

Spring
here we grow

The Untold Feelings

ถึง...ทุกความรู้สึกที่ไม่เคยถูกส่งไป

คิดมาก
เรื่อง

Muagg
ภาพ



การอ่านคือนิทรรศการแห่งการสำรวจตัวเองผ่านตัวอักษร
- คิดมาก

การอ่านคือรากฐานแห่งชีวิต



แต่...ทุกความรู้สึกที่เคยถูกละเลย



กดเลยอ่าน

คำนำสำนักพิมพ์

ถึง...คุณ

คุณอาจจะได้อ่านจดหมายฉบับนี้โดยบังเอิญ

หรือมีใครบางคนที่เคยได้รับแล้วส่งต่อให้คุณ

ไม่แน่ใจว่าตอนที่กำลังอ่านข้อความนี้อยู่

คุณกำลังรู้สึกอย่างไร สบายดีไหม

หรือมีเรื่องอะไรกังวลใจอยู่หรือเปล่า

มีเรื่องไหนที่ติดค้างในใจแต่ไม่กล้าเล่าออกไปไหม

ไม่นานมานี้ฉันเจอนิทรรศการแห่งหนึ่งเข้าโดยบังเอิญ

ตอนแรกไม่ได้ตั้งใจจะเดินเข้าไปข้างใน

แต่บางความรู้สึกบอกฉันว่าเดินเข้าก็ไม่เสียหายอะไร

ก่อนจะเดินเข้าไปฉันเห็นหญิงคนหนึ่งกำลังเล่าบางเรื่อง

มีโต๊ะคันตรงกลาง

แล้วก็มีชายคนหนึ่งกำลังจรดปากกาเขียนอะไรสักอย่าง

ลงกระดาษ

ฉันไม่รู้ว่าจะเข้าไปแล้วต้องทำอะไรเลยลองสังเกตการณ์อยู่สักพัก

มีผู้คนแวะเวียนมาเรื่อย ๆ

เท่าที่สังเกตทั้งชายคนนั้นและผู้มาเยือน

ต่างเป็นคนแปลกหน้าของกันและกัน

ก่อนออกไปแต่ละคนจะได้รับซองจดหมายคนละซอง

ภายในซองนั้นเป็นข้อความจากชายเจ้าของนิทรรศการ

ถ้าเข้าไปนั่งตรงเก้าอี้ฉันจะเล่าหรือพูดอะไรให้เขาฟังดีนะ

แต่จากเท่าที่ดูเขาเน้นรับฟังมากกว่าจะพูดคุยตอบกลับมา

การตอบของเขาน่าจะเป็นในรูปแบบจดหมายที่ผู้คน

ที่มาจากต่างได้รับกลับไปกันทุกคนเสียมากกว่า

สุดท้ายวันนั้นฉันเลยตัดสินใจกลับบ้าน

ระหว่างทางในหัวก็เต็มไปด้วยหลากหลายเรื่องราวที่ฉันแบกไว้ลึกๆ

ที่ต้องแบกหรือเก็บไว้กับตัวเองเพราะไม่รู้ว่าจะจัดการยังไง

บางเรื่องก็เป็นอดีตที่แก้ไขไม่ได้

บางเรื่องก็เป็นเรื่องที่ต้องจัดการเอง

บางเรื่องก็คิดว่าเดี๋ยวสักวันมันคงจะโอเคขึ้นเองละมั้ง

เพราะคิดแบบนี้มันเลยอยู่ในใจฉันมาตลอด

คุณเองก็เคยเป็นแบบนี้เหมือนกันหรือเปล่า

ใช่ ฉันคิดว่าที่ฉันรู้สึก หรือปัญหาที่เจอ

ใครๆ เขาก็คงเจอไม่ต่างกัน

ทุกคนก็มีโจทย์ชีวิตและปัญหาคนละแบบ

แต่บางครั้งเราอาจต้องการแค่ใครสักคนที่รับฟัง

และไม่ตัดสินใจกันหรือเปล่า

เสียงในใจฉันดังแทรกมาในความคิด

สุดท้ายฉันก็นั่งอยู่ที่เก้าอี้ตรงข้ามเขา...เจ้าของนิทรรศการ
ผู้คอยรับฟังเรื่องราวจากผู้คนมากมาย...

“เคยเคยมีความรู้สึกที่ไม่กล้าพูดออกไปไหม...” ฉันถามเขา
ไม่ต้องรอคำตอบ ประโยคต่อจากนั้น
ก็คือความรู้สึกที่ฉันแบกมาเนิ่นนาน...

ที่เล่ามาทั้งหมดฉันอยากบอกคุณว่า
ไม่ว่าคุณกำลังรู้สึกอะไร กำลังเจอกับอะไรอยู่
หากมันหนักเกินไปลองเล่าให้ใครสักคนฟัง
หรือไม่ฉันก็ลองแวะไปนิทรรศการแห่งนี้ดูสักครั้ง...

Spring

คำนำผู้เขียน

บางความรู้สึก
เราไม่ได้ตั้งใจจะซ่อนมันไว้
แต่แค่ยังไม่รู้จะพูดออกมาอย่างไรดี

หนังสือเล่มนี้เริ่มต้นจาก “ความเจ็บ”
ที่ผมเชื่อว่าเราทุกคนเคยมี
เจ็บเพราะไม่รู้จะอธิบายความรู้สึกออกมาอย่างไร
เจ็บเพราะไม่รู้ว่าจะ
ถ้าพูดออกไปแล้วจะยังเหลือใครเข้าใจเราบ้าง

และในความเจ็บนั้นเอง
ผมได้เริ่มฟังเสียงของผู้คน
ที่เดินเข้ามาในนิทรรศการจำลองแห่งหนึ่ง
พร้อมกับเรื่องบางเรื่องที่ไม่เคยพูด
แต่วันนี้พวกเขาอยากให้มัน “มีที่อยู่”

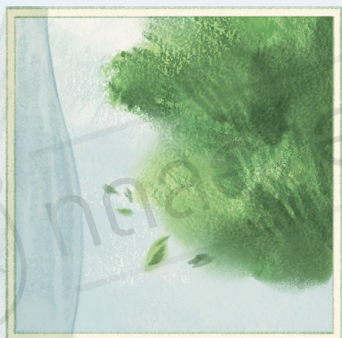
ผมจึงตั้งใจจะเขียน “จดหมายตอบ” ให้พวกเขาทุกคน
จดหมายที่เขียนด้วยหัวใจ
และส่งต่อให้ผู้อ่านได้อ่านไปพร้อมกัน

จดหมายทุกฉบับในเล่มนี้
ไม่ได้เขียนเพื่อสอนใคร
ไม่ได้มีคำแนะนำที่ถูกต้องที่สุด
แต่เขียนขึ้นเพื่อให้ใครบางคนรู้ว่า
ความรู้สึกที่อยู่ในใจเรา
ไม่เคยไร้ความหมายเลย

และขอให้หลังจากวางหนังสือเล่มนี้ลง
คุณจะได้เรียนรู้ที่จะ “ฟังหัวใจตัวเอง”
ให้ชัดขึ้นอีกนิด
และอ่อนโยนกับตัวเองได้อีกหน่อย
ไม่ว่าจะผ่านเรื่องอะไรมากก็ตาม

ขอบคุณที่เปิดใจเดินเข้ามาในนิทรรศการแห่งนี้
หวังว่าหนังสือเล่มนี้
จะเป็นที่ว่างเล็ก ๆ สำหรับความรู้สึกที่คุณเคยเก็บเงียบไว้มานาน

ด้วยใจ
คิดมาก



สารบัญ



Part 1

Acceptance of who you are
the true beginning.



- 12 จดหมายฉบับที่ 1 : แต่เธอที่กำลังเริ่มต้นใหม่ด้วยใจที่รักตัวเอง
- 18 จดหมายฉบับที่ 2 : โปรดโอบกอดตัวเองทั้งในมุมที่เธอรัก
และในมุมที่เธอไม่อยากจะยอมรับ
- 25 จดหมายฉบับที่ 3 : วันที่เราทำอะไรก็ผิด เรายังมีสิทธิ์ที่จะใจดี
กับตัวเอง

Part 2

Fear may visit,
but it doesn't get to stay.



- 34 จดหมายฉบับที่ 4 : แต่เธอที่พยายามจะเป็นคนที่ดีพอ
- 39 จดหมายฉบับที่ 5 : คนที่รักเธอจริงๆ เขาจะไม่ทำให้เธอกลัว
ว่าจะไม่รัก
- 43 จดหมายฉบับที่ 6 : สนิทกับคำว่า “ไม่” ให้เป็น

Part 3

Boundaries are not walls.
They are bridges back
to yourself.



- 52 จดหมายฉบับที่ 7 : รักเขาอย่างไร ให้ยังคงรักตัวเองไปพร้อมๆ กัน
59 จดหมายฉบับที่ 8 : เราไม่อาจเสียใจตัวเอง
ในขณะที่อีกมือยังพยายามรั้งคนที่หมดใจ
65 จดหมายฉบับที่ 9 : พื้นที่ขอบเขตใจ ที่เราต้องไม่ยอมให้ใคร
ก้าวเข้ามา

Part 4

You're not lost. You're just
in the middle of becoming.



- 74 จดหมายฉบับที่ 10 : ทุกการหลงทาง มีการค้นพบ
80 จดหมายฉบับที่ 11 : ไม่มีคำว่าสายเกินไปที่เราจะยูเทิร์นกลับ
86 จดหมายฉบับที่ 12 : แต่เธอ...ผู้กล้าเลือกเส้นทางชีวิตด้วยใจ
ของตัวเอง

Part 5

You are allowed to do nothing
and still be enough.



- 94 จดหมายฉบับที่ 13 : แต่เธอที่พยายามแค่ไหนก็ยังไม่รู้สักที
จากจดหมาย
- 101 จดหมายฉบับที่ 14 : หากไม่ไหว ก็อนุญาตให้ตัวเองได้พักหัวใจก่อน
- 106 จดหมายฉบับที่ 15 : เราไม่ต้องรู้ทุกสิ่ง เก่งทุกเรื่อง
หรือถนัดทุกอย่าง

Part 6

You're not starting from nothing.
You're starting from courage.



- 114 จดหมายฉบับที่ 16 : ผืนที่ไกล คือผืนที่ยังไม่ได้เริ่มต้น
- 119 จดหมายฉบับที่ 17 : เมื่อเราก้าวออกจากพื้นที่ปลอดภัย
โลกกว้างใหญ่จะรอรับเรา
- 125 จดหมายฉบับที่ 18 : วันนี้ วันเดียวที่เราได้อยู่จริง

Part 7

Define your success
in your own gentle way.



- 136 จดหมายฉบับที่ 19 : ความสำเร็จไม่มีไซส์
141 จดหมายฉบับที่ 20 : แต่เธอที่เคยคิดว่าตัวเองล้มเหลว
147 จดหมายฉบับที่ 21 : เราเติบโตขึ้นทุกวันในแบบของเราเอง

Part 8

You've done enough.
Every day counts.



- 156 จดหมายฉบับที่ 22 : ทุกการสิ้นสุด มีจุดเริ่มต้น
162 จดหมายฉบับที่ 23 : พร้อมเมื่อไร แล้วค่อยก้าวต่อไปก็ได้นะ
168 จดหมายฉบับที่ 24 : ถึงเธอคนเก่ง...ทุกวันเธอทำดีที่สุดแล้ว

Part 9

Healing is not linear. But it's real.



- 178 จดหมายฉบับที่ 25 : แผลในใจบางแผลรักษาซ้ำ
แต่ไม่ได้หมายความว่าเราไร้ค่า
- 183 จดหมายฉบับที่ 26 : บางวันที่ดีขึ้น
อาจไม่ได้แปลว่าเราหายแล้ว แต่มันคือความคืบหน้า
- 187 จดหมายฉบับที่ 27 : ความเศร้าไม่ได้ต้องถูกกำจัด
แค่ต้องมีพื้นที่ให้มันได้อยู่ในใจอย่างปลอดภัย

Part 10

Loving someone else starts
from loving yourself right.



- 196 จดหมายฉบับที่ 28 : ความรักไม่จำเป็นต้องพาเราไปถึงฝั่งฝันเสมอ
บางทีมันพาเรารู้จักตัวเอง
- 201 จดหมายฉบับที่ 29 : ความสัมพันธ์ที่ดีไม่ใช่คนที่รักเราในทุกวัน
แต่คือคนที่เราไม่ต้องสูญเสียตัวเองเพื่อให้เขารัก
- 206 จดหมายฉบับที่ 30 : ถึง...ตัวเอง

- 210 เกี่ยวกับผู้เขียน
- 214 คำขอบคุณ
- 217 เกี่ยวกับผู้วาดภาพประกอบ



ทดลองอ่าน

สแกนเพื่อดูดาวนโหลด
Letter to Yourself Digital Notebook



ທດລອງອ່ານ



ในเมืองเล็ก ๆ ที่ไม่มีพิพิธภัณฑ์ใหญ่โต
หรือแกลเลอรีชื่อดัง
ไม่มีแม้แต่ป้ายไฟหรือโฆษณาชวนฝัน
มีห้องว่างห้องหนึ่งซ่อนตัวอยู่ในซอยเล็ก ๆ
เป็นห้องที่ไม่มีรูปภาพ ไม่มีคำอธิบายใดๆ ติดอยู่บนผนัง

กลางห้องมีแค่เก้าอี้สองตัว
กับโต๊ะไม้เปล่าๆ ตัวหนึ่ง

ไม่มีป้ายระบุว่า “ห้ามจับ”
ไม่ปรากฏชื่อศิลปิน
ไม่มี QR Code ให้สแกนดูเบื้องหลังผลงาน
แต่มีบางอย่างที่สัมผัสได้ทันทีเมื่อเดินเข้ามา

บางอย่างที่คล้ายๆ ความรู้สึก
ที่เราเคยเก็บเงียบไว้ในใจนานเกินไป

ห้องนั้น
ไม่ได้มีไว้เพื่อจัดแสดงสิ่งของ
แต่มอบพื้นที่ให้เรื่องราวที่ไม่เคยถูกพูด

“ได้มี “ที่อยู่” ของมัน
สักครั้ง

นิทรรศการนี้ไม่รับจองล่วงหน้า
ไม่มีกำหนดเวลาเข้าชม
ใครเดินผ่านมาแล้ว “รู้สึกว่ายากพูด”
ก็สามารถนั่งลง
แล้วเริ่มเล่าเรื่องได้

ไม่ต้องบอกชื่อ
ไม่ต้องบอกเล่าเรื่องราวทุกอย่าง
ขอแค่เป็นเรื่องที่ยังไม่เคยพูดกับใคร
หรือเป็นเรื่องที่ยอยากให้ใครสักคนตั้งใจฟังสักครั้งหนึ่งก็พอแล้ว

และเมื่อเล่าจบ
ผม, นักเขียนคนหนึ่งที่นั่งอยู่ฝั่งตรงข้าม
จะเขียน “จดหมายตอบกลับ”
ไม่ใช่ในฐานะผู้มีคำตอบหรือนักบำบัด
เพราะผมเองก็ค้นรณคันหาหลาย ๆ คำตอบของชีวิตอยู่เหมือนกัน
แต่เป็นในฐานะ “มนุษย์อีกคนหนึ่ง”

ที่อยากบอกว่า

“ผมฟังอยู่ครับ และผมเข้าใจ เท่าที่ใจของผมจะเข้าใจได้”

วันนี้มีคนหลายสิบคนนั่งต่อแถวอยู่ด้านนอก

บางคนจับกาแฟ

บางคนอ่านหนังสือ

บางคนกอดตัวเองเงียบ ๆ อยู่ในมุมห้อง

พวกเขารอคิวของตัวเอง

เหมือนรอกหมอบที่อาการทางใจ

ไม่ใช่แค่รักษาร่างกาย

และตอนนี้ผู้เข้าชมนิทรรศการคนแรกพร้อมแล้ว

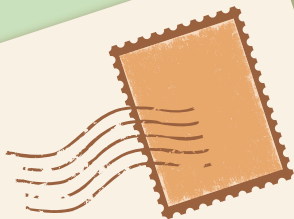
และผมนั่งรอเธออยู่แล้วเช่นกัน

เธอเป็นหญิงสาวร่างเล็ก

ใส่แว่นกลม

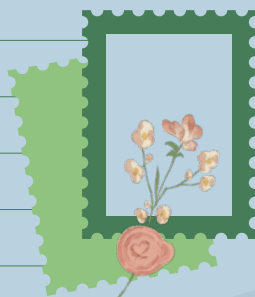
สะพายกระเป๋าผ้าสีเทา

เดินเข้ามาด้วยท่าทางไม่มั่นใจ



ကလောင်ခံ





Part 1

Acceptance of
who you are
the true beginning.



เธอนั่งลงช้า ๆ
กระชับมือทั้งสองเข้าหากัน
สูดหายใจหนึ่งครั้ง
และพูดเบา ๆ รวากับกำลังบอกตัวเอง

“หนูไม่รู้จะเล่าอะไรดีค่ะ
แต่หนูอยากเล่า
เพราะถ้าไม่พูดออกไปตอนนี้
มันคงอยู่ในใจไปอีกนานเลย”

ผมนั่งฟัง
ไม่รีบเร่ง
ไม่ซักถาม
ไม่ตัดสิน

เพราะนิทรรศการแห่งนี้
มีไว้ให้ “เสียงเงียบ” ได้รับการรับฟัง
และบางครั้ง

การฟังด้วยใจ
ก็มักเริ่มต้นที่ความเงียบ

หญิงสาวเล่าว่า...

ตอนเด็กเธอเคยตอบคำถามในห้องฝึก
แล้วเพื่อนทั้งห้องพากันหัวเราะ

ครูไม่ได้ว่าอะไร
แต่คำว่า “โง่” จากเพื่อนคนหนึ่ง
กลับยังเป็นรอยแผลลึกฝังอยู่ในใจเธอจนถึงทุกวันนี้

มันเป็นคำเดียว
ที่ทำให้เธอไม่กล้ายกมือตอบคำถามอีกเลย
ไม่กล้าลองสิ่งใหม่
ไม่กล้าทำอะไรที่ตัวเองไม่ถนัด
และที่หนักที่สุดคือ
ไม่กล้าบอกตัวเองว่า “ฉันอยากพยายาม”
เพราะกลัวว่าหากพยายามแล้ว
เธออาจจบลงที่ผลลัพธ์แบบเดิมอีก

เธอไม่รู้จะเริ่มยังไง
และไม่รู้จะกล้าเมื่อไร
แต่เธอเดินเข้ามาเล่าเรื่องนี้
เพราะอยากให้ใครสักคนบอกว่า
“มันไม่ใช่ความผิดของเธอเลย
ที่เธอยังกลัวอยู่จนถึงตอนนี้”

ผมนั่งฟังอย่างเข้าใจ
เข้าใจว่าบางคนไม่ได้กลัวการล้ม
แต่กลัว “เสียงหัวเราะหลังการล้ม”
ที่เคยฝังใจมาตั้งแต่เด็กต่างหาก
และเพราะแบบนี้
ผมจึงเขียนจดหมายฉบับนี้

แต่เธอ

ผู้กำลังเริ่มต้นใหม่

ด้วยใจที่ยังบอบช้ำ

แต่ก็ยังอยากพยายามอีกครั้ง



จดหมายฉบับที่ 1
แต่เธอผู้กำลังเริ่มต้นใหม่
ด้วยใจที่รักตัวเอง

ถึงเธอ...คนที่กำลังอ่านข้อความนี้

ในบรรดาขั้นตอนของสิ่งต่างๆ บนโลกใบนี้
ขั้นตอนที่ “ยากที่สุด” คือ “ตอนเริ่มต้น”

เพราะตอนเริ่มต้นของสิ่งใด
แปลว่าเราต้องเผชิญหน้ากับความไม่รู้
ต้องยอมรับว่าเรายังไม่ถนัด
และต้องซื่อสัตย์กับหัวใจตัวเองว่า
“ฉันยังรู้สึกกลัวอยู่มากแค่ไหน”

คนเราชอบพูดว่า
การเริ่มต้น คือความกล้า

แต่ไม่ค่อยมีใครบอกหรือว่า
การยอมรับว่าเรากลัว
ก็คือความกลัวอย่างหนึ่งเหมือนกัน

เธอเล่าว่า
ตอนเด็กเคยถูกล้อว่าโง่
เพียงเพราะตอบคำถามในห้องผิด
ตั้งแต่นั้นมา เธอไม่กล้ากับหลายๆ เรื่องในชีวิตอีกเลย
ไม่กล้าแสดงความคิดเห็น
ไม่กล้าออกนอกกรอบ
ไม่กล้าทำอะไรที่ตัวเองไม่ถนัด
ไม่กล้าแม้แต่จะบอกตัวเองว่า
“ฉันอยากพยายาม”
เพราะแค่คิดจะเริ่ม
ใจก็รู้สึกเหมือนจะร้องไห้แล้ว

เธออาจรู้สึกว่
เรื่องที่เล่ามันเล็กน้อยเกินไป
แต่มันไม่เล็กน้อยในความรู้สึกของฉัน
เพราะความกลัวที่เสียดังที่สุด
คือความกลัวที่ไม่มีใครเห็นว่าเรากำลังเจ็บ
นานเข้า มันจะส่งเสียงจนเราเชื่อไปเองว่า

“ฉันไม่เหมาะกับสิ่งนั้นจริงๆ”

ฉันเองก็เคยกลัวการเริ่มต้น
กับบางสิ่งที่ฉันรู้สึกว่าตัวเองไม่เก่ง
ฉันก็เคยทำเป็นไม่สนใจ
ทั้งที่ในใจอยากลองพยายามให้เต็มที่สักครั้ง
แต่แค่ยอมรับว่า
“ฉันยังอยากลองอยู่นะ”
มันก็ใช้พลังมากกว่าที่ใครหลายคนจะเข้าใจ

ในทางฟิสิกส์
แรงเฉื่อยคือแนวโน้มของสิ่งใดสิ่งหนึ่ง
ที่จะอยู่กับที่ต่อไปหรือเคลื่อนที่ด้วยความเร็วคงที่
เว้นแต่มันจะถูกกระทบด้วยแรงบางอย่าง
และในทางใจ
สิ่งที่หยุดนิ่งมานาน
ก็ต้องใช้แรงไม่น้อย...
เพื่อจะขยับอีกครั้ง
โดยเฉพาะถ้าแผลเก่ายังไม่เคยหายดี
และหัวใจก็ยังจำได้ว่า
เราเคยโดนหัวเราะ เพราะพยายาม

แต่เธอรู้ไหม
การยอมกลับมาเพื่ออีกครั้งว่า
“ฉันจะเริ่มใหม่ได้”
ไม่ใช่เรื่องเล็กน้อย
มันคือความกล้าหาญที่สุดอย่างหนึ่ง
ที่มนุษย์คนหนึ่งจะมอบให้ตัวเองได้

อาจต้องใช้เวลา
อาจต้องร้องไห้ในบางวัน
แต่ถ้าเธอไม่ถอดใจ
ถ้าเธอยังอยากลอง
แค่เท่านั้นก็เพียงพอแล้ว
ไม่มีใครเกิดมาเก่งทุกอย่าง
ไม่มีใครกล้าหาญในทุกเรื่อง
แต่จะมีสักกี่คน
ที่ยังอยากพยายามต่อ
ทั้งที่หัวใจยังบอบช้ำจากครั้งก่อน
และเธอเป็นคนคนนั้นได้นะ

แม้จะยังไม่รู้ว่าจะไปต่ออย่างไร
แม้จะยังไม่กล้าเต็มร้อย

แต่เพียงแค่ว่าเล็ก ๆ
ก็มากพอแล้ว

ป.ล. ฉันจะยังนั่งอยู่ที่เดิม
บนเก้าอี้กึ่งห้องของห้องนี้
รอฟังความพยายามของเธอ
ไม่ว่ามันจะเล็กน้อยหรือเบาบางแค่ไหนก็ตาม



เสียงประตูเปิดขึ้นเบา ๆ
ครั้งนี้ไม่เหมือนคราวก่อน
ไม่ใช่เสียงที่ดังเลย
แต่เป็นเสียงที่ “เหนื่อย”
เหมือนใครสักคนที่เดินทางไกล
และเพิ่งเจอที่นั่งตัวแรกในรอบหลายปี

เธอเป็นผู้หญิงที่แต่งตัวเรียบง่าย
เสื้อมดย้อมสีด ๆ กับกางเกงผ้าขาวาว
มีสายสะพายของกระเป๋าสีฟ้าที่ใส่แท็บเล็ตหนึ่งเครื่องพาดอยู่บนบ่า

เธอนั่งลงบนเก้าอี้ตรงข้าม
ยิ้มบาง ๆ และพูดด้วยน้ำเสียงอ่อนแรงว่า
“เมื่อไม่กี่ปีก่อน หนูเคยรู้สึกว่าเป็นคนมีไฟ
แต่ไม่รู้ทำไม เดียวนี้หนูเหมือน
แค่คนที่พยายามไม่ให้ทุกอย่างพัง
หนูไม่ได้เกลียดชีวิตตัวเองนะ
แค่รู้สึกว่า มันไม่มีอะไรที่เป็นของหนูจริงๆ เลยสักอย่าง”

ผมนั่งฟัง
และรู้ทันทีว่า
เรื่องที่กำลังจะถูกเล่า
ไม่ใช่เรื่องของความผิดหวัง
แต่เป็นเรื่องของ “ตัวตน”
ที่กำลังค่อย ๆ หายไปที่ละนิด

เธออยากให้ใครสักคนฟัง
ก่อนที่เธอจะลืมไปว่า
ครั้งหนึ่ง เธอเคยอยากเป็นใคร
หรือแม้กระทั่งกำลังเป็นใคร