

ฉบับ
ทดลอง
อ่าน

กังวลไปทำไม

คำตอบที่ใช้อยู่ที่ใจเราเอง

กนก วัฒนศิริ
เรื่อง กนก วัฒนศิริ

CANDYCLOVER
แปล



मीमी
meetme

श्युंग

shyungshyung

Be(ing)

30 ปัญหาและวิธีดูแลจัดการอารมณ์ด้านลบ
โดยนักจิตวิทยาการปรึกษาในแพลตฟอร์มเพื่อการเติบโตทางจิตใจ
ที่มีผู้สมัครสมาชิกกว่า 5,000 คนตั้งแต่ปีแรกที่เปิดตัว

กังวลไปทำไม
คำตอบที่ใช้อยู่ที่ใจเราเอง
급할 것도 없고요, 정답도 없습니다

meetme, shyungshyung

CANDYCLOVER แปล

Be(ing)

สารบัญ

ส่วนที่ 1

แต่คุณคนกลุ้มกังวลจากการบั่นทอนตัวเอง	17
บทที่ 1 กังวลว่าคนอื่นจะประเมินค่าเราอย่างไร	18
บทที่ 2 ไม่รู้จะคลำทางชีวิตต่อไปอย่างไร	28
บทที่ 3 รู้สึกเหมือนชีวิตพังทลายไม่มีขึ้นดี	37
บทที่ 4 หวาดกลัวกระทั่งความผิดพลาดเล็กน้อย	47
บทที่ 5 ในหัวเต็มไปด้วยความวิตกกังวลตลอดเวลา	58
บทที่ 6 การแสดงความรู้สึกข้างยากเย็น	67
บทที่ 7 หนีปัญหาเพราะหวาดกลัวการเริ่มต้น	75

ส่วนที่ 2

แต่คุณคนกลุ้มกังวล ผู้อยากอยู่ตัวคนเดียว	85
แต่ไม่อยากเดี๋ยวเดียว	
บทที่ 8 อยากเลิกระแวงสายตาใครต่อใคร	
และซื่อสัตย์กับใจเสียที่	86



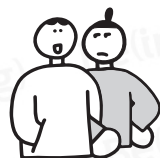
บทที่ 9	รู้สึกอึดอัดและหวาดกลัวคนแปลกหน้า	94
บทที่ 10	สบายใจกับการอยู่คนเดียว แต่ก็กระวนกระวาย	103
บทที่ 11	เหนื่อยล้าเพราะมัวแต่ฟังคนอื่นปัน	111
บทที่ 12	รู้สึกว่าตัวเองไม่มีค่าพอที่จะได้รับความรัก	119
บทที่ 13	อยู่กลุ่มไหนก็อึดอัด	129
บทที่ 14	หมกมุ่นกับการหาแฟนเพราะเหงา	138
บทที่ 15	หมกมุ่นกับความรู้สึกของแม่มากเกินไป	147
บทที่ 16	เป็นทุกข์เพราะพ่อแม่หย่าร้างกัน	155
บทที่ 17	ทรมานกับการโดนแม่เปรียบเทียบและประณินค่า	163

ส่วนที่ 3

แต่คุณคนกลัวกังวล

และหดหู่เพราะสังคมบีบคั้น 175

บทที่ 18	อยากหนีออกจากบริษัทเพราะหมดไฟ	176
บทที่ 19	หนักใจเพราะเรื่องเงิน	187
บทที่ 20	รู้สึกเหมือนตามหลังคนอื่นอยู่เสมอ	196
บทที่ 21	งานใหม่ไม่สนุกอีกต่อไป	203
บทที่ 22	ควรเลือกอะไรระหว่างทำงานกับเลี้ยงลูก	212
บทที่ 23	รู้สึกเหมือนกลายเป็นผู้ใหญ่หัวโบราณ	222



ส่วนที่ 4

แต่คุณคนกลุ่มกังวล ผู้หาทางดำเนินชีวิต

ตามจังหวะของตัวเอง

231

บทที่ 24 อยากเลือกชีวิตให้สมเป็นตัวเอง

แทนชีวิตที่ไร้สีสัน

232

บทที่ 25 อยากร่อนเร่ให้สาแก่ใจ แล้วค่อยค้นหาสิ่งที่ชอบ

240

บทที่ 26 อยากก้าวเดินด้วยจังหวะของตัวเอง

ในโลกที่เปลี่ยนแปลงไว

250

บทที่ 27 อยากมีพลังในการตัดสินใจด้วยตัวเอง

258

บทที่ 28 อยากหลุดพ้นจากสภาพหมดอาลัยตายอยาก

และหาเป้าหมายใหม่ให้เจอ

268

บทที่ 29 อยากมีความเชื่อมั่นในตัวเอง

276

บทที่ 30 อยากรู้จักตัวเองให้ดียิ่งขึ้น

284

บทส่งท้ายฉบับที่ 1

293

บทส่งท้ายฉบับที่ 2

297

เกี่ยวกับผู้เขียน

300

เกี่ยวกับผู้แปล

303







บทนำ

เพราะไม่มีใคร ที่ไร้ความกังวลอย่างไรละ

มาเล่นเกมเลือกอย่างใดอย่างหนึ่งกันไหม ระหว่างชีวิตที่ไม่มี
ความกังวลแม้แต่เรื่องเดียว กับชีวิตที่มีความกังวลไม่จบไม่สิ้น
หากต้องเลือก 1 ใน 2 อย่างนี้ คุณจะเลือกอะไร

ตอนแรก ผมคิดว่าเป็นธรรมชาติที่จะเลือกชีวิตที่ไม่มี
ความกังวลแม้แต่เรื่องเดียว เพราะเมื่อไม่มีเรื่องกังวล จิตใจก็จะสงบสุข
อยู่เสมอ ไม่รู้สึกกลุ้มใจ กังวล หรือเครียด เรียกได้ว่าสมบูรณ์แบบ
โดยแท้จริง แต่พอคิดต่อไปอีกสักหน่อยก็เริ่มเกิดคำถามว่า
“จะเรียกชีวิตสมบูรณ์แบบที่ปราศจากความกังวลว่าชีวิตได้จริงหรือ”
เพราะความกังวลทำให้เราเข้าใจสถานการณ์ เสาวหาวิธีแก้ไข
ค้นพบตัวเองจนได้ลองเปลี่ยนแปลงและเติบโตเป็นผู้ใหญ่

4 ปีที่ผ่านมา ผมได้พบกับความกังวลอย่างหลากหลาย
เกินกว่า 400 เรื่องในคอลัมน์ “ที่פקใจคลายเรื่องกลุ้ม” ของ
“จดหมายข่าวมีตมี (Meet Me Letter)” ถึงแม้เรื่องราวที่ส่งเข้ามา

มากที่สุดจะเป็นความกังวลของคนในวัยเลข 2 และวัยเลข 3 ซึ่งเป็นกลุ่มนักอ่านหลักของจดหมายข่าว แต่บางครั้งก็มีหนุ่มสาววัยรุ่นหรือผู้สูงวัยในช่วงอายุ 60-70 ปีส่งมาระบายความทุกข์ยาวเหยียดเช่นกัน

ไม่มีใครไม่มีเรื่องกลุ้มใจ ต่อให้ภายนอกดูสมบูรณ์แบบหรือปราศจากเรื่องกลุ้มใจแค่ไหน ทุกคนล้วนมีความกังวลในแบบของตัวเองกันทั้งสิ้น เปลอ ๆ คนที่บอกว่าตัวเองไม่มีเรื่องกลุ้มใจก็อาจเป็นคนที่หลีกเลี่ยงหนีจากเรื่องกลุ้มอันใหญ่หลวงอยู่

อันที่จริง แค่เรารู้แน่ชัดว่าตัวเองกำลังกังวลเรื่องอะไรและถ่ายทอดออกมาได้ ก็พูดได้แล้วว่าความกังวลเริ่มคลี่คลายลง อาจเพราะเหตุนี้ผู้ที่ส่งเรื่องราวมายังคอลัมน์ที่פקใจคลายเรื่องกลุ้มจึงพูดเป็นเสียงเดียวกันว่า “แค่ได้ระบายความกังวลออกมาเป็นตัวอักษรก็สบายใจแล้ว” เพราะความรู้สึกที่เคยอัดแน่นเป็นก้อนรวมกับความกังวลคลายตัวลงขณะบอกเล่าความกังวลนั้นเป็นตัวอักษร จนทำให้มีพลังที่จะถอยออกมาหนึ่งก้าว แล้วมองดูความกังวลนั้น

ตอนได้อ่านเรื่องราวต่าง ๆ ที่ส่งมายังที่פקใจคลายเรื่องกลุ้มในช่วงแรกผมคิดหนักว่า “จะช่วยแก้ไขปัญหานี้ได้อย่างไร” แต่พอเวลาผ่านไปก็รู้ว่าสิ่งสำคัญจริง ๆ คือการสื่อสารให้คนที่กำลังกลุ้มรู้ว่าเราเข้าใจหัวอกเขา นั่นทำให้ผมคิดได้ว่าสิ่งที่ต้องสื่อสารออกมาเป็นอันดับแรกคือการขอให้ทุกคนหล่อเลี้ยงพลังการยอมรับและรักตัวเองในปัจจุบันด้วยความเต็มใจ แม้ตัวเราจะไม่สมบูรณ์แบบ

และมีแต่ปัญหาที่ตาม

ความกังวลก็เป็นเสียแบบนี้ใช่ไหมล่ะ เราารู้สึกว่าแค่แก้ไข
ปัญหาตรงหน้าได้ก็น่าจะอยู่ได้โดยไร้กังวลแล้ว แต่บางครั้งสิ่งที่
เคยเป็นส่วนช่วยในการแก้ไขปัญหาก็กลายเป็นชนวนที่นำไปสู่
ความกังวลอื่น ๆ หรือต่อให้นาน ๆ ที่เราได้มีช่วงเวลาแสนสงบสุข
ไร้ความกังวล เราก็จะพะวงว่า “ทำไมฉันไม่ทุกข์ร้อนเรื่องอะไรเลย”
อยู่ดี เพราะเมื่อเกิดมาบนโลกใบนี้แล้ว คนเราย่อมมีชีวิตอยู่คู่กับ
ความกังวลไม่จบไม่สิ้น

หนังสือเล่มนี้นำเสนอเรื่องกลุ้มใจที่ทุกคนคงจะเคยเผชิญ
สักครั้งหนึ่งในชีวิต พร้อมคำตอบไขความกังวลนั้นจาก “มีติมี”
และ “ซยุงซยุง” ส่วนที่ 1 เป็นเรื่องความกังวลจากการบั่นทอนตัวเอง
ส่วนที่ 2 เป็นเรื่องความกังวลจากความสัมพันธ์ ส่วนที่ 3 เป็น
เรื่องความกังวลเพราะสังคมบีบคั้น และส่วนที่ 4 เป็นเรื่องความ
กังวลในการใช้ชีวิตเป็นตัวของตัวเอง

ในตอนแรก ผมพยายามนำเสนอคำตอบที่ถูกต้องตรง-
ประเด็น แต่สิ่งที่ได้เรียนรู้ระหว่างเขียนหนังสือเล่มนี้คือทุกความ
กังวลไม่ได้มีคำตอบที่ถูกต้องเพียงคำตอบเดียว การใช้ชีวิตของ
คนเราไม่มีคำตอบแน่ชัดและไม่จำเป็นต้องรีบเร่ง ซึ่งนั่นทำให้เรา
ต้องเรียนรู้และเติบโตผ่านประสบการณ์ของตัวเอง ทำಯที่สุดแล้ว
จุดตั้งต้นในการไขความกังวลต่าง ๆ ไม่ได้อยู่ที่ภายนอก หากแต่
อยู่ภายในตัวเราต่างหาก

ความกังวลอาจทำให้เป็นทุกข์ แต่เมื่อรู้เท่าทันความกังวล

เราจะได้เรียนรู้แง่มุมของตัวเองที่ไม่เคยรู้จัก ได้กะเทาะรูปแบบพฤติกรรมเดิม ๆ และเป็นตัวของตัวเองได้มากขึ้นทีละนิด ในเมื่อชีวิตคนเราไม่มีทางไร้เรื่องกลุ้มใจก็มาเรียนรู้วิธีใช้ชีวิตร่วมกับความกลุ้มใจให้เก่งขึ้นดีกว่า แม้ชีวิตคนเราจะคล้ายคลึงกัน แต่แต่ละคนก็มีเอกลักษณ์เฉพาะตัวที่แตกต่างกันไป ผมหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นกำลังใจเล็ก ๆ เป็นตัวช่วยที่น่ายินดี และเป็นแรงสนับสนุนอันอ่อนโยนให้กับคุณ ผู้ที่เพียรพยายามเพื่อให้มีชีวิตที่สงบสุข สนุกสนาน และสำคัญที่สุดคือเพื่อให้มีชีวิตที่เป็นตัวของตัวเอง

ขอสารภาพว่าคนที่คอยกลั่นแกล้งผมให้เป็นทุกข์ที่สุดตลอดมา
คือตัวผมเอง ปากบอกว่ากลัวสายตาคนอื่น กลัวสังคมประเมินค่า
แต่ความเป็นจริงผมก็ไม่พอใจและเกลียดชังตัวเองเช่นกัน ขนาด
ผมยังไม่ชอบตัวเอง แล้วใครจะชอบผมลงละ เรามาตั้งปณิธานกัน
ใหม่ว่าจะใจกว้างกับตัวเอง โอบกอดและจับมือตัวเองไว้แน่น ๆ
รักตัวเองโดยไม่มีเงื่อนไข ไม่ใช่เพราะเราคู่ควรกับความรัก เก่งกาจ
หรือมีเสน่ห์ แต่เพราะเราคือคนที่อยู่ใกล้ใจตัวเองที่สุดและเป็นคน
ที่จะร่วมทุกข์ร่วมสุขด้วยกันไปตลอดชีวิต หัวใจของคุณกำลังรอ
คำตอบอยู่นะ

ส่วนที่ 1

**แก้คุณคนกลุ่มกังวล
จากการบั่นทอน
ตัวเอง**

บทที่



กังวลว่าคนอื่น จะประเมินค่าเราอย่างไร





ทนายตาคนอื่นไม่ไหว

สวัสดีค่ะ ฉันเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยที่กำลังจะเรียนจบเร็ว ๆ นี้ เรื่องที่ฉันกังวลคือฉันเข้ากับคนอื่นยากมาก ฉันกลัวว่าตัวเองจะดูไม่เอาไหนในสายตาคนอื่น และรู้สึกว่าการคบหาและการกระทำของตัวเองกำลังถูกประเมินค่า

คนที่ทุ่มเทให้การเรียนหมดทั้งใจอย่างฉันล้มเหลวไม่เป็นท่าในการสอบเข้ามหาวิทยาลัยครั้งแรกเพราะความวิตกกังวล ถึงฉันจะเรียนต่อในมหาวิทยาลัยตามผลคะแนนที่ได้ แต่ก็ยังไปอ่านหนังสือเตรียมสอบที่ห้องสมุดคนเดียวเพราะรู้สึกมีปมด้อย ฉันสอบเข้ามหาวิทยาลัยใหม่ ทว่าหลังจากล้มเหลวในการสอบอีกครั้ง และกลับมาเรียนที่เดิมก็รู้สึกว่าสิ่งที่พึงย่อยยับเกินกว่าจะจัดการได้ ไม่ใช่แค่การสอบ แต่ยังรวมไปถึงชีวิตของฉันด้วย

ฉันคงจะเริ่มระแวงสายตาคนอื่นมาตั้งแต่ตอนนั้น เพราะไม่อยากเป็นตัวตกในสายตาใคร ฉันเข้าร่วมกิจกรรมนอกมหาวิทยาลัยมากมายเพื่อให้ตัวเองดูเป็นคนเอาการเอางาน แต่ก็ทำอะไรไม่สำเร็จเป็นชิ้นเป็นอันสักอย่าง

ตอนนี้ฉันไม่ได้โทษตัวเองเหมือนแต่ก่อนแล้ว แต่ยังกังวลหลายเรื่องและเชื่อมั่นในตัวเองไม่ลง ฉันทนเห็นตัวเองเงอะงะตอนพูดคุยกับคนอื่นไม่ได้แม้แต่คนเดียวจนอยากหนีไปซ่อนตัว

บางครั้งฉันกังวลจนเหงื่ออาฟไหลและท้องไส้ปั่นป่วน ไป ๆ มา ๆ ก็หลีกเลี่ยงการพูดคุยและการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับคนอื่น มา 4 ปีแล้ว

พักหลังมานี้ ฉันคิดว่าเอาแต่หลีกเลี่ยงไปก็ไม่มื่ออะไรเปลี่ยนแปลงอยู่ดีจึงกลับมาพยายามใหม่ ฉันเริ่มทำงานพิเศษที่ร้านกาแฟและเข้าร่วมงานรวมตัวพบปะเล็ก ๆ แม้ใจคิดว่า “สักวันฉันคงจะดีขึ้น” แต่พอพบว่าตัวเองตัวสั่นเทิ้มแค่กับการทักทายคนอื่นหรือต่อนก่อนจะพูดแสดงความคิดเห็นเพียงสั้น ๆ ฉันก็มีดัดแปลงด้าน สำหรับฉันแล้วการพูดคุยเรื่องสัพเพเหระกับคนอื่นเป็นเรื่องใหญ่และยากเย็นเสียยิ่งกว่าอะไร กับครอบครัวหรือเพื่อนฝูงก็ไม่ต่างกัน ทำอย่างไรฉันถึงจะพูดคุยกับคนอื่นได้อย่างเป็นธรรมชาติ ทำอย่างไรถึงจะเลิกกังวลว่าคนอื่นคิดอย่างไรกับตัวเองได้สักที _กลมกลม



จงยอมรับและรักตัวเองก่อน เป็นอันดับแรก

ก่อนอื่นผมอยากขอโทษคุณกลมกลมครับ จิตใจของผมหนักอึ้ง ขณะรับฟังเรื่องราวของคุณ ผมเองก็มีชีวิตวัยรุ่นที่วุ่นและอึดอัด เพราะการสอบเข้ามหาวิทยาลัยเพียงอย่างเดียวเหมือนกัน แต่ตลอดหลายปีที่ผ่านมา ผมกลับไม่ได้ทำอะไรให้สังคมนี้น่าอยู่ขึ้นเลย จนทำให้คุณกลมกลมได้รับบาดเจ็บจากมาตรฐานสังคมที่บีบเคี้ยว ผมรู้สึกว่าคุณเองก็ต้องรับผิดชอบเรื่องนี้ในฐานะคนในสังคมคนหนึ่ง

คุณอย่าโทษตัวเองอยู่ฝ่ายเดียวว่าเป็นต้นเหตุของความวิตกกังวลและความผิดหวัง จนทำให้ตัวเองในช่วงอายุ 10 ปี และ 20 ต้น ๆ ทุกข์ทรมาน เพราะตัวการที่คอยข่มขู่และสร้างความกังวลให้เด็กน้อยคนหนึ่งว่าชีวิตที่เหลือขึ้นอยู่กับ การสอบเพียงครั้งเดียวในช่วงอายุดังกล่าวคือคนยุคก่อน ซึ่งรวมถึงผมและสังคมเราในปัจจุบัน

ท่ามกลางสถานการณ์อันโหดร้าย คุณกลมกลมยังทุ่มเทอย่างเต็มที่อีกครั้งแม้รู้สึกกังวล ยังคงฮึดสู้แม้ล้มเหลว ยังปลอบประโลมหัวใจที่บอบช้ำ แล้วออกไปงานรวมตัวพบปะและทำงานพิเศษ ยังทุ่มเททำประโยชน์ต่อสังคมที่ไม่เคยเมตตาและให้คุณสบายใจในฐานะคนธรรมดาคนหนึ่ง การกระทำของคุณไม่ใช่

ของตายหรือเป็นเรื่องธรรมดา แต่เป็นเรื่องที่คนในสังคมควรขอบคุณ และละอายใจ ขอบขอบคุณที่ยึดมั่นและใช้ชีวิตต่อมาด้วยตัวเองนะ

เรื่องน่ายินดีอย่างหนึ่งคือคุณกลมกลมมองสถานการณ์ของตัวเองได้อย่างเป็นกลางดีแล้ว อันที่จริงคำที่บอกว่า “เข้ากับคนอื่นยาก” “กลัวและกังวลว่าตัวเองจะดูแลไม่เอาไหนในสายตาคนอื่น” “เชื่อมั่นในตัวเองไม่ลง” “อึดอัดใจว่าคนอื่นจะมองว่าเราจะตอนพูดคุยกัน” ล้วนเป็นความเปราะบางของตัวเองที่ยากจะยอมรับใช้ใหม่ละครับ

เรามักไม่อยากเห็นจุดเปราะบางของตัวเอง จึงพยายามปิดบังด้านที่อ่อนแอและไม่เอาไหน บางครั้งก็จิตใจไม่มอง บิดเบือนความทรงจำ ทำเป็นไม่รู้สึกรู้สาทั้งที่หวาดกลัวและเป็นทุกข์หนัก แถมยังสร้างทำเป็นแข็งแกร่งกว่าในความเป็นจริง เสียด้วยซ้ำ หากมองไม่เห็นสิ่งที่ตัวเองเป็นตามปกติวิสัย หัวใจจะยิ่งเป็นทุกข์มากขึ้นและสร้างความเปลี่ยนแปลงใด ๆ ไม่ได้เลย

ว่าคุณกลมกลมกลับไม่ปิดบัง ทั้งยังเฝ้ามองและเผยให้เห็นด้านที่เป็นทุกข์ อ่อนแอ และเปราะบางตามที่เป็น การเปลี่ยนแปลงที่แท้จริงเริ่มจากการสังเกตและพูดถึงตัวตนของตัวเองอย่างตรงไปตรงมาเช่นนี้ บางทีการเปลี่ยนแปลงของคุณกลมกลมอาจเริ่มขึ้นแล้วก็ได้ เราลองมาพิจารณาถึงความวิตกกังวลและความกลัวที่คุณกลมกลมเผชิญกันดีกว่า

คุณกำลังมองหาคุณค่าของตัวเองจากที่ไหน

คนส่วนใหญ่กลัวการถูกตัดสินและวิจารณ์จากโลกที่ไม่เป็นมิตร เว้นแต่จะโชคดี มีบุคลิกและความสามารถ (หรือฐานะทางการเงิน) สอดคล้องกับมาตรฐานที่เข้มงวดของสังคมปัจจุบัน ซึ่งคนแบบนั้นนับว่าเป็นส่วนน้อย คุณกล่มกล่อมบอกว่าการพูดคุยกับคนอื่นไม่ว่าจะเป็นเพื่อนหรือครอบครัวเป็นเรื่องยาก เหตุผลนั้นชัดเจนมาก นั่นคือเพราะคุณคาดเดาไปว่าพวกเขาจะมองคุณในแง่ลบ คุณคิดว่าหากวันใดพวกเขามองเห็นความวิตกกังวล ความล้มเหลว และความตื้นร่นกระเสือกกระสนของคุณเข้า คุณจะโดนดูถูก วิพากษ์วิจารณ์ หรือเกลียดชัง ทั้งที่รู้แกล้งว่าความคิดเช่นนี้ไม่เป็นความจริง แต่เราทุกคนก็มักถูกความกลัวเข้าครอบงำ

เราถูกปลูกฝังเรื่องเกณฑ์ชีวิตความดีและความชั่ว ความเหนือกว่าและด้อยกว่าโดยไม่รู้ตัวนับตั้งแต่ลืมตาดูโลก แกรมยังโดนล้างสมองว่าต้องแข่งกันวิ่งตามเกณฑ์เหล่านั้นไปจนตาย เพราะชีวิตที่ประสบความสำเร็จคือชีวิตที่ตั้งใจเรียน เข้ามหาวิทยาลัย ชี้อัดง เข้าทำงานในบริษัทดี ๆ หาเงินเยอะ ๆ ได้เลื่อนขั้น ได้เงินเดือนสูงขึ้น เป็นเจ้าของรถราคาแพงและบ้านในย่านหรู แต่งตัวดี คอยดูแลรูปลักษณ์และผิวพรรณ มีมนุษย์สัมพันธ์ดี แต่งงานกับคนที่มั่งเจื้อนไขในชีวิตใกล้เคียงกัน มีลูก และส่งลูกไปสู่อังคัน

การมีเกณฑ์ชีวิตความสำเร็จที่แคบและดำเนินชีวิตไปตามนั้นก็เหมือนการกักขังตัวเองไว้ในกรงที่ตัวเองเป็นคนสร้างขึ้น

เนื่องจากเรามีมาตรฐานความสำเร็จที่เข้มงวดและสมบูรณ์ในแบบฉบับของตัวเอง หากทำไม่ได้ตามมาตรฐานนั้นก็จะรู้สึกอายและโทษตัวเอง จนเผลอคิดไปโดยไม่รู้ว่าคนอื่นจะประเมินค่าเราตามมาตรฐานที่เราสร้างขึ้นเช่นกัน นั่นทำให้เราพูดอะไรตามใจตัวเองไม่ได้เลยสักคำ แถมยังใช้ชีวิตด้วยความไม่สบายใจ และวิตกกังวลว่าจะถูกใครประเมินค่าอยู่ตลอดเวลา

หากเจาะลึกลงไปเรื่อย ๆ ในจิตใจที่เป็นกังวล เราจะพบว่าความกลัวขั้นสูงสุดของความวิตกกังวลนี้คือกลัวว่าจะไม่ได้รับการยอมรับและความรักจากคนอื่น หากใช้ชีวิตไม่สอดคล้องกับเกณฑ์ชีวิตความสำเร็จที่สังคมกำหนดหรือไม่ตรงตามมาตรฐานความสมบูรณ์แบบที่ตัวเองคิดไว้ **มนุษย์ทุกคนเกิดมาพร้อมกับความต้องการเป็นที่ยอมรับและเป็นที่รักด้วยกันทั้งนั้น** มนุษย์เกิดมาบนโลกในสภาวะที่อ่อนแอที่สุด ทารกเกิดมาโดยเคลื่อนไหวหรือกินอาหารเองไม่ได้ จำต้องได้รับการดูแลและช่วยเหลือจากคนอื่นเป็นเวลานานกว่าสัตว์ชนิดอื่น ๆ ถึงจะอยู่รอด ดังนั้นเราจึงยอมรับค่านิยมและมาตรฐานของผู้ที่ให้ความช่วยเหลือเรา ไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่ ครูบาอาจารย์ หรือกลุ่มเพื่อน แทนที่จะเป็นความคิดหรือความเห็นของตัวเอง

คงจะเป็นเรื่องดีหากเราทุกคนเติบโตมาด้วยการยอมรับและความรักอย่างไม่มีเงื่อนไข แต่ในความเป็นจริงแล้วมีคนแบบนั้นอยู่น้อยนิด ผู้คนจำนวนมากวิตกกังวล หวาดกลัวตลอดเวลาว่าจะไม่ได้รับการยอมรับและความรัก จึงพยายามปรับตัว

ให้สอดคล้องกับมาตรฐานของคนอื่น ทำในสิ่งที่สังคมหรือคนอื่นต้องการแทนสิ่งที่ตัวเองต้องการจริง ๆ เราอยากได้รับการยอมรับและอยากเป็นที่รัก แต่ก็กังวลว่าจะไม่ตรงกับเกณฑ์ที่ผู้คนที่กำหนดกลัวว่าจะถูกประเมินค่าผิดไป หากพลั้งปากพูดอะไรไม่ถูกต้องจึงคิดอยากหนีไปซ่อนตัวให้รู้แล้วรู้รอด

ฝึกยอมรับและรักตัวเอง

ใครกันคือคนที่ยอมรับเราได้โดยไม่เปลี่ยนแปลงและยังยืนที่สุด พ่อแม่ เพื่อนสนิท คนรักนั้นหรือ เปล่าเลย คนคนนั้นต้องเป็นตัวเราเองต่างหาก ด้วยเหตุนี้เราถึงต้องเรียนรู้วิธียอมรับตัวเอง ชีวิตที่โหยหาการยอมรับจากผู้อื่นส่งผลเสียและน่ากังวลอยู่ตลอดเวลา เราจำเป็นต้องเปลี่ยนการรับรู้จากการยอมรับโดยมีข้อแม้ เช่น “หากได้เข้าทำงานในบริษัทที่ดีขึ้น” “หากได้เงินเดือนสูงขึ้นอีกสักหน่อย” “หากมีประสบการณ์มากขึ้น” “หากลดน้ำหนักสำเร็จ” มาเป็น “ฉันชอบและยอมรับตัวเองในแบบที่เป็น แม้ตอนนี้จะยังมีข้อบกพร่องอยู่บ้างก็ตาม” ต่อให้เราในวัยเด็กจะไม่ได้รับการยอมรับและการสนับสนุนอย่างไร้เงื่อนไขจากพ่อแม่ก็ไม่ใช่ไร เพราะเราที่เติบโตเป็นผู้ใหญ่แล้วยอมรับและมอบความรักให้กับตัวเองผู้ไม่เคยได้รับสิ่งเหล่านั้นสมัยเด็กได้

ถามว่าตอนนี้ผมทำอย่างไรอยู่นะหรือ ผมมักจะห่อเหี่ยวเวลานึกเกลียดตัวเองหรือคิดมากกว่าคนอื่นจะประเมินค่าตัวเองอย่างไร

จึงจะคอยอ่านและคัดลอกข้อความจากหนังสือที่ชอบ เพื่อปลอก
 ประโลมจิตใจที่จืดจาง ออกไปเดินเล่นและฟังเพลงที่กำลังอิน
 ในช่วงนั้นหลังเลิกงาน นึกถึงสิ่งที่ตัวเองทำได้ดีแทนสิ่งที่เสียตาย
 และชมตัวเองว่า “ทำได้เท่านี้ก็ดีมากแล้ว” บางครั้งผมก็คร่ำครวญ
 และปรับทุกข์กับเพื่อนสนิท สรุปคือผมทำในสิ่งที่ตัวเองทำได้
 ค้นหาข้อดีเล็ก ๆ ของตัวเองมาชม ปลอกโยนความรู้สึกนึกคิด
 อยู่เงียบ ๆ คนเดียว หรือไม่ก็ระบายและขอคำแนะนำจากคนใกล้ตัว

พอจะมองออกแล้วหรือยังครับ โลกนี้ไม่มีใครใช้ชีวิตโดย
 ปราศจากความวิตกกังวลและความกลัวหรอก คุณจะถูกกังวลต่อไป
 เรื่อย ๆ ก็ไม่เป็นไร เพราะขึ้นชื่อว่ามนุษย์แล้ว เป็นเรื่องธรรมดาที่จะ
 รู้สึกวิตกกังวลกลางอดีตอันเหนื่อยยากกับอนาคตที่ดูไร้จุดหมาย
 แม้ว่าคุณกลมกล่อมจะรู้สึกเช่นนั้น แต่คุณก็ยังใช้ชีวิตอยู่ได้

เรื่องต่อไปนี้เป็นความลับนะครับ 4 ปีที่คุณกลมกล่อม
 หินหน้าคนอื่น แท้จริงแล้วเป็นช่วงเวลาแห่งการฟื้นฟูที่จำเป็น
 สำหรับคุณ ตลอด 4 ปีนั้นจิตใจของคุณกลมกล่อมได้ฟื้นคืนพลัง
 ที่สูญเสียไปชั่วคราว และเตรียมพร้อมที่จะกลับไปอยู่ท่ามกลาง
 ผู้คนต่างหาก แล้วคุณก็กำลังก้าวไปข้างหน้าอีกครั้งจริง ๆ คุณ
 กลมกล่อมไม่รู้สึกละอายใจและภูมิใจที่ตัวเองพยายามและทำได้
 มากขนาดนี้หรือ วิธีการของคุณกลมกล่อมในการปลอกโยนความ
 รู้สึกนึกคิดในแง่ลบ การหาข้อดีของตัวเองมาเชยชม การหาคนที่จะ
 คอยอยู่เคียงข้างและปลอกใจกันอาจแตกต่างไปจากวิธีของผม
 แต่ผมเชื่อว่า คุณจะค้นพบวิธีของตัวเองแน่นอน

การคำนึงถึงสิ่งที่ชอบ สิ่งที่ต้องการ และลงมือทำสิ่งเหล่านั้น เพื่อตัวเองแทนที่จะทำเพื่อคนอื่นก็เป็นวิธีการที่ดีเช่นกัน ลองเริ่มจากการกระทำเล็ก ๆ น้อย ๆ เช่น ซื้อเสื้อผ้าสไตล์ที่ตัวเองชอบ ไม่ต้องสนใจว่าคนอื่นจะพูดยังไง สิ่งอาหารที่ตัวเองอยากกิน จริง ๆ แทนการสั่งเมนูเดียวกับคนอื่นเพราะมัวแต่เกรงใจ แล้วลองชื่นชมและยอมรับตัวเองที่เชื่อสัจย์ต่อความต้องการของคุณะครับ

สิ่งหนึ่งที่แน่นอนคือคุณกลมกล่อมเริ่มเดินไปข้างหน้าแล้ว ด้วยการเข้าร่วมงานรวมตัวพบปะและทำงานพิเศษ หากมีกิจกรรมที่คุณสนใจ เช่น การอ่านหนังสือดี ๆ ควบคู่ไปกับการเขียนหนังสือ การรับฟังคำปรึกษาทางจิตวิทยาที่ศูนย์แนะแนวในมหาวิทยาลัย การออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอและการทำสมาธิ หรือการเดินทางท่องเที่ยวคนเดียว ก็ขอให้ลองเก็บประสบการณ์เหล่านั้นทีละอย่าง โดยเริ่มจากสิ่งที่ยากก่อน เพื่อสร้าง “พอร์ตโฟลิโอการดูแลตัวเอง และการเติบโต” ที่เหมาะกับคุณกลมกล่อม

ชีวิตคนเราไม่มีคำตอบที่ถูกต้องและไม่จำเป็นต้องรีบเร่ง เพียงแค่ใช้เวลาทั้งชีวิตไปกับการยืดขยายเวลาแห่งความสงบสุข ความสนุกสนาน และความรู้สึกขอบคุณที่ได้เป็นตัวเองให้มากขึ้น ทีละนิดก็พอแล้ว ผมจะอยู่ ณ ที่ใดที่หนึ่งบนเส้นทางนั้นด้วยเช่นกัน แล้วสักวันมาพบกันด้วยความยินดีนะครับ ผมก็จะพยายามอย่างเต็มที่จนกว่าจะถึงตอนนั้น ถึงแม้ตอนเริ่มต้นเขียนข้อความนี้ ผมจะไม่ได้ถามไถ่ความเป็นไปของคุณ แต่ก็ขออวยพรจากที่ไกล ๆ ให้คุณกลมกล่อมมีชีวิตที่ดีครับ

บทที่

2

ไม่รู้จะคลำทางชีวิต ต่อไปอย่างไร





ควรดูแลตัวเองอย่างไร

ฉันเอาแต่เรียนหนังสือมาตั้งแต่เด็ก จนถึงตอนนี้ก็ยังอ่านหนังสือเตรียมสอบอยู่ แต่ฉันท้อแท้มาก ๆ เพราะไปไม่ถึงเป้าหมายสักที พอทำกิจกรรมยามว่างที่ไม่ใช่การทบทวนหนังสือหรือทำงานที่ไร ฉันจะกังวลและร้อนใจ เพราะรู้สึกว่าการทำอะไรแล้วไม่ได้การได้งาน

ฉันรู้สึกว่าหากตอนนี้ล้มลงคงไม่มีแรงลุกขึ้นมาใหม่ ใจหนึ่งก็รู้สึกว่าควรอดใจเรื่องการสอบเสียที ที่ผ่านมามีฉันแทบไม่มีเวลาดูแลจิตใจตัวเอง เลยไม่รู้ว่าควรทำอะไรต่อจากนี้ ฉันควรทำอย่างไรดี _เอลลี



บางครั้งชีวิตอาจโหดร้าย แต่เราเลือกที่จะมีความหวังได้

ผมควรพูดคำไหน ถึงจะปลอบใจคุณเยลลีที่ท้อใจกับการเตรียมสอบมาอย่างยาวนานและยังไม่ได้ถึงเป้าหมายได้บ้างนะ แทนที่จะทำอย่างนั้น ผมอยากขอร้องให้คนใกล้ตัวคุณเยลลีช่วยอยู่เคียงข้างคุณตลอดทั้งวันมากกว่า พอพบหน้ากันก็ไม่ต้องพูดอะไร แต่ให้กอดคุณเยลลีไว้นาน ๆ ให้คุณเยลลีได้กินของโปรดจนอึด จับมือแน่น ๆ แล้วพากันเดินเล่น สิ่งของหวานกับเครื่องดื่มอร่อย ๆ ที่ร้านกาแฟ นั่งฟังคุณเยลลีเล่าเรื่องราวตั้งแต่ความทรงจำวัยเด็กที่เคยวิ่งเล่นโดยไม่มีเรื่องทุกข์ใจ เรื่องราวว่าอยากมีชีวิตแบบไหน อยากรังสรรค์โลกแบบไหน เคยเจอกับสารพัดเรื่องตลก เรื่องเหลวไหล เรื่องเศร้า หรือเรื่องทุกข์ใจอะไรมาบ้างช่วงที่เอาแต่เรียนเรียน แล้วก็เรียนอย่างหนักสมัยเป็นนักเรียน ให้คุณได้ระบายทุกสิ่งออกมาด้วยเสียงหัวเราะ ร้องให้ ถอนหายใจ ใคร่ครวญจนเหลือแต่ความเบาโหวงและความโล่งใจว่า “ทุกอย่างผ่านพ้นไปแล้ว” “เราใช้ชีวิตมาจนถึงวันนี้ได้สินะ”

ช่วง 20 ต้น ๆ ผมเคยคุยกับรุ่นพี่ที่อายุ 30 กว่า รุ่นพี่คนนั้นบอกว่ากำลังจะลาออกจากการงานที่ดีและออกเดินทางไกลเพื่อทบทวนว่าจากนี้ควรทำอะไรต่อ “อะไรกัน อายุตั้ง 30 แล้วยังไม่รู้อีกหรือว่าจะทำอะไร” ตอนนั้นผมคิดว่าพออายุ 30

ทุกอย่างจะชัดเจนขึ้นจนไม่นึกกลางแคลงในตัวเองและไม่กังวลเรื่องเส้นทางชีวิตแล้ว เหมือนตัวเอกที่ประสบความสำเร็จในละครหรือภาพยนตร์ ดังนั้นพอเห็นรุ่นพี่เล่าว่าเขารู้สึกเค็งคว้าง ผมจึงตั้งใจว่าจะไม่โตไปเป็นแบบนั้นเด็ดขาด แต่ผลอเบิบเดียวพออายุเลยวัย 30 มา ผมกลับเข้าใจความอัดอั้นตันใจของรุ่นพี่คนนั้นได้ดีกว่าใคร เพราะชีวิตไม่ใช่เกมที่เล่นได้ง่าย ๆ เหมือนการจำลองสถานการณ์ในหัว

มีประโยคหนึ่งจากหนังสือเรื่อง *เฟาสท์ (Faust)* ของเกอเธ่กล่าวไว้ว่า “มนุษย์ยอมหลงทางตราบเท่าที่ยังดิ้นรน” ฟังเผิน ๆ อาจเป็นคำพูดไม่เข้าท่า เพราะหากพยายามแล้วก็ควรจะไม่หลงและรู้เส้นทางที่ตัวเองควรเดินไปอย่างชัดเจน ด้วยเหตุนี้เรจึงผลอคิดได้ง่าย ๆ ว่าสาเหตุที่หวั่นไหวและทุกข์เป็นเพราะเราไม่พยายาม เรามองว่าการดูแลจิตใจตัวเองเป็นเรื่องฟุ่มเฟือย และต้องพยายามให้หนักขึ้น เพื่อพาตัวเองไปสู่สภาวะที่มั่นคง นั่นเป็นเหตุผลว่าทำไมเราถึงโบยตีตัวเองและไม่ปล่อยให้ตัวเองได้พักผ่อนแม้แต่อดใจ แต่นักประพันธ์ผู้ยิ่งใหญ่แห่งศตวรรษอย่างเกอเธ่กลับบอกว่าการหลงทางเป็นหลักฐานของความพยายาม นั่นหมายความว่าเหตุที่มนุษย์หลงทางไม่ใช่เพราะขาดความพยายาม แต่เพราะเขาแสวงหาสิ่งใดสิ่งหนึ่งอยู่เสมอจึงอาจหลงร้อนเร่ได้

คุณอาจมีดแปดด้าน เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่แผนการไม่เป็นไปอย่างใจ แล้วคิดว่าต้องพยายามให้หนักขึ้นอีกจนยาก

จะแบ่งเวลาให้ตัวเอง แต่ความเคັงคว้งนั้นอาจเกิดขึ้นเพราะคุณพยายามมาตลอดและกำลังไล่ตามสิ่งใดสิ่งหนึ่งอยู่ก็เป็นได้ รู้เช่นนี้แล้วก็วางความกระวนกระวาย ความวิตกกังวล และความผิตหวังลงสักครู่ แล้วหันมาชื่นชมตัวเองที่ดิ้นรนอย่างหนักมาจนถึงตอนนี้ว่าเก่งมากแล้วนะครับ

กอดันว่าต้องได้การได้งานตลอด 24 ชั่วโมง

อันที่จริง ไม่ใช่แค่คุณแยลลลลที่กังวลและร้อนใจเวลาทำอะไรที่ไม่ได้การได้งาน การพักผ่อนอย่างดีไม่ได้หมายความว่าเราหยุดนิ่งนะครับ นั่นเป็นขั้นตอนสำคัญเพื่อให้ไปต่อได้ไกลยิ่งขึ้นต่างหาก แต่เรากลับวิตกเมื่อได้ปล่อยใจพักผ่อนและตำหนิตัวเองอยู่บ่อยครั้งว่าทำสิ่งที่ไม่ได้การได้งาน

ตั้งแต่เมื่อไรไม่รู้ที่แนวคิดเรื่องผลิตภาพ (Productivity) และประสิทธิภาพ (Efficiency) เริ่มรุกรานเข้าสู่ทุกอาณาเขตในชีวิตเรา แนวคิดเรื่องผลิตภาพมาพร้อมหลักประกันที่ว่าหากทำงานได้มากขึ้นในเวลาเท่าเดิมก็จะพักผ่อนหย่อนใจได้นานขึ้น แต่แนวคิดนี้ซึ่งเกิดจากในที่ทำงานไม่ได้ช่วยเพิ่มเวลาว่างให้เรา ซ้ำยังปลุกฝังให้เราเค็ยวเช็ญตัวเองว่าต้องใช้ชีวิตให้มีผลิตภาพและมีประสิทธิภาพในทุก ๆ ด้าน ทำให้เราอัดตารางเวลาทั้งวันจนแน่นเอียด หากทำไม่ได้ตามแผนที่วางไว้ก็จะรู้สึกละอายใจ บางครั้งเมื่อมีเวลาว่างที่ไม่ต้องทำอะไรก็ได้ เรากลับรู้สึกกอดันว่า

ต้องหาอะไรทำ แทนที่จะเพลิดเพลินกับช่วงเวลานั้น สุดท้ายก็ลงเอยด้วยการใช้เวลานั้นอย่างอึดอัด ไม่ได้พักผ่อนให้เต็มที่ งานการก็ไม่ได้ทำ

การปรากฏตัวของสมาร์ทโฟนและโซเชียลมีเดียทำให้คนเรายิ่งหมกมุ่นกับผลิตภาพ เทคโนโลยีช่วยให้เราวัดผล บันทึกลง และจัดแสดงทุกส่วนของชีวิตได้ละเอียดมากขึ้น แต่ละคนจึงเริ่มรู้สึกกดดันว่าต้องสร้างภาพ นำเสนอ และจัดการชีวิตของตัวเองเหมือนดังธุรกิจที่ผลิตสินค้าและทำการตลาด เศษเสี้ยวชีวิตของคนอื่นที่ถูกตัดต่อให้สวยหรูกลายเป็นมาตรฐานความสมบูรณ์แบบ และทำให้เรารู้สึกว่าชีวิตของตัวเองที่ไม่ได้ถูกตัดต่อมีบางสิ่งขาดหายไป ไปเที่ยวก็รู้สึกกดดันว่าต้องถ่ายรูปสวย ๆ ไขโพสต์ลงโซเชียลมีเดีย แทนที่จะดื่มด่ำและสนุกกับช่วงเวลานั้นให้เต็มที่ เวลาไปวิ่งหรือออกกำลังกายก็สนใจเรื่องสถิติที่บันทึกไว้ในแอปพลิเคชันมากกว่าการเอาใจใส่ร่างกายและรับรู้สัมผัสต่าง ๆ บางครั้งเรายังใส่ใจเรื่อง “ยอดไลก์” หรือยอดคอมเมนต์ในสิ่งที่ตัวเองโพส และกังวลว่าทำอะไรถึงจะได้ยอดดีขึ้นประหนึ่งนักการตลาดวัดผลความสำเร็จ เมื่อมีการวัดผล บันทึกลง และจัดแสดงทุกส่วนของชีวิต เวลาสำหรับตัวเองก็จะหายไป เหลือเพียงเวลาที่จะทำให้เราเป็นสินค้าที่ดีขึ้น จนบางครั้งเข้าใจผิดไปว่าเวลาที่ใช้ค้นหาสิ่งที่ตัวเองต้องการจริง ๆ และการอดทนเพื่อให้บรรลุผลนั้นไร้ประโยชน์ ส่วนการกระวีกระวาดหาสิ่งที่ดูดีในสายตาคนอื่นมาอวดคือสิ่งที่มีคุณค่า

หากให้ความสำคัญกับผลิตภาพและประสิทธิภาพเป็นอันดับแรกเช่นนี้ก็ย่อมต้องใช้ชีวิตอยู่ท่ามกลางความตึงเครียดตลอดเวลา ร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนความเครียดและกระตุ้นระบบประสาทซิมพาเทติกให้ทำงาน ส่งผลให้กล้ามเนื้อเกร็ง หัวใจเต้นเร็วขึ้น ความดันโลหิตสูงขึ้น ขณะที่ระบบย่อยอาหารทำงานช้าลง เพื่อให้เราเคลื่อนไหวได้อย่างว่องไวและตื่นตัว

ในอดีต ระบบประสาทซิมพาเทติกจะถูกกระตุ้นภายใต้สถานการณ์ที่ต้องอาศัยความตึงเครียดระยะสั้นและรุนแรง เช่น ยามที่ต้องวิ่งหนีจากสัตว์ร้ายหรือออกล่าสัตว์ การกระตุ้นนี้ช่วยให้มนุษย์เอาตัวรอดจากวิกฤตได้ และเมื่อหลุดพ้นจากสถานการณ์อันตรายแล้ว ร่างกายจะกระตุ้นระบบประสาทพาราซิมพาเทติกทันที เพื่อให้เราได้หยุดพักและผ่อนคลาย

แต่ตอนนี้ล่ะเป็นอย่างไร ทั้งที่ไม่มีสัตว์ร้ายพุ่งเข้ามาโจมตี ไม่จำเป็นต้องออกล่าสัตว์แล้ว มนุษย์กลับยังตึงเครียด วิตกกังวล และกระตุ้นให้ระบบประสาทซิมพาเทติกทำงานตลอดเวลา เมื่อใช้เวลาส่วนใหญ่ในชีวิตประจำวันในโหมดที่ถูกสัตว์ร้ายไล่ล่า ร่างกายจึงสูญเสียภาวะสมดุล เป็นเหตุให้รู้สึกเหนื่อยล้าตลอดเวลาและเจ็บป่วยด้วยโรคภัยต่าง ๆ ที่เกิดจากความเครียด สังคมอันเร่งรีบและวุ่นวายในยุคปัจจุบันที่พวกเราดำเนินชีวิตอยู่ผลักดันให้คนหนึ่งเข้าสู่สถานการณ์ที่ตึงเครียดอยู่ตลอดเวลาได้ง่าย ยิ่งเป็นเช่นนี้ เราจึงต้องตั้งใจหยุดพักและปล่อยให้ตัวเองได้พักผ่อนอย่างแท้จริง

แล้วเราจะทำอย่างไรได้บ้าง เพื่อให้พักผ่อนได้ดีจริง ๆ สิ่งที่สำคัญกว่าการตั้งปณิธานว่าจะ “พักผ่อนให้ดี” คือการเปลี่ยนสภาพแวดล้อมรอบตัว แล้วให้เวลาตัวเองได้ผ่อนคลายอย่างเต็มที่ เช่นเดียวกับยางยืด ต่อให้มีความยืดหยุ่นมากแค่ไหน แต่หากถูกดึงอยู่ตลอดเวลา ก็ขาดได้อยู่ดี การรักษาสุขภาพกายและสุขภาพใจให้แข็งแรงก็ต้องอาศัยเวลาผ่อนคลาย เพื่อให้ยางยืดนั้นได้หย่อนลง กิจกรรมต่าง ๆ เช่น การเดินพลางหายใจช้า ๆ การทำสมาธิ การเล่นโยคะ หรือการนึกถึงสิ่งที่รู้สึกขอบคุณแล้วเขียนบันทึกจะช่วยกระตุ้นระบบประสาทพาราซิมพาเทติก ทำให้ร่างกายและจิตใจผ่อนคลายอย่างเต็มที่ การเดินเล่นชมนกชมไม้ท่ามกลางธรรมชาติก็เป็นอีกหนึ่งกิจกรรมดี ๆ ที่ช่วยให้เราหลีกเลี่ยงจากความเร่งรีบในชีวิตประจำวันและผ่อนคลายอย่างเต็มที่เช่นกัน

ใช้เวลาตัวเองอย่างเพียงพอ

กลับมาที่ความกังวลของคุณเคยสงสัยว่าหลังจากนี้ควรใช้ชีวิตอย่างไร ตอนนี้สิ่งที่จำเป็นที่สุดสำหรับคุณเคยสงสัยผู้กำลังเหนื่อยล้าคือเวลาพักผ่อนเพื่อกำหนดทิศทางใหม่และเริ่มต้นให้ดี จริงอยู่ว่าการสอบผ่าน ได้งานทำ และหาเงินเป็นขั้นตอนทำมาหากินที่จำเป็นในโลกทุนนิยม แต่สิ่งเหล่านั้นไม่ใช่ทุกอย่างของชีวิต แม้จะยังทำไม่ได้ ก็ไม่ทำให้ตัวตนของคุณเคยสงสัยที่สำคัญและมีเพียงคนเดียวบนใบโลกนี้เสื่อมถอยลง

คำพูดนี้อาจไม่เข้าไปถึงในใจคุณเยลลี ซึ่งเข้าใจได้และไม่เป็นไรเลยครับ แม้ว่าทั้งคุณเยลลีและผมจะยังไม่แน่ใจว่าควรทำอะไรต่อไป แต่ตอนนี้ขอให้พักผ่อนสักหน่อย คุณเอาแต่วิ่งมาหลายปีแล้ว ควรได้หยุดพักผ่อนสัก 1 หรือ 2 เดือน แต่ถ้าเป็นเรื่องยาก พักสัก 1 สัปดาห์ก็ยังดีครับ เดินทางไปที่ไหนก็ได้ ที่ที่คุณจะได้พักผ่อนอย่างอิสระและเดินเล่นอย่างเจียบสงบ

หลังจากนั้นค่อยมาคิดต่อ ในตอนที่คุณเยลลีจิตใจสงบ และร่างกายผ่อนคลายจนสติปัญญาเฉียบแหลมที่สุด คุณอาจตั้งเป้าหมายใหม่ กำหนดระยะเวลาและเริ่มอ่านหนังสือเตรียมสอบได้อีกครั้ง หรือไม่เช่นนั้นอาจหยุดอ่านหนังสือสอบแล้วลองมองหาเป้าหมายใหม่ คุณจะใช้เวลานี้ตั้งใจรับฟังความปรารถนาภายในแทนการสนใจการยอมรับจากสังคมก็ได้ หากจำเป็นต้องหาเงินเลี้ยงปากท้อง ก็ทำงานพาร์ทไทม์รายชั่วโมงไปพร้อมกับมองหาแรงกระตุ้นใหม่ ๆ เช่น ท่องเที่ยว เข้าร่วมงานรวมตัวพบปะหรือลงเรียนคอร์สต่าง ๆ ไม่ว่าจะสำเร็จหรือล้มเหลว อดีตจะเป็นประสบการณ์ให้คุณเสมอ คุณเยลลีในเวลานี้ตัดสินใจเลือกได้หมดทุกหนทาง คุณจะมีชีวิต เต็มโต และเติบโตใหญ่ในแบบที่คุณเลือกแน่นอน ขอขอบคุณในความพยายามของคุณนะครับ ผมขอส่งกำลังใจจากที่ไกล ๆ ให้คุณเยลลี เพื่อนร่วมเดินทางที่เกิดในยุคเดียวกัน และกำลังใช้ชีวิตอันเหนียวล้าเหมือนกันครับ

ท่ามกลางความเร่งรีบในยุคปัจจุบัน เรามักมีความกังวลลึกลงใจเพิ่มขึ้นมาไม่หยุดเหมือนใช้ชีวิตในโหมดถูกสัตว์ร้ายไล่ล่าตลอดเวลา จนรู้สึกเหนื่อยล้า ร่างกายและจิตใจเจ็บป่วยง่าย ลองลดความเร็วลงสักอึดใจ แล้วเลือกเดินตามจังหวะของตัวเองดีกว่าไหม

- * ชีวิตที่ปราศจากความกังวลไม่ใช่ชีวิตที่สมบูรณ์แบบ
- * การงานล้มเหลวไม่ได้แปลว่าเราล้มเหลว แค่สิ่งในจุดที่ต้องวิ่งไปอีกไกลเท่านั้นเอง
- * เมื่อครอบครัวไม่ใช่เซฟโซนสำหรับเรา สิ่งที่ได้คือการเคารพตัวเอง
- * ไม่จำเป็นต้องกำจัดความรู้สึกใจฉาบออกไป แต่ให้มันเป็นเชื้อไฟในการเติบโต

หนังสือเล่มนี้รวบรวมความกังวลหลายรูปแบบจากขงขุย นักจิตวิทยาการปรึกษาผู้ให้คำปรึกษาในแพลตฟอร์มมีติที่มีผู้ติดตามกว่า 19,000 คน ตั้งแต่เรื่องที่เกิดจากการบั่นทอนตนเอง เช่น ความวิตกกังวล ความหวาดกลัว และภาวะซึมเศร้า ไปจนถึงความกังวลที่เผชิญในสังคม เช่น ความสัมพันธ์ การงาน การเงิน และการเลี้ยงดูบุตร โดยให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาที่อบอุ่น และรอบคอบ พร้อมวิธีแก้ปัญหาอันเป็นเอกลักษณ์ เป็นรูปธรรม และใช้งานได้จริงในทันที มอบโอกาสในการค้นหาคำตอบให้ทุกคนที่ต้องการรู้จักตนเองมากขึ้น ให้ความหมายของชีวิตที่แท้จริง ทั้งยังเป็นเหมือนโหล่พักพิงอันแสนอบอุ่น ให้คุณในยามที่จิตใจอ่อนล้าอีกด้วย

หมวดจิตวิทยาและพัฒนาด้านตนเอง



9 786168 381984

325 บาท

Cover Illustration:
Monning

Cover Design:
AMMYIE
Surat orBank

Biblie