

## บริหารอารมณ์

นำเสนอเมื่อ : 2 ส.ค. 2552

ขอคิดด้วยคน

ชีวิตในแต่ละวัน จะต้องพบกับคนหมู่มาก มีทั้งคนดีและไม่ดี หากเราปล่อยให้อารมณ์เป็นไปตามสิ่งแวดล้อม โดยขาดการควบคุม หรือบริหารแล้ว ชีวิตของเราก็ไม่ต่างกับจอกแหวน ที่รองลอยไปกับสายน้ำ สุดแต่สายน้ำจะพาไปอย่างไรจุดหมายที่เกิดก็จะทำให้ชีวิตเต็มไปด้วยความสุข ความเศร้าโศก เสียใจ จะหาความสุขใจก็แสนยาก

ยิ่งในปัจจุบันมีปัญหามากมาย ไม่ว่าจะเป็นปัญหาเศรษฐกิจ การเมือง สังคม และการเงิน ล้วนแต่มีผลกระทบต่อตัวเราทั้งสิ้น หากเราปราศจากการควบคุมอารมณ์แล้ว สักวันหนึ่งคงมีสภาพสติแตก เป็นโรคจิต ยิ่งจากผลสำรวจของกระทรวงสาธารณสุขปี ๒๕๕๑ พบว่าคนไทยมีปัญหาสุขภาพจิตสูงถึงร้อยละ ๒๐ หรือประมาณ ๖ - ๒๐ ล้านคน ในนั้นอาจจะมีเราคนหนึ่งด้วย..ก็ได้

นอกจากนี้ นายแพทย์ กัมปนาท ตันสิถบุตรกุล จิตแพทย์ยังระบุว่า... คนไทยมีความรู้และเข้าใจเรื่องสุขภาพจิตน้อย จึงไม่สามารถบริหารจัดการความเครียดได้ อีกทั้งสังคมยังมุ่งเน้นในเรื่องการพัฒนาไอคิว ความฉลาดทางปัญญา จนมองข้ามในเรื่องของอีคิว หรือความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งจุดนี้เองทำให้คนไทยเกิดความเครียด และมีปัญหาทางด้านสุขภาพจิตเพิ่มขึ้นทุกปี

อีคิวมีความสำคัญมากในการทำงาน และดำเนินชีวิตประจำวัน เพราะการมีอีคิวถือว่าเป็นพื้นฐานทางด้านจิตใจ เพราะอีคิว คือความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และความต้องการของตนเองและจิตแพทย์ดังกล่าว ยังได้แนะนำแนวทางในการปฏิบัติเพื่อฝึกทักษะความฉลาดทางอารมณ์ว่า

- ๑) รับรู้ถึงอารมณ์ ความรู้สึกตนเอง มากกว่าการกล่าวโทษคนอื่น ๆ
- ๒) สามารถแยกแยะระหว่างความคิดและความรู้สึกของตนเองได้ โดยการคิดอย่างมีเหตุผล
- ๓) รู้จักใช้ความรู้สึกบ้างในบางครั้ง เพื่อช่วยในการตัดสินใจ แต่ถ้าจะให้ดีก็ควรจะใช้สติด้วย
- ๔) หนีถือในความรู้สึกของผู้อื่น รวมถึงคนที่เก่งน้อยกว่าว่าบางครั้งวิชาการด้อย แต่อาจจะมีประสบการณ์ที่ดีกว่าก็ได้
- ๕) เมื่อถูกกระตุ้นให้โกรธสามารถควบคุมจิตใจไม่ให้โกรธ หรือ การแสดงอารมณ์ที่มากเกินไป
- ๖) รู้จักฝึกหาคคุณค่าในทางบวกจากอารมณ์ในทางลบ เช่น เวลาที่รู้สึกไม่สบายใจ เครียด ท้อแท้ อาจลองตั้งสติทบทวนหาสาเหตุ เมื่อทำได้น้อย ๆ จะเป็นคนที่มีความเครียดน้อยลง และมีประสบการณ์ที่เข้มแข็งมากขึ้น

จึงเป็นข้อแนะนำที่ดี สำหรับผู้ที่ไม่สบายใจ เครียด ท้อแท้ สิ้นหวัง ควรบริหารอารมณ์

ด้วยลองฝึกทำตามคำแนะนำ อาจจะช่วยให้มองเห็นว่า โลกนี้ยังมีความน่าอยู่อีกเยอะ  
อย่าเพิ่งคิดลา...จากโลก ไปก่อนเวลาอันควรเลย