

แค่คนเก็บตัว

# My Introvert Story

ชินมิมิ้อง เขียน

จารุพรรณ สัตยัตถ์วัฒน์ แปล



내향인입니다



ขอเวลาสักพัก ชาร์จพลังนิดหน่อย  
ฉันคงเป็นผู้มีความสุขกับการอยู่กับตัวเอง

Bloom

สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

616640251  
012561836  
122630144



สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
CHIANG MAI UNIVERSITY LIBRARY

# My Introvert Story

แค่คนเก็บตัว

ซีมมึนย็อง เขียว



Bloom

## บทนำ

### บทที่ 1 มนุษย์อินโทรเวิร์ตแบบสุดขีด

- 18 'ไม่ยอมแบ่งปันความกังวลกับใคร
- 21 อยู่คนเดียวแล้วโคตรแฮปปี้
- 25 ความเงียบงันและการอยู่ในโลกของตัวเองคือการพักผ่อน
- 32 จริงๆ แล้วฉันเป็นฝ่ายให้พลังแก่ผู้อื่น
- 34 อ่อนไหวและไวต่อความรู้สึก
- 42 เดินทางตามหาชีวิตอันแสนเรียบง่าย

### บทที่ 2 การอยู่คนเดียวคือการชาร์จพลัง

- 48 วิธีการชาร์จพลังที่แตกต่างกัน
- 51 ช่องว่างระหว่างอินโทรเวิร์ตกับเอกซ์โทรเวิร์ต
- 54 ติดบ้าน
- 58 เมามาก
- 61 ชอบเจอคนน้อยๆ
- 64 หาคจุดสมดุลระหว่างช่วงเวลา "อยู่กับตัวเอง"  
และ "อยู่กับผู้อื่น"
- 74 อิสรภาพที่ได้จากการแยกตัวออกมา

### บทที่ 3 ความเศร้าเพื่อรัก

- 82 เมื่อไรที่รู้สึกเศร้า ร่างกายของเราก็จะเศร้าตามไปด้วย  
85 ไม่ใช่ความรู้สึกแย่ ก็แค่หนึ่งในความรู้สึกที่มีอยู่มากมาย  
87 ความหดหู่ที่นั่งอยู่ข้างเรา  
90 วิธีเผชิญหน้ากับความเหงา  
97 สรรเสริญความโดดเดี่ยว

### บทที่ 4 ถูกบังคับให้เป็นคนเข้าสังคม

- 104 วัยเด็กที่ถูกยึดเยียดให้เป็นคนชอบเข้าสังคม  
116 สิ่งที่มาชาวอินโทรเวิร์ต  
127 ทวงพื้นที่ของตัวเองกลับคืน

### บทที่ 5 ไร้เย้ยหยัน

- 136 บำบัดจิตใจ  
138 การเขียน ช่วงเวลาแห่งการคลายปมในใจ  
141 ชานา  
144 ที่ที่แสงไฟสลัว

- 149 ความมืดและแสงมัวหม่น
- 151 ภาพยนตร์เรื่อง Glasses
- 157 ศรัทธาในหนังสือ
- 167 ธรรมชาติ
- 169 ขาประจำร้านกาแฟ
- 173 การออกไปข้างนอกแบบลับๆ
- 177 แห่ตัวในอ่างน้ำอุ่น
- 181 ปันจักรยาน
- 186 เพื่อน
- 191 ฉลองส่งท้ายปีเก่า

## 155 บทล่องท้าย