



a creature
with no spine
จัน, แมลง
แห่งความสิ้นหวัง

namsai khaobor
น้ำใส ข้าวบ่อ



a creature with
no spine
by namsai khaobor

the work was
commissioned by
innovation for change-
east asia and first
published on
eastasia.innovationfor
change.net in
november 2022.

content warning:
insects, blood,
imagined scenes of
violence, state
violence against
protestors

reader discretion
is advised.

ฉัน, แมลง
แห่งความสิ้นหวัง
โดย น้ำใสข้าวบ่อ

งานชิ้นนี้ส่งองค์กร
innovation for
change - east asia
เป็นผู้ว่าจ้าง และ
ถูกเผยแพร่ครั้งแรก
บนเว็บไซต์
eastasia.innovation
forchange.net
เมื่อเดือนพฤศจิกายน
ปี 2565

คำเตือนเนื้อหา:
แมลง, เลือด,
ฉากความรุนแรงจาก
จินตนาการ,
ความรุนแรงจากรัฐ
ต่อผู้ชุมนุม

โปรดใช้วิจารณญาณ
ในการอ่าน

my country has been a
constitutional democracy
since 1932.

the first coup d'état
happened in 1933, followed
by twelve others.

my mom has lived through
six coups
in 1971,

1976,

1977,

1991,

2006

and 2014.

i was there in
2006 and 2014.

ประเทศของฉันอยู่ใต้ประชาธิปไตย
อันมีพระมหากษัตริย์เป็นประมุข
ตั้งแต่ปี 2475

เกิดรัฐประหารครั้งแรกในปี 2476
หลังจากนั้นเกิดรัฐประหารอีก
สิบสองครั้ง

แม่ของฉันมีชีวิตรับเหตุการณ์
รัฐประหารมาแล้วหกครั้ง
ในปี 2514,

2519,

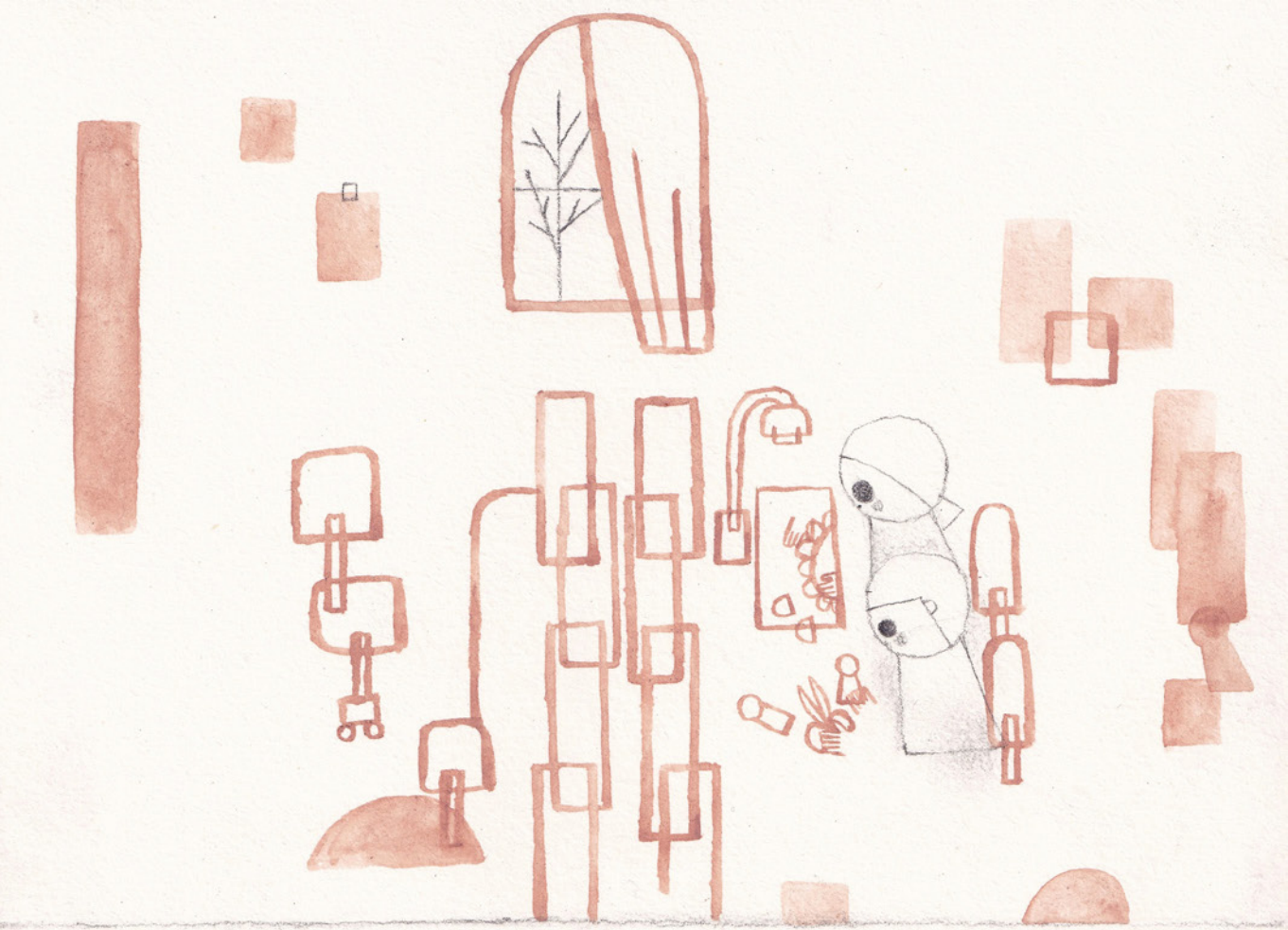
2520,

2534,

2549


และ 2557

ฉันก็อยู่ด้วย
ในปี 2549
และ 2557



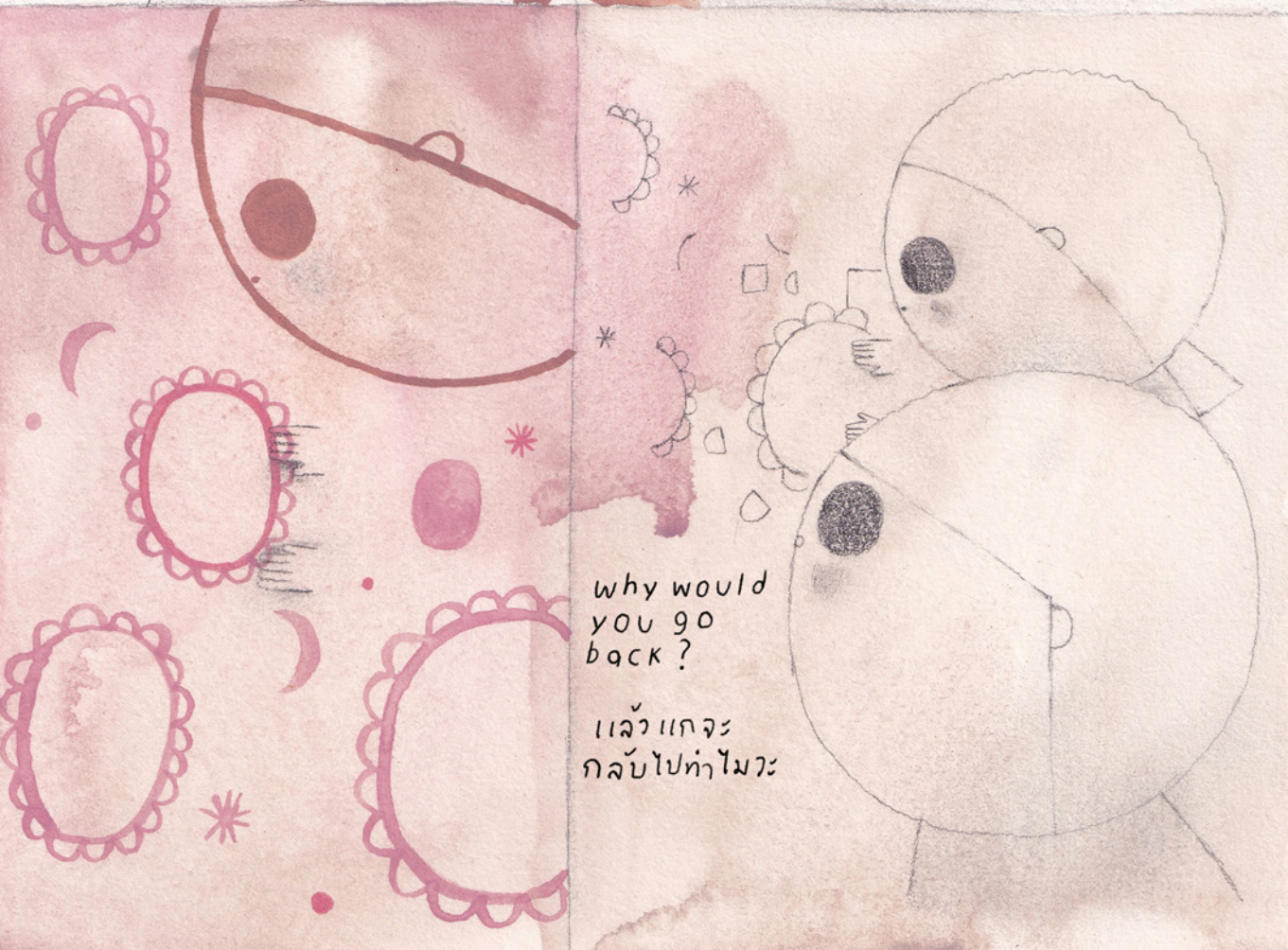
don't go.

טוב לא לך



didn't you say the
military government
just seized power
again in thailand?

แกบอกเองไม่ใช่หรอ
ว่ารัฐบาลทหารเพิ่ง
ได้อำนาจในไทย
ไปอีกรอบ



why would
you go
back?

แล้ว แกจะ
กลับไปทำไมวะ

i didn't know why
ไม่รู้เหมือนกันว่าทำไม

but i did ,
แต่ก็กลับมาแล้ว

come back
กลับมา

to thailand.
ประเทศไทย



back to things familiar
กลับสู่อะไรๆ ที่คุ้นเคย

or not...
ใช้มั้ยนะ...



when you're near nature...
เวลาได้อยู่ใกล้ธรรมชาติ

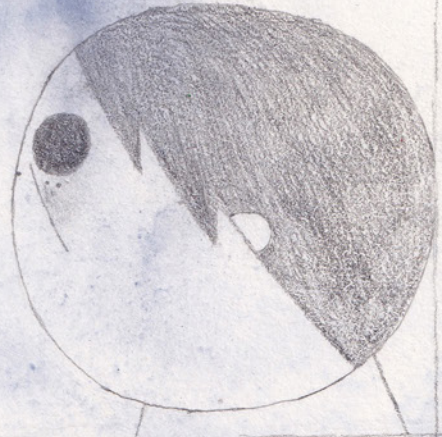


you notice
and accept
change better.

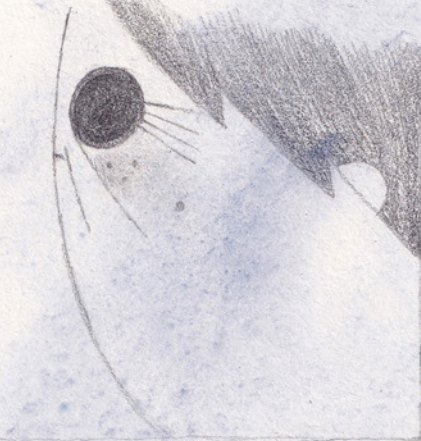
เราจะมองเห็นและ
ยอมรับการเปลี่ยน
แปลงได้ดีขึ้น



everything
ทุกสิ่ง



is changing
เปลี่ยนไป



all the time
ตลอดเวลา



the next thing
รู้ตัวอีกที



you know...
ก็ไม่มีอะไร...

nothing
เหมือนเดิม



is the same
อีกต่อไปแล้ว



like how
เหมือนที่

i used to believe
ฉันเคยเชื่อ


in the sun
ในดวงอาทิตย์

what's -
that?
ตัวอะไรอะ

what? -
อะไรหรอ

and how i don't anymore.
แต่ก็ไม่ได้เชื่ออีกต่อไปแล้ว





pro-
democracy
protest
กลุ่มผู้ชุมนุมเรียกร้อง
ประชาธิปไตย
dispersed
ถูกคุกสลาย
arrested
จับกุม
brutalized
ทำร้าย

pro-
democracy
protest
dispersed
arrested
brutalized
จับกุม
ทำร้าย

YOU kids
deserve it!
เด็กพวกนี้สมควรโดน
stupid แล้ว
ideas!
อุดมการณ์ดีๆ!
just quit
being thai!
เลิกเป็นคนไทย
ไปเลยสิ!



get out of
ออกไป

my head
จากหัวฉันซักที

get out
ออกไปเถอะ

get out
ออกไป

get out
ออกไป

in 2001, thaksin shinawatra began his first term as prime minister. i was six years old.

in 2005, i was excited to see thaksin win again. everyone seemed to be happy. my mom gave me a measly smile and shook her head.

later that year she joined the yellow-shirts (people's alliance for democracy) protesting to end thaksin's second prime ministerial term.

the protest led to the 2006 coup d'état.

ในปี 2544 ทักษิณ ชินวัตร ได้รับตำแหน่งนายกรัฐมนตรีสมัยแรก ฉันอายุหกปี

ปี 2548 ฉันตื่นเต้นที่ทักษิณชนะการเลือกตั้งอีกครั้ง ทุกคนดูดีใจ แม่ยิ้มน้อยๆ ให้ฉัน แล้วส่ายหน้า

ในปีนั้น แม่ร่วมชุมนุมกับกลุ่มคนเสื้อเหลือง (กลุ่มพันธมิตรประชาชนเพื่อประชาธิปไตย) เพื่อขับให้ทักษิณ ลงจากตำแหน่งนายกรัฐมนตรีสมัยที่สอง

การชุมนุมในตอนนั้นนำไปสู่การรัฐประหารในปี 2549

get out!
ออกไป!

get out!
ออกไป!

get out!
ออกไป!

get out!
ออกไป!

it's called 'corruption'.
นี่เค้าเรียกว่า 'คอร์รัปชัน'

it's
มัน

complicated
ซับซ้อน
นี่

a foul
System
ระบบ
สกปรก
we
have
to
ที่เรา
ต้อง

try
very
hard
to
defeat
พยายาม
กำจัด
แม่
ข้า
ลำบาก

this system
is wrong!!!!

ระบบนี้มัน
ไม่ยุติธรรม!!!!

charged with corruption and lèse-majesté and exiled, thaksin still got a lot of support for his former party.

the yellow-shirt movement eventually dissolved and was succeeded by the pdrc (people's democratic reform committee). the pdrc protested against prime minister yingluck shinawatra, thaksin's sister.

in 2013-14, i took to the streets with my mom and other protestors, believing in the cause of eradicating corruption in thailand.

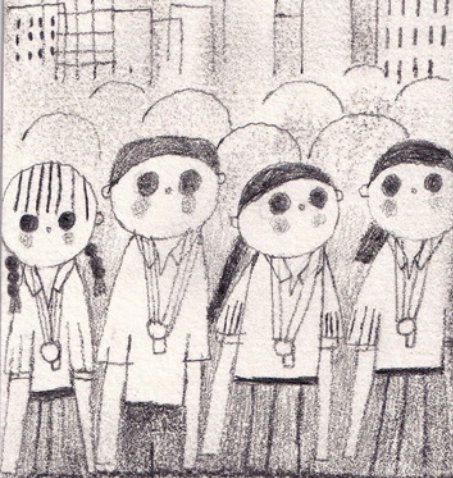
the pdrc protests led to the 2014 coup d'état.

ยังมีผู้สนับสนุนพรรคเก่าของทักษิณอยู่มาก แม้ตัวเขาจะโดนข้อหาทุจริต หมิ่นพระมหากษัตริย์ และหลบหนีออกนอกประเทศไปแล้ว

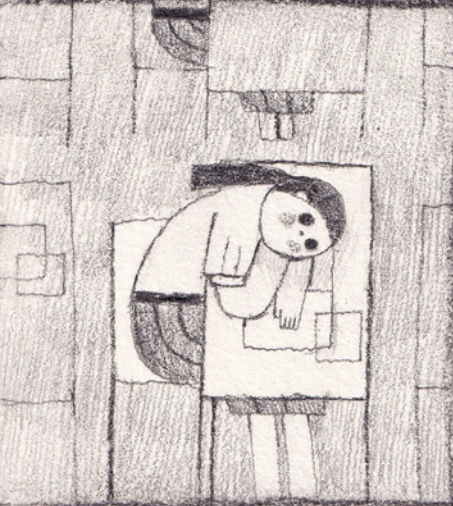
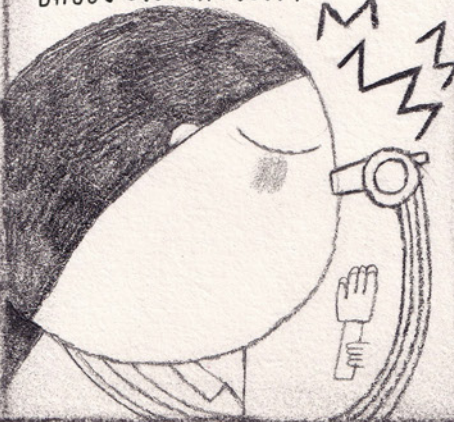
กลุ่มเสื้อเหลืองสลายตัวไปในที่สุด และถูกแทนที่ด้วยกลุ่ม กปปส. (คณะกรรมการประชาชนเพื่อการเปลี่ยนแปลงประเทศไทยให้เป็นประชาธิปไตยที่สมบูรณ์ฯ) ซึ่งเข้ามาประท้วงต่อต้านนายกรัฐมนตรียิ่งลักษณ์ชินวัตร, น้องสาวของทักษิณ

ในปี 2556-57 ฉันออกไปชุมนุมกับแม่พร้อมผู้ชุมนุมคนอื่นที่เชื่อในเป้าหมายการกวาดล้างระบบฉ้อฉลให้หมดไปจากประเทศไทย

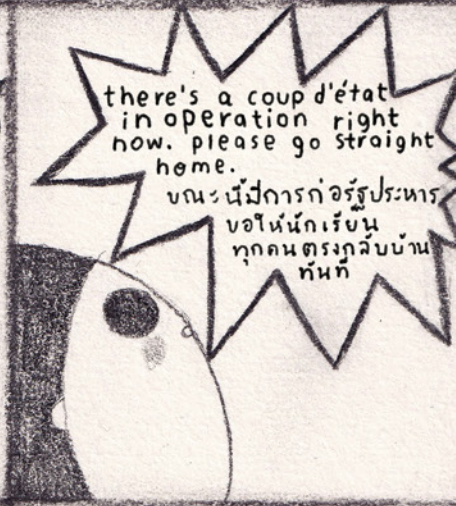
การชุมนุมของกลุ่ม กปปส. นำไปสู่รัฐประหารในปี 2557



protecting our country
ปกป้อง ประเทศไทยของเรา



there's only so much i can do
ฉันทำอะไรได้ไม่มากนักหรอก



there's a coup d'état
in operation right
now. please go straight
home.

ขณะนี้มีการก่อรัฐประหาร
ขอให้นักเรียน
ทุกคนตรงกลับบ้าน
ทันที



coup d'état
at last.

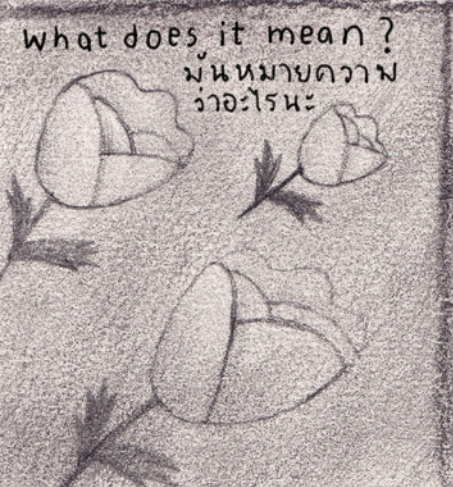
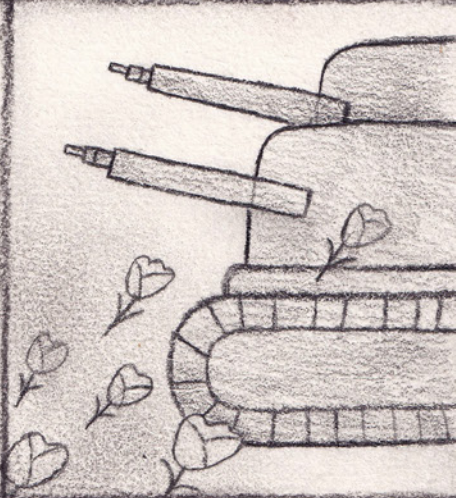
ในที่สุดก็
เกิดรัฐประหาร



we're taking extreme
measures. เราจะใช้มาตรการสูงสุด



to restore peace in thailand.
เพื่อกอบกู้ความสงบในประเทศไทย




what does it mean?
มันหมายความว่า
อะไรนะ



have they really come
พวกเค้ามาช่วยเรา จริงๆ



to save us?
ใช่มั๊ย



have they
พวกเค้า

really
มาช่วยเรา

come to
save us?

จริงๆ
ใช่มั้ย

in 2020, protests erupted
against prayut chan-o-cha
and the military junta that
had been in power since
2014.

these protests were led by
the young generation. they
spread a unifying slogan
across social media.

'let this end in our
generation.'

'this' meaning the vicious
cycle of dictatorship in
our country.

i was 24 and i started to
grasp what had been going
on in my country for the
first time.

ในปี 2563 เริ่มเกิดการชุมนุมต่อต้าน
ประยุทธ์ จันทร์โอชา และรัฐบาลทหาร
ซึ่งยึดอำนาจการปกครองไว้ตั้งแต่ปี
2557

การชุมนุมเริ่มมาจากกลุ่มคนรุ่นใหม่
มีคำพูดปลุกใจที่ถูกส่งต่อกันไปบน
โซเชียลมีเดีย

'ให้มันจบที่รุ่นเรา'

'มัน' หมายถึงวงจรร้ายกาจของระบบ
เผด็จการในประเทศของเรา

ฉันอายุ 24 ปีในตอนนั้น และฉัน
เพิ่งเริ่มเข้าใจความเป็นไปของ
ประเทศไทยจริงๆ เป็นครั้งแรก



on 16 october 2020,
the police dispersed
unarmed protestors
in bangkok using high
pressure water cannons
and tear gas.

วันที่ 16 ตุลาคม 2563
ตำรวจเข้าสลายกลุ่มผู้
ชุมนุมที่ไม่มีอาวุธใน
กรุงเทพฯ โดยใช้ปืนฉีดน้ำ
แรงดันสูง และแก๊สน้ำตา

every minute of
this violent escalation
was broadcast live.

ทุกนาทีที่ความรุนแรงเพิ่มระดับ
ขึ้นเรื่อยๆ ถูกถ่ายทอดสดออกไป

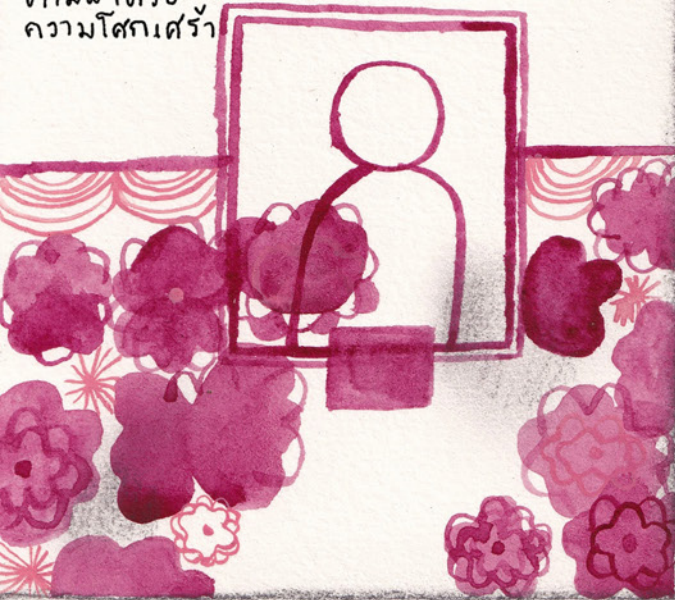
anger spread
ความโกรธแผ่ขยาย



like wildfire
ออกไปเหมือนไฟป่า



then came sadness
ตามมาด้วย
ความโศกเศร้า



fear
หวาดกลัว



hatred
เกลียดชัง



and worst of all ...
และที่ร้ายที่สุด...



despair
ความสิ้นหวัง

it found me
มันกลับมาหาฉัน

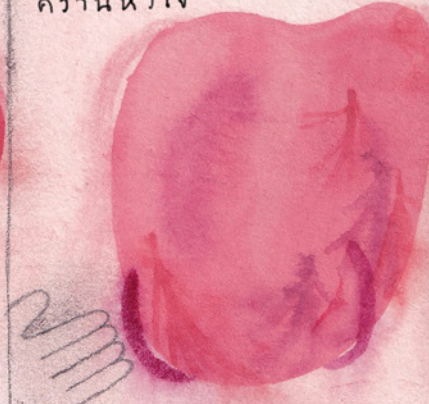
time and time again
อีกครั้งและอีกครั้ง



i wanted to
ฉันอยาก

rip hearts
ฉีกหัวใจ

out of them
ของคน
พวกนั้น
ออกมา



people who seem so big they cover the sky
พวกคนที่ดูยิ่งใหญ่จนบดบังท้องฟ้า

why do you
have such
a complicated
heart?

ทำไมหัวใจ
ของคุณถึง
ซับซ้อนขนาดนี้



i want to understand
ฉันอยากเข้าใจ

is it
just like
mine?

มันเหมือนหัวใจ
/ ของฉันเลย
รีป่ล่านะ



what's inside
อะไรที่อยู่ใน



my own heart
หัวใจของฉัน



it festered
มันน่าเฟะ





it
มัน

con
sumed
me

กลืน
กิน
ฉัน

why wouldn't
i understand?
ทำไมฉันจะไม่
เข้าใจ

but why are you
complaining about
such small things?
แต่ทำไมเธอมาบ่น
เรื่องอะไรเล็กๆ น้อยๆ
แบบนี้

you're
too angry.
เธอโกรธเกินไป
ไปแล้วนะ

of course i know.
ฉันก็ต้องรู้อยู่แล้วสิ

i know this is a
dictatorship
ฉันรู้อยู่แล้วนี่คือเผด็จการ

but it's just the way
things are in this
country.

แต่ประเทศเรานั้นก็เป็น
แบบนี้แหละ

that's it!!!!

โวย โวยแล้ว!!!!



it was waiting
มันเฝ้า
รออยู่

we'll never talk
about this again!
ไม่ต้องพูดเรื่องนี้
กันแล้วนะ!

never!!!!
ไม่พูดอีก
เด็ดขาด!!!!

to blow up
รอที่จะระเบิด

you've
forgotten
already

ก็เธอลืมไป
แล้วว่าตอน
เธอยังเด็ก

and hurt
และทำร้าย

how it felt
when you
were young.
เธอรู้สึก
ยังไง

when i was young
like you
ตอนที่ฉันยังเด็ก
แบบเธอ

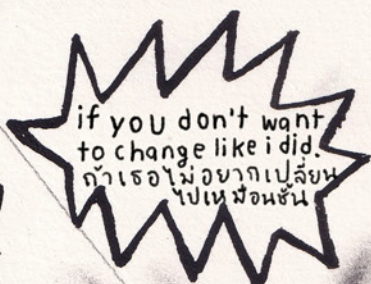
i never thought
i would change
either.

ฉันก็ไม่เคยคิด
ว่าฉันจะเปลี่ยนไป
เหมือนกัน



it was the first big fight i had had with my mom in a long time.

ฉันไม่ได้ทะเลาะกับแม่นักขนาดนั้นนานแล้ว



i tried to understand her stance
and why it made me suffer.
but i was angry. very angry.

ฉันลองมองจากมุมมองของแม่ และทำความเข้าใจ
ว่าทำไมมันถึงทำให้ฉันเจ็บปวด
แต่ฉันโกรธ โกรธมากๆ

So i wasn't trying to understand at all.
the suffering i didn't understand in myself
just lashed out. it was a nightmare.

ฉันเลยไม่ได้เข้าใจอะไรทั้งนั้น สิ่งที่ทำให้ฉันเจ็บ
อยู่ข้างใน สิ่งที่ไม่เข้าใจในตัวเอง
มันทำให้ทรมาณ เหมือนฝันร้าย



in 1973, when mom was twelve, the day of great sorrow happened, then in 1976, she witnessed the thammawat massacre.

and 1992, when she was 31, was the year of the black may.

all these attempts to get rid of the imposing power were in vain.

how does it feel, i wonder, to have been through all those tragedies ?

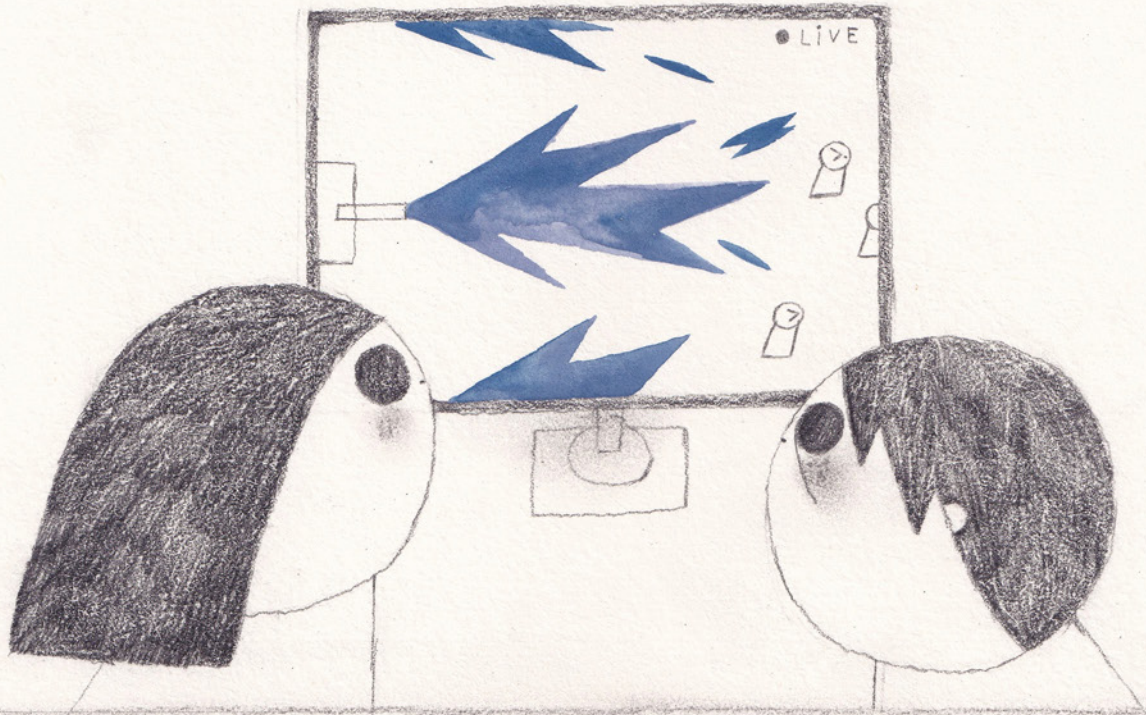
ในปี 2516 เกิดเหตุการณ์วันมหาวิปโยค (14 ตุลา) แม่อายุสิบสองปี หลังจากนั้นในปี 2519 แม่ได้เห็นเหตุการณ์สังหารหมู่ที่ธรรมศาสตร์ (6 ตุลา) เกิดขึ้นด้วยตาของตัวเอง

และในปี 2535 ตอนแม่อายุ 31 ปี ก็เกิดเหตุการณ์พฤษภาทมิฬ

ความพยายามมากมายหลายครั้งที่จะกำจัดอำนาจกดขี่ส่วนสูงเปล่า

มันจะรู้สึกอย่างไรกันนะที่ต้องเฝ้ามอง โศกนาฏกรรมเหล่านั้นเกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำเล่า ฉันทึกสงสัย

how does it feel... seeing history repeating itself?
มันจะรู้สึกยังไงกันนะ... ตอนเฝ้ามองประวัติศาสตร์ซ้ำรอยแบบนี้



i wonder, did she cry herself to sleep like i do?
ฉันอยากรู้ว่าแม่เคยร้องไห้จนหลับไปเหมือนฉันรึเปล่า

does she now?
ตอนนี้แม่ยังร้องไห้อยู่มั๊ย

how much did it hurt then?
ตอนนั้นมันเจ็บปวดแค่ไหน

how much
does it still
hurt now?
แล้วตอนนี้
ยังเจ็บปวด
เท่าไรรึกัน

mom once told me that the reason we have to die is that, at one point,
the world gets too much to keep up with.

แม่เคยบอกว่าเหตุผลที่คนเราต้องตายก็เพราะ: พอมีชีวิตมาถึงจุดนี้
โลกเราก็มีเรื่องต่างๆ มากเกินไปจนทำให้เรารู้สึกเหนื่อย

everything changes
ทุกอย่างเปลี่ยนแปลง

so fast.
รวดเร็วเกินไป

so fast that it's exhausting.
so one must simply go.

เร็วจนมันเหนื่อยมาก
เร็วจนเราต้องจากโลกนี้ไป



and make way
for new things

และเว้นที่ไว้
ให้กับสิ่งใหม่ๆ

so many new ideas,
สิ่งใหม่ๆมากมาย

technologies,
เทคโนโลยี



conflicts,
ปัญหาคัดแย้ง



wars...
สงคราม...



so much
สิ่งต่างๆมากมาย



is going on
เกิดขึ้น



all the time...
ตลอดเวลา...

i know things change but it's sad.
ฉันก็พอรู้ว่าอะไรๆต้องเปลี่ยนไป แต่ก็รู้สึกเศร้าขึ้นมา

your generation
just wants to change
the whole system.

คุณรุ่นเธอก็แค่อยาก
จะล้มระบบเก่าๆ

it will be
a disaster.

มันจะ
พังหมดนะ



then what should
we do?

แล้วจะให้ทำยังไงล่ะ

maybe it was the way mom said it.
เพราะวิธีที่แม่พูดออกมามันจะฟัง



the whole system
is rotten.

ก็ระบบมันแย่มาก
ไปหมด

shouldn't we
take a chance?

เราไม่ควรทำ
อะไรหน่อยหรือ

shouldn't we try?

เราไม่ควรลอง
ดูหรือไง

i don't know
ก็ไม่รู้สินะ

but it'll be
an ugly mess.
แต่มันเลวและ
น่าเกลียด

good luck
with that.

โชคดี
ก็แล้วกัน

it sounded like she's
already far away.

มันฟังดูเหมือน
แม่อยู่ห่างไกล
ออกไปแล้ว

dear mom,
i'm writing this letter
to let you know that
i suffer and why i do...
there's a lot i still don't
understand but i'll try
my best... first of all
i want you to know
that

เธอ,
ฉันเขียนจดหมายฉบับนี้
เพื่อให้เธอรู้ว่าฉันกำลัง
เจ็บปวด และทำไมฉันถึงเจ็บ
ปวด ฉันก็ยังไม่เข้าใจตัวเอง
ดีเท่าไร แต่ฉันจะพยายาม
อย่างแรกก็ฉันอยากให้คุณรู้คือ

so when you simply
disagree, i feel
very, very hurt.

แต่เธอไม่เห็นด้วยเฉยๆ
ฉันเลยรู้สึกเจ็บปวดมาก

you're the person i love
and respect the most in this
world

you're my mother and also
my best friend.

i used to share everything
with you and i thought
we would always agree
on everything.

i have so much expectation
for you to understand
me, to take my side.

ฉันรักและเคารพเธอมากที่สุด
ในโลก เธอเป็นทั้งแม่ทั้งเพื่อน
ที่สนิทที่สุด

ฉันเคยเล่าอะไรๆ ในเธอฟังทุก
อย่าง แล้วก็คิดว่าเราคงคิดอะไรๆ
เหมือนกันไปตลอด

ฉันคาดหวังมากๆ ว่าเธอจะเข้าใจ
แล้วก็เข้าใจฉันไปตลอด

i might seem sure of myself.
i might seem to be aware of
the latest news. and i might
seem to find different people
in my life.

but the one person i need
when it all turns upside down
is you.

อาจดูเหมือนฉันมั่นใจ อาจดู
เหมือนว่าฉันได้รับรู้ข่าวสารมาก
มาย แล้วก็เจอใครต่อใครเยอะแยะ
แต่คนคนเดียวที่ฉันต้องการ
ในตอนที่ทุกอย่างมันกลับตาลปัตร
ไปหมดก็คือเธอ



you know i was never into
politics before. i thought it
all ugly and angry and
complicated.

when the 2020 protests
started it was like i opened
my eyes for the first time to
what is wrong in our country
in our world.

i started to see how privileged
i am and i became overwhelmed
with guilt and anger.

เชอกรั้วที่ผ่านมา ฉันไม่เคยสนใจ
การเมือง ฉันว่ามันมีแต่เรื่องสกปรก
แต่คนโกรธกันจนหาไปหมด

พอคนเริ่มออกมาประท้วงกันปี 63
มันเหมือนฉันได้เปิดตามองดูเป็น
ครั้งแรกว่าอะไรกันที่ผิดเพี้ยนไป
ในประเทศไทย ในโลกนี้

ฉันเริ่มเห็นวิถีชีวิตต่างๆ ที่ฉันมี
ในชีวิต จนมันท่วมท้นไปหมด
ทั้งรู้สึกผิด และรู้สึกโกรธ

but somehow this time
you stopped me when i
started talk to you.

แต่ไม่รู้ทำไมคราวนี้พอฉัน
เริ่มพูดกับเธอ ฉันถึงรู้สึกว่า
ฉันพูดออกไปไม่ได้

why have i not seen
all of this before?
why have i been so
ignorant?

ทำไมฉันไม่เคยมองเห็น
อะไรพวกนี้เลย ทำไมฉัน
ถึงปิดหูปิดตามาตลอด

i have so many new
emotions, stories and
questions i found on
this new journey
that i want to share
with you

throughout my life ,
for every new chapter ,
you have always been
there for me, to be
happy for me, to hold me
if i cry.

ฉันรู้สึกอะไรที่ไม่เคยรู้สึก
เยอะแยะไปหมด มีเรื่องราว
และคำถามมากมายที่ได้เจอ
ในการเดินทางครั้งนี้ที่
ฉันอยากเล่าให้เธอฟัง

ทั้งชีวิตที่ผ่านมาเวลาฉัน
เริ่มอะไรใหม่ๆ ก็มีเธออยู่
ข้างๆ ฉันตลอดคอยมี
ความสุขไปกับฉัน คอย
กอดฉันเวลาฉันร้องไห้



Whenever i talk to you about politics or just bring up my thoughts i feel a wall between us. it has never been there before... whenever i talk to you about this, i feel small.

am i saying the wrong things?
am i getting these facts right?
am i overreacting over nothing?

พอฉันพูดเรื่องการเมือง หรือแค่พูดว่า
ฉันรู้สึกยังไง ฉันก็รู้สึกว่าสื่อกำลังกั้น
ระหว่างฉันกับเธออยู่ คำแพงที่ไม่เคยอยู่
ตรงนั้นมาก่อน พอพูดกับเธอเรื่องนี้
ทีไร ฉันก็รู้สึกตัวเล็กลง

นี่ฉันพูดอะไรผิดอยู่รึเปล่า
ข้อมูลพวกนี้ ฉันพูดถูกมั๊ย
นี่ฉันโวยวายไปทั้งๆ ที่มันไม่มีอะไรเธอ

this is huge to me. i think about it
all the time but i can't talk to you
without feeling more hurt and
without hurting you but keeping
it to myself isn't good either.

do you remember that fight
we had? i think i just exploded.
i think i hurt you a lot.
since that day i've regretted it.

i'm sorry. really sorry.

เรื่องนี้เป็นเรื่องใหญ่มากๆ สำหรับฉัน
เป็นเรื่องที่ฉันคิดถึงอยู่ตลอด แต่ก็คุย
กับเธอไม่ได้ ถ้าคุยก็จะรู้สึกแย่มากกว่าเดิม
หรือทำให้เธอรู้สึกแย่ไปด้วย แต่กับ
วิรัตน์แล้วมันก็ไม่ค่อยเหมือนกัน
เธอจำที่เราทะเลาะกันตอนนั้นได้มั๊ย
ฉันว่าจู่ๆ ฉันก็ระเบิดออกมา แล้วก็ทำให้
เธอเจ็บปวดมาก ตั้งแต่นั้นฉันก็เสียใจ
มาตลอด

ฉันขอโทษนะ บอโกบจริง ๆ

all my frustration, anger and
sometimes even excitement
felt invalid. so i began to feel
cautious around you.

and when i started to feel
despair, i didn't know what to do.

ความหงุดหงิด ความโกรธ หรือ
บางทีแม้แต่ความตื่นเต้นของชั้น
ดูเหมือนจะไม่สำคัญ ชั้นเลยเริ่ม
ระวังตัวเวลาอยู่กับเธอ พอชั้นเริ่ม
รู้สึกสิ้นหวัง ชั้นไม่รู้จะทำยังไงดี

i felt so
incredibly lonely.

ฉันรู้สึกเหงามาก
เหงาอย่างไม่น่าเชื่อเลย

it's scary to think that i would
never be able to share this part
of my life with you. my anger,
my despair, my hopes, my dreams.

i want to sit down and cry to you
just like when i was a child.
and i want you to know that
i can listen to you and hold
you, too. i hope one day
you could let me.

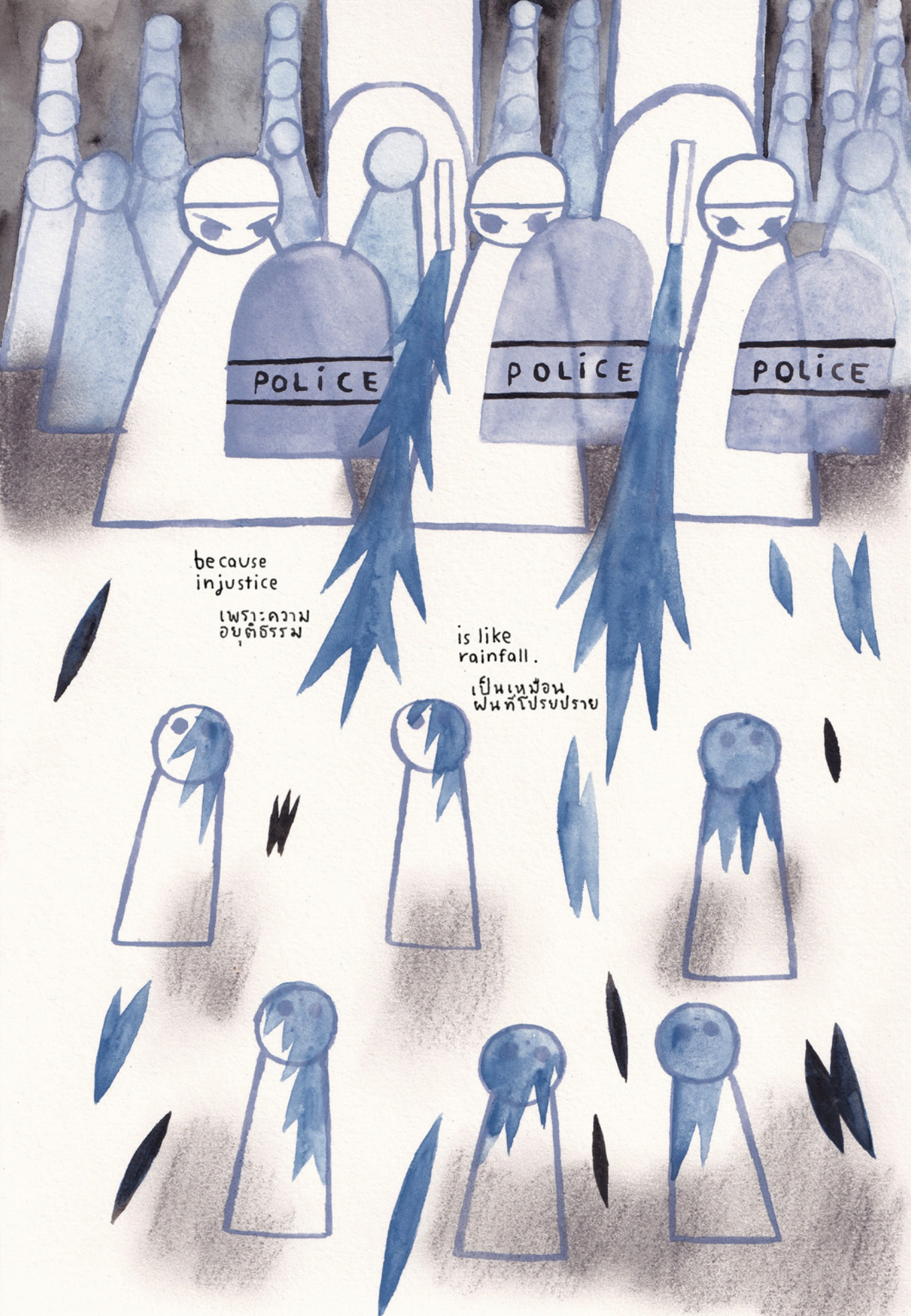
i really miss our long talks.
love, namsai.

ฉันรู้สึกกลัวขึ้นมาพอคิดว่า ฉันจะ
พูดเรื่องนี้กับเธอไม่ได้เลยตลอดชีวิต
แล้วนี่เธอฟังไม่ได้เลยว้า ชั้นโกรธ
ยังไง สิ้นหวังยังไง ความหวัง
ความฝันของชั้นคืออะไร
ฉันอยากนั่งร้องไห้กับเธอฟัง
เหมือนตอนฉันเป็นเด็ก แล้วชั้น
ก็อยากให้เธอรู้ว่า ฉันรับฟังและ
กอดเธอไว้ได้เหมือนกัน หวังว่าซัก
วันเธอจะเปิดใจกับฉันได้

ฉันคิดถึงตอนที่เรานั่งดูกัน
ได้นานๆจัง รักแม่นะ , น้ำใส







because
injustice

เพราะความ
อับยธรรม

is like
rainfall.

เป็นเหมือน
พายุที่โปรยปราย

it keeps
happening
มันตกลงมา

naturally,
ของมันอย่างนั้น

incessantly.
ไม่หยุดยั้ง





that's why the
world needs you.
you and your
soft heart.

โลกเลวต้องมีเธออยู่
เธอกับหัวใจของเธอ
ที่อ่อนนุ่ม





and the rest of your life?
What do you want to do?
แล้วตลอดชีวิต แกล่ะ
อยากทำอะไร

hm... big question.
i don't know. you?
อืม... คำถามยากจริง
ไม่รู้ดี แกอะ

i want to do this i guess.
make animation for life.
ก็คงอยากทำนี่ล่ะมั้ง
อยากทำอนิเมชันไปตลอดเลย

i'm kinda the same
then. i just want to
make a living drawing.
งั้นฉันก็เหมือนกันแหละ
อยากวาดรูปเป็นอาชีพไปเรื่อยๆ

that was
what i
told my
friend
then

ตอนนั้น
บอกเพื่อน
ไปแบบนั้น

but really i just wanted to make
beautiful things and be happy.

แต่จริงๆ แล้วฉันแค่อยากสร้างอะไร
ที่สวยงามออกมา แล้วก็อยากมีความสุข

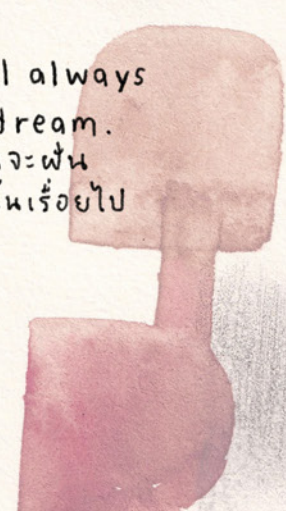
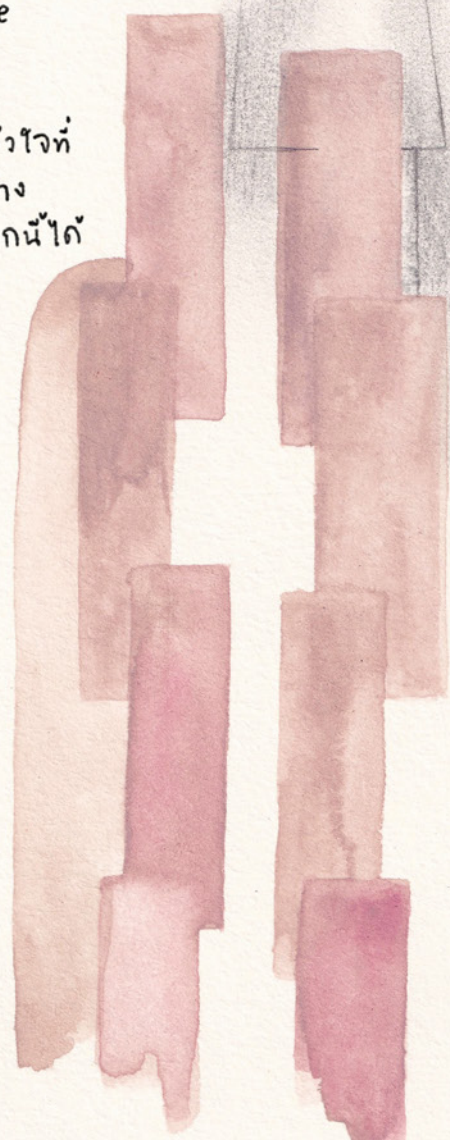
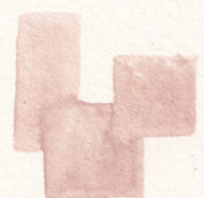
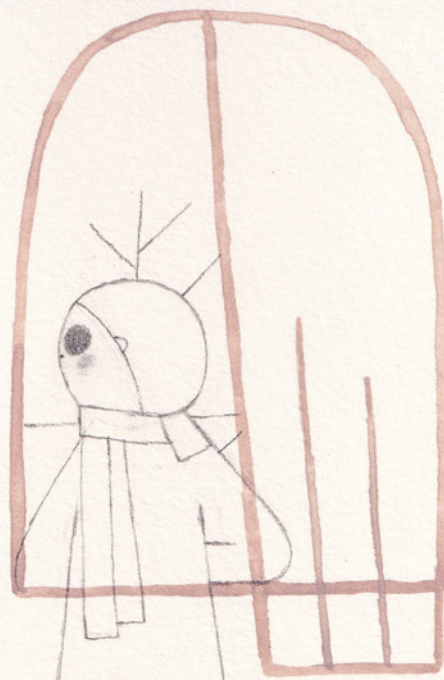


i knew it would come
across as naïve so
i didn't say it out loud.
ฉันรู้ว่ามันคงฟังดูอ่อนต่อโลก
เลยไม่ได้พูดออกไป

but that was what
i truly wanted
for my life
and it still is.
แต่นั้นคือสิ่งที่ฉันต้องการ
อย่างแท้จริงในชีวิต
มาจนถึงตอนนี้

i hope to have
a heart beautiful
enough to make
beautiful things
for this world.
ฉันหวังว่าฉันจะมีหัวใจที่
อ่อนโยนพอที่จะสร้าง
สิ่งงดงามให้กับโลกนี้ได้

that will always
be my dream.
และฉันจะฝัน
อย่างนั้นเรื่อยไป



i'm making this comic in
2022. i'm now 26.
my mom is 60.

thailand awaits the next
general election in 2023.

the government still hasn't
responded to any of the
demands made by pro-
democracy movements.

ฉันกำลังเขียนการ์ตูนเรื่องนี้ใน
ปี 2565 ตอนนี้ฉันอายุ 26 ส่วน
แม่อายุ 60 ปี

ประเทศไทยกำลังรอการเลือกตั้ง
ครั้งต่อไปในปี 2566

รัฐบาลยังไม่เคยมีท่าทีตอบรับ
ข้อเรียกร้องใดๆ ของกลุ่มผู้ชุมนุม
ที่ออกมาเรียกร้องประชาธิปไตย

epilogue

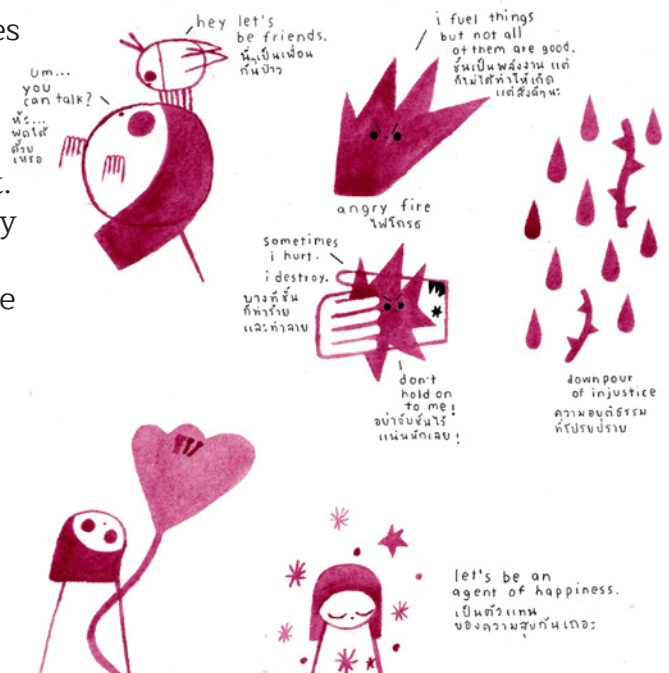
บันทึกท้ายเรื่อง

anger is good, you know,
but it hurts you first
before anyone else.

If I see injustice and I feel angry, that only means that I'm human. Anger is understandable, but it is also important to transform anger before it causes harm. When I let my anger grow strong, sometimes I want the one who causes my anger to vanish into thin air. What could happen if I have a lot of power when I'm feeling angry?

To transform anger doesn't mean that I have to reject my anger. I know that it's there and I accept it like a friend. If I can start to embrace my anger, that's the beginning of the transformation.

Anger is a powerful source of energy, but this energy arises mostly from a dualistic view. This view distinguishes me from you, here from there, this from that, yours from mine. The true transformation of anger will happen when I can recognize its dualistic root. Once I can transform my angry energy into understanding and compassion, I can help myself and others in a more constructive way.



ความโกรธนี้มันกัดต้นอะไร แต่มันทำเธอเจ็บ ก่อนใคร

ถ้าฉันเห็นเรื่องที่ไม่ยุติธรรมแล้วรู้สึกโกรธ ก็แปลว่าฉันเป็นเพียงมนุษย์คนหนึ่งเท่านั้นเอง ความโกรธเป็นเรื่องสมเหตุสมผล แต่การแปรเปลี่ยนความโกรธก่อนที่มันจะกลายเป็นพลังงานลบก็สำคัญเหมือนกัน เวลาฉันปล่อยให้ความโกรธรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ ฉันรู้ตัวว่าบางทีฉันก็อยากทำให้คนที่ทำให้ฉันโกรธหายไปเลยเหมือนกัน ถ้าฉันมีอำนาจที่จะทำอย่างนั้นจริงๆ ตอนที่ฉันกำลังโกรธอยู่ละ

การแปรเปลี่ยนความโกรธไม่ได้หมายความว่าฉันผลักความโกรธออกไป ฉันรู้ว่ามีความโกรธอยู่ตรงนั้นและต้อนรับมันเหมือนเพื่อนคนหนึ่ง เมื่อฉันสามารถโอบกอดความโกรธของฉันได้ มันก็จะเริ่มแปรเปลี่ยนไป

ความโกรธเป็นแหล่งพลังงานมหาศาล แต่พลังงานนี้เกิดขึ้นจากการมองสิ่งต่างๆ แยกเป็นสองขั้ว การมองแบบนี้แยกฉันออกจากเธอ, ที่นี้ออกจากที่นั่น, สิ่งนี้จากสิ่งนั้น, ของเธอจากของฉัน การแปรเปลี่ยนความโกรธอย่างแท้จริงจะเกิดขึ้นเมื่อฉันมองเห็นต้นเหตุที่เกิดจากการคิดแบ่งแยกนี้ เมื่อฉันสามารถแปรเปลี่ยนพลังงานความโกรธให้กลายเป็นความเข้าใจและความเมตตาได้แล้ว ฉันก็จะสามารถช่วยตัวฉันเองและคนอื่นๆ ได้ดียิ่งขึ้น



because injustice is like
rainfall. it keeps happening
naturally, incessantly.

To live my life without enough understanding of myself
(my body, my feelings, my emotions, my thoughts...) and others can lead me towards violence. That is how injustice manifests in society. On the other hand, to choose nonviolence is to choose to be there for my emotions. I choose to create space for myself, space to understand and embrace my own feelings. And when I have space for myself, I have space for others. I can create a bridge, a common ground, a place for acceptance in society.

เพราะความอยุติธรรมเป็นเหมือน
ฝนที่โปรยปราย มันตกลงมา
ของมันอย่างนั้น ไม่หยุดหย่อน

การมีชีวิตอยู่โดยที่ไม่เข้าใจตัวเอง (เข้าใจร่างกาย, ความรู้สึก, อารมณ์, ความคิดของตัวเอง) และไม่เข้าใจคนอื่นมากพออาจนำไปสู่การใช้ความรุนแรงได้ เพราะแบบนี้ความอยุติธรรมถึงเกิดขึ้นในสังคมอยู่ตลอด ในทางกลับกัน การไม่เลือกใช้ความรุนแรงหมายความว่าฉันเลือกที่จะอยู่กับอารมณ์ความรู้สึกของฉัน ฉันเลือกที่จะสร้างที่ว่างให้กับตัวเอง ที่ว่างสำหรับการเข้าใจและการโอบกอดความรู้สึกของฉัน และเมื่อฉันมีที่ว่างให้กับตัวเอง ฉันก็จะมีที่ว่างให้กับคนอื่นด้วย ฉันสามารถสร้างสะพาน สร้างพื้นที่ร่วมที่คนในสังคมเปิดใจต่อกันและกันได้



downpour
of injustice
ความอยุติธรรม
ที่โปรยปราย

that's why the world
needs you. you and
your soft heart.

'A soft heart' here means a healthy heart full of compassion, full of capacity to love and understand. I am a part of society and my well-being has a strong connection with the well-being of society. Society is nothing but people coming together for the common good. Each of us is a gear that makes up this machine. Each of us has free will to choose to rotate toward discrimination and violence or toward mutual understanding and love.

Each of us can be an agent of peace and happiness. Being able to recognize, accept, embrace, and look deeply into my emotions is essential to maintaining a soft heart. Only then I can experience true happiness and radiate this energy out into the world.



so this is
what it feels
to have a soft heart.

การมีหัวใจที่อ่อนนุ่ม
มันรู้สึกอย่างนี้เองสินะ

โลกเลยต้องมีเธออยู่ เธอกับหัวใจของเธอที่อ่อนนุ่ม

‘หัวใจที่อ่อนนุ่ม’ หมายถึงหัวใจที่มีสุขภาพแข็งแรง เต็มไปด้วยความเมตตา ความสามารถที่จะรักและเข้าใจ ฉันเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และความแข็งแรงของใจฉันนั้นเชื่อมโยงกับความแข็งแรงของสังคมอย่างมาก เราทุกคนเป็นเหมือนกลไกชิ้นหนึ่งในเครื่องจักรนี้ เราแต่ละคนเลือกได้ว่าจะเคลื่อนที่ไปหาการแบ่งแยกและความรุนแรง หรือจะเคลื่อนที่ไปหาความเข้าใจร่วมกันและความรักในสังคม

เราแต่ละคนสามารถเป็นตัวแทนของความสันติและความสุขได้ ความสามารถในการสัมผัส รับรู้ โอบกอด และมองอย่างลึกซึ้งเข้าไปในอารมณ์ของฉันเป็นสิ่งจำเป็นในการรักษาหัวใจของฉันให้อ่อนนุ่ม เมื่อฉันมีหัวใจที่อ่อนนุ่มแล้ว ฉันถึงจะสัมผัสความสุขที่แท้จริงและส่งพลังงานนั้นออกไปให้กับโลกได้



let's be an
agent of happiness.
เป็นตัวแทน
ของความสงบกันเถอะ

a broken
heart cannot
do much for
the world.

หัวใจที่แตกสลาย
ช่วยอะไรโลกได้ไม่มาก
หรอกนะ



everything changes
all the time. the next thing
you know... nothing is the same.

When I come back to myself fully, I am in touch with the present moment. If I am mindful, I am aligned with reality. In a constantly changing reality, no problem can be there forever; there is always a way out, there is always hope. When I am truly there for whatever I am doing, I can see what is my capacity and what is my limitation. I can see when my original wholesome intention might turn into harmful speech or action, when someone's original wholesome wish might bear wholesome fruit. When that understanding comes to me, I know something great can happen.

ทุกสิ่งเปลี่ยนไปตลอดเวลา
รู้ตัวอีกที ก็ไม่มีอะไร...
เหมือนเดิมอีกต่อไป

เมื่อฉันกลับมาหาตัวเอง ฉันได้สัมผัสช่วงขณะนี้ที่ฉันมีชีวิตอยู่จริงๆ ฉันได้อยู่กับความเป็นจริงเมื่อฉันมีสติ ไม่มีปัญหาอะไรที่จะคงอยู่ไปตลอดเพราะในความเป็นจริงทุกสิ่งเปลี่ยนไปเสมอ มีทางออกเสมอ มีความหวังเสมอ ฉันได้เห็นทั้งความสามารถและข้อจำกัดของตัวเอง เมื่อฉันอยู่กับสิ่งที่ฉันทำอย่างเต็มที่ ฉันอาจได้เห็นความตั้งใจดีของฉันแปรเปลี่ยนไปเป็นคำพูดหรือการกระทำที่รุนแรง หรือได้เห็นว่าคุณสมบัติของใครอีกคนออกดอกออกผลงดงาม พอฉันเข้าใจแบบนี้ ฉันก็รู้ว่าสิ่งที่ดีงามก็สามารถเกิดขึ้นได้

what is inside my own heart.

Inside my heart I can see a garden with many beings. Each being is a type of emotion. Like a gardener that has full authority to choose which plants to grow more of in their garden, I also have full authority to choose which emotions I want to grow more of in my heart.

To be aware of my emotions is to create space to heal. Being able to accept and embrace my emotions can help me heal and transform my suffering and overwhelming energy. There are many awareness techniques and practices that can help me do this. I can start slowly and find a way that works for me.

อะไรที่อยู่ใน หัวใจของฉัน

มีสวนเล็กๆ อยู่ในหัวใจของฉัน ในสวนนั้นเต็มไปด้วยสิ่งมีชีวิตมากมาย สิ่งมีชีวิตแต่ละตัวก็คือความรู้สึกแต่ละอย่างของฉันเอง ฉันเหมือนคนทำสวนที่มีสิทธิที่จะเลือกปลูกอะไรในสวนก็ได้ ฉันเลือกได้ว่าฉันอยากให้อารมณ์แบบไหนเติบโตขึ้นในใจของฉัน

การรับรู้ถึงอารมณ์ความรู้สึกของตัวเองคือการสร้างพื้นที่เยียวยา การที่ฉันยอมรับและโอบกอดความรู้สึกของตัวเอง มันช่วยให้ฉันรู้สึกดีขึ้นและช่วยแปรเปลี่ยนความทุกข์และความรู้สึกที่รุนแรงของฉันได้ มีเทคนิคและการฝึกปฏิบัติหลายแบบที่ช่วยได้ ฉันค่อยๆ เริ่มเข้าใจวิธีการที่เหมาะสมกับตัวเองไปเรื่อยๆ

Cycle of emotions
วงจรความรู้สึก



i can listen to you
and hold you, too.

I can think of being aware of my emotions as listening to myself. When I am able to create that space within myself, I am able to create space between me and others, too. I can learn to be vulnerable in human connection. I can be open about my sufferings and my needs so that when the other person speaks, I can be fully there to listen to them without blame or demand. That is when true communication happens.

ฉันรับฟังเธอ และกอดเธอไว้ได้เหมือนกัน

ฉันคิดว่าการรับรู้อารมณ์ความรู้สึกข้างในก็เหมือนการกลับมาฟังตัวเอง เมื่อฉันมีพื้นที่มากพอในตัวเอง ฉันก็สามารถสร้างพื้นที่ระหว่างฉันกับคนอื่นๆ ได้เหมือนกัน ฉันสามารถเรียนรู้ที่จะเป็นเพียงมนุษย์คนหนึ่งที่เคยบางเวลาสื่อสารกับคนอื่นๆ ได้ ฉันเปิดเผยความทุกข์และความต้องการของฉันได้ และเมื่อคนอื่นพูดขึ้น ฉันก็สามารถรับฟังได้อย่างเต็มที่โดยไม่กล่าวโทษหรือเรียกร้องอะไร นี่คือการสื่อสารกันอย่างแท้จริง





big, big thanks to
my mom who is always there for me

tangmo-tippawan yarungfhan,
community partner and main collaborator
our friends and mentors who were willing to lend
their insights to this project

charis loke, project curator and editor of this comic
i4c team - dw, philip, ani and everyone involved
in libraries of resistance project
for new friendships and inspirations

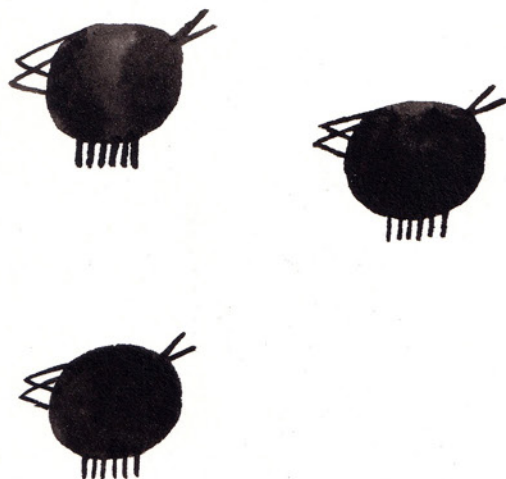
ขอบคุณ
แม่ที่อยู่กับกันมาตลอด

พี่แตงโม - ทิพวัลย์ ยารังพันธ์ ผู้ประสานงานชุมชน
เพื่อนและคนที่ช่วยเหลือ ให้มุมมองและแนวคิดที่เต็มไปด้วย
ความเข้าใจกับงานชิ้นนี้

คาริส โล้ก - ผู้ดูแลโครงการและบรรณาธิการ
ทีมงาน i4c - ไดรี, ฟิลิป, อานี และทุกคนที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับ
โครงการ libraries of resistance
ขอบคุณสำหรับมิตรภาพใหม่ๆ และแรงบันดาลใจ

namsai khao bor is an illustrator and a practitioner in a buddhist tradition. this comic is a result of her collaborating with friends and mentors in her spiritual community. the community comes together to practice mindful living and aims to bring happiness and compassion to modern society for inner and world peace.

น้ำใส ข้าวบ่อ เป็นนักวาดภาพประกอบและนักปฏิบัติในวิถีพุทธ
การ์ตูนเรื่องนี้เขียนจากการทำงานร่วมกับเพื่อนและครูในชุมชน
นักปฏิบัติ ชุมชนนี้เกิดขึ้นเพื่อฝึกฝนการใช้ชีวิตอย่างมีสติร่วมกัน
และมีเป้าหมายที่จะนำความสุขและความรักเมตตามาสู่สังคมสมัย
ใหม่ เพื่อสร้างความสงบสันติภายในตัวเองและในโลก




reach namsai at
ติดต่อน้ำใสได้ทาง

email:
namsai.khaobor
@gmail.com

instagram:
@namsai_k

twitter:
@namsai__k



a comic on
a heart broken
and mended

การ์ตูนเล่าเรื่อง
หัวใจดวงหนึ่ง
ที่แตกสลาย และ
หายดีอีกครั้ง

equal parts
fiction and
non-fiction

เป็นทั้งเรื่องแต่ง
และเรื่องจริง

