

Contents

เราเป็น HSP หรือเนีย	12
มอง HSP ในแง่บวกและใช้ชีวิตร่วมกับมัน	16

บทที่



สมัยประถม-มัธยมต้น

เป็นเด็กที่ใส่ใจคะแนนสอบสุด ๆ	22
ไม่รู้จักรายการโทรทัศน์ฮิต ๆ	24
โดนเปรียบเทียบกับลูกพี่ลูกน้องตลอด	26
หมาที่เลี้ยงไว้ไปกัดยายจนเจ็บหนัก	28
กลัวการไปหาจักษุแพทย์	30





ไม่เคยมีใครสอนเรื่องการดูแลตัวเอง	32
โดนเกลียดเพราะเอาใจคนไปทั่ว	34
คิดมากเรื่องเป็นสาว	36
พอกังวลเรื่องสาวก็ถูกบอกว่า “อย่ากังวล”	38
โดนตั้งฉายาเพราะผม	40
ความหนักใจที่มีชื่อว่า	
ความรับผิดชอบร่วมกันในชมรม	42
อายุเวลาคุณเห็นข้าวกล่อง	44
ที่โรงเรียนมีการกลั่นแกล้ง	46
ตั้งใจเรียนแต่กลับสอบไม่ติด	
โรงเรียนที่หวังไว้	48



สมัยมัธยมปลาย-มหาวิทยาลัย

เข้าโรงเรียนมัธยมปลายของเอกชน ต้องกลัวเรื่องผลการเรียนอยู่เสมอ	52
อยากน่ารัก	54
ไปให้สุดด้วยแฟชั่นโลลิต้า	56
เกลียดตัวเองที่เอาแต่กังวลเรื่องรูปร่างหน้าตา	58
ไปโรงเรียนทวดวิชา ปิงรักอย่างแรง แล้วก็ปิ้งเด็กชิว	60
สุดท้ายก็ไม่กล้าบอกความรู้สึก	62
พอไม่ได้อยู่กับพ่อแม่ก็เริ่มกลายเป็นคนเก็บตัว	64
ไม่รู้ว่าตัวเอง “ชอบ” อะไร เพิ่งรู้ว่าตัวเองไม่มีความคิดเป็นของตัวเอง	66
ไปรักษาผิวหน้าจนเริ่มมีความมั่นใจ	68
ไม่ชอบที่ที่มีคนเยาะ	70
สอบใบขับขี่ไม่ผ่านแต่ไม่บอกพ่อแม่	72

บทที่

3

เข้าสู่วัยทำงาน

แก่งัดทำตัวร่าเริง ได้งาน แล้วก็จบเห่	76
หัวใจแทบวายทุกครั้งที่โทรศัพท์ดัง	78
ไม่กล้ารายงานเรื่องงานกับหัวหน้าจนโดนโกรธ	80
งานชะงักทุกครั้งที่โทรศัพท์ดัง	82
อยู่ร่วมกับคนอื่นไม่ได้	84
เป็นเด็อดเป็นร้อนกับอารมณ์หัวหน้า	86
รู้สึกผิดที่ขอให้ซื้อ	88
คุยกับคนที่บริษัทไม่ได้	90
เข้ากับหัวหน้าไม่ได้	
เป็นโรคซึมเศร้า แล้วก็พักงาน	92





รีบกลับไปทำงานแล้วก็ล้มเหลว	94
รู้สึกแย่เพราะโดนบอกว่า “หนี” ตอนย้ายแผนก	96
แม่แต่ตอนนี้ก็ยังปิดพ่อแม่ เรื่องที่ต้องพักงานเพราะโรคซึมเศร้าอยู่	98
สุดท้ายแล้วที่เลือกงานนี้ ก็อาจเพราะอยากให้พ่อแม่ชม	100
ได้ออกหนังสือทั้งที แต่ดันโฆษณาไม่ได้	102
กลัวคนอื่นเข้าใจสิ่งที่อยากสื่อผิด	104
อัจฉาคคนที่ขายดี ไม่ชอบที่ตัวเองเป็นแบบนี้เลย	106

บทที่



อ่อนไหวเกินเหตุ จนเหนื่อยใจประจำ

ได้ยินเสียงนิด ๆ หน่อย ๆ ก็เหนื่อยใจแล้ว	110
เหนื่อยใจกับร้านค้าและร้านค้าผม	112
รักษาความสัมพันธ์ให้ยืนยาวไม่ได้	114
อิจฉาแฟนที่รู้จักคนเยอะ	116
ให้ความสำคัญคนอื่นก่อนตัวเอง จนรู้สึกเสียเปรียบ	118
แม้แต่ในรถไฟก็ยังเหนื่อยใจ	120



บทที่

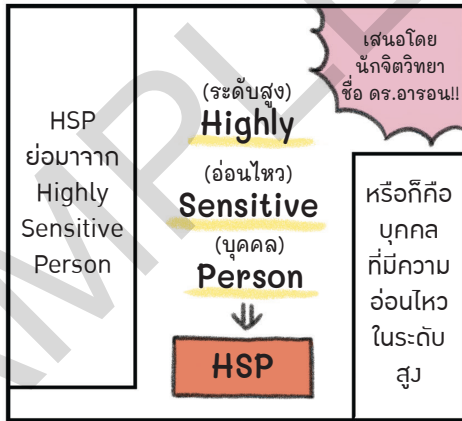


การเป็น HSP อาจเป็นเรื่องดีก็ได้

เห็นแผลของแมวได้ทันท่วงที	126
เป็นที่พึ่งของคนที่กำลังเป็นทุกข์	128
ดีใจที่วาดรูปแล้วมีคนชอบ	130
ประทับใจเมน (Main) จนใจสั่น!	132
ท้องฟ้ายามสิ้นหวังช่างสวยงาม	134
บทส่งท้าย	136
About the Author	139



เราเป็น HSP หรือเนี่ย



ตอนประถม
ก็คิดมาก
เรื่องอารมณ์
ของแม่



ตอนวัยรุ่น
ก็คิดมาก
เรื่องรูปร่าง
หน้าตา



ตอนทำงาน
ก็คิดมาก
เรื่องสายตา
คนอื่น...



นอกจากนี้ ก็ยังคง คิดมากกับ คำพูดขอ หัวหน้า เกินเหตุ

ใบ ลา ออก

จนเป็น โรค ซึมเศร้า

เอา ตัวเองไป เปรียบ เทียบกับ คนอื่น เสมอ

ข้อใจ ฉณา เกิน จน เจ็บ...

ซา โย ณา ระ...

คบ กับใคร ก็ไม่ ราบรื่น

อาจเพราะ นิสัยคิดมาก เกินเหตุนี้แหละ ชีวิตถึงไปได้ ไม่สวยเลย

ใน ตอนนั้นเอง พอกวิต เรื่องชีวิตอัน ยากลำบาก ของ HSP ไป

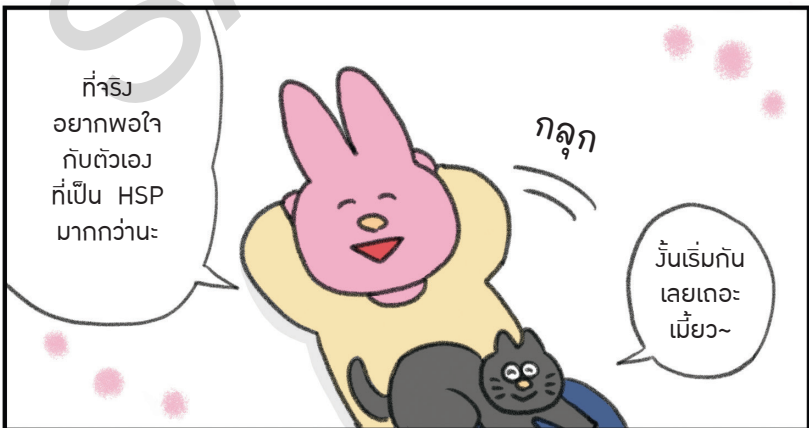
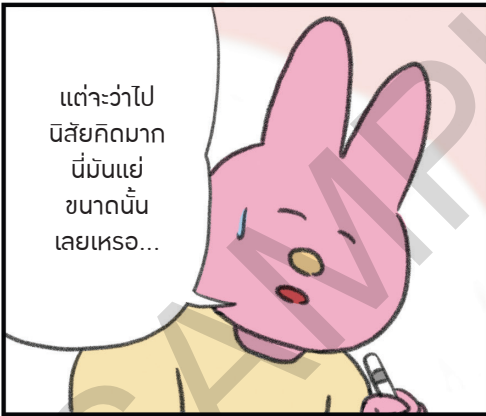
กระแ สตอบรับ สุดยอด...!

ปรากฏว่า มีคนรู้สึก เหมือนกัน เพียง

คนที่ คิดแบบ เดียวกัน มีเยอะ นะเนี่ย...

แต่ละคน มีชีวิต อยู่ยาก ก็นั่นแหละ

...



มอง HSP ในแง่บวกและใช้ชีวิตร่วมกับมัน

HSP ย่อมาจาก Highly Sensitive Person ซึ่งหมายถึงบุคคลที่มีความอ่อนไหวในระดับสูง คนที่เป็น HSP มีอยู่หลายรูปแบบ มีทั้งแบบที่มีสัมผัสที่ไวต่อสถานการณ์รอบตัวและมีแนวโน้มจะให้ความสำคัญกับคนอื่นมากกว่าตัวเองอย่างคุณนาโอะเนียน แล้วก็มีแบบที่เป็นผู้นำซึ่งใช้ความสามารถของ HSP ในการทำความเข้าใจและขับเคลื่อนคนอื่นด้วยเช่นกัน

อย่างไรก็ตาม ไม่ว่าจะ เป็น HSP แบบไหน สิ่ง que ทุกคนมีร่วมกันคือ ลักษณะ 4 ประการ ได้แก่ ① ระดับการประมวลผลลึกซึ้ง (คิดอย่างรอบคอบและคิดถึงความเป็นไปได้มากมายนอกจากเรื่องนิตเดียว) ② ถูกกระตุ้นเร็วได้ง่าย ③ มีการตอบสนองทางอารมณ์ที่รุนแรง (เช่น ประทับใจง่าย และเจ้าน้ำตา) ④ อ่อนไหวต่อสิ่งต่าง ๆ ได้ง่าย

ลักษณะ 4 ประการนี้ทำให้คนที่เป็น HSP เป็นคนที่ถ้าเจอเรื่องแยะ ๆ ก็จะมีขุดคุ้ยให้มันแยะหนักขึ้นไปอีก แต่พร้อมกันนั้น พวกเขาก็เป็นคนที่สามารถคิดไอดีมากมายนอกจากข้อมูลแค่นิตเดียวได้ด้วยเช่นกัน

หนังสือเล่มนี้จะพาคุณเกาะติดครั้งชีวิตที่ผ่านมามาของคุณนาโอะเนียนไปพร้อม ๆ กับแสดงให้เห็นถึงวิธีรับมือกับความ เป็น HSP ในแง่บวก เงามองหาวิธีก้าวไปข้างหน้าพร้อม ๆ กับความ เป็น HSP แบบค่อยเป็นค่อยไปกันเถอะค่ะ

มิซึกิ วูริ



ที่ปรึกษาด้านอาชีพการงานสำหรับ HSP ผู้เป็น HSP ด้วยเช่นกัน เป็นคนญี่ปุ่นคนแรกก็สำเร็จหลักสูตร “ผู้เชี่ยวชาญเรื่อง HSP” ของ ดร.อารอน บัจจุบันเปิดคอร์สสอนวิธีสร้าง Lawful Taiji โดยให้การเป็น HSP ให้เป็นประโยชน์

<https://hsp-worklife.com>

วัดระดับความเป็น HSP ใน 10 ข้อ ฉบับรวบรัด

(ผู้ระบุ: ชูช ยานะ โคสุเกะ และอิชิอิ ยูทึโกะ ปี 2022)

	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	ค่อนข้าง ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย เล็กน้อย	ไม่ใช่ทั้งคู่	เห็นด้วย เล็กน้อย	ค่อนข้าง เห็นด้วย	เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1 รู้สึกสับสนเมื่อมีความเปลี่ยนแปลงในชีวิต	1	2	3	4	5	6	7
2 สับสนบ้างเวลาเจอกับสิ่งเร้าที่รุนแรง	1	2	3	4	5	6	7
3 อารมณ์ของคนอื่นส่งอิทธิพลถึงได้ง่าย	1	2	3	4	5	6	7
4 ทำอะไรไม่ถูกเวลาที่มีเรื่องต้องทำหลายอย่างในเวลากระชั้นชิด	1	2	3	4	5	6	7
5 หากมีคนมองจะประหม่าหรือหวั่นไหวจนแสดงศักยภาพได้ไม่เต็มที่	1	2	3	4	5	6	7
6 รู้สึกหงุดหงิดกับสิ่งกระตุ้นที่รุนแรง เช่น เสียงดัง และความไม่เป็นระเบียบ	1	2	3	4	5	6	7
7 ได้ยินเสียงดังแล้วไม่สบายใจ	1	2	3	4	5	6	7
8 ตกใจง่ายกับแสงจ้า กลิ่นแรง ๆ เนื้อผ้าแข็ง ๆ หรือเสียงไซเรนที่ดังอยู่ใกล้ ๆ	1	2	3	4	5	6	7
9 ชื่นชอบกลิ่น รสชาติ เสียง หรืองานศิลปะที่ละเอียดอ่อน	1	2	3	4	5	6	7
10 ประทับใจกับงานศิลปะหรือดนตรีอย่างลึกซึ้ง	1	2	3	4	5	6	7



แบบทดสอบนี้ไม่ใช่คำถามแบบให้ตอบว่า “ใช่” หรือ “ไม่ใช่” แต่เป็นการให้คะแนนตัวเองตั้งแต่ 1-7 เมื่อทำเสร็จแล้วให้นำคะแนนทั้งหมดมาบวกกันแล้วหารด้วยจำนวนข้อเพื่อหาค่าเฉลี่ย



ยังตัวเลขที่ได้จากการหารด้วย 10 ใกล้เคียงกับ 7 มากเท่าไรก็จะยิ่งระดับความเป็น HSP สูงมากเท่านั้นค่ะ

แนะนำตัวละคร



กระต่ายลูกตุล

เป็น HSP เลยมีปัญหาด้านการสื่อสาร
ร่างแยกของนาโอเนี่ยน



แมวจิตแข็ง

เพื่อนที่คอยรับฟังปัญหาชีวิตของกระต่าย
เป็นคนคิดบวก



อาจารย์โคอาลา

อาจารย์มีซาคิ จูริ ผู้เชี่ยวชาญด้าน HSP

บทที่

1

สมัยประถม-มัธยมต้น



แม่เป็นครู เคยรู้สึกกดดันว่า
เวลาอยู่โรงเรียนต้องเป็นเด็กดี
แต่ละวันจึงต้องตั้งใจทำตัวเป็นเด็กดีแบบสุด ๆ
ถึงอย่างนั้นสมัยประถมก็ยังไม่สนุกสนานดี
กว่าพอขึ้นชั้นมัธยมต้นทุกอย่างก็เปลี่ยนไป



เป็นเด็กที่ใส่ใจ คะแนนสอบสุด ๆ

แม่ฉันเป็นครูโรงเรียนประถม เวลาอยู่โรงเรียนจึงต้องทำตัวเป็น “เด็กดี” มาตลอด ครูประจำชั้นก็เป็นเพื่อนร่วมงานเก่าของแม่บ้าง คนรู้จักบ้าง ทำให้รู้สึกกดดันว่าถ้าไม่เป็นเด็กดีจะทำให้แม่เดือดร้อนเรื่องหน้าที่การงาน


ฉันตั้งใจกับเรื่องเรียนเป็นพิเศษ เพราะเวลาสอบได้คะแนนไม่ดี แม่มักจะถอนหายใจด้วยความผิดหวัง ฉันเลยตั้งใจเรียนสุดชีวิต ถ้าสอบได้คะแนนดีก็จะดีใจที่ได้รับคำชม แต่ถ้าได้คะแนนไม่ดีก็จะจิตตกจนเพื่อนรอบตัวกังวล ครูประจำชั้นเองยังเคยพูดด้วยความเป็นห่วงว่า “ถ้าเรื่องแค่นี้ยังจิตตกขนาดนั้นต่อไปจะใช้ชีวิตยังไง”

ฉันเข้าใจสิ่งที่ครูอยากจะสื่อ แต่ก็ยังจิตตกอยู่ดี เวลาที่ได้คะแนนไม่ดี บางครั้งฉันถึงขั้นไปต่อรองกับครูว่าขอคะแนนเพิ่มอีกสักคะแนนได้ไหมเลยทีเดียวนะ

ทุกวันนี้ฉันคิดได้แล้วว่า ของอย่างคะแนนสอบสมัยประถมไม่สามารถมากำหนดชีวิตฉันในวันข้างหน้าได้หรอก แต่ตอนนั้นมาตรฐานกฎเกณฑ์ในโลกเด็ก ๆ ที่เชื่อว่าโรงเรียนคือทุกสิ่งทุกอย่างสำหรับฉัน ฉันอยากให้คนอื่นมองว่าเป็นเด็กดี อยากให้มองว่าเป็นเด็กเรียนเก่ง





 สำหรับเด็ก
โรงเรียน = โลก...



ไม่รู้จักรายการโทรทัศน์ฮิต ๆ

ฉันโตมาในครอบครัวที่ห้ามดูละครกับการ์ตูน จึงไม่รู้จักรายการที่กำลังฮิตในหมู่เพื่อนร่วมชั้น ทำให้คุยกับเขาไม่รู้เรื่องอยู่บ่อย ๆ

สมัยอยู่โรงเรียนเตรียมอนุบาล “เซเลอร์มูน” กำลังเป็นที่นิยมสุด ๆ ทุกคนต่างเล่นเลียนแบบตัวละครในการ์ตูน มีแค่ฉันคนเดียวที่ไม่รู้เรื่องรูราอะไรกับเขาเลยถูกยึดเยียดให้รับบทตัวร้ายตลอด ฉันโดนพวกเด็กผู้หญิงรังแก โดนปาหินใส่ด้วย

สมัยประถม เพื่อนร่วมชั้นต่างสนุกสนานกับการคุยกันเรื่องไอดอลคนโปรด แต่ฉันไม่ได้ดูโทรทัศน์เลยไม่รู้ว่ามีใครเป็นใคร หลายครั้งจึงต้องจินตนาการเอาเองเพื่อให้คุยกับเขารู้เรื่อง ซึ่งนั่นทำให้รู้สึกแย่มาก พอหัวข้อสนทนาเกี่ยวกับโทรทัศน์เริ่มขึ้นเมื่อไหร่ ฉันจะรีบปลีกตัวออกอย่างไร

อาจเพราะแบบนี้ พอออกมาอยู่คนเดียวตอนเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัย ฉันเลยเริ่มเก็บตัวอยู่ในห้องโดยใช้เวลาไปกับการดูละครและการ์ตูนสมัยก่อน อะไรที่ตอนยังเด็กถูกห้ามมาก ๆ พอโตขึ้นแล้วความรู้สึกต่อต้านจะแสดงออกมาในแบบที่ สุดขีดไปเลย ด้วยเหตุนี้ ฉันเลยคิดว่าหากเด็กต้องการอะไรที่กำลังฮิตกันอยู่ ผู้ใหญ่ก็น่าจะยอมให้เท่าที่จะให้ได้นะ

