

บันทึกจากพยาบาลที่ใส่ใจทุกคนยกเว้นตัวเอง

ไพจิตร ภูแฮมโชติ



# เสียงเล็ก ๆ ที่เปลี่ยน จักรวาลทั้งใบ

คุณฟังโลกทั้งใบ

จนลืมใส่ใจฟังเสียงตัวเองหรือเปล่า



BOOK & DIGITAL

สนับสนุนให้คนไทย  
มีขอบนปกหนังสือ  
มีคอร์สสอนผ่านออนไลน์  
แบ่งปันความรู้  
ขับเคลื่อนประเทศไทย



 สำนักพิมพ์ 7D Book & Digital

# เสียงเล็ก ๆ ที่เปลี่ยนจักรวาลทั้งใบ

โดย ไพจิตร ภูแฮมโซติ

ราคา 395 บาท

สงวนลิขสิทธิ์ หนังสือเล่มนี้ตามพระราชบัญญัติ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

ห้ามคัดลอกเนื้อหา ภาพประกอบ รวมทั้งตัดแปลงเป็นแผ่นบันทึกเสียง ตลับวีดิทัศน์ หรือเผยแพร่ด้วยรูปแบบ และวิธีการอื่นใดก่อนได้รับอนุญาต

## ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

ไพจิตร ภูแฮมโซติ.

เสียงเล็ก ๆ ที่เปลี่ยนจักรวาลทั้งใบ.-- กรุงเทพฯ : เซเวนตี บুক, 2568.  
256 หน้า.

1. ความภูมิใจแห่งตน. 2. จิตใจและร่างกาย. I. ชื่อเรื่อง.

158.1

ISBN 978-616-8373-12-5

พิมพ์ครั้งที่ 1.-- กันยายน 2568

ประธานบริหาร

บรรณาธิการอำนวยการ

กรรมการผู้จัดการ/บรรณาธิการบริหาร

ที่ปรึกษาด้านการตลาด

ผู้จัดการฝ่ายสัมพันธ์ และเว็บไซต์ Creator

กองบรรณาธิการ

ออกแบบปก/จัดหน้า/วิดิทัศน์

ฝ่ายการตลาด

เครดิตภาพประกอบ

อวัชชัย พิษผล

ผศ.ดร.ตฤณกร เกตุกุลพันธ์

ปรียาภา พิษผล

อิสระ โอภาปัญญาโชติ

จิตภา ฤทธิ์เทพ

ณัฐริกา หลิมไทยงาม

ณัฐนันท์ ไจรินทร์

ลิตาพัชร วุฒิไมตรีวงษ์

Design by Freepik

ภูมิใจสร้างสรรค์ และ จัดจำหน่ายโดย

บริษัท เซเวนตี บুক จำกัด

194/10 ถนนลาดพร้าว แขวงจอมพล เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

พิมพ์ที่

บริษัท กู๊ดเฮด พรินท์ติ้ง แอนด์ แพคเกจจิ้ง กรุ๊ป จำกัด

6/1 ซอยเสรีไทย 58 แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพมหานคร 10510

Tel. 02-136-7042 Fax. 02-136-7043

เลขประจำตัวผู้เสียภาษีอากร 0-1055-56139-31-7 สำนักงานใหญ่



## ฉันโอบกอดหัวใจทุกดวงที่บอบช้ำ ในขณะที่ตัวเองกำลังแตกสลาย

ฉันคือผู้รับฟัง ฉันคือนักเยียวยา  
แต่กลับไม่มีใครได้ยินเสียงร่ำไห้ของฉัน

ฉันคือที่พักพิงของทุกคน  
แต่ภายใน “บ้าน” ของฉันเอง  
กลับกลายเป็นเพียงซากปรักหักพัง

---

ก่อนที่เรี่ยวแรงจะหมดสิ้น  
ก่อนที่ศรัทธาจะกลายเป็นเถ้าธุลี  
และก่อนที่ตัวตนของฉัน  
จะจางหายไปตลอดกาล

เสียงกระซิบเล็ก ๆ จากกันบึ้งของหัวใจ  
ได้กลับมาต่อลมหายใจ

**ปลดปล่อยฉันจากการเป็น  
“ผู้ให้” ที่โดดเดี่ยว  
สู่การเป็นมนุษย์ธรรมดา ๆ  
ที่กล้าโอบกอดหัวใจตัวเองอีกครั้ง**



# คำนำ สำนักพิมพ์

ในชีวิตคนเราได้ผ่านเรื่องราวชีวิตมานับไม่ถ้วน แต่มีหนังสือ  
เพียงไม่กี่เล่มที่เดินทางเข้ามาสัมผัสและทิ้งร่องรอยไว้ในหัวใจ  
ของเราได้อย่างลึกซึ้ง... และนี่คือหนึ่งในหนังสือเล่มนั้น

จะเกิดอะไรขึ้น  
เมื่อ “ผู้ให้”  
ที่แข็งแกร่งที่สุด  
ไม่เหลืออะไรจะให้...  
แม้กระทั่งกับตัวเอง

นี่คือคำถามสำคัญที่ซ่อนอยู่ในใจกลางของหนังสือเล่มนี้ เรื่องราวการเดินทางของ “คุณคิดดี” พยาบาลจิตเวช ผู้เปรียบเสมือนประภาคารที่มั่นคงสำหรับคนไข้ที่หลงทาง ในพายุแห่งความเจ็บปวด เธอคือผู้ที่ก้ามอบอ้อมกอดให้ผู้ป่วยโรคเอดส์ในวันที่สังคมรังเกียจ คือผู้ที่นั่งฟังเสียงในหัวของคนไข้จิตเวชอย่างเข้าอกเข้าใจ และคือผู้ที่เชื่อมั่นในคุณค่าของเด็กหนุ่มที่ติดยาในวันที่ครอบครัวสิ้นของเขา ศรัทธา

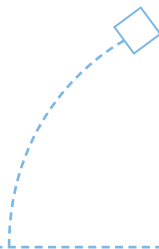
แต่อีกมุมหนึ่งของชีวิต หลังบานประตูที่ควรจะเป็นที่พักผ่อน แสงจากประภาคารดวงนี้กลับริบหรี่และใกล้จะมอดดับ เธอคือ “ผู้ให้” ที่ไม่เคยเรียนรู้วิธี “รับ” คือผู้เยียวยาที่ซ่อนบาดแผลลึกที่สุดไว้ในหัวใจ และคือผู้เชี่ยวชาญที่ถอดรหัสปัญหาของใครต่อใครได้ แต่กลับไม่เคยมองเห็น “เศษผงเล็ก ๆ ที่ลอยเข้าตาตัวเอง”


**คนที่ดูเข้มแข็งที่สุด ยึดเก่งที่สุด  
กลับกลายเป็นคนที่ประบางที่สุด**

“เสียงเล็ก ๆ ที่เปลี่ยนจักรวาลทั้งใบ” จึงไม่ใช่เพียงบันทึกความทรงจำที่เรียงร้อยเหตุการณ์ในชีวิต แต่มันคือการผ่าตัดหัวใจตัวเองให้ผู้อ่านได้เห็นอย่างหมดเปลือก คือการเดินทางที่กล้าหาญ จากจุดที่เคยรุ่งโรจน์ที่สุดในชีวิตการทำงาน สู่ห้วงเวลาที่มีดมดที่สุดของตัวเอง

จากการหนีข้ามโลกเพื่อหลบเลี่ยงความจริง สู่การกลับมาเผชิญหน้ากับทุกรอยร้าว เพื่อเติมเต็มหัวใจให้สมบูรณ์ยิ่งกว่าเดิม

ความพิเศษของหนังสือเล่มนี้คือการถักทอเรื่องราวชีวิตที่เข้มข้นเข้ากับแนวคิดทางจิตวิทยาที่ลึกซึ้งได้อย่างแนบเนียนและงดงาม





หากคุณคือ “ผู้ให้” คนหนึ่ง

หากคุณเคยรู้สึกว่าคุณต้องเข้มแข็งเพื่อคนอื่น  
จนลืมดูแลหัวใจตัวเอง

หากคุณเคยตั้งคำถามว่าทำไมการเข้าใจคนแปลกหน้า  
ถึงง่ายกว่าการพูดคุยกับคนในบ้าน

หรือหากคุณกำลังมองหาความกล้าที่จะให้อภัยตัวเอง  
สำหรับความผิดพลาดในอดีต

หนังสือเล่มนี้คือเพื่อนที่จะคอยอยู่ข้าง ๆ คุณ คือกระจกที่จะสะท้อนให้เห็นว่าคุณไม่ได้โดดเดี่ยว และคือเข็มทิศที่จะนำทางคุณกลับไปสู่จุดเริ่มต้นที่สำคัญที่สุด คือการกลับมาสู่หัวใจของตัวเอง

**ด้วยความนับถืออย่างยิ่ง**  
ทองบรรณารักษ์ 7D Book

# คำนำ ผู้เขียน

“ชีวิตไม่จำเป็นต้องสมบูรณ์แบบ...  
แค่เป็นชีวิตที่เข้าใจและยอมรับได้ก็เพียงพอแล้ว”

หนังสือเล่มนี้ไม่ได้เขียนขึ้นเพื่อบอกว่าใครเก่งหรือกล้าหาญ  
มากกว่าคนอื่น แต่เขียนขึ้นจากหัวใจที่เคยแตกสลาย และ  
ค่อย ๆ เยียวยาตัวเองทีละเสี้ยวด้วยความรัก ด้วยความเข้าใจ  
และการให้อภัยทั้งผู้อื่นและตัวเอง

“เสียงเล็ก ๆ ที่เปลี่ยนจักรวาลทั้งใบ” คือเรื่องจริงของ  
ชีวิตฉัน ที่ไม่ได้โรยด้วยกลีบกุหลาบ แต่เต็มไปด้วยบทเรียน  
จากน้ำตา ความสับสนในตัวตน ความรักในครอบครัวที่เคย  
เจ็บและพัง

กระทั่งวันหนึ่ง ทุกอย่างเริ่มเปลี่ยนไป ไม่ใช่เพราะสิ่งรอบตัว  
ดีขึ้น แต่เพราะหัวใจของเรา “เข้าใจกันมากขึ้น”

ฉันเชื่อว่า... ทุกคนล้วนมีบาดแผล และล้วนกำลังตามหา “บ้าน” ที่ใจได้พัก หากเรื่องราวของฉันจะช่วยให้คุณหันกลับมาเห็นคุณค่าของชีวิตตัวเอง เข้าใจคนในบ้านมากขึ้น หรือแม้แต่ให้อภัยตัวเองได้ในวันหนึ่ง ฉันก็ถือว่าการเปิดหัวใจผ่านหนังสือเล่มนี้ไม่สูญเปล่าเลย

ขอบคุณที่เดินร่วมทางกับฉัน แม้เพียงช่วงหนึ่งของเส้นทางนี้ ขอให้คุณก้าวต่อไปด้วยหัวใจที่เบากว่าเดิม และขอให้ทางเดินของคุณ... เต็มไปด้วยความหวัง

**ด้วยรักและศรัทธาในความเป็นมนุษย์**

ไพจิตร ภูแฮมโชติ

# สารบัญ

## บทนำ

16

บทที่

## 1 เด็กหญิงในคราบเด็กชาย

20

1. ความกล้าหาญที่แท้จริงคือการเผชิญหน้ากับความเปราะบาง 29
2. ความรักที่ไร้เงื่อนไขคือการยอมรับในสิ่งที่ “เป็น”  
ไม่ใช่สิ่งที่ “อยากให้เป็น” 35
3. อิสรภาพในการเป็นตัวของตัวเองคือพรอันประเสริฐ 43
4. รากเหง้าและครอบครัวคือผืนดินที่หล่อเลี้ยงตัวตน 46
5. ความผิดพลาดคือโอกาสในการเรียนรู้และเติบโต 50
6. การปล่อยมือด้วยความรักเพื่อการเติบโต 54
7. ความหลากหลายในตัวตนของมนุษย์ 56

บทที่

## 2 บ้านนอกหัวใจนักสู้

62

1. ความมุ่งมั่นคือพลังที่เปลี่ยนชะตากรรมได้ 70
2. คำพูดสามารถกลายเป็นแรงผลักดันได้ 74
3. ความอดทนไม่ใช่ความอ่อนแอ แต่เป็นหัวใจที่ไม่ยอมแพ้ 78
4. ผู้ใหญ่ที่ดีคือครูชีวิตที่สอนผ่านการกระทำมากกว่าคำพูด 82
5. มิตรภาพที่แท้จริงเกิดขึ้นเมื่อเราเป็นตัวของตัวเอง 87
6. การค้นพบสิ่งที่รักคือการค้นพบตัวตนที่แท้จริงของเรา 90

unit

## 3 ทางเลือก... ที่ธรรมชาติสรร

96

1. ทางเลือกที่ไม่ได้เลือก ศิลปะของความบังเอิญ 103
2. บททดสอบของหัวใจ การเรียนรู้จากความล้มเหลว 106
3. การมองเห็น “คน” ไม่ใช่ “อาการป่วย” 111
4. พลังของ “การอยู่ตรงนั้น” 114
5. การค้นพบตัวเองในเส้นทางที่ไม่ได้เลือก 119

unit

## 4 ความรัก ภาวะ และพลังที่มองไม่เห็น

122

1. ความรักและการแต่งงาน การเลือก “หน้าที่” เหนือ “หัวใจ” 129
2. เข้าใจแม่ไม่ได้อีก ชีวิตในบทบาทที่ถูกกำหนด 133
3. ภาวะที่มองไม่เห็น ภาวะทางอารมณ์ของคนเป็นแม่ 136
4. การให้อภัยตัวเอง จุดเริ่มต้นของการฟื้นคืนพลัง 139
5. เมื่อความรักที่เสียบั่นออกดอกผล 142

บทที่

## 5 หัวใจของผู้ให้

146

1. การค้นพบ “ที่ของเรา” เมื่อเจอลูกกุญแจที่พอดี 153
2. กำแพงแห่งอคติ การเดินทางจากความกลัวสู่ความเข้าใจ 155
3. หัวใจของผู้ให้ การมองเห็น “คน” ในเรื่องราวที่แตกสลาย 158
4. รางวัลที่แท้จริงของชีวิต ไม่ใช่เสียงปรบมือ แต่คือ “ความหมาย” 164

บทที่

## 6 เมื่อผู้ให้ หมดแรง

168

1. บ่อน้ำที่เหือดแห้ง เมื่อความโลภซ้ำเติมความเหนื่อยล้า 175
2. บ้านที่ไม่ใช่บ้าน เมื่อระบบครอบครัวล่มสลาย 178
3. จุดบอดของผู้เยียวยา ผงเข้าตาตัวเอง 181
4. เสียงที่ไม่ได้ยิน เมื่อความคาดหวังปิดกั้นหัวใจ 184
5. เมื่อการหนีคือทางรอด 188

บทที่

## 7 การหนีเพื่อหาคำตอบ

196

1. การเปลี่ยนสิ่งแวดล้อม คือการเปลี่ยนพื้นที่ให้หัวใจได้หายใจ 203
2. ครอบครัวที่แท้จริง ไม่ได้วัดที่สายเลือด แต่วัดที่หัวใจที่เปิดรับ 206
3. ชีวิตบทใหม่ การเยียวยาผ่านการลงมือทำ 208
4. เสี่ยงจากหัวใจ เมื่อคุณหนีปัญหาได้ แต่หนีตัวเองไม่พ้น 212
5. การเดินทางกลับบ้าน เมื่อหัวใจพร้อมเผชิญหน้า 216

บทที่

## 8 กลับบ้าน... กลับใจ

222

1. การกลับมา เผชิญหน้ากับความจริงที่เปลี่ยนไป 228
2. ภาษารักที่ไม่ต้องพูด การเยียวยาผ่านการกระทำ 231
3. การกลับสู่รากเหง้า อ้อมกอดที่ไม่มีเงื่อนไข 234
4. การยอมรับอดีต ฤกษ์แจสุ่การก้าวไปข้างหน้า 238

### บทสรุปของหัวใจ

### เมื่อ “ผู้ให้” เรียนรู้ที่จะเยียวยาตัวเอง

242

# บทนำ

จากคนที่เคยเดิน  
ฝ่าพายุคนเดียว  
ถึงคุณที่กำลังมอง  
หาแสงสว่างในใจ

เพราะชีวิตไม่ใช่เส้นตรง  
และหัวใจก็ไม่เดินตามแผนที่ใคร  
ทุกชีวิตมีทางเดินของตัวเอง

บางคนเดินผ่านดอกไม้ บางคนเดินฝ่าพายุ  
บางคนเลือกเส้นทางด้วยความมั่นใจ  
แต่บางคน... จำต้องเดินเพราะไม่มีทางอื่นให้ไป

ฉันเคยเป็นหนึ่งในคนประเภทหลัง  
เกิดมาในร่างหนึ่ง แต่หัวใจเหมือนเป็นอีกอย่าง  
โตมากับการต้องเข้มแข็ง ทั้งที่ข้างในเต็มไปด้วยคำถาม

ฉันควรเป็นใครในโลกใบนี้?

เสียงของฉันมีความสำคัญบ้างไหม?

แล้วความรักที่แท้จริง...อยู่ตรงไหน?

แต่เส้นทางชีวิตก็ทำให้ฉันเรียนรู้ว่า  
คำตอบไม่ได้อยู่ที่ว่าเราต้องเปลี่ยนแปลงตัวเองเพื่อให้ใครรัก

แต่อยู่ที่ว่า... เราจะรักตัวเองอย่างไร  
ในโลกที่ไม่มีใครเข้าใจเรา

หนังสือเล่มนี้คือบันทึกแห่งความทรงจำ  
ไม่ใช่เพื่อรื้อฟื้นอดีต แต่เพื่อเข้าใจมัน  
และยืนอยู่ตรงนี้ ด้วยใจที่ไม่อายในสิ่งที่เคยผ่านมา

หากคุณกำลังรู้สึกหลงทาง  
หรือเจ็บจากบ้านที่ควรจะเป็นที่พัก  
ฉันหวังว่าเรื่องราวในหนังสือเล่มนี้  
จะกลายเป็นแสงเล็ก ๆ ให้คุณเห็นว่า...

แม้ทางจะไกลและลำบาก  
แต่เมื่อเราเดินด้วย “หัวใจ”  
เราจะไม่ต้องเดินอย่างเดียวดาย

จากฉัน...

ถึงคุณผู้อ่านทุกท่าน  
ผู้ที่สมควรได้รับความรัก  
โดยไม่ต้องเปลี่ยนแปลงอะไรเลย



1

บทที่

เด็กหญิง  
ในคราบเด็กชาย



ในช่วงเวลาที่ชีวิตพาเราเผชิญหน้ากับความไม่แน่นอน ความเปราะบาง และคำถามมากมายเกี่ยวกับตัวตนและคุณค่าของเรา บางครั้งสิ่งที่เราต้องการมากที่สุดอาจไม่ใช่คำตอบ แต่คือ “ความเข้าใจ” ที่จะทำให้เรากลับอยู่กับตัวเองอย่างแท้จริง

บทนี้ไม่ได้ชี้ทางให้คุณเข้มแข็งขึ้นด้วยการปิดบังรอยแผลหรือหลีกเลี่ยงความบอบบางในใจ แต่จะพากลับไปสำรวจรากเหง้าของความกล้าหาญ ความรัก และการให้อภัย โดยเริ่มจากการเปิดใจยอมรับตัวเองในแบบที่เราเป็น ไม่ใช่ในแบบที่เรา “พยายามจะเป็น” เพื่อให้ใครมารัก

เพราะคำว่า “เติบโต” อาจไม่ได้หมายถึงการไปให้ไกลที่สุดเท่าที่จะทำได้ แต่มันอาจหมายถึงการกล้าหยุดอยู่กับความรู้สึกหนึ่ง และยอมรับมันด้วยจิตใจที่มีความยินดี

และนั่นคือจุดเริ่มต้นของบทเรียนสำคัญต่อไปนี้...




1

**ความกล้าหาญที่แท้จริงคือการเผชิญหน้า  
กับความเปราะบาง การกล้าเปิดใจและยอมรับ  
ความอ่อนแอของตนเองคือจุดเริ่มต้นของ  
ความแข็งแกร่งที่แท้จริง**



2


ความรักที่ไร้เงื่อนไขคือการยอมรับในสิ่งที่ “เป็น”  
ไม่ใช่สิ่งที่ “อยากให้เป็น” เมื่อความผิดหวัง  
แปรเปลี่ยนเป็นความรักอันไร้เงื่อนไข ชีวิตจะ  
เปลี่ยนไปในทางที่ดีกว่า





3


**อิสรภาพในการเป็นตัวของตัวเองคือ  
พรอันประเสริฐ** การได้รับอนุญาตให้เป็น  
ตัวเองในโลกที่มักกำหนดกรอบให้เราคือ  
ของวิญญูที่ล้ำค่าที่สุด





4

**รากเหง้าและครอบครัวคือผืนดินที่  
หล่อเลี้ยงตัวตน** เราเป็นผลรวมของ  
หลายสิ่งหลายอย่าง ทั้งความแข็งแกร่ง  
และความอ่อนโยน ล้วนหล่อหลอมมาจาก  
ครอบครัว



5

**ความผิดพลาดคือโอกาสในการเรียนรู้และเติบโต**  
ความผิดพลาดไม่ใช่จุดสิ้นสุดของเรื่องราว แต่มัน  
คือจุดเริ่มต้นของบทเรียน และการตอบสนองต่อ  
ความผิดพลาดคือสิ่งที่สะท้อนให้เห็นว่าเราเป็นใคร



6

**การปล่อยมือด้วยความรักเพื่อการเติบโต**  
ความรักที่แท้จริงคือการมอบอิสระแก่คนที่  
เรารัก ให้พวกเขาได้เติบโตและโอบน้อมไปให้  
สุดปลายทางของเขา แม้ต้องแลกด้วยการอยู่  
ห่างไกลกันก็ตาม

7

**ความหลากหลายในตัวตนของมนุษย์**  
เราไม่ได้ถูกจำกัดให้ต้องเป็นเพียง  
อย่างใดอย่างหนึ่ง เราสามารถโอบรับ  
ทุกด้านของตัวตน และเป็นหลายอย่าง  
พร้อมกันได้โดยสมบูรณ์

# 1

## ความกล้าหาญที่แท้จริง คือการเผชิญหน้ากับความเปราะบาง

เรามักถูกสอนว่าความแข็งแกร่งเปรียบเสมือนบ่อมปราการ  
ที่ไม่มีวันถูกทำลาย กำแพงที่สูงใหญ่ ประตูที่ปิดสนิท และ  
หัวใจที่ไม่เคยแสดงความอ่อนแอให้ใครเห็น

แต่จะเกิดอะไรขึ้นถ้าความจริงกลับตรงกันข้าม จะเกิดอะไรขึ้น  
ถ้าความแข็งแกร่งที่แท้จริงไม่ใช่กำแพงที่ปิดกั้น แต่คือ  
“ประตู” ที่กล้าเปิดออกไปเผชิญหน้ากับโลกภายนอก

มีนักวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมมนุษย์คนหนึ่งชื่อ Brené Brown  
เธอใช้เวลากว่าสิบปีเดินทางเข้าไปสัมผัสเรื่องราวชีวิตของ  
ผู้คนนับพัน เพื่อค้นหาความลับของมนุษย์ที่ใช้ชีวิตอย่างมี  
ความสุขและเปี่ยมความหมายมากที่สุด สิ่งที่เราค้นพบ  
ได้สั้นสะท้อนความเชื่อเดิม ๆ ของเราจนหมดสิ้น

เธอพบว่ากุญแจสำคัญไม่ใช่การหลีกเลี่ยงความเจ็บปวด  
แต่คือ “การโอบกอดความเปราะบาง”

ความประบางไม่ใช่ความอ่อนแอ แต่มันคือมาตรวัดของ  
ความกล้าหาญ คือการกล้าที่จะพูดคำว่า “ฉันรักเธอ”  
โดยไม่รู้ว่าจะได้รับความรักตอบไหม คือการกล้าลงมือทำ  
สิ่งใหม่ ๆ ที่อาจล้มเหลว คือการกล้าเปิดใจให้ใครสักคนเห็น  
ตัวตนที่ไม่สมบูรณ์แบบของเรา

ความกล้าหาญที่แท้จริงคือการยอมให้โลกได้เห็นตัวตนของ  
เราอย่างที่มีน้เป็น และเรื่องราวของฉันทับพอกก็เป็นบทพิสูจน์  
ที่งดงามของความกล้าหาญนี้

ในคืนฝนพรำเมื่อหกสิบปีก่อน ท่ามกลางความเงียบของ  
หมู่บ้านเล็ก ๆ ในภาคอีสาน เสียงร้องแรกของฉันดั่งขึ้นใน  
เรือนไม้หลังใหญ่ เสียงที่ทำให้หัวใจของพ่อทองปานสั่นไหว  
ไม่ใช่ด้วยความปิติยินดีอย่างเดียว แต่ด้วยความรู้สึกผิดหวัง  
ที่แอบซ่อนอยู่

“ปาน... ได้ลูกสาวนะ” เสียงയാป้อ หมอตำแยประจำหมู่บ้าน  
ตะโกนบอก

พ่อก้มหน้า เดินไปที่โคนต้นมะขามที่กองฟืนไว้

“เดี๋ยวเอาฟืนไปเติมหม้อกรรมให้” เขาตอบกลับด้วยน้ำเสียงราบเรียบ แต่ในใจกำลังต่อสู้กับความรู้สึกของตัวเอง

“อยากได้ลูกชาย...”

ในช่วงเวลานั้น พ่อกำลังเผชิญหน้ากับความเปราะบางของตัวเอง ความผิดหวังที่ลูกคนแรกไม่ใช่ “ชายชาติตรี” ผู้สืบทอดวิชาล่าสัตว์ ทำไร่ ทำนา และดูแลพ่อแม่ยามแก่เฒ่าอย่างที่เขาวางไว้

ลูกคนแรกที่ต้องเป็นเสาหลักของครอบครัว แต่กลับกลายเป็นเด็กผู้หญิงตัวเล็ก ๆ ที่นอนอยู่ในอ้อมแขน พ่อเงยบ่งนไม่เอื้อนเอ่ยคำยินดี เขาไม่รู้จะผูกพันกับทารกหญิงตัวเล็ก ๆ อย่างไม่เหมือนใคร เมื่อภาพในหัวของเขาเต็มไปด้วยความฝันที่จะเห็นลูกชายแบกจอบเข้าป่า ลุยทุ่งนา และยืนเคียงข้างพ่ออย่างแข็งแกร่ง

# อย่าปล่อยให้หัวใจของเรา... ถูกโยนทิ้งไว้ข้างทาง

ฉันเข้มแข็งเพื่อทุกคน ฉันยิ้มให้โลกทั้งใบ  
ฉันเสียเวลาหัวใจนับพันดวง  
แต่หัวใจของตัวเอง กลับชำรุดและเต็มไปด้วยรอยร้าว

## เสียสละจนลืมเติมรักให้ตัวเอง แบบทุกอย่างจนแตกสลาย

เรียนรู้วิธีโอบกอดตัวเองอีกครั้ง  
ทอผ้าหัวใจดวงเล็ก ๆ ของเรา  
แล้วจักรวาลทั้งใบจะเริ่มเปลี่ยนแปลง



ISBN 978-616-8373-12-5



9 786168 373125

ราคา 395 บาท