



คำนำ สำนักพิมพ์

เคยไหม...อยู่ท่ามกลางผู้คนมากมาย แต่ในใจกลับรู้สึกโดดเดี่ยว
มันเป็นความรู้สึกเคืองคว้างแบบบอกไม่ถูก จะว่าเศร้าก็ไม่ใช่ เหนงาก็ไม่เชิง
หรือจะบอกว่าเฉยๆก็ไม่ใช่อีกนั่นแหละ
มันเป็นหลายๆ ความรู้สึกปนกัน ไม่รู้จะอธิบายยังไง

ครั้งแล้วครั้งเล่าที่เราเก็บใจดวงเดิมที่พังยับเยินมาประกอบใหม่
ก่อนจะหีบยื่นมันไปให้ใครคนอื่น ถูกเขาทำร้าย จนต้องกลับมาพักรักษาใจ
อีกครั้ง

แล้วก็พามันออกไปเผชิญกับความเจ็บใหม่
และหลายครั้งก็เป็นเพราะตัวเราเองนี่แหละ นี่ทำให้หัวใจดวงเดิมต้อง
เจ็บปวด

แต่ละคนมีระยะเวลาและวิธีที่ใช้ในการดูแลรักษาหัวใจตัวเองแตกต่างกัน
เพราะสิ่งที่เราเจอและสภาพแวดล้อมที่อยู่ต่างกัน ทำให้วิธีเยียวยาจิตใจ
ของคนหนึ่งอาจไม่เหมาะกับอีกคนหนึ่ง
แต่หลายครั้งเมื่อได้แลกเปลี่ยนหรือได้ฟังใครสักคนบอกเล่าสิ่งที่เจอให้ฟัง

ทำให้เรารู้สึกว่าเราไม่ได้เป็นคนเดียวที่เจอกับปัญหาสารพัดที่ผลัดเปลี่ยน
หมุนเวียนเข้ามา

พอผ่านบททดสอบเรื่องนี้ ก็ยังมีเรื่องเหนื่อยใจเรื่องถัดไปต่อคิวรออยู่

ซอลโท เจ้ากระต่ายเหลืองในหนังสือเล่มนี้ก็เจอเรื่องที่ทำให้ใจกลวงโบ๋
ไม่ต่างกับเรา

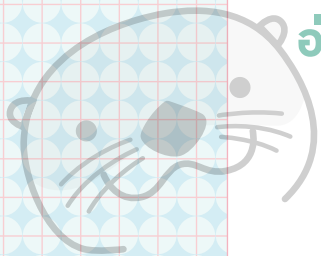
น่าแปลกที่ถึงจะเจออะไรต่างกัน แต่เรากลับเข้าใจความรู้สึกซอลโทอย่าง
บอกไม่ถูก

อ่านไปเรื่อย ๆ ยิ่งรู้สึกว่ หรือจริง ๆ แล้วกระต่ายเหลืองตัวนี้คือเราเอง
นี่แหละ

ต่อให้เรื่องที่เจออยู่ตอนนี้มันจะยากแค่ไหน

คนที่จะปลอบใจและเยียวยาตัวเองได้ดีที่สุดก็คือตัวเราเองนี่แหละ

ถึงจะต้องเจอกับเรื่องที่ทำให้ใจแตกสลายสักกี่ครั้ง เธอต้องประคบประอมมันใหม่
ให้ได้นะ



ความเหงา
เอ่อกัน
อ่อนนารี

เรื่องราวของซอลเลกาส์กับทีนนี่ 🐻



ใคร ๆ ก็มีอากาศก่อนนอน...



ทดลองอ่าน



เหงากันทุกคน

เจ้าความเหงาคือปีศาจที่คอยมาช่วงเวลาที่เรานอนและทำให้เรานอนไม่หลับ

เมื่อเอนร่างกายอ่อนล้าบนเตียงกลางห้องมืด เราขมตาหลับไม่ลงเพราะหวั่นไหวจากอารมณ์เปลี่ยวเหงาจนต้องฉวยมือถือตรงหัวเตียงมากดเล่น

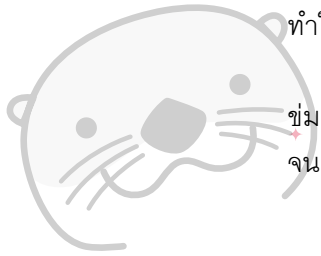
นั่งอ่านข้อความเก่าๆ ไม่ก็ไล่ดูรายชื่อผู้ติดต่อ

คนส่วนใหญ่มักเขียนแนะนำตัวเองตรงกล่องโปรไฟล์ส่วนตัวของโปรแกรมแชต บางคนเขียนมุกตลก วาทะตั่ง หรือเป้าหมาย แต่บางคนก็เขียนคำพูดเจ็บปวด

แซ่ซึกคนที่เคยทำร้าย ข้อความบ่งบอกจิตใจหดหู่ เศร้าหมอง เช่น อยากไปให้พ้น ไม่เหลืออะไรแล้ว อยากทิ้งทุกอย่างแล้วหายตัวไปซะ...

อ่านเรื่อยๆ ก็ซึกรู้สึกว่ามีหลายคนเหงาเหมือนเรา

บางทีนะ พวกเขาอาจเผชิญหน้าความเหงาโดยฉองมือถือในห้องสลัวแบบเราตอนนี้



+
บันทึก
อารมณ์
แผ่นที่
หนึ่ง

ใต้ทะเลไกล

คำว่า คิดถึง คงทำให้เรานึกถึงฉากห้วงหาอาลัย
ระหว่างคนรักผู้แยกจาก

แน่นอน ความคิดถึงแบบนั้นมีอยู่ แต่คิดถึงไม่ใช่
อารมณ์ที่เกิดจำกัดแค่กับหนุ่มสาวคู่รักเท่านั้นหรอกนะ

เพื่อน ครอบครัว เพื่อนร่วมงานสุดซี้ หรือความ
สัมพันธ์รูปแบบอื่น...ก็มึ่คิดถึงเป็นหนึ่งในสวพันธ์
ที่เราแบ่งปันแก่คนที่ใจเราพันผูกกับเขา

แต่แล้วแทนที่จะแสดงออก เรากลับชอบเก็บงำและ
ซุกซ่อนคำว่าคิดถึงไว้ใต้ทะเลลึกสุดใจ

เพราะตีค่าคิดถึงเป็นอารมณ์ที่บั่นทอนเราให้อ่อนแอ
แค่เผชิญหน้าตรง ๆ กับอารมณ์คิดถึงจึงยากเย็นนัก

มาโอบกอดและรู้สึกอารมณ์คิดถึงด้วยหัวใจเรา
ให้เต็มทีกันเถอะ

ก็เมื่อเอ่ยคำ "คิดถึง" แก่คนที่เราห้วงหา ถึงแม้ต้อง
หลังน้ำตา ทว่าห้วงเราจะพลันอบอุ่นนี่นา

แล้วตอนนั้นเราจะเข้าใจ

ว่าคิดถึงหาได้ต่างจากใจรักเลย...



ซ่อนความคิดถึงคุณไว้ใต้ทะเล...



*
บันทึก
อารมณ์
แผ่นที่
สอง

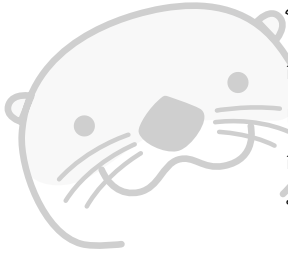
คิดถึง 📞

คิดถึง อยู่ ณ ต้นสาย





ตุ๊ด ตุ๊ด ตุ๊ด



มองรายชื่อติดต่อในโทรศัพท์แล้วให้สงสัย เมื่อไร
กันที่เราโทร.หาใครน้อยลง เราแทบไม่ต่อสาย ฟังเสียง
สัญญาณกระด้างหูเพื่อรอให้อีกฝ่ายรับสายกันแล้ว
โทรศัพท์สูญเสียดวงของโทรศัพท์ แล้วคนเราก็เอาแต่
กดปุ่มคิดถึงซ้ำๆ เพียงในใจ แทนที่จะกดปุ่มโทร.ออก
แม้เราอยู่ในยุคที่ติดต่อสื่อสารกระทั่งเรื่องสัพเพเหระ
กับคนอื่นฝั่งซีกโลกได้เสมอ ทว่าพอเป็นการคุยด้วย
น้ำเสียงกลับเก้อเขิน

บางครั้งคำว่า “คิดถึง” “อยากเจอ” ก็เอ่ยปาก
ยากเย็นยิ่งกว่าคำรัก แต่ถึงอย่างนั้นก็ป็นคำที่เราควร
พูดออกมานะ

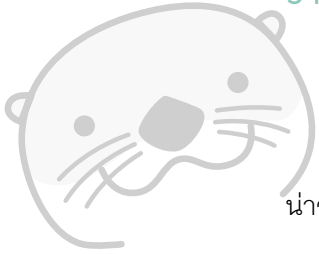
โทร.หาคนที่เราคิดถึงอยู่เสียเลยตอนนี้ จะเกริ่น
เรื่อยเปื่อยถึงดินฟ้าอากาศ หรือทักทายเขาซ้ำๆ ว่า
กินข้าวหรือยังก็ดีทั้งนั้น

ว่าแล้วลอง “แหยบ” คำว่า “คิดถึง” สักครั้งเป็นไร
ไม่แน่นะ เมื่อถ่ายทอดคำเพียงคำเดียว แต่ล้นปรี่ด้วย
ใจจริง คนทางโน้นอาจเผยหัวใจของเขาให้เรารู้บ้างก็ได้

+
บันทึก
อารมณ์
แผ่นที่
สาม

ເຕີມໄມ່ເຕີມ





ว่าง - เปล่า

อยู่มาวันหนึ่ง หัวใจเกิดรู "โป" เบื่อเร่อ
ในวันที่จู้จู้ เราารู้สึกกลวงเปล่าแบบไม่มีเหตุผล ก็
น่าจะอยากเจอผู้คนเป็นพิเศษ

แต่คิดไม่ออกว่าควรเจอใคร ไม่รู้ด้วยว่าพอเจอแล้ว
รูโปในใจจะได้รับการเติมเต็มหรือเปล่า

ฉันรู้สึกว่าจะหากยิ่งเคียดเข็ญให้ตัวเองพบเจอใคร
ในวันแบบนี้ รังแต่จะทำให้สภาพใจแยลง

ไม่ถึงกับเหงา แต่ก็โหวงโหวงใจ 'ไม่ถึงกับเจ็บปวด
แต่ก็ไม่ปกติ เหมือนต้องการใครสักคน แต่ก็ไม่ถึงกับ
อยากพียงใคร...

ไม่รู้เลยว่าควรทำอะไร...

ว่างเปล่าช่างเป็นอารมณ์น่าพิศวงจริงๆ

+
บันทึก
อารมณ์
แผ่นที่
สี่

ทดลองอ่าน

“ดูหนังเรื่องโปรดแล้วคงดีขึ้น”

“กินของอร่อยก็น่าจะหาย”

“โอ๊ย...ไม่รู้ด้วยแล้ว นอนสักตื่นอาจช่วยได้”

เพราะทนความรู้สึกว่างเปล่าไม่ไหว เราจึง
ชวนขวายเป็นสิ่งต่างๆ ถมเต็มลงใจ ด้วยคิดว่า
เต็มแล้วใจกลวงเปล่าของเราคงเต็มเต็ม

ไม่เห็นเต็มเลย



กตัญญูอ่าน