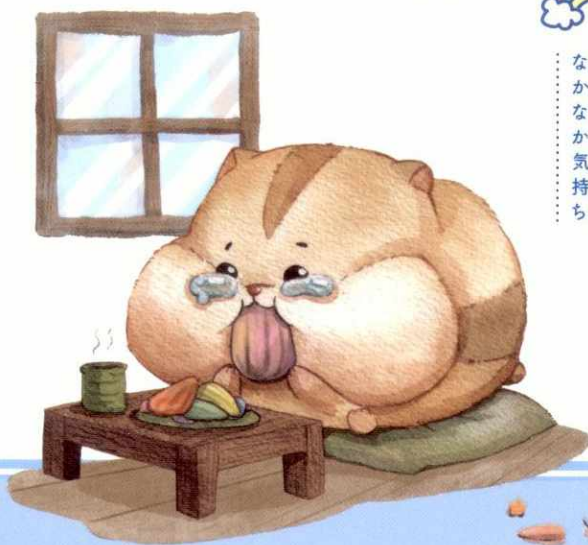


ภาระที่อ้อมไฉ คายออกมา เถอะนะ



が休まらない人へ
なかなか気持ち



อย่าปล่อยให้จิตใจกักเก็บ
ภาระเล็ก ๆ น้อย ๆ ไว้จนท่วมตัวย



มาเคลียร์พื้นที่ให้ว่างเพื่อ
เก็บความสุขเพิ่มขึ้นกันเถอะ

โนโต โยะชิฮิโตะ เขียน
อภิตยา ทรงศิริ แปล



คำนำนักเขียน

000 เคล็ดลับเล็กๆ น้อยๆ ให้จิตใจกลับมาสงบ

๐๐๐๐๐๐๐๐

บทที่

1

แบกหนักเกินไปหรือเปล่า

- ถ้าเป็นเช่นนั้นละก็ สับ "สวิทช์" ซะ

- 020 หลบเลี่ยงสภาวะ "อันนั้นก็อยาก อันนั้นก็อยาก"
- 021 ภาระของจิตใจที่เรียกว่า "เลือกได้ทุกอย่าง"
- 023 เมื่อตั้งใจแน่วแน่แล้ว
- 025 เสื้อผ้าที่ไม่ได้ใส่ ทิ้งไปก็ได้นะ
- 027 มีเสื้อผ้าในตู้เสื้อผ้า แต่ใช้สอยได้มาก ๆ
- 028 ยิ่งค้นหา ยิ่งหงุดหงิด เพราะอะไรกันนะ?
- 029 ค้นหาอย่างพอประมาณ
- 032 รักษาพลังใจโดยทำสิ่งนั้นให้เป็นกิจวัตร
- 033 ตัดเวลาคิดเล็กคิดน้อยออกไป
- 035 ลดความกังวลใจโดยตัดสินใจตั้งแต่เนิ่นๆ
- 036 เพื่อไม่ให้สูญเสียพลังใจ

- 038 รู้สึกว่าตัวเองเป็นคนใจร้อน
- 039 "กลัวที่จะก้าวไปอย่างช้าๆ" ในเวลาที่เร่งรีบ
- 042 การตอบปลายเบี่ยงอย่างพอดีเป็นความสํารวมในแบบผู้ใหญ่
- 043 เพื่อไม่ให้จิตใจถูกทำร้ายจากการถูกวิจารณ์หรือร้องเรียน
- 046 มองอารมณ์ของตัวเองผ่านมุมมองของคนนอก
- 047 สร้างนิสัยหลีกเลี่ยงการตอบโต้
- 048 ไม่ติดอยู่กับอารมณ์หงุดหงิดหรือโกรธ
- 050 จงเปลี่ยนอารมณ์ให้เป็นคะแนน
- 051 ให้คะแนนความยุ่งของวันนี้...ประมาณ 6 คะแนน
- 053 **คอลัมน์** แผลใจเจ็บกว่าแผลกาย

๐๐๐๐๐๐๐๐

บทที่

2

เป็น "คนเหินแกลตัว" สักหน่อย

ก็สนุกไม่น้อย - เราเหยียบคันเร่งในใจตัวเองมากเกินไปหรือเปล่า

- 058 ลองเจ้าเล่ห์สักหน่อยก็ดี
- 059 การแกล้งไม่รู้ไม่เห็นก็เป็นทักษะอย่างหนึ่งของมนุษย์

- 061 หากเรากังวลใจ “พฤติกรรมการตรวจสอบ”
จะเริ่มทำงาน
- 062 ไม่นอยด์ไปเอง
- 064 ชื่อตรงกับความรู้สึก “อยากมีเงินเยอะๆ”
- 065 คำใบ้ที่นำไปสู่ความเป็นไปได้ของ “การคาดหวัง
และสมหวัง”
- 067 วิธีการเป็น “คนใจเย็น”
- 068 หากรู้สึกกว่าตัวเอง “หงุดหงิดง่าย”
- 071 ถึงจะเป็นน้ำโคลน แต่หากทิ้งไว้สักพัก น้ำย่อมใสขึ้น
- 072 เคล็ดลับป้องกันเรื่องยุ่งยากบานปลาย
- 074 ไม่สร้างภาพที่แสนน่าเบื่อ
- 076 ในแง่กลยุทธ์ การลองผิดลองถูกบ้าง
ก็เป็นเรื่องดีเหมือนกัน
- 078 จงเป็นครูผู้มีประสบการณ์ดีกว่าการเป็นนักเรียน
หัวกะทิ
- 080 มี “ความเจ้าเล่ห์เล็กน้อย” อย่างพอดี
- 082 **คอลัมน์** เรื่องกังวลที่ต่างกันของผู้ชายกับผู้หญิง

๐๐๐๐๐๐๐๐

บทที่

3

จิตวิทยาที่ทำให้จิตใจอ่อนคลาย - ไม่ต้องบั่นหน้ายากอีกต่อไป

- 088 เปลี่ยนตัวเองเป็น “ตัวตลก” ในที่ทำงาน
- 089 เคล็ดลับการสร้าง “สถานที่ที่เต็มไปด้วย
อารมณ์ขัน”
- 092 ทดสอบวิธีคลายความร้อนรนใจภายใน 1 นาที
- 094 ความสมดุลระหว่าง “Speed up”
และ “Pace Down”
- 096 เลิกกินไปด้วย ทำบางอย่างไปด้วย
- 097 ไม่เล่นโทรศัพท์ขณะรับประทานอาหารกลางวัน
- 100 หาเวลารีเซตความรู้สึก
- 101 อย่าปล่อยให้อารมณ์แปรปรวน
- 103 เมื่อรู้ว่าตัวเอง “ปากคอเราะร้าย”
- 103 รอจนกว่าสิ่งที่ทิ่มแทงใจจะหลุดออกไป
- 106 เตรียมหาวิธีผ่อนคลายจิตใจ
- 107 สิ่งที่ชอบ x สมารถิ = รีเฟรช
- 108 “การสนทนา” กับใครสักคนจะได้ผลดียิ่งขึ้น
- 110 อย่าดูถูกการถือเคล็ด
- 111 สร้างความเชื่อที่เปลี่ยนความรู้สึก

- 113 รู้ข้อกำหนดขั้นต่ำดีกว่าไล่ตามสิ่งที่อยู่ในอุดมคติ
 114 แรงจูงใจจะออกมาแตกต่างกันขึ้นอยู่กับการว่า
 “เราถามตัวเองอย่างไร”
 115 เตรียมคิดสิ่งทุกอย่างไว้ก่อนไม่ชอบ
 117 **คอลัมน์** เน้นเกี่ยวกับการรู้จักคนไปทั่ว

๑๑๑๑๑๑๑

บทที่ 4

คนที่รักตัวเองเป็นคนคิดบวกเสมอ

- “การยอมรับตัวเอง”

**ช่วยให้คุณคลายความเหนื่อยล้าของจิตใจ
 คืออะไร?**

- 122 เขียนข้อดีของตัวเองออกมา
 124 ความเกี่ยวข้องกันระหว่าง “ภาพลักษณ์เชิงบวก
 ของตนเอง” กับ “ใจแกร่ง”
 126 ตัดสินใจเลือกรูปหน้าจอตีพิมพ์ด้วยสิ่งนี้
 127 แค่ว่าความภาคภูมิใจในอดีตก็ทำให้แรงจูงใจ
 เพิ่มขึ้น
 129 ความทรมานจะไม่อยู่ติดต่อกันเป็นเวลานาน
 130 พวกเรามีพลังที่จะลืมอยู่
 131 จะต้องทนกับ “ความรู้สึกแย่” ต่อไปเรื่อยๆ เหรอ?

- 132 ฉันไม่อยากเป็นแบบนั้น
 133 ลองคิดเชิงลบกันเถอะ
 135 ไม่เข้าใกล้สิ่งที่ทำให้จิตใจแย่
 136 โปรดอย่าทำร้ายตัวเองเลยครับ
 139 ลอง “ขอรับรอง” ดีกว่าอยู่อย่างไม่สบายใจ
 141 แจ้งความไม่พอใจด้วยเสียงที่นุ่มนวล
 142 ยินดีกับการเป็นที่พึ่งของคนอื่น
 143 รู้สึกพึงพอใจระดับเดียวกับ “ได้รายได้เพิ่มขึ้น 30%”
 144 การเป็น “คนทำดี” ย่อม “ได้ดี”
 146 หลงตัวเองบ้างก็ได้
 147 ฉันชอบนิสัยแบบนี้ของตัวเอง
 149 **คอลัมน์** “ปั่นดินเหนียว” รีเฟรชจิตใจ

๑๑๑๑๑๑๑

บทที่ 5

เคล็ดลับกำจัด “ความหุดหิด”

- “ความกลัว กังวลใจ”

เพียงแค่รู้จักต่างชั้นกับแล้ว

- 154 วิธีแก้ไขสถานการณ์อันยุ่งเหยิง
 156 การพุ่งชนใส่ความโกรธอาจได้ผลตรงกันข้าม
 158 “คนชอบเล่นเกมลับสมอง” จะไม่ค่อยดื่มเคร้าจริงไหม

- 160 วิธีที่ดีในการขัดดาวนความคิดฟุ้งซ่าน
 161 เมื่อนึกถึงความทรงจำที่ไม่ดีให้รีบปิดฝา
 162 ไม่ต้องหวนกลับไปคิด “เรื่องปวดใจ”
 164 คนที่จิตใจฟุ้งฟูไ่วและคนที่จิตใจฟุ้งฟูเข้า
 165 พฤติกรรมไม่คาดคิดที่ทำให้กลับไป “ทุกซี้ใจ”
 167 เคล็ดลับในการเปลี่ยนอุปสรรคให้กลายเป็น
 “ประสบการณ์ที่น่าขอบคุณ”
 168 คนที่เรียนรู้และเติบโตจากการพบเจอเรื่องราว
 171 “การพูดเรื่องสัพเพเหระ” ช่วยปลดภาระจิตใจ
 172 แค่การทักทายเรื่องทั่วไป ทำให้จิตใจดีขึ้นได้
 174 **คอลัมน์** เบี่ยงเบนความสนใจภายใน 8 วินาที

๐๐๐๐๐๐๐๐

บทที่ 6

“อารมณ์” ของเราจะไปทิศทางไหน ในช่วงเวลานี้สังเกตจิตใจที่ผ่อนคลาย

- 180 เคล็ดลับการเอาชนะเสียงหัวใจที่ร่ำร้องว่า
 “ยุ่งยากจังเลย”
 181 ตั้งเป้าหมายสบายๆ ถึงจะทำได้ต่อเนื่อง
 184 ฟังเพลงที่ปลุกเร้าอารมณ์
 185 ชาร์จพลังสดใสด้วยสิ่งเล็กๆ ที่เรียกว่า “ดนตรี”

- 187 ความทรงจำดีๆ รวากับ “อร่อยได้สองครั้ง
 ในเม็ดเดียว”
 189 ถ่ายรูปแฟนหรือลูก
 190 นิยายที่ทำให้ทุกวันเต็มไปด้วย “ความโชคดี”
 191 “กอดคอ” กันยามเมาก็ไม่เลวนะ
 193 สูดลมหายใจเข้าลึกๆ เวลาอยู่ท่ามกลาง
 “สถานที่ที่เต็มไปด้วยธรรมชาติ”
 194 เพียงมองต้นไม้เท่ากับได้พักผ่อน
 196 ออกจากการ “อยู่แต่กับตัวเอง”
 198 เพียงบริจาคเศษเหรียญลงกล่องรับบริจาค
 ในร้านสะดวกซื้อก็ยิ่งดี

บทส่งท้าย

- 200 ไม่มีใครใช้ชีวิตโดยไร้ความกังวล

