10 วิธีระงับใจร้อน .>>> ไม่หนีแต่ไม่ปะทะ>>

นำเสนอเมื่อ : 28 พ.ค. 2552

10 วิธีระงับใจร้อน

Take it Easy ! Clam dome ! Cool Man!

โลกร้อน อากาศร้อน ความร้อนในใจของคนเราก็พุ่งสูงขึ้นด้วยเช่นกัน เพราะฉะนั้นฉบับนี้ ผมจะพาไปหาวิธีคลายร้อนในใจแบบง่ายๆ สำหรับใครที่กำลังมีปัญหารุมรอนใจเพราะจิตใจของคนเรานั้น บางครั้งก็แข็งแกร่งดังหินผา บางครั้งก็อ่อนแอราวปุยนุน
ดังนั้นเราจึงควรบริหารจิตใจของเราทุกวันให้รับสิ่งที่จะเข้ามากระทบจิตใจได้

เพราะปัญหาที่ผ่านเข้ามาในวันนี้ วันหนึ่งข้างหน้าก็จะถอยห่างออกไป
ลองย้อนกลับไปมองเรื่องราวที่ผ่านมา
จะเห็นว่าบางเรื่องที่ตอนนั้นคิดว่าเป็นเรื่องใหญ่ก็กลับกลายเป็นเรื่องเล็กน้อยเท่านั้น อากาศร้อนอย่างเดียวก็พอแล้ว
อย่าปล่อยให้ใจร้อนตามไปด้วยเลยครับ ...

นับหนึ่งให้ถึงสิบ

เริ่มจากวิธีพื้นฐานอย่างนับเลขในใจ เวลาที่เราโกรธใครให้ลองนับหนึ่งถึงสิบ
หรือจะนับถึงร้อยถึงพันก็คงไม่มีใครว่า เพราะการนับเลขจะส่งผลให้เรามีสมาธิ
และยังได้มีเวลาไตร่ตรองคิดถึงสิ่งที่ผู้อื่นทำกับเรา และสิ่งที่เรากำลังคิดจะทำด้วย

ปล่อยวาง ไม่ยึดติด

ปัญหาที่เกิดขึ้นทุกวันนี้ ส่วนหนึ่งก็เป็นเพราะคนเรามีอัตตามากเกินไป หากเราลองเปลี่ยนความคิด
ไม่ยึดติดกับตัวตน แล้วลองคิดว่าสุดท้ายวันหนึ่งเราก็ต้องแตกดับ และสลายไป วนเวียนเป็นวัฏจักรเช่นนี้เรื่อยไป
เพราะฉะนั้นถ้าเรายอมรับกับวัฏจักรแห่งการเกิด-ดับนี้แล้ว ไม่ว่าเรื่องใดๆ ก็คงเป็นเพียงเรื่องเล็กๆ น้อยๆ เท่านั้น

เข้าหูซ้ายทะลุหูขวา

อย่าเพิ่งเข้าใจผิดนะครับ เพราะปกติแล้ว คำว่า **"ฟังหูซ้ายทะลุหูขวา"**
นั้นเขาใช้เปรียบเปรยคนที่ฟังอะไรแล้วไม่สนใจ ไม่ใส่ใจ ไม่รับความคิดใหม่ๆ เข้ามา แต่ตอนนี้ผมกำลังหมายถึง
ถ้าเป็นเรื่องไม่เป็นเรื่องแล้ว การฟังแบบเข้าหูซ้ายทะลุหูขวานั้นนับเป็นเรื่องที่ดี
เพราะจะทำให้เราไม่ใส่ใจกับสิ่งที่ใครกล่าวมา

คิดมากไปหรือเปล่า

อาการคิดมากเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคเครียดได้ ยิ่งอากาศร้อนๆ ยิ่งเหตุการณ์อะไรๆ
ก็ไม่เป็นใจด้วยแล้ว ยิ่งทำให้ร้อนรน เมื่อเกิดเรื่องก็จะยิ่งเก็บมาคิด จนไม่เป็นอันกินอันนอน
ลองเปลี่ยนจากความคิดเรื่องแย่ๆ เปลี่ยนเป็นคิดเรื่องดีๆ บ้างสิครับ เพราะความคิดนั้นเป็นตัวกำหนดวิถีชีวิตของเรา
ไม่เชื่อลองทำดู คิดดี ทำดี เท่านี้พอ

ฝึกสมาธิ

การฝึกสมาธิให้ใจสงบนั้นมีหลายรูปแบบ จะนั่งสมาธิหรือเดินสมาธิก็ได้ อย่างที่ผมเคยเขียนในเล่มก่อนๆ
ว่าเมื่อมีสมาธิก็มีสติ เมื่อมีสติก็เกิดปัญญา เวลาเกิดปัญหาก็จะมีทางแก้ไข

รู้เขารู้เรา

บางครั้งแค่เราลองมองใส่ใจนิสัยของคนรอบข้างบ้าง
ก็สามารถที่จะทำให้เราอยู่รวมกันในสังคมได้อย่างไม่ยากเย็น
แต่เราจะต้องรู้จักระงับสติอารมณ์ของเราด้วยเพราะเมื่อเราทราบแล้วว่าเขาเป็นคนแบบนี้ หากเรารับนิสัยเขาไม่ได้
ก็ให้อยู่ห่างๆ เขาไว้เป็นดีที่สุด จะได้ไม่ต้องมีเรื่องมีราวกัน

ขอโทษ คำนี้พูดได้

หากเราทำผิด การใช้คำว่าขอโทษนั้นถือเป็นเรื่องธรรมดาที่สุด ไม่ใช่เรื่องยากเลย
ถ้าเราจะต้องเอ่ยคำขอโทษ เพราะคำๆ
นี้ไม่ได้ทำให้ศักดิ์ศรีของเราตกต่ำลงหากแต่เป็นการรู้จักยอมรับในสิ่งที่ตนเองผิดต่างหาก
อีกทั้งยังจะทำให้สถานการณ์ที่เลวร้ายคลี่คลายลงได้อย่างไรก็ตาม
เราไม่ควรใช้คำขอโทษอย่างพร่ำเพรื่อเพราะจะทำให้ติดเป็นนิสัยที่ไม่ดี ทำอะไรก็ไม่ระมัดระวัง

ยิ้มแห่งสยาม

รอยยิ้มสร้างโลกนี้ให้สดใสได้ เหมือนดังคำที่บอกว่า "**ถ้าคุณยิ้ม โลกก็จะยิ้มให้คุณ**"
เพียงแค่คุณไปไหนแล้วมีแต่รอยยิ้มให้คนรอบข้าง คนรอบข้างก็จะอารมณ์ดีขึ้นไปด้วย

หายใจเข้า-ออกลึกๆ

การหายใจเข้าออกลึกๆ นานๆ จะทำให้เราได้มีสติยั้งคิดถึงเรื่องราวที่เกิดขึ้น
และทำให้ร่างกายเราได้รับการผ่อนคลายจากลมหายใจที่รับเข้าและส่งออก
ดังนั้นก่อนที่จะตัดสินใจทำอะไรลงไปในช่วงเวลาที่มีอารมณ์โกรธ ลองหายใจลึกๆ เข้า - ออก อย่างช้าๆ
จะช่วยให้สถานการณ์รอบข้างดีขึ้น

ไม่หนีแต่ไม่ปะทะ

หากเราไม่สามารถจะทำอะไรกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นตรงหน้าได้
แต่จะเก็บเอาไว้ก็กลัวจะกลายเป็นคนเก็บกดจะเดินหนีก็จะกลายเป็นคนไม่ยอมรับความจริง
หากเกิดเหตุการณ์แบบนี้ คงต้องใช้สติที่รอบคอบตัดสินใจในการแก้ปัญหา รับฟังสิ่งที่ผู้อื่นว่ามา
แล้วก็นำไปปรับปรุงในส่วนที่ไม่ดี หากแต่เป็นสิ่งที่เขาพูดพร่ำเพรื่อก็ไม่ต้องกังวลให้เสียเวลา เลิกคิดไปเลย
ไม่จำเป็นต้องไปตอปากตอคำด้วย เพราะการทำเช่นนั้น ไม่ได้ส่งผลดีอะไรขึ้นมาเลย

ข้อมูลจาก