

Spring

弗洛伊德与为什么鸭



จงอนุญาต
ให้ตัวเองเป็น
★ **เป็ดน้อย**
ที่ไม่ต้อง
ได้คะแนน
แค่
100 ★
ตลอดเวลา



50 คำแนะนำที่จะมาช่วยคลายความคาดหวังที่เรามีต่อตัวเองลง
เพราะไม่ว่าใครต่างก็เป็นคนธรรมดาที่ผิดพลาดเหมือนคนอื่นได้

สวีมันมันชินหลือว่า เขียน | ภาวิตา ทองเจริญ แปล

Spring
here we grow

จงอนุญาตให้ตัวเองเป็นเปิดน้อย ที่ไม่ต้องได้คะแนนเต็ม 100 ตลอดเวลา

弗洛伊德与为什么鸭

สวี่มานม่านชินหลี่ฮั่วว่า

เขียน

ภาวิตา ทองเจริญ

แปล

การอ่านคือรากฐานที่สำคัญ



จองอนุญาตให้ตัวเองเป็นเบ็ดน้อยที่ไม่ต้องได้คะแนนเต็ม 100 ตลอดเวลา
弗洛伊德与为什么鸭

Spring

ในเครือบริษัทอมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

378 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170

โทรศัพท์ 0-2422-9999 ต่อ 4964, 4969 E-mail: info@amarin.co.th

www.amarinbooks.com   @amarinbooks   Springbooks

Copyright © 徐慢慢心理话

Thai edition arranged with Youbook Agency, China

สื่อดิจิทัลนี้ให้บริการดาวน์โหลดสำหรับผู้รับบริการตามเงื่อนไขที่กำหนดเท่านั้น

การทำซ้ำ ดัดแปลง เผยแพร่ ไม่มีวิธีใดนอกเหนือจากเงื่อนไขที่กำหนด

ถือเป็นความผิดอาญาตาม พรบ.ลิขสิทธิ์ และ พรบ.ว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสือเลขทอริกส์ 978-616-18-8435-2

เจ้าของ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ศิริ บุญพิทักษ์เกศ • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วิรัตน์พันธ์

รองกรรมการผู้จัดการ ศศกร วัฒนาสุทธีวงศ์ • ที่ปรึกษา อนุชา จิระอร

บรรณาธิการบริหาร พรชนก บัวสุข • บรรณาธิการ ชมทิศา วิชาธิ์สกุล

บรรณาธิการต้นฉบับ บรรณรต แสงทอง • ผู้ตรวจเทียบภาษา ฤาณิศา อุกฤษฏ์รัตน์

ผู้จัดการฝ่ายการผลิต อมรลัทธิพันธ์ เขยกลิน

ศิลปกรรมปกและออกแบบบุปผา ดวงหทัย มิตตอุทิศชัยกุล, จิรณีย์ คำจันทร์

พิสูจน์อักษร พชร เรืองฉาย, ณัฐภรณ์ รัตนสถิตกุล

คำนำสำนักพิมพ์

‘การตั้งคำถาม’ เป็นกลไกพื้นฐานที่คนคนหนึ่งจะใช้เพื่อหาทางออกของปัญหาที่ตนกำลังเผชิญหน้าอยู่ และการได้รับ ‘คำตอบ’ จากผู้รู้หลักและรู้ใจก็ย่อมทำให้ปัญหาที่แบกอยู่บนบ่าคลายลงไปได้ เช่นเดียวกับความสัมพันธ์ของ ‘เปิดชีส์งสัย’ ผู้มีเรื่องกังวลใจเกี่ยวกับตัวเองล้านแปดและคอยขอความช่วยเหลือจาก ‘ฟรอยด์’ แมวตัวผู้ที่เล่นบทคุณแม่นักจิตวิทยา คอยช่วยแก้ปัญหาข้อใจให้เบ็ดน้อย

พบกับการถามตอบสารพันปัญหาชีวิตและแนวคิดกับทัศนคติต่อตนเองและคนอื่น ๆ ในประเด็นต่าง ๆ ตั้งแต่การมองเห็นความสำคัญในตัวเองให้เป็น การสร้างความสัมพันธ์กับคนรอบข้างอย่างเหมาะสม การเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึก ความต้องการ และการยับยั้งเพื่อตนเองอย่างแท้จริง ฯลฯ ถ่ายทอดผ่านเรื่องราวแสนวุ่นวาย แต่ก็น่ารักน่าหยิก เป็นบทสนทนาสนุกสนานแสนสบายที่จะทำให้ผู้ออกเข้าใจว่าตัวเรานี้ก็สามารถมีความสุขได้โดยไม่ต้องทิ้งความเป็นตัวเอง

มาติดตามเสียงขอความช่วยเหลือของเบ็ดน้อยที่มักจะร้องว่า “แม่ก๊าบ ผมไม่สบายใจ” แล้วแมวสีส้มตัวใหญ่ขนฟูก็พร้อมจะตอบกลับว่า “ว่ายังไง มีอะไรไม่สบายใจ เล่าให้แม่ฟังซิ” เท่านั้นเราก็จะได้เรียนรู้น่านาสารพัดวิธีที่จะโอบรับทั้งแง่ดีและไม่ดีของตัวเองได้อย่างสุขใจ

Spring

คำนำผู้แปล

เราทุกคนต่างเป็นคนธรรมดาที่ต้องเผชิญหน้ากับความขัดแย้งภายในจิตใจ ความไม่มั่นใจในความคิดความรู้สึกของตัวเอง จนก่อให้เกิดเป็นความวิตกกังวล ความเศร้า ความโกรธ โดยเฉพาะในโลกยุคปัจจุบันที่ข้อมูลข่าวสารเชื่อมโยงกันอย่างรวดเร็วจนเราถูกห้อมล้อมด้วยชีวิตผู้คนมากมายผ่านหน้าจอโทรศัพท์

หนังสือเล่มนี้จะนำพาทุกท่านไปค้นพบมุมมองและเทคนิคการรับมือกับความขัดแย้งภายในจิตใจ ผ่านบทสนทนาอันแสนธรรมดาระหว่างแม่แม่วฟรอยด์และลูกเปิดน้อย บทสนทนาเหล่านี้จะเป็นเสมือนเข็มทิศนำทางให้เรากลับมามองเห็นความรู้สึกที่แท้จริงของเรา ยอมรับความรู้สึกเหล่านั้น ลดความคาดหวังต่อตัวเอง และกลับมาให้ความสำคัญกับตัวตนที่แท้จริงของตัวเองอีกครั้ง

ขอเชิญทุกท่านร่วมสนุกไปกับบทสนทนาน่ารักๆ ของแม่แม่วและลูกเปิด แล้วทุกท่านจะได้พบกับหนทางที่ทำให้ชีวิตเบาสบายและง่ายขึ้น ชีวิตที่ไม่ต้องสมบูรณ์แบบ แต่แท้จริงกับตัวเอง

ภาวิตา ทองเจริญ

สารบัญ



บทนำ

1

บทที่ 1

ตัวฉันสำคัญมาก

อ้วนๆกลมๆก็น่ารัก
มากเลยนะ นายสุดยอ
มากแล้ว!



- เวลาทำหน้าตัวเอง ประโยคนี้น่าสนใจจัง 13
- ทำได้ 60 คะแนนก็ดีเพียงพอแล้ว 16
- เวลาถูกเกลียด หวังว่าเธอจะอยู่เคียงข้างตัวเอง 19
- ก่อนจะเก่งขึ้นต้องอนุญาตให้ตัวเอง "ห่วยแตก" ก่อน 23
- อยากมีชีวิตที่ดี ต้องมี "จิตวิญญาณแบบตัวร้าย" เสียบ้าง 27

บทที่ 2

กลัวก็ไม่เป็นไร

ถ้าลูกทำผิดพลาด ก็ไม่ใช่ว่า
ลูกล้มเหลว แต่นั่นหมายถึง
ลูกเองก็เหมือนเป็ด
ตัวอื่นๆ



- เวลาคิดฟุ้งซ่าน ให้เอาความคิดนั้นไปฮัมเป็นเพลง 34
- อย่าพ่ายแพ้แก่จินตนาการ 38
- ไม่มีความล้มเหลวใดนิยามตัวตนของเธอได้ 42
- จงเรียนรู้ที่จะอนุญาตให้ตัวเองทำผิดพลาด 46
- จะบอกอะไรให้ จงมีความกล้าที่จะถูกเกลียด 51

จงทำตามเสียง
ของหัวใจให้มาก เราถึง
จะใช้ชีวิตมีความสุข
ได้อย่างแท้จริง!



บทที่ 3

ทำตามเสียงของหัวใจ

- ฉันบอกว่าไม่เอาก็คือไม่เอา 59
- ความรู้สึกของฉันสำคัญที่สุด 62
- เธอไม่มีทางไร้ทางเลือก 66
- “ความชอบ” บางครั้งก็สำคัญกว่า “ความสำคัญ” 70
- จงเอ่ยความในใจโดยตรงไปตรงมา 74

หา? ระหว่างเพื่อนสนิท
ก็ต้องมีขอบเขต
แหละก๊าบ



บทที่ 4

ความสัมพันธ์ที่ดี ยิ่งต้องมีขอบเขต

- พูดอะไรก็มีเสียงตอบรับ มันดีจัง! 82
- ความชอบไม่ได้ซับซ้อนขนาดนั้น 86
- อยากให้เธออยู่ด้วยในยามที่ฉันมีความสุข 90
- วิธีพูดคุยกดนิยามอันหนึ่งสำหรับผู้ใหญ่ 94
- ความสัมพันธ์ที่ดีต้องมีขอบเขต 98

หี! ผมอยากให้เขายอมรับ
ผิด แล้วักพูด “ขอโทษ” ผม
อย่างจริงจัง



บทที่ 5

เรียนรู้ที่จะหนักแน่น ในเหตุผลของตัวเอง

- เธอไม่จำเป็นต้องรับผิดชอบความไม่พอใจ
ของคนอื่น 105
- การขอโทษเพื่อให้คนอื่นยกโทษมันไม่ได้เรื่อง 109
- ความสัมพันธ์ที่ดีจะไม่ได้พังเพราะการโต้เถียง
แต่จะแตกเป็นเสี่ยงถ้าเรอดกลังกันไว้ 113
- ทำให้คนอื่นผิดหวังก็ไม่เห็นต้องเศร้าใจนี่ 117
- ไม่ชอบใครก็แสดงออกอย่างตรงไปตรงมาหน่อย 120

ก่อนพระอาทิตย์
จะตก มาเล่นให้สนุก
สุดเหวี่ยงกัน



บทที่ 6

ให้ความสำคัญกับปัจจุบันขณะ

- “การทำแต่สิ่งที่มีประโยชน์”
คือการใช้ชีวิตที่ผลาญพลังภายในมากที่สุด 126
- ถ้ารู้สึกว่าคุณดีมันเหนื่อยก็ทิ้งสิ่งนี้ไปก่อน 131
- ความคิดที่ว่าต้อง “ดีกว่าคนอื่น”
จะทำให้คุณเป็นทุกข์ 135
- อย่าตอบมั่ว ๆ เพียงเพราะคนอื่น
ส่งข้อสอบแล้ว 139
- สภาวะจิตใจขั้นสูงสุดของผู้ใหญ่คือ
ฉันทาเพื่อเล่นสนุก 144

ผ่านมามากหลายวันแล้ว
ทำไมผมยังเสียใจขนาดนี้
“ความเสียใจ” มันติดอยู่
ในใจผมไม่ยอมไปไหนสักที
น่ารำคาญจริงๆ



บทที่ 7

อนุญาตให้ทุกอย่างเป็นไปได้

- เวลาเศร้าใจให้คิดเสียว่าเจอวันฝนตก 151
- เวลาเสียใจก็ไม่ต้องยี้มหรือท 155
- เคล็ดลับป้องกันความผิดหวัง
อย่าเปลี่ยนแปลงคนอื่น 158
- เรียนรู้ที่จะให้ “รางวัลเล็กๆน้อยๆ” แก่ตัวเอง 163
- การร้องไห้ก็เป็นการแก้ปัญหาเหมือนกัน 167

ใช้ไหมล่ะ พอลูกรับรู้
ถึงปัญหาและความสามารถ
ของตัวเองอย่างชัดเจนแล้ว
อารมณ์นี้ก็ไม่ได้หนักแล้ว
ขนาดนั้นแล้ว



บทที่ 8

จงพูดความกังวลออกมา

- เวลาทุกข์ใจ ลองตั้งชื่อให้เรื่องที่กังวลใจเราดู 174
- ปัญหาทำให้เธอล้มไม่ได้ แต่อารมณ์ทำได้ 178
- ถ้ารู้ความกังวลไม่ได้ก็วิ่งหนีเสีย 182
- สิ่งที่คุณกังวลกลัวที่สุดก็คือความชัดเจน 187
- เพราะเธอมีความสามารถที่จะก้าวผ่านไปได้
บททดสอบถึงได้เข้ามาหา 191

ไม่ว่าจะเจ็บหรือเสียดัง
เก็บตัวหรือชอบเข้าสังคม
แค่เป็นตัวเองก็พอแล้ว



บทที่ 9

มองเห็นตัวเองให้ชัด

- เวลาสื่อสารกับสมอง
จงใช้ประโยคปฏิเสธให้น้อย 196
- อนุญาตให้คนชอบเก็บตัว
อยู่ในมุมเล็กๆ ของเขา 200
- เราสามารถพูดความอิจฉาออกมา
อย่างกล้าหาญได้นะ 205
- ยืนหยัดปกป้องเสรีภาพ
ในการผัดวันประกันพรุ่ง 210
- อย่าเอาแต่ “ตอรอง” กับตัวเอง 213

ความขอดเยียมไม่ใช่
“เงื่อนไขจำเป็น”
ของการถูกรัก



บทที่ 10

โอบกอดเด็กน้อยภายในตัวคุณ

- อย่าตำหนิตัวเองในอดีตเลย 219
- ไม่ต้องปล่อยผ่านก็ได้นะ 223
- ความสุขคือรางวัลของผู้กล้า 227
- ขายหน้าก็ขายหน้า
ยังงี้ก็ไม่มีใครจำได้หรอก 231
- คำตรงข้ามของรักคือขอดเยียม 236

บทส่งท้าย

243

สิ่งที่อยากพูดส่งท้ายกับทุกคน

เกี่ยวกับผู้แปล

247

บทนำ

คุณสามารถมีชีวิตที่ไม่สมบูรณ์แบบ
แต่เป็นตัวเองอย่างแท้จริงได้

1. ทำไมเราถึงไม่กล้าที่จะไม่เป็นเลิศ

จากการสังสมประสบการณ์ในการให้คำปรึกษาและการ
สำรวจผู้คนรอบตัวอย่างลึกซึ้ง ทำให้ผมเข้าใจยิ่งขึ้นว่าความจริง
บางอย่างที่ดูแสนจะเรียบง่ายนั้น กลับถูกมองข้ามไปอย่างร้ายแรง

ตัวอย่างเช่นสองเรื่องนี้

1. ในกลุ่มคนที่ผมรู้จัก แทบทุกคนรู้สึกที่ตัวเองใช้เวลา
ไปอย่างสิ้นเปลือง

2. ในกลุ่มคนที่ผมรู้จัก แทบทุกคนคาดหวังให้ตัวเองใช้ชีวิต
อย่างกระตือรือร้นและมีประสิทธิภาพมากกว่านี้

ต้องขอชี้แจงก่อนว่า “ในกลุ่มคนที่ผมรู้จัก” มีคนที่ประสบความสำเร็จอยู่มาก และมีหลายคนที่น่าจะเป็นที่สุดของประเทศ
ในสาขาที่ตัวเองทำ แต่พวกเขากลับยังรู้สึกวิตกกังวล

ตัวอย่างเช่น เพื่อนผู้หญิงที่ผมสนิทด้วยคนหนึ่ง เธอเป็น
คนเก่งและโดดเด่นตั้งแต่อายุน้อย เป็นอันดับหนึ่งของประเทศ
ในสายอาชีพที่ตัวเองทำ

มีครั้งหนึ่งเธอได้พูดคุยกับคุณโพนี่ หม่า¹ เธอถามเขาว่า

¹โพนี่ หม่า (Pony Ma, 29 ตุลาคม ค.ศ. 1971 - ปัจจุบัน) ผู้ร่วมก่อตั้ง
ประธาน และกรรมการผู้จัดการเทนเซ็นต์ (Tencent) บริษัทเทคโนโลยีเจ้าใหญ่
ของจีน



“บริษัทฉันช่วยแตกขนาดนี้ ทำไมถึงยังได้ทีหนึ่งคะ”

คุณโพนี หมา กลับพูดว่า “คุณคิดว่าผมไม่รู้ลึกแบบนั้นหรือ”

พูดจบ ทั้งสองคนก็หัวเราะว่า

เรื่องนี้อาจดูเหมือนการพูดเพื่อโอ้อวดตัวเองทางอ้อม ผมจึงถามเธอว่า “นี่พวกเธอพูดเล่นหรือพูดจริงกันแน่” เธอบอกว่าตอนแรกก็คิดว่าพูดเล่น ตอนหลังถึงได้ยืนยันว่าพูดจริง เขาสองคนต่างรู้สึกว่าคุณเองยังทำได้ไม่ดีพอจริง ๆ

ที่จริงตัวผมเองก็เคยมีประสบการณ์ “รีบเร่งมุ่งไปข้างหน้าด้วยความรู้สึกกังวลตลอดเวลา” เช่นกัน

ช่วงที่ผมใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุดคือช่วงเดือนกรกฎาคม 2017 ถึงเดือนกรกฎาคม 2018 ในช่วงเวลาหนึ่งปีนั้น “ห้องเรียนจิตวิทยาของอู๋จื่อหง” คอลัมน์แห่งปีที่ผมเขียนในแอปพลิเคชันเต๋อเต๋อ² มีจำนวนบทความทั้งหมด 333 เรื่อง จำนวนตัวอักษรรวมกันมากกว่าล้านตัว ขณะเดียวกันผมยังให้คำปรึกษาสัปดาห์ละสามวัน ยุ่งวุ่นวายกับการตกแต่งบ้าน และยังปิดบริษัทไปหนึ่งแห่ง แล้วก็เปิดบริษัทใหม่อีกหนึ่งแห่งด้วย

แต่ผมก็ยังรู้สึกว่าตัวเองสิ้นเปลืองเวลาไปมากอยู่ดี บ้างก็เฝ้าหน้าเว็บแสนน่าเบื่อ บ้างก็อยู่เฉยๆ ไม่ทำอะไร หรือถึงขั้นนอนเฉยๆ ไปเลย และตั้งชื่อแสนสวยหูให้กับการกระทำเหล่านี้ว่าเป็น “การสะสมแรงบันดาลใจในการเขียน”

ไม่ว่าในสายตาคนภายนอก การกระทำเหล่านี้อาจดู

² แอปพลิเคชันเต๋อเต๋อ (得到) เป็นแพลตฟอร์มการเรียนรู้ออนไลน์จากประเทศจีนที่เน้นพอดแคสต์ความรู้ หนังสือเสียง และหลักสูตรออนไลน์ในด้านต่างๆ เช่น ธุรกิจ ปรัชญา วิทยาศาสตร์ และการพัฒนาตนเอง

ปกติมาก แต่บ่อยครั้งมันกลับทำให้ผมตกอยู่ในภาวะโศกตัวเอง
อย่างหนัก รู้สึกว่าตัวเองยังขยันและทำได้ไม่มากพอ

2. เมื่อเทียบกันแล้ว

“ประสบการณ์” ในชีวิต สำคัญกว่า “ความสำเร็จ”

เรามักเห็นคำพูดทำนองว่า “คนบางคนไม่เพียงมีพื้นเพ
ดีกว่าคุณ แต่ยังขยันกว่าคุณด้วย” อยู่บ่อยๆ คำพูดเช่นนี้ไม่ได้
มีปัญหาอะไร เพราะก็มีคนแบบนี้อยู่ไม่น้อยจริงๆ

แต่เบื้องหลังคำพูดเหล่านี้ แท้จริงมีตรรกะที่ไม่สมเหตุสมผล
แอบซ่อนอยู่อย่างหนึ่ง นั่นคือ เหตุผลที่เหล่าผู้ประสบความสำเร็จ
สามารถประสบความสำเร็จได้ เป็นเพราะพวกเขาต่อสู้อย่างสุดชีวิต
อยู่ทุกวินาที พวกเขาพยายามใช้ชีวิตในแต่ละวันอย่างกระตือรือร้น
และมีประสิทธิภาพสูง และเพราะพวกเขา “ไม่สิ้นเปลืองเวลา
สักวินาที” ดังนั้นจึงประสบความสำเร็จ ส่วนพวกเราทำไม่ได้
ดังนั้นจึงเป็นได้แค่คนธรรมดาต่อไป

แต่มันเป็นเช่นนั้นจริงหรือ จริงๆ ช่วงหลายปีมานี้ผมเริ่ม
ตระหนักรู้อย่างแจ่มชัดมากขึ้นเรื่อยๆ ว่า

เราเกิดมาบนโลกใบนี้ ไม่ใช่เพียงเพื่อไล่ล่าการอยู่เหนือผู้อื่น
หรือไล่ล่าความสำเร็จจากชื่อเสียงเงินทองอำนาจลาภยศเท่านั้น
แต่เหนือกว่านั้นคือเพื่อมาสัมผัสประสบการณ์จากโลกใบนี้ต่างหาก

จุดนี้ร่างกายและจิตวิญญาณของเราล้วนรู้ดี แต่สมอง
ของเรากลับชอบรู้สึกว่ สิ่งสำคัญที่สุดในชีวิตคือการไล่ล่าความ
สำเร็จ หรือแม้แต่อยากใช้พลังงานและชีวิตทั้งหมดไปกับการ
ไล่ล่าสิ่งนี้





การย้อยยุดจุดกระชากระหว่างร่างกายกับสมอง การซัง
น้ำหนักระหว่างความรู้สึกกับความคิด ก่อให้เกิดความสับสน
ความรู้สึกขัดแย้ง และความทุกข์ในชีวิตเรา

เมื่อเข้าใจจุดนี้แล้ว ไม่แน่ว่าเราสามารถลองผ่อนคลาย
ลงได้บ้าง รับฟังเสียงของร่างกายและความรู้สึกให้มากขึ้น ไป
สัมผัสกับความรู้สึกแสงงดงามในช่วงเวลาที่ได้อยู่เฉยๆ ไม่ทำอะไร
แปลกเช่นเดียวกับที่ลูกชายของเพื่อนผมคนหนึ่งเคยพูดไว้
อย่างลึกซึ้งว่า

ชีวิตเรามีช่วงเวลาดีๆ ตั้งมากมายให้ลื่นเปลี่ยนได้
เมื่อมีความรู้สึกแบบนี้เกิดขึ้นจริง ๆ ระดับความสุขในชีวิต
จะแตกต่างไปจากเดิมมาก

แต่ความรู้สึกเช่นนี้ยากที่จะถ่ายทอดเป็นหลักเหตุผล
ผ่านบทความยาวๆ ได้ ดังนั้นผมจึงอยากแนะนำหนังสือการ์ตูน
แสนน่ารักเล่มนี้ให้แก่ทุกคน เชื่อว่าหนังสือเล่มนี้จะทำให้ทุกคน
ได้สัมผัสถึงความรู้สึกดีๆ ในการอนุญาตให้ตัวเองได้ปล่อยเวลา
ทิ้งไป และอนุญาตให้ตัวเองได้ทำตามความรู้สึกของร่างกาย

3. หนังสือเล่มนี้จะสอนให้คุณ “อนุญาตตัวเอง” แบบทีละขั้น

หนังสือเล่มนี้เป็นผลงานจากทีมการ์ตูนของบริษัทเรา ผม
รู้สึกยินดีมาก เพราะหนังสือเล่มนี้เป็น “ลูกคนที่สอง” ของพวกเขา

ในหนังสือเล่มแรก *กอดตัวเองนะคนเก่ง* ทีมการ์ตูนของ
เราได้สร้างตัวละครหลักชื่อ “สวี่มาน่ามัน” ขึ้นมา เธอเป็นนัก
จิตวิทยาการปรึกษาอายุน้อยที่คอยตอบคำถามและอธิบายปัญหา
ต่างๆ ในชีวิต หนังสือเล่มนี้เป็นผลงานที่ยอดเยี่ยมมาก และ

ได้รับความนิยมนิยมชมชอบจากผู้อ่านอย่างล้นหลาม!

สวี่มีมานานมีชื่อเหล่าจ้าว และลูกชายชื่อเสี่ยวหวัง พวกเขารับแมวจรจัดตัวหนึ่งมาเลี้ยง และตั้งชื่อให้มันว่า “ฟรอยด์”

อยู่มาวันหนึ่ง ฟรอยด์ฝึกเปิดออกมาจากไขโดยไม่ได้ตั้งใจ เบ็ดน้อยมีชื่อว่า “เบ็ดซี่สงสัย” และด้วยพฤติกรรมการเรียนรู้แบบฝังใจ³ ของสัตว์ปีก ตอนเบ็ดซี่สงสัยฝึกออกมาจากไข สิ่งแรกที่มันเห็นคือฟรอยด์ แมวตัวผู้ “แสนอบอุ่น” หลังจากนั้นมันจึงคิดว่า ฟรอยด์เป็นแม่ของตัวเองมาตลอด

ฟรอยด์เป็นแม่ที่ดีและเฉลียวฉลาดมาก ทุกครั้งที่ลูกเปิด เจอเรื่องกวนใจ ฟรอยด์สามารถตอบคำถามอย่างอบอุ่นโดยไม่รำคาญแม้แต่บ่อย

พวกเรารวบรวมบทสนทนาและเรื่องราวที่แสนสนุกในชีวิตประจำวันของพวกมัน เรียบเรียงออกมาเป็นหนังสือการ์ตูนเล่มนี้ ซึ่งมันน่าสนใจมาก เชื่อว่าพวกคุณจะต้องอมยิ้มไปกับบทสนทนาของพวกมัน และได้แรงบันดาลใจ ขณะเดียวกันก็คงรู้สึกชื่นชมว่าแมวตัวนี้ดูมีทรงเหมือนเป็นลูกศิษย์หลานศิษย์ของฟรอยด์⁴ จริงๆ มันเข้าใจเรื่องจิตวิทยาอยู่บ้าง สามารถมองปัญหาได้อย่างตรงประเด็น เป็น “แม่ที่ดีพอ” ตัวหนึ่งเลย

³ พฤติกรรมการเรียนรู้แบบฝังใจ หรือ Imprinting เป็นพฤติกรรมที่ตอบสนองต่อสิ่งเร้าในช่วงแรกของชีวิตด้วยการจดจำสิ่งเร้าต่างๆ ได้ เช่น การที่สัตว์ต่างๆ เดินตามแม่ เพราะสิ่งแรกที่เห็นเมื่อเกิดคือแม่

⁴ ซิกมันด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud, 6 พฤษภาคม ค.ศ. 1856 - 23 กันยายน ค.ศ. 1939) ประสาทแพทย์ชาวออสเตรีย ผู้เป็นที่รู้จักในฐานะบิดาแห่งจิตวิเคราะห์





“แม่ที่ดีพอ” ที่วินนิคอตต์⁵ พูดถึง ความหมายดั้งเดิมของมัน ไม่ใช่แม่ที่ดีมาก หรือแม้แต่แม่ที่สมบูรณ์แบบ แต่คือ “แม่ที่พอใช้ได้” หรือเรียกได้ว่า “แม่หกลีบคะแนน” นี่คือการแปลที่เจ๋งฉีเฟิง เพื่อนและครูที่ดีของผมนิยามไว้

ผมชอบคำนิยามนี้มาก เพราะนอกจากมันจะให้น้ำหนักไว้อย่างชัดเจนมากแล้ว ยังช่วยทำลายความคาดหวังเกินจริงของผู้คนว่าแม่ควรจะสมบูรณ์แบบด้วย

แต่ก็อาจมีใครสักคนว่า “แม่หกลีบคะแนน” นั้นดูง่ายเกินไปหน่อยไหม

ทว่าแนวคิดหนึ่งที่จริงแท้มากในชีวิตคือ “ก่อนอื่นต้องเข้าใจก่อนว่าพ่อแม่อีกเป็นคนธรรมดา จากนั้นต้องเข้าใจว่าตัวเองก็เป็นคนธรรมดา และสุดท้ายต้องเข้าใจว่าลูกก็เป็นคนธรรมดา”

เราจะเรียนรู้ที่จะยอมรับความธรรมดานี้ได้อย่างไร

เราจะอนุญาตให้ตัวเองไม่ต้องมีประสิทธิภาพและสมบูรณ์แบบตลอดเวลาได้อย่างไร

นี่คือสิ่งที่หนังสือการ์ตูนเล่มนี้ต้องการถ่ายทอดให้แก่ทุกท่าน คนอีกนับไม่ถ้วนยังขาดความเข้าใจที่ดูพื้นฐานที่สุดนี้ เพราะเรามักถูกจินตนาการในหัวควบคุมอย่างง่ายดาย โดยเฉพาะเมื่อจินตนาการเหล่านั้นเกิดขึ้นพร้อมกับการหลงตัวเองว่าตนทำได้ทุกอย่าง เราก็จะมีความคาดหวังสูงมากจนไม่แม้แต่จะทำให้

⁵ โด널ด์ วินนิคอตต์ (Donald Winnicott, 7 เมษายน ค.ศ. 1896 - 25 มกราคม ค.ศ. 1971) กุมารแพทย์และนักจิตวิเคราะห์ชาวอังกฤษ มีบทบาทสำคัญในแนวคิดจิตวิเคราะห์เด็กและพัฒนาการทางอารมณ์ของมนุษย์ โดยเฉพาะในเรื่อง “วัตถุเปลี่ยนผ่าน” (Transitional Object) และ “แม่ที่ดีพอ” (Good Enough Mother)

เป็นจริงได้ต่อตนเอง ต่อผู้อื่น และต่อทุกสิ่งรอบตัว ระยะห่าง และความขัดแย้งกันของความคาดหวังกับความเป็นจริงนี้ ทำให้เกิดความรู้สึกเสียดย ความวิตกกังวล และความหวาดกลัวในชีวิต

การจะนำหัวใจที่อบอุ่นไปยอมรับสิ่งที่เรียกว่าความจริงของชีวิตธรรมดาอันเป็นเรื่องที่ทำได้ยาก

ทว่าแม่แมวฟรอยด์และเบ็ดน้อยของเราทำได้แล้ว นี่จึงเป็นเหตุผลที่ผมแนะนำพวกมันให้ผู้อ่านในวงกว้างได้รู้จัก

หลักการทางจิตวิทยาที่พูดถึงในหนังสือเล่มนี้ ที่จริงก็เป็นหลักการธรรมดาทั่วไปทั้งนั้น

พวกเราอาจเคยได้ยินหลักการเหล่านี้มาก่อนแล้ว แต่บทสนทนาของฟรอยด์กับเบ็ดซี่งส์ยังยังสามารถทำให้เกิดความรู้สึกแปลกใหม่ได้อยู่บ่อยๆ โดยเฉพาะเมื่อนำเสนอในรูปแบบการ์ตูน ภาพที่เป็นรูปธรรมทำให้เราสามารถเข้าถึงสถานการณ์นั้นได้อย่างง่ายดาย ท่ามกลางบรรยากาศผ่อนคลายสบายอารมณ์นี้ เราสามารถย่อยและซึมซับหลักการทางจิตวิทยาเหล่านี้เข้าไปได้โดยไม่รู้ตัว และก็เป็นเพราะความตั้งใจบวกกับความสามารถในการสร้างสรรค์ของทีมการ์ตูนของเรา หนังสือเล่มนี้จึงได้ผลสำเร็จออกมาเช่นนี้

หวังว่าหนังสือเล่มนี้จะมอบช่วงเวลาแสนอบอุ่นให้ทุกท่านได้บ้าง



อุจื้อหง นักจิตวิทยาชื่อดัง





แนะนำตัวละคร



ฟรอยด์

แม่วฟ้นถิ่นตัวหนึ่ง
แม่วที่มีนิสัยผัดขิ้น ฟรอยด์เป็น
แม่วแสนฉลาดตัวหนึ่งที่เข้าใจเรื่อง
จิตวิทยาอยู่บ้าง มันชอบนอน ชอบ
กินปลาแห้งตัวเล็กๆ ความปรารถนา
ในตอนนี้เป็นอยู่เคียงข้างเป็ดน้อย
จนเติบโตใหญ่อย่างมีความสุข



เป็ดขี้สงสัย

เป็ดน้อยตัวหนึ่งที่ชอบถามว่า “ทำไม”
และชอบพูดคำว่า “ครับ” เป็น “ก๊าบ”
ปัจจุบันเรียนอยู่ชั้นประถมศึกษา
ปีที่สองที่โรงเรียนเป็ดน้อย บางครั้ง
มันก็มีเรื่องไม่สบายใจ และทุกครั้ง
ที่มีเรื่องแบบนั้น มันจะเล่าให้
“แม่แม่ว” ฟังเสมอ

เลี้ยวเฮย (เพศผู้)



หนึ่งในเพื่อนที่ดีที่สุดของเป็ดซีงล้วย มีนิสัยร่าเริง ซุกซน ชอบสนับสนุนเพื่อน และชอบก่อเรื่องเวลาอยู่กับเป็ดน้อยมักมีเรื่องให้พูดไม่รู้จบ

ตำตำ (เพศผู้)



หนึ่งในเพื่อนที่ดีที่สุดของเป็ดซีงล้วยเช่นกัน เป็นเป็ดที่มีความสามารถครบเครื่อง เป็นเลิศในทุกด้าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านกีฬา

เหม็นเหม็น (เพศผู้)



เป็ดที่มีนิสัยสมดังชื่อ เจียบขริ่มเก็บตัว กลัวการเข้าสังคมเล็กน้อย ชอบอยู่ตัวเดียว

ไปไป (เพศผู้)



หัวโจกในโรงเรียน ชอบขึ้นหัวสั่งเป็ดตัวอื่น

เลี้ยวเหมย (เพศเมีย)



เป็ดเพศเมียแสนสวยที่มีขนสีขาวดุกหิมะ กีฬาที่ชอบที่สุดคือโยนลูกเหล็ก

กวางกวาง (เพศผู้)



เพื่อนร่วมโต๊ะตัวใหม่ของเป็ดซีงล้วย เป็นเป็ดบ้าเรียน ทำทุกอย่างตามแบบแผนอย่างเคร่งครัด

หรงหรง (เพศผู้)



เป็ดน้อยแสนงามสง่า ประณีตละเอียดลออ ถนัดทำตุ๊กตามากที่สุด

เปียนเปียน (เพศผู้)



เป็ดน้อยที่มีหัวแบนมาก บางครั้งชอบตามไปไปไปแก่งเล็งเป็ดตัวอื่น





จุดเริ่มต้น

เสียวหึ่งเก็บไข่เป็ดฟองหนึ่ง
มาจากบ้านคุณปู่ แล้วนำไป
วางไว้บนที่นอนแมว

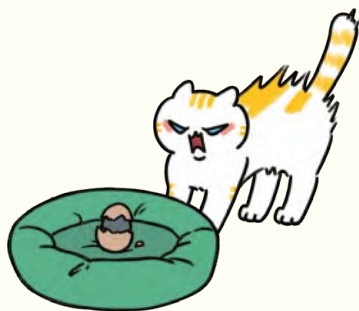


ฟรอยด์ชอบ “ของเล่น” ชื่นนี้มาก
จึงนอนกม้นทั้งวัน



หนึ่งเดือนต่อมา...





ใช่แล้ว ฟรอยด์ “ฟัก” เป็ดน้อย
ตัวหนึ่งออกมาได้สำเร็จ



ตั้งแต่นั้นมา
ฟรอยด์ก็กลายเป็น...



บทที่ 1

ตัวฉันสำคัญมาก

เราจะมั่นใจในคุณค่าของตัวเองได้อย่างไร

#เวลาทำหน้าตัวเอง ประโยคนี้เตือนสติฉันไว้#





แล้วถ้าเลี้ยวเสียสอบได้ไม่ดี
หรือไปแข่งแล้วไม่ติดอันดับ
ลูกจะไปต่อว่า ว่าทำไมเขา
ไม่เตรียมตัวให้ดี หรือบอกว่า
เขาล้มเหลวไหม

ผมไม่มีทางทำ
แบบนั้นแน่นอน!



แล้วลูก
จะทำยังงัยล่ะ

ผมจะบอกเขาว่า
ผมเข้าใจความรู้สึกเสียใจ
และผิดหวังของเขา แล้วก็
จะปลอบใจเขา...



ถ้าอย่างนั้น ทำไมลูกถึง
ปฏิบัติกับตัวเองแบบที่
ทำกับเพื่อนบ้างไม่ได้ล่ะ

เอ?
หมายความว่า
ยังงัยล่ะ



ก็หมายความว่า เวลาเจอ
เรื่องเดียวกัน ลูกสามารถ
เข้าใจและให้อภัยเพื่อนได้
ถ้าอย่างนั้น ลูกก็ควรจะปฏิบัติ
กับตัวเองด้วยทัศนคติ
แบบเดียวกันสิ



เขากำลังตำหนิตัวเอง
ที่อ้วนขึ้นอยู่ ลูกจะพูด
กับเขาว่าอะไร

อ้อ...เปิดทุกตัวก็มีลักษณะ
เฉพาะของตัวเอง ไม่ว่าจะสูงเตี้ย
อ้วนผอม ขาวดำหรือเทา
ทั้งหมดก็คือตัวนาย



อ้วนๆกลมๆ
ก็น่ารักมากเลยนะ
นายสุดยอดมากแล้ว!

แม่ก๊าบ ผมคิดได้แล้ว!
ผมว่าตัวผมตอนนี้น่ารัก
มากเลย ผมไม่ต้อง
ลดน้ำหนักแล้ว เราไปกิน
ข้าวเย็นกันเถอะ!





#ทำได้ 60 คะแนนก็ดีเพียงพอแล้ว#

