

Spring

나의 봄날인 너에게



*To You,
My Spring*

ฉันจะเติบโตในทุกฤดูกาล

เล็กกดต้นตัวเอง แล้วปล่อยให้หัวใจได้ค่อย ๆ ผลิบานในฤดูกาลของตัวเอง

ขอขอบคุณนี้ เขียน • วิทิตา จันทร์พันธ์ แปล

Spring
here we grow

To You, My Spring
อันจะเติบโตในทุกฤดูกาล

나의 봄날인 너에게

ยอซูออนนี่
เขียน

วิกิตยา จันทรพันธ์
แปล

การอ่านคือรากฐานที่สำคัญ



To You, My Spring ฉันจะเติบโตในทุกฤดูกาล

나의 봄날인 너에게

Spring

ในเครือบริษัทอมรินทร์ คอร์เปอร์ชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

378 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170

โทรศัพท์ 0-2422-9999 ต่อ 4964, 4969 E-mail: info@amarin.co.th

www.amarinbooks.com    @amarinbooks    **Springbooks**

나의 봄날인 너에게

Copyright © Jung HyeYoung, 2023

All rights reserved.

Thai language copyright © 2026 AMARIN CORPORATIONS PUBLIC COMPANY LIMITED

Thai language translation rights arranged with Dasan Books Co., Ltd through EYA (Eric Yang Agency).

สื่อดิจิทัลนี้ให้บริการดาวน์โหลดสำหรับผู้บริโภคตามเงื่อนไขที่กำหนดเท่านั้น

การทำซ้ำ ดัดแปลง เผยแพร่ ไม่มีวิธีใดๆ นอกเหนือจากเงื่อนไขที่กำหนด

ถือเป็นความผิดอาญาตาม พรบ.ลิขสิทธิ์และ พรบ.ว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ 978-616-18-9496-2

เผยแพร่ครั้งแรก กันยายน 2569

เจ้าของ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์ คอร์เปอร์ชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ศิริ บุญพิทักษ์เกศ • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วิรัตน์พันธ์

รองกรรมการผู้จัดการ ศศกร วัฒนาสุขธิวงศ์ • ที่ปรึกษา อดิศักดิ์ จิระอร

บรรณาธิการบริหาร พรชนก บัวสุข • บรรณาธิการ กัณดาภรณ์ สมพงษ์สวัสดิ์

ผู้จัดการส่วนศิลปกรรม วณิชชา สนิทชน • ศิลปกรรมปก กัณติศา เพชรพรหมรักษ์

ออกแบบรูปเล่ม ศิริพร เสนายอด, จีรนันท์ คำจันทร์

ผู้จัดการส่วนผลิตและควบคุมคุณภาพ ดวงกมล บุญจันทร์ • พิสูจน์อักษร ปุณยวิษณุ พันธุ์แก้ว, กมลวรรณ สมรูป



คำนิยม

ฉันเห็นด้วยกับคำพูดที่ว่าบทความถูกเขียนขึ้นด้วยชีวิต และร่างกายทั้งหมด จากความหมายนั้นทำให้รู้ถึงมูลค่าที่แท้จริงของหนังสือเล่มนี้

เรื่องราวที่ไม่ได้บอกว่า ‘ลองทำแบบฉันดูสิ’ อย่างโอ้อวด แต่พาคุณมานั่งเผชิญหน้ากัน แล้วบอกเล่าว่า ‘ฉันอดทนมาแบบนี้ละ’ เป็นความแข็งแกร่งของคนที่รอดชีวิตมาได้ด้วยตัวเอง และเป็นความอ่อนโยนของคนที่รู้จักความลำเค็ญ การปลอบโยนที่เต็มเปี่ยมไปด้วยความเข้มแข็ง พร้อมกับคำแนะนำแสนอ่อนโยนที่ไม่ได้หนักจนเกินไป

คุณภูมิที่เหมาะสมนี้จะช่วยทำให้คนที่อยู่ในฤดูหนาว ยืดยาวและสิ้นส่ำทนจนหลงลืมฤดูใบไม้ผลิ รู้ว่าฤดูใบไม้ผลิจะต้องมาเยือนในสักวันหนึ่งอย่างแน่นอน

ช่วงที่คุณต้องการกำลังใจอย่างเร่งร้อน
ช่วงที่คุณไม่สามารถก้าวเดินไปข้างหน้าได้เพราะรู้สึก
โดดเดี่ยว

ลองเปิดหนังสือที่แสงกล้ำหาญและอบอุ่นเล่มนี้ดูเถิด

คิมซูฮยอน

ผู้เขียนแล้วเธอจะพบกับความสัมพันธ์ที่เบาใจ (애쓰지 않고 편안하게),

I Decided to Live as Myself ฉันจะมีชีวิตในแบบของตัวเอง

(나는 나로 살기로 했다)

คำนำสำนักพิมพ์

แต่ _____

ที่จะผลิตานเหมือนดั่งคืนวันในฤดูกาลอันแสงงดงาม

หากเปรียบชีวิตคนเราเหมือนดั่งดอกไม้แห่งฤดูกาล ช่วงที่
รอผลิบานล้วนเป็นเวลาสั่งสมประสบการณ์ที่จะทำให้เราเรียนรู้และ
เติบโตเพื่อที่จะแบ่งบานได้อย่างสวยงาม

การดูแลรักษาให้งอกงามนั้นไม่ใช่เรื่องยาก แต่ก็ไม่ง่าย
เช่นกัน ต่างต้นต่างสายพันธุ์ล้วนมีสภาพแวดล้อมและการเลี้ยงดู
ที่ต่างกันออกไป บางต้นรดน้ำมากเกินไปก็ไม่ดี รดน้ำน้อยก็ไม่ได้
ต้องคอยสังเกตและหาวิธีดูแลที่เหมาะสมเพื่อให้ดอกไม้เติบโตได้
อย่างงดงาม ลองตั้งคำถามกับตัวเองเสียหน่อย

วันนี้เราเหนื่อยเกินไปหรือเปล่า

วันนี้ลองปล่อยวางแล้วไปใช้ชีวิตสนุกบ้างแล้วหรือยัง

วันนี้ได้กินของอร่อยเพื่อขอบคุณตัวเองที่ทำงานหนักบ้าง
หรือยัง

คนเรามักใช้ชีวิตอย่างจริงจังอยู่เสมอ หากวันหนึ่งรู้สึกว่าคุณ
ชีวิตยุ่งเหยิงและเหนื่อยเกินไป หนังสือ *To you, My Spring*
ฉันจะเติบโตในทุกฤดูกาล จะพาเราสังเกตหรือพูดคุยกับตัวเอง
มากขึ้น และช่วยสลัดความตึงเครียดกับการใช้ชีวิตและเติมเต็ม
ความสุขให้ได้ในทุกฤดูกาลผ่านเรื่องราวประสบการณ์ที่จะช่วยเป็น
บทเรียนให้แก่เรา พร้อมกับคำปณิธานที่ลึกซึ้ง ไม่ใช่เพียงคำพูด
ผิวเผิน สุดท้ายหวังว่าคุณจะได้รับกำลังใจในการก้าวเดินต่อไป
ช่วงเวลาที่ผ่านมากังมากแล้ว รอเห็นภาพตัวเองในอนาคตที่มี
ความสุขได้เลย เพราะเราทุกคนล้วนคือดอกไม้ที่รอการผลิบาน
ในฤดูกาลของตัวเองอยู่เสมอ

Spring

สารบัญ

บทนำ

001

PART 1



ผ่านหัวใจซึ่งบ่มเพาะเมล็ดพันธุ์แห่งความสุข รักอย่างไรให้อุ่นใจ

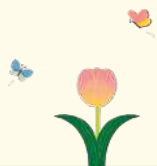
ฤดูกาลของฉันอยู่ในช่วงฤดูใบไม้ผลิตลอดกาล	007
รักอย่างไรให้อุ่นใจ	012
ปล่อยวางเพื่อตัวเอง	018
มาสเตอร์แห่งการชื่นชมตัวเอง	021
วันนี้ฉันจะมีความสุข	025
ต่อให้ชีวิตไร้ระเบียบหลายวันติด ก็ไม่เห็นเป็นไรเลย	032
ความพึงพอใจที่ได้เปิดประสบการณ์	038
วันนี้คือตัวอย่างภาพยนตร์ของพรุ่งนี้ที่มีความสุข	042
ผิดพลาดได้อย่างโชคดี	046
สิ่งที่มีความสุขที่สุดในวันเกิด	050
การมีชีวิตอยู่เดิมที่ก็เป็นแบบนี้ละ!	055

PART 2



การเคารพในตัวเองที่ผลิตดอกออกใบอยู่เสมอ แม้กระทั่งวันนี้ฉันก็ยังให้กำลังใจตัวเอง

ฉันอยากเป็นปียอนเซ!	063
วังลิ ฮานิ แต่ทำไมต้องวังแบบนั้นล่ะ	069
ต้องดึงสายธนูให้ตึง ถึงจะยิงได้	073
ความอ่อนโยนมาจากคาริโปไฮเดรต	081
ภาษาดอกไม้ของความทุกข์คือคำว่าเทิร์นนิ่งพอยต์	085
ยามที่เราารู้สึกสงสัยในพรสวรรค์บางอย่างของตัวเอง	090
ใบสังยาที่แรงสุดในโลกนี้	094
วิธีเพิ่มความเคารพในตัวเองแบบง่าย ๆ	102
ปัจจัยสามประการที่สร้างขึ้น	107
สิ่งที่รักเราไม่มีฤดูกาล	112



PART 3

สร้างความสัมพันธ์ที่แข็งแกร่ง ความสัมพันธ์แบบพอดีดีกว่าสมบูรณแบบ

กล้าที่จะพูดว่ากำลังทรมาน	119
ก่อนตายจะรู้สึกเสียดายเรื่องอะไรกัน	124
ขนมมัตตงชั้นเองก็เกิดมาพร้อมกับฟังเพลง	129
ความสัมพันธ์แบบพอดีดีกว่าสมบูรณแบบ	133
ฝึกที่จะลบมากกว่าบวก	138
คนที่ควรมีอยู่ข้างกาย	142
เพื่อมีชีวิตอยู่ในฐานะผู้ให้ที่มีความสุข	149
ผู้บริหารที่เลี้ยงดูฉันด้วยความยินดี	153
ความสุขอยู่ใกล้กว่าที่คิด	157

PART 4



ต่อให้สิ้นใจก็ยังออกรวงผล การเป็นคนที่ได้ลองทำดูก่อน

ถ้าอยากประสบความสำเร็จผ่านงานที่ชอบ	165
กฎของตัวเลขที่เปลี่ยนแปลงชีวิต	170
ภาวะผู้นำของชีวิตเริ่มต้นจากการจัดโต๊ะทำงาน	175
ความเคร่งครัดเล็กๆ เป็นสัญญาณที่มีค่ากับตัวเอง	178
1 มกราคมที่เยี่ยมไปด้วยความแน่นอน	183
ล้มเหลวเพราะไม่สามารถเริ่มต้นได้	187
การซาร์จพลังงานก่อนหมด	191
ไม่มียาบำรุงใดดีไปกว่าการนอน	198
เมื่อไรกันนะ เราถึงจะเป็นผู้ใหญ่จริงๆ ได้	201
บทส่งท้าย	206
ภาคผนวก	209
เกี่ยวกับผู้เขียน	211

บทนำ

ฉันชอบฤดูใบไม้ผลิที่สุด ชอบทุกอย่างในฤดูกาลนี้ที่อบอุ่นไปด้วย
ความไร้เดียงสา แต่ก่อนฉันเคยชอบฤดูร้อนแสนอบอ้าว เพราะ
จะได้กินพิทิงซู¹ กับเล่นน้ำ ชอบฤดูหนาวที่จะได้กินโฮต็อก² กับ
พุงออปัง³ และเล่นรถลากบนหิมะเช่นกัน ทว่าตั้งแต่เมื่อไรไม่รู้
ที่ฉันเริ่มตั้งตารอคอยเฉพาะแค่คืนวันสงบสุข ไม่ได้อยากเจอ
วันที่ร้อนจัดหรือหนาวเหน็บจนเกินไป

ฉันเคยอยากเป็นลูกสาวคนโตที่น่าภาคภูมิใจ คอยเชื่อฟัง
ทุกคำพูดของแม่ อยากเป็นคนที่มีใจดีและดีพอสำหรับทุกคน คิดว่า
ต่อให้เกิดเรื่องยุ่งยากลำบาก ก็จะไม่ทนฝืนไว้แค่เพียงลำพัง พยายาม
อดทนและไม่แสดงออกให้ผู้คนรอบข้างรับรู้ จึงมุ่งมั่นจัดการกับ
ทุกเรื่องที่เกิดขึ้นด้วยตัวเอง ต่อให้ต้องอดหลับอดนอนก็พร้อมจะ
ดูแลคนรอบข้างกับครอบครัวก่อนตัวเองเสมอ

¹ น้ำแข็งใสถ้วยแดง

² ขนมเกาหลีที่มีลักษณะเป็นแป้งทอดกรอบด้านนอกและมีไส้

³ ขนมปังที่มีลักษณะเป็นรูปปลาสดใส่น้ำตาล

ฉันละเอียดตัวเองมาโดยตลอดแบบนั้นละ มองหาการ
ยอมรับจากผู้อื่นก่อน แทนที่จะหมั่นสังเกตอารมณ์ของตัวเอง
ตลอดช่วงเวลาที่ผ่านมาจึงรู้สึกทั้งหนาวยะเยือกและหนักอึ้ง
ไม่ต่างจากการมีชีวิตอยู่ในฤดูหนาวที่ไม่มีวันจบสิ้น

แต่แล้วขณะที่ทนใช้ชีวิตอยู่ในฤดูหนาวอันโหดร้ายซึ่งคล้าย
ไม่มีทางสิ้นสุดลงง่ายๆ วันหนึ่งชีวิตใหม่ได้ถือกำเนิดขึ้น จึงมี
โอกาสได้เรียนรู้วิธีต้อนรับฤดูใบไม้ผลิไปโดยปริยาย ได้เข้าใจว่า
ต่อให้เธอไม่แสดงที่ทำได้เป็นพิเศษ ไม่พยายามดิ้นรนเพื่อที่จะ
ได้รับความรักตอบแทน ฉันก็ยังรักอยู่ดี เพราะเธอคือช่วง
ฤดูใบไม้ผลิที่แสนอบอุ่น เป็นสิ่งมีชีวิตที่ผ่านมาหลบไหลอยู่
ท่ามกลางฤดูหนาว จู่ๆ ฉันก็เกิดความคิดขึ้นว่า พวกเราทุกคน
ต่างเป็นสิ่งมีชีวิตที่เหมือนดังคืนวันในฤดูใบไม้ผลิสำหรับแม่ของ
ตัวเอง ต่อให้เราไม่พยายามที่จะเป็นคนดีในสายตาของใครๆ
ก็ยังเป็นคนที่มีค่าเสมอ

ด้วยเหตุนี้ เราจึงควรใจกว้างกับตัวเองที่ไม่ใช่ใครอื่น
ต้องรู้จักตัวเองว่าชอบอะไรที่สุด ต้องหมั่นดูแลตัวเองให้ดี ฉัน
ในตอนนี้อยู่สักแห่งและปรนนิบัติตัวเองอย่างเต็มที่ พยายาม
ไม่หลงลืมความจริงที่ว่า คนที่ดูแลฉันได้อย่างดีเยี่ยมที่สุดก็คือ
ตัวฉันเอง

ท่ามกลางคืนวันมืดหม่น ไม่ว่าจะงานหรือคนล้วนไม่มีอะไรที่เป็นไปตามใจ ท่ามกลางคืนวันที่คิดว่าจะต้องทำให้ดียิ่งขึ้นอีก คอยกระตุ้นเร้าตัวเอง...ฉันอยากโอบกอดตัวเองที่กำลังอดทนอยู่ในช่วงเวลานี้ อยากจับมือของตัวเองที่กำลังร้องไห้ ทั้งทั้งร่างกายกำลังเผชิญหน้ากับความหนาวสะท้านที่สุดในฤดูหนาว เพราะแบบนี้ละ ฉันเลยเริ่มเขียนบทความขึ้นมา เป็นหนังสือที่รวบรวมคำพูดต่าง ๆ ซึ่งทุกคนอยากได้ยินที่สุดในช่วงเวลายากลำบาก

ไม่มีทางที่ฤดูหนาวแสนเย็นยะเยือกและหนาวเหน็บรวมทั้งความมืดมิดจะคงอยู่ตลอดไป วันหนึ่งแผ่นน้ำแข็งจะเริ่มละลาย สายลมหนาวจะค่อย ๆ อ่อนกำลังลง และแล้วฤดูใบไม้ผลิก็ก็นเดินทางมาถึงอย่างเงียบบเชียบ แสงแดดอุ่นส่องฉายลงมาสู่ชีวิตพร้อมกับสายลมเย็นสบาย ทำยที่สุดคืนวันในฤดูใบไม้ผลิของคุณที่จะต้องผลิบานสะพรั่งกว่าใคร ๆ ก็เริ่มต้นขึ้น

“ขอเอาใจช่วยเธอที่กำลังจะผลิบานสะพรั่ง!”

ของฮิเยยอง
เมษายน ปี ค.ศ. 2023

PART 1

ผ่านหัวใจ
ซึ่งบ่มเพาะ
เมล็ดพันธุ์
แห่งความสุข

รักอย่างไรให้อ่อนโยน

ฤดูกาลของฉัน อยู่ในช่วงฤดูใบไม้ผลิตลอดกาล

ไดเรกต์เมสเสจทางอินสตาแกรม คอมเมนต์จากยูทูบ อีเมล ฉบับใหม่ๆ...ไม่ว่าจะเป็นการแจ้งเตือนใด ก็ช่วยทำให้หัวใจของฉัน เต็มระริวราวกับได้รับจดหมายรักเสมอ แม้จะเป็นการติดต่อจากผู้ชม ที่ฉันไม่รู้จักแม้กระทั่งหน้าตา ทว่าเวลาที่ได้ไล่สายตาอ่านข้อความ ไปทีละบรรทัด ฉันรู้สึกดีเหมือนอีกฝ่ายเป็นเพื่อนสนิทกันมาอย่าง นานาน ต่อให้ยุ่งจนไม่สามารถตอบได้หรือนานทีเดียวกว่าจะได้ เปิดอ่านข้อความ พวกเขาก็ยังคงเขียนเรื่องราวที่อยากเล่ามาให้ฉัน อ่านเรื่อย ๆ มีคนที่ถามไถ่สารทุกข์สุกดิบแบบสั้น ๆ มาอยู่บ่อยครั้ง รวมถึงมีคนที่เล่าระบายความรู้สึกกังวลใจที่สะสมอยู่ให้ฟังด้วย

วันหนึ่ง ฉันได้รับข้อความจากผู้ติดตามท่านหนึ่งส่งมาแล้ว เป็นเรื่องราวดังนี้

พี่คะ ไม่รู้ทำไมฉันถึงเขียนข้อความพวกนี้ขึ้นมา
แต่ช่วยรับฟังคำพูดของฉันหน่อยนะคะ
ไม่ว่าจะไปที่ไหน ฉันรู้สึกอยากร้องไห้มาก

แต่กลับไม่มีที่ไหนที่ร้องได้เลยค่ะ
หลังคลอดลูก ทุกอย่างดูวุ่นวายไปหมด
และตอนนี้กลับมาทำงานได้ครบหนึ่งปีแล้ว
ฉันรู้สึกใช้ชีวิตลำบากเหลือเกิน
ไม่เคยคิดเลยว่าจะต้องทนใช้ชีวิตลำบากเย็นขนาดนี้
ทั้งต้องเลี้ยงลูกและทำงานควบคู่กันไป
ไม่รู้ด้วยซ้ำว่าทำไปเพื่ออะไร
หลังฝากลูกไว้ที่เนิร์สเซอรี่
ก็ไปทำงานด้วยความรู้สึกว่างเปล่า
พยายามคิดว่า 'ฉันไปทำงานเพราะว่าอยากทำงาน'
ทั้งที่บอใจตัวเองแบบนั้น แต่ก็ยังรู้สึกว่างเปล่าอยู่ดี
ฉันรู้สึกแยกกับตัวเองที่ใช้ชีวิตแบบนี้
รอบข้างฉันไม่มีใครเลยที่พอจะช่วยเหลือกันได้
ไม่มีแม้แต่คนที่ฉันพอจะระบายความรู้สึกพวกนี้ออกไปได้
ฉันอ่อนแอมากเลยใช่ไหมคะ
หรือว่าจริง ๆ แล้วทุกคนต่างมีชีวิตที่ลำบากเหมือน ๆ กันหมด
ฉันดูคลิปของพี่เสมอ
นั่นทำให้ฉันรู้สึกตัวและเข้าใจโลกมากขึ้น
แต่ไม่ได้ทำให้ฉันมองโลกในแง่ดีขึ้นได้เลยค่ะ
ฉันไม่มีความสุขเลยสักนิด
เวลากล่อมลูกก็จะร้องให้ไปด้วยกัน
แล้วค่อย ๆ ผล็อยหลับไป เป็นแบบนี้นานหกเดือนแล้ว...
อย่างน้อยฉันแค่อยากเล่าเรื่องราวไร้สาระให้พี่ฟังนะคะ

เวลาที่ตัวฉันจมดิ่งลงสู่ความรู้สึกซึมเศร้า ก็ต้องการใครสักคนที่สามารถระบายความในใจเช่นกัน ทว่าในเวลาเช่นนี้ บางครั้งก็ไม่สามารถถ่ายทอดความรู้สึกหรือได้รับการปลอบโยนจากใครๆ ได้ ดังนั้นเวลาที่ฉันเห็นว่ามิใคร่ส่งข้อความมาหาเพราะอยากระบายความกังวลใจ จะไม่ยอมปล่อยให้ผ่านไปเฉยๆ ได้เลย เนื่องจากเข้าใจความรู้สึกนั้นเป็นอย่างดี จึงอยากส่งมอบพลังทั้งหมดที่มีให้กับชีวิตของทุกๆ คนที่เคยสนับสนุนเอาใจช่วยกันมาก่อน เพราะแบบนี้ละ ฉันเลยใช้เวลาในการตอบจดหมายค่อนข้างนาน แม้จะเป็นการเขียนคร่าวๆ ด้วยตัวอักษรไม่กี่บรรทัด แต่ก็พยายามถ่ายทอดความจริงใจออกไปอย่างเต็มเปี่ยม ฉันตอบข้อความของเธอว่า

ฉันคิดแบบนี้แหละคะ

เวลาที่เรายากจะระบายความรู้สึกอัดอั้นตันใจออกมา

ถ้าเรากดอารมณ์นั้นไว้ จะยิ่งรู้สึกหนักอึ้งขึ้นอีก

แต่ถ้าได้เริ่มระบายมันออกมา

ก็จะคิดได้ว่า เราอาจรับมือกับมันได้มากกว่าที่คิดไว้

และฉันจะคอยรับฟังทุกเรื่องของคุณ

ฉันคิดว่าตอนนี้ตัวคุณกำลังเดินผ่านอุโมงค์ทอद्यาว

ปลายทางอยู่ไกลแสนไกล

ไม่รู้ว่าจะผ่านฤดูหนาวที่เหน็บหนาวไปได้อย่างไร

แต่แล้วในวันหนึ่งช่วงเวลานี้ก็ผ่านพ้นไปเอง

ไม่ว่าจะอย่างไร ช่วงฤดูใบไม้ผลิแสนอบอุ่น
จะต้องเดินทางมาเยือน
คุณไม่จำเป็นต้องฝันมองโลกในแง่ดีก็ได้ค่ะ
ฉันอยากแนะนำอีกหนึ่งวิธีที่พอจะช่วยให้คุณได้
ตอนเย็นของทุกวันขอให้คุณหยิบปากกากับสมุดโน้ตขึ้นมา
ลองเขียนเรื่องราวดี ๆ ที่เกิดขึ้นในแต่ละวันลงไป
ไม่จำเป็นต้องเป็นเรื่องที่พิเศษอะไร
อาจเป็นช่วงเวลาที่ได้กินไก่ทอดที่อยากกิน
ช่วงเวลาที่ลูกจ้องมองเราแล้วหัวเราะออกมา
ช่วงเวลาที่อาบน้ำอุ่นแล้วรู้สึกอารมณ์ดีขึ้น
แค่เราเขียนเรื่องราวเรียบง่ายในแต่ละวัน
ชีวิตก็สามารถเปลี่ยนไปได้
ลองทำดูสักครั้งนะคะ แล้วถ้ายังรู้สึกไม่สบายใจอีก
ก็ส่งข้อความมาหาฉันอีกรอบ
เพราะฉันจะคอยรับฟังเรื่องราวและให้กำลังใจคุณเสมอ
ขอให้คำคั้นนั้นนอนหลับได้อย่างสบายใจนะคะ

ฉันหวังว่าจะช่วยลดทอนภาระในใจที่เรากำลังแบกรับอยู่ลง
ได้บ้าง จึงแบ่งปันเรื่องราวที่ตัวเองพอจะปลอบโยนได้ เวลาที่ฉัน
รู้สึกว่าตัวเองกำลังอยู่ในฤดูหนาวของชีวิต ถูกความยากลำบาก
ไล่ล่า ก็มักนึกถึงฤดูกาลทั้งสี่เสมอ เหมือนที่ตอบไว้ในจดหมาย
ของเธอ โชคดียิ่งๆ ที่โลกของเราไม่เคยหยุดหมุน ดังนั้น
ถัดจากฤดูหนาวก็กลายเป็นฤดูใบไม้ผลิ ชีวิตของเราก็เช่นกัน