

ยินดีต้อนรับสู่ศูนย์ให้คำปรึกษา  
ความอ่อนไหว  
ที่จะวินิจฉัยและเยียวยาหัวใจของคุณ

당신의 마음을  
진단해드립니다

ทำไมฉันจึงเป็นทุกข์  
ขณะที่ทุกคน  
ก็ดูมีความสุขกันดี

Kim Sang-Jun

สิริภรณ์ สงวนสิน แปล

สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่



# ทำไมฉันจึงเป็นทุกข์ ขณะที่ทุกคนก็ดูมีความสุขกันดี



b16699476  
012576657  
i22685066

คิม ชัง-จุน เขียน  
สิริภรณ์ สงวนสิน แปล



กรุงเทพมหานคร Broccoli 2566

# สารบัญ



|                |    |
|----------------|----|
| คำนำสำนักพิมพ์ | 8  |
| คำนำผู้แปล     | 10 |
| คำนำ           | 12 |

## ตอนที่ 1

---

|                                                    |    |
|----------------------------------------------------|----|
| มาลองวินิจฉัยหัวใจที่แสนซับซ้อน                    |    |
| และลึกล้ำยากจะหยั่งถึงของตัวเองกันเถอะ             | 17 |
| คุณทางใจที่กักขังเราไว้คืออะไร?                    | 18 |
| ความสัมพันธ์ที่เป็นดั่งหุบเหวก็มีเหมือนกัน         | 27 |
| คุณกำลังยึดติดและเสียใจกับเรื่องที่ทำอะไรไม่ได้    |    |
| อยู่หรือเปล่า?                                     | 36 |
| ทำไมฉันจึงเป็นทุกข์ ขณะที่ทุกคนก็ดูมีความสุขกันดี? | 44 |
| มีหลายครั้งที่คุณไม่เชื่อใจตัวเองใช่ไหม?           | 51 |
| ชีวิตช่างไม่น่าพอใจเอาเสียเลยใช่ไหม?               | 58 |
| ความอยากอาหารเป็นสัญญาณ                            | 67 |

|                                                 |     |
|-------------------------------------------------|-----|
| บ่อยไหมที่อยู่ๆ ก็รู้สึกโกรธขึ้นมา?             | 74  |
| เห็นสายตาคอนอื่นตอนที่ตัวเองกำลังพูดหรือเปล่า?  | 82  |
| กลัวเวลาที่อยู่คนเดียวหรือเปล่า?                | 89  |
| รู้สึกกังวลเพราะนอนมากเกินไปหรือเปล่า?          | 97  |
| ความอิจฉาและความหึงหวงไม่ใช่ความรู้สึกที่ผิดบาป | 104 |
| เคยรู้สึกเกลียดใครสักคนโดยไม่มีเหตุผลไหม?       | 112 |
| เคยทอดทิ้งตัวเองเพราะความรู้สึกสูญเสียไหม?      | 119 |
| เคยเป็นโรคซึมเศร้าเพราะอกหักไหม?                | 127 |
| เคยเกือบเลิกกันเพราะนิสัยที่แตกต่างกันไหม?      | 134 |
| ความหมายของครอบครัวในชีวิต                      | 144 |
| เคยรู้สึกเหมือนพี่น้องคือคู่แข่งไหม?            | 152 |
| ปกติคุณพยายามจะกลั่นน้ำตาเอาไว้หรือเปล่า?       | 161 |
| คุณเชื่อในความรู้สึกของตัวเองหรือเปล่า?         | 169 |
| เมื่อคิดเรื่องความตาย จึงมองเห็นความสุขในชีวิต  | 177 |

## ตอนที่ 2

|                                                    |     |
|----------------------------------------------------|-----|
| การจัดการหัวใจในวันที่ทุกสิ่งไม่เป็นดั่งใจ         |     |
| ทางออกของหัวใจเพื่อจัดการความรู้สึก                | 187 |
| ตามหาคุณค่าของตัวเองในทุกๆ วัน                     | 188 |
| ยอมรับเรื่องดีและร้ายตามที่เป็น ปรับสมดุลใจให้พอดี | 195 |

|                                                      |     |
|------------------------------------------------------|-----|
| ถอยหลังไป 1 ก้าว แล้วมองใจตัวเองให้ดี                | 201 |
| เปลี่ยนอารมณ์แง่ลบให้เป็นบวก                         | 207 |
| ลบล้างความกลัวด้วยการกระทำ                           | 213 |
| ลองเพิ่มการให้และการแบ่งปันลงไปในการ                 |     |
| สิ่งที่อยากทำก่อนตายดู                               | 219 |
| ตัดสินใจคุณค่าของตัวเองด้วยตัวเอง                    | 227 |
| มารู้จักคุกทางใจที่คุมขังตัวเราเอาไว้กัน             | 233 |
| เวลาคิดว่าตัวเองด้อยค่า ให้ตัดทางความคิดนั้นทิ้งเสีย | 239 |
| หนีออกจากความคิดที่ท่วมทับด้วยการฝึกสมาธิ            | 244 |
| ยอมรับตัวเองที่ไม่สมบูรณ์แบบ                         | 249 |
| วิธีไม่ให้ตัวเองเครียด และไม่ทำคนอื่นเครียด          | 255 |
| วิธีการจัดการใจในวันที่ทุกสิ่งไม่เป็นดั่งใจ          | 262 |
| อย่ากลัวและอย่ากังวลกับสิ่งที่อยู่ตรงหน้า            | 268 |
| เจตคติที่ต้องมียามเจ็บป่วย                           | 273 |
| วิธีปกป้องหัวใจจากคำตำหนิของคนอื่น                   | 281 |
| วิธีกล่อมนิสัยแง่ลบในตัวเราให้หลับใหล                | 287 |
| วิธีที่จะไม่เจ็บปวดเมื่อรักพังทลาย                   | 295 |
| วิธีอยู่กับปัจจุบันให้ดี                             | 304 |