

ภาระที่อ้ว คายออกมา เถอะนะ



なかなか
か気持ち

が休ま
らない人へ



😊 อย่าปล่อยให้จิตใจกักเก็บ
ภาระเล็ก ๆ น้อย ๆ ไว้จนแถมตุ้ย

😊 มาเคลียร์พื้นที่ให้ว่างเพื่อ
เก็บความสุขเพิ่มขึ้นกันเถอะ

ไต้โต โยะชิโตะ เขียน
อภิตยา ทรงศิริ แปล

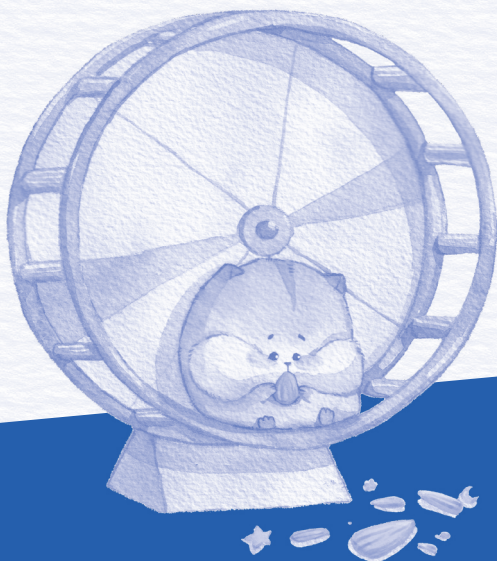
Have a Booktiful day!

การะท่อมไว้ คายออกมา

เดอะนะ



เขียน ไบโตะ โยะฮิโตะ



Bloom

คุยกับ Bloom



เวลาเห็นสัตว์จำพวกกระรอกหรือหนูแฮมสเตอร์ กินเมล็ดต่างๆ จนแก้มป่อง นอกจากจะชื่นชมความ ยืดหยุ่นของผิวแก้มแล้ว ยังอดยิ้มกับความน่ารัก น่าเอ็นดูของมันไม่ได้ แต่ก็ไม่วายคิดว่ามันน่าจะอึดอัด พอดูเหมือนกัน

แม้เมล็ดต่างๆ จะเล็กแค่ไหน หากกักตุนมากเกินไปก็กลายเป็นภาระเปล่าๆ ทั้งไม่สะดวกสบาย ทำอะไรก็ลำบาก สร้างความกังวลใจไม่น้อยทีเดียว ไม่แปลกที่ “น้องแก้มตุ่ย” แฮมสเตอร์น้อยจะนั่งน้ำตา คลอหน่วยเมื่อดูอยู่บนปก

ดูๆ ไปแล้วก็ไม่ต่างอะไรกับเราเลยนี่นา ชีวิต แบกเรื่อนั้นนิดนี้หน่อยที่จำเป็นน้อยกว่าเมล็ดเล็กจิ๋ว ของแฮมสเตอร์ไว้ในจิตใจตั้งมากมาย แม้จะเล็กน้อย จนเราคิดว่าไม่เห็นเป็นไรเลย แต่วินาทีที่ภาระอัดแน่น

จนทะลักและหนักเกินรับไหว จิตใจก็จะเหนื่อย
กระทบความรู้สึกด้านอื่นๆ ลามไปสู่สุขภาพจิตและ
ความสัมพันธ์ได้ อย่าลืมว่าความหงุดหงิดบางครั้ง
ก็มาในรูปแบบของคำว่า “แค่เรื่องเล็กน้อย” นะ

มาลดภาระจิตใจผ่านเรื่องใกล้ตัวง่าย ๆ กับ
นักจิตวิทยาชาวญี่ปุ่น แม้ตัวอย่างในเล่มนี้จะเป็น
เรื่องยิบย่อยในชีวิตหรืออาจไม่ช่วยตอบโจทย์จิตใจ
ไปซะทุกข้อ แต่ก็ช่วยให้เราได้ทบทวนว่าจิตใจเราแบก
ภาระอะไรบ้าง ลองวางสิ่งที่ไม่จำเป็นลง ทั้งภาระ
ที่ไม่มีประโยชน์เพื่อสร้างพื้นที่กักเก็บความสุขกันดีกว่า

น้องแกมตุ้ยก็เช่นกัน คายออกมาเถอะเดี๋ยวติดคอ

Bloom

คำนำนักเขียน



เคล็ดลับเล็ก ๆ น้อย ๆ ให้จิตใจกลับมาสงบ

หลังจากที่เราออกแรงเล่นกีฬาหนัก ๆ อาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อก็ตามมาเป็นปกติ นั่นเป็นสัญญาณเตือนจากร่างกายว่า “เราออกแรงมากกว่านี้ไม่ไหวแล้ว พักสักครู่นะ”

จิตใจเองก็เช่นกัน เมื่อเราใส่ใจเรื่องคนอื่นมากเกินไป จิตใจจะตะเบรคด้วยการแสดงออกในรูปแบบต่างๆ เพื่อป้องกันไม่ให้ประสาทเสีย เช่น อาการไม่เกรนปวดหลัง คัดจมูก เจ็บคอ มีไข้ และอาการซึมเศร้า ซึ่งเตือนเราว่า “เราต้องพักได้แล้ว!”

เมื่อรู้ตัวว่าร่างกายและจิตใจส่งเสียงไซเรนเตือนว่า “อันตราย อันตราย” ดังลั่น ทั้งที่เราควรหยุดทุกอย่างแล้วพักผ่อน แต่ส่วนใหญ่กลับไม่ทำตามด้วยเหตุผลส่วนตัวหลายประการ

“มีใช้ แต่ก็ไปทำงานไหวอยู่”

“ถึงเหนื่อย แต่ก็ว่างงานไม่ได้”

จะเห็นว่าคนที่สมควรต้องพักแต่ไม่ยอมพัก มีจำนวนเพิ่มมากขึ้น

ต่อให้กลับถึงบ้านก็ควรพักผ่อน แต่หลายคนก็อดห่วงเรื่องงานไม่ได้จนต้องเปิดอีเมลหรือมั่วแต่คิดถึงภาระหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบจนไม่ได้หยุดพัก ซึ่งนั่นเท่ากับว่าจิตใจของเราไม่ได้รับการพักผ่อนแม้แต่น้อย และเมื่อมันเองเราจะเริ่มหงุดหงิดกับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ บ้างทะเลาะกับคนรอบข้างหรือปฏิบัติกับคนอื่น ๆ โดยใช้อารมณ์เป็นที่ตั้ง เมื่อบรรยากาศภายในบ้านเริ่มคุกรุ่นขึ้นเรื่อยๆ จิตใจของเรายิ่งไม่สงบ วนซ้ำกลายเป็นวงจรอุบาทว์ไม่รู้จบ

อย่าลืมว่าชีวิตยังต้องรับมือกับเรื่องความสัมพันธ์ ความกดดันในที่ทำงาน งานบ้าน ครอบครัว เรื่องที่บ้าน และอีกหลายสิ่งที่เราต้องกังวล ถ้าปล่อยไปให้เสียงไซเรนดังอยู่ภายในใจต่อไป เสียงเตือนก็จะเป็นเสียงกวนใจเราไปเรื่อยๆ

ถ้าอย่างนั้นจะอย่างไรให้จิตใจผ่อนคลาย
แล้วใช้ชีวิตอย่างสบายใจกว่าเดิมได้ล่ะ?

หนังสือเล่มนี้กล่าวถึงเทคนิคบางอย่างทางด้าน
จิตวิทยา นำมาปรับใช้ในการพักผ่อนและฟื้นฟูจิตใจ
ผู้เขียนตั้งใจอยากให้คนที่ “รู้สึกวุ่นวายจิตใจไม่ได้รับ
การพักผ่อน” ได้ลองอ่านหนังสือเล่มนี้

“โอ๊ะ วิธีนี้น่าจะทำได้ทันที”

“แค่นี้เอง ทำไมถึงยังไม่เคยลองทำเลยนะ”

ผู้เขียนได้บรรจุคัดสรรเทคนิคที่จะทำให้ผู้อ่าน
ได้รับความรู้และความเพลิดเพลินไปพร้อมกัน
โปรดติดตามไปจนจบเล่มด้วยนะครับ

ไนโต โยะชิฮิโตะ





คำนำนักเขียน

000 เคล็ดลับเล็กๆ น้อยๆ ให้จิตใจกลับมาสงบ

๐๐๐๐๐๐๐๐

บทที่

1

แบกหนักเกินไปหรือเปล่า

- ถ้าเป็นเช่นนั้นสิริ สิบ “สวิตช์” ซะ

020 หลบเลี่ยงสภาวะ “อึดนั้นก็อยาก อ่อนนั้นก็อยาก”

021 ภาระของจิตใจที่เรียกว่า “เลือกได้ทุกอย่าง”

023 เมื่อตั้งใจแน่วแน่แล้ว

025 เสื้อผ้าที่ไม่ได้ใส่ หิ้งไปก็ได้ล่ะ

027 มีเสื้อผ้าในตู้เสื้อผ้า แต่ใช้สอยได้มากๆ

028 ยิ่งค้นหา ยิ่งหงุดหงิด เพราะอะไรกันนะ?

029 ค้นหาอย่างพอประมาณ

032 รักษาพลังใจโดยทำสิ่งนั้นให้เป็นกิจวัตร

033 ตัดเวลาคิดเล็กคติน้อยออกไป

035 ลดความกังวลใจโดยตัดสินใจตั้งแต่นั้นๆ

036 เพื่อไม่ให้สูญเสียพลังใจ

- 038 รู้สึกว่าตัวเองเป็นคนใจร้อน
- 039 “กล้าที่จะก้าวไปอย่างช้าๆ” ในเวลาที่เร่งรีบ
- 042 การตอบบายเบี่ยงอย่างพอดีเป็นความสำคัญ
ในแบบผู้ใหญ่
- 043 เพื่อไม่ให้จิตใจถูกทำร้ายจากการถูกวิจารณ์
หรือร้องเรียน
- 046 มองอารมณ์ของตัวเองผ่านมุมมองคนนอก
- 047 สร้างนิสัยหลีกเลี่ยงการตอบโต้
- 048 ไม่ติดอยู่กับอารมณ์หงุดหงิดหรือโกรธ
- 050 จงเปลี่ยนอารมณ์ให้เป็นคะแนน
- 051 ให้คะแนนความยุ่งของวันนี้...ประมาณ 6 คะแนน
- 053 **คอลัมน์** แผลใจเจ็บกว่าแผลกาย

๑๑๑๑๑๑๑

บทที่

2

เป็น “คนเห็นแก่ตัว” สักหน่อย
ก็สนุกไม่น้อย - เราเหยียบคันเร่ง
ในใจตัวเองมากเกินไปหรือเปล่า

- 058 ลองเจ้าเล่ห์สักหน่อยก็ดี
- 059 การแก่งแย่งไม่รู้ไม่เห็นก็เป็นทักษะอย่างหนึ่ง
ของมนุษย์

- 061 หากเรากังวลใจ “พฤติกรรมการตรวจสอบ”
จะเริ่มทำงาน
- 062 ไม่นอยด์ไปเอง
- 064 ที่สอดคล้องกับความรู้สึก “อยากมีเงินเยอะๆ”
- 065 คำใบ้ที่นำไปสู่ความเป็นไปได้ของ “การคาดหวัง
และสมหวัง”
- 067 วิธีการเป็น “คนใจเย็น”
- 068 หากรู้สึกว่าคุณ “หงุดหงิดง่าย”
- 071 ถึงจะเป็นน้ำโคลน แต่หากทิ้งไว้สักพัก น้ำย่อมใสขึ้น
- 072 เคล็ดลับป้องกันเรื่องยุ่งยากบานปลาย
- 074 ไม่สร้างภาพที่แสนน่าเบื่อ
- 076 ในแง่กลยุทธ์ การลองผิดลองถูกบ้าง
ก็เป็นเรื่องดีเหมือนกัน
- 078 จงเป็นครูผู้มีประสบการณ์ดีกว่าการเป็นนักเรียน
หัวกะทิ
- 080 มี “ความเจ้าเล่ห์เล็กน้อย” อย่างพอดี
- 082 **คอลัมน์** เรื่องกังวลที่ต่างกันของผู้ชายกับผู้หญิง

จิตวิทยาดีทำให้จิตใจอ่อนคลาย - ไม่ต้องป้อนหน้ายาอีกต่อไป

- 088 เปลี่ยนตัวเองเป็น “ตัวตลก” ในที่ทำงาน
- 089 เคล็ดลับการสร้าง “สถานที่ที่เต็มไปด้วย
อารมณ์ขัน”
- 092 ทดสอบวิธีคลายความร้อนรนใจภายใน 1 นาที
- 094 ความสมดุลระหว่าง “Speed up”
และ “Pace Down”
- 096 เลิกกินไปด้วย ทำบางอย่างไปด้วย
- 097 ไม่เล่นโทรศัพท์ขณะรับประทานอาหารกลางวัน
- 100 หาเวลาริเซตความรู้สึก
- 101 อย่าปล่อยให้อารมณ์แปรปรวน
- 103 เมื่อรู้ว่าตัวเอง “ปากคอเราะร้าย”
- 103 รอคจนกว่าสิ่งที่ทิ่มแทงใจจะหลุดออกไป
- 106 เตรียมหาวิธีผ่อนคลายจิตใจ
- 107 สิ่งที่ชอบ x สมารถ = รีเฟรช
- 108 “การสนทนา” กับใครสักคนจะได้ผลดียิ่งขึ้น
- 110 อย่าดูถูกการถือเคล็ด
- 111 สร้างความเชื่อที่เปลี่ยนความรู้สึก

- 113 รู้ข้อกำหนดขั้นต่ำดีกว่าไล่ตามสิ่งที่อยู่ในอุดมคติ
114 แรงจูงใจจะออกมาแตกต่างกันขึ้นอยู่กับว่า
“เราถามตัวเองอย่างไร”
115 เตรียมคิดสิ่งที่ยังไงก็ไม่ชอบ
117 **คอลัมน์** เหนื่อยกับการรู้จักคนไปทั่ว

๐๐๐๐๐๐๐๐
บทที่ 4

คนที่รักตัวเองเป็นคนคิดบวกเสมอ

- “การยอมรับตัวเอง”

ช่วยคลายความเหนื่อยล้าของจิตใจ

คืออะไร?

- 122 เขียนข้อดีของตัวเองออกมา
124 ความเกี่ยวข้องกันระหว่าง “ภาพลักษณ์เชิงบวก
ของตนเอง” กับ “ใจแกร่ง”
126 ตัดสินใจเลือกรูปหน้าจอโทรศัพท์ด้วยสิ่งนี้
127 แค่ว่าความภาคภูมิใจในอดีตก็ทำให้แรงจูงใจ
เพิ่มขึ้น
129 ความทรมานจะไม่อยู่ติดต่อกันเป็นเวลานาน
130 พวกเรามีพลังที่จะลืมนอยู่
131 จะต้องทนกับ “ความรู้สึกแยะ” ต่อไปเรื่อยๆ หรือ!?

- 132 ฉันไม่อยากเป็นแบบนี้
133 ลองคิดเชิงลบกันเถอะ
135 ไม่เข้าใกล้สิ่งที่ทำให้จิตใจแย่
136 โปรดอย่าทำร้ายตัวเองเลยครับ
139 ลอง “ขอรู้” ดีกว่าอยู่อย่างไม่สบายใจ
141 แจ้งความไม่พอใจด้วยเสียงที่นุ่มนวล
142 ยินดีกับการเป็นที่พึ่งของคนอื่น
143 รู้สึกพึงพอใจระดับเดียวกับ “ได้รายได้เพิ่มขึ้น 30%”
144 การเป็น “คนทำดี” ย่อม “ได้ดี”
146 หลงตัวเองบ้างก็ได้
147 ฉันชอบนิสัยแบบนี้ของตัวเอง
149 **คอลัมน์** “ป็นดินเหนียว” รีเฟรชจิตใจ

๐๐๐๐๐๐๐๐
บทที่ 5

**เคล็ดลับกำจัด “ความหยุดหยิด”
- “ความกลัวใจ กังวลใจ”
เพียงแค่รู้จักต่างชั้นกันแล้ว**

- 154 วิธีแก้ไขสถานการณ์อันยุ่งเหยิง
156 การพุ่งชนใส่ความโกรธอาจได้ผลตรงกันข้าม
158 “คนชอบเล่นเกมลับสมอง” จะไม่ค่อยดื่มเศร้าจริงไหม

160 วิธีที่ดีในการตัดทวนความคิดฟุ้งซ่าน
161 เมื่อนึกถึงความทรงจำที่ไม่ดีให้รีบปิดฝา
162 ไม่ต้องหวนกลับไปคิด “เรื่องปวดใจ”
164 คนที่จิตใจฟื้นฟูไวและคนที่จิตใจฟื้นฟูช้า
165 พฤติกรรมไม่คาดคิดที่ทำให้กลับไป “ทุกข์ใจ”
167 เคล็ดลับในการเปลี่ยนอุปสรรคให้กลายเป็น
“ประสบการณ์ที่น่าขอบคุณ”
168 คนที่เรียนรู้และเติบโตจากการพบเจอเรื่องราว
171 “การพูดเรื่องสัพเพเหระ” ช่วยปลดภาระจิตใจ
172 แค่การหักทลายเรื่องทั่วไป ทำให้จิตใจดีขึ้นได้
174 **คอลัมน์** เบี่ยงเบนความสนใจภายใน 8 วินาที

๐๐๐๐๐๐๐๐
บทที่ 6

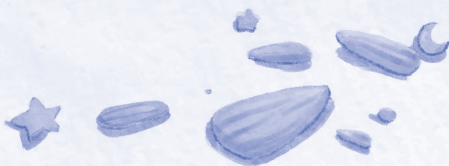
“อารมณ์” ของเราจะไปทิศทางไหน ในช่วงเวลานี้สังเกตจิตใจที่ผ่นคลาย

180 เคล็ดลับการเอาชนะเสียงหัวใจที่ร่ำร้องว่า
“ยุ่งยากจังเลย”
181 ตั้งเป้าหมายสบายๆ ถึงจะทำได้ต่อเนื่อง
184 ฟังเพลงที่ปลุกเร้าอารมณ์
185 ชาร์จพลังสดใสด้วยสิ่งเล็กๆ ที่เรียกว่า “ดนตรี”

- 187 ความทรงจำดีๆ รวากับ “อรรอยได้สองครั้ง
ในเม็ดเดียว”
- 189 ถ่ายรูปแฟนหรือลูก
- 190 นิสัยที่ทำให้ทุกวันเต็มไปด้วย “ความโชคดี”
- 191 “กอดคอ” กันยามเมาก็ไม่เลวนะ
- 193 สุดลมหายใจเข้าลึกๆ เวลาอยู่ท่ามกลาง
“สถานที่ที่เต็มไปด้วยธรรมชาติ”
- 194 เพียงมองต้นไม้เท่ากับได้พักผ่อน
- 196 ออกจากการ “อยู่แต่กับตัวเอง”
- 198 เพียงบริจาคเศษเหรียญลงกล่องรับบริจาค
ในร้านสะดวกซื้อก็ยังดี

บทส่งท้าย

- 200 ไม่มีใครใช้ชีวิตโดยไร้ความกังวล





แบกหนักเกินไป หรือเปล่า



ถ้าเป็นเช่นนั้นละก็
สับ “สวิตช์” ๗:



1

หลบเลี่ยงสภาวะ “อันนั้นก็อยาก อันนั้นก็อยาก”

มีคนมากมายที่เมื่อซื้อของหรือเลือกอะไรสักอย่าง จะเพื่อให้หลายตัวเลือก จริงอยู่ที่การไปร้านขายไอศกรีม เราเลือกรสชาติได้หลากหลาย หรือเห็นสมาร์ทโฟน คอมพิวเตอร์ กล้องรุ่นต่างๆ เรียงรายในโซนเครื่องใช้ไฟฟ้า ก็เป็นอะไรที่น่าตื่นเต้น

“ว้าว มีสินค้าแบบนี้อยู่ด้วยหรอ ไม่รู้เลย”

การเห็นและการถูกกระตุ้นความต้องการเหล่านี้ ก็เป็นสิ่งที่คอยเติมเต็มชีวิตของเราเช่นกัน แต่สิ่งที่ควรรู้คือยิ่งเรามี “ทางเลือก” มากเท่าไร ความกังวล และความลังเลใจก็จะยิ่งมากขึ้นเท่านั้น และนั่นจะสร้างภาระจิตใจให้เราเหนื่อยมากขึ้นอีกด้วย