

Spring

★ 무례한 사람에게
웃으며 대처하는 법 ★

ยิ้มรับคนไม่ดี ที่ผ่านเข้ามา ในชีวิต

ของnunจอง เบียน
ตรองสิริ ทองคำใส แผล

New Edition
ผลงานที่มียอดขายมากกว่า
500,000 เล่ม
ในเกาหลีใต้



เลิกฝึกให้ตัวเองเป็นคนดีบ้างก็ได้ ถึงจะถูกเกลียดไปบ้าง
แต่เชื่อว่าเราจะได้รับความรักจากทุกคนเสียหน่อย

Spring
here we grow

ยิ้มรับคนไม่ดีที่ผ่านเข้ามาในชีวิต

ซองมุนจอง
เขียน

ตรองสิริ ทองคำใส
แปล

การอ่านดีจากรากเหง้าชีวิต



ยัมรับคนไม่ดีที่ผ่านเข้ามาในชีวิต

무례한 사람에게 웃으며 대처하는 법

Spring

ในเครือบริษัทอมรินทร์ คอร์เปอเรชั่นส์ 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   Springbooks

무례한 사람에게 웃으며 대처하는 법 개정판 by 정문정

HOW TO DEAL WITH RUDE PEOPLE (REVISED EDITION) by JEONG MOON JEONG

Copyright © 2023

All rights reserved.

Thai language copyright © 2025 AMARIN CORPORATIONS PUBLIC COMPANY LIMITED

Thai translation rights arranged with Content Group Forest Corp. through EYA (Eric Yang Agency)

สื่อดิจิทัลนี้ให้บริการดาวน์โหลดสำหรับผู้รับบริการตามเงื่อนไขที่กำหนดเท่านั้น

การทำซ้ำ ดัดแปลง เผยแพร่ ไม่มีวิธีใดขานนอกเหนือจากเงื่อนไขที่กำหนด

ถือเป็นความผิดอาญาตาม พรบ.ลิขสิทธิ์

และ พรบ.ว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ 978-616-18-8682-0

เจ้าของ ผู้พิมพ์/ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์ คอร์เปอเรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

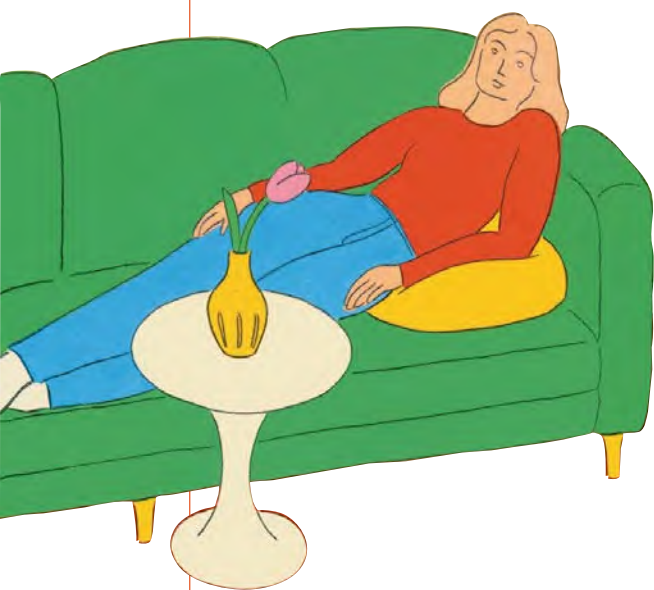
กรรมการผู้จัดการใหญ่ ศิริ บุญพิทักษ์เกษ • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วิรดกพันธ์

รองกรรมการผู้จัดการ ศศกร วัฒนาสุขธิวงศ์ • ที่ปรึกษา อดิศักดิ์ จิระวร

บรรณาธิการบริหาร พรหมก บัวสุข • บรรณาธิการ กัณดาภรณ์ สมพงษ์สวัสดิ์

ผู้จัดการฝ่ายการผลิต อมรลักษ์ณีย์ เขยกลั่น • ศิลปกรรมปกและออกแบบรูปเล่ม ศิริพร เสงายอด, จิรณีย์ คำจันทร์

พิสูจน์อักษร ปุณณวิษณุ พันธุ์แก้ว, วรณพร อาสนวิทยา



คำนำสำนักพิมพ์

เคยไหม ถูกคนรอบข้างทำร้ายทั้งจากคำพูดและการกระทำ แต่เรากลับคิดว่าเขาคงไม่ได้ตั้งใจหรอก หรือเขาก็เป็นคนแบบนี้แหละ นั่นทำให้เราพบกับเหตุการณ์แบบนี้ซ้ำแล้วซ้ำเล่าบ่อย จนกลายเป็นเรื่องปกติ

หลายต่อหลายครั้งที่การกระทำของบางคนทำให้เกิดปัญหาความสัมพันธ์ ซึ่งเอาเข้าจริงก็คือปัญหาของผู้ถูกกระทำ อย่างเราฝ่ายเดียว หากได้ตอบกลับก็กลัวว่าอีกฝ่ายจะมองเราไม่ดี หรือดูเป็นคนแรงๆ แต่พอไม่ทำอะไร ปัญหาที่พบเจอ ก็กัดกินจิตใจจนทำให้เราห่อเหี่ยว

จริงอยู่ที่มันยากที่เราจะควบคุมหรือเปลี่ยนแปลงความคิด การกระทำ รวมถึงคำพูดของคนอื่น แต่เมื่อได้อ่านต้นฉบับหนังสือเล่มนี้แล้ว ก็ค้นพบว่าที่เราเจ็บปวดใจจากคนรอบตัวบ่อยครั้งเป็นเพราะเราเองนี่แหละที่ยอมให้เขาทำแบบนั้น แม้แต่จะโต้ตอบ อีกฝ่ายเลยไม่รู้สึกละอะไร คิดแบบนี้กับเราได้ หากลองฝึกโต้ตอบ รับมือ รวมถึงรู้จักปฏิเสธในบางสถานการณ์ที่จำเป็น รู้จักเด็ดขาดเมื่อถึงเวลาต้องเด็ดขาด ก็จะสามารถใช้ชีวิตร่วมกับผู้คนที่หลากหลายได้อย่างสงบสุข

ตั้งแต่หนังสือเล่มนี้ถูกตีพิมพ์ฉบับไทยครั้งแรกปี ค.ศ. 2019 จนถึงปี ค.ศ. 2025 ปัจจุบันผ่านมาแล้ว 6 ปี ไม่ว่าจะผ่านไปนานเพียงใด ชีวิตของเรายังคงต้องเจอกับผู้คนหลากหลาย ประเภท ย่อมมีคนไม่ดีที่ผ่านเข้ามาในชีวิตเล่มนี้ เพื่อเป็นการขอบคุณที่ได้รับความรักอย่างมากมายจากคุณผู้อ่าน ขอมอบฉบับ New Edition ปรับปรุงเนื้อหาพร้อมกับประสบการณ์ใหม่ที่ จะสะกิดใจคุณผู้อ่านอีกครั้ง

Spring

สารบัญ



บทนำ

ควรรับมือคนทรมานในชีวิตอย่างไร

1

Part 1

ไม่เห็นต้องแสนดี

มนุษย์สัมพันธ์เหมือนไม้กระดานหก	9
อยากนอนตลอดหรือกินจุผิดปกติทั้งวันหรือ	
สงสัยหัวใจไม่สบายนะ	12
ทำไมลูกสาวคนรองลี้มเหลวด้านความรักอยู่เรื่อย	16
สาเหตุที่ติดขัดกับคำว่ามัน	21
ไม่เห็นต้องแสนดี	25
อย่าลดราคาตัวเอง	28
ต่างคนต่างใช้ชีวิตพลางปลอบประโลมบาดแผลตน	33
ซื้อกระเป๋าแพงๆ ไม่ยกสร้างสุข	37
เหมาะเป็นคุณนาย	41
ความสัมพันธ์แบบผู้ใหญ่กดหัวผู้น้อย	
จะมีอยู่ร่ำไปหากเราไม่ก้าวร้าว	46
ไม่เห็นต้องตอบทุกคำถาม	51
ระยะจี๊ดจางกับคนรักที่เคารพตนเองต่ำ	55
กับดักรของความทรงจำตัดแต่ง	59

Part 2

โลกจะดีกว่าเดิมเมื่อเราเลิกมองข้าม

เมื่อไรสุขจึงยิ่งอยากให้คนอื่นสนใจ	67
ไร้ประโยชน์แล้วไง	70
เธอรักเขาเขาไม่ได้	75
ไม่รู้ดีก็อย่าวิจารณ์พล่อย ๆ หรือเมินเฉย	79
วิธีเติบโตลำพัง	85
คนขาดทักษะเห็นใจทำให้คนรอบข้างป่วยไข้	89
ไม่ต้องฝืนเพื่อให้ได้การยอมรับ	92
รบกวนเคารพพรศนิยมกันด้วย	95
เมื่อไม่ซังโลก ถึงแยก็ยังไม่เลวร้าย	98
โลกจะดีกว่าเดิมเมื่อเราเลิกมองข้าม	103





Part 3

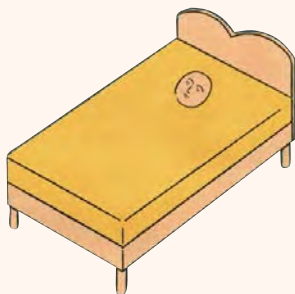
วิธีเพาะมัดกล้ามความเป็นตัวเอง

คิดบวกกับชีวิต ส่วนกับคำพูดเป็นพิษงเจียบขาด!	113
วิธีสนทนากับคนชอบล้าเส้น	117
ปราชญ์ว่าอย่าทำ	121
เหตุผลที่ต้องเรียนรู้วิธีของตัวเอง	124
ฝึกปฏิเสธให้เด็ดขาดและสง่างาม	127
เธอไม่ได้คิดมาก	131
เคล็ดลับของการเป็นคนพิเศษ	138
จงกล้าหาญต่อบาดแผล	140
เสสร้างจนเป็นเรื่องจริง	142
รักคือการกล่าวคำว่า “ขอโทษ” และ “ขอบคุณ” ต่างหากเล่า	145

Part 4

นิสัยไม่ปล่อยให้คำพูดลบอยู่เหนือกว่า

อย่าปล่อยให้คำพูดลบอยู่เหนือกว่า	157
ไม่เจ็บปวดต่อคำวิจารณ์ไร้เจตนาดี	160
บ่มเพาะกำลังใจแกร่งให้หัวใจ	163
ผู้เชื่อมั่นในตัวเองจะไม่ยึดติดคำพูดใครอื่น	167
อย่าหาเม็ดเงินที่บริษัท	171
ทำยังไงเมื่อเจอหัวหน้าชอบดุด่า	175
เลิกสูงส่งกับหวัชโมยความเคารพตัวเอง	180
ฉันไม่ได้แต่งงานเพื่อจะเป็นแม่บ้านค่ะ	186
บ๊องนิด ๆ ก็สะดวกดี	189
เช็กระยะที่เพิ่มความเคารพตัวเอง	193





Part 5

วิธีรับมือคนทรมานด้วยรอยยิ้ม

วิธีรับมือคนทรมานด้วยรอยยิ้ม	203
ไม่ใช่ตำหนิ แต่เป็นร่องรอยหลังใช้งาน	207
บางครั้งการไม่พยายามก็เป็นความพยายามเต็มที่แล้ว	212
อย่าเชื่อคำพูดคนอื่นมากเกินไป	214
พิธีจบการศึกษาของมนุษย์ : เติบโตมาจากลา	218
หัดเพิกเฉย	221
ทำเต็มที่ให้ตัวเราวันนี้มีความสุข	224
หากใครบางคนทำให้เราต้องพูดจาใจร้ายบ่อยๆ	229
คัดค้านตัดสินของเราไว้ก่อน	232
จัดความสัมพันธ์ให้มินิมัล	235
บทส่งท้าย	244
เกี่ยวกับผู้เขียน	247

บทนำ

ควรรับมือคนทรมานในชีวิตอย่างไร

ฉันสะดุดใจเหตุการณ์หนึ่งในรายการทอล์กโชว์ซึ่งดำเนินรายการโดยให้พิธีกรกับแขกรับเชิญหลายคนพูดคุยกัน ดาราชายเจ้าของคาแร็กเตอร์พูดจาขวานผ่าซากคนหนึ่งซึ่งชอบยิงคำถามแนวตลกอีกฝ่ายหน้าหงาย พูดแหวะตลกหญิงชื่อคิมซุกว่าเธอ “หน้าตาอย่างกับผู้ชาย” หากเป็นคนอื่นคงหัวเราะรับ หรือรับมุกด้วยวิธีพูดล้อสั่งขารตัวเองให้ฟังตลกกว่าเดิม แต่คิมซุกไม่ทำแบบนั้น เธอมองหน้าเขา พูดสั้นๆ เสียงราบเรียบว่า “อ้าว? ทำร้ายจิตใจกันนี่หว่า” อีกฝ่ายจึงบอกเขาแซวเล่นแล้วขอโทษเธอ คิมซุกยิ้มรับคำขอโทษก่อนตอบ “ไม่เป็นไรค่ะ” จากนั้นหัวข้อสนทนาก็เปลี่ยนสู่ประเด็นอื่นได้อย่างลื่นไหล

ฉันเก็บฉากนั้นมาขบคิด ผู้หญิงเราเป็นเป้าเรื่องรูปร่าง (ถูกวิจารณ์รูปร่าง) หน้าตา (ถูกวิจารณ์หน้าตา) อยู่ทุกเมื่อเชื่อวัน

สื่อรายการโทรทัศน์ก็ดึงลักษณะตรงข้ามในตัวเพศหญิงมาเปรียบเปรยบ่อยครั้ง ฉะนั้นมาถึงลักษณะตรงข้ามระหว่างหญิงสาวคนสวยซึ่งจะได้รับคำชื่นชม กับหญิงสาวอีกคนที่รูปลักษณะด้อยกว่าซึ่งจะถูกล้อเลียนจากเพศชาย เช่น หุ่นเหมือนตุ่ม ออกกระดาน ขี้ริ้วขี้เหร่ ยิ่งถ้อยคำที่ใช้กระเซ้ามีสีสันก็ยิ่งเรียกเสียงหัวเราะ และหากคนถูกล้อแสดงอาการไม่พอใจ ก็จะถูกค่อนว่า “ฉันแค่ล้อเล่น ทำไมเธอจนเฉียวจัง” ตามด้วยถูกจัดให้เป็นผู้หญิงประเภท “ถนัดทำให้คนอื่นประสาทเสีย” ผู้หญิงส่วนใหญ่จึงเลือกอดทนเงียบๆ กระนั้นหากทนจนทนไม่ไหว ระบายความรู้สึกขุ่นมัวให้รับรู้ อีกฝ่ายก็จะบอกว่า “คิดไม่ถึงเลยว่าเธอเก็บไปเคือง น่าจะบอกกันตั้งแต่แรก”

ท่ามกลางวัฒนธรรมเกาหลีใต้ซึ่งมีลักษณะอำนาจนิยมและยกเพศชายเป็นศูนย์กลาง เราจะเห็นว่า ยิ่งเป็นผู้หญิงอายุน้อย ก็ยิ่งแสดงตัวตนของเธอไม่เป็น สับสน หรือถูกทำร้ายจิตใจ พวกเขาหวังใจว่าหากแสดงท่าทีคับข้องใจต่อสิ่งที่ประสบ คนอื่นจะไม่เข้าใจ ซ้ำร้ายหากถูกสังคมเปรียบเธอกับเพศชายที่คุ้นเคยกับวัฒนธรรมแบบทหารมากกว่า พวกเขาจะถูกตราหน้าว่า “เข้าสังคมไม่เป็น” “ขาดทักษะเข้าสังคม” ผู้หญิงจึงเก็บซ่อนอารมณ์ความรู้สึกไว้เพียงในใจพลางคิดทบทวนแล้วสิ่งที่พวกเขาคิดได้ก็มักสรุปรวมเสมอว่าปัญหาเกิดจากตัวเธอเอง “ฉันคงทำตัวให้ชวนเข้าใจผิดเอง” “เขาไม่ได้ตั้งใจหรอกฉันคงคิดมากเอง” และแล้วความจริงว่า “เขาทำร้ายจิตใจเรา” ก็พลันหายวับ เหลือเพียง “เราคิดมากเอง”

เราถูกตัดสินว่าเป็นคนเจ้าอารมณ์ง่ายดายเหลือเกิน

เมื่อแสดงความไม่พอใจ แม้ว่าคำพูดอย่างเช่น “คุณพูดออกมาได้ยังไง” “ฉันรู้สึกแย่” ถ่ายทอดความรู้สึกเราได้ชัดเจน ทว่าหากจิตไม่แข็งแรงแรงจริงก็พูดยาก และยิ่งยากเข้าไปอีกเมื่ออยู่ในสังคมเกาหลิดี ซึ่งมีขนบธรรมเนียมเคารพผู้อาวุโสที่มีอายุหรือตำแหน่งสูงกว่า ฉันสมัยวัยรุ่นไม่สันตติการแสดงออกทางอารมณ์เอาเสียเลย เป็นเหตุให้มนุษย์สัมพันธ์แยลงบ่อยครั้ง ไม่มีใครสอนเรื่องแบบนี้แก่เราหรอก ดังนั้นส่วนใหญ่เราจึงลงเอยด้วยการว่าร้ายคนที่เราผิดใจด้วย บางทีแค้นใจจนร้องไห้หรือไม่ก็อดทนเก็บกดอยู่เรื่อย ๆ กระทั่งถึงคราวแตกหักก็ตัดความสัมพันธ์เสียดี ๆ ฉันจึงอยากรู้วิธีรับมือคนมารยาทหยาบมาตลอด ต้องทำอย่างไรถึงจะแสดงความรู้สึกของเราได้อย่างแข็งแรงแรง แต่ขณะเดียวกันก็ดูมีไหวพริบ

นี่เป็นเหตุผลที่ฉันจำประโยค “อ้าว? ทำร้ายจิตใจกันนี่หว่า” ของคิมซุกได้แม่น คำพูดของเธอสั้นกระชับ แข็งแรงแรงแสดงความรู้สึกได้ครบถ้วน แต่ไม่ถึงกับไล่ต้อนอีกฝ่ายจนมุม ประโยคนี้ของเธอยังทำให้อีกฝ่ายกลัวขอโทษ บริบทของเขากลายเป็นคนที่เผลอพูดใจร้าย ส่วนคิมซุกก็ดูเท่มากเมื่อรับคำขอโทษแบบไม่ถือสา ไม่เพียงเท่านี้ คำตอบโต้ของคิมซุกยังเตือนอีกฝ่ายกลายเป็นที่อาจไม่เคยมีใครปรามเขามาก่อน เสมือนเธอมอบโอกาสให้เขาพิจารณาตัวเองว่า “ความประพฤติของคุณมีปัญหา” ซึ่งนี่อาจเข้าขั้นเป็นโชคของเขาด้วยซ้ำ ถึงคนเราจะทำผิดทำพลาดกันได้ แต่ถ้าไม่รู้ตัวว่าผิดก็ยอมทำผิดแบบเดิมซ้ำครั้งแล้วครั้งเล่า สาเหตุที่คนทรมานมักเป็นคนอายุมากหรือมีตำแหน่งทางสังคมสูง ก็เพราะไม่มีใครกล้าตักเตือนนี่ละ

สังคมที่ขาดความเท่าเทียมในการสื่อสาร ก็ต้องมีฝ่ายเหนือกว่า กับฝ่ายด้อยกว่าโดยปริยาย

คิมซุกเป็นดาราตลกที่มีคาแร็กเตอร์แบบ “เจ้าใหญ่” วิธีพูดที่สลับบริบทขายหญิงของเธอก็น่าสนใจดี เช่น “หนุ่มๆ ต้องระมัดระวังตัว” “ผู้ชายเป็นคนรินเหล้าสิ” บทพูดของเธอในรายการ *Saturday Night Live Korea* ช่อง tvN ตอนผู้ชายที่แสดงเป็นหัวหน้าถามว่า “ทำไมคุณเฉียวจัง เมินส์มารีง” คิมซุกย้อนว่า “แล้วทำไมหัวหน้าอารมณ์ดีจัง เพิ่งฝันเปียกมารีงคะ” และสำนวนเกาหลีที่เธอนำมาล้อว่า “เกิดเรื่องอัปยศแน่ ถ้าเสียงผู้ชายดังข้ามกำแพงบ้าน”¹ ต่างกลายเป็นประโยคดังในเกาหลี การปรับแต่งคำพูดเดิมสร้างเสียงหัวเราะ พร้อมกับทำให้ผู้คนเฉลียวใจด้วยว่า คำพูดที่เคยได้ยินได้ใช้กันมาเนิ่นนานอย่างไม่เคยเอะใจนั้น ที่แท้แทรกซึมด้วยอคติและการกดขี่

นอกจากคิมซุก ยังมีอีฮโยริอีกคนที่พูดจาจะฉานน่าฟัง ตอนอีฮโยริออกรายการบันเทิงหนึ่ง พิธีกรขอให้เธอร้องและเต้นเพลงสมัยเธออยู่วงฟิงเคิล² ดูจากรูปการณ์แล้วน่าจะไม่ได้เตรียมกันมาก่อน เรียกว่าเป็นคำขอที่กวนใจอยู่เหมือนกัน

¹ สำนวนเดิมคือ จะเกิดเรื่องอัปยศขายหน้าหากเสียงผู้หญิงดังออกนอกกำแพงบ้าน ความหมายคือผู้หญิงเป็นตัวรบกวน ควรอยู่เหี่ยวเฝ้าเรือนและเป็นช้างเท้าหลัง-ผู้แปล

² ชื่อวง Fin.K.L ย่อมาจาก Fine Killing Liberty เป็นวงเกิร์ลกรุ๊ปที่มีสมาชิกสี่คน เปิดตัวในปี ค.ศ. 1998 โดยอีฮโยริมีตำแหน่งเป็นหัวหน้าวง ปัจจุบันสมาชิกในวงทั้งสี่ยังคงมีผลงานในการบันเทิงทั้งในด้านงานเพลง งานแสดง งานรายการโทรทัศน์-ผู้แปล

ฮิโตะริบอกพิธีกรคนนั้นว่า “วิธีดำเนินรายการคุณเก่าก๊ากเลยนะคะ” เรียกเสียงฮาใหญ่ เธอปิดคำขอนั้นได้อย่างราบรื่นด้วยการพูดเสริมว่า “เดี๋ยวนี้คนไม่รู้จักเพลงของฟิงเคิลหรอกคะ” พิธีกรค่อนข้างมีอายุและตลกๆ คำพูดของเธอจึงทำให้ผู้ร่วมรายการคนอื่นเห็นดีด้วย ฮิโตะริใช้จังหวะนั้นเปลี่ยนหัวข้อสนทนาได้โดยไม่เหน็ดเหนื่อย ช่างเป็นวิธีรับมือที่ทั้งฉลาดและสร้างบรรยากาศครื้นเครงได้ดีเหลือเกิน

มีอีกกรณีตัวอย่างที่เจอสถานการณ์คล้ายกัน แต่เจ้าตัวรับมืออีกแบบ ตอนนั้นเกิร์ลกรุ๊ปวงหนึ่งไปออกรายการบันเทิง พวกผู้ชายในรายการคะยั้นคะยอขอสาว ๆ ทำท่าทางบ๊องแบบ์ ออกอ้อนให้ดูหน่อย พวกเธอปฏิเสธว่า “ไม่อยากทำ” พลังน้ำตาร่วง สาเหตุอาจเป็นได้ว่าแต่ละคนกลัวกลิ่นผืนผ้าตามคำขอแบบเดียวกันไม่รู้กี่ครั้งแล้ว อย่างไรก็ตาม พอจู่ ๆ สาว ๆ ร้องให้ บรรยากาศของรายการก็พลันกร่อยลง เมื่อออกอากาศก็เกิดเสียงวิพากษ์วิจารณ์ว่าสมาชิวงนี้ไม่เป็นมืออาชีพ ถึงขั้นจะเข้าใจพวกเธอ แต่ก็เสียดยศแทนว่าหากพยายามหาวิธีรับมือให้ดีอีกนิด เสียงตอบรับคงดีกว่าที่เป็น พวกคิดว่าท่าทางของพวกเธอช่างเหมือนฉันในอดีต ฉันก็อดหุดไม่ได้

ชีวิตเราพบเจอคนทรมานเยอะเหลือเกิน บางคนก็ทะเลาะล้ำเส้นโดยไม่สนใจว่าคนอื่นแต่ละคนและความสัมพันธ์แต่ละความสัมพันธ์มีระยะเว้นว่างทางใจไม่เท่ากัน ยังพอมีวิธีช่วยให้เราปราบคนทรมานว่า “คุณล้ำเส้น” อย่างไม่เปลืองพลังได้บ้างไหมนะ คำตอบคือมีแน่นอน ซึ่งฉันจะบอกไว้ในหนังสือเล่มนี้แหละ อนึ่ง ถ้าอยากนำวิธีเหล่านี้ไปใช้ เราต้องฝึกฝนด้วย

ฉันผ่านช่วงวัยยี่สิบปีมาโดยเข้าใจว่าตัวเองอ่อนแอที่ปล่อยให้
มีแต่คนทำร้ายจิตใจอยู่นั่น ฉันจึงปรารถนาชีวิตที่เป็นตัวฉัน
อยากกดปุ่มปิดเสียงรบกวนจากภายนอกที่เป็นอุปสรรคต่อการ
ฟังเสียงหัวใจตัวเองได้อย่างไม่ยี่หระ การหล่อเลี้ยงมัดกล้ามเนื้อ
แข็งแกร่งแห่งการแสดงตัวตนต้องอาศัยความอดทนและเวลา
เชกเช่นเดียวกับการสร้างรูปร่างงดงามด้วยการออกกำลังกาย
ผลลัพธ์ของการหมั่นฝึกฝนโดยไม่ระย่อ คือตอนนี้ฉันเลิกโทษ
ตัวเอง และเลิกย่ำคิดซ้ำซากทุกคืนว่ามีใครทำร้ายใจฉันบ้าง
แล้วค่ะ

มีวิธีช่วยให้เราตั้งมั่นบนจุดยืนของตัวเองได้โดยไม่ต้อง
เสียน้ำตาหรือโกรธซึ่งใครอยู่นะ วิธีที่ฉันลองปฏิบัติแล้วพบว่า
เป็นวิธีที่ดีที่สุด ตลอดจนสิ่งต่าง ๆ ที่ฉันเรียนรู้ระหว่างทางอยู่
ในหนังสือเล่มนี้แล้ว ถึงเวลาเลิกเปลืองพลังใจเพราะคนทรมาน
ยังมีวิธีอีกมากให้เราปรามคนประเภทนี้ได้อย่างสง่างามและ
ด้วยใบหน้าเจือรอยยิ้ม ขอให้หนังสือเล่มนี้เป็นตัวช่วยแก่ทุกท่าน
ผู้ต้องการตามหาตัวตนให้พบแม้อยู่ในหมู่คนทรมานนะค่ะ

Part 1

ไม่เห็นต้องแสนดี



มนุษย์สัมพันธ์ เหมือนไม้กระดานหก

ฉันรู้ทันทีว่าใครบ้างเป็นคน “แสนดี” พวกเขาักพูดคำว่า “ไม่เป็นไร” “ฉันโอเค” ติดปาก แถมยังตั้งอกตั้งใจฟังฉัน พูดความคิดเห็นจนฉันชักกระดาก เมื่อถามความเห็นพวกเขามักสวนใหญ่จะตอบว่า “ดีครับ / ค่ะ” พวกเขามีจุดเหมือนกันคือแทบไม่พูดคำว่า “ไม่ได้” “ฉันไม่ไหว” “ไม่ชอบ” เพราะพวกเขาเชื่อ “หายเข้ากลีบเมฆ” เลิกติดต่อกันดีกว่าพูดคำแบบนั้น

ทำไมฉันถึงรู้ดีนะหรือ ก็เพราะฉันในวัยยี่สิบกว่าปีเคยเป็น “สาวแสนดี” ตามอุดมคติเช่นเดียวกับผู้หญิงเกาหลีอีกหลายคน ใกล้เคียง ปมเด็กดี¹ จะอยู่คู่กับปัญหาศักดิ์ศรีอย่างไม่อาจเลี่ยง

¹ Good Girl / Boy Syndrome หมายถึงสภาพจิตใจที่เก็บกดอารมณ์ความรู้สึกแท้จริงของตนไว้ แล้วประพฤติตนเป็นคนแสนดี เพื่อให้ดูดีในสายตาผู้อื่น – ผู้แปล

ในเมื่อปักใจเชื่อว่าคนอื่นจะหยุดรักหากตนไม่เป็นเด็กดี จึงกล่าวปฏิเสธ “No” ไม่เป็น พอใช้ชีวิตด้วยการคอยจับสังเกตกิริยาอาการคนอื่น ใจคอก็ห่อเหี่ยวลง สุดท้ายก็ลงเอยในรูปแบบของ “เชิญทำตามใจคุณเถอะ”

ฉันในอดีตเห็น้อยล้ำเสมอเพราะพร่ำพูดคำว่า “ไม่เป็นไร” ฉันเบียดเบียนตัวเองด้วยมัวแต่เห็นแก่คนอื่น ยิ่งเป็นความสัมพันธ์กับคนรักยิ่งแล้วใหญ่ หากฉันเล่าความรู้สึกของฉันตอนนั้นให้พวกอดีตแฟนหนุ่มฟัง พวกเขาคงพูดงๆ ว่า “ไม่ยักรู้ว่าเธอไม่ชอบ น่าจะบอกกันหน่อย” ไซ้คะ พวกเขาไม่เคยบีบบังคับฉัน บทบาทสาวแสนดีก่อปัญหาใหญ่ที่สุดก็เรื่องนี้เอง สมัยฉันยังทำตัวเป็นสาวแสนดี ฉันมักลอบโทษอีกฝ่ายว่าเป็นต้นเหตุเมื่อความสัมพันธ์เราเจอจุดสะดุด เพราะใจฉันปองงเสียแล้วว่าฉันคือฝ่ายเสียสละ อีกฝ่ายนั้นละที่เห็นแก่ตัว

เจ้าความคิด “ฉันคือฝ่ายเสียสละ” เปรียกความกระหายสิ่งตอบแทนได้อย่างน่าประหลาด ปัญหาเล็กน้อยพลันเป็นเหตุให้ทะเลาะลูกกลามเป็นปัญหาใหญ่ เพราะ “คนแสนดี” ผู้อดทนเก็บกดอารมณ์ความรู้สึกตลอดมานั้น จะมีความรู้สึกว่าคุณตนเป็นฝ่ายถูกทำร้ายมากขึ้นพอๆ กับศักดิ์ศรีที่ถูกบั่นทอนเหลือเพียงกระຈ้อยร่อย นานวันก็แปรเปลี่ยนเป็นเสียงตวาดอีกฝ่ายว่า “ทำไมเธอทำกับฉันแบบนี้!”

ตัวฉันปัจจุบันพบว่าหลายปัญหาเมื่อก่อนเกิดจากฉันคาดหวังเองแล้วเสียใจเกินเหตุอยู่คนเดียว กว่าจะยอมรับว่าฉันมีส่วนสร้างปัญหาก็ต้องใช้เวลานานพอๆ ที่แท้ฉันกดดันกับการกุมพวงมาลัยแห่งความสัมพันธ์ จึงปิดให้อีกฝ่ายรับหน้าที่

แต่แล้วพอความสัมพันธ์พวกเราไม่เดินทางสู่ทิศทางที่ฉันต้องการ
ฉันก็พุ่มพ่ายเสียใจ ทั้งที่อีกฝ่ายก็คงกดดันตลอดมาเหมือนกัน...

ฉันหันมาเผชิญหน้าปัญหาและหัดปฏิเสธโดยเริ่มจาก
สิ่งเล็กน้อย พอฝึกฝนนานเข้า ฉันก็พูดเป็นแล้วว่าฉันทำไม่ไหว
กล้าพูดว่าไม่ชอบเมื่อไม่ชอบเป็นแล้วด้วย เมื่อก่อนฉันเคยคิดว่า
คำปฏิเสธจะทำให้ผู้คนตีจาก แต่กลายเป็นว่าความสัมพันธ์กับ
ผู้คนของฉันกลับดีขึ้น เพราะคำปฏิเสธช่วยกันคนที่เห็นฉัน
อ่อนแอและเอาเปรียบง่ายออกไป พร้อมกับช่วยเพิ่มจำนวน
คนที่ให้และรับสิ่งที่ต้องการจากกันอย่างยุติธรรมให้มากยิ่งขึ้น

มนุษย์สัมพันธ์เปรียบเหมือนการเล่นไม้กระดานหกกับ
กิ้งก่าต่อยมวย คือหากน้ำหนักตัวผู้เล่นต่างกันมากก็เล่นไม่สนุก
ถึงช่วงแรกฝ่ายหนึ่งยอมหยวนแพ้ให้ครั้งสองครั้ง แต่เล่นได้
ไม่นานต่างคนก็จะล้า ฉันในฐานะที่เคยสวมบทบาทสาวแสนดี
มาก่อน อยากบอกเหล่าผู้มีปมเด็กดีว่า “ความแสนดี” ไม่ใช่
ปัจจัยสำคัญของการผูกสัมพันธ์ให้ยืนยาวและแข็งแรง ความ
สัมพันธ์ใด ๆ ที่เรียกร้องให้อีกคนต้องใจดีเสียสละเสมอ ก็น่าจะ
เป็นความสัมพันธ์ที่ “ไม่สนุก” ซึ่งไม่มีเสียเลยยังได้ มนุษย์สัมพันธ์
ที่แข็งแรงจะเกิดก็ต่อเมื่อต่างคนต่างใส่ใจ ให้ และรับพลังของกัน
เหมือนการเล่นไม้กระดานหกต่างหากละ

อยากนอนตลอด หรือกินจุพิดปกติขึ้นหรือ สงสัยหัวใจไม่สบายนะ

“(...) เสียหายที่เรารับผิดชอบต่อจำกัด จึงไม่อาจร่วมงานกับคุณ หวังว่าโอกาสหน้าจะได้ร่วมงานกันนะครับ”

ฉันควรทำตัวอย่างไรหลังอ่านข้อความแสนสุภาพอันชวนอารมณ์เสียนี้จบ ฉันปิดม่าน ทั้งตัวนอนคลุมโปงบนเตียงทั้งๆ เพิ่งกินมื้อเที่ยง พอรู้สึกตัวตื่นก็คว้ามือถือมาดูและเห็นว่าฉันหลับไปสี่ชั่วโมง ฉันคว้ามือถือลงแล้วนอนต่อ อีกสองชั่วโมงก็ตื่นแล้วหลับอีกสองสามชั่วโมง หลับๆ ตื่นๆ ไปตลอดคืน

ฉันนอนวันละสิบสี่ชั่วโมงตลอดอาทิตย์กว่าเรียกว่าแรงจะกลับมา ฉันค่อยๆ จัดการสะสมงานค้างทั้งๆ วงงุ่น ทำให้ฉันถึงง่วงนอนตลอดเวลาเลยนะ ช่วงเวลาอีมครีมนำงอนนั้นกินเวลาอยู่นานพอๆ

ฉันเพิ่งนึกถึงคำพูดเพื่อน

“หมูนี้อ้วนง้วนบ่อยมากจนสงสัยว่าตัวเองป่วย พอไปตรวจ หมอบอกว่า ‘คุณคงเหนื่อยใจ ก็เลยอยากหนีความจริง’ ฟังแล้ว น้ำตาแทบร่วงแน่ะ”

หรือว่าที่ฉันง้วนผิปกติ ไม่อยากลืมตา และอยากนอนต่อเรื่อย ๆ จะมีสาเหตุเดียวกัน

ฉันเฉย ๆ กับคำแนะนำว่า “ความเครียดคือบ่อเกิดสารพัดโรคภัย” แต่ฉันเห็นด้วยอย่างยิ่งที่ว่า “หากหัวใจไม่สบาย เราจะยิ่งง้วนซึม” พอทบทวนตัวเองก็เห็นว่าฉันไม่ค่อยดูแลร่างกายเลย ตอนอายุน้อย สิ่งที่ฉันคิดต่อร่างกายตัวเองช่วงวัยยี่สิบปีมีเพียง “อยากผอมเหมือนดารา” ส่วนคำว่า “ดูแลร่างกาย” ในความคิด ก็คือการไต่เตส บางทีหัวใจฉันคงเพียรส่งสัญญาณมาตลอด เพื่อขอคุยกับฉัน แต่ฉันกลับตีความว่าเป็นแค่อาการป่วยใช้ภายนอก ทั้งที่การดูแลร่างกายก็เชื่อมโยงกับการดูแลหัวใจ

ฉันลองนึกถึงสัญญาณเหล่านั้น ตอนอายุยี่สิบปีต้น ๆ ช่วงหนึ่งฉันสวปามไม่หยุด กลับถึงห้องพักเหนื่อย ๆ ก็นึกอยากกินแต่พิซซ่า ไก่ทอด บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป หลังกินของมัน เลียนก็ตามด้วยอยากซดน้ำอัดลม บางวันก็กวาดขนมขบเคี้ยวจากร้านสะดวกซื้อมานั่งกินจนแน่นท้องแล้วอาเจียน มารู้ทีหลังว่านี่เป็นอาการกินอาหารผิดปกติรูปแบบหนึ่ง

ช่วงหางานทำ ฉันเปรียบเหมือนสัตว์กินพืชอ่อนแอ ผู้อยู่ชั้นล่างสุดของห่วงโซ่อาหาร จึงคิดมาก ชอบการวางแผน เสียจนถูกเรียกว่า “พวกรักความสมบูรณ์แบบ” คือต้องการจะควบคุมทุกเรื่องให้เป็นไปตามใจ ภายหลังฉันอ่านเจอในหนังสือจิตวิทยาว่าคนที่มีนิสัยชอบควบคุม มีโอกาสเกิดอาการกินอาหาร

ผิดปกติได้สูง ความคับข้องใจต่อชีวิตปัจจุบันหรือความรู้สึก
โดดเดี่ยวนำไปสู่อาการกินอาหารผิดปกติได้เช่นกัน ที่แท้พอ
คนเราเติมเต็มหัวใจไม่สำเร็จ ก็จะหันมาเติมเต็มใส่ปากนี่เอง

หากรับความเครียดสั่งสมนาน ร่างกายจะถูกเล่นงาน
ด้วยฮอร์โมนที่เป็นเหตุให้เกิดปัญหาสุขภาพ ดังนั้นเมื่อระบบ
ภูมิคุ้มกันอ่อนแอลงจากความทุกข์หรือกลุ้มกังวล ร่างกาย
เราจึงสร้างปฏิกิริยาปกป้องตัวเองด้วยการหลีกหนีความจริงเพื่อ
ลดความเครียด ปฏิกิริยาต่อความเครียดยังเกิดกับระบบอวัยวะ
ภายใน มีงานวิจัยระบุด้วยซ้ำว่า คนเครียดมีโอกาสมีอาการ
ปวดท้องมากกว่าคนไม่เครียดถึงสามเท่า

หากร่างกายเริ่มแสดงอาการผิดปกติ เช่น ปวดท้อง
ท้องผูก คันผิวหนัง กินมากหรือน้อยผิดปกติ ปวดศีรษะ จิตใจ
ไม่สงบ หลับไม่สนิท ฯลฯ เราต้องสำรวจตรวจตราหัวใจตัวเอง
หน่อย เพราะสาเหตุอาจไม่ใช่แค่ร่างกายเราอ่อนแอเฉยๆ ฉัน
ไม่ชอบวิธีคิด “เอาชนะร่างกายด้วยจิตใจ” ร่างกายไม่ใช่เป้า
ให้เราเอาชนะ หากเป็นสิ่งแสดงอาการป่วยไข้เชิงประจักษ์ จิตใจ
กับร่างกายจึงไม่ใช่คู่ประลองที่ต้องสู้กันให้รู้แพ้ชนะ แต่เป็น
มิตรสหายร่วมทางที่คอยโอบกอดซึ่งกันและกันต่างหาก

ผู้คนที่หายขาดจากอาการกินอาหารผิดปกติมักพูดถึง
เคล็ดลับเดียวกัน นั่นคือเกิดจากจิตใจ พวกเขาอาการดีขึ้น
“ตั้งแต่เขียนบันทึกขึ้นชมตัวเอง” “ตั้งแต่เจอคนรักที่รักและ
ยอมรับในตัวเรา” “ตั้งแต่คนในครอบครัวห่วงใยใส่ใจ” ฯลฯ
ความรู้สึกได้รับความเข้าใจจะเติมพลังให้เราก้าวต่อในโมงยาม
ที่ชีวิตท้อแท้รุนแรง และการได้รับการยอมรับในสายสัมพันธ์

ก็จะพุงใจให้เรารู้อย่างน้อยเราคือคนมีค่าบนโลก เมื่อหัวใจ
เสียสมดุล ร่างกายจะส่งสัญญาณเตือนเป็นระยะให้เราพัก
การหมั่นสำรวจหัวใจให้ถี่ถ้วนก็เหมือนเราทำความเข้าใจร่างกาย
ที่ละน้อย รู้จักตรวจค้นและปลดปล่อยปัญหาใจเป็นเมื่อไร
ร่างกายเราจะกลับคืนสู่ปกติอีกครั้ง