

## หลากหลายวิธี.....จัดการกับอารมณ์โกรธ

นำเสนอเมื่อ : 9 ต.ค. 2552

เมื่อเกิดอารมณ์โกรธแทนที่จะเก็บกดอารมณ์ไว้ซึ่งจะทำให้ร้ายตนเองหรือระเบิดออกมาซึ่งจะทำร้ายคนรอบข้างนั้น ผู้เขียนจึงมีความเห็นว่าควรจะเรียนรู้ที่จะอยู่กับอารมณ์โกรธโดย หมั่นสังเกตอารมณ์และความรู้สึกของตนเองอยู่เสมอ เรียนรู้เรื่องไหนที่จะช่วยทำให้เราโกรธได้มากที่สุดแต่ไม่แนะนำให้หลีกเลี่ยงเหตุการณ์ที่จะช่วยอารมณ์โกรธ แต่แนะนำว่าควรที่จะค่อยๆปรับตัวและทำความเข้าใจในเหตุการณ์นั้นๆให้มากที่สุด แต่หากเกิดอารมณ์โกรธยังกรุ่นอยู่ในหัวใจแนะนำให้ทำดังนี้

1. หัดเขียนระบายความรู้สึกลงไปบนสมุดบันทึกส่วนตัว
2. ระบายกับใครสักคน
3. คุยกับสัตว์เลี้ยงตัวโปรด
4. เข้าห้องน้ำหรือหาที่โล่งๆแล้วตะโกนให้สุดเสียง
5. ทำงานอดิเรกตามความสนใจ เช่น จัดสมุดแสตมป์ ปลูกต้นไม้ ทำสวน
6. ร้องเพลง
7. ฟังเพลง
8. ชมภาพยนตร์
9. เล่นวิดีโอเกม
10. อ่านหนังสือเล่มโปรด
11. ท่องInternet
12. เดินรำ
13. เข้าครัวปรุงอาหารอร่อยกินด้วยตนเอง
14. อาบน้ำ ประแป้ง แต่งตัวสบายๆ
15. ชมรายการโทรทัศน์

การจัดการกับความโกรธด้วยวิธีการที่สร้างสรรค์ยังมีอีกมากมาย แต่ละคนอาจจะมีวิธีการที่สร้างสรรค์แปลกและแตกต่างกันมากกว่าที่กล่าวมาข้างต้นโดยธรรมชาติ

คนส่วนใหญ่เมื่อโกรธแล้วมักจะหมกมุ่นและคิดว่าเป็นไงเป็นกัน  
ซึ่งส่งผลทำให้อารมณ์ระเบิดออกมาควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ได้ กระทำการหลายๆอย่างไปโดยไม่รู้ตัว

**ดังนั้น** หากเมื่อไหร่เมื่อรู้ว่าตนเองกำลังอยู่ในเหตุการณ์ที่จะกระตุ้นให้เกิดอารมณ์โกรธ  
สิ่งแรกที่คุณควรกระทำก่อนอื่นก็คือ **ตั้งสติและยอมรับกับตนเองว่ากำลังโกรธ** เช่น อาจจะบอกกับฝ่ายตรงข้ามว่า  
**“ฉันทนไม่ไหวแล้ว และกำลังโกรธอย่างมาก”** คำพูดอย่างนี้  
จะช่วยดึงสติให้กลับมาและตระหนักได้ว่าตนเองกำลังโกรธ

วิธีการนี้จะช่วยลดทอนความรุนแรงของอารมณ์โกรธไปได้กว่าครึ่ง  
จากนั้นจึงหาวิธีการอื่นๆเพื่อขจัดความโกรธให้หมดไป