



わいてくる人

เธอกวน
เอาเวลา
ไปสร้างตัว
ดีกว่ามัว
มานั่งโกรธ

「あ
と
からから
怒から
り
が

のための処方箋

ให้ความโกรธที่คุกรุ่นไม่ยอมหาย
อวสานไปตั้งแต่ตอนนี้และไม่มีตอนต่อไป!

โทตะ คุมิ เขียน
จิตรลดา มีเสมา แปล



「わいてくる人」

เธอกวน
เอาเวลา
ไปสร้างตัว
ดีกว่ามัว
มานั่งโกรธ

「あとから
怒り」
が

のための処方箋



nami
Ride the Waves of Change

あとから怒りがわいてくる人のための処方箋
เธอควรเอาเวลาไปสร้างตัว ดีกว่ามัวมานั่งโกรธ

เขียน โทตะ คุมิ

ภาพ ชากากิ ฮิโรโกะ

แปล จิตรลดา มีเสมา

บรรณาธิการต้นฉบับ เศรษฐกิจฯ ชาติวิทยา

พิมพ์ครั้งที่ 1: ตุลาคม 2566

พิมพ์ครั้งที่ 2: กุมภาพันธ์ 2569

ราคา 225 บาท

Original Title: ATOKARA IKARI GA WEITEKURU HITO NO TAME NO SHOHOSEN

Copyright © 2021 Kumi Toda

Thai translation rights arranged with SHINSEI Publishing Co., Ltd.

through Japan UNI Agency, Inc., Tokyo and Arika Interrights Agency, Bangkok

© ลิขสิทธิ์ภาษาไทย 2566: บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

โทตะ, คุมิ.

เธอควรเอาเวลาไปสร้างตัว ดีกว่ามัวมานั่งโกรธ.-- พิมพ์ครั้งที่ 2.-- กรุงเทพฯ : นานมีบุ๊คส์, 2569.
184 หน้า.

1. ความโกรธ. I. จิตรลดา มีเสมา, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.

152.47

ISBN 978-616-04-7412-7

ประธานบริษัท

สุวดี จงสถิตย์วัฒนา

พิสูจน์อักษร

เสรีชัย ตริ์เข็ม

ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร

คิม จงสถิตย์วัฒนา

กัณหา สุวรรณรัตน์

ผู้จัดการสำนักพิมพ์

สุภารัตน์ ภูไทรรัตน์

กราฟิก

จิตติมา ศรีตนทิพย์

บรรณาธิการที่ปรึกษา

เอื้อยจิตร บุนนาค

ออกแบบปก

ธีรวัฒน์ เอี่ยมพิทักษ์พร

บรรณาธิการบริหาร

สุวพันธ์ ชัยปัจฉา

ประสานงานการผลิต

จรัสศรี พรหมเทพ

บรรณาธิการเล่ม

วิภาวี รักพงษ์

สร้อยศัลย์ ทองแก้ว

คินันท์ญา ศรีฟ้า

เพลตและพิมพ์ที่ พงษ์วินการพิมพ์ โทร. 0-2399-4525-31



nami

จัดพิมพ์โดย นามิ พับลิชชิง ในเครือ บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด

เลขที่ 11 ซอยสุขุมวิท 31 (สวัสดี) ถนนสุขุมวิท แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

โทร. 0-2670-9800, 0-2662-3000 โทรสาร 0-2662-0919

f NAMI Publishing **@** nami.publishing

จัดจำหน่ายโดย บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด

เลขที่ 11 ซอยสุขุมวิท 31 (สวัสดี) ถนนสุขุมวิท แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

โทร. 0-2670-9800, 0-2662-3000 โทรสาร 0-2662-0919

e-mail: contact@nanmeebooks.com

www.nanmeebooks.com

Line: @nanmeebooks

คำนำสำนักพิมพ์

หลายคนคงเคยได้ยินประโยคเปรียบเปรยที่ว่า "โกรธคือโง่ โง่คือบ้า" ทั้งที่รู้ว่าความโกรธจะนำพาความซุนซ่องหมองใจมาให้ เราก็ห้ามความโกรธไม่ให้เกิดขึ้นไม่ได้จริงไหม ซ้ำร้ายเมื่อเวลาผ่านไป ความโกรธที่ยังฝังใจก็ปะทุขึ้นมาอีก พาให้จิตใจซุนมัวซ้ำๆ

แล้วจะอย่างไรดี ต้องฝึกห้ามความโกรธอย่างนั้นหรือ

โทตะ คุมิ ผู้เขียนซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดการความโกรธ แห่งประเทศญี่ปุ่นเผยว่า แท้จริงแล้วการจัดการความโกรธ ไม่ได้หมายความว่าห้ามโกรธอย่างเด็ดขาด แต่เป็นการฝึกรับมือกับความโกรธต่างหาก

เธอควรเอาเวลาไปสร้างตัว ดีกว่ามัวมานั่งโกรธ เล่มนี้หยิบยก กรณีศึกษามากมายเกี่ยวกับความโกรธและวิธีจัดการความโกรธที่ปะทุ กลับมา ครอบคลุมทุกความสัมพันธ์ทั้งกับคนที่ทำงาน ครอบครัว คนรัก เพื่อน ไปจนถึงความโกรธที่เกิดขึ้นในสถานการณ์อื่นๆ ทั้งยังเผย วิธีระบายความทุกข์และสร้างความสุขที่จะช่วยให้รับมือกับความโกรธ ได้ดียิ่งขึ้น

จากนี้ไปต่อให้นึกโกรธขึ้นมาภายหลังก็ไม่ต้องหงุดหงิด จนซ้ำใจอีกแล้ว เพราะรู้วิธีรับมือความโกรธได้อย่างนุ่มนวลอย่างไรล่ะ

ด้วยความปรารถนาดี


gami



เคยมี
ประสบการณ์
แบบนี้ไหม

นิกโกร เรื่องที่ ผ่านไปแล้ว...

จนเจ็บใจว่า “ฉันน่าจะตอกกลับไปบ้าง”





เคยมี
ประสบการณ์
แบบนี้ไหม

นิกโกรร เรื่องที่ ผ่านไปแล้ว...

จนนอนไม่หลับ





เคยมี
ประสบการณ์
แบบนี้ไหม

นิกโกร เรื่องที่ ผ่านไปแล้ว...

จนไม่เป็นอันทำงาน





เคยมี
ประสบการณ์
แบบนี้ไหม

นิกโกรร เรื่องที่ ผ่านไปแล้ว...

จนพานโกรธคนอื่น





เคยมี
ประสบการณ์
แบบนี้ไหม

นิกโกรร เรื่องที่ ผ่านไปแล้ว...

จนอยากเอาคืน





เคยมี
ประสบการณ์
แบบนี้ไหม

นิกโกรร เรื่องที่ ผ่านไปแล้ว...

จนไม่ชอบที่ตัวเองเอาแต่แค้นฝังหุ่น





เคยมี
ประสบการณ์
แบบนี้ไหม

นิกโกรร เรื่องที่ ผ่านไปแล้ว...

จนเผลอทำอะไรไม่ยั้งคิด



ถ้าตรงกับคุณ
แม่เพียงข้อเดียว
เรามีใบสั่งยา
ที่ช่วยให้ใจคุณ
สบายขึ้นได้

เอาละ
เริ่มกันเลย



บทนำ

ความโกรธเป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับมนุษย์ตามธรรมชาติ
กำจัดไม่ได้ ทว่าในบรรดาอารมณ์อันหลากหลายของมนุษย์ ความ
โกรธเป็นอารมณ์ที่รุนแรงที่สุด จนหลายคนมักถูกอารมณ์โกรธนี้
ครอบงำเป็นประจำ อารมณ์โกรธที่ยืดเยื้อคาราคาซังย่อมทำให้
ทุกซีใจ

"ตอนนั้นทำไมฉันไม่แสดงอาการโมโหออกไปบ้างนะ..." แล้ว
ก็ซุ่นหมองอยู่ในอกเสียเนิ่นนาน

"ทำไมเขาถึงทำแบบนี้กับฉันได้" มาคิดทีหลังแล้วก็จุ่นเฉียว

"หรือฉันที่เอาแต่โมโหนาน ๆ นี่แหละที่แปลก" จนบางครั้ง
ก็คิดโทษตัวเอง

เมื่อฉันจัดการสัมมนาเกี่ยวกับการจัดการความโกรธและ
การสื่อสาร ก็มักต้องรับฟังคำปรึกษาเช่นนี้

ในภาษาญี่ปุ่นมีคำว่า "โกรธเมื่อนึกขึ้นได้" หมายถึง เมื่อคิดถึงเรื่องราวน่าโมโหในอดีตที่แม้จะผ่านไปนานแล้ว ก็รู้สึกโกรธราวกับเรื่องเพิ่งเกิดไปหยก ๆ จนอารมณ์โกรธกลับมาปะทุ หากนึกโกรธเรื่องที่ผ่านมาไปแล้วย่อยครั้งเข้าก็ทำให้เจ้าตัวรู้สึกแย่มาก ในหนังสือเล่มนี้จะกล่าวถึงวิธีการจัดการอารมณ์เมื่อนึกโกรธเรื่องที่ผ่านมาไปแล้ว

การจัดการความโกรธไม่ได้หมายความว่า คุณจะต้องกลายเป็นคนที่ไม่โกรธเลย แต่เป็นการฝึกบริหารจัดการจิตใจให้เคยชินกับความโกรธ ไม่เพียงแค่วิธีรับมือในช่วงเวลาที่รู้สึกโมโห แต่ช่วยให้เผชิญหน้ากับอาการ "นึกโกรธเรื่องที่ผ่านมาไปแล้ว" ผ่านตัวอย่างที่เห็นภาพชัดเจน ถ้าช่วยให้คุณจัดการกับความโกรธอันมากล้นได้ ฉันจะยินดีเป็นอย่างยิ่ง

ผู้อำนวยการสมาคมการจัดการความโกรธแห่งประเทศไทย
โทตะ คุมิ

เคยมีประสบการณ์แบบนี้ไหม	4
บทนำ	12

บทที่ 1 คนในที่ทำงาน

กรณีที่ 1	ตอนทำงานก็พอจะระงับอารมณ์ได้ แต่พอถึงบ้านแล้วโมโหมาก	22
กรณีที่ 2	โมโหปนอิจฉาเพื่อนร่วมงานผู้หญิง	26
กรณีที่ 3	ปวดใจที่ต้องทำงานกับ "คนที่เรายกโทษให้ไม่ได้ในอดีต"	30
กรณีที่ 4	พอเจอคนที่ทำผิดพลาดแต่ไม่เคยขอโทษ ก็พานโมโหเรื่องราวในอดีตไปด้วย	33
กรณีที่ 5	ฉันตั้งใจทำงานอยู่คนเดียว เลยโมโหคนที่ทำแบบขอไปที	36
กรณีที่ 6	โมโหเพื่อนร่วมงานที่ปะทะอารมณ์กัน เพราะความเห็นไม่ตรงกัน	40
กรณีที่ 7	โมโหลูกน้องที่ทำผิดซ้ำซาก	43
กรณีที่ 8	โมโหที่ผลงานของตัวเองไม่เป็นที่ยอมรับ	47

กรณีที่ 9	หัวหน้าทำตัวไร้ความรับผิดชอบ ทำเอาความโกรธในอดีตปะทุขึ้นมาอีก	51
กรณีที่ 10	โมโห HR ที่แจ้งให้ย้ายแผนกแบบไร้เหตุผล	55
กรณีที่ 11	นึกถึงคำร้องเรียนไร้เหตุผลของลูกค้า จนนอนไม่หลับ...	59
กรณีที่ 12	นึกถึงการคุกคามทางเพศของหัวหน้า แล้วรู้สึกไม่พอใจขึ้นมาอีก	63
กรณีที่ 13	นึกถึงตอนที่หัวหน้าชมเชยในที่ทำงานแล้ว ก็รู้สึกอยากแก้แค้นทุกที...	67
บทความ 1	อคติเชิงลบ (negativity bias)	71

บทที่ 2 ครอบครัวและญาติ

กรณีที่ 14	อยากจัดการความโกรธตอนที่แม่สามี บ่นเรื่องวิธีเลี้ยงลูก	74
กรณีที่ 15	ติดใจกับการถูกพ่อแม่คนรักถามว่า "ยังไม่มีลูกอีกเหรอ"	77
กรณีที่ 16	ไม่อาจลืมคำพูดพ่อแม่ที่เคยปรามาสไว้ว่า "แกมันไม่ได้เรื่อง!"	80
กรณีที่ 17	เจ็บใจที่เลือกเส้นทางในอนาคตเองไม่ได้เพราะพ่อแม่	84

กรณีศึกษา 18	โมโหการกระทำของพ่อแม่ตอนเรายังเด็ก และยังไม่อาจยกโทษให้ได้	87
บทความ 2	ความเชื่อมโยงของระบบประสาทอัตโนมัติ และความหงุดหงิด	91

บทที่ 3 คนรัก

กรณีศึกษา 19	สลัมไม่ลงที่เขาเคยพูดไม่ได้เกี่ยวกับพ่อแม่เรา	94
กรณีศึกษา 20	พอนึกถึงคำที่ภรรยาชอบพูดตอนทะเลาะกัน แล้วยังโมโหทุกที	97
กรณีศึกษา 21	สลัมไม่ลงที่เคยถูกเขาเอาหน้าตาเราไปเปรียบเทียบ	100
กรณีศึกษา 22	ในอดีตอีกฝ่ายไม่ยอมเข้าใจความรู้สึก ทำให้เกิด ความรู้สึกเชิงลบจนมองไม่เห็นอนาคตร่วมกัน	103
กรณีศึกษา 23	ถูกบอกละเลิกด้วยข้อความประโยคเดียว ผ่านโซเชียลมีเดีย	106
กรณีศึกษา 24	แม้ผ่านมากี่ปีก็ลืมคำพูดและ การกระทำของสามีตอนฉันท้องไม่ลง	109
กรณีศึกษา 25	ยังยกโทษให้ไม่ได้ที่เคยถูกนอกใจ	112
บทความ 3	วิธีระบายความเครียดที่ส่งผลดีต่อสุขภาพ	115

บทที่ 4 เพื่อนฝูง

- กรณีที่ 26 โหมโหที่เพื่อนไม่คืนเงิน
แถมยังไม่แม้แต่จะติดต่อกมา 118
- กรณีที่ 27 หงุดหงิดเพื่อนที่คิดว่า
"การเลี้ยงข้าวเป็นเรื่องปกติ" 121
- กรณีที่ 28 เจอคนที่โกรธเราโดยไม่มีเหตุผลที่ไร
แล้วรู้สึกไม่ชอบใจทุกที่ 125
- กรณีที่ 29 ทั้งฉิวทั้งระอาเพื่อนที่มักไม่ตรงต่อเวลา
และชอบยกเลิกนัดกะทันหัน 129
- กรณีที่ 30 อึดอัดกับเพื่อนที่ชอบพูดจายกตนข่มท่าน 132
- กรณีที่ 31 โหมโหที่ถูกเพื่อนหลอก 135
-
- บทความ 4 กลไกการป้องกันตัวเองและการหลงผิดคิดว่าตัวเอง
เป็นผู้เสียหาย 138
-