



## ทุกคนล้วนมี “บางครั้ง” (sometimes)

### Everyone has (sometimes)

จันทร์เพ็ญ ภูโสภา<sup>1</sup> บุญส่ง เทียมภักดี<sup>2</sup> สุทิน เจียมประโคน<sup>3</sup>

Janphen Phusopha<sup>1</sup> Boonsong Tiampagdee<sup>2</sup> Sutin Chiamprakhon<sup>3</sup>

สาขาวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม<sup>1,2,3</sup>

Corresponding author, E-mail: compsy6@windowslive.com<sup>1</sup>

#### สาระสังเขป

“บางครั้งฉันรู้สึกแยกับตัวเอง” “บางครั้งฉันเป็นลูกที่แยของพ่อแม่” “บางครั้งฉันเป็นเพื่อนที่ไม่ดีเลย” “บางครั้งฉันเป็นแฟนที่แยมาก ๆ” เราเชื่อว่าทุกคนล้วนมีชีวิตของ “บางครั้ง” (Sometimes) ก่อนที่เราจะไปจัดการกับช่วงเวลา “บางครั้ง” (Sometimes) นี้ เราควรมาทำความเข้าใจกันก่อน เราอาจเคยได้ยินประโยคเหล่านี้มาบ้าง เช่น “No one no perfect” (ไม่มีใครสมบูรณ์แบบ) “ไม่มีใครที่ไม่เคยทำผิดพลาดมาก่อน” หรือ “สี่เท้ายังรู้พลาด นักปราชญ์ยังรู้พลั้ง” เป็นต้น ประโยคเหล่านี้ สอนบอก เราได้ว่า ทุกคนมีสิทธิ์ที่จะพลาดพลั้งได้เสมอ ทั้ง ๆ ที่เรารู้เราได้นั้นมา แต่ก็ไม่วายที่เราจะต้องมานั่งโทษตัวเอง เมื่อเราทำผิดพลาด เราก็มานั่งเสียใจอยู่บ่อย ๆ ครั้ง การโทษตัวเองอยู่บ่อย ๆ มักจะรบกวนจิตใจของเรา ทำให้เรามองตนเองในแง่ลบ ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ เมื่อเห็นคุณค่าในตนเองต่ำก็จะนำไปสู่การขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ดังนั้น การนำความผิดพลาดในอดีตที่เกิด อันจะนำไปสู่มุมมองต่อตนเองทางลบ เป็นสิ่งที่อันตรายมาก หากเราไม่จัดการกับวิธีคิดแบบนี้ก็จะส่งผลในระยะยาว ผู้เขียนจะอธิบายว่าการคิดเชิงลบหรือการจมอยู่กับสิ่งที่ผิดพลาด จะเกิดผลเสียอย่างไรในชีวิต โดยยกทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (REBT) มาอธิบาย ซึ่งทฤษฎีนี้จะอธิบายเกี่ยวกับการคิด ว่ามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมอย่างไร ทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (REBT) มีความเชื่อว่า ความคิดมีแหล่งกำเนิดมาจากความเชื่อ และทั้งสองสิ่งนี้ นำไปสู่การเกิดพฤติกรรม หากเรามีความคิด ความเชื่อที่ไม่ถูกต้อง ไม่สมเหตุสมผล ก็จะนำไปสู่พฤติกรรมที่เป็นปัญหา ดังนั้นการแก้ต้นตอของปัญหาจึงต้องไปแก้ไขที่ความเชื่อความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล นั่นเอง

**คำสำคัญ:** จิตวิทยา, เหตุผล, อารมณ์, พฤติกรรม



## Summary

"Sometimes I feel bad about myself." "Sometimes I'm a bad child for my parents." "Sometimes I'm a really bad friend." "Sometimes I'm a really bad boyfriend." We believe that everyone has a moment "Sometimes." We must know that we had heard these sentences first. And also "No one is perfect" "No one never made a mistake" or "To error is human" These idioms teach us that everyone always makes a mistake even we had heard but we always blame ourselves when we made a mistake, we often regret. Blaming ourselves is annoyed our mind, it makes us a negative thought, which affects our worth. When we judge ourselves negatively, it make us unconfident for self-confidence. So our former mistakes affect our attitude negatively which much harmful if we don't manage the way we think because it will affect our long term life. I would like to inform you that the negative thought or living with the bitter mistakes must affect your life. Technically, when we consider the reasons, emotion, and behavior (REBT) According to the theory, human behavior derives from personal thought and belief. Therefore, most of the problematic behaviors can be traced back to irrational thoughts. In order to solve the behavior problems, the specialist needs to search deep into the root cause.

**Keywords:** Psychology, Reasoning, Emotion, Behavior

### บทนำ

"บางครั้งฉันรู้สึกแย่กับตัวเอง" "บางครั้งฉันเป็นลูกที่แย่มากของพ่อแม่" "บางครั้งฉันเป็นเพื่อนที่ไม่ดีเลย" "บางครั้งฉันเป็นแฟนที่แย่มาก ๆ" เราเชื่อว่าทุกคนล้วนมีชีวิตของ "บางครั้ง" (Sometimes) ก่อนที่เราจะไปจัดการกับช่วงเวลา "บางครั้ง" (Sometimes) นี้ เราควรมาทำความเข้าใจกันก่อน เราอาจเคยได้ยินประโยคเหล่านี้มาบ้าง เช่น "No one no perfect" (ไม่มีใครสมบูรณ์แบบ) "ไม่มีใครที่ไม่เคยทำผิดพลาดมาก่อน" หรือ "สี่ห้ายังรู้พลาด นักปราชญ์ยังรู้พลั้ง" เป็นต้น ประโยคเหล่านี้ สอน บอกรเราได้ว่า ทุกคนมีสิทธิ์ที่จะพลาดพลั้งได้เสมอ ทั้ง ๆ ที่เรารู้เราได้ยินมา แต่ก็ไม่วายที่เราจะต้องมานั่งโทษตัวเอง มานั่งเสียใจอยู่บ่อย ๆ ครั้ง เมื่อเราทำผิดพลาด การโทษตัวเองอยู่บ่อย ๆ มักจะรบกวนจิตใจของเรา ทำให้เรามองตนเองในแง่ลบ ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองต่าง เมื่อเห็นคุณค่าในตนเองต่ำก็จะนำไปสู่การขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ดังนั้นการนำความผิดพลาดในอดีตที่เกิดขึ้นจะนำไปสู่มุมมองต่อตนเองทางลบ เป็นสิ่งที่อันตรายมาก หากเราไม่จัดการกับวิธีคิดแบบนี้ก็จะส่งผลในระยะยาว ผู้เขียนจะอธิบายว่าการคิดเชิงลบหรือการจมอยู่กับสิ่งที่ผิดพลาด จะเกิดผลเสียอย่างไรในชีวิต โดยยกทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และ

พฤติกรรม (REBT) มาอธิบาย ซึ่งทฤษฎีนี้จะอธิบายเกี่ยวกับการคิดว่ามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมอย่างไร ให้มีความเข้าใจมากยิ่งขึ้น ทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (REBT) Albert Ellis (1955, อ้างถึงในผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, 2553, น. 1) ได้รับการยกย่องในฐานะปู่ (Grandfather) ของการบำบัดเชิงความคิดที่มีผลต่อพฤติกรรม ซึ่ง Ellis (Austad Carol, 2009, p. 273) ได้เคยกล่าวเอาไว้ก่อนที่เขาจะเสียชีวิตในวัย 93 ปี "ฉันเป็นนักจิตวิทยาที่มีคนเกลียดมากที่สุด และขณะเดียวกันก็มีคนรักมากที่สุดด้วยเช่นกัน" และบุคคลสำคัญอีกท่านคือ Aron Beck ก็ได้ทำวิจัยสิ่งที่เขาค้นพบบางอย่างคือ "คนเครียดมักจะผันแบบเครียดเป็นเรื่องธรรมชาติ แต่คนไม่เครียดกลับผันแบบเครียด ซึ่งมันน่าแปลกประหลาด หรือว่า ความเครียดเกิดจากความโกรธแล้วฝังเข้าไปข้างใน ซึ่งในบางที่เรอาจไม่รู้ตัวเอง" (Austad Carol, 2009 อ้างถึงในจันทร์เพ็ญ ภูโสภากา, 2560, น. 118-119)

แนวคิดทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (REBT) ชื่อทฤษฎีก็บอกไว้แล้วว่าเป็นเรื่องของการใช้ความคิด ซึ่งจะส่งผลต่ออารมณ์ และจะนำไปสู่พฤติกรรม หรือจะเรียกอีกอย่างตามชื่อเดิมของทฤษฎีนี้ว่า การบำบัดเชิงความคิดที่มีผลต่อ



อารมณ์และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy) ถึงแม้ว่าจะมีการปรับเปลี่ยนชื่อทฤษฎีไปบ้างเล็กน้อย แต่ความหมายก็คงเดิม เป็นการเน้นความสัมพันธ์ระหว่างความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ว่ามีความเกี่ยวข้องกัน โดย Ellis (Gladding, 2014, p. 211) เชื่อว่ามนุษย์มีความสนใจอยู่ 2 ด้านคือสนใจตัวเอง และสนใจสังคม อย่างไรก็ตาม REBT สนใจมนุษย์ไปยั้งที่ว่า เป็นผู้มีเหตุผล และไม่มีเหตุผล ความคิดที่ไม่มีเหตุผลนี้ Ellis มักจะนิยามว่าเป็นความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลนั่นเอง ดังนั้นจึงหมายความว่าความคิดเกิดมาจากความเชื่อ

### เนื้อหา

ทฤษฎี REBT นี้ มีแนวความคิดว่า อารมณ์ และเหตุผลของบุคคลมีความสัมพันธ์กัน โดยที่ความคิดและการรับรู้ต่อสภาพการณ์ต่าง ๆ เป็นตัวก่อให้เกิดความรู้สึก ซึ่งส่งผลต่อการกระทำของบุคคล คือทฤษฎีนี้เน้นความสัมพันธ์ระหว่างความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของมนุษย์ (วัชร ทรัพย์มี, 2554, น. 121) ดังนั้น ทฤษฎี REBT จึงได้มองความเชื่อ ธรรมชาติของมนุษย์ (Belief on Nature of Human) ไว้ดังนี้

1. มนุษย์เกิดมาพร้อมกับพลังความสามารถที่จะคิดอย่างสมเหตุสมผลหรือตรงไปตรงมามีความโน้มเอียงที่จะมีเหตุผลรักตนเอง และอยากพัฒนาตนเอง
2. มนุษย์มีความโน้มเอียงที่คิดจะทำร้ายตัวเองตำหนิตัวเอง ไม่มีความเป็นตัวของตัวเอง REBT จะช่วยให้บุคคลยอมรับว่ามนุษย์ปุถุชนย่อมมีโอกาสทำผิดพลาดได้ตลอดเวลา
3. เนื่องจากความคิดมีอิทธิพลมากต่ออารมณ์ พฤติกรรม และการกระทำแต่ละบุคคลการที่บุคคลมีพฤติกรรมเบี่ยงเบนไปมีสาเหตุมาจากความเชื่อหรือความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล
4. มนุษย์มักวางเงื่อนไขให้ตัวเองรู้สึกไม่สบายใจโดยการพูดหรือบอกตัวเองซ้ำซากด้วยความเชื่อที่ผิด ๆ โดยให้เหตุผลต่อสิ่งต่างๆ ไปในทางลบโดยตั้งสาเหตุว่าเกิดจากบุคคลอื่น และสิ่งแวดล้อม ด้วยสิ่งเหล่านี้เองที่ทำให้มนุษย์มักจะมีอารมณ์หดหู่ตามอยู่เรื่อยๆ แต่ถ้าเขาให้เหตุผลใหม่อาจจะทำให้รู้สึกสบายใจขึ้น และแสดงพฤติกรรมออกมาในทางที่เหมาะสม (Corey, 2009, p. 268)

ดังนั้น REBT มีแนวคิดพื้นฐานว่ามนุษย์เราเกิดมาพร้อมกับศักยภาพในการคิดอยู่ 2 ด้าน คือการคิดอย่างสมเหตุสมผล (Rational) หรือตรงไปตรงมาและการคิดอย่างไม่สมเหตุสมผล (Irrational) หรือคิดอ้อมค้อม มนุษย์ทุกคนมีใจโน้มเอียง ให้กับการปกป้องรักษาตนเองการสร้างความสุขารคิดและการพูดจาความรักการเข้าร่วมกลุ่มกับคนอื่น และการเป็นตัวของตัวเอง และในขณะเดียวกัน คนเราก็มักมีแนวโน้มแห่งการทำลายตัวเอง การพลัดวันประกันพรั้งการทำสิ่งผิดพลาดซ้ำซาก การคิดเชื่อเรื่องมงาย การต้องการความสมบูรณ์แบบ (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, 2553, น. 6)

แนวคิด REBT ได้อธิบายเพิ่มเติมต่อไปอีกว่า มนุษย์เกิดมาพร้อมกับความสามารถที่จะคิดอย่างสมเหตุสมผล หรือคิดอย่างตรงไปตรงมา และในขณะเดียวกันมนุษย์ก็ มีความโน้มเอียงที่จะมีเหตุผลรักตนเอง และอยากพัฒนาตนเอง แต่บางครั้งอาจเกิดความพ่ายแพ้แก่ตนเอง หรือถ้อยย้อนเกิดมาจากการกระทำที่ล้มเหลว ผิดหวัง จึงนำไปสู่การหลีกเลี่ยงจากความคิดที่สมเหตุสมผล แต่กลับใช้อารมณ์ ความรู้สึก และความพึงพอใจของตนเองแทนที่ ซึ่งทำให้ความคิดนั้นไม่รอบคอบ และไม่สมเหตุสมผล รวมความหมายได้ว่า โดยธรรมชาติของมนุษย์มีความคิดที่สมเหตุสมผล มีเหตุผล แต่บางครั้งการดำเนินชีวิตไม่ได้เป็นไปตามที่คาดหวัง จึงทำให้เกิดความรู้สึกที่ไม่ดีต่อตนเอง ความรู้สึกนี้จึงไปกระทบต่อความคิดที่สมเหตุสมผลให้กลับกลายมาเป็นความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล เมื่อความคิดไม่สมเหตุสมผล จึงหมายความว่าความเชื่อก็ไร้เหตุผล ความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลนี้ ส่วนใหญ่แล้วมักจะเกิดขึ้นมาตั้งแต่วัยเด็ก มิได้เกิดขึ้นทีไหนใดแต่จะค่อย ๆ สะสม โดยผ่านประสบการณ์ เหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ได้รับมาซ้ำแล้วซ้ำเล่าบ่อย ๆ จนนำไปสู่ความเชื่อที่ไร้เหตุผล ลักขณา สรวิวัฒน์ (2560, น. 189) ได้อธิบายไว้ว่า มนุษย์เกิดมาพร้อมกับแนวโน้มที่จะต่อสู้ให้ได้มาในสิ่งที่ตนปรารถนาต่อความสำเร็จ หากมนุษย์ไม่ได้ตามที่ตนต้องการก็จะโทษผู้อื่นและตนเอง ซึ่งความคิด การเกิดอารมณ์เหล่านี้จะเป็นไปอย่างต่อเนื่อง เพราะเป็นผลมาจากสภาพการณ์ และนอกจากนี้ ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2553, น. 7) ได้อธิบายไว้ว่า เราเริ่มเรียนรู้ว่าความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลนั้น เริ่มต้นจากบุคคลที่มีความสำคัญกับเรามาตั้งแต่วัยเด็ก แล้วเราได้สร้างแนวคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล



งมายนี้ ด้วยตัวเราเอง จากนั้นเราก็คงความเชื่อในด้านการมองตัวเองแยก ด้วยกระบวนการที่คล้ายกับการสะกดจิตย่ำช้า ๆ กับตนเอง ดังนั้นการปลูกฝังความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของเราโดยย่ำช้า ๆ มาตั้งแต่เด็ก ทำให้เกิดทัศนคติที่ไม่ดี และมีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตอยู่ภายในตัวเราเป็นอย่างมาก จะเห็นว่าการเกิดความเชื่อความคิดที่ไร้เหตุผลนั้น มันเกิดขึ้นมาตั้งแต่ในวัยเด็ก เมื่อเด็กทำสิ่งใดผิดพลาด หรือไม่สำเร็จ พวกเขามักโทษตัวเองช้า ๆ บ่อย ๆ อยู่ตลอดเวลา จนไปขัดขวางความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผล

Ellis (1988; อ้างถึงในผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, 2553, น. 7) กล่าวยืนยันอีกว่า เมื่อเราเป็นผู้สร้างความคิดและความรู้สึกแปรปรวนเกิดขึ้นมา เราจึงมีอำนาจในการควบคุมอารมณ์ของเราได้ Ellis แนะนำว่า เมื่อเราเกิดความวุ่นใจ เราควรสำรวจความเชื่อที่แฝงอยู่ภายในว่า ความคิดเหล่านั้นของเรามีคำว่า “ต้องเป็น” และความคิดสมบูรณแบบว่า “ควรจะเป็น” อยู่หรือไม่ ความคิดที่สมบูรณแบบนี้ เป็นตัวเหตุแห่งความทุกข์ของมนุษย์ ซึ่งจะมีการแสดงออกทางบุคลิกภาพของบุคคลนั้น เราจะสังเกตเห็นได้จากพฤติกรรมการพูดคุย โดยบุคคลมักจะใช้คำพูดบ่อย ๆ ว่า “น่าจะ” และความคิดของบุคคลที่เรียกตัวเองว่า “ผู้สมบูรณแบบ” ก็มักจะใช้คำว่า “ควรจะเป็น” หลายครั้งความเชื่อ ความคิดเหล่านี้เป็นอุปสรรคขัดขวางคนเรา ที่จะก้าวไปถึงเป้าหมายที่แท้จริงของชีวิต โดยแต่ละคนสามารถสร้างความคิด และความรู้สึกของตนเองในสถานการณ์ต่าง ๆ ทั้งอย่างรู้ตัวและไม่รู้ตัว คนเหล่านี้มักจะคิดเสมอว่า บุคคลทุกคนย่อมมีความสมบูรณแบบ (Perfectionist) หากเขาพบหรือเจอข้อผิดพลาดอะไรที่เกิดขึ้น พวกเขาจะยอมรับไม่ได้และถือว่าเป็นความผิดที่ไม่ควรเกิดขึ้น ซึ่งเป็นความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล เพราะในความเป็นจริงทุกคนมีโอกาสทำผิดพลาดกันได้ หากมนุษย์คิดว่าตัวเองเป็นผู้สมบูรณแบบ เขามักจะมองคนอื่นโดยการตำหนิตัดสินผู้อื่นอยู่เสมอ ๆ ด้วย โดยการมองถึงพฤติกรรมของคนอื่นว่า “เขาควรจะเป็น” “เขาควรจะ” เกิดขึ้นเสมอ ๆ ดังนั้นเขามักจะตำหนิ หรือตัดสินพฤติกรรมคนอื่นตลอดเวลา Ellis (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา, 2556, น. 80) ได้กล่าวไว้ว่า มนุษย์มีความคิดที่ไร้เหตุผลอยู่ 11 ประการที่ทำให้คนทางตะวันตกเป็นโรคประสาท และมีปัญหาทางสุขภาพจิต ได้แก่

1. ทุก ๆ คนต้องรักเราหรือยอมรับเราด้วยความจริงใจ ความคิดเช่นนี้นับว่าไร้เหตุผล เพราะเราไม่สามารถทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อให้ถูกใจคนทุกคน เพื่อให้เขารักเราได้ เป็นเรื่องที่เป็นไปได้อย่างยากมาก มันจะทำให้เราสูญเสียความเป็นตัวของตัวเอง เมื่อเราสูญเสียความเป็นตัวของตัวเองก็จะทำให้เราขัดแย้งในตนเอง
2. เราเป็นคนมีคุณค่า มีความสามารถรอบตัว มีทุกอย่างพร้อมและประสบผลสำเร็จในชีวิต ความคิดเช่นนี้ย่อมเป็นความจริงไปไม่ได้ เพราะในความเป็นจริง ไม่มีใครจะรู้หมดและเก่งหมดในทุกด้าน
3. บุคคลใดก็ตามรวมทั้งตัวเราเองด้วย เมื่อกระทำการผิดหรือทำสิ่งไม่ดี จะต้องได้รับการลงโทษทันที ถือว่าเป็นเรื่องเลวร้ายมาก ๆ ความคิดเช่นนี้นับว่าไร้เหตุผล เพราะในความจริงเราต้องหาสาเหตุของการกระทำนั้นก่อน ค่อยกล่าวโทษหรือลงโทษ แต่ถึงอย่างไรมนุษย์ทุกคนก็มีโอกาสทำความผิดพลาดกันได้ทุกคน มีดีเลวผสมกันไป บางทีการลงโทษก็ไม่ได้ช่วยให้ทุกอย่างดีขึ้น แต่อาจทรุดหนักกว่าเดิมอีก
4. ถ้าคาดหวังแล้วไม่เป็นไปตามนั้น โลกนี้ต้องพังทลายลงทันที ความคิดเช่นนี้เป็นสิ่งที่ไร้เหตุผล เพราะในความจริงแล้วเราไม่สามารถคาดหวังอะไรได้เลย เพราะเราไม่สามารถไปควบคุมสิ่งต่าง ๆ ให้เป็นไปตามที่เราคิด แม้แต่ตัวเราเองยังทำไม่ได้ตั้งใจเราเลยแล้วสิ่งอื่น ๆ บุคคลอื่น ๆ ที่อยู่ภายนอกตัวเรายังที่จะควบคุมให้ได้ตั้งใจเรา
5. ความทุกข์มีสาเหตุมาจากสิ่งแวดล้อมภายนอก ซึ่งเราไม่สามารถจัดการมันได้ ความคิดเช่นนี้ก็ยังไม่ค่อยจะถูกนัก เพราะความทุกข์เกิดจากตัวเรากับสิ่งแวดล้อม ถึงแม้เราจะไม่สามารถควบคุมสิ่งแวดล้อมได้ แต่เราสามารถควบคุมความคิดของเราที่มีต่อสิ่งแวดล้อมได้
6. สิ่งอันตรายและน่าสะพรึงกลัวอาจเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา จึงคอยแต่พะวงคิดวิตกกังวลหน้อยอยู่เสมอ ความคิดเช่นนี้นับว่าไร้เหตุผล เพราะจะนำไปสู่ความวิตกกังวลจนเกินไป หมายความว่าเราควรมีความเข้าใจในเรื่องนี้ว่า ความอันตรายสามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา ดังนั้นเราจะทำอะไรจึงต้องใช้ความระมัดระวัง แต่มีผู้นำไปคิดจนวิตกกังวล จนไม่กล้าจะทำอะไรเลย
7. หลีกเลี่ยงความยุ่งยากในชีวิต ความคิดเช่นนี้ก็ไม่นับว่าไร้เหตุผล เพราะทุกชีวิตย่อมมีปัญหา ไม่มากก็น้อย ไม่มีชีวิตไหน



จะไม่มีปัญหา ถึงแม้จะร้ายวร้าย มีชื่อเสียงประสบผลสำเร็จแล้วก็ตาม ย่อมมีปัญหาไม่มากก็น้อย ดังนั้นหากเราพยายามหลีกเลี่ยง หรือหลีกเลี่ยงก็เป็นการคิดที่ไม่ถูกต้อง ไม่มีใครหนีปัญหาได้ตลอด เพราะปัญหามันก็อยู่กับเรา เราจะหนีจากตัวเราเองไม่ได้

8. เราต้องพึ่งพาอาศัยคนอื่นตลอดเวลา ความคิดเช่นนี้ก็ไม่ค่อยสมเหตุสมผลนัก เพราะจะทำให้เราขาดอิสรภาพ จะทำอะไรต้องคอยบุคคลอื่นมาช่วยเหลือตลอดซึ่งขอความช่วยเหลือไม่ได้ อาจทำให้เกิดความหงุดหงิด หรือเสียใจได้ แต่การขอความช่วยเหลือในบางเรื่องที่เราไม่สามารถทำ อันนี้เป็นเรื่องปกติที่สมเหตุสมผล เพราะไม่มีใครเก่งและทำได้ทุกอย่าง เราควรขอความช่วยเหลือในบางเรื่องที่เราไม่ถนัด แต่ไม่ใช่ทุกเรื่อง

9. ประสบการณ์ในอดีตหรือสิ่งที่เคยเกิดขึ้นในอดีต เป็นเครื่องตัดสินบุคคลในปัจจุบัน ความคิดเช่นนี้ก็ย่อมไม่สมเหตุสมผล เนื่องจากว่าพฤติกรรม บุคลิกภาพ ของบุคคลนั้นเป็นไดนามิก (Dynamic) หมายความว่ามีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เพราะบุคคลต้องพบเจอสิ่งต่างๆตลอดเวลา สิ่งเหล่านี้ก็จะมีอิทธิพลต่อความคิดและพฤติกรรมของบุคคล ดังนั้นความคิดเดิมพฤติกรรมเดิมอาจไม่ได้คงอยู่เสมอไป

10. คนเราจะพลอยเป็นทุกข์ร้อนไปกับปัญหาของบุคคลอื่น เมื่อบุคคลอื่นเจอปัญหาเรามักจะเข้าไปจัดการ หรือคิดแทนเจ้าของปัญหานั้น ๆ เสมอ ๆ จึงทำให้เรามีความทุกข์ไปด้วยซึ่งในความเป็นจริงเราไม่สามารถไปคิดแทนหรือแก้ปัญหาคนอื่นได้ เพราะเราไม่ใช่เจ้าของปัญหา จึงไม่มีทางที่จะรู้ปัญหานั้นดี แต่เราก็สามารถช่วยเท่าที่เราช่วยได้ แต่จะไม่ไปคิดแทนแก้ปัญหาให้แน่นอน

11. ปัญหาทุกปัญหาต้องมีวิธีการออกที่ดีที่สุด ความคิดนี้ก็ยังไร้เหตุผลเพราะว่า ปัญหาบางปัญหาอาจจะหาทางออกที่ดีที่สุดไม่ได้ เพราะไม่มีอะไรที่ดีที่สุด แต่เราต้องอยู่กับปัญหานั้นอย่างเข้าใจ ถึงแม้บางครั้งยังหาทางออกหรือทางแก้ไขไม่ได้

ด้วยวิธีการคิดที่ไม่สมเหตุสมผลดังกล่าวเหล่านี้ จึงทำให้บุคคลขาดความเชื่อมั่นในตนเองในการใช้ชีวิต และมักจะประสพกับความทุกข์ ความวิตกกังวลอยู่บ่อย ๆ มองโลกในแง่ร้าย ไม่กล้าแสดงออก ไม่เป็นตัวของตัวเอง เพราะไปยึดติดกับความคิดแบบผู้สมบูรณ์แบบเกินไป จนไม่กล้าลงมือทำสิ่งต่าง ๆ เพราะเหตุผลคือกลัวจะไม่สมบูรณ์แบบ แต่ในความเป็นจริง

ทุกคนมีสิทธิ์ ที่จะทำสิ่งต่างๆที่อาจผิดพลาดกันได้ ดังนั้น เราควรตัดคำว่า “ควรจะ” “น่าจะ” “ควรเป็น” “น่าจะเป็น” ฯลฯ ทั้งหมด เหล่านี้ออกไป ด้วยความคิดที่สมเหตุสมผลว่า ไม่มีใครสมบูรณ์แบบ ทุกคนล้วนมีข้อผิดพลาด เราไม่จำเป็นต้องจะต้องให้ทุกคนรักเรา เราไม่จำเป็นต้องทำให้ถูกใจคนทุกคน ถึงแม้ว่ามันจะเป็นแรงปรารถนาก็ตาม แม้แต่ตัวเราเองก็เช่นเดียวกัน ไม่มีใครสามารถทำถูกใจเราได้ทั้งหมดเช่นกัน ทุกคนล้วนมีบางครั้งที่

**ตัวอย่างลักษณะคำพูดที่ไม่สมเหตุสมผล เช่น**

1. “ผมจะต้องเข้มแข็ง อ่อนแอไม่ได้ ถ้าผมแสดงความอ่อนแอออกมา ผมก็ไม่ใช้ลูกผู้ชาย”
2. “ถ้าฉันทำไม่ได้ ฉันก็กลายเป็นคนขี้แพ้”
3. “ฉันถูกผู้หญิงปฏิเสธ แปลว่าฉันเป็นคนแย่มาก ๆ ที่ไม่มีใครต้องการ”
4. “เขาน่าจะปรึกษาพ่อแม่ก่อน ก่อนที่จะทำอะไร”
5. “ฉันต้องการให้คนอื่นมีความยุติธรรมกับฉัน ดังนั้นฉันจึงต้องให้ความยุติธรรมกับคนอื่นด้วยเสมอ”
6. “เธอควรจะทำให้เต็มที่ที่กว่านี้ ในการแข่งขัน ไม่งั้นเธอชนะไปแล้ว”

**คำพูดดังกล่าวนี้ ล้วนเป็นคำพูดที่ไม่มีความสมเหตุสมผลเลย เพราะในความเป็นจริงแล้ว..**

1. “คนทุกคนมีสิทธิ์อ่อนแอ ลูกผู้ชายก็มีจิตใจ มีหัวใจ มีอารมณ์ ความรู้สึกที่ต้องการแสดงออกมา เพราะก็เป็น มนุษย์ คนหนึ่งเหมือนกัน บางครั้งก็ต้องอ่อนแอบ้างเป็นธรรมดา”
2. “เราไม่จำเป็นต้องทำสำเร็จทุกอย่างบนโลกใบนี้ และอาจไม่ใช่เป็นผู้ชนะเสมอไป”
3. “การถูกปฏิเสธรัก ก็ไม่ได้หมายความว่าเราหมดคุณค่า แต่มันเป็นการหมดรักหรือไม่ได้รับรัก อาจมีหลายสาเหตุ เช่น รสนิยมมีความแตกต่างกัน แต่เราอาจจะรสนิยมเหมือนกับใครคนอื่นก็ได้”
4. “บางครั้งคนเราอาจจะใช้เวลาที่เปลืองไป อาจจะทำสิ่งต่าง ๆ ลงไปแบบไม่ได้คิด หรือไม่ได้ปรึกษาใคร”
5. “ความยุติธรรมไม่สามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา เพราะบางอย่างอาจมีเหตุผลที่ต้องปรับเปลี่ยน”
6. “บางทีเขาอาจทำเต็มที่ที่สุดแล้วแต่อาจมีปัจจัยอื่นที่ทำให้เขาต้องแพ้ เช่น ความตื่นตันทันทีบางอย่าง” ดังนั้น REBT เชื่อ



ว่าการดำเนินชีวิต การกล่าวโทษเป็นสาเหตุของปัญหาทางอารมณ์เป็นส่วนใหญ่ หากเราต้องการจะมีความสุข เราต้องหยุดการตำหนิกล่าวโทษทั้งตัวเราและผู้อื่น สิ่งสำคัญคือการยอมรับตัวเราเอง แม้ว่าเรานั้นจะไม่ได้สมบูรณ์แบบก็ตาม หากวันหนึ่งเราทำอะไรลงไป ซึ่งในเวลาต่อมาเรารู้สึกผิดที่ทาลงไป ขอให้เรารับรู้ไว้ว่า ทุกคนล้วนมีโอกาสทำผิดเป็นเรื่องปกติ และขณะเดียวกันคนอื่นก็มีโอกาสทำสิ่งที่ผิดพลาดได้เช่นกัน แต่คนที่มีความฉลาดจะนำข้อผิดพลาดนั้นมาเป็นบทเรียนมากกว่าจะทำให้ตัวเองรู้สึกแย่และกล่าวโทษตัวเอง Ellis (1987, อ้างถึงในจันทร์เพ็ญ ภูโสภา 2560, น. 127) ได้อธิบายไว้ว่า โดยแก่นแท้แล้ว คนเราเกิดมาพร้อมกับความสามารถที่จะคิดอย่างสมเหตุสมผลอยู่แล้ว เพียงแต่เรามีแนวโน้มที่ต้องการเพิ่มความปรารถนา ความต้องการและความนิยมชมชอบ ที่จะพาไปสู่ความคิดที่สมบูรณ์แบบ จึงออกมาเป็นความคิดที่มีแต่คำว่า “ควรจะ” “น่าจะ” คอยแต่จะเรียกร้องและต้องการมีอันนาสิ่งการมากขึ้น เมื่อเราดำรงชีวิตอยู่ด้วยการเรียกร้อง เราก็จะมีแต่ความไม่สงบในตัวเอง ความคิดที่ไม่อยู่บนความเป็นจริงหรือให้เหตุผลจะทำให้อารมณ์นั้นแปรปรวน นำไปสู่พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์นั่นเอง

การเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลคือ ต้องเปลี่ยนความเชื่อที่ไร้เหตุผล ไปสู่ความเชื่อที่มีเหตุผล เพราะความเชื่อนั้นจะนำไปสู่ความคิด ซึ่งจะทำให้บุคคลเปลี่ยนจากอารมณ์ที่ไม่อยู่ในสภาพปกติไปสู่การมีสุขภาพจิตที่ดี และจะช่วยให้บุคคลคิดอย่างคมชัดและมีเหตุผล และยังสามารถวางถึงที่มาของอารมณ์แปรปรวนเกิดจากความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล ความคิดทาลงตัวเอง และเกิดจากการเรียกร้องความต้องการของชีวิต ว่า “ต้อง” “ควร” และ “น่าจะ” ซึ่ง Ellis ได้ย้ำว่า “you mainly feel the way you think” หมายความว่า “คุณจะรู้สึกตามสิ่งที่คุณคิด” และอีกประโยคที่ว่า “คนเรานั้นไม่ได้ถูกก่อกวนขึ้นจากสิ่งใดเลย แต่เกิดจากมุมมองที่เขามีต่อสิ่งนั้นต่างหาก” เพื่อช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างมีความสุข เรียนรู้ที่จะจัดการกับรู้สึกที่ไม่ดีอย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นทฤษฎี REBT จึงได้ให้แง่คิดในการปรับพฤติกรรมไว้ดังนี้ Corey (1996, อ้างถึงในจันทร์เพ็ญ ภูโสภา 2560, น. 129)

1. มุ่งเน้นการบรรเทาหรือลดอารมณ์แปรปรวนและพฤติกรรมทำลายตัวเอง โดยให้บุคคลนั้นใช้ชีวิตอยู่บนพื้นฐานความเป็นจริง

2. ลดการตำหนิตนเองหรือผู้อื่น เมื่อเกิดสิ่งผิดพลาดขึ้นในชีวิต ต้องเรียนรู้ที่จะเผชิญกับปัญหาและอุปสรรค โดยเข้าใจและยอมรับว่า ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ตลอดเวลาและกับทุกคน

3. พยายามมุ่งเน้นให้บุคคลตรวจสอบค่านิยมพื้นฐาน การมองโลกของตนเอง รวมไปถึงทัศนคติต่อบุคคลอื่นและสิ่งต่างๆ หากพบว่าเป็นความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล ก็สามารถเปลี่ยนแนวความคิดนั้นได้ โดยฝึกการคิดแบบสมเหตุสมผล

4. รู้จักใช้วิจารณ์ญาณ และพิจารณาเหตุการณ์เรื่องราวต่าง ๆ อย่างรอบคอบ

5. รู้จักการยอมรับนับถือตนเองทั้งข้อดี และข้อเสียซึ่งมองว่าทุกคนย่อมมีเป็นเรื่องปกติ

6. มีความยืดหยุ่นทางความคิด ไม่ยึดติดกับความคิดด้านเดียว เช่น ความคิดที่สมบูรณ์แบบ หรือความคิดที่การกล่าวโทษตัวเองและผู้อื่นตลอดเวลา

นอกจากแง่คิดดังกล่าวแล้ว REBT ยังได้ให้แนวปฏิบัติเพื่อนำไปสู่การออกจากความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล ด้วยหลักการขั้นตอน 3 ขั้นตอน โดยเชื่อว่าหากบุคคลเปลี่ยนความคิดและการสื่อสารภายในกับตนเองแล้ว จากความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลสู่ความคิดอย่างสมเหตุสมผล จะช่วยให้บุคคลนั้นสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ โดยขั้นตอนทั้ง 3 มีดังนี้ (Corey, 2013, p. 287)

**ขั้นที่ 1 การสังเกตตัวเอง (Self-observation)** เป็นขั้นเริ่มต้นที่บุคคลจะต้องเฝ้าสังเกตตัวเอง เกี่ยวกับความคิดเชิงลบหรือว่าความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล โดยมีความเต็มใจและตั้งใจที่จะทำ และสิ่งสำคัญบุคคลต้องคิดให้ได้ว่า เราไม่ใช่เหยื่อของความคิดเชิงลบ หรือความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล เพราะในความจริงความรู้สึกเศร้าหรือความรู้สึกด้านลบ เป็นสิ่งที่บุคคลกระทำมันขึ้นมาเอง โดยผ่านความเชื่อ และกระบวนการคิด การสื่อสารภายในของตัวเอง ดังนั้นสิ่งสำคัญคือต้องเรียนรู้ด้วยการสังเกตความคิดเชิงลบ หรือความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล เพื่อจะได้ไม่ตกเป็นเหยื่อของความคิดด้านลบนั้นอีก แม้ว่าการสังเกตตัวเองจะเป็นเครื่องมือที่ดีก็ตาม แต่ก็ยังไม่เพียงพอในการปรับเปลี่ยน



พฤติกรรม สิ่งสำคัญที่ตามมาคือบุคคลต้องสร้างแนวคิดใหม่ไปแทนแนวคิดที่ไม่สมเหตุผล จึงนำไปสู่ขั้นที่ 2

### ขั้นที่ 2 ให้เริ่มเปลี่ยนบทสนทนาภายในกับตัวเองใหม่

**(Starting a new dialogue)** หมายความว่า จากที่เคยสื่อสารกับตัวเองด้วยความคิดที่ไม่สมเหตุผล ให้เปลี่ยนการสื่อสารกับตัวเองมาเป็นแบบความคิดที่สมเหตุผล โดยเริ่มจากการเห็นพฤติกรรมเชิงลบ และความคิดที่ไม่สมเหตุผลมาก่อน เมื่อเห็นแล้วก็จะพยายามเปลี่ยนบทสนทนาเกี่ยวกับตัวเอง เพื่อจะเป็นแนวทางสำหรับการทำพฤติกรรมใหม่ โดยใช้การรับรู้ของบุคคล

### ขั้นที่ 3 เรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ (Learning new skills)

บุคคลจะต้องเรียนรู้ทักษะการเผชิญหน้ากับปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ (เพราะบุคคลส่วนใหญ่ไม่สามารถยอมรับถึงความล้มเหลวที่เกิดขึ้นได้) การปรับมุมมองการคิด ทำให้เปลี่ยนแปลงมุมมองความคิดจากความคิดที่ไม่สมเหตุผลมาเป็นความคิดที่สมเหตุผล ซึ่งแต่ละบุคคลก็อาจได้รับสถานการณ์ที่แตกต่างกัน สิ่งสำคัญที่สุดที่มีอิทธิพลในการสร้างพฤติกรรมใหม่ คือ สิ่งที่บุคคลบอกตัวเองอันได้รับมาจากความคิดของตน นั่นเอง ดังนั้น สิ่งสำคัญในขั้นตอนนี้คือ บุคคลต้องกล้าเผชิญกับปัญหา หรือความล้มเหลวในชีวิต และพยายามเรียนรู้การปรับเปลี่ยนวิถีคิดจากไม่สมเหตุผล มาเป็นสมเหตุผล

**ตัวอย่างในการนำขั้นตอนทั้ง 3 ไปใช้ หากเราทำอะไรไม่ประสบความสำเร็จทั้ง ๆ ที่เราพยายามและตั้งใจอย่างเต็มที่แล้ว**

### ขั้นที่ 1 เราต้องสังเกตตัวเองก่อนว่า เราคิดอย่างไรกับเรื่องนี้

เช่น คิดว่า...เราคงไม่มีโชคชะตาที่ดี หรือคงไม่มีวาสนา ทำแทบตายก็ไม่สำเร็จอะไร เสียเวลาเปล่า ๆ หรือ...เราคงไม่มีความสามารถพอ ไม่เก่งพอ เป็นต้น เมื่อบุคคลสังเกตว่าตัวเองกำลังคิดเชิงลบ หรือไม่สมเหตุผลอยู่ เราควรที่จะจัดการกับความคิดที่บั่นทอนนั้น ด้วยการสร้างแนวคิดใหม่ และบอกตัวเองว่าเราจะไม่เป็นเหยื่อแนวคิดเชิงลบนี้

### ขั้นที่ 2 ให้เปลี่ยนประโยคที่สื่อสารกับตัวเอง หากพบว่า

จากการสังเกตแล้ว ความคิดของเราเป็นแบบลบ หรือไม่สมเหตุผล ให้เปลี่ยนมุมมองความคิดให้เป็นแบบสมเหตุผล เช่น คิดว่า...ครั้งนั้นไม่ใช่โอกาสของเรา แต่คิดว่ครั้งต่อไป ยังมีให้เริ่มใหม่ หรือ บางทีเราอาจไม่เหมาะกับงานนี้ มีงานตั้งมากมาย ที่เราควรเลือกงานให้เหมาะสมกับตนเอง ถึงจะ

ว่าครั้งนี้เป็นประสบการณ์ หรือ คนที่ประสบผลสำเร็จส่วนใหญ่ไม่ได้ทำสิ่งต่าง ๆ แล้วสำเร็จทันที ต่างก็เคยล้มมาก่อนจึงสำเร็จก็มีมากมาย เป็นต้น

**ขั้นที่ 3 เรียนรู้ทักษะการสื่อสารใหม่ ที่มาจากแนวคิดสมเหตุผล** โดยเริ่มจากการยอมรับให้ได้ก่อนว่าตัวเอง ทำงานขั้นนี้ไม่สำเร็จ แต่ก็ไม่ได้หมายความว่า จะหยุดความตั้งใจที่มี มันยังทำให้เราเกิดความท้าทายมากขึ้น ดังนั้นจึงต้องพัฒนาหรือหาข้อปรับปรุงใหม่ เชื่อว่ายังมีวิธีการใหม่ที่เรายังค้นไม่เจอ ดังนั้นมีทักษะอะไรที่เราอ่อน หรือเราควรพัฒนาตนเองในด้านไหนบ้าง เป็นต้น

เราจะเห็นว่าความคิดเป็นสิ่งที่สำคัญในการทำให้เกิดพฤติกรรม เหมือนคำกล่าวที่ว่า "คิดอย่างไร รู้สึกอย่างไร การกระทำก็เป็นแบบนั้น" ดังนั้น Ellis จึงอธิบายว่า คนเราสามารถพูดกับตัวเอง (Self-Talking) ประเมินตัวเองได้ (Self-Evaluation) และอยู่ได้ด้วยตนเอง (Self-Sustaining) เราจะเกิดความยุ่งยากในการพัฒนาทางอารมณ์ และพฤติกรรม เมื่อเกิดไปชอบใจอะไรบางอย่างขึ้นมา (ต้องการความรัก การยอมรับ และความสำเร็จ) บุคคลมีแนวโน้มที่จะพัฒนาและเป็นตัวของตัวเองได้ดียกเว้นแต่การเติบโตนั้น ถูกก่อกวนเป็นผลมาจากแนวโน้มโดยธรรมชาติของความคิดที่อ้อมค้อม ไม่สมเหตุผล ซึ่งเกิดจากความต้องการ ซึ่งความต้องการนี้อาจไปบดบังความคิดที่สมเหตุผล คล้ายกับว่าบุคคลมักจะคิดเข้าข้างตนเองเสมอ ๆ ในสิ่งที่เขาอยากทำ หรืออยากได้ จนนำไปสู่การบดบังความคิดที่สมเหตุผล แต่ให้เป็นที่ไปตามความคิด ตามสิ่งที่ปรารถนามากกว่า

### สรุป

ในชีวิตผู้คนต่างล้วนมีความผิดพลาดด้วยกันทั้งนั้น ดังนั้นทุกคนล้วนมี "บางครั้ง" (Sometime) หากเราเกิดความผิดพลาดในชีวิตด้วยสิ่งหนึ่งสิ่งใด ขอให้เรารู้ให้ได้ว่าสิ่งเหล่านั้นมันสามารถเกิดขึ้นในชีวิตของคนทุกคนได้ เป็นเรื่องปกติ เมื่อเราทำ ความเข้าใจ และยอมรับแล้วสิ่งสำคัญในการกระทำต่อมา คือ เราจะต้องจัดการกับสาเหตุที่จะนำไปสู่การโทษตัวเอง ซึ่งการโทษตัวเองนี้ เป็นบ่อเกิดที่ทำให้คนเราเสียสุขภาพจิต การเฝ้าโทษตัวเองอยู่บ่อย ๆ ก็จะทำให้ไม่เห็นคุณค่าในตนเอง หากคนเราไม่เห็นคุณค่าในตนเอง ก็ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตทั้งในด้าน



สุขภาพจิต และการใช้ชีวิต ด้านต่าง ๆ เช่น การขาดแรงจูงใจในการทำงาน การไม่มีเป้าหมายในชีวิต เป็นต้น ขั้นตอนต่อมาหลังจากที่เรายอมรับแล้วว่าทุกคนล้วนเคยมีข้อผิดพลาดในชีวิต ดังนั้นเราจึงต้องแยกให้ออกระหว่างความคิด กับ ความรู้สึก คล้ายกับว่าอะไรคือข้อเท็จจริง อะไรคือความต้องการ เหมือนกับว่า เมื่อเราทำอะไรไม่ได้ตามที่เราคาดหวัง เรามักจะคิดว่าเราไม่มีความสามารถพอ เราจึงทำสิ่งนี้ไม่ได้ (เพราะในความคิด ความเชื่อ เรามักจะมองว่า หากเราเก่ง เราต้องทำได้เราทำไม่ได้แสดงว่าเราไม่เก่ง) หรือการโทษคนอื่นและสิ่งต่าง ๆ ซึ่งมันคือความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลแต่ในความคิดที่สมเหตุสมผล จะบอกว่า เราทำเต็มที่แล้วแต่ความสำเร็จมันมีหลายปัจจัยมาเกี่ยวข้อง มันไม่ใช่ปัจจัยในตัวเราแต่เพียงอย่างเดียว ซึ่งวิธีคิดที่สมเหตุสมผลนั้นจะช่วยให้บุคคล ไม่โทษตัวเอง ลดความบาดเจ็บทางจิตใจ ดังนั้นหากวันหนึ่งเราทำอะไรลงไปแล้วรู้สึกเสียใจภายหลัง หรือรู้สึกเกี่ยวกับตนเองว่าเราเป็นคนไม่ดี ไม่น่าทำสิ่งนี้หรืออะไรต่าง ๆ ที่เป็นความคิดด้านลบ ขอให้ทุกคนเข้าใจว่าในโลกนี้ ไม่มีใครที่ไม่เคยทำผิด ทุกคนล้วนเคยทำผิดมา ดังนั้นเราทำผิดพลาดก็ไม่ใช่ว่าเรื่องแปลก หากแต่ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีนั้นจะยอมรับในข้อผิดพลาดนี้ได้ และจะเอาความผิดพลาดนั้นมาปรับเปลี่ยนให้เป็นบทเรียนสอนใจต่อไป เหมือนคำกล่าวที่ว่า “ผิดเป็นครู” หากเราเข้าใจสิ่งนี้และปรับทัศนคติทางความคิดให้สมเหตุสมผลมากขึ้น ลดการใช้อารมณ์และความรู้สึกมองสิ่งต่าง ๆ ด้วยเหตุผลอันสมเหตุสมผลก็จะช่วยทำให้เรามีเหตุผลทางความคิดมากขึ้น ความคิดที่สมเหตุสมผล จะนำไปสู่การใช้ชีวิตได้อย่างเข้าใจ เมื่อมีความเข้าใจต่อสิ่งต่าง ๆ ความคับข้องใจ ความทุกข์ใจ ก็จะลดน้อยลงไป แล้วความสุขก็จะเพิ่มขึ้น

### บรรณานุกรม

- จันทร์เพ็ญ ภูโสภา. (2560). *ทฤษฎีการให้คำปรึกษา*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2553). *จิตวิทยาการให้คำปรึกษาขั้นสูง*. มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. (เอกสารอัดสำเนา).
- พงษ์พันธ์ พงษ์โสภณ. (2556). *ทฤษฎีและเทคนิคการให้บริการการศึกษา*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ จุฬาลงกรณ์.
- ลักขณา สริวัฒน์. (2560). *ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- วัชรวิทย์ ทรัพย์มี. (2554). *ทฤษฎีการให้คำปรึกษา*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Austad Carlo. (2009). *Counseling And Psychotherapy Today Theory, Practice, and Research*. McGraw-Hill Companies Americas , New York.
- Corey. (2013). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*, Ninth Edition, International Edition.
- Corey. (2009). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Eighth Edition, California State University.
- Gladding. (2014). *Counseling A Comprehensive Profession*. 7<sup>th</sup> ed. Pearson education New International Edition.