พิมพ์ครั้งที่ 1

อย่ามองกลับไป

นั่นไม่ใช่ทางที่คุณจะเดิน

เดินไปสู่ "เรื่องใหม่" โดยที่ไม่ต้องทำลาย "เรื่องเก่า"

KARNNIKRO

อย่ามองกลับไป

นั่นไม่ใช่ทางที่คุณจะเดิน

อย่ามองกลับไป

นั่นไม่ใช่ทางที่คุณจะเดิน

DON’T LOOK BACK

it's not the way you're going.

KARNNIKRO.

อย่ามองกลับไป นั่นไม่ใช่ทางที่คุณจะเดิน

Don’t look back it's not the way you're going

ผู้เขียน	กานต์ นิโครสหเกียรติ์
กองบรรณาธิการ	กานต์ นิโครสหเกียรติ์ , ประภาสพร นิโครสหเกียรติ์
พิสูจน์อักษร	ประภาสพร นิโครสหเกียรติ์
รูปเล่ม	กานต์ นิโครสหเกียรติ์
ออกแบบปก	กานต์ นิโครสหเกียรติ์

ISBN | 978-616-93700-1-7

ราคา | 245 บาท

สงวนลิขสิทธิ์โดยบริษัท นิโคร กรุ๊ป จำกัด

ห้ามนำส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือมาดัดแปลง

ทำซ้ำหรือจัดพิมพ์ก่อนได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษร

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดย สำนักพิมพ์ บิ๊กดรีม

ในเครือบริษัท นิโคร กรุ๊ป จำกัด

Nikro Group Co.,Ltd.

34 ถนน บางขุนเทียน-ชายทะเล แขวงแสมดำ

เขตบางขุนเทียน กรุงเทพฯ 10150

Email : contact@bigdreamblog.com

Website : www.bigdreamblog.com

พิมพ์บน กระดาษถนอมสายตา

สารบัญ

คำนิยม 15

บทนำ 17

บทที่ 1

Empathy กับตัวเอง

- รู้จักตัวเอง 28
- เข้าใจอารมณ์ของตัวเอง 33
- ดักจับอารมณ์ 38
- บริหารจัดการอารมณ์ 42
- สร้างแรงจูงใจให้กับตัวเอง 47
- อ่อนโยนต่อตัวเอง 52
- ตัวเราไปที่ไหน เราก็จะอยู่ที่นั่น 61
- แคร์คนที่สำคัญที่สุดในชีวิตของเรา 66

บทที่ 2

เรามาไกลแค่ไหนแล้ว

- กราฟของชีวิต 72
- เส้นทางที่ยังเหลือ 76

บทที่ 3

การตัดสินใจในการเดินทาง

- ตัวแปรของเส้นทาง 84
- ความสำคัญของการตัดสินใจ 88
- การไม่ตัดสินใจคือการตัดสินใจอย่างหนึ่ง 94
- ไม่ได้มีแค่ทางซ้ายหรือทางขวา แต่มันมีทางทแยงเหมือนกัน 98

บทที่ 4

เปลี่ยนโฟกัสเพื่อก้าวต่อ

- MEDITATION & FLOW STAGE ทำให้เรามีความสุขได้ 111
- กลับไปมองดูตัวเองว่าให้ค่ากับอะไรกันแน่แล้วมุ่งไปทางนั้น 116
- ทำสิ่งที่อยู่ตรงหน้าให้ดีแล้วมันจะเสร็จโดยที่ไม่รู้ตัว 119
- โฟกัสคือสปอร์ตไลท์ที่ส่องเข้าหน้า 124

บทที่ 5

เป็นนักสะสมเรื่องราวใหม่ ๆ

- สร้างความทรงจำใหม่ ๆ 136
- สร้างMoment แทนที่จะสร้างวันที่และเวลา 140

บทที่ 6

ขอบคุณทุกเรื่องราว

- เรื่องที่ต้องขอบคุณ 154
- ทุกความสัมพันธ์มีประวัติศาสตร์ 162

บทที่ 7

มองหาความสำเร็จเล็ก ๆ ในทุก ๆ วัน

- กำหนด Small Win ของคุณขึ้นมา 177
- เปลี่ยนความสำเร็จเล็ก ๆ ให้เป็นความสุข 179

บทที่ 8

เราต้องเห็นสิ่งที่เราไม่ต้องการบ้าง เพื่อที่จะได้รู้ว่าเราต้องการอะไร

- ข้อดีของความล้มเหลว 190
- มีความหวังแต่อย่าคาดหวัง 194
- สูญเสียหลัก แต่อย่าสูญเสียตัวตน 197
- ให้เวลากับการคิดใหม่ 202

บทที่ 9

ศัตรูที่แท้จริงของเรา คือทัศนคติที่ติดลบ

- อยู่เหนือปีศาจที่อยู่ในตัว 213
- การเป็นผู้ให้และผู้รับ 216

บทที่ 10

เปลี่ยนความเสียใจในวันนี้ให้เป็นเป้าหมายของวันพรุ่งนี้

- เปลี่ยนความเสียใจในวันนี้ให้เป็นเป้าหมายของวันพรุ่งนี้ 224
- บางปัญหามีไว้ให้แก้ แต่บางปัญหามีไว้ให้ข้าม 226

บทที่ 11

บทส่งท้าย Way back into life เอาชีวิตของคุณกลับมา

- Way back into life 234

ประวัติผู้เขียน 239

อุทิศแด่

ทุกคนที่ยังเหลืออยู่ในชีวิต

พวกคุณมีค่ากับชีวิตผมมาก

คำนิยม

หนังสือเล่นนี้ เป็นหนึ่งในหนังสือที่ผมคิดว่าควรค่ากับการอ่านมากเล่มนึง ไม่ว่าใคร ๆ ก็คงจะมีช่วงเวลาที่แย่สำหรับชีวิตมาบ้างไม่มากก็น้อยแตกต่างกัน...

หลาย ๆ ครั้งที่เรื่องราวแย่ในอดีตนั้นฟื้นคืนชีพมาทำร้ายเรา หนังสือเล่มนี้ทำให้ผมเห็นและเข้าใจปัญหามากขึ้นว่าเอ้ออ... ทำไมกันนะอดีตที่ผ่านมา มันถึงยังมีผลกับความรู้สึกเราในปัจจุบันได้ขนาดนี้

คำตอบที่ได้หลังจากอ่านมันทำให้ผมเข้าใจตัวเองมากขึ้นว่าเอ้อ.. “เราเองนี่หน่า...ที่หันกลับไปมองมัน”
จนทำให้เราลืมไปว่านั้น “นั่นไม่ใช่ทางที่เราจะเดิน”

หนังสือเล่มนี้เหมาะกับการอ่านเพื่อเติมเต็มพลังหรือเป็นกระจกสะท้อนใจให้ใคร หลาย ๆ คนได้ แค่ใช้เวลายามบ่ายในวันหยุดสักวัน หรือจะพกมันไปต่างจังหวัดในวันพักผ่อนก็เหมาะสมอย่างยิ่ง

ด้วยเนื้อหาที่ครบถ้วนทั้ง 11 บท เริ่มตั้งแต่เข้าใจตัวเอง
ไปจนถึงการเอาชีวิตของตัวเองกลับมาพร้อมกับข้อคิดดี ๆ
ที่จะทำให้ความขมของอดีตรสชาติจืดจางลง

ผมคิดว่าเราคงเสียเวลากับอดีตของเรามามากพอแล้ว
หวังว่าหนังสือเล่มนี้จะได้ทำให้ผู้คนอีกมากมายที่ยังโดน
อดีตไล่ตามมาในความคิด ได้ก้าวผ่านมันไปและอยู่กับ
ปัจจุบันเพื่ออนาคตที่ตัวเราเองนั้นจะพบกับ
ความสุขจริง ๆ สักที

ทั้งนี้ขอบคุณประโยคนึงในหนังสือที่ผมประทับใจมากก็คือ

"อดีตที่ผ่านมาอาจจะมีค่า
แต่อนาคตข้างหน้าก็มีความหมาย"

กิตติ อ้วนกลม PLY

มิถุนายน 2021

บทนำ

“สิ่งที่ผ่านมาเกิดขึ้นได้อย่างไร ? ” อาจไม่สำคัญเท่า “เราจะใช้ชีวิตที่เหลืออยู่ของเราอย่างไร ?”

การใช้ชีวิตในแต่ละวันของเราเป็นเหมือน การวิ่งมาราธอน แต่เป็น ซูเปอร์ อัลตร้า อัลตร้า มาราธอน เป็นการวิ่งที่เราไม่รู้จะจบลงเมื่อไหร่ นอกจากจะไม่มีเวลากำหนดแล้วยัง ไม่รู้อีกด้วยว่าเราจะขาพลิกตอนไหน หกล้มตอนไหน หรือถึงเส้นชัยตอนไหนอีกด้วย

“**อย่ามองกลับไป**” การก้าวเดินทางต่อในเส้นทางของชีวิต เราไม่จำเป็นต้องกลับไปทำลายเส้นทางที่เราเคยเดินผ่านมา ถ้าการมองกลับไปเห็นอดีตแล้วมันทำร้ายเรา การเลือก

ที่จะไม่มองมันอาจจะง่ายกว่า หลาย ๆ คนอาจจะมีความคิดว่า อดีตเป็นสิ่งที่ฉุดรั้งเราอยู่ทำให้เราเดินไปข้างหน้าต่อไปไม่ได้ การคิดแบบนั้นอาจจะไม่ใช่เรื่องผิดแต่ก็แต่ก็อาจจะไม่ถูกซะทีเดียว อยู่ที่ความเชื่อ หากเราเชื่อว่า นั้นเป็นสิ่งที่ทำให้เราไม่สามารถก้าวเดินต่อไปได้ จนความกลัว กลัวจะผิดหวัง กลัวอนาคตจะเป็นเหมือนกับอดีตที่ผ่านมา ทำให้เราไม่กล้าจะเผชิญกับความจริง การนำอดีตมาขีดเส้นอนาคตด้วยตัวเอง เป็นเพียงแค่เกราะป้องกันความรู้สึกของตัวเอง แค่ช่วงเวลานึงเท่านั้น แต่ถึงแม้อดีตจะมีเรื่องที่ทำร้ายเรามากแค่ไหน สุดท้ายแล้วก็ไม่ได้เกี่ยวข้องกับ *“ปัจจุบัน”* และ *“วินาทีนี้”* ไม่ว่าอนาคตจะเกิดอะไรขึ้น ก็ไม่ใช่เรื่องที่เราต้องมานั่งคิดใน *“เวลานี้”* เช่นเดียวกัน

“นั่นไม่ใช่ทางที่คุณจะเดิน” เส้นทางที่ยังเหลืออยู่ยังมีความหมายให้เราเดินทางต่อไป สิ่งที่สำคัญคือหลังจากนี้ ต่อจากนี้ และวินาทีนี้ เส้นทางเก่า ๆ เราอาจจะ

ทิ้งไว้เป็นซากของความทรงจำ ซากประสบการณ์ ที่เก็บไว้เพื่อให้เราไม่ทำผิดพลาดซ้ำสอง เมื่อเราหยุดพัก มานานมากพอ มันอาจจะถึงเวลาแล้วที่เราต้องกำหนดเส้นทางของเราขึ้นมาใหม่ หรือ หยิบเส้นทางที่เราเคยเชื่อมาทำให้มันชัดเจนขึ้นอีกครั้ง

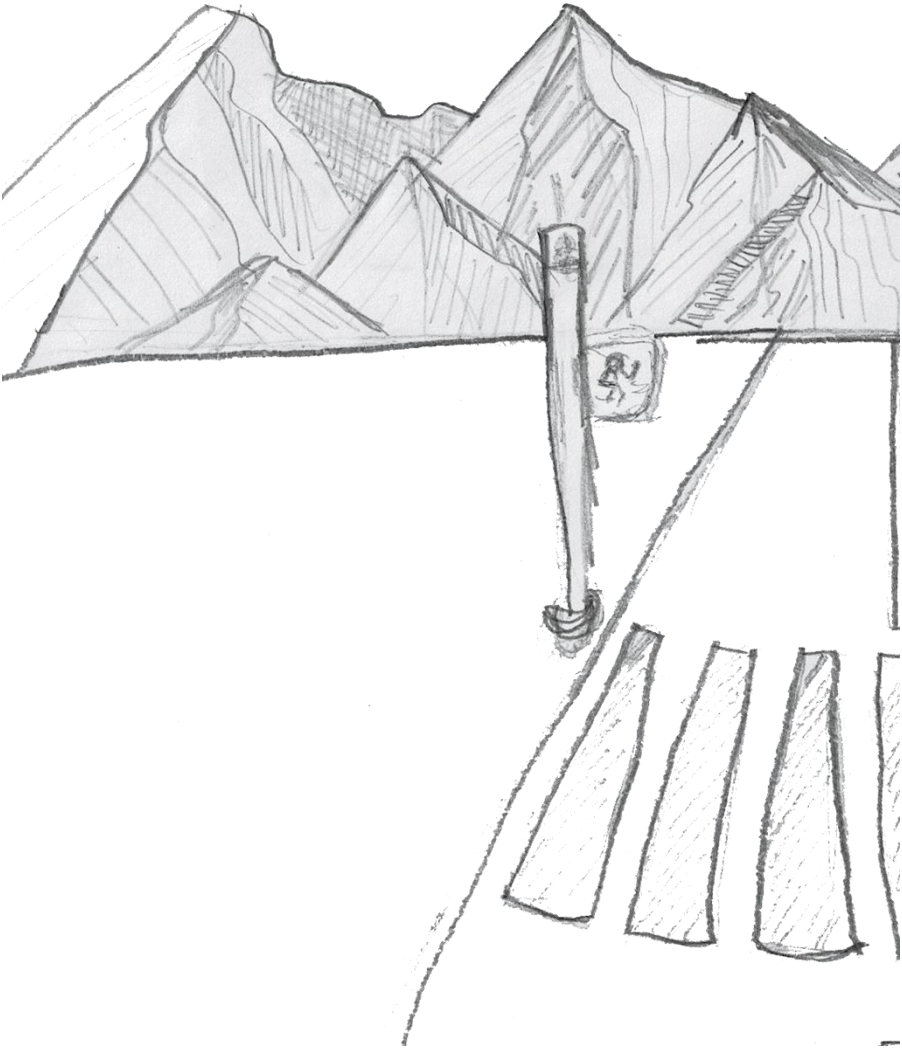
"อย่ามองกลับไป นั่นไม่ใช่ทางที่คุณจะเดิน" พวกเราจะเดินต่อไปอีกครั้ง แบบรักและเข้าใจตัวเองมากยิ่งขึ้น เราจะไม่ให้อดีตที่เคยมี มากำหนดเส้นทางที่เหลืออยู่ในชีวิตของเรา เพราะเราเลือกแล้วที่จะเดินต่อ เมื่อเราเลือกแล้ว เราก็ต้องแลกกับสิ่งที่ผ่านมาโดยไม่จำเป็นต้องทำลายมัน แค่วางมันไว้อยู่เฉย ๆ แล้วเดินทางต่อไปในเส้นที่เราอยากจะเดินจริง ๆ

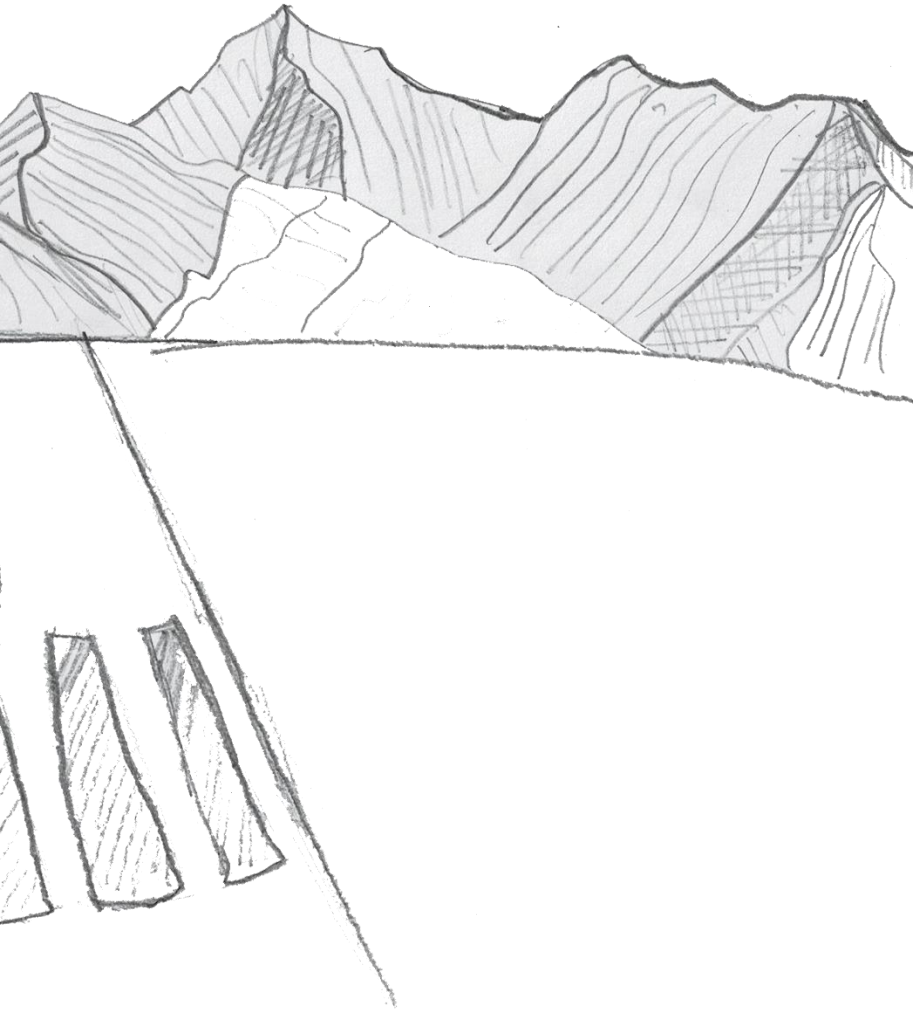
กานต์นิโคร.

พฤษภาคม 2021

บางปัญหามีไว้ให้แก้

บางปัญหามีไว้ให้ข้าม

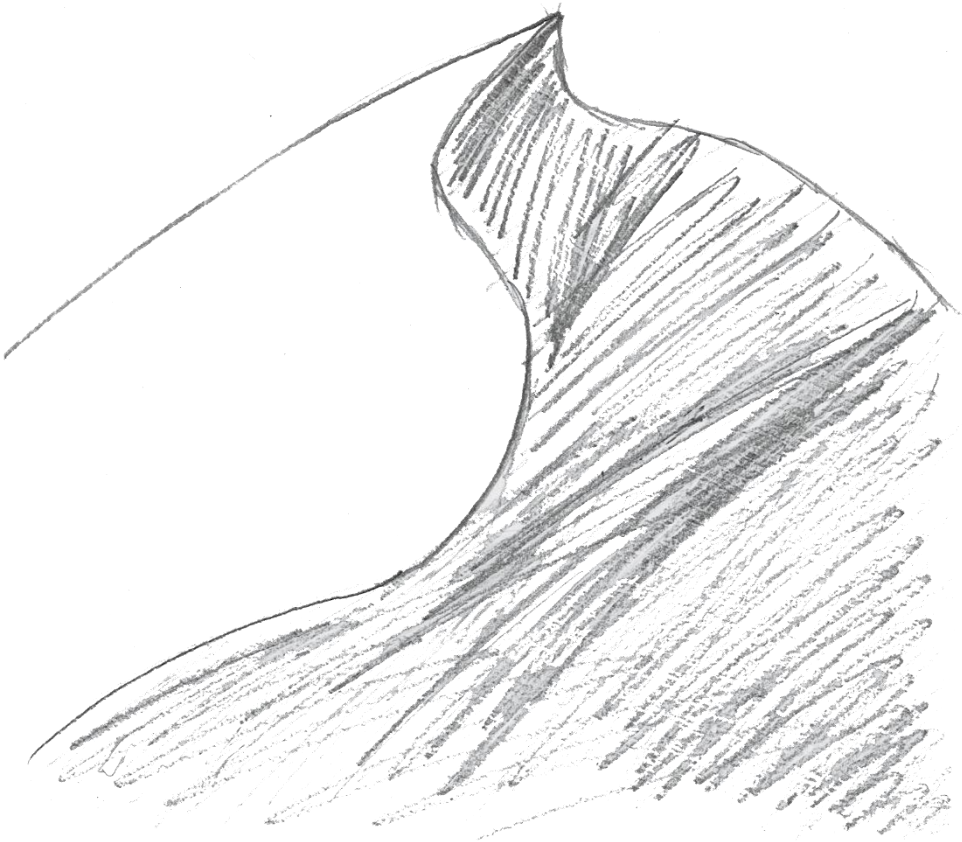




บทที่ 1

EMPATHY ต่อตัวเอง

ตัวเอง



บทที่ 1 EMPATHY ต่อตัวเอง

รู้จักตัวเอง

"จริง ๆ แล้วเราเป็นคนยังไง" เคยถามคำถามแบบนี้กับตัวเองกันบ้างไหมครับ คำถามนี้เป็นอีกหนึ่งคำถามที่เตือนสติได้ดีอีกหนึ่งคำถามเลยนะครับ การรู้จักตัวเองหรือว่าการเข้าใจว่าเรารู้จักตัวเองดีหน่ะมันเป็นอย่างไร ในความจริงแล้ว เรารู้จักตัวตนของเราจริง ๆ ไหม ให้ลองถามคำถามนี้กับตัวเอง 5 ครั้งติดต่อกัน

และหากเราตอบได้ทั้ง 5 ครั้งนั้นถือว่าคุณเป็นคนที่เก่งมากคนหนึ่งเลยครับ

"เมื่อคนคนหนึ่งเป็นคนแปลกหน้าสำหรับตัวเอง คนคนนั้นย่อมเหินห่างกับคนอื่น ๆ เช่นเดียวกัน"

แอนน์ มอร์โรว์ ลินเบิร์ก

ตั้งคำถามกับตัวเอง ว่าเราเป็นคนอย่างไร ?

เมื่อเกิดสถานการณ์แย่ ๆ ในชีวิตที่เรารู้สึกว่ามันยากมากในการที่จะก้าวข้ามผ่านไป แต่เรื่องที่มันเกิดขึ้นไปแล้ว มันผ่านไปแล้ว มันอาจทิ้งความทรงจำไว้กับคุณ แต่มันไม่ได้พาตัวตนและคุณค่าของคุณไปด้วย หากคุณปล่อยให้เรื่องแย่ ๆ พาตัวตนของคุณไปหลังจากนี้คุณ

จะกลายเป็นอีกคน ไม่ใช่คนที่คุณเคยเป็น และเมื่อนั้นมันจะเป็นความรู้สึกที่แย่มาก ๆ

การตั้งคำถามกับตัวเองว่า “เราเป็นคนอย่างไร” หรือการตั้งคำถามว่า “สิ่งที่บ่งบอกความเป็นตัวเรา” นั่นเป็นเรื่องเตือนสติได้ดีมาก ๆ มันไม่ผิดหรอกนะครับ ที่บางครั้งเราจะสูญเสียตัวตนของเราหลังจากเกิดเรื่องที่เรายากจะลืม หรืออาจจะนอนฝันร้ายถึงมันทุกคืน เรื่องแบบนี้มันเกิดกับเราได้เป็นเรื่องปกติ แต่ชีวิตยังต้องเดินต่อไป ความเจ็บปวดแต่ละครั้งมันจะทำให้ตัวตนของเราชัดขึ้นมากกว่าเดิม เมื่อเราเจอเรื่องเลวร้ายแล้วเรารับมือกับสถานการณ์แบบนี้อย่างไร หากเราผ่านมันไปได้ มันจะทำให้เราเติบโตขึ้น

“เรื่องไหนที่ไม่ทำให้เราตาย มันจะทำให้เราโต”

ขุนเขา

ผมมีเพื่อนคนนึงเป็น คนที่ผมมักเข้าไปปรึกษาแทบจะทุกเรื่องและอยู่ในสถานการณ์แย่ ๆ ของชีวิตผมเสมอแต่เพื่อนคนนั้นไม่เคยไปไหนเลย และบอกกับผมว่าเราเป็นคนยังไง

"ก็รู้ ๆ กันอยู่"

โดยที่ไม่ต้องอธิบายอะไรให้มากความ เพื่อนคนนี้ให้คำปรึกษาผมดีมาก เมื่อเวลาที่เกิดเรื่องไม่ดีกับชีวิตความภาคภูมิใจในตัวเองมันจะต่ำลง เหมือนเราผิดหวังในตัวเอง หรือคนอื่นผิดหวังในตัวเรา เพื่อนคนนี้ก็บอกกับผมว่า

"จะมาแคร์คนที่มองเราไม่ดี หรือ เรามองตัวเองไม่ดีจะแคร์อันไหน"

นั่นเป็นคำพูดที่มีค่ากับผมมากทำให้ได้ทบทวนตัวเองอีกครั้งว่า ตัวตนของเราแท้จริงเป็นอย่างไร เราให้คุณค่ากับสิ่งไหนในชีวิตกันแน่

เมื่อเวลาการเตือนสติตัวเองได้เริ่มต้นขึ้นอีกครั้ง หลังจากผ่านสิ่งต่างๆ มาระยะเวลานึง มันไม่ใช่เรื่องผิดอะไร ที่จะเรียนรู้ตัวตนของตัวเองอีกครั้ง แต่จงอย่าให้สิ่งไหน พรากความเป็นตัวตนของคุณไป

เข้าใจอารมณ์ของตัวเอง

อารมณ์กับมนุษย์เป็นของคู่กัน ถึงแม้คนที่ดูเหมือนจะไร้อารมณ์สุด ๆ ก็ต้องมีอารมณ์ ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์เฉย ๆ อารมณ์ดี อารมณ์โกรธและอารมณ์เศร้า หรือแม้แต่ดีใจ คนเราทุกคนล้วนมีอารมณ์ด้วยกันทั้งสิ้น เมื่อเป็นอย่างนั้นแล้ว เราก็ต้องทำความเข้าใจแต่ละอารมณ์ของเรานั้นว่ามันเกิดขึ้นได้อย่างไร

สิ่งที่จะทำให้เรารู้สึกแย่กับตัวเองมากขึ้นคือการเก็บกดอารมณ์ การที่เมื่อเกิดอารมณ์ใด ๆ ขึ้นแล้วเราปฏิเสธที่จะยอมรับอารมณ์นั้น ๆ ของเรา การอยู่กับการไม่ยอมรับอารมณ์ของเราก็เท่ากับว่าเราไม่ยอมรับความเป็นตัวตน หรือยอมรับความเป็นมนุษย์ของตนเองนั่นแหละครับ

มีสติ
และสังเกตอารมณ์ตัวเอง

ในยุคปัจจุบันคนเรามีอารมณ์ในแต่ละวันเยอะมาก ๆ ทั้งรู้ตัวและไม่รู้ตัว เป็นผลมาจากสื่อ สิ่งเร้าที่เราได้รับมาในแต่ละวัน ในยุคที่ข้อมูลข่าวสารมีมากขึ้น หลากหลายรูปแบบมากขึ้นเพื่อกระตุ้นอารมณ์ของเรา ทั้งเพื่อให้ซื้อสินค้า หรือให้รู้สึกสะเทือนใจในสถานการณ์ต่าง ๆ

แล้วแต่จุดประสงค์ของผู้ผลิตสื่อนั้น ๆ เพราะเมื่อไหร่ที่อารมณ์ครอบงำคุณเมื่อไหร่ เหตุผลก็จะมารองรับอารมณ์ของคุณทันที ทำให้บางทีคุณเสียเงินซื้อสินค้าหรือบริการต่าง ๆ โดยที่ไม่ได้ต้องการจริง ๆ

ทีนี้... เราจะรู้ได้อย่างไรว่าสิ่งไหนมีผลต่ออารมณ์เราบ้าง คงต้องเป็นการอาศัยการฝึกฝนและสังเกต และ "สติ" ให้อยู่กับปัจจุบันมากขึ้นนั้นเองล่ะครับ เมื่อไหร่ที่เราเริ่มมีสติรู้ตัว นึกคิดขึ้นได้ ลองถามคำถามเหล่านี้กับตัวเองว่า *"ตอนนี้เรากำลังรู้สึกอะไร ? "* และถามต่อว่า *"ทำไมเราถึงรู้สึกเช่นนั้น"* ถามให้ลึกขึ้นเรื่อย ๆ จนเจอสาเหตุที่แท้จริงของมัน ถ้ามันเป็นอารมณ์หรือความรู้สึกที่ไม่ดี เราก็เพียงแค่เลี่ยงสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดอารมณ์นั้น ๆ ครับ

ผมเป็นคนหนึ่งหงุดหงิดกับตัวเองมาก ๆ เลย และสามารถหงุดหงิดได้ทั้งวันหากวันนั้นผมตื่นสาย ผมรู้สึกว่าการนอนมันเสียเวลาชีวิต เพราะปกติถ้าผมตื่น

ตี4 ผมจะมีเวลามากกว่าคนอื่น 3-4 ชั่วโมงในแต่ละวัน และหากผมต้องการที่จะไม่หงุดหงิดในวันใหม่ ๆ ก็ต้องตื่นตี 4 ให้ได้ทุก ๆ วันเพียงเท่านี้ แต่หากวันไหนตื่นสายผมก็จะหากิจกรรมอื่นมาทดแทนเพื่อให้ตัวเองลดความหงุดหงิดไปได้บ้างคือ หากตื่นสายก็ต้องเก็บที่นอน เพราะมันเป็นสิ่งที่ทำให้ผมรู้สึกว่าถึงตื่นสายแต่ก็ยังได้ทำสิ่งดี ๆ ในวันนี้คือการเก็บที่นอนนั้นเองครับ

เขียนเพื่อ
เข้าใจอารมณ์และเข้าใจตัวเอง

อีกวิธีที่จะช่วยเราเข้าใจอารมณ์ของตัวเองได้ดียิ่งขึ้นคือการเขียนไดอารี่ การเขียนไดอารี่สามารถเขียนได้หลากหลายรูปแบบแล้วแต่ใจเราเลยครับ บางวันเราอยากจะเขียนสิ่งที่เราประสบพบเจอ หรือความรู้สึกใน

วันนั้น ๆ ก็ได้เหมือนกัน เมื่อไหร่ที่คุณรู้สึกอึดอัดลองหาสมุดแล้วมาเขียนไดอารี่ดูครับ หากคิดอะไรไม่ออกว่าจะเขียนอะไรลงไปในไดอารี่เล่มเล็กของคุณ ลองเขียนอธิบายความรู้สึกที่ตัวเองมีในวันนี้ดูก็ได้ครับ

หากเราสังเกตสิ่งที่ทำให้เกิดอารมณ์อันไม่พึงประสงค์ของเราได้ เราก็สามารถบริหารจัดการอารมณ์และควบคุมความรู้สึกของตัวเองในแต่ละวันได้นั้นเองครับ และสิ่งนี้ยังช่วยมาก ๆ ในการดำเนินชีวิตแบบที่เราภาคภูมิใจได้อย่างดีอีกด้วย

วิธีดักจับอารมณ์

“ส้มหยุด... หยุดโดยไม่มีอะไรมากั้น !”

ป้าสิตางค์

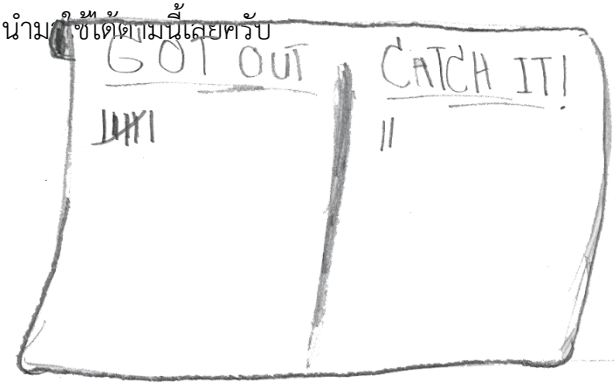
หากคนเราสามารถสั่งส้มที่กลิ้งมาให้หยุดได้ ไม่ได้แปลว่าเรามีพลังพิเศษเหนือธรรมชาติแต่อย่างใดหรอกนะครับ แต่เป็นเพราะเราเห็นส้มลูกนั้นต่างหาก เห็นว่าส้มมันกำลังกลิ้งอยู่ เห็นว่าขณะไหนส้มกำลัง

อ่อนแรงไม่น่าจะกลิ้งต่อได้ อารมณ์ก็เช่นเดียวกันหากเราไม่เคยแม้แต่เห็นอารมณ์ของตัวเองเราก็ไม่สามารถสั่งห้ามหรือสกัดกั้นอารมณ์ของเราได้เช่นเดียวกัน

เห็นอารมณ์ตัวเอง
เพื่อที่จะบริหารจัดการมัน

การดักจับอารมณ์มีไว้เพื่อดึง "สติ" เวลาที่เรา "หลุด" เพราะเมื่อใดที่เราไม่มีสติเรามักจะทำในสิ่งที่เราไม่ได้ต้องการทำมันจริง ๆ โดยเราปล่อยให้สัญชาตญาณดิบของสัตว์โลกเข้ามาครอบงำเราแบบเต็มตัว และบางสิ่งบางอย่างที่เราทำไปแล้ว มันอาจร้ายแรงเกินกว่าที่จะแก้ไขได้ การฝึกดักจับอารมณ์จึงเป็นเรื่องสำคัญมาก ๆ เลยล่ะครับ

ผมได้เรียนรู้วิธีการดักจับอารมณ์แบบนำไปปฏิบัติต่อได้และเห็นภาพได้จริงคือช่วงปลายปี 2019 ขณะไปฟัง TEDxปุณณาวิถี มีทอล์กหนึ่งของที่นั่นพูดเกี่ยวกับการจับอารมณ์ของตัวเองแล้วผมพบว่ามันน่าสนใจและนำไปใช้ต่อได้ทันทีจึงอยากจะเขียนไว้ในที่นี้ด้วย อยู่ในทอล์กที่ชื่อว่า New Normal Mindset ของคุณ อรูณเทพ แสงวารีทิพย์ พูดเกี่ยวกับการดักจับนิสัยการโยนความผิดให้คนอื่น ซึ่งผมมองว่ามันสอดคล้องกับการนำมาดักจับอารมณ์ได้อย่างลงตัว โดยมีเครื่องมือคือ 2 ตัวเลือกนำมาใช้ได้ตามนี้เลยครับ



เมื่อไหร่ที่เราหยิบกระดาษอันนี้มา ให้เราสำรวจอารมณ์ของตัวเองว่าเรากำลังมีอารมณ์ที่ไม่ดีอยู่หรือไม่ ถ้ามีให้ติ๊กในช่อง Got out คือกำจัดอารมณ์นั้นออกไป โดยการหาต้นตอสาเหตุของอารมณ์นั้น หากเรามีอารมณ์ที่ปกติหรือดีก็ให้ติ๊กช่อง Catch it คือรับรู้ว่าเรารู้สึกหรือมีอารมณ์อย่างไรอยู่ในขณะนี้ และหาที่มาของอารมณ์และความรู้สึกดี ๆ เหล่านั้น

การดักจับอารมณ์มันมีเพื่อทำให้เรามีสติรู้ตัวและอยู่กับปัจจุบันให้ได้มากขึ้น ให้เรามองดูอารมณ์ของตัวเองและรู้สึกเฉย ๆ กับอารมณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ๆ เหมือนเวลาเรามองดูคนอื่นเวลาโกรธ โมโห หัวเราะ แต่ผมใช้วิธีนี้ในการมองดูตัวเอง เพื่อให้เรามีสติอยู่เหนืออารมณ์ใด ๆ ที่เกิดขึ้นของเรา

"สิ่งที่ผ่านมาเกิดขึ้นได้อย่างไร ?"
อาจไม่สำคัญเท่า

"เราจะใช้ชีวิตที่เหลืออยู่ของเราอย่างไร ?"

"อย่ามองกลับไป"

การก้าวเดินทางต่อในเส้นทางของชีวิต
เราไม่จำเป็นต้องกลับไปทำลายสิ่งที่เราเดิน
ผ่านมาแล้ว ถ้าการมองกลับไปเห็นอดีตแล้วมันทำร้ายเรา
การเลือกที่จะไม่มองมันอาจจะง่ายกว่า
เราอาจจะเลือกที่จะไม่ก้าวต่อไปเองเพราะเรากลัวเกินกว่าจะก้าวต่อ
กลัวว่าอนาคตจะซ้ำรอยกับอดีต
จึงให้อดีตมาบีดอนาคตของเรา แต่ไม่ว่าจะไรจะเกิดขึ้นในอดีต
มันไม่ได้เกี่ยวข้องกับ "ปัจจุบัน" และ "วินาทีนี้"
ไม่ว่าอนาคตจะเกิดอะไรขึ้น ก็ไม่ใช่เรื่องที่เราต้องมานั่งคิดใน
"เวลานี้" เช่นเดียวกัน

"นั่นไม่ใช่ทางที่คุณจะเดิน"

เส้นทางที่ยังเหลืออยู่ยังมีความหมายให้เราเดินทางต่อไป สิ่งที่สำคัญคือ
หลังจากนี้ ต่อจากนี้ และวินาทีนี้ เส้นทางเก่า ๆ
เราอาจจะเก็บไว้เป็นซากของความทรงจำ ซากประสบการณ์
ที่เก็บไว้เพื่อให้เราไม่ทำผิดพลาดซ้ำสอง
เราจะไม่ให้อดีตที่เคยมี มากำหนดเส้นทาง
ที่เหลืออยู่ในชีวิตของเรา เพราะเราเลือกแล้วที่จะเดินต่อ
เมื่อเราเลือกแล้ว เราก็ต้องแลกกับสิ่งที่ผ่านมาโดย
ไม่จำเป็นต้องทำลายมัน แค่วางมันไว้อยู่เฉย ๆ แล้ว
เดินทางต่อไปในเส้นที่เราอยากจะเดินจริง ๆ

PRICE 245 BAHT

หมวดหมู่ จิตวิทยาพัฒนาตนเอง
เลขมาตรฐานสากล ISBN | 978-616-93700-1-7
9 786169 370017