

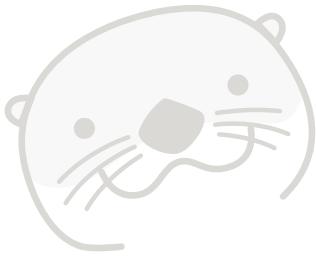
howto

ใช้สมองพลังบวก เอาชนะอารมณ์ลบ

อุโบยียง

เขียน

อาสา อภิชนางกูร
แปล



ก า ร อ่ า น คื อ ร า ก ร ฐ า น ที่ ส ำ ค ัญ

คนที่น่ากลัวที่สุดไม่ใช่คนที่ไม่อ่านหนังสือเลยสักเล่ม

แต่เป็นคนที่อ่านหนังสือแค่เล่มเดียว

ถ้าชีวิตไม่มีการเปลี่ยนแปลงและความท้าทายใดๆ

เราจะมีความคิดและความเชื่อเหมือนเดิม

—อุโบยียง



หนังสือคุณภาพ
โดยอบริณกรกรุ๊ป

ใช้สมองพลังบวกเอาชนะอารมณ์ลบ

howto

ในเครือบริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)

378 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170

โทรศัพท์ 0-2422-9999 ต่อ 4964, 4969 E-mail: info@amarin.co.th

www.amarinbooks.com    @amarinbooks  Amarin How-To

A USEFUL ANXIETY by Woo Boyoung

Copyright © 2022 Woo Boyoung

All rights reserved.

Thai language copyright © 2023 Amarin Printing and Publishing PLC.

Thai language edition arranged with KUKMIN Publishing Co.,
through EYA (Eric Yang Agency)

สงวนลิขสิทธิ์หนังสือเล่มนี้ตามพระราชบัญญัติ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

ห้ามคัดลอกเนื้อหา ภาพประกอบ รวมทั้งดัดแปลงเป็นแบบฉบับที่ก่อกวน ตลัษณ์ทัศน์
หรือเผยแพร่ด้วยรูปแบบและวิธีการอื่นใดก่อนได้รับอนุญาต

พิมพ์ครั้งแรก เมษายน 2566

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของศูนย์ข้อมูลอมรินทร์

อุโบยียง.

ใช้สมองพลังบวกเอาชนะอารมณ์ลบ / อุโบยียง: เขียน; อาสยา อภิชนางกูร: แปล จาก A USEFUL ANXIETY.-
กรุงเทพฯ: ชาวทู อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง, 2566.

(16), 212 หน้า.

1. จิตวิทยาประยุกต์. 2. ความสำเร็จ -- จิตวิทยา. 3. การดำเนินชีวิต. I. อาสยา อภิชนางกูร, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.

158.1 อ7ข9

DDC 158.1

ISBN 978-616-18-5635-9

เจ้าของ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)

กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ วรรณี อุทะกษะพันธุ์ ปัญจรุ่งโรจน์ • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วิธกพันธ์

ที่ปรึกษาสายงานสำนักพิมพ์ในเครือ งามอาจ จิระอร • บรรณาธิการฝ่ายการ สิริกานต์ ผลงาม

บรรณาธิการบริหาร วิชาญ กาละมาสเตอร์ • บรรณาธิการ ฤทธิภา หวลกระสินธุ์

ผู้จัดการฝ่ายการผลิต อมราลักษณ์ เขยกลิ่น • ศิลปกรรม เกติพิบูล โหมดตาด

คอมพิวเตอร์ มนัสนันท์, จิรณัฏย์ คำจันทร์ • พิสูจน์อักษร พวงผกา • ฝ่ายการตลาด กุลพัฒน์ บัวละขอ

แยกสีและพิมพ์ที่

สายธุรกิจโรงพิมพ์ บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)

376 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170

โทรศัพท์ 0-2422-9000, 0-2882-1010

จัดจำหน่ายโดย

บริษัทอมรินทร์บุ๊กเซ็นเตอร์ จำกัด

108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกวย-จตุรนต์ ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอบางกวย จังหวัดนนทบุรี 11130

โทรศัพท์ 0-2423-9999 www.naiin.com

ราคา 265 บาท

สนใจสั่งซื้อหนังสือจำนวนมาก โปรดติดต่อ โทร. 08-4438-0313 และ 0-2423-9999 ต่อ 6529, 6530, 6532

หากผู้อ่านพบหนังสือเล่มใดมีหน้ากระดาษสลับ หน้าขาดหาย หน้าว่าง สันนิษฐานว่าหนังสือเล่มนี้ชำรุดเสียหาย หรือการชำรุดเสียหายไม่สมบูรณ์ที่ส่งผลกระทบต่อการใช้งาน สามารถเปลี่ยนเป็นเล่มใหม่ได้ โดยแจ้งรายละเอียดมาที่  amarinbooks หรืออีเมล amarinbooksclubfan@amarin.co.th

คำนิยม

จงกล้าที่จะรักตัวเอง

“ท่ามกลางชีวิตที่สวຍงามของฉันมีความกังวลซ่อนอยู่” อ่าน
ประโยคนี้แล้วช่างปวดใจจริง ๆ

ความกังวลเป็นสาเหตุของโรคตื่นตระหนก (Panic Disorder) ที่ผู้เขียนต้องใช้ชีวิตร่วมกับมันมาหลายปี ทว่าในเวลานี้มันกลับเป็น
สิ่งที่เธอรู้สึกขอบคุณเป็นอย่างมาก ตามที่เขียนไว้ในบทส่งท้ายว่า “ใครจะ
นึกว่าความกังวลจะมีประโยชน์ขนาดนี้”

สาระสำคัญทั้ง 5 บทในหนังสือเล่มนี้ ได้แก่ ความคิด ความรู้สึก
นิสัย ความสัมพันธ์ และชีวิต เปรียบได้กับตะเกียงแห่งความหวังสำหรับ
ผู้ที่กำลังใช้ชีวิตท่ามกลางความสับสนและหวาดกลัว หนังสือเล่มนี้เปี่ยม
ไปด้วยมุมมองอันเฉียบคมที่นำไปเผชิญหน้ากับความกังวลได้อย่างสบาย ๆ
ทั้งการปรับทัศนคติในแง่ลบ การตีความเรื่องต่างๆ ตามความเป็นจริง
ไม่ใช่ความรู้สึก ตลอดจนบอกเล่าประสบการณ์ตรงของผู้เขียนเอง เธอ
ยังบอกอีกว่า “อย่ามัวแต่เฝ้ามองความกังวลอยู่เพียงลำพัง แต่จงหาคนที่
พูดคุยและช่วยเหลือคุณได้” หากได้พูดคุยกับผู้เชี่ยวชาญ ความกังวล
จะกลายเป็นอุปสรรคที่มีประโยชน์ต่อชีวิต

ความจริงคือเราไม่อาจเปลี่ยนโลกได้และไม่สามารถเปลี่ยนคนอื่นให้เป็นไปตามใจเราด้วยเช่นกัน แต่เราปรารถนาในสิ่งที่ปรารถนาได้ และเรามีความสามารถที่จะเลือกรักตัวเองได้ ซึ่งความสามารถนี้เกิดจากความรักปรารถนา ผู้เขียนกล่าวว่า “ความรักเกิดขึ้นจากภายใน เราเลือกที่จะรักตัวเองได้ตั้งแต่ตอนนี้เลย” ผมอยากย้ำว่า “จงปรารถนาที่จะรักตัวเอง” ถ้าอยากใช้ความกังวลให้เป็นประโยชน์ เราต้องกล้าที่จะรักตัวเองมากขึ้น หากมองเนื้อหาโดยรวมที่นำเสนอไว้ในหนังสือเล่มนี้ จะตีความว่าเขียนขึ้นเพื่อปลูกความเป็นผู้นำในตนเอง (Self-Leadership) ก็ได้ สำหรับคนที่อยากเปลี่ยนแปลงตัวเอง หนังสือเล่มนี้ทำให้ย้อนกลับมามองตัวเองผ่าน “ความกังวล” ทั้งยังแนะนำหนังสือที่เหมาะสมกับหัวข้อต่างๆ ไว้อย่างถูกที่ถูกเวลา ผมหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นผู้นำทางสำหรับทุกคนซึ่งกำลังใช้ชีวิตด้วยความกังวล

คังอิงซ็อบ

อาจารย์ประจำสาขาภาวะผู้นำ
และศาสตราจารย์ให้คำปรึกษาด้วยจิตวิเคราะห
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเยมย็อง

คำนิยม

แต่คุณก็ขับเคลื่อนชีวิตด้วยความกังวล

ในการใช้ชีวิตเราไม่สามารถสำรวจตรวจสอบไปทุกความคิดและทุกความรู้สึกได้ บ่อยครั้งที่ชีวิตเราเคลื่อนไปแบบเฉื่อยชา เรากินอาหารที่เคยกิน ทำสิ่งที่ชอบหรือสิ่งที่ต้องทำ เราสนใจเรื่องความรู้สึกน้อยกว่าที่คิด เราต้องการใช้ชีวิตตามวิถีที่เคยเป็นมา ในขณะที่เดียวกันก็อยากรู้ว่าตัวเองกำลังมีชีวิตที่ดีอยู่หรือเปล่า เมื่อถึงวันที่ต้องรับมือกับความทุกข์ เราจึงหันกลับมาดูใจตัวเองอย่างจริงจัง อันที่จริงใจของเราคงเคยส่งเสียงกรีดร้องมาบ้างแล้ว และร่างกายของเราก็คงเคยส่งสัญญาณเตือนหลายต่อหลายครั้ง ขอให้หันกลับมาดูแลหัวใจตัวเองก่อนที่จะสายเกินไป

หนังสือเล่มนี้บอกเล่าถึง “ความกังวล” ซึ่งเป็นอีกสัญญาณหนึ่งที่หาแทนที่จะปล่อยให้ความกังวลเป็นความทุกข์ทรมานต่อไป ผู้เขียนได้เจาะลึกถึงความหมายอีกด้านหนึ่งของสัญญาณนั้น นอกจากนี้ ยังนำเสนอวิธีสำรวจจิตใจและจัดการความรู้สึกของตัวเองไว้อย่างละเอียด ซึ่งไม่ใช่การพยายามปิดบังความกังวลและความเจ็บปวดเอาไว้หรือขจัดมันออกไป

หนังสือเล่มนี้จะทำให้เราเข้าใจตัวเองมากขึ้นผ่านประสบการณ์ตรงของผู้เขียน ซึ่งได้บอกเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับ “ใจ” โดยอ้างอิงข้อมูลทางจิตวิทยาต่างๆ แม้การเงี่ยหูฟังเสียงหัวใจตัวเองจะเป็นเรื่องยาก แต่เรื่องราวที่จริงใจของผู้เขียนจะเป็นทั้งเพื่อนและคู่มือที่เดินไปด้วยกันกับทุกคนที่แม้จะเจ็บปวดแต่ก็อยากเปลี่ยนแปลงตัวเอง ผมหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นโอกาสให้คุณได้พบตัวตนที่แท้จริงของตัวเอง ได้เห็นอกเห็นใจตัวเอง และเข้าใจวิถีชีวิตที่รักตัวเองมากขึ้น

อันมัยองฮุน

แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตเวช

สมาชิกสามัญ สมาคมจิตวิเคราะห์แห่งประเทศไทย

คำนำสำนักพิมพ์

แรงขับเคลื่อนในชีวิตของคุณคืออะไร

บางคนอาจตอบโดยไม่ต้องคิดเลยว่าเงิน ขณะที่บางคนอาจเป็นครอบครัว คนรัก ความสำเร็จ ความกลัว ไปจนถึงความกังวล ไม่ว่าที่ผ่านมาคุณจะสร้างโลกอีกใบเพื่อให้แต่ละวันผ่านไปอย่างไร หรือเต็มไปด้วยแผลใจที่เหวอะหะแค้นไหน นี่คือนาทีที่คุณจะได้เปิดตัวออกจากโลกของตัวเอง แล้วใช้ชีวิตตามเจตน์จำนงที่เป็น

อุบายยิ่ง ผู้ขับเคลื่อนชีวิตด้วยความกลัวมาตลอด 30 ปี รู้ดีว่าอารมณ์ในแง่ลบจะกลายเป็นยาพิษถ้าซ่อนมันไว้ ไหนๆชีวิตก็ไม่แน่นอนอยู่แล้ว เธอจึงเรียนรู้ที่จะเล่นแร่แปรธาตุชนิดหนอยโดยเปลี่ยนมันให้กลายเป็น “เพื่อน” ไม่ใช่ “ศัตรู” ยอมรับตัวตนที่แท้จริงของตัวเอง และกล้าที่จะใช้ชีวิตอย่างใจต้องการ

ตลอดทั้งเล่มผู้เขียนได้ชวนให้เราทบทวนโลกภายในของตัวเอง โดยพาไปสัมผัสกับทุกมิติของความกังวล ทั้งความคิด ความรู้สึก นิยาย ความสัมพันธ์ และชีวิตที่กังวล ใครจะคิดล่ะว่าอารมณ์ต่างๆ ทั้งเชิงบวกและเชิงลบล้วนถูกปรุงแต่งขึ้นจาก “สมอง” หาใช่ “หัวใจ” และโชคไม่ดีเข้าไปใหญ่ที่เซฟใหญ่อย่างสมองก็มีงานให้ทำล้นมือเหลือเกิน ดังนั้นอะไรที่ซ้ำๆ สมองเลยป้อนโปรแกรมอัตโนมัติให้กับมันเพื่อลดงานตัวเอง จึงไม่แปลกที่เวลาเราจมดิ่งอยู่กับอารมณ์อะไรบ่อยๆ ไม่ว่าจะเครียด วิตกกังวล หรือเสียใจ แล้วจะถอนตัวจากมันได้ยาก

สำหรับใครที่ไม่ค่อยรู้จักตัวเองมากนัก นี่คือโอกาสที่คุณจะได้เผชิญหน้าและตีสนิทกับตัวเองมากขึ้น ส่วนใครที่ทุกข์ทรมานจากอารมณ์แง่ลบมาตลอด นี่คือโอกาสที่คุณจะได้จับมือกับมันแล้วเปลี่ยนให้เป็นพลังขับเคลื่อนไปสู่ชีวิตที่ดีกว่า

โลกนี้ไม่ได้เต็มไปด้วยสิ่งน่ากลัวเหมือนที่เราคิด ไม่จำเป็นต้องใจร้ายกับตัวเองเพื่อเป็นมนุษย์ที่ดีพอใช้สำหรับใครสักคน จงตัดวงจรความเลวร้ายที่กักกินความสุขมาตลอดชีวิตให้มันจบตั้งแต่ตอนนี้ แล้วหันกลับมาปะทุนหัวใจตัวเองก่อนจะสายเกินไป

howto

สารบัญ

บทนำ เราทุกคนล้วนมีความกังวลอยู่ในใจ 1

กิจกรรมที่ 1 จงวาดภาพของความกังวล 5



Part 1 ความคิดกังวล

1. ความกังวลที่เกิดขึ้นไม่รู้จบ 9

- เสียงที่อยู่ในหัวของเรา • นักวิจารณ์ภายในกำลังพูด
- เราต้องเชื่อทุกคำพูดของเสียงนี้หรือเปล่า

2. ความกลัวซึ่งอยู่เบื้องหลังความคิดของเรา 14

- ความคิดเปลี่ยนสมองของเรา • ตัวตนที่แท้จริง
- ของนักวิจารณ์ภายใน • ผู้สังเกตการณ์ภายในที่หัลบลืล

3. ถอยหลังจากความคิดสักหนึ่งก้าวแล้วลองมองดู 20

- คุณไม่ใช่ความคิดของคุณ • การใส่กรอบให้กับความคิด
- ที่ไร้ขอบเขต • เหมือนผู้สังเกตการณ์ภายในที่เฝ้ามองใจจากที่ไกลๆ

4. เขี่ยได้ งอได้ ฝึกคิดให้ยืดหยุ่น 28

- ความคิดที่ไม่ยืดหยุ่นจะควบคุมเรา • ความคิด
- ก็เป็นแค่ความคิด • 3 วิธีฝึกความยืดหยุ่นทางความคิด

5. จงเมตตาตัวเองแทนการภาคภูมิใจในตัวเอง 34

- ใช้ว่าจ้ๆ อยาามีความภาคภูมิใจในตัวเองแล้วจะมีได้ • ชีวิตนี้
- คือชีวิตแรก • ปล่อยให้ชีวิตผิดพลาดบ้างก็ได้

กิจกรรมที่ 2 ตอนที่คิดเยอะเกินไป - ดีที่ท้อกับความคิด 40



Part 2 ความรู้สึกกังวล

1. เรารู้จักความรู้สึกของตัวเองดีแค่ไหน 45

ข้อมูลขั้นเยี่ยมที่ความรู้สึกบอกแก่เรา • ความรู้สึกเป็นสิ่งที่เราจัดการได้ • ความรู้สึกทำงานกับเราอย่างไร

2. วิเคราะห์รถไฟเหาะความรู้สึกภายใน 90 วินาที 50

ติดป้ายชื่อให้ความรู้สึกของเรา • รถไฟเหาะความรู้สึกกำลังจะออกตัวแล้ว • 2 เทคนิคจัดการกับความรู้สึก

3. ความกังวลต่างๆ ที่เกิดจากความไม่แน่นอน 55

ยังใช้ชีวิตที่ไม่มีอะไรแน่นอนอยู่แล้ว • ความไม่แน่นอนเป็นเรื่องแยกแ่กันหรือ • การดีชี้กับความไม่แน่นอนให้มากขึ้น

4. คงต้องไหลไปตามกระแส 60

การเปลี่ยนแปลงส่งผลอย่างไรต่อร่างกายของเรา • ทำไมเราถึงเกลียดการเปลี่ยนแปลงมากขนาดนี้ • คนที่เดินไปตามกระแสจนเหวี่ยงท่วม

5. อย่าพยายามควบคุมจิตใจ 65

ตำนานความสำเร็จของคนรุ่นใหม่ที่มีการควบคุมหยิบนึ้นให้ • ปรัชญาการณ้กับเขี้ยวและหมีขาว • การปล่อยวางความต้องการควบคุม

6. ความลั้ระดับที่มืชาติที่เปล่งประกายกว่าเหรียญทอง 71

ปัญญาแห่งชีวิตที่เรียกว่าการยอมรับ • ก่อนจะจ้างธนูดอกที่สอง • การยอมรับต่างจากการล้เลิความตั้งใจ

กิจกรรมที่ 3 ตอนที่ความรู้สึกเอ่อท้นเกินกำลัง - การเลิกเสพติด
ความรู้สึก 77



Part 3 นิสัยกังวล

1. ฉันยังไม่รู้จักสมองเลย แล้วสมองจะรู้จักฉันได้อย่างไร 81

สมองก็คือตำราวจรรจาของร่างกาย • สิ่งที่สมองต้องทำ
ในวันนี้ (ตลอดชีวิต) คือการบริหารจัดการอย่างมีประสิทธิภาพ •
สิ่งมีชีวิตที่ตระหนักรู้ถึงตัวเองได้ในที่สุด

2. ตราบใดที่ยังมีสมอง ก็ไม่มีชะตาชีวิตที่ถูกกำหนดไว้ 85

พันธุกรรมไม่ใช่ผู้รวบอำนาจ • สมองมีไว้เพื่อการเปลี่ยนแปลง •
สิ่งที่ต้องเตรียมพร้อมเพื่อสร้างวงจรทางบวก • วงจรเลวร้าย
ที่เกิดจากความกังวลเรื้อรัง

3. เหตุผลที่สลัดความกังวลทิ้งได้ยาก 91

โมเดลของความกังวลที่ไม่หอมหวานเอาเสียเลย •
โลกที่มองผ่านเลนส์หลากสี

4. ทุกสิ่งมาจากนิสัยที่เรียกว่า “คุณ” 96

วิธีที่สมองสร้างนิสัย • นิสัยที่เรียกว่า “คุณ” • การบ่มเพาะนิสัย
เพื่อเปลี่ยนตัวเองเป็นคนใหม่

5. ถ้ามัดฉันเก็บไว้ ความเป็นไปได้จะถูกมัดไปด้วย 101

สิ่งที่ขวางคุณไว้ก็คือความเชื่อของคุณ • การค้นหารูปแบบความเชื่อ
ที่สร้างข้อจำกัดให้ตัวเอง • มุมมองใหม่ที่ชี้มองตัวเอง

กิจกรรมที่ 4 เมื่อสลัดความกังวลได้ยาก - สร้างความมั่นใจ
ด้วย “ท่าแห่งอำนาจ” 108



Part 4 ความสัมพันธ์ที่กังวล

1. หน้ากากและเงาที่สร้างขึ้นจากกระบวนการเติบโต 113
ฉันทำหน้ากากไว้กี่อันกันนะ • สิ่งต่างๆ ที่ซ่อนไว้ในเงา •
หน้ากากและเงาทำให้เกิดความกังวลได้อย่างไร
2. ห้ามเข้า! การสร้างอาณาเขตเพื่อปกป้องตัวเอง 119
เส้นที่ขีดเพื่อแบ่งฉันกับคนอื่น • การรับรู้ที่อาณาเขตได้พังทลาย
ลงแล้ว • ควรสื่อสารในขอบเขตที่ปลอดภัย
3. จะหลุดพ้นจากความทรงจำที่เหนียวรั้งเราไว้ได้ไหม 126
ข้อมูลในความทรงจำไม่น่าเชื่อถือ • ความทรงจำถูกสร้างขึ้นใหม่
ทุกครั้ง • การเป็นอิสระจากความทรงจำ
4. ความเห็นอกเห็นใจและพลังซุบซิบใจที่ทำให้ลุกขึ้นได้อีกครั้ง 132
สัตว์ที่มีความสามารถในการเห็นอกเห็นใจมากที่สุดในโลก •
พลังของความเห็นอกเห็นใจที่ช่วยชีวิตคนและเปลี่ยนโลก •
แอร์แบ็กของหัวใจที่เรียกว่า “พลังแห่งการฟื้นตัว”
5. ถ้ารักจริง ๆ 138
จุดเริ่มต้นของความสัมพันธ์คือตัวเราเอง • ความรักฝึกกันได้ไหม •
ก้าวแรกของความรักที่เราเดินเข้าไป

กิจกรรมที่ 5 เมื่อความสัมพันธ์มีปัญหา-การทำสมาธิเพื่อให้หาย 144



Part 5 ชีวิตที่กังวล

1. เมื่อเราถูกโยนลงในโลกที่น่ากังวลเช่นนี้ 149

หลากหลายเจดีย์ของชีวิตในสังคมยุคใหม่ • ความกังวลที่มาพร้อมเทคโนโลยี • เรื่องเพื่อฝันที่บอกว่าเราทำได้ทุกอย่างถ้าพยายาม

2. ความกังวลอยู่กับเราตั้งแต่ในท้องจนถึงหลุมฝังศพ 154

8 ขั้นของความกังวลที่เกิดขึ้นตามช่วงอายุ • ปัญหาที่มีอยู่และความกังวล • โอกาสที่จะได้ลองตั้งคำถามกับชีวิต

3. สัญญาณที่บอกว่าชีวิตต้องการจุดเปลี่ยน 162

5 เรื่องที่เสียายที่สุดตอนใกล้ตาย • ถ้ารู้สึกกังวล จงตรวจสอบ • ท่าทีที่ถูกต้องในการเผชิญหน้ากับการเปลี่ยนแปลง

4. การสูญเสียกับความรู้สึกที่หลงเหลืออยู่ 168

การสูญเสียที่ไม่อาจหลีกเลี่ยง • ใบแจ้งหนี้ความรู้สึกที่ค้างจ่าย • ความโศกเศร้าจากการสูญเสียเป็นหลักฐานว่าเคยรัก

5. ความสนใจกับเป้าหมายที่ตัดสินใจว่าจะมองอะไร 175

ความกังวลที่กินความสนใจมากเกินไป • ที่ใดมีความสนใจที่นั่นมีพลังงาน • จอมอนิเตอร์ที่เข้มองโลก

6. ทิศทางที่จะก้าวไปในอนาคตกับเข็มทิศชีวิต 181

เข็มทิศชีวิตที่คุณค่าชี้บอกเรา • เป้าหมายที่หลงลืมคุณค่าไปนั้นว่างเปล่า • บัดฝุ่นเข็มทิศ

7. จงใช้ชีวิตตามที่เราเลือก ไม่ใช่ชีวิตที่ตอบสนอง 188

ชีวิตคือ C ที่อยู่ระหว่าง B กับ D • เมื่อจุดไม่ชัดไฟในแท่งก็แก๊ส • คนขับรถประจำทางสาย “ชีวิต”

8. เราต่างมาที่ดินแดนแห่งนี้เพื่อใช้ชีวิตของตัวเอง 195

วิญญาณที่ไม่อยากเกิดใหม่ • ถ้านี่คือชีวิตที่ฉันวางแผนไว้ •

ชีวิตที่วิญญาณของคุณปรารถนา

กิจกรรมที่ 6 เมื่อเพิ่มทิศชีวิตถูกสั่นคลอน - คำถามต่างๆ ที่ช่วย
ปลุกวิญญาณที่หลับใหล 202



บทส่งท้าย จะวาดอะไรลงบนผืนผ้าใบที่ว่างเปล่า 204

กิจกรรมที่ 7 ลองวาดภาพความกังวลอีกครั้ง 208

คำขอบคุณ 210

เกี่ยวกับผู้เขียน 211

บทนำ

เราทุกคน ล้วนมีความกังวลอยู่ในใจ

สมัยนี้บรรยากาศในโรงเรียนเป็นอย่างไรไม่รู้ แต่ฉันจะขอเล่าเรื่องสมัยเรียนที่ผ่านมานานเกิน 15 ปีแล้วสักหน่อย สมัยนั้นหลังเสียงกริ่งดังขึ้น ครูจะเดินเข้ามาในห้องเรียน หัวหน้าห้องยืนขึ้นแล้วตะโกนว่า “ทั้งหมดทำความเคารพ!” ลื่นเสียงหัวหน้าห้อง นักเรียนจะกล่าวแสดงความเคารพพร้อมกันว่า “สวัสดีค่ะ/ครับ” ทว่าท่ามกลางบรรยากาศที่แสนธรรมดาฉัน มีใครคนหนึ่งกำลังรู้สึกกังวลเป็นอย่างมาก ไม่รู้ว่าเพราะอะไร แต่ทุกครั้งที่ตะโกนคำว่า “ทั้งหมดทำความเคารพ!” เสียงของหัวหน้าห้องจะลื่นเหมือนแพะ ส่วนฝูงไฮยีนาที่มองเป็นเรื่องขำขันก็จะพากันจับจ้องไปที่เธอพลางหัวเราะกันคิกคัก หัวหน้าห้องหน้าแดงก่ำ แต่ก็แสร้งทำเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น ดึงเก้าอี้ออกแล้วนั่งลง คาบเรียนถัดไป เมื่อครูท่านอื่นเดินเข้ามา หัวหน้าห้องก็เปิดปากอีกครั้งแม้กังวลว่าเสียงแพะจะออกมาอีกก็ตาม ถึงตรงนี้คุณคงพอเดาออกแล้วว่าแพะตัวนั้นคือฉันเอง

ฉันคิดมาตลอดว่า “การถูกคนอื่นจับได้ว่าเรามีความกังวลเป็นเรื่องน่าอาย” ทุกครั้งที่รู้สึกกังวลขึ้นมา ฉันจึงอยากซ่อนภาพลักษณ์ที่น่าตลกและไม่น่าดูอย่างเสียงแพะเอาไว้ เพราะดูเหมือนว่าจะมีฉันคนเดียวที่เป็นแบบนี้และคงไม่มีใครเข้าใจฉัน ทว่าเมื่อเวลาผ่านไป หลังจากพยายามทำความเข้าใจทั้งความกังวลของตัวเองและความกังวลของผู้อื่นอย่างลึกซึ้ง ฉันก็ได้รู้ความจริงข้อหนึ่งคือ คนเรากังวลง่ายเกินไป ถ้าคนที่สมัครงาน

ไม่ผ่านหลายครั้งมาบอกว่ากังวลเพราะเรื่องนั้น ก็พอเข้าใจได้ว่าน่าจะเป็นแบบนั้นจริง ๆ แต่เมื่อได้ลองพูดคุยกับคนที่ทำงานในบริษัทที่มีชื่อเสียง เขาก็บอกว่ารู้สึกกังวลเช่นกัน เหตุผลที่คนเรารู้สึกกังวลนั้น เป็นเพราะความกังวลคือความสามารถในการเอาตัวรอดของมนุษย์ที่ติดตัวมาพร้อมกับความต้องการขั้นพื้นฐาน

ขอให้อลองจินตนาการถึงการใช้ชีวิตของบรรพบุรุษในยุคล่าสัตว์ ภาพต้นไม้ที่ออกผลห้อยต่องแต่งติดอยู่กับต้น ดึงดูดใจให้บรรพบุรุษของเราอยากได้ ทว่าท่ามกลางต้นไม้ที่ให้ร่มเงาและอาหารอาจมีหมีที่หิวโซซ่อนตัวอยู่ ดังนั้นไม่ว่าอย่างไร เราก็ต้องเสี่ยงอันตรายเพื่อที่จะได้กินผลไม้ นั่น อาจมีบางคนออกไปผจญภัยอย่างกล้าหาญและถูกหมีจับกิน และบางคนก็เลือกทางอื่น จึงเท่ากับว่าเราเป็นทายาทของบรรพบุรุษเหล่านั้นที่เอาชีวิตรอดมาได้ มนุษย์พัฒนาและวิวัฒนาการสมองให้ตอบสนองได้อย่างรวดเร็วต่อข้อมูลทางลบ กล่าวคือ สมองของเรามี “อคติเชิงลบ” ที่รับรู้ถึงอันตรายที่อาจเกิดขึ้น เราเรียกทุกความรู้สึกและประสาทสัมผัสทั้งหมดที่ทำหน้าที่ผสมผสานกันซึ่งเกิดขึ้นขณะที่สมองตั้งใจทำงานเพื่อความอยู่รอดว่า “ความกังวล”

อย่างไรก็ตาม บางครั้งความกังวลก็เกินเลยจากมิติของการเอาชีวิตรอดไปมาก มีการศึกษาวิจัยต่างๆ เกี่ยวกับความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ ซึ่งทฤษฎีที่รู้จักกันทั่วไปคือทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ (Maslow's Hierarchy of Needs) ที่ระบุว่ามนุษย์มีความต้องการทั้งหมด 5 ขั้นด้วยกัน ได้แก่ ความต้องการทางกายภาพ เพื่อดำรงชีพ ความต้องการด้านความมั่นคงปลอดภัย ความต้องการความรักและการเป็นเจ้าของ ความต้องการความเคารพนับถือ และความต้องการเป็นตัวของตัวเองที่แท้จริง มนุษย์เป็นสัตว์สังคม แม้ความต้องการเพื่อการอยู่รอดจะได้รับการตอบสนองแล้ว แต่ถ้าความต้องการด้านอื่นๆ ยังไม่ได้รับการตอบสนองก็ทำให้รู้สึกกังวลได้ นอกจากความกังวลจะ

ช่วยชีวิตเราจากสถานการณ์อันตรายได้แล้ว ยังเกี่ยวข้องอย่างใกล้ชิดกับ “แนวทางการใช้ชีวิต” ของเราด้วย

เมื่อมองจากมุมนี้ ความกังวลจึงเป็นเหมือนสัญญาณเตือนสำหรับมนุษย์ เวลาที่เราตกอยู่ในอันตราย ความกังวลจะเตรียมร่างกายให้พร้อมปกป้องชีวิต และในยามที่ชีวิตเราอยู่ห่างจากสิ่งที่ต้องการอย่างแท้จริง ความกังวลจะคอยกระตุ้นเราให้ระวังว่า “นี่คือสิ่งที่ต้องการจริงๆ ใช่มั้ย” แต่ปัญหาคือสัญญาณเตือนนี้ไม่ได้ทำงานเฉพาะเวลาจำเป็นเท่านั้น และยังร้องเตือนโดยไม่มีการบอกล่วงหน้าด้วย คนสมัยนี้ไม่มีเรื่องให้ไปพบเจอกับการโจมตีของสัตว์ป่าอย่างหมีหรือเสืออีกต่อไป ทว่าเรายังรู้สึกเครียดและกังวลกับการดำรงชีวิตในแต่ละวันไม่ต่างกับสัตว์กินพืชในทุ่งหญ้าเซเรนเกติ ไม่ว่าจะเป็นวิกฤตการว่างงาน ราคาอสังหาริมทรัพย์ที่พุ่งสูงขึ้น วิกฤตการเงินของโลก อาชญากรรมร้ายแรงที่เพิ่มขึ้น โรคระบาด การเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่นในโลกโซเชียล ฯลฯ สิ่งเหล่านี้คือหมีและเสือสำหรับเราในปัจจุบัน

คำกล่าวที่ว่า “ความเครียดที่มากเกินไปเป็นสาเหตุของโรคภัยไข้เจ็บทั้งหลาย” คือหนึ่งในกฎแห่งสุขภาพดี 100 ปีที่แม่แต่เด็กประถมก็รับรู้ หากเทียบกันแล้วเรื่องต่างๆ ที่ซับซ้อนซึ่งเกิดขึ้นในใจเวลาที่เรารู้สึกกังวล กลับเป็นที่รู้จักน้อยกว่ามาก ดังนั้นจากนี้ไป เราจะมาพิจารณากันอย่างละเอียดว่าความกังวลเกิดขึ้นได้อย่างไรและรุนแรงขึ้นเพราะอะไร

กลไกของความกังวลที่เราเป็นคนสร้างขึ้นมาคืออะไร ความกังวลที่เราารู้สึกมีลักษณะแท้จริงเป็นอย่างไร ความกังวลจะกลายเป็นนิสัยหรือไม่ต่อไปนี้ฉันจะแนะนำวิธีทำความเข้าใจความกังวลและการเป็นเพื่อนที่ดีกับความกังวลบนพื้นฐานของศาสตร์ต่างๆ เช่น จิตวิทยา ปรัชญา หรืองานวิจัยด้านประสาทวิทยา ซึ่งเป็นสาขาที่ได้รับความสนใจมากที่สุด ในช่วง 10 ปีที่ผ่านมา นอกจากนี้ ยังได้รวบรวมเทคนิคและความรู้ที่ได้

จากผู้เชี่ยวชาญด้านการให้คำปรึกษาและแพทย์ในสาขาจิตเวชศาสตร์ รวมถึงประสบการณ์ส่วนตัวเกี่ยวกับความกังวลของผู้เขียนเองที่เคยพบเจอมาไม่น้อยกว่าใคร โดยหวังว่าจะเตือนให้ทุกท่านนึกถึง “ประโยชน์ของความกังวล” ผ่านเรื่องราวเหล่านี้ และนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิต

ฉันเคยทุกข์ทรมานจากการซึมเศร้าขั้นรุนแรง ขนาดที่ตั้งเป้าหมายว่า “จะอดทนกับชีวิตนี้ต่อไปให้ได้อีก 1 นาที” ฉันเคยมีอาการแพนิคที่ทำให้กังวลว่าจะไม่สามารถนั่งรถโดยสารสาธารณะได้อีกต่อไป เคยมีบางวันที่ฉันรู้สึกสิ้นหวังเพราะไม่พบความหมายของการมีชีวิตอยู่ เคยถูกคนอื่นทำให้เจ็บปวดใจและทำลายความเชื่อมั่น ในทุกครั้งที่ความกังวลทำให้ฉันลำบากมากขึ้น แต่หลังจากเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์ที่มีต่อความกังวลได้แล้ว มันกลับกลายเป็นเพื่อนที่มีประโยชน์และพึ่งพาได้เสมออย่างน่าประหลาดใจ เดี่ยวนี้เวลาที่รู้สึกกังวล ฉันจะถามตัวเองด้วยคำถามที่สร้างสรรค์ว่า “อะไรจำเป็นสำหรับฉันในตอนนี้” แทนที่จะเป็นคำถามที่ทำร้ายตัวเองอย่าง “ฉันแปลกใช่ไหม”

ชีวิตเป็นสิ่งที่คาดเดาไม่ได้ และเราอาจพบเจอกับความยากลำบากได้ทุกเมื่อ ต่อไปนี้ฉันจะอ้าแขนรับทุกช่วงเวลาของชีวิต และหวังว่าการเปลี่ยนแปลงราวปาฏิหาริย์เช่นนี้จะแทรกซึมเข้าไปในชีวิตของทุกท่านที่อ่านหนังสือเล่มนี้เช่นกัน

อุบิย็อง

จวงวาดภาพของความกังวล

ลองหาที่เงียบ ๆ ซึ่งใช้สมาธิได้สักครู่ จากนั้นนั่งตัวตรง หายใจเข้า และออกไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะรู้สึกผ่อนคลาย เมื่อรู้สึกผ่อนคลายขึ้นแล้ว ให้หลับตาลงแล้วนึกถึงเรื่องที่ทำให้คุณไม่สบายใจ เช่น คราวก่อนที่สอบสัมภาษณ์ไม่ผ่าน ไม่กี่วันก่อนที่ทะเลาะกับเพื่อน หรือการประชุมกับลูกค้าในสัปดาห์หน้า ฯลฯ เมื่อนึกถึงเรื่องเหล่านั้นคุณรับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายไหม เสียงหัวใจที่เต้นตึกตัก หายใจถี่เร็ว หรือรู้สึกเจ็บปวดไหม ลองสำรวจดูว่าส่วนไหนของร่างกายรู้สึกอย่างไร ประสาทสัมผัสส่วนใดในร่างกายที่จับสังเกตความกังวลที่มองไม่เห็นด้วยตาได้บ้าง

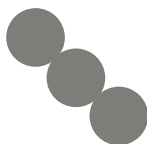
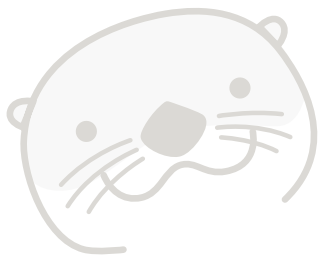
จากนั้นให้ลืมตาขึ้นแล้ววาดภาพความกังวลลงในกระดาษ ถ้าความกังวลที่เราารู้สึกมีรูปร่างหน้าตา หน้าตาของมันจะเป็นอย่างไร เป็นคน สัตว์ สิ่งไม่มีชีวิต หรืออะไรก็ได้ ถ้าความกังวลของคุณมีใบหน้า จะวาดสีหน้าของมันลงไปด้วยก็ได้ จะวาดเป็นก้อนๆที่ไม่มีรูปทรงชัดเจนหรือวาดเป็นสีก็ได้ ลองวาดภาพความกังวลที่คุณรู้สึกออกมา นี่คือช่วงเวลาแรกที่คุณจะได้เผชิญหน้ากับความกังวลของตัวเอง



ทดลองอ่าน

Part 1

ความคิดกังวล





เคยสงสัยไหมว่าสัตว์จะมีความกังวลเหมือนคนไหม คนที่เคยมีสัตว์เลี้ยงคงตอบว่ามี ถ้าไม่เห็นเจ้าของเป็นเวลานาน สัตว์ก็รู้สึกกังวลได้ แม้แต่จะมีบาซึ่งเป็นสิ่งมีชีวิตเซลล์เดียว ถ้าเจอกับไฟร้อนๆ ก็ยังหนีเช่นกัน อันที่จริงจะใช้คำว่า “หนี” กับอะมีบาที่ไม่มีสมอง ไม่มีขา ก็คงไม่ถูกนัก แต่หากพูดในมุมมองของสัญชาตญาณการเอาตัวรอด อะมีบาเองก็ยังรู้สึกกังวลได้ แต่ความกังวลของพวกมันจะหมดไปทันทีที่การคุกคามสิ้นสุดลง

กว่าความกังวลของมนุษย์ไม่เป็นเช่นนั้น มนุษย์มีความกังวลเพราะความทรงจำในอดีตและการคาดการณ์ถึงอนาคต ไม่ใช่แค่การถูกคุกคามในปัจจุบัน ซึ่งความกังวลอันเป็นเอกลักษณ์เช่นนี้ก็มาจาก “ความคิด” นั่นเอง ความคิดของเราไม่ได้หยุดอยู่กับปัจจุบันเท่านั้น แต่ไปๆมาๆระหว่างอดีตกับอนาคต หากเหตุผลให้เรากังวลได้เสมอ ถ้าปราศจากความสามารถในการคิด มนุษย์ก็อาจหยุดอยู่กับปัจจุบันได้ แต่น่าเสียดายที่เราไม่ได้เกิดมาเป็นแบบนั้น จึงจำเป็นต้องหาหนทางอื่น เราต้องปรับมุมมองเกี่ยวกับ “ความคิด” เสียใหม่ เพราะความคิดของเราไม่ได้น่าเชื่อถือขนาดนั้น

1

ความกังวล ที่เกิดขึ้นไม่รู้จบ

“ฉันคิด ฉันจึงมีอยู่” เป็นวาตะที่โด่งดังของเรอเน เดการ์ต (René Descartes) บิดาแห่งปรัชญาตะวันตกสมัยใหม่ ความสามารถในการคิดของมนุษย์คงเป็นสิ่งที่แข็งแกร่งทีเดียว ถึงขนาดที่ใช้เป็นหลักฐานของการมีอยู่ได้ ทว่าเรารู้จักความคิดของตัวเองมากแค่ไหน ความคิดเป็นของเราทั้งหมดจริงไหม หลังจากที่ซิกมุนด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud) ได้ค้นพบโลกของจิตใต้สำนึก ก็มีเสียงสะท้อนจากบรรดานักปรัชญาสมัยใหม่ว่าแนวคิดนี้ให้น้ำหนักกับความสามารถในการคิดของมนุษย์ ซึ่งก็คือ “ความมีเหตุผล” มากเกินไป

ทว่างานวิจัยต่าง ๆ ของนักประสาทวิทยาระบุว่า การทำงานของสมองประมาณ 95 เปอร์เซ็นต์เกิดขึ้นโดยไม่ผ่านจิตสำนึก ดังนั้นความคิดส่วนใหญ่ในชีวิตประจำวันจึงเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ ลองนึกดูสิว่าถ้าเรารับรู้และสงสัยในทุกความคิดจะเกิดอะไรขึ้น

เสี่ยงที่อยู่ในหัวของเรา

ในภาษาเกาหลีมีคำกล่าวว่า “ความคิดห้าหมื่นอย่าง” ซึ่งหมายถึงความคิดจำนวนมาก น่าตกใจที่ประโยคนี้ตรงกับงานวิจัยของมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดที่ระบุว่า โดยเฉลี่ยแล้วมนุษย์มีความคิดอยู่ในหัวประมาณ

50,000 เรื่องต่อวัน หมายความว่าเราจะคิดไปเรื่อย ๆ ไม่จบไม่สิ้นนั่นเอง มันเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องเหมือนเสียงเต้นของหัวใจหรือเสียงมอเตอร์ของตู้เย็น เพียงแต่เราไม่ทันรู้ตัว อย่างไรก็ตาม ความคิดจำนวนมากนี้ ส่วนใหญ่เกิดขึ้นในรูปแบบของการพูดคนเดียว เป็นบทสนทนากับตัวคุณเองซึ่งผุดขึ้นในหัวตลอดเวลาทั้งวัน

หนังสือ *Unf*ck Yourself (เลิกคิดลบนะ คนดี)* ของแกรี จอห์น บิชอป (Gary John Bishop) ได้บอกไว้ว่า คนเราพูดคุยกับตัวเอง (self-talk) มากกว่าพูดคุยกับคนอื่นหลายเท่า ลองเงี่ยหูฟังดูให้ดี ขณะตื่นนอนตอนเช้า ระหว่างทางไปทำงาน ตอนทำงาน ตอนพักผ่อน ตอนออกกำลังกาย ขณะที่กินข้าว ระหว่างที่กำลังเดิน ตอนกำลังดูข่าว ตอนอ่านหนังสือ ตอนเรียน ขณะที่ฟังเพลงของเพื่อน ยิ่งกว่านั้น ในขณะที่กำลังภาวนาหรือทำสมาธิ คุณก็กำลังคิดอยู่ ทว่าเรากลับได้ยินเสียงนี้แค่เพียงบางครั้งเท่านั้น เช่นเดียวกับที่เราเริ่มได้ยินเสียงมอเตอร์ของตู้เย็นที่ดังกระหึ่มมาตลอดในนาฬิกาที่มันเงียบลงชั่วคราว เรา กำลังเคยชินกับการพูดคนเดียวที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติในหัวของเรา

เหตุผลที่เราควรรับรู้ถึงเสียงที่อยู่ในหัวก็เพราะมันมีอิทธิพลอย่างมากต่อวิถีคิดและความรู้สึกของเรา อัลเบิร์ต เอลลิส (Albert Ellis) นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน กล่าวว่า เราสามารถเปลี่ยนความคิดและควบคุมความรู้สึกได้ด้วยการเปลี่ยน “ประโยคต่างๆ ในหัว” หากเราคิดว่าสิ่งที่พบเจอมาในชีวิตเป็นความยากลำบาก ชีวิตของเราก็จะรู้สึกลำบากจริง ๆ “โอ้ย...มันยากมากเลย คงทำไม่ได้หรอก” เราอาจเคยได้ยินเสียงในหัวเช่นนี้เวลาเจอเรื่องที่ท้าทาย ซึ่งไม่เพียงทำให้รู้สึกประหม่าหรือห่อเหี่ยว แต่ยังลดให้ความมั่นใจของเราลดลงด้วย

เสียงในหัวมีอิทธิพลต่อเรามากจริงๆ ไม่ว่าเสียงนั้นจะเบาจนแทบไม่ทันรู้สึกตัวก็ตาม

นักวิจารณ์ภายในกำลังพูด

การพูดคนเดียวของคนที่มีความกังวลจะเป็นไปในทางลบเสมอ และรุนแรงจนถึงระดับที่ทำให้สร้างตัวตนในจินตนาการขึ้นมา นักจิตวิทยาเรียกตัวตนในจินตนาการนี้ว่า “นักวิจารณ์ภายใน” ในใจของเราทุกคนมีนักวิจารณ์อาศัยอยู่ แต่สำหรับคนที่มีความกังวล ตัวตนเหล่านี้จะมีขนาดมหึมา พวกเขาขึ้นรถบรรทุกหนัก 10 ตันแล่นไปมาอยู่ในหัวได้แบบไม่ติดขัดเหมือนผู้สมัครที่กำลังหาเสียง ปรับเสียงไม่คั่งดังสุดและพูดออกมาไม่หยุดว่า “ทำได้แค่นี้เองเธอ” “งานที่เธอทำอยู่ก็เป็นแบบนี้แหละ” “ฉันคิดแล้วว่าเธอต้องเป็นแบบนี้” คำที่พวกเขาพูดแต่ละครั้งไม่เหมือนกัน และแตกต่างกันไปตามแต่ละคน โดยทั่วไปจะเป็นคำพูดที่ทำให้หนักถึงภาพของพ่อแม่ชี้หน้าดุด่าหรือครูที่เข้มงวด

มาถึงตรงนี้ ฉันขอแนะนำนักวิจารณ์ภายในของตัวเองของฉันเอง เขาเป็นพวกคลั่งความสมบูรณ์แบบ สมัยเรียนฉันต้องทุกข์ทรมานแสนสาหัสเพราะเขาเสมอ ฉันตั้งใจเรียนสุดความสามารถ แต่ถ้าไม่ได้ผลสอบตามที่ต้องการเขาก็จะปรากฏตัวขึ้น ถ้าไม่ได้ 100 คะแนน ความพยายามของฉันก็ไม่ต่างอะไรกับการได้ 0 คะแนน เพราะถ้าไม่ได้ 100 คะแนน ไม่ได้ที่ 1 ไม่สมบูรณ์แบบ เขาจะถือว่าไร้ค่า เขาไม่เคยชมเชยหรือให้กำลังใจ เอาแต่เหินห่างฉันด้วยคำพูดเจ็บแสบต่างๆ นานา เช่น “เพราะเขาแต่ปล่อยเวลาทิ้งไปเปล่าๆ แบบนั้น ถึงทำได้แค่นี้ตลอดใจ” “การไม่ตั้งใจเป็นบาปนะ เธอยังไม่ได้ทำให้เต็มที่” ทั้งยังทนเห็นฉันพักผ่อนอย่างสบายใจไม่ได้อีกด้วย

ยิ่งไปกว่านั้น นักวิจารณ์ภายในยังทำให้ฉันต้องเก็บกดความรู้สึกเอาไว้ เขาไม่ชอบเห็นฉันเศร้าหรือร้องไห้ต่อหน้าคนอื่น เพราะคิดว่ามันเป็นการแสดงความอ่อนแอ “ร้องให้กับเรื่องแค่นี้เนี่ยนะ แล้วต่อไปจะทำยังไง” ในสถานการณ์ตรงข้ามก็เช่นกัน เวลาที่มีเรื่องดีๆ เขาก็มักจะ

โผล่ขึ้นมาแล้วพูดว่า “ครั้งนี้เพราะโชคช่วยต่างหาก รับประกันได้ใหม่ว่า ครั้งต่อไปจะทำได้ดีแบบนี้อีก อย่าทำเป็นอวดเก่งนะ” เขาโผล่มาทำให้ฉัน อารมณ์เสียแล้วจากไป เขาเลือดเย็นมาก ถ้าเขามีดแทงคงไม่มีเลือดไหล ออกมาสักหยด นี่แหละนักวิจารณ์ภายในของฉัน

ทว่าสิ่งหนึ่งที่ต้องรู้คือ นักวิจารณ์ภายในของเราก็คือตัวเราเอง ผู้คนที่ฉันเคยพบเจอมาตลอดชีวิตยังไม่มีใครโหดร้ายกับฉันขนาดนี้ เขาใจร้ายกับฉันแค่คนเดียว แต่ใจดีและเข้าใจคนอื่น ดร.ทารา แบรช (Tara Brach) นักจิตวิทยาที่สอนเรื่องการทำความเข้าใจเรื่องนี้เป็นอย่างดี ถ้าปล่อยให้ นักวิจารณ์ภายในมีอำนาจครอบงำเรา เราจะมองตัวเองว่า เป็นคนไร้ค่า คนไร้ความสามารถ เหมือนกำลังถูกสะกดจิตไปในทางที่ไม่ดี

เราต้องเชื่อทุกคำพูดของเสียงนี้หรือเปล่า

เคยสงสัยไหมว่าทำไมเราถึงปล่อยให้ นักวิจารณ์ภายในมีอำนาจเหนือเรา ในวันที่รู้คำตอบ ฉันแทบไม่ยากเชื่อเลยว่าเหตุผลจะธรรมดาขนาดนี้ นั่นเพราะเสียงของคนคนนั้นก็คือเสียงของตัวเราเอง เมื่อเป็นการ ชวนคุยด้วยเสียงของตัวเอง ฉันจึงยอมรับได้โดยไม่คลงแคลงใจ ถ้าได้ฟัง เรื่องเดียวกันผ่านเสียงของคนอื่น ฉันคงนึกสงสัยและเถียงกลับไปหลายครั้ง ว่า “ไม่ใช่สักหน่อย! ฉันตั้งใจทำแล้วนะ และฉันก็พอใจกับมันมากทีเดียว” ทว่าเสียงที่วนเวียนอยู่ในหัวกลับเป็นเสียงของฉัน และเป็นความคิดของฉัน ทุกคนก็มักจะรู้ว่าการตั้งข้อสงสัยว่าความคิดของตัวเองผิดนั้นไม่ใช่เรื่อง ง่ายอย่างที่คิด

ด้วยความที่เรามักจะไม่สงสัยในความคิดของตัวเองจึงทำให้ ถูกครอบงำได้ง่ายๆ สตีเวน ซี. เฮส์ (Steven C. Hayes) นักจิตวิทยา ชาวอเมริกัน กล่าวว่า มนุษย์มักไม่ไตร่ตรองความคิดของตัวเองและ มองโลกผ่านความคิดของตน กล่าวคือ เป็นเรื่องยากที่จะมองความคิด

ของตัวเองอย่างตรงไปตรงมา เพราะความคิดเป็นสิ่งที่มองไม่เห็นด้วยตา ทั้งยังเป็นเสียงที่คุ้นเคยและเกิดขึ้นต่อเนื่องอย่างไม่หยุดหย่อน ถ้ามีการบันทึกไว้เป็นลายลักษณ์อักษรทุกครั้งก็นักวิจารณ์ภายในพุด เราคงหลุดออกจากการถูกสะกดจิตได้ง่ายมาก เพราะการพิจารณาความคิดในกระดาษที่เป็นตัวหนังสือจะค้นหาจุดบกพร่องได้ง่าย

ในทางจิตวิทยาเรียกกระบวนการค้นหาจุดบกพร่องของนักวิจารณ์ภายในว่า “การแยกตัวเองจากความคิด” (Cognitive Defusion) คำว่า “Defusion” มีความหมายว่า หลุดออกจากสภาพของการรวม ถ้าให้ความร้อนกับขวดพลาสติก 2 ใบที่มีรูปทรงแตกต่างกัน ขวดทั้ง 2 ใบนั้นจะละลายกลายเป็นพลาสติกเหลวเนื้อเดียวกัน “การรวม” หมายถึงสภาวะที่สิ่งที่แตกต่างกันผสมผสานกันจนแยกไม่ออก ถ้าคุณเชื่อว่าเวลาที่มีความคิดใดเกิดขึ้น เราต้องแสดงพฤติกรรมตามความคิดนั้น นั่นหมายความว่าเรากำลังอยู่ในสภาวะการรวมของความคิดและการกระทำ เช่น ถ้าเราคิดว่าตัวเองเป็นคนไม่สนุกเลยแยกตัวออกจากคนอื่น ๆ เพราะเชื่อตามความคิดนั้น เราจะพลาดโอกาสในการปรับแก้ความคิดและกลายเป็นคนในแบบที่ความคิดของเราสร้างขึ้น

การรวมแบบนี้ไม่ใช่สิ่งที่น่าปรารถนาเลย เพราะเราอาจถูกครอบงำจากความคิดใดความคิดหนึ่งได้ เช่น เราไม่ฝืนตัวเองให้ไปทำงาน เพียงเพราะวันนี้ไม่มีอารมณ์จะไป เป็นต้น เราต้องแยกความคิดกับการกระทำให้ออก เหมือนที่แยกแยะอารมณ์กับทัศนคติออกจากกันตามคำกล่าวที่ว่า “อย่าปล่อยให้อารมณ์กลายเป็นทัศนคติ” ซึ่งหากทำไม่ได้ เราจะตกเป็นทาสของความคิด

การรู้เท่าทันว่าตัวเองกำลังคิดลบเป็นขั้นตอนแรกของการรับรู้ โดยแยกจากความคิด ลองแยกแยะดูว่าจากความคิดหลายหมื่นเรื่องในแต่ละวัน ความคิดไหนเป็นสิ่งที่นักวิจารณ์ภายในกำลังครอบงำเรา นี่คือการเริ่มต้นในการจัดการกับความกังวล

2

ความกลัว ซึ่งอยู่เบื้องหลังความคิดของเรา

ถ้าให้จำกัดความสิ่งที่นักวิจารณ์ภายในทำแบบสั้นๆ จะเรียกว่า “การวิจารณ์ตนเอง” (Self-Criticism) แน่นอนว่าเพื่อการเติบโตและความก้าวหน้า เราจำเป็นต้องวิจารณ์ตัวเองด้วยเพื่อประเมินตนเองอย่างตรงไปตรงมา ทว่ามันจะกลายเป็นนายทันทน์ที่เราควบคุมความคิดไม่ได้ ทำให้เกิดการโทษตัวเอง นอกจากนี้ยังมีเหตุผลอื่นอีกที่เราควรแย่งไม้คจากนักวิจารณ์ภายใน มีผลการวิจัยระบุว่า คนที่วิจารณ์ตัวเองมาก ๆ จะประเมินตัวเองในแง่ดีได้ยาก แต่จะกลายเป็นคนที่กังวลและตกอยู่ในภาวะซึมเศร้าได้ง่าย ลองคิดดูสิว่าจะเกิดอะไรขึ้นถ้าไม่รับหยุดความคิดแง่ลบที่อยู่ในหัวของเราตั้งแต่ตอนนี้

ความคิดเปลี่ยนสมองของเรา

เพื่อนของฉันเคยออกตัวอย่างหาญกล้าว่าจะอ่าน *หลักคำสอนของขงจื้อ* แต่หลังจากอ่านไปได้ 3 วันก็ต้องถอดใจเพราะความยาก เขาพูดว่า “รอยหยักในสมองของฉันคงหายไปหมดแล้ว สมองฉันไม่สามารถอ่านข้อความที่มีตัวอักษรจีนจำนวนมากได้อีกต่อไป” ฉันหัวเราะพร้อมกับตอบเพื่อนไปว่าพูดอะไรไร้สาระ แต่เรื่องที่ว่าโครงสร้างทางกายภาพของสมองสามารถเปลี่ยนแปลงไปตามลักษณะการใช้สมองของเรานั้น เป็นความ

จริงทางวิทยาศาสตร์

การค้นพบที่สำคัญที่สุดซึ่งสั่นสะเทือนวงการประสาทวิทยาในศตวรรษที่ 20 คือ “สมองของคนเราสามารถปรับตัวรับการเปลี่ยนแปลงตามประสบการณ์ที่รับรู้และพัฒนาศักยภาพได้จากการฝึกฝนหรือทำซ้ำๆ จนเกิดความชำนาญ” ซึ่งหักล้างความเชื่อเดิมที่ว่า “ศักยภาพสมองของมนุษย์ตั้งแต่เกิดเป็นเช่นไรก็จะเป็นเช่นนั้น” ไปอย่างสิ้นเชิง พูดย่อๆ คือเราสามารถเพิ่ม “ความยืดหยุ่นของสมอง” (Neuroplasticity) ได้

นอกจากนี้ ดร.แดเนียล เจ. ซีเกล (Daniel J. Siegel) ศาสตราจารย์ด้านจิตวิทยาแห่งมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ลอสแอนเจลิส (UCLA) ยังกล่าวไว้อีกด้วยว่า “ทุกเรื่องเปลี่ยนสมองของเรา” สมองเปลี่ยนแปลงรูปแบบการเชื่อมโยงของเซลล์ประสาท (neuron) ได้แบบปัจจุบันทันด่วน ขึ้นอยู่กับว่าเราใช้สมองทำอะไร เราคิดอะไร และรู้สึกอย่างไร หากจะกล่าวด้วยการเปรียบเทียบ การเชื่อมโยงของวงจรประสาทคือเส้นทาง ในสมองของเรามี “เส้นทางความคิด” “เส้นทางความรู้สึก” และ “เส้นทางความเคยชิน” เส้นทางที่เราใช้บ่อยจะค่อยๆ ขยายกว้างขึ้น ส่วนเส้นทางที่ไม่ค่อยได้ใช้จะแคบลงจนถูกตัดไป ดังนั้นยิ่งเราคิดลบมากเท่าไร เส้นทางความคิดเชิงลบก็จะค่อยๆ กว้างขึ้น ซึ่งเมื่อเส้นทางนี้กว้างขึ้นและถูกหักล้างทางฟงเป็นอย่างดี เราจะเสี่ยงไปใช้เส้นทางอื่นได้ลำบาก จนเคยชินกับการวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง การปฏิเสธคุณค่าในตัวเอง การกล่าวโทษตัวเอง และการไม่พอใจ

หากกล่าวในทางตรงข้ามจะหมายความว่า เวลาที่มีความคิดเชิงลบเกิดขึ้น ถ้าเรามีสติรู้ตัวแล้วหยุดมันได้ทันที เราจะเปลี่ยนวงจรสมองได้ด้วยเหตุนี้ เราควรตั้งสติแกล้งเอาไว้ตะโกนเวลาที่มีความคิดที่ทำให้ไม่สบายใจเกิดขึ้นเพื่อให้รับรู้แล้วหยุดมัน ตัวอย่างเช่น เวลาที่มีความคิดที่น่ากลางแคลงใจผุดขึ้นมา ฉันจะตะโกนว่า “หยุด!” อยู่ในใจ ทันทีที่ตะโกนแบบนี้ ฉันจะเบี่ยงออกจากเส้นทางความคิดเชิงลบไปสู่เส้นทาง

อื่นได้ เส้นทางความคิดของสมองจะเกิดการซ่อมแซมครั้งใหญ่ เพียงเรา
รับรู้และหยุดความคิดได้เช่นนี้

อย่างไรก็ตาม มีผลการวิจัยระบุว่า การเผชิญกับความเศร้าอย่าง
ที่สุดเพียงครั้งเดียวทำให้เราตกอยู่ในความเศร้าได้ง่ายขึ้นในครั้งต่อไป
ดังนั้นการมีสติรับรู้ถึงความคิดและความรู้สึกเชิงลบแล้วหยุดมัน จะทำให้
เส้นทางนี้ค่อย ๆ แคลงจนตัดขาดจากความคิดเชิงลบได้ในที่สุด

ตัวตนที่แท้จริงของนักวิจารณ์ภายใน

หากลองขุดคุ้ยเข้าไปในความกังวลของใครคนหนึ่งจนถึงที่สุด เรา
จะพบนักวิจารณ์ภายในอยู่在那นั่น ตัวตนที่แท้จริงของเขาไม่ใช่พ่อมด
มนตร์ดำหรือผู้พิพากษาที่น่ากลัว แต่กลับเป็นแค่เด็กที่ตัวลั่นเทา
เพราะกลัวว่าตัวเองจะถูกตำหนิและถูกปฏิเสธ เขากดดันเราตลอดเวลา
เพราะเคยผ่านประสบการณ์ที่แสนน่ากลัวมาก่อนจากการที่ถูกทิ้งขว้าง
ตราบใดที่เราารู้ตัวตนที่แท้จริงของนักวิจารณ์ภายใน เราก็ไม่จำเป็นต้อง
กลัวเด็กคนนี้อีกต่อไป ในทางตรงข้าม เราสามารถเฝ้ามองเขาด้วย
ความสนใจได้ว่าเด็กคนนี้จะกลัวอะไรและเพราะอะไรถึงกลัวมากขนาดนี้
เบื้องหลังที่นักวิจารณ์ภายในเลี้ยงความกลัวเอาไว้มักมีความเชื่อผิด ๆ
ดังต่อไปนี้

- ถ้าอยากได้รับความรักก็ต้องมีอะไรมาโชว์หน่อย
- ถ้าไม่มีใครเข้าใจแล้วจะมีประโยชน์อะไร
- ถ้าไม่ทำให้สำเร็จจนใครว่าอะไรไม่ได้ เขาก็คงเห็นเป็น
เรื่องตลก

- คนอื่นๆ ใช้ชีวิตกันอย่างบ้าคลั่ง แล้วฉันจะอยู่อย่างสบายใจแบบนี้ได้หรือ
- ชีวิตจะพังถ้าไม่ทำตามที่เราวางแผนไว้
- ถ้าเป็นแบบนี้คนอื่นก็คงผิดหวังในตัวฉัน
- ไม่อยากสร้างความวุ่นวายเลยต้องเลี่ยงความขัดแย้ง

ความเชื่อของนักวิจารณ์ภายในเป็นเช่นนี้ ซึ่งได้รับอิทธิพลมาจากพ่อแม่ กลุ่มเพื่อน หรือสื่อต่างๆ สังคมเหล่านี้ปลูกฝังความเชื่อดังกล่าวลงในใจของเราทั้งที่รู้และไม่รู้ตัวจนกลายเป็นกฎเหล็กที่เราต้องปฏิบัติตาม ซึ่งระหว่างนั้นนักวิจารณ์ภายในได้ขยายอิทธิพลขึ้นเรื่อยๆ จุดรวมของความเชื่อเหล่านี้คือ ทำให้ทัศนคติที่เรามีต่อชีวิตอยู่ในโหมดเพื่อความอยู่รอด ทุกความเชื่อในแบบที่ว่า “ต้อง...ให้ได้นะ” “ห้าม...เด็ดขาดนะ” เป็นกรอบความคิดที่น่าจะเกิดขึ้นตอนที่เรารู้สึกถูกคุกคามซึ่งเป็นอันตรายต่อชีวิต เหมือน “ถ้าประมาทแกตายแน่” ในโหมดความอยู่รอด ความรู้สึกอย่างความกังวล ความกลัว ครอบงำประสาทสัมผัสทั้งหมดของเราไว้ ในสภาวะเช่นนี้จึงยากที่จะเปลี่ยนความคิดไปสู่โหมดผจญภัย ซึ่งได้ทดลองและสัมผัสชีวิตอย่างเป็นอิสระมากกว่า

อย่างไรก็ตาม เราไม่จำเป็นต้องขับไล่ นักวิจารณ์ภายในอย่างหยาบคาย เพราะมันคือส่วนหนึ่งของตัวเราไม่ใช่ใครอื่น ทั้งยังเป็นแค่เด็กที่ตัวสั้นแถมเพราะความกลัวเท่านั้น สิ่งจำเป็นสำหรับเด็กคนนี้คือการเฝ้ามองความกลัวที่เขาารู้สึกไปด้วยกันและยอมรับมัน พร้อมบอกให้เขารู้ว่าโลกนี้ไม่ได้เต็มไปด้วยสิ่งที่น่ากลัวเหมือนที่เขาคิดหรอกนะ

ผู้สังเกตการณ์ภายในที่กลับใจ

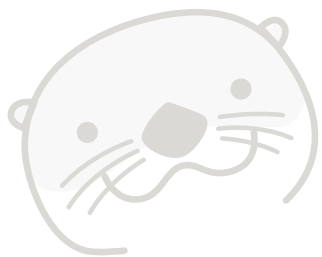
วิธีแรกที่จะทำให้ให้นักวิจารณ์ภายในสงบลงได้ คือการมองเสียนั้น เป็นภาพของตัวเองตอนอายุ 3-4 ขวบ ไม่ว่าใครก็ซุกเด็กน้อยซึ่กแล้ว คนนี้ไว้ในใจ จากนั้นไปทุกครั้งที่คุณได้ยินเสียงตำหนิตัวเอง ให้คิดว่า เป็นคำพูดของเด็กคนนี้ แล้วคุณจะโอบกอดความกลัวของเด็กคนนั้น ไว้ด้วยวุฒิภาวะความเป็นผู้ใหญ่ที่โตกว่าได้ ลองนึกแบบนี้ว่า “ตอนนี้เธอ คงกลัวว่าจะเจ็บปวดเพราะคำพูดของคนอื่นใช่ไหม ฉันเข้าใจ ไม่เป็นไรนะ ฉันจะอยู่กับเธอและจะไม่ตัดสินเธอ”

หลังจากปลอบนักวิจารณ์ภายในให้สงบลงแล้ว คราวนี้ลอง สำนวณว่ามีความเชื่ออะไรที่อยู่เบื้องหลังความกลัวนั้น วิธีที่สองที่จะ ทำให้นักวิจารณ์ภายในสงบลงได้คือ การค้นหา “ความคิดที่บิดเบือน” (Cognitive Distortion) หรือ “การเข้าใจที่ผิดพลาด” (Cognitive Error) ซึ่งตั้งอยู่บนพื้นฐานความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล ผล ความเชื่อที่ไล่ต้อน เด็กน้อยที่อยู่ในใจไปยังหน้าผาสูงชันแล้วทำให้กลัวเป็นความเชื่อที่ ไม่สมเหตุผล ถ้ามองโลกเป็นสนามรบ โลกก็จะกลายเป็นสนามรบ จริง ๆ ดังนั้นเรามาลองเปลี่ยนความเชื่อที่ฝังรากลึกของนักวิจารณ์ ภายในกันสักหน่อยดีกว่า

- ไม่จำเป็นต้องประสบความสำเร็จเพื่อที่จะได้รับความรัก
- คุณค่าของฉัน ฉันจะเป็นคนสร้างมันขึ้นมาเอง
- แม้จะทำได้ไม่สมบูรณ์แบบก็ไม่มีใครตำหนิฉัน
- คนอื่น ๆ ก็พยายามที่จะสบายใจได้แบบนี้เหมือนกันไม่ใช่หรือ
- แม้ไม่ทำตามที่วางแผนไว้ก็ยังมีชีวิตที่ดีต่อไปได้
- ถ้าใครผิดหวังในตัวเราก็เป็นแค่ความคิดของคนคนนั้น
- ความขัดแย้งเกิดขึ้นได้ทุกที่และแก้ปัญหาก็ได้ด้วยการพูดคุยกัน

แค่เปลี่ยนคำศัพท์ไม่กี่คำก็ได้ประโยชน์ที่ทำให้คลายความตึงเครียด และหายใจโล่งขึ้น นอกจากนี้ ภายในใจของเราไม่ได้มีแต่นักวิจารณ์ ภายในแฝงตัวอยู่เท่านั้น แต่ยังมี “ผู้สังเกตการณ์ภายใน” อาศัยอยู่ด้วย ผู้สังเกตการณ์ภายในจะอยู่แบบเงิบๆ ดังนั้นเราต้องใช้ความพยายาม เล็กน้อยในการปลุกเขาขึ้นมา เมื่อใดก็ตามที่เราปลุกผู้สังเกตการณ์ ภายในให้ตื่นขึ้นมาได้แล้ว เราจะไม่ถูกครอบงำจากความคิดมากมาย ที่ผุดขึ้นในใจและเฝ้ามองโลกไปตามที่มันเป็น

ในหัวข้อต่อไป เรามาเรียนรู้วิธีปลุกผู้สังเกตการณ์ภายในกัน



ทดลองอ่าน