

ปลด ล็อก “อารมณ์”

กับหมอเวช



เพราะ “อารมณ์” ไม่ใช่แค่ความรู้สึก
แต่สะท้อนกลไกจิตใจและส่งผล
ต่อชีวิตมากกว่าที่คุณคิด
มาเรียนรู้ “วิธีจัดการและรับมือ”
กับ “สภาวะอารมณ์ต่างๆ”
พร้อมเคล็ดลับสร้างความสุข เต็มพลังบวกให้ชีวิต



เขียนโดย **นพ.ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล**
จิตแพทย์, YouTube Channel: **ปลดล็อกกับหมอเวช**

ปลดล็อก "อารมณ์"

กับหมอเวช



ชื่อหนังสือ : ปลดล็อก “อารมณ์” กับหมอเวช

เรื่อง : นพ.ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล

เรียบเรียง : ณิชารีย์ หวานชะเอม

สำนักพิมพ์ฟรีมายด์

พิมพ์ครั้งที่ 1 มีนาคม 2568

ราคา 275 บาท

ISBN 978-616-403-120-3



สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537

และฉบับเพิ่มเติม โดย บริษัท ฟรีมายด์ พับลิชชิง จำกัด

ห้ามลอกเลียนแบบไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้

นอกจากจะได้รับอนุญาตจากผู้จัดพิมพ์เป็นลายลักษณ์อักษร

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล.

ปลดล็อก “อารมณ์” กับหมอเวช. -- กรุงเทพฯ : ฟรีมายด์ พับลิชชิง, 2568.

216 หน้า.

1. อารมณ์. 2. ความสุข. I. ชื่อเรื่อง.

128.37

ISBN 978-616-403-120-3

บรรณาธิการที่ปรึกษา

กฤษฎาพร ชุมสาย ณ อยุธยา

บรรณาธิการบริหาร

सानุพันธ์ ชุมสาย ณ อยุธยา

บรรณาธิการ

อิศวเรศ ตโมโนท

พิสูจน์อักษร

ศศรัณย์ พิพัฒน์นรพงศ์

ออกแบบปก/ศิลปกรรม

ธนรัตน์ มุทาพร

จัดทำโดย

บริษัท ฟรีมายด์ พับลิชชิง จำกัด

27/33 ซอยศรีบำเพ็ญ ถนนพระราม 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120

โทรศัพท์ 0-2286-2414 โทรสาร 0-2286-2417

www.freemindbook.com  freemindbook  @freemindbook

พิมพ์ที่

บริษัท กรีน ไลฟ์ ฟร้นติ้ง เฮาส์ จำกัด

68 ซอยเทียนทะเล 20 ถนนบางขุนเทียน-ชายทะเล แขวงแสมดำ เขตบางขุนเทียน

กรุงเทพฯ 10150 โทรศัพท์ 0-2892-1940-2 โทรสาร 0-2892-1940 กด 9

จัดจำหน่ายโดย

บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน)

1858/87-90 ถนนเทพรัตน แขวงบางนาใต้ เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260

โทรศัพท์ 0-2826-8000 โทรสาร 0-2826-8356-9

www.se-ed.com

หากพบว่าหนังสือมีข้อผิดพลาดหรือไม่ได้มาตรฐาน

โปรดส่งหนังสือกลับมาที่สำนักพิมพ์ (ทางไปรษณีย์)

ทางเรายินดีเปลี่ยนเล่มใหม่ให้ท่านทันที



หนังสือเล่มนี้มีการปล่อยก๊าซเรือนกระจกทั้งสิ้น 1,971.205 กิโลกรัมคาร์บอนไดออกไซด์เทียบเท่า และได้ดำเนินการชดเชยการปล่อยก๊าซเรือนกระจกสุทธิเป็นศูนย์ นับเป็นการดำเนินการภายใต้จิตสำนึกที่ดีเพื่อการสะท้อนการเป็นองค์กรที่ “ใส่ใจสิ่งแวดล้อม” ทั้งนี้บริษัทยังเลือกใช้วัสดุภัณฑ์ที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมในการผลิตงาน ด้วยกระดาษรีไซเคิล 100% ใช้หมึกพิมพ์ที่ปลอดภัย และกระบวนการผลิตที่รักษาสีสิ่งแวดล้อม ช่วยลดการปล่อยคาร์บอนไดออกไซด์

คำนำสำนักพิมพ์

ในโลกปัจจุบันที่เต็มไปด้วยความเร่งรีบและความกดดันในแต่ละวันเราต่างต้องเผชิญกับความท้าทายทางอารมณ์ที่ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต ทำให้เกิดการเครียดสะสมโดยไม่รู้ตัว บ้างก็เศร้าซึมไม่สดใส บ้างกินไม่ได้นอนไม่หลับ และแสดงผลผ่านอาการทางร่างกาย เป็นความเจ็บไข้ได้ป่วยที่หลายครั้งก็หาสาเหตุไม่เจอ

เหตุที่เป็นเช่นนั้นสืบเนื่องมาจากเราไม่รู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้นในใจ เรา “รับมือและจัดการ” กับสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นไม่ถูก อีกทั้งยังไม่รู้ถึงความสำคัญของอารมณ์ที่มีผลและส่งผลกระทบต่อชีวิตของเรา ซึ่งไม่เพียงแต่อารมณ์ในปัจจุบันขณะที่ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตเท่านั้น “ปมค้างใจจากวัยเด็ก” ก็เป็นหนึ่งในปัจจัยสำคัญอีกอันที่หลายๆ คนไม่รู้ตัวว่ามันส่งผลกระทบต่อการดำรงชีวิตของตน

หนังสือ **ปลดล็อก “อารมณ์” กับหมอเวช** เล่มนี้ สำนักพิมพ์ฟรีมายด์ได้รับความกรุณาและความอนุเคราะห์จาก **คุณหมอประเวช ตันติพิวัฒนสกุล** (จิตแพทย์ เจ้าของช่องยูทูป “ปลดล็อกกับหมอเวช” ที่มีผู้ติดตามเป็นจำนวนมาก) ในการนำองค์ความรู้อันทรงคุณค่าของคุณหมอมาเรียบเรียง ถ่ายทอดออกมาในรูปแบบหนังสือ จากฝีมือการเรียบเรียงอย่างพิถีพิถันของคุณณิชากรีย์ หวานชะเอม ด้วยสำนวนภาษาที่เข้าใจง่าย ไม่ซับซ้อน จัดเรียงโครงสร้างเนื้อหาและกรอบความคิดอย่างเป็นระบบ เพื่อให้ผู้อ่านสามารถใช้เวลาตกผลึกกับองค์ความรู้ได้ชัดเจนยิ่งขึ้น นอกเหนือจากการรับฟังหรือรับชม

โดยเจตนารมณ์ของคุณหมอที่อยากให้หนังสือเล่มนี้ช่วยให้ผู้คนได้ทำความรู้จัก เข้าใจ และรู้เท่าทัน สภาวะอารมณ์ต่างๆ และรู้วิธี “ปลดล็อก” อารมณ์เหล่านั้นได้ด้วยตัวเอง เพราะจะช่วยให้รับมือกับความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้โดยไม่ส่งผลเสียต่อร่างกายและจิตใจของตัวเอง

หนังสือเล่มนี้จึงถูกสร้างสรรค์ขึ้นเพื่อเป็นเครื่องมือในการทำความเข้าใจและจัดการกับอารมณ์อย่างมีประสิทธิภาพ โดยแบ่งเนื้อหาออกเป็น 3 ส่วนหลัก ดังนี้

ส่วนที่ 1 : เริ่มต้นด้วยการทำความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับอารมณ์ว่า “อารมณ์” ไม่ใช่แค่ความรู้สึก แต่เป็นกลไกที่ส่งผลกระทบต่อชีวิตมากกว่าที่คุณคิด ปูพื้นฐานให้เราเข้าใจความสำคัญ และรูปแบบอารมณ์ต่างๆ ก่อนจะนำไปสู่วิธีการจัดการและรับมือในส่วนที่ 2 ต่อไป

ส่วนที่ 2 : วิธีการจัดการอารมณ์อย่างสร้างสรรค์ รับมืออารมณ์ “เชิงลบ” อย่างเข้าใจ ซึ่งได้อธิบายถึงหลักการสำคัญ เทคนิคต่างๆ ที่จะช่วยให้เราจัดการกับสภาวะอารมณ์ ความรู้สึกต่างๆ ได้อย่างถูกวิธี โดยเฉพาะอารมณ์เชิงลบที่ใครหลายๆ คนปฏิเสธมัน เพราะคิดว่าเป็นสิ่งไม่ดี สิ่งผิด

คำนำผู้เขียน

ส่วนที่ 3 : ปิดท้ายกันที่เรื่องของ “ความสุข” โดยอธิบายความหมาย ปัจจัยต่างๆ เพื่อที่เมื่อเราเข้าใจความสุขได้อย่างถูกต้อง เราจะจัดการจิตใจตัวเองได้ถูกวิธี เป็นส่วนที่วาดด้วย “เคล็ดลับสร้างสุข - เต็มพลังบวก”

ทั้งนี้ คุณหมอประเวชยังได้จัดทำคลิปวิดีโอพิเศษสำหรับผู้่าน โดยสามารถรับชมได้ผ่านการสแกนคิวอาร์โค้ดที่ปรากฏในหน้านั้นๆ เพื่อเพิ่มมิติความเข้าใจในเนื้อหา และทดลองฝึกปฏิบัติเทคนิคต่างๆ ไปด้วยกัน

สำนักพิมพ์พริมาyardหวังใจเป็นอย่างยิ่งว่า ผลงานอันทรงคุณค่า ที่ได้รับความอนุเคราะห์จากคุณหมอประเวชเล่มนี้ จะเป็นส่วนหนึ่งเล็กๆ ที่ช่วยให้ผู้อ่านได้เรียนรู้วิธีการจัดการและรับมือกับสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นในจิตใจได้อย่างถูกวิธี อันนำไปสู่การมีสุขภาพกายและใจที่เข้มแข็งอย่างยั่งยืน

สำนักพิมพ์พริมาyard

สวัสดีผู้อ่านทุกท่านที่กำลังถือหนังสือเล่มนี้อยู่ในมือ บางท่านอาจเคยรู้จักผมมาบ้างแล้วจากช่องทางออนไลน์ต่างๆ ที่ผมได้แบ่งปันความรู้และประสบการณ์ในฐานะจิตแพทย์ ที่ทำงานมาจนถึงวัยเกษียณ ขณะที่บางท่านก็อาจจะเพิ่งได้รู้จักกันจากหนังสือเล่มนี้ ผมจึงอยากพูดคุยถึงจุดประสงค์ของการทำหนังสือเล่มนี้สักเล็กน้อยก่อนเข้าสู่เนื้อหาครับ

ผมเรียนจบด้านจิตเวชศาสตร์และทำงานเป็นจิตแพทย์ มาตลอดชีวิตการทำงานจนถึงวัยเกษียณ ทำให้ผมได้เห็นการเปลี่ยนแปลงของสภาวะปัญหาในเชิงสุขภาพจิตของสังคมไทยที่ขยายใหญ่ขึ้นเรื่อยๆ ในระดับที่ระบบการดูแล และสร้างเสริมของเราตามไม่ทัน

เช่น การแยกเป็นครอบครัวเดี่ยวที่พ่อแม่ทำงานทั้งคู่ ต่างคนต่างมีความเครียดกดดันจากการทำงาน พอตึงดูแลลูกไปด้วย ในขณะที่ตัวเองก็ไม่มี ความมั่นคงทางด้านจิตใจก็กระทบพัฒนาการและสุขภาพจิตของเด็ก ซึ่งสะท้อนออกมาได้ตั้งแต่ปัญหาการเรียนในวัยเด็ก ไปจนถึงปัญหาพฤติกรรมในวัยรุ่น

ปัญหาเชิงสุขภาพจิตหลายอย่างมีทิศทางที่แย่งจากการเปลี่ยนแปลงทางสังคม ระบบเศรษฐกิจ เทคโนโลยี และความสัมพันธ์ระหว่างพวกเรากันเอง ทั้งสังคม เพื่อนฝูง และครอบครัว

ปัญหาตรงนั้นผมคิดว่าเราไม่สามารถหวังพึ่งจิตแพทย์หรือนักจิตวิทยาเพียงอย่างเดียว แล้วก็ไม่สามารถใช้โมเดลแบบเก่าๆ ในการดูแลสุขภาพจิตกันได้อีกต่อไป จึงคิดว่าไม่มีอะไรจะดีไปกว่าการเอาความรู้ล่าสุดมาสื่อสารให้คนได้รู้วิธีดูแลตัวเองและแบ่งปันกันในสังคม

นอกจากนี้ ผมมองว่าชุดข้อมูลความรู้ในเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพจิตในประเทศไทยตลอดช่วงเวลาที่ผ่านมามักจะรับมาจากทางฝั่งตะวันตก ซึ่งหลายครั้งไม่สอดคล้องกับบริบทของสังคมไทย และมักจะมาแบบแยกส่วน เช่น ระบบคุณค่าในครอบครัวและการให้ความสำคัญกับความอาวุโสวัฒนธรรมไทย

หรือความรู้เกี่ยวกับโรคซึมเศร้าก็ให้น้ำหนักกับแนวคิดชีวภาพทางการแพทย์ (Biomedical Model) ที่อธิบายว่าโรคซึมเศร้าเป็นเรื่องของสารเคมีในสมองผิดปกติที่ต้องใช้ยาในการรักษา แต่ก็ไม่ได้บอกว่าอะไรทำให้สารเคมีในสมองผิดปกติ และไม่ได้บอกว่าหากกินยาต่อเนื่องจะมีผลข้างเคียงอย่างไร

ผมไม่ได้มีเจตนาบอกว่าการใช้ยารักษาไม่ดี แต่มันมีข้อบ่งชี้และข้อจำกัดของการใช้ยาและมีวิธีการอื่นอีกมากในการรักษา ซึ่งในปัจจุบันมีข้อมูลออกมาแล้วว่าโมเดลการอธิบายโรคซึมเศร้าว่าเป็นผลจากสารเคมีในสมองไม่เพียงพอต่อการอธิบายปรากฏการณ์ของโรคนี้

ความที่ผมสนใจติดตามข้อมูลความรู้หลากหลายรูปแบบอย่างเรื่องโรคซึมเศร้า ผมติดตามทั้งเรื่องของระบบสารเคมี กลไกการทำงานของสมอง อิทธิพลของกรรมพันธุ์ สิ่งแวดล้อมไลฟ์สไตล์ กลไกทางจิต ไปจนถึงประสบการณ์ในวัยเด็ก

สิ่งเหล่านี้ล้วนแต่เป็นจิ๊กซอร์ที่นำมาต่อกันเป็นภาพใหญ่ ทำให้เข้าใจว่าเรื่องอะไรก็ตามจำเป็นจะต้องมีมุมมองที่รอบด้าน ซึ่งผมพบว่าข้อมูลที่สะท้อนภาพใหญ่แบบรอบด้านของปัญหาสุขภาพจิตในทุกเรื่อง ไม่เฉพาะแต่เรื่องซึมเศร้านั้นมีจำกัด

ฉะนั้นผมจึงมีความตั้งใจในการสร้างสมดุลของข้อมูลความรู้ให้กว้างมากขึ้น รอบด้านมากขึ้น และสกัดข้อมูลที่ดีมีประโยชน์ภายใต้ความเข้าใจบริบทของสังคมไทยผ่านหนังสือเล่มนี้ เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจอย่างรอบด้านสมดุลให้คนไทยในการดูแลสุขภาพจิตของตัวเองและคนรอบข้างในเบื้องต้น

ผมหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะตอบโจทย์ความตั้งใจของผมและความต้องการของผู้อ่าน รวมทั้งผู้ชมของผมในช่องทางออนไลน์ที่อยากได้เป็นรูปแบบหนังสือเพื่อจะได้ใช้เวลาตกผลึกกับข้อมูลและเพิ่มทิศทางการเรียนรู้ที่หลากหลายขึ้น

ขอบคุณครับ

นายแพทย์ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล

สารบัญ

● Part 1

16

“อารมณ์” ไม่ใช่แค่ความรู้สึก
แต่สะท้อนกลไกจิตใจ และส่งผล
ต่อชีวิตมากกว่าที่คุณคิด

บทที่ 1 ทำไมคนเราต้องมีอารมณ์	18
• สมองกับอารมณ์	19

บทที่ 2 การเกิดขึ้นของอารมณ์รูปแบบต่างๆ	24
• อารมณ์ส่งผลต่อการตัดสินใจ	25
• ฝึกอ่านสัญญาณจากอารมณ์	29
• อารมณ์กับกระบวนการตีความ	31
• อารมณ์มักเกิดขึ้นพร้อมกัน หลายอารมณ์	33
• อารมณ์คือประตูเปิดสู่ความทรงจำ ในอดีต	34
• เข้าใจอารมณ์ เข้าใจความต้องการ	35
• รับรู้อารมณ์ แต่ไม่ต้องทำตาม	38
• เข้าใจอารมณ์ = “โอกาส” สู่ความสำเร็จ	39

บทที่ 3 “ความเครียด” กับ “สภาวะอารมณ์ ต่างๆ” เชื่อมโยงกันอย่างไร	40
• รู้จัก “ความเครียด”	41
• รูปแบบในการแสดงออกของ ความเครียด	44
• สิ่งที่ทำให้ระดับความเครียด ของแต่ละคนต่างกัน	45
• 3 ขั้นตอนจัดการอารมณ์ ภายใต้ความเครียด	49
• ความเครียดเชื่อมโยงกับโรคจิตเวช อย่างไร	52
• เข้าใจ “ทักษะทางความคิด”	56

บทที่ 4 ปมค้างใจจากวัยเด็ก	58
• รู้ได้อย่างไรว่ามีปมในใจ	59
• เราทำอะไรกับเรื่องปมค้างใจ จากวัยเด็กได้บ้าง	64

บทที่ 5 ปัญหาอารมณ์กลับมาเป็น โรคทางจิตเวชได้อย่างไร	66
• กลไกสำคัญที่เปลี่ยนปัญหาอารมณ์ กลายเป็นโรคทางจิตเวช	69

● Part 2 74

จัดการอารมณ์อย่างสร้างสรรค์ รับมืออารมณ์ “เชิงลบ” อย่างเข้าใจ

บทที่ 6 หลักการใหญ่ๆ ของการจัดการ อารมณ์ 76

- หลักการที่ 1 : 77
การกิน การนอน และการออกกำลังกาย
- หลักการที่ 2 : 85
การผ่อนคลาย - การฝึกจิต
- หลักการที่ 3 : 92
เข้าใจและแยกแยะ “อารมณ์”
กับ “ความคิด” ให้ได้

บทที่ 7 เทคนิคการจัดการอารมณ์ 98

- กฎเกณฑ์ของอารมณ์ 5 ประการ 99
- การฝึกการจัดการอารมณ์ที่ถูกต้อง 102

บทที่ 8 เจาะลึกอารมณ์เชิงลบ และวิธีจัดการ อย่างสร้างสรรค์ 112

- อารมณ์โกรธ 113
- อารมณ์กลัว 126
- อารมณ์เศร้า 138

- อารมณ์วิตกกังวล 143
- ประโยชน์ของอารมณ์ลบ 152

● Part 3 160

เคล็ดลับสร้างความสุข - เต็มพลังบวก

บทที่ 9 มนุษย์เราถูกสร้างขึ้นมาให้มีความสุข เพื่ออะไร 162

- ความสุขส่งผลต่อตัวเองและสังคม 165
รอบข้าง
- คนเราไม่รู้ว่าอะไรทำให้มีความสุข 166

บทที่ 10 ความเข้าใจที่คลาดเคลื่อนเกี่ยวกับ “ความสุข” 172

- เจ็บกับความสุข 173
- วัตถุกับความสุข 176

บทที่ 11 ปัจจัยสร้างความสุขที่แท้จริง 178

บทที่ 12 สาเหตุที่ทำให้เราไม่มีความสุข 182

- กลไกทางจิตที่ทำให้ไม่มีความสุข 183

บทที่ 13 How-to สร้างความสุขให้ตัวเอง	190
1. ถ้ามีเงิน ให้ซื้อหาประสบการณ์ความสุข	191
2. ละเลียดประสบการณ์	193
3. สร้างความรู้สึกรับชอบคุณสิ่งต่างๆ	194
4. เบรกเพื่อเพิ่มสุข	196

บทที่ 14 การเติมความสุขอย่างถูกทาง	198
1. สิ่งที่เราทำอยู่แล้วในชีวิตประจำวัน ทั่วไป จะทำอะไรให้สุขมากขึ้นได้	199
2. ทำสิ่งที่เราทำแล้วมีความสุข แต่ไม่ค่อยได้ทำ	200
• ออกแบบชีวิตสร้างสุข	204

แบบประเมินเรื่องประสบการณ์ในวัยเด็ก ที่ไม่พึงประสงค์ (ฉบับปรับปรุงใหม่)	208
--	------------

การแปลความหมายของคำคะแนน	210
---------------------------------	------------

ประวัติ	214
นายแพทย์ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล	



PART 1

“อารมณ์”
ไม่ใช่แค่ความรู้สึก
แต่สะท้อนกลไกจิตใจ
และส่งผลกระทบต่อชีวิต
มากกว่าที่คุณคิด

หลายครั้งที่มีคนมาปรึกษาผม ไม่ว่าจะเป็นด้วยปัญหาชีวิตส่วนตัวหรือปัญหาเรื่องงาน พวกเขาจะต้องผ่านด้านการเรียนรู้และฝึกฝนทักษะสำคัญที่จะช่วยให้สามารถเข้าใจตัวเอง เพื่อให้พวกเขาสามารถเผชิญหน้ากับปัญหาชีวิตและใช้ชีวิตได้อย่างปกติสุข

ซึ่งแกนกลางในการที่จะเข้าใจตัวเองและเข้าใจทางเลือกของชีวิตได้นั้น ก่อนอื่นต้องเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของตัวเองก่อน ดังนั้นในพาร์ทแรกของหนังสือเล่มนี้ ผมจึงอยากให้ผู้อ่านได้รู้จัก “อารมณ์” ซึ่งเป็นเรื่องพื้นฐานที่สะท้อนการทำงานของจิตใจและส่งผลกระทบต่อชีวิตมากกว่าที่คุณคิด

บทที่ 1

ทำไมคนเรา ต้องมีอารมณ์

ในฐานะจิตแพทย์ ทุกครั้งที่ผมให้คำปรึกษา ผมจะมีช่วงของการพูดคุยเพื่อประเมินดูว่า คนที่คุยกับผมมีทักษะการเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของตัวเอง การจัดการอารมณ์ตัวเอง รวมไปถึงอารมณ์ของผู้ที่เกี่ยวข้องกับเขามากน้อยเพียงใด ซึ่งผมพบว่า หลายๆ คนไม่สามารถให้คำตอบที่แน่ชัดเกี่ยวกับภาวะอารมณ์กับตัวเองได้

สมองกับอารมณ์

ก่อนจะลงลึกเรื่องของอารมณ์ ผมอยากให้ทุกคนได้รู้จักอวัยวะภายในของมนุษย์เราซึ่งถือเป็นโครงสร้างที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์

สมัยยังเด็กเชื่อว่าหลายๆ ท่านน่าจะเคยเรียนวิชาสุศึกษาศาสตร์ที่สอนเกี่ยวกับร่างกายของมนุษย์เบื้องต้นที่มีการอธิบายว่าสมองของมนุษย์แบ่งเป็น 2 ส่วน คือ สมองซีกซ้ายกับสมองซีกขวา ซึ่งทำหน้าที่แตกต่างกัน

การทำงานของสมอง 2 ซีก

ซีกซ้าย

- ทักษะภาษา • การคำนวณ
- ตีความ • การวิเคราะห์
- การใช้เหตุผล

ซีกขวา

- ความจำ • ดนตรี
- ศิลปะ • การใช้อารมณ์ขัน
- ความคิดสร้างสรรค์



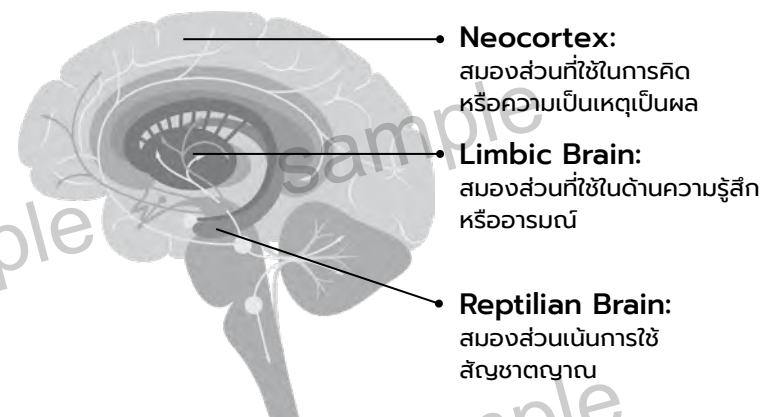
สมองซีกซ้าย เป็นสมองส่วนของความเป็นเหตุเป็นผล
ความเป็นลำดับขั้นตอน การวางแผน การใช้ภาษา

สมองซีกขวา เป็นสมองส่วนของอารมณ์ความรู้สึก
ภาษาท่าทาง ภาษากาย น้ำเสียง การมองภาพรวม ความทรงจำ
จากประสบการณ์

โดยทั่วไปสังคมมักจะให้ความสำคัญกับการทำงานของ
สมองซีกซ้ายมากกว่า สิ่งที่เป็นหน้าที่ของสมองซีกขวาก็ไม่ค่อย
ได้รับการฝึกฝนเท่าไรนัก ดังนั้น เราจะเห็นคนส่วนใหญ่ในสังคม
ไม่ค่อยเข้าใจในเรื่องของอารมณ์ความรู้สึก จนเกิดเป็นความขัดแย้ง
ระหว่างอารมณ์กับเหตุผลที่พบเห็นได้ในชีวิตประจำวัน

ความจริงแล้ว สมองมีความซับซ้อนเกินกว่าจะแบ่งออกเป็น
ซีกซ้ายกับซีกขวา แต่เพื่อให้ง่ายต่อความเข้าใจ ก็ขอ
เดินเรื่องต่อตามนี้ไปก่อนนะครับ

นอกจากสมองจะแบ่งเป็น 2 ส่วน ในแนวราบหรือ
ซ้าย-ขวาได้อย่างที่ทุกท่านได้ยินได้ฟังกันมาทั้งชีวิตแล้ว ผมอยาก
ให้ทุกท่านนึกภาพตามว่า อันที่จริงโครงสร้างของสมองยังสามารถ
แบ่งเป็น 3 ส่วนตามแนวดิ่ง หรือบน-ล่าง ได้ด้วยเช่นกัน



Neocortex:

สมองส่วนที่ใช้ในการคิด
หรือความเป็นเหตุเป็นผล

Limbic Brain:

สมองส่วนที่ใช้ในด้านความรู้สึก
หรืออารมณ์

Reptilian Brain:

สมองส่วนเน้นการใช้
สัญชาตญาณ

สมองระดับบน เทียบได้กับสมองของลิงชั้นสูงขึ้นมา
รวมถึงมนุษย์ โดยในมนุษย์จะทำหน้าที่ในการคิด วิเคราะห์
วางแผน การอดทนรอคอยเพื่อให้ได้สิ่งที่ดีกว่า จินตนาการ
การมองจากหลายมุม รวมถึงการพิจารณาผลที่จะตามมาของ
สิ่งที่ทำ

สมองระดับกลาง เทียบได้กับสมองของสัตว์เลี้ยงลูก
ด้วยนมที่เริ่มรู้จักเรื่องของอารมณ์ ความผูกพัน ซึ่งการผูกพัน
และดูแลใส่ใจกัน เป็นพลังสำคัญในการอยู่รอดร่วมกัน

สมองระดับล่าง เทียบได้กับสมองของสัตว์เลื้อยคลาน
ที่เน้นการใช้สัญชาตญาณ เช่น สัญชาตญาณเอาตัวรอด
การแพร่พันธุ์ และการทำงานของร่างกายที่เป็นอัตโนมัติ เช่น
การหายใจ การเต้นของหัวใจ

อีกครั้งหนึ่งนะครับ การแบ่งสมองออกเป็น 3 ระดับตามแนวคิดก็เป็นวิธีอธิบายอย่างง่าย สมองซับซ้อนกว่านี้ แต่เราใช้แนวทางอธิบายนี้ไปก่อน ทั้งนี้ แนวทางนี้ได้รับการยอมรับในวงนักบำบัดเพื่อใช้อธิบายคนที่มาปรึกษาครับ แต่ถ้าเป็นวงนักวิชาการด้านสมองโดยตรง จะบอกว่าการอธิบายแบบนี้เป็นการอธิบายแบบง่ายเกินไป (Oversimplistic)

จะเห็นได้ว่า อารมณ์เป็นส่วนหนึ่งของระบบการทำงานของสมอง โดยสมองส่วนอารมณ์เป็นส่วนที่เชื่อมอยู่ระหว่างสมองส่วนสัญชาตญาณกับสมองส่วนของความคิด (อยู่ตรงกลางระหว่างระดับล่างกับบน) เทากับว่าอารมณ์เป็นหนึ่งในธรรมชาติของมนุษย์ ที่ฝังเป็นส่วนหนึ่งอยู่ในร่างกายและจิตใจของเรามาตั้งแต่เกิด

ดังนั้น ผมเห็นว่าการทำความเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของตัวเองจึงเป็นภารกิจที่สำคัญอีกหนึ่งอย่างในชีวิต ที่ไม่ว่าจะวัยเด็ก วัยรุ่น วัยทำงาน หรือแม้กระทั่งวัยเกษียณก็จะได้เจอกับโจทย์ด้านอารมณ์ที่เข้ามาให้ได้เรียนรู้และทำความเข้าใจตัวเองมากยิ่งขึ้นอยู่เสมอ

เมื่อเข้าใจอารมณ์ของตัวเองแล้วก็จะเข้าใจตนเองและจะสามารถอยู่กับตัวเองได้ดีขึ้น มีความสบายๆ กับตัวเอง มีความพอใจ มีความสุขในชีวิตได้อย่างเรียบง่าย

ในทางกลับกัน คนที่ไม่เข้าใจอารมณ์ความรู้สึกตัวเองมักจะเป็นผู้ที่มีความขัดแย้งอยู่ภายในใจ และเมื่อภายในรู้สึกเหมือนกำลังต่อสู้มากเข้าก็อาจจะทำให้เกิดความรู้สึกไม่ชอบตัวเอง หรืออาจถึงขั้นเกลียดตัวเองก็เป็นได้

นอกจากนี้ยังอาจแสดงอาการอื่นๆ ได้อีกหลายอย่าง เช่น มีความสับสนในตัวเอง ตัดสินใจไม่ได้ หรือพูดอย่างแต่กลับทำอีกอย่าง เช่น อยากลดน้ำหนักแต่ทำไม่สำเร็จ ก็เพราะส่วนหนึ่งในตัวเราที่มีความเป็นเหตุเป็นผลเป็นตัวหลัก แต่อีกด้านกลับมีอารมณ์ความรู้สึกเป็นตัวดัน ทำให้ไม่สามารถควบคุมพฤติกรรมของตัวเองได้ เราจึงไม่สามารถบรรลุเป้าหมายได้

ดังนั้น การจะเข้าใจอารมณ์อย่างลึกซึ้งขึ้น น่าจะต้องเริ่มตั้งแต่การเข้าใจการเกิดขึ้นของอารมณ์รูปแบบต่างๆ ซึ่งผมจะกล่าวถึงในบทต่อไปครับ



บทที่ 2

การเกิดขึ้นของอารมณ์ รูปแบบต่างๆ

อารมณ์ เป็นปฏิกิริยาที่เรามีต่อสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น ซึ่งสัมพันธ์กับความนึกคิด ความต้องการพื้นฐาน สัญชาตญาณ การอยู่รอด ความรู้และความเชื่อ และที่สำคัญยังสัมพันธ์กับประสบการณ์จากอดีตด้วย

การเกิดขึ้นของอารมณ์ทุกอารมณ์จึงมีประโยชน์ เพราะสามารถให้ข้อมูลเกี่ยวกับจิตใจของเรากับตัวเราได้ อีกทั้งยังเป็นส่วนผสมสำคัญที่ช่วยให้มนุษย์ตัดสินใจได้ดียิ่งขึ้นอีกด้วย

ตัวอย่างเช่นเรื่องของอารมณ์โกรธที่เกิดขึ้น เมื่อเราตีความสิ่งที่กำลังเผชิญอยู่ว่าเป็นภัยคุกคามที่อาจสร้างความเสียหายให้แก่ร่างกายหรือทรัพย์สิน ความโกรธจะขับเคลื่อนเป็นพลังให้เราต่อสู้เพื่อปกป้องตัวเอง ซึ่งปฏิกิริยาต่างๆ ในร่างกายและจิตใจจะทำงานโดยอัตโนมัติเมื่อเกิดการตีความเช่นนั้น ไม่ว่าจะการตีความนั้นจะถูกหรือไม่ก็ตาม

อารมณ์ยังเป็นส่วนหนึ่งการทำงานของจิตใจที่ส่งอิทธิพลต่อพฤติกรรมที่แสดงออก เช่น เมื่อเราอารมณ์ดี มีความผ่อนคลาย เรามีแนวโน้มที่จะผูกมิตรกับผู้อื่นได้ง่าย มีความคิดยืดหยุ่น เปิดกว้าง มองกว้างและมองไกลได้ดี กลับกันเมื่อเราอารมณ์เสีย กดดัน ตึงเครียด ก็มีแนวโน้มที่จะทำพฤติกรรมที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ เช่น การระบายความโกรธ-โมโหด้วยการกินอาหารขยะหรืออาหารที่มีน้ำตาล ความคิดไม่ยืดหยุ่น ตีร่องเดิมๆ ปิดการรับสิ่งใหม่ คิดอะไรเฉพาะหน้า มองอะไรได้เพียงระยะสั้น ตัดสินใจผิดพลาด

อารมณ์ส่งผลต่อการตัดสินใจ

อารมณ์ยังส่งผลต่อการตัดสินใจของเรา ทั้งในทางที่ดี มีประโยชน์ และที่ส่งผลเสีย

ด้านดี เกิดขึ้นในคนที่เปิดรับและเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของตัวเอง ทำให้เข้าใจความต้องการที่แท้จริงของตัวเอง มีความตระหนักในคุณค่าภายใน คือรู้ว่าตัวเองให้ความสำคัญกับอะไร อะไรทำให้ตัวเองมีความสุขความพอใจ การตัดสินใจในเรื่องอะไรก็ตามที่เราเข้าถึงข้อมูลอารมณ์ความรู้สึกเช่นนี้จะเป็นการตัดสินใจที่เกิดจากความรู้จักตัวเอง ช่วยนำพาชีวิตไปสู่จุดหมายที่ต้องการ

ด้านเสีย เกิดขึ้นในสถานการณ์ที่เราปิดกั้นการรับรู้อารมณ์ตัวเอง ปฏิเสธความรู้สึกของตัวเอง หรือมีปฏิกิริยาทางอารมณ์ที่เข้มข้น จนลดทอนความสามารถในการคิด การตัดสินใจของเราไป ซึ่งอาจแบ่งออกได้เป็น 3 รูปแบบ

รูปแบบที่ 1 เป็นรูปแบบที่คนส่วนใหญ่จะคุ้นเคย เวลาที่เราโกรธ วิดกกังวล หรืออยู่ในความเศร้าโศกเสียใจ หากต้องตัดสินใจอะไรก็ตาม แม้จะพยายามทำใจให้นิ่ง แต่อารมณ์เหล่านี้ก็มักจะส่งผลต่อกระบวนการทางความคิดของเราทำให้เราตัดสินใจผิดพลาดแตกต่างไป เมื่อเทียบกับตอนที่เรามีจิตใจที่สงบนิ่ง ปราศจากสิ่งรบกวนใจ จึงมีคำแนะนำที่เป็นภูมิปัญญาอย่างหนึ่งคือ **อย่าตัดสินใจเรื่องสำคัญในเวลาที่เรากำลังมีอารมณ์ความรู้สึกอย่างใดอย่างหนึ่ง ยิ่งเขมข้นมากก็ยิ่งต้องระวัง**

แม้แต่อารมณ์ที่เป็นบวก เช่น กำลังมีความสุขหรือตื่นเต้นดีใจ ก็ส่งผลเสียต่อการตัดสินใจได้ด้วย เพราะเราจะมองเห็นแต่แง่ดีจนเกินจริง มองข้ามผลเสียที่อาจเกิดขึ้น เช่น กรณีการตัดสินใจลงทุนเพื่อสร้างกำไร

คนที่มีความสามารถในการจัดการอารมณ์ที่ดี และรู้ตัวว่าเมื่อไรควรชะลอการตัดสินใจไว้ก่อน มักจะเลี่ยงการตัดสินใจผิดพลาดจากอารมณ์ในรูปแบบนี้ได้ดี

รูปแบบที่ 2 เป็นรูปแบบที่มีงานศึกษาวิจัยจำนวนมากจนพัฒนาเป็นศาสตร์ว่าด้วยเรื่องการตัดสินใจ มีจุดเริ่มต้นจากการศึกษาของนักจิตวิทยาการทดลองที่ชื่อ แดเนียล คาร์เนมัน (Daniel Kahneman) ที่พิสูจน์ให้เห็นว่ามนุษย์เรามีการตัดสินใจที่ผิดพลาดเป็นรูปแบบที่ทำนายได้ล่วงหน้า มีความผิดพลาดซ้ำๆ เกิดเป็นรูปแบบที่พบได้บ่อย ที่สำคัญ ความผิดพลาดเช่นนี้เกิดขึ้นได้กับทุกคน โดยที่เราไม่ตระหนักถึงกลไกขับเคลื่อนทางความรู้สึกที่อยู่ภายใต้การตัดสินใจของตัวเอง

เช่น ความรู้สึกไม่อยากเผชิญกับความยุ่งยาก ทำให้เราตัดสินใจเลือกสิ่งที่ยากหรือคุ้นเคย หรือไม่ก้าวออกนอกพื้นที่ปลอดภัย (Comfort Zone) หรือความรู้สึกต้องการเข้าพวก หรือกลัวการถูกขับออกจากกลุ่ม ทำให้เรายอมตามกลุ่ม คิดเหมือนๆ กันในกลุ่ม หรือไม่เป็นตัวของตัวเอง ไม่กล้าตัดสินใจ

การเรียนรู้รูปแบบความผิดพลาดที่พบได้บ่อย การหมั่นสังเกตตัวเองว่ามัก “ตรึง” ไปลงในรูปแบบใด และการมีเพื่อนช่วยคิด มีที่ปรึกษา โดยเฉพาะในเรื่องสำคัญ จะช่วยลดความผิดพลาดในรูปแบบนี้ลงได้

รูปแบบที่ 3 เป็นรูปแบบที่พัฒนาขึ้นในคนที่มีความฉลาดทางใจจากประสบการณ์วัยเด็ก ซึ่งการศึกษาพบว่าบาดแผลทางใจจากวัยเด็กส่งผลเสียต่อความรู้สึกที่เรามีกับตัวเอง คือจะรู้สึกไม่ดีกับตัวเอง ส่งผลเสียต่อสมาธิและความสามารถในการจดจ่อ และส่งผลเสียต่อการสร้างความสัมพันธ์กับคนรอบตัว ไม่สามารถเชื่อมโยงกับผู้อื่นด้วยความไว้วางใจ หรือขาดความรู้สึกมั่นคงในความสัมพันธ์

ทั้งหมดเกิดจากการที่เรามีปฏิกิริยาทางอารมณ์จากความทรงจำที่เจ็บปวดจากส่วนลึกของจิตใจเข้ามาแทรกในการดำเนินชีวิต ตัวอย่างเช่น

ศรีอาจู้สึกกลัวเมื่อมีความผูกพันกับศักดิ์ เพราะเธอไม่เชื่อว่าตัวเองมีคุณค่าพอ เชื่อว่าถ้าวันหนึ่งในอนาคต ศักดิ์รู้จักตัวตนที่แท้จริงของเธอ ศักดิ์ก็จะทิ้งเธอไป คนที่อยู่ในสถานะเช่นนี้ มักจะถอยห่างออกจากคนที่เขายากเข้าใกล้ ทำให้ความสัมพันธ์ไม่สามารถเดินหน้าต่อไปได้

คนที่มีบาดแผลทางใจจากวัยเด็ก มีความเสี่ยงต่อการเกิดเป็นโรคซึมเศร้า วิตกกังวล เครียดง่าย ระเบิดอารมณ์โกรธ ใช้สารเสพติด หรือมีพฤติกรรมเสพติด เช่น ดิตเกม ดิตการชอปปิง มีปัญหาน้ำหนักตัวเกิน และโรคทางกายอีกเป็นจำนวนมาก

ผู้มีปัญหาบาดแผลทางใจจากวัยเด็ก จำเป็นต้องได้รับการเยียวยาในระดับลึก เพื่อเปลี่ยนความทรงจำที่เจ็บปวดอยู่ลึกๆ ให้กลายเป็นอดีตอย่างแท้จริง ไม่มาปะปนกับเรื่องราวต่างๆ ในปัจจุบัน

เมื่อเยียวยาบาดแผลทางใจจากวัยเด็กได้ดี โภทย์ทางอารมณ์ในแบบเดิมก็จะคลี่คลายลง จากการมีความเหงา เศร้า ไม่มีความสุข ก็พัฒนาตนเองเป็นคนที่มีความสุขได้ง่ายขึ้น จัดการความเครียดและอารมณ์ต่างๆ ได้ดีขึ้น ตัดสินใจด้วยความรู้จักตัวเองและมองเห็นภาพในระยะยาวได้ชัดเจนขึ้น

สำหรับหลายคนที่ยังไม่เข้าใจธรรมชาติของอารมณ์เท่าไรนัก หรือยังไม่รู้จักวิธีใช้ข้อดีของอารมณ์ให้เป็น อาจมองว่าอารมณ์แบ่งเป็น 2 ขั้ว คือ ขั้วบวกกับขั้วลบ โดยขั้วบวกจะเป็นส่วนที่ให้พลังงาน ส่วนขั้วลบคือด้านที่ต้องสูญเสียพลังงาน

เทียบเคียงกับอารมณ์ด้านบวก เช่น สุข พอใจ ดีใจ ตื่นเต้น สนุกสนาน เป็นด้านดี ตรงกันข้ามกับอารมณ์ด้านลบ เช่น โกรธ กลัว เศร้า เสียใจ เป็นด้านที่ไม่ดี ทั้งที่จริงแล้วไม่ว่าจะเป็นอารมณ์ด้านบวกหรือด้านลบต่างก็มีประโยชน์สำหรับเราทั้งสิ้น

เพราะอารมณ์ที่เกิดขึ้นไม่ว่าจะบวกหรือลบ กำลังรายงานสถานะภายในใจของเรา ในรายงานนี้มีข้อมูลที่สลับซับซ้อนมากเกินกว่าที่สมองส่วนคิดจะจัดการได้ทัน การรู้จักรับฟังข้อมูลทางอารมณ์และใช้ประโยชน์เป็น จึงช่วยสมองส่วนคิดได้มาก

ฝึกอ่านสัญญาณจากอารมณ์

การเกิดขึ้นของทุกอารมณ์เป็นสัญญาณสำคัญให้เราได้เรียนรู้เกี่ยวกับตัวเอง เช่น เมื่อเราถูกล้อเล่น ก้าวท่ายได้รับความไม่เป็นธรรม หรือสิ่งที่วางแผนไม่เป็นไปตามที่คาดหวังก็จะทำให้เรามีอารมณ์โกรธ เมื่อเราถูกคุกคาม รู้สึกว่าจะได้รับอันตราย ไม่ปลอดภัย ก็จะทำให้เกิดอารมณ์กลัว และเมื่อเราสูญเสียอะไรบางอย่างที่จำเป็นต้องได้ เช่น คนรัก และที่จำเป็นต้องไม่ได้ เช่น ความภูมิใจในตัวเอง ก็จะทำให้เกิดความรู้สึกเศร้า เสียใจ

อย่างไรก็ตาม สัญญาณทางอารมณ์อาจเป็นสัญญาณที่ผิดพลาดได้ จากอิทธิพลของประสบการณ์ในอดีต เราจึงต้องมีวิธีตรวจสอบสัญญาณจากอารมณ์ ซึ่งจะเล่าให้ฟังในส่วนของการตีความครับ

คำถามคือ แล้วเราจะทำอะไรเพื่อให้สามารถเข้าใจอารมณ์ของตัวเองได้ดียิ่งขึ้น

How-to เข้าใจอารมณ์ของตัวเอง

- ✓ รับรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นในใจของตนเอง อยู่กับอารมณ์นั้นโดยไม่ต้องหนีและไม่ต้องทำตาม
- ✓ ทบทวนว่าตัวเองกำลังรู้สึกอย่างไร คิดอะไรในใจอยู่ พุดกับตัวเองว่าอย่างไร
- ✓ สังเกตอาการในร่างกายร่วมด้วย
- ✓ เรียกชื่ออารมณ์นั้น โดยระวังอย่าหยุดที่อารมณ์แรก เพราะในแต่ละสถานการณ์มักมีอารมณ์ได้หลากหลาย อารมณ์ที่อยู่ลึกกว่า เราจะรู้ทีหลังเมื่อเปิดใจสำรวจ และมักเป็นอารมณ์ที่มีความสำคัญ มากกว่าอารมณ์ที่เรารับรู้ได้ในแวบแรกนั้น

สำหรับผู้ฝึกใหม่ แค่นี้ก็รู้ทันอารมณ์ในแวบแรก อารมณ์เดียวก่อน ก็ถือว่าดีมากแล้วนะครับ

อารมณ์กับกระบวนการตีความ

นอกจากนี้ ผมอยากให้ผู้อ่านตระหนักด้วยว่า อารมณ์ไม่ได้เป็นผลของเหตุการณ์ที่เข้ามากระทบ แต่เป็นผลของการตีความหรือความคิดของเราในขณะนั้น

การจะเข้าใจเรื่องนี้ได้ ต้องหมั่นสังเกตความคิดในใจตัวเอง และอย่าเพิ่งเชื่อการตีความหรือความคิดของตัวเอง ณ ขณะนั้น

การอธิบายเรื่องนี้มีความซับซ้อนเล็กน้อยนะครับ ซึ่งความรู้ใหม่ๆ เกิดขึ้นจากงานวิจัยทางสมองช่วยยืนยันสิ่งที่ผมจะอธิบายดังต่อไปนี้

เมื่อเราพบกับเหตุการณ์อะไรก็ตาม เช่น มีคนไม่รู้จักยิ้มให้ คนขับรถปาดหน้า เพื่อนที่ไม่สนิทเข้ามาทักทายสร้างความสนทนัมเป็นพิเศษ ปฏิกริยาที่เกิดขึ้นในแวบแรก ในระดับที่เรายังไม่รู้ตัวคือความรู้สึกเล็กๆ ที่ยังไม่มีคำพูดบรรยาย เป็นปฏิกริยาที่เกิดขึ้นในร่างกายที่สื่อสารกับเราว่าเป็นความรู้สึกที่ดีหรือไม่ดี ปลอดภัยหรือไม่ปลอดภัย ใจได้หรือใจไม่ได้ ซึ่งปฏิกริยานี้ถูกกำหนดโดยประสบการณ์ทางอารมณ์จากอดีต

ในแวบถัดมา ด้วยความเร็วในระดับเสี้ยววินาที เรามีอารมณ์ความรู้สึกบางอย่างเกิดขึ้น เช่น หงุดหงิด รำคาญ หรือตื่นเต้น กังวลใจ ในเสี้ยววินาทีนี้มีความคิดที่วิ่งคู่กันเข้ามา เป็นความคิดในระดับที่เรียกว่าเป็นความคิดอัตโนมัติ คือมันเกิดขึ้นเองโดยที่เราไม่ได้ตั้งใจคิด

กระบวนการที่เกิดขึ้นนี้คือการตีความ ซึ่งเป็นสิ่งที่ทุกคน
องค์ประกอบของการตีความก็จะมีความคิดอัตโนมัติ พร้อมกับ
อารมณ์ความรู้สึกที่วิ่งคู่กันมา

ถ้าเราเชื่อการตีความของเราก็จะเสี่ยงกับการตีความผิด
เนื่องจากมันถูกประสบการณ์จากอดีตเข้ามาป้อนโดยเราไม่รู้ตัว และ
เรายังจะเข้าใจว่าการตีความของเราคือความจริง

วิธีการที่ดีก็คือ อย่าเพิ่งรีบเชื่อการตีความในแวบแรกนั้น
แต่ให้ตั้งคำถามตรวจสอบความคิดที่วิ่งเข้ามา อย่างรู้ตัวว่า

- มันเป็นไปได้หรือไม่
- รู้ได้อย่างไรว่าใช่
- สิ่งที่เราคิดอธิบายอยู่นั้นสามารถอธิบายเป็นอย่างอื่นได้หรือไม่
- เราจะตรวจสอบได้อย่างไรว่าที่เราตีความนั้นเป็นจริง

การจัดการในขั้นตอนนี้ เป็นการคิดแบบตั้งใจและรู้ตัว
ซึ่งแตกต่างจากความคิดอัตโนมัติที่วิ่งเข้ามาในแวบแรก และ
การคิดแบบตั้งใจและรู้ตัวนี้ก็คือ การตรวจสอบกับ
โลกความเป็นจริง ไม่คิดเองเออเอง

อารมณ์มักเกิดขึ้นพร้อมกัน หลายอารมณ์

ในความจริงแล้ว อารมณ์โกรธ กลัว เศร้า อาจเกิดขึ้น
พร้อมๆ กันได้อีกด้วย โดยเราอาจรู้สึกโกรธ โดยที่ลึกๆ มีความกลัว
และเศร้าปนอยู่โดยเราไม่รู้ตัว หรืออาจรู้สึกกลัว โดยลึกๆ มีความโกรธ
แฝงอยู่ก็ได้ด้วยเช่นกัน ขึ้นกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นและลักษณะเฉพาะ
ของคนคนนั้น

ผมจะขอยกตัวอย่างสักเรื่องหนึ่งที่แสดงให้เห็นถึง
ความหลากหลายของอารมณ์ที่ขัดแย้งกันอยู่ภายในใจ

มีผู้หญิงวัย 30 ปี คนหนึ่ง หน่วยงานธุรกิจของครอบครัวและ
ช่วยดูแลแม่ที่มีอายุมากแล้วและมีโรคประจำตัว เวลาเธอจะไปไหน
แม่อีกจะบอกว่าให้รีบกลับ เดี่ยวแม่เป็นอะไรไป

ใจหนึ่งเธอก็อยากมีอิสระ อยากไปไหนมาไหนได้ อยาก
ออกไปทำกิจกรรมเหมือนเพื่อนคนอื่น แต่อีกใจหนึ่งก็ถูกคำว่า
“อกตัญญู” หลอกหลอน รู้สึกผิดเวลาออกไปข้างนอก แม่อีกจะไปเพียง
ครึ่งวันก็รู้สึกไม่เป็นสุข

สภาพที่ต้องอยู่บ้านกับแม่และคอยดูแลแม่ ไม่มีโอกาสพบปะ
ผู้คน ไม่มีโอกาสออกไปทำกิจกรรมนอกบ้าน ทำให้รู้สึกเหงา โดดเดี่ยว

มีความรู้สึกโกรธแม่ และจำได้ชัดว่าแม่บังคับควบคุมเธอ
มาตั้งแต่ยังเล็ก แต่ก็กลัวบาปถ้าไม่ดูแลแม่ให้ดี เมื่อตระหนักว่า
ตนโกรธแม่ ก็ยิ่งรู้สึกผิดที่โกรธแม่ และกลัวว่าจะเป็นผลกรรมที่ไม่ดี
กับตัวเธอ

คุณพอมองเห็นอารมณ์หลากหลายที่ขัดแย้งกันเอง เห็นความต้องการที่อยู่ภายในนั้น เห็นการตีความ และเห็นอารมณ์ที่ซ้อนกันเป็นชั้นๆ ส่งผลกระทบต่อกัน และส่งผลต่อการตัดสินใจของเธอ ทำให้เธออยู่ในสภาพที่ไม่ว่าจะทำอะไร จะออกไปข้างนอกเพื่อใช้ชีวิตของตัวเอง หรืออยู่ดูแลแม่ก็รู้สึกไม่ดี ใหมครับ

อารมณ์คือประตูเปิดสู่ ความทรงจำในอดีต

การที่การตีความและอารมณ์ได้รับอิทธิพลจากอดีต เราจึงอาจใช้ประโยชน์จากอารมณ์ในการเป็นประตูเปิดเข้าสู่โลกภายใน ซึ่งเป็นที่ตั้งของความทรงจำในอดีตได้

โดยอารมณ์ที่เกิดขึ้นจะเป็นสิ่งพาเรากลับไปเชื่อมกับความทรงจำจากอดีต ซึ่งมีวิธีการที่ไม่ยุ่งยากแต่เป็นสิ่งที่ฝืนกับความรู้สึกของคนทั่วไป โดยเราสามารถฝึกลูกอยู่กับอารมณ์ด้วยใจที่เปิดรับแทนการปิดกั้นการรับรู้ด้วยการกลบประสาทสัมผัสหรือหาอะไรทำเพื่อเบี่ยงเบน

เราจะพบว่าความทรงจำที่มีอารมณ์ที่คล้ายคลึงกันจะปรากฏขึ้นภายในใจ รวากับว่าอารมณ์เป็นประตูหรือสะพานที่พาเราเดินทางกลับไปที่ประสบการณ์จากอดีตได้

ความทรงจำที่ผุดขึ้นมาในใจ แท้จริงแล้วมีส่วนสำคัญที่ทำให้เราเกิดอารมณ์เหล่านั้นตั้งแต่แรก แต่ความที่มันอยู่ลึกกว่า เราจึงมักไม่ตระหนัก เมื่อเราเข้าถึงความทรงจำที่ลึกลงไป เราจะเข้าใจตัวเองมากขึ้นว่าปฏิกิริยาทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นกำลังได้รับอิทธิพลจากอดีตอย่างไร

ตัวอย่างที่อาจสังเกตได้ง่ายคือ เมื่อคุณเสียคนรักไป คุณจะพบว่าอารมณ์และความทรงจำจะโผล่ขึ้นมาคู่กัน แต่เมื่อเวลาผ่านไป สิ่งเหล่านี้ก็ค่อยๆ จางลง แต่ความทรงจำเหล่านั้นไม่ได้หายไปไหน เพียงแต่มันบันทึกไว้ในส่วนลึกของสมอง รอคอยการถูกกระตุ้นให้กลับขึ้นมา เช่น เมื่อถึงวันครบรอบการจากกัน หรือครบรอบวันสำคัญ

เข้าใจอารมณ์ เข้าใจความต้องการ

อารมณ์ยังเป็นประตูเปิดเข้าสู่ความต้องการที่อยู่ลึกลงไปภายในจิตใจ เช่น

เมื่อคุณน้อยใจ มักสะท้อนว่าความต้องการความรักและการยอมรับของคุณไม่ได้รับการตอบสนอง

เมื่อคุณกลัว สะท้อนว่าความต้องการความปลอดภัยกำลังถูกคุกคาม

ลองทดสอบความเข้าใจกันดูนะครับ ลองคิดถึงครั้งสุดท้ายที่คุณรู้สึกโกรธหรือหงุดหงิด คุณพอมอบได้ใหมครับว่าภายใต้อารมณ์นั้น มีความต้องการอะไรอยู่ มันเป็นความต้องการที่ไม่ได้รับการตอบสนองในเวลานั้นครับ

ฝึกแยก “อารมณ์” กับ “ความคิด”

- ✓ สังเกตความรู้สึกนึกคิด แยกแยะ “อารมณ์” กับ “ความคิด” ออกจากกันให้ได้ ทั้งนี้ วิธีจัดการอารมณ์และความคิดจะใช้คนละวิธี เมื่อเราแยกแยะ 2 ส่วนผสมที่มักวิ่งเข้ามาพร้อมกัน จะเปิดโอกาสให้เราจัดการทั้งอารมณ์และความคิดได้ง่ายยิ่งขึ้น
- ✓ สังเกตให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่าง “อารมณ์” กับ “ความคิด” โดยทั่วไปเราจะได้ยืนยันกันว่า ความคิดกำหนดอารมณ์ คือ เราคิดอย่างไร ก็จะส่งผลต่อความรู้สึกของเรา เช่น คิดว่าเขาจงใจทำน้ำหกใส่เรา ก็จะรู้สึกโกรธ ในทางกลับกัน อารมณ์ก็ส่งผลต่อความคิดได้ เช่น เมื่อเราเครียดหรือเศร้า เรามักจะคิดในทางลบได้มากขึ้น
- ✓ สังเกตถึงการมาและไปของ “อารมณ์” กับ “ความคิด” ที่จะเชื่อมไปสู่การเลือกตัดสินใจ เมื่อเราเข้าใจตัวเองยิ่งขึ้น

อารมณ์ทุกชนิดเมื่อผ่านเข้ามาแล้วก็จะผ่านออกไป แต่การต่อสู้กับอารมณ์หรือการมีปฏิกิริยาไม่ชอบอารมณ์นั้น กลับทำให้อารมณ์อยู่นานขึ้น

เช่นเดียวกันกับความคิด เมื่อเรารับรู้โดยไม่ต้องพยายามทำอะไร ความคิดนั้นก็จะผ่านไปได้ง่ายขึ้น

นอกจากนี้ คนที่รับรู้อารมณ์ของตัวเองได้ดี ยอมรับอารมณ์ทั้งด้านบวกและด้านลบ ไม่พยายามปฏิเสธหรือกลบด้านลบเอาไว้ ก็จะมีชีวิตที่สุขสบาย ไม่ทุกข์ทรมาน รู้ความต้องการของตนเองว่าอะไรทำให้เขารู้สึกดี อะไรทำให้เขารู้สึกไม่ดี เป็นการรู้จักจิตใจและความต้องการของตัวเองอย่างหนึ่ง

ถ้ามีวุฒิภาวะ ก็จะยิ่งมองภาพได้ไกลขึ้นว่าสิ่งที่ทำให้รู้สึกดีตอนนี้ จะทำให้เรารู้สึกดีในระยะยาวด้วยหรือไม่ จุดนี้เป็นการทำงานร่วมกันของสมองส่วนความคิดวางแผนกับสมองส่วนอารมณ์

การสังเกตและเรียนรู้ในสถานการณ์ต่างๆ จะเกิดเป็นประสบการณ์ที่ช่วยให้เรารู้จักตัวเองได้ดียิ่งขึ้น และเลือกออกแบบชีวิตให้สอดคล้องกับตัวเราได้ดีขึ้น

รับรู้อารมณ์ แต่ไม่ต้องทำตาม

พึงระลึกไว้ว่า การที่ผมชวนให้สังเกตอารมณ์ที่เกิดขึ้น ไม่ได้แปลว่า ให้ทำตามอารมณ์ของตัวเองนะครับ

อารมณ์ความรู้สึกเป็นเรื่องหนึ่ง

การกระทำของเราเป็นอีกเรื่องหนึ่ง

เรารับรู้อารมณ์ในฐานะเป็นข้อมูลเกี่ยวกับตัวเรา ความต้องการของเรา แต่เราจะทำอะไรกับข้อมูลนี้ ก็ต้องดูหลายอย่างประกอบกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง สถานการณ์และคนที่เราเกี่ยวข้องในขณะนั้น

การฝึกทักษะผ่อนคลาย ฝึกอยู่กับความรู้สึกในร่างกาย ฝึกรับรู้อารมณ์ โดยไม่ต้องทำตามอารมณ์นั้น จะช่วยให้เรารับรู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง เพื่อเลือกวิธีจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นในเวลานั้น



เข้าใจอารมณ์ = “โอกาส” สู่ความสำเร็จ

การเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของตัวเองยังช่วยให้เรามีโอกาสประสบความสำเร็จได้มากขึ้น เพราะ

- คนฉลาดทางอารมณ์มักจะฉลาดแก้ปัญหาชีวิต
- การรู้ความต้องการของตัวเอง ทำให้จัดลำดับสิ่งสำคัญได้ดี มีวิธีบริหารตัวเองอย่างมีวินัย
- ตัดสินใจเลือกสิ่งที่เข้ากันกับความต้องการของตนเองได้ดี
- เข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของคนอื่น มีความใส่ใจและมีวิธียหาทางเลือกที่ได้ประโยชน์เป็นที่พอใจของฝ่ายที่เกี่ยวข้องทั้งหมดนี้ ทำให้ประสบความสำเร็จได้ดีกว่าในการทำงานและการเข้าสังคมนั่นเองครับ



บทที่ 3

“ความเครียด” กับ “สภาวะอารมณ์ต่างๆ” เชื่อมโยงกันอย่างไร

เหตุผลที่ผมอยากรจะนำเสนอเรื่องของความเครียดให้ทุกคนได้เข้าใจมากขึ้นก็เพราะความเครียดไม่ใช่ปัญหาเล็กๆ แต่ส่งผลถึงสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจของเรา ยิ่งเมื่อเราเกิดความเครียดสะสม การจัดการสภาวะทางอารมณ์ของเรา ก็จะทำให้ไม่ดี นานวันเข้าร่างกายจะเริ่มมีอาการป่วยต่างๆ ตามมา เนื่องจากร่างกายและจิตใจของคนเรานั้นมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด

รู้จัก “ความเครียด”

ความเครียดเป็นกลไกการทำงานของระบบร่างกายและจิตใจที่พัฒนาขึ้นพร้อมกับระบบอื่นของร่างกาย เป็นการพัฒนาที่ผ่านวิวัฒนาการมายาวนาน ความเครียดมีศูนย์กลางการทำงานอยู่ที่สมอง เชื่อมต่อไปกับอวัยวะต่างๆ ทุกอวัยวะในร่างกายของเราผ่านระบบประสาทอัตโนมัติ ระบบฮอร์โมน และระบบภูมิคุ้มกัน

เมื่อสมองรับรู้ถึงสิ่งทีอาจเป็นอันตรายคุกคาม เช่น เห็นการเคลื่อนไหวในพุ่มไม้ (สัญชาตญาณระงับภัยว่าอาจเป็นสัตว์ร้าย) ร่างกายและจิตใจจะถูกปรับเข้าสู่โหมดการทำงานเฉพาะเพื่อการอยู่รอด (Survival Mode)

ในโหมดการอยู่รอด ร่างกายทุกองค์ประกอบจะเตรียมตัวเพื่อสู้หรือหนี เพื่อรักษาชีวิต การทำงานของร่างกายอื่นๆ ที่ไม่เกี่ยวกับการอยู่รอดจะลดการทำงานลง เช่น ระบบการย่อยอาหาร ระบบการพักผ่อน

สมองจะตื่นตัว จดจ่อกับสิ่งที่อาจเป็นอันตราย วิวัฒนาการออกแบบให้เราไม่คิดวิเคราะห์ในเวลาหน้าส่วหน้าขวามพลังงานที่มีทั้งหมดจะมุ่งสู่การเอาตัวรอด ความรู้สึกและปฏิกิริยาที่ว่องไวรวดเร็วสำคัญกว่าการคิดทบทวนเพื่อทำความเข้าใจเวลาและความรวดเร็วสำคัญกว่าความถูกต้อง ผิดแต่เอาตัวรอดได้ ดีกว่าถูกแต่จบชีวิตลง