

สารบัญ

บทนำ

11

CHAPTER

1

นี่เราไม่มี “เพื่อน” หรือเปล่านะ

เรามีเพื่อนไปทำไม

17

เพราะคิดมากแบบนี้ ถึงหาเพื่อนไม่ได้สักที

21

แบบไหนถึงเรียกว่าเพื่อน

25

ถ้าต้องยอมตลอด ยังเรียกว่าเพื่อนได้อยู่หรือ

29

Column การเหมารวม

33

เป็นเพื่อนกันต้องใจตรงกันด้วยหรือ 34

ความคิดที่ว่าเรา “เข้าใจ” คนอื่นนั้น
เป็นแค่การคิดไปเอง 38

Column เลขประจำตัว 43

วิธีผูกมิตรกับคนที่คิดต่างจากเรา 44

Column เทคนิคเซย์เยส 47

case ที่หาเพื่อนไม่ได้เพราะฉันเป็นคนแบบนี้หรือเปล่า

1 กลัวที่จะเปิดอกพูดคุยกับคนอื่น 48

2 ไม่กล้าชวนใครก่อนเพราะกลัวโดนปฏิเสธ 52

Column การโจมตีแบบซุ่มเงียบ 56

3 พอเริ่มสนิทกันมากขึ้น
ก็เริ่มเห็นแต่ข้อเสียของอีกฝ่าย 57

4 รู้สึกเหมือนโดนคนในกลุ่ม
โยนเรื่องยุ่งยากให้ทำตลอด 61

Column ความอิจฉา 64

5 ถูกคนรอบข้างเกลียดแบบไร้เหตุผล 65

Column การจด “บันทึกสังเกตการณ์” 69

CHAPTER
2

“เพื่อนแท้” คือใครกันนะ

คบเพื่อนเพื่อ “ผลประโยชน์” บ้างก็ได้	73
ถ้าเก็บความลับให้กันไม่ได้ก็ไม่ควรนับเป็นเพื่อน	78
จะครอบครัวหรือแฟนก็เอามาแทนเพื่อนไม่ได้	82
มิตรภาพไม่ได้จบลงด้วยเหตุผลที่ว่าไม่ได้เจอกัน	86



เพื่อนแท้ที่วันอยากได้ก็คือ...

6	เพื่อนที่โอบรับตัวตนที่ฉันเป็น	91
7	เพื่อนที่มีความคิดเห็นหรือทัศนคติตรงกับฉัน	95
8	เพื่อนที่เข้าใจความรู้สึกของฉัน โดยไม่จำเป็นต้องบอก	99
9	เพื่อนที่รับฟังฉันอย่างตั้งใจ	104

10	เพื่อนที่เลือกอยู่ข้างฉันเสมอ	109
----	-------------------------------	-----

Column	ถึงห้ามความอิจฉาไม่ได้ ก็ยังสามารถสำนึกผิดได้	112
---------------	--	-----

11	เพื่อนที่ช่วยเหลือฉันในยามลำบาก	113
----	---------------------------------	-----

CHAPTER

3

เราจำเป็นต้องมีเพื่อน จริงหรือ

มีเพื่อนที่เชื่อใจได้แค่คนเดียวก็พอแล้ว	119
---	-----

ถ้าคิดว่าต้องเป็นเพื่อนกันตลอดไปละก็ คุณคิดผิดแล้วละ	124
---	-----

อยู่คนเดียวไม่ได้แปลว่าเหงาเสมอไป	128
-----------------------------------	-----

Column	ความข้อนแย้งของจิตใจ	131
---------------	----------------------	-----

มีเพื่อนเยอะไว้จะดี	132
---------------------	-----

เปลี่ยนจาก “ฝ่ายรอ” เป็น “ฝ่ายเข้าหา”	136
---------------------------------------	-----

มีเพื่อนน้อยนี่แหละสบายใจดี	140
-----------------------------	-----

Column	การตำหนิตัวเองเพราะสามัญสำนึก	143
---------------	-------------------------------	-----



ฉันจำเป็นต้องมีเพื่อนจริงๆ หรือ

- 12 พอเห็นคนอื่นอยู่กับเพื่อนอย่างสนุกสนานแล้ว
อิจฉาสักเหงาขึ้นมาไม่ได้ 144
- 13 ที่ไม่มีเพื่อนนี่เพราะฉันไม่มีเสน่ห์หรือเปล่าละ 148
- 14 ถ้ามีเพื่อนเยอะๆ ก็คงสนุกดี 152
- 15 พออยู่กับเพื่อนแล้ว
ชอบเผลอสั่งค่าแรกเตอร์ให้ตัวเอง 156
- 16 ทำไมคนรอบข้างถึงไม่ใส่ใจฉันมากกว่านี้ 160

CHAPTER

4

โตเป็นผู้ใหญ่แล้ว จะยืมหาเพื่อนได้ไหม

- ถ้าอาาแต่ปิดกั้นก็ไม่มีเพื่อนสักที 167
- แเค่ยอมรับว่าเขามีดีก็ปิดสวิทช์ข้ออ้างได้ 171
- คำว่า “ทำไม” มันพุดยากขนาดนั้นเลยหรือ 175

case **คนอย่างฉันจะหาเพื่อนได้ไหมนะ**

17	คงเพราะอ่านบรรยากาศไม่เก่ง คนอื่นก็เลยคิดว่าฉันเป็น “คนแปลกๆ”	179
18	เพลอใส่ใจกับปฏิกิริยาของอีกฝ่าย ไปเสียทุกอย่าง	183
19	พอเจอคนดูดีเข้าหน่อยแล้วหงอทุกที	188
20	ไม่รู้ระดับความใกล้ชิดที่เหมาะสม	192
21	แม้จะรู้สึกไม่เห็นด้วย แต่ก็ทำได้เพียงยอมตามน้ำไป	196
	Column เทคนิคโต้ตอบแบบหักมุม	199
22	แค่พูดหรือทำอะไรนิดหน่อย ก็ทำให้คนอื่นตกใจ	200
23	แม้จะอยู่กับกลุ่มเพื่อนก็ยังรู้สึกเหงา	204
	บทส่งท้าย	207
	ประวัติผู้เขียน	211

บทนำ

คนที่สนิทสนมกับเพื่อนนี่น่าอิจฉาจัง
ทั้งติดต่อกันตลอด
กดไลก์โพสต์ของกันและกัน
และชวนกันไปปาร์ตี้บาร์บีคิว

เราเองก็อยากสนุกสนานกับเพื่อนแบบนั้นบ้าง แต่
ขณะเดียวกันก็ตระหนักได้ถึงความเป็นจริง

“เฮ้ นี่เรามีเพื่อนกับเขาหรือเปล่านะ”

พอคิดดูดีๆ ก็พบว่าผู้คนรอบข้างมีแต่เพื่อนร่วมงาน
ทั้งนั้น

จริงอยู่ที่เรามีโอกาสได้คุยเล่นกับเพื่อนร่วมงานอยู่เหมือนกัน แต่กลับมีคำถามหนึ่งผุดขึ้นมาในหัวว่า “แบบนี้เรียกว่าเพื่อนหรือเปล่า”

เพื่อนร่วมงานมักเป็นความสัมพันธ์ที่เกี่ยวข้องกันแค่ในเวลาทำงาน

อาจมีบ้างที่ได้พบปะกันในเวลาส่วนตัว แต่ถึงอย่างนั้นเราก็มักรู้สึกเกรงใจเวลาจะส่งข้อความไปหา คิดแล้วคิดอีกว่า เขาจะรู้สึกอย่างไร

ไปๆ มาๆ เราเลยติดอยู่ในความสัมพันธ์ที่เรียกว่าเพื่อนได้ไม่เต็มปาก และยังรู้สึกโดดเดี่ยวมากขึ้นเรื่อยๆ

ทั้งที่ใจจริงอยากคบหากันอย่างสบายๆ อยากเป็นเพื่อนที่ออกไปเที่ยวเล่นด้วยกันได้แท้ๆ

ถ้าเป็นคนอื่นอาจทำได้ดีกว่านี้ เริ่มจากพูดคุยกันในไลน์ ออกไปกินมื้อกลางวันด้วยกัน และออกไปเที่ยวกันในวันหยุด ทำให้คนอื่นถึงหาเพื่อนได้ง่ายๆ แต่เรากลับทำไม่ได้สักที

“ที่หาเพื่อนไม่ได้เป็นเพราะเราผิดปกติหรือเปล่า”

หนังสือเล่มนี้อัดแน่นไปด้วยคำแนะนำจากประสบการณ์
ของผม เพื่อเหล่าคนที่กำลังกังวลใจในเรื่องนี้ครับ

สิ่งที่ผมรับรู้ได้จากการให้คำปรึกษาผู้คนมากมายก็คือ
มีคนจำนวนไม่น้อยเลยที่กลัดกลุ้มว่า “ฉันไม่มีเพื่อน” และรู้สึกว่
“อยากมีเพื่อน”

บางคนกดดันตัวเองว่า “ต้องหาเพื่อนให้ได้” และ
พยายามหาเพื่อนอย่างเอาเป็นเอาตาย รู้ตัวอีกทีก็เผลอทำตัว
ใจดีกับทุกคนมากเกินไปและคอยใส่ใจแม้กระทั่งความรู้สึก
ของคนที่ไม่จำเป็นต้องผูกสัมพันธ์ให้แน่นแฟ้นด้วยซ้ำ

ผลสุดท้ายคือ พวกเขามองข้ามความหมายที่แท้จริงของ
เพื่อนไปอย่างน่าเสียดาย อาจกล่าวได้ว่ายิ่งพยายามหาเพื่อน
อย่างสุดชีวิตเพราะไม่อยากโดดเดี่ยวมากเท่าไร คนเราก็กี้ง
หาเพื่อนไม่ได้มากเท่านั้น ช่างเป็นวงจรที่โหดร้ายว่าไหมครับ

ในหนังสือเล่มนี้ ผมจะให้คำแนะนำเกี่ยวกับการแก้ไข
ปัญหา “หาเพื่อนไม่ได้” พร้อมทั้งอธิบายโครงสร้างของความ
สัมพันธ์ที่เรียกว่าเพื่อนอย่างกระจ่าง

มาเรียนรู้วิธีการหาเพื่อน ความสำคัญของการมีเพื่อน
และตัวตนที่แท้จริงของความเหงาไปด้วยกันเถอะครับ

ตัวผมเองก็เคยคิดมาตลอดตั้งแต่ได้คำว่า “ทำไมเราถึงไม่มีเพื่อนเลย” แต่เมื่อมีโอกาสเขียนหนังสือเล่มนี้ก็ได้กลับไปทบทวนถึงสิ่งที่เรียกว่าเพื่อนอีกครั้งหนึ่งอย่างลึกซึ้ง

คนที่เชื่อมั่นในตัวเราเสมอไม่ว่าเราจะเป็นคนแบบไหนหรือทำอะไร

หากหนังสือเล่มนี้ช่วยให้คุณได้พบเจอเพื่อนคนสำคัญแบบนั้น ผมก็จะยินดีเป็นอย่างยิ่งเลยครับ

โอชิมะ โนบุโยริ

CHAPTER

1

นี่เราไม่มี “เพื่อน”
หรือเปล่านะ

เราบีเพื่อนไปทำไม



หนึ่งในเหตุผลหลักที่เราอยากมีเพื่อนก็คือสัญชาตญาณดิบที่บังคับให้เราโยเยหา “การแบ่งปันอารมณ์ความรู้สึกร่วมกับผู้อื่น” ครับ

วิถีชีวิตของคนในยุคปัจจุบันเต็มไปด้วยสิ่งทำให้เกิดความเครียด แม้จะใช้ชีวิตตามปกติทั่วไป แต่เราก็ไม่พ้นสิ่งสมความเครียดจน “กระแสไฟฟ้า” ในสมองแปรปรวน

เมื่อกระแสไฟฟ้าในสมองของเราแปรปรวน คนที่อยู่ใกล้ๆ จะจับพลังงานนั้นได้ และตั้งท่าโจมตีหรือแสดงท่าทีแย่งใส่เราโดยอัตโนมัติ

การโจมตีดังกล่าวมักเกิดขึ้นอย่างกะทันหัน ไม่ใช่สิ่งที่เราจะสามารถป้องกันได้ด้วยการร้องห้ามว่า “หยุดนะ!” ดังนั้นการแก้ปัญหาที่ดีที่สุดจึงเป็นการไม่สั่งสมความเครียดตั้งแต่แรก

ซึ่งวิธีคลายเครียดที่ได้ผลยอดเยี่ยมก็คือการแบ่งปันอารมณ์ความรู้สึกร่วมกับใครสักคน

🕒 อยากให้ “ใครสักคนเข้าใจ” คือสัญญาตาของมนุษย์

ในการแบ่งปันอารมณ์ความรู้สึกร่วมกับผู้อื่น เราจำเป็นต้องพูดคุยกับใครสักคน ซึ่ง “ใครสักคน” ที่ว่านี้ก็คือ “เพื่อน” นั่นเอง

“หัวหน้าฉันชอบพูดมากน่ารำคาญ”

เมื่อคุณเปลี่ยนความรู้สึกขุ่นมัวให้กลายเป็นคำพูด คนที่รับฟังก็จะเข้าใจสถานการณ์และความรู้สึกของคุณว่า “อ้อ ไม่ถูกกับหัวหน้าสินะ”

การสัมผัสได้ว่า “มีใครสักคนเข้าใจ” จะช่วยให้ความเครียดจางหายไป เนื่องจากเราเข้าใจเรื่องนี้กันโดยสัญชาตญาณก็เลยเกิดความรู้สึกที่ว่า “อยากมีเพื่อน!” ขึ้นมา

บางคนอาจคิดว่าพูดคุยกับคนในครอบครัวแทนก็ได้ไม่ใช่เหรอ แต่น่าเสียดายที่การแบ่งปันอารมณ์ความรู้สึกร่วมกับคนในครอบครัวไม่ช่วยให้หายเครียด

โดยปกติความคาดหวังที่เรามีต่อครอบครัวก็คือ “ยังไงก็ต้องเข้าใจอยู่แล้ว” หรือ “ถึงไม่พูดก็น่าจะเข้าใจ” ด้วยเหตุนี้

ต่อให้พยายามแบ่งปันอารมณ์ความรู้สึกร่วมกับคนในครอบครัว
เราก็จะยังไม่รู้สึกพึงพอใจเท่าที่ควรอยู่ดี

๐ “เพื่อน” คืออะไรกันแน่

ถ้าอย่างนั้นใครล่ะที่เราจะเรียกว่าเพื่อนได้
คนที่ไปเที่ยวและกินข้าวด้วยกัน
คนที่เข้าอกเข้าใจในตัวเรา
หรือคนที่คอยช่วยเหลือเกื้อกูลอยู่เสมอ
ต่างคนต่างมีภาพของ “เพื่อน” ไม่เหมือนกัน เส้นที่ขีด
แบ่งว่า “จะนับใครเป็นเพื่อน” จึงต่างกันออกไป

พูดง่าย ๆ ก็คือ เราจะมีเพื่อนเยอะหรือน้อยก็ขึ้นอยู่กับ
มุมมองของตัวเอง แน่นอนว่าความพึงพอใจก็เช่นกัน บางคน
พอใจแล้วแม้จะ “มีเพื่อนน้อย” หรือ “ไม่มีเพื่อน” แต่บางคน
กลับรู้สึกกังวล เหงา หรือโดดเดี่ยว ที่เป็นแบบนี้อาจเพราะเรา
ไม่เจอใครที่ตรงกับภาพของเพื่อนในอุดมคติก็เป็นได้

มนุษย์ทุกคนล้วนแตกต่างกัน แม้บางคนอาจมีวิถีชีวิต
หรืออยู่ในสังคมที่เหมือนๆ กันจนเกิดอารมณ์ความรู้สึกร่วมกัน
ว่า “ฉันเข้าใจเธอนะ!” แต่ก็ใช่ว่าความคิดหรือทัศนคติจะตรงกัน
ทุกเรื่อง อันที่จริงยังมีจุดร่วมมากก็ยังมีแนวโน้มที่จะสังเกตเห็น
จุดที่แตกต่างกันได้ชัดเจน

“ความสัมพันธ์ที่แบ่งปันอารมณ์ความรู้สึกร่วมกันได้เสมอ” เป็นเพียงภาพฝันที่มนุษย์สร้างขึ้น การที่คนสองคนจะเข้าอกเข้าใจกันได้อย่างลึกซึ้งนั้นเป็นเรื่องยากมาก ตราบใดที่ยังไล่ตามภาพฝัน เราก็จะตามหา “เพื่อน” ที่ตรงกับเงื่อนไขไม่ได้สักที

ขอให้ลองหยุดคิดดูสักครั้งว่าเพื่อนคืออะไร

เพราะแค่เปลี่ยนมุมมองนิดหน่อย เราก็อาจตระหนักได้ว่าแท้จริงแล้วมีเพื่อนดีๆ อยู่ใกล้ตัว แถมยังอาจหาเพื่อนใหม่ได้ง่ายขึ้นอีกด้วย



ที่เรายากมีเพื่อนก็เพราะอยาก “แบ่งปันอารมณ์ความรู้สึกร่วมกับผู้อื่น” เพียงแค่มีใครสักคนเข้าใจก็ช่วยคลายความเครียดในสมองได้แล้ว

เทคนิคเชยียเอส

สานสัมพันธ์ด้วยการตั้งคำถามให้อีกฝ่ายตอบ “ใช่”

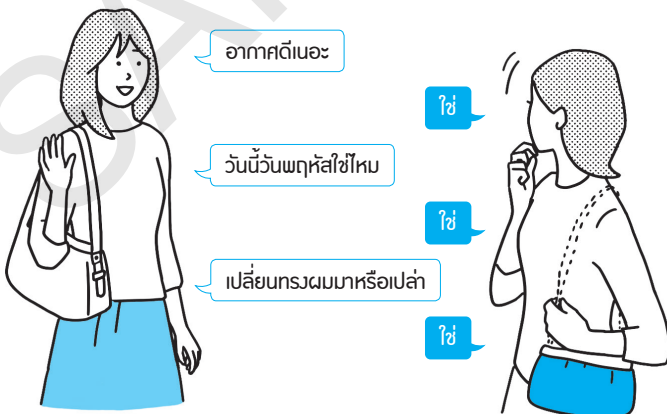
เทคนิคที่ใช้ได้ผลดีในการกระชับความสัมพันธ์กับผู้อื่นก็คือ “เทคนิคเชยียเอส” ครับ

เวลาที่ตอบ “ใช่” หลังจากถูกถามอะไรสักอย่าง คนเราจะรู้สึกว่าเป็น “คนคนนี้เป็นใจจันด้วย” และมองว่าเขาเป็นคนสำคัญที่สามารถแบ่งปันอารมณ์ความรู้สึกร่วมกันได้ ดังนั้นหากตั้งคำถามให้อีกฝ่ายตอบ “ใช่” บ่อยๆ ก็จะช่วยกระชับความสัมพันธ์ให้แน่นแฟ้นขึ้น

เทคนิคเชยียเอส
คืออะไร

การตั้งคำถามเพื่อให้อีกฝ่ายตอบ “ใช่” ติดกัน 3 ครั้ง
โดยเนื้อหาคำถามจะเกี่ยวข้องกับอะไรก็ได้

ตัวอย่าง





กลัวที่จะเปิดอกพูดคุย กับคนอื่น

หากมีเรื่องที่ทุกข์ใจเกินจะเก็บไว้คนเดียวหรือเรื่องที่เกิดขึ้นเองเท่าไรก็หาทางแก้ไขไม่ได้ เราก็อยากจะปรึกษาใครสักคนจริงไหมครับ

คนส่วนใหญ่มักเลือกปรึกษา “คนที่มีปัญหาแบบเดียวกัน” เพราะคิดว่าจะเข้าใจกันและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันได้ง่าย

แต่ความจริงแล้วการปรึกษาคนที่มีปัญหาเหมือนกับเรานั้นไม่ได้เป็นเรื่องดีเสมอไป เพราะบางครั้งมันอาจก่อให้เกิดการโต้เถียงกันว่า “ฉันเจอเรื่องแย่กว่าอีก!”

ตัวอย่างเช่น ตอนที่เราพูดว่า “ทั้งที่พยายามขนาดนี้แล้วแต่ยอดขายไม่ดีขึ้นเลย” อีกฝ่ายก็อาจจะตอบว่า

“อย่างน้อยหัวหน้าที่คุณก็ใจดีนะ ไม่เหมือนหัวหน้าผม”
“เธอยังดีกว่าฉัน ได้เงินเดือนตั้งเยอะ”
ทั้งที่น่าจะได้แบ่งปันความกตัญญูของตัวเอง แต่เรา
กลับถูกอีกฝ่ายอิจฉาแทนเสียอย่างนั้น
แบบนี้ถ้าเราจะกลัวการเปิดอกพูดคุยกับคนอื่นก็ไม่ใช่ว่า
เรื่องแปลกเลยจริงไหมครับ
ที่เราไม่กล้าบอกเล่าความในใจให้ใครฟังก็เพราะไม่อยาก
ถูกอิจฉานั่นเอง

เรามักหวาดระแวงคนที่มึนธรรมเนียมนอก
ต่างจากตัวเอง

เมื่อกลัวการเปิดอกพูดคุยกับคนอื่น เราก็จะรู้สึกอึดอัด
ที่ไม่ได้ระบายความในใจ ซึ่งความอึดอัดนี้อาจเป็นเหตุให้เกิด
ความรู้สึกแย่ๆ ตามมาอีกมากมาย เช่น รู้สึกหงุดหงิดหรือรู้สึก
น้อยใจเวลาเห็นคนอื่นพูดคุยกันอย่างสนิทสนม

แน่นอนว่าเราไม่จำเป็นต้องเผยความในใจให้ทุกคน
ในชีวิตฟังก็ได้ แต่การไม่มีพื้นที่ให้พูดความรู้สึกของตัวเอง
ออกมาอย่างสบายๆ เลยนั่นถือเป็นเรื่องทรมานอย่างยิ่ง

ในทางกลับกัน แคมีเพื่อนสักคนที่เปิดอกพูดคุยกันได้ก็ช่วยให้
ความเครียดลดลงไปมากแล้ว

อย่างไรก็ตาม หากตอนนี้เรากำลังอยู่ท่ามกลางคนที่ม
เลขประจำตัวหรือธรรมเนียมต่างจากตัวเองค่อนข้างมาก
เราก็จะคิดว่า “เขาคงไม่เข้าใจเราหรอก” และหวาดระแวงว
จะถูกอิจฉา สุดท้ายจึงไม่สามารถเปิดอกพูดคุยกับใครได้สักที

เลือกปรึกษาคนที่ตัวเองให้ความเคารพ

สำหรับคนที่มปัญหาดังกล่าว ผมแนะนำให้เริ่มจาก
การถามตัวเองว่าเลขประจำตัวของคนรอบข้างคือเลขอะไร
และในกลุ่มคนเหล่านั้นมีใครที่มีเลขใกล้เคียงกับคุณบ้างไหม

ในกรณีที่ค้นหาคนที่มเลขใกล้เคียงกับตัวเองไม่เจอ
ให้ลองมุ่งเป้าไปยังคนที่มเลขมากกว่าแทน เพราะมีแนวโน้มสูง
ว่านั่นจะเป็นคนที่คุณให้ความเคารพและรู้สึกไว้วางใจ พูดอีกอย่าง
คือ คุณจะม่กลัวหรือหวาดระแวงว่าจะถูกเขาอิจฉานั้นเอง

นอกจากนี้ บางทีคุณอาจประเมินเลขของตัวเองต่ำกว่า
ความเป็นจริงก็ได้ ในตอนที่อยู่ท่ามกลางคนที่มธรรมเนียม
ต่างจากตัวเอง คนเรามักถูกทำให้ไขว้เขวครับ ดังนั้นลืมเรื่อง
ความต่างอันเล็กน้อยของตัวเลขไปก่อน แล้วลองเข้าหาคนที่ม

เลขประจำตัวมากกว่าตัวเองดู เชื่อเถอะว่าคุณจะสามารถ
เปิดอกพูดคุยกับเขาได้โดยธรรมชาติ ที่ที่คุณบอกเล่าความ
ในใจได้ด้วยความรู้สึกดีๆ นั่นแหละคือพื้นที่ที่แท้จริงของคุณ

SAMPLE

- ☒ ทักเรื่องการเปิดอกพูดคุยกับคนอื่นเป็นเพราะเราอยู่ท่ามกลาง
กลุ่มคนที่มีธรรมเนียมต่างออกไป ลองทบทวนเลขประจำตัว
ของตัวเอง แล้วตามหาพื้นที่ที่เหมาะสมกับตัวเองให้เจอ