

คำนำ

มันนั่งตะโปเลียบอยู่ที่มุมห้องในความมืด สายตาสลับไปมาระหว่างเล็บที่ยาวงุ้ม
งอกับตัวผมที่กำลังจะตายอยู่บนเตียง มันกำลังรอลมหายใจสุดท้ายของผมด้วยอาการ
อดทนเป็นที่สุด แต่การณ์กลับพลิกผัน การรอดตายราวปาฏิหาริย์เกิดขึ้นกับผม จากวันนั้น
มันก็หายไป ชีวิตใหม่ที่ไม่เหลือตะกอนแห่งความวิตกกังวลในหัวได้เกิดขึ้น ปีศาจแห่งความ
วิตกกังวล ที่ยึดเยียดโรคซึมเศร้า โรคแพนิคให้กับผมจากไป ไม่รู้ว่ามันไปไหน แต่มันหายไป
จริงๆ การค้นพบยาสู้กับความวิตกกังวล 4 เม็ดแรก เมื่อ 36 ปีก่อน ได้รับความอนุเคราะห์
จากตัวอักษรของเดล คาร์เนกี ที่ปรากฏอยู่ในหนังสือ “หยุดวิตกกังวล และอยู่อย่างมีความสุข”
(How to Stop Worrying and Start Living) ถ้าวันนี้เดล คาร์เนกี บุคคลที่ช่วยให้ผม
สู้กับปีศาจแห่งความวิตกกังวล และช่วยคนที่ทุกข์ทรมานใจนับล้านให้พอจะล้มปีศาจได้
บ้างยังอยู่ จะมีอายุ 133 ปี ตลอดเวลา 36 ปีนับตั้งแต่ปี พ.ศ. 2528 จนถึง พ.ศ. 2564 ยา
4 เม็ดแรกได้ถูกใช้เพื่อจัดการกับโรควิตกกังวล โรคแพนิค ที่ปีศาจจัดหน้ามาให้ ถ้าไม่ได้ยา
ตามที่ว่า เสียงเรียกของปีศาจให้ข้ามผ่านการผลิตชีพตัวเองอาจเกิดขึ้น เหมือนกรณี
เฮอร์เนสต์ เฮมิงเวย์ ผู้แต่งหนังสือ “เฒ่าผจญทะเล” (The old Man and The Sea)
เจ้าของวลีก้องโลก “ผู้ชายถูกทำลายได้ แต่ไม่พ่ายแพ้” ที่เลือกฆ่าปีศาจไบโพลาร์ด้วยปืน
ในปี ค.ศ. 1961

เดล คาร์เนกี ไม่ได้บอกตรงๆ ถึงเรื่องยา 4 เม็ด อาจเป็นเพราะปีศาจไม่ได้จุโจม
ชีวิตเขาอย่างหนักก็ได้ ไม่เหมือนกับที่ผมโดน เมื่อไม่มีทางเลือกอื่นที่จะลุกขึ้นมาเอาชนะ
ปีศาจแห่งความวิตกกังวลได้ ตัวอักษรจากปลายปากกาของเขา จึงถูกร่อนเสมือนว่าผม
กำลังหาก่อนทองคำอยู่ในลำธารสายยาว ที่ต้องใช้ความพยายามและความอดทนอย่างสูง
ที่จะร่อนให้เจอก้อนทองคำให้ได้ ซึ่งก่อนจะตัดสินใจร่อนหาทองคำ จนได้เป็นยา 4 เม็ด
หนังสือจิตวิทยา หนังสือบำบัดอาการทางจิตถูกกว้านซื้อมาทุกเล่ม แต่เมื่ออ่านแล้ว รู้สึกได้
ว่าปีศาจเกลียดหนังสือเล่มนี้ของเดล คาร์เนกี มากที่สุด แสงสว่างปลายอุโมงค์ต่อวิธีสู้กับ
ปีศาจแห่งความวิตกกังวลจึงส่องสว่างขึ้น แล้วผมก็เดินไปตามแสงสว่างนั้น ที่ซึ่งปลายทาง
หลังปิดเล่มหนังสือลง ยา 4 เม็ดก็ถือกำเนิดขึ้นในปีพ.ศ. 2528 ปีศาจโดนผมเสยหมัดเข้า
ปลายคางอย่างจัง ในวินาทีที่ลมหายใจสุดท้ายเกือบจากไป นั่นเป็นครั้งแรกที่ยา 4 เม็ด

เอาชนะปีศาจแห่งความวิตกกังวลได้ มันหนีหายไปพร้อมกับเสียงที่บ่นพึมพำในใจว่า “ฝากเอาไว่ก่อน” แล้วเวลาก็โอบยิบจากปีพ.ศ. 2528 มาจนถึงปีพ.ศ. 2561 (33 ปี) ปีศาจสลายกลายเป็นฝุ่นควันไป ไม่หลงเหลืออยู่ในตะกอนของความทรงจำ แต่จู่ๆ วันหนึ่ง มันกลับมาพร้อมฤทธิ์เดชและความโหดร้ายที่น่ากลัวมากกว่าเดิม ผมไม่มีทางยอมให้มันชนะ การค้นหาเพิ่มเติมเพื่อสู้ให้ชนะโผล่ขึ้นในหัวว่า 8 เดือนแห่งการเข้ารักษาตัวที่โรงพยาบาลจิตเวชของเอกชนในฐานะผู้ป่วยนอก ระหว่างปีพ.ศ. 2562 ถึง พ.ศ. 2563 ต้องค้นหาปีศาจแห่งโรคทางจิตเวชที่กำลังเล่นงานผมอยู่ ให้เจอ แล้วฆ่ามันให้ได้ ควันหลงแห่งการตามหาปีศาจถูกบันทึกเป็นร่องรอยปรากฏเป็นหนังสือที่คุณกำลังถืออยู่ในมือเล่มนี้ การสู้กับปีศาจ โรคเครียด โรควิตกกังวล โรคแพนิก โรคซึมเศร้า โรคไบโพลาร์ ที่สร้างความทรมานทั้งกายและใจอย่างยากที่คนปกติจะเข้าใจได้ ว่าเวลาปีศาจมันย่ำยี กระทั่งจิตใจให้ห่อเหี่ยว ท้อแท้ สิ้นหวัง ดุดสนาธิ ดุดคุณค่าของชีวิต ดุดอนาคต ดุดความหวัง ถ้าไม่รวบรวมพลังฮึดสู้ขึ้นมา แบบตาต่อตา ฟันต่อฟัน โอกาสชนะไม่มี ภาพยนตร์ชีวิตจะจบลงด้วยลมหายใจที่โอบยิบ

การรู้ว่ปีศาจมาได้อย่างไร? บุกเข้ามาที่ประตูบานใด? บุกเข้ามาแล้วมันจะทำอะไรกับชีวิตบ้าง? ผลที่มันทำจะเป็นเช่นไร? แล้วเราจะสู้กับมันอย่างไร? ฆ่ามันให้ตายได้? เพื่อหายจากโรคให้ได้ เอาชีวิตที่เป็นปกติกลับคืนมา จะมีวิธีการอย่างไร? ถูกบันทึกเอาไว้ทั้งหมดในหนังสือเล่มนี้แล้ว

ปากกาถูกวางลง ผมเงยหน้าขึ้นมองปีศาจที่กำลังนั่งมองจากฝั่งตรงข้ามโต๊ะสายตาประสานกัน มันรู้ว่าผมกำลังเขียนคำนำของหนังสือที่มีเรื่องราวของมันอยู่ มันแสดงอาการไม่พอใจ แต่ไม่กล้าก้าวร้าวแบบในอดีต มันทำได้แค่บึ้งตึง เพราะถ้ามันก้าวร้าว ไม่เชื่อขึ้นมาเมื่อไหร่ ยาเม็ดที่ 5 และ 6 จะถูกใช้เพื่อจัดการกับมันทันที มันกลัวยาสองเม็ดหลังนี้มาก ถือเป็นความโชคร้ายของมันที่จู่ๆ หายไป 33 ปี แล้วเลือกกลับมาใหม่ในปีพ.ศ. 2561 มันกลับมาแก้แค้นเรื่องยา 4 เม็ดที่ทำให้มันเตลิดไปเมื่อปีพ.ศ. 2528 แต่มันคิดไม่ถึงว่า ผมจะสร้างยาเม็ดที่ 5 และ 6 ที่มันกลัวได้สำเร็จ มันคิดแต่ว่า รอบนี้ต้องปิดเกม มันคิดผิด คิดผิดจริงๆ

ยา 6 เม็ด มีอะไรบ้าง คุณเองก็เลียนแบบวิธีสร้างยาตามที่ผมเขียนเล่าในหนังสือได้ ยืนยันว่ปีศาจกลัวแน่นอน และถ้าหากคุณอยากถามผมเรื่องโรคทางจิตเวช ไม่ว่าจะเป็นโรคเครียด โรควิตกกังวล โรคแพนิก โรคซึมเศร้า โรคไบโพลาร์ สามารถเขียนมาคุยกันได้ที E- MAIL : sumrej2011@gmail.com

ชาย กิตติคุณาภรณ์