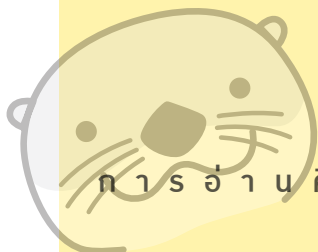


springbooks

เพราะความเศร้าของเรา ไม่เท่ากัน

อกาลิน เวียน

TUM:P ภาพประกอบ



ทดลองอ่าน

การอ่านคือรากฐานที่สำคัญ

การอ่านคือการฝึกสร้างพื้นที่ในจินตนาการ คำอธิบายของ
บ้านหลังเดียวกันอาจเกิดเป็นภาพในใจที่ต่างกันในแต่ละคน การ
ตีความเรื่องราวจะแตกต่างกันเมื่อเราโตขึ้น มีประสบการณ์มากขึ้น
หนังสือเล่มเดียวกัน ผ่านไปสิบปีแล้วกลับมาอ่านใหม่ อาจจะ
กลายเป็นเรื่องใหม่สำหรับเราก็ได้

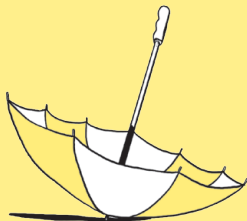
—อกาลิน



หนังสือคุณภาพ
โดยอมรินทร์กรุ๊ป



ທດສະວັດ



คำนำสำนักพิมพ์

โรคซึมเศร้า โรคที่มาพร้อมกับป้ายแปะว่าเป็นโรคยอหดฮิตของคนสมัยใหม่ที่ไม่ใครอยากเป็น ในขณะเดียวกัน คนที่เข้าใจโรคนี้ก็มีน้อยเหลือเกิน ในหนังสือเล่มนี้ อกาธิน ผู้เขียนและเจ้าของเพจ “แพนิคที่รัก” ที่มีประสบการณ์ตรงกับโรค จะมาถ่ายทอดความเข้าใจเกี่ยวกับโรคทางใจต่างๆ เช่น ซึมเศร้า แพนิค และไบโพลาร์ ให้เราฟังด้วยสำนวนที่อ่านง่ายและเป็นกันเอง รวมถึงแทรกวิธีดูแลตัวเองต่างๆ เพื่อให้ทุกคนที่ไม่ว่าจะเป็นหรือไม่เป็นโรคทางใจก็สามารถนำไปปฏิบัติเพื่อสุขภาพจิตที่ดีขึ้นได้

นอกจากนี้ผู้เขียนยังได้ถ่ายทอดมุมมองต่างๆ ที่มีต่ออารมณ์ที่ทุกคนต้องพบเจอในแต่ละวัน ไม่ว่าจะเป็นความเศร้า ความเหงา ความรู้สึกไม่เข้าพวก ความกังวล ความเครียด ฯลฯ ออกมาได้อย่างเข้าอกเข้าใจและอบอุ่น รวมถึงนำเสนอแนวคิดที่ปลอบประโลมใจ เสมือนคุยอยู่กับเพื่อนที่เข้าใจและไม่ตัดสินในสิ่งที่เราเป็นและรู้สึก เพื่อให้เรามีพื้นฐานของการรักและเคารพตัวเองที่อาจจะสามารถช่วยป้องกันโรคทางใจได้อีกทางหนึ่งด้วย

หนังสือเล่มนี้เหมาะกับคนที่ เป็นโรคทางใจ คนที่ไม่เป็นโรคทางใจ และทุก ๆ คนที่ต้องการที่พักใจในวันที่แม้จะอ่อนล้า แต่ชีวิตยังคงต้องดำเนินต่อไป

คำนำผู้เขียน

ครั้งแรกที่ผมเคยขอที่บ้านไปพบจิตแพทย์น่าจะเป็นช่วงมัธยมปลาย ช่วงนั้นจำไม่ได้เหมือนกันว่าเครียดเรื่องอะไร แต่การพบจิตแพทย์ครั้งนั้นก็ไม่ได้ส่งผลอะไรมาก เพราะเป็นการพูดคุยเพียงแค่ครั้งเดียวและไม่ได้รับยาใดๆ ส่วนตัวคิดว่าการไปหาจิตแพทย์ก็ไม่ใช่ว่าเรื่องแปลกอะไร เพราะที่ต่างประเทศถือเป็นเรื่องปกติมาก ผมกลับแปลกใจด้วยซ้ำที่พอคุยเรื่องนี้ในสังคมไทยแล้วเหมือนหลายๆ คนจะรู้สึกกระอักกระอ่วนใจที่จะพูดถึง

ต้องบอกก่อนนะครับว่าผมไม่ได้เป็นจิตแพทย์หรือแพทย์ด้านใดเลย เป็นเพียงผู้ป่วยคนหนึ่ง เอาจริง ๆ ผมก็ไม่เคยคิดเหมือนกันว่าตัวเองจะกลายเป็นผู้ป่วยแพนิคและซึมเศร้าได้ เคยเห็นเรื่องนี้แต่ในหนังและก็ไม่เคยสนใจด้วยซ้ำว่าจริง ๆ แล้วอาการจะเป็นอย่างไร...จนกระทั่งได้มาเป็นตัวของตัวเองจึงเข้าใจคำว่า “คนไม่เป็นไม่รู้หรอก” โดยในหนังสือเล่มนี้ผมจะพยายามอธิบายให้เข้าใจง่ายที่สุดเพื่อจะได้เป็นประโยชน์กับทุกคน

“ทำไมเรื่องแบบนี้ต้องเกิดขึ้นกับเราด้วย” เป็นคำถามที่เกิดขึ้นกับผมอยู่บ่อยๆ ในตอนที่เริ่มโรคแพนิคแรกๆ ช่วงนั้นน่าจะเป็นช่วงตกต่ำที่สุดในชีวิต ทั้งเรื่องงาน เรื่องเงิน เรื่องความรัก แถมยังมาป่วยทางใจอีก พอเป็นแพนิคอยู่ครึ่งปีก็เริ่มซึมเศร้าต่อ ช่วงที่อาการหนักที่สุดก็คือตอนปลายปี 2562 ตอนนั้นรู้สึกหมดหวังกับทุกอย่าง จนรู้สึกว่าไม่อยากจะอยู่ต่อไป ถึงขั้นอัดคลิปวิดีโอบอกลาเตรียมไว้

หลังจากนั้นก็เริ่มคิดจริงจังว่าจะจากไปอย่างไรให้เด็ดร้อน
คนอื่นน้อยที่สุด เพราะอยากหายไปเหมือนคนที่หายสาบสูญ
มากกว่า แล้วก็คิดว่าอยากไปเห็นเมือง Bled ประเทศสโลวีเนีย
มาก คิดไปคิดมาก็อยากไปเวียนนาและอีกหลายๆ เมืองด้วย เลย
วางแผนและหาข้อมูลอย่างละเอียดเพื่อที่จะนั่งรถไฟจากประเทศ
เยอรมนี ค่อยๆ แวะประเทศต่างๆ และแวะไปหาลูกพี่ลูกน้อง
ที่ประเทศโรมาเนีย แล้วค่อยหายไปตลอดกาลที่เมือง Bled

พอวางแผนเสร็จเรียบร้อย แต่เงินคงเหลือในบัญชีไม่
ให้ความร่วมมือ จึงต้องเปลี่ยนเป็นเหลือแค่นั่งรถไฟจากสวิตเซอร์แลนด์
ไปเชียงใหม่ หาข้อมูลต่อไปว่าควรแวะที่ไหนบ้างระหว่างทาง
จนเจอหลายๆ ที่ที่น่าสนใจและได้มาทั้งหมด 47 จุดแวะ แค่นี้
จากใต้ขึ้นมาถึงกรุงเทพฯ นี่ยังไม่ได้อาหาข้อมูลต่อจนถึงทุกวันนี้
เพราะมาคิดได้ว่าจริงๆ แล้วเราไม่ได้อยากตาย แต่เราแค่อยาก
ให้ปัญหาต่างๆ ที่มันอึดอัดงัดแงะหายไป เพราะไม่อยากรับรู้อะไร
อีกแล้วทั้งความสุขและความเศร้า

จะว่าไปการวางแผนอย่างละเอียดแบบนี้เหมือนเป็นการ
ดึงความสนใจของตัวเองไปยังสิ่งที่เราชอบ เหมือนหาข้ออ้างเพื่อให้
เรายังมีชีวิตต่อ พอทำเช่นนั้นแล้วความหวังจุดเล็กๆ ในใจจะ
ค่อยๆ สว่างขึ้นมา แต่ละคนอาจจะมึนวิธีหาข้ออ้างที่ไม่เหมือนกัน
แต่สำหรับผม ข้ออ้างนั้นช่วยให้ผมยังเดินหน้าต่อมาจนถึงวันนี้

ตอนนี้ชีวิตการทำงานดีขึ้น ได้เจอสิ่งที่อยากทำและน่าสนใจ

เพียงพอที่จะเป็นแรงให้หายใจต่อ สภาพจิตใจดีขึ้นมากแม้ยังมีความคิดอยากหายไปโผล่มาบ้าง แต่ก็เรียนรู้ที่จะจัดการกับมันได้ดีขึ้น

ผมว่าคนเราจะมีบางจุดในชีวิตที่อยากเห็นทุกอย่างนั้นพังพินาศลงไป อาจจะเป็นตอนที่นั่งเครื่องบินอยู่แล้วอยากให้เครื่องบินตก หรืออยากให้โลกแตกไปซะ จะได้จบๆ ไม่ก็อยากให้มนุษย์หายไปให้หมดเพราะสงสารโลก แต่ถ้าวันไหนที่ใจหม่นหมอง อยากให้ลองมองออกไปข้างนอกหน้าต่าง มองดูท้องฟ้า ต้นไม้ ใบหญ้า นกที่บินไปมา ก็อนิเมะที่คร่ำบ้ำงสดใสบ้าง ทุกอย่างมันก็ยังดำเนินต่อไป เปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ ไม่เหมือนกันในแต่ละวัน

ความสุข ความทุกข์ของเรา ก็เช่นกัน

อกาลิน

ยืมมิดเท่าไร ก็ยืมเก็บแสงดาวชัดขึ้นเท่านั้น 1

ความกังวลทำให้เราไม่ได้ใช้ชีวิตในปัจจุบัน 2

เหมือนไม่มีที่ของเรา 7

บทเรียนจากความรู้สึกไร้ค่า 11

รักตัวเราในแบบที่เป็น 15

เข้าใจว่าไม่เข้าใจ 18

คำพิพากษา 21

ออกจากเซฟโซนอย่างไรให้ใจไม่ทุกข์ 25

ระวัง!!! เรากำลังถูกความสุขหลอกอยู่หรือเปล่า 29

ไม่ต้องเสียเวลาคิดหาเหตุผล 33

เมื่อความสัมพันธ์พังทลาย 35

อย่าฝันเป็นใครจนสูญเสียความเป็นตัวเรา 39

สิ่งสำคัญคือเรานั้นรู้สึกยังไงกับตนเอง 42

เล่นจะเอากับความคิดลบ 45

กาซาแห่งความสุข 49

ยืมมิดเท่าไร ก็ยังเห็นแสงดาวชัดขึ้นเท่านั้น 53

ธรรมชาติของความไม่สมบูรณ์แบบ

เพราะความไม่สมบูรณ์แบบนี้คือธรรมชาติ 57

ในคืนที่มีดมิด 59

รอ 61

ภูเขาจะหนักก็ต่อเมื่อเราแบกมันไว้ 65

ทุกคนต่างซ่อนตัวตนบางอย่างไว้ข้างใน 66

โรคซึมเศร้าไม่มีจริง? 71

เราหายใจเป็นหรือยัง 75

เดินที่ละก้าว กินข้าวที่ละคำ ทำที่ละอย่าง 77

พลังแห่งการขอบคุณ 81

เสียงภายนอก vs เสียงภายใน 83

อนุญาตให้ตัวเองมีความสุข 87

แตกต่างหรือประหลาด 90

ภูเขาจะหนักก็ต่อเมื่อเราแบกมันไว้ 93

คนที่ทำร้ายเราามากที่สุด 97

มีความสุขมากขึ้นได้ด้วยความรู้สึกขอบคุณ 100

บุลลีโดยไม่ตั้งใจ 103

ประเทศนี้มีคนเหงากี่คน 105

It's Not OK to act OK มันไม่โอเคที่เราจะทำเหมือนว่า

เราโอเค 108

สุขมากขึ้นเมื่ออยู่เรื่องคนอื่นน้อยลง 111

ด้วยใจที่ปรารถนาดี 115

เพราะอะไรเราจึงลงโทษตัวเองด้วยบุฟเฟต์ ขนม

และซานมไข่มุก 117

โรคทางใจที่ใครๆ ก็เป็นได้ 121

โรคทางใจที่ใครๆ ก็เป็นได้ 122

ว่าแต่จริงๆ แล้วโรคแพนิคคืออะไร 124

เศร้าแค่ไหนเรียกซึมเศร้า 135

เรื่องที่คนเป็นซึมเศร้าอยากบอก 139

ปวดฟันก็หาหมอฟัน ปวดใจก็ต้องหาหมอใจ 142

วิธีเตรียมตัวก่อนไปพบจิตแพทย์ 145

เครื่องผลิตความสุข 147

ทำสัมผัสพื้น ไม่ลืมหืมหายใจ 149

ดูแลตัวเองอย่างไรให้ห่างไกลแพนิค 155

ปรับความคิดพิชิตความเครียด 159

ไม่อยากกินยาทำไงดี 163

ป่วยทางใจแล้วมีความรักได้ไหม 165

แม้แต่ในเรื่องที่แย่ที่สุดก็ยังมีส่วนดี 169

อยู่ร่วมกับคนเป็นโรคซึมเศร้าอย่างไร 171

เกี่ยวกับผู้เขียน 176

คำขอบคุณ 177

เกี่ยวกับผู้วาดภาพประกอบ 178





ยี่วนิดเท่าไท่

ก็ยี่วนิดเห็นแสงดาวชัดขึ้นเท่านั้น



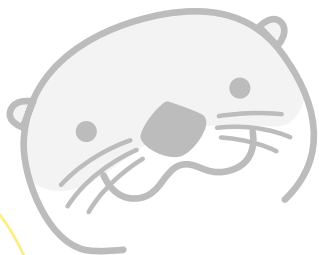
ความกังวล ทำให้เราไม่ได้ใช้ชีวิตในปัจจุบัน

ตอนนี้คุณกำลังกังวลเรื่องอะไรมากที่สุด กังวลเรื่องผลการเรียน การหางาน การเข้าสังคม เพื่อนฝูง ความสัมพันธ์ ความโดดเดี่ยว ชีวิตข้างหน้า...และอีกหลายร้อยเรื่องที่มีให้กังวลเต็มไปหมด

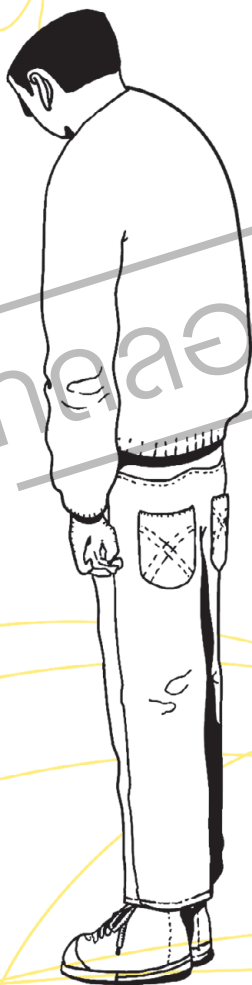
ดูเหมือนว่าความกังวลจะเป็นเรื่องใหญ่ในชีวิตกว่าที่เราคิดเหมือนกัน แต่ดูเหมือนว่าเราไม่ค่อยได้ใส่ใจกับเรื่องความกังวลใจกันสักเท่าไร ทั้งที่ทุกคนน่าจะรู้กันแล้วว่าความกังวลนั้นเป็นสาเหตุของความเครียด และความเครียดก็เป็นสาเหตุของโรคทางใจต่างๆ

ถ้าเปรียบความกังวลให้เห็นภาพ ก็น่าจะคล้ายกับแหที่พันกันยุ่งเหยิงจนทำให้เกิดความรู้สึกพะวง ว้าวุ่น กระวนกระวายใจ ส่วนความเครียดนั้นเปรียบได้กับเชือกที่มัดแน่นรัดตึง และเกลียวเชือกที่ขมวดปมไว้อย่างแน่นหนา เป็นความรู้สึกที่อึดอัดและบีบบังคับอย่างยิ่ง

สังเกตกันไหมว่าทุกวันนี้มีคนป่วยเป็นโรคทางใจกันเยอะมาก ทั้งที่ยุคของพ่อแม่ปู่ย่าเราไม่ค่อยมีคนป่วยทางใจสักเท่าไร ถ้าลองมองย้อนกลับไปเกินร้อยปี ความเครียดของคนยุคนั้นอาจ



ကလောင်ဂျာနယ်



เป็นเรื่องการมีชีวิตรอดและใช้เวลาส่วนใหญ่ในการตอบสนองความต้องการพื้นฐานทางด้านกายภาพและความปลอดภัยตามทฤษฎี Hierarchy of Needs¹ ของมาสโลว์ ซึ่งทั้งสองเรื่องเกี่ยวข้องกับความสุขทางกายมากกว่า แต่ปัจจุบันคนเราต้องการการยอมรับในสังคม การประสบความสำเร็จ รวมไปถึงการค้นพบตัวเอง ซึ่งทั้งสามอย่างเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับความสุขทางใจ

สังเกตได้จากที่ทุกวันนี้เราเหมือนว่าต้องแข่งขันกันทุกอย่าง เรียกได้ว่าชีวิตวัยเรียนทั้งหมดตั้งแต่อนุบาลจนจบมหาวิทยาลัย เราก็ต้องแข่งขันเพื่อให้ได้เรียนในที่ดีๆ ต้องได้เกรดที่ดี ต้องเป็นที่ยอมรับในกลุ่มเพื่อน แล้วพอเข้าวัยทำงานก็ต้องแข่งขันอีกทั้งชีวิต เหมือนม้าที่ถูกคนขี่เอาแครอทมาล่ออยู่ด้านหน้า แล้วต้องวิ่งตลอดเวลาเพราะอยากได้ในสิ่งที่ไม่มีวันไปถึง

ก็ไม่แปลกที่เราจะต้องแข่งกันตลอด เพราะโดยพื้นฐานแล้วเราทุกคนต่างต้องการเป็นที่ยอมรับจากคนรอบตัว ไม่ว่าจะเป็นครอบครัวหรือเพื่อน และสิ่งที่เราแข่งขันเพื่อการยอมรับก็ขึ้นอยู่กับว่าคนใกล้ชิดคิดเราจะให้คุณค่ากับเรื่องอะไร

ความกังวลเองก็อาจเป็นต้นเหตุทำให้ผลลัพธ์ออกมาไม่ดี เช่น เรากังวลมากกับการสัมภาษณ์งาน ยิ่งใกล้เวลา ยิ่งตื่นเต้น แล้วพอถึงเวลาจริงๆ ก็ทำได้ไม่ดี หรือการสอบสำคัญที่ใกล้มาถึง

¹ แนวคิดทางจิตวิทยาของ Abraham Maslow ซึ่งแบ่งความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 5 ชั้น ได้แก่ Physiological (กายภาพ) Safety (ความปลอดภัย) Social belonging (การเป็นส่วนหนึ่งของสังคม) Esteem (การได้รับการเคารพ) และ Self-actualization (การค้นพบตัวเอง) โดยความต้องการขั้นพื้นฐานในระดับล่างของพีระมิดต้องได้รับการตอบสนองก่อนที่มนุษย์จะเลื่อนระดับความต้องการไปชั้นที่สูงขึ้น

แล้วเราก็กังวลมากจนอ่านหนังสือถึงดึกๆ พอจะนอนก็กังวล จนกลายเป็นว่านอนไม่หลับ พอถึงวันสอบจริง ๆ ก็เลยทำได้ไม่อย่างที่ควร เพราะความที่เรากังวลกับผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้น จนไม่สามารถทำสิ่งที่ควรทำให้มีประสิทธิภาพได้

อาจเพราะว่าเราไม่รู้อนาคต และคนเราชอบกังวลในเรื่องที่ไม่รู้ ยิ่งเรื่องนั้นเป็นเรื่องสำคัญด้วยแล้ว เราก็จะยิ่งทำให้เรื่องนั้นมันใหญ่เกินกว่าความเป็นจริง เหมือนเลี้ยงตัวความกังวลเอาไว้ในใจ ทำให้กังวลมากไปจนทำอะไรไม่ถูก นอกจากกังวลอนาคตแล้ว เรายังกังวลเรื่องราวในอดีต ในสิ่งที่ทำไปแล้ว กลัวว่าจะทำออกมาไม่ได้ เหมือนตอนสอบเสร็จแล้วต้องรีบออกมาพาลึกหาคำตอบของข้อสอบ ซึ่งก็ไม่ได้ช่วยให้เราแก้ไขอะไรในอดีตได้

แต่ถ้าใช้ว่าความกังวลจะมีแต่ข้อเสียเสมอไป เพราะจริง ๆ แล้ว ความกังวลก็มีข้อดีของมันเหมือนกัน ลองคิดดูว่าถ้าเราตอนเด็ก ๆ ไม่เคยได้รับการสอนว่าให้กังวลและกลัวเรื่องอะไรเลย เราก็คงเอานิ้วแหย่ปลั๊กไฟจนโดนไฟดูดไปแล้ว หรือถ้าเราข้ามถนนโดยไม่กังวลเลยว่า จะโดนรถชน ก็อาจจะไม่ได้โตมาถึงทุกวันนี้ ถ้าเราไม่กังวลเกี่ยวกับโควิด-19 เลย เราก็คงไม่ใส่หน้ากากอนามัยออกจากบ้าน แล้วป่านนี้เมืองไทยคงมีคนป่วยมากกว่านี้อีกมากมาย ความกังวลจึงนับว่าเป็นหนึ่งในสัญชาตญาณที่คอยช่วยให้มนุษย์สามารถมีชีวิตรอดต่อไปได้โดยยังไม่สูญพันธุ์

บ่อยครั้งที่เรากังวลมาก ๆ แต่พอถึงเวลาจริง ๆ กลับกลายเป็นว่ามันไม่ได้แย่อย่างที่เราคิด กลายเป็นว่าเรากังวลเกินไปก็เหมือนกัน เช่น ถ้าอีกวันสองวันเราจะได้ไปเดทกับคนที่เราชอบเป็นครั้งแรก แล้วยิ่งพอใกล้จะถึงวันนัดเราก็กังวล คิดกลัวว่าถ้าเจอกันแล้วเขาจะไม่ชอบรูปร่างหน้าตาการแต่งตัวของเรา แต่

พอถึงเวลาจริง ๆ กลายเป็นว่าเขาไม่ได้สนใจเรื่องเหล่านั้นที่เรา
กังวลเลย หรือเรื่องต้องออกไปพูดต่อหน้าคนเยอะ ๆ เช่น หน้า
ชั้นเรียนหรือที่ประชุม แล้วเรากังวลว่าเราเตรียมตัวมาไม่ดีพอ
กลัวสิ่งที่ทำออกมาไม่ดี กลัวคนอื่นหัวเราะเยาะ แต่พอถึงเวลาจริง
ทุกคนต่างเข้าใจ ให้อีกาส และพร้อมจะช่วยเหลือเราเสมอ เรือง่าย ๆ
ว่ากังวลเรื่องในอนาคตที่ยังมาไม่ถึงมากจนเกินไป

บางที่เรากังวลทั้งเรื่องในอดีตและเรื่องในอนาคตจนลืมใช้
ชีวิตในปัจจุบัน

สิ่งที่จำเป็นกับเราจริง ๆ คือ ณ เวลานี้ ตอนนี้อย่างหาก
เพราะถ้าเรามัวแต่กังวลกับอนาคตหรือผลลัพธ์มากเกินไป เราอาจ
ไม่ได้ทำสิ่งที่ควรทำตรงหน้าให้ดีพอ ซึ่งถ้าเราทำเต็มที่แล้ว เรา
ก็ไม่มีประโยชน์อะไรที่จะไปกังวล เพราะเรื่องบางเรื่องเราก็ไม่
สามารถควบคุมผลได้อย่างที่เราต้องการ ส่วนเรื่องในอดีตที่เราทำ
ผิดพลาดไปแม้มันจะคอยตามหลอกหลอนเราแค่ไหน ก็คงทำได้
แค่เตรียมรับกับผลที่จะตามมา และถ้ามีโอกาสก็ควรแก้ไขมันให้
ถูกต้อง แต่เรื่องไหนที่ไม่สามารถแก้ไขได้ก็จงให้อภัยตัวเอง

ไม่มีประโยชน์อะไรที่จะเอาอดีตมาเป็นตัวตัดสินปัจจุบัน
เพราะปัจจุบันเป็นตัวตัดสินอนาคต

เหมือนไม่มีทีของเรา

แปลกเนอะ โลกนี้มีคนตั้งเจ็ดพันกว่าล้านคน แต่บางครั้งเรากลับรู้สึกเหมือนอยู่ตัวคนเดียว ไม่ว่าจะอยู่ในห้องเรียนหรืออยู่ในออฟฟิศ ความมีตัวตนของเราช่างจางเหลือเกิน จางเสียจนบางทีก็คิดว่าไม่เห็นจำเป็นต้องมีเราอยู่ตรงนี้เลย ถ้าจะให้เปรียบเทียบคงเหมือนภาพถ่ายที่ทั้งภาพมีสีสันสดใส แต่กลับมีเราเป็นจุดขาวดำคนเดียวในรูป

บ่อยครั้งเราก็เลยทำเป็นไม่สนใจใคร สร้างทำเป็นว่าตัวเองแน่นและเข้มแข็งพอที่จะอยู่ตัวคนเดียวได้ แต่จริงๆ แล้วเราทำแบบนั้นก็เพื่อสร้างเปลือกมาห่อหุ้มความเปราะบางของใจตัวเอง เพราะไม่มีใครเลยสักคนที่เข้าถึงตัวตนจริงๆ ของเรา เหมือนคุยไปงั้นๆ คุยไปเพื่อแก้เหงา และสุดท้ายก็จบลงที่ความรู้สึกเหงากว่าเดิม เหมือนตัวเองเป็นตัวละครในหนังของห้วงกาไว (ผู้กำกับภาพยนตร์และนักเขียนบทชาวฮ่องกงที่มีชื่อเสียงระดับโลก มีผลงานโดดเด่นเป็นสไตล์ของตัวเอง หนังของเขามักสื่อถึงอารมณ์เหงา เปล่าเปลี่ยว อ้างว้าง แต่งดงามราวบทกวี) เลื่อนดูแชตในไลน์ที่มีเพื่อนอยู่เป็นพันๆ แต่ไม่รู้จะทักไปหาใคร บางครั้ง



ก็สงสัยว่าจะมีใครเป็นอย่างเราบ้างไหมบนดาวดวงนี้ คนอื่นๆ จะรู้สึกและพบเจออะไรกันบ้างนะ เคยเหงาหรือรู้สึกโดดเดี่ยวเหมือนกันหรือเปล่า หรือว่ามีแต่เราที่รู้สึกแบบนี้อยู่คนเดียวอยากตามหาสถานที่ที่เป็นของเรา ที่ทำให้เรารู้สึกว่า เราเหมาะที่จะอยู่ตรงนั้นจริงๆ แต่ก็เหมือนไม่มีที่ไหนที่เป็นที่ของเราเลย

ถ้าคุณรู้สึกเหมือนกับที่ถูกเขียนไว้ข้างต้น คุณอาจกำลังเข้าสู่ภาวะอารมณ์ที่เป็นลบโดยไม่รู้ตัว ซึ่งไม่แปลกเลย เพราะเชื่อว่าคนอีกหลายพันล้านคนบนโลกนี้ก็ต้องเคยผ่านความรู้สึกอย่างนี้มาเช่นกัน ที่สำคัญคือวิธีจัดการอารมณ์และความรู้สึกต่างๆ ซึ่งเราจะค่อยๆ เรียนรู้ไปด้วยกัน



ทดลองอ่าน



บทเรียนจากความรู้สึกไร้ค่า

มนุษย์เรานั้นเป็นสิ่งมีชีวิตที่อ่อนแอมากๆ ทั้งทางร่างกาย และทางอารมณ์ เพราะเราไม่ได้แข็งแรงเหมือนสัตว์ป่าเราจึงต้องพัฒนาสมองให้มีความฉลาดเพื่อที่จะเอาชีวิตรอด ย้อนกลับไปได้แต่ยุคหิน เราต้องคอยเฝ้าระวังอันตรายต่างๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา และเมื่อสมองถูกพัฒนา อารมณ์ต่างๆ ของเราก็ได้รับการพัฒนาให้ซับซ้อนขึ้น ทั้งความรัก ความเกลียด ความผิดหวัง โดยทุกอารมณ์นั้นต่างมาจากพื้นฐานที่มนุษย์เราต้องการเป็นที่ยอมรับทั้งจากคนรอบข้างและจากตัวเอง และนั่นก็ทำให้มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่คิดลบโดยสัญชาตญาณ

ที่เราต้องการเป็นที่ยอมรับก็เพราะว่ามันทำให้เรารู้สึกมีคุณค่า มีตัวตน และมีความหมาย เราจึงพยายามทำทุกอย่างเพื่อไม่ให้ตัวเองรู้สึกไร้ค่า แต่ในความเป็นจริงก็ไม่มีใครที่จะเข้มแข็งและทำทุกอย่างสมบูรณ์แบบได้ตลอดเวลาเช่นกัน

ยกตัวอย่างเช่น ช่วงโควิดที่หลายต่อหลายคนได้รับผลกระทบทางด้านการงาน บางคนก็โดนพักงาน อย่างเช่นคนที่ทำงานสายการบิน หรือคนที่ตกงานโดยถูกบริษัทให้สมัครใจลาออก

รวมถึงคนเพิ่งเรียนจบที่หางานไม่ได้ ทุกคนต่างก็ได้รับผลกระทบและความกดดันต่าง ๆ กันไป ทั้งแรงกดดันจากคนรอบข้าง จากครอบครัว จนบางที่ก็อดไม่ได้ที่จะกดดันตัวเองเหมือนกัน...

กลายเป็นพอไม่ได้ทำงานนาน ๆ ก็เริ่มมีความรู้สึกที่ว่าตัวเอง 'ไม่มีคุณค่า' 'ไม่มีความหมาย' หายใจไปวัน ๆ นานเข้าก็เริ่มไม่ค่อยอยากออกไปเจอใคร ไม่อยากทำอะไร ได้แต่เล่นอินเทอร์เน็ต ดูหนังอยู่บ้าน พอเข้าช่วงนี้ก็จะเริ่มรู้สึกเบื่อ แต่ก็ไม่รู้จะทำอะไร กลายเป็นช่วงชีวิตที่ว่างเปล่าสุด ๆ

แต่รู้ไหมความเบื่อและความลำบากขาดแคลนนี้แหละจำเป็นมาก ๆ เพราะมันคือจุดกำเนิดของความคิดสร้างสรรค์ ช่วงเวลาแบบนี้เหมาะมากกับการค้นหาความต้องการและตัวตนของตัวเอง บางคนอาจใช้เวลาช่วงนี้ทดลองทำสิ่งที่สนใจ หาความรู้เพื่อพัฒนาตัวเอง หรือจะใช้เอื่อย ๆ อย่างอ่านหนังสือก็ไม่เห็นเป็นไร ที่สำคัญที่สุดและจะละเลยไม่ได้เด็ดขาด ก็คือการดูแลสภาพจิตใจของเราให้เป็นปกติสุข

ทุกอย่างมีช่วงเวลาสูงงอมของมัน สิ่งสำคัญคือเตรียมตัวให้พร้อม รอรับโอกาสที่อาจเข้ามาหาเราได้ทุกเมื่อ

ถ้าเราไม่พร้อมโอกาสก็จะผ่านไป แต่ถ้าเราพร้อมโอกาสนั้น ก็จะเป็นของเราแน่นอน

อยู่ที่เราว่าจะพลิกวิกฤตให้เป็นโอกาสหรือจะพลิกวิกฤตให้เป็นวินาศ

อาจเพราะด้วยการที่เราถูกปลูกฝังให้มีความคิดที่ว่าความอ่อนแอเป็นสิ่งไม่ดี เราจึงฝืนทำเป็นสบายดีทุกครั้งที่เราเสียใจ...จนลืมไปว่าทุกบาดแผลไม่ว่าจะทางกายหรือทางใจก็ต้องอาศัยเวลาในการเยียวยา เพราะทุกอย่างมีจังหวะเวลาของมัน แม้ความทุกข์ในวันนี้อาจเป็นเหมือนเส้นใยที่ตรึงเราไว้จนไม่สามารถไปไหนหรือทำอะไรได้ แต่อย่าลืมนะว่าก่อนที่หนอนจะกลายเป็นผีเสื้อได้นั้นก็ต้องห่อหุ้มตัวเองให้กลายเป็นดักแด้ อดทนรอไว้ เพราะเมื่อถึงเวลาที่เหมาะสม หนอนตัวนั้นก็เลยสลัดปีกเป็นผีเสื้อแสนสวยที่สามารถโบยบินไปในท้องฟ้าได้อย่างภาคภูมิใจ



ทดลองอ่าน



รักตัวเราในแบบที่เป็น

เคยเป็นไหม มองไปรอบข้างที่ไร ดูเหมือนใครๆ ก็เก่งกว่าเรา เหมือนมีแค่เราที่เดินไปข้างหน้าช้ามากจนเหมือนหยุดอยู่กับที่ ทั้งที่เพื่อนๆ ไปกันถึงไหนต่อไหนแล้ว ยิ่งคิดยิ่งท้อ เรานั้นไม่ได้เรื่องหรือเปล่า จึงเป็นได้แค่มนุษย์เบ๊ตคนหนึ่ง ที่บินก็ได้ ว่ายน้ำก็ได้ เดินก็ได้...แต่ไม่มีอะไรที่เราเก่งจริงๆ แม้แต่อย่างเดียว

ไม่เป็นไรนะ เบ๊ตก็เบ๊ต ขอแค่เรามีความตั้งใจที่จะเดินไปข้างหน้า ช้าหน่อยก็ไม่มีไร สำคัญคือเราจะไปข้างหน้าอย่างไรให้ได้ผลดีที่สุดต่างหาก อ้ออย่าง มันก็ไม่มีประโยชน์อยู่แล้วที่จะเอาตัวเราไปเทียบกับใคร เพราะไม่ว่าเราจะเก่งแค่ไหน ยังไงก็จะมีใครสักคนที่เก่งกว่าเราเสมอ และเรามักจะถูกนำไปเปรียบกับคนเหล่านั้นอยู่บ่อยๆ บางครั้งอาจเป็นครอบครัวหรือคนใกล้ชิดที่เอาเราไปเปรียบเทียบ บางครั้งก็เป็นตัวเราเองนี่แหละที่ชอบไปเปรียบเทียบตัวเองกับคนที่ดีกว่า ไม่ว่าจะเรื่องการเรียนรู้ เพื่อนที่คบ อาชีพการงานและรายได้ แฟนที่มี หรือแม้แต่ความสุขที่เราคิดว่าคนเหล่านั้นมีมากกว่าเรา

มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่ชอบเปรียบเทียบเป็นสัญชาตญาณ

อยู่แล้ว เพราะเราต้องการหาอะไรสักอย่างมาเป็นเครื่องวัดว่าตัวเรานั้นมีคุณค่า เพื่อที่สมองจะได้หลังสารโดพามีนเพื่อให้ตัวเองรู้สึกมีความสุข

แต่อย่างที่เห็นว่าการเอาตัวเราไปเปรียบเทียบกับคนอื่นนั้นมีแต่ความทุกข์ ถ้าเปรียบเทียบกับคนที่เก่งกว่าก็เหมือนเป็นการดูถูกและทำร้ายจิตใจตัวเอง ถ้าเปรียบเทียบกับคนที่ด้อยกว่า อาจกลายเป็นการเติมเต็มอีโก้ตัวเองอย่างผิดๆ ซึ่งก็ไม่ว่าจะทำไปเพื่ออะไร ดังนั้นคนที่เราควรเอามาเปรียบเทียบกับพัฒนาตัวเอง น่าจะต้องเป็นคนที่มิอะไรที่เราเห็นได้ชัด อยู่ใกล้ชัดและเรารู้จักตัวตนทั้งหมด เพื่อที่การเปรียบเทียบกับนั้นจะได้เป็นไปอย่างไม่มีอคติ และถูกต้อง ซึ่งนั้นจะเป็นใครไปไม่ได้เลยนอกจากตัวเราเอง

ลองเปรียบเทียบตัวเราในวันนี้กับตัวเราในเมื่อวาน หรือเราในวันนี้กับตัวเราเมื่อปีที่แล้ว ว่าเราชอบอย่างไหนมากกว่ากัน ถ้าคำตอบคือเราชอบตัวเราในตอนนี้มากกว่า อาจเป็นไปได้ว่าเรา มาถูกทางแล้ว ค่อยๆ ทำมันต่อไปทีละนิดๆ ในระดับที่เราไหว อย่าไปผินผองตัวเองมาก เพราะเราได้เรียนรู้มาแล้วว่าการกดดันตัวเองนั้นไม่มีอะไรที่ดีกับเราเลยนอกจากความทุกข์และความอึดอัดใจ แต่ถ้าเราชอบตัวเราในอดีตมากกว่า วิธีการแก้ไขนั้นง่ายมาก เราก็ทำวันนี้ให้ดีกว่าเมื่อวานและทำพรุ่งนี้ให้ดีกว่าวันนี้

มาถึงตรงนี้อาจสงสัยว่า แล้วเราต้องดีขึ้นขนาดไหน จริงๆ แล้วเราแค่ต้องดีขึ้นในระดับที่เราคิดว่าเรารักตัวเราเองที่เป็นแบบนี้ก็พอแล้ว รักขนาดที่ว่าเป็นเพื่อนกับตัวเองได้ มีแผนแบบตัวเองได้ ที่สำคัญคือต้องปฏิบัติกับตัวเองเหมือนที่เราอยากให้คนที่รักเราทำกับเรา ถ้าไม่อยากให้ใครมาบูลลี่ เราก็ต้องไม่บูลลี่ตนเอง แม้ตอนนี้อาจเหมือนทั้งโลกไม่มีใครรักเรา แต่เรานี่แหละจะเป็นที่พึ่ง

และมอบความรักให้ตัวเอง เมื่อไหร่ที่เราทำดีกับตัวเองได้แล้ว
หากมีคำพูดหรือการกระทำที่ไม่ดีเกิดขึ้นกับเราอีก เราก็จะค่อยๆ
หาวิธีหลีกเลี่ยงจากมันได้เอง และเราควรสำรวจหัวใจตัวเองว่าสิ่งที่
กำลังทำนั้น หากเราเป็นคนนอก เราจะยังรักตัวเองในแบบนี้หรือไม่
ซึ่งนั่นจะค่อยๆ นำมาซึ่งความรักและเคารพในตัวเอง



ทดลองอ่าน

เข้าใจว่าไม่เข้าใจ

เมื่อพ่อของสุชาติจากไปอย่างสงบด้วยโรคมะเร็ง
คืบนั้นเป็นคืบสุดท้ายก่อนวันฌาปนกิจ
และเป็นอีกคืบที่สุชาติต้องนั่งเป็นเจ้าภาพอยู่ด้านหน้าสุด

ของงาน

วันนั้นนพดล เพื่อนสนิทในวัยเด็กของเขาได้เดินเข้าไปพูด
กับเขาด้วยความเป็นห่วง

นพดล : เสียใจด้วยนะ

สุชาติ : อืม ชอบใจมาก

นพดล : เราเข้าใจนายนะ

สุชาติ : ขอขอบคุณนะ แต่...นายไม่เข้าใจหรอก

นพดล : ตอนพ่อเราตายเรารู้สึกเหมือนนายนี้แหละ

สุชาติ : แต่นี่พ่อเราตาย ไม่ใช่พ่อนายตาย พ่อเราไม่ใช่
พ่อนาย มันไม่เหมือนกันหรอก

นพดลได้แต่เจียบเพราะกังวลกับคำที่เพื่อนตอบมา แต่ก็ยัง
พยายามชวนคุยต่อ

นพดล : ตอนที่พ่อนายเข้าโรงพยาบาล เราก็ไม่มีโอกาส

ไปเยี่ยมเลย

สุชาติ : ไม่เป็นไรหรอก ตอนนั้นพ่อเราป่วยระยะสุดท้ายแล้ว

นพดล : น่าเสียดายนะ เราเป็นหมอแต่ๆ แต่กลับช่วยอะไรไม่ได้เลย

สุชาติ : นายเป็นหมอสุติฯ พ่อเราเป็นมะเร็ง นายจะช่วยอะไรได้ล่ะ

นพดล : ...

นพดล : ถ้างั้น...เดี๋ยวเราไปช่วยเสิร์ฟน้ำ ตักข้าวต้มให้ละกัน

สุชาติ : ไม่ต้องหรอก คนอยากช่วยมีเยอะแล้วไม่เห็นหอรอหลังศาลาคนช่วยเยอะจนวิ่งวุ่นไปหมดแล้ว

นพดล : ...

นพดล : โอเค งั้นเดี๋ยวเราไปนั่งข้างหลังละกัน

สุชาติ : ...ถ้านายอยากช่วย ก็ไม่ต้องไปไหนหรอก ช่วยนั่งข้างๆ เราตรงนี้แหละ ขอขอบคุณนะ แต่นายไม่ต้องเข้าใจอะไรหรือช่วยอะไรหรอก นายแค่ผ่านช่วงเวลาแย่ๆ ตรงนี้ไปพร้อมกับเราก็คพอแล้ว...

นพดล : อืม...ขอบคุณนะ

ที่อยากเล่าเรื่องนี้ให้ฟังก็เพราะว่า

จริงๆ แล้วการที่คนหนึ่งเจอเหตุการณ์เดียวกันกับอีกคน

ไม่ได้หมายความว่าทั้งสองคนจะต้องรู้สึกเหมือนกัน

เพราะในรายละเอียดนั้นมีข้อแตกต่างกันมากมาย

ไม่มีใครเข้าใจใครอีกคนหนึ่งได้จริงๆหรอก

ซึ่งมันก็ไม่ใช่ไร

เพราะคนที่เศร้า บางครั้งเขาแค่ต้องการคนอยู่ใกล้ๆ

ให้กำลังใจแบบไม่ตัดสิน

และอยู่เป็นเพื่อนจนกว่าจะลุกขึ้นได้เองอีกครั้ง

เท่านั้นก็ช่วยได้มากพอแล้ว

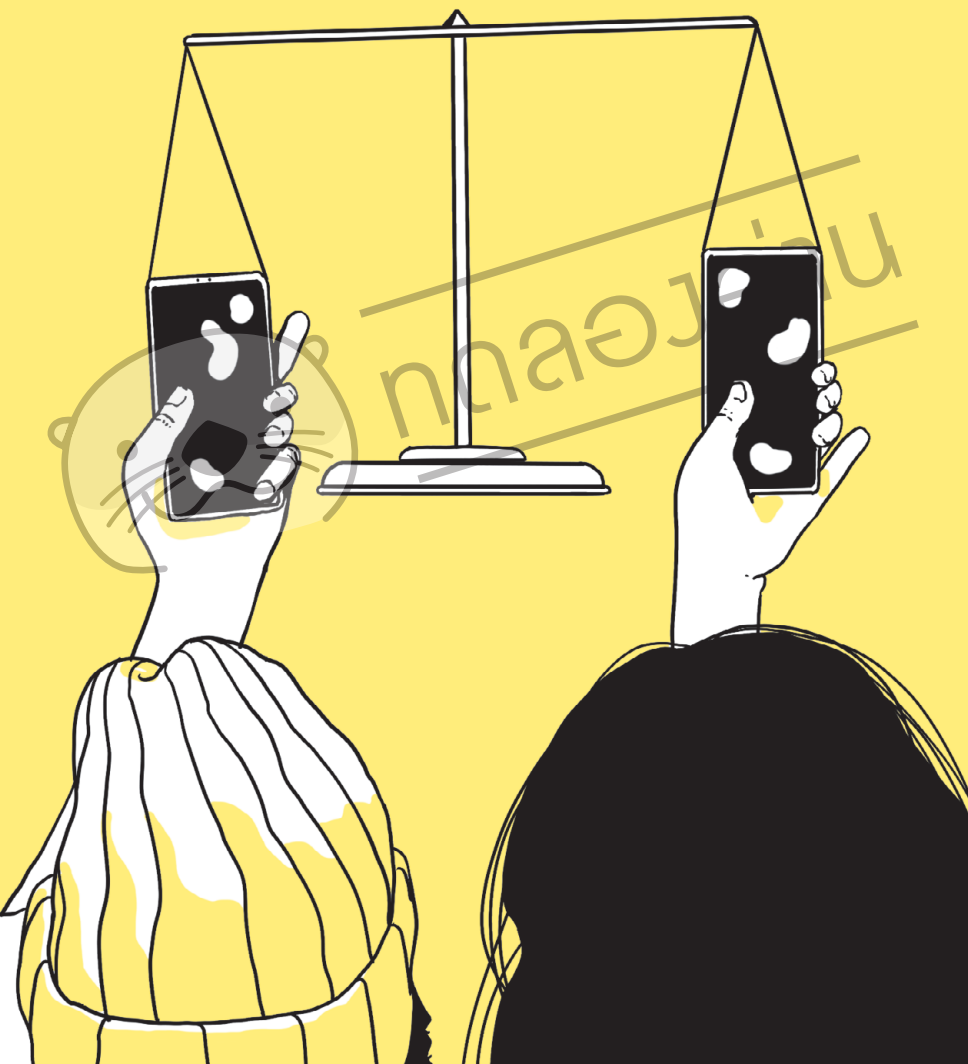


ทดลองอ่าน

คำพิพากษา

ทำไมคนเราถึงชอบตัดสินคนโน้นคนนี้กัน แรกสุดเลยก็ตัดสินกันจากรูปร่างหน้าตา ถ้าคนไหนที่หน้าตา...ขอเรียกว่าหน้าตาइटละกัน ไม่อยากใช้คำว่าหน้าตาดี (อ่านเพิ่มเติมท้ายบท) คนไหนที่หน้าตาइट คนรอบข้างก็มักจะให้คุณค่าว่าพิเศษกว่าคนอื่น บางครั้งถึงขั้นลำเอียงเพราะไม่ว่าคนหน้าตาइटจะทำอะไรที่ไม่เหมาะสม หลายๆ คนก็จะยังเชิดชูว่าเพราะเขาหล่อ เพราะเขาสวยเลยให้อภัย แต่ถ้าใครรูปร่างหน้าตาไม่इटหรือผิดไปจากมาตรฐานความดีของสังคมก็จะถูกลดคุณค่าลง บางทีแค่เดินผ่านเฉยๆ ก็ถูกตัดสินแล้ว เช่น เรียกว่าหน้าตาอย่างกับโจร หน้าตาแบบนี้คงไม่มีใครเอา และอีกหลายๆ คำที่จะคิดหามาพูดวิจารณ์ได้ เรียกได้ว่าสังคมทุกวันนี้ใช้เรื่องหน้าตาเป็นมาตรฐานแรกในการตัดสินคนเลยทีเดียวได้

พอผ่านเรื่องหน้าตาไปแล้วก็จะมาตัดสินกันที่นิสัย...ไม่ใช่หมายถึงนิสัยจริงๆ แบบนิสัยดีหรือไม่ดี แต่หมายถึงนิสัยเรื่องเงินซึ่งมักเรียกกันว่านิสัยรวย ที่ดูกันตั้งแต่เรื่องการแต่งตัวจนไปถึงเครื่องประดับ ของแต่งกายต่างๆ ไม่ว่าจะมือถือ รองเท้า กระเป๋า



รถยนต์ ฯลฯ ของใหม่ ของใหม่ลืมิเตด ใครที่มีใช้ก็จะได้รับการยอมรับจากคนรอบข้าง จนตัวเองต้องชวนขวยขวายหามาแล้ว กลับเปลี่ยนด้วยคำติดปากว่าของมันต้องมี ซึ่งจริงๆ ก็รู้ดีแกใจว่าของบางอย่างมันไม่ต้องมีก็ได้

แต่ไม่ได้หมายความว่า การซื้อสิ่งของเหล่านั้นเป็นสิ่งไม่ดีหรอกนะ แค่อยากให้ลองนึกตามว่าบางครั้งเราถูกความ “อยาก” ครอบงำมากไปจนใจเป็นทุกข์หรือเปล่า เราเดินตามค่านิยมและแบบแผนที่เราไม่เห็นด้วยแต่ค่อยๆ ตามไปเพราะว่าใครๆ เขาก็ทำกัน หรือเปล่า เรามุ่งแต่ตัดสินกันที่ “เปลือก” มากกว่า “แก่น” หรือเปล่า

เพราะว่าการที่เราตัดสินที่เปลือกตามๆ กันไปโดยไม่ทันคิด ว่าจริงๆ แล้วตัวเราเองก็ไม่ชอบวิธีแบบนั้น เป็นอีกหนึ่งสาเหตุที่ทำให้ทุกวันนี้มีคนเครียดกับการอยู่ในสังคมเยอะขึ้นเรื่อยๆ เหมือนเป็นการแข่งขันชั้นวรรณะโดยการมองด้วยตา แต่ลืมการมองด้วยใจ ทำให้เราตัดสินเสียในการชอบแบ่งแยก กลายเป็นว่าเปลือกของใครดูดีคนก็จะเข้าหาเยอะ ถ้าคนไหนเปลือกไม่น่าสนใจ พอเพื่อนก็จะน้อย หรือแย่กว่านั้นก็อาจโดนบูลลี่

ทำให้ทุกวันนี้เรามีแต่ความกังวลและความกลัวว่าจะถูกคนอื่นตัดสิน ยิ่งยุคนี้ที่สื่อออนไลน์ไปไวมาก ใครที่ผิดจากมาตรฐานของสังคมไปนิดเดียวก็มีโอกาสที่จะโดนประณามโดยแทบไม่มีที่เหลือให้ยืนในเวลาเพียงชั่วข้ามคืน พอเรากังวลมากขึ้นก็มีแนวโน้มที่จะทำสิ่งต่างๆ ได้ไม่ดีอย่างที่ควรจะเป็น และพอทำได้ไม่ดีก็จะยิ่งกังวล เสียความมั่นใจ กลายเป็นวงจรความกังวลแบบงูกินหาง โดยท้ายที่สุดแล้วมักจะจบลงที่ปัญหาความเครียดและป่วยเป็นโรควิตกกังวลซึ่งสามารถนำมาซึ่งอาการอื่นๆ เช่น อาการแพนิคจากความกังวล

ยกตัวอย่างง่าย ๆ เช่น การออกไปพูดต่อหน้าคนเยอะ ๆ หน้าชั้นเรียนหรือห้องประชุม ต่อให้เป็นคนที่มีความมั่นใจขนาดไหน ก็สามารถรู้สึกกลัวได้ เพราะลึก ๆ แล้วมนุษย์ทุกคนกลัวการถูกคนอื่นตัดสินทั้งนั้น บางคนอาจมีความกลัวอย่างไม่รู้ตัว โดยความกลัวนั้นจะแสดงออกมาผ่านทางพฤติกรรมต่าง ๆ เช่น หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมบางอย่าง หลีกเลี่ยงการไปสถานที่ที่มีคนเยอะ ๆ เป็นต้น

ดังนั้นอย่าตัดสินคนอื่น นั่นก็เพราะทุกครั้งที่เราตัดสินคนอื่นหนึ่ง มันก็เหมือนเป็นการชี้นิ้วใส่อีกฝ่ายเพื่อแยกเขาแยกเรา ให้คนนั้นแตกต่างและแปลกประหลาด ไม่ต่างอะไรกับการตีคุณค่าของคนด้วยตาซึ่งที่ตัวเองสร้างขึ้น และการตัดสินอาจสร้างความเกลียดชังขึ้นมาในใจเรา ซึ่งสุดท้ายแล้วก็กลายเป็นเรานั้นแหละ ที่เสียสุขภาพจิตไปกับการตัดสินครั้งนั้น

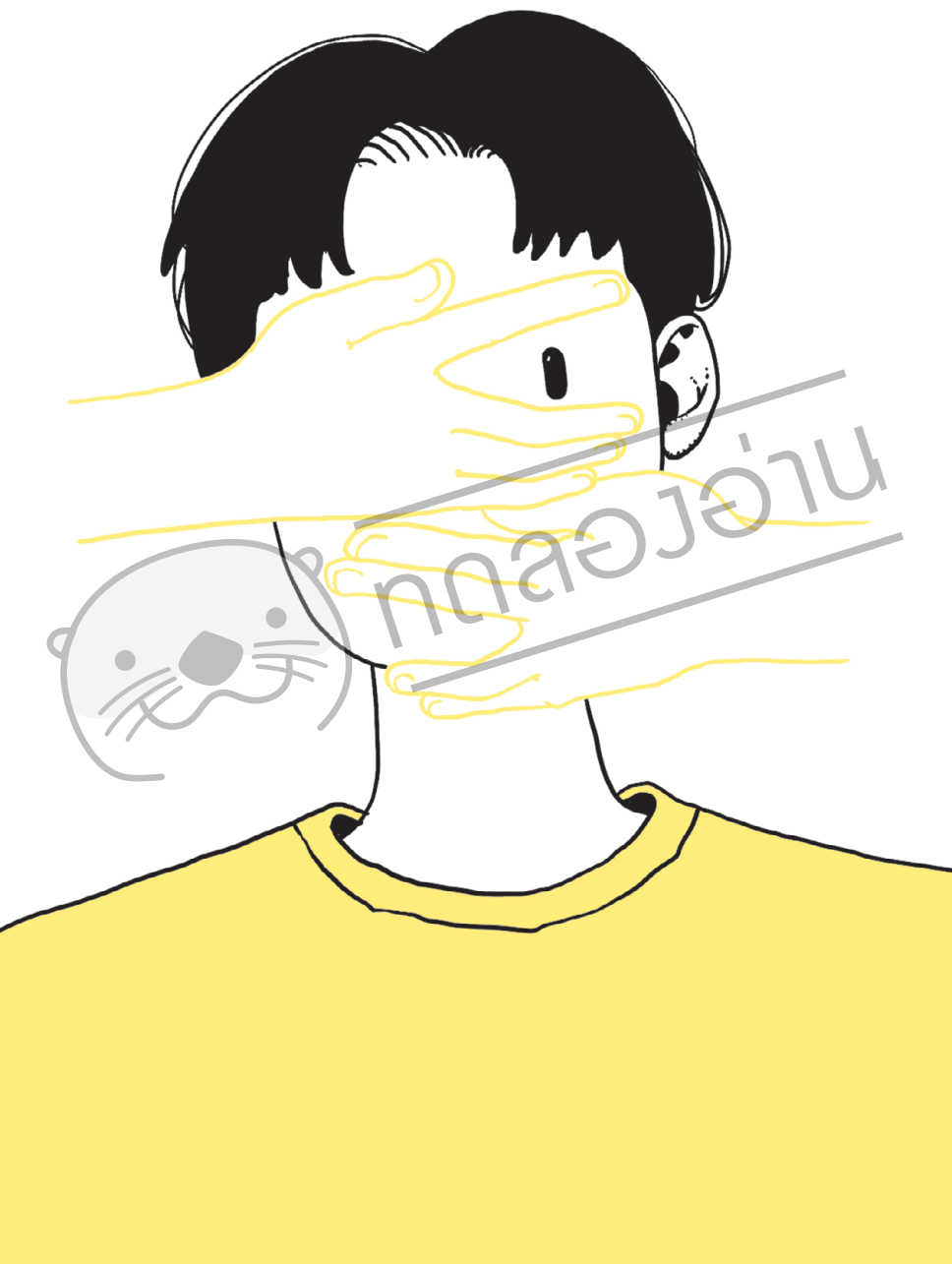
เพราะเราเองก็กลัวการตัดสินด้วยตาซึ่งของคนอื่นเช่นกัน

หมายเหตุ เคยดูรายการ *อย่าหว่าน้ำสอน* และ *น้ำเน็ก* พุดไว้ว่า ความงามนั้นอยู่ที่คนจะมอง การใช้คำว่าสวย/หล่อเป็นคำที่เหมือนเป็นการขีดเส้นแบ่งว่าดีไม่ดีและเป็นคำเผื่อ ๆ ที่ใช้ตัดสินคนด้วยเปลือกอย่างแท้จริง

ออกจากเซฟโซนอย่างไร ให้ใจไม่ทุกข์

มนุษย์เรานั้นเป็นสิ่งมีชีวิตที่ชอบอะไรที่มันคงปลอดภัยและสามารถคาดเดาได้ เมื่อไหร่ก็ตามที่มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นมักจะมีความรู้สึกอึดอัดและไม่สบายใจทุกครั้ง ยกตัวอย่างเช่น เมื่อจะต้องย้ายที่ทำงาน ย้ายโรงเรียน หรือเริ่มต้นอะไรใหม่ๆ ที่เราไม่คุ้นเคย ก็จะกังวลและมีความรู้สึกประหม่าทุกครั้ง จึงไม่แปลกเลยที่จะเห็นหลายคนไม่อยากจะเปลี่ยนแปลงอะไรในชีวิตมากนัก หรือเรียกว่าไม่อยากจะออกจาก comfort zone บางคนนั้นถึงขั้นยอมที่จะถูกคนที่รักทำร้ายเพราะกลัวว่าจะไม่เจอใครอีกแล้วในชีวิต และคิดว่าชีวิตอาจจะไม่สามารถมีความสุขได้อีก

นอกจากความกลัวการเปลี่ยนแปลงและการสูญเสียที่จะนำมาซึ่งเหตุการณ์ร้ายแรงแล้ว สมองเรายังสามารถเชื่อมโยงประสบการณ์และสถานการณ์บางอย่างเข้าด้วยกันจนสร้างความกลัวแบบเฉพาะเจาะจงขึ้นมาได้อีกด้วย โดยความกลัวแบบเฉพาะเจาะจงนั้น สามารถเกิดจากประสบการณ์หรือเหตุการณ์ทั้งทางตรงและทางอ้อม เช่น เคยดูหนังแล้วในเรื่องมีคนติดอยู่ในลิฟต์ จึงทำให้สมองเราเชื่อมโยงลิฟต์ (ที่แคบ) เข้ากับความกลัวและ



กลายเป็นอาการกลัวที่แคบได้ อันนี้รวมไปถึงความกลัวแบบเจาะจง
อื่นๆ เช่น กลัวงู กลัวแมงมุม กลัวแมลงสาบ กลัวรู เป็นต้น

ความกลัวเหล่านี้จะเกิดขึ้นอย่างรุนแรงจนไม่สามารถควบคุม
ได้ จนกว่าจะได้หนีออกจากที่ตรงนั้นหรือพ้นจากเหตุที่ทำให้เกิด
ความกลัว ส่วนหนึ่งที่มีความกลัวมากเพราะมาจากความคิดลบ
แบบสุดโต่งและคิดวนคิดเยาะโดยไม่รู้ตัว เช่น คนที่ประสบ
อุบัติเหตุแล้วต้องทำกายภาพ อาจมีความกลัวอย่างรุนแรงว่า
ถ้าไม่สามารถฟื้นตัวได้เร็วอาจจะไม่มีวันหายและจะกลายเป็น
คนพิการไปตลอดชีวิต จึงทำให้บางครั้งคนที่มีความกลัวชนิดนี้
มีโอกาที่จะเป็นโรคซึมเศร้าได้เนื่องจากรู้สึกหมดหวังกับอาการ
ของตัวเอง

แต่ละคนก็มีวิธีจัดการกับความกลัวแตกต่างกันไป แม้
อาจคิดว่าตัวเองไม่ได้จัดการอะไร แต่จริงๆ แล้วจิตใต้สำนึกเราก็
ทำการขจัดความกลัวของตัวเองโดยแสดงออกผ่านการกระทำ เช่น
การทำอะไรซ้ำๆ อย่างมีจำนวนครั้งแน่นอนเหมือนกำลังทำพิธีกรรม
อะไรบางอย่าง อย่างที่พระเอกในหนังเรื่อง *As Good as It Gets*
ต้องปิดกุญแจเข้าไปเข้ามาหรือต้องเปิดปิดไฟซ้ำๆ เพราะกลัวว่า
ถ้าไม่ทำเช่นนั้นแล้วจะเกิดเรื่องร้ายแรงขึ้น ซึ่งแม้แต่เจ้าตัวก็
ไม่แน่ใจว่าเรื่องร้ายๆ นั้นคืออะไร โดยอาการนี้สามารถเรียกได้
อีกอย่างว่าอาการย้ำคิดย้ำทำหรือ OCD (Obsessive Compulsive
Disorder) ซึ่งจริงๆ แล้วมีวิธีจัดการกับความกลัวเหล่านี้อย่าง
ถูกต้องหลายแบบ เช่น

ยอมรับ : ยอมรับว่าเรื่องร้ายๆ นั้นสามารถเกิดขึ้นได้โดย
ไม่ลืมนะว่าเรื่องดีๆ ก็สามารถเกิดขึ้นได้เช่นเดียวกัน การที่วันนี้เรา
เจอเรื่องร้ายๆ ไม่ได้หมายความว่าทุกๆ วันต่อจากนี้จะมีแต่เรื่อง

ร้ายๆ เสมอไป

รู้ทันความคิดตัวเอง : ความกลัวว่าจะเกิดเรื่องเลวร้ายขึ้นรุนแรงนั้นจะมีรูปแบบความคิดของมันอยู่ เพียงเราคอยสังเกตว่าเราสื่อสารกับตัวเองอย่างไรเมื่อเผชิญกับเรื่องที่เรากลัว

หักห้ามใจ : บอกตัวเองให้หยุดแล้วหยุดทันที แต่ก่อนที่จะหยุดได้นั้นก็ต้องรู้ทันความคิดตัวเองให้ได้เสียก่อน

คิดหาเหตุผล : ลองคิดด้วยความเป็นจริงว่าเหตุการณ์นี้สามารถมีผลดีด้านไหนได้บ้างหรือจะเป็นอย่างไรถ้าสิ่งต่างๆ ไม่ได้เลวร้ายอย่างที่คิด

ฝึกคิดบวก : ค่อยๆ สร้างความเชื่อมั่นในตัวเองให้มากขึ้น และพูดกับตัวเองด้วยคำพูดแง่บวก

แน่นอนว่าการจัดการกับความกลัวกังวลต่างๆ นั้นไม่ได้ง่าย จึงไม่ใช่เรื่องผิดหากเราจะพูดคุยกับใครบางคนเพื่อช่วยให้ทุกอย่างนั้นดีขึ้น เช่น เพื่อนสนิท ครอบครัว หรือคนใกล้ชิดที่ไว้ใจได้ และก็ไม่ผิดเช่นกันหากจะหาคำแนะนำจากคนไกลตัวที่ไม่รู้จักเราเลย เช่น จิตแพทย์หรือนักจิตวิทยา

แม้คนไทยบางส่วนอาจยังรู้สึกแปลกๆ และไม่แน่ใจว่าการพูดคุยกับคนที่ไม่ได้รู้จักเราดีจะช่วยให้เราสบายใจและแก้ปัญหาให้ดีขึ้นได้อย่างไร แต่กลับลืมไปว่าจริงๆ แล้วคนเราหาคำแนะนำจากคนแปลกหน้าอยู่เสมอ ไม่อย่างนั้นคงไม่มีอาชีพหมอดูเต็มบ้านเต็มเมืองเหมือนทุกวันนี้

ระวัง!!! เรากำลังถูกความสุขหลอก อยู่หรือไม่เล่า

“We buy things we don't need with money we don't have to impress people we don't like.”

ประโยคหนึ่งจากหนังเรื่อง *Fight Club* ได้บอกไว้ว่า “เราซื้อของที่ไม่จำเป็นด้วยเงินที่เราไม่มี เพื่อที่จะทำให้คนที่เราไม่ชอบประทับใจ”

ดูเหมือนว่าคนเราจะวิ่งหาสิ่งที่เราเชื่อว่าเป็นความสุขอยู่ตลอดเวลา เราไปนั่งดื่มในร้านกาแฟแบรนด์ดังแล้วถ่ายรูปลงโซเชียลเพื่อประกาศให้โลกรู้ว่าเรากำลังมีความสุข เราชวนชววยหารองเท้าลิมิเต็ดมาครอบครองเพื่อสนองอีโก้ภายในตัวเองให้รู้สึกที่เราเป็นคนสำคัญ เห็นสิ่งของต่างๆ ที่คิดว่าหากได้ครอบครองแล้วจะทำให้เรามีความสุข เพียงแค่นี้เราก็ยอมเป็นหนี้ไปอีกทั้งปีด้วยการซื้อแบบผ่อนชำระ คิดไว้ว่าถ้าเราได้มีรถคันนี้คงมีความสุข ได้มีมือถือรุ่นใหม่เครื่องนี้แล้วคงมีความสุข มีแฟนหน้าตาแบบนี้แล้วจะมีความสุข

แล้วพอได้ครอบครองสิ่งเหล่านั้นก็รู้สึกได้ว่าชีวิตมีความสุข

จริง ๆ... อยู่แค่ชั่ววูบเดียว

แม้ว่าเราจะแสวงหาความสุขจากขวดเหล้าและงานปาร์ตี้มากมายสักแค่ไหน แต่ลึก ๆ แล้วเราก็จะยังรู้สึกถึงความมกลวงไปในจิตวิญญาณอยู่ดี

เราต่างไฝหาเงินและอำนาจเพื่อที่จะได้มีความสุข แต่แท้จริงแล้วทั้งเงินและอำนาจเป็นเพียงเครื่องอำนวยความสะดวก

อย่าเพิ่งเข้าใจผิดว่าคุณกำลังอ่านเรื่องเซย์ ๆ ที่พยายามจะโน้มน้าวให้เชื่อว่า 'เงินนั้นไม่สำคัญ' เพราะเราปฏิเสธไม่ได้หรอกว่าทุกหน้าที่ที่เราหาใจนั้นต้องใช้เงิน เรายังต้องใช้เงินซื้อข้าวกิน เราต้องจ่ายค่าน้ำค่าไฟ ค่าอินเทอร์เน็ต ค่าโทรศัพท์... ถ้าไม่มีเงินเราก็คงไม่สามารถซื้อหนังสือที่เราอยากอ่านและควรอ่านได้ ไหนจะเรื่องความสะดวกสบายต่าง ๆ แม้แต่การเดินทางก็ยังต้องใช้เงิน เพราะเราไม่มีเวลารอที่จะเดินทางหลายสิบกิโลเมตรด้วยเท้าเปล่าแทนการนั่งรถหรือรถแท็กซี่ แต่อยากใหลองสังเกตตัวเองดูว่าเรากำลังใช้พลังงานทั้งชีวิต เหมือนกับหนูถีบจักรและติดกับดักที่บังคับให้เราทำงานที่เราไม่ชอบ เจอคนที่เราไม่ชอบเจอ หมดเวลาส่วนใหญ่ในชีวิตไปกับการทำทุกอย่างเพื่อแลกเงินและเอาเงินนั้นไปซื้อสิ่งที่คิดว่าเป็นความสุข โดยสุดท้ายก็ยังคงมานั่งเป็นทุกข์ เพราะรู้สึกว่าชีวิตยังไม่ถูกเติมเต็ม แล้วก็ทำแบบเดิมใหม่วนเวียนอย่างนี้ตลอดไปอย่างนั้นหรือ

เรากำลังมีความสุขกับสิ่งเหล่านั้นจริงหรือเปล่า หรือว่าเรากำลังถูกระบบทุนนิยมหลอก หากลองคิดดูแล้วเวลาส่วนใหญ่ในชีวิตเราหมดไปกับการทำงานปีหนึ่งประมาณ 2,160 ชั่วโมงเลยทีเดียว แล้วถ้าเวลาขนาดนั้นใช้ไปอย่างไม่มีความสุข มันจะดีกับเราได้อย่างไร

สุดท้ายนี้มีคำถามที่อยากให้ลองถามใจตัวเองบ่อยๆ แล้ว
ตอบด้วยความซื่อสัตย์ แม้ว่าสุดท้ายคำตอบที่ได้จะเป็นอย่างไร
ก็ไม่ใช่ไร เพราะอย่างน้อยมันอาจจะช่วยให้เราเข้าใจความจริง
ของชีวิตมากขึ้น คำถามนั้นก็คือ

เรากำลังมีความสุขจริงๆ หรือ



ทดลองอ่าน