



อิสรภาพทางอารมณ์ ทำให้ชีวิตเบาขึ้น

ตัวตนที่แท้จริงของเธอ
ซ่อนอยู่ในเงามืดของอารมณ์

จาก
เต๋อ
เฟิน
เขียน

นักเขียนด้านการพัฒนาตนเอง
ที่ทรงอิทธิพลในโลกภาษาจีน

ผลงานของเธอ
มียอดขายรวมมากกว่า
10 ล้านเล่ม



ภัทรานิษฐ์ ศุภwass แปล

PART

1

สำรวจภายในใจ
เพื่อเข้าใจความจริงแท้ของอารมณ์

- 01 ไม่มีอะไรที่ให้อภัยกันไม่ได้ คุณเพียงแค่ไม่ยอมปล่อยวาง
ตนเอง /002
- 02 เมื่อคุณเต็มใจที่จะก้าวข้ามความเจ็บปวด จักรวาลทั้งมวลก็
พร้อมจะช่วยให้คุณ /008
- 03 ก้าวออกจากบทละคร : อยู่ร่วมกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นภายใน
ตัวเรา /014
- 04 สังคมพลังภายใน เปลี่ยนอุปสรรคให้เป็นแรงผลักดัน
ไม่ใช่แรงต้าน /021
- 05 การเปลี่ยนนิสัยทางอารมณ์ที่ฝังรากลึก /028
- 06 เมื่อคุณเข้าใจตนเองดีแล้ว โลกทั้งใบก็จะเป็นของคุณ /035

PART

2

เปลี่ยนนามทางอารมณ์ของคุณ
คือความคับข้องใจที่ถูกซ่อนไว้ในวัยเด็ก

- 01 เมื่อใดที่คุณแสร้งพอจะยอมรับความจริง
เมื่อนั้นคุณจึงกล้าเผชิญหน้ากับตนเอง /044
- 02 เปลี่ยนนามทางอารมณ์ของคุณ คือความคับข้องใจ
ที่ถูกซ่อนไว้ในวัยเด็ก /050
- 03 เพราะอะไรเด็กจึงสืบทอดความเจ็บปวดจากพ่อแม่? /056
- 04 พ่อแม่แบบไหนที่สร้างบาดแผล
จากการถูกเอาเปรียบในใจลูก? /062
- 05 เมื่อลูกถามว่า “ถ้าหนูแพ้จะทำอย่างไรดี” คำตอบของ
พ่อแม่จะส่งผลต่อชีวิตของลูกตลอดไป /069
- 06 พ่อแม่มีเพียงสองประเภท หนึ่งคือแบตเตอร์ี่สำรอง
อีกประเภทหนึ่งคือ... /078

PART

3

รับผิดชอบต่ออารมณ์ของตนเอง
เพื่อให้ทุกความสัมพันธ์กลับคืนสู่
ความรักและอิสรภาพ

- 01 ไม่ว่าจะอยู่ในสถานะสมรสหรือโสด
ความสุขก็ไม่ได้ขึ้นอยู่กับคนอื่น /086
- 02 “การ์ดอารมณ์” ที่คุณมีติดตัวมา
จะกำหนดว่าคุณจะดึงดูดคู่ชีวิตแบบไหน /092
- 03 ความเข้าใจผิดอย่างใหญ่หลวงในชีวิตสมรส
คือการปฏิบัติต่อคู่สมรสเหมือนพ่อแม่ /099
- 04 เหตุใดความรักของคุณ จึงมักจะซ้ำรอย
ความผิดพลาดจากครอบครัวในวัยเด็ก? /104
- 05 ปัญหาที่มองไม่เห็นสามอย่าง
กำลังกัดเซาะชีวิตคู่ของคุณ /111
- 06 คำตอบของสามคำถามนี้ จะเป็นตัวกำหนดว่า
ชีวิตคู่จะไปได้ไกลแค่ไหน /117



PART

4

ปลดปล่อยอารมณ์ด้านลบ
สัมผัสชีวิตที่เบาสบาย
อย่างที่ไม่เคยรู้สึกมาก่อน

- 01 ทำจากใจจริง มีสตออยู่กับตัว /126
- 02 ชีวิตที่รู้จักทำจัดบางสิ่งออกไป ก็จะไม่วุ่นวาย /133
- 03 โชคร้ายของคนเรานั้น ล้วนมีจุดเริ่มต้นเดียวกัน /140
- 04 การควบคุมและการถูกควบคุม คือสิ่งที่ผูกมัด
วิสรภาพส่วนบุคคล /146
- 05 ความรู้สึกมีคุณค่าของคุณนั้น ขึ้นอยู่กับการยอมรับ
และชื่นชมของคนอื่นหรือไม่ /154
- 06 อย่าสูญเสียตัวตนของคุณ เพราะความสัมพันธ์ใกล้ชิด /161

PART

5

บำบัดอารมณ์ด้านลบอย่างลึกซึ้ง
ผลที่ได้ก็คือความรักและความสุข

- 01 ชีวิตที่เหลืออยู่นั้นสั้นนัก เวลาเอื้อให้แก่ผู้หญิง
4 แบบนี้เท่านั้น /170
- 02 ผู้หญิงที่ไม่ซึ่งอน ย่อมมีความสัมพันธ์ที่ดี /177
- 03 ผู้หญิงที่เข้มแข็งภายใน อ่อนโยนภายนอก
แต่เด็ดเดี่ยวในการกระทำ และหนักแน่นมั่นคง /184
- 04 อย่าปล่อยให้รู้รูปแบบทางอารมณ์ชักนำชีวิต /191
- 05 เข้าใจ 4 ข้อนี้ จะทำให้คุณควบคุมอารมณ์โกรธได้ /198
- 06 คนที่รักตนเองอย่างแท้จริง จะไม่พยายามเอาใจผู้อื่น
และไม่เข้มงวดกับตนเองจนเกินไป /206

Postscript

คำลงท้าย

สำรวจรูปแบบอารมณ์ของตนเอง

/212/



อิสรภาพทางอารมณ์ ทำให้ชีวิตเบาขึ้น



กาลเวลา

จะเป็นใจให้กับ

'คุณ' ผู้มีอิสรภาพทางอารมณ์



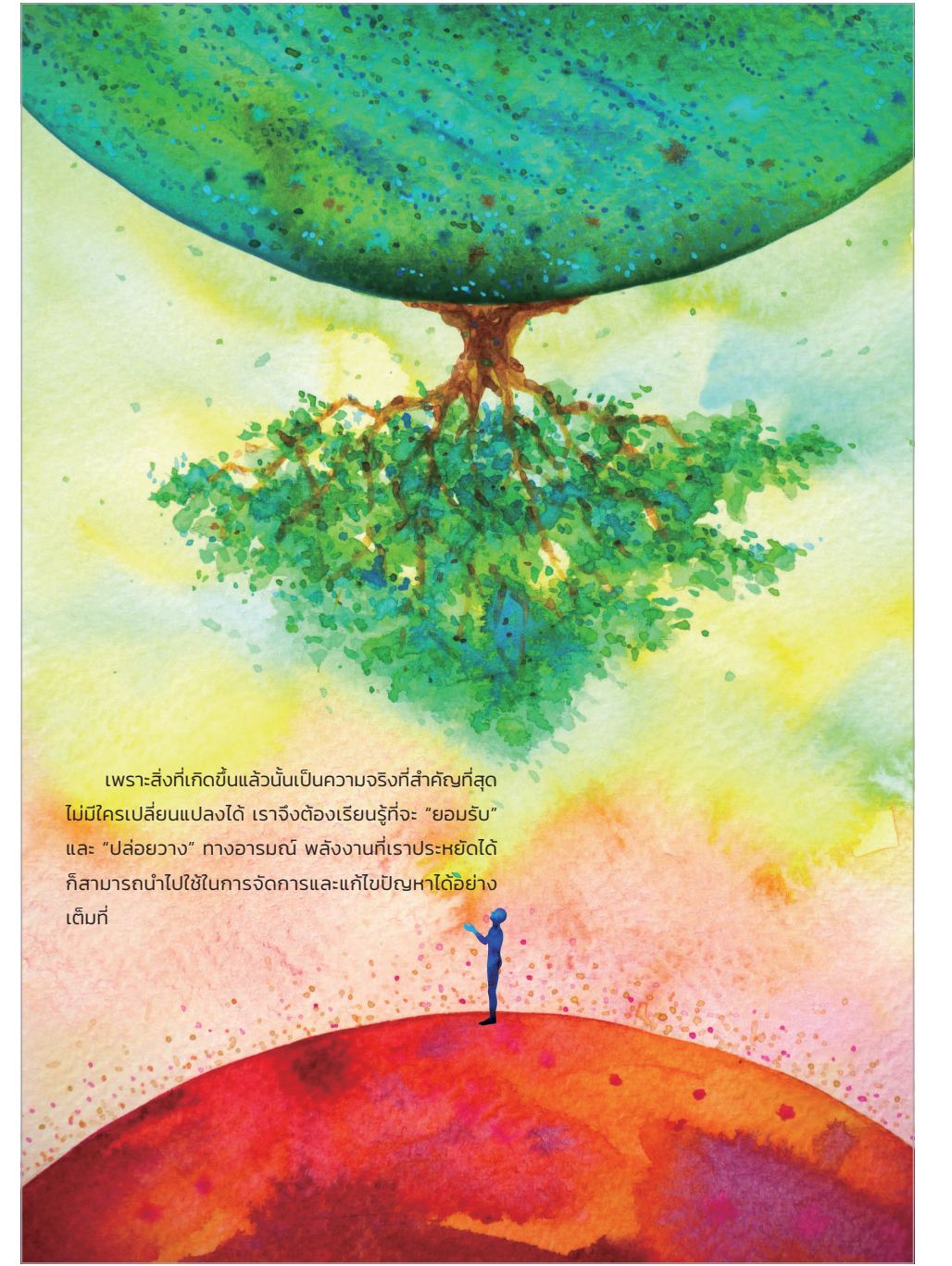


เรื่องราวความเจ็บปวดมากมายในชีวิต

ล้วนมาจากอารมณ์เป็นผู้เขียนบท



หากในความเป็นจริงคุณไม่สามารถทำอะไรได้อีกแล้ว และต้องจัดการกับความรู้สึกนั้นด้วยตนเองทางที่ดีที่สุดคือ การมองข้ามคนหรือเหตุการณ์ที่ทำให้คุณรู้สึกเช่นนั้น แล้วหันมาใส่ใจความรู้สึกของตนเอง



เพราะสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วนั้นเป็นความจริงที่สำคัญที่สุด
ไม่มีใครเปลี่ยนแปลงได้ เราจึงต้องเรียนรู้ที่จะ “ยอมรับ”
และ “ปล่อยวาง” ทางอารมณ์ พลังงานที่เราประหยัดได้
ก็สามารถนำไปใช้ในการจัดการและแก้ไขปัญหาได้อย่าง
เต็มที่

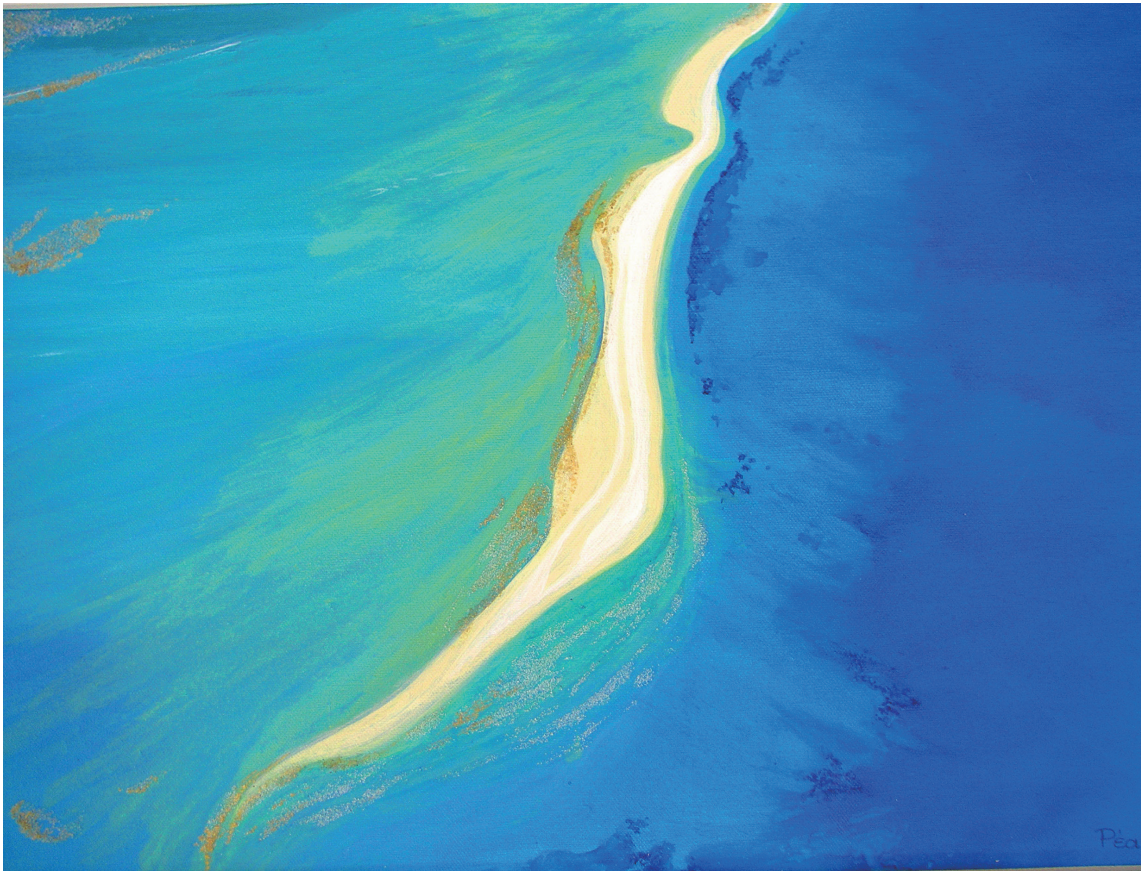
การเปลี่ยนนิสัยทางอารมณ์ ที่ฝังรากลึก

ความรับผิดชอบต่ออารมณ์ของตนเอง

ในการแชร์ความคิดเห็นล่าสุดของฉัน เน้นย้ำถึง “ความรับผิดชอบต่ออารมณ์ของตนเอง” มากขึ้น นั่นคือรูปแบบความรู้สึกทางอารมณ์ที่คุณมี จะส่งผลให้คุณสร้างสถานการณ์และตัวละครที่สอดคล้องกับรูปแบบอารมณ์ของคุณ ในสภาพแวดล้อมการใช้ชีวิต และสถานการณ์ในชีวิตของคุณเอง เพื่อให้คุณได้สัมผัสกับสิ่งเหล่านั้น

ดังนั้นเมื่อไหร่ก็ตามที่เราารู้สึกไม่ดี ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกด้อยค่า เศร้า เสียใจ ตูณตนเอง หรือโกรธ เรามักจะพยายามผลักไสสิ่งต่างๆ (คน สิ่งของ หรือเหตุการณ์) ที่ทำให้เรารู้สึกแบบนั้นออกไป หรือพยายามแก้ไข เปลี่ยนแปลง หรือโทษสิ่งเหล่านั้น สรุปคือเรามักจะหาเหตุจากภายนอก

การเปลี่ยนแปลงนิสัยทางอารมณ์ที่ฝังรากลึกมาเป็นเวลานานนั้น เป็นเรื่องที่ค่อนข้างยาก และสร้างความไม่สบายใจ (แต่ถ้าทำได้แล้วก็จะได้รับอิสรภาพอย่างถาวร) ดังนั้นการพยายามไปแก้ไขที่คน สิ่งของ หรือสถานการณ์ภายนอก จึงดูเป็นทางเลือกที่น่าสนใจกว่า เพราะเราจะมีเป้าหมายในการต่อสู้ (เมื่อเปรียบเทียบกับ การต่อสู้กับตนเอง) ทำให้ชีวิตดูมีสีสันมากขึ้น และยังสามารถโทษคนอื่น หรือสร้างเรื่องราวต่างๆ ได้ เพื่อให้เรารู้สึกว่ามีตัวตนมากขึ้น



รูปแบบความรู้สึกทางอารมณ์ที่คุณมี

จะส่งผลให้คุณสร้างสถานการณ์และตัวละครที่สอดคล้องกับรูปแบบอารมณ์ของคุณ

ในสภาพแวดล้อมการใช้ชีวิต และสถานการณ์ในชีวิตของคุณเอง เพื่อให้คุณได้สัมผัสกับสิ่งเหล่านั้น

06

เมื่อคุณเข้าใจตนเองดีแล้ว โลกทั้งใบก็จะเป็นของคุณ

คุณกำลังจะใช้สำหรับการกระทำในอดีตของคุณอยู่ใช่ไหม?

เราทุกคนต่างมีวิธีการรับมือกับเหตุการณ์ในชีวิตที่แตกต่างกัน ความฉลาดในการเลือกวิธีการรับมือนั้นจะเป็นตัวกำหนดว่า เราจะมีความสุขสบาย ความร่ำรวย และความสงบสุขในชีวิตหรือไม่

ดังนั้นก่อนที่จะตัดสินใจทำอะไร การตอบสนองของเรา (วิธีการตอบสนอง) ต่อคน สถานการณ์ หรือสิ่งต่างๆ จึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง

เมื่อเร็วๆ นี้ฉันเพิ่งได้ยินเรื่องราวของแม่คนหนึ่งารู้สึกเสียใจมาก เพราะสามีของเธอนอกใจ วิธีการรับมือของเธอไม่เพียงแค่หย่าร้าง แต่ยังเริ่มห่างเหินจากลูกชายเพียงคนเดียว ในที่สุดเธอก็ไม่ต้องการพบหน้าลูกชายคนนี้อีก เธอจึงส่งเขาไปเรียนต่างประเทศ

ลูกชายของเธออายุยังน้อย ถูกฝากให้อยู่กับครอบครัวชาวต่างชาติ โดยแม่จ่ายค่าเลี้ยงดูให้ทุกเดือน แม่เธอจะมีฐานะดีมากแต่ก็ขี้เหนียวอย่างมาก เธอจึงมักจะ “ลืม” ส่งเงินค่าเลี้ยงดูให้เจ้าของบ้าน เจ้าของบ้านจึงลือกตุ้ยเงินไม่ให้เด็กเข้าไปหยิบอาหารกิน



ความทุกข์และความกังวลใจทั้งหมดของเรา
มาจากการที่เราไม่สามารถยอมรับตัวตนที่แท้จริงของเราได้

เราไม่สามารถเป็นคนที่เราต้องการจะเป็นได้ตลอดไป
แต่การเป็นตัวของตัวเองจะทำให้เรารู้สึกสบายใจมากกว่า

03

เพราะอะไร

เด็กจึงสืบทอดความเจ็บปวดจากพ่อแม่?

เด็กเอ๋ย ทำไมจึงสืบทอดความเจ็บปวดจากพ่อแม่?

จากการสังเกตของฉันมาหลายปี เกือบทุกปัญหาที่คนเรากำลังเผชิญอยู่ในชีวิตขณะนี้ ล้วนมีรากฐานมาจากบาดแผลทางจิตใจที่ได้รับมาจากครอบครัวที่สืบทอดจากรุ่นสู่รุ่น

แม้ว่าบาดแผลในวัยเด็กจะเป็นปัจจัยสำคัญ แต่ลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคล เช่น สภาพร่างกาย บุคลิกภาพ อุปนิสัย และมุมมองต่อสิ่งต่างๆ ที่แตกต่างกัน ก็มีส่วนสำคัญในการกำหนดว่า บาดแผลจากครอบครัวที่สืบทอดกันมาจะส่งผลกระทบต่อเราอย่างไร และมากน้อยเพียงใด

ประการแรก ปัญหาที่พบบ่อยที่สุดคือ บาดแผลทางจิตใจสามารถสืบทอดจากรุ่นสู่รุ่นได้ โดยลูกหลานมักจะสืบทอดบาดแผลทางอารมณ์ และพลังงานจากพ่อแม่ นี่ก็เป็นตัวอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นกับตัวฉันเองเช่นกัน

แม่ของฉันมีชะตาชีวิตที่ค่อนข้างลำบาก สูญเสียแม่ตั้งแต่ยังเด็ก ต้องจากญาติพี่น้องไปอยู่ได้หวัน และใช้ชีวิตอย่างต่ำต้อยมาโดยตลอด หลังจากที่ฉันแม่ก็รักฉันมาก แต่ตัวเธอเองกลับไม่มีความสุข ฉันอยู่ข้างกายแม่ ฉันเห็นแม่ทุกซอกและมีใบหน้าเศร้าหมอง ด้วยความที่ยังเด็กและอ่อนไหว ฉันจึงเข้าใจความเจ็บปวดของแม่ได้เป็นอย่างดี

เกือบทุกปัญหาที่คนเรากำลังเผชิญอยู่ในชีวิตขณะนี้ ล้วนมีรากฐานมาจากบาดแผลทางจิตใจที่ได้รับจากครอบครัวที่สืบทอดจากรุ่นสู่รุ่น

สภาพร่างกาย บุคลิกภาพ อุปนิสัย และมุมมองต่อสิ่งต่างๆ ที่แตกต่างกัน ก็มีส่วนสำคัญในการกำหนดว่า บาดแผลจากครอบครัวที่สืบทอดกันมาจะส่งผลกระทบต่อเราอย่างไร และมากน้อยเพียงใด





ถ้ามีบาดแผลทางจิตใจมาก่อน เราต้องปลดปล่อยประโลมความเจ็บปวดภายใน และเยียวยาจิตใจของตนเองให้ดีขึ้นก่อนที่จะไปเรียกร้องสิทธิ์ การทำเช่นนี้ไม่เพียงแต่จะทำให้อีกฝ่ายสบายใจขึ้น แต่การแก้ไขปัญหาก็ได้ผลลัพธ์ที่ดี รวมถึงทำให้เรารู้สึกดีกับตนเองมากขึ้นด้วย

“ความกตัญญูรู้คุณคน” เป็นคุณสมบัติที่สำคัญมากจริงๆ

ฉันมีเพื่อนคนหนึ่งชื่อต้าจง เขาเป็นคนมีความสามารถมาก แต่เขามีนิสัยที่เย่อหยิ่งและอวดดี ทำให้ในช่วงบั้นปลายชีวิตของเขาไม่ค่อยดีนัก เมื่อไม่นานมานี้ ฉันคุยกับเพื่อนอีกคนเกี่ยวกับเขา เพื่อนคนนี้เล่าว่า เขาช่วยแนะนำลูกค้ามากมายให้กับต้าจง แต่ต้าจงไม่เคยพูดคำว่าขอบคุณเลยสักครั้ง

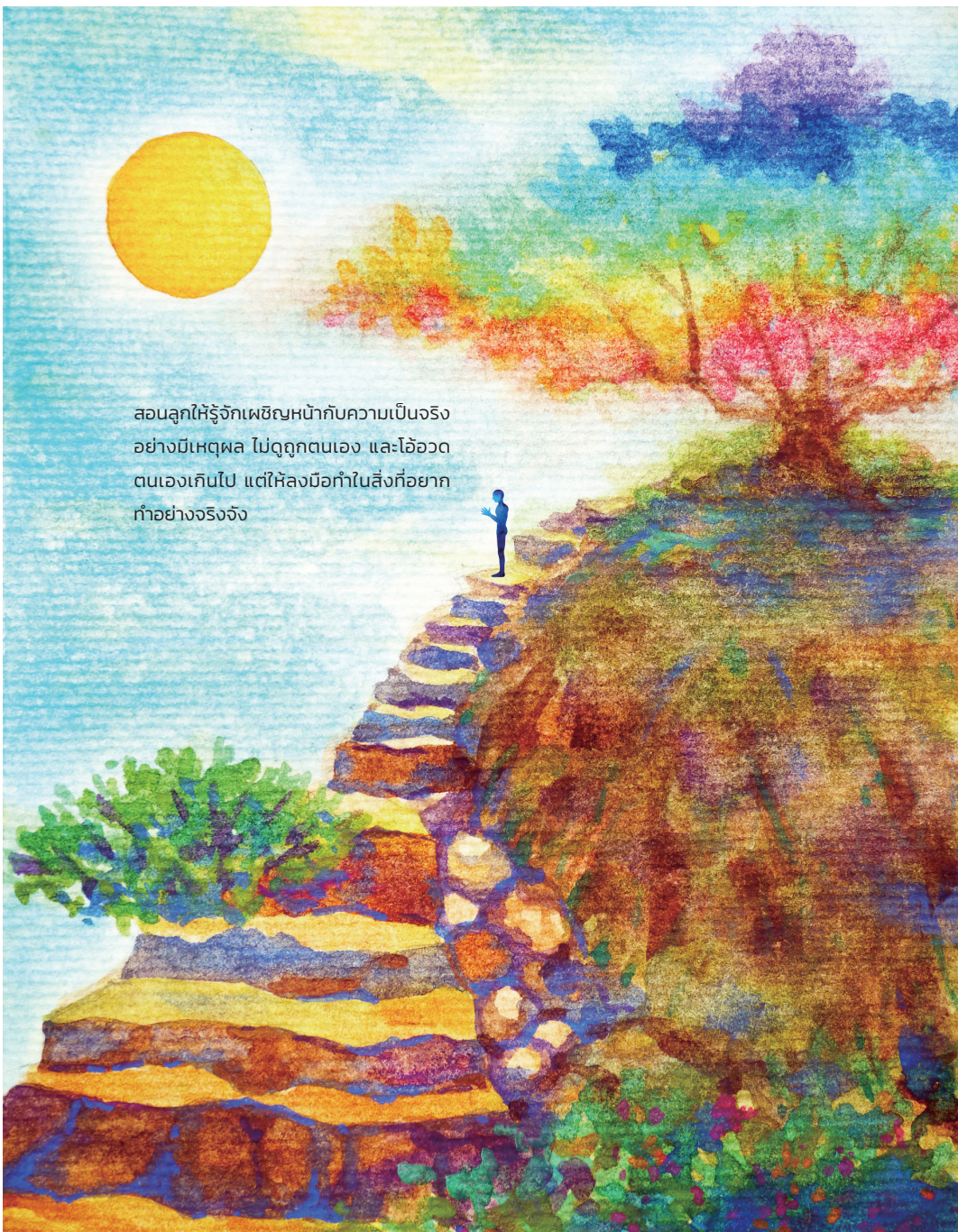
พอฟังแล้วฉันก็อดขำไม่ได้ เพราะต้าจงก็ทำแบบเดียวกันนั้นกับฉัน เขาเคยพูดจาไม่สุภาพและไม่เป็นมืออาชีพอิสระฉันต่อหน้าคนอื่นด้วยซ้ำ ทั้งๆ ที่ตอนนั้นฉันกำลังแนะนำลูกค้าให้เขา ต้าจงเป็นคนที่ผลักดันโชคชะตาของตนเองออกไป ต้าจงเป็นคนที่ผลักดันโชคและโอกาสดีๆ ออกจากชีวิตของตนเอง จึงไม่แปลกเลยที่ช่วงบั้นปลายชีวิตของเขาจะน่าเป็นห่วง

ที่รัก สิ่งที่เราให้ความสนใจจะมีผลต่อการรับรู้ของเราต่อโลกภายนอกอย่างมาก เหมือนตอนที่ฉันตั้งครรภ์ ฉันมักจะเห็นคุณแม่มือใหม่ท้องเต็มท้องถนน แต่พอคลอดลูกแล้วกลับมองไม่เห็นคนท้องเลยสักคน

สิ่งที่เราสนใจ สิ่งที่เราให้ความสำคัญ ส่งผลต่อมุมมองที่เรามีต่อโลกและดึงดูดสิ่งต่างๆ ที่สอดคล้องกับสิ่งที่เราสนใจเข้ามาในชีวิต นี่คือตัวอย่างที่ชัดเจนที่แสดงให้เห็นว่า “กฎแห่งแรงดึงดูด” นั้นมีอยู่จริง

ขอให้คุณสร้างชีวิตในแบบที่คุณฝัน และสิ่งที่คุณให้ความสนใจจะกลายเป็นเครื่องมือสำคัญในการทำให้ความฝันของคุณเป็นจริง!

สอนลูกให้รู้จักเผชิญหน้ากับความเป็นจริง
อย่างมีเหตุผล ไม่ดูถูกตนเอง และโอ้อวด
ตนเองเกินไป แต่ให้ลงมือทำในสิ่งที่อยาก
ทำอย่างจริงจัง



เบื้องหลังอารมณ์ด้านลบ

มักมีปาทิหารีย์และของบวญแห่งชีวิตซ่อนอยู่เสมอ

เมื่อคุณมองเห็น และก้าวข้ามมันไปได้

ความผิดหวังทั้งมวลที่คุณเผชิญอยู่ก็จางหายไป



คุณจะได้พบกับตัวตนที่ดีที่สุดของคุณ

พร้อมกับชีวิตใหม่ที่เปี่ยมด้วยความสมบูรณ์และความสุข



PART

1

สำรวจภายในใจ
เพื่อเข้าใจความจริงแท้ของอารมณ์

- 01 ไม่มีอะไรที่ให้อภัยกันไม่ได้ คุณเพียงแค่ไม่ยอมปล่อยวาง
ตนเอง /002
- 02 เมื่อคุณเต็มใจที่จะก้าวข้ามความเจ็บปวด จักรวาลทั้งมวลก็
พร้อมจะช่วยให้คุณ /008
- 03 ก้าวออกจากบทละคร : อยู่ร่วมกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นภายใน
ตัวเรา /014
- 04 สังคมพลังภายใน เปลี่ยนอุปสรรคให้เป็นแรงผลักดัน
ไม่ใช่แรงต้าน /021
- 05 การเปลี่ยนนิสัยทางอารมณ์ที่ฝังรากลึก /028
- 06 เมื่อคุณเข้าใจตนเองดีแล้ว โลกทั้งใบก็จะเป็นของคุณ /035

PART

2

เปลี่ยนนามทางอารมณ์ของคุณ
คือความคับข้องใจที่ถูกซ่อนไว้ในวัยเด็ก

- 01 เมื่อใดที่คุณแสร้งพอจะยอมรับความจริง
เมื่อนั้นคุณจึงกล้าเผชิญหน้ากับตนเอง /044
- 02 เปลี่ยนนามทางอารมณ์ของคุณ คือความคับข้องใจ
ที่ถูกซ่อนไว้ในวัยเด็ก /050
- 03 เพราะอะไรเด็กจึงสืบทอดความเจ็บปวดจากพ่อแม่? /056
- 04 พ่อแม่แบบไหนที่สร้างบาดแผล
จากการถูกเอาเปรียบในใจลูก? /062
- 05 เมื่อลูกถามว่า “ถ้าหนูแพ้จะทำอย่างไรดี” คำตอบของ
พ่อแม่จะส่งผลต่อชีวิตของลูกตลอดไป /069
- 06 พ่อแม่มีเพียงสองประเภท หนึ่งคือแบตเตอร์ี่สำรอง
อีกประเภทหนึ่งคือ... /078

PART

3

รับผิดชอบต่ออารมณ์ของตนเอง
เพื่อให้ทุกความสัมพันธ์กลับคืนสู่
ความรักและอิสรภาพ

- 01 ไม่ว่าจะอยู่ในสถานะสมรสหรือโสด
ความสุขก็ไม่ได้ขึ้นอยู่กับคนอื่น /086
- 02 “การ์ดอารมณ์” ที่คุณมีติดตัวมา
จะกำหนดว่าคุณจะดึงดูดคู่ชีวิตแบบไหน /092
- 03 ความเข้าใจผิดอย่างใหญ่หลวงในชีวิตสมรส
คือการปฏิบัติต่อคู่สมรสเหมือนพ่อแม่ /099
- 04 เหตุใดความรักของคุณ จึงมักจะซ้ำรอย
ความผิดพลาดจากครอบครัวในวัยเด็ก? /104
- 05 ปัญหาที่มองไม่เห็นสามอย่าง
กำลังกัดเซาะชีวิตคู่ของคุณ /111
- 06 คำตอบของสามคำถามนี้ จะเป็นตัวกำหนดว่า
ชีวิตคู่จะไปได้ไกลแค่ไหน /117



PART

4

ปลดปล่อยอารมณ์ด้านลบ
สัมผัสชีวิตที่เบาสบาย
อย่างที่ไม่เคยรู้สึกมาก่อน

- 01 ทำจากใจจริง มีสตออยู่กับตัว /126
- 02 ชีวิตที่รู้จักทำจัดบางสิ่งออกไป ก็จะไม่วุ่นวาย /133
- 03 โชคร้ายของคนเรานั้น ล้วนมีจุดเริ่มต้นเดียวกัน /140
- 04 การควบคุมและการถูกควบคุม คือสิ่งที่ผูกมัด
วิสรภาพส่วนบุคคล /146
- 05 ความรู้สึกมีคุณค่าของคุณนั้น ขึ้นอยู่กับการยอมรับ
และชื่นชมของคนอื่นหรือไม่ /154
- 06 อย่าสูญเสียตัวตนของคุณ เพราะความสัมพันธ์ใกล้ชิด /161

PART

5

บำบัดอารมณ์ด้านลบอย่างลึกซึ้ง
ผลที่ได้ก็คือความรักและความสุข

- 01 ชีวิตที่เหลืออยู่นั้นสั้นนัก เวลาเอื้อให้แก่ผู้หญิง
4 แบบนี้เท่านั้น /170
- 02 ผู้หญิงที่ไม่ซึ่งอน ย่อมมีความสัมพันธ์ที่ดี /177
- 03 ผู้หญิงที่เข้มแข็งภายใน อ่อนโยนภายนอก
แต่เด็ดเดี่ยวในการกระทำ และหนักแน่นมั่นคง /184
- 04 อย่าปล่อยให้รู้รูปแบบทางอารมณ์ชักนำชีวิต /191
- 05 เข้าใจ 4 ข้อนี้ จะทำให้คุณควบคุมอารมณ์โกรธได้ /198
- 06 คนที่รักตนเองอย่างแท้จริง จะไม่พยายามเอาใจผู้อื่น
และไม่เข้มงวดกับตนเองจนเกินไป /206

Postscript

คำลงท้าย

สำรวจรูปแบบอารมณ์ของตนเอง

/212/



อิสรภาพทางอารมณ์ ทำให้ชีวิตเบาขึ้น