



springbooks

เธอจะไม่ หลงทาง

บนถนน
ที่สร้างเอง

ไม่มีเซฟโซนไหน
ที่จะคงอยู่ตลอดไป
เราจึงต้องสร้างและตามหา
เซฟโซนของตัวเองแต่ละช่วงชีวิตให้เจอ

วิน นิมมานวรุฒิ เขียน
ผลงานจากเจ้าของเพจ
“โรแมนติกร้าย”

sprngbooks

เธอจะไม่หลงทางบนถนนที่สร้างเอง

วิน นิมมานวรฤทธิ (โรแมนติกร้าย)
เขียน

Blurdepeinture
วาดภาพประกอบ

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

การอ่านทำให้ฉันเรียนรู้ที่จะรักตัวเองและคนที่รักแบบถูกวิธี

—วิน นิมมานวรฤทธิ



หนังสือคุณภาพ
โดยอินริบ์กรุ๊ป

เธอจะไม่หลงทางบนถนนที่สร้างเอง

springbooks

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

สื่อดิจิทัลนี้ให้บริการดาวน์โหลดสำหรับบริการตามเงื่อนไขที่กำหนดเท่านั้น

การทำซ้ำ ดัดแปลง เผยแพร่ ไม่มีวิธีใดๆนอกเหนือจากเงื่อนไขที่กำหนด

ถือเป็นความผิดอาญาตาม พรบ.ลิขสิทธิ์ และ พรบ.ว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ 978-616-18-5519-2

เจ้าของ ผู้พิมพ์/ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)

กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ วรรณ อุทกะพันธุ์ ปัญจุรังโรจน์ • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วิรัตพันธุ์

ที่ปรึกษาสายงานสำนักพิมพ์ในเครือ อดิสร จิระอร • บรรณาธิการอำนวยการ สิริกานต์ ผลงาม

บรรณาธิการบริหาร รัฐวรรณ พัฒนรัชต์อดุล • บรรณาธิการ พรชนก บัวสุข

ผู้จัดการฝ่ายการผลิต อมรลักษณ์ เขียวกลิ่น • ศิลปกรรม ดวงหทัย มีตตอุทิศชัยกุล

คอมพิวเตอร์ จิรณีย์ คำจันทร์ • พิสูจน์อักษร ณัฐภรณ์ รัตนสถิตกุล

ฝ่ายการตลาด กุลพัฒน์ บัวระอ

แต่ทุกคนที่กำลังแสวงหาความรัก
และความจริงในหัวใจ
เธอจะไม่หลงทางบนถนนที่สร้างเอง





คำนำสำนักพิมพ์

ไม่แน่ใจว่าเส้นทางที่เธอเลือกเดินเป็นอย่างไร
เต็มไปด้วยขวากหนามไหม วิวข้างทางสวยแบบที่ชอบหรือเปล่า
หรือเธออาจกำลังสับสนเพราะเจอทางแยกแล้วไม่พบป้ายบอกทาง
เธออาจกำลังลังเลว่าจะย้อนกลับไปจุดเดิมแล้วเริ่มต้นใหม่ดีไหม
ได้พบเจอกับผู้คนแบบไหนบ้างนะ
หวังว่าสิ่งที่เธอพบเจอระหว่างทาง
จะทำให้เธอเติบโตขึ้นในแบบที่ต้องการ
หากวันไหนว่างๆ เล่าให้กันฟังบ้างนะว่า
เส้นทางตอนนี้อยู่เป็นอย่างไร
ส่วนฉันเองก็กำลังออกเดินทางอยู่เหมือนกัน

springbooks



คำนำผู้เขียน

ฉันเริ่มเขียนต้นฉบับเล่มนี้ในร้านไอศกรีมที่รักแห่งหนึ่งซึ่งกำลังจะปิดตัวลงอย่างถาวร หลังจากที่หนังสือ *โปรดอย่าใจร้ายกับหัวใจของเธอ* เพิ่งพิมพ์เสร็จไปได้ไม่นาน ฉันถามตัวเองว่ายังมีเรื่องราวแบบไหนกันอีกนะที่อยากบอกกับโลกใบนี้ เช่นเดียวกับมนุษย์หลายคนที่กำลังค้นหาว่าอะไรคือความหมายของชีวิต การใช้ชีวิตในยุคสมัยใหม่มักทำให้ฉันสับสนอยู่ตลอดเวลา บางวันฉันรู้สึกเหมือนเป็นกับตันเรือในชุดสีชมพู ขับเคลื่อนเรือแห่งชีวิตไปด้วยความมั่นใจ พร้อมเผชิญกับมรสุมทุกลูกในมหาสมุทร แต่บางวันฉันก็รู้สึกเหมือนแวนน้อยสีเทาผู้หลงทางข้างถนนในวันฝนพริ้วเปียกปอน เหน็บหนาว และไร้ที่พักพิง แม้จะใช้ชีวิตอย่างที่เชื่อและมั่นใจมาตลอด แต่บ่อยครั้งฉันก็รู้สึกคล้ายติดอยู่ในเขาวงกตแห่งการโทษตัวเองว่ายังไม่ดีพอ

“ต้องมีอะไรบางอย่างที่เลือกผิดพลาดไปแน่ๆ ฉันจึงรู้สึกไม่มีความสุขมากเท่าที่ควร”

เสียงในหัวของฉันมักพูดแบบนั้นทั้งตอนก่อนนอนและตอนลืมตาตื่นขึ้นมา เมื่อไม่แน่ใจว่าสิ่งที่เลือกถูกต้องจริงไหม ทั้งเสื้อผ้าที่สวมใส่ ไอศกรีมรสที่ใช้ หรือจุดยืนในสังคม เมื่อไม่แน่ใจว่าจะทำตัวแบบไหน ฉันจะหยุดเพื่อตั้งสติและทบทวนถึงสิ่งต่างๆ ที่ผ่านมามีว่าจะใช้ชีวิตที่เหลือต่อไปอย่างไร



คนรุ่นใหม่ที่เกิดหลังยุค 90s โตมากับค่านิยมตั้งต้นที่กระตุ้นให้รีบมีความฝันและประสบความสำเร็จ เราโตมากับการแสวงหาอัตลักษณ์ที่แตกต่าง แต่สภาวะเศรษฐกิจกลับไม่เอื้อให้มีโอกาสถามตัวเองมากนักว่าอะไรคือนิยามของความสำเร็จในแบบของเรา บริษัทด้านเทคโนโลยีระดับยักษ์ใหญ่บอกว่าโซเชียลมีเดียจะทำให้เราใกล้ชิดกับคนที่รักมากขึ้น แต่บ่อยครั้งเรารู้ตัวอยู่ลึกๆว่าความสุขที่แสดงออกบนโลกออนไลน์นั้นเป็นเพียงแค่ชั่วขณะหนึ่งของชีวิต แถมจำนวนเพื่อนบนโซเชียลมีเดียที่มากขึ้นกลับยังทำให้รู้สึกเหงาและโดดเดี่ยวมากกว่าเดิมอย่างน่าแปลกใจ เพราะรู้สึกว่าไม่มีใครให้พูดคุยอย่างลึกซึ้งด้วยเลย

เพื่อนรักของฉันคนหนึ่งบอกว่า บางครั้งหลุมดำในใจของเธอก็ไม่อาจถมให้เต็มได้ด้วยภูเขาแห่งลิปสติก งานที่ดี จำนวนฟอลโลเวอร์ รูปร่างที่เพอร์เฟกต์ หรือแม้แต่การมีคนรักก็ตาม เธอรู้สึกว่าต้องวิ่งตามอะไรบางอย่างอยู่เสมอ เหมือนถูกบังคับให้เดินไปบนรันเวย์ที่ไร้จุดสิ้นสุด นั่นเพราะสังคมนี้มักมีความคาดหวังที่ไม่สมเหตุสมผลกับผู้หญิง และในฐานะผู้ชายที่เป็นเฟมินิสต์ มีอีกหลายเรื่องที่ผมอยากพูดแทนหญิงสาวทุกคนที่รักในชีวิต รวมถึง LGBTQIA+ และผู้ชายที่ต้องแบกรับความคาดหวังเหล่านั้น

ถ้าโลกของเรากำลังพัฒนาไปอย่างถูกต้องทางจริยธรรม ทำไมคนรุ่นใหม่ถึงเป็นโรคซึมเศร้ามากขึ้นเรื่อย ๆ แถมยังเกิดอาการหมดไฟเพราะรู้สึกว่าการทำอะไรก็ไร้คุณค่าและความหมาย ทำไมเราถึงรู้สึกว่าการประคองหัวใจตัวเอง งานที่รัก และความสัมพันธ์ไปในเวลาเดียวกันเป็นเรื่องยากนัก ไม่ว่าจะพยายามเท่าไร ผลลัพธ์ก็ออกมาแบบเดิม ไม่ต่างจากปลาในขวดโหลที่ว่ายน้ำแบบไร้ทิศทาง และพยายามหาทางออกไปสู่มหาสมุทร ความเศร้าและสับสนที่ไม่สิ้นสุดทำให้เราตั้งคำถามกับสิ่งต่าง ๆ โดยเฉพาะสิ่งที่เราค้นเคยจินตนาการว่าเป็นความจริง สำหรับตัวฉัน มีเพียงการเขียนความรู้สึกและความคิดในหัวออกมาเป็นตัวหนังสือเท่านั้นที่จะคลี่คลายทุกคำถามลงได้บ้าง การได้เขียนความรู้สึกในใจออกมาเป็นบทกวีคือการรักตัวเองในแบบของฉัน เมื่อเราเข้าใจตัวเองมากขึ้น เราจะยิ่งกล้าใช้ชีวิตในแบบที่ต้องการ โดยไม่ยอมให้ใครก็ตามมากำหนดคุณค่าที่เราไม่ได้เลือกเอง และที่สุดแล้ว เราจะพบว่าชีวิตที่ดีไม่ได้มีเพียงคำตอบเดียว ด้วยความแอบดื้อและไม่เชื่ออะไรง่าย ๆ ฉันจึงสงสัยอยู่เสมอว่าตัวเองมองเห็นและเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ชัดเจนพอหรือยัง ทั้งบทกวีและความเรียงในหนังสือเล่มนี้จึงถูกเขียนขึ้นมาเพื่อทบทวนและสำรวจ “การรักตัวเอง” ทั้งในแง่มุมของจิตจรร่างกาย วัฒนธรรม อำนาจ และสังคม เพราะความเข้าใจจะปลดปล่อยเราให้เป็นอิสระมากขึ้น และหากว่าความรู้สึกนั้นจะส่งต่อไปถึงคนอ่านได้บ้าง ฉันคงจะดีใจไม่น้อย

ฉันรู้สึกขอบคุณทุกข้อคิดที่แสนคอมฟอร์ตใจและขอบคุณ
ทุกกระจกที่สะท้อนความจริงอย่างตรงไปตรงมาโดยไม่ลังดา ไม่
ว่าจะเป็นเพลง ภาพยนตร์ หนังสือ สถานที่ และผู้คนที่สำคัญ
ต่อหัวใจ ไม่เช่นนั้นแล้วกระบวนการฮีลใจคงจะเกิดขึ้นไม่ได้เลย
ในวันที่เศร้าและหลงทาง เราต่างต้องการได้รับความเข้าใจและการ
มองเห็น มากพอกับถูกปลอบประโลมใจ เราจะเป็นตัวเองที่ภูมิใจ
มากขึ้นได้อย่างไร ฉันคิดว่าคำตอบของทุกคนคงไม่ซ้ำกัน แต่อาจ
เริ่มจากการหาคอมฟอร์ตโซนของหัวใจตัวเองให้พบ แล้วเราจะ
ไม่หวั่นไหวไปกับโลกภายนอก

โปรดอย่ากลัวที่จะตั้งคำถามกับทุกสิ่งรอบตัว
โปรดภูมิใจในตัวเองเสมอ
แม้ว่าเส้นทางของเธอจะไม่เหมือนใคร

วิน นิมมานวรวุฒิ
1 ตุลาคม 2022



สารบัญ

PART 1

เพราะหัวใจมีไว้รัก
001

PART 2

กระจกลองตา
055

PART 3

โปรดใช้ชีวิตในแบบ
ที่เธอภูมิใจ
084

เกี่ยวกับผู้เขียน
172



เกี่ยวกับ
ผู้วาดภาพประกอบ
173







PART 1

เพราะหัวใจมีไว้รัก

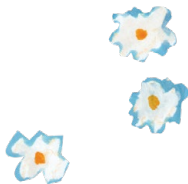
สิ่งที่ฉันอยากบอกเธอ ในวันที่รู้สึกว่าคุณใจร้ายกับหัวใจเกินไป

ไม่ผิดที่จะอ่อนแอบ้าง
การกล้าที่จะอ่อนแอ
ดีกว่าการฝืนที่จะเข้มแข็งเสมอ
และคนที่รักเธออย่างจริงจัง
จะรักเธอเพราะแบบนั้น

/

การพยายามยิ้มในวันที่อยากร้องไห้
อาจเหนื่อยใจและไม่เป็นธรรมชาติ
แต่เธออาจเป็นรอยยิ้มของใคร
โดยที่ไม่ได้ตั้งใจก็ได้
และนั่นคือความหวังเล็กๆ ในหัวใจ





คนที่ทำให้เรารู้สึกว่าตัวเองสำคัญ
เป็นอันดับหนึ่งของหัวใจ
และพร้อมที่จะโอบกอดเราไว้
จะผ่านเข้ามาไม่กี่ครั้งในชีวิต
และถึงแม้ว่าจะต้องจากลา
แต่กำลังใจนั้นจะอยู่กับเราตลอดไป

/

ทุกคนมีนิยามความรักที่ต่างกัน
จึงไม่แปลกที่เราจะรักและถูกรัก
ในแบบที่ไม่ตรงกับความคาดหวัง 100 เปอร์เซ็นต์
แต่สิ่งสำคัญคือแค่รัก 1 เปอร์เซ็นต์
ก็เพียงพอแล้วที่จะทำให้มีชีวิตอยู่ต่อไป





เราไม่มีทางรู้ได้เลยว่า
วันสุดท้ายที่ได้ใช้เวลากับคนที่รัก
จะเป็นวันไหน
อาจเป็นวันที่แสนธรรมดาในชีวิต
ถ้าเราใจดีและมองเห็นในส่วนที่น่ารัก
ในขณะที่ยังทำได้ คงจะดีกว่า

/

ไม่มีเซฟโซนไหนที่จะคงอยู่ตลอดไป
เราจึงต้องสร้างและตามหา
เซฟโซนของแต่ละช่วงชีวิตให้เจอ
บางครั้งอาจเหลือแค่ตัวเราลำพัง
แต่เราต้องไม่ทอดทิ้งตัวเอง

