



กั้งชีวิต คุณเป็นคนที่ไม่ "ฟังพาดิ" ชาตินี้ ขอเป็น "ตัวเอง" บ้างได้ไหม

ชาตินี้ ขอเบาะๆ บ้าง

"คนแบบเก่งมักไม่รู้ตัวอ่อนหนัก"

คู่มือ
ลดน้ำหนัก
(ใจ)
ฉบับคน
แบบเก่ง



ดร.ธัญดา รัญทิพพสาร เขียน



BOOK & DIGITAL

สนับสนุนให้คนไทย
มีชี้อบนปกหนังสือ
มีคอร์สสอนผ่านออนไลน์
แบ่งปันความรู้
ขับเคลื่อนประเทศไทย



สำนักพิมพ์ 7D Book & Co.

ชาตินี้ ขอเบา ๆ บ้าง

คู่มือลดน้ำหนัก (ใจ) ฉบับคนแบกเก่ง

โดย ดร.ธัญดา ธัญทิพพสาร

ราคา 270 บาท

สงวนลิขสิทธิ์ หนังสือนี้อ่านตามพระราชบัญญัติ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

ห้ามคัดลอกเนื้อหา ภาพประกอบ รวมทั้งดัดแปลงเป็นแผ่นบันทึกเสียง ดัดแปลงวีดิทัศน์

หรือเผยแพร่ด้วยรูปแบบ และวิธีการอื่นใดก่อนได้รับอนุญาต

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

ธัญดา ธัญทิพพสาร.

ชาตินี้ ขอเบา ๆ บ้าง คู่มือลดน้ำหนัก (ใจ) ฉบับคนแบกเก่ง.— กรุงเทพฯ : เซเวนตี บู้ค,
2569.

176 หน้า.

1. การพัฒนาตนเอง. I. ชื่อเรื่อง.

613.25

ISBN 978-616-8373-49-1

ประธานบริหาร

กรรมการผู้จัดการ

และบรรณาธิการบริหาร

ที่ปรึกษา

กองบรรณาธิการ

ออกแบบปก

จัดหน้า

ฝ่ายการตลาด

เครดิตภาพประกอบ

รัชชัย พิซผล

ปริญญา พิซผล

ดร.ธนกฤต วหาวิศาล | ดร.สุขเย็น เทพทอง |

ดร.สิริพงศ์ จิงถาวรณ | จิตาภา ฤทธิเทพ |

สันต์ คุณะวัฒนากรณ

อรอุมา รุ่งศรีรัตน์

ณัฐพล มณีแสง

จินตรัตน์ อริยสุกุล

กัญญาพร บุญเชิดฉาย

Design by Freepik | Pixabay

ภูมิโครงสร้างและจัดจำหน่ายโดย

บริษัท เซเวนตี บู้ค จำกัด เลขที่ 194/10 ถนนลาดพร้าว แขวงจอมพล เขตจตุจักร

กรุงเทพฯ 10900

พิมพ์ที่

บริษัท กู๊ดเฮด พรินต์ติ้ง แอนด์ แพคเกจจิ้ง กรู๊ป จำกัด (สำนักงานใหญ่)

6/1 ซอยเสรีไทย 58 แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพมหานคร 10510

Tel. 02-136-7042 Fax. 02-136-7043 เลขประจำตัวผู้เสียภาษีอากร 0-1055-56139-31-31-7

ชาตินี้ ขอเบา ๓ บ้าง

.....

คู่มือลดน้ำหนัก (๙๑) ฉบับคนแบบเก่ง

ผู้เขียน

ดร.ธัญดา ธัญทิพพสาร

คำนำสำนึกพิมพ์

ในโลกยุคปัจจุบันที่ทุกอย่างหมุนไปอย่างรวดเร็ว เราต่างถูกหล่อหลอมและสั่งสมความคาดหวังไว้บนบ่าโดยไม่รู้ตัว หลายคนสวมบทบาทเป็น “ที่พึ่ง” เป็นคนที่เข้มแข็งคอยรับฟัง คอยสะสางปัญหา และแบกรับอารมณ์ของคนรอบข้างไว้จนเต็มสองมือ ข้างนอกเราอาจดูโอเคและรับมือกับทุกอย่างได้ดี แต่ข้างในกลับเต็มไปด้วยความล้าที่นอนเท่าไรก็ไม่เคยหาย เพราะมันไม่ใช่ความเหนื่อยล้าทางกาย แต่เป็น “น้ำหนักทางใจ” ที่ทับถมมานาน

สำนักพิมพ์ เซเวนตี บুক (7D Book) มีความภาคภูมิใจเป็นอย่างยิ่งที่ได้ถ่ายทอดผลงาน “ชาตินี้ ขอเบาๆ บ้าง คู่มือลดน้ำหนัก (ใจ) ฉบับคนแบกเก่ง” เล่มนี้ หนังสือเล่มนี้ไม่ได้ถูกเขียนขึ้นเพื่อบอกให้คุณขยันขึ้น เร่งสปีดชีวิต หรือพัฒนาตัวเองให้เป็นเวอร์ชันที่ต้องเก่งกว่าเดิมเพื่อเอาใจใครในทางตรงกันข้าม นี่คือน้ำหนักที่พอเหมาะที่จะทำให้คุณทำสิ่งตรงกันข้าม นั่นคือ “การลดทอน” และคัดทิ้งสิ่งที่ไม่ใช่ของคุณออกไป

ด้วยเนื้อหาที่ผสมผสานระหว่างศาสตร์จิตวิทยา ความเข้าใจในธรรมชาติของมนุษย์ และเทคนิค How-to ที่ทำตามได้จริงในชีวิตประจำวัน เราเชื่อมั่นว่าหนังสือเล่มนี้ จะทำหน้าที่เป็นพื้นที่ปลอดภัย เป็นเข็มทิศทิศทางใหม่ และเป็นเหมือนเพื่อนคู่คิดที่ค่อยๆ ยื่นมือมาช่วยคุณถอดเสื้อเกราะ ที่หนักอึ้งออกทีละชิ้น

ขอขอบพระคุณ ดร.ธัญดา ธัญทิพพสาร ที่ตั้งใจร้อย เรียงต้นฉบับอันทรงคุณค่า เล่าเรื่องราวด้วยภาษาที่อบอุ่น ลึกซึ้ง และเข้าอกเข้าใจคน “แบกเก่ง” อย่างถึงที่สุด

สำนักพิมพ์หวังเป็นอย่างยิ่งว่า เมื่อคุณอ่านหนังสือ เล่มนี้จนถึงหน้าสุดท้าย น้ำหนักที่เคยกดทับอยู่ในอกจะค่อยๆ เบาบางลง คุณจะได้หัวเราะได้เต็มเสียง หายใจได้เต็มปอด และกลับมาครอบครองชีวิตที่เป็นของคุณเองอย่างแท้จริง อีกครั้ง

สำนักพิมพ์ เซเวนตี บุ๊ค

คำห้ำผู้เขียน

ก็ครั้งแล้วคะ... ที่คุณตอบปฏิเสธใครไม่ลง จนต้อง
กลับมานั่งเหนื่อยคนเดียว?

ก็คืนแล้ว... ที่หัวถึงหมอนด้วยความรู้สึกหนักอึ้ง
ในอก ทั้งที่บอกตัวเองไม่ได้ด้วยซ้ำว่าเหนื่อยเรื่องอะไร?

ตลอดเวลาที่ดีฉันได้ทำงานในฐานะนักเขียน โค้ช
และผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการพัฒนาตนเอง ดิฉันมีโอกาส
ได้พบเจอผู้คนมากมายที่ภายนอกดูประสบความสำเร็จ น่า
ยกย่อง และเป็นคนที่ใครๆ ก็พึงพาได้เสมอ แต่เมื่อได้นั่งคุ้ย
กันในพื้นที่ปลอดภัย สิ่งที่ชอบอยู่ได้รอยยิ้มเหล่านั้นกลับเป็น
ความล้าทางอารมณ์ (Emotional Exhaustion) ที่เกิดจาก
การรับบทเป็น “เดอะแบก” มาทั้งชีวิต

เราเติบโตมาในสังคมที่ยกย่องความเสียสละ ค่านิยม
ที่บอกว่า “ยิ่งอดทนยิ่งเป็นคนดี” หรือ “ต้องเก่งและเป็นที่
ต้องการ ถึงจะมีค่า” ทำให้เราเผลอซึมซับเอาความกังวล

ความคาดหวัง และขยะอารมณ์ของคนอื่นมาใส่ไว้ใน กระเป๋าเป้แห่งชีวิตของเราทีละชิ้น รู้ตัวอีกที กระเป๋าใบนั้นก็หนักเสียจนเราก้าวขาแทบไม่ออก และลืมไปแล้วว่าครั้งสุดท้ายที่ได้ใช้ชีวิตแบบ “ตัวเบา” มันรู้สึกอย่างไร

ดิฉันเขียนหนังสือ “ชาตินี้ ขอเบาๆ บ้าง” ขึ้นมา ไม่ใช่เพื่อมาสั่งให้คุณตัดขาดจากโลก หรือกลายเป็นคนเย็นชาที่ไม่แคร์ใคร แต่วัตถุประสงค์ของเล่มนี้คือการชวนคุณมา “แยกแยะภาระ” เพื่อให้คุณรู้ว่า ของขึ้นไหนเป็นของคุณที่ควรถือไว้ และของขึ้นไหนเป็นของคนอื่นที่คุณควรอ่อนโยนพอที่จะวางมันคืนให้เจ้าของ

การลุกขึ้นมาขีดเส้นขอบเขต (Boundaries) และกล้าที่จะเลือกตัวเอง ไม่ใช่ความเห็นแก่ตัวค่ะ แต่มันคือการเคารพตัวเองและเป็นการดูแลหัวใจของคุณให้มีพลังงานเหลือพอที่จะรักและอยู่เคียงข้างคนที่คุณรักได้อย่างยาวนานและแท้จริง

ขอให้หนังสือเล่มนี้เป็นเหมือนที่พักใจ เป็นพื้นที่ที่คุณจะได้นั่งพักถอดกระเป๋าเป้ใบหนักลงชั่วคราว ไม่ต้องรีบร้อนอ่านให้จบ ค่อยๆ อ่านไปที่ละหน้า ลองทำตามเทคนิคสั้นๆ ในแต่ละบท แล้วคุณจะพบว่า...

“

อะไรก็ตามที่โลก
ใส่เข้ามาให้เราก็ดึง
เราสามารถเลือกที่จะ
วางมันลงได้เสมอ

”

ขอบคุณที่คุณยึดเยียดความเข้มแข็งให้ตัวเองมานาน
ขนาดนี้นะคะ... แต่วันนี้ ชาตินี้ ขอเบาๆ บ้างเถอะค่ะ

ดร.ธัญดา ธัญทิพพสาร

สารบัญ

บทนำ	12
------	----

00

“ชีวิตแบบเบา” คืออะไร	16
-----------------------	----

.....

01

จัดระเบียบบเล่ของใจหัว	38
------------------------	----

.....

02

จัดระเบียบบ้านให้รักใจ

62

.....

03

จัดระเบียบคนรอบตัว

97

.....

04

เป็นตัวเองในโลกที่เสียงดัง

129

.....

บทส่งท้าย

172

.....

บทนำ

มีคืนแบบนี้ไหม วันที่ไม่ได้ทำอะไรหนักเป็นพิเศษ
แต่พอหัวถึงหมอน กลับเหนื่อยจนนอนไม่หลับ เหนื่อยแบบ
ที่นอนเท่าไรก็ไม่หาย

ถ้ามี เราอยากบอกคุณว่า ความเหนื่อยในโลกนี้มีอยู่
สองแบบ

แบบแรกคือความเหนื่อยจากการ “ทำ” ทำงานมา
ทั้งวัน ออกกำลังกายมาหนัก เหนื่อยแบบนี้นอนหลับตื่นมา
ก็หาย

ส่วนอีกแบบ คือความเหนื่อยจากการ “แบก” และ
มันคือความเหนื่อยที่นอนเท่าไรก็ไม่หาย เพราะมันไม่ได้อยู่
ในร่างกาย แต่อยู่ลึกลงไปกว่านั้น

ถ้าคุณคุ้นกับความเหนื่อยแบบหลังดี เราเดาว่าคุณ
คงเป็นคนประมาทนี้

คุณคือคนที่ใครๆ ก็พึ่งได้ คนที่จำได้ว่าใครชอบอะไร
แพ้อะไร คนที่เพื่อนโทรหาเป็นคนแรกเวลามีปัญหา คนที่ใน
บ้านคอยจัดการให้ทุกอย่างไม่พัง จากข้างนอก คุณดูเข้มแข็ง
รับผิดชอบ น่ารัก ไม่ค่อยมีใครเป็นห่วงคุณ เพราะคุณดูโอเค
เสมอ

แต่ลึกๆ มีบางอย่างหนักๆ กดอยู่ในอกแทบทุกคืน
ที่คุณเรียกชื่อมันไม่ถูก รู้แค่ว่าเหนื่อยเหลือเกินที่ต้องเป็นที่
พึ่งของทุกคน จนลืมไปแล้วว่าครั้งสุดท้ายที่มีใครถามว่า “แล้ว
เธอละ เป็นยังไงบ้าง” คือเมื่อไร

หนังสือเล่มนี้ไม่ได้จะสอนให้คุณเก่งขึ้น ขยันขึ้น หรือ
กลายเป็นเวอร์ชันที่ดีกว่าเดิม โลกมีหนังสือแบบนั้นมากพอแล้ว
และคุณก็พยายามมามากพอแล้วเหมือนกัน

เล่มนี้จะพาไปในทางตรงกันข้าม ไม่ใช่การ “เพิ่ม”
แต่คือการ “ลบ” วางของหนักที่ไม่ใช่ของคุณลงทีละชิ้น
จนเบาพอจะกลับมาเป็นตัวเองได้อีกครั้ง

เพราะคุณไม่ได้เกิดมาพร้อมเสียงในหัวที่คอยตัดสิน
ไม่ได้เกิดมาพร้อมความรู้สึกผิดทุกครั้งที่พัก ไม่ได้เกิดมาพร้อม
น้ำหนักทั้งหมดนี้ โลกใสมันให้คุณที่หลัง ทีละนิด จนคุณเข้าใจ
ผิดว่ามันคือตัวคุณ

แต่อะไรก็ตามที่ถูกใส่เข้ามาทีหลัง เราเอาออก
ได้เสมอ

เราจะเดินไปด้วยกัน ทีละก้าว ทีละขั้น ไม่ต้องรีบ

“

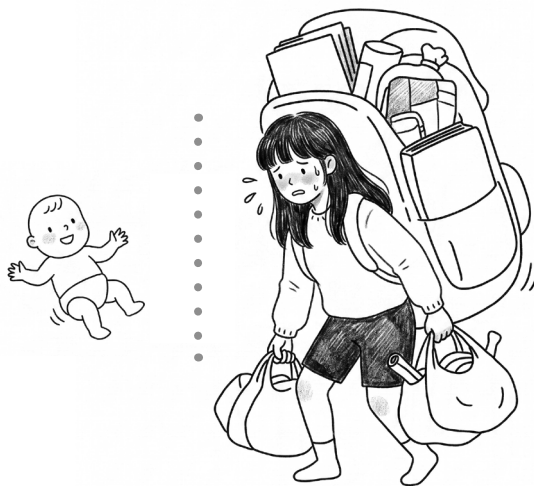
ทั้งชีวิต คุณเป็นคนที่ทุกคนพึ่งได้...
ชาตินี้ ขอเป็นตัวเองบ้างได้ไหม

”

00

“ชีวิตแบบเบา” คืออะไร

.....



ก่อนจะลงมือวางอะไร เรามาทำความเข้าใจกัน
ก่อนว่า “เบา” ที่จะพูดถึงทั้งเล่มนี้ มันคืออะไรกันแน่:

“พีคะ หนูอ่านชื่อหนังสือแล้วก็อยากเบาบ้างนะ”
เธอบอกว่า “แต่... ถ้าหนูเลิกแบก หนูจะกลายเป็นคน
ไม่รับผิดชอบบริเป่ละคะ คนเห็นแก่ตัว”

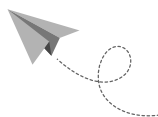


“เธอกลัวว่า ‘เบา’ มันแปลว่า
‘ไม่แคร์อะไรเลย’ ใช่ไหม”

“ใช่ค่ะ เพราะหนูก็ยังรักคนรอบตัวอยู่นะ
หนูไม่อยากเป็นคนที่ทิ้งคนอื่น”

“งั้นก่อนอื่นเลย เราขอบอกไว้ตรงนี้เลยว่า
‘เบา’ ที่เราจะพูดถึงทั้งเล่ม ไม่ใช่การเลิกแคร์
และไม่ใช้การทิ้งใครทั้งนั้น”

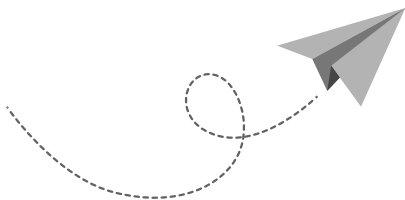
“แล้วมันคืออะไรคะ”



“มันคือการรู้ว่าอันไหนเป็นของเราที่ควรถือไว้ แล้ว
วางที่เหลือลง เธอจะยังรักคนรอบตัวได้เท่าเดิม หรือ
อาจจะมากกว่าเดิมด้วยซ้ำ เพราะคนที่หมดแรงเพราะ
แบกทุกอย่าง สุดท้ายก็รักใครได้ไม่เต็มที่หรอก”

“ฟังดูดีจัง... แต่หนูไม่รู้ด้วยซ้ำว่าตัวเอง
แบกอะไรไว้บ้าง แล้วก็รู้ว่ามันเริ่มมา
ตั้งแต่เมื่อไร”

“ไม่เป็นไร เกือบทุกคนเป็นแบบนั้น เพราะของ
พวกนี้มันค่อยๆ มาอยู่บนบ่าเรา ทีละชิ้นทีละปี
จนเราลืมไปแล้วว่าครั้งหนึ่งมันเคยไม่มี เรา
เริ่มจากตรงนั้นกันก่อนนะ เริ่มจากความจริง
ที่ว่า เราไม่ได้เกิดมาพร้อมของหนักพวกนี้
สักชิ้น”



ตอนเกิด เราไม่ได้แบกอะไรมาเลย



เวลาเหนื่อยมากๆ เรามักคิดว่า “ก็ฉันเป็นคนแบบนั้นแหละ คนคิดมาก คนแบกเก่ง คนที่ต้องดูแลทุกอย่าง” ราวกับว่ามันคือนิสัยที่ติดตัวมาตั้งแต่เกิด เปลี่ยนไม่ได้

ที่เราคิดแบบนั้น เพราะของหนักพวกนี้ไม่ได้ถูกใส่เข้ามาทีเดียว แต่ค่อยๆ ใส่ทีละชิ้น ทีละปี คำว่า “ต้องเป็นเด็กดี” คำว่า “อย่าทำให้ใครเดือดร้อน” คำว่า “เก่งสิถึงจะน่ารัก” เราเลยไม่เคยทันสังเกตว่ามันหนักขึ้นตอนไหน และพอแบกมานานพอ เราก็เข้าใจผิดว่ากองของหนักนี้คือตัวเรา

ลองคิดดูจริงๆ ไม่มีทารกคนไหนเกิดมาพร้อมความกลัวว่าจะไม่มีใครชอบ ไม่มีเด็กแรกเกิดที่รู้สึกผิดเพราะทำให้พ่อแม่ผิดหวัง ถ้าคุณรู้สึกถึงความหนักนี้คือนิสัยที่แก้ไม่ได้ มันไม่ใช่เนื้อแท้ของคุณเลย มันเป็นแค่สิ่งที่คุณถืออยู่

ความหนักที่เรา รู้สึกว่าเป็นนิสัยติดตัว จริงๆ แล้ว เป็นของที่โลกค่อยๆ ใส่ให้เราทีหลัง

และนี่คือข่าวดีที่สุดของทั้งเล่ม อะไรก็ตามที่ถูกใส่เข้ามาทีหลัง เราเอาออกได้เสมอ สิ่งที่ดีอยู่ ไม่ว่าจะถือนานแค่ไหน ก็วางได้

สองวางลง เทคนิค “มองย้อนไปหาจุดเริ่ม”

เลือกความเชื่อหลายๆ หนึ่งในข้อที่เราแบกอยู่ เช่น “ฉันต้องดูแลทุกคนให้โอเค” แล้วถามว่า “ฉันเริ่มแบกความเชื่อนี้ตอนไหน ใครเป็นคนสอน”

พอเราเห็นว่ามันมี “จุดเริ่ม” เราจะรู้สึกทันทีว่า มันไม่ใช่ส่วนหนึ่งของตัวเราที่เปลี่ยนไม่ได้ และอะไรที่มีจุดเริ่ม ก็ย่อมมีจุดที่เราเลือกจะวางมันลงได้เหมือนกัน นั่นคือก้าวแรกของการได้ตัวเองคืนมา

ห่วงได้ โอบไม่ต้องแบก



ความกลัวข้อแรกที่มักผุดขึ้นมาคือ ถ้าฉันวางลง
เท่ากับฉันไม่แคร์เขาแล้วหรือเปล่า

ที่เราคิดแบบนี้ เพราะเราเอาสองอย่างที่แตกต่างกันมา
รวมเป็นอันเดียว ความห่วง กับ การแบก ความห่วงอยู่ในใจ
เป็นความรู้สึก ส่วนการแบกอยู่บนบ่า เป็นภาระ เราเลยเข้าใจ
ผิดว่าถ้าจะรักใคร ต้องแบกทุกอย่างของเขาไว้ด้วย

ถ้าคุณรู้สึกผิดทุกครั้งที่ไม่ได้ทำเพื่อคนที่รักจน
สุดกำลัง คุณไม่ได้เป็นคนแล่งน้ำใจ คุณแค่ยังไม่เคยถูก
บอกว่า เราห่วงใครได้โดยไม่ต้องรับผิดชอบทั้งชีวิตเขาแทน

ความห่วงคือความรู้สึก การแบกคือการรับภาระ
เรารักใครได้สุดหัวใจ โดยไม่ต้องถือชีวิตเขาไว้ทั้งหมดบน
บ่าเรา

คุณห่วงลูก ห่วงพ่อแม่ ห่วงเพื่อนได้เต็มที่ โดยไม่
ต้องรับผิดชอบทุกความรู้สึกและทุกการตัดสินใจของเขา
การวางภาระลง ไม่ได้ทำให้ความรักหายไป มันแค่ทำให้
ความรักนั้นไม่ทับเราจนหายใจไม่ออก

“

ความห่วงคือความรู้สึก
การแบกคือการรับภาระ
เรารักใคร่ได้สุดหัวใจ โดยไม่ต้อง
ถือชีวิตเขาไว้ทั้งหมดบ่นว่าเรา

”

ลองวางลง เกาคณิต “แบกห้วงกับแบก”



เวลากังวลเรื่องของคนอื่นสักคน หยุดถามตัวเองว่า “ตอนนี้ฉันกำลัง ‘ห้วง’ เขา หรือกำลัง ‘แบก’ เขา (ลงมือทำ หรือรับผิดชอบแทนเขา)” เก็บความห้วงไว้ มันคือความรัก ส่วนการแบกแทน ลองถามตัวเองว่าจำเป็นจริงไหม

พอแยกได้ คุณจะรักคนรอบตัวได้สบายใจขึ้น โดยไม่ต้องจมไปกับทุกปัญหาของเขา และจะมีแรงเหลือพอที่จะอยู่เคียงข้างเขาได้นานๆ แทนที่จะหมดไฟไปเสียก่อน

ลัทธิ “ยิ่งแบกเยอะ ยิ่งเป็นคนดี”



เราโตมาในความเชื่อชุดหนึ่งที่แทบไม่มีใครตั้งคำถาม ยิ่งเสียสละมาก ยิ่งเป็นคนดี ยิ่งทนได้มาก ยิ่งน่ายกย่อง เราถึงกับใส่ความเหน้อยล้าไว้เป็นเหรียญตรา คำว่า “เหน้อยจัง” กลายเป็นคำที่พูดด้วยความภูมิใจหลายๆ

ที่เราเชื่อแบบนี้ เพราะเราถูกชมตั้งแต่เด็กเวลายอม
เสียสละ ถูกยกย่องเวลาอดทนไม่ปริปาก จนเราผูกคุณค่าของ
ตัวเองไว้กับการยอมเจ็บเพื่อคนอื่น เราเลยรู้สึกผิดทุกครั้งที
เลือกตัวเอง เพราะมันขัดกับ “ความดี” แบบที่เราถูกสอนมา
ถ้าคุณรู้สึกว่าการดูแลตัวเองเป็นเรื่องน่าละอาย ในขณะที่การ
ทนเพื่อคนอื่นเป็นเรื่องน่าภูมิใจ คุณไม่ได้คิดผิดเอง คุณแค่
ซึมซับค่านิยมที่สอนให้คนเรารู้สึกดีกับการทำร้ายตัวเอง

การทำร้ายตัวเองเพื่อคนอื่น ไม่ใช่ความดี มันแค่ถูก
สอนให้เราเรียกมันว่าความดี

เบื้องหลังจากงานวิจัย งานวิจัยเรื่องการดูแลผู้อื่น
(caregiving) พบว่า คนที่เสียสละเพื่อคนอื่นจนละเลยตัวเอง
อย่างต่อเนื่อง มีความเสี่ยงสูงต่อภาวะหมดไฟและซึมเศร้า
มากกว่าคนที่ดูแลผู้อื่นควบคู่ไปกับการดูแลตัวเอง พุดง่าย ๆ
คือความเอื้อเฟื้อที่แท้จริงงอกจากแก้วที่ยังมีน้ำเหลือ
ไม่ใช่จากการรินแก้วตัวเองจนแห้ง การดูแลตัวเองให้มีเหลือ
จึงไม่ได้ขัดกับการเป็นคนดี แต่คือสิ่งที่ทำให้เราเป็นคนดี
ได้นานๆ

ลองวางลง เทคนิค “ถามว่าใครได้ประโยชน์”



เวลารู้สึกว่า “ฉันต้องเสียสละ ถึงจะเป็นคนดี” ลองถามสองข้อ “ความเชื่อนี้ใครได้ประโยชน์” และ “แล้วฉันเหลืออะไรบ้าง”

การได้เห็นชัดๆ ว่าความเสียสละของเราไปหล่อเลี้ยงใคร และเราจ่ายไปเท่าไร จะช่วยให้เราเริ่มแยกออกระหว่าง “ความเอื้อเฟื้อที่เลือกเอง” กับ “การยอมเจ็บเพราะถูกสอนมาว่าต้องทำ” แล้วคุณจะให้ได้อย่างมีความสุขขึ้น เพราะมันมาจากการเลือก ไม่ใช่จากความกลัวว่าจะกลายเป็นคนไม่ดี

กลัวว่าถ้าวางลง จะกลายเป็นคนเห็นแก่ตัว



นี่คือความกลัวที่ขวางทุกอย่างไว้ “ถ้าฉันเริ่มดูแลตัวเองบ้าง ฉันจะกลายเป็นคนเห็นแก่ตัวไหม” เราเลยทุ่มให้คนอื่นต่อไป เพื่อพิสูจน์กับตัวเองว่าเราไม่ได้เห็นแก่ตัว

ที่เรากลัวขนาดนี้ เพราะเราตีความการดูแลตัวเอง
ว่าเป็นการแย่งอะไรไปจากคนอื่น ทั้งที่จริงๆ มันไม่ได้ทำให้
ใครเสียอะไรเลย แต่ลองสังเกตดู คนที่เห็นแก่ตัวจริงๆ เขา
ไม่เคยนั่งกังวลว่าตัวเองเห็นแก่ตัวหรือเปล่า

ถ้าคุณกลัวว่าการเริ่มรักตัวเองจะทำให้กลายเป็น
คนไม่ดี ความกลัวข้อนี้เองคือหลักฐานชั้นดีว่าคุณไม่มีทาง
เป็นคนแบบนั้น

คนที่กลัวว่าตัวเองจะเห็นแก่ตัว มักเป็นคนที่อยู่ห่าง
จากความเห็นแก่ตัวมากที่สุด

การดูแลตัวเองไม่ใช่ความเห็นแก่ตัว มันคือการ
เติมพลังให้คนที่ยังอยากดูแลคนอื่นต่อไปได้ คนละเรื่องกับ
การเอาเปรียบใคร

ลองวางลง เทคนิค “ทดสอบว่าเห็นแก่ตัวจริงไหม”

ก่อนจะรู้สึกผิดที่ทำอะไรเพื่อตัวเอง ถามสองข้อ
“สิ่งที่ฉันกำลังจะทำ มันไปทำร้ายใครจริงๆ ไหม” และ
“ถ้าเพื่อนสนิทของฉันทำแบบนี้เพื่อตัวเอง ฉันจะหาว่าเข
เห็นแก่ตัวไหม”

เกือบทุกครั้ง คำตอบจะบอกเราเองว่า สิ่งที่เรากลัว
ว่าเป็นความเห็นแก่ตัว จริงๆ แล้วเป็นแค่การดูแลตัวเองที่เรา
ไม่คุ้นเคย พอผ่านการทดสอบนี้บ่อยขึ้น คุณจะเริ่มเลือก
ตัวเองได้โดยไม่ต้องแบกความรู้สึกผิดทุกครั้ง

วันที่รู้สึกเหนื่อย โดยไม่รู้สาเหตุ



มีบางวันที่เราเหนื่อยมาก ทั้งที่ไม่ได้ทำอะไรหนักเป็นพิเศษ ไม่ได้ยกของ ไม่ได้วิ่งมาราธอน แต่กลับล้าไปทั้งตัว หาสาเหตุไม่เจอ จนเฟลโอโทษตัวเองว่า “ทำไมฉันอ่อนแอจัง”

ที่หาสาเหตุไม่เจอ เพราะความเหนื่อยนี้ไม่ได้มาจากการใช้ร่างกาย แต่มาจากการที่สมองของคนแบกแ่งทำงาน เบื่องหลังไม่เคยหยุด คอยสแกนสีหน้าคนรอบตัว คอยเดาว่าใครไม่พอใจ คอยคิดแทนคนอื่นล่วงหน้า คอยกังวลเรื่องที่ยังไม่เกิด งานพวกนี้ไม่มีใครเห็น ไม่มีใครชม แต่มันกินพลังเรา มหาศาล

ถ้าคุณเหนื่อยใจแบบที่นอนเท่าไรก็ไม่หาย คุณไม่ได้อ่อนแอหรือ ซึ่บ่น คุณแค่กำลังจ่ายค่าแรงให้กับงานที่มองไม่เห็น ที่คุณทำอยู่ทั้งวันโดยไม่รู้ตัว

ความเหนื่อยที่หาสาเหตุไม่เจอ มักไม่ได้มาจากสิ่งที่เราทำ แต่มาจากสิ่งที่เราแบกไว้ทั้งวันโดยไม่รู้ตัว

เบื้องหลังจากงานวิจัย คริสตินา มาสลัก ผู้บุกเบิกการศึกษาเรื่องภาวะหมดไฟ (burnout) ชี้ว่าอาการหลักอย่างหนึ่งคือ “ความอ่อนล้าทางอารมณ์” (emotional exhaustion) ซึ่งต่างจากความเหนื่อยกายตรงที่ พักผ่อนทางร่างกายอย่างเดียวไม่หาย เพราะต้นตอมันคือการที่เราใช้ทรัพยากรทางใจไปกับการดูแลและรับมืออารมณ์ของคนอื่นอย่างต่อเนื่อง โดยไม่มีช่วงให้เติมกลับ



“

ความเหินห่างที่หาสาเหตุไม่เจอ
มักไม่ได้มาจากสิ่งที่เราทำ
แต่มาจากสิ่งที่เราแบกไว้ทั้งวัน
โดยไม่รู้ตัว

”

ลองวางลง เทคนิค “สแกนปลายวัน”



ก่อนนอน ถามตัวเองสั้นๆ ว่า “วันนี้ ฉันใช้ใจไปกับ
เรื่องของใครบ้าง” แล้วลองไล่ชื่อในใจ

คุณจะเริ่มเห็นว่าพลังที่หายไปทั้งวัน มันไหลออกไป
ทางไหน และหลายครั้ง มันไหลไปกับเรื่องที่ไม่ใช่ของเราเลย
ด้วยซ้ำ พอรู้ว่าพลังรั่วตรงไหน คุณก็จะเริ่มอุดมันได้ และ
ความเหนื่อยที่เคยหาสาเหตุไม่เจอ จะค่อยๆ มีคำอธิบายและมี
ทางแก้



“เดอะแบก” ของบ้าน ของออฟฟิศ ของกลุ่มเพื่อน



ในทุกวง มักมีคนหนึ่งที่ทุกคนพึ่งได้ คนที่จำทุกอย่างได้ คนที่คอยจัดการให้ทุกอย่างไม่พัง คนที่เวลามีปัญหา ทุกคนจะนึกถึงเป็นคนแรก

ถ้าอ่านแล้วนึกถึงตัวเอง ใช่ค่ะ เรากำลังพูดถึงคุณ คนที่เพื่อนๆ อาจเรียกติดตลกว่า “เดอะแบก”

ที่บทบาทนี้น่ากลัวกว่าที่คิด เพราะมันมาพร้อมคำชมและความภูมิใจ จนเราไม่ทันเห็นราคาที่ต้องอยู่ทุกคนเอนมาพึ่งเรา แต่ไม่ค่อยมีใครถามว่าแล้วเราพึ่งใครได้บ้าง เรากลายเป็นคนที่แข็งแกร่งเสมอในสายตาคนอื่น จนไม่มีใครคิดว่าเราก็มีวันอ่อนแอเป็น

ถ้าคุณเป็นที่พึ่งของทุกคน แต่ไม่มีใครเป็นที่พึ่งให้คุณ คุณไม่ได้กำลังน้อยใจหรือเรียกร้อง คุณแค่เพิ่งสังเกตเห็นความไม่สมดุลที่ต้องอยู่ในบทบาทที่ทุกคนชม

การเป็น “คนที่ขาดไม่ได้” พังดูเหมือนคำชมแต่จริงๆ แล้วมันคือกรงที่สวยงามที่สุด



ยิ่งเราแบกเก่งเท่าไร คนก็ยิ่งเคยชินที่จะวางของให้
เราเท่านั้น การได้เรียกชื่อบทบาทนี้ออกมาตรงๆ คือ ก้าวแรก
ของการเลือกว่า เราอยากเป็นเดอะแบกไปตลอด หรือแค่
บางเวลาที่เราเลือกเอง

ลองวางลง เทคนิค “นับว่าใครแบกเราบ้าง”



เขียนรายชื่อคนที่เราคอยแบก คอยดูแล คอยเป็นที่พึ่งให้ จากนั้นเขียนอีกรายการ “แล้วใครบ้างที่คอยแบกเราเวลาเราล้ม”

ความต่างของความยาวสองรายการนี้มักเป็นสัญญาณปลุกที่ชัดที่สุด และพอเห็นแล้ว คุณจะเริ่มอนุญาตตัวเองให้พึ่งใครบ้าง ให้คนอื่นได้ดูแลเราบ้าง ซึ่งไม่ใช่ความอ่อนแอ แต่คือการคืนความสมดุลให้ความสัมพันธ์

ลองนึกภาพตัวเอง ในวันที่ไม่ต้องแบกอะไรเลย



ปิดท้ายบทนี้ด้วยคำถามง่ายๆ ข้อหนึ่ง ลองนึกภาพวันที่คุณตื่นมาโดยไม่มีอะไรต้องแบกเลย ไม่มีใครให้ต้องดูแล ไม่มีความรู้สึกผิดให้ต้องชดใช้ ไม่มีความคาดหวังให้ต้องไปให้ถึง วันนั้นคุณจะทำอะไร จะรู้สึกยังไง จะเป็นใคร

ถ้าพอเจอคำถามนี้แล้วคุณนิ่งไป นี่ก็ไม่ออกจริงๆ ว่า
ชีวิตที่ไม่มีอะไรถ่วงมันหน้าตาเป็นยังไง นั่นไม่ใช่เรื่องน่าอาย
และไม่ได้แปลว่าคุณไม่มีความฝัน มันแปลว่าคุณอยู่ใต้กอง
ของหมกมายนานจนลืมไปแล้วว่าความเบารู้สึกยังไง

ถ้าเรานึกภาพชีวิตที่เบาไม่ออกเลย นั่นคือ สัญญาณ
ว่าเราแบกมานานเกินไป



ความนึกไม่ออกนั้น คือเครื่องวัดว่าเราอยู่ใต้กองของ
หนักมานานแค่ไหน และทั้งเล่มนี้ ก็คือการค่อยๆ ช่วยกัน
วาดภาพวันแบบนั้นให้ชัดขึ้นทีละนิด

ลองวางลง เทคนิค “วาดวันที่เบา”

เขียนบรรยายสั้นๆ ถึง “วันที่เบาที่สุดในแบบ
ของฉัน” ให้ละเอียดเท่าที่นึกออก ตื่นมาก็โหมง ทำอะไร
อยู่กับใคร รู้สึกยังไง

เก็บภาพนี้ไว้เป็นเข็มทิศ **ทุกครั้งที่ไม่แน่ใจว่ากำลัง**
เดินถูกทางไหม ให้กลับมาดูว่าสิ่งที่ทำอยู่ พาเราเข้าใจ
วันนั้นหรือไกลออกไป และเมื่ออ่านจบทั้งเล่ม คุณจะแปลก
ใจว่าภาพที่เคยนึกไม่ออกในวันนี้ ค่อยๆ ชัดขึ้นจนกลายเป็น
วันธรรมดาวันหนึ่งในชีวิตคุณได้จริงๆ

คอลัมน์ การใช้ชีวิตแบบ “ไม่ต้องเป็นที่ยิ่งของใคร”



มีความเหนื่อยอย่างหนึ่งที่เจ็บมาก ความเหนื่อยจากการพยายามเป็น “คนสำคัญที่สุด” ของใครสักคนเสมอคนที่เพื่อนรักที่สุด ลูกที่พ่อแม่ภูมิใจที่สุด พนักงานที่หัวหน้าวางใจที่สุด เราวิ่งไล่ตำแหน่งที่หนึ่งในใจคนอื่นมาตลอด โดยไม่รู้ตัวว่านั่นคือการแข่งขันที่ไม่มีวันจบ และไม่มีวันชนะถาวร

ลองอนุญาตตัวเองดูสักครั้ง ว่าเราไม่จำเป็นต้องเป็นที่หนึ่งของใครเลยก็ได้ ไม่ต้องเป็นเพื่อนที่ดีที่สุด ไม่ต้องเป็นลูกที่สมบูรณ์แบบที่สุด แค่เป็นคนหนึ่งที่อยู่ตรงนั้นอย่างจริงใจก็พอ

เพราะพอเราเลิกแข่งเพื่อเป็นที่หนึ่ง เราถึงจะมีแรงเหลือพอ มาเป็นที่หนึ่งในที่ที่สำคัญจริงๆ ที่หนึ่งในชีวิตของตัวเอง ซึ่งเป็นตำแหน่งเดียวที่ไม่มีใครมาแย่งได้ และเป็นที่ตำแหน่งที่เราละเลยมานานที่สุด

01

จัดระเบียบบงกชในหัว

.....



พอเราเริ่มเห็นแล้วว่ากำลังแบกอะไรอยู่ ก็ถึงเวลาจัดการของหนักชิ้นแรก ชิ้นที่เบาที่สุดเมื่อจับ แต่ดังที่สุดในหัว:

“พี่คะ หนูลองทำตามทีหลายคนบอก ให้อยู่เงียบๆ กับตัวเอง” เธอว่า
“แต่พอเงียบปั๊บ ความคิดมันยิ่งตึกันใหญ่เลยคะ ยิ่งเงียบยิ่งฟุ้ง สู้เปิดเพลงกลบไปเลยยังดีกว่า”

“เธอรู้สึกว่าการเจ็บทำให้คิดมากขึ้นใช่ไหม”

“ใช่ค่ะ มันน่ากลัว เหมือนพอไม่มีอะไรกลับ
ทุกอย่างก็ถาโถมเข้ามา แล้วความคิดพวกนั้น
มันก็โหดร้ายกับหนูมากด้วย”

“เธอเชื่อความคิดพวกนั้นไหม”

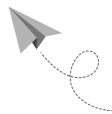
“เชื่อสิคะ มันก็เสียงของหนูเอง
มันคงเป็นความจริง หนูถึงคิดแบบนั้น”



เรายึดมั่นๆ เพราะนี่คือความเข้าใจผิดที่ทำให้
คนทั้งโลกทรمانกับเสียงในหัวตัวเอง

“นี่แหละคือสิ่งที่เราจะรู้กันทั้งบท ความเชื่อที่ว่า
‘ทุกอย่างที่ดังในหัว คือความจริง และเป็นเสียงของ
เราเอง’ เพราะจริงๆ แล้ว เสียงที่ดังที่สุดในหัวเรา
ส่วนใหญ่ไม่ใช่เสียงเราเลย เราแค่ยืมน้ำเสียงของ
คนอื่นมาเปิดซ้ำให้ตัวเองฟังทุกวัน”

“อ้าว แล้วหนูจะแยกได้ยังไงคะ”



“ความเจียบนั้นแหละคือเครื่องมือ มันไม่ได้สร้าง
ความคิดพวกนั้นขึ้นมาใหม่ มันแค่เปิดให้เธอ
ได้ยินเสียงที่ดังอยู่แล้วตลอดเวลา ชัดพอที่จะ
ถามมันได้สักทีว่า เธอเป็นใคร และเป็นเสียง
ของใครกันแน่”

ไม่รู้ว่เสียงไหของใคร มันเลบเหงือบ



ในหัวเรามีเสียงพูดอยู่ตลอดเวลา “ทำแบบนี้เดียว
เขาคิดยังไง” “เธอยังไม่ดีพอ” “อย่าทำให้ใครผิดหวังนะ”
เราฟังมันทั้งวันจนล้า แต่ไม่เคยหยุดถามเลยว่า เสียงพวกนี้
เป็นของใครกันแน่

ในหัวเราไม่ได้มีแค่เสียงเดียว แต่แน่นไปด้วยเสียงที่
สะสมมาทั้งชีวิต เสียงพ่อแม่ เสียงครู เสียงสังคม เสียงของ
คนที่เคยวิจารณ์เรารุนแรง ทุกเสียงพูดพร้อมกัน และเราปล่อย
มันมันเป็น “ความคิดของเรา” ทั้งหมด แล้วก็พยายาม
ทำตามมันทุกเสียง

จะไม่ให้เหนื่อยได้ยังไง ในเมื่อเราใช้ชีวิตอยู่ในห้อง
ที่มีคนตะโกนใส่เราหลายคนพร้อมกัน โดยไม่รู้ด้วยซ้ำ
ว่ามีใครอยู่ในนั้นบ้าง

เราไม่ได้เหนื่อยเพราะคิดมาก เราเหนื่อยเพราะ
ในหัวมีเสียงของคนหลายคนพูดพร้อมกัน จนแยกไม่ออกว่า
อันไหนคือเสียงเราจริงๆ

ลองวางลง เกาคิด “ถามว่าใครพูด”



เวลามีเสียงตัดสินดังขึ้นในหัว หยุดถามสั้นๆ ว่า “ประโยชน์ ฟังเหมือนน้ำเสียงของใคร” บ่อยครั้งคุณจะนึกออกทันทีว่ามันคือน้ำเสียงของใครสักคน พ่อ แม่ ครู หรือคนที่เคยทำให้เจ็บ

พอรู้ว่าเสียงนั้นไม่ใช่ของเรา มันจะเปลี่ยนจาก “ความจริงเกี่ยวกับตัวฉัน” เหลือแค่ “ความเห็นของคนคนหนึ่งที่ฉันบังเอิญจำมา” และห้องที่เคยอีกทีก็ จะเริ่มเงียบลงทีละเสียง

ลองนึกเล่นๆ ถ้ามีใครสักคนเดินตามเราทั้งวัน คอยกระซิบข้างหูว่า “แค่นี้ก็ทำไม่ได้” “เดี๋ยวเขาก็เบื่อเธอหรอก” เราคงไล่เขาหนีไปนานแล้ว

แต่พอเสียงเดียวกันนั้นอยู่ในหัวของเราเอง เรากลับยอมฟังมันทุกวัน วันละหลายสิกรอบ โดยไม่เคยถามสักครั้งว่า ใครให้สิทธิ์มันพูดกับเราแบบนั้น

เสียงที่ดังที่สุดในหัว มักไม่ใช่ของเรา



เสียงที่ดังที่สุด วิจาร์ณเราแรงที่สุด โหดที่สุด เรามักเข้าใจว่านั่นคือ “เสียงความจริง” ที่คอยเตือนเรา แต่ลองฟังมันดีๆ สักครั้ง มันพูดกับเราด้วยถ้อยคำที่เราไม่มีวันใช้พูดกับคนที่เรารักเลย

มันรู้สึกเหมือนความจริง เพราะมันคุ้นเคยและดัง ไม่ใช่เพราะมันถูกต้อง เด็กที่โตมากับคำตำหนิ มักรับน้ำเสียงนั้นเข้ามาไว้ข้างใน แล้วโตขึ้นมาเป็นผู้ใหญ่ที่ตำหนิตัวเองด้วยน้ำเสียงเดียวกันต่อ ทั้งที่เจ้าของเสียงตัวจริงอาจไม่อยู่ในชีวิตเราแล้วด้วยซ้ำ เราแค่ยังเปิดเทปมันวนเก่าให้ตัวเองฟังอยู่ทุกวัน

นักวิจาร์ณที่โหดที่สุดในหัวเรา ไม่ได้เกิดมาพร้อมเรา เราจำนำเสียงของใครบางคนมา แล้วเปิดซ้ำให้ตัวเองฟังทุกวัน

เบื้องหลังจากงานวิจัย นักจิตวิทยาพบว่า “เสียงวิจารณ์ภายใน” (inner critic) ส่วนใหญ่ก่อตัวจากการที่เรารับเอาคำพูดและน้ำเสียงของคนสำคัญในวัยเด็กเข้ามาไว้ข้างใน แล้วเปลี่ยนมันให้กลายเป็นเสียงของตัวเอง งานวิจัยเรื่องการพูดกับตัวเองยังพบว่า คนที่พูดกับตัวเองอย่างรุนแรง ไม่ได้เก่งขึ้น มีแต่จะวิตกและท้อมากขึ้น ตรงข้ามกับความเชื่อที่ว่า “ต้องดุตัวเองถึงจะพัฒนา”



“

นักวิจารณ์ที่โหดที่สุดในหัวเรา
ไม่ได้เกิดมาพร้อมเรา
เราจำห้าเสียงของใครบางคนมา
แล้วเปิดซ้ำให้ตัวเองฟังทุกวัน

”

ลองวางลง เทคนิค “เอาเสียงวิจารณ์ขึ้นศาล”



1. พอเสียงวิจารณ์ดังขึ้น (เช่น “เธอมันไม่เก่งพอหรอก”) จดประโยคนั้นลงมาคำต่อคำ
2. ถามว่า “ถ้าเพื่อนสนิททำพลาดแบบเดียวกัน ฉันจะพูดประโยคนี้นี้กับเขาไหม” เกือบทุกครั้งคำตอบคือไม่
3. เขียนประโยคใหม่ ในแบบที่เราจะพูดกับเพื่อนที่เรารัก
4. ครั้งหน้าที่เสียงเก๋าดังขึ้น ตอบกลับมันด้วยประโยคใหม่นี้

ไม่ต้องหวังให้เชื่อประโยคใหม่ได้ในทันทีที่เราเปิดเทป
เก่ามาหลายปี เทปใหม่ก็ต้องการเวลาอัดทับพอๆ กัน ขอแค่
ทุกครั้งที่ตอบมันด้วยน้ำเสียงที่ใจดีกว่า เราก็ได้อัดทับไปอีก
หนึ่งรอบแล้ว

ลองจดว่าวันนี้ เปรียบเทียบกับตัวเองกี่ครั้ง



ลองเดาเล่นๆ ว่าวันนี้คุณเปรียบเทียบกับคนอื่นไปกี่ครั้ง แล้วจำตัวเลขนั้นไว้ เดี่ยวเราจะกลับมาดูกันว่าตัวเลขจริงห่างจากที่เดาแค่ไหน

เพราะการเปรียบเทียบของเราเกิดเร็วมาก เลื่อนฟีดเห็นคนได้ดี รู้สึกตัวเองล้ำหลัง เห็นเพื่อนแต่งงาน รู้สึกตัวเองช้า แต่ละครั้งใช้เวลาแค่เสี้ยววินาที เราเลยไม่ทันนับ แต่พอรวมกันทั้งวัน มันบั่นทอนเราทีละนิดจนหมดแรง

การเปรียบเทียบไม่เคยบอกความจริงเรื่องคุณค่าของเรา มันแค่เอาฉากที่สวยงามที่สุดของคนอื่น มาตัดสินเบื้องหลังที่ยุ่งเหยิงที่สุดของเรา

เบื้องหลังจากงานวิจัย ลีออน เฟสติงเกอร์ เสนอ “ทฤษฎีการเปรียบเทียบทางสังคม” ว่ามนุษย์ประเมินคุณค่าตัวเองด้วยการเทียบกับคนรอบข้างโดยอัตโนมัติ ปัญหาคือในยุคโซเชียลมีเดีย สิ่งที่เราเอาไปเทียบ ไม่ใช่ชีวิตจริงของคนอื่น แต่เป็น “เวอร์ชันที่ถูกคัดมาแล้ว” การเทียบจึงบิดเบี้ยวตั้งแต่ต้น เพราะเรากำลังแข่งกับภาพลงตา

ลองวางลง เกาเหล็ก “หีบการเปรียบเทียบ”



วันนี้ ทุกครั้งที่จับได้ว่ากำลังเปรียบเทียบตัวเอง
กับใคร ชิดหนึ่งชิดไว้ในโน้ตมือถือ ไม่ต้องห้าม ไม่ต้องโทษ
ตัวเอง แค่นับ

แล้วค่อยกลับมาดูตัวเลขที่เคาไว้ตอนต้น ส่วนใหญ่
ของจริงจะมากกว่าที่คิดหลายเท่า และนั่นไม่ใช่เรื่องน่าตกใจ
มันคือจุดเริ่ม เพราะอะไรที่เรานับได้ เราก็เริ่มจับมันได้
ทันก่อนที่มันจะลากเราลงหลุม

ทำไมเราเชื่อคนที่พูดเสียงดังกว่า



ในห้องประชุม คนที่พูดดังและมั่นใจที่สุด มักได้รับ
ความเชื่อถือมากที่สุด ทั้งที่ไม่ได้แปลว่าเขาคิดถูกที่สุด

ในหัวเราก็ไม่ต่างกัน ความกลัว ความกังวล เสี่ยง
วิจารณ์ มักเป็นเสียงที่ดังและมั่นใจที่สุด เราเลยเชื่อมั่นก่อน
ส่วนสัญชาตญาณเงิบๆ ที่กระซิบว่า “เรื่องนี้ไม่ใช่สำหรับ
เรานะ” มักเป็นเสียงที่เบาที่สุด และถูกกลบบ่อยที่สุด

ความมั่นใจกับความถูกต้อง เป็นคนละเรื่องกัน
เสียงที่ดังที่สุด ไม่ได้แปลว่าจริงที่สุด

ลองวางลง เกาคณิต “หรี่เสียงดัง เพื่อฟังเสียงเบา”



เวลาต้องตัดสินใจ ลองถามว่า “เสียงที่ดังที่สุดตอน
นี้คือเสียงอะไร และมีเสียงเบากว่านั้นที่ฉันกำลังกลบมันอยู่
ไหม” แล้วให้เวลากับเสียงเบาๆ นั้นสักครู่ ก่อนจะเชื่อเสียง
ที่ดังที่สุดทันที

เพราะหลายครั้ง เสียงที่เบาที่สุดในหัว คือเสียงเดียว
ที่สอดคล้องกับเราจริงๆ

แยก “ความเห็น” ออกจาก “คำตัดสิน”

เวลามีคนพูดถึงเรา เรามักเก็บมาแบกหมดทุกคำเท่า
กัน ทั้งที่จริงๆ มันมีสองแบบ บางคำคือ “ความเห็น” ที่บอก
ว่าเขาคิดยังไงกับสิ่งที่เราทำ บางคำคือ “คำตัดสิน” ที่พยายาม
นิยามว่าเราเป็นคนยังไง พอแยกไม่ออก เราเลยเจ็บกับทุกคำ
เท่ากันไปหมด

“งานชิ้นนี้ยังไม่เรียบร้อยนะ” คือความเห็นต่อสิ่งที่เราทำ เป็นข้อมูลที่เลือกหยิบไปปรับปรุงได้ แต่ “เธอมันคนไม่ได้เรื่อง” คือคำตัดสินที่พยายามนิยามตัวตนของเรา ซึ่งไม่มีใครบนโลกมีสิทธิ์ทำ

ความเห็นบอกว่าเขาคิดยังไงกับสิ่งที่เราทำ คำตัดสินพยายามบอกว่าเราเป็นใคร อย่างแรกรับรู้พิจารณาได้อย่างหลังไม่ใช่สิทธิ์ของใครเลย

ลองวางลง เกาคณิต “คัดแยกคำพูด”



เวลามีใครพูดถึงเรา ถามว่า “นี่คือความเห็นต่อสิ่งที่ฉันทำ หรือคำตัดสินว่าฉันเป็นใคร” ถ้าเป็นความเห็น เก็บส่วนที่มีประโยชน์ ทั้งส่วนที่เหลือ ถ้าเป็นคำตัดสิน คั่นให้เจ้าของไปได้เลย

มีตะแกรงร่อนแบบนี้ คุณจะพัฒนาตัวเองจากคำติได้โดยไม่ต้องบาดเจ็บกับมัน เพราะไม่มีใครมีสิทธิ์นิยามตัวคุณ นอกจากตัวคุณเอง

บางทีเราก็กลืนไปว่า เราใช้แรงไปกับการเป็น “คนที่
เหมาะสม” ในสายตาแต่ละคนมากแค่ไหน

หน้าหนึ่งให้ที่ทำงาน หน้าหนึ่งให้ที่บ้าน หน้าหนึ่งไว้
โพสต์ลงโซเชียล สลับใส่จนคล่อง จนบางคืนที่ถอดมัน
ออกหมดแล้วนั่งอยู่คนเดียว เรากลับงงๆ ว่าแล้วหน้าจริง
ของเราอยู่ไหน



เราใส่หน้ากากกับใครบ้าง



การคอยควบคุมและแสดงอารมณ์ให้เหมาะสมกับแต่ละสถานการณ์ คือ “งาน” อย่างหนึ่งที่กินพลังจริงๆ หน้ากากบางอันจำเป็น เราไม่ต้องเปิดเผยทุกอย่างกับทุกคน นั่นคือมารยาทและการป้องกันตัวที่สมเหตุสมผล ปัญหาเกิดเมื่อเราไม่เคยมีที่ให้ถอดมันออกเลยต่างหาก

หน้ากากที่ใส่นานเกินไป ไม่ได้ปกป้องเรา มันแค่ทำให้เราเหนื่อยกับการเป็นคนที่ไม่ใช่

เบื้องหลังจากงานวิจัย นักสังคมวิทยา อาร์ลี ฮอชส์ไฮลด์ (Arlie Russell Hochschild) บัญญัติคำว่า “แรงงานทางอารมณ์” การที่เราต้องคอยจัดการและแสดงอารมณ์ให้ตรงกับที่สถานการณ์เรียกร้อง เช่น ยิ้มทั้งที่เหนื่อยใจเย็นทั้งที่หงุดหงิด งานวิจัยพบว่าการทำงานแบบนี้ยาวนานๆ โดยไม่มีที่ปลดปล่อย สัมพันธ์กับความเหนื่อยล้าและภาวะหมดไฟ เพราะหน้าที่จริงที่ไม่เคยได้หายใจ จะค่อยๆ ลืมไปว่าตัวเองหน้าตาเป็นยังไง

“

หน้าตาก็ดูसानเกินไป
ไม่ได้ปกป้องเรา มันแค่ทำให้เรา
เหนื่อยกับการเป็นคนที่ไม่ใช่

”

ลองวางลง เกาคิด “ที่พิกหน้าจริง”



หาคนหรือพื้นที่อย่างน้อยหนึ่งที ที่เราไม่ต้องแสดงอะไรเลย เพื่อนสนิทสักคน สมุดไดอารี่ หรือแค่ห้องของตัวเองตอนกลางคืน แล้วให้เวลากับ “ที่พิกหน้าจริง” นั้นอย่างสม่ำเสมอ

ไม่ต้องถอดหน้ากากกับทุกคนพร้อมกัน แค่มีสักทีที่ได้เป็นคนที่ไม่ต้องแกล้ง ไม่ต้องน่ารัก ไม่ต้องโอเคตลอด หน้าจริงของเราก็จะไม่เลือนหายไป

ฝึกอยู่กับความเจ็บ วันละ 10 นาที



พอมีเวลาวางปั๊บ มือเราจะคว้าโทรศัพท์ทันที เปิดเพลง เปิดคลิป หาอะไรทำ ไม่ใช่เพราะเราขี้เบื่อ แต่เพราะความเจ็บทำให้เราได้ยินเสียงในหัวที่หลบมาตลอด

ความเจ็บไม่ได้ว่างเปล่า มันคือที่ที่เสียงของตัวเอง ในที่สุดก็มีโอกาสได้พูดบ้าง

เราไม่ได้กลัวความเงิบ เรากลัวสิ่งที่จะได้ยินตอน
เงิบ แต่นั่นแหละคือเสียงที่เราต้องได้ยิน ถึงจะรู้จักตัวเอง
อีกครั้ง

ลองวางลง เทคนิก “เงิบ 10 นาที แบบไม่ต้องว่างเปล่า”



ไม่ต้องนั่งสมาธิให้จิตว่าง (ยิ่งพยายามยิ่งกดดัน)
แค่ทำอะไรเงิบๆ คนเดียวโดยไม่มีจอสัก 10 นาที จิบชา
เดินช้าๆ มองออกไปนอกหน้าต่าง ปล่องให้ความคิดมันมา
ก็ได้ ไม่ต้องไล่ ไม่ต้องห้าม แค่ไม่กลบมัน

ทำทุกวันจนวันหนึ่ง ความเงิบจะเล็กลงแล้ว แล้ว
กลายเป็นช่วงเดียวในวันที่คุณได้ยินเสียงของตัวเองชัดๆ ไม่ใช่
เสียงของใครคนอื่น

ลองปิดเสียงแจ้งเตือนสักวัน



ทุกครั้งที่มือถือสั่น เสียงในหัวก็เพิ่มขึ้นอีกหนึ่ง ใคร
ต้องการอะไร

ฉันต้องรีบตอบไหม ฉันพลาดอะไรไปหรือเปล่า

การถูกขัดจังหวะตลอดเวลา ทำให้ความสนใจของ
เราตกเป็นเสียงๆ จนไม่เคยได้คิดอะไรจนจบ ไม่เคยได้อยู่
กับตัวเองนานพอจะได้ยินว่าตัวเองรู้สึกอะไร

ทุกการแจ้งเตือน คือการขอให้เราย้ายความสนใจ
จากตัวเอง ไปหาคนอื่น วันละหลายร้อยครั้งโดยไม่รู้ตัว

ลองวางลง เทคนิค “ปิดเสียงครึ่งวัน”



เลือกครึ่งวันในวันหยุด ปิดการแจ้งเตือนทั้งหมด
ไม่ต้องปิดเครื่อง แค่ปิดเสียงดัง และตัวเลขสีแดง

พอเปิดกลับมาตอนเย็น คุณจะเห็นเองว่าแทบไม่มี
อะไรด่วนจริงสักเรื่อง และนั่นคือหลักฐานชิ้นแรกว่า โลก
ไม่ได้ต้องการเราทุกวินาทีอย่างที่เรากลัว

อันฟอลโลว์คนที่ทำให้เรารู้สึกแย่กับตัวเอง
มีบางบัญชีที่เราตามอยู่ ที่ทุกครั้งเลื่อนเจอ เรารู้สึก
แย่กับตัวเองขึ้นมาเฉยๆ เล็กๆ ไม่พอ ถ้าหลัง แต่เราก็กังตาม
ต่อไป เพราะกตเล็กติดตาม รู้สึกเหมือนใจแคบ หรือกลัว
พลาดอะไรบางอย่าง

ลองคิดดู สิ่งที่เราเลื่อนดูทุกวัน ค่อยๆ กลายเป็น
เสียงในหัวเรา ถ้าเราบ่อนภาพชีวิตที่ “ดีกว่า” ของคนอื่นให้
ตัวเองดูซ้ำๆ เสียงเปรียบเทียบกับในหัวก็จะดังขึ้นเรื่อยๆ

ฟีดของเรา คือเสียงที่เราเลือกให้ดังในหัวทุกวัน และ
เรามีสิทธิ์เต็มที่ ที่จะหรีเสียงที่คอยทำร้ายเรา

การอันพอโลว์ไม่ใช่ความใจแคบ และไม่ใช่การเกลียดใคร มันคือการดูแลสภาพแวดล้อมในหัวของตัวเอง เหมือนที่เราเลือกไม่อยู่ในห้องที่มีแต่ควันบุหรี่

ลองวางลง เทคนิค “สำรวจฟีดด้วยความรู้สึก”

● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

เลื่อนฟีดสักห้านาที สังเกตว่าหลังเห็นแต่ละบัญชีเรารู้สึกยังไง บัญชีไหนที่ทำให้รู้สึกแย่กับตัวเองซ้ำๆ กดเลิกติดตาม หรือปิดการมองเห็นไปเลย ไม่ต้องรู้สึกผิด ไม่ต้องประกาศให้ใครรู้

เพราะไม่มีใครมีหน้าที่ต้องดูสิ่งที่ทำร้ายตัวเองทุกวัน แม้แต่ในนามของมารยาท

เขียนสิ่งที่คิดออกมา โดยไม่ต้องสวบ



ความคิดที่วนในหัวไม่ยอมหยุด ส่วนใหญ่ไม่ได้วน
เพราะมันสำคัญ แต่มันเพราะมันยังไม่ถูกเอาออกมาวางไว้
ที่ไหน เหมือนของในห้องที่ไม่มีที่เก็บ เลยกองสุมเกะกะ
จนเดินไม่ได้

สมองกลัวว่าถ้าปล่อยมือ มันจะลื่น เลววนย่ำเตือน
ตัวเองไปเรื่อยๆ การเขียนความคิดออกมา จึงเหมือนการบอก
สมองว่า “มีที่เก็บแล้ว” มันถึงยอมปล่อยมือจากการวนซ้ำ

ความคิดที่ค้างอยู่ในหัว จะวนซ้ำไปเรื่อยๆ จนกว่า
เราจะพามันออกมาวางไว้ข้างนอก

เราไม่จำเป็นต้องเขียนให้สวย ให้เป็นระเบียบ หรือ
ให้ใครอ่านรู้เรื่อง เพราะเป้าหมายไม่ใช่การเขียนเพื่อเก็บ
แต่คือการเขียนเพื่อ “วาง”

ลองวางลง เทคนิค “ฝากความคิดไว้ในกระดาษ”



ก่อนนอน หยิบกระดาษมาหนึ่งแผ่น เขียนทุกอย่าง
ที่อยู่ในหัวออกมา ไม่ต้องเรียง ไม่ต้องสวย ไม่ต้องให้ใครอ่าน
เขียนไปเรื่อย ๆ จนรู้สึกว่ “พอแล้ว”



คืนนั้นหัวจะเบาลงจนนอนหลับง่ายกว่าที่เคย และ
พอทำสม่ำเสมอ คุณจะพบว่าหัวที่เคยอึกที่กตลอดเวลา
เริ่มมีช่วงเงียบให้พักหายใจ เสียงต่างๆ ยังอยู่ แต่คราวนี้
คุณเป็นคนเลือกได้แล้วว่าจะฟังเสียงไหน

หากผู้อ่านพบปัญหาเกี่ยวกับหนังสือเล่มนี้
เช่น กระดาษหรือเนื้อหาบางส่วนไม่สมบูรณ์
เรายินดีเปลี่ยนเล่มใหม่ให้ผู้อ่าน

รับพิจารณาต้นฉบับงานเขียน
เพื่อแบ่งปันสิ่งที่คุณเชี่ยวชาญ
สู่สังคมไทย

สำหรับสถานการศึกษา องค์กร หรือบุคคล
ที่ต้องการสั่งซื้อหนังสือจำนวนมาก
ในราคาดพิเศษ สามารถติดต่อสำนักพิมพ์โดยตรง



ช่องทางการติดต่อ

Email : editor@7dbookpublishing.com

Facebook : <https://www.facebook.com/7dbook.co/>

Line ID : @7dbook.store

Website : <https://7dbookpublishing.com/>

กึ่งชีวิต คุณเป็นคนที่ถูกคนฟังได้... ชาตินี้ ขอเป็นตัวเองบ้างได้ไหม?

เคยไหม... หัวถึงหมอนด้วยความรู้สึกเหนื่อยล้าที่นอนเท่าไรก็ไม่หาย?

เหนื่อยแบบที่บอกไม่ได้ด้วยซ้ำว่าหนักเรื่องอะไร

นั่นไม่ใช่เพราะคุณอ่อนแอหรือคิดมากเกินไป แต่มันคือ "ความล่าช้าทางอารมณ์" ของคนแบกเก่ง คนที่จำได้หมดว่าใครชอบอะไร คอยจัดการทุกอย่างไม่ให้พัง คอยสแกนสีหน้าคนรอบข้าง และเผลอรับเอาความกังวล ความคาดหวัง รวมถึงชะตากรรมของคนอื่นมาใส่ไว้ในกระเป๋าเป้แห่งชีวิตจนเต็มสองมือ!

หนังสือเล่มนี้ไม่ได้สอนให้คุณเก่งขึ้น ขยันขึ้น หรือพยายามเป็นเวอร์ชันที่ดีกว่าเดิม เพื่อเอาใจใคร โลกนี้มีหนังสือแบบนั้นมากพอแล้ว... เล่มนี้จะพาคุณทำสิ่งตรงกันข้าม นั่นคือ "การลดทอน" วางของหนักที่ไม่ใช่ของคุณลงทีละชิ้นด้วยหลักจิตวิทยาที่ทำตามได้จริงในชีวิตประจำวัน

"ราคาของการพูด 'ได้' กับทุกคน คือการพูด 'ไม่ได้' กับตัวเองทุกครั้ง..." การรักตัวเองและกล้าที่จะปฏิเสธ ไม่ใช่ความเห็นแก่ตัว ถึงเวลาถอดเสื้อกระดี่หนักซึ่งออกนั้งพักให้หายเหนื่อย... แล้วคืนความโปร่ง เบา และอิสรภาพให้ชีวิตของคุณเสียที!



กดลองอ่าน
ฟรีที่แอปฯ

ราคา 270 บาท

หมวดจิตวิทยา / พัฒนาตนเอง