

## เพื่อชีวิตที่สดใส...ดับไฟโกรธกันเถอะ

นำเสนอเมื่อ : 22 พ.ค. 2552

เคยจำได้ไหมว่าปีหนึ่งๆ คุณโกรธใครไปบ้าง และคุณโกรธบ่อยแค่ไหน แต่จริงๆแล้ว ความโกรธชั่วว่าจะเป็นสิ่งที่น่าจดจำ ถ้าให้ดีที่สุดความไม่โกรธนั้นคือลาภอันประเสริฐสุด

เนื่องจากในวงการสุขภาพถือว่าความโกรธคือบ่อเกิดแห่งโรคร้าย ทั้งโรคหัวใจ โรคซึมเศร้า โรคความดันโลหิตสูง และยังถ้าใครมีความเครียดสะสม โกรธง่ายหน่ายเร็วตั้งแต่วัยหนุ่มสาว จะเกิดแนวโน้มเป็นโรคหัวใจในวัยกลางคนได้ เพราะอารมณ์โกรธกระตุ้นให้หัวใจบีบตัวเร็วและแรงขึ้นซ้ำร้ายอาจกลายเป็นคนขาดความมีชีวิตชีวา ฮอรโมนต่างๆในร่างกายผันแปร ไม่สามารถทำงานได้เป็นปกติชีวิตจึงขาดความสุขไปโดยปริยาย

เพราะฉะนั้น เรามาดับไฟโกรธเพื่อชีวิตที่สดใสกันดีกว่า

เริ่มต้นด้วยทำความเข้าใจกับความต้องการของตัวเองให้ถ่องแท้เสียก่อน พร้อมทั้งหาทางให้ตนเองได้ในสิ่งที่ต้องการด้วยสันติวิธีโดยไม่ทำร้ายความรู้สึกของผู้อื่น นอกจากนี้ควรแสดงออกซึ่งความโกรธหรือความไม่พอใจในวิถีทางที่ถูกตอเหมาะสมดีกว่าระบายอารมณ์ด้วยความก้าวร้าวรุนแรง

หากเมื่อไหร่ที่อารมณ์โกรธกำลังพลุ่งพล่านขึ้น ต้องรีบระงับไว้โดยเร็ว พยายามหยุดยั้งความคิดที่มารบกวนจิตใจทันที แลวมองหาหรือคิดถึงเรื่องที่ดีขึ้นในร่มเย็น เช่น ถ้ากำลังโกรธใครสักคนอยู่ คุณอาจเบี่ยงความสนใจไปถึงงานอดิเรกที่ชอบทำ หนังสือที่ชอบดู เพลงที่ชอบฟัง แต่ถาดึกวานนั้นก็คิดถึงคนรักคนรู้ใจ โลกสีเขียวที่เบ่งบานในหัวใจ หรือบางคนใช้ความสงบนิ่งเสเหมือนเป็นน้ำเย็นเขาราดรดดับไฟโกรธ หรือจะลองฝึกสมาธิ ฝึกเล่นโยคะก็ได้ ถ้าเวลามีมากพอ และการเดินทางท่องเที่ยวเปลี่ยนบรรยากาศ ไปสัมผัสทัศนียภาพธรรมชาติบ้าง ก็เป็นการผ่อนคลายความรู้สึกอันตรึงเครียดจากชีวิตประจำวันและจากหน้าที่การงาน

ทว่าคำแนะนำเหล่านี้ บางทีก็ฟังว่าทำง่ายแต่ทำยาก เอาเป็นว่า เมื่อไหร่ที่โกรธขึ้นมาแล้วสุดระงับได้ในบัดนั้น จงเดินออกจากเหตุภาวะที่เคร่งเครียดนั้นก่อนโดยละม่อม(แหลมละม่อมนี้เก่งจัง จับคู่รายก็เก่งฮิอิ)ก่อนที่จะระเบิดอารมณ์ที่รุนแรงออกมา เมื่อจิตใจเย็นลงแล้วจึงค่อยเดินกลับไปอยู่กับปัญหาด้วยความสงบและสันติวิธี

ยังไม่สายเกินไป ขอเอาใจช่วยทุกคนให้มีสติต่อการดับไฟโกรธ

ขอบคุณข้อมูลจากหนังสือสกุลไทย