

## กลยุทธ์...การเก็บซ่อนความรู้สึกทางอารมณ์

นำเสนอเมื่อ : 21 พ.ค. 2552

ในวันหนึ่งๆ คนเราจะมีการเปลี่ยนแปลงความรู้สึกภายในจิตใจของเรามากมายหลายอารมณ์ เช่น โกรธ เกลียด เศร้า เสียใจ ดีใจ ฯลฯ แต่ในบางครั้ง เราก็ไม่อยากจะให้ใครรู้ว่าเรากำลังรู้สึกอย่างไร วันนี้มีวิธีง่ายๆ ที่สามารถเก็บซ่อนความรู้สึกหลากหลายอารมณ์ดังกล่าวของคุณคะ ลองดูนะ.....

พยายามอย่าเปลี่ยนแปลงจังหวะ ช่วงระยะเวลาและลีลาการพูด เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นตัวแสดงอารมณ์ เช่นตอนมีความสุข ตอนโกรธ หรือตอนกลัว เราจะพูดเร็วกว่าปกติ ตอนเศร้าเสียใจ จะพูดช้ากว่าปกติ

ใช้สีหน้า ในการเบี่ยงเบนประเด็น เช่นต้องการซ่อนความดีใจ หรือความกลัว ต้องทำหน้าตาทางเฉยๆ หรือซ่อนความเสียใจด้วยการยิ้มแสดงความพึงพอใจ

ภาษากาย อย่ากำหมัดจนแน่น หรือขยับเข้าหาคนที่เรากำลังโกรธ ให้นั่งลงแล้วทำท่าเฉยๆ ตอนเศร้าเสียใจ อย่านั่ง (นั่งเศร้า) ต้องฝืนตัวเองถอยห่างออกไป

หากถึงที่สุดแล้ว ก็คงปล่อยออกมา อย่าเก็บกด ประเดี๋ยวเป็นโรคเครียดอีก ให้กระแอม กระทบไอ ตั้งสติใหม่ หายใจเข้าลึกๆ ผ่อนลมหายใจออกช้าๆ .....