

살쾨

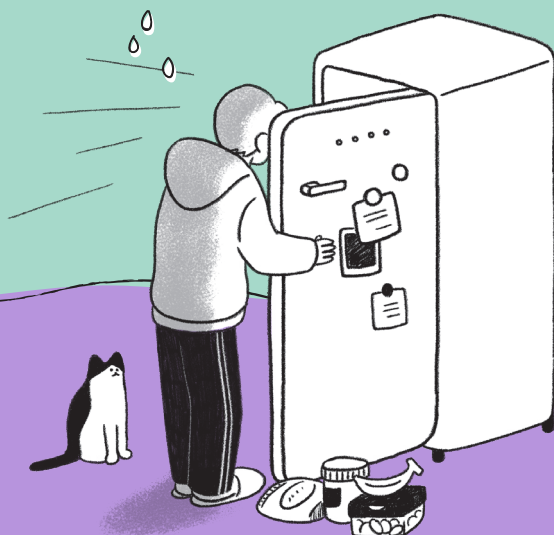
“울고나니”

भागपास्येय

ตกลงฉันร้องไห้ เพราะเศร้า หรือเพราะหิวกันแน่

ซอนแดจิน เขียน

สุวัณนา สวรรณสิน แปล



เมื่อถึงเวลาที่ต้องร้องไห้ ก็วางร้องไห้เสียให้เต็มที่และเรียนรู้จากสิ่งนั้น
เช็ดน้ำตาแล้วหาของอร่อยกินสักหน่อย จากนั้นทุกอย่างก็จะค่อย ๆ ดีขึ้นเอง

springbooks

ตกลงฉันร้องไห้ เพราะเศร้า หรือเพราะหิวกันแน่

실컷 울고 나니
배고파졌어요

ซอนแดจิน

เขียน

ฮออันนา

วาดภาพประกอบ

สุวจนา สงวนสิน

แปล

ก า ร อ่ า น คื อ ร าก ร ฐาน ที่ ส ำ ค ัญ



หนังสือคุณภาพ
โดยอมรินทร์กรุ๊ป

ตกลงฉันร้องไห้เพราะเศร้าหรือเพราะหิวกันแน่

실컷 울고 나니 배고파졌어요

sprngbooks

ในเครือบริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง 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    Springbooks

실컷 울고 나니 배고파졌어요

I GOT HUNGRY AFTER CRYING A LOT

Copyright © Jeon Daejin & illustrated by Heo Anna, 2021

All Rights Reserved.

The Korean edition was originally published by NEXUS Co., Ltd., Korea

This Thai language edition was published

by Amarin Printing and Publishing Public Company Limited in 2023

by arrangement with NEXUS Co., Ltd. through KL Management, Seoul Korea

สื่อดิจิทัลให้บริการดาวน์โหลดสำหรับผู้ใช้บริการตามเงื่อนไขที่กำหนดเท่านั้น

การทำซ้ำ ดัดแปลง เผยแพร่ ไม่มีวิธีใดสามารถหนีจากเงื่อนไขที่กำหนด

ถือเป็นความผิดอาญาตาม พรบ.ลิขสิทธิ์ และ พรบ.ว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ 978-616-18-5512-6

เจ้าของ ผู้พิมพ์/ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)

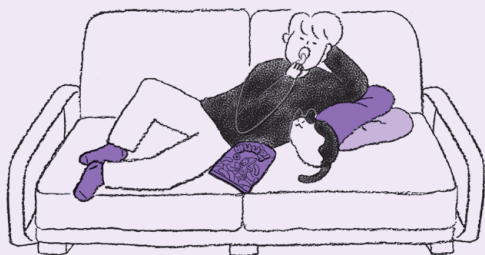
กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ระวีณ อุทกะพันธุ์ ปัญจรุ่งโรจน์ • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วิรัตพันธ์

ที่ปรึกษาสายงานสำนักพิมพ์ในเครือ ่องอาจ จิระอร • บรรณาธิการอำนวยการ สิริกานต์ ผลงาม

บรรณาธิการบริหาร รัฐวรรณ พัฒนรัชตอดุล • บรรณาธิการ อัญชลี ปาลกะวงศ์ ณ อยุธยา

ผู้จัดการฝ่ายการผลิต อมราลักษ์ณี เขยกลิน • ศิลปกรรม ศิริพร เสนายอด • คอมพิวเตอร์ จินนีย์ คำจันทร์

พิสูจน์อักษร ณัฐภรณ์ รัตนสถิตกุล • ฝ่ายการตลาด กุลพัฒน์ บัวละออ



คำนำสำนักพิมพ์

ในเวลาที่เกิดความกังวล ความเศร้า
หรือแม้แต่เวลาที่ไม่สบาย
แน่นอนว่าความอยากอาหารก็คงลดลง

แต่ก็มีบางครั้งหลังจากที่เราร้องไห้
ได้ระบายความรู้สึกทั้งหมดออกมาอย่างเต็มที่
แล้วก็รู้สึกหิวขึ้นมา

คงคล้ายกับการที่เราใช้พลังงาน
ในการทำวันนี้ทั้งวันจนหิว
ในตอนที่เราร้องไห้
เราก็อาจปล่อยพลังใจไปจนหมดแล้วเช่นกัน
ฉะนั้น...จงอย่าลืมเติมเต็มตัวเราด้วย

หากเป็นวันที่ฝนตก
ก็จงวิ่งฝ่าไปให้เปียกปอน
รอเวลาที่จะได้ยืนมองรู้งามอย่างผ่าเผย

เมื่อถึงเวลาที่ต้องร้องไห้
ก็จงร้องไห้เสียให้เต็มที่และเรียนรู้จากสิ่งนั้น
เช็ดน้ำตาแล้วหาของอร่อยกินสักหน่อย
จากนั้นทุกอย่างก็จะค่อย ๆ ดีขึ้นเอง

เพราะทุกเรื่องราวที่เกิดขึ้น
หากเป็นสิ่งที่เธอเลือกหรือตัดสินใจแล้ว
ย่อมมีผลลัพธ์ที่ดีตามมาเสมอ

springbooks



คำนำผู้เขียน

ผมหวังว่าเรื่องราวที่บันทึกชีวิตของผมเอาไว้
จะเพิ่มอุณหภูมิตั้งชีวิตให้กับคนที่หมดไฟ
หมดความกระตือรือร้นในชีวิต
และต้องการการปลอบโยนกับความกล้าที่จะทำทนาย

“หนึ่งคน” ก็เท่ากับ “หนึ่งโลก”
หากทำให้คนคนหนึ่งประทับใจได้
ก็ไม่ต่างจากการเปลี่ยนแปลงโลกหนึ่งใบ

และเนื่องจากคนคนนั้น
อาจเป็นโลกทั้งใบของใครบางคน

ผมจึงขอเขียนข้อความจากใจให้กับพวกเขา

ซอนแดจิน



บทนำ 2

ความรู้สึกว่ายังมีชีวิตอยู่ 5

เธอคือผู้กล้า 6

สำหรับใครบางคน เราเองก็เป็นแบบนั้น 8

เมื่อล้มแล้วเจ็บ 10

เมื่อตกอยู่ในสถานการณ์น่าอึดอัดใจ 13

ต้องพักผ่อนให้เต็มที่ถึงจะดีขึ้น 16

เราไม่อาจเป็นคนดีได้ตลอด 19

สิ่งที่เธอเลือกคือคำตอบที่ถูกต้องสำหรับเธอ 22

เมื่อการตัดสินใจครั้งสำคัญของชีวิตอยู่ตรงหน้า 24

วันนี้ฉันโชคดีสุดๆ! 26

วิธีทำสิ่งที่ไม่อยากทำให้ดี 28

ความรู้สึกว่ายังมีชีวิตอยู่ 31

เก่งแคว่อย่างเดียวกันพอ 33

ความแค้นเค้นในความมั่งคั่ง 35

เพื่อนแท้ 37

ทำไมมีแต่ฉัน 39

จงเชื่อในการตัดสินใจของตัวเอง 41

สิ่งที่สำคัญกว่าจุดหมาย 42

เนมส์คอรี่_นอจิริ 45

เนมส์คอรี่_จินจามบอน 48





จกบคนที่ดี 47

ต้องปฏิบัติด้วยจิตใจที่ดี 48
ขอบคุณคนของเรา 49
ฉันรู้จักคนคนนั้นดี 50
เป็นคนอย่างไรเมื่อนานวันเข้า 52
บนโลกที่ใช้ชีวิตของตัวเอง
ก็ยุ่งพอแล้ว 53
ความเห็นใจและความยินดี 54
ทำไมฉันถึงฟังอยู่นะ 56
เทให้หมดทุกอย่าง 57
จงใช้ชีวิตโดยทำสิ่งที่ชอบสักอย่าง 58
นั่นไม่ใช่สิ่งสำคัญ 61
หากอยากได้ความเคารพจากผู้อื่น 62
ทำไมคนเราถึงเป็นแบบนี้กันนะ 64
คบกับคนที่ชอบเราเถอะ 65
แม้จะไม่ปรบมือ 66
จงอย่าคาดหวังกับใคร 67
ผู้รับก็ให้ได้ 68
จงทำทุกอย่างที่เธออยากทำ 70
คนที่เราชอบ คนที่ชอบเรา 72
เรื่องที่ควรรู้ไว้ในความสัมพันธ์ 73
ต้นไม้ที่ให้อาหารแก่งูเห่า 75
อย่าพึ่งพาคนอื่น 76

คนสามประเภทที่เป็นตัวก่อมะเร็ง 78
อย่าทำดีกับเขาง่ายๆ 80
เมื่อด้วยคำผู้อื่น 81
มองกระจกและสวมแว่นตา 82
แม่โดนยิงไม่ที่นัดแต่ก็เจ็บ 83
เถรตรงกับไร้ความคิด 84
ไม่ใช่คนที่จะทำแบบนั้น 85
คู่มือของขวัญ ฮีโมติกอน 86
อย่าดูถูกเวลาและเงินของผู้อื่น 87
ฝากอะไรไว้เงินหรือ 88
ฉันก็ไม่ได้บอกให้ซื้อให้นั้นนา 89
จะขอโทษหรือน่าฝึกฝึกได้ 90
บันทึกชีวิต 91
เหตุผลที่รักษาความสัมพันธ์ไว้ได้ 92
เงิน 93
ข้อความตอบกลับที่ไม่มาถึง 94
สายที่ไม่ได้รับ 95
ใจต้องโอบกอดด้วยใจ 96
สามคุณสมบัติ
ของผู้ที่จะดักเตือนผู้อื่น 98
ข้อสัต์กับเถรตรง
บุคลิกภาพกับนิสัย 100

ทุกช่วงเวลาคือตัวเรา 103

ทำไมถึงบอกกับตัวเองไม่ได้ 104

ทุกช่วงเวลาคือตัวเรา 106

เมื่อเธอไม่รู้ใจฉัน 108

ไม่มีอะไรง่าย 109

สมองน่ารู้ 110

เวลาผ่านไปเร็ว

แต่วันหนึ่งช่างยาวนาน 112

กระโถนทองพระโธง 113

เศร้าที่ทำตามใจตัวเองไม่ได้ 114

ไม่ต้องพูดเสียยังดีกว่า 116

ถ้าป่วยก็มีแต่เราที่เสียหาย 117

ฉันที่ชินกับความเหงา 118

ความสันโดษและความเหงา 119

ฉันคือคนสำคัญ 120

เมื่ออยากทำให้ดีแต่ทำไม่ค่อยได้ 123

คนเราเป็นแบบนี้ได้อย่างไร 125

จงใช้ชีวิตในแบบของเรา 126

คนที่นึกถึงเป็นคนแรกในยามทุกข์ 127

สิ่งที่จำเป็นสำหรับเรา 128

ไม่มีทางที่จะดีได้อย่างเดียวหรอก 129

มันใจ ถือดี กับ ถ่อมตัว มีปม 130

หลบหนี 131

ตอนสุดท้าย ที่สุดท้าย 132

สวิตซ์แห่งความสุข 133

มีความสุขเพราะไม่สมบูรณ์แบบ 135

จงใช้ชีวิตโดยมองสิ่งที่ควรมอง 136

เธอที่ฉันคาดหวังในวันพรุ่งนี้ยิ่งกว่า 139

คงจะดีหากเราเป็นคนกำหนด

ท่วงทำนองชีวิตของตนเอง 140

รักตัวเอง 142

วันที่ดีกว่า ตัวเราที่ดีกว่า 143

วิ่งไปเถอะ แล้วหัวใจจะเต้นตาม 144

บาดแผลกลายเป็นเรื่องราว 146

แถมสตอรี่_ความมั่นใจ 148

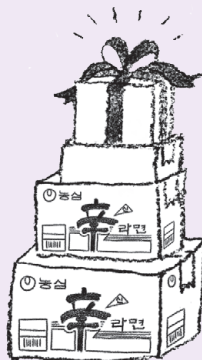


แล้วทุกอย่างจะผ่านไป 149

ไม่ใช่ความผิดของเธอ 150
คนที่เปล่งประกาย 151
ที่หนึ่ง หนึ่งเดียว 152
พลังของคำพูด 153
คนที่ต้องปรบมือให้ 154
มีเพียงคนเดียวก็พอ 156
เหล่านดอกไม้เองก็... 157
ไม่เป็นไร 159
ยิ่งกว่าผลลัพธ์คือขั้นตอน 160
เราแค่เป็นเรา 161
ไม่ต้องสนใจสายตาคนอื่น 162
ใช้ว่าเป็นเราแล้วจะทำได้ 163
อดทนไม่ได้แปลว่าอ่อนแอ 165
นกที่กระพือปีก
แม้รู้ว่าจจะร่วงหล่น 166
เอาเข้าจริงกลับไม่รู้ตัวเอง 168
เรื่องดีๆ เป็นเหมือนของขวัญ 169
ช่วงเวลานี้ 170
ทำดีเพียงพอแล้ว 171
วันที่พระอาทิตย์ขึ้น 172
หวังว่าจะมีความสุข 174
ต้องไปให้สุดถึงจะรู้ 175

การใช้ชีวิตก็เหนื่อยอยู่แล้ว 177
จุดมุ่งหมายที่พิเศษ 179
เพราะยังมีชีวิตอยู่
จึงมีความหมาย 180
ผู้ที่ผ่านฤดูหนาวในชีวิตก่อน 181
เพราะรู้จึงไม่อาจปล่อยวาง 182
เดี๋ยวจิตเราเอง
ก็จะมีวันที่พระอาทิตย์ขึ้น 183

เล่มสองจ้ะ_ความสุข 194



เป็นไปตามที่ใจคิด 185

เป็นไปตามที่ใจคิด 186

สิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่ง 188

ความขอบคุณ ความเอาเปรียบ 189

อย่าคิดให้มากเกินไป 190

จงครุ่นคิดเฉพาะสิ่งที่ตนทำได้ 191

เมื่อรู้ว่าคุณพยายามทั้งหมด

สูญเปล่า 192

ต้องตัดอารมณ์ออกจากปัญหา

จึงจะชนะ 195

ยอดเขาและก้นเหว 196

ซัมเมอร์ ฤดูร้อน 198

เหตุผลที่ควรปฏิเสธ 199

ความทุกข์ของผู้อื่น โอกาสของเรา 201

ชีวิตที่ประสบความสำเร็จแล้ว 202

แนวทางที่เหมาะสม 203

ความคิดถึงคือตัวกำหนดระยะทาง 204

หากต้องการฟื้นความสัมพันธ์

ที่แตกหัก 205

ให้รู้จักพอดียิ่งกว่ากระตือรือร้น 207

คำพูด 209

อย่าให้การพักกลายเป็นงาน 210

เป็นแบบนั้นไปเรื่อยๆ ก็พัง 211

อาศัยอยู่ในเวลา 214

คุณค่าของสัญญา 215

คนที่ไม่มีประโยชน์อะไร 216

ของขวัญที่ล้ำค่าที่สุดในโลก 218

บนโลกนี้มีคนดังตั้งมากมายเท่าไร 219

หากพึงพอใจ ก็ถึงคราวสิ้นสุด 221

หากชีวิตมีสเปซให้รู้ล่วงหน้าบ้าง

ก็คงดี 222

การเป็นคนดีไม่ใช่เรื่องผิด 223

อย่าเป็นคนดีอย่างเดียว 224

ใช้ชีวิตดีๆ ไปพร้อมกับ

เป็นคนดีไม่ได้หรือไงนะ 225

บางครั้งต้องยอมแพ้ออก

โอกาสถึงจะมา 227

ให้โอกาส 229

หากตั้งใจแล้วแต่ไม่ค่อยได้ผล 230

เมื่อมองไม่เห็นทางแม้แต่ด้อย 231

ผิดก็ไม่ใช่เป็นไร 233

หาความคิดที่ควรจะมี

ยามเหน็ดเหนื่อยกับชีวิต 234

เหตุผลที่คนประสบความสำเร็จ

มีน้อย 235

เรียนรู้แทนที่จะโทษตัวเอง 236

วิธีได้ในสิ่งที่ต้องการ

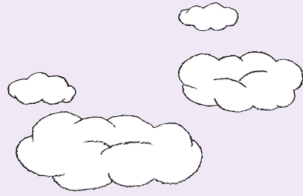
มาอย่างง่ายดาย 238

ยามที่ตั้งใจแล้วแต่ก็ไม่ได้ผล 239

ผ่อนคลายเป็น 240

ช่วงเวลาที่ขมขื่นที่สุด 241

เมื่อตัวเลือกทำให้ลำบากและสับสน 242



จงใช้ชีวิตอยู่กับช่วงเวลานี้ 245

สิ่งสำคัญ 246

วันธรรมดาๆ 247

ตอนนี้ เดี่ยวนี้ 248

ใช้ชีวิตอยู่กับช่วงเวลานี้ 250

สุดท้ายก็จะผ่านไป 252

ได้รับการปฏิบัติตามการกระทำ 253

ขยะอารมณ์ 255

ขีดเส้น 257

จากโยโลสู่ยมโลก 258

ห้าสิ่งที่ไม่ควรทำ 259

เทศกาลต่างๆฉันจะตัดสินใจเอง 261

คนที่ชอบ vs คนที่ดี 262

คนที่ทำให้หมดแรง 264

เหมือนมีเพียงอายุที่เยอะขึ้น 265

แม่จะพัดผ่านและจางหาย

ก็จงสำเร็จอย่างแจ่มชัด 266

ความสุขาโถมเข้ามาหาเธอ 267

จงตั้งใจใช้ชีวิต 268

ถึงน่าภูมิใจก็อย่าขวางมือ 269

เวลาที่เหลือของคุณ 270

แผนสคอรี่_ตอนนี้ 272



รู้จักชื่อผมใช่ไหม 274

ใส่ความประทับใจลงในชื่อ 276



ແຕ່​គຸ​ນ _____

ຜູ້​ທີ່​ດຶງ​ຕາ​ອັນ​ພຽງ​ນີ້​ຍິ່ງ​ກວ່າ





บทนำ

เป็นธรรมดาที่คนสองคนมีพบก็ต้องมีจาก
และเมื่อจาก สุดท้ายก็มีพบอีกครั้ง

แม้จะเคยคิดว่า ถ้าไม่ใช่เขาก็คงคบใครไม่ได้อีก
แต่วันหนึ่งกลับลืมเขา แล้วเจอกับความสัมพันธ์ครั้งใหม่

กระทั่งในงานศพ พอร้องไห้ไปเรื่อย ๆ จนน้ำตาเหือดแห้ง
สุดท้ายก็หิว แล้วก็กินเก่งได้เหมือนเดิม

ทั้งช่วงเวลาที่เหนื่อยแทบตาย
ทั้งช่วงเวลาเหมือนจะคงอยู่ชั่ววันรันดร์
ทั้งช่วงเวลาที่อยากให้ผ่านไปเร็ว ๆ
อีกไม่นานก็ยอมผ่านไป

แค่เราทุ่มเทกับช่วงเวลานั้นก็พอ
เหมือนกับสถานการณ์ที่เปลี่ยน คนก็ยอมเปลี่ยนเช่นกัน

หากเราเต็มทีกับทุกช่วงเวลาที่ผ่านมา
นั่นคือ “การเปลี่ยนแปลง” ไม่ใช่ “การเปลี่ยนไป”

เราใช้ชีวิตไปพร้อมกับ การเปลี่ยนแปลงเช่นนั้น
ใช้ชีวิตโดยปรับตัวเข้ากับความเป็นจริงอันโหดร้าย

หากเป็นทุกข์ ก็ร้องไห้ออกมาให้เต็มที่
พอร้องไห้จนสาแก่ใจแล้วท้องก็จะหิวขึ้นมา

หากเป็นทุกข์ จงร้องไห้จนหน้าใจเถอะ
วันพรุ่งนี้ดวงตะวันก็ยังขึ้นอยู่

ไม่ต้องอดกลั้นอีกต่อไป
เราทนมาพอแล้ว

อย่ากังวลเลย
มามีความสุขให้มากขึ้นกันเถอะ

นาง

(น) ในยามที่หว่านเมล็ดลงบนแปลงที่เรียกว่าชีวิต
ด้วยจิตใจของชาวนาที่ปฏิบัติต่อไร่นาของตัวเอง
เมื่อนั้นทุกวินาทีจะมีความหมาย
เราในตอนนี้คือผลจากเมล็ดที่เคยหว่านไว้ในอดีต
ผลผลิตที่จะเกิดในชีวิตข้างหน้าขึ้นอยู่กับว่าวันนี้เราหว่านอะไร

ชิม¹

(ช) ชีวิตต้องปลูกก่อนเก็บเกี่ยว เก็บเกี่ยวสิ่งที่ปลูก
และเก็บเกี่ยวเท่าที่ปลูก
จงใช้ชีวิตวันนี้อย่างเต็มที่ ให้สมกับเป็นชีวิตอันมีค่าที่เราได้รับ
อีกไม่นานเมล็ดที่หว่านทั้งน้ำตาจะหวนกลับมา
ด้วยดอกผลอันอุดมสมบูรณ์
และโอบอุ้มความยินดีอันยิ่งใหญ่ให้กับเราแน่นอน

¹ นงชิม (Nongshim) บริษัทผู้ผลิตผลิตภัณฑ์อาหารที่มีชื่อเสียงของประเทศเกาหลีใต้



ការងារនេះគឺជាបង្កើនវិធាន



เธอคือผู้กล้า

จงอย่ายอมแพ้
คุณงดงามในแบบที่คุณเป็น
นิก วุฒิชัย¹

แม้จะทำเต็มที่ในแบบของตนแล้ว
แต่ก็มีช่วงเวลาที่เกิดสงสัยว่า
การใช้ชีวิตทำไมถึงได้ลำบากเช่นนี้
นี่เรากำลังทำได้ดีอยู่จริงหรือเปล่า
แล้วต่อไปเราจะทำได้ดีหรือไม่

แม้จะทำเต็มที่ในแบบของตนแล้ว
แต่เมื่อผลลัพธ์ที่ได้ห่างไกลจากสิ่งที่คาดหวัง
ก็มีช่วงเวลาที่เกิดผิดหวังในตัวเอง
จนความผิดหวังนั้น
ทำให้สูญเสียความกล้าที่จะเริ่มต้นใหม่อีกครั้ง

แม้จะทำเต็มที่ในแบบของตนแล้ว
แต่เพราะมีคนเรียกร้องสิ่งต่างๆ มากมาย
จากเราที่ยังอ่อนประสบการณ์ตั้งแต่แรก
จึงมีช่วงเวลาที่ใจฝ่อ และไม่กล้ายืนอยู่ต่อหน้าผู้คน
เพราะเกรงว่าจะทำได้ห่างไกลจากที่พวกเขาคาดหวัง

¹ นักพูดสร้างแรงบันดาลใจผู้ไร้แขนขาชาวออสเตรเลีย - อเมริกัน

แม้จะทำเต็มที่ในแบบของตนแล้ว
แต่เมื่อปัญหาชีวิตตาโถมเข้ามาอีกครั้งราวกับคลื่นซัด
ทั้งที่เคยคิดว่ารอดตายไปแล้ว
จึงมีช่วงเวลาที่เคยไปด้วยความกลัวและความหวั่นเกรงต่อวันพรุ่งนี้
มากกว่าที่จะตื่นเต้นและเฝ้ารอ
จนไม่มีแม้แต่กำลังและความกล้า
ที่จะตั้งใจใช้ชีวิตวันนี้อย่างขยันขันแข็ง

หากกำลังกลัวว่าตัวเราที่ทั้งอ่อนแอ ไร้กำลัง ผิดพลาด
พังทลาย และล้มลงซ้ำแล้วซ้ำเล่าคนนี้
ในอนาคตจะทำได้ดีหรือเปล่าละก็
จงจำความเป็นจริงนี้เอาไว้ว่า

“ความกล้า” ไม่ใช่การที่เธอไม่รู้สึกลัวเลยแม้แต่นิด
แต่เป็นการลองลงมือทำอีกครั้งแม้จะหวาดกลัว
จงจำเอาไว้ว่า จนถึงตอนนี้ เธอได้แกร่งกล้าขึ้นทุกวัน ๆ
เธอได้ฝึกฝนวิธีแสดงความกล้าเล็ก ๆ อยู่ทุกวัน
และพรุ่งนี้เธอก็จะแข็งแกร่งขึ้นกว่าวันนี้
ฉะนั้นอย่าผิดหวังไปเลย เธอเป็นผู้มีความกล้าเพียงพอแล้ว

สำหรับใครบางคน เราเองก็เป็นแบบนั้น

เมื่อมองดูผู้คนที่นิสัยตรงกันข้าม
จะต้องพิจารณาจิตใจของตนเอง
ของจื่อ

“อย่าคบคนแบบนั้น”

“อยู่ให้ห่างจากคนแบบนั้น”

เมื่อได้เห็นข้อความแบบนั้นเรื่อย ๆ

แต่ก่อนผมมักจะคิดถึง

คนที่สร้างความทรงจำแย่ ๆ ให้กับผมขึ้นมาทันที

เลยทำให้รู้สึกคล้อยตาม

แต่ไม่รู้ตั้งแต่เมื่อไรที่เกิดความคิดเช่นนั้นขึ้นมา

“ถ้าตัดขาดไปหมดแบบนั้น

แล้วรอบตัวเราไม่เหลือใครเลยจะทำอย่างไรล่ะ”

“เราเองก็อาจเป็นคนแบบนั้นสำหรับใครบางคนไม่ใช่หรือ”

คำที่ว่าอย่าคบคนแบบนั้น

เมื่อลองคิดอีกมุมก็ทำให้ได้หันกลับมามองว่า

ตัวเรามีมุมแบบนั้นด้วยหรือเปล่า

คนเราไม่มีทางสมบูรณ์แบบ
ไม่ว่าใครก็มีจุดบกพร่อง
ไม่ว่าใครก็ทำผิดได้
แต่นั่นก็เป็นคำพูดที่ใช้ได้กับทั้งตัวเราและคนอื่น
ไม่ใช่หรือ

เมื่อล้มแล้วเจ็บ

หากต้องการหัวเราะให้จริงใจ
ต้องอดทนต่อความเจ็บปวด
ไปจนกว่าจะสนุกกับความรูสึกนั้น!
ชาร์ลี แชปลิน

หากตอนนี้เธอไม่ได้อยู่เฉย ๆ
หากเธอพยายามเต็มที่แล้ว
แต่ก็ไม่ได้ผลลัพธ์ที่คาดหวัง
เป็นธรรมดาที่เธอจะผิดหวังและเสียกำลังใจ
เพราะยิ่งจริงจังแค่ไหน ก็ยิ่งผิดหวังเท่านั้น
ไม่เป็นไรหรอก ไม่ใช่เรื่องแปลกเลย
คนเราก็เป็นแบบนี้กันได้

แต่บางครั้งผู้คนมากมายก็ตัดสินใจกระทำทั้งหมด
โดยมองจากเพียงแค่ผลลัพธ์
แน่นอนว่าผลลัพธ์ก็สำคัญ
แต่นั่นก็เป็นเพียง
การที่เราล้มเหลวในเรื่องหนึ่ง “เพียงชั่วคราว”
จากบรรดาเรื่องราวมากมายเหลือคณานับ
ที่ต่อไปเราจะต้องจัดการทั้งชีวิต

การที่ผลลัพธ์ไม่ถูกใจเธอ
ไม่ได้หมายความว่าผลลัพธ์นั้นตัดสินใจเธอทั้งหมด
เพราะผลลัพธ์ก็ไม่ใช่สิ่งที่เห็นได้ทันทีไม่ใช่หรือ

ว่ากันว่าความสำเร็จคือผลลัพธ์ของการตัดสินใจที่ดี
และการจะตัดสินใจให้ดีได้
ก็ต้องได้ลองตัดสินใจพลาดบ่อย ๆ ถึงจะรู้ไม่ใช่หรือ
สุดท้ายก็เท่ากับว่า จะต้องได้ลองเผชิญหน้า
กับการตัดสินใจที่ผิดพลาดและความล้มเหลวบ่อย ๆ
ถึงจะประสบความสำเร็จได้

เธอต้องจำเอาไว้ว่าความคิดผิด ๆ ต่อตัวเอง
ที่เธอกำลังโอบอุ้มไว้
รวมถึงการตัดสินใจและสรุปความอันนุ่มนมนั้น
ไม่ได้บ่งบอกความเป็นเธอทั้งหมด

รู้หรือไม่ว่าคนแบบไหนที่จะล้ม
ก็คนที่วิ่งอย่างขยันขันแข็งยิ่งงะ
รวมไปถึงคนที่ครุ่นคิดอย่างเอาเป็นเอาตาย
ที่เมื่อตกอยู่ในห้วงความคิดก็สะดุดหินล้มเป็นธรรมดา
เรื่องแบบนี้ไม่มีทางเกิดขึ้น
กับคนที่นั่งอยู่หรือนอนอยู่ได้เลย

ไม่แน่ว่าการล้มก็เป็น “สิทธิพิเศษ” เช่นกัน
เพราะนั่นคือการได้เรียนรู้
และได้รับประสบการณ์อันชาญฉลาดว่า
ในคราวหน้าจะไม่ล้มลงเพราะปัญหาเดิมอีก
การที่ล้มลงแล้วเจ็บ
เป็นหลักฐานว่าเราวิ่งอย่างขยันขันแข็ง
และเป็นหลักฐานว่าเราจริงจังกับชีวิตถึงเพียงนั้น
เธอเป็นคนที่สง่างามและใช้ชีวิตได้ดีเพียงพอแล้ว

เมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ น่าอึดอัดใจ

ชีวิตคือความเจ็บปวด

จงยอมรับเสียเถอะ ปกติชีวิตก็เป็นเช่นนั้น

โปรดอย่าทำเหมือนตนเป็นผู้ถูกระทำ

ต้องทำอย่างไรถึงจะเอาชนะความเจ็บปวดของชีวิตได้ล่ะหรือ

คุณต้องเป็นคนที่ดีกว่าเดิม นั่นละคือวิธี

จอร์แดน ปีเตอร์สัน²

บางครั้งเราต้องตกอยู่ในสถานการณ์ที่น่าอึดอัดใจ
อย่างการถูกพาเข้าไปในสถานการณ์ที่ไม่ต้องการ
ถึงอยากจะหลุดออกจากตรงนั้นก็ออกมาไม่ได้
ต้องฝืนใจทำในสิ่งที่ไม่อยากทำ
ต้องฝืนเจอผู้คนที่ไม่อยากเจอ

ในช่วงเวลาแบบนี้ จงอย่าหนี
มีคำกล่าวว่า ที่ที่เราหนีไปจะไร้ซึ่งสวรรค์
หากเราหนีจากสถานการณ์ จากปัญหา หรือจากผู้คน
สถานที่ที่เราไปถึง
จะมีผู้คนและปัญหาที่ยิ่งใหญ่และรุนแรงมากกว่าเดิม

ฉะนั้น ยามตกอยู่ในสถานการณ์ที่น่าอึดอัดใจ
อยากให้ลองคิดว่าทำไมเราถึงได้อึดอัด

² นักจิตวิทยาคลินิกชาวแคนาดาและศาสตราจารย์สาขาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยโทรอนโต

อันที่จริง ชีวิตก็เชื่อว่าดำเนินไป
อย่างที่เราสบายใจได้ตลอดนี้

หากเราศึกษาสิ่งที่เราได้รับและเรียนรู้
จากสถานการณ์น่าอัศจรรย์นั้น
เราก็จะพัฒนาเป็นคนที่ดีขึ้น
จากปัญหานั้นเสียด้วยซ้ำ
หากเป็นเช่นนั้น ต่อให้เจอกับปัญหาเดิม
ปัญหาก็จะไม่ใช่อีกต่อไป

หากเราวางของสิบกิโลเพราะมันหนัก
ก็ไม่อาจแบกของยี่สิบกิโลได้เลย
คนที่พูดคำที่ฟังดูดีว่า หากหนักก็ให้วางลง
เขาก็ไม่ได้มาช่วยเราแบก
ไม่ว่าใครก็ไม่อาจมาแบกแทนเราได้ไม่ใช่หรือ
ชีวิตของเรา สู้ตายแล้วเราก็ต้องรับผิดชอบ
นั่นคือการรักตัวเองที่แท้จริง
และเป็นการใช้ชีวิตในฐานะเจ้าของชีวิตไม่ใช่หรือ

อย่าหนีอีกต่อไปเลย

จงขึ้นไปยืนบนสังเวียนแห่งชีวิตด้วยความยินดี

แชมป์มวยไม่ใช่ผู้ที่หลบเลี่ยงหมัดได้ทุกครั้ง

แต่คือผู้ที่โดนหมัดมามากที่สุดต่างหาก

เมื่อถูกต่อยเข้ามาก ๆ

ก็จะเกิดภูมิต้านทานความเจ็บปวดอันแรงกล้า

จงเผชิญหน้า ปะทะเข้ากับปัญหาบนสังเวียนชีวิต

สร้าง “ภูมิต้านทานของชีวิต”

แล้วสักวัน หมัดสวนที่จะพลิกเกม

ก็จะเข้าเป้าได้อย่างจัง

ต้องพักผ่อนให้เต็มที่ถึงจะดีขึ้น

การล้มความเป็นจริงจนหมดแล้วหลัคนเป็นเรื่องไม่ดีก็จริง
แต่การพักผ่อน คลายความเครียด
โดยเชื่อมั่นว่าทุกอย่างจะดีขึ้น
อาจเป็นการพักผ่อนเชิงบวกขึ้นด็กได้
สเปนเซอร์ จอห์นสัน³

ผู้คนมักอยากจะมีหุ่นดี
ผมเองก็อยากผอม อยากมีกล้ามเนื้อ
จึงตั้งใจออกกำลังกายและควบคุมอาหาร
แต่พอยุ่งมาก ๆ เข้า บางครั้งก็นอนดึก
หรือได้นอนแค่มกก็ขี้โมง

เทรนเนอร์บอกว่า
ลดการออกกำลังกาย แล้วยอนให้ตรงเวลาแทนดึกว่า
ตอนแรกผมเจียดเวลาที่แสนยุ่งเพื่อที่จะออกกำลังกาย
จึงคิดว่า “นอนน้อยลงดีไหม” แต่กลับไม่ใช่
นั่นเป็นการทำให้ร่างกายของผมเสียสุขภาพ

ทราบหรือไม่วากล้ามเนื้อเติบโตขึ้นตอนไหน
ผมเคยคิดว่ากล้ามเนื้อเติบโตขึ้น
ตอนที่ผมยกของหนัก ๆ แล้วออกกำลังกาย
แต่จริง ๆ แล้วกล้ามเนื้อเติบโตขึ้นยามที่เราหลับ

³ แพทย์และนักเขียนชาวอเมริกัน