



บทความออนไลน์

คนเราไม่ควรมัวอารมณ์ด้านลบจริงหรือ?

เราอาจเคยได้ยินมาว่าอารมณ์แบ่งเป็น 2 ด้าน คือ อารมณ์ด้านบวกและอารมณ์ด้านลบ แต่การนิยามด้วยวิธีดังกล่าวมักพาเราไปติดกับที่ว่า ลบ = ไม่ดี = ควรกำจัดทิ้งทิ้งๆ ที่อารมณ์ที่เกิดขึ้นล้วนมีเหตุผลและเป็นส่วนหนึ่งของตัวเรา'

อ่านละเอียดได้จาก [HTTPS://THESTANDARD.CO/PODCAST/RUOK254/](https://thestandard.co/podcast/ruok254/)

