

จ้างให้ ก็ไม่โกรธ

はじめての「アンガーマネジメント」実践ブック



จากนักเขียน
Bestseller
ด้านการ
จัดการอารมณ์
ของญี่ปุ่น

หนังสือจัดการความโกรธที่ปฏิบัติได้จริงเล่มแรก!

Shunsuke Ando กรรมการสมาคมการจัดการความโกรธแห่งประเทศไทยญี่ปุ่น
(Japan Anger Management Association) เขียน อังคณา รัตนจันทร์ แปล

はじめての「アンガーマネジメント」実践ブック

จ้างให้ก็ไม่โกรธ

Shunsuke Ando เขียน

อังคณา รัตนจันทร์ แปล

พิมพ์ครั้งที่ 1 พฤศจิกายน 2561

ราคา 235 บาท

Original Title: "はじめての「アンガーマネジメント」実践ブック" by 安藤 俊介

HAJIMETENO ANGER MANAGEMENT JISSEN BOOK

Copyright © 2016 by Shunsuke Ando

Original Japanese edition published by Discover 21, Inc., Tokyo, Japan

Thai edition is published by arrangement with Discover 21, Inc., Tokyo, Japan

through Little Rainbow Agency, Thailand.

© ลิขสิทธิ์ภาษาไทย 2561: บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด
สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

อ้างโดย, ชุนสุเกะ:

จ้างให้ก็ไม่โกรธ. -- กรุงเทพฯ: อินสปายร์, 2561.

208 หน้า.

1. จิตวิทยาประยุกต์. I. อังคณา รัตนจันทร์, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.

158

ISBN 978-616-04-4338-3

กรรมการผู้จัดการ คิม จงลิตยวัฒน์ • ผู้จัดการสำนักพิมพ์ สุชาดา งามวัฒนะจินดา • บรรณาธิการที่ปรึกษา เอื้อยจิตร บุญมาก • บรรณาธิการบริหาร สุพินทร์ ชัยปงศา • บรรณาธิการเล่ม กุลภา ทวลาภะสินธุ์ • หัวหน้าพิสูจน์อักษร ดวงพร วิทยุธรรมรัตน์ • ผู้จัดการกองศิลปกรรม กฤษดา ส่งแสงศ์ • ผู้ช่วยผู้จัดการกองศิลปกรรม สุนันท์ เพชรวาว • ออกแบบปก พิมพ์พิภา คุรุธรรมณัฐ • กราฟิก อลิเทพ วรชินา • หัวหน้าประสานงานการผลิต จรัสศรี พรหมเทพ • ประสานงานการผลิต พรรชพร เก้นประภอบ พรทิพย์ ทองบุศร

เพลดที่ NR फिल्म โทร. 0-2215-9306 พิมพ์ที่ พงษ์วีณาการพิมพ์ โทร. 0-2399-4525-31

จัดพิมพ์โดย สำนักพิมพ์อินสปายร์ ในเครือ บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด

จัดจำหน่ายโดย

 NANMEEBOOKS

บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด

เลขที่ 11 ซอยสุขุมวิท 31 (สวัสดี) ถนนสุขุมวิท แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

โทร. 0-2670-9800, 0-2662-3000 โทรสาร 0-2662-0919

e-mail: editorial@nanmeebooks.com • www.nanmeebooks.com • www.facebook.com/nanmeebooksfan

หนังสือเล่มนี้ใช้กระดาษปลอดสารพิษ ไม่ระคายเคืองผิวหนัง ช่วยลดนมลายตา
และใช้หมึกธรรมชาติจากน้ำมันงาเพื่อหลีกเลี่ยง จึงปลอดภัยต่อมนุษย์และเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม

หากหนังสือเล่มนี้ผลิตไม่ได้มาตรฐาน สำนักพิมพ์ยินดีรับผิดชอบเปลี่ยนเล่มใหม่ให้ โดยไม่มีเงื่อนไขใดๆ ทั้งสิ้น
โปรดส่งไปเปลี่ยนตามที่อยู่บริษัท หรือติดต่อ Nanmeebooks Call Center โทร. 0-2662-3000 กด 1

บทนำ

ตอน 8 โมงเช้า คุณเดินไปสถานีรถไฟที่ใกล้ที่สุดเหมือนเคย
ระหว่างนั้นก็มีคนกำลังก้มหน้าก้มตาเล่นโทรศัพท์มือถือ
เดินสวนมา

"อ๊ะ!" ยังไม่ทันตั้งตัว เขาก็เดินมาชนคุณเข้าซะแล้ว แต่สายตาก็ยังไม่ละจากหน้าจอโทรศัพท์มือถือเลย

จากนั้นก็เดินจากไปโดยไม่พูดอะไรสักคำ

ในสถานการณ์แบบนี้คุณจะรู้สึกอย่างไร ระหว่าง...

โกรธสุดๆ ว่า "ทำไมเดินเล่นโทรศัพท์แบบนี้ อกภัยให้ไม่ได้
เด็ดขาด!"

หรือ "ช่างมันเถอะ! เรื่องแค่นี้เอง"

ในโลกนี้มีคนอยู่ 2 ประเภทคือ

คนที่สนใจเรื่องมารยาทกับคนที่ไม่สนใจ

ขณะที่คนที่สนใจเรื่องมารยาทจะหงุดหงิดทุกครั้งที่พบเห็น
คนไม่มีมารยาท ในทางกลับกัน คนที่ไม่สนใจเรื่องมารยาทจะเลียด
ปัญหาด้วยการคิดง่ายๆ ว่า "เรื่องแบบนี้ อย่าไปมองเสียก็สิ้นเรื่อง"

...แล้วความแตกต่างนี้ขึ้นอยู่กับอะไร

ขึ้นอยู่กับ “ความเคยชินที่จะรู้สึกอย่างไร” นั่นเอง

ความเคยชินที่จะโกรธ

“ความเคยชินที่จะรู้สึกอย่างไร” หมายถึง นิสัยหรือแนวโน้มที่เอนเอียงไปทางใดทางหนึ่ง

ความโกรธเป็นอารมณ์อย่างหนึ่ง ดังนั้น คนที่โกรธง่ายหรือขี้โมโห จะรู้สึกโกรธได้ในทุกสถานการณ์

สิ่งที่ส่งผลอย่างมากต่อ “ความเคยชินที่จะโกรธ” คือ **วิธีคิดหรือพฤติกรรมพื้นฐานตามปกติของคุณ**

ตัวอย่างเช่น เชื่อมั่นว่าธรรมชาติของมนุษย์เป็นคนดีหรือคนไม่ดี แสดงพฤติกรรมต่างๆโดยไม่คิดหน้าคิดหลังหรือไม่ ระวังตัวมากเกินไปหรือไม่ เป็นต้น

ความเคยชินทำให้การรับรู้ปัญหาด้วยตัวเองเป็นเรื่องยาก แต่ไม่ว่าพฤติกรรมนั้นจะเกิดจากความตั้งใจหรือไม่ การแก้ไขก็ไม่ใช่ว่าเรื่องง่ายเลย

ไม่ว่าใครก็มี “ความเคยชินที่จะโกรธ” ได้ ถึงแม้ว่าความเคยชินนั้นจะไม่ใช่ปัญหา แต่ถ้าทำให้ตัวเองหรือคนรอบข้างเดือดร้อน นั่นเรียกว่า ปัญหา

ผมเองก็รู้สึกไม่ชอบและเป็นทุกข์กับความเคียดขื่นที่จะแสดง
ความโกรธของตัวเองมานานมาก

- ทำไมผมต้องโกรธกับเรื่องแค่นี้ด้วย
- จริงๆ แล้ว ทำไมต้องโกรธขนาดนั้น

ผมไม่ต้องการตกอยู่ในอารมณ์โกรธอย่างนั้นอีกแล้ว ผม
ต้องการเป็นอิสระจากความโกรธ

หลังจากได้พบกับการจัดการความโกรธ ผมก็เปลี่ยนไป!

แล้วผมก็ได้พบกับจุดเปลี่ยน นั่นคือการได้รู้จัก **“การจัดการ
ความโกรธ (Anger Management)”**

ในปี ค.ศ. 2003 ตอนที่ผมอยู่นิวเจอร์ก คนรู้จักได้แนะนำ
ให้ผมเข้าเรียนเรื่องการจัดการความโกรธเป็นครั้งแรก ซึ่งตอนนั้น
ผมคิดง่ายๆ ว่า **“แบบนี้ใครก็ทำได้!”**

หากถามว่าวิธีจัดการความโกรธที่ผ่านมาเป็นอย่างไร ผม
คิดว่าส่วนใหญ่จะเป็นเรื่องของจิตใจ ถ้า “กำหนดว่าจะไม่โกรธ”
หรือ “ไม่ว่าเกิดอะไรขึ้น ก็หาข้อดีของคนคนนั้นให้ได้” หาก
ทำได้ง่ายๆ เหมือนใจคิดก็คงไม่เป็นทุกข์

การจัดการความโกรธเกิดขึ้นครั้งแรกในปี ค.ศ. 1970 ที่
สหรัฐอเมริกา โดยเป็นการฝึกฝนจิตใจเพื่อเผชิญหน้ากับความโกรธ
อย่างเหมาะสม

เนื่องจากเป็นการฝึกฝนทางด้านจิตใจจึงไม่เกี่ยวข้องว่าเป็น เพศหญิงหรือชาย อายุน้อยหรืออายุมาก ไม่ว่าใครก็ฝึกได้

นอกจากจะมีขั้นตอนที่เข้าใจง่ายแล้ว ส่วนตัวผมยังรู้สึกว่าการฝึกนั้นสนุกและไม่ยาก ผมจึงค่อยๆ ตกหลุมรักการจัดการความโกรธมากขึ้นเรื่อยๆ และได้เรียนรู้ฝึกฝนกับอาจารย์อีกหลายท่าน

เมื่อฝึกฝนเป็นประจำอย่างต่อเนื่อง นอกจากเราจะได้รับประสบการณ์ที่จู่ๆ วันหนึ่งก็ไม่รู้สึกกังวลในเรื่องที่เคยกังวล ไม่ได้ยึดในสิ่งที่เคยยึดมั่นแล้ว การควบคุมอารมณ์ก็ยังพัฒนาขึ้นด้วย

จากตัวอย่างเรื่องการเดินเล่นโทรศัพท์มือถือที่กล่าวไปข้างต้น ถ้าเป็นเมื่อก่อนผมคงโกรธหัวฟัดหัวเหวียง แต่แล้วจู่ๆ วันหนึ่งก็กลับรู้สึกว่าเรื่องนี้ไม่เห็นน่าใส่ใจเลยสักนิด

สำหรับตัวผมเองรู้สึกว่าการสัมพันธ์กับพ่อแม่ โดยเฉพาะความสัมพันธ์กับพ่อนั้นดีขึ้นมากอย่างเหลือเชื่อ ทั้งที่ก่อนหน้านี้ผมไม่ชอบความจู้จี้ของพ่อเลย แต่แล้ววันหนึ่งผมก็เลิกสนใจสิ่งเหล่านั้น

แม้พ่อจะยังพูดเรื่องเดิม แต่จากที่เมื่อก่อนผมเคยคิดว่า “ทำไมต้องพูดอะไรซ้ำๆ กันอยู่ได้!” ก็เปลี่ยนมาคิดว่า “คงเพราะพ่อเป็นห่วงผมมาก (ถึงได้เตือนเรื่องเดิมอยู่บ่อยๆ)”

สำหรับผมแล้วเรื่องนี้ถือเป็นการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ เพราะความสัมพันธ์ที่ตึงเครียดระหว่างพ่อลูกส่งผลเสียต่อตัวผมอย่างมาก แต่การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทำให้ทั้งหน้าที่การงาน และความสัมพันธ์ในครอบครัวเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น

ตอนนั้นเป็นจังหวะที่ผมลาออกจากการงานเพื่อมาทำธุรกิจส่วนตัวพอดี จำได้ว่าเป็นช่วงที่ผมเครียดกับงานมาก

อย่างไรก็ตาม ผมกล้าพูดได้อย่างเต็มปากว่าสิ่งที่ทำให้ผมไม่ยอมแพ้และผลักดันธุรกิจจนประสบความสำเร็จได้ก็เพราะความรู้เรื่อง “การจัดการความโกรธ” ที่ติดตัวมา ทำให้ผมรับมือกับอารมณ์โกรธได้ดีนั่นเอง

ควบคุมอารมณ์โกรธได้!

ผมเชื่อว่าตอนนี้คุณผู้อ่านหลายคนคงกำลังสงสัยและกังวลกับความโกรธของตัวเองรวมถึงคนรอบข้าง

- ทำไมตัวเองถึงโกรธเพราะเรื่องแค่นี้ด้วย
- ทำไมคนนั้นถึงได้หงุดหงิดอยู่ตลอดเวลา
- ไม่อยากหงุดหงิดและไม่อยากโกรธหรือโมโหกับเรื่องไร้สาระเลย

และคงมีไม่น้อยเช่นกันที่คิดว่าการควบคุมอารมณ์โกรธเป็นเรื่องยาก

นั่นเพราะคุณยังไม่รู้จัก “ความเคยชินที่จะโกรธ” ของตัวเอง ถ้าไม่รู้ถึงนิสัยของตัวเองก็จะไม่พยายามหาทางรับมือ

ตัวอย่างเช่น คนที่ไม่รู้ว่าตัวเองชอบนั่งกระดิกเท้า เขาก็มักจะกระดิกเท้าโดยไม่รู้ตัว และตราบใดที่ไม่มีใครบอก เขาก็จะไม่หาทางแก้ไขนิสัยนั้น

ด้วยเหตุนี้ ก่อนอื่นต้องดูว่าเรารู้สึกถึงความเคยชินของตัวเองหรือไม่ ซึ่งเรื่องนี้จริงๆ แล้วง่ายมาก

หนังสือเล่มนี้จะทำให้คุณรู้ถึง “นิสัยโกรธ” ของตัวเอง ซึ่งเมื่อรู้แล้วก็จะเปลี่ยนแปลงผลเสียจากนิสัยโกรธที่มีต่อตัวเองและคนรอบข้างได้

เมื่อเปลี่ยนแปลงผลเสียจากนิสัยโกรธได้ การควบคุมความโกรธก็จะกลายเป็นเรื่องที่ทำได้ง่ายๆ

ในทางกลับกัน ถ้าไม่รู้ถึงนิสัยโกรธของตัวเอง การควบคุมความโกรธก็เหมือนการเดินเรือโดยไร้แผนที่นำทาง

หนังสือเล่มนี้จะช่วยวิเคราะห์นิสัยหรือรูปแบบความโกรธของคุณ เพื่อให้คุณรู้ว่าตัวเองมีนิสัยโกรธแบบใด รวมทั้งวิธีสังเกตและการปฏิบัติตัวที่เข้าใจง่าย

หนังสือ “จ้างให้ก็ไม่โกรธ” เล่มนี้ เปรียบเสมือนแผนที่
ที่คอยแนะนำวิธีรับมือกับอารมณ์โกรธซึ่งอาจเกิดขึ้นกับคุณใน
อนาคต ซึ่งถ้ามีแผนที่นำทางนี้แล้ว คุณก็จะไม่หงุดหงิดหรือโกรธ
ใครง่าย ๆ อีกต่อไป

เพราะฉะนั้น กรุณาใช้หนังสือเล่มนี้เป็นคู่มือสร้างแผนที่
ของตัวเองเพื่อนำชีวิตไปสู่เส้นทางที่ดีกว่าเดิม

ผมเชื่อมั่นว่าเส้นทางนั้นจะต้องสดใสงดงามอย่างแน่นอน

ซุนซุเกะ อันโดะ
(Shunsuke Ando)

ผู้เขียน

สารบัญ

บทนำ

บทที่ 1

“นิสสัยโซโม่” เปลี่ยนได้!

- เพราะ “ความซึ่มโม่” เป็นนิสสัยจึงแก้ไขไม่ได้ 24
- “นิสสัยทางอารมณ์”
มีมาตั้งแต่เกิดเลยหรือ 26
- “ความเคยชินทางอารมณ์”
เป็นข้อเสียจึงควรแก้ไข 29
- ความโกรธเป็นเพียงอารมณ์เดียว
ที่ทำให้ลายการดำเนินชีวิตได้ 31
- “การควบคุมอารมณ์โกรธได้”
เป็นเงื่อนไขสำคัญของผู้นำ 33
- ความโกรธไม่ใช่ปัญหา!
จุดประสงค์ของการจัดการความโกรธคือ... 35
- ข้อควรระวังเกี่ยวกับ
“ความเคยชินที่จะโกรธ” 39
- ความโกรธเป็นความรู้สึกทุกตุยภูมิ 44

- ความโกรธไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นอย่างกะทันหัน 48
- ตัวตนที่แท้จริงของความโกรธคือคำว่า "ควร" 50
- การเผชิญหน้ากับคำว่า "ควร" เป็นเรื่องยาก 53

บทที่ 2

รูปแบบของความโกรธ

รู้จัก “นิสัยโกรธ” ของตัวเอง

- เข้าใจ "รูปแบบความโกรธ" ของคุณจาก "แบบวิเคราะห์การจัดการความโกรธ" 58
- แบบวิเคราะห์ "รูปแบบความโกรธ" ของคุณ 60
- ตรวจสอบ "ผลการวิเคราะห์" กันเลย! 63

แบบที่ 1

เที่ยงธรรม

เป็นคนตรง...พุ่งชนปัญหา

อย่างไม่กลัวเกรง! 64

1 | ลักษณะเฉพาะของ
คนแบบนี้ 65

2 | นิสัยการแสดง
ความโกรธ 66

3 | สิ่งที่ซ่อนอยู่เบื้องหลัง
ความโกรธ 66

บทที่



“นิสัยใจไม่โท”
เปลี่ยนได้!

.....

เพราะ “ความจ้ไม่โ” เป็นนิสัยจึงแก้ไขไม่ได้

.....

ข้อสังเกต ☞ “ความโกรธ” เป็นความเคยชินทางอารมณ์ ถ้ารู้ตัว
ก็แก้ไขได้

หลายคนคงเคยได้ยินประโยคที่ว่า “ทุกคนล้วนมีความ
เคยชิน” ไม่ว่าจะเป็นการหมუნปากก กัดเล็บ สัมผัสส่วนใดส่วน
หนึ่งของร่างกาย หรือชอบพูดกับตัวเอง แล้วคุณล่ะ เคยสังเกต
ความเคยชินของตัวเองบ้างหรือไม่

จริงๆ แล้ว เราทุกคนต่างมี “ความเคยชินทางอารมณ์”
ด้วยกันทั้งสิ้น โดยแบ่งเป็นอารมณ์ที่ใช้บ่อยกับอารมณ์ที่ไม่ค่อย
ได้ใช้

แล้วคุณมักแสดงอารมณ์ไหนออกมาเป็นประจำ คุณมัก
จะโกรธบ่อยๆ มีความสุขบ่อยๆ หรือเศร้าบ่อยๆ บ้างหรือเปล่า

ลองกวาดตามองไปรอบๆ ดูสิว่า คนรอบกายคุณมีนิสัย
ทางอารมณ์แบบไหนบ้าง

เชื่อว่าคงจะมีหลากหลายแบบ ไม่ว่าจะเป็นคนซีโมโห คนที่ยิ้มแย้มอยู่เสมอ คนที่เศร้าโศก หรือแม้แต่คนที่ดูมีความสุขอยู่ตลอดเวลา

อย่างไรก็ตาม ถ้าเป็นนิสัยที่มองเห็นได้ด้วยตาเหมือนการหมุนปากกาหรือการกัดเล็บ เราก็คงรู้ตัวได้ไม่ยากและคนรอบข้างก็คงตักเตือนได้ง่าย

ทว่า “**นิสัยทางอารมณ์**” นั้น นอกจากเป็นสิ่งที่แม้จะมองเห็นก็ไม่เข้าใจแล้ว เจ้าตัวเองยังไม่รู้ตัวด้วย จึงเป็นเรื่องน่าเสียดายอย่างยิ่ง ที่เจ้าตัวไม่รู้ว่าตนเองมีนิสัยทางอารมณ์แบบไหน และทำให้คนรอบข้างได้รับผลกระทบไปเรื่อยๆ

ดังนั้น หากสังเกตเห็นถึงนิสัยทางอารมณ์ เราก็จะแก้ไขได้

“นิสัยทางอารมณ์” มีมาตั้งแต่เกิดเลยหรือ

ข้อสังเกต ☞ นิสัยทางอารมณ์เป็นสิ่งที่ติดตัวมาตั้งแต่เด็ก ถ้าสัมผัสกับความโกรธบ่อยๆ เมื่อโตขึ้นก็มักกลายเป็นคนโกรธง่าย

ทันทีที่ถูกวางคลอดออกมา เพียงไม่กี่ชั่วโมงมันก็จะลุกขึ้นยืนด้วยขาของตัวเองและเดินได้ เพราะไม่เช่นนั้น มันก็อาจตกเป็นเหยื่ออันโอชะของศัตรู แม้ว่าพ่อแม่วางจะอยู่ข้างๆ แต่ก็ไม่อาจช่วยอะไรได้

ในขณะที่เราทุกคนต่างไม่จำเป็นต้องลุกขึ้นยืนทันทีหลังคลอด รวมทั้งไม่จำเป็นต้องรีบหัดเดินด้วย

ดังนั้น ในบรรดาสิ่งมีชีวิตทั้งหมด มนุษย์ถือว่ามีช่วงเวลาเตรียมพร้อมยาวนานที่สุด ซึ่งระหว่างนั้นเราก็จะเรียนรู้สิ่งต่างๆ ไปทีละเล็กละน้อย

เด็กจะเลียนแบบการแสดงสีหน้าและอารมณ์จากพ่อแม่ เพราะสำหรับเด็กๆ แล้ว พ่อแม่คือโลกทั้งใบของพวกเขา เด็กจึงต้องการเข้าไปอยู่ในโลกใบเดียวกันกับพ่อแม่ด้วย

ถ้าสัมผัสกับอารมณ์ที่เรียกว่า “**ความโกรธ**” ตั้งแต่เด็ก เมื่อเด็กคนนั้นโตขึ้นก็มักจะแสดงอารมณ์โกรธออกมาได้ง่าย ในทางกลับกัน ถ้าสัมผัสกับอารมณ์ที่เรียกว่า “**ความสุข**” มาตั้งแต่เด็ก เมื่อโตเป็นผู้ใหญ่เขาก็มักไม่ค่อยแสดงอารมณ์โกรธออกมาให้เห็น

ผมไม่ได้บอกว่าสิ่งไหนดีหรือไม่ดี แต่ต้องการบอกให้ทุกคนรู้ว่าอารมณ์ที่ได้สัมผัสบ่อยๆ และถูกนำออกมาใช้ได้ง่ายที่สุดนั้นจะฝังอยู่ในจิตใต้สำนึกของพวกเราทุกคน

ด้วยเหตุนี้ ความเคยชินทางอารมณ์ของคนเราจึงเกี่ยวข้องกับครอบครัวและการเลี้ยงดู

ตอนเด็กๆ เวลาถูกพ่อแม่ดูหรือเห็นท่าทางโกรธเกรี้ยวของท่านแล้ว คุณเคยคิดหรือไม่ว่า “**โตไปเราจะไม่เป็นแบบนี้**”

ทว่า เมื่อโตเป็นผู้ใหญ่คุณเคยแปลกใจหรือไม่ว่า คุณเองกลับแสดงท่าทางโกรธเกรี้ยวเหมือนที่พ่อแม่แสดงออกตอนเราเป็นเด็กไม่มีผิด

ตอนเด็กๆ ผมไม่ชอบที่พ่อแม่จะโมโหและเอาแต่ถามว่า “**ทำไมถึงทำไม่ได้!**” ซึ่งผมก็ได้แต่เถียงในใจว่า “จะให้ทำยังไงเล่า สิ่งที่ทำไม่ได้ยังไงก็ทำไม่ได้!”

ผมจึงบอกตัวเองว่า ถ้าโตขึ้น “ผมจะไม่โกรธเกรี้ยวแบบนั้นเด็ดขาด”

แต่แล้วก็ต้องตกใจ เพราะกว่าจะรู้ว่าตัวอีกทีผมก็พบว่าเวลา
โกรธหรือไม่พอใจ ผมมักแสดงความโกรธเกรี้ยวและเอาแต่ถาม
ว่า “ทำไม” เหมือนพ่อไม่มีผิด

ผมเชื่อว่าพ่อแม่หลายคนคงเคยรู้สึกว่าคุณพูดของลูกนั้น
เหมือนตัวเองมากจนสงสัยว่า “ลูกไปจำคำพูดเหล่านี้มาตั้งแต่
เมื่อไหร่”

คำพูดติดปากว่า “เพราะอะไร” “มันก็แน่นอยู่แล้วนี่!”
หรือ “ทำไม!” เหล่านี้ไม่ใช่หรือที่เป็นปัญหา

“ความเคยชินทางอารมณ์” เป็นข้อเสียจึงควรแก้ไข

ข้อสังเกต ☞ ถ้ารับมือไม่ได้ “ความเคยชินทางอารมณ์” ก็จะเป็นข้อเสีย แต่เรื่องนั้นแก้ไขได้!

ถ้าอย่างนั้นเราควรแก้ไข “ความเคยชินทางอารมณ์” ทั้งหมดหรือ

หากพูดถึงความเคยชิน อาจทำให้รู้สึกว่าเป็นสิ่งไม่ดี ทว่าการรับมือกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม นั้นถือเป็นข้อดีที่ไม่จำเป็นต้องแก้ไข แต่ในทางกลับกัน ถ้าไม่สามารถรับมือได้ นั้นถึงจะกลายเป็นข้อเสีย

ตัวอย่างเช่น “การเคารพกฎกติกา” ซึ่งถ้าดูเผินๆ ก็น่าจะเป็นข้อดี แต่ถ้ายึดถือกฎมากเกินไปจะเป็นอย่างไร

เช่น การเตือนคนที่คุยโทรศัพท์มือถือเสียงดังในรถไฟฟ้แล้วเก็บไปคิดตลอดทั้งวันว่า “วันนี้เจอคนไม่มีมารยาทอีกแล้ว น่าโมโหจริงๆ!”

หนักกว่านั้นคือเดือนแล้วแต่อีกฝ่ายยังไม่ยอมหยุดอาจถึง
ขั้นกระชากโทรศัพท์มือถือเลยก็ได้ และเหตุการณ์คงบานปลาย
จนกลายเป็นเรื่องราวใหญ่โต

ด้วยเหตุนี้ ผมจึงคิดว่าความเคยชินทางอารมณ์นั้น ถ้ารับมือ
ได้ก็จะเป็นข้อดี แต่ถ้ารับมือไม่ได้ก็จะกลายเป็นข้อเสีย แต่ข้อเสีย
นี้แก้ไขได้!

ตัวอย่าง

คุณเคยสงสัยไหมว่า...

- ทำไมตัวเองถึงโกรธเพราะเรื่องแค่นี้ด้วย
- ทำไมคนนั้นถึงหงุดหงิดอยู่ตลอดเวลา
- ทำไมหัวหน้าถึงพูดจาด้วยความโกรธเกรี้ยว
- ทำไมเพื่อนฝูงถึงส่งแต่คำนิทาว่าร้ายมาทางไลน์

เมื่ออ่านหนังสือเล่มนี้คุณจะไม่โกรธใครง่าย ๆ อีกต่อไป
เพราะความโกรธเป็นเพียงอารมณ์เดียว
ที่ทำให้หลายครอบครัว หน้าที่การงาน และมิตรภาพในพริบตา

หากคุณ “จัดการความโกรธ” ได้
ชีวิตของคุณก็จะดีขึ้น



Shunsuke Ando (ซุนซุเกะ อันโดะ)

- กรรมการสมาคมการจัดการความโกรธแห่งประเทศไทยญี่ปุ่น (Japan Anger Management Association)
- ศึกษาหลักสูตรการจัดการอารมณ์จากอเมริกา และได้รับเลือกให้เป็น Anger Management Facilitator ซึ่งมอบให้แก่ชาวต่างชาติ ที่ทำคะแนนสูงสุด (15 คนจาก 15,000 คน)
- เปิดอบรมเกี่ยวกับการจัดการความโกรธ มีผู้เข้าร่วมกว่า 20,000 คนต่อปี

 NANMEEBOOKS www.nanmeebooks.com

หมวดพัฒนาตนเอง/แรงบันดาลใจ

ราคา 235 บาท

ISBN 978-616-04-4338-3



9 786160 443383