
SERIES: Survival Guide for Change
Survival Guide for Uncertainty
เตรียมพร้อม
รับมือ
เอาตัวรอด
ฟื้นตัว
คู่มือเอาตัวรอด
ใน
BODY, MIND & ENERGY SURVIVAL
รับมือความเศรียดเร็อรังและภาวะหมดไฟ
• จัดการพลังชีวิต • สร้างภูมิคุ้มกันใจ • ฟื้นตัวได้เร็วขึ้น
หนังสือเล่มที่ 3 ในซีรีส์ Transformation
MePanyaK

คู่มือเอาตัวรอดในโลกที่ไม่แน่นอน

SURVIVAL GUIDE FOR EVERYONE

เล่ม 3

ดูแลกายใจ...ในโลกที่ไม่หมุนเร็วกว่า

BODY, MIND & ENERGY SURVIVAL

เพราะการดูแลตัวเองไม่ใช่รางวัลหลังความสำเร็จ

แต่เป็นการสิ่งสำคัญที่สุด ที่ทำให้เรายังเดินต่อได้

สารบัญ

บทนำ

บทที่ 1

อ่านสัญญาณจากร่างกาย ก่อนชีวิตจะบังคับให้เราหยุด

เมื่อความขยันเริ่มมีราคาที่ต้องจ่าย

สัญญาณของความเครียดและภาวะหมดไฟ

รู้จักระดับความเหนื่อยของตัวเอง

สิ่งที่เริ่มได้วันนี้

บทที่ 2

เลิกบริหารแค่เวลา แล้วกลับมาบริหารพลังชีวิต

เข้าใจพลังชีวิตของตัวเอง

งานที่ไม่ได้ใช้แค่เวลา แต่ใช้ “ตัวเรา”

รู้จักจังหวะ การพัก และการฟื้นพลัง

แบบสำรวจพลังงานส่วนตัว

สารบัญ (ต่อ)

บทที่ 3

ทวงคืนพื้นที่ในใจจากโลกดิจิทัล

โลกที่ไม่มีวันเงียบ

เมื่อความสนใจกลายเป็นสินค้า

สร้างขอบเขตและพื้นที่ฟื้นพลัง

Reflection Exercise: ทวงคืนพื้นที่ในใจจากโลกดิจิทัล

บทที่ 4

ล้มได้ แต่ไม่จำเป็นต้องรีบลุกเพื่อพิสูจน์อะไร

เมื่อชีวิตไม่เป็นไปตามแผน

ความเข้มแข็งและความเมตตาต่อตัวเอง

การฟื้นตัวที่ไม่เป็นเส้นตรง

ความหวังแบบไม่หลอกตัวเอง

Reflection Exercise: ล้มได้โดยไม่ต้องรีบพิสูจน์ตัวเอง

สารบัญ (ต่อ)

บทที่ 5

เราไม่จำเป็นต้องแบกทุกอย่างคนเดียว

ความสัมพันธ์ที่ช่วยพยุงเรา

การขอความช่วยเหลือคือทักษะ

ขอบเขตที่ช่วยปกป้องความสัมพันธ์

ผช่วยคนอื่นโดยไม่แบกรับแทนทั้งหมด

Reflection Exercise: เราไม่จำเป็นต้องแบกทุกอย่างคนเดียว

บทที่ 6

เมื่อการดูแลตัวเองเพียงลำพังอาจไม่เพียงพอ

เมื่อควรขอความช่วยเหลือ

สามระดับของการดูแล

เริ่มต้นบทสนทนาและเข้าถึงความช่วยเหลือ

จากการเอาตัวรอด สู่การกลับมาใช้ชีวิต

Reflection Exercise: เมื่อการดูแลตัวเองเพียงลำพังอาจไม่เพียงพอ

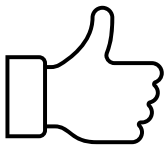
สารบัญ (ต่อ)

ก่อนเปิดเล่ม

วันนี้คุณยังมีแรงเหลือสำหรับชีวิตของตัวเองหรือไม่?

เราอาจยังไปทำงานได้ ยังเข้าประชุมได้ ยังตอบข้อความได้
และยังดูเหมือนทำทุกอย่างได้ตามปกติ

แต่คำถามสำคัญอาจไม่ใช่ว่า “เรายังทำไหวหรือไม่?”
แต่อาจเป็นว่า
“เราต้องใช้ตัวเองมากแค่ไหน เพื่อทำให้ทุกอย่างยังดูเหมือนปกติ?”



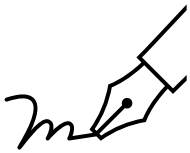
หนังสือเล่มนี้ไม่ได้ถามว่าคุณเข้มแข็งพอหรือไม่ แต่ชวนถามว่า
คุณกำลังดูแลคนที่ต้องใช้ความเข้มแข็งคนนั้นอย่างไร

ก่อนเปิดหน้าถัดไป ลองหยุดสั้น ๆ แล้วถามตัวเองเพียงคำถามเดียว

ช่วงนี้ฉันเหนื่อยจากงานวันนี้

หรือเหนื่อยจากการ

ฝืนมานาน?



ข้อความจากผู้เขียน

หนังสือเล่มนี้ไม่ได้เขียนขึ้นเพื่อบอกให้คุณอดทนกว่าเดิม

ชีวิตสอนให้เราพยายาม โลกการทำงานสอนให้เรารับผิดชอบ
และคนรอบตัวอาจชื่นชมเราเมื่อมองเห็นว่าเรายังคงทำทุกอย่าง

ได้ดีแต่ไม่มีใครบอกเราชัดเจนนักว่า

ต้องทำอย่างไรในวันที่ร่างกายเริ่มส่งสัญญาณ

หัวใจเริ่มไม่ไหว แต่เรายังมีหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบ

หนังสือเล่มนี้จึงไม่ได้เขียนขึ้นเพื่อผลักให้คุณเดินเร็วกว่าเดิม
ไม่ได้บอกให้คุณคิดบวกกับทุกเรื่อง
และไม่ได้ต้องการให้คุณกลายเป็นคนที่รับมือได้ทุกอย่างเพียงลำพัง

หนังสือเล่มนี้เพียงอยากชวนคุณกลับมาฟังตัวเองให้เร็วขึ้น

ก่อนที่ความเหนื่อยจะกลายเป็นความว่างเปล่า
ก่อนที่การฝืนจะกลายเป็นวิธีใช้ชีวิต
และก่อนที่ร่างกายจะต้องบังคับให้เราหยุด
เพราะเราไม่เคยยอมหยุดด้วยตัวเอง

สำหรับฉัน การดูแลตัวเองไม่ใช่เรื่องหรูหรา
และไม่ควรเป็นสิ่งที่เราทำเฉพาะวันที่ว่าง
แต่เป็นความรับผิดชอบพื้นฐานต่อชีวิต

เพราะคนที่ยังต้องทำงาน ตัดสินใจ ดูแลครอบครัว
และรับมือกับความไม่แน่นอน
จำเป็นต้องมีพลังเพียงพอที่จะอยู่กับชีวิตอย่างมีสติ

เราไม่จำเป็นต้องรอให้ตัวเองพัง จึงค่อยอนุญาตให้ตัวเองพัก

ข้อควรทราบด้านสุขภาพและสุขภาพจิต

หนังสือเล่มนี้จัดทำขึ้นเพื่อให้ความรู้ทั่วไป ชวนสังเกตตนเอง และสนับสนุนการดูแลสุขภาพกาย พลังงานชีวิต และสุขภาพจิตในชีวิตประจำวัน เนื้อหาไม่ใช่เครื่องมือวินิจฉัยโรค และไม่ใช้แทนคำแนะนำ การประเมิน หรือการรักษาจากแพทย์ นักจิตวิทยา จิตแพทย์ หรือบุคลากรสุขภาพที่เกี่ยวข้อง

ประสบการณ์ของแต่ละคนแตกต่างกัน คำแนะนำในหนังสือจึงควรปรับใช้ให้เหมาะกับสุขภาพ ข้อจำกัด และบริบทของผู้อ่าน หากอาการเกิดขึ้นต่อเนื่อง รุนแรงขึ้น หรือรบกวนการนอน การทำงาน ความสัมพันธ์ หรือการดูแลกิจวัตรพื้นฐาน ควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ

หากมีความคิดทำร้ายตนเองหรือผู้อื่น ไม่สามารถรักษาความปลอดภัยของตนเองได้ หรือกำลังอยู่ในภาวะฉุกเฉิน ไม่ควรรอให้ครบระยะเวลาใด ควรติดต่อบริการฉุกเฉิน สถานพยาบาล หรือสายด่วนสุขภาพจิต 1323 โดยเร็วที่สุด

บทนำ

การเอาตัวรอดไม่ได้มีเฉพาะเรื่องที่เกิดขึ้นภายนอก

วันที่ร่างกายบอกว่า “ไม่ไหว” แต่ตารางงานบอกว่า “ต้องไปต่อ”

คุณเคยรู้สึกเหมือนตัวเองเป็นสมาร์ทโฟนที่แบตเตอรี่เหลือเพียง 1%
แต่ยังต้องเปิดใช้งานหลายแอปพร้อมกันหรือไม่?



แอปหนึ่งคืองานที่ต้องส่ง อีกแอปคือปัญหาของทีม อีกแอปคือครอบครัว
ค่าใช้จ่าย ข่าวสารและความคาดหวัง

ที่เข้ามาพร้อมกัน น่าแปลกที่เมื่อโทรศัพท์เหลือแบตเตอรี่ 1%
เรารีบหาที่ชาร์จ แต่เมื่อชีวิตเหลือพลังเพียงเล็กน้อย เรากลับบอกตัวเองว่า

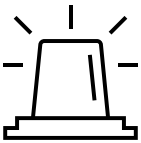
“อีกนิดเดียว”

“เดี๋ยวก็คงดีขึ้น”

“ตอนนี้ยังหยุดไม่ได้”

เราอาจวางแผนรับมือภัยพิบัติ เตรียมเงินสำรอง พัฒนาทักษะ และสร้างทางเลือกด้านอาชีพ แต่ทุกแผนล้วนต้องอาศัยคนที่มีสติ มีพลัง และมีความสามารถในการตัดสินใจ หากคนคนนั้นกำลังหมดแรงอยู่ข้างใน เครื่องมือที่ดีที่สุดก็อาจไม่ถูกหยิบมาใช้

วิกฤตที่ไม่มีเสียงไซเรน



วิกฤตภายนอกมักมองเห็นได้ มีเหตุการณ์ มีความเสียหาย และมีจุดเริ่มต้นที่พอระบุได้ แต่วิกฤตภายในมักค่อย ๆ เกิดขึ้นอย่างเงียบๆ

ไม่มีประกาศเตือน ไม่มีใครบอกว่าเราได้ก้าวข้ามเส้นจาก
“เหนื่อยธรรมดา” ไปสู่ “เหนื่อยสะสม” เมื่อใด

มันอาจเริ่มจากการตื่นมาแล้วยังเหนื่อย การหงุดหงิดกับเรื่องเล็ก ๆ การไม่อยากคุยกับใคร การลืมสิ่งที่เคยจำได้
หรือการไม่รู้สึกยินดีกับสิ่งที่เคยมีความหมาย

บางคนทำงานมากขึ้นเพื่อไม่ต้องเผชิญความรู้สึก
บางคนเลื่อนดูหน้าจอจนดึกเพราะช่วงกลางคืนเป็นเวลาเดียวที่รู้สึกว่าเป็นของตนเอง และบางคนตอบว่า “ไม่เป็นไร”
จนไม่มีใครรู้ว่าแท้จริงแล้วกำลังต้องการความช่วยเหลือ

สิ่งที่ทำให้วิกฤตลักษณะนี้ซับซ้อนคือ ภายนอกเราอาจยังดูปกติ เรายังส่งงานได้ ยังยิ้มได้ และยังดูแลคนอื่นได้ แต่ต้องใช้พลังมากขึ้นเรื่อย ๆ เพื่อรักษาภาพเดิมเอาไว้ จนวันหนึ่งเราอาจค้นพบว่า
พลังทั้งหมดถูกใช้ไปกับการทำให้คนอื่นเชื่อว่าเรายังไหว

การดูแลตัวเองไม่ใช่การถอนตัวจากความรับผิดชอบ

หลายคนรู้สึกผิดเมื่อต้องพัก เพราะกลัวว่าการดูแลตัวเองจะทำให้งานช้าลง ทำให้คนอื่นผิดหวัง หรือดูเหมือนไม่มีความอดทน แต่การพักและการขอความช่วยเหลือไม่ได้แปลว่าเราทอดทิ้งความรับผิดชอบ ตรงกันข้ามการรู้ขีดจำกัดช่วยให้เรารับผิดชอบได้ดีกว่าเดิม



องค์การอนามัยโลกระบุว่าสภาพแวดล้อมการทำงานที่ไม่ดี เช่น ภาระงานมากเกินไป การควบคุมงานต่ำ ชั่วโมงทำงานที่ไม่ยืดหยุ่น และการสนับสนุนที่จำกัด เป็นความเสี่ยงต่อสุขภาพจิต การดูแลจึงไม่ควรถูกผลักให้เป็นภาระของแต่ละคนเพียงฝ่ายเดียว จำเป็นต้องมองทั้งพฤติกรรมส่วนบุคคล ความสัมพันธ์ วิธีจัดงาน และสภาพแวดล้อมที่เราดำรงอยู่

หนังสือเล่มนี้จึงไม่เสนอว่าการหายใจลึก ๆ หรือการพักสั้น ๆ จะสามารถแก้ปัญหาเชิงระบบทั้งหมดได้ แต่สิ่งเล็ก ๆ เหล่านี้อาจช่วยให้เรามีพลังพอที่จะมองเห็นปัญหา สื่อสารข้อจำกัด และตัดสินใจว่าควรเปลี่ยนแปลงหรือขอความช่วยเหลืออย่างไร