

howto

SELF-ESTEEM

วัคซีนสำหรับใจ
ในวันที่คุณคิดว่า
ยังไม่ดีพอ

101

자
존
감
수
업



ขายไปแล้วกว่า
1 ล้านเล่ม
ในเกาหลีใต้

และแปลไปกว่า 22 ภาษา
ทั่วโลก

เมื่อไรที่ชีวิตไม่ได้ง่าย หรือวันไหนที่โลกนี้ช่างร้ายเสียจนไม่น่าอยู่
สิ่งสำคัญที่จะพาเราผ่านเรื่องเหล่านั้นไปได้ ไม่ใช่ความอดทนหรือโชคชะตา
หากคือสิ่งที่เรียกว่า “การเห็นคุณค่าในตนเอง”

ยูนองกยุน เขียน
วิลาสินี ชวาลรตกุล แปล

howto

SELF-ESTEEM 101

วัคซีนสำหรับใจ
ในวันที่คุณคิดว่ายังไม่ดีพอ

자존감 수업

ยุบงกยุบ

เขียน

วิลาสินี ชวารตกุล

แปล

115014 ด็อกเตอร์แห่งชีวิต



SELF-ESTEEM 101 วัคซีนสำหรับใจในวันที่คุณคิดว่ายังไม่ดีพอ

자존감 수업

howto

ไมเคิลบริษัทอมรินทร์ 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

자존감 수업

THE SELF-ESTEEM CLASS © Dr Yoon Hong-Gyun, 2016

Thai language copyright © 2025 Amarin Corporations Public Company Limited

Thai language translation rights arranged with SIMPLELIFE through EYA (Eric Yang Agency)

สื่อดิจิทัลนี้ให้บริการดาวน์โหลดสำหรับผู้รับบริการตามเงื่อนไขที่กำหนดเท่านั้น

การทำซ้ำ ดัดแปลง เผยแพร่ ไม่มีวิธีใดคุณนอกเหนือจากเงื่อนไขที่กำหนด

ถือเป็นความผิดอาญาตาม พรบ.ลิขสิทธิ์

และ พรบ.ว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ 978-616-18-8350-8

เจ้าของ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์ คอร์ปอเรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ศิริ บุญพิทักษ์เกศ • กรรมการผู้จัดการ ฤษณีย์ วิรดกพันธ์

รองกรรมการผู้จัดการ ศศกร วัฒนาสุทธีวงศ์ • ที่ปรึกษา อองอาจ จิระอร

ที่ปรึกษากลุ่มนอนพักชั้น มณฑิรา ภูปากน้ำ • บรรณาธิการ กัญจนารณ์ เอื้อกิตติพรชัย

บรรณาธิการต้นฉบับ กอบพร ธีระเจริญสกุล • ผู้จัดการฝ่ายการผลิต อมราลักษณ์ เขยกลั่น

ศิลปกรรมปก สิริพงษ์ กิจวัตร • ออกแบบรูปเล่ม เกติทิบูล โหมดตาด • คอมพิวเตอร์ นงนุช ศรีสุขโช

พิสูจน์อักษร ปทุม ปทุมณา, รจนา เทียนแดง



คำนำสำนักพิมพ์

มีคนรักก็รัยคนก็ไม่เท่ากับมีเราแค่หนึ่งเดียวที่รู้จักรักตัวเอง

สำหรับบางคน หนึ่งในสิ่งที่ทำได้ยากที่สุดในชีวิตไม่ใช่การเรียนให้จบ ไม่ใช่การหางานที่ใช่ทำ ไม่ใช่การหาคู่ชีวิต แต่เป็นการเริ่มรักตัวเอง

แล้วการรักตัวเองต้องเริ่มจากตรงไหน

คำตอบคือ**เราต้องเห็นคุณค่าในตนเองก่อน**

การเห็นคุณค่าในตนเองไม่ใช่เพียงมีความมั่นใจว่าเราเก่ง เราดี เรามีความสามารถ หรือแม้แต่เรามีเสน่ห์

แต่เป็นการรู้ว่าเรามั่นคง เราดีพอ และไม่ต้องการให้ใครหรือสิ่งใดมาเติมเต็มความพร่องในใจ

ใครๆ มักจะคิดว่าคนที่มีความมั่นใจสูงๆ ฟูโตจะฉฉาน ทำทุกอย่างได้สมบูรณ์แบบ ต้องเป็นคนที่มีความ Self-esteem หรือการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างเต็มเปี่ยมแน่ๆ แต่ความจริงแล้วอาจไม่ได้เป็นเช่นนั้นเสมอไป หลายครั้งที่ภาพลักษณ์แห่งความมั่นใจนั้นอาจเป็นเพียงเปลือกนอกที่ห่อหุ้มจิตใจอันไม่มั่นคง และในบางกรณีความมั่นใจแบบผิดๆ นี้อาจนำไปสู่การหลงตัวเองได้โดยที่ไม่รู้ตัว

ไม่ว่าจะเป็นยุคสมัยไหน โลกหมุนไปไวเท่าไร การเห็นคุณค่าในตัวเองจะเปรียบเหมือนภูมิคุ้มกันทางใจ แม้จะเจออุปสรรคปัญหาที่ทำให้หัวนี้ไหว อ่อนแอ หรือล้มลงบ้าง แต่เราก็จะยังลุกขึ้นได้เสมอ


นี่คือคู่มือกระตุ้นภูมิคุ้มกันที่เรียกว่า Self-esteem ให้แข็งแกร่ง และสนับสนุนให้คุณค่อย ๆ เรียนรู้ที่จะมองเห็นคุณค่าและรักตัวเอง ในแบบที่คุณเป็น เพื่อที่ไม่ว่าโลกจะเหวี่ยงแรงแค่ไหน เสียศูนย์ไปอย่างไร


คุณก็จะยังรักคนในกระจกอย่างไม่มีเงื่อนไขและภูมิใจในตัวเอง อย่างเต็มเปี่ยมอยู่ดี

howto

สารบัญ

	บทนำ	
	ปัญหาทั้งหมด	
	ล้วนเกิดจากการเห็นคุณค่าในตนเอง	1

	Part 1	
	ทำไมการเห็นคุณค่าในตนเอง	
	ถึงเป็นสิ่งสำคัญของชีวิต	
	1 3 เสาหลักแห่งการเห็นคุณค่าในตนเอง	10
	2 ความเข้าใจผิดและอคติ	
	เกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง	14
	3 ทำไมการเห็นคุณค่าในตนเองจึงสำคัญ	19

	Part 2	
	หากพิจารณารูปแบบความรัก	
	ก็จะรู้ระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง	
	1 ฉันควรค่าแก่การได้รับความรักจริงหรือ	26
	2 คนที่ไม่ยอมรับคุณค่าของตนเอง	34
	3 ความรักที่เฝ้ารอคอยยืนยงไม่รู้จบ	42

4	ความสัมพันธ์ที่ทะเลาะกันแต่ก็ตัดกันไม่ขาด	50
5	ความรักที่ไม่ยอมจากไปเพราะกลัวการจากลา	57
6	กลบเกลื่อนตัวตนเพราะกลัวจะถูกเกลียด	64
::	สรุป : ความรักไม่มีผิด เราก็มิมีผิดเช่นกัน	72



Part 3

การเห็นคุณค่าในตนเอง ส่งผลต่อความสัมพันธ์กับคนอื่น

1	เราได้รับการยอมรับแค่ไหน	76
2	อาชีพที่อาจลดทอนการเห็นคุณค่าในตนเอง	84
3	เราเป็นคนมีประโยชน์แค่ไหน	94
4	คนที่ตัดสินใจได้ยาก	102
5	เหตุผลที่ไม่ว่าจะอ่านหนังสือจิตวิทยาอย่างไร การเห็นคุณค่าในตนเองก็ยิ่งเท่าเดิม	113
6	คนที่คิดว่าตัวเองแตกต่างจากคนอื่น	124
7	จิตใจของคนที่หวาดระแวงสายตาผู้อื่น	131
8	คนที่พึ่งพาส่งอื่นมากเกินไป	140
::	สรุป : ระวังหากที่เหมาะสมจะปกป้องตัวเรา	151



Part 4

ความรู้สึกที่ชัดเจนการเห็นคุณค่าในตนเอง

- 1 ทำไมเราถึงควบคุมความรู้สึกได้ยากนัก 154
 - 2 สิ่งที่ต้องแยกแยะเพื่อควบคุมอารมณ์ 163
 - 3 รับมือกับความรู้สึกที่รับมือได้ยาก : ความอับอาย
ความว่างเปล่า และความข้อนแย้ง 172
 - 4 รับมือกับอารมณ์ร้อนแรง : ความรู้สึกเกลียดตัวเอง
ความรู้สึกผิด ความรู้สึกสงสารตัวเอง
และความรักตัวเอง 179
 - 5 รับมือกับอารมณ์เย็นชา : ความผิดหวัง ความเพิกเฉย
ความเขี่ยหยัน และความไม่แยแส 188
- :: สรุป : จงใช้พลังงานที่เรียกว่าอารมณ์ 197**



Part 5

ความรู้สึกที่ต้องทิ้งไป

เพื่อฟื้นคืนการเห็นคุณค่าในตนเองให้กลับมา

- 1 ความรู้สึกท้อแท้ไปก่อน 200
- 2 ความรู้สึกไร้เรี่ยวแรง 209
- 3 ความรู้สึกต่ำต้อย 220

4	การผัดวันประกันพรุ่งและการหลีกเลี่ยง	232
5	ความรู้สึกลึกอ่อนไหว	242
::	สรุป : จงยอมรับ ปรารถนา และแก้งทำอย่างต่อเนื่อง	250



Part 6

สิ่งที่ต้องเอาชนะ
เพื่อฟื้นคืนการเห็นคุณค่าในตนเองให้กลับมา

1	เอาชนะบาดแผล	254
2	เอาชนะการต่อต้าน	264
3	เอาชนะการตำหนิ	272
4	เอาชนะวงจรอันเลวร้าย	283



Part 7

5 ขั้นตอนในการลงมือทำ
เพื่อเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง

1	“ตัดสินใจ”ว่าจะรักตัวเองโดยไม่มีเงื่อนไข	294
2	การรักตัวเอง	298

3	เลือกและตัดสินใจด้วยตัวเอง	304
4	จดจ่อกับ “ตอนนี้และเดี๋ยวนี้”	311
5	เอาชนะลัทธิยอมแพ้ แล้วก้าวไปข้างหน้า	317

บทส่งท้าย

	เพราะคุณคือเจ้าป่า	323
--	--------------------	-----

	เกี่ยวกับผู้เขียน	326
--	-------------------	-----

บทนำ



ปัญหาทั้งหมด ล้วนเกิดจาก การเห็นคุณค่าในตนเอง

ผมกลายเป็นหมอวัยกลางคนสี่รชะชาวโพลนโดยไม่รู้ตัว มีผู้คนมาหา และขอคำแนะนำอยู่เสมอ แลผมยังมีคนส่งจดหมายมาบอกว่าชีวิต เปลี่ยนไปหลังจากได้ฟังการบรรยายของผม

คิดดูแล้วก็ช่างเป็นช่วงเวลาอันแสนสุข ผมยังแข็งแรงดี ภรรยา และลูกๆ ที่รักก็เคารพผม พ่อแม่เชื่อมั่นในตัวผม พี่ชายเพียงหนึ่งเดียว ยังสนับสนุนผมเสมอมา โดยรวมแล้วจึงพูดได้ว่าเป็นชีวิตที่มีความสุข มาก

แต่นี่คือเรื่องที่ผมไม่เคยคาดคิดเลย เพราะสมัยเด็ก ๆ ผมร่างกาย ไม่แข็งแรง จิตใจก็อ่อนแอ ขาดเรียนเป็นประจำเพราะต่อมทอนซิล อักเสบอยู่บ่อย ๆ เป็นเด็กขี้แยที่อะไรนิดอะไรน้อยก็มีน้ำตา ไม่ได้เป็น เด็กชนเหมือนเด็กผู้ชายทั่วไป เรื่องที่ต้องใช้สมองก็อยู่ในระดับธรรมดา เป็นคนงุ่มง่าม ไม่มีทั้งความมั่นใจและความอดทน คนรอบตัวจึงต่าง มองผมด้วยความเป็นห่วง

ในตอนนั้นไม่ว่าจะทำอะไรก็ไม่มั่นใจ เป็นเด็กที่ทำตามสิ่งที่คนอื่นบอกและยอมคนจนเป็นนิสัย จนนิสัยนี้กลายเป็นปัญหาใหญ่ที่สุดของผม พอมาลองคิดดูตอนนี้ นั่นไม่ใช่ความใจดีที่ผมมอบให้เพราะใส่ใจหรืออยากช่วยเหลือคนอื่นเลย ผมเพิ่งมาคิดได้ทีหลังว่าตัวเองปล่อยโอกาสไปให้คนอื่นเสมอ เพราะคิดว่าถ้าเป็นคนทำเองจะต้องพังไม่เป็นท่า ผมไม่เชื่อมั่นในตัวเองเอาซะเลย

เวลาล่วงเลยไปโดยไม่รีรอ และเรื่องที่ไม่มีความคิดก็เกิดขึ้น ผมพอใจตัวเองในตอนนี้น่ามากเลยทีเดียว ผมในตอนนี้นอกจากตอนเด็ก ๆ เพราะเชื่อความสามารถในการแยกแยะและตัดสินใจของตัวเอง รักตัวเอง และยังรู้สึกขอบคุณทุกคนที่ทำให้ผมเป็นแบบนี้

บางคนเชื่อว่าผมมีความสุขเพราะได้ชื่อว่าเป็นจิตแพทย์ คิดว่าอาชีพที่ได้รับการปฏิบัติอย่างดีในสังคมได้ปลุกฝังความมั่นใจให้ แน่หนอนว่านั่นก็ไม่ได้ผิดไปเสียทีเดียว เพราะตลอดเวลาที่เรียนต่อเฉพาะทางผมได้เรียนรู้อะไรหลายอย่างจากรุ่นพี่ที่ดีและอาจารย์ จึงได้เติบโตและภาคภูมิใจในใบประกอบวิชาชีพเฉพาะทางเสมอมา

แต่ผมรู้ว่าหมอจำนวนมากกำลังใช้ชีวิตอย่างสุดแสนอาภัพ และรู้ว่าอัตราการจบชีวิตของจิตแพทย์นั้นสูงกว่าหมอสาขาอื่น ๆ ดังนั้นผมจึงไม่เห็นด้วยกับทัศนคติที่ว่า “คุณเป็นหมอที่ใครเขาก็อิจฉากันไม่ใช่หรือ คุณก็ต้องมีความสุขกว่าคนอื่นอยู่แล้วสิ”

เมื่อไม่กี่ปีก่อนผมลาออกจากโรงพยาบาลที่เคยทำงาน ขณะนี้เริ่มงานใหม่ซึ่งเดิมพันด้วยชื่อของตัวเอง ผมก็อยากทำการบ้านขึ้นหนึ่งทีผัดวันประกันพรุ่งเอาไว้ นั่นคือการคิดหา “เหตุผลที่ผมพอใจในชีวิตตัวเอง” แต่ก็ไม่ง่ายอย่างที่คิดนี่สิ ผมใช้เวลาจดบันทึกว่าความหมายของความสุขคืออะไร อะไรทำให้เรามีความสุข เงื่อนไขที่จำเป็นคืออะไร เพราะอยากถ่ายทอดว่าผมตระหนักอะไรได้บ้างในกระบวนการเหล่านั้น

ตัวผมเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร และคงความรู้สึกนั้นต่อไปได้อย่างไร

ทุกครั้งที่จึกซอร์แห่งความกลัวใจค่อยๆ ต่อเข้าด้วยกัน คำว่า “การเห็นคุณค่าในตนเอง” ก็จะลอยขึ้นมาเหนือผิวน้ำ คำที่เขียนในเวชระเบียนแผนกจิตเวชว่า Self-esteem คำที่มีความหมายตามหลักวิชาการว่า “แบบประเมินคุณค่าในตนเอง” และ “ตัวชี้วัดว่าเรารักและพอใจในตัวเองเท่าไร” ผมจึงหันมาสนใจเรื่องนี้

พอลองจัดการความกังวลแล้วก็พบว่า กระบวนการที่เราจะมีความสุขขึ้นได้นั้น คือกระบวนการที่ได้การเห็นคุณค่าในตนเองกลับคืนมา และเวลาที่ทุกข์ที่สุดในชีวิต คือตอนที่เห็นคุณค่าในตนเองน้อยที่สุดนั่นเอง

ผมเป็นคนเห็นคุณค่าในตนเองต่ำมาก สมัยเรียนที่คณะแพทยฯ ผมเคยสอบตก แน่แน่นอนว่าไม่ใช่ครั้งเดียว ผมเคยสอบเข้าโรงเรียนมัธยมปลายสายวิทยาศาสตร์ไม่ผ่าน และเคยสอบเข้ามหาวิทยาลัยไม่ผ่านเช่นกัน แม้แต่สอบเข้าสถาบันเด็กชิวก็ยังไม่ผ่าน การสอบเข้าคณะแพทยฯไม่ผ่านคือสิ่งที่ทำให้ใจลำบากที่สุด เพราะทำให้ความเคลือบแคลงใจถามใจตัวเองว่า “หรือต้องเปลี่ยนเส้นทางชีวิตกันนะ” ตอนนั้นผมตีหมอนทุกวัน ทั้งยังติดบุหรี่ยับกับเกม พอคิดว่าจะต้องไปเรียนกับพวกพี่น้องก็รู้สึกสิ้นหวังแล้ว อีกทั้งยังหลบหน้าครอบครัวเพราะละอายใจอีกด้วย เมื่อฟ้าสว่าง พวกเพื่อนๆ ไปมหาวิทยาลัย แต่ผมกลับนั่งใต้ร่มอยู่ในร้านเกม จนเข้ามืดถึงแอบกลับเข้าบ้าน บางคืนผมใช้ชีวิตที่ห้องเล่นบิลเลียด หรือไม่ก็ไปร้านขายอาหารริมทางกับเพื่อนๆ พอถึงช่วงที่ดวงอาทิตย์จะขึ้นค่อยย่องกลับบ้านเหมือนแมว ทำแบบนี้ซ้ำไปซ้ำมา

นอกจากนี้ผมยังต้องพบกับชีวิตที่ไร้จุดหมายและความสิ้นหวัง ครั้งแล้วครั้งเล่า ส่งผลให้การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำเตี้ยเรี่ยดิน มาคิดดู

แล้ว จะบอกว่าชีวิตของผมคือกระบวนการที่การเห็นคุณค่าในตนเอง พังทลายแล้วลูกกลับขึ้นมาใหม่ได้ก็ไม่เกินจริง ผมทรมานเพราะความรู้สึกต่ำต้อยอย่างถึงที่สุดมากกว่าใครๆ และมักจะจมอยู่กับ “ความรู้สึก ถดถอย” “ความรู้สึกอยากยอมแพ้” และ “ความปรารถนาที่จะละทิ้ง ความหวัง เพราะตกอยู่ในวังวนแห่งการเสพติด”

เมื่อพิจารณาดูแล้ว ผมรู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองใช้ชีวิตยากลำบากเกินไป หรือเปล่านะ เพื่อจะเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองให้กลับมาอยู่ที่เดิม มาถึงตอนนี้ที่ผมเห็นคุณค่าในตนเองอย่างแข็งแกร่งขึ้นแล้ว ผมถึงได้สัมผัสความสุขที่แท้จริง ดังนั้นการเห็นคุณค่าในตนเองจึงเป็นผลลัพธ์ ของความสุข และความสุขก็เป็นผลลัพธ์ของการเห็นคุณค่าในตนเองด้วย เช่นกัน ที่คำว่า “ฟื้นคืนการเห็นคุณค่าในตนเอง” กับคำว่า “มีความสุข มากขึ้น” นั้นมีความหมายในทำนองเดียวกันก็เพราะแบบนี้เอง ดังนั้น ต่อให้การฟื้นคืนการเห็นคุณค่าในตนเองจะเหนื่อยยากเอาเรื่อง แต่ผม ก็ยังอดทนผ่านมาได้ด้วยความเต็มใจ

ปัญหาเรื่องการเห็นคุณค่าในตนเองไม่ใช่เรื่องสำคัญสำหรับผม แค่คนเดียวหรอกครับ คนส่วนใหญ่ที่มาหาผมแล้วบอกว่าไม่มีความสุข ล้วนเป็นคนที่ขาดการเห็นคุณค่าในตนเอง คนที่คู่ชีวิตนอกใจ คนที่ เลิกรักกับคนรัก ผู้ป่วยโรคซึมเศร้า คนที่มีภาวะเสพติด คนที่อยากตาย และครอบครัวของเขา ล้วนมีปัญหาเรื่องการเห็นคุณค่าในตนเอง เหมือนกันหมด และผมก็ช่วยเหลือพวกเขาเอาไว้ จึงเท่ากับว่าผมเป็น ทั้งหมดและเทรนเนอร์ด้านการเห็นคุณค่าในตนเองไปพร้อมกัน

ระหว่างที่ผมเล่าเรียนเพื่อเป็นจิตแพทย์ก็ได้ศึกษาทฤษฎีและ เทคนิคต่างๆ อย่างลึกซึ้ง แล้วปรับใช้สิ่งที่จำเรียนกับตัวเองมาตลอด ผลที่ได้คือจิตใจของผมแข็งแกร่งขึ้น และมีความสามารถในการ ทำความเข้าใจความรู้สึกของคนรอบตัวที่กำลังลำบาก นอกจากนี้

ด้วยประสบการณ์ที่ยากลำบากต่างๆ ยังทำให้ผมเข้าใจมากขึ้นว่า คนที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำจะเจ็บปวดเมื่อได้ยินคำพูดแบบไหน พวกเขาจะทำตัวอย่างไรและต้องเข้าหาพวกเขาเช่นไร ในอดีตผมเคยหมองหม่น เพราะรู้สึกตัวเองไร้ค่า แต่เมื่อเวลาผ่านไป ความรู้สึกนั้นก็กลับกลายเป็นทรัพยากรที่มีประโยชน์มากที่สุดทีเดียว ผมจึงอยากเล่าและแบ่งปันทุกกระบวนการเหล่านั้นผ่านตัวหนังสืออย่างตรงไปตรงมา

แต่ในท้ายที่สุด การถ่ายทอดเรื่องที่ได้ประสบพบเจอและข้อมูลที่ผมเก็บรวบรวมมากกลับไม่ใช่เรื่องง่าย ยิ่งการเปิดเผยเรื่องราวหรือโลกลับๆ ของผมที่แม้แต่คนใกล้ชิดที่สุดอย่างภรรยาก็ยังไม่รู้มันยิ่งยากเข้าไปใหญ่ ผมเขียนเรื่องในใจแล้วก็กลับทิ้งเข้าไปข้ามมาอยู่หลายครั้ง ทั้งยังลังเลเพราะไม่อยากเล่าข้อมูลที่รู้ในฐานะแพทย์แบบหมดเปลือก เหมือนว่าไม่อยากแบ่งปันข้อมูลสำคัญให้ทุกคนรู้ ถึงอย่างนั้นผมก็มีเหตุผลอยู่ 2-3 ข้อที่ทำให้ตัดสินใจลงเขียนหนังสือเล่มนี้จนจบ

1) เพราะผมรู้ว่าสักวันหนึ่งการเห็นคุณค่าในตนเองของผมจะลดลง การคงไว้ซึ่งการเห็นคุณค่าในตนเองก็เหมือนกับการว่ายน้ำ หากหยุดอยู่กับที่ แรงโน้มถ่วงจะคอยถ่วงเรา ผมก็เหมือนกันครับ ผมรู้ว่าหากใช้ชีวิตไปวันๆ การเห็นคุณค่าในตนเองจะต่ำลงเรื่อยๆ จนทำผิดพลาดครั้งใหญ่ และอาจเห็น้อยล้ำจนเกินควบคุม ผมจึงอยากเตรียมคู่มือที่จะทำให้เห็นภาพเอาไว้ล่วงหน้าว่าจะเอาชนะช่วงเวลาเหล่านั้นอย่างไร

2) เพราะครอบครัวของผมหรือคนรู้จักต่างต้องประสบกับวิกฤตเรื่องการเห็นคุณค่าในตนเองสักครั้งสองครั้งในชีวิตอย่างแน่นอน ตั้งแต่ลูกสาวของผมเกิดและเติบโตมา ผมมีเรื่องที่ยากจะเล่าให้พวกเขาฟัง

เยอะมาก แต่เป็นเพราะผมจัดการเรื่องในหัวไม่ค่อยได้ และถึงแม้จะมีเรื่องที่ยากเล่าให้ฟังมากมาย แต่ก็ไม่มีเวลา อีกทั้งลูกยังเด็กอยู่ ด้วยข้ออ้างเหล่านี้ ผมจึงไม่ได้เล่าเรื่องที่อยู่ในใจให้ลูกฟังเลย จนกระทั่งเมื่อปีก่อน ผมประสบอุบัติเหตุบนท้องถนน ความกระวนกระวายว่า “ถ้าชีวิตผมจบลงทั้งแบบนี้จะทำยังไงดีล่ะ” พลันถ้าโถมเข้ามาแบบไม่ทันตั้งตัว ในยามคับขันนั้น ผมคิดว่าตัวเองอาจจะจากไปโดยที่ไม่ได้พูดอะไรกับลูกเลยก็ได้ ฉะนั้นหนังสือเล่มนี้จึงถือเป็น “เรื่องการเห็นคุณค่าในตนเองที่ผมอยากเล่าให้ลูกๆ ฟัง” พวกเขาก็คงชอบแบบนี้เหมือนกัน เพราะถ้าเล่าให้ฟังจากปากก็คงไม่ต่างอะไรจากเสียงพร่ำบ่น

3) เพราะไม่ว่าอย่างไรเรื่องเหล่านี้ก็เป็นสิ่งที่ผมอยากถ่ายทอดสักครั้งในฐานะจิตแพทย์ ถึงจะเป็นเรื่องน่าอายนิดๆ แต่หลังจากมีชื่อเสียงผมเคยมีปัญหว่า ผมจะโมโหมากเวลาที่ไม่มีใครแอบคัดลอกข้อมูลอันล้ำค่าของผมไป เพราะผมอยากเก็บซ่อนความรู้ที่ได้มาอย่างยากลำบากนี้เอาไว้คนเดียว จนเมื่อไม่นานมานี้ ผมก็ยอมรับความจริงได้แล้วว่า ความรู้นั้นไร้พรมแดนและไม่ใช่ว่าสิ่งที่เป็นกรรมสิทธิ์ของใคร ความคิดในอดีตของผมช่างเป็นความคิดที่อวดดีและอันตรายมากทีเดียว แต่ตอนนี้ผมเชื่อแล้วว่า เมื่อข้อมูลที่เป็นประโยชน์ได้เผยแพร่ออกไป คุณค่าและประโยชน์ของมันจะยิ่งเพิ่มมากขึ้น

หนังสือเล่มนี้ประกอบไปด้วย 7 ส่วนใหญ่ๆ ในส่วนที่ 1 จะนำเสนอว่าการเห็นคุณค่าในตนเองคืออะไร และทำไมจึงเป็นสิ่งสำคัญในชีวิตของเรา เพราะถึงแม้จะได้ยินและใช้คำนี้กันอยู่บ่อยๆ แต่คนที่เข้าใจจริงๆ กลับมีไม่มาก ต่อมาในส่วนที่ 2-3 จะพูดถึงความรักการจากลา และปัญหาความสัมพันธ์ที่พบเจอได้บ่อยครั้งเมื่อขาดการเห็นคุณค่าในตนเอง ในส่วนที่ 4-5 จะรวบรวมอารมณ์ความรู้สึก

ที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง และส่วนที่ 6-7 จะรวบรวมวิธีเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองที่เป็นรูปธรรมเอาไว้ โดยช่วงท้ายของแต่ละส่วนผมจะแนะนำวิธีลงมือปฏิบัติจริงที่ชื่อว่า “สิ่งที่จะทำวันนี้เพื่อเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง” แค่ทำตามวิธีเหล่านี้ คุณก็จะได้สัมผัสประสบการณ์ที่เห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นจนน่าประหลาดใจ ผมหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะช่วยเหลือผู้อ่านที่สงสัยว่า “ต้องทำยังไงถึงจะเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองได้สำเร็จ”

หากคุณได้พบด้านใหม่ ๆ ของชีวิตผ่านหนังสือเล่มนี้ นำมันไปประยุกต์ใช้ และได้มีช่วงเวลาแห่งความภาคภูมิใจจนกลับมาเย็นหยัดได้อีกครั้งเช่นเดียวกับผม ผมก็คงไม่หวังสิ่งอื่นใดอีกแล้ว

ยุบชงกยุบ



PART 1

ทำไมการเห็นคุณค่าในตนเอง
ถึงเป็นสิ่งสำคัญของชีวิต

1



3 เสาหลัก แห่งการเห็นคุณค่าในตนเอง

ตั้งแต่เมื่อไรที่เราได้ยินคำว่า “เซลฟ์เอสตีม” (Self-esteem) บ่อย ๆ จนดูเหมือนคนส่วนใหญ่รับรู้ถึงความสำคัญของมันเป็นอย่างดีแล้ว แต่เรื่องดันกลับตาลปัตรเมื่อถามว่า “สรุปแล้วเซลฟ์เอสตีมคืออะไรกันแน่” เพราะบางคนก็บอกว่า “ระดับความรักตัวเอง” บางคนก็ว่า “ความเชื่อมั่นและความภาคภูมิใจในตนเอง” บ้างก็ว่า “ทำทีที่เราปฏิบัติต่อตนเอง” ไม่รู้ทำไมคำอธิบายความหมายของคำนี้ถึงต่างกันออกไป ดังนั้นผมจึงจะเริ่มจากการนิยามความหมายที่ชัดเจนของเซลฟ์เอสตีมก่อนดังที่บอกไปก่อนหน้านี้

คำนิยามที่แพร่หลายที่สุดของเซลฟ์เอสตีมคือ “การเห็นคุณค่าในตนเอง” เป็นการสื่อถึงการประเมินค่าตนเอง อาจแสดงผลออกมาเป็นตัวเลข หรือแสดงผลเป็นระดับด้วยคำว่า สูง-กลาง-ต่ำ ก็ได้

3 เสาหลักเบื้องต้น ของการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเองประกอบไปด้วย 3 เสาหลัก ทำให้แต่ละคนตีความคำว่า “การเห็นคุณค่าในตนเอง” แตกต่างกันไป โดย 3 เสาหลักที่ว่่านี้ประกอบด้วย การรับรู้ความสามารถของตนเอง การควบคุมตนเอง และความรู้สึกมั่นคงในตนเอง

เสาหลักที่ 1 คือ การรับรู้ความสามารถของตนเอง หมายถึง การรับรู้ว่าตัวเองเป็นคนที่ประโยชน์มากน้อยเพียงใด ซึ่งสังคมของเราให้ความสำคัญกับเสาดันนี้มากจนเสียสมดุล ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดคือการคิดว่า หากได้ทำอาชีพซึ่งเป็นที่ยอมรับในสังคมหรือได้รับการยอมรับในที่ทำงาน จะต้องรู้สึกมีคุณค่ามากแ่นๆ

เสาหลักที่ 2 คือ การควบคุมตนเอง หมายถึง สัจจะตถุณที่ต้องการทำตามใจตัวเอง เราต้องเติมเต็มสัจจะตถุณนี้จึงจะเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น เช่น ปกติแล้วหากเป็นนักเรียนจากกลุ่มโรงเรียนชั้นนำในโซลและจบจากมหาวิทยาลัยชื่อดัง ก็ควรคิดว่าตัวเองมีคุณค่ามากกว่าคนทั่วไป แต่กลับมีคนที่เห็นคุณค่าในตนเองน้อยกว่าคนที่ได้วิ่งเล่นและเติบโตมาอย่างอิสระในชนบทด้วยเช่นกัน นั่นเพราะเขาขาดการเห็นคุณค่าในตนเอง

เสาหลักที่ 3 คือ ความรู้สึกมั่นคงในตนเอง ซึ่งเป็นรากฐานของการเห็นคุณค่าในตนเอง บางคนไม่มีอะไรเลย แต่กลับรู้สึกว่าคุณค่าตนเองมีคุณค่ามาก คนเหล่านี้มีความสามารถในการรับรู้ถึงความรู้สึกมั่นคงและความสบายใจได้ดีกว่าคนอื่น ๆ ซึ่งคนที่แ่ก้ปมในใจไม่ได้หรือขาด

ความรักมาตลอดย่อมรู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัย การเห็นคุณค่าในตนเอง จึงลดลงตามไปด้วย มีบางคนที่ถูกหัวใจเป็นพิเศษเมื่อต้องอยู่คนเดียว นั่นเพราะเขารู้สึกไม่มั่นคงเมื่ออยู่คนเดียวนั่นเอง

โดยทั่วไปเรามักจะคิดว่าการเห็นคุณค่าในตนเองคือ “ระดับความรักตัวเอง” ซึ่งก็เป็นคำอธิบายที่ถูกต้องเช่นกัน เพราะคนที่รู้สึกว่ามีตัวเองไร้ความสามารถ ควบคุมตัวเองไม่ได้ หรือสภาพจิตใจไม่มั่นคง จะเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ รักตัวเองได้ยาก และรักคนอื่นยากด้วยเช่นกัน ดังนั้นคำถามที่ว่าเรารักตัวเองแค่ไหนจึงเป็นบรรทัดฐานในการประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองได้ด้วย

ความแตกต่างระหว่างความมั่นใจในตนเอง ความทะนงตน กับความรักศักดิ์ศรี

มีคำศัพท์เฉพาะที่เรามักจะสับสนกับการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่บ่อยๆ เป็นคำศัพท์ที่หนังสือในท้องตลาดเองก็ใช้กันอย่างสับสน ทำให้คนไข้ที่มาปรึกษาสับสนตามไปด้วย นั่นคือ ความมั่นใจในตนเอง ความทะนงตน และความรักศักดิ์ศรี

ความมั่นใจในตนเอง คือ กรอบความคิดที่เปรียบเทียบระหว่างความสามารถของเรากับระดับความยากของงาน หากประเมินความสามารถของตัวเองสูงและประเมินความยากของงานต่ำ ความมั่นใจจะเพิ่มขึ้นโดยอัตโนมัติ ในทางกลับกัน หากเราประเมินความสามารถของตัวเองในระดับกลางๆ แต่ประเมินความยากของงานสูงเกินไป ความมั่นใจก็จะลดลง

ความทะนงตน คือ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นเวลาประเมินความสามารถของตัวเองสูงเกินไป หรือประเมินความยากของงานต่ำเกินไป เป็นสภาวะทางอารมณ์ที่มั่นใจในตนเองมากเกินไป เพราะมีการประเมินที่ไม่สมเหตุสมผล

ความรักศักดิ์ศรี คือ อารมณ์ที่เชื่อมโยงกับความทะนงตน “เราประเมินตัวเองอย่างไร” ในกรอบของความทะนงตน อารมณ์ที่ตามมาก็จะเรียกว่า ความรักศักดิ์ศรี โดยทั่วไปแล้วมักหมายถึงความรู้สึกเจ็บใจเมื่อเห็นคุณค่าในตนเองลดลง เช่น เมื่อถูกนิทาหรือเกิดปมในใจแล้วทำให้อารมณ์ดิ่งลงกว่าขอบเขตที่กำหนดจนรู้สึก “เสียหน้า” ส่วนคำว่า “กู้หน้า” หมายถึงการที่ศักดิ์ศรีลดไปถึงจุดตกต่ำที่สุดแล้วกู้คืนกลับมาใหม่ แต่ไม่ค่อยใช้กันในเชิงบวกเท่าไรนัก



ความเข้าใจผิดและอคติ เกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองก็มีมากพอกัน ในบรรดาคนที่เชื่อมั่นว่าตัวเองมีความรู้จิตวิทยาพื้นฐานจากการอ่านหนังสือหลายๆ เล่มก็ยังมีคนที่เข้าใจข้อมูลผิด ๆ อยู่ด้วย แล้วความเข้าใจผิดเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองที่พบได้บ่อยที่สุดคืออะไร

การเห็นคุณค่าในตนเอง ต้องมาจากพ่อแม่

นี่เป็นความเข้าใจผิดที่เกิดจากการได้รับข้อมูลมากเกินไป เพราะถึงแม้วิธีเลี้ยงดูของพ่อแม่หรือการดูแลในวัยเด็กจะเป็นสิ่งสำคัญ แต่การเห็นคุณค่าในตนเองไม่ได้เป็นผลมาจากพ่อแม่โดยตรง มีคนจำนวนมากคิดว่า “เพราะได้รับความรักจากพ่อแม่ไม่เพียงพอ จึงเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ” ซึ่งถ้ายึดติดกับความคิดนี้ต่อไป คงไม่ต้องพูดถึงการฟื้นคืนการเห็นคุณค่าในตนเองกลับมาเลย เพราะความคิดแบบนี้มีแต่จะเพิ่มความขัดแย้งในครอบครัว ต่อให้พ่อแม่มาขอโทษทีหลังก็ไม่มีอะไร

เปลี่ยนแปลง ทั้งที่การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งที่ฟื้นคืนกลับมาได้ด้วยตัวของเราเอง

ถ้าไม่ค่อยได้รับคำชม การเห็นคุณค่าในตนเองจะลดลง

ประโยคที่ว่า “แม้แต่วาฬก็ยิ่งกระโดดโลดเต้นเมื่อได้ยินคำชม” เคยเป็นสำนวนที่พูดกันบ่อยๆ ในเกาหลีใต้อยู่ช่วงหนึ่ง แต่ก็ไม่ได้หมายความว่า การชื่นชมจะเป็นสิ่งที่ดีโดยไม่มีข้อแม้เสมอไป เพราะการชื่นชมแบบผิดๆ จะยิ่งสร้างความรู้สึกกว้างเปล่า อีกทั้งความเพ้อฝันและความปรารถนาที่จะได้รับคำชมยิ่งกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกผิดหวังในตนเองได้อีกด้วย

แค่ฟื้นคืนการเห็นคุณค่าในตนเองกลับมา ก็จะมีความสุขขึ้น

การเห็นคุณค่าในตนเองไม่ใช่ความรู้สึก แม้จะเกี่ยวเนื่องกับอารมณ์ความรู้สึก แต่ยังคงอยู่ในขอบเขตของเหตุผลทั้งหมด ดังนั้นจึงไม่ใช่ที่ว่า ถ้าเราเห็นคุณค่าในตนเองแล้วจะอารมณ์ดีจนรู้สึกเหมือนเดินอยู่บนก้อนเมฆ ทว่าหากฟื้นคืนการเห็นคุณค่าในตนเองกลับมา เราจะกล้าหาญขึ้นอีกนิด ไม่อ่อนไหวต่อคำตัดสินคุณค่าจากผู้อื่น ต่อให้วันธรรมดาจะหมดสภาพ ก็ไม่พลอยทำลายวันหยุดสุดสัปดาห์ไปด้วย ถึงจะอยากหลีกเลี่ยงหน้าวันจันทร์ แต่จะไม่ทำลายเย็นวันอาทิตย์เพราะกลัวมืดกับเข้าวันถัดไป

ถ้าฟื้นคืนการเห็นคุณค่าในตนเองกลับมา จะกลายเป็นคนหลงตัวเอง

เป้าหมายของการฟื้นคืนการเห็นคุณค่าในตนเอง ไม่ใช่เพื่อให้เรามี “ความมั่นใจเกินเหตุ” หรือกลายเป็น “คนหลงตัวเอง” แบบที่พูดกันบ่อยๆ เราเรียกคนที่ประเมินตัวเองสูงเกินไปแบบนี้ว่า “บุคลิกภาพแบบหลงตนเอง” (Narcissism) แม้ว่าภายนอกคนเหล่านี้จะดูเย่อหยิ่ง แต่จริงๆ แล้วพวกเขากลัวการขายนหน้า แต่ถ้าเราฟื้นฟูการเห็นคุณค่าในตนเองให้กลับคืนมา เราจะยอมรับข้อด้อยของตัวเองได้ ทำให้มีพลังที่จะยอมรับตัวตนแท้ๆ และยังพัฒนาตนเองต่อไปได้ด้วยเช่นกัน

การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นสิ่งที่ฟื้นคืนกลับมาได้หรือไม่

การเห็นคุณค่าในตนเองคือความรู้สึกรู้ว่าเรายอมรับตัวเองได้ระดับไหน ความรู้สึกนี้เป็นความคิดและการตัดสินใจที่ได้รับอิทธิพลมาจากอารมณ์ความรู้สึก จึงเปลี่ยนแปลงไปได้เรื่อยๆ ตามช่วงเวลา ดังนั้นทุกครั้งที่ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองเปลี่ยนแปลงไป จึงทำให้อารมณ์ความรู้สึกเปลี่ยนแปลงไปด้วยเช่นกัน เหมือนกับการเล่นรถไฟเหาะที่เวลาขึ้นจะรู้สึกตื่นเต้นเร้าใจ และเวลาลงก็รู้สึกตื่นเต้นไม่แพ้กัน

คนที่เห็นคุณค่าในตนเองจะทนต่อความรู้สึกนี้ได้ดีกว่าคนทั่วไป เพราะตอนที่รถไฟเหาะเคลื่อนลงมา เขารู้ว่าตัวเองกำลังคาดเข็มขัดนิรภัยเอาไว้ และความเป็นไปได้ที่จะร่วงตกลงไปจริงๆ ก็ต่ำมาก จึงไม่รู้สึกกลัวมากนัก ตอนขึ้นไปก็เช่นกัน เขารู้ว่ารถไฟเหาะกำลังจะเคลื่อนลงไปข้างล่าง จึงเตรียมใจเอาไว้ล่วงหน้าแล้ว

นี่จึงเป็นอีกเหตุผลหนึ่งที่ทำให้เมื่อการเห็นคุณค่าในตนเองฟื้นกลับคืนมา จะทำให้ความสัมพันธ์กับคนรอบข้างดีขึ้น ต่อให้ได้ยินคำตำหนิตีเดียจากคนใกล้ตัว ความสะเทือนใจก็คงอยู่ไม่นาน เพราะเราไม่ทำตัวอ่อนไหวจะเป็นจะตายเพียงเพราะการเห็นคุณค่าในตนเองลดลงแค่ชั่วคราว อีกทั้งหากการเห็นคุณค่าในตนเองแข็งแกร่งก็จะตัดสินใจถูกผิดได้อย่างเหมาะสมเอง

โดยสรุปคือ การเห็นคุณค่าในตนเองที่ตกต่ำลงไปสามารถฟื้นกลับคืนมาได้ แต่ก็มีทั้งคนที่ต้องใช้เวลาลึกหน่อยและคนที่กู้คืนกลับมาได้ง่าย ๆ เช่นกัน แน่นอนว่ากระบวนการนั้นไม่ง่ายและอาจรู้สึกหมดแรงใจได้ทุกครั้ง แต่สิ่งที่มีมโนใจคือ หากพยายามก็ย่อมฟื้นคืนมันกลับมาได้อย่างแน่นอน

กระบวนการฟื้นคืนการเห็นคุณค่าในตนเองให้กลับมาก็เหมือนกับ การที่จักรยาน เพราะเราต้องขับเคลื่อนมันตลอดเวลา โดยขึ้นไปนั่งบนการเห็นคุณค่าในตนเอง ทรงตัว บังคับแฮนด์ และเรียนรู้กระบวนการที่ทำให้ล้อหมุนด้วยตัวเอง

เราขี่จักรยานด้วยตัวเอง แต่มีน้อยคนนักที่เรียนรู้วิธีขี่จักรยานด้วยตัวเอง หากไม่มีคนคอยช่วยอยู่ข้าง ๆ ต่อให้เป็นคนที่ประสาทสั่งการและทักษะการทรงตัวดีกว่าคนอื่น ๆ ก็ยังเรียนรู้ได้ยาก จึงต้องมีคนสอนหรือช่วยจับอยู่ด้วย

จากนี้ไปผมจะแนะนำอย่างละเอียดว่าจักรยานคันนี้เกิดขึ้นมาได้อย่างไร และต้องทำอย่างไรจึงจะขี่มันได้ดี ไม่ใช่แค่วิธีขี่ แต่ผมจะไขข้อข้องใจเกี่ยวกับวิธีขี่ให้นานาน ๆ โดยไม่ล้ม รวมไปถึงวิธีล้มอย่างปลอดภัยและวิธีสวมอุปกรณ์นิรภัยด้วย

ในระหว่างที่ขี่จักรยาน เราอาจต้องล้มกันบ้าง แม้แต่คนที่เรียนรู้วิธีขี่จักรยานมากกว่า 30 ปีก็ยังมีจนหัวแตกได้ แต่คนที่รู้จักตั้งจักรยาน

แล้วขึ้นไปซื้ออีกครั้งและรู้วิธีรักษาบาดแผล ย่อมไม่กลัวการชี้จักรยาน
อีกต่อไป พวกเขาจะอยากขี่มันบ่อยๆ ซึ่งเป็นประจำ และสนุกไปกับมัน
ผมเชื่อว่าผู้อ่านหนังสือเล่มนี้ก็จะเป็นอย่างนั้นได้เช่นกัน



ทำไมการเห็นคุณค่าในตนเอง จึงสำคัญ

การเห็นคุณค่าในตนเองส่งผลอะไรต่อชีวิตเราบ้าง ผมบอกได้เลยว่ามันส่งผลต่อทั้งสิ่งที่เราพูด สิ่งที่เราทำ สิ่งที่เราตัดสินใจ สิ่งที่เราเลือก และอารมณ์ความรู้สึกทั้งหมด

โดยเฉพาะในตอนนี่ที่มีคนไม่น้อยโยดครวญถึงความเหนื่อยยาก การเห็นคุณค่าในตนเองก็ยิ่งสำคัญขึ้นไปอีก เพราะเรามักจะให้การเห็นคุณค่าในตนเองเป็น “บรรทัดฐานของสุขภาพจิต” ทั้งคนที่คิดว่าตนเองไม่มีความสุข คนที่มีความรักยาก คนที่รู้สึกเศร้าบ่อยๆ หรือคนที่ลำบากเรื่องความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง ทั้งหมดนี้ล้วนเกี่ยวข้องกับ การเห็นคุณค่าในตนเองทั้งสิ้น

การเห็นคุณค่าในตนเองจึงเกี่ยวข้องกับสภาพแวดล้อมทางสังคมอย่างมาก ถึงแม้จะเป็นคนที่เห็นคุณค่าในตนเองสูง แต่หากตกอยู่ในความเครียดอย่างต่อเนื่อง หรืออยู่ในสถานการณ์กดดัน การเห็นคุณค่าในตนเองก็ลดลงได้ ในทางกลับกัน คนที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำก็ค่อยๆฟื้นคืนกลับมาตามสภาพแวดล้อมได้เช่นกัน

ยุคสมัยที่การเห็นคุณค่าในตนเอง สำคัญมากขึ้น

“คนอื่นเขาแต่งงานไปได้ดี เลี้ยงลูกก็เก่ง ทำงานก็ผ่านฉลุยกันหมด
ทำไมถึงมีแต่ฉันที่รู้สึกว่ทั้งหมดนี้เป็นเรื่องยากลำบากอยู่คนเดียวละ”

ในระยะเวลาไม่กี่ปี มีคนที่ตั้งคำถามแบบนี้เพิ่มขึ้นอย่างเห็น
ได้ชัด แม้จะเป็นคำถามที่ได้ยินอยู่บ่อยๆ แต่ทุกครั้งที่ได้ยินกลับตอบ
ได้ยาก เพราะกระทั่งผมเองก็มักจะคิดแบบนี้ ผมคิดว่าหมอคนอื่นเขา
หาเงินได้เยอะ เขียนบทความวิจัยก็เก่ง สุดสัปดาห์ก็ยังได้ไปเที่ยว
กับครอบครัว แล้วทำไมผมถึงยังไม่มีบ้าน เขียนงานก็ไม่ค่อยได้ แต่ละวัน
ช่างยากเย็นเหลือเกิน

ชีวิตของคนอื่นดูง่ายไปเสียหมด เมื่อถึงเวลาที่เหมาะสม คนอื่น
ล้วนได้เจอคนดี ๆ และได้รักกัน ถ้ารู้สึกว่ไม่ใช่ก็แค่เลิก พุ่มพ่ายอยู่
3-4 วัน แล้วก็กลับมาสดใสเหมือนเดิม ชีวิตแต่งงานของคนอื่นดูราบรื่น
แถมเรื่องงานก็ยังไปได้สวยอีก

แต่พวกเขาเป็นอย่างนั้นจริงๆ หรือ โลกก็หมุนไปตามปกติ มีแค่
เราคนเดียวที่กำลังลำบากอย่างนั้นหรือ ถ้าจะตอบสั้นๆ ก็ต้องบอกว่า
ไม่มีทางเป็นแบบนั้นหรอกครับ

แม่โลกจะไร้พรบแค้นแล้ว แต่กลับรู้สึกโดดเดี่ยวมากขึ้น

ชีวิตของเราพัฒนาขึ้นอย่างก้าวกระโดดเมื่อเทียบกับในอดีต ดังนั้น
เมื่อเทียบกับยุคพ่อแม่ เราไม่ต้องกังวลว่าจะอดอาหาร แต่แต่ละคน
ยังมีสมาร์ตโฟนราคาแพงคนละเครื่อง แต่ชีวิตกลับย้อนแย้ง เพราะ

ยิ่งเทคโนโลยีก้าวหน้าไปเท่าไร การรักษาสุขภาพจิตก็ยิ่งยากขึ้นเท่านั้น
 แถมปัญหานี้ยังเกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำเล่าในประวัติศาสตร์ สมัยศตวรรษ
 ที่ 17 เมื่อเกิดการปฏิวัติอุตสาหกรรมในอังกฤษก็มีคนไข้จิตเวชเพิ่มขึ้น
 มหาศาล โดยเฉพาะผู้ป่วยโรคพิษสุราเรื้อรังที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วจน
 กลายเป็นปัญหาสังคม

ชีวิตของเราในยุคที่เทคโนโลยีพัฒนาอย่างรวดเร็วได้เปลี่ยนแปลง
 ไปอย่างไรบ้าง เราเช็ทข่าวสารและสภาพอากาศทันทีที่ลืมตาตื่น อีทัง
 ยังเชื่อมต่อกับโลกสมาร์ตโฟนจนถึงเวลาเข้านอน แต่สุดท้ายแล้วเรา
 ยังมีความสุขและแข็งแรงกันดีหรือเปล่า

แน่นอนว่าความก้าวหน้าของสมาร์ตโฟนและโซเชียลมีเดียมี
 ประโยชน์ในหลายด้าน เราติดต่อกแลงเปลี่ยนกันได้แบบเรียลไทม์กับ
 คนที่ถ้าเป็นสมัยก่อนคงไม่มีทางรู้จักกัน ทุกคนล้วนเป็นเพื่อนและได้
 ไกล่ชิดกับคนที่อยู่อีกซีกโลกหนึ่ง พอเข้าไปดูโซเชียลมีเดียของเพื่อน เรา
 มักรู้สึกชื่นชมพวกเขาโดยอัตโนมัติ บ้านของพวกเขาตกแต่งคล้ายๆ กัน
 ได้กินอาหารอร่อยๆ ได้ไปเที่ยวต่างประเทศ ได้อ่านหนังสือ มีงานอดิเรก
 ที่น่าทำตาม ทำไมทุกคนถึงมีชีวิตที่ดีกันขนาดนี้ละ แคเห็นก็หมดแรงใจ
 แล้ว เมื่อเกิดการเปรียบเทียบจึงรู้สึกเศร้าขึ้นมา เพราะนอกจากเราแล้ว
 เหมือนว่าคนอื่น ๆ จะมีความสุขกันหมด จนรู้สึกอิจฉาขึ้นมาแวบหนึ่ง
 ยิ่งทำให้ชีวิตของเราดูน่าหดหู่และไม่สำคัญยิ่งกว่าเดิม

แต่สุดท้ายแล้ว ชีวิตของพวกเขาจะเต็มไปด้วความสุขและ
 ความพอใจเหมือนอย่างที่เราเห็นหรือเปล่า ผมคิดว่าไม่หรอกครับ
 เพราะคนที่ยิ่งรู้จักยิ่งสวมหน้ากากเข้าหากันก็มืมากขึ้นเช่นกัน

เราอยู่ในโลกที่ยิ่งใกล้กับคนอื่นเท่าไร ระยะเวลาของใจกลับ
 ยิ่งไกลออกไปเท่านั้น ทั้งที่ขยับเข้าไปใกล้เพราะเห็นว่าเป็นเพื่อน แต่
 กลับกลายเป็นศัตรู ทั้งที่อุตส่าห์เปิดใจให้แท้ ๆ แต่กลับได้บาดแผล