

howto

「そのままの自分」を生きてみる
精神科医が教える心がラクになるコツ

จิตวิทยาสบายใจ



ใช้ชีวิตในแบบตัวเอง

ผลงานขายดีจากผู้เขียน

ช่างมันเถอะ!

อีกไม่กี่ปีเราก็เป็นเก๋ารุสสิ
กันหมดแล้ว

หยุดพักเมื่อเหนื่อย

ฮึดสู้เมื่อพร้อม

โดยไม่ต้องแค้นสายตาใคร

ฟูจิโนะ โทโมะยะ เรย์ชิโนะ ทมหลวงธรณ เพ็ญอร่าม แพล

Discover

howto

จิตวิทยาสบายใจ ใช้ชีวิตในแบบตัวเอง

「そのままの自分」を生きってみる
精神科医が教える心がラクになるコツ

ฟูจิโนะ โทโมยะ

เขียน

กมลวรรณ เพ็ญอร่าม

แปล

การอ่านดีใจมากค่ะพี่สวัสดี



จิตวิทยาสบายใจ ใช้ชีวิตในแบบตัวเอง

「そのままの自分」を生きてみる 精神科医が教える心がラクになるコツ

howto

ในเครือบริษัทอมรินทร์ คอร์ปอเรชั่นส์ 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

「そのままの自分」を生きてみる 精神科医が教える心がラクになるコツ

SONOMAMA NO JIBUN WO IKITEMIRU

Copyright © 2024 Tomoya Fujino

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

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

สื่อดิจิทัลนี้ให้บริการดาวน์โหลดสำหรับผู้ใช้บริการตามเงื่อนไขที่กำหนดเท่านั้น

การทำซ้ำ ดัดแปลง เผยแพร่ ไม่มีวิธีใด ๆ นอกเหนือจากเงื่อนไขที่กำหนด

ถือเป็นความผิดอาญาตาม พรบ.ลิขสิทธิ์ และ พรบ.ว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ 978-616-18-7353-0

เจ้าของ ผู้พิมพ์/ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์ คอร์ปอเรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ สิริ บุญพิทักษ์เกศ • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วิรัตน์พันธ์

รองกรรมการผู้จัดการ ศศกร วัฒนาสุทธีวงศ์ • ที่ปรึกษา อังอาจ จิระอร

บรรณาธิการ ภูสุมิ หวลกระสินธุ์, สิริวิภา แก้วป้อง • ผู้จัดการฝ่ายการผลิต อมราลักษณ์ เขียวลิ้น

ศิลปกรรมปก สิริพงษ์ กิจวัตร • ออกแบบรูปเล่ม เกติพิบูล โหมดตาด, สุภิสรา เล็กเลิศ

พิสูจน์อักษร ปุณยวิชัย พันธุ์แก้ว, สุภาวดี สุขสมัย • รองผู้อำนวยการฝ่ายการตลาดและสื่อสารแบรนด์ กุลพัฒน์ บัวระอ

ฝ่ายการตลาดและสื่อสารแบรนด์ ชลิตา ขำเสียงหวาน



คำแนะนำนักพิมพ์

คุณเป็นคนหนึ่งที่เหนื่อยกับการต้องทำบางสิ่งบางอย่างมากเกินไป โดยที่ใจจริงก็ไม่ได้อยากทำเช่นนั้นไหม

ต้องทำงานเป๊ะทุกอย่าง ผิดพลาดไม่ได้เลยแม้แต่
น้อย ต้องคอยเอาอกเอาใจคนอื่นเพราะไม่อยากถูกเกลียด
แม้จะเป็นคนที่คุณไม่ได้ถูกชะตาเท่าไรก็ตาม ต้องคอย
รับผิดชอบค่าใช้จ่ายในบ้านคนเดียวจนแทบไม่มีเวลาให้
ตัวเอง หรือแม้แต่เรื่องที่ต้องพยายามลดน้ำหนักเพราะ
โดนคนอื่นทักว่าอ้วนขึ้น

ถ้าคุณทรมานตัวเองติดกับเรื่องเหล่านี้ อย่าเพิ่งโทษ
ตัวเองว่า “ฉันนี่ไม่ได้เรื่องเลย” เพราะคุณไม่ใช่ซูเปอร์ฮีโร่
ที่จะทำเรื่องมหัศจรรย์ได้ตลอดเวลา คุณก็เป็นแค่มนุษย์
คนหนึ่งที่ทำผิดพลาดได้ ไม่เก่งได้ หรือมีวันที่อยากหยุดพัก
บ้างก็ได้

ไม่ว่าคุณจะทำงานเก่งหรือไม่เก่ง ไม่ว่าคุณจะทำ
งานบ้านไหวหรือไม่ไหว ร่างกายและจิตใจของคุณก็มี
คุณค่าและมีสิทธิ์ที่จะได้รับการปฏิบัติอย่างทะนุถนอม
ดังนั้นไม่เป็นไรเลยที่คุณจะอยากนอนพักผ่อนเฉยๆ หรือ

ยังไม่มีรู้ลึกว่าอยากเปลี่ยนแปลงตัวเองในตอนนี ใช้ชีวิตตามจังหวะของตัวเองเถอะ

อย่าคิดจะเปลี่ยนแปลงตัวเองเพราะ “การประเมินค่าจากคนอื่น” แต่จงเปลี่ยนแปลงเมื่อรู้ลึกว่า “ถึงเวลาของฉันแล้ว”

ฟูจิโนะ โทโมยะ จิตแพทย์ชาวญี่ปุ่น ผู้เขียนหนังสือขายดีเล่มหลายอย่าง *ช่างมันเถอะ! อีกไม่กี่ปีเราก็เป็นเก๋ารุดีกันหมดแล้ว* แนะนำเคล็ดลับการใช้ชีวิตให้สบายในแบบที่คุณต้องการ ไม่ว่าจะเป็น...

- เราต้องแยก “สิ่งที่คิดจะเป็น” ออกจาก “สิ่งที่คิดว่าควรเป็น”
- จงมองหว่า “มีจุดไหนบ้างที่เราสามารถปล่อยมือได้”
- ลองเขียน “สิ่งที่เราเปลี่ยนแปลงได้” กับ “สิ่งที่เราเปลี่ยนแปลงไม่ได้”

- สิ่งสำคัญเมื่อคิดว่า “อยากเปลี่ยนแปลงตัวเอง” คือ “ต้องลองหยุดพัก”
- ลองคิดว่า “อะไรคือสิ่งจำเป็นสำหรับเรา เราควรทิ้งอะไรบ้าง”

เพราะเรามีเพียงชีวิตเดียว
ดังนั้นลองใช้ชีวิตที่มีเพียงครั้งเดียวนี้แบบเป็น
ตัวเองดูสิ

howto

สารบัญ

u n ที่ 1

จงใส่ใจตัวเองเป็นอันดับแรก	11
○ “เวลาที่ต้องการความเปลี่ยนแปลง” คือเวลาที่เราทุกข์ใจหรือเหนื่อยล้า ดังนั้นจงให้ความสำคัญกับตัวเองก่อน	12
○ ถ้ารู้สึก “เหนื่อยล้า” ก็แปลว่า “เหนื่อย” แล้วนั้นแหละ	16
○ เรากำจัดความเหนื่อยล้าภายในชั่วข้ามคืน ไม่ได้ จึงต้องใส่ใจตัวเองและรักตัวเอง ก่อนที่จะเกิดความเหนื่อยล้าสะสม	20
○ เพราะโลกใจร้ายกับ “การหลีกเลี่ยง” มากไป ทุกคนจึงติดนิสัย “ไม่กล้าหลีกเลี่ยง” จนเกินไป	24
○ การขอความช่วยเหลือไม่ใช่ความอ่อนแอ แต่แสดงถึงความตั้งใจที่จะไม่ยอมแพ้ สิ่งนี้แหละคือความแข็งแกร่งที่แท้จริง	28

- ลองใช้ชีวิตในโหมดเฉื่อยชื่อบ้างก็ได้
เพราะชีวิตไม่ได้มีแต่การทำงานหนัก
อย่างเดียว 32
- อย่าชินกับการถูกปฏิบัติอย่างไม่ใส่ใจ
คุณมีคุณค่าและสิทธิ์ที่จะได้รับ
การดูแลอย่างดี 36
- “ฉันชอบตัวเองในตอนนี้นะ
แต่ถ้าได้ลองเป็นตัวอื่นแบบใหม่ก็น่าสนใจดี”
ถ้าเราคิดแบบนี้แล้วอยาก “เปลี่ยนแปลงตัวเอง”
ก็คงดีไม่น้อยเลย 40

u n ที่ 2

อย่า “ใส่ใจ” คนอื่นมากเกินไป 47

- ในโลกนี้มีบางคำพูดที่เราไม่จำเป็นต้องใส่ใจจริงจัง 48
- คุณกำลังพยายามทำให้ทุกคนชอบ
แม้แต่คนที่คุณไม่ชอบใช้หรือเปล่า 52

- มาบอกพวกเขาทั้งนั้นแหละว่า
“ไม่ต้องห่วงเรื่องของฉันหรอก
ห่วงชีวิตตัวเองเถอะ!” 56
- ถ้าเริ่มรู้สึกว้าเหวiesoเสียทีเดียว
“ไม่ได้เป็นแค่โซเซียลมีเดีย” แล้ว
จงพักการเล่นอินเทอร์เน็ตไว้ก่อน 60
- บางทีมันอาจเป็นแค่เรื่องที่
“เราคิดไปเองก็ได้นะ” 64
- แม้จะมองสิ่งเดียวกัน
แต่คนเราจะเห็นคนละแบบ 68
- การตัดสินใจว่า “ปกติ” หรือไม่
บางทีก็เป็นแค่เรื่องของเสียงข้างมาก 72
- ไม่มีประโยชน์ที่จะหาความหมาย
จากการกระทำของคนอื่น เพราะในโลกนี้
มีการกระทำมากมายที่ไร้ความหมาย 76
- ลองพิจารณา “ความรู้สึกของตัวเอง” ให้ดี
เมื่อคิดว่าอยากทำอะไรสักอย่าง 80

ลองปรับเปลี่ยน “ความสัมพันธ์” กันดูสักหน่อย

85

- ในโลกนี้มีรูปแบบความสัมพันธ์ที่
“แก้ปัญหาก็ได้ด้วยการอยู่ห่าง ๆ” เหมือนกัน 86
- แทนที่จะกังวลถึงคนที่รังแกเรา
ให้อยู่โดยรักษาน้ำใจคนที่จับมือคุณไว้ดีกว่า 90
- ถ้าเขาโกรธก็ถือว่าเป็น “ความผิดของเขา”
ไม่ต้องคิดว่าเป็น “ความผิดของเรา” หรือ 94
- จงคิดว่าเขาเป็น “แมว” แล้วลอง
เอาใจออกหากดู 98
- “การสื่อสาร” เป็นเรื่องสำคัญ เพราะเป็นการ
“ให้ความสำคัญกับความรู้สึกของตัวเอง” 102
- คนอื่นไม่ได้มีชีวิตอยู่เพื่อคุณ ถ้าพวกเขา
ไม่ทำตามที่คุณคิดก็ช่างเขาเถอะ 106
- คิดให้ดี ๆ ว่า “เราอยากพยายามสู้เพื่อใคร” 110
- “โกหกเพื่อรักษาน้ำใจ” บ้างก็ได้
เราไม่จำเป็นต้องพูดในสิ่งที่ไม่ควรพูด 114
- ถ้าคุณสับสน จงพิจารณาว่า
“ฉันจะให้ภัยตัวเองที่ทำแบบนั้นได้ไหม” 118

- หลายคนพยายามหาคำตอบที่ถูกต้อง
ให้เรื่องที่ไม่มีคำตอบ จึงต้องทุกข์ใจ
โดยเปล่าประโยชน์ น่าเสียดายที่โลกนี้
ไม่ได้มีแค่ขาวกับดำ 122

u n กั 4

จงฟังเสียง “หัวใจตัวเอง” 127

- เราไม่ต้องตั้งเป้าว่าจะเป็นคนประเภท
ที่ไม่มีอยู่จริงอย่าง “คนที่สมบูรณ์แบบ”
หรือ “คนที่เพียบพร้อม” หรือ 128
- ลองนึกถึง “สิ่งที่ทำให้เรามีความสุข”
แล้วเขียนลงในสมุด 132
- อย่าสร้างเค้าโครงความสุขของตัวเอง
ด้วยคำพูดของคนอื่น 138
- ไม่ต้องตำหนิหรือใจร้ายกับตัวเอง
ขนาดนั้นก็ได้ 144
- ลองคิดว่า “ถ้าไม่ใช่ความผิด
ของอีกฝ่าย 100% ละ” 148

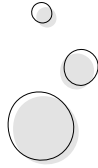
- ไม่เป็นไรที่จะขอโทษเมื่อทำพลาด
แต่อย่าปฏิเสธตัวเองที่ทำพลาด 152
- ลองให้ความสำคัญกับตัวตนของเรา
และสิ่งที่เราเป็น 156
- บางครั้งเราก็มีสิทธิ์คิดว่า การแบ่ง 7 วัน
ออกเป็น “ทำงาน 5 วัน หยุด 2 วัน”
เป็นเรื่องน่าเหนื่อยใจ 162
- คุณอยากใช้ชีวิตแบบโฟกัสกับ
“สิ่งที่เราเปลี่ยนแปลงได้” ใช่หรือเปล่า 166

u n ที่ 5

ถ้าจังหวะชีวิตมาถึงแล้ว ขอให้คุณยอมเปลี่ยนแปลงตัวเอง 173

- อย่าสนใจการตัดสินจากคนอื่น
จงใช้สายตาของเรามองตัวเองอยู่เสมอ
ห้ามมองจาก “สายตาคนอื่น” 174
- สิ่งสำคัญเมื่อเราคิดว่า
“อยากเปลี่ยนแปลงตัวเอง”
คือ “ต้องลองหยุดพัก” 178

● ลองคิดว่า “อะไรคือสิ่งจำเป็นสำหรับเรา เราควรทิ้งอะไรบ้าง”	182
● การรู้จักพึ่งพาคนอื่นก็ถือเป็น “ความแข็งแกร่ง”	186
● จังหวะเวลาที่เหมาะสมถือเป็น สิ่งสำคัญสุด ๆ ในการทบทวน และเปลี่ยนแปลงตัวเอง	190
● ถ้าโทษว่า “เป็นความผิดของคนอื่น” อยู่ตลอด ชีวิตจะไม่ค่อยมีการเปลี่ยนแปลง จงหันมาโฟกัสกับ “สิ่งที่เราทำได้”	194
● ความตั้งใจของคนเราเป็นสิ่งที่ไม่น่าคง ดังนั้นมาใช้ “พลังจากสภาพแวดล้อม” กันดีกว่า	198
● ไม่จำเป็นต้องตัดสินว่าขาวหรือดำ ไม่จำเป็นต้องกังวลมากเกินไป ไม่จำเป็นต้องหาคำตอบทันทีก็ได้	202
● หนึ่งก้าวที่เราคิดว่าควรจะใช้ อาจไม่ใช่แบบนั้นเลยก็ได้	206
บทส่งท้าย	211
เกี่ยวกับผู้เขียน	217



บทนำ

ระหว่างที่ผมทำหน้าที่จิตแพทย์และได้รู้จักผู้คนมากมายผ่านโซเชียลมีเดีย ผมมักได้ยินประโยคเหล่านี้บ่อยๆ

“ถ้าฉันเป็นแบบนี้ต่อไปต้องแย่แน่” “ฉันต้องเปลี่ยนแปลงตัวเอง” “ฉันต้องพยายามให้มากขึ้น” “ฉันต้องพัฒนาตัวเอง” เหล่านี้คือคำพูดที่แสดงความรู้สึกว่า “ฉันต้องสร้างความเปลี่ยนแปลง”

อย่างเช่น เวลาที่ทำงานพลาด บางคนจะคิดว่า “ถ้าเป็นแบบนี้ฉันต้องแย่แน่ ต้องพยายามให้มากขึ้น” หรือเวลาที่ทุกข์ใจเรื่องความสัมพันธ์ บางคนก็คิดว่า “ฉันต้องเปลี่ยนแปลงอะไรบางอย่างแล้ว” รวมทั้งเวลาที่เลี้ยงลูกแล้วไม่เป็นไปตามที่หวัง บางคนก็รื้อถอนว่า “ฉันต้องเป็นพ่อแม่ที่ดีกว่านี้”

สิ่งสำคัญคือเราต้องปรับปรุงจุดที่ตัวเองยังทำไม่ได้ พัฒนาตัวเองมากขึ้นสักหน่อย และทุ่มเทกับการทำงาน อีกนิดถ้าอยากเติบโต

แต่เราควรไปจนถึงขั้นที่ทำให้ตัวเองทุกข์ ทำให้ตัวเองรู้สึกอ่อนล้าและแตกสลายจริง ๆ หรือ

มีบางเรื่องในชีวิตประจำวันที่เราต้องพยายามอย่างหนักเพื่อจะปฏิบัติตามค่านิยมของคำว่า “ต้องเป็นแบบนี้” “โดยปกติแล้ว” “โดยสามัญสำนึกแล้ว”

แน่นอนว่ามันมีกฎเกณฑ์ที่เราต้องปฏิบัติตามในฐานะสมาชิกคนหนึ่งของสังคม แต่บางกฎเกณฑ์หรือกรอบบางอย่างที่ไม่รู้ว่ามีมาจากไหนหรือใครเป็นคนสร้างก็มีเยอะเกินไป

มีคนจำนวนไม่น้อยที่ทำอะไรต่าง ๆ โดยคิดว่า “ฉันต้องทำตามนั้น แม้จะต้องฝืนตัวเองก็ตาม” เพื่อให้เข้ากับกรอบที่บิดเบี้ยวและไม่รู้ที่มาที่ไปเช่นนี้

แต่ถ้าคุณพยายามฝืนตัวเองให้เข้ากับกรอบนั้น ตัวคุณเองก็จะบิดเบี้ยวตามไปด้วย

แน่นอนว่ามีบางคนที่ยึดถือหย่อน แต่คนแบบนี้มีเพียงหยิบมือ

ผมจึงอยากให้คุณให้ความสำคัญกับ “สิ่งที่ตัวเองเป็น” มากกว่าการละเลยตัวเองเพื่อทำตามคนอื่น

พอเจอเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น คนเราจะรู้สึกหดหู่ว่า “ถ้าฉันทำงานด้วยความสดใสและรอบคอบ ได้ตลอดเวลาเหมือนคนนั้นก็คงดีนะ” หรือบางคนเห็นคนเก่ง ๆ ในโซเชียลมีเดียแล้วก็ได้แต่ถอนใจว่า “แย่จังที่ฉันเป็นแบบนี้”

ทุกวันนี้แค่เปิดโซเชียลมีเดีย เราก็นำตัวเองไปเปรียบเทียบกับใครต่อใครได้ทันที จึงทำให้ความรู้สึกว่า “ฉันสามารถเป็นตัวของตัวเองได้” สั่นคลอนง่ายขึ้น

เมื่อเจอแบบนี้ เราจะเข้าใจว่า “ฉันไม่สามารถใช้ชีวิตแบบเป็นตัวเองได้”

แต่คุณไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนแปลงตัวเองจนถึงขั้นสูญเสีย “ความเป็นตัวเอง” หรือทอดทิ้งความรู้สึกที่แท้จริงของตัวเองหรอก

หากคุณกำหนดให้คนอื่นเป็นเส้นชัย ปลายทางแห่งนั้นจะไม่มีตัวคุณในอุดมคติอยู่เลย

ผมคิดว่าคนส่วนใหญ่หยิบหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาเพราะรู้สึกว่า “ฉันต้องปรับตัวเข้ากับที่ใหม่” เนื่องจากความเปลี่ยนแปลงในที่ทำงานอย่างการเปลี่ยนงานและการโยกย้าย หรือความเปลี่ยนแปลงในความสัมพันธ์ รวมทั้งด้านสภาพแวดล้อมความเป็นอยู่อย่างการเลี้ยงลูก การย้ายบ้าน หรือการเลิกงาน

คนเหล่านี้จะพยายามปรับตัวให้เข้ากับคนรอบข้าง และสถานการณ์ต่างๆ เช่น “ฉันต้องคุ้นเคยกับที่ทำงานใหม่ และจำวิธีทำงานให้ได้เร็วที่สุด” หรือ “ฉันต้องรับผิดชอบ ทั้งเรื่องงานและเรื่องลูกให้ดี ต้องไม่สร้างความเดือดร้อน ให้ใคร”

แม้การพยายามทำตัวให้คุ้นเคยและปรับตัวตาม สภาพแวดล้อมรอบตัวจะเป็นสิ่งสำคัญ แต่อย่าเพิ่งรีบร้อน คิดว่า “ฉันต้องเปลี่ยนแปลงตัวเอง” ลองเริ่มต้นด้วยการ ดูแลความรู้สึกและร่างกายของตัวเองที่เหนื่อยล้าก่อน

แม้คุณจะเจอเรื่องที่น่ายินดีอย่างการได้แต่งงานกับ คนที่รัก การได้เปลี่ยนงานไปอยู่บริษัทที่ต้องการ หรือ การได้เลื่อนขั้น แต่เราก็อาจเกิดความเครียดจากสภาพ แวดล้อมที่เปลี่ยนไป

ยิ่งกว่านั้น ถ้าคุณต้องไปอยู่ในที่ที่ไม่ต้องการ ถ้า ต้องเจอกับหัวหน้าที่รับมือยาก หรือต้องบอกลาเพื่อนสนิท สภาวะแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงอย่างยิ่งใหญ่เช่นนี้จะสร้าง ความเครียดให้คุณมากขึ้น

เมื่อสถานการณ์หรือสภาพแวดล้อมเกิดการ เปลี่ยนแปลงมากกว่าที่เคย ก็เป็นเรื่องปกติที่จิตใจและ ร่างกายของคุณจะอ่อนล้า

ถ้าดูแลร่างกายและจิตใจให้สงบลงก่อน จากนั้น กลับมาคิดอีกครั้งว่า “ฉันจะเปลี่ยนแปลงตัวเอง” แล้ว

ค่อยลงมือสร้างการเปลี่ยนแปลงก็ทำได้

การทำสิ่งต่างๆ เพื่อ “พยายามเปลี่ยนแปลงตัวเอง” ก็เป็นสิ่งสำคัญ แต่ผมอยากให้คุณให้ความสำคัญกับการ “ดูแลตัวเองและจิตใจกับตัวเอง” ด้วย

เพราะปกติแล้ว “การเปลี่ยนแปลง” เป็นเรื่องที่ยากลำบาก

คุณอาจรู้สึกเหนื่อยกับการทำงานที่ใหม่มากกว่าการทำงานที่เดิมซึ่งคุ้นเคย หรือรู้สึกประหม่าเวลาเดินในเส้นทางใหม่ๆ มากกว่าตอนเดินบนถนนเส้นเดิม

“การเปลี่ยนแปลง” ต้องใช้พลังงานเยอะมาก คุณจึงรู้สึกเหนื่อย

นอกจากนี้ เมื่อไรที่รู้สึก “ฉันต้องเปลี่ยนแปลงตัวเอง” หรือ “ถ้าเป็นแบบนี้ต่อไปคงแย่แน่” เบื้องหลังถ้อยคำเหล่านั้นมักมีความรู้สึกต่อไปนี้ซ่อนอยู่

- ฉันเกลียดตัวเองในตอนนี้อยู่
- ตอนนี้เรากำลังไปผิดทาง
- ตอนนี้เรากำลังขาดอะไรบางอย่าง

ความคิดเหล่านี้แสดงให้เห็นว่าคุณกำลังปฏิเสธตัวเอง

ยิ่งคุณคิดว่า “ฉันอยากเปลี่ยนแปลงตัวเอง” มันก็จะยิ่งนำไปสู่การปฏิเสธตัวเองและอาจทำให้คุณทุกข์ใจ

ผมอยากบอกว่า “คุณไม่ต้องฝืนตัวเองให้พยายามเปลี่ยนแปลงก็ได้”

แทนที่จะฝืนตัวเอง ผมอยากให้คุณลองเปิดใจ “ให้ความสำคัญกับตัวเองอย่างที่เป็น” โอบรับทุกอย่างที่เป็นตัวคุณ ไม่ว่าจะเป็นคนในเวอร์ชันที่อ่อนแอ เจ็บปวด เหนื่อยล้า ทำอะไรไม่เป็น ซุ่มซำม เงอะงะ หรือขี้บ่น

เพราะในอีกมุมหนึ่ง ความรู้สึกที่เรา “อยากสร้างความเปลี่ยนแปลง” ก็เป็นสิ่งสำคัญ

ถ้ารู้สึกว่าจะอะไรๆ ในตอนนี้ไม่ราบรื่น แล้วคุณสร้างความเปลี่ยนแปลงและทำให้มันดีขึ้นได้ ก็ถือเป็นเรื่องน่าดีใจ

หากตอนนี้คุณคิดว่าอยากเปลี่ยนแปลงอะไรสักหน่อย เพื่อจะได้ก้าวไปข้างหน้า คุณก็ควรให้ความสำคัญกับ “ตัวเองในตอนนี้” ให้มาก ๆ

ถึงจะเจอความผิดพลาดหรือความไม่ราบรื่น ผมก็คิดว่า “อยากให้คุณเป็นมิตรแท้ของตัวเอง”

ผมจึงอยากให้คุณให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพจิตใจและร่างกายของตัวเอง รวมทั้งจิตใจกับตัวเองด้วย

หลังจากนั้น ถ้าคุณดูแลจิตใจและร่างกายจนเข้าที่ และอยู่ในสถานการณ์ที่ราบรื่นแล้ว มาลองพิจารณา “ตัวเรา

ที่ทำอะไรไม่สำเร็จ” และ “สิ่งสำคัญที่จะทำให้สำเร็จ”
กันดีกว่า

ในเวลานั้น การเปลี่ยนแปลงจะเกิดขึ้นเองแบบ
ธรรมชาติโดยที่เราไม่ต้องฝืนตัวเอง

จริง ๆ แล้วตัวผมก็มีความทรงจำฝังใจอยู่เรื่องหนึ่ง
ผมป่วยเป็นโรคควาซากิตั้งแต่เด็ก จึงมีอาการ
หลอดเลือดหัวใจโป่งพอง ทำให้ออกกำลังกายหนักๆไม่ได้
ตอนอยู่ชั้นประถม ผมลงสระว่ายน้ำไม่ได้ เล่นฟุตบอลหรือ
วิ่งระยะไกลแบบเพื่อน ๆ ก็ไม่ได้

ช่วงนั้นผมเกลียดที่ตัวเอง “แตกต่างจากคนอื่น” และ
รู้สึกเศร้าเพราะไม่สามารถยอมรับ “สิ่งที่ตัวเองเป็น” ได้

แต่ผมก็ไม่ได้คิดแบบปฏิเสธตัวเองว่า “เราแย่มาก
ที่เป็นแบบนี้” เพราะได้พิจารณาต้นตอของปัญหาแล้วว่า
“ที่ผมทำสิ่งต่างๆไม่ได้ ‘เป็นความผิดของโรค’ ไม่ใช่ ‘ความผิด
ของผม’ ”

ผมคิดว่าเป็นเพราะผมไม่ได้ “โทษว่าเป็นความผิด
ของตัวเอง” และยังพิจารณาต้นตอของปัญหาด้วยใจสงบ
จนยอมรับได้ว่า “เราทำสิ่งเหล่านั้นไม่ได้”

ดังนั้นผมจึงคิดได้ว่า ถึงจะว่ายน้ำไม่ได้แต่ผมก็ใช้
ห่วงยางแทนได้ และผมก็ได้ตั้งเป้าที่จะวิ่งระยะไกลเพราะ
อยากวิ่งเหมือนคนอื่นอยู่แล้วด้วย แน่ใจว่าผมใช้เวลา
กับเรื่องนี้นานเหมือนกัน

ผมคิดว่าสิ่งสำคัญสำหรับ “การใช้ชีวิตแบบเป็นตัวเอง” น่าจะเป็นการไม่กดดันตัวเองมากเกินไป และรู้จักผ่อนคลายสบายๆ โดยไม่ต้องร้อนรน

ถึงจะมีใครมาบอกเราว่า “จงใช้ชีวิตแบบเป็นตัวเองสิ” แต่บางคนก็อาจไม่รู้ว่าควรเป็นตัวเองอย่างไร หรือกลัวที่จะเป็นตัวของตัวเอง ซึ่งผมเข้าใจความรู้สึกนั้น

ในหนังสือเล่มนี้ผมจึงอยากรนำเสนอแนวคิดของ “การใช้ชีวิตแบบเป็นตัวเอง” ให้คุณได้รู้

ดังนั้นเมื่อไรที่คิดว่า “ฉันต้องเปลี่ยนแปลงตัวเอง” แล้วรู้สึกว่ “แย่จังที่ฉันเป็นแบบนี้” ก็ให้ใจเย็นลงสักหน่อยเถอะ

ผมขอให้คุณนอนลงบนเตียงหรือโซฟา แล้วคิดว่า “การเป็นตัวของตัวเอง” แค่นี้ก็เพียงพอแล้ว มันจะเป็นเรื่องไม่ดีได้อย่างไร

ผมคิดว่าคงมีหลายจังหวะและหลายสถานการณ์ที่เราไม่อาจใช้ชีวิตแบบเป็นตัวเองได้

และผมก็คิดว่าบางครั้งเราต้องใช้ชีวิตโดยปรับตัวให้เข้ากับคนรอบข้าง พร้อมกับทำตามกฎเกณฑ์ของสังคม และใส่ใจเรื่องสามัญสำนึกต่างๆ

แต่ถึงอย่างไรผมก็อยากให้ทุกคนลองให้ความสำคัญกับการยอมรับตัวเองในแบบที่เป็น ไม่ว่าในเวอร์ชัน