

ความรู้สึกด้านลบ(ที่มีต่อผู้อื่น) สยบอย่างไร?

คุณเคยรู้สึกไม่ดีกับเพื่อน เจ้านาย ครูอาจารย์ หรือแม้แต่คนในครอบครัวบ้างไหม อาจเป็นเพราะนิสัยบางอย่างทำให้เราโกรธ รำคาญ หรือรู้สึกอิจฉา จนทำให้บางครั้งส่งผลต่องานหรือความสัมพันธ์ วันนี้เราจะมาทำความรู้จักความรู้สึกเหล่านี้และร่วมกันค้นหาว่าจะมีวิธีเอาชนะหรือสยบมันให้อยู่หมัดหรือไม่

ก่อนอื่นมาทำความรู้จักคำว่า “ความรู้สึกด้านลบ” กันก่อน เมื่อพูดถึงคำว่าความรู้สึก ในทางจิตวิทยา สิ่งที่คุณนึกถึงนั่นคือ “อารมณ์” อารมณ์เป็นพื้นฐานของความรู้สึก ฉะนั้นบทความนี้จะพูดถึงอารมณ์และความรู้สึกควบคู่กันไป อ้างตามทฤษฎีของ Robert Plutchik มีอารมณ์พื้นฐานแปดประการ ได้แก่ สุข ใ่ว่างใจ กลัว ประหลาดใจ เศร้า คาดหวัง โกรธ และรังเกียจ ซึ่งอารมณ์และความรู้สึกด้านลบที่อาจเกิดขึ้นต่อผู้อื่นอ้างอิงจากอารมณ์พื้นฐาน เช่น ความโกรธ ไม่พอใจ รำคาญ อิจฉา รังเกียจ หรืออื่น ๆ ซึ่งอาจพัฒนาไปเป็นอารมณ์ที่รุนแรงขึ้น เช่น ไม่ชอบเกลียด ฯลฯ ได้

แม้จะเป็นอารมณ์หรือความรู้สึก “ด้านลบ” แต่มันก็เป็นเรื่องปกติของมนุษย์ อารมณ์ด้านลบโดยทั่วไปเกิดขึ้นเพื่อตอบสนองต่อปัญหาที่เราไม่สามารถรับมือได้และกระตุ้นไปสู่การแก้ไขปัญหา แต่ถึงอย่างนั้นการหมกมุ่นกับมันมากเกินไปอาจส่งผลให้เราารู้สึกแย่งเรื่อย ๆ ทั้งต่อตัวเองและผู้อื่น เช่น สัมพันธภาพ การเข้าสังคม และการทำงานร่วมกันกับผู้อื่น หรือทำให้เกิดโรคอื่น ๆ ตามมา

เคล็ดลับในการรับมือกับความรู้สึกด้านลบที่มีต่อผู้อื่น:

1. อย่าพยายามหยุดมัน เพราะการปิดกั้นหรือเก็บกดอารมณ์ด้านลบจะยิ่งส่งผลเสียต่อสุขภาพจิตของเรา
2. รับรู้และระบุว่ามันเป็นอารมณ์หรือความรู้สึกแบบไหน ลองบอกว่ามันเป็นอารมณ์แบบไหน เช่น โกรธ อิจฉา รำคาญ เพื่อที่จะได้เข้าใจที่มาและระดับความรุนแรงของมันได้ง่ายขึ้น
3. ระลึกเสมอว่าอารมณ์ความรู้สึกนั้นเป็นของเรา อารมณ์เกิดขึ้นจากตัวเราเองและเราคือเจ้าของมัน เพราะฉะนั้นเราจึงต้องเป็นคนรับผิดชอบเอง ไม่ใช่หน้าที่หรือความรับผิดชอบของคนอื่น
4. มองหาสาเหตุของอารมณ์หรือความรู้สึกนั้น หลังจากรับรู้ถึงอารมณ์ความรู้สึกของตนเองแล้วลองมองหาสาเหตุของมัน เช่น พฤติกรรมไหนของเขาที่ทำให้เรารู้สึกไม่ดี เป็นต้น
5. ตั้งคำถามต่อการตอบสนองต่ออารมณ์นั้น ถึงความสมเหตุสมผล ประโยชน์ และลองมองในมุมมองที่แตกต่างออกไปจะทำให้เราเข้าใจอีกฝ่าย รวมถึงตัวเรามากขึ้น
6. ตอบสนองและแสดงมันออกมาในเชิงบวก จำไว้เสมอว่าเราอาจจะไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ แต่เราสามารถเลือกวิธีการที่จะตอบสนองต่ออารมณ์นั้นอย่างเหมาะสมได้ เช่น ถึงแม้เราจะโกรธแต่ก็เลือกได้ที่จะไม่แสดงออกด้วยความรุนแรง เป็นต้น

สุดท้ายสิ่งที่เราต้องเข้าใจจริง ๆ คืออารมณ์ด้านลบไม่ได้ส่งผลกระทบต่อเรา แต่เป็นเพราะวิธีที่เราตอบสนองต่ออารมณ์นั้น ๆ ต่างหาก ดังนั้นสิ่งที่เราควรทำจึงไม่ใช่การเอาชนะหรือพยายามปิดกั้นมัน แต่คือ “การยอมรับ” การยอมรับว่าอารมณ์ด้านลบในตัวเราที่มีต่อผู้อื่นเป็นส่วนหนึ่งของการเป็นมนุษย์ โดยอาจนำเคล็ดลับจากบทความนี้ไปปรับใช้ เมื่อเรายอมรับก็จะเปิดโอกาสให้เราทำความเข้าใจมันมากขึ้น ที่แย่ที่สุดเราก็จะสามารถเปลี่ยนแปลงวิธีตอบสนองต่อมันและพัฒนาพฤติกรรมที่เราแสดงออกให้มีความหมายและมีคุณค่าต่อตนเองรวมถึงผู้อื่นได้

แต่หากคุณพบว่าตัวเองจมอยู่กับความรู้สึกด้านลบยาวนาน และไม่สามารถควบคุมวิธีที่ตนเองตอบสนองต่อมันได้ หรืออารมณ์ความรู้สึกเหล่านั้นทำให้เกิดความคิดทำร้ายตัวเองหรือผู้อื่น คุณอาจต้องการความช่วยเหลือเพิ่มเติมจากจิตแพทย์ นักจิตวิทยา นักให้คำปรึกษา หรือสายด่วนสุขภาพจิต โทร. 1323

ที่มา: Adler, R. S., Rosen, B. & Silverstein, E. M. (1998). *Emotions in Negotiation: How to Manage Fear and Anger*. Retrieved from: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1571-9979.1998.tb00156.x>

Elaine Mead. (2020). *What are Negative Emotions and How to Control Them?*.

Positivepsychology.com: <https://positivepsychology.com/negative-emotions/>

John Hopkins medicine. (มปป). *Recognizing and Coping with Negative Emotions*. Retrieved from: https://www.hopkinsmedicine.org/about/community_health/johns-hopkins-bayview/services/called_to_care/recognize_cope_with_negative_emotions.html

Pam, M. S., (2013). *Negative Emotion*. Retrieved from: <https://psychologydictionary.org/negative-emotion/>

Partnership Staff. (2017). *Coping with Fear, Anger and Other Negative Emotions*. Retrieved from: <https://drugfree.org/article/coping-fear-anger/>

Plutchik, R. (1980). *The Nature of Emotions*. Retrieved from: <https://web.archive.org/web/20010716082847/http://americanscientist.org/articles/01articles/Plutchik.html>

Tracy Kennedy. (2021). *Why Negative Emotions Aren't That Bad (And How to Handle Them)*. Retrieved from: <https://www.lifehack.org/articles/communication/how-handle-negative-emotions.html>

Partnership Staff. (2017). *Coping with Fear, Anger and Other Negative Emotions*. Retrieved from: <https://drugfree.org/article/coping-fear-anger/>