

ほどよく
距離を
置きなさい

“เพราะห่วง
จึงห่าง
เพราะปล่อยวาง
จึงผูกพัน”

HISAKO YUKAWA ผู้เขียน
ปิยะวรรณ ทรัพย์สำรวม ผู้แปล

Give Yourself Some Space

“เคล็ดลับการรักษาความสัมพันธ์ และเป็นตัวคุณในเวอร์ชันที่ดีที่สุด”



สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

616620410
012555922
j22610868



Give Yourself Some Space.

เพราะห้อง จึงห่าง เพราะปล่อยวาง จึงผูกพัน

2626 10/11/11

สารบัญ

บทนำ	14
บทที่ 1	
เมื่อรักหาระยะห่าง ปลายเส้นด้ายจะปรากฏให้เห็น	18
• ควรตระหนักถึงความไร้เดียงสาของตนเองอยู่เสมอ	19
• สัมเรื่องที่ผ่านมา แล้วมุ่งหน้าต่อไปด้วยใจจดจ่อ	24
• อย่าทุ่มตัวลงไปใกระแสน้ำวนของปัญหา	29
• จิตใจของคนที่ไม่พบสุขแม้จะได้คำทำวัณร้อยล้านเยน	33
• อย่าเสีย “เวลาชีวิต” ไปกับการทะเลาะเบาะแว้ง	39
• การ “พูดคุย” จะช่วยสร้างระยะห่างกับปัญหาอย่างพอเหมาะ	42
• ลองเร่ง “เสียงเล็ก ๆ” ที่ไม่กล้าพูดออกไปให้ดังขึ้น	47
บทที่ 2	
เพราะมีระยะห่าง จึงรู้สึกอ่อนโยน	52
• เวลาจะเอ่ยเรื่องจริง จงคิดประวิงต่อมตัวเล็กน้อย	53
• อย่างกล้ากรายเข้าไปใน “มุมครัว” ของอีกฝ่าย	56
• ลูกก็ใช้ชีวิตของลูก พ่อแม่ก็ใช้ชีวิตของพ่อแม่	59
• น้ำตาที่รินไหลออกมาเพื่อผู้อื่นจะช่วยหล่อเลี้ยงหัวใจคน	62
• อย่าหยิ่งรากข่าวลือรึมอบน้ำให้แพร่พราย	66
• อย่าแย่งชิงหน้าที่ของใครด้วยการอ้างคำว่า “ช่วยเหลือ”	70
• เลิกอดทนกับเรื่องกระจุกกระจิม	73

- ข้อดีของอีกฝ่ายนั้น ไม่สำคัญว่า “มี” หรือไม่
แต่อยู่ที่ว่า “มองเห็น” หรือเปล่า 77
- ความคิดที่แท้จริงจะซึมลึกผ่านการกระทำ 82
- การโต้ตอบคำพูดด้วยอารมณ์ย่อมล้นโกป็นเข้าสัปดาห์ 86
- มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่ไม่อาจพูดความในใจที่แท้จริง
แต่มักพูดความต้องการลำดับสอง 89
- สายสัมพันธ์มิได้สร้างจาก “สายเลือด” แต่เป็น “หัวใจ” 92
- สิ่งที่ย่างไปหาคนอื่น ย่อมย้อนกลับมาด้วยใบหน้าแบบเดียวกัน 96

บทที่ 3

- ใช้ชีวิตด้วยความซื่อตรง 100
- “เวลาแห่งรางวัล” เพื่อแก้ไขบทสรุป 101
- หยุดยื่นเมื่ออยากพูดออกมาว่าสิ่งนั้นเป็น “เรื่องธรรมดา” 105
- คลายปมจิตใจอันยุ่งเหยิง แล้วผูกใหม่ด้วยคำว่าขอบคุณ 109
- คำโกหกหนึ่งข้อก่อให้เกิด “ความว่างเปล่า” อย่างไม่รู้จบในจิตใจ 113
- แม้จะตั้งใจอยู่คนเดียว ก็ไม่อาจใช้ชีวิตตามลำพังได้ 116
- ผู้ใดลืมนาย ผู้นั้นมีความสุขทวิคูณ 120
- ไม่เคยสายเกินไปสำหรับการสร้างพื้นที่ให้จิตใจ 123

บทที่ 4

สนุกกับปัจจุบันด้วยจิตใจกระปรี้กระเปร่า	128
• จะขอความช่วยเหลือบ้างก็ได้ เพื่อให้ชีวิตรอดต่อไปอย่างทรงนง	129
• สิ่งที่หลงเหลือและไม่เหลือในครอบครัวที่จากไป	135
• “พินัยกรรมแห่งดอกไม้” ช่วยสร้างความรู้สึกร่วมกันให้ผู้ที่ยังมีชีวิต	139
• บทที่หยัดเยียนขึ้นมามีอาจคงเหลือเงินส่วนเกิน	144
• อย่าปล่อยให้คนอื่นแย่งชิงชีวิตของเราไป	148
• เปลี่ยน “สิ่งที่เจ็บปวดที่สุด” ในกระแสเวลาให้กลายเป็น “ความทรงจำอันดีหนึ่ง”	152
• หลักฐานในการมีชีวิตคือความทรงจำในใจคนสำคัญ	157
• จงดื่มด่ำกับปัจจุบันด้วยความอ่อนน้อม	160
บทส่งท้าย	165