีความรัก
นั่นก็ดีกว่าการที่เราไม่เคยรักใคร
จนไม่รู้ว่าการรักคืออะไร

ความรักก็เหมือนทุกสิ่ง
เราไม่มีวันเดินทางมาไกลได้
หากไม่กล้าหกล้มตอนหัดเดิน



อาจจะนานแสนนาน

อาจจะไกลแสนไกล

ระยะทาง วันเวลา

ที่เราไม่พบกัน

ห่างกันจนลับตา

ไกลแต่ไม่อาจเอื้อมถึงกัน

จะเหตุใดก็ตาม

คนบางคนยังสำคัญ

ยังอยู่ในความคิดถึง
ยังเหมือนเป็นส่วนหนึ่ง
ยังคงอยู่ในใจ
ยังคงไม่หายไป

อาจไม่คิดถึงกันในทุกคืนและวัน
แต่ในทุก ๆ ครั้งที่อยู่คนเดียว
ภาพเหล่านั้นยังย้อนมา

อาจไม่ชัดเจนเท่าไร
เมื่อผ่านวันและเวลา
แต่รู้ใช่ไหม
เรื่องของเราไม่เคยหายไป
เธอไม่เคยหายไป



ดึกแล้ว

ข้างกายมีแต่ความว่างเปล่า

บนเตียงมีแค่หมอนข้างกับเรา

ข้างนอกก็มีแต่ถนนสี่เทา

เหมือนทุกคืน

ความเหงา

อยู่รอบตัวและไม่เคยหายไปไหน

แต่ยิ่งดึก ความเหงายิ่งชัดเจนขึ้น

เหมือนจะอยู่ข้างกายเราตลอดไป

มือถือก็เล่น

ละครก็ดู

เพลงก็ฟัง

แต่ยังไม่อาจบรรเทาความเหงาในใจ

คงจนกว่าจะมีสักวัน

ที่เราได้เจอคนที่ตามหา

แล้วเขาคนนั้น

จะเข้ามาเติมเต็มความว่างเปล่าในใจเรา

ไม่ให้ง้อเหงาอีกต่อไป







ความรู้สึกของคน
เป็นสิ่งที่เราไม่ควรล้อเล่น
ไม่ว่าความรู้สึกของเรา
หรือความรู้สึกของใคร

เพราะเรื่องของความรู้สึก
ต่อให้ภายนอกเข้มแข็งแค่ไหน
แต่ภายในอาจอ่อนไหว
แม้ไม่ได้แสดงออก
แต่บางทีก็ปวดร้าวอยู่ในใจ
แค่บางคนเลือกจะเก็บไว้ไม่ให้ใครรู้

เดี๋ยวนี้
คนเราบอกรักกันง่าย
บอกรักกันไว
เหมือนคำว่ารักไม่มีค่า

คำว่ารัก
กลายเป็นเหยื่อล่อ
ให้อีกฝ่ายตกหลุมรัก
ไม่ใช่ประโยคที่จะใช้บอกรักสำหรับบางคน

แต่ถึงรู้ว่าคำว่ารัก
กลายเป็นคำที่เชื่อได้ยาก
แต่ใช่ใหม่ว่า
ทุกครั้งที่ได้ฟังคำคำนี้
หัวใจก็ยังอ่อนไหว
น้ำแข็งในหัวใจ
ละลายลงช้าๆ
และเมื่อรู้ว่า
คำว่ารักนั้นไม่จริง
ความเสียใจคือสิ่งที่เข้ามาแทนที่

เพราะอย่างนั้นแล้ว
หากไม่ได้รักใครจริง ๆ
ก็จงเก็บคำว่ารักเอาไว้
เพราะคำว่ารัก
ไม่ใช่เรื่องเล่นๆ
ที่เราควรเอามาทำร้ายหัวใจของใคร



เมื่อเรคิดถึงใครคนหนึ่ง
ต่อให้อยู่ไกลแค่ไหน
ก็เหมือนเขาอยู่ใกล้แค่นี้
แต่เป็นแค่นี้ที่เราอ้อมไม่ถึง

คิดถึงคนรักของคนอื่น
คิดถึงคนที่ไม่เคยรักกัน
คิดถึงใครบางคนข้างเดียว
คิดถึงคนที่อยู่แสนไกล

ความคิดถึงมีหลายแบบ
แต่ทุกแบบของความคิดถึงก็ทำให้เรารู้สึกได้ไม่ต่าง
ทำให้เรายิ้มได้ทั้งน้ำตา

สุขใจในความปวดร้าว
หอมหวานในความชื่นชม

บางครั้งความคิดถึงเป็นเรื่องเศร้า
แต่การไม่มีใครให้คิดถึงเป็นเรื่องเศร้าที่สุด
เหมือนเราเดินทางออกไป
ไปไกลแสนไกล
โดยที่ไม่รู้ว่าอะไรคือจุดหมาย
จนกว่าจะได้คิดถึงใครสักคน



ไม่ใช่ทุกเรื่อง
ที่เราจะต้องเร่งรีบตลอด
ชีวิตไม่จำเป็น
ต้องเหี้ยมบังคับเร่งตลอดเวลา
แต่เบรkb้างก็ได้
หยุดพักบ้างก็ได้

จริงอยู่
คนเรามีเวลาจำกัด
ทุกวินาทีเดินถอยหลัง
โดยที่เราไม่รู้ว่าจะหมดลงเมื่อไร

แต่ใครละลืชีวิต
ว่าการใช้ชีวิต
มีแต่การเดินหน้าเท่านั้น
ใช่ไหมว่า
บางคนก็พบสัจธรรมของชีวิต
ตอนที่นั่งนิ่ง ๆ ตรงไหนสักแห่ง

ความรักก็เช่นกัน
ใครๆ ก็อยากมีความรัก
แต่บางครั้งความรักไม่ใช่เรื่องการแสวงหา
แต่คือการรู้จักที่จะรอ

เพราะถ้าจะไม่ใช่
ก็คนที่พบเจอ
ก็จะไม่ใช่คนของเรา
ไม่ได้อะไรมา
แต่ต้องแลกกับน้ำตาที่เสียไป

แต่ถ้าเป็นเวลาที่ใช่
ต่อให้อยู่เฉยๆ
คนคนนั้นก็จะตามหากันจนเจอ
โดยที่เราแทบไม่ต้องออกแรงอะไรเลย



คนที่เราร้องไห้
เมื่อคิดถึง
คนที่เรายิ้ม
เมื่ออยู่ด้วย
คือคนที่มีความหมายกับเรา
และมักเป็นคนคนเดียวกัน

หัวใจคนเราเป็นสิ่งที่แปลก
คนที่ทำให้เรามีความสุขมักเป็นคนเดียวกับ
คนที่เราอนุญาตให้ทำใจเราเป็นทุกข์เสมอ

อาจเป็นเพราะเมื่อรู้สึกรักดีกับใคร
เรามักจะเปิดใจให้เขาอย่างเต็มที่
จนไม่เผื่อใจเลยว่า
ถ้าวันหนึ่งเขาทำให้ผิดหวัง
เราจะเป็นอย่างไร

อย่าให้การรักใคร

หมายถึงการที่เรายอมให้เขาทำร้ายหัวใจเรา

อย่าให้การรู้สึกดีกับใคร

หมายถึงการที่เรายอมให้เขาล้อเล่นกับความรู้สึกเรา

เขาสำคัญ

แต่ความรู้สึกเราใช่ว่าไม่สำคัญ

จงแคร์เขา

เท่าที่จะไม่ทำร้ายความรู้สึกของเรา

เพราะความรักจะมีค่า

เมื่อมอบให้คนที่ควร



บางครั้ง
ที่คืบกันไปแล้วเหนื่อย
กับปัญหาที่เข้ามาเรื่อยๆ
กับความไม่เข้าใจ

ขัดแย้ง
ไม่อยากจะพูดจา
อยากจะหายไป
สับสนวุ่นวายในใจ
หวั่นไหวกับคำบางคำ

ที่เคยทนกันได้
ก็กลายเป็นทนไม่ได้
ที่เคยทำกันมาด้วยความสุขใจ
ก็กลายเป็นความชิงชัง

แต่เหตุผล
ที่คนบางคนยังอยู่ตรงนี้
ไม่เคยหายไปไหนสักที
เพราะรักที่มีก็ไม่เคยหายไป

อาจเหนื่อยบ้าง
ไม่เข้าใจบ้าง
แต่ก็ไม่เคยลืมว่าเรารักกันมากแค่ไหน
เคยผ่านสิ่งต่างๆ ด้วยกันมามากเท่าไร
เคยร่วมสุขร่วมทุกข์กันขนาดไหน
และอะไรที่ทำให้เรารักกัน

ท่ามกลางความไม่เข้าใจในบางเวลา
นี่แค่เหตุผลที่ทำให้แน่ใจ
ว่าเพราะเหตุใดเราจะไม่ทิ้งกัน



การมีความรักว่าเป็นเรื่องยากเย็นแล้ว
แต่การรักษาความรักนั้นได้
บางครั้งเป็นเรื่องยากเย็นกว่า

ไม่ง่ายเลย

การที่คนสองคนจะใจตรงกัน
และไม่ง่ายเข้าไปใหญ่
ที่คนสองคนนั้นจะประคองความรักไปจนสุดทาง

คนรักกันต้องผ่านอะไรมากมาย
ต้องทะเลาะกัน
ต้องไม่เข้าใจกัน
ต้องมีมือที่สาม
หรือบางครั้งก็มีมือเราเองที่จับกันไม่แน่นพอ
ทำให้ความรักที่เคยคิดว่าแน่นอน
กลายเป็นสั่นคลอนไป

แต่สิ่งเหล่านี้
จะเป็นด้านทดสอบ
ที่ทำให้เรารู้ว่า
ความรักที่เรามีให้กัน
เป็นรักแท้
หรือแค่ความรู้สึกอ่อนไหว

ถ้ารักกันจริง
ไม่ต้องกลัวขวากหนาม
เพราะเส้นทางแห่งความรัก
ไม่มีวันโรยแต่กลีบดอกไม้

แต่ขวากหนาม เมื่อเราผ่านมาได้ด้วยกัน
ต่อให้อะไรที่หนักหนานับจากนี้
ก็ไม่อาจทำให้ความรักของคนสองคนหวั่นไหวอีกต่อไป
เพราะเราได้พิสูจน์ความสัมพันธ์ทั้งในวินาทีดีและร้ายมาแล้ว



คนบนโลกนี้มีเป็นล้านๆ คน
เราก็คือหนึ่งในล้านคนเหล่านั้น
ไม่ได้พิเศษกว่าใครๆ

แต่ท่ามกลางคนเป็นล้านคนเหล่านั้น
เราต่างหวังจะเจอใครสักคน
คนที่เขาจะเป็นคนของเรา

คนที่จะไม่วันทอดทิ้งไปไหน
คนที่เป็ความอบอุ่นใจในวันเหน็ดเหนื่อย
คนที่เป็รอยยิ้มในวันที่เศร้า
คนที่เป็กำลังใจในวันที่หมดแรง
คนที่เป็คำตอบของคำถาม
ว่าเราเกิดมาเพื่อใคร

เราต่างหวังว่าคนคนนั้นจะมีอยู่จริง
อยู่ที่ไหนสักแห่งบนโลกอันกว้างใหญ่ใบนี้
และกำลังตามหาเราเช่นกัน
เราที่จะเป็นคนนั้นของเขา
เขาที่จะเป็นคนนั้นของเรา

คนบนโลกนี้มีเป็นล้าน ๆ คน
เราต้องการใครสักคน
ที่ทำให้เรารู้สึกว่า
แค่มีเขาเราก็เพียงพอ
ไม่ขอมีคนคนไหนอีกแล้วจริง ๆ







เรามักไม่เห็นคุณค่าของสิ่งที่มีอยู่
ได้รู้ว่ามีค่าแค่ไหน ในวันที่สายไป
ไม่มีประโยชน์อะไรแล้ว

เรามักเห็นว่าคนรักของเราดีแค่ไหน
ก็ในวันที่เขาไม่ใช่คนรักของเราอีกต่อไป
และคงไม่มีทางอื่นใด
ที่เขาจะกลับมาเป็นคนรักของเรา

คนเราก็เป็นแบบนี้
อะไรที่ใกล้ตามักมองข้าม
อะไรที่ไกลตามักมองหา
คิดถึงสิ่งที่เอาคืนมาไม่ได้
กับสิ่งที่ไม่มีอยู่จริง
จนลืมดูแลปัจจุบันที่มี
จนวันที่ไม่มี
ก็มานึกเสียดายภายหลัง

ถ้ารักใคร
และแน่ใจว่ายังรัก
ดูแลคนคนนั้นให้ดี ๆ
ไม่มีประโยชน์อะไร
ที่จะมาคร่ำครวญเสียใจ
ในวันที่เหลือเพียงความว่างเปล่า

ทำให้เขารู้ว่า
เราเห็นคุณค่าที่เขา
ในวันที่ยังมีกันและกัน

ความรักกับการรอ
เหมือนเป็นของคู่กัน
ไม่ว่าจะรอแบบไหน

รอให้เขาหันมา
รอให้เขากลับมา
รอเวลาให้เขามายู่ข้างๆ

บางคนรอเป็นวัน
บางคนรอเป็นเดือน
บางคนรอเป็นปี
บางคนก็ยินดี...จะรอชั่วนี้รันดร์

การรอคอย
อาจเป็นด่านพิสูจน์หนึ่งของความรัก
ว่าเรามีหัวใจที่มั่นคง
กับความรู้สึกรักของเรามากพอหรือเปล่า

เวลาเห็นใครคนหนึ่ง
เฝ้ารอใครสักคน
จึงทั้งเห็นใจและเข้าใจ

แต่ถึงอย่างนั้น
การที่เราเฝ้ารอใครสักคน
ไม่ว่าจะต้องปล่อยให้ตัวเองจมอยู่กับความเศร้า
คิดถึงแต่คนที่รอเพียงเท่านั้น

ระหว่างที่รอใคร
อย่าลืมใช้ชีวิต
คุยกับคนดี ๆ
ดูหนังที่เราชอบ
อ่านหนังสือที่ทำให้เรารู้สึก
ฟังเพลงที่ทำให้เราซาบซึ้งในความรัก
ไปในที่ที่อยากไป
ทำในสิ่งที่ใจอยากทำ

สุดท้ายไม่ว่าการรอคอยจะเป็นอย่างไร
เราก็รู้ว่าเวลาที่ผ่านไป
เราไม่ได้เสียเปล่ากับการรอคอย

