

# โทษที่ ไม่ว่าง

나만  
고민  
하는  
일이  
없어,  
내인  
생

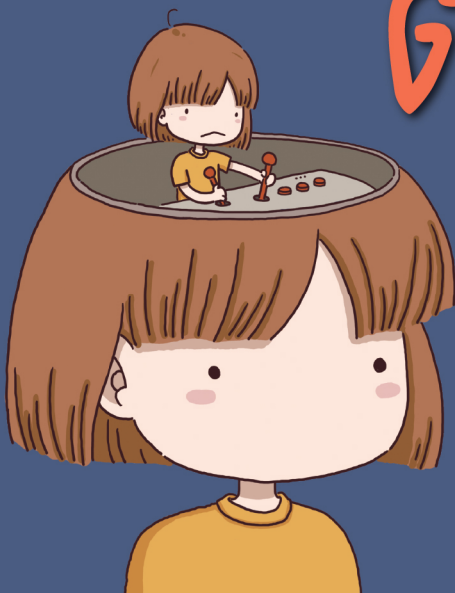


ผลงาน  
เล่มใหม่ของ  
“อจันท์” ผู้เขียน  
“โทษที่ วันนี้ชีวิตฉัน  
สำคัญที่สุด”

...

ต่อให้ไม่มีเรา  
โลกก็ยังหมุนต่อไปได้อยู่ดี  
การพยายามเป็นที่ยอมรับ  
ของคนอื่นนั้น  
ช่างเปล่าประโยชน์

# เปลี่ยน ตัวเอง เพื่อใคร







Have a Booktiful Day!





ไม่ต้องเปลี่ยนแปลงตามใคร  
แค่เป็นตัวเองตามใจก็ได้นะ

โทษที่  
ไม่วางเปลี่ยนตัวเอง  
เพื่อใคร

ฉัตรฉัตร  
เรื่องและภาพ

## คุยกับ Bloom

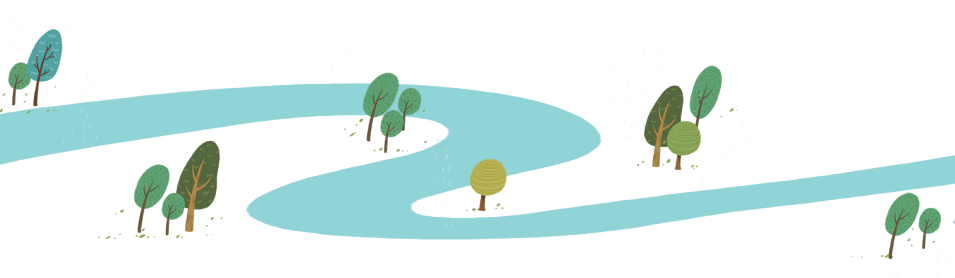
“ฉันใช้ชีวิตดีแล้วหรือยัง...”

ทุกวันที่ผ่านไปยังวนเวียนกับอะไรเดิม ๆ บนเส้นทางที่ไม่เห็นปลายทางและเต็มไปด้วยทางแยกมากมาย นี่คือชีวิตที่ฉันเลือกดีแล้วหรือยัง แต่หนังสือเล่มนี้ย้อนถามเราอีกทีว่าคำว่า “ชีวิตดี” ของเราคือมาตรฐานของใคร ในเมื่อคำว่า “ชีวิตดี” ใน “อนาคต” ที่ฉันอยากมีคือการที่มีเหมือนใครสักคน

อยากมีรถ อยากมีบ้าน มีแฟนดี ๆ สักคน ไปเที่ยวต่างประเทศ มีชื่อเสียงเงินทอง มีตัวตน เหมือนที่คนอื่นมีกัน คนอื่นที่ว่าอาจเป็นเพื่อน ญาติ หรือคนแปลกหน้าสักคนทางไซเบอร์มีเดียที่อัลกอริทึมผลักดันมาให้เราพบเห็น ซึ่งต่อให้เราทำทุกอย่างที่ว่ามาแล้ว จุดสิ้นสุดของเราอยู่ที่ไหน

เล่มนี้พาให้เราได้เปิดตาเปิดใจหาคำตอบของคำว่า “ชีวิตดี” โดยเริ่มต้นที่ถามใจตัวเองว่าเราอยากทำอะไร เราชอบอะไร เรารักอะไร ตอนนี้เครียดเรื่องอะไรบ้าง โลกใจร้ายกับเราแค่ไหนบ้าง แล้วมีอะไรที่ใจดีกับจิตใจอันเจ็บปวดของเราอีก พร้อมตั้งคำถามที่ชวนจุกจิก “ฉันมีความสุขแล้วหรือยัง”

บางครั้งก็ใช้ชีวิตจนลืมหืมตา เอาความสุขไปแขวนไว้กับบรรทัดฐานของคนอื่น จนเราเองแทบไม่รู้ตัวด้วยซ้ำว่าความสุขเล็กๆ ที่เรามองข้ามได้ผ่านเข้ามามากมายในชีวิตและหลุดลอย



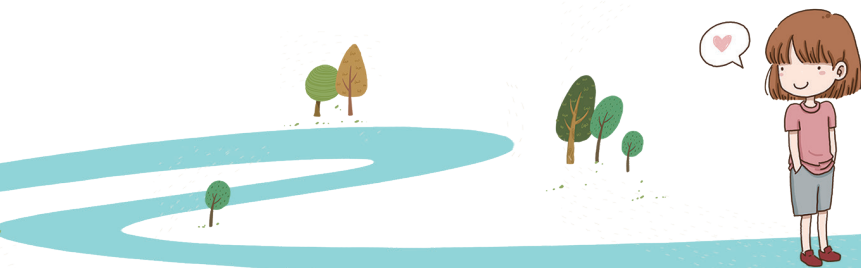
ไปแล้ว เพราะมันแว้ดว้างตามภาพความสุขที่คนอื่นสร้างไว้ ความสุข  
ที่เราในตอนนั้นมันไม่ได้แย่หรือก แคมันไม่ได้มีมากเท่าคนอื่น ถ้า  
เราทำดีที่สุด เต็มที่ที่สุดแล้ว ล้มก็แค่ล้มเอง เรียนรู้อย่างมั่นใจ  
ให้คุณค่ามาก ๆ และมีความสุขต่อไป

แม้ชีวิตนี้จะแคว้แต่ตัวเองไม่ได้ แต่ในสังคมที่เต็มไปด้วย  
ความเครียด ความกังวล ความรวดเร็วจนตั้งตัวไม่ทัน ปฏิเสธ  
ไม่ได้ว่าเราควรหันมาใส่ใจตัวเองก่อน รักตัวเองมากขึ้น ทำเพื่อ  
ตัวเองมากขึ้น พักผ่อนเพื่อสุขภาพกายและใจ

จากเล่มแรกที่ตีพิมพ์ฉบับภาษาไทยของอีจินอี “โทษที่  
วันนี้ชีวิตฉันสำคัญที่สุด” สู่หนังสือ “โทษที่ ไม่ว่างเปลี่ยนตัวเอง  
เพื่อใคร” สองเล่มนี้คงเปลี่ยนให้เรารักตัวเอง จัดสมดุลชีวิต  
และสะสมความสุขรอบตัว พร้อมรูปสวย ๆ ที่เปิดหน้าไหนก็ช่วย  
ฮีลใจเราได้เสมอ ทำให้เชื่ออย่างสนิทใจว่าหนังสือสองเล่มนี้จะ  
เป็นความสุขเล็กๆ ในความทรงจำของใครหลายคนแน่นอน

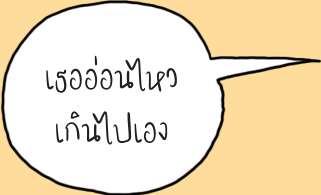
ที่ผ่านมาเราใช้ชีวิตดีในทางของมันอย่างเต็มที่แล้วละ

Bloom



บทนำ





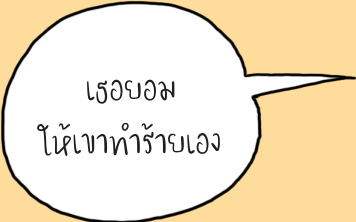
เธออ่อนไหว  
เกินไปเอง





เธอเก็บทุกอย่าง  
มาคิดเอง





เรอบอฟ  
ให้เขาทำร้ายเอง



เวลาได้ฟังคำตำหนิจากใคร  
ฉันมักคิดว่า ตัวฉันเองสินะที่ต้องปรับปรุง  
ถ้าจะอยู่ร่วมกับคนอื่น...คงต้องเปลี่ยนแปลงตัวเองให้ได้

ฉันเอาแต่ถามตัวเองว่าฉันทำผิดรีเปล่าในความสัมพันธ์  
นานเข้าก็คล้ายจะแคว่สายตาคนอื่นมากเกินไป

สำหรับฉันสายตาที่มองมาไม่ดีมันน่ากลัวเสมอ  
จริงอยู่ที่ใคร ๆ ก็อาจไม่ชอบเราได้ทั้งนั้น  
แต่ฉันไม่เคยทำใจยอมรับได้เลย  
คำพูดของคนอื่นจึงเข้ามาทำให้ชีวิตฉันไขว้เขวอยู่ตลอด  
ตอนนั้นพี่สาวบอกกับฉันว่า

“ชีวิตแกไม่พังเพราะคนคนเดียวที่ไม่ชอบแกหรอก...”

อีกนานแค่ไหนกันนะ

ที่ฉันจะต้องพิสูจน์ความดีของตัวเองให้คนอื่นเห็น

คนที่ไม่ได้สร้างบาดแผลให้ใครอย่างฉัน

จะลองใช้ชีวิตในแบบที่เป็นตัวเองบ้างก็ไม่เห็นเป็นไร...

ฉันบอกตัวเองซ้ำ ๆ อย่างนั้น

ฉัน และก้าวเดินของฉัน

ฉัน และเส้นทางของฉัน

ฉันก้าวเดินบนเส้นทางของฉันมาตลอด

และฉันก็จะยังก้าวเดินบนเส้นทางของฉันต่อไป

ต่อให้มีใครมาสั่งคลอน

ฉันก็ไม่ยอมสั่นไหวหรอก

ไม่ว่าใครจะไม่ชอบฉันด้วยเหตุผลอะไรก็ตาม...

ถ้าฉันทำดีที่สุดแล้วเขายังไม่เปลี่ยนใจ...

ฉันก็จะเป็นฉันแบบนี้แหละ

“แค่คนคนเดียวที่ไม่ชอบฉัน  
ไม่ทำให้ชีวิตของฉันพังทลายลงมาหรอก”

# สารบัญ

หน้า 008

## 1 ♥ คิดว่าเข้าใจโลกแล้วเสียอีก

เปลี่ยนบรรยากาศ 024

ความห่างเหิน 026

มีพี่สาวไหมคะ 028

คำพูดของพี่ 034

บาดแผลแปลว่าประสบการณ์ 036

ฉันอ่อนแอลงหรือเปล่า 040

หลงทาง 044

ต้องอดทนจนกว่าจะถึงวันผลิบาน 048

คำปลอบใจ 052

สลัดความทุกข์ทิ้งไป

เหลือไว้แค่แรงเดินต่อ 054

เส้นความคาดหวัง 058

ความผิดพลาดเล็กน้อย

จากประสบการณ์ 060

ไม่อยากมีตัวตน 062

เห็นไหมล่ะ ว่าแล้วต้องเป็นแบบนี้ 064

แม่คือผู้หญิงคนหนึ่ง 066

ตอนนี้ฉันเข้าใจลงแล้ว 070

ความคาดหวังที่ผู้ใหญ่ฝากไว้ 078

ต่างคนต่างมุมมอง 080

วิธีก้าวข้ามผ่านอดีต 082

เรี่ยวแรงยังมีเหลือ 084

เป็นคนสดใสแต่ขี้กังวลไปหน่อย 086

อยากโตขึ้นแบบนี้ 088

เอาชนะตัวเอง 092

ขอมีชีวิตแบบนี้ 094

เธอเป็นคนโชคดียะ 098

ความสัมพันธ์ที่ฉันต้องการ 102

ใครจะว่าอย่างไรก็ช่าง 106

ทำไมตอนนั้นถึงไม่รู้ล่ะ? 108

ความสบายใจกับความมั่งง่าย 110

เตรียมพร้อมก่อนเงินหมด 112

หลังใหญ่กว่าบ้านเพื่อน 114

เสียชีวิต 118

## 2 ♥ สลัดความทุกข์ทิ้งไป เหลือไว้แค่แรงเดินต่อ

ไม่เป็นโรคเกลียดวันจันทร์ 122

กฎของความลำบาก 124

มองเข้าไปในความรู้สึก 126

ครอบครัวที่รักใคร่กลมเกลียวกัน 128

เธอดีเกินไป 132

คงจะฝันอย่างอื่นได้ 134

ฉันไม่ใช่แม่ของคุณ 136

แผลเป็นจากความผิดพลาด 140

คำเรียกตัวฉัน 142

คนที่น่าอิจฉาที่สุดในโลก 144

ราวกับว่าฟ้าจะถล่ม 146

บังคับกันไม่ได้ 148

ฉันแค่อยู้อยู่ๆ ของฉัน 150

ชีวิตแลกด้วยเงินไม่ได้ 152

ความแข็งแกร่ง 156

เหนื่อยก็พักแล้วค่อยทำต่อ 158

คนพูดเก่ง 160

กล้าที่จะปล่อยวาง 162

โลกอีกใบของผู้หญิง 164

แคลงมือทำ 168

แม้ไม่สมบูรณ์แบบ 170

เมื่อสุขภาพใจไม่ดี 174

เหตุผลที่ฉันเป็นคนโชคร้าย 176

ความผูกพัน ความรัก

ความช่วยเหลือ 178

ไม่ต้องเฝ้ามองโลกก็ได้ 180

อยากลืมอายุตัวเอง 182

บอกไว้ก่อนนะ 184

มองโลกในแง่ดี 186

คนที่เข้าใจกัน 190

คนกลาง 194

ถ้าเรียนขับรถไว้คงดี... 196

ชีวิตเปราะบางเช่นนี้เอง 198

## 3 ♥ ออทนได้มากเท่าไร ก็แข็งแกร่งมากขึ้นเท่านั้น

|                                    |                                   |
|------------------------------------|-----------------------------------|
| ไม่จำเป็นหรอก 204                  | ความโชคดี 244                     |
| สิ่งที่อยากทำ 208                  | ชอบตัวเองตอนนี้ 248               |
| ไม่มีคนแบบนั้น 210                 | บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปและกาแฟซอง 250 |
| จุดเริ่มต้น 212                    | ไม่ใช่เรื่องใหญ่ 254              |
| ไม่ลองไม่รู้ 214                   | ไม่เหยียดคนอื่น 256               |
| สิ่งที่เราเคยเรียนกันมา 216        | จินตนาการของผู้ป่วยโรคไมเกรน 258  |
| ไม่พิเศษที่ไม่เป็นไร 218           | คำขอจากคนซี้กั่วงวล 260           |
| ไม่ได้ให้คำตอบ 222                 | ทั้งที่รู้ว่าเป็นไปไม่ได้ 264     |
| เธอคงเหนื่อยแย่เลย 224             | ปฎิหาริย์ในความธรรมดา 266         |
| ทำไมต้องเป็นฉัน 226                | ระยะห่างระหว่างกัน 26             |
| เคยแล้วกลัวว่าเดิม 228             | ความสัมพันธ์อันดี 272             |
| ไม่จำเป็นต้องพูดทุกอย่างที่คิด 232 | สุดความสามารถ 274                 |
| ครึ่งๆ กลางๆ 234                   | อุณหภูมิสูง 276                   |
| เหตุผลที่ซื้อของมากองไว้ 237       | พรจากฟ้า 278                      |
| เปลี่ยนแปลงยาก 238                 | ปากไม่ตรงกับใจ 280                |
| ต้องอย่างนี้สิ 240                 | ไม่ใช่คำตอบ 284                   |
| ถ้าอยากเปลี่ยนตัวเอง 242           |                                   |

## 4 ♥ สักวันบาดแผลจะกลายเป็นประสบการณ์

หว่านเมล็ดพันธุ์ 288

เรื่องไร้สาระ 290

ลดทอนคุณค่า 292

ไม่รู้ยังดีกว่า 294

ไม่ต้องตัดขาดความสัมพันธ์ก็ได้ 296

การบริจาคคือความพอใจ 300

ริโมตของตัวเอง 304

คนโชคดี 316

ระยะสุขใจ 310

วันที่ยังไม่เก่งพอ 313

ทำอย่างไรดี 314

เรียนไม่เก่ง 316

เป็นแค่เรื่องที่ผ่านมาไปแล้ว 318

ให้เวลาตัวเอง 320

แค่ทนได้ก็พอแล้วเหอะ 322

พูดเรื่องของเธอเถอะ 324

ชาวต่างชาติ 328

มองโลกมุมแคบ 330

ไว้เดี๋ยวโทรหานะ 332

มีเพื่อนไว้ไม่เหงาแน่นอน 334

สิ่งที่เคยผ่านมา 338

อ่อนไหวเป็นธรรมดา 340

วิธีปกป้องตัวเอง 344

ไม่มีจุดยืนของตัวเอง 346

ไม่มีเยื่อใยต่อกัน 348

ฟอร์แมตความสัมพันธ์ได้ไหม 350

จุดเริ่มต้นของฉัน 352

เรื่องที่ฟังดูเหมือนนิทาน 354

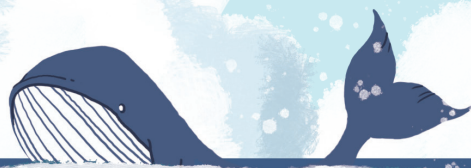
ไม่เป็นไปตามแผนอยู่ดี 356

วางแผนชีวิตตัวเอง 358

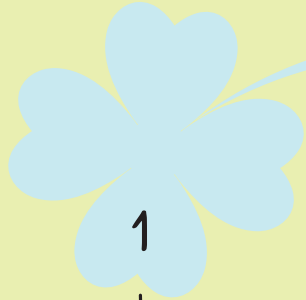
อาชีพของฉันไม่ใช่ตัวฉัน 360

ความตั้งใจ 362

บทส่งท้าย 364







คิดว่า  
เข้าใจโลกแล้ว  
เสียบอีก



## เปลี่ยนบรรยากาศ

คนติดบ้านอย่างฉัน ชอบอยู่บ้านมากก็จริง  
แต่อยู่คนเดียวมานานๆ ความคิดร้อยแปดมันก็ผุดขึ้นมาเต็มไปหมด  
ยิ่งอยู่คนเดียวมันก็ยิ่งฟุ้งซ่าน

ถึงจะผูกมิตรกับใครเขาไม่ค่อยเป็น  
มีเพื่อนที่ตัวติดกันอยู่แค่คนสองคน  
แต่บางทีก็พาตัวเองออกไปเรียนรู้ข้างนอก  
ไปเจอกลุ่มคนที่ไม่รู้จักอยู่บ้างเป็นครั้งคราว

ไม่สนิทกับใคร แถมความสนใจก็ไม่คล้ายกัน  
แต่ได้ใช้เวลากับคนอื่นบ้างมันก็ดีนะ

พอได้ฟังเรื่องราวชีวิตของคนอื่น  
เหมือนความคิดที่อัดแน่นในหัวได้ระบายออกมา  
วงจรความคิดตอนอยู่คนเดียว ก็ถูกตัดไปด้วย

นี่คงเป็นเหตุผลที่คนเราต้องอยู่ร่วมกับคนอื่น  
แค่นั่งฟังบทสนทนาแสนธรรมดา  
ก็เหมือนได้เปลี่ยนบรรยากาศให้หัวใจ

ออกไปเจอคนอื่นบ้าง หัวใจจะได้ไม่อับชื้นจนขึ้นรา