

Spring

기분 벗고 주무시죠

ถ้าอยากนอนให้สบาย อย่าเอาความกังวลใจ เป็นผ้าห่ม



หากใส่เสื้อผ้านวด ‘ผู้ใหญ่’ แล้วมีแต่ความกดดันและกังวลใจ
ลองปลดปล่อยมันออกไปบ้างก็ได้

พิกซางซอน เขียน สุวีจนา สงวนสิน แปล

Spring
here we grow

ถ้าอยากนอนให้สบาย
อย่าเอาความกังวลใจเป็นผ้าห่ม

기분 벗고 주무시죠

พักข้างนอน
เขียน

สุวิจนา สงวนสิน
แปล

การอ่านคือรากฐานที่สำคัญ



ถ้าอยากนอนให้สบาย อย่าเอาความกังวลใจเป็นผ้าห่ม

기분 벗고 주무시죠

Spring

ในเครือบริษัทอมรินทร์ คอร์เปอเรชั่นส์ 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

기분 벗고 주무시죠

TAKE IT EASY AND GO TO BED

Copyright © 2022 by 박창선 (Park Changsun)

Originally published by WHALEBOOKS

All rights reserved. No part of this book may be used or reproduced in any manner whatever without written permission except in the case of brief quotations embodied in critical articles or reviews.

Thai Translation Copyright © 2026 by Amarin Corporations Public Company Limited

Thai edition is published by arrangement WHALEBOOKS, Seoul

through BC Agency, Seoul

สื่อดิจิทัลนี้ให้บริการดาวน์โหลดสำหรับผู้รับบริการตามเงื่อนไขที่กำหนดเท่านั้น

การทำซ้ำ ดัดแปลง เผยแพร่ ไม่มีวิธีใดๆ นอกเหนือจากเงื่อนไขที่กำหนด

ถือเป็นความผิดอาญาตาม พรบ. ลิขสิทธิ์และ พรบ. ว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ 978-616-18-9261-6

เผยแพร่ครั้งแรก กรกฎาคม 2569

เจ้าของ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์ คอร์เปอเรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ศิริ บุญพิทักษ์ภักดิ์ • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วิรัตภรณ์

รองกรรมการผู้จัดการ ศศกร วัฒนาสุทธีวงศ์ • ที่ปรึกษา อองอาจ จิระอร

บรรณาธิการบริหาร พรชนก บัวสุข • บรรณาธิการ กัญชกานันท์ สมพงษ์สวัสดิ์

บรรณาธิการต้นฉบับ ชมทิศา วิชาวีสกุล • ผู้จัดการส่วนศิลปกรรม วณิษา สนิทชน

ศิลปกรรมปกและออกแบบรูปเล่ม ดวงหทัย มิตตอุทิศชัยกุล, สุวิสรา เล็กเลิศ

ผู้จัดการส่วนผลิตและควบคุมคุณภาพ ดวงกมล บุญจันทร์ • พิสูจน์อักษร สุภาวดี สุขสมัย, ชีรดา ศรีพิพัฒน์กุล



คำนำสำนักพิมพ์

ตอนเด็ก ๆ คุณเคยมีความคิดที่อยากจะโตเป็นผู้ใหญ่
เร็ว ๆ กันบ้างไหม

แล้วการเติบโตเป็น 'ผู้ใหญ่' ตามความคิดของคุณคือ
แบบไหนกัน

เป็นคนที่ต้องประสบความสำเร็จในชีวิต

เป็นคนที่ต้องทำงานประจำเป็นกิจวัตรเก้าโมงเช้าถึง
หกโมงเย็นอยู่ทุกวัน

หรือเป็นคนที่กำลังเผชิญหน้ากับสารพัดโรคจากการ
ดำเนินชีวิตในแบบมีพฤติกรรมที่ผิด ไม่ว่าจะเป็นกินข้าวไม่เป็น
เวลาจนเป็นโรคกระเพาะ นั่งทำงานนาน ๆ จนเป็นออฟฟิศซินโดรม
หรือเปล่า

แท้จริงแล้ว 'ผู้ใหญ่' อาจเปรียบเหมือนเสื้อผ้าหนึ่งชิ้น
ที่เราอาจกำลังสวมใส่ให้ดูใหญ่กว่าตัวเอง แบกรับความคาดหวัง
ความกดดันจากบรรทัดฐานของสังคม เช่น ถ้าเป็นผู้ใหญ่แล้ว
เราจะต้องมีภาพลักษณ์ที่ดี เป็นคนที่ถูกต้องชอบธรรมและ

ประพัตติตัวให้มีคุณค่า ต้องเป็นคนที่ประสบความสำเร็จ จนทำให้
เรามองข้าม ‘ตัวตนที่แท้จริง’ ของตนเอง และมีแต่ความกังวล
อยู่ภายในใจเต็มไปหมด

เรื่องราว ผู้คน และความคิดที่ปรากฏในหนังสือเล่มนี้
จะเป็นคำตอบอันแผ้วเบาให้กับความกังวลและความคลงแคลงใจ
ผู้คนที่กำลังสวมเสื้อผ้าที่เรียกว่า ‘ผู้ใหญ่’ มีร่วมกัน เป็นการ
ชักชวนให้ลองคิดถึงสิ่งที่เป็น ‘พื้นฐาน’ ใหม่อีกครั้ง ลองหันมองดูว่า
ระหว่างที่มีมูลค่าของคุณค่าของชีวิตและตัวตนจากที่ไกลๆ เราได้มีสิ่ง
หลงลืมไปหรือไม่

หวังว่าค่าสินนี้คุณจะได้ปลดปล่อยทุกอารมณ์ความรู้สึก
ก่อนเข้านอน ไม่ใช้ความเสียใจ ความสิ้นหวัง และความโกรธแค้น
แทนผ้าห่มนะ

Spring

สารบัญ

- 1 บทนำ สองเรียกชื่อของสิ่งเล็ก ๆ รอบตัวออกมาอีกครั้ง

PART 1



ปลดปล่อยความหิวโหยด้วยคาร์โบไฮเดรต
ว่าด้วยอาหารและร่างกายของเรา

- 8 ไข่ดาว : เจ้าเด็กสีขาวเหลืองที่เริ่มต้นวัน
- 12 ข้าวปั้นสามเหลี่ยมซ่อนจูบิมิบับโดมใหม่ : เรื่องราวของเมล็ดข้าวจานด่วนที่ประทังความหิว
- 15 โธการ์เดนหนึ่งกระป๋อง : ต้องปลดปล่อยอารมณ์ก่อนเข้านอน
- 18 ย่าท้วงอกหิวโตใส่พริก : สิ่งที่ชอบก็เหมือนกับเมนูพื้นฐาน
- 23 ซามีซิลเฟรช : ปีคณกับพ่อแม่
- 27 นมชั้นหนึ่งเกรด A+ : สิ่งที่ดีกับเธอและสิ่งที่ดีกับฉัน
- 31 แคร่รอตกับบรอกโคลี : บางครั้งการหนีก็ช่วยได้
- 34 โจ๊กฟักทอง : คน 20 นาทีเพื่อใครบางคน
- 37 สำรับอาหารแบบเกาหลี คอรัส A : เมื่อท้องหิว ความกังวลที่ไม่เคยมีก็จะบังเกิด
- 40 ซีโครงตุ่น : ถ้าจะซื้อวัตถุดิบทั้งหมดมาทำอาหาร ต้องใช้เวลา 2 ปี
- 43 โอโคโน : วงอาหารที่มีรสชาติโอซากะมีบทสนทนาที่ดี
- 45 อเมริกาโน่เย็น : การซื้อพื้นที่และเวลา
- 50 โอต็อก : ความรู้สึกไม่ใช่ข้อเท็จจริง แต่ถูกควบคุมโดยความทรงจำ
- 53 เต้าหู้ทอดกับโซจู : แม่ไม่มีอะไรดี แต่สำหรับเหล้าต้องดี
- 56 เนื้อเสือร้องไห้กับชีวิต : เมื่อชีวิตหลอกลวงคุณ ขอให้ยางเนื้อเสือร้องไห้

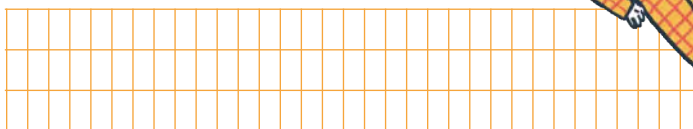


PART 2



ปลดปล่อยความเหนื่อยล้าและลือกเอาต์ ว่าด้วยงานและบริษัท

- 60 เงินเดือน : ติดแหง็กอยู่กับบริษัทเพราะเงินไม่ใช่เรื่องน่าอาย
- 65 อาการปวดเอวและคออื่น : งานทำพุงนี้ได้ แต่เอวพุงนี้อาจไม่มี
- 68 อีปเดวินโดวส์ : งานไม่ได้ทำด้วยความสามารถเพียงอย่างเดียว
- 72 เสียแข้งเสียขา : การประจบประแจงไม่ใช่เรื่องแย่
- 78 เวอร์ก - ไลฟ์บาลานซ์ : เลิกงานแล้วก็ใช้ว่าเป็นเวอร์ก - ไลฟ์บาลานซ์
- 83 ตัวเที่ยวยุโรป : ทริปเที่ยวยุโรปหลังลาออกแสนสนุก ก็แค่สนุก
- 87 ดาดฟ้า : จะกระซอกคอเสื้อกันก็ได้อ้อ ถ้าแค่ผละออกมาดี
- 91 คอร์สสำเร็จวิชาการตลาดใน 4 สัปดาห์ : อยาเป็นนักการตลาด! จริงหรือเปล่า
- 96 โอกาส 20% : คิดว่าแค่คนคนนั้นออกไปได้ก็คงค่อยยังชั่ว แต่กลับไม่ใช่
- 100 ช่วงเวลานี้ : คำที่ผละพูดออกไปเพราะไม่รู้จะพูดอะไร เหตุใดจึงสร้างบาดแผล
- 106 เจมส์ : ว่าด้วยผลเสียของวัฒนธรรมแนวราบ
- 112 นามบัตร : สิ่งเมื่อลาออกก็หายไป



PART 3



ปลดปล่อยความผิดหวังและอึดอัดทุก
ว่าด้วยคนและความสัมพันธ์

- 118 เล่นบทเหยื่อ : คนแบบนี้ น่ากลัวที่สุด
124 นักเลงคีย์บอร์ด : ที่คุณโดนด่าไม่ใช่เพราะทำผิด
128 เป็นมิตร : ระหว่างความถูกต้องกับความมีน้ำใจ เลือกมีน้ำใจ
130 อีตแพ้ก 2 ชั้น : แค่ 3,000 วอนก็เพียงพอต่อการแสดงความรู้สึก
132 ผู้อาวุโส : สิ่งเดียวที่ได้มาโดยไม่ต้องพยายามคือ อายุ
135 คนขี้เผือก : โดยทั่วไปเวลาที่คุณตั้งใจจะทำอะไร จะมีคนสี่ประเภทมารวมกัน
140 เพื่อนเฟซบุ๊ก : อะไรเป็นอะไรไม่รู้ แต่คอมเมนต์ว่า 'เจ๋ง' ไว้ก่อน
143 อินโทรเวิร์ตช่วงวัยสามสิบ : ว่าด้วยสิ่งที่ยากก็ช่วยซาร์จพลังให้ไม่ได้
148 การเห็นคุณค่าในตนเอง : กระดาษที่ห่อลวก ๆ ย่อมเผยให้เห็นเนื้อในได้ง่ายดาย
152 คำแนะนำของคนรู้จัก : คำไวพจน์ของคำว่า 'ตามความเป็นจริง'
154 จำนวนตรรกยะ : มนุษย์สัมพันธ์ไม่ใช่จำนวนธรรมชาติ



PART 4



ปลดปล่อยความกังวลและลงมือทำเดี๋ยวนี้
ว่าด้วยชีวิตประจำวันและทัศนคติ

- 160 สมอง : **สมองกลับหน้าไม่ได้อีกพวกเรา**
165 บล็อก : **ไม่น่าลบเลย**
168 ตุ่มพุงพอง : **แค่ปิ่นเขา ตุ่มพุงพองก็ไม่มี**
171 บริการใหม่ : **อ๊ะ! อันนั้นฉันเคยคิดไว้ตอนนั้นนี่นา!**
173 กังวล : **เริ่มต้นเสียยิ่งใหญ่ แต่จุดจบนั้นชั้ปะตัว**
179 เทียวอเมริกาใต้ : **ตัวเครื่องบินที่คืนเงินไม่ได้แก้ปัญหาคะกังวลได้มากมาย**
182 กู้เงิน : **อยากกู้เงินค่าเช่าบ้านรายปี**
183 ประทับใจหลอกๆ : **อาการชนลูกในคลาสบรรยายอาจไม่ได้มาจากใจจริง**
187 ทรหดและพยายาม : **จนถึงเมื่อไร**
190 ทาสกุนนิยม : **จงเปลี่ยนวิธีการขอความรัก**
194 BMI : **เหมือนจะค่อยๆ เปลี่ยนใช้ไหม**
196 บัญชีเงินฝาก 100 ล้านบาท : **เจาะลึกความคิดที่ว่าขอเก็บเงินให้ได้ 100 ล้านบาทก่อน**
199 ประกันมะเร็ง : **หากเริ่มมีใครในครอบครัวป่วย เรื่องราวหลายอย่างจะเปลี่ยนไป**
200 เนื้อแท้และคุณค่า : **จำเป็นต้องหาด้วยหรือ**

204 เกี่ยวกับผู้เขียน





บทนำ

ลองเรียกชื่อของสิ่งเล็ก ๆ รอบตัว ออกมาอีกครั้ง

ตอนที่คร่ำเคร่งกับงานอยู่พักใหญ่ ผมถูกคิดขึ้นมาว่า ภาพลักษณ์ที่ยึดติดและจับมือทักทายยามพบเจอผู้คนคือ ตัวเราหรือเปล่า หรือว่าภาพลักษณ์ที่เข้มแข็งที่ดูห้าวหยาบอยู่คนเดียว ไม่ก็ภาพตอนที่เมาท์มอยเป็นต่อหยอกล้อกับเพื่อน ๆ ต่างหากที่เป็นตัวเราจริง ๆ ความคิดที่ว่าจะต้องมี ‘เราตัวจริง’ อยู่ที่ไหนสักแห่งทำให้ผมเที่ยวตามหาอยู่เป็นเวลานาน ผมคิดว่าถ้าไปเข้าคลาสอบรมอาจรู้ก็ได้ จึงลองไปเข้าคลาสวิชาจิตวิทยามาฉบับไม่ถ้วน หนังสือค้นหาตนเองผมก็ลองอ่าน แถมยังลองทำแบบทดสอบทางจิตวิทยามากมายเพราะอยากรู้อุปนิสัยของตัวเองด้วย

ทว่ายิ่งเวลาผ่านไปเท่าไรก็มีแต่เครื่องหมายคำถามเพิ่มมากขึ้น สังคมได้เรียกร้องให้ผมมีหลายตัวตน คุณเองก็อาจจะเหมือนกัน ไหนจะต้องมีความฝัน เป็นคนที่ถูกต้องชอบธรรม และทำพฤติกรรมที่มีคุณค่า...แม้คำพูดเหล่านี้จะถูกต้องและเป็น



ถ้อยคำที่แสนเท แต่กลับทำตามได้ยากและรู้สึกขัดใจเหมือน การใส่เสื้อที่ใหญ่ขึ้นอีกหนึ่งไซส์

พอวันเวลาเหล่านั้นเพิ่มขึ้น รู้ตัวอีกทีถ้อยคำเทๆ ก็ล้น เต็มป่า บางครั้งก็รู้สึกเหมือนเป็นเพียงเปลือกนอก บางครั้งก็เป็น ความคาดหวังสารพัดอย่างและการบีบบังคับที่ไร้เสียงซึ่งทำให้ หนักใจ เมื่อเวลาผ่านไปผมก็ได้เจอผู้คนที่ยังกังวลเหมือนผมใน ตอนนั้น ไม่ว่าจะในคลาส วงเหล้า หรือการนัดรวมตัวต่างๆ ผมมักได้ยินคำถามและความกังวลอยู่เสมอว่า ‘ฉันอยากหาสิ่งที่ ตัวเองชอบ’ ‘ฉันอยากหาตัวตนที่แท้จริงของฉัน’ ‘ตัวจริงของฉัน อยู่ไหนกันนะ’

บางคนค้นหาไปทั่วทุกแห่งราวกับตามหาสมบัติจนถึง ขนาดไปท่องเที่ยวมา บางคนจำกัดความความเป็นตนเองผ่านทาง ประสบการณ์ที่หลากหลายและการประเมินของผู้อื่น และมี บางคนที่จมอยู่กับการทำสมาธิหรือหายตัวไปไม่ติดต่อด้วยเช่นกัน แม้วิธีการจะแตกต่าง แต่ ‘จิตใจที่อยากค้นหาตนเอง’ คงเหมือนกัน หมด

ในร้านหนังสือมีสิ่งหนึ่งที่ชื่อว่า ‘หนังสือพัฒนาตัวเอง’ อยู่ คำจำกัดความของคำว่า ‘พัฒนา’ ตามพจนานุกรมคือ ‘การปลูก ความคิด สติปัญญา หรือความสามารถ’ เพื่อที่จะพัฒนาดตนเองนั้น มีทั้งการเน้นย้ำ ‘ความพยายาม 10,000 ชั่วโมง’ และมีคำพูดว่า ‘ไม่มีอะไรแบบนั้นหรอก ทุกอย่างเป็นแค่เรื่องบังเอิญ’ ด้วยเช่นกัน มีทั้งบังคับให้อดทนอดกลั้นจนถึงที่สุด และปลอบโยนว่าไม่มีอะไร



สำคัญทั้งนั้น นอนกลิ้งไปเฉยๆ ก็ไม่เป็นไร เมื่อมีโอกาสเรามักไปหาอ่านเพื่อฟังคำพูดที่เราต้องการอยู่บ่อยๆ ทว่าหนังสือเหล่านั้นกลับไม่ได้แสดงตัวตนที่แท้จริงของเราให้เห็น

แน่นอนว่าเรากำหนดตัวตนของเราผ่านทางเหตุผลและตรรกะได้ แต่คนเราไม่เชื่ออะไรที่มองไม่เห็นได้อย่างง่ายดายดายหรอก เพราะฉะนั้นผมเลยเพ่งความสนใจไปที่ปัจจุบัน เป็นการกระทำและตัวเลือกที่มองเห็นได้ชัดว่าเราตัดสินใจอะไรลงไปด้วยเกณฑ์บางอย่าง และผลรวมทั้งหมดของการตัดสินใจก็คงเป็นตัวเองในปัจจุบัน

ข้าวเช้าที่เรากินเป็นตัวสร้างอารมณ์ในวันนั้น ข้อความที่ได้รับเมื่อวานเป็นตัวกำหนดทิศทางของอารมณ์ในวันนี้ และทิวทัศน์ของชีวิตก็อาจเปลี่ยนไปได้เพราะใครบางคนที่เราจะเจอในวันพรุ่งนี้เช่นกัน การกระทำและความคิดเปลี่ยนไปได้ทุกเมื่อ ขึ้นอยู่กับว่าคนที่ยืนอยู่ข้างๆ คือใคร หรือสภาพในวันนั้นเป็นอย่างไร

‘ตัวตนที่แท้จริงของเรา’ กระจัดกระจายอยู่ทั่วเหมือนกับชิ้นส่วนตัวต่อ ทั้งบนโต๊ะ บนเตียง ในลิ้นชัก ในแชต ของที่เราซื้อก็มีตัวตนของเรา กระทั่งกาแฟที่เพิ่งดื่มเข้าไปก็มีตัวเรา

สังคมจะยึดเยียดถ้อยคำเท่าๆ ที่เป็นแพตเทิร์นเดียวกันหมดให้คุณอยู่เรื่อย ๆ คุณจะมีแต่ความกดดันว่าจะต้องเป็นคนที่ยอดเยี่ยม ต้องทำอะไรที่ใหญ่โตให้สำเร็จ เมื่อเป็นเช่นนั้นคุณ



จะรู้สึกไร้ประโยชน์ขึ้นมา ไม่ว่าจะเป็นความไม่สบายใจ จิตใจที่รือรอนรน ไม่ว่าจะทำอะไรก็เหมือนจะไม่ดีพอ ทำแต่ความผิดพลาดเข้าไปซ้ำมา และบางครั้งก็จะรู้สึกลึ้มเหลวเหมือนว่าชีวิตนี้พังไม่เป็นท่า แม้จะนึกคำถามไม่ออก แต่แต่ละวันอาจเต็มไปด้วยเครื่องหมายคำถามและความโกลาหล หนังสือนี้คือเรื่องราวเล็กน้อยและแผ่วเบาของผมเพื่อทุกท่านที่รู้สึกเช่นนั้น

วันนี้ขอให้คุณลองปล่อยวางภาระและอารมณ์ที่อยู่บนบ่าลงสักนิด แล้วมองตัวเองที่อยู่ในกระจกกับของที่อยู่บนโต๊ะ ลองพิจารณาถึงเพื่อน ๆ ที่คุณแชตด้วย และคิดทบทวนถึงข้าวเย็นที่ได้กินวันนี้ ลองเรียกชื่อของสิ่งเล็กๆ ที่ได้ประกอบเป็นร่างกายคุณและสร้างวิญญาณของคุณขึ้นมาดูอีกครั้ง

หากลองค่อย ๆ เฟ่งพินิจสิ่งที่คุณเลือกและสิ่งที่อยู่ข้าง ๆ คุณดูแล้ว ชิ้นส่วนตัวของคุณอาจประกอบขึ้นที่ละเล็กละน้อยก็ได้





PART 1



ปลดปล่อยความหิวโหยด้วยคาร์โบไฮเดรต
ว่าด้วยอาหารและร่างกายของเรา



ไช้ดาวสามารถเปลี่ยนวันได้แค่วันเดียว
แต่ไม่มีใครรู้หรือกว่าวันเดียวนั้น
จะเป็นวันแบบไหนสำหรับคุณ

• ไข่ดาว

เจ้าเด็กสีขาวเหลือง ที่เริ่มต้นวัน

พอมาลองคิดดู ผมเริ่มแยกมาอยู่คนเดียวตั้งแต่ ม.4 ก็เท่ากับว่าผมกินข้าวคนเดียวมาเกือบ 17 ปีแล้ว ช่วงสามสี่ปีแรก เหมือนว่าผมตั้งใจจะทำอาหารกินเอง มีช่วงที่ผม ‘ตอกไข่มือเดียว’ ที่มีความยากระดับ S ได้อย่างคล่องปร๋ออีกด้วย ทว่าไม่รู้ตั้งแต่เมื่อไรที่ผมเริ่มขี้เกียจขึ้นมา แถมตอนที่เริ่มใช้ชีวิตในห้องพักได้ดินอย่างจริงจัง (ไม่ใช่ห้องพักกึ่งใต้ดิน แต่เรียกว่าเป็น ‘ดินเจียน’ ได้เลย) ก็แทบจะทำอาหารไม่ได้ ตีซะว่าถ้าทำแกงกะหรี่ หัวทั้งห้องก็จะตลบอบอวลไปด้วยกลิ่นแกงกะหรี่ จนต้องกินแกงกะหรี่ทางจมูกไปตลอด 3 วัน เพราะเหตุนี้ตอนนั้นผมจึงอยากกินปลาอย่างเอามากๆ ถ้าออกไปข้างนอกก็พยายามสั่งปลาซาบะย่างกินอยู่บ่อยๆ

ยิ่งยุ่งและใช้ชีวิตอย่างขยันขันแข็งมากขึ้นเท่าไร ข้าวก็กลายเป็นสิ่งที่กินเพื่ออยู่รอดมากกว่าเพื่อรสชาติ กลายเป็นว่าผมผ่านแต่ละมื้อไปด้วยวิธีการ 4 อย่าง คือ สั่งกิน อนุทิน ซื้อมิน



และอดอาหาร บางครั้งเวลาได้ยินคำว่า ‘งาก็ทำเพื่อกินและใช้ชีวิตทั้งนั้น’ ผมมักแสบกระเพาะไปข้างหนึ่งอยู่บ่อยๆ

พอพฤติกรรมไม่ดีที่เป็นกิจวัตรเช่นนี้ดำเนินต่อไปเรื่อย ๆ หลายปี กระเพาะก็เริ่มปวดกับผม เป็นคำพูดในลักษณะของแผลในกระเพาะอาหาร โรคกระเพาะอาหารอักเสบ กรดไหลย้อน ลำไส้อักเสบ ลำไส้เล็กส่วนต้นอักเสบ ปวดเกร็งท้อง เป็นต้น คนรอบตัวผมหลายคนก็น่าจะได้ยินเสียงจากกระเพาะตัวเองอยู่เช่นกัน

ขณะที่ทำงานเป็นเจ้าของกิจการส่วนตัว ความไม่เป็นระบบระเบียบเช่นนี้ก็เริ่มเข้าสู่ความโกลาหล กระเพาะคงจะทรมาณกับการจัดการอาหารที่พรั่งพรูเข้าไปแบบไม่รู้จักเวล่ำเวลามากทีเดียว การรับประทานอาหารให้ครบสามมื้อกลายเป็นเรื่องยากมากอย่างช่วยไม่ได้ ไม่ใช่ว่าผมขาดความตั้งใจ แต่เหมือนว่าความเจ็บปวดจะเห็นผลเร็วกว่าความตั้งใจนั้น พอได้ลองท้องไส้ปั่นป่วนจนต้องกลืนไปรอบห้อง ผมถึงจะรักษาวินัยเอาไว้ได้แม้เพียงประเดี๋ยวประด๋าว

หลังจากได้ประสบกับนรกของอาการปวดเกร็งท้องอยู่สามสี่ครั้ง คราวนี้ก็ไม่ใช่แค่เจ็บปวดอย่างเดียว แต่ถึงขั้นที่ไม่ว่ากินอะไรเข้าไปข้างในก็เดือดพล่าน รูปแบบการใช้ชีวิตก็ยุ่งเหยิง พอพุ่งยื่นเข้าสู่สุดท้ายก็ต้องซื้อกางเกงใหม่ ผมรู้สึกได้ว่าสถานการณ์เริ่มรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ และผลการตรวจสอบกล้องก็สุดแสนจะวายปวง



