

จิตวิทยาเพื่อชีวิตที่กลมกล่อม

พรรณพิมล กิจไพบุระย์
สำนักพิมพ์ อ.ส.ท.

ทุกวันนี้ใครๆ ก็มีโอกาสป่วยทางจิต...แล้วแน่ใจหรือว่าคุณ
จะไม่ใช่หนึ่งในนั้น !?!

สภาพสังคมทุกวันนี้เต็มไปด้วยความบีบคั้น มีการแข่งขันที่รุนแรง ไม่ว่าจะเด็กหรือผู้ใหญ่ล้วนต้องเผชิญปัญหามากน้อยต่างกัน ทั้งปัญหาการเรียน การทำงาน ความรัก และความสัมพันธ์ในครอบครัว แต่คนส่วนใหญ่มักให้ความสำคัญกับการแก้ปัญหาภายนอกที่กำลังเผชิญอยู่ โดยหลงลืมปัญหาภายในจิตใจ เพราะคิดว่า ไม่ใช่เรื่องใหญ่โตอะไรๆ ก็คงดีขึ้นมาเอง สุดท้ายจึงค้างคา และสะสมกลายเป็นปัญหาใหญ่โดยไม่รู้ตัว อย่างที่เห็นเป็นข่าวอยู่บ่อยครั้ง ที่เด็กน้อยใจพ่อแม่ห้ามเล่นเกมจนฆ่าตัวตาย ทะเลาะกับแฟนก็ทำร้ายตัวเอง ประชดรัก ไม่ก็ลงไม้ลงมือกับอีกฝ่าย หรือขัดแย้งกับเพื่อนร่วมงานก็เคียดแค้น ชิงชัง จนถึงขั้นก่ออาชญากรรมก็มี

เบื้องหลังปัญหาเหล่านี้คือจิตใจของคนเรา และจุดเริ่มต้นก็มาจากเรื่องเล็ก ๆ ในชีวิตประจำวันเท่านั้นเอง การเรียนรู้กลไกการทำงานของจิตจึงเป็นเรื่องที่ละเอียดไม่ได้อีกต่อไป การหันมาดูแลจิตใจตนเอง การสังเกตพฤติกรรมทั้งของตัวเอง และคนรอบข้าง จะทำให้เราเข้าใจตนเอง เข้าใจคนอื่นมากขึ้น และความเครียด ความกังวลที่เกิดขึ้นจะหมดไป ไม่เรื้อรังบานปลายจนส่งผลกระทบต่อคนรอบข้าง

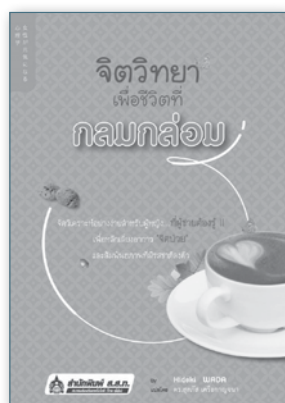
หนังสือที่จะแนะนำในฉบับนี้เขียนโดย ฮิเดกิ วาดะ จิตแพทย์ชื่อดังที่ยังมีบทบาทเป็นทั้งนักเขียน และผู้กำกับภาพยนตร์อีกด้วย เขาหยิบยกเรื่องราวใกล้ตัวที่พบเห็นทั่วไปมาอธิบายว่า “การทำงานของจิตใจ” ที่อยู่เบื้องหลังความคิดหรือการกระทำเหล่านั้นคืออะไร

อย่างเช่น ด้วยคำพูดล้อเล่นเหมือนๆ กัน แต่คนที่ถูกล้อมีท่าที่ตอบกลับต่างกัน คนที่ใจเย็นอาจจะรับมุกตามน้ำไปโดยไม่ถือสาอะไร ในขณะที่คนขี้โมโหจะชักสีหน้าหรือตอกกลับด้วยคำพูดแรง ๆ ทฤษฎีทางจิตวิทยาอธิบายว่า คนขี้โมโหคือคนที่ไม่ได้รับความรัก ความชื่นชมมาก่อน คนเหล่านี้ในวัยเด็กแม้จะขยันเรียน ได้คะแนนดีหรือแข่งกีฬาได้ที่หนึ่ง แต่เมื่อพ่อแม่ไม่ชื่นชม ความรักตัวเองของคนนั้นจะไม่ได้รับการเติมเต็ม และเมื่อโตเป็นผู้ใหญ่ แม้จะได้รับคำชมก็ไม่คิดว่านั่นเป็นคำชมจากใจจริง เมื่อถูกแซว ถูกล้อ จะรู้สึกเสียหน้า และคิดไปใหญ่โตว่านั่นคือการเยาะเย้ย ถูกดู ผลก็คือกลายเป็นคนโกรธง่ายด้วยเรื่องเล็กน้อย และยิ่งโกรธรุนแรงเสียด้วย

คำแนะนำหากมีแฟนหรือเจ้านายเป็นคนประเภทนี้ อย่างแรกให้พยายามเติมเต็มความรู้สึกอีกฝ่ายด้วยการแสดงความเข้าใจอกเข้าใจ หรือรู้จักชื่นชมตามโอกาส หากเข้าใจว่าความขี้โมโหของเขาไม่ใช่นิสัยติดตัวมาตั้งแต่เกิด แต่เป็นปัญหาเรื่องวิธีการตอบสนอง ก็จะช่วยให้ความสัมพันธ์ระหว่างกันราบรื่นขึ้น ส่วนใครที่คิดว่าตัวเองเข้าข่ายเป็นคนขี้โมโห ก็ให้คิดสักนิดว่า อีกฝ่ายอาจจะไม่มีเจตนาอย่างที่เราคิดไปเองก็ได้ และเมื่อสะสมประสบการณ์ในแง่ดีหรือเข้าใจเหตุการณ์ตามความเป็นจริงไปเรื่อย ๆ การตอบสนองของเราจะเกิดการเปลี่ยนแปลงไปที่ละน้อยได้เช่นกัน

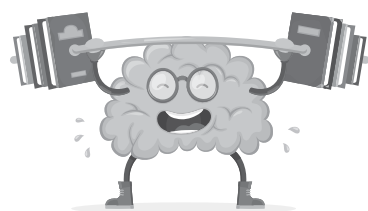
ยังมีเรื่องที่น่าสนใจอีกมากมาย เช่น การที่สาว ๆ สมัยนี้คลั่งการลดความอ้วนอย่างหนัก การที่แม่สามีมักตั้งแง่รังเกียจลูกสะใภ้หรือหลายคนยอมอดข้าวเพราะอดใจข้อของแบรนด์เนมไม่ได้ เหล่านี้ล้วนมีเหตุผลทางจิตวิทยาที่ซ่อนอยู่ ลองมาทำความรู้จักจิตใจของคนแต่ละประเภท ดูว่าตัวเราเข้าข่ายประเภทไหน คนรอบข้างเป็นแบบใด เรียนรู้วิธีปฏิบัติและการปรับมุมมองเพื่อดูแลความสัมพันธ์กับคนในครอบครัว และคนรอบข้าง เพื่อให้เราปรับตัวและใช้ชีวิตในสังคมที่ย่งเหียงด้วยจิตใจที่เข้มแข็งได้อย่างคนปกติ ไม่มี ความเครียดสะสม แล้วดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นสุข และสมดุล

TPA news



จิตวิทยา เพื่อชีวิตที่กลมกล่อม

โดย Hideki WADA
แปลโดย ดร.สุภาวดี เจริญกาญจน



ญี่ปุ่นเรียนไป

พี่กษก็เรียนตาม

อาทิตย์ นิ่มนวล
สำนักพิมพ์ ลลน.

เคย มีใครบอกหรือเปล่าครับว่า จริงๆ แล้วความรู้ภาษาญี่ปุ่นที่เราเรียนๆ กันมาทุกวันนี้ เวลาเอาไปเทียบกับความรู้ภาษาญี่ปุ่นของคนญี่ปุ่นจริงๆ จะอยู่ในระดับไหน แต่ก็ต้องประหลาดใจว่า เอาเข้าจริงความรู้ของเรา ณ ระดับต้นนี้เทียบเท่ากับเด็กประถมของญี่ปุ่นเท่านั้นเอง เรียกได้ว่าเรียนจนสมองแทบผูกก็ยังไม่มีความรู้ประมาณเด็กประถมอยู่ นั่นก็แปลว่ายังมีเรื่องราวอีกมากมายให้เราได้เรียนรู้กัน วันนี้มีหนังสือซีรีส์หนึ่งมาแนะนำกันครับ ถ้าอ่านแต่ชื่อหนังสือคงคิดว่าเป็นตำราสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยแน่ๆ เพราะแต่ละหัวเรื่องของแต่ละเล่มนี้มันช่างเป็นของแสดงของผู้เรียนภาษาญี่ปุ่นชาวต่างชาติซะจริงๆ วันนี้เราจะมา **“เรียน...แบบเด็กญี่ปุ่น”** กันครับ

หนังสือซีรีส์ **‘เรียน’ แบบเด็กญี่ปุ่น** มีอยู่ด้วยกัน 3 เล่ม ได้แก่ **ภาษิตสี่ตัวอักษร** หรือที่เรียกเป็นภาษาญี่ปุ่นว่า 四字熟語 (โยจิจุกโกะ) นับว่าเป็นของแข็งของผู้เรียนชาวไทยเลยก็ว่าได้ เพราะมันคล้ายๆ กับสุภาษิตในแบบญี่ปุ่นซึ่งประกอบขึ้นจากตัวอักษรคันจิ 4 ตัว (ในภาษาจีน อักษรจีน 4 ตัวในลักษณะนี้ถือว่าเป็นคำมงคลนะครับ) ยกตัวอย่างเช่น 四苦八苦 (ชิกุฮัทกุ) แปลว่า ความทุกข์ทรมานแสนสาหัส ประกอบขึ้นจากคำว่า 四苦 (ชิกุ) คือ ความทุกข์ทั้ง 4 (เกิด แก่ เจ็บ ตาย) กับคำว่า 八苦 (ฮัทกุ) คือ การรวมกันของความทุกข์ทั้ง 4 และการพลัดพรากจากคนรัก การพบเจอคนที่เกลียดการอยากได้แล้วไม่ได้ และการยึดติดในขั้น 5 เป็นความทรมานที่ซ้อนความทรมานจริงๆ ไหนจะอักษรคันจิ ไหนจะสุภาษิตอีก...เล่มถัดมา **สำนวน** •

สุภาษิต เล่มนี้จะเป็นสำนวนและสุภาษิตต่างๆ ไปอย่าง เห็นช้างชี้ ชี้ตามช้าง ปากว่าตาขยิบ ฯลฯ อะไรทำนองนั้น ยกตัวอย่างเช่น 足を洗う (อาชิ โอะ อาราอุ) แปลตามตัวอักษรได้ว่า ล้างเท้า ความหมายคือ เลิกทำสิ่งที่ชั่วร้าย ตรงกับสำนวนไทยว่า ล้างมือในอ่าง นั่นเอง แต่ของคนญี่ปุ่นจะใช้ว่าล้างเท้า มีที่มาจากกรล้างเท้าที่สกปรกให้สะอาด เป็นต้น และเล่มสุดท้ายในซีรีส์เป็นเรื่อง **ภาษาสุภาพ** หรือ 敬語 (เคโกะ) ซึ่งในภาษาญี่ปุ่นจะค่อนข้างซีเรียสกับเรื่องวอร์ณะทางสังคมพอสมควร การใช้ภาษาควรต้องรู้จักกาลเทศะ รู้จักเด็กรู้จักผู้ใหญ่ จึงควรศึกษาเรื่องนี้ไว้ตั้งแต่ชั้นประถมวัย โตขึ้นจะได้ไม่เป็นผู้ใหญ่ที่ก้าวร้าวหยาบคาย

ทั้งซีรีส์จะมีการจัดวางเนื้อหาที่ค่อนข้างใกล้เคียงกันกันคือ แบ่งคำศัพท์หรือสำนวนต่างๆ เป็นหมวดหมู่ มีคำอธิบายว่ามีที่มาที่ไปอย่างไร รวมถึงวิธีการนำไปใช้ว่าควรใช้ในบริบทไหน สถานการณ์ไหน โดยอธิบายผ่านบทสนทนาสั้นๆ และการ์ตูนช่องจำลองสถานการณ์การใช้งานจริง เป็นการดูหลายเส้นน่ารักๆ เป้าประสงค์ช่วยให้เกิดความผ่อนคลายในระหว่างการเรียนเรื่องยากๆ และช่วยให้เข้าใจการนำไปใช้ได้ทันที ไม่ต้องตีความอะไรมากมาย อาจจะดูเหมือนเป็นหนังสือสำหรับเด็กๆ นะครับ แต่เราวัดกันที่ความรู้ที่ได้ดีกว่า เพราะเนื้อหาของหนังสือแต่ละเล่มก็ต้องบอกเลยว่าหนักหนาสาหัสจริงๆ สำหรับผู้เรียนภาษาญี่ปุ่นชาวต่างชาติ รับรองว่าด้วยการนำเสนอที่เบาๆ ผ่อนคลาย แต่แฝงไปด้วยเนื้อหาที่อัดแน่น ผู้เรียนก็จะได้ประสิทธิภาพไปโดยไม่รู้ตัวเลยทีเดียว

รายละเอียดหนังสือ



‘เรียน’ แบบเด็กญี่ปุ่น 四字熟語 ภาษิตสี่ตัวอักษร
ทากาชิ โซไต - เขียน / ทัตซึยะ เมธาสสิขุ - แปล / 210 บาท / ISBN 978-974-443-648-1



‘เรียน’ แบบเด็กญี่ปุ่น ことわざ・慣用句 สุภาษิต • สำนวน
ทากาชิ โซไต - เขียน / สุกา ปัทมานันท์ - แปล / 195 บาท / ISBN 978-974-443-651-1



‘เรียน’ แบบเด็กญี่ปุ่น 敬語 ภาษาสุภาพ
ทากาชิ โซไต - เขียน / จารุบันท์ สนสารสมบัติ - แปล / 195 บาท / ISBN 978-974-443-650-4