

howto

คนน่าโมโหคนนั้น จะยั่วอารมณ์ฉันไม่ได้อีกต่อไป

感情的にならない本

อีดกึ วาดะ

เพียน

ณจุพล จิตวีระกุล

แปล



การอ่านดีอรรถกถาหนังสือดีนะ



คนน่าโมโหคนนั้น จะขำอารมณ์ฉันไม่ได้อีกต่อไป
感情的にならない本

howto

ในเครือบริษัทอมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)
378 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170
โทรศัพท์ 0-2422-9999 ต่อ 4964, 4969 E-mail: info@amarin.co.th
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.

สงวนลิขสิทธิ์หนังสือเล่มนี้ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537
ห้ามคัดลอกเนื้อหา ภาพประกอบ รวมทั้งดัดแปลงเป็นแบบบันทึกเสียง ตลับวีดีทัศน์
หรือเผยแพร่ด้วยรูปแบบและวิธีการอื่นใดก่อนได้รับอนุญาต

พิมพ์ครั้งแรก มีนาคม 2569

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของศูนย์ข้อมูลอมรินทร์

ฮิเดกิ, วาดะ:

คนน่าโมโหคนนั้น จะขำอารมณ์ฉันไม่ได้อีกต่อไป / ฮิเดกิ วาดะ; เขียน; ญูฟูพล จิตวีระกุล; แปล จาก 感情的にならない本.-
กรุงเทพฯ: ชาวทู อมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่นส์, 2569.

(12), 160 หน้า.

1. อารมณ์. 2. การจัดการอารมณ์. I. ญูฟูพล จิตวีระกุล, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.

152.4 ฮบ63

ISBN 978-616-18-8939-5

DDC 152.4

เจ้าของ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)
กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ศิริ บุญพิทักษ์เกษ • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วิฑิตกพันธ์
รองกรรมการผู้จัดการ ศศกร วัฒนาสุทธีวงศ์ • ที่ปรึกษา ่องอาจ จิระอร
ที่ปรึกษากลุ่มนอนพักชั้น มนทิวา ฎาปาน้ำ • บรรณาธิการ กุลภา หวลกระสินธุ์
บรรณาธิการต้นฉบับ กอบพร ธีระเจริญสกุล • ผู้จัดการส่วนศิลปกรรม วณิชชา สนิทชน
ศิลปกรรมปกและออกแบบรูปเล่ม สิริวิธนา นวลนุ่ม • คอมพิวเตอร์ รัชฎาภา ศรพรหมฉาย
ผู้จัดการส่วนผลิตและควบคุมคุณภาพ ดวงกมล บุญจันทร์ • พิสูจน์อักษร รมิดา แสงสวัสดิ์, รจนา เทียนแดง

แยกสีและพิมพ์ที่ สายธุรกิจโรงพิมพ์ บริษัทอมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)
376 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170 โทรศัพท์ 0-2422-9000, 0-2882-1010

จัดจำหน่ายโดย บริษัทอมรินทร์บุ๊คเซ็นเตอร์ จำกัด
108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกรวย-จنگlom ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี 11130 โทรศัพท์ 0-2423-9999
www.naiin.com

ราคา 195 บาท



ผลิตภัณฑ์ผลิตจากวัตถุดิบและกระบวนการผลิตที่ได้รับการรับรองมาตรฐานสากลว่า
เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมและสอดคล้องกับหลักการความยั่งยืน

Made from certified Eco-friendly materials and processes for sustainability.

คำนำสำนักพิมพ์

คนเราไม่ได้มีปัญหาเพราะ “อารมณ์” แต่มีปัญหาเพราะไม่รู้จะรับมืออยู่กับอารมณ์อย่างไร

เมื่อเจอคนน่าโมโห ก็โกรธเกรี้ยวเพราะไม่รู้จะรับมืออย่างไร
เมื่อพบเจอปัญหา ก็ตื่นตระหนกจนควบคุมความรู้สึกนึกคิดไม่ได้

เมื่อเจอคนว่าร้าย ก็เสียใจจนเก็บคำคนมาทิ่มแทงตัวเอง
เมื่อผลลัพธ์ไม่เป็นอย่างที่คาดหวัง ก็ปล่อยให้ความผิดหวังครอบงำทุกการตัดสินใจในอนาคต

ยังมีรูปแบบอารมณ์อีกมากมาย ที่เมื่อมีปัจจัยไม่ว่าจะภายนอกหรือภายในเข้ามากระตุ้น ก็ทำให้เราจมจ่อมอยู่กับอารมณ์นั้น จนผลปล่อยตัวปล่อยใจให้ตกเป็นเหยื่อของอารมณ์อยู่ร่ำไป

หลายครั้งเราจึงพุดในสิ่งที่ไม่ได้อยากพุด ตัดสินใจในสิ่งที่ไม่ได้อยากเลือก และเสียใจกับผลลัพธ์ที่ย้อนกลับมา ทั้งหมดนี้ไม่ได้เกิดจากความอ่อนแอหรือความไม่ดีพอ แต่เกิดจากช่วงเวลาสั้นๆ ที่ปล่อยยให้ตัวเองกลายเป็น “ผู้เล่น” ในสนามอารมณ์ของคนอื่น

หนังสือเล่มนี้ไม่ได้สอนให้คุณทำตัวเย็นชาหรือกดทับความรู้สึกเอาไว้ เพราะอารมณ์คือสัญชาตญาณพื้นฐานของมนุษย์ และยังเป็นเครื่องมือที่ทำให้มนุษย์เข้าใจกันและกัน

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...

จนคนน่าโมโหคนนั้น...ทำอะไรคุณไม่ได้อีกเลย!

howto

คำนำผู้เขียน

หากสภาพจิตใจคนเราเป็นเช่นเมฆขาวที่ลอยคว้างบนฟ้าคราม เราคงรู้สึกเบาสบาย และเราคงได้ใช้เวลากับคนใกล้ชิดอย่างอบอุ่น

ถ้าจิตใจใสบริสุทธิ์เหมือนน้ำที่ผุดขึ้นตามธรรมชาติ เราคงได้อยู่ท่ามกลางความสงบ จนทักทายใคร ๆ ด้วยรอยยิ้มได้เสมอ

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

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

หลายคนอาจรู้สึกว่ “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 มีตั้งแต่ระดับที่เพียงเกิดความสับสน ไม่รู้จะรับมือสถานการณ์ตรงหน้าอย่างไร ไปจนถึงระดับที่จิตแพทย์เรียกว่า “อาการของโรคตื่นตระหนก” ได้แก่ หายใจไม่ออก ซึ่พจรเต้นเร็ว ซึ่งอาจเลวร้ายถึงขั้นหมดสติได้

อย่างไรก็ตาม โรคตื่นตระหนกเป็นโรคที่เรายังป้องกันและรักษาได้ ด้วยการควบคุมอารมณ์ความรู้สึกบางอย่างของตัวเอง

หนังสือเล่มนี้จะแนะนำเทคนิคที่ทำให้เรา “ไม่ใช่อารมณ์” ในสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งมีทั้งวิธีที่ผมเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงและวิธีจากมุมมองของจิตแพทย์ ซึ่งน่าจะช่วยรักษาจิตใจให้สงบได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ผมหวังเป็นอย่างยิ่งว่าทุกท่านจะมี “สุขภาพอารมณ์ที่ดี” หากหนังสือเล่มนี้มีประโยชน์ต่อชีวิตของทุกท่าน 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 “พูดอะไรเนีย!”.....	31
ใครไม่ได้เรื่องก็ปล่อยเขาไป.....	33
อย่างจริงจังกับอารมณ์แย่ๆ ของคนอื่น.....	35
จงทำใจว่าเราเปลี่ยนอารมณ์ของใครไม่ได้.....	37
คุณจับสภาวะอารมณ์ของตัวเองได้หรือเปล่า.....	39

บทที่ 2 | ว่าด้วยการปรับสภาวะอารมณ์

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

บทที่ 3

แนวคิดเพื่อสร้างภูมิต้านทาน ความคลุมเครือ

การเป็นผู้ใหญ่คืออะไร	67
คนที่ทำให้รู้สึกว่ “โมโหอะไรองเงา” มักมีนิสัยเป็นเด็ก	69
ยังวุฒิกววะต่ำ ยังแยกกวกับดำเป็นนิสัย.....	71
แนวคิดแบบ “Should” ที่ดูอารมณให้แยลง.....	73
วิธีคิดของคนที่สดใสอยู่สมอ	75
ยังใช้อารมณ ภูมิต้านทานความคลุมเครือยังต่ำ	77
ความสัมพันธที่ยึดหยุ่น	
เริ่มจากการยอมรับความคลุมเครือ.....	79
เทคนิครับมือเรื่องร้าย ๆ อย่างละมุนละม่อม	81
หากสงสัย ให้หยุดความคิดไว้แค่ว่ “มีพืฐณะนั้น”.....	83
มองว่เทาอ่อนหรือเทาเข้ม ไม่ใช่ขาวหรือดำ	85
เราตรวจสอบภูมิต้านทานความคลุมเครือได้ด้วยตัวเอง ...	87
“ไล่อัดสี” เข้าไว้เวลาคิดไปเอง.....	89

บทที่ 4

เทคนิคป้องกันอาการตื่นตระหนก

อาการตื่นตระหนกเล็ก ๆ ที่จ้ตัวไม่เคยรู้.....	92
คนบางคนก็มีแต่ข้อสรุปสุดเลวร้าย	94
ความต่างระหว่างพิตเซอร์ที่ลุกขึ้นใหม่	
กับพิตเซอร์ที่ทรุดแล้วทรุดเลย	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

คนที่ไม่มีวืดออกดมิกอารมณ์ดีอยู่เสมอ.....	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
อันที่จริงคุณลุกยืนขึ้นใหม่เสมอมา.....	152

บทสรุป | เมื่อคุณยิ้มย่อมมีคนโล่งใจ

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

เกี่ยวกับผู้เขียน 159

ບຸກຄຳ

ກຸງງ່າຍ ໆ ຂອງອາຣມດ໌



ອາຣມດ໌

เทคนิคควบคุมอารมณ์ ขั้นพื้นฐาน

มีวิธีคิดอย่างหนึ่งที่ผมไม่ชอบเอาเสียเลย นั่นคือ “การตั้งแง่”

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

คนเหล่านี้มีจุดร่วมที่เหมือนกันอย่างหนึ่ง นั่นคือ ความไร้มารยาท ไม่ว่าจะส่งอีเมลหรือแสดงความคิดเห็นบนอินเทอร์เน็ต ก็ยังใช้ข้อความรุนแรงด้วยตัวหนังสือถูก ๆ ผิด ๆ และเปี่ยมไปด้วยเจตนามุ่งร้าย

ผมไม่เคยคิดอะไรเลยกับคำวิพากษ์วิจารณ์ แต่การโดนตั้งแง่โดยไม่มีหลักฐาน ปรากฏหลักฐาน 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 เทคนิคจึงง่าย ๆ แบบนี้ละ

ความง่ายแบบนี้เองที่เป็นข้อดีของอารมณ์

ดังนั้นต่อให้เลือดขึ้นหน้าเพราะเรื่องน่าเบื่อหรือเรื่องไร้สาระก็อย่าได้ใส่ใจ เพียงก้มหน้าก้มตาทำสิ่งที่ทำได้หรือสิ่งที่ต้องทำต่อไป เดียวก็ได้เจอกับเรื่องดี ๆ เอง

และเมื่อถึงตอนนั้น คุณก็จะรู้สึกดีขึ้นมาทันที

เข้าใจคำว่า “ใช้อารมณ์” ผิดอยู่หรือเปล่า

การบำบัดแบบโมริตะ¹ เป็นวิธีบำบัดรักษาโรคทางจิตประสาทที่แพร่หลายไปทั่วโลก โดยมีแนวคิดอย่างหนึ่ง เรียกว่า “กฎของอารมณ์” หากให้อธิบายโดยละเอียด เก่งกว่าจะเฉพาะทางเกินไป เพราะฉะนั้นผมจะขอฟุดถึงกฎเพียงหนึ่งข้อที่ง่ายที่สุด นั่นคือ...

“อารมณ์จะค่อยๆ สงบลงเองเมื่อปล่อยให้มันเป็นไป”

ยิ่งใส่ใจกับเรื่องที่ทำให้ขุ่นเคือง เราจะยิ่งขุ่นเคืองขึ้นไปอีก แต่ถ้าเราปล่อยเรื่องนั้นไป สักพักอารมณ์ก็จะสงบลงได้เอง

“โมโห” ปล่อยไป

“เจ็บใจ” ปล่อยไป

“หมั่นไส้” ก็ปล่อยไป

แนวคิดพื้นฐานของการบำบัดแบบโมริตะจึงเป็นการ “ปล่อยให้มันเป็นไป” ดังนั้นไม่ว่าจะโมโห เจ็บใจ หรือหมั่นไส้ใครก็ไม่ต้องปฏิเสธ ทุกอย่างล้วนเกิดจากอารมณ์ แค่ปล่อยให้มันเป็นไปตามธรรมชาติก็พอ

¹ Morita Therapy แนวทางการบำบัดที่คิดค้นโดยจิตแพทย์ชาวญี่ปุ่นชื่อ มาซาตาเกะ โมริตะ เมื่อปี ค.ศ. 1919 มีจุดเด่นคือการสอนให้ยอมรับอารมณ์ความรู้สึกไม่พึงประสงค์ว่าเป็นเรื่องธรรมชาติ

อันที่จริงต่อให้ใครสั่งว่า “ห้ามโกรธ” เราก็อำทำอะไรได้อยู่ดี จะห้ามเจ็บใจ ห้ามหมั่นไส้คนอื่น ห้ามอิจฉา ห้ามสงสัย หรือห้ามเสียใจ ไม่ว่าจะอารมณ์ไหนก็ห้ามไม่ได้ทั้งนั้น

แต่ถึงแม้สติจะรับรู้ว่าการอารมณ์เหล่านั้นไม่ทำให้เกิดผลดีแม้แต่น้อย สุดท้ายพวกเขาก็ยังปล่อยให้ใช้อารมณ์กันอยู่ดี

ปัญหาจึงตามมาหลังจากนั้น

หลังจากใช้อารมณ์แล้ว ยิ่งเรายึดติดกับอารมณ์เลวร้ายนั้นเท่าไร ก็จะมีรู้สึกเลวร้ายมากเท่านั้น

สมมติว่าเราไม่ให้กับคำพูดหรือท่าทีเล็กๆ น้อยๆ ของคนคนหนึ่ง หากคิดไปว่า “คนคนนี้เป็นแบบนี้ทุกที” หรือ “เขาดูถูกฉันอยู่” ความโกรธย่อมฝังแน่นติดนาน

ยิ่งคิดว่า “คนพรรคนี้อะไรมาดูถูกฉัน” ความโกรธก็ยิ่งขยายใหญ่ขึ้น

จากนั้นเราจะเริ่มโมโหแม้กระทั่งเรื่องไม่เป็นเรื่อง แค่ถูกสั่งงานด่วนก็เคืองว่า “ทำไมต้องเป็นฉัน” แค่ถูกปฏิเสธคำไหว้วานก็แค้นว่า “ทุกคนเห็นแก่ตัว” นี่ละคือภาวะของ “การใช้อารมณ์”

“โมโห” “เจ็บใจ” หรือ “หมั่นไส้” ความรู้สึกเหล่านี้ล้วนเป็นเพียงอารมณ์ สำหรับสิ่งมีชีวิตที่มีอารมณ์อย่างพวกเรา นี่คือกลไกตามธรรมชาติของจิตใจมนุษย์

มนุษย์เราจิตใจคับแคบ มาตั้งแต่เกิด

การ “ปล่อยอารมณ์ให้เป็นไป” คือการไม่ใส่ใจอารมณ์นั้น

ใครๆ ก็รู้สึกโกรธ เกลียด หรือแค้นได้

แต่ไม่ได้หมายความว่าคนที่มีความรู้สึกเหล่านี้จะต้องมี
เจตนาร้ายหรืออยากทำให้เรารู้สึกไม่ดีเสมอไป ในทางกลับกัน ถ้าเรารู้สึกแบบนี้ ก็ไม่ได้หมายความว่าเราเป็นคนขี้โมโหหรือชอบทำตัว
ขวางโลกแต่อย่างใดเช่นกัน

อย่างไรก็ตาม เวลาในใจอัดแน่นไปด้วยอารมณ์เชิงลบ เราอาจ
เผลอเกลียดกระทั่งตัวเอง

“เรื่องแค้นนี้ทำไมต้องโมโหด้วยนะ ฉันเป็นอะไรของฉันเนี่ย”

“น่าสมเพชจริงๆ ที่โดนคนแบบนั้นป้อนหัวเอาได้”

เมื่อคิดถึงขั้นนั้น อารมณ์ขุ่นมัวจะยิ่งเกาะแน่น เนื่องจาก
มีความเกลียดชังตัวเองเข้ามาผสมโรง เราจึงยิ่งรู้สึกหดหู่จนอาจลืม
กระทั่งว่าสาเหตุแรกที่ทำให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกนี้คืออะไร

แต่เมื่อย้อนนึกว่า “ทำไมถึงอารมณ์เสียขนาดนี้” แล้วได้คำตอบว่า
“เพราะท่าทีของคนคนนั้นชวนหงุดหงิดใจล่ะ” ก็จะถูกกลับมาโมโหใหม่
กลายเป็นปลักทางอารมณ์ที่จมแล้วถอนตัวไม่ขึ้น

ถึงตรงนี้เราคงต้องยอมรับแล้วว่า **มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่จิตใจ
คับแคบและเจ้าอารมณ์มาตั้งแต่เกิด**

นี่เป็นเรื่องจริง และเป็นเรื่องที่ไม่ช่วยไม่ได้

มนุษย์เราไม่ได้ใจกว้างอย่างที่คิด เจออะไรนิดอะไรหน่อย เต็มวก็ร้องไห้ เต็มวก็หัวเราะ เต็มวก็โกรธ มนุษย์อย่างเราๆ ถูกอารมณ์ชั่ววูบเข้าควบคุมได้ง่ายมากอยู่แล้ว

แต่การที่จิตใจคับแคบก็หมายความว่าอารมณ์จะแปรเปลี่ยนง่ายด้วยเช่นกัน

ใจของเรามีพื้นที่เพียงน้อยนิดให้อารมณ์โกรธหรือเกลียดชังเข้าจับจอง เมื่อเรามีอารมณ์เชิงบวกแม้เพียงเล็กน้อย อารมณ์เชิงลบต่างๆ ก็จะถูกขับไล่ออกไปอย่างง่ายดาย

เหมือนคนที่หัวเสียในที่ทำงานตั้งแต่เช้า แค่ได้รับคำชมจากเจ้านายคำเดียวก็ยิ้มหน้าบาน พร้อมตั้งใจทำงานซะอย่างนั้น

อารมณ์คนเราเปลี่ยนแปลงได้ง่ายๆ แบบนี้เอง

แม้จะมีอารมณ์เชิงลบอยู่เต็มอก แต่ถ้าเราก็มองหน้าก็มตาทำงานไปโดยไม่ใส่ใจมัน “เรื่องดีๆ” เล็กๆ น้อยๆ ก็จะเข้ามาแทนที่จนทำให้อารมณ์ดีขึ้นได้

แต่หากเราหัวเสียแล้วยึดติดกับอารมณ์นั้นจนพาลใส่คนรอบข้าง ย่อมไม่ทำให้เกิด “เรื่องดีๆ” ขึ้นมาได้

ผู้ปล่อยให้มันเป็นไป แล้วหันมาตั้งใจประสานงานตรงหน้า (แม้จะยังหัวเสียก็ตาม) แต่หากมีคนมาชวนไปกินมื้อเที่ยง เชื้อเถอะว่าหลังจากตอบ “อืม...ไปกันเถอะ” อารมณ์ที่เคยเสียก็จะซ่อมเสร็จเรียบร้อยแล้ว

แค่เปลี่ยนสิ่งที่เปลี่ยนได้ อารมณ์ก็เปลี่ยนด้วย

อารมณ์คือสิ่งที่เรามองไม่เห็น ต่อให้มีคนมาบอกว่า มีใครบางคนคิดร้ายกับเรา ก็ไม่มีทางรู้ได้ว่าที่จริงแล้วความรู้สึกนั้นใหญ่หรือเล็กซึ่งแค่นั้น ไม่รู้ด้วยซ้ำว่านั่นคือเจตนาร้ายจริงหรือเปล่า

ความโกรธของตัวเองก็เช่นกัน

เลือดขึ้นหน้าเมื่อไร ความโกรธจะห่อหุ้มตัวเราเอาไว้ทันที

แต่เมื่อเวลาผ่านไป ความโกรธนั้นจะหายไปเอง และยังนำเอาความโกรธในตอนนั้นกลับคืนมาไม่ได้ด้วย

ถึงตอนนั้นเราคงคิดอย่างแปลกใจว่า “แม้เราจะโมโหแค่ไหน แต่ไม่ต้องโกรธขนาดนั้นก็ได้นี้”

กล่าวอีกนัยหนึ่ง การถูกอารมณ์ครอบงำก็เหมือนการถูกสิ่งที่ไม่เป็นตัวตนครอบงำ ทำให้แม้แต่ตัวเองก็ยังไม่เข้าใจว่าเกิดอะไรขึ้น ซึ่งนั่นหมายถึงการปล่อยใจให้ตนเองทุกซึกซี้กับเรื่องที่ต้องให้คิดเท่าไรก็ไม่อาจพบคำตอบ

หากเป็นเช่นนั้นก็มีทางเดียว นั่นคือ เราต้องปล่อยมันไป

จากนั้นค่อยเริ่มแก้ไขจากสิ่งที่คิดแล้วได้คำตอบหรือสิ่งที่จับต้องได้ ซึ่งก็คือเทคนิค “เปลี่ยนจากสิ่งที่เราเปลี่ยนได้” นั่นเอง

ตัวอย่างเช่น เมื่อลงมือทำงานตามหน้าที่อย่างการพบปะผู้คน ออกไปทำธุระข้างนอก จัดการงานที่โต๊ะ วางแผนงาน หรือเรียบเรียงข้อมูลและเอกสารต่าง ๆ เมื่อเราลงมือสะสางงานย่อมปรากฏผลลัพธ์

ให้เห็นเป็นรูปธรรม เพียงเท่านั้นเราก็จะรู้สึกสบายใจขึ้น อารมณ์เชิงลบก็จะพลอยหายไปด้วย

ทำนองเดียวกับกิจวัตรประจำวันหรือพฤติกรรมของเรา

เพียงสวมชุดที่ชอบ เปลี่ยนทรงผมใหม่ นั่งกินอาหารสบายๆ ตามร้านอาหารในวันหยุดสุดสัปดาห์ หรือนัดเพื่อนสมัยเรียนไปสังสรรค์บ้าง ความรู้สึกของเราก็จะเปลี่ยนไป เพราะการลงมือเปลี่ยนแปลงความเป็นจริงในขอบเขตที่ทำได้ ย่อมช่วยเปลี่ยนแปลงอารมณ์ของเราไปด้วย

เรื่องนี้จึงสรุปได้ว่า **อย่าใส่ใจกับอารมณ์ที่ไม่มีตัวตนเป็นรูปเป็นร่าง แต่ให้ลองเปลี่ยนจากสิ่งที่เปลี่ยนได้ในชีวิตจริง** นี่เองคือความหมายของ “การปล่อยอารมณ์ให้เป็นไป”



คนใช้อารมณ์คือคนที่ยึดติด กับความคิดของตัวเอง

คนชอบใช้อารมณ์มีแนวโน้มว่าจะเก็บทุกเรื่องมาคิดอย่างเป็นจริงเป็นจัง

พูดในแง่ดีคือเป็นคนจริงจัง แต่ถ้าพูดในแง่ร้ายคือเป็นคน “หัวแข็ง” หรือ “ไม่รู้จักยืดหยุ่น” ดังนั้นเมื่อสัมผัสถึงเจตนาร้ายในคำพูดหรือท่าทีของอีกฝ่าย จึงมักโมโหขึ้นมาว่า “ไอ้หมอนี้มันยังงี้กัน!” หรือ “ฉันไปทำอะไรให้!”

คนนำโมโหคนนั้น จะช่วยอารมณ์ฉันไปได้อีกต่อไป

แค่โดนประชดประชันหรือแดกดันนิดหน่อยก็ฉันก็กลั ปล่อยให้ผ่านไปไม่ได้ จึงถูกอีกฝ่ายยั่วได้โดยง่าย

หรือเมื่อโดนคนที่มั่นใจว่า “คนคนนี้อยู่ข้างเรา” ได้แย้งหรือปฏิเสธคำให้ว้าวาน ก็จะมีรู้สึกกังวลว่า “ทำไมล่ะ” หรือหากอีกฝ่ายเป็นลูกน้องหรือรุ่นน้อง ก็จะมีเก็บมาคิดว่า “ดูถูกฉันนั่นแหละ”

แต่เพราะอะไรถึงเก็บเอาคำโต้แย้งหรือทำที่ที่ไม่ดีของอีกฝ่ายมาคิดเป็นจริงเป็นจังขนาดนั้น

เหตุผลหนึ่งที่คิดได้คือ เขาน่าจะเชื่อมั่นอย่างแรงกล้าว่า “ต้องเป็นแบบที่คิดเท่านั้น”

หรือก็คือคิดไปเองว่า “อีกฝ่ายจะต้องเห็นด้วยกับฉัน” หรือ “คนคนนั้นต้องทำตามที่ฉันบอกอย่างแน่นอน”

และยังมักคิดไปเองด้วยว่าตัวเองถูกต้องเสมอ ทำนองว่า “ฉันไม่มีทางผิดอยู่แล้ว” หรือ “ตอนนี้ต้องทำแบบนี้เท่านั้น”

แต่ชีวิตคนเราย่อมไม่มีทางเป็นแบบนี้เสมอไป

เขาอาจโดนโต้แย้งโดยไม่คาดคิดหรือได้รับข้อเสนอที่นึกไม่ถึงบ้าง หรือบางครั้งอาจถูกคนที่คิดว่าเป็นพวกเดียวกันวิพากษ์วิจารณ์หรือมีคนอ่อนประสบการณ์กว่ามาชี้ให้เห็นข้อบกพร่อง

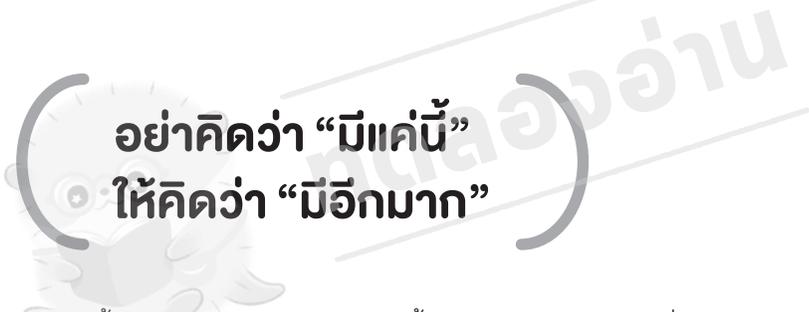
ณ วินาทีนั้น คนที่ยึดติดกับความคิดของตัวเองก็จะทนไม่ไหวจนเกิดอารมณ์เชิงลบ เพราะเก็บเอาคำวิพากษ์วิจารณ์และข้อโต้แย้งทั้งหมดมาแปลความหมายว่า อีกฝ่ายมีเจตนาร้ายต่อตัวเอง

ทั้งที่ความจริงแล้วความคิดเห็นหรือดุลพินิจของแต่ละคนเป็นแค่มุมมองหนึ่ง หรือเป็นเพียงการสื่อสารว่า “ฉันคิดว่าควรทำแบบนี้ดีกว่า” เท่านั้นเอง

เมื่อมีข้อเสนอจากมุมมองอื่น ก็จะได้ถกเถียงกันว่า “อย่างไรหนอดีกว่ากัน” ซึ่งข้อสรุปที่ได้ อาจเป็นการรวมเอาข้อดีของทั้งสองฝ่ายไว้ด้วยกันก็เป็นได้

กล่าวคือ ต่อให้คิดว่าความคิดเห็นของตัวเองถูกต้องมากแค่ไหน แต่นั่นก็เป็นแค่สมมติฐาน ข้อเสนอ หรือกระบวนการหนึ่งที่น่าไปสู่ข้อสรุปเท่านั้น

ทว่าคนที่ยึดติดกับความคิดของตัวเองอย่างรุนแรงมักคิดว่า “ข้อสรุปต้องเป็นแบบนี้!” และเนื่องด้วยจิตใจคับแคบ เมื่อเจอคำพูดประชดประชันหรือเจตนาร้ายเข้าหน่อย จึงตอบสนองด้วยอารมณ์ทันที



ถึงตรงนี้ ผมอยากแนะนำเทคนิคพื้นฐานอีกสักอย่าง เพื่อให้คุณหลีกเลี่ยงการใช้อารมณ์ได้

หากจะแก้ไขความคับแคบของจิตใจ เราจำเป็นต้องมองอะไรให้ยืดหยุ่นที่สุดเท่าที่จะทำได้

อย่าคิดว่า “มีแค่นี้” ให้อีกมาก”

อย่าคิดว่า “ต้องเป็นแบบนี้” ให้อีกมาก” น่าจะมีความเป็นไปได้
อีกหลากหลาย”

อย่าคิดว่า “เขาดูถูกฉัน!” ให้อีกมาก”

ทุกอย่างล้วนเป็นไปได้ทั้งนั้น

คนน่าโมโหคนนั้น จะช่วยอารมณ์ฉันไม่ได้อีกต่อไป

**กล่าวคือ อย่าเพิ่งด่วนสรุปคำตอบ แต่ปล่อยให้“คลุมเครือ”
ไปก่อน**

คนที่ชอบใช้อารมณ์มักไม่ชอบ “ความคลุมเครือ” พวกเขาจะไม่ปล่อยวางจนกว่าจะได้ตัดสินใจด้วยนั้นว่าขาวหรือดำ มิตรหรือศัตรู ช้ายหรือขวา

ฉะนั้นเมื่อความคิดเห็นของตัวเองถูกวิพากษ์วิจารณ์แม้เพียงเล็กน้อย ก็จะอดถามไม่ได้ว่า “ฉันผิดอย่างนั้นหรือ”

แล้วอีกฝ่ายก็จะตอบกลับมาว่า “ไม่มีใครพูดอย่างนั้นสักหน่อย แค่สงสัยเลยลองถามดูเท่านั้นเอง”

กรณีแบบนี้มีเยอะมากทีเดียว พวกเขารับเอาทุกอย่างมาคิดอย่างสุดโต่งไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง ไม่ค่อยยอมรับพื้นที่คลุมเครือที่อยู่ตรงกลาง

หากเป็นอย่างนี้ ไม่ว่าเผชิญหน้ากับใคร เมื่อไม่ได้ตั้งใจจึงยอมคุณเฉี่ยวกับคำพูดหรือท่าทีเล็กๆ น้อยๆ จนหงุดหงิดได้ง่ายๆ เพราะมัวยึดติดกับอารมณ์เชิงลบ ขยายขนาดด้วยตัวเอง และไม่ยอมปล่อยมันไป จนกลายเป็นคนที่ใช้อารมณ์ในชีวิตประจำวันที่สูงขึ้นเรื่อยๆ

กล่าวอีกนัยหนึ่งได้ว่า **เป็นไปได้ว่าคนที่ชอบใช้อารมณ์ มีเหตุปัจจัยที่ทำให้ยึดติดกับอารมณ์เชิงลบได้ง่าย ซ่อนอยู่ภายใต้
วิถีคิดและวิถีรับสาร**

เมื่อเป็นเช่นนี้จึงไม่ใช่ความผิดของใคร ไม่ใช่ความผิดของคนรอบข้าง แล้วก็ไม่ใช่ความผิดของเจ้าตัวด้วย หากแต่เป็นปัญหาเรื่องวิถีคิดและวิถีรับสาร ซึ่งถ้าเปลี่ยนได้ ทุกอย่างก็จะคลี่คลายลงด้วยดี

การเริ่มเปลี่ยนจากสิ่งที่เปลี่ยนได้จึงเป็นเทคนิคสำคัญ
ในการควบคุมอารมณ์ ซึ่งผมจะอธิบายเทคนิคดังกล่าวอย่าง
ละเอียดในหนังสือเล่มนี้



ทดลองอ่าน

บทที่ 1

รูปแบบการใช้อารมณ์



เราติดหล่ม “คนเดิม” เป็นประจำหรือเปล่า

คนชอบใช้อารมณ์มักคิดว่า “ผลออกแล้ว”

ตัวอย่างที่พบเป็นประจำ เช่น รูปแบบการกระทำของหัวหน้าแผนก A กับลูกน้องชื่อคุณ B

คุณ B ทำอย่างไรก็เข้ากับหัวหน้า A ไม่ได้ กระทั่งตอบคำถามตามปกติ ก็ยังถูกต่อว่าด้วยคำพูดชวนทะเลาะทุกที เมื่อหัวหน้า A เรียก คุณ B จึงคิดว่า “รีบคุยให้จบๆ ไปดีกว่า”

หัวหน้า A ฟังคำแก้ตัวน้ำขุ่นๆ ของคุณ B แล้วก็โมโห ยิ่งคุยด้วยยิ่งหงุดหงิด หัวหน้า A จึงคิดว่า “วันนี้คุยให้จบๆ ไปตามหน้าที่ละกัน” ถึงแม้จะมีเรื่องที่ยากถามหาคำตอบก็ตาม

ทั้งสองคนพยายาม “ไม่ใช้อารมณ์” แล้ว แต่สถานการณ์ก็ยังไม่ราบรื่นนัก

คุณ B รู้สึกประสาทเสียเพราะถูกหัวหน้า A พูดจาแตกดันสุดใหญ่

ส่วนหัวหน้า A พอเห็นคุณ B เอาแต่พูดจาบ่ายเบี่ยง ก็รีบตัดบทว่า “พอเถอะ” แล้วทั้งคู่ก็โมโหขึ้นมาอีกว่า “ทำไมถึงเป็นแบบนี้ทุกทีนะ”

ที่เป็นแบบนี้ ความจริงแล้วเป็นเพราะอะไร

คนนำโมโหคนนั้น จะยั่วอารมณ์ฉันไม่ได้อีกต่อไป

คนที่ควบคุมอารมณ์ไม่เก่งมักมีพฤติกรรมรูปแบบเดิมๆ
ถึงรู้อยู่แก่ใจ เมื่อปะทะกับคู่กรณีคนเดิมก็ยังใช้อารมณ์ และ
เมื่อควบคุมตัวเองไม่ได้ สุดท้ายก็มานั่งเสียใจภายหลัง วนเวียน
อย่างนี้ซ้ำๆ

อาจฟังดูเสียมารยาท แต่แบบนี้เข้าข่าย “ไม่เรียนรู้” เสียที
ในโลกของความรู้และข้อมูล เทคนิคและประสบการณ์ หากรู้ตัวว่า
ยัง “ไม่เรียนรู้” คนเรามากจะตระหนักได้ แต่ในโลกของอารมณ์
ดูเหมือนว่าต่อให้ผิดพลาดแบบเดิมซ้ำๆ คนเราก็ยังโทษอีกฝ่าย
อยู่ร่ำไป

เป็นชุดความคิดที่ว่า “ก็คนผิดคืออีกฝ่ายนี่นา”
ส่วนตัวเองเหมือนกลายเป็นผู้ถูกกระทำ ด้วยเหตุผลที่ว่า
“เพราะเขานั่นแหละ ที่ทำให้ฉันต้องมาหงุดหงิดแบบนี้”



เราใช้อารมณ์รูปแบบเดิมซ้ำ ๆ อยู่หรือเปล่า

สำหรับคุณแล้ว ฝ่ายผิดคงเป็นคู่กรณีนั้นแหละครับ ขออภัยที่จู้จู้ใช้คำว่า
“คุณ” แต่ผมหมายถึงแค่คนที่ชอบใช้อารมณ์นะ ขอให้เข้าใจตามนี้...

คุณไม่ผิด คนผิดคืออีกฝ่าย

แต่ต่อให้เป็นอย่างนั้นจริง ตัวคุณที่ทำแบบเดิมซ้ำ ๆ ก็ถือว่า
มีส่วนผิดที่คิดน้อยเกินไปเช่นกัน

ทั้งที่รู้ว่าข้างหน้ามีหลุมพรางรออยู่ เราก็ควรเดินอย่างระมัดระวัง
ถ้ารู้ตัวว่า “โดนคนนั้นปั่นหัวเป็นประจำ” เราก็ควรคิดว่า
“ใจเย็นหน่อยดีกว่า” หรือ “จัดการไปตามหน้าที่แล้วกัน” จุดนี้
ทั้งหัวหน้าแผนก A และคุณ B ทำแล้ว แต่ที่พลาดคงเป็นเพราะ
ลึก ๆ ในหัวยังมีคำว่า “คนพรรคนี” อยู่

“เราจะไม่ใส่ใจคำแตกตันของคนพรรคนีหรอกนะ”

“ฉันจะไม่ฟังคำแก้ตัวของคนพรรคนีอีกแน่”

แต่ทั้งคู่เผชิญหน้ากันด้วยความรู้สึกเช่นนี้ ก็เท่ากับใช้อารมณ์
ปะทะกันไปแล้ว

หรือไม่ก็ยังยึดติดกับอารมณ์เชิงลบ

เมื่อเจอคำแตกตันหรือคำแก้ตัวตามที่คาดการณ์ไว้ อารมณ์เชิงลบ
จึงพุ่งพรวด เมื่อเป็นแบบนี้ ต่อให้ระมัดระวังอย่างไร แต่หากรูปแบบ
ของอารมณ์ไม่ต่างจากที่แล้วมา สุดท้ายผลลัพธ์ก็จะออกมาเหมือนเดิม

คุณเปลี่ยนได้แน่นอน

สิ่งที่ง่ายที่สุดในกฎของอารมณ์คือ “แค่ปล่อยไปเดี๋ยวก็สงบลง” ยิ่งสนใจมันมากเท่าไร เรายิ่งหนีจากอารมณ์เชิงลบได้ยากขึ้นเท่านั้น

วิธีที่ดีที่สุดในการปล่อยอารมณ์คือ หันเหความสนใจไปหาสิ่งอื่น

หรือก็คือเริ่มเปลี่ยนจากสิ่งที่เราเปลี่ยนได้นั่นเอง

ตัวอย่างเช่น การใช้คำพูด ท่าที หรือกิจกรรมร่ายยาที่ต่างออกไป ลองนึกดูว่าตัวเราแสดงท่าทีหรือใช้คำพูดคำจากับคนที่ไม่ชอบหน้าอย่างไรบ้าง

หากคิดว่า “หัวหน้านั้นดูยุ่งๆ ก็เป็นคนเย็นชาแน่ๆ” ลองยิ้มเวลาคุยกับเขาดูก่อน แล้วใช้คำพูดที่สุภาพอ่อนน้อม เช่น “เหนื่อยไหมครับ” หรือ “ขอรบกวนด้วยนะคะ”

แค่นี้ก็อาจทำให้อีกฝ่ายรู้สึกได้แล้วว่า “เอ! ท่าทีดูต่างจากภาพลักษณ์ที่เคยเห็นนะ”

นี่เองคือการเปลี่ยนแปลงอารมณ์

แท้จริงแล้ว ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลก็คือความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์ ดังนั้นหากเปลี่ยนแปลงอารมณ์ได้ ก็จะสามารถเปลี่ยนความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลได้ไม่ยาก

คุณอาจสงสัยว่า “เราจะทำได้ไหมนะ”

บางที่คุณอาจกังวลว่า “ถึงเราจะยิ้มได้ในช่วงแรกๆ แต่เดี๋ยวก็กลับไปเป็นแบบเดิมอีก”

แต่ผมไม่ได้บอกให้พยายามสนิทสนมกับคนที่ไม่ชอบหน้านี้ครับ
แค่ลองเปลี่ยนสิ่งที่ตัวเองเปลี่ยนได้นิดหน่อย แล้วดูว่า
อารมณ์เปลี่ยนแปลงไปอย่างไรบ้างก็พอ



ทดลองอ่าน

ทำตามหลักการแล้ว แต่ผลลัพธ์กลับไม่ดี

สำหรับคุณ B ที่ชอบแก้ตัวอยู่เรื่อย คุณคิดเห็นอย่างไรบ้าง
หากคิดว่า “เมื่อไรจะหยุดทำแบบนี้สักที” ไม่ว่าจะอย่างไรคำพูด
ที่ใช้ยอมแข็งกระด้าง

เป็นต้นว่า “ตอบเฉพาะเรื่องที่ถามก็พอ” หรือ “รายงานเฉพาะ
ความคืบหน้าตามความเป็นจริงนะ” แล้วใบหน้าของเราก็จะบึ้งตึง
ตั้งแต่แรก

คุณ B เห็นอย่างนั้นก็คงคิดว่า “ดูเย็นชาชอบกล” และอาจมี
ความรู้สึกต่อต้านว่า “ทำราวกับฉันเอาแต่แก้ตัวอย่างนั้นแหละ”

ในความเป็นจริงแล้ว ต่อให้เขามีนิสัยชอบแก้ตัว อีกฝ่าย
ก็คงไม่รู้ตัวขนาดนั้น ด้วยเหตุนี้ท่าทีของคุณจึงมีแต่จะทำให้เขาคิดว่า
เป็นการแตกดันเสียเปล่า ๆ

แล้วท้ายที่สุดก็จะกลายเป็นวนซ้ำรูปแบบเดิม คือเผชิญหน้ากัน
ด้วยความรู้สึกที่อีกฝ่ายคือศัตรู

ยิ่งคุณเข้าชี้ถาม คุณ B ก็ยิ่งแก้ตัว หรือไม่ก็นิ่งเงียบ ไม่พูด
อะไรเลย

ไม่ว่ากรณีไหนก็คงทำให้คุณโกรธได้ทั้งนั้น จนอาจเผลอตะคอก
ใส่ว่า “ฉันเบื่อฟังคำแก้ตัวแล้ว!” หรือ “ตอบมาสักคำสิ!”

สถานการณ์เช่นนี้เองที่แสดงให้เราเข้าใจแจ่มแจ้งว่า **ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ก็คือความสัมพันธ์ทางอารมณ์**

ถึงแม้คุณจะทำถูกต้องตามหลักการ แต่ก็อาจไม่ก่อให้เกิดผลลัพธ์ที่ดีเสมอไป

ไม่ผิดเลยที่คุณจะคิดกับคุณ B ว่า “ฉันจะไม่ให้นายแก้ตัวอีกแล้ว” ซึ่งหากคุณประกาศจุดยืนนี้แต่แรก คุณ B อาจรายงานความคืบหน้าให้ฟังโดยไม่แก้ตัวก็เป็นได้

แต่ถ้าเขาได้รับความรู้สึกนั้นไม่ได้ หลักการของคุณก็จะไร้ผลแล้วคุณ B ก็จะไม่รับฟังหลักการอะไรของคุณทั้งสิ้น



ทดลองอ่าน

คนน่าโมโหคนนั้น จะช่วยอารมณ์ฉันไปได้อีกต่อไป

ยอมรับง่าย ๆ แล้วอีกฝ่ายจะไปไม่เป็น

ในทางกลับกัน ถ้าเราให้ความสำคัญกับอารมณ์ของอีกฝ่ายมากกว่า
หลักการของตัวเองล่ะ ผลลัพธ์จะออกมาเป็นอย่างไร

เวลาเผชิญหน้ากับคุณ B ลองแสดงออกว่า “เชิญแก้ตัวได้เลย
จนกว่าจะพอใจ” ถ้าเขากล่าวโทษใครก็ลองยอมรับง่าย ๆ ว่า “เหอ
แยะจังเลยนะ”

“แปลว่าคุณ C (แพะรับบาป) ผิดนี่เอง คุณทำงานดีแล้ว แต่
คุณ C ทำงานผิดพลาดสินะ”

“คนของบริษัท D (แพะอีกตัว) ก็แยะจัง ไม่ฟังคุณอธิบายเลย
สักนิด”

ถ้าหากคุณแสดงท่าทีแบบนี้จะออกมาจะเป็นอย่างไร

มีแนวโน้มว่าคุณ B จะอึ้งและทำตัวไม่ถูก

อาจคิดในใจว่า “เราไม่ได้อยากกล่าวหาใครขนาดนั้นซะหน่อย”

จนผลออกหลุดปากว่า

“ผมอธิบายไม่ชัดเจนด้วยแหละครับ”

ทีนี้เราก็ตบท้ายได้เลยว่า “คำอธิบายที่ละเอียดถี่ถ้วนคือ
สิ่งสำคัญจริง ๆ ด้วย”

มีอีกวิธีหนึ่ง นั่นคือ การฟังคำแก้ตัวด้วยรอยยิ้ม

อย่างกอดอกทำหน้าตาถ่มมิ่งทิ้งที่บ่งบอกว่า “อย่าได้พูดจา
เหลวไหลเชียรว” แต่ให้แสดงออกว่า “เหออๆ แล้วยังไงต่อ”

เมื่อเห็นแบบนี้ ก็มีแนวโน้มที่คุณ B จะเริ่มรู้สึกกระอักกระอ่วนขึ้นมา

“แปลกจัง ทุกที่เห็นบอกว่า ‘อย่าแก้ตัว’ นี่นา หรือเขารู้เรื่องทุกอย่างแล้วนะ”

ความกังวลที่ว่า “ถึงขั้นนี้แล้ว พุดอะไรไปก็คงเป็นได้แค่คำแก้ตัวสินะ” อาจทำให้เขาผ่อนคลายยอมรับออกมาเอง

ที่เป็นแบบนี้เพราะคนเราจะยอมรับอย่างตรงไปตรงมาเมื่อรู้ว่าอีกฝ่ายไม่ได้มองตนเป็นศัตรู เวลามีคนยอมรับความคิดเห็นของตัวเอง อารมณ์จึงค่อยๆ สงบลง และเลิกถือทิฐิอันเปล่าประโยชน์ไปในที่สุด



ทดลองอ่าน

ทำไมถึงจนเวลาถูกกล่าวหาว่า “คุณก็เหมือนกันนั่นแหละ”

เมื่อพูดถึงคำว่า “หน้าตา” หรือ “ศักดิ์ศรี” หลายคนอาจคิดว่า

“เรื่องพรรคนี้ไม่เกี่ยวซะหน่อย ที่ฉันใช้อารมณ์เพราะอีกฝ่าย ปากร้าย ไม่แคร์ความรู้สึกกันต่างหาก ไม่เกี่ยวกับศักดิ์ศรีเลยสักนิด”

แต่หากใช้อารมณ์แสดงอาการต่อต้านออกไปว่า “ฉันไม่ยอมโดนคนแบบนี้ดูถูก” หรือ “หมอนี้จะไปเข้าใจอะไร”

หรือคิดกับเจ้านายว่า “ฉันต่างหากที่รู้ว่าหน้างานยากแค่ไหน” หรือ “วิธีการของฉันฉลาดกว่าอีก”

เหล่านี้ก็คือ **คุณกำลังรู้สึกว่าตัวเองเหนือกว่าอีกฝ่ายนั่นเอง**

คุณจึงมีความรู้สึก ว่า ตำแหน่งงานหรือประสบการณ์จะแตกต่างกันอย่างไรก็ช่าง แต่เรื่องที่กำลังเป็นปัญหาหรือเป็นประเด็นถกเถียงกันอยู่นี้ **“ฉันจะแพ้ไม่ได้”**

แน่นอนว่าถ้าตำแหน่งงานหรือประสบการณ์ของคุณสูงกว่า คุณย่อมไม่ฟังอีกฝ่ายโต้แย้งหรือชี้แจงเช่นกัน หากโดนหยามแม้เพียงเล็กน้อย ก็คงตวาดกลับไปว่า “พูดแบบนี้ได้ยังไง!”

คล้ายเวลาที่แม่ดูลูกว่าโกหก แล้วโดนเถียงกลับบ่อย ๆ ว่า “แม่ก็โกหกเหมือนกันนั่นแหละ”

ในวินาทีนั้น ผู้เป็นแม่มักเลือดขึ้นหน้า ยิ่งเป็นแม่ที่เข้มงวด ยิ่งมีแนวโน้มระเบิดอารมณ์ได้ง่าย หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งคือ ถ้าไม่ได้สั่งสอนลูกจนยอมศิโรราบ ก็จะข่มใจให้สงบไม่ได้เลย

ผลึกบาปลักกลับไม่โกง

คนที่คุณเผลอใช้อารมณ์ด้วย คงมีทั้งหัวหน้า ลูกน้อง แล้วก็เพื่อนร่วมงาน

โดยเชื่อว่าคนเหล่านั้นน่าจะมีนิสัยยึดติดในความเหนือกว่าของตัวเอง เขาจึงแสดงท่าทีข่มหรือทำทลายคุณ

ต่อให้อีกฝ่ายเป็นลูกน้องหรือรุ่นน้อง ก็อาจรู้สึกที่ตัวเองทำงานเก่งกว่า จึงไม่อยากให้คุณมาสั่งสอน

แต่ตอนนั้นตัวคุณเองก็จะยึดติดในความเหนือกว่าเช่นกัน

ในแง่อารมณ์แล้ว นี่ไม่ใช่เรื่องแปลก หากอีกฝ่ายเป็นลูกน้องหรือรุ่นน้อง คนเราย่อมรู้สึกเป็นธรรมดาว่า “เรื่องอะไรจะยอมให้คนพรรคนั้นมาหยามเอาได้”

หรือต่อให้อีกฝ่ายเป็นหัวหน้าหรือรุ่นพี่ เราก็ยังรู้สึกได้ว่า “เดี๋ยวนะ! ตัวเองก็ทำงานช่วยเหมือนกันไม่ใช่หรอ” นี่คือกลไกธรรมชาติของอารมณ์

กล่าวคือ **สิ่งที่เรียกว่าอารมณ์นั้น** เมื่อมีใครสักคนผลักอารมณ์เข้ามา อารมณ์ของเราก็จะพยายามออกแรงผลักกลับไป ยิ่งอีกฝ่ายแรงมาเท่าไร เราก็ยิ่งแรงกลับไปเท่านั้นไม่แพ้กัน

ตราบใดที่แรงไม่ต่างกันมากนัก ย่อมเกิดเรื่องเช่นนี้ได้เสมอ

แต่ถ้าเป็นคนที่มีบุคลิกภาพไม่สู้คน ก็อาจเป็นฝ่ายยอมเมื่ออีกฝ่ายแรงมา

คนน่าโมโหคนนั้น จะช่วยอารมณ์ฉันไม่ได้อีกต่อไป

ถึงอย่างนั้นคนประเภทนี้ก็อาจอารมณ์เสียภายหลัง และรู้สึกรู้ว่าตัวเองน่าสมเพชจนเกลียดตัวเอง ซึ่งถือเป็นอารมณ์ที่เลวร้ายที่สุดก็เป็นได้

แต่กับคนบางคน คุณเผชิญหน้ากับเขาได้สบายๆ โดยไม่ต้องใช้อารมณ์

นั่นเพราะคนเหล่านี้จะไม่เอาแต่ใจหรือกตขี้คุณ ในขณะที่เดียวกันก็ไม่ได้โइनอ่อนหรือประจบประแจงคุณเช่นกัน

หากคุณได้เจอคนเช่นนี้ เชื่อว่าจะได้ค้นพบเคล็ดลับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (ความสัมพันธ์ทางอารมณ์) จากเขาคอนั้นอย่างแน่นอน



ทดลองอ่าน

ลองพักหายใจ ด้วยคำว่า “นั่นสินะ”

คนที่คุณคบหาได้ด้วยความผ่อนคลาย จะไม่ยึดเยียดความคิดของตัวเองใส่คุณ

แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าเขาจะไม่พูดอะไรเลย เขาจะยังพูดอะไรให้ฟังหลาย ๆ อย่าง และบางครั้งก็แสดงความคิดเห็นอย่างตรงไปตรงมา

แม้คุณจะไม่ได้เห็นด้วยกับเขาเสมอไป และบางครั้งยังแย้งไปว่า “ฉันไม่คิดแบบนั้นนะ” แต่คนที่ทำให้คุณผ่อนคลายย่อมไม่ยึดติดกับความคิดของตัวเอง

เขาจะยอมรับฟังความคิดเห็นของคุณอย่างละมุนละม่อม ด้วยคำว่า “นั่นสินะ” หรือ “อย่างนี้เอง”

ท่าที่เช่นนี้สำคัญมาก

เพราะความคิดเห็นของเราเป็นเพียงมุมมองหนึ่ง และความคิดเห็นของคนอื่นก็เป็นอีกมุมมองหนึ่ง ซึ่งไม่จำเป็นต้องตัดสินแพ้ชนะกันเดี๋ยวนั้น

ถ้าต่างฝ่ายต่างคิดว่า “จะคิดแบบนี้ก็ได้เหมือนกันนี่” แล้วจบประเด็นนั้นโดยยังไม่ต้องตัดสินไปก่อน ก็จะไม่สร้างความขัดแย้งระหว่างกัน

ทว่าคนที่ยึดติดกับความเหนือกว่าของตัวเองมักเกลียดความคลุมเครือที่วุ่น

คนน่าโมโหคนนั้น จะช่วยอารมณ์ฉันไม่ได้อีกต่อไป

เขาจะอยากตัดสินใจให้ขาดไปเลยว่าขาวหรือดำ แน่แน่นอนว่าเขา
ยอมไม่ชอบดำ (แพ้) และยึดติดกับขาว (ชนะ) ความขัดแย้งจึงเริ่มต้น
จากตรงนี้เอง

แต่ถ้าบอกว่า “นั่นสินะ” ก็จะไม่มีการแข่งขันหรือความขัดแย้ง
ใดๆ

เพราะอีกฝ่ายรู้สึกพอใจที่อย่างน้อยความคิดเห็นของตัวเอง
ก็มีคนรับฟังแล้ว ความรู้สึกจึงสงบลงจนพอจะคิดได้ว่า “เอาเถอะ
ก็พอเข้าใจในสิ่งที่คนนี้พูดอยู่เหมือนกันแหละ”

คำว่า “นั่นสินะ” จึงเป็นคำที่ใช้ได้ทุกสถานการณ์ ต่อให้คนที่
เกลียดพูดอะไรออกมา เราก็ยังตอบกลับไปว่า “นั่นสินะ” ได้ทั้งหมด

แต่ในบางเวลาและบางสถานการณ์ คนเราก็ไม่ยอมใช้เทคนิคนี้
จึงเถียงกลับไปว่า “ใช่แบบนี้แหละที่ไหน” ซึ่งการโต้เถียงแบบนี้เอง
ที่เป็นปัจจัยให้จบไม่สวย

ถอยเลยง่ายกว่า ไม่เหนียวสักนิด

ผลึกมาผลึกกลับเป็นกฎของอารมณ์ฉันใด เธอถอยฉันถอยก็เป็นกฎของอารมณ์ฉันนั้น

ต่อให้เป็นคู่กรณีที่ไม่ถูกชะตาด้วย แต่ถ้าเอ่ยคำว่า “ขอโทษ” พวกเราย่อมรับไว้แล้วตอบกลับไปว่า “เรื่องแค่นี้เอง ไม่ต้องขอโทษก็ได้”

ในการทำงานเดียวกัน แม้อีกฝ่ายยึดมั่นถือมั่นในความคิดเห็นของตัวเองอย่างไร แต่ถ้าเราตอบรับด้วยคำง่าย ๆ อย่าง “นั่นสินะ” หรือ “อย่างนี้เอง” ความยึดติดในความเห็นนั้นย่อมเบาบางลงตามไปด้วย หรืออย่างน้อยก็จะไม่ต่อต้านเรามากเท่าที่แลดูมา

ดังนั้นคนที่ชอบใช้อารมณ์จึงจำเป็นต้องเรียนรู้ “เทคนิคการถอย” เอาไว้

ผมขอบอกว่าง่ายมาก แถมไม่เปลืองแรงอีกต่างหาก

แทนที่จะผลึกกันไปมาให้เหนียว สู้ยอมอีกฝ่ายแล้วถอยออกมาจะสบายกว่าเยอะ เพราะเดี๋ยวเขาก็หยุดผลึกไปเอง

ที่สำคัญคือคุณจะได้ผลลัพธ์ไม่ต่างกันเลย

เพราะต่อให้แข่งกันไปก็ไม่รู้ผลแพ้ชนะ เนื่องจากหากแต่ละฝ่ายใช้อารมณ์เมื่อไร ย่อมไม่มีใครฟังใคร จนจบลงด้วยการเสมอกัน ซึ่งสุดท้ายก็ไม่มีใครได้อะไรนอกจากความขุ่นเคือง

คนนำโมโหคนนั้น จะย่ออารมณ์ฉันไม่ได้อีกต่อไป

แต่ถ้าต่างฝ่ายต่างถอย แม้ผลลัพธ์จะยังเสมอกันเหมือนเดิม
ทว่าไม่ต้องมานั่งชุ่นเคืองกัน แถมยังมีโอกาสพิจารณาข้อดีจากความคิด
เห็นของแต่ละฝ่ายจนได้ข้อสรุปที่ดีกว่าอีกด้วย

วิธีต่างคนต่างถอย เช่น

**“ฉันลองทำวิธีของเธอดูก่อน ถ้าไม่ได้ผลค่อยเปลี่ยนเป็น
วิธีของฉัน”**

**“ฉันนายไปเจรจากับบริษัท A แล้วกัน เดียวฉันเกลี้ยกล่อม
คนในบริษัทเราเอง”**

นี่คือตัวอย่างง่ายๆ ถึงจะเป็นการเลียงข้อสรุปได้แค่ชั่วคราว
แต่อย่างน้อยก็ได้ก้าวไปข้างหน้าหนึ่งก้าวแล้ว

ในขณะที่ถ้าขึ้นเอาแต่โต้เถียงกัน บางทีอาจได้แต่ข้อสรุป
ทางอารมณ์ ซึ่งเมื่อเทียบกันแล้ว การยอมถอยย่อมดีกว่ามากทีเดียว