

แค่คนเก็บตัว

My Introvert Story

ชินมัยย็อง เขียน

จารุพรรณ สีดาฐิตวัฒน์ แปล

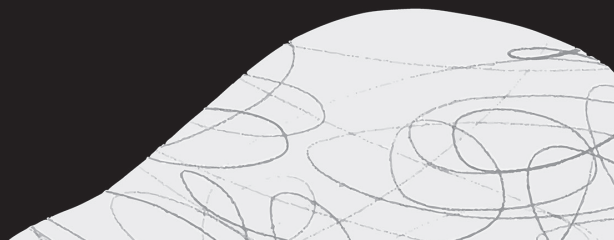
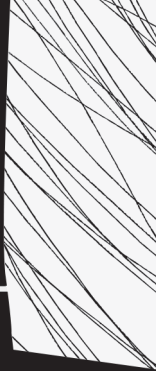


내향인입니다

ขอเวลาสักพัก ชาร์จพลังนิดหน่อย
ฉันคงเป็นผู้มีความสุขกับการอยู่กับตัวเอง

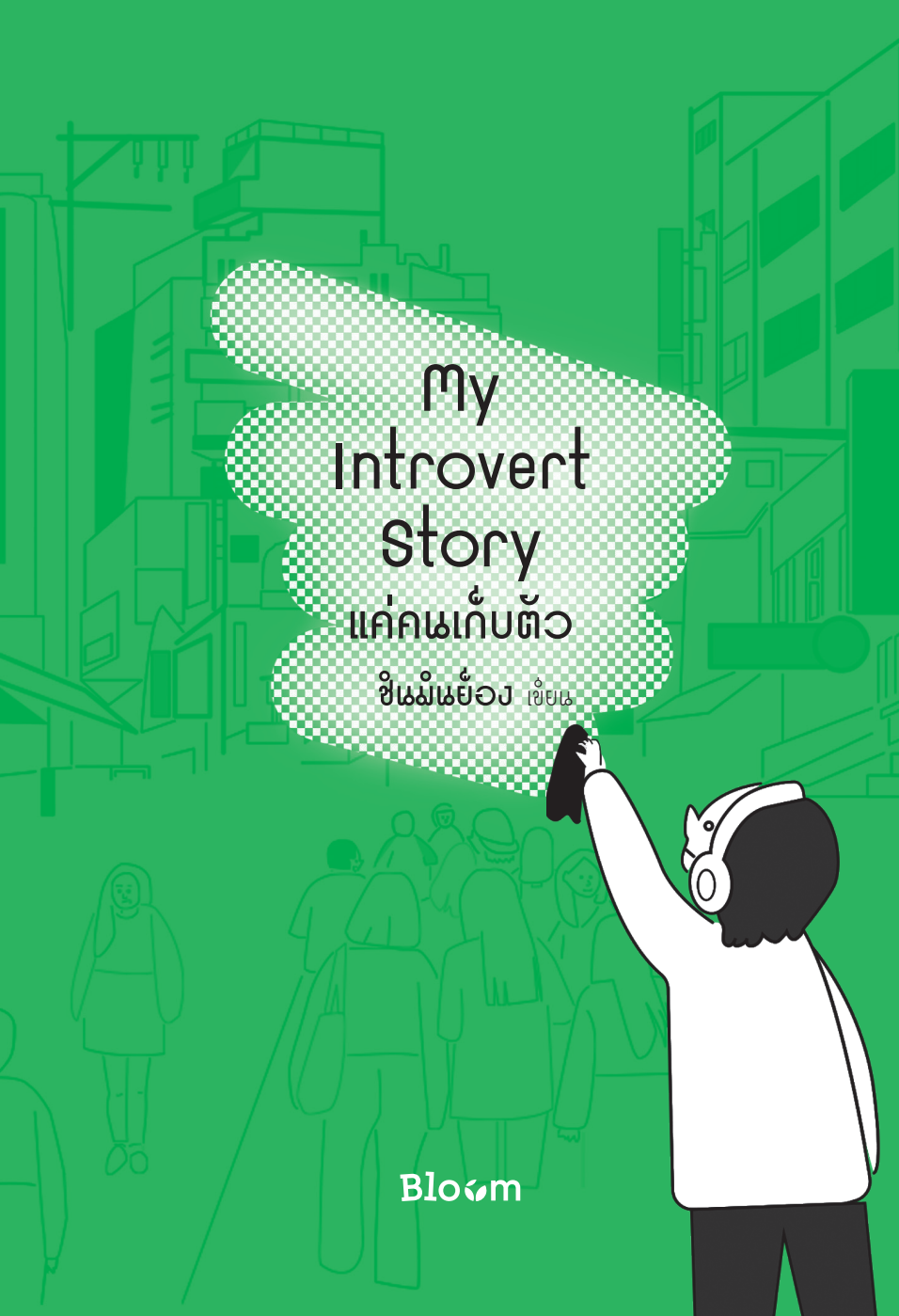
Bloom







Have a Booktiful Day!



My Introvert Story

แค่คุณเก็บตัว

ขี้ไม่ยอม ยิ้ม ชัยณัฏฐ์

Bloom

คุยกับ bloom

ผมเคยคิดว่า “อินโทรเวิร์ต” เป็นอะไรที่ใหม่มาก ยิ่งใช้คำว่า “คนเก็บตัว” ยิ่งไม่คุ้นหู แถมคิดเองเออเองว่าฟังดูลบพอสสมควร ดูไม่สูงส่ง ไม่เอาใคร แต่แท้จริงแล้วมันคือบุคลิกหนึ่งที่หลายคนมีอยู่กับตัว อาจจะบางโมเมนต์ชีวิต บางอารมณ์ เพียงแค่เราไม่เคยนิยามมันเท่านั้น

ด้วยความโชคดีที่ผมมีเพื่อนเป็นจิตแพทย์หลายเดือนก่อนมีโอกาสดูเจอกันและพูดคุยหัวข้อ “อินโทรเวิร์ต” ก็ชักถามพร้อมทำแบบทดสอบเพื่อวิเคราะห์ด้วย เต็มๆเลยครับ หนึ่งในอินโทรเวิร์ตทั่วโลกคือผมเอง และยังได้อ่านหนังสือเล่มนี้ ยิ่งทำให้รู้จักอินโทรเวิร์ตมากยิ่งขึ้น มันหลากหลายประเภทเกินกว่านิยามได้ง่ายๆ

เนื้อหาเล่มนี้ได้จุดประกายใจชาวอินโทรเวิร์ตได้ชัดเจน เป็นการทำความเข้าใจทั้งกับตัวเองและผู้คนรอบข้างให้ใช้ชีวิตร่วมกันอย่างสนุก สะดวก และไม่ถือคติต่อกัน ผมเพลิดเพลินกับเนื้อหาเล่มนี้มาก

สบายใจกับการอ่านตั้งแต่ต้นจนจบเหมือนอยู่กับเพื่อน
ร่วมแก๊ง พักหน้าเห็นด้วยก็หลายประโยค และได้
เรียบเรียงความคิดกับจิตใจให้เหมาะกับบุคลิกตัวเอง

หวังว่าทุกคนจะได้เรียนรู้วิธีเติมความสุข
ในแบบที่เราสะดวกใจ เรียนรู้สังคมและทัศนคติที่
ยังคงมีอยู่ทั้งด้านบวกและลบ แน่หนอนว่าเราคงไม่ปิดกั้น
ความคิดกันและกัน แต่ทำให้เราเคารพตัวตนของ
อีกฝ่ายมากยิ่งขึ้น อย่างน้อยบุคลิกที่เป็นอยู่จะไม่
บั่นทอนคุณค่าในตัวของเรา การเป็น “คนเก็บตัว”
ไม่ใช่เรื่องไม่ดี และไม่จำเป็นต้องดีเพื่อเอาชนะใคร
ไม่ต้องเปลี่ยนตัวเองเพื่อปรับตัวเข้ากับสังคมด้วย
ก็ **#แค่คนเก็บตัว** แค่เป็นตัวเอง แค่นั้นเลย

ขออนุญาตกลับบ้านชาร์จพลังก่อนนะครับ

Bloom

บทนำ

บทที่ 1 มนุษย์อินโทรเวิร์ตแบบลุดซ์

- 18 ไม่ยอมแบ่งปันความกังวลกับใคร
- 21 อยู่คนเดียวแล้วโคตรแฮปปี้
- 25 ความเจียบจั้นและการอยู่ในโลกของตัวเองคือการพักผ่อน
- 32 จริงๆ แล้วฉันเป็นฝ่ายให้พลังแก่ผู้อื่น
- 34 อ่อนไหวและไวต่อความรู้สึก
- 42 เดินทางตามหาชีวิตอันแสนเรียบง่าย

บทที่ 2 การอยู่คนเดียวคือการชาร์จพลัง

- 48 วิธีการชาร์จพลังที่แตกต่างกัน
- 51 ช่องว่างระหว่างอินโทรเวิร์ตกับเอกซ์โทรเวิร์ต
- 54 ดิฉัน
- 58 เมาคคน
- 61 ชอบเจอคนน้อยๆ
- 64 หาจุดสมดุลระหว่างช่วงเวลา “อยู่กับตัวเอง”
และ “อยู่กับผู้อื่น”
- 74 อิสรภาพที่ได้จากการแยกตัวออกมา



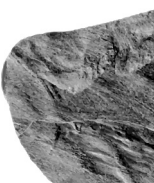
บทที่ 3 ความเศร้าเพื่อรัก

- 82 เมื่อไรที่รู้สึกเศร้า ร่างกายของเราก็จะเศร้าตามไปด้วย
85 ไม่ใช่ความรู้สึกแย่ ก็แค่หนึ่งในความรู้สึกที่มีอยู่มากมาย
87 ความหุดหู่ที่นั่งอยู่ข้างเรา
90 วิธีเผชิญหน้ากับความเหงา
97 สรรเสริญความโดดเดี่ยว

บทที่ 4 ถูกบังคับให้เป็นคนเข้าสังคม

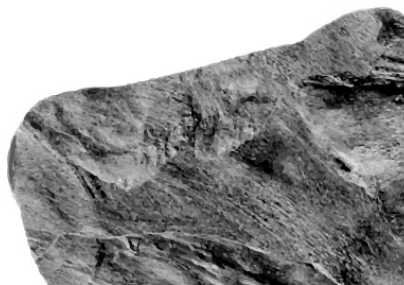
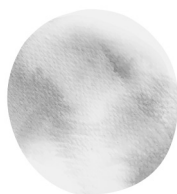
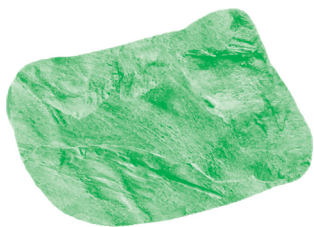
- 104 วัยเด็กที่ถูกยึดเยียดให้เป็นคนชอบเข้าสังคม
116 สิ่งที่มาหาชาวอินโทรเวิร์ต
127 ทวงพื้นที่ของตัวเองกลับคืน

บทที่ 5 วิธีย่อยยา

- 136 บำบัดจิตใจ
138 การเขียน ช่วงเวลาแห่งการคลายปมในใจ
141 ซาวน่า
144 ที่ที่แสงไฟสลัว
- 

- 
- 149 ความมืดและแสงมัวหม่น
151 ภาพยนตร์เรื่อง Glasses
157 ศรัทธาในหนังสือ
167 ธรรมชาติ
169 ขาประจำร้านกาแฟ
173 การออกไปข้างนอกแบบลับๆ
177 แช่ตัวในอ่างน้ำอุ่น
181 ปั่นจักรยาน
186 เพื่อน
191 ฉลองส่งท้ายปีเก่า

155 บทลงท้าย





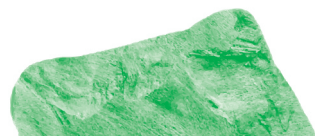
บทนำ

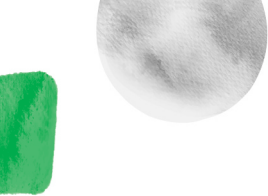
ฉันเองไม่ชอบคำว่าคนเก็บตัวเลย คำว่าคน
ไม่เก็บตัวเรายังไม่ค่อยใช้กันเลยใช่ไหมละ คำว่า
คนเก็บตัวมักมีป้ายติดไว้บนหน้าผากว่าเป็นคนเฉื่อยชา
ไม่รู้จักรู้เข้าสังคม ซ้ำร้าย ไม่กล้าแม้แต่จะสบตาคนอื่น
ในขณะที่คำตรงข้ามของคนเก็บตัวไม่ใช่คำว่า
คนไม่เก็บตัว แต่เป็นคนเข้าสังคมเก่ง กระตือรือร้น
มีความเป็นผู้นำที่ดี พร้อมมั่นใจในตัวเองเต็มเปี่ยม

ถึงอย่างนั้น บนโลกใบนี้มีมนุษย์อินโทรเวิร์ตกับ
เอกซ์โทรเวิร์ตนั้นมีอยู่จริง มนุษย์สองประเภทนี้
ก็เหมือนสิ่งโตกับเสื้อที่มีจุดเด่นและจุดด้อยต่างกัน
ไม่อาจนำมาเปรียบเทียบได้ว่าใครดีกว่าใคร เป็นเพียง
คำนิยามบุคคลิกลักษณะเท่านั้น ไม่ใช่ข้อดีหรือข้อเสีย
ของบุคคลแต่อย่างใด

ดังนั้นจึงไม่ถูกต้องที่ใครสักคนได้รับคำชื่นชม
เพียงเพราะเป็นคนเข้ากับผู้คนในสังคมได้ดี ในขณะที่
คนที่ชอบอยู่กับตัวเองกลับโดนนิทาหลัง นั่นก็ยิ่ง
ไม่ถูกต้องไปกันใหญ่ ทว่าคนเรานั้นชอบตัดสินคน
สองประเภทนี้ในแง่บวกกับแง่ลบ จึงเป็นเหตุผลที่ตัวฉัน
ในช่วงวัยหลักสิบไม่ยอมรับความเป็นอินโทรเวิร์ต
ของตัวเอง เวลาอยู่ในสังคมก็ชอบตั้งตนเป็นผู้นำ แต่
ณ จุดที่ยืนอยู่ในช่วงเวลานั้นกลับยิ่งรู้สึกโดดเดี่ยว
เหมือนติดอยู่บนเกาะร้างยิ่งกว่าการอยู่ตัวคนเดียว
เสียอีก ถึงตอนนี้ฉันจะรักและยอมรับความเป็น
อินโทรเวิร์ตของตัวเองได้เต็มที่ แต่ก็ปฏิเสธความจริง
ไม่ได้ว่าในสังคมเราคนที่เป็นอกซ์โทรเวิร์ตนั้นได้เปรียบ
กว่า

อาจเพราะนิสัยของฉันที่ไม่ได้เข้ากับคนง่ายหรือ
เก่งเรื่องการคบค้าสมาคมกับคนอื่นสักเท่าไรละมัง ไม่รู้
ทำไมสังคมถึงชอบเหมารวมว่าคนแบบฉันนี้จะต้องไม่มี
ความสุขแน่ๆ ทั้งที่จริงแล้วตรงกันข้าม เพราะฉันมี
ความสุขมากกับการเป็นตัวของตัวเองแบบนี้ ฉันจะอยาก





ตะโกนใส่พวกเอกซ์โทรเวิร์ตซึ่งเป็นคนหมู่มากในสังคม และชอบแสดงท่าทีสงสารเห็นใจฉันว่า “อย่าปฏิบัติกับ คนอินโทรเวิร์ตราวกับเป็นคนอ่อนแอในสังคมเลย”

My Introvert Story แค่คนเก็บตัว เล่มนี้บอกเล่า เรื่องราวของชาวอินโทรเวิร์ตที่ใช้เวลาส่วนใหญ่กับการ อยู่คนเดียวอย่างมีความสุข ไล่เรียงตั้งแต่การทำความเข้าใจกับมนุษย์อินโทรเวิร์ตแบบคร่าว ๆ ไปจนถึงสารพัด คำถามเจาะลึกด้วยความสงสัยเกี่ยวกับ “บุคลิกที่ดี” ต่าง ๆ นานาตามค่านิยมของสังคม

ไม่ว่าคุณผู้อ่านที่กำลังถือหนังสือเล่มนี้อยู่จะเป็น ชาวอินโทรเวิร์ตหรือเอกซ์โทรเวิร์ตนั้นไม่สำคัญ ฉันเพียง หวังว่าหากคนที่ยังไม่รู้ว่าตัวเองเป็นคนประเภทไหน ได้มาอ่านก็คงจะดีไม่น้อย ไม่เป็นไรเลยหากคุณยังไม่รู้ ว่าตัวเองเป็นคนแบบไหน หรือยังสับสนว่าตัวเองเป็น อินโทรเวิร์ตหรือเอกซ์โทรเวิร์ต ขอแค่เริ่มรู้ว่าเรามีแนวโน้ม ไปทางไหน ฉันก็หวังว่าผลลัพธ์ได้นั้นจะช่วยให้คุณซึ่ง น้ำหนักได้ว่าอะไรคือความสุขของตัวเอง

เอกซ์โทรเวิร์ตกับอินโทรเวิร์ตไม่ใช่ข้อดีหรือข้อเสีย บุคลิกดีหรือบุคลิกแย่ แต่เป็นเพียงบุคลิกภาพประเภทหนึ่ง



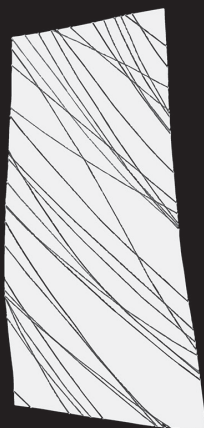
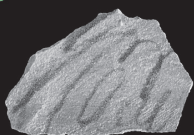
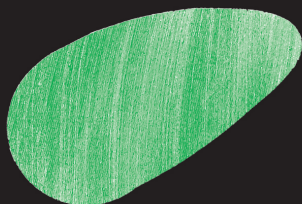
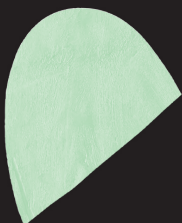
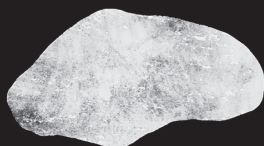
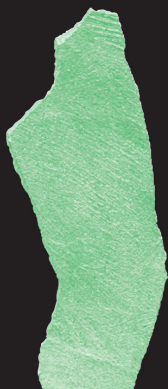
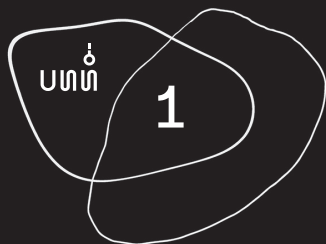
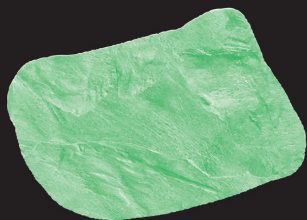
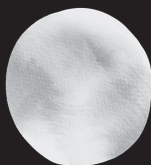
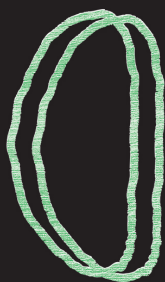
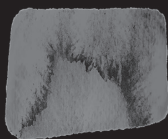
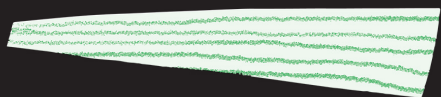
เท่านั้น ไม่ว่าบุคลิกภาพไหนก็เปล่งประกายเป็นเจดีย์
เฉพาะของตัวเองได้ ไม่ได้ขึ้นอยู่กับว่าคุณเป็นคนประเภท
มีความสุขกับการอยู่คนเดียวหรือเป็นคนประเภทมี
ความสุขกับการออกไปพบปะผู้คนเลย

เพื่อขยายขอบเขตความเข้าใจแก่ชาวเอกซ์โทร-
เวอร์ต

เพื่อสร้างพลังแห่งความเห็นอกเห็นใจให้แก่
เพื่อนๆ ชาวอินโทรเวอร์ต

ฉันหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะส่งต่อสิ่งเหล่านี้ไปยัง
ทุกคน

เพื่อนชาวอินโทรเวอร์ตคนหนึ่งของคุณ
ซีแอมป์ว



សង្ខេបវិធីសាស្ត្រ
បែបស្រាវជ្រាវ





ไม่ยอมแบ่งปันความกังวลกับใคร

ปกติแล้วเวลาคนเราได้เล่าเรื่องหรือแบ่งปันความรู้สึกกับใครสักคน ก็มักช่วยให้ค่อยๆ รู้สึกดีขึ้น เพราะสิ่งที่เราต้องการก็แค่อยากระบายความรู้สึกที่สั่งสมอยู่ออกไปบ้าง มากกว่าอยากได้คำปรึกษาหรือวิธีแก้ปัญหา

แต่ไม่ใช่ทุกคนที่เป็นเช่นนั้น อย่างในกรณีของฉัน ไม่ว่าจะเป็นปัญหา เรื่องที่กังวล ความทุกข์ส่วนตัว ฉันไม่เคยเล่าให้ใครฟังเลย ไม่ใช่ว่าไม่เชื่อใจเพื่อน แล้วก็ไม่ใช่ว่าฉันเอาแต่อดทนอดกลั้นกับปัญหา เพียงแต่แต่ละคนก็มีความถนัดและวิธีจัดการกับความกังวลและความรู้สึกนั้นๆ แตกต่างกันไป

เวลาที่เล่าปัญหาที่มีออกไป ฉันไม่เคยรู้สึกเหมือนได้ยกภูเขาออกจากอกเลยสักครั้ง เพราะคนที่เข้าใจความทุกข์นั้นดีที่สุดคือตัวฉัน คนที่จะแก้ปัญหาได้ตรงจุดที่สุดก็ต้องเป็นตัวฉันเอง ในเมื่อทุกอย่างเริ่มที่ตัวฉันก็ควรจบที่ตัวฉัน ถ้าเกิดได้ระบายสิ่งที่อยู่ในใจออกไปให้ใครสักคนฟังแล้วสบายใจขึ้น ฉันก็คงทำด้วยความเต็มใจ แต่นี่ฉันไม่เคยรู้สึกแบบนั้นเลยสักครั้งเดียว ในหัวกลับมีแต่ความสงสัยว่าควรทำยังไงดี จะพูดออกไปยังไงดีเสียมากกว่า ยิ่งโดนกดดันให้ระบายความในใจก็ยิ่งทนทุกข์และรู้สึกผิดยิ่งขึ้น หลังจากพูดไปแล้วก็มีเพียงความรู้สึกผิดที่ส่งต่อความเจ็บปวดของตัวเองให้คนอื่นฟัง ทั้งยังเสียใจว่าไม่น่าเล่าปัญหาที่ยังไร้ทางแก้ออกไปเลย

ประเด็นที่ฉันอยากจะสื่อก็คือบางคนใช้วิธีระบายความทุกข์ออกมาให้คนอื่นฟัง แต่ก็มีบางคนที่แก้ปัญหาด้วยการดำดิ่งลงไปในโลกส่วนตัวเพื่อหาทางออกด้วยตัวเอง

ส่วนตัวฉันสบายใจกับการอยู่คนเดียวมากกว่า เพราะพอได้จัดการปัญหาคนเดียวแล้ว ฉันจะค่อยๆ

เห็นทางออกที่ละนิด วิธีที่ดีที่สุดสำหรับฉันคือกอดเก็บ
ความกังวลนั้นเอาไว้ เมื่อถึงบ้านแล้วค่อยแผ่มันออกมา
ให้เต็มที่ รื้อมันออกมาดู แล้วพิจารณาไปที่ละชั้น
ใคร่ครวญขณะร้องไห้ไปด้วย หรือไม่ก็เขียนมันลงบน
กระดาษและถามคำถามกับตัวเอง พอถึงตอนนั้น
อารมณ์ที่เคยก่อตัวสะสมไว้ก็จะค่อยๆ คลายลงทีละน้อย
ได้ไตร่ตรองปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างรอบคอบถ้วนถี่ ได้
ประมวลความคิดและเหตุการณ์ที่ผ่านมาจนตกผลึก
ทั้งหมดนั้นช่วยเยียวยาตัวฉันให้ดีขึ้นได้ที่ละนิด

ตัวเราเองย่อมรับรู้ความรู้สึกของตัวเองได้ดีที่สุด
ไม่ว่าวิธีใดก็ตามที่ทำแล้วมีความสุขมากขึ้น อารมณ์ดีขึ้น
และเข้มแข็งมากขึ้นแล้วละก็ วิธีนั้นแหละคือคำตอบ