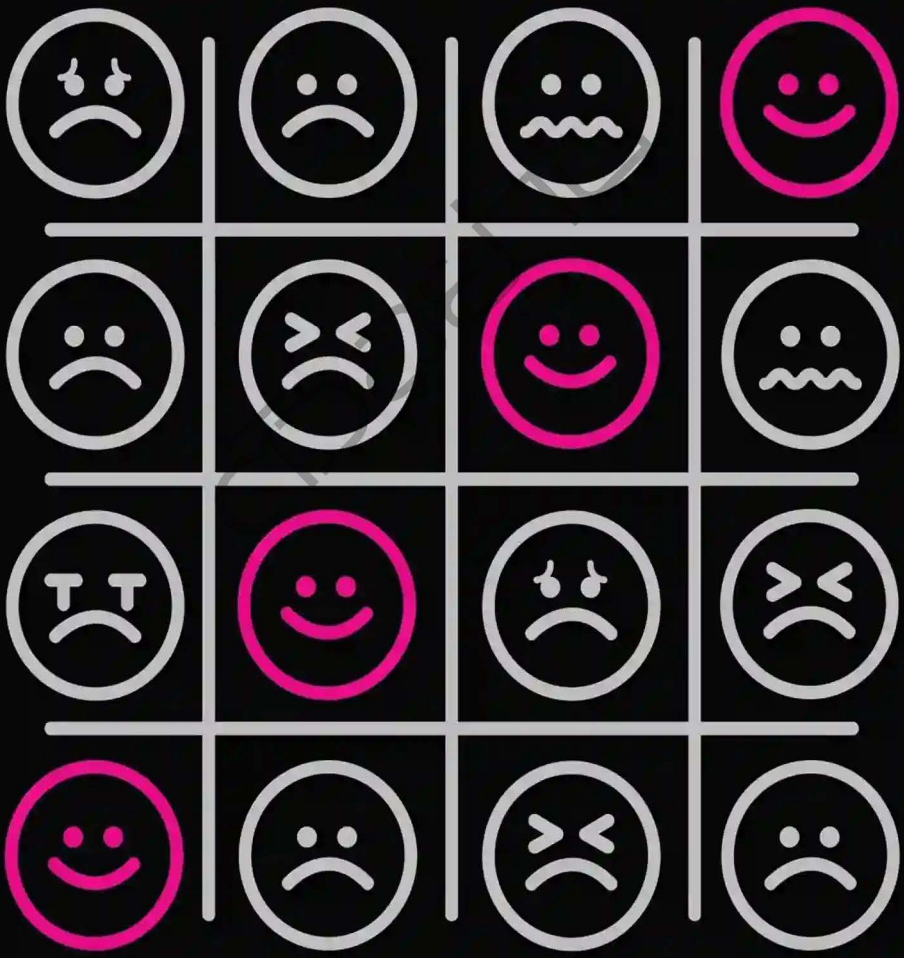
Master Your Emotions

ฝึกใจได้ เป็นนายอารมณ์



Thibaut Meurisse

สุญญาตา เมี้ยนละม้าย แปล

สำหรับสถาบันการศึกษา องค์กร หรือบุคคล ที่ต้องการสั่งซื้อหนังสือ
จำนวนมากในราคาลดพิเศษ โปรดติดต่อ สำนักพิมพ์บุ๊คสเคป
หมายเลขโทรศัพท์ 09 2110 5501
หรือ e-mail: bookscapethailand@gmail.com

ข้อมูลทางบรรณานุกรม

เมอริส, ทิโบต์.

ฝึกใจได้ เป็นนายอารมณ์.-- กรุงเทพฯ : บุ๊คสเคป, 2566.

248 หน้า.

1. อารมณ์. I. สุญญาตา เมี้ยนละม้าย, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.

152.4

ISBN (e-book) 978-616-8339-47-3

Copyright © 2018 by Thibaut Meurisse.

Thai language translation copyright © 2023 by Bookscape.

All Rights Reserved.

ทำไมต้องเล่มนี้

มีหนังสือมากมายพูดถึงอารมณ์และผลกระทบของอารมณ์ต่อชีวิต แต่แทบไม่มีเล่มใดอธิบายให้คุณเข้าใจและเห็นภาพรวมว่าอารมณ์คืออะไร มาจากไหน มีบทบาทอย่างไร หรือส่งผลต่อชีวิตของคุณอย่างไร

อารมณ์คือหนึ่งในสิ่งที่จัดการได้ยากที่สุดในชีวิตเรา ช่างโชคร้ายที่ทั้งคุณและผมต่างตกเป็นเหยื่อของอารมณ์อันมีพลังลึกลับบ่อยเสียเหลือเกิน ราวกับว่าไม่มีทางสลายมนตร์สะกดนั้นได้ และเนื่องจากอารมณ์คือสิ่งที่กำหนดคุณภาพชีวิตในทุกด้าน หากเราไม่เข้าใจว่าอารมณ์ทำงานอย่างไร การออกแบบชีวิตในอุดมคติและการบรรลุศักยภาพสูงสุดของเราย่อมเป็นไปไม่ได้เลย

หากคุณมีปัญหาเรื่องการจัดการอารมณ์เชิงลบ ต้องการเรียนรู้การทำงานของอารมณ์ และอยากรู้วิธีใช้อารมณ์เป็นเครื่องมือพัฒนาตนเอง นี่คือหนังสือที่คุณกำลังมองหา

เมื่อคุณอ่านหนังสือเล่มนี้จบ คุณจะเข้าใจว่าอารมณ์ทำงานอย่างไร ที่สำคัญยิ่งไปกว่านั้น คุณจะรับมือกับอารมณ์ทั้งหลายได้ดีขึ้นด้วย

บทนำ

> จิตมนุษย์คืออาณาจักรในตนเอง และในอาณาจักรแห่งนั้น จิตอาจสร้างสวรรค์ในนรก หรือนรกในสวรรค์ก็ย่อมได้
>
> — จอห์น มิลตัน (John Milton), กวี

เราต่างเผชิญกับคลื่นอารมณ์หลากหลายตลอดช่วงชีวิตของเรา ในขณะที่เขียนหนังสือเล่มนี้ ผมเองก็ต้องยอมรับว่าอารมณ์ของผมมีทั้งขึ้นและลง ช่วงแรก ผมรู้สึกตื่นเต้นและกระปรี้กระเปร่าสุดๆ ที่จะได้เขียนคู่มือเพื่อช่วยให้ผู้คนเข้าใจอารมณ์ของตนเอง ผมจินตนาการไปต่างๆ นานาว่าชีวิตของผู้อ่านจะดีขึ้นอย่างนั้นอย่างนี้เมื่อพวกเขารู้จักวิธีควบคุมอารมณ์ ผมมีแรงจูงใจเต็มพิกัดและอดวาดฝันไม่ได้ว่าหนังสือเล่มนี้จะออกมายอดเยี่ยมขนาดไหน

อย่างน้อยผมก็ฝันไว้อย่างนั้น

หลังจากที่ตื่นเต้นกับความคิด ก็ถึงเวลาลงมือเขียนหนังสือจริงๆ สักที เมื่อนั้นเองที่ความตื่นเต้นของผมจางหายไปอย่างรวดเร็ว ทันใดนั้น

ภาพฝันอันสวยหรูกลับหม่นหมอง งานเขียนของผมดูน่าเบื่อ ราวกับว่าผมไม่มีเนื้อหาอะไรเป็นชิ้นเป็นอันหรือมีคุณค่าพอที่จะเอามาเขียน

การนั่งที่โต๊ะทำงานและเขียนหนังสือเป็นสิ่งที่ยากขึ้นเรื่อยๆ เมื่อแต่ละวันผ่านไป ผมเริ่มหมดความมั่นใจ ผมเป็นใครมาจากไหนล่ะ ถึงได้กล้าเขียนหนังสือเกี่ยวกับอารมณ์ในเมื่อผมยังควบคุมอารมณ์ของตัวเองไม่ได้เลย ช่างย้อนแย้งอะไรเช่นนี้! ผมเคยคิดจะยอมแพ้ด้วยซ้ำ มีหนังสือแนวนี้มากมายอยู่แล้วในท้องตลาด จะต้องเขียนเพิ่มอีกเล่มทำไม

แต่ในเวลาเดียวกัน ผมก็คิดได้ว่าหนังสือเล่มนี้แหละเป็นโอกาสอันดีที่ผมจะได้ปรับปรุงอารมณ์ของตัวเอง คนเราต่างก็ต้องมีความทุกข์จากอารมณ์เชิงลบบ้างเป็นครั้งคราวทั้งนั้นแหละ จริงไหม ชีวิตของเราต่างก็มีขึ้นมีลงใช่ไหมล่ะ สิ่งสำคัญอยู่ที่ว่าเรา *จัดการ* กับช่วงขาลงของชีวิตอย่างไร เราเติบโตและเรียนรู้จากอารมณ์ของเราหรือไม่ หรือเราโบยตีตนเองเพราะอารมณ์เหล่านั้น

ถ้าอย่างนั้น ตอนนี้เรามาพูดถึงอารมณ์ *ของคุณ* กันดีกว่า ผมขอเริ่มโดยถามคุณว่า

ตอนนี้คุณรู้สึกอย่างไร

การรับรู้ความรู้สึกของตนเองคือก้าวแรกสู่การควบคุมอารมณ์ เป็นไปได้ว่าคุณอาจจะพยายามทำความเข้าใจความรู้สึกของตนเองมากเกินไปจนลืมว่าจริงๆ แล้วคุณรู้สึกอย่างไร คุณอาจจะตอบคำถามของผมว่า "ฉันรู้สึกว่าหนังสือเล่มนี้น่าจะมีประโยชน์" หรือ "ฉันรู้สึกว่าฉันจะได้เรียนรู้อะไรบางอย่างจากหนังสือเล่มนี้แน่ๆ"

ทว่าคำตอบพวกนั้นไม่ได้สะท้อนความรู้สึกของคุณเลย ไม่มีหรอกที่เราจะ "รู้สึกแบบนี้" หรือ "รู้สึกแบบนั้น" เพราะทั้งหมดที่คุณต้องทำก็แค่ "รู้สึก" ดังนั้นคุณไม่ได้ "รู้สึกเหมือน" ว่าหนังสือเล่มนี้จะมีประโยชน์ แต่คุณ "คิดว่า" หนังสือเล่มนี้จะมีประโยชน์ต่างหาก และความคิดนั้นก็เป็นบ่อเกิดของอารมณ์ที่ทำให้คุณ "รู้สึก" ตื่นเต้นที่จะได้อ่านหนังสือเล่มนี้ ความรู้สึกคือสิ่งที่ร่างกายของคุณรับรู้และสัมผัสได้ แต่ไม่ปรากฏเป็นรูปของความคิด

ในสมอง บางทีการที่คำว่า "รู้สึก" ถูกนำมาใช้จนเฝือหรือใช้ไม่ตรงความหมายนั่นอาจเป็นเพราะเราไม่ต้องการพูดถึงอารมณ์ของเราก็เป็นได้

แล้วถ้าอย่างนั้น ตอนนี้คุณรู้สึกอย่างไร

ทำไมการพูดถึงอารมณ์จึงเป็นสิ่งสำคัญ

ความรู้สึกกำหนดคุณภาพชีวิต ชีวิตของคุณจะหม่นเศร้าหรือสุขสันต์นั้นขึ้นอยู่กับอารมณ์ นี่จึงเป็นเหตุผลที่เราควรให้ความสำคัญกับอารมณ์ในฐานะหนึ่งในสิ่งสำคัญที่สุดของชีวิต อารมณ์จะแต่งแต้มสีสันให้กับประสบการณ์ทุกอย่างของคุณ เมื่อคุณอารมณ์ดี ทุกอย่างก็ดูดี รู้สึกดีกินอะไรก็อร่อย และคุณก็จะมีความคิดดีๆ มากขึ้น ระดับพลังงานย่อมสูงขึ้นและทุกอย่างล้วนดูเป็นไปได้อย่างไร้ขีดจำกัด กลับกัน เมื่อคุณรู้สึกหดหู่ทุกอย่างดูน่าเบื่อไปหมด คุณจะรู้สึกไม่มีพลังและไร้แรงจูงใจ คุณรู้สึกติดหล่ม (ทั้งใจและกาย) อยู่ในจุดที่คุณไม่อยากอยู่ และอนาคตก็ดูมืดมน

จริงๆ แล้วอารมณ์ของคุณคือเข็มทิศทรงประสิทธิภาพ มันจะบอกให้คุณรู้เมื่อมีสิ่งผิดปกติเกิดขึ้นและช่วยให้คุณลงมือเปลี่ยนแปลงชีวิต เพราะอย่างนี้ อารมณ์จึงอาจเป็นหนึ่งในเครื่องมือสุดแสนทรงพลังที่ช่วยให้คุณเติบโต

น่าเสียดายที่ทั้งครูและพ่อแม่ของคุณไม่ได้สอนให้คุณรู้จักการทำงานของอารมณ์และวิธีควบคุมอารมณ์ ผมว่ามันก็น่าขำดีนะที่เรามีคู่มือสำหรับทุกอย่างบนโลกนี้ แต่กลับไม่มีคู่มือสำหรับจิตใจเสียอย่างนั้น คุณคงไม่เคยได้รับคู่มือการทำงานของความคิดและการใช้ความคิดจัดการอารมณ์ใช่ไหมล่ะ เพราะผมก็ไม่เคยได้ จริงๆ แล้ว จนกระทั่งตอนนี้ ผมไม่คิดว่าคู่มือดังกล่าวนั้นมีอยู่จริงด้วยซ้ำ

สิ่งที่คุณจะได้เรียนรู้จากหนังสือเล่มนี้

หนังสือเล่มนี้เป็นคู่มือแนะแนวที่พ่อแม่ควรจะมอบให้คุณตั้งแต่เกิด และเป็นคู่มือภาคปฏิบัติที่โรงเรียนควรจะแจกให้ ในคู่มือเล่มนี้ ผมจะอธิบายทุกสิ่งที่คุณจำเป็นต้องรู้เกี่ยวกับอารมณ์เพื่อให้คุณก้าวข้ามความกลัวตลอดจนข้อจำกัดต่างๆ ได้ และเพื่อก้าวไปเป็นคนแบบที่คุณอยากเป็น

หากกล่าวให้เจาะจงมากขึ้น หนังสือเล่มนี้จะช่วยคุณ ดังนี้

- เข้าใจว่าอารมณ์คืออะไร และส่งผลต่อชีวิตของคุณอย่างไร
- เข้าใจว่าอารมณ์ก่อตัวได้อย่างไร และคุณจะใช้อารมณ์เหล่านั้นเป็นเครื่องมือในการเติบโตได้อย่างไร
- ระบุอารมณ์เชิงลบที่ครอบงำชีวิตคุณ และเรียนรู้ที่จะเอาชนะมัน
- เปลี่ยนเรื่องราวของคุณเพื่อควบคุมชีวิตให้ดีขึ้นและสร้างอนาคตที่ชัดเจนกว่าเดิม
- ยกเครื่องความคิดของคุณเสียใหม่เพื่อเปิดรับอารมณ์เชิงบวกให้มากขึ้น
- รับมือกับอารมณ์เชิงลบ และปรับสภาพจิตใจของคุณเพื่อสร้างอารมณ์เชิงบวกได้มากขึ้น
- ได้เครื่องมือทั้งหมดที่จำเป็นต่อการรับรู้และควบคุมอารมณ์

นี่คือภาพรวมของเนื้อหาที่คุณจะได้เรียนรู้จากหนังสือเล่มนี้ แจกแจงเป็นส่วนๆ ได้ว่า

ส่วนที่หนึ่ง เราจะมาคุยกันว่าอารมณ์คืออะไร ทำไมสมองของคุณถึงถูกออกแบบมาให้ใส่ใจกับอารมณ์เชิงลบ คุณทำอะไรได้บ้างเพื่อเปลี่ยนแปลงมัน และความเชื่อส่งผลต่ออารมณ์ของคุณอย่างไร ในตอนท้าย คุณจะได้เรียนรู้การทำงานของอารมณ์เชิงลบ และเข้าใจว่าเหตุใดอารมณ์นี้จึงซับซ้อนนัก

ส่วนที่สอง เราจะพูดถึงสิ่งต่างๆ ที่ส่งผลกระทบโดยตรงต่ออารมณ์ของคุณ คุณจะเข้าใจว่าร่างกาย ความคิด คำพูด หรือการนอนหลับมีบทบาทในชีวิตคุณอย่างไร และสิ่งเหล่านี้ช่วยเปลี่ยนอารมณ์อย่างไร

ส่วนที่สาม คุณจะได้เรียนรู้ว่าอารมณ์ก่อตัวอย่างไร และจะปรับสภาพจิตใจให้เปิดรับอารมณ์เชิงบวกมากขึ้นอย่างไร

และท้ายที่สุด **ส่วนที่สี่** เราจะพูดถึงวิธีใช้อารมณ์เป็นเครื่องมือในการเติบโต คุณจะได้เรียนรู้ว่าเหตุใดคุณจึงประสบกับอารมณ์ เช่น ความกลัวหรือซึมเศร้า และอารมณ์เหล่านั้นทำงานอย่างไร

มาเริ่มกันเลย

ตัวอย่าง

วิธีใช้หนังสือเล่มนี้

ผมแนะนำให้คุณอ่านหนังสือเล่มนี้ให้จบทั้งเล่มเสียก่อนอย่างน้อย หนึ่งรอบ หลังจากนั้น ผมขอเชิญชวนให้คุณหยิบหนังสือขึ้นมาอีกครั้ง และมุ่งตรงไปยังเนื้อหาที่คุณต้องการทำความเข้าใจในเชิงลึกมากขึ้น

ผมได้รวมแบบฝึกหัดหลายรูปแบบไว้ในหนังสือเล่มนี้ ผมไม่ได้คาดหวังให้คุณต้องทำทั้งหมด ขอเพียงแค่เลือกทำบางแบบฝึกหัดและนำไปปรับใช้ในชีวิต โปรดจำไว้ว่าผลลัพธ์ที่คุณจะได้จากหนังสือเล่มนี้ขึ้นอยู่กับการทุ่มเทเวลาและความพยายามของคุณ

หากคุณคิดว่าหนังสือเล่มนี้น่าจะเป็นประโยชน์กับสมาชิกในครอบครัวหรือเพื่อนๆ อย่าลืมแบ่งให้พวกเขาอ่านด้วยล่ะ อารมณ์เป็นเรื่องซับซ้อน และผมเชื่อว่าการทำความเข้าใจเรื่องนี้ให้ลึกซึ้งยิ่งขึ้นจะเป็นประโยชน์ต่อเราทุกคน

ส่วนที่หนึ่ง
อารมณ์คืออะไร

คุณเคยสงสัยไหมว่าอารมณ์คืออะไรและมีไว้เพื่ออะไร

เนื้อหาในส่วนนี้จะอธิบายว่ากลไกการเอาชีวิตรอดส่งผลต่ออารมณ์ของคุณอย่างไร จากนั้นเราจะอธิบายว่า "อัตตา" คืออะไรและส่งผลต่ออารมณ์ของคุณอย่างไร ในช่วงท้าย เราจะมาค้นหากลไกเบื้องหลังการทำงานของอารมณ์ และสาเหตุที่ทำให้การจัดการอารมณ์เชิงลบเป็นเรื่องยาก

ตัวอย่าง

I

กลไกการเอาชีวิตรอดส่งผลต่ออารมณ์ของเราอย่างไร

ทำไมเราจึงมีแนวโน้มที่จะคิดลบ

สมองของคุณออกแบบมาให้รู้จักเอาตัวรอด เพราะเหตุนี้คุณจึงอ่านหนังสือเล่มนี้อยู่ ณ ตอนนี้ได้ ถ้าลองคิดดูจะพบว่าโอกาสที่คนเราได้เกิดมานั้นต่ำมาก เพื่อให้ปาฏิหาริย์นี้เกิดขึ้น บรรพบุรุษของคุณต้องมีชีวิตอยู่รอดให้นานพอที่จะผลิตทายาท และเพื่อที่จะอยู่รอดตลอดจนผลิตทายาท พวกเขาย่อมต้องเผชิญหน้ากับความตายเป็นร้อยเป็นพันครั้ง

โชคดีที่คุณ (คงจะ) ไม่ต้องเผชิญหน้ากับความตายทุกวันเหมือนในสมัยของบรรพบุรุษ อันที่จริงแล้ว คุณสามารถใช้ชีวิตได้อย่างปลอดภัยมากในหลายๆ พื้นที่ทั่วโลก กระนั้นกลไกการเอาชีวิตรอดก็ไม่ได้เปลี่ยนแปลงไปมากนัก สมองของคุณยังคงตรวจสอบสภาพแวดล้อมรอบตัวเพื่อเฝ้าระวังภัยคุกคามที่อาจเกิดขึ้น

ยังไม่นับว่าสมองบางส่วนของเราตกยุคไปแล้วในหลายๆ ด้าน เพราะถึงแม้คุณไม่ต้องคอยระวังว่าจะถูกเสือเขมือบอยู่ทุกวินาที แต่สมองก็ยังคงให้น้ำหนักกับเหตุการณ์ร้ายๆ มากกว่าเหตุการณ์ดีๆ อยู่นั่นเอง

การกลัวถูกปฏิเสธคือตัวอย่างหนึ่งของแนวโน้มที่จะคิดลบ ในอดีต หากคุณถูกขับออกจากเผ่า โอกาสที่จะมีชีวิตรอดย่อมลดลงอย่างมาก คุณจึงเรียนรู้ที่จะมองหาสัญญาณของการถูกปฏิเสธ และพฤติกรรมนี้ยังฝังรากอยู่ในสมองของคุณ

ทุกวันนี้ การถูกปฏิเสธมีผลเพียงเล็กน้อยหรือไม่มีเลยต่อการอยู่รอดในระยะยาว คนทั้งโลกอาจเกลียดคุณ แต่คุณก็ยังมีงานทำ มีหลังคาคุ้มหัว และมีอาหารมากมายวางรออยู่บนโต๊ะ ทว่าสมองก็ยังคงออกแบบมาให้รับรู้ว่าการถูกปฏิเสธนั้นเป็นภัยคุกคามต่อการอยู่รอด

ความกลัวที่ฝังรากนี้ทำให้การถูกปฏิเสธเป็นเรื่องน่าเจ็บปวด ต่อให้รู้ว่าการปฏิเสธส่วนใหญ่ที่พบเจอนั้นไม่ใช่เรื่องสลักสำคัญ แต่คุณยังคงสัมผัสได้ถึงความบอบช้ำทางอารมณ์ หากฟังแค่เสียงในหัวของตัวเอง คุณอาจฟูมฟายเป็นวรรคเป็นเวรเกี่ยวกับเหตุการณ์นั้นก็เป็นได้ อาจจะพลอยเชื่อว่าคุณไม่คู่ควรกับความรักและจมอยู่กับการถูกปฏิเสธเป็นวันๆ หรือเป็นสัปดาห์ ที่แย่ไปกว่านั้น คุณอาจรู้สึกซึมเศร้าเพราะถูกปฏิเสธ

บ่อยครั้ง ความเห็นเชิงวิจารณ์เพียงความเห็นเดียวอาจเพียงพอที่จะถมทับคำชมนับร้อย เพราะอย่างนี้ นักเขียนที่ได้รับคำวิจารณ์ระดับห้าดาว 50 ความเห็นจึงมักรู้สึกแย่มากเมื่อได้รับคำวิจารณ์ระดับหนึ่งดาวเพียงแค่ความเห็นเดียว แม้ว่านักเขียนผู้นั้นจะเข้าใจดีว่าคำวิจารณ์ระดับหนึ่งดาวไม่ใช่ภัยคุกคามต่อการมีชีวิตรอด แต่สมองของเขาไม่คิดอย่างนั้น สมองมักจะตีความคำวิจารณ์เชิงลบว่าเป็นภัยคุกคามอัตตา ซึ่งกระตุ้นปฏิกิริยาทางอารมณ์

การกลัวถูกปฏิเสธอาจนำไปสู่การทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่ เช่น หากคุณถูกเจ้านายวิจารณ์ในที่ทำงาน สมองอาจมองว่าคำวิจารณ์นั้นเป็นภัยคุกคาม และตอนนี้คุณก็อาจจะกำลังคิดว่า "ถ้าเจ้านายไล่ฉันออกล่ะ ถ้าฉันหางานใหม่ได้ไม่เร็วพอแล้วถูกภรรยาทิ้งล่ะ แล้วลูกๆ ของฉันล่ะ ถ้าเกิดฉันไม่ได้เจอหน้าลูกอีกล่ะ"

แม้กลไกการเอาชีวิตรอดจะเป็นสิ่งที่มีประโยชน์ แต่คุณก็ต้องรู้จักแยกภัยคุกคามที่แท้จริงออกจากภัยคุกคามในจินตนาการ หากไม่ทำเช่นนั้น คุณจะต้องทนทุกข์กับความเจ็บปวดและความกังวลโดยไม่จำเป็น ซึ่งมีแต่จะบั่นทอนคุณภาพชีวิต หากคุณต้องการก้าวข้ามแนวโน้มที่จะคิดลบนี้ คุณต้องตั้งโปรแกรมความคิดเสียใหม่ หนึ่งในพลังแสนยิ่งใหญ่ที่สุดของมนุษย์ก็คือความสามารถในการนำความคิดมากำหนดมุมมองที่เรามีต่อความเป็นจริง และตีความเหตุการณ์ในแนวทางที่ช่วยให้เรามีพลังมากขึ้น หนังสือเล่มนี้จะสอนให้คุณได้รู้จักวิธีการดังกล่าว

* * *

ลงมือปฏิบัติ

ทำแบบฝึกหัดของเนื้อหาส่วนนี้ในสมุดแบบฝึกหัด
(ส่วนที่หนึ่ง อารมณ์คืออะไร – 1. แนวโน้มที่จะคิดลบ)

* * *

ทำไมหน้าที่ของสมองถึงไม่ใช่การช่วยให้คุณมีความสุข

หน้าที่หลักของสมองไม่ใช่การทำให้คุณมีความสุข แต่คือการช่วยให้คุณอยู่รอด ดังนั้น ถ้าต้องการมีความสุข คุณต้องรู้จักควบคุมอารมณ์อยู่เสมอ ไม่ใช่คิดหวังเอาว่าคุณจะมีความสุขได้เองโดยธรรมชาติ เนื้อหาในส่วนต่อไปเราจะมาคุยกันว่า ความสุขคืออะไรและทำงานอย่างไร

ทำไมโดพามีนถึงเป็นตัวป่วนความสุขของคุณ

โดพามีนคือสารสื่อประสาทชนิดหนึ่ง ในบรรดาหน้าที่มากมาย โดพามีนมีบทบาทสำคัญที่ช่วยตกรางวัลให้บางพฤติกรรม เมื่อโดพามีนหลั่งไปยังพื้นที่ซึ่งเป็นศูนย์รวมความสุขของสมอง เราจะสัมผัสได้ถึงความสุขสมคล้ายกับคนเคลิ้มยา ความรู้สึกดีๆ นี้เองคือสิ่งที่เกิดขึ้นระหว่างที่คุณออกกำลังกาย เล่นการพนัน มีเพศสัมพันธ์ หรือกินอาหารรสเลิศ

โดพามีนทำงานเพื่อให้แน่ใจว่าคุณจะออกไปหาอาหารเพื่อไม่ให้ตัวเองอดตายและออกไปแสวงหาคู่ครองเพื่อสืบเผ่าพันธุ์ หากไม่มีโดพามีนเผ่าพันธุ์ของเราคงจะสูญสิ้นไปแล้ว โดพามีนช่างดีจริงๆ เลยใช่ไหม

คำตอบคือใช่และไม่ใช่ ในปัจจุบัน ระบบการตกรางวัลของสมองดูจะตกยุคไปแล้วในหลายกรณี ในอดีต โดพามีนมีบทบาทโดยตรงต่อการอยู่รอดของเรา แต่ตอนนี้ เราสามารถกระตุ้นโดพามีนได้โดยไม่ต้องพึ่งธรรมชาติ ผลกระทบของโซเชียลมีเดียที่มีต่อผู้คนคือตัวอย่างชั้นดีเลยทีเดียว สื่อเหล่านี้ใช้หลักจิตวิทยาทำให้คุณใช้เวลาจมอยู่กับมันให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ลองสังเกตการแจ้งเตือนจากแอปพลิเคชั่นที่เด้งขึ้นมาเรื่อยๆ ดูสิ พวกมันคือตัวกระตุ้นโดพามีนและทำให้คุณต้องออนไลน์อยู่เสมอ ยิ่งออนไลน์นานเท่าไร ผู้ให้บริการโซเชียลมีเดียยิ่งทำเงินได้มากเท่านั้น การชมสื่อลามกอนาจารหรือการพนันก็กระตุ้นให้โดพามีนหลั่งได้เช่นกัน ซึ่งอาจทำให้เราเสพติดกิจกรรมเหล่านี้อย่างรุนแรง

โชคดีก็คือ เราไม่จำเป็นต้องลงมือทำกิจกรรมเหล่านั้นทุกครั้งที่สมองของเราหลั่งโดพามีน เช่น เราไม่จำเป็นต้องไถเฟซบุ๊กตลอดเวลาแค่เพียงเพราะว่ามันทำให้เราได้รับช็อตความสุขจากโดพามีน

สังคมปัจจุบันกำลังเสนอขายรูปแบบของความสุขที่บางทีก็ทำให้เรา *ไร้* สุขได้ นักการตลาดคือสาเหตุหลักที่ทำให้เราเสพติดโดพามีน เนื่องจากพวกเขาค้นพบวิธีแสวงหาประโยชน์จากสมองของเราได้อย่างมีประสิทธิภาพ ปรนเปรอสมองด้วยโดพามีนหลายช็อตตลอดทั้งวัน และเราก็ชอบมากเสียด้วยสิ แต่นั่นคือความสุขหรือเปล่า

ความเครียด เครื่องมือสู่การเติบโต
ความอิจฉา เข็มทิศค้นหาความปรารถนาที่ซ่อนอยู่
ความขุ่นเคือง พลังผลักดันให้หันมารักตัวเอง
ความหดหู่ซาดแรงจูงใจ สัญญาณบอกว่าถึงเวลาออกแบบชีวิตใหม่และเข้าใจตัวเองให้ดีกว่าเดิม

คุณเคยรู้สึกว่าตัวเอง "เจ้าอารมณ์" หรือถูกอารมณ์ครอบงำไหม
ทั้งที่อารมณ์อยู่ในใจเรา แต่เรากลับควบคุมมันไม่ได้ดังใจ
หนำซ้ำอารมณ์ตัวร้ายยังออกมาอาละวาดทำลายชีวิตและความสัมพันธ์
จะดีแค่ไหนหากคุณสามารถฝึกฝนจิตใจจนก้าวขึ้นมา "เป็นนายอารมณ์" ได้อย่างแท้จริง

ฝึกใจได้ เป็นนายอารมณ์ คือคู่มือปฏิบัติใจฉบับเข้าใจง่ายสำหรับ
การใช้งานอารมณ์อย่างชาญฉลาด ชวนสำรวจธรรมชาติของอารมณ์
วิเคราะห์ "สูตรอารมณ์" เพื่อเข้าใจกลไกการเกิดอารมณ์เชิงลบหลากหลายรูปแบบ
เจาะลึกอิทธิพลของปัจจัยแวดล้อมที่คอยเหนี่ยวนำอารมณ์
พร้อมแบบฝึกหัดจัดการอารมณ์ที่ใครๆ ก็ทำได้ เช่น การทำบันทึกชัยชนะเพื่อลดความรู้สึกดีไม่พอ
เทคนิคปล่อยวางด้วยการติดป้ายชื่อให้อารมณ์ ไปจนถึงเคล็ดลับการนอนหลับ
ปรับลมหายใจ และใช้เสียงดนตรีสลายพลังลบที่คอยกลบพลังใจ

อย่าปล่อยให้อารมณ์นำคุณ แต่จงก้าวเดินไปพร้อมกับอารมณ์
ไม่ว่าคุณจะกำลังเครียด ซึมเศร้า วิตกกังวล อิจฉา หรือกรุ่นโกรธ
หนังสือเล่มนี้จะช่วยคุณปรับความคิดและเปลี่ยนทิศทางความรู้สึกขาลงเหล่านี้
เพื่อก้าวสู่ชีวิตที่คุณพึงพอใจในทุกห้วงอารมณ์

9 786168 313671