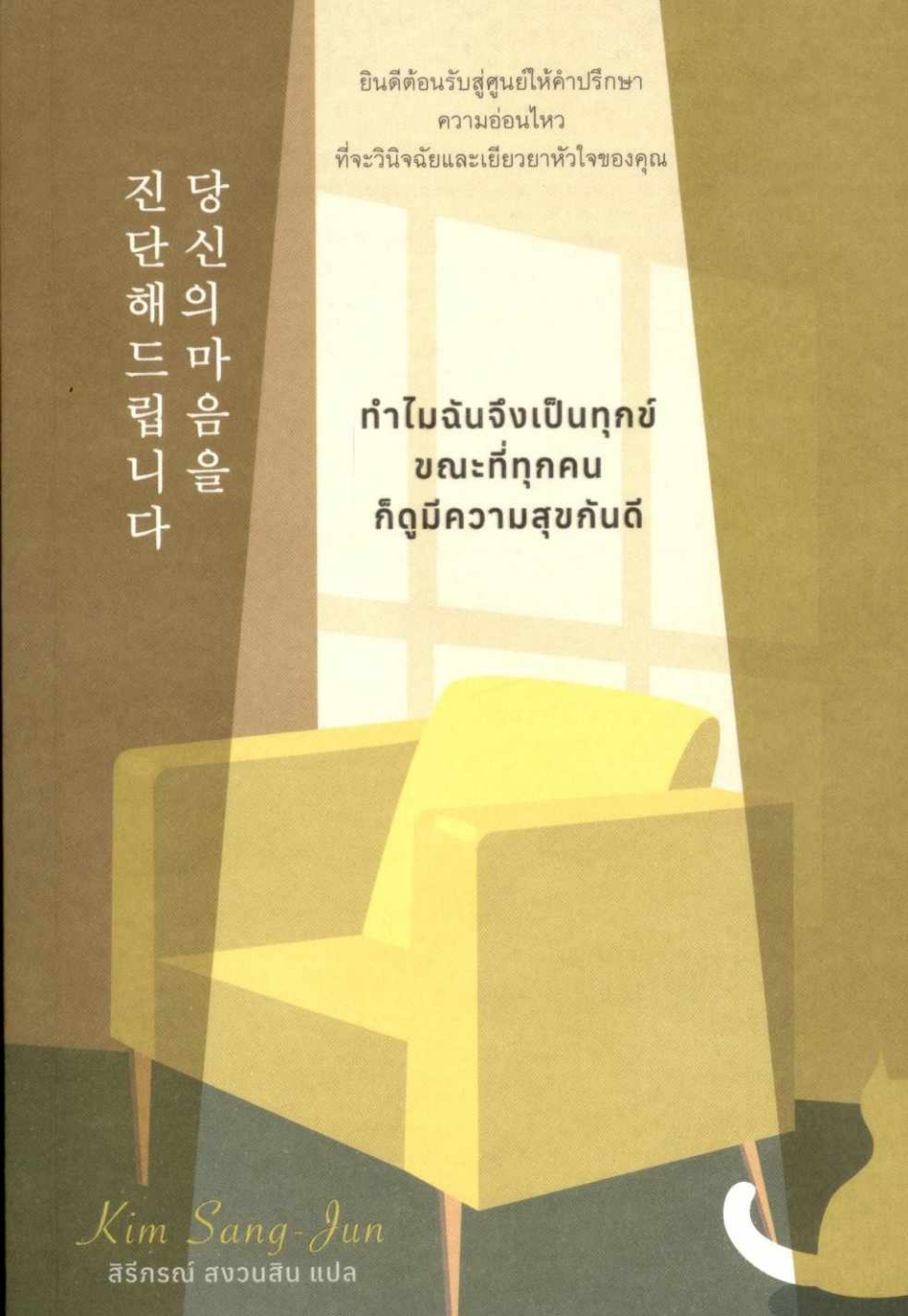
ยินดีต้อนรับสู่ศูนย์ให้คำปรึกษา
ความอ่อนไหว
ที่จะวินิจฉัยและเยียวยาหัวใจของคุณ

당신의 마음을
진단해드립니다

# ทำไมฉันจึงเป็นทุกข์ ขณะที่ทุกคน ก็ดูมีความสุขกันดี



Kim Sang-Jun

สิรีภรณ์ สงวนสิน แปล

# สารบัญ

*คำนำสำนักพิมพ์* 8
*คำนำผู้แปล* 10
*คำนำ* 12

ตอนที่ 1

**มาลองวินิจฉัยหัวใจที่แสนซับซ้อน**
**และลึกล้ำยากจะหยั่งถึงของตัวเองกันเถอะ** 17
คุกทางใจที่กักขังเราไว้คืออะไร? 18
ความสัมพันธ์ที่เป็นดั่งหุบเหวก็มีเหมือนกัน 27
คุณกำลังยึดติดและเสียใจกับเรื่องที่ทำอะไรไม่ได้
อยู่หรือเปล่า? 36
ทำไมฉันจึงเป็นทุกข์ ขณะที่ทุกคนก็ดูมีความสุขกันดี? 44
มีหลายครั้งที่คุณไม่เชื่อใจตัวเองใช่ไหม? 51
ชีวิตช่างไม่น่าพอใจเอาเสียเลยใช่ไหม? 58
ความอยากอาหารเป็นสัญชาตญาณ 67

บ่อยไหมที่อยู่ๆ ก็รู้สึกโกรธขึ้นมา? 74
เห็นสายตาคนอื่นตอนที่ตัวเองกำลังพูดหรือเปล่า? 82
กลัวเวลาที่อยู่คนเดียวหรือเปล่า? 89
รู้สึกกังวลเพราะนอนมากเกินไปหรือเปล่า? 97
ความอิจฉาและความหึงหวงไม่ใช่ความรู้สึกที่ผิดบาป 104
เคยรู้สึกเกลียดใครสักคนโดยไม่มีเหตุผลไหม? 112
เคยทอดทิ้งตัวเองเพราะความรู้สึกสูญเสียไหม? 119
เคยเป็นโรคซึมเศร้าเพราะอกหักไหม? 127
เคยเกือบเลิกกันเพราะนิสัยที่แตกต่างกันไหม? 134
ความหมายของครอบครัวในชีวิต 144
เคยรู้สึกเหมือนพี่น้องคือคู่แข่งไหม? 152
ปกติคุณพยายามจะกลั้นน้ำตาเอาไว้หรือเปล่า? 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
ลองเพิ่มการให้และการแบ่งปันลงไปในรายการ
สิ่งที่อยากทำก่อนตายดู 219
ตัดสินคุณค่าของตัวเองด้วยตัวเอง 227
มารู้จักคุกทางใจที่คุมขังตัวเราเอาไว้กัน 233
เวลาคิดว่าตัวเองด้อยค่า ให้ตัดหางความคิดนั้นทิ้งเสีย 239
หนีออกจากความคิดที่ท่วมท้นด้วยการฝึกสมาธิ 244
ยอมรับตัวเองที่ไม่สมบูรณ์แบบ 249
วิธีไม่ให้ตัวเองเครียด และไม่ทำคนอื่นเครียด 255
วิธีการจัดการใจในวันที่ทุกสิ่งไม่เป็นดั่งใจ 262
อย่ากลัวและอย่ากังวลกับสิ่งที่อยู่ตรงหน้า 268
เจตคติที่ต้องมียามเจ็บป่วย 273
วิธีปกป้องหัวใจจากคำตำหนิของคนอื่น 281
วิธีกล่อมนิสัยแง่ลบในตัวเราให้หลับไหล 287
วิธีที่จะไม่เจ็บปวดเมื่อรักพังทลาย 295
วิธีอยู่กับปัจจุบันให้ดี 304