

# สารบัญ

บทนำ

018

บทที่

1

## เหนื่อยใจกับนิสัยยึดติดกับ ความสมบูรณ์แบบ

<b>CHECK!</b> ลักษณะของคนที่ยึดติดกับความสมบูรณ์แบบ	022
คนที่หงุดหงิดง่าย	026
คนที่โมโหเมื่อคนอื่นไม่ทำตามที่ต้องการ	030
คนที่ไม่ยอมฟังพาคคนอื่น	032
คนที่ชอบตำหนิตัวเองอยู่ตลอดเวลา	034
คนที่สร้างทำเป็นเข้มแข็ง	036
คนที่เอาแต่ปฏิเสธว่า “ถึงอย่างนั้น” “แต่”	038
คนที่หาข้อดีของตัวเองไม่เจอ	040

คนที่ตั้งมาตรฐานไว้สูงจนไม่กล้าลงมือทำ	042
คนที่ชอบพูดติดปากว่า “แน่นอน” “ปกติ” “ตลอด”	044
คนที่ต้องการคำตอบหรือผลลัพธ์เร็ว ๆ	046
คนที่กะแวงตัวในเรื่องไม่เป็นเรื่อง	048
คนที่กลัวคำวิจารณ์ของคนอื่น	050
คนที่รู้สึกอ่อนรนกับสิ่งที่ “ต้องทำ”	052
แต่คนที่อยากพยายาม และคนที่ตั้งใจ ว่าต่อจากนี้จะพยายาม	054
<u>Kind Message</u>	
ปรับสมดุลของจิตใจ	056

## บทที่ 2

### เหนื่อยใจกับ การใส่ใจคนอื่น

<b>CHECK!</b> ลักษณะของคนที่ไม่มีความเป็นตัวเอง หรือสูญเสียความเป็นตัวเอง	058
คนที่แบกรับความรับผิดชอบไว้มากเกินไป	062
คนที่เอาใจใส่คนอื่นมากเกินไป	066

คนที่ทุ่มเทเพื่อคนอื่นมากเกินไป	068
คนที่ปฏิเสธไม่เป็น	070
คนที่รู้สึกท้อแท้เมื่อเอาตัวเอง ไปเปรียบเทียบกับคนอื่น	074
คนที่บิวแต่พะวงว่าจะรบกวนคนอื่น	076
คนที่ไม่มีความคิดเป็นของตัวเอง	078
คนที่ไม่มีเรื่องที่ยากทำ หรือไม่รู้ว่าจะ ตัวเองอยากทำอะไร	080
คนที่คิดว่าต้องสนิทสนมกับทุกคน	084
คนที่รู้สึกว่าตัวเองว่างเปล่า	086
คนที่ไม่รู้วิธีใจดีกับตัวเอง	090
คนที่รู้สึกแย่เมื่อมีคนตีจาก	092
คนที่ชอบช่วยเหลือคนอื่น	094
<u>-----</u> <u>Kiss Message</u> <u>-----</u>	
ไม่ต้องแก้ไขข้อบกพร่องก็ได้	096

บทที่  
**3**  
เหนื่อยใจกับ  
ความคิดของตัวเอง

<b>CHECK!</b> ลักษณะของคนที่ใช้ชีวิตอย่างขมขื่น	098
คนที่เครียดง่าย	102
คนที่มีความคิดแบบสุดโต่ง	106
คนที่ไม่ปรปักษ์กับ หรือไม่ปรับทุกข์กับคนอื่น	108
คนที่ปิดบังความรู้สึก แม้กระทั่งกับตัวเอง	110
คนที่คิดว่าจิตใจดีกับตัวเอง จะทำให้กลายเป็นคนไม่เอาไหน	112
คนที่เข้าสังคมไม่เก่ง	114
คนที่น่ากเสียใจภายหลัง	116
คนที่ประเมินตัวเองต่ำเกินไป	118
คนที่คิดเองเออเองว่า “ฉันเป็นคนแบบนี้”	120
คนที่คอยจ้องจับผิดตัวเอง	124

คนที่รู้สึกเหมือนถูกตำหนิตลอดเวลา	126
คนที่รู้สึกเหงาจนทำให้เปิดรับคนอื่น มากเกินไป	128
คนที่คิดว่าตัวเองไม่มีคุณค่า	130
คนที่ชอบเฟ้นยืม	132
คนที่แยกแยะการใจดีกับตัวเอง และการตามใจตัวเองไม่ได้	134
<i>Kiss Message</i>	
วิธี “เยี่ยวยา” ความรู้สึกกังวล	136

บทที่

## 4

### ความคิดที่ทำให้เหนื่อยใจ มีที่มาจากความกังวล และความกลัว

<b>CHECK!</b> ความคิดและพฤติกรรมของคนขี้กังวล	138
คนที่ไม่ยอมหนี	142
คนที่ต้องพึ่งพาอะไรบางอย่าง	144
คนที่ชอบบังคับหรือควบคุมคนอื่น	148

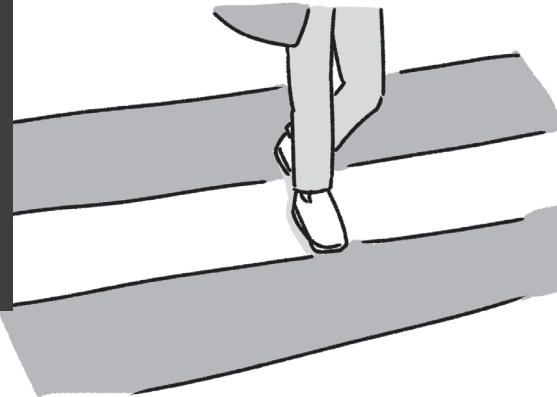
คนที่ต้องการผูกมัด ครอบครอง หรือยึดติดกับคนอื่นมาก	152
คนที่กังวลกับสายตาของคนรอบข้าง	154
คนที่ชอบตัดสินระดับของคนอื่น	156
คนที่ไม่มีอารมณ์ร่วมกับคนอื่น	158
คนที่สื่อสารไม่เก่ง	160
คนที่ตัดสินใจเองไม่ได้	162
คนที่ไม่ยอมลงมือทำงานกว่า จะใกล้หมดเวลา	164
คนที่กังวลกับ “ความกลัว”	166
คนที่คิดว่าไม่มีที่สำหรับตัวเอง	168
สิ่งที่สามารถทำได้เมื่อรู้สึกกังวล	172
<hr/> <i>Kind Message</i>	
อย่ามัวแต่กังวลกับจินตนาการ และหาสาเหตุของความกังวล	174
วิธีเผชิญหน้ากับตัวเอง	175
<b>บทส่งท้าย</b>	180
<b>ประวัติผู้เขียน</b>	183

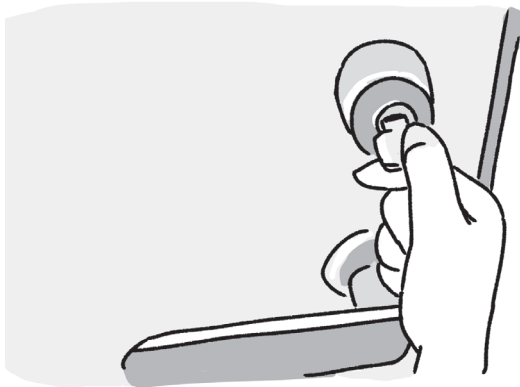
PROLOGUE



ทำไม  
เราถึง  
ไม่ได้เรื่อง  
แบบนี้

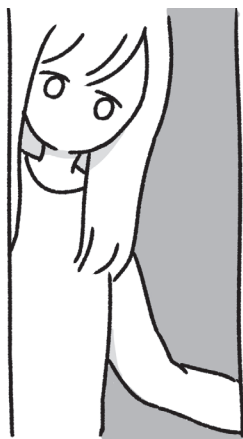
รู้สึกแย่  
ที่  
แบบเดียว  
กับคนอื่น  
ไม่ได้...





พี่ลึคน  
จริง ๆ  
น่าอาย  
สุด ๆ...

มันเป็น  
ความผิด  
ของ  
เราเอง  
นั่นแหละ...



แอ็ด





นี่ๆ  
ไม่ใช่  
แค่เธอ  
คนเดียว  
หรอกนะ



เธอมี  
เพื่อนร่วม  
ชะตากรรม  
เพียบเลยล่ะ  
เพราะฉัน  
สบายใจได้

ผมคือ  
ทานุกิ  
ที่อยาก  
แปลงร่าง  
เป็นมนุษย์



แต่  
เห็นว่า  
มันยาก  
เลยตัดใจ  
ไปแล้ว  
ครับ

ด้วย  
ความที่ผม  
ชอบมนุษย์  
มาก



ก็เลย  
ตั้งใจศึกษา  
เพื่อช่วยให้  
มนุษย์ได้ใช้ชีวิต  
อย่างสนุกสนาน  
และยิ้มได้ครับ!

ลองมาดู  
มนุษย์  
ประเภทต่าง ๆ  
ที่ผมเคย  
พบเจอ  
กันเถอะ



เธอ  
อาจจะ  
เข้าใจ  
อะไร  
มากขึ้น  
ก็ได้



## บทนำ

“ฉันไม่กล้าเอาปัญหาหากลุ่มใจไปเล่าให้คนอื่นฟังหรอก”  
เวลาที่มีปัญหาหากลุ่มใจ คนส่วนใหญ่มักจะคิดแบบนี้ค่ะ  
ถ้าเล่าปัญหาหากลุ่มใจออกไปแล้วอีกฝ่ายปฏิเสธที่จะรับฟัง  
ล่ะ... คุณคงเกรงว่าตัวเองจะไม่สามารถอดทนต่อความบอบช้ำ  
ทางจิตใจเมื่อเกิดเรื่องเช่นนี้ได้ จึงไม่กล้าเปิดเผยปัญหาหากลุ่มใจ  
ให้ใครรู้ใช่ไหมคะ

ความจริงแล้วประชากรญี่ปุ่นราว 1 ใน 5 คนจะประสบกับ  
ความผิดปกติทางจิตใจหนึ่งครั้งในชีวิตค่ะ ฉันเองก็เป็นหนึ่งใน  
นั้นเพราะ “ชอบมองโลกในแง่ลบ” จนทำให้กลุ่มใจและรู้สึก  
ขมขื่นอยู่เสมอ ซึ่งในระหว่างที่ฉันพยายามเปลี่ยนแปลงตัวเอง  
ด้วยการศึกษาเรื่องจิตใจ ฉันก็ได้รู้ว่าคนจำนวนมากมี “ปัญหา  
หากลุ่มใจแบบเดียวกัน” เช่น

“การใช้ชีวิตมันช่างยากลำบากและน่าเหนื่อยใจ”

“ไม่ชอบนิสัยของตัวเองเลย”

“ถ้าเป็นเหมือนคนอื่นได้ก็คงดี”

คุณหยิบหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาก็เพราะเหนื่อยใจกับเรื่อง  
ทำนองนี้ใช่ไหมคะ ถ้าอย่างนั้นฉันหวังว่าคุณจะตระหนักรู้และ  
ได้เรียนรู้เคล็ดลับในการเปลี่ยนแปลงตัวเองจากหนังสือเล่มนี้ค่ะ

การตระหนักรู้ในที่นี้ฉันหมายถึงการรู้ตัวว่า “ฉันไม่ได้เป็นแบบนี้อยู่คนเดียว” หรือ “ฉันมีปัญหาแบบนี้เองสินะ” ส่วนเคล็ดลับในการเปลี่ยนแปลงตัวเองนั้นประกอบด้วยวิธีคิด วิธีวางตัว และพฤติกรรมแบบใหม่ ถ้าคำแนะนำของฉันสามารถเป็นแรงผลักดันให้คุณกล้าที่จะปกป้องดูแลจิตใจของตัวเอง ฉันก็คงจะมีความสุขมากค่ะ

ตอนที่กลุ่มใจมูมองของเรามักจะถูกจำกัดเอาไว้ ส่งผลให้ยึดติดกับความคิดและพฤติกรรมแบบเดิม ๆ ที่ทำจนติดเป็นนิสัย ดังนั้น ในหนังสือเล่มนี้ฉันจะพูดถึงวิธีรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ทำให้กลุ่มใจหรือเหนื่อยใจ 55 สถานการณ์ และเพื่อให้คุณสามารถอ่านทำความเข้าใจได้อย่างรวดเร็ว ฉันจึงสรุปเนื้อหาในรูปแบบการ์ตูนและภาพประกอบไว้ด้วย ตอนที่คุณประสบปัญหา หากการอ่านหนังสือเล่มนี้ช่วยเยียวยาความเหนื่อยล้าของคุณได้ ฉันก็คงจะดีใจมากค่ะ