

# สารบัญ

## บทนำ

หน้า 9

บทที่หนึ่ง

เรื่องยิบ ๆ ย่อย ๆ  
ของเหล่าอินโทรเวิร์ต

หน้า 11

บทที่สอง

มันเริ่มที่ตัวตน

หน้า 31

บทที่สาม

บทบาท  
ในครอบครัว

หน้า 51

บทที่สี่

วิธีผูกมิตร  
กับใครสักคน

หน้า 71

บทที่ห้า

## เรื่องของหัวใจ

หน้า 91

บทที่หก

## การออกไปพวงกุญแจ นอกบ้าน

หน้า 111

บทที่เจ็ด

## ทำงานหนัก

หน้า 129

บทที่แปด

## เล่นหนักกว่า

หน้า 149

บทที่เก้า

## สุขภาพจิต เป็นเรื่องสำคัญ

หน้า 167

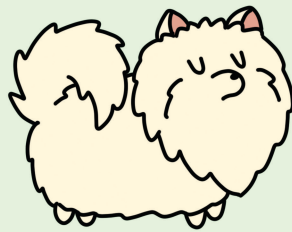
## ค้นหาเส้นทางของคุณ

หน้า 185

# ແຕ່ກິໂກະແລະໂມຈີ



ທີ່ຮັກຈົນ



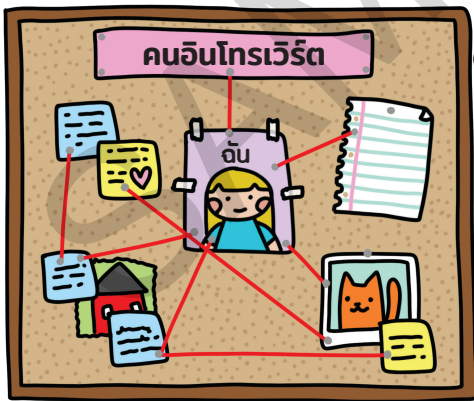
(ແຕ່ແທບຈະກນກັນແລະກັນໄດ້ເລຍ)

หนังสือเล่มนี้มีเจตนาเพื่อให้ข้อมูลทั่วไปเท่านั้น จึงไม่ควรนำไปใช้ในการวินิจฉัยหรือรักษาอาการเจ็บป่วยใด ๆ เมื่อพิจารณาจากความซับซ้อน ความเฉพาะเจาะจง และธรรมชาติของปัญหาสุขภาพ หนังสือเล่มนี้ไม่สามารถใช้แทนคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญทางการแพทย์ได้ แนวคิด กระบวนการ และคำแนะนำที่ปรากฏอยู่มีเจตนาเพื่อเสริมความรู้ ไม่ใช่แทนที่คำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญทางการแพทย์ กรุณาปรึกษาแพทย์ที่คุณเข้ารับการรักษาก่อนจะนำคำแนะนำใดก็ตามในหนังสือเล่มนี้ไปใช้ เช่นเดียวกับภาวะอาการอื่น ๆ ที่จำเป็นต้องอาศัยการวินิจฉัยและการดูแลทางการแพทย์ ผู้เขียนและสำนักพิมพ์ขอสงวนสิทธิ์ในการรับผิดชอบด้านกฎหมายทั้งทางตรงและทางอ้อมจากการใช้หนังสือเล่มนี้

# บทนำ

สวัสดี ฉันชื่อมาร์ซี เป็นคนอินโทรเวิร์ต...แต่ไม่ได้รู้มาตั้งแต่ต้นหรอกนะ  
ว่าเป็น ตลอดเวลาส่วนใหญ่ในชีวิตฉันเอาแต่คิดว่าตัวเองแปลก เพราะฉัน  
ชอบอยู่คนเดียวมากกว่าจะออกไปคุยกับคนอื่น (ฉันรู้แหละว่าตัวเองแปลก  
นิด ๆ แต่นั่นไม่ได้เกี่ยวอะไรกับการเป็นคนอินโทรเวิร์ตของฉันหรอก)

ตอนที่ค้นพบเรื่องนี้ ฉันใช้เวลามากมายไปกับการค้นหาลักษณะนิสัยและ  
ผลกระทบที่มีต่อชีวิตประจำวัน ฉันได้เรียนรู้เรื่องราวมากมายว่าอะไรคือ  
การเป็นคนอินโทรเวิร์ต แต่ไม่รู้จริง ๆ ว่าควรทำอะไรกับข้อมูลที่ได้รู้มา  
หากคุณเป็นเหมือนฉันละก็ คุณน่าจะรู้สึกสับสนเหมือน ๆ กัน



ยังไงก็ตาม พวกเราเหล่าอินโทรเวิร์ตล้วนอาศัยอยู่ในโลกที่ถูกออกแบบ  
มาสำหรับเหล่าเอ็กซ์โทรเวิร์ต **การที่พวกเราจะต้องอยู่อย่างสุภาพดี  
และมีความสุขได้จึงต้องค้นหาหนทางของตัวเองบนโลกใบนี้**

พูดนะมันง่ายกว่าทำใช้ไหมล่ะ ไม่ว่าจะหาหนะ  
 ในความสัมพันธ์หรือเรื่องราวสุดวุ่นในที่ทำงาน  
 ฉันพบเจอความท้าทายมาแล้วหลากหลายรูปแบบ  
 ที่ส่งผลกระทบต่อการเป็นคนอินโทรเวิร์ตของตัวเอง  
 จนกระทั่งฉันตระหนักได้ว่าการจะก้าวข้ามอุปสรรค  
 เหล่านี้ไป ฉันต้องเป็นฝ่ายรุกคืบเพื่อปกป้อง  
 และประทับประคองธรรมชาติที่ชอบความสงบ  
 ของตัวเอง

## คำถาม



## สุดโหดหิน

หลังจากพยายามและล้มเหลวมาหลายปี  
 (รวมทั้งเข้ารับการรักษาด้วยยาครั้งไม่ถ้วน!) ฉันก็ได้ประสบการณ์ทั้งแง่บวก  
 และแง่ลบมากเพียงพอที่จะเขียนเป็นหนังสือเล่มหนึ่ง... ซึ่งก็คือเล่มนี้ไงล่ะ!  
 เราจะมาดูกันถึงวิธีรับมือกับโลกในแบบของเรา (เหล่าอินโทรเวิร์ต)  
 ไม่ว่าจะเป็นการกำหนดขอบเขตที่ชัดเจน การสร้าง “เวลาส่วนตัว”  
 อันแสนล้ำค่า หรือการทำความเข้าใจความรู้สึกแบบเป็นขั้นเป็นตอน  
 หนังสือเล่มนี้เต็มไปด้วยไอเดียที่จะช่วยให้เรายอมรับธรรมชาติของการเป็น  
 คนอินโทรเวิร์ตได้ รินชามาสักถ้วย หาทีเจียบ ๆ สักที แล้วนั่งลง  
 พร้อมห่อตัวด้วยผ้าห่มผืนโปรด เรามีเรื่องต้องคุยกันอีกเยอะเลย...



บทที่หนึ่ง

## เรื่องยิบ ๆ ย่อย ๆ ของเหล่าอินโทรเวิร์ต

ถ้าคุณหยิบหนังสือเล่มนี้ขึ้นมา คุณอาจถูกมันดึงดูดเพราะคุณเป็น  
คนอินโทรเวิร์ต (หรือสงสัยว่าจะเป็น) ฮูเร่! ช่างดีเหลือเกินที่ได้พบเจอ  
คนแบบเดียวกัน (จากที่ไกล ๆ นะนะ ใช้เลย)



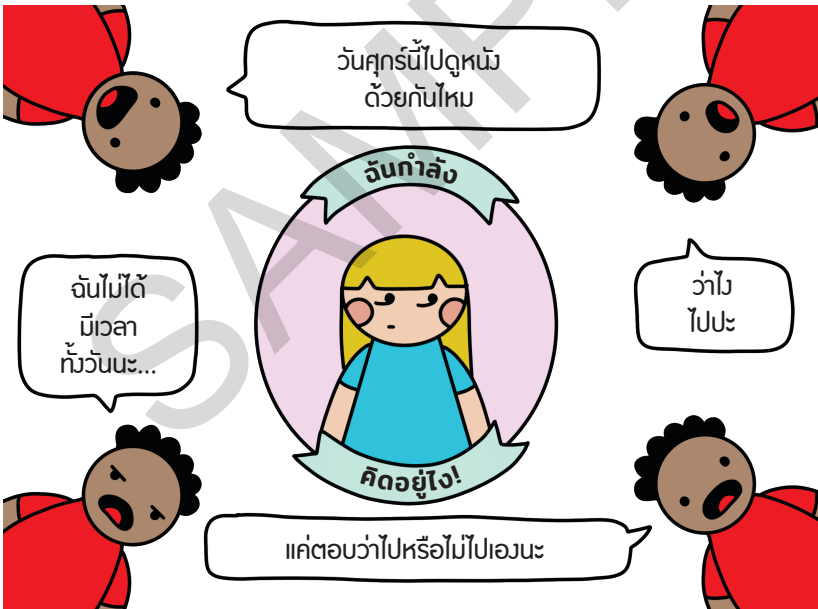
ในบทนี้เราจะเริ่มต้นด้วยอะไรง่าย ๆ อย่างเรื่องยิบ ๆ ย่อย ๆ ของเหล่า  
อินโทรเวิร์ต เช่น คนอินโทรเวิร์ตแตกต่างจากคนเอ็กซ์โทรเวิร์ตยังไง  
ความต้องการและความท้าทายเฉพาะของเรามีอะไรบ้าง แล้วอะไรคือ  
สิ่งที่เราสามารถมอบให้กับโลกใบนี้ได้

คุณอาจมั่นใจว่าคุณเป็นคนอินโทรเวิร์ต หรือไม่ก็อาจยังไม่แน่ใจนัก โชคดีที่ฉัน เขียนรายการ “10 สัญญาณที่บ่งบอกว่าคุณเป็นคนอินโทรเวิร์ต” เอาไว้ให้แล้ว ลองดูสิว่ามันตรงกับคุณกี่ข้อกันนะ

## หมายเหตุ

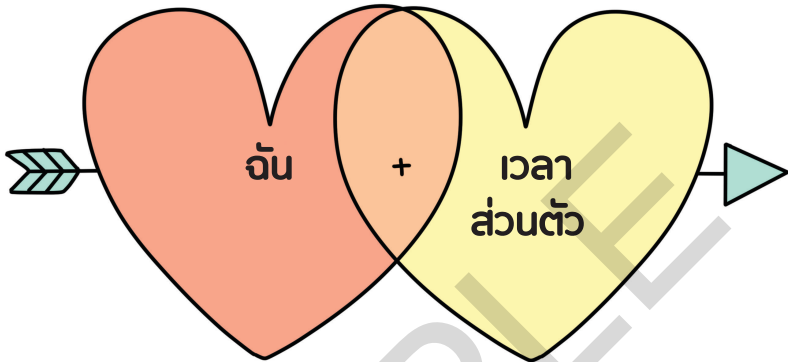
ใช้ว่าทุกอย่าง ในรายการนี้จะตรงกับ คนอินโทรเวิร์ตทุกคน เพราะเราล้วนเป็น ปัจจากที่แตกต่าง!

- 1 คุณหลีกเลี่ยงที่จะแบ่งปันไอเดียของคุณจนกว่าจะมีเวลาให้คิดทบทวนมากพอ และคุณจะรู้สึกกระวนกระวายหรือหงุดหงิดเมื่อคนอื่นร้องขอการตอบสนองจากคุณอย่างเร่งด่วน





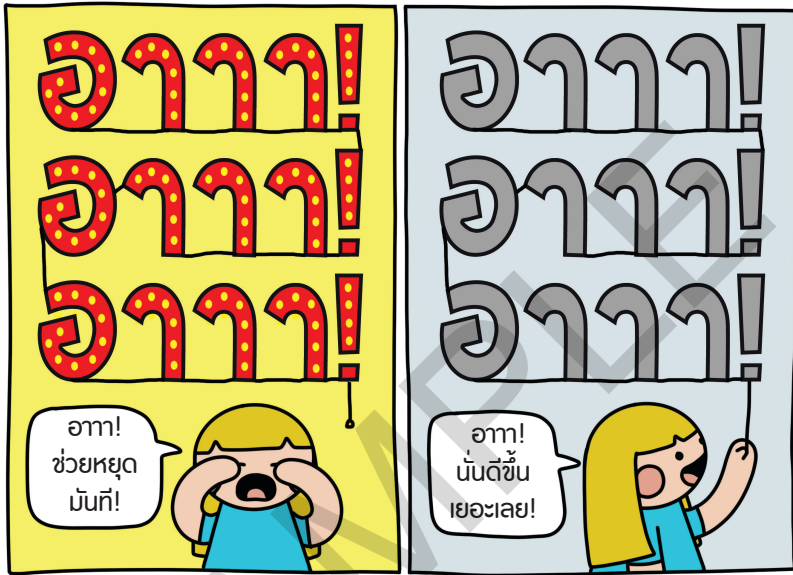
- 2 คุณรู้สึกสงบสุขที่สุดเมื่ออยู่ลำพัง การปลีกวิเวกนำความสุขใจมาสู่คุณ และคุณมีความสุขเมื่อได้อยู่กับตัวเอง แบบที่ฉันชอบพูดว่า “มักอยู่อย่างโดดเดี่ยว แต่ไม่เปลี่ยวเหงา”



- 3 คุณโหยหาพื้นที่เงียบสงบแสนสบาย เพราะสถานที่ที่นิ่งแน่นไปด้วยผู้คนทำให้รู้สึกตึงเครียด ปาร์ตี้คือสิ่งที่เกินจะทน! คุณยินดีที่จะมองจากที่ไกล ๆ มากกว่าเข้าไปร่วมในใจกลางการเฉลิมฉลอง และยิ่งมันวุ่นวายมากขึ้นเท่าไร คุณก็จะยิ่งอยากหายตัวไปมากขึ้นเท่านั้น



- 4 คุณไวต่อสิ่งเร้าสุด ๆ เสียงดัง ๆ ทำคุณสะดุ้งตกใจ การได้ยินเสียงรบกวนอย่างต่อเนื่องยาวนานทำให้เกิดอาการปวดหัว และแสงสว่างจ้าก็เป็นปัญหาสำหรับคุณเหมือนกัน

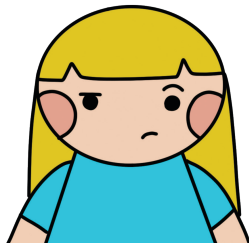


- 5 คุณพิจารณาผลลัพธ์และผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นจากการตัดสินใจอย่างละเอียด ทั้งยังไม่อยากเสียงหากไม่จำเป็น โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อมีเด็มพันสูง

หาประสบการณ์ที่หลากหลาย หรือ...



อึ่มมม

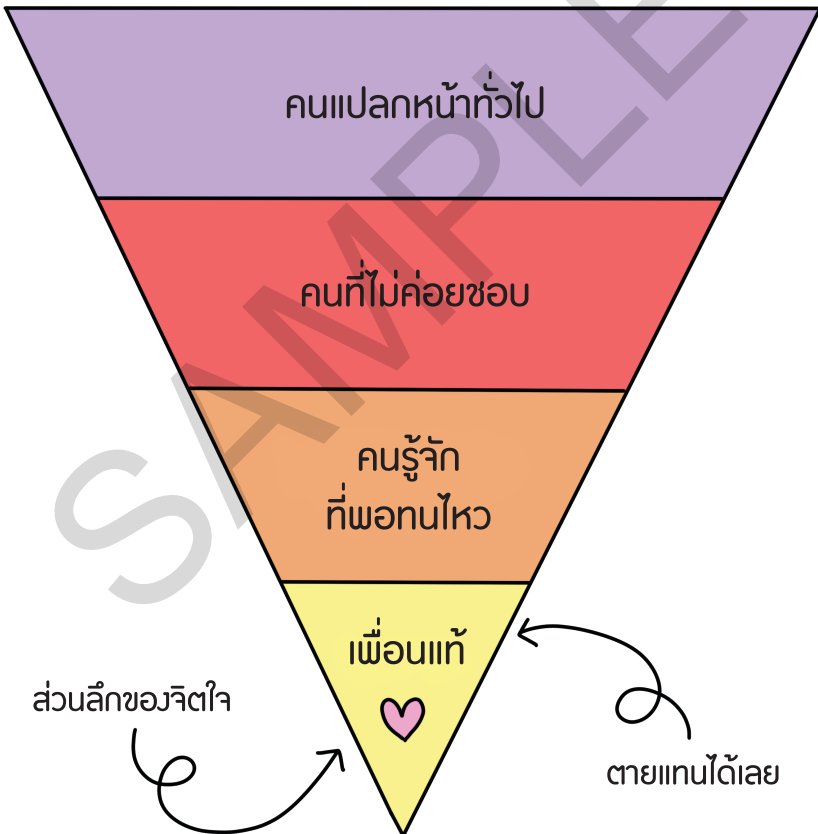


เอามินกึบไปซื้อ  
เจ้าหมีบึนนี้น๊ะ



- 6 คุณมีเพื่อนแท้แค่หนึ่งหรือสองคน ไม่ใช่มีเพื่อนซี้กลุ่มใหญ่ ขณะที่คนอื่นบอกว่า “ยิ่งมากยิ่งดี” คุณกลับบอกว่า “ยิ่งน้อยยิ่งดี” คุณพอใจจะใช้พลังงานไปกับการสร้างความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้งและใกล้ชิดมากกว่าจะใช้มันเพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่กว้างขวางแต่ผิวเผิน และคุณมักติดอย่างยิ่งกับคนจำนวนน้อยที่อยู่ในส่วนลึกของจิตใจคุณ

## พีระมิดแห่งมิตรภาพ



7 บ้านคือที่หลบภัยของคุณ เป็นพื้นที่ที่คุณบรรจงสร้างเพื่อตัวเอง นอกจากที่นี้แล้วก็แทบไม่มีที่ไหนที่คุณอยากไป หากตัวเลือกคืออยู่บ้านกับไปข้างนอก คุณมักเลือกอยู่บ้านเสมอ ถ้าเกิดมีแขกไม่ได้รับเชิญมาเคาะประตู คุณจะรู้สึกเหมือนกับถูกคุกคามพื้นที่ส่วนตัว คุณล่ะอยากให้คนอื่น ๆ ส่งข้อความบอกล่วงหน้าก่อนมาหาถึงบ้านจริง ๆ!



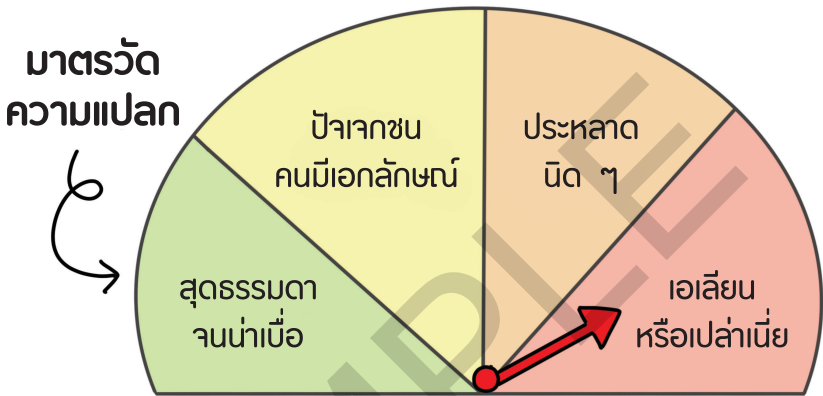
8 คุณรู้สึกว่าการเข้าสังคมเป็นสิ่งที่ทำให้เหนื่อยล้าทั้งทางร่างกายและทางอารมณ์ แม้จะเป็นการเข้าร่วมกิจกรรมที่คุณชื่นชอบกับผู้คนที่คุณชื่นชอบ แต่มันมีขีดจำกัดที่คุณรับได้อยู่ เมื่อผลักตัวเองให้ไปไกลเกินกว่าขีดจำกัดนั้น คุณจะรู้สึกประสาทเสียและกระสับกระส่าย คุณจึงมักจะขอตัวกลับก่อนเวลาและถึงบ้านก่อนคนอื่น ๆ เสมอ



9 คุณใช้เวลามากมายไปกับการคิด แล้วก็คิดมากขึ้นไปอีก สมมองของคุณเป็นที่ที่มีชีวิตชีวาและมักมีอะไรใหม่ ๆ ให้พิจารณาเสมอ คุณอาจจะชอบ “สร้าง” สิ่งต่าง ๆ ขึ้นมาในหัวของคุณเอง ไม่มีโลกแฟนตาซีส่วนตัวให้หลบหนีไปพักพิง คุณรู้สึกแปลก ๆ เมื่อคนอื่น ๆ บอกว่าพวกเขาารู้สึกเบื่อ... จะเบื่อได้ยังไงในเมื่อมีอะไรตั้งมากมายให้จินตนาการถึง!



**10** คุณรู้สึกแตกต่าง เหมือนกับว่าตัวเองมีลักษณะไม่ตรงตาม คำนิยาม “ความปกติ” ของสังคม ผู้คนมักถามว่า “ทำไมเธอ เจ็บจัง เธอโมโหเธอ มีปัญหาอะไรหรือเปล่า” หลังจากนั้น คุณก็จะเริ่มสงสัยเช่นเดียวกันว่าฉันมี**ปัญหาอะไรหรือเปล่า**นะ



ในรายการที่ฉันเขียนมีหลายข้อที่ตรงกับคุณใช่หรือเปล่า ถ้าใช่ คุณก็น่าจะเป็นคนอินโทรเวิร์ตแล้วละ ยินดีต้อนรับเข้าชมรมนะ!

ชมรม  
คนอินโทรเวิร์ต

---

สมาชิก  
ตลอดชีพ

ไม่สามารถใช้แทนกันได้

ชมรมเรา  
ไม่มีการ  
ประชุมก็จริง  
แต่ฉันว่า  
คุณน่าจะ  
ไม่ว่าอะไร  
หรอกเนอะ

ตรา  
รับประกัน

สิ่งสำคัญก็คือ การเป็นคนอินโทรเวิร์ตหมายถึงคุณจะรู้สึกเหมือนถูก  
 สูดพลังจากการมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น และคุณ “เติมพลัง” ด้วยการ  
 อยู่ตามลำพัง ในทางกลับกัน คนเอ็กซ์โทรเวิร์ตมักได้พลังจากการมี  
 ปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น แน่ใจว่าคนอินโทรเวิร์ตสามารถเข้าสังคมได้  
 (และสนุกไปกับมันในบางครั้ง) ส่วนคนเอ็กซ์โทรเวิร์ตก็ไม่ถึงกับรู้สึก  
 ซังกะตายหากต้องใช้เวลายามค่ำอยู่ที่บ้าน แต่ลักษณะนิสัยตามธรรมชาติ  
 ของแต่ละคน (ไม่ว่าจะสำหรับเหล่าอินโทรเวิร์ต เอ็กซ์โทรเวิร์ต  
 หรือคนที่อยู่ตรงกึ่งกลางระหว่างนั้น) คือสิ่งที่สร้างความพึงพอใจและ  
 ความต้องการที่เฉพาะเจาะจงของแต่ละคนขึ้นมา

## แหล่งพลังงานของคนอินโทรเวิร์ต

กิจกรรมแบบฉายเดี่ยวช่วย “เติมพลัง” ได้!





ฉันไม่ได้รู้ตัวมาตลอดหรือว่าตัวเองเป็นคนอินโทรเวิร์ต แต่มักสงสัยว่าทำไมตัวเองถึงชอบปลีกตัวจากสังคม ทำไมรู้สึกโดดเดี่ยวท่ามกลางผู้คนทำไมถึงได้เกลียดการไปร่วมงานต่าง ๆ เข้าใจทั้งที่คนอื่น ๆ ชอบไปกันทำไมฉันถึงเป็นตัวทำปาร์ตี้ที่ง่ายแบบนี้

## ตัวทำปาร์ตี้ที่ง่าย



ฉันเองก็อยากจะทำปาร์ตี้... แต่พอถึงคำวันศุกร์ สิ่งเดียวที่ฉันอยากจะทำจริง ๆ คืออยู่บนเตียงแสนสบายพร้อมหนังสือสักเล่มในวันดี ๆ ฉันจะแค่รู้สึกที่ตัวเองเป็นคนน่าเบื่อ แต่ถ้าเป็นวันแย่ ๆ ฉันจะรู้สึกที่ตัวเองเป็นคนน่าเศร้า

จนกระทั่งในที่สุด (ในที่สุด!) ฉันก็ตระหนักได้ว่าตัวเองเป็นคนอินโทรเวิร์ตและสามารถเข้าใจตัวเองได้อย่างชัดเจน มันมีคำเรียกสำหรับคนแบบนี้ และคำคำนั้นก็ไม่ใช่ "ตัวทำปาร์ตี้ที่ง่าย" แต่เป็น "คนอินโทรเวิร์ต" ต่างหาก!





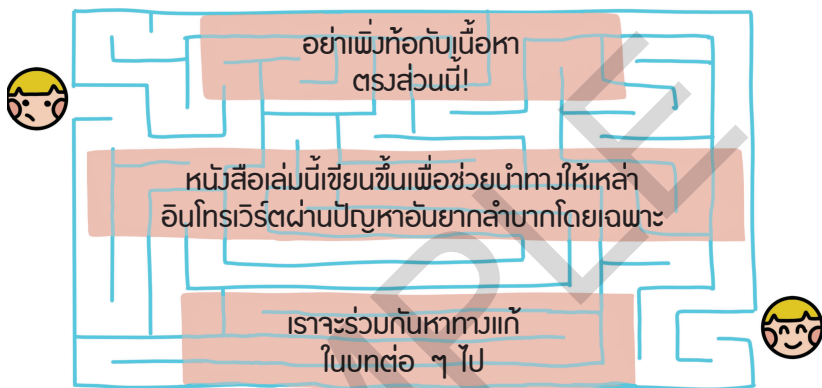
การตระหนักได้ครั้งนั้นทำให้ฉันกระจ่างกับประสบการณ์ที่เคยได้รับในวัยเด็ก ทั้งยังสามารถอธิบายถึงความท้าทายที่ทำให้วัยผู้ใหญ่ของฉันแสนสับสน

ฉันใช้เวลาอย่างมากกว่าจะเชื่อมโยงและเข้าใจได้ว่าความยากลำบากในชีวิตประจำวันของฉันนั้นแท้จริงแล้วเป็น “ปัญหาของคนอินทรีเวิร์ต” ถ้าฉันรู้เร็วกว่านี้ว่าตัวเองไม่ใช่คนเดียวที่ต้องรับมือ

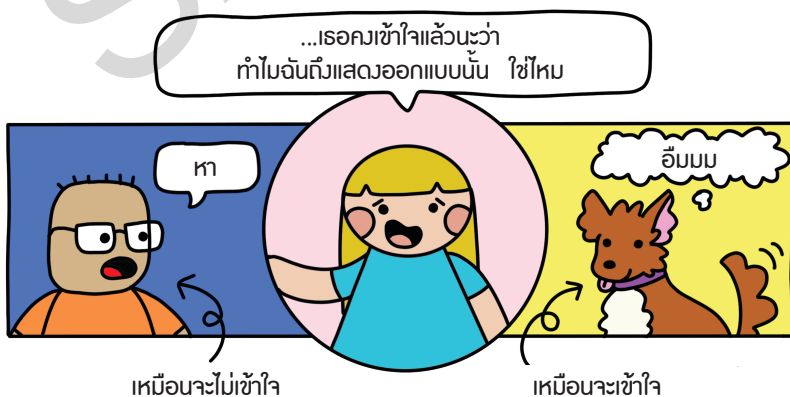
กับปัญหาเหล่านั้นก็คงจะดี ถ้าได้รู้ว่ามีคนที่ประสบความยากลำบากแบบเดียวกันอยู่ฉันคงรู้สึกที่ตัวเองไม่ได้มีอะไรผิดปกติ ฉันจะนำความท้าทายบางอย่างที่เคยพบเจอมาแล้วในหนังสือเล่มนี้ด้วย เพราะฉันอยากให้คุณรู้ในสิ่งที่ตอนนั้นฉันไม่รู้ นั่นคือ *คุณไม่ได้อยู่เพียงลำพัง*



เรื่องสำคัญที่ควรจำให้แม่นก็คือ แม้เราจะพบเจอปัญหาจากการเป็นคน อินโทรเวิร์ต แต่นั่นไม่ได้หมายความว่าเราเป็นสาเหตุของปัญหาเหล่านั้น ปกติแล้วสาเหตุของความยุ่งเหยิงมากมายที่เกิดขึ้นเป็นเพราะเราอาศัยอยู่ใน โลกที่มีความคาดหวังแบบเอ็กซ์โทรเวิร์ต และเราไม่ควรถูกตำหนิ ด้วยเหตุผลนั้น!



ประเด็นปัญหาหนึ่งของพวกเราคือความผิดพลาดในการสื่อสาร คนเอ็กซ์โทรเวิร์ตจำนวนมากไม่รู้ว่าคุณอินโทรเวิร์ตประมวลผลข้อมูลต่างจาก พวกเขา และนั่นหมายความว่าพวกเราสื่อสารต่างจากพวกเขาด้วยเช่นกัน



ขณะที่คนเอ็กซ์โทรวีรต์สามารถสาดถ้อยคำแสดงความไม่เห็นด้วยออกมา  
รัว ๆ คนอินโทรเวรต์มักจะหยุดคิดก่อนตอบสนองออกไป ฉันทพบเจอ  
สถานการณ์น่าหงุดหงิดหลายครั้งเพราะการแสดงออกของฉันทถูกตีความ  
แบบผิด ๆ โดยคนอื่นคิดว่าฉันททำตัวไม่ใส่ใจหรือไม่ก็ต้อเจียบ ฉันทจึงมัก  
ต้องรีบร้อนอธิบายพฤติกรรมของตัวเองให้กับคนที่ดูจะไม่ “เข้าใจ”  
อยู่บ่อย ๆ

ความเข้าใจผิดยิ่งเพิ่มมากขึ้นอีกเมื่อคุณต้องการปลีกตัวออกมาเพราะรู้ว่า  
ใกล้จะถึงขีดจำกัดของตัวเอง เพื่อนหรือครอบครัวคุณเคยตีความการ  
ขอเวลาส่วนตัวของคุณ (ซึ่งเป็นเรื่องสมเหตุสมผลสำหรับคนอินโทรเวรต์)  
ผิดไปบ้างไหม คนบางคนรู้สึกเหมือนถูกปฏิเสธตัวตนเมื่อคนอินโทรเวรต์  
ขอปลีกตัวไปอยู่คนเดียว และไม่เข้าใจว่าทำไมคุณถึงต้องการแยกตัว  
ออกไปเพื่อเติมพลัง



เวลาส่วนตัวสำคัญต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีของเรา  
เหล่าอินโทรเวรต์แค่ต้องการพื้นที่...เยอะ ๆ เท่านั้นเอง!