

วิธีใส่ใจ
ให้น้อยลง
และรัก
ให้มากขึ้น

Practicing Happiness

행복해지는 연습을 해요
Jamsai

ทดลองอ่าน

Jamsai

ทดลองอ่าน

Jamsai

ทดลองอ่าน

Jeon Seung-Hwan เขียน
สุจินา สงวนสิน แปล

Jamsai

วิธีฝึก
ให้บ่อยจน
และรัก
ให้มากขึ้น

Practicing Happiness

행복해지는 습관을 만들

Jamsai

ทดลองอ่าน

Jeon Seung-Hwan เขียน
สุวัจน สอนสัน แปล

Jamsai

Practicing Happiness

행복해지는 습관을 만들

Jamsai



Jamsai



Jamsai



Jamsai



Jamsai

วิธีใส่ใจ
ให้น้อยลง
และรัก
ให้มากขึ้น

Practicing Happiness

행복해지는 연습을 해요

Practicing Happiness 행복하는 연습 하세

Jeon Seung-Hwan เจียน สุวจนา สงวนสิน แปล

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสือ ISBN 978-616-06-2401-0

Be more loving and happier

By Jeon Seung-Hwan

Copyright © 2018 Jeon Seung-Hwan

All rights reserved

Thai language copyright © 2019 JAMSAI PUBLISHING CO.,LTD

Thai language edition arranged with BACDOCI,CO.,LTD

through Eric Yang Agency Inc.

จัดพิมพ์โดย

Jamsai

บริษัท แจ่มใส พับลิชชิ่ง จำกัด

285/33 ถนนจรัญสนิทวงศ์ แขวงบางขุนศรี

เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ 10700

โทรศัพท์ 0-2840-4800 โทรสาร 0-2840-4801

อีเมล editor@jamsai.com

เว็บไซต์ www.jamsai.com

จัดจำหน่ายทั่วประเทศโดย

บริษัท อมรินทร์ บুক เซ็นเตอร์ จำกัด

108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกรวย-จตุรนต์

ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอบางกรวย จ.นนทบุรี 11130

โทรศัพท์ 0-2423-9999 โทรสาร 0-2449-9561-3

เว็บไซต์ www.naiin.com

ราคา 329 บาท

คำนำสำนักพิมพ์

ทำอย่างไรเราถึงจะมีความสุข?
ทุกวันนี้เรามีความสุขอยู่ไหม?

คำถามที่เรามักจะได้ยินบ่อยๆ หรือถามตัวเองบ่อยๆ ส่วนใหญ่คงเป็นเรื่องการตามหาความสุข หรือใช้ชีวิตอย่างไรให้มีความสุขใช่ไหมคะ แต่ก็คงจะมีน้อยคนที่ตามหาคำตอบนั้นพบ ด้วยเพราะโลกใบนี้กดดันเรามากเกินไป เรามีหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบ มีภาระที่ไม่อาจสลัดทิ้งไปได้ ทำให้เรามองข้ามสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ที่เป็นความสุขไปโดยไม่รู้ตัว

ถ้าคุณเป็นคนหนึ่งที่อยากให้ชีวิตของตัวเองมีความสุขมากขึ้น ยิ้มมากขึ้น อยู่บนโลกใบนี้ได้อย่างไม่ทุกข์ เราอยากให้คุณได้อ่าน **Practicing Happiness** ของ Jeon Seung-Hwan ดู แล้วคุณอาจจะพบว่าโลกใบนี้น่าอยู่มากขึ้น ท้องฟ้าวันนี้ดูสดใสมากขึ้นก็ได้ นะคะ เหมือนที่คุณซึ่งฮวานบอกไว้ว่า สองปล่อยให้ตัวเองมีความสุข ดูบ้าง ไม่เป็นไรหรอก

ด้วยไมตรีจิต
สำนักพิมพ์แจ่มใส

เราไฝ่ฝันถึงความสุขอยู่เสมอ
แต่กลับละเลยความสุข ณ ช่วงเวลาปัจจุบัน

คุณกำลังไล่ตามความสุข
หรือกำลังครอบครองความสุขอยู่กับแน่

บทนำ

ฝึกฝนเพิ่มความสุขในทุกวันกันเถอะ

ตอนนี้คุณมีความสุขอยู่ไหม
คุณเปิดหนังสือเล่มนี้อ่านเพราะคาดหวังอะไร
อาจจะเพราะคุณกำลังไม่มีความสุข
หรืออาจจะเพราะตอนนี้ก็ไม่มีอะไร แต่คุณแค่อยากมีความสุขเพิ่มขึ้น

ผมเขียนหนังสือเล่มนี้ขึ้นเพื่อพวกเราที่อยากมีความสุขเพิ่มขึ้นอีกนิด
ผมอยากบอกเล่าถึงวิธีตั้งเป้าหมายเพื่อให้มีความสุขเพิ่มขึ้น

ทำไมหัวใจของฉันทถึงได้เหินห่างและว่างเปล่า
ทำไมผู้คนถึงสร้างบาดแผลให้ฉันท
ถึงที่อยากได้รับการปลอบใจ แต่ทำไมสิ่งที่ได้รับกลับกลายเป็นความเหว่ว่า

ถึงที่พยายามจะใช้ชีวิตให้ยุ่งและมีชีวิตชีวา
ซึ่งดูเหมือนว่าทุกอย่างจะเป็นไปได้ด้วยดี
แต่ทำไมฉันทถึงยังไม่มีความสุข

หากคุณเคยมีความคิดแบบนี้
หากใจของคุณตอนนี้กำลังเป็นแบบนี้
ผมก็หวังว่าข้อความเหล่านี้จะเป็นประโยชน์ต่อคุณ

เมื่อคุณเลือกสิ่งที่สำคัญจริงๆ ในชีวิตของคุณ
และเพิกเฉยต่อสิ่งที่ไม่จำเป็นอย่างเด็ดเดี่ยว
ในตอนนี้ ความสุขของคุณก็จะเริ่มต้นขึ้น

บนโลกที่ร้องแรงแหกกระเซอว่าทุกสิ่งทุกอย่างสำคัญ
คุณผู้ซึ่งเจ็บปวดและล้มลุกคลุกคลานอยู่บนโลกที่โหดร้าย
ผมหวังว่าคุณที่เป็นแบบนี้จะมีความสุขมากขึ้น

ผมเขียนข้อความเหล่านี้ขึ้นมาด้วยใจที่หวังจะให้คุณมีความสุขเพิ่มขึ้น
แม้เพียงเล็กน้อย
เพื่อให้หัวใจอันมีคุณค่าของคุณได้รับการดูแลอย่างทะนุถนอม
เพื่อให้หัวใจอันบอบบางของคุณได้รับการปกป้องและไม่เจ็บปวด

คงจะดีไม่น้อยหากคุณสามารถพบกับความสุขที่แท้จริง
ซึ่งอาจจะต้องได้รับการฝึกฝน
ผมหวังว่าคุณจะมาร่วมฝึกฝนเพื่อเพิ่มความสุขด้วยกัน

คงจะดีหากหาข้อความดีๆ
จะทำให้คุณรู้สึกอบอุ่นหัวใจ
และยิ้มออกมาได้อย่างมีความสุข

_____ ณ วันหนึ่ง บนรถนิประดูแห่งความสุข
_____ จอนซึ่งฮวาน

01 จงอย่าใส่ใจ – เริ่มจากสิ่งที่จัดวางความสุขของเรา

- 018 ฝึกฝนเพื่อเพิ่มสุขกันเถอะ
024 ผู้คนจากต่างโลก
028 ไม่ใช่แค่เป็นคนดี
032 จงทิ้งไปให้หมด
036 ตอนนี้คุณมีความสุขไหม
038 ไม่ต้องสมบูรณ์แบบก็ได้
042 สิ่งต่างๆ ที่มองเห็นเมื่อปล่อยวาง
044 ไม่มีหรอกชีวิตที่ผิด
047 จัดจำกัถของหัวใจ
049 เพราะจัถลาค
052 ใครบางคนได้ผ่านเลยไป
054 ถึงจะเห็นแก่ตัว ก็ไม่เป็นไร
058 ผลงานของเราเพียงคนเดียว
062 โลกของเรามันต่างกัน
066 ตามแต่หัวใจจะไป
068 อยู่ในที่ของตบ
072 ในที่สุด
073 รักตัวเอง
076 อย่าฝืนพยายามเลย

02 โปรดจงให้ความสนใจ – กับคนที่เป็นคนของเราจริงๆ เสมอมา

084	ต้องดูแลก่อนใคร
086	คนของเราก็แท้จริง
090	จงเป็นความหวังและแสงสว่าง
092	แก่ตัวขึ้นเรื่อยๆ
096	เมื่อต้องเลิกใส่ใจ
098	มีคนเช่นนั้นอยู่
102	โอรุณเล็กๆ
106	ดีมากจริงๆ
109	คนดีๆ เพียงสักคน
114	ถึงแม่
116	คุณค่าของความซื่อตรง
120	เงี้ยวฟูฟ่อง
123	หากไม่ได้เจอกัน ก็เหมือนตายจากกัน
128	คนที่ทำให้สบายใจ
130	ความหมายที่ซ่อนอยู่ในคำว่า 'ก็แค่'
132	คำดีๆ ที่เรียกว่า 'ได้มา ให้กลับ'
135	ความทรงจำของความรู้สึก
138	จงเป็นตัวเราที่เราต้องการ
142	คำพูดที่ไปรยปราย
144	ขอให้คุณอยู่รอดปลอดภัยเช่นกัน

03 จากนั้นไป จงปล่อยวาง – ผู้คนและความรักที่ทำให้เราเจ็บปวด

150	ถึงคุณผู้กำลังเจ็บปวด
154	การยื้อแย่งของความรัก
156	ความรักเช่นนั้น

160 คนดีสำหรับวัน
164 ด้วยใจทั้งใจ
168 ความรู้สึกแห่งรัก
170 คุณคือเส้นทางของผม
173 จงอย่าเศร้า
178 ความทรงจำใต้ดาวดวงนั้น
180 ใครคือคนที่ต้องร้องไห้
182 สิ่งมีชีวิตที่ไร้สีไร้กลิ่น
184 ความคิดเรื่อยเปื่อยเกี่ยวกับการแต่งงาน
188 การกระทำมาก่อนคำพูด
191 ประโยคเมื่อนานมาแล้ว
194 ทุกคนเป็นแบบนั้น
196 หาย
198 รู้ยู่บ้างไหม

04 จงจำไว้ – ว่าตอนนี้ ที่เป็นอย่างนี้ ก็เพียงพอแล้ว

206 คำพูดที่อยากบอกกับคุณ
208 คายมันออกมา spit it out
212 ลองอดทนดู
215 ต่อให้ตายแล้วฟื้น
218 คุณไม่เป็นไรใช่ไหม
220 ใครก็พอ
224 หายดีและมีชีวิตอยู่ต่อ
226 เพียงแค่คำนั้น
228 เหนงอยู่เสมอ
230 ช่วยบอกหน่อย
232 แม้จะกลายเป็นผู้ใหญ่

237	สิทธิ์
238	ชอบสถานที่ที่เงียบสงบ
242	อยากช่วยทอด
244	ใส่หัวใจลงไป
246	เคลื่อนไปกันเถอะ
249	การปล่อยโยนที่โลกมอบให้
254	เชื่องช้าบ้างก็ได้

05 จงรักให้มากขึ้น – ถ้าอยากมีความสุขเพิ่มขึ้น

262	อย่าปล่อยให้หลุดมือ
264	เปล่งประกาย
267	อยู่ที่ที่จะคิด
270	เป็นอะไรก็ได้ แล้วจะทำไม
274	อยาก~
278	แต่คุณ
280	ความทรงจำมีอนุภาพมาก
284	ฝึกฝนที่จะไม่แคร์
287	คุณมีความสุขขึ้นได้
293	ชีวิตที่ดำเนินอยู่
296	ยังคงสบายดี
298	คำคืนที่มีค่า
303	โลกที่หลากหลาย
306	คำที่ทำให้สั่นไหว
308	ความหมายของการไฝ่ฝัน
312	จะมีความสุข
314	มองใหม่อีกครั้ง
317	โลกจะแสดงให้เห็นเฉพาะสิ่งที่คุณอยากเห็น

01

จงอย่าใส่ใจ

เริ่มจากสิ่งที่ขัดขวางความสุขของเรา



จงอย่าใส่ใจ



หัวใจดวงนั้น จงวางมันเอาไว้ตรงที่ที่คุณมีความสุข

ฝึกฝน _____

เพื่อเพิ่มสุข _____

กันเถอะ _____

ลำบากแยะเลย

คุณคงเหนื่อยมากเลยสินะ

ไม่มีใครสักคนที่หัวอกเดียวกับคุณ

ไม่มีใครสักคนที่พยายามจะเข้าใจคุณ

คุณคงใช้ชีวิตที่ผ่านมาด้วยหัวใจอันหนักอึ้ง

คงจะไม่ใช่แค่ครั้งสองครั้ง

ที่ต้องพบกับถ้อยคำที่ทำให้เจ็บปวดนับไม่ถ้วน

ที่ต้องพบกับความเหนื่อยยากที่ไม่คาดคิด

คุณคงจะเจ็บปวดจากบาดแผลลึก

ที่ประเมินไม่ได้เหล่านี้สินะ

ผมจะไม่พูดว่าผมเข้าใจคุณดีทุกอย่าง

ผมจะไม่ปลอบใจคุณด้วยถ้อยคำที่บอกว่า

ผมเองก็หัวอกเดียวกับคุณ

ผมเพียงแค่หวังให้คุณรู้สึกดีขึ้นกว่าที่เป็นอยู่ในตอนนี้
ผมหวังให้คุณมีความสุขมากขึ้นอีกสักนิด

เพราะคุณเป็นคนมีรอยยิ้มที่สวยงาม
เพราะแม้ว่าคุณจะบอบบาง แต่ก็เข้มแข็ง
เพราะแม้ว่าคุณจะใจดี แต่ก็แข็งแกร่ง

เรามาฝึกฝนเพิ่มความสุขให้มากขึ้นกันเถอะ
มาพยายามเพื่อที่จะเป็นคนที่สง่างามกันเถอะ

ผมรู้ดี สิ่งที่เราเรียกว่าชีวิตนั้นไม่มีสักวันที่จะรู้สึกสบายใจ ในวันที่อยู่อย่าง
รุ่มเย็นเป็นสุข ก็จะเกิดความกังวลขึ้นมาว่าวันแบบนี้จะคงอยู่ต่อไปได้ตลอด
หรือไม่ ในวันที่รู้สึกไม่เป็นสุข ทั้งวันก็จะหวาดหวั่นต่อความกังวลที่อาจจะ
เกิดขึ้นในวันพรุ่งนี้ แค่หนึ่งวันยังไม่ง่ายเลย แล้วชีวิตที่ยาวไกลจะเป็นอย่างไร
กันล่ะ ในนิทาน <A Story from the Sand Dunes> ของแอนเดอร์เซน มี
ข้อความที่ว่า...

“ทะเลก็เปรียบเสมือนกับหนังสือเล่มใหญ่เล่มหนึ่ง

ในแต่ละวัน จะเผยให้เห็นถึงสิ่งใหม่ๆ

เช่น ลมนิ่งสงบ พายุฝนกระหน่ำรุนแรง

กระแสน้ำซัดสาดหลังพายุ

ทะเลนั้น ไม่มีสักวันที่เหมือนกัน”

ทะเลที่ไม่เหมือนกันเลยสักวันก็เหมือนกับชีวิตของคนเรา เหมือนกับสิ่งของ
น้ำที่เปลี่ยนแปลงได้หลายหลากตามฤดูกาล เมื่อมีวันที่คลื่นสงบพร้อมกับ
สายลมพัดเอื่อยๆ ก็ย่อมมีวันที่พายุฝนโหมกระหน่ำรุนแรง ทะเลนั้นก็
เปรียบเสมือนกับชีวิตของคนเราก็คงเต็มไปด้วยแต่ละวันที่หลากหลาย

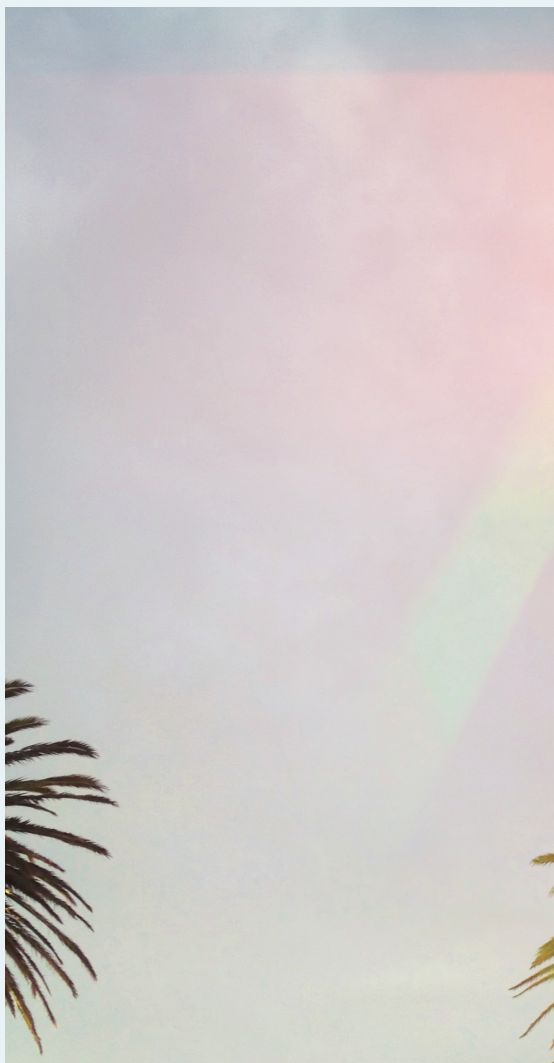
แอนเดอร์เซนกล่าวถึงทะเลว่าเป็น ‘สิ่งใหม่’ คำว่า ‘สิ่งใหม่’ สื่อถึงความหมาย
ในทางบวกและความรู้สึกตื่นเต้น แอนเดอร์เซนอาจจะหวังว่าถึงแม้ชีวิตที่
ไม่เหมือนกับสักวันและเปลี่ยนแปลงได้อย่างกะทันหัน แต่ก็ เป็น ‘วันใหม่’
อยู่เสมอ เขาอยากให้พวกเราก้าวต่อไปแบบคิดบวก หวังให้พวกเรามอง
และรู้สึกต่อชีวิตว่าเป็นสิ่งใหม่อยู่เสมอ

ขอให้คุณจำไว้ว่าถึงแม้วันนี้จะเหนื่อยยาก แต่พรุ่งนี้ก็จะเป็นวันใหม่ ผมรู้ว่าความสุขไม่ใช่เป็นเพียงแค่สิ่งที่ได้มา ถ้าอยากมีความสุขยิ่งขึ้น ก็ต้องมีความพยายาม

อย่าบอกว่าความสุขเล็กๆ น้อยๆ เป็นสิ่งฟุ่มเฟือย อย่ารู้สึกเหนื่อยราวกับการใช้ชีวิตแต่ละวันช่างหนักหนาเหมือนไม่มีวันพรุ่งนี้ ผมหวังให้คุณฝึกฝนตัวเองให้มีความสุขเพิ่มขึ้น หวังให้คุณพยายามสร้างวันที่สวยงาม หวังให้คุณที่มีความสุขอยู่แล้วมีความสุขยิ่งขึ้น และหากคุณไม่มีความสุข ก็หวังว่าคุณจะรู้สึกดีขึ้นมากกว่านี้

ขอให้คุณมีความสุขมากขึ้น
ผมภาวนาจากทั้งหัวใจ

เพราะคุณ
เป็นคนมีรอยยิ้มที่สวยงาม
เพราะแม้ว่าคุณจะบอบบาง
แต่ก็เข้มแข็ง
เพราะแม้ว่าคุณจะใจดี
แต่ก็แข็งแกร่ง





เรามาฝึกฝน
เพื่อความสุข
ให้มากขึ้น
กันเถอะ

ผู้คน _____

จากต่างโลก _____

ชีวิตของเรา

ไม่ใช่สิ่งที่ใครจะมากำหนดให้

แต่เป็นผลของประสบการณ์ส่วนบุคคล

ที่ตัวเราเองเป็นคนสร้างความหมายของมันขึ้นมา

ชีวิตที่ไม่ว่าใครต่างก็ยอมรับและรับรู้

เอาเข้าจริงๆ กลับไม่ใช่ชีวิตที่เหมาะสมสำหรับเรา

ข้อคิดและความรู้ที่ได้จากประสบการณ์ของเรา

จะใช้ได้แค่กับตัวเราเอง และสร้างโลกของตัวเราเองขึ้นมา

เช่นเดียวกับที่ไม่ว่าใครบนโลกใบนี้

ก็มองโลกไม่เหมือนกับที่เรามอง

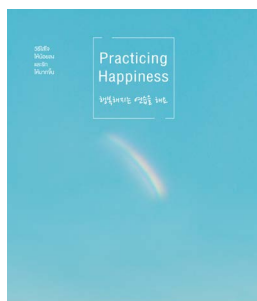
ด้วยเหตุนี้
ทุกคนบนโลกใบนี้
จึงเป็นสิ่งมีชีวิตที่อาศัยอยู่บนโลกแตกต่างกันไป

เมื่อนำมาตรฐานค่านิยมของโลกของคนอื่น
มาใช้กับค่านิยมของโลกเรา
หรือมาทำให้สำเร็จบรรลุผล
ก็จะทำให้เกิดความโคลงเคลงและสั่นไหวไม่จบไม่สิ้น
มันจะกีดกร่อนชีวิตของเราไปที่ละนิดๆ

กุญแจแห่งความสุขนั้น
ไม่ได้อยู่ที่ผู้อื่น แต่อยู่ที่ตัวเราเอง

ถ้าเราเคารพและให้คุณค่ากับความหมายของชีวิตตัวเอง
การนำไปเปรียบเทียบกับโลกของคนอื่นก็จะหมดความหมายไป

เพราะชีวิตของคุณเป็นโลกทั้งดวงที่มีเพียงหนึ่งเดียว
ดังนั้นถ้าคุณจะให้คุณค่าตัวเองเพิ่มขึ้นมาอีกนิด ก็ไม่เป็นไรหรอก



Jason Seung-Pyeong Kim
ผู้แปล: จามสัย คุ้ม


ติดตามความสนุกเพิ่มเติมได้ที่

<http://store.jamsai.com/9786160624010.html>