

spr๑ngbooks

เธอคู่ควรกับความรักที่ดีเสมอ

วินนี่

เขียน

ลลีน

วาดภาพประกอบ



การอ่านจะทำให้เข้าใจว่า ทุกเรื่องราวร้ายๆ ที่ผ่านไป
จะนำเรื่องราวดีๆ มาให้เสมอ
— วินนี่

การอ่านดีจรรากชีวิตให้สดใส





ကလေးတို့အတွက်

คำนำสำนักพิมพ์

เชื่อว่าหลายคนคงคุ้นเคยกับคำว่า “ความสัมพันธ์” ซึ่งความสัมพันธ์นั้นมีหลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นความสัมพันธ์กับคนรู้จัก เพื่อน ครอบครัว คนรัก หรือแม้กระทั่งกับตัวเราเอง

หลายครั้งที่ความสัมพันธ์ทำให้รู้จักกับสิ่งที่เรียกว่า “ความรัก”
ความรักที่ทำให้ใครบางคน รู้จักตัวเองมากขึ้น
ความรักที่ทำให้ใครบางคน ใส่ใจครอบครัวมากขึ้น
ความรักที่ทำให้ใครบางคน รู้จักมอบความรู้สึกดี ๆ ให้ใครสักคน
ความรักที่ทำให้ใครบางคน รู้จักการจากลาแบบไม่ทันตั้งตัว
และความรักที่ทำให้ใครบางคน เรียนรู้ที่จะกลับมารักตัวเองอีกครั้ง

แต่ไม่ว่าความรักจะมอบบทเรียนอะไรให้เธอก็ตาม
จงจำไว้เสมอว่า “ไม่ว่าวันข้างหน้าจะเป็นอย่างไร
เธอก็ยังคู่ควรกับความรักที่ดีที่สุดเสมอ”

คำนำผู้เขียน

ยังอยู่คนเดียวอยู่หรือเปล่า หรือตอนนี้เรามีคนข้างๆ แล้ว
แล้วความรักของเธอตอนนี้ไปได้ดีไหม
หรือเธอยังลบความเจ็บปวดจากคนเก่าออกจากใจไม่ได้

ไม่ว่าเธอจะรู้สึกว่าการทำอะไรตัวเองถึงยังไม่มีใครรักที่
ไม่ว่าเธอจะรู้สึกว่าการรักที่มีตอนนี้มันอ่อนแอเหลือเกิน
ไม่ว่าเธอจะรู้สึกเจ็บปวดจากความรักครั้งเก่าที่จบลง
แต่สิ่งหนึ่งที่เธอจะต้องมีเสมอคือการรักตัวเอง
ไม่ว่าจะสถานการณ์ไหน การรักตัวเองมากพอ
และการมองทุกอย่างจากความเป็นจริง จะทำให้ทุกสิ่งดีขึ้นเสมอ

ไม่ต้องกังวลว่าทำไมเราถึงอาจจะยังไม่มีรักที่ดีแบบใครๆ
แต่คนที่ตั้งใจรักและซื่อสัตย์ ทำตัวน่ารักแบบเธอ
ต้องได้พบความรัก ความสัมพันธ์ที่ดีในสักวันอยู่แล้ว

สารบัญ

บทที่ 1

แล้วสักวัน
เธอจะพบ
ความสัมพันธ์
ที่คู่ควร

003

บทที่ 2

จงตั้งใจ
กับความรัก
เสมอ

045

บทที่ 3

ความเจ็บปวด
อาจเริ่มต้น
ตั้งแต่ยังไม่
จากลา

097

บทที่ 4

เราจะ
เติบโตขึ้น
ทุกครั้ง
ที่จากลา

146

บทพิเศษ จดหมายถึงเธอ

204

คำขอบคุณ

221

เกี่ยวกับผู้เขียน

222

เกี่ยวกับผู้วาดภาพประกอบ

224

แต่...เธอ ผู้คู่ควรกับความรักที่ดีเสมอ



กตสออ่าน



ကလေးပညာ

บทที่ 1

แล้วสักวันเธอจะพบ
ความสัมพันธ์ที่คู่ควร





ကလေးတန်း

: ทำไมถึงไม่มีแฟนสักทีละ

: ไม่รู้สิ ยังไม่พร้อมมั้ง

: แล้วต้องรออะไรอีก หรือยังไม่ลืมคนเก่า

: ลืมหมดแล้ว แต่คิดว่าอยู่คนเดียวแบบนี้ก็ดี ถึงบางทีอยากจะ
มีใครสักคนก็เถอะ แต่คิดว่าถ้าถึงเวลา หรือเจอคนที่ใช่ คงได้
เริ่มต้นใหม่อีกครั้งเองแหละ ก็หวังว่าความรักดี ๆ จะรอเจอเรา
อยู่ในสักวันนึง

: แล้วเมื่อไหร่ล่ะ

: ไม่รู้สิ

เสพติดการอยู่คนเดียว

การอยู่คนเดียวเคยเป็นเรื่องที่ต้องฝืนและพยายาม
แต่ตอนนี้ การเปิดรับใครสักคนเข้ามาในชีวิต
กลับกลายเป็นเรื่องที่ยากและต้องใช้ความพยายามมากกว่า

การอยู่คนเดียวมานานจนเริ่มชิน
การมีความสุขด้วยตัวเองได้โดยไม่ต้องพึ่งใคร
ทำให้เราเริ่มเสพติดความอิสระและความไม่ยึดติด
จนกลายเป็นความสบายใจที่ทำให้เราไม่อยากเสียไป

แต่การไปถึงจุดที่อยู่ได้สบาย ๆ โดยไม่ต้องการใคร
หลายครั้งกลับมีคำถามที่ทำให้เรารู้สึกลังเลเสมอว่า
มันโอเคไหมที่เราไม่ต้องการใคร
มันโอเคจริงไหมกับการอยู่คนเดียวแบบนี้

คำตอบของคำถามเหล่านี้

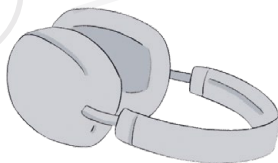
มักไม่เคยได้รับคำตอบและเลือนหายไปตามเวลา

ซึ่งพอรู้ตัวอีกที ก็อยู่คนเดียวมานานแล้ว

และคงจะอยู่แบบนี้ต่อไปเรื่อยๆ

เพราะลึกๆ ในใจรู้สึกว่

“ตอนนี้ยังมีความสุขดี ฉันก็ยังไมจำเป็นต้องรีบมีใครก็ได้”



การอยู่คนเดียว ดั่งจริงๆ หรือเปล่า

แม้การอยู่คนเดียวจะคล่องตัว อิสระ และไม่ผูกมัด
แต่บางวันก็อาจทำให้เรารู้สึกว่างเปล่า สับสน และไม่แน่ใจว่า
“หรือจริงๆ แล้วเราต้องการใครสักคน”

แล้วการมีใครสักคนมันดีจริงๆ หรือเปล่า
การมีคนให้ปรึกษา มีเพื่อนคู่คิด
และมีคนที่ทำให้มั่นใจว่า
เขาจะอยู่เคียงข้างเราเสมอ นั่นดีจริงๆ ใช่ไหม
เพราะบางวันก็อาจไม่เข้าใจกัน
และทำให้วันดี ๆ กลายเป็นอีกวันที่ไม่น่าจดจำ
จนทำให้เราต้องตั้งคำถามอีกครั้งว่า
การมีใครสักคนเป็นเรื่องที่เหมาะสมกับเราจริงไหม
“หรือเราเหมาะกับการอยู่คนเดียวมากกว่า”

ท้ายที่สุด ทุกคนต่างก็มีคำตอบและความต้องการที่ไม่เหมือนกัน
แต่ไม่ว่าจะเป็นแบบไหนก็มีความสุขและความทุกข์
ในรูปแบบของตัวเอง

การอยู่คนเดียวก็มีทั้งข้อดีและข้อเสีย
การมีใครสักคนเคียงข้างก็มีทั้งข้อดีและข้อเสียเช่นกัน
ไม่มีแบบไหนที่ดีทั้งหมดหรือไม่ดีทั้งหมด
ขึ้นอยู่กับว่าตอนนั้นเราโอเคกับแบบไหน
ก็แค่เลือกแบบที่เราต้องการเท่านั้นเอง

สุดท้ายเลือกผิด ก็แค่เลือกใหม่
ไม่จำเป็นต้องหาคำตอบที่ถูกต้องตลอดเวลา
ไม่จำเป็นต้องกดดันตัวเองขนาดนั้นก็ได้

หรือการอยู่คนเดียว ดีที่สุดแล้ว

จะว่าเราตัดพ้อ...ก็คงไม่ใช่

น้อยใจต่อโชคชะตา...ยังไม่ใกล้เคียง

เราแค่คิดทบทวนกับตัวเอง และได้คำตอบว่า

“ความสามารถตกหลุมรักของเรา

จางหายไปกับกาลเวลาแล้ว”

เราจำไม่ได้แล้วด้วยซ้ำว่า ความรู้สึกตอนชอบใครสักคน

ทำให้รู้สึกดีจนใจเต้นแรงและชีวิตสดใสแค่ไหน

เราจำไม่ได้แล้วว่า ความรักครั้งที่ผ่านมาเป็นอย่างไร

รู้สึกแบบไหน และเราอยากจะเจอความรักแบบนั้นอีกครั้งไหม

แม้ในใจลึก ๆ รู้สึกอยากจะมีใครสักคน

แต่การกระทำของเรากลับสวนทางกับความรู้สึกเสมอ

ปากบอกว่าอยากมีใครสักคน แต่กลับไม่เปิดใจเลย

ความรู้สึกกลับสนที่เกิดขึ้นภายในใจ

ทำให้รู้สึกทรมานเหมือนกันนะ

เธอคู่ควรกับความรักที่ดีเสมอ

เคยคิดมาตลอดว่า

ถ้าวันหนึ่งเราได้เจอใครสักคนที่ทำให้รู้สึกกว่า

การอยู่กับเขาคงดีกว่าการอยู่คนเดียว

วันนั้น เราอาจจะเปิดใจและคลายความสับสนทั้งหมด

ซึ่งเราไม่รู้ว่า ถ้าถึงวันนั้นจริง

เราจะเปิดใจและหายสับสนจริงไหม

คงเป็นเรื่องที่ตอบได้ยาก

เพราะที่ผ่านมาเรายังไม่มีโอกาสได้เจอคนแบบนั้น

แต่ตอนนี้ เราคงอยู่คนเดียวไปก่อน

แม้จะรู้สึกสับสนแค่ไหน

แต่การอยู่คนเดียวก็ทำให้รู้สึกปลอดภัย

และสบายใจดีอยู่แล้ว

ยังโสดนานยังมีแฟนยาก

ส่วนใหญ่คนที่อยู่คนเดียวมานาน มักจะไม่อยากมีแฟน
ยิ่งมีความสุขด้วยตัวเองได้มากขึ้นก็ยิ่งไม่ต้องการใคร
และไม่รู้สึกในชีวิตตัวเองขาดอะไรไป

คนที่เพิ่งโสดใหม่ ๆ อาจมองหาส่วนเติมเต็มที่หายไป
และยอมมองข้ามข้อเสียบางข้อของคนที่เข้ามา
เพื่อให้ชีวิตกลับมาอยู่ในความรู้สึกที่คุ้นเคยอีกครั้ง

แต่คนที่โสดมานาน ความรู้สึกที่คุ้นเคยกลับเป็นความอิสระ
และไม่ต้องการผูกมัดกับใคร ทำให้คนที่เข้ามาจะถูกพิจารณา
ในข้อเสียต่าง ๆ มากขึ้น จนทำให้ไม่มีโอกาสได้สานความสัมพันธ์ต่อ
และรู้สึกว่ากรรมมีคนรัก อาจดีไม่เท่าการอยู่คนเดียว

การไม่รักใคร
มันปลอดภัยที่สุดแล้ว...
ก็อาจจะจริง
แต่การไม่यरักใคร
มันเรียกว่าความอันตราย...
ก็คงไม่ผิดเท่าไร



ทำไมคนเก่งหลายคน กลับไม่ประสบความสำเร็จเรื่องความรัก

หลายคนที่เรารู้จัก เขาประสบความสำเร็จในหลายด้านของชีวิต ทั้งเรื่องการเรียนรู้ การงาน และความฝัน แต่น่าแปลกที่หลายคนกลับไม่ประสบความสำเร็จด้านความรัก

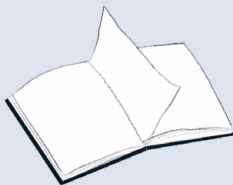
ทั้งที่ชีวิตดีแบบนั้น ก็อาจดึงดูดผู้คนมากมายเข้ามาได้ไม่ยาก และความสามารถระดับนั้น ก็คงรักษาความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นได้ดี

แต่พวกเขากลับไม่ประสบความสำเร็จด้านความรักสักที่ ต่างจากหลายคนที่อาจจะยังไม่ประสบความสำเร็จบางเรื่องในชีวิต แต่กลับปกครองความรักของตัวเองได้อย่างดี นั่นอาจเป็นเพราะ ความรักกับการใช้ชีวิตใช้คนละทักษะ และต้องใช้ความพยายามคนละอย่างกัน

ความสำเร็จหลายอย่างในชีวิต เกิดจากความพยายามของเรา ความมีวินัย การวางแผน และเดินไปสู่เป้าหมายด้วยตัวของเราเอง แต่เรื่องความสัมพันธ์นั้น ต้องมีอีกคนอยู่ในสมการด้วยเสมอ

ความรู้สึกของคนรักเป็นเรื่องละเอียดอ่อน
และต้องใช้ความเข้าใจคนละอย่างกับการใช้ชีวิตด้วยตัวเอง
หลายครั้งที่เจอปัญหาส่วนตัว เราสามารถแก้ได้
โดยนึกถึงแค่ความรู้สึกของเราเพียงคนเดียว
แต่ปัญหาความสัมพันธ์ เราต้องคิดถึงความรู้สึกของอีกคน
ควบคู่ไปกับการหาทางออกที่เหมาะสมเสมอ
จึงอาจเป็นเหตุผลที่หลายคนแก้ปัญหาชีวิตเก่ง
แต่แก้ปัญหาคือความสัมพันธ์ไม่ได้เลย

ดังนั้น สำหรับบางคน...ความรักจึงเป็นเรื่องยากเสมอ





เข้าใจความธรรมดาของตัวเอง

“ไม่ลดสเปกบ้างหรือ” ผมถามเพื่อนคนหนึ่งที่เราถึงคนในฝันให้ฟัง
ทั้งรูปร่าง หน้าตา นิสัย การทำงาน และประวัติการศึกษา

“ไม่เอาอะ ถ้าไม่ได้แบบนี้ ก็ขอไม่เริ่มใหม่ดีกว่า”

“เธอไม่มีข้อเสียเลยหรือ”

“มีสิ ทุกคนก็มีข้อเสียทั้งนั้น แต่เราก็คาดหวังคนที่ดีได้ไม่ใช่หรือ”

เรานั่งคุยกันอยู่นานและค้นพบว่า


เธอเข้าใจในความธรรมดาของตัวเอง ที่อาจจะพิเศษในบางเรื่อง

แต่กลับอยากได้คนรักที่พิเศษในทุกเรื่อง

และไม่มีควมธรรมดาอยู่เลย

แต่เชื่อใหม่ว่า

สุดท้ายแล้วถึงเธอจะเจอคนที่มีคุณสมบัติตรงใจทุกอย่าง



เขาก็อาจจะมีข้อเสียบางอย่างอยู่ดี ซึ่งอาจจะทำให้เธอเปลี่ยนใจ
เพราะรู้สึกว่าเขา ก็อาจจะเป็นแค่คนธรรมดาคนหนึ่ง
ที่ไม่ได้ดีไปทุกอย่าง

แต่ก็เพราะว่าไม่มีใครดีทุกอย่าง ไม่ว่าจะเขาหรือเธอ
“เราจึงควรเว้นที่ให้กับความธรรมดาของกันและกัน”
และเข้าใจว่าทุกคนมีข้อเสียด้วยกันทั้งนั้น

อยู่ที่ว่าเราจะเรียนรู้และปรับตัวเพื่อกันได้มากแค่ไหน
และโอบกอดความเป็นตัวตนของอีกฝ่ายไว้ได้มากแค่ไหนต่างหาก

ถ้ายังไม่ยอมรับความธรรมดาของคนอื่นให้ได้
วันที่จะเปิดใจรับใครเข้ามาในชีวิต... ก็คงไม่มีอยู่จริง

คนที่ทำให้เรา พร้อมเปิดพื้นที่ส่วนตัวให้เขา

สังเกตไหมว่า การจีบคนที่ไม่มีแฟนมานาน
ยากกว่าการจีบคนที่เพิ่งโสด ไม่ได้ยากเพราะเราต้องแข่งกับใคร
แต่ยากกับการต้องแข่งกับกำแพงในใจเขาที่สูงขึ้นเรื่อยๆ
ต้องแข่งกับความรักตัวเองของเขา
ที่ทำให้เปิดรับใครเข้าไปได้ยากขึ้น
ต้องแข่งกับพื้นที่ส่วนตัวของเขา ที่เขาหวงมันมากๆ

คนที่ไม่มีแฟนนานๆ แบบนี้ มักชอบคนที่มีอะไรคล้ายกันกับเขา
เพราะทำให้รู้สึกปลอดภัย เข้ากันได้ และไม่ต้องปรับอะไรมาก
เขามักเปิดใจให้คนที่ทำให้เขารู้สึกว่า
“การอยู่คนเดียวก็ดี แต่การมีอีกคนในชีวิตที่เข้ากันแบบนี้
อาจจะดีมากกว่าก็ได้”

วิธีการดูง่าย ๆ
ว่าเราชอบใครสักคนจริงไหม
อาจจะเป็นตอนที่เรา
“ไม่สนใจ และไม่อยากตอบใคร ยกเว้นเขา”
และวิธีง่าย ๆ ที่จะดูว่าเราควรเลิกชอบใครสักคนเมื่อไร
อาจจะเป็นตอนที่เขา
“สนใจ และไม่อยากตอบกลับทุกคน ยกเว้นเรา”