



100

สิ่งที่ทำแล้ว

จะ**ยั้ง**ได้
อีกครั้ง 😊

100 วิธีเล็กๆ ที่จะช่วยให้หัวใจของคุณ
ค่อยๆ เบาขึ้น และพร้อมก้าวต่อไป

เพราะทุกการ
จากลา คือการพาเรา
กลับมาหาตัวเอง
อีกครั้ง



พอดี้

100 สิ่งที่ทำแล้ว
จะยิ้มได้อีกครั้ง

ภาพและเรื่องโดย พอดี
บรรณาธิการบริหาร กวียา เนาวประทีป

ISBN (e-book) 2026-0814-0098-8

พิมพ์ครั้งที่ 1 สิงหาคม 2569

ราคา 99 บาท

ภาพและข้อเขียนในหนังสือเล่มนี้ สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ
(ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

@ Lemon Book. All rights reserved.

LEMON

จัดทำโดย

สำนักพิมพ์เลมอน ในเครือบริษัท แสบปี 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

บางความเสียใจ
ไม่ได้หายไปทันที

บางคน
ไม่ได้ลืมได้ในคืนเดียว

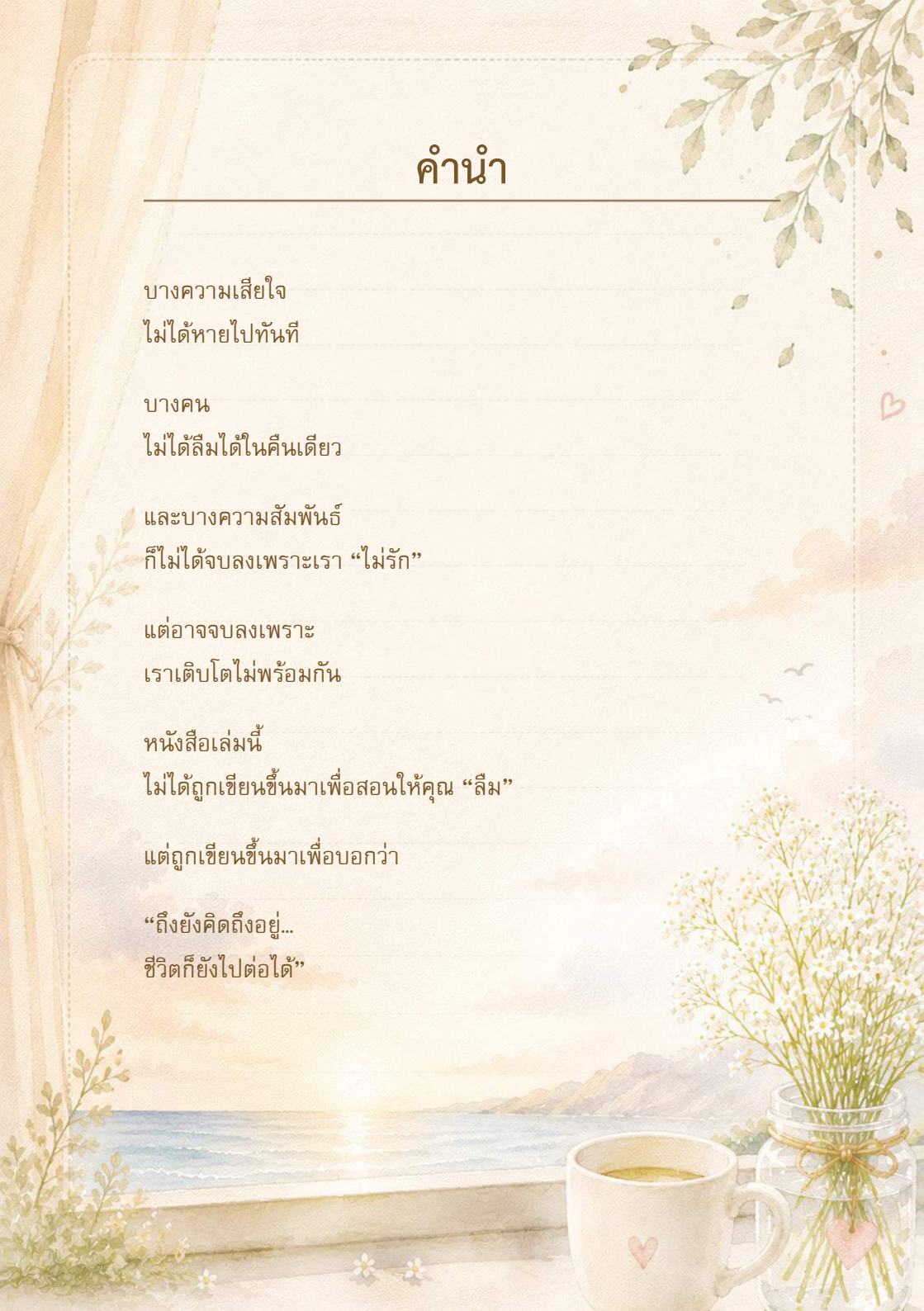
และบางความสัมพันธ์
ก็ไม่ได้จบลงเพราะเรา “ไม่รัก”

แต่อาจจบลงเพราะ
เราเติบโตไม่พร้อมกัน

หนังสือเล่มนี้
ไม่ได้ถูกเขียนขึ้นมาเพื่อสอนให้คุณ “ลืม”

แต่ถูกเขียนขึ้นมาเพื่อบอกว่า

“ถึงยังคิดถึงอยู่...
ชีวิตก็ยังไปได้”



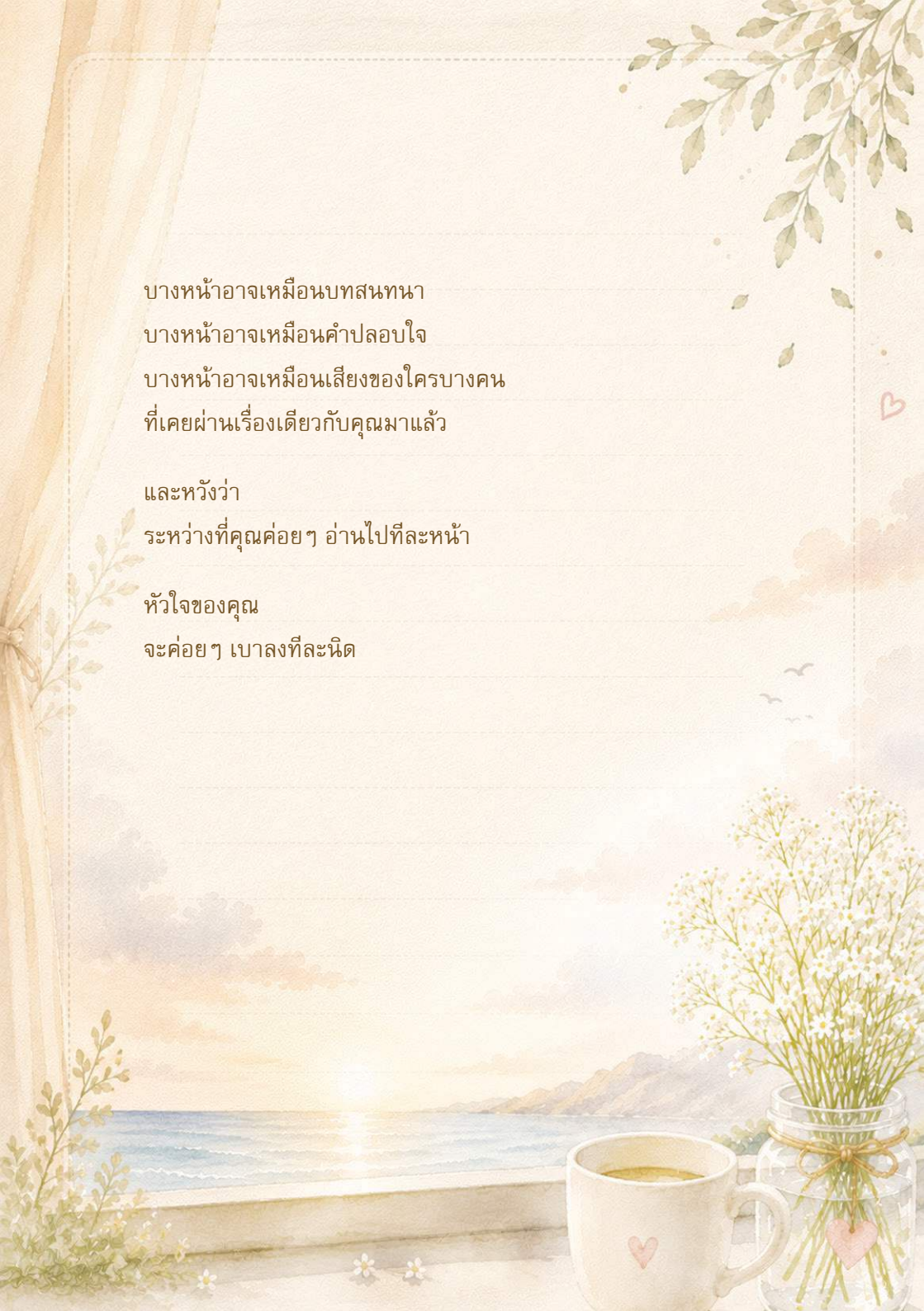
บางหน้าอาจเหมือนบทสนทนา
บางหน้าอาจเหมือนคำปลอบใจ
บางหน้าอาจเหมือนเสียงของใครบางคน
ที่เคยผ่านเรื่องเดียวกับคุณมาแล้ว

และหวังว่า

ระหว่างที่คุณค่อยๆ อ่านไปที่ละหน้า

หัวใจของคุณ

จะค่อยๆ เบาลงทีละนิด



สารบัญ

หมวดที่ 1 วันที่หัวใจยังเจ็บ	6
หมวดที่ 2 ค่อยๆ ปล่อยมือจากอดีต	17
หมวดที่ 3 กลับมารักตัวเองอีกครั้ง	28
หมวดที่ 4 เติบโตจากความเสียใจ	39
หมวดที่ 5 ใช้ชีวิตต่อ...โดยไม่ต้องรีบลืม	50
หมวดที่ 6 โลกกว้างกว่าความสัมพันธ์ครั้งหนึ่ง	61
หมวดที่ 7 วันที่ใจเริ่มเบาขึ้น	72
หมวดที่ 8 บทเรียนของหัวใจ	83
หมวดที่ 9 วันที่เรามองไปข้างหน้าอีกครั้ง	94
หมวดที่ 10 แล้ววันหนึ่ง...เราจะยิ้มได้อีกครั้ง	105



หมวดที่

1



วันที่
หัวใจยังเจ็บ



เลือกร้องไห้ไม่ได้ ก็ยังไม่เป็นไร

ไม่มีใครเสียใจแล้วหายดีได้ทันที

หัวใจไม่ใช่สวิทช์ไฟ

ที่จะกดปิดความรู้สึกได้ในคืนเดียว

บางคนใช้เวลาเป็นเดือน

บางคนใช้เวลาเป็นปี

และบางคน...

ยังร้องไห้กับเรื่องเดิม

ทั้งที่พยายามเข้มแข็งมาตลอด

ไม่เป็นไรเลย

อย่างน้อย

นั่นแปลว่า

ครั้งหนึ่งคุณเคยรักจริงๆ

อย่าบังคับตัวเองให้เข้มแข็งเร็วเกินไป

คนเราชอบพูดว่า
"Move on นะ"

เหมือนความเสียใจ
เป็นเรื่องที่ควรรับหาย

แต่บางแผล
ก็ต้องใช้เวลา

ดอกไม้ยังไม่บานในวันเดียว
หัวใจก็เหมือนกัน

ค่อยๆ ร้องไห้
ค่อยๆ ขอมรับ
ค่อยๆ ดีขึ้น

ช้าหน่อยก็ได้

บางคนหายไป แต่ความรู้สึกยังอยู่

สิ่งที่ปากที่สุด
อาจไม่ใช่ว่าไม่มีเขา

แต่เป็นการใช้ชีวิต
กับความทรงจำที่ยังอยู่เต็มไปหมด

ร้านเดิม
เพลงเดิม
ที่นั่งเดิม
แม้แต่ช่วงเวลาธรรมดา
ทุกอย่างยังเหมือนเดิม

มีแค่เขา
ที่ไม่อยู่แล้ว

ความคิดถึงไม่ใช่ความผิด

คุณยังคิดถึงเขาได้

แม้เขาจะไปแล้ว
แม้เรื่องราวจะจบแล้ว

เพราะหัวใจคนเรา
ไม่ได้ลบความรู้สึกออกง่ายขนาดนั้น

อย่าโกรธตัวเองเลย
ที่บางคืนยังเผลอคิดถึง

ความคิดถึง
ไม่ได้แปลว่าอ่อนแอ

มันแค่แปลว่า
คุณเคยผูกพัน

บางคืนก็แค่เหงามากกว่าปกติ

มีบางคืน

ที่ใจเจ็บเกินไป

จนความทรงจำเก่าๆ

เดินกลับมาเอง

เราคิดถึงคนคนหนึ่ง

ทั้งที่ตอนกลางวันยังปกติดี

และบางครั้ง

เราไม่ได้อยากกลับไปหาเขาด้วยซ้ำ

เราแค่...เหงา

อย่าโทษตัวเองกับทุกอย่าง

ความสัมพันธ์ที่จบลง
ไม่จำเป็นต้องมี "คนผิด" เสมอไป

บางครั้ง
มันแค่ไปต่อไม่ได้แล้วจริงๆ

อย่าเอาทุกอย่าง
มาโยนใส่ตัวเอง

คุณไม่ได้แย่
แค่ความรักครั้งนั้น
มันไม่พอดีกันเท่านั้นเอง