สารบัญ

บทนำ 11

บทที่ 1 **เราต้องทำให้ความสัมพันธ์ราบรื่นจริงๆ เหรอ**

- ที่กลุ้มใจเรื่องความสัมพันธ์ก็เพราะคิดไปเอง 18
- อย่ายุ่งเกี่ยวกับคนที่เกลียด 21
- เลิกฝืน “ปั้นหน้ายิ้ม” 23
- ไม่ต้องจริงจังกับความสัมพันธ์ที่แย่มาตั้งแต่แรก 25

SAMPLE

บทที่ 2

เหล่าคนรอบข้างที่น่าปวดหัว

2-1 คนขี้หงุดหงิด 28

2-2 คนอารมณ์แปรปรวน 32

2-3 คนที่ยึดตัวเองเป็นศูนย์กลาง 36

2-4 คนที่เลือกปฏิบัติ 40

2-5 คนที่ชอบเรียกร้องความสนใจ 44

2-6 คนที่ทำตัวห่างเหิน / คนล้ำเส้น 48

2-7 คนที่ผลักภาระให้คนอื่น 52

2-8 คนขี้บ่น 56

2-9 คนโลกสวย 60

2-10 คนเก่งแต่ปาก 64

SAMPLE

บทที่ 3

ไม่อยากคุยกับคนแบบนี้เลย

3-1 คนที่ชอบตำหนิ 70

3-2 คนที่ชอบยัดเยียดค่านิยม 74

3-3 คนที่ชอบบ่ายเบี่ยง 78

3-4 คนดื้อดึง 82

3-5 คนที่ชอบจับผิด 86

3-6 คนที่ชอบพูดแทรก 90

3-7 คนที่ชอบเถียง 94

3-8 คนที่ชอบสั่งสอน 98

3-9 คนที่ชอบข่ม 102

3-10 นักเลงคีย์บอร์ด 106

3-11 คนที่คาดหวังให้คนอื่นเดาใจ 110

SAMPLE

บทที่ 4

เมื่อต้องสานสัมพันธ์กับเพื่อน

4-1 ถูกดึงไปร่วมวงนินทา 116

4-2 (รู้สึกเหมือน) ถูกนินทา 120

4-3 ถูกเมิน 124

4-4 ถูกบอกให้เลือกฝ่าย 128

4-5 ถูกข่มในงานเลี้ยงรุ่น 132

บทที่ 5

เมื่อต้องสานสัมพันธ์กับคนในที่ทำงาน

5-1 ไม่กล้าปฏิเสธงาน 138

5-2 ถูกคนในที่ทำงานก้าวก่ายเรื่องส่วนตัว 142

5-3 สัมผัสได้ถึงช่องว่างระหว่างวัย 146

5-4 เปรียบเทียบตัวเองกับเพื่อนร่วมงาน 150

SAMPLE

5-5 หงุดหงิดเมื่อเห็นเพื่อนร่วมงาน ได้รับเสียงชื่นชม 154
5-6 ไม่กล้าเข้าไปคุยกับคนน่ากลัว 158
5-7 ไม่มีคนที่คุยกันถูกคอ 162
5-8 ต้องพูดเอออหรือตามน้ำทั้งที่ไม่เต็มใจ 166
5-9 ปวดหัวกับคนที่ไม่ยอมรับความผิด 170

บทที่ 6 เมื่อต้องสานสัมพันธ์กับครอบครัวและญาติ

6-1 ถูกพ่อแม่คาดหวัง 176
6-2 ถูกเปรียบเทียบกับพี่น้อง 180
6-3 อึดอัดเมื่อเจอ “ญาติที่ไม่สนิท” 184
6-4 ถูกญาติขอยืมเงิน 188
6-5 ถูกพ่อแม่ล้ำเส้นความเป็นส่วนตัว 192
6-6 โดนบ่นเรื่องการเลี้ยงลูก 196
6-7 กดดันที่ต้องตอบแทนบุญคุณพ่อแม่ 200

SAMPLE

บทที่ 7 เมื่อต้องสานสัมพันธ์กับแฟนหรือคู่สมรส

7-1 ถูกตามจีบไม่เลิก 206

7-2 ถูกแฟนผูกมัด 210

7-3 ถูกแฟนเร่งเร้าเรื่องแต่งงาน 214

7-4 ถูกแฟนเอาไปเปรียบเทียบกับแม่ 218

บทที่ 8 ให้ความสำคัญกับคนสำคัญ

- การ “ให้ความสำคัญกับอีกฝ่าย” คืออะไร 224
- เลิกมองว่า “ทุกคนสำคัญ” 226

บทส่งท้าย 231

ประวัติผู้เขียน 235

SAMPLE

บทนำ

ไม่ต้องคบหากับคนอื่น แบบจริงจังมากก็ได้

หนังสือเล่มนี้จะช่วยปัดเป่าปัญหาความสัมพันธ์ที่กวนใจคุณ

- เวลาคุยกับคนที่กำลังหงุดหงิด (ทำตัวไม่ถูก ไม่รู้จะพูดยังไงดี...)
- เวลาอีกฝ่ายตอบแชตช้า (เราเผลอทำให้เขาโมโหหรือเปล่านะ...)
- เวลาฟังคนอื่นคุยโม้โอ้อวด (รู้สึกเหมือนตัวเองไม่ได้เรื่องเอาเสียเลย...)

ในการสานสัมพันธ์นี่มี “สถานการณ์น่าปวดหัว” หลายอย่างเลยเนอะ

ทุกครั้งที่เผชิญสถานการณ์ในทำนองเดียวกับข้างต้น เรามักถามตัวเองว่า “พอจะรับมือได้ดีกว่านี้ไหมนะ”

แต่เจ๊ขอตะโกนดังๆ เลยว่า

SAMPLE

ไม่ต้องคบหากับคนอื่นแบบจริงจังมากก็ได้! ไม่ต้องเก็บมาคิดสักนิดก็ยังได้! แค่คบแบบห่างๆ ก็พอ!

พอได้ยินแบบนี้ คุณอาจตกใจว่าที่ผ่านมาตัวเองมัวกลุ้มใจไปทำไม

แต่ที่บอกว่า “ไม่ต้องคบหากับคนอื่นแบบจริงจังมากก็ได้” เจ๊พูดเรื่องจริงนะ ถ้าได้อ่านหนังสือเล่มนี้ คุณก็จะเข้าใจเหตุผลเองแหละ

ลืมแนะนำตัวไปเลย เจ๊ชื่อ Tomy (โทมี่) เป็นจิตแพทย์

ตลอดระยะเวลากว่า 20 ปี เจ๊ได้นำ “ถ้อยคำที่ช่วยให้จิตใจเบาสบาย” ซึ่งกลั่นกรองจากความรู้และประสบการณ์ของตัวเองมาถ่ายทอดให้กับผู้ป่วย ที่เจ๊ยังคงทำงานนี้เรื่อยมาก็เพราะดีใจที่เวลาคุยกับผู้ป่วยแล้วได้เห็นพวกเขามีสีหน้าผ่อนคลายลง

แต่ความกลุ้มใจของเจ๊คือ “ถ้าคุยแค่กับผู้ป่วยที่มารักษาด้วย แล้วคนอื่นๆ ที่ต้องการถ้อยคำนี้เหมือนกันจะทำยังไงล่ะ”

ด้วยความที่อยากช่วยเหลือคนที่มีปัญหากลัดกลุ้มจนซึมเศร้า เจ๊เลยตัดสินใจเผยแพร่ “ถ้อยคำที่ช่วยให้จิตใจเบาสบาย” ลงในโซเชียลมีเดียโดยใช้สำนวนภาษาแบบเป็นกันเอง ซึ่งพอมันเริ่มเป็นที่สนใจในวงกว้าง เจ๊ก็ได้รับโอกาสในการเขียนหนังสือหลายครั้ง

และ**สิ่งที่เจ๊จะช่วยคลี่คลายด้วยหนังสือเล่มนี้ก็คือ “ปัญหาความสัมพันธ์อันน่าปวดหัว”** นั่นเอง

SAMPLE

ความจริงแล้วเจ๊ก็สานสัมพันธ์กับคนอื่นไม่เก่งเหมือนกัน แต่เพราะเป็นจิตแพทย์ แถมยังเขียนหนังสือประเภทนี้อีก คนเลยมักเข้าใจผิดว่าเก่งเรื่องการคบหาคนและไม่มีปัญหาความสัมพันธ์ให้ต้องเครียด แต่นั่นไม่จริงเลยสักนิด

ปัญหาความสัมพันธ์คือเรื่องที่มีคนมาปรึกษาจิตแพทย์อย่างเจ๊เยอะที่สุด ทั้งหัวหน้า เพื่อนร่วมงาน ลูกน้อง ครอบครัว แฟน เพื่อนบ้าน ญาติๆ และคนในโซเชียลมีเดีย...ชีวิตเราจำเป็นต้องยุ่งเกี่ยวกับคนนู้นคนนี้อยู่ตลอด ปัญหาความสัมพันธ์ก็เลยเกิดขึ้นเยอะแยะไม่จบไม่สิ้น

ที่น่าปวดหัวกว่านั้นคือ แม้ตอนแรกบางคนจะมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน แต่พอเวลาผ่านไป ความสัมพันธ์นั้นก็อาจแย่ลง เพราะคนเรามีความซับซ้อนและอารมณ์ความรู้สึกที่หลากหลาย แถมยังชอบปิดบังใจจริงของตัวเองอีกต่างหาก

พูดง่ายๆ ว่า **มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตอันน่าปวดหัวอยู่แล้ว จึงไม่แปลกที่ชีวิตเราจะเต็มไปด้วยปัญหาความสัมพันธ์อันน่าปวดหัวเช่นกัน**

อย่างไรก็ตาม เจ๊คิดว่า **“ชีวิตขึ้นอยู่กับวิธีคิดหรือมุมมอง”**

สิ่งที่เป็นตัวกำหนดชีวิตไม่ใช่สภาพแวดล้อมภายนอก แต่คือ “สมอง” ของเราต่างหาก (เพราะต่อให้อยู่ในสภาพแวดล้อมเดียวกัน ชีวิตของแต่ละคนก็ไม่เหมือนกันอยู่ดี) **ชีวิตจะดีหรือร้าย**

SAMPLE

นั้นขึ้นอยู่กับว่าเรามีมุมมองแบบไหน ถ้าเราคิดบวก ไม่ใส่ใจเรื่องหยุมหยิม ชีวิตก็จะเป็นสุข แต่ถ้าเอาแต่กลุ้มใจและมีเรื่องกังวลมากมาย ชีวิตก็จะเป็นทุกข์

การคบหากับคนอื่นเองก็เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ดังนั้นมันจะดีหรือร้ายก็ขึ้นอยู่กับตัวเรานี่แหละ

ความสัมพันธ์เป็นเรื่องยุ่งยากก็จริง แต่ที่รู้สึกทุกข์ใจนั้นจริงๆ แล้วเพราะเราพยายามควบคุมมันต่างหาก หรือก็คือไม่ปล่อยมันไปตามธรรมชาติ ถ้าเราไม่คิดมากแล้วคบแบบห่างๆ เราก็น่าจะมีความสุขมากกว่านี้

ใช่ เรื่องความสัมพันธ์กับคนอื่นน่ะไม่ต้องจริงจังมากก็ได้ หรือถ้าพูดให้ถูกคือไม่จริงจังเลยจะดีกว่า

คำว่า **“ไม่จริงจัง”** ในที่นี้หมายถึง **“ไม่คิดมาก”**

ไม่ได้หมายความว่า **“ปล่อยปละละเลย”** นะ อย่าเข้าใจผิด

แล้วต้องทำยังไงถึงจะไม่คิดมาก นี่แหละปัญหา

คำตอบคือ **“ไม่ต้องทำอะไรหรอก”**

เพราะเราคิดว่าต้องทำอะไรสักอย่างถึงได้คิดมาก แต่ถ้าตัดสินใจว่าจะไม่ทำอะไรก็จะไม่คิดมาก

ยิ่งพยายามหาทางแก้ปัญหา ส่วนใหญ่ยิ่งได้ผลตรงกันข้ามอย่างเวลาอีกฝ่ายไม่ติดต่อมา หลายคนจะชอบไปเช้าซี้ว่า **“เป็น**

SAMPLE

อะไรไป" แต่อีกฝ่ายคงมีเหตุผลของเขานั่นแหละ ขืนพยายามไปเซ้าซี้ เขาจะคิดว่าเรา "น่ารำคาญ" เสียเปล่าๆ ดังนั้นเราอย่าไปคิดจริงจังแล้วอยู่เฉยๆ จะดีกว่า

เอาจริงๆ การ "ไม่ทำอะไร" นั้นได้ผลดีเกินคาด

ความสัมพันธ์คือสิ่งที่จะดำเนินต่อไปเอง ไม่ใช่สิ่งที่เราจะฝืนให้มันดำเนินต่อไปได้

ถ้าเรากับอีกฝ่ายมีความผูกพันกันและไม่ได้รังเกียจกัน ความสัมพันธ์ก็จะดำเนินต่อไปได้เรื่อยๆ แต่ถ้าไม่เป็นเช่นนั้น ก็แปลว่าอีกฝ่ายไม่ใช่คนที่จะคบหากันต่อได้

เมื่อคิดแบบนี้ เราจะพบว่าปัญหาความสัมพันธ์ที่กวนใจนั้นเป็นเรื่องเล็กน้อยไปเลย

ต่อให้อีกฝ่ายไม่ตอบแชต เราก็ไม่ต้องสนใจหรอก เขาอาจแค่ลืมก็ได้ หรือไม่มีเวลาเขาเลยไม่ทันได้ตอบเฉยๆ

เอาเป็นว่ามันไม่ใช่เรื่องที่เราจะต้องขุดคุ้ยหาสาเหตุเพื่อแก้ปัญหาสักนิด

ถ้าคบแบบห่างๆ ไม่จริงจังมาก เราก็จะมองสถานการณ์อย่างเป็นกลางได้

คนที่เก่งเรื่องการคบหาคนน่ะไม่คิดเล็กคิดน้อยหรอก พวกเขาอยากติดต่อหาใครตอนไหนก็ทำเลย และไม่ได้คิดว่า "ถ้าอีกฝ่ายไม่ตอบจะทำยังไงดี" "ถ้าโดนรังเกียจจะทำยังไงดี" พอไม่คิดก็เลยไม่หวาดกลัวการสานสัมพันธ์กับคนอื่นไงล่ะ

SAMPLE

หลายคนอาจยังมองไม่เห็นภาพว่าจะ “ไม่จริงจัง” ยังไงดี

แต่ไม่ต้องห่วงไปหรอก เพราะมีวิธีอยู่ในหนังสือเล่มนี้เรียบร้อยแล้ว

ขอเชิญใช้หนังสือเล่มนี้เป็นเครื่องรางปัดเป่าปัญหาความสัมพันธ์ให้หายวับไปได้เลย

จิตแพทย์ Tomy

SAMPLE

บทที่

1

เราต้องทำให้ความสัมพันธ์ราบรื่นจริงๆ เหรอ

SAMPLE

ที่กลุ้มใจเรื่องความสัมพันธ์ ก็เพราะคิดไปเอง

คุณกำลังคิดว่า “ต้องทำให้ความสัมพันธ์กับคนอื่นราบรื่น” อยู่หรือเปล่า การระวังไม่ไปทำร้ายความรู้สึกหรือสร้างความเดือดร้อนให้ใครนี่มันจำเป็นจริงๆ เหรอ

ส่วนใหญ่แล้วปัญหาความสัมพันธ์มักเกิดจากการที่เราคิดไปเองว่า “ต้องจัดการให้ดี เพราะไม่อย่างนั้นก็จะแปลกแยกจากคนอื่นและใช้ชีวิตลำบาก”

แต่ว่านะ ความสัมพันธ์กับคนอื่นนั้นจริงๆ แล้วเป็นเรื่องธรรมชาติต่างหาก มันเป็นสิ่งที่เกิดจากความสมดุลและความเข้ากันได้ระหว่าง “เรา” กับ “อีกฝ่าย” พูดง่ายๆ ก็คือ **ความสัมพันธ์กับคนอื่นไม่ใช่ “สิ่งที่ต้องสร้างขึ้น” แต่เป็น “สิ่งที่เกิดขึ้นเอง”**

ดังนั้นต่อให้เราพยายามควบคุมความสัมพันธ์แค่ไหน สุดท้ายก็ควบคุมไม่ได้อยู่ดี เพราะนั่นถือเป็นเรื่องฝืนธรรมชาติ ตัวอย่างเช่น ถ้าเรา “กลัวเพื่อนไม่คบ” เลยไปร่วมงานสังสรรค์ทั้งที่ใจจริงแล้วไม่อยากไป เราก็จะรู้สึกฝืนจนทำแบบนั้นได้ไม่นาน และเมื่อทนต่อไปไม่ไหว ความสัมพันธ์ก็จะสิ้นสุดลง

SAMPLE

เพราะแบบนี้เราจึงไม่ต้องฝืนตัวเองเวลาสานสัมพันธ์กับคนอื่น อยากชวนใครตอนไหนก็ชวนได้เลย ส่วนถ้าถูกชวนแต่ไม่สนใจก็แค่ปฏิเสธไป ต่อให้คนอื่นจะเข้าใจเราผิดก็ไม่ต้องแก้ไขความเข้าใจผิดไปเสียทุกเรื่อง (กับคนที่เข้าใจผิดง่ายๆ เดี๋ยวสักวันหนึ่งความสัมพันธ์ก็จะมีปัญหาอยู่ดี)

สำหรับคนในที่ทำงาน เราเกี่ยวข้องกับพวกเขาแค่ในเรื่องงานก็พอ ไม่ต้องฝืนสร้างความสนิทสนมด้วยก็ได้

ไม่ว่าจะเป็นความสัมพันธ์ส่วนตัวหรือความสัมพันธ์ในที่ทำงาน เราก็ไม่จำเป็นต้องฝืนตัวเองเลยสักนิด

ตัวเจ๊เองเคยพยายาม “ทำให้ความสัมพันธ์กับคนอื่นราบรื่น” เหมือนกัน สมัยเรียนเจ๊ชอบทำตัวให้ได้รับความไว้วางใจจากอาจารย์ ได้รับความเคารพจากเพื่อนฝูง และเป็นที่ชื่นชอบของพวกพ่อแม่ในสมาคมผู้ปกครองและครู ตอนนั้นเจ๊ได้รับตำแหน่งหัวหน้าห้องอยู่บ่อยๆ บางทีก็ได้เป็นหัวหน้าทีมในการจัดงานโรงเรียนด้วย

แต่แล้ววันหนึ่งเจ๊ก็ฉุกคิดได้ว่า เมื่อพยายามควบคุมความสัมพันธ์กับคนอื่น เราจะหลงลืม “ความรู้สึกของตัวเอง” และไม่เข้าใจว่าจะพยายามไปเพื่ออะไร เพราะสุดท้ายความสัมพันธ์ก็ไม่ราบรื่นอยู่วันยังค่ำ

ในทางกลับกัน **ถ้าเราเผชิญหน้ากับความรู้สึกของตัวเอง ความสัมพันธ์ก็จะดำเนินไปได้ดีโดยธรรมชาติ** พูดอีกอย่างคือ คนที่อยู่ข้างๆ เราจะเป็นคนที่อยากอยู่กับเราจริงๆ

SAMPLE

เวลารู้สึกอึดอัดกับความสัมพันธ์ที่เป็นอยู่ ขอให้**ลองทำความเข้าใจ “ความรู้สึกของตัวเอง” ก่อน** ตัวอย่างเช่น ลองคิดดูว่า “ทำไมถึงรู้สึกอึดอัดกันนะ” และพอได้รับคำตอบแล้ว ก็แค่เลิกทำสิ่งที่ก่อให้เกิดความรู้สึกอึดอัดนั้น เพียงเท่านี้เราก็จะคบหากับคนอื่นได้อย่างสบายใจขึ้น การไม่เข้าใจความรู้สึกของตัวเองจะทำให้เกิดปัญหากลุ้มใจตามมา ดังนั้นใช้เวลาสังเกตอารมณ์ความรู้สึกของตัวเองก็ดีนะ

SAMPLE

บทที่

2

เหล่าคนรอบข้าง ที่น่าปวดหัว

SAMPLE

2-1

คนขี้หงุดหงิด

- ดูหงุดหงิดตลอดเวลาจนเราไม่กล้าเข้าไปคุยงานด้วย
- จะตัดสินใจเองก็กลัวเขามาว่าทีหลัง

SAMPLE

คนบางคนมักแผ่รังสีหงุดหงิดและเคร่งเครียด เราจึงไม่กล้าเข้าใกล้และรู้สึกหนักใจเมื่อต้องคุยกับเขาเรื่องงาน

สำหรับ “คนขี้หงุดหงิด” แบบนี้ ก่อนอื่นให้ทำความรู้จักเขาเป็นอย่างแรก เพราะถ้ารู้ว่า “สาเหตุที่หงุดหงิด” คืออะไร เราก็จะคิดหาวิธีรับมือได้อย่างเหมาะสม แถมยังอาจได้คำใบ้ในการควบคุมความหงุดหงิดของตัวเองด้วยนะ ในหัวข้อนี้เจ๊จะขออธิบายโดยแยกสาเหตุของอาการหงุดหงิดเป็น “ปัจจุบัน” “อดีต” และ “อนาคต”

คนที่หงุดหงิดกับสถานการณ์ “ปัจจุบัน” = คนที่ต้านทานความเครียดได้ไม่ดี

คนเราย่อม “ต้านทานความเครียด” ได้ไม่เท่ากัน แม้จะเจอเหตุการณ์เดียวกัน แต่บางคนก็อาจเครียด ในขณะที่บางคนไม่รู้สึกอะไรเลย คนที่ต้านทานความเครียดได้ดีจะไม่รู้สึกเครียดกับเรื่องส่วนใหญ่ แต่ถ้าเป็นคนที่ต้านทานความเครียดได้ไม่ดี แค่เจอเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ก็ได้รับผลกระทบแล้ว เช่น เกิดความรู้สึกกังวล หดหู่ใจ หรือหงุดหงิด

เมื่อจำเป็นต้องเข้าใกล้คนที่หงุดหงิดกับสถานการณ์ “ปัจจุบัน” เจ๊แนะนำให้**เฝ้าสังเกตและ “ช่วยแบ่งเบา” สถานการณ์นั้น** ตัวอย่างเช่น ถ้าสังเกตเห็นว่าหัวหน้ากำลังหงุดหงิดเพราะสื่อสารกับลูกน้องอีกคนได้ไม่ดี เราก็อาจเสนอว่า “เดี๋ยวฉันไปบอกเขาให้แทนค่ะ” การเฝ้าสังเกตจะทำให้เราเข้าใจว่าอีกฝ่ายไม่ถนัดที่จะรับมือกับสถานการณ์แบบไหน และถ้าเรา

SAMPLE

ช่วยรับมือแทนก็จะส่งผลให้อีกฝ่ายไว้เนื้อเชื่อใจเรามากขึ้นด้วย แต่แน่นอนว่าถ้าเรื่องไหนเราไม่น่าจะทำได้ก็ไม่ต้องฝืนนะ

คนที่หงุดหงิดเพราะไม่ปล่อยวาง “อดีต” = คนที่ปรับเปลี่ยนอารมณ์ไม่เก่ง

คนที่ปรับเปลี่ยนอารมณ์ไม่เก่งจะหายหงุดหงิดได้ยาก ถึงเราจะเห็นเขาหงุดหงิดอยู่ในตอนนี้ แต่จริงๆ แล้วเขากำลังหงุดหงิดกับเรื่องในอดีตที่ผ่านมา ปัญหาคือพอสาเหตุไม่ได้อยู่ในปัจจุบัน เราก็หาวิธีรับมือจากการเฝ้าสังเกตไม่ได้

ดังนั้นสำหรับคนประเภทนี้ โดยพื้นฐานแล้วเราควร**รอให้เขาหายหงุดหงิดเอง** ถ้าไม่ได้มีธุระด่วนก็อย่าเพิ่งเข้าไปคุยกับเขา

แต่ถ้าจำเป็นต้องคุยเดี๋ยวนั้นจริงๆ เราก็อาจชวนคุยเรื่องอื่นก่อน เช่น “ดื่มกาแฟไหมคะ” หรือ “พักกันสักหน่อยดีไหมครับ” เมื่อได้เปลี่ยนพฤติกรรมหรือสถานที่ เขาจะหันมาจดจ่อกับสถานการณ์ตรงหน้าแทน และค่อยๆ ปรับเปลี่ยนอารมณ์ได้โดยธรรมชาติ

คนที่หงุดหงิดเพราะคิดเรื่อง “อนาคต” = คนที่ไม่ถนัดรับมือกับเรื่องไม่คาดฝัน

คนประเภทนี้จะวางแผนล่วงหน้าไว้แทบทุกเรื่อง และไม่ชอบให้มีอะไรอยู่นอกเหนือแผนของตัวเอง ด้วยความที่กำหนด

SAMPLE

ไว้เสมอว่า “เรื่องนี้ต้องเป็นแบบนี้” เขาจึงมักเกิดความเครียดว่าอะไรๆ จะเป็นไปตามกำหนดหรือเปล่า ซึ่งความเครียดนี่แหละคือตัวการที่ทำให้เขารู้สึกหงุดหงิด

สำหรับวิธีรับมือ เราแค่**บอกความเป็นไปได้หลาย ๆ รูปแบบให้เขารู้**ก็พอ เช่น “ในกรณีที่ ○○ อาจเป็นไปได้ว่าจะ △△ ค่ะ” การแจ้งเขาล่วงหน้าแบบนี้จะทำให้เขามีเวลาเตรียมใจเผื่อไว้ และเกิดความเครียดน้อยลง

คนที่หงุดหงิดด้วยเหตุผลอื่นๆ = คนที่สภาพร่างกายไม่พร้อม

เหตุผลอื่นๆ จะเป็นเรื่องสภาพร่างกายเสียส่วนใหญ่ คนที่นอนน้อย หิว หรือเหนื่อยย่อมหงุดหงิดเป็นธรรมดา (คุณเองก็เป็นเหมือนกันใช่ไหมล่ะ) หรือบางคนอาจหงุดหงิดเพราะมีประจำเดือนก็ได้

วิธีรับมือคือ**เฝ้าสังเกตไปก่อน** อย่าเพิ่งเข้าไปยุ่งวุ่นวายมั่วๆ เพราะเขาอาจยิ่งหงุดหงิดไปกันใหญ่ แต่ถ้าสังเกตเห็นว่า “อ๋อ เขาหงุดหงิดเพราะหิวนี่เอง” ก็ขอให้แสดงน้ำใจเล็กๆ น้อยๆ เช่น หาอะไรให้เขากิน หรือบอกให้เขาไปพักแป๊บหนึ่ง

วิเคราะห์เหตุผลที่เขาหงุดหงิด
แล้วหาวิธีรับมืออย่างเหมาะสม

SAMPLE