

ในวันที่ ไม่มีใคร... เรายังมีตัวเอง

ความสุขเล็กๆ ของการอยู่คนเดียว...ที่คุณอาจลืมไปแล้ว

หนังสือให้กำลังใจ
สำหรับวันที่คุณรู้สึกเหงา
แต่ยังอยากยืนให้ตัวเอง

พอดี



ในวันที่ไม่มีใคร...
เรายังมีตัวเอง
ภาพและเรื่องโดย พอดี
บรรณาธิการบริหาร กวียา เนาวประทีป

ISBN (e-book) 2026-0528-0074-8
พิมพ์ครั้งที่ 1 มิถุนายน 2569
ราคา 99 บาท

ภาพและข้อเขียนในหนังสือเล่มนี้ สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ
(ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

@ Lemon Book. All rights reserved.

LEMON

จัดทำโดย

สำนักพิมพ์เลมอน ในเครือบริษัท แสปี้ บานานา จำกัด

เลขที่ 45 ซอยจรัญสนิทวงศ์ 40 ถนนจรัญสนิทวงศ์

แขวงบางยี่ขัน เขตบางพลัด กรุงเทพฯ 10700

โทรศัพท์ 0-2433-7755 โทรสาร 0-2433-7703

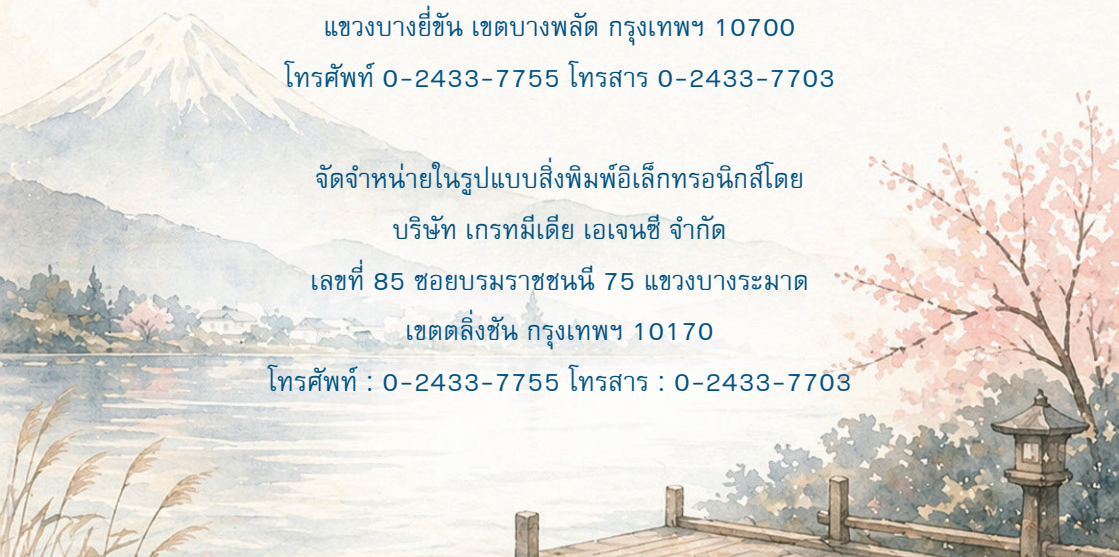
จัดจำหน่ายในรูปแบบสิ่งพิมพ์อิเล็กทรอนิกส์โดย

บริษัท เกรทมีเดีย เอเจนซี จำกัด

เลขที่ 85 ซอยบรมราชชนนี 75 แขวงบางระมาด

เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170

โทรศัพท์ : 0-2433-7755 โทรสาร : 0-2433-7703



คำนำ

ในบางช่วงของชีวิต

เราจะพบว่าตัวเอง...กำลังอยู่คนเดียว

ไม่มีใครให้โทร. หา

ไม่มีใครให้ห้อยคุย

ไม่มีใครที่ทำให้วันธรรมดา...ดูพิเศษขึ้น

และความรู้สึกนั้น

บางทีมันก็เจ็บเกินไป

เจ็บจนเราเริ่มตั้งคำถามกับตัวเองว่า

“นี่มันปกติดีไหมนะ

ที่เราต้องอยู่แบบนี้”

หนังสือเล่มนี้

ไม่ได้ถูกเขียนขึ้นมาเพื่อบอกว่า

การอยู่คนเดียวเป็นเรื่องสวยงามตลอดเวลา

เพราะความจริงแล้ว

มันมีทั้งวันที่ดี

และวันที่เหงาแบบไม่มีเหตุผล



แต่มันถูกเขียนขึ้นมา

เพื่อชวนคุณค่อยๆ มองอีกมุมหนึ่ง

มุมที่เราอาจไม่เคยเห็น

ในวันที่เรามัวแต่โฟกัสว่า “เราขาดอะไรไป”

แทนที่จะมองว่า

“เรายังมีอะไรอยู่บ้าง”

และสิ่งนั้น

อาจเป็นสิ่งเดียวที่อยู่กับเรามาดลอด

“ตัวเราเอง”

ในหน้ากระดาษแต่ละหน้า

คุณจะได้เจอคำตอบสำเร็จรูป

ไม่มีสูตรสำเร็จของความสุข

ไม่มีวิธีลัดให้หายเหงาในทันที

มีเพียงประโยคสั้นๆ

ความคิดบางอย่าง

และความรู้สึกเล็กๆ



ที่อาจทำให้คุณหยุดอ่าน
แล้วหันกลับมาฟังเสียงของตัวเองอีกครั้ง

บางที
การอยู่คนเดียว
อาจไม่ใช่สิ่งที่เราต้องหนี

แต่มันอาจเป็นช่วงเวลาที่มีชีวิต
กำลังให้โอกาสเราได้ “กลับมา”

กลับมารู้จักตัวเอง
กลับมาฟังหัวใจ
และกลับมารักตัวเอง...แบบที่ไม่ต้องพยายาม

ถ้าคุณกำลังอยู่ในช่วงเวลานั้น
ผมอยากให้คุณรู้ว่า

คุณไม่ได้แปลก
และคุณไม่ได้อยู่คนเดียวจริงๆ

เพราะอย่างน้อย
คุณยังมีตัวเองอยู่ตรงนี้

และนั่น
อาจเพียงพอแล้ว
สำหรับการเริ่มต้นใหม่อีกครั้ง



สารบัญ

หมวดที่ 1 วันที่เจียบ...แต่ไม่ว่างเปล่า	7
หมวดที่ 2 เข้าใจตัวเอง...ในวันที่ไม่มีใครเข้าใจ	33
หมวดที่ 3 ความสุขเล็กๆ ที่ไม่ต้องมีใคร	59
หมวดที่ 4 การเติบโต...ที่เกิดขึ้นตอนอยู่คนเดียว	85



หมวดที่

1

วันที่เจียบ... แต่ไม่ว่างเปล่า



บางครั้ง ความเจียบก็ไม่ได้น่ากลัวอย่างที่คิด
มันแค่ไม่คุ้น เพราะที่ผ่านมา
เราไม่เคยอยู่กับมันนานพอ



อยู่คนเดียวครั้งแรก

ไม่มีเสียงแจ้งเตือน
ไม่มีใครถามว่า "ทำอะไรอยู่"

มีแค่เรา
กับตัวเองจริงๆ

และนั่นแหละ
คือครั้งแรกที่เราเริ่มรู้ว่า

ตลอดเวลาที่ผ่านมา
เราอาจอยู่กับคนอื่นมากเกินไป

จนลืมไปว่า
ตัวเองเป็นใคร

การอยู่คนเดียว
เลยไม่ใช่ความว่างเปล่า

แต่มันคือ
พื้นที่ว่าง
ที่กำลังรอให้เรา "กลับมา"



เสียงเงิบที่ดังที่สุด

ความเงิบ
ไม่เคยเงิบจริงๆ

มันมีเสียง
ของความคิด
ของความรู้สึก
และของคำถามที่เราหนีมาตลอด

พอไม่มีอะไรลบ
เสียงเหล่านั้นก็ชัดเจน

ชัดเจนบางที
เราก็อบอากันหัน

แต่ถ้าเราได้อยู่กับมันสักพัก

เราจะเริ่มแยกออกมา
เสียงไหนคือความกลัว
เสียงไหนคือความจริง

และเสียงไหน
คือ "ตัวเรา" จริงๆ



ไม่มีใคร...ไม่ได้แปลว่าไม่มีค่า

บางวัน
เรารู้สึกเหมือนตัวเองไม่สำคัญ

เพราะไม่มีใครทัก
ไม่มีใครตามหา
ไม่มีใครต้องการ

แต่ความจริงคือ
"การไม่มีใคร"
ไม่ได้ทำให้คุณมีค่าน้อยลงเลย

คุณยังเป็นคุณคนเดิม
ที่มีเรื่องราว
มีความรู้สึก
และมีความหมาย

เพียงแค่วันนี้
ไม่มีใครกำลังมองเห็นมัน
เท่านั้นเอง



วันที่ไม่มีแขกเข้า

หน้าจอเงียบ

ไม่มีแสงเตือน

มันดูเหมือนเรื่องเล็ก
แต่กลับทำให้ใจเรารูบได้

เราเริ่มคิดไปเอง
ว่าเราถูกลืม
หรือเราไม่สำคัญ

แต่จริงๆ แล้ว
ชีวิตของคนอื่น
ก็แค่กำลังดำเนินไปในแบบของเขา

เหมือนกับชีวิตของเรา

ไม่ได้เกี่ยวกันเสมอไป
และไม่จำเป็นต้องเกี่ยวกันตลอดเวลา