

ฝึกใจให้เบาสบาย

คู่มือเอาตัวรอดในวันที่ชีวิตไม่อ่อนโยน



ข:เชียน

ฝึกใจให้เบาสบาย:

คู่มือเอาตัวรอดในวันที่ชีวิตไม่อ่อนโยน

เขียน: ข.เขียน

ISBN (e-book) 978-616-312-607-8

พิมพ์ครั้งที่ 1 เมษายน 2569

ราคา 99 บาท

ภาพและข้อเขียนในหนังสือเล่มนี้ สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ
(ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

© Lemon Book. All rights reserved.

บรรณาธิการบริหาร กวียา เนาวประทีป

ออกแบบรูปเล่ม Lemon Book

LEMON 

จัดทำโดย

สำนักพิมพ์เลมอน ในเครือบริษัท แฮปปี้ บานานา จำกัด

เลขที่ 45 ซอยจรัญสนิทวงศ์ 40 ถนนจรัญสนิทวงศ์

แขวงบางยี่ขัน เขตบางพลัด กรุงเทพฯ 10700

โทรศัพท์ 0-2433-7755 โทรสาร 0-2433-7703

จัดจำหน่ายในรูปแบบสิ่งพิมพ์อิเล็กทรอนิกส์โดย

บริษัท เกรทมีเดีย เอเจนซี จำกัด

เลขที่ 85 ซอยบรมราชชนนี 75 แขวงบางระมาด

เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170

โทรศัพท์ : 0-2433-7755 โทรสาร : 0-2433-7703

คำนำ

คนเราเกิดมาโดยไม่มีคู่มือชีวิต โด่มาท่ามกลางความคาดหวัง เสียงคนอื่น ความสำเร็จ ความล้มเหลว และความรู้สึกว่าต้อง “พิสูจน์ตัวเอง” ให้โลกเห็นว่าเรามีค่า กว่าที่จจะรู้ตัว...ใจก็เหนื่อยล้ากับการวิ่งตามสิ่งภายนอกไม่รู้จบแล้ว

เมื่อถึงจุดหนึ่ง ทุกคนจะถามคำถามคล้ายๆ กัน “ชีวิตมีแค่นี้จริง ๆ เหมอ?”

และเมื่อเรารเริ่มมองย้อนมาข้างใน เราจะเริ่มเห็นว่าอารมณ์ ความคิด ความคาดหวังของเรานี้แหละ คือสิ่งที่ทำให้ชีวิตหนักขึ้น หรือเบาลง

สุดท้ายแล้วเราต้องเรียนรู้ “การเกิดขึ้น-ตั้งอยู่-ดับไป” ของทุกสิ่ง ตั้งแต่ร่างกาย วัตถุ ความสัมพันธ์ ไปจนถึงอารมณ์ของเราเอง เมื่อเข้าใจธรรมชาติของชีวิต เราจะยึดติดน้อยลง ใจเบาลง และกล้าใช้ชีวิตอย่างสงบขึ้นกว่าเดิม

เพราะความสุขไม่ใช่สิ่งที่ต้องออกแรงไล่ตาม
แต่มันคือสิ่งที่เราปล่อยให้เกิดขึ้นภายในใจของเรา

ด้วยความหวังและความเข้าใจ

ข.เขียน

สารบัญ

บทที่ 1: วันที่ชีวิตไม่เป็นใจ 8

- ทำไมความทุกข์ถึงเกิดขึ้นซ้ำๆ
- ความคาดหวัง vs ความจริง
- เข้าใจธรรมชาติ “เกิดขึ้น—ตั้งอยู่—ดับไป” ของอารมณ์
- สิ่งที่คุณควบคุมได้—ควบคุมไม่ได้
- แบบฝึกหัด 15 นาที: เขียน “สิ่งที่วางลงได้วันนี้”

บทที่ 2: หยุดโทษตัวเอง—คุณไม่ได้อ่อนแอ คุณคือมนุษย์ 17

- ทำไมเราชอบคิดว่าเราต้องเก่งกว่าที่เป็น
- ความผิดพลาด = หลักฐานว่าคุณพยายาม
- คำพูดทำร้ายใจที่เรามักบอกตัวเองโดยไม่รู้ตัว
- แบบฝึกหัด 15 นาที: Rewrite คำพูดนั้นใหม่ เป็นเวอร์ชันที่ใจต้องการ

บทที่ 3: ความสุขไม่ใช่จุดหมาย แต่เป็น “กล้ามเนื้อ” ที่ต้องฝึก 27

- คนมีความสุขไม่ได้มีชีวิตดีเสมอ—แต่ “จัดการใจ
เก่งกว่า”
- 5 นิสัยลับของคนที่คุณสงบเสมอ

- หลักร “สังเกตใจ” เพื่อรู้ทันความคิด
- แบบฝึกหัด 15 นาที: Daily Check-in — วันนี้ใจฉันเป็นสีอะไร?

บทที่ 4: ศิลปะของการปล่อยวางอย่างคนใจเบา 38

- ทำไมเรื่องบางเรื่องถึงปล่อยยาก
- ปล่อยวางไม่ได้แปลว่าแพ้
- วิธีปล่อยแบบที่ละระดับ
- แบบฝึกหัด 15 นาที: พิธีส่งต่อความหนัก (เขียนแล้วทิ้ง)

บทที่ 5: 15 นาทีที่เปลี่ยนจิตใจได้จริง — สูตร Happiness

Routine 49

- หายใจอย่างมีสติ 3 นาที
- ขอบคุณสิ่งเล็กๆ 3 ข้อ
- เลือกรมมอมงใหม่ให้ตัวเอง
- เทคนิค “ล้างใจ” จากความคิดฟุ้งซ่าน
- แบบฝึกหัด 15 นาที: ทำทั้งเซตในแบบของคุณ

บทที่ 6: อยู่กับปัจจุบันโดยไม่ต้องพยายาม 59

- ทำไม “อยู่กับปัจจุบัน” ถึงยาก
- วิธีฝึกสติง่ายที่สุดแบบไม่ต้องนั่งสมาธิ
- เมื่อเราหยุดคิดถึงเมื่อวานและยังไม่วิ่งไปพรุ่งนี้
- แบบฝึกหัด 15 นาที: Mindful Moments ในชีวิตประจำวัน

บทที่ 7: ความสัมพันธ์ที่ดี เริ่มจากใจที่อ่อนโยน 69

- เข้าใจคนอื่นโดยไม่ลืมนำใจตัวเอง
- ความเมตตา คือ พลังงานชุบชีวิตใจ
- ทำอย่างไรเมื่อคนรอบข้างทำให้ใจเราหนัก
- แบบฝึกหัด 15 นาที: จดหมายขอบคุณที่ไม่ต้องส่งจริง

บทที่ 8: ใช้ชีวิตให้ง่ายขึ้น แม้โลกจะยังวุ่นเหมือนเดิม 79

- ทักชะลดความวุ่นวายให้ใจ
- 10 กฎเบาสมองสำหรับวันที่ทุกอย่างไม่เข้าที่
- การเลือก “สิ่งสำคัญจริงๆ” ในแต่ละวัน
- แบบฝึกหัด 15 นาที: ตัดเรื่องฟุ้งเฟ้อทางใจ 1 อย่าง

**บทที่ 9: จากความทุกข์สู่ความสงบ: การเดินทางที่
ค่อยเป็นค่อยไป 91**

- เมื่อใจเริ่มเห็นธรรมชาติของชีวิต
- ช่วงเวลาที่เริ่มเบื่อการวิ่งตามความสำเร็จภายนอก
(อ้างอิงไฟล์ต้นแบบ)
- ความสุขที่นิ่งขึ้น ลึกขึ้น และไม่ต้องไขว่ใคร
- แบบฝึกหัด 15 นาที: เขียน “ตัวฉันที่ใจอยากเป็น”

บทที่ 10: วันไหนก็ให้เปิดบทนี้ 101

- ข้อความให้กำลังใจ 30 บรรทัด
- Affirmations สำหรับวันที่ใจเหนื่อย
- เทคนิค Reset ใจแบบรวดเร็ว
- แบบฝึกหัด 15 นาที: บทสนทนากับตัวเองเวอร์ชัน
อ่อนโยนที่สุด

บทที่ 1:

วันที่ชีวิตไม่เป็นใจ

บางวันเราตื่นขึ้นมาพร้อมความตั้งใจดี ๆ แต่โลกเหมือนตื่นขึ้นมาแบบงอแงใส่เรา งานไม่ตรงใจ คนรอบข้างทำให้ปวดหัว รถติดจนอยากลงไปเดิน และบางทีหัวใจก็หนักอึ้งโดยไม่รู้สาเหตุ เหมือนมีเมฆสีเทาลอยตามเราไปทุกที่

ถ้าคุณเคยรู้สึกแบบนี้ ขอให้รู้ไว้ว่า **คุณไม่ได้ผิดปกติ คุณแค่เป็น “มนุษย์คนหนึ่ง”** ชีวิตไม่ได้ใจดีกับเราเสมอไป และเราเองก็ไม่ได้แข็งแรงทุกวัน ความเหนื่อย ความท้อ ความวุ่นวาย ทั้งหมดคือส่วนหนึ่งของการมีชีวิต ไม่ใช่สัญลักษณ์ของความล้มเหลว

ชีวิตมนุษย์ตามธรรมชาติ มีทั้งวันดีและวันไม่ดีปะปนกันไป มนุษย์ทุกคนล้วนเดินอยู่บนเส้นทางเดียวกัน คือช่วงสร้างตัว ช่วงพยายามหาคุณค่า และช่วงที่เริ่มมองย้อนกลับมาดูตัวเอง ไม่ว่าจะคุณเป็นใคร ทำงานอะไร หาเงินได้เท่าไร ทุกคนล้วนเคยมีวันที่ชีวิตไม่เป็นใจ และมันคือเรื่องธรรมชาติที่สุด

1.1 ทำไมความทุกข์ถึงเกิดขึ้นซ้ำๆ

หลายคนสงสัยว่า

“ฉันผ่านเรื่องยากๆ มาแล้ว ทำไมทุกข์แบบเดิมยังกลับมาอีก?”
เหตุผลไม่ได้ซับซ้อนอย่างที่คิดเลย

ความทุกข์เกิดขึ้นซ้ำๆ เพราะชีวิตคือสิ่งที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา สถานการณ์เปลี่ยน คนเปลี่ยน อารมณ์เปลี่ยน ในขณะที่ใจเรายังพยายาม “คาดหวังให้ทุกอย่างควบคุมได้” เมื่อผลลัพธ์ไม่เป็นไปตามใจ ความทุกข์จึงกลับมาทักทายตลอด

อีกหนึ่งเหตุผลคือ เรามักฝึใจให้รับมือทุกอย่างเหมือนเดิมเสมอ ถ้าเคยชินกับการกังวล เราจะกังวลก่อนเสมอ ถ้าเคยชินกับการคิดลบ ใจเราจะดึงความคิดแบบนั้นขึ้นมามาก่อนทุกครั้ง นี่ไม่ใช่ “นิสัยเสีย” แต่มันคือ “นิสัยทางจิตใจที่ไม่ได้รับการฝึกใหม่”

ข่าวดีคือ ความทุกข์ซ้ำๆ ไม่ได้แปลว่าเราอ่อนแอ แต่มันคือสัญญาณว่า “ถึงเวลาอัปเดตระบบภายใน” แบบเดียวกับมือถือ ใจเราก็ต้องการอัปเดตเช่นกัน

1.2 ความคาดหวัง vs ความจริง

ความทุกข์ก้อนใหญ่ที่สุดของมนุษย์คือคำสั้น ๆ สี่คำนี้ —
“มันควรจะเป็นแบบนี้”

- คนรักควรเข้าใจฉัน
- งานควรจะราบรื่น
- ชีวิตควรจะดีขึ้นทุกปี
- ตัวฉันควรเข้มแข็งกว่านี้

แต่ความจริงคือ

- คนรักกำลังมีเรื่องในใจที่เขาไม่พูด
- งานมีปัจจัยที่เราไม่ได้ควบคุม
- ชีวิตมีขึ้น-ลงเป็นธรรมชาติ
- และเราจะอ่อนแอในบางวันที่ยากเป็นพิเศษ

เมื่อ “ความคาดหวัง” เดินสวนทางกับ “ความจริง”

จิตใจเราจะเสียดสีจนเกิดเป็นความทุกข์

ลองคิดว่า ชีวิตหนักจริง ๆ หรือ หนักเพราะสิ่งที่เราอยาก
ให้มันเป็นมากกว่าสิ่งที่มันเป็นจริง ๆ?

การลดความคาดหวังไม่ได้แปลว่าไม่หวังอะไรเลย แต่แปลว่า
เราเปิดพื้นที่ให้ชีวิต “เป็นไปตามธรรมชาติ” บ้าง และเปิดพื้นที่ให้
ตัวเองผิดหวังได้โดยไม่ด่าตัวเองซ้ำเติม

1.3 เข้าใจธรรมชาติ “เกิดขึ้น-ตั้งอยู่-ดับไป” ของอารมณ์

ทุกอย่างในโลกนี้ รวมไปถึงอารมณ์ของเรา ล้วนเป็นไปตามกฎเดียวกันคือ เกิดขึ้น → ตั้งอยู่ → ดับไป

ลองดูอารมณ์เศร้าเป็นตัวอย่าง มันไม่ได้อยู่กับเรา 24 ชั่วโมง มันมีจุดเริ่ม จุดหนักสุด และจุดเบาลง อารมณ์ดีๆ ก็เหมือนกัน มีวันพีคและวันเบาลง

ปัญหาอยู่ที่เรา “ยึดอารมณ์เป็นตัวตน” เช่น

- วันนี้ฉันเศร้า = ฉันเป็นคนอ่อนแอ
- วันนี้ฉันโกรธ = ฉันเป็นคนใจร้อน
- วันนี้ฉันกังวล = ฉันเป็นคนคิดเยอะ

แต่จริงๆ แล้ว อารมณ์ก็เหมือนเมฆที่ลอยผ่าน
เงามืดแค่ชั่วคราว ไม่ใช่ท้องฟ้าที่แท้จริงของเรา

เมื่อเข้าใจหลักธรรมชาติข้อนี้ คุณจะเริ่ม “ดู” อารมณ์ มากกว่า “เป็น” อารมณ์ คุณจะเริ่มแยกได้ว่า “ความเศร้ากำลังเกิดขึ้นในใจฉัน แต่ฉันไม่ใช่ความเศร้านี้ทั้งหมด”

การมองแบบนี้ทำให้ใจคลายเบาลง และทำให้วันแย่ๆ กลายเป็นเพียง “ช่วงเวลาหนึ่งในชีวิต” เท่านั้น ไม่ใช่นิยามชีวิตทั้งวันของคุณ