คิดอย่างไร ให้มีความสุข กับหัวใจตัวเอง

เปลี่ยนวิธีคิด เข้าใจตัวเอง
ปล่อยวางสิ่งที่ควบคุมไม่ได้
และใช้ชีวิตอย่างมีความสุข
ในแบบของเรา

อาจารย์เปี๊ยก
อภินันท์ สิริรัตนจิตต์

คิดอย่างไร ให้มีความสุข กับหัวใจตัวเอง
อภินันท์ สิริรัตนจิตต์

คิดอย่างไร ให้มีความสุขกับหัวใจตัวเอง

เปลี่ยนวิธีคิด เข้าใจตัวเอง ปล่อยวางสิ่งที่ควบคุมไม่ได้
และใช้ชีวิตอย่างมีความสุขในแบบของเรา

อาจารย์เปี๊ยก
อภินันท์ สิริรัตนจิตต์

รายการบรรณานุกรม

อภินันท์ สิริรัตนจิตต์. (2569). คิดอย่างไร ให้มีความสุขกับหัวใจตัวเอง. สงขลา: AP Book and Infopreneur.

พิมพ์ครั้งที่ 1: ตุลาคม พ.ศ. 2569
จำนวน 296 หน้า
ราคา 229 บาท

คำนำ

ความสุขที่เราออกตามหา อาจอยู่ใกล้กว่าที่คิด

เคยไหม...ทั้งวันที่ผ่านมา เราพยายามทำทุกอย่างให้ดีที่สุด ทำงานให้เสร็จ ดูแลคนรอบข้าง ตอบข้อความที่ยังค้างอยู่ รับผิดชอบสิ่งที่คนอื่นคาดหวัง และพยายามไม่ทำให้ใครผิดหวัง แต่เมื่อถึงเวลาที่ได้อยู่คนเดียวจริง ๆ กลับรู้สึกเหนื่อยอย่างบอกไม่ถูก

ชีวิตไม่ได้มีปัญหาใหญ่โตอะไร งานก็ยังทำได้ ครอบครัวก็ยังอยู่ เพื่อนฝูงก็ยังติดต่อกัน แต่ทำไมข้างในกลับรู้สึกเหมือนขาดอะไรบางอย่าง ทำไมเราจึงมีเรื่องให้กังวลอยู่เสมอ ทำไมคำพูดเพียงประโยคเดียวของใครบางคนถึงทำให้เราเก็บไปคิดได้ทั้งคืน และทำไมเราจึงใจดีกับคนอื่นได้มากมาย แต่กลับใจร้ายกับตัวเองได้อย่างไม่น่าเชื่อ

บางทีคำตอบอาจไม่ใช่เพราะชีวิตของเราแย่เกินไป แต่อาจเป็นเพราะเรากำลังใช้ความคิดบางอย่างทำให้ชีวิตที่พอจะมีความสุข กลายเป็นชีวิตที่เต็มไปด้วยความกังวล

เราอาจกำลังพยายามควบคุมสิ่งที่ควบคุมไม่ได้ พยายามเป็นคนที่ทุกคนชอบ พยายามทำทุกอย่างให้สมบูรณ์แบบ หรือพยายามพิสูจน์ให้ใครบางคนเห็นว่าเรามีคุณค่ามากพอ ทั้งที่ลึก ๆ แล้ว เราอาจเพียงต้องการใช้ชีวิตอย่างสบายใจ โดยไม่ต้องคอยตั้งคำถามกับตัวเองตลอดเวลาว่า เราดีพอหรือยัง

บางครั้ง สิ่งที่ทำให้เราเหนื่อยที่สุด ไม่ใช่ชีวิตที่เป็นอยู่ แต่เป็นชีวิตที่เราคิดว่าตัวเองต้องเป็นให้ได้

เราถูกสอนให้พยายามมากขึ้น อดทนมากขึ้น รับผิดชอบมากขึ้น และทำให้ดีกว่าเดิม สิ่งเหล่านี้มีคุณค่า แต่เมื่อเราพยายามจนลืมถามหัวใจตัวเองว่าไหวหรือไม่ ความพยายามก็อาจกลายเป็นภาระที่เราสร้างขึ้นโดยไม่รู้ตัว เราอาจดูแลความรู้สึกของคนอื่นจนเก่ง แต่ไม่รู้ว่าจะจัดการความรู้สึกของตัวเองอย่างไร เราอาจปลอบใจเพื่อนที่ผิดหวังได้เป็นอย่างดี แต่เมื่อตัวเองผิดพลาดกลับใช้คำพูดรุนแรงกับ

ตัวเอง เราอาจบอกคนที่เรารักว่าไม่เป็นไร ทุกคนผิดพลาดได้ แต่กลับไม่ยอมให้อภัยตัวเองในเรื่องที่ผ่านไปนานแล้ว

หนังสือเล่มนี้จึงไม่ได้เกิดขึ้นเพื่อบอกให้คุณคิดบวกตลอดเวลา ไม่ได้ต้องการให้คุณยิ้มทั้งที่กำลังเจ็บปวด และไม่ได้สัญญาว่าหากอ่านจบแล้วชีวิตจะไม่มีปัญหาอีกต่อไป เพราะความจริงของชีวิตคือ เราไม่อาจเลือกได้ทุกอย่างว่าจะเกิดอะไรขึ้น แต่เราสามารถค่อย ๆ เรียนรู้ที่จะตอบสนองต่อสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างเข้าใจตัวเองมากขึ้นได้ เราอาจยังต้องทำงานกับคนที่ไม่เข้าใจเรา อาจยังต้องเผชิญกับความผิดหวัง อาจยังมีบางเรื่องที่แก้ไขไม่ได้ และอาจยังมีวันที่รู้สึกไม่ดีกับตัวเอง แต่เราไม่จำเป็นต้องเพิ่มความทุกข์ให้ตัวเองด้วยการตำหนิว่าทำไมจึงรู้สึกเช่นนั้น คุณมีสิทธิ์เหนื่อย มีสิทธิ์พัก มีสิทธิ์เปลี่ยนใจ มีสิทธิ์เริ่มต้นใหม่ และมีสิทธิ์เลือกเส้นทางชีวิตที่ไม่เหมือนคนอื่น ตราบใดที่คุณยังรับผิดชอบต่อการกระทำของตัวเองและเคารพสิทธิของผู้อื่น ระหว่างทางของหนังสือเล่มนี้ เราจะค่อย ๆ สำรวจความคิดที่ทำให้เราไม่มีความสุข เรียนรู้ที่จะไม่เชื่อทุกสิ่งที่เกิดขึ้นในหัว ฝึกวางขอบเขตในความสัมพันธ์ ยอมรับความผิดพลาด ให้อภัย

ตัวเอง และค้นหาว่าอะไรคือความสุขที่มีความหมายสำหรับชีวิตของเราอย่างแท้จริง ไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนแปลงตัวเองทุกอย่างภายในวันเดียว ไม่จำเป็นต้องทำแบบฝึกหัดทุกข้อได้อย่างสมบูรณ์แบบ และไม่จำเป็นต้องรีบกลายเป็นคนใหม่ เพียงเริ่มต้นจากการรับฟังตัวเองให้มากขึ้นอีกนิด เข้าใจตัวเองให้มากขึ้นอีกหน่อย และใจดีกับตัวเองในวันที่ชีวิตไม่เป็นอย่างหวังก็เพียงพอแล้ว

หากมีสิ่งหนึ่งที่อยากฝากไว้ก่อนเริ่มอ่าน นั่นคือ...

คุณไม่จำเป็นต้องรอให้ชีวิตสมบูรณ์แบบ จึงจะอนุญาตให้ตัวเองมีความสุขได้

ขอให้หนังสือเล่มนี้เป็นพื้นที่เล็ก ๆ ที่คุณได้พักจากความคาดหวัง ได้กลับมาฟังเสียงของหัวใจ และได้ค้นพบว่าความสุขอาจไม่ได้อยู่ที่การทำให้ทุกอย่างเป็นไปตามใจ แต่เป็นการเรียนรู้ที่จะอยู่กับชีวิตอย่างเข้าใจและอ่อนโยนมากขึ้น ขอให้คุณได้กลับมาเป็นเพื่อนที่ดีของตัวเองอีกครั้ง

อภินันท์ สิริรัตนจิตต์

ตุลาคม, 2569

สารบัญ

คำนำ ..... ง
ภาค 1 เข้าใจความคิด แล้วกลับมาเข้าใจหัวใจตัวเอง 1
บทที่ 1 ทำไมเราจึงไม่มีความสุข ทั้งที่ชีวิตก็ไม่ได้แย่ขนาดนั้น 2
บทที่ 2 คุณกำลังใช้ชีวิตของตัวเอง หรือใช้ชีวิตเพื่อให้คนอื่นพอใจ 12
บทที่ 3 อย่าเชื่อทุกความคิดที่เกิดขึ้นในหัว 22
บทที่ 4 เลิกเปรียบเทียบชีวิตตัวเองกับชีวิตคนอื่น 32
ท้ายภาค 1: กลับมาเป็นคนที่เข้าใจตัวเอง 42
ภาค 2 เปลี่ยนวิธีคิด เปลี่ยนวิธีรู้สึก 44
บทที่ 5 ไม่ใช่ทุกเรื่องที่เกิดขึ้น จะต้องมีคำตอบทันที 47
บทที่ 6 หยุดคิดแทนคนอื่น 58
บทที่ 7 ผิดพลาดได้ แต่อย่าทำร้ายตัวเองซ้ำ 67
บทที่ 8 ความสุขไม่ได้แปลว่าต้องคิดบวกตลอดเวลา 76
ท้ายภาค 2: ไม่ต้องควบคุมทุกอย่าง แค่เรียนรู้ที่จะดูแลใจ 86

ภาค 3 รักตัวเองให้เป็น และวางใจให้ถูกที่ 89
บทที่ 9 รักตัวเองไม่ใช่การเห็นแก่ตัว 92
บทที่ 10 คุณไม่จำเป็นต้องเก่งตลอดเวลา 102
บทที่ 11 ให้อภัยตัวเองในเรื่องที่ผ่านไปแล้ว 112
บทที่ 12 ตั้งขอบเขตให้หัวใจ โดยไม่ต้องรู้สึกผิด 121
ท้ายภาค 3: คุณมีสิทธิ์เป็นมนุษย์ธรรมดาคนหนึ่ง 131
ภาค 4 อยู่กับผู้คนอย่างมีความสุข โดยไม่ทิ้งตัวเอง 134
บทที่ 13 ไม่ใช่ทุกคนที่จะเข้าใจเรา และนั่นไม่เป็นไร 137
บทที่ 14 เมื่อความสัมพันธ์ทำให้เหนื่อย เราควรทำอย่างไร
..... 146
บทที่ 15 อย่าฝากคุณค่าของตัวเองไว้ในมือใคร 157
บทที่ 16 เลือกอยู่กับคนที่ทำให้เราเป็นตัวเองได้ 168
ส่งท้ายภาค 4: ความสัมพันธ์ที่ดี เริ่มจากการไม่ทอดทิ้ง
ตัวเอง 180
ภาค 5 ออกแบบชีวิตให้มีความสุขในแบบของเรา 183
บทที่ 17 ความสุขไม่จำเป็นต้องยิ่งใหญ่ 186
บทที่ 18 ใช้ชีวิตช้าลง เพื่อรับรู้ชีวิตให้มากขึ้น 196

บทที่ 19 สร้างความหมายให้ชีวิต ไม่ใช่แค่ไล่ตาม
ความสำเร็จ 206
บทที่ 20 เป็นบ้านที่อบอุ่นให้หัวใจตัวเอง 217
ส่งท้ายภาค 5: ชีวิตที่มีความสุข ไม่จำเป็นต้องเหมือนใคร
..... 229
แบบฝึกปิดท้ายภาค: ฉันอยากออกแบบชีวิตแบบไหน .. 232
บทส่งท้าย: เมื่อคุณไม่ต้องหนีจากตัวเองอีกต่อไป ความสุขก็
เริ่มต้นได้ 234
ภาคผนวก 246
แบบฝึก 21 วัน กลับมามีความสุขกับหัวใจตัวเอง 247
เกี่ยวกับผู้เขียน 283

ภาค 1
เข้าใจความคิด แล้วกลับมาเข้าใจหัวใจตัวเอง

บทที่ 1
ทำไมเราจึงไม่มีความสุข ทั้งที่ชีวิตก็ไม่ได้แย่ขนาดนั้น วันที่ทุกอย่างดูเหมือนปกติ แต่หัวใจกลับไม่ปกติ

เช้าวันหนึ่ง คุณตื่นขึ้นมา อาบน้ำ แต่งตัว แล้วออกไปทำงานตามปกติ งานที่ได้รับมอบหมายก็ยังทำได้ ไม่มีเหตุการณ์ร้ายแรงเกิดขึ้น ไม่มีใครต่อว่า และไม่มีปัญหาใหญ่ที่ต้องรีบแก้ไข แต่ระหว่างเดินทาง คุณกลับนึกถึงงานที่ยังทำได้ไม่ดีพอ นึกถึงคำพูดของเพื่อนร่วมงานเมื่อวาน นึกถึงข้อความที่ส่งไปแล้วอีกฝ่ายยังไม่ตอบ และเริ่มกังวลถึงสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้นเมื่อถึงที่ทำงาน คุณเปิดคอมพิวเตอร์และพยายามทำงาน แต่สมองกลับเต็มไปด้วยคำถาม

งานชิ้นนี้จะออกมาดีพอไหม
หัวหน้าจะคิดอย่างไรกับเรา
ถ้าเราทำผิดพลาดขึ้นมาจะเกิดอะไรขึ้น
คนอื่นจะมองว่าเราไม่มีความสามารถหรือเปล่า

ทั้งที่ยังไม่มีอะไรเกิดขึ้นจริง แต่คุณกลับรู้สึกเหนื่อยราวกับผ่านเรื่องร้ายมาหลายอย่างแล้ว เมื่อถึงตอนเย็น คุณอาจบอกตัวเองว่า วันนี้ก็ไม่ได้มีอะไรแย่ขนาดนั้น ทำไมเราถึงไม่มีความสุขเลย หากคุณเคยมีประสบการณ์เช่นนี้ อย่าเพิ่งรีบตัดสินว่าตัวเองเป็นคนคิดมากเกินไป หรือเป็นคนที่ไม่มีความสุขกับอะไรง่าย ๆ เพราะความรู้สึกเช่นนี้อาจเกิดขึ้นได้เมื่อความคิด ความคาดหวัง และความกังวลสะสมจนเราแทบไม่ได้อยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้นจริงตรงหน้า บางครั้ง เราไม่ได้เหนื่อยเพราะสิ่งที่เกิดขึ้นเพียงอย่างเดียว แต่เหนื่อยเพราะสิ่งที่เราคิดต่อจากสิ่งนั้นด้วย

1. ความทุกข์ที่เกิดจากความคิด มากกว่าสิ่งที่เกิดขึ้นจริง

ลองนึกถึงเหตุการณ์ง่าย ๆ สักเหตุการณ์หนึ่ง คุณส่งข้อความหาเพื่อนสนิทเพื่อชวนไปกินข้าว แต่ผ่านไปหลายชั่วโมงแล้วเพื่อนยังไม่ตอบข้อเท็จจริงมีเพียงว่า คุณส่งข้อความไปแล้ว และยังไม่ได้รับคำตอบ แต่หลังจากนั้น ความคิดอาจเริ่มทำงานหรือว่าเขาไม่อยากคุยกับเราแล้ว

เราทำอะไรให้เขาไม่พอใจหรือเปล่า ที่ผ่านมาเราเป็นฝ่ายทักไปก่อนตลอด เขาคงไม่ได้เห็นความสำคัญของเรา สุดท้ายเราอาจรู้สึกเสียใจ น้อยใจ หรือโกรธ ทั้งที่ยังไม่รู้เลยว่าเหตุผลที่แท้จริงคืออะไร

เพื่อนอาจกำลังทำงาน ขับรถ พักผ่อน หรือยังไม่มีเวลาตอบข้อความก็ได้ แต่ในช่วงเวลาที่เรายังไม่รู้ความจริง เรากลับสร้างเรื่องราวขึ้นมาในใจจนทำให้ตัวเองทุกข์ไปแล้ว นี่ไม่ได้หมายความว่าความรู้สึกของเราไม่สำคัญ และไม่ได้หมายความว่าทุกครั้งที่กังวล เรากำลังคิดผิดเสมอไป แต่หมายความว่า **ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจริง ไม่ได้ยืนยันว่าคำอธิบายที่เราคิดขึ้นมานั้นเป็นความจริงเสมอไป**

ในทางจิตวิทยา แนวคิดด้านการบำบัดความคิดและพฤติกรรม หรือ Cognitive Behavioral Therapy (CBT) อธิบายว่า วิธีที่เราตีความเหตุการณ์มีความสัมพันธ์กับอารมณ์และพฤติกรรมของเราเหตุการณ์เดียวกันอาจทำให้คนสองคนรู้สึกต่างกัน เพราะแต่ละคนให้ความหมายกับเหตุการณ์นั้นแตกต่างกัน คนหนึ่งอาจคิดว่า เพื่อนยังไม่ตอบเพราะคงยุ่งอยู่ ส่วนอีกคนอาจคิดว่า เพื่อนกำลังหลีกเลี่ยง

ตัวเอง เหตุการณ์เหมือนกัน แต่ความคิดต่างกัน ความรู้สึกจึงอาจต่างกันตามไปด้วย เมื่อเราเข้าใจเรื่องนี้ เราจะเริ่มมองเห็นว่า ระหว่างเหตุการณ์กับความรู้สึก ยังมีพื้นที่เล็ก ๆ ที่เราสามารถหยุดคิดและพิจารณาได้ พื้นที่เล็ก ๆ นี้ไม่ได้ทำให้เราควบคุมทุกอารมณ์ได้ทันที แต่ช่วยให้เราไม่ต้องเชื่อความคิดแรกที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ

2. เมื่อใจเราเหนื่อยกับความคาดหวังของตัวเอง

ความคาดหวังไม่ใช่สิ่งเลวร้าย หากไม่มีความคาดหวัง เราอาจไม่มีเป้าหมายในการพัฒนาตัวเอง แต่ปัญหาเกิดขึ้นเมื่อความคาดหวังกลายเป็นเงื่อนไขที่เราตั้งไว้ว่า เราจะมีความสุขได้ก็ต่อเมื่อทุกอย่างเป็นไปตามที่ต้องการ เราบอกตัวเองว่า ต้องทำงานให้ดีจึงจะมีคุณค่า ต้องเป็นคนที่ใคร ๆ ก็ชอบจึงจะรู้สึกมั่นคง ต้องประสบความสำเร็จให้เร็วกว่าคนอื่นจึงจะไม่รู้สึกว่าตัวเองล้มเหลว บางคนไม่ยอมพัก เพราะกลัวว่าคนอื่นจะมองว่าขี้เกียจ บางคนไม่กล้าปฏิเสธงานเพิ่ม เพราะกลัวว่าจะถูกมองว่าไม่มีน้ำใจ และบางคนทำงานหนักจนหมดแรง เพราะรู้สึกว่าตัวเองยังไม่เก่ง

พอเสียที สิ่งที่น่าเหนื่อยใจคือ ต่อให้ทำสำเร็จตามเป้าหมายหนึ่งแล้ว ก็อาจมีเป้าหมายใหม่เกิดขึ้นทันที เมื่อทำงานสำเร็จ ก็เริ่มกังวลกับงานชิ้นต่อไป เมื่อได้รับคำชม ก็กลัวว่าวันหนึ่งจะทำได้ไม่ดีเหมือนเดิม เมื่อคนอื่นยอมรับ ก็ยังสงสัยว่าพวกเขาจะยอมรับเราได้นานแค่ไหน ชีวิตจึงกลายเป็นการวิ่งตามมาตรฐานที่ขยับหนีไปเรื่อย ๆ ลองถามตัวเองว่าเป้าหมายที่กำลังพยายามไปให้ถึงนั้น เป็นสิ่งที่เราเห็นว่ามีความหมายจริง ๆ หรือเป็นสิ่งที่เราคิดว่าจำเป็นต้องทำเพื่อให้คนอื่นยอมรับ สองสิ่งนี้อาจดูคล้ายกัน แต่ให้ความรู้สึกต่างกันมาก การพยายามเพื่อสิ่งที่มีความหมายกับเราอาจทำให้เหนื่อย แต่ยังรู้สึกว่าการเดินทางนั้นคุ้มค่า ส่วนการพยายามเพื่อพิสูจน์ว่าตัวเองดีพอ อาจทำให้เรารู้สึกว่าต่อให้ทำมากเพียงใดก็ยังไม่พอ เราไม่จำเป็นต้องเลิกพัฒนาตัวเอง เพียงแต่ต้องเรียนรู้ที่จะพัฒนาตัวเองโดยไม่ใช้ความเกลียดชังตัวเองเป็นแรงผลักดัน

การเติบโตที่ดี ไม่ควรทำให้เราต้องเกลียดตัวเอง ในเวอร์ชั่นปัจจุบัน

3. แยกให้ออกระหว่างปัญหาที่เกิดขึ้นกับเรื่องที่เราคิดไปเอง

เมื่อเกิดเรื่องที่ทำให้ไม่สบายใจ ลองแบ่งสิ่งที่อยู่ในหัวออกเป็นสามส่วน

ส่วนแรก คือข้อเท็จจริง สิ่งที่เกิดขึ้นและตรวจสอบได้ เช่น หัวหน้าขอให้แก้งานอีกครั้ง เพื่อนยังไม่ตอบข้อความ หรือเราสอบได้คะแนนต่ำกว่าเป้าหมาย

ส่วนที่สอง คือการตีความ เช่น หัวหน้าคงไม่ชอบเรา เพื่อนคงไม่เห็นความสำคัญของเรา หรือเราอาจไม่มีความสามารถพอ

ส่วนที่สาม คือสิ่งที่เราสามารถทำได้ เช่น ถามหัวหน้าให้ชัดเจนว่าต้องแก้ไขส่วนใด ส่งข้อความถามเพื่อนอย่างตรงไปตรงมา หรือทบทวนข้อผิดพลาดเพื่อเตรียมตัวสอบครั้งต่อไป

การแยกสามส่วนนี้ช่วยให้เราเห็นว่า ไม่ใช่ทุกเรื่องที่คิดจะเป็นปัญหาที่ต้องแก้ และไม่ใช่ทุกปัญหาที่ต้องแก้ด้วยการคิดวนซ้ำ ๆ

หากเป็นปัญหาที่จัดการได้ เราควรใช้พลังไปกับการหาทางแก้ไข หากเป็นเรื่องที่ยังไม่มีข้อมูลเพียงพอ เราอาจต้องรอและหาข้อมูลเพิ่ม หากเป็นสิ่งที่อยู่นอกเหนือการควบคุม เราอาจต้องฝึกยอมรับความไม่แน่นอนและกลับมาดูแลสิ่งที่เราทำได้

การยอมรับว่าเราไม่รู้ ไม่ได้แปลว่าเราอ่อนแอ แต่เป็นการซื่อสัตย์กับข้อเท็จจริงและการหยุดคิดเรื่องที่ยังไม่มีคำตอบ ไม่ได้แปลว่าเราไม่ใส่ใจ เพียงแต่เราไม่จำเป็นต้องใช้ความทุกข์เป็นเครื่องพิสูจน์ว่าเรากำลังใส่ใจเรื่องนั้นอยู่

4. วิธีนำไปใช้: หยุดความคิดที่กำลังทำให้ใจเหนื่อย

เมื่อรู้สึกกังวลหรือไม่สบายใจ ลองใช้วิธีต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 หยุดและตั้งชื่อความรู้สึก

แทนที่จะพูดกับตัวเองว่า ฉันแย่มาก ลองพูดว่า ตอนนี้ฉันกำลังกังวล หรือฉันกำลังรู้สึกผิดหวัง การตั้งชื่ออารมณ์ช่วยให้เราเริ่มสังเกตความรู้สึกได้ชัดเจนขึ้น โดยไม่ต้องรีบตัดสินตัวเองจากความรู้สึกนั้น

ขั้นที่ 2 ถามตัวเองว่าอะไรคือข้อเท็จจริง

เขียนสิ่งที่เกิดขึ้นจริงโดยไม่ใส่การคาดเดา เช่น วันนี้หัวหน้าขอให้แก้งานสองจุดอย่าเพิ่งเขียนว่า หัวหน้าคิดว่าเราไม่มีความสามารถ เพราะนั่นเป็นการตีความ ไม่ใช่ข้อเท็จจริงที่เรารู้แน่ชัด

ขั้นที่ 3 มองหาคำอธิบายอื่น

ถามตัวเองว่า มีความเป็นไปได้อื่นอีกไหม หัวหน้าอาจต้องการให้งานดีขึ้น เพื่อนอาจกำลังยุ่ง หรือผลสอบอาจสะท้อนว่ามีเนื้อหาบางส่วนที่เรายังต้องทบทวน เราไม่จำเป็นต้องเลือกเชื่อคำอธิบายที่ดีไปเสียทุกอย่าง เพียงเปิดโอกาสให้ตัวเองเห็นความเป็นไปได้มากกว่าหนึ่งทาง

ขั้นที่ 4 เลือกสิ่งที่ทำได้หนึ่งอย่าง

หากมีสิ่งที่จัดการได้ ให้ลงมือทำหนึ่งขั้นตอน หากยังทำอะไรไม่ได้ ให้กลับมาทำสิ่งที่อยู่ตรงหน้า เช่น กินข้าว อาบน้ำ พักผ่อน หรือทำงานที่จำเป็น อย่าปล่อยให้ความคิดเกี่ยวกับเรื่องหนึ่งเข้ามาครอบครองทุกนาทีของชีวิต

แบบฝึกหัด 5 นาที: แยกความจริงออกจากความคิด

ใช้กระดาษหนึ่งแผ่น แล้วเขียนตอบคำถามต่อไปนี้

1. วันนี้มีเหตุการณ์อะไรที่ทำให้ฉันไม่สบายใจ
2. ข้อเท็จจริงที่ฉันรู้แน่นอนคืออะไร
3. ฉันกำลังตีความหรือคาดเดาอะไรเพิ่มเติม
4. มีคำอธิบายอื่นที่เป็นไปได้หรือไม่
5. ตอนนี้ฉันทำอะไรได้หนึ่งอย่าง

ไม่ต้องพยายามเขียนให้ถูกต้องทุกข้อ จุดประสงค์ไม่ใช่การพิสูจน์ว่าคุณคิดผิด แต่เป็นการเปิดพื้นที่ให้ตัวเองได้มองเรื่องราวอย่างรอบด้านขึ้น

คำถามชวนคิด

- เรื่องที่ฉันกังวลมากที่สุดในช่วงนี้ เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นจริง หรือเป็นสิ่งที่ฉันกำลังกลัวว่าจะเกิดขึ้น
- ฉันกำลังคาดหวังอะไรจากตัวเองมากเกินไปหรือไม่
- หากฉันไม่ต้องพิสูจน์คุณค่าของตัวเองให้ใครเห็น ฉันจะเลือกใช้ชีวิตต่างจากเดิมอย่างไร

ประโยคฝากไว้: “บางครั้งการดูแลใจ ไม่ได้เริ่มจากการแก้ปัญหาทุกอย่าง แต่เริ่มจากการหยุดสร้างปัญหาเพิ่มให้ตัวเองด้วยความคิดที่ยังไม่มีคำตอบ”

บทที่ 2
คุณกำลังใช้ชีวิตของตัวเอง หรือใช้ชีวิตเพื่อให้คนอื่นพอใจ

เมื่อคำว่าไม่เป็นไร กลายเป็นคำที่เราใช้กับตัวเองมากที่สุด

เพื่อนขอให้ช่วยทำงานเพิ่ม ทั้งที่คุณมีงานของตัวเองเต็มมือ คุณอยากปฏิเสธ แต่พอเห็นสีหน้าของเพื่อนก็พูดออกไปว่า ไม่เป็นไร เดี๋ยวช่วยเอง

ครอบครัวอยากให้คุณเลือกเส้นทางหนึ่ง แต่คุณมีความฝันอีกแบบหนึ่ง คุณอยากอธิบายเหตุผลของตัวเอง แต่กลัวว่าคนในครอบครัวจะเสียใจ จึงเลือกเงียบและทำตามที่ทุกคนต้องการ

ในที่ทำงาน คุณไม่เห็นด้วยกับข้อเสนอของคนส่วนใหญ่ แต่เมื่อทุกคนพยักหน้า คุณก็พยักหน้าตามไปด้วย เพราะไม่อยากเป็นคนเดียวที่ทำให้บรรยากาศเสีย

ทุกครั้งที่ทำเช่นนี้ คุณอาจได้รับคำชมว่าเป็นคนน่ารัก มีน้ำใจ เข้ากับคนง่าย และไม่สร้างปัญหาให้ใคร

แต่เมื่อกลับมาอยู่คนเดียว คุณกลับรู้สึกอึดอัดเหนื่อย หรือแม้แต่โกรธตัวเองที่ไม่ยอมพูดในสิ่งที่ต้องการ คุณอาจถามตัวเองว่า ทำไมเราจึงไม่กล้าปฏิเสธ ทำไมต้องกลัวว่าคนอื่นจะไม่พอใจ และทำไมการเลือกสิ่งที่ตัวเองต้องการจึงทำให้รู้สึกผิดได้มากขนาดนี้

บางทีคุณอาจไม่ได้ขาดความกล้าหาญ แต่กำลังกลัวผลที่ตามมาจากการเป็นตัวเอง

1. กับดักของการเป็นคนดีในสายตาทุกคน

การเป็นคนมีน้ำใจเป็นคุณสมบัติที่ดี การช่วยเหลือผู้อื่นทำให้ความสัมพันธ์อบอุ่น และการคำนึงถึงความรู้สึกของคนรอบข้างเป็นสิ่งที่ควรรักษาไว้

แต่การมีน้ำใจแตกต่างจากการยอมทุกอย่าง

การช่วยคนอื่นเพราะเราเต็มใจ แตกต่างจากการช่วยเพราะกลัวว่าเขาจะไม่ชอบเรา หากปฏิเสธ

การรับฟังความคิดเห็นแตกต่างจากการละทิ้งความคิดของตัวเองเพื่อไม่ให้ใครขัดใจ และการ

ประนีประนอมแตกต่างจากการเป็นฝ่ายยอมอยู่เสมอจนไม่เหลือพื้นที่ให้ความต้องการของตัวเอง

เมื่อเราผูกคุณค่าของตัวเองไว้กับการได้รับการยอมรับ เราอาจเริ่มมองว่าความไม่พอใจของคนอื่นเป็นสิ่งที่เราต้องรีบแก้ไข

ถ้าใครทำหน้าไม่ดี เรารีบถามว่าตัวเองทำอะไรผิด ถ้าใครเงียบ เราพยายามหาวิธีทำให้เขากลับมายิ้ม ถ้าใครไม่เห็นด้วย เรารีบอธิบายตัวเองจนหมดแรง ชีวิตจึงกลายเป็นการเฝ้าระวังอารมณ์ของคนอื่นมากกว่าการรับฟังหัวใจตัวเองเราอาจทำทุกอย่างด้วยเจตนาดี แต่หากต้องแลกด้วยการละเลยความต้องการของตัวเองซ้ำ ๆ ความใจดีก็อาจกลายเป็นความเหนื่อยล้าที่ไม่มีใครมองเห็น

คุณสามารถเป็นคนดีได้
โดยไม่จำเป็นต้องเป็นคนที่ทุกคนพอใจ

2. ความกลัวที่จะทำให้คนอื่นผิดหวัง

เหตุใดเราจึงรู้สึกผิดเมื่อปฏิเสธ ทั้งที่มีเหตุผลเพียงพอ

ส่วนหนึ่งอาจมาจากประสบการณ์ในอดีต เราอาจเติบโตมากับการได้รับคำชมเมื่อเชื่อฟัง ไม่โต้แย้ง หรือทำตามความต้องการของผู้ใหญ่ จนค่อย ๆ เรียนรู้ว่าการเป็นคนที่ดีคือการไม่ทำให้ใครไม่พอใจ

เมื่อโตขึ้น ความเชื่อนี้อาจติดตามเรามาโดยไม่รู้ตัว เรากลัวว่าการปฏิเสธจะทำให้คนอื่นผิดหวัง กลัวว่าจะถูกมองว่าเห็นแก่ตัว และกลัวว่าความสัมพันธ์จะเปลี่ยนไป หากเราไม่ได้เป็นคนที่พร้อมช่วยเหลือทุกครั้ง

ความกลัวเหล่านี้เข้าใจได้ แต่สิ่งสำคัญคือ เราต้องแยกให้ออกระหว่างการทำให้คนอื่นผิดหวังกับการทำร้ายคนอื่น

การไม่สามารถช่วยเพื่อนได้ทุกครั้ง ไม่ได้หมายความว่าเราไม่ใช่เพื่อนที่ดี การเลือกเส้นทางอาชีพที่แตกต่างจากความคาดหวังของครอบครัว ไม่ได้หมายความว่าเราไม่รัก

ครอบครัว และการปฏิเสธงานที่เกินกำลัง ไม่ได้แปลว่าเราไม่มีความรับผิดชอบ

บางครั้ง เราอาจต้องยอมรับว่าคนอื่นจะไม่พอใจในการตัดสินใจของเรา แม้เราจะตัดสินใจด้วยความสุจริตและมีเหตุผลแล้วก็ตาม

ความสัมพันธ์ที่ดีไม่ได้หมายความว่าทุกคนจะพอใจในทุกการตัดสินใจของเรา แต่หมายถึงการที่แต่ละฝ่ายสามารถพูดคุยถึงความแตกต่างได้ โดยไม่ต้องบังคับให้อีกฝ่ายละทิ้งตัวเองเสมอไป

3. กล้าที่จะเลือกชีวิตที่ตรงกับคุณค่าของตัวเอง

ลองนึกถึงสิ่งที่คุณให้ความสำคัญในชีวิต อาจเป็นครอบครัว ความมั่นคง การเรียนรู้ อิสรภาพ ความสร้างสรรค์ สุขภาพ หรือการทำประโยชน์ให้ผู้อื่น

สิ่งเหล่านี้คือคุณค่าที่ช่วยกำหนดทิศทางชีวิตของเรา คุณค่าแตกต่างจากเป้าหมาย เพราะเป้าหมายคือสิ่งที่เราต้องการไปให้ถึง ส่วนคุณค่าคือแนวทางที่เราเลือกใช้ชีวิตระหว่างการเดินทาง

ตัวอย่างเช่น คุณอาจมีเป้าหมายว่าจะได้เลื่อนตำแหน่ง แต่คุณค่าที่สำคัญสำหรับคุณคือครอบครัว หากการทำงานเพิ่มอย่างต่อเนื่องทำให้คุณไม่มีเวลาดูแลคนที่รักเลย คุณอาจต้องกลับมาทบทวนว่า วิธีไปสู่เป้าหมายนั้นยังสอดคล้องกับชีวิตที่คุณต้องการหรือไม่

การเลือกชีวิตตามคุณค่าไม่ได้หมายความว่าเราต้องทำตามใจตัวเองทุกอย่าง และไม่ได้หมายความว่าเราจะไม่ต้องเสียสละเพื่อใครอีกเลย แต่หมายถึงการเลือกอย่างรู้ตัวว่า เรากำลังเสียสละอะไร เพื่ออะไร และการเสียสละนั้นสมเหตุสมผลกับชีวิตของเราหรือไม่

หากคุณให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์ คุณอาจเลือกช่วยเพื่อนในวันที่มีความจำเป็นจริง ๆ แต่ก็สามารถปฏิเสธเมื่อคุณมีภาระที่ต้องรับผิดชอบ

หากคุณให้ความสำคัญกับการเรียนรู้ คุณอาจเลือกทำงานที่ท้าทาย แม้จะไม่ได้รับคำชมจากทุกคน

หากคุณให้ความสำคัญกับสุขภาพ คุณอาจเลือกพักผ่อนแทนการรับงานเพิ่ม แม้จะรู้สึกผิดอยู่บ้างในช่วงแรก

การเลือกตัวเองไม่จำเป็นต้องหมายถึงการเลือกตัวเองเหนือทุกคน แต่หมายถึงการไม่นำตัวเองออกจากสมการทุกครั้งที่ต้องตัดสินใจ

4. วิธีนำไปใช้: ฝึกปฏิเสธโดยไม่ทำลายความสัมพันธ์

การปฏิเสธเป็นทักษะที่ฝึกฝนได้ ไม่จำเป็นต้องเริ่มจากเรื่องใหญ่ และไม่จำเป็นต้องใช้ถ้อยคำแข็งกระด้าง ลองใช้แนวทางต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 หยุดก่อนตอบรับ

เมื่อมีคนขอความช่วยเหลือ อย่าเพิ่งรีบตอบว่าได้ทันที คุณสามารถบอกว่า ขอฉันตรวจสอบงานก่อน แล้วจะตอบให้ทราบ

การเว้นช่วงช่วยให้คุณมีเวลาประเมินกำลังและความรับผิดชอบของตัวเอง

ขั้นที่ 2 ตรวจสอบความเต็มใจและข้อจำกัด

ถามตัวเองว่า ฉันอยากช่วยจริง ๆ หรือกำลังกลัวว่าอีกฝ่ายจะไม่พอใจ หากปฏิเสธ หากคุณอยากช่วยแต่มีข้อจำกัด อาจเสนอความช่วยเหลือในรูปแบบอื่นได้

ขั้นที่ 3 ปฏิเสธให้ชัดเจนและสุภาพ

ตัวอย่างเช่น“ขอบคุณที่นึกถึงเรานะ แต่ช่วงนี้เรามีงานที่ต้องรับผิดชอบอยู่หลายอย่าง จึงยังรับงานเพิ่มไม่ได้” หรือ“ครั้งนี้เราอาจไปด้วยไม่ได้ แต่หวังว่าทุกคนจะสนุกกันนะ” ไม่จำเป็นต้องสร้างข้ออ้างยืดยาวเพื่อให้การปฏิเสธดูสมเหตุสมผลเสมอไป

ขั้นที่ 4 ยอมรับความรู้สึกผิดโดยไม่รีบเปลี่ยนคำตอบ

เมื่อเริ่มฝึกปฏิเสธ คุณอาจรู้สึกผิดหรือกังวล นั่นไม่ได้แปลว่าคุณทำผิดเสมอไป แต่อาจเป็นเพราะคุณกำลังทำสิ่งที่ไม่คุ้นเคย ให้เวลาตัวเองเรียนรู้ว่า เราสามารถรู้สึกไม่สบายใจได้ โดยไม่จำเป็นต้องย้อนกลับไปตอบรับทุกเรื่อง

แบบฝึกหัด 5 นาที: ชีวิตที่ฉันเลือกเอง

เขียนตอบคำถามต่อไปนี้

1. มีเรื่องใดบ้างที่ฉันตอบตกลง ทั้งที่จริง ๆ ไม่อยากทำ
2. ฉันกลัวว่าจะเกิดอะไรขึ้น หากปฏิเสธ
3. คุณค่าสำคัญสามประการในชีวิตของฉันคืออะไร
4. มีการตัดสินใจใดที่ฉันสามารถปรับให้สอดคล้องกับคุณค่าของตัวเองมากขึ้น
5. สัปดาห์นี้ ฉันจะเริ่มพูดความต้องการของตัวเองอย่างสุภาพในเรื่องใด

ไม่ต้องเปลี่ยนแปลงทุกความสัมพันธ์พร้อมกัน เริ่มจากเรื่องเล็ก ๆ ที่ปลอดภัยและเหมาะสมกับสถานการณ์ของคุณก่อน

คำถามชวนคิด

- ฉันกำลังเป็นคนที่อยากเป็น หรือเป็นคนที่คิดว่าคนอื่นอยากให้ฉันเป็น
- หากไม่มีใครตำหนิหรือผิดหวังในตัวฉัน ฉันจะเลือกอะไรแตกต่างจากเดิม
- ฉันสามารถดูแลคนอื่นได้อย่างไร โดยไม่ละเลยความต้องการของตัวเอง