

ความสุขที่ไม่ต้อง อธิบายให้ใครฟัง

คู่มือใช้ชีวิตอย่างเบาใจ
สำหรับคนที่อยากเลิกอธิบายเรื่องตัวเองให้ใครฟัง



ข.เขียน

ความสุขที่ไม่ต้องอธิบายให้ใครฟัง

เขียน: ข.เขียน

ISBN (e-book) 978-616-312-621-4

พิมพ์ครั้งที่ 1 กรกฎาคม 2569

ราคา 99 บาท

ภาพและข้อเขียนในหนังสือเล่มนี้ สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ
(ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

© Lemon Book. All rights reserved.

บรรณาธิการบริหาร กิยา เนาวประทีป

ออกแบบรูปเล่ม Lemon Book

LEMON

จัดทำโดย

สำนักพิมพ์เลมอน ในเครือบริษัท แอปป์ บานานา จำกัด

เลขที่ 45 ซอยจรัญสนิทวงศ์ 40 ถนนจรัญสนิทวงศ์

แขวงบางยี่ขัน เขตบางพลัด กรุงเทพฯ 10700

โทรศัพท์ 0-2433-7755 โทรสาร 0-2433-7703

จัดจำหน่ายในรูปแบบสิ่งพิมพ์อิเล็กทรอนิกส์โดย

บริษัท เกรทมีเดีย เอเจนซี จำกัด

เลขที่ 85 ซอยบรมราชชนนี 75 แขวงบางระมาด

เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170

โทรศัพท์ : 0-2433-7755 โทรสาร : 0-2433-7703

คำนำ

หนังสือเล่มนี้ไม่ได้เกิดจากวันที่ชีวิตพัง

ไม่ได้เกิดจากความทุกข์รุนแรง

และไม่ได้เกิดจากความสำเร็จยิ่งใหญ่

แต่มันเกิดจากความเจ็บช่วงหนึ่งของชีวิต

ช่วงที่ทุกอย่างดู “โอเค”

งานยังเดิน เงินยังเข้า ความสัมพันธ์ยังอยู่

แต่ข้างในกลับรู้สึกว้าว...เหมือนมีอะไรบางอย่างค่อยๆ วางลง

ไม่ใช่เพราะหมดหวัง

แต่เพราะไม่อยากแบกแล้ว

เราใช้ชีวิตอยู่ในโลกที่ต้องอธิบายเกือบทุกอย่าง

อธิบายว่าเราทำอะไร

อธิบายว่าเราคิดอะไร

อธิบายว่าทำไมถึงเลือกแบบนี้ ไม่เลือกแบบนั้น

อธิบายแม้กระทั่งความสุขของตัวเอง

ราวกับว่าถ้าไม่มีคนเข้าใจ

ความสุขนั้นจะไม่สมบูรณ์

ผมเองก็เคยเป็นแบบนั้น

เคยรู้สึกว่าชีวิตต้อง “มีคำตอบ”

ต้องมีเหตุผลรองรับ

ต้องมีเรื่องเล่าให้ดูดี

ต้องมีหลักฐานยืนยันว่าเรามาถูกทางแล้ว

แต่วันหนึ่ง...

ผมเริ่มเหนื่อยกับการอธิบาย

เหนื่อยกับการต้องทำให้ทุกอย่าง “เข้าใจได้ง่ายสำหรับคนอื่น”

ทั้งที่บางเรื่อง มันเข้าใจได้ยากแม้แต่กับตัวเราเอง

และนั่นคือจุดเริ่มต้นของหนังสือเล่มนี้

หนังสือเล่มนี้ไม่ได้เขียนขึ้นเพื่อสอนใคร

ไม่ได้บอกว่าคุณควรใช้ชีวิตแบบไหน

ไม่ได้มีสูตรความสุข

และไม่ได้ตั้งใจจะทำให้คุณเป็นคนที่ดีขึ้น เก่งขึ้น หรือสำเร็จขึ้น

มันแค่เป็นพื้นที่เล็กๆ

ให้คุณได้นั่งพัก

วางคำอธิบาย

วางบทบาท

วางความคาดหวัง

แล้วกลับมาอยู่กับความรู้สึกของตัวเองอย่างตรงไปตรงมา

คุณไม่จำเป็นต้องเห็นด้วยกับทุกหน้า

ไม่จำเป็นต้องอ่านตามลำดับ

ไม่จำเป็นต้องอ่านให้จบรวดเดียว

บางบทอาจเหมือนพูดแทนใจคุณ

บางบทอาจไม่ใช่เลย

และนั่นไม่เป็นไร

เพราะชีวิตของแต่ละคน

อยู่คนละจุดของเส้นทางเดียวกัน

มีคนยังต้องวิ่ง

มีคนยังต้องพิสูจน์

มีคนยังต้องการเสียงปรบมือ

และก็มีบางคน...

ที่เริ่มอยากได้ความเจียบมากกว่าเสียงใดๆ

หากคุณกำลังอยู่ในช่วงที่

ไม่อยากแข่ง

ไม่อยากเร่ง

ไม่อยากอธิบายว่าทำไมถึงเลือกช้าลง

ไม่อยากอธิบายว่าทำไมความสุขของคุณหน้าตาไม่เหมือนใคร

หนังสือเล่มนี้อาจไม่ได้ให้คำตอบ

แต่หวังว่าจะไม่ทำให้คุณรู้สึกโดดเดี่ยว

เพราะบางความสุข

ไม่จำเป็นต้องมีพยาน

ไม่จำเป็นต้องมีคนเข้าใจ

และไม่จำเป็นต้องมีคำอธิบายใดๆ ทั้งสิ้น

มันแค่ “เป็น”

และการที่มันเป็น...ก็เพียงพอแล้ว

ขอให้หนังสือเล่มนี้
เป็นเพื่อนเจียบๆ
ในวันที่คุณอยากอยู่กับตัวเอง
โดยไม่ต้องอธิบายอะไรให้ใครฟังเลย
ด้วยความเคารพในเส้นทางชีวิตของคุณ

ด้วยความเข้าใจและความหวังดี

ข.เขียน

สารบัญ

บทนำ: ความสุขบางอย่าง...เสียงมันเบา	12
ภาคที่ 1: วันที่เรายังต้องอธิบายเรื่องตัวเอง (ความสุขที่ยังต้องมีพยาน)	19
บทที่ 1: ชีวิตช่วงที่เราต้อง “เป็นใครสักคน” ● เราเริ่มจากการไม่มีตัวตน ● แล้วค่อยๆ สร้างตัวเองจากสายตาคนอื่น ● คำชม = ออกซิเจน ● การยอมรับ = หลักฐานว่าฉันมีค่า	20
บทที่ 2: ความสุขที่ต้องโพสต์ ถึงจะรู้สึกจริง ● ทำไมเราถึงกลัวความสุขที่ไม่มีคนเห็น ● เมื่อความสุขกลายเป็นคอนเทนต์ ● วันที่เรามีความสุข แต่ยังต้องถามว่า “พอหรือยัง”	28

บทที่ 3: ความเหนื่อยจากการเป็นเวอร์ชันที่ดี 37

- เหนื่อยกับการรักษาภาพลักษณ์
- เหนื่อยกับการไม่กล้าผิด
- เหนื่อยกับการต้องอธิบายว่า “ฉันทโอเค”

ภาคที่ 2: จุดยุทธศาสตร์ของชีวิต 45

(เมื่อคำถามเปลี่ยนจาก “ทำได้แค่ไหน” เป็น “จำเป็นไหม”)

บทที่ 4: วันที่คำว่า “สำเร็จ” ไม่ได้ทำให้ใจอิ่ม 46

- สำเร็จ แต่ยังไม่สงบ
- มีครบ แต่ยังไม่ว่าง
- ชีวิตเริ่มถามว่า “แล้วไงต่อ”

บทที่ 5: เมื่อเราเริ่มเพื่อการพิสูจน์ตัวเอง 55

- การไม่ยอมแพ้ ไม่ใช่ความแพ้อ
- การเจ็บ ไม่ใช่การหายไป
- การหยุดอธิบาย คือการเริ่มฟังตัวเอง

บทที่ 6: ความจริงที่ว่า ทุกอย่างเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และจากไป	63
--	----

- ความสุขมาแล้วก็ไป
- ความทุกข์มาแล้วก็ไป
- แม้แต่ “ตัวเรา” ก็ไม่คงอยู่

ภาคที่ 3: ความสุขที่ไม่ต้องมีพยาน (ความสุขที่เบา ลึก และเงียบ)	72
---	----

บทที่ 7: ความสุขที่ไม่มีรูป ไม่มีหลักฐาน	73
--	----

- ความสุขจากการตื่นเช้าแบบไม่รีบ
- ความสุขจากการไม่ต้องเก่งขึ้น
- ความสุขจากการเป็น “คนธรรมดา”

บทที่ 8: วันที่เราเลิกอธิบาย แล้วชีวิตเบาลง	83
---	----

- ไม่ต้องเล่า ก็ยังมีค่า
- ไม่ต้องชนะ ก็ยังเป็นตัวเอง
- ไม่ต้องเข้าใจหมด ก็อยู่ได้

บทที่ 9: การมีประโยชน์...โดยไม่ต้องมีเครดิต 93

- ให้โดยไม่ต้องถูกจำ
- ช่วยโดยไม่ต้องถูกขอบคุณ
- อยู่โดยไม่ต้องเด่น

ภาคที่ 4: อยู่กับโลกอย่างคนที่เข้าใจชีวิต 103
(ไม่หนี ไม่สู้ แต่ไม่หลง)

บทที่ 10: อยู่กับโลก โดยไม่ฝากความสุขไว้กับโลก 104

- โลกเปลี่ยน เราไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนตามทุกครั้ง
- รับรู้ แต่ไม่หลง
- รู้สึก แต่ไม่จม

บทที่ 11: เมตตาที่เริ่มจากการไม่กดดันตัวเอง 114

- ใจดีกับตัวเอง = ใจดีกับคนอื่น
- การวางตัวตน คือการเปิดพื้นที่ให้ความรัก

บทส่งท้าย: ความสุขที่ไม่ต้องอธิบายให้ใครฟัง 123

บทนำ:

ความสุขบางอย่าง...เสียงมันเบา

เราเติบโตมาในโลกที่สอนให้เรา “อธิบาย” แทบทุกอย่างในชีวิต
อธิบายว่าเราทำอะไรอยู่
อธิบายว่าเราประสบความสำเร็จแค่ไหน
อธิบายว่าเรามีคุณค่าเพราะอะไร
ราวกับว่าการมีอยู่ของเราจะสมบูรณ์ได้ ก็ต่อเมื่อมีคำอธิบาย
รองรับเสมอ

ตั้งแต่เด็ก เราถูกถามว่าโตขึ้นอยากเป็นอะไร
พอเรียนจบ เราถูกถามว่าทำงานอะไร
พอเริ่มทำงาน เราถูกถามว่าเงินเดือนเท่าไร
พอมีครอบครัว เราถูกถามว่าลูกเรียนที่ไหน

และไม่ว่าจะอยู่ช่วงไหนของชีวิต

ดูเหมือนเราต้องมี “คำตอบที่ดี” เตรียมไว้ตลอดเวลา

โลกไม่ได้ตั้งใจจะร้าย

โลกแค่คุ้นชินกับการวัดคุณค่าด้วยสิ่งที่มองเห็น

ตำแหน่ง ชื่อเสียง รายได้ ผลลัพธ์

ทุกอย่างต้องชัด ต้องอธิบายได้ ต้องเล่าให้เข้าใจง่าย

เพราะสิ่งที่อธิบายไม่ได้ มักถูกมองว่า “ไม่มี” หรือ “ยังไม่พอ”

เราจึงค่อยๆ เรียนรู้ว่า

ถ้าอยากรู้สึกว่าตัวเองมีค่า เราต้องเล่าเรื่องชีวิตให้เก่ง

ต้องเรียบเรียงเรื่องราวให้ดูมีทิศทาง

ต้องทำให้คนอื่นเข้าใจว่าเรากำลังไปไหน

และกำลัง “ไปได้ดี” แค่นั้น

แต่ในความพยายามนั้น

มีบางอย่างค่อยๆ เจียบหายไป

นั่นคือเสียงข้างในของเราเอง

ความรู้สึกจริงๆ ของใจ

ความเหนื่อยที่ไม่กล้าเล่า

ความอึดที่ไม่กล้าพูด

หรือแม้แต่ความสุขบางอย่าง