

springbooks

แล้วเธอจะพบกับ ความสัมพันธ์ที่เบาใจ

애쓰지 않고 편안하게

คิมซูฮยอน

เรื่องและภาพ

ตรองสิริ ทองคำใส

แปล



การอ่านคืออร่ามงามที่สำคัญ



หนังสือคุณภาพ
โดยอินทรีกรุ๊ป



ကလေးတိုက်

คำแนะนำนักพิมพ์

ถ้าให้จัดลำดับความสำคัญของคนในชีวิตสัก 10 อันดับสำหรับคุณแล้ว ใครอยู่ลำดับที่เท่าไรกันบ้าง

แค่ให้เลือกคนที่อยู่ในชีวิตเรามาแค่ 10 คนยังอยากขนาดนี้ แต่ในความเป็นจริงแล้วในชีวิตเรามีคนที่อยู่ในวงโคจรเยอะพอสมควรเลย แม้เราจะคิดว่าเรารู้จักคนไม่เยอะ หรือมีเพื่อนออกจะน้อย แต่ถ้าให้นับคนที่รู้จักกันจริงๆ ลองเขียนรายชื่อพวกเขาลงในกระดาษดูเล่นๆ จะพบว่านับไม่หวาดไม่ไหวเลยทีเดียว นี่ยังไม่นับเพื่อนของเพื่อนหรือคนรู้จักของคนรู้จัก รวมถึงคนที่รู้จักกันในโลกออนไลน์แต่กลับไม่เคยพบเจอกันในชีวิตจริงอีก

ด้วยความที่ชีวิตเราต้องเกี่ยวข้องกับคนอื่นๆ มากมาย นั่นทำให้เราพบว่าหลายครั้ง สิ่งที่เราบ่นจิตใจหรือปัญหาที่แก้ไม่ตกก็มักเกิดจากคนเหล่านี้แหละ บางทีขนาดไม่รู้จักกัน การกระทำหรือคำพูดคนอื่นยังทำให้เราไม่สบายใจได้เลยใช่ไหมละ

แม้หลายครั้งเราจะอยากวาร์ปไปในที่ที่ไม่ต้องเจอใครสักแป๊บหนึ่ง แต่ในความเป็นจริงก็ทำได้ยากและเราคงใช้ชีวิตอยู่โดยปราศจากใครสักคนในชีวิตไม่ได้หรอก เองง่าย ๆ แค่เดินออกไปซื้อของที่ปากซอยเรายังต้องเจอคนแล้วเลย ในเมื่อหลีกเลี่ยงไม่ได้ แล้วจะทำไมดิฉันให้เรายู่ร่วมกับคนอื่น ๆ ได้อย่างไม่อึดอัดใจ

หนังสือเล่มนี้จะพาเราไปสำรวจตัวเอง พร้อมกับคนแบบต่าง ๆ ที่แน่นอนว่าอ่านไปเรื่อย ๆ จะพบว่าในชีวิตเรามีคนแบบนี้อยู่จริง ๆ หรือบางทีก็เป็นเราเสียเองที่เคยทำแบบนั้นกับใครสักคน วิธีจัดการกับความสัมพันธ์ในเล่มนี้จะทำให้คุณพบว่าเรารักษาความสัมพันธ์ไปพร้อมกับรักตัวเองไปด้วยได้

springbooks

คำนำผู้เขียน

อันที่จริงความสัมพันธ์เคยไม่เป็นปัญหาใหญ่สำหรับฉัน ไม่ใช่แค่เพราะมีปัญหาอื่นให้คิดอัดแน่นในชีวิตเท่านั้น ฉันเคยมั่นใจเรื่องการจัดการความสัมพันธ์อย่างมาก ถึงขนาดเชื่อว่าเรามีความสัมพันธ์ที่จริงใจต่อกันได้ มั่นใจว่าจัดการความสัมพันธ์ได้ไม่เลือบ่ากว่าแรง ก่อนที่ความมั่นใจจะเริ่มพังทลาย

ความสัมพันธ์ที่ฉันเคยเชื่อหมดทั้งใจ อีกฝ่ายกลับเห็นเป็นอื่น รักครั้งใหม่ที่น่ากว่าปฏิบัติตัวดีแล้ว แท้จริงกลับแสดงถึงตัวตนด้านที่ใจคอคับแคบของฉัน ฉันผิดตรงไหน ฉันพลาดอะไร อยากเร่งแก้ปัญหาฟื้นคืนความมั่นอกมั่นใจต่อความสัมพันธ์ได้ในเร็ววัน ทว่ายิ่งทำ ความสัมพันธ์กลับยากขึ้นทุกที

และแล้วสิ่งที่ตระหนักได้คือความจริงว่าการ “มั่นใจเรื่องความสัมพันธ์” นี่ละปัญหา เราไม่มีทางรู้เบื้องลึกจิตใจอีกฝ่าย ส่วนพฤติกรรมที่เราทำเป็นกิจวัตร ก็อาจจัดว่าเสียมารยาทต่อคนอื่น อีกทั้งเรายังไม่อาจเป็นมนุษย์ผู้ไร้ที่ติ การยอมรับสิ่งเหล่านี้ทั้งขึ้นทั้งจมเสียละ

แต่ว่านะ ไม่มีใครมั่นอกมั่นใจเรื่องมนุษย์สัมพันธ์ได้หรอก ฉันเองรู้จักระมัดระวังจนใจอีกฝ่ายมากขึ้น ก็ตอนความมั่นใจ

ในการรับมือกับความสัมพันธ์หายไปแล้ว ฉันค่อยๆ ย้อนพิจารณาพฤติกรรมตัวเอง เข้าอกเข้าใจอีกฝ่ายได้อีกนิด แทนที่จะหาทางกลับไปมั่นใจในการรับมือความสัมพันธ์เหมือนเก่า ฉันตกลงใจยอมรับความจริงว่าไม่มีทางมั่นใจได้หรอก ซึ่งจะทำให้สำเร็จได้ก็ต้องหาสมดุลเพื่อใช้ชีวิตต่อไปโดยอิงกอดความไม่สมบูรณ์ที่มี

ไม่ว่าจะเป็นสมดุลระหว่างตัวฉันกับความสัมพันธ์ สมดุลระหว่างเชื่อใจกับไม่เชื่อใจ สมดุลระหว่างเฝ้าระวังกับการให้อิสระอีกฝ่าย สมดุลระหว่างความโดดเดี่ยวของการอยู่ลำพังกับความทุกข์ของสายสัมพันธ์ ต้องโอนอ่อนอีกนิด หนักแน่นอีกหน่อย เพื่อตามหาความสมดุลให้เจอโดยไม่สะดุดล้มลงในช่วงเวลาต่างๆ

นี่เป็นทั้งหนังสือว่าด้วยความสัมพันธ์และความสมดุล บรรจุคำตอบหลังตกตะกอนจากสิ่งที่เรียนรู้จากความสัมพันธ์ว่าเราควรสานสัมพันธ์ แสดงออกสิ่งที่อยู่ในใจ และรักอีกฝ่ายอย่างไร

ฉันยังคงไม่มั่นใจเรื่องความสัมพันธ์เช่นเดิม แต่ก็ฝึกพยายามน้อยลง สบายใจขึ้นอีกหน่อย ขอให้เกิดความสงบแก่หัวใจคุณผู้บาดเจ็บจากคำวิจารณ์และคำตัดสินของใครอื่น และขอให้พบความสัมพันธ์ที่คุณได้เป็นตัวของตัวเองขึ้นอีกนิด เพื่อไม่ให้สิ่งล้ำค่าที่สุดแห่งชีวิตหล่นหาย



บทที่
1



รักษาความเคารพตัวเองอย่างมั่นคง อย่าไหว้หว

ความสุขต้องมีการรับรองด้วยหรือ • 3

ไม่สนุก ไม่เป็นไร • 7

ความฝันเป็นไปตามความชอบส่วนตัว • 12

ค่าตั้งต้นของคนช่างเกลียด • 16

เทคนิคก้าวข้ามแบบสบายๆ • 19

อย่าอ่อนไหวไปกับทุกคำพูด • 24

ชีวิตฉันไม่พิเศษแต่ล้ำค่า • 28

ใช้ชีวิตโดยติดหนี้บุญคุณกันหน่อย • 33

ความโดดเดี่ยวของใครของมัน • 37



บทที่
2



ใช้ชีวิตสมเป็นเราอย่างสบายใจ ไม่ฝืนพยายาม

อย่าฝืนเป็นคนอื่น • 43

กล้าที่จะยอมรับความผิดพลาด • 48

สำรองพลังสำหรับขากลับ • 53

เข้าสังคมไม่เก่งก็ไม่เป็นไร • 56

ไมตรีแค่ระดับเนื้อหมูพอ

ไม่มีเนื้อวัวไหนให้โดยไร้จุดประสงค์ • 59

สัดส่วนของตำแหน่งความสัมพันธ์ • 63

ขอบเขตที่เราไม่เห็น้อย • 67

กู้คืนความเชื่อพื้นฐาน • 71

อดทนกับชีวิตประจำวัน • 75

บทที่
3



อยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีมารยาท ไม่จนเจียว

- อย่าถือคนบ้า • 83
- ความแตกต่างระหว่างใจดีกับใจอ่อน • 86
- คิดไปเองว่ารู้ทันอีกฝ่าย • 91
- คับข้องใจกับความคับข้องใจ • 96
- เขาเป็นว่าหลีกเลียงอะไรที่ไม่พึงประสงค์กันเถอะ • 101
- อย่างน้อยพลาดสักสามครั้งค่อยเปลี่ยน • 106
- ตัวตนของคนอื่นไม่ใช่คุณค่าของฉัน • 110
- ซุบซิบด้วยความไร้เดียงสา • 115
- ถึงช้าเกินไปแล้ว ก็ควรขอโทษ • 120
- วิธีลดความสูญเสียให้น้อยที่สุด • 124

บทที่
4



ใช้ชีวิตอย่างสง่างาม ไม่เสียขวัญกำลังใจ

ไม่มีเรื่องไหนจบเพียงเพราะขอแค่เราอดทน • 131

ความเชื่อปรับเปลี่ยนได้ • 134

การหาเงินไม่ใช่เรื่องน่ารังเกียจ • 140

อย่าหวั่นใจ • 144

เริ่มจากหยุดสนใจ • 149

ผ่อนคลายแล้วไปต่อ • 153

ลองทำสิ่งที่อยากลอง • 156

อย่าคิดว่าทุกสิ่งคือปัญหาจากอดีต • 161

ไม่กระวนกระวาย • 165



บทที่
5



แสดงความคิดจิตใจด้วยภาษา อย่างคล่องแคล่ว ไม่อดกลั้น

การเสียมารยาทก็ต้องใช้สุทธินาถ • 173

พูดสิ ถึงจะเข้าใจ • 178

ลองถามใจดูสิ • 184

แสดงออกก่อน ถึงจะรู้ตัวตนแท้จริงของอีกฝ่าย • 189

สร้างเครื่องมือควบคุมความโกรธส่วนตัว • 193

ภาษาพิทักษ์ตัวเรา • 198

การแสดงออกก็ต้องมีขั้นตอนอุ่นเครื่อง • 203

เปลี่ยนใครไม่ได้ • 208

จงยุติการวิ่งผลัดแห่งความกดดัน • 213

วิธีหยุดทะเลาะ • 216





เรียนรู้ความรักอย่างอ่อนโยน ไม่เอเยเมย

ห้ามเบิร์นเอาต์ • 223

เทคนิคคืนดี • 227

ค่าตั้งต้นของคนเป็นแม่ • 230

โปรยเมล็ดความสัมพันธ์ • 236

ใจดีกับตัวเองกันเถอะ • 240

อดีตด่ามีดอันเรื่อรอง • 243

เหตุผลที่ถึงอย่างนั้นก็ยังมีชีวิตต่อ • 249

อบอุ่นนิด เย็นชาน้อย • 253

ธรรมชาติของสัตว์โลก • 257

ความสุขก็ต้องใช้ความพยายาม • 261

บทส่งท้าย เราต่างรักขณะใช้ชีวิต • 266

ขอขอบคุณ • 270

เกี่ยวกับผู้เขียน • 274

รีวิวจากนักอ่านกลุ่มแรก • 276



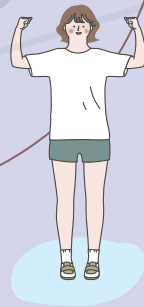


ທດສະວັດ

บทที่
1

จงรักษาความเคารพตัวเอง

อย่างมั่นคง อย่าไขว้เขว





ไม่งดงามแล้วไง ไม่พิเศษแล้วยังไงหรือ
คุณสมบูรณ์พร้อมที่เป็นคุณ และชีวิตเรานั้นยังคงสูงค่า



ทดลองอ่าน

ความสุงต้องมีการรับรองด้วยหรือ

ฉันไปร้านอาหารที่กำลังฮิตช่วงนี้ เมนูเด็ดเขาคือออสมเล็ด น่าฟังที่ไ่จะไหลเยิ้มตอนเราใช้มีดกรีด บริการยังใจดีสอนจังหวะถ่ายคลิปลสวยๆ ให้อีกด้วย ทั้งสนุกแล้วก็ทำให้คิดว่าอาหารสมัยนี้ไม่ได้มีไว้เพื่อกินอย่างเดียวแฮะ

คิดดูแล้ว ของเก๋ๆ ทั้งหลายมีสิ่งๆที่เหมือนกันคือถ่ายรูปออกมาสวย ไม่ว่าจะเป็นอาหารหน้าตาดีที่เราโพสต์หรือแชร์ว่าได้ลองแล้วหรือการรู้จักกับคนเจ๋งๆ สิ่งสำคัญว่าคุณภาพดีคือต้องดูดี สิ่งที่ว่านี้มีอยู่เต็มโลกโซเชียล ประหนึ่งเป็นหลักฐานของความสุข ถึงใจหม่นๆ เวลาเปรียบเทียบกับภาพที่คนอื่นแสดงให้เห็น แต่เราก็กินบับันหาทางที่จะดูดีเหมือนกัน

แต่ว่านะ บางทีอาหารสวยๆที่เราเห็นในโซเชียล บางความ
สัมพันธ์ดูเจ๋งแต่ก็แค่ผิวเผิน ไม่ได้ผูกพันกันลึกซึ้ง หน้าขึ้นอกตรม
ก็มีถมเถิด การแสดงให้ดูดีนั้นง่าย แต่จะดีจริงหรือเปล่านั้นอีกเรื่อง
ภาพลักษณ์สวยงามในรูปถ่ายจึงไม่อาจรับรองได้ว่ามีความสุขจริง ๆ

ไม่ผิดหรอกหากอยากบันทึกและแบ่งปันช่วงเวลาต่าง ๆ ในชีวิต
แต่การแค่ถ่ายรูปชีวิตที่ดูดีโดยชีวิตจริงหลังเลนส์กล้องไร้ซึ่งความหวัง
ข้ายังรู้สึกกระจอกองก้อยกับสิ่งที่ไม่เคยพัฒนาปรับปรุง จะไม่น่าเศร้า
ไปหน่อยหรือ

ตอนนี้เราเปลืองเวลากับพลังใจเกินเหตุเพื่อจะยืนยันถึงความสุข
หรือเปล่า สิ่งสำคัญกว่าดูเลิศเลอในสายตาคนอื่น คือสิ่งที่ดีต่อเรา
และต่อหัวใจเราไม่ใช่หรือ

แทนที่จะไล่ตามความสุขที่ถูกประดิษฐ์จัดวาง เราควรได้พบ
ความสุขใจแม้กับสิ่งธรรมดา อาจเป็นอาหารง่าย ๆ แต่ถูกปาก สถานที่
ไม่เลิศหรูแต่พักพิงได้อย่างสบายใจ หรือแม้แต่ความสัมพันธ์ธรรมดา
แต่แบ่งปันน้ำใจแท้จริงกันได้

ไม่เป็นไรหรอกหากไม่ได้ดูดีในสายตาคนอื่น ตัวคุณสำคัญกว่า
คนที่มองมานี่นา

+

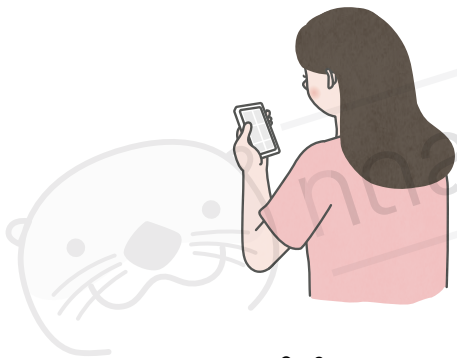
คุณค่าคนเรานั้นขึ้นอยู่กับคนคนนั้น

ให้ความสำคัญสิ่งใด



ทดลองอ่าน

ดูมีความสุขจัง...



จิตใจของเรา
มองเห็นไม่ง่ายป่านนั้นหรอก

ไม่สนุก ไม่เป็นไร

ขนาดฉันเป็นคนร่าเริงมากก็ยังเคอะเขินเวลาเข้ากลุ่มเพื่อนใหม่ อาการเก้อเขินเมื่อเพิ่งรู้จักทำให้คนอื่นนึกว่าฉันเป็นคนเงิบ ๆ เรียบร้อย น่าอึดอัดใจใช่ย่อยหากต้องรักษาภาพลักษณ์แบบนั้นในกลุ่มต่อไปเรื่อย ๆ ฉันพยายามหาทางออกจนจัดการกับปัญหานี้ได้แล้ว หากจะให้ถ่ายทอดเคล็ดลับแก่คนที่กลุ่มใจกับการทำความรู้จักเพื่อนใหม่ ก็คือให้ทำเป็นว่าเราไม่ประหม่า

ลองจินตนาการถึงสถานการณ์แรกพบหน้า ฝึกหักท่ายก่อนไปที่แปลกใหม่ นั่น ๆ ให้แน่ใจว่าจะไม่เกร็ง วางตัวคล่องแคล่วทะมัดทะแมง พอฝึกบ่อย ๆ ก็จะไม่ค่อย ๆ เป็นธรรมชาติ แก้อาการเขินคนแปลกหน้า ได้สำเร็จ (บ๊ิงปอง)

แต่บางคนบอกลองทำแล้วอึดอัด เหมือนฝืนแสดงละครเป็นคน
สติสกับคนรอบข้าง จะมีอะไรที่แตกต่างล่ะ

อาการเงินเฟ้อใหม่เกิดจากเราประหม่าและใจแป่วเวลาเจอ
สถานการณ์แปลกใหม่ ทำให้ไม่เป็นตัวเองจริง ๆ เราพัฒนาด้วย
การฝึกเข้าสังคมให้คล้ายอาการประหม่าได้เช่นเดียวกับมีทักษะดีขึ้น
เมื่อฝึกพรีเซนเทชันหรือสออสัมภาษณ์ แต่หากให้คนเงิบ ๆ หนึ่ง ๆ
ฝืนแสวงหาตัวสติสำราใจ ก็เท่ากับไม่เป็นตัวเอง ถึงเป็นการแสดง
แบบแมธอด¹ ทั้งเราและอีกฝ่ายคงกระอักกระอ่วนน่าดู

ตอนฉันจัดงานบรรยายต่อหน้าคนจำนวนมากครั้งแรก ก็กลัวใจ
ว่าควรดำเนินการบรรยายอย่างไรดี จึงศึกษาดูงานบรรยายของ
วิทยากรที่มีชื่อเสียง งานพวกเขาทั้งสนุกและมีสีสัน ฉันเลยคิดว่า
“อืม คงเข้าที่ถ้าฉันทำแบบเดียวกัน” ทว่าพอฉันฝืนจะบรรยาย
ให้สนุกมีสีสันบ้าง กลับไม่เป็นธรรมชาติ ดูผิดเพี้ยนชอกช้ำ ช่วงนั้น
ฉันบังเอิญได้ชมงานบรรยายของวิทยากรอีกท่าน เนื้อหาดูสดงาน
มีความจริงจัง ไม่มีการเล่าเรื่องเรียกเสียงหัวเราะเลย แต่ก็มอบแรง
บันดาลใจแบบ ๆ แก่ผู้ฟังจำนวนมาก ทำให้ฉันตระหนักได้ว่า “อ้อ
ที่แท้ใช้ว่าวิทยากรทุกคนต้องพูดให้คนขำ” และ “ไม่มีใครคาดหวังว่า
จะได้ฟังเรื่องตลกในงานบรรยายของฉันเสียหน่อย”

¹ Method Acting วิธีแสดงโดยเป็นตัวละครนั้นจริง ๆ ไม่ใช่แค่สวมบท-ผู้แปล

คิดดูแล้ว เราคงเคยอึ้งสนิทตอนรุ่นพี่ที่เพิ่งปลดประจำการจากทหารเกณฑ์แล้วกลับมาเรียนต่อต้นพุดวลีฮิตมั่วซั่วฉอดๆ หรือไม่กี่กระทักกระอ่วนเวลาหัวหน้าฝ่ายดันใช้คำย่อเหมือนเด็กนักเรียนพูดเล่นกัน หลังจากนั้นฉันเลยเลิกฝันและตามหาวิธีที่เหมาะสมกับตัวเองเพื่อถ่ายทอดเรื่องราวที่ทั้งปลอบโยนและสื่อถึงใจคนเราอย่างสุดฝีมือ งานบรรยายจึงเป็นธรรมชาติ ทั้งผ่อนคลายและสบายใจ รวมถึงบรรยายกาศนั้นก็ดีขึ้น

เรามักอยากเป็นคนสนุกสนาน ทว่าเหตุผลในการจะรักใคร่รักคนนั้นไม่ใช่เพราะนิสัยสนุกสนานเสมอไป หากเพราะบางคนมอบการปลอบใจอันอบอุ่น บางคนเป็นผู้ฟังที่ดี บางคนคอยส่งยิ้มสดใส และบางคนคอยอยู่เคียงข้างอย่างเสมอต้นเสมอปลาย

ต่อให้ไม่พยายามเป็นคนอื่น ก็มีเหตุผลสารพันให้สมควรได้รับความรัก ฉะนั้นเลิกสวมบทเป็นคนอื่นเถอะ เมื่อผ่านคลายจากความประหม่าแล้วจริงใจในความสัมพันธ์ เราจะเผยตัวตนได้อย่างสบายใจ ซึ่งนี่จะเป็นจุดเริ่มต้นการสานความสัมพันธ์อย่างจริงใจ คุณนั้นน่ารักที่สุดเวลาเป็นตัวคุณเอง

จงเป็นตัวของตัวเอง ด้วยหัวใจเบาสบาย



กดลอจอ่าน

อย่าเดินตาม
จิ้งหระคนอื่น



ถ้าอยากตีกลองก็ตีเลยสิ
ประเดี๋ยวคนที่อยากร่วมวงจิ้งหระนั้น
จะขยับเข้ามาเต้นด้วยเอง
— คุณยายพัคัมกเร²

² ยุกุบเบอริชือดั่งชาวเกาหลีใต้ ผู้เริ่มทำช่องของตัวเองตอนอายุเจ็ดสิบปี – ผู้แปล

ความฝันเป็นไปตามความชอบส่วนตัว

หลายปีก่อนพออ่านบทความในบล็อกหนึ่ง ฉันฝันอยาก“ลองใช้ชีวิตคนเดียวที่บาห์ลี” ใช้เวลาเดินเล่น นั่งสมาธิ เขียนหนังสือ อยู่ท่ามกลางธรรมชาติ แต่คิดก็รู้สึกว่าจะแสนสุขและสวยงาม ฉันจึงสานฝันด้วยการเดินทางไปอยู่บาห์ลีนานสองสัปดาห์ ที่นั่นเป็นสถานที่ที่ดีและงดงามตามคาด ทว่าผ่านไปอาทิตย์เดียวฉันก็เริ่มอึดอัดแล้ว

หลักๆ เป็นเพราะฉันขี้บร่อไม่เป็น การขับมอเตอร์ไซด์ไม่เป็นด้วย ในพื้นที่ที่การคมนาคมสาธารณะยังไม่พัฒนา ส่งผลให้บริเวณที่เดินทางไปได้มีจำกัด พอนั่งทำงานในร้านกาแฟนานเข้าก็ชักแยกไม่ออกว่าตกลงฉันอยู่บาห์ลีหรือร้านกาแฟแถวบ้านกันแน่ ความฝันแสนหวานจึงค่อยๆ แปรสภาพเป็นความทุกข์ทูล



ช่างผิดจากความโรแมนติคที่เคยฝันถึง ฉันรู้สึกเข้าใจท่านของยักยง³ ผู้เคยถูกเนรเทศไปอยู่สถานที่ไกลโพ้น สุดท้ายฉันก็ยอมขาดทุนกลับเกาหลีเร็วกว่ากำหนด ตอนนี้อยากเป็นว่าฉันโปรดปรานการเดินทางร่วมกับคนอื่นมากกว่า ชอบให้กำหนดการมอบอารมณ์เสียตายหน่อยๆ ที่สุดตอนจบทริป แล้วก็ทำงานได้ดีที่สุดในห้องอ่านหนังสือสาธารณะหน้าบ้าน ไม่มีคำตอบตายตัวที่เหมาะสมกับทุกคนก็เหมือนกับที่แม้จะอยู่บนรถไฟใต้ดินโบกี้เดียวกัน บางคน“ร้อน” บางคน“หนาว” นั่นแหละ

บางคนรู้สึกว่าการประยียะยาวไม่ต้องรีบร้อนดี บางคนสนุกระทึกใจกับทริปเดินทางสั้นๆ บางคนเนื้อเต้นเวลาได้อยู่นอกบริษัท ทว่าบางคนกลับรู้สึกมันคงเมื่ออยู่ในบริษัท บางคนกระปรีกระเปร่าเวลาอยู่กับคนอื่น ขณะที่บางคนจิตใจสงบเวลาอยู่ลำพัง

³ ขุนนางและนักปราชญ์ มีชีวิตในช่วงปี ค.ศ. 1762 - 1836 เชี่ยวชาญด้านงานประพันธ์และคำสอนลัทธิขงจื้อ - ผู้แปล

วิธีมีความสุขของแต่ละคนต่างกัน ไม่ว่าจะป็นตอนเดินทาง
ท่องเที่ยว เมื่อสานความสัมพันธ์กับคนรอบตัว รวมถึงเมื่อใช้ชีวิต

สิ่งสำคัญคือหาวิธีที่เหมาะสมกับตัวเองให้เจอ ซึ่งเราเรียนรู้ได้จาก
ประสบการณ์ อย่าเลียนแบบความฝันโรแมนติกหรือความปิติยินดี
ของใคร จงเข้าใจความโรแมนติกและความเปรมปรีดิ์ของเราเอง

นี่ละคือวิธีให้เราเพิ่มความสุขได้สมเป็นตัวเรามากขึ้น

+

สิ่งยอดเยี่ยมที่สุดในโลก

คือการรู้จักที่จะเป็นตัวของตัวเอง

-มิเชล เดอ มงแต็ง

