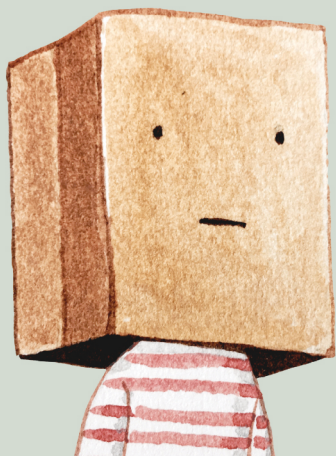


โทษที่ วันนี้ ชีวิตฉัน

이날의 하루는
어떻게 되었을까

อย่าให้เสียงคนอื่น
มากลบเสียงหัวใจของเรา
เป็นแบบที่เราต้องการนั้นแหละ
ดีที่สุดแล้ว

สำคัญ ที่สุด

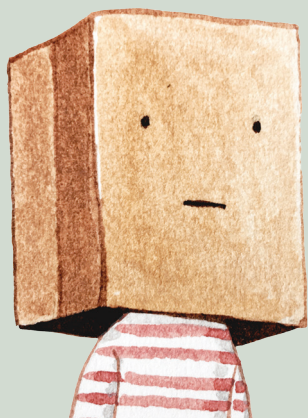


Have a Booktiful Day!

โทษที่วันนี้
ชีวิตฉัน
สำคัญที่สุด

โทษที่
วันนี้
ชีวิตฉัน
สำคัญ
ที่สุด

เรื่องเล่าจาก
เด็กไทย



อีจันธี เรื่องและภาพ

Bloom

คำแนะนำนักพิมพ์

ในโลกที่ทุกคนพร่ำตะโกนบอกให้เราพยายาม ให้เรา
ต้องมุ่งไปข้างหน้า

อย่าหยุดสิ! อย่าท้อสิ! ชีวิตต้องสู้สิ!

บางทีมุมหนึ่งในใจเราอาจรู้สึกก็ได้ว่า

“สู้ไปไหนอะ”

“ทำไมต้องพยายามขนาดนั้นด้วย”

“ฉันอยากทำอะไรหรือจะไปทางไหนยังไม่รู้เลย”

แล้วลึก ๆ ก็รู้สึกผิดเพราะไม่เห็นคนอื่นเขาเป็นแบบนี้

ถ้าเคยรู้สึกอย่างนั้นก็ให้หนังสือเล่มนี้อยู่เป็นเพื่อนนะ

เหมือนเพื่อนที่นั่งอยู่ข้าง ๆ โอบไหล่เราไว้แล้วบอกว่า

ไม่เป็นไร...

ไม่ต้องเก่งก็ได้ ไม่ต้องดีก็ได้ ไม่ต้องมีความฝัน ไม่ต้อง
มีความทะเยอทะยาน...

ไม่ต้องมีอะไรเลยก็ได้...แค่เป็นเราอย่างที่เป็นก็พอแล้ว



ตัวเราที่คิดมาก ขี้กังวล อ่อนแอ เหนงา เศร้า เห็นแก่ตัว
ตัวเราที่ใจดี ยิ้มง่าย มีความสุขแค่เพราะวันนี้ได้เจอ
เพื่อน ๆ หรือได้กินของอร่อย ๆ
ทั้งหมดนั้นแหละ...ดีแล้ว...
เราไม่ต้องเป็นอย่างอื่นเลยก็ได้

อย่าไปฟังคนอื่นมากนัก ให้ความสำคัญกับความรู้สึก
ตัวเองมากกว่านี้หน่อยสิ

สุดท้ายคนที่ต้องใช้ชีวิตนี้ก็คือตัวเราไม่ใช่เธอ

ในวันที่รู้สึกเหมือนจะไม่ไหว หยิบหนังสือเล่มนี้มาอ่าน
สักสองสามหน้า

แล้วบอกตัวเองไว้ล่ะว่า

It's okay. You're a fine human being.

ด้วยรักจากใจ
Bloom



บทนำ ฉันเป็นคนแบบไหน

ฉันเคยคิดว่าเมื่ออายุสี่สิบปีจะกลายเป็นผู้ใหญ่
สามสิบปีจะรู้ว่าต้องดำเนินชีวิตไปในทิศทางไหน
และสี่สิบปีจะตอบได้อย่างชัดเจนทันที
เมื่อมีใครถามว่าชีวิตคืออะไร
แต่การใช้ชีวิตไม่ใช่เรื่องของความเจนประสพการณ์เลย
เพราะบาดแผลที่เกิดขึ้นในชีวิต
นอกจากจะไม่หายสนิทแล้ว
ยังมักโผล่ออกมาทำให้ลำบากโดยไม่รู้ตัว
ฉันเคยคิดว่าเมื่ออายุเพิ่มขึ้นคงรู้วิธีแก้ปัญหาได้เอง
เพราะฉันใช้ชีวิตอยู่บนพื้นฐานความคิดว่า
“คนอื่นเขาก็อยู่กันมาแบบนี้”
เลยคิดว่าที่ชีวิตลำบากเป็นเพราะนิสัยของฉันมีปัญหา
และการเปลี่ยนตัวเองนั้นง่ายกว่าเปลี่ยนโลก
ฉันถึงพยายามบีบคั้นตัวเอง
ทั้งที่ไม่รู้ตัวช่วยซ้ำว่าฉันเป็นคนแบบไหน
เพื่อจะปรับตัวเข้ากับโลกใบนี้ให้ได้...

แล้วฉัน...

เป็นคนแบบไหนกันแน่?



สารบัญ

บทนำ ฉันเป็นคนแบบไหน 008

บทที่ 1 การมีชีวิตนี้มันการบ้านชัด ๆ

ฉันเป็นเด็กแบบไหน 016 | ตัวอ่อนจกจั่นอยากเป็นจกจั่น
หรือเปล่านะ 018 | ภูเขาของแต่ละคน... 020 | มาไม่ขาดสาย 022
ไม่ว่าฉันเป็นคนแบบไหน 024 | เป็นความรับผิดชอบของคุณ 026
คนติดบ้าน 028 | สีหน้าของฉันจากด้านหลัง 030
คำพูดเปลี่ยนชีวิตได้ไหมนะ 032 | การบ้านของฉัน 034
เวลาที่เหนื่อยใจ 036 | บทพิสูจน์ 038 | ชีวิตเบา ๆ 042
สัมผัสไม่อร่อย 044 | เหตุผลอันหนักอึ้ง 046
ในโลกนี้ไม่มี “ตัวฉัน” ที่ไม่ดี 048 | จัดลำดับความสำคัญ 050
แค่รู้ตัวช้ำเท่านั้น 052 | ก็แค่ชีวิตธรรมดาที่ลำบากบ้าง 054
คนโชครี่ 056 | ทำได้ดีไม่ได้แปลว่าชอบ 058
มุมมองของฉันที่มีต่อหยอยตาก 060 | ขอลืมสามนาที่ 064
ปัญหาที่แก้ไม่ได้ พุดไปก็เท่านั้น 066 | อิจจาพี่สาว 068
นี่ก็คือฉันเหมือนกัน 070 | คนที่เขียนหนังสือเก่ง 072
ความหุนหันคือสิ่งไม่ดี 074 | ฉันสร้างตัวตนของตัวเอง 076 |
หัวใจที่เข้มแข็ง 078 | ก็แค่ 080 | ฉันที่เป็นฉัน 082
สิ่งสำคัญตอนนี้คืออะไร 084 | ปลอบ 085
ขอบเขตของความสุข 086

บทที่ 2 ถึงชีวิตจะเอาชนะไม่ได้ทุกอย่างก็เถอะ

อาจเป็นนั่นก็ได้ 090 | ชีวิตที่ตายตัวน่ากลัวชะมัด 092
นั่นสิ แล้วเธออยากใช้ชีวิตแบบไหนกันล่ะ 094
ในโลกนี้มีสิ่งดี ๆ เต็มไปหมด 096 | คุณไม่ได้เป็นคนพิเศษ 098
แม้ไม่ใช่ทั้งหมด 100 | ชีวิตนะไม่จำเป็นต้องชนะไปซะ
ทุกอย่างหรอก 102 | เอาละ รวบรวมความกล้าแล้วบอกออกไป 106
นับถอยหลัง 108 | เป็นคนธรรมดาาก็ได้ 110
ชีวิตฉันสำคัญที่สุด 112 | Butterfly Effect 114 | อนุญาตตัวเอง 116
เหตุผลที่สำคัญกว่าตัวฉันเอง 118 | เราเห็นเท่าที่เราพยายาม 120
คอมเมนต์ 122 | ฉันเปลี่ยนไป 126 | ไม่อยากเป็นผู้ใหญ่เงา 130
อายุที่ดีสำหรับการเริ่มต้น 132 | สงสัยตัวเอง 134 | ขอให้โชคดี 136
การให้กำลังใจของฉัน 140 | เขียน ๆ ไปก่อน! 142
ทำแค่นั้นก็พอ 146 | เหตุผลเหลวไหล 148
การตัดสินใจต้องทำเอง 150 | ฉันที่ยอมรับอายุตัวเองได้ 152
ช่วงเวลาที่เราเสียใจว่าไม่น่าทำอย่างนั้นเลย 154
ทำวันนี้ให้ดีที่สุด 159 | แค่ว่าพูดเล็ก ๆ น้อย ๆ 160
ถ้าโลกนี้ยุติธรรม 162 | ถ้าเธอใช้ชีวิตแทนฉันไม่ได้ 164 | คนดี 166

บทที่ 3 ปล่อบชีวิตใหม่ไปตามน้ำ

คงมีเหตุผล 170 | เยี่ยมจริง ๆ! 172

สุดความสามารถของแม่ 174 | ไม่เคยเสียตาย 178

อยู่กับผมก็พอ 180 | ที่แรกก็ไม่ได้รู้จักกัน 184

ความสัมพันธ์เหมือนดังสายน้ำไหล 186 | ชุดที่เหมาะสมกับฉัน 188

โชคไม่ดีเลย 190 | โรคจิตก็ไม่ใช่ไร 192 | ใกล้กว่าที่คิด 194

ไม่ใช่ว่าทำไม่ได้ แต่ไม่อยากทำ 196 | เธอเป็นคนแบบนั้น 200

บิงซูตัวแดงครั้งแรก 202 | ความสัมพันธ์อันซับซ้อน 204

จากกันไปถึงเข้าใจ 206 | เด็กไม่อดทน 208

เรื่องราวของคนคิดเล็กคติน้อยในประเทศที่คิดเล็กคติน้อย 210

คืนที่อากาศอบอุ่น 212 | เพราะเหงา 214

ความสัมพันธ์ที่มาจากความพยายาม 216 | ทำไม่ไม่โทรมา 218

ความรักของคนที่ไม่ค่อยเคารพตัวเอง 220 | การมีใครสักคนให้ดูแล 222

เหตุผลที่เล็กกัน 224 | สิ่งที่ยากจริง ๆ 228

รู้สึกเหมือนอยู่ด้วยกัน 230 | เงินคือทุกอย่างหรือเปล่า 232

แก้ผิดจุด 234 | การแบกรับภาระของแต่ละคน 236

บทที่ 4 เพราะฉันตอนนี้นั้นไม่เป็นไรแล้ว

ความเป็นไปได้ในการนอกใจ 240 | เพราะใจอยากทำให้สำเร็จ 242
ไม่ใส่ใจ 244 | ทำงานแต่พอดี 246 | สามหมื่นวอน 248
เอาแขนลงซะ 250 | สายตาของเขาที่เราแคร่และใส่ใจ 252
ที่ว่าง 254 | ใช้ชีวิตโดยลืมไปแล้ว 256
อยากให้แม่ใช้ชีวิตอย่างมีความสุข ไม่ต้องเป็นห่วงฉัน 258
ไม่ได้จะว่า แค่ถามเฉย ๆ 262 | ปล่อยว้างหลังจากผ่านไปสิบห้าปี 264
ค่าเฉลี่ยความเจ็บปวด 268 | อย่าปลอบแบบนั้นเลย 270
ดูเป็นผู้หญิง 272 | Inside Out 276 | ความสนใจที่พอเหมาะ 278
เป็นความผิดของใครกัน 280 | ความธรรมดา 282
ขอร้องละ อย่าพยายามเกินไป 284 | ใช้ชีวิตอย่างระมัดระวัง 286
ขอให้ฉันปล่อยว้างได้ด้วยเถิด 288
เหตุผลที่ฟ้าประทานโรคไมเกรนมาให้ 290
รู้ใจเอาเงินไปซื้อของที่อยากได้ดีกว่า 292 | ชีวิตมันสั้น 293
เตรียมตัวตาย 294 | ฉันเป็นคนซึ่กแล้ว 296
คิดผิดไปว่าทำเต็มที่แล้ว 298 | ฉันทำงานแบบนี้ค่ะ 300
ไหลไปตามน้ำ 302

บทส่งท้าย 304





บทที่ 1

การมีชีวิต นี่มันการบ้านชัดๆ



ฉันเป็นเด็กแบบไหน

ร้องรอยจากอดีต...

สมุดรายงานประจำตัวนักเรียน

เรียบร้อยแต่ไม่ค่อย่าแรงสดใส

임	은수하나 명랑성이 좀 절여쥔 나	담	임
부모		학부모	인
제 27 호 상 장			
6. 가정 통신			
학교에서	1 하루종일 잊어도 할까며 할까말까 하... 아주 내성적이어서 칭찬 받는다. 말하기 능력이 엄청나게 좋아요.		담
가정에서			학부모
정 통 신			
분	통 신 내 용		
교	스스로 생활을 좋게 할수있도록 이끌어		
서	하는 능력이 있어 어른보다.		

ค่อนข้างเก็บตัว ไม่ค่อยพูด
ไม่กล้าสื่อสาร
จนทำให้ผู้อื่นอึดอัด
ผู้ปกครองควรส่งเสริม
ทักษะการพูดให้มากขึ้น

ความประพฤติดี วางตัว
เรียบร้อยเหมาะสม

ตัวอ่อนจกจั่นอยากเป็นจกจั่น หรือเปล่านะ



โซอิน: จกจั่นมีอายุแค่สิบดาห์เดียวเอง
ใช่ปะ



อินแจ: อ้อ ใช้ชีวิตเป็นตัวอ่อนอยู่ใต้ดิน
เจ็ดปี แล้วพอกลายเป็นจกจั่น
ก็อยู่แค่เจ็ดวัน



โซอิน: อย่างแยะอะ...



เยอิน: คงรู้สึกไม่ได้รับความเป็นธรรม
เลยส่งเสียงร้องประท้วงตลอดเวลา
ละมั้ง





ซินมย็อง: ตัวอ่อนได้ฝึกพยายามใช้ชีวิต
เพื่อโตเป็นจักจั่น แต่ใครจะรู้
ตอนเป็นตัวอ่อนอาจเป็นช่วงที่
มีความสุขที่สุดก็ได้ ส่วนจักจั่น...
ก็คือมันปลายชีวิตของตัวอ่อน

จากละครเรื่อง **สาวใส วัยว้าวุ่น 2**
(Age of Youth season 2)

นักเขียนยูซีมินเคยกล่าวไว้ว่า
“วันนี้ไม่ใช่รากฐานความสำเร็จของพรุ่งนี้
ไม่มีอะไรรับประกันได้ว่า
วันพรุ่งนี้จะยิ่งใหญ่กว่าวันนี้”

ใช้ชีวิตทุกวันให้เต็มที่
ทำให้ทุกวันเป็นวันสำคัญ



ภูเขาของแต่ละคน...



ต่อให้เดินขึ้นภูเขาสูงเดียวกัน

บางคนต้องขึ้นไปถึงยอดเขาให้ได้ก่อนถึงจะมีความสุข

แต่บางคนแค่ได้เห็นดอกไม้บานตรงไหนเขาก็มีความสุขแล้ว

บางคนมีความสุขเพราะได้ดื่มน้ำแร่ธรรมชาติบนเขา

บางคนอาจมีความสุขยิ่งกว่าเมื่อได้เก็บขยะที่เกลื่อนระหว่างทาง

บางคนมีความสุขกับการไต่หน้าผาสูง

และบางคนแค่นั่งนิ่ง ๆ อยู่บนเชิงเขาก็มีความสุขแล้ว

ชีวิตไม่เห็นต้องมีเป้าหมายยิ่งใหญ่

ความสำเร็จและความสุขในชีวิตเป็นของตนเอง

ไม่เห็นต้องเหมือนใคร

จะมากจะน้อยก็ไม่ต้องสงสัยตัวเองหรืออิจฉาใคร

คนที่คิดว่าต้องไปถึงยอดเขาให้ได้ถึงจะมีความสุขเนี่ย

น่าเบื่อเกินไปแล้ว

ดูรอบตัวสิ ยังมีความสุขอีกตั้งเยอะแยะ...

เพียงแค่ว่า

มองหาความสุขของตัวเอง

จากภูเขาของตัวเอง

แค่นั้นแหละ

มาไม่ขาดสาย

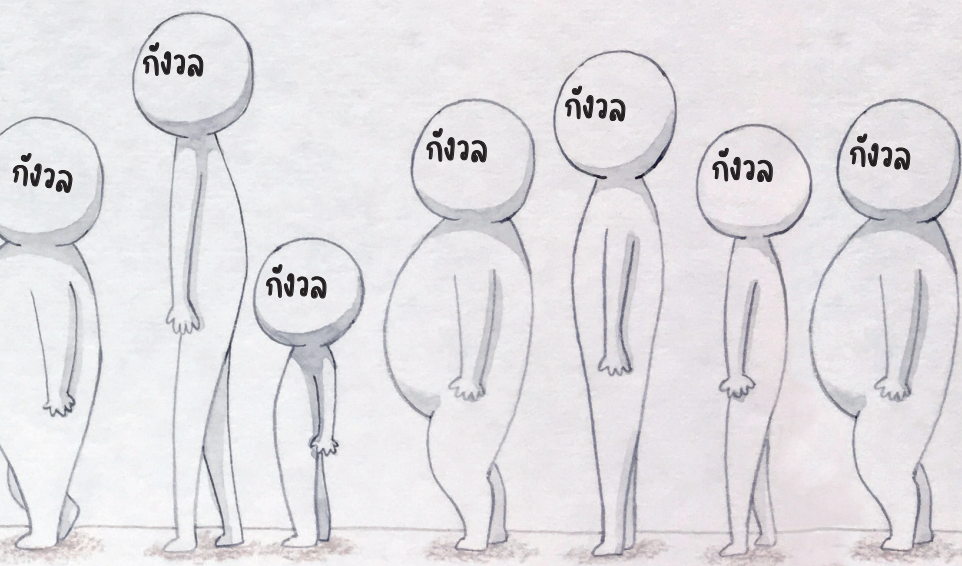
ลองมองย้อนกลับไป

ไม่เคยมีช่วงไหนเลยที่ไม่มีเรื่องกังวลใจ

แค่ระดับและขนาดของความกังวลมันแตกต่างกันเท่านั้น



เมื่อแก้ไปได้อย่างหนึ่งแล้ว เรื่องกังวลถัดไปก็เข้ามาแทนที่
ฉันไม่ใช่ร้านดังสักหน่อยนะ ทำไมเจ้าพวกความกังวล
ถึงได้ต่อแถวรอคิวกันยาวเหยียดขนาดนี้



ไม่ว่าฉันเป็นคนแบบไหน

ไม่ต้องสนใจว่าเก่งหรือไม่เก่ง

ไม่ว่าฉันเป็นคนแบบไหน

อันดับแรกคือต้องยอมรับและรักตัวเองอย่างที่เป็น

ฉันว่ามันน่าเศร้านะถ้าชีวิตต้องสูญเปล่าไปกับการพยายาม

พยายามเป็นคนเก่ง พยายามเป็นคนยอดเยี่ยม

ทั้งที่ใช้ชีวิตในแบบของตัวเองแค่นั้นก็พอแล้ว

ฉันเป็นคนอ่อนไหวมาก

บางครั้งก็อ่อนไหวเกินไปจนตัวเองลำบาก

และใจดีเกินไปจนตัวเองเหนื่อย

แถมยังสานสัมพันธ์กับใครไม่เก่ง

ทำอะไรหลายอย่างพร้อมๆ กันไม่ได้อีกต่างหาก

แต่ฉันตัดสินใจแล้วว่า จะรักตัวเองที่เป็นแบบนี้

มาเริ่มจากตรงนี้นักเถอะ





This is
me.

เป็นความรับผิดชอบของคุณ



บางครั้งฉันก็โดนคนแปลกหน้าถามอะไรแบบนี้
ทุกครั้งที่มีคนทักก็นึกได้ว่า “เออใช่ ฉันมีแผลเป็นนี่นา”
ทั้งๆ ที่ลืมนไปแล้วด้วยซ้ำ
อันที่จริงถ้าไม่ถามขึ้นมาก็คงดี

“ที่ชีวิตเป็นแบบนี้ฉันไม่ได้เลือกเอง ที่ป่วยเป็นโรคนาเบือแบบนี้ฉันก็ไม่ได้เลือกเองอีกนั่นแหละ แต่ฉันต้องโอบกอดโรคนี้ไว้ แล้วหาทางใช้ชีวิตอยู่กับมันให้ได้”

(...) ใช่ มันไม่ใช่ความผิดของคุณหรอก

แต่ถึงยังไงมันก็เป็นความรับผิดชอบของคุณ

จากหนังสือ *ชีวิตติดปีก ด้วยศิลปะแห่งการ “ช่างแม่ง”*

(*The Subtle Art of Not Giving a F*ck*) ของมาร์ก แมนสัน (Mark Manson)

บางอย่างฉันก็เลือกเองไม่ได้ แกรมหลุดพ้นจากมันไม่ได้ด้วย

มีหลายครั้งที่รู้สึกว่าการชีวิตของฉันถูกคนอื่นชักจูงไป

อย่างเช่นแผลเป็นที่เกิดขึ้นตอนสองขวบซึ่งฉันยังจำอะไรไม่ได้

ฉันพยายามซ่อนรอยแผลเป็นนั้นจนกระทั่งขึ้นมัธยมปลาย

เลยไม่เคยใส่เสื้อแขนสั้นไม่ว่าอากาศร้อนสักแค่ไหนก็ตาม

ฉันเคยได้ยินคำพูดที่ว่า

“เมื่อเด็กด่าว่าเจ็บชอบประสบอุบัติเหตุ นั่นคือความรับผิดชอบของพ่อแม่”

พอได้ยินก็รู้สึกว่

“แล้วไงล่ะ หมายความว่าจะให้โทษแม่ไปตลอดชีวิตงั้นหรือ

จะให้แม่รับผิดชอบฉันไปจนตายเลยหรือไง”

คำตอบของคำถามนั้นอยู่ในหนังสือเล่มนี้แล้ว

ถึงบอกว่าไม่ใช่ความผิดของฉัน

ก็ไม่ได้หมายความว่าฉันไม่ต้องรับผิดชอบ

ถึงฉันไม่ได้เป็นคนทำ แต่ยังไงเรื่องมันก็เกิดกับตัวฉันนี่

สุดท้ายคนที่ต้องรับผิดชอบชีวิตและโอบกอดตัวเองที่เป็นแบบนี้

ก็คือฉันเอง

ฉันจึงเริ่มใส่เสื้อแขนสั้นเมื่อเข้ามหาวิทยาลัย

เพราะตอนนี้ความรู้สึกร้อนสำคัญกว่าสายตาของคนอื่นแล้ว

คนติดบ้าน

บางครั้งคนรอบข้างก็พูดกับฉันว่า
“เธออยู่แต่ที่บ้านคนเดียวตลอดแบบนี้
คงเหงาและลำบากน่าดูเลยสิ”



วันหนึ่งเพื่อนโทรมาหาแล้วถามว่า
“เธออยากลองไปเที่ยวพักผ่อนนอกริมหาดทั้งวัน
ในประเทศที่อากาศอุ่นๆ บ้างไหม”

ความจริงแล้วฉันชอบอยู่บ้านเองแหละ

ครบรอบแต่งงานสิบหกปี
ก็เท่ากับว่าฉันนอนกลางวันอยู่คนเดียวที่บ้านมาสิบหกปี
ถ้าเหนื่อยหรือเหงาจริง ๆ
ป้านี้คงหาเหตุผลออกจากบ้านไปแล้ว

ฉันมีความสุขกับการอยู่บ้านคนเดียว
ถึงหลายคนมองว่าน่าสงสารก็เถอะ
แต่ฉันชอบจริง ๆ นะ...

มีอีกเรื่องที่ไม่เข้าใจ
ทำไมต้องออกไปถึงต่างประเทศเพื่อนนอนอยู่ริมหาดทั้งวัน
พักที่บ้านก็ได้
ทำไมต้องפקกระเป๋านั่งเครื่องบินออกไปให้เปลืองเงิน

มันก็เหนื่อยอยู่ดีไม่ใช่เหรอ
ต่อให้ประเทศนั้นเหมาะกับการพักผ่อนมากขนาดไหนก็เถอะ
ยังไงพอกลับบ้านแล้วก็ต้องพักผ่อนอีกรอบ แล้วจะไปทำไม
นี่คือความคิดของคนติดบ้านอย่างฉัน...