

howto

Emotions Toolkit

เครื่องมือจัดการอารมณ์ แบบคนมี EQ

自分や他人に振り回されないための感情リテラシー事典

ไอชิบะ โยชิโนบุ

เขียน

กึ่งดาว ไตรยสุนันท์

แปล

115014 ด็อกทอกรักษาจิตเวช



คำนำสำนักพิมพ์

สุข ทุกข์ เศร้า เหงา กลัว โกรธ...คุณรู้จัก “อารมณ์” ที่ผุดขึ้นในใจ เหล่านี้ดีแค่ไหน

อารมณ์ คือพลังขับเคลื่อนที่ส่งอิทธิพลอย่างยิ่งต่อชีวิตของเรา โดยเฉพาะอารมณ์ด้านลบที่มักเป็นสัญญาณเตือนว่าบางอย่างในตัวเรากำลังต้องการการดูแล

หนังสือเล่มนี้จะพาคุณท่องไปในโลกอันซับซ้อนของอารมณ์ ผ่านเครื่องมือที่จำแนกความรู้สึกไว้อย่างละเอียดซับซ้อนที่ไม่เคยปรากฏที่ไหนมาก่อน นั่นคือ The Mood Meter และทฤษฎีวงล้อแห่งอารมณ์ ซึ่งพัฒนาขึ้นโดยผู้เชี่ยวชาญด้านความฉลาดทางอารมณ์จากญี่ปุ่น และต่อยอดแนวคิดมาจาก Emotional Wheel สุดโด่งดังตามหลักจิตวิทยา

เครื่องมือทั้งสองนี้จะช่วยตั้งหลักให้คุณเห็นภาพรวมของอารมณ์ อย่างเป็นรูปธรรมยิ่งขึ้น ตั้งแต่ 8 อารมณ์พื้นฐานที่สามารถแตกแขนงออกไปเป็น 29 อารมณ์หลัก และอารมณ์รองอีกนับไม่ถ้วน โดยมาพร้อมกับคำอธิบายและวิธีจัดการที่ทำได้จริง

คุณจะได้เรียนรู้เทคนิคการถอดรหัสใจตัวเอง ทำความเข้าใจว่า
อารมณ์แต่ละรูปแบบเชื่อมโยงกันอย่างไร ผีก็แยกแยะอารมณ์ที่ซ่อนอยู่
หลายชั้นอย่างเฉียบคม ทั้งหมดนี้มีแบบฝึกอย่างง่ายให้ทดลองทำตาม

ผลลัพธ์ที่ได้ไม่เพียงจะช่วยยกระดับคุณไปสู่ตัวตนที่สงบและ
มั่นคงเท่านั้น แต่ยังพัฒนาความสามารถในการอ่านอารมณ์ผู้อื่น
ภายใต้สถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างกระจ่าง อันเป็นจุดเริ่มต้นของการ
ตัดสินใจเรื่องสำคัญอย่างสมเหตุสมผล ไม่ว่าจะในมิติของการสื่อสาร
การทำงาน การบริหารธุรกิจ หรือแม้แต่การดูแลคนที่คุณรัก

ในความยากแท้และไม่เคยหยั่งถึงของสารพัดอารมณ์ ลองให้
หนังสือเล่มนี้เป็นเครื่องนำทาง แล้วคุณจะพบว่าในชีวิตน้อยๆ ของเรานี้
รู้อะไรก็ไม่สู้รู้เท่าทันอารมณ์ตัวเอง

howto

คำนำ

มาทำความเข้าใจ “ความละเอียดอ่อนของจิตใจ”
และเป็นคนที่ควบคุมอารมณ์ได้กับดีกว่า

ในการใช้ชีวิตประจำวัน เราได้รับสิ่งกระตุ้นจากเหตุการณ์ต่าง ๆ อยู่
ทุกขณะ ส่งผลให้อารมณ์เปลี่ยนแปลงตามไปด้วย

ท่ามกลางสถานการณ์เช่นนั้น เราอาจเผลอแสดงคำพูดหรือ
การกระทำที่ไม่พึงประสงค์เพราะถูกอารมณ์ครอบงำ เช่น “เป็นห่วงลูก
จนคิดถึงทั้งวัน” “พูดจารุนแรงใส่เพื่อนร่วมงานเพราะหงุดหงิด” “ดีใจ
เกินไปจนพลั้งปากพูดโดยไม่คิด”

นอกจากนี้ตอนที่ต้องตัดสินใจเส้นทางสำคัญในชีวิต เช่น
สอบเข้า หางาน ตอบตกลงแต่งงาน ก็อาจทำผิดพลาดเพราะปล่อย
ให้อารมณ์มีอิทธิพลมากเกินไป

ที่จริงแล้วอารมณ์ไม่ได้มีไว้เพื่อทำให้เราทุกข์หรือทำให้ชีวิต
วุ่นวาย แต่เป็นกลไกป้องกันตัวเองเพื่อปกป้องชีวิตและสิ่งสำคัญ เป็น
สัญญาณเตือนเพื่อสร้างอนาคตที่มีความสุข และอารมณ์พื้นฐานล้วน
มีประโยชน์ต่อเราทั้งสิ้น

ทว่านับตั้งแต่มนุษย์เริ่มใช้ชีวิตแบบมีอารยธรรม ทั้งสภาพ
แวดล้อม ความคิด และความต้องการของมนุษย์ต่างซับซ้อนขึ้น
อารมณ์จึงซับซ้อนตามไปด้วย ทำให้เราต้องทุกข์ไปกับอารมณ์ที่
ไม่จำเป็นในชีวิตประจำวัน ตัดสินใจผิดพลาดหรือทำพฤติกรรมที่
ไม่สมควรด้วยอารมณ์อยู่บ่อยครั้ง

เพราะฉะนั้นในการสร้างชีวิตประจำวันที่เราปรารถนาและชีวิตที่มีความสุขจึงจำเป็นต้องอาศัย **ทักษะการจัดการอารมณ์**

ถ้ารับรู้อารมณ์ของตัวเองได้อย่างแม่นยำและเข้าใจลักษณะของอารมณ์นั้น ก็จะควบคุมพฤติกรรมโดยไม่ให้อารมณ์พาไปได้อย่างเหมาะสม

แน่นอนว่ากับคนรอบข้างที่กำลังทุกข์ทรมานจากอารมณ์ของตัวเอง ไม่ว่าจะเป็นคนที่มีมากขึ้นเสียงทันที คนที่จมอยู่กับความเศร้า คนที่ไม่กล้าลงมือทำเพราะกังวลจากประสบการณ์ล้มเหลวในอดีต หรือคนที่มึนงงเพราะอิচ্ฉาหรือก้าวร้าว เราจะตัดสินใจได้ว่าควรรับมืออย่างไรเพื่อไม่ให้ตัวเองรู้สึกไม่ดี และจะช่วยอีกฝ่ายได้อย่างไร **พร้อมทั้งยังส่งผลให้ลงมือทำได้เหมาะสมอีกด้วย**

ว่ากันว่าปัญหาส่วนใหญ่ของการอยู่ในสังคมเกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างผู้คนด้วยกัน แต่ **“การรู้เท่าทันอารมณ์”** จะกลายเป็นพลังสำคัญที่ช่วยป้องกันและแก้ไขปัญหานั้นได้

เป็นที่ทราบกันดีว่า ในหลักสูตรการศึกษาภาคบังคับแทบไม่มีโอกาสได้เรียนรู้เรื่องอารมณ์เลย

ในวิชาวรรณกรรม เราได้เรียนรู้คำที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์และลักษณะของอารมณ์ คนที่ได้เรียนรู้ความละเอียดอ่อนของจิตใจมนุษย์ มักมีความรู้เท่าทันอารมณ์ดีติดตัว และพัฒนาความสามารถในการจัดการอารมณ์ขึ้นมาตามธรรมชาติ แต่ก็น่าเสียดายที่มีคนแบบนั้น น้อยมาก

ผมเป็นผู้เชี่ยวชาญด้าน “การจัดการ” “ไอที” และ “EQ” (Emotional Intelligence Quotient: ระบบความรู้และการฝึกฝนเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์) ซึ่งทำงานเป็นที่ปรึกษาให้กับบริษัทต่างๆ เป็นหลัก แต่เวลาที่ได้ให้คำปรึกษาพนักงานจากหลากหลายบริษัท กลับพบว่าคนจำนวนมากรู้เท่าทันอารมณ์น้อย สิ่งนี้ส่งผลให้ทั้งงานและชีวิตส่วนตัวไม่ราบรื่น

หนังสือเล่มนี้จึงจัดทำขึ้นเพื่อให้ความรู้พื้นฐานสำหรับการรู้เท่าทันอารมณ์ ทุกคนจะได้พัฒนาทักษะการจัดการอารมณ์ของตัวเอง สำหรับคนที่ “กังวลว่าทำไมเราถึงหงุดหงิดง่ายและซีโมโหนะ” “ซีกังวล ไม่สบายใจตลอดเวลา” “มักกลัวที่จะลองทำสิ่งใหม่” หรือสำหรับคนที่รอบตัวมีคนเช่นนั้นแล้วไม่รู้จะรับมืออย่างไร หรืออยากช่วยเหลือพวกเขา ความรู้นี้จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง

ขอให้ใช้โอกาสนี้ทำความเข้าใจอารมณ์ให้ลึกซึ้งขึ้น และอ่านหนังสือเล่มนี้ซ้ำหลายๆ ครั้ง เพื่อให้ความรู้นี้ติดตัวไป จงสังเกตใจตัวเอง ทำความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง ควบคุมด้วยเหตุผล และเปลี่ยนอารมณ์ให้กลายเป็นอาวุธที่ทรงพลังที่สุดของคุณ

สารบัญ

เห็นอารมณ์ของตัวเองด้วย

บทนำ

“The Mood Meter” และ “วงล้อแห่งอารมณ์ของพลัทซิค”

- The Mood Meter เช็คสภาพจิตใจด้วยตารางอารมณ์
เชิงบวกและลบ 2
- วงล้อแห่งอารมณ์ของพลัทซิค 10

บทที่ 1

รู้จัก “อารมณ์ปฐมภูมิ” ที่อยู่ใกล้ตัวให้ถ่องแท้

- หงุดหงิด → โกรธ (Anger) → เดือดดาล 22
- เบื่อหน่าย → รังเกียจ (Disgust) → เกล็ดขัดขัง 31
- เจ็บปวด → เศร้า (Sadness) → ทุกข์ระทม 39
- กระวนกระวาย → ประหลาดใจ (Surprise) → พิศวง 48
- กังวล → กลัว (Fear) → หวาดผวา 55
- ยอมรับ → ไว้วางใจ (Trust) → นับถือ 64
- สงบ → ยินดี (Joy) → ปลาบปลื้ม 71
- ใส่ใจ → คาดหวัง (Anticipation) → ระแวดระวัง 77

บทที่ 2

ควมคุม “อารมณกุตยภูมิ” ที่ผสมกันได อยางอิสระ

- มองโลกในแง่ดี (คาดหวัง + ยินดี) 86
- ก้าวร้าว (คาดหวัง + โกรธ) 90
- ดุฎก (รังเกียจ + โกรธ) 94
- เสียใจ (เศร้า + รังเกียจ) 98
- ผิดหวัง (ประหลาดใจ + เศร้า) 102
- เกรงขาม (ประหลาดใจ + กลัว) 106
- เชื้อพียง (กลัว + ใ้วางใจ) 109
- รัก (ใ้วางใจ + ยินดี) 113

บทที่ 3

“อารมณผสม” อันซับซ้อนยุ่งเหยิง ที่ไม่รูตัวเพราะไม่อยากยอมรับ

- หลงไหล (คาดหวัง + ยินดี + ใ้วางใจ +
ประหลาดใจ ฯลฯ) 120
- อิจฉา (กังวล + กลัว + โกรธ ฯลฯ) 125
- อาย (รังเกียจ + ประหลาดใจ + กลัว ฯลฯ) 129
- ขายหน้า (รังเกียจ + กลัว + โกรธ ฯลฯ) 133
- ภูมิใจในตัวเอง (โกรธ + ยินดี + ใ้วางใจ ฯลฯ) 137
- รู้สึกมีปมด้อย (เศร้า + กลัว + รังเกียจ + โกรธ ฯลฯ) 142
- รู้สึกผิด (ยินดี + กลัว + เศร้า + รังเกียจ ฯลฯ) 147
- ไม่พอใจ (เศร้า + รังเกียจ + ประหลาดใจ + คาดหวัง ฯลฯ) 151

- รู้สึกโดดเดี่ยว (เศร้า + รังเกียจ + กลัว ฯลฯ) 155
- ต้องการการยอมรับ (ยินดี + กลัว + คาดหวัง ฯลฯ) 160
- รู้สึกเหนือกว่า (โกรธ + ไร้วางใจ + ยินดี ฯลฯ) 166
- อยากอยู่คนเดียว (ยินดี + กลัว + รังเกียจ ฯลฯ) 171
- อยากเสียสละตัวเอง (กลัว + รังเกียจ + เศร้า + คาดหวัง ฯลฯ) 176

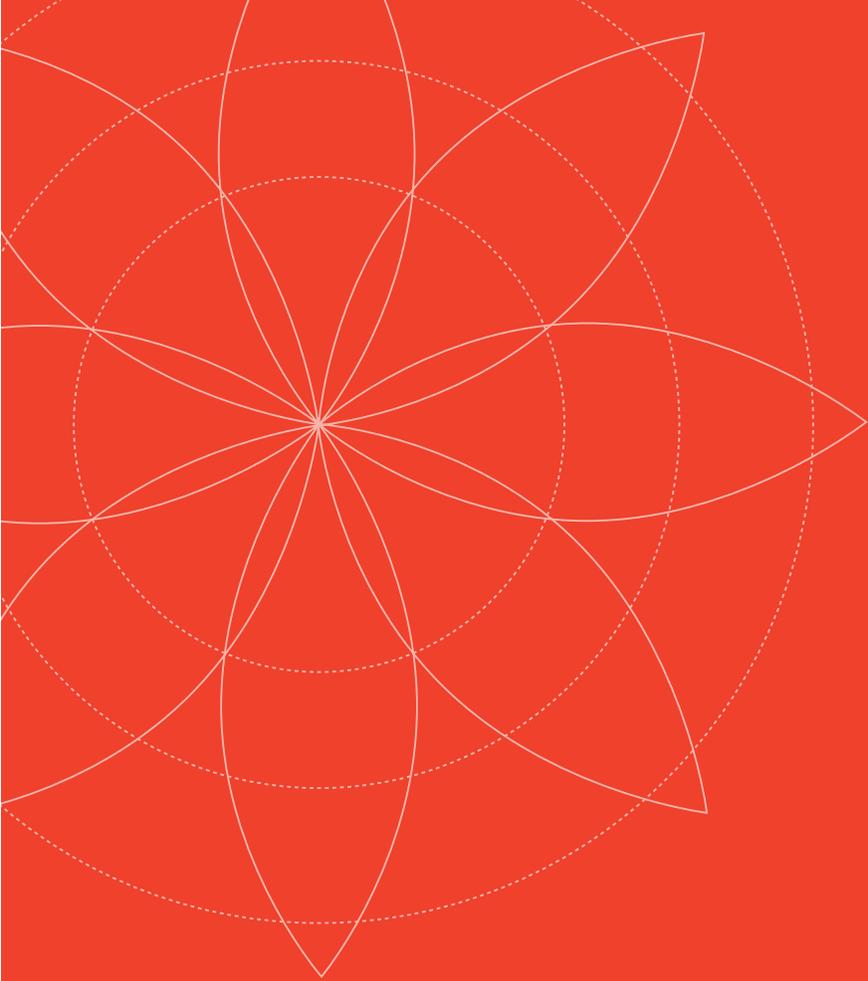
บทที่ 4

“เทคนิคคำดึงสู่หัวใจ” สร้างอารมณ์สบายใจด้วยตัวเอง

- “ฝึกลดความรู้สึกเป็นผู้เกี่ยวข้อง”
เพื่อแยกตัวออกจากเหตุการณ์ที่ไม่สบายใจ 184
- ฝึกฟื้นฟู “ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง”
ด้วยการมองแบบ “รับผิดชอบตัวเอง”
แทนที่จะ “โทษผู้อื่น” 187
- รายการ “สิ่งที่ต้องทำ” (To Do List) ชุกเฉิน
ตามรูปแบบอารมณ์ 190

บทส่งท้าย แต่ชีวิตของคุณที่เปี่ยมล้นด้วยความสุข 208

เกี่ยวกับผู้เขียน 211



บทนำ

เห็นอารมณ์ของตัวเองด้วย
“The Mood Meter”
และ “วงล้อแห่งอารมณ์
ของพลักซิก”

The Mood Meter

เช็คสภาพจิตใจด้วยตารางอารมณ์เชิงบวกและลบ

สุข/สูง

ไม่ สบาย ใจ	A	Enraged (รู้สึกโกรธเกรี้ยว) โกรธจัด	Panicked (รู้สึกตื่นตระหนก) ตื่นตระหนก	Stressed (มีความเครียด) กังวล หวาดผวา	Jittery (กังวล) กังวล หวาดผวา	Shocked (กระทบกระเทือน ทางจิตใจ) ประหลาดใจ ตกตะลึง
	B	Livid (โกรธจนหน้าตึง) โกรธ โกรธจัด	Furious (รู้สึกเดือดดาล) เดือดดาล	Frustrated (รู้สึกฉุนเฉียว) หงุดหงิด โกรธ	Tense (ระแวงระวัง) ระวังตัว	Stunned (รู้สึกหวาดเกรง) หวาดเกรง
	C	Fuming (โกรธจน เดือดพล่าน) โกรธ หงุดหงิด	Frightened (รู้สึกหวาดผวา) หวาดผวา	Angry (รู้สึกโกรธ) โกรธ	Nervous (รู้สึกประหม่า) กังวล หวาดผวา	Restless (รู้สึก กระสับกระส่าย) กระวนกระวาย
	D	Anxious (วิตกกังวล ตลอดเวลา) กังวล	Apprehensive (รู้สึกหวั่นเกรง) กังวล หวาดผวา	Worried (กังวลใจ) กังวล หวาดผวา	Irritated (รู้สึกหงุดหงิด) หงุดหงิด โกรธ	Annoyed (รู้สึกรำคาญ) หงุดหงิด
	E	Repulsed (รู้สึกรังเกียจ) รังเกียจ	Troubled (รู้สึกก้ำกึ่งใจ) กังวล เศร้า	Concerned (ห่วงกังวล) กังวล คาดหวัง	Uneasy (กระวนกระวาย) กังวล หวาดผวา	Peeved (รู้สึกดูแคลน) ดูถูก
	F	Disgusted (มีความเกลียดชัง) เกลียดชัง	Glum (มีความเจ็บปวด) เจ็บปวด	Disappointed (รู้สึกผิดหวัง) ผิดหวัง	Down (รู้สึกเศร้าหมอง) เศร้า เจ็บปวด	Apathetic (รู้สึกเฉื่อยชา) เฉื่อยชา
	G	Pessimistic (มองโลกในแง่ร้าย) กังวล เศร้า	Morose (หม่นหมอง) เศร้า ทุกข์ระทม	Discouraged (บึกเสียใจภายหลัง) เสียใจ	Sad (รู้สึกเศร้า) เศร้า	Bored (เบื่อหน่าย) เฉื่อยชา
	H	Alienated (รู้สึกแปลกแยก) เศร้า รังเกียจ	Miserable (ทุกข์ทรมาน) เศร้า ทุกข์ระทม	Lonely (อ้างหัว) เศร้า เจ็บปวด	Disheartened (หมดกำลังใจ) เศร้า ผิดหวัง	Tired (เหนื่อย) เจ็บปวด เฉื่อยชา
	I	Despondent (รู้สึกสิ้นหวัง) เศร้า ทุกข์ระทม	Depressed (ซึมเศร้า) เศร้า ทุกข์ระทม	Sullen (อารมณ์ไม่ดี) โกรธ เศร้า	Exhausted (เหนื่อยจน หมดสภาพ) เจ็บปวด เศร้า	Fatigued (เหนื่อยล้า) เฉื่อยชา เจ็บปวด
	J	Despair (เสียใจคร่ำครวญ) ทุกข์ระทม	Hopeless (หมดหวัง) เศร้า ทุกข์ระทม	Desolate (รู้สึกเปล่าเปลี่ยว) เศร้า ทุกข์ระทม	Spent (หมดแรง) เจ็บปวด เศร้า	Drained (เหนื่อยจนหมดแรง) เฉื่อยชา เจ็บปวด

1

2

3

4

5

ไม่

คำอธิบาย

- **แกนตั้ง** แสดงความแรงของพลังงานใน 10 ระดับ ยิ่งขึ้นด้านบนพลังงานจะยิ่งสูง ยิ่งลงด้านล่างพลังงานจะยิ่งต่ำ
 - **แกนนอน** แสดงว่าอารมณ์อยู่ในเชิงบวก (สบายใจ) หรือเชิงลบ (ไม่สบายใจ) ใน 10 ระดับ ยิ่งไปทางขวายิ่งเป็นอารมณ์เชิงบวก ยิ่งไปทางซ้ายยิ่งเป็นอารมณ์เชิงลบ
 - **บรรทัดที่ 1** ในแต่ละช่องเป็นคำศัพท์ภาษาอังกฤษ
 - **บรรทัดที่ 2** ในวงเล็บเป็นคำแปลภาษาไทยที่แสดงภาวะนั้น
 - **บรรทัดที่ 3** คืออารมณ์เมื่อเทียบกับวงล้อแห่งอารมณ์ของฟลิกซิก
- โปรดอ่านคำอธิบายของแต่ละอารมณ์จากบรรทัดนี้

Surprised (รู้สึกประหลาดใจ) ประหลาดใจ	Upbeat (มีความเบิกบาน) ยินดี มองโลกในแง่ดี	Festive (รู้สึกเหมือนอยู่ในงานรื่นเริง) ยินดี คาคหวัง	Exhilarated (รู้สึกใจเต้น) ยินดี ประหลาดใจ	Ecstatic (ดีใจจนลืมนิ้ว) ปลาบปลื้ม
Hyper (ตื่นเต้นเกินพอดี) ยินดี ใฝ่ใจ	Cheerful (เบิกบาน) ยินดี มองโลกในแง่ดี	Motivated (มีความมุ่งมั่น) คาคหวัง ใฝ่ใจ	Inspired (มีแรงบันดาลใจ) ปลาบปลื้ม ยินดี	Elated (รู้สึกปลาบปลื้มใจ) ปลาบปลื้ม
Energized (มีพลัง) ยินดี ใฝ่ใจ	Lively (มีชีวิตชีวา) ยินดี ใฝ่ใจ	Enthusiastic (มีความใฝ่ใจ) ใฝ่ใจ	Optimistic (มองโลกในแง่ดี) การมองโลกในแง่ดี	Excited (รู้สึกตื่นเต้น) คาคหวัง
Pleased (ดีใจ) ยินดี ยอมรับ	Happy (มีความสุข) ยินดี	Focused (จดจ่อ) ใฝ่ใจ คาคหวัง	Proud (รู้สึกภูมิใจ) ปลาบปลื้ม ยินดี	Thrilled (ตื่นเต้นดีใจ) ตกตะลึง
Pleasant (สบายใจ) ยินดี สงบ	Joyful (มีความสุข) ยินดี	Hopeful (มีความคาคหวัง) คาคหวัง	Playful (ทำเล่น) ยินดี ใฝ่ใจ	Blissful (มีความสุขสุด) ยินดี ยอมรับ
At Ease (ผ่อนคลาย) สงบ ยอมรับ	Easygoing (สบาย ๆ ไม่เครียด) สงบ ยอมรับ	Content (พึงพอใจ) สงบ ยอมรับ	Loving (รู้สึกรัก) รัก	Fulfilled (รู้สึกเต็มเต็ม) ยินดี ยอมรับ
Calm (พร้อมยอมรับ) ยอมรับ	Secure (รู้สึกวางใจ) ไว้วางใจ	Satisfied (รู้สึกพึงพอใจ) ยอมรับ	Grateful (รู้สึกขอบคุณ) ยอมรับ ยินดี	Touched (รู้สึกซาบซึ้ง) ปลาบปลื้ม ยินดี
Relaxed (รู้สึกผ่อนคลาย) สงบ ยอมรับ	Chill (ช้า ๆ ไม่เร่งรีบ) สงบ ยอมรับ	Restful (สงบสุข) สงบ ยอมรับ	Blessed (ได้รับความรัก) ยินดี ยอมรับ	Balanced (มีความสมดุล) สงบ ยอมรับ
Mellow (สงบนิ่ง) สงบ ยินดี	Thoughtful (รักและชื่นชม) เคารพรัก	Peaceful (รู้สึกสงบ) สงบ ยอมรับ	Comfy (รู้สึกสบาย) สงบ ยอมรับ	Carefree (ไร้กังวล) ยินดี สงบ
Sleepy (ง่วงนอน) สงบ ไม่นั่นคง	Complacent (พอใจกับที่เป็นอยู่) เชื่องช้า	Tranquil (สงบสงัด) สงบ	Cozy (อบอุ่น สบายใจ) สงบ ยินดี	Serene (สงบสุข) สงบ

6

7

8

9

10

● วัดพลังใจและระดับอารมณ์ด้วย The Mood Meter

คุณใส่ใจอารมณ์ของตัวเองทุกวันหรือไม่

ถึงจะไวต่ออารมณ์ของผู้อื่น เช่น “วันนี้ภรรยาหงุดหงิด” “ทำไมสามีดูไม่ร่าเริงเลย” “เจ้านายดูเครียด” แต่เราแทบไม่เคยสังเกตอารมณ์ของตัวเองอย่างเป็นทางการเลย

เพื่อให้ใช้ชีวิตได้อย่างสบายใจและแสดงศักยภาพสูงสุดทั้งในการทำงานและชีวิตส่วนตัว จำเป็นต้องรู้จักจัดการอารมณ์ และก้าวแรกของการจัดการอารมณ์ก็คือ “การเข้าใจอารมณ์ของตัวเองอย่างถ่องแท้”

ในหัวข้อนี้ผมจะแนะนำเครื่องมือที่มีประโยชน์สำหรับทำความเข้าใจอารมณ์ของตัวเองและผู้อื่น

นั่นคือ “The Mood Meter (เครื่องมือวัดอารมณ์ : การวัดระดับอารมณ์)” ที่เสนอโดยศาสตราจารย์มาร์ก แบร์ริกเกิร์ต จากศูนย์ความฉลาดทางอารมณ์ มหาวิทยาลัยเยล ประเทศสหรัฐอเมริกา ซึ่งเป็นเมตริกซ์ที่ประกอบด้วย 2 แกน คือ ความสูง/ต่ำของพลังงานและความดี/ไม่ดีของอารมณ์ รวมทั้งหมด 100 รูปแบบ

● เช็กอารมณ์ตัวเองด้วย The Mood Meter (รูปที่ 1)

1. วัดอารมณ์ตอนนี้ว่า “พลังงานสูงหรือต่ำ” และ “อารมณ์เป็นบวกหรือเป็นลบ” แล้วดูว่าอยู่ประมาณตรงไหนในตาราง
2. เลือกคำที่ตรงกับตัวเองในขอบเขตอารมณ์นั้น แล้วจดบันทึกไว้
3. ทำขั้นตอนนี้อันละหลายครั้งถ้าเป็นไปได้

4. ทบทวนบันทึก หมั่นตรวจสอบว่าในหนึ่งวันอารมณ์เปลี่ยนไปอย่างไรบ้าง

5. เช็คทุกวันเป็นเวลา 2-4 สัปดาห์ ทบทวน วิเคราะห์แนวโน้มของตัวเอง และวางแผนว่าทำอะไรถึงจะรักษาอารมณ์ให้ดีขึ้น แล้วลงมือทำ

รูปที่ 1 กรณิตัวอย่าง (พนักงานบริษัท เพศชาย วัย 34 ปี)

① หลังตื่นนอน ② เดินทางไปทำงาน ③ ทำงานช่วงเช้า ④ ทำงานช่วงบ่าย ⑤ หลังกลับถึงบ้าน

A	Enraged (รู้สึกโกรธหรือ)	Panicked (รู้สึกตื่นตระหนก)	Stressed (มีความเครียด)	Jittery (กังวล)	Shocked (ระงับกระเทือนทางจิตใจ)	Surprised (รู้สึกประหลาดใจ)	Upbeat (มีความเบิกบาน)	Festive (รู้สึกเหมือนอยู่ในงานรื่นเริง)	Exhilarated (รู้สึกตื่นเต้น)	Ecstatic (ดีใจจนอัมตะ)
B	Livid (โกรธจนหน้าแดง)	Furious (รู้สึกเคียดแค้น)	Frustrated (รู้สึกท้อใจ)	Tense (ระแวดระวัง)	Stunned (รู้สึกหวาดหวั่น)	Hyper (ตื่นตื้นตันกับพอดี)	Cheerful (เบิกบาน)	Motivated (มีความมุ่งมั่น)	Inspired (มีแรงบันดาลใจ)	Elated (รู้สึกปลานปลื้มใจ)
C	Fuming (โกรธจนเดือดผ่นวน)	Frightened (รู้สึกหวาดผว)	Angry (รู้สึกโกรธ)	Nervous (รู้สึกประหม่า)	Restless (รู้สึกกระสับกระส่าย)	Energized (มีพลัง)	Lively (มีชีวิตชีวา)	Enthusiastic (มีความใส่ใจ)	Optimistic (มองโลกในแง่ดี)	Excited (รู้สึกตื่นเต้น)
D	Anxious (วิตกกังวลตลอดเวลา)	Apprehensive (รู้สึกหวั่นเกรง)	Worried (กังวลใจ)	Irritated (รู้สึกหงุดหงิด)	Amazed (รู้สึกประหลาดใจ)	Pleased (พึงใจ)	Happy (มีความสุข)	Focused (จดจ่อ)	Proud (รู้สึกภูมิใจ)	Thrilled (ตื่นเต้นดีใจ)
E	Repulsed (รู้สึกรังเกียจ)	Troubled (รู้สึกลุ่มใจ)	Concerned (ห่วงกังวล)	Unsure (ไม่แน่ใจ)	Peeved (รู้สึกดุดคน)	Pleasant (สบายใจ)	Joyful (มีความยินดี)	Hopeful (มีความคาดหวัง)	Playful (ทำเล่น)	Blissful (มีความสุขสูง)
F	Disgusted (มีความเกลียดชัง)	Glum (มีความเจ็บปวด)	Disappointed (รู้สึกผิดหวัง)	Down (รู้สึกเศร้าหมอง)	Apathetic (รู้สึกเฉยชา)	At Ease (ผ่อนคลาย)	Enjoying (สนุกไปกับชีวิต)	Content (พึงพอใจ)	Loving (รู้สึกรัก)	Fulfilled (รู้สึกเต็มอิ่ม)
G	Pessimistic (มองโลกในแง่ร้าย)	Morose (หม่นหมอง)	Discouraged (รู้สึกเสียใจทลายลง)	Sad (รู้สึกเศร้า)	Bored (เบื่อหน่าย)	Calm (พร้อมยอมรับ)	Secure (รู้สึกวางใจ)	Satisfied (รู้สึกพึงพอใจ)	Grateful (รู้สึกขอบคุณ)	Touched (รู้สึกซาบซึ้ง)
H	Alienated (รู้สึกแปลกแยก)	Miserable (ทุกข์ทรมาน)	Lonely (อ้างเหงา)	Disheartened (หมดกำลังใจ)	Tired (เหนื่อย)	Relaxed (รู้สึกผ่อนคลาย)	Chill (อ้างๆ ไม่จริงจัง)	Proud (ภูมิใจ)	Blessed (ได้รับความเมตตา)	Balanced (มีความสุข)
I	Despondent (รู้สึกสิ้นหวัง)	Depressed (ซึมเศร้า)	Sullen (อารมณ์ไม่ดี)	Exhausted (เหนื่อยจนหมดสภาพ)	Fatigued (เหนื่อยอ้า)	Mellow (สงบนิ่ง)	Thoughtful (รักและใส่ใจ)	Peaceful (รู้สึกสงบ)	Comfy (รู้สึกสบาย)	Carefree (ไร้กังวล)
J	Despair (เสียใจ คร่ำครวญ)	Hopeless (หมดหวัง)	Desolate (รู้สึกเปล่าเปลี่ยว)	Spent (หมดแรง)	Drained (เหนื่อยจนหมดแรง)	Sleepy (ง่วงนอน)	Complacent (พอใจกับที่เป็นอยู่)	Tranquil (สงบเสียง)	Cozy (อบอุ่น สบายใจ)	Serene (สงบสุข)
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

① หลังตื่นนอน “รู้สึกเบื่อหน่าย”

หลังตื่นนอนจนถึงกินอาหารเช้าเสร็จจะรู้สึกเบลอและพลังงานต่ำ อารมณ์หม่นหมองเล็กน้อย มักเกิดขึ้นเป็นปกติ จึงไม่ได้คิดว่าเป็นปัญหา แต่ถ้ามีวิธีทำให้อารมณ์สดใสขึ้นกว่านี้ก็อยากลองทำดู

② เดินทางไปทำงาน “รู้สึกกระวนกระวาย”

ครุ่นคิดเรื่องงานที่รออยู่เรื่องแล้วเรื่องเล่า ไม่ถึงกับกังวลแต่ก็ไม่อาจสงบใจถึงจะชินกับการขึ้นรถไฟฟ้าแล้ว แต่เรื่องที่ไม่ชอบใจเล็กๆ น้อยๆ ก็มีและกลายเป็นความเครียด รู้สึกว่าความกระวนกระวายนี้เป็นเหมือนความตื่นตัวก่อนเริ่มงาน จึงไม่ได้มองว่าเป็นเรื่องไม่ดี

③ ทำงานช่วงเช้า “รู้สึกสบายๆ ไม่เครียด”

โชคดีที่ที่ทำงานบรรยากาศดี เจอหน้าเพื่อนร่วมงานแล้วรู้สึกผ่อนคลาย ทำให้มีแรงฮึดในการทำงาน มีสมาธิ และทำงานเป็นทีมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

④ ทำงานช่วงบ่าย “รู้สึกรำคาญ”

หงุดหงิดเพราะลูกน้องทำงานไม่ได้ตั้งใจ พอคิดดูก็รู้ว่าไม่จำเป็นต้องหงุดหงิด น่าจะทำงานไปเรื่อย ๆ มากกว่า หรืออาจต้องสอนงานให้ละเอียดกว่านี้ตั้งแต่แรก คิดว่าอาจเพราะเป็นช่วงเวลาย่าง ๆ เลยทำให้อารมณ์เสียง่าย

⑤ หลังกลับถึงบ้าน “รู้สึกสงบสุข”

ได้อ่านน้ากับลูกวัยอนุบาลที่รออยู่ที่บ้านแล้วรู้สึกผ่อนคลาย ระหว่างคุยเล่น ยิ่งรู้สึกว่าลูกน่ารักมาก ทำให้มีความสุข แม้จะมีเรื่องต้องกังวลถึงหน้าที่การงานในอนาคตและเรื่องอื่นๆ แต่โดยพื้นฐานแล้วยังรู้สึกว่าตัวเองมีความสุขดี

พิจารณาจากผลลัพธ์ใน 1 วัน

ให้ถามตัวเอง 3 ข้อต่อไปนี้ พร้อมทั้งพิจารณาอารมณ์ของตัวเอง
ที่มาที่ไป และวิธีปรับปรุง

- Q **ตอนนั้นอารมณ์ของฉันเป็นแบบไหน**
(นึกทบทวนให้ชัดเจนเหมือนกำลังย้อนประสบการณ์)
- Q **สาเหตุคืออะไร**
(หาสาเหตุของเหตุการณ์กระตุ้นอารมณ์นั้น โดยดูจากปัจจัย
ภายนอกและปัจจัยภายใน ในส่วนของปัจจัยภายใน ให้
พิจารณาว่าสาเหตุนั้นมาจากคำพูดและการกระทำของ
ตัวเราเองหรือวิธีมองสิ่งต่างๆ หรือไม่)
- Q **เพื่อ “ไม่ให้เกิดอารมณ์ไม่ดี” หรือ “ทำให้อารมณ์ดีขึ้น”
ฉันทำอะไรได้บ้าง**

พิจารณาจากผลลัพธ์หลัง 2 - 4 สัปดาห์

ให้ถามตัวเอง 4 ข้อต่อไปนี้ พร้อมทั้งพิจารณาอารมณ์ของตัวเอง
ที่มาที่ไป และวิธีปรับปรุง

- Q **ฉันมีแนวโน้มทางอารมณ์แบบไหน**
- Q **เมื่ออารมณ์ดี/อารมณ์ไม่ดี จะมีรูปแบบความคิดหรือ
พฤติกรรมตายตัวอะไรบ้าง**
- Q **รูปแบบเหล่านั้นเกิดจากนิสัย ความคิด หรือพฤติกรรม
แบบไหนของฉันบ้าง**
- Q **เพื่อทำให้อารมณ์ดีขึ้น ฉันทำอะไรได้บ้าง**

เมื่อเผชิญหน้ากับอารมณ์ของตัวเองอีกครั้ง และขุดหาสาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์นั้นลึกลงไป จะทำให้มองเห็นอะไรหลายอย่าง ทั้งอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมที่เราไม่เคยรู้ตัวมาก่อน แล้วนำประเด็นปัญหาที่พบมาเป็นพื้นฐานในการพัฒนาการจัดการอารมณ์ต่อไป

● นำไปใช้ดูแลลูกและบริหารลูกน้อง

Mood Meter เป็นเครื่องมือที่นิยมนำมาใช้เพราะมีประโยชน์ต่อการจัดการด้านจิตใจของผู้อื่น

เป้าหมายหนึ่งคือเด็กในโรงเรียนอนุบาล โดยสถานรับเลี้ยงเด็กหรือโรงเรียนประถมมักมีการใช้ Mood Meter เป็นประจำ เช่น ถามว่า “วันนี้รู้สึกอย่างไรบ้าง หรือไม่ค่อยมีพลัง มากน้อยแค่ไหน” “ตอนนี้อารมณ์ดีไหม หรือรู้สึกไม่ค่อยดี มากน้อยแค่ไหน” แล้วให้เจ้าตัวทำเครื่องหมาย หลังจากนั้นจะใช้ข้อมูลดังกล่าวเป็นพื้นฐานในการพูดคุยหรือให้คำปรึกษาว่า “ทำไมถึงเป็นเช่นนั้น” เพื่อตรวจสอบสภาพจิตใจของเด็ก และดูว่าชีวิตในโรงเรียนและชีวิตครอบครัวมีปัญหาหรือไม่

นอกจากนี้ ในองค์กรธุรกิจยังมีกรณีที่น่า Mood Meter ไปใช้เช่นกัน โดยใช้ในการพูดคุยแบบตัวต่อตัวระหว่างหัวหน้ากับลูกน้อง หัวหน้าจะใช้คำตอบของลูกน้องเป็นพื้นฐานในการสอบถามถึงสภาพจิตใจ ปัญหาที่เจอ และช่วยกันคิดหาวิธีแก้ไข

การใช้ Mood Meter จะทำให้เกิด 2 สิ่งต่อไปนี้ทันที

1. ได้วัดอารมณ์ของตัวเองแค่กวาดตามองเพียงแวบเดียว
ในตาราง Mood Meter
2. ได้ระบุอารมณ์ของตัวเอง เพื่อให้เข้าใจได้อย่างชัดเจน

เพียงสะท้อนข้อมูลให้เจ้าตัวก็จะเกิดผลดีในระดับหนึ่งแล้ว หลังจากนั้นจึงวิเคราะห์ พิจารณามาตรการแก้ไข และลงมือทำต่อไป

การให้คำแนะนำเกี่ยวกับการวิเคราะห์ด้านจิตใจ การจัดการอารมณ์ และการดูแลจิตใจ จำเป็นต้องอาศัยความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ แต่ถ้าเป็นการพูดคุยที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อทำความเข้าใจจิตใจของลูกน้อง ค้นหาปัญหา พร้อมทั้งคิดหามาตรการแก้ไขไปด้วยกัน แม้จะไม่มีทักษะเฉพาะทางก็นำไปใช้ได้

อีกหนึ่งวิธีที่นำมาใช้ในองค์กรคือ ในการประชุมทุกเช้า ให้สมาชิกแต่ละคนบอกผลลัพธ์จาก Mood Meter ของตัวเองในขณะนั้น พร้อมบอกเหตุผลสั้นๆ เช่น “กังวลเพราะสัตว์เลี้ยงไม่สบาย” “เห็นคนทะเลาะกันตอนเดินทางมาทำงานเลยรู้สึกไม่ค่อยดี” “วันนี้กังวลว่าจะทำงานที่มีกำหนดส่งไม่ทัน” การได้รู้ภาวะอารมณ์เล็กๆ น้อยๆ เช่นนี้ช่วยให้เกิดความเห็นอกเห็นใจและช่วยเหลือกันโดยอัตโนมัติ ซึ่งปลุกฝังบรรยากาศที่เป็นมิตรในที่นี้ได้

● **เข้าใจอารมณ์** **ด้วย “วงล้อแห่งอารมณ์ของพลัทซิค”**

ปี ค.ศ. 1980 โรเบิร์ต พลัทซิค นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน ได้เผยแพร่แบบจำลองที่จำลองโครงสร้างความสัมพันธ์ของอารมณ์มนุษย์ในหลากหลายรูปแบบ เรียกว่า “วงล้อแห่งอารมณ์ของพลัทซิค” จะเห็นได้ว่า นี่คือแบบจำลองที่มีลักษณะคล้ายดอกไม้ 8 กลีบ (เดิมเป็นแบบจำลองสามมิติ แต่ในที่นี้นำเสนอในรูปแบบสองมิติ) เมื่อเข้าใจความหมายของภาพนี้แล้ว จะช่วยให้เราเข้าใจความซับซ้อนของอารมณ์ที่วนเวียนอยู่ในใจตัวเองได้อย่างละเอียด

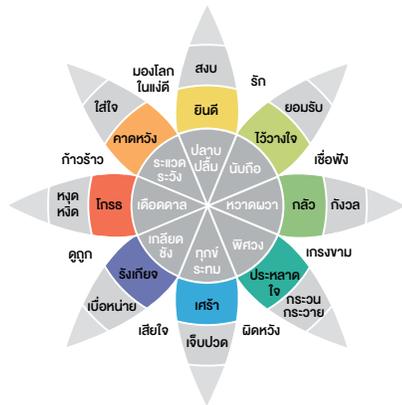
นอกจากนี้ยังมองเห็นได้ในทันทีว่า “จะเกิดอะไรขึ้นเมื่ออารมณ์แย่ง” หรือ “อารมณ์ในตอนนี้มีโอกาสเปลี่ยนเป็นอารมณ์อื่นได้อย่างไร” จึงเป็นประโยชน์อย่างมากในการจัดการอารมณ์

เอาละครับ ผมจะแนะนำวิธีดูแบบจำลองนี้กัน

1. **มนุษย์มีอารมณ์พื้นฐาน 8 แบบ**

พลัทซิคกล่าวว่า **ในสัตว์ชั้นสูงอย่างมนุษย์มีอารมณ์บริสุทธิ์ 8 แบบ และเมื่ออารมณ์เหล่านี้ผสมกันจะก่อให้เกิดอารมณ์อื่นๆ ตามมา**

อารมณ์พื้นฐานทั้ง 8 แบบนี้ เรียกว่า “**อารมณ์ปฐมภูมิ**” ในแบบจำลองอารมณ์ข้างต้น อารมณ์เหล่านี้จะอยู่ตรงกลางของกลีบดอกไม้แต่ละกลีบ

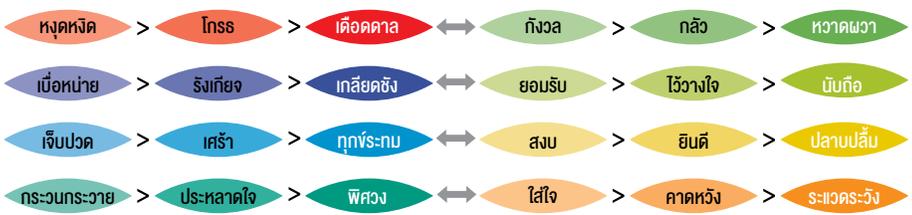


เบาะ		อารมณ์พื้นฐาน		แสง
หงุดหงิด	>	โกรธ	>	เดือดดาล
เบื่อหน่าย	>	รังเกียจ	>	เกลียดชัง
เจ็บปวด	>	เศร้า	>	ทุกข์ระทม
โกรธแค้น	>	ประหลาดใจ	>	พิศวง
กังวล	>	กลัว	>	หวาดผวา
ยอมรับ	>	ไว้วางใจ	>	นับถือ
สงบ	>	ยินดี	>	ปลื้มปิติ
ใส่ใจ	>	คาดหวัง	>	ระแวงระวัง

3. อารมณ์ที่อยู่ตรงข้ามกันเรียกว่า “อารมณ์ตรงข้าม”

ในแบบจำลองนี้ ตำแหน่งของกลีบดอกไม้ก็มีความหมายเช่นกัน อารมณ์ที่อยู่ตรงข้ามกันบนกลีบดอกไม้จะไม่ถือเป็น “อารมณ์ตรงข้าม” เช่น ตรงข้ามกับ “โกรธ” คือ “กลัว” ตรงข้ามกับ “ไว้วางใจ” คือ “รังเกียจ”

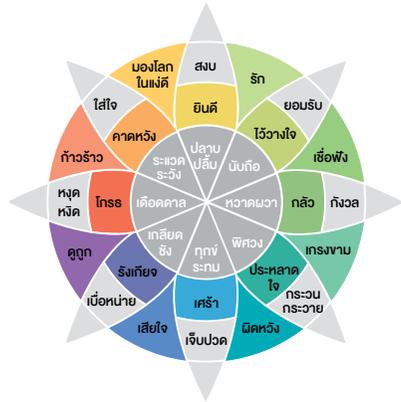
อารมณ์ 2 แบบที่อยู่ตรงข้ามกันจะมีข้อยกเว้น เช่น อารมณ์ผสมอย่าง “ฉิวฉิว” ที่จะกล่าวต่อไป โดยพื้นฐานแล้วจะไม่สามารถเกิดขึ้นในจิตใจพร้อมกันได้ เช่น เวลาโกรธจะไม่กลัว เวลารังเกียจใครก็จะไม่สามารถไว้วางใจได้ นอกจากนี้ยังพบว่า การเปลี่ยนจากอารมณ์หนึ่งไปสู่อารมณ์ตรงข้ามเป็นเรื่องที่ทำได้ยากด้วย



4. อารมณ์ที่อยู่ติดกันมักผสมกันได้ง่าย และทำให้เกิดอารมณ์ผสม

อารมณ์ 2 แบบที่อยู่ติดกันแสดงให้เห็นว่าเข้ากันได้สูง เนื่องจากเป็นอารมณ์ที่ใกล้เคียงกันจึงส่งผ่านได้ง่าย ทั้งยังสามารถเกิดขึ้นภายในจิตใจพร้อมกันอย่างผสมปนเป แล้วกลายเป็น **อารมณ์ผสม** ได้ด้วย

เช่น อารมณ์“โกรธ” และ “รังเกียจ” ผสมกันเป็น “ดูถูก” ส่วน อารมณ์ “ยินดี” และ “ไว้วางใจ” ผสมกันเป็น “รัก” อารมณ์พื้นฐานที่ผสมกันเหล่านี้ เรียกว่า **“อารมณ์ทุติยภูมิ”**



- | | | | | | |
|-----------|---|-----------|---|---------------|--|
| ยินดี | + | ไว้วางใจ | = | รัก | ความรู้สึกเมตตาสองอย่างลึกซึ้งและรักใคร่เอ็นดู |
| ไว้วางใจ | + | กลัว | = | เชื่อฟัง | ความรู้สึกยอมรับทุกอย่างและเชื่อฟังคนที่ไว้วางใจ |
| กลัว | + | ประหลาดใจ | = | เกรงขาม | ความรู้สึกยำเกรงและเคารพต่อผู้ที่ยิ่งใหญ่ |
| ประหลาดใจ | + | เศร้า | = | ผิดหวัง | ความรู้สึกกุกกักรวมจากการถูกหักหลัง และได้รับความกระทบกระเทือน |
| เศร้า | + | รังเกียจ | = | เสียใจ | ความรู้สึกหดหู่จากการสำนึกเสียใจกับอดีต |
| รังเกียจ | + | โกรธ | = | ดูถูก | ความรู้สึกดูหมิ่นและเกลียดชังอีกฝ่าย |
| โกรธ | + | ก้าวร้าว | = | ก้าวร้าว | ความรู้สึกแรงกล้าที่จะต่อสู้เพื่อสิ่งสำคัญ |
| ก้าวร้าว | + | ยินดี | = | มองโลกในแง่ดี | ความรู้สึกภาคภูมิใจขนาดที่น่ายินดี |

นอกจากอารมณ์ทุติยภูมิซึ่งเกิดจากอารมณ์ที่อยู่ติดกัน ผสมกันแล้ว ยังมีอารมณ์ผสมซึ่งเกิดจากการผสมกันของอารมณ์ ที่อยู่ตำแหน่ง “เว้น 1 ตำแหน่ง” หรือ “เว้น 2 ตำแหน่ง” ด้วย ส่งผลให้อารมณ์ผสมมีไม่จำกัด

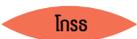
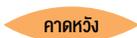
อารมณ์ที่ก่อตัวขึ้นในใจของเราจึงละเอียดอ่อนและซับซ้อนมาก จนบางครั้งไม่สามารถจับได้ว่าความรู้สึกขุนมัวที่แท้จริงในใจคืออะไร ส่งผลให้เกิดความทุกข์ ความไม่สบายใจเรื้อรัง หรือแสดงพฤติกรรม ที่ไม่เป็นตัวเองออกมา ซึ่งล้วนส่งผลในทางที่ไม่พึงประสงค์

ในช่วงเวลานั้น หากมีความรู้เรื่อง “วงล้อแห่งอารมณ์ของ พัลลัทซิค” ที่มีอารมณ์พื้นฐาน 8 แบบเป็นศูนย์กลาง ก็จะเข้าใจอารมณ์ ของตัวเองได้อย่างถ่องแท้ จัดการได้อย่างเหมาะสม และคืนความ สบายใจให้กับชีวิตประจำวันได้

อารมณ์ผสมที่เกิดจากอารมณ์เว้นไป 1 ตำแหน่ง

	+		=		ความรู้สึกโกรธที่มีความเศร้าเจืออยู่
	+		=		ความรู้สึกมั่นใจในตัวเองและปฏิเสธการแทรกแซง จากภายนอกได้
	+		=		ความรู้สึกนึกเสียดใจที่ได้รับความสูงจากการ ทำสิ่งที่ไม่ดี
	+		=		ความรู้สึกทุกข์ทรมานเมื่อสูญเสียความหวังทั้งหมด
	+		=		ความรู้สึกสนใจสิ่งที่ไม่รู้
	+		=		ความรู้สึกโกรธจัดต่อสิ่งที่ไม่คาดคิด
	+		=		ความรู้สึกอยากตำหนิสิ่งที่ไม่ชอบทางอ้อม
	+		=		ความรู้สึกราวกับเป็นพรหมลิขิตที่อยู่เหนือ ความสมเหตุสมผล

อารมณ์ผสมที่เกิดจากอารมณ์ที่เว้นไป 2 ตำแหน่ง

	+		=		ความรู้สึกประทับใจอย่างลึกซึ้ง และได้รับความตื่นตะลึงที่น่าพึงพอใจ
	+		=		ความรู้สึกโกรธที่ทวีขึ้นเพราะความประหลาดใจ
	+		=		ความมั่นใจในตัวเองและความลำพองเหนือผู้อื่น
	+		=		ความรู้สึกเจ็บปวดใจเมื่อมีความรู้สึกร่วมกับ กับสิ่งต่าง ๆ
	+		=		ความรู้สึกหดหู่เมื่อคิดถึงอนาคตที่ไม่พึงประสงค์
	+		=		ความรู้สึกไม่สบายใจเมื่อกังวลถึงอนาคต ที่ไม่พึงประสงค์
	+		=		ความรู้สึกอับอายเมื่อสิ่งสำคัญถูกทำลาย เช่น สักดิ์ศรี
	+		=		ความต้องการที่บิดเบี่ยงในการทำอะไรเลวร้าย

● รู้จัก “ลักษณะเด่นของอารมณ์” เพื่อควบคุมอารมณ์ได้ดี

เมื่อนำ “วงล้อแห่งอารมณ์ของพลัทซิชค” มาใช้ ควรทำความเข้าใจ
ลักษณะเด่นของอารมณ์และจุดสำคัญต่างๆ ไปด้วย กฎพื้นฐานในการ
ควบคุมอารมณ์มีดังนี้

1. ยิ่งอารมณ์อยู่ในระดับอ่อน ยิ่งเปลี่ยนแปลงง่าย

ผมอธิบายไปแล้วว่า บางครั้งอารมณ์ที่เกิดขึ้นในใจจะทวีความรุนแรงขึ้นเป็นลำดับ แต่โดยธรรมชาติแล้วในช่วงที่ยังอยู่ในระดับอ่อนจะเปลี่ยนแปลงได้ง่ายกว่ามาก ดังนั้นหากจะควบคุมสิ่งสำคัญคือควรรีบทำตั้งแต่เนิ่นๆ

ตัวอย่างเช่น อารมณ์ “กลัว” หากยังอยู่ในระดับอ่อนจะเริ่มจาก กังวล → กลัว → หวาดผวา ไปตามลำดับความรุนแรง ถ้าอยู่ในระดับ “กังวล” ยังใช้วิธีต่างๆ ทำให้ “วางใจ” ได้ แต่ถ้ารุนแรงขึ้นจนกลายเป็น “หวาดผวา” แล้วจะควบคุมได้ยาก หากรู้สึก “กังวล” ควรดำเนินการเพื่อไม่ให้พัฒนาไปเป็นความ “กลัว” หรือ “หวาดผวา” พยายามจัดการก่อนที่อารมณ์จะรุนแรงขึ้น

2. หลังจากอารมณ์เกิดขึ้น ต้องใช้เวลาอย่างน้อย 6 วินาที กว่าเหตุผลจะเริ่มทำงาน

ตัวอย่างเช่น เมื่อความ “โกรธ” เกิดขึ้นใน “ระบบลิมบิก” ของสมอง สมองกลีบหน้าผากส่วนหน้าซึ่งทำหน้าที่ควบคุมเหตุผลจะเริ่มทำงานเพื่อระงับไว้

แต่เป็นที่รู้กันว่า นับตั้งแต่อารมณ์เกิดขึ้นไปจนถึงจุดที่เหตุผลเริ่มทำงานจะต้องใช้เวลาอย่างน้อย 6 วินาที กล่าวคือ ในช่วง 6 วินาทีที่ยังไม่สามารถควบคุมด้วยเหตุผลอย่างเหมาะสมได้ อารมณ์จะแสดงออกมาโดยตรง ดังนั้นเมื่อเจอเรื่องไม่พอใจถึงได้ตะโกนออกไปทันที

เพื่อป้องกันสิ่งนี้ ควรกำหนดไว้ก่อนว่า “แม้โกรธก็จะไม่ตอบสนองใดๆ อย่างน้อย 6 วินาที” เป็นต้น แม้อารมณ์จะรุนแรงขึ้นก็จะไม่ตอบสนองทันที ถ้าผ่าน 6 วินาทีนี้ไปได้ด้วยดี จะแสดงออกอย่างเหมาะสมด้วยเหตุผลได้

3. อย่าพยายามเปลี่ยนไปเป็น “อารมณ์ตรงข้าม” ที่เปลี่ยนได้ยาก

เราไม่เพียงต้องดูแลแค่อารมณ์ของตัวเองเท่านั้น ทว่ารอบตัวเรายังมีคนที่กำลังทุกข์ทรมานจากอารมณ์ของพวกเขาอยู่เช่นกัน

เวลานั้นเราอาจคิดว่า “อยากช่วยเหลือแม่แค่เล็กน้อยก็ยังดี” จึงเอ่ยปากชวนพูดคุยและให้คำปรึกษา แต่สิ่งสำคัญคือ “อย่าชักนำไปสู่อารมณ์ตรงข้าม”

ตัวอย่างเช่น ถ้าเราพยายามช่วยคนที่กำลังอยู่ในภาวะ “โศกเศร้า” ด้วยการ “หาสิ่งสนุก ๆ หรือเรื่องที่จะทำให้มีความสุข” นั่นเป็นการกระทำที่ผิด เพราะ “ยินดี” เป็นอารมณ์ตรงข้ามกับ “เศร้า” หรือ “ทุกข์ระทม” ที่เปลี่ยนได้ยาก แม้พยายามทำให้สนุกก็อาจไม่สำเร็จ ซึ่งไม่เพียงแต่ช่วยไม่ได้ ยังอาจทำให้อีกฝ่ายรู้สึก ว่า “คนนี่ไม่เข้าใจฉันเลย” แล้วเศร้ามากขึ้น และสมเพศตัวเองที่ไม่สามารถสนุกได้อีกด้วย อาจทำให้อารมณ์แย่ลงกว่าเดิม จึงต้องระวังเป็นพิเศษ

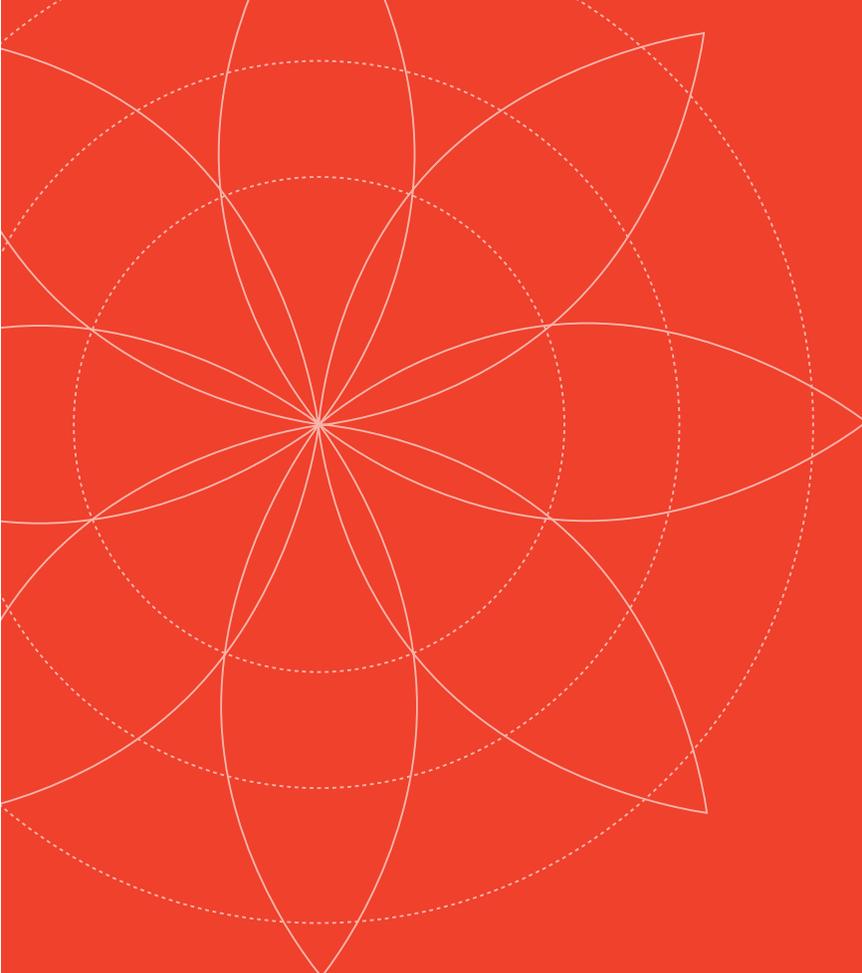
การจัดการอารมณ์จึงจำเป็นต้อง “ระบุงอารมณ์ที่ผุดขึ้นในใจของตัวเองให้ถูกต้อง” ก่อนเป็นอันดับแรก

ถ้าปล่อยให้ “ความไม่สบายใจที่คลุมเครือ” ดำเนินต่อไปก็จะไม่สามารถรับมือได้ นอกจากนี้เมื่อคนเรามีอารมณ์อย่าง “ขายหน้า” หรือ “อิจฉา” เกิดขึ้นในใจ มักไม่อยากจะยอมรับสิ่งนั้นกับตัวเอง จึงแทนที่ด้วยอารมณ์อื่น เช่น โกรธ ตำหนิ ยึดติดกับความถูกต้อง แล้วบิดเบือนความเข้าใจไปว่า “ฉันกำลังโกรธ” หรือ “คนนั้นทำไม่ถูกต้อง” เป็นต้น

อีกตัวอย่างหนึ่ง เมื่อเกิดความ “โศกเศร้า” รุนแรงเกินไป กลไกป้องกันตัวเองทางใจจะทำงาน โดยเปลี่ยนเป็น “อึ้ง” หรือ “ไร้ความรู้สึก” หรือเก็บกดความเศร้าไว้แล้วระบายออกมาในรูปของความ “โกรธ” หรือ “เดียดดาล” การจะเข้าใจอารมณ์ของตัวเองอย่างถ่องแท้จึงไม่ใช่เรื่องง่ายเลย

“วงล้อแห่งอารมณ์ของพลัทซิด” จะช่วยให้เราจับอารมณ์ของตัวเองที่มีความซับซ้อนซ่อนอยู่ หรือเคยเข้าใจผิดได้อย่างแม่นยำ เมื่อต้องการชักนำอารมณ์นั้นไปในทิศทางที่ดี กฎที่กล่าวมาก่อนหน้านี้จะเป็นแนวทางพื้นฐาน

ในบทต่อไป ผมจะอธิบายลักษณะเด่นและธรรมชาติของอารมณ์แต่ละแบบ เพื่อให้คุณนำไปใช้จริงและสร้างชีวิตประจำวันให้สบายใจยิ่งขึ้น



บทที่ 1

รู้จัก “อารมณฺ์ปฐุมภูมฺิ”
ที่อยู่ใกล้ตัวให้ถ่องแท้

● โกรธเป็น “อารมณ์ที่มีประโยชน์” ในบางกรณีจึงควรแสดงออกมา

ความโกรธเป็นหนึ่งในอารมณ์ที่ทรงพลังที่สุด หากปลดปล่อยออกมาโดยตรงทั้งผ่านคำพูดและการกระทำอาจทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลแย่ลง ลดคุณค่าในตัวเอง และอาจส่งผลกระทบต่อเนื้อถึงขั้นทำลายชีวิตทางสังคมได้

ดังนั้นคนส่วนใหญ่จึงมัก “ไม่แสดงออกทางสีหน้าแม้จะโกรธ” หรือ “พยายามอดทนไว้ก่อน” เพื่อเก็บความโกรธเอาไว้ (รูปที่ 2) และมักมองว่าคนที่ไม่โกรธเลยคือ “คนที่มีวุฒิภาวะ”

เมื่อเราพัฒนาความเป็นมนุษย์มากขึ้น ก็จะไม่โกรธกับเรื่องเล็กน้อยเหล่านี้อีกต่อไป แต่ไม่ได้หมายความว่าจะไม่โกรธเลย ตรงกันข้ามคือ มีความสามารถในการแสดงความโกรธอย่างเหมาะสมในสถานการณ์ที่ควรโกรธได้ดียิ่งขึ้น ความโกรธเป็นอารมณ์ที่มีคุณค่า เป็นกลไกสำคัญของจิตใจที่มีอยู่ตั้งแต่อ่อนมนุษย์จะเริ่มใช้ชีวิตแบบมีอารยธรรม เพื่อปกป้องชีวิตและสิ่งสำคัญของตัวเอง (รูปที่ 3) จึงควรตระหนักถึงการ “ใช้อย่างเหมาะสม” เพื่อความยุติธรรม ความถูกต้อง และการป้องกัน พูดอีกอย่างได้ว่า บางครั้งจะ “โกรธก็ได้” หรือ “ควรจะแสดงความโกรธออกมา”

รูปที่ 2 “รูปแบบปฏิกริยาเมื่อโกรธ” ที่ควรระวังสักเล็กน้อย

นิ่งเงียบ แม้ถูกถามหาสาเหตุก็ไม่พูด
เหตุผลที่เงียบมีมากมาย เช่น “อธิบายไม่ถูก” “ถ้าอธิบายว่าทำไมถึงโกรธจะยิ่งอารมณ์เสีย” “พูดแล้วอายหรือเสียหน้า” และอื่นๆ ถ้าไม่ถ่ายทอดออกมาเป็นคำพูดจะมีผลเสียตามมา เช่น จัดการความรู้สึกไม่ได้ ทำให้แก้ปัญหายาก ความโกรธสะสมอยู่ในใจ
ท่าทีแข็งกร้าว (แสดงออกผ่านท่าทีหรือการกระทำ)
แม้จะพยายามหลีกเลี่ยงไม่เอาความโกรธไปลงที่ใครโดยตรง แต่ก็ยังเป็นภาวะที่กำลังแสดงออกว่า “กำลังโกรธ” อยู่ดี เป็นวิธีการสื่อสารที่ไม่มีความเป็นผู้ใหญ่ นอกจากทำให้คนรอบข้างไม่สบายใจแล้ว ยังไม่ใช่วิธีที่ดีต่อตัวเองอีกด้วย
โทษเรียงเหตุผลเพื่อตำหนิและด้อนอีกฝ่ายให้จนมุม
แม้มีหลายสถานการณ์ที่ควรบอกเหตุผลอีกฝ่ายว่าทำไมถึงโกรธ แต่การด้อนให้จนมุมมากเกินไปเป็นการกระทำที่ก้าวร้าว จึงควรหลีกเลี่ยง สิ่งนี้จะเกิดขึ้นในกรณีที่อยู่ในใจลึกๆ ตั้งใจจะแค้น หรือต้องการควบคุม เช่น “ต้องให้รู้สำนึกซะบ้าง” “ต้องสั่งสอนให้เจ็ดหลาบ”
ระบายผ่านกิจกรรมยามว่าง เช่น ดื่มเหล้า เข้ายิม ร้องคาราโอเกะ
เป็นวิธีปรับอารมณ์ที่ช่วยแก้ปัญหาชั่วคราว ไม่ได้แก้ที่ตัวปัญหา ความโกรธจึงอาจกลับมาได้
เล่าให้คนสนิทฟัง
ถ้าทำแล้ว “จัดระเบียบความคิดและความรู้สึกได้” “รู้สึกสบายใจและพอใจที่มีคนเข้าใจ” “ได้คำแนะนำจากมุมมองที่เป็นกลาง” ก็ถือว่าดีประโยชน์ แต่ขึ้นอยู่กับท่าทีของผู้ฟัง บางครั้งอาจยังตอกย้ำความโกรธ จึงต้องระวัง

รูปที่ 3 “สิ่งสำคัญ” ที่เมื่อถูกละเมิดแล้วจะนำไปสู่ความโกรธ

ศักดิ์ศรี	สถานะ • ประเมิน	สิ่งของ • เงินทอง	ความฝัน • สิ่งที่คิดฝัน	ความถูกต้อง
<ul style="list-style-type: none"> โดนดูถูกเรื่องครอบครัว ถูกข่มเรื่องประวัติการศึกษาต่อหน้าผู้อื่น สามียืนยันว่า “คนที่หาเงินมาคือผม!” 	<ul style="list-style-type: none"> ถูกตำหนิเรื่องงาน ถูกผู้หญิงคนอื่นที่ทำงานนอกบ้านบอกว่า “เป็นแม่บ้านเต็มเวลานี่สบายจังเลยนะ!” 	<ul style="list-style-type: none"> ต้องจ่ายเงินไร้สาระเพื่อเข้าสังคม หนังสือที่ให้ยืมไปหาย ลูกเล่นจนจนจากราคาแพงแตก 	<ul style="list-style-type: none"> ถูกทำลายโอกาสไปเรียนต่อต่างประเทศ คนที่ชอบไม่ตอบรับรัก 	<ul style="list-style-type: none"> อาจารย์ล่าเอียงเข้าข้างนักเรียนบางคนแบบไม่มีเหตุผล เจ้านายสั่งให้โกหกลูกค้า
เวลา • ความพยายาม	ความสงบ • ความสบาย	ความสัมพันธ์	งาน	ผลงาน
<ul style="list-style-type: none"> โดนทิ้งให้รอจนเสียเวลาไปเปล่า ๆ ต้องทำงานเสียเปล่าเพราะหัวหน้าสั่งงานผิด เตรียมอาหารเย็นไว้ให้สามี แต่กลับบอกว่า “กินมาแล้ว” โดยไม่บอกล่วงหน้า 	<ul style="list-style-type: none"> เสียงฝีเท้าของคนที่อยู่ชั้นบนดังรบกวนตลอดเวลา คนที่นั่งข้าง ๆ ในรถไฟเข้ามาใกล้เกินไปจนรู้สึกอึดอัด 	<ul style="list-style-type: none"> ถูกปล่อยข่าวลือไม่ดีจนเพื่อน ๆ มีท่าทีห่างเหิน ครอบครัวคัดค้านความสัมพันธ์กับคนรัก 	<ul style="list-style-type: none"> งานที่ควรจะเป็นของเรากลับถูกรุ่นน้องแย่งไป ถูกยึดวิทยุในงานที่ดูแล้วไม่มีทางสำเร็จ 	<ul style="list-style-type: none"> เจ้านายไม่ยอมรับผลงาน โปรเจกต์วันวายจนล้มเหลวเพราะลูกน้อง

ลองทำความเข้าใจแนวโน้มของตัวเองดูว่าเมื่อถูกละเมิดเรื่องใดแล้วจะโกรธง่ายเป็นพิเศษ

- **“โกรธ” มักกลายเป็นอารมณ์ผสม ทำให้จับอารมณ์ที่แท้จริงได้ยาก**

บ่อยครั้งเรามักสรุปความโกรธด้วยคำสั้น ๆ ว่า “ของขึ้น” หรือ “เดือด” แต่ในหลายกรณี นอกจาก “โกรธ” ล้วนๆ แล้วยังมีอารมณ์อื่นปนอยู่อย่างยากจะอธิบายอีกด้วย

ตัวอย่างเช่น กรณีที่คนรักหรือคู่ชีวิตนอกใจ แม้จะโกรธจัด แต่ในความรู้สึกนั้นยังแฝงไปด้วยความ “ตกตะลึง” “รังเกียจ” “เศร้า” “เจ็บใจ” หรือ “หวาดผวา” ด้วย

และรู้สึกกับตัวของคนรักอย่างรุนแรง เช่น “อิจฉา” “เกลียดชัง” “ดูถูก” วิธีเยียวยาภาวะที่ทรมานเพราะความรู้สึกหลายอย่างประเดประดังเช่นนี้คือ จงมองเข้าไปในใจของตัวเอง แล้วรับรู้อารมณ์ที่กำลังปะปนกันอยู่

- **“เพราะเป็นห่วง” “เพราะรู้สึกกลัว”... “โกรธ” มีหลายชั้น**

หนึ่งในอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับความ “โกรธ” อย่างแยกไม่ออกมากที่สุดคือ “กลัว” เมื่อความ “กลัว” เกิดขึ้น บางครั้งผลพลอยได้จึงกลายเป็นความ “โกรธ” ที่พุ่งพล่านตามมา

ตัวอย่างเช่น เมื่อเด็กเล็กทำสิ่งที่อันตราย พ่อแม่มักรู้สึก “โกรธ” นี่คือการ “โกรธ” ที่เกิดจาก “กลัว” นั่นเอง นอกจากนี้ “กลัว” ยังเป็นหนึ่งในอารมณ์ปฐมภูมิที่เมื่อรุนแรงขึ้นจะเปลี่ยนจาก “กังวล” → “กลัว” → “หวาดผวา” โดย “กังวล” ก่อให้เกิดความ “หงุดหงิด” ส่วน “กลัว” ก่อให้เกิดความ “โกรธ” และ “หวาดผวา” ก่อให้เกิดความ “เดือดดาล”

รากฐานของความ “กังวล” “กลัว” และ “หวาดผวา” คือความ “รัก” “ผูกพัน” และ “ใส่ใจ” ต่อกันฝ่าย “เพราะรักจึงห่วง และเพราะห่วงจึงโกรธ” นั่นเอง

ในสถานการณ์เช่นนี้ อย่าเอาแต่โกรธอีกฝ่ายด้วยอารมณ์ แต่ควรพยายามสื่อสารโดยถ่ายทอดความ “กลัว” และความ “รัก” ให้เข้าใจด้วย

● กลไกของ “ความคิดยึดติด” หรือ “กลไกป้องกันทางจิตใจ” ที่ปิดบังความรู้สึกแท้จริง

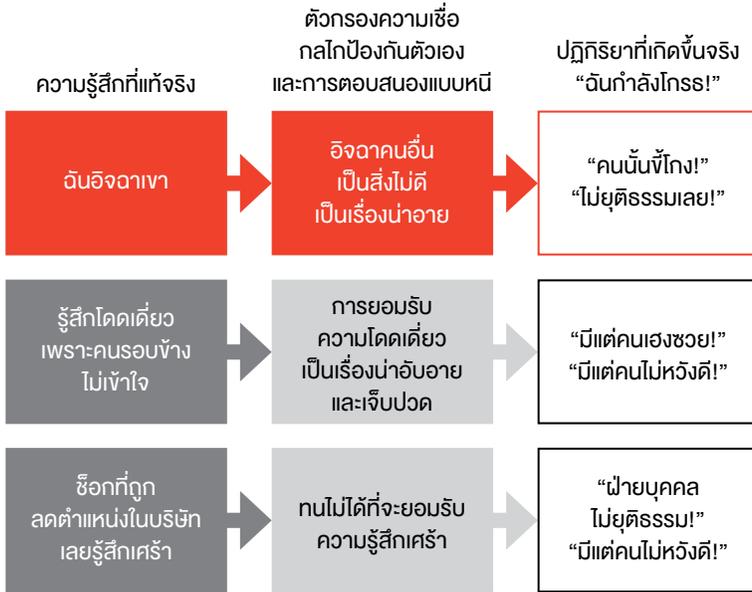
แม้เราจะคิดว่าตัวเองกำลัง “โกรธ” แต่ความจริงในหลายกรณีแล้วไม่ใช่ “โกรธ” เสมอไป

สิ่งที่พบได้บ่อยที่สุดคือ ทนยอมรับอารมณ์นั้นไม่ได้ จึงเปลี่ยนไปเป็นความ “โกรธ” ที่ยอมรับได้ง่ายกว่าและรับรู้หรือแสดงออกในรูปแบบนั้นแทน (รูปที่ 4)

ตัวอย่างเช่น เวลาที่เพื่อนร่วมงานได้เลื่อนตำแหน่ง อาจคิดว่า “ไม่ยุติธรรม!” “ไม่มีเหตุผล!” แล้วเชื่อไปเองว่าตัวเองกำลังรู้สึก “โกรธ” เพราะต้องการความยุติธรรม

แต่แท้จริงแล้ว เป็นไปได้ว่าความ “อิจฉา” “ขายหน้า” หรือ “ผิดหวัง” “ท้อแท้” “สูญเสีย” ที่รุนแรงต่างหาก คือสาเหตุของความเจ็บปวดทรมาน

รูปที่ 4 การป้องกันและการตอบสนองแบบหนีโดยอัตโนมัติ
จะเปลี่ยนความรู้สึกไม่อยากจะยอมรับให้กลายเป็น “โกรธ”



นอกจาก “กลไกป้องกันตัวเองและการตอบสนองแบบหนีโดยอัตโนมัติ” แล้ว ก็ยังมี “การคิดไปเอง” หรือ “ความคิดยึดติด” ซึ่งเป็นนิสัยการคิดที่ทำให้อารมณ์อื่นๆ ถูกเปลี่ยนเป็นความ “โกรธ” ได้เช่นกัน

ความคิดยึดติดในรูปแบบ “กรณีแบบนี้ต้องทำ...สิ” “ไม่มีทางเป็นไปได้” “ต้องเป็น...แน่ๆ” เป็นสิ่งที่รู้ตัวได้ยาก แต่เพราะกลายป้อนเกิดของความโกรธและทำให้จิตใจวุ่นวายโดยไม่จำเป็น จึงควรทำความเข้าใจแนวโน้มของตัวเองไว้จะดีกว่า

● “โกรธฉับพลัน” ถ้าปล่อยไว้ จะพัฒนาเป็น “อึดอั้น” “เคียดแค้น”

เมื่อความโกรธรุนแรงขึ้น อาจนำไปสู่ภาวะที่ทรมานและรับมือได้ยากกว่าเดิม

ตัวอย่างเช่น “อึดอั้น” “เคียดแค้น” ก็คือความ “โกรธ” และ “เดือดดาล” ที่ถูกเก็บกดไว้ในใจแล้วเปลี่ยนรูปไปตามเวลา กล่าวคือ มีความคิด 3 แบบที่ดำเนินไปอย่างต่อเนื่องเป็นเงื่อนไขที่ทำให้เกิดขึ้น ได้แก่ “ยกโทษให้ไม่ได้” “ฉันทำอะไรไม่ได้เลย” “ไม่ยุติธรรม”

อย่างไรก็ตาม ความคิดว่า “ไม่ยุติธรรม” เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นอยู่กับมุมมองส่วนบุคคล โดยอิงจากความยุติธรรมในแบบที่เจ้าตัวคิดว่า “ควรจะเป็นแบบนี้” ดังนั้นบางครั้งจึง “เคียดแค้นผิดที่ผิดทาง” ได้เช่นกัน

ตัวอย่างเช่น เวลาแอบรักข้างเดียว บางคนคิดว่า “ฉันทุ่มเท แสดงความรักขนาดนี้แล้ว อีกฝ่ายก็ควรตอบกลับด้วยสิ” พอไม่สมหวังจึงเคียดแค้นจนถึงขั้นสะกดรอยตาม นี่เป็นตัวอย่างหนึ่งของความ “เคียดแค้น” ที่เกิดจากความยุติธรรมแบบบิดเบี้ยว

“อึดอั้น” และ “เคียดแค้น” เป็นอารมณ์ที่ซับซ้อนและเจ็บปวดมาก มีทั้งความ “โกรธ” “เดือดดาล” และ “เกลียดชัง” ต่ออีกฝ่าย รวมถึงความ “รู้สึกหมั่นแหม้ง” และ “โกรธ” ต่อตัวเอง อีกทั้งยังมีความ “เศร้า” และ “ไม่พอใจ” ปนอยู่ด้วย ทำให้ความรู้สึก “อยากโจมตี” และ “อยากลงโทษ” อีกฝ่ายสูงขึ้น มีแนวโน้มจะนำไปสู่พฤติกรรมที่เป็นปัญหาได้ง่าย ซึ่งเป็นภาวะที่อันตราย

วิธีป้องกันคือ ในขั้นที่เกิดความ “โกรธ” ขึ้นมาจับพลัน ให้แสดง ความ “โกรธ” ต่ออีกฝ่ายด้วยวิธีที่เหมาะสมและใช้มาตรการป้องกัน เท่าที่ทำได้ การพยายามปรับสภาพแวดล้อมด้วยการขอความร่วมมือ จากคนรอบข้างก็เป็นวิธีที่ได้ผล

นอกจาก “อัดอั้น” และ “เคียดแค้น” แล้ว ในความ “โกรธ” ยังมี ทั้ง “**ความโกรธสู่ภายนอก**” ซึ่งเป็นความโกรธที่มีต่อผู้อื่น และ “**ความโกรธสู่ภายใน**” ที่มุ่งเข้าหาตัวเอง ถ้า “ความโกรธสู่ภายใน” รุนแรงขึ้น จะทำให้ “รู้สึกผิดต่อตัวเอง” “ปฏิเสธตัวเอง” “สูญเสียความมั่นใจ” และอาจพัฒนาไปเป็น “สูญเสียแรงจูงใจ” “ภาวะซึมเศร้า” “ทอดทิ้งตัวเอง” และ “หลงโทษตัวเอง” จึงเป็นเรื่องที่ต้องระวังด้วยเช่นกัน