



สารบัญ

บทนำ 20

CHAPTER 1

ความรู้สึกขุ่นมัวในใจตัวเอง

- 1 รู้สึกว่าตัวเองหัวเดียวกระเทียมลีบ 24
- 2 ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนก็รู้สึกเหมือนไม่มีที่ยืน 26
- 3 รู้สึกเหงาทั้งที่อยู่กับผู้คน 28
- 4 รู้สึกว่าไม่มีใครเข้าใจตัวเองเลย 32
- 5 รู้สึกไม่ชอบตัวเอง 34
- 6 ควบคุมอารมณ์ตัวเองไม่ได้ 36
- 7 รู้สึกอิจฉาเมื่อเห็นคนอื่นมีสิ่งที่ตัวเองไม่มี 40
- 8 อยากรับความรักของผู้คน 42

9	รู้สึกกังวลเมื่อตารางเวลาไม่แน่นอนเอ๊ยด	44
10	คิดในแง่ลบอยู่ตลอดเวลา	46
11	รู้สึกโดดเดี่ยวหรือเหงา	48
12	รู้สึกอิจฉาคนอื่น	50
13	มองทุกอย่างเป็นลางร้าย	52
14	คิดว่าตัวเองโชคไม่ดี	54
15	ไม่ได้ครอบครองในสิ่งที่ต้องการ	56
16	รู้สึกหดหู่โดยไม่มีเหตุผล	58
17	มีสิ่งที่ไม่อาจตัดใจยอมแพ้ได้	60
18	ไม่อาจลืมความทรงจำในอดีตได้	62
19	ไม่อาจเลิกนิสัยแย่ ๆ ได้	64
20	รู้สึกรอนรอนเวลาเห็นคนอื่นมีชีวิตที่ราบรื่น	66
21	คิดมากเรื่องอายุของตัวเอง	68

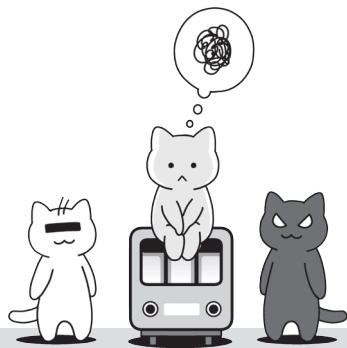


CHAPTER

2

ความรู้สึกขุ่นมัวจาก
เรื่องความสัมพันธ์กับผู้คน

- 22 ซอคิดว่าตัวเองทำให้คนอื่นอารมณ์เสีย 72
- 23 ให้ความสำคัญกับความรู้สึกของคนอื่นก่อนตัวเอง 74
- 24 กังวลว่าคนอื่นจะรู้สึกสนุกเวลาอยู่กับตัวเองไหม 76
- 25 กังวลว่าคนอื่นจะมองตัวเองอย่างไร 78
- 26 ไม่ถนัดในการขอร้องคนอื่น 80
- 27 ปฏิเสธคำชมไม่เป็น 82
- 28 ไม่กล้าแสดงความคิดเห็น 84
- 29 รู้สึกยึดติดกับคนอื่น 86



30	กลัวการพบเจอกับคนแปลกหน้า	88
31	ชอบฟังพาดคนอื่น	90
32	รู้สึกว่าคนอื่นไม่เป็นไปตามที่ตัวเองต้องการ	94
33	ถูกใช้เป็นที่ระบายความเครียดของคนอื่น	96
34	โดนคนอื่นพูดข่ม	98
35	คนอื่นเดาใจตัวเองไม่ได้	100
36	คบหากับคนที่ตัวเองไม่เต็มใจจะคบหาด้วย	102
37	ไม่สามารถให้ความสำคัญกับคนใกล้ตัวได้	104

CHAPTER

3

ความรู้สึกขุ่นมัวจากเรื่องราว

38	ไม่มีที่ให้หลบหนีเพราะต้องออนไลน์อยู่ตลอดเวลา	110
39	เวลาเห็นคนอื่นถูกตำหนิจะรู้สึกเหมือนตัวเองถูกตำหนิไปด้วย	112
40	รู้สึกเหมือนไม่เป็นที่ต้องการของคนอื่น	114
41	รู้สึกเหนื่อยล้าเพราะไม่รู้จักผ่อนคลาย	116
42	รู้สึกว่าตัวเองเป็นแค่ตัวหมากของบริษัท	118

43	พอโดนคนอื่นตำหนิจะรู้สึกว่าเป็นคนไม่ได้เรื่อง	120
44	รู้สึกผิดกับการพักผ่อน	122
45	ต้องทำงานที่ไม่ชอบเพื่อเงิน	124
46	ใส่ใจความรู้สึกของคนอื่นจนไม่กล้า ตกเตือนหรือแสดงความคิดเห็น	126
47	รู้สึกว่าคนอื่นไม่ทำตามความคาดหวังของตัวเอง	128
48	รู้สึกหุดหู่เวลาเห็นคนอื่นพยายามมากกว่าตัวเอง	130
49	อยากได้รับคำชมจากคนอื่น	132
50	รู้สึกโดดเดี่ยวเมื่อต้องทำงานทางไกล	134
51	รู้สึกว่าตัวเองไม่ควรหยุดพักอยู่คนเดียว	136
52	ไม่รู้ว่าตัวเองอยากทำอะไร	138
53	กังวลถึงอนาคตที่มองไม่เห็น	142
54	มีสิ่งที่ยากทำแต่ไม่กล้าลงมือทำ	144



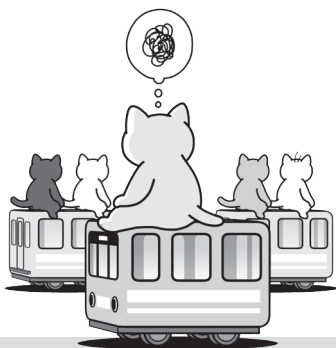
CHAPTER

4

ความรู้สึกขุ่นมัวจากเรื่องสังคม

- 55 โดนข้อมูลเป็นหัว 148
- 56 ไม่สามารถยกโทษให้คนที่แหกกฎได้ 150
- 57 รู้สึกแยเมื่อเห็นโพสต์ที่มีเนื้อหารุนแรง 154
- 58 เพลอเซอร์ข้อมูลเท็จในโซเชียลมีเดีย 156
- 59 คนที่สนิทสนมกันดูเปลี่ยนเป็นคนละคนเมื่ออยู่ในโลกโซเชียล 158
- 60 ถูกนินทาหรือถูกปล่อยข่าวลือแบบผิด ๆ ในโลกโซเชียล 160
- 61 ทรมานกับการใช้ชีวิตแบบมีจ้อจำกัด 162
- 62 เมื่อสิ่งที่ตั้งตาคอยถูกยกเลิกไป 164
- 63 รู้สึกกังวลกับข่าวร้าย 166
- 64 ได้เห็นราตุแก๊งของคนใกล้ตัว 168
- 65 เจอคนพูดไอ้จ้อในช่วงเวลาที่ยากลำบาก 170

66	รู้สึกกังวลหรือหวาดกลัวสิ่งที่มองไม่เห็น	172
67	รู้สึกว่า จะทำตัวสนุกสนานในยามที่ ผู้คนในสังคมกำลังลำบากไม่ได้	174
68	รู้สึกหมั่นเพียรถึงที่มีคนที่ลำบากกว่าตัวเอง	176
บทเสริม		181
บทส่งท้าย		186
ประวัติผู้เขียน		191



CHAPTER

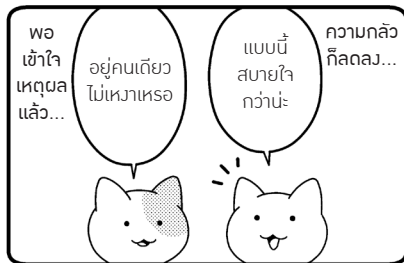
1

ความรู้สึกขุ่นมัว
ในใจตัวเอง



1

รู้ดีกว่าตัวเองหัวเดียวกระเทียมลีบ



ฉันเริ่มคิดว่าการอยู่คนเดียวเป็นเรื่องที่น่ากลัวและชวนให้
เหงาหงอยโดยไม่รู้ตัว จนกระทั่งวันหนึ่งฉันลองกลับมาทบทวน
ตัวเองว่าทำไมถึงคิดแบบนั้น

การที่ฉันรู้สึกเหงาหรือกลัวย่อมมีสาเหตุ เมื่อไตร่ตรองดู
ดี ๆ ก็พบว่าตัวเองมักจะถามว่า “อยู่คนเดียวไม่เหงาหรือ”

เมื่อโดนถามเรื่องบางอย่างอยู่เรื่อย ๆ เราก็จะคิดไปว่า
เรื่องนั้นคือปัญหาของตัวเองจริง ๆ ฉันจึงลองไตร่ตรองดูอีกครั้ง
ว่าการอยู่คนเดียวทำให้รู้สึกเหงาหรือกลัวจริงหรือเปล่า จากนั้น
ฉันก็ตระหนักว่าช่วงเวลาที่อยู่คนเดียวก็รู้สึกสนุกและสบายใจ
ไม่แพ้ตอนอยู่กับคนอื่นเลย

ตัวอย่างเช่น ฉันสามารถตระเวนซื้อของตามร้านโปรด
ได้อย่างอิสระ และมีเวลาคิดไตร่ตรองกับตัวเองอย่างรอบคอบ

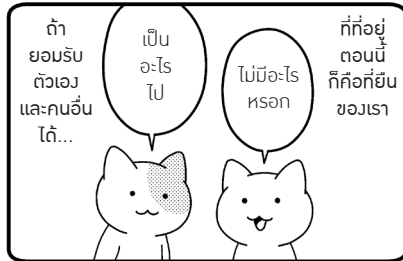
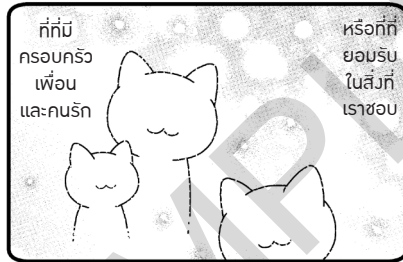
การอยู่คนเดียวไม่ได้ทำให้รู้สึกเหงาหรือกลัวเสมอไป ถ้า
จู้ ๆ รู้สึกกลัวขึ้นมา ลองถามตัวเองดูนะคะว่า “ทำไมถึงกลัว”



ถ้าจู้ ๆ รู้สึกกลัวการอยู่คนเดียวขึ้นมา
ลองถามตัวเองดูว่า “ทำไมถึงกลัว”

2

ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนก็รู้สึกเหมือน ไม่มีที่ยืน



บางครั้งคุณอาจจะรู้สึกเหมือน “ไม่มีที่ยืน” แต่ที่ยืนที่
ที่ว่าหมายถึงที่ไหนกันแน่

เมื่อก่อนฉันก็เคยเอาแต่คิดว่า “ไม่มีที่ยืน” แต่ตอนนี้
ฉันคิดได้ว่ายืนของเราคือที่ที่ยอมรับตัวเรา และขณะเดียวกัน
ก็เป็นที่ที่เรายอมรับคนอื่นด้วย

ดังนั้น ถ้าเราไม่ยอมรับคนอื่นและแม้แต่ตัวเอง ที่ยืน
ของเราก็จะลดน้อยลง

ตัวอย่างเช่น สมมุติว่าที่มีคู่ชีวิตคือที่ยืนของเรา เรา
ต้องยอมรับเวลาที่อีกฝ่ายต้องการอยู่กับเราด้วย ไม่ใช่ว่า
ยอมรับเฉพาะเวลาที่เรายากอยู่กับอีกฝ่าย ไม่อย่างนั้นก็
อยู่ด้วยกันไม่ได้

นอกจากนี้ ในที่ที่เปิดโอกาสให้เราเข้าไปอยู่ เราต้อง
พยายามเพื่อให้ได้รับการยอมรับและเตรียมใจที่จะถูกวิพากษ์
วิจารณ์ด้วย สิ่งที่สำคัญกว่าการได้รับการยอมรับจากคน
รอบข้างคือ การคิดจากใจจริงว่าอยากอยู่ที่นั่น ไม่อย่างนั้น
ก็จะไม่สามารถอยู่ที่นั่นได้

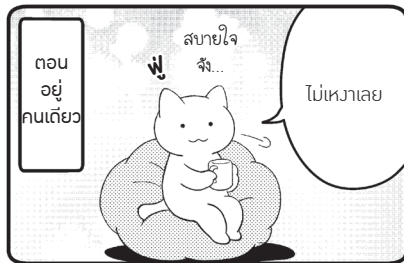
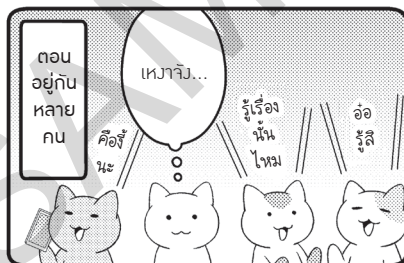
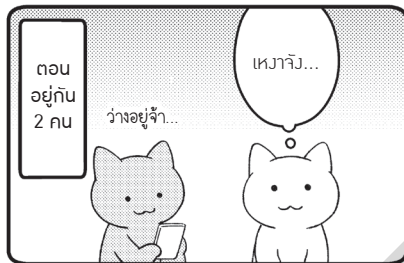
ถ้าสามารถยอมรับตัวเองและคนรอบข้างตามความ
เป็นจริงได้ เราก็ไม่จำเป็นต้องแสวงหาที่ยืน เพราะเราสามารถ
เปลี่ยนสถานที่ที่อยู่ตอนนี้ให้เป็นที่ยืนของตัวเองได้ค่ะ



ลองยอมรับตัวเองและคนรอบข้างตามความเป็นจริงดู

3

รู้สึกเหงาทั้งที่อยู่กับผู้คน



แม้จะไม่รู้สึกเท่าเมื่อก่อน แต่เวลาต้องไปในที่ที่เต็มไปด้วยคนไม่รู้จัก บางครั้งฉันก็ยังรู้สึกขึ้นมาว่า “อะ เหมือนจะเหงาเลยแฮะ”

เวลาไปบางสถานที่ฉันจะรู้สึกโดดเดี่ยวขึ้นมาค่ะ เพราะไม่มีเรื่องที่จะคุยด้วยได้หรือคนอื่นจับกลุ่มกันเรียบร้อยแล้ว แถมฉันเองก็ไม่ใช่คนประเภทที่จะแทรกตัวเข้าไปรวมกลุ่มที่หลังได้

เรื่องน่าตลกคือ ทั้งที่คนเราน่าจะรู้สึกโดดเดี่ยวเมื่ออยู่คนเดียว แต่ฉันกลับรู้สึกแบบนั้นเวลาไปสถานที่ที่เต็มไปด้วยผู้คน และจะรู้สึกสบายใจขึ้นเมื่อได้กลับมาอยู่กับตัวเอง แถมไม่รู้สึกเหงาเลยสักนิด พอได้อยู่ในห้องของตัวเองตามลำพัง ฉันจะรู้สึกว่่า “เฮ้อ เมื่อกี้เหงาจังเลย” (หัวเราะ)

ดังนั้น ฉันจึงคิดขึ้นมาได้ว่าความรู้สึกโดดเดี่ยวไม่ได้เกี่ยวกับว่ามีคนอยู่ด้วยหรือไม่ แต่ขึ้นอยู่กับว่ามีสถานที่ที่ยอมรับตัวเราหรือไม่ต่างหาก พุดง่าย ๆ ก็คือ ถ้าเราอยู่คนเดียวแล้วไม่เหงาก็เพราะตอนนั้นเราไม่รู้สึกกังวลและสบายใจว่า “ฉันสามารถอยู่ตรงนี้ได้” นั่นเอง

ถ้าเราสามารถสร้างสถานที่เช่นนั้นด้วยตัวเองได้ เราก็จะไม่รู้สึกโดดเดี่ยวเมื่ออยู่คนเดียว และถ้าสร้างความสัมพันธ์กับผู้คนในแบบที่ทำให้ตัวเองสบายใจได้ เราก็จะไม่รู้สึกโดดเดี่ยวเมื่ออยู่กับคนเหล่านั้นค่ะ

ภาพลักษณ์ของความโดดเดี่ยวก็คือ “การรู้สึกว่าตัวเอง หัวเดียวกระเทียมลีบ” เหมือนที่ฉันพูดถึงในหน้า 24 ซึ่งการที่เราารู้สึกแบบนั้นอาจเป็นเพราะโดนคนรอบข้างบอกอยู่เสมอว่า “การอยู่คนเดียวมันเหงานะ”

เมื่อมีคนบอกว่าเราโดดเดี่ยวหรือเหงา เราจะพยายามสานสัมพันธ์กับผู้คนโดยไม่จำเป็น และแสวงหาที่ยืนของตัวเองจากโลกภายนอก อีกทั้งฝันอยู่ในสถานที่ที่ไม่เหมาะกับตัวเอง โดยคิดว่าดีกว่าอยู่คนเดียว ทำให้แม้จะอยู่ท่ามกลางผู้คนมากมายก็ยังคงรู้สึกโดดเดี่ยว หรือรู้สึกว่าไม่มีที่ยืนเป็นของตัวเอง

ความจริงแล้วที่ยืนของตัวเองไม่ใช่สิ่งที่ “หาได้จากโลกภายนอกเท่านั้น” แต่เราสามารถสร้างมันขึ้นมาด้วยตัวเองได้ค่ะ

โลกนี้มีคนหลากหลายประเภท บางคนอาจจะรู้สึกเหนื่อยล้าเมื่อต้องอยู่ร่วมกับผู้คนมากมาย ขณะที่บางคนรู้สึกกังวลถ้าไม่ได้อยู่กับใครสักคน

คนประเภทแรกนั้นถ้าพยายามแสวงหาที่ยืนของตัวเองจากโลกภายนอกก็รังแต่จะทำให้รู้สึกโดดเดี่ยว ส่วนคนประเภทหลังก็ต้องเลือกคนที่จะอยู่ด้วยให้ดี ไม่อย่างนั้นความรู้สึกโดดเดี่ยวจะไม่มีทางจางหายไป

สรุปแล้วฉันคิดว่าเราควรเริ่มจากการกลับมานึกทบทวนในช่วงเวลาที่อยู่คนเดียวก่อน

เรามีความสุขในเวลาแบบไหน รู้สึกชอบอะไร และอะไร
คือสิ่งที่จำเป็น... ลองไตร่ตรองอย่างรอบคอบดูนะคะว่าตอนไหน
ที่รู้สึกสบายใจ ตอนไหนที่รู้สึกพึงพอใจ และจริง ๆ แล้วตัวเรา
ต้องการอะไรกันแน่

ฉันคิดว่า การทำความเข้าใจสิ่งเหล่านี้คือทางลัดสู่การ
ไม่รู้สึกละเลยด้วยค่ะ



ที่ยืนของเราไม่ได้อยู่ที่ “โลกภายนอก” แต่อยู่ “ในตัวเรา”