

Bloom

โทษที่ ไม่ว่าง

나만 괜찮은데, 내 인생

ผลงาน
เล่มใหม่ของ
"อิจิบอ" ผู้เขียน
"โทษที่ วินนี่ชีวิตอัน
สำคัญที่สุด"

...
ต่อให้ไม่มีเรา
โลกก็ยังหมุนต่อไปได้อยู่ดี
การพยายามเป็นที่ยอมรับ
ของคนอื่นนั้น
ช่างเปล่าประโยชน์

เปลี่ยน ตัวเอง เพื่อใคร



พรพิสุทธิ์ มั่นคง 



ถ้าเคยให้ชีวิตโดยยึดคนอื่นเป็นศูนย์กลาง
เหมือนดวงจันทร์ที่โคจรอยู่แค่รอบโลก
จากนี้ต่อไป ขอให้กลับมาที่โลกของตัวเองได้แล้ว
ต้องปกป้องตัวเองก่อนถึงจะปกป้องโลกของตัวเองได้

...

ชีวิตมีความหมายแค่ในยามสุขเท่านั้นหรือ
ไม่จริงเลยสักนิด อย่าคิดว่าต้องยอมจำนนต่อความทุกข์ของวันนี้
เพื่อจะได้มีความสุขในวันพรุ่งนี้เลย
พรุ่งนี้อาจไม่มีรางวัลที่ใหญ่กว่าวันนี้ก็ได้
กอบโกยความสุขเท่าที่มีในวันนี้ให้เต็มที่เถอะ
แม้เป็นแค่ความสุขเล็กๆ ในแต่ละนาทีก็ยังดี
อะไรทำไม่ได้ก็ปล่อยผ่านไปดีกว่า
สละความทุกข์ทิ้งไป เหลือไว้แค่แรงเดินต่อ

ความผิดพลาดและความล้มเหลว
เป็นก้าวเล็กๆ ที่จะช่วยให้เราแข็งแกร่งขึ้น
เพื่อใช้ชีวิตต่อไปในโลกใบนี้ไม่ใช่หรือ...

Bloom

Have a Booktiful Day!

   Bloomread

หมวดความเรียง

ISBN 978-616-04-5800-4



9 786160 458004

345.-

ภาพปก : ธีรณัฐ

나만 괜찮으면 돼, 내 인생 โทษที ไม่ว่างเปลี่ยนตัวเองเพื่อใคร

เรื่องและภาพ อีจินอี
แปล พรพิสุทธิ์ มั่นคง

พิมพ์ครั้งที่ 1: กุมภาพันธ์ 2566
ราคา 345 บาท

Original Title: 나만 괜찮으면 돼, 내 인생
AS LONG AS I'M FINE WITH IT, IT IS MY LIFE
Copyright © 2021 by Lee Jinyi
Originally published by Wisdom House, Inc.

All rights reserved. No part of this book may be used or reproduced in any manner
whatever without written permission except in the case of brief quotations
embodied in critical articles or reviews.

Thai Translation Copyright © 2023 NANMEEBOOKS Co., LTD.
Thai edition is published by arrangement with Wisdom House, Inc.,
through BC Agency, Seoul

© ลิขสิทธิ์ภาษาไทย 2566: บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด
สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

อีจินอี.

โทษที ไม่ว่างเปลี่ยนตัวเองเพื่อใคร. -- กรุงเทพฯ : นานมีบุ๊คส์, 2566.

376 หน้า.

1. จิตวิทยาประยุกต์. I. พรพิสุทธิ์ มั่นคง, ผู้แปล. II. อีจินอี, ผู้วาดภาพประกอบ. III. ชื่อเรื่อง.

158

ISBN 978-616-04-5800-4

เพลตและพิมพ์ที่ กรีน ไลฟ์ พรินต์ติ้ง เฮ้าส์ โทร. 0-2892-1941

Bloom

จัดพิมพ์โดย บลุ่ม พัชลิขซึ่ง ในเครือ บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด

เลขที่ 11 ซอยสุขุมวิท 31 (สวัสดี) ถนนสุขุมวิท แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

โทร. 0-2670-9800, 0-2662-3000 โทรสาร 0-2662-0919

www.facebook.com/bloomread

345-
CMU
Office 46

616646034



ไม่ต้องเปลี่ยนแปลงตามใคร
หากเป็นตัวเองตามใจก็ได้:

โทษที่
ไม่วางเปลี่ยนตัวเอง
เพื่อใคร

อีจินอี
เรื่องและภาพ

คุยกับ Bloom

"ฉันใช้ชีวิตดีแล้วหรือยัง..."

ทุกวันที่ผ่านไปยังวนเวียนกับอะไรเดิม ๆ บนเส้นทางที่ไม่เห็นปลายทางและเต็มไปด้วยทางแยกมากมาย นี่คือนิยามชีวิตที่ฉันเลือกดีแล้วหรือยัง แต่หนังสือเล่มนี้ย้อนถามเราอีกทีว่าคำว่า "ชีวิตดี" ของเราคือมาตรฐานของใคร ในเมื่อคำว่า "ชีวิตดี" ใน "อนาคต" ที่ฉันอยากมีคือการที่มีเหมือนใครสักคน

อยากมีรถ อยากมีบ้าน มีแฟนดี ๆ สักคน ไปเที่ยวต่างประเทศ มีชื่อเสียงเงินทอง มีตัวตน เหมือนที่คนอื่นมีกัน คนอื่นที่ว่าอาจเป็นเพื่อน ญาติ หรือคนแปลกหน้าสักคนทางไซเบอร์มีเดียที่อัลกอริทึมผลักดันมาให้เราพบเห็น ซึ่งต่อให้เราทำทุกอย่างที่ว่ามาแล้ว จุดสิ้นสุดของเราอยู่ที่ไหน

เล่มนี้พาให้เราได้เปิดตาเปิดใจหาคำตอบของคำว่า "ชีวิตดี" โดยเริ่มต้นที่ถามใจตัวเองว่าเราอยากทำอะไร เราชอบอะไร เราชักอะไร ตอนนี้เครียดเรื่องอะไรบ้าง โลกใจร้ายกับเราแค่ไหนบ้าง แล้วมีอะไรที่ใจดีกับจิตใจอันเจ็บปวดของเราอีก พร้อมตั้งคำถามที่ชวนจุกอก "ฉันมีความสุขแล้วหรือยัง"

บางครั้งก็ใช้ชีวิตจนลืมหืมตา เอาความสุขไปแขวนไว้กับบรรทัดฐานของคนอื่น จนเราเองแทบไม่รู้ตัวด้วยซ้ำว่าความสุขเล็กๆ ที่เรามองข้ามได้ผ่านเข้ามามากมายในชีวิตและหลุดลอย



ไปแล้ว เพราะมันแต่งตามภาพความสุขที่คนอื่นสร้างไว้ ความสุข
ที่เรามีตอนนี้มันไม่ได้แย่หรือก แต่มันไม่ได้มีมากเท่าคนอื่น ถ้า
เราทำดีที่สุด เต็มที่ที่สุดแล้ว ล้มก็แค่ล้มเอง เรียนรู้อย่างมั่นใจ
ให้คุณค่ามาก ๆ และมีความสุขต่อไป

แม้ชีวิตนี้จะแคว่แต่ตัวเองไม่ได้ แต่ในสังคมที่เต็มไปด้วย
ความเครียด ความกังวล ความรวดเร็วจนตั้งตัวไม่ทัน ปฏิเสธ
ไม่ได้ว่าเราควรหันมาใส่ใจตัวเองก่อน รักตัวเองมากขึ้น ทำเพื่อ
ตัวเองมากขึ้น พักผ่อนเพื่อสุขภาพกายและใจ

จากเล่มแรกที่ตีพิมพ์ฉบับภาษาไทยของอีจิ้นอี “โทษที่
วันนี้ชีวิตฉันสำคัญที่สุด” สู่หนังสือ “โทษที่ ไม่ว่างเปลี่ยนตัวเอง
เพื่อใคร” สองเล่มนี้คงเปลี่ยนให้เรารักตัวเอง จัดสมดุลชีวิต
และสะสมความสุขรอบตัว พร้อมรูปสวย ๆ ที่เปิดหน้าต่างก็ช่วย
ฮีลใจเราได้เสมอ ทำให้เชื่ออย่างสนิทใจว่าหนังสือสองเล่มนี้จะ
เป็นความสุขเล็กๆ ในความทรงจำของใครหลายคนแน่นอน

เลขบัญชี..... ที่ผ่านมาเราใช้ชีวิตดีในทางของมันเป็นอย่างเต็มที่แล้วละ

เลขทะเบียน AMS.....

เลขปี.....

Bloom

