

howto

感情的  
にならない本

# คนนำโมโหคนนั้น จะยั่วอารมณ์จน ไม่ได้อีกต่อไป

อิคกิ วาดะ เขียน  
ณฐพล จิตวีระกุล แปล



ขายดีระดับเมกะฮิต  
ยอดขายทะลุ  
**400,000**  
เล่มในญี่ปุ่น!

ศิลปะแห่งการปล่อยวางอย่างเหนือชั้น  
ที่ช่วยให้คุณเปลี่ยนบทบาทจาก “ผู้เล่น”  
มาเป็น “ผู้คุมเกม” ได้ง่ายๆ แม้ในวันที่ใจแค้นที่สุด

howto

# คนนำโมโหคนนั้น จะยั่วอารมณ์ฉันไม่ได้อีกต่อไป

感情的にならない本

ฮิเดกิ วาดะ

เขียน

ณัฐพล จิตวีระกุล

แปล

การอ่านคือรากฐานที่สำคัญ



คนนำโมโคนั้น จะอารมณ์เสียไม่ได้อีกต่อไป  
感情的にならない本

## 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](http://www.amarinbooks.com)    @amarinbooks  Amarin HOW-TO

KANJOTEKI NI NARANAI HON

Copyright © 2020 by Hideki WADA

All rights reserved.

First original Japanese edition published by PHP Institute, Inc., Japan.

Thai translation rights arranged with PHP Institute, Inc.

สื่อดิจิทัลนี้ให้บริการดาวน์โหลดสำหรับผู้รับบริการตามเงื่อนไขที่กำหนดเท่านั้น  
การทำซ้ำ ดัดแปลง เผยแพร่ ไม่มีวิธีใดๆนอกเหนือจากเงื่อนไขที่กำหนด  
ถือเป็นความผิดอาญาตาม พรบ.ลิขสิทธิ์และ พรบ.ว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ 978-616-18-9031-5

---

เจ้าของ ผู้พิมพ์/ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์ คอร์เปอเรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)  
กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ศิริ บุญพิทักษ์เกษ • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วิรัตพันธ์  
รองกรรมการผู้จัดการ ศศกร วัฒนาสุทธีวงศ์ • ที่ปรึกษา องอาจ จิระอร  
ที่ปรึกษากลุ่มannonพิทักษ์ มนทิรา ภูพาน้ำ • บรรณาธิการ กุลภา ทวลาละสินธุ์  
บรรณาธิการต้นฉบับ กอบพร ธีรเจริญสกุล • ผู้จัดการส่วนศิลปกรรม วณิชชา สนิทชน  
ศิลปกรรมปกและออกแบบรูปเล่ม สิริรัตนา นวลน่วม • คอมพิวเตอร์ รัชฎาการ ศรพรหมฉาย  
ผู้จัดการส่วนผลิตและควบคุมคุณภาพ ดวงกมล บุญจันทร์ • พิสูจน์อักษร รมิดา แสงสวัสดิ์, รจนา เทียนแดง

# คำนำสำนักพิมพ์

คนเราไม่ได้มีปัญหาเพราะ “อารมณ์” แต่มีปัญหาเพราะไม่รู้จะอยู่กับ  
อารมณ์อย่างไร

เมื่อเจอคนน่าโมโห ก็โกรธเกรี้ยวเพราะไม่รู้จะรับมืออย่างไร  
เมื่อพบเจอปัญหา ก็ตื่นตระหนกจนควบคุมความรู้สึกนึกคิด  
ไม่ได้

เมื่อเจอคนว่าร้าย ก็เสียใจจนเก็บคำคนมาทิ่มแทงตัวเอง  
เมื่อผลลัพธ์ไม่เป็นอย่างที่คาดหวัง ก็ปล่อยให้ความผิดหวัง  
ครอบงำทุกการตัดสินใจในอนาคต

ยังมีรูปแบบอารมณ์อีกมากมาย ที่เมื่อมีปัจจัยไม่ว่าจะภายนอก  
หรือภายในเข้ามากระตุ้น ก็ทำให้เราจมจ่อมอยู่กับอารมณ์นั้น จนผล  
ปล่อยตัวปล่อยใจให้ตกเป็นเหยื่อของอารมณ์อยู่ร่ำไป

หลายครั้งเราจึงพุดในสิ่งที่ไม่ได้อยากพูด ตัดสินใจในสิ่งที่ไม่ได้  
อยากเลือก และเสียใจกับผลลัพธ์ที่ย้อนกลับมา ทั้งหมดนี้ไม่ได้  
เกิดจากความอ่อนแอหรือความไม่ดีพอ แต่เกิดจากช่วงเวลาสั้น ๆ  
ที่ปล่อยยให้ตัวเองกลายเป็น “ผู้เล่น” ในสนามอารมณ์ของคนอื่น

หนังสือเล่มนี้ไม่ได้สอนให้คุณทำตัวเย็นชาหรือกดทับความรู้สึก  
เอาไว้ เพราะอารมณ์คือสัญชาตญาณพื้นฐานของมนุษย์ และยังเป็น  
เครื่องมือที่ทำให้มนุษย์เข้าใจกันและกัน

เราจะรู้สึกถึงอารมณ์ใดก็ย่อมได้ แต่ไม่จำเป็นต้องปล่อย  
ให้อารมณ์อยู่เหนือเราเสมอไป

อีกทั้งยามที่อารมณ์เข้ามาตัดสินแทนเรา ก็ไม่ใช่ตัวตน  
ของเราโดยเนื้อแท้

เทคนิคที่จะบอกเล่าในเล่มจึงมีเพื่อให้คุณไม่ใช่อารมณ์เป็น  
ศูนย์กลาง โดยไม่ต้องฝืนใจให้สงบลง ไม่ต้องฝึกสมาธิขั้นสูง และ  
ไม่ต้องเปลี่ยนตัวเองเป็นคนใหม่ เพียงค่อยๆ สร้าง “พื้นที่ว่างเล็กๆ”  
ด้วยการไม่ใส่ใจอารมณ์นั้นๆ แล้วใจของคุณจะรู้สึกเบาสบายอย่าง  
น่าประหลาด

บางทีความสงบที่คุณตามหาอาจไม่ได้อยู่ที่การควบคุมอารมณ์  
ให้เก่งขึ้นอย่างที่ใครหลายคนพยายามทำมาตลอด แต่อาจอยู่ที่  
การเข้าใจกลไกธรรมชาติของจิตใจมนุษย์แล้วปล่อยให้มันเป็นไป

โมโหก็ปล่อยไป...เจ็บใจก็ปล่อยไป...ขายหน้าก็ปล่อยไป...

จนคนนำโมโหคนนั้น...ทำอะไรคุณไม่ได้อีกเลย!

howto

# คำนำผู้เขียน

หากสภาพจิตใจคนเราเป็นเช่นเมฆขาวที่ลอยคว้างบนฟ้าคราม เราคงรู้สึกเบาสบาย และเราคงได้ใช้เวลากับคนใกล้ชิดอย่างอบอุ่น

ถ้าจิตใจใสบริสุทธิ์เหมือนน้ำที่ผุดขึ้นตามธรรมชาติ เราคงได้อยู่ท่ามกลางความสงบ จนทักทายใคร ๆ ด้วยรอยยิ้มได้เสมอ

แต่สังคมมนุษย์มีด้านที่เป็น “ความสัมพันธ์ทางอารมณ์” เพียงขึ้นรถไฟหรือออกเดินทางไปที่ทำงาน ภายในใจก็เกิดคลื่นลมบางอย่างได้แล้ว เช่น ความไม่พอใจ ความโกรธ ความขุ่นเคือง หรือความหงุดหงิด จิตใจของคนเราจึงว่าวุ่นอยู่ทุกเมื่อเชื่อกัน

หากเป็นเช่นนี้ แม้แต่ช่วงเวลาอันอบอุ่นกับคนใกล้ชิด หรือแม้แต่การทักทายด้วยรอยยิ้ม ก็ย่อมกลายเป็นสิ่งที่ฝืนและไม่เป็นธรรมชาติ

ตราบใดที่ความสัมพันธ์ระหว่างผู้คนยังเป็น “ความสัมพันธ์ทางอารมณ์” ก็คงหลีกเลี่ยงเรื่องเช่นนี้ได้ยาก

ตัวผมเองก็ “ใช้อารมณ์” เป็นประจำเช่นกัน

ผมมักจะเขียนจดหมายข่าวอิเล็กทรอนิกส์ด้วยน้ำเสียงไม่พอใจ ยิ่งมีข้อความส่งกลับมาวิพากษ์วิจารณ์ยิ่งเลือดขึ้นหน้า บางครั้งเลวร้ายถึงขั้นสงบสติอารมณ์ไม่ได้ไปพักใหญ่ ต่อให้เป็นจิตแพทย์และนักเขียนเกี่ยวกับเรื่องการควบคุมอารมณ์ แต่โดยปกติแล้วคนเราก็เป็นแบบนี้ได้ทั้งนั้น

เพราะฉะนั้นเพื่อให้เราสามารถใช้ชีวิตอย่างสงบสุข จึงจำเป็นต้องใช้เทคนิค “ไม่ใช่อารมณ์”



ต้องทำอะไรจิตใจจึงจะเป็นเช่นเมฆขาวที่ลอยคว้างบนฟ้าคราม ผมมีวิธีตามแบบฉบับของตัวเองค่อนข้างหลากหลายทีเดียว ตัวอย่างหนึ่งที่ผมเรียนรู้จากประสบการณ์ส่วนตัวคือ เวลาได้รับข้อความตอบกลับจดหมายข่าว ถ้าดูจากหัวเรื่องแล้วพอจะเดาได้ว่า “น่าจะเป็นข้อความไม่ค่อยดี” ผมก็จะไม่เปิดอ่าน

**พูดง่าย ๆ คือ สูดยอดเทคนิค “ไม่ใช่อารมณ์” ของผมคือการคาดเดาสถานการณ์ที่ตัวเองอาจใช้อารมณ์ แล้วหลีกเลี่ยงสถานการณ์นั้นนั่นเอง**

หลายคนอาจรู้สึกว่่า “อะไรกัน แค่นี้เองหรือ” แต่นี่แหละคือสิ่งที่ “คนชอบใช้อารมณ์” ทำไม่ได้ เมื่อเจอ “ศัตรู” โดยไม่ทันตั้งตัว จึงมีปฏิกิริยาตอบสนองทางอารมณ์อยู่ร่ำไป ที่แย่ไปกว่านั้นคือ “ไม่รู้ตัว” ด้วยว่าตนเองกำลังใช้อารมณ์อยู่

แน่นอนว่าบางครั้งเราก็หลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ทำให้ใช้อารมณ์ไม่ได้ง่าย ๆ แต่ถ้าคิดไว้ล่วงหน้าว่าจะรับมืออย่างไร เมื่อถึงเวลานั้นจิตใจย่อมผ่อนคลายลง หรืออย่างน้อยก็รู้ไว้ว่าการกระทำรูปแบบไหนจะทำให้สถานการณ์ยิ่งแย่เข้าไปใหญ่ ก็พอจะช่วยให้คิดหาวิธีรับมือได้อย่างมีสติ



พูดถึงคำว่า “ใช้อารมณ์” แล้ว คนทั่วไปมักนึกถึงการระเบิด อารมณ์ออกมา แต่ในมุมมองของจิตแพทย์ สิ่งที่เป็นปัญหาไม่แพ้กัน คือ การจมอยู่กับ “อารมณ์ภายใน” หรือ “ความกังวล” จนหงุดหงิด งุ่นง่านใจ ซึ่งจะกลายเป็นความโกรธสะสม และหากควบคุมอารมณ์ ไม่ได้ต่อไปเรื่อยๆ ก็อาจลุกลามกลายเป็น “ภาวะตื่นตระหนก” ได้

“ภาวะตื่นตระหนก” หรือภาวะแพนิก มีตั้งแต่ระดับที่เพียงเกิด ความสับสน ไม่รู้จะรับมือสถานการณ์ตรงหน้าอย่างไร ไปจนถึงระดับ ที่จิตแพทย์เรียกว่า “อาการของโรคตื่นตระหนก” ได้แก่ หายใจไม่ออก ซึ่พจรเต้นเร็ว ซึ่งอาจเลวร้ายถึงขั้นหมดสติได้

อย่างไรก็ตาม โรคตื่นตระหนกเป็นโรคที่เรายังป้องกันและ รักษาได้ ด้วยการควบคุมอารมณ์ความรู้สึกบางอย่างของตัวเอง

หนังสือเล่มนี้จะแนะนำเทคนิคที่ทำให้เรา “ไม่ใช่อารมณ์” ในสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งมีทั้งวิธีที่ผมเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงและ วิธีจากมุมมองของจิตแพทย์ ซึ่งน่าจะช่วยรักษาจิตใจให้สงบได้อย่าง มีประสิทธิภาพ

ผมหวังเป็นอย่างยิ่งว่าทุกท่านจะมี “สุขภาพอารมณ์ที่ดี” หาก หนังสือเล่มนี้มีประโยชน์ต่อชีวิตของทุกท่าน ผมคงรู้สึกยินดีเป็นที่สุด

ฮิเดกิ วาดะ

# สารบัญ

## บทนำ | กฎง่าย ๆ ของอารมณ์

เทคนิคควบคุมอารมณ์ขั้นพื้นฐาน . . . . .	2
เข้าใจคำว่า “ใช้อารมณ์” ฝังอยู่หรือเปล่า . . . . .	4
มนุษย์เราจิตใจคับแคบมาตั้งแต่เกิด . . . . .	6
แค่เปลี่ยนสิ่งที่เปลี่ยนได้ อารมณ์ก็เปลี่ยนด้วย . . . . .	8
คนใช้อารมณ์คือคนที่ยึดติดกับความคิดของตัวเอง . . . . .	9
อย่าคิดว่า “มีแค่นี้” ให้คิดว่า “มีอีกมาก” . . . . .	11

## บทที่ 1 | รูปแบบการใช้อารมณ์

เราติดหล่ม “คนเดิม” เป็นประจำหรือเปล่า . . . . .	15
เราใช้อารมณ์รูปแบบเดิมซ้ำ ๆ อยู่หรือเปล่า . . . . .	17
คุณเปลี่ยนได้แน่นอน . . . . .	18
ทำตามหลักการแล้ว แต่ผลลัพธ์กลับไม่ดี . . . . .	20
ยอมรับง่าย ๆ แล้วอีกฝ่ายจะไปไม่เป็น . . . . .	22
ทำไมถึงจนเวลาถูกกล่าวหาว่า “คุณก็เหมือนกันนั่นแหละ” . . . . .	24
พลิกมาพลิกกลับไม่โกง . . . . .	25

ลองพักหายใจด้วยคำว่า “นั่นสินะ”.....	27
ถอยลงง่ายกว่า ไม่เหนียวสักนิด.....	29
เมื่ออยากทวาดออกไปว่า “พูดอะไรนี่ย!”.....	31
ใครไม่ได้เรื่องก็ปล่อยเขาไป .....	33
อย่างจริงจังกับอารมณ์แย่ๆ ของคนอื่น .....	35
จงทำใจว่าเราเปลี่ยนอารมณ์ของใครไม่ได้.....	37
คุณจับสภาวะอารมณ์ของตัวเองได้หรือเปล่า .....	39

## บทที่ 2 | ว่าด้วยการปรับสภาวะอารมณ์

เมื่อรู้ตัวว่า “เราคิดมากไปเอง”.....	42
“ความกังวลในหัว” ไม่เกี่ยวข้องกับคุณตอนนี้.....	44
หากมุ่งเข้าหาข้างใน จะไม่มีวันหลุดพ้นจากอารมณ์แย่ๆ...	46
พื้นฐานคือการลงมือทำ	
เริ่มเปลี่ยนจากพฤติกรรมก่อนเลย.....	48
ล้มเลิกเมื่อไร ต้องไว้ว่า “ทำไปก่อน”.....	50
ไม่ว่าจะเกิดผลแบบไหน ให้มองเป็นคำตอบชั่วคราว .....	52
อย่าคาดหวังไปไกลเกิน.....	54
การตอบรับว่า “นั่นสินะอะ”	
ช่วยระบายความรู้สึกออกข้างนอกได้.....	56
ไม่ต้องหาสาเหตุของความวุ่นวายก็ได้ .....	58
เก็บคำคนมาคิดมาก ยิ่งยากจะอารมณ์ดี .....	60
สื่อเจตนาร้ายเมื่อไร ให้ฟังแล้วปล่อยผ่าน .....	62
บอกตัวเองว่า “ฉันคือฉันแบบนี้ก็ดีแล้ว” .....	64

### บทที่ 3

## แนวคิดเพื่อสร้างภูมิต้านทาน ความคลุมเครือ

การเป็นผู้ใหญ่คืออะไร .....	67
คนที่ทำให้รู้สึกว่ “โมโหอะไรองเงา” มักมีนิสัยเป็นเด็ก ....	69
ยั้งวุฒิภาวะต่ำ ยั้งแยกขวากับคำเป็นนิสัย.....	71
แนวคิดแบบ “Should” ที่ดูคอรมนให้แยลง.....	73
วิธีคิดของคนี่สดใสอยู่สมอ .....	75
ยั้งใช้อรมน ภูมิต้านทานความคลุมเครือยั้งต่ำ .....	77
ความสัมพันธ์ที่ยัดหยุ่น	
เริ่มจากการยอมรับความคลุมเครือ.....	79
เทคนิครับมือเรื่องร้าย ๆ อย่างละมุนละม่อม .....	81
หากสงสัย ให้หยุดความคิดไว้แค่ว่ “มีพืรณะนั้น”.....	83
มองว่เทาอ่อนหรือเทาเข้ม ไม่ใช่ขาวหรือดำ .....	85
เราตรวจสอบภูมิต้านทานความคลุมเครือได้ด้วยตัวเอง ...	87
“ไล่เดดสี” เข้าไว้เวลาคิดไปเอง.....	89

### บทที่ 4

## เทคนิคป้องกันอาการตื่นตระหนก

อาการตื่นตระหนกเล็ก ๆ ที่จ้ตัวไม่เคยรู้.....	92
คนบางคนก็มีแต่ข้อสรุปสุดเลวร้าย .....	94
ความต่างระหว่างพิตเซอร์ที่ลุกขึ้นใหม่	
กับพิตเซอร์ที่กรุดแล้วกรุดเลย .....	96

ฝึกคิดว่า “ควรทำอย่างไรดี” ในเวลาคับขัน.....	98
คิดว่า “อย่าเพิ่ง” เพื่อป้องกันการตื่นตระหนก.....	100
คนเล่นใหญ่มีแต่จะทำให้คนรอบข้างสับสน.....	102
ที่เรายังมีไม่มากพอ อาจเป็น “ความช่างมัน” ก็ได้.....	104
แค่ยอมรับว่า “เรื่องแบบนี้ก็เกิดขึ้นได้”.....	106
คนที่หมกมุ่นอยู่กับเปอร์เซ็นต์มักหงุดหงิดง่าย.....	108
“โอกาสที่ส่วนโอกาส ฉันก็ส่วนฉัน”	
สิ่งสำคัญคือต้องกล้าลุย.....	110
ลองคิดว่า “ถ้าเป็นเขาจะทำอย่างไร”.....	112

## บทที่ 5 | เทคนิคที่ลงมือทำได้ง่าย ๆ ทุกเวลา

คนที่ไม่มีอึดอดมักอารมณ์ดีอยู่เสมอ.....	115
เราตุนนิสัยชอบจำลองสถานการณ์ไร้สาระอยู่หรือเปล่า..	117
อย่าคิดเรื่องที่ “คิดไปก็เท่านั้น”.....	119
ทำไว้ก่อน ดีกว่าไม่ทำอะไรเลย.....	121
ไม่ต้องหวังแก้ปัญหาค่ต้นตอก็ได้.....	123
ค่อย ๆ ทำคำตอบในแต่ละช่วงเวลา.....	125
ทุกข้อสรุปล้วนเป็นแค่ขั้นตอนหนึ่งเท่านั้น.....	127
ลองทำไปก่อน เพราะส่วนใหญ่จะไปได้สวย.....	129
เป็นอิสระจากการ “ตั้งแง่” ทุกครั้งที่ลงมือ.....	131
ชีวิตคือบททดสอบความกล้าเล็ก ๆ ซ้ำไปซ้ำมา.....	133

## บทที่ 6 | เทคนิคที่ช่วยให้ไม่กลุ้มใจกับเรื่องเล็กน้อย

แค่เปลี่ยนวิธีรับ ก็เปลี่ยนอารมณ์ได้แล้ว.....	136
คนที่กลัดกลุ้มอยู่กับเรื่องเดียว	
อาจเพราะชีวิตสงบสุขเกินไป.....	138
ลงมือไปเกิด ถึงเกิดเรื่องร้ายก็ไม่ใช่ไรหรอก.....	140
ลองพริกหน้ารับคำให้กำลังใจแบบซื่อๆ.....	142
คนคิดมากมีแต่เสียกับเสีย.....	144
จะคิดมากหรือไม่คิด ก็ได้ผลลัพธ์เหมือนกัน.....	146
ไม่ว่าโชคดีหรือโชคร้าย จงคว้าไว้แล้วยอมรับมัน.....	148
เมื่อบรรยากาศเปลี่ยนไป ความกลุ้มใจย่อมหายไปด้วย... ..	150
อันที่จริงคุณลุกขึ้นหันใหม่เสมอมา.....	152

## บทสรุป | เมื่อคุณยิ้มย่อมมีคนโล่งใจ

คนอารมณ์ดีคือคนใช้อารมณ์เป็น.....	155
“อารมณ์” มีไว้ให้เราเข้าใจกันอย่างแท้จริง.....	157

## เกี่ยวกับผู้เขียน ..... 159

บทนำ

---

กฎหมาย ๆ ของอารมณ

## เทคนิคควบคุมอารมณ์ ขั้นพื้นฐาน

มีวิธีคิดอย่างหนึ่งที่ผมไม่ชอบเอาเสียเลย นั่นคือ “การตั้งแง่”

ตัวอย่างเช่น บางที่ผมเขียนอะไร บอกอะไรในจดหมายข่าว อีเล็กทรอนิกส์ ก็จะมีคนส่งข้อความมาต่อว่าเสียๆ หายๆ ทำนองว่า “คุณไม่ได้เข้าใจอะไรหรอก” “ไม่ฉลาดเอาซะเลย” หรือ “อคตินี่นา”

คนเหล่านี้มีจุดร่วมที่เหมือนกันอย่างหนึ่ง นั่นคือ ความไร้มารยาท ไม่ว่าจะส่งอีเมลหรือแสดงความคิดเห็นบนอินเทอร์เน็ต ก็ยังใช้ข้อความรุนแรงด้วยตัวหนังสือถูกๆ ผิดๆ และเปี่ยมไปด้วยเจตนามุ่งร้าย

ผมไม่เคยคิดอะไรเลยกับคำวิพากษ์วิจารณ์ แต่การโดนตั้งแง่โดยไม่มีหลักฐาน ปราศจากหลักการ แถมยังไร้ซึ่งมารยาท ทำให้รู้สึกเหลืออดจริงๆ บางครั้งผมจึงหงุดหงิดมากจนไม่เป็นอันทำการทำงาน

อันที่จริงความคิดเห็นของผมเป็นเพียงมุมมองหนึ่งเท่านั้น ตัวผมเองไม่ได้คิดว่าตัวเองถูกต้องที่สุด แค่นำเสนอว่า “มีวิธีมองหลากหลายนะ แต่ผมคิดแบบนี้”

ทว่าหากโดนตั้งแง่ตั้งแต่แรกว่า “ไม่รู้จริงนี่” ก็ย่อมพูดคุยกันลำบาก

แม้ผมจะรู้ว่า “ไม่ต้องสนใจคนเหล่านี้ก็ได้” แต่กลับเผลออ่านแล้วโมโหอยู่หลายครั้ง ดังนั้นผมจึงคิดง่ายๆ ขึ้นมา

ก่อนอื่นคือ ไม่อ่านอีเมล คนที่ส่งข้อความมุงร้ายส่วนใหญ่ มักไม่เปิดเผยตัว เพียงเห็นหัวเรื่องก็สัมผัสได้ว่าไม่ได้มาดีแน่ ถ้าเจอแบบนี้ผมก็จะมองข้ามอีเมลฉบับนั้นไป

หรือต่อให้ผลออกตาอ่าน ก็จะไม่เถียงกลับ (แต่บางทีก็อดไม่ได้ อารมณ์น่ากลัวเพราะอย่างนี้ละ) ขึ้นเอาเวลาไปทำแบบนี้ คงต้องสู้กันทุกวันไม่รู้จบ เพราะฉะนั้นลบทิ้งไปเลยย่อมดีกว่า การเมินเฉย จึงเป็นพื้นฐานสำคัญที่สุดของการควบคุมอารมณ์

จากนั้นไม่นานผมก็ได้รับอีเมลที่เห็นด้วยกับความคิดของผม หรือบอกเล่าความคิดเห็นที่คล้ายกันกับผม คราวนี้เป็นอีเมลที่มีทั้งมารยาท ความสุขุมเยือกเย็น แถมยังไม่ตั้งแง่อีกต่างหาก ได้อ่านอีเมลแบบนี้แล้ว ผมก็อารมณ์ดีขึ้นทันตาเห็น เทคโนโลยีจึงง่าย ๆ แบบนี้ละ

ความง่ายแบบนี้เองที่เป็นข้อดีของอารมณ์

ดังนั้นต่อให้เลือดขึ้นหน้าเพราะเรื่องน่าเบื่อหรือเรื่องไร้สาระก็อย่าได้ใส่ใจ เพียงก้มหน้าก้มตาทำสิ่งที่ทำได้หรือสิ่งที่ต้องทำต่อไป เดียวก็ได้เจอกับเรื่องดี ๆ เอง

และเมื่อถึงตอนนั้น คุณก็จะรู้สึกดีขึ้นมาทันที

## เข้าใจคำว่า “ใช้อารมณ์” ผิดอยู่หรือเปล่า

การบำบัดแบบโมริตะ<sup>1</sup> เป็นวิธีบำบัดรักษาโรคทางจิตประสาทที่แพร่หลายไปทั่วโลก โดยมีแนวคิดอย่างหนึ่ง เรียกว่า “กฎของอารมณ์” หากให้อธิบายโดยละเอียด เก่งกว่าจะเฉพาะทางเกินไป เพราะฉะนั้นผมจะขอฟุดถึงกฎเพียงหนึ่งข้อที่ง่ายที่สุด นั่นคือ...

**“อารมณ์จะค่อยๆ สงบลงเองเมื่อปล่อยให้มันเป็นไป”**

ยิ่งใส่ใจกับเรื่องที่ทำให้ขุ่นเคือง เราจะยิ่งขุ่นเคืองขึ้นไปอีก แต่ถ้าเราปล่อยเรื่องนั้นไป สักพักอารมณ์ก็จะสงบลงได้เอง

“โมโห” ปล่อยให้ไป

“เจ็บใจ” ปล่อยให้ไป

“หมั่นไส้” ก็ปล่อยให้ไป

แนวคิดพื้นฐานของการบำบัดแบบโมริตะจึงเป็นการ “ปล่อยให้มันเป็นไป” ดังนั้นไม่ว่าจะโมโห เจ็บใจ หรือหมั่นไส้ใครก็ไม่ต้องปฏิเสธ ทุกอย่างล้วนเกิดจากอารมณ์ แค่ปล่อยให้มันเป็นไปตามธรรมชาติก็พอ

---

<sup>1</sup> Morita Therapy แนวทางการบำบัดที่คิดค้นโดยจิตแพทย์ชาวญี่ปุ่นชื่อ มาซาตาเกะ โมริตะ เมื่อปี ค.ศ. 1919 มีจุดเด่นคือการสอนให้ยอมรับอารมณ์ความรู้สึกไม่พึงประสงค์ว่าเป็นเรื่องธรรมชาติ