

## คำนำสำนักพิมพ์

ปัจจุบันมีผู้หญิงที่เลือกใช้ชีวิตโสดหรือเลือกที่จะไม่แต่งงานมากขึ้น อย่างไรก็ตาม บนเส้นทางการใช้ชีวิตคนเดียวนี้ ย่อมเป็นเรื่องปกติที่ผู้หญิงบางส่วนอาจมีความกังวลเล็กๆ บางอย่างในใจ และสงสัยว่าจะเตรียมรับมือกับเรื่องนั้นอย่างไรดี

ในหนังสือเล่มนี้ ผู้เขียนซึ่งเป็นนักจิตวิทยาที่ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับปัญหาของผู้หญิง และทำกิจกรรมในองค์กรที่ดำเนินงานเกี่ยวกับปัญหาของผู้หญิงมายาวนาน ได้แบ่งปันมุมมองการใช้ชีวิตโสดของตน และแนะนำวิธีการใช้ชีวิตโสดอย่างมีความสุขให้แก่สาวโสดทุกท่าน ตั้งแต่กระบวนการสำรวจและทำความรู้จักตัวเอง การใช้เวลาดูแลตัวเอง ไปจนถึงการวางแผนอนาคตในด้านต่างๆ เช่น ด้านการเงิน การดูแลสุขภาพ การสร้างความสัมพันธ์ นอกจากนี้ยังเน้นย้ำและเสริมสร้างความมั่นใจเรื่อง ‘คุณค่า’ ในตัวเองให้แก่ผู้หญิงด้วยว่า ถึงไม่ได้ใช้ชีวิตตามสูตรสำเร็จเรื่องการแต่งงานมีลูก แต่คนเราล้วนมีคุณค่าอยู่แล้วโดยไม่ต้องสรรหาจากที่ไหนหรือยึดโยงตัวตนกับคนอื่นเลย

เปิดหน้าถัดไปแล้วมาเรียนรู้วิธีใช้ชีวิตตัวคนเดียว  
ไปด้วยกัน แม้ไม่มีคนเดินข้างๆ แต่ไม่ได้หมายความว่าเรา  
จะเดียวดาย และเราสามารถมีชีวิตดีๆ และมีความสุขได้  
ด้วยตัวเองแน่นอน

**สำนักพิมพ์ Be Bright**

## คำนำผู้แปล

ในยุคนี้ การใช้ชีวิตเป็นโสดอาจไม่ใช่เรื่องแปลกสำหรับคนในสังคมไทย การแต่งงานไม่ใช่เป้าหมายสูงสุดในชีวิตของผู้หญิงทุกคนอีกต่อไป ทว่าบางครั้งแนวคิดบางอย่างก็ยังคงก่อกวนเราอยู่ ทำให้รู้สึกว่าการเป็นโสดเท่ากับชีวิตไม่สมบูรณ์ ซึ่งความคิดเช่นนี้เราประสบได้ทั้งจากคนภายนอกและจากเสียงในหัวของเราเอง

ณ ช่วงเวลาที่แปลหนังสือเล่มนี้ เนื้อหาบางช่วงบางตอนช่างตรงใจและจุดประกายให้อยากลุกขึ้นมาลงทุนเวลาและความใส่ใจให้ตัวเองมากขึ้น หลายครั้งผู้แปลก็รู้สึกว่า จะต้องประสบความสำเร็จ ต้องบรรลุเป้าหมายหนึ่งๆ ก่อนจึงจะถึงเวลามีความสุข จนลืมไปว่าเราสามารถดื่มด่ำกับชีวิตได้ในทุกขณะ ต้องขอบคุณหนังสือเล่มนี้ที่ช่วยย้ำเตือนให้ฉุกละหุกคิดถึงจุดนี้อีกครั้งจริงๆ

ผู้แปลหวังเป็นอย่างยิ่งว่าผู้อ่าน ไม่ว่าจะโสดหรือผู้หญิงที่อยู่ในสถานะใดก็ตามแต่ จะได้รับแรงบันดาลใจให้หันมารักตัวเองและมีความสุขกับความเป็นตัวเองมากขึ้น ดังความตั้งใจของผู้เขียนนะคะ

นกพร เรืองสา

## คำนำผู้เขียน



ปี 2020 ทวีโลกเริ่มต้นด้วยความโกลาหลพร้อมกับ โควิด-19 พวกเราคิดว่า ‘ทนแค่นี้ก็เดือนหรือก่นา’ แต่ โรคระบาดชนิดใหม่นี้ทำราวกับเยาะเย้ยความคิดนั้น นึกภาพ ไม่ออกเลยด้วยซ้ำว่าจากนี้ต้องอยู่กันอย่างระมัดระวัง แค่นั้น แม้แต่เรื่องเล็กน้อยในชีวิตประจำวันก็แสนธรรมดา ก็ยังเปลี่ยนแปลงไปเสียหมด

นอกจากจะไม่ได้ออกไปชมดอกไม้แล้ว พายุฤดูร้อน ยังกระหน่ำซ้ำเติมให้เราเศร้าซึ้งและหดหู่ยิ่งกว่าเก่า กว่าพวกเราจะผ่านทั้งปีมาได้ก็สาหัสสากรรจ์และแทบเอาตัว ไม่รอดกันเลยทีเดียว ทว่าเวลาก็ดำเนินไปอย่างรวดเร็ว ฤดู ไปไม้ผลิล่วงเลยผ่านไปและใกล้เข้าสู่ฤดูใบไม้ร่วงแล้ว ซึ่งฉัน ก็หวังว่าสถานการณ์ต่างๆ จะดีขึ้นในฤดูใบไม้ร่วงนี้แหละ

เวลาผ่านไปรวดเร็วเหลือเกินค่ะ ไม่ใช่แค่ปีนี้ แต่เวลา ในชีวิตของฉันเป็นเช่นนั้นเสมอ ฉันสลัดใจเมื่อเห็นกลีบ ดอกไม้ร่วงหล่นเพราะสายลมอย่างไร้ทางเลือก มุมหนึ่งของหัวใจหนาวเหน็บอย่างไม่รู้สาเหตุเมื่อเห็นความสดใสของ ท้องฟ้าฤดูใบไม้ร่วงอันแสนเจิดจ้า มันคงถึงวัยที่ฉันเริ่มรู้สึก กับสิ่งต่างๆ ที่ไม่เคยรู้สึกในช่วงวัยยี่สิบเสียแล้วละค่ะ

อาจเพราะวัยนี้แล้วกรรมัง ฉันถึงอยู่ได้รุ่งบ้างเป็น  
ครั้งคราว ณ ขณะนี้เองก็เป็นช่วงกลางดึกที่กำลังจะสว่างเข้าสู่  
เช้ามืดแล้วเช่นกัน บนโต๊ะทำงานของฉันมีหนังสือหลากหลาย  
แนววางระเกะระกะ บนเก้าอี้ที่ฉันนั่งมีลูกหมาหนึ่งตัว ส่วน  
บนที่วางแขนมีลูกหมาอีกสองตัว รวมเป็นสามตัวที่กำลังใช้  
เวลายามค่ำคืนไปด้วยกัน มันดีมากจริงๆ ค่ะ คงเพราะช่วงนี้  
ฉันตั้งใจตีหมาแพ่ให้น้อยลง กลิ่นของกาแพ่ที่ตีมาในค่ำคืน  
นี้จึงหอมหวานอย่างล้ำค่าเหลือเกิน โลกนี้ช่างเงียบสงบ และ  
ฉันเองก็สงบเช่นกัน

ฉันเคืองมากเมื่อยืนอยู่เบื้องหน้าอนาคตแบบใหม่  
เข้ามาหาแบบปุบปับทั้งที่ไม่ต้องการ ลำพังชีวิตฟรีแลนซ์ที่  
เพิ่งเริ่มต้นก็ไม่มั่นคงอยู่แล้ว ยังต้องกดดันเพิ่มขึ้นอีกเมื่อ  
เห็นว่าชีวิตกำลังจะพังทลายไม่เหลือชิ้นดีเพราะโควิด แต่ฉัน  
ก็ได้ค้นพบว่าทุกคนต่างสู้เคียงบ่าเคียงไหล่ เผื่อ และไม่  
เอาแต่พูดถึงความเจ็บปวดของตัวเองเพียงอย่างเดียว เพราะ  
แบบนั้นแหละค่ะ การใช้ชีวิตไปด้วยกันถึงเป็นสิ่งที่ดีงาม

ฉันไม่ได้แต่งงานค่ะ ครอบครัวฉันมีเพียงหนึ่งคนมา  
ตั้งแต่วัยเลขสองตอนปลายจนกระทั่งสว่างมาถึงวัยสี่สิบกว่าปี  
ฉันหาบ้าน ไร่ เรือนกระทิงจบการศึกษา และท่องเที่ยวตาม  
ลำพัง จริงอยู่ว่ามันอิสระ แต่ฉันก็ต้องรับผิดชอบทุกเรื่องใน

ชีวิตแต่เพียงผู้เดียว อาจมีบางครั้งที่เหงาๆ เศร้าๆ บ้าง แต่ก็ไม่ถือว่าฉันโศคร้ายที่ไม่ได้แต่งงานนะค่ะ

แน่นอนว่าฉันเองก็เคยวาดฝันถึงการแต่งงานค่ะ แต่หลังจากพบกับความหวังเรื่องนั้นไปนาน ฉันก็รู้สึกว่ามีบางจังหวะ ชีวิตของฉันเหมือนตะปูที่ยื่นออกมา เป็นคนที่ไม่ได้เปล่งประกาย แต่เหมือนตะปูที่ยื่นออกมาจากที่ไหนสักที่ ซึ่งไม่ค่อยมีประโยชน์และดูเกะกะแต่ก็ไม่ธรรมดา ไม่ว่าไปที่ไหนก็รู้สึกไม่ใช่ที่ของเรา และรู้สึกว่าต้องทำอะไรสักอย่างให้สำเร็จ อาจเป็นเพราะฉันใช้ชีวิตเลียนแบบผู้ใหญ่ตั้งแต่ยังไม่เป็นผู้ใหญ่จริงๆ ก็เป็นได้ค่ะ

หลายอย่างเปลี่ยนไปมากระหว่างที่ฉันเรียนเป็นนักจิตบำบัด ฉันเริ่มเปิดใจยอมรับว่า ต่อให้ชีวิตฉันเหมือนตะปูที่ยื่นออกมาก็ไม่เป็นไร และหากปรารถนาจะเปล่งประกายดูดวงดาวก็ย่อมได้เช่นกัน ฉันปล่อยวางความโลภที่อยากได้อะไรก็มี แล้วก็เริ่มมองเห็นสิ่งต่างๆ ที่จำเป็นสำหรับฉันจริงๆ ค่ะ ฉันอยากรับฟัง อยากเติมเต็มสิ่งที่ฉันต้องการอย่างใส่ใจ และพยายามจะทำเช่นนั้น แล้วชีวิตของฉันก็ค่อยๆ เปล่งประกายในสายตาตัวเองโดยไม่ต้องเป็นดวงดาวที่เปล่งประกายในสายตาใคร การอยู่คนเดียวนั้นไม่ดีไม่แย่ค่ะ เพราะตอนนี้ฉันเลิกสนใจแล้วว่าตัวเองต้องอยู่คนเดียว

หรือไม่ แต่สนใจว่าฉันมีชีวิตที่ดีเมื่ออยู่กับตัวเองและอยู่ร่วมกับผู้อื่นหรือเปล่านั้นมากกว่า

คำว่า **โสด** หรือ **ไม่แต่งงาน** เพิ่งกลายเป็นคำสำคัญในสังคมของเราได้ไม่นาน เพราะยุคที่ผ่านๆ มาคนมองว่าการแต่งงานเป็นพิธีหนึ่งที่ต้องผ่านสักครั้งในชีวิต และปฏิบัติกับผู้หญิงที่ไม่ได้ผ่านพิธีนั้นราวกับสินค้าที่มีตำหนิ ทว่าคนสมัยนี้ไม่ได้มองผู้หญิงโสดที่ไม่ผ่านการแต่งงานด้วยสายตาแบบนั้นอีกต่อไปแล้วละ อย่างไรก็ตาม บางช่วงเวลาฉันก็เคยรู้สึกว่าตัวเองช่างไร้ค่าที่ไม่ได้แต่งงาน และร้อนใจว่ามีอะไรผิดพลาดตรงไหนหรือเปล่า ฉันว่าผู้หญิงโสดหลายๆ คนน่าจะเป็นแบบนี้แหละ แต่พอถึงจุดหนึ่งฉันก็รู้ว่า นั่นคือภาวะที่ทุกคนต้องแบกหากยังมีชีวิตอยู่ **และไม่ว่าจะแต่งงานหรือไม่ แต่ง จะมีลูกหรือไม่ ก็ตาม สิ่งสำคัญที่สุดคือเราภาคภูมิใจกับตัวเองแค่ไหน และชีวิตของเราเปลี่ยนแปลงได้ขึ้นอยู่กับว่าเรารักและภูมิใจในตัวเองเท่าไรด้วยละ**

หนังสือเล่มนี้เต็มไปด้วยเรื่องราวดังที่กล่าวมาข้างต้นนี้เลยละ เรื่องราวของผู้หญิงโสดคนหนึ่งที่ใช้ชีวิตในแต่ละวัน โดยไม่ได้ประสบความสำเร็จอย่างยิ่งใหญ่หรือมีชื่อเสียงในสังคม ฉันอยากให้สิ่งที่ฉันคิดและวิถีชีวิตที่ฉันใช้

เป็นดังคำท้าทายที่ส่งไปยังผู้หญิงทุกคนที่มีชีวิตคล้ายๆ กัน  
ฉันอยากส่งคำท้าทายไปยังเหล่าผู้หญิงโสด เพราะถึงพวกเรา  
จะตัวคนเดียว แต่ก็ไม่อาจอยู่เพียงลำพัง อยากพูดคุยว่า  
**‘จับกำลังใช้ชีวิตแบบนี้ค่ะ พวกคุณล่ะใช้ชีวิตแบบไหนกันบ้าง’**  
และเสริมว่า **‘รู้สึกอย่างไรบ้างที่ใช้ชีวิตแบบนี้ค่ะ’** อยากลอง  
ถามว่าควรทำอะไรเราจึงจะมีชีวิตที่ดีไปด้วยกันได้ อยาก  
ถามและค้นหาว่าเราจะผ่านขั้นตอนนั้นไปด้วยกันได้ไหม  
แม้ไม่มีคำตอบตายตัวก็ตาม ฉันจึงถือโอกาสเขียนหนังสือ  
เล่มนี้ขึ้นมา เพราะปรารถนาจะสร้างเส้นทางสำหรับเดินไป  
ด้วยกันนี้แหละค่ะ

แต่ก็เหมือนที่เป็นเสมอมา ความปรารถนาและความ  
สามารถของฉันไม่ว่าจะพอดีกันเสมอไป ฉันยังงะแงะ ยัง  
ไม่ชำนาญพอจะสื่อสารทุกเรื่องราวที่อยากพูดออกไปได้  
ครบถ้วน บางครั้งก็ท้อแท้และผิดหวังกับตัวเองมาก แต่  
การแบ่งปันเรื่องราวนี้ก็ใช่ว่าจะเป็นอีกหนึ่งความท้าทาย ความสำเร็จ  
และความพึงพอใจของฉัน และฉันหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้  
แบ่งปันกับผู้ที่ต้องการค่ะ

ชีวิตโสดไม่ใช่เรื่องพิเศษหรือแปลกประหลาดเลยล่ะ  
มันเป็นเพียงรูปแบบหนึ่งของชีวิต สิ่งสำคัญคือทัศนคติ  
ของเราที่มีต่อการใช้ชีวิตแบบนั้นต่างหาก เพราะฉะนั้น



ขอให้พวกเราใช้ชีวิตที่เปล่งประกาย ขอให้ได้พบใครสักคน  
ที่มีรูปแบบชีวิตที่เหมือนกันและอยากร่วมเดินไปด้วยกัน  
ผ่านหนังสือเล่มนี้ และขอให้ผู้คนเหล่านั้นแบ่งปันเรื่องราว  
ชีวิตอย่างสุขใจไปด้วยกัน

สุดท้ายนี้ ฉันอยากส่งคำว่ารักและขอบคุณแก่คุณแม่  
และครอบครัวอันเป็นที่รัก ซึ่งคอยสนับสนุนและให้กำลังใจ  
ฉันอย่างมั่นคงและอบอุ่นเสมอ และขอขอบคุณชาวอีดีมบุ๊กส์  
ผู้ให้โอกาสได้ตีพิมพ์หนังสือเล่มแรก รวมถึงคุณอีอายอน  
ที่ช่วยเรียบเรียงด้วยความเอาใจใส่ด้วยนะคะ

ขอบคุณค่ะ

**ควอนมีจู**

# สารบัญ

## Chapter 1

.....

### เหตุใดเราจึงเลิกฝันถึงการแต่งงานกันนะ

- |  |    |
|--|----|
| 1. ยุคแห่งการแต่งงานกับตัวเอง  | 20 |
| 2. ไม่ได้มีแค่นั้นที่โสด   | 29 |
| 3. การแต่งงาน? ความจำเป็นต่อรัฐ vs<br>ทางเลือกสำหรับตัวฉัน           | 36 |
| 4. ชาวปี 82 ที่ไม่ยอมยกสูญเสียตัวตนแบบ ‘คิมจียอง’                    | 43 |
| 5. คำพูดที่ไร้ความรับผิดชอบที่สุดคือ<br>‘ทำก็เสียดาย ไม่ทำก็เสียดาย’ | 52 |
| 6. เทพนิยายที่ชื่อว่า ‘ครอบครัวของเรา’                               | 59 |

## Chapter 2

.....

### ชีวิตตัวคนเดียว มุมมองที่ฉันมองตัวฉัน

- |   |    |
|---|----|
| 1. เธอก็ปกติดี แต่ทำไมยังโสดล่ะ         | 70 |
| 2. คนโสดจำ มาเขียนข้อดีของตัวเองกันเถอะ | 76 |

3. ไม่จำเป็นต้องอธิบายตัวเอง	83
4. ฉันไม่ใช่คุณนายของใคร	89
5. วาดภาพตัวเองในอีก x ปีให้หลัง	97
6. ฉันจะเป็นเพื่อนที่ดีที่สุดในชีวิตให้ตัวเอง	105
7. ความคิดเกร็ดเล็กเกร็ดน้อยที่กลมกล่อม เกี่ยวกับการแต่งงาน	112

## Chapter 3

.....

### สำรวจตรวจตรา เวลาส่วนตัวของฉัน ‘คนเดียว’

1. สิ่งแรกที่ทำเมื่อตื่นนอน	124
2. สิ่งที่ต้องทำหลังเลิกงานและก่อนเข้านอน	131
3. การเป็นชนชั้นกลางผู้สง่างาม	139
4. ตัดไม้ดำกับช่วงเวลาพิเศษสำหรับเราคนเดียว	151
5. ภาวนาและทำสมาธิ	158
6. ทำงานจิตอาสาเหมือนงานอดิเรก	165

## Chapter 4

---

ที่เป็นแบบนี้เพราะตัวคนเดียวหรือ?  
ต่อให้อยู่สองคนก็เหมือนกันแหละ

1. จะอยู่คู่หรืออยู่คนเดียว มนุษย์ก็เหงามอยู่ดี 174
2. คนที่กังวล จะตอนไหนก็กังวล 182
3. คนที่ใกล้ชิดที่สุดไม่จำเป็นต้องเป็นสามมีเสมอไป 189
4. วันหนึ่งที่หดหู่ขึ้นมาเพราะอยู่คนเดียว 198
5. เป็นตัวของตัวเอง พ่อแม่ก็เป็นแบบพ่อแม่  
ฉันก็เป็นแบบฉัน 205
6. ปมของคนดี เมื่อไม่สามารถเป็นคนดี  
สำหรับทุกคน 213
7. พบหมอบประจำตัวของหัวใจ 222

## Chapter 5

---

ใช้ชีวิตแบบยืนด้วยลำแข้งตัวเองอย่างแท้จริง

1. ค้นหาสิ่งที่ทำไปได้ตลอดชีวิต 232
2. 'มีบ้านเป็นของตัวเอง'  
วางแผนของตัวเองเรื่องที่อยู่ 239
3. ทำไมอยู่คนเดียว แต่เก็บเงินไม่ได้นะ 249

4. การเขียนบัญชีรายรับรายจ่าย ที่ง่ายแต่ก็ยาก	256
5. ให้ของขวัญตัวเอง เทียบคนเดียวนี้แหละสุดยอด!	264
6. ป่วยตอนอยู่คนเดียวก็เรียกกรรพยาบาลได้	272
7. จะลงทุนกับตัวเองเท่าไรล่ะ	280
8. ร่วมสมาคม ไม่ก็สร้างสมาคม	289
9. เงิน...สิ่งที่มีมากก็ทุกข์ได้ หรือมีน้อยก็สุขได้	296
10. หนึ่งปี หนึ่งครั้ง เขียนจดหมายส่งท้ายปีให้ตัวเอง	303

## Chapter 6

### อาจไม่แน่นอนเหนียวและไม่มั่นคงบ้าง แต่เมื่ออยู่ด้วยกัน พวกเราก็กลมเกลียว

1. พลังของเงิน vs พลังของความสัมพันธ์	314
2. โหมรี ที่ไม่แน่นอนเหนียวและไม่มั่นคง	320
3. สายใยของเราที่ต่างคนต่างใช้ชีวิตไปด้วยกัน	327
4. กลุ่มคนที่หลุดพ้นจากสังคมที่ติดอยู่ในภาวะ ไร้ทางเลือกของนักโทษ	334
5. โสดแล้วไง ไม่โสดแล้วไง	342

ประวัติผู้เขียน	351
-----------------	-----



Chapter 1

---

เหตุใด

เราจึงเลิกฝันถึง  
การแต่งงานกันนะ





# 1

.....

## ยุคแห่งการแต่งงานกับตัวเอง

วันนี้ต้องเป็นพิธีแต่งงานที่ตราตรึงในความทรงจำแน่นอน ฉันจัดงานแต่งเล็กๆ อาหารหลายชนิดจัดวางอย่างประณีตและสวยงามน่ากินเป็นพิเศษ ภายในห้องสว่างด้วยแสงไฟนวลๆ ดนตรีคลาสสิกเบาๆ และเพลงรักเปิดคลอสลับกันไป ฉันเลือกสรรกระถางดอกไม้ที่แม่รู้ชื่อไม่ครบทุกต้น แต่สวยงาม ดูแข็งแรง และขนาดไม่ใหญ่เกินไปมาแทนช่อดอกไม้่อลังการ แล้วจัดวางไว้ทั่วสถานที่จัดพิธี สไลด์บนผนังกำลังฉายภาพของฉันตั้งแต่เด็กจนถึงตอนนี้ เพื่อนๆ ที่มาร่วมแสดงความยินดีกับงานแต่งงานครั้งนี้พากันดูภาพแล้วหัวเราะกันอยู่สองคน...หรือไม่กี่คนเดียว และพูดคุยอย่างสนุกสนานกันอยู่พักหนึ่ง ลีตว์เลี้ยงที่น่ารักของฉันก็สวมชุดสวยงามและกำลังจ้องมองฉัน ฉันแต่งตัวสวย และ



อ่านกลอนที่ฉันแต่งเพื่อตัวเอง แล้วเพื่อนๆ ก็พากันปรบมือ  
อ๊ะ แต่ขาดไปอย่างหนึ่ง

**วันนี้ไม่มีเจ้าบ่าว เพราะพิธีแต่งงานนี้จัดเพื่อฉันกับ  
ตัวฉันเอง**

**‘พิธีแต่งงานกับตัวเองโดยไร้เจ้าบ่าว’** อาจฟังดูแปลก  
ใหม่สำหรับใครบางคน อาจฟังดูเหลวไหลสำหรับใครบางคน  
และบางคนอาจวิจารณ์ว่าทำอะไรแปลกประหลาด แต่ว่า  
‘การแต่งงานกับตัวเอง’ แบบนี้ค่อยๆ มีให้เห็นมากขึ้น ถึง  
ขนาดที่ว่าบริษัททัวร์แห่งหนึ่งในจังหวัดเกียวโต ประเทศญี่ปุ่น  
ที่เน้นขายโปรคนโสดโดยเฉพาะเปิดขายแพ็คเกจสองวัน  
สำหรับการแต่งงานแบบเดี่ยวเลยที่เดียว แพ็คเกจนี้รวมไว้  
ครบตั้งแต่ชุดแต่งงาน ซ่อดอกไม้ แต่งหน้าทำผม เซาร์ถ  
ลีมูซีน และอื่นๆ ซึ่งในอนาคตอาจมีแพ็คเกจที่เลือกตัวเลือก  
ต่างๆ ได้หลากหลายขึ้น บริการประเภทนี้ก็เป็นที่ยอมรับใน  
ยุโรปและอเมริกาแล้ว ในเกาหลีที่ตามติดทุกกระแสบนโลก  
ก็อาจมีให้บริการแบบเป็นเรื่องเป็นราวในอีกไม่ช้าเช่นกัน

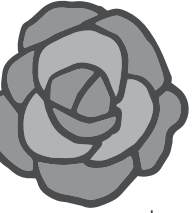
ณ ตอนนีการแต่งงานกับตัวเองในเกาหลียังอยู่แค่  
ระดับใส่ชุดแต่งงานแล้วถ่ายรูปเป็นที่ระลึกคนเดียวเท่านั้น  
แต่ก็มีแนวโน้มว่าพิธีแต่งงานสำหรับคนโสดหรือแต่งงานกับ

ตัวเองอย่างทีจึนตนาการไว้ตอนต้นจะมีมากขึ้นเรื่อยๆ แน่แน่นอนว่าการแต่งงานคนโสดไม่ได้ถูกนับรวมในสถิติเหมือนการแต่งงานทั่วไป และจนถึงตอนนี้ยังให้ความรู้สึกเหมือนพิธีกรรมแปลกประหลาดที่เห็นได้แค้ในนิตยสารแถมบางบทความยังวิจารณ์ไว้ว่าเหมือนพิธีที่จัดเพื่อรับเงินใส่ซองคืนเพราะเสียดายเงินที่ใส่ซองงานแต่งงานให้เพื่อนมาตลอด ซึ่งก็อาจจะใช่และอาจจะไม่ใช่ เพราะวัฒนธรรมการใส่ซองก็ค่อนข้างเคร่งครัด แต่มันคงไม่ใช่งานเลี้ยงที่จัดขึ้นมาบอกว่า “จากนี้ไปฉันตัดสินใจจะใช้ชีวิตคนเดียวแล้วนะวันนี้เป็นงานแต่งงานของฉั้กับตัวเอง ช่วยแสดงความยินดีกับฉั้ด้วยค่ะ” แล้วเชิญคนมาเพื่อจะเอาเงินใส่ซองคืนแน่นอน

การแต่งงานคนโสดคือช่วงเวลาทีคนตัดสินใจจะครองโสดและใช้ชีวิตคนเดียว (ไม่จำเป็นต้องเป็นผู้หญิงแต่ส่วนใหญ่หน้าจะเป็นผู้หญิง) จากนั้นเชิญคนรู้จักมาแล้วจัดงานเลี้ยงเล็กๆ และแสดงเจตจำนงว่าต่อจากนี้ฉั้จะไม่แต่งงานและจะใช้ชีวิตโสด แล้วรับคำอวยพรสำหรับการตัดสินใจนั้น คนอาจถามกลับก็ได้ค่ะว่าการใช้ชีวิตคนเดียวมันพิเศษตรงไหน ถึงต้องได้รับคำอวยพรและต้องจัดงานแบบเล่นใหญ่ให้ยุ่งยาก แต่สมัยนี้คนที่เลือกใช้ชีวิตคนเดียว

ไม่ได้ถูกกดดันและบีบบังคับเพราะไร้คู่แข่งงานอีกต่อไป แต่ได้กลายเป็นชีวิตอีกรูปแบบหนึ่ง เป็นการประกาศว่า **ฉันแน่ใจแล้วว่า จะเลือกเส้นทางนี้** ซึ่งเป็นทางเลือกหนึ่งที่เราเลือกได้  
 นั่นเอง

‘การแต่งงานกับตัวเอง’ เป็นการประกาศให้คนอื่นได้รับรู้พร้อมกับเปิดรับคำอวยพร เป็นการสนุกกับชีวิตโสด และตอนนี้ไม่ใช้วิถีชีวิตที่ไม่คุ้นชินหรือผิดแปลกในสังคมเกาหลีอีกต่อไป มันคือการแสดงเจตนาว่าฉันไม่สนใจจะแต่งงานและจะไม่เอาชีวิตไปผูกติดกับการแต่งงาน แต่วันใดวันหนึ่งอาจนึกอยากแต่งงานขึ้นมาอีกก็ได้ เพราะชีวิตเป็นสิ่งที่ไม่อาจคาดเดา วันหนึ่งเราอาจพบคนที่ทำให้คิดว่าการแต่งงานก็ไม่แยء เพราะในเมื่อหย่าร้างยังทำได้ หากคนที่ผ่านพิธีแต่งงานกับตัวเองไปแล้วเจอคนที่อยากแต่งงานด้วย และอยากแต่งงานให้ได้ พวกเขาก็ต้องแต่งงานได้เช่นกัน **การเข้าพิธีแต่งงานกับตัวเองเป็นเพียงการแสดงออกของเราว่าจะไม่ยอมถูกปฏิบัติดังผู้ใหญ่ที่ชีวิตไม่สมบูรณ์เพียงเพราะไม่ได้ผ่านพิธีเปลี่ยนผ่านที่เรียกว่า ‘การแต่งงาน’** สังคมเกาหลีอยู่ในยุคที่ควรเปิดใจยอมรับได้แล้วว่า คนที่เลือกทำพิธีครองโสด (แต่งงานกับตัวเอง) เพื่อแสดงเจตจำนงเช่นนี้ ไม่ได้ยึดถือแนวทางการใช้ชีวิตที่คนไม่คุ้นเคยและแปลก



ประหลาด แต่กำลังเปิดเผยให้เห็นแนวทางชีวิตของตัวเอง  
อย่างภาคภูมิใจต่างหาก

**ในทางจิตวิทยา มนุษย์คือสิ่งมีชีวิตที่ใช้ชีวิตไปพร้อมกับ**  
**กับการผ่าน ‘ภารกิจการเติบโต’ และบรรลุเป้าหมายตามการ**  
**โครงของชีวิต** ภารกิจการเติบโตที่ว่านั้นมีทั้งส่วนที่ต้อง  
ผ่านในวัยเด็กและส่วนที่ต้องผ่านโดยทั่วๆ ไปในช่วงวัยรุ่น  
วัยหนุ่มสาว และวัยกลางคน **ปกติแล้วมนุษย์ต้องสำเร็จ**  
**ภารกิจพวกนี้ จึงจะได้รับการยอมรับว่าเติบโตเป็นผู้ใหญ่**  
**อย่างแท้จริงและเป็นคนที่มชีวิตที่ดี** ซึ่งภารกิจการเติบโต  
ที่สำคัญที่สุดในวัยหนุ่มสาวก็คือการแต่งงานและให้กำเนิด  
ลูก การบอกว่าต้องแต่งงานจึงจะถือว่าเป็นผู้ใหญ่ หรือ  
ต้องมีลูกและเป็นพ่อแม่คนก่อนถึงจะถือว่าเป็นผู้ใหญ่ที่มี  
ประสบการณ์ชีวิตแล้วนั้น จริงๆ ไม่ได้เป็นกันแค้ในเกาหลี  
แต่เป็นเหมือนกันแทบทุกประเทศทั่วโลกเลยก็ว่าได้ อาจ  
เพราะเช่นนั้น จึงได้เกิดคำและการบ้านที่เรียกว่าภารกิจ  
การเติบโตขึ้นมาในวงการจิตวิทยานั้นเอง

คำว่าภารกิจการเติบโตอาจเกิดขึ้นเพราะการมองชีวิตเหมือนเกม ที่พอได้รับไอเทมหนึ่งมาก็ต้องอัปเลเวลให้หนึ่งในความกลัวพื้นฐานของมนุษย์เราคือการอยู่ ‘ตัวคนเดียว’ โดยหลุดจากกลุ่มก้อนและวิถีชีวิตต่างๆ ไป เมื่อมีบางสิ่งโดดเด่น ผิดแปลก หรือหลุดจากวงจรของความสามัญ สังคมของเรามักจะกันสิ่งนั้นออกไป **การหลุดจากวิถีชีวิตที่เรียกว่า ‘การแต่งงาน’ ซึ่งคนมองว่าเป็นพิธีกรรมเปลี่ยนผ่านตามกระแสการเติบโตของมนุษย์ที่สืบต่อกันมานั้น ได้ต้อนให้เราตกอยู่ในความกลัวมาตลอด** มนุษย์จึงแบ่งกระบวนการชีวิตที่ตนเลือกออกเป็นขั้นๆ และเมื่อบรรลุภารกิจตามขั้นตอนต่างๆ ก็จะไม่โล่งใจว่าตนไม่ได้แปลกแยกออกจากกลุ่ม

แต่ว่านี่มันยุคสมัยไหนแล้ว ในยุคปฏิวัติอุตสาหกรรมครั้งที่ 4 นี้ คนเราอาจรักหรือคิดจะแต่งงานกับหุ่นยนต์ขึ้นมาในอนาคตอันใกล้ก็ได้ สิ่งที่เรียกว่าภารกิจการเติบโตอาจจะคงความสำคัญไม่ได้ตลอดไป เพราะโลกมักก้าวหน้าไปกว่าที่คนธรรมดาอย่างเราจะคาดเดาได้ก้าวหนึ่งเสมอ และกิจวัตรประจำวันของคนธรรมดาอย่างเราสร้างขึ้นก็กำลังนำโลกไปสู่การเปลี่ยนแปลงเช่นกัน **พิธีกรรมเปลี่ยนผ่านอย่าง ‘การแต่งงาน’ ที่ผู้หญิงเคยคิดกันว่าสำคัญกว่าสิ่งอื่น**

**ไต่ ได้เข้าสู่ยุคที่ไต่ได้เป็นการกัการเติบโตของชีวิตที่สำคัญที่สุดสำหรับผู้หญิงอีกต่อไป** การกัการเติบโตที่สำคัญที่สุดสำหรับมนุษย์อาจเปลี่ยนไปสู่การเป็นตัวเองอย่างแท้จริงแล้วก็ได้ คำว่าไต่เป็นตัวเองอย่างแท้จริงนั้นแสนคลุมเครือ คงเลื่งไต่ได้ที่จะมีคำถามว่า ‘มันคืออะไรกันนะ’ ทว่ามันคือสิ่งที่มีแต่ตัวเราเท่านั้นที่จะตอบได้

**ไต่ว่าจะแต่งงานหรือไต่ สิ่งที่สำคัญก็คือการตอบให้ไต่ได้ว่าเราให้ความสำคัญแก่สิ่งไต่เป็นอันดับแรก และอะไรที่มีค่ามากกว่ากันในชีวิตเรา** ไต่คือคำตอบต่อตัวเราเอง ว่าไต่ต้องทำอย่างไรเราถึงจะไต่รับผิตชอบและใช้ชีวิตในฐานะเจ้าของชีวิตตัวเองโดยสมบูรณ์ ทว่าสังคมของเราไต่ได้ให้โอกาสแก่ตัวบุคคล...โดยเฉพาะผู้หญิง ให้ใช้ชีวิตตามคำตอบของคำถามพวกนั้นด้วยซ้ำ สังคมต้องการให้ผู้หญิงแต่งงานเมื่อถึงเวลาจากนั้นก็มีลูก ใช้ชีวิตอย่างเสี่ยสละในฐานะแม่ และอดทนอุทิศตนเพื่อครอบครัว หากมีความสามารถมากกว่านั้นก็ถูกเรียลว่าเป็นผู้หญิงที่ใช้ชีวิตทางสังคมไต่ดีเป็นของแถม

แต่ว่าโลกเปลี่ยนไปแล้ว ไต่สิ ผู้หญิงต่างหากที่เปลี่ยนแปลงก่อน แล้วจึงสร้างความเปลี่ยนแปลงให้โลกอีกที **ผู้หญิงกล้าหาญพอที่จะเลือกเส้นทางชีวิตโดยไต่ตอบคำถามที่ว่า “การเป็นตัวของตัวเองอย่างแท้จริงคืออะไรกันนะ”** ว่าเป็น

**การแต่งงาน แต่เลือกเส้นทางชีวิตสดใสด้วยความมั่นใจ แล้ว  
จัดงานแต่งงานกับตัวเองพร้อมกับพูดว่า “ช่วยอวยพรให้ชีวิตฉัน  
ด้วยนะ”** ซึ่งผู้เขียนคิดว่า แม่ตอนนี้ทางเลือกที่กล้าหาญจะอยู่  
แค่ในระดับนี้ แต่มันก็ช่วยนำความเปลี่ยนแปลงมาให้ชีวิต  
สดใสของผู้หญิงในสังคมเกาหลีไม่ลำบากลำบากอีกต่อไปแล้ว

ดังนั้นผู้หญิงที่เลือกจัดพิธีแต่งงานกับตัวเอง พวกเขา  
เหล่านั้นและฉันคือผู้ที่กำลังสร้างความเปลี่ยนแปลงให้โลก  
หากเราอยู่ในสังคมที่เราจัดพิธีแต่งงานกับตัวเองได้อย่าง  
สบายใจ มันจะเจ๋งและมีพลังแค่ไหนกันนะ ตัวฉันยังไม่ได้  
จัดพิธีแต่งงานกับตัวเองหรอกค่ะ แต่ถ้ามีใครสักคนใกล้ตัว  
ฉันจัดงานแต่งงานกับตัวเองละก็ ฉันจะรีบเข้าไปสนับสนุน  
เส้นทางชีวิตของเธออย่างเต็มที่แน่นอน

“ฉันเป็นกำลังใจให้เธอเลือกวิถีชีวิตในแบบของตัวเอง  
จริงๆ นะ! แบบสุดแรงเกิด สุดหัวใจเลย!”

ผู้หญิงกล้าหาญพอ  
ที่จะเลือกเส้นทางชีวิตโสด  
ด้วยความมั่นใจ  
แล้วจัดงานแต่งงานกับตัวเอง  
พร้อมกับพูดว่า  
“ช่วยอวยพร  
ให้ชีวิตฉันด้วยนะ”







## 2

.....

### ไม่ได้มีแค่ฉันที่โสด

ช่วงต้นปี 2000 ฉันเคยชอบดูละครเรื่องหนึ่งชื่อ *Old Miss Diary* เป็นเรื่องราวเกี่ยวกับความรักและชีวิตประจำวันของเพื่อนสนิทสาววัยสามสิบต้นๆ สามคนที่ถูกเรียกว่าสาวทีนทีก ตัวละครหญิงในเรื่องทั้งน่ารักและตลกมาก ย้อนไปแค่ตอนนั้น พออายุเกินสามสิบก็โดนเรียกว่าสาวทีนทีกแล้ว มีจาและตัวละครอื่นๆ ที่ปรากฏในเรื่องเป็นก๊วนเพื่อนสุดเฮฮาที่ทั้งตั้งใจทำงาน ทั้งเจ็บปวดและมีความสุขเพราะความรัก แม้จะเล่าผ่านเรื่องราวขบขันอยู่ในชีวิตประจำวัน แต่พอมาคิดดูตอนนี้ ฉันว่ามันเหมือนเรื่องราวความรักของเหล่าสาวทีนทีกมากกว่า

ตอนที่สาววัยสามสิบสามปีอย่างคิมซัมซุน<sup>1</sup>ปรากฏตัว คิมซัมซุนเองก็ถือเป็นสาวทีนทีกเหมือนกัน เธอทำอาชีพเป็นเซฟทำขนมและมีอุปนิสัยน่ารัก และความน่ารักนั้นก็ไปประทับใจในใจของเจ้าชายชี่ม้าขาวชื่อซัมซิกเข้า ตอนนั้นฉันดูแล้วสนุกมาก แต่สุดท้ายแล้วก็เป็นเรื่องราวแนวซินเดอเรลลาของหญิงสาวธรรมดาพบกับเจ้าชายชี่ม้าขาวอยู่ดี

ตัวละครหญิงที่เคยเป็นแบบนี้เริ่มเปลี่ยนไปในละครเรื่อง*เลิฟชรัก ตามหัวใจ* ที่ออกฉายเมื่อปีที่แล้ว (ปี 2019) ก็มีตัวละครหญิงสามคนปรากฏในเรื่องเช่นกัน หญิงสาวสามคนนี้ได้เฝ้ารอเจ้าชายชี่ม้าขาว และต่างมีตำแหน่งและบทบาทสำคัญในสังคมอย่างภาคภูมิใจด้วยความสามารถของตัวเอง ถึงจะมีความรักบ้างก็ไม่ผูกติดอยู่กับความรักหรือละเลยการงานเพื่อความรัก เหนือสิ่งอื่นใดคือ เรื่องนี้เล่าถึงสายสัมพันธ์ของเพื่อนสาวสุดเจ๋งที่ทำงานของตัวเองได้ไม่ขาดตกบกพร่องเลย

นอกจากนี้ยังมีเรื่อง*บั๊กหมุดรักจุ๊กจิน*ที่ออกฉายในปีนี้ (ปี 2019-2020) แม้แนวละครจะใกล้เคียงกับแฟนตาซี แต่นางเอกอย่างยุนเชรีก็ทำให้ได้เห็นตัวละครที่ยอมสละชีวิต

---

<sup>1</sup> จากละครเรื่อง *ฉันนี่แหละ...คิมซัมซุน*

ได้เพื่อความรักทั้งที่ตัวเองเป็นถึงทายาทสาวตระกูลเศรษฐี 1% บนยอดพีระมิดของเกาหลีสีโต้ แต่แน่นอนว่าเรื่องราวเกิดขึ้นได้เพราะอีกฝ่ายคือพระเอก ที่นอกจากจะเป็นลูกชายของตระกูลที่อยู่ชนชั้นสูงสุดในสังคมแล้ว ยังเท โรแมนติก และน่าเชื่อถือแบบไม่น่าจะมีอยู่ในความเป็นจริง

ที่ฉันร่ายยาวเรื่องละครมานี้ไม่ใช่เพื่อบอกว่าตัวเองเป็นแฟนพันธุ์แท้ละครนะคะ แต่เป็นเพราะเราอ่านความเปลี่ยนแปลงของมุมมองต่อผู้หญิงโสดตามยุคสมัยได้ หากเล่าถึงผู้หญิงเป็นเหมือนแคนดี้หรือซินเดอเรลลาในละครสมัยนี้ รับรองได้ว่าโดนวิจารณ์ยับแน่นอน **ผู้หญิงไม่ใช่คนที่ฝากชีวิตไว้กับผู้ชายอีกต่อไป แต่กลายเป็นเจ้าของชีวิตของตัวเองที่กระทือร้อนจะบุกเบิกเส้นทางและรับผิดชอบชีวิตของตัวเอง** และละครซึ่งเป็นสิ่งแรกที่สะท้อนความต้องการและแนวความคิดร่วมของคนในสังคมก็กำลังบอกเราว่า สังคมเองก็ค่อยๆ ยอมรับเรื่องนั้นมากขึ้นแล้วเช่นกัน

ตอนนี้ไม่มีใครเรียกผู้หญิงโสดว่าสามสิบทันๆ กลางๆ ว่าสาวทันทิกแล้ว คำว่าสาวทันทิกในสังคมของเรา

---

<sup>2</sup> จากการ์ตูนเรื่อง *แคนดี้ แคนดี้* สาวน้อยจอมแก่น

แฝงความหมายที่ค่อนข้างลบ กต และเหยียด ไม่ต่างจาก คำว่ามนุษย์ป้า เพราะมีภาพลักษณ์ว่าหัวร้อน รุนแรง และไม่น่ารักหาซ່อนอยู่ด้วย แต่ลองนึกภาพตัวเราและคนรอบๆ ตัวเราที่ไม่ได้แต่งงานและครองโสดในชีวิตจริงดูสิ ทุกคนแตกต่างกันไปตามชีวิตและนิสัยส่วนตัวต่างหาก ไม่ใช่แบ่งแยกตามสถานะว่าแต่งงานหรือไม่แต่งงาน เพราะชีวิตโสดไม่ใช่วิถีชีวิตที่แปลกประหลาดอีกต่อไปแล้วนั่นเอง

ในปี 2019 สำนักงานสถิติแห่งชาติสารณรัฐ เกาหลีใต้เผยแพร่ผลสำรวจ ‘การใช้ชีวิตของสตรี ชาวเกาหลีใต้ ค.ศ. 2019’ ผลสำรวจบอกว่า

- โครงสร้างสมาชิกในครัวเรือนโดยรวมในประเทศเกาหลี เป็นครอบครัวคนเดียว 29.3% ครอบครัวสองคน 27.3% ครอบครัวสามคน 21% และครอบครัวสี่คน 17%



- รูปแบบครอบครัวที่มีเยอะที่สุดในปี 2005 เป็นครอบครัวสี่คน ปี 2010 เป็นครอบครัวสองคน และหลังปี 2015 เป็นต้นมา ครอบครัวคนเดียวกลายเป็นรูปแบบครอบครัวที่มีจำนวนมากที่สุด
- อัตราส่วนของผู้ที่ไม่แต่งงานและอยู่เป็นโสดของคนอายุ 30-39 ปีอยู่ที่ 12% และ 40-49 ปีอีก 11% เท่ากับว่ามีผู้หญิงอายุตั้งแต่ 30-50 ปีถึง 10% ที่ไม่แต่งงานและอยู่เป็นโสด

ส่วนคำถามที่ว่า ‘คุณคิดว่าการแต่งงานเป็นสิ่งที่ต้องทำหรือไม่’ นั้น ผู้หญิงตอบว่าแต่งงานหรือไม่แต่งงานก็ได้สูงถึง 50% แต่ในทางกลับกัน มีผู้ชายมากกว่า 52.8% ที่ตอบว่าต้องแต่งงาน นอกจากนี้ผู้หญิง 53.9% ยังตอบว่าชายหญิงสามารถใช้ชีวิตร่วมกันได้โดยไม่ต้องแต่งงาน และมีผู้หญิง 28.7% ตอบว่าแม้ไม่แต่งงานก็มีลูกได้อีกด้วย

**ผลสำรวจนี้แสดงให้เห็นว่า ผู้หญิงคิดว่าไม่ต้องเปลี่ยนหรือมีหน้าที่เข้าสู่ระบบการแต่งงานตามชนบทที่สืบทอดกันมาอีกต่อไป และไม่รู้สึกระอึกระอ่วนใจ เพราะต่อให้ไม่แต่งงานตามกฎหมายหรือตามระบบก็เลือกอยู่กับกันด้วยกันได้ เลือกมีทายาทได้ และมีความสุขกับชีวิตที่หลุดชนบดดั้งเดิมของสังคมได้แล้วนั่นเอง**

เมื่อมองดูรอบตัว ฉันพบว่ามียุคหลายคนที่โดนถามว่า ‘แต่งงานแล้วหรือ’ หรือ ‘แต่งงานเร็วจัง’ เมื่อบอกว่าจะแต่งงานในวัยยี่สิบปลายๆ หรือต่อให้ล่วงเข้าสู่วัยสามสิบกลางๆ แล้วยังไม่รู้สึกรู้ว่าช้าเกินไปด้วยซ้ำ แถมในบรรดาคณวยสามสิบกลางๆ จนถึงสี่สิบปีจำนวนสิบคน ต้องมีอย่างน้อยหนึ่งคนที่เป็นโสดด้วย เพราะฉะนั้นต่อให้โสดก็ไม่ได้หมายความว่าเราไม่เอาไหน บกพร่องตรงไหน หรือมีชีวิตที่ผิดแปลกเลย ในอนาคตจำนวนคนที่เป็นอย่างนี้จะค่อยๆ เพิ่มขึ้น ผู้หญิงจะใช้ชีวิตได้อย่างมั่นใจแม้ไม่แต่งงาน อัตราการเกิดจะค่อยๆ ลดลง อีกทั้งสังคมยังอยู่เคียงข้างเราจนระบบที่เรียกว่าการแต่งงานไม่ได้มีพลังเหมือนเช่นตอนนั้น และ ณ ขณะนี้พวกเราที่กำลังใช้ชีวิตร่วมกันอยู่ในสังคมแบบนี้

เพราะฉะนั้นเราคงไม่จำเป็นต้องแบ่งแยกว่า ‘เธอคือคนที่แต่งงาน’ ‘ฉันคือคนที่ไม่แต่งงาน’ แล้วใช้ไหม ต่างฝ่ายอาจจะต่างอิจจาหรือปรารถนาเส้นทางของอีกฝ่ายที่ตัวเองไม่ได้เลือก ความปรารถนาและอิจจาชีวิตของคนอื่นจะเข้มข้นขึ้นเมื่อเราไม่สามารถลงหลักปักฐานหรือไม่รู้สึกเคารพชีวิตในแบบตัวเอง ชีวิตของฉันที่ฉันเคารพ แม้ไม่เป็นที่ปรารถนาหรืออิจจาของคนอื่นๆ แต่ก็ไม่ทำให้ฉันหวั่นกลัวหรือรู้สึกโหลยโท่ย แค่นี้เป็นชีวิตตามแบบฉบับของฉัน ในตอนนี้ ผู้หญิงที่ไม่กลัวสายตาใครและกล้าพูดว่าจะสนุกและดีมด้ากับชีวิตแบบนี้ พวกเธอเจ๋งมาก ฉันจะสนับสนุนชีวิตในแบบพวกเธอนะ