

Spring

แค่เบนสายตา เพียง 1 CM แล้วเธอจะเห็น โลกใบใหม่



일
센
티
플
러스
미

ก้าวออกจากความคิดแบบเดิม ๆ
ปรับเปลี่ยนมุมมองเพียงเล็กน้อย
ก็เพียงพอแล้วที่จะค้นพบความเป็นไปได้ใหม่ ๆ ในตัวเอง

กิมอึนจู (Kim Eunju) เขียน
ย็องฮย็อนจ็อง (Yang Hyunjung) วาดภาพประกอบ
ติตยา ปิยภัณฑ์ แปล

Spring
here we grow

แค่เบนสายตาเพียง 1 CM แล้วเธอจะเห็นโลกใบใหม่

1cm+me 일 센티 플러스 미

คิมฮึนจู (Kim Eunju)
เขียน

ยฺวงฮย็อนจ็อง (Yang Hyunjung)
วาดภาพประกอบ

หัตยา ปิยภัณฑ
แปล

การอ่านคือรากฐานที่สำคัญ



แค่เบนสายตาเพียง 1 CM แล้วเราจะเห็นโลกใบใหม่

1cm + me อัล เซนตี พล러스 มิ

Spring

โน้ตเรียวรีบริษัทยามรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่นส์ 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

1cm + me อัล เซนตี พล러스 มิ

By Kim Eunju & Yang Hyunjung

Copyright © 2023 Kim Eunju & Yang Hyunjung

All rights reserved.

The Korean edition was originally published by BACDOCI CO., LTD., Korea

This Thai language edition was published by Amarin Corporations Public Company Limited in 2026

by arrangement with BACDOCI CO., LTD. through KL Management, Seoul Korea

สื่อดิจิทัลนี้ให้บริการดาวน์โหลดสำหรับผู้รับบริการตามเงื่อนไขที่กำหนดเท่านั้น

การทำซ้ำ ดัดแปลง เผยแพร่ ไม่มีวิธีใดที่อนุญาตเนื่องจากเงื่อนไขที่กำหนด

ถือเป็นความผิดอาญาตาม พรบ.ลิขสิทธิ์และ พรบ.ว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ 978-616-18-8747-6

เจ้าของ ผู้พิมพ์/โฆษณา บริษัทอมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ศิริ บุญพิทักษ์เกษตร • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วิรัตน์พันธ์

รองกรรมการผู้จัดการ ศศกร วัฒนาสุทธีวงศ์ • ที่ปรึกษา อองอาจ จิระอร

บรรณาธิการบริหาร พรชนก บัวสุข • บรรณาธิการ จิรวิญญา เจษฎาภิรักษ์ • ผู้จัดการฝ่ายการผลิต อมรลักษณ์ เขียวกลิ่น

ศิลปกรรมปกและออกแบบรูปเล่ม ญาณิศา งานเพียรเลิศ, จรินทร์ยศ คำจันทร์ • พิสูจน์อักษร พชร เรืองฉาย, วรรณพร อาสนวิทยา

1cm^{+me}



คำนำสำนักพิมพ์

คุณเคยรู้สึกไหมว่า บางวันชีวิตก็วุ่นวายเกินกว่าจะมีเวลามานั่งถามตัวเองว่า “วันนี้รู้สึกยังงี้” ท่ามกลางความวุ่นวายและความเร่งรีบ พอรู้สึกตัวอีกทีก็อาจสิ้นสุดวันซะแล้ว บางทีสิ่งที่เราต้องการมากที่สุดอาจเป็นช่วงเวลาที่ได้หยุดพักอยู่กับตัวเองและมีความสุขกับสิ่งเล็กๆ ซึ่งเคยมองข้ามไป คุณคิดเห็นจુเขียนหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาเพื่ออยากให้เราเห็นคุณค่าของระยะห่างเพียง 1 เซนติเมตร ด้วยเชื่อว่าการหยุดพักสักครู่แล้วกลับมาฟังเสียงหัวใจตัวเองก็เป็นก้าวเล็กๆ 1 เซนติเมตรที่มีคุณค่าในการเปลี่ยนแปลงตัวเองแล้ว

หากคุณกำลังถือหนังสือเล่มนี้อยู่ในมือ หวังว่าคุณจะได้หยุดพักและขยับเข้าใกล้ตัวเองผ่านข้อความสั้นๆ เรื่องเล่าอันเรียบง่าย และคำถามจากในเล่มนี้ที่จะชวนคุณกลับมาทบทวนตัวเอง เพียงแค่เปิดไปหน้าที่อยากเปิดก็อาจได้เจอข้อความสักประโยคที่ทำให้คุณยิ้มกับตัวเองไปได้ตลอดทั้งวัน หลังจากอ่านจบคุณอาจไม่ได้เปลี่ยนแปลงเป็นคนใหม่ในทันทีทันใด แต่คุณจะรู้ว่าแค่ปรับระยะห่างจากตัวเองเพียง 1 เซนติเมตร คุณก็ยังเป็นคุณในเวอร์ชันที่ดีขึ้นได้

ขอใหหนังสือเล่มนี้เป็น 1 เซนติเมตรที่จะช่วยให้คุณรู้จักตัวเองอีกนิด และเป็นเพื่อนคู่คิดผู้เดินเคียงข้างในยามที่คุณไม่รู้จะคุยกับใคร

Spring

คำนำผู้เขียน



ไม่ทันไรคุณผู้อ่านของฉันก็ขยับจากการเป็นนักเรียนในวัย 10 ขวบไปเป็นพนักงานบริษัทในวัย 20 ปี ผู้อ่านวัย 30 ปีก็ขยับไปอยู่ในวัย 40 ปีที่เป็นผู้ใหญ่เต็มตัว มีคนรัก สร้างครอบครัว และยังพยายามเดินทางไปหาความฝันของตัวเองเช่นเดิม ส่วนจุดหมายปลายทางที่ฉันเคยได้รับจากคุณผู้อ่านก็เปลี่ยนเป็นดีเอ็ม (DM: Direct Message) แต่เนื้อหาข้างในนั้นยังซาบซึ้งและอบอุ่นใจเหมือนเคย ในฐานะที่ฉันเป็นนักเขียนผู้อยู่ร่วมกับการเติบโตและการเปลี่ยนแปลง อีกทั้งมีอิทธิพลเชิงบวกในชีวิตของคุณผู้อ่านเช่นนี้ ฉันจึงมีความสุขและปลื้มใจมาก ช่วงเวลาที่ผ่านไป 10 ปี หนังสือได้รับการตีพิมพ์เป็นภาษาใหม่ๆอย่างต่อเนื่อง การที่ฉันได้รับข้อความขอบคุณจากผู้อ่านทั่วโลก การที่ฉันได้รับความรักผ่านทางยอดขายติดอันดับเบสต์เซลเลอร์หนึ่งล้านเล่ม ในฐานะนักเขียนคนหนึ่งนับว่าเป็นเกียรติที่หาได้ยากยิ่ง



จุดเริ่มต้นของเรื่องราวในหนังสือเล่มนี้ เกิดจากการชักชวนของสำนักพิมพ์ให้ออกหนังสือฉบับที่ระลึกในโอกาสครบรอบ 10 ปี แล้วฉันก็ตอบตกลงอย่างง่ายดาย แต่แล้วงานนี้ก็ค่อยๆ บานปลายขึ้นเรื่อย ๆ คล้ายว่าสิ่งที่เราวางแผนไว้



มักจะไม่เป็นไปตามแผน และบางครั้งก็ปรับเปลี่ยนไปเป็นแผนการที่ยอดเยียมกว่าเดิม เนื่องจากตีพิมพ์จำนวนจำกัดเป็นที่ระลึกในโอกาสครบรอบ 10 ปี แนวคิดที่ว่า ‘ต้องทำให้เป็นของขวัญสุดพิเศษ’ และความกระตือรือร้นจึงพรั่งพร้อมนั้นหนังสือเล่มนี้จึงไม่ใช่เป็นเพียงงานตีพิมพ์ซ้ำ แต่มีงานเขียนที่ได้รับความรักอยู่ก่อนจำนวนหนึ่ง และเพิ่มงานเขียนกับภาพประกอบรูปใหม่อีก 37 บทเข้าไปด้วย นอกจากนี้ยังนำเนื้อหาที่เคยแก้ไขไว้หลายจุดมาปรับปรุงยกเครื่องใหม่ทั้งหมดด้วย วันคืนที่ฉันทำงานได้รู้ติดต่อกันหลายเดือนก็เคลื่อนผ่านไปเรื่อย ๆ และแล้วหน้าปกหนังสือก็ถือกำเนิดขึ้นโดยผ่านการปรับแก้ฉบับสิบครั้ง รู้สึกว่าร่างกายเหนื่อยล้า แต่ฉันก็มีความสุขตลอดเวลาที่ได้ทำงานร่วมกับนักวาดยอดเยี่ยมจริง ผู้ทำงานเข้าหากันได้ดีมาหลายปี และเชื่อว่าความสุขดังกล่าวจะส่งต่อไปถึงคุณผู้อ่านด้วยเช่นกัน

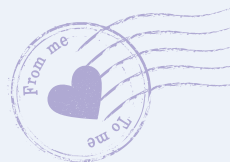
ฉันจะซ่อนเทคนิคความคิดสร้างสรรค์ไว้ข้างในหนังสือเสมอ หนังสือ *1cm + me* เล่มนี้ จะถือกำเนิดขึ้นเป็นหนังสือส่วนตัว หากนำตัวอักษรย่อไปใส่ที่บรรทัดคำว่า *me* เป็นหนังสือที่มีตัวอักษรชื่อย่อของตัวเองแปะอยู่หน้าปกและชื่อหนังสือจะเปลี่ยนไปตามคนที่อ่าน! ฉันหวังว่าคุณจะรุ่มรวยไปกับ ‘ความพิเศษที่ได้เป็นเจ้าของหนังสือที่เป็นของตัวเองโดยเฉพาะ’ และ ‘ความสนุกสนานอย่างสร้างสรรค์’ นอกจากนี้ฉันยังอยากเกาะเกาะความคิดยึดติดเกี่ยวกับหนังสือ ฉันมองว่าหนังสือไม่ได้เป็นเพียง ‘หนังสือ’ แต่เป็น ‘สิ่งที่เป็นไปได้’ เวลาที่เรามองดูอะไรบางอย่างโดยหลุดพ้นจากความคิดยึดติด จะช่วยขยายขอบเขตให้สิ่งนั้นมีความเป็นไปได้มากขึ้น

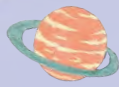


เหมือนที่เราสัมผัสได้ว่าโลกของหนังสือกว้างใหญ่กว่าเดิม ยินดีต้อนรับคุณผู้อ่านหน้าใหม่ที่เข้ามาเยือนโลกของหนังสือที่ฉันสร้างขึ้น และฉันรักคุณผู้อ่านซึ่งอยู่ด้วยกันมายาวนาน เหมือนดังข้อความที่ว่า “เรายินดีเปิดรับของใหม่ ทว่ายังรักใคร่ของที่เราคุ้นเคย” จากหนังสือให้เราใกล้ชิดกันขึ้นอีก 1 cm ฉันหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณก้าวออกไปให้พ้นจากความคิดยึดติดของตัวเอง และค้นพบความเป็นไปได้ใหม่ๆ ในตัวคุณ เรื่องนั้นเป็นจุดมุ่งหมายที่ฉันเขียนหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาด้วยค่ะ

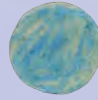
ฉันขอขอบคุณ นักวาดสย็อนจ็องที่เคารพ ผู้ทำงานเข้าหากันด้วยความรื่นรมย์มาโดยตลอด ทีมงานสำนักพิมพ์ซัมมิ่งเบิร์ดผู้คอยซัพพอร์ตอย่างเต็มที่ ครอบครัว และแฉะผู้เป็นที่รัก ผู้ซึ่งคอยอยู่เคียงข้างกันเสมอ รวากับดวงอาทิตย์ที่ลอยตระหง่านเหนือท้องทะเล ไม่ว่าจะเป็นช่วงเวลาที่คลื่นลมตาโถมเข้าใส่หรือพัดผ่านไป สุดท้ายนี้ ฉันขอเป็นกำลังใจให้คุณผู้อ่านของฉัน ผู้ออกเดินทางค้นหา 1 cm ของตนเองในทุกวัน และเอาใจช่วยการออกเดินทางที่สร้างสรรค์ของคุณเรื่อยไปค่ะ

คิมอินจู





คำนำผู้วาดภาพประกอบ



ไม่ทันไรเวลาก็ผ่านไป 10 ปี
แบบไม่ทันตั้งตัว ฉันนึกถึงเมื่อ
คราวหนังสือ 1cm+ ตีพิมพ์เป็น
ครั้งแรกแล้วก็รู้สึกแปลกใหม่ และ
รู้สึกขอบคุณที่หนังสือซีรีส์ 1cm
ได้รับความรักอย่างยาวนานถึง
ขนาดนี้ ฉันดีใจและมีความสุข



ที่หนังสือเล่มนี้ช่วยมอบพลังและความหวังให้กับผู้อ่านจำนวนมากบนโลกใบนี้

ที่แรกฉันเองก็ตอบรับคำชักชวนให้มาออกหนังสือเพื่อเป็นที่ระลึก
ครบรอบ 10 ปีด้วยความใจง่ายเช่นกัน แต่พอลงมือทำแล้วก็เกิดอยากให้
หนังสือเล่มนี้มีบรรยากาศแปลกใหม่ขึ้นอีกนิดและเป็นของขวัญสุดพิเศษ
สำหรับผู้อ่านทุกคน จึงทุ่มเทแรงกายแรงใจกับงานวาดภาพประกอบเล่มนี้

ฉันลงมือวาดภาพประกอบชิ้นใหม่มากกว่าสี่สิบรูป รวมถึงหยิบ
เอาภาพประกอบที่อยู่ในหนังสือซีรีส์ 1cm มาตัดแต่งในระดับที่คล้ายกับ
ปรับปรุงใหม่ด้วย ฉันคิดถึงอาบทความที่ได้รับความรักในหนังสือให้เราใกล้ชิดกัน
ขึ้นอีก 1 cm บางเรื่อง แล้ววาดภาพประกอบที่สอดคล้องกับเนื้อหานั้น ๆ
ขึ้นใหม่ ฉันคิดว่าการที่คุณผู้อ่านที่เป็นแฟนหนังสือซีรีส์ 1cm อย่างเหนียวแน่น
ได้ลองมองหามีรูปภาพใหม่รูปไหนเพิ่มเข้ามาบ้าง และรูปภาพเดิมรูปไหน



ถูกปรับเปลี่ยนไปอย่างไร คล้ายกับการเล่นเกมจับผิดภาพ ก็น่าจะเป็นความสนุกอีกแบบหนึ่งของหนังสือเล่มนี้เช่นกัน เรื่องการทำปกหนังสือ ฉันก็ทำขึ้นมาฉบับสืบทอดเพื่อทำให้ปกสวยงามสมบูรณ์แบบ โดยใส่เรื่องราวเล็กๆ ไว้ในภาพองค์ประกอบซึ่งอยู่ข้างในและข้างนอกจักรวาลรูปวงกลม และเพื่อให้การออกแบบภาพปกหนังสือกับเนื้อหาในต้นฉบับมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ฉันจึงทำงานร่วมกับนักเขียนอื่นจุดติดต่อกันเป็นเวลาหลายเดือน และการได้กลับมาทำงานอย่างรู้ใจกันอีกครั้งกับนักเขียนอื่นคนที่ฉันเคารพยกย่องและเป็นผู้มีความกระตือรือร้นอยู่เสมอ ก็เป็นการทำงานที่ฉันมีความสุขและเพลิดเพลินใจ

ฉันอยากขอบคุณทุกท่านที่คอยส่งกำลังใจมาให้ในระหว่างลงมือทำงาน และน่าจะเป็นเรื่องดี หากหนังสือเล่มนี้ช่วยให้พวกคุณได้ค้นพบตัวเองผู้ซึ่งเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นทีละนิดทุกวัน ถึงแม้เล็กน้อยเพียง 1 cm ก็ตาม และขอให้หนังสือเล่มนี้เป็นแรงใจและเป็นกำลังใจอันอบอุ่นในชีวิตประจำวันอันมีคุณค่าของคุณผู้อ่านนะคะ





สารบัญ



CONNECTING

**+ หากปรับระยะห่างของความสัมพันธ์ให้ลงตัวขึ้นอีก 1 เซนติเมตร
พวกเราจะมีอิสระมากขึ้น**

เป้าหมายของการวิ่งอย่างไร้จุดหมาย +002 ล้าง ด้วยกัน +004 เรื่องจริงที่ไม่เปลี่ยนแปลง ซึ่งเป็นไปเพื่อความเปลี่ยนแปลง +006 ความคิดยึดติดห้าวินาที +008 วิธีค้นหาคนลี้ค่า +010 เรื่องเข้าใจผิดเกี่ยวกับตัวเรา +012 ความสัมพันธ์เชิงเหตุผลที่พลิกกลับได้ +014 ตอนใช้กับตอนถอนหัวใจ +016 สไตล์การแต่งกายและความเรียบง่ายคือความคลาสสิก +018 ความต่างของเรื่องตลกขบขันกับโศกนาฏกรรม +020 ระยะเวลาของความสัมพันธ์ +022 วิธีตกปลาแบบ 1cm +025 ท่าที่ที่มีต่อเรื่องเลวร้ายของผู้อื่น +026 ตะแกรงของความสัมพันธ์ +028 การอ่านหนังสือเป็นการเพิ่มพูนและลดทอน +031 ปลายทางของคำพูดกับตัวหนังสือ +034 สาเหตุที่ไม่ต้องใช้ความพยายามเพื่อจะเป็นคนที่ถูกรัก +036 แผนที่ความสัมพันธ์ +038 คุณค่าของความทุกข์ยาก +042 ความคลั่งไคล้คือสิ่งที่ทันสมัยที่สุด +044 จาก 'ตัวเราผู้รักเสียดาย' สู่ 'ตัวเราคนใหม่ในทางกายภาพด้วยเช่นกัน' +046 เราไม่ใช่คนที่ฟ้าว่าร้าย +048 คนที่ดึงดูด...ในท้ายที่สุด +050



BREAKING

+ หากเบนสายตาเพียง 1 เซนติเมตร เราจะเห็นโลกใบใหม่

ความคิดในกรอบที่เรียกว่าสีฟ้า +054 เก้า&ใหม่ +056 ชีวิตประจำวันที่ได้จินตนาการอย่างมีความคิดสร้างสรรค์เพิ่มขึ้นอีก 1 เซนติเมตร +058 แก่นแท้และความเป็นจริงของ 'โลก' +060 ภาพตามที่เราเห็น +063 วิธีเดินทางจากความวุ่นวายไปสู่ความสงบภายใน +064 ปีกาจากัดอยู่ในเวลาเสี้ยววินาที +066 ปรัชญาของช่องโฮมช้อปปิ้ง +068 ห่วงโซ่แห่งความไม่พอ +070 เมื่อต้องการคำขอโทษไม่ใช่การฮึดใจ +072 สีดำกับสีขาว +074 Butter คือสีเหลืองแบบใหม่ +076 งานคลาสสิกทุกอย่างก็เป็นการปรับปรุงจากของเดิม (2) +078 ความตรงกันข้ามคือความแปลกใหม่ +081 ชีวิตประจำวันที่ได้จินตนาการอย่างมีความคิดสร้างสรรค์เพิ่มขึ้นอีก 1 เซนติเมตร (2) +084 พลังจินตนาการอันชั่วร้าย +086 ความจริงแท้ใกล้ตัว +088 เคล็ดลับของผู้สร้างสรรค์ +090 กฎหมายรูปต่อป็นี่ให้เป็นรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัส +092 ความคิดยึดติดเกี่ยวกับเรื่องเวลา +094

FINDING

+ สิ่งที่เกิดขึ้นอยู่ในส่วนลึกของหัวใจเราลงไปอีก 1 เซนติเมตร

ความสัมพันธ์ของเรากับคนอื่น +100 ปัญหาของเรากับลูกหมาขี้โมโหหรือภรรยาจอมหูดหิดของเขา +102 ถึงไม่คล่องแคล่วก็ไม่เป็นไร +104 ออกวิ่งแทนที่จะสำรวจชีวิตคนอื่น +106 ซ้ำๆอย่างทันทีแบบที่ไม่สายเกินไป +108 ความเบาหวิวของบาดแผลที่ทนไหว +110 วิธีขึ้นไปอยู่เหนือโลก +112 ความสวยงามของ 'คังคังยักยัก' ชื่อจำกัดของ 'คังยักยักคัง' +114 About Me +116 แผนภูมิแสดงความสุขกับความทุกข์ +118 ตัวตนที่แท้จริงของอี.ที. (E.T.) +122 ตาซึ้งของหัวใจ +124 พุท ศุกร โลก อังคาร พุธ ศุกร์ เสาร์ ยูเรนัส เนปจูน...พลูโต +126 คำถามที่อ้างว้าง +129 ผ้าผืนของหัวใจ +131 อย่าปลุกดันเบาบับ +134 Analog Me +136 ทฤษฎีการมองบวก +138 สิ่งต่างๆที่ประกอบรวมเป็นหนึ่งวันอันแสนเศร้า +140 วิธีหลุดพ้นจากความเกลียดชัง +142 องค์ประกอบของกำลังใจ +144 เรื่องนี้เป็นความลับนะ +146 โลกดีขึ้นได้ด้วยตัวเรา +150



LOVING

+ ให้เราใกล้กันมากขึ้นอีก 1 เซนติเมตร

หากลบออกจากเวลา +154 สัตว์ที่มีชื่อว่าความรัก +156 เรื่องสวยงามที่สุดที่คน
สองคนทำได้ +158 ค้นพบ +160 ห้ามใช้ประโยชน์จากความจริงใจ +164 น้ำผลไม้
ที่มีความจริงใจเข้มข้น 3% +166 โปรดทะนุถนอมกันหน่อยนะ +168 อารมณ์ของ
ผู้หญิง +170 ฉันอยู่ตัวคนเดียว +172 เสียที่ไหนกัน +174 คำชี้แนะเกี่ยวกับความรัก
ที่ปิดฉากลง +177 วิธีแยกแยะชีวิตแต่ละวันตาม MBTI +178 คำถามที่ยากสำหรับ
พวกผู้ชาย +180 เรื่องย้อนแย้งของการซื้อปิ้ง +183 คำเชื่อมของความรัก +184
ยกตัวอย่างเช่นข้าว +186 เงื่อนไขไม่กี่ข้อที่เป็นเรื่องเล็กแต่ก็จำเป็นต้องทำ +188 เหตุผล
ที่รักไม่ได้ +190 หนึ่งหรือสอง +192 คนเพียงหนึ่งคนที่เป็นไปตามเงื่อนไขต่อไปนี้
คือใคร +194 อาณาจักรของสัตว์ – เพศผู้ +196 อาณาจักรของสัตว์ – เพศเมีย +199
กางร่ม +200

RELAXING

+ แม้ในวันที่สมบูรณ์แบบก็ยังต้องการซ่อมว่าว 1 เซนติเมตร



การง่วงนอนเป็นเรื่องดี +204 Once a Week +206 การบวกเพิ่มที่มนุษย์เงินเดือน
เกลียดชัง +208 อย่าทำจักรวาลหล่นหาย +210 เธอคนที่ระแวกไม่รู้จัก +212 แมว
ที่เก็บมาเลี้ยงตัวนั้นพูดภาษาคนได้ +214 ความเจ็บปวดเจียนตายในเช้าวันจันทร์ +216
ต้องมีความสุขให้มากกว่าพวกโจร +218 () +220 แม่กัญแจมีตัวเดียว
แต่ลูกกัญแจมีหลายคน +224 สิ่งของหลายอย่างที่พอลค้นหาแล้วไม่พบ +226 ถ้า
อีกฝ่ายทำให้ยืม เราก็ยืมได้ +228 ชีวิตประจำวันที่ใช้จินตนาการอย่างมีความคิด
สร้างสรรค์เพิ่มขึ้นอีก 1 เซนติเมตร (3) +230 สิ่งต่างๆ ที่ปลอบประโลมใจฉัน (1) +232
สิ่งต่างๆ ที่ปลอบประโลมใจฉัน (2) +234 สิ่งต่างๆ ที่ปลอบประโลมใจฉัน (3) +236
สิ่งต่างๆ ที่ปลอบประโลมใจฉัน (4) +238 วันนี้ดีนะ +240 เด็กในร่างผู้ใหญ่ +242
ตัวที่ออกเดินทางไปสู่ความเป็นจริง +244



DREAMING

+ ถ้ามีความฝันยาว 1 เซนติเมตร เราจะเป็นผู้ใหญ่ที่ไม่แก่ชรา

ของรักของหวงของปีศาจ +248 ความฝัน () ให้ลุล่วง +250 เรื่องทำทนาย! +252
ต่อให้เป็นกุญแจดอกเก๋ก็ตาม +254 ยกตัวอย่างเช่น +256 ห้ามขับเร็ว +258
ความอดทนมีรสหวาน +260 ความเบิกบานใจระยะสั้น ความเบิกบานใจระยะยาว +263
ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับเรื่อง 'เวลาในหนึ่งวัน' +264 ธรรมชาติรู้ดี +267 สิ่งที่จะเกิดขึ้น
เมื่อสมองแก่งัดทำเป็นไม่ยอมรับความรู้สึก +268 จงอย่าปรับตัวให้เคยชิน +270
ไมเกรนดวงอาทิตย์ที่กำลังจะตกตรงหน้า +272 Keep Walking +274 จดหมายจาก
อนาคต +276 ขอให้เธอได้เป็นตัวของตัวเอง +280 การถ่ายทอดแรงบันดาลใจ +282

เบื้องหลังตัวละคร 1cm^{+me} +284

ขอบคุณ 1cm+ +286

เกี่ยวกับผู้เขียน +290

เกี่ยวกับผู้อ่าน +290



1cm AIR TICKET

FIRST CLASS



Me



CONNECTING

หากปรีะระะห้วงของความสับสนให้ลงตัวขึ้นอีก 1 เซนติเมตร พวกเราจะมื่อสละมากขึ้น

TIME

NOW

GATE

1

NEXT

BREAKING



เป้าหมายของการวิ่งอย่างไร้จุดหมาย



สมมติว่าวันนี้วิ่งได้ 7 กม.
เราก็จะเข้าใกล้ตัวเองได้มากขึ้นเท่ากับระยะทางนั้น



ลำพัง ด้วยกัน

เหตุผลที่แม้เราอยู่ลำพังแต่ไม่เหงา
ก็เพราะเราได้อยู่กับตัวเอง

ช่วงเวลาซึ่งเปลี่ยวเหงาเต็มที่
ตามลำพัง
เป็นช่วงเวลาที่ได้อยู่กับตัวเอง

วิ่งตามลำพัง
อ่านหนังสือตามลำพัง
ออกไปจ่ายตลาดและทำอาหารตามลำพัง
เดินเล่นตามลำพัง

(.....) ตามลำพัง
เรียกอีกอย่างว่า
(.....) กับตัวเอง

การค้นพบเวลาที่ได้เปลี่ยวเหงากับตัวเอง

สำคัญพอ ๆ กับการค้นพบใครสักคนที่จะมาเปลี่ยวเหงาไปด้วยกัน



คำพัง



ดวงกัน

เรื่องจริงที่ไม่เปลี่ยนแปลง
ซึ่งเป็นไปเพื่อความเปลี่ยนแปลง



อยากเห็นทะเลจัง

ฉันก็
เห็นอยู่แล้ว...

หากไม่ลองย้ายที่นั่งดู
ก็จะมีโอกาสได้เห็นทิวทัศน์ใหม่ๆ





เธอไม่สนใจ
ของโบราณ
ของหมู่บ้านโบราณ



แต่เธอจะสนใจ
ของโบราณ
ของหมู่บ้านโบราณ



เธอไม่สนใจของโบราณ
ของหมู่บ้านโบราณ



เธอไม่สนใจของโบราณ
ของหมู่บ้านโบราณ

คือความคิดที่ยึดติด

¹ มาจากหนังสือให้เราใกล้กันขึ้นอีก 1 cm

² ทางแกนยาวทรงกลมปลายจัมป์

พอได้รู้จักกันแล้ว
พวกเขาก็เป็นเพื่อน

พอได้รู้จักกันแล้ว
เธอเป็นนักกิน

พอได้รู้จักกันแล้ว
เขาเป็นเด็กฉลาด

พอได้รู้จักกันแล้ว
พวกเขาคบหากันมา
10 ปีแล้ว

พอได้รู้จักกันแล้ว
เธอมีรองเท้าที่ดองตา
(ไม่ใช่แพนด้า)

พอได้รู้จักกันแล้ว
เธอเป็นคนชอบสังสรรค์ปาร์ตี้



พอได้รู้จักกันแล้ว
เจ้าหน่
มีอายุ 147



วิธีค้นหาคนล้ำค่า



คนล้ำค่าไม่ใช่คนที่เราจะพบได้ที่ไหนสักแห่งทางทิศตะวันออก³
แต่เป็นคนที่แม้อยู่ห่างกันแสนไกลแต่ก็ยังมาพบกัน

ไม่ใช่เพื่อนผู้มีข้ออ้างสารพัดอย่างจนพลาดโอกาสได้พบปะกัน
แต่คือเพื่อนผู้แม้อยู่ห่างกันแสนไกลทว่าก็ยังมาพบกัน
โดยมีเหตุผลเพียงข้อเดียวคืออยากมาหาเรา
คนแบบนี้ต่างหากคือคนล้ำค่า

³ มาจากคำกล่าวในเชิงแนะนำของ
หมอดูในประเทศเกาหลีใต้คือ ให้ออก
เดินทางไปทางทิศตะวันออก แล้วจะพบ
คนที่สูงส่ง



เรื่องเข้าใจผิดเกี่ยวกับตัวเรา

เคยเข้าใจว่าตัวเองเป็นคนพุดน้อย

แต่นั้นเป็นตัวเราตอนอยู่กับคนชอบคุยฟังถึงแต่เรื่องตัวเอง

เคยเข้าใจว่าตัวเองเป็นคนขี้กลัว

แต่นั้นเป็นตัวเราตอนอยู่กับคนที่ชอบตะคอกขึ้นเสียงใส่กัน

เคยเข้าใจว่าตัวเองเป็นคนจิตดี

แต่นั้นเป็นตัวเราตอนอยู่กับคนที่มีมุมมองความคิดแตกต่างกัน

เคยเข้าใจว่าตัวเองเป็นคนขาดความกระตือรือร้น

แต่นั้นเป็นตัวเราตอนอยู่กับคนขาดความกระตือรือร้นเหมือนกัน

เคยเข้าใจว่าตัวเองเป็นคนขี้โมโห

แต่นั้นเป็นตัวเราตอนอยู่กับคนไม่รักษาสัญญาเลยสักครั้ง

เมื่อพบคนตั้งอกตั้งใจฟังในสิ่งที่เราพูด

คนที่อ่อนโยนกับเรา

คนที่มีอารมณ์ขันแบบเดียวกันกับเรา

คนที่กระตือรือร้นและมีวิสัยทัศน์เหมือนกัน

คนที่ปฏิบัติต่อกันด้วยความจริงใจ

เราจึงกลายเป็นคนช่างพูดช่างคุย ออกผายไหล่ผึ่ง

สนุกสนาน เฮฮา และมีดวงตาเปล่งประกาย

กลายเป็นคนอบอุ่นอ่อนโยน และกลายเป็นตัวเราที่เราชอบยิ่งกว่าเดิม

หากอยากพบตัวเราในแบบที่ตัวเองชอบ

ก็เป็นเรื่องสำคัญอยู่เหมือนกันนะว่า เราจะได้พบเจอคนแบบไหน

ลองมองหาคนที่เปรียบเสมือนดวงดาวส่องประกายยามค่ำคืนอันมืดมิด

เหมือนดั่งที่นักดาราศาสตร์เฝ้าคลำหาดาวเคราะห์ดวงใหม่กันเถอะ

เพราะเราต่างก็มีคนที่เสมือนดวงดาวบริวารผู้เป็นคนที่ช่วยให้อีกฝ่าย

ได้เปล่งประกายความรู้สึกของตัวเองให้สว่างยิ่งกว่าเดิมในจักรวาลนี้อย่างแน่นอน



ค=แนวความสัณพัธ์

ความสัมพันธ์เชิงเหตุผลที่พลิกกลับได้

เมื่อเจอเรื่องดี ๆ จึงยิ้มแย้ม

เพราะยิ้มแย้มจึงเจอเรื่องดี ๆ

เมื่อรู้สึกเพียงพอแล้วจึงแบ่งปัน

เพราะแบ่งปันจึงทำให้รู้สึกว่ามีเพียงพอแล้ว

เมื่อเห็นว่าสวยงามจึงรัก

เพราะถูกรักจึงดูสวยงาม

เพราะเป็นเพื่อนจึงไว้วางใจ

เพราะไว้วางใจจึงเป็นเพื่อนกันได้

เพราะทำได้ดีจึงมีคนชม

เพราะมีคนชมจึงทำได้ดี

เพราะมีมากพอแล้วจึงพึงพอใจ

เพราะพึงพอใจจึงรู้สึกว่ามีมากพอ

เมื่อเห็นความเป็นไปได้จึงเริ่มลงมือ

เมื่อเริ่มลงมือจึงทำให้เรื่องนั้นเป็นไปได้

เพราะเยาว์วัยจึงทำเรื่องทำทายน
เพราะทำเรื่องทำทายนจึงรู้ดีกว่าตัวเองยังอ่อนเยาว์

เมื่อโลกเปลี่ยนไป ความคิดจึงเปลี่ยนตาม
เมื่อเปลี่ยนความคิด จึงทำให้โลกเปลี่ยนแปลง

เสื้อแจ็กเก็ตสองด้าน
ถ้าใส่ด้านปกติ
จะเป็นเสื้อจัมเปอร์เบสบอล!



ถ้าใส่แบบกลับด้าน
จะเป็นเสื้อจัมเปอร์
กลางดอกไม้นี่!



พี่มันส์ใจตลอดชีวิต
ในชุด ๑๐ พี่นา

