



สวดดี (Swaddee)

อย่าใจร้าย กับตัวเอง

สำหรับวันที่เสียงในใจ
พูดกับเราแรงเกินไป

อ่านช้าๆ · ใจเบาๆ · เริ่มใหม่ได้



สวดดี (Swaddee)

หน้าลิขสิทธิ์

© 2026 MuteLab / Swaddee

หนังสือเล่มนี้เป็นหนังสือเล่มเล็กๆ สำหรับผู้ที่กำลังกดดันตัวเอง
รู้สึกผิดกับสิ่งที่ผ่านไป
หรือเหนื่อยจากการพยายามเป็นคนที่ดีพอในสายตาของทุกคน

เนื้อหาในเล่มนี้ไม่ใช่คำแนะนำทางการแพทย์ จิตวิทยา การเงิน กฎหมาย
หรือคำสัญญาว่าการอ่านหนังสือหรือการสวดมนต์จะทำให้เกิดผลลัพธ์ภายนอก
อย่างใดอย่างหนึ่ง หากความเศร้า ความเครียด ความวิตกกังวล
ความรู้สึกลึบหนว้าง

หรือความคิดทำร้ายตัวเองส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวัน
ควรขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญหรือคนที่ไว้ใจได้ทันที

บทสวดท้ายเล่มคัดจากฐานข้อมูลของสวดดี
เพื่อให้ผู้อ่านมีข้อความที่กลับมาใช้ซ้ำได้ง่ายขึ้น หากมีข้อสงสัยเรื่องบทสวด
พิธีกรรม หรือข้อปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา
ควรสอบถามพระภิกษุหรือผู้ที่ไว้วางใจได้

คำเปิดเล่ม: คนที่พูดกับเราแรงที่สุด

ลองนึกถึงคนคนหนึ่ง

เขาตื่นเข้ามาแล้วยังไม่ทันล้างหน้า ก็เริ่มถูกตำหนิว่าเมื่อวานทำได้ไม่ดีพอ

เขาเปิดโทรศัพท์ เห็นชีวิตคนอื่น แล้วถูกบอกว่าเขาช้ากว่า แพ้กว่า
และมีค่าน้อยกว่า

เขาทำงานผิดพลาดหนึ่งอย่าง
แล้วถูกลากกลับไปฟังประวัติความผิดพลาดทั้งชีวิต

เขาพักสักครู่ ก็ถูกถามว่า “มีสิทธิ์พักด้วยหรือ”

เขาเหนื่อย ก็ถูกบอกว่า “คนอื่นเหนื่อยกว่านี้ยังไหว”

เขาร้องไห้ ก็ถูกสรุปว่า “อ่อนแอ”

ถ้ามีใครสักคนพูดกับคนที่เรารักแบบนี้ทุกวัน เราอาจรู้สึว่าเขาใจร้ายมาก
แต่บ่อยครั้ง คนคนนั้นคือเราเอง

เราไม่ได้ใจร้ายกับตัวเองเพราะเราเป็นคนไม่ดี

หลายครั้งเราใจร้ายกับตัวเองเพราะเราเข้าใจผิดว่าความรุนแรงคือความรับผิดชอบ
เข้าใจผิดว่าถ้าไม่ตำหนิตัวเอง เราจะไม่พัฒนา

เข้าใจผิดว่าถ้าให้อภัยตัวเองเร็วเกินไป เราจะกลายเป็นคนไม่เอาไหน

เข้าใจผิดว่าการอ่อนโยนกับตัวเองคือข้ออ้างของคนอ่อนแอ

แต่ใจมนุษย์ไม่ใช่เครื่องจักรที่ทำงานดีขึ้นเมื่อถูกกดดันยิ่งขึ้นเรื่อยๆ

บางครั้งเราฟัง ไม่ใช่เพราะเราไม่พยายาม

เราฟังเพราะใช้ความพยายามทั้งหมดไปกับการสู้กับตัวเอง

หนังสือเล่มนี้ไม่ได้ชวนให้คุณรักตัวเองแบบสวยงามตลอดเวลา

ไม่ได้ชวนให้ลบความผิดพลาด

ไม่ได้บอกว่าทุกอย่างที่เราทำนั้นถูกต้อง

และไม่ได้ชวนให้โยนความรับผิดชอบทิ้ง

มันชวนเพียงเรื่องเดียว:

ก่อนจะพัฒนาตัวเอง ลองหยุดทำร้ายตัวเองซ้ำก่อน

เพราะการอ่อนโยนกับตัวเองไม่ใช่การปล่อยตัว

มันคือการยอมรับว่าเรายังเป็นมนุษย์

มนุษย์ที่พลาดได้ เหนื่อยได้ กลัวได้ อีจจาได้ ไม่รู้ได้ เริ่มใหม่ได้

และยังสมควรได้รับถ้อยคำที่ไม่ทำให้แผลลึกกว่าเดิม

ถ้าวันนี้คุณกำลังรู้สึกว่าคุณยังไม่พอ

ไม่เก่งพอ

ไม่ดีพอ

ไม่เร็วพอ

ไม่นิ่งพอ

ไม่เข้มแข็งพอ

ไม่ควรพลาดเรื่องเดิมอีกแล้ว

ขอให้เปิดอ่านหนังสือเล่มนี้ซ้ำๆ สักช่วงหนึ่ง

เราไม่ต้องรีบรักษาทุกอย่างในคืนเดียว

บางแผลต้องใช้เวลา

บางเรื่องต้องใช้การขอโทษ

บางความสัมพันธ์ต้องใช้ขอบเขต

บางความผิดพลาดต้องใช้การรับผิดชอบ

และบางคืน เราแค่ต้องหยุดเรียกตัวเองด้วยคำที่ทำให้ใจหนักกว่าเดิม

ถ้อยคำอ่อนโยนไม่ได้ทำให้เราอ่อนแอลง

บางครั้งมันเป็นครั้งแรกในรอบนาน ที่เรายอมให้ตัวเองหายใจได้เต็มปอด

วิธีใช้หนังสือเล่มนี้

เล่มนี้ไม่ได้แบ่งเป็นวัน

เพราะวันที่ใจเราเจ็บ ไม่ได้เรียงตัวตามตาราง

บางวันเราตื่นมาพร้อมประโยคว่า “ฉันไม่ดีพอ”

บางวันเราทำงานพลาด แล้วใจรีบตัดสินใจว่าชีวิตทั้งชีวิตล้มเหลว

บางวันเราเห็นคนอื่นไปไกลกว่า

แล้วกลับมาพูดกับตัวเองเหมือนเราตามชีวิตไม่ทัน

บางวันเราไม่ได้อยากพัฒนาอะไรเลย

แค่อยากหยุดทำร้ายตัวเองเพิ่ม

เล่มนี้จึงออกแบบให้เปิดอ่านตาม “ประโยคที่กำลังอยู่ในใจ” มากกว่าตาม “วันที่”

ถ้าประโยคไหนแทงใจ ให้เริ่มตรงนั้น

ถ้าบทไหนยังไม่ใช้ชีวิตวันนี้ ให้ข้ามไปก่อน

ถ้ามีเวลาแค่ไม่กี่นาที ให้อ่านเฉพาะกล่อง “ประโยคใหม่”

ถ้าวันไหนใจพร้อม ค่อยกลับมาอ่านที่มาของประโยคนั้น

แต่ละบทในเล่มนี้มีโครงเรื่อง:

- ประโยคเดิมที่ทำร้าย
- ความรู้สึกที่อาจซ่อนอยู่

- ความจริงอีกด้าน
- ประโยคใหม่ที่ยังซื่อสัตย์ แต่ไม่ซ้ำเดิม
- สิ่งเล็กๆ ที่ทำได้ตอนนี้

คุณไม่จำเป็นต้องเชื่อทุกประโยคกันที่

บางประโยคที่อ่อนโยน อาจฟังแปลกใจที่คุณกับการถูกดู

ไม่เป็นไร

ภาษาใหม่ต้องใช้เวลา

แค่เริ่มเห็นว่าภาษาเดิมทำให้เจ็บ ก็ถือว่าเราเริ่มเห็นทางแล้ว

ส่วนที่หนึ่ง

ก่อนฟังเสียงตำหนิในใจ



เสียงในใจไม่ใช่ความจริงทั้งหมด

ถ้าเสียงในหัวของเราถูกเปิดออกลำโพงทั้งวัน เราอาจตกใจ

“เรื่องแค่นี้ยังทำไม่ได้”

“ทำไมยังเป็นแบบนี้อีก”

“คนอื่นเขาไปถึงไหนแล้ว”

“อย่าทำตัวน่าสมเพช”

“พิกทำไม ยังไม่ได้ดีพอเลย”

ประโยคเหล่านี้ไม่ได้ดังตลอดเวลา

บางครั้งมันมาเร็วมากจนเราไม่ทันเห็นว่าเรากำลังพูดกับตัวเอง

มันเหมือนลมหายใจของความกดดัน

เราคุ่นกับมันจนคิดว่านี่คือวิธีปกติในการปลุกตัวเองให้ไปต่อ

แต่ความคุ่นไม่ได้แปลว่าความจริง

เสียงที่ดังที่สุดในใจอาจไม่ใช่เสียงที่ฉลาดที่สุด

เสียงที่เข้มงวดที่สุดอาจไม่ใช่เสียงที่หวังดีที่สุด

และเสียงที่ใช้คำแรงที่สุด

อาจไม่ได้ทำให้เราเติบโตเท่ากับเสียงที่ซื่อสัตย์แต่ไม่ทำลาย

การใจดีกับตัวเองจึงไม่ได้เริ่มจากการชมตัวเอง

มันเริ่มจากการได้ยินก่อนว่า เรากำลังพูดกับตัวเองแบบไหน

ความอ่อนโยนไม่ใช่การตามใจตัวเอง

หลายคนกลัวว่าถ้าเลิกดำตัวเอง เราจะหยุดพัฒนา

เรากลัวว่าถ้าให้อภัยตัวเองง่ายเกินไป เราจะทำผิดซ้ำ

กลัวว่าถ้าพัก เราจะขี้เกียจ

กลัวว่าถ้าไม่กดตัวเองไว้ เราจะไม่กลายเป็นคนที่ควรเป็น

ความกลัวเหล่านี้เข้าใจได้

เพราะหลายคนโตมาจากระบบที่ให้รางวัลกับการอดทนเกินขีดจำกัด
และทำให้เรารู้สึกผิดเมื่อขอพื้นที่ให้ตัวเอง

แต่ความอ่อนโยนที่แท้จริงไม่ได้แปลว่า “ไม่เป็นไร ทำอะไรก็ได้”

มันแปลว่า “เราเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นตามจริง
โดยไม่ต้องเหยียบตัวเองให้จมกว่าเดิม”

ถ้าทำผิด ก็รับผิดชอบ

ถ้าทำร้ายใคร ก็ขอโทษ

ถ้ามีสิ่งที่ต้องแก้ ก็แก้

ถ้าต้องฝึก ก็ฝึก

แต่ไม่จำเป็นต้องเติมคำว่า “จนแน่” ลงไปในทุกขั้นตอน

ความรับผิดชอบที่ไม่มีความเกลียดตัวเองยังเป็นความรับผิดชอบ

การให้อภัยตัวเองที่ไม่ลบผลของการกระทำยังเป็นการให้อภัย

การพักโดยไม่หลอกตัวเองยังเป็นการพัก

และการพูดกับตัวเองดีขึ้นไม่ได้ทำให้เราเสียความจริงจังกับชีวิต

บางทีชีวิตไม่ต้องการให้เราดีขึ้น

มันต้องการให้เราชัดเจน

ชัดเจนว่าผิดตรงไหน

ชัดเจนว่าควรทำอะไร

ชัดเจนว่าอะไรเป็นความรับผิดชอบของเรา

และชัดเจนว่าอะไรเป็นเพียงความรุนแรงที่เราเคยเข้าใจผิดว่าเป็นวินัย

ความผิดพลาดไม่ใช่ชื่อของเรา

มีความแตกต่างระหว่าง “ฉันทำผิด” กับ “ฉันเป็นคนผิด”

ประโยคแรกเปิดพื้นที่ให้แก้ไข

ประโยคหลังทำให้เราเหมือนไม่เหลือทางแก้

เมื่อเราพลาดอะไรสักอย่าง ใจมักไม่หยุดอยู่ที่เหตุการณ์นั้น

มันชอบลากเรื่องเก่าๆ กลับมารวมกัน

พลาดงานวันนี้ ก็ไปถึงความล้มเหลวเมื่อหลายปีก่อน

พูดผิดหนึ่งประโยค ก็ไปถึงความรู้สึกว่าเราไม่น่ารัก

รักษาสัญญากับตัวเองไม่ได้หนึ่งครั้ง

ก็กลายเป็นหลักฐานว่าเราไม่เคยทำอะไรสำเร็จ

ใจที่เจ็บมักจำหลักฐานด้านเดียว

มันไม่ค่อยยอมบันทึกวันที่เราพยายาม

วันที่เราอดทน

วันที่เราแก้ไข

วันที่เราเริ่มใหม่

วันที่เราไม่ได้สมบูรณ์แบบ แต่ก็ไม่หนีความจริง

หนังสือเล่มนี้ไม่ได้ขอให้คุณลืมสิ่งที่ผิด

มันขอให้คุณอย่าตั้งชื่อตัวเองจากความผิดนั้น

ความผิดพลาดเป็นเหตุการณ์

ไม่ใช่ตัวตนทั้งหมด

ความล้มเหลวเป็นช่วงเวลา

ไม่ใช่คำตัดสินถาวร

วันที่คุณทำได้ไม่ดี เป็นวันหนึ่ง

ไม่ใช่ชื่อจริงของคุณ

ส่วนที่สอง

พบกับตัวเองใหม่



“เรื่องแค่นี้ยังทำไม่ได้”

บางประโยคไม่ได้ดูเราเพราะเรื่องนั้นเล็ก

แต่มันทำให้เรื่องนั้นเล็ก เพื่อให้เรารู้สึกแย่อยิ่งเจ็บกับมัน

“เรื่องแค่นี้” อาจไม่เล็กสำหรับคนที่กำลังเหนื่อย

อาจไม่เล็กสำหรับคนที่พยายามมาทั้งวัน

อาจไม่เล็กสำหรับคนที่กำลังถือความกลัว ความคาดหวัง
และความอายไว้พร้อมกัน

ความจริงคือเรื่องเดียวกันอาจใช้พลังไม่เท่ากันในแต่ละวัน

วันที่นอนพอ เราอาจรับมือได้

วันที่ใจล่า เรื่องเดิมอาจหนักขึ้นเป็นสองเท่า

ประโยคเดิม:

เรื่องแค่นี้ยังทำไม่ได้

ความรู้สึกที่อาจซ่อนอยู่:

ฉันกลัวว่าถ้าฉันทำเรื่องเล็กๆ ไม่ได้
แปลว่าฉันไม่มีความสามารถพอสำหรับเรื่องใหญ่

ความจริงอีกด้าน:

เรื่องนี้อาจไม่ใหญ่ในสายตาคนอื่น แต่วันนี้มันใช้พลังของฉันจริงๆ

ประโยคใหม่:

เรื่องนี้ยากกว่าที่ฉันหวังไว้ และฉันจะค่อยๆ ดูทีละส่วน

สิ่งเล็กๆ ที่ทำได้ตอนนี้:

แยกเรื่องนี้ออกเป็นขั้นตอนที่เล็กที่สุดหนึ่งขั้น

ไม่ใช่เพื่อพิสูจน์ว่าคุณเก่ง

แต่เพื่อหยุดทำให้ทั้งชีวิตหนักเท่ากับปัญหาชิ้นเดียว

“ทำไมยังเป็นแบบนี้อีก”

คำว่า “อีก” ทำให้แผลเก่าตื่น

เราไม่ได้เห็นแค่สิ่งที่เกิดขึ้นวันนี้

เราเห็นความพลาดครั้งก่อน ความตั้งใจที่หลุดไป

และคำสัญญากับตัวเองที่ทำได้

ใจจึงไม่ได้เจ็บกับวันนี้เท่านั้น

มันเจ็บกับประวัติศาสตร์ทั้งหมดที่ถูกลากกลับมาในประโยคเดียว

แต่การทำซ้ำบางอย่างไม่ได้แปลว่าเราไม่เปลี่ยนเลย

บางทีเราเห็นเร็วขึ้น

หยุดเร็วขึ้น

รู้สึกตัวเร็วขึ้น

ขอลาทะเร็วขึ้น

หรือกลับมาเร็วขึ้น

บางความเปลี่ยนแปลงเจ็บมาก จนเราเกือบไม่ให้ใครติดมัน

แต่มันก็เป็นความเปลี่ยนแปลง

ประโยคเดิม:

ทำไมยังเป็นแบบนี้อีก

ความรู้สึกที่อาจซ่อนอยู่:

ฉันกลัวว่าฉันจะไม่มีวันเปลี่ยน

ความจริงอีกด้าน:

ฉันยังมีรูปแบบเก่าที่กลับมา แต่ฉันเริ่มเห็นมันชัดขึ้น

ประโยคใหม่:

ฉันยังกลับไปทางเดิมบ้าง แต่วันนี้ฉันเห็นมันแล้ว
และนั่นคือจุดเริ่มต้นของทางใหม่

สิ่งเล็กๆ ที่ทำได้ตอนนี้:

ถามตัวเองว่า “รอบนี้ฉันเห็นเร็วขึ้นตรงไหน”

ถ้าหาคำตอบได้แม้เพียงนิดเดียว ให้ยอมรับมัน

ไม่ใช่เพื่อปลอบตัวเองเกินจริง

แต่เพื่อไม่ให้ความผิดพลาดหนึ่งครั้งลบความพยายามทั้งหมด

“ฉันไม่ดีพอ”

ประโยคนี้มักไม่มาคนเดียว

มันมาพร้อมภาพคนอื่นที่ดูพร้อมกว่า

มาพร้อมอดีตที่เรายังอาย

มาพร้อมความคาดหวังของครอบครัว งาน ความรัก หรือสังคม

มาพร้อมความกลัวว่า ถ้าใครเห็นเราจริงๆ เขาอาจไม่เลือกเรา

เราไม่จำเป็นต้องรีบตอบว่า “ไม่จริง เธอดีพอแล้ว”

บางวันใจไม่เชื่อประโยคแบบนั้น

วันนี้ลองเริ่มจากประโยคที่ใจพอเชื่อได้

ประโยคเดิม:

ฉันไม่ดีพอ

ความรู้สึกที่อาจซ่อนอยู่:

ฉันกลัวว่าถ้ายังไม่สมบูรณ์แบบ ฉันจะไม่ถูกรัก

ความจริงอีกด้าน:

ฉันยังมีเรื่องต้องฝึก แต่ฉันยังเป็นคนคนหนึ่งที่กำลังเรียนรู้

ประโยคใหม่:

ฉันยังไม่ถึงที่ที่อยากไป
แต่คุณค่าของฉันไม่จำเป็นต้องรออยู่ปลายทาง

สิ่งเล็กๆ ที่ทำได้ตอนนี้:

เติมประโยคนี้ให้จบ:

แม้ฉันยังไม่ดีพอในเรื่อง... ฉันก็ยังไม่จำเป็นต้อง...

คำตอบอาจเป็น “ไม่จำเป็นต้องด่ำตัวเอง”

หรือ “ไม่จำเป็นต้องรีบพิสูจน์กับทุกคน”

หรือ “ไม่จำเป็นต้องทำเหมือนฉันไม่มีสิทธิ์เหนื่อย”

“คนอื่นทำได้ ทำไมฉันทำไม่ได้”

การเปรียบเทียบทำให้ชีวิตคนอื่นกลายเป็นกระจกที่บิดรูปเรา

เราเห็นเพื่อนสำเร็จ แล้วสืบเส้นทางทั้งหมดที่เขาเดินมา

เห็นคนแปลกหน้ามีชีวิตสวยงาม
แล้วเอาจากหนึ่งของเขามาตัดสินทั้งชีวิตเรา

เห็นใครบางคนมีความรัก งาน เงิน รูปร่าง หรือความสงบมากกว่า
แล้วใจรีบสรุปว่าเราแพ้

ความจริงคือเราไม่เคยเห็นชีวิตใครทั้งชีวิต

เราเห็นเพียงส่วนที่เขาเปิดให้เห็น

เห็นช่วงที่แสงลงพอดี

เห็นคำบรรยายที่ผ่านการเลือกแล้ว

เห็นความสำเร็จที่มักไม่เล่าเรื่องคืนที่เขาร้องไห้

ประโยคเดิม:

คนอื่นทำได้ ทำไมฉันทำไม่ได้

ความรู้สึกที่อาจซ่อนอยู่:

ฉันกลัวว่าฉันช้ากว่าทุกคน และจะไม่มีที่ของฉัน

ความจริงอีกด้าน:

ความสำเร็จของเขาไม่ได้เป็นหลักฐานว่าฉันล้มเหลว

ประโยคใหม่:

ฉันอาจเดินเข้ากว่าใครบางคน
แต่ชีวิตของฉันยังไม่หมดสิทธิ์เพราะความซำนี้

สิ่งเล็กๆ ที่ทำได้ตอนนี้:

ปิดหน้าจอหนึ่งนาที แล้วถามว่า:

ชีวิตจริงตรงหน้าฉันต้องการอะไร ไม่ใช่ชีวิตในภาพของคนอื่น

“พักไม่ได้ ยังไม่ได้ดีพอ”

บางคนไม่ได้พักเพราะเหนื่อยน้อย

แต่เพราะรู้สึกว่ายังไม่มีสิทธิ์พัก

เหมือนการพักเป็นรางวัลสำหรับคนที่ทำทุกอย่างสำเร็จแล้ว

ถ้ายังมีงานค้าง ก็พักไม่ได้

ถ้ายังไม่เก่งพอ ก็พักไม่ได้

ถ้ายังไม่ได้เป็นคนที่คุณควรเป็น ก็พักไม่ได้

แต่ความเหนื่อยไม่ใช่รางวัล

ความเหนื่อยคือข้อมูล

มันบอกว่าร่างกายและใจใช้พลังไปแล้ว

มันบอกว่ามีบางอย่างกำลังเกินขอบ

มันบอกว่าเราควรฟัง ก่อนที่ชีวิตจะบังคับให้เราหยุดด้วยวิธีที่หนักกว่าเดิม

ประโยคเดิม:

พักไม่ได้ ยังไม่ได้ดีพอ

ความรู้สึกที่อาจซ่อนอยู่:

ฉันกลัวว่าถ้าหยุด ฉันจะถูกทิ้งไว้ข้างหลัง

ความจริงอีกด้าน:

การพักไม่ใช่หลักฐานว่าฉันไม่พยายาม

ประโยคใหม่:

ฉันพักเพื่อกลับมารีบผิดชอบได้ ไม่ใช่พักเพื่อหนีชีวิต

สิ่งเล็กๆ ที่ทำได้ตอนนี้:

พักแบบเล็กมาก

ดื่มน้ำ

หลับตา 30 วินาที

วางไหล่ลง

ปิดหน้าจอสักครู่

อย่าทำให้การพักต้องใหญ่จนเริ่มไม่ได้

“น่าอายมาก”

ความอายชอบทำให้โลกแคบลง

เหมือนทุกสายตามองเรา

เหมือนทุกคนจำสิ่งที่เราพลาด

เหมือนความผิดพลาดหนึ่งครั้งกลายเป็นป้ายชื่อถาวร

แต่คนส่วนใหญ่อยู่กับชีวิตของเขามากกว่าที่เราคิด

เขาอาจจำได้บ้าง

เขาอาจรู้สึกบางอย่างบ้าง

บางเรื่องอาจต้องขอโทษหรือแก้ไขจริง

แต่ความอายไม่จำเป็นต้องตัดสินทั้งชีวิตของเรา

ประโยคเดิม:

น่าอายมาก

ความรู้สึกที่อาจซ่อนอยู่:

ฉันทึ่งว่าถ้าใครเห็นฉันพลาด เขาจะไม่เคาะพฉันอีก

ความจริงอีกด้าน:

ฉันอายุได้ และยังคงค่อยๆ รับผิดชอบหรือเดินต่อได้

ประโยชน์ใหม่:

เหตุการณ์นี้ทำให้ฉันอายุ
แต่ฉันไม่จำเป็นต้องกลายเป็นความอายนั้นทั้งตัว

สิ่งเล็กๆ ที่ทำได้ตอนนี้:

วางมือบนอก แล้วพูดในใจว่า:

ความอายกำลังอยู่ตรงนี้ แต่ฉันยังอยู่ตรงนี้ด้วย

“ฉันทำทั้งหมดแล้ว”

ใจที่ตกใจมักใช้คำใหญ่

หมดแล้ว

พังแล้ว

ไม่มีทางแล้ว

จบแล้ว

คำเหล่านี้อาจไม่ใช่ความจริงทั้งหมด

มันอาจเป็นภาษาของระบบประสาทที่กำลังกลัว

เมื่อเรากลัว เราจะมองเห็นทางเสือน้อยลง

เมื่อเราเหนื่อย เราจะสรุปเร็วขึ้น

เมื่อเราเจ็บ เราจะเอาปัจจุบันไปปนกับอนาคต

ประโยคเดิม:

ฉันทำพังหมดแล้ว

ความรู้สึกที่อาจซ่อนอยู่:

ฉันกลัวว่าผลของเรื่องนี้จะใหญ่เกินกว่าฉันรับมือไหว

ความจริงอีกด้าน:

มีบางอย่างเสียหายจริง แต่ยังคงต้องแยกว่าอะไรเสียหาย อะไรยังอยู่
และอะไรยังแก้ได้

ประโยคใหม่:

ตอนนี้ฉันยังเห็นไม่ครบ ขอแยกทีละส่วนก่อนว่าพังตรงไหน
และยังเหลืออะไรอยู่

สิ่งเล็กๆ ที่ทำได้ตอนนี้:

เขียนสามช่อง:

- เสียหายแล้ว
- ยังอยู่

- แก่ได้ที่ละนิด

อย่าให้คำว่า “หมด” ลบส่วนที่ยังพอแก่ได้

“ฉันควรเข้มแข็งกว่านี้”

บางคนใช้คำว่าเข้มแข็งเพื่อห้ามตัวเองรู้สึก

ห้ามเศร้า

ห้ามกลัว

ห้ามร้องไห้

ห้ามเหนื่อย

ห้ามต้องการใคร

แต่ความเข้มแข็งไม่จำเป็นต้องแปลว่าไม่รู้สึอะไร

บางครั้งความเข้มแข็งคือการยอมรับว่ารู้สึก

แล้วยังไม่ทำร้ายตัวเองหรือคนอื่นเพราะความรู้สึกนั้น

ประโยคเดิม:

ฉันควรเข้มแข็งกว่านี้

ความรู้สึกที่อาจซ่อนอยู่:

ฉันกลัวว่าถ้าฉันแสดงความอ่อนแอ ฉันจะไม่ปลอดภัย

ความจริงอีกด้าน:

การรู้สึกไม่ใช่ความล้มเหลวของความเข้มแข็ง

ประโยคใหม่:

ฉันกำลังรู้สึกมาก และฉันยังค่อยๆ ดูแลตัวเองในความรู้สึกนี้ได้

สิ่งเล็กๆ ที่ทำได้ตอนนี้:

ตั้งชื่อความรู้สึกให้ชัดที่สุดหนึ่งคำ

เศร้า

กลัว

อาย

โดดเดี่ยว

ผิดหวัง

บางครั้งการตั้งชื่อ คือการหยุดให้ความรู้สึกกลายเป็นทั้งตัวเรา

“ทำไมยังเสียใจกับเรื่องเดิม”

แปลบางแปลไม่ได้หายตามกำหนดการที่เราตั้งไว้

เราอาจคิดว่าควรดีขึ้นแล้ว

ควรลืมได้แล้ว

ควรเลิกคิดแล้ว

ควรเข้มแข็งพอจะไม่กลับไปเจ็บตรงนั้นอีก

แต่ใจไม่ใช่ปฏิทิน

มันไม่ได้พลิกหน้าเดือนแล้วหายโดยอัตโนมัติ

บางเรื่องต้องใช้เวลา

บางเรื่องต้องใช้ความเข้าใจใหม่

บางเรื่องต้องใช้ระยะห่าง

บางเรื่องต้องใช้การยอมรับว่าเราเคยเจ็บจริง

ประโยคเดิม:

ทำไมยังเสียใจกับเรื่องเดิม

ความรู้สึกที่อาจซ่อนอยู่:

ฉันกลัวว่าถ้าฉันยังเจ็บ .. แปลว่าฉันอ่อนแอหรือไม่เติบโต

ความจริงอีกด้าน:

การยังเจ็บไม่ได้แปลว่าฉันไม่โต
มันอาจแปลว่าเรื่องนั้นเคยสำคัญมาก

ประโยคใหม่:

ฉันยังเจ็บได้ โดยไม่ต้องใช้ความเจ็บนี้เป็นเหตุผลให้ตำตัวเอง

สิ่งเล็กๆ ที่ทำได้ตอนนี้:

ถามว่า:

วันนี้แผลนี้ต้องการการแก้ไข
หรือแค่ต้องการให้เรายอมรับว่ามันยังเจ็บอยู่

“ฉันเป็นภาระ”

บางคนไม่กล้าขอความช่วยเหลือ เพราะกลัวตัวเองหนักเกินไปสำหรับคนอื่น

กลัวว่าถ้าเล่าไป เขาจะเหนื่อย

กลัวว่าถ้าขอ เขาจะรำคาญ

กลัวว่าถ้าต้องการใครสักคน แปลว่าเราไม่โตพอ

แต่การเป็นมนุษย์แปลว่าเรามีวันที่รับน้ำหนักทั้งหมดคนเดียวไม่ไหว

การขอความช่วยเหลือไม่ได้แปลว่าเราโยนชีวิตให้คนอื่น

มันอาจแปลว่าเรายังอยากดูแลชีวิตนี้พอที่จะไม่ปล่อยให้ตัวเองจมอยู่คนเดียว

ประโยคเดิม:

ฉันเป็นภาระ

ความรู้สึกที่อาจซ่อนอยู่:

ฉันกลัวว่าถ้าใครเห็นความต้องการของฉัน
เขาจะไม่อยากอยู่ใกล้ฉัน

ความจริงอีกด้าน:

ฉันมีวันที่ต้องการความช่วยเหลือ และนั่นไม่ทำให้ฉันหมดคุณค่า

ประโยคใหม่:

ฉันขอความช่วยเหลืออย่างเคารพคนอื่นได้
โดยไม่เรียกตัวเองว่าเป็นภาระ

สิ่งเล็กๆ ที่ทำได้ตอนนี้:

เลือกคนที่ไว้ใจได้หนึ่งคน

ส่งข้อความสั้นๆ:

วันนี้เราไม่ค่อยไหว ขอคุยด้วยนิดหนึ่งได้ไหม

ถ้าเรื่องหนักเกินกว่าคนใกล้ตัวจะรับได้

ให้ขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ

การดูแลตัวเองบางครั้งเริ่มจากการไม่อยู่ลำพังกับเสียงที่ตำราญ

“เริ่มใหม่ที่ครั้งก็ล้ม”

การเริ่มใหม่ไม่ได้แปลว่าครั้งก่อนสูญเปล่า

บางครั้งครั้งก่อนสอนให้เรารู้ว่าจุดไหนยาก

ครั้งก่อนสอนว่าเราไม่ควรตั้งเป้าใหญ่เกินไป

ครั้งก่อนสอนว่าเราต้องการคนช่วย

ครั้งก่อนสอนว่าเราเหนือกว่าที่คิด

ครั้งก่อนสอนว่าแรงใจอย่างเดียวไม่พอ

บางที่ต้องลดความยากที่ขวางอยู่ด้วย

ถ้าเราเริ่มใหม่อีกครั้งด้วยความเกลียดตัวเอง

เรามักเริ่มพร้อมน้ำหนักที่หนักกว่าเดิม

แต่ถ้าเริ่มใหม่ด้วยความซัด เราอาจไม่ต้องชนะทั้งหมด

แค่เริ่มให้ลึกลง และเหมาะกับชีวิตจริงมากขึ้น

ประโยคเดิม:

เริ่มใหม่ที่ครั้งก็ล้ม

ความรู้สึกที่อาจซ่อนอยู่:

ฉันกลัวว่าฉันจะเป็นคนที่รักษาสัญญากับตัวเองไม่ได้

ความจริงอีกด้าน:

ฉันเคยเริ่มแล้วหลุดจริง แต่การหลุดไม่ได้แปลว่าห้ามกลับมา

ประโยชน์ใหม่:

ฉันไม่ต้องเริ่มใหม่ด้วยการลงโทษตัวเอง
ฉันเริ่มใหม่ด้วยขั้นที่เล็กพอสำหรับชีวิตจริงได้

สิ่งเล็กๆ ที่ทำได้ตอนนี้:

ลดขนาดเป้าลงครึ่งหนึ่ง

ถ้ายังยาก ให้ลดอีกครั้ง

ความเล็กไม่ใช่ความน่าอาย

มันคือทางเข้าที่คนเหนื่อยยังพอเริ่มได้

ส่วนที่สาม

วันที่ใจหนัก ให้เปิดหน้านี้

วันที่ทำงานพลาด

อย่าเพิ่งเรียกตัวเองด้วยชื่อของความผิดพลาด

ให้เริ่มจากข้อเท็จจริงก่อน

เกิดอะไรขึ้น

กระทบใครบ้าง

สิ่งไหนแก้ได้

สิ่งไหนต้องขอโทษ

สิ่งไหนต้องเรียนรู้

สิ่งไหนเป็นเพียงความกลัวที่ขยายใหญ่เพราะเราตกใจ

เมื่อเห็นชัดขึ้นแล้วค่อยลงมือ

ความชัดทำให้เราเริ่มผิดชอบ

เสียงตำหนิที่รุนแรงเกินไปทำให้เราหดเล็ก

ประโยคที่ใช้ได้:

ฉันทำพลาด และฉันจะค่อยๆ แก้ส่วนที่แก้ได้

วันที่เปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น

จำไว้ว่าคุณกำลังเห็นชีวิตบางส่วนของเขา และรู้สึกกับชีวิตทั้งชีวิตของคุณ

มันไม่ใช่การแข่งขันที่ยุติธรรม

ให้ปิดหน้าจอสักครู่ แล้วกลับมาที่คำถามต่างๆ:

วันนี้ชีวิตจริงของฉันต้องการอะไร

ไม่ใช่ชีวิตในภาพของคนอื่น

ไม่ใช่ชีวิตที่ฉันคิดว่าควรมี

ไม่ใช่ชีวิตที่อัลกอริทึมทำให้ดูเหมือนทุกคนไปไกลกว่า

ชีวิตจริงวันนี้อาจต้องการน้ำหนึ่งแก้ว งานหนึ่งชิ้นที่ทำให้เสร็จ
การนอนเร็วขึ้น หรือการเลิกตีค่าตัวเองจากจากที่คนอื่นเลือกให้เห็น

ประโยคที่ใช้ได้:

ความสำเร็จของเขาไม่ใช่หลักฐานว่าฉันล้มเหลว

วันที่รู้สึกผิด

ความรู้สึกผิดมีประโยชน์เมื่อมันพาเราไปสู่การรับผิดชอบ

แต่มันเริ่มทำร้ายเราเมื่อมันพาเราไปสู่การลงโทษตัวเองซ้ำๆ
โดยไม่เกิดการแก้ไข

ลองถามสามข้อ:

- ฉันต้องขอโทษใครไหม
- ฉันต้องแก้อะไรไหม
- ฉันกำลังเพิ่มความเจ็บปวดส่วนไหนที่ไม่ได้ช่วยใครเลยไหม

ถ้าต้องขอโทษ ให้ขอโทษ

ถ้าต้องแก้ ให้แก้

ถ้าต้องเรียนรู้ ให้เรียนรู้

แต่ไม่ต้องใช้ทั้งชีวิตเป็นบทลงโทษให้ความผิดครั้งหนึ่ง

ประโยคที่ใช้ได้:

ฉันจะรับผิดชอบโดยไม่ทำร้ายตัวเองเกินจำเป็น

วันที่ไม่มีแรงเริ่มอะไรเลย

อย่าเริ่มจากแผนใหญ่

เริ่มจากเรื่องที่เล็กจนแทบไม่นับเป็นความสำเร็จ

ล้างหน้า

เปิดม่าน

ดื่มน้ำ

เก็บแก้วหนึ่งใบ

ส่งข้อความหนึ่งข้อความ

นั่งนิ่งๆ นิ่งนาคี

เปิดทสวดสั้นๆ นิ่งบก

วันที่ไม่มีแรงไม่ใช่วันที่ต้องพิสูจน์ชีวิต

มันเป็นวันที่ต้องลดความยากให้เหลือน้อยที่สุด

ประโยชน์ที่ได้:

วันนี้ฉันเริ่มจากเล็กมากได้

วันที่คนอื่นผิดหวังในตัวเรา

การที่มีคนผิดหวังในตัวเรา อาจเจ็บมาก

บางครั้งเราทำผิดจริง

บางครั้งเราแค่ไม่ตรงกับความคาดหวังของเขา

บางครั้งทั้งสองอย่างปนกันจนแยกยาก

ให้ถามอย่างซื่อสัตย์:

ส่วนไหนเป็นความรับผิดชอบของเรา

ส่วนไหนเป็นความรู้สึกของเขาที่เราเคารพได้ แต่ไม่จำเป็นต้องแบกทั้งหมด

ส่วนไหนต้องคุย

ส่วนไหนต้องขอโทษ

ส่วนไหนต้องวางขอบเขต

เราไม่จำเป็นต้องกลายเป็นคนเลวเพียงเพราะใครบางคนผิดหวัง

และเราไม่จำเป็นต้องปฏิเสธความผิดทั้งหมดเพื่อปกป้องใจตัวเอง

ประโยชน์ที่ได้:

ฉันรับฟังความผิดหวังได้
โดยไม่ต้องยกทั้งคุณค่าของตัวเองให้มันตัดสิน

วันที่กลางคืนทำให้ทุกอย่างดูหนักเกินจริง

ตอนกลางคืน ใจมักเก่งเป็นพิเศษในการขุดเรื่องเก่าขึ้นมาซ้ำ

เรื่องที่พูดผิด

งานที่ยังไม่เสร็จ

เงินที่ยังไม่พอ

ความสัมพันธ์ที่ยังค้าง

ความฝันที่ยังไปไม่ถึง

ความผิดพลาดที่เราเคยคิดว่าลืมไปแล้ว

กลางคืนไม่ผิด

แต่ความเหนื่อยทำให้ทุกอย่างดูใหญ่ขึ้น

ปัญหาที่พรุ่งนี้อาจพอแก้ไขได้ คืนนี้อาจดูเหมือนคำตัดสินทั้งชีวิต

ลองตั้งกติกาอ่อนโยนกับตัวเอง:

หลังเวลาหนึ่ง
ฉันจะไม่ตัดสินคุณค่าทั้งชีวิตจากความคิดตอนเหนื่อย

ถ้าต้องจดก็จด

ถ้าต้องขอโทษพรุ่งนี้ก็ขอโทษ

ถ้าต้องแก้งานก็แก้

ถ้าต้องคุยก็รอให้ใจมีแรงก่อน

แต่คืนนี้ไม่ต้องเอาทั้งชีวิตมานั่งตัดสิน

บางคำตัดสินควรรอแสงเช้า

ส่วนที่สี่

ถ้อยคำที่อยากให้คุณกลับมาเปิดอ่าน

ฉันยังเป็นมนุษย์

ฉันยังเป็นมนุษย์

ไม่ใช่งานที่ต้องส่งให้สมบูรณ์แบบ

ไม่ใช่ตัวเลขที่ต้องเพิ่มขึ้นทุกไตรมาส

ไม่ใช่ภาพที่ต้องดูดีทุกครั้งที่มีคนมอง

ไม่ใช่เครื่องจักรที่ควรใช้พลังได้ไม่จำกัด

ฉันยังเป็นมนุษย์

มีวันที่เข้าใจช้า

มีวันที่เสียใจนาน

มีวันที่รับมือได้ไม่ดี

มีวันที่อยากเริ่มใหม่แต่ยังไม่รู้จะเริ่มตรงไหน

และแม้ในวันเหล่านั้น

ฉันก็ยังไม่จำเป็นต้องเรียกตัวเองด้วยคำที่ทำให้เจ็บกว่าเดิม

ไม่ต้องสมบูรณ์แบบก่อนจึงจะพักได้

การพักไม่ใช่รางวัลของคนที่ทำทุกอย่างเสร็จ

การพักเป็นส่วนหนึ่งของการมีชีวิต

ถ้าต้องรอให้ทุกอย่างเรียบร้อยก่อนถึงจะพักได้ เราอาจไม่เคยได้พักจริง

วันนี้ฉันพักแบบเล็กมากได้

พักโดยไม่หนีความรับผิดชอบ

พักโดยไม่โกหกตัวเอง

พักเพื่อให้ใจมีแรงกลับไปดูสิ่งที่ต้องดู

ฉันรับผิดชอบได้โดยไม่เกลียดตัวเอง

ฉันทำได้

ฉันขอโทษได้

ฉันแก้ไขได้

ฉันเรียนรู้ได้

และฉันไม่จำเป็นต้องเกลียดตัวเองเพื่อพิสูจน์ว่าฉันสำนึก

ความเกลียดตัวเองไม่ใช่หลักฐานของความรับผิดชอบ

บางครั้งมันเป็นเพียงความเจ็บที่ปลอมตัวเป็นความดี

วันนี้ฉันจะรับผิดชอบ โดยไม่ทำให้ตัวเองหมดแรงก่อนเริ่มแก้ไข

ขอให้ฉันไม่เป็นศัตรูกับตัวเองในวันนี้

ขอให้ฉันเห็นความเหนื่อยของตัวเองโดยไม่รับดูถูกมัน

ขอให้ฉันเห็นความกลัวของตัวเองโดยไม่เรียกมันว่าอ่อนแอ

ขอให้ฉันเห็นความผิดพลาดของตัวเองโดยไม่เอาใจมาตั้งเป็นชื่อถาวร

ขอให้ฉันพูดกับตัวเองเหมือนพูดกับมนุษย์คนหนึ่งที่กำลังพยายาม

ไม่ต้องรักตัวเองทั้งตัวในวันนี้ก็ได้

แค่ไม่เป็นศัตรูกับตัวเองเพิ่ม

ก็พอแล้วสำหรับวันนี้

ภาคผนวก: บทสวดที่ใช้ในเล่มนี้

ภาคผนวกนี้รวบรวมบทสวดที่เกี่ยวข้องกับหนังสือ เพื่อให้เปิดกลับมาใช้ซ้ำได้ในวันที่ต้องการถ้อยคำที่มั่นคงกว่าความคิดของตัวเอง

แม่เมตตา

สัพพ สัตตา สุขีตา โหนตุ

ความหมายโดยย่อ: ขอสรรพสัตว์ทั้งหลาย จงมีความสุข

ใช้เมื่อ: ใจเริ่มตำหนิตัวเอง ต้องการประโยชน์ที่สุดสำหรับกลับมาอ่อนโยน

เมตตาอัปปมาณา

เมตตา จะ สัพพะโลกัสสิมัง

มานะสัมภวะเย อะปะริมาณัง

อุทรัง อะโร จะ ติริยัญจะ

อะสัมพารัง อะเวรัง อะสะปะตัง

สัพพะ สัตตา ภาวันตุ สุขีตัตตา

ความหมายโดยย่อ: เป็นบทแผ่เมตตาอย่างไม่มีประมาณไปทั่วทุกทิศ
โดยไม่คับแคบ ไม่ผูกเวร
ช่วยเปิดใจให้กว้างและสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อคนรอบตัว

ใช้เมื่อ: อยากขยายใจให้กว้างขึ้น โดยไม่ลืมรวมตัวเองไว้ในความเมตตา

บทขอขมาพระรัตนตรัย

กายะกัมมัง วาจีกัมมัง มะโนกัมมัง

สัจจะ วา อสัจจะ วา

ยัง พาละโต ยัง โมหะโต

ยัง อะวิชชาเย กะตัง มะยา

ตัง สัพพัง ขะมะถะ เม ภันเต

ความหมายโดยย่อ: เป็นบทขอขมาในความผิดทางกาย วาจา ใจ

ทั้งที่ตั้งใจและไม่ตั้งใจ อันเกิดจากความเขลาและความหลง
เพื่อชำระใจให้เบาและพร้อมเริ่มต้นใหม่ในกุศล

ใช้เมื่อ: รู้สึกผิด อยากรับผิดชอบ และอยากเริ่มใหม่โดยไม่ทำร้ายตัวเองซ้ำ

บทสวดอโหสิกรรม

กายะกัมมัง วาจีกัมมัง มะโนกัมมัง

โย เม กะตัง ปะรัง วา เม

อะโหสิ กัมมัง อะโหสิ โทสัง

อะโหสิ เวรัง อะโหสิ ภารัง

ชะมามิ สัพพะ สัตตา สัพพะ สัตตา ชะมันตุ เม

ความหมายโดยย่อ:

ใช้ปล่อยวางเวรและขอลอโหสิกรรมทั้งสิ่งที่เราล่วงเกินผู้อื่นและผู้อื่นล่วงเกินเร
า เป็นบทชำระใจให้เบาสบายและไม่ผูกโกรธ

ใช้เมื่อ: อยากวางความผูกโกรธ ทั้งต่อคนอื่นและต่อตัวเอง

กรณียเมตตสูตร

กะระณียะมัดตะกะสะเลนะ

ยันตัง สันตัง ปะกัง อะภิสสะเมจจะ

สะกโก อูชู จะ สุหุชู จะ

สุวะโจ จัสสะ มุฑู อะนะติมานี

ลูขิโน วา เขมิโน โหนตุ สัพพะ สัตตา ภาวันตุ สุขีตัตตา

ความหมายโดยย่อ: เป็นพระสูตรแห่งการเจริญเมตตา
สอนคุณสมบัติของผู้ปฏิบัติและการแผ่ความปรารถนาดีไปยังสรรพสัตว์
เพื่อให้ใจสงบ อ่อนโยน และเป็นมงคล

ใช้เมื่อ: อยากกลับมาฝึกความอ่อนโยนที่ไม่ทิ้งความจริง

ธรรมคุณ

สวากขาโต ภาคะวะตา รัมโม

สันทิฏฐิโก อากาสิโก

เอสปัสสิโก โอปะนะยิโก

ปัจฉัตตัง เวกิตัพโพ

วิญญูหิติ

ความหมายโดยย่อ:

ระลึกถึงพระธรรมว่าเป็นคำสอนที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ดีแล้ว
ผู้ปฏิบัติพึงเห็นได้ด้วยตนเอง ไม่จำกัดกาล ชวนให้มาพิสูจน์
และน้อมเข้ามาในใจได้

ใช้เมื่อ: ต้องการน้อมใจกลับมาดูความจริงของตัวเอง
แทนการวิ่งตามเสียงดัดสัน

คำวัตรเย็น

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา

พุทฺธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ (กราบ)

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม ธัมมัง นมัสสามิ (กราบ)

สุปฏิปันโน ภาวะโศก สภาวะสังขโย สังขัง นะมามิ (กราบ)

หันกะ มะยัง ธัมมานุธัมมะปะฏิปัตติยา รัตติยา ปัจจะเวกขะณัง
กะโรมะ เส

ความหมายโดยย่อ:

บททำวัตรเย็นใช้กราบพระรัตนตรัยและทบทวนตนในยามค่ำ
ให้วางใจจากความวุ่นวาย สงบลงด้วยธรรมก่อนพักผ่อน

ใช้เมื่อ: อยากรีบวันและวางความวุ่นวายลงก่อนพัก

บทสวดก่อนนอน

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภาวะวา

พุทริัง ภาวะวันตัง อะภิวาเทมิ

สัพเพ สัตตา สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์

เกิดแก่เจ็บตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย

ความหมายโดยย่อ:

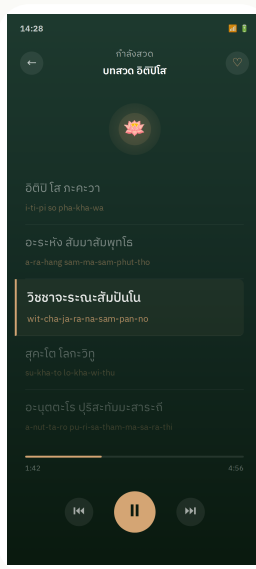
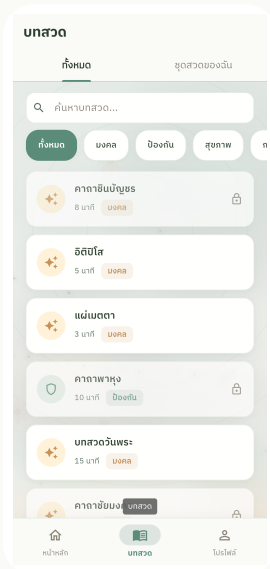
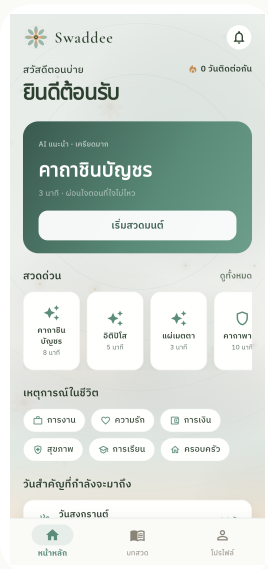
ใช้กราบพระก่อนนอนและแผ่เมตตาแก่ตนเองและสรรพสัตว์

ช่วยให้ใจอ่อนโยน คลายกังวล และเข้าสู่การพักผ่อนด้วยความสงบ

ใช้เมื่อ: อยากรอบวันโดยไม่ตัดสินใจชีวิตจากความเหนื่อยของคืนนี้

กลับมาต่อในแอปสวดดี

เก็บบทสวด ความหมาย และเสียงนำบางบทไว้ใกล้มือ
ในวันที่อยากหยุดชั่วเติมตัวเองและเริ่มใหม่อย่างเบากว่าเดิม



กลับมาแค่บทเดียวก็พอ

เลือกบทที่อยากใช้ซ้ำ แล้วให้สวดดีช่วยเก็บไว้ในวันที่ไม่อยากจะเริ่มจากศูนย์

ดาวน์โหลดแอป: swaddee.app/get