



Self Love  
自愛

ငါ့အတွက် ဗုဒ္ဓဘာသာ

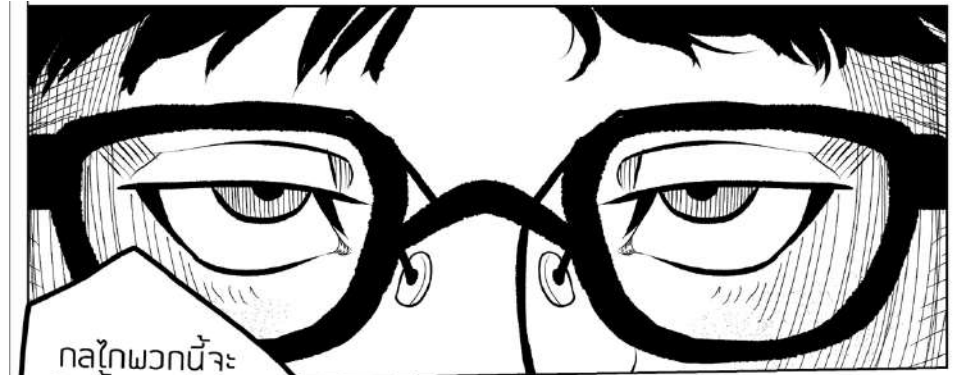


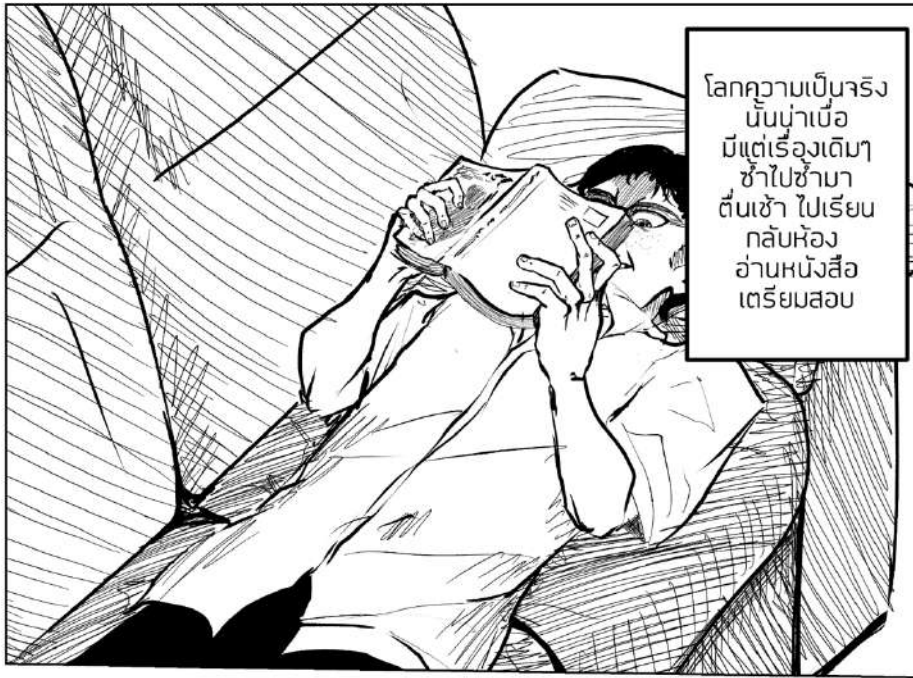
ซิกมันด์ ฟรอยด์ อธิบายว่ามนุษย์นั้นไม่สามารถ หลีกหนีจากความวิตกกังวล ความเครียดในชีวิต ได้ จึงต้องบีบคั้นในมนุษย์ค้นหาหนทางในการผ่อนคลาย ซึ่งเป็นหน้าที่ของอีโก้ที่จะต้องเสาะแสวงหาวิธีลดภาวะตึงเครียดนั้น ๆ ซึ่งวิธีนั้นเรียกกันว่า "กลไกการป้องกันตัวเอง"

กลวิธีการป้องกันตัวเองนั้นเป็นกลยุทธ์ที่บุคคลนำมาใช้ เพื่อลดสภาวะทางอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ด้วยการบิดเบือน ปฏิเสธ ไม่ยอมรับ และ หลีกเลียงสถานการณ์นั้น ๆ การใช้กลวิธีการป้องกันตัวเองยังมีจุดมุ่งหมายเพื่อที่จะยกย่องตัวเอง ทำให้ตนรู้สึกว่ามีคุณค่า มีศักดิ์ศรี และขจัดความกลัวต่าง ๆ ที่มารบกวนจิตใจให้หมดไป

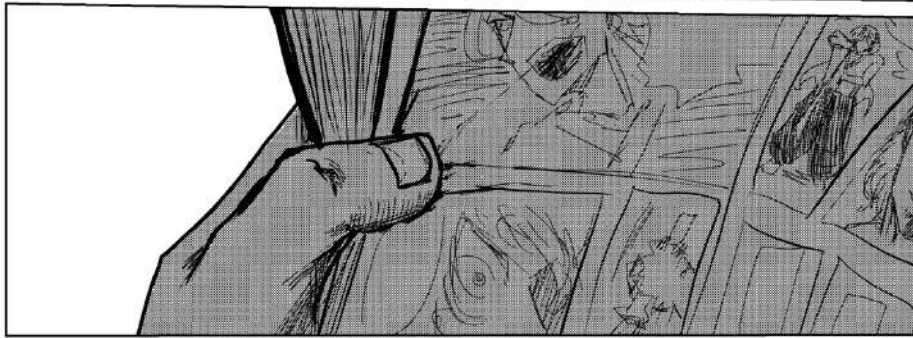
"พวกเขา(มนุษย์)ไม่สามารถดำรงชีวิตได้ด้วย ความสุขอันแสนเล็กน้อย ที่พวกเขามบีบคั้นออกมาได้จากโลกแห่งความจริง"

แต่กลไกนี้มีปัญหา มันไม่ใช่ทางออก ไม่เคยเป็น เป็นเพียงแค่การบรรเทา ความกังวล สิ่งรบกวนในจิตใจ คอยหลอกล่อให้มองข้ามสิ่งที่อยู่ตรงหน้า หากหลีกหนีมากเกินไป จะเกิดผลเสียต่อจิตใจได้





โลกความเป็นจริง  
นั้นน่าเบื่อ  
มีแต่เรื่องเดิมๆ  
ซ้ำไปซ้ำมา  
ตื่นเช้า ไปเรียน  
กลับห้อง  
อ่านหนังสือ  
เตรียมสอบ



ดูแทบไม่ต่างอะไร  
กันกับตอนมัธยม  
เลยสักนิด  
ชีวิตมหาวิทยาลัย  
เฟรชชี อะไรกัน  
การอยู่ในโลก  
ของตัวเอง  
มันดีกว่าเธอจะ  
เห็นๆเลย



ใช่ๆ  
เราก็คิด  
เหมือน  
กัน

เราว่ามัน  
สนุกอยู่นะ  
มันฉีกความ  
เป็นต่างโลก  
เดิมๆมาก  
เลย

นี่ แก่อ่าน  
ถึงไหน  
แล้ว อู่  
เรื่องนั้น



แต่ถึงจะอ่านแนว  
เดียวกัน ก็ใช้ว่าจะคุ้ย  
ได้ซะหมด  
เราไม่ต้องการคน  
คุ้ยด้วยทั้งนั้น  
ยิ่งคนรู้จักน้อยยิ่งดี  
ขอแค่เราได้อยู่แบบนี้  
ได้อ่านการ์ตูนไป  
แบบนี้  
ก็มีความสุขแล้ว





เราไม่หวังให้คนอื่น  
เข้าใจตัวเราหรอก

เรารู้ตัวเอง  
ว่าอะไรดีที่สุด  
เรารู้ว่าตัวเอง  
ชอบอะไร  
ต้องการอะไร  
เราไม่ต้องการใคร  
ทั้งนั้น



นี่  
เรื่องนั้นนะ  
สนุกสุด  
เลยนะ





เล่ม 6

อะ ลืมเลย  
นี่ชื่อแพรนะ  
นายชื่อ  
อะไรหรอ

นี่  
อ่านถึงเล่ม  
อะไรแล้วละ  
ฉันไม่เคยชื่อ  
รวมเล่มเลย  
555



อะ ต้องลง  
ป้ายนี้ละ  
ไว้เจอกัน  
บ้าง

ชื่อ เราชื่อ  
...



ฉันว่า  
มันจ๊กขมม  
ของพวกต่างโลก  
ได้ดีเลยละ  
ที่มันเริ่มต้นด้วย  
ตัวเอกเก่งก่อน  
แล้วค่อยตกต่ำ  
อะไรประมาณนี้

ห๊ะ  
ผู้หญิง  
น่ารักขนาดนี้  
คุยกับเราหรอ  
ห๊ะ และอ่าน  
เรื่องนี้ด้วย  
ห๊ะ

ในช่วงพริบตา  
ตัวละครเอกได้สลัด  
เปลือกของตนเอง  
ทิ้งออกไปโดยไม่รู้ตัว  
เหลือไว้เพียงแต่  
แก่นของวัยรุ่นผู้ชาย  
คนหนึ่งก็ไประบง  
และอ่อนต่อโลก  
เพียงเท่านั้น





อ่า  
ใช่

โทษที  
ที่วันนั้นไม่ได้  
คุยอะไรให้รู้เรื่อง  
ตกใจเหมือนกัน  
ที่นายอยู่คณะ  
นี้ด้วย



มีสิ แต่วันนี้  
วิชาเลือกตัวนี้  
มีแค่ฉันลง  
คนเดียวนะ



วันนั้น  
เรียนวิชา  
นอกคณะนะ  
แล้วนี่แกไม่มี  
เพื่อนมาด้วย  
หรอ



ไว้เจอกัน  
HSO  
เหวะ!



อ๊ะ  
นายในรถเมล์  
ที่ยังไม่ได้บอก  
ชื่อฉันนี่นา  
เจอกันอีกแล้ว



ห๊ะ  
เจอกันอีก  
จริงๆหรอ  
ดวงอะไร  
เนี่ย?!





เรา  
คือ  
คน  
พิเศษ



เป็นไปได้มั๊ย  
ที่เราจะเป็น  
คนนั้น  
ของเธอ



“แต่จะหวังสูงไป  
หน่อยมั๊ยนะ”



แปลก  
กั๊งๆที่ไม่มี  
ใครเข้าหา  
เราแท้ๆ  
ทำไม



ผู้หญิงคนนี้  
ต้องการอะไรจาก  
เรา สงสารที่เรา  
ไม่มีเพื่อนรู้ใจ  
อยากจะเป็นคนดี  
ในสายตาคนอื่น  
รึยังไง



ดีใจ  
มากเลยละ  
ที่มีเพื่อน  
คุยด้วย



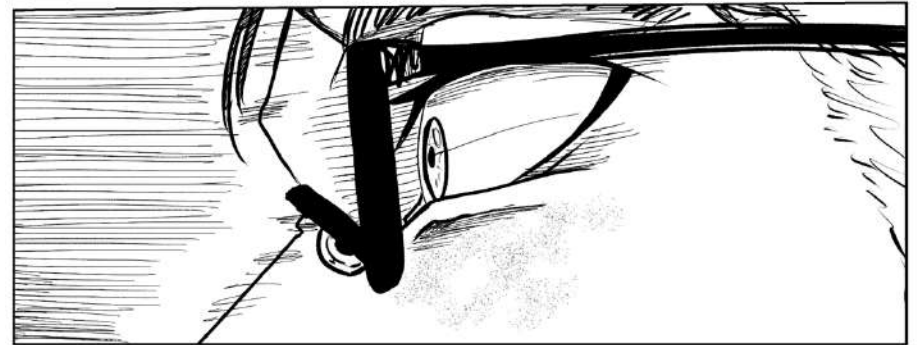
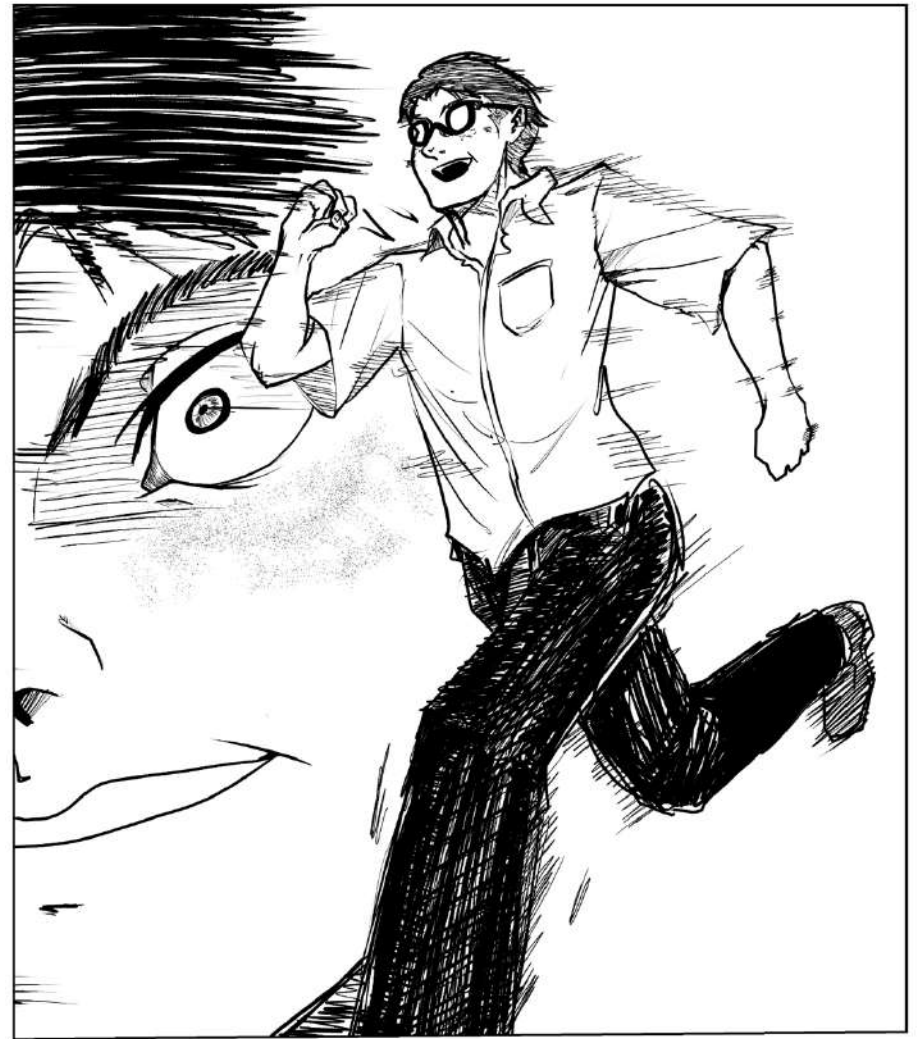
คือ

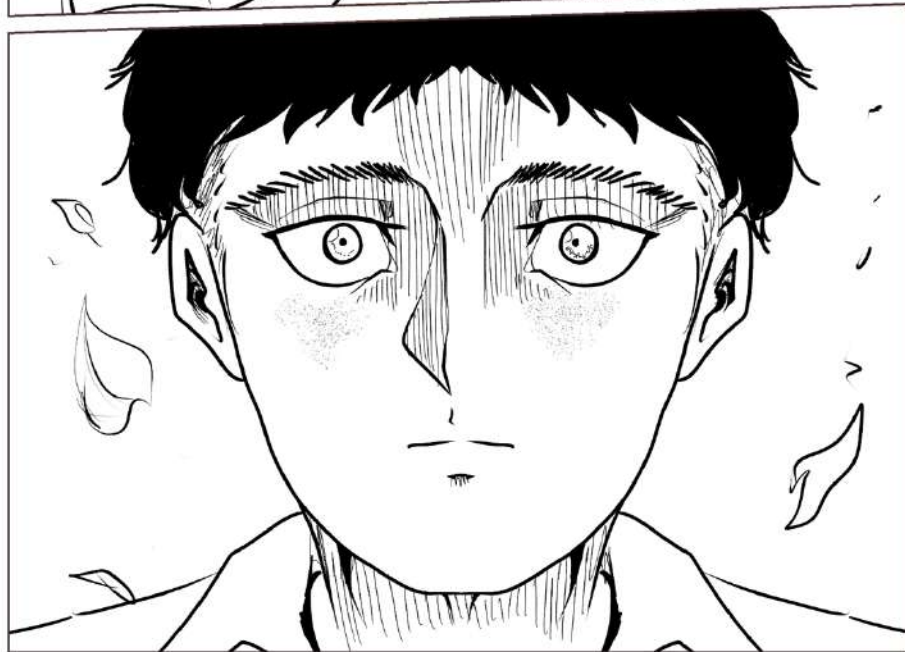


ปกติ  
แทบไม่เคย  
บอกใคร  
เลยว่าอ่านอะไร  
แบบนี้ด้วย  
พอเจอคนที่อ่าน  
เหมือนกัน  
มันรู้สึกโล่ง  
แะ



เรา  
คือคนเดียว  
หรือ  
หรือว่า







ทำไมเรา  
หนีออกมาล่ะ



นี่คือ  
หน้าเรา  
อย่างนั้น  
หรือ

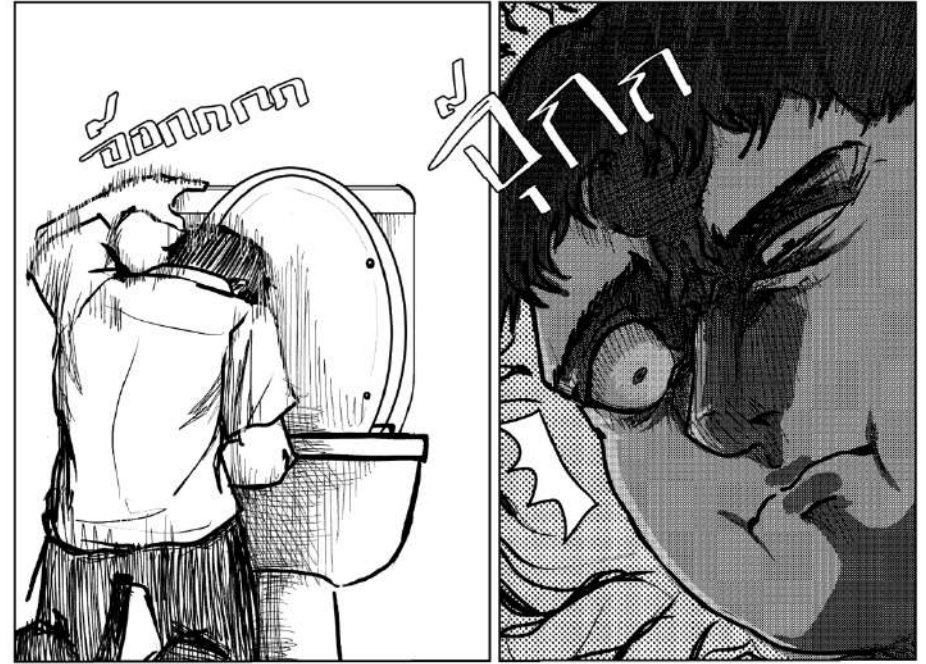
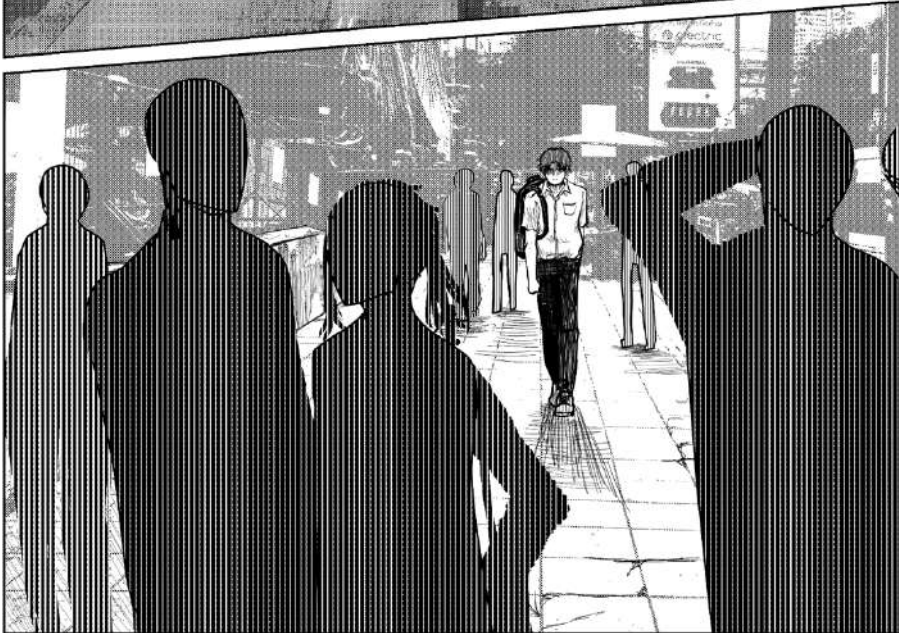


ไม่เคยเห็น  
แพรว  
ยิ้มแบบนี้  
เลย



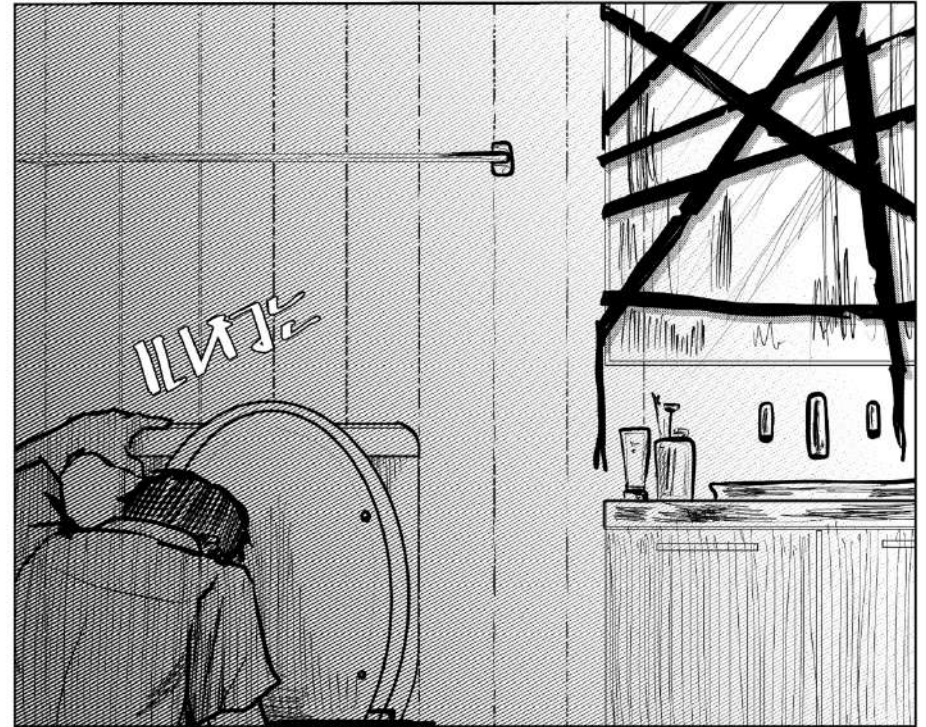


ผ่านช่วง  
กลางภาค  
ไปไม่นาน  
ก็จะสอบ  
ปลายภาค  
แล้ว เรา  
ไม่ได้เจอแพร์  
เลยตั้งแต่  
ตอนนั้น



ช็อคตกตก

ว๊ากว๊าก



แหวะ



ในช่วงเศรษฐกิจโลกเกิดภาวะ  
The Great Depression ขึ้นมา  
ผู้คนต่างหากทางปลอมประโลมจิตใจ  
ตัวเองท่ามกลาง สภาวะที่เลวร้าย  
แบบนี้ เช่นการเดิน  
ดูหนัง หรือ  
การอ่านหนังสือ







อ้อ จันเขียนว่า Pulp Fiction นะ

ตรงนี้นั้นอ่านว่าไง

จงอ่า



ทำไมแกถึงทำให้จันสับสนได้กันนะ ถ้าเป็นแกล่ะก็

ไม่หรอกเราเอง

ลายมือแยใช้แม่

อ๊ะ โทษที



ะ เราไม่เป็นไร



อ่านการ์ตูนมันก็คล้ายเครียดดีหรอกแต่เกรดก็สำคัญนะ

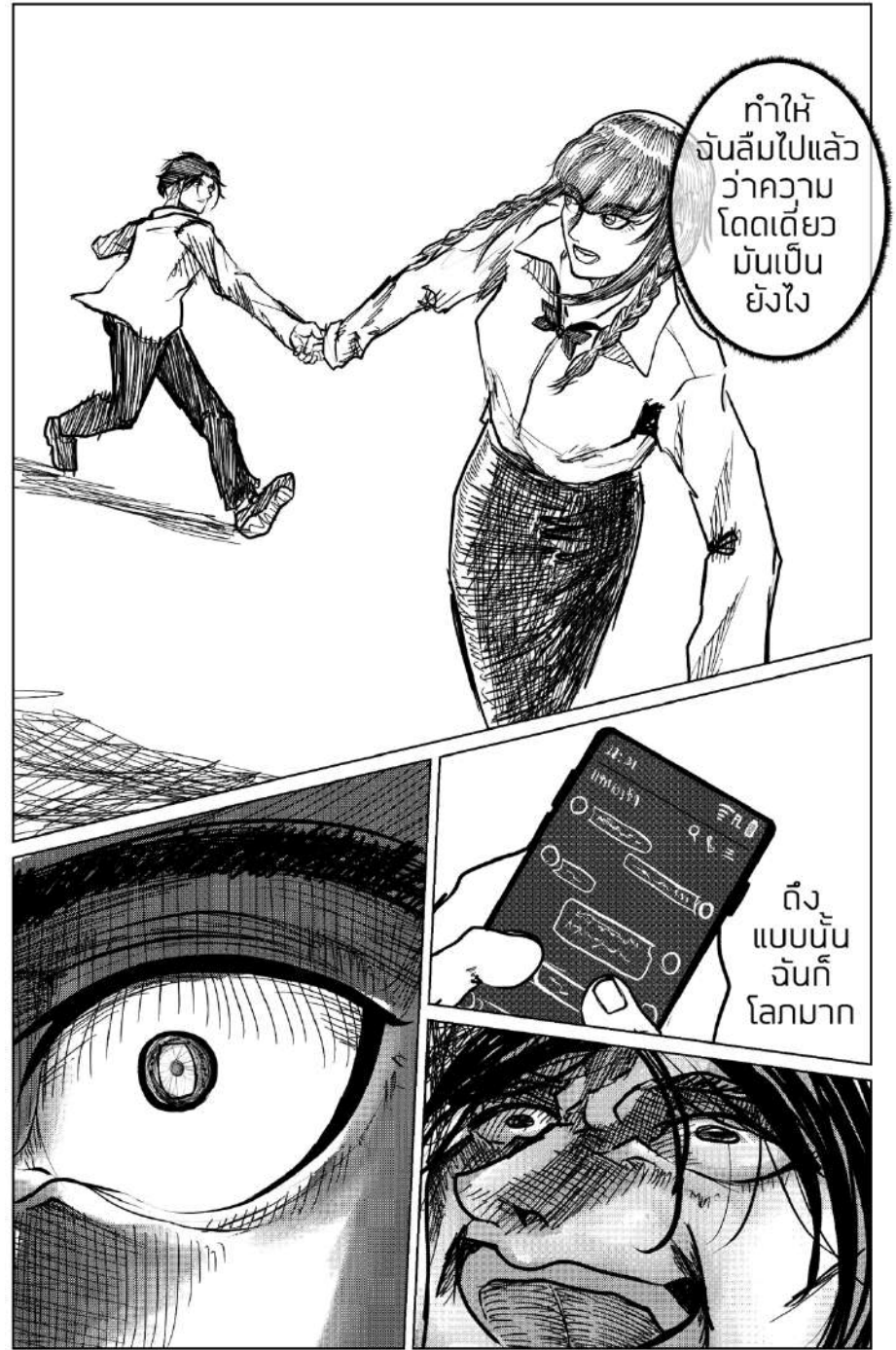
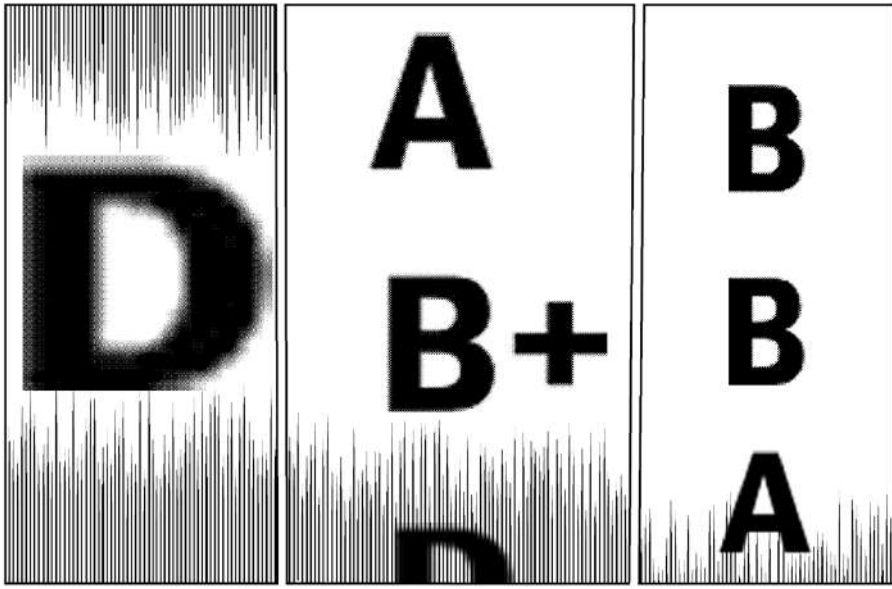


ก็ได้นิ่งโหมกันล่ะ



พวกจันกำลังอ่านตัวอ่านหนังสือกันอยู่แหละ แกจะมามีย







เกรดของเราทุเรศสุดๆ แ  
ที่นั่นมันยากจริงจันยังได้ C  
ก็ยิ่งเยอะกว่านี้ส

จันยังคุยกับแกได้ใช้มัช  
ได้สิ ทำไมล่ะ  
เรื่องเกรดหรือ

นี่ มีเรื่องจะตามอะไร  
?



ขอบคุณนะ แพร  
บีนไรปาวเนี่ย





หรือ  
เป็นเพราะฉัน  
เข้าไปคุยกับนาย  
ก่อนเอง ถึงได้เป็น  
แบบนี้  
แต่ถึงอย่างนั้น  
มันก็ชัดเจน  
นะ



ทำไม  
แกคิดไม่ไกล  
ขนาดนั้น  
เลยละ ฉันนึก  
ว่าเราเป็นแค่  
เพื่อนกัน  
ซะอีก



กรร  
กรร



ถ้าไม่มีไร  
แล้ว  
ฉันไปนะ



หึ



กึ่งๆที่  
เขาต่อสู้สำหรับ  
มาคุย  
พยายามพูด  
เราขึ้นมา  
แก้  
แต่เรา  
กลับ..

เกลียด  
ตัวเอง  
ที่สุด

กึก  
กึก



ใจคนทรอ  
ใจคน ทรอ  
มันควรจะเป็น  
คนพิเศษสิ  
มันต่อสู้  
ต่อสู้กับเขา  
เป็นต้นคุณสมภพ  
ให้มันตัวนี้  
มันทำไป



มันได้ตอน  
ติดการตูน  
วันๆไม่ทำ  
ไร เจอติด  
แบบนี้  
ดีวเราชนะ  
ต่อสู้มัน  
มัน มัน

ปัง!  
ปัง!



อะ  
ขอบ-

อะ นี่  
ระวังด้วย  
ถ้าตกแรง  
อาจจะต้อง  
เสียเงิน  
เยอะน่า  
อ่าๆ



แต่แสดงไมตรี  
พื้นฐานของ  
คนทั่วไป อย่าง  
ได้ติดเอง  
เดดเอง  
อีกล่ะ



ชิบ  
ล่ะ



เปิดเทอม  
แบบนี้  
อย่างที่  
รู้กัน  
แค่  
แะๆ





จริงๆแล้ว  
แพรก็มีความสุข  
จริงๆตอนอยู่กับ  
นายแต่มัน  
ไม่เพียงพอ  
ให้เขาชอบ  
Hsan



จริงๆแพร  
ก็ไม่ได้โง่นะ  
นางพอเดา  
ออก แต่  
แค่ไม่อยาก  
ฟันธง



รู้ได้ไง  
แพร บอก  
นายหรือ  
!!

เปล่า

ซึ่ก  
อ๋อ



ฟู่ฟู่



ตึ่งไม่เข้าใจ  
เรื่องหน้าตา  
ก็เดอะ  
แต่เรื่องความ  
โดดเด่นย่นะ  
ฉันเข้าใจ  
นะ



ก็แต่ใจหน้าตา  
ดีมาสอฉัน  
เท่านั้นแหละ  
อย่างแกละมา  
เข้าใจ อะไร  
ฉัน ฉันแต่  
โง่งมาใจ  
สัคน  
ใครก็ได้



ฉันแค่สังเกต  
นายมาสักพัก  
ใหญ่แล้ว  
ตั้งแต่ตอนที่  
อยู่ด้าที่วัง  
หนีไปเลย





เราหนีออกมา  
ตั้งแต่เมื่อไหร่กัน  
ตั้งแต่แม่เสียรีเปล่า  
หลังจากที่สอบเข้า  
มาได้แบบโชคช่วย  
สุดๆ เราก็ไม่ได้  
ติดต่อกับพ่ออีกเลย  
พ่อไม่เข้าใจ  
ในความชอบของเรา  
ดูถูกเราเสมอ  
ลึกๆแล้วเรา



มอง  
ตัวเองสูง  
กว่าคนอื่น  
พยายามผลักดัน  
หรือให้คุณค่า  
จอมปลอมกับ  
ตัวเองจนระลึกได้  
ว่าตัวเองนั้นแย่  
กว่าคนที่เคยดูถูก  
เสียอีก และท้าย  
ที่สุด ก็เกลียด  
ตัวเอง

หนี  
จากโลก  
จริงที่น่าเบื่อ  
นั่งดูการ์ตูน  
ผ่นกลางวัน  
นานา



กว่าจะรู้ตัว  
ก็สายเกิน พ่อ  
จะเข้ามาหา"ลัย  
เลยอยากจะ  
เริ่มต้นใหม่  
อีกครั้ง



ตอนนี้  
ก็ยังไม่  
สายนะ จัน  
เข้าใจนาย  
และก็อยาก  
เป็นเพื่อน  
กับนาย  
จริงๆ





นี่เรา  
เปลือยหลับ  
ไปหรือ  
เห็นอยู่  
ขนาดนั้น  
เชียว



เช้า  
แล้วหรือ  
ไม่ได้กลับบ้าน  
นานแค่ไหน  
แล้วนะ

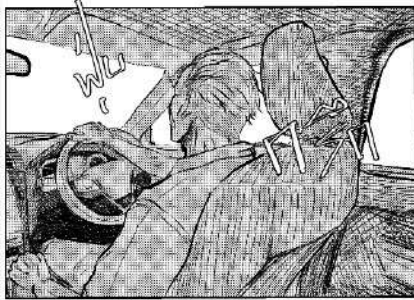
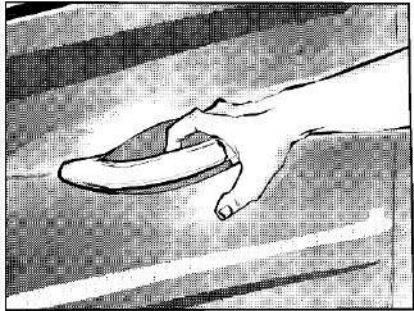


ไม่เคยรัก  
ตัวเองเลยนี่นา  
ไม่มีอะไรให้น่าภูมิใจ  
เป็นเหมือนตัว  
ประกอบที่ถูกรื้อ  
แล้วทิ้งและยังหวังเป็น  
ตัวเอกอยู่อีก  
เราแค่ต้องการ  
ให้ใครสักคน  
ใครสักคน

บอกกับเรา  
ว่า  
"เก่งมากเลย"  
"ภูมิใจในตัวเรานะ"  
อยากให้ใครสักคน  
ให้คุณค่าเหล่านั้น  
ที่เราไม่สามารถ  
ให้กับตัวเอง  
ได้จริงๆเลย



ไอ้คำว่ารัก  
ตัวเองเนี่ย  
มันยาก  
จังเลยแหะ



เป็นไง  
บ้าง



นายต้องไปคุย  
กับพ่อให้รู้เรื่อง  
เลย สิ่งที่น่า  
ใจพิศวงเนี่ย มันคือ  
เชื่อเพลิงเต็ม  
จินตนาการที่นาย  
คิดว่าพ่อเกลียด  
นายนะ



เดี๋ยวนั่งรถ  
กลับเอง  
รอรับที่หมู่บ้าน  
มันไม่ได้ไกลขนาด  
นั้นนี่นา



ฮัลโหล  
เสาร์นี่  
กลับบ้าน  
นะ



ฉันขอโทษนะ  
ก็พูดกับแก  
แบบนี้ไป  
แค่คาดหวัง  
ให้แกได้ดี  
เป็นเพราะ  
ตอนนั้นฉันก็ยัง  
ทำใจไม่ได้



ห๊ะ  
ทำไม  
ไม่เหมือนที่คิดเลย  
ตุ๊สิ ต้าสิ ผลักใส  
ส่มเพชฌมอ๊กสิ  
ทำไม  
ทำไม



ฉันจากร้านดำไว้ให้  
สำหรับต้อนรับแก  
แล้วก็...  
ไอฉะ  
ฉะ...  
ก๊วยใจ  
ในตัวแกนะ



ก็สมกับ  
เป็นเกรดที่  
บังเอิญสอบติด  
นั่นแหละ ส่วน  
เพื่อน  
ก็แบบ

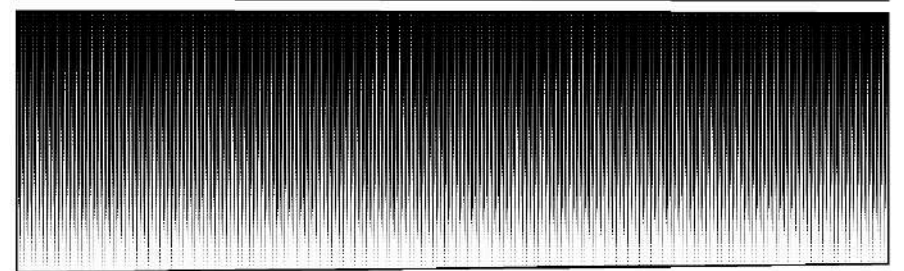
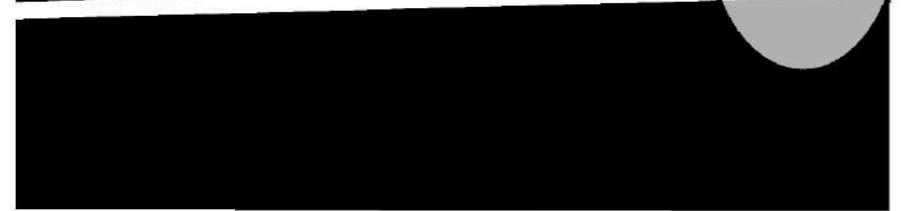
ก็ดี  
เรื่องเงิน  
ผมไม่มี  
ปัญหาอะไร  
เรื่องเรียน



ผมหวังใครสักคน  
สุดท้ายที่  
พ่อพูดเลย  
ไม่มีใคร  
อยากคบ  
กับผมหรอก  
ก็แต่ผู้ร้าย  
ที่ซ่อนอ่าน  
การ์ตูนเพื่อ  
หนีจากความจริง  
ไปก็เท่านั้น



ឈ  
រះយារម  
ន៖





และถ้ามัน  
เป็นอย่างที่  
พูดทั้งหมด  
ก็คงจะดี

สุดท้าย  
ผมก็ยังต้องหลักหนี  
ความจริงไปอยู่ดี  
เพียงแต่ครั้งนี้  
ผมเริ่มรักตัวเองขึ้นมา  
นิดนึง



終焉



ผมคิดว่า  
มันน่าจะจัดอัด  
อยู่เหมือนกัน  
แต่อย่างน้อย  
ในตอนนี้  
ผมก็มีเพื่อน  
ที่คอยช่วย  
ปรึกษาอะไร  
ได้

จบแล้วจ  
รอด ผมก็  
ได้เป็ๆเพื่อน  
กับแพร  
อีกครั้ง  
ผมไม่คาดหวัง  
ให้เราเป็นไร  
มากกว่านั้น



วันนี้  
หนาวน้ำ  
ไม่ใส่เสื้อ  
จะดีหรือ

ใจ  
ตัดผม  
มาอ้อ



และแน่นอน  
ผมยังอ่านและ  
ดูการ์ตูนอยู่  
แต่พยายามไม่  
คาดหวังให้ชีวิต  
เป็นไปตามนั้น  
ผมยอมรับว่า  
ลึกลับแล้ว  
ผมเกลียดตัวเอง  
มาตลอด

เลยพยายาม  
หนีจากมันโดย  
มองว่าตัวเองคือ  
ตัวละครเอก  
แต่ไม่จำเป็นแล้ว  
ผมพยายามที่จะ  
รักตัวเองให้มาก  
ขึ้น  
แต่มันก็ไม่ง่าย