

howto

Emotions

วิชาจัดการอารมณ์

101

어른의
감정
수업



เอาชนะ “ความคิดลบอัตโนมัติ”
ที่มักผลักดันให้คุณทำสิ่งที่คุณต้องมานั่งเสียใจทีหลัง
สู่การเป็นผู้ใหญ่ที่ไม่พ่ายแพ้อารมณ์ตัวเอง

อินฮยอนจิน เขียน
ชญาณภา ชื่นชม แปล

howto

Emotions 101

วิชาการจัดการอารมณ์

어른의 감정 수업



อินฮยอนจิน เขียน
ชญาณภา ชื่นชม แปล

การอ่านดีอีราบทกาศให้สัตว์



Emotions 101 วิชาการจัดการอารมณ์

어른의 감정 수업

howto

ในเครือบริษัทอมรินทร์ คอร์เปอเรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

378 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170

โทรศัพท์ 0-2422-9999 ต่อ 4964, 4969 E-mail: info@amarin.co.th

www.amarinbooks.com    @amarinbooks  Amarin How-To

어른의 감정 수업

(EMOTION CLASS FOR ADULTS)

© In Hyun Jin, 2023

Thai translation rights arranged with ANNE'S LIBRARY through EYA (Eric Yang Agency)

สื่อดิจิทัลนี้ให้บริการดาวน์โหลดสำหรับผู้อ่านบริการตามเงื่อนไขที่กำหนดเท่านั้น

การทำซ้ำ ดัดแปลง เผยแพร่ ไม่มีวิธีใดจนนอกเหนือจากเงื่อนไขที่กำหนด

ถือเป็นความผิดอาญาตาม พรบ.ลิขสิทธิ์ และ พรบ.ว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ 978-616-18-6851-2

เจ้าของ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์ คอร์เปอเรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ศิริ บุญพิทักษ์ภส • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วิรัตกพันธ์

รองกรรมการผู้จัดการ ศศกร วัฒนาสุทธีวงศ์ • ที่ปรึกษา อดิศักดิ์ จิระอร

บรรณาธิการ สิริวิภา แก้วปอง • ผู้จัดการฝ่ายการผลิต อมราลักษณ์ เชยกลิ่น

ศิลปกรรมปกและออกแบบบุปเล่ม สิริพงษ์ กิจวัตร, จิรณีย์ คำจันทร์

พิสูจน์อักษร วรรณพร อาสนวิทยา, ขวัญ เปรมิกา

รองผู้อำนวยการฝ่ายการตลาดและสื่อสารแบรนด์ กุลพัฒน์ บัวละออ

ฝ่ายการตลาด ธนพงษ์ โพธิ์บำรุง, ชลิตา ขำเสียงหวาน, บุรีสกร มณีกุลพันธ์

คำแนะนำนักพิมพ์

ในหนึ่งวัน คุณพ่ายแพ้แก่อารมณ์ตัวเองไปแล้วกี่ครั้ง
ตอนเด็กๆ เป็นเรื่องปกติที่เรามักแสดงอารมณ์ออกมาตรงๆ ไม่ว่าจะร้องไห้เพราะอยากให้พ่อแม่อุ้ม หรือตะโกนโวยวายเมื่อไม่ได้
ของเล่นที่ถูกใจ แต่พอโตขึ้นก็เชื่อว่า “ใจ” ของเราจะเติบโตตามร่างกาย
ไปด้วย เราอาจคิดว่าตัวเองเป็นผู้ใหญ่ที่มีสติและควบคุมอารมณ์
ได้ดีแล้ว แต่มันเป็นเช่นนั้นเสมอหรือเปล่า

เคยไหมที่จู่ๆ ก็ปรี๊ดแตกใส่คนรอบข้าง ทั้งที่อีกฝ่ายแค่เดิน
ชนไหล่

เคยไหมที่ไม่รู้ว่าจะไปไหน เราต้องเจอสักคนที่ไม่ชอบ

เคยไหมที่รู้สึกว่าคุณเองไม่ดีพอ แม้คนรอบข้างจะชื่นชมก็ตาม

พฤติกรรมเหล่านี้บ่งบอกว่า เรา กำลังตกเป็นทาสของความคิดลบ
อัตโนมัติ ซึ่งหลายครั้งก็ผลักดันให้เราปฏิบัติบางอย่างที่กระตุ้น
ทันทีโดยไม่ยั้งคิด ถ้าปล่อยไหลไปตามนั้น แม้เป็นเรื่องเล็กๆ
ก็อาจทำให้พังไปทั้งชีวิต และยังอาจลากคนที่เรารักให้ร่วงหล่นไป
กับเรา และคุณอาจต้องใช้เวลาทั้งชีวิตอยู่กับความรู้สึกผิด ถ้าไม่ยอม

ถูกความคิดลบอัตโนมัติจุดชีวิตให้ตกต่ำ หรือถ้าไม่ยอมอยู่กับความพังในอดีตอีกต่อไป หนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณฝึกฝนการเป็น “นายแห่งใจ” ผู้บัญชาการชีวิตของตัวเอง

คุณอินฮยอนจินเป็นนักจิตบำบัดชื่อดังที่ช่วยผู้คนเอาชนะจิตใจตัวเองมาแล้วกว่าสิบปี เธอตั้งใจเขียนหนังสือเล่มนี้ให้คุณรู้สึกเสมือนว่ามีนักจิตบำบัดมานั่งอยู่ข้างๆ พร้อมจะฟังเรื่องราวของคุณโดยไม่ตัดสิน เธอตั้งคำถามทบทวนจิตใจที่ชวนให้ตระหนักว่าเรามักแสดงอารมณ์แบบไหน มันส่งผลดีหรือผลเสียต่อชีวิตเราอย่างไร มีปมเรื่องไหนที่ถ่วงใจเราไว้ไม่ให้มีความสุข แล้วจะคลายปมอย่างไรถึงจะได้ใช้ชีวิตอย่างมีอิสระ

ดังที่คุณอินฮยอนจินเล่าว่าเธอเคยไปต่างประเทศแล้วตื่นตระหนกกับเสียงเด็กร้องไห้ธรรมดาๆ ซึ่งเมื่อค้นลึกลงไปในใจก็พบว่า ในวัยเด็กเธอเคยหวาดกลัวเพราะหลงทางจนร้องไห้ และเสียงเด็กร้องไห้ตอนไปต่างประเทศก็กระตุ้นให้นึกถึงความทรงจำสมัยเด็กครั้งนั้น เมื่อปมในใจคลายออก เธอก็รู้สึกเบาสบายและใช้ชีวิตอย่างมีอิสระมากขึ้น เรื่องราวที่นักเขียนแบ่งปันจะช่วยให้คุณสะท้อนถึงปมในใจที่คุณอาจคาดไม่ถึง และยังมีเทคนิคอีกมากมายตลอดเล่มที่จะช่วยพัฒนาคุณให้กลายเป็นเจ้าของความคิด อารมณ์ และการกระทำของตัวเอง เหมือนที่นักเขียนและคนที่มาขอคำปรึกษาจากเธอล้วนก้าวผ่านมาแล้ว ไม่ว่าจะเป็น

- ① “พิธีกรรมการเขียน” ที่ช่วยให้คุณได้คุยกับใจตัวเอง
- ② เคล็ดลับวิธีรับมือการสูญเสียคนรักด้วยการเขียนถึงช่วงเวลาดีๆ ที่ได้อยู่ร่วมกัน
- ③ วิธีรักษาสมดุลระหว่างการพึ่งพาคนอื่นกับการแยกตัวเป็นอิสระ

เพราะเราคือคนคนเดียวที่ได้เห็นจุดเริ่มต้นและจุดสิ้นสุดของตัวเอง

เราเป็นผู้เชี่ยวชาญที่รู้จักจิตใจที่มีหนึ่งเดียวนี้ดีกว่าใคร
จึงมีเพียงเราที่จะเป็นผู้สร้างสิ่งที่มีความหมายกับชีวิต
และพาตัวเองมุ่งสู่ “อิสรภาพทางใจ” อย่างแท้จริง

howto

สารบัญ

1 บทนำ แต่คุณที่โตเป็นผู้ใหญ่ แต่ยังไม่เข้าใจตัวเอง

บทที่ 1

ทำไมฉันถึงคิดมากแบบนี้
วิธีหยุดความคิดแง่ลบที่ผุดขึ้นมามากมาย

- 13 ความคิดก็ถือเป็นนิสัย
คิดถึงความคิด | วิธีหลุดพ้นจากความคิดที่เคยชิน | แบบฝึก
เขียนสำรวจความคิด ①
- 21 เหตุผลที่เราคิดเรื่องเดิมซ้ำๆ
ลักษณะเฉพาะของความคิดหมกมุ่น | วิธีกำจัดความคิดลบ |
ถ้าเปลี่ยนมุมมอง ทุกอย่างก็จะเปลี่ยนไป | แบบฝึกเขียน
สำรวจความคิด ②
- 29 วิธีหลุดพ้นจากความคิดแง่ลบ
ผลกระทบของความคิดอัตโนมัติ | สองวิธีหยุดความคิดอัตโนมัติ |
แบบฝึกเขียนสำรวจความคิด ③
- 37 ความคิดว่าฉันยังไม่ได้พอมาจากไหน
ตามหาความเชื่อหลักที่เป็นรากเหง้าของความคิด | แบบฝึกเขียน
สำรวจความคิด ④

- 47 อย่าคาดเดาความคิดของคนอื่น
ลักษณะเฉพาะของคนที่คุณคิดเอาแต่ใจตัวเอง | การกำจัดนิสัย
ชอบตัดสินคนอื่น | แบบฝึกเขียนสำรวจความคิด ๕
- 55 จุดเริ่มต้นของการเติบโตทางความคิดคือการสื่อสาร
สามวิธีหลุดพ้นจากความคิดที่ติดเป็นนิสัย | แบบฝึกเขียนสำรวจ
ความคิด ๖
- 60 (เคล็ดลับ) การเป็นเจ้าของความคิดตัวเอง

บทที่ 2

ทำไมฉันถึงแหว่งโหวไปกับความรู้สึกไม่สบายใจ

วิธีหลุดออกจากนิสัยไม่ดีที่ทำให้ชีวิตลำบาก

- 65 ทุกคนมีอารมณ์ที่ตอบสนองโดยอัตโนมัติ
อารมณ์ของเราเป็นเพียงการตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้น | สองวิธี
จัดการกับอารมณ์ความรู้สึก | การเขียนบันทึกเพื่อรับมือกับ
อารมณ์ความรู้สึก ๑
- 71 เราทุกคนต่างก็แบกความวิตกกังวลในชีวิตไว้ทั้งนั้น
เหตุผลที่ต้องเผชิญหน้ากับความวิตกกังวล | วิธีไม่ถูกความ
วิตกกังวลครอบงำ | การเขียนบันทึกเพื่อรับมือกับอารมณ์ความ
รู้สึก ๒

- 79 บางครั้งความเศร้าก็มาเยือนเราโดยไม่รู้ตัว
ความโกรธที่ไม่ได้รับการปลดปล่อยจะกลายเป็นความเศร้า |
การจัดการภาวะซึมเศร้าในตัวตน | การเขียนบันทึกเพื่อรับมือ
กับอารมณ์ความรู้สึก ③
- 89 อารมณ์ที่เกิดขึ้นประจำจนกลายเป็นนิสัย
การแสดงอารมณ์แบบน้ำตกและแบบทะเลสาบ | เหตุผลที่
คนเรามีวิธีแสดงอารมณ์แตกต่างกัน | การเขียนบันทึกเพื่อรับมือ
กับอารมณ์ความรู้สึก ④
- 95 สัญญาณจากร่างกายที่บ่งบอกถึงอารมณ์ที่ถูกกดทับ
เมื่ออารมณ์ทำให้ร่างกายเจ็บป่วย | การสังเกตความสัมพันธ์
ระหว่างร่างกายกับอารมณ์ | การเขียนบันทึกเพื่อรับมือกับ
อารมณ์ความรู้สึก ⑤
- 103 วิธีแสดงอารมณ์เพื่อปกป้องตัวเองและผู้อื่น
สิ่งที่ต้องรู้เพื่อแสดงอารมณ์ได้ดี | วิธีแสดงออกทางอารมณ์ที่
ช่วยให้ความสัมพันธ์ดีขึ้น | การเขียนบันทึกเพื่อรับมือกับอารมณ์
ความรู้สึก ⑥
- 110 เคล็ดลับ วิธีเป็นเจ้าของอารมณ์ตัวเอง

- 115 ทำไมฉันถึงทำอะไรแตกต่างจากที่ตั้งใจไว้
วิธีไม่ไหลไปตามอารมณ์ความรู้สึก | สามวิธีในการหยุดพฤติกรรมที่เป็นอันตรายต่อตัวเอง | แบบฝึกหัดสังเกตการกระทำของตัวเอง 1
- 123 เหตุผล “ที่แท้จริง” ของการผัดวันประกันพรุ่งซ้ำ ๆ
ประโยชน์ทางจิตวิทยาของการผัดวันประกันพรุ่ง | สิ่งที่ต้องการหลีกเลี่ยงผ่านนิสัยการผัดวันประกันพรุ่ง | แบบฝึกหัดสังเกตการกระทำของตัวเอง 2
- 131 พฤติกรรมที่เกิดขึ้นโดยไม่รู้ตัวกำลังบอกอะไรเรา
เหตุผลที่เราทำสิ่งที่แตกต่างจากที่ต้องการ | การทำความเข้าใจความต้องการที่ซ่อนอยู่ในพฤติกรรมของเรา | แบบฝึกหัดสังเกตการกระทำของตัวเอง 3
- 139 ต้องตามหารูปแบบของพฤติกรรมถึงจะเห็นวิธีแก้ปัญหา
การตระหนักรู้รูปแบบพฤติกรรมของตัวเอง | วิธีพัฒนารูปแบบพฤติกรรมที่มีสุขภาพดี | แบบฝึกหัดสังเกตการกระทำของตัวเอง 4
- 147 การกระทำที่ “มีสติ” เปลี่ยนชีวิต
การกระทำกำหนดชีวิตคุณ | การเขียนที่ช่วยเปลี่ยนแปลงตัวเอง | แบบฝึกหัดสังเกตการกระทำของตัวเอง 5

153 การสร้างนิสัยเพื่อให้บรรลุสิ่งที่ต้องการ
ใช้ชีวิตในแต่ละวันอย่างเต็มที่ | สามวิธีจัดสรรเวลาให้ชีวิต
มีความสุข | แบบฝึกหัดสังเกตการกระทำของตัวเอง 6

158  วิธีเป็นเจ้าของการกระทำของตนเอง

บทที่ 4

ทำไมฉันถึงได้รับบาดเจ็บและอ่อนไหวง่าย

วิธีใช้สร้างจิตใจให้เข้มแข็ง

163 เหตุการณ์เลือกที่ทำร้ายตัวเอง
สิ่งที่ฉันต้องการจริง ๆ คืออะไร | นิทานซินเดอเรลลาบอกอะไร
เรา | แบบฝึกเขียนการเติบโตภายใน 1

171 ความสามารถในการยืนด้วยตัวเองของคุณ
สิ่งที่ต้องเผชิญในชีวิต | การพึ่งพาอย่างเหมาะสมและการ
แยกตัวในแบบที่ดีต่อสุขภาพจิต | แบบฝึกเขียนการเติบโต
ภายใน 2

179 เมื่อต้องโอบกอดเด็กน้อยที่อยู่ในตัวฉัน
สัญญาณจากเด็กน้อยภายในที่มีบาดเจ็บ | คำพูดที่เปลี่ยน
บาดเจ็บให้กลายเป็นลวดลาย | แบบฝึกเขียนการเติบโต
ภายใน 3

- 187 เหตุผลที่ไม่ว่าจะไปไหน เราก็เจอแต่คนที่เราไม่ชอบ
สิ่งที่ไม่ได้อยู่ในใจฉันจะไม่สามารถกระตุ้นฉันได้ | วิธีลดความ
ขัดแย้งที่เกิดจากการฉายภาพความรู้สึกไปยังคนอื่น | แบบฝึก
เขียนการเติบโตภายใน 4
- 195 วิธีหลุดพ้นจากความเจ็บปวด จากการสูญเสีย และการ
พลัดพราก
ความโศกเศร้าไม่ใช่เหตุการณ์ แต่เป็นการเดินทาง | การเขียน
ถึงความโศกเศร้า | แบบฝึกเขียนการเติบโตภายใน 5
- 203 แค่อเปลี่ยนใจ ทุกอย่างก็เปลี่ยนไป
พลังในการเปลี่ยนแปลงสถานการณ์อยู่ในตัวฉัน | การ
เปลี่ยนแปลงเริ่มต้นด้วย “ทางเลือกที่แตกต่าง” | แบบฝึก
เขียนการเติบโตภายใน 6
- 210 (เคล็ดลับ) วิธีใช้ชีวิตเป็นผู้ใหญ่ที่รับผิดชอบชีวิตของตัวเอง
- 212 บทส่งท้าย มาใช้ชีวิตเป็นตัวเอกกันเถอะ

บทนำ

แต่คุณก็โตเป็นผู้ใหญ่ แต่ยังไม่เข้าใจตัวเอง

มีเรื่องราวหนึ่งที่ดึงดูดใจฉันตั้งแต่ยังเด็ก เป็นเทพนิยายชื่อว่า ร่องเท้าสีแดง แม้ฉันจะกลัวและรู้สึกสั่นเทากับตอนจบ แต่ก็เหมือนมีแรงดึงดูดจากจิตใต้สำนึกให้อ่านซ้ำแล้วซ้ำอีก เทพนิยายเรื่องนี้ มีหลายเวอร์ชัน แต่เนื้อเรื่องคร่าวๆ ที่ฉันรู้จัก

กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้ว มีเด็กหญิงกำพร้าคนหนึ่ง เธอปรารถนาจะมีรองเท้าเป็นของตัวเอง เด็กหญิงเก็บผ้าสีแดงผืนเล็กๆ ที่เธอเห็นทุกครั้งเวลาไปขอทานมาทำเป็นรองเท้าคู่หนึ่ง คนอื่นอาจมองว่าซอมซ่อ แต่สำหรับเธอมันเป็นรองเท้าที่มีค่าที่สุด เธอรู้สึกมั่นใจเวลาสวมใส่มัน

อยู่มาวันหนึ่ง เด็กหญิงหาอะไรกินไม่ได้เลย เธอหิว ฟ้าเริ่มมืด ฝนก็ตกหนัก เธอได้ยินเสียงล้อเกวียนจากที่ไหนสักแห่ง เมื่อเธอเงยหน้าขึ้นก็เห็นรถม้าหยุดอยู่ตรงหน้า หญิงชราที่แต่งตัวดูดีโผล่หน้าออกมาจากข้างในรถม้า และถามเด็กหญิงว่าเกิดอะไรขึ้น หลังจากได้ยินเรื่องราวของเด็กหญิง หญิงชราก็พาเธอขึ้นรถม้าและมุ่งหน้าไปยังบ้านของหล่อน

เมื่อกลับถึงบ้านหญิงชราก็พูดกับเด็กหญิงว่า

“นับจากวันนี้ ที่นี่คือบ้านของเธอ ทำตัวตามสบายเลยนะ”

นี่เป็นครั้งแรกในชีวิตที่เธอได้อาบน้ำด้วยฟองสบู่ เมื่อออกมาจากอ่างอาบน้ำก็พบเสื้อผ้าที่หญิงชราเตรียมไว้ให้ บนพื้นมีรองเท้าสีดำวางไว้คู่หนึ่ง เธอมองไปรอบ ๆ เพื่อหารองเท้าคู่เก่าของตัวเอง แต่คำตอบที่ได้จากหญิงชราคือ “ฉันเผาทิ้งไปแล้ว เพราะมันเก่ามาก” คำพูดมากมายผุดขึ้นในใจ แต่เธอพูดอะไรไม่ออก

หลายปีต่อมาเด็กหญิงเติบโตเป็นหญิงสาวที่มีการศึกษาดีและสุขภาพเรียบร้อย เธอใช้ชีวิตในแบบที่หญิงชราต้องการ เมื่อใกล้ถึงวันที่เธอจะต้องรับศีลล้างบาปในโบสถ์ หญิงชราพาเธอไปซื้อรองเท้าคู่มือใหม่ ทันทีที่เปิดประตูร้าน หญิงสาวเห็นรองเท้าสีแดง ในระหว่างที่หญิงชราดูรองเท้าคู่อื่นให้เธอ หญิงสาวก็หยิบรองเท้าสีแดงมากอดแนบอก แล้วเธอออกไปจากร้าน

ในวันที่เธอไปโบสถ์ เธอสวมรองเท้าสีแดงคู่นั้น หัวใจเต้นรัว ผู้คนส่งเสียงกระซิบกระซาบ แต่เธอไม่สนใจ จนเสียงกระซิบดังไปถึงหูหญิงชรา หญิงชราโกรธหน้าแดง พอลกลับมาถึงบ้านก็คว่ำรองเท้าสีแดงไปซ่อน หญิงสาวพยายามหารองเท้าคู่นั้นทุกวิถีทาง ไม่ว่าหญิงชราจะดุเธอมากแค่ไหน หรือแม้ว่าหญิงชราจะนอนป่วยอยู่ ก็ไม่มีสิ่งใดที่จะหยุดความปรารถนาของหญิงสาวที่มีต่อรองเท้าสีแดงท้ายที่สุดเธอก็พบรองเท้าสีแดงที่หญิงชราซ่อนเอาไว้อย่างมิดชิดแล้วสวมมัน แต่ก็เกิดเรื่องแปลกประหลาดขึ้นกับหญิงสาว เพราะเหมือนว่ารองเท้าจะดึงเท้าของเธอเข้าไปสวมมากกว่าที่เธอจะเป็นฝ่ายสวมมัน

นับจากวันนั้น เด็กสาวเริ่มเดินราไม่หยุด เธอกินไม่ได้ นอนไม่หลับ จากเดิมเดินในบ้านก็ออกไปเดินนอกบ้าน ผ่านพุ่มหนามทุ้งหิมา และปามีด วันหนึ่งเมื่อกลับมาถึงบ้านและเห็นผู้คนยกโลงศพออกจากบ้าน จึงรู้ว่าหญิงชราเสียชีวิตแล้ว แม้จะเป็นเช่นนั้น เธอก็ยังหยุดเดินไม่ได้ ในที่สุดเธอไปหาเพชฌฆาตในป่า ขอให้เขาตัดข้อเท้าของเธอ หลังจากนั้นหญิงสาวก็หลุดพ้นจากรองเท้าสีแดง

เธอใช้ไม้เท้าค้ำยัน ไปเป็นสาวใช้ในบ้านหลังหนึ่งและใช้ชีวิตอยู่ที่นั่น
ตลอดไป

๐๐๐

อ่านเรื่องนี้แล้วเป็นอย่างไรบ้าง เหมือนนิทานสอนใจเกี่ยวกับการถูกลงโทษเพราะทำสิ่งที่ถูกสั่งห้ามหรือไม่ หรือเหมือนเรื่องราวในสังคมชายเป็นใหญ่ที่กดขี่ความปรารถนาของเพศหญิงหรือไม่ สำหรับฉัน เรื่องรองเท้าสีแดง มีความหมายที่เปลี่ยนไปตามช่วงเวลา ตอนเด็ก ๆ ฉันมองว่าตอนจบที่โหดร้ายของการตัดเท้าเป็นบทเรียนว่า “เด็กที่ไม่เชื่อฟังผู้ใหญ่จะต้องถูกลงโทษ” พอโตขึ้นมาหน่อย ภาพของเด็กสาวที่เดินรำในรองเท้าแดงก็ดูมีเสน่ห์ขึ้นมา และเมื่อโตเป็นผู้ใหญ่ ฉันก็สงสัยว่าหากเด็กสาวไม่ยอมให้ใครเอารองเท้าเธอไป สะตากรมของเธอจะเป็นอย่างไร

“ทำไมถึงรองเท้าฉันตามอำเภอใจล่ะ! เอาคืนมานะ!”

ถ้าเด็กสาวพูดแบบนี้กับหญิงชรา จะเกิดอะไรขึ้น ถ้าเธอแสดงความรู้สึกอัดอั้นใจอย่างชัดเจน หรือถ้าขอให้หญิงชราซื้อรองเท้าสีแดงให้ตั้งแต่ตอนไปซื้อรองเท้าใหม่ สะตากรมของเธอคงแตกต่างไปจากนี้มาก

“ถ้ามีปากเสียงกับหญิงชรา เธออาจถูกไล่ออกจากบ้าน แล้วจะพูดอะไรได้ล่ะ”

บางคนอาจพูดแบบนี้ ก็ถูกนะ เธออ่อนแอ หิวโหย และไม่มีผู้ปกครองคอยปกป้อง หากเธอยืนกรานจะเก็บรองเท้าไว้ อาจเจออนาคตที่เลวร้ายกว่านี้ ยังมีเหตุผลอีกเป็นร้อยข้อที่เธอไม่ควร มีปากเสียงกับหญิงชรา ซึ่งทั้งหมดนี้คือข้ออ้างที่เราพูดเมื่อเพิกเฉยต่อความหลงใหลหรือความฝันที่ตัวเองปรารถนา รองเท้าในเทพนิยาย

สื่อถึง “การใช้ชีวิตในแบบของตัวเอง” ซึ่งไม่ควรถูกพรากไป และถ้ามันถูกพรากไปแล้ว เราต้องส่งเสียงของตัวเองเพื่อยืนยันถึงการมีอยู่ของตัวตนเรา

อย่างไรก็ตาม เด็กสาวไม่ได้ส่งเสียงในช่วงเวลาที่จะควรจะทำ เธอปล่อยให้ความปรารถนาในร่องเท้าแดงครอบงำ และทำทุกวิถีทางเพื่อได้มันมา ซึ่งท้ายที่สุดเราก็กู้แล้วว่าเกิดอะไรขึ้น

ทำไมเราถึงเลือกทำสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ต่อตัวเอง เรื่องนี้ทำให้เราคิดว่าเมื่อถูกพรากสิ่งสำคัญไปแล้วไม่สามารถแสดงความรู้สึกได้ จะเกิดอะไรขึ้น การส่งเสียงของตัวเองมีความสำคัญมาก เพราะถ้าไม่ทำเช่นนั้น เราจะถูกควบคุมโดยความปรารถนาของคนอื่น ไม่ใช่ของตัวเอง

ไม่ว่าจะในชีวิตจริงหรือในนิทาน การใช้ชีวิตโดยไม่เป็นตัวของตัวเองเป็นเรื่องที่เจ็บปวดและน่าเศร้าที่สุด

๐ ๐ ๐

ตอนทำงานเป็นนักจิตวิทยาในระหว่างเรียนหลักสูตรปริญญาโท ฉันได้พบเรื่องราวของรองเท้าสีแดงอีกครั้งผ่านทางผู้มารับคำปรึกษา แม้ว่าเขาจะอายุสามสิบกลางๆ แต่ก็ไม่ได้เป็นอิสระทั้งทางจิตใจและทางการเงิน ยังต้องพึ่งพาแม่ เขาต้องการอิสรภาพ แต่ก็กลัวการยืนเพียงลำพัง เขาไม่พอใจที่แม่กดดันทุกครั้ง และรู้สึกว่าการแสดงความคิดเห็นของตัวเองเป็นเรื่องยาก ผลของการหลีกเลี่ยงปัญหานำไปสู่การซื้อปิงปองออนไลน์มากเกินไป ยังมีกล่องพัสดุกองอยู่ที่มุมห้องโดยไม่แกะกล่องมากขึ้นเท่าไร ความนับถือตนเองก็ลดลงเท่านั้น เขาโยนความผิดทั้งหมดให้แก่

สาเหตุที่ตัวเอกในเรื่องรองเท้าสีแดง หมกมุ่นอยู่กับรองเท้าสีแดง

เป็นเพราะ “ความหิวโหยทางจิตใจ” ยิ่งเธอใช้ชีวิตตามที่หญิงชราต้องการมากเท่าไร ความหิวโหยทางจิตใจก็ยิ่งเพิ่มขึ้น ความต้องการรongsเท้าสีแดงที่ฝังลึกในจิตได้สำนึกทำให้เธอไม่มีโอกาสสำรวจรองเท้าคู่อื่น ก็เป็นเหมือนกับการที่สุนัขของพาฟลอฟน้ำลายไหลเพียงแค่ว่าได้ยินเสียงกริ่ง โดยเราเรียกปฏิภิกิริยานี้ว่า “การตอบสนองอัตโนมัติ”

แน่นอนว่าเราไม่ใช่สุนัข แต่เป็นมนุษย์ที่ “คิด” อย่างมีสติ สัมผัสปัญญาและ “เลือก” อย่างมีเหตุผล แต่เป็นเช่นนั้นจริงหรือ ลองนึกถึงความคิด อารมณ์ และการกระทำของตัวเองในชีวิตประจำวันว่า เมื่อวิตกกังวลคุณคิดอย่างไร เมื่อคุณโกรธคุณบรรเทาความโกรธอย่างไร เมื่อเหงาคุณทำอย่างไร ทุกครั้งที่เป็นแบบนี้คุณตอบสนองอย่างเหมาะสมและตัดสินใจเลือกได้ดีขึ้นไหม หรือคุณตอบสนองแบบเดิมซ้ำๆ โดยไม่รู้ตัว

การตอบสนองต่อสิ่งเร้าเป็นเรื่องปกติ เมื่อได้ยินเสียงเราก็มองไปตามเสียง ถ้าได้ยินคำพูดที่ไม่ชอบก็อารมณ์เสีย ถ้าหิวข้าวก็มองหาอะไรกิน ถ้าพบเพศตรงข้ามที่ชอบก็รู้สึกดี ปฏิภิกิริยาตอบสนองบางอย่างเหมือนเครื่องจักรที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ เป็นพฤติกรรมที่เกิดจาก “จิตไร้สำนึก” โดยไม่รู้ตัว

ลองนึกถึงเด็กที่มักแสดงท่าทางโกรธเมื่อหิว ความหิวและความโกรธดูเหมือนจะไม่เกี่ยวข้องกัน แต่เมื่อสองสิ่งนี้เกิดขึ้นพร้อมกันบ่อยครั้ง ความโกรธก็จะกลายเป็นการตอบสนองอัตโนมัติเมื่อเด็กหิว คนรอบข้างอาจมองว่าเด็กคนนั้นขี้หงุดหงิด และถ้าเด็กได้รับคำติเตียนบ่อยๆว่า “ทำไมเธอโกรธง่ายจัง” เด็กก็จะเชื่อว่าตัวเองเป็นคนโกรธง่ายและมีแนวโน้มที่จะโกรธง่ายในทุกสถานการณ์

การตอบสนองอัตโนมัตินี้คือ “นิสัย” ซึ่งไม่ได้เลวร้ายเสมอไป เพราะนิสัยที่ดีสามารถช่วยให้ชีวิตเรามีสมดุลและมีพลังมากขึ้น คนที่เคารพตัวเองและผู้อื่นจะมีความอดทนและสื่อสารได้ดี เพราะพวกเขา

รู้ว่าตัวเองตอบสนองต่อสิ่งเร้าใดบ้าง ทำให้ควบคุมอารมณ์ได้อย่าง
ชำนาญ

แม้ว่าเราจะตอบสนองอัตโนมัติในบางด้านของชีวิต แต่ไม่ใช่
ทุกด้าน การตอบสนองอัตโนมัติอาจเกิดจากประสบการณ์และสภาพ
แวดล้อมที่เราเติบโตมา เช่น การเติบโตเป็นผู้ใหญ่ การบาดเจ็บ
ในอดีต การสื่อสาร และการแสดงออกทางตัวเอง ซึ่งเป็นประเด็น
ที่เราต้องเติบโตเพื่อเป็นเจ้าของชีวิต หากเราตอบสนองอัตโนมัติมากขึ้น
เราอาจหลีกเลี่ยงความรับผิดชอบและปล่อยให้ภัยพิบัติได้ การโฟกัส
ที่ปัญหาและโทษคนอื่นจะง่ายกว่าการพยายามอย่างตั้งใจ

หากเราไม่เป็นเจ้าของความคิดและอารมณ์ เราจะถูกดึงดูด
ด้วยนิสัยที่ไม่รู้ตัว ซึ่งนำไปสู่การโทษคนอื่นมากกว่าการโฟกัสที่ปัญหา
การปล่อยให้ตัวเองถูกความจำในอดีตครอบงำแทนที่จะใช้แรงบันดาลใจ
ในปัจจุบัน จะทำให้เราไม่สามารถเป็นเจ้าของชีวิตได้ เพราะการ
ตอบสนองอัตโนมัติจะง่ายกว่าการเลือกที่จะตอบสนองอย่างมีสติ

คาร์ล กุสตาฟ จุง ผู้ก่อตั้งทฤษฎีจิตวิทยาวิเคราะห์ กล่าวว่า
ถ้าคุณกำหนดทิศทางของจิตไร้สำนึกไม่ได้ มันจะชี้นำชีวิตคุณ แล้ว
คุณก็จะเรียกมันว่า “โชคชะตา”

จงให้ความสำคัญกับ “การตระหนักรู้ในตัวเอง” (Self-realization)
โดยชี้ให้เห็นว่าหากเราไม่ตระหนักถึงจิตไร้สำนึกของตัวเอง มันจะ
ควบคุมชีวิตเรา แล้วเราจะคิดว่าเป็นเรื่องของโชคชะตา การตระหนักรู้
ในตัวเองทำได้หลายวิธี ไม่ว่าจะเป็นการวิเคราะห์ความฝันหรือการ
ทำสมาธิเพื่อลงลึกเข้าสู่ภายในจิตใจ โดยจุดร่วมของวิธีเหล่านี้คือการ
เข้าใจในตัวเองอย่างลึกซึ้งและรอบด้าน

เมื่อต้องเผชิญความยากลำบากในชีวิต บางคนเลือกทำตาม
วิธีเก่า ในขณะที่บางคนแสวงหาช่องทางใหม่ คนที่มาศูนย์ให้คำ
ปรึกษาของฉันทาคือคนที่เริ่มต้นจาก “ตัวเอง” กล่าวคือ พวกเขาเลือก

ที่จะบ่มเพาะพลังในการมองเห็นตัวเอง

เป้าหมายสูงสุดของการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยา คือ “การใช้ชีวิตเป็นตัวของตัวเอง” หรือก็คือ “การใช้ชีวิตอย่างอิสระ” คนที่เป็นอิสระคือคนที่ เป็นเจ้าของความคิด อารมณ์ และการกระทำของตัวเอง เป็นคนที่แสดงความคิดอย่างเหมาะสม รับผิดชอบต่ออารมณ์ของตัวเอง กระทำในทางที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น คนแบบนี้แหละที่เราเรียกว่า “คนมีวุฒิภาวะ”

มุมมองทางจิตวิทยา กล่าวว่า คนมีวุฒิภาวะคือคนที่ไม่ได้ “ตอบสนอง” ต่อสิ่งเร้าภายนอกทันทีและโดยอัตโนมัติ แต่ “เลือก” อย่างเหมาะสมตามสถานการณ์ วิเคราะห์เป็นว่าเราต้องทำสิ่งนี้ด้วยตัวเองหรือควรขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น ตอนไหนต้องก้าวต่อไป ตอนไหนต้องถอย รู้จักยอมรับว่าคนเรามีจุดยืนและความคิดเห็นแตกต่างกัน เวลาพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ถ้าเผลอสร้างบาดแผลให้แก่ผู้อื่นก็รู้จักขอโทษอย่างจริงใจ ไม่โยนอารมณ์เชิงลบใส่ผู้อื่น และรับผิดชอบต่อการกระทำของตัวเอง พวกเขาพยายามที่จะทำให้ทัศนคติแบบนี้เป็นพื้นฐานของชีวิต และรู้สึกสบายใจกับการใช้ชีวิตเช่นนี้ เพราะพวกเขาเชื่อมั่นในตัวเองและผู้อื่น

หนังสือเล่มนี้เขียนเพื่อช่วยให้คุณเลือกจะเป็นเจ้าของชีวิตตัวเอง ไม่หวั่นไหวต่อปฏิกิริยาอัตโนมัติโดยไม่รู้ตัว รวมถึงเรื่องราวแง่ลบในด้านความคิด อารมณ์ และการกระทำ เนื้อหาในเล่มไม่เพียงแต่มีเรื่องราวของลูกคำที่มาขอคำปรึกษากับฉัน แต่ยังรวมถึงเรื่องราวชีวิตของตนเองและเรื่องราวต่างๆ ที่ฉันได้อ่านด้วย

หากมีสิ่งไหนโดนใจคุณ จงทะนุถนอมมันและหว่านเมล็ดลงในใจ เหมือนที่เทพนิยายเรื่อง *รองเท้าสีแดง* ที่ฉันอ่านสมัยเด็ก ยังคงเป็นเมล็ดพันธุ์ที่หลงเหลือในหัวใจของฉันและเติบโตเป็นต้นไม้ที่ให้ผลแห่งความเข้าใจชีวิต ฉันรวบรวมตัวอย่างที่ช่วยให้คุณค้นพบรูปแบบ

และหยุดปฏิกิริยาตอบโต้อัตโนมัติในตอนท้ายของแต่ละเรื่อง เพื่อหวังว่านี่จะเป็นเมล็ดพันธุ์ที่ช่วยให้คุณเติบโตอย่างแข็งแกร่ง ถ้ามองตัวเองและมองเข้าไปในหัวใจอย่างสุขุม เมื่อค่อยๆ อ่าน คุณจะรู้สึกถึงผลของการให้คำปรึกษาตัวเอง

บทที่หนึ่ง เป็นเรื่องเกี่ยวกับความคิด มีเนื้อหาที่จะช่วยให้คุณหยุดความคิดเชิงลบที่ผุดขึ้นโดยอัตโนมัติและตัดสินใจเลือกใหม่ เพียงแค่รู้ว่าความคิดซ้ำๆ ของคุณมีรูปแบบใด และรูปแบบเหล่านั้นเติบโตมาจากไหน ก็สามารถลดการคิดอัตโนมัติของคุณได้มากแล้ว

บทที่สอง เป็นเรื่องเกี่ยวกับอารมณ์ ความรู้สึกทางอารมณ์เป็นเรื่องหนึ่ง ส่วนการปรับและการแสดงออกทางอารมณ์ก็เป็นอีกเรื่องหนึ่ง อารมณ์เป็นผู้ส่งสารที่ซื่อสัตย์ที่สุดที่บอกเราถึงตัวตนของเรา การรู้สึกถึงอารมณ์อย่างเป็นธรรมชาติจึงเป็นสิ่งสำคัญ เมื่อเราเข้าใจว่าตัวเองตอบสนองต่ออารมณ์ที่อ่อนไหวอย่างไร เราจะควบคุมอารมณ์ได้มากขึ้น และจะไม่ถูกอารมณ์เหล่านั้นครอบงำ

บทที่สาม เป็นเรื่องเกี่ยวกับการกระทำ คุณอาจเคยตัดสินใจทำบางอย่าง แต่กลับไม่ทำตามนั้น หรือเลือกงานที่ควรทำออกไปเรื่อย ๆ ทำไมเราถึงทำสิ่งที่ตรงกันข้ามกับที่ตั้งใจไว้ การกระทำที่เกิดขึ้นโดยไม่รู้ตัวบอกอะไรเกี่ยวกับตัวเรา ลองใช้เวลาค้นหาว่ามีความต้องการใดแอบแฝงอยู่ในพฤติกรรมเหล่านั้น

บทที่สี่ เป็นเรื่องเกี่ยวกับ “ความท้าทายทางจิตใจ” ที่เราต้องเผชิญเพื่อมีชีวิตที่สมดุลและมีความสุข หลังจากทำความเข้าใจรูปแบบการตอบสนองอัตโนมัติของตัวเองในบทที่หนึ่งถึงสามแล้ว หวังว่าเนื้อหาในบทนี้จะเป็แรงบันดาลใจให้คุณคิดถึงส่วนที่คุณต้องเติบโตและพัฒนาต่อไปในชีวิต

เมื่อความคิด อารมณ์ และการกระทำไม่เป็นหนึ่งเดียวกัน เราจะรู้สึกสับสน การเป็นคนที่มีความสุขคือการรวมจิตใจที่แตกแยก

กล้าเผชิญกับอดีต ยอมรับปมด้อย และผ่านกระบวนการตระหนักรู้
ในตัวเอง

เมื่อเรารู้จักตัวเองดีขึ้น ก็จะพัฒนาชีวิตให้ดีขึ้นได้ เราต่าง
เป็นคนคนเดียวที่ประสบกับจุดเริ่มต้นและจุดสิ้นสุดของชีวิตตัวเอง
เป็นผู้สร้างสิ่งที่ไม่ให้ความหมายในชีวิต และเป็นผู้เชี่ยวชาญที่รู้จักจิตใจ
ตัวเองดีกว่าใคร

เมื่อเราเลิกมองว่าเรื่องยากลำบากในชีวิตเป็นปัญหา และ
เปลี่ยนความคิดว่าเป็นเรื่องสำคัญที่ต้องรู้ เราจะพบความหมายใหม่
และเส้นทางใหม่ๆ ฉันหวังอย่างยิ่งว่าทุกคนที่อ่านหนังสือเล่มนี้
จะสวมรองเท้าที่เหมาะสมกับตัวเอง และเดินบนเส้นทางที่เลือกเองอย่าง
แน่วแน่

ฤดูใบไม้ผลิ ปี 2023

อินฮยอนจิน

