

เลิกเป็นคนดี ที่มี ความทุกข์

もう、
「いい人」を
やめなさい。

ไม่ต้องเป็นคนดีตลอดเวลา
ก็มีความสุขได้
แค่เป็นตัวเอง

人の期待に応える人生から、
自分を大切にする人生へ。



เพราะ “ความดี”
ที่ฝืนใจ
อาจกำลังทำร้าย
จิตใจคุณอยู่

ค้นพบชีวิตที่เบาสบายขึ้น
เมื่อเลิกทำเพื่อให้ใครพอใจ
และเริ่มใช้ชีวิตเพื่อความสุขของตัวเอง

ผู้เขียน
ลุงตี๋

เลิกเป็นคนดีที่มีความทุกข์

ไม่ต้องเป็นคนดีตลอดเวลา ก็มีความสุขได้ แค่เป็นตัวเอง

ลงตี

สารบัญ

คำนำ	เมื่อความดีกลายเป็นโชครวน
บทที่ 1	คนดีที่เหนื่อย — รู้จักตัวเองในแบบที่แท้จริง
บทที่ 2	ทำไมเราถึงต้องเป็นคนดีตลอดเวลา
บทที่ 3	ราคาของการทำให้ทุกคนพอใจ
บทที่ 4	ขอบเขตไม่ใช่กำแพง — แต่คือประตูสู่ตัวเอง
บทที่ 5	ศิลปะแห่งการปฏิเสธด้วยความรัก
บทที่ 6	เสียงภายในที่เราเคยเพิกเฉย
บทที่ 7	ความรู้สึกผิดที่ไม่ใช่ความผิดของเรา
บทที่ 8	เลิกขอโทษในสิ่งที่ไม่ผิด
บทที่ 9	ความสัมพันธ์ที่ดีเริ่มจากความจริงใจ
บทที่ 10	รักตัวเองโดยไม่รู้สึกเห็นแก่ตัว
บทที่ 11	เมื่อคนรอบข้างไม่เข้าใจเรา

บทที่ 12

ก้าวแรกสู่ชีวิตที่เป็นตัวเอง

บทสรุป

ความดีที่แท้จริงเริ่มจากข้างใน

คำนำ

เมื่อความดีกลายเป็นโชครวน



คำนำ: เมื่อความดีกลายเป็นโชครวน

ลุงตีเขียนหนังสือเล่มนี้ด้วยหัวใจที่เข้าใจ เพราะลุงเองก็เคยเป็นคนหนึ่งที่ใช้ชีวิตทั้งชีวิตพยายามเป็นคนดีในสายตาของทุกคน เคยยิ้มทั้งที่ข้างในร้องไห้ เคยพยักหน้ารับปากทั้งที่ร่างกายเหนื่อยจนแทบจะล้มลง เคยบอกว่าไม่เป็นไรทั้งที่เป็นไรมากจนนอนไม่หลับ จนวันหนึ่งลุงตื่นขึ้น

มาแล้วรู้สึกว่าคุณชีวิตนี้ไม่เหลืออะไรที่เป็นของตัวเองเลย ทุกอย่างที่ทำล้วนเป็นไปเพื่อคนอื่นทั้งนั้น และความรู้สึกนั้นมันหนักหนาเกินกว่าจะแบกต่อไปได้

ลุงสังเกตเห็นปรากฏการณ์หนึ่งที่เกิดขึ้นรอบตัวเรามา นานแล้ว นั่นคือคนที่ใจดีที่สุดในกลุ่มมักจะเป็นคนที่เหนื่อยที่สุด คนที่คอยดูแลทุกคนมักจะเป็นคนที่ไม่ไม่มีใครดูแล คนที่ไม่เคยปฏิเสธใครมักจะเป็นคนที่ถูกเอาเปรียบมากที่สุด และคนที่พยายามทำให้ทุกคนมีความสุขมักจะเป็นคนที่ทุกข์ที่สุดในห้อง นี่ไม่ใช่เรื่องบังเอิญ แต่มันคือผลลัพธ์ของความเชื่อบางอย่างที่ฝังรากลึกอยู่ในใจของพวกเขา

ตั้งแต่เล็กจนโต เราถูกสอนว่าคนดีต้องเสียสละ คนดีต้องไม่เห็นแก่ตัว คนดีต้องนึกถึงคนอื่นก่อนเสมอ สังคมไทยของเรายกย่องคนที่อดทน คนที่ไม่บ่น คนที่ยอมเจ็บ

เพื่อคนอื่นได้โดยไม่ร้องครวญ เราจึงเติบโตมาพร้อมกับ
ความเชื่อว่าการดูแลตัวเองคือความเห็นแก่ตัว การพูดว่า
ไม่ไหวคือความอ่อนแอ และการปฏิเสธคือการเป็นคนไม่ดี
ความเชื่อเหล่านี้ถูกปลูกฝังมาอย่างแน่นหนาจนเรารู้สึก
ผิดทุกครั้งที่จะคิดจะทำอะไรเพื่อตัวเอง

ลองนึกถึงแม่บ้านคนหนึ่งที่ดินแต่เช้าทำกับข้าวให้ทุก
คนในบ้าน ทำงานบ้านไม่มีวันหยุด ดูแลลูก ดูแลสามี ดูแล
พ่อแม่สามี แต่ไม่เคยมีเวลาแม้แต่จะนั่งดื่มกาแฟสักแก้ว
อย่างสงบ เธอทำทุกอย่างด้วยความรักก็จริง แต่เมื่อเวลา
ผ่านไปหลายปี เธอเริ่มรู้สึกว่างเปล่าข้างใน เริ่มหงุดหงิด
ง่าย เริ่มรู้สึกว่าไม่มีใครเห็นคุณค่าของเธอ ทั้งที่คนรอบ
ข้างอาจจะรักเธอจริง แต่เธอเหนื่อยเกินกว่าจะรับรู้ความ
รักนั้นได้แล้ว



หรือลองนึกถึงพนักงานออฟฟิศที่ไม่เคยปฏิเสธงาน
จากใคร รับงานเพิ่มทุกครั้งที่ถูกขอ ช่วยเพื่อนร่วมงานทุก
คนจนงานตัวเองต้องทำตอนดึก กลับบ้านดึกทุกวัน นอน
ไม่พอ สุขภาพเริ่มทรุดโทรม แต่ก็ยังบอกตัวเองว่าต้อง
อดทน ต้องเป็นคนดี ต้องช่วยเหลือคนอื่น จนวันหนึ่ง
ร่างกายทนไม่ไหว ล้มป่วยลง แล้วก็พบว่าคนที่เคยขอให้
ช่วยไม่ได้มาเยี่ยมสักคน นั่นคือวันที่เขาเริ่มตั้งคำถามกับ
ตัวเองว่าที่ผ่านมาเขาใช้ชีวิตถูกทางหรือเปล่า

ลุงตี๋ไม่ได้เขียนหนังสือเล่มนี้เพื่อบอกให้ใครเลิกเป็น
คนดี ลุงไม่ได้อยากให้ใครกลายเป็นคนเห็นแก่ตัวหรือไม่

สนใจคนอื่น ตรงกันข้ามเลย ลุงเชื่อว่าโลกนี้ต้องการคนดี
มากขึ้น แต่ลุงอยากชวนให้เราทบทวนว่า ความดีที่เราทำ
อยู่ทุกวันนี้ มันเป็นความดีที่มาจากใจจริงที่เปี่ยมพลัง หรือ
มันเป็นความดีที่มาจากความกลัวว่าจะถูกมองว่าเป็นคน
ไม่ดี สองอย่างนี้ต่างกันมาก และผลลัพธ์ที่ได้ก็ต่างกันราว
ฟ้ากับดิน

ความดีที่แท้จริงนั้นไม่ทำให้เราแห้งเหี่ยว ความดีที่แท้
จริงไม่ทำให้เรารู้สึกขมขื่น ความดีที่แท้จริงไม่ทำให้เรา
เกลียดชีวิตของตัวเอง ถ้าความดีที่เราทำอยู่ทำให้เราทุกข์
ทำให้เราเหนื่อยล้าจนไม่อยากตื่นขึ้นมาอีกวัน นั่นอาจจะ
ไม่ใช่ความดี แต่มันคือโซ่ตรวนที่เราสวมให้ตัวเองโดยไม่
รู้ตัว มันคือกรงขังที่เราสร้างขึ้นมาเองแล้วเรียกมันว่า
หน้าที่ เรียกมันว่าความรับผิดชอบ เรียกมันว่าความเป็น
คนดี

หนังสือเล่มนี้จะพาผู้อ่านทุกคนเดินทางไปด้วยกัน เริ่มจากการทำความเข้าใจว่าทำไมเราถึงติดกับดักของการเป็นคนดีที่ทุกข์ เราจะสำรวจความเชื่อเก่าที่ฝังรากลึกอยู่ในใจ ทำความรู้จักกับเสียงวิจารณ์ภายในที่คอยตัดสินเรา ทุกครั้งที่เราคิดจะดูแลตัวเอง เราจะเรียนรู้ที่จะวางขอบเขตอย่างอ่อนโยนแต่มั่นคง และที่สำคัญที่สุด เราจะค้นพบว่าการรักตัวเองไม่ใช่ความเห็นแก่ตัว แต่เป็นรากฐานของความดีที่ยั่งยืน

ลุงต๋อยอยากให้ผู้อ่านทุกคนรู้ว่า การรักตัวเองไม่ได้หมายความว่าเราต้องเลิกรักคนอื่น มันหมายความว่าเรารวมตัวเองเข้าไปในรายชื่อคนที่เราดูแลด้วย เหมือนกับที่บนเครื่องบินเขาบอกให้เราสวมหน้ากากออกซิเจนให้ตัวเองก่อนแล้วค่อยช่วยคนอื่น ไม่ใช่เพราะเราสำคัญกว่าคนอื่น แต่เพราะถ้าเราหมดแรงไปก่อน เราจะไม่เหลือพลัง

ไปช่วยใครได้เลย คนดีที่หมดแรงไม่สามารถส่งต่อความดี
ให้ใครได้อีก

บทที่ 1

คนดีที่เหนื่อย — รู้จักตัวเองในแบบที่แท้จริง



บทที่ 1 คนดีที่เหนื่อย รู้จักตัวเองในแบบที่แท้จริง

ลูกตื้ออยากเริ่มต้นบทแรกของหนังสือเล่มนี้ด้วยคำถามง่ายๆ สักข้อหนึ่ง คำถามที่อาจทำให้หลายคนต้องหยุดคิด นานกว่าที่คิด คำถามนั้นคือ วันนี้เธอเหนื่อยไหม ไม่ใช่เหนื่อยจากการทำงานหนักหรือเหนื่อยจากการเดินทางไกล แต่เป็นความเหนื่อยชนิดที่นอนหลับเท่าไรก็ไม่หาย

ความเหน้อยที่ฝังลึกอยู่ในใจจนบางที่เราเองก็ไม่ว่ามัน
อยู่ตรงนั้นมานานแค่ไหนแล้ว

ลุงเคยเจอคนมากมายที่เดินเข้ามาเล่าเรื่องราวของ
ตัวเองให้ฟัง หลายคนเริ่มต้นด้วยประโยคที่คล้ายกันว่า ไม่
รู้ทำไมรู้สึกเหน้อยจัง ทั้งที่ชีวิตก็ไม่ได้ลำบากอะไร พอลุง
ถามต่อว่าแล้ววันหนึ่งทำอะไรบ้าง คำตอบที่ได้มักจะ
ยาวเหยียด เต็มไปด้วยภาระหน้าที่ที่แบกรับไว้เพื่อคนอื่น
ตั้งแต่ตื่นเช้าจนหัวถึงหมอน แทบไม่มีช่วงเวลาไหนที่ทำ
เพื่อตัวเองเลยสักนาที คนเหล่านี้แหละที่ลุงเรียกว่า คนดีที่
เหน้อย

คนดีที่เหน้อยมีลักษณะร่วมกันอยู่หลายอย่าง พวกเขา
มักเป็นคนที่ไม่ใส่ใจความรู้สึกของคนรอบข้างมากกว่าความ
รู้สึกของตัวเอง พวกเขากลัวที่จะทำให้ใครผิดหวัง กลัวที่
จะถูกมองว่าเห็นแก่ตัว กลัวที่จะเป็นคนไม่ดีในสายตาของ

คนที่รัก ความกลัวเหล่านี้ผลักดันให้พวกเขาทำทุกอย่าง
เพื่อคนอื่นอย่างไม่มีที่สิ้นสุด จนวันหนึ่งร่างกายและจิตใจ
ก็ส่งสัญญาณว่าแบกรับไม่ไหวแล้ว

ลุงขอลำเรื่องของน้องปลา สาววัยสามสิบต้นๆ ที่
ทำงานบริษัทแห่งหนึ่งในกรุงเทพฯ น้องปลาเป็นคนที่
เพื่อนร่วมงานทุกคนรัก เพราะเธอไม่เคยปฏิเสธใครเลย
ใครขอให้ช่วยงานเธอก็รับ ใครขอให้อยู่ทำงานแทนเธอก็
ยอม หัวหน้าโยนงานมาเพิ่มเธอก็ไม่เคยบ่น เธอบอก
ตัวเองเสมอว่าเป็นเรื่องเล็กน้อย ช่วยได้ก็ช่วย แต่พอกลับ
ถึงบ้านทุกคืน เธอนั่งร้องไห้คนเดียวโดยไม่รู้ที่ร้องไห้
เพราะอะไร เธอรู้แค่ว่ามันหนักเหลือเกิน



อีกคนหนึ่งที่สูงอยากเล่าให้ฟังคือพี่เอก ลูกชายคนโต
ของครอบครัวต่างจังหวัด พี่เอกเรียนจบมาทำงานในเมือง
ส่งเงินกลับบ้านทุกเดือนโดยไม่เคยขาด ไม่ว่าเดือนนั้นจะ
เหลือเงินใช้เองแค่ไหน น้องๆ อยากได้อะไรพี่เอกก็ทำให้
พ่อแม่ป่วยพี่เอกก็เป็นคนจ่ายค่ารักษา ทุกคนในบ้านมอง
ว่าพี่เอกเป็นเสาหลักที่แข็งแกร่ง แต่ไม่มีใครรู้เลยว่าพี่เอก
เป็นหนี้บัตรเครดิตหลายใบ และนอนไม่หลับมาเกือบสอง
ปีแล้ว เพราะเขาไม่เคยกล้าบอกใครว่าตัวเองก็ไม่ไหว
เหมือนกัน

สิ่งที่น่าสนใจคือ คนดีที่เหนื่อยมากไม่รู้ตัวว่าตัวเอง กำลังเหนื่อย พวกเขาชินกับการเป็นผู้ให้มาตั้งแต่เด็ก บาง คนถูกสอนมาว่าคนดีต้องเสียสละ คนดีต้องไม่เรียกร้อง คนดีต้องอดทน คำสอนเหล่านี้ไม่ได้ผิด แต่เมื่อเราดีความ มันมากเกินไป มันกลายเป็นโซ่ที่ล่ามเราไว้กับความทุกข์ โดยที่เราเรียกมันว่าหน้าที่ เราแบกจนหลังแอ่นแล้วยัง บอกตัวเองว่ายังไหว เพราะถ้ายอมรับว่าไม่ไหว เราก็กลัวว่าจะไม่ใช่คนดีอีกต่อไป

ลุงอยากให้ลองนึกถึงแม่ค้าขายข้าวแกงตามสั่งที่ตื่นตี สามทุกวัน ทำกับข้าวเลี้ยงลูกสามคนให้ได้เรียนหนังสือ เธอไม่เคยซื้อเสื้อผ้าใหม่ให้ตัวเอง ไม่เคยไปหาหมอแม้จะ ปวดหลังจนแทบเดินไม่ได้ เธอบอกว่ารอลูกเรียนจบก่อน ค่อยดูแลตัวเอง แต่พอลูกเรียนจบก็มีเหตุผลอื่นมาแทนที่ ให้ลูกแต่งงานก่อน ให้หลานโตก่อน จนวันหนึ่งร่างกายก็ ทรนไม่ไหวล้มป่วยลง ความเสียสละของเธอคงงามมาก แต่

ลูกก็อดสงสัยไม่ได้ที่เธอไม่เคยได้รับสิ่งที่เธอให้คนอื่นมา
ตลอดชีวิต

หลายคนอาจกำลังอ่านแล้วรู้สึกว่าเรื่องเหล่านี้คุ้นเคย
อาจเห็นตัวเองอยู่ในนั้นบ้าง เห็นคนที่รักอยู่ในนั้นบ้าง ลูก
อยากบอกว่าไม่ต้องรู้สึกผิดที่เพิ่งมาสังเกตเห็น เพราะ
ธรรมชาติของความเหนียวแบบนี้คือมันค่อยๆ สะสมทีละ
นิด เหมือนหยดน้ำที่หยดลงในแก้วทีละหยด เราไม่รู้สึก
อะไรจนกว่าน้ำจะล้นออกมา วันที่น้ำล้นนั่นแหละคือวันที่
เราร้องไห้โดยไม่มีเหตุผล หรือโกรธระเบิดกับเรื่อง
เล็กน้อย หรือรู้สึกว่าไม่อยากตื่นขึ้นมาเจอวันใหม่

การรู้จักตัวเองในฐานะคนดีที่เหนียวไม่ใช่เรื่องน่าอาย
ไม่ใช่ความอ่อนแอ และไม่ได้หมายความว่าเราเป็นคนไม่ดี
ตรงกันข้ามเลย มันคือความกล้าหาญอย่างหนึ่งที่จะ
ยอมรับว่าเราก็เป็นมนุษย์คนหนึ่งที่มีขีดจำกัด เรามีสิทธิ์ที่

จะเหนื่อย มีสิทธิ์ที่จะพัก มีสิทธิ์ที่จะบอกว่าวันนี้ไม่ไหว
แล้ว ลุงอยากให้เธอรู้ว่าการยอมรับความจริงข้อนี้คือก้าว
แรกของการเดินทางที่จะพาเธอไปสู่ชีวิตที่เบาบาง

บทที่ 2

ทำไมเราถึงต้องเป็นคนดีตลอดเวลา



บทที่ 2 ทำไมเราถึงต้องเป็นคนดีตลอดเวลา

สิ่งที่อยากชวนเราย้อนกลับไปดูจุดเริ่มต้นของทุกสิ่ง เพราะก่อนที่จะเราจะเปลี่ยนแปลงอะไรได้ เราต้องเข้าใจ ก่อนว่ามันเกิดขึ้นได้อย่างไร ความเชื่อที่ว่าเราต้องเป็นคนดีตลอดเวลานั้นไม่ได้เกิดขึ้นเองลอยๆ มันมีรากเหง้าที่ลึก และซับซ้อน หยั่งรากอยู่ในตัวเรามาตั้งแต่เรายังเป็นเด็ก

ตัวเล็กๆ ที่ต้องการความรักจากพ่อแม่ การทำความเข้าใจ
ตรงนี้ไม่ใช่เพื่อโทษใคร แต่เพื่อให้เรามองเห็นตัวเองชัดเจน
ด้วยความเมตตา

ลองนึกย้อนไปตอนเราเป็นเด็ก เวลาที่เราทำตัวดี
เชื่อฟังพ่อแม่ ไม่ร้องไห้งอแง เราได้รับคำชมว่าเป็นเด็กดี
ได้รับรอยยิ้ม ได้รับการกอด แต่เวลาที่เราแสดงอารมณ์
โกรธ เสียใจ หรือปฏิเสธสิ่งที่ผู้ใหญ่บอก เรามักถูกดูว่าเป็น
เด็กไม่ดี เป็นเด็กดื้อ เป็นเด็กเกเร สมองเล็กๆ ของเรากำลัง
เรียนรู้ว่า ความรักมีเงื่อนไข ถ้าอยากได้รับความรัก เรา
ต้องเป็นคนดีเท่านั้น นี่คืบทเรียนแรกที่เราได้รับโดยไม่
รู้ตัว

พ่อแม่ของเราไม่ได้ตั้งใจทำร้ายเราเลย ท่านทำดีที่สุด
เท่าที่ท่านรู้ในเวลานั้น ท่านเองก็ถูกเลี้ยงมาแบบเดียวกัน
ถูกสอนว่าเด็กดีต้องเชื่อฟัง ต้องไม่แสดงอารมณ์ ต้องไม่

เรียกร้อง มันเป็นวงจรที่ส่งต่อกันมาหลายชั่วอายุคน ลุงที่ไม่ได้ชวนเราโกรธพ่อแม่ แต่ชวนเราเข้าใจว่าสิ่งที่เราเป็นอยู่ทุกวันนี้มีที่มาที่ไป และเมื่อเราเห็นที่มาของมัน เราก็เริ่มมีทางเลือกที่จะเปลี่ยนแปลงได้

วัฒนธรรมไทยของเรานั่งดงามในหลายด้าน แต่ก็มีบางส่วนของที่หล่อหลอมให้เราคือการเป็นตัวเอง เราถูกสอนให้เกรงใจคนอื่น ให้เอาใจเขามาใส่ใจเรา ให้อ่อนน้อมถ่อมตน ให้ความสำคัญ ให้เสียสละ สิ่งเหล่านี้ล้วนดีงาม แต่เมื่อมันถูกผลักไปสู่ขีด มันกลายเป็นกรงขังที่ทำให้เราไม่กล้าพูดความจริง ไม่กล้าปฏิเสธ ไม่กล้าเป็นตัวเอง เรากลัวว่าถ้าเราไม่เกรงใจ เราจะกลายเป็นคนไม่ดี กลายเป็นคนเห็นแก่ตัว กลายเป็นคนที่สังคมไม่ยอมรับ



ลองนึกถึงคำพูดที่เราได้ยินบ่อยๆ ตั้งแต่เด็ก เช่น อย่าเอาแต่ใจ อย่าทำให้คนอื่นเดือดร้อน อย่าทำให้พ่อแม่อาย เขา เด็กดีต้องเสียสละ คนดีต้องให้อภัยเสมอ คำพูดเหล่านี้ซึมเข้าไปในจิตใต้สำนึกของเราทีละนิดๆ จนกลายเป็นกฎเหล็กที่เราใช้ตัดสินตัวเองทุกวัน เราไม่เคยตั้งคำถามกับมันเลยว่า มันจริงเสมอไปหรือไม่ มันเหมาะกับทุกสถานการณ์จริงหรือไม่

ความกลัวถูกปฏิเสธเป็นอีกรากเหง้าสำคัญที่ทำให้เราต้องเป็นคนดีตลอดเวลา มนุษย์เราเป็นสัตว์สังคม เราต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ต้องการถูกยอมรับ

ต้องการรู้สึกว่าเรามีที่ยืน ในสมัยโบราณ การถูกขับออก
จากกลุ่มหมายถึงความตาย สมองของเราจึงถูกออกแบบ
มาให้กลัวการถูกปฏิเสธอย่างรุนแรง แม้ในปัจจุบันเราจะ
ไม่ได้ตายเพราะถูกคนอื่นไม่ชอบ แต่สมองเราก็กังตอบ
สนองเหมือนเดิม มันส่งสัญญาณเตือนภัยทุกครั้งที่เรา
กำลังจะทำอะไรที่อาจทำให้คนอื่นไม่พอใจ

ลูซี่เคยเห็นคนมากมายที่ยอมทนทุกข์เจียนๆ เพียง
เพราะกลัวว่าถ้าพูดออกไปจะถูกมองว่าเรื่องมาก มีน้อง
คนหนึ่งเล่าให้ลูซี่ฟังว่า เธอทำงานหนักแทนเพื่อนร่วมงาน
มาหลายปี ทั้งที่เหนื่อยมากจนร่างกายทรุดโทรม แต่เธอไม่
กล้าปฏิเสธเพราะกลัวเพื่อนจะไม่ชอบ กลัวหัวหน้าจะมอง
ว่าไม่ให้ความร่วมมือ กลัวว่าจะกลายเป็นคนที่ไม่มีความ
อยากคุยด้วย ความกลัวเหล่านี้ทำให้เธอยอมเจ็บปวดทุก
วันโดยไม่มีใครรู้

ความต้องการการยอมรับก็เป็นอีกแรงผลักดันที่ทรงพลัง เราทุกคนต้องการรู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่า ต้องการไต่ขั้นคำชม ต้องการเห็นรอยยิ้มของคนรอบข้างเมื่อเราทำสิ่งดีๆ ให้ ไม่มีอะไรผิดกับความต้องการนี้เลย มันเป็นเรื่องธรรมชาติของมนุษย์ แต่ปัญหาเกิดขึ้นเมื่อเราผูกคุณค่าของตัวเองไว้กับการยอมรับจากคนอื่นทั้งหมด เมื่อไม่มีใครชม เราก็รู้สึกว่าตัวเองไม่ดีพอ เมื่อมีคนไม่พอใจเรา เราก็รู้สึกว่าตัวเองล้มเหลว

สังคมปัจจุบันยังทำให้เรื่องนี้รุนแรงขึ้นไปอีก โลกออนไลน์ทำให้เราเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่นตลอดเวลา เราเห็นคนที่ดูเหมือนเป็นคนดีอย่างสมบูรณ์แบบ เป็นลูกที่ดี เป็นพ่อแม่ที่ดี เป็นเพื่อนที่ดี เป็นคนทำงานที่ดี เราจึงรู้สึกว่าตัวเองต้องทำให้ได้แบบนั้นบ้าง ต้องดีให้ครบทุกด้าน ต้องไม่มีจุดด่างพร้อย ทั้งที่ความจริงแล้วสิ่งที่เราเห็น

ในโลกออนไลน์เป็นเพียงด้านที่คนอื่นเลือกให้เราเห็น
เท่านั้น

บทที่ 3

ราคาของการทำให้ทุกคนพอใจ



บทที่ 3 ราคาของการทำให้ทุกคนพอใจ

ลุงตื้อยากชวนหลานๆ ลองนึกภาพตามนะ สมมติว่าเรามีเงินอยู่ในกระเป๋าวันละร้อยบาท แต่ทุกวันเราแจกคนรอบข้างไปเก้าสิบบาท เหลือไว้ให้ตัวเองแค่สิบบาท ถ้าเป็นแบบนี้ทุกวัน ไม่นานเราก็จะอดมือกินมือ ร่างกายก็ทรุดโทรม แต่พอเปลี่ยนจากเงินเป็นพลังใจ เรากลับทำ

แบบนี้โดยไม่รู้ตัวมาหลายปี เราแจกจ่ายความใส่ใจ ความเอาใจ ความอดทนให้คนอื่นจนเกือบหมด แล้วเหลือไว้ให้ตัวเองเพียงน้อยนิด

ราคาแรกที่เราจ่ายไปคือสุขภาพจิตของเราเอง คนที่พยายามทำให้ทุกคนพอใจอยู่ตลอดเวลา นั้น จิตใจไม่เคยได้พักผ่อนจริงๆ แม้ร่างกายจะนอนอยู่บนเตียง แต่หัวยังคิดวนเวียนว่าวันนี้พูดอะไรผิดไปหรือเปล่า คนนั้นจะโกรธเราไหม พรุ่งนี้ต้องทำอะไรเพิ่มเพื่อให้เขาสบายใจ ความวิตกกังวลแบบนี้มันกัดกินพลังชีวิตเราไปที่ละนิดทีละหน่อย จนวันหนึ่งเราตื่นขึ้นมาแล้วรู้สึกเหนื่อยล้าทั้งที่ยังไม่ได้ทำอะไรเลย

ลุงตีเคยรู้จักพี่คนหนึ่งชื่อพี่เหม่ม เป็นพยาบาลที่ทุกคนในตึกรักมาก เพราะพี่เหม่มไม่เคยปฏิเสธใคร ใครขอเปลี่ยนเวร พี่เหม่มรับ ใครมีปัญหา พี่เหม่มรับฟัง ใคร

ต้องการคนช่วย พี่เหม่มอาสาเสมอ จนวันหนึ่งพี่เหม่ม
เป็นลมล้มกลางดึกผู้ป่วย หมอบอกว่าเป็นเพราะความ
เครียดสะสมและพักผ่อนไม่เพียงพอ ร่างกายส่งสัญญาณ
มานานแล้ว แต่พี่เหม่มไม่เคยฟังเสียงของตัวเอง

ราคาที่สองคือความสัมพันธ์ที่ไม่แท้จริง ฟังดูย้อนแย้ง
นะ เราพยายามทำให้คนอื่นพอใจเพราะอยากให้เขารัก
เรา แต่สิ่งที่ได้กลับมากลับเป็นความสัมพันธ์ที่ตั้งอยู่บน
ภาพลวง เพราะคนที่เขารักนั้นไม่ใช่ตัวเราจริงๆ แต่เป็นตัว
ละครที่เราสร้างขึ้นมาเพื่อเอาใจเขา เราสวมหน้ากากจน
ลืมไปแล้วว่าหน้าจริงของเราเป็นอย่างไร แล้วความ
สัมพันธ์แบบนี้มันจะอบอุ่นหัวใจเราได้อย่างไร ในเมื่อเขา
รักคนที่ไม่มีตัวตนอยู่จริง



ลองนึกดูนะหลานๆ ถ้าเราชอบกินส้มตำ แต่ทุกครั้ง
ไปกินข้าวกับเพื่อน เราบอกว่าอะไรก็ได้ แล้วก็ไปกิน
บุฟเฟต์ปิ้งย่างตามที่เพื่อนอยากไปทุกครั้ง ถ้าเราชอบอยู่
บ้านอ่านหนังสือ แต่ทุกเสาร์อาทิตย์ต้องออกไปเที่ยว
เพราะกลัวเพื่อนว่าเป็นคนน่าเบื่อ เราก็ค่อยๆ ลบตัวตน
ของเราออกไปทีละเส้น ทีละสี จนภาพวาดชีวิตของเรา
กลายเป็นผืนผ้าใบที่ว่างเปล่า ไม่เหลือร่องรอยของความ
เป็นเราอีกต่อไป

ราคาที่สามคือการสูญเสียตัวตน ลุงตีเชื่อว่าหลายคน
เคยมีช่วงเวลาที่นั่งอยู่คนเดียวแล้วถามตัวเองว่า จริงๆ

แล้วเราชอบอะไร เราอยากทำอะไร เราเป็นคนแบบไหน
กันแน่ คำถามเหล่านี้ไม่ได้เกิดขึ้นเพราะเราโง่หรือไม่รู้จัก
ตัวเอง แต่เกิดขึ้นเพราะเราใช้เวลาทั้งชีวิตเป็นกระจก
สะท้อนความต้องการของคนอื่น จนลืมส่องดูตัวเอง
เหมือนต้นไม้ที่ถูกตัดจนผิดรูป มันก็ยังเป็นต้นไม้อยู่ แต่มัน
ไม่ได้เติบโตตามธรรมชาติของมันอีกต่อไป

ราคาที่สี่ที่หลายคนมองข้ามคือความโกรธที่ซ่อนอยู่
ข้างใน เวลาที่เราทำเพื่อคนอื่นด้วยความเต็มใจจริงๆ เรา
จะรู้สึกอึดอัดใจ แต่เวลาที่เราทำเพราะไม่กล้าปฏิเสธ
เพราะกลัวเขาไม่รัก เพราะอยากให้เขาพอใจ ลึกๆ ในใจ
เราจะมีอาการขุ่นเคืองสะสมอยู่เงียบๆ ความโกรธนี้มันไม่
หายไปไหน มันแค่ถูกกดไว้ใต้รอยยิ้ม จนวันหนึ่งมันระเบิด
ออกมาในจังหวะที่เราไม่คาดคิด อาจเป็นการระเบิดใส่คน
ที่เรารักที่สุด หรือระเบิดกลับเข้ามาทำร้ายตัวเราเอง

ลุงตีเคยเห็นคุณป้าท่านหนึ่งที่ดูแลทุกคนในครอบครัว มาตลอดชีวิต ทำกับข้าวให้ลูกหลานทุกมือ รับฝากของ รับฝากเด็ก รับฝากทุกอย่างที่คนในบ้านไม่ยอมทำ ไม่เคยมีใครถามว่าป้าเหนื่อยไหม ป้าอยากพักไหม จนวันหนึ่งป้าท่านนั้นบอกลุงตีว่า รู้สึกเหมือนตัวเองเป็นแค่เครื่องใช้ในบ้านชิ้นหนึ่ง ที่ทุกคนใช้ประโยชน์แต่ไม่มีใครเห็นค่า น้ำตาที่ไหลออกมาตอนนั้นมันบอกเล่าความเจ็บปวดที่สะสมมาหลายสิบปี

ความเหนื่อยล้าสะสมนี้มันไม่ได้แค่ทำให้เราเหนื่อยกาย แต่มันทำให้เราเหนื่อยใจจนไม่อาจมีชีวิตอยู่ในแบบที่เป็นอยู่ หลายคนเรียกมันว่าหมดไฟ แต่ลุงตีคิดว่ามันมากกว่านั้น มันคือการที่เราใช้ชีวิตแบบเทเทียนให้คนอื่นจนไส้เทียนหมด ไม่เหลือแม้แต่แสงริบหรี่ให้ตัวเอง เราอาจยังลุกขึ้นมาทำงานได้ทุกวัน ยังยิ้มให้คนอื่นได้ แต่ข้างในนั้นมันว่างเปล่าและมีดมืด

บทที่ 4

ขอบเขตไม่ใช่กำแพง — แต่คือประตูสู่ตัวเอง



บทที่ 4 ขอบเขตไม่ใช่กำแพง แต่คือประตูสู่ตัวเอง

ลูกตื้ออยากเริ่มบทนี้ด้วยเรื่องของสวนดอกไม้สักแปลง
หนึ่ง สวนที่สวยงามทุกแปลงล้วนมีรั้วรอบขอบชิด ไม่ใช่
เพราะเจ้าของสวนเกลียดชังคนที่เดินผ่านไปมา แต่เพราะ
เขารู้ว่าถ้าปล่อยให้ใครเดินเหยียบย่ำได้ตามใจ ดอกไม้ที่
เขาปลูกและรดน้ำมาอย่างทะนุถนอมก็จะเหี่ยวเฉาไปใน

ที่สุด ร้วของสวนไม่ได้บอกว่าห้ามเข้า แต่บอกว่ากรุณาเข้ามาทางประตู กรุณาเดินบนทางเดินที่จัดไว้ให้ เพื่อที่เราจะได้ชื่นชมความงามร่วมกันอย่างยั่งยืน ชีวิตของเราก็เป็นเหมือนสวนดอกไม้แปลงนั้น และขอบเขตก็คือรั้วที่ช่วยปกป้องสิ่งที่เรารักและทะนุถนอมไว้ข้างใน

หลายคนที่เคยเป็นคนดีมาตลอดชีวิตมักจะรู้สึกผิดเมื่อคิดจะตั้งขอบเขตกับคนรอบข้าง เรากลัวว่าถ้าเราพูดว่าไม่ คนอื่นจะมองว่าเราเห็นแก่ตัว เรากลัวว่าถ้าเราปฏิเสธ ความสัมพันธ์จะพังทลาย ความกลัวเหล่านี้ฝังรากลึกมาตั้งแต่เด็ก ตั้งแต่วันที่เรารู้สึกว่าคนดีต้องเสียสละ คนดีต้องไม่ทำให้คนอื่นผิดหวัง แต่ลึกลงไปก็อยากบอกว่า ความกลัวนี้เป็นภาพลวงตาที่ทำให้เราสูญเสียตัวเองไปทีละน้อย จนวันหนึ่งเรามองกลับมาแล้วจำตัวเองไม่ได้

ขอบเขตไม่ใช่กำแพงที่สร้างขึ้นมาจากความโกรธหรือ
ความเกลียดชัง ขอบเขตคือเส้นที่เราลากขึ้นมาด้วยความ
รักและความเคารพในตัวเอง มันคือการบอกโลกว่าเรามี
คุณค่า เวลาของเรามีค่า พลังงานของเรามีค่า และหัวใจ
ของเราก็มีค่าเช่นกัน เมื่อเราตั้งขอบเขต เราไม่ได้ผลักคน
อื่นออกไป แต่เรากำลังบอกให้เขารู้ว่าจะเข้ามาในชีวิตเรา
อย่างไรโดยที่ทั้งสองฝ่ายยังรักษาศักดิ์ศรีของกันและกันได้
ได้ นี่คือการแตกต่างที่สำคัญที่สุดระหว่างกำแพงกับ
ขอบเขต



ลุงตี๋เคยรู้จักผู้หญิงคนหนึ่งชื่อพี่แก้ว เธอทำงานเป็นพยาบาลมากกว่ายี่สิบปี ทุกครั้งที่เพื่อนร่วมงานขอให้เธอรับเวรแทน เธอรับหมดโดยไม่เคยปฏิเสธ ทุกครั้งที่ญาติพี่น้องโทรมาขอยืมเงิน เธอก็ให้โดยไม่เคยถามว่าตัวเองจะเหลือพอใช้ไหม จนวันหนึ่งเธอล้มป่วยหนัก ร่างกายส่งสัญญาณว่ามันรับไม่ไหวแล้ว ตอนที่เธอนอนอยู่บนเตียงในโรงพยาบาล เธอเล่าให้ลุงตี๋ฟังว่า ไม่มีใครที่เธอเคยช่วยเหลือมาเยี่ยมเธอเลยสักคนเดียว วันนั้นเองที่เธอเริ่มเข้าใจว่า การไม่มีขอบเขตไม่ได้ทำให้คนรักเรามากขึ้น มันเพียงแต่ทำให้คนเคยชินกับการเอาเปรียบเรา

การตั้งขอบเขตเริ่มต้นจากการรู้จักตัวเองก่อน เราต้องถามตัวเองว่าอะไรที่ทำให้เรารู้สึกไม่สบายใจ อะไรที่ทำให้เรารู้สึกว่าถูกเอาเปรียบ อะไรที่ทำให้เรารู้สึกหมดแรงหลังจากพบเจอคนบางคน ความรู้สึกเหล่านี้ไม่ใช่สิ่งที่เราควรเพิกเฉย มันคือสัญญาณจากภายในที่บอกเราว่าขอบเขต

บางอย่างกำลังถูกล่วงล้ำ ลองหยุดฟังเสียงข้างในของ
ตัวเองบ้าง แล้วจะพบว่ามันพยายามบอกเรามาตลอด
เพียงแต่เราไม่เคยให้ความสำคัญกับมันเท่านั้นเอง

วิธีแรกในการตั้งขอบเขตคือการฝึกพูดว่าไม่อย่าง
นุ่มนวลแต่หนักแน่น เราไม่จำเป็นต้องพูดว่าไม่แบบ
ก้าวร้าวหรือโกรธเกรี้ยว เราสามารถพูดว่าขอบคุณที่นึกถึง
แต่ตอนนี้ไม่สะดวกจริงๆ หรือพูดว่าเข้าใจนะ แต่คราวนี้
คงช่วยไม่ได้ คำปฏิเสธที่มาพร้อมกับความจริงใจไม่ได้
ทำลายความสัมพันธ์ มันกลับทำให้ความสัมพันธ์แข็งแรง
ขึ้นด้วยซ้ำ เพราะทั้งสองฝ่ายรู้ว่ากำลังคบกันอย่างตรงไป
ตรงมา ไม่มีใครต้องเก็บความอึดอัดไว้จนกลายเป็นความ
ขุ่นเคืองในภายหลัง

วิธีที่สองคือการกำหนดเวลาและพลังงานของตัวเอง
อย่างชัดเจน ลองนึกภาพว่าพลังงานของเราในแต่ละวัน

เป็นเหมือนน้ำในแก้วหนึ่งใบ ถ้าเราเทน้ำให้คนอื่นจนหมด
แก้วโดยไม่เหลือไว้ให้ตัวเอง เราก็จะเหี่ยวแห้งไปเหมือน
ต้นไม้ที่ไม่ได้รับน้ำ การบอกตัวเองว่าวันนี้จะทำงานถึงหก
โมงเย็นแล้วหลังจากนั้นคือเวลาของครอบครัวและตัวเอง
ไม่ใช่ความเห็นแก่ตัว แต่เป็นการดูแลตัวเองเพื่อที่พรุ่งนี้
จะได้มีแรงทำสิ่งดีๆ ให้คนอื่นต่อไปได้ คนที่ดูแลตัวเองดี
เท่านั้นที่จะมีพลังดูแลคนอื่นได้อย่างยั่งยืน

วิธีที่สามคือการยอมรับว่าคนบางคนอาจไม่พอใจเมื่อ
เราเริ่มตั้งขอบเขต และนั่นก็ไม่ใช่ไร คนที่เคยชินกับการ
ที่เราพูดว่าได้ทุกครั้ง ยอมรับรู้สึกแปลกใจหรือไม่พอใจเมื่อ
เราเริ่มพูดว่าไม่ แต่ลองดูอยากให้สังเกตว่า คนที่รักเราจริง
จะเข้าใจและปรับตัวได้ ส่วนคนที่โกรธเราเพียงเพราะเรา
หยุดตามใจเขา คนเหล่านั้นไม่ได้รักตัวตนของเรา เขารัก
เพียงประโยชน์ที่ได้รับจากเราเท่านั้น การตั้งขอบเขตจึง

เป็นเหมือนตะแกรงที่ช่วยกรองให้เราเห็นว่าใครอยู่ในชีวิต
เราเพราะรักเราจริง และใครอยู่เพราะต้องการใช้เรา

บทที่ 5

ศิลปะแห่งการปฏิเสธด้วยความรัก



บทที่ 5 ศิลปะแห่งการปฏิเสธด้วยความรัก

ลูกตื้ออยากเริ่มบทนี้ด้วยคำถามง่ายๆ ว่า ทำไมคำว่า "ไม่" ถึงเป็นคำที่พูดยากที่สุดสำหรับคนดีหลายคน ทั้งที่มันเป็นคำสั้นๆ แค่ง่ายๆ แค่พยัญชนะเดียว แต่กลับหนักอึ้งราวกับแบกภูเขาทั้งลูก เพราะเราถูกสอนมาตั้งแต่เด็กว่าคนดีต้องช่วยเหลือคนอื่น คนดีต้องเสียสละ คนดีต้องไม่ทำให้ใคร

ผิดหวัง แต่ลุงตื้อยากบอกว่าการปฏิเสธไม่ได้แปลว่าเราเป็นคนไม่ดี มันแปลว่าเรารู้จักดูแลตัวเองเพียงพอที่จะมีแรงดูแลคนอื่นได้อย่างแท้จริง การปฏิเสธที่ทำด้วยความรักและความจริงใจนั้น เป็นศิลปะที่เราทุกคนเรียนรู้ได้

ลองนึกภาพแก้วน้ำใบหนึ่งที่มีน้ำอยู่เต็มแล้ว ถ้าเราเทน้ำเพิ่มเข้าไปอีก น้ำก็ล้นออกมาเปียกเลอะเทอะ ชีวิตของเราก็เป็นเช่นนั้น เมื่อเรารับภาระเกินกำลัง สิ่งที่ล้นออกมาคือความเครียด ความเหนื่อยล้า และความขุ่นเคืองที่เราอาจไม่รู้ตัว เราอาจคิดว่าเรากำลังเป็นคนดีที่รับปากทุกอย่าง แต่ความจริงคือเรากำลังทำให้คุณภาพของทุกสิ่งที่ทำลดลง ทั้งงาน ทั้งความสัมพันธ์ ทั้งสุขภาพกายและใจของเราเอง การปฏิเสธจึงไม่ใช่ความเห็นแก่ตัว แต่เป็นการรักษาคุณภาพชีวิตของเราและคนรอบข้างไปพร้อมกัน

หลายคนกลัวว่าถ้าปฏิเสธแล้วคนอื่นจะไม่รัก จะโกรธ จะตัดเราออกจากชีวิต ลุงตีเข้าใจความกลัวนี้ดี เพราะลุงเองก็เคยเป็นแบบนั้น เคยรับปากทุกอย่างจนตัวเองแทบไม่มีเวลาหายใจ เคยอาสาช่วยงานจนลืมนอนหลับพักผ่อนตัวเอง แต่วันหนึ่งลุงก็ตระหนักว่าคนที่รักเราจริงเขาจะเข้าใจเมื่อเราปฏิเสธด้วยเหตุผล ส่วนคนที่โกรธเราเพียงเพราะเราพูดว่าไม่ได้ คนเหล่านั้นอาจไม่ได้รักตัวเราจริง เขาอาจรักแค่ประโยชน์ที่ได้จากเรา

ที่นี้ลุงตีจะมาแบ่งปันวิธีการปฏิเสธที่นุ่มนวลแต่มั่นคง ข้อแรกคือการปฏิเสธด้วยความขอบคุณ เช่น เมื่อเพื่อนร่วมงานขอให้เราช่วยทำงานที่ไม่ใช่งานที่ เราอาจพูดว่า "ขอบคุณที่ไว้วางใจให้ช่วยนะ แต่ตอนนี้พี่มีงานเต็มมือจริงๆ ถ้าว่างเมื่อไหร่จะบอกเองนะ" คำพูดแบบนี้แสดงให้เห็นว่าเราเห็นคุณค่าของเขา เราไม่ได้ดูถูกคำขอของเขา

แต่เรามีข้อจำกัดที่ต้องดูแล ไม่จำเป็นต้องอธิบายยาวยืด
ไม่ต้องแก้ตัวมากมาย แค่อธิบาย ชัดเจน และอ่อนโยน



ข้อที่สองคือการปฏิเสธด้วยทางเลือก เช่น เมื่อญาติ
ขอยืมเงินจำนวนมากที่เราไม่สะดวกให้ เราอาจพูดว่า
"ตอนนี้ลุงมีภาระค่าใช้จ่ายที่ต้องรับผิดชอบอยู่ ให้ตามที
ขอไม่ได้จริงๆ แต่ถ้าจำนวนน้อยกว่านี้พอช่วยได้ หรือถ้า
ต้องการให้ช่วยหาทางอื่น ลุงยินดีนะ" การให้ทางเลือก
แสดงว่าเรายังห่วงใย ยังอยากช่วย แต่ช่วยในขอบเขตที่
เราไหว ไม่ใช่ยอมจนตัวเองเดือดร้อน เพราะถ้าเรา
เดือดร้อนเสียเอง เราก็ช่วยใครไม่ได้อีกต่อไป

ข้อที่สามคือการปฏิเสธด้วยการขอเวลา เทคนิคนี้
เหมาะสำหรับคนที่ตัดสินใจทันทีไม่ได้ หรือมักจะรับปาก
ไปก่อนแล้วค่อยมาเสียใจทีหลัง เราอาจพูดว่า "ขอกลับไป
ดูตารางก่อนนะ เดี๋ยวตอบให้ภายในวันพรุ่งนี้" หรือ "ขอ
คิดดูก่อนสักคืบนะ แล้วจะโทรกลับ" การขอเวลาทำให้เรา
มีพื้นที่คิดทบทวนว่าเราอยากทำจริงหรือเปล่า เรามีเวลา
และพลังงานพอหรือไม่ ถ้าคิดแล้วว่าไม่ไหว เราก็ปฏิเสธ
ได้อย่างสงบ ไม่ต้องรู้สึกว่าคุณกดดันให้ตอบตกลงในตอน
นั้น

สถานการณ์ที่หลายคนรู้สึกลำบากใจที่สุดคือการ
ปฏิเสธพ่อแม่หรือผู้ใหญ่ที่เราเคารพ ในวัฒนธรรมไทย เรา
ถูกสอนให้เชื่อฟังผู้ใหญ่ ให้กตัญญู ให้ไม่ขัดใจท่าน ลูกที่
เข้าใจดีว่าเรื่องนี้ละเอียดอ่อน แต่ลูกอยากบอกว่าความ
กตัญญูไม่ได้หมายความว่าเราต้องสูญเสียตัวเองทั้งหมด
เราอาจพูดว่า "หนูเข้าใจที่แม่อยากให้หนูทำนะคะ หนูรัก

แม่ แต่เรื่องนี้หนูมีเหตุผลที่ต้องเลือกทางนี้ค่ะ หนูหวังว่า
แม่จะเข้าใจ" คำพูดที่แสดงความรักและความเคารพ
ควบคู่ไปกับจุดยืนของเรา จะช่วยให้ทั้งสองฝ่ายรักษา
ความสัมพันธ์ไว้ได้

อีกสถานการณ์หนึ่งที่พบบ่อยคือเมื่อเพื่อนชวนไป
เที่ยว ชวนไปงานสังสรรค์ ชวนไปทำกิจกรรมที่เราไม่
อยากไป บางทีเราเหนื่อยมาทั้งสัปดาห์ อยากนอนพักผ่อน
อยู่บ้าน แต่กลัวเพื่อนน้อยใจ กลัวถูกมองว่าไม่ให้เกียรติ
ลุงต้อยากบอกว่าเราไม่จำเป็นต้องไปทุกงาน เราอาจพูด
ว่า "ขอบคุณที่ชวนนะ แต่สัปดาห์นี้เหนื่อยมาก ขอพักก่อน
นะ ไว้ครั้งหน้าไปด้วยกัน" เพื่อนที่ดีจะเข้าใจ จะไม่กดดัน
และจะยังรักเราเหมือนเดิม

สิ่งสำคัญที่ลุงต้อยากย้ำคือ เมื่อเราปฏิเสธแล้ว อย่าไป
อธิบายมากเกินไป อย่าขอโทษซ้ำแล้วซ้ำเล่า เพราะยิ่งเรา

อธิบายมาก ยิ่งเหมือนเรากำลังขออนุญาตคนอื่นให้เราได้
ปฏิเสธ ทั้งที่ความจริงเราไม่จำเป็นต้องขออนุญาตใครเลย
เราเป็นเจ้าของเวลาของเรา เราเป็นเจ้าของพลังงานของ
เรา เราเป็นเจ้าของชีวิตของเรา การปฏิเสธสั้นๆ ชัดเจน
ด้วยน้ำเสียงอ่อนโยน มีพลังมากกว่าคำอธิบายยาวเหยียด
ที่เต็มไปด้วยข้อแก้ตัว

บทที่ 6

เสียงภายในที่เราเคยเพิกเฉย



บทที่ 6 เสียงภายในที่เราเคยเพิกเฉย

ลูกตื้อยากให้ลองนึกย้อนกลับไปในวันที่เรายังเป็นเด็ก
วันที่เรารู้สึกหิวก็บอกว่าหิว วันที่เราเหนื่อยก็บอกว่า
เหนื่อย วันที่เราไม่ยากทำอะไรก็บอกตรงๆ ว่าไม่ยาก
ทำ ตอนนั้นเราไม่เคยคิดว่าความรู้สึกของเราถูกหรือ
ผิด เราแค่รู้สึกแล้วก็แสดงมันออกมาอย่างเป็นธรรมชาติ

แต่เมื่อเราโตขึ้น เราค่อยๆ เรียนรู้ว่าความรู้สึกบางอย่างไม่ควรพูดออกมา ความต้องการบางอย่างไม่ควรมี และเสียงภายในของเราก็ค่อยๆ เบาลงจนเราเกือบลืมไปว่ามันเคยมีอยู่

เสียงภายในที่ลุ่มต่ำพูดถึงนี้ไม่ใช่เรื่องลึกลับอะไร มันคือความรู้สึกจริงๆ ของเราที่บอกว่าเราต้องการอะไร เราชอบอะไร เราเจ็บปวดตรงไหน และเราอยากใช้ชีวิตแบบไหน มันคือเสียงที่กระซิบบอกเราว่า "พอแล้วนะ เหลือแล้ว" ในวันที่เราฝันทำงานจนดีก มันคือเสียงที่บอกว่า "ไม่ชอบเลย" ในวันที่เราต้องยืมรับคำพูดที่ทำร้ายเรา แต่เราเลือกที่จะไม่ฟัง เพราะเราถูกสอนมาว่าคนดีต้องอดทน คนดีต้องไม่เรื่องมาก คนดีต้องไม่เห็นแก่ตัว

ลุมตีเคยเป็นคนที่ไม่ฟังเสียงข้างในตัวเองมาหลายสิบปี สมัยหนุ่มๆ ลุมตีทำงานที่ไม่ได้รักเลยแม้แต่ชนิดเดียว แต่

ก็บอกตัวเองว่าต้องอดทน เพราะมีครอบครัวต้องดูแล
ร่างกายป่วยก็ไม่ยอมหยุดพัก ใจเหนื่อยก็ไม่ยอมบอกใคร
จนวันหนึ่งร่างกายทนไม่ไหว ล้มป่วยหนักจนต้องนอน
โรงพยาบาล ตอนนั้นลู่ตื่นนอนอยู่บนเตียงคนเดียว มอง
เพดานห้อง แล้วก็ได้ยินเสียงข้างในตัวเองชัดเจนมากว่า
"ทำไมไม่เคยฟังฉันเลย"

การไม่ฟังเสียงภายในของตัวเองนั้นมีราคาที่ต้องจ่าย
เสมอ บางคนจ่ายด้วยสุขภาพที่ทรุดโทรม บางคนจ่ายด้วย
ความสัมพันธ์ที่พังทลาย บางคนจ่ายด้วยความรู้สึก
ว่างเปล่าข้างในที่ไม่ว่าจะทำอะไรก็เต็มไม่เต็ม เพราะเมื่อ
เราเพิกเฉยต่อตัวเองนานๆ เข้า เราก็จะกลายเป็นคน
แปลกหน้ากับตัวเอง เราอาจมีชีวิตที่ดีจากภายนอก แต่
ข้างในกลับรู้สึกหลงทางอยู่ตลอดเวลา



ข้อความนี้ไม่มีคำผิด ส่งคืนข้อความเดิม:

ลุงตีสังเกตเห็นว่าคนที่เคยชินกับการเป็นคนดีเพื่อคนอื่น มักจะมีนิสัยอย่างหนึ่งที่เหมือนกัน คือเมื่อมีใครถามว่า "อยากกินอะไร" ก็จะตอบว่า "อะไรก็ได้" เมื่อมีใครถามว่า "อยากไปไหน" ก็จะตอบว่า "ตามสะดวก" เมื่อมีใครถามว่า "รู้สึกยังไง" ก็จะตอบว่า "ไม่เป็นไร สบายดี" คำตอบเหล่านี้ ดูเหมือนเป็นความถ่อมตัวหรือความใจดี แต่จริงๆ แล้วมัน คือสัญญาณว่าเราขาดการเชื่อมต่อกับตัวเองไปแล้ว เรา ไม่รู้ด้วยซ้ำว่าตัวเองต้องการอะไรจริงๆ

ความรู้สึกที่เรากดทับไม่ได้หายไปไหน มันแค่ถูกซ่อนไว้ในที่ที่เราไม่ยอมมอง ความโกรธที่เราไม่กล้าแสดงออก อาจกลายเป็นอาการปวดหัวเรื้อรัง ความเศร้าที่เราไม่ยอมร้องให้อาจกลายเป็นความเฉยชาต่อทุกสิ่ง ความเหนื่อยล้าที่เราไม่ยอมรับอาจกลายเป็นอาการนอนไม่หลับ ร่างกายของเราซื่อสัตย์กว่าที่เราคิด มันจะหาทางส่งสัญญาณออกมาเสมอ แม้ว่าเราจะพยายามปิดกั้นมันมากแค่ไหนก็ตาม

การกลับมาฟังเสียงภายในไม่ใช่เรื่องที่ทำได้ในวันเดียว โดยเฉพาะคนที่เคยชินกับการเพิกเฉยตัวเองมาทั้งชีวิต ลองตั้งเป้าหมายนะทำให้เริ่มจากเรื่องเล็กๆ ง่ายๆ ก่อน ลองหยุดถามตัวเองในแต่ละวันว่า "ตอนนี้รู้สึกยังไง" แล้วฟังคำตอบที่ผุดขึ้นมาโดยไม่ตัดสิน ไม่ต้องรีบแก้ไข ไม่ต้องรีบหาเหตุผล แค่รับรู้ว่าความรู้สึกนั้นมีอยู่ เหมือนกับที่เรา

นั่งฟังเพื่อนเล่าเรื่อง เราแค่ฟังด้วยความเข้าใจ ไม่ต้องรีบ
ให้คำแนะนำอะไร

ลุงตีมีเพื่อนบ้านคนหนึ่งชื่อพีจันท์ พีจันท์เป็น
แม่บ้านที่ทุ่มเทให้ครอบครัวมาตลอด ไม่เคยมีเวลาให้
ตัวเอง จนวันหนึ่งลูกๆ โตหมดแล้ว สามีกก็ไปทำงานทั้งวัน
พีจันท์นั่งอยู่ในบ้านคนเดียวแล้วรู้สึกที่ไม่รู้จักตัวเองเลย
ไม่รู้ว่าชอบอะไร อยากทำอะไร มีความฝันอะไร เพราะ
ตลอดชีวิตที่ผ่านมาพีจันท์ใช้เวลาทั้งหมดไปกับการฟัง
เสียงความต้องการของคนอื่น จนลืมไปว่าตัวเองก็มีเสียงที่
ต้องการถูกรับฟังเช่นกัน

บทที่ 7

ความรู้สึกผิดที่ไม่ใช่ความผิดของเรา



บทที่ 7 ความรู้สึกผิดที่ไม่ใช่ความผิดของเรา

ลุงต๋อยอยากเริ่มบทนี้ด้วยคำถามง่ายๆ ว่า เคยไหมที่เรา
รู้สึกผิดทั้งที่ไม่ได้ทำอะไรผิดเลย เคยไหมที่แค่ปฏิเสธคำ
ขอของใครสักคน แล้วรู้สึกเหมือนตัวเองเป็นคนเลว เคย
ไหมที่เลือกทำในสิ่งที่ดีสำหรับตัวเอง แล้วกลับนอนไม่
หลับเพราะกลัวว่าจะทำให้คนอื่นผิดหวัง ถ้าเคย ลุงต๋อยอยาก

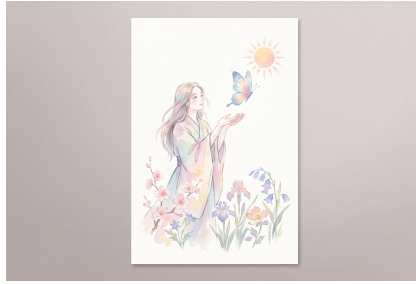
บอกว่าหลานไม่ได้อยู่คนเดียว เพราะความรู้สึกผิดชนิดนี้ เป็นสิ่งที่คนดีหลายคนแบกรับไว้โดยไม่รู้ตัว และมันหนัก กว่าที่คิดมากนัก

ก่อนอื่นเราต้องแยกให้ออกก่อนว่า ความรู้สึกผิดมีอยู่ สองชนิดที่แตกต่างกันอย่างสิ้นเชิง ชนิดแรกคือความรู้สึก ผิดที่มาจากการกระทำผิดจริง เช่น เราโกหกใครสักคน เรา ทำร้ายจิตใจคนที่เรารักด้วยคำพูดรุนแรง หรือเราผิด สัญญาที่ให้ไว้ ความรู้สึกผิดแบบนี้เป็นสัญญาณที่ดี เพราะ มันบอกเราว่าเราทำสิ่งที่ขัดกับค่านิยมของตัวเอง มันเป็น เข้มทิศทางศีลธรรมที่ช่วยให้เรากลับมาอยู่ในเส้นทางที่ ถูกต้อง ความรู้สึกผิดชนิดนี้มีประโยชน์ เพราะมันนำไปสู่ การขอโทษ การแก้ไข และการเติบโต

แต่ความรู้สึกผิดชนิดที่สองนั้นต่างออกไปโดยสิ้นเชิง มันคือความรู้สึกผิดที่เกิดขึ้นเมื่อเราไม่ยอมทำตามความ

ต้องการของคนอื่น เมื่อเราตั้งขอบเขตให้ตัวเอง เมื่อเราเลือกที่จะดูแลตัวเองก่อน ความรู้สึกผิดชนิดนี้ไม่ได้เกิดจากการที่เราทำผิดอะไร แต่เกิดจากการที่เราถูกสอนมาว่าคนดีต้องเสียสละเสมอ ต้องยอมเสมอ ต้องทำให้ทุกคนพอใจเสมอ มันเป็นความรู้สึกผิดปลอมที่ถูกปลูกฝังมาตั้งแต่เด็ก และมันกัดกินเราอย่างเงียบๆ โดยที่เราไม่รู้ตัว

ลูซี่เคยรู้จักผู้หญิงคนหนึ่งชื่อพีแหม่ม เธอเป็นลูกสาวคนโตที่ดูแลครอบครัวมาตั้งแต่อายุสิบห้า ทุกครั้งที่ไม่มีเงินเก็บ เธอจะส่งให้พ่อแม่และน้องๆ หมด จนวันหนึ่งเธออยากเก็บเงินไว้ซื้อคอร์สเรียนเพิ่มเติมเพื่อเลื่อนตำแหน่งในที่ทำงาน แค่นี้เท่านั้น เธอก็รู้สึกผิดจนแทบหายใจไม่ออก เธอรู้สึกเหมือนตัวเองเป็นลูกอกตัญญู ทั้งที่จริงแล้วเธอแค่อยากลงทุนกับอนาคตของตัวเอง ความรู้สึกผิดที่พีแหม่มแบกรับไว้นั้นไม่ใช่ความผิดของเธอเลยแม้แต่น้อย



หลายคนอาจสงสัยว่าทำไมเราถึงรู้สึกผิดได้ง่ายนัก
เวลาที่เราเลือกตัวเอง คำตอบอยู่ที่การเลี้ยงดูและ
วัฒนธรรมของเรา สังคมไทยสอนเราว่าคนดีต้องเห็นแก่
คนอื่นก่อนเสมอ ต้องอ่อนน้อมถ่อมตน ต้องไม่เอาตัวเอง
เป็นศูนย์กลาง คำสอนเหล่านี้มีข้อดีในตัวเอง แต่เมื่อมัน
ถูกนำไปใช้อย่างสุดโต่ง มันก็กลายเป็นโซ่ตรวนที่ล่ามเรา
ไว้กับความทุกข์ เราถูกสอนว่าการดูแลตัวเองคือความเห็น
แก่ตัว ทั้งที่จริงแล้วมันคือความรับผิดชอบขั้นพื้นฐานที่สุด
ที่เรามีต่อชีวิตของเรา

ลองสังเกตดูว่าความรู้สึกผิดปลอมนี้มักจะมาใน
รูปแบบไหนบ้าง มันมาเมื่อเราปฏิเสธคำขอที่เกินกำลัง มัน
มาเมื่อเราไม่รับโทรศัพท์ทุกสายในวันหยุด มันมาเมื่อเรา
เลือกพักผ่อนแทนที่จะไปช่วยงานที่ไม่ใช่หน้าที่ของเรา
มันมาเมื่อเราบอกความจริงที่คนอื่นไม่อยากฟัง และมันมา
เมื่อเราเลือกเส้นทางชีวิตที่ต่างจากสิ่งที่พ่อแม่वादไว้ให้
ทุกครั้งที่ความรู้สึกผิดเหล่านี้โผล่มา ลุงอยากให้หลาน
หยุดแล้วถามตัวเองว่า เราทำผิดจริงหรือเปล่า หรือเราแค่
ไม่ได้ทำตามที่คุณอื่นอยากให้เรา

การปล่อยวางความรู้สึกผิดที่ไม่จำเป็นนั้น เริ่มต้นจาก
การรับรู้มันอย่างซื่อสัตย์ เมื่อความรู้สึกผิดผุดขึ้นมา อย่า
รีบกดมันลงไป แต่ก็อย่ารีบเชื่อมั่นทั้งหมด ให้ลองตั้งคำ
ถามกับมันอย่างอ่อนโยนว่า ความรู้สึกนี้กำลังบอกอะไร
เรา เราทำร้ายใครจริงหรือเปล่า หรือเราแค่ไม่ได้เป็นไป
ตามความคาดหวังของใครบางคน ถ้าคำตอบคือเราไม่ได้

ทำร้ายใคร เราแค่ดูแลตัวเอง ก็ให้ค่อยๆ วางความรู้สึกนั้นลง เหมือนวางของหนักที่เราถือมานานจนลืมนำว่ามันไม่ใช่ของเรา

ลุงตั๋ยอยากให้หลานลองนึกภาพแบบนี้ สมมติว่ามีคนเอากระเป๋านักๆ มาวางไว้บนบ่าของเรา แล้วบอกว่าช่วยถือให้หน่อย ตอนแรกเราก็ถือได้ แต่พอนานเข้า ไหล่เราก็มปวด หลังเราก็มื่อย เมื่อเราวางกระเป๋านั้นลง คนที่เอามาฝากอาจจะไม่พอใจ แต่นั่นไม่ได้หมายความว่าเราทำผิด มันแค่หมายความว่าเราไม่สามารถแบกของที่ไม่ใช่ของเราได้ตลอดไป ความรู้สึกผิดปลอมก็เหมือนกระเป๋านั้น มันเป็นภาระที่คนอื่นวางไว้ให้เราถือ และเรามีสิทธิ์ที่จะวางมันลงได้ทุกเมื่อ

สิ่งหนึ่งที่ลุงตั๋ยอยากเตือนคือ เมื่อเราเริ่มวางความรู้สึกผิดปลอมลง คนรอบข้างบางคนอาจจะไม่พอใจ พวกเขา

อาจพูดว่าเราเปลี่ยนไป เห็นแก่ตัวขึ้น หรือไม่เหมือนเดิมนั้นเป็นเรื่องปกติ เพราะคนที่เคยได้ประโยชน์จากการที่เรายอมตลอดเวลา ย่อมรู้สึกสูญเสียเมื่อเราหยุดยอม แต่ลองอยากให้หลานจำไว้ว่า คนที่รักเราจริงจะไม่ใช้ความรู้สึกผิดเป็นเครื่องมือควบคุมเรา คนที่รักเราจริงจะเข้าใจเมื่อเราต้องการพื้นที่ของตัวเอง และคนที่รักเราจริงจะดีใจเมื่อเห็นเราดูแลตัวเองได้ดีขึ้น

บทที่ 8

เลิกขอโทษในสิ่งที่ไม่ผิด



บทที่ 8 เลิกขอโทษในสิ่งที่ไม่ผิด

ลุงตืออยากให้อลองนึกดูว่าในหนึ่งวันเราพูดคำว่าขอโทษไปกี่ครั้ง แล้วในจำนวนนั้นมีกี่ครั้งที่เราทำผิดจริง หลายคนพูดคำว่าขอโทษจนเป็นคำติดปาก พูดออกมาโดยอัตโนมัติ ก่อนที่สมองจะทันได้คิดว่าตัวเองทำอะไรผิดหรือเปล่า มีคนเดินมาเหยียบเท้าเรา เรากลับเป็นฝ่ายขอโทษ มีคนพูด

ตัดบทเรา เราก็ขอโทษที่พูดมากไป นี่คือสิ่งที่ลุ่มเห็นในคน
ดีหลายคนที่แบกความทุกข์ไว้บนบ่าโดยไม่รู้ตัว

การขอโทษเป็นสิ่งสวยงามเมื่อเราทำผิดจริง มันแสดง
ถึงความรับผิดชอบ ความเห็นอกเห็นใจ และความกล้า
หาญที่จะยอมรับข้อผิดพลาดของตัวเอง แต่เมื่อเรา
ขอโทษในสิ่งที่ไม่ได้ทำผิด มันกลับกลายเป็นการบอก
ตัวเองซ้ำแล้วซ้ำเล่าว่าเราเป็นปัญหา เราเป็นภาระ การมี
ตัวตนของเราอยู่นั้นเป็นสิ่งที่ต้องขอร้องคนอื่น ลองคิดดู
ว่าถ้าเราพูดแบบนี้กับตัวเองวันละหลายสิบครั้ง ความ
มั่นใจของเราจะเหลือสักเท่าไร

ลุงเคยรู้จักน้องคนหนึ่งชื่อแพร เธอทำงานเก่งมาก แต่
ทุกครั้งที่เสนอความคิดเห็นในที่ประชุม เธอจะขึ้นต้นด้วย
คำว่าขอโทษนะคะ ขอโทษที่รบกวน ขอโทษที่ต้องพูด ทั้ง
ที่การเสนอความคิดเห็นคือหน้าที่ของเธอ ผลก็คือเพื่อน

ร่วมงานเริ่มมองว่าเธอไม่มั่นใจ ความคิดเห็นของเธอถูก
มองข้ามบ่อยครั้ง ไม่ใช่เพราะมันไม่ดี แต่เพราะเธอส่ง
สัญญาณออกไปเองว่าสิ่งที่เธอพูดนั้นไม่สำคัญพอ

พฤติกรรมนี้มักเริ่มต้นตั้งแต่เด็ก หลายคนโตมาใน
ครอบครัวที่ต้องระวังตัวตลอดเวลา ต้องคอยสังเกต
อารมณ์ของพ่อแม่หรือผู้ใหญ่ในบ้าน เมื่อไหร่ที่บรรยากาศ
ตึงเครียด เราจะรีบขอโทษเพื่อคลี่คลายสถานการณ์ แม้ว่า
เราจะไม่ได้เป็นต้นเหตุของความตึงเครียดนั้นเลย เรา
เรียนรู้ว่าการขอโทษคือเครื่องมือเอาตัวรอด คือวิธีทำให้
คนรอบข้างไม่โกรธเรา จนเมื่อโตขึ้นมันฝังลึกเป็นนิสัยที่
เราทำโดยไม่รู้ตัว



สิ่งที่น่าเศร้าคือ ยิ่งเราขอโทษมากเท่าไร คนรอบข้างก็ยิ่งชินกับการที่เราเป็นฝ่ายยอม บางคนเริ่มเอาเปรียบโดยไม่รู้สึกละอาย เพราะเราเป็นคนส่งสัญญาณเองว่าเราพร้อมจะรับผิดชอบทุกเรื่อง ความสัมพันธ์ที่ควรจะเท่าเทียมกลายเป็นความสัมพันธ์ที่เราอยู่ต่ำกว่าเสมอ เราทำตัวเล็กลงเรื่อยๆ จนลืมไปว่าตัวเองก็มีสิทธิ์ที่จะอยู่ในพื้นที่นั้นอย่างเต็มตัว

ลองอยากให้ลองสังเกตว่าเราขอโทษในสถานการณ์ไหนบ้าง ขอโทษที่ถามคำถาม ขอโทษที่ขอความช่วยเหลือ ขอโทษที่มีความต้องการ ขอโทษที่ร้องไห้

ขอโทษที่มีความรู้สึก ลองถามตัวเองว่าถ้าเพื่อนสนิทของ
เราทำสิ่งเดียวกัน เราจะคิดว่าเขาต้องขอโทษไหม ถ้าคำ
ตอบคือไม่ แสดงว่าเราก็ไม่จำเป็นต้องขอโทษเช่นกัน เรา
แค่ใช้มาตรฐานที่เข้มงวดกับตัวเองมากกว่าที่เราใช้กับคน
อื่น

การหยุดขอโทษในสิ่งที่ไม่ผิดไม่ได้หมายความว่าเรา
จะกลายเป็นคนหยิ่ง คนไม่สุภาพ หรือคนไม่มีมารยาท มัน
หมายความว่าเราเลือกที่จะใช้คำขอโทษอย่างมี
ความหมาย เมื่อเราขอโทษเฉพาะตอนที่ทำผิดจริง คำ
ขอโทษของเราจะมีน้ำหนัก มีความจริงใจ และคนรับจะ
รู้สึกได้ถึงความตั้งใจของเรา ต่างจากการขอโทษทุก
ลมหายใจที่ทำให้คำนี้สูญเสียความหมายไป

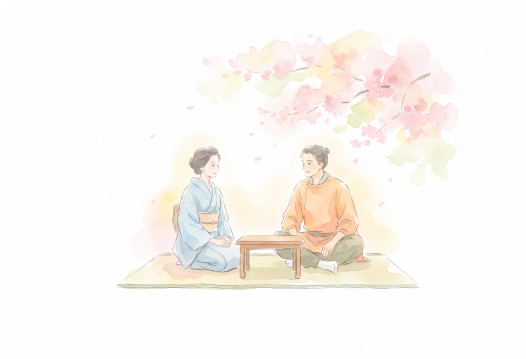
ลองอยากแนะนำให้ลองเปลี่ยนคำพูดดู แทนที่จะพูดว่า
ขอโทษที่มาสาย ลองพูดว่าขอบคุณที่รอนะ แทนที่จะพูด

ว่าขอโทษที่รบกวน ลองพูดว่าขอบคุณที่สละเวลาให้ การเปลี่ยนจากขอโทษเป็นขอบคุณทำให้บรรยากาศเปลี่ยนไปอย่างน่าอัศจรรย์ เราไม่ได้ลดทอนตัวเองลง แต่เรายกย่องอีกฝ่ายขึ้นมาแทน ทั้งสองฝ่ายรู้สึกดีโดยที่ไม่มีใครต้องแบกความรู้สึกผิด

อีกสิ่งหนึ่งที่ลูงอยากบอกคือ เราไม่ต้องขอโทษที่มีความต้องการ เราไม่ต้องขอโทษที่ต้องการพื้นที่ส่วนตัว ไม่ต้องขอโทษที่ปฏิเสธนัดที่ไม่สะดวก ไม่ต้องขอโทษที่พักผ่อนในวันที่ร่างกายเหนื่อย ความต้องการพื้นฐานเหล่านี้ไม่ใช่สิ่งที่ต้องขออนุญาตใคร มันเป็นสิทธิของเราในฐานะมนุษย์คนหนึ่ง การดูแลตัวเองไม่ใช่ความเห็นแก่ตัว และมันไม่ใช่สิ่งที่ต้องขอโทษใคร

บทที่ 9

ความสัมพันธ์ที่ดีเริ่มจากความจริงใจ



บทที่ 9 ความสัมพันธ์ที่ดีเริ่มจากความจริงใจ

ลูจตีเคยมีเพื่อนคนหนึ่งที่ถูกคนยกย่องว่าเป็นคนดีที่สุดในกลุ่ม เขาไม่เคยปฏิเสธใคร ไม่เคยแสดงความไม่พอใจ และพร้อมเสมอที่จะเสียสละเวลาของตัวเองเพื่อคนอื่น แต่วันหนึ่งเขาหายไปจากกลุ่มเพื่อนโดยไม่บอกกล่าว ไม่รับโทรศัพท์ ไม่ตอบข้อความ เมื่อลูจตีไปหาเขาถึงบ้าน

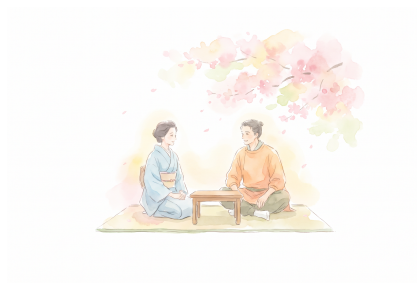
เขาบอกว่าเขาเหนื่อยเกินไปที่จะเป็นคนดีให้ทุกคนต่อไป
แล้ว เขารู้สึกว่าไม่มีใครรู้จักตัวตนที่แท้จริงของเขาเลย ทั้ง
ที่มีเพื่อนมากมาย แต่กลับรู้สึกโดดเดี่ยวที่สุดในชีวิต

เรื่องของเพื่อนคนนั้นทำให้ลุงตี้ได้เรียนรู้บทเรียน
สำคัญ ความสัมพันธ์ที่สร้างขึ้นจากการแสดงบทบาทนั้น
เปราะบางกว่าที่เราคิด เพราะมันไม่ได้ตั้งอยู่บนรากฐาน
ของความจริง แต่ตั้งอยู่บนภาพลวงที่เราสร้างขึ้นมา เมื่อ
เราเหนื่อยเกินกว่าจะแสดงต่อไปได้ ความสัมพันธ์เหล่านั้น
ก็พังทลายลงอย่างง่ายดาย เหมือนบ้านที่สร้างบนทราย
สวยงามแต่ไม่มั่นคง

ลองนึกดูว่าในชีวิตของเรา มีกี่ความสัมพันธ์ที่เราเป็น
ตัวของตัวเองได้อย่างแท้จริง มีกี่คนที่เรากล้าบอกว่าวันนี้
เราไม่สบายใจ มีกี่คนที่เรากล้าปฏิเสธโดยไม่ต้องหาข้ออ้าง
มีกี่คนที่เรากล้าแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างออกไป ถ้าคำ

ตอบคือน้อยมาก นั่นอาจเป็นสัญญาณว่าเรากำลังใช้ชีวิต
อยู่ในบทบาทที่เราแสดง มากกว่าจะเป็นตัวเราเอง

ความจริงใจในที่นี้ไม่ได้หมายความว่าเราต้องพูดทุก
อย่างที่คิดออกมาโดยไม่กรอง ไม่ได้หมายความว่าเราต้อง
เปิดเผยทุกความลับในใจให้ทุกคนฟัง ความจริงใจคือการ
ไม่สวมหน้ากากที่บิดเบือนตัวตนของเรา คือการยอมให้คน
อื่นเห็นเราในแบบที่เราเป็น ทั้งด้านที่สวยงามและด้านที่
ไม่สมบูรณ์แบบ คือการกล้าที่จะบอกว่า นี่คือตัวฉัน ฉันมี
ทั้งข้อดีและข้อจำกัด



สิ่งที่สังเกตว่าคนที่พยายามเป็นคนดีตลอดเวลา มักจะมีรูปแบบความสัมพันธ์ที่คล้ายกัน คือมีคนรู้จักเยอะ แต่มีคนสนิทน้อย มีคนชื่นชมมาก แต่มีคนเข้าใจน้อย เพราะเมื่อเราแสดงแต่ด้านดีให้คนอื่นเห็น คนอื่นก็รักแค่ภาพที่เราแสดงออกมา ไม่ได้รักตัวตนที่แท้จริงของเรา ความรักแบบนั้นไม่เคยทำให้เรารู้สึกดีใจ เพราะลึกๆไปเรารู้ว่าถ้าเขาเห็นตัวตนจริงของเรา เขาอาจไม่รักเราอีกต่อไป

ความกลัวนี้เองที่ทำให้เราติดอยู่ในวงจรของการแสดง เรากลัวว่าถ้าเราเป็นตัวเอง คนอื่นจะไม่ยอมรับ กลัวว่าถ้าเราพูดความจริง คนอื่นจะเจ็บปวด กลัวว่าถ้าเราปฏิเสธ คนอื่นจะโกรธ แต่สิ่งที่อยากบอกว่า ความสัมพันธ์ที่ต้องใช้การแสดงเพื่อรักษาไว้นั้น มันไม่ใช่ความสัมพันธ์ที่แท้จริง มันเป็นเพียงข้อตกลงที่ไม่ได้พูดออกมา ว่าฉันจะแสดงเป็นคนดีให้เธอดู แลกกับการที่เธอจะยังอยู่กับฉัน

เมื่อเราเริ่มกล้าที่จะจริงใจ สิ่งที่เกิดขึ้นอาจทำให้เรา
ประหลาดใจ บางความสัมพันธ์อาจจางหายไป และนั่น
เป็นเรื่องปกติ เพราะมันหมายความว่าความสัมพันธ์นั้นตั้ง
อยู่บนเงื่อนไขที่ว่าเราต้องเป็นคนดีตลอดเวลา แต่ความ
สัมพันธ์ที่เหลืออยู่จะลึกซึ้งและมีความหมายมากขึ้น
เพราะคนที่ยังอยู่คือคนที่ยอมรับเราในแบบที่เราเป็น ไม่
ใช้ในแบบที่เราแสดง

ลุงตีมีป่าข้างบ้านคนหนึ่งเล่าให้ฟังว่า ตลอดชีวิต
แต่งงานสามสิบกว่าปี เธอไม่เคยบอกสามีว่าเธอไม่ชอบ
อะไร เธอทำทุกอย่างตามที่สามีต้องการ ทำกับข้าวที่สามี
ชอบ ไปเที่ยวที่สามีอยากไป พอวันหนึ่งลูกโตหมดแล้ว
เธอรู้สึกว่าเธอไม่รู้จักตัวเองเลย และที่เจ็บปวดกว่านั้นคือ
สามีก็ไม่รู้จักเธอเช่นกัน ทั้งที่อยู่ด้วยกันมาทั้งชีวิต แต่กลับ
เป็นเหมือนคนแปลกหน้าที่อาศัยอยู่ร่วมบ้านเดียวกัน

การเริ่มต้นจริงจังในความสัมพันธ์ไม่จำเป็นต้องเป็นเรื่องใหญ่โต เราอาจเริ่มจากเรื่องเล็กน้อย เช่น บอกตรงว่าวันนี้เราเหนื่อยและอยากพักผ่อน แทนที่จะฝันไปเจอคนที่ทั้งที่ไม่อยากไป หรือบอกว่าเราไม่เห็นด้วยกับความคิดบางอย่าง แทนที่จะพยักหน้าตามไปทุกเรื่อง หรือแม้แต่บอกว่าเราต้องการความช่วยเหลือ แทนที่จะทำทุกอย่างคนเดียวจนหมดแรง สิ่งเล็กน้อยเหล่านี้คือจุดเริ่มต้นของความจริงใจที่จะเปลี่ยนความสัมพันธ์ของเราไปตลอด

บทที่ 10

รักตัวเองโดยไม่รู้สึกรู้เห็นแก่ตัว



บทที่ 10 รักตัวเองโดยไม่รู้สึกรู้เห็นแก่ตัว

ลุงต๋อยอยากเริ่มบทนี้ด้วยคำถามง่ายๆ ว่า ครึ่งสุดท้ายที่เราทำอะไรดีๆ ให้ตัวเองโดยไม่รู้สึกรู้เห็นแก่ตัวเป็นเมื่อไหร่ ลองนึกดูนะว่าเราเคยซื้อของให้ตัวเองแล้วรู้สึกสบายใจบ้างไหม เคยพักผ่อนโดยไม่คิดว่าตัวเองขี้เกียจบ้างไหม เคยปฏิเสธคำขอของคนอื่นแล้วไม่รู้สึกรู้เห็นว่าเป็นคนไม่

ดีบ้างไหม ถ้าคำตอบคือนึกไม่ออก หรือนานมากแล้ว นั่น
แปลว่าเรากำลังอยู่ในวังวนของการลืมนุญแลตัวเองมา
เนิ่นนาน และบทนี้เขียนขึ้นมาเพื่อเราโดยเฉพาะ

คนไทยเราถูกสอนมาตั้งแต่เล็กกว่าอย่าเห็นแก่ตัว ให้
นึกถึงคนอื่นก่อนเสมอ คำสอนนี้ไม่ได้ผิดหรอก แต่มัน
กลายเป็นปัญหาเมื่อเราตีความว่าการดูแลตัวเองทุก
รูปแบบคือความเห็นแก่ตัว เราถูกปลูกฝังว่าคนดีต้อง
เสียสละ คนดีต้องอดทน คนดีต้องเอาคนอื่นไว้ก่อนเสมอ
จนเราลืมไปว่าตัวเราเองก็เป็นคนหนึ่งสมควรได้รับการ
ดูแลเช่นกัน ความเชื่อนี้ฝังรากลึกจนหลายคนรู้สึกผิดแม้
แค่จะนั่งพักสักห้านาที

ลุงตืออยากให้ลองนึกภาพแม่คนหนึ่งที่ทุ่มเททำงาน
บ้านตั้งแต่เช้าจรดค่ำ เธอไม่เคยนั่งกินข้าวพร้อมหน้า
พร้อมตา กับครอบครัวเลย เพราะต้องคอยดักข้าวให้คน

นั่นคนนี่ก่อน เธอไม่เคยไปหาหมอเมื่อปวดหัวเข้า เพราะ
คิดว่าเสียเงินเปล่า เธอไม่เคยซื้อเสื้อผ้าใหม่ให้ตัวเอง
เพราะเอาเงินไปซื้อของให้ลูกหมด วันหนึ่งเธอล้มป่วย
หนักจนต้องนอนโรงพยาบาล ครอบครัวทั้งครอบครัวพัง
ทลายเพราะไม่มีใครรู้ว่าอะไรอยู่ตรงไหน นี่คือตัวอย่าง
ของการเสียสละจนทำลายทั้งตัวเองและคนที่รัก

การรักตัวเองไม่ได้หมายความว่าเราจะเลิกรักคนอื่น
มันไม่ใช่สิ่งที่ตรงข้ามกัน ลองนึกถึงตอนที่เรานั่งเครื่องบิน
พนักงานต้อนรับจะบอกเสมอว่าให้สวมหน้ากากออกซิเจน
ให้ตัวเองก่อนแล้วค่อยช่วยคนข้างๆ ทำไมถึงเป็นแบบนั้น
เพราะถ้าเราหมดสติไปก่อน เราจะช่วยใครไม่ได้เลยสักคน
หลักการนี้ใช้ได้กับชีวิตจริงทุกประการ เราต้องมีแรงก่อน
จึงจะแบ่งแรงให้คนอื่นได้



ลุงที่เคยเห็นคนมากมายที่พยายามเป็นคนดีจนหมด
แรง พวกเขาให้คนอื่นจนตัวเองไม่เหลืออะไร แล้ววันหนึ่ง
ก็พบว่าตัวเองกลายเป็นคนขมขื่น เพราะรู้สึกว้าให้ไปมาก
แต่ไม่เคยได้อะไรกลับมา ความขมขื่นนี้ไม่ได้เกิดจากคน
อื่นไม่ดี แต่เกิดจากเราไม่เคยเติมเต็มตัวเอง เหมือนแก้วน้ำ
ที่ถูกเทจนหมด มันไม่มีอะไรจะให้ใครอีกแล้ว แต่ถ้าเรา
เติมน้ำในแก้วของเราให้เต็มอยู่เสมอ น้ำที่ล้นออกมานั้น
จะไหลไปหาคนรอบข้างอย่างเป็นธรรมชาติ

การรักตัวเองที่แท้จริงมีหน้าตาเป็นอย่างไร มันคือการ
ยอมรับว่าเรามีความต้องการ และความต้อต้องการเหล่านั้น

สำคัญ มันคือการพักผ่อนเมื่อร่างกายบอกว่าเหนื่อย มันคือการกินข้าวให้ตรงเวลาแม้งานจะยุ่ง มันคือการพูดว่าวันนี้ไม่ไหวนะ โดยไม่ต้องหาข้ออ้างร้อยแปดมารองรับ มันคือการปฏิบัติต่อตัวเองแบบเดียวกับที่เราปฏิบัติต่อคนที่เรารักมากที่สุด

ลองถามตัวเองดูว่า ถ้าเพื่อนสนิทของเรามาเล่าให้ฟังว่าเขาเหนื่อยมาก ไม่ได้พักเลย ทำงานทุกวันไม่มีวันหยุด เราจะพูดกับเขาว่าอย่างไร เราคงบอกว่าพักบ้างนะ อย่าหักโหมนัก ดูแลตัวเองด้วย แต่ทำไมเราไม่เคยพูดแบบนี้กับตัวเอง ทำไมเราถึงเข้มงวดกับตัวเองมากกว่าที่เราเข้มงวดกับคนอื่น ทำไมเราถึงมีเมตตากับทุกคนยกเว้นตัวเอง นี่คือการถามที่ลงตื้อยากให้เราใช้เวลา นั่งคิดทบทวนสักหน่อย

หลายคนกลัวว่าถ้าเริ่มรักตัวเอง จะกลายเป็นคนเห็นแก่ตัว ลุงต๋อยากบอกว่าคนที่กลัวแบบนี้มักจะเป็นคนที่ไม่มีทางเห็นแก่ตัวได้หรอก เพราะการที่เรากังวลเรื่องนี้ก็แสดงว่าเรานึกถึงคนอื่นอยู่ตลอดเวลาอยู่แล้ว คนเห็นแก่ตัวจริงๆ เขาไม่เคยถามตัวเองว่าฉันเห็นแก่ตัวไหม เขาแค่ทำไปโดยไม่สนใจ แต่คนอย่างเราที่กังวลเรื่องนี้ ปัญหาของเราคือเราดูแลตัวเองน้อยเกินไปต่างหาก ไม่ใช่มากเกินไป

ลุงต๋อยากแยกให้ชัดว่า ความเห็นแก่ตัวกับการรักตัวเองนั้นต่างกันอย่างไร ความเห็นแก่ตัวคือการเอาของคนอื่นมาเป็นของเรา คือการเหยียบคนอื่นเพื่อให้ตัวเองสูงขึ้น คือการไม่สนใจว่าคนอื่นจะเจ็บปวดอย่างไร แต่การรักตัวเองคือการดูแลสิ่งที่เป็นของเราให้ดี คือการไม่ปล่อยให้ตัวเองพังทลาย คือการรู้ว่าเราสำคัญเท่าเทียมกับคนอื่น

ไม่ได้มากกว่าและไม่ได้น้อยกว่า สองสิ่งนี้อยู่คนละฝั่งกัน
เลย

บทที่ 11

เมื่อคนรอบข้างไม่เข้าใจเรา



บทที่ 11 เมื่อคนรอบข้างไม่เข้าใจเรา

เมื่อเราเริ่มเปลี่ยนแปลงตัวเอง เริ่มวางขอบเขต เริ่มพูดปฏิเสธ เริ่มเลือกทำในสิ่งที่ดีต่อใจของเราบ้าง สิ่งหนึ่งที่เกิดขึ้นตามมาคือเสียงจากคนรอบข้างที่บอกว่าเราเปลี่ยนไป บางคนพูดด้วยน้ำเสียงผิดหวัง บางคนพูดด้วยความโกรธ บางคนพูดด้วยความห่วงใยที่ปนกับความไม่

เข้าใจ ลุงต๋อยากบอกว่าสิ่งนี้เป็นเรื่องธรรมดามากที่สุด
เลย เพราะเมื่อเราเปลี่ยน ระบบความสัมพันธ์ทั้งหมดที่
เคยหมุนรอบตัวเราในแบบเดิมย่อมสั่นคลอนไปด้วย มัน
ไม่ได้หมายความว่าเราทำผิด แต่หมายความว่าเรากำลัง
เติบโต

ลองนึกภาพว่าเราเป็นเสาหลักของบ้านที่เคยยืนอยู่
ตรงจุดเดิมมาตลอดยี่สิบสามสิบปี ทุกคนวางของพึ่งเรา
แขวนของไว้กับเรา เอน้ำหนักชีวิตมาฝากไว้กับเรา วัน
หนึ่งเราขยับตัวเพียงนิดเดียว ของที่แขวนไว้ก็ร่วงหล่น คน
ที่เคยพึ่งอยู่ก็เสียหลัก พวกเขาดกใจ พวกเขาไม่พอใจ ไม่
ใช่เพราะเราทำสิ่งที่ไม่ดี แต่เพราะพวกเขาเคยชินกับการ
ที่เรายืนนิ่งให้เขาพึ่งได้ตลอดเวลาโดยไม่เคยถามว่าเรา
เหนื่อยหรือเปล่า

คนที่เคยได้รับจากเราอย่างไม่มีเงื่อนไขมาตลอด เมื่อวันหนึ่งเราเริ่มมีเงื่อนไขบ้าง เริ่มบอกว่าวันนี้ไม่ไหว เริ่มบอกว่าเรื่องนี้ขอไม่รับผิดชอบ พวกเขาอาจรู้สึกเหมือนถูกทอดทิ้ง รู้สึกเหมือนเราไม่รักเขาเหมือนเดิม ลุงตีเข้าใจว่าความรู้สึกของเขาเป็นเรื่องจริงสำหรับเขา แต่ความรู้สึกของเราก็คือเรื่องจริงสำหรับเราเช่นกัน เราไม่จำเป็นต้องเลือกว่าความรู้สึกของใครสำคัญกว่า เพียงแต่เราต้องยอมรับว่าเราไม่สามารถรับผิดชอบความรู้สึกของทุกคนได้อีกต่อไป

บางครั้งคำพูดที่คนรอบข้างใช้อาจทำให้เราเจ็บปวดมาก เช่น เมื่อก่อนไม่เห็นเป็นแบบนี้ หรือ เห็นแก่ตัวขึ้นทุกวัน หรือ ไปเรียนรู้อะไรมาถึงได้เปลี่ยนไปขนาดนี้ คำพูดเหล่านี้มีพลังมากพอที่จะดึงเรากลับไปเป็นคนเดิมได้ในพริบตา โดยเฉพาะถ้าคนพูดคือคนที่เรารัก คนที่เราเคารพ คนที่เราไม่อยากทำให้เสียใจ ลุงตีอยากให้เราหยุดสักนิด

แล้วถามตัวเองว่า ถ้าเรากลับไปเป็นคนเดิมเพื่อให้เขา
สบายใจ แล้วใครจะมาดูแลใจของเราที่กำลังจะพังทลาย



สิ่งที่เราต้องเข้าใจคือ ปฏิบัติการของคนรอบข้างไม่ได้
สะท้อนว่าเราเป็นคนไม่ดี มันสะท้อนว่าระบบเดิมกำลังถูกรบกวน
เหมือนเราเคยเล่นเกมตามกติกาเดิมมาตลอด วัน
หนึ่งเราบอกว่าจะเปลี่ยนกติกา คนที่เคยชนะด้วยกติกา
เดิมนั้นไม่อยากให้เปลี่ยน ไม่ใช่เพราะกติกาเดิมยุติธรรม
แต่เพราะกติกาเดิมเอื้อประโยชน์ให้เขา เราต้องมองให้
เห็นความจริงข้อนี้ด้วยความเมตตาแต่ไม่ยอมจำนน

วิธีรับมือที่ลุงตืออยากแนะนำข้อแรกคือ อย่าอธิบายมากเกินไป เราไม่จำเป็นต้องเขียนเรียงความยาวสิบหน้าเพื่ออธิบายว่าทำไมเราถึงเปลี่ยน เราไม่จำเป็นต้องพิสูจน์ว่าเราไม่ได้เห็นแก่ตัว การอธิบายมากเกินไปบางทีกลับทำให้เราดูเหมือนคนผิดที่กำลังแก้ตัว แค่ว่าพูดสั้นๆ ด้วยน้ำเสียงสงบว่า ขอขอบคุณที่ห่วง แต่ตอนนี้ลุงต้องดูแลตัวเองบ้างแล้ว แค่นี้ก็เพียงพอ ถ้าเขารักเราจริง เวลาจะช่วยให้เขาเข้าใจเอง

ข้อที่สองคือ ให้ความสำคัญกับคนรอบข้างในการปรับตัว เหมือนที่เราใช้เวลาหลายปีกว่าจะกล้าเปลี่ยน คนรอบข้างก็ต้องการเวลาในการทำความเข้าใจกับเราคนใหม่เช่นกัน อย่าคาดหวังว่าทุกคนจะเข้าใจตั้งแต่วันแรก อย่าคาดหวังว่าทุกคนจะยอมรับทันที บางคนอาจใช้เวลาสัปดาห์ บางคนอาจใช้เวลาเป็นเดือน บางคนอาจไม่มีวันเข้าใจเลย

และนั่นก็ไม่ใช่ไร เพราะหน้าที่ของเราไม่ใช่การทำให้ทุกคนเข้าใจ แต่คือการใช้ชีวิตอย่างซื่อสัตย์ต่อตัวเอง

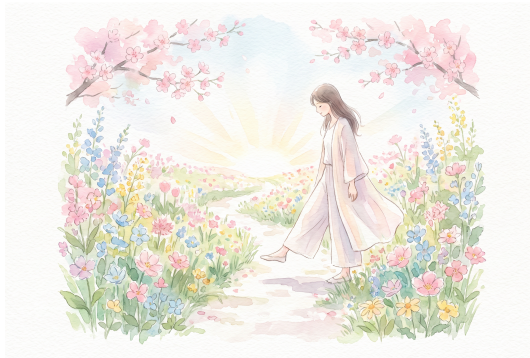
ข้อที่สามคือ สังเกตว่าใครคือคนที่รักเราจริง กับใครที่รักแค่ประโยชน์ที่ได้จากเรา คนที่รักเราจริงอาจตกใจ อาจสับสน อาจไม่เข้าใจในตอนแรก แต่เมื่อเวลาผ่านไปเขาจะพยายามทำความเข้าใจ เขาจะถามด้วยความห่วงใยไม่ใช่ด้วยการตัดสิน เขาจะยังอยู่ตรงนั้นแม้ว่าเราจะไม่ได้ให้อะไรเขาเหมือนเดิม ส่วนคนที่รักแค่ประโยชน์ เมื่อเราหยุดให้ เขาก็จะค่อยๆ หายไป และการหายไปของเขาก็คือคำตอบในตัวมันเอง

ลูซี่เคยมีเพื่อนคนหนึ่งเปลี่ยนแปลงตัวเองอย่างมาก จากคนที่เคยรับทำงานแทนทุกคนในออฟฟิศ วันหนึ่งเขาเริ่มปฏิเสธ เริ่มบอกว่าเรื่องนี้ไม่ใช่หน้าที่ของเขา เพื่อนร่วมงานหลายคนไม่พอใจ บางคนนิทาลับหลัง บางคน

พูดจาประชดประชัน เขาเล่าให้ลุงตีฟังว่ารู้สึกเหมือน
ตัวเองเป็นคนร้ายทั้งที่แค่หยุดเป็นพระเอก ลุงตีบอกเขา
ว่า คนที่เคยได้ของฟรีมาตลอด เมื่อวันหนึ่งต้องจ่ายเงินซื้อ
เขาย่อมรู้สึกว่าคุณเอาเปรียบ ทั้งที่ความจริงคือเพิ่งจะ
ยุติธรรมขึ้นต่างหาก

บทที่ 12

ก้าวแรกสู่ชีวิตที่เป็นตัวเอง



บทที่ 12 ก้าวแรกสู่ชีวิตที่เป็นตัวเอง

ถ้าหนูอ่านมาถึงบทนี้ ลุงต๋อยอยากให้หนูหยุดสักครู่แล้ว
ชื่นชมตัวเอง เพราะการที่หนูเปิดใจอ่านมาถึงตรงนี้
หมายความว่าหนูพร้อมจะเปลี่ยนแปลงบางอย่างในชีวิต
แล้ว หนูไม่ได้อ่านเพื่อความบันเทิง แต่หนูอ่านเพราะหัวใจ
ของหนูกำลังเรียกร้องอิสรภาพ การเดินทางจากคนดีที่มี

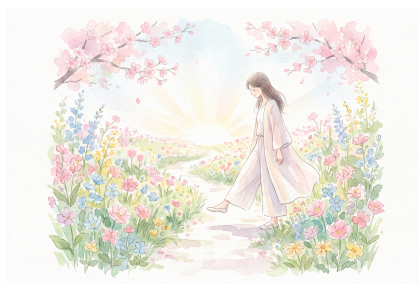
ความทุกข์ไปสู่คนที่เป็นตัวเองอย่างมีความสุขนั้น ไม่ได้
เริ่มจากการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ มันเริ่มจากก้าวเล็กๆ ที่
หนูเลือกทำในวันนี้ ในช่วงนี้ ในนาทีนี้

ลุงต๋อยอยากให้หนูลองทำสิ่งแรกที่ง่ายที่สุด คือนั่งลง
เงียบๆ สักห้านาที แล้วถามตัวเองว่า วันนี้มีสิ่งไหนบ้างที่
เราทำเพราะอยากทำจริงๆ และมีสิ่งไหนบ้างที่เราทำ
เพราะกลัวคนอื่นจะผิดหวัง ไม่ต้องตัดสินใจ ไม่ต้องรู้สึกผิด
แค่สังเกตดู เหมือนเรานั่งดูน้ำไหลในลำธาร เราไม่ได้
พยายามเปลี่ยนทิศทางน้ำ เราแค่รู้ว่ามันไหลไปทางไหน
การรู้ตัวนี้แหละคือจุดเริ่มต้นของทุกอย่าง

สิ่งที่สองที่ลุงต๋อยอยากให้หนูลองทำ คือการฝึกพูดว่า ขอ
คิดก่อนนะ ทุกครั้งที่มีคนมาขอร้องอะไรสักอย่าง แทนที่
จะรีบตอบรับทันทีเหมือนที่เคยทำมาตลอดชีวิต ให้หนู
ลองขอเวลาสักครู่ ไม่ต้องนาน แค่ห้านาทีก็พอ ในห้านาที

นั่น ให้นูถามตัวเองว่า เราอยากทำสิ่งนี้จริงไหม หรือเรา
แค่กลัวว่าถ้าปฏิเสธแล้วเขาจะไม่รักเรา คำตอบที่ได้จะ
ช่วยให้หนูตัดสินใจจากใจจริง ไม่ใช่จากความกลัว

เรื่องที่สาม หนูอยากให้หนูลองเขียนจดหมายถึง
ตัวเอง ไม่ต้องยาว แค่ไม่กี่บรรทัดก็พอ เขียนบอกตัวเองว่า
เราเหนื่อยมานานแค่ไหน เราแบกรับอะไรมาบ้าง และเรา
อยากมีชีวิตแบบไหนต่อจากนี้ ลองเขียนเหมือนเราพูดกับ
เพื่อนที่รักที่สุด เพราะตัวเราเองก็สมควรได้รับความ
เมตตาแบบนั้นเหมือนกัน เก็บจดหมายนี้ไว้ แล้วกลับมา
อ่านเมื่อไหร่ก็ได้ที่หนูรู้สึกหลงทาง



ลุงที่เคยรู้จักผู้หญิงคนหนึ่งชื่อพี่เหม้ม อายุห้าสิบกว่าปี ทำงานดูแลครอบครัวมาทั้งชีวิตจนล้มไปว่าตัวเองชอบอะไร วันหนึ่งลูกๆ โตหมดแล้ว สามีก็ก็นางอยู่ พี่เหม้มนั่งอยู่บ้านคนเดียวแล้วรู้สึกว่างเปล่า เหมือนไม่รู้จักตัวเองเลย พี่เหม้มเริ่มต้นด้วยสิ่งเล็กๆ คือลองไปเดินตลาดคนเดียว ไม่ได้ไปซื้อของให้ใคร แต่ไปดูว่าตัวเองสนใจอะไร ผ่านไปสามเดือน พี่เหม้มค้นพบว่าตัวเองชอบจัดดอกไม้ และตอนนี้พี่เหม้มเปิดร้านเล็กๆ หน้าบ้าน มีความสุขทุกเช้าที่ตื่นมา

การเริ่มต้นเป็นตัวเองไม่ได้หมายความว่าหนูต้องเลิกดูแลคนอื่นทั้งหมด ไม่ได้หมายความว่าหนูต้องกลายเป็นคนเห็นแก่ตัว มันหมายความว่าหนูเพิ่มตัวเองเข้าไปในรายชื่อคนที่หนูดูแลด้วย เหมือนบนเครื่องบินที่เขาบอกให้สวมหน้ากากออกซิเจนให้ตัวเองก่อน ไม่ใช่เพราะเรา

สำคัญกว่าคนอื่น แต่เพราะถ้าเราหมดแรงไปก่อน เราจะ
ไม่เหลือกำลังไปช่วยใครได้เลย

ลุงต๋อยอยากให้หนูลองตั้งกฎง่ายๆ กับตัวเองสักข้อหนึ่ง
คือในแต่ละวัน ให้มีอย่างน้อยหนึ่งอย่างที่เรำทำเพื่อตัวเอง
โดยไม่ต้องมีเหตุผล อาจเป็นการนั่งดื่มกาแฟเงียบๆ สักสิบ
นาที หรือเดินเล่นในสวนสาธารณะ หรือแค่นอนอ่าน
หนังสือที่อยากอ่านโดยไม่รู้สึกดัด สิ่งเล็กๆ เหล่านี้คือการ
บอกตัวเองว่า เรามีค่าพอที่จะได้รับความใส่ใจจากตัวเรา
เอง ทำซ้ำทุกวัน แล้วหนูจะเริ่มรู้สึกว่ามีพื้นที่สำหรับ
ความสุขของตัวเองมากขึ้น

อีกสิ่งหนึ่งที่สำคัญมาก คือการฝึกรับมือกับความรู้สึก
ผิดที่จะตามมา เพราะเมื่อหนูเริ่มเปลี่ยนแปลง คนรอบ
ข้างบางคนอาจไม่ชอบ บางคนอาจบอกว่าหนูเปลี่ยนไป
บางคนอาจน้อยใจ ลุงต๋อยอยากให้หนูจำไว้ว่า ความรู้สึกผิด

ไม่ได้หมายความว่าเราทำผิดจริง มันเป็นแค่นิสัยเก่าที่
ส่งเสียงดัง เหมือนนาฬิกาปลุกที่ตั้งเวลาไว้ผิด มันดังขึ้นมา
ไม่ได้หมายความว่าถึงเวลาตื่นแล้ว แค่หมายความว่าเรา
ต้องตั้งมันใหม่

ลุงต๋อยอยากให้หนูหาคนสักคนหนึ่งที่เราไว้วางใจได้ แล้วบอก
เขาว่าหนูกำลังพยายามเปลี่ยนแปลงตัวเอง ไม่ต้องเล่าทุก
อย่าง แค่บอกว่าหนูกำลังเรียนรู้ที่จะดูแลตัวเองมากขึ้น
การมีคนรับรู้ว่าเรากำลังเดินทาง ช่วยให้เราไม่รู้สึก
โดดเดี่ยว ถ้าหนูยังไม่มีใครที่ไว้วางใจได้ขนาดนั้น ก็ไม่เป็นไร
หนังสือเล่มนี้เป็นเพื่อนร่วมทางของหนูได้ กลับมาเปิดอ่าน
เมื่อไหร่ก็ได้ที่ต้องการกำลังใจ

การเดินทางนี้ไม่มีเส้นชัยที่ตายตัว ไม่มีวันที่หนูจะตื่น
ขึ้นมาแล้วรู้สึกว่าการเปลี่ยนแปลงสมบูรณ์แล้ว มันเป็นการ
เดินทางที่ดำเนินไปทุกวัน บางวันหนูจะทำได้ดี บางวันหนู

จะกลับไปเป็นคนเดิมที่ตอบตกลงทุกอย่างเพราะกลัวคนอื่นเสียใจ แล้วก็ไม่เป็นไร ลุงตื้ออยากให้หนูอ่อนโยนกับตัวเองในวันที่ทำพลาด เหมือนที่หนูอ่อนโยนกับคนอื่นมาตลอด ล้มแล้วลุกใหม่ได้เสมอ ไม่มีใครเดินได้ตรงทุกก้าว

บทสรุป

ความดีที่แท้จริงเริ่มจากข้างใน



บทสรุป: ความดีที่แท้จริงเริ่มจากข้างใน

ถ้าหลานอ่านมาถึงตรงนี้ ลุงต๊อบอยากบอกว่าลุงภูมิใจในตัวหลานมาก การที่หลานเปิดใจรับฟังเรื่องราวเหล่านี้ตั้งแต่ต้นจนจบ ไม่ใช่เรื่องง่ายเลย เพราะมันหมายความว่าหลานกล้าที่จะมองตัวเองอย่างตรงไปตรงมา หลานกล้าที่จะตั้งคำถามกับสิ่งที่เคยเชื่อมาทั้งชีวิต และนั่นคือจุด

เริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลงที่แท้จริง ลองเชื่อว่าหลาน
พร้อมแล้วที่จะเดินบนเส้นทางใหม่ เส้นทางที่นำไปสู่ความ
ดีที่ไม่ต้องแลกมาด้วยน้ำตา

ตลอดทั้งเล่มนี้ ลุงตีพยายามบอกหลานอยู่เรื่องเดียว
นั่นคือความดีที่ทำให้เราทุกข์นั้นไม่ใช่ความดีที่แท้จริง มัน
เป็นเพียงบทบาทที่เราสวมใส่เพื่อให้คนอื่นยอมรับ เป็น
หน้ากากที่เราใส่จนลืมไปว่าใบหน้าจริงของเราหน้าตาเป็น
อย่างไร ความดีที่แท้จริงไม่เคยทำให้คนทำรู้สึกขมขื่น ไม่
เคยทำให้คนทำรู้สึกที่ตัวเองถูกเอาเปรียบ ความดีที่แท้
จริงไหลออกมาจากใจที่เต็ม ไม่ใช่จากใจที่ว่างเปล่าและรอ
คอยการเติมเต็มจากคนอื่น

ลุงอยากให้หลานจำไว้ว่า การเลิกเป็นคนดีที่มีความ
ทุกข์ไม่ได้หมายความว่าเราจะกลายเป็นคนเลว มัน
หมายความว่าเราเลือกที่จะเป็นคนดีในแบบที่ยั่งยืนกว่า

แบบที่ไม่ต้องเสียสละตัวเองจนหมดเนื้อหมดตัว แบบที่เรา
ให้คนอื่นได้โดยไม่ต้องทำลายตัวเอง คนที่รักตัวเองเป็นนั้น
มีพลังที่จะรักคนอื่นได้มากกว่าคนที่เกลียดตัวเองแต่
พยายามทำดีกับทุกคน ลองนึกถึงแก้วน้ำที่เต็มล้น น้ำที่ล้น
ออกมานั้นคือสิ่งที่เราแบ่งปันให้คนอื่นได้อย่างเป็น
ธรรมชาติ

สิ่งสำคัญที่ลูงอยากฝากไว้คือ การเปลี่ยนแปลงไม่
จำเป็นต้องเกิดขึ้นในวันเดียว หลานไม่ต้องรีบ ไม่ต้อง
กดดันตัวเอง ไม่ต้องทำทุกอย่างที่ลูงเขียนให้สำเร็จภายใน
สัปดาห์เดียว การที่เราใช้เวลาหลายสิบปีสร้างนิสัยแบบ
เดิมขึ้นมา มันก็ย่อมต้องใช้เวลาในการปรับเปลี่ยน บางวัน
หลานอาจจะถอยกลับไปเป็นแบบเดิม บางวันหลานอาจ
จะรู้สึกผิดที่ปฏิเสธคนอื่น นั่นเป็นเรื่องปกติ อย่าโทษ
ตัวเอง แค่ลุกขึ้นมาเริ่มใหม่ในวันพรุ่งนี้

ลุงที่เคยเห็นคนมากมายที่เปลี่ยนแปลงตัวเองได้สำเร็จ พวกเขาไม่ได้กลายเป็นคนเห็นแก่ตัว ไม่ได้กลายเป็นคนไร้น้ำใจ ตรงกันข้าม พวกเขากลายเป็นคนที่มีความสุขมากขึ้น มีพลังมากขึ้น และมีความสามารถที่จะช่วยเหลือคนอื่นได้มากขึ้นกว่าเดิม เพราะพวกเขาให้จากใจที่เต็ม ไม่ใช่ให้จากความรู้สึกผิดหรือความกลัวว่าจะไม่เป็นที่รัก ความสัมพันธ์ของพวกเขาดีขึ้น เพราะคนรอบข้างได้รู้จักตัวตนที่แท้จริงของพวกเขา ไม่ใช่แค่รู้จักหน้าากที่พวกเขาสวมใส่



ลุงอยากให้หลานลองนึกภาพชีวิตในอีกหนึ่งปีข้างหน้า ถ้าหลานเริ่มต้นวันนี้ เริ่มฟังเสียงตัวเอง เริ่มตั้งขอบเขต เริ่มปฏิเสธสิ่งที่ทำให้หลานทุกข์ เริ่มทำในสิ่งที่หลานรักจริงๆ ชีวิตของหลานจะเป็นอย่างไร ลุงเชื่อว่าหลานจะตื่นขึ้นมาในตอนเช้าด้วยความรู้สึกเบาสบาย ไม่ต้องแบกภาระของคนอื่นไว้บนบ่า ไม่ต้องเหนื่อยกับการแสดงบทบาทที่ไม่ใช่ตัวเอง หลานจะมีเวลาและพลังงานสำหรับสิ่งที่สำคัญจริงๆ ในชีวิต

อีกเรื่องหนึ่งที่ลุงอยากบอก คือหลานไม่ต้องกลัวว่าคนรอบข้างจะไม่รักหลานอีกต่อไป คนที่รักหลานจริงจะยังอยู่ พวกเขาจะเข้าใจ พวกเขาจะดีใจด้วยซ้ำที่เห็นหลานเป็นตัวของตัวเอง ส่วนคนที่จากไปเพราะหลานเลิกล้มตามใจทุกอย่าง คนเหล่านั้นไม่เคยรักหลานตั้งแต่แรก พวกเขารักแค่ประโยชน์ที่ได้จากหลาน การที่พวกเขาจาก

ไปนั้นเป็นเรื่องดี เพราะมันเปิดพื้นที่ให้คนที่รักหลานจริงๆ
ได้เข้ามาในชีวิต

ลุงต๋อยอยากให้หลานจำไว้ว่า ความดีที่แท้จริงเริ่มจาก
ข้างใน มันเริ่มจากการที่เรายอมรับตัวเองทั้งหมด ทั้งส่วน
ที่ดีและส่วนที่ไม่สมบูรณ์แบบ มันเริ่มจากการที่เราให้อภัย
ตัวเองที่เคยทำผิดพลาด ที่เคยยอมคนจนเจ็บตัว ที่เคย
หลงทางในการเป็นคนดีแบบเดิม เมื่อเรายอมรับตัวเองได้
เราก็จะยอมรับคนอื่นได้อย่างแท้จริงเช่นกัน เราจะไม่
ตัดสินคนอื่น เพราะเราเลิกตัดสินตัวเองแล้ว เราจะเมตตา
คนอื่นได้มากขึ้น เพราะเราเมตตาตัวเองเป็นแล้ว

การเดินทางของหลานอาจไม่ราบรื่นเสมอไป จะมีวัน
ที่หลานรู้สึกสงสัยในตัวเอง วันที่เสียงเก่าๆ ในหัวกลับมา
บอกว่าหลานเห็นแก่ตัว วันที่คนรอบข้างพยายามดึงหลาน
กลับไปเป็นแบบเดิม ในวันเหล่านั้น ลุงอยากให้หลานหยิบ

หนังสือเล่มนี้ขึ้นมาอ่านอีกครั้ง ไม่จำเป็นต้องอ่านทั้งเล่ม
แค่เปิดบทที่หลานต้องการในตอนนั้น ให้มันเป็นเหมือน
เพื่อนที่คอยเตือนหลานว่าหลานมาถูกทางแล้ว

ลุงตีเชื่อมั่นในตัวหลาน ลุงเชื่อว่าหลานมีความกล้า
หาญมากพอที่จะเป็นตัวของตัวเอง ลุงเชื่อว่าหลานมีความ
เข้มแข็งมากพอที่จะตั้งขอบเขตและรักษามันไว้ ลุงเชื่อว่า
หลานมีหัวใจที่ตีงามพอที่จะทำความดีได้โดยไม่ต้อง
ทำลายตัวเอง และลุงเชื่อว่าหลานสมควรได้รับความสุข
สมควรได้รับความรัก สมควรได้มีชีวิตที่เป็นของตัวเอง ไม่
ใช้ชีวิตที่ถูกกำหนดโดยความคาดหวังของคนอื่น

สุดท้ายนี้ ลุงตียากส่งกำลังใจถึงหลานทุกคนที่กำลัง
เริ่มต้นเส้นทางใหม่ เส้นทางของการเป็นคนดีที่มีความสุข
ขอให้หลานเชื่อมั่นว่าการดูแลตัวเองไม่ใช่ความเห็นแก่ตัว
การพูดความจริงไม่ใช่ความโหดร้าย การปฏิเสธไม่ใช่

ความใจร้าย และการมีความสุขไม่ใช่สิ่งที่ต้องรู้สึกผิด
หลานมีสิทธิ์ที่จะมีชีวิตที่ดี มีสิทธิ์ที่จะยิ้มได้จากใจ มีสิทธิ์ที่
จะรู้สึกพอใจในตัวเอง ลุงดีเอาใจช่วยหลานอยู่เสมอ

ขอให้หลานจำไว้ว่า ความดีที่แท้จริงไม่เคยทำให้คน
ทำเจ็บปวด ความดีที่แท้จริงเริ่มจากการดีกับตัวเองก่อน
แล้วปล่อยให้ความดีนั้นไหลออกไปสู่คนรอบข้างอย่างเป็น
ธรรมชาติ เหมือนดวงอาทิตย์ที่ส่องแสงโดยไม่ต้องฝืน
เหมือนดอกไม้ที่ส่งกลิ่นหอมโดยไม่ต้องพยายาม



ไม่ต้องเป็นคนดีทุกคนรัก
แค่เป็นคนที่ไม่ทำร้ายตัวเอง ก็พอ.

