



# ชีวิตอึ้งยังวะ!?

## 何この人生!?



บทความ ชาร์จพลังใจในวันยุ่ง ๆ ของชีวิต... ผ่านปรัชญาญี่ปุ่นความหมายลึกซึ้ง  
บอกเล่าวิธีการสร้างความสุขในชีวิตได้อย่างเรียบง่ายและงดงาม

miyao เขียน

# สารบัญ

|                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------|----|
| บทนำ                                                            | 7  |
| รู้จักนักเขียน                                                  | 9  |
| 30 ก้าวแรก ของความอินดี้ในชีวิต                                 | 11 |
| ก้าวที่ 1: เริ่มต้นด้วยก้าวเล็กๆ                                | 13 |
| ก้าวที่ 2: ล้มได้ ลุกได้ ไม่เป็นไรเลย                           | 15 |
| ก้าวที่ 3: เดินไปในจังหวะของตัวเองก็พอ                          | 17 |
| ก้าวที่ 4: ยิ้มเหมือนไหว... แต่ใจมันล้า                         | 19 |
| ก้าวที่ 5: ไม่รู้จะไปทางไหน... ก็ไม่ผิดหรอกนะ                   | 22 |
| ก้าวที่ 6: ไม่มีคำตอบตอนนี้ ก็ไม่แปลกหรอก                       | 25 |
| ก้าวที่ 7: เสียงของคนอื่น ไม่ดังไปกว่าหัวใจเรา                  | 28 |
| ก้าวที่ 8: ไม่มีใครเห็น ก็ได้แปลว่าไม่มีความหมาย                | 31 |
| ก้าวที่ 9: อย่าลืมนว่าคุณก็สำคัญเหมือนกัน                       | 34 |
| ก้าวที่ 10: แล้วยังอยู่ตรงนี้... ก็มีความหมายแล้ว               | 37 |
| ก้าวที่ 11: โยนงานให้ได้... แต่โยนใจเราไม่ได้หรอก               | 40 |
| ก้าวที่ 12: ความเก่งไม่ใช่ของใครคนเดียว                         | 43 |
| ก้าวที่ 13: ปัญหาที่ยังไม่หาย... ก็มีค่าเหมือนกัน               | 46 |
| ก้าวที่ 14: ผิดหวังได้... แต่ยังเดินต่อได้เหมือนกัน             | 49 |
| ก้าวที่ 15: ไม่ต้องมีใครเข้าใจทั้งหมด... แค่คุณไม่ลืมตัวเองก็พอ | 52 |

|                                                                   |     |
|-------------------------------------------------------------------|-----|
| ก้าวที่ 16: ไม่มีใครเห็น... ไม่ได้แปลว่าไม่มีค่า                  | 55  |
| ก้าวที่ 17: เดินช้า... ก็ไปถึงได้เหมือนกัน                        | 58  |
| ก้าวที่ 18: ยังไม่รู้จะไปไหน... ก็แค่อยู่อุ่ตรงนั้ให้ได้ก่อน      | 61  |
| ก้าวที่ 19: เหนื่อยได้นะ... แต่อย่าทิ้งตัวเองนะรู้ไหม             | 64  |
| ก้าวที่ 20: สิ่งเล็ก ๆ ที่ทำ... ก็มีความหมายมากกว่าที่คิด         | 67  |
| ก้าวที่ 21: ภูมิใจในตัวเองได้เสมอ... แม้ยังไปไม่ถึงไหน            | 70  |
| ก้าวที่ 22: ความสุขไม่ต้องสมบรูณ์แบบ... แค่อู่ตรงกับหัวใจก็พอ     | 73  |
| ก้าวที่ 23: หยุดเปรียบเทียบ แล้วคุณจะได้ยินเสียงตัวเองอีกครั้ง    | 76  |
| ก้าวที่ 24: หยุดวิ่งไปตามเป้าหมาย... แล้วหันมาฟังใจตัวเองอีกครั้ง | 79  |
| ก้าวที่ 25: ถ้าใจเริ่มล้งเล... ก็แค่ลองอู่เจียบ ๆ กับตัวเองก่อน   | 82  |
| ก้าวที่ 26: แค่อู่เชื่อ... ใจจะพาเรากลับไปหาตัวเอง                | 85  |
| ก้าวที่ 27: ให้อภัยตัวเอง... แล้วค่อยก้าวไปข้างหน้าอีกครั้ง       | 88  |
| ก้าวที่ 28: ขอบคุณตัวเอง... ที่อู่ยังอู่ตรงนั้                    | 91  |
| ก้าวที่ 29: แม้ทางยังอู่ไกล... แต่ใจฉันพร้อมแล้ว                  | 94  |
| ก้าวที่ 30: ก้าวต่อไป... จะเป็นของคุณเอง                          | 97  |
| Planner "อู่บั้งวะ" 30 วันนั้จะมีความสุข                          | 101 |
| บทล้งท้าย                                                         | 159 |



## จุดเริ่มต้นของเพลงเล็ก ๆ ที่อยากปลอบใจใครสักคน



จุดเริ่มต้นของเพลง **miyaoke channel** ทุกคนที่เข้ามาในเพลงนี้อาจจะเห็นฉันในหลากหลายอารมณ์ไม่ว่าจะฮา ร่าเริง พุดมาก ซึ้งเล่นบ้าง บางวันก็เศร้านิด ๆ ตามประสาคนมีหัวใจ แต่จริง ๆ แล้ว เพลงนี้เริ่มต้นจากความเรียบง่ายมาก ๆ เลยค่ะ วันหนึ่งฉันพบว่า เรามีความรู้สึกหลายแบบที่อยากระบาย มีทั้งความสุข ความเหนื่อย ความโดดเดี่ยว ความหวัง ความผิดหวัง เหมือนคนทั่วไปที่ต้องรับมือกับอารมณ์ต่าง ๆ ทุกวันและฉันอยากมีพื้นที่เล็ก ๆ สักที่หนึ่งให้เขียนทุกอย่างออกมาไม่ว่าจะเป็นเรื่องที่สดใส หรือเรื่องที่แอบหนักหัวใจก็ตาม

อีกอย่างที่ฉันรักมากคือ “ภาษาญี่ปุ่น” อยากเขียนอยากแปลอยากแบ่งปัน เพื่อเป็นการฝึกตัวเองและกันไม่ให้ลืมและเพื่อให้คนที่รักภาษาและเพลงญี่ปุ่นเหมือนกันได้รู้ความหมายของเพลงที่ตัวเองชอบมากขึ้นด้วย

จากพื้นที่ธรรมดา ๆ ที่ไว้ระบายความรู้สึกมันค่อย ๆ กลายเป็นเพลงคำคม ฮีลใจที่มีคนกว่า 24,000 คนเข้ามาแชร์ความรู้สึกร่วมกันค่ะ

และยังไม่เคยเล่าที่ไหนที่มาของชื่อเพลง **"Miyaoke"** มาจาก 3 คำรวมกันค่ะ คือ **miyao + karaoke + still ok** เพราะฉันชื่อเหมียว ชอบร้องคาราโอเกะ และอยากเป็นคนที่ไม่่ว่าจะเจออะไร ก็ยังโอเคอยู่เสมอ” ทั้งหมดนี้รวมเป็นตัวตนของเพลง... เพลงที่อยากให้ทุกคนรู้ว่า ไม่ว่าอารมณ์ไหนก็มีพื้นที่สำหรับคุณค่ะ

## จากเพจ...สู่หนังสือเล่มแรก

เมื่อเพจเติบโตขึ้น แอดได้อ่านข้อความจากหลาย ๆ คนที่เข้ามาแล้วว่า

"ประโยคนี้ทำให้ร้องไห้เลย"

"รู้สึกว่ามีเพื่อนอยู่ข้าง ๆ"

"ได้กำลังใจในวันที่แทบไม่ไหวแล้ว"

คำเหล่านั้นทำให้ฉันได้รู้ว่า การเขียนของเรา ไม่ได้เป็นแค่การระบายอีกต่อไป แต่มันกลายเป็น สะพานเล็ก ๆ เชื่อมใจคนที่ไม่รู้จักกัน แต่เจอความรู้สึกคล้ายกัน ในชีวิตและมันทำให้ฉันรู้สึกว่ายากมี "ของชิ้นหนึ่ง" ที่จับต้องได้ ที่อบอุ่นพอ จะอยู่กับใครสักคนในวันที่โลกมันใจร้ายกับเราทุกคนเกินไป

นั่นคือจุดเริ่มต้นของ หนังสือเล่มนี้ ค่ะ

ฉันตั้งใจให้ทุกหน้า ทุกประโยค เป็นเหมือนการนั่งคุยกับเพื่อนที่รับฟังโดยไม่ตัดสิน เป็นหนังสือที่เปิดตรงไหนก็ได้คำปลอบใจ เป็นพื้นที่ที่ช่วยให้รู้ว่า "แม้เราจะเดินทางในแบบของตัวเอง แต่เราไม่เคยถูกทิ้งให้อยู่คนเดียวจริง ๆ"

ขอบคุณทุกคนและทุก ๆ กำลังใจที่มีให้ **miyaoke channel** จนทำให้เพจเล็ก ๆ นี้ได้เติบโตขึ้น

หวังว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นเพื่อนอีกหนึ่งคนในวันที่คุณต้องการใครสักคน และหวังว่าคุณจะโอเคขึ้น...ทีละนิด ก็ยังดีค่ะ

**miyao**

## รู้จักนักเขียน

สวัสดีค่ะ ฉันชื่อ Miyao จาก **miyaoke channel** ค่ะ รับบทล่ามไทย-ญี่ปุ่นมา 7 ปีแล้วค่ะ ตั้งแต่สมัยประถมฉันก็หลงใหลในภาษาญี่ปุ่นและวัฒนธรรมญี่ปุ่น ก่อนที่จะได้รับโอกาสไปเรียนที่ Wako University, Tokyo และใช้ชีวิตในญี่ปุ่นรวม 5 ปี (รวมเวลาที่เรียนภาษาญี่ปุ่นก่อน 1 ปี)

เริ่มแรกเรียนบริหารธุรกิจ แต่การใช้ชีวิตในญี่ปุ่นบวกกับต้องคลุกคลีอยู่กับคนญี่ปุ่นในชีวิตประจำวัน ทำให้ฉันได้พบประสบการณ์ใหม่ๆ และแรงบันดาลใจจากการเผชิญกับทั้งช่วงเวลาที่ดีและไม่ดี ซึ่งบางครั้งก็ทำให้เกิดคำถามในใจว่า “อียังวะ” ที่ต้องคิดและเรียนรู้จากมัน

ประสบการณ์เหล่านี้ผลักดันให้ฉันมาทำงานเป็นล่ามในประเทศไทย และยังคงได้รับแรงบันดาลใจจากการใช้ชีวิตที่ญี่ปุ่นเสมอ นอกจากจะช่วยให้มุมมองใหม่ในการมองโลกแล้ว ยังสอนให้รู้ว่าต้องทำตัวแบบไหนท่ามกลางสถานการณ์ที่ไม่เข้าใจได้เป็นอย่างดี

ส่วนใหญ่ฉันก็ได้แบ่งปันเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต ผ่านการปันไปเรื่อย ๆ ในเพจส่วนตัว ซึ่งบางครั้งอาจจะถ่ายทอดไม่ได้หมดด้วยคำพูด แต่การเขียนช่วยให้ฉันเข้าใจตัวเองได้มากขึ้น มันเป็นเครื่องมือที่ทำให้ฉันสะท้อนประสบการณ์และความรู้สึกที่แท้จริง

การเดินทางท่องเที่ยวทั้งคนเดียวและกับเพื่อนในญี่ปุ่นก็เป็นอีกหนึ่งประสบการณ์ที่ช่วยให้ฉันเติบโต และเก็บเกี่ยวความทรงจำที่ดีจากการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ทุก ๆ ที่ที่ไป

ฉันรู้สึกดีใจและมีความสุขที่ได้แบ่งปันบทเรียนและความคิดของตัวเองกับผู้อ่านทุกคนผ่านหนังสือเล่มนี้ เพราะฉันเชื่อว่าทุกความท้าทายและการเผชิญกับความไม่เข้าใจในชีวิตคือสิ่งที่ทุกคนต้องข้ามผ่านไปได้ แต่สิ่งสำคัญคือการไม่หยุดเรียนรู้และเติบโต

ขอบคุณที่อ่านหนังสือเล่มนี้นะคะ ฉันขอให้ทุกคนมีชีวิตที่เต็มไปด้วยการเรียนรู้และการเติบโตในทางที่ดีขึ้นค่ะ

miyo



30 ก้าวแรก  
ของความอินย้งวะ  
ในชีวิต





# ก้าวที่ 1: เริ่มต้นด้วยก้าวเล็ก ๆ

## 第一步: 小さな一歩から始めよう



การเริ่มต้นไม่จำเป็นต้องยิ่งใหญ่  
ก้าวแรกอาจจะเบาเหมือนลมหายใจ  
แต่ความเชื่อในแรงเล็ก ๆ ที่อยู่ภายในใจ จะพาเราไปไกลกว่าที่คิด

การก้าวออกไปข้างหน้าในแต่ละก้าว...  
จะทำให้เราเห็นภาพที่ไม่เคยเห็นมาก่อน  
ไม่ต้องหันกลับไปมองอดีต แค่เดินไปข้างหน้าอย่างมั่นคง  
แม้แต่ก้าวเล็ก ๆ ก็เป็นก้าวที่นำไปสู่อนาคตที่ยิ่งใหญ่

เรียนรู้  
ปรัชญา  
ญี่ปุ่น

和

### ความสมดุลและการอยู่ร่วมกัน

ความสมดุลคือการรักษาความสงบภายใน  
และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างกลมกลืน  
การเริ่มต้นใหม่จะมั่นคง  
เมื่อใจสงบและมีสัมพันธที่ดี



一期一会

### ช่วงเวลาที่มีความพิเศษครั้งเดียว

ให้ความสำคัญกับทุกการพบปะในชีวิต  
รักษาความทรงจำที่มีค่าและมีความสุขกับทุกช่วงเวลา  
เพราะก้าวแรกของวันนี้  
อาจเป็นก้าวเดียวที่ไม่มีวันหวนกลับ

## ก้าวที่ 2: ล้มได้ ลุกได้ ไม่เป็นไรเลย

### 第二步: 転んでも、立ち上がれば大丈夫



การล้มไม่ใช่จุดจบ แต่เป็นจุดที่จะทำให้เรากลับมา 'กล้ากว่าเดิม'

ทุกแผลคือเรื่องเล่าของนักเดินทาง  
ที่ไม่หยุดและศรัทธาในเส้นทางของตัวเอง

แม้ล้มเหลว แต่ก็แค่ลุกขึ้นใหม่อีกครั้ง  
แม้ว่าวันนี้จะไม่ดี แต่พรุ่งนี้ยังรอเราอยู่  
สิ่งที่สำคัญที่สุดคือการไม่ยอมแพ้

เรียนรู้  
ปรัชญา  
ญี่ปุ่น

## 七転び八起き ล้มเจ็ดครั้ง ลุกแปดครั้ง

แม้จะล้มบ่อยแค่ไหน จงลุกขึ้นอีกครั้ง  
เพราะนั่นคือความแข็งแกร่งของมนุษย์

...

ไม่ว่าจะผิดหวังมากี่ครั้ง สิ่งสำคัญไม่ใช่ 'เราล้มไหม'  
แต่คือ 'เรายังลุกได้ไหม' และกล้าก้าวต่อไปหรือไม่  
ความสำเร็จไม่ใช่ของคนที่ไม่เคยล้ม แต่เป็นของคน  
ที่ 'ลุกได้ทุกครั้งที่ล้ม' ต่างหาก



## 起死回生

การฟื้นคืนจากความตายคือ  
การพลิกสถานการณ์จากความพ่ายแพ้ กลับมาขึ้นหน้าใหม่

ชีวิตบางช่วงอาจแยจจนไม่เห็นทางออก  
แต่ 起死回生 ไม่ใช่ปาฏิหาริย์ มันมาจากความกล้าเล็ก ๆ  
ที่เรายัง 'ไม่ยอมแพ้' เพียงพอที่จะเปลี่ยนเส้นทางชีวิตใหม่

## ก้าวที่ 3: เดินไปในจังหวะของตัวเองก็พอ

### 第三步: 自分のペースで歩けばいい



ไม่ต้องเร็ว ไม่ต้องตามใคร แค่ว่าจะก้าวในแบบของเรา  
เพราะจังหวะที่ช้า แต่มันคง พาไปไกลกว่าเสมอ

เดินไปในจังหวะของตัวเองได้เลย  
หลงทางได้ไม่เป็นไร แค่อยังเชื่อในตัวเองและก้าวต่อไป  
จะมีบางอย่างรอเราที่ปลายทางเสมอ

แม้ตอนนี้จะไม่เห็น แต่ก้าวไปข้างหน้าเรื่อย ๆ  
และขอให้เชื่อว่าทางที่รออยู่ข้างหน้า จะนำเราไปในที่ที่ดีแน่นอน

เรียบรู้  
ปรัชญา  
ญี่ปุ่น

道

หนทางชีวิต

道 หมายถึงทางเดินชีวิต

ไม่มีใครเหมือนกัน และไม่มีทางที่ผิด

คุณไม่ต้องรีบ ไม่ต้องตามใคร ทางเดินที่เหมาะสมกับเรา

แม้มันอาจไม่เรียบง่ายหรือรวดเร็ว

แต่มันจะพาเราไปยังจุดที่หัวใจรู้สึกว่ 'ใช่'



不易流行

การรักษาแก่นแท้ไว้

不易流行 คือการรักษาแก่นแท้

และยึดหยุ่นกับการเปลี่ยนแปลง

แม้เราจะเดินช้าหรือเส้นทางจะเปลี่ยน

แต่ตราบใดที่ยังชี้อตรงกับหัวใจ นั่นคือการเดินที่งดงาม

ชีวิตไม่ต้องการความเร็ว...

แต่ต้องการ 'ความจริง' ที่ไม่หล่นหายระหว่างทาง

## ก้าวที่ 4: ยิ้มเหมือนไหว... แต่ใจมันล้า

### 第四步: 笑顔は見せても…心は疲れている



บางวันที่เรายังลุกไปทำงาน ยิ้ม และรับมือกับทุกอย่าง...  
นั้นไม่ได้แปลว่าเราไม่เหนื่อย  
แต่มันคือการ 'อดทนเงิบๆ' และขอแค่มีใครสักคนเข้าใจ ก็พอ

ทุกคนมีวันที่เหนื่อยล้าและกลัว  
แต่นั้นไม่ใช่สิ่งที่ทำให้เราหยุดเดินไปข้างหน้า  
ความเหนื่อยไม่ใช่จุดอ่อน  
แต่มันคือหลักฐานว่าเรายังไม่หยุดสู้

แม้จะมีปัญหาตามมา แต่มันจะทำให้เราแข็งแกร่งขึ้น  
เชื่อในตัวเองและเดินไป เพราะเราจะผ่านมันไปได้

เมื่อเหนื่อยล้าให้หยุดพัก พักฟื้นฟูหัวใจและร่างกาย  
ในวันที่ยุ่งเหยิง อย่าลืมดูแลตัวเอง



เรียนรู้  
ปรัชญา  
ญี่ปุ่น

忍

การอดทนอย่างสง่างาม

忍 คือความอดทนอย่างเงียบ ๆ  
แต่ลึกซึ้งและทรงพลัง

คนที่ยังยิ้ม แม้ข้างในแทบพัง ไม่ใช่เพราะไม่รู้สึกลึก

แต่เพราะเขาฝึกใจให้เดินไป

แม้ในวันที่แทบยืนไม่ไหว

และนั่นคือความกล้ารูปแบบหนึ่ง

ที่ควรได้รับความเคารพมากที่สุด



間

ช่องว่างที่มีความหมาย

間 คือช่องว่างระหว่างความเหนื่อย  
ความวุ่นวาย และความหวัง...

ในความวุ่นวายของชีวิต อย่าลืมเว้นจังหวะให้หัวใจได้พัก

บางที... ความกล้าคือการ 'หยุด' โดยไม่รู้สึกลึกผิด

เพื่อเริ่มใหม่ด้วยหัวใจที่ยังอยู่ครบ

ก้าวที่ 5: ไม่รู้จะไปทางไหน... ก็ไม่ผิดหรอกนะ

第五步: どこに向かうか分からなくても…  
それは間違いじゃない



บางครั้ง... คนที่ดูเหมือนไม่มีเป้าหมาย อาจแค่  
'หยุดเพื่อทบทวน' ไม่ใช่ 'ล้มเหลว' ทางที่ใช่ไม่ได้เกิดจากการเดินเร็ว  
แต่เกิดจากการรู้ว่า 'กำลังเดินไปเพื่ออะไร'

การไม่รู้ว่าจะไปทางไหน เป็นเพียงช่วงเวลาหนึ่ง  
ในที่สุด... เราจะหาทางที่ใช้ในอนาคตได้แน่นอน

ไม่จำเป็นต้องรีบร้อน  
แค่รู้สึกว่เรากำลังเดินบนทางที่เหมาะสมกับตัวเอง...ก็เพียงพอแล้ว

การไม่รู้ว่าจะไปทางไหน... ไม่ได้แปลว่าเราหลงทาง  
แต่มันคือโอกาสที่จะค้นพบทางที่ดีกว่าเดิม

