

## 10 วิธีระงับอารมณ์ร้อน

นำเสนอเมื่อ : 22 ธ.ค. 2552

จิตใจของคนเรานั้นบางครั้งก็แข็งแกร่งดังหินผา บางครั้งก็อ่อนแอราวปุยนุ่น ดังนั้น เราจึงควรบริหารจิตใจของเราทุกวัน ให้รับสิ่งที่จะเข้ามากระทบจิตใจได้ เพราะปัญหาที่ผ่านเข้ามาในวันนี้ วันหนึ่งข้างหน้าก็จะถอยห่างออกไป ลองย้อนกลับไปมองเรื่องราวที่ผ่านมา จะเห็นว่าบางเรื่องในตอนนั้นคิดว่าเป็นเรื่องใหญ่ก็กลับกลายเป็นเรื่องเล็ก น้อยเท่านั้น อย่าปล่อยให้ใจร้อนตามไปด้วย

### นับหนึ่งให้ถึงสิบ

เริ่มจากวิธีพื้นฐานอย่างนับเลขในใจ เวลาที่เราโกรธใครให้ลองนับหนึ่งถึงสิบ หรือจะนับถึงร้อยถึงพันก็คงไม่มีใครว่า เพราะการนับเลขจะส่งผลให้เรามีสมาธิ และยังได้มีเวลาไตร่ตรองคิดถึงสิ่งที่ผู้อื่นทำกับเรา และสิ่งที่เรากำลังคิดจะทำด้วย

### ปล่อยวาง ไม่ยึดติด

ปัญหาที่เกิดขึ้นทุกวันนี้ ส่วนหนึ่งก็เป็นเพราะคนเรามีอัตตามากเกินไป หากเราลองเปลี่ยนความคิดไม่ยึดติดกับตัวตน แล้วลองคิดว่าสุดท้ายวันหนึ่งเราก็ต้องแตกดับ และสลายไป วนเวียนเป็นวัฏจักรเช่นนี้เรื่อยไป เพราะฉะนั้นถ้าเราอมรับกับวัฏจักรแห่งการเกิด-ดับนี้แล้ว ไม่ว่าเรื่องใดๆ ก็คงเป็นเพียงเรื่องเล็กๆ น้อยๆ เท่านั้น

### เข้าหูซ้ายทะลุหูขวา

อย่าเพิ่งเข้าใจผิดนะคะ เพราะปกติแล้ว คำว่า "ฟังหูซ้ายทะลุหูขวา" นั้นเขาใช้เปรียบเปรยคนที่ฟังอะไรแล้วไม่สนใจ ไม่ใส่ใจ ไม่รับความคิดใหม่ๆ เขามา แต่ตอนนี้กำลังหมายถึง ถ้าเป็นเรื่องไม่เป็นเรื่องแล้วการฟังแบบเข้าหูซ้ายทะลุหูขวานั้น นับเป็นเรื่องที่ดี เพราะจะทำให้เราไม่ใส่ใจกับสิ่งที่ใครกล่าวมา



### คิดมากไปหรือเปล่า

อาการคิดมากเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคเครียดได้ ยิ่งอากาศร้อนๆ ยิ่งเหตุการณ์อะไรๆ ก็ไม่เป็นใจด้วยแล้ว ยิ่งทำให้ร้อนรน เมื่อเกิดเรื่องก็จะยิ่งเก็บมาคิด จนไม่เป็นอันกินอันนอน ลองเปลี่ยนจากความคิดเรื่องแยะ ๆ เปลี่ยนเป็นคิดเรื่องดีๆ บางนะคะ เพราะความคิดนั้นเป็นตัวกำหนดวิถีชีวิตของเรา ไม่เชื่อลองทำดู คิดดี ทำดี เท่านั้นพอ



## ฝึกสมาธิ

การฝึกสมาธิให้ใจสงบนั้นมีหลายรูปแบบ จะนั่งสมาธิหรือเดินสมาธิก็ได้ เมื่อมีสมาธิก็มีสติ เมื่อมีสติก็เกิดปัญญา เวลาเกิดปัญหาก็จะมีทางแก้ไข



## รู้เขารู้เรา

บางครั้งแค่เราลองมองใส่ใจนิสัยของคนรอบข้างบ้าง ก็สามารถที่จะทำให้เราอยู่รวมกันในสังคมได้อย่างไม่ยากเย็น แต่เราจะต้องรู้จักระวังสติอารมณ์ของเราด้วย เพราะเมื่อเราทราบแล้วว่าเขาเป็นคนแบบนี้หากเราปรับนิสัยเขาไม่ได้ ก็ให้อยู่ห่างๆ เขาไว้เป็นดีที่สุด จะได้ไม่ต้องมีเรื่องมีราวกัน

## ขอโทษ คำนี้พูดได้

หากเราทำผิด การใช้คำว่าขอโทษนั้น ถือเป็นเรื่องธรรมดาที่สุด ไม่ใช่เรื่องยากเลย ถ้าเราจะต้องเอ่ยคำขอโทษ เพราะคำๆ นี้ไม่ได้ทำให้ศักดิ์ศรีของเราตกต่ำลงหากแต่เป็นการรู้จักยอมรับในสิ่งที่ตนเองผิดต่างหาก อีกทั้งยังจะทำให้สถานการณ์ที่เลวร้ายคลี่คลายลงได้อย่างไรก็ตาม เราไม่ควรใช้คำขอโทษอย่างพร่ำเพรื่อ เพราะจะทำให้ติดเป็นนิสัยที่ไม่ดี ทำอะไรก็ไม่ระมัดระวัง

## ยิ้มแห่งสยาม

รอยยิ้มสร้างโลกนี้ให้สดใสได้ เหมือนดังคำที่บอกว่า "ถ้าคุณยิ้ม โลกก็จะยิ้มให้คุณ" เพียงแค่คุณไปไหนแล้วมีแต่รอยยิ้มให้คนรอบข้าง คนรอบข้างก็จะอารมณ์ดีขึ้นไปด้วย



## หายใจเข้า - ออกลึกๆ

การหายใจเข้าออกลึกๆ นานๆ จะทำให้เราได้มีสติยังคิดถึงเรื่องราวที่เกิดขึ้น และทำให้ร่างกายเราได้รับการผ่อนคลายจากลมหายใจที่รับเข้าและส่งออก ดังนั้น ก่อนที่จะตัดสินใจทำอะไรลงไปในช่วงเวลาที่มีอารมณ์โกรธ ลองหายใจลึกๆ เข้า - ออก อย่างช้าๆ จะช่วยให้สถานการณ์รอบข้างดีขึ้น

## ไม่หนีแต่ไม่ประทะ

หากเราไม่สามารถจะทำอะไรกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นตรงหน้าได้ แต่จะเก็บเอาไว้ก็กลัวจะกลายเป็นคนเก็บกดจะเดินหนีก็จะกลายเป็นคนไม่ยอมรับ ความจริง หากเกิดเหตุการณ์แบบนี้ คงต้องใช้สติที่รอบคอบตัดสินใจในการแก้ปัญหา รับฟังสิ่งที่ผู้อื่นนำมา แล้วก็นำไปปรับปรุงในส่วที่ไม่ดี หากแต่เป็นสิ่งที่เขาพูดพรั้าเพื่อก็ไม่ต้องกังวลให้เสียเวลา เลิกคิดไปเลย ไม่จำเป็นต้องไปตอปากต่อคำด้วย เพราะการทำเช่นนั้น ไม่ได้ส่งผลดีอะไรขึ้นมาเลย

ขอบคุณที่มา..<http://forum.sanook.com/forum/?topic=3005351>