

## หลากหลายวิธี ช่วยให้อารมณ์ดี ทันตาเห็น

นำเสนอเมื่อ : 10 พ.ย. 2551

หันไปทางไหนในยามนี้ เจอแต่คนหน้านี้วี่วี่ขมวดด้วยพิษเศรษฐกิจตกสะเก็ด อย่ายกกระนั้นเลย มาลองหาวิธีชุบชูใจให้อารมณ์ดีทันตาเห็นกันดีกว่า

แต่ละวิธีที่จะนำมาบอกต่อกันนี้สรุปมาจากข้อเขียนของคริสตี โล ในหนังสือพิมพ์เดอะ ซิดนีย์ มอร์นิง เฮอรัลด์ ของออสเตรเลีย ล้วนแล้วแต่เป็นวิธีง่ายๆ แทบไม่ต้องควักกระเป๋าจ่ายดั่งคัพเพิ่ม หรือจ่ายน้อยมาก

**วิธีแรกสุดคือ ต้องรู้จักหายใจให้มีความสุข** เพราะครูสอนโยคะบอกว่า การหายใจเป็นสะพานเชื่อมโยงระหว่างกายกับจิต ดังนั้น มันจึงสามารถเปลี่ยนอารมณ์ของเราได้ด้วย โดยให้หนึ่งตัวตรงปล่อยตัวตามสบายค่อยๆ หายใจเขาออกซาชๆ สัก 3 นาที หรือถ้ารู้สึกหนักมากต่อเวลาออกไปก็ได้

**ลองเปลี่ยนบรรยากาศในห้อง** ก็เป็นการจัดสภาพแวดล้อมที่ช่วยคลายเครียดได้ไม่น้อย นักจิตวิทยาแนะนำว่า การนำแจกันดอกไม้มาตั้งไว้ในห้องก็เป็นไอเดียที่ไม่เลว ในการนำสภาพแวดล้อมภายนอกเข้ามาในห้อง ที่สำคัญต้องเป็นดอกไม้ที่มีสีสดใสใส่สักหน่อย อย่างดอกทานตะวันหรือกล้วยไม้กำลังบานนี้ไชเลย นอกจากนี้ยังอาจเปลี่ยนสีห้องเพราะว่าสีมีอิทธิพลทางจิตวิทยาต่อคนเรา

**ตั้งความฝันไว้ แล้วไปให้ถึง** สังเกตพวกวัยรุ่นที่ชอบติดรูปดาราคานโปรดในห้อง ก็เพราะยึดดาราคานโปรดเป็นต้นแบบที่จะไปให้ถึง สำหรับคนทำงานแล้วอาจติดรูปภาพสถานที่ที่อยากไปเที่ยวแปะไว้ข้างฝา เพื่อเป็นแรงกระตุ้นว่าสักวันเถอะ จะต้องไปที่นั่นให้ได้

**เรื่องของกลิ่นก็มีส่วนช่วย อาจจะใช้เทียนหอม หรือ น้ำมันหอมระเหย** ทำให้ห้องอบอวลไปด้วยกลิ่นที่น่าอภิรมย์ พลอยให้จิตใจไม่หงุดหงิดงาย ระหว่างนั้นอาจจะจิบชารสที่ชอบไปด้วย แต่เรื่องชาที่มีผู้แนะนำให้เลือกชาคาโมไมล์ และเอิร์ลเกรย์ จะช่วยคลายอารมณ์ได้

สุดท้ายอาจฟังดูแปลกพิสดาร **เขาแนะนำให้ล้างมือ** ผู้แนะนำบอกว่า ระหว่างล้างมือด้วยน้ำกับสบู่จะทำให้เราจดจอกับสีและกลิ่นของฟองสบู่ นั่นจึงเป็นเหตุผลที่ทำให้เราค่อยๆ เปลี่ยนอารมณ์ให้เย็นลงนั่นเอง