

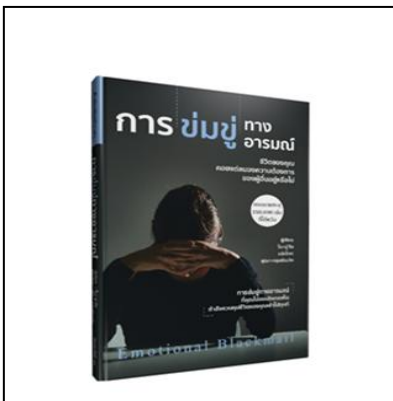
Book Review: Emotional Blackmail

Pramaha Santas Titaviriyo (Jamuang)¹ and Sirirote Namsena²

Received: August 22, 2025

Revised: March 27, 2026

Accepted: March 31, 2026



บทวิจารณ์หนังสือ

ผู้เขียน: Zhou Mu-Zi (โจว มู่ จื่อ)

จำนวนหน้า: 224 หน้า

ปีที่พิมพ์: 2560

ครั้งที่พิมพ์: ครั้งที่ 1

สถานที่พิมพ์: บริษัท วารา พับลิชชิ่งจำกัด, กรุงเทพฯ

Abstract

This book review aims to provide an understanding the psychological mechanisms and relationships that give rise to emotional blackmail. Emotional blackmail is a form of control that forces victims to comply with demands or desires against their will, causing discomfort, distress, and inevitability. They comply out of fear of damaging the relationship, causing problems, or leading to a breakup, etc.

¹ สำนักงานพระพุทธศาสนาจังหวัดนครสวรรค์; Nakhon Sawan Provincial Office of Buddhism

² มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย; Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Corresponding author, e-mail: nattha915628@gmail.com, Tel. 0992939147

"Emotional blackmail" is commonly found in interpersonal relationships, friendship groups, spouses, relatives, or in the workplace. The blackmailer uses both direct and indirect threats to induce various negative feelings in the victim, making them feel guilty, inadequate, or disappointed in the group, etc. This creates emotional pressure, discomfort, and distress, ultimately forcing the victim to comply with demands in order to alleviate the pressure.

Zhou Mu Zhi (the author) analyzes the characteristics of emotional blackmail, explaining who is easily blackmailed and what types of people are targeted for such actions. The book presents this information systematically and clearly, hoping to raise awareness of the problem, explain the consequences, help people identify different methods of emotional blackmail, prevent themselves from using such tactics, and effectively extricate themselves from the cycle of abuse.

Keywords: emotional blackmail, emotional management, relationship, emotional blackmail

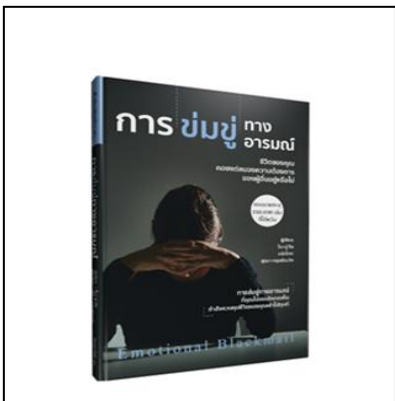
บทวิจารณ์หนังสือ (Book Review) การข่มขู่ทางอารมณ์

พระมหาสันทรธรรณัฐ วิฑูริโย (จำม่วง)³ และศิริโรจน์ นามเสนา⁴

Received: August 22, 2025

Revised: March 27, 2026

Accepted: March 31, 2026



บทวิจารณ์หนังสือ

ผู้เขียน: Zhou Mu-Zi (โจว มู่ จื่อ)

จำนวนหน้า: 224 หน้า

ปีที่พิมพ์: 2560

ครั้งที่พิมพ์: ครั้งที่ 1

สถานที่พิมพ์: บริษัท วารา พับลิชชิ่งจำกัด, กรุงเทพฯ

บทคัดย่อ

บทวิจารณ์หนังสือนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อให้เข้าใจกลไกทางจิตใจและความสัมพันธ์ที่ก่อให้เกิดการข่มขู่ทางอารมณ์ ด้วยการข่มขู่ทางอารมณ์คือการควบคุมอย่างหนึ่ง ทำให้ผู้ตกเป็นเหยื่อ ทำตามข้อเรียกร้อง หรือความต้องการของตน โดยที่ไม่เต็มใจ อึดอัดใจ เป็นทุกข์ใจแต่ต้องยอมคล้อยตามเพราะความกลัวความสัมพันธ์จะไม่ราบรื่นกลัวเกิดปัญหา กลัวความสัมพันธ์จะแตกหัก กลัวเป็นคนไม่ดีในสายตาสังคม ศาสนา ศีลธรรม ฯลฯ

³ สำนักงานพระพุทธศาสนาจังหวัดนครสวรรค์; Nakhon Sawan Provincial Office of Buddhism

⁴ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย; Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Corresponding author, e-mail: nattha915628@gmail.com, Tel. 0992939147

“การข่มขู่ทางอารมณ์” มักพบในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล กลุ่มเพื่อนฝูง ระหว่างสามีภรรยาญาติพี่น้อง หรือในสังคมหน้าที่การงาน ผู้ข่มขู่จะใช้วิธีการ “ข่มขู่” ทั้งทางตรงและทางอ้อม เพื่อให้ผู้ถูกข่มขู่เกิดความรู้สึกทางลบต่าง ๆ นานา รู้สึกว่าตนมีความผิด ตนทำตัวไม่ถูกต้อง ทำให้กลุ่มผิดหวัง ฯลฯ ทำให้กดดันทางอารมณ์ต่าง ๆ นานา อึดอัดใจ ทุกข์ใจ จนต้องยอมคล้อยตามคำเรียกร้อง เพื่อจะคลายความกดดัน

โจว มู่ จื่อ (ผู้เขียน) ได้วิเคราะห์ลักษณะของการข่มขู่ทางอารมณ์ รวมถึงอธิบายว่าคนแบบไหนบ้างที่ถูกข่มขู่ทางอารมณ์ได้โดยง่าย ลักษณะแบบไหนบ้างที่มีการใช้ข่มขู่ทางอารมณ์ โดยนำเสนออย่างเป็นระบบและมีลำดับชัดเจน เพื่อหวังว่าทุกคนจะตระหนักถึงปัญหา และ เข้าใจผลกระทบที่เกิดจากการข่มขู่ทางอารมณ์ สามารถแยกแยะวิธีการข่มขู่ทางอารมณ์ได้ ระวังมิเป็นผู้ใช้การข่มขู่ทางอารมณ์กับผู้อื่นเสียเอง รวมทั้งถอนตัวออกจากการเป็นเหยื่อ ในวงจรของการข่มขู่ทางอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

คำสำคัญ: การข่มขู่ทางอารมณ์, การจัดการอารมณ์, ความสัมพันธ์, Emotional Blackmail

บทนำ

หน้าที่ของคน ทำอย่างไรจึงจะมีความสุขชนิดที่ถาวรมั่นคง เพราะเห็นว่า โลกที่กำลังประสบความเดือดร้อนวุ่นวายอยู่ในขณะนี้ เนื่องจากยังไม่รู้จักหน้าที่ของคนที่เกิดมาจริง ๆ ถึงจะรู้แต่ไม่ได้ปฏิบัติหน้าที่นั้นเลย ผลก็คือเหมือนกับไม่รู้ เช่นเดียวกับคนที่มีเงินแล้วเก็บไว้เฉย ๆ ยังไม่ยอมใช้จ่ายยอมไม่เกิดผลอะไรเช่นเดียวกับคนไม่มีเงิน เวลานี้คนส่วนมากไม่ได้ทำหน้าที่ของตนให้สมบูรณ์ เด็กไม่ทำหน้าที่ของเด็กบ้าง หนุ่มสาวไม่ทำหน้าที่ของหนุ่มสาวบ้าง คนแก่ไม่ทำหน้าที่ของคนแก่บ้าง เป็นต้น ทำให้เกิดความเหลื่อมล้ำในหน้าที่กันเกิดขึ้น ส่งผลกระทบเป็นความอึดอัดบีบคั้นจิตใจในการอยู่ร่วมกันในสังคม มีบางคนเป็นเหยื่อเป็นทุกข์ คนจำนวนมากถึงรู้หน้าที่แต่ไม่ปฏิบัติหน้าที่นั้น แต่กลับเอาเปรียบผู้อื่นด้วยความสัมพันธ์และหน้าที่ สิ่งที่สำคัญผู้ใดได้กระทำตามหน้าที่ผู้นั้นชื่อว่าปฏิบัติตามสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และผู้ใดปฏิบัติตามสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้นั้นย่อมพ้นจากทุกข์ได้ตามควรแก่กำลังแห่งการปฏิบัติของตน ซึ่งเป็นจุดหมายปลายทางของคนทุกคน ที่ล้วนแต่ต้องการจะพ้นทุกข์ บรรเทาประสพแต่ความสุขที่ดีที่สุด ก่อนจะตายจากไป

เนื้อเรื่อง

การข่มขู่ทางอารมณ์คือการควบคุมอย่างหนึ่ง ทำให้ผู้ตกเป็นเหยื่อ ทำตามข้อเรียกร้องหรือความต้องการของตน โดยที่ไม่เต็มใจ อึดอัดใจแต่ต้องยอมคล้อยตามเพราะความกลัว ความสัมพันธ์จะไม่ราบรื่น กลัวเกิดปัญหา กลัวความสัมพันธ์จะแตกหัก แต่สุดท้ายผลของการข่มขู่ทางอารมณ์ทำให้นำไปสู่ผลเสียในหลายด้าน ทั้งด้านสุขภาพจิต และนำไปสู่การใช้ความรุนแรงในความสัมพันธ์ ฯลฯ

“การข่มขู่ทางอารมณ์” มักพบในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล กลุ่มเพื่อนฝูง ระหว่างสามีภรรยา ญาติพี่น้อง หรือในสังคมหน้าที่การงาน ผู้ข่มขู่จะใช้วิธีการ “ข่มขู่” ทั้งทางตรงและทางอ้อม ทางตรงก็ เช่น เรียกร้อง คุณคาม กตตัน ทางอ้อมก็เช่น ทำเมินเฉย ไม่ให้โอกาส ไม่ให้ความสำคัญ เพื่อทำให้ผู้ถูกข่มขู่เกิดความรู้สึกทางลบต่าง ๆ นานา รู้สึกว่าตนมีความผิด ตนทำตัวไม่ถูก ตนทำให้กลุ่มผิดหวัง ฯลฯ ทำให้กตตันทางอารมณ์ต่าง ๆ นานา จนต้องยอมคล้อยตามคำเรียกร้อง เพื่อจะคลายความกดดัน ให้สบายใจ แต่ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกล้มเหลว ความรู้สึกผิด ความหวาดกลัว ฯลฯ อารมณ์ความรู้สึกเหล่านี้จะสะสมอยู่ภายในใจของผู้ถูกข่มขู่ จนกลายเป็นบาดแผล ผู้ถูกข่มขู่จะยอมสนองตอบข้อเรียกร้องของอีกฝ่ายเพื่อบรรเทาความรู้สึกไม่สบายใจ เหล่านี้ให้ลดลง แต่นานวันเข้าก็จะก่อตัวเป็นวงจรอุบาทว์ ผู้ข่มขู่ใช้วิธีการเหล่านี้เพื่อควบคุมผู้ถูกข่มขู่ กำหนดการตัดสินใจและพฤติกรรมของอีกฝ่ายเอาไว้ เช่น เจ้านาย หรือหัวหน้างาน อาจข่มขู่ลูกน้องในสายการบังคับบัญชา ที่ไม่ยอมทำตามความต้องการของตน เช่น

“รู้ใช่ไหมว่า ถ้านายทำให้ฉันไม่พอใจ ฉันสามารถปลดนายออกได้, หรือ ฉันขอให้นายช่วยส่วนตัวแค่นี้ ถ้าไม่เต็มใจทำก็เตรียมหางานใหม่ได้เลย ฯลฯ” เป็นต้น

ส่งผลให้ผู้ถูกข่มขู่กดดันระเบิดอารมณ์ออกมาเป็นการประทุษร้ายต่อตนเองและสังคม ในหนังสือเล่มนี้ อ้างถึง ดร.ซูซาน พอร์เวิร์ด ว่าได้แสดงลักษณะสำคัญ ของการข่มขู่ทางอารมณ์ไว้ 6 ประการ

1. เรียกร้อง (Demand)
2. ต่อต้าน (Resistance)
3. กตตัน (Pressure)
4. ข่มขู่ (Threat)

5. โอนอ่อนผ่อนตาม (Compliance)

6. เกิดซ้ำซาก (Repetition) (Susan Forward, 1997)

เหยื่อผู้ซึ่งตกอยู่ใต้อำนาจ อาจรู้สึกอึดอัดใจ อาจคิดว่ามิใช่หน้าที่ของตนที่ต้องสนองความต้องการของหัวหน้าทุกเรื่อง ทำนองจิกหัวใช้ แต่ไม่ทำไม่ได้ เมื่อหัวหน้าโยนความรับผิดชอบมาให้ตน ทั้ง ๆ ที่ไม่ใช่สิ่งที่ตนถนัดด้วยซ้ำ แต่เพราะความกลัวเสียงาน เสียตำแหน่ง ขาดรายได้ จึงต้องยอมทน บางคนกลัวเสียเพื่อน กลัวไม่ได้รับการยอมรับในกลุ่ม จึงยอมคล้อยตามไปแบบไม่เต็มใจ ยอมกลายเป็นเบ้รับใช้คนในกลุ่มไป แต่การข่มขู่เช่นนั้นมิได้หยุดลงเพียงครั้งเดียว มีการกระทำซ้ำ ๆ จนก่อให้เกิดปัญหาภายในจิตใจของเหยื่อ กลายเป็นความเจ็บปวดทางอารมณ์ จึงเป็นเหตุ เป็นที่มาของปัญหา เหยื่ออาจทนไม่ไหวจะระเบิดออกมาในวันหนึ่ง อาจลุกลามบานปลายเป็นปัญหาทางจิตใจอีกมากมายในอนาคต

การข่มขู่ทางอารมณ์หรือ แบล็กเมลล์ทางอารมณ์ บางรูปแบบอาจเปิดเผยและน่าตกใจตามที่คาร์ลีน แลนเซอร์ นักบำบัดด้านการแต่งงานและครอบครัวที่ได้รับใบอนุญาต และเป็นผู้เขียนหนังสือ “Conquering Shame and Codependency” กล่าว

“ตัวอย่างง่ายๆ ของการขู่กรรโชกทางอารมณ์คือการข่มขู่ที่โจ่งแจ้งหรือโดยนัย เช่น ‘ฉันจะบอกเด็ก ๆ ว่าคุณมีชู้’ หรือการขู่ที่คลุมเครือ เช่น ‘คุณจะเสียใจถ้าคุณ...’ หรือ ‘จะเป็นอย่างไรคุณชอบให้พ่อแม่ เพื่อน เจ้านาย ฯลฯ รู้ว่าคุณทำ XYZ เหนือ’” การคุกคาม ข่มขู่นี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อสร้างความกลัว และความหวุ่นไหวไม่มั่นคงทางจิตใจ

ผู้ข่มขู่บางคนมีความเห็นอกเห็นใจในผู้อื่นต่ำ พวกเขาสนใจความต้องการของตนเองมากกว่าความต้องการของคนอื่น สำหรับคนเช่นนี้ น้อยครั้งนักที่จะใส่ใจว่าความต้องการของผู้อื่นคืออะไร แต่มักจะคิดว่า ความต้องการของตนเอง จึงจะเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด (Susan Forward, 1997)

พ่อแม่บางคนนั้นใช้คำว่า ความกตัญญูมาข่มขู่บังคับลูก ให้ทำตามที่ตนเองต้องการ ใช้ธรรมเนียมประเพณีมาข่มขู่บังคับจิตใจ ให้ลูกหลานทำตามความต้องการ ทำตามผลประโยชน์ของตน ทำให้เหยื่อรู้สึกผิด หากไม่ทำตามที่มีพระคุณร้องขอ เช่น

ทุกครั้งที่เกิดเหตุการณ์ที่เราไม่ยอมตามใจแม่ คำต่อว่าที่แม่พร่ำบ่นบ่อยที่สุดก็คือ เธอผ่านชีวิตมาอย่างยากลำบาก ลำบากแทบตายกว่าจะเลี้ยงให้พวกเราโตมาได้ คนอื่นอาจจะคิดว่าท่าน

คงจะสบายแล้ว แต่ไม่คิดเลยว่าลูกทั้งสามคนจะอกตัญญู ไม่รู้บุญคุณแบบนี้ ไม่เข้าใจหัวอกของคนเป็นแม่ (Susan Forward, 1997)

ทุกครั้งที่แม่พูดแบบนี้ทั้งฉันและน้องชายน้องสาวก็รู้สึกจนปัญญาขึ้นมา พวกเราไม่เข้าใจจริง ๆ ว่า ทำไมทุกครั้งที่พวกเราแค่อายากจะแสดงความคิดเห็นของตัวเองออกมา กลับกลายเป็นว่า เราไม่กตัญญูไปเสียได้ เหมือนกับว่าถ้าเราไม่ได้ทำตามวิธีการที่แม่ต้องการ เท่ากับว่าเราทำผิดต่อแม่ (Susan Forward, 1997)

“ลูกกตัญญูต้องไม่ขัดใจแม่” เมื่อลูกคล้อยตามความต้องการ เพราะไม่ยอมขัดใจ แม่จึงได้ทีกลายเป็นคนเอาแต่ใจ เมื่อเกิดซ้ำ ๆ บ่อย ๆ ก็ก่อให้เกิดความอึดอัดใจเกิดความเครียดเกร็งทางอารมณ์ จนบานปลายกลายเป็นปัญหาความบีบคั้น คับแค้นในจิตใจ จนเกิดปมทางใจขึ้นมาได้ เพราะลูกไม่ยอมเป็นคนถูกรังแกว่า อกตัญญู ตามหลักคำสอนทางศาสนา

ซึ่งบางครั้งพ่อแม่ก็ ทำตัวควบคุม บังคับข่มขู่ทางอารมณ์ต่อลูก ๆ เพื่อให้เป็นไปตามความต้องการของตน ให้เป็นไปตามความฝันที่ตนไม่เคยทำสำเร็จ ทำให้ลูก ๆ ต้องได้รับความอึดอัดใจ เป็นทุกข์เพราะไม่รู้จะจัดการหาทางออกอย่างไร (มูฟออนชีวิตตอนพิชพ่อแม่เผด็จการ, ดร.ชูชาน พอร์เวิร์ดและ เครก บัก,เชิญพร คงมา แบล สำนักพิมพ์แซนด์คล็อคบุ๊กส์ พิมพ์ครั้งแรก มีนาคม 2565)

โจว มู่ จื่อ (ผู้เขียน) ได้วิเคราะห์ลักษณะของการข่มขู่ทางอารมณ์ รวมถึงอธิบายว่าคนแบบไหนบ้างที่ถูกข่มขู่ทางอารมณ์ได้โดยง่าย ลักษณะแบบไหนบ้างที่มีการใช้ข่มขู่ทางอารมณ์ โดยนำเสนออย่างเป็นระบบและมีลำดับชัดเจนในบทที่ 1

นอกจากนี้ยังเสนอวิธีการสร้างคุณค่าในตน การสร้างเกราะป้องกันการถูกข่มขู่ทางอารมณ์ ไว้ในบทที่ 2 ยกระดับ ‘คุณค่าในตัวเอง’ เพื่อหลีกเลี่ยงปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดการข่มขู่ทางอารมณ์ โดยพินิจจากมุมมองทางวัฒนธรรมของชาวจีน นอกจากนี้ยังแนะนำการสร้างขอบเขตทางอารมณ์อย่างเหมาะสม แบบฝึกหัดที่ต้องใช้ควบคู่กัน และวิธีกู้คืนอิสระในชีวิตของตัวเองขึ้นมาใหม่อีกครั้ง

“เพราะนี่คือชีวิตของคุณ คุณไม่ควรใช้ชีวิตอยู่เพื่อสนองความต้องการของผู้อื่น”

เมื่อนำเสนอปัญหา และวิธีการป้องกันแล้ว ในบทที่ 3 ยังนำเสนอผลกระทบและทางออกของการข่มขู่ทางอารมณ์ในแง่มุมต่าง ๆ เป็นข้อมูลความรู้ให้ผู้อ่านได้ตระหนักถึงภัยคุกคาม

ชีวิตที่เกิดจากการข่มขู่ทางอารมณ์ และภัยซ่อนเร้นที่เกิดจากการตกอยู่ใต้การข่มขู่ทางอารมณ์เป็นเวลานาน รวมทั้งเสนอแนะทางออกของปัญหาให้ลองนำไปใช้ฝึกฝนหาทางแก้ไข มีแบบฝึกหัดให้ลองสังเกต แยกแยะการข่มขู่ทางอารมณ์และฝึกรับมือกับปัญหา ฝึกแก้ไขเปลี่ยนแปลงตนเอง

เมื่อตระหนักถึงปัญหา จะตระหนักได้ว่าต้องลงมือแก้ไขเปลี่ยนแปลง เพราะว่า....การตกอยู่ในความสัมพันธ์ที่มี การข่มขู่ทางอารมณ์ นั้นเป็นสิ่งที่ทำให้ทุกข์ทรมานและอับจนหนทางอย่างแท้จริง (Susan Forward, 1997)

ดังนั้น ถ้าคุณตกอยู่ในความสัมพันธ์ที่มี "การข่มขู่ทางอารมณ์" คุณต้องมองลักษณะของความสัมพัทธ์นั้นให้ชัดเจน ทำความเข้าใจว่ารูปแบบการข่มขู่เกิดขึ้นได้อย่างไร ดำเนินไปได้อย่างไร คุณและอีกฝ่ายรับบทบาทใด ในความสัมพันธ์นั้น เพื่อให้คุณรู้ว่า ความทุกข์เกิดแล้ว มันเกิดได้อย่างไร อีกฝ่ายใช้วิธีใดบีบบังคับ กดดัน ทำให้คุณไม่สบายใจ ไปจนกระทั่งบังคับคุณให้ร่วมมือกับเขาได้อย่างไร

บทวิจารณ์

จุดประสงค์หลักของหนังสือเล่มนี้ เพื่อหวังว่าทุกคนจะตระหนักถึงปัญหา และ เข้าใจผลกระทบที่เกิดจากการข่มขู่ทางอารมณ์ที่กำลังเกิดขึ้นและดำรงอยู่ในสังคม หนังสือเล่มนี้ ช่วยให้ผู้อ่าน สามารถแยกแยะวิธีการข่มขู่ทางอารมณ์ในมิติต่าง ๆ ได้ ทั้งเตือนให้ระวังมิเป็นผู้ใช้การข่มขู่ทางอารมณ์กับผู้อื่นเสียเอง รวมทั้งถอนตัวออกจากการเป็นเหยื่อ ในวงจรของการข่มขู่ทางอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

หนังสือเล่มนี้ชี้ชัดปัญหาที่ซ่อนเร้นอยู่ในชีวิตและในความสัมพันธ์ของผู้คน แจกแจงลักษณะปัญหาและผลกระทบออกมาให้เห็นชัด เพื่อให้ผู้คนตระหนักถึงภัยซ่อนเร้นที่ไม่เคยเปิดเผยชัดเจนมาก่อนในความสัมพันธ์ของผู้คน ซึ่งหลายจุดลูกกลมกลายเป็นจุดเริ่มต้นของปัญหาชีวิต ปัญหาครอบครัว และปัญหาการอยู่ร่วมกันของผู้คนในสังคม

บทที่ 1 นำเสนอลักษณะการข่มขู่ทางอารมณ์ในรูปแบบต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจริงในสังคม

บทที่ 2 การตระหนักถึงปัญหา การยกระดับ ‘การเห็นคุณค่าในตัวเอง’ เป็นยันต์ป้องกันการ ‘ถูกข่มขู่ทางอารมณ์’

บทที่ 3 นำเสนอทางออกของปัญหา เพื่อให้หลุดพ้นจากวงจรการข่มขู่ทางอารมณ์

ผู้เขียนได้บุกเบิกการตระหนักถึงปัญหาซ่อนเร้น นำมันออกมาในที่โล่งที่สว่าง ให้ทุกคนได้เห็นชัด ๆ และช่วยกันนำเสนอในวงกว้างเพื่อให้เกิดการตระหนักรู้ ตื่นรู้เพื่อช่วยรับมือกับปัญหา มิใช่แค่ในสังคมของคนใต้หวัน แต่มันคือปัญหาที่ซ่อนอยู่ในทุกสังคมของมนุษย์ไม่ว่าวันแม้แต่ในสังคมไทย และจะเป็นประโยชน์มากต่อสังคมไทยในอนาคต หากมีการศึกษากรณีตัวอย่างด้านการ ช่มชู้ทางอารมณ์ในสังคมไทย

ในแง่มุมมองทางศาสนาเรื่องอารมณ์ความรู้สึกจัดอยู่ในหมวดเวทนา (ตามหลักชั้น 5) เมื่อไม่เข้าใจความจริงทางด้านอารมณ์ ไม่เข้าใจหลักการจัดการอารมณ์ ก็ไม่รู้จักแก้ไขอารมณ์ด้านลบที่ เข้ามาบีบคั้นชีวิต ส่งผลทำให้ชีวิตเป็นทุกข์ ตกเป็นเหยื่อของการช่มชู้ ถูกกกดตันจนอาจจะเปิด ออกมาเป็นผลเสียต่อชีวิตตนเองและคนรอบข้างอีกมากมาย ในหนังสือเล่มนี้ก็ได้นำเสนอทางออก ของปัญหา ซึ่งจัดเป็นวิธีการจัดการความฉลาดทางอารมณ์อย่างหนึ่ง

ข้อดีของหนังสือเล่มนี้คือ รวบรวมปัญหาการช่มชู้ทางอารมณ์ ในลักษณะต่าง ๆ ไว้ให้ เราได้รู้และตระหนักถึงความสำคัญ รวมทั้งนำเสนอทางออกของปัญหาไว้เป็นแนวทางเบื้องต้น

ข้อเสีย ของหนังสือเล่มนี้คือ ยังมีตัวอย่างแง่มุมการช่มชู้ทางอารมณ์ไม่ครอบคลุมทุก ด้าน ยังมีการช่มชู้ทางอารมณ์ในรูปแบบอื่น ๆ ที่ปรากฏในหนังสือเล่มอื่น(อย่างเช่นพ่อแม่เป็นพิษ ของดร.ซูซาน พอร์เวิร์ด) ซึ่งมีได้กล่าวไว้ในหนังสือเล่มนี้

อย่างไรก็ตาม สำหรับสังคมไทย หนังสือเล่มนี้ถือว่าเป็นชุดความรู้แนวใหม่ที่เพิ่งเริ่มมี การเปิดเผยออกมาในสังคม เป็นหนังสือนำเสนอการช่มชู้ทางอารมณ์ไม่ก็เล่มที่มีการแปลมาเป็น ภาษาไทย ซึ่งถือว่ายังมีหนังสือแนวนี้มาสนับสนุนข้อมูลน้อยมาก เป็นปัญหาที่เป็นภัยซ่อนเร้นใน สังคมที่ควรมีการใส่ใจศึกษาวิจัยอย่างต่อเนื่อง เพื่อเพิ่มพูนองค์ความรู้ด้านการช่มชู้ทางอารมณ์ให้มี มากขึ้น รวมทั้งแนวทางในการหาทางออกจากการเป็นเหยื่อ และเพื่อประโยชน์ทางวิชาการในภาย หน้า

สรุปผล

การช่มชู้ทางอารมณ์เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นและดำรงอยู่ในระหว่างความสัมพันธ์ของผู้คนในทุก สังคมโลก เป็นปัญหาที่ใหม่มากสำหรับสังคมไทย ที่คนส่วนใหญ่ยังไม่ตระหนักถึงว่ามีปัญหาเหล่านี้ อยู่ และปัญหาเหล่านี้กำลังก่อปัญหาอื่น ๆ ตามมา ทำให้เกิดความกดดัน บีบคั้นจิตใจ เกิดความ

ทุกข์ยากลำบากใจแก่ผู้คน จนลุกลามกลายเป็นปัญหาทางสังคมในที่สุด หนังสือเล่มนี้ชี้ให้เห็นปัญหาหลายด้านพอสมควร และนำเสนอแนวทางแก้ไขเอาไว้เป็นแนวทางเริ่มต้น แต่จะดีกว่านั้นหากมีการศึกษาวิจัย เพิ่มเติมจากข้อมูลเหตุการณ์จริงที่เกิดขึ้นในสังคมไทย ซึ่งเริ่มมีปรากฏมากมายในข่าวประจำวัน เพื่อจักได้มีการตื่นตัว ตระหนักรู้ และช่วยการนำเสนอแนวทางแก้ไขปัญหากันต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- โจว มู่ จื่อ. (2560). การข่มขู่ทางอารมณ์. (สุธิมา กฤตย์ธนะวัต, ผู้แปล). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์วาราร. ชูชาน พอร์เวิร์ดและ เครก บัก,ผู้แปล เขียวพร คงมา.(2565). มูฟออนชีวิตตอนพิชพ่อแม่เผด็จการ. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แซนด์คล็อกบุ๊กส์
- Susan Forward. (1997). *Emotional Blackmail: When the People in Your Life Use Fear*. New York: Harper Collins Publishers.