



การอ่านคือรากฐานที่สำคัญ

การอ่านคือ
การหาคำตอบให้กับหัวใจตัวเอง
- คิดมาก

ยากกว่า
การได้มา
คือการ
รักษาไว้

คิดมาก

เจียน

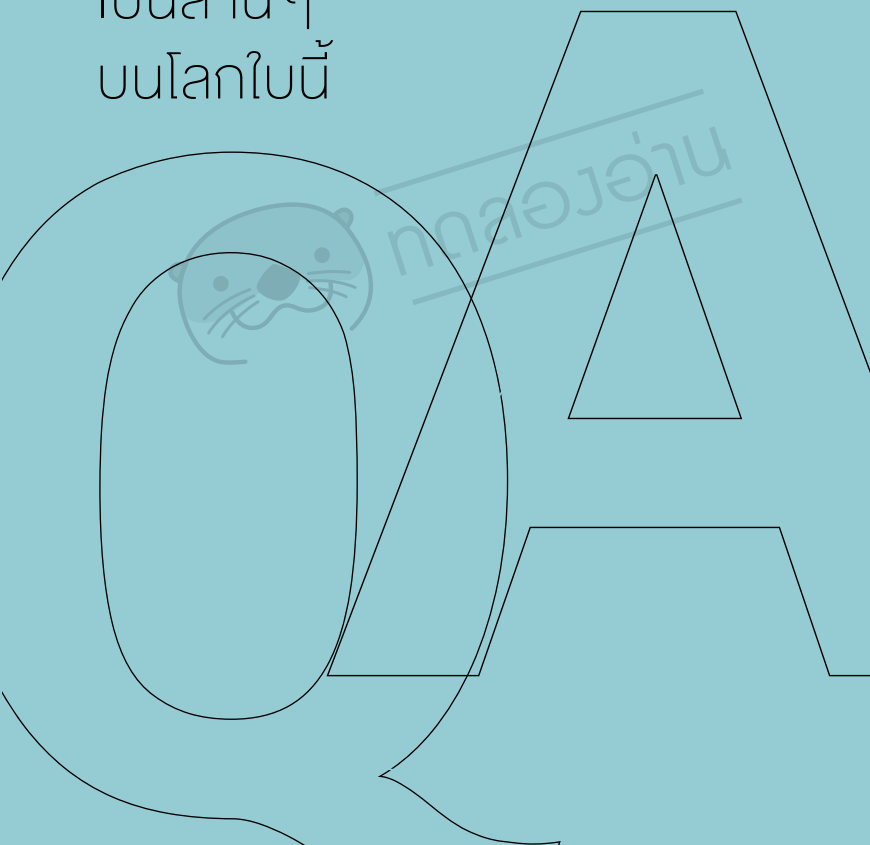
สำนักพิมพ์สปริงบุ๊กส์
กรุงเทพมหานคร



หนังสือคุณภาพ
โดยอมรินทร์กรุ๊ป

แต่...

ความคิดถึง
เป็นล้านๆ
บนโลกใบนี้



สารบัญ

(10) คำนำสำนักพิมพ์

(12) คำนำผู้เขียน

Part 1 : จานหลัก - การใช้ชีวิต

- 4 Q : มีเพื่อนร่วมงานคนหนึ่ง เอาเรื่องเราไปพูดในเชิงที่ลบมาก จนตอนนี้คนในออฟฟิศมองเราแปลกไปหมด จะทำอย่างไรดีคะ
- 8 Q : ทำอย่างไรดี กับคนทริฐิเยอะ รู้สึกเหมือนกำลังวิ่งตาม รู้สึกว่าไม่มีค่าเลย
- 12 Q : รู้สึกว่าเหมือนไม่ค่อยมีเพื่อนเลยคะ มีเพื่อนที่คุยได้ แต่ไม่สนิทเหมือนเมื่อก่อน ก็เลยอยากย้ายกลับไปอยู่ที่โรงเรียนเก่า หรือจะทนเรียนไปอีกไม่กี่ปีก็จบแล้ว
- 16 Q : ถามเรื่องการทำงาน เพื่อนร่วมงานไม่ค่อยช่วยทำงาน ให้ช่วยทำแต่ก็ช้ามาก แก้น้างานไม่จบ เล่นมือถือมากกว่า ชอบโยนงานและความผิดให้คนอื่น พุดดีแต่ทำจริงไม่ได้ เจ้านายทราบเรื่องแต่มองว่าเป็นเรื่องปกติ ควรทำอย่างไรคะ นอกจากลาออก
- 20 Q : มีวิธีที่คนเราจะตามหาตัวตนของตัวเองไหมคะ
- 24 Q : เป็นคนชอบโดนเข้าใจผิดคะ ส่วนหนึ่งอาจเพราะหน้าดูหน้านิ่ง บางทีเรากำลังพยายามอธิบาย คนก็คิดว่าโกรธแล้วคะ ทั้งๆที่แค่อยากอธิบายให้เข้าใจ เราคิดว่าเปิดอกคุยกัน เราว่ามันโอเคกว่าการคิดไปเอง แต่คนอื่นชอบคิดว่าเราโมโหคะ
- 28 Q : ไม่มีแรงบันดาลใจกับชีวิตเลยคะ อารมณ์ประมาณว่า ไม่รู้ว่าตัวเองเป็นใคร ต้องการทำอะไร กำลังทำอะไรอยู่ รู้สึกเฉ่วไปหมดเลย ต้องจัดการกับความรู้สึกนี้ยังไงดี

- 32 Q : จริงไหมที่คนเราส่วนใหญ่พอโตขึ้น เพื่อนที่จริงใจจะน้อยลง
- 36 Q : พี่คะ ทำยังไงให้หายเศร้าคะ ให้ตัวเองมีแรงผลักดัน
ไม่คิดมาก เพราะตอนนี้หนูโดนที่บ้านกดดันมากคะ
- 40 Q : ตกงาน ว่างานมาหลายเดือนแล้วคะ เครียดจัง สับสน
ในชีวิตด้วยว่าจะเอายังไงดี

Part 1.1 : เครื่องเคียง - การใช้ชีวิต

- 46 1. สิ่งใดเกิดขึ้นแล้ว สิ่งนั้นกลายเป็นอดีตเสมอ
- 50 2. ความงามอยู่ที่เจานิยามอย่างไร
- 54 3. สิ่งที่เราควรทำเวลาที่เผชิญหน้ากับความทุกข์
- 58 4. หากชีวิตคือการเดินทาง คงไม่ใช่การเดินทางที่เราต้องไปถึง
จุดหมายให้ไวที่สุด แต่เป็นการเดินทางที่เราเก็บเกี่ยวเรื่องราว
ระหว่างทางได้มากที่สุด
- 62 5. อย่าให้วันแ่ๆ แค่วันหนึ่งวัน อยู่กับเราเกินข้ามวัน

Part 2 : จานหลัก - ความสัมพันธ์

- 68 Q : รักต่างวัย เป็นไปได้ไหม
- 72 Q : การที่เพื่อนกันรู้สึกดีต่อกัน หึงหวงกัน มีสิทธิ์ทุกอย่าง
เหมือนแฟน แต่ไม่ใช่แฟน แบบนี้เขาเรียกสถานะอะไร
- 76 Q : ทำไมทุกความสัมพันธ์มันต้องดีแค่ช่วงแรก ๆ ด้วยล่ะคะ
ทำไมมันไม่ดีไปตลอด
- 80 Q : มีแฟนอยู่แล้ว แต่ทำไมรู้สึกเหงาคะ
- 84 Q : รู้สึกว่าชอบผู้หญิงด้วยกันคะ แอบชอบคนหนึ่ง แต่เป็นไป
ไม่ได้ที่จะคุยกัน ไม่อยากรู้สึกชอบเลย มันทรมาน

- 88 Q : ถ้าความรักจบไม่สวย แล้วเราไปเจอกับแฟนเก่า เราควรทำยังไงดีครับ
- 92 Q : ความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด สถานะไม่ชัดเจน มันยืนยาวได้จริงๆไหมคะ
- 96 Q : การที่ผมเป็นมนุษย์ Introvert มันส่งผลทำให้มีปัญหา กับคนรัก ต้องปรับตัวอย่างไรดีครับ
- 100 Q : ออกหักเกือบๆเดือนแล้วค่ะ เขามีคนใหม่ เริ่มใหม่ไปแล้ว แต่เรายังจมอยู่ ไม่ไปไหน
- 104 Q : ทำยังไงให้เลิกคิดมากได้คะ
- 108 Q : เราควรทำตัวยังไงดีคะ ถ้าแฟนเรายังไม่ลืมหึงแฟนเก่า
- 112 Q : ผมชอบน้องคนหนึ่งมาปีกว่าๆแล้ว ไม่ได้เจอหน้าก็จะเป็นปี คือถ้าเป็นแบบปกติ ผมคงเลิกชอบไปนานแล้ว แต่กับน้องคนนี้ โดนเทโดนทิ้งก็ตัดใจไม่ได้ ทำยังไงดี
- 116 Q : มีแฟนแล้ว แต่แฟนยังทำตัวเป็นคนโสด ทำยังไงดี
- 120 Q : รักแท้มีจริงไหม
- 124 Q : เขาพูดว่าดูๆกันไปก่อนนี่ ี่มีความเป็นไปได้ก็เปอร์เซ็นต์ เหมอะคะ
- 128 Q : บอกรักเพื่อนสนิทนี่ฟังทุกราย จริงไหมคะ
- 132 Q : พี่คะ ทำไมเราต้องเจอกับรักที่ไม่เคยสมหวังด้วยคะ แบบผู้ชายทุกคนชอบผู้หญิงสวยหมดเลยเหมอะคะ
- 136 Q : เมื่อรู้สึก “รัก” มันมาพร้อมกันกับความรู้สึก “ผิด” เพราะมันมีทั้งความต่างวัย ความไม่เหมาะสม รวมถึงความถูกต้อง เราควรจะจัดการกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นแบบไหนดี
- 140 Q : อยากรู้ว่าผู้ชายที่เขามีครอบครัวแล้ว แต่ยังมาอยู่กับผู้หญิงอื่นอยู่...เขาคิดอะไร...

- 144 Q : แพนชอบไล่ให้ไปหาคนที่ดีกว่า เขาบอกว่าเขาไม่ดีพอ แต่เราไม่ไป เราชักเขา รักมากกก รู้สึกเหมือนขาดเขาไม่ได้ อยู่ไม่ได้ถ้าไม่มีเขา มันเหมือนใจจะขาดลงตรงนั้น ต้องทำอย่างไรดี
- 148 Q : เราเพิ่งเลิกกับแฟนที่คบกันมา 6 ปีค่ะ ครั้นนี้เลิกกันจริงๆ คงไม่กลับไปดีกันแล้ว เราอยู่คนเดียวไม่ได้ ทำอะไรเองคนเดียวไม่เป็นเลย ทุกๆอย่างมันยากไปหมด ต้องทำยังไง ถึงจะผ่านมันไปได้เร็วๆ ค่ะ มันทรมานมากเลย
- 152 Q : ความรักระยะไกล มันเป็นไปได้ไหมคะพี่
- 156 Q : เลิกกับแฟนเก่ามานานแล้วค่ะ แต่อยู่ๆวันหนึ่งกลับมาฟังเพลงที่เคยฟังในช่วงเวลาที่เคยมีเขา ตอนนี้มีความรู้สึกว่าทุกอย่างมันกลับมาหมดเลยค่ะ เริ่มคิดถึงเขามากขึ้นทุกวันๆ แบบนี้เป็นเพราะอารมณ์เหงาหรือเพราะเรายังลืมเขาไม่ได้หรอกค่ะ ลับสนตัวเองค่ะ
- 160 Q : ทำไมคนเราถึงเลิกกันเพราะปัญหาเล็กๆน้อยๆ เมื่อวานเหมือนยังรักกันดี พอวันนี้กลับเลิกกัน คนเรามันหมดรักกันง่ายขนาดนั้นเลยหรอคะ
- 164 Q : เวลาที่มีเรื่องทะเลาะกัน เขาจะชอบไปอยู่หลังห้องค่ะ เหมือนทั้งเราให้อยู่คนเดียว ไม่รู้ว่าคิดมากไปเองหรือเปล่านะคะ แต่เขาทำบ่อยมากๆ
- 168 Q : ทำไมคนบางคนที่เคยรักเรามากๆ พอเวลาผ่านไป แล้วทำไมเขาต้องเปลี่ยนไปด้วยคะ
- 172 Q : หนูเพิ่งเลิกกับแฟน เขาเปลี่ยนไปในหลายๆอย่าง จนวันหนึ่งหนูรู้ว่าเขากับเพื่อนสนิทหนูไปรับไปส่ง โทรคุยกัน ตอนหนูหลับทุกวัน พอหนูถามก็บอกว่าเป็นเพื่อนกัน หนูทนอยู่กับความทุกข์มาเป็นเดือน จนวันนี้ตัดสินใจบอกเลิกเขา หนูทำถูกแล้วใช่ไหมคะ

Part 2.1 :

เครื่องเคียง - ความสัมพันธ์

- 178 1. ความรักที่สำคัญ ไม่ใช่การได้มา แต่คือการรักษาไว้
182 2. หลังช่วงเวลาของความสุข จะตอบคำถามว่า เรายังใช้คนที่
อยากร่วมทุกข์ด้วยกันหรือเปล่า
186 3. เหตุผลที่แฟนเก่าไม่ใช่คนที่เราควรคิดถึงอีกต่อไป
192 4. เหตุผลที่เราไม่ควรร้องไห้เพราะเขาอีกต่อไป
198 5. เหตุผลที่เรายังไม่ควรรักใคร
- 204 ขอขอบคุณนะคุณ
205 เกี่ยวกับผู้เขียน



ทดลองอ่าน

คำแนะนำนักพิมพ์

ชีวิตในเมืองใหญ่

เราต่างไล่ตามและแสวงหาอะไรบางอย่างเสมอ

ทั้งความรัก ชื่อเสียง เงินทอง และความสุข

เราใช้เวลาทั้งชีวิตไปกับการตามหามัน

แต่หลายครั้งที่เราได้รับมันมา

เราชื่นชมดีใจแค่แป๊บเดียว ก่อนจะเมินเฉย

เพราะเชื่อว่า สิ่งนั้นจะคงอยู่ตลอดไป

แล้วเราก็ใช้เวลาที่เหลือกับการตามหาสิ่งอื่นๆ ที่ยังไม่ได้มา

โดยลืมที่จะดูแลสิ่งนั้น

แล้ววันหนึ่งก็พบว่า มันได้หายไปแล้ว
เคยมีคนบอกว่า เราจะรู้ว่าสิ่งไหนสำคัญ
ก็จนกว่ามันจะหายไป
และตอนนั้น เราก็ทำอะไรไม่ได้แล้ว

จำไว้ว่า

“ยากกว่าการได้มา คือการรักษาไว้”

springbooks

คำแนะนำผู้เขียน

บางคำถามต้องการคำตอบ

บางคำถามต้องการการรับฟัง

บางคำถามก็แค่ต้องการการระบาย

แต่ไม่ว่าจะเป็นคำถามที่เกิดขึ้นด้วยความรู้สึกแบบไหน

ทุกคำถามต้องการการใส่ใจ

คำถามมาคู่กับคำตอบเสมอ

เมื่อไหร่ที่มีคำถาม เมื่อนั้นจะมีคำตอบ

บางคำตอบอาจตอบตรงคำถาม

บางคำตอบอาจดูไม่ตรงกับคำถาม

แต่ก่อให้เกิดคำถามใหม่ๆ ที่กลายเป็นคำตอบ

ในตัวของมันเอง

สิ่งที่สำคัญ

คำถามทำให้รู้ว่า เรายังมีหัวใจ

เป็นหัวใจที่ยังพร้อมจะสงสัย

เป็นหัวใจที่พร้อมจะหาทางออก

และคำตอบ

ทำให้รู้ว่า เราไม่ได้เดียวดายบนโลกใบนี้
ตราบดีที่ยังมีคนพร้อมจะตอบคำถามเรา
เราไม่ได้อยู่เพียงลำพัง

หนังสือเล่มนี้ได้รวมคำถาม

ที่มีคนถามมามากที่สุดในเพจ “คิดมาก”

บางคำตอบอาจดูเข้าท่า บางคำตอบอาจดูไม่เข้าท่า

แต่ทุกคำตอบ ตอบมาในความคิดว่า

“ถ้าผู้เขียนตกอยู่ในสถานการณ์นั้นจะอย่างไร”

สุดท้าย หนังสือเล่มนี้อาจไม่ได้ให้คำตอบที่

“ถูกต้อง” ทั้งหมดให้กับคนอ่าน

แต่หนังสือเล่มนี้จะให้คำตอบกับคนอ่านว่า

ไม่ว่าเรื่องใดบนโลกใบนี้ล้วนมีคำตอบอยู่

เราแค่ต้องหา “คำตอบที่ใช่” ของเราให้เจอ

คิดมาก



PART 1



งานหลัก - การใช้ชีวิต





Q : มีเพื่อนร่วมงานคนหนึ่ง เอาเรื่อง
เราไปพูดในเชิงที่ลบมาก จนตอนนี้
คนในออฟฟิศมองเราแปลกไปหมด
จะทำอย่างไรดีคะ

คำพูดของคนอื่น
เป็นสิ่งที่เราไม่สามารถห้ามได้
และเราไม่สามารถหยุดไม่ให้คนอื่นพูดได้

ถึงอย่างนั้น

แม้เราไม่อาจควบคุมคำพูดของใคร

แต่ในทางกลับกัน

คำพูดของคนอื่นก็ไม่อาจทำอะไรเราได้เช่นกัน

ถ้าเราไม่ยินยอม

คนเราสามารถพูดไปได้สารพัด

ตามแต่ที่เขาจะนึกคิด

แต่สิ่งที่เขาพูดไม่ว่าอะไรก็ตาม

ไม่อาจกำหนดสิ่งที่เราเป็น

การที่คำพูดของเธอ

บอกว่าเราเป็นคนแบบไหนก็ตาม

ก็ไม่ว่าจะเปลี่ยนให้เราเป็นคนอย่างนั้นไปได้

แน่นอนว่า

บางครั้งคำพูดของคนอื่นที่เกี่ยวกับเราในทางที่ไม่ดี
อาจทำให้เรารู้สึกไม่ดี
และอาจทำให้คนอื่นเข้าใจผิด

แต่สุดท้ายแล้ว

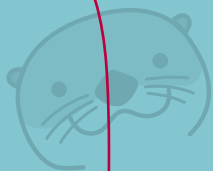
สิ่งที่จะพิสูจน์ว่าเราเป็นคนอย่างไร
ก็ไม่ใช่ว่าคำพูดของใครอยู่ดี

แต่คือวันเวลาต่างหาก
ที่จะกำหนดให้เห็นว่า
แท้จริงแล้วตัวของเราเป็นใครอย่างไร

หากเรากังวลหรือเก็บคำพูดของคนอื่นมาคิดตลอดเวลา
เราเองก็คงเป็นคนที่ทุกข์ใจอยู่เสมอ

บางครั้ง
เราต้องปล่อยย้ให้คนอื่นพูดอย่างที่เขายากพูดไป
แล้วการกระทำของเราจะพูดแทนเราเองทั้งหมด

Q : ทำอย่างไรดี กับคนที่จี้เยอะ
รู้สึกเหมือนกำลังวิ่งตาม รู้สึกว่า
ไม่มีค่าเลย



ทดลองอ่าน

ในความคิดของผม
กับความสัมพันธ์ชนิดใดก็ตาม
ไม่ควรเป็นการวิ่งไล่จับกัน

เพราะในขณะที่อีกคนวิ่งหนี
และอีกคนวิ่งตาม

คนหนึ่งจะหมดรัก
และอีกคนจะหมดแรง

ความสัมพันธ์ควรเป็นเชื้อเพลิง
ที่ให้พลังงานกับเราในวันที่เหนื่อยล้า
ให้เรามีแรงกำลังเดินไปสู่เส้นทางข้างหน้าต่อ

ความสัมพันธ์ไม่ควรเป็นสิ่งที่บั่นทอนจิตใจ
และทำให้รู้สึกท้อในทุกคราวที่นึกถึง

ถึงอย่างนั้น

ในความสัมพันธ์แม้เรารู้ว่าอะไรควรไม่ควร
แต่นั้นก็ไม่ได้แปลว่าเราจะทำได้อย่างที่รู้

บ่อยครั้ง

หัวใจก็ตื้อตึงเลือกทางที่เจ็บปวด

ไปรักคนที่ทำให้เราเจ็บปวด

ผมเชื่อเสมอว่า

เราเปลี่ยนแปลคนอื่นไม่ได้หรอก

การเปลี่ยนแปลจะเกิดขึ้นได้อย่างแท้จริง

คือการเปลี่ยนแปลที่เกิดขึ้น

จากภายในตัวของคนคนนั้นเอง

การที่ใครสักคนมีอิทธิพลมากมายขนาดนั้น
ไม่ได้แปลว่าเขาไม่รักเรา
แต่อาจแปลว่าเขายังรักเราไม่มากพอหรือเปล่า
เพราะถ้าเรารักใครสักคนจริง ๆ
เราจะไม่อยากทำอะไรก็ตามให้คนที่เรารักไม่สบายใจ
ไม่ว่าเรื่องเล็กหรือเรื่องใหญ่

วิธีการแก้ปัญหาที่ดีที่สุด
คือการพูดคุย เปิดใจกันว่า ตรงไหนและตอนไหน
ที่เราพอจะปรับเปลี่ยนเพื่อเข้าหากันได้มากขึ้น

และถ้าคำตอบคือไม่ได้
ก็เป็นเราที่ต้องตอบหัวใจตัวเองว่า
จะวิ่งตามเขาต่อไปอย่างไม่รู้จักจบสิ้น

หรือจะออกวิ่งไปตามทางของเราเอง

Q : รู้สึกว่าเหมือนไม่ค่อยมีเพื่อนเลย
คะ มีเพื่อนที่คุยได้ แต่ไม่สนิทเหมือน
เมื่อก่อน ก็เลยอยากย้ายกลับไปอยู่
ที่โรงเรียนเก่า หรือจะทนเรียนไปอีก
ไม่กี่ปีก็จบแล้ว

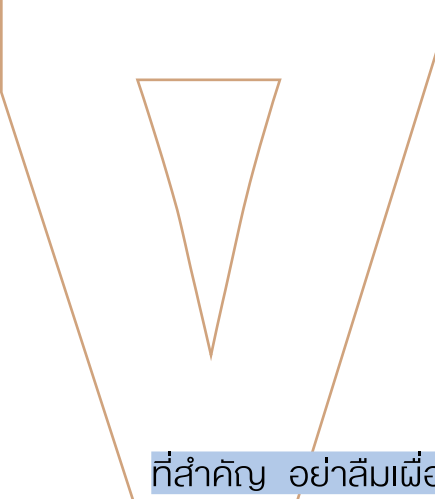


เพื่อนนี่ถือเป็นสิ่งที่แปลกครับ
คำว่าเพื่อนเป็นคำคำเดียว
แต่จริงๆ แล้วเพื่อนสามารถแบ่งออกไปได้หลายประเภท

เพื่อนที่จะอยู่ในชีวิตเราไม่นาน
เพื่อนแบบนี้เราจะเจอบ่อยครั้ง
อาจเป็นเพื่อนร่วมเรียน เพื่อนร่วมงาน
หรือเพื่อนร่วมการเดินทาง
เราจะเจอกันในช่วงเวลาหนึ่ง
และด้วยปัจจัยใดๆ ก็ตาม พอถึงเวลาหนึ่ง
ก็จะแยกย้ายกันไป
เพื่อพบเจอเพื่อนใหม่ๆ
แล้วค่อยๆ เลือนหายไปจากความทรงจำ

กับเพื่อนอีกประเภทหนึ่ง
คือเพื่อนที่ต่อให้ไม่ได้เจอกันมานานแค่ไหน
แต่ความเป็นเพื่อนก็ยังคงอยู่ในหัวใจเสมอ

สำหรับเรา
ถ้าเป็นเราจะไม่ย้ายโรงเรียนนะครับ
เพราะกับเพื่อนที่สนิท
ต่อให้ห่างไกลแค่ไหน เขาก็ยังคงเป็นเพื่อนเรา
ส่วนกับเพื่อนที่ไม่สนิท
อีกไม่นานเมื่อเวลาผ่านไป เขาก็จะกลายเป็นคนอื่น



ที่สำคัญ อย่าลืมเผื่อใจให้ความไม่สนิทด้วย
เพราะบ่อยครั้งเพื่อนที่สนิทที่สุด
ก็มาจากเพื่อนที่เคยไม่สนิทเลยในตอนแรก



Q : ถามเรื่องการทำงาน เพื่อน
ร่วมงานไม่ค่อยช่วยทำงาน ให้ช่วย
ทำแต่ก็ช้ามาก แก่หน้างานไม่จบ
เล่นมือถือมากกว่า ชอบโยนงาน
และความผิดให้คนอื่น พูดดีแต่
ทำจริงไม่ได้ เจ้านายทราบเรื่องแต่
มองว่าเป็นเรื่องปกติ ควรทำอะไร
คะ นอกจากลาออก

จากประสบการณ์การทำงาน
สิ่งที่ยากและบั่นทอนกำลังใจในการทำงานมากที่สุด
ไม่ใช่ตัวเนื้องานเอง
หากแต่เป็นคนที่เราร่วมงานด้วย

ผมมองว่า
หากการทำงานเป็นศาสตร์
คือ สิ่งที่ต้องใช้วิชา องค์ความรู้
มาปรับเข้าใช้กับการทำงาน
การทำงานร่วมกับคนอื่นก็คงเป็นศิลป์
ศิลป์ที่มาจากศิลปะ

การที่ศิลปินหนึ่งคนจะสร้างสรรค์งานศิลป์ออกมาได้
แม้จะเป็นศิลปะคนละประเภทแตกต่างกัน
แต่ก็มีหลักการบางอย่างเหมือนกัน
ศิลปะเป็นเรื่องของการลงน้ำหนัก
เราต้องรู้ว่า เมื่อไหร่และเวลาใด
ที่เราจะลงน้ำหนักให้หนักหรือเบาเพียงใด

ศิลปะเป็นเรื่องของการจัดวางพื้นที่
เราควรจัดวางพื้นที่สิ่งต่างๆ ให้แน่นหนา
หรือว่าห่างเพียงใด

การทำงานร่วมกับคนอื่นก็เหมือนกัน
เราต้องรู้ว่า เมื่อไหร่ที่เราควรหนัก
เมื่อไหร่ที่เราควรเบา
เมื่อไหร่ที่เราควรใกล้
และเมื่อไหร่ที่เราควรห่าง

วันเวลาและการสังเกต
จะเป็นตัวที่คอยบอกเราว่า ควรทำอย่างไร

ที่สำคัญ

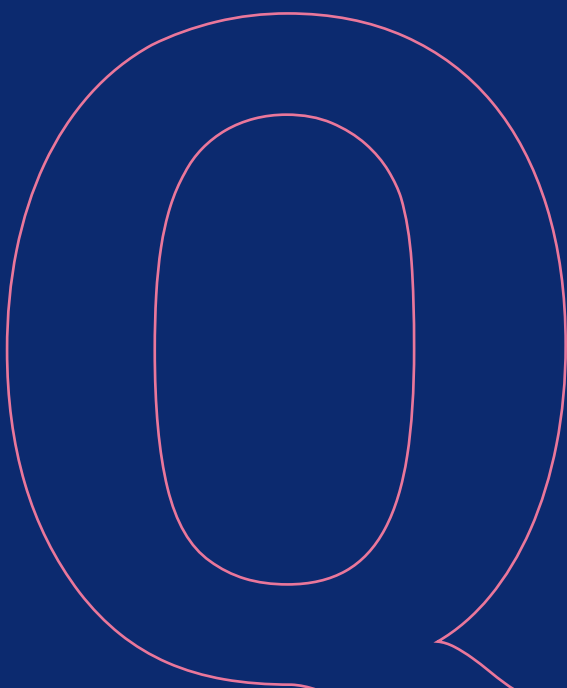
เราต้องยอมรับอย่างหนึ่งว่า
การเปลี่ยนแปลงคนอื่นเป็นเรื่องยาก
หากทำได้ เราเริ่มการเปลี่ยนแปลง
จากตัวเองเสียก่อน
เปลี่ยนแปลงด้วยการทำในส่วนของเราให้ดี
เปลี่ยนแปลงด้วยการใส่ใจแค่ในหน้าที่ของเรา

ส่วนคนอื่นจะเป็นอย่างไร
บางครั้งเราทำได้แค่ปล่อยและวาง

ที่สำคัญ

ผมเชื่อเสมอว่า
การทำงานเป็นเรื่องใครทำใครได้
ใครไม่ทำก็ไม่ได้

โดยเฉพาะได้ความรู้กับความภูมิใจ



Q : มีวิธีที่คนเราจะตามหาตัวตน
ของตัวเองไหมคะ

ผมเชื่ออย่างหนึ่งครับว่า
คนเราทุกคนเกิดมาแตกต่างกัน

แต่ความแตกต่างกันนั้น
ไม่ได้หมายความว่า
เรามีคุณค่าความเป็นคนที่แตกต่างกันนะครับ

ตรงกันข้ามเลย ผมเชื่อว่า
คนเราทุกคนมีค่าความเป็นคนเท่าเทียมกัน

แต่ความแตกต่างนั้นหมายความว่า
คนเราทุกคนมีตัวตนที่แตกต่างกัน
มีความถนัด ความไม่ถนัดที่แตกต่างกัน
มีข้อดีและมีข้อด้อยที่แตกต่างกัน

การที่เราจะหาตัวตนของตัวเองให้เจอ
อย่างแรกเลย เราต้องหาให้เจอก่อนว่า
อะไรคือสิ่งที่เราชอบ และอะไรคือสิ่งที่เราไม่ชอบ

โดยตัดเรื่องของความคาดหวังจากคนอื่น
และทักษะที่เรามีติดตัวออกไป

เพราะอะไรที่เป็นตัวตนของเราจริงๆ

มันคือสิ่งที่เกิดขึ้นจากตัวของเรา

คนอื่น ต่อให้หวังดี

แต่ไม่มีทางจะรู้ดีไปกว่าตัวของเราเองจริงๆ

ทักษะที่มีติดตัวก็เช่นกัน

บ่อยครั้งที่คนเราถอดใจจากบางสิ่ง

เพียงเพราะเราไม่ใช่คนที่มีพรสวรรค์ในด้านนั้น

จนลืมนึกไปว่า

พรสวรรค์เดียวที่คนเราควรมีในการทำสิ่งที่ชอบ

คือความพยายาม

แล้วเราจะรู้ได้อย่างไรว่า
สิ่งใดที่เราชอบ
สิ่งใดที่เราไม่ชอบ

สิ่งใดก็ตามที่เราใช้เวลาไปกับมัน
แล้วเหมือนเวลาเดินช้า
ทำแล้วจิตใจไม่จดจ่ออยู่กับสิ่งนั้น
นั่นคือสิ่งที่เราไม่ชอบ

สิ่งใดก็ตามที่เราใช้เวลาไปกับมัน
แล้วเวลาผ่านไปไวอย่างที่เราไม่ทันรู้สึก
ใจของเราจดจ่อและจมไปกับสิ่งนั้น
นั่นคือสิ่งที่เราชอบ

และหากเจอสิ่งที่เราชอบแล้ว
อย่าเสียเวลาไปกับความหวาดกลัวหรือเงื่อนไขใด ๆ
แต่จงใช้วันเวลาและลงมือทำสิ่งนั้น

Q : เป็นคนชอบโดนเข้าใจผิดค่ะ
ส่วนหนึ่งอาจเพราะหน้าดูหน้านิ่ง
บางทีเรากำลังพยายามอธิบาย
คนก็คิดว่าโกรธแล้วค่ะ ทั้งๆ ที่
แค่อยากอธิบายให้เข้าใจ เราคิดว่า
เปิดอกคุยกัน เราว่ามันโอเคกว่า
การคิดไปเอง แต่คนอื่นชอบคิดว่า
เราโมโหค่ะ

แน่นอนครับว่า

คนเราทุกคนมีหน้าตา บุคลิก ลักษณะที่แตกต่างกัน
ผมเองก็เช่นกันครับ

ถ้าในเวลาที่อยู่หนึ่งๆ

ทำใบหน้าเฉยๆ จะถูกจัดว่าเป็นคนที่หน้าดูคนหนึ่ง

ความดูเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้จากสองส่วน

ส่วนแรก ความดูที่เกิดขึ้นจากรูปร่างหน้าตาภายนอก
อย่างที่ได้อธิบายไปแล้ว

ส่วนที่สอง ความดูที่เกิดขึ้นจากข้างใน
คือเราเองเป็นคนที่ดูจริงๆ จากข้างในเลย
ซึ่งไม่ว่าจะเป็นคนที่ดูเพราะภาพลักษณ์ภายนอก
หรือเป็นคนที่ดูมาจากข้างในจริงๆ

วิธีการแก้ไขก็พอมีทั้งคู่ครับ

หากเป็นคนที่ดูเพราะรูปร่างหน้าตาภายนอก

สิ่งที่ทำให้ความดูของเราดูลดลงเกินกว่า

ห้าสิบเปอร์เซ็นต์

คือรอยยิ้ม

ใช่ครับ ต่อให้คุณเป็นคนที่มึนหน้าตาดูสักแค่ไหน

แต่รอยยิ้มจะช่วยทำให้ทุกอย่างนุ่มนวลขึ้น

และเป็นเครื่องมือในการเปิดใจเขาและเปิดใจเรา

“รอยยิ้มเป็นของขวัญที่ธรรมชาติให้ทุกคนมาฟรีๆ

เพื่อผูกไมตรีต่อคนอื่น การไม่ใช่ถือว่า

เป็นเรื่องน่าเสียดาย”

แต่ถ้าคุณเป็นคนที่ดูจริงๆ

ไม่ใช่ดูเพราะว่าหน้าตาภายนอกแล้ว
ก็มีวิธีการแก้ครับ
ผมเชื่ออย่างหนึ่งว่า
คนที่ดูจริงๆ แล้วเป็นคนที่รักความถูกต้อง
“แต่การที่เรารักความถูกต้อง
ต้องไม่ทำให้เราเข้าใจผิดว่า
เราคือความถูกต้องเสียเอง”

การเปิดใจรับฟังความคิดเห็นคนอื่น
ก่อนที่เราจะพูดอะไรออกไป
อย่างน้อยทำให้ปากเราพูดช้าลง
อย่างน้อยทำให้เราได้รับฟังก่อนที่จะพูด
นั่นคือการแก้ไขความดูจากข้างในที่ดีที่สุด
ที่สำคัญ ไม่ว่าเราจะเป็นคนดูเพราะหน้าตา
หรือดูเพราะอุปนิสัยของเรา

“ความเมตตา” คือ
สิ่งที่ทำให้ความสุขของเราลดจนหายไป