

ใจสลาย... ไม่นานก็หาย

บางความเจ็บ...ไม่ได้ต้องการเวลา
แค่ต้องการ “ความเข้าใจ”
แล้วหัวใจ...จะค่อยๆ กลับมาเอง

พอดี



ใจสลาย...
ไม่นานก็หาย
ภาพและเรื่องโดย พอดี
บรรณาธิการบริหาร กริยา เนาวประทีป

ISBN (e-book) 2026-0804-0088-0
พิมพ์ครั้งที่ 1 สิงหาคม 2569
ราคา 99 บาท

ภาพและข้อเขียนในหนังสือเล่มนี้ สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ
(ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

@ Lemon Book. All rights reserved.

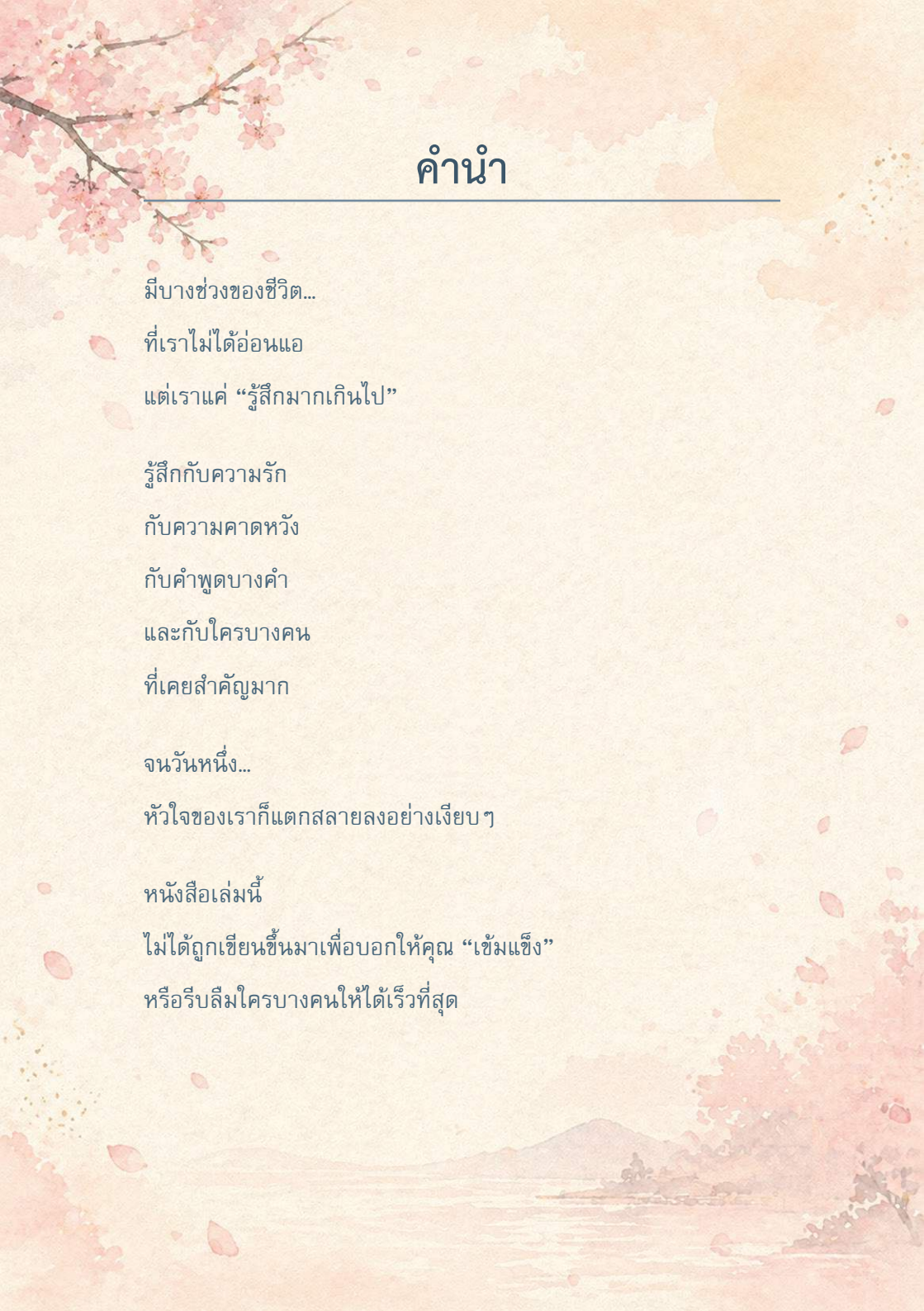
LEMON

จัดทำโดย

สำนักพิมพ์เลมอน ในเครือบริษัท แฮปปี้ บานานา จำกัด
เลขที่ 45 ซอยจรัญสนิทวงศ์ 40 ถนนจรัญสนิทวงศ์
แขวงบางยี่ขัน เขตบางพลัด กรุงเทพฯ 10700
โทรศัพท์ 0-2433-7755 โทรสาร 0-2433-7703

จัดจำหน่ายในรูปแบบสิ่งพิมพ์อิเล็กทรอนิกส์โดย
บริษัท เกรทมิเดีย เอเจนซี จำกัด
เลขที่ 85 ซอยบรมราชชนนี 75 แขวงบางระมาด
เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170

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



คำนำ

มีบางช่วงของชีวิต...

ที่เราไม่ได้อ่อนแอ

แต่เราแค่ “รู้สึกมากเกินไป”

รู้สึกกับความรัก

กับความคาดหวัง

กับคำพูดบางคำ

และกับใครบางคน

ที่เคยสำคัญมาก

จนวันหนึ่ง...

หัวใจของเราก็แตกสลายลงอย่างเงียบๆ

หนังสือเล่มนี้

ไม่ได้ถูกเขียนขึ้นมาเพื่อบอกให้คุณ “เข้มแข็ง”

หรือรีบลืมใครบางคนให้ได้เร็วที่สุด



แต่มันถูกเขียนขึ้น

เพื่ออยู่เป็นเพื่อนคุณ

ในวันที่คุณยังไม่ไหว

ทุกหน้าที่คุณกำลังจะอ่าน

ไม่จำเป็นต้องอ่านเรียง

ไม่จำเป็นต้องเข้าใจทั้งหมด

แค่เปิดไปหน้าที่คุณเจอ

แล้วอ่านมันซ้ำๆ

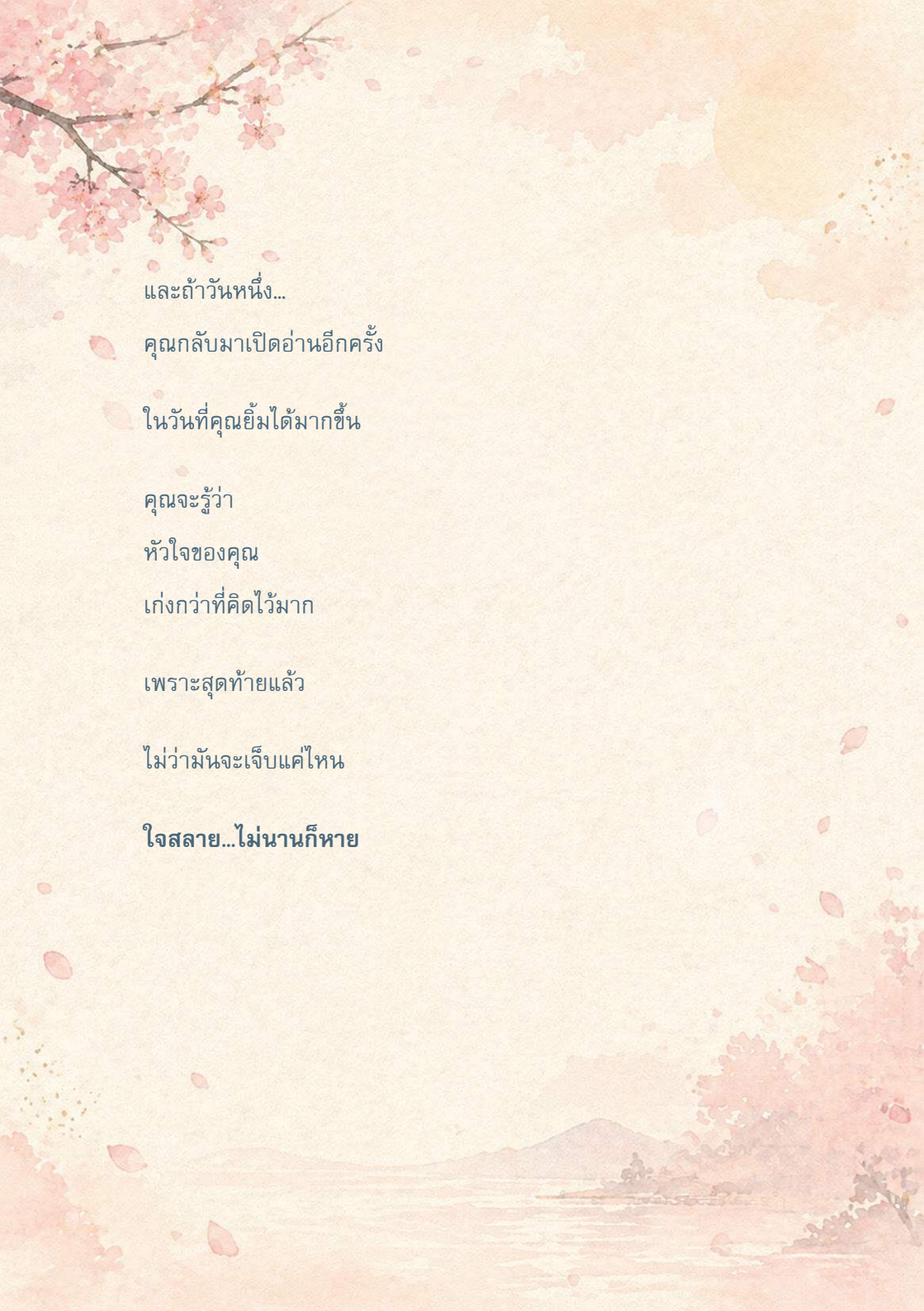
ถ้ามีสักประโยค

ที่ทำให้คุณรู้สึกว่

“มีคนเข้าใจเราอยู่”

หนังสือเล่มนี้

ก็ทำหน้าที่ของมันสำเร็จแล้ว



และถ้าวันหนึ่ง...

คุณกลับมาเปิดอ่านอีกครั้ง

ในวันที่คุณยิ้มได้มากขึ้น

คุณจะรู้ว่า

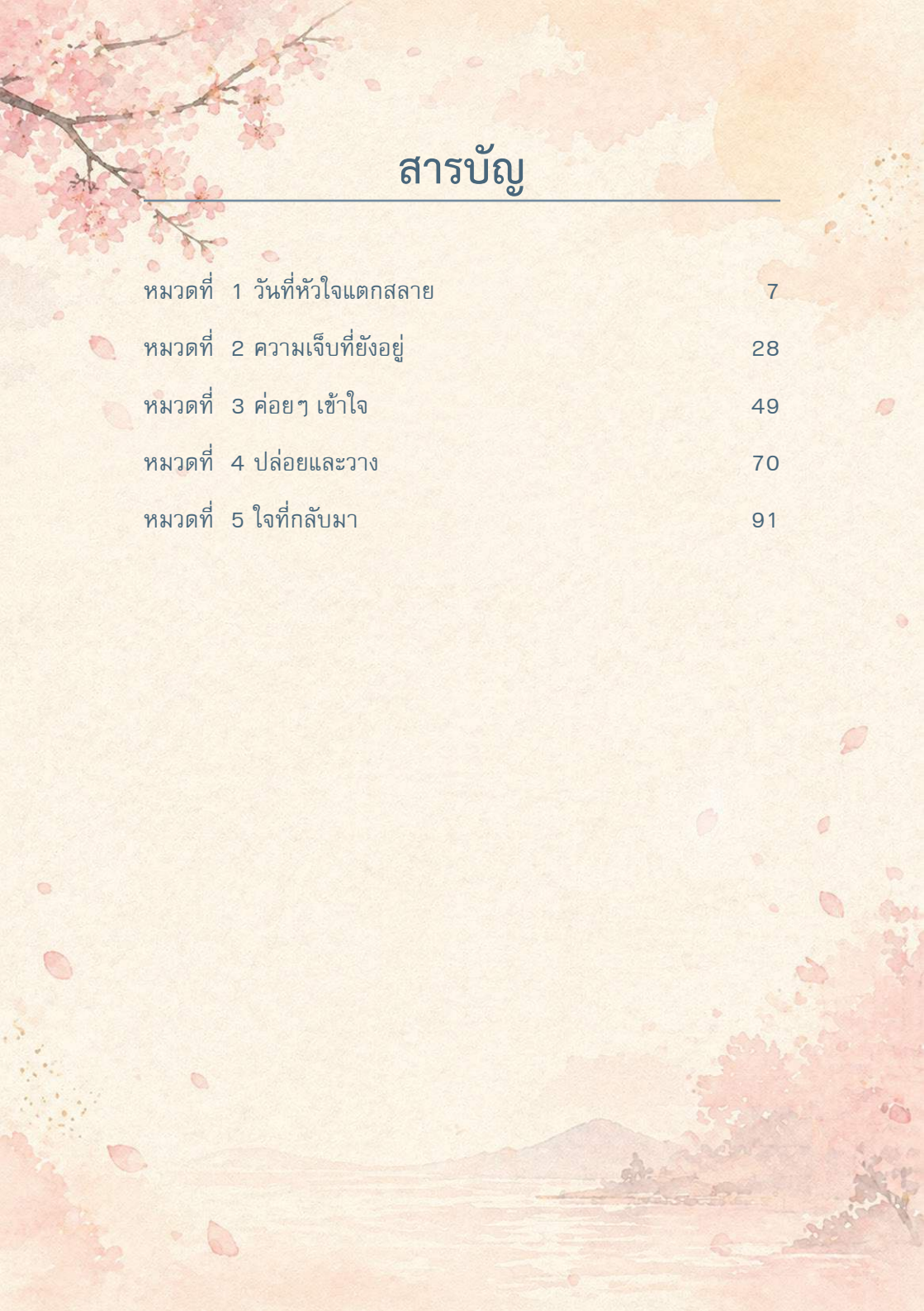
หัวใจของคุณ

แกร่งกว่าที่คิดไว้มาก

เพราะสุดท้ายแล้ว

ไม่ว่ามันจะเจ็บแค่ไหน

ใจสลาย...ไม่นานก็หาย



สารบัญ

หมวดที่ 1 วันที่หัวใจแตกสลาย	7
หมวดที่ 2 ความเจ็บที่ยังอยู่	28
หมวดที่ 3 ค่อยๆ เข้าใจ	49
หมวดที่ 4 ปล่อยและวาง	70
หมวดที่ 5 ใจที่กลับมา	91



หมวดที่

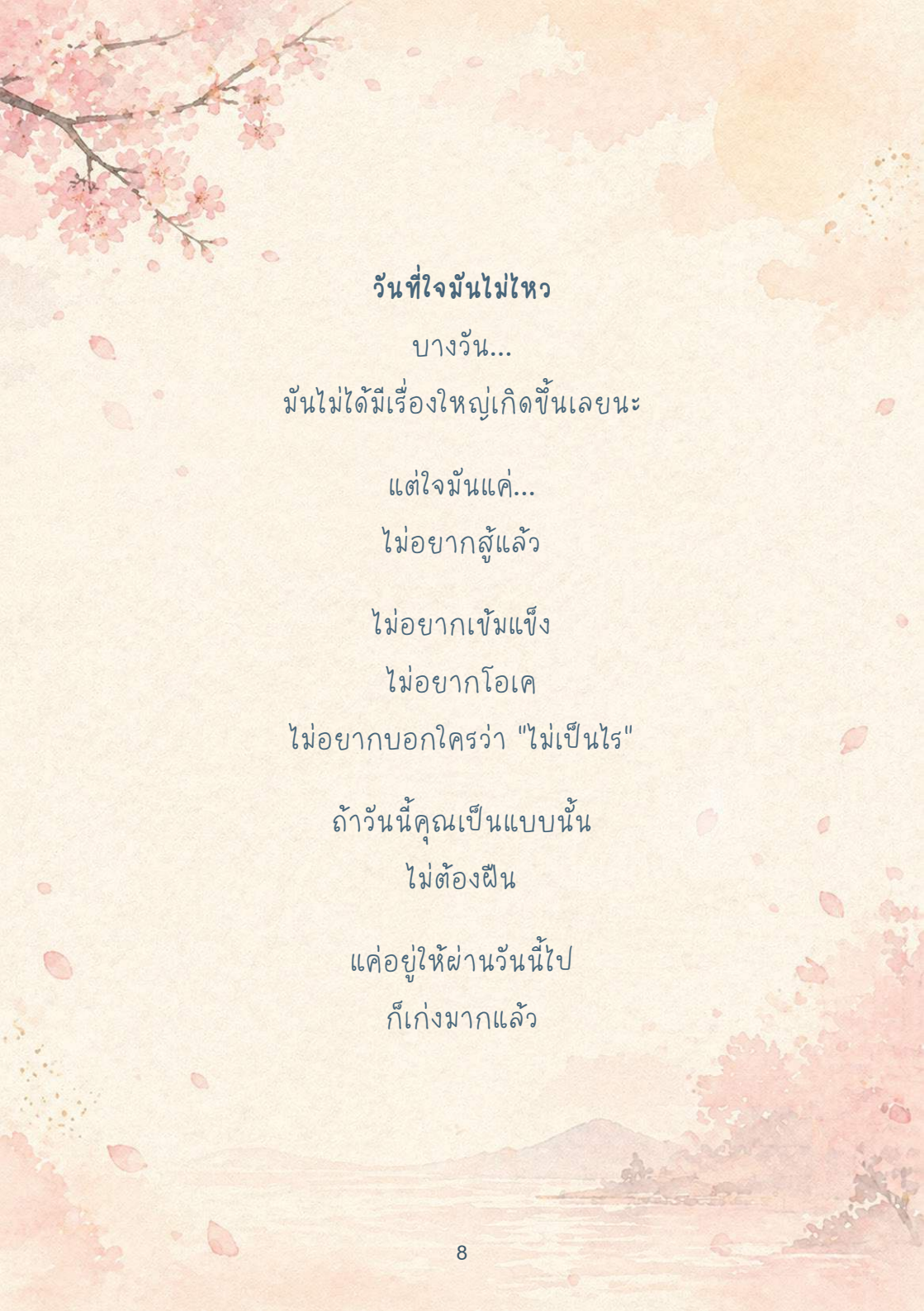
1

วันที่หัวใจ แตกสลาย

ทุกการแตกสลาย...

คือจุดเริ่มต้นของการกลับมาหาตัวเอง

แม้วันนี้จะเจ็บปวด แต่วันพรุ่งนี้ยังรอเราอยู่เสมอ



วันที่ใจมันไม่ไหว

บางวัน...

มันไม่ได้มีเรื่องใหญ่เกิดขึ้นเลยนะ

แต่ใจมันแค่...

ไม่อยากสู้แล้ว

ไม่อยากเข้มแข็ง

ไม่อยากโอเค

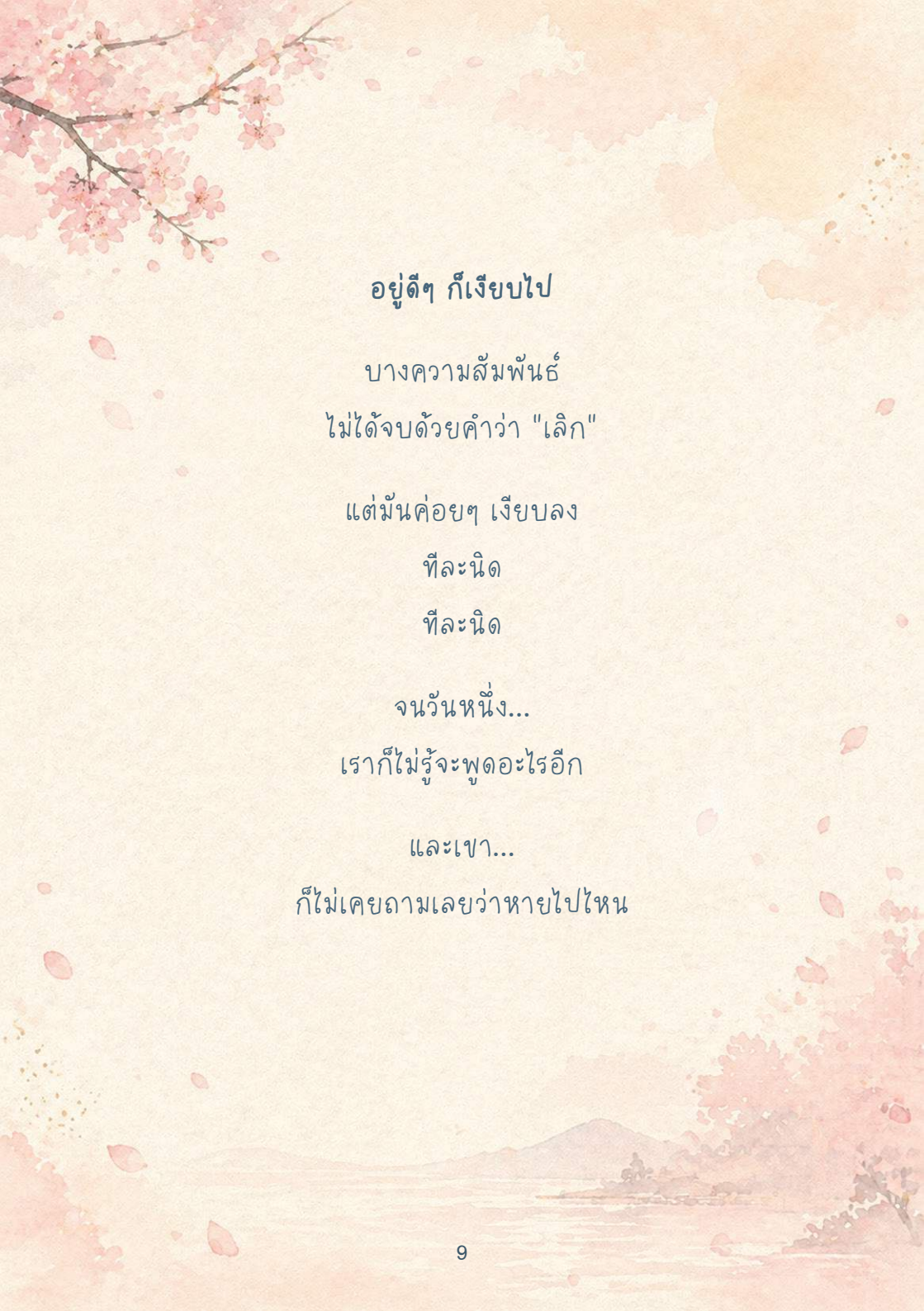
ไม่อยากบอกใครว่า "ไม่เป็นไร"

ถ้าวันนี้คุณเป็นแบบนี้

ไม่ต้องฝืน

แค่อยู่ให้ผ่านวันนี้ไป

ก็เก่งมากแล้ว



อยู่ดีๆ ก็เจ็บไป

บางความสัมพันธ์
ไม่ได้จบด้วยคำว่า "เลิก"

แต่มันค่อยๆ เจ็บลง

ทีละนิด

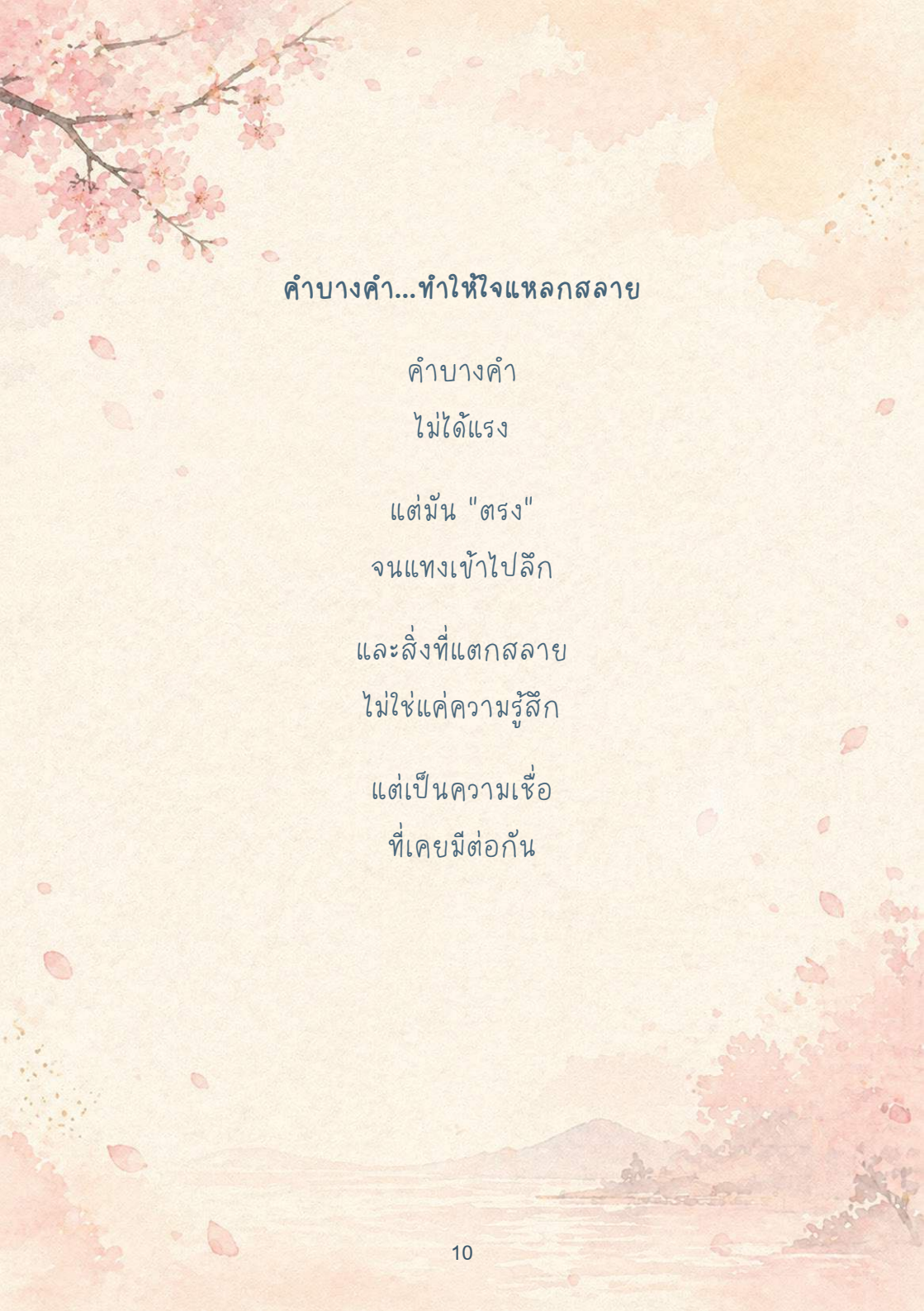
ทีละนิด

จนวันหนึ่ง...

เราก็ไม่รู้จะพูดอะไรอีก

และเขา...

ก็ไม่เคยถามเลยว่าหายไปไหน



คำบางคำ...ทำให้ใจแหลกสลาย

คำบางคำ

ไม่ได้แรง

แต่มัน "ตรง"

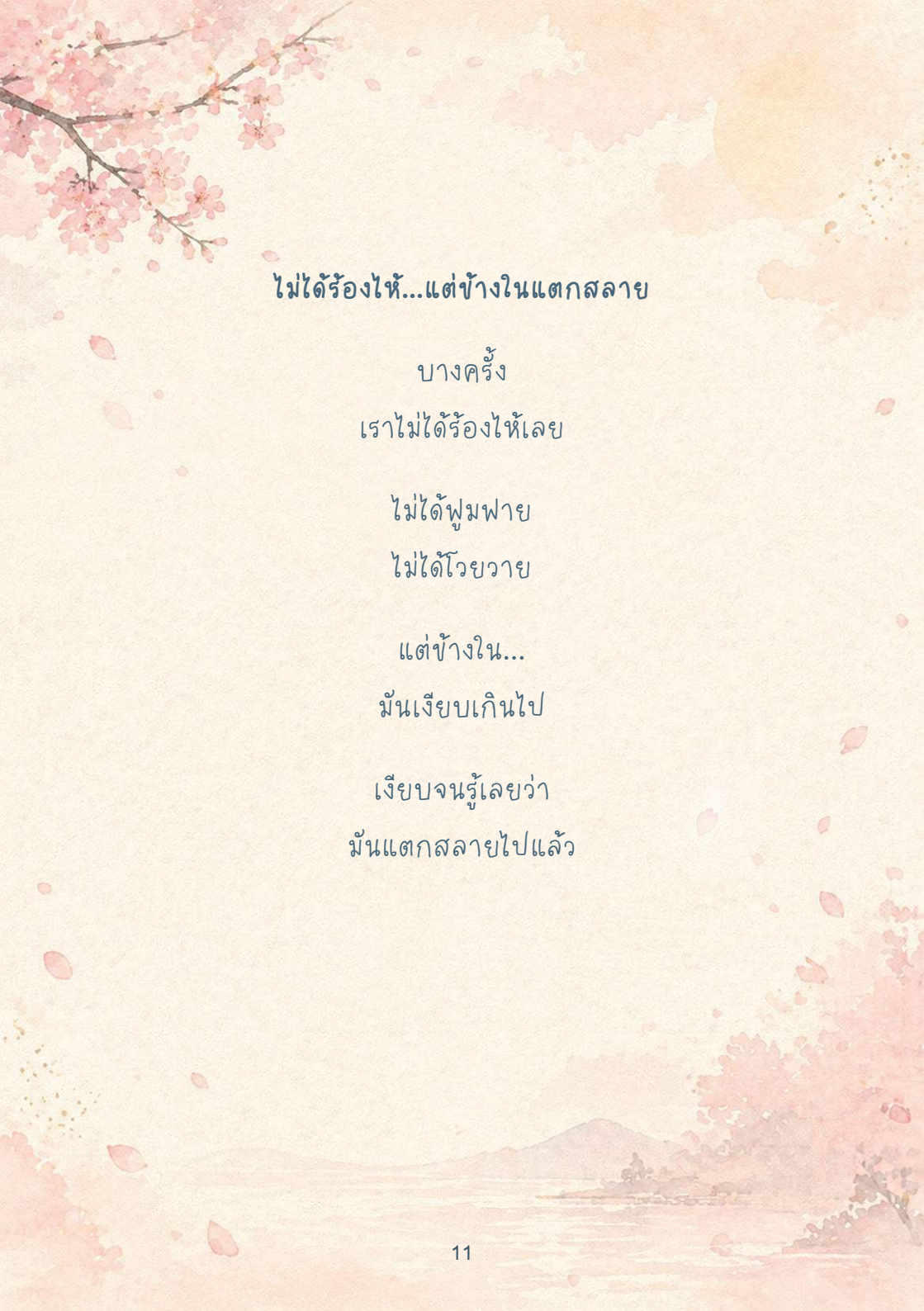
จนแทงเข้าไปลึก

และสิ่งที่แตกสลาย

ไม่ใช่แค่ความรู้สึก

แต่เป็นความเชื่อ

ที่เคยมีต่อกัน



ไม่ได้ร้องไห้...แต่ข้างในแตกสลาย

บางครั้ง
เราไม่ได้ร้องไห้เลย

ไม่ได้ฟูมฟาย
ไม่ได้โวยวาย

แต่ข้างใน...
มันเจ็บเกินไป

เจ็บจนรู้เลยว่า
มันแตกสลายไปแล้ว



เราแพ้ตั้งแต่ยังไม่เริ่ม

บางความสัมพันธ์

เรารู้ตั้งแต่แรกแล้วว่า

เราสู้ใครบางคนไม่ได้

แต่ก็ยังเลือกจะอยู่

และสุดท้าย

เราก็เป็นคนที่เสียใจ

ทั้งที่...

ยังไม่ได้เริ่มจริงๆ ด้วยซ้ำ