



# กมลชนก ปานใจ คิดต่าง ปลูกพลังรัก

บทเรียนจากอดีตรัก  
ของกูรูด้านความสัมพันธ์  
สะกิดเตือนคู่รัก  
ทั้งที่กำลังวางแผนแต่งงาน  
และคู่ที่กำลังตัดสินใจ  
ที่จะ 'ทางใครทางมัน'

● เรื่อง : ลักษณ์ วุฒิสัคดิ์  
ภาพ : สนาชัย ประภาณพพาณิชย์

**ต้**อนรับวันแห่งความรักในเร็ววๆ นี้ ด้วยการเปลี่ยนมุมมองและเติมเต็มประสบการณ์ใหม่เรื่องราวต่างๆ ใครๆ กับ “กมลชนก ปานใจ” ผู้ที่ได้รับการกล่าวขานให้เป็น “กูรูด้านความสัมพันธ์” หลักฐานอ้างอิงจากเว็บบล็อกของเธอ [www.kamonchanok.com](http://www.kamonchanok.com) มีผู้ติดตามเกือบแตะหลักล้าน ติดอันดับ Top 5 เมื่อ 2 ปีที่แล้ว และมั่นใจว่าภายในปีนี้จะทะลุหลักล้านอย่างแน่นอน อนึ่ง ความสำเร็จระดับนางแบบและเติมเต็มด้วยความรู้ความสามารถระดับแถวหน้าการันตีด้วยรางวัลนักธุรกิจสตรีดีเด่นหน้าใหม่เมื่อปี 2539 ปัจจุบันเธอเป็นโค้ชผู้สร้างแรงบันดาลใจ คอลัมน์นิสต์ และนักเขียนที่มีผลงานพ็อคเก็ตบุ๊กมาแล้ว 11 เล่ม

### ‘ดิฉันชอบตกหลุมรัก’

เธอให้คำจำกัดความในความสามารถที่หลากหลายของตัวเองว่า “มัลติ-ทาลেন্ট” พร้อมคติพจน์ประจำใจว่า “ไม่มีอะไรที่ทำได้ ไม่มีเรื่องที่ไม่รู้” เสริมด้วยหลักคิดการใช้ชีวิตคือ “อย่ายึดติด” ในทุกๆ เรื่องทั้งงาน เงิน ความสัมพันธ์ ยกเว้นเรื่องสุขภาพและความรัก

“อย่าปล่อยตัวเองแต่ปล่อยทุกคนให้ได้ คือว่าใครทำอะไรก็ได้ อยากริน อยากราก็ปล่อยให้ทำ แต่เราต้องไม่ปล่อยตัวเอง ต้องดูแลตัวเอง ดูแลความคิด ใส่ใจตัวเองให้ดีและสิ่งสำคัญคือทำตัวเองให้มีความสุขและคิดบวกตลอดเวลา”

การได้ให้และมีความรักนั้นคือความสุข กมลชนกติดการมีความรัก รักอะไรก็เป็นสุข เช่น ได้กอดแมว เดินออกกำลังก็มีความสุขแล้ว เฮ้ย... ได้ทำแล้วละ เป็นความสุขน้อยๆ ที่สร้างได้ทุกวัน สุข สนุก สุขภาพดี แข็งแรง ทำตัวเองให้บวกเข้าไว้ มองโลกในแง่ดี แล้วคนรอบข้างก็จะรู้สึกมีความสุขสนุกด้วย

“ดิฉันมักเชื่อว่า ดิฉันจะมีความรักเสมอ ดิฉันชอบตกหลุมรัก และเมื่อความสัมพันธ์ไปถึงจุดหนึ่ง จุดที่ทำให้ดิฉันครั่นเนื้อ ครั่นตัวหรือเริ่มอึดอัด ดิฉันมักจะรีบตัดตัวออกจากความสัมพันธ์นั้น ไม่ว่ามันจะเป็นความสัมพันธ์ฉันเพื่อนหรือคนรัก เพราะใครบางคนอาจทำให้เราแค่ตกหลุมรักแต่อาจไม่สามารถมีชีวิตอยู่

ด้วยกันได้ ไม่มีอะไรต้องคาดหวังหรือ  
ยึดเยื้อให้รำคาญใจ”

## ‘ไม่ยึดติดว่าต้องรักกันตลอดไป’

ด้วยคุณสมบัติที่ครบเครื่องทั้ง  
ความสวยและสติปัญญาอ่อนเป็นที่  
หมายปองของเหล่าพี่ๆหนุ่มแมลง และ  
เป็นโอกาสให้เธอได้เรียนรู้ทักษะการ  
จัดการความสัมพันธ์ของหญิง-ชาย ทั้งใน  
มุมที่ผิดพลาดและมุมที่สมหวัง

“มุมมองความรักก็เหมือนกับมุมมอง  
ชีวิตคือ ไม่ยึดติด ไม่คิดว่าเขาเป็นของฉัน  
ฉันเป็นของเขา ไม่ยึดติดว่าเราจะต้อง  
รักกันตลอดไป เพราะไม่มีอะไรจริง  
ตลอดไป วันพรุ่งนี้เขาหรือเราอาจเป็น  
ของคนอื่นก็ได้ พรุ่งนี้เขาบังเอิญไป  
ต่างประเทศขณะนั่งเครื่องบิน มีผู้หญิง  
ที่นั่งใกล้ตกหลุมรักอย่างรุนแรงแล้ว  
พยายามทำทุกอย่างให้ได้เขา แล้วบังเอิญ  
เป็นวันที่เราทะเลาะกัน แล้วไม่พูดกับเขา  
อาทิตย์หนึ่งเต็มๆ ส่วนตัวเราเองก็ใครจะ  
รู้ว่าวันพรุ่งนี้อาจเจอผู้ชายในฝันที่สุดของ  
ที่สุดที่สุด ถามว่าแล้วคุณจะไปไหม”

“แต่รู้สึกว่าคุณ วันนั้นจนถึงตอนนี้มี  
ความสุขที่สุดให้ได้ทุกวันก็พอแล้ว และ  
เมื่อใดที่เริ่มทะเลาะกัน เริ่มพูดไม่ดีเริ่มแหย่  
ใส่กัน ให้บอกตัวเองเสมอว่า เวลาที่มีน้อย  
จึงควรทำทุกนาทีให้ดีเสมอ ก่อนออกจาก  
บ้านทุกวันทุกครั้งก็กอดกันแน่นๆ 1 ที  
เพราะเราไม่รู้ว่าเดินออกจากบ้านไปแล้ว  
จะจากไปตลอดกาลหรือไม่”

คำแนะนำพื้นฐานสำหรับหนุ่มสาว  
ที่ยังรักกันคืออยู่และเป็นที่ที่เธอปฏิบัติ  
กับสามี คนใกล้ชิดครอบครัวรวมถึง  
คุณพ่อคุณแม่ แม้ว่าช่วงแรกจะขัดเขิน  
แต่เมื่อทำบ่อยครั้งก็กลายเป็นเรื่องปกติ  
อีกหนึ่งคำแนะนำสำหรับรักษา  
ความสัมพันธ์ให้ยืนยาวคือ การทำชีวิต  
ให้สนุกและสรรหากิจกรรมใหม่ๆ มา  
เซอร์ไพรส์ชีวิตคู่ให้บ่อยครั้ง



“ทำให้เขารู้สึกว่า อยู่กับเราแล้วเขา  
ไม่ได้ ไม่รู้ว่าวันนี้จะถูกพาไปไหน จะทำ  
อะไร ให้มีกิจกรรมตลอดเวลา ไม่ใช่ตื่นมา  
แล้วก็เจอสิ่งเดิมๆ มันไม่สนุก เมื่อในบ้าน  
ไม่สนุก เขาก็จะออกไปแสวงหาความสนุก  
คืนแดน เจ้าใจจากนอกบ้าน”

แต่สิ่งดีๆ อย่างหนึ่งที่ควรรักษาไว้  
คือ อารมณ์ความรู้สึกเมื่อครั้งจับกันใหม่  
“ตอนจับกัน เราจะแต่งตัวสวยๆ  
ไปเที่ยวด้วยกัน แต่พอแต่งงานอยู่บ้าน  
แล้วกลับไม่สนใจแต่งตัว ทำตัวกระเซอะ  
กระเซิง บางทีเจอเจอเห็นตัวเองในกระจก  
ยังตกใจ ไม่กล้ามองหน้าตัวเอง แต่เขา  
ที่มองหน้าเราทั้งวันจะรู้สึกอย่างไร  
ความรู้สึกที่เคยปลื้มเราก็จะเหือดหายไป  
ด้วย แล้วเมื่อถึงวันหนึ่งก็คู่ไม่กลับ”

## ‘อย่าพยายามติดอะไร’

สุขภาพเป็นอีกหนึ่งเรื่องที่เขาให้  
ความสำคัญที่สุดด้วยดีกรีระดับปริญญาโท  
สาขาเวชศาสตร์ชะลอวัยจากมหาวิทยาลัย  
แม่ฟ้าหลวง ทั้งยังปฏิบัติจริงจังจนได้ชื่อ  
ว่าเป็นกูรูสุขภาพอีกด้วย  
“น้ำตาลคือศัตรูตัวฉกาจของความงาม”

เป็นคำตอบที่ได้รับทันทีเมื่อถามถึงหลัก  
ดูแลสุขภาพในแบบฉบับของกมลชนก

“พยายามที่สุดที่จะกินน้ำตาลให้น้อย  
เพราะมีงานวิจัยยืนยันแล้วว่าน้ำตาล  
ทำให้แก่ กินน้ำตาล 5 ครั้งมีผลเท่ากับ  
เซฟโคเคน แล้วก็พยายามกินขนม  
ขบเคี้ยวแบบซองๆ อย่าเริ่มกินอะไร  
ยิ่งใครมาบอกว่าอร่อยมากลองชิมดู  
ยิ่งอร่อยยิ่งไม่ชิม เพราะเป็นคนใจอ่อน  
ติดย่างแล้วเลิกยาก ดิฉันเคยติดขนม  
ไข่มุก กินทุกวันตลอด 3 เดือน รอบเอว  
ใหญ่ขึ้นซัดมากๆ ฉะนั้น อย่าพยายาม  
ติดอะไร ถ้าเริ่มแล้วจะเลิกไม่ได้”

เธอเลือกที่จะกินอาหารที่ผ่าน  
การปรุงแต่งน้อยที่สุด และอาหารจาก  
ธรรมชาติ เช่น ขนมหวานก็จะเลือก  
แจก้วยเพราะมาจากหญ้าปรุงแต่งน้ำตาล  
เล็กน้อย หรือแพะก้วยที่ผ่านขั้นตอน  
เพียงการต้มเท่านั้น ส่วนการออกกำลังกาย  
เลือกเล่นโยคะเป็นประจำ แล้วก็ให้  
ความสำคัญกับการนอน โดยเข้านอนก่อน  
4 ทุ่ม ตื่นประมาณ 6 โมงเช้า เป็นช่วงที่  
ร่างกายผลิตฮอร์โมนต่างๆ ช่วยซ่อมแซม  
และฟื้นฟูส่วนที่สึกหรออย่างเงียบๆ  
ส่งผลให้เกิดการชะลอวัย

“ก่อนหน้านั้นช่วงที่ทำธุรกิจ ดิฉัน  
นอนน้อย นอนดึกมากเลยไปจนถึงเช้าก็มี  
สุขภาพก็แย่ หน้าแก่ และหม่นหมอง”

นอกจากนี้ ก็พยายามไม่เครียด หรือ  
เมื่อรู้สึกเครียดก็จะปล่อยไป ตัดไปหรือ  
เบนความสนใจออกจากเรื่องนั้นๆ ไปทำ  
กิจกรรมอื่นแทน หรือถ้าโกรธมากๆ ก็ไป  
ออกกำลังกาย เปลี่ยนความโกรธความเครียด  
ให้เป็นพลังบวก

ดูแลสุขภาพกายแล้วในส่วนของ  
สุขภาพใจก็สำคัญ เธอฝึกสมาธิตามแนว  
การปฏิบัติ TM (Transcendental  
Meditation) และฝึกปฏิบัติทุกวัน  
เช้า-เย็น ครั้งละ 20 นาที บางครั้งบางวัน  
จะรู้สึกน้ำตาลไหล และคิดอะไรได้บ้าง

