



แล้ววันพรุ่งนี้

หัวใจ จะเข้มแข็งขึ้น อีกครั้ง...



บทความเยียวยาหัวใจที่แตกสลาย ที่ถ่ายทอดอารมณ์ความเจ็บปวด
ของความรักได้อย่างงดงาม และบาดลึกหัวใจไปพร้อมกัน

by ขนบปิงกรอบ    beautiful trauma club

สารบัญ

ระยะที่ 1 : Denial 10

ระยะของการปฏิเสธความจริง

ระยะที่ 2 : Anger 56

ระยะโกรธ...โกรธทั้งเขาและตัวเอง

ระยะที่ 3 : Bargaining 84

ระยะต่อรองกับตัวเอง...หากย้อนเวลากลับไปได้

ระยะที่ 4 : Depression 108

ระยะแห่งความโศกเศร้า ซึ่งตัวเองอยู่กับความเสียใจ

ระยะที่ 5 : Acceptance 130

ระยะแห่งการเข้าใจและยอมรับ พร้อมเดินหน้าต่อ

บทส่งท้าย 170

เกี่ยวกับนักเขียน 172

บทขอบคุณ 174



บทนำสำนักพิมพ์

ไม่มีความเสียใจใดอยู่กับเราไปตลอด...
ไม่มีความผิดหวังใดที่ไม่สามารถก้าวข้ามได้...
และวันหนึ่ง คุณจะมองย้อนกลับมา
แล้วขอบคุณทุกความรู้สึกที่ผ่านมา
เพราะมันคือสิ่งที่หล่อหลอมให้คุณเป็นคุณในวันนี้
ที่เข้มแข็ง อ่อนโยน และเต็มไปด้วยความหมายของชีวิต

มนุษย์เรามักถูกสอนให้ลืมความเจ็บปวด หลีกหนีความผิดหวัง แต่ไม่มีใครบอกเราว่า จริง ๆ ความเจ็บปวดก็เป็นส่วนหนึ่งของการเติบโต เป็นบทเรียนราคาแพงที่ซ่อนอยู่ในรอยร้าวของหัวใจ

มันอาจจะยากที่จะอยู่กับความเจ็บปวดโดยไม่ผลักไสมันออกไป แต่เมื่อเรากลับยอมรับความจริง และนั่งลงช้า ๆ ความรู้สึกเหล่านั้น ความเจ็บปวดอาจกลายเป็นเพื่อนที่มาสะท้อนให้เราเห็นถึงสิ่งที่มีความหมายสำหรับเราในชีวิต

และบางทีในเศษซากของความทรงจำอันเจ็บปวดนั้นเอง เราอาจได้พบเมล็ดพันธุ์แห่งการเยียวยาที่กำลังรอวันผลิบานในใจของเรา



คำนำผู้เขียน

หนังสือเล่มนี้จะพาคุณไปสำรวจบาดแผลภายในใจ ดำดิ่งไปกับอารมณ์ และ
โอบกอดคุณไว้อย่างอ่อนโยน รวากับมือหนึ่งที่ยื่นมาในความมืด เพื่อบอกว่า
คุณไม่ได้เดินลำพัง

ผมไม่ได้สัญญาว่าหนังสือเล่มนี้จะลบความเจ็บปวดให้หมดไป
แต่มันจะอยู่กับคุณ ช่าง ๆ คุณ
ในยามที่น้ำตาร่วงหล่น
ในวันที่บาดแผลภายในใจมันลึกและเจ็บปวด

ผมเชื่อว่าการยอมรับความเปราะบางของตัวเอง
คือจุดเริ่มต้นของการเยียวยาในจิตใจ
เพราะหัวใจมนุษย์ไม่ได้ต้องการคำลบลบอะไรมากมายนัก
แต่ต้องการเพียงแคใครสักคนที่เข้าใจคุณ และจะอยู่ข้าง ๆ คุณ
ในช่วงเวลาทุกขใจ

เพราะเราเป็นมนุษย์ เราจึงรักเป็น เจ็บเป็น และผิดหวังได้
ไม่มีหัวใจดวงไหนที่ไม่เคยสั่นไหว ไม่มีใครที่ใช้ชีวิตโดยไม่เคยเสียใจ
เพราะมันเป็นเรื่องราวธรรมดาของชีวิต
เหมือนฟ้าที่ต้องมีวันฝนตก
เหมือนดอกไม้ที่ต้องร่วงโรยก่อนจะเบ่งบานใหม่
เหมือนพระจันทร์ที่ต้องลับขอบฟ้าเพื่อให้รุ่งเช้ามาถึง

เช่นเดียวกับชีวิตคน เราต่างมีวันที่หัวเราะ และต่างมีวันที่ร้องไห้
เราต่างมีช่วงเวลาหัวใจพองโต และช่วงเวลาหัวใจอ่อนล้า
แต่ทุกความรู้สึกที่เกิดขึ้นล้วนเป็นส่วนหนึ่งของการเดินทางที่เรียกว่าชีวิต

หากชีวิตของเรามีแต่ความสมบูรณ์แบบตลอดเวลา ไม่มีความผิดหวัง
ไม่มีน้ำตา

ไม่มีช่วงเวลาที่ต้องล้มลง เราจะรู้ได้อย่างไรว่า ความสุขที่แท้จริงเป็นอย่างไร ?
เช่นเดียวกับความรัก ถ้าเราไม่ผิดหวัง ออกหัก
แล้วเราจะเข้าใจความรักที่แท้จริงได้อย่างไร ?

ความเสียใจทำให้เราซาบซึ้งกับความสุข
ความผิดหวังทำให้เรามีความหวังที่แข็งแกร่งขึ้น
และทุกบทเรียนที่ผ่านเข้ามา ล้วนทำให้เรากลายเป็นตัวเราที่งดงามยิ่งขึ้น

ผมหวังว่าหนังสือเล่มนี้ จะเป็นเพื่อนที่ช่วยให้คุณผ่านช่วงเวลาที่ยากลำบาก
เป็นที่พักใจในวันที่คุณไม่รู้จะหันไปทางไหน
และเป็นเสียงที่ก้องกังวานในหัวของคุณว่า คุณมีคุณค่า และคุณคู่ควรกับ
ความรัก ความสุขทุกประการ

ถ้าวันใดที่คุณรู้สึกอ่อนแออีกครั้ง ลองกลับมาเปิดหนังสือเล่มนี้ดูอีกสักหน้า
บางทีคำที่คุณเคยอ่าน อาจให้ความหมายใหม่ในช่วงเวลาที่แตกต่างออกไป

ขอบคุณที่ให้ผมได้เป็นส่วนหนึ่งของการเดินทางของคุณ
ขอให้คุณก้าวต่อไปด้วยหัวใจที่เข้มแข็งขึ้นกว่าเดิม





สมอง “จัดการ” และ หัวใจ “นำทาง”

เราเชื่อว่าชีวิตที่ดีนั้น เกิดจากการทำงานของสมองและหัวใจ ที่บาลานซ์กันอย่างลงตัว ... “ถ้าใช้สมองมากเกินไป ชีวิตก็ช่างแข่งกระด้าง ถ้าใช้หัวใจมากเกินไป ชีวิตก็แสนจะเปราะบาง” ปัญหาคือ เราต่างใช้ชีวิตอยู่บนโลกออนไลน์ที่ ทุกอย่างเกิดขึ้นและผ่านไปอย่างรวดเร็วและเร่งรีบ ไม่มีสักครั้งที่สมองหรือหัวใจของเรา ได้หยุดพักและทบทวนว่า เรื่องไหนที่เราต้องใช้สมอง “จัดการ” และเรื่องไหน เราต้องใช้หัวใจ “นำทาง”

หนังสือของ MIND BRAIN ถูกรังสรรค์ขึ้น ภายใต้คอนเซ็ปต์ที่ต้องการเป็นพื้นที่เล็ก ๆ เพื่อฮีลใจทั้งสมองที่กำลังอ่อนล้าและจิตใจที่กำลังหนักหน่วงของผู้คนที่ใช้ชีวิตท่ามกลางโลกในทุกวันนี้

พวกเราปรารถนาให้เรื่องราวในหนังสือของ MIND BRAIN ทำหน้าที่ ...เป็นดั่งแสงสว่าง นำทาง ในวันที่โลกของทุกคนมืดมิดและสิ้นหวัง ...เป็นเพื่อนร่วมทาง ในวันที่โลกของคุณโดดเดี่ยวและอ้างว้าง ...เป็นบทเพลงปลุกใจ ช่วยให้ฮีลสู้กับปัญหาต่าง ๆ ในชีวิต ...เป็นร่มเงายามบ่าย ให้สมองและหัวใจได้เอนกายพักผ่อน

ในวันที่โลกหมุนเร็วชั่วพริบตา ช่วงเวลาที่ได้อ่านหนังสือสักเล่มของ MIND BRAIN จะเป็นเวลาที่โลกหมุนช้าลง เป็นช่วงเวลาที่เราหันหลังให้กับโลกภายนอก และเดินทางเข้าสู่โลกภายในตัวเราเอง เพื่อให้สมองและจิตใจได้มีเวลาทบทวน เรื่องราวและปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต และค้นพบว่า เรื่องไหนที่เราต้องใช้สมอง “จัดการ” และเรื่องไหนที่เราต้องใช้หัวใจ “นำทาง”

วางมือถือ เกยหน้าสำรวจจีสีของท้องฟ้า
หลับตาให้ลมพัดผ่านผิว รู้สึกถึงความสงบ
นั่งลงช้า ๆ และพลิกหน้าถัดไปได้เลย...

พวกเรา MIND BRAIN



ระยะที่ 1: Denial

ระยะของการปฏิเสธความจริง



การเริ่มต้นของความสูญเสีย
ช่วงเวลา หัวใจยังไม่อาจยอมรับความจริง
มีแต่ความเจ็บ ความสับสน
และคำถามมากมายที่วนเวียนอยู่ในใจ
หัวใจยังเฝ้ารอเสียงที่คุ้นเคย
ดวงตายังมองหารอยยิ้มที่เคยอยู่ตรงนี้
แต่ทั้งหมด...ก็ไม่มีอยู่อีกแล้ว

ความเจ็บปวดมักมาเยือนโดยไม่บอกล่วงหน้า

มันแทรกซึมเข้ามาในวันที่เราคิดว่า “ทุกอย่างกำลังจะดี”
และทั้งความว่างเปล่าไว้ในหัวใจในแบบที่อธิบายไม่ถูก

เราไม่มีใครเตรียมใจทัน
ไม่มีใครบอกวิธีจัดการกับความสูญเสียและความผิดหวัง
หรือแม้แต่การต้องปล่อยมือจากใครบางคนที่เคยอยู่ในโลกของเรา

แต่ในความไม่พร้อมนั่นเอง
คือจุดเริ่มต้นของการเรียนรู้ว่า “ใจเราแข็งแกร่งกว่าที่เราคิด”

มันทั้งเจ็บ และมันทำให้ร้องไห้ในคำคืนที่ไม่มีใครรู้
แต่ในความเจ็บนั้น มันสอนให้เราใช้ชีวิตให้ช้าลง
ให้เรากลับมาฟังเสียงข้างในหัวใจตัวเอง ให้ทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้น
ทั้งหมด

และนั่นคือสิ่งสำคัญ
เพราะคนที่ยังรู้สึกเจ็บ คือคนที่ยังมีหัวใจ
ยังมีความรัก ยังมีศรัทธา แม้ว่ามันจะสั่นคลอนก็ตาม

จงอย่าด่วนริบผลึกใสความเจ็บปวดออกไป แต่นั่งอยู่กับมัน
ฟังมันเหมือนเสียงเพื่อนที่มาสะกิดให้เราดูแลตัวเองมากขึ้น

ปล่อยให้มันเป็นบทหนึ่งของชีวิต

เราทุกคนต่างมีช่วงหนึ่งในชีวิตที่ไม่อยากจำ
ความสัมพันธ์บางความสัมพันธ์ ถ้าย้อนเวลากลับไปได้
เราอาจเลือกไม่เริ่มต้น
คำพูดบางคำที่เราพูดไป หรือที่เขาพูดใส่เรา
ยังวนเวียนอยู่ในใจเหมือนมันเพิ่งเกิดเมื่อวาน

แต่นั้นแหละ คือชีวิต
มันไม่ใช่ নিয়েที่เราเลือกได้ทุกตอนจบ
มันไม่ใช่ภาพยนตร์ที่ตัดฉากแล้วเริ่มใหม่ได้ตามใจ

ชีวิตจริงมีบทที่เรา “ไม่ชอบ”
บทที่ “ผิดหวัง”
บทที่ “แหลกสลาย”
และบทที่เรา “ไม่เคยเตรียมใจรับมือ”

แต่ต่อให้เราไม่อยากให้มันเกิดขึ้นแค่ไหน
สิ่งเหล่านั้น ก็ได้กลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตเรา
สิ่งที่เราทำได้ ไม่ใช่ลบมันทิ้ง
แต่คือการ ยอมรับว่า มันเคยเกิดขึ้นจริง
และให้มันกลายเป็น บทหนึ่งในชีวิตที่เราเดินผ่านมา

“

บางคืนยาวนานกว่าคืนอื่น ๆ แต่เช้าวันใหม่ก็ยังมาเสมอ

บางวันอาจมีดมนจนเรามองไม่เห็นทางออก

ความหวังดูเหมือนดับลงหมดแล้ว

แต่แม้ในคืนที่มืดที่สุด

ดวงอาทิตย์ก็ยังคงรอขึ้นใหม่ในเช้าวันถัดไป

...

คุณอาจยังไม่เห็นแสงตอนนี้

แต่มันกำลังเดินทางมา

อย่ายอมแพ้ในคืนที่มืดที่สุด

เพราะมันคือคืนที่ใกล้รุ่งอรุณที่สุดเช่นกัน

”

♡ ระยะที่ 1: De/ia/

23

เราไม่ต้องเกลียดคนที่จากเราไป
ไม่ต้องลบเขาออกจากความทรงจำ
เพราะเขาไม่ได้เข้ามาเพื่อทำลาย
แต่เข้ามา เพื่อปลุกหัวใจคุณให้ตื่น

และในที่สุด
คุณจะรักใครสักคนด้วยหัวใจที่โตขึ้น
เพราะมีใครบางคนเคยสอนให้คุณรักเป็น



“

บางคนมาเพื่อให้เรารู้จักคำว่ารัก
แต่ไม่ได้อยู่เพื่อให้เรารักไปตลอดชีวิต

”

ระยะที่ 2: Anger



ระยะโกรธ...โกรธทั้งเขาและตัวเอง

ความรักจบไปแล้ว เรายังคงถามตัวเองซ้ำไปซ้ำมา
เรายังโกรธเขาที่ทิ้งเราไว้กลางทาง
และโกรธตัวเอง...ที่ยังยืนอยู่ที่เดิม

ความผิดหวังสอนให้เราแกร่งขึ้น

แน่นอนว่า...

เราทุกคนจะต้องเจอกับความผิดหวังอีกนับครั้งไม่ถ้วนในชีวิต
อาจจะเป็นสิบครั้ง ร้อยครั้ง หรือมากกว่านั้น

เพราะความผิดหวังคือส่วนหนึ่งของการมีชีวิตอยู่
เป็นราคาที่เราต้องจ่ายเพื่อเรียนรู้ เติบโต และเดินไปข้างหน้า

และที่แน่ ๆ อีกข้อคือ...

ความผิดหวังครั้งหลัง ๆ จะไม่เจ็บปวดเท่าครั้งแรก ๆ
เพราะหัวใจของเราจะค่อย ๆ แข็งแรงขึ้น
เหมือนกล้ามเนื้อที่ผ่านการฝึกฝน ยิ่งเผชิญ
ยิ่งมีพลังที่จะยืนหยัดได้มากกว่าเดิม

ครั้งแรกที่ผิดหวัง เราอาจร้องไห้ทั้งคืน รู้สึกโลกถล่มลงตรงหน้า
แต่ครั้งต่อมา เราเรียนรู้ที่จะเข้าใจว่า

“มันเป็นเพียงส่วนหนึ่งของเส้นทาง”

และครั้งต่อ ๆ ไป เราจะมองมันด้วยสายตาที่ต่างออกไป

ไม่ใช่ความล้มเหลวที่ทำลายเรา

แต่คือบทเรียนที่ทำให้เราเติบโต

ความสัมพันธ์ที่เป็นพิษ...อันตรายกว่าที่คิด

ยาพิษคือยาที่ทำร้ายร่างกาย
แต่ความสัมพันธ์ที่เป็นพิษคือสิ่งที่ทำร้ายจิตใจเรามากที่สุด

คน toxic จะคอยดูดพลังด้านบวกของคุณไปเรื่อย ๆ
พลังแห่งความสุขสนุกสนาน

และในที่สุดคุณจะรู้สึกเหมือนคุณยืนอยู่ท่ามกลางความมืดมิด

อย่ากลัวที่จะหยุดเดิน
เพราะบางครั้ง การกล้าที่จะลงกลางทาง
อาจคุ้มค่ากว่าการเดินฝ่าความมืดไปอย่างไม่มีจุดหมาย

ไม่ใช่ทุกเรื่องที่ต้องอดทน
บางครั้ง การรู้ว่าควร “พอ” เมื่อไร
การรักษาหัวใจตัวเองไว้ในเวลาที่มันกำลังจะพัง
คือสัญญาณอันตรายที่ “เตือน” ว่าหัวใจกำลังจะพัง

และเสียงที่ดังชัดขึ้นมาในที่สุด
ก็คือเสียงที่บอกว่าถึงเวลาแล้ว
ที่เราต้องรักตัวเองมากกว่านี้

การตัดสินใจครั้งนี้
อาจเจ็บปวด อาจยากลำบาก
แต่อย่างน้อยเราก็ได้รู้ว่า
การเดินออกมาในวันที่เรายังมีชีวิต
และมีแรงพอที่จะรักตัวเอง
ย่อมดีกว่าการทนอยู่ไปเรื่อย ๆ
จนวันหนึ่งไม่เหลือแม้แต่แรงจะเดินต่อไป

และวันนั้น
เราอาจพบว่าโลกนี้กว้างใหญ่กว่าที่คิด
มีที่อีกมากมายที่รอให้เราไปยืนอยู่
ที่ที่เป็นของเราจริง ๆ
ที่ที่เราสามารถเป็นตัวเองได้อย่างเต็มหัวใจ



“

หากรักที่ผ่านมาทำให้คุณต้อง “เหนื่อย”

กับการวิ่งตามใครสักคน

ขอให้รักครั้งนี้เป็นรักที่ “ชัดเจน”

และทำให้คุณรู้สึก “มั่นคง” อยู่เสมอ

”