

# สารบัญ

ทำไมต้องเล่มนี้	11
บทนำ	13
วิธีใช้หนังสือเล่มนี้	19

## ส่วนที่หนึ่ง

### อารมณ์คืออะไร

1 กลไกการเอาชีวิตรอดส่งผลต่ออารมณ์ของเราอย่างไร	23
2 อັตตาคืออะไร	30
3 ธรรมชาติของอารมณ์	39

## ส่วนที่สอง

### สิ่งที่มีผลต่ออารมณ์

4 การนอนหลับและอารมณ์	57
5 การใช้ร่างกายเหนี่ยวนำอารมณ์	61
6 การใช้ความคิดเหนี่ยวนำอารมณ์	65
7 การใช้คำพูดเหนี่ยวนำอารมณ์	67
8 การใช้การหายใจเหนี่ยวนำอารมณ์	71
9 การใช้สภาพแวดล้อมเหนี่ยวนำอารมณ์	73
10 การใช้ดนตรีเหนี่ยวนำอารมณ์	74

## ส่วนที่สาม

### จะเปลี่ยนอารมณ์ได้อย่างไร

11	อารมณ์เกิดขึ้นได้อย่างไร	81
12	เปลี่ยนการตีความของคุณเสียใหม่	88
13	รู้จักปล่อยวางอารมณ์	93
14	ปรับสภาพจิตใจให้เปิดรับอารมณ์เชิงบวกมากขึ้น	100
15	เปลี่ยนอารมณ์ด้วยการเปลี่ยนพฤติกรรม	111
16	เปลี่ยนอารมณ์ด้วยการเปลี่ยนสภาพแวดล้อม	115
17	วิธีการจัดการอารมณ์เชิงลบทั้งระยะสั้นและระยะยาว	118

## ส่วนที่สี่

### ใช้อารมณ์เป็นเครื่องมือในการเติบโต

18	ใช้อารมณ์เป็นเข็มทิศ	128
19	บันทึกอารมณ์ของคุณ	133
20	ดีไม่พอ	137
21	เพียงขอเป็นอื่น	148
22	ความเครียดและความกังวล	152
23	กังวลว่าคนอื่นคิดกับคุณอย่างไร	159
24	ความขุ่นเคือง	166
25	ความอิจฉาริษยา	173
26	ภาวะซึมเศร้า	179
27	ความกลัว/ความไม่สบายกายไม่สบายใจ	186
28	การผัดวันประกันพรุ่ง	190
29	การขาดแรงจูงใจ	201

## บทสรุป

209

## สมุดแบบฝึกหัดแบบค่อยเป็นค่อยไป

ส่วนที่หนึ่ง	อารมณ์คืออะไร	212
ส่วนที่สอง	สิ่งที่มีผลต่ออารมณ์	217
ส่วนที่สาม	จะเปลี่ยนอารมณ์ได้อย่างไร	220
ส่วนที่สี่	ใช้อารมณ์เป็นเครื่องมือในการเติบโต	226
บรรณานุกรม		245

# ทำไมต้องเล่มนี้

มีหนังสือมากมายพูดถึงอารมณ์และผลกระทบของอารมณ์ต่อชีวิต แต่แทบไม่มีเล่มใดอธิบายให้คุณเข้าใจและเห็นภาพรวมว่าอารมณ์คืออะไร มาจากไหน มีบทบาทอย่างไร หรือส่งผลต่อชีวิตของคุณอย่างไร

อารมณ์คือหนึ่งในสิ่งที่จัดการได้ยากที่สุดในชีวิตเรา ช่างโศคร้ายที่ทั้งคุณและผมต่างตกเป็นเหยื่อของอารมณ์อันมีพลังลับบ่ย่อยเสียเหลือเกิน รวากับว่าไม่มีทางสลายมนตร์สะกดนั้นได้ และเนื่องจากอารมณ์คือสิ่งที่กำหนดคุณภาพชีวิตในทุกด้าน หากเราไม่เข้าใจว่าอารมณ์ทำงานอย่างไร การออกแบบชีวิตในอุดมคติและการบรรลุศักยภาพสูงสุดของเรา ย่อมเป็นไปได้เลย

หากคุณมีปัญหารื่องการจัดการอารมณ์เชิงลบ ต้องการเรียนรู้การทำงานของอารมณ์ และอยากรู้วิธีใช้อารมณ์เป็นเครื่องมือพัฒนาตนเอง นี่คือหนังสือที่คุณกำลังมองหา

เมื่อคุณอ่านหนังสือเล่มนี้จบ คุณจะเข้าใจว่าอารมณ์ทำงานอย่างไร ที่สำคัญยิ่งไปกว่านั้น คุณจะรับมือกับอารมณ์ทั้งหลายได้ดีขึ้นด้วย

# บทนำ

จิตมนุษย์คืออาณาจักรในตนเอง และในอาณาจักรแห่งนั้น จิตอาจ  
สร้างสวรรค์ในนรก หรือนรกในสวรรค์ก็ย่อมได้

— จอห์น มิลตัน (John Milton), กวี

เราต่างเผชิญกับคลื่นอารมณ์หลากหลายตลอดช่วงชีวิตของเรา  
ในขณะที่เขียนหนังสือเล่มนี้ ผมเองก็ต้องยอมรับว่าอารมณ์ของผม  
มีทั้งขึ้นและลง ช่วงแรก ผมรู้สึกตื่นเต้นและกระปรี้กระเปร่าสุดๆ ที่จะได้  
เขียนคู่มือเพื่อช่วยให้ผู้คนเข้าใจอารมณ์ของตนเอง ผมจินตนาการไปต่าง ๆ  
นานาว่าชีวิตของผู้อ่านจะดีขึ้นอย่างนั้นอย่างนี้เมื่อพวกเขารู้จักวิธีควบคุม  
อารมณ์ ผมมีแรงจูงใจเต็มพิกัดและอดทวาดฝันไม่ได้ว่าหนังสือเล่มนี้  
จะออกมายอดเยี่ยมขนาดไหน

อย่างน้อยผมก็ฝันไว้เช่นนั้น

หลังจากที่ตื่นเต้นกับความคิด ก็ถึงเวลาลงมือเขียนหนังสือจริง ๆ  
สักที เมื่อนั้นเองที่ความตื่นเต้นของผมจางหายไปอย่างรวดเร็ว ทันใดนั้น

ภาพฝันอันสวยทรูกลับหม่นหมอง งานเขียนของผมดูน่าเบื่อ รวากับว่า ผมไม่มีเนื้อหาอะไรเป็นชิ้นเป็นอันหรือมีคุณค่าพอที่จะเอามาเขียน

การนั่งที่โต๊ะทำงานและเขียนหนังสือเป็นสิ่งที่ยากขึ้นเรื่อยๆ เมื่อแต่ละวันผ่านไป ผมเริ่มหมดความมั่นใจ ผมเป็นใครมาจากไหนล่ะ ถึงได้กล้าเขียนหนังสือเกี่ยวกับอารมณ์ในเมื่อผมยังควบคุมอารมณ์ของตัวเองไม่ได้เลย ช่างย้อนแย้งอะไรเช่นนั้น! ผมเคยคิดจะยอมแพ้ด้วยซ้ำ มีหนังสือแนวนี้มากมายอยู่แล้วในท้องตลาด จะต้องเขียนเพิ่มอีกเล่มทำไม

แต่ในเวลาเดียวกัน ผมก็คิดได้ว่าหนังสือเล่มนี้แหละเป็นโอกาสอันดีที่ผมจะได้ปรับปรุงอารมณ์ของตัวเอง คนเราต่างก็ต้องมีความทุกข์จากอารมณ์เชิงลบบ้างเป็นครั้งคราวทั้งนั้นแหละ จริงไหม ชีวิตของเราต่างก็มีขึ้นมีลงใช้ไหมล่ะ สิ่งสำคัญอยู่ที่ว่าเรา จัดการ กับช่วงขาลงของชีวิตอย่างไร เราเติบโตและเรียนรู้จากอารมณ์ของเราหรือไม่ หรือเราโบยตีตนเองเพราะอารมณ์เหล่านั้น

ถ้าอย่างนั้น ตอนนี้เรามาพูดถึงอารมณ์ *ของคุณ* กันดีกว่า ผมขอเริ่มโดยถามคุณว่า

ตอนนี้คุณรู้สึกอย่างไร

การรับรู้ความรู้สึกของตนเองคือก้าวแรกสู่การควบคุมอารมณ์ เป็นไปได้ว่าคุณอาจจะพยายามทำความเข้าใจความรู้สึกของตนเองมากเกินไปจนลืมนึกว่าจริงๆ แล้วคุณรู้สึกอย่างไร คุณอาจจะตอบคำถามของผมว่า “ฉันรู้สึกว่าหนังสือเล่มนี้น่าจะมีประโยชน์” หรือ “ฉันรู้สึกว่าฉันจะได้เรียนรู้อะไรบางอย่างจากหนังสือเล่มนี้แน่ๆ”

ที่ว่าคำตอบพวกนั้นไม่ได้สะท้อนความรู้สึกของคุณเลย ไม่มีหรอกที่เราจะ “รู้สึกแบบนี้” หรือ “รู้สึกแบบนั้น” เพราะทั้งหมดที่คุณต้องทำก็แค่ “รู้สึก” ดังนั้นคุณไม่ได้ “รู้สึกเหมือน” ว่าหนังสือเล่มนี้จะมีประโยชน์ แต่คุณ “คิดว่า” หนังสือเล่มนี้จะมีประโยชน์ต่างหาก และความคิดนั้นก็เพียงพอเกิดของอารมณ์ที่ทำให้คุณ “รู้สึก” ตื่นเต้นที่จะได้อ่านหนังสือเล่มนี้ ความรู้สึกคือสิ่งที่ร่างกายของคุณรับรู้และสัมผัสได้ แต่ไม่ปรากฏเป็นรูปของความคิด

ในสมอง บางทีการที่คำว่า “รู้สึก” ถูกนำมาใช้จนผิดหรือใช้ไม่ตรง  
ความหมายนั้นอาจเป็นเพราะเราไม่ต้องการพูดถึงอารมณ์ของเราก็เป็นได้  
แล้วถ้าอย่างนั้น ตอนนี้อยู่รู้สึกอย่างไร

## ทำไมการพูดถึงอารมณ์จึงเป็นสิ่งสำคัญ

ความรู้สึกกำหนดคุณภาพชีวิต ชีวิตของคุณจะหม่นเศร้าหรือสุขสันต์นั้น  
ขึ้นอยู่กับอารมณ์ นี่จึงเป็นเหตุผลที่เราควรให้ความสำคัญกับอารมณ์  
ในฐานะหนึ่งในสิ่งสำคัญที่สุดของชีวิต อารมณ์จะแต่งแต้มสีสันให้กับ  
ประสบการณ์ทุกอย่างของคุณ เมื่อคุณอารมณ์ดี ทุกอย่างก็ดูดี รู้สึกดี  
กินอะไรก็อร่อย และคุณก็จะมีความคิดดี ๆ มากขึ้น ระดับพลังงานย่อมสูงขึ้น  
และทุกอย่างล้วนดูเป็นไปได้อย่างไร้ขีดจำกัด กลับกัน เมื่อคุณรู้สึกหดหู่  
ทุกอย่างดูน่าเบื่อไปหมด คุณจะรู้สึกไม่มีพลังและไร้แรงจูงใจ คุณรู้สึก  
ติดหล่ม (ทั้งใจและกาย) อยู่ในจุดที่คุณไม่ยอมก้าวไป และอนาคตก็ดูมืดมน

จริงๆ แล้วอารมณ์ของคุณคือเข็มทิศทรงประสิทธิภาพ มันจะ  
บอกให้คุณรู้เมื่อมีสิ่งผิดปกติเกิดขึ้นและช่วยให้คุณลงมือเปลี่ยนแปลงชีวิต  
เพราะอย่างนี้ อารมณ์จึงอาจเป็นหนึ่งในเครื่องมือสุดแสนทรงพลังที่ช่วยให้  
คุณเติบโต

น่าเสียดายที่ทั้งครูและพ่อแม่ของคุณไม่ได้สอนให้คุณรู้จักการ  
ทำงานของอารมณ์และวิธีควบคุมอารมณ์ ผมว่ามันก็น่าขำตึ่นะที่เรามี  
คู่มือสำหรับทุกอย่างบนโลกนี้ แต่กลับไม่มีคู่มือสำหรับจิตใจเสียอย่างนั้น  
คุณคงไม่เคยได้รับคู่มือการทำงานของความคิดและการใช้ความคิดจัดการ  
อารมณ์ใช้ใหม่ล่ะ เพราะผมก็ไม่ได้เคยได้จริงๆ แล้ว จนกระทั่งตอนนี้ ผมไม่  
คิดว่าคู่มือดังกล่าวนั้นมีอยู่จริงด้วยซ้ำ

## สิ่งที่คุณจะได้เรียนรู้จากหนังสือเล่มนี้

หนังสือเล่มนี้เป็นคู่มือแนะแนวที่พ่อแม่ควรจะมีให้คุณตั้งแต่เกิด และเป็นคู่มือภาคปฏิบัติที่โรงเรียนควรจะให้ ในคู่มือเล่มนี้ ผมจะอธิบายทุกสิ่งที่คุณจำเป็นต้องรู้เกี่ยวกับอารมณ์เพื่อให้คุณก้าวข้ามความกลัวตลอดจนข้อจำกัดต่างๆ ได้ และเพื่อก้าวไปเป็นคนแบบที่คุณอยากเป็น หากกล่าวให้เจาะจงมากขึ้น หนังสือเล่มนี้จะช่วยคุณ ดังนี้

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

นี่คือภาพรวมของเนื้อหาที่คุณจะได้เรียนรู้จากหนังสือเล่มนี้ แจกแจงเป็นส่วนๆ ได้ว่า

**ส่วนที่หนึ่ง** เราจะมาคุยกันว่าอารมณ์คืออะไร ทำไมสมองของคุณถึงถูกออกแบบมาให้ใส่ใจกับอารมณ์เชิงลบ คุณทำอะไรได้บ้างเพื่อเปลี่ยนแปลงมัน และความเชื่อส่งผลต่ออารมณ์ของคุณอย่างไร ในตอนท้าย คุณจะได้เรียนรู้การทำงานของอารมณ์เชิงลบ และเข้าใจว่าเหตุใดอารมณ์นี้จึงซับซ้อนนัก



**ส่วนที่สอง** เราจะพูดถึงสิ่งต่าง ๆ ที่ส่งผลกระทบต่อโดยตรงต่อ  
อารมณ์ของคุณ คุณจะเข้าใจว่าร่างกาย ความคิด คำพูด หรือการนอนหลับ  
มีบทบาทในชีวิตคุณอย่างไร และสิ่งเหล่านี้ช่วยเปลี่ยนอารมณ์อย่างไร

**ส่วนที่สาม** คุณจะได้เรียนรู้ว่าอารมณ์ก่อตัวอย่างไร และจะปรับ  
สภาพจิตใจให้เปิดรับอารมณ์เชิงบวกมากขึ้นอย่างไร

และท้ายที่สุด **ส่วนที่สี่** เราจะพูดถึงวิธีใช้อารมณ์เป็นเครื่องมือ  
ในการเติบโต คุณจะได้เรียนรู้ว่าเหตุใดคุณจึงประสบกับอารมณ์ เช่น ความ  
กลัวหรือซึมเศร้า และอารมณ์เหล่านั้นทำงานอย่างไร

มาเริ่มกันเลย

## วิธีใช้หนังสือเล่มนี้

ผมแนะนำให้ท่านอ่านหนังสือเล่มนี้ให้จบทั้งเล่มเสียก่อนอย่างน้อยหนึ่งรอบ หลังจากนั้น ผมขอเชิญชวนให้คุณหยิบหนังสือขึ้นมาอีกครั้ง และมุ่งตรงไปยังเนื้อหาที่คุณต้องการทำความเข้าใจในเชิงลึกมากขึ้น

ผมได้รวมแบบฝึกหัดหลายรูปแบบไว้ในหนังสือเล่มนี้ ผมไม่ได้คาดหวังให้คุณต้องทำทั้งหมด ขอเพียงแค่เลือกทำบางแบบฝึกหัดและนำไปปรับใช้ในชีวิต โปรดจำไว้ว่าผลลัพธ์ที่คุณจะได้จากหนังสือเล่มนี้ขึ้นอยู่กับ การทุ่มเทเวลาและความพยายามของคุณ

หากคุณคิดว่าหนังสือเล่มนี้น่าจะเป็นประโยชน์กับสมาชิกในครอบครัวหรือเพื่อนๆ อย่าลืมแบ่งให้พวกเขาอ่านด้วยละ อารมณ์เป็นเรื่องซับซ้อน และผมเชื่อว่าการทำความเข้าใจเรื่องนี้ให้ลึกซึ้งยิ่งขึ้นจะเป็นประโยชน์ต่อเราทุกคน

## ส่วนที่หนึ่ง

### อารมณ์คืออะไร

**คุณเคยสงสัยไหมว่าอารมณ์คืออะไรและมีไว้เพื่ออะไร**

เนื้อหาในส่วนนี้จะอธิบายว่ากลไกการเอาชีวิตรอดส่งผลต่ออารมณ์ของคุณอย่างไร จากนั้นเราจะอธิบายว่า “อัตตา” คืออะไรและส่งผลกระทบต่ออารมณ์ของคุณอย่างไร ในช่วงท้าย เราจะมาค้นหาหลักเบื้องหลังการทำงานของอารมณ์ และสาเหตุที่ทำให้การจัดการอารมณ์เชิงลบเป็นเรื่องยาก

## กลไกการเอาชีวิตรอดส่งผลต่ออารมณ์ของเราอย่างไร

### ทำไมเราจึงมีแนวโน้มที่จะคิดลบ

สมองของคุณออกแบบมาให้รู้จักเอาตัวรอด เพราะเหตุนี้คุณจึงอ่านหนังสือเล่มนี้อยู่ ณ ตอนนี้ได้ ถ้าลองคิดดูจะพบว่าโอกาสที่คนเราได้เกิดมานั้นต่ำมาก เพื่อให้ปาฏิหาริย์นี้เกิดขึ้น บรรพบุรุษของคุณต้องมีชีวิตอยู่รอดให้นานพอที่จะผลิตทายาท และเพื่อที่จะอยู่รอดตลอดจนผลิตทายาท พวกเขาต้องเผชิญหน้ากับความตายเป็นร้อยเป็นพันครั้ง

โชคดีที่คุณ (คงจะ) ไม่ต้องเผชิญหน้ากับความตายทุกวัน เหมือนในสมัยของบรรพบุรุษ อันที่จริงแล้ว คุณสามารถใช้ชีวิตได้อย่างปลอดภัยมากในหลายๆ พื้นที่ทั่วโลก กระนั้นกลไกการเอาชีวิตรอดก็ไม่ได้เปลี่ยนแปลงไปมากนัก สมองของคุณยังคงตรวจสอบสภาพแวดล้อมรอบตัวเพื่อเฝ้าระวังภัยคุกคามที่อาจเกิดขึ้น

ยังไม่นับว่าสมองบางส่วนของเราตกยุคไปแล้วในหลายๆ ด้าน เพราะถึงแม้คุณไม่ต้องคอยระวังว่าจะถูกเสือเขมือบอยู่ทุกวินาที แต่สมองก็ยังคงให้น้ำหนักกับเหตุการณ์ร้ายๆ มากกว่าเหตุการณ์ดีๆ อยู่นั่นเอง

การกลัวถูกปฏิเสธคือตัวอย่างหนึ่งของแนวโน้มที่จะคิดลบในอดีต หากคุณถูกขับออกจากเผ่า โอกาสที่จะมีชีวิตรอดย่อมลดลงอย่างมาก คุณจึงเรียนรู้ที่จะมองหาสัญญาณของการถูกปฏิเสธ และพฤติกรรมนี้ยังฝังรากอยู่ในสมองของคุณ

ทุกวันนี้ การถูกปฏิเสธมีผลเพียงเล็กน้อยหรือไม่มีเลยต่อการอยู่รอดในระยะยาว คนทั้งโลกอาจเกลียดคุณ แต่คุณก็ยังมีงานทำ มีหลังคาคุ้มหัว และมีอาหารมากมายวางรอรอบบนโต๊ะ ทว่าสมองก็ยังคงออกแบบมาให้รับรู้ว่าการถูกปฏิเสธนั้นเป็นภัยคุกคามต่อการอยู่รอด

ความกลัวที่ฝังรากนี้ทำให้การถูกปฏิเสธเป็นเรื่องน่าเจ็บปวดต่อให้รู้ว่าการปฏิเสธส่วนใหญ่ที่พบเจอนั้นไม่ใช่เรื่องสลักสำคัญ แต่คุณยังคงสัมผัสได้ถึงความบอบช้ำทางอารมณ์ หากฟังแค่เสียงในหัวของตัวเอง คุณอาจพุ่มพายเป็นพรรคเป็นพวกเกี่ยวกับเหตุการณ์นั้นก็ไม่ได้ อาจจะพลอยเชื่อว่าคุณไม่คู่ควรกับความรักและจมอยู่กับการถูกปฏิเสธเป็นวันๆ หรือเป็นสัปดาห์ ที่แย่ไปกว่านั้น คุณอาจรู้สึกซึมเศร้าเพราะถูกปฏิเสธ

บ่อยครั้ง ความเห็นเชิงวิจารณ์เพียงความเห็นเดียวอาจเพียงพอที่จะถ่มทับคำชมนับร้อย เพราะอย่างนี้ นักเขียนที่ได้รับคำวิจารณ์ระดับห้าดาว 50 ความเห็นจึงมักรู้สึกแย่มากเมื่อได้รับคำวิจารณ์ระดับหนึ่งดาว เพียงแค่ความเห็นเดียว แม้ว่านักเขียนผู้นั้นจะเข้าใจดีว่าคำวิจารณ์ระดับหนึ่งดาวไม่ใช่ภัยคุกคามต่อการมีชีวิตรอด แต่สมองของเขาไม่คิดอย่างนั้น สมองมักจะตีความคำวิจารณ์เชิงลบว่าเป็นภัยคุกคามอัตโนมัติ 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 โดพามีน มีบทบาทสำคัญที่ช่วยตรึงรางวัลให้บางพฤติกรรม เมื่อโดพามีนหลังไปยังพื้นที่ซึ่งเป็นศูนย์รวมความสุขของสมอง เราจะสัมผัสได้ถึงความสุขสม คล้ายกับคนเคลิ้มยา ความรู้สึกดีๆ นี่เองคือสิ่งที่เกิดขึ้นระหว่างที่คุณ ออกกำลังกาย เล่นการพนัน มีเพศสัมพันธ์ หรือกินอาหารรสเลิศ

โดพามีนทำงานเพื่อให้แน่ใจว่าคุณจะออกไปหาอาหารเพื่อไม่ให้ตัวเองอดตายและออกไปแสวงหาคูครองเพื่อสืบเผ่าพันธุ์ หากไม่มีโดพามีน เผ่าพันธุ์ของเราคงจะสูญสิ้นไปแล้ว โดพามีนช่างดีจริงๆ เลยใช่ไหม

คำตอบคือใช่และไม่ใช่ ในปัจจุบัน ระบบการตรึงรางวัลของสมอง จะตกยุคไปแล้วในหลายกรณี ในอดีต โดพามีนมีบทบาทโดยตรงต่อการอยู่รอดของเรา แต่ตอนนี้ เราสามารถกระตุ้นโดพามีนได้โดยไม่ต้องพึ่งธรรมชาติ ผลกระทบของโซเชียลมีเดียที่มีต่อผู้คนคือตัวอย่างชั้นดีเลย ที่เดียว สื่อเหล่านี้ใช้หลักจิตวิทยาทำให้คุณใช้เวลาจมอยู่กับมันให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ลองสังเกตการแจ้งเตือนจากแอปพลิเคชันที่แจ้งเตือนมาเรื่อยๆ ดูลิพวกมันคือตัวกระตุ้นโดพามีนและทำให้คุณต้องออนไลน์อยู่เสมอ ยิ่งออนไลน์นานเท่าไร ผู้ให้บริการโซเชียลมีเดียยิ่งทำเงินได้มากเท่านั้น การชมสื่อลามกอนาจารหรือการพนันก็กระตุ้นให้โดพามีนหลังได้เช่นกัน ซึ่งอาจทำให้เราเสพติดกิจกรรมเหล่านี้อย่างรุนแรง

โชคดียิ่งก็คือ เราไม่จำเป็นต้องลงมือทำกิจกรรมเหล่านั้นทุกครั้ง ที่สมองของเราหลังโดพามีน เช่น เราไม่จำเป็นต้องไถเฟซบุ๊กตลอดเวลา แค่เพียงเพราะว่ามันทำให้เราได้รับข้อดีความสุขจากโดพามีน

สังคมปัจจุบันกำลังเสนอขายรูปแบบของความสุขที่บางทีก็ทำให้เรา ไร้ สุขได้ นักการตลาดคือสาเหตุหลักที่ทำให้เราเสพติดโดพามีน เนื่องจากพวกเขาค้นพบวิธีแสวงหาประโยชน์จากสมองของเราได้อย่างมีประสิทธิภาพ ปั่นปรอสมองด้วยโดพามีนหลายข้อตตลอดทั้งวัน และเราก็ชอบมากเสียด้วยสิ แต่นั่นคือความสุขหรือเปล่า

แย่ไปกว่านั้น โดพามีนอาจทำให้เกิดการเสพติดที่แท้จริงซึ่งส่งผลร้ายแรงต่อสุขภาพ งานวิจัยที่มหาวิทยาลัยทูเลนแสดงให้เห็นว่าเมื่อผู้เข้าร่วมการทดลองได้รับอนุญาตให้กระตุ้นศูนย์ความสุขของตนเองอย่างอิสระ พวกเขาจะทำเช่นนั้นถึงราว 40 ครั้งต่อนาที และเลือกกระตุ้นศูนย์ความสุขมากกว่าเลือกกินอาหารเสียอีก ต่อให้หิวก็ยังไม่ยอมกิน!

ชายชาวเกาหลีชื่ออี ซึ่งชอบ เผลออยู่กับอาการนี้ขั้นรุนแรง ในปี 2005 นายอีเสียชีวิตหลังจากเล่นวิดีโอเกมเป็นเวลา 58 ชั่วโมงติดต่อกัน เขากินอาหารและน้ำเพียงเล็กน้อย ทั้งยังไม่ได้นอนเลย ผลการชันสูตรสรุปว่าสาเหตุของการเสียชีวิตคือภาวะหัวใจล้มเหลวที่เกิดจากความอ่อนเพลียและขาดน้ำ ทั้งนี้ นายอีมีอายุเพียง 28 ปี

หากคุณอยากควบคุมอารมณ์ คุณต้องเข้าใจก่อนว่าโดพามีนมีบทบาทและอิทธิพลต่อความสุขอย่างไร คุณติดโทรศัพท์หรือเปลา่ติดโทรทัศน์หรือไม่ หรือใช้เวลาเล่นวิดีโอเกมมากเกินไปไหม คนส่วนใหญ่มักเสพติดอะไรสักอย่างอยู่แล้ว บางคนอาจเสพติดในสิ่งที่จับต้องได้ แต่สำหรับบางคนอาจเป็นเรื่องซับซ้อนกว่านั้น เช่น เสพติดการคิดมาก หากต้องการควบคุมอารมณ์ให้ดีขึ้น คุณต้องยอมรับและเข้าใจการเสพติดของตัวเองก่อน เพราะมันคือสิ่งที่พรากความสุขไปจากคุณ

## ความเชื่อที่ว่า “สักวันหนึ่ง ฉันจะ...”

คุณเชื่อว่าสักวันหนึ่งจะบรรลุความฝันและมีความสุขจริงๆ เสียที่ใช้ไปหมด ผมขอบอกเลยว่าเรื่องอย่างนั้นไม่น่าจะเกิดขึ้นหรอก คุณอาจ (และผมหวังว่าคุณจะ) บรรลุเป้าหมายของคุณจริงๆ แต่ไม่มีทางที่คนเราจะ “มีความสุขไปตลอดกาล” ความคิดเช่นนี้เป็นเพียงกลอุบายหนึ่งที่จิตใจเอามาเล่นกับคุณ

จิตใจของเราสามารถปรับตัวให้คุ้นชินกับสถานการณ์ใหม่ๆ ได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งอาจเป็นผลมาจากวิวัฒนาการและความจำเป็นที่ต้อง



ปรับตัวอย่างต่อเนื่องเพื่อให้อยู่รอดและขยายเผ่าพันธุ์ ความสามารถที่จะปรับตัวนี้อาจช่วยอธิบายว่าทำไมความสุขที่เกิดขึ้นหลังการได้รถคันใหม่หรือบ้านหลังใหม่ที่คุณเฝ้าฝันนั้นถึงคงอยู่แค่เพียงเดี๋ยวเดียว เมื่อความตื่นเต้นในช่วงแรกจางลง คุณก็จะกระหายความตื่นเต้นขึ้นต่อไป ปรากฏการณ์นี้เรียกว่า “การคุ้นชินกับความสุข” (hedonic adaptation)

## “การคุ้นชินกับความสุข” ทำงานอย่างไร

ผมขอเล่าถึงงานวิจัยที่น่าสนใจชิ้นหนึ่งในปี 1978 ซึ่งเปิดโลกให้ผมและอาจเปลี่ยนแนวคิดเรื่องความสุขของคุณได้ งานวิจัยนี้ศึกษากลุ่มผู้ถูกลอตเตอรี่และกลุ่มผู้ป่วยอัมพาตท่อนล่างเพื่อค้นหาว่าการถูกลอตเตอรี่หรือการกลายเป็นผู้ป่วยอัมพาตมีอิทธิพลต่อความสุขอย่างไร

ผลการศึกษาพบว่าหลังจากเหตุการณ์ทั้งสองนั้นผ่านไปหนึ่งปี คนทั้งสองกลุ่มมีความสุขเทียบเท่ากับช่วงเวลาก่อนที่เหตุการณ์จะเกิดขึ้นไปแล้ว พวกเขามีความสุข (หรือไม่มีความสุข) เท่าเดิม คุณสามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับเรื่องนี้ได้จากการบรรยายเท็ดทอล์ก (TED Talk) ของแดน กิลเบิร์ต (Dan Gilbert) เรื่อง “วิทยาศาสตร์อันน่าประหลาดใจของความสุข” (The Surprising Science of Happiness)

คุณอาจเชื่อว่าตัวเองจะมีความสุขเมื่อ “ประสบความสำเร็จ” งานวิจัยเรื่องความสุขข้างต้นได้ชี้ให้เห็นแล้วว่าไม่เป็นความจริง ไม่ว่าจะเกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นกับคุณ คุณย่อมปรับตัวเข้ากับเหตุการณ์เหล่านั้นได้ และจิตใจของคุณจะย้อนกลับไปยังระดับความสุขตั้งต้นที่ถูุกกำหนดไว้แต่เดิม

นั่นหมายความว่าเราจะไม่สามารถมีความสุขมากกว่าที่เป็นอยู่ได้ อย่างนั้นหรือ ไม่ใช่อย่างนั้นหรอก แต่หมายความว่า เหตุการณ์ภายนอกมีผลเพียงเล็กน้อยต่อระดับความสุขของคุณในระยะยาว

แท้จริงแล้ว ซอนยา ลูโบเมียร์สกี (Sonja Lyubomirsky) ผู้เขียนหนังสือ *The How of Happiness* กล่าวว่าไว้ว่าความสุขของเรานั้น ร้อยละ 50 กำหนดโดยพันธุกรรม ร้อยละ 40 กำหนดโดยปัจจัยภายใน และเพียงร้อยละ 10 เท่านั้นที่กำหนดโดยปัจจัยภายนอก ซึ่งปัจจัยภายนอกเหล่านี้หมายถึงรวมถึงสถานะต่างๆ เช่น คุณโสดหรือแต่งงาน รวยหรือจน และปัจจัยทางสังคมอื่นๆ ที่คล้ายคลึงกัน

ปัจจัยภายนอกมีอิทธิพลน้อยกว่าที่คุณคิดไว้ ใจความสำคัญก็คือ สิ่งที่มีอิทธิพลต่อความสุขของคุณคือทัศนคติที่คุณมีต่อชีวิต หาใช้สิ่งที่เกิดขึ้นกับคุณ

ตอนนี้คุณก็เข้าใจแล้วว่าทำไมกลไกการเอาชีวิตรอดของเราถึงสามารถส่งผลเสียต่ออารมณ์และปิดกั้นไม่ให้คุณได้สัมผัสกับความปิติสุขในชีวิตมากขึ้น ส่วนถัดไป เราจะได้เรียนรู้เรื่องของอัตตา

\* \* \*

## ลงมือปฏิบัติ

เขียนสิ่งที่มอบ “ชีวิตโดพามีน” ให้คุณลงไป ในสมุดแบบฝึกหัด  
(ส่วนที่หนึ่ง อารมณ์คืออะไร – 2. ความสุข)