

howto

「誰かのため」に生きすぎない

ช่างมันเถอะ! อีกไม่กี่ปี เราก็เป็นเก๋ารุสสิ กันหมดแล้ว



เขียนโดยจิตแพทย์
ที่ได้รับความนิยมในญี่ปุ่น
มีผู้ติดตามกว่า
100,000 คน

เคล็ดลับการใช้ชีวิต
อย่างไม่เปลืองแรง
สำหรับทุกคนที่พยายาม
อย่างหนักในทุกวัน

ฟูจิโนะ โทโมยะ เขียน กรมวรรณ เพ็ญอร่าม แปล

Discover

howto

ช่างมันเถอะ!

อีกไม่กี่ปีเราก็เป็นเก๋ารุสีกันหมดแล้ว

「誰かのため」に生きすぎない

ฟูจิโนะ โทโมยะ

เขียน

กมลวรรณ เพ็ญอร่าม

แปล



การอ่านดี๊รากรุสีกัน



ช่างมันเถอะ! อีกไม่กี่ปีเราก็เป็นเจ้ารู้สึกันหมดแล้ว
「誰かのため」に生きすぎない

howto

ในเครือบริษัทอมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

378 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170

โทรศัพท์ 0-2422-9999 ต่อ 4964, 4969 E-mail: info@amarin.co.th

www.amarinbooks.com   @amarinbooks  Amarin How-To

「誰かのため」に生きすぎない

“DAREKANO TAME” NI IKISUGINAI

Copyright © 2023 by Tomoya Fujino

Original Japanese edition published by Discover 21, Inc., Tokyo, Japan

Thai edition published by arrangement with Discover 21, Inc., Tokyo, Japan.

สื่อดิจิทัลนี้ให้บริการดาวน์โหลดสำหรับผู้รับบริการตามเงื่อนไขที่กำหนดเท่านั้น

การทำซ้ำ ดัดแปลง เผยแพร่ ใดๆโดยไม่ได้รับอนุญาตจากเจ้าของสิทธิ์กำหนด

ถือเป็นความผิดอาญาตาม พรบ.ลิขสิทธิ์ และ พรบ.ว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ 978-616-18-6437-8

เจ้าของ ผู้พิมพ์/ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ศิริ บุญพิทักษ์เกศ • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วิรัตน์พันธ์

รองกรรมการผู้จัดการ ศศกร วัฒนาสุทธีวงศ์ • ที่ปรึกษา อังอาจ จิระอร • บรรณาธิการ กุลภา หวลกระสินธุ์

ผู้จัดการฝ่ายการผลิต อมรลักษณ์ เขียวกลิ่น • ออกแบบปกและรูปเล่ม เกติพิบูล โหมดตลาด

คอมพิวเตอร์ มนัสนันท์ • พิสูจน์อักษร ลดาญ พัดเย็น, เกลักริยา พรหมทอง

รองผู้อำนวยการฝ่ายการตลาดและสื่อสารแบรนด์ กุลพัฒน์ บัวระออ

ฝ่ายการตลาด ชนมน วังทิพย์, ชลิตา ขำเสียงหวาน, บุรีสร มณีกุลพันธ์

ถ้าพรุ่งนี้เป็นวันสุดท้ายของชีวิต คุณจะยังทำเหมือนเดิม
อยู่อีกไหม

มันคงน่าเสียดายที่เราจะจากโลกนี้ไปโดยไม่ได้อะไร
เพื่อตัวเองเลย

แม้วันนี้จะมีเรื่องทำให้ไม่พอใจ แต่คุณก็ยังฝืนยิ้ม
ออกมาจนได้ ถึงปากจะบอกว่า “ไม่เป็นไร” แต่จริงๆ แล้ว
ในใจมัน “เป็นไร” มากเลยใช่ไหมล่ะ

ลองหยุดมือจากสิ่งที่ทำอยู่แล้วเขียนเรื่องที่ยากทำ
ออกมาดูสิ จะเป็นเรื่องธรรมดาทั่วไป หรือเรื่องเล็กๆ น้อยๆ
แค่ไหนก็ได้ คุณจะพบว่าอีกหลายอย่างที่ชีวิตนี้ยังไม่เคย
ทำเลย

หากการพยายามเพื่อคนอื่นมากเกินไปทำให้เหนื่อยล้า
หากการแบกรับความคาดหวังของทุกคนทำให้ไม่เหลือเรี่ยวแรง
จะสู้ต่อ ถึงเวลาแล้วที่จะปลดปล่อยตัวเองให้เป็นอิสระและ
ทำตามเสียงของหัวใจ

ไม่ใช่เรื่องผิดที่จะใจดีกับตัวเองบ้าง หากการทำเพื่อคนอื่นทำให้รู้ว่าทุกวันนี้คุณอยู่เพื่อใคร ทำเพื่อใคร และเพราะอะไร การปล่อยมือจากภาระที่แบกไว้ชั่วคราวแล้วหันกลับมารักตัวเอง ใช้เวลาอยู่กับตัวเอง โอบกอดตัวเอง และชื่นชมตัวเองก็สำคัญไม่แพ้กัน

นี่คือกระบวนการจำเป็นในการฟื้นตัวที่ฟุจิโนะ โทโมยะ ผู้เขียนซึ่งเป็นจิตแพทย์ผู้เชี่ยวชาญชาวญี่ปุ่นอยากบอกคุณ เพื่อให้ใช้ชีวิตที่มีเพียงแค่ครั้งเดียวนี้อย่างมีความสุข

howto

บทที่ 1

เริ่มจาก “พักผ่อน” ก่อนก็ได้

- ลองพูดกับตัวเองดูสิว่า
“แค่ตื่นเช้าฉันก็เจ๋งแล้ว!” หรือ
“ฉันตัวหนักขนาดนี้แต่ยังไม่จมน้ำ
ก็ถือว่าเจ๋งแล้วละ!” 8
- จำไว้แค่นี้ว่า ถ้ารู้สึกเหนื่อย
สิ่งแรกที่ต้องทำก็คือ “พักผ่อน” 12
- ถ้าดูทีวีไม่รู้เรื่อง อ่านหนังสือแต่ไม่เข้าใจละก็
นี่คือสัญญาณเตือนความเหนื่อยล้า
ของคุณ 16

- ลองถามตัวเองว่า
“นี่เราหักโหมเกินไปหรือเปล่า”
“ไม่เหนื่อยหรอก” 20
- ปลดปล่อยตัวเองด้วยการคิดว่า
“ฉันไม่ได้ละเอียดหน้าที่
แต่แค่กำลังซาร์จพลัง” 24
- ชีวิตจะไร้ความหมาย
ถ้ามันแต่ทำงานของวันพรุ่งนี้ในวันนี้ 28
- หัด “วิ่งหนี” บ้างก็ได้ เพราะเส้นทางที่เราใช้หนี
อาจเป็น “ทางไปข้างหน้า” ได้เหมือนกัน 32
- แทนที่จะฝึกฝนจิตใจให้เข้มแข็ง
การเรียนรู้วิธีจัดการความเครียด
และดูแลตัวเองให้อยู่ต่อไปได้นั้นสำคัญยิ่งกว่า 36
- ถึงจะคิดว่าตัวเองทำอะไรไม่ได้สักอย่าง
แต่คุณก็ยังเป็นคนที่ยอดเยี่ยม 40
- เลิกกดดันตัวเองให้เป็น
“คนเพอร์เฟกต์” ไปซะทุกเรื่องได้แล้ว
คุณจะพยายามให้น้อยลง
หรือผ่อนคลายมากกว่านี้ก็ได้ 44

มาใส่ใจ
“เรื่องของตัวเอง”
ให้มากขึ้นกันเถอะ

- ไม่ว่าจะพยายามมากแค่ไหนแต่ก็ยัง
ไม่มีความสุข แปลว่าคุณอาจไม่รู้ว่า
“ความสุขของตัวเองคืออะไร” 50
- “ความแข็งแกร่ง” ไม่ได้หมายความว่า
“ต้องแข่งกับทุกคนแล้วชนะ”
แต่คือ “การไม่แข่งกับใครเลย” ต่างหาก 54
- จงพยายามในขอบเขตที่ทำได้
คุณมีแนวทางที่ยอดเยี่ยมของตัวเอง
และแนวทางนั้นก็แค่คุณคนเดียว
ที่พิชิตมันได้ 60
- หากยอมรับจากกันบึ่งหัวใจได้ว่า
ความสุขเป็นของคุณ ก็ถือว่าชนะแล้ว 64
- สำหรับคุณแล้ว “งาน” อยู่อันดับไหน
ของ “ลำดับความสำคัญในชีวิต”
แต่งงานไม่ใช่สิ่งสำคัญอันดับหนึ่งหรอก
ตัวคุณต่างหาก 68

- เรามักพูดกันว่า “การทำงานวันละ 8 ชั่วโมง 5 วันต่อสัปดาห์” เป็นเรื่องปกติ แต่จริงๆ แล้วคนที่รับได้มีน้อยมาก 74
- เมื่อฝึกสร้างการรับรู้เชิงบวกผ่าน “วิธีคิด” หรือ “มุมมองต่อสิ่งต่างๆ” โลกของเรา ก็จะเปลี่ยนไป 80
- จงมองเห็น “ความเชื่อผิดๆ” ที่กีดกันตัวเอง แล้วอย่าคาดหวังกับทุกอย่างมากเกินไป 86
- ระหว่างพูดคุยให้ลดการคิดแบบเหมารวมว่า “เป็นแบบนี้เสมอ” และ “ต้องเป็นแบบนี้แน่ๆ” 90
- ส่วนใหญ่เรื่องที่กังวลมักไม่เกิดขึ้นจริง เพราะคุณไม่ใช่ผู้วิเศษที่จะหยั่งรู้อนาคต สักหน่อย 94
- คิดแบบนี้บ้างก็ได้ว่า “สังคมน่าจะปรับตัว ตามฉันบ้างนะ” 98
- ไม่ควรเสียเวลาอันมีค่าไปกับคนที่ไม่ชอบหน้า 102

เรื่องที่ “เสียงของร่างกาย” กำลังบอกเรา

- ปลดปล่อยให้ร่างกายได้ผ่อนคลายบ้าง
และไม่นานจิตใจก็จะผ่อนคลายตามไปด้วย 108
- ลองออกไปเดินเล่นนอกบ้านกันสักหน่อยไหม 112
- ช่วงเวลาที่ใช้นึกถึงสิ่งที่ไม่จำเป็นในชีวิต
แท้จริงแล้วอาจเป็นช่วงเวลาที่สำคัญ
กับเรามากก็ได้ 116
- ลองเปลี่ยน “ตัวตนที่กำหนดไว้”
แล้วมาเล่น “บทบาทสมมติ” กันใหม่
ถึงจะโตเป็นผู้ใหญ่แล้ว
แต่นี้ก็เป็นวิธีที่ได้ผลดีมาก 120
- ไม่เห็นเป็นไรถ้าจะมอบความรัก
หรือให้ความสำคัญกับตัวเอง
มากขึ้นอีกสักหน่อย 124
- บางครั้ง “การพักผ่อน” ก็จำเป็นเช่นกัน
ดังนั้นมาใส่ใจ “การพักผ่อน” ลงในตารางงาน
กันเถอะ 128

- ความคิดที่ว่า “เราต้องสนิทกับทุกคน”
เป็นความเชื่อผิด ๆ ถ้าเข้ากับใครไม่ได้
ก็ให้ปลีกตัวออกห่างดีกว่า 132
- ใช้ชีวิตเพื่อตัวเองจริง ๆ บ้างก็ได้
แค่ให้ความสำคัญกับช่วงเวลาที่เราารู้สึกว่า
“ฉันมีความสุขจังเลย” เพียงเท่านี้ก็ดีมากแล้ว 136

บทที่ 4

คำใบ้เรื่อง “ความสัมพันธ์” ที่เราไม่ต้องพยายาม มากเกินไป

- ไม่ว่าจะพยายามมากแค่ไหน แต่อีกฝ่าย
ก็จะมองเห็นแค่สิ่งที่อยากเห็นเท่านั้น
ดังนั้นจงทำตามใจตัวเองเถอะ 142
- ส่วนใหญ่การอธิบายผู้อื่นเกิดขึ้นเพราะ
“แค่ไม่มีอะไรทำ” เท่านั้นแหละ 146
- เพราะนี่คือชีวิตที่คุณต้องรับผิดชอบเอง
ดังนั้นไม่ต้องฟังคำพูดของพวกเขา “นักวิจารณ์มั่วซั่ว”
อย่างจริงจังหรอก 150

- ความเห็นดเห็น้อยไม่ใช่สิ่งที่ต้อง
นำมาเปรียบเทียบกัน และมันก็ไม่ใช่
สิ่งที่จะเปรียบเทียบกันได้ด้วย 154
- บางคนก็ทำให้เรารู้สึกว่า “ฉันแยจัง”
“อึดอัดจังเลย” เวลาอยู่ด้วย
ดังนั้นรักษาระยะห่างกับเขาบ้างก็ดี 158
- มีใครที่ให้อภัยไม่ได้บ้างไหม
การแก้แค้นที่ดีที่สุดสำหรับ
คนที่สร้างความทุกข์ให้กับคุณ
ก็คือการมีความสุขนะ 162
- รู้ไหมว่าทักษะที่จะรับมือกับการถูกเกลียด
สำคัญกว่าทักษะที่จะรับมือกับการถูกรักเสียอีก 166
- สิ่งจำเป็นใน “การสื่อสาร”
ไม่ใช่ “การฝึกพูด” แต่เป็น “การฝึกไม่พูด”
ในสิ่งที่ไม่จำเป็นต่างหาก 170
- การเปลี่ยนจาก “คนที่มักจะพยายาม
มากเกินไป” เป็น “คนที่พึ่งพาผู้อื่นเมื่อจำเป็น”
คือหนึ่งในกลยุทธ์การอยู่รอดที่ยอดเยี่ยม 174
- ถ้ารักตัวเองเป็น ชีวิตจะเข้าสู่โหมดง่าย
ยังงั้นมาใช้ชีวิตในโหมดง่ายกันดีกว่า 178

เราจะมี
ความสุขด้วยตัวเอง
ก็ได้นี่นา

- ถึงจะไม่สมบูรณ์แบบ ไม่ได้เป็นคนสำคัญ
แต่ก็ไม่เห็นเป็นไรเลย 184
- จงรู้ไว้ว่า “คุณจะพึงพาผู้อื่นบ้างก็ได้”
ลองพูดคำว่า “ช่วยด้วย” “ฉันทำไม่ไหว”
ให้มากกว่านี้หน่อย 188
- ความสุขไม่ใช่สิ่งที่เราคาดหวัง
แต่เป็นสิ่งที่ต้องสร้างขึ้น ดังนั้นจงตั้งใจว่า
“ฉันจะเป็นคนคว้าความสุขมาเอง” 194
- ไม่มีใครช่วยลบล้างความทุกข์ของคุณได้
ถึงจะเป็นเรื่องยากแต่ก็ต้องเผชิญหน้า
กับมันด้วยตัวเอง 198
- ความวิตกกังวลคืออารมณ์ที่เกิดขึ้น
เมื่อต้องเจอกับเรื่องที่ไม่รู้
ดังนั้นจงอย่าใส่ใจกับความกังวล
เล็กๆ น้อยๆ มากเกินไป 202

- “อารมณ์โกรธ” ไม่ใช่เรื่องแย่
แต่ต้องแยกแยะออกจาก
“การแสดงอารมณ์โกรธ” 206
- จงขยายขอบเขตของคำว่า
“เดี๋ยวก็มีทางออกเอง” แล้วคุณ
จะเกิดความรู้สึกว่า “ยังไหวอยู่” 212
- ใช้คำว่า “ช่างมันเถอะ” กับเรื่องส่วนใหญ่
ในชีวิตบ้างก็ได้ เดี่ยวพอผ่านไป 100 ปี
เราก็กลายเป็นเจ้ารู้ดีกันหมดแล้ว 218
- เกี่ยวกับผู้เขียน** 225

ˋ ˊ ˋ ˊ บทนำ ˋ ˊ

เมื่อได้พบปะผู้คนมากหน้าหลายตาในฐานะจิตแพทย์ ผมมักรู้สึกเช่นนี้อยู่บ่อยๆ นั่นคือ “ทำไมคนที่พยายามเพื่อใครสักคนหรือคนที่ใส่ใจว่าคนอื่นกำลังผิ่นตัวเองอยู่ หรือเปล่า” ถึงไม่สังเกตเห็นความอ่อนล้าของตัวเอง

แน่นอนว่าสิ่งที่ทำอยู่ไม่ใช่เรื่องแย่ แต่ผมอยากให้คุณหันมาสนใจความรู้สึกตัวเองบ้าง

ไม่ว่าจะเป็นคนที่ทำงานหนักเพื่อครอบครัว คนที่เสียสละความสุขส่วนตัวเพื่อทุ่มเทให้กับบริษัท หรือคนที่ต้องดูแลคนใกล้ตัวอย่างลูกเล็กหรือผู้สูงอายุในบ้าน คุณกำลังละเลยจนไม่ได้ยินเสียงร่ำร้องของร่างกายและหัวใจตัวเองอยู่หรือเปล่า

แม้จะหลีกเลี่ยงวิถีชีวิตแบบนี้ไม่ได้ แต่อย่าลืมว่าความเป็นอยู่และชีวิตของคุณก็สำคัญไม่แพ้กัน

ถ้ามันเหนื่อยเกินไป จะหยุดพักบ้างก็ได้
ไม่ใช่เรื่องผิดที่จะขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น
คุณควรให้ความสำคัญกับตัวเองมากกว่าใคร
และไม่จำเป็นต้องแบกโลกทั้งใบไว้คนเดียว

จริงอยู่ที่การทุ่มเททำงานเป็นเรื่องสำคัญ เพราะมัน
ทำให้เรามีเงินมีใช้และจับจ่ายซื้อของได้ตามใจ แต่ถึงอย่างไร
สิ่งสำคัญที่สุดก็คือตัวเราเอง

ถ้าหักโหมจนลัมปวยหรือทำงานไม่ได้อีกต่อไป
สิ่งที่ตามมาทั้งหมดก็สูญเปล่า

เมื่อรู้แบบนี้แล้ว เริ่มมองเห็นคุณค่าของตัวเอง
ขึ้นมากันบ้างหรือยัง

หลายคนพยายามปรับตัวให้เข้ากับค่านิยมหรือกฎเกณฑ์
ของสังคมมากเกินไปจนไม่เป็นตัวของตัวเอง เช่น “ฉันอยู่ใน
วัยทำงานแล้ว ต้องปรับตัวเข้ากับคนรอบข้างให้ได้” “ฉันเป็น
แม่คนแล้ว ต้องอดทนเพื่อลูก” หรือ “ฉันเลิกเร่ร่อนพเนจร
แล้วทำงานเป็นหลักแหล่งดีกว่า” เป็นต้น

ลองสังเกตว่าคุณกำลังฝืนปรับตัวเข้ากับกฎเกณฑ์
หรือค่านิยมที่ “ใครบางคน” สร้างขึ้นว่า “ต้องทำ...” หรือ
“ถ้าทำ...แล้วจะมีความสุข” อยู่หรือเปล่า

ตอนเป็นเด็กเราเชื่อฟังพ่อแม่หรือครูที่คอยพร่ำสอนว่า “จงทำ...” หรือ “ถ้าไม่ทำ...แล้วจะไม่มีความสุข” ทำให้เราขาดความมั่นใจและติดอยู่กับบรรทัดฐานของสังคมที่ว่า “เราต้องทำ...ให้ดี” หรือ “คนเราต้องทำ...” เป็นต้น

เมื่อเป็นแบบนี้ ความรู้สึกที่ว่า “ฉันอยากทำแบบนี้” “ฉันสบายใจกับสิ่งนี้” “ความสุขของฉันคือสิ่งนี้” ก็ค่อยๆ เลือนหายไป

ยิ่งในปัจจุบันที่โซเซียลมีเดียทำให้เราเข้าถึงชีวิตส่วนตัวของผู้อื่นได้ง่ายขึ้น เมื่อเห็นเขาทำกิจกรรมต่างๆ หรือประสบความสำเร็จ เราก็มักเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่นอยู่ทุกขณะ สถานการณ์เช่นนี้ทำให้ความรู้สึกว่า “ฉันเป็นตัวของตัวเองได้” หล่นหายไปง่ายขึ้น หากคุณคล้อยตามไปกับค่านิยมที่ใครสักคนสร้างขึ้น คุณจะเริ่มไม่รู้จัก “สิ่งที่ตัวเองอยากทำ” หรือ “ความสุขของตัวเอง”

อย่าลืมนว่าคุณไม่ได้เกิดมาเพื่อทำตามความคาดหวังของคนอื่นสักหน่อย

ดังนั้นจึงไม่จำเป็นต้องปรับตัวให้เข้ากับค่านิยมของใครไปมากกว่าตัวคุณเอง

ผมจะเล่ารายละเอียดเรื่องนี้อย่างลงลึกในภายหลัง แต่สิ่งหนึ่งที่สำคัญมากคือ คุณต้องรู้ว่า “ความสุขของคุณ

คืออะไร” และ “อะไรที่ทำให้คุณสบายใจ”

การให้ความสำคัญกับสิ่งเหล่านี้ คือเคล็ดลับการใช้ชีวิตอย่างสบายๆ และไม่เหน็ดเหนื่อย

คุณทำสิ่งที่ตัวเองต้องการได้
คุณให้ความสำคัญกับสิ่งที่รู้สึกจากใจว่า “นี่คือความสุข” ได้

คุณจะใช้ชีวิตในแบบของตัวเองมากกว่านี้ก็ยังได้
เพราะสิ่งสำคัญคือ การใช้ชีวิต “เพื่อตัวเอง” ไม่ใช่การใช้ชีวิต “เพื่อคนอื่น” มากเกินไป

แม้จะบอกแบบนี้ แต่ผมคิดว่าคงมีหลายคนที่ไม่ “หยุดทำเพื่อคนอื่น” ทันทีที่ได้

ดังนั้นให้ลดสิ่งที่ทำ “เพื่อคนอื่น” ลงทีละนิด แล้วใช้เวลาทำ “เพื่อตัวเอง” มากขึ้น

ลองค่อยๆ คลายปมที่ผูกมัดตัวคุณไว้กับความคิดว่าต้องใช้ชีวิต “เพื่อคนอื่น” ดูละสิ

ผมอยากให้คุณได้ลองทำตามคำแนะนำข้างต้น ซึ่งผมเองก็กำลังทำในสิ่งที่ต้องการอยู่เช่นกัน

ผมเป็นจิตแพทย์ที่ทำงานอื่นไปพร้อมกันด้วย แต่ก็ยังให้ความสำคัญกับการใช้ชีวิตของตัวเอง ด้วยเหตุนี้ เรื่องไหน

ที่ไม่สำคัญ ผมจะหาตัวช่วยแทน เช่น ผมไม่ชอบล้างจาน
จึงเลือกที่จะซื้อเครื่องล้างจานมาใช้แทน เป็นต้น

ส่วนตัวแล้วผมคิดว่าอาการป่วยในวัยเด็กมีอิทธิพลต่อ
ความคิดของผมเป็นอย่างมาก ผมป่วยเป็นโรคควาซาคิซึ่งเป็น
โรคที่ทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนที่หัวใจ แม้แต่แพทย์เจ้าของไข้
ยังบอกว่าไม่รู้ผมจะมีชีวิตอยู่จนโตเป็นผู้ใหญ่หรือเปล่า

ผมถูกห้ามทำกิจกรรมหลายอย่าง รวมถึงการวิ่งและ
ออกกำลังกายด้วย จนถึงตอนนี้ก็ยังต้องกินยาอย่างต่อเนื่อง
อาจเป็นเพราะมีประสบการณ์ตรงที่ทำให้ตระหนักว่า “เราอาจ
มีชีวิตสั้นกว่าคนอื่น” ผมจึงอยากทำสิ่งที่ตัวเองต้องการให้มาก
ที่สุดเท่าที่จะทำได้ภายในเวลาที่เหลืออยู่

ผมไม่อยากเสียเวลากับคนที่ไม่สำคัญหรือคนที่ไม่อยาก
คุยด้วย โดยเฉพาะการทำตามคำพูดของคนที่ตัวเองเกลียด
แม้จะทำเพื่อคนสำคัญ แต่ถ้าเมื่อไรที่รู้สึกทุกข์ใจหรืออึดอัด
ผมอยากให้คุณให้ความสำคัญกับ “ตัวเอง” เป็นอันดับแรก

เมื่อรู้สึกอึดอัดหรือเหนื่อยล้ามากเกินไป บางคนก็เกิด
อาการ “ป่วยทางใจ” และก่อนที่จะกลายเป็นแบบนั้น ผม
จึงเขียนเรื่องนี้โพสต์ลงโซเชียลมีเดียทุกวัน รวมทั้งเขียน
หนังสือเล่มนี้เพื่อหวังว่าอาจช่วยให้คุณกลับมาผ่อนคลายและ
ฟื้นตัวได้

หนังสือเล่มนี้เขียนขึ้นเพื่อคนที่มักจะพยายามมากเกินไป ไม่ว่าจะเป็นเรื่องงานหรือชีวิตส่วนตัว รวมถึงคนที่มักเป็นฝ่ายยอมปรับตัวให้เข้ากับค่านิยมหรือกฎเกณฑ์ที่ “คนอื่น” กำหนด

หากรู้สึกที่กำลังใช้ชีวิต “เพื่อคนอื่น” มากเกินไป ผมอยากให้คุณหันมาให้ความสำคัญกับตัวเองด้วยการขอบคุณตัวเองสักนิดและดูแลตัวเองสักหน่อย

เมื่อไรก็ตามที่รู้สึกว่า “ต้องพยายามมากกว่านี้” ผมอยากให้คุณลองถามตัวเองด้วยว่า “นี่เรากำลังพยายามมากเกินไปหรือเปล่า”

ฟูจิโนะ โทโมยะ



บทที่ 1

เริ่มจาก
“พักผ่อน”
ก่อนก็ได้

ลองพูดกับตัวเองดูสิว่า
“แค่ตื่นเช้าฉันก็เก่งแล้ว!”
หรือ “ฉันตัวหนักขนาดนี้
แต่ยังไม่จมน้ำก็ถือว่าเก่งแล้วละ!”

หนังสือเล่มนี้นำเสนอเทคนิคที่ช่วยให้คุณเลิกทำ “เพื่อคนอื่น” แล้วหันมาให้ความสำคัญกับตัวเอง

ตอนนี้คุณกำลังเหนื่อยอยู่ใช่ไหม

คุณพร้อมจะทำอะไรใหม่ๆ หรือเปล่า

ในเวลาเหนื่อยๆ แม้แต่การอ่านหนังสือที่ชอบก็ยังไม่อยากทำเลยใช่ไหม

คงเป็นเรื่องยากที่จะฝืนตัวเองให้ทำอะไรสักอย่างในตอนที่ยารู้สึกเหนื่อย

ดังนั้นในตอนที่ยารู้สึกเหนื่อย เราจะเปลี่ยนจากการบอกตัวเองว่า “ฉันพยายามแล้ว” เป็น “วันนี้ฉันตื่นเช้าได้ด้วยละ เยี่ยมไปเลย” บ้างก็ได้

หลายคนมักตำหนิตัวเองว่า “วันนี้เราก็ทำอะไรไม่ได้เลย” ซึ่งนั่นไม่ใช่ความจริง

การที่คุณตื่นนอนตอนเช้า ล้างหน้า แต่งตัว กินมื้อเช้า ขึ้นรถไปทำงาน ฝืนยิ้มและพูดคุยกับคนที่ไม่ชอบหน้า หน้าจอคอมพิวเตอร์ ตั้งใจพิมพ์งาน และทำสิ่งต่างๆ