

## ดับอารมณ์ร้อน ...ให้หายได้...ด้วย 8 วิธี

นำเสนอเมื่อ : 8 มิ.ย. 2552

### ดับอารมณ์ร้อน ...ให้หายได้...ด้วย 8 วิธี

เวลาโกรธ...อารมณ์มันพุ่งพล่าน มองเห็นข้างตัวเล็กเท่ามดอย่างที่เขาวา่กัน คนที่อารมณ์ร้อนมักจะมีเสียงเพราะขาดสติได้ง่ายกว่าคนอารมณ์เย็น การดับอารมณ์ร้อนฟังดูเหมือนง่าย แต่พอปฏิบัติจริงรู้สึกว่าการทำได้ยาก ก็เวลาโกรธใครที่ไหนจะมานึกหาวิธีดับอารมณ์ร้อนได้ทัน ถ้าอย่างนั้นมาลองดับอารมณ์ร้อนกันดีกว่า อาจจะทำได้ทุกข้อ ก็ไม่เป็นไร ถ้าไม่ลองดูก่อนจะรู้ได้อย่างไรกันละ จริงไหมคะ

#### ✖ 1. นับ 1-10

ไม่ใช่เรื่องตลก ในยามที่คุณไม่สบอารมณ์กับคำพูดของเพื่อนบางคน แล้วแทนที่จะสวนกลับด้วยคำพูดที่เจ็บแสบพอกัน กลับปรับอารมณ์ตัวเองด้วยการนับ 1 -10 ในใจ เพื่อที่จะห้ามตัวเอง และมีเวลาพิจารณาคำพูดของเพื่อน ๆ ว่ากำลังอยู่ในอารมณ์ที่กำลังเหวี่ยงเหวี่ยงมากกว่าจะเป็นเรื่องจริงหรือเปล่า เพราะถ้าเป็นเช่นนั้นก็ช่วยการที่จะโกรธเคืองให้งานกร่อย ปล่อยให้เล่นสนุกไปสักพักเดียวก็เลิกเล่นกันเองแหละ แต่ถ้ายังทนไม่ไหว ก็เพิ่มจาก 10 เป็น 20 30 จนถึง 100

#### ✖ 2. เลี่ยงหลบๆ ไปให้พ้น

ถ้ารู้ว่าเป็นคนอารมณ์ร้อน และมักจะใช้กำลังทำลายข้าวของ หรือแม้กระทั่งคนที่ยืนอยู่ตรงหน้า วิธีการเลี่ยงออกไปจากตรงนั้นเป็นการดีที่สุด สองมือลองกระเป๋าสองเท้าก้าวออกไปจากจุดนั้น จนกว่าจะสามารถระงับอารมณ์ตัวเองได้ จึงหันหน้ากลับมายังทิศทางเดิมเพื่อสะสางปัญหา

#### ✖ 3. ตั้งใจฟัง

ระหว่างการอภิปรายหรือโต้เถียงอย่างรุนแรง และคุณก็เป็นคนหนึ่งที่ถูกพาดพิง และวิจารณ์อย่างดุเดือด การโต้ตอบทันทีทันใดแบบเลือดขึ้นหน้า เป็นการเปล่าประโยชน์และแสดงวุฒิภาวะทางอารมณ์อย่างไม่ควรจะเป็น การตั้งใจฟังจะทำให้คุณใคร่ครวญ ถึงคำพูดที่ถูกละเมิดได้อย่างทะลุปรุโปร่ง เพราะคนที่พูดนั้นมีโอกาสที่จะพลาดได้มากกว่าคนที่ไม่พูดอะไรเลย

#### ✖ 4. หมั่นฝึกสมาธิ

สมาธิเป็นการฝึกจิตขั้นดีที่สามารถทำให้คนอารมณ์ร้อนกลายเป็นคนอารมณ์เย็น สุขุม นุ่มลึก สมองปลอดโปร่ง แลบรรดาเรื่องต่างๆ ก็จะไม่สามารถวนคุณให้อารมณ์ปะทุขึ้นได้โดยง่าย

## ✘ 5. ฝึกอ่านหนังสือตั้งแต่ต้นจนจบ

เปิดหนังสือหน้าแรกก็ตั้งรับวางไม่ใช้ว่าหนังสือหน้าเบื้อ แต่เป็นเพราะคุณไม่อาจทนต่อการอ่านหนังสือจนจบได้ ดังนั้นการฝึกอ่านหนังสือตั้งแต่หน้าแรกไปถึงหน้าสุดท้าย นอกจากจะได้ความคิดดีๆ แล้ว ยังลดความพลุ่งพล่านทางอารมณ์ของคุณได้อีกด้วย

## ✘ 6. คิดหาเหตุผล

หลักการทางวิทยาศาสตร์ยังใช้ได้ดีกับคนอารมณ์ร้อนอีกด้วย จงใช้วิจารณ์ญาณในการคิดและตัดสินใจ จะพบว่าที่เคยร้อนจะผ่อนคลายเป็นเย็นเยียบ และเฉียบขาดในการแก้ไขปัญหา

## ✘ 7. ฝึกขอโทษ

คำว่าขอโทษสามารถระงับอารมณ์ร้อนของคุณเองได้ และยังสามารุระงับอารมณ์เดือดของคุณอื่นได้ด้วย การเริ่มต้นในบางสถานการณ์ด้วยคำว่าขอโทษ อนาคตที่ดีที่ทำท้าวจะคุณรุ่มยอมลดลงด้วยเช่นกัน

## ✘ 8. ยิ้มเข้าไว้

คุณเคยยิ้มแบบเสแสร้งไหม ยิ้มแบบที่ไม่รู้ว่าจะทำอะไร ยิ้มแก้มเขิน ยิ้มทู่ๆ ที่ไม่อยากยิ้ม แต่เมื่อยิ้มออกไปแล้วจะไม่มีภัยมาถึงตัว เพราะรอยยิ้มคือมิตรภาพ คือความอบอุ่น คือไมตรีจิตที่ส่งถึงกันได้ การยิ้มบ่อยๆ จะสามารถระงับอารมณ์ร้อนๆ ของคุณได้อย่างที่คุณคาดไม่ถึงเลยทีเดียว

นำไปปฏิบัติแล้วละ ใช้วิธีที่ 1 และ 8 ได้ผล 100 %

เวลาโกรธ...อารมณ์มันพลุ่งพล่าน มองเห็นข้างตัวเล็กเท่ามดอย่างที่เขารู้ว่ากัน คนที่อารมณ์ร้อนมักจะมีเสียงเพราะขาดสติได้ง่ายกว่าคนอารมณ์เย็น การดับอารมณ์ร้อนฟังดูเหมือนง่าย แต่พอปฏิบัติจริงรู้สึกว่าการทำได้ยาก ก็เวลาโกรธใครที่ไหนจะมานึกหาวิธีดับอารมณ์ร้อนได้ทัน ถ้าอย่างนั้นมาลองดับอารมณ์ร้อนกันดีกว่า อาจจะทำไม่ได้ทุกข้อ ก็ไม่เป็นไร ถ้าไม่ลองดูก่อนจะรู้ได้อย่างไรกันละ จริงไหมคะ

## ✘ 1. หน้า 1-10

ไม่ใช่เรื่องตลก ในยามที่คุณไม่สบอารมณ์กับคำพูดของเพื่อนบางคน แล้วแทนที่จะสวนกลับด้วยคำพูดที่เจ็บแสบพอกัน กลับปรับอารมณ์ตัวเองด้วยการนับ 1-10 ในใจ เพื่อที่จะห้ามตัวเอง และมีเวลาพิจารณาคำพูดของเพื่อนๆ ว่ากำลังอยู่ในอารมณ์ที่กำลังเยาะเย้ยเล่น มากกว่าจะเป็นเรื่องจริงหรือเปล่า เพราะถ้าเป็นเช่นนั้นก็ช่วยการที่จะโกรธเคืองให้งานกร่อย ปลอยให้เล่นสนุกไปสักพักเดียวก็เลิกเล่นกันเองแหละ แต่ถ้ายังทนไม่ไหว ก็เพิ่มจาก 10 เป็น 20 30 จนถึง 100

## ✘ 2. เลี้ยงหลบๆ ไปให้พ้น

ถ้ารู้ว่าเป็นคนอารมณ์ร้อน และมักจะใช้กำลังทำลายข้าวของ หรือแม้กระทั่งคนที่ยืนอยู่ตรงหน้า วิธีการเลี้ยงออกไปจากตรงนั้นเป็นการดีที่สุด สองมือลวงกระเป๋าสองเท้าก้าวออกไปจากจุดนั้น จนกว่าจะสามารถระงับอารมณ์ตัวเองได้ จึงหันหน้ากลับมายังทิศทางเดิมเพื่อสะสางปัญหา

## ✘ 3. ตั้งใจฟัง

ระหว่งการอภิปรายหรือโต้เถียงอย่างรุนแรง และคุณก็เป็นคนหนึ่งที่ถูกพาดพิง และวิจารณ์อย่างดุเดือด การโต้ตอบทันทีทันใดแบบเลือดขึ้นหน้า เป็นการเปล่าประโยชน์และแสดงวุฒิภาวะทางอารมย์อย่างไม่ควรจะเป็น การตั้งใจฟังจะทำให้คุณใคร่ครวญ ถึงคำพูดที่ถูกพาดพิงได้อย่างทะลุปรุโปร่ง เพราะคนที่พูดนั้นมีโอกาสที่จะพลาดไ้มากกว่าคนที่ไม่พูดอะไรเลย

## ✘ 4. หมั่นฝึกสมาธิ

สมาธิเป็นการฝึกจิตขั้นดีที่สุดที่สามารถทำให้คนอารมณ์ร้อนกลายเป็นคนอารมณ์เย็น สุขุม นุ่มลึก สมองปลอดโปร่ง แลวบรรดาเรื่องต่างๆ ก็จะไม่สามารถกวนคุณให้อารมณ์ปะทุขึ้นได้โดยง่าย

## ✘ 5. ฝึกอ่านหนังสือตั้งแต่ต้นจนจบ

เปิดหนังสือหน้าแรกก็ต้องรีบวางไม่เชื่อว่าหนังสือหน้าเปื้อน แต่เป็นเพราะคุณไม่อาจทนต่อการอ่านหนังสือจนจบได้ ดังนั้นการฝึกอ่านหนังสือตั้งแต่หน้าแรกไปถึงหน้าสุดท้าย นอกจากจะได้ความคิดดีๆ แลวยังลดความพลุกพล่านทางอารมณ์ของคุณได้อีกด้วย

## ✘ 6. คิดหาเหตุผล

หลักการทางวิทยาศาสตร์ยังใช้ได้กับคนอารมณ์ร้อนอีกด้วย จงใช้วิจาร์ณญาณในการคิดและตัดสินใจ จะพบว่าที่เคยร้อนจะผอนคลายลงเป็นเย็นเยียบ และเฉียบขาดในการแก้ไขปัญหา

## ✘ 7. ฝึกขอโทษ

คำว่าขอโทษสามารถระงับอารมณ์ร้อนของคุณเองได้ แล้วยังสามารถระงับอารมณ์เดือดๆของผู้อื่นได้ด้วย การเริ่มต้นในบางสถานการณ์ด้วยคำว่าขอโทษ อนาคตเดือดที่ทำทาวาจะคุกรุ่นยอมลดลงด้วยเช่นกัน

## ✘ 8. ยิ้มเข้าไว้

คุณเคยยิ้มแบบเสแสร้งไหม ยิ้มแบบที่ไม่รู้ว่าจะทำอะไร ยิ้มแก้เขิน ยิ้มทั้งๆ ที่ไม่อยากยิ้ม แต่เมื่อยิ้มออกไปแล้วจะไม่มีภัยมาถึงตัว เพราะรอยยิ้มคือมิตรภาพ คือความอบอุ่น คือไมตรีจิตที่ส่งถึงกันได้ การยิ้มบ่อยๆ จะสามารถระงับอารมณ์ร้อนๆ ของคุณได้อย่างที่คุณคาดไม่ถึงเลยทีเดียว

นำไปปฏิบัติแล้วคะ ใช้วิธีที่ 1 และ 8 ได้ผล 100 %