

table

A

GENTLE
REMINDER

โปรดระวัง หัวใจดวงนี้แตกสลายง่าย

BIANCA SPARACINO

คำแนะนำนักพิมพ์

“นี่คือคำเตือนอันอ่อนโยนจากเราถึงคุณ”

หนังสือที่เปรียบเสมือนเพื่อนเตือนใจเล่มนี้จะคอยพร่ำบอกคุณ
ว่าไม่ว่าเมื่อไรก็ตาม หัวใจของคุณจะสำคัญที่สุดเสมอ โปรดเยียวยา
รักษาหัวใจที่แตกสลายง่ายดวงนี้ให้ดี อย่าละเลยความต้องการของ
หัวใจ และอย่าปล่อยให้หัวใจโดนทำร้ายซ้ำ ๆ

ถ้าวันนี้ยังดูแลหัวใจได้ไม่ดีพอ ขอให้หนังสือเล่มนี้ช่วยดูแล
ด้วยนะ

toble

Through the Trouble

เติมพลังใจให้ผ่านพ้นปัญหา

www.thinkbeyondbook.com

โปรดจงจำเอาไว้ แม้แต่คนที่แข็งแกร่งก็ยังมีวันที่อ่อนล้า และอย่าลืมไปว่าไม่ว่าจะเป็นคนที่เข้มแข็งที่สุด คนที่หัวเราะเสียงดังที่สุด คนที่เฝ้าหวังถึงบางสิ่งอย่างสุดหัวใจ หรือแม้แต่คนที่พร้อมจะอยู่เคียงข้างผู้อื่นเสมอ พวกเขาเหล่านี้ก็ล้วนต้องการใครสักคนมาอยู่เคียงข้างเช่นกัน ฉะนั้นโปรดเอาใจใส่ผู้คนรอบกาย มิตรสหาย หรือใครก็ตามในชีวิต ซึ่งพวกเขาพร้อมให้ความช่วยเหลือเรา แสดงออกถึงความรัก ความห่วงใย และโอบอุ้มหัวใจคนรอบตัวอยู่เสมอ นอกจากนี้ โปรดจงเอาใจใส่ผู้อื่นไม่ว่าพวกเขาจะเข้มแข็งหรืออ่อนแอ และต่อให้พวกเขาพร้อมออกมาปกป้องผู้อื่นไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น อย่าลืมไปว่าหัวใจทุกคนควรคู่ควรกับความรักและความเอาใจใส่ ดังที่พวกเขามอบให้ผู้อื่นด้วยเช่นกัน

หากสิ่งใดคู่ควรกับคุณ
จงเชื่อมั่นว่าสิ่งนั้นจะมาพบเจอคุณ

จงกล้าหาญเมื่อถึงเวลาต้องตัดสินใจสิ้นสุดอะไรบางอย่าง และโปรดมองว่าแท้จริงแล้วจุดจบก็เป็นจุดเปลี่ยนที่สวยงาม นั่นคือเส้นทางสายใหม่ที่ คุณจะปล่อยให้ความรักและโอกาสผ่านเข้ามาอย่างง่ายดายราวกับสายฝน อย่ายึดติดหรือพยายามที่จะเปลี่ยนแปลง อยากร้องขออะไรจากใครบางคน หรือเรียกร้องมากเกินไปกว่าสิ่งที่เป็นอยู่ แต่ให้มองว่าทุกสิ่งที่จะจบลงไปเป็นเพียงแค่จุดเริ่มต้น ซึ่งจะพาคุณมุ่งหน้าไปสู่หนทางใหม่ในชีวิตและเปลี่ยนแปลงตัวคุณไป โดยไม่ให้บาดแผลที่ฝังใจกลายเป็นกรอบล้อมรอบชีวิตที่ทำให้คุณไม่สามารถมองเห็นสิ่งใหม่ๆ ได้

เมื่อทุกอย่างได้จบลง ขอเพียงคุณมอบความสบายใจให้ตัวเอง คุณเป็นบ้านอันแสนอบอุ่นให้หัวใจตัวเองได้ จงเข้มแข็งเอาไว้ อย่าปล่อยให้ความสูญเสียไม่ว่าจะเรื่องใดมาทำลายหรือเข้ามายึดครองพื้นที่ในหัวใจ จงรู้สึกว่าคุณเองล้มเหลวหรือไม่คู่ควรกับการอยู่ในอ้อมกอดแห่งความสุข ซึ่งคุณเองหยดยืนเพื่อมันมาทั้งชีวิต และขอแค่คุณมองถึงการมอบความรักและพยายามต่อสู้เพื่ออะไรบางอย่าง นั่นคือหลักฐานที่ได้แสดงให้เห็นแล้วว่า คุณเป็นมนุษย์ผู้อ่อนโยนแค่ไหน และช่วงเวลาเหล่านั้นช่างสวยงามเพียงใด ชื่นชมและเห็นคุณค่าของมันโดยไม่ปล่อยให้เป็นสิ่งที่ไร้ความหมายและทำหัวใจของตนด้านชา ฉะนั้นแล้วอย่าหวาดกลัวที่จะก้าวต่อไปข้างหน้า และเดินด้วยก้าวที่มั่นคงพร้อมกับจิตใจที่งดงามเถอะ

ฉันหวังว่าคุณจะกล้าเปลี่ยนแปลงตัวเองเป็นคนใหม่ เพื่อเป็น
มนุษย์ผู้ซึ่งยินดีรับความเสี่ยง เดินตามคำเรียกร้องของหัวใจ ทุ่มเท
อย่างสุดแรงกล้าในการเรียนรู้ที่จะเติบโต และปล่อยใจให้สนุกไปกับ
การเดินทางบนโลกอันกว้างใหญ่ อย่าปล่อยให้ความปลอดภัยและ
ความหวาดกลัวในม่านใจให้เลือกยืนอยู่ที่เดิมเลย จงเชื่อมั่นในส่วน
หนึ่งของจิตใจที่หลุดออกนอกกรอบ และกบฏความคิดที่หลบซ่อนอยู่
ในมุมหนึ่งอย่างเงียบเชียบ ในขณะที่คุณพยายามใช้ชีวิตอยู่บนโลกใบนี้
ภายใต้กฎเกณฑ์และความคาดหวัง ซึ่งทำให้หัวใจของตนเศร้าโศก
และไร้ซึ่งความสุข จงเชื่อมั่นในตัวเองที่ชวนขยายอิสรภาพนอกกำแพง
และกระแสนิยมที่มาขวางกั้นเส้นทางเอาไว้ อย่าหวาดกลัวที่จะเดิน
ทางออกไปพบกับสิ่งที่ทำให้คุณอยากตื่นขึ้นมาในยามเช้าตรู่ สิ่ง
ที่สามารถจุดประกายไฟในตัวคุณให้ลุกโชน จนกว่าคุณจะเข้าใจมนุษย์
มิตรสหาย รวมถึงเรื่องราวต่าง ๆ บนโลกใบนี้มากยิ่งขึ้น อย่าหวาดกลัว
ที่จะต่อสู้เพื่ออนาคตที่คุณวาดฝันหรือเป็นแรงผลักดันให้กับคุณ ถึง
แม้ว่าเบื้องหน้าที่เห็นอยู่จะไม่ได้เป็นอย่างที่คุณคิดไว้เลยก็ตาม ไม่ต้อง
กลัวที่จะเปลี่ยนแปลงและเชื่อมั่นในตัวเองเถอะ

เรื่องกล้าหาญที่สุดที่คุณจะทำ
คือการเรียนรู้ที่จะรักและโอบกอด
สิ่งที่ประกอบสร้างมาเป็นตัวคุณ

จงให้อภัยที่ตัวเองเปลี่ยนแปลงไป/ ไม่ได้เป็นคนเดิมเหมือนในอดีตเฉกเช่นเมื่อปีก่อน สามเดือนที่ผ่านมา หรือแม้กระทั่งในสัปดาห์ที่แล้ว โปรดอย่าโทษตัวเองที่ต้องการพบเจอกับเรื่องราวใหม่ ๆ เลิกก้าวออกมาจากเส้นทางเดิมที่ครั้งหนึ่งเคยวาดฝันเอาไว้ หรือไปจากชีวิตของใครสักคน ซึ่งคุณเคยต่อสู้เพื่อให้ได้หัวใจของเขามาอยู่เคียงข้างคุณ

บางครั้งช่างยากเย็นเหลือเกินที่จะเห็นการเปลี่ยนแปลง หรือยอมรับว่าการเปลี่ยนแปลงแก่แท้และความต้องการของเรานั้นเป็นเรื่องที่ดี แต่โปรดจงจำไว้เสมอว่านั่นคือสิ่งที่ดีที่สุด เพราะหมายความว่า คุณกำลังเรียนรู้และหันมาตั้งคำถามกับตัวเอง คุณไม่ได้พอใจกับจุดเดิมของชีวิต ไม่ได้ยอมแพ้กับการนำพาหัวใจออกไปเผชิญหน้ากับโลกใบนี้ คุณกำลังเรียกร้องหลายสิ่งหลายอย่างจากตัวเอง และพยายามอย่างสุดกำลังเพื่อหาคำตอบว่าสิ่งใดคู่ควรกับชีวิตของคุณ โดยไม่เก็บและแบกรับทุกสิ่งทุกอย่างเอาไว้เพียงแค่ว่ามันเคยอยู่ตรงนั้นมาตลอด

จงให้อภัยตัวเองที่เปลี่ยนแปลงไป เพราะการเป็นมนุษย์ผู้มีการเปลี่ยนแปลงนั้นสำคัญเหนือสิ่งอื่นใด เมื่อไรก็ตามที่คุณไม่ใช่คนเดิมเฉกเช่นในอดีต นั่นหมายความว่า คุณกำลังเติบโต ฉะนั้นแทนที่จะกล่าวโทษตัวเองหรือมองว่าตัวเองกำลังจะสูญเสียตัวตนไป โปรดให้การเปลี่ยนแปลงครั้งนี้เป็นเหมือนข้อเตือนใจที่ว่า คุณกำลังตระหนัก

รู้ในตัวเองอย่างลึกซึ้ง คุณกำลังวิ่งไล่ตามชีวิตที่เป็นดังภาพฝันอันแสน
งดงาม อย่าเกรงกลัวต่อการเปลี่ยนแปลง อย่าวางใจกับการใช้ชีวิตที่
ไร้แก่นสาร ซึ่งคุณไม่กล้าลงมือทำสิ่งที่ท้าทาย ไม่ได้ตั้งคำถามกับสวน
ลึกของหัวใจว่าแท้จริงแล้วคุณรู้สึกยังไง แต่จงปรารถนาที่จะ
เปลี่ยนแปลงตัวเองเป็นคนใหม่ เพราะนั่นไม่ได้หมายความว่า คุณหลง
ทาง แต่คุณกำลังเดินอยู่บนเส้นทางที่จะได้ค้นหาแก่นแท้ของตัวเอง

จงให้อภัยตัวเองที่มอบหัวใจให้ใครบางคนที่ไม่ได้รักและเห็น
คุณค่าของคุณ อย่าโทษตัวเองที่ไปตกหลุมรักผิดคน เพราะคุณถูก
ลิขิตให้พบเจอและมอบหัวใจให้เขา เพื่อจะได้เป็นบทเรียนและเรียนรู้
จากข้อผิดพลาดเหล่านั้น อย่าเสียใจเลยที่พาหัวใจไปเผชิญหน้ากับ
ความรัก อย่าโทษตัวเองที่รักและห่วงใย หรือคาดหวังว่าความรู้สึกที่
มีให้คนคนนั้นจะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจริง สัมผัสได้ และมีความหมายชัดเจน

หากคุณกำลังรักษาแผลใจอาจเป็นเรื่องยากที่จะยอมรับความ
จริงว่าที่ผ่านมาคุณไม่ได้ต่อสู้เพื่อสิ่งที่คุณคู่ควร เมื่อคุณเลือกทางเดิน
ผิดและอยู่ตรงนั้นนานเกินไป และบางครั้งคุณก็ภาวนาให้ตัวเองเห็น
สัญญาณเตือนเร็วกว่านี้สักหน่อย เพื่อจะได้ก้าวออกมาก่อนที่
บาดแผลจะฝังลึกในใจจนเกิดร่องรอยของบทเรียนอันแสนทรมาน

เมื่อถึงวันที่คุณเคยใคร่รักคนจากใจจริง เห็นอกเห็นใจคนคนนั้น
หรือเชื่อในความรักและความสวยงามของเขาอย่างสุดหัวใจ

บางครั้งคุณอาจผลักดันให้ตัวเองต่อสู้เพื่อคนที่ไม่เคยสู้เพื่อคุณ หรือ
พร่ำบอกให้ตัวเองพยายามไปเรื่อย ๆ โดยไม่ยอมแพ้ นั่นไม่ใช่เรื่องน่า
อาย เพราะคุณได้พยายามและกล้าเสี่ยงกับความรัก ต่อให้ไม่ประสบ
ผลสำเร็จก็ตามที หากมองในมุมกลับกัน คุณเองก็ได้เรียนรู้ที่จะสร้าง
ขอบเขตสำหรับตัวเอง ก้าวเดินต่อไปพร้อมกับหัวใจและปกป้องมัน ซึ่ง
ไม่ใช่การปิดกั้นตัวเองหรือแข่งกร้าวต่อโลกใบนี้ แต่คุณรู้แล้วว่า
จะถนอมและรักษาหัวใจดวงนี้ยังไง คุณจะปล่อยให้ตัวเองต้องมาเจอ
สิ่งที่ไม่คู่ควร ตอนนี้คุณตระหนักรู้แล้วว่าสิ่งที่คุณไม่ต้องการและไม่
อยากรู้สึกคืออะไร คุณคู่ควรกับใครสักคนที่เห็นคุณค่าทั้งหมดในตัว
เรา และคุณจะไม่ยอมรับสิ่งที่ไม่ควรเข้ามาอยู่ในพื้นที่ของหัวใจ อย่า
โทษตัวเองเลยที่เคยฝ่าฟันอะไรมาจนกระทั่งเข้าใจเรื่องพวกนี้

โปรดอย่าโทษตัวเองที่ทวงความรักกลับคืนมา หรือเติบโตขึ้น
เกินกว่าใครบางคนในชีวิต จงให้อภัยตัวเองเถอะ ถ้าช่วงเวลานั้นคุณ
กลับมาปกป้องหัวใจและเลือกตัวเอง เพราะการยืนอยู่ตรงนั้น ต่อสู้เพื่อ
บางสิ่งอย่างสุดกำลัง คอยโอบกอด ทะนุถนอม และเติมเต็มความรัก
ให้ใครสักคน แต่ท้ายที่สุดมันกลับค่อย ๆ สูบพลังงานในหัวใจของคุณ
ออกไป กระทั่งเหลือเพียงความเหนื่อยล้าและไร้เรี่ยวแรงลงจนว่าง
เปล่า จงให้อภัยตัวเอง ถ้าเคยฉีกหัวใจของตัวเองออกมาเป็นชิ้น ๆ
เพื่อเยียวยาบาดแผลและดูแลหัวใจของใครสักคนด้วยความหวังดี
และจงให้อภัยตัวเอง ถ้าคุณต้องการปลอบโยนบุคคลผู้เป็นที่รัก

โปรดรู้ไว้เถาะว่า ถ้าจะทวงคืนหัวใจกลับมาสู่อ้อมอกของตุนีกี
ครั้ง คุณก็จำเป็นต้องถอยออกมา เพราะคุณไม่สามารถเปลี่ยนแปลง
ตัวตนอันเป็นเนื้อแท้ของใคร และไม่สามารถสมานแผลใจให้พวกเขา
ได้ด้วยเช่นกัน เขาต้องดูแลหัวใจของตัวเอง หากเขาไม่พยายาม
เยียวยาตัวเองเลย และพึงพอใจที่มีคุณคอยดูแลอยู่ นั่นก็จะเป็นการ
ทำร้ายคุณฝ่ายเดียว คุณต้องก้าวเดินออกมาเพื่อเติมพลัง ปลดปล่อย
หัวใจได้หยุดพัก อนุญาตให้หัวใจกลับมาเป็นของคุณคนเดียว และ
อนุญาตให้ความรักอันอ่อนโยนที่คุณเคยมอบให้คนอื่นกลับมาหา
คุณด้วย เหนือสิ่งอื่นใด ถ้านำพาหัวใจกลับมาเป็นของคุณแล้วอย่า
กล่าวโทษตัวเอง เพราะนอกจากจะเป็นการปลอบประโลมตัวเองแล้ว
คุณยังอาจได้ช่วยเขาโดยที่คุณคาดไม่ถึงด้วย

บางครั้งการมอบความรักให้ใครสักคนอย่างมั่นคงที่สุดก็คือการ
ห่างไกลอยู่ห่าง ๆ หรือปล่อยวางทุกความคาดหวังและการต่อสู้ โดย
ต้องรู้ว่าเมื่อใดคือเวลาที่ต้องยอมแพ้และปล่อยให้เขาต่อสู้เพื่อตัวเอง
คุณไม่ได้เกิดมาบนโลกใบนี้เพื่อเปลี่ยนแปลงใครหากเขาไม่ต้องการ
จะนั้นแล้วถ้าจะเดินออกมาจากความสัมพันธ์ที่ร้องขอให้คุณกระทำ
เช่นนั้นก็ไม่เป็นไรหรอก

โปรดให้อภัยในสิ่งที่เคยกระทำต่อตัวเอง ถ้าคุณเคยกล่าวโทษ
ตัวเองในขณะที่กำลังรับมือกับความวิตกกังวล คิดมากเกินไป หรือ
ความเศร้าซึมที่ทำให้จิตใจของคุณระทมทุกข์ ถ้าเคยยอมรับในสิ่งที่

ไม่คู่ควรซึ่งแท้จริงแล้วคุณไม่ต้องการ แต่เพราะในเวลานั้นคุณตกย้ำกับตัวเองว่าคุณไม่คู่ควรกับความสวยงามในชีวิต การถูกโอบกอดด้วยความรักและความสุข รวมถึงทุกสิ่งที่คุณปรารถนาให้ประสบผลสำเร็จ ถ้าเคยตรึงโชติตรวนเอาไว้ไม่ให้ตัวเองก้าวเดินต่อไปข้างหน้า เพราะไม่เชื่อมั่นในความสามารถและพลังกำลังของตัวเอง ถ้ายังไม่ได้พูด ไม่ได้แสดงออก และไม่ได้ลงมือทำอะไรบางอย่าง เพราะในใจเต็มไปด้วยความเกรงกลัวว่าผู้คนรอบข้างจะมองคุณเช่นไร ถ้าไม่ได้ยืนหยัดเพื่อตัวเองก็ให้อภัยที่เคยประเมินคุณค่าตัวเองต่ำเกินไปเถอะ

โปรดให้อภัยในสิ่งที่คุณจำเป็นต้องทำเพื่อเอาตัวรอด กว่าจะมายืนอยู่ตรงนี้ได้ คุณต้องเผชิญหน้าและฝ่าฟันบนถนนแห่งความเจ็บปวดซึ่งมีความเหนื่อยล้าและความสับสนวุ่นวายอยู่ระหว่างทาง

ขอจงอย่าโทษตัวเองหากคุณมองย้อนกลับไปถึงความเศร้าโศกในอดีต ซึ่งคุณได้เรียนรู้ที่จะสงบจิตสงบใจและสร้างเกราะป้องกันจากสิ่งที่ยพยายามจะทำลายคุณ คุณจำเป็นต้องเยียวใจจิตใจ กัดฟันสู้เพื่อปกป้องตัวเอง และทำบางสิ่งที่คุณต้องทุ่มเทอย่างสุดความสามารถเพื่อจะได้มั่นใจว่าจิตวิญญาณของคุณสามารถก้าวผ่านไปและเริ่มต้นใหม่ได้อีกครั้งหนึ่ง

ไม่เป็นไรเลยหากคุณจะปลีกตัวหลบซ่อนจากโลกภายนอก หากในวันนั้นไม่ประสบความสำเร็จอย่างที่ควรจะเป็น หากคุณจะปล่อยให้ความสัมพันธ์ครั้งนั้นหลุดมือไป หรือหากจะปล่อยให้ตัวเองล้มลง ไม่ผิดที่คุณจะโคกเสิร์ฟและเจ็บปวดในขณะที่รักษาบาดแผล แม้ว่าที่ผ่านมาจะต้องต่อสู้ แต่สิ่งที่พาคุณมายืนอยู่ตรงนี้มีเหตุผลของมันเสมอ เพราะคุณได้ทำในสิ่งที่จำเป็นต้องทำ จงยินดีที่คุณกล้าลงมือทำ แม้สิ่งนั้นจะไม่สวยงามและคุณยังอ่อนโยนต่อหัวใจตัวเองได้มากกว่านี้ แต่ทุกอย่างที่คุณทำย่อมเป็นสิ่งที่ดี

โปรดอ่อนโยนกับหัวใจของตัวเองเถอะ ที่ผ่านมามีคนได้เรียนรู้แล้ว

ณ ขณะนี้คุณก็กำลังเรียนรู้เช่นกัน

ขอให้สมหวังในสิ่งที่คุณปรารถนา

อ่านตัวอย่างที่

www.thinkbeyondbook.com

