



ยอดขายทะลุ 100,000 เล่ม ในญี่ปุ่น

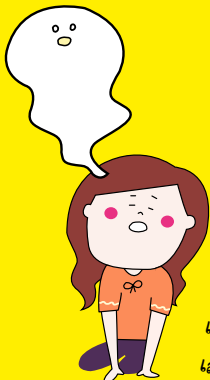
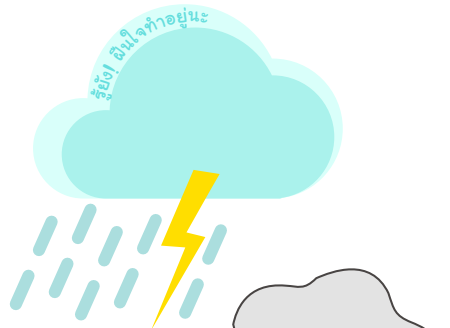
หนังสือที่อ่านเมื่อทุกอย่าง สุดจะทรมาน

仕事も人間関係も
すべて
面倒くさい
と思ったとき読む本

แก้แค้น ชัดซึมเศร้า

ให้คำปรึกษาเหมือนคุณหมอ

อ่านสนุก



คะสึโกะ อิชิฮาระ

ผู้ให้คำปรึกษาด้านจิตวิทยามากกว่า 24 ปี
สาขาเฉพาะทาง วิเคราะห์ภาพรวม 'ความคิด ความรู้สึก
ประสาทสัมผัสทั้งห้า จินตนาการ การหายใจ และเสียง'

บุชรินทร์ จีมานนท์ แปล

เลิกคิดว่า 'ยัมทำได้'
แต่มาให้ความสนใจ 'ความรู้สึกที่แท้จริง' ของตัวเองกัน



หนังสือที่อ่านเมื่อทุกอย่าง สุดจะทน



คะสึโกะ อิชิฮาระ

ผู้ให้คำปรึกษาด้านจิตวิทยามากกว่า 24 ปี
สาขาเฉพาะทาง วิเคราะห์ภาพรวม ‘ความคิด ความรู้สึก
ประสาทสัมผัสทั้งห้า จินตนาการ การหายใจ และเสียง’

บุซารินทร์ จิ่งมานนท์ แปล

หนังสือที่อ่านเมื่อทุกอย่างจะจบ

คะสึโกะ อิชิฮาระ เขียน Author: Kazuko Ishihara
นุจจรินทร์ จิงมานนท์ แปล Translator: Nuchjarin Juengmanon

SHIGOTO MO NINGEN-KANKEI MO "SUBETE MENDOUKUSAI" TO
OMOTTA TOKI YOMU HON by Kazuko Ishihara
Copyright © 2012 Kazuko Ishihara
All rights reserved.

Edited by Chukey Publishing Company
First published in Japan in 2012 by KADOKAWA CORPORATION, Tokyo.
This Thai language edition is published by arrangement with
KADOKAWA CORPORATION, Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

พิมพ์ครั้งที่ 1 : กุมภาพันธ์ 2559 1st Thai Edition published: February 2016
จัดพิมพ์โดย สำนักพิมพ์สุภาพใจ Published by Sukkhabajjai Publishing
ในเครือบริษัท ตลาดา พับลิเคชัน จำกัด Tathata Publication Co. Ltd.

อิชิฮาระ, คะสึโกะ.

หนังสือที่อ่านเมื่อทุกอย่างจะจบ.-- กรุงเทพฯ : ตลาดา, 2559.

208 หน้า.

1. จิตวิทยาประยุกต์. I. นุจจรินทร์ จิงมานนท์, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.

158

ISBN 978-616-14-0224-2

กรรมการผู้จัดการ: โชนรังสี เฉลิมชัยกิจ
ที่ปรึกษา: สงวนศรี ศรีเทพประติมา
ผู้จัดการสำนักพิมพ์: อลิ้น เฉลิมชัยกิจ
บรรณาธิการบริหาร: วรุตม์ ทองเชื้อ
บรรณาธิการต้นฉบับแปล: นฤมล ปรากฏ์ประทานพร
บรรณาธิการเล่ม: กัญญา ชะเอมเทศ
ผู้ช่วยบรรณาธิการ: พิมพ์ภา ณ บางช้าง, วรณวิศา ดาวลัย
ออกแบบปกฉบับภาษาไทย: อาร์แอนด์ดีโซล
ศิลปินกรม: นันทรัตน์ ศุภวารพงษ์
ฝ่ายการตลาด: อัครณัฐ ชุมมน, กนกพร ถ้ำไคนทอง
ฝ่ายขาย: มนูญชา ศิริวงษ์, อุดร ปัญญาชัย
ฝ่ายโรงพิมพ์: ไพบูลย์ ชاکریانนonda
พิมพ์ที่: ฝ่ายโรงพิมพ์ บริษัท ตลาดา พับลิเคชัน จำกัด
จัดจำหน่ายโดย: สายส่งสุภาพใจ
บริษัท บุก โทม์ จำกัด 214 ซ. พระรามที่ 2 ซอย 38
แขวงบางมด เขตจอมทอง กทม. 10150
โทรศัพท์: 0-2415-2621 แฟกซ์: 0-2416-7744

Managing Director: Chonrungsee Chalermchaikit
Consultants: Sanguansri Tretepratima
Publishing House Manager: Aleen Chalermchaikit
Editor in Chief: Varut Thongchuae
Editor for Thai Translation: Narumon Prangprathanporn
Editor: Kanya Cha-emet
Asistant Editor: Pimpaka Na Bangchang, Wanwisa Dawan
Thai Version Cover Design: ART&SOUL
Thai Version Book Layout: Nantarat Supavarapong
Marketing Dept.: Akkanat Chumnum, Kanokporn Thumkontong
Sales Dept.: Manunchaya Siriwong, Udon Phanyachai
Printing Dept.: Bhaibulaya Chakarianonda
Printed by: Tathata Publication., Ltd.
Distributed by: Book Time Co. Ltd.
214 Rama II Rd. (Soi 38)
Bangmod Chomgthong Bangkok 10150
Tel: 662-415-2621 Fax: 662-416-7744

แนะนำเพิ่มเติม ✉ : editor@booktime.co.th



www.booktime.co.th



booktimeTH

บทนำ

ช่วงนี้ มีคนมาขอคำปรึกษาเกี่ยวกับอาการเหล่านี้เพิ่มขึ้นทุกวัน

‘ร่างกายอ่อนเพลีย รู้ทั้งรู้ว่าต้องทำแต่ก็ทำไม่ไหว’

‘สิ้นหวัง ไม่เป็นอันทำอะไร เอาแต่หงุดหงิดทุกวัน’

‘รู้สึกห่อเหี่ยว ทำอะไรก็ไม่สนุกเลย’

แต่...

เอาแต่รู้สึกผิด และตำหนิตัวเองว่า ‘เฮ้อ ยังไม่ทันจะทำอะไรก็หมดวันอีกแล้วหรือนี่’

ถึงจะแนะนำคนที่เป็นแบบนี้ไปว่า

‘เพราะใจคุณอ่อนล้า อยากให้คุณหันมาใส่ใจความรู้สึกหรือความต้องการของตัวเองบ้าง เช่น ง่วงก็นอน เหนื่อยก็พักให้สบาย’

แต่เขาจะตอบกลับมาแบบนี้แน่นอน

‘แต่ถ้าเอาแต่นอน ก็ยังกระวนกระวายไปกันใหญ่ว่า ทำแบบนี้จะดีหรือ’

ถ้าสิ่งเหล่านี้ตรงกับตัวคุณ แสดงว่าคุณอาจตกอยู่ในสภาวะ ‘ไม่ค่อยมีกำลังใจจะทำอะไร จะทำอะไรก็รู้สึกยุ่งยากไปหมด’ ก็ได้

ที่เป็นอย่างนั้น เพราะคุณปล่อยให้ตัวเองทำไปแบบใจลอยมิใช่หรือ เช่น ตอนกินข้าววันนี้กินอะไรมา อาหารที่กินรสชาติเป็นอย่างไร หากคุณ

จดจ่อกับ ‘การรับรู้ความรู้สึกหรือความต้องการ’ เวลากินอาหารคงจะรับรู้ได้ว่า ‘อู๊ย อันนี้อร่อยจัง แต่อันนี้ไม่ค่อยอร่อยเลย’ เป็นต้น

เมื่อกินเสร็จก็คงรู้ตัวด้วยว่ากำลังอึดอึดใจ ‘อา พอใจละฯ’

ตอนกินอาหาร คุณรับรู้ความต้องการของร่างกายที่ว่า ‘หิวจัง อยากกินข้าวจัง’ อยู่หรือเปล่า หรือเพียงคิดว่าได้เวลาอาหารแล้วก็เลยกินไป “โดยอัตโนมัติ”

ถ้าคุณยังสงสัย ไม่แน่ใจว่าจะตอบอะไร คุณอาจลืมการ “รับรู้ความรู้สึก” ที่เกิดจากความรู้สึกหรือเกิดจากประสาทสัมผัสทั้งห้าไปแล้วก็ได้

เราจะทำสิ่งนี้เพราะ “อยากทำ” จะไม่ทำสิ่งนี้เพราะ “ไม่อยากทำ”

ถ้าคุณมีอิสระเช่นนี้ได้ ไม่ว่าจะเลือกทำแบบไหน คุณคงรู้สึกว่า ‘ดีแล้ว ที่ทำตามใจปรารถนา’ อาจกล่าวได้ว่า การที่คุณ ‘ไม่มีใจจะทำอะไรเลย จะทำอะไรก็ยุ่งยากไปหมด’ นั้น เป็นเพราะไม่ยอมรับว่า เรามีความต้องการหรือความปรารถนาเช่นนั้น หรืออาจไม่ยอมเลือกตามความรู้สึกของตัวเองอย่างอิสระ

สิ่งสำคัญที่สุดสำหรับคุณคือ การนำความรู้สึก ความต้องการที่แท้จริง หรือความมีอิสระเช่นนั้นของเรากลับคืนมาใช้หรือ

ฉันมุ่งหวังจากใจว่าหนังสือเล่มนี้จะมีประโยชน์ต่อคุณๆ ที่กำลังจิตตก ไม่มีกะจิตกะใจจะทำอะไรเลย รู้สึกทุกอย่างสุดจะทนแล้วนะตอนนี้ หนังสือเล่มนี้ขอเป็นเพื่อนร่วมทางไปกับคุณ

คะลีโกะ อิชิยะระ

สารบัญ

บทที่ 1

- 8 01 เข้าใจแล้ว! โคมหน้าที่แท้จริงของความรู้สึก ‘เริ่มไม่อยากทำอะไรเลย’
- 14 02 ใจอ่อนล้าสะสมเพราะ ‘ความรู้สึกกับความคิดทำงานปนเปกัน’
- 20 03 กำลังเข้าใจผิดอยู่หรือเปล่าว่า ความรู้สึกตอนนี้คือความรู้สึกที่แท้จริง
- 24 04 จินตนาการเพียงเล็กน้อยทำให้ใจไวเร็ว
- 29 05 คนที่ติดอยู่ในวังวนจะไม่ทันสังเกต “ความรู้สึกที่ไม่ปรุงแต่ง”
- 33 06 เลิกเถอะที่บอกว่า ‘ใคร ๆ ก็เป็นแบบนี้กัน’
- 38 07 คุณหวาดกลัวโดยไม่รู้ตัวแม้ว่าจริงๆ แล้วเรื่องต่างๆ อาจจะทำลงดีขึ้นก็ได้
- 42 08 ยอมรับ “ความรู้สึกที่แท้จริง”

บทที่ 2

- 48 01 โสด ‘ห้ามอู๋’
โสด ‘ห้ามขี้เกียจ’

- 53 02 เมื่อรู้สึกว่างงานไม่สนุก
- 57 03 คุณแบกรับทุกสิ่งทุกอย่างเอาไว้คนเดียวอยู่หรือเปล่า
- 61 04 การยอมรับตัวเองเป็นความเข้มแข็งที่แท้จริง
- 66 05 หากโดนเจ้านายโวยวายใส่แล้วใจห่อเหี่ยว
- 70 06 เมื่อรู้สึกห่างเหินกับเพื่อนที่บริษัท
- 75 07 แต่คุณที่อยากจะลาออกแต่ยังไม่กล้า
- 79 08 หลับตาอยู่เฉย ๆ สักหนึ่งนาทีได้หรือเปล่า

บทที่ 3

- 86 01 คิดว่า ‘เราเป็นคนไม่เอาไหน’ หรือเปล่า
- 91 02 ทั้งที่จริงๆ แล้วเมื่อก่อนเราเป็นคนเข้มแข็งถ้าเช่นนั้น ต้องทำอย่างไรถึงจะกลับไปเป็นแบบนั้นได้
- 95 03 เมื่อเกลียดตัวเองเพราะไม่อาจคบใครได้อย่างสนิทสนม
- 99 04 เมื่อคิดว่า ‘ไม่มีใครเข้าใจความรู้สึกของเราเลย’

104 05 เมื่อกลุ่มเทให้ใครหรือได้รับ
การกุ่มเทจากใครก็ไปไม่รอด

06 เมื่อรู้สึกหมดอาลัย

108 ตายอยากเพราะคนสำคัญของ
คุณเดินจากไป

112 07 เมื่อกรมานจนไม่ยอม
เจอใครอีกต่อไป

บทที่ 4

116 01 ถ้าแม่แต่การมีชีวิตอยู่
ก็กลายเป็นเรื่องสุดจะทน

121 02 ทำแบบนี้ไปใจจะด้านชา

125 03 ยอมรับความรู้สึกของตัวเอง
และเห็นใจตัวเองให้มากขึ้น

129 04 หากยอมรับความรู้สึกของ
ตัวเองได้ ใจและกายจะสบายขึ้น

134 05 'รักตัวเอง' ดีกว่าไปเรียกร้อง
เอาจากอีกฝ่าย

138 06 รู้ดีว่า 'ไม่อยากทำ'

142 07 เริ่มเห็นแสงแห่งความหวัง
ขึ้นมาทีละน้อย'

บทที่ 5

148 01 หยุด 'ความคิด' ได้
ก็สบายขึ้น

152 02 'ความพึงพอใจ' และ
'ความสุข' จะคืบคลานเข้ามา

155 03 ปลอ่ยให้ตัวเองได้สบายบ้าง

159 04 แบบฝึกหัดการ
'อยู่เคียงข้างหัวใจตัวเอง'

163 05 เพื่อให้ได้มาซึ่งอิสระที่แท้จริง

167 06 มาเป็นตัวเองที่ไม่แบกภาระ
จนล้นเกินเออะ

07 มาปลดปล่อยตัวเอง

173 ให้เป็นอิสระจากพันธนาการ
ในอดีตเกินเออะ

บทที่ 6

178 01 เลิกโลเล

02 แบบฝึกหัด 'เห็นความสำคัญ'
ของความรูสึกของตัวเอง
เป็นอันดับแรก

186 03 ขั้นตอนการ 'เลิกทำสิ่งที่
ไม่อยากทำ'

190 04 ทำความหวังเล็ก ๆ ให้เป็นจริง

195 05 'คำขอบคุณ' เล็กน้อย
ช่วยเราได้

199 06 กล่าว 'คำขอบคุณ' แม้แต่
กับคนที่เราเกลียด

203 07 มารู้จักความยินดีที่ได้รัก
ตัวเองเกินเออะ

207 แนะนำผู้เขียน

บทที่ 1

ก้าวแรกแห่งการเริ่มต้น

อะใจถึงสัตบุณยานของ

‘ความยุ่งยาก’





01

เข้าใจแล้ว! โคมหน้าที่แท้จริงของความรู้สึก 'เริ่มไม่อยากทำอะไรเลย'

ฝันใจเกินไปโดยไม่รู้ตัว

เมื่อร่างกายอ่อนล้า เป็นหวัด ไข้ขึ้น ทั้งไอ ทั้งน้ำมูกไหล ทรมานสุดๆ
เราจะตัดสินใจไปเองว่า

'วันนี้ทั้งวันจะไม่ทำอะไรทั้งนั้น นอนพักดีกว่า'

แต่ความอ่อนล้าทางใจไม่ได้แสดงออกมาเหมือนอาการหวัดหรืออาการ
เจ็บป่วยทางกาย เราจึงมองข้ามโดยไม่รู้ตัว และมักจะฝันหักโหมขึ้นเรื่อย ๆ

แม้ว่าใจจะอ่อนล้าสะสมเพียงใด เราก็จะยังบอกตัวเองว่า

'ยังไหวอยู่'

'ถ้าจะทำก็ทำได้นะ'

ความอ่อนล้าทางใจไม่ได้แสดงออกมา
เหมือนอาการหวัดหรืออาการเจ็บป่วยทางกาย
เราจึงมองข้ามโดยไม่รู้ตัว และมักจะฝืน
หักโหมขึ้นเรื่อยๆ

ถ้าสั่งตัวเองว่า

‘ยังไง ๆ ต้องทำงานเสร็จ’

‘ต้องพยายามจนกว่าจะสำเร็จ’

จึงรู้สึกว่าจะน่าจะยังทำได้ คุณจึงพยายามทำต่อไปโดยไม่รู้ตัวมิใช่หรือ
แต่ในขณะที่คุณทำแบบนั้นและพยายามอยู่ พอใจอ่อนล้าสะสมขึ้น
เรื่อยๆ คุณคงจะรู้สึกว่

‘ไม่เอาแล้ว ไม่ไหวแล้ว ไม่อยากคิดอะไรแล้ว’

ยิ่งกว่านั้น ถ้าคุณรู้สึกว่ ‘อะไร ๆ ก็สุดจะทนแล้ว’ อาจพิสูจน์ได้ว่านั้น
เป็น ‘สัญญาณบ่งบอกว่าคุณอาจเป็นโรคซึมเศร้า’

“ว้ายร้าย” ที่บันทึกความรู้สึกคืออะไร

‘ความรู้สึกว่าน่าจะยังทำได้’ นี่แหละที่เป็นว้ายร้าย

แท้จริง ใจคุณอ่อนล้าสะสมมามากแล้ว และปรารถนาอย่างยิ่งว่า “อยากหยุดพัก” ทำไมคุณจึงเพิกเฉยต่อความปรารถนานั้น และฝืนตัวเองให้พยายามทำต่อไปจนแทบทนไม่ไหว

เหตุผลสำคัญประการหนึ่งที่ทำให้คุณเป็นเช่นนั้นคือ คุณใช้ “ความคิด” ลบล้างและปฏิเสธความรู้สึกของตัวเองที่ว่า “อยากหยุดพัก”

การที่คุณ “อยากพักผ่อน” เพราะเหนื่อยนั้น เป็นอารมณ์ความรู้สึกที่ตรงไปตรงมาของคุณ พุดอีกนัยหนึ่งคือ เป็นความต้องการทางอารมณ์ความรู้สึกของคุณ

ในทางกลับกัน ที่ว่า ‘ยังไหวอยู่ พยายามต่อจนเสร็จเถอะ’ นั้น คือ “ความคิด” ถึงคุณมีความต้องการ ‘อยากพักผ่อน’ แต่ถ้าคุณพร่ำบอกตัวเองว่า ‘พยายามทำเถอะ’ คำเหล่านั้นจะกระตุ้นให้รู้สึกว้า ‘ไม่รู้สิ แต่น่าจะทำได้ละนะ’

ต่อให้คุณใช้ความคิดหรือคำพูดลบล้างความต้องการของคุณแล้ว ก็เชื่อว่า คุณจะรู้สึกเช่นนั้น

คุณได้ใช้ “ความคิด” ต่างๆ ต่อไปนี้มาหลอกลวงความรู้สึกที่แท้จริงของตัวเอง

‘เหนื่อย ไม่อยากทำแล้วละ แต่อีกนิดเดียวเอง ทำให้เสร็จ ๆ เถอะ’

‘ไม่อยากให้ทุกคนคิดว่าเราอู้ เลยเลิกทำไม่ได้’

จริง ๆ ก็อยากพักผ่อนซะ



‘จริง ๆ อยากปฏิเสธอยู่หรอก แต่ไม่อยากให้ใครคิดว่าเป็นพวกทำงานไม่เป็น เลยรับมาทำ’

อีกนัยหนึ่ง อาจกล่าวได้ว่า เป็นการต่อสู้อะหว่าง ‘ความรู้สึก’ กับ ‘ความคิด’ ซึ่งในที่สุดความคิดก็เอาชนะความรู้สึกไปได้

แยกความแตกต่างระหว่าง ‘ความรู้สึก’ กับ ‘ความคิด’ ได้ คือก้าวแรก

แต่เอาเข้าจริง คนที่ฝันตัวเองจน ‘ไม่เอาอะไรแล้ว อยากปล่อยทิ้งไว้
อย่างนั้น’ ส่วนใหญ่แยกความแตกต่างระหว่าง ‘อารมณ์ความรู้สึก’ กับ
‘ความคิด’ ของตัวเองไม่ออก

พอใจอ่อนล้าสะสมมาเรื่อย ๆ จึง ‘ไม่กระปรีกระเปร่า หมดใจที่จะทำ
อะไร ไม่มีสมาธิ ไม่สนใจอะไร’

ดังนั้น เมื่อเริ่มรู้สึกว่ ‘คิดว่าต้องทำ แต่ตัวไม่ขยับตามเลย’ โปรดคิด
ไว้เลยว่า ใจคุณอ่อนล้าสะสมมากพอดูแล้ว

อย่างไรก็ตาม คนที่ไม่รับรู้อารมณ์ความรู้สึกของตัวเอง จะเพิกเฉยต่อ
สัญญาณบอกเหตุนั้น

และจะยิ่งใช้ความคิดประเภท ‘ยังไหวอยู่’ ‘อีกนิดเดียวเอง’ กระตุ้นตัวเอง
หรือตำหนิตัวเองว่า

‘เรื่องแค่นี้ยังคร่ำครวญ แล้วต่อไปจะทำไม’

‘อ่อนแอแบบนั้น ต่อไปจะทำอะไรได้ ถ้าไม่เข้มแข็งกว่านี้ก็แย่ล่ะสิ’

แล้วก็ฝืนใจทำต่อไป

หากยิ่งกระวนกระวายใจด้วยแล้ว คำพูดที่ชวนให้กระวนกระวายใจจะ
ผุดขึ้นมาเรื่อย ๆ โดยไม่รู้ตัวอย่างแน่นอน เช่น

'ต้องรีบกลับไปเป็นเหมือนเดิม'

'ถ้ายังอ้อยอิ่งอยู่แบบนี้ เดียวก็ไม่เสร็จสักอย่างหรอก'

ความคิด



ความรู้สึกรู้สึก



ความรู้สึกรู้สึก



ความรู้สึกรู้สึก



ความคิด



ความคิด



ความคิด



ความคิด



ความรู้สึกรู้สึก





02

ใจอ่อนล้าสะสมเพราะ 'ความรู้สึกกับความคิดทำงานปนเปกัน'

ถ้าเกิดเพิ่มพ้ำขึ้นมาว่า 'จะกำยัไงดีนะ' ต้องระวังให้ดี

คุณหลงคิดว่า ความรู้สึกในตอนนี้คือความรู้สึกที่แท้จริงหรือเปล่า
หากกำลังท้อแท้ หรือไม่มีใจจะทำอะไร หรืออยากโยนทุกสิ่งทุกอย่าง
ทิ้งไป คุณอาจคิดว่า

'ความรู้สึกเราก็เป็นแบบนี้แหละ จะความรู้สึกที่แท้จริงหรืออะไรก็ช่าง
ไม่ต้องสงสัยหรอก'

แต่ความรู้สึกเกิดจากปัจจัยหลายอย่าง
ที่เกี่ยวข้องลึกซึ้งที่สุดอย่างไม่ต้องสงสัยคือ 'ความคิด'
เราไม่รู้แน่ชัดว่า "ความรู้สึก" กับ "ความคิด" อะไรเกิดก่อนกัน เช่นเดียวกับ
ข้อถกเถียงที่ว่า 'ไ้กับไ้อะไรเกิดก่อนกัน'

การปนเปกันระหว่าง ความติดกับความรู้สึก
อาจส่งผลให้เกิดความรู้สึกแฉลบ
เช่น วันหนึ่งคุณรู้สึกหดห้อยว่าไม่มีอารมณ์จะทำอะไร
แสดงว่า ตอนหนึ่งคุณ 'รู้สึกติดลบ' แล้วถ้าตอนหนึ่งเริ่มติดลบก็
คุณคงจะพิมพ์ 'คำพูดแฉลบ' โดยไม่รู้ตัว



เราไม่รู้ว่าเป็นเพราะคำพูดที่ชวนให้กระวนกระวายใจผุดขึ้นเรื่อย ๆ
เราจึงกระวนกระวายใจ

หรือเรากระวนกระวายใจจึงทำให้เกิด "คำพูดที่ชวนให้กระวนกระวายใจ"
กันแน่ ดังนั้นความรู้สึกกับความคิดจึงสัมพันธ์กันแนบแน่น

ไม่ว่าจะเป็นแบบไหนก็ตาม ควรตระหนักว่าเป็นเรื่องของความรู้สึก
ทั้งหมด ไม่ได้จำกัดเฉพาะความกระวนกระวายใจ ที่ตอนนี้คุณอยู่ในภาวะ
ลำบากใจเป็นเพราะ 'ความรู้สึกกับความคิดทำงานปนเปกัน'

การปนเปกันระหว่างความคิดกับความรู้สึก อาจส่งผลให้เกิดความรู้สึก
แฉลบ

ตัวอย่างเช่น วันนี้คุณรู้สึกที่ไม่มีอารมณ์จะทำอะไร
แสดงว่า ตอนหนึ่งคุณ 'รู้สึกติดลบ' แล้วถ้าตอนหนึ่งเริ่มติดลบก็ คุณคงจะ
พิมพ์ 'คำพูดแฉลบ' โดยไม่รู้ตัวว่า

‘เฮ้อ ไม่มีกะใจจะทำอะไรเลย ก่อนนี่ก็เป็นทีหนึ่งแล้ว เป็นอีกแล้วหรือ
ทรมาณจังเลย เฮ้อ...จะทำยังไงดีนะ...’ เป็นต้น

ยิ่งไปกว่านั้น แม้จะพูดว่า ‘จะทำยังไงดีนะ’ ก็เป็นเพียงคำพูดที่ออกมา
โดยอัตโนมัติ แต่ความรู้สึกนั้นยอมแพ้ตั้งแต่แรกว่า ‘ทำอะไรไม่ได้แล้วละ’

ถึงจะพูดว่า ‘จะทำยังไงดีนะ’ แต่คล้ายจะเป็นการป้อนข้อมูลใส่ตัวเองว่า
‘เพราะทำอะไรไม่ได้แล้ว ถึงต้องยอมแพ้ลูกเตียวนะสิ’

เมื่อสิ้นหวังวเรื้อย ๆ

แน่นอนว่า เมื่อคิดด้วยความรู้สึกเช่นนั้นเข้าไปเข้ามา พื้นฐานความคิด
จะเริ่มติดลบ แล้วความคิดในแง่ร้ายหรือติดลบจะผุดขึ้นมา ถ้าผลกระทบ
ทาง ‘ความคิดและความรู้สึก’ นี้เกิดเข้าไปเข้ามาเป็นห่วงโซ่ จึงไม่น่าแปลกใจ
ที่เราจะติดอยู่ในวังวนของความรู้สึกสิ้นหวัง

เมื่อถามคนที่ เป็นแบบนี้อยู่ว่า

‘รู้สึกทรมาณตอนไหน และมีอะไรเกิดขึ้นบ้าง’


ส่วนใหญ่จะตอบกลับมาว่า

‘รู้สึกไม่พอใจอะไรเลยสักอย่าง’



เมื่อคิดว่า 'จะทำยังไงดีนะ'





ส่วนใหญ่คนที่มีปัญหาจะตอบกลับมาแบบนี้
ที่ถามเช่นนี้ เพื่อจะได้รู้ว่า ตอนนี้สภาพจิตใจของผู้ที่มาขอคำปรึกษา
เป็นอย่างไร แน่แน่นอนว่า ยิ่งเป็นคนที่มีความทุกข์มากเท่าไร ก็จะมีพลังคำพูด
เช่น ‘อะไรๆ ก็’ ‘ตลอด’ ‘ทุกอย่าง’ ออกมา
มุมมองแบบนี้ คือสัญญาณของการ “ติดอยู่ในวังวนความคิด”
ดังนั้น หากคุณตอบแบบนี้ด้วย แสดงว่าคุณก็ติดอยู่ในวังวนความคิดไป
เรียบร้อยแล้วเช่นกัน

แค่ ‘อะไรๆ’ เท่านั้นก็รู้สึกดีขึ้นแล้ว


ยิ่งกว่านั้น เมื่อติดอยู่ในวังวนความคิด เราจะยิ่งถูกความรู้สึกที่เกิดจาก
ความคิดนั้นเข้าครอบงำ และจมอยู่กับ ‘ความคิดและความรู้สึก’ มากยิ่งขึ้น
และเพราะอยากหนีไปให้พ้นจากความทรมานนั้น บางคนถึงกับ
โอดครวญว่า

‘อยากเอาหัวชนฝาให้รู้แล้วรู้รอดไป’

บ้างบอกเป็นนัยๆ ว่า ‘ไม่อยากมีชีวิตอยู่ต่อไปแล้ว’ เช่นบอกว่า

‘ถ้าทิ้งทุกอย่างซะได้ จะสบายแค่ไหนนะ’

ในเวลาเช่นนี้ เพียงเรารู้ “เป็นข้อมูล” ว่า ที่ใจอ่อนล้าจนไม่มีกะใจจะทำ
อะไร หรืออยากทิ้งทุกอย่างไปให้หมดนั้น แท้จริงแล้วเป็นผลจาก ‘การปนเป



กันระหว่างความรู้สึกและความคิด' แล้วละก็ เราจะเริ่มเห็นทางสว่างขึ้นมา
มิใช่หรือ

'อ้อ ที่แท้เป็นเพราะความคิด ถ้าเราสังเกตเห็นความคิดแง่ลบ แล้วแก้ไข
ก็ไม่ใช่ไรแล้วสินะ'



อ้อ ที่แท้เป็นเพราะความคิด
ถ้าเราสังเกตเห็นความคิดแง่ลบแล้วแก้ไข
ก็ไม่ใช่ไรแล้วสินะ



เมื่อทำโดย 'ต้องทำ...'



ลองทำโดยที่ 'อยากทำ...'





แนะนำผู้เขียน

คะสีโกะ อิชิสระะ

ผู้ให้คำปรึกษาด้านจิตวิทยา ตัวแทนศูนย์วิจัยและให้คำปรึกษาด้านจิตวิทยา ออลอีส์วัน ซึ่งนำเสนอ 'จิตวิทยาการเอาตัวเองเป็นศูนย์กลาง' เป็นสมาชิกการประชุมเชิงวิชาการเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาของประเทศญี่ปุ่น และเป็นสมาชิกการประชุมเชิงวิชาการเกี่ยวกับสุขภาพจิตในโรงเรียนญี่ปุ่น ตลอดจนเป็นอดีตกรรมการบริหารสมาคมการบำบัดผ่อนคลายแห่งประเทศไทยญี่ปุ่น และผู้ให้คำปรึกษา 'การสร้างคุณค่าของการมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุขภาพดี' ที่ได้รับการรับรองจากกระทรวงสาธารณสุขและแรงงาน

ผู้เขียนได้จัดสัมมนา การฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการและให้คำปรึกษาเกี่ยวกับปัญหาต่างๆ เช่น ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ลูกในจิตวิทยาสาขาเฉพาะซึ่งมองภาพรวมของ 'ความคิด ความรู้สึก ประสาทสัมผัสทั้งห้า จินตนาการ การหายใจ และเสียง' มาอย่างต่อเนื่องกว่า 24 ปี แก่คนทุกเพศทุกวัยทั้งชายและหญิงมากมายที่มีความทุกข์ใจ ปัจจุบันเมลแมกกาซีนฟรี "จิตวิทยาการอยู่อย่างสบายใจ! 'การเอาตัวเองเป็นศูนย์กลาง' โดยคะสีโกะ อิชิสระะ" กำลังได้รับความนิยมอย่างมาก

ผลงานเขียน เช่น หนังสือที่จะช่วยให้หายจาก 'ความกลัว' จนไม่กล้า
ขยับเลย, หนังสือที่จะช่วยให้ 'ความโกรธเกรี้ยว' มลายหายไป (โดยสำนักพิมพ์
สุปะระณะ), หนังสือที่อ่านเวลาารู้สึกว่า 'ทำไมอะไรๆ ก็ฉันทัน' (โดยศูนย์วิจัย PHP),
หนังสือที่จะช่วยให้เรา 'พูด' สิ่งที่ยากพูดได้ง่ายขึ้น (โดยสำนักพิมพ์จิตสัมผัส
เคียวอิคุ), แนวทาง 41 ข้อในการเปลี่ยนแปลงทุกวันที่ 'สุดจะทน' แล้ว
(โดยโชเต็งฉะโองกงบุงโคะ) และอื่นๆ อีกมากมาย





CONTACT US!



@booktime



www.facebook.com/SukkhapabjaiPUB



www.booktime.co.th



WORK, RELATIONSHIPS...

HOW TO STOP FEELING LIKE

“EVERYTHING IS A DRAG”



หนังสือที่อ่านเมื่อทุกอย่าง สุดจะทน

คะสึโกะ อิชิฮาระ

ผู้ให้คำปรึกษาด้านจิตวิทยา



- 1 ● เข้าใจแล้ว! โฉมหน้าที่แท้จริงของความรู้สึก ‘เริ่มไม่อยากทำอะไรเลย’
- 2 ● คุณแบกรับทุกสิ่งทุกอย่างเอาไว้คนเดียวอยู่หรือเปล่า
- 3 ● เมื่อรู้สึกหมดอาลัยตายอยากเพราะคนสำคัญของคุณเดินจากไป
- 4 ● เริ่มเห็นแสงแห่งความหวังขึ้นมาทีละน้อย
- 5 ● มาเป็นตัวเองที่ไม่แบกรับจนล้นเกินเถอะ
- 6 ● แบบฝึก “กล่าวคำขอบคุณ” ที่ซบชีวิตคุณได้



สุขภาพใจ

f booktimeTH

แบบปก ART&SOUL

KA 0027 จิตวิทยาพัฒนาตนเอง

ISBN 978-616-14-0224-2



9 786161 402242

250.-

www.booktime.co.th