

springbooks

ห่านแค้ไทน ถึงใกล้กันกำลังดี

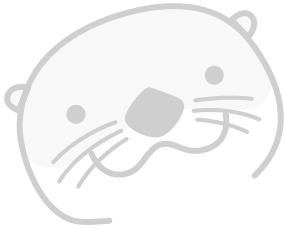
적당히 가까운 사이

Dancing Snail

เขียน

ต๋องสิริ ทองคำใส

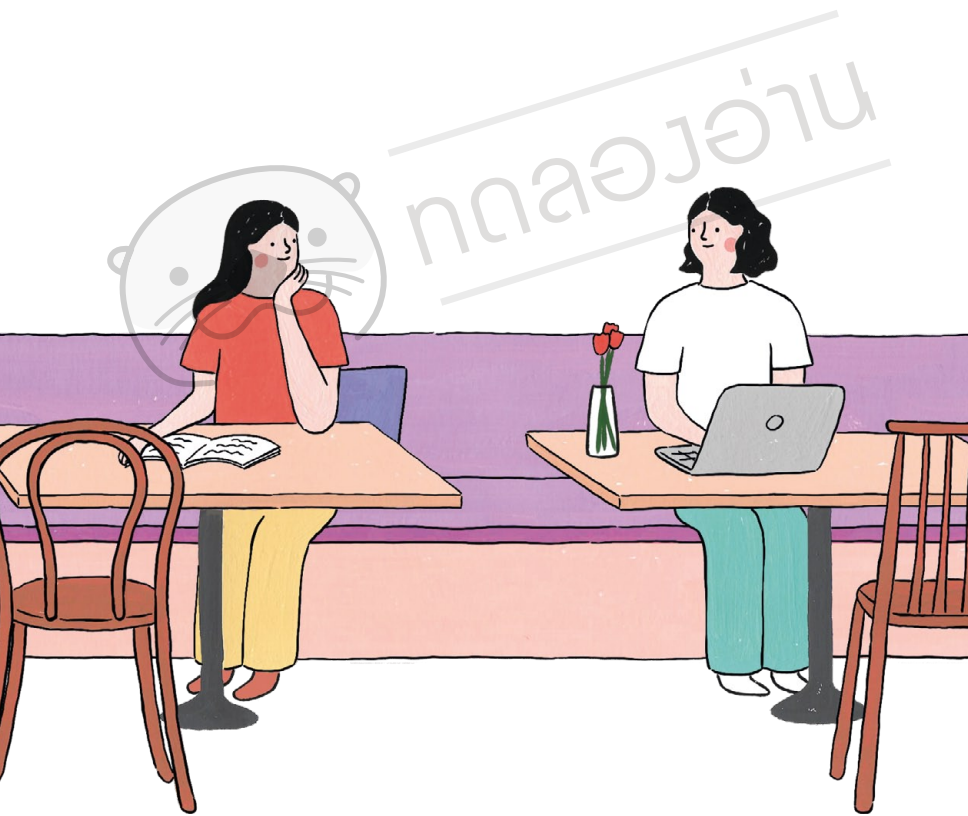
แปล



การอ่านคือรากฐานที่สำคัญ



หนังสือคุณภาพ
โดยอมรินทร์กรุ๊ป



คำนำสำนักพิมพ์

เคยเป็นกันไหม บางความสัมพันธ์ใกล้กันมากเกินไปก็อาจทำให้เหนื่อยใจ และห่างกันเกินไปบางครั้งก็ทำให้ลำบากใจแบบบอกไม่ถูก จนหลายครั้งเราก็อัดคิดไม่ได้ว่าอยู่คนเดียวจะสบายใจกว่าไหมนะ แต่บางครั้งก็แอบมีช่วงเวลาที่ยิ่งใหญ่นั่นแหละ

แล้วระยะห่างระหว่างความสัมพันธ์แบบพอดีๆ นี้ต้องมีช่องว่างระหว่างกันมากหรือน้อยแค่ไหนกันนะ ก็อาจขึ้นอยู่กับเราและอีกฝ่ายละมั้ง บางทีเราก็บอกไม่ได้ในทันทีที่รู้จักกันหรอกว่า เขาหรือเธอคนนั้นเหมาะที่จะอยู่ในระดับไหนของความสัมพันธ์

ในหนังสือ *ไม่ได้ซีเกียจแค่กำลังซาร์จพลัง Dancing Snail* เคยพาเราไปทำความเข้าใจตัวเอง และแนะนำวิธีการซาร์จพลังให้ตัวเองแบบไม่ฝืนหรือยากจนเกินไป ซึ่งใน *ห่างแค่ไหน ถึงใกล้กัน กำลังดี* เล่มนี้จะพาเราไปทบทวนตัวเองในบทบาทต่างๆ ของความสัมพันธ์ที่หลายครั้งเราเป็นผู้ถูกกระทำจากอีกฝ่าย แต่ก็มีบางครั้งที่ตัวเรานี้แหละทำสิ่งนั้นที่เราเองก็ไม่ชอบใจเท่าไรหรอก ถ้ามีใครมาทำกับเรา นอกจากนี้ยังทำให้เราเห็นอีกมุมและเข้าใจคนอื่น ๆ มากขึ้น เพราะสุดท้ายแล้ว ระยะที่เหมาะสมของความสัมพันธ์ไม่ใช่แค่เราหรือเขาที่ต้องปรับ แต่เป็นการค่อย ๆ ช่วยกันปรับจนหาระยะที่ใช่ แล้วรักษาระยะห่างที่กำลังดีนี้ไว้

หวังว่าคุณจะพบเจอกับคนที่พร้อมจะปรับและรักษาระยะห่างไปด้วยกัน :)

บทนำ 1

บทที่ 1 ไม่ใกล้หรือไกลเกิน

รुकู้พื้นที่ 6

“ก็แล้วไงล่ะ” กับ “เห็นไม่ตรงกันก็ช่าง” 10

มนุษย์สัมพันธ์แบบมินิมัล 14

เหนื่อยบอกเหนื่อย 17

วิธีเป็นสมาชิกผู้ที่มีมารยาทของสังคมโดยกำราบโรคอยากเท่ 20

เราใกล้กันเท่านี้พอ 22

ปรับให้เข้ากับฉันได้ไหม 25

อิสระที่ไม่ใช่ทั้ง “อินโทรเวิร์ต” และ “เอกซ์โทรเวิร์ต” 31

บางคนเหมือนกับหินบดผม พอจะใช้ก็หาไม่เจอ 35

เหตุผลเล็กๆ ที่รักจบลง 38

สิทธิ์ที่จะขี้ลืม 40

แต่คนที่จะไม่เจออีก 43

คลับรวมคนแข็งคน 47

ใจกลวงๆ 50

เพื่อนร่วมรุ่นที่เจอกันในงานแต่ง 52

ต้นทุนค่าเสียโอกาสที่ได้ใจเดินตึกตัก 55

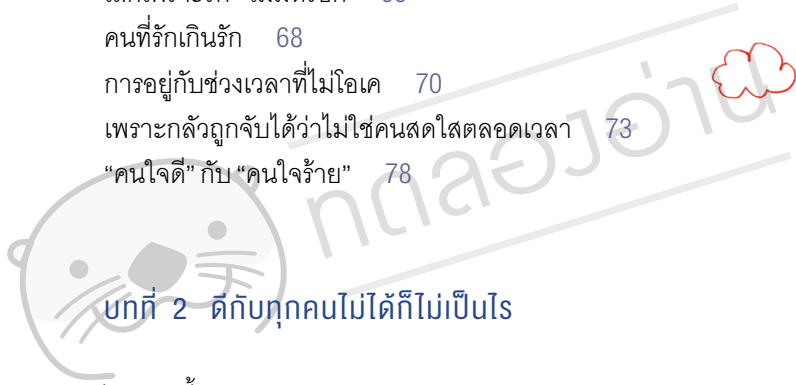


ตอนนี้ดีอยู่แล้ว	58
เหตุผลที่ปิศาจที่ละน้อย	60
เลิกเพราะรัก ไม่มีหอรอก	65
คนที่รักเกินรัก	68
การอยู่กับช่วงเวลาที่ไม่โอเค	70
เพราะกลัวถูกจับได้ว่าไม่ใช่คนสติเสถียรตลอดเวลา	73
“คนใจดี” กับ “คนใจร้าย”	78



บทที่ 2 ตีกับทุกคนไม่ได้ก็ไม่เป็นไร

ไม่เป็นเบี้ยล่างในความสัมพันธ์บนโลก	84
ถ้าฉันบอกอึดอัดก็คืออึดอัด	88
ปลอบโยนโดยไม่เปรียบเทียบ ยินดีโดยไม่ว่าวุ่น	91
เธอทำไง ฉันทำงั้น	94
ระหว่างมันคงกับเร้าร้อน	96
ไม่เป็นไรถ้าไม่เท่า	100
แต่คุณคนขี้กังวล	102
ถ้าไม่สนใจก็ปล่อยตามใจ	105
ปลอบใจอย่างเย็นชาดีกว่าให้อภัยเกินตัว	107
ทุกความรู้สึกของเราถูกต้อง	112



ความทรงจำของแต่ละคน	118
อย่าเชื่อคน เชื่อความสัมพันธ์สิ	120
เหงาแต่ไม่อยากมีแฟน	123
เพราะเลือกสิ่งดีกว่าได้เสมอ	129
เลิกคิดสิ่งถึงคนที่เคยทำร้าย	133
มีเพียงตัวเราที่โอบกอดตัวเองได้โดยไร้ข้อแม้	136
ไม่ต้องญาติดีกับทุกคน ฉันก็เป็นคนดีมากพอ	141
เงินใส่ซองครองโสด	146
จิตใจคนอยู่เหนือการควบคุม	150
ศูนย์รับฝากหัวใจ	157
ไม่เห็นเป็นไรหากไม่ได้อยู่ลำพังจริงๆ	161
หากอยู่คนเดียวเก่ง	166

บทที่ 3 คนเราต้องมีคนอื่นเสมอ

เส้นคั่นล่องหนของฉันกับเธอ	170
ความสัมพันธ์ที่ไม่ใกล้เคียง	174
ช่องว่างพอเหมาะของหัวใจ	179
ระหว่างลำพังกับด้วยกัน	182
ไม่มีใครที่ขาดไม่ได้	185

เมื่อใครสักคนเข้ามาในใจ	189
เมื่อแค่ความไหวยังไม่พอ	191
เมื่อไรพรหมลิขิตจะมา	194
ลองทุ่มทั้งใจสักครั้ง	196
ตั้งใจจะไม่ยึดติดเกินเหตุกับวันเวลาที่เคยใช้ด้วยกัน	199
มิตรภาพคืออะไรกันแน่	203
คนเราต้องมีคนอื่นเสมอ	206
เว้นห่างหนึ่งก้าวจากชีวิตของกันและกัน	210
สิ่งที่ไม่เสื่อมค่าแม้เวลาผ่านพ้น	215
อย่าใช้ความสัมพันธ์เป็นเครื่องมือของความสุข	218
สารพันสิ่งที่เหมือนรสชาติอาหารและกลิ่นในสายลม	222
เหมือนฉันจังเลย	224
มีตั้งหลายสิ่งสำคัญกว่าข้าว	229
ลดน้ำหนักของสายสัมพันธ์ไร้ความหมาย	234
ความจริงใจ ชั่วครู่แต่ไม่เบาหวี	239
ขยายโลกของกันและกันให้กว้าง	242
คนที่แบ่งปันขึ้นหัวใจหัก ๆ	245

เกี่ยวกับผู้เขียน 249



บทนำ

การเข้ากลุ่มเป็นเรื่องยากสำหรับฉันตั้งแต่เด็ก ๆ พอเข้าโรงเรียนฉันเหมือนเป็นน้ำมันหยดจืดที่ลอยแยกตัวจากเพื่อน ๆ ผู้เป็นน้ำเปล่า ฉันเคยนึกว่ามนุษย์สัมพันธ์จะง่ายขึ้นเมื่อเราโต ที่ไหนได้ เรื่องที่เราต้องใส่ใจมีแต่จะเพิ่มขึ้น ไม่เห็นง่ายสักที ไหนจะมีประเด็นใหม่ให้คิด เช่น เราควรจบบทสนทนาทางแชตตอนไหน เราส่งอีโมติคอนตอนคุยงานได้ไหม เราควรไปร่วมงานแต่งของเพื่อนที่ 1-2 ปีจะเจอหน้ากันสักครั้งหรือเปล่า ถ้าไปควรใส่ของเท่าไรถึงถือว่าเหมาะสม

สมองที่อัดแน่นด้วยสารพันความคิด ทำให้รู้สึกเหมือนฝันระบายสีต่อในกระดาษที่ถมเต็มแผ่นด้วยสีเทียนแล้ว พออ่อนล้าจากเรื่องนั้นเรื่องนี้ ก็ยิ่งเอียนผู้คนจนไม่อยากเสวนากับใครนานเป็นอาทิตย์ นี่คือสัญญาณเตือนถึงพลังงานด้านความสัมพันธ์ที่หมดลง ถึงเวลาต้องดีท็อกซ์ให้ความสัมพันธ์แล้ว

ทุกคนคงเป็นเหมือนกัน ถึงยุคนี้ผู้คนจะขอตกเป็น “ทาสรัก” หมาแมว (รวมถึงพืชและสิ่งไม่มีชีวิตอื่น ๆ) มากกว่าคนด้วยกันก็เถอะ แต่คงคิดมากเรื่องคนเช่นกัน ฉันผู้แสวงใช้ชีวิตลำพังบนโลกได้ ที่จริงก็เผชิญสภาพจริงสวนทางว่าฉันเป็นสิ่งมีชีวิตอ่อนแอและต้องพึ่งพาผู้อื่น ชาวเสียชีวิตของดาราหรือชาวแต่งงานของคนรู้จัก ล้วนส่งได้ตั้งแต่แรงกระเพื่อมจนถึงคลื่นโถมซัดแก่ฉัน คนเรานั้นไม่อาจใช้ชีวิตเป็นเอกเทศจากข่าวของคนรอบข้าง หรือกระทั่งข่าวของคนที่เราไม่เคยเห็นหน้าสักครั้งในชีวิต

ถึงเหนื่อยกับเรื่องคนแคไหน ฉันก็ยังกระหายความพึงพอใจที่มีเพียงมนุษย์สัมพันธ์จะให้ได้เสมอ จึงรักษาวิธีรับมือมนุษย์สัมพันธ์ บางประการที่เหมาะสมกับตัวฉัน เพื่อประคองสมดุลชีวิตโดยไม่ทำให้ตัวเองอ่อนล้ากับผู้คน หนึ่งในกฎที่ฉันนำมาตั้งแต่ปีก่อนคือ “ให้ถือ เป็นหน้าที่ที่จะไม่คบคนที่ไม่ชอบ” ฟังเหมือนง่าย แต่เวลาปฏิบัติ มีประเด็นให้ใคร่ครวญเยอะทีเดียว การขีดเส้นแบ่งว่าใครคือคนที่เราไม่ชอบ หรือหน้าที่ดังกล่าวควรมีขอบเขตแคไหนนั้นยากเกินคาด ทั้งยังกลุ่มด้วยว่าเรามองด้านเดียวจนไม่ชอบใจไปเสียหมดหรือเปล่า อยากรู้ก็ตาม นี่ทำให้ฉันยิ่งพยายามเต็มที่ที่จะฟังเสียงหัวใจตัวเอง

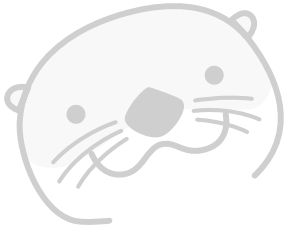
คงเพราะยุคสมัยของเราเต็มไปด้วยความเครียด หลายปีก่อน ในเกาหลีจึงนิยมใช้แนวคิด “จงมีความสุขเล็กๆ ที่แน่นอน” แต่ฉันพบว่าการทำใจให้สบายด้วยการพยายามเลี่ยงสิ่งที่ตนไม่ชอบ ตั้งแต่แรก ได้ผลดีกว่าค่อยหาวิธีแก้ปัญหาหลังอยู่ในสถานการณ์ เคร่งเครียดแล้ว ส่วนหนึ่งของความพยายามของฉันคือทดลองสร้าง “ความสัมพันธ์แบบมินิมัล” โดยเว้นระยะห่างพอดีๆ ให้ความสัมพันธ์ ที่อาจส่งอิทธิพลแง่ลบแก่สุขภาพจิตฉันแม้เพียงเล็กน้อย ฉันไม่คิดจะเป็นคนแสนดีสำหรับทุกคน ตั้งใจว่าตราบใดที่ฉันสบายใจ ฉันจะเพิกเฉยต่อคำวิจารณ์คนอื่น ในเมื่อฉันใช้เวลาชีวิตส่วนใหญ่หมดกับการแค้นร้ายตาใครๆ มากเกินและต้องฟื้นฟูความเคารพตัวเองที่พังทลายลง จึงไม่อยากใช้ชีวิตที่เหลือกับการทำเช่นเดิม

ฉันเลิกอยากเป็นคนแสนดีและเนื้อหอมแล้ว ที่สำคัญกว่าคือ ฉันขอทุ่มเทพลังงานให้การใช้ชีวิตที่สบายและสุขใจมากขึ้นด้วยมาตรฐานของตัวเอง ฉันคิดว่าการเพิ่มความสำคัญแก่งานที่อยากทำ คนที่อยากเจอ ข้อความที่อยากเขียน และภาพที่อยากวาด โดยลดเวลา

บทที่ 1



ไปไหน
หรือ
ไหนกัน

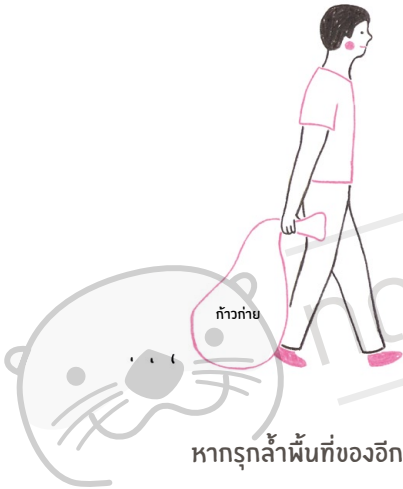


ทดลองอ่าน



รูดลำพืนที่

ถ้อยคำถึงดีแคไหน



หากรูดลำพืนที่ของอีกฝ่ายซึ่งเขาไม่ต้องการ



ก็เป็นได้แค่ของไร้สาระ:



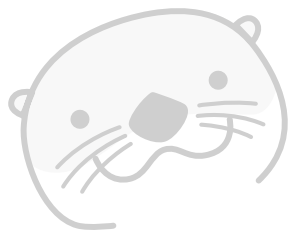
คนเราจำเป็นต้องมีพื้นที่ในความควบคุมของตนให้มีสมาชิกกับตัวเองโดยสมบูรณ์ เพื่อจะไม่สูญเสียอัตลักษณ์กับอิสระ ภาษาเยอรมันเรียกลักษณะดังกล่าวว่า “Spielraum” (Spielraum) ภาษาเกาหลีไม่มีคำศัพท์ที่ถอดความได้ตรง ในเมื่อปราศจากกรอบความคิดเสียแล้ว จึงเท่ากับขาดสภาพอันเอื้อให้ก่อเกิดกรอบความคิดนั้นด้วย¹

เพราะแบบนี้ใช่ไหม เราถึงพบเห็นพฤติกรรมรุกล้ำล่วงเกินคนอื่นได้ทั่วไปในวัฒนธรรมเกาหลีซึ่งมองข้ามความสำคัญของพื้นที่ส่วนตัวตามขนส่งสาธารณะเรามักเจอคนนั่งอ้าขากว้างไม่เกรงใจคนนั่งข้าง ๆ หลายคนไม่สำนึกเลยว่า การเดินเบียดหรือดันคนอื่นนั้นเสียมารยาท สภาพสังคมแบบนี้ย่อมขาดความใส่ใจระวังต่อการรุกล้ำพื้นที่ทางใจคนอื่นด้วยเช่นกัน

สมมติคนรู้จักมาเที่ยวบ้านฉันแล้วฉันตื้อเย็นหรือเปิดห้องนอนดูโดยพลการ การมาเยี่ยมของเขาจะพลันกลายเป็นการบุกรุก ลองแทนค่าความลำบากใจตอนถูกรุกล้ำพื้นที่ปลอดภัยของเราทางกายภาพให้เป็นทางใจดูสิ การยึดเยียดความคิดเราใส่คนอื่น ถือเป็นพฤติกรรมละเมิดพื้นที่ในหัวใจหรือมิติทางจิตวิญญาณของอีกฝ่ายเช่นกัน ต่อให้บอกว่าทำไปเพราะเป็นห่วงเขาก็ตามที

¹ จากหนังสือ *เวลาเดินไม่เหมือนเดิม* ณ ห้องทำงานริมชายหาด หรือ 바닷가 작업실에서는 전혀 다른 시간이 흐른다, คิมจองอุน เขียน สำนักพิมพ์ 21 เซกบุ๊กส์, ค.ศ. 2019

เราต้องระมัดระวังคำพูดกับการกระทำอย่าให้ลวงล้าจิตใจผู้อื่น
เฉกเช่นไม่รุกรานพื้นที่ของเขาตามอำเภอใจ คำแนะนำนั้นเป็นเรื่องของ
จังหวะ ต่อให้เป็นถ้อยคำสัตย์จริงอันทรงปรัชญาชีวิต トラบใดหากเขา
ไม่ได้เป็นฝ่ายร้องขอก่อน อย่าพูดเสียดีกว่า

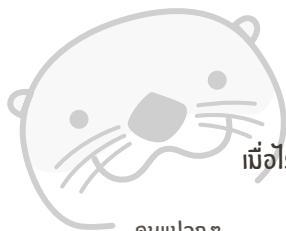


ทดลองอ่าน

“ก็แล้วไงล่ะ” กับ “เห็นไม่ตรงกับที่ช่าง”



น้อยนักที่สรรพสิ่งบนโลกจะสมดังใจ



เมื่อไรเห็น้อยล้ำและผิดหวังจากผู้คน

คนแปลกๆ



เจ้านี่มาอีกแล้ว...



ต้องรู้จักคิดว่า “ก็แล้วไงละ” กับ “เห็นไม่ตรงกันก็ช่าง” ให้เป็น



ยังไงก็ได้~

ฉันคิดต่างนะ

คิดไม่เหมือนกัน
ก็ช่างเถอะ~



หลายต่อหลายครั้งที่เราผิดหวังในตัวผู้คน ถึงเข้าใจดีว่าไม่ใช่เรื่องแปลกที่เกิดขึ้นแค่กับเรา แต่พอเห็นสารพันข่าวหนัก ๆ ประเภทลิดรอนมนุษยธรรมตามรายงานข่าวกับโซเชียลมีเดียแทบทุกวัน สุดท้ายเราก็ประสบช่วงเวลานี้ก็เกลียดชังผู้คน อาจพอเรียกได้ว่าเป็นความรู้สึกภูมิแพ้มนุษย์ชนิดหนึ่ง

คิดดูแล้วคงเพราะต้นคาคหวังในเชิงอุดมคติเกินเหตุต่อผู้คนรอบข้างและต่อโลก ทั้ง ๆ ตัวเองก็ทำไม่ได้ ในเมื่อคนเรามีแนวโน้มจะสวมเปลือกแห่งจินตนาการเพื่อฝืนกับความคาดหวังของตน เมื่อเริ่มทำความรู้จักเพื่อนใหม่ แทนที่จะเปิดเผยตัวตนตามที่เป็น ซึ่งแน่นอนว่าความเชื่อกับการกระทำแง่บวกไม่ได้มีแค่ข้อเสีย เพียงแต่มีสิ่งควรระวังสองประการเพื่อถมช่องว่างระหว่างความคาดหวังกับความจริงกับการยอมรับความจริงที่จะเกิดขณะสานต่อความสัมพันธ์ จะช่วยส่งเสริมสุขภาพใจเราได้ดีเยี่ยม นั่นคือ

“เป็นเช่นนั้นเอง” กับ “เห็นไม่ตรงกันก็ช่าง”

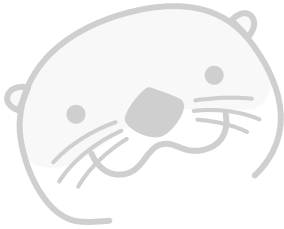
วิธีคิดนี้ช่วยให้เรายอมรับผู้อื่นหรือสถานการณ์ที่เข้าใจยากได้ โดยลดทอนความถือดีลง และยังเป็นวิธีใช้ถ่ายทอดความเห็นของเราได้อย่างราบรื่น ขอเพียงจดจำสองคำนี้ ถึงจะเจอคนแปลก ๆ เราก็ยังรักษาจิตใจให้เบาสบายได้ (ซึ่งแน่นอนว่าอาจใช้เวลานานขึ้นตามระดับความแปลกของอีกฝ่ายด้วย)

เทคนิคพอๆ

เพื่อความสัมพันธ์แข็งแรง



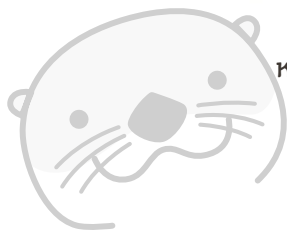
เวลาผิดหวังในตัวใครหรือเวลาผลงานไม่น่าพอใจ ปล่อยวาง โดยคิดเสียว่า “เป็นเช่นนั้นเอง” และเมื่อต้องแสดงความคิดเห็นก็เตรียมเกราะกำบังชื่อ “เห็นไม่ตรงกันก็ช่าง” ให้อ้อม ชื่นตอณูผู้ชี้พ หัวใจเราก่อนจะหมดศรัทธาในมนุษย์ธรรมนั้น เรียบง่ายเกินคาดนะ



มุษยสัมพันธ์แบบมินิบัล



หากสับสนเรื่องใครบางคน



ฮัลโหล

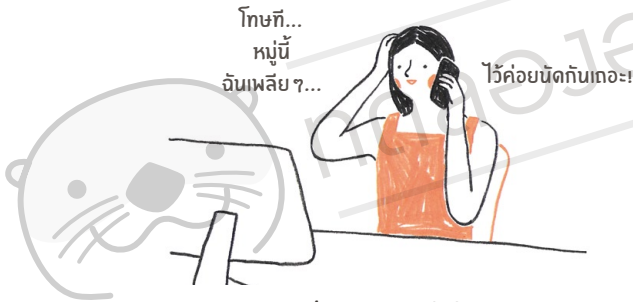
ฮือ~ ไม่เจอกันตั้งนานเนอะ!



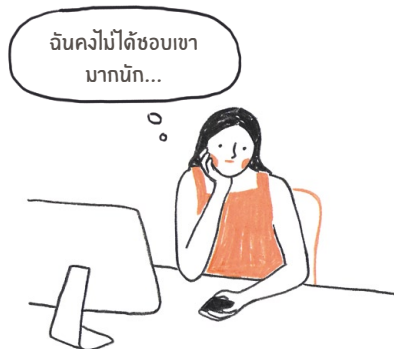
วิธีชัดเจนที่สุดทำให้อ่านหัวเราออก



คือใช้ “มาตรวัดระดับความกังวล”



เจี่ยหูฟังอย่างใส่ใจว่า
คำชักชวนนุ่นนี่ของอีกฝ่ายกังวลเราไหม





“ความกังวลใจ” เปรียบเสมือนกระดาดาลิตมัส² ให้ใช้จัดระเบียบ
มนุษย์สัมพันธ์ยอดเยี่ยมที่สุดสำหรับฉัน คนเรามีแนวโน้มจะเต็มใจ
ตกปากรับคำคนที่เรารู้สึกดีด้วยต่อให้เป็นเรื่องที่ตนรำคาญใจ นั่นถ้าแค่
ลองคิดว่าการอยู่กับเขากวนใจเราไหมก็กวนใจเราแล้วละ ก็หมายความว่า
ว่าถึงเวลาให้กล้าปล่อยความสัมพันธ์กับเขาเสียทีไง!

นี่คือโลกที่การตัดสินใจและสมาธิสำคัญเหนือสิ่งอื่นใด ถึงได้มี
คำแนะนำ “ถ้าไม่สปาร์คจอย ก็จงทิ้งเสีย” ใจ ฉะนั้นจะดีกว่าไหม
หากเปลี่ยนเป็น “มนุษย์สัมพันธ์แบบมินิมัล” แทนที่จะมัวพะวงกับ
ความสัมพันธ์มากมายที่ไม่พัฒนา

โทรศัพท์มือถือของคุณล้มลุกตักด้วยข้อความที่ลำบากใจจะตอบ
หรือเปล่า ถ้าใช่ แนะนำอย่างยิ่งให้เริ่มจากจัดระเบียบความสัมพันธ์
กับคนส่งข้อความก่อนเลย

² กระดาดาลิตมัสสำหรับตรวจสอบค่าความเป็นกรดหรือด่าง ในที่นี้ผู้เขียนใช้ในความหมาย
เชิงเปรียบเทียบว่าเป็นเครื่องมือช่วยจัดการมนุษย์สัมพันธ์ในชีวิตเธอ - ผู้แปล

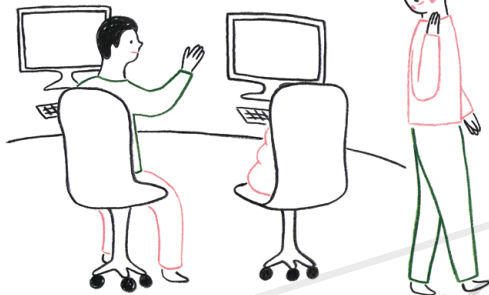
เหนื่อยบอกเหนื่อย ▽



โห~ หมดวันไวเหมือนเคย
มือเย็นก้นอะไรดีนี่

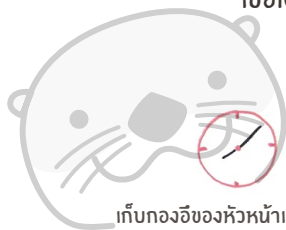
หากหนึ่งวันของเราแสนสบายจนน่าพอใจสุด ๆ

ยังมีงานค้างนี่ครับ
กลับไปก่อนเลยครับ



ทำไมยังไม่กลับ งานเยอะหรือ
ผมกลับไปก่อนละ
ขอบคุณที่ทำงานหนักนะ~

เชื่อได้เลยว่าใครสักคนรอบตัวคุณ
กำลังเสียสละมาก ๆ



เก็บกองอึของหัวหน้าเผ่นครับ^^

หัวหน้า ทำอะไรคะ



อย่าให้ความสบายของเราวันนี้
เกิดจากความใจดำ
กับการเสียสละของคนอื่นเลย



ที่เกาหลีเคยมีประโยคฮิตที่ว่า “กฎทรงมวลของคนประสาท” หมายถึง ที่ไหนๆ ก็มีสัดส่วนคนประสาทจำนวนหนึ่ง หากไม่มีเลย จู่ๆ คนปกติก็มักเริ่มทำพฤติกรรมพิลึก หรือถ้ารอบตัวไม่มีคนประสาทเลย ก็มีโอกาสสูงว่าเรานั้นแหละประสาท

มุกตลกนี้อธิบายสภาพจิตของคนเราต่อความสัมพันธ์แบบกลุ่มคนส่วนใหญ่มองโลกและผู้อื่นจากจุดยืนตน ยิ่งชินกับการถูกดูแคล่ จึงยิ่งมองข้ามความลำบากของผู้อื่นได้ง่าย เพราะคิดตื้นเขินว่าในเมื่อตนสบาย ฝ่ายตรงข้ามคงสบายเหมือนกัน ผิดกับคนมีนิสัยเอาใจใส่ที่อ่อนไหวต่อความลำบากของผู้อื่นมากเท่าของตน พลอยให้ยิ่งเป็นฝ่ายยอม ฉะนั้นคนมองตัวเองเป็นศูนย์กลางหรือคน “ประสาท” จึงไม่มีความสามารถสังเกตเห็นความลำบากและเสียสละของคนอื่น

หากต้องเสียสละหรือดูแลพวกคน “ประสาท” ก็แสดงออกให้ชัดๆ ถ้าเหนื่อยก็บอกเหนื่อย แทนที่จะสงบปากคำ รอให้อีกฝ่ายเห็นเอง นี่เป็นทางลัดให้ต่างฝ่ายต่างเอาใจเขามาใส่ใจเราได้

วิธีเป็นสมาชิกผู้มีมารยาทของสังคม โดยทำราบโรคอยากแท้



1. ยอมรับว่าการแสดงออกแบบขววนผ่าซากโดยทำเป็นเท่
มีสิทธิ์ทำร้ายใจอีกฝ่าย

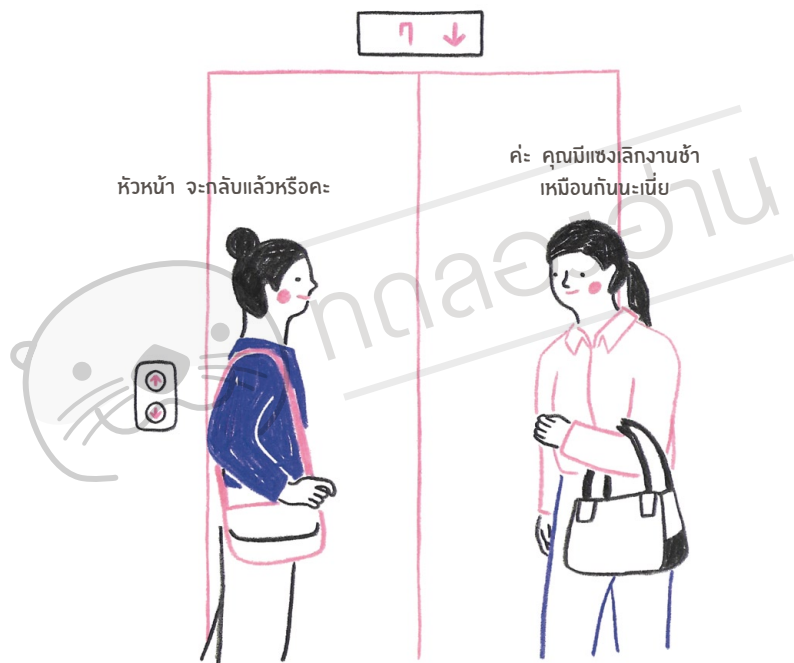


2. อย่าหวังให้คนอื่นยังเข้าใจ
เมื่อเราพูดจาตามใจปากโดยไม่กลั่นกรอง



3. คิดก่อนพูดสักหน่อยว่า
คำถามเราล้ำเส้นอีกฝ่ายไหม

เราใกล้กันเท่านี้พอ



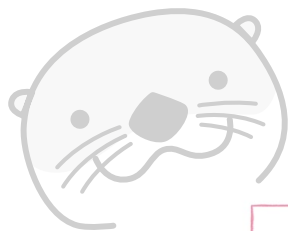
หัวหน้า จะกลับแล้วหรือคะ

ค่ะ คุณมีเซเลกงานเช้า
เหมือนกันนะเนี่ย

ก็อยากให้ชอบจิ้นหรือคะ



และอยากสนิทด้วย



1 ↑



แต่ก็ไม่ชอบถ้าใกล้ชิดกันเกิน



ฉันคิดว่าถึงใกล้ขีดคนที่รู้จักกันเรื่องงานแค่นี้ ก็ไม่อาจกลายเป็นเพื่อนสนิทกันได้ เพราะฉันตอนทำงานต่างกับฉันตอนอยู่กับเพื่อน ๆ มาก ความกังวลว่าหากฉันเปลืองใช้อารมณ์ อาจส่งผลกระทบต่ออาชีพการงาน ทำให้ฉันจิตใจซีดเสี้ยนคันความสัมพันธ์ไว้เสมอ (และยิ่งระมัดระวังเพิ่มเพราะเคยผลอล้ำเส้นแล้วหลายครั้ง)

งานเขียนและงานวาดฟรีแลนซ์ของฉันต้องติดต่อกับคนในสำนักพิมพ์บ่อยครั้ง วันหนึ่งฉันเพิ่งรู้ว่ามึ้นักเขียนตั้งหลายคนที่ย้ายไปที่บรรณาธิการ ความสัมพันธ์สนิทสนมของคนร่วมงาน เช่นนั้นทำให้นึกเปรียบเทียบว่า ฉันเว้นระยะห่างกับบรรณาธิการผู้ดูแลของฉันมากเกินไปหรือเปล่า ทั้งที่ฉันไม่ถึงกับอยากชู้กับบรรณาธิการแบบนั้นบ้าง แต่แปลกจัง ฉันดันอิจฉาแกมสับสนในใจว่า หรือตัวเองแข็งกระด้างและไร้มนุษยสัมพันธ์เกินเหตุ ถึงแม้พิจารณาแง่มุมไหนก็คาดว่าฉันต้องกระอักกระอ่วนแน่ ๆ หากวางตัวแบบนั้นในความสัมพันธ์ที่ดำเนินด้วยงานเป็นหลัก

เป็นความสัมพันธ์ในสายงานที่อยากสนิทอีกนิด แต่ก็ไม่อยากสนิทเกิน เราใกล้กันเท่านี้ก็พอ

ปรับให้เข้ากับอินโดไทม์



บางคนคาดหวังให้คนอื่นปรับเข้าหาตน

โธ่! อันนี้น่ากินจัง! เหนอะๆ อะ...อ้อ ก็ดูดีนะ!



โดยเห็นเป็นเรื่องธรรมดา



ขณะที่บางคนรู้สึกสบายใจ
ที่จะปรับเข้าหาอีกฝ่าย

อา อร่อยจัง~
เดินย่อยกันเถอะ!

เหนื่อยแล้วจะ...
อยากนั่งพักใน
ร้านกาแฟ...

อะ...เออสิ!



แต่บางทีในความสัมพันธ์ที่เราต้องถดถอยความต้องการ
ของตัวเองมากเกินไปและยอมอีกฝ่าย

วันนี้สนุกมาก!
กลับตี ๗ น้า~

ฮือ! บายจ้า~



อาจหมายถึง
การไม่ยอมมอบกระทั่งโอกาส

อยู่บ้านสบายสุดจริง?

ตอนเจอก็สนุกดีหรอก
แต่ทำไมเหนื่อยจัง...



ให้อีกฝ่ายทำความเข้าใจกับเราแล้วปรับตัวเข้าหาเราเหมือนกันนะ

ฉันดูคลิปลัสมภาษณ์ชาวต่างชาติว่าด้วย “ความลำบากเมื่อใช้ชีวิตในเกาหลีใต้” ด้วยความอยากรู้ แล้วก็เจอเรื่องผิดคาดอย่างน่าตะลึง

“เวลาสั่งเมนูในร้านกาแฟเป็นภาษาเกาหลี พนักงานทุกคนจะตอบกลับเป็นภาษาอังกฤษหมด ไม่ยอมให้โอกาสฉันฝึกพูดภาษาเกาหลีเลย”

นึกดูแล้วฉันก็ทำแบบเดียวกัน ฉันกลัวแค่ว่าอีกฝ่ายจะเข้าใจทักษะภาษาอังกฤษๆ ปลายๆ ของฉันใหม่ โดยไม่คิดว่าชาวต่างชาติอาจอยากลองฝึกใช้ภาษาเกาหลีที่เขาเคยเรียน ในมุมมองฉัน ฉันคิดว่าตัวเองเขื่อเพื่อต่อพวกเขาแล้ว ไม่เจตนาใจเลยว่าคุณเขื่อเพื่อนั้นมองแตกต่างกันได้ตามบริบทของแต่ละคน

ไม่ใช่แค่กับชาวต่างชาติ ฉันมักให้ความสำคัญกับความเห็นหรือข้อเรียกร้องของอีกฝ่ายมาก่อนแล้วสบายใจที่จะปรับตัวตามในความสัมพันธ์ส่วนใหญ่ จะยกเว้นก็แค่กับคนสนิทกันมากๆ คงเพราะคุณธรรมหลักที่ปลูกฝังตั้งแต่อ่อนแต่อกของลูกคนโตอย่างฉันคือ “เสียสละ” ฉันจึงเคยชิน ยึดถือ และใช้ชีวิตโดยเข้าใจผิดกับความสบายใจที่เลื่อมมองเพียงด้านเดียวนั้น สุดท้ายจึงเท่ากับทำให้ตัวเองสบายใจเข้าว่า แต่สมองดันติดกับดักทางความคิดว่าตนเสียสละมากกว่าเสมอ

นานเข้ามนุษย์สัมพันธ์จึงมอบเพียงความเหนียวแน่นและความรู้สึก
ว่าฉันต้องได้สิ่งชดเชย ต่อให้ใช้เวลานานแค่ไหนก็สานสายสัมพันธ์
ให้ลึกซึ้งไม่สำเร็จ ในเมื่อจริงๆ แล้วต่างฝ่ายไม่เคยปรับตัวเข้ากับความ
ต้องการของกันได้อย่างถูกต้องเลย

ความเอื้อเฟื้อที่มอบให้โดยมองเพียงจุดยืนของเราฝ่ายเดียวนั้น
บางครั้งก็ถ่ายทอดได้บิดเบือนจากเจตนา ลองพูดความต้องการ
ของเราตรงๆ มอบโอกาสให้อีกฝ่ายปรับเข้าหาเราบ้างดีไหม นี่อาจ
เป็นวิธีหนึ่งเพื่อรักษาสายสัมพันธ์ให้ยืนยาว เพราะใครเล่าจะเข้าใจเรา
หากเราไม่บอกให้เขารู้ถึงความคิดและความต้องการแท้จริง

