

ภาคผนวก

**ภาคผนวก ก**  
**ตารางข้อมูลเชิงประชากรของกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา**

ตารางที่ 1  
 เพศของกลุ่มตัวอย่าง

เพศ	จำนวน	ร้อยละ
ชาย	171	47.24
หญิง	190	52.48
เพศที่สาม	1	0.28
รวม	362	100.00

ตารางที่ 2  
 ช่วงอายุของกลุ่มตัวอย่าง

ช่วงอายุ	จำนวน	ร้อยละ
18 – 25	243	67.13
26 – 40	74	20.44
41 – 65	45	12.43
รวม	362	100.00

ตารางที่ 3  
ภูมิฐานะเดิมของกลุ่มตัวอย่าง

ภูมิฐานะเดิม		จำนวน	ร้อยละ
กรุงเทพฯ		92	25.41
ต่างจังหวัด	เขตเมือง	128	35.36
	เขตชนบท	142	39.23
รวม		362	100.00

ตารางที่ 4  
ที่อยู่อาศัยขณะให้ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง

ที่อยู่อาศัยขณะให้ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
กรุงเทพฯ	107	29.56
เชียงใหม่	221	61.04
ลำปาง	34	9.40
รวม	362	100.00

## ตารางที่ 5

สถานภาพการสมรส/ความสัมพันธ์แบบคู่รักของกลุ่มตัวอย่าง

สถานภาพ	จำนวน	ร้อยละ
โสด	223	61.60
อยู่กินด้วยกัน	28	7.74
แต่งงาน	23	6.35
หย่า / เลิกกัน	82	22.65
แต่งงานครั้งที่สอง	6	1.66
รวม	362	100.00

## ตารางที่ 6

ระดับการศึกษาของกลุ่มตัวอย่าง

ระดับการศึกษา	จำนวน	ร้อยละ
ป. 4	1	0.28
ม. 3	2	0.55
ม. 6	225	62.15
ปวส.	33	9.12
ปริญญาตรี	65	17.95
ปริญญาโท	35	9.67
ปริญญาเอก	1	0.28
รวม	362	100.00

ตารางที่ 7  
อาชีพของกลุ่มตัวอย่าง

ลักษณะอาชีพ	จำนวน	ร้อยละ
นักศึกษา	233	64.36
ข้าราชการ	31	8.56
เอกชน	67	18.51
ธุรกิจส่วนตัว	23	6.35
NGO	1	0.28
แม่บ้าน	4	1.11
ไม่มีอาชีพ	3	0.83
รวม	362	100.00

ตารางที่ 8  
ฐานะทางเศรษฐกิจของกลุ่มตัวอย่าง

ฐานะทางเศรษฐกิจ		จำนวน	ร้อยละ
สูง		8	2.21
กลาง	สูง	52	14.37
	กลาง	223	61.60
	ล่าง	67	18.51
ล่าง		12	3.31
รวม		362	100.00

ตารางที่ 9  
ศาสนาของกลุ่มตัวอย่าง

ศาสนา	จำนวน	ร้อยละ
พุทธ	321	88.67
คริสต์	27	7.46
อิสลาม	8	2.21
อื่นๆ	6	1.66
รวม	362	100.00

## ภาคผนวก ข

### รายละเอียดตัวอย่างความเหงาเชิงความสัมพันธ์ : ผู้ถูกเลิกกรา

#### กรณีศึกษาบุคคลที่ 76

ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาบุคคลที่ 76 อายุ 48 ปี ประกอบอาชีพส่วนตัวด้านพาณิชย์ศิลป์ อยู่กินกับภรรยาเมื่อ 20 ปีก่อน โดยก่อนที่จะอยู่กินกัน ภรรยาเคยมีสามีมาก่อน แต่เลิกกัน โดยมี ลูกชาย 2 คน คนหนึ่งสามีเก่านำไปเลี้ยง ส่วนอีกคน อยู่กับแม่ และเมื่อตกลงมาอยู่กินกับบุคคลที่ 76 บุคคลผู้นี้ก็ได้รับเลี้ยงดูเสมือนลูกแท้ๆของตน และยังได้มีลูกร่วมกันอีก 2 คน บุคคลผู้นี้เป็นผู้ หาเงินเข้าบ้านคนเดียว ส่วนภรรยาไม่ได้ประกอบอาชีพใด รวมทั้งไม่ได้ช่วยทำงานบ้านนัก โดย บุคคลผู้นี้ได้จ้างคนอื่นมาทำงานบ้านมาโดยตลอด

พื้นฐานบุคลิกของบุคคลผู้นี้มีลักษณะเก็บตัว (introvert) เป็นคนรักครอบครัว อย่างไรก็ตาม ในการประกอบอาชีพส่วนตัวไม่ได้มีรายได้สูงมากนัก บุคคลผู้นี้ซึ่งเป็นลูกคนสุดท้าย ยังคงเป็นผู้เลี้ยงดูมารดาซึ่งมีอายุมาก และป่วยเป็นอัมพาตทั้งตัว และโรคความจำเสื่อมมาร่วมสิบปี

ในด้านชีวิตคู่ที่ผ่านมามีด้านที่ราบรื่นไม่น้อย แต่หลายปีก่อน ภรรยาดูเปลี่ยนไป ชอบ หลบออกไปเที่ยวเตร่ โดยมีการพูดโกหกและจับได้หลายครั้ง เช่น บอกว่ากลับไปเยี่ยมบ้านที่ ต่างจังหวัด แต่ทางบ้านภรรยาเองกลับโทรมาสอบถามว่าภรรยาอยู่ไหน เป็นต้น

คืนหนึ่งเมื่อประมาณ 2 ปีที่ผ่านมา ภรรยาได้บอกเลิกกันโดยไม่ได้บอกเหตุผลใดๆ พร้อมขนเครื่องเสียงและซีดีเพลงไปหมด กับรถยนต์ที่มีอยู่ 1 คันไป ทั้งหมดเป็นทรัพย์สินที่ได้มา โดยบุคคลที่ 76 โดยรถยนต์ยังคงอยู่ในระยะการผ่อนส่งอยู่ และตลอด 2 ปีที่จากไป บุคคลผู้นี้ใน สถานะชื่อเจ้าของรถ ยังคงผ่อนชำระอยู่ ที่ๆที่สถานการณ์เศรษฐกิจตอนหลังอยู่ในขั้นลำบากมาก แต่ก็คือว่า เขาควรรับผิดชอบในฐานะหญิงผู้นี้คือแม่ของลูกอีก 3 คนที่ตนรับผิดชอบเลี้ยงดู มาตลอด

บุคคลที่ 76 ได้ให้ผู้ศึกษาอ่านบันทึกส่วนตัวที่เขาเขียนหลังจากภรรยาทอดทิ้งเขาไป ผู้ศึกษาเห็นว่า ข้อมูลความเหงาในบันทึกนี้เป็นไปอย่างตรงไปตรงมา ทำให้เห็นภาพความรู้สึก อាកาร และการจัดการความเหงาเชิงความสัมพันธ์ในแบบหนึ่ง แม้จะเป็นแบบที่เป็นการทำลาย ตัวเองก็ตาม

หน้าแรกของสมุดบันทึกขนาด 9x9 นิ้ว ขึ้นต้นด้วยตัวหนังสือตัวใหญ่ทั้งหน้าว่า “ชีวิตนี้จะเป็นอย่างไหน” หน้าถัดไปเขียนว่า <sup>1</sup>

“นั่งอยู่บนเก้าอี้ตัวเดิม  
ไม่เคยลุกจากไปไหนมาหลายปี  
นั่งอยู่ตรงนี้ บนหน้าจอคอมพิวเตอร์  
ปล่อยให้กาลเวลากลืนกินตัวเอง  
ปล่อยให้งานเอาชีวิตของเราไปหมด  
ทำงานเพื่ออะไร  
เพื่อครอบครัว เพื่อเลี้ยงชีพ  
ผ่านกาลเวลามากมาย  
เรื่องราวอีกตั้งเยอะ  
ชีวิตนี้จะเป็นอย่างไหน”

หน้าถัดไปเขียนด้วยตัวหนังสือตัวโตข้อความว่า

“คิดถึงเธอจังเลย ฉันไม่เข้าใจว่าจะเจอกันอย่างนี้ง่าย ๆ เลยหรือ”

ตลอด 2 ปีที่ผ่านมา บุคคลผู้นี้กล่าวว่า เขายังคงรำลึกถึงหัวใจ คิดถึงอดีตภรรยา  
ทุกคืน

“ในทางกาย ผมห่างกับภรรยา 2 ปี แต่ในทางใจ ผมยังผูกพันอยู่กับเธอทุกวันและคืน” แต่ในขณะที่เดียวกันเขาก็พยายามคิดตัดใจ โดยคิดถึงเรื่องราวๆ ที่อดีตภรรยาทำกับเขาไว้ตั้งมากมาย ดังตัวอย่างบันทึกข้างล่างนี้

“8-2-50

จะเริ่มกลับมาสูบบุหรี่อีกแล้วหรือเรา  
หลายวันนี้ ทำไม คิดถึงแต่เธอก็ไม่รู้

---

<sup>1</sup> ในการพิมพ์บันทึกของบุคคลที่ 76 ผู้ศึกษาจะได้พยายามรักษารูปแบบวรรคตอนตามต้นฉบับลายมือไว้

ทั้งความเจ็บปวด สะท้อนใจ ที่เธอเคยทำกับฉันไว้  
ทั้งความสุข ที่อยู่พร้อมครอบครัว

พ่อ แม่ ลูก

อยากจะมีครอบครัว พ่อ แม่ ลูก อยู่พร้อมหน้า

แต่มันก็คงไม่มีแล้ว

รู้สึกหดหู เหงา เปล่าเปลี่ยว ยิ่งนัก เวลานี้.

รันทดชีวิตตัวเอง ทำไมต้องเจอปัญหาแบบนี้.

พบหน้าใคร ก็ลำบากใจ ที่เป็นคน ครอบครัวแตกแยก

หลายคืนนี้ ใจมันหวนไหวมาก

บรรยายไม่ถูก ทั้งรัก ทั้งชัง

อยากจะทำให้เธอกลับมาเคียงกาย

กลับมาอยู่ด้วยกัน ผัว-เมีย

พ่อ-แม่-ลูก

ทั้งชัง เพราะไม่รู้ว่า เธอจะเปลี่ยนได้หรือเปล่า

มันไปไกลมากแล้ว ระหว่างทางของเราทั้งสอง

ที่จะกลับมาเจอกัน แต่ฉันพร้อมเสมอที่อยากจะเจอเธอ

ไม่ได้เจอเธอมาเกือบ 200 วันแล้วนะ

ช่างนานเหลือเกิน

#### 10-3-50

..ก็ไม่รู้ว่า เธอทำไปได้อย่างไร หรือว่าเคยทำมาแล้ว

ใจฉันมันเจ็บปวด รวดร้าวมาก มากจนทำร้ายตัวเอง

ในใจคิดถึง นั่งกินเหล้า ทุกวัน ทุกคืน

หัวใจมันเปลี่ยวเหงา อยากจะหาคนนอนกอดสักคน

ก็ไม่มี

#### 13-03-50

...วันนี้..ไม่มีอินทำงาน คิดถึงแต่เธอ

อยากจะทำให้เธอกลับมา

หรือต้องตัดใจไปกับเธอ  
 เกือบ 8 เดือนแล้วนะ ที่รัก  
 แล้วอีก 1 ปี ...2 ปี...3 ปี  
 จะเป็นอย่างไร  
 แล้วอีก 10 ปี จะเป็นอย่างไร  
 เมื่อลูกๆ โตกันหมดแล้ว  
 ฉันจะเลี้ยงลูกให้เติบโตอย่างดีที่สุดนะเธอ

...ฉันคิดถึงเธอ คนเดียว  
 จะทำอย่างไร ที่จะได้เธอคืนมา  
 อยากจะโทรหาเธอ จังเลย

#### 20-3-50

เธอจุดรั้งชีวิตฉันมาหลายครั้งแล้ว  
 และครั้งนี้เธอไม่เพียงแต่จุดรั้ง  
 เธอกระชากชีวิตฉันให้ลงในก้นบึ้ง  
 ของความทุกข์ แสนสาหัส

เธอน่าจะเป็นคนช่วยเหลือ  
 ช่วยสนับสนุน ช่วยส่งเสริม  
 เป็นกำลังใจให้ ก้าวเดินต่อไป  
 แต่สิ่งที่เธอทำกับฉัน  
 ซ้ำเติมฉันมา หลายครั้ง หลายหน...  
 เธอเป็นคนทิ้งครอบครัวไป ต่อหน้าต่อตา..."

เวลาผ่านไป (9 เดือน) ความรู้สึกหมดหวัง ไร้คนรักและความมั่นคง นำไปสู่ความ  
 พยายามไขว่คว้าหาที่พึ่งทางใจอย่างหมอดูทางโทรศัพท์ ดังตัวอย่างบันทึก

“16-4-50

หัวใจเรียกร้องหาใครสักคน แต่ก็เป็นไปได้ยาก

.....

เมื่อคืนโทรไปหา อ.ลักษณ

เขาทำนายว่า ราศีกรกฎ

ตั้งแต่ มิ.ย.48-ส.ค.50 มีเคราะห์ พัดพราก

เหมือนนายกทักษิณที่พัดพรากจากครอบครัว

แต่หากหลัง ส.ค.50 ปีนี้ กลับมาจะเป็นเนื้อคู่

และทำนายต่อว่า

หลัง ส.ค.50 ปีนี้ จะสามารถสร้างหลักประกันได้

จะมีเงินเดือนละล้าน ปีละ 12 ล้าน 2 ปี 24 ล้าน

จะดีไปอีก 2 ปีครึ่ง

ตอนนี้ยังมองไม่เห็นหนทางอะไรเลย

จะคอยทำบุญทำทาน อยากจะเป็นไปดังคำทำนาย

จะรออีก 2 ปีครึ่ง ก่อนอายุ 50 ปีพอดี

ตอนนี้ 47 อีก 2 ปีครึ่ง ก็เกือบ 50

จะได้สร้างหลักประกันกับเขาเสียที

18-4-50

จะได้สร้างหลักประกันกับเขาเสียที

คำๆนี้ ช่างสะเทือนใจ ในใจลึกๆ

วันนี้ไปหาคนที่เขาคิดแบบนี้

แล้วย้อนคิดถึงตัวเอง

เราเคยคิด และคิดมากกว่านั้น

วันนี้เราก็ต้องคิด และทำมากกว่านั้น

หลายวัน หลายเดือน หลายปี

ที่เราสูญเสียเวลากับความรู้สึกที่หดหู่และเศร้าหมอง

หลังวันเกิดปีนี้ ขอให้ อ.ลักษณ ทายถูกทีเถอะ

แม้จะเป็นเพียงแค่วันนี้ก็แล้วแต่

ก็ขอให้หมดเคราะห์ หมดทุกข์ หมดโศก  
 จะขอเริ่มชีวิตใหม่ (-ชีวิตเส้นทับ) ไม่เอาแล้วคำพูดนี้  
 ต้องทำให้ได้ ต้องทำให้ได้ ต้องทำให้ได้  
 ต้องทำให้ได้ ต้องทำให้ได้ ต้องทำให้ได้

...ด้วยใจดวงนี้มอบให้เธอ  
 แต่เธอก็ไม่รับ  
 ฉันก็ขอเก็บใจดวงนี้  
 ไว้ในอ้อมอกของตัวเอง”

บางครั้ง บุคคลดังกล่าวก็มีความรู้สึกสับสนว่าจะติดต่ออดีตภรรยาดีหรือไม่

18-4-50

...ฉันอยากจะเจอเธอ แต่เจอแล้วไม่รู้จะพูดอะไร  
 จะถามว่าสุขดีหรือเปล่า หากสุขดี ก็ปວດຣ້າວໃຈ  
 จะถามว่าทุกข์หรือเปล่า หากทุกข์ก็ปວດຣ້າວໃຈ  
 จะสุข จะทุกข์ ฉันก็ปວດຣ້າວໃຈเหมือนกัน  
 อย่าพบเลย อย่าถามเลย”

ความเหงานำไปสู่การดิ้นรนหาทางบำบัดเยียวยา ดั่งบันทึก

4-5-50

คืนนี้ ช่างเหงา เปล่าเปลี่ยว หัวใจดีแท้  
 หากไม่ติดเรื่องเงิน คงออกนอกบ้านไปแล้ว  
 แต่เสียดายเงิน ที่หามาได้ยาก  
 แก้ได้แค่ไม่กี่ชั่วโมง กลับมาก็เหมือนเดิม  
 เมื่อคืน ไปหาดาว ก็ได้เติมความอบอุ่นขึ้นมาได้บ้าง  
 แต่พอกลับก็อารมณ์แย่ง เพราะอยากจะมี ความอบอุ่นแบบนั้น  
 แต่ก็ได้แค่ 2-3 ชั่วโมง

กลับมาบ้าน เจอตุ๊กยืนคอยรถเมล์  
 ก็ได้นั่งคุยกันพักหนึ่ง ก็แค่นั้น  
 อยากจะมีใครสักคนมาเยียวยา แผลในใจ  
 คงจะหายาก และไม่รู้ว่่า เมื่อไร  
 ตอนนี้ ต้องพึ่งหัวใจตัวเองให้เข้มแข็งมากขึ้น  
 และให้ลูกช่วยเยียวยา รักลูก อยู่กับลูกให้มากๆ  
 และคิดให้น้อยลง เลิกทำหน้าอมทุกข์เสียที  
 เลิกกินเหล้า ลดสูบบุหรี่ ใครเห็นก็ไม่อยากจะคุย  
 แล้วจะไปหาใคร ผู้หญิงเห็นก็คงไม่เอาผู้ชายแบบนี้  
 อีกรั้งเงินก็ยังมี มีแต่หนี้สิน ต้องคอยผ่อนทุกๆเดือน  
 เลิกคิดเรื่องดาวและตุ๊กเถอะ  
 อายุห่างกันมาก และปัญหาเรากั้มาก เขาคงมาแบกรับ รับฟัง  
 เรามากไม่ได้หรอก  
 แล้ว  
 อายุขนาดนั้น กำลังสร้างอนาคต ตรงข้ามกับเราที่มากไกลเกินไป  
 ลองหาคนที่มือายุใกล้เคียงกัน หรือมากขึ้นหน่อยจะดีกว่า หาก  
 คิดจะหา”

ตัวอย่างบันทึก 3 บทต่อไปนี่ถึงอาการเหงาของผู้มีส่วนร่วมในการศึกษา

#### “8-5-50

นั่งกินเหล้า สูบบุหรี่ ว่างงาน  
 งานพอมีทำไปวันๆ ยังไม่เป็นชิ้นเป็นอัน  
 นั่งกินเหล้า คิดแต่เรื่องส่วนตัว ไม่ได้คิดเรื่องงานเลย  
 นั่งคิด นั่งรอโทรศัพท์ เหงาอยากจะคุยกับใครสักคน  
 แต่ก็ไม่มี เลยคุยกับตัวเองอย่างนี้ทุกคืน  
 เพลงก็ไม่ฟัง โทรทัศน์ก็ไม่ดู นั่งเจียบๆคนเดียว  
 มีเสียงพัดลมเป็นเพื่อน

18-5-50

หลายวันก่อน โทรไป 1900 อีกแล้ว คงหลายร้อย...  
ไปเจอสัทธา เมื่อวานไป Big C บางใหญ่  
ไปลองดู ทำอะไรบ้าง ด้วยใจที่เปล่าเปลี่ยว...

25-5-50

อาทิตย์นี้ ทำอะไรบ้างไปหลายเรื่อง  
มันเหงา เปล่าเปลี่ยว หัวใจ  
งานการก็ไม่ราบรื่น..."

บทข้างล่างนี้ชี้ถึงความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมโรงเรียนเก่า

"26-5-50

วันนี้ไปงานเลี้ยงรุ่นสมัยมัธยม...  
ได้เจอเพื่อนๆ หลายคนที่ไม่เคยเจอมาแต่เรียนจบ  
จบปี 2521 ถึงตอนนี้ 2550 ก็ร่วม 30 ปี  
ไม่น่าเชื่อ ไม่ได้เจอกันมาร่วม 30 ปี ก็มารวมกันได้  
วันนี้รู้สึกสุขใจ  
แต่กลับก่อน เพราะสุขภาพไม่ค่อยดี  
และเงินก็ไม่ค่อยคล่อง  
ดีใจที่ได้เจอเพื่อนเก่าๆ  
และคิดถึงตัวเองว่า เราอาจจะเป็นคนเดียว  
ที่อยู่ที่นี่ เพราะคุยกับเพื่อนทุกคนร่วม 20 คน  
เขาเปลี่ยนที่อยู่ทำงาน  
ก็คงคิดว่ามีเราที่ไม่เคยเปลี่ยนแปลง"

เวลาเหงาเชิงความสัมพันธ์ในด้านครอบครัว มาบวกกับปัญหาที่ต้องต่อสู้  
ดิ้นรนทางเศรษฐกิจ ทำให้ยิ่งเพิ่มทุกข์ให้มากขึ้น<sup>1</sup>

“7-6-50

.....

เหงาสุดๆ เปล่าเปลี่ยว อ่างว้าง หดหู่ เรื่องครอบครัว  
แล้วยังปัญหาเรื่องงานไม่ค่อยมี ทำให้ไม่มีเงิน  
แต่รายจ่ายมากขึ้นทุกวัน...

11-6-50

....

พู่นี่จะเป็นอย่างไร  
มีเงินอยู่แค่ 30.-

.....

6-7-50

....

-เรื่องจะหาคู่ใหม่ ก็ไร้สาระ มันไม่ง่าย ด้วยกันทั้งคู่  
-เรื่องจะกลับคืนเก่า คงยาก นี่ก็จะครบปีอีกไม่กี่วัน ครบเดือน 12 เดือนแล้วที่เธอ

จากไป

-มัวมานั่งซึมเศร้า เดียวตายอยู่อย่างนี้

งานก็ไม่มี เงินก็ไม่มี

-เศรษฐกิจก็ตกต่ำ การเมืองก็แบ่งแยก ประเทศชาติก็ย่ำแย่

น้ำมันลิตรละ 30 กว่าบาทแล้ว

---

<sup>1</sup> โปรดพิจารณาประกอบหัวข้อ “เมื่อหลายอย่างประดังรุมเร้า ความเหงาก็มีมากขึ้น”

23-7-50

...เศรษฐกิจแบบนี้ เห็นอยู่จ้งเลย

.....

วันนี้แม่แต่แบงก์ 20 ไปกินข้าว ยังไม่มีเลย  
 ตื่นเช้าแต่ 8 โมง นั่งทำงานจน 4 โมงเย็น  
 โทรเช็คธนาคาร 1<sup>st</sup> choice ยังไม่โอนมาให้  
 จะหาของไปจำหน่ายก็ไม่มี  
 จะโทรไปเยี่ยมคน ก็ไม่รู้จะเยี่ยมใคร ไม่มีใครให้เยี่ยม  
 4 โมงครึ่ง โทรเช็คใหม่ โอนเข้ามา 16,000.-  
 ก็เลยได้กินข้าว

กด ATM ไปถอนค่างวดรถ 1 เดือน ค้างอยู่อีก 2 เดือน  
 เห็นอยู่มาก...

กู้แล้ว กู้อีก...พุงนี่ก็คิดจะกู้'...'อีกแล้ว"

ตัวอย่างบันทึกที่กล่าวถึงความรู้สึกว่าควรคิดถึงถึงอดีตภรรยา/แม่ของลูก ผู้  
 ทอดทิ้งตน การใช้สุราเป็นทางออก และบางตอนกล่าวถึงความเดือนร้อนลำบากทางเศรษฐกิจ

"24-7-50

ครบรอบ 1 ปี  
 หลุดพ้นจากอดีตเสียที  
 อดีตที่ไม่ดี ทิ้งไปให้หมด  
 อดีตที่ดีๆ อย่างไม่จ้งหางาย  
 คิดถึงเธอ...แม่ของลูกฉัน  
 ลูกที่ฉันรักมากที่สุด ทุกๆ คน

5-8-50

หลายวันนี้ เริ่มเหงาอีกแล้ว อยากจะหาใครสักคน  
 ตอนนี้ก็ยังไม่มีการ มันเหงาลึกๆ  
 ก็ผ่านพ้นไป คื่นๆหนึ่ง

นั่งกินเหล้า แต่เช้า ตื่นมา ยังไม่ได้กินข้าว  
ก็กินเบียร์ ไปขวดหนึ่งแล้ว  
นี่ก็ตี 1 ครึ่ง ยังนั่งกินเหล้าอยู่  
....

9-8-50

ใกล้วันแม่ ก็คิดถึงลูก...ลูกที่ไม่มีแม่  
ไม่รู้ว่า วันแม่ เธอจะคิดถึงลูกบ้างไหม...  
.....  
.....  
.....  
วันนี้ก็ถูกตัดโทรศัพท์ที่บ้าน  
ต้องหาเงิน....ไปจ่ายค่าโทร  
เหนื่อยแล้ว เหนื่อยอีก....”

ในขณะเดียวกัน หลังผ่านความทุกข์ไป 1 ปีกว่า บุคคลดังกล่าวก็มีความพยายามหาคนรักใหม่มาทดแทน เพื่อแก้ไขความเหงาในใจตน

“22-8-50

วันนี้ได้เธอมาบรรเทาความเหงาในหัวใจ  
ได้สัมผัสไออุ่นแห่งความคิดถึงอีกครั้ง  
ได้รู้จักว่ามีใครสักคนอยู่กับฉัน  
ไม่เปล่าเปลี่ยว เดียวดาย รู้สึกว่ามีเธออยู่เคียงข้าง  
คอยให้กำลังใจ รู้จักรักอีกครั้ง  
รู้ถึงความคิดคำนึง ความผูกพัน ความห่วงใย  
รู้สึกว่ามีตัวตนอีกครั้ง  
มีเลือดเนื้อ มีความรู้สึก มีความรัก เอื้ออาทรต่อกัน  
วันนี้ฉันรู้สึกมาก  
ขอบคุณเธอมากที่ให้ความรู้สึกแบบนี้กับฉัน

แม้มันจะไม่จริงยั่งยืน แต่วันนี้ก็มีความสุขมาก  
 รู้สึกอบอุ่นในหัวใจลึกๆ  
 ถามหาใครสักคนที่มาเติมเต็มในส่วนที่ขาด  
 ก็ได้เธอมาเยียวยาหัวใจที่เหงาหงอย  
 ถึงแม้จะเป็นภาพลวงตา ถึงแม้มันจะเป็นไปไม่ได้  
 แต่วันนี้ ฉันมีความสุข กลับมาอีกครั้ง...ขอบคุณเธอมาก  
 ที่ให้ฉันมีพลังอีกครั้ง

25-8-50

ด้วยความเหงา เปล่าเปลี่ยวใจ  
 วันนี้ ได้ทดแทน กลับมา  
 ทำให้จิตใจ ดีขึ้นมาก  
 อยากจะมีใครสักคน ที่เข้าใจ เห็นใจ  
 นอนกอด ยามเหงา  
 วันนี้ ได้นอนกอดเธอ  
 ทำให้สนิมในใจ ได้หลุดหายไปมาก  
 ความสัมพันธ์ ความอบอุ่น ความจริงใจที่มีให้แก่นั้น  
 มันเติมเต็มหัวใจ ในห้วงลึก ของ จิตสำนึก  
 ได้รับความจริงใจ แต่อาจจะไม่จริงจั่ง  
 เพียงแค่ครั้งเดียว ก็เต็มอ้อมในหัวใจ  
 ที่ได้รับจากเธอวันนี้  
 ขอบคุณเธอมาก ที่ทำให้หัวใจของฉันเติมเต็มอีกครั้ง  
 .....  
 หลังจากกระทมทุกซ์มาเป็นปี  
 เธอ...ทำให้ฉันรู้ว่าอัยระทมทุกซ์อีกเลย  
 ยังมีใครสักคน ที่ยังเป็นเพื่อน เป็นที่รัก ที่รอคอยอยู่  
 ...  
 ฉันจะเก็บความรู้สึกดีๆในวันนี้  
 แม้ว่าฉันจะคิดไปคนเดียวก็ตามที่

แต่ฉันอยากบอกเธอว่า  
เธอทำให้ฉันกลับมาเป็นคนอีกครั้งหนึ่ง

....

เธอ...ถึงแม้ว่า จะต่างกันมาก  
แต่เธอก็ทำให้ฉันรู้สึกได้ถึงความเป็นตัวตน  
ความอาลัยรัก ความเอื้ออาทรต่อกัน  
ความรู้สึกแบบนี้ หาที่ไหนไม่ได้  
ฉันถวิลหา ความรู้สึกแบบนี้มานาน  
เธอ...ทำให้ฉันรู้สึกแบบนี้ได้ในวันนี้  
...รู้สึกถึงความห่วงใย ความอบอุ่น  
อยากจะทำเธออีกครั้ง และอยากกอดตลอดไป  
อยากจะได้ความรู้สึกดีๆแบบนี้  
ทำให้ฉันได้เป็นคนขึ้นมาอีกครั้งหนึ่ง

4-9-50

...

ใจฉันหวั่นไหว มากขึ้นทุกวัน  
ด้านหนึ่งก็มีกำลังใจ ยามมองรูปภาพเธอ  
อีกด้านหนึ่งก็เกิดความเหงาในหัวใจอยู่ลึกๆ  
ความรักกำลังก่อตัวกับเธอ  
แต่ไม่รู้จะทำอย่างไร

8-9-50

หลายวันนี้ นอนไม่หลับ ได้แต่เพียงนอนหลับตา  
ชั่วโมงแล้ว ชั่วโมงเล่า ผ่านไปจนสว่าง  
ไม่ได้ตื่น เพราะยังไม่ได้หลับ  
ในใจคิดถึงผู้หญิงสองคน  
คนหนึ่ง ทำให้เราเจ็บ

คนหนึ่ง ที่คอยให้กำลังใจ  
 คิดถึงเธอทั้งสองคน  
 คนแรก คงเป็นไปไม่ได้ที่จะกลับมาเหมือนเดิม  
 คนที่สอง คงเป็นไปไม่ได้ ในตอนนี้

.....

คืนวันอาทิตย์ 16-9-50

...

วันนี้ เธอโทรมาคุยอีก...ดาว  
 แต่ไปไม่ได้ เพราะต้องทำกับข้าวให้ลูกกิน  
 ได้คุยกับเธอ แค่ 5 นาที ก็รู้สึกดี ๆ กับชีวิต  
 แม้ว่า โทรศัพท์จะถูกตัด โทรออกไม่ได้ เพราะไม่ได้จ่ายเงิน  
 ก็ยังมีเธอที่ทำให้รู้สึกว่า ในความทุกข์เข็ญ ก็ยังมีความสดใส  
 ที่เธอมอบให้ ที่รู้สึกได้ในความสุขเล็กๆ

...

17-9-50

เดิมนั้นตั้งใจไม่ยอมรับรู้อะไร

....

คำ ไม่ได้ไปหาดาว เธอคงมีลูกคำมาก  
 ไม่อยากจะเจ็บ ก็อย่ารักอีก

....

ปรากฏว่า นอนไม่หลับ...  
 อารมณ์ยามนี้ ซ่างเปล่าเปลี่ยว เดียวดาย เสียจริงๆ  
 ไม่มีแม้แต่เสียงเพลง<sup>1</sup> มีเพียงเสียงพัดลม  
 ที่คงหมุนใบพัด อยู่อย่างนี้

ชีวิตเรา จะปล่อยให้มันหมุนไปเรื่อย ๆ

โดยไม่กำหนดเองเลยหรือ

. ....

<sup>1</sup> เนื่องจากอดีตภรรยาได้ขนเครื่องเสียงและซีดีต่างๆ ในบ้านไปหมดเกลี้ยง

ตัวหนังสือ มากมาย เขียนอยู่เป็นปี  
 มันก็เท่านั้น นั่งอ่าน นั่งเขียน  
 เพิ่มตัวหนังสือขึ้นมาอีก 1 บรรทัด  
 มันก็เท่านั้น นั่งเขียน นั่งบันทึกตัวเอง  
     กินเหล้า สูบบุหรี่  
     แล้วก็เปล่าเปลี่ยว อยู่คนเดียว  
     ไม่มีใครมาเหงา มาเปล่าเปลี่ยวกับเรา  
 เขียนอีก 1 บรรทัด ก็เพิ่มตัวอักษรขึ้นมาอีก 1 บรรทัด  
 มันก็เขียนไป เช่นนี้ ทุกวันและทุกคืน  
 ยกเบียร์ขึ้นมาดื่ม หยิบบุหรี่ขึ้นมาสูบ  
 แล้วอย่างไรต่อ กับชีวิตที่เหลืออยู่  
 ไม่มีใครเขามาสนใจหรอก แล้วเรื่องอย่างไร  
 จะไปเล่าให้ใครฟังได้ มีแต่คนเขาจะปิดหูไม่อยากฟัง  
     บรรทัดสุดท้ายสำหรับคืนนี้  
     เพิ่มตัวอักษรขึ้นมาอีก 1 บรรทัด แต่ในใจเพิ่มขึ้นเท่าไรไม่รู้

19-9-50

วันนี้ไปชอปปชานาค มันก็เท่านั้น  
 ไม่อาจเต็มเต็ม  
 ไม่อาจเต็มเต็มหัวใจของฉันได้  
 ก่อนไป ก็อยากไป ถึงจะไป  
 ไปแล้ว ก็เท่านั้น  
     ไม่มีข้อบกพร่องที่อบอุ่น  
     ไม่มีความจริงใจ  
     ไม่มีอะไรเลย  
     ไม่มีอะไรเลย  
     กลับมาที่เท่านั้น  
     มานั่งเขียนตัวอักษรอีกหน้าหนึ่ง  
     แล้วก็นั่งเขียนมันอยู่นั้น

ไปหาแล้ว ไม่มีอะไร  
 กลับมาบ้าน สู้หัวใจอันเปล่าเปลี่ยว  
 นั่งกินเหล้า นั่งกินเบียร์  
 มองดูลูกน้อย นอนหลับอยู่บนเตียง ขอกอดลูกนอนหลับ

คืนวันอาทิตย์ 23-9-50

วันนี้ ผัดหมักกะโรนีกับข้าวผัด  
 ได้ทำอาหารให้ลูกกิน ทุกอาทิตย์ ก็ดี อบอุ่นดี  
 ดูละครเกาหลี เรื่อง จูมง  
 นางเอกสวยมาก แม่พระเอกยิ่งสวยใหญ่  
 ดูเสร็จแล้วว่าจะไปราชนาวิกโยธิน แต่ก็ไม่ได้ไป  
 จะไปวัดลุ่ม ก็ไม่ได้ไป มาเดือนหนึ่งเต็มๆ  
 แต่ทำไม่รู้สึกลูกผูกพันมาก ก็เพราะคิดถึงทุกวันนะซี

.....

27-9-50

เมื่อคืน เธอยิงโทรศัพท์มา แต่ไม่ได้โทรกลับ  
 เพราะไม่มีเงินไปหาเธอ และไม่อยากจะหาเหตุผลปฏิเสธที่จะไม่ไป  
 เลยส่ง SMS ไปหา So happy, you phone to me เธอก็ตอบกลับมาด้วย  
 ข้อความเดียวกัน

อยากจะไปหา อยากจะไปกอด แต่เงินก็ไม่พอ  
 น้องบอลจะสอบวันจันทร์ ยังไม่ได้จ่ายค่าเล่าเรียนเลย 6,500.-  
 .....  
 รายจ่ายรออยู่ มากกว่าเงินใน ATM  
 เลยไม่รู้จะจ่ายใครก่อน  
 เย็นพุงนี้ทำอะไรให้ลูกกินดี

วันศุกร์ 5-10-50

วันนี้ได้ไปหาเธอ..ดาว ไม่ได้ไปหาเธอมาเดือนกว่า

วันนี้ได้ไป เพราะต้องไป ปัญหาต่างๆมากมาย

ไม่รู้จะคุยกับใคร ไม่มีใครชีวิตให้คุยด้วย

มีเพียงเธอ ที่ให้ความรู้สึกดีๆกับฉัน

ไม่น่าเชื่อ ไม่ได้ไปหาเธอ มาเดือนกว่า

แต่กลับคิดถึงเธอทุกคืนวัน

.....

อ้อมกอด และไออุ่น

สัมผัส และกามารมณ์

รอยยิ้ม และเสียงหวาน

นอนกอด และ นอนหลับด้วยกัน

แม้เพียงช่วงเวลานิดเดียว

ก็สุขเหลือล้น

อยากจะนอนกอดเธอ หลับถึงเช้า

ตื่นมายังมีเธออยู่ ไม่ได้หลับฝันไป

6-11-50

วันนี้ได้ไปหาเธอ...ดาว

เมื่อตื่นนอนไม่หลับ ทั้งคืน เพราะคิดถึงเธอ

ด้วยอารมณ์เปลี่ยวเหงา

ได้ไปหาเธอ เต็มเต็มอารมณ์ส่วนที่ขาด

มีเพียงเธอ ที่ฉันให้ความรัก และรู้สึกรักอีกครั้ง

มีความรู้สึกดีๆ ในหัวใจ

ยามมองหน้าเธอ ยามมองตาเธอ

ฉันหวั่นไหวเหลือเกิน

อยากทะนุถนอม เท็ดทูน อยากปกป้องดูแล

มองหน้าเธอใกล้ๆ แล้วรู้สึกเหงาลึกๆ

จะมีใครใหม่ ที่จะได้นอนกอด และมองตากันแบบใกล้ชิดๆอย่างนี้  
 ได้นอนกอดเธอ ได้รับความรู้สึกดีๆจากเธอ  
 อยากจะได้ทุกวัน ชีวิตฉันคงจะดีขึ้นกว่าที่เป็นอยู่  
 ยามค่ำคืน จิตใจจะได้ไม่ฟุ้งซ่าน  
 เมื่อมีใครสักคนคอยให้กำลังใจ คอยดูแลห่วงใยซึ่งกันและกัน  
 ในเวลานี้ ถึงแม้ไม่อาจพบเธอได้ทุกวัน  
 แต่ในใจฉัน มีเธอทุกวันทุกคืน

.....

14-11-50

เอาอีกแล้ว หัวใจดวงนี้ เจอใครที่ดีๆ ไม่ได้เลย  
 จิตใจอ่อนไหวเสียนี้กระไร ช่างอ่อนไหว เมื่อพบผู้หญิงดีๆสักคน  
 เหมือนกับว่า หัวใจมันเรียกร้อง เมื่อเจอผู้หญิงที่ดี และน่ารัก  
 จิตใจก็อ่อนไหวไปหมด โดยไม่คำนึงถึงเรื่องอะไรเลย  
 ปล่อยให้เวลาให้ผ่านพ้นไป เดี่ยวก็มีแวบๆเข้ามา  
 แวบๆเข้ามาเพียง 5 นาที ทั้งๆที่ได้แคว่มองหน้า  
 ใจเราก็ตัดไป ถึงไหนๆ คนๆนี้จะดีหรือไม่  
 คนๆนี้จะตรงสเปคหรือเปล่า  
 คนๆนี้จะจีบดีหรือเปล่า  
 คนๆนี้ ไซ้เลย ที่อยากจะได้เป็นแฟน  
 เธอช่างดูผู้หญิง อ่อนหวาน แค่เดินผ่านไป 2 ก้าว  
 ก็คิดมากขนาดนี้ เรายังช่างไร้สาระสิ้นดี  
 เดินผ่าน ผู้หญิง ทุกคน คิดทุกคน ตั้งแต่นักเรียนจนคนทำงาน  
 ทุกคนที่เดินผ่าน นั่งรถผ่าน มองหาแต่ผู้หญิง  
 อยากจะรู้ว่า มีใครสักคนใหม่ ที่อยากมาร่วมชีวิตกับเรา  
 มองผ่าน มองดู เป็นคู่ๆ ทั้งวัยรุ่น วัยผู้ใหญ่  
 เขามีคู่กัน แต่เรากลับอยู่เดี่ยวดาย”

แม้ผ่านไปเกือบปีครึ่ง ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษายังคงให้คำอธิบายแก่ชะตาชีวิตที่  
 ตนประสบไม่ได้

“16-11-50

....เธอคิดถึงฉันบ้างหรือเปล่า

ฉันคิดถึงเธออยู่ตลอดเวลา

ไม่น่าเลยชีวิตของเราทั้งสอง

จะต้องมาแยกทางกันอย่างนี้

ไม่รู้เป็นเพราะอะไร

กรรมเวร มันก็เป็นอย่างเช่นนี้หรือ

ฉันขอโทษ ที่ไม่อาจทำให้เธอมีความสุข

ฉันขอโทษ ที่ทำให้เธอ ต้องจากไป

ฉันก็ไม่เข้าใจ ที่เธอทิ้งลูก ทิ้งครอบครัวไป

ฉันก็ไม่เข้าใจว่าเธอไปพบสิ่งใหม่ที่ดียิ่งๆ

กว่าที่เป็นอยู่ กับฉันได้อย่างไร

ฉันไม่เข้าใจ

16 เดือนแล้วที่เธอจากฉันไป”

บันทึกบางส่วนซึ่งถึงการปรับตัวต่อปัญหาชีวิตในทางที่เป็นผลร้ายต่อสุขภาพ  
อย่างการสูบบุหรี่ ดื่มสุราอย่างหนัก เช่น

“18-11-50

เดี๋ยวนี้ กินเหล้า สูบบุหรี่ จัดมาก

เมื่อคืนก็ เมามาก ทำอะไรที่ไม่ดีเลย

วันนี้ เลยกินมาบ่าย 2 สุขภาพย่ำแย่มาก

ข้าวก็กินไม่ลง.....

.....

ขึ้นมาทำงานนิดหน่อย...

แล้วก็นั่งกินเหล้าต่อ ทั้งๆที่ไม่มีแรงจะกินแล้ว

วันนี้ดาวโทรมาอีก อยากจะไป แต่ไปไม่ไหว

ต้องทำกับข้าวให้ลูกกินด้วย

นั่งอยู่ตรงโต๊ะทำงาน แบบนี้ทุกวัน คิดแต่เรื่องตัวเอง วทวนอยู่อย่างนี้  
 อยากจะหาใครสักคน คนดี ๆ สักคนมาเป็นเพื่อน คอยดูแลกันและกัน  
 แม้สมรรถภาพ จะถดถอย ไม่น่าเชื่อถือ ยังไม่ทัน 50 ก็หมดสภาพแล้วหรือเรา  
 ทั้งความเครียด ทั้งเหล่า บุหรี่ ทำร้ายสุขภาพตัวเอง ต้องเลิกได้แล้ว คิดถึงลูกๆ  
 บ้าง”  
 ควบคู่กับการทำลายตนเอง การแสวงหาความสัมพันธ์ยังคงดำเนินต่อไปตราบที่  
 ชีวิตยังมีอยู่

“6-12-50

เครียดมาหลายวัน วันนี้เลยชวน...ไปทำพระด้วยกัน  
 ไปแล้วก็เท่านั้น กลับมาแหวะหาดาว ก็ไม่ได้เจอ ทำงานอยู่  
 ไปเที่ยวมันก็เท่านั้น ระบายความเครียดไม่ได้  
 คินนี้รู้สึก เปล่าเปลี่ยว อย่างแท้จริง  
 รับรู้ถึง ความอยู่คนเดียว กับความเจ็บ  
 ไม่มีเสียงเพลง ไม่มีโทรศัพท์ โทรหาดาวก็ไม่ว่าง  
 อยากจะคุยกับดาวจังเลย อยากจะนอนกับเธอจริงๆ

.....

ลงไปดูลูกๆ เข้านอนเรียบร้อยหรือยัง

11-12-50

ดี 2 ดาวโทรมา โทรกลับไป คุยชั่วโมงหนึ่ง  
 หากมีคนคอยคุย คอยปลอบใจ คงจะดีมาก  
 คุยเรื่องธรรมะก็ได้ คอยเตือนเรา  
 เด็กอายุ 22 สอนธรรมะให้เราได้  
 คุยกันเรื่อง อารมณ์ เรื่อง sex ก็คุยได้  
 คุยแบบสุภาพ เป็น sex ที่อบอุ่น ไม่ได้เป็น sex แบบเอาแต่อารมณ์  
 คุยกับเธอแล้ว มีความสุขมาก  
 ยิ่งทำให้ ต้องการใครสักคน มากขึ้นเรื่อยๆ  
 ใครก็ได้ ที่เข้ากันได้ ทั้งความคิด วิธีชีวิต

18-4-51

เมื่อคืนได้พาเธอไปนอนค้างที่.....

ได้นอนกอดเธอทั้งคืน ดึงใจปรารถนา

แต่เธอกลับร้องไห้ เมื่อเราพยายามจะทำอะไรต่อ

แต่ก็ไม่มีอะไร เธอยังให้นอนกอดต่อไป

ไม่กล้าถามว่า ทำไมเธอถึงร้องไห้

.....

ต่อมา ถามเธอว่า ร้องไห้ทำไม

เธอบอกว่า แค่นี้ก็พอ พักผ่อนไม่พอ

ไม่ได้โกรธเราหรอก เข้าใจผู้ชายก็อย่างนี้ทุกคน

บอกเธอว่า รอวันนี้ มานานแล้ว

ที่ได้คืนเข้ามา มีเธอนอนข้างๆ

เวลาดูผู้หญิงให้ดูตอนตื่นนอน ว่าสวยหรือเปล่า

เข้าวันนั้น เธอสวยมาก แม้ตาบวมๆ เพราะนอนร้องไห้"

บททำยๆที่ผู้ศึกษาได้อ่านจากบันทึกผู้เขียน และประจวบกับเป็นช่วงทำยของเวลาในการเก็บข้อมูลของผู้ศึกษาซึ่งได้มาพบผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาทำยนี้ สุขภาพของเขาย่ำแย่อย่างมาก พอๆกับวิกฤตชีวิตด้านการงาน การเงินเพื่อเลี้ยงดูลูก และการหาคู่รักใหม่ที่ยังไม่ลงตัว

"13-9-51

ตั้งแต่วัวว่าเป็นโรคตับอักเสบ ความคิดหลายๆอย่างก็เปลี่ยนไป

ตอนแรกคิดว่าเป็นโรคกระเพาะธรรมดา

ไปหาจิตแพทย์บ้านสมเด็จพระมาเด็จนกว่า ตอนนั้นก็เลิกเหล้า เลิกเบียร์ได้หลายวัน

แล้ว

แต่ยังคงต้องอาศัยยาที่หมอให้ มือก็เริ่มหายสั่น แต่สุขภาพยังไม่ดีขึ้นเท่าไร

ตั้งแต่ไม่เมา บางวันอาจกินเบียร์ 1-2 ขวด บางวันไม่กินเลย

เมื่อไม่เมา ความอยากจะไปหาดาวก็น้อยลงไป อาจเพราะสุขภาพ+ไม่มีเงิน

ขาด

เธอ SMS และโทรมาหา 4 วันติดกัน ยังไม่ยอมไปหาเลย ทั้งๆที่คิดถึงใจแทบจะ

ความรู้สึกทางเพศไม่มีเลย เจ็บๆกับทุกเรื่อง ไม่มีเงิน ไม่รู้จะทำอะไรดี

สุขภาพก็ต้องอาศัยยานอนหลับทุกคืน

ไม่มีงาน ไม่มีเงิน ค่าใช้จ่ายก็มีแต่จ่ายเท่าเดิม จะเปิดเทอมอีกแล้ว ยังไม่รู้จะหาที่ไหน

อยากจะไปหาดาวมาก แต่เสียตายนเงิน ไม่มีงาน ให้เก็บเงินเลย”