

ใจร้อนหนัก...จักร้อนรุ่มกลุ่มใจ...ทำอย่างไรใจจักหายร้อน?...!!

นำเสนอเมื่อ : 4 พ.ค. 2552

10 วิธีระงับใจร้อน...



โลกร้อน อากาศร้อน

ความร้อนในใจของคนเราก็ก่พุ่งสูงขึ้นด้วยเช่นกัน เพราะฉะนั้นบัดนี้
ดิฉันจะพาไปหาวิธีคลายร้อนในใจแบบง่าย ๆ
สำหรับใครที่กำลังมีปัญหา ร้อนใจ เพราะจิตใจของคนเรานั้น
บางครั้งก็แข็งแกรงดั่งหินผา บางครั้งก็อ่อนแอราวปุยนุ่น
ดังนั้นเราจึงควรบริหารจัดการจิตใจของเราทุกวันให้รับสิ่งที่จะเขามากระทบจิตใจได้ เพราะปัญหาที่ผ่านเข้ามาในวันนี้
วันหนึ่งข้างหน้าก็จะถอยห่างออกไป

ลองย้อนกลับไปมองเรื่องราวที่ผ่านมา
จะเห็นว่าบางเรื่องในตอนนั้นคิดว่าเป็นเรื่องใหญ่ก็กลับกลายเป็นเรื่องเล็ก
กน่อยเท่านั้น อากาศรอนอย่างเดี๋ยวก็น้อแลว
อย่าปล่อยให้ใจรอนตามไปดวยเลยคะ ...

นับหนึ่งให้ถึงสิบ

เริ่มจากวิธีพื้นฐานอย่างนับเลขในใจ
เวลาที่เราโกรธใครให้ลองนับหนึ่งถึงสิบ
หรือจะนับถึงร้อยถึงพันก็คงไม่มีใครว่า
เพราะการนับเลขจะส่งผลให้เรามีสมาธิ
และยังได้มีเวลาไตรตรองคิดถึงสิ่งที่ผู้อื่นทำกับเรา
และสิ่งที่เรากำลังคิดจะทำดวย

ปล่อยวาง ไม่ยึดติด

ปัญหาที่เกิดขึ้นทุกวันนี้
ส่วนหนึ่งก็เป็นเพราะคนเรามีอัตรามากเกินไป
หากเราลองเปลี่ยนนอความคิด ไม่ยึดติดกับตัวตน
แลวลองคิดว่าสุดท้ายวันหนึ่งเราก็ต้องแตกดับ แลวสลายไป
วนเวียนเป็นวัฏจักรเช่นนี้เรื่อยไป เพราะฉะนั้นถ้าเรายอมรับกับ
วัฏจักรแห่งการเกิด-ดับนี้แลว ไม่ว่าจะเรื่องใด ๆ ก็คงเป็นเพียงเรื่องเล็ก ๆ
นอย ๆ เท่านั้น

เขาหุซายทะเลหุซวา

อย่าเพิ่งเข้าใจผิดนะคะ เพราะปกติแล้ว คำว่า

‘ฟังหูซ้ายทะลุหูขวา’ นั่นเขาใช้เปรียบเปรยคนที่ฟังอะไรแล้วไม่สนใจ ไม่ใส่ใจ ไม่รับความคิดใหม่ๆ เขามา แต่ตอนนี้ดิฉันกำลังหมายถึง ถ้าเป็นเรื่องไม่เป็นเรื่องแล้ว การฟังแบบเขาหูซ้ายทะลุหูขวานั้นนับเป็นเรื่องที่ดี เพราะจะทำให้เราไม่ใส่ใจกับสิ่งที่ใครกล่าวมา

คิดมากไปหรือเปล่า

อาการคิดมากเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคเครียดได้ ยิ่งอากาศร้อนๆ ยิ่งเหตุการณ์อะไรๆ ก็ไม่เป็นใจด้วยแล้ว ยิ่งทำให้อารมณ์เหวี่ยง เมื่อเกิดเรื่องก็จะยิ่งเก็บมาคิด จนไม่เป็นอันกินอันนอน ลองเปลี่ยนจากความคิดเรื่องแย่ ๆ เปลี่ยนเป็นคิดเรื่องดีๆ บางทีก็เพราะความคิดนั้นเป็นตัวกำหนดวิถีชีวิตของเรา ไม่เชื่อลองทำดู คิดดี ทำดี เท่านั้นพอ

ฝึกสมาธิ

การฝึกสมาธิให้ใจสงบนั้นมีหลายรูปแบบ จะนั่งสมาธิหรือเดินสมาธิก็ได้ อย่างที่ดิฉันเคยเขียนในเล่มก่อนๆ ว่าเมื่อมีสมาธิก็มีสติ เมื่อมีสติก็เกิดปัญญา เวลาเกิดปัญหาก็จะมีทางแก้ไข

รู้เขารู้เรา

บางครั้งแค่เราลองมองใส่ใจนิสัยของคนรอบข้างบ้าง ก็สามารถที่จะทำให้เราอยู่รวมกันในสังคมได้อย่างไม่ยากเย็น แต่เราจะต้องรู้จักระวังบุคลิกอารมณ์ของเราด้วย เพราะเมื่อเราทราบแล้วว่าเขาเป็นคนแบบนี้ หากเราปรับนิสัยเขาไม่ได้ ก็ให้อยู่ห่างๆ เขาไว้เป็นดีที่สุด จะได้ไม่ต้องมีเรื่องมีราวกัน

ขอโทษ คำนี้พูดได้ตาย

หากเราทำผิด
การใช้คำว่าขอโทษนั้นถือเป็นเรื่องธรรมดาที่สุด ไม่ใช่เรื่องยากเลย
ถ้าเราจะต้องเอ่ยคำขอโทษ เพราะคำๆ
นี้ไม่ได้ทำให้ศักดิ์ศรีของเราตกต่ำลงหากแต่เป็นการรู้จักยอมรับในสิ่งที่
ตนเองผิดต่างหาก
อีกทั้งยังจะทำให้สถานการณ์ที่เลวร้ายคลี่คลายลงได้อย่างไรก็ตาม
เราไม่ควรใช้คำขอโทษอย่างพร่ำเพรื่อเพราะจะทำให้ติดเป็นนิสัยที่ไม่ดี
ทำอะไรก็ไม่ระมัดระวัง

ยิ้มแห่งสยาม

รอยยิ้มสร้างโลกนี้ให้สดใสได้ เหมือนดังคำที่บอกว่า
‘ถ้าคุณยิ้ม โลกก็จะยิ้มให้คุณ’
เพียงแค่ออกไปไหนแล้วมีแต่รอยยิ้มให้คนรอบข้าง
คนรอบข้างก็จะอารมณ์ดีขึ้นไปด้วย

หายใจเข้า-ออกลึกๆ

การหายใจเข้าออกลึกๆ นานๆ
จะทำให้เราได้มีสติยังคิดถึงเรื่องราวที่เกิดขึ้น
และทำให้ร่างกายเราได้รับการผ่อนคลายจากลมหายใจที่รับเข้าและส่งออก
ดังนั้นก่อนที่จะตัดสินใจทำอะไรลงไปในช่วงเวลาที่มีอารมณ์โกรธ
ลองหายใจลึกๆ เขา – ออกๆ อย่างช้าๆ
จะช่วยให้สถานการณ์รอบข้างดีขึ้น

ไม่หนีแต่ไม่ปะทะ

หากเราไม่สามารถจะทำอะไรกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นตรงหน้าได้
แต่จะเก็บเอาไว้ก็กลัวจะกลายเป็นคนเก็บกดจะเดินหนีก็จะกลายเป็นคน
นโมยอมรับความจริง หากเกิดเหตุการณ์แบบนี้
คงต้องใช้สติที่รอบคอบตัดสินใจในการแก้ปัญหา รับฟังสิ่งที่ผู้อื่นว่ามา
แล้วก็นำไปปรับปรุงในส่วนที่ไม่ดี
หากแต่เป็นสิ่งที่เขาพูดพร่ำเพรื่อก็ไม่ต้องกังวลให้เสียเวลา
เลิกคิดไปเลย ไม่จำเป็นต้องไปตอปากตอคำด้วย เพราะการทำเช่นนั้น
ไม่ได้ส่งผลดีอะไรขึ้นมาเลย