

howto

13 สิ่งที่คุณจิตใจเข้มแข็ง ไม่ทำกัน

13 Things Mentally Strong People
Don't Do

Amy Morin

เขียน

วิสาห์ ทองตัน

แปล



115014 ด็อกทรีนพีซีดี



คำนำสำนักพิมพ์

โลกนี้ไม่ได้ใจดีกับเราเสมอไป จะมีสิ่งต่างๆ เข้ามากระทบใจเราเสมอ

เป็นธรรมดาที่เราจะรู้สึกอ่อนไหวหรือเปราะบางได้ในฐานะคนธรรมดาคนหนึ่งที่ยังมีลมหายใจ แต่เราจะรู้สึกกับมันได้อย่างไร โดยที่ไม่จมไปกับมัน เราจะมีท่าทีกับมันอย่างไรในแบบที่เราไม่ล้มพับไป ระหว่างทาง เราจะรับมือกับมันอย่างไรให้เรายังก้าวต่อไปได้ นั่นคือความเข้มแข็งที่ผู้เขียนกล่าวถึง

เจ็บได้แต่ไม่จม รู้สึกได้แต่ก็รับมือเป็น

เอมี โมริน เป็นนักจิตบำบัด ผู้เป็นโฮสต์ของรายการพอดแคสต์ *Mentally Stronger* ในปี 2014 เธอเขียนบทความชื่อเดียวกันกับหนังสือเล่มนี้ กระจ่างเหมาะกับความกระแสที่ผู้คนตื่นตัวกันมากขึ้นเรื่องสุขภาพจิต แล้วมันก็โด่งดังเป็นพลุแตกไปทั่วโลกออนไลน์ หนังสือเล่มนี้เป็นการเจาะลึกถึง 13 สิ่งในบทความนั้นโดยละเอียด ซึ่งมันก็ได้รับการตอบรับจากผู้อ่านทั่วโลกเป็นอย่างดี การันตีด้วยผลงานในซีรีส์ “13 Things...” ที่ตามกันมาอีกหลายต่อหลายเล่ม

หลายปีผ่านไป ปัญหาเรื่องสุขภาพของจิตใจกลายเป็นเรื่อง
ที่รับรู้กันในวงกว้างมากขึ้นในสังคม ทว่าหนังสือเล่มนี้ก็ยังคงตั้งอยู่บน
แผงหนังสือและถูกเพจต่างๆ หยิบยกขึ้นมาวิวอยู่เสมอ พิสูจน์คุณค่า
ของตัวมันเองผ่านกาลเวลา

13 ข้อในหนังสือเล่มนี้จะพาคุณเติบโตไปอีกขั้นก้าวอย่างที่ไม่จำเป็นต้องมีใครมาบอกว่าคุณคือคนเข้มแข็ง แต่ลึกๆ แล้วคุณจะรู้ว่า
ว่าคุณเป็นอย่างไร

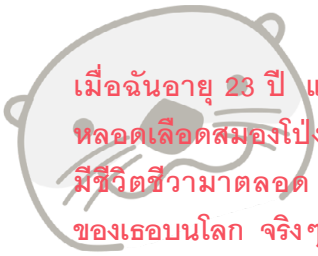


howto

สารบัญ

บทนำ		1
ความเข้มแข็งทางจิตใจคืออะไร		10
บทที่ 1	ไม่เสียเวลามาสงสารตัวเอง	19
บทที่ 2	ไม่ยอมเสียอำนาจของตัวเองไป	41
บทที่ 3	ไม่หลบเลี่ยงการเปลี่ยนแปลง	63
บทที่ 4	ไม่ใส่ใจในสิ่งที่ควบคุมไม่ได้	89
บทที่ 5	ไม่หวังว่าต้องทำให้ทุกคนพอใจ	113
บทที่ 6	ไม่กลัวที่จะรับความเสี่ยงที่ประเมินแล้ว	137
บทที่ 7	ไม่ยึดติดอยู่กับอดีต	161
บทที่ 8	ไม่ทำพลาดแบบเดิมซ้ำแล้วซ้ำอีก	181
บทที่ 9	ไม่ขุ่นเคืองในความสำเร็จของผู้อื่น	201
บทที่ 10	ไม่ยอมแพ้หลังจากความล้มเหลวครั้งแรก	223
บทที่ 11	ไม่กลัวการอยู่คนเดียว	243
บทที่ 12	ไม่รู้สึกรว่าโลกติดค้างอะไรพวกเขา	267
บทที่ 13	ไม่คาดหวังผลลัพธ์ทันที	287
บทสรุป	การรักษาจิตใจที่เข้มแข็งเอาไว้	309
คำขอบคุณ		316

บทนำ



เมื่อฉันอายุ 23 ปี แม่ของฉันได้จากไปอย่างกะทันหันด้วยโรค
หลอดเลือดสมองไปงฟอง แม่เป็นผู้หญิงที่แข็งแรง ขยันขันแข็ง
มีชีวิตชีวาตลอด เป็นผู้ซึ่งรักในชีวิตจนกระทั่งนาทีสุดท้าย
ของเธอบนโลก จริงๆ แล้วฉันเจอกับเธอในคืนก่อนที่เธอจะเสียชีวิต
พวกเราเจอกันที่หอประชุมเพื่อชมการแข่งขันบาสเกตบอลระดับ
มัธยมปลาย เธอหัวเราะ พูดคุย และสนุกสนานกับชีวิตเหมือนกับ
ที่ทำมาตลอด ทว่าเพียง 24 ชั่วโมงหลังจากนั้น เธอก็จากไป การ
สูญเสียแม่ได้ส่งผลกระทบต่อฉันอย่างใหญ่หลวง ฉันจินตนาการ
ไม่ออกเลยว่าจะสามารถก้าวผ่านชีวิตที่เหลือโดยปราศจาก
คำปรึกษา เสียงหัวเราะ และความรักของเธอได้อย่างไร

ในตอนนั้นฉันทำงานเป็นนักบำบัดอยู่ที่ศูนย์สุขภาพจิตของชุมชน
และฉันลงงานสองสามอาทิตย์เพื่อรับมือกับความเสียใจของตัวเอง ฉัน
รู้ตัวว่าจะไม่สามารถช่วยเหลือผู้อื่นอย่างมีประสิทธิภาพได้ ถ้ายังจัดการ

กับความรู้สึกของตัวเองไม่ได้ การสร้างความเคยชินกับชีวิตที่ไม่มีแม่อีกต่อไปแล้วคือขั้นตอนหนึ่ง มันไม่ง่าย แต่ฉันพยายามอย่างหนักให้ตัวเองกลับมาลุกขึ้นยืนอีกครั้ง ฉันได้รู้จากการฝึกอบรมเพื่อเป็นนักบำบัดว่าเวลาไม่ช่วยอะไร แต่วิธีที่เรารับมือกับเวลานั้นต่างหากที่ตัดสินว่าเราจะหายเร็วแค่ไหน ฉันเข้าใจว่าในที่สุดแล้วความเศร้าโศกคือกระบวนการที่จำเป็นต่อการบรรเทาความเจ็บปวด ฉันจึงยอมให้ตัวเองรู้สึกเศร้า โกรธ และยอมรับอย่างเต็มที่ว่าฉันได้เสียอะไรไปอย่างแท้จริงเมื่อแม่จากไป มันไม่ใช่เพียงแค่อันคิดถึงเธอเท่านั้น แต่ยังเป็นการรับรู้ที่เจ็บปวดว่าเธอจะไม่ได้อยู่ตรงนี้ในเหตุการณ์สำคัญๆ ในชีวิตของฉันอีกต่อไปแล้ว และเธอจะไม่มีวันได้มีประสบการณ์กับสิ่งที่เฝ้ารอ อย่างเช่นการเกษียณจากงานและเป็นคุณยาย แต่ด้วยกำลังใจจากเพื่อนและครอบครัว รวมถึงความศรัทธาในพระเจ้า ทำให้ฉันพบกับความรู้สึกสงบ และเมื่อชีวิตเดินต่อไป ฉันก็สามารถนึกถึงแม่ด้วยรอยยิ้มแทนที่จะรู้สึกเศร้า

สองสามปีหลังจากนั้น เมื่อวันครบรอบการจากไปปีที่ 3 ของแม่ใกล้เข้ามา ลินคอล์นสามีของฉันและตัวฉันปรึกษาหาวิธีที่พวกเขาจะระลึกถึงแม่ในช่วงสุดสัปดาห์นั้น เพื่อนๆ ชวนพวกเราไปดูการแข่งขันบาสเกตบอลในเย็นวันเสาร์ การแข่งขันนั้นบังเอิญจัดขึ้นที่สนามแข่งเดียวกับที่พวกเราได้เห็นแม่เป็นครั้งสุดท้าย ลินคอล์นและฉันคุยกันว่าถ้าพวกเราต้องกลับไปทีนั้นอีกจะเป็นอย่างไร

พวกเราตกลงกันว่านี่น่าจะเป็นวิธีการเฉลิมฉลองที่ดีให้กับชีวิตของเธอ อย่างไรก็ตามเสียความทรงจำเกี่ยวกับเธอในคืนนั้นก็เหลือเกิน พวกเราหัวเราะด้วยกัน ได้คุยกันในทุกเรื่อง เป็นคำคืนที่พิเศษทุกอย่าง แม้ยังทำนายไว้ด้วยว่าพี่สาวของฉันจะแต่งงานกับแฟนหนุ่มในตอนนั้นของเธอ และหลังจากนั้นไม่กี่ปีคำทำนายก็กลายเป็นจริง

ลินคอล์นและฉันจึงกลับไปทีนั้นและสนุกกับเพื่อน ๆ พวกเรารู้ว่านั่นคือสิ่งที่แม่ต้องการ ฉันรู้สึกดีที่ได้กลับไปและรู้สึกไม่เป็นไรกับการอยู่

ในที่แห่งนั้น แต่พอฉันได้ถอนหายใจโล่งอกที่ตัวเองเริ่มรับมือกับการจากไปของแม่ได้ดีขึ้น ชีวิตของฉันก็กลับตาลปัตรอีกครั้ง

เมื่อกลับมาถึงบ้าน ลินคอล์นบ่นว่าเขาปวดหลัง กระดูกสันหลังของเขาหักหลายส่วนจากอุบัติเหตุทางรถยนต์เมื่อสองสามปีก่อน อาการปวดหลังจึงไม่ใช่เรื่องผิดปกติสำหรับเขา แต่เพียงไม่กี่นาทีหลังจากนั้น เขาก็สลบ ฉันโทร.เรียกรถพยาบาล พวกเขามาถึงในไม่กี่นาทีและนำตัว ลินคอล์นไปยังโรงพยาบาล ฉันโทร.หาแม่ของเขา แล้วครอบครัวเราก็ได้มาพบฉันที่ห้องฉุกเฉิน ฉันนึกไม่ออกเลยว่าจะมีอะไรที่ผิดปกติเกิดขึ้นกับเขาได้

ไม่กี่นาทีที่ฉันรออยู่หน้าห้องฉุกเฉิน พวกเราถูกเรียกเข้าไปในห้องสวนตัว ฉันรู้ว่าหมอยังจะพูดอะไรตั้งแต่ก่อนที่เขาจะเอ่ยคำใดออกมา ลินคอล์นเสียชีวิตแล้ว เขาหัวใจวาย

ในที่สุดสัปดาห์เดียวก็มาถึงที่เราจะเลิกถึงการจากไปปีที่ 3 ของแม่ ตอนนี้ฉันเป็นแม่หม้าย ไม่มีเหตุผลเลย ลินคอล์นอายุเพียงแค่ 26 ปีเท่านั้นและเขาไม่มีประวัติโรคหัวใจเลย อยู่ๆ เขามาด่วนจากไปแบบนี้ได้อย่างไร ฉันยังคงปรับตัวกับชีวิตที่ไม่มีแม่แล้ว และตอนนี้ก็ยังคงต้องเรียนรู้ที่จะรับมือกับชีวิตที่ไม่มีลินคอล์น ฉันจินตนาการไม่ออกเลยว่าจะสามารถผ่านมันไปได้อย่างไร

การรับมือกับการจากไปของคู่ชีวิตเป็นประสบการณ์ที่เหนือจริง มีหลายสิ่งหลายอย่างที่ต้องตัดสินใจทั้งที่ฉันไม่ได้อยู่ในสภาพที่จะตัดสินใจอะไรได้เลย ในเวลาไม่กี่ชั่วโมงฉันต้องเริ่มตัดสินใจทุกอย่าง ตั้งแต่การจัดงานศพไปจนถึงค่ากล่าวในงานศพ ไม่มีเวลาที่จะซุ่มซั้กับสถานการณ์จริงที่เกิดขึ้น ทุกสิ่งทุกอย่างดาโถมเข้ามา

โชคดีที่มีคนมากมายในชีวิตคอยช่วยสนับสนุนฉัน การเดินทางข้ามผ่านความโศกเศร้าคือเส้นทางส่วนบุคคล แต่เพื่อนและครอบครัวที่คุณรักนั้นช่วยได้ มีทั้งช่วงเวลาที่คุณเหมือนจะง่ายขึ้นและช่วงที่ราวกับ

จะแย่ง ในขณะที่คุณคิดว่าตัวเองกำลังดีขึ้น คุณก็จะหันไปอีกมุมหนึ่ง เพื่อเจอความเศร้าเสียใจอันท่วมท้นรอฉันอยู่ ความเศร้าโศกเป็นขั้นตอนที่เหนื่อยล้าทั้งอารมณ์ จิตใจ และร่างกาย

มีหลายเรื่องให้รู้สึกเสียใจด้วย ฉันเสียใจกับครอบครัวของสามี เพราะรู้ว่าพวกเขารักฉันคอยสนับสนุนมากเท่าใด ฉันเสียใจกับทุกสิ่งทุกอย่างที่ลินคอล์นจะไม่มีวันได้มีประสบการณ์กับมัน และเสียใจกับทุกสิ่งทุกอย่างที่พวกเขาจะไม่มีวันได้ทำด้วยกัน ไม่ต้องพูดเลยว่าฉันคิดถึงเขามากเท่าใด

ฉันหยุดงานมากเท่าที่จะทำได้ ความทรงจำในช่วงเดือนนั้น ออกจะพร่าเลือน เพราะฉันมีวุ่นวายอยู่กับการทำสิ่งที่อยู่ตรงหน้า ให้ผ่านไปวัน ๆ แต่ฉันไม่สามารถหยุดงานได้ตลอดไป ฉันเหลือรายรับแค่ช่องทางเดียวและต้องกลับไปทำงาน

หลังผ่านไปสองสามเดือนเจ้านายโทร.มาถามว่าฉันมีแผนจะกลับไปทำงานเมื่อไร คลินิกแจ้งคนไข้ของฉันว่าฉันกำลังจัดการเรื่องฉุกเฉินในครอบครัว จะไม่เข้าคลินิกอย่างไม่มีกำหนด พวกเขาไม่ทราบกรอบเวลาที่ฉันจะหยุดงานนานแค่ไหน เนื่องจากไม่แน่ใจว่าจะเกิดอะไรขึ้น แต่ตอนนี้พวกเขาต้องการคำตอบ ฉันยังไม่ทันหายเศร้าอย่างแท้จริงแล้วก็ไม่ได้ "ดีขึ้น" อย่างแน่นอน แต่ฉันต้องกลับไปทำงาน

เช่นเดียวกับตอนที่เสียแม่ไป ฉันต้องยอมให้เวลาตัวเองเผชิญกับความทุกข์โศกที่ปะทะเข้ามา ไม่เมินเฉยหรือผลักไสมันออกไป ต้องเผชิญกับความเจ็บปวดในขณะที่เดียวกันกับที่ช่วยรักษาให้ตัวเองหาย ฉันไม่สามารถยอมให้ตัวเองติดอยู่กับอารมณ์เชิงลบได้ ถึงแม้ว่าการส่งสารตัวเองหรือจมอยู่กับความทรงจำเก่า ๆ นั้นง่าย แต่มันไม่ใช่เรื่องดี ฉันต้องสร้างทางเลือกอย่างมีสติ เพื่อตั้งต้นบนหนทางยาวไกลในการสร้างชีวิตใหม่เพื่อตัวเอง

ฉันต้องตัดสินใจว่าเป้าหมายที่ลินคอล์นและฉันเคยมีร่วมกัน

ยังจะเป็นเป้าหมายของฉันหรือไม่ พวกเราได้ช่วยเป็นพ่อแม่อุปถัมภ์มา สองสามปีและมีแผนจะรับอุปการะลูกบุญธรรม แต่ฉันยังต้องการอุปการะ เด็กสักคนในฐานะคนโสดหรือไม่ ฉันยังคงเป็นพ่อแม่อุปถัมภ์ต่อไป ให้ความช่วยเหลือส่วนใหญ่ในกรณีฉุกเฉินและการดูแลระยะสั้นในอีก สองสามปีต่อมา แต่ฉันไม่แน่ใจว่าจะยังอยากรับอุปการะลูกบุญธรรม หากไม่มีลินคอล์น

ฉันยังต้องสร้างเป้าหมายใหม่ให้ตัวเองที่ตอนนี้เหลืออยู่คนเดียว ฉันตัดสินใจว่าจะพาตัวเองออกไปทดลองสิ่งใหม่ๆ ฉันได้รับใบอนุญาต ขับขี่รถจักรยานยนต์และซื้อรถจักรยานยนต์ให้ตัวเองหนึ่งคัน ได้เริ่ม เขียนหนังสืออีกด้วย ในตอนแรกอย่างมากมายก็เป็นแค่งานอดิเรก แต่ ในที่สุดมันได้กลายเป็นงานพาร์ทไทม์ ฉันต้องพิจารณาถึงความสัมพันธ์ กับผู้คนใหม่อีกครั้ง รวมถึงคิดว่าเพื่อนคนไหนของลินคอล์นที่ยังจะเป็น เพื่อนฉันอยู่ และความสัมพันธ์ของฉันกับครอบครัวเขาจะเป็นอย่างไร โดยไม่มีเขา โชคดีที่เพื่อนที่สนิทที่สุดหลายคนของเขายังคงมีมิตรภาพ ที่ดีกับฉันอยู่ และครอบครัวของเขาก็ยังคงปฏิบัติกับฉันเหมือนเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว

4 ปีให้หลัง ฉันโชคดีพอที่จะพบรักอีกครั้ง หรือบางทีอาจ ต้องพูดว่าความรักหาฉันเจอ ฉันค่อนข้างเคยชินกับชีวิตโสด แต่ ทั้งหมดเปลี่ยนไปเมื่อฉันเริ่มคบกับสตีฟ พวกเรารู้จักกันมาหลายปี และมิตรภาพของเราค่อยๆ แปรเปลี่ยนไปเป็นความสัมพันธ์ จนในที่สุด พวกเราเริ่มพูดคุยถึงอนาคตร่วมกัน ถึงแม้ว่าฉันไม่เคยคิดว่าจะแต่งงาน อีกครั้ง แต่กับสตีฟ มันดูเหมือนจะเป็นสิ่งที่ใช่

ฉันไม่ต้องการงานแต่งงานแบบเป็นทางการหรืองานเลี้ยงที่จะ ไปลือกับงานแต่งงานของฉันกับลินคอล์น ถึงแม้จะรู้ว่าแขกของฉันจะตื่นเต้น มากที่จะเห็นฉันแต่งงานอีกครั้ง แต่ฉันก็รู้ว่าความเศร้าจะปราดเข้ามาหา ผู้คนเมื่อพวกเขาไปถึงลินคอล์น ฉันไม่อยากให้วันแต่งงานของฉัน

หม่นหมอง ดังนั้นสติฟและฉันจึงตัดสินใจที่จะมีงานแต่งงานซึ่งไม่ยึดติดกับจารีตประเพณีใดๆ พวกเราหนีตามกันไปลาสเวกัส และมันเป็นช่วงเวลาสุดพิเศษที่มีแต่ความรักและความสุขของพวกเรา

หลังจากแต่งงานกันมาประมาณ 1 ปี เราตัดสินใจขายบ้านที่ลินคอล์นและฉันอยู่มาด้วยกันและย้ายห่างออกไปสองสามชั่วโมง ฉันจะได้อยู่ใกล้กับพี่สาวและหลานๆ มากขึ้น นับเป็นโอกาสที่ดีสำหรับพวกเราในการเริ่มต้นใหม่ ฉันได้งานในคลินิกที่มีงานเยอะ พวกเราตั้งตารอจะมีความสุขกับอนาคตไปด้วยกัน ทว่าเมื่อชีวิตดูเหมือนจะลงตัวทุกอย่าง หนทางแห่งความสุขของพวกเรากลับพลิกผันเมื่อพ่อของสติฟได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคมะเร็ง

ตอนแรกหม่อมมองว่าการรักษาจะช่วยทำให้มะเร็งสงบได้หลายปี แต่หลังจากนั้นไม่กี่เดือนก็แน่ชัดว่าไม่ต้องพูดถึงระยะเวลาหลายปีเลย เขาน่าจะมีชีวิตอยู่ได้ไม่ถึงหนึ่งปี เขาได้ลองหลายทางเลือกแล้ว แต่ไม่มีทางไหนได้ผล ยิ่งเวลาผ่านไปหมอก็ยิ่งจนที่เขาไม่มีปฏิกิริยาตอบรับการรักษา หลังผ่านไปประมาณ 7 เดือนก็หมดหนทางที่จะรักษาเขา

ข่าวนี้ทำให้ฉันตกตะลึง ร็อบมีชีวิตชีวา มาตลอด เขาเป็นคนประเภทที่สามารถแก้มันเสกเหรียญออกจากหลังหูของเด็กๆ ได้ตลอด และเขาเล่าเรื่องที่ตลกที่สุดหลายเรื่องที่ฉันเคยฟัง ถึงแม้ว่าเขาจะอาศัยในรัฐมินนิโซตาและพวกเราอาศัยอยู่ในรัฐเมน แต่พวกเราเจอเขาบ่อยเนื่องจากเขาเกษียณแล้ว จึงมีเวลามาเยี่ยมพวกเราได้ครั้งละหลายอาทิตย์ และฉันมักจะหยอกเขาว่าเขาเป็นแขกคนโปรดของฉัน เพราะจริงๆ แล้วเขาคือแขกคนเดียวของพวกเรา

เขายังเป็นแฟนตัวยงสำหรับงานเขียนของฉัน เขาอ่านทุกอย่างที่ฉันเขียน ไม่ว่ามันจะเป็นบทความเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกหรืองานเรื่องจิตวิทยา บ่อยครั้งเขาจะโทรหาฉันพร้อมกับไต่เตี้ยในการเขียนและข้อเสนอแนะ

ถึงแม้ว่าเธอจะอายุ 72 ปีแล้ว แต่ฉันรู้สึกราวกับว่าเขายังหนุ่มเกินกว่าที่จะป่วย จนถึงฤดูร้อนก่อนหน้านั้นเขายังขี่มอเตอร์ไซด์ข้ามประเทศ ล่องเรือเหนือทะเลสาบซูพีเรีย และแล่นรถรับลมในชนบทด้วยรถเปิดประทุน แต่ตอนนี้เขาป่วยมาก และหมอบอกอย่างชัดเจนว่าเขามีแต่จะแย่ลง

ครั้งนี้ฉันมีประสบการณ์ที่ต่างออกไปในการรับมือกับความตาย การจากไปของแม่ของฉันและลินคอล์นมาอย่างไม่คาดคิดและไม่ทันตั้งตัวโดยสิ้นเชิง แต่ครั้งนี้ฉันได้รับคำเตือน ฉันรู้ว่าอะไรกำลังจะมาถึง และมันทำให้ฉันรู้สึกหวาดกลัว

ฉันคิดว่า เอาอีกแล้ว ฉันไม่ต้องการข้ามผ่านความสูญเสียอย่างโชกโชกเช่นอีกครั้ง มันดูไม่น่าจะถูกต้องเลย ฉันรู้จักคนรุ่นราวคราวเดียวกันมากมายที่ไม่เคยเสียใครไปเลย แล้วทำไมฉันต้องเสียคนที่ฉันรักไปตั้งมากมาย ฉันนั่งลงที่โต๊ะแล้วคิดว่ามันไม่ยุติธรรมเพียงใด มันจะยากแค่ไหน และฉันอยากให้มีสิ่งต่างๆ ต่างออกไปมากขนาดไหน

แต่ฉันรู้เช่นกันว่าไม่สามารถปล่อยให้ตัวเองเดินไปในเส้นทางนั้นได้ ฉันเคยผ่านมันมาแล้วและจะหายใจอีกครั้ง หากปล่อยให้ตัวเองตกลงไปในหลุมพรางที่คิดว่าสถานการณ์ของฉันแย่กว่าของคนอื่น หรือหากเชื่อว่าตัวเองรับไม่ไหวอีกต่อไป ซึ่งมันไม่ได้ช่วยอะไรเลย ในทางกลับกัน การคิดแบบนี้มีแต่จะรังჭั้นไว้จากการรับมือกับความเป็นจริงในตอนนั้น

ในขณะนั้นเองฉันนั่งลงและเขียนรายการ “13 สิ่งที่คุณเข้มแข็งเขาไม่ทำกัน” มันคือนิสัยที่ฉันต่อสู้อย่างยากลำบากกว่าจะหลุดพ้นจากความเศร้าโศก นิสัยเหล่านี้คือสิ่งที่สามารถรั้งฉันไว้ไม่ให้ดีขึ้นหากยอมให้มันครอบงำ

ไม่น่าแปลกใจเลยที่นี่คือทักษะเดียวกันกับที่ฉันมอบให้คนที่มารักษากับฉัน แต่ฉันก็จำเป็นต้องเขียนมันออกมาเพื่อช่วยให้ตัวเองอยู่

กับร่องกับรอย เป็นเครื่องเตือนใจว่าฉันสามารถเลือกที่จะมีจิตใจที่เข้มแข็งได้ และฉันต้องเข้มแข็ง เพราะหลังจากที่เขียนรายการเหล่านี้ไม่กี่อาทิตย์ ร็อบก็จากไป

นักบำบัดมีหน้าที่ช่วยให้ผู้อื่นสร้างความแข็งแกร่ง แบ่งปันเคล็ดลับว่าพวกเขาควรปฏิบัติตัวอย่างไรและสามารถทำอะไรได้เพื่อพัฒนาตัวเอง แต่เมื่อเขียนรายการเกี่ยวกับความแข็งแกร่งทางจิตใจ ฉันก็ยอมหลงทางออกมาชั่วขณะตามธรรมชาติของฉัน และจดจ่อไปกับสิ่งที่ไม่ควรทำที่สร้างความแตกต่างทั้งหมด นิสัยที่ดีเป็นสิ่งสำคัญ แต่บ่อยครั้งนิสัยที่ไม่ดีของเราคือสิ่งที่กีดขวางการบรรลุศักยภาพสูงสุดของตัวเอง คุณอาจมีนิสัยทั้งหมดนี้เลยก็ได้ แต่หากคุณยังคงทำนิสัยไม่ดีควบคู่กับนิสัยที่ดี คุณจะไปถึงจุดมุ่งหมายได้ยาก ให้คิดเสียว่า คุณจะดีได้แค่เท่ากับนิสัยเสียของคุณเอง

นิสัยแย่ ๆ เป็นเหมือนกับของหนัก ๆ ที่คุณลากไปมาในชีวิตแต่ละวัน มันจะถ่วงให้คุณช้าลง ทำให้อ่อนล้าและหงุดหงิด ถึงแม้จะทำงานหนักและมีความสามารถแค่ไหน แต่คุณก็ต้องฝ่าฟันในการไปถึงศักยภาพสูงสุดของตัวเองหากคุณมีความคิด พฤติกรรม และความรู้สึกบางอย่างรั้งคุณไว้

ลองนึกภาพชายคนหนึ่งที่ไม่ได้ออกกำลังกายทุกวัน เขาออกกำลังเกือบ 2 ชั่วโมง จดสถิติในการออกกำลังอย่างดีเพื่อให้สามารถตรวจสอบพัฒนาการของตัวเองได้ เวลาผ่านไป 6 เดือนเขาไม่สังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงมากนัก เขาหงุดหงิดที่น้ำหนักไม่ลดและไม่มิกกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น เขาบอกเพื่อนและครอบครัวว่ามันไม่มีเหตุผลเลย ทำไมถึงไม่ดูดีและรู้สึกดีขึ้น สุดท้ายแล้วเขาแทบจะไม่ขาดการไปออกกำลังกายเลย แต่สิ่งที่ไม่ได้ใส่ไปในสมการคือความจริงที่ว่า เขาเพลิดเพลินกับของกินช่วงกลับจากฟิตเนสทุกวัน หลังจากการออกกำลังกายทั้งหมดนั้น เขารู้สึกหิวและบอกกับตัวเองว่า “ฉันออกกำลังกายหนัก ฉันสมควร

“ได้รับรางวัล” ดังนั้นเขาจึงรับประทานโดนัทหนึ่งโหลระหว่างขับรถกลับบ้านทุก ๆ วัน

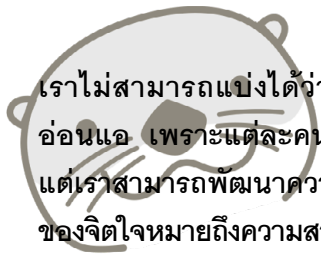
ฟังดูน่าชื่นใจใช่ไหม แต่พวกเราล้วนมีความติดกับพฤติกรรมประเภทนี้ทุกคน พวกเราพยายามอย่างหนักเพื่อทำสิ่งที่เราคิดว่าจะทำให้ตัวเองดีขึ้น ทว่าเราลืมนึกถึงสิ่งที่อาจทำลายความพยายามนั้น

การหลีกเลี่ยงนิสัย 13 อย่างนี้ไม่เพียงแต่จะช่วยให้คุณสามารถผ่านความเศร้าโศกได้ แต่การเลิกทำนิสัยเหล่านี้จะช่วยให้คุณมีจิตใจที่แข็งแกร่ง ซึ่งจำเป็นต่อการรับมือกับทุกปัญหาของชีวิตไม่ว่าจะเล็กหรือใหญ่ ไม่ว่าจะจุดมุ่งหมายของคุณคืออะไร คุณจะมีความพร้อมในการไปถึงศักยภาพที่สูงสุดของตัวเองมากกว่าเมื่อคุณรู้สึกถึงความเข้มแข็งทางจิตใจ



ทดลองใหม่

ความเข้มแข็ง ทางจิตใจคืออะไร



เราไม่สามารถแบ่งได้ว่าคนคนหนึ่งมีจิตใจเข้มแข็งหรือมีจิตใจอ่อนแอ เพราะแต่ละคนมีระดับความเข้มแข็งทางจิตใจที่ต่างกัน แต่เราสามารถพัฒนาความสามารถนี้ได้ การพัฒนาความเข้มแข็งของจิตใจหมายถึงความสามารถในการปรับอารมณ์ จัดการความคิด และการกระทำเชิงบวก ไม่ว่าคุณจะถูกอยู่ในสถานการณ์ไหนก็ตาม

เช่นเดียวกับการที่หลาย ๆ คนมีแนวโน้มจะพัฒนาความแข็งแกร่งทางร่างกายได้ง่ายกว่าคนอื่น สำหรับบางคน ความเข้มแข็งทางใจก็ดูเหมือนจะมาเป็นธรรมชาติมากกว่า การตัดสินใจว่าคุณจะพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจได้ง่ายแค่ไหนประกอบด้วยปัจจัยหลายอย่าง

พันธุกรรม (ยีน)

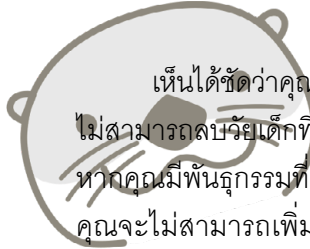
มีบทบาทว่าคุณจะมีแนวโน้มในการมีปัญหาด้านสุขภาพจิตหรือไม่ เช่น ความผิดปกติทางอารมณ์

บุคลิกลักษณะ

บางคนมีลักษณะนิสัยที่ช่วยให้พวกเขาคิดอย่างสมเหตุสมผลมากกว่า และปฏิบัติตัวในเชิงบวกมากกว่าโดยธรรมชาติ

ประสบการณ์

ประสบการณ์ในชีวิตของคุณมีอิทธิพลว่าคุณคิดกับตัวเอง ผู้อื่น และโลกโดยทั่วไปอย่างไร



เห็นได้ชัดว่าคุณไม่สามารถเปลี่ยนแปลงบางปัจจัยเหล่านี้ได้ คุณไม่สามารถลบลวัยเด็กที่ไม่เอาอภิมรณออกไปได้ ไม่สามารถแก้ไขอะไรได้ หากคุณมีพันธุกรรมที่เสี่ยงต่อโรคสมาธิสั้น แต่นั่นไม่ได้หมายความว่า คุณจะไม่สามารถเพิ่มความเข้มแข็งทางจิตใจได้ ทุกคนมีพลังในการเพิ่มความเข้มแข็งทางจิตใจได้ด้วยการทุ่มเทเวลาและพลังกำลังไปกับกิจกรรมพัฒนาตัวเองผ่านหนังสือเล่มนี้

แนวความคิดพื้นฐาน ของความเข้มแข็งทางจิตใจ

ลองจินตนาการถึงชายคนหนึ่งที่อยู่ลึกประหม่ากับการเข้าสังคม เขาหลีกเลี่ยงการคุยกับเพื่อนร่วมงานเพื่อลดความวิตกกังวล แต่ยิ่งเขาพูดกับเพื่อนร่วมงานน้อยลงเท่าไร พวกเขาก็ยิ่งเริ่มต้นสนทนากับเขาน้อยลง

เท่านั้น เมื่อเข้าไปในห้องพักผ่อนและเดินผ่านคนอื่นในโถงทางเดินโดยไม่มีใครพูดกับเขา เขาคิดว่าตัวเองต้องเป็นคนที่ประหลาดในการเข้าสังคมแน่ๆ ยิ่งคิดว่าเขาประหลาดมากแค่ไหน เขาก็ยิ่งรู้สึกกังวลที่จะเริ่มบทสนทนา ในขณะที่ความกังวลของเขาเพิ่มมากขึ้น ความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงเพื่อนร่วมงานของเขาก็เพิ่มมากขึ้นเช่นเดียวกัน ผลลัพธ์คือมันจะเป็นวงจรที่ก่อผลซ้ำซาก

เพื่อที่จะเข้าใจความเข้มแข็งทางจิตใจ คุณจะต้องรู้ว่าความคิด พฤติกรรม และความรู้สึกของคุณสัมพันธ์กันอย่างไร และมักจะทำงานด้วยกันเพื่อทำให้ชีวิตคุณตกต่ำเช่นเดียวกับตัวอย่างก่อนหน้า นั่นคือเหตุผลว่าทำไมการพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจจึงต้องประกอบไปด้วยปัจจัย 3 ด้านเหล่านี้

1. ความคิด

ระบุถึงความคิดไว้เหตุผล และแทนที่มันด้วยความคิดที่มีเหตุผลมากขึ้น

2. พฤติกรรม

ปฏิบัติตัวในเชิงบวกไม่ว่าสถานการณ์จะเป็นอย่างไร

3. อารมณ์

ควบคุมอารมณ์ของตัวเองเพื่อไม่ให้อารมณ์มาควบคุมตัวเอง

พวกเรามักได้ยินคำพูดว่า “คิดบวก” อยู่ตลอดเวลา แต่การมองโลกในแง่ดีอย่างเดียวไม่เพียงพอในการช่วยให้คุณบรรลุศักยภาพสูงสุดของตัวเอง

เลือกความประพฤติบนพื้นฐานอารมณ์ที่สมดุล และความคิดที่เป็นเหตุเป็นผล

ฉันกลัวมากเหลือเกิน อย่างไรก็ตาม ความกลัวของฉันนั้นไร้เหตุผล โดยสิ้นเชิง ฉันอาศัยอยู่ที่รัฐเมน ไม่มีงูพิษแม้แต่ตัวเดียวในป่า ฉันเห็นงูไม่บ่อยนัก แต่ทุกครั้งที่เห็นมัน ใจของฉันแทบหลุดออกมาและฉันอยากจิ้งให้เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้ไปในทิศทางตรงกันข้าม แต่ปกติแล้วก่อนจิ้งหนีไป ฉันสามารถควบคุมความกลัวด้วยตรรกะที่ว่า ไม่มีเหตุผลที่จะต้องรู้สึกกลัวทันที เริ่มคิดอย่างนี้ ฉันก็สามารถเดินผ่านงูไปได้ ถ้ามันยังอยู่ห่างออกไปในระยะปลอดภัย ฉันยังไม่อยากจับมันขึ้นมาหรือลูบคลำมันหรือก แต่สามารถเดินผ่านมันไปได้โดยไม่ยอมให้ความกลัวอันไร้เหตุผลมาแทรกแซงวันของฉัน

พวกเราสามารถเลือกหนทางที่ดีที่สุดในชีวิตได้เมื่อสร้างสมดุลให้กับอารมณ์ด้วยความคิดที่มีเหตุผล ลองหยุดคิดสักนิดว่าคุณปฏิบัติตัวอย่างไรเวลาที่โกรธมาก ๆ คุณมีแนวโน้มที่จะพูดหรือทำในสิ่งที่คุณจะมาเสียใจในภายหลัง เพราะว่าคุณทำสิ่งต่าง ๆ ลงไปด้วยอารมณ์ ไม่ใช่เหตุผล แต่การเลือกตัดสินใจด้วยเหตุผลอย่างเดียวก็ไม่ใช่ว่าการตัดสินใจที่ดีนัก พวกเราเป็นมนุษย์ ไม่ใช่หุ่นยนต์ หัวใจและสมองของเราต้องทำงานด้วยกันในการควบคุมร่างกาย

คนไข้ของฉันตั้งคำถามกับความสามารถของตัวเองในการควบคุมความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม พวกเขาบอกว่า “ฉันไม่สามารถห้ามความรู้สึกตัวเอง” หรือไม่กี่ “ฉันเอาความคิดร้าย ๆ ที่วิ่งวนไปมาออกจากหัวไม่ได้” และ “ฉันไม่มีแรงจูงใจที่จะทำสิ่งที่ฉันต้องการให้สำเร็จ” แต่ด้วยความเข้มแข็งทางจิตใจที่เพิ่มขึ้นนั้น มันเป็นไปได้

ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับความเข้มแข็งทางจิตใจ

มีข้อมูลและความเข้าใจที่ผิดมากมายเกี่ยวกับความหมายของการมีจิตใจที่เข้มแข็ง นี่คือข้อเท็จจริงบางส่วนเกี่ยวกับความเข้มแข็งทางจิตใจ

การมีจิตใจที่เข้มแข็งไม่ใช่การแสดงออกว่าตัวเองแกร่ง

คุณไม่ต้องกลายเป็นหุ่นยนต์หรือแสดงว่าตัวเองมีเกราะคุ้มกันที่แข็งแกร่งเมื่อคุณมีจิตใจที่เข้มแข็ง ในทางกลับกัน มันคือการทำในสิ่งที่มีคุณค่าสำหรับคุณ

ความเข้มแข็งทางจิตใจไม่ใช่การเพิกเฉยต่ออารมณ์ของตัวเอง

การเพิ่มความเข้มแข็งทางจิตใจไม่ได้หมายถึงการกดอารมณ์ของคุณเอาไว้ ในทางกลับกัน มันคือการสร้างความรู้ถึงอารมณ์ของตัวเอง ซึ่งก็คือการตีความและเข้าใจว่าอารมณ์ของคุณมีอิทธิพลต่อความคิดและพฤติกรรมของคุณอย่างไร

คุณไม่ต้องทำให้ร่างกายของคุณเป็นเครื่องจักรที่มีจิตใจเข้มแข็ง

ความเข้มแข็งทางจิตใจไม่ได้หมายถึงการผลักร่างกายไปถึงขีดสุดเพื่อแค่จะพิสูจน์ว่าคุณสามารถเพิกเฉย

ต่อความเจ็บปวดได้ แต่คือการเข้าใจความคิดและความรู้สึกของตัวเองดีพอที่จะสามารถตัดสินใจได้ว่าเมื่อไรที่จะประพฤติดัวในทางตรงกันข้ามและเมื่อไรที่จะเชื่อฟังมัน

การมีจิตใจที่เข้มแข็งไม่ได้หมายความว่าคุณต้องพึ่งพาตัวเองเพียงอย่างเดียว

ความเข้มแข็งทางจิตใจไม่ใช่การป่าวประกาศว่าคุณไม่เคยต้องการความช่วยเหลือจากใครหรือสิ่งเบื่องบนใดๆ เลย การยอมรับว่าตัวเองไม่มีคำตอบให้ทุกอย่าง การขอความช่วยเหลือเมื่อคุณต้องการ และการรับรู้ว่าคุณสามารถได้รับพลังจากเบื่องบน เป็นสัญญาณที่แสดงถึงความต้องการที่จะเข้มแข็งขึ้น

การมีจิตใจที่เข้มแข็งไม่ใช่การคิดบวก

การคิดบวกมากเกินไปอาจเป็นอันตรายเช่นเดียวกับการคิดลบมากเกินไป ความเข้มแข็งทางจิตใจคือการคิดอย่างสมจริงและสมเหตุสมผล

การพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจไม่ใช่การไล่ตามความสุข

การมีความเข้มแข็งทางจิตใจจะช่วยให้คุณรู้สึกพอใจในชีวิตมากขึ้น แต่มันไม่ใช่การตื่นขึ้นมาทุกวันแล้วพยายามบังคับให้ตัวเองรู้สึกมีความสุข ในทางกลับกัน

มันคือการเลือกตัดสินใจที่จะช่วยให้คุณบรรลุศักยภาพสูงสุดของตัวเอง

ความเข้มแข็งทางจิตใจไม่ใช่เพียงแค่กระแส ความนิยมด้านจิตวิทยาล่าสุด

เช่นเดียวกับที่โลกของความแข็งแรงทางกายเต็มไปด้วยโภชนาการตามสมัยนิยมและกระแสการออกกำลังกาย โลกของจิตวิทยาก็มักจะเต็มไปด้วยความคิดชั่วครู่ชั่วคราวว่าคุณจะเป็นตัวเองในแบบที่ดีที่สุดได้อย่างไร ความเข้มแข็งทางจิตใจไม่ใช่กระแส วงการจิตวิทยาได้ช่วยให้ผู้คนเรียนรู้ที่จะเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม มาตั้งแต่ช่วงทศวรรษ 1960 แล้ว

ความเข้มแข็งทางจิตใจไม่ใช่คำเหมือนของ คำว่าสุขภาพจิต

ในขณะที่อุตสาหกรรมการดูแลสุขภาพมักพูดเกี่ยวกับสุขภาพจิตเทียบกับการป่วยทางจิต แต่ความเข้มแข็งทางจิตใจคือสิ่งที่ต่างออกไป เช่นเดียวกับการที่คนเรายังสามารถมีร่างกายที่แข็งแรงได้ถึงแม้พวกเขาจะมีความเจ็บป่วยทางร่างกาย เช่น โรคเบาหวาน คุณจะสามารถจะมีจิตใจที่เข้มแข็งได้ถึงแม้ว่าคุณจะมีอาการซึมเศร้า วิตกกังวล หรือปัญหาด้านสุขภาพจิตอื่นๆ การมีความเจ็บป่วยทางจิตไม่ได้หมายความว่า คุณถูกกำหนดให้มีนิสัยแย่ๆ ในทางกลับกัน คุณยังสามารถเลือกที่จะ

สร้างนิสัยที่ดีได้ มันอาจต้องใช้การลงมือทำมากกว่า ใช้
ความใส่ใจมากกว่า และความพยายามมากกว่า แต่มัน
เป็นไปได้อย่างแน่นอน

ประโยชน์ของจิตใจที่เข้มแข็ง

เรารู้สึกถึงความเข้มแข็งทางจิตใจได้ง่ายเมื่อชีวิตเป็นไปได้ด้วยดี แต่
บางเวลาที่ปัญหาเกิดขึ้นมา เช่น ตกงาน ภัยพิบัติทางธรรมชาติ คน
ในครอบครัวเจ็บป่วย หรือผู้เป็นที่รักจากไป บางครั้งเราไม่สามารถ
หลีกเลี่ยงได้ เมื่อมีจิตใจที่เข้มแข็ง คุณจะมีความพร้อมในการรับมือ
กับความท้าทายของชีวิตมากกว่า การเพิ่มความเข้มแข็งทางจิตใจมี
ประโยชน์ดังนี้

คุณจะมีดพุ่นต่อความเครียดมากขึ้น

ความเข้มแข็งทางจิตใจมีประโยชน์ในชีวิตประจำวันไม่ใช่เพียงแค
ยามฉุกเฉินเท่านั้น คุณจะพร้อมรับมือกับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ
และเกิดประสิทธิผลมากกว่า และช่วยลดระดับความเครียดโดยรวม

คุณจะพึงพอใจในชีวิตมากขึ้น

เมื่อความเข้มแข็งทางจิตใจเพิ่มขึ้น ความมั่นใจในตัวเองของคุณ
ก็เพิ่มตามมาเช่นกัน คุณจะปฏิบัติตามคุณค่าที่คุณเชื่อ ซึ่งทำให้รู้สึก
สงบและตระหนักได้ว่าอะไรคือสิ่งที่สำคัญในชีวิตอย่างแท้จริง

คุณจะสามารถแสดงออกได้ดีขึ้น

ไม่ว่าเป้าหมายของคุณคืออะไร เพื่อเป็นพ่อแม่ที่ดีขึ้น เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานที่บริษัท หรือเพื่อให้เล่นได้ดีขึ้นในวงการกีฬา การเพิ่มความเข้มแข็งทางจิตใจจะช่วยให้คุณบรรลุศักยภาพสูงสุดของตัวเอง

ความเข้มแข็งทางจิตใจสร้างได้อย่างไร

คุณไม่มีวันเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านใด ๆ ได้จากเพียงแค่การอ่านหนังสือเล่มเดียว นักกีฬาไม่ได้กลายเป็นผู้เข้าแข่งขันชั้นยอดหลังจากอ่านเรื่องเกี่ยวกับกีฬา และนักดนตรีอันดับต้นๆ ไม่ได้เพิ่มความสามารถทางการเล่นดนตรีจากการดูนักดนตรีคนอื่นเล่น พวกเขาล้วนต้องฝึกซ้อมเช่นกัน

13 บทต่อจากนี้ไม่ใช่เช็กลิสต์ไว้ให้คุณทำหรือไม่ต้องทำ แต่มันคือคำอธิบายนิสัยที่พวกเราทุกคนตกเป็นเหยื่อเข้าในบางครั้ง นี่คือนิสัยที่จะช่วยให้คุณหาวิธีในการรับมือกับความท้าทายของชีวิตที่ดีกว่า เพื่อให้คุณสามารถหลีกเลี่ยงหลุมพรางเหล่านี้ได้ มันคือการเจริญเติบโต การพัฒนา และการฝ่าฟัน เพื่อให้คุณเป็นคนที่ดีขึ้นกว่าที่เคยเป็นเมื่อวานสักเล็กน้อย

1

ไม่เสียเวลา มาส่งสารตัวเอง



การส่งสารตัวเองเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด
ในบรรดาสิ่งเสพติดที่ไม่ใช่ยา
มันทำให้เราติดอยู่กับที่
ให้ความพึงพอใจชั่วคราวประเดี้ยวประด้าว
และดึงเหวี่ยงออกจากความเป็นจริง

-จอห์น การ์ดเนอร์

ในช่วงหลายอาทิตย์หลังจากอุบัติเหตุของแจ๊ค แม่ของเขาไม่สามารถเลิกพูดถึง “เหตุการณ์เลวร้าย” นี้ได้ ทุกวันเธอจะพูดซ้ำแล้วซ้ำเล่าถึงเรื่องที่ขาทั้งสองข้างของแจ๊คหักตอนที่เขาถูกรถโรงเรียนชน เธอรู้สึกผิดที่ไม่ได้อยู่ในเหตุการณ์เพื่อปกป้องลูก และการที่ต้องมาเห็นลูกอยู่บนรถเข็นผู้ป่วยอยู่หลายอาทิตย์ก็เกินกว่าที่เธอจะทนไหว

แม้หมอมองว่าแจ๊คจะหายกลับมาเป็นปกติ แต่เธอก็ยังเตือนแจ๊คซ้ำ ๆ อยู่ตลอดว่าขาของเขาอาจจะไม่กลับมาเหมือนเดิมอย่างสมบูรณ์ เธอเตือนเพื่อให้ลูกรับรู้ว่าเขาอาจจะไม่สามารถกลับไปเตะฟุตบอลหรือวิ่งเล่นเหมือนเด็กคนอื่นได้อีกหากเกิดปัญหาอะไร

แม้หมอมองว่าแจ๊คกลับไปเรียนได้แล้ว แต่พ่อแม่ของเขาตัดสินใจว่าจะออกจากงานแล้วสอนหนังสือแจ๊คอยู่ที่บ้านตลอดปีนั้น พวกเขา รู้สึกว่าควรได้เห็นหรือได้ยินเสียงรถโรงเรียนทุกวัน จะเป็นชนวนให้ความทรงจำร้าย ๆ กลับมาอีกและไม่อยากให้แจ๊คนั่งมองเพื่อน ๆ เล่นกันเวลาพักนิ่ง ๆ อยู่บนรถเข็นอีกด้วย พวกเขาหวังว่าการอยู่ที่บ้านจะช่วยให้แจ๊คหายเร็วขึ้นทั้งด้านร่างกายและจิตใจ

แจ๊คมักจะทำการบ้านเสร็จในช่วงเช้า แล้วใช้เวลาช่วงบ่ายและเย็นดูโทรทัศน์และเล่นวิดีโอเกม ภายในสองสามอาทิตย์แรกพ่อแม่รู้สึกได้เลยว่าอารมณ์ของเขาเปลี่ยนไป แจ๊คที่ปกติเป็นเด็กร่าเริงและมีความสุขกลับกลายเป็นคนขี้หงุดหงิดและเศร้าซึม พวกเขาเริ่มกังวล

ว่าอุบัติเหตุนี้จะสร้างความบอบช้ำให้แฉึกมากกว่าที่คิด จึงเสาะหาการบำบัดและหวังว่ามันจะช่วยให้แฉึกรับมือกับแผลเป็นทางอารมณ์ได้

พ่อแม่ของแฉึกพาเขาไปหานักบำบัดคนดังที่เชี่ยวชาญด้านบาดแผลทางใจในวัยเด็ก นักบำบัดคนดังกล่าวได้รับการส่งต่อข้อมูลจากกุมารแพทย์ของแฉึก เธอจึงรู้ถึงสิ่งที่แฉึกได้ประสบมาก่อนหน้าที่จะได้พบเขา

ตอนที่แม่ของแฉึกเซ็นวิลแชร์เข้าไปในสำนักงานของนักบำบัด แฉึกจ้องลงที่พื้นอย่างเงียบ ๆ แม่เริ่มโดยการเล่าว่า “พวกเรากำลังอยู่ในช่วงเวลาที่ยากลำบากตั้งแต่เกิดอุบัติเหตุเลวร้ายนี้ มันทำลายชีวิตของเราและก่อให้เกิดปัญหาทางอารมณ์กับแฉึกอีกมาก เขาไม่ใช่เด็กน้อยคนเดิมอีกต่อไป”

สิ่งที่ทำให้แม่ของแฉึกประหลาดใจก็คือ นักบำบัดไม่ได้ตอบกลับมาด้วยความเห็นอกเห็นใจ กลับกัน เธอกล่าวอย่างกระตือรือร้นว่า “แหม ฉันตั้งตารอเจอเธอมานานแล้ว ฉันยังไม่เคยเจอเด็กคนไหนเอาชนะรถโรงเรียนได้เลย! ไหนบอกหน่อยสิ ทำยังไงถึงไปมีเรื่องกับรถโรงเรียนแล้วเอาชนะได้เนี่ย” แฉึกยิ้มเป็นครั้งแรกหลังเกิดอุบัติเหตุ

ช่วงเวลาสองสามอาทิตย์หลังจากนั้นแฉึกทำหนังสือของตัวเองร่วมกับนักบำบัดของเขา เขาตั้งชื่อมันได้อย่างเหมาะสมเจาะว่า วิธีการเอาชนะรถโรงเรียน เขาแต่งเรื่องที่น่ามหัศจรรย์ว่าทำอย่างไรถึงสู้กับรถโรงเรียนและหนีรอดมาได้โดยที่กระดูกหักแค่ไม่กี่ท่อนเท่านั้น

เขาเสริมแต่งเรื่องโดยบรรยายว่า เขาจับท่อไอเสียไว้แน่น แล้วเหวี่ยงตัวไปอีกทาง จนปกป้องร่างกายส่วนใหญ่จากการถูกรถบัสชนไว้ได้ นอกเหนือจากรายละเอียดเกินจริง ส่วนหลักของเรื่องยังคงเหมือนเดิม – เขารอดมาได้เพราะเขาเป็นเด็กแกร่ง แฉึกปิดท้ายหนังสือด้วยภาพเหมือนตนเอง เขาวาดภาพตัวเองนั่งอยู่บนรถเข็นในผ้าคลุมชูเปอร์ฮีโร่

13 สิ่งที่คุณจิตใจเข้มแข็งไม่ทำกับ

นักบำบัดให้พ่อแม่ของแจ๊คมีส่วนร่วมในการรักษาด้วย เธอช่วยให้พวกเขาเข้าใจว่าโชคดีแค่ไหนที่แจ๊ครอดชีวิตมาได้โดยที่กระดูกหักแค่สองสามท่อนเท่านั้น เธอพยายามสร้างแรงใจให้พ่อแม่เลิกสงสัยและแนะนำให้พวกเขาปฏิบัติกับแจ๊คเหมือนกับเป็นเด็กแกร่งที่สามารถข้ามผ่านเคราะห์ร้ายใหญ่หลวงได้ ถึงแม้ว่าขาของเขาอาจจะไม่หายสนิท เธอก็อยากให้พวกเขามองไปยังสิ่งที่แจ๊คยังสามารถทำได้ในชีวิต ไม่ใช่สิ่งที่อุบัติเหตุขัดขวางเขาจากสิ่งที่เขาสามารถทำได้

นักบำบัดและพ่อแม่ของแจ๊คร่วมมือกับคุณครูและเจ้าหน้าที่ของโรงเรียนเพื่อเตรียมการให้แจ๊คกลับไปเรียน นอกเหนือจากความช่วยเหลือพิเศษที่จำเป็นเพราะแจ๊คยังต้องใช้รถเข็น พวกเขาอยากจะมีใจว่านักเรียนและครูคนอื่นจะไม่สงสัยแจ๊ค พวกเขาเตรียมการให้แจ๊คแบ่งปันหนังสือของเขากับเพื่อนร่วมชั้น เพื่อที่เขาจะสามารถเล่าให้เพื่อนๆ ฟังได้ว่าเขาเอาชนะรถโรงเรียนได้อย่างไร และแสดงให้เห็นว่าไม่มีเหตุผลที่จะมาสงสัยเขา

คนซึ่งสารตัวเอง

พวกเราทุกคนมีประสบการณ์กับความเจ็บปวดและความเศร้าโศกในชีวิต และถึงแม้ความเศร้าจะเป็นเรื่องปกติและดีต่ออารมณ์ แต่การใคร่ครวญถึงความเศร้าใจและความโชคร้ายก็ถือเป็นการทำลายตัวเอง คำตอบข้อใดต่อไปนี้ตรงกับตัวคุณหรือไม่

- คุณมักจะคิดว่าปัญหาของตัวเองแยกว่าปัญหาของคนอื่น
- คุณค่อนข้างแน่ใจว่าถ้าไม่ใช่เพราะโชคร้าย คุณจะไม่มีเจอปัญหาเหล่านี้เลย

- ปัญหาของคุณจะเพิ่มขึ้นมารวดเร็วกว่าของคนอื่นเยอะ
- คุณค่อนข้างมั่นใจว่าไม่มีใครที่เข้าใจจริงๆ ว่าชีวิตของคุณยากแค่ไหน
- บางครั้งคุณเลือกถอนตัวจากกิจกรรมยามว่างและการเข้าสังคมเพื่ออยู่บ้านและนึกถึงปัญหาของตัวเอง
- คุณมักจะบอกคนอื่นว่ามีอะไรผิดพลาดเกิดขึ้นในวันที่ผ่านมา มากกว่าพูดถึงอะไรที่เป็นไปด้วยดี
- คุณมักจะบ่นถึงความไม่ยุติธรรมในเรื่องต่างๆ
- คุณรู้สึกว่าการหาสิ่งที่ตัวเองรู้สึกชอบคุณเจอในบางครั้งมันยาก
- คุณคิดว่าคนอื่นโชคดีที่มีชีวิตที่ง่ายกว่า
- บางทีคุณรู้สึกว่าโลกพยายามที่จะทำร้ายคุณ

คุณเห็นตัวเองในตัวอย่างบางข้อข้างบนนี้หรือไม่ การส่งสารตัวเองสามารถกลืนกินคุณ จนในที่สุดมันจะเปลี่ยนทั้งความคิดและพฤติกรรมของคุณ แต่เราสามารถเลือกที่จะควบคุมมันได้ แม้คุณไม่สามารถจะเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ของตัวเอง แต่คุณสามารถเปลี่ยนทัศนคติได้

ทำไมเราถึงรู้สึกส่งสารตัวเอง

หากการส่งสารตัวเองเป็นภัยขนาดนั้น เราจะรู้สึกเช่นนั้นไปทำไมตั้งแต่แรก แล้วทำไมบางครั้งการปล่อยตัวไปอยู่ในเหล่าคนขี้ส่งสารมันช่างง่ายและอุ่นใจเหลือเกิน ความส่งสารของพ่อและแม่แฉับเป็นเหมือนกลไกป้องกันตนเองเพื่อที่จะปกป้องลูกชายและตนเองจากภัยในอนาคต

13 สิ่งที่คุณจิตใจเจ็บแสบไม่ทำกับ

พวกเขาเลือกมุ่งความสนใจในสิ่งที่แฉะไม่สามารถทำได้เพื่อกันไม่ให้แฉะ ต้องเจอกับปัญหาที่อาจจะตามมามากไปกว่านี้

เป็นที่เข้าใจกันได้ว่าพวกเขาเป็นห่วงความปลอดภัยของลูกมากกว่าที่เคย พวกเขาไม่อยากให้แฉะอยู่ใกล้สายตา และยังกังวลถึงปฏิริยาทางอารมณ์เวลาแฉะเห็นรถโรงเรียนอีก ทำให้เขาเกิดความรู้สึกสงสารตัวเองอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

เราตกหลุมพรางแห่งการสงสารตัวเองง่ายมาก ตราบใดที่ยังรู้สึกสงสารตัวเอง นั่นก็นับเป็นการเลื่อนสถานการณ์ใดๆ ที่จะพาคุณไปเผชิญหน้ากับความกลัวที่แท้จริงออกไปอีก และคุณก็จะหลีกเลี่ยงการรับผิดชอบใดๆ จากการกระทำของตัวเอง การสงสารตัวเองสามารถซื้อเวลาได้ การคุยโตว่าสถานการณ์ของคุณแย่มากเกินไปเกินความจริงเป็นตัวพิสูจน์ให้เห็นว่าทำไมคุณถึงไม่ควรทำอะไรเพื่อแก้ไขมัน แทนที่จะได้ลงมือทำอะไรสักอย่างหรือก้าวต่อไปข้างหน้า

ผู้คนมักจะใช้การสงสารตัวเองเป็นวิธีในการเรียกร้องความสนใจ การหย่าไฟ “ฉันเป็นคนน่าสงสาร” อาจทำให้คนอื่นเห็นใจและปลอบโยนอย่างน้อยก็ในช่วงแรก สำหรับคนที่กลัวการปฏิเสธ การสงสารตัวเองเป็นการเรียกร้องขอความช่วยเหลืออย่างอ้อม ๆ ด้วยการเล่าเรื่องฉันผู้โชคร้าย ด้วยความหวังว่ามันจะดึงความช่วยเหลือเข้ามา

โชคร้ายที่ความทุกข์นี้ชอบมีเพื่อน และบางครั้งการสงสารตัวเองก็เป็นสิทธิ์ในการคุยโว บทสนทนาสามารถเปลี่ยนเป็นการแข่งขันได้โดยผู้ที่ชอกช้ำมามากที่สุดได้เหรียญแห่งชัยชนะ การเล่าให้เจ้านายฟังว่าชีวิตของตัวเองแย่มากเกินไปอาจมีรากมาจากความหวังว่าเขาจะคาดหวังกับเราน้อยลง

บางครั้งการสงสารตัวเองกลายเป็นการแสดงออกถึงการต่อต้าน มันแทบจะเหมือนกับที่เราที่กักเอาว่าบางสิ่งจะเปลี่ยนแปลงหากเรา ยังตั้งต้นจะเตือนจักรวาลว่าฉันสมควรได้รับสิ่งที่ดีกว่านี้ แต่ไม่มีเทวดา

หรือแม้แต่มนุษย์คนใดจะหะมาหาเราแล้วทำให้แน่ใจว่าพวกเราทุกคนจะมีชีวิตที่ยุติธรรม

ปัญหาของการสงสารตัวเอง

ความสงสารตัวเองเป็นการทำลายตัวเอง มันจะพาไปสู่ปัญหาใหม่ๆ และอาจมีผลร้ายแรงตามมา แทนที่จะรู้สึกขอบคุณที่แฉีครอดชีวิตจากอุบัติเหตุ พ่อแม่ของเขากลับไปกังวลในสิ่งที่อุบัติเหตุได้พรากไป จึงเป็นการเปิดทางให้อุบัติเหตุพรากสิ่งต่างๆ ไปยิ่งกว่าเดิม

เชื่อว่าพ่อแม่ไม่ได้รักแฉีค พฤติกรรมของพวกเขามาจากความต้องการให้ลูกชายของตนปลอดภัย อย่างไรก็ตาม ยิ่งพวกเขาสงสารแฉีคมากเท่าไร มันก็ยิ่งมีผลลบต่ออารมณ์ของเขามากเท่านั้น

การปล่อยตัวไปกับการสงสารตัวเองเป็นอุปสรรคต่อการใช้ชีวิตอย่างเป็นทางการและเป็นอิสระตามเหตุผลต่อไป

คุณจะเสียเวลา

การสงสารตัวเองต้องใช้พลังทางใจมากและไม่ได้ช่วยให้สถานการณ์เปลี่ยนไป แม้ในขณะที่คุณไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้ แต่คุณเลือกได้ที่จะรับมือกับอุปสรรคในชีวิตในทางบวก การสงสารตัวเองไม่ได้พาให้คุณก้าวเข้าใกล้ทางออกมากขึ้น

คุณจะรู้สึกท้อมากกว่าเดิม

เมื่อใดก็ตามที่คุณยอมให้มันเข้ามาครอบงำ ความสงสารนี้จะจุดชนวนความปั่นป่วนแก่อารมณ์ทางลบอื่นๆ นำไปสู่ความโกรธเคือง ความคับแค้นใจ ความเปลี่ยวเหงา และความรู้สึกอื่นๆ ที่จะเป็น

เชื่อเพลิงให้กับความคิดในทางลบ

คิดอย่างไรได้อย่างนั้น

ความรู้สึกสงสารตัวเองอาจนำไปสู่การใช้ชีวิตที่น่าสงสาร เมื่อคุณรู้สึกผิดต่อตัวเอง คุณไม่น่าจะมีทางทำได้อย่างเต็มที่ สุดท้ายคุณอาจเจอกับปัญหามากขึ้นและความล้มเหลวมากกว่าเดิม ซึ่งจะเป็นตัวเพาะพันธุ์ความรู้สึกสงสารตัวเองเพิ่มขึ้นไปอีก

คุณจะถูกขวางกั้นจากการรับมือกับอารมณ์อื่นๆ

ความสงสารตัวเองขวางทางไม่ให้เราจัดการกับความเสียใจ ความเศร้า ความโกรธ และอารมณ์อื่นๆ มันจะถ่วงไม่ให้เราได้รับการเยียวยาและก้าวไปข้างหน้า เนื่องจากการสงสารตัวเองทำให้เรามัวแต่เพ่งความสนใจว่าทำไมเหตุการณ์ต่างๆ ถึงควรเป็นไปในอีกแบบแทนที่จะยอมรับสถานการณ์ตามที่มันเป็นจริง

คุณจะมองข้ามสิ่งดี ๆ ในชีวิต

ถ้ามีเรื่องดี 5 เรื่องและเรื่องไม่ดี 1 เรื่องเกิดขึ้นในหนึ่งวัน การสงสารตัวเองจะทำให้คุณมัวสนใจแต่กับเรื่องไม่ดี และจะทำให้คุณพลาดมุมมองดีๆ ของชีวิตไป

ความสัมพันธ์จะถูกแทรกแซง

สภาพจิตใจที่ตกเป็นเหยื่อไม่ใช่คุณลักษณะที่น่าดึงดูดนัก การบ่นว่าชีวิตของคุณนั้นแย่แค่ไหนมีแนวโน้มจะทำให้ผู้อื่นเอือมระอาในเวลาไม่นาน ไม่มีใครเคยพูดว่า “สิ่งที่ฉันชอบมากในตัวเธอคือเธอ มักจะสงสารตัวเองอยู่ตลอดเวลา”

เลิกสงสารตัวเอง

คุณจำปัจจัย 3 ด้านที่ช่วยให้เข้าถึงความแข็งแกร่งทางจิตใจได้หรือไม่ เพื่อที่จะบรรเทาความรู้สึกสงสารตัวเอง คุณต้องเปลี่ยนนิสัยขี้สงสาร และห้ามไม่ให้ตัวเองปล่อยตัวไปกับความคิดขี้สงสาร สำหรับแจ๊ค นั้นหมายถึงการที่เขาไม่สามารถใช้เวลาทั้งหมดเพื่อเล่นวิดีโอเกมและดูโทรทัศน์ เขาต้องไปอยู่กับเด็กคนอื่นในวัยเดียวกัน และกลับไปทำกิจกรรมที่เคยทำและตอนนี้ยังสามารถทำได้ เช่น ไปโรงเรียน พ่อแม่ของเขาก็เปลี่ยนวิธีคิดเช่นกัน และเริ่มมองแจ๊คในฐานะผู้รอดชีวิตแทนที่จะเป็นเหยื่อ ทันที่ที่พวกเขาเปลี่ยนความคิดเกี่ยวกับลูกชายและอุบัติเหตุนั้นได้ พวกเขาก็สามารถแทนที่ความรู้สึกสงสารตัวเองด้วยความรู้สึกขอบคุณ

จงกำตัวให้คุณสงสารตัวเองได้ยาก

4 เดือนหลังจากการจากไปของลินคอล์น ครอบครัวของเขาและฉันต้องเผชิญกับช่วงที่ควรเป็นวันเกิดปีที่ 27 ของเขา ฉันวันนั้นกลัวกับวันนั้นมากมายหลายอาทิตย์ เพราะไม่รู้เลยว่าพวกเราจะผ่านเวลานั้นไปได้อย่างไร ภาพการ์ตูนในหัวฉันเป็นภาพพวกเรานั่งอยู่ตรงมุมห้องแบ่งกระดาษทิชชูกัน แล้วก็พูดถึงว่ามันช่างไม่ยุติธรรมที่เขาอยู่ไม่ถึงวันเกิดปีที่ 27

ในที่สุดพอฉันรวบรวมความกล้าที่จะถามแม่สามีว่าเธอวางแผนจะทำอะไรในวันนั้น เธอตอบโดยไม่ลังเลเลยว่า “เธออยากไปกระโดดร่มมั๊ย” สิ่งที่ดีที่สุดคือ เธอพูดจริง และถ้าให้พูดจริง ๆ การกระโดดออกมาจากเครื่องบินที่อยู่ในสภาพสมบูรณ์ฟังดูเป็นความคิดที่ดีกว่าการนั่งรวมกลุ่มจับเข้าสงสารตัวเองกว่าที่ฉันคิดไว้เยอะ มันยังเป็นวิธีที่

สมบุรณ์แบบที่สุดที่จะคำนึงถึงที่รักการผจญภัยของลินคอล์น เขาชอบเจอผู้คนใหม่ๆ ไปในสถานที่ใหม่ๆ และมีประสบการณ์กับสิ่งใหม่ๆ ไม่ใช่เรื่องแปลกที่เขาจะออกเดินทางไปในทริปที่ไม่ได้วางแผนไว้ล่วงหน้า ถึงแม้ว่าจะหมายถึงการที่เขาต้องบินกลางดึก กลับถึงบ้านเช้า และต้องดิ่งไปที่ทำงานทันทีที่ก้าวลงจากเครื่องบินไฟลต์ข้ามคืน วันหนึ่งเขาจะพูดว่า ถึงจะต้องรู้สึกเหนื่อยหนึ่งวันในที่ทำงาน แต่มันก็คุ้มค่ากับความทรงจำที่เราได้สร้าง การกระโดดร่มดูเป็นสิ่งทีลินคอล์นอยากจะทำ ดังนั้นมันจึงเป็นวิธีที่เหมาะสมในการเฉลิมฉลองให้กับชีวิตของเขา

คุณจะไม่มีความรู้สึกสงสารตัวเองในขณะที่ก้าวกระโดดออกมาจากเครื่องบิน ยกเว้นว่าคุณไม่มีร่มชูชีพ ไม่เพียงแค่ว่าเรามีช่วงเวลาที่ดีเท่านั้น แต่ประสบการณ์การกระโดดร่มของพวกเราได้กลายเป็นกิจกรรมประจำปี ทุกๆ ปีในวันเกิดของลินคอล์น พวกเราเลือกจะฉลองให้แก่ความรักในชีวิตและการผจญภัยของเขา ซึ่งทำให้เราได้เจอกับประสบการณ์น่าสนใจหลายอย่าง ตั้งแต่ว่ายน้ำกับฉลามไปจนถึงซีล่อเข้าไปในแกรนด์แคนยอน พวกเราถึงขั้นเคยไปเข้าชั้นเรียนการเหินรเว

ในแต่ละปีทั้งครอบครัวจะมีส่วนร่วมในการผจญภัยในวันเกิดของลินคอล์น บางปีคุณยายของลินคอล์นจะคอยมองอยู่ข้างๆ กับกอลลิงของเธอ แต่เมื่อสองปีที่แล้วคุณยายในวัย 88 ปีต่อคิวโหนซิปไลน์สูงเหนือยอดไม้เป็นคนแรก ถึงแม้ฉันจะแต่งงานใหม่แล้ว แต่ก็ยังทำกิจกรรมนี้ต่อไปเรื่อยๆ และสามีของฉัน สตีฟก็เข้าร่วมกับเราด้วย มันกลายเป็นวันที่พวกเราจะต้องตากอยในทุกปี

ทางเลือกของพวกเราที่ใช้วันนั้นทำสิ่งที่สนุกสนานไม่ใช่การเพิกเฉยต่อความเสียหายหรือฉาบความเศร้าเอาไว้ แต่คือการเลือกด้วยสติที่จะฉลองของขวัญที่มีในชีวิตและไม่จมอยู่กับความน่าสงสาร แทนที่จะมาสงสารตัวเองกับสิ่งที่เสียไป พวกเราเลือกที่จะขอบคุณในสิ่งที่มีอยู่ เมื่อใดที่คุณเริ่มสงสารตัวเอง ให้พยายามทำสิ่งที่อยู่ตรงข้ามกับ

ความรู้สึกของคุณอย่างมีสติ คุณไม่ต้องไปกระโดดออกจากเครื่องบิน เพื่อไล่ความรู้สึกสงสารตัวเอง บางครั้งการเปลี่ยนพฤติกรรมเล็กๆ น้อยๆ ก็สามารถสร้างความแตกต่างที่ยิ่งใหญ่ได้เหมือนกัน ตามตัวอย่างดังนี้

งานอาสาสมัครเพื่อช่วยทำสิ่งที่มีคุณค่า

ช่วยให้คุณไม่คิดถึงปัญหาของตัวเองและรู้สึกดีที่ได้ช่วยสนับสนุนผู้อื่น เป็นเรื่องยากที่จะรู้สึกสงสารตัวเองในขณะที่คุณกำลังเสิร์ฟอาหาร ให้ผู้หิวโหยในโรงครัวหรือใช้เวลาอยู่กับผู้สูงอายุในบ้านพักคนชรา

ทำสิ่งดีๆ ให้แก่ผู้อื่น

ไม่ว่าจะตัดหญ้าในสนามให้เพื่อนบ้านหรือบริจาคอาหารสัตว์ ให้สถานพักพิงสัตว์จรจัดใกล้บ้าน การทำสิ่งดีๆ ช่วยสร้างความหมายในวันของคุณ

สร้างความกระตือรือร้น

กิจกรรมทางกายหรือใจจะช่วยให้คุณจดจ่ออยู่กับสิ่งอื่นนอกเหนือจากความโชคร้ายของตัวเอง ไม่ว่าจะเป็นออกกำลังกาย เข้าชั้นเรียน อ่านหนังสือ หรือเรียนรู้งานอดิเรกใหม่ๆ แล้วการเปลี่ยนพฤติกรรม จะช่วยปรับทัศนคติของคุณ

กุญแจของการเปลี่ยนความรู้สึกคือการหาว่าพฤติกรรมใดจะช่วยดับความรู้สึกสงสารตัวเองของคุณได้ บางครั้งมันเป็นขั้นตอนที่ต้องผ่านการลองและความผิดพลาด เพราะการปรับพฤติกรรมแบบเดียวกันคนไม่ได้ผลกับทุกคน หากอะไรที่คุณทำอยู่ตอนนี้ไม่ได้ผล ลองทำสิ่งใหม่ดู ถ้าคุณไม่เคยก้าวเข้าไปในทิศทางที่ถูกต้อง คุณก็จะยังคงอยู่ที่เดิม

แกนที่ความคิดที่เอื้อให้คุณสงสารตัวเอง

ครั้งหนึ่งฉันเห็นอุบัติเหตุย่อย ๆ ในที่จอดรถของซูเปอร์มาร์เก็ต รถสองคันเข้าเกียร์ถอยหลังพร้อมกันแล้วเกิดปะทะกันเข้า การชนครั้งนี้สร้างความเสียหายเพียงเล็กน้อยแก่รถแต่ละคันเท่านั้น

ฉันมองคนขับคนหนึ่งกระโดดออกจากรถของเขาแล้วพูดว่า “ให้มันได้อย่างนี้สิ ทำไมอะไรพวกนี้ชอบเกิดกับฉันเหลือเกิน อย่างกับวันนี้ยังมีเรื่องให้วุ่นไม่พอ”

ในขณะที่เดียวกันคนขับรถอีกคันก้าวออกมาจากรถและสายหัวเขาพูดด้วยเสียงนิ่ง ๆ ว่า “โห นี่พวกเราโชคดีมากที่ไม่มีใครเจ็บตัวเลยวันนี้โชคดีจริง ๆ ที่ถึงรถจะชนแต่ก็กลับบ้านได้โดยไม่มีแม้แต่แผลเดียว”

ผู้ชายทั้งสองกำลังประสพกับเหตุการณ์เดียวกัน อย่างไรก็ตามการรับรู้ต่อเหตุการณ์ของพวกเขาต่างกันโดยสิ้นเชิง คนหนึ่งมองตัวเองเป็นเหยื่อของสถานการณ์ที่เลวร้าย ในขณะที่อีกคนมองเหตุการณ์นี้เป็นความโชคดี การตอบสนองแตกต่างกันไปตามการรับรู้ของแต่ละคน

คุณสามารถมองเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้หลายทาง หากเลือกจะมองสถานการณ์ว่า “ฉันควรได้สิ่งที่ดีกว่านี้” คุณก็จะรู้สึกสงสารตัวเองอยู่บ่อยครั้ง หากเลือกจะมองหาสิ่งดี ๆ แม้ในสถานการณ์แย่ ๆ คุณก็จะพบกับความยินดีและสุขใจบ่อยกว่ามาก

ทั้งนี้ทุกสถานการณ์มีสิ่งดี ๆ อยู่เสมอ ถ้าเด็กคนไหนก็ได้ว่าสิ่งที่ดีที่สุดในพ่อแม่หย่ากันคืออะไร ส่วนใหญ่เด็ก ๆ จะตอบว่า “หนูได้ของขวัญมากกว่าเดิมตอนวันคริสต์มาส” แน่ใจว่าทารกหย่าร้างไม่ได้มีสิ่งดี ๆ เกิดขึ้นมากนัก แต่การได้ของขวัญสองเท่าเป็นมุมเล็ก ๆ จากการหย่าร้างที่เด็กบางคนออกจะพอใจ

การวางกรอบให้วิธีที่เรามองสถานการณ์ขึ้นใหม่นั้นไม่ใช่เรื่องง่าย โดยเฉพาะเวลาที่คุณรู้สึกว่า คุณคือเจ้าภาพในปาร์ตี้คนที่สังสารของตัวเอง

ถามคำถามข้างล่างนี้กับตัวเอง จะช่วยให้คุณเปลี่ยนความคิดทางลบ ไปสู่ความคิดที่สมเหตุสมผลมากขึ้น

ทางอื่นที่ฉันจะมองสถานการณ์นี้คืออะไร

นี่คือตอนที่ความคิดแบบ “มีน้ำแค่ครึ่งแก้วหรือมีน้ำตั้งครึ่งแก้ว” โผล่เข้ามา ถ้าคุณมองจากมุมมองของน้ำแค่ครึ่งแก้ว ลองหยุดคิดสักหน่อยว่าคนที่มองจากมุมมองของน้ำตั้งครึ่งแก้วน่าจะมองสถานการณ์เดียวกันนี้ยังไง

ฉันจะแนะนำคนที่ฉันรักที่เจอกับปัญหาแบบนี้ได้อย่างไร

บ่อยครั้งเรามักจะหยิบยื่นคำให้กำลังใจแก่ผู้อื่นได้ดีกว่าให้กับตัวเอง เราคงไม่มีทางไปบอกใครสักคนว่า “ชีวิตของคุณมันแย่ที่สุดเลย ไม่มีอะไรเป็นไปด้วยดีสักอย่าง” แต่เราจะหยิบยื่นคำพูดดี ๆ ที่เป็นกำลังใจให้เขาอย่าง “เดี๋ยวคุณก็จะรู้เองว่าต้องทำยังไง แล้วคุณก็จะผ่านมันไปได้ ฉันมั่นใจ” เอาคำพูดเตือนสติของคุณเองนั้นแหละมาใช้กับสถานการณ์ของตัวเอง

มีหลักฐานอะไรที่บอกว่าฉันจะข้ามผ่านสถานการณ์นี้ไปได้

การสงสารตัวเองมักเริ่มมาจากการขาดความมั่นใจในการรับมือกับปัญหาของตัวเอง เรามักคิดว่าตัวเองไม่น่าจะก้าวผ่านสิ่งต่างๆ ได้ จงเตือนตัวเองถึงช่วงเวลาที่ผ่านมาซึ่งเราเคยแก้ไขปัญหาและจัดการกับความทุกข์ได้ การทบทวนถึงความสามารถของตัวเอง ความช่วยเหลือ และประสบการณ์ในอดีตจะช่วยเพิ่มความมั่นใจที่จะทำให้คุณเลิกคิดสงสารตัวเองได้

13 สิ่งที่คุณจิตใจเข้มแข็งไม่ทำกับ

ยิ่งคุณไปจมอยู่กับความคิดที่ลวงตาเราในสถานการณ์นั้น คุณก็จะยิ่งรู้สึกแย่ลง

ความคิดโดยทั่วไปที่จะพาให้คุณรู้สึกสงสารตัวเอง ได้แก่

- ฉันรับอะไรไม่ไหวแล้ว
- สิ่งดี ๆ มักจะเกิดขึ้นกับคนอื่น
- สิ่งร้าย ๆ มักจะเกิดขึ้นกับฉัน
- ชีวิตของฉันมันแย่งทุกขณะ
- ไม่มีใครต้องมาเจอกับเรื่องพวกนี้
- ฉันไม่ได้พักจากปัญหาเลย

คุณสามารถเลือกจับความคิดลบก่อนที่จะหลุดการควบคุมได้ แม้การเลิกคิดลบโดยการคิดให้สมเหตุสมผลต้องใช้การฝึกฝนและความพยายามมาก แต่วิธีนี้ก็จะช่วยลดความรู้สึกสงสารตัวเองไปได้มาก

ถ้าคุณคิดว่าเรื่องแย่ ๆ เกิดขึ้นกับฉันตลอดเลย ให้คุณลองเขียนลิสต์ถึงสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นกับคุณด้วยเช่นกัน แล้วแทนที่ความคิดในตอนแรกนั้นด้วยอะไรที่สมเหตุสมผลกว่าเดิม เช่น มีสิ่งร้ายบางอย่างเกิดขึ้นกับฉัน แต่ก็มีสิ่งดี ๆ มากมายที่เกิดขึ้นกับฉันด้วย นั่นไม่ได้หมายความว่าควรเปลี่ยนความคิดลบไปสู่การยืนยันในทางบวกที่ไม่เป็นจริง แต่ให้พยายามหาวิธีที่สมเหตุสมผลในการมองสถานการณ์ของตัวเอง

เปลี่ยนการสงสารตัวเองให้เป็นการขอบคุณ

มาร์ล่า รันยัน เป็นผู้หญิงที่ประสบความสำเร็จมาก เธอเรียนจบปริญญาโท เขียนหนังสือ และลงแข่งโอลิมปิก นอกจากนี้ยังเป็นผู้หญิงอเมริกันคนแรกที่เข้าเส้นชัยในงานแข่งขันนิวยอร์กมาราธอน ปี ค.ศ.

2002 ด้วยเวลาอันน่าเหลือเชื่อเพียง 2 ชั่วโมง 27 นาที สิ่งที่ทำให้มาร์ล่าพิเศษกว่าคนทั่วไปก็คือ เธอทำทั้งหมดนี้สำเร็จได้แม้ว่าที่จริงแล้วเธอจะเป็นผู้พิการทางสายตาตามกฎหมาย

ตอนอายุ 9 ขวบมาร์ล่าได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคสตาร์กการ์ดท์หรือโรคจุดภาพชัดที่จอตาเสื่อมในเด็ก เมื่อการมองเห็นของเธอเสื่อมถอยลง มาร์ล่าเริ่มรู้ว่าตัวเองรักการวิ่ง หลายปีต่อมามาร์ล่าได้พิสูจน์ตัวเองว่าเธอคือหนึ่งในนักวิ่งที่เร็วที่สุดในโลก ถึงแม้เธอจะไม่เคยได้มองเห็นเส้นชัยเลยก็ตาม

ในตอนแรกมาร์ล่ากลายเป็นนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จในการแข่งขันพาราโอลิมปิก เธอลงแข่งในปี ค.ศ. 1992 และ ค.ศ. 1996 ไม่เพียงแค่ว่า 5 เหรียญทองและ 1 เหรียญเงินเท่านั้น เธอยังได้สร้างสถิติโลกด้วย แต่มาร์ล่าไม่หยุดอยู่แค่นั้น

ในปี ค.ศ. 1999 มาร์ล่าเข้าร่วมแพนอเมริกันเกมส์¹ และเอาชนะในการแข่งวิ่ง 1,500 เมตร ในปี ค.ศ. 2002 เธอเป็นนักกีฬาผู้พิการทางสายตาตามกฎหมายคนแรกที่ได้ร่วมแข่งขันในกีฬาโอลิมปิก และเป็นนักกีฬาอเมริกันคนแรกที่เข้าเส้นชัยในการแข่งขันวิ่ง 1,500 เมตร และอยู่ในลำดับที่ 8 จากทั้งหมด

มาร์ล่าไม่ได้มองว่าการตาบอดของตัวเองเป็นความพิการ ในความเป็นจริงนั้นเธอเลือกจะมองว่ามันเป็นของขวัญที่ช่วยให้เธอได้ประสบความสำเร็จในการแข่งขันทั้งระยะไกลและระยะสั้น เธอเขียนถึงอาการตาบอดในหนังสือของเธอเรื่อง *No Finish Line: My Life As I See It* ว่า “การตาบอดไม่เพียงแค่ว่าบังคับให้ฉันพิสูจน์ความสามารถของตัวเอง แต่ยังช่วยผลักดันให้ฉันทำสำเร็จ มันได้ให้ของขวัญแก่ฉัน เช่น

¹ เป็นการแข่งขันกีฬาในทวีปอเมริกา จัดยิ่งใหญ่ที่สุดเป็นอันดับ 2 รองจากโอลิมปิกฤดูร้อน ซึ่งจะมีนักกีฬาจากประเทศทั่วทั้งทวีปเข้าแข่งขันกันเป็นพัน ๆ คน งานนี้จะจัดขึ้นทุก 4 ปีก่อนกีฬาโอลิมปิกฤดูร้อน โดยองค์การกีฬาแพนอเมริกัน (PASO)

ความมุ่งมั่นและความรับผิดชอบ (ทุ่มเท) ที่ฉันได้ใช้อยู่ทุกวัน” มาร์ล้าไม่ได้มองว่าการสูญเสียการมองเห็นได้พรากอะไรไปจากเธอ แต่เลือกที่จะรู้สึกขอบคุณคุณสิ่งสำคัญที่ความผิดปกติของสายตาได้มอบให้กับเธอ

ในขณะที่การส่งสารตัวเองคือการคิดว่าฉันควรจะได้อะไรที่ดีกว่านี้ ความขอบคุณคือการคิดว่าฉันได้รับมากกว่าที่สมควรจะได้ การมีความรู้สึกขอบคุณต้องใช้ความพยายามกว่าปกติ แต่มันก็ไม่ได้ยากเย็น ทุกคนสามารถเรียนรู้ที่จะรู้สึกขอบคุณมากขึ้นได้ด้วยการสร้างนิสัยใหม่

เริ่มจากการมองเห็นความเมตตาและความมีน้ำใจของผู้อื่น ยอมรับสิ่งดี ๆ ที่มีในโลกนี้ แล้วคุณจะเริ่มเห็นค่าในสิ่งที่มี

คุณไม่จำเป็นต้องรวย ประสบความสำเร็จอย่างมาก หรือมีชีวิตที่สมบูรณ์แบบถึงจะรู้สึกขอบคุณได้ คนที่มีรายได้ปีละ 34,000 ดอลลาร์อาจมองว่าตัวเองไม่ได้มีเงินมาก แต่แท้จริงแล้วเขากลับเป็น 1 เปอร์เซ็นต์ของคนที่ยวยที่สุดในโลก ถ้าคุณกำลังอ่านหนังสือนี้อยู่ แปลว่าคุณโชคดีกว่าคนเกือบหนึ่งพันล้านคนในโลกนี้ที่อ่านหนังสือไม่ออก และหลาย ๆ คนนั้นจะติดอยู่ในชีวิตที่ยากลำบาก

มองหาสิ่งเล็กน้อยเหล่านั้นในชีวิตที่คุณสามารถมองข้ามไปได้ง่าย ๆ แล้วเรียนรู้ที่จะเพิ่มความรู้สึกขอบคุณ นี่เป็นตัวอย่างของพฤติกรรมง่าย ๆ ที่สามารถช่วยให้คุณใส่ใจในสิ่งที่คุณควรจะรู้สึกขอบคุณ

จดบันทึกถึงสิ่งที่คุณรู้สึกขอบคุณ

เขียนสิ่งที่คุณรู้สึกขอบคุณวันละหนึ่งอย่างทุก ๆ วัน นั่นรวมถึงการรู้สึกขอบคุณแม้ในความสุขเล็ก ๆ เช่น มีอากาศสะอาดให้สูดลมหายใจ หรือเห็นแดดสดใส หรือพรขอใหญ่ ๆ เช่น เรื่องงาน หรือครอบครัว

พูดถึงสิ่งที่คุณรู้สึกขอบคุณ

ถ้าคุณรู้สึกว่าตัวเองไม่น่าจะนั่งเขียนได้อะไรได้ ให้พูดถึงสิ่งที่คุณ

ขอบคุณให้เป็นนิสัย หาสิ่งที่เป็นของขวัญในชีวิตที่รู้สึกขอบคุณทุกเช้า ตอนตื่นและทุกคืนก่อนเข้านอน พุดออกมาดัง ๆ หรือไม่กี่แค่เบา ๆ กับตัวเอง เพราะการได้ยินคำพูดที่แสดงความขอบคุณนั้นจะช่วยเพิ่มความ รู้สึกขอบคุณของคุณ

เปลี่ยนเวลาที่กำลังรู้สึกหงุดหงิดตัวเอง

พอคุณจับได้ว่ากำลังเริ่มที่จะรู้สึกหงุดหงิดตัวเอง ให้เปลี่ยนจุดสนใจ อย่าปล่อยให้ตัวเองคิดว่าชีวิตไม่ยุติธรรมหรือชีวิตไม่ควรเป็นแบบนี้ แทนที่จะทำอย่างนั้น ให้นั่งลง ตั้งสติ และเขียนรายชื่อของคน สถานการณ์ และประสบการณ์ในชีวิตที่คุณรู้สึกขอบคุณได้ ถ้าคุณมีไดอารี่ ให้อ้างอิงถึงมัน แล้วอ่านทุกครั้งที่คุณเริ่มรู้สึกหงุดหงิดตัวเอง

ถามคนอื่นว่าเขารู้สึกขอบคุณอะไร

เปิดบทสนทนาเกี่ยวกับความขอบคุณเพื่อช่วยให้คุณทราบว่าคนอื่นรู้สึกขอบคุณอะไร การทำเช่นนี้จะช่วยเตือนคุณเองว่ายังมีส่วนอื่นในชีวิตที่ควรค่าแก่การขอบคุณ

สอนลูกให้รู้สึกขอบคุณ

หากคุณเป็นพ่อแม่ การสอนให้ลูกมีความรู้สึกขอบคุณในสิ่งที่มีอยู่ เป็นหนึ่งในวิธีที่ดีที่สุดที่จะคอยตรวจทัศนคติของตัวเอง ทำให้เป็นนิสัย โดยถามลูกทุก ๆ วันว่าอะไรคือสิ่งที่พวกเขา รู้สึกขอบคุณ ให้สมาชิกทุกคนในครอบครัวเขียนว่าอะไรคือสิ่งที่พวกเขา รู้สึกขอบคุณ และใส่มันไว้ในขวดโหลแห่งความขอบคุณ หรือแปะไว้บนบอร์ดที่บ้าน กิจกรรมนี้จะทำให้ครอบครัวของคุณมีสิ่งเตือนใจสนุก ๆ เพื่อรวมความรู้สึกขอบคุณเข้าไว้ในชีวิตประจำวัน

การเลิกสูบบุหรี่จะทำให้คุณแกร่งขึ้น

เจเรไมห์ เดนตัน รับประทานยาในตำแหน่งนักบินกองทัพเรือช่วงสงครามเวียดนามในปี ค.ศ. 1965 เครื่องบินของเขาถูกยิงร่วง ทำให้เขาต้องสละเครื่องบิน เขาถูกจับโดยฝ่ายเวียดนามเหนือและถูกพาตัวไปในฐานะเชลยศึก

นาวาโท เดนตันและนายทหารคนอื่นยังคงบังคับบัญชาเชลยคนอื่น ๆ แม้จะถูกซ้อม ให้อดอาหาร และโดนทรมานอยู่ทุกวัน นาวาโท เดนตันถูกนำตัวไปขังเดี่ยวอยู่บ่อย ๆ เนื่องจากชกน้าให้นักโทษคนอื่นต่อต้านทหารเวียดนามเหนือจากการล้วงความลับ แต่นั่นก็ไม่สามารถหยุดนาวาโท เดนตันได้ เขาคิดกลยุทธ์ในการสื่อสารกับนักโทษคนอื่นโดยใช้สัญลักษณ์ การเคาะผนัง และการไอ ตามลำดับ

10 เดือนหลังจากโดนจับกุม เขาได้รับเลือกให้ไปสัมภาษณ์ในรายการโทรทัศน์ที่จัดขึ้นเพื่อใช้ในการโฆษณาชวนเชื่อ ในขณะที่กำลังถูกถามอยู่นั้น เขาแสร้งว่าแสงจ้าจากกล้องรบกวนสายตาของเขา แล้วก็เริ่มกะพริบตาเป็นรหัสมอร์ส² ว่าการทรมาน เพื่อที่จะแอบส่งข้อความว่าเขาและผู้ต้องขังคนอื่นถูกระงับการทรมานจากผู้คุมขัง ตลอดการสัมภาษณ์ เขากะพริบตาต่อเรื่อย ๆ เพื่อแสดงการสนับสนุนต่อรัฐบาลสหรัฐฯ

เขาถูกปล่อยตัวในปี ค.ศ. 1973 หลังจากถูกจับไปเป็นเวลา 7 ปี ตอนที่เขาก้าวลงจากเครื่องบินในฐานะผู้มิอัสสภาพ เขากล่าวว่า “พวกเรา รู้สึกเป็นเกียรติที่ได้มีโอกาสรับใช้ประเทศภายใต้สถานการณ์ที่ยากลำบาก พวกเรา รู้สึกขอบคุณผู้บังคับบัญชาและประเทศของเราอย่างสุดซึ้งซึ่งสำหรับ

² เป็นการส่งข้อความด้วยสัญญาณสั้นยาวโดยใช้สัญลักษณ์จุดและขีดแทนตัวอักษรต่างๆ ที่กำหนดไว้เป็นสากล คิดค้นขึ้นโดยชาวมูเอล ฟินลีย์ บรีส มอร์ส จิตรกรชาวอเมริกัน ในปี ค.ศ. 1837

วันนี้ ขอพระเจ้าคุ้มครองอเมริกา” หลังจากเกษียณจากกองทัพในปี ค.ศ. 1977 เขาได้รับเลือกให้ดำรงตำแหน่งสมาชิกวุฒิสภารัฐแอละแบมา แม้ตัวเขาจะตกอยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบากอย่างไม่อาจจินตนาการได้ แต่เจอไมห์ เดนตัน ไม่เสียเวลามาส่งสารตัวเอง เขากลับคงสติและจดจ่อทำสิ่งที่ทำได้เพื่อจัดการกับสถานการณ์นั้นๆ แม้หลังถูกปล่อยตัวเขาก็เลือกที่จะรู้สึกขอบคุณที่มีโอกาสได้รับใช้ประเทศชาติมากกว่าจะส่งสารตัวเองที่ต้องเสียเวลาไป

นักวิจัยได้ศึกษาความต่างที่เกิดขึ้นระหว่างคนที่เพิ่งความสนใจอยู่กับสิ่งที่เป็นการระของพวกเขากับสิ่งที่พวกเขา รู้สึกขอบคุณ เพียงแค่รับรู้ถึงสิ่งที่คุณรู้สึกขอบคุณสองสามอย่างในแต่ละวันก็เป็นวิธีที่ทรงพลังในการสร้างความเปลี่ยนแปลงแล้ว ในความเป็นจริงความรู้สึกขอบคุณไม่เพียงแต่มีผลต่อสุขภาพจิต แต่ยังมีผลต่อสุขภาพกายด้วย งานวิจัยในปี ค.ศ. 2003 ที่ตีพิมพ์ลงใน *Journal of Personality and Social Psychology* พบว่า

คนที่มีความรู้สึกขอบคุณไม่ป่วยบ่อยเท่ากับคนอื่น

พวกเขามีระบบภูมิคุ้มกันที่ดีกว่า มีรายงานถึงการเป็นไข้และความปวดน้อยกว่า มีความดันโลหิตที่ต่ำกว่า และออกกำลังกายบ่อยกว่าประชากรโดยรวม พวกเขาใส่ใจสุขภาพตัวเองมากกว่า หลับยาวกว่า และรู้สึกสดชื่นกว่ายามตื่นนอน

ความรู้สึกขอบคุณนำไปสู่อารมณ์บวกมากขึ้น

คนที่รู้สึกขอบคุณประสพกับความ สุข ความเบิกบาน และความสุขพอใจมากกว่าในชีวิตประจำวัน พวกเขาขังรู้สึกตื่นตัวและกระปรี้กระเปร่ามากกว่าอีกด้วย

ความรู้สึกขอบคุณช่วยพัฒนาการเข้าสังคม

คนที่มีความรู้สึกขอบคุณจะยกโทษให้คนอื่นได้ง่ายกว่า พวกเขาประพฤติตนในแบบที่เข้ากับผู้อื่นได้ง่ายกว่า รู้สึกเหงาและโดดเดี่ยวน้อยกว่า พวกเขายังมีแนวโน้มจะช่วยเหลือผู้อื่นมากกว่า รวมถึงมีลักษณะที่ใจกว้างและเห็นอกเห็นใจด้วย

การแก้ไขปัญหาและหลุมพรางที่พบบ่อย

หากคุณยอมให้ความสงสัยของตัวเองเข้ามาเป็นใหญ่ในขณะที่กำลังจัดการกับความเครียด คุณจะท้อกับการหาทางแก้ไข ระวังตรงแดงเตือนภัยว่าคุณกำลังยอมให้เกิดความรู้สึกสงสัยของตัวเอง และเข้าควบคุมสถานการณ์ให้เป็นไปในทางที่จะเปลี่ยนทัศนคติตั้งแต่สัญญาณแรกเมื่อคุณเริ่มสงสัยตัวเอง

สิ่งที่¹เป็นประโยชน์

- ให้อตัวเองได้สำรวจสถานการณ์จริง เพื่อจะได้ไม่ทำให้สถานการณ์แย่กว่าความเป็นจริง
- แทนที่ความคิดติดลบเกินไปเกี่ยวกับสถานการณ์ของคุณ ด้วยความคิดที่ใกล้ความจริงมากกว่า
- เลือกที่จะแก้ไขปัญหาอย่างกระตือรือร้นและพยายามที่จะทำให้สถานการณ์ของตัวเองดีขึ้น
- มีความกระตือรือร้นและประพฤติดัวในแนวทางที่จะทำให้คุณรู้สึกสงสารตัวเองน้อยลง ถึงแม้ว่าคุณจะไม่ได้รู้สึกอยากทำ
- ฝึกมีความรู้สึกขอบคุณทุกวัน

สิ่งที่²ไม่เป็นประโยชน์

- ยอมให้อตัวเองเชื่อว่าชีวิตของตัวเองแย่กว่าชีวิตคนอื่น
- จมลงไปกับความคิดติดลบเกินจริงว่าชีวิตของคุณยากแค่ไหน
- นิ่งเฉยกับสถานการณ์และสนใจแค่ว่าคุณเองรู้สึกอย่างไร แทนที่จะเป็นสิ่งที่คุณสามารถทำได้
- ปฏิเสธการเข้าร่วมประสบการณ์และกิจกรรมที่จะทำให้รู้สึกดีขึ้น
- เอาแต่สนใจอยู่กับสิ่งที่คุณไม่มีแทนที่จะเป็นสิ่งที่คุณมี