



สารบัญ

คำนิยม	11
บทนำ	24

CHAPTER

1

ความรู้สึกขุ่นมัวจากการเล่นโซเชียล

1 ต้องรับมือกับผู้คนบนโลกโซเชียลอยู่ตลอดเวลา	30
2 รู้สึกแย่เมื่ออีกฝ่ายอ่านข้อความแล้วไม่ตอบกลับ	32
3 รู้สึกเหมือนตัวเองโดนนินทา	34
4 ถูกบล็อกจากหรือโดนเลิกติดตามโดยไม่รู้สาเหตุ	36
5 ไม่กล้าปฏิเสธคำขอเป็นเพื่อนจากคนที่ไม่ชอบหน้า	38
6 ห่วงเล่นโซเชียลตอนที่อยู่กับคนอื่น	40
7 เสพติดการเล่นโซเชียล	42

8	รู้สึกอิจฉาคนที่มีความสุขหรือประสบความสำเร็จ	44
9	รู้สึกหงุดหงิดเมื่อเห็นคนอื่นพูดจาโอ้อวด	48
10	อยากให้มีคนมากด “ถูกใจ” เยอะ ๆ	50
11	โดนคนแปลกหน้าโพสต์หาเรื่อง	54
12	มีบางคนชอบพูดจาดคอร่ายอยู่ตลอดเวลา	56
13	รู้สึกว่าคนอื่นเอาเรื่องของตัวเอง ไปโพสต์ลงบนโลกโซเชียล	58
14	มองเห็นแต่คำพูดในแง่ลบ	62
15	ไม่ยอมตกข่าว	64
16	ตัดสินคนอื่นจากตัวตนในโลกโซเชียล	66

CHAPTER

2

ความรู้สึกขุ่นมัวจากเรื่องความสัมพันธ์กับคนอื่น

17	รู้สึกเกลียดหรือไม่ชอบหน้าใครบางคน	70
18	รู้สึกเสียใจกับคำพูดแย่ ๆ ของคนอื่น	72
19	ไม่สามารถลืมเรื่องแย่ ๆ ที่เจอมาได้	74
20	ไม่สามารถระงับอารมณ์โกรธ ที่มีต่อคนที่เราไม่ชอบได้	76

21	เอาแต่คิดเรื่องของคนที่ไม่ชอบอยู่ตลอดเวลา	80
22	หลีกเลี่ยงจากคนที่ไม่อยากยุ่งเกี่ยวกับไม่ได้เสียที	84
23	มีคนที่ไม่ว่าจะทำอะไรก็เข้ากันไม่ได้	86
24	โดนคนที่เอาแต่ใจตัวเองเอาเปรียบ	88
25	ไม่กล้าปฏิเสธคำขอร้อง ที่เกินความสามารถของตัวเอง	90
26	ทำอะไรก็ไม่สามารถให้อภัยใครบางคนได้	92
27	มีเรื่องที่ทำให้รู้สึกแย่แต่ปรึกษาคนอื่นไม่ได้	94
28	ตัดสินคนอื่นด้วยอคติส่วนตัว	96
29	โดนคนอื่นตำหนิขบถพร่องอยู่ตลอดเวลา	98
30	โดนคนอื่นตัดสินภาพลักษณ์ของตัวเองตามใจชอบ	100
31	รู้สึกโดดเดี่ยวเพราะไม่มีใครเข้าใจตัวเอง	102
32	พยายามทำตัวให้เป็นที่ยอมรับของทุกคน	104
33	รู้สึกกังวลว่าคนอื่นจะมองเราอย่างไร	106
34	ไม่สามารถปรับตัวเข้ากับสถานที่บางแห่งได้	108
35	มีคนชอบมาเล่าเรื่องแย่ ๆ หรือเรื่องทุกข์ใจให้ฟัง	110
36	เอาแต่พูดเรื่องไม่ดีของคนอื่น	112
37	ให้ความสำคัญกับเรื่องของคนอื่น ก่อนเรื่องของตัวเอง	114
38	ลืมที่จะใส่ใจความรู้สึกของคนอื่น	116

- 39 คนอื่นไม่ทำตามที่เราคิดไว้ 118
- 40 พยายามทำเพื่อคนอื่น
แต่กลับไม่ได้รับการตอบแทน 120
- 41 ต้องแยกจากกับคนสำคัญของตัวเอง 122
- 42 กลัวว่าต้องสูญเสียคนสำคัญไป 124

CHAPTER

3

ความรู้สึกขุ่นมัวในที่ทำงาน

- 43 พุดความคิดเห็นได้ไม่ดี 128
- 44 รู้สึกท้อแท้ว่าตัวเองทำงานแย่กว่าคนอื่น 130
- 45 กลุ้มใจเรื่องความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน 132
- 46 รู้ตัวว่าถูกบริษัทเอาเปรียบแต่ก็ลาออกไม่ได้ 134
- 47 ต้องอดทนกับเรื่องที่ไม่มีเหตุผล
และการปฏิบัติอย่างไม่เป็นธรรม 138
- 48 ไม่ว่าจะเครียดกับงานแค่ไหนก็ฝืนทนทำต่อไป 140
- 49 รู้สึกว่าร่างกายและจิตใจของตัวเอง
มีอาการผิดปกติ 142
- 50 กลุ้มใจว่าจะทำงานที่เดิมต่อไปได้ไหม 144

CHAPTER

4

ความรู้สึกขุ่นมัวในใจตัวเอง

- | | | |
|----|--|-----|
| 51 | ไม่มีความมั่นใจในตัวเอง | 148 |
| 52 | มองเห็นแต่ข้อบกพร่องของตัวเอง | 150 |
| 53 | ไม่กล้ารับคำชมจากคนอื่นอย่างตรงไปตรงมา | 152 |
| 54 | ชอบคิดเองเออเองว่าตัวเองทำไม่ได้ | 154 |
| 55 | ไม่รู้จักคุณค่าของตัวเอง
และสถานที่ที่เหมาะสมกับตัวเอง | 156 |
| 56 | รู้สึกว่าอารมณ์หม่นหมองง่าย | 158 |
| 57 | ถ้าไม่ได้ทำอะไรสักอย่างแล้วจะรู้สึกกังวลขึ้นมา | 160 |
| 58 | กลัวใจกับเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ | 162 |
| 59 | อยู่ ๆ ก็รู้สึกวิตกกังวลขึ้นมาโดยไม่รู้สาเหตุ | 164 |
| 60 | รู้สึกสับสนกับเส้นทางที่ควรเลือกเดิน | 166 |
| 61 | ผิดหวังกับการทำสิ่งที่ตัวเองชอบ
หรือสิ่งที่อยากทำจริง ๆ | 168 |
| 62 | มีเรื่องที่ยากจะทำแต่ไม่มีเวลาจะทำ | 172 |

63	ยึดติดกับอดีตหรือกังวลเรื่องในอนาคต	174
64	รู้สึกว่าคุณชีวิตมีแต่เรื่องแย่ ๆ	176
	บทส่งท้าย	178
	ประวัติผู้เขียน	181