บทนำ

เหตุใดจึงเขียนหนังสือเช่นนี้ขึ้นมา
เพราะมีช่วงเวลาอันยาวนานช่วงหนึ่งที่ไม่มีความสุขเลย

ในฐานะนักแต่งเพลงคนหนึ่ง ฉันเคยมองว่าความโศกเศร้าเป็นสิ่งสวยงาม เคยเชื่อว่าความเจ็บปวดเป็นแรงบันดาลใจในการสร้างสรรค์ผลงาน เป็นตัวช่วยชั้นดีที่ทำให้มนุษย์ดำดิ่งเข้าสู่ห้วงอารมณ์อ่อนไหวได้ง่าย ทว่าความอ่อนไหวนั้นก็ทำให้อารมณ์แปรปรวนได้ง่ายเช่นเดียวกัน

ในฐานะเด็กคนหนึ่งที่เติบโตมากับการสั่งสอนแบบดั้งเดิมของประเทศจีน ฉันได้รับการเลี้ยงดูมาอย่างเข้มงวด หากทำผิดจะต้องโดนตำหนิ แต่เมื่อทำดีกลับไม่ค่อยได้รับคำชมเท่าไร ฉันจึงเคยชินกับการระมัดระวังเรื่องความผิดพลาดไปโดยปริยาย กลายเป็นว่าช่วงเวลาของวัยแห่งการเจริญเติบโตนั้นได้พรากความสุขไปจากฉัน

ในฐานะเน็ตไอดอลยุคแรกๆ คนหนึ่ง การโดนโจมตีด้วยถ้อยคำดูถูกเหยียดหยามทำให้ฉันแตกสลาย การเข้าสังคมทุกรูปแบบสร้างความยากลำบากให้ฉันอย่างหนักหน่วง ฉันจึงเลือกปลีกตัวออกห่างจากผู้คนและปฏิเสธโลกภายนอกเป็นเวลาเกือบสองปี

ฉันติดอยู่ในสภาวะสิ้นหวังที่ดูเหมือนจะไม่ค่อยสำคัญแต่ก็ไม่อาจเพิกเฉย ฉันใช้ชีวิตอย่างไม่มีความสุข ไม่สามารถมีอารมณ์ดีที่มั่นคง ไม่มีสมาธิจดจ่อกับอะไรได้อย่างต่อเนื่อง ไม่สามารถรักษาพลังใจให้มั่นคงสมบูรณ์ และประสบกับภาวะหมดไฟในแต่ละวันเหมือนโดนดูดพลังงานออกไปโดยไม่รู้ตัว รู้ตัวอีกทีก็หมดแรงจนทนไม่ไหวแล้ว

เมื่อโลกแห่งความเป็นจริงกลายเป็นสิ่งโหดร้าย มันย่อมไม่คำนึงถึงขีดความสามารถในการรับมือของมนุษย์ ทั้งภัยธรรมชาติและภัยจากมนุษย์ส่งผลกระทบต่อทุกชีวิตโดยไม่มีสัญญาณเตือนล่วงหน้า เมื่อวิกฤติถาโถมเข้ามาย่อมไม่เปิดโอกาสให้พักหายใจ อารมณ์ที่มั่นคงและทัศนคติเชิงบวกจึงเปรียบเป็นทักษะอย่างหนึ่ง เป็นอาวุธ และเป็นดั่งฟางเส้นสุดท้ายที่มีไว้เพื่อเผชิญกับสถานการณ์เหล่านี้

ในชีวิตประจำวันของเรามักต้องพบเจอกับความเหนื่อยล้าจากการเปลี่ยนแปลงและความไม่แน่นอนต่างๆ “ความไม่แน่นอน” เหล่านี้นำมาซึ่งภาวะวิกฤติและอารมณ์วิตกกังวล ถึงการมีความ

วิตกกังวลในระดับพอเหมาะจะช่วยส่งเสริมให้คนเราเกิดการพัฒนา ทว่าในระยะยาวมีแต่จะทำให้ลำบากยิ่งขึ้น

ไม่ว่าใครก็ "ไม่มีความสุข" ได้ แต่มีเพียงคนที่ถูกอารมณ์แย่ๆ โจมตีแล้วเท่านั้น จึงจะตระหนักได้อย่างแท้จริงว่า "อารมณ์ดี" สำคัญมากเพียงใด

บนโลกใบนี้มีความบันเทิงหลายรูปแบบ รวมถึงวิธีที่ทำให้มีความสุขมากขึ้นเรื่อยๆ แต่ถึงอย่างนั้นเราก็ยังไม่มี "ความสุขที่มั่นคง" อยู่ดี

"ทำไมความพึงพอใจถึงไม่คงอยู่กับเราไปถาวร"

"ทำไมคนที่มีความสุขถึงหาได้ยาก"

"ฉันจะพึ่งพาพลังของตนเองเพื่อก้าวข้ามปัญหาทางจิตใจในตอนนี้ไปได้ไหม"

ด้วยเหตุนี้ฉันจึงเริ่มศึกษาศาสตร์ด้านจิตวิทยาอย่างจริงจัง พยายามตกผลึกจากความรู้ในหนังสือเพื่อทำความเข้าใจคำตอบของคำถามเหล่านี้ และที่ทำทั้งหมดนี้ไม่ใช่เพื่อพัฒนาตนเองอย่างเดียวเท่านั้น แต่เพื่อสนองความสงสัยที่มี เพราะนอกจากฉันจะเป็นศิลปินสาวที่ "อ่อนไหวและเปราะบาง" แล้วฉันยังเป็นผู้ปราดเปรื่องที่มี "ความรู้จำกัดอยู่แค่ในขอบเขต" ด้วย

ต้องบังคับให้ตนเองเดินออกมาจากอารมณ์ที่แปรปรวนอย่างรุนแรง ออกมาจากความกลัวผู้คน สถานการณ์ หรือสิ่งของ

รอบๆ ตัวแบบเกินพอดี ขณะเดียวกันก็หวังให้ชีวิตไม่ถูกจำกัดอยู่แค่การต่อสู้กับจุดอ่อนของตนเอง และรอคอยวันที่ชีวิตจะหลุดพ้นจากพันธนาการที่เรียกว่าจุดอ่อน พร้อมเฝ้าแสวงหาวิธีอยู่ร่วมกับอารมณ์และสมองของตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ

มีชีวิตอยู่ต่อไป แล้วออกไปใช้ชีวิตให้เต็มที่ท่ามกลางโลกที่ไม่สมบูรณ์แบบใบนี้เสีย

ตั้งแต่เริ่มศึกษาเพิ่มพูนความรู้ จนท้ายที่สุดก็เขียนหนังสือเล่มนี้เสร็จสมบูรณ์ ฉันใช้เวลาไปทั้งหมดสามปีเต็ม หนังสือเล่มนี้ไม่ได้เป็นเพียงระบบจัดการความรู้และทักษะต่างๆ เท่านั้น แต่ยังรวบรวมวิธีการฝึกฝนของฉันเอาไว้ด้วย ฉันหวังว่ามันจะทำให้คนที่ไม่มีความสุขได้กลับมามีสภาวะอารมณ์ที่มั่นคงและสมบูรณ์ ได้หลุดพ้นจากชีวิตที่เหนื่อยล้าและน่าเบื่อหน่าย และได้ค้นพบ “วิถีชีวิต” ที่เต็มไปด้วยแรงบันดาลใจ

ฉันทำสำเร็จแล้ว จึงหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะเป็นประโยชน์ต่อพวกคุณ

ความรู้ส่วนใหญ่ในหนังสือเล่มนี้ได้มาจากหนังสือเรียนและทฤษฎีทางจิตวิทยาเชิงบวก

จิตวิทยาเชิงบวกเป็นแนวทางการศึกษาจิตวิทยาที่เกิดขึ้นใหม่ช่วงปลายศตวรรษที่ 20 มุ่งเน้นศึกษาเกี่ยวกับกลไกการสร้างอารมณ์เชิงบวกที่ส่งผลดีต่อสภาพจิตใจมนุษย์ เช่น ความสุข การมีสมาธิจดจ่อ ความพึงพอใจในชีวิต ความหวัง และ

ความสงบ โดยช่วยให้ผู้คนแสวงหาวิธีปลดปล่อยความทุกข์ด้วยกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ อีกทั้งยังมุ่งสร้างประสบการณ์ทางจิตใจที่ดีที่สุดให้แก่ผู้คนจำนวนมาก

เนื้อหาในหนังสือเรียนเต็มไปด้วยข้อมูลมากมายและใช้สำนวนการเขียนที่ค่อนข้างเป็นทางการ แม้ฉันจะประทับใจ แต่นำไปปรับใช้กับชีวิตโดยตรงได้ยาก ฉันจึงเรียบเรียงวิธีการสร้าง "อารมณ์ดี" ที่มั่นคงขึ้นมาใหม่ตามความเข้าใจของตนเอง เพื่อเอาไว้สร้าง "กฎแห่งการลงมือทำ" ที่เห็นผลได้อย่างชัดเจน ซึ่งก็คือ*คู่มืออารมณ์ดี*เล่มนี้นั่นเอง

ฉันตระหนักได้ว่าการมีความสุขที่มั่นคงถือเป็นทักษะชีวิตอย่างหนึ่ง เป็นประสบการณ์ทางจิตใจที่สามารถเปลี่ยนนิสัยจากภายในตัวเราและทำให้เกิด "ความรู้สึกมีระบบระเบียบ"

หากไม่มีการวางแผนจัดการให้ดีพอ ชีวิตของคนเราจะไร้ระเบียบแบบแผนและประสบกับความโกลาหลโดยอัตโนมัติ ข้อเท็จจริงเหล่านี้พิสูจน์ให้เห็นถึง "กฎข้อที่สองของอุณหพลศาสตร์ (Thermodynamics)" ได้เป็นอย่างดีว่า ถ้าพลังงานปราศจากการควบคุมให้อยู่ในปริมาณที่พอเหมาะ จะเกิดความโกลาหลตามมาอย่างไม่อาจหลีกเลี่ยง

หากกล่าวถึงการใช้ชีวิตท่ามกลางสังคมปัจจุบัน แค่จะดึงความสนใจของตนออกจากข้อมูลข่าวสารที่สับสนวุ่นวายก็กลายเป็นเรื่องยากแล้ว "ความสงบ ความมีสติ ความเป็นระเบียบ"

จึงนับเป็นคุณสมบัติอันดีที่สำคัญมากสำหรับคนสมัยนี้ กฎเกณฑ์มากมายที่เราค้นคว้ารวบรวมมา ประสบการณ์ที่ไล่เรียงอย่างเป็นระเบียบ รวมถึงความพยายามมีวินัยในตนเอง สิ่งเหล่านี้ล้วนมีไว้เพื่อเผชิญหน้ากับความโกลาหลนี้ทั้งสิ้น หากเราจัดระเบียบชีวิตท่ามกลางความโกลาหลนี้ได้ ให้กิจวัตรประจำวันบางส่วนดำเนินต่อไปอย่างราบรื่นโดยไม่สูญเสียพลังงานภายใน ชีวิตก็จะเบาสบายขึ้นมาก

ชีวิตมนุษย์มักถูกสองแรงที่อยู่ตรงข้ามกันฉุดรั้งอยู่เสมอ แรงหนึ่งก่อให้เกิดความเป็นระเบียบเรียบร้อยและมีประสิทธิภาพ ในขณะที่อีกแรงดูดพลังงานออกไปและนำมาซึ่งความโกลาหล เช่น ความพยายามกับการพักผ่อน

มนุษย์ต้องการการพักผ่อน การนอนหลับที่ดี และการผ่อนคลายอย่างเพียงพอมาเพิ่มพูนพลังกายพลังใจ เพื่อผลักดันให้มีแรงต่อสู้ดิ้นรนต่อไป ทั้งยังต้องเพียรพยายามอย่างสุดความสามารถเพื่อใช้แลกเปลี่ยนกับการพักผ่อนหย่อนใจที่ตนเลือกได้อย่างอิสระและไร้ข้อจำกัด อย่างไรก็ตาม ขณะที่ความพยายามก่อให้เกิดความเป็นระเบียบเรียบร้อย การพักผ่อนกลับเป็นตัวบ่อนทำลาย ทางเลือกทั้งสองทางที่มีอิทธิพลต่อกันนี้จะวนเวียนอยู่กับการตัดสินใจในชีวิตประจำวันของเราเสมอ และเป็นทางเลือกที่กำหนดทิศทางชีวิตของเรา

จะดีกว่าไหมถ้ามีวิธีที่ทำให้ความพยายามและการพักผ่อน

เกื้อกูลกันได้ ให้เราเกิดความพึงพอใจขณะต่อสู้ดิ้นรน และให้การพักผ่อนหย่อนใจนำมาซึ่งความสนุกสนานแต่ยังสะสมและรักษาพลังงานไว้ได้

สิ่งเหล่านี้คือเนื้อหาที่หนังสือเล่มนี้พยายามค้นคว้าหาคำตอบโดยอ้างอิงจากความรู้และประสบการณ์ส่วนตัว จัดทำและนำเสนอในรูปแบบของตรรกะชีวิตที่มี “ความสุขอย่างยั่งยืน” ด้วยการนำข้อมูลส่วนที่สับสนได้ง่ายมาจัดเรียงเป็นหลักการที่มีระบบระเบียบมากขึ้น เพื่อประหยัดเวลาอันมีค่าในการสัมผัสประสบการณ์ที่เต็มไปด้วยความสุข

จงเสริมสร้าง “อารมณ์ดี” ที่มั่นคงให้เหมือนการออกกำลังกายสร้างกล้ามเนื้อ

ในปี 1946 องค์การอนามัยโลกได้ให้นิยามไว้ในคำนำของธรรมนูญว่า “สุขภาพ คือสภาวะความเป็นอยู่ที่ดีทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และมีสัมพันธภาพที่ดีทางสังคม โดยไม่ได้จำกัดอยู่แค่การไม่มีโรคหรือความพิการ”

“อารมณ์ดี” และ “ร่างกายแข็งแรง” ต่างก็เป็นองค์ประกอบสำคัญของสุขภาพ

ในสังคมปัจจุบัน มีการหยิบยก “โรคแห่งยุคสมัย” ขึ้นมาพูดถึงอยู่บ่อยครั้ง เพราะทุกคนต่างก็มีอารมณ์ด้านลบรายล้อมอยู่รอบตัวไม่มากก็น้อย ทั้งนี้การจะมี “อารมณ์ดี” ได้นั้น ไม่ใช่แค่พูดว่า “พวกเราต้องมีจิตใจที่เข้มแข็ง” เพราะคำพูดที่สร้างแรงบันดาลใจไม่สามารถจุดเชื้อเพลิงในตัวเราไปได้ตลอด

"อารมณ์ดี" จึงต้องสร้างและรักษาด้วยการฝึกฝนอย่างเป็นระบบ

ดังนั้นหนังสือเล่มนี้จึงไม่ใช่แค่ "คู่มือแสวงหาความสุข" ธรรมดาๆ ที่อ่านได้อย่างผ่อนคลายและสนุกสนาน

ในส่วนเนื้อหาที่ต้องใช้สมองคิด เปรียบได้กับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อจนเกิดอาการปวดเมื่อย ขอเพียงคุณทุ่มเทเวลาและความใส่ใจเพื่อศึกษาค้นคว้าสักหน่อย ผลตอบแทนที่ได้รับจะต้องคุ้มค่าอย่างแน่นอน แต่หากคุณไม่คิดจะลงมือทำหรือล้มเลิกกลางทาง ก็คงไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลงเหมือนเดิม

การเปลี่ยนแปลงตนเองไม่ใช่ "ยาอายุวัฒนะ" และ "เคล็ดลับวิทยายุทธ์" ที่พยายามทำเพียงครั้งเดียวเพื่อหวังสบายไปตลอดชีวิต ความพยายามที่น่าเบื่อหน่ายและซ้ำซากจำเจเป็นเส้นทางที่เราจำเป็นต้องผ่านเพื่อสร้างสภาพจิตใจให้มั่นคง ดังนั้นหวังเป็นอย่างยิ่งว่าเราทุกคนจะทำลายกรอบความคิดอันเพ้อฝันนี้ได้ระหว่างกระบวนการฝึกฝนนี้

หนังสือเล่มนี้มีการกล่าวถึงความคิดเห็นค่อนข้างน้อย เนื่องจากพื้นที่ส่วนใหญ่เว้นไว้ให้คุณได้ลองพิสูจน์และเติมเต็มจากประสบการณ์ที่ได้รับ เพราะมันไม่ได้มาจากมุมมองชีวิตของฉัน แต่มาจากการจัดระเบียบชีวิตของตัวคุณเอง เพื่อช่วยให้คุณสื่อสารกับตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

หากคุณวิเคราะห์ปัญหาในหนังสือได้ด้วยความตั้งใจ เขียนบันทึกข้อมูลลงในตาราง สำรวจตนเองและติดตามผลอย่างต่อเนื่อง ฉันเชื่อว่าเมื่อคุณอ่านหนังสือเล่มนี้จบ มันจะกลายเป็นหนังสือของคุณทันที มันจะกลายเป็นบันทึกส่วนตัวที่คุณย้อนกลับมาอ่านได้ในช่วงที่รู้สึกว่ากำลังเดินหลงทาง และกลายเป็น “ความเป็นระเบียบ ณ โลกภายใน” ของคุณ

เส้นทางชีวิตของเราทุกคนนั้นยาวไกล และคนที่จะร่วมเดินทางไปกับคุณได้นานที่สุดก็คือตัวคุณเอง คนที่จะเปลี่ยนแปลงตัวตนของคุณได้อย่างแท้จริงก็มีแค่ตัวคุณ ดังนั้นเมื่อการเดินทางเริ่มต้นขึ้น ฉันจึงหวังว่าคุณจะพยายาม “รู้จักตนเอง” และเมื่อการเดินทางสิ้นสุดลง ฉันหวังว่าคุณจะ “เป็นตัวเอง” ได้ดีพอเพื่อก้าวขึ้นไปสู่การสร้างความหมายของชีวิตให้ตนเอง เพื่อไปค้นคว้าสำรวจวิถีชีวิตที่เหมาะสมกับตนเอง และสร้างอารมณ์ดีที่มั่นคงของตนเองให้กลายเป็นจริง

โลกใบนี้แม้โหดร้าย แต่ยังคงไว้ซึ่งความงดงาม ไม่ว่าใครก็เข้าใจสัจธรรมข้อนี้ดี อนาคตที่รออยู่มีแต่ความท้าทายและเต็มไปด้วยอันตราย ถึงอย่างไรคงปฏิเสธไม่ได้ว่าสิ่งเหล่านี้ทำให้ชีวิตน่าสนใจอยู่ไม่น้อย

เตรียมตัวให้พร้อม แล้วมาเริ่มออกเดินทางไปด้วยกันเถอะ!

มีขั้นตอนที่ง่ายที่สุดเพียงหนึ่งขั้นตอนซึ่งนำไปสู่ความทุกข์
นั่นคือการไม่ทำอะไรเลย

- *Happier,* ทาล เบน-ชาฮาร์

แนวทางการใช้งาน “คู่มืออารมณ์ดี”

01 คำถามที่ต้องตอบล่วงหน้า

“อารมณ์ดี” ที่หนังสือเล่มนี้ต้องการสร้างคืออะไร

“อารมณ์ดี” ที่เราพยายามสร้างไม่ใช่ความสุขเพียงชั่วคราวเท่านั้น แต่เป็น “สภาวะเชิงบวกที่มั่นคงและยั่งยืน” สภาวะประเภทนี้จะมอบพลังงานและความกระตือรือร้นให้แก่เรา ทำให้เราทำงานและใช้ชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีความสุขมากยิ่งขึ้น

หนังสือเล่มนี้จะช่วยคุณจัดระเบียบเกี่ยวกับความเชื่อแบบผิดๆ จุดแข็งของตนเอง ทัศนคติที่มีต่อค่านิยม รวมไปถึงความต้องการลงมือปฏิบัติของคุณเอง โดยนำเสนอวิธีการที่เป็นระบบเพื่อให้คุณสร้างสภาวะเชิงบวกบนพื้นฐานความเป็นตนเองได้ทีละขั้นตอน

ทุกคนสามารถสร้าง "อารมณ์ดี" เช่นนี้ได้ไหม

การฝึกฝนทักษะต่างๆ และการสร้างนิสัยล้วนอาศัยความพยายามอย่างต่อเนื่อง เช่นเดียวกับการมีอารมณ์ดีที่มั่นคง

อารมณ์ดีที่มั่นคงไม่ได้ฝึกฝนแค่ครั้งเดียวแล้วจะคงอยู่ตลอดไป คุณไม่สามารถมีพลังวิเศษขนาดนั้นได้เพียงแค่อ่านหนังสือเล่มนี้จบ แต่คุณต้องเปลี่ยนความรู้เหล่านี้ให้กลายเป็นความเข้าใจของตนเอง จากนั้นจึงค่อยๆ บ่มเพาะความเข้าใจนั้นให้กลายเป็นนิสัย ซึ่งกระบวนการฝึกฝนเหล่านี้ต้องใช้ทั้งความอดทน แรงจูงใจ และการปฏิบัติซ้ำๆ

ทำไม "อารมณ์ดี" จึงสำคัญขนาดนี้

การมีอารมณ์เชิงบวกเป็นวิธีคิดแบบหนึ่งที่ไม่ได้มุ่งหวังแค่ใช้สร้าง "ความสุขเล็กๆ ในชีวิต" แต่ยังปรับเปลี่ยนมุมมองของเราที่มีต่อโลกและเปลี่ยนแปลงวิธีที่เราใช้แก้ไขปัญหาด้วย

การมีอารมณ์ดีเช่นนี้ยังมีผลดีในการบรรเทาความเครียดความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าซึ่งพบได้บ่อยในสังคมปัจจุบัน

วิธีคิดและแรงจูงใจเชิงบวกจากภายในตัวเราเห็นผลยั่งยืนกว่าความบันเทิงจากภายนอกทุกชนิด อีกทั้งมีเพียงการพัฒนานิสัยให้ "อารมณ์ดี" เท่านั้น จึงจะช่วยรักษาสภาพจิตใจให้แข็งแรงเบิกบานและคงไว้ซึ่งอารมณ์ที่มั่นคงได้ ทำให้เรามีพลังเต็มเปี่ยม พร้อมเผชิญหน้ากับอุปสรรคต่างๆ เพื่อก้าวไปสู่ชีวิตที่ปรารถนา

02 วิธีใช้งานหนังสือเล่มนี้

การออกแบบลำดับบทของหนังสือเล่มนี้อ้างอิงแนวคิดมาจาก “เกมผจญภัย”

ในหนังสือเกม “เส้นทางอารมณ์ดี” นี้ เราจะได้พัฒนาความคิดผ่านความรู้ ได้ฝึกฝนทักษะการรับมือกับอารมณ์ผ่านวิธีการต่างๆ รวมทั้งจัดระเบียบตนเองผ่านตารางและแบบทดสอบเพื่อพัฒนาอารมณ์ดีที่มั่นคงไปทีละขั้น เหมือนการฝึกฝนทักษะ ต่อสู้กับศัตรู และเพิ่มระดับตัวละครเพื่อผ่านด่านที่สูงขึ้นไปเรื่อยๆ

เนื้อหาแต่ละบทของหนังสือแบ่งออกเป็นส่วนต่างๆ ดังนี้

เนื้อหาหลัก

อ่านเป็นลำดับเพื่อทำความเข้าใจหลักการของความสุขและสร้างระบบความรู้เกี่ยวกับอารมณ์ดีไปทีละขั้นตอน

ตารางและแบบทดสอบ

ฉันเขียน “ตัวอย่าง” เอาไว้แล้วเพื่อให้คุณใช้เป็นแนวทางในการกรอกข้อมูลลงในตารางที่เว้นว่างไว้ นอกจากนี้ยังได้จัดเรียงตารางสำคัญบางส่วนตามลำดับตรรกะข้อมูลของหนังสืออีกครั้งไว้ใน “แบบทดสอบอารมณ์ดี” ท้ายเล่ม เพื่อความสะดวกในการรวบรวมและจัดระเบียบข้อมูลของคุณเอง

สรุปท้ายบทและผลตอบรับในแต่ละช่วง

ตอนท้ายของทุกบทจะมีสรุปเพื่อช่วยให้คุณจัดระเบียบเนื้อหาทั้งหมดของบทนั้นๆ ในบทสรุปคุณจะเห็นผลตอบรับความคืบหน้าของแต่ละบท และได้เห็นภาพรวมของสิ่งที่คุณได้เรียนรู้และความก้าวหน้าของตนเอง

เนื้อหาเพิ่มเติม

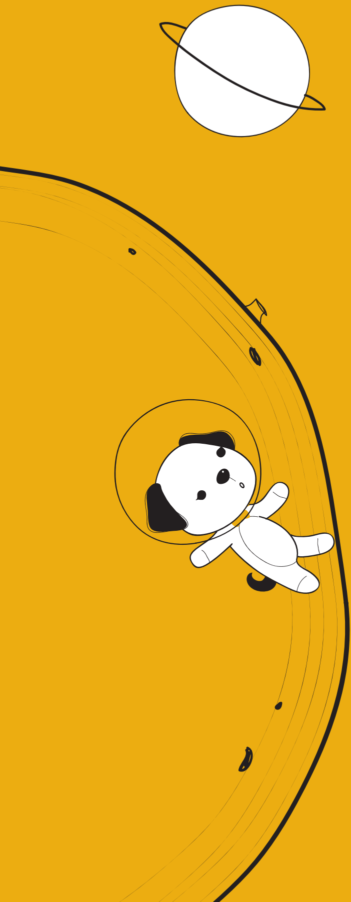
ในหนังสือมีการแบ่งปันข้อมูลความรู้เพิ่มเติมที่ไม่เกี่ยวข้องกับความรู้ในเนื้อหาหลักด้วย เหมาะสำหรับการอ่านเพื่อความผ่อนคลายและเพลิดเพลิน

03 ประกาศสำคัญ

ในฐานะหนังสือพัฒนาตนเองเล่มหนึ่ง *คู่มืออารมณ์ดี* จัดทำขึ้นสำหรับผู้ที่เผชิญกับความทุกข์ทางอารมณ์ทั่วไปเท่านั้น หากปัญหาทางจิตทวีความรุนแรงจนกลายเป็นโรค แนะนำให้ปรึกษาจิตแพทย์หรือขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางโดยเร็ว พร้อมทั้งปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัดจะเป็นการดีที่สุด

มาออกเดินทางไปด้วยกันเถอะ!

บทที่
หนึ่ง



**เริ่มต้นอย่างฉับไวสิบห้านาที
สำหรับการเดินทางตาม
“เส้นทางอารมณ์ดี”**

ฉันอยากให้คุณมองหนังสือเล่มนี้เป็น "เกมแห่งโลกความจริง"

ปกติเรามักจะเริ่มเล่นเกมได้ง่ายๆ ด้วยการสร้างตัวละคร ทำความเข้าใจเงื่อนไข ข้อกำหนด และสะสมอุปกรณ์ไปเรื่อยๆ แม้จะมีการต่อสู้กับศัตรูเพื่อผ่านด่านที่ซ้ำซากจำเจอยู่บ้าง ผู้เล่นก็มักจะไม่ค่อยบ่น ต่อต้าน หรือหวาดกลัวจนเลิกเล่น แต่กลับพอใจและมั่นใจว่าตนจะชนะจนผ่านด่านต่อไปได้

อย่างไรก็ตาม เมื่อเราเผชิญหน้ากับชีวิตจริง กลับกลายเป็นเรื่องยากที่จะอดทนต่อความเสี่ยงและความล้มเหลวได้เหมือนการเล่นเกม แม้กระทั่งความสำเร็จเพียงเล็กน้อยก็ยังไม่พอใจ อาจเพราะชีวิตจริงนั้นเกี่ยวข้องกับการเอาชีวิตรอด ทุกการตัดสินใจอาจเป็นเครื่องกำหนดชะตาชีวิต และเราลบบัญชีผู้ใช้เช่นเดียวกับในเกมไม่ได้ ดังนั้นในชีวิตจริงเราจึงต้องจริงจังและระมัดระวังการเคลื่อนไหวทุกย่างก้าวเท่านั้น

ถ้าเราลองแบ่งเป้าหมายของ "การสร้างอารมณ์ดี" แล้วเปลี่ยนเป็น "เกมแห่งโลกความจริง" ดูล่ะ

อย่างแรก เกมนี้จะไม่สร้างความเสี่ยงให้ชีวิตคุณ เพราะมันเป็นแค่เกมที่เปลี่ยนแปลงตัวตนภายในของคุณเอง อีกทั้งยังไม่ส่งผลกระทบโดยตรงต่อการตัดสินใจสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการดำรงชีวิตของคุณ

ขณะเดียวกันยังเป็นประโยชน์อย่างมากต่อชีวิตจริง คุณจะมองเห็นผลลัพธ์ที่สะท้อนออกมาในชีวิตจริงผ่านการปรับเปลี่ยนสภาวะภายใน ทำให้รับรู้ได้ถึงพัฒนาการของตนเองในโลกแห่งความจริง ทั้งยังได้รับผลตอบแทนที่คุ้มค่าจากการเปลี่ยนแปลงนี้ด้วย

ดังนั้นเรามาลองหายใจเข้าลึกๆ เปิดใจและใช้ความรู้สึกผ่อนคลายราวกับกำลังเล่นเกม เพื่อเริ่มต้นการเดินทางตาม "เส้นทางอารมณ์ดี" ไปด้วยกัน

นี่จะเป็นการเดินทางแสนวิเศษที่ใช้ทักษะและความรู้ทางวิทยาศาสตร์นำทางคุณไปค้นหาความแข็งแกร่ง เพิ่มพูนพลังงาน ค้นพบจุดแข็ง เอาชนะอุปสรรค และเติบโตได้ในที่สุด เปรียบเสมือนการเพิ่มระดับทักษะในเกมที่จะทำให้คุณได้เหรียญทองและหีบสมบัติเป็นรางวัล นอกจากนี้การเดินทางตาม "เส้นทางอารมณ์ดี" ยังทำให้คุณได้พัฒนาทักษะความสามารถเพื่อยกระดับชีวิตตนเองโดยไม่รู้ตัว

ถ้าอย่างนั้นเรามาเริ่ม "เกมแห่งโลกความจริง" กันเถอะ!