

สารบัญ

บทนำ

012

บทที่ 1

ความสับสนต่อ ทางเลือกของตัวเอง

ไม่ชอบตัวเองที่เป็นแบบนี้เลย



case

1

เอาแต่คิดว่าตัวเองไม่ได้เรื่อง

018

WORK ค่อยกับตัวเองที่กำลังท้อแท้

021

case

2

สมองเต็มไปด้วยคำนิทานและคำบ่น

022

HINT นึกภาพจิตใจเป็น “ภาชนะ”

025

case

3

เครียดจนทำอะไรไม่ได้สักอย่าง

026

WORK จัดระเบียบสิ่งที่ต้องทำ

029

case

4

จู่ ๆ ก็เจ้าอารมณ์ขึ้นมา

030

HINT วิธีรับมือแบบเร่งด่วนเมื่ออารมณ์พุ่งพล่าน

033

case ๘	เพลงโทษตัวเองเป็นประจำ	๐๘๗
	WORK คันทา “เรื่องที่ตัวเองทำได้ดี”	๐๘๗
case ๙	ไม่ได้ทำเรื่องที่ยากทำสักที	๐๘๘
	WORK หาวิธีหยุดพักที่เหมาะสมกับตัวเอง	๐๘๙
case ๑๐	สลดความผิดพลาดออกจากหัวไม่ได้	๐๘๙
	WORK ให้คะแนนการกระทำของตัวเอง	๐๙๐
case ๑๑	รู้สึกปั่นป่วนเพราะคลื่นลมแห่งอารมณ์	๐๙๐
	WORK ทำความรู้จัก “ตัวเองตอนที่อารมณ์ดี” และ “ตัวเองตอนที่อารมณ์ไม่ดี”	๐๙๑
case ๑๒	เพลงดีมีหนักตลอด	๐๙๑
	WORK จัดการกับความอยากดีมีเหล่านี้	๐๙๒
case ๑๓	ไม่สบายใจตลอดเวลา	๐๙๒
	WORK สร้าง “กราฟแสดงส่วนประกอบของความรู้สึก”	๐๙๓
case ๑๔	เพลงคิดไปว่ายังงี้ก็ไม่ได้เรื่องหรอก	๐๙๓
	WORK คันทา “สิ่งที่ทำได้ในตอนนี้”	๐๙๔
case ๑๕	สลดความท้อแท้ไม่หลุด	๐๙๔
	WORK รู้จัก “ปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นกับตัวเองเวลาทุกข์ใจ”	๐๙๕

case 13	ร้อนรนจนใจไม่สงบ	066
	HINT เตรียมคากาให้ตัวเองมีสติ	069

case 14	กังวลอย่างบอกไม่ถูกอยู่ตลอดเวลา	070
	WORK รับรู้ถึงตัวเองที่ “ตั้งใจใช้ชีวิต”	073

บทที่ 2

ความเครียดที่เกิดจากคำพูด และการกระทำของคนอื่น

ข้อใจอย่างบอกไม่ถูกทั้งเรื่องนั้นเรื่องนี้



case 15	เผื่อเปรียบเทียบกับคนอื่นจนได้	076
	WORK ให้คำแนะนำจากมุมมองของคนอื่น	079

case 16	หัวหน้าเป็นคนแรง	080
	WORK แยกความรู้สึกของอีกฝ่ายออกไป	083

case 17	ชอบคิดว่าทำไมเขาถึงทำไมได้ล่ะ	084
	HINT บอกความต้องการของตัวเองอย่างชาญฉลาด	087

case 18	หงุดหงิดที่คุยกันไม่รู้เรื่อง	088
	WORK ชั้นตอนที่ทำให้สื่อสารเข้าใจตรงกัน	091
case 19	ปะทะกับคนอื่นเพราะความหิวแข็ง	092
	WORK คิดหาวิธีสื่อสารกับอีกฝ่าย	095
case 20	รู้สึกไร้ความสามารถเพราะช่วยเพื่อนไม่ได้	096
	WORK คาดการณ์ “กรณีที่ดีที่สุด” และ “กรณีที่แย่ที่สุด”	099
case 21	ไม่ชอบโดนข่ม	100
	WORK มองเรื่องที่โดนข่มให้เป็น “ส่วนเล็ก ๆ”	103
case 22	สอนรุ่นน้องไม่ค่อยเก่ง	104
	WORK ค้นหาวิธีเข้าหาแบบ “ไม่มากเกินไป”	107
case 23	กังวลที่ “ไม่เหมือนคนอื่น”	108
	WORK ทำความเข้าใจ “เรื่องที่ยากเหมือนคนอื่น”	111
case 24	ไม่กล้าปฏิเสธเวลาถูกขอร้อง	112
	WORK พิจารณา “ขอบเขตที่รับไหว”	115
case 25	เลือกได้แค่ 0 หรือไม่ก็ 100	116
	WORK พิจารณาความคิดที่ผูกพันมา	119

บทที่ ๖

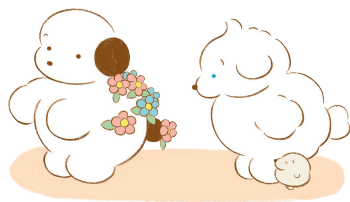
ปัญหาในที่ทำงาน

กังวลใจถึงเรื่องคนและเรื่องงาน...



- | | | |
|-------------------|---|-----|
| case
๒๕ | ทุกซี้ใจเพราะงานยุ่งเกินไป | 122 |
| HINT | แปลเป็น I message | 125 |
| case
๒๖ | ปักใจเชื่อว่าเราเป็นฝ่ายถูก | 126 |
| HINT | สิ่งที่เห็นจะเปลี่ยนไปตามมุมมอง | 129 |
| case
๒๗ | โดนปฏิเสธตัวตนเพราะเรื่องงาน | 130 |
| WORK | เรียนรู้จากความเห็นเชิงสร้างสรรค์ | 133 |
| case
๒๘ | ทุกซี้ใจแค่ไหนก็ไม่ยอมขอให้คนอื่นช่วย | 134 |
| WORK | เลือกคนรับฟังให้เหมาะสม | 137 |
| case
๒๙ | จริง ๆ แล้วอยากสนิทมากกว่านี้... | 138 |
| WORK | กำหนดขอบเขตที่จะเปิดเผยตัวตน | 141 |
| case
๓๐ | อยากหยุดพักแต่หยุดงานไม่ได้ | 142 |
| WORK | กำหนดขอบเขตความรับผิดชอบและปรับวิธีการทำงาน | 145 |

case ๑๒	หมดไฟเพราะผลการประเมินงานแย่	1๕6
	WORK ตามหาคุณค่าองงานตัวเอง	1๕๑
case ๑๓	กลัวถูกเกลียด	1๕๑
	WORK ตามหาคนที่น่าจะ “คบหากันได้โดยไม่ฝืน”	1๕๓
case ๑๔	หนักใจที่งานไม่เสร็จสักที	1๕๔
	HINT หาพฤติกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อการแก้ปัญหา	1๕๗
case ๑๕	เหนื่อยใจเมื่อต้องอยู่กับคนที่ไม่ชอบ	1๕๑
	HINT เช็กนิสัยเพื่อจะได้ “เป็นตัวของตัวเอง”	1๖1
	บทส่งท้าย	1๖2
	ประวัติผู้เขียน	1๖๕





บทนำ



พอถึงวันหยุดสุดสัปดาห์ที่ไร ฉันมักจะรู้สึกเศร้าและร้อนใจ แปลก ๆ เท่าที่ลองทบทวนตัวเองดู คิดว่าน่าจะเป็นเพราะเอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับพวกเพื่อน ๆ จนน้อยใจว่า “มีแต่เราก็ไม่ได้เรื่อง” ในโซเซียลของเพื่อนมีแต่ภาพชีวิตดี ๆ ทั้งนั้น อย่างกับว่าฉันกับเพื่อนใช้ชีวิตอยู่คนละโลกกันเลย ดูแล้วจิตตกแต่ก็เลิกดูไม่ได้สักที เมื่อคืนก็เปิด ๆ ปิด ๆ ดูโซเซียลของเพื่อนอยู่อย่างนั้นจนถึงตีสาม

เวลาเจอหน้ากันหลังวันหยุด เพื่อน ๆ จะดูเฉิดฉายมากในสายตาฉัน ยิ่งเจอกันฉันก็ยิ่งรู้สึกว่าตัวเองด้อยกว่า เคยแอบคิดว่า “เว้นระยะห่างหน่อยดีกว่ามั้ง” อยู่เหมือนกัน แต่ก็ไม่กล้าทำแบบนั้น เพราะกลัวว่า “อาจจะโดนเกลียดเอาก็ได้” สุดท้ายฉันเลยได้แต่รู้สึกอึดอัดใจอยู่คนเดียว

ฉันรู้สึกสมเพชตัวเองทุกครั้งที่เปิดดูโซเซียล จนในที่สุดก็เริ่มไม่ยอมรับในสิ่งที่ตัวเองเป็น อันที่จริงฉันอยากเปลี่ยนแปลงตัวเองอยู่เหมือนกัน แต่พอรู้ตัวอีกทีก็ดันเผลอคิดว่า “คนอย่างเรามันไม่มีค่า...” เพราะเอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่นอีกแล้ว

ขอกัยที่แนะนำตัวเข้าไปหน่อยครับ ผมชื่อโคเซโกะ โนบุยุกิ เป็นพยาบาลเฉพาะทางจิตเวชที่ดูแลผู้ป่วยตามบ้านในจังหวัดนารา เวลาพูดถึงพยาบาล หลาย ๆ คนจะนึกภาพว่าเป็นอาชีพที่คอยให้การสนับสนุนด้านการรักษาอยู่ที่โรงพยาบาล แต่จริงๆ แล้ว ยังมีพยาบาลที่ทำงานอยู่ในสถานที่ต่าง ๆ นอกเหนือจากโรงพยาบาลอยู่ด้วย เช่น บ้านพักคนชรา หน่วยงานราชการ สถานีอนามัย หรือองค์กรต่าง ๆ ซึ่งผมคือหนึ่งในพยาบาลผู้มีหน้าที่รักษาผู้ป่วยจิตเวชตามบ้าน พูดง่าย ๆ ว่าเป็นคนที่ช่วยดูแลจิตใจของผู้ป่วยที่อยู่นอกโรงพยาบาลนั่นเอง ถ้าถามว่า “แล้วอาชีพนี้ต่างกับผู้ใช้คำปรึกษาอย่างไร” คำตอบก็คือต่างกันตรงที่ผมไม่ได้ดูแลเรื่องความรู้สึกโดยตรง แต่คอยแก้ปัญหาด้านการใช้ชีวิตซึ่งได้รับผลกระทบจากอาการทางจิตเวชครับ

เรื่องที่เล่าไปตอนแรกคือเรื่องของคนที่เคยมาปรึกษาผม มันอาจดูเหมือนเป็นแค่เรื่องของใครบางคน แต่ถ้าลองเปลี่ยน





โซเซียลเป็นที่ทำงาน เปลี่ยนเพื่อนเป็นรุ่นน้อง เพื่อนร่วมงาน หรือ หัวหน้า ก็จะพบว่ามันเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นกับใครหลายคนเลย แม้ว่ารายละเอียดอาจต่างกันบ้าง แต่จะมีจุดร่วมที่เหมือนกันอยู่อย่างหนึ่ง นั่นคือคนคนนั้นจะ “ทุกข์ใจเพราะเปรียบเทียบกับคนอื่น” และตกอยู่ในสภาพที่ “กดดันกับการใช้ชีวิต” อย่างไรก็ตาม ความกดดันนั้น อาจเกิดจากความคิดของตัวเองหรือสภาพแวดล้อมก็ได้ พุดอีกอย่างคือ ประสบการณ์ที่เคยเจ็บปวดอาจส่งผลให้เราพยายามปกป้องตัวเอง จิตใจก็เลยมีแต่ความตึงเครียดจนไม่สามารถผ่อนคลายกับชีวิตได้

ในการจะปลดปล่อยจิตใจให้เบาสบายขึ้น สิ่งสำคัญคือต้องหาแนวทางสำหรับผ่อนคลายชีวิตและฝ่าฟันคลื่นลมในจิตใจไปให้ได้ คุณค่าของเราไม่ได้อยู่ที่ความสวยหรูบนโซเซียลหรือจำนวนผู้ติดตาม ต่อให้เรารู้สึกดียกกว่าคนอื่น ก็ไม่ได้แปลว่าคุณค่าของเราลดลง ขอแค่ตระหนักถึงเรื่องนี้ได้ จิตใจก็จะถูกปลดปล่อยจากแรงกดดันของการเปรียบเทียบ แล้วเราก็จะรู้สึกว่า “เราเป็นของเราแบบนี้ก็ดีแล้ว”

ผลลัพธ์ที่ได้จากการดูแลรักษาจิตใจคือการมีวิสัยทัศน์ที่ชัดเจนและมี “จิตใจที่เข้มแข็ง” ผมเขียนความคิดที่ตัวเองตกผลึก

ได้จากการรักษาคนไข้อยู่เป็นประจำไว้ในหนังสือเล่มนี้แล้ว หวังว่า
การอ่านมันจะช่วยให้คุณได้ผลลัพธ์แบบเดียวกันนั้นนะครับ

ในแต่ละหัวข้อ ผมได้แบ่งประเภทของความทุกข์อย่าง
ละเอียดและใช้คำอธิบายที่ช่วยขยายมุมมองให้กว้างขึ้น ทั้งยังเตรียม
แบบฝึกหัดที่ทำได้ง่าย ๆ แม้ในตอนหัวใจเหนื่อยล้าเอาไว้ให้ด้วย
สำหรับเล่มนี้ ต่อให้คุณไม่ได้ไล่อ่านจากบทแรกไปเรื่อย ๆ ก็ไม่มี
ปัญหา ถ้าดูสารบัญแล้วเจอหัวข้อที่อยากอ่าน คุณจะเริ่มจากตรงนั้น
ก่อนก็ได้ ผมเชื่อว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นขุมพลังที่ช่วยให้คุณปกป้อง
จิตใจของตัวเองและฝ่าฟันคลื่นลมในจิตใจไปได้ เอาละ ได้เวลานำ
“จิตใจที่เข้มแข็ง” กลับคืนมาแล้วครับ



dilemma

บทที่

1

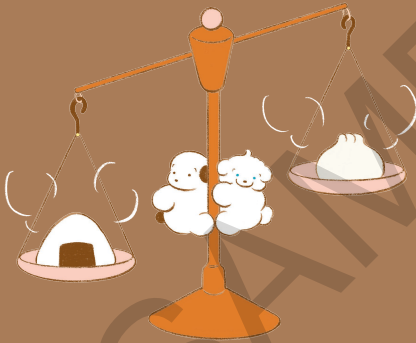


ความสับสนต่อ ทางเลือกของตัวเอง

ไม่ชอบตัวเอง
ที่เป็นแบบนี้เลย



with



เพราะวาดภาพในอุดมคติไว้ว่า “อยากเป็นแบบนี้” พอทำไม่ได้ก็เลยจืดตก
อยู่ทุกวัน เวลาที่ไม่สามารถยอมรับความแตกต่างระหว่างอุดมคติและความ
จริงได้ เรามีทงจะตำหนิตัวเองเกินความจำเป็น ถ้าอย่างนั้นต้องทำอะไร
ถึงจะยอมรับในสิ่งที่ตัวเองเป็นได้ทีล่ะ-

myself

case

๑

เอาแต่คิดว่าตัวเองไม่ได้เรื่อง

ฝึกยอมรับใน
สิ่งที่ตัวเองเป็น



การมีประโยชน์ไม่ได้เท่ากับการมีคุณค่า

คุณค่าของมนุษย์อยู่ที่ตรงไหน เรามักคิดว่าถ้าไม่มีประโยชน์ก็จะไม่มีคุณค่า พูดอีกอย่างคือ “มีประโยชน์ = มีคุณค่า”

แต่มันเป็นแบบนี้แน่หรือครับ อันที่จริงแล้ว “การมีประโยชน์” ไม่ใช่ความหมายของการกระทำที่ก่อให้เกิดคุณค่า แต่เป็นแค่ผลลัพธ์เท่านั้น

สมมติว่าตอนขึ้นรถไฟ คุณ A ลูกให้คุณ B ซึ่งขำไม่ค่อยแข็งแรง นั่ง แล้วคุณ B นั่งด้วยความยินดี คุณ A ก็จะมีประโยชน์ต่อคุณ B

แต่ถ้าเปลี่ยนเป็นลูกให้คุณ C ซึ่งเป็นผู้สูงอายุที่นั่ง แล้วคุณ C ปฏิเสธเพราะเกลียดการถูกปฏิบัติแบบคนแก่ คุณ A ก็จะไม่มีประโยชน์ต่อคุณ C

จะเห็นว่าสิ่งที่ต่างกันไม่ใช่การกระทำของคุณ A แต่เป็นมุมมองของอีกฝ่าย ในกรณีนี้ ถ้าจะบอกว่าคุณ A ไม่มี “คุณค่า” เพราะไม่มีประโยชน์ต่อคุณ C ก็ออกจะประหลาดไปหน่อยใช่ไหมล่ะครับ

สิ่งที่เรียกว่าคุณค่าไม่ใช่สิ่งที่คนอื่นกำหนด แต่เป็นสิ่งที่ติดตัวเราทุกคนมาตั้งแต่แรกแล้ว การมีประโยชน์กับใครสักคนหรือเปล่าไม่ได้เกี่ยวอะไรด้วยเลย

เมื่อเด็กคนหนึ่งลืมตาดูโลก ผู้คนรอบข้างก็จะยินดีและซาบซึ้งใจ นั่นไม่ใช่เพราะว่าเด็กคนนั้นสร้างประโยชน์อะไร แต่เป็นเพราะเรามองว่า “ชีวิต” เป็นสิ่งที่มีคุณค่าต่างหาก ต่อให้โตเป็นผู้ใหญ่แล้ว คุณค่าของเราก็ไม่ต่างไปจากตอนที่เพิ่งเกิดหรือครับ

ค่อย ๆ ยอมรับในสิ่งที่ตัวเองเป็นไปทีละน้อย

มีคนจำนวนไม่น้อยเลยที่รู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองไม่มีคุณค่า ซึ่งส่วนใหญ่เป็นผลกระทบที่ได้รับจากประสบการณ์ในวัยเด็ก เช่น ทั้งที่พยายามแล้ว แต่ก็ไม่ได้รับการยอมรับจากครอบครัว หรือไม่ได้รับคำชมจากคนในครอบครัวเพียงเพราะยังไม่เก่งพอ

ในการสร้างความรู้สึกเห็นคุณค่าในตัวเองต้องอาศัยปัจจัยหลายอย่าง แม้จะเปลี่ยนกันก็ไม่ได้ แต่อย่างน้อยขอให้ตั้งเป้าหมายไว้ที่การคิดว่า “ตัวเราเป็นแบบนี้ก็ได้เนี่ย” ลึกไม่ก็วินาทีก็ยังดีครับ

คนเราไม่ได้แบ่งกันที่ “มีคุณค่า” หรือ “ไม่มีคุณค่า”

อันดับแรกให้เริ่มจากการทบทวน “ความหมายของคุณค่า” ก่อนครับ จริง ๆ แล้วคุณค่าไม่ใช่สิ่งที่ถูกแบ่งเป็น “มีคุณค่า” หรือ “ไม่มีคุณค่า” ผมอยากให้เปลี่ยนไปนึกภาพการไล่เฉดสีจากสีขาวไปสีแดงแทน

คนที่ไม่มีสีขาวจืดกับสีแดงแจ๋เป็นประชากรส่วนน้อยมาก ๆ เพราะคนส่วนใหญ่จะอยู่ในโซนสีชมพูกันมากกว่า แต่ถึงจะมีสีเข้มก็ไม่ได้แปลว่ามีคุณค่ามากหรืออกครับ เพราะไม่ว่าจะชมพูเข้มหรือชมพูอ่อนก็มีความงดงามในแบบของตัวเอง

ถ้าตั้งใจมองตัวเองในแบบที่เป็น เราก็จะตระหนักถึงสิ่งที่ตัวเองทำได้ดี ลองมองหาดีของตัวเองแล้วสัมผัสถึงความงดงามของสีนั้นดูนะครับ

คุยกับตัวเองที่กำลังท้อแท้

ลองฝึกใจดีกับตัวเองที่กำลังท้อแท้ โดยปฏิบัติตามข้อ 1 - 2 ตามลำดับ

1 ตั้งชื่อให้ตัวเองที่รู้สึก ว่า “เรามันไม่มีคุณค่าเลย”

[ตัวอย่าง] นาซีโกะ

2 คุยกับเด็กคนนั้นที่เราตั้งชื่อให้ สามารถพูดคุยแบบทั่วไปได้เลย

[ตัวอย่าง] “สวัสดีนาซีโกะ ไต่ยีนหรือเปล่า”

เมื่อนาซีโกะท้อแท้หรือร้องไห้

- เกิดอะไรขึ้น
- อันช่วยอะไรได้บ้าง
- วันนี้อากาศดีเนอะ

นาซีโกะ

- อย่าร้องไห้เพราะเรื่องแบบนั้นสิ
- โตเป็นผู้ใหญ่แล้วแท้ ๆ
- น่าสมเพชจัง

ตัวเอง

P O I N T

ช่วงแรกอาจดูตลกเพราะเหมือนกำลังเล่นละครกับตัวเอง แต่อย่าลืมว่าคนที่ไต่ยีนคำพูดของเราอยู่ตลอดก็คือตัวเรา ถ้าใช้คำพูดที่ยอมรับนาซีโกะ คำพูดนั้นก็จะถูกป้อนใส่สมองในฐานะของคำพูดที่เรายอมรับตัวเอง

case

๒

สมองเต็มไปด้วยคำนิทานและคำบ่น

ไล่ความรู้สึกแสบ
ก่อนที่มันจะล้นแก้ว



การนิโทษและการบ่นเป็นเรื่องไม่ต้อย่างนั้นหรอ

สลัดเรื่องแย ๆ ออกจากหัวไม้ได้สักที ไม่ว่าจะพยายามปรับอารมณ์แค่ไหน สิ่งทีผุดขึ้นมาในสมองก็มีแต่คำนิโทษและคำบ่น เวลาทีเป็นแบบนี้มันนำหุดหงิดใจใหม่ล่ครับ

พอโตเป็นผู้ใหญ่ เราจะเริ่มคิดว่าการนิโทษหรือบ่นคนอื่นเป็น “เรื่องไม่ดี” ถ้าเจอเรื่องแย ๆ แล้วยังใส่ใจผู้อื่นหรือกล่กลืนฝืนทนได้ ก็จะเป็นคนทีน่านบถือ จะบอกว่านี่คือความคิดฝ่ห้ของค่นส่วนใหญ่ในสังคมก็ได้

ด้วยเหตุนี้ เวลาทีอยากบ่น เราจึงเผลอมองว่าตัวเองเป็น “คนไม้ได้เรื่อง” และรู้สึกหุดหงิดใจหนักขึ้นกว่าเดิม

อย่างไรก็ตาม สิ่งสำคัญในเวลาแบบนี้ไม้ใช่การอดทนต่อความทุกข์ใจเพื่อเป็นค่นทีน่านบถือ แต่เป็นการสร้างพื้นที่ว่างในจิตใจต่างหากครับ

ไล่ความรู้สึกแ่งลบออกไปแล้วรับสิ่งใหม่เข้ามา

สำหรับผม จิตใจของมนุษย์เป็นสิ่งที่มีความจุเหมือน “ภาชนะ” โดยปกติถ้าเทน้ำ 300 มิลลิลิตรลงในแก้วขนาด 200 มิลลิลิตร น้ำก็จะล้นออกมา ในทำนองเดียวกัน ถ้าจิตใจเต็มไปด้ด้วยความรู้สึกแ่งลบ มันก็จะมีพื้นที่เหลือสำหรับรับสิ่งใหม่ ๆ เราจึงต้องไล่สิ่งทีอัดแน่นอยู่ในจิตใจออกไปก่อน

การใส่ความรู้สึกแง่ลบออกไปเป็นเรื่องที่ง่ายเกินคาดครับ สิ่งที่ต้องทำคือการระบายความรู้สึกออกไปตรง ๆ เท่านั้นเอง ถ้าเป็นเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ จะบ่นให้คนใกล้ตัวฟังก็ได้ แต่ในกรณีของเรื่องทีพุดลำบาก ผมขอแนะนำให้ใช้ “การเขียน” แทน

เราจะเขียนอะไรก็ได้ทั้งนั้น ไม่ว่าจะอย่างไรก็ได้ให้คนอื่นอ่านอยู่แล้ว ต่อให้เขียนนิทานคนอื่นก็ไม่ต้องรู้สึกผิดอะไรหรอก สิ่งสำคัญคือการเขียนออกไปให้หมดโดยไม่ล�เล็กกลางคั่นมากกว่าครับ

เมื่อระบายออกไปหมดจนรู้สึกว้า “ไม่รู้จะนึกทำอะไรแล้ว!” เราก็จะมีพื้นที่ว่างในจิตใจมากขึ้นและรับความรู้สึกใหม่ ๆ เข้ามาเก็บไว้ได้ นอกจากนี้ เรายังจะสามารถมองเรื่องราวต่าง ๆ จากมุมมองของอีกฝ่ายได้ด้วย เช่น “เอาเถอะ คงเพราะหัวหน้าคาดหวังกับเรามากเกินไปเลยซ้่มงวด”

จิตใจของแต่ละคนใหญ่ไม่เท่ากัน ไม่มีผิดหรือถูกหรอก

จิตใจของแต่ละคนมีความจุไม่เท่ากัน แต่ไม่ได้แปลว่าใจแคบคือไม่ดีและใจกว้างคือดีหรอกครับ อย่างคนที่จัดบ้านเก่งก็จะอาศัยอยู่ในห้องแคบ ๆ ได้อย่างสบายใจ การจัดการจิตใจเองก็ใช้แนวคิดแบบเดียวกันนั่นแหละ

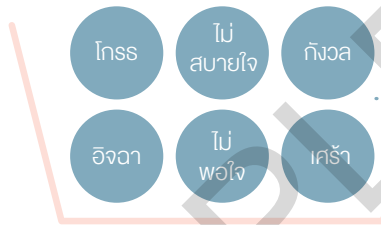
สิ่งสำคัญคือการสร้างพื้นที่ว่างเพื่อรับความรู้สึกหรือความคิดใหม่ ๆ เข้ามาอยู่เสมอ ทางที่ดีต้องรู้ความจุของจิตใจตัวเองและพยายามใส่ความรู้สึกแง่ลบออกไปก่อนที่มันจะเต็ม

HINT

นิกภาพจิตใจเป็น “ภาชนะ”

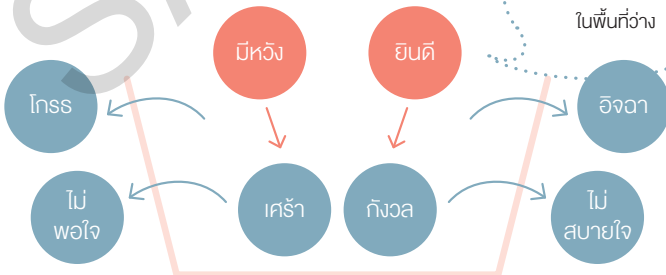
มาทำความเข้าใจสภาพของจิตใจด้วยรูปภาพกันเถอะ

เมื่อมีแต่ความรู้สึกแง่ลบ



สภาพตอนไม่มีพื้นที่ว่าง
พอจะเติมความรู้สึก
แง่บวกเข้ามา

เมื่อไล่ความรู้สึกแง่ลบออกไป



สภาพตอนมีความรู้สึก
แง่บวกเข้ามาเติม
ในพื้นที่ว่าง