

ให้มันเหลือไว้เพียง ความคิดถึง

คิดในใจ
เรื่องและภาพ

สารบัญ

คำนำสำนักพิมพ์	(8)
คำนำผู้เขียน	(10)
Part 1 ณ จุดสิ้นสุดของความสัมพันธ์	1
Part 2 สิ่งที่เหลือไว้ในความรู้สึก	43
Part 3 เรียนรู้ที่จะเข้าใจ ในวันที่หัวใจอ่อนแรง	93
Part 4 ณ วันที่ต้องเดินต่อไป	139
ขอบคุณ	181
เกี่ยวกับผู้เขียน	183





คำนำ สำนักพิมพ์

ไม่ใช่เรื่องแปลกที่เราจะยังคงนึกถึงเหตุการณ์ในอดีตที่ผ่านมา เพราะมันคือความทรงจำที่คอยย้ำเตือนเราอยู่เสมอว่าชีวิตของเราผ่านพ้นวันและคืนแบบไหนมาบ้าง ทั้งเหตุการณ์ ความรู้สึก ความฝัน หรือแม้กระทั่งคนบางคนที่เคยโคจรมาพบกัน ก็ล้วนต่างฝากอะไรวางอย่างไว้กับเรา และแม้เวลาจะผ่านไปเนิ่นนานแค่ไหน สิ่งเหล่านั้นก็ไม่เคยจางหายไปจากความทรงจำของเราเลย

แน่นอนว่าไม่ใช่เรื่องผิดหากจะนึกถึงมันในบางเวลา เพราะเราต่างก็เป็นคนธรรมดาที่ต้องมีชีวิตอยู่บนโลกที่เต็มไปด้วยการเปลี่ยนแปลง ซึ่งถ้าวันหนึ่ง

มันจะไม่เหมือนเดิม ก็อย่าไปเสียใจกับมันมากนัก เนื่องจากทุกสิ่ง
ทุกอย่างล้วนไม่แน่นอน บางครั้งเราต้องเรียนรู้ที่จะทิ้งบางอย่าง
เพื่อจะก้าวไปข้างหน้า

หลายความสัมพันธ์เกิดขึ้นและจบลง จะมีก็แต่ความทรงจำเท่านั้น
ที่ยังคงอยู่ และสุดท้าย ก็ขอแค่ให้มันเหลือไว้เพียงความคิดถึง
เถอะนะ

springbooks

สิงหาคม 2562

คำนำ ผู้เขียน

ห่างหายไปนานจากการเขียนหนังสือ และแน่นอนว่าพอกลับมาก็ตั้งใจเขียนมากๆ อีกเช่นเคย ได้กำลังใจและแรงกระตุ้นจากเพื่อนๆ ในแฟนเพจมากพอสมควร รวมถึงโอกาสดีๆ ที่ใครๆ เข้ามาจ่นำพาให้เราได้พบกันอีกครั้ง

หนังสือเล่มนี้ไม่ใช่คู่มือของคนประสบความสำเร็จ ไม่ได้เหมาะกับใครคนใดคนหนึ่ง แต่เหมาะกับทุก ๆ คน

เพราะในช่วงหนึ่งของความสัมพันธ์ มักจะมีหลาย ๆ เหตุการณ์
เกิดขึ้น มีช่วงที่กราฟพุ่งขึ้นและพุ่งลง แต่ไม่ว่าจะจบลงแบบไหน
เราก็ต้องเดินไปต่อ

หวังว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นมากกว่าหนังสือที่แค่อ่านแล้วจบไป แต่
อยากให้มันเป็นบางสิ่งหรือบางอย่างที่ทำให้ผู้อ่านได้เข้าใจและ
มีความสุขไปกับมัน

ยินดีที่โคจรมาพบกัน
คิดในใจ





**PART
1**

**ณ
จุด
สิ้นสุด
ของ
ความ
สัมพันธ์**

ครั้งสุดท้ายมักไม่มีสัญญาณเตือน
คำคำนี้คงเคยได้ยินกันมาบ่อย ๆ
แต่เอาเข้าจริง ๆ แล้วมันมีนะ
บางที่เราแค่มองข้ามไปเท่านั้นเอง

มันเตือนจากสิ่งเล็ก ๆ ของแต่ละวันในความสัมพันธ์
ไม่ว่าจะความรู้สึก การใส่ใจ และการดูแล
ผสมกันจนกลายเป็นเรื่องใหญ่

เมื่อความตื่นเต็นมันหมดลง

สิ่งที่เราอยากได้ก็คือความมั่นคงนั้นแหละ

แรก ๆ มันก็ตื่นเต็น ทุกอย่างพอได้รู้จักแล้ว

พอได้เข้าใจแล้วมันก็จะไปเป็นธรรมดา

แต่ว่านั่นแหละคือบททดสอบสำคัญของการอยู่ร่วมกัน

ในระยะเวลาถัดไปจากนี้

บางคนหมดแล้วหมดเลย คุณไว้ไม่อยู่ก็พัง

บางคนหาวิธีทำให้มันตื่นเต็นบ้างธรรมดาบ้าง

แต่ยังพิเศษต่อกันอยู่ก็ยืดยาว

มันอยู่ที่คนสองคนจะจัดการและบริหารความรักยังไง

ให้มันสบายใจ อยู่กันไปนาน ๆ ได้

มันต้องทำทั้งคู่นะ

ถ้าหากนั่งดูเฉย ๆ มันก็ไม่มีอะไรเปลี่ยน

มันแย่นะ เวลาที่เราไปรู้สึกกับใครมาก ๆ
แต่เขากลับไม่ได้มีความรู้สึกตรงกันกับเรา
และเราต้องนั่งเสียใจอยู่ฝ่ายเดียว

เวลาที่ทุ่มเทไปแล้วให้ใจไปแล้ว
จะบอกว่าไม่ต้องการอะไรตอบแทนคงเป็นไปได้
ใคร ๆ ล้วนอยากได้ความรักกลับหรือการมีตัวตน
ในสายตาของเขาบ้างทั้งนั้น

...

สุดท้าย
ก็คงต้องรักตัวเองต่อไป ซ่อมใจพัง ๆ กันต่อไป
ระวังกันหน่อยแล้วกันช่วงนี้คนใจร้ายมันเยอะ

การมีใครสักคน
ร่วมแชร์ทั้งสุขและทุกข์มันดีเสมอ

อาจเพราะหลาย ๆ อย่างที่เข้ามาในชีวิต
ไม่ได้เป็นดังใจเราไปซะทั้งหมด
หนักบ้างเบาบ้าง ดีบ้างร้ายบ้างเป็นเรื่องธรรมดา

แต่ถ้าหันไปเจอใครที่มาแบ่งปันความสุขและแบ่งเบาความทุกข์ได้
ก็คงจะดีกว่า เพราะเราจะรู้ว่าเราไม่ได้เผชิญเรื่องนั้นอยู่คนเดียว

รับฟังบ้างในเวลามีปัญหา
กอดบ้างในเวลาที่ไม่โอเค
มันเป็นเรื่องเล็กน้อยที่สำคัญในเวลารักใครสักคน
ถ้าเจอใครแบบนี้ก็จงรักษาคนคนนั้นเอาไว้

พอถึงจุดหนึ่งในความสัมพันธ์
ในแบบที่ผ่านช่วงเริ่มต้นไปแล้ว
คนทั้งคู่ย่อมน่าจะรู้ได้แล้วว่าอีกฝ่ายชอบอะไรไม่ชอบอะไร
เพราะมันแสดงถึงความสนใจต่อกัน

เมื่อรู้ว่าอะไรทำให้อีกฝ่ายไม่สบายใจ
ก็ควรหลีกเลี่ยงและไม่ทำมัน
เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดรอยร้าวในความสัมพันธ์

เพราะฉะนั้นถ้าหากคบกันไปสักพักแล้วยังไม่รู้
อันนี้ก็คงต้องลองหันมาดูกันอีกที
ว่าคบกันแบบที่เป็นอยู่นี้คือแบบไหนกันแน่

ความไม่ชัดเจนจะคอยเตือนเราเสมอว่า
อย่าไปคาดหวังบนความไม่แน่นอนของใครเลย
เพราะสุดท้ายถ้าเจ็บ คนที่ตั้งความหวังนั้นแหละเจ็บที่สุด

เวลาได้เริ่มความสัมพันธ์กับใคร ถ้ามันยังครึ่ง ๆ กลาง ๆ
จะชัดก็เหมือนยังมีบางอย่างคลุมเครือ
ถ้าเขาลงเลิให้หนีไปเลยก็ไม่ชัดเจน
เพราะคนชัดเจนไม่ลังเลให้เสียเวลาหรอก


เขาจะไม่รีรอที่จะเดินหน้าสานต่อความสัมพันธ์กับเรา
และจะไม่ปล่อยให้เรากำถามขึ้นทุกวัน
ว่าระหว่างเขากับเราคืออะไร

ถ้ามีแล้วเหมือนไม่มี
ถ้ามีแล้วไร้ความสำคัญ
ถ้ามีแล้วความรู้สึกพังไปวัน ๆ
ก็อาจถึงเวลาทบทวนและซังน้ำหนักรู้ใจ
ว่าแบบไหนสุขใจกว่ากัน

โอกาสมีไว้เพื่อให้แก้ไขและปรับปรุงตัว
ไม่ได้มีไว้เพื่อให้ปล่อยผ่านไป
แล้วกลับไปทำผิดอีกเรื่อย ๆ

เพราะหากยังต้องเจอกับ
คำขอโทษพันครั้งและการกระทำที่ซ้ำซาก
นั่นแปลว่าเขาไม่ได้เห็นคุณค่า
ของคำว่าให้อภัยจากเราเลย

เพราะความรักมีวันหมดอายุ
หากยังมีโอกาสอยู่ก็ควรทำมันให้ดี
ก่อนไม่มีโอกาสได้ทำ เมื่อความรักมันถึงวันหมดอายุ



ดูแลกันในวันที่ยังดูแลได้
ไปด้วยกันในวันที่ยังไปได้
แสดงความรักออกมาให้กัน
ในวันที่แสดงออกได้
อย่ารองจนสายเกินไป
เพราะใตๆในโลกนี้
ล้วนไม่แน่นอน

อุปสรรคใหญ่ของคู่รัก

ไม่ใช่มือที่สามแต่อย่างใด

แต่มันคือมือทั้งสองคนนั้นแหละที่จับกันแน่นพอไหม

จริง ๆ แล้วมันมีหลายปัจจัยเหมือนกัน

ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกใส่ใจ สนใจ ดูแล และอื่น ๆ

ที่ต้องให้ความสำคัญ

เพราะมือที่สามคือเรื่องรองจากตรงนี้

ถ้าคนสองคนหนักแน่น มือที่สามไม่ได้แทรกเข้ามาอยู่แล้ว

เพราะงั้นความรู้สึกยังดูแลกันอยู่ไหม

ยังสนใจและใส่ใจมากขึ้นหลังจากได้เริ่มคบกันแล้วหรือเปล่า

เวลาไปไหนก็ถึงกันมัย หรือเวลาห่างไกลไว้ใจได้รึเปล่า

สุดท้ายใจหายยาก ๆ มันมีเข้ามาเสมอ นั่นแหละ

มาหลายรูปแบบด้วย เกิดขึ้นจากคนข้างนอกบ้าง

และเกิดขึ้นจากภายในใจของเราเองก็มี

ถ้ามันใจและตั้งใจเป้าหมายไว้แล้วว่าจะคบกันนาน

ก็จับมือกันให้แน่นและชัดเจนต่อกันก็พอ



ใช้มันเหลือไว้เพียงความคิดถึง

เมื่อความสัมพันธ์มันเดินทางมาถึงจุดอิมตัว
มันน่ากลัวมากนะ

คือเราก็ไม่รู้หรือกว่าวันไหนที่เรียกว่าอิมตัว
วันไหนที่ไม่รู้สึกรักไม่รู้สึกลัวอะไรต่อกันอีกแล้ว
เพราะบางคู่ยังคงทำทุกอย่างเหมือนเดิม
แสดงออกคล้ายๆ เดิม แต่ในใจหมดรักไปแล้วก็มี

บางสาเหตุเกิดจากการไม่พูดคุยกัน
แต่บางคู่ก็เกิดจากคุยกันมากไปแต่ปรับไม่ได้สักทีก็มี
เลยอยู่เพราะเกรงใจและผูกพันกัน แต่ในใจอาจเฉยๆ

ที่จะบอกก็คือขอขอรอให้มันมีสัญญาณ
ว่าความรักของเรามาถึงจุดอิมตัวแล้วเลยนะ
เพราะมันจะแก้ไขไม่ทัน มันสายเกินไป
เปลี่ยนเป็นทำแต่ละวันที่ผ่านพ้นไปให้มันดี
ดูแลความรู้สึกกันและกันแบบไม่ละเลย
หมั่นถามกันเสมอๆ ว่าตรงไหนไม่โอเค ตรงไหนโอเค
เพราะชีวิตคู่มันเป็นเรื่องที่ต้องช่วยกันสร้าง
ด้วยคนสองคน



รักกันก็ดูแลกันให้ดี ๆ

อย่าปล่อยให้ความรักของคุณ

กลายเป็นแบบคู่ที่เคยบอกว่าจะไปที่ที่หนึ่งด้วยกัน

แต่ไม่เคยได้ไปด้วยกันอีกเลย


ให้มันเหลือไว้เพียงความคิดถึง

อย่าลืมความสุข
ในวันที่หัวใจกำลังเป็นทุกข์
คอยเตือนกันเสมอนะ
ว่าเรารักกันเพราะอะไร

กฎหนึ่งอย่างของความรัก
คือถ้าคุณไม่ดูแลรักษา
ความเปลี่ยนแปลงก็จะทำหน้าที่ของมัน



ให้มันเหลือไว้เพียงความคิดถึง



ยากกว่าจับคือคบ
ยากกว่าคบคือรักษา
ยากกว่ารักษา...
คือไม่ลืมว่าต้องรักษา

ไม่มีใครต้องการมีความรัก

ในรูปแบบของการเป็นความลับหรือ

เพราะเรามีค่ามากพอที่จะไม่ต้องไปเป็นเรื่องลับ ๆ ของใคร

เราเป็นตัวจริงให้กับคนที่เขาต้องการเราได้

แต่เราต้องการเขาไหมนั้นก็อีกเรื่องหนึ่ง

ถูกใจกับถูกต้องตัดสินใจไม่ยาก

แค่เรามักทำไม่ได้

สุดท้ายก็แค่ต้องการคนที่มองเห็นเราแบบจริงจัง

ไม่ได้เข้ามาเล่น ๆ ไม่ได้เข้ามาฝากความหวังแล้วหันหลังหนีไป

ไม่วันใดก็วันหนึ่งมันต้องลดน้อยลงอยู่แล้ว
เราทำได้แค่เข้าใจและยอมรับมันนั่นแหละ
หลายร้อยคู่พยายามดึงมันกลับมา
ต่อให้ทำได้จริงมันก็ไม่เหมือนเดิม

ช่วงเวลาที่มันยังสนุก ช่วงเวลาที่มันยังอิมเมม
เก็บเกี่ยวเยอะๆ และประคองให้ดี
เพราะไม่รู้หรือกว่าหากผ่านช่วงเวลานั้นไปแล้ว
มันจะเป็นยังไง

ถ้าหากอยากรู้ว่าเรารักกันได้ดีแค่ไหน
อย่ามองว่าเรารักกันมานานเท่าไร
หรือบอกรักกันบ่อย

...

แต่มันสามารถดูได้จากเราดูแลกันดีแค่ไหน
ในวันที่อีกฝ่ายทำตัวไม่น่ารัก
เราเข้าใจแค่ไหน ในวันที่ใครสักคนเหนื่อยมาก ๆ
นั่นแหละคำตอบ

สำหรับบางคนที่ได้เริ่มมีความรู้สึกด้วยไปแล้ว
เรารู้ดีเลยว่าจะไม่มีวันปล่อยมือเขา
แต่มันก็ทำให้สถานะของเราไปไม่ถึงไหน
เพราะเขาเองที่ปล่อยมือก่อน

อย่าปล่อยให้พื้นที่ของเรากลายเป็นจุดที่ไม่สบายใจ
ลองใช้ความเข้าใจนำทาง ยืดหยุ่นบ้างในบางอารมณ์
ไม่ต้องไปเพิ่มเรื่องเหนื่อยอีก เพราะเท่านี้คงมากพอแล้ว



ให้มันเหลือไว้เพียงความคิดถึง

ผิดมากหรือไง
ที่อยากเจอรักดีๆ
ที่ไม่ต้องคอยถามเลยว่า
เขารักเราไหม

คิดถึงตัวเองตอนที่คาดหวังน้อยกว่านี้
มันคงจะเป็นอะไรที่สบายต่อใจแน่ๆ
เพราะว่าที่ผ่านมาได้บทเรียนจากความคาดหวัง
ที่มันก็สอนเรามานักเหมือนกัน

พอถึงวันที่สิ้นสุดความสัมพันธ์ มันถึงเข้าใจ
ว่าอย่าไปคาดหวังอะไรที่รู้อยู่แล้วว่าต้องผิดหวัง

ถ้าความสุขในรักครั้งนี้มันหายไป
ลองหาอะไรมาเติมเต็มในความรักให้มากขึ้น
ทำอะไรใหม่ๆ บ้าง ๆ ร่วมกันบ้าง ออกนอกกรอบบ้าง
อย่าให้มันกลายเป็นว่าเรารักกัน แต่เราไม่มีความสุขเลย

