

100

สิ่งที่ทำแล้ว...
ใคร ๆ
ก็อยากอยู่ใกล้



ไฉนได้ง่ายๆ ที่เริ่มได้จากตัวเรา
เพื่อชีวิตที่ดีขึ้นทุกวัน

“ความน่าอยู่...เริ่มจากสิ่งเล็กๆ
ที่เราเลือกทำในทุกๆ วัน”

พอดี้

100 สิ่งที่ทำแล้ว...

ใครๆ ก็อยากอยู่ใกล้

ภาพและเรื่องโดย พอดี

บรรณาธิการบริหาร กวียา เนาวประทีป

ISBN (e-book) 2026-0804-0089-7

พิมพ์ครั้งที่ 1 สิงหาคม 2569

ราคา 99 บาท

ภาพและข้อเขียนในหนังสือเล่มนี้ สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ

(ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

@ Lemon Book. All rights reserved.

LEMON

จัดทำโดย

สำนักพิมพ์เลมอน ในเครือบริษัท แสปี้ บานานา จำกัด

เลขที่ 45 ซอยเจริญสนิทวงศ์ 40 ถนนเจริญสนิทวงศ์

แขวงบางยี่ขัน เขตบางพลัด กรุงเทพฯ 10700

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

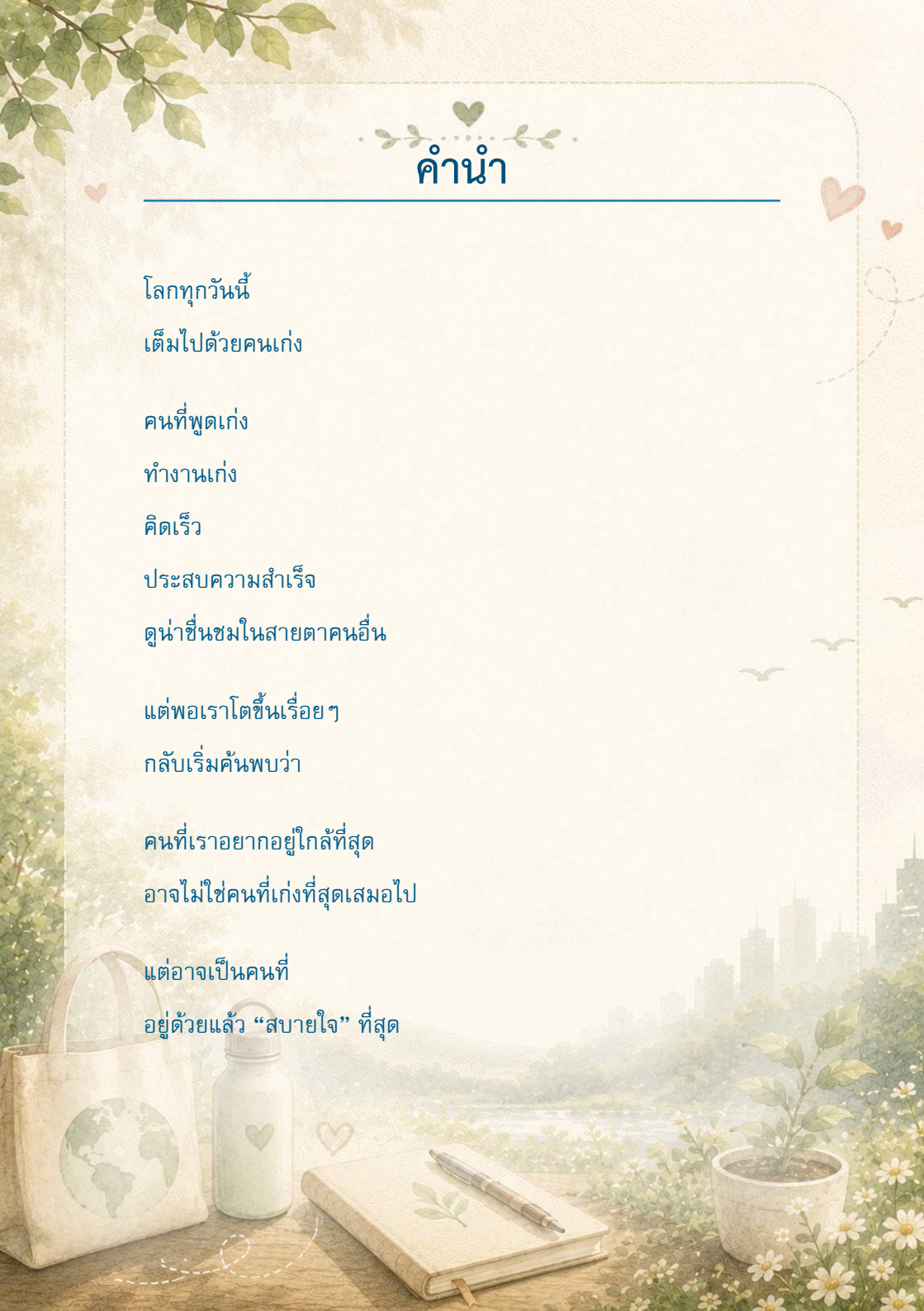
จัดจำหน่ายในรูปแบบสิ่งพิมพ์อิเล็กทรอนิกส์โดย

บริษัท เกรททีเดีย เอเจนซี จำกัด

เลขที่ 85 ซอยบรมราชชนนี 75 แขวงบางระมาด

เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170

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



คำนำ

โลกทุกวันนี้

เต็มไปด้วยคนเก่ง

คนที่พูดเก่ง

ทำงานเก่ง

คิดเร็ว

ประสบความสำเร็จ

ดูน่าชื่นชมในสายตาคนอื่น

แต่พอเราโตขึ้นเรื่อยๆ

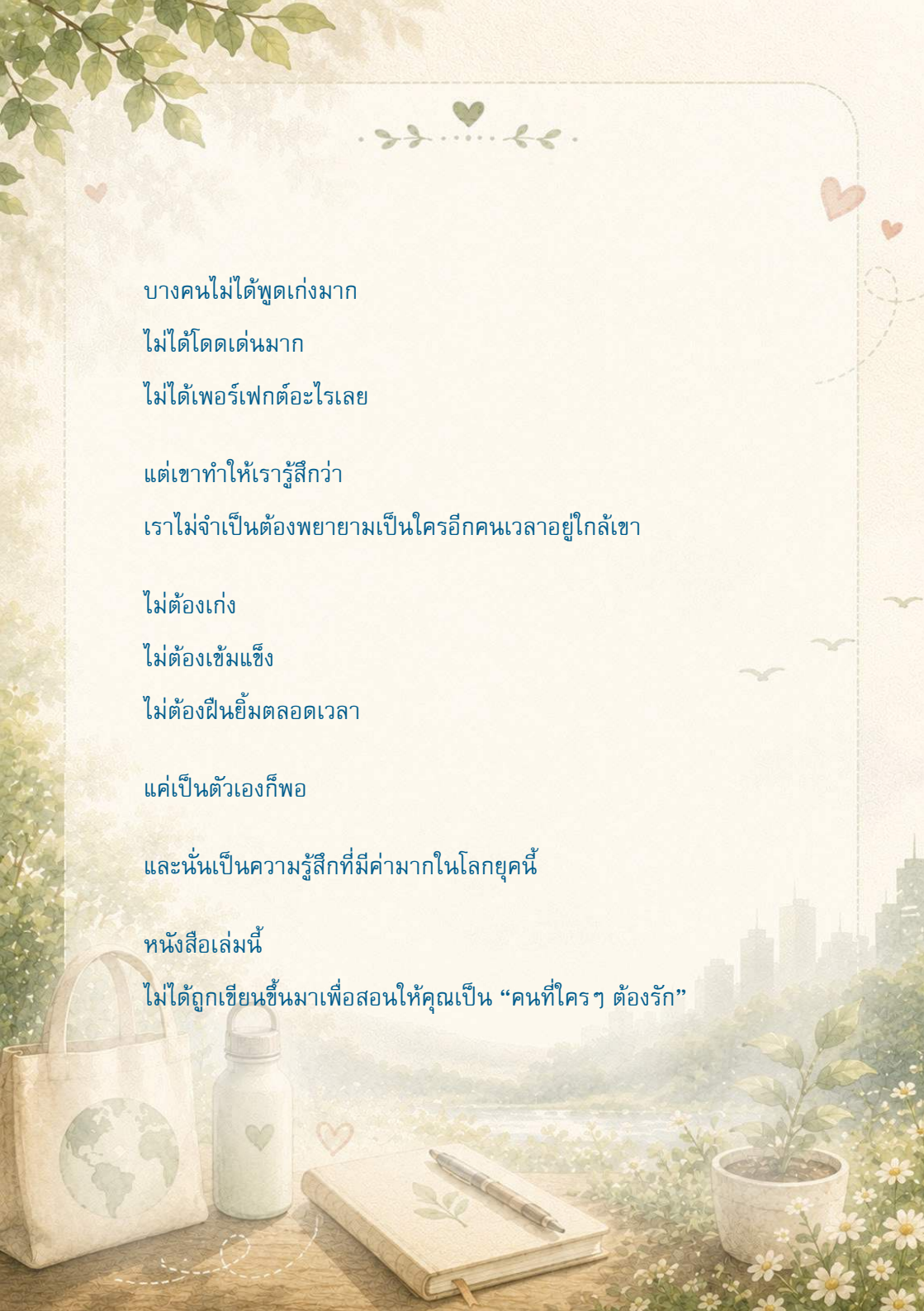
กลับเริ่มค้นพบว่า

คนที่เราอยากอยู่ใกล้ที่สุด

อาจไม่ใช่คนที่เก่งที่สุดเสมอไป

แต่อาจเป็นคนที่

อยู่ด้วยแล้ว “สบายใจ” ที่สุด



บางคนไม่ได้พุดเก่งมาก

ไม่ได้โดดเด่นมาก

ไม่ได้เพอร์เฟกต์อะไรเลย

แต่เขาทำให้เรารู้สึกว่า

เราไม่จำเป็นต้องพยายามเป็นใครอีกคนเวลาอยู่ใกล้เขา

ไม่ต้องเก่ง

ไม่ต้องเข้มแข็ง

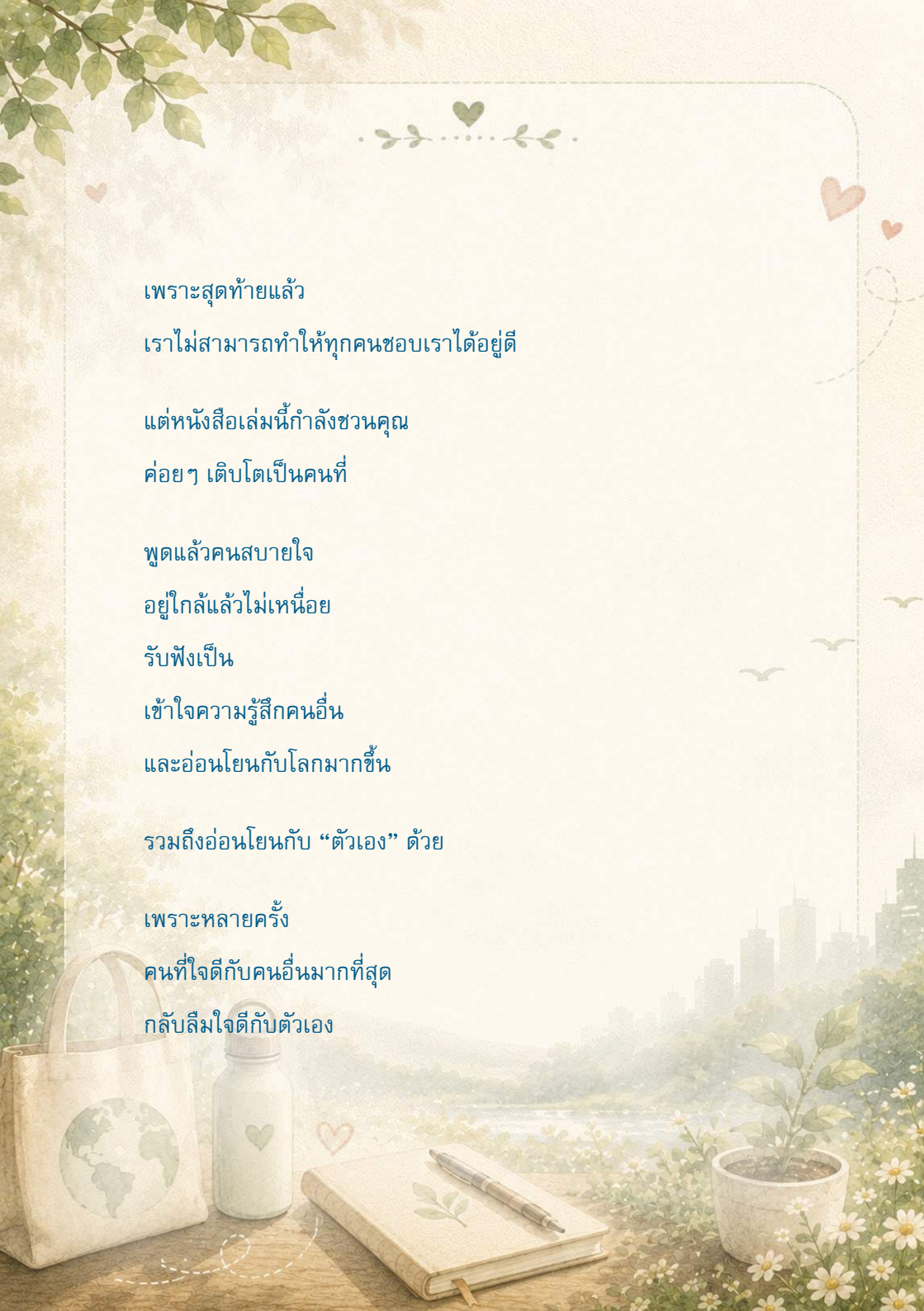
ไม่ต้องฝืนยิ้มตลอดเวลา

แค่เป็นตัวเองก็พอ

และนั่นเป็นความรู้สึกที่มีค่ามากในโลกยุคนี้

หนังสือเล่มนี้

ไม่ได้ถูกเขียนขึ้นมาเพื่อสอนให้คุณเป็น “คนที่ใครๆ ต้องรัก”



เพราะสุดท้ายแล้ว

เราไม่สามารถทำให้ทุกคนชอบเราได้อยู่ดี

แต่หนังสือเล่มนี้กำลังชวนคุณ

ค่อยๆ เติบโตเป็นคนที่

พูดแล้วคนสบายใจ

อยู่ใกล้แล้วไม่เหนียว

รับฟังเป็น

เข้าใจความรู้สึกคนอื่น

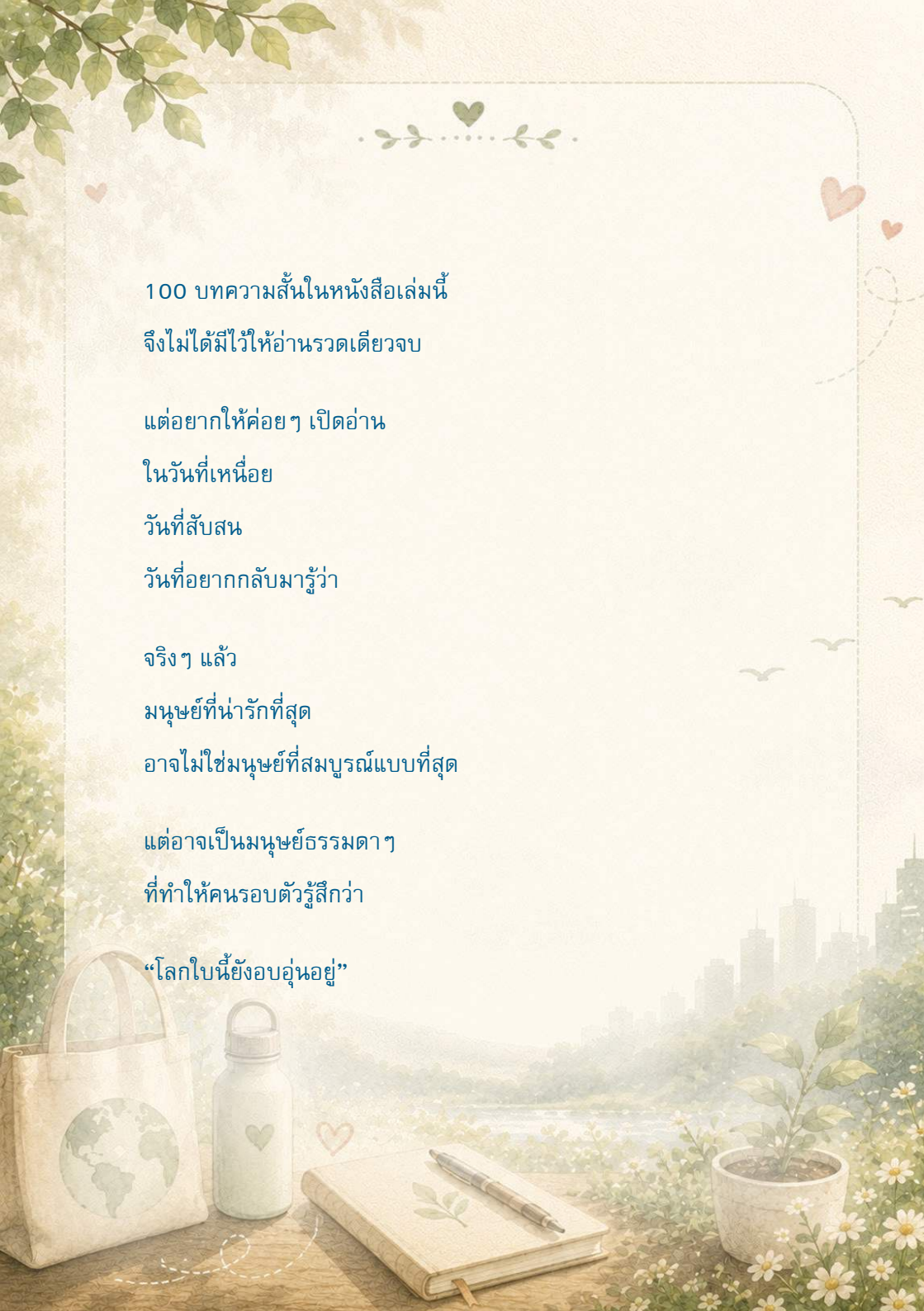
และอ่อนโยนกับโลกมากขึ้น

รวมถึงอ่อนโยนกับ “ตัวเอง” ด้วย

เพราะหลายครั้ง

คนที่ใจดีกับคนอื่นมากที่สุด

กลับลืมใจดีกับตัวเอง



100 บทความสั้นในหนังสือเล่มนี้

จึงไม่ได้มีไว้ให้อ่านรวดเดียวจบ

แต่อยากให้ค่อยๆ เปิดอ่าน

ในวันที่เหนื่อย

วันที่สับสน

วันที่อยากกลับมารู้ว่า

จริงๆ แล้ว

มนุษย์ที่น่ารักที่สุด

อาจไม่ใช่มนุษย์ที่สมบูรณ์แบบที่สุด

แต่อาจเป็นมนุษย์ธรรมดาๆ

ที่ทำให้คนรอบตัวรู้สึก ว่า

“โลกใบนี้ยังอบอุ่นอยู่”

หากหนังสือเล่มนี้

ทำให้คุณยิ้มเบาๆ ได้สักครั้ง

ใจอ่อนโยนขึ้นอีกนิด

หรืออยากกลับไปทอดใครบางคนมากขึ้น

นั่นอาจเป็นความหมายที่ดีที่สุดของหนังสือเล่มนี้แล้ว

ด้วยความปรารถนาดี

จากหัวใจดวงหนึ่ง

ถึงอีกหัวใจหนึ่ง





สารบัญ

หมวดที่ 1 คนที่อยู่ใกล้แล้วสบายใจ	9
หมวดที่ 2 ความอ่อนโยนที่โลกกำลังขาด	20
หมวดที่ 3 คนที่โตแล้ว...จะไม่ทำแบบนี้	31
หมวดที่ 4 ความสัมพันธ์ที่น่าอยู่	42
หมวดที่ 5 ใจที่ดี...เริ่มจากใจตัวเอง	53
หมวดที่ 6 มารยาทเล็กๆ ที่ทำให้คนรักเรา	64
หมวดที่ 7 คนที่ใครๆ ก็คิดถึง	75
หมวดที่ 8 ใช้ชีวิตให้โลกเบาลง	86
หมวดที่ 9 โตขึ้น...แล้วใจจะเบาลง	97
หมวดที่ 10 สิ่งเล็กๆ ที่ทำให้โลกน่าอยู่	108



หมวดที่ 1



คนที่อยู่ใกล้ แล้วสบายใจ



..... ♥

“ บางคนไม่ได้เข้ามาเพื่อเปลี่ยนโลกทั้งใบของเรา
แต่แค่เขาอยู่ตรงนั้น...โลกก็ดูเบาลง ”





ยั้มให้คนรอบตัวบ่อยขึ้น

ร่อยยั้มเล็กๆ
อาจไม่ได้เปลี่ยนโลกทั้งใบ

แต่บางทีมันอาจเปลี่ยน
"วันแย่ๆ" ของใครบางคนได้

เราไม่มีทางรู้เลยว่า
คนที่เดินสวนกับเรา
กำลังเจออะไรอยู่บ้าง

บางคนกำลังเหนื่อยกับงาน
บางคนกำลังทะเลาะกับคนรัก
บางคนกำลังร้องไห้ในใจ
ทั้งที่ภายนอกยังยั้มอยู่

และบางครั้ง
สิ่งที่มนุษย์ต้องการ
อาจไม่ใช่คำแนะนำยิ่งใหญ่

แค่ความรู้สึกว่า
โลกไม่ได้เย็นชากับเขาเกินไปก็พอ

ร่อยยั้มธรรมดาๆ
จึงมีค่ามากกว่าที่คิด

ฟังให้จบก่อนรีบตอบ

คนส่วนใหญ่ในโลกนี้
ไม่ได้ขาด "คนพูด"

แต่ขาด "คนฟัง"

หลายครั้ง

เราฟังเพื่อจะตอบ
ไม่ใช่ฟังเพื่อเข้าใจ

อีกคนยังพูดไม่จบ
เราก็ก่เตรียมเหตุผลไว้เถียงแล้ว

แต่คนที่ใครๆ อยากอยู่ใกล้
มักเป็นคนที่ทำให้เรารู้สึกว่า
"สิ่งที่เราพูด...มีคนตั้งใจฟังจริงๆ"

บางครั้ง

การนั่งเงียบๆ แล้วฟังจนจบ

อาจเยียวยาหัวใจคนคนหนึ่ง
ได้มากกว่าคำพูดเก่งๆ ทั้งหมดในโลก

ไม่ทำให้ทุกบทสนทนาเป็นเรื่องของตัวเอง

มีคนประเภทหนึ่ง

ที่ทุกเรื่องจะวกกลับมาหาตัวเองเสมอ

ไม่ว่าใครจะเล่าอะไร

สุดท้ายเขาจะเล่าเรื่องตัวเองต่อทันที

จนบางครั้ง

อีกคนไม่ได้รู้สึก ว่า "ถูกฟัง"

แต่รู้สึกเหมือนกำลังเป็นแค่ช่วงพักโฆษณา

คนที่น่ารักจริงๆ

ไม่จำเป็นต้องเด่นที่สุดในวงสนทนา

แต่คือคนที่ทำให้อีกคนรู้สึกว่า

เรื่องของเขาก็สำคัญเหมือนกัน

เพราะมนุษย์ทุกคน

ล้วนอยากมีพื้นที่เล็กๆ

ให้ตัวเองได้ถูกมองเห็นบ้าง