

สารบัญ

อารัมภบท : ผมรู้ว่าความสุขของคุณ อยู่ตรงไหน	11
บทนำ	21

บทที่ 1

ที่อยากตายนะ ก็เพราะคุณกำลังใช้ชีวิต แบบพยายามแทบตายไฉไล

- คุณคือ “เห็ดมัตสึตาเกะ”
วัตถุดิบชั้นเลิศที่น่าภาคภูมิใจของญี่ปุ่น 35
- ลบข้อจำกัดที่ว่า “ห้ามตาย” ทั้งไปดูลูกครึ่ง 42
- คิดบวกคือเรื่องแปลก คิดลบคือเรื่องปกติ 53

- ทุกอย่างเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นกับเราเอง
เพราะความเป็นจริงสามารถเปลี่ยนแปลงได้ 60
- คุณค่าบนโลกนี้ไม่ใช่ขนาดหรือเวดส์ 66
- ความถูกต้องของคนรอบข้าง
คือความไม่ถูกต้องที่สุด ๆ สำหรับเรา 73
- ต่อให้อาใจคนในโลกโซเซียลแคไหน
คนที่เกลียดก็จะเกลียดคุณอยู่ดี 80

บทที่ 2

รักตัวเองที่อ่อนแอ นี่แหละคือคนที่แข็งแกร่ง อย่างแท้จริง

- “การนับถือตัวเอง” เป็นคนละเรื่องกับ “การรักตัวเอง” 87
- อาการซึมเศร้าไม่ใช่ความผิดของคุณ
แต่เป็นความผิดของทุกกาล 94
- จิตใจที่อ่อนแอไม่เกี่ยวกับการเป็นโรคซึมเศร้า 102
- สมาริสันไม่ใช่โรค เป็นแค่ความสามารถของสมอง 109

- ทุกคนมีสิทธิเกลียดคุณ 115
- หัวใจเป็นอวัยวะที่ชอบอู้งาน
ไม่ได้ทำงานตลอดเวลาสักหน่อย! 122
- ผู้ชายต้องการผลลัพธ์
ผู้หญิงต้องการความเข้าใจ 128
- ถ้ามีใจที่จะให้ก็ยอมเกลียดไม่ลง 135
- อย่างั้นรดไฟเหาะไปกับคนที่กำลังชิมเศร้า 140

บทที่ 3

แค่จิตใจกลายเป็น คนใหม่ได้ก็พอแล้ว

- ทำไมมนุษย์ถึงอยากตายในมุมมองทางจิตเวช 149
- สิ่งที่อยู่เบื้องหลังความรู้สึก
“อยากตาย” คือ “อยากอยู่” 154
- คุณที่เป็นโรคซึมเศร้านะ: สูดยอแดเลย! 161
- คาถาทรงพลังที่ทำให้คุณรู้สึกแย่ 167

- คุณยังจำข้อมูลที่อ่านเจอในอินเทอร์เน็ต
เมื่อสัปดาห์ที่แล้วได้หรือเปล่า 173
- แยกแยะ “ความสุข 2 ประเภท” ให้ออก
แล้วความรู้สึกว่างเปล่าจะหายไป 180
- เพราะคิดว่าชีวิตไม่มีวันสิ้นสุดถึงได้อยากตาย 186

บทที่ 4

สิ่งที่คนยังอยู่ทำได้คือ การมีชีวิตอยู่

- หากไม่มีความทุกข์ระหว่างทาง ชีวิตก็น่าเบื่อ 195
- “ความตาย” ไม่ใช่การรีเซตชีวิต 199
- เมื่อเปลี่ยนมุมมอง คนเก็บตัวคือคนที่มีความลึกซึ้ง 207
- คนอินโดนีเซียให้อภัยทั้งตัวเอง
และคนที่สร้างความเดือดร้อนให้ 212
- ชีวิตก็เหมือน “บันไดวน” 218
- ควบคุมอารมณ์ด้วยท่วงท่าและการหายใจ 223

● สร้างความมั่นใจให้ตัวเองด้วยก้าวเล็ก ๆ	229
● อย่างนับสิ่งที่เสียไป แต่จงให้ความสำคัญกับสิ่งที่มี	235
● ความรู้สึกผิดเป็นความรู้สึกชั่วร้าย ที่ทำให้ตัวเองและคนรอบข้างไม่มีความสุข	241
● ชีวิตคือช่วงเวลาอันจำกัดที่สวรรค์มอบให้	247
บทส่งท้าย	253
ประวัติผู้เขียน	261

อารัมภบท

ผมรู้ว่าความสลดของคุณ อยู่ตรงไหน

อาจจะปุบปับอยู่สักหน่อย แต่คุณรู้ไหมครับว่าความ
สลดของคุณอยู่ตรงไหน
ผมรู้ดีเลยล่ะ

คุณกังวลที่สามีกลับบ้านดึก หรือไม่ก็เหงาที่สามี
ถูกส่งไปทำงานไกลบ้าน แต่ถึงอย่างนั้นคุณก็ยังเลี้ยงลูกที่
ไม่ค่อยจะเชื่อฟังสักเท่าไรให้โตมาขนาดนี้ได้

คุณทำอาหารตั้งแต่มือเช้าจนถึงมือเย็น แถมยัง
ทำความสะอาดบ้านกับซักผ้าทุกวันโดยไม่เคยปริปากบ่น

คุณต้องดูแลแม่สามีคนเดียว ทั้งที่ทุ้มเทเต็มที่แล้ว
คนรอบข้างก็ยังดีโน่นดีนี่จนอดเสียกำลังใจไม่ได้ แต่จริง ๆ
แล้วการถูกดีนี่แหละเป็นหลักฐานว่าคุณคือคนที่ดูแลใกล้ชิด
ที่สุด

ที่ลูกของคุณเติบโตมาได้ ที่ครอบครัวของคุณอยู่กับ
มาได้อย่างราบรื่น ทั้งหมดเป็นเพราะอาหารอร่อย ๆ และ
ความรักที่ปราศจากเงื่อนไขของคุณ

หลายคนอาจเข้าใจผิดว่าเป็นแค่เรื่องธรรมดาที่
ไม่เห็นจะพิเศษตรงไหน แต่จริง ๆ แล้วมันไม่ธรรมดาเลย
แม้แต่น้อย

มันเป็นปาฏิหาริย์อันแสนวิเศษ ต้องขอบคุณคุณ
จริง ๆ ครับ

คุณทำงานหนักจนร่างกายทรุดโทรมเต็มที แต่ก็ยัง
ก้มหัวจดทนสู้กับหัวหน้าที่เข้มงวดและลูกค้าที่ทำตัวน่าโมโห
คุณเอาเงินที่ได้มาเกือบทั้งหมดทุ่มเทให้กับครอบครัว
และนั่นแหละที่ช่วยให้คุณผ่อนบ้านและซื้ออาหารได้

ความยึดมั่นต่อหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบของคุณนั้น
ยอดเยี่ยมมากจริง ๆ

ที่ครอบครัวของคุณมีความสุขและมีอาหารอร่อย ๆ
กินก็เพราะคุณ เรื่องแบบนี้ไม่ใช่จะทำได้ง่าย ๆ ต้อง
ขอบคุณคุณจริง ๆ ครับ

แม้จะไม่มีเพื่อน แม้ความรู้สึกโดดเดี่ยวจะทำให้คุณ
ไปโรงเรียนไม่ได้ แต่คุณก็ตั้งใจเรียนเต็มที่อยู่ที่บ้าน
ความอดทนของคุณเป็นสิ่งที่วิเศษมาก

คุณชอบข้าวอย่างที่ผ่นไว้ไม่ได้จนต้องกลายเป็นเด็กชิว แต่ถึงอย่างนั้นก็ยังพยายามสุดชีวิตเพื่อให้ความผ่นเป็นจริงให้ได้ จิตใจของคุณแข็งแกร่งมาก ๆ

คุณเก็บรักษาเงินบำนาญที่แสนมีค่าต่อตัวเองไว้เป็นอย่างดีเพื่อหลาน ทนกินอาหารจืดชืดน่าเบื่อเพราะอยากใช้เงินเพื่อหลานมากกว่าเพื่อตัวเอง

ผมขอคำนับให้กับความรักที่แสนยิ่งใหญ่ของคุณ ขอบคุณจริง ๆ ครับ

คุณเป็นพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวที่ต้องเจอกับเรื่องแย่ ๆ สารพัดเรื่อง พอทำงานเสร็จกลับบ้านมาก็เจองานบ้านรออยู่ แต่ต่อให้เหนื่อยสายตัวแทบขาดหรือได้นอนน้อยแค่ไหน คุณก็ยังพยายามเลี้ยงดูลูกอย่างเต็มที่

สำหรับลูกแล้วคุณเปรียบเหมือนดวงอาทิตย์ ส่องแสงนำทางลูกที่อาจหลงทางได้ ขอบคุณจริง ๆ ครับ

ทั้งที่เป็นคนละเอียดอ่อน รู้สึกเจ็บปวดได้ง่าย แต่คุณก็ยังยิ้มแยมตลอดเวลาเพื่อไม่ให้คนอื่นรู้สึกกังวล

ใคร ๆ ก็พากันพูดว่า “ดูไม่มีเรื่องกั้มเลย ดีจัง!” ทั้งที่จริง ๆ แล้วคุณกั้มมากกว่าคนอื่นเป็นเท่าตัว คนที่

ไม่ยอมให้ใครเห็นตัวเองกลุ้มแม้แต่นิดเดียวอย่างคุณนี่แหละ
คือคนที่พยายามอย่างแท้จริง

คุณสุดยอดมาก ๆ ขอขอบคุณนะครับ

พ่อแม่ของคุณยุ่งจนไม่สามารถดูแลเรื่องในครอบครัว
ได้ คุณจึงต้องเป็นคนดูแลและเลี้ยงน้องแทน

ความรักของคุณคือความรักที่ไม่ต้องการสิ่งตอบแทน
ใด ๆ

ทั้งที่ตัวเองก็ยังเป็นเด็กเหมือนน้อง แต่คุณกลับทำ
หน้าที่แทนพ่อแม่ได้ราวกับเป็นเรื่องธรรมดา สุดยอดไปเลย
ขอบคุณจริง ๆ ครับ

ตัวคุณเองก็ลำบากเพราะพ่อแม่ไม่ค่อยอยู่บ้านแท้ ๆ
แต่คุณก็ยังคอยสอนและตักเตือนน้อง ทั้งที่รู้ว่าน้องอาจ
เกลียดคุณไปเลยก็ได้ ขอขอบคุณจริง ๆ ครับ ครอบครัวนี้
ยังอยู่ได้เพราะมีคุณนี่แหละ

เวลาบรรยายกาศในบ้านกำลังตั้งเครียด คุณเป็นคน
ที่คอยพยายามช่วยให้พ่อแม่อารมณ์ดีขึ้น และเวลาที่พี่สาว
หรือพี่ชายโต้เถียงกับพ่อแม่ คุณก็เข้าไปกั้นไม่ให้ทั้งสองฝ่าย
กระทบกระทั่งกันรุนแรง

ทุกคนสามารถผ่านพ้นหลาย ๆ อย่างมาได้ก็เพราะ
คุณช่วยทำหน้าที่เสมือนเป็นน้ำมันหล่อลื่น คุณยอดเยี่ยม
มาก สุดยอดไปเลยครับ

และความสุดยอดของคุณก็ยังมีอีกมากมาย

คุณที่กำลังกลัวใจว่าตัวเอง “เป็นคนไม่หนักแน่น
ใช้ไม่ได้เลย”

แท้จริงแล้วมันเป็นเพราะคุณคือคนที่เจตดียิ่งกว่าใคร ๆ
แถมยังมีทักษะในการรับฟังความคิดเห็นของคนรอบข้าง
แล้วปรับพฤติกรรมตัวเองให้เหมาะกับสถานการณ์ ขอบคุณ
มากเลยนะครับ

คุณมักถูกตำหนิว่าเป็นคน “หัวแข็ง” แต่การยึดมั่น
ในความคิดตัวเองโดยไม่โลเลนี้แหละที่ทำให้คุณทำสำเร็จ
มาแล้วหลายต่อหลายเรื่อง

นี่ไม่ใช่สิ่งที่ใครสามารถเลียนแบบได้

ผมคิดว่ามันสุดยอดมาก ๆ เลย

คุณไม่ใช่คนขี้ขลาด แต่เป็นคนละเอียดอ่อนที่เข้าใจ
หัวอกของคนอื่นจนอดเกรงใจไม่ได้ทุกที

ใช่แล้วครับ คุณเป็นคนอ่อนโยนที่ให้ความสำคัญกับคนอื่นก่อนตัวเองเสมอ และความอ่อนโยนนั้นก็ช่วยคนอื่นมาแล้วมากมาย ขอขอบคุณจริง ๆ ครับ

คุณเป็นทุกข์จนอยากจะตายให้พ้น ๆ ไปซะ แต่ก็ยังอดทนและมีชีวิตอยู่มาได้จนถึงวันนี้

แม้ตอนนี้จะเหนื่อยล้าเต็มทน คุณก็ยังหิบบนหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาและพยายามจะอ่านมัน

ความพยายามของคุณยอดเยี่ยมมาก ๆ

สุดยอดจริง ๆ ขอขอบคุณอย่างแท้จริงครับ

สิ่งที่ผมอยากบอกกับทุกคนที่มีชีวิตอยู่ในวันนี้มีเท่านี้แหละ

หากเข้าใจและยอมรับในสิ่งที่ผมว่ามาได้ ต่อให้ปิดหนังสือเล่มนี้ไปตอนนี้เลยผมก็จะยินดียิ่ง

เข้าใจแล้วหรือยังครับ

คุณนะสุดยอดจริง ๆ

ขอให้นึกถึงความสุดยอดและความพยายามของตัวเอง
เข้าไว้

จากนี้ไปไม่ว่าคุณจะเป็นทุกข์หรือทรมานแค่ไหน ก็
ขอให้อย่าสิ้นหวัง

ได้โปรดอย่าคิดเลยนะครับว่ามันเป็นแค่เรื่องขี้ปะติ๋ว
หรือไม่มีค่าอะไร

SAMPLE

ไม่ว่าจะกี่ครั้ง
ผมก็จะย้ำแบบนี้ไปเรื่อย ๆ

คุณนะสุดยอดจริง ๆ
แล้วก็วิเศษมาก

SAMPLE

บทนำ

คนที่หยิบหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาในร้านหนังสือ ไม่ทราบ
ว่าตอนนี้รู้สึกอย่างไรครับ

ท่ามกลางปัญหามากมาย ไม่ว่าจะ เป็นปัญหาการเงิน
ปัญหาในที่ทำงาน หรือปัญหาในครอบครัวระหว่างพ่อแม่ลูก
คุณอาจรู้สึกเหมือนกำลังตกอยู่ในขุมมรกจนอยากตาย จึง
ต้องหยิบหนังสือเล่มนี้ขึ้นมา

ทำไมคุณถึงอยากตายขนาดนี้

ทำไมการมีชีวิตอยู่ถึงยากลำบากขนาดนี้

ในฐานะจิตแพทย์ ผมเองก็พยายามหาคำตอบมานาน
แต่ไม่เจอ จนกระทั่งผมได้รับคำบอกใบ้ดี ๆ จากการพูดคุย
กับคนไข้คนหนึ่ง

คนไข้คนนั้นเป็นแม่บ้านอายุ 42 ปี

เธอเป็นลูกสาวคนโตของครอบครัวเกษตรกรที่เป็น
ตระกูลใหญ่ในชนบทตระกูลหนึ่ง

พ่อแม่ของเธองานยุ่ง จึงให้ย่าซึ่งเป็นคนเจ้าระเบียบ
เลี้ยงดูเธอ

ย่าเข้มงวดกับเธอมากตั้งแต่เด็ก

ย่าตำหนิเธอว่า “ดูไม่ได้เลย ไปแต่งตัวให้มันดี ๆ
หน่อย” แล้วให้เธอไปเปลี่ยนเสื้อผ้าใหม่เป็นสิบ ๆ รอบ
คอยตีมือขวาหลายครั้งขณะกินข้าวด้วยเหตุผลว่า “จับ
ตะเกียบแปลก ๆ” วันไหนแย่น้อยก็ถึงขั้นไม่ได้กินข้าว
เรียกได้ว่าเป็นการสั่งสอนที่เข้าขั้นทารุณกรรมเลยทีเดียว

ตอนขึ้นชั้นมัธยมต้น เธอเคยถูกสั่งให้เลิกไปเรียน
กวดวิชาด้วยเหตุผลว่า “ขึ้นให้คนหัวไม่ดีอย่างแกไปเรียน
กวดวิชาชาวบ้านเขาจะหัวเราะเอา” ขนาดเธอชื่อของฝาก
ตอนไปทัศนศึกษาที่อาซากุสะมาให้ ย่ายังบอกว่า “ไม่ตรงกับ
รสนิยมฉัน เสียเงินเปล่าจริง ๆ” แล้วทิ้งของฝากลง
ถึงขยะ

ด้วยความที่เจอแบบนี้ เธอเลยเป็นคนที่ใช้ชีวิต
โดยต้องคอยสังเกตว่าทำอะไรอย่างไร และเชื่อสนิทใจว่า

“การมีชีวิตอยู่คือการคอยสังเกตว่าคนอื่นคิดยังไง แล้ว
ปรับพฤติกรรมตัวเองเพื่อไม่ให้อีกฝ่ายไม่พอใจ”

ในขณะที่เดียวกันเธอก็ชิงชังตัวเองที่มีสายเลือดเดียวกับ
ย่า จนคิดแบบจริง ๆ จัง ๆ ว่า “ถ้าเป็นไปได้ก็อยากเปลี่ยน
ถ่ายเลือดโสโครกนี้ให้หมด แต่ถ้าทำไม่ได้ก็ต้องทำลายมัน
ให้هلكไปเลย”

หลังจากนั้นเธอก็เริ่มคิดว่า “ในเมื่อเราเป็นมนุษย์ที่
ใช้ไม่ได้ขนาดนี้ หากจะต้องมีชีวิตอยู่อย่างน้อยก็อยาก
เป็นประโยชน์ต่อคนอื่นบ้าง” เธอจึงสอบใบประกอบวิชาชีพ
พยาบาลและทำงานในโรงพยาบาล จากนั้นก็แต่งงานจนมี
ลูก 2 คน

ชีวิตเธอติดกับสมัยเด็กที่ถูกย่าเลี้ยงแบบพลิกหน้ามือ
เป็นหลังมือจนพูดได้ว่าเธอมีชีวิตที่ราบรื่นแล้ว

ทว่า...

ด้วยความที่เป็นคนสดใสและมีมนุษยสัมพันธ์ดี คน
ในบอร์ดจึงมองเธอเป็นที่พึ่งมากขึ้นเรื่อย ๆ ทำให้หัวหน้า
บอร์ดอิจฉาและใช้อำนาจข่มเหงรังแกเธอ

ผลคือเธอเป็นโรคนอนไม่หลับตั้งแต่อายุ 28 ปี
นับแต่นั้นเธอก็ไม่มีสมาธิกับงาน เริ่มรู้สึกไม่อยาก
ไปทำงาน เมื่อไปตรวจที่โรงพยาบาลจิตเวชใกล้ ๆ ก็พบว่า
เธอเป็นโรคซึมเศร้าชนิดรุนแรงจนต้องเข้ารับการรักษาใน
โรงพยาบาล

หลังออกจากโรงพยาบาลเธอก็ยังกินยาอย่างต่อเนื่อง
แต่ไม่มีวี่แววว่าอาการจะดีขึ้น การชมเชยรางวัลในที่ทำงาน
ก็ยังคงมีเหมือนเดิม เธอจึงตัดสินใจลาออกจากงานมาเป็น
แม่บ้าน

แต่สิ่งที่เธออยู่ไม่ใช่อนาคตอันสดใส
สามีของเธอทำงานพลาดจนกลายเป็นคนติดเหล้า
และการพนัน สุดท้ายก็เป็นโรคซึมเศร้าไปอีกคน
ในระหว่างที่ต้องหยุดพักเพราะไม่สามารถไปทำงาน
ได้ สามีของเธอจะหมกมุ่นอยู่กับการเล่นปาลิงโกะเพื่อหลีกเลี่ยง
จากโลกแห่งความเป็นจริง

พอเงินหมดสามีก็จะหาเรื่องเธอจนทะเลาะกัน แล้ว
ผลุนผลันออกจากบ้านไปเล่นปาลิงโกะ วงจรอุบาทว์แบบนี้
เกิดขึ้นวนเวียนซ้ำซากไปเรื่อย ๆ

ส่วนลูกสาวกับลูกชายของเธอก็มีความบกพร่องทางพัฒนาการทำให้เรียนไม่ทันเพื่อน ทั้งยังมีปัญหาในการเข้าสังคมกับเพื่อน จึงกลายเป็นเด็กไม่ยอมไปโรงเรียน

กลางวันต้องดูแลลูกที่ไม่ยอมไปโรงเรียน
กลางคืนต้องดูแลสามีที่ติดเหล้า

เธอไม่มีเวลาได้พักจิตใจเลย

แม้บางครั้งจะมีปาฏิหาริย์ให้เธอพอมีเวลานอนพักในห้องนั่งเล่นบ้าง ก็ยังมีเรื่องมาทำร้ายจิตใจเธออยู่ดี

ลูก ๆ จะค่อนข้างอดเธอว่า “ที่พวกเรานอนเล่นแม่มาบอกให้ไปโรงเรียน แล้วที่แม่ล่ะทำไมถึงนอนเล่นแบบนี้ได้”

ส่วนสามีของเธอก็บอกว่า “ในเมื่อเธอไม่ทำงานบ้านฉันก็จะไม่ทำเหมือนกัน” ถ้าพูดจาแบบนี้มันออกมาได้!

เมื่อสภาพจิตใจทรุดโทรม บ้านก็ทรุดโทรมตามไปด้วย อากาศซึมเศร้าส่งผลให้เธอไม่ยอมทำอะไรจนบ้านเต็มไปด้วยขยะ

เธอรู้สึกทุกข์ทรมานกับการมีชีวิตอยู่ในแต่ละวัน เผื่อคิดว่าถ้าหลุดพ้นจากชีวิตนี้ไปได้จะมีความสุขแค่ไหน สิ้นหวังกับชีวิตจนถึงขั้นต้องอธิษฐานก่อนนอนทุกคืนว่า