

เริ่มต้นที่รักตัวเอง



ทดลองอ่าน



การอ่านคือรากฐานที่สำคัญ



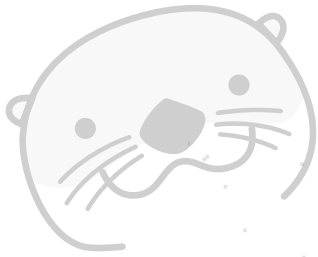
ທດລອງອ່ານ



เริ่มต้นที่รักตัวเอง

Mihwa : เรื่องและภาพ

ตรองสิริ ทองคำใส : แปล



ทดลองอ่าน



เริ่มต้นที่รักตัวเอง
springbooks

ในเครือบริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)
378 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170
โทรศัพท์ 0-2422-9999 ต่อ 4964, 4969 โทรสาร 0-2434-3555, 0-2434-3777, 0-2435-5111
E-mail: info@amarin.co.th

당신을 응원하는 누군가
SOMEONE TO CHEER ON YOU
By mihwa

Copyright © 2013 by mihwa
All rights reserved
Thai language copyright © 2020 Amarin Printing and Publishing Plc.
Thai language edition arranged with SIGMA BOOKS through Eric Yang Agency Inc.

สงวนลิขสิทธิ์หนังสือเล่มนี้ตามพระราชบัญญัติ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558
ห้ามคัดลอกเนื้อหา ภาพประกอบ รวมทั้งดัดแปลงเป็นแบบบันทึกเสียง ตลับวีดิทัศน์
หรือเผยแพร่ด้วยรูปแบบและวิธีการอื่นใดก่อนได้รับอนุญาต

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสือ 978-616-18-3266-7
พิมพ์ครั้งแรก มกราคม 2563

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของศูนย์ข้อมูลอมรินทร์

Mihwa.

เริ่มต้นที่รักตัวเอง / Mihwa: เรื่องและภาพ; ตระงสิริ ทองคำใส แปล จาก 당신을 응원하는 누군가.-
กรุงเทพฯ: สปริงบุ๊กส์ อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, 2562
(12), 236 หน้า: ภาพประกอบ (สี).

1. ความเรียง. 2. กาลังใจ. I. Mihwa, ผู้วาดภาพประกอบ. II. วิวิทย์ จันทร์พันธ์, ผู้แปล. III. ชื่อเรื่อง

895.7 ม637

DDC 895.7

ISBN 978-616-18-3266-7

เจ้าของ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)
กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ระริน อุทกะพันธุ์ ปัญจรุ่งโรจน์ • กรรมการผู้จัดการ อนุชนีย์ วิรัตพันธ์
ที่ปรึกษาสายงานสำนักพิมพ์ในเครือ อองอา จีระอร • รองบรรณาธิการอำนวยการ จตุพล บุญพริ้ง, สิริกานต์ ผลงาม
ผู้ช่วยผู้อำนวยการ ทศพร สนิชวรรณะ • บรรณาธิการบริหาร อนุรักษ์ ชาเสียง
บรรณาธิการสำนักพิมพ์ พรชนก บัวสุช

บรรณาธิการ พรชนก บัวสุช • เลขาธุการ สุภัญญา จันทร์วงศ์
ผู้จัดการฝ่ายศิลปกรรม พีระพงศ์ ไทสินธุ์, วรรณมา ตั้งแสงประทีป
ศิลปกรรม เกติพิบูล โหมตตาด • คอมพิวเตอร์ สุนิดา กวาททรัพย์
ผู้อำนวยการฝ่ายจัดการสำนักพิมพ์ ชัชฎา พรหมเลิศ • พิสูจน์อักษร สองนาма ภักดิ์ศรีวิไล
ผู้จัดการฝ่ายประสานงานสำนักพิมพ์ อมรลักษณ์ เขยกลีน • ประสานงานสำนักพิมพ์ ชนิษฐา ศรีอินทร์
ผู้จัดการส่วนพัฒนากลยุทธ์และช่องทางขาย กุลพัฒน์ บัวละออ
ผู้จัดการส่วนดิจิทัลคอมเมิร์ซและคอนเทนต์ ธนพงษ์ โพธิ์บำรุง

แยกสีและพิมพ์ที่

สายธุรกิจโรงพิมพ์ บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)
376 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170
โทรศัพท์ 0-2422-90, 0-2882-1010 โทรสาร 0-2433-2742, 0-2434-1385

จัดจำหน่ายโดย

บริษัทอมรินทร์บุ๊กเซ็นเตอร์ จำกัด

108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกรวย-จตุรนต์ ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี 11130
โทรศัพท์ 0-2423-9999 โทรสาร 0-2449-9222, 0-2449-9500-6 Homepage: <http://www.naiin.com>

ราคา 255 บาท

ขอมอบแต่คุณ _____

ผู้กำลังต่อสู้เพียงลำพัง

จากใครคนหนึ่งผู้คอยส่งแรงใจให้







ທດສະວະນາ

• สารบัญ •

คำนำสำนักพิมพ์ (12)

 บทนำ 2

 บทที่หนึ่ง  **แรกสุดคือรักตัวเอง, แ่่พูดก็ง่ายหรือ** 8

คู่มือใช้ความรู้ดีก็ 10

ถอดสมบุญรณแบบสำหรับฉัน 16

ฉันกับคนอื่น 20

พลังรักซาใจ 24

ระยะปลอดภัยในความสัมพันธ์ 28

มีแค่เราที่ไม่รู้ 32

เห็นแก่ตัวบ้างไม่เห็นเป็นไร 36

หากทุกคนบนโลกรักเรา 40

ความลับ 46

ลึกลงในคำพูด 48

ทำได้แค่นั้น 52

ศรัทธา 54

ให้และรับ 58

ละบ้าง 62

คนเราเป็นไปตามความคิดตน 66





บทที่สอง

คาร์เปเตียม, ใครบางคนผู้ส่งแรงใจให้คุณ	68
ชีวิตที่ใช้ได้	70
ก็แค่นั้น	74
ณ ขณะนี้	78
ขมวดปม	80
ลูกบัตแห่งจิตวิญญาณ	82
หน้าที่ของฉัน	86
ช่วงเวลาที่ไม่ต้องทำอะไร	88
เรื่องง่ายที่สุดในโลก	92
ก้าว	94
กำลังทำได้ดีแล้วละ	96
ฉันคือใคร	98
วิธีเข้าใจฉัน	100
ม้านั่ง	104
คาร์เปเตียม	108

บทที่สาม

คนเรานะ, เป็นไปตามความคิด

112

วันที่อยากซ่อนตัว

114

ผู้ซื้อตรงต่อবাদแผล

116

เริ่มใหม่เป็นพอ

118

เริ่มต้น

122

สบตาฉันสิ

126

ทำไมถึงมีแค่ฉัน

128

ถึงไม่น่าอยู่ แต่ขอให้สู้อยู่ต่อ

132

วัยรุ่นคือความมีชีวิตชีวา

134

การโตเป็นผู้ใหญ่

138

ความฝัน

140

ทีละก้าว

144

เส้นทางที่ดูเหมือนดี

146





บทที่สี่

รักนั้น, เกิดจากฉันให้เธอ หรือจากเธอให้ฉัน 148

36.5 องศาเซลเซียสคืออุณหภูมิพอเหมาะกับการกุมมือ 150

อย่าแง้งอน 154

ความแตกต่างของอารมณ์กับจิตใจ 156

คำถามที่มักถามคนรัก 158

เราทุกคนล้วนเป็นรักแรกของใครบางคน...หรือเปล่า 162

หากไม่เข้าหา ใครเล่าจะเข้าใจ 164

ฉันเป็นคนแบบไหนสำหรับเธอ 166

จัดระเบียบ 170

ไปรับ 174

คนรักกันจริง 178

เหตุผลที่ไม่อาจรัก 180

การจากลาอันแท้จริง 182

ทีกทัก 184

ร้อยเมตรก่อนพบกัน 186



บทที่ห้า

เจ้าช่วงเวลาอันเรื่องรองทั้งหลาย,

จงตอบข้าเถิด

190

ตามคำพูด

192

มอบกอด

194

ช่วงเวลาที่เราค่อยยังชั่วและสุขใจกับชีวิตมากขึ้น

198

การเข้าใจ

200

หากเป็นเพียงความคิด

204

แล้วดอกไม้ของปีนี้จะเบ่งบาน

206

พรุ่งนี้จะคิดถึงวันนี้

210

เจ้าช่วงเวลาอันเรื่องรองทั้งหลาย จงตอบข้าเถิด

214

บนโลกที่ผู้คนปิดหู...

216

ชีวิตคือการเปลี่ยนแปลงเรื่อยไป

218

มีช่วงเวลาที่ไม่มีความสุขด้วยหรือ

222

เรื่องเล่าจากต้นไม้กลางทะเลทราย

226



บทส่งท้าย

230

เกี่ยวกับผู้เขียน

232



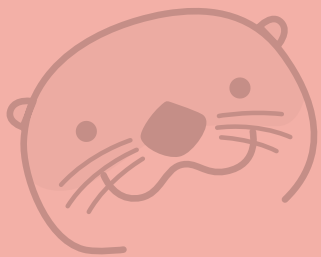
• คำนำสำนักพิมพ์ •

บางทีเวลาเจออะไรแย่ๆ ก็อดคิดไม่ได้ว่าทำไมต้องเป็นเรา
ทำไมมันต้องเกิดขึ้นกับเรา
จริงๆ มันอาจแค่เกิดขึ้นกับคนอื่นเหมือนกัน
แต่แค่ตอนนี้ความโชคร้ายมาตกที่เราเสียมากกว่า
กับอะไรที่อยู่เหนือการควบคุม เราก็ทำอะไรไม่ได้อยู่ดี
ที่ทำได้คงเป็นการตั้งสติ แล้วหาทางแก้ไข
ไม่ก็รอให้เวลาผ่านไป อะไรๆ คงดีขึ้น

เวลาผ่านไป อะไรๆ คงดีขึ้น
แต่ก่อนที่มันจะ “ผ่านไป” นี้แหละ
ที่อะไรๆ มันค่อนข้างยากเย็น
คงจะดีถ้ามีใครสักคนอยู่เคียงข้าง
คอยให้กำลังใจ ให้คำแนะนำ
ขอแค่ใครที่ทำให้เรารู้สึกว่า
เราไม่ได้อยู่อย่างโดดเดี่ยวก็พอแล้ว

ผ่านมันไปด้วยกันนะ

springbooks



ທດສະຍອຸດົມ



• บทนำ •

“สำหรับสิ่งที่มีค่า ไม่มีคำว่าสายเกินไป
หรือกรณีของพ่อคงต้องพูดว่าเร็วเกินไป
ที่จะเป็นคนที่เราอยากเป็น เวลาไม่ใช่ข้อจำกัด
เราเริ่มต้นได้เสมอ เราสามารถเปลี่ยนแปลงหรือหยุดนิ่ง
ไม่มีกฎเกณฑ์สำหรับเรื่องนี้
เราอาจทำได้ดีที่สุดหรือแย่ที่สุด
พ่อหวังว่าคุณจะทำได้ดีที่สุด

...

หวังว่าคุณจะได้เห็นสิ่งต่างๆ ที่น่าตื่นเต้น
หวังว่าคุณจะได้สัมผัสความรู้สึกแปลกใหม่
หวังว่าคุณจะได้พบผู้คนที่มึนมองแตกต่าง
หวังว่าคุณจะใช้ชีวิตอย่างภาคภูมิใจ
และถ้าลูกพบว่าตัวเองไม่ภาคภูมิใจ
พ่อหวังว่าคุณจะมีพลังที่จะเริ่มต้นใหม่อีกครั้ง”

— จากภาพยนตร์เรื่อง *The Curious Case of Benjamin Button*





美畫

ฉันเคยคิดว่าพออายุสี่สิบฉันคงเป็นผู้ใหญ่มาก
และพออายุสามสิบก็คงทำสิ่งต่างๆในชีวิตสำเร็จสมบูรณ์
แต่อายุเข้าเลขสามก็แล้ว กลับไม่ยังมีเรื่องเปลี่ยนแปลงพิเศษ
แถมลูกลี้ลู่กลั่นร้อนใจกว่าเก่า
ในขณะที่ความสามารถยังคงอ่อนหัดเช่นเดิม

เราไม่มีทางรู้ได้หรอกว่าเส้นทางที่เราเลือกเป็นทางของเราจริงไหม
ไม่รู้ด้วยซ้ำว่าผู้คนที่คบหากันนั้น
ตกลงเนื้อแท้เขาเป็นคนแบบไหนกันแน่
วัยที่ร่างกายหยุดเติบโตแค่ทำให้เราโหมเองว่าเราเป็นผู้ใหญ่แล้ว
และต้องสวมบทบาทของผู้ใหญ่



เรากำลังเคยชินกับการมองโลก

ด้วยสายตาที่ปรับให้สอดคล้องกับสายตาคนอื่น

แทนที่จะมองโลกตามที่เป็นอยู่หรือเปล่า

นานวันเข้าเราถึงใช้สายตาคนอื่นเปรียบเทียบตัวเรา

กับใครอีกคน หวาดหวั่นความพรั่งพลาด

และคิดว่าการแสดงอารมณ์ความรู้สึกอย่างซื่อตรง

คือการเปิดเผยจุดอ่อนของเราให้ใครๆ เห็น

ครั้นตรึกตรองให้ถ่องแท้ จึงเห็นว่าเราคือเรา

ความเป็นเราไม่อาจเปรียบเทียบกับใครอื่น

ตัวเรานั้นกำลังมุ่งมั่นก้าวเดินบนเส้นทาง

ที่ไม่เคยมีใครใช้มาก่อน

ฉันรู้แล้วละว่าขนาดร่างกายไม่ได้หมายถึงการโตเป็นผู้ใหญ่

แต่วุฒิภาวะคนเราจะเติบโตที่ละน้อยก็ต่อเมื่อเราพบว่า

ตัวเองกำลังแสวงหาจุดยืนของตนผ่านรูปแบบวิธีการสารพัน





ถึงจะยังงอแงงะ

หนักใจว่าเราอีตอดกว่าชาวบ้าน

ทั้งยังกริ่งเกรงการแสดงความรู้สึกตรงๆ

ที่บางครั้งก็ดูคล้ายไม่รู้จั๊กโต

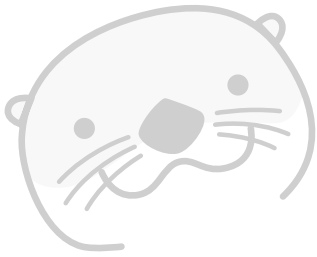
แต่การเป็นตัวเราแบบที่เป็นอยู่ก็ดีพอแล้ว

เพราะชีวิตยังไม่ดับสิ้นเสียหน่อย

ที่เป็นอยู่ ณ ตอนนี้

เป็นเพียงส่วนหนึ่งในกระบวนการแห่งชีวิต

ก็เท่านั้นเอง



ကလေးဂိုဏ်း



บทที่หนึ่ง ♡

แรกสุดคือรักตัวเอง,
แค่พูดก็ง่ายหรือ



ทดลองอ่าน



ใครจะว่าไงก็เรื่องของเขา
เราไม่เห็นต้องใส่ใจ
แผลใจไซ้ว่าเกิดจากฝีมือคนอื่น
แต่เป็นใจเราเองนี่ละที่อ่อนแอ
จนยอมให้เขาเข้ามาทำร้าย



- จากละครเรื่อง *Still, Marry Me*

• คู่มีอใช้ความรู้สึก •



เริ่มต้นที่รักตัวเอง



หัวหน้าเผ่าอินเดียนแดงผู้เฒ่า
เล่าเรื่อง “ศึกใหญ่” ในหัวใจคนเราให้หลานชายฟัง

“หลานเอ๋ย ในหัวใจมนุษย์ทุกผู้ล้วนมีสุนัขป่าสองตัว
ที่เป็นอริกัน ตัวหนึ่งเป็นสุนัขป่าฝ่ายชั่วร้ายที่มีโทษะ
ริษยา เศร้าโศก ละโมบ จงหอง การโทษตัวเอง
ปมด้อย นิสัยหลงตน และความเห็นแก่ตัว
ส่วนสุนัขป่าอีกตัวเป็นฝ่ายดีที่มีใจยินดี สงบสุข
ความรัก ความหวัง การถ่อมตน
ความสุขุม และไม่ตรีจิต”

หลานชายเอ่ยถาม
“แล้วสุนัขป่าตัวไหนเป็นฝ่ายชนะล่ะฮะ”
หัวหน้าเผ่าผู้เฒ่าจึงตอบว่า

“ตัวที่เจ้าให้อาหารมันกินไงล่ะ”

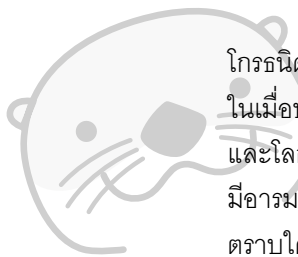


ไม่ว่าจะเป็น โทสะ ริษยา เศร้าโศก
ละโมภ จงหอง การโทษตัวเอง ปมด้อย
หลงตน เห็นแก่ตัว ยินดี สงบสุข ความรัก
ความหวัง ถ่อมตน สุขุม ไม่ตรีจิต
ในหัวใจเรามีสารพันอารมณ์ความรู้สึกที่
โดยทั่วไปก็ผสมปนเปกันมากกว่าจะหมกมุ่น
แค่กับอารมณ์ใดอารมณ์เดียว
แต่บางครั้งใจเราก็ด้านชาเสมือนไร้ความรู้สึก
บางครั้งโกรธหัวฟัดหัวเหวี่ยง
และบางครั้งก็เศร้าสร้อยแทบทานรับไม่ไหว
การที่อารมณ์ความรู้สึกเรถึงขั้นเกินรับ
คงเพราะที่ผ่านมามีว่เก็บกดพวกมันไว้

บางที่เราเลยตกหล่มอารมณ์
เป็นต้นว่าทุกซี้ใจด้วย เอาแต่จดจ่อยู่กับปมด้อย
โอ้อวดว่าตนเก่งกาจ เพราะดันหลงตัวเองและมั่นใจเกินเหตุ
หรือไม่กี่อารมณ์ดีจนแจกจ่ายน้ำใจแก่คนรอบข้างได้ไม่อัน

อารมณ์ เช่น โกรธ อิจฉา โศกเศร้า ล้วนเป็นสิ่งจำเป็น
ตัวอย่างเช่น ความอิจฉาเปรียบก็ใจยากแข่งขัน
กระตุ้นให้เราไม่พอใจหรือรันทอนก่อนเกิดเป็นผลดีในแง่มุมมองอื่น ๆ
หรือการตำหนิตัวเองก็ช่วยให้เราได้อย่ามอง สำนึก
ตลอดจนทบทวนความผิดตน

โกรธนิดอิจฉาหน่อยคงไม่เป็นไร
ในเมื่อบางครั้งก็มีคนแย่งชิงของของเราไปจริง ๆ
และโลกนี้ก็มีผู้คนอีกมากมายนักที่เก่งกว่าเรา
มีอารมณ์ลบบ้างคงไม่ถึงกับเลวร้าย
ตราบดีที่เรายังมีช่วงเวลาที่ยังยิ้มออกและยินดีปรีดา
จนสามารถเอื้อเฟื้อมิตรไมตรีแก่คนอื่น ๆ ได้



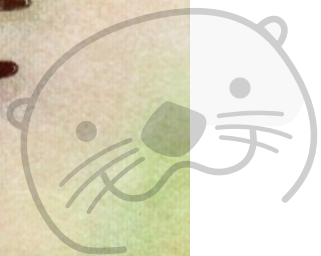


เริ่มต้นที่รักตัวเอง



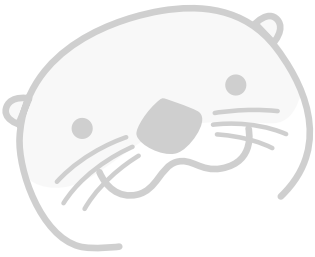


ไม่เห็นต้องปิดบัง
เพราะการมีห้วงเวลาทั้งยามหัวเราะ
ร้องไห้ และร่ำรานใจ
แล้วรู้จักโอบรับทุกสิ่งเหล่านั้นไว้
ด้วยใจขอบคุณนี่ละ
จะยิ่งทวีความล้ำค่า
แก่โมงยามแห่งการมีชีวิต



กตลอก

• เธอสมบูรณ์แบบสำหรับฉัน •



ทดลองอ่าน



เริ่มต้นที่รักตัวเอง



ตอนเด็ก ๆ ฉันอิจฉาคนอื่นเรื่องนู่นเรื่องนี้เยอะมาก
พูดได้ว่าอิจฉาเสียทุกเรื่องจนตัวเองยังจำไม่ไหวเสียวะ
มาตอนนี้ถึงรู้ว่าฉันอิจฉาเพราะมัวจ้องมองสิ่งที่คนอื่นมี
กระทั่งไม่เห็นสิ่งมีค่าที่ตัวเองมี
พานให้คิดว่าทุกคนยกเว้นฉันล้วนสมบูรณ์แบบ

แต่เมื่อเลิกมองว่ามันเป็นปมด้อย
ฉันกลับพบว่าใครหลายคนก็มองฉัน
ด้วยสายตาแบบเดียวกับที่ฉันเคยมองคนอื่น
คนที่ดูแสนสมบูรณ์พร้อมกลับบอกว่า
ฉันน่าอิจฉาเสียอย่างนั้น

เราอาจคิดว่าใคร ๆ ช่างสมบูรณ์แบบจัง
แต่โลกเราคงไม่มีคนแบบนั้นหรอก
เขาเพียงมีสิ่งที่เราไม่มีก็เท่านั้น

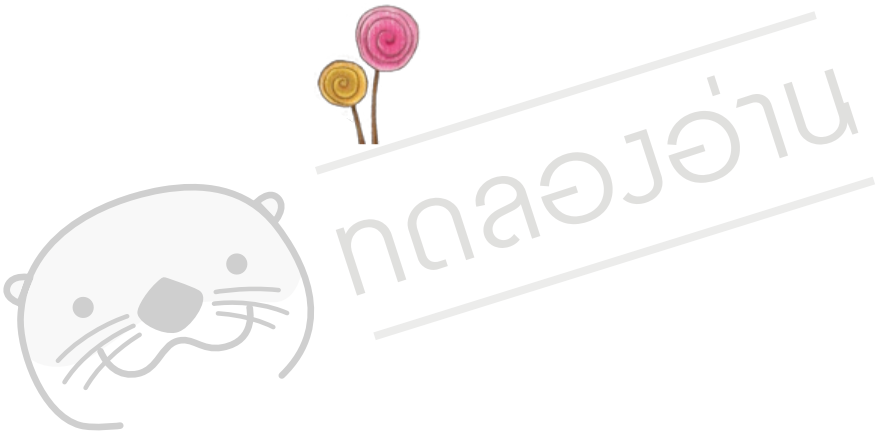
เหตุผลที่หนึ่งบวกสองเป็นสาม
คงเพราะเมื่อหนึ่งฉันเจอกับสองพวกเขา
จนกลายเป็นพวกเราแล้ว
ก็จะได้ช่วยกันสรรค์สร้างชีวิตแง่มุมใหม่เพิ่ม

ฉะนั้น ฉัน และ เธอ
จึงเป็นตัวตนหนึ่งเดียวบนโลก
และนั่นก็คงพอจะเรียกได้ว่า
สมบูรณแบบเหมือนกัน



美畫

• จัดกับคนอื่น •



เริ่มต้นที่รักตัวเอง



บนโลกมีฉันกับคนอื่นอีกมากมาย
เขาต่างจากเราไม่ถือเป็นเรื่องผิด

ตอนตรวจข้อสอบ เราใช้คำว่าตอบผิด ไม่ใช่ตอบแตกต่าง
ถ้าจะให้พูดว่าต่าง คงต้องใช้เมื่ออ่านคำตอบข้อสอบวิชาเลข
แต่ดันตรวจด้วยเฉลยของวิชาภาษาอังกฤษนั่นละ

ฉันและเธอต่างกัน
เหมือนโจทย์เลขต่างกับโจทย์ภาษาอังกฤษ
ขึ้นบอกว่าต่างคือผิด
เราคงไม่มีวันรู้คำตอบของโจทย์นั้นชั่วชีวิต

ทว่าบางครั้งเรากลับเมินสังขรณ์ดังกล่าว
โดยคิดว่าทุกคนควรเป็นดังใจเรา

จากเรื่องง่าย ๆ แค่มองว่า
“ก็อาจเป็นแบบนี้ได้ เขาเป็นของเขาแบบนี้”
พลันกลายเป็นเรื่องยากและซับซ้อนเมื่อคิดว่า
“ฉันเห็นแบบนี้ ทำไมเธอเห็นต่าง”

เราไม่อาจกำหนดคำตอบใจหายเลขาภกับใจหายภาษาอังกฤษ
ได้ตามใจเราฉันใด

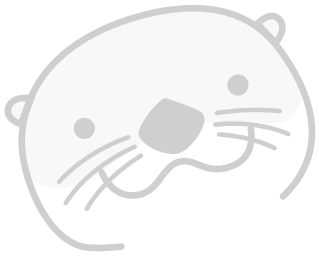
เราก็ไม่อาจกำหนดความแตกต่าง
ให้เป็นไปตามใจเราได้ฉันนั้น

คนเราแต่ละคน

ล้วนซุกซ่อนคำตอบหลากหลายเฉพาะตัวไว้
ภายใต้ตัวตนของเขา

เราต้องยอมรับผิดชอบต่อคนอื่น
เขาจึงจะยอมรับผิดชอบต่อเรา

เพราะหากเปลี่ยนเป็นมองจากมุมมองของเขา
เราเองก็เป็นแค่คนอื่นสำหรับเขาเช่นกัน



ทดลองอ่าน



• พลังรักษาใจ •



ทดลองอ่าน

เริ่มต้นที่รักตัวเอง



ร่างกายคนเรา

น่าทึ่งตรงที่สามารถรักษาอาการเจ็บป่วยได้เอง

ถ้าไม่บาดเจ็บสาหัสหรือป่วยร้ายแรงจนต้องเข้าโรงพยาบาล

แค่อยู่เฉย ๆ ไม่นานบาดแผลก็จะสมาน

อาการป่วยไข้ก็จะทุเลา...

จิตใจก็เหมือนร่างกาย

ถึงบางครั้งชีวิตเผชิญเรื่องปวดใจเจียนตาย

แต่เราก็ยังไม่ตายจริง ๆ สักหน่อย

พอเวลาผ่านพ้น

หัวใจดวงเดิมก็จะกลับคืนสู่สภาพตั้งเก่าก่อน

ยามเจ็บก็เจ็บ ยามเศร้าก็เศร้า

ในเมื่อเลี่ยงไม่ได้ ก็เพียงยอมรับอย่างสงบ

แล้วสักวันเราจะกลับมาแข็งแรงใหม่



ส่วนสาเหตุที่ต้องใช้เวลาช่วย

ก็อาจเพราะภูมิคุ้มกันหัวใจเราอ่อนแอกว่าคนอื่นนิดหน่อย

เราคงเขียนกับคำสอนว่าเวลาคือยาแก้ทุกข์ชานานเอก

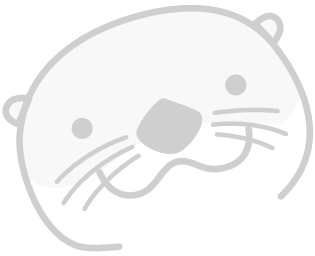
ถึงได้ยินจนเกร่อ แต่ดูเหมือนว่าจนถึงตอนนี้

ก็ยังไม่มียาตัวใดมีฤทธิ์รักษาวิเศษเท่าเวลาเลย





- ระยะเวลาปลอดภัย
ในความสัมพันธ์ •



กดสองอ่าน

ระยะปลอดภัย (safety distance)

คือระยะเว้นห่างระหว่างรถยนต์ขณะขับ ขึ้นขีดขีดติดกันเกิน แล้วคันหน้าเกิดเหยียบเบรกกะทันหันหรือแอลเบิ้ลบนถนนเปียกน้ำฝน ก็อาจชนกันจนเกิดอุบัติเหตุร้ายแรง

ไม่ใช่เฉพาะกับการขับรถหรือ

มนุษย์สัมพันธ์ก็จำเป็นต้องมีระยะปลอดภัย

การที่กักเอาเองว่าอีกฝ่ายจะต้องเห็นดีเห็นงาม

และเข้าใจเราเสมอโดยไร้เงื่อนไข

แค่เพราะเห็นว่าเขาเป็นเพื่อน ครอบครัว หรือคนรักของเรา
สักวันย่อมก่อเกิดเป็นความรู้สึกหนักใจ

การรักษาระยะห่างด้วยวิธีเอาใจเขามาใส่ใจเรา

แล้วดำเนินความสัมพันธ์ด้วยอัตราเร็วพอเหมาะ

จะช่วยป้องกันอุบัติเหตุทางใจต่าง ๆ

ที่เกิดจากความเข้าใจผิดและเห็นแก่ตัว

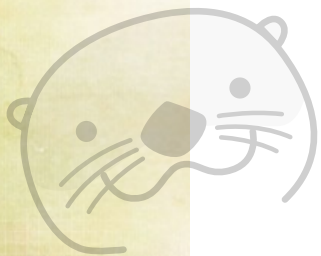


เริ่มต้นที่รักตัวเอง





อุบัติเหตุทางใจที่กระทบกระทั่งกันนั้น
ไม่มีประกันภัยคอยคุ้มครอง
เหมือนอุบัติเหตุทางรถยนต์ด้วยซี
ฉะนั้นต้องรอบคอบไว้ก่อนนะ!



ทดลองใหม่