

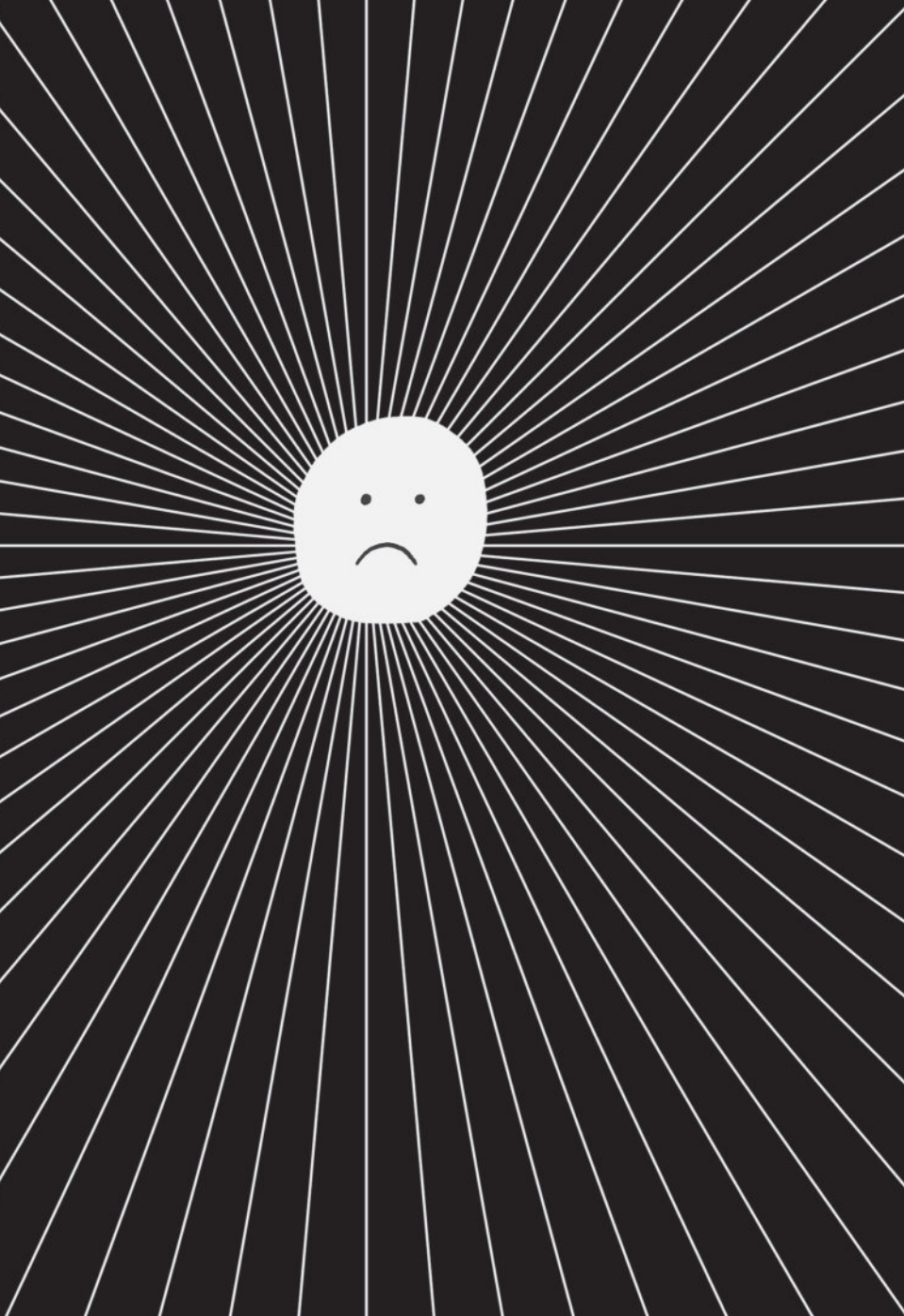
Bloom

THE BAD MOOD BOOK

หนังสือของคนอารมณ์เสีย

เรียนรู้วิธีดับอารมณ์ร้อนร้าวกับไฟแรงได้ด้วยตัวเอง

SWAN HUNTLEY เขียน ณิชชา หิรัปภาณี แปล



THE BAD MOOD BOOK

with a dose of creativity

Swan Huntley

illustrated by

Bloom

คุย กับ



Bloom

อารมณ์เสีย อารมณ์เสีย อารมณ์เสีย~

อารมณ์ของมนุษย์มีความหลากหลายมาก แต่ละประเภทก็แยกลักษณะเฉพาะของอารมณ์นั้น ๆ ได้อย่างเห็นภาพ แต่คำว่า “อารมณ์เสีย” พิเศษไปกว่านั้น เพราะเป็นการรวบรวมอารมณ์หลาย ๆ อย่างเข้าด้วยกัน ปนเปไปตามรูปแบบของเรื่องที่พบเจอ กลายเป็นจำแนกไม่ได้ว่ารู้สึกอย่างไรกันแน่ แต่ที่แน่ ๆ คือไม่พึงใจเสียเหลือเกิน

ความหลากหลายซับซ้อนของมันนี้แหละที่ทำให้เราหาทางจัดการกับอารมณ์เสียเหล่านั้นโดยไม่มีวันจบสิ้น ท้ายที่สุดก็ตั้งกำแพงที่ชื่อว่า “กลไกการป้องกัน” เพื่อหลีกเลี่ยงการเข้าถึงจิตใจตัวเอง และหาอะไรกลบเกลื่อนมันโดยการทำอย่างอื่นบ้างหรือพยายามลืมมันไป แต่สุดท้ายคุณจะไม่มีความเข้าใจเลยถ้าคุณไม่ยอมเข้าไปในใจ ไปคุยกับมันให้รู้เรื่องจริง ๆ และระบายอารมณ์เหล่านั้นออกมาอย่างถูกวิธี

หนังสือเล่มนี้เป็นอีกเล่มที่ขยันคุยกับคุณเสียเหลือเกิน
ช่างจ้อช่างเจรจาแม้ว่าคุณจะกำลังอารมณ์เสียแค่ไหนก็ตาม แต่
การคุยกับหนังสือที่ไม่มีทัศนคติโต้ตอบน่าจะทำให้คุณเชื่อตรงกับ
ความรู้สึก และโดนหลอกง่ายขึ้นเพื่อให้นี้ภาพตามคำขอของ
หนังสือเล่มนี้

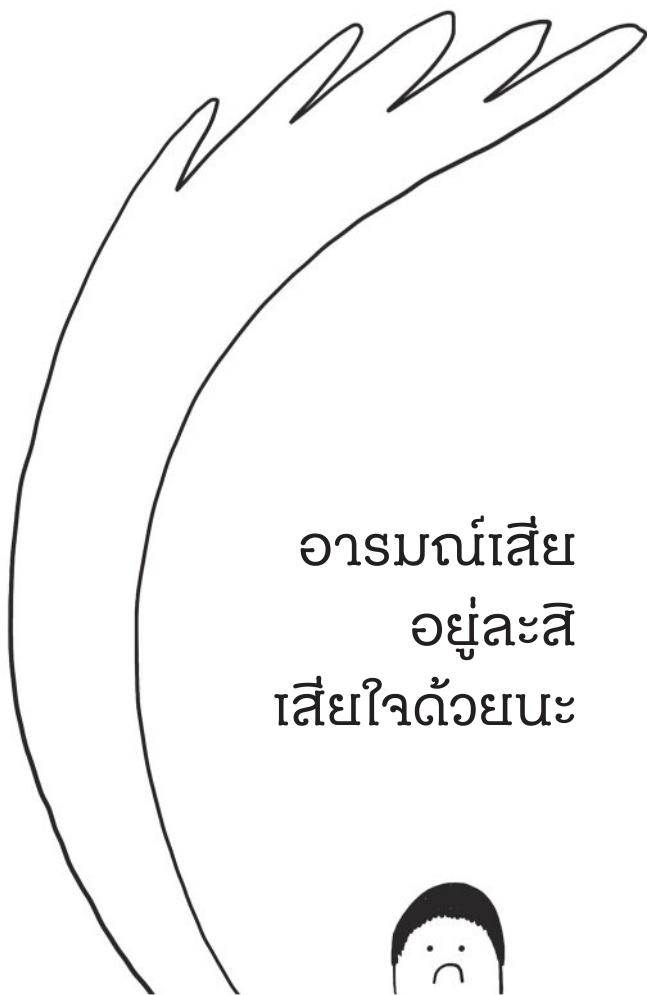
เชื่อเถอะ ลองแกล้ง ๆ ทำตามเถอะ เขียนไม่ได้ก็ลอง
จินตนาการคำตอบตามเขาหน่อย บางครั้งคุณก็ต้องการระบาย
ออกมาบ้าง หรือบางทีกิจกรรมอะไรสักอย่างที่ยังหวัะอาจจะ
เปิดประตูจิตใจในบานที่คุณไม่เคยคิดแหยมเข้าไปเลยก็เป็นได้

มันยากอยู่นะกับการพูดว่า “อารมณ์เสีย”
สามครั้งโดยไม่ใส่ทำนอง

Bloom

เล่มนี้เขียนมาให้คุณ
และอารมณ์ไม่ดีของคุณในอนาคต

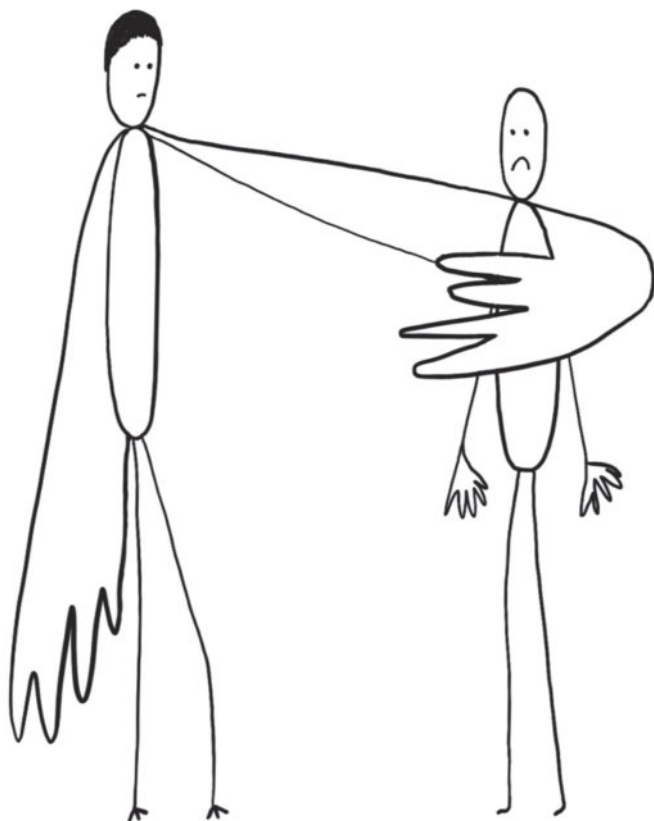
ดีจ้า



อารมณ์เสีย
อยู่ละสิ
เสียใจด้วยนะ

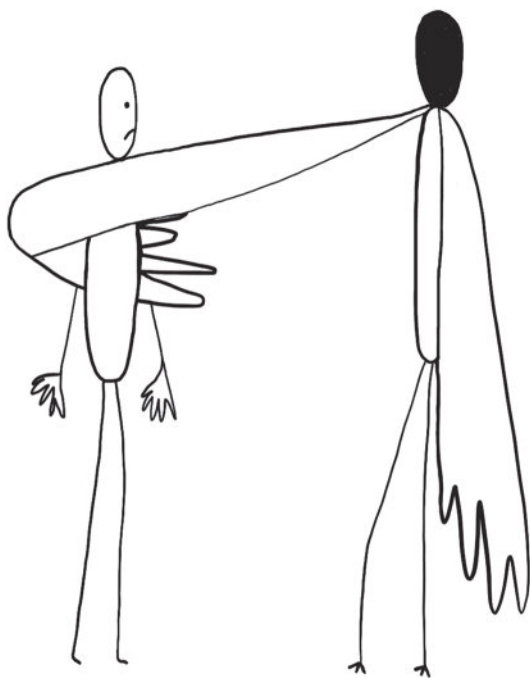


นี่ฉันเอง คนที่กำลัง
เอื้อมแขนไปโอบกอดคุณ



เป็นไง รู้สึกถึงความอบอุ่นมะ?

- ☐ เติ้ม ๆ
- ☐ ไม่อะ
- ☐ เชี่ย'ไรเนี่ย



เกิดแหละ เวลาอารมณ์เสียนะ
จินตนาการจะถดถอย
เป็นธรรมดา
ดังนั้นถ้าคุณตอบ “ไม่เลย”
หรือ “เซี่ย’ไรเนี่ย”
ก็สมเหตุอยู่

หากอารมณ์
ที่เสียอยู่ของคุณ
มีรสชาติแห่งความโกรธ
ลองซัดหมัดใส่จุดนี้แรง ๆ
แบบไม่กลัวสันชาด



แต่หากมีรสชาติ
แห่งความโศกาโศก
ก็แก่น้ำตา หยดเหมาะสม
เอาให้ลงตรงจุดเลย



เจ้าอารมณ์เสีย
ยังทำให้
การกระทบต่อม
อารมณ์ชั้นในจิตใจ
ถดถอยอีกด้วย
ดังนั้นถ้าคุณไม่ฆ่าสักแอะ
ก็ถือว่าสมเหตุ
เช่นกัน

ก่อนจะไปกันต่อ
เรามารู้จัก
เป้าหมายของ
หนังสือเล่มนี้
กันดีกว่า