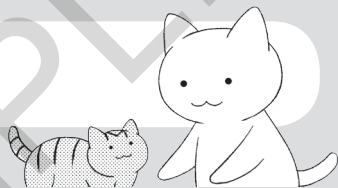


สารบัญ

บทนำ • 17

บทที่ 1 เพื่อน



01 อยากเป็นตัวของตัวเองอย่างเต็มที่ • 20

02 เพื่อนเอาแต่ขอให้ช่วย • 22

03 ไม่นัดทำงานเป็นกลุ่ม • 24

04 โดนนิทาว่าร้าย • 26

05 ไม่พร้อมเป็นที่ระบาย • 28

06 โกหกเพราะหวังดี • 30

07 เป็นคนพูดน้อย • 32

- 08 กลัวทำตัวเสียมารยาท • 34
- 09 อึดอัดที่ต้องอยู่ด้วยกัน • 36
- 10 กลัวถูกเพื่อนหักหลัง • 38
- 11 ทำยังไงก็เปลี่ยนอีกฝ่ายไม่ได้ • 40
- 12 ลำบากใจที่โดนป่าวประกาศว่าสนิทกัน • 42
- 13 เพื่อนชอบบ่นว่าตัวเองโศกเศร้า • 44
- 14 เพื่อนชอบเรียกร้องความสนใจ • 46

บทที่ 2 ความรัก



- 01 ไม่เข้าใจความรู้สึกของอีกฝ่าย • 50
- 02 อยากได้รับความรัก • 52
- 03 ตัดใจจากใครบางคนไม่ได้ • 54
- 04 ลำบากใจกับการถูกชอบ • 56
- 05 ไม่รู้ว่าทำไมอีกฝ่ายถึงอารมณ์เสีย • 58

- 06 อยากสนิทสนมกับใครสักคน • 60
- 07 อยากให้อีกฝ่ายมาชวนคุยก่อน • 62
- 08 รู้สึกหดหู่กับท่าทีเย็นชาของแฟน • 64
- 09 ไม่ชอบการโดนปฏิเสธ • 66
- 10 ไม่ได้ได้รับความรักตอบกลับมา • 68
- 11 อยากแบ่งปันทุกสิ่งทุกอย่างร่วมกัน • 70
- 12 เหนื่อยใจกับการต้องยอมให้อีกฝ่ายทุกอย่าง • 72
- 13 รู้สึกท้อแท้กับการแก้ตัวลง • 74
- 14 สงสัยว่าความรักคืออะไร • 76

บทที่ 3 งาน



- 01 ใช้วิธีการเดิมแล้วไม่ราบรื่น • 80
- 02 รู้สึกแย่ที่ท่าเหมือนคนอื่นไม่ได้ • 82
- 03 ถูกกดขี่ข่มเหงในที่ทำงาน • 84

- 04 ทำบางสิ่งไม่ได้เหมือนเมื่อก่อน • 86
- 05 ไม่กล้าเสี่ยง • 88
- 06 รู้สึกเหมือนโดนดูถูก • 90
- 07 อยากทำงานในสิ่งที่ชอบ • 92
- 08 ได้รับข้อเสนอที่ดีเกินไป • 94
- 09 ไม่มีสมาธิ • 96
- 10 อยากได้รับการประเมินที่ดี • 98

บทที่ 4 คนแปลกหน้า



- 01 อยากให้คนจำนวนมากรู้สึกร่วมไปกับเรา • 102
- 02 คุณกันไม่รู้เรื่อง • 104
- 03 หงุดหงิดกับท่าทีของคนอื่น • 106
- 04 ไม่ก่อดริบมือกับคนที่ชอบเข้ามาตีสอนิก • 108
- 05 หงุดหงิดผู้คนที่เจอตามข้างทาง • 110

- 06 เจอคนน่ารำคาญในโซเชียลมีเดีย • 112
- 07 เจอคนอันตรายในเมือง • 114
- 08 สงสัยว่าจำเป็นต้องทำกิจกรรมเพื่อสังคมไหม • 116
- 09 รู้สึกอิจฉาคนอื่น • 118
- 10 ไม่อยากยุ่งเกี่ยวกับคนแปลกหน้า • 120
- 11 รู้สึกโมโหเมื่อโดนคนอื่นเยินชาใส่ • 122
- 12 อยากมีคนมากอยห้อมล้อม • 124

บทที่ 5 ตัวเอง



- 01 ไม่อยากหงุดหงิด • 128
- 02 อยากโมโห • 130
- 03 อยากทำตัวเอาแต่ใจ • 132
- 04 ไม่กล้าบอกสิ่งที่ต้องการ • 134
- 05 อยากอ่อนโยนกับคนอื่น • 136

06 อยากบอกว่าตัวเองไม่ชอบอะไร • 138

07 มีเรื่องที่ยอมให้ไม่ได้เด็ดขาด • 140

08 สงสัยว่าเลือกปฏิบัติได้ไหม • 142

09 กังวลกับอนาคต • 144

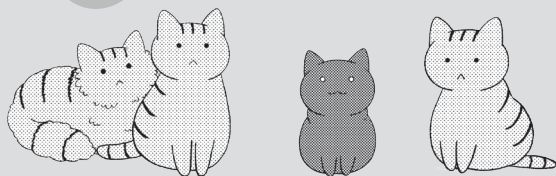
10 รู้สึกทรมานกับอดีต • 146

11 ไม่รู้ว่าอยากทำอะไร • 148

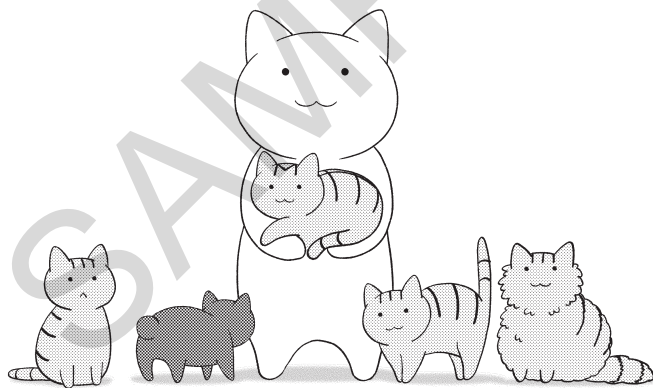
12 อยากมีความสุข • 150

บทส่งท้าย • 153

ประวัติผู้เขียน • 157



เมื่อก่อนบ้านฉัน
มีแมวอยู่ 5 ตัว



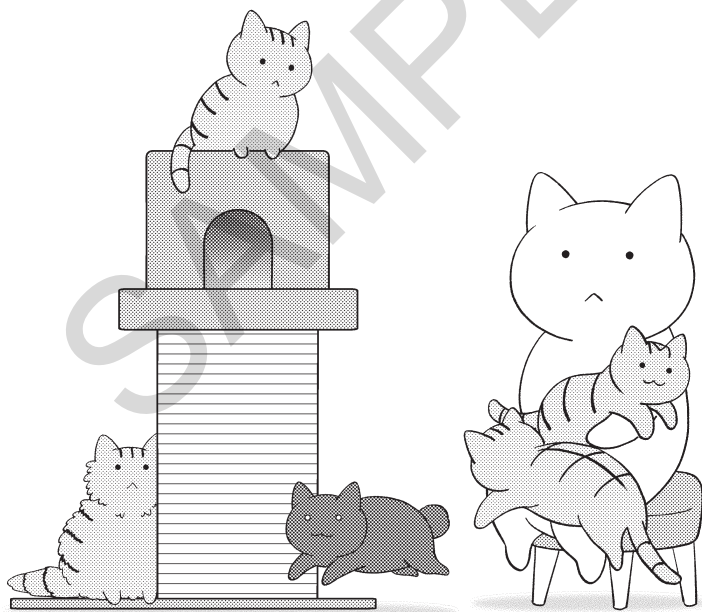
พวกมันเป็นพ่อแม่ลูกกัน...

แต่ทั้งขนาดตัว

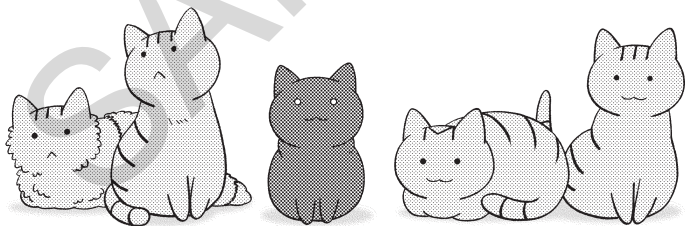
นิสัย

และของกินที่โปรดปราน

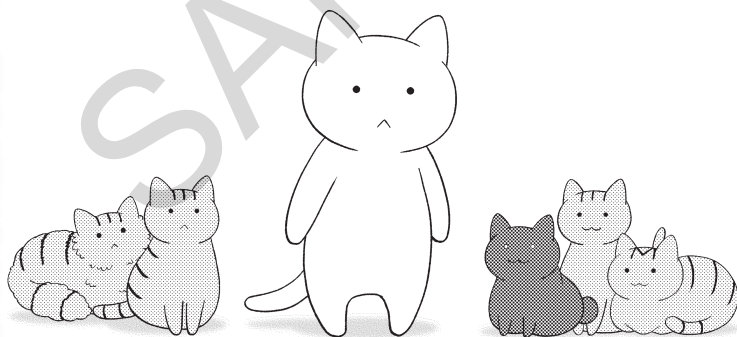
กลับไม่เหมือนกันเลย...



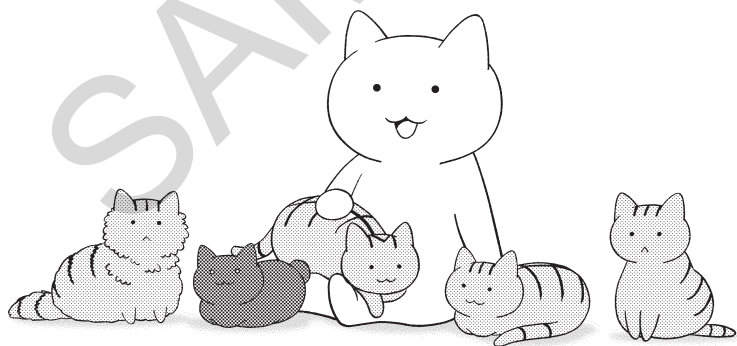
ทั้งที่เลี้ยงดูมาเหมือนกัน
แต่กลับโตมาไม่เหมือนกัน...



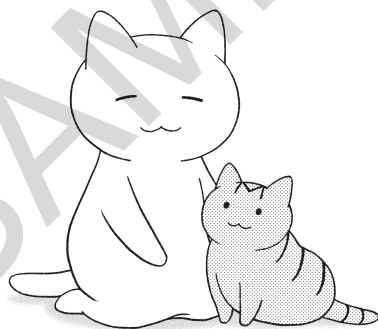
เช่นเดียวกับมนุษย์
แมวเองก็ต้องรู้จัก “सानส์ัมพันธ์”
เพื่อให้อยู่ร่วมกันได้ด้วยดี



ยามขมขื่น
ยามหอมองเศร้า
ยามเหงาหงอย
ยามสนุกสนาน
ฉันใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับแมวทุกช่วงเวลา
 และได้เรียนรู้สิ่งต่าง ๆ มากมาย
กระทั่งถึงช่วงเวลาสุดท้ายที่ต้องลาจาก...



ฉันคิดมาตลอดว่าตัวเองเป็นคนเลี้ยงดูแมว
แต่แท้จริงแล้ว...
อาจเป็นแมวต่างหากที่เลี้ยงดูฉัน



บทนำ

เช่นเดียวกับตอนที่ได้สานสัมพันธ์กับคนอื่น การได้ใกล้ชิดกับแมวเองก็ช่วยให้ฉันได้เรียนรู้อะไรมากมายเลยล่ะ

ทั้งที่ตัวเองเป็นคนเลี้ยงแมวมา แต่ฉันกลับรู้สึกทึ่งว่าจริง ๆ แล้วแมวต่างหากที่เลี้ยงดูฉัน

ตอนที่เริ่มเรื่องกลุ้มใจ พอดคิดว่า “ถ้าเป็นแมวจะคิดยังไงนะ” หรือ “ในเวลาแบบนี้ถ้าเป็นแมวต้องทำแบบนี้แน่ ๆ” ฉันจะรู้สึกสบายใจขึ้นล่ะ นอกจากนี้ บางครั้งฉันยังสามารถนำข้อคิดที่ได้เรียนรู้จากแมวมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้อีกด้วย

เรียกได้ว่าฉันใช้ชีวิตโดยนึกถึงความคิดของแมวอยู่เสมอ แต่บางทีก็แอบกลัวจะถูกแมวค้ำหน้าเหมือนกันนะคำว่า “จริง ๆ แล้วไม่ได้คิดแบบนี้สักหน่อยนะเหมียว” (ยิ้มเจื่อน)

มนุษย์ไม่สามารถใช้ชีวิตแบบสัตว์ได้ เพราะไม่อย่างนั้นเราคงไม่ต่างอะไรกับ “คนป่า” แต่แมวเป็นสิ่งมีชีวิตที่น่ามหัศจรรย์ค่ะ บางครั้งมันก็แสดงท่าทางไม่ต่างอะไรจากมนุษย์เลย ด้วยเหตุนี้ ผลงานมากมายจึงหยิบยกแมวขึ้นมาเป็นหัวข้อนิทานพื้นบ้านหลายเรื่องเองก็มีเกร็ดเล็กเกร็ดน้อยเกี่ยวกับแมวสอดแทรกเอาไว้ ฉันเชื่อว่าคงไม่มีสิ่งมีชีวิตชนิดไหนที่ชวนให้

ผู้คนอยากถ่ายทอดเรื่องราวหรืออยากเรียนรู้วิถีชีวิตได้มาก
เท่ากับแมวอีกแล้ว

ฉันมักจะไปสักการะศาลเจ้าอิมาดะที่อาซากุสะอยู่บ่อย ๆ
ที่นี้ประดับประดาไปด้วยรูปปั้นแมวมากมาย กระทั่งรูปปั้น
แมววักขนาดยักษ์ก็มีค่ะ นอกจากนี้ยังมีรูปปั้นแมวตัวหนึ่ง
ที่เล่าต่อกันว่าถ้าได้ไปพบแล้วความปรารถนาจะเป็นจริงด้วย
ที่ฉันไปศาลเจ้าแห่งนี้ก็เพราะได้ยีนนักเขียนการ์ตูนเกี่ยวกับแมว
คนหนึ่งให้สัมภาษณ์ว่ามาไหว้ขอพรที่นี้แล้วการงานราบรื่น ฉัน
จึงอยากมาขอพึ่งพาความศักดิ์สิทธิ์ของศาลเจ้าแห่งนี้ด้วยคน

ในความเป็นจริงหลังจากไปไหว้ศาลเจ้าแห่งนี้แล้ว การ์ตูน
แมวที่ฉันโพสต์ลงในโซเชียลมีเดียก็ได้รับความนิยมขึ้นมาทันที
ส่งผลให้ฉันได้รับงานเกี่ยวกับแมวเข้ามาอย่างไม่ขาดสาย และ
ตอนนี้ฉันก็กลายเป็นนักเขียนหนังสือเกี่ยวกับแมวเต็มตัวแล้วค่ะ

เท่าที่สังเกตผู้คนที่มาสักการะศาลเจ้าอิมาดะกันอย่าง
ล้นหลาม ฉันรู้สึกว่าคุณค่าเขาไม่ได้มาที่นี้เพราะคิดว่ามันเป็น
“ศาลเจ้าด้านความรัก” แต่มาเพราะคิดเหมือนกันกับฉันว่า
“ถ้าเป็นแมวต้องช่วยทำอะไรสักอย่างได้แน่ ๆ” ซึ่งความคิดนี้
เองที่จุดประกายให้ฉันพยายามเรียนรู้จากแมวที่บ้าน

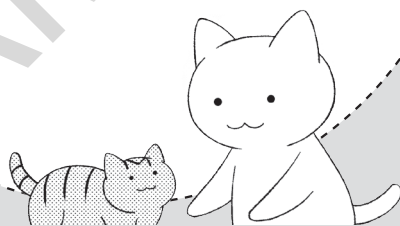
ในหนังสือเล่มนี้ ฉันได้รวบรวมวิธีปรับความรู้สึกให้
เบาสบายที่ได้เรียนรู้จากแมวเอาไว้ หวังว่ามันจะเป็นประโยชน์
กับผู้อ่านไม่มากนักนะคะ

บทที่

1



เพื่อน



อยากเป็นตัวของตัวเองอย่างเต็มที่



※ ภาพการ์ตูน
ในหนังสือเล่มนี้
ใช้วิธีอ่านจาก
ขวาไปซ้าย

บางที่เราอาจไม่จำเป็นต้องใช้ชีวิตโดยเป็นตัวของตัวเอง
อย่างเต็มที่ตลอดเวลา ฉันว่าเราสามารถปรับเปลี่ยนตัวตน
ไปตามสถานการณ์ได้ค่ะ

อย่างแมงเองก็มีตัวตนหลายด้านเหมือนกับมนุษย์ ทั้งที่
ปกติแมงของฉันจะติดคนมาก แต่เวลามีแขกมาที่บ้าน ท่าทาง
ของมันก็กลับต่างไปจากตอนอยู่กับฉันราวฟ้ากับเหว ทั้งหนีไปอยู่
ห่าง ๆ และทำหน้าตาเหมือนกับจะบอกว่า “ผมไม่อ่อนหรอกนะ”

เล่นเอาฉันสงสัยเลยคะว่าตัวตนที่แท้จริงของมันเป็น
แบบไหนกันแน่ แต่พอมาคิดดูดี ๆ แล้ว ทุกด้านก็คงเป็นตัวตน
ที่แท้จริงของมันหมด ไม่ว่าแมงหรือคนก็ล้วนมีหลายด้าน
ด้วยกันทั้งนั้น

เรามักพูดกันว่าใช้ชีวิตให้สมเป็นตัวเองจะดีกว่า เพราะ
การฝืนใช้ชีวิตโดยข่มกลั้นความรู้สึกของตัวเองเอาไว้เป็นสิ่งที่
ทรมาน แต่ถึงอย่างนั้นก็ได้หมายความว่าเราจะต้องเป็น
ตัวเองแค่แบบเดียวค่ะ

บางครั้งเราก็อยากวางมาดสักนิดต่อหน้าคนที่ชอบ หรือ
อยากรักษาภาพลักษณ์ในอุดมคติเอาไว้ตอนอยู่ที่ทำงานจริงไหม
คะ แม้ในเวลาแบบนั้นเราจะทำตัวต่างออกไปจากตอนอยู่บ้าน
เล็กน้อย แต่ฉันมองว่านั่นก็คือตัวตนของเราเหมือนกัน เพียง
แต่เป็นอีกด้านที่เราปรับเปลี่ยนให้สอดคล้องกับสถานการณ์
เท่านั้นเอง

แทนที่จะพะวงว่า “ต้องเป็นตัวของตัวเองอย่างเต็มที่”
สู้ปรับเปลี่ยนตัวตนไปตามสถานการณ์ดีกว่าค่ะ

เพื่อนเอาแต่ขอให้ช่วย



ประโยคที่ว่า “ถ้าเป็นเพื่อนก็ต้องช่วยเหลือกัน” เป็นอะไรที่ไม่สมเหตุสมผลพอ ๆ กับประโยคที่ว่า “ถ้าจะเลี้ยงแมวก็ต้องไม่แต่งงาน” นั่นแหละค่ะ ใช่ว่าเพื่อนจะต้องทำทุกอย่างให้กัน หากอีกฝ่ายพยายามบีบบังคับให้เราช่วยทั้งที่ไม่เต็มใจ เราก็ควรพิจารณาเรื่องการคบหากับเพื่อนคนนั้นเสียใหม่ดีกว่า ในการช่วยเหลือหรือทำความเข้าใจใครสักคน เราควรทำเฉพาะตอนที่รู้สึกอยากทำจากใจจริงเท่านั้น

ที่คนเราเป็นเพื่อนกันก็เพราะต่างฝ่ายต่างรักและเห็นถึงความสำคัญของมันและกัน ไม่ใช่เพราะต่างฝ่ายต่างทำอะไรให้กันทุกอย่าง

แน่นอนว่าเพื่อนจะช่วยเหลือหรือเป็นห่วงเป็นใยกันก็ไม่แปลกอะไร แต่สิ่งหนึ่งที่เราต้องทำความเข้าใจก็คือการช่วยเหลือหรือเป็นห่วงเป็นใยนั้นควรเป็นสิ่งที่ทำด้วยความเต็มใจทั้งสองฝ่าย ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งไม่ควรคิดว่าอีกฝ่ายมีหน้าที่ต้องช่วยเหลือกันอยู่แล้ว ยิ่งเป็นเพื่อนคนสำคัญ เราก็ยิ่งควรเกรงใจไม่ให้เขาต้องฝืนตัวเองจริงไหมคะ

คนที่คิดฟุ้งพากันเพราะมองว่า “เป็นเพื่อนกันนี้ ต้องช่วยกันสิ” แค่นี้ก็ควรใช้ประโยชน์จากคำว่าเพื่อนเท่านั้น หากอีกฝ่ายกล่าวอ้างแบบนั้น เราเองก็บอกได้เหมือนกันว่า “เป็นเพื่อนกันนี้ หัดเกรงใจซะบ้างสิ” ทางที่ดีฉันว่าเราควรเว้นระยะห่างจากคนแบบนั้นอย่างเหมาะสม เพราะสำหรับเราแล้ว เพื่อนคงไม่ใช่คนที่ “อยู่ด้วยเพราะชอบ” แต่เป็นคนที่ “อยู่ด้วยเพราะยอมทำอะไรให้ฟรี ๆ” ต่างหาก

ไม่ถนัดทำงานเป็นกลุ่ม



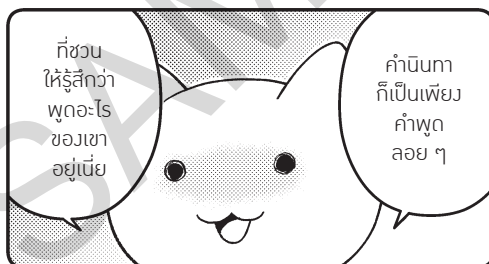
เมื่อเข้าโรงเรียนหรือเข้าทำงานในบริษัท มีหลายโอกาสที่เราจำเป็นต้องทำงานร่วมกับคนอื่น บางคนจึงคิดมากว่า “ถ้าไม่ถนัดทำงานเป็นกลุ่มก็จะเป็นคนไม่ได้เรื่อง”

แต่ในสมัยที่เทคโนโลยีก้าวไกลจนสามารถทำงานจากที่บ้านได้อย่างทุกวันนี้ เราคงไม่จำเป็นต้องใช้ชีวิตโดยรวมกลุ่มกับคนอื่นสักเท่าไรแล้ว แม้ตัวฉันเองจะไม่ได้เกลียดการรวมกลุ่มกับใคร แต่ด้วยงานในปัจจุบัน ส่วนใหญ่แล้วฉันจะทำงานอยู่ที่บ้านคนเดียวค่ะ แนนอนว่านอกจากงานแบบที่ฉันทำ ก็ยังมีงานอีกมากมายที่สามารถทำได้โดยไม่ต้องรวมกลุ่มกับคนอื่น

ถ้ายังสามารใช้ชีวิตอยู่ได้โดยไม่ลำบาก เราก็ไม่จำเป็นต้องผินทำอะอะไรที่ไม่ถนัด บางทีความไม่ถนัดก็นับว่าเป็นเอกลักษณ์ของคนคนหนึ่ง มันไม่ใช่สิ่งไม่ดีหรอกค่ะ เราไม่จำเป็นต้องเอาชนะมันเพื่อเป็นคนที่มีสมบูรณ์แบบก็ได้

ว่ากันว่าสัตว์ตระกูลสุนัขชอบอยู่รวมกันเป็นฝูง ขณะที่สัตว์ตระกูลแมวชอบไปไหนมาไหนตัวเดียว แต่ถ้าพูดถึงแมวเลี้ยงก็จะเป็นอีกเรื่องนะคะ เพราะแมวเลี้ยงบางตัวก็ชอบมาพั่นแข้งพั่นขาหรือเดินตามหลังเจ้าของต้อย ๆ เหมือนกับสุนัข ฉันมองว่าการอยู่รวมกันเป็นฝูงหรือการอยู่เพียงลำพังเป็นสิ่งที่สัตว์ทำไปตามสัญชาตญาณการเอาตัวรอด ดังนั้น ถ้าอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่จำเป็นต้องดิ้นรน แมวก็คงจะใช้ชีวิตแตกต่างกันไปตามลักษณะนิสัย คนเราเองก็เช่นกัน แทนที่จะฝืนใช้ชีวิตให้สอดคล้องกับธรรมเนียมปฏิบัติเก่า ๆ ฉันว่าเราควรใช้ชีวิตให้เหมาะสมกับตัวเองจะดีกว่าค่ะ

โดนนินทาว่าร้าย



เวลาโดนนิทนาในเรื่องที่ไม่เป็นความจริง ฉันจะนึก
เสียว่าอีกฝ่ายเป็นแมวคะ เพราะถ้ามองว่าอีกฝ่าย “กำลังร้อง
เหมียวอยู่” ฉันก็จะไม่รู้สึกรำคาญกับคำนิทานนั้น

เช่นเดียวกับที่เราไม่เข้าใจภาษาแมว คำนิทานว่าร้ายที่
ไม่มีหลักฐานก็เป็นสิ่งที่ฟังแล้วชวนให้รู้สึกว้า “นี่กำลังพูดอะไร
อยู่เนี่ย ไม่เห็นจะรู้เรื่องเลย” พูดอีกอย่างว่ามันสามารถเปรียบ
ได้กับเสียงร้อง “เหมียว” ของแมว แค่ไม่ได้ฟังดูน่ารักเหมือน
ที่แมวร้องเท่านั้นเอง

ไม่ว่าสิ่งที่อีกฝ่ายพูดจะเป็นความจริงหรือไม่ การนิทนา
ก็ไม่ใช่ว่าสิ่งที่ควรทำ ถ้าไม่พอใจกันจริง ๆ อีกฝ่ายก็ควรหันมา
คุยกับเราเพื่อแก้ปัญหา ไม่ใช่เอาไปนิทนาลับหลัง แต่หากเขา
อยากพูดนักก็ปล่อยให้เขาพูดไปเถอะคะ เพราะแม้การนิทนา
จะดูเหมือนเป็นพฤติกรรมที่ทำให้ผู้ถูกนิทนาดูแย่ แต่ความจริง
แล้วมันกลับทำให้ตัวผู้นิทนาดูแย่มากกว่า ไม่ช้าก็เร็วเขาจะ
กลายเป็น “คนขี้นิทนา” ในสายตาของคนอื่นอย่างแน่นอนคะ

การจะมองว่าอีกฝ่ายดีหรือไม่ดีนั้นขึ้นอยู่กับความคิดของ
แต่ละคน ในโลกนี้ไม่มีใครที่ไม่เคยถูกนิทนาหรอกคะ ต่อให้
เป็นนักบุญผู้บริสุทธิ์ผู้ดั่งพรหมขนาดไหนก็คงไม่พ้นถูกนิทนาด้วย
ความอิจฉาริษยาอยู่ดี ฉันหวังว่าการคิดแบบนี้จะช่วยให้คุณ
รู้สึกสบายใจขึ้นบ้างสักนิดนะคะ สุดท้ายนี้ฉันขอย้ำอีกครั้งว่า
ให้มองคำนิทานว่าร้ายเป็นเสียงร้อง “เหมียว” ของแมวและ
ปล่อยผ่านมันไปดีกว่าคะ

ไม่พร้อมเป็นที่ระบาย



ในทำนองเดียวกับที่ทุกคนมีสิทธิปันได้อย่างอิสระ เราเองก็มีสิทธิเลือกที่จะไม่ฟังคำบ่นได้เช่นกัน เพราะแม้การบ่นจะไม่ใช่วิธีเรื่องผิดและช่วยให้คนพูดรู้สึก “สบายใจ” แต่สำหรับคนฟังแล้ว บางครั้งการต้องรับฟังคำบ่นก็ชวนให้รู้สึก “ทรมาน”

เมื่อไหร่ที่ฉันทุกข์ใจเพราะต้องรับฟังคำบ่น แมวที่บ้านจะชอบส่งเสียงร้องออกมาเหมือนเป็นห่วงคะ ฉันไม่ค่อยแน่ใจเหตุผลเหมือนกัน แต่คิดว่าคงเป็นเพราะมันสัมผัสได้ถึงอารมณ์ด้านลบที่แผ่ออกมาจากตัวฉัน พอคิดแบบนั้นแล้ว ฉันก็พยายามหลีกเลี่ยงสิ่งที่ทำให้ทุกข์ใจ ถือว่าเป็นการทำเพื่อแมวและเพื่อตัวเองด้วย

แน่นอนว่าไม่ใช่แค่แมวเท่านั้น แต่ครอบครัวหรือคนรักเองก็อาจต้องร่วมแบ่งปันความทุกข์ใจไปกับเราเช่นกัน

อารมณ์เป็นสิ่งที่ส่งถึงกันได้ค่ะ คุณเคยเห็นคนทำหน้าเศร้าหมองแล้วรู้สึกหดหู่ตาม หรือเคยเห็นคนที่กำลังหัวร้อนแล้วรู้สึกหงุดหงิดตามบ้างไหมคะ การบ่นเป็นการระบายอารมณ์ด้านลบ คงแทบไม่มีใครที่ฟังคำบ่นแล้วรู้สึกสดใส ถ้าเพื่อนข้างบ่นนี้ เราก็อาจเว้นระยะห่างจากอีกฝ่ายสักพัก แต่ถ้าเราอยากช่วยรับฟังเพื่อนอยู่แล้วก็ไม่มีปัญหาอะไรค่ะ อย่างไรก็ตามอย่าลืมว่าเราต้องยืนให้ได้ด้วยตัวเองก่อนจะไปประคับประคองคนอื่น เพราะถ้าล้มไปด้วยกันทั้งคู่ สถานการณ์ก็ยิ่งแย่ไปกันใหญ่ ฉันคิดว่าเราควรรับฟังคำบ่นแค่ในขอบเขตที่ไม่เป็นภาระกับใจตัวเองก็พอค่ะ