เคล็ดลับวิธี.....รักษาอาการหน้าแตก

นำเสนอเมื่อ : 29 พ.ค. 2552

เคล็ดลับวิธีรักษาอาการหน้าแตก

หลายคนคงเคยเกิดอาการหน้าแตกมาแล้ว ซึ่งคุณจะรู้สึกอับอายมาก
วันนี้มีวิธีช่วยรักษาอาการหน้าแตกของคุณให้ค่อย ๆ ทุเลาลงไป จนหายสนิท ดังต่อไปนี้

๑.ให้คิดว่าตัวเองโชคดีที่ไม่หน้าแตกมากไปกว่านี้

การคิดว่าตัวเองโชคดีเสมอ เป็นวิธีคิดมองโลกในแง่ดีที่สามารถนำไปใช้ได้หลาย ๆ กรณี ในกรณีหน้าแตกนี้ก็เช่นเดียวกัน ให้เราคิดว่า นี่ตัวเองยังโชคดีที่นะไม่เจอเหตุการณ์ที่ทำให้หน้าแตกมากไปกว่านี้ วิธีคิดในรูปแบบนี้ เป็นวิธีที่จะช่วยบรรเทาอาการหน้าแตกได้ผลดีวิธีหนึ่ง

ยกตัวอย่าง

0. ลืมรูดซิบ เราก็อาจจะคิดว่า "ฮ้า..โชคดียังดีนะ ที่วันนี้เรานุ่งกางเกงในตัวใหม่มา ไม่อย่างนั้นคงต้องอายยิ่งกว่านี้เป็นแน่"
ผายลมเสียงดัง จนคนหันมามอง เราก็อาจจะคิดว่า " โห..นี่ยังดีนะที่มีแค่เสียง นี่ถ้ามีกลิ่นออกมาด้วย เราคงอายมุดดินแน่ "
กระโดดขึ้นรถเมล์พลาด ตะครุบกบกลางถนน เราอาจจะคิดว่า "อูยย.(เจ็บ) .. ยังดีนะที่แค่หน้าแตก โชคดีที่รถข้างหลังมันไม่เหยียบเอา นี่ก็ถือว่าบุญแล้ว"

๒.มองโลกนี้ด้วยอารมณ์ขัน

ขำตัวเอง ยิ้มน้อย ๆ ด้วยความเอ็นดูตัวเอง นึกให้มันขำ ๆ ว่าการที่เราได้ปล่อยไก่ หรือปล่อยห้าแต้มให้คนเขาดูออกไป ในครั้งนี้ ถือว่ามันก็เป็นการสังเคราะห์เพื่อนมนุษย์ได้เหมือนกัน คือได้ช่วยให้เขามีสุขภาพจิตดี ได้หัวเราะสนุกสนานกันไป เราคงจะได้บุญไม่น้อย ออ.! บางทีเราอาจจะนำเรื่อง "หน้าแตก" เหล่านี้นำไปเล่าให้เพื่อน ๆ ฟังให้คลายเครียดในภายหลัง ได้อีกต่างหาก คิดแล้วสบายใจ เพราะได้ช่วยให้ผู้อื่นอารมณ์ดีครับ

๓.ให้ถือว่า "อาการหน้าแตก" นี้คือสิ่งที่มาเตือนสติให้เรารู้ตัวเองว่าเรายังเป็นคนที่ทำอะไรเพราะเห็นแก่หน้า

คนในสังคมไทยส่วนใหญ่นั้นอาจจะยังเป็นคนที่ชอบทำอะไรต่ออะไรเพื่อเห็นแก่หน้าตา ทีนี้เวลาเราเกิดไปทำอะไรผิดพลาดหรือล้มเหลวขึ้นมา มันก็เลยเกิดอาการ "หน้าแตก" โดยอัตโนมัติ

อันที่จริงคนที่ทำงานเพื่องานจริง ๆ เขาจะถือว่าความล้มเหลวนั้นไม่ใช่เรื่องของการเสียหน้าแต่อย่างใด ยกตัวอย่าง นักวิทยาศาสตร์บางคนกว่าจะทดลองค้นคว้าอะไรประสบความสำเร็จออกมาได้ บางทีเขาต้องพบกับความล้มเหลวนับพัน ๆ ครั้ง (เช่นโทมัส เอดิสัน ผู้ประดิษฐ์หลอดไฟฟ้า) ลองนึกจินตนาการดูว่าหากนักวิทยาศาสตร์เหล่านี้เป็นคนที่ทำงานเพื่อมุ่งเอาหน้าเอาตา พวกเขาคงจะต้องมีอาการหน้าแตกแล้วแตกเลา จนเป็นโรคประสาทไปก่อนที่จะประสบความสำเร็จเป็นแน่

คนที่มีความคิดมุ่งทำงานเพื่อบรรลุให้ถึงผลสำเร็จของการงานที่ตั้งเป้าไว้ (จิตใฝ่สัมฤทธิ์) โดยไม่สนใจเรื่องของเกียรติยศชื่อเสียง ใจของเขาจะมุ่งไปสู่เป้าหมายเพียงอย่างเดียว โดยที่ไม่มีเรื่องของความอยากได้หน้าได้ตาอะไรมารบกวนจิตใจตอนทำงาน ดังนั้นหากเมื่อใดการงานที่เขาทำอยู่เกิดต้องพบกับปัญหาผิดพลาดพลั้งหรือล้มเหลวอะไรขึ้นมา คนเหล่านี้จึงไม่มีอาการหน้าแตกแต่อย่างใด ทั้งนี้เพราะจิตใจของเขาได้สร้างพื้นฐานความคิดที่ถูกต้องบริสุทธิ์ใจมาตั้งแต่ต้น ดังนั้นเขาจึงไม่เสียกำลังใจ ไม่หน้าแตก ในยามที่พบกับความล้มเหลว สมรรถภาพทางปัญญาของเขาจึงพร้อมที่จะแก้ไขปรับปรุงการงานอยู่ตลอดเวลา เช่น ทำอย่างไรจึงจะนำข้อผิดพลาดทั้งหลายมาเป็นประโยชน์ในการปรับปรุงงานให้ดียิ่งขึ้น เป็นต้น

สรุปอีกครั้งว่าถ้าเกิดอาการหน้าแตกเมื่อไหร่ให้บอกกับตนเองได้เลยว่า พื้นฐานความคิดของเราคงต้องมีอะไรผิดพลาดแน่ๆ สมควรที่จะต้องรีบปรับวิธีการคิดมองโลกให้ถูกต้อง คือไม่ว่าจะทำอะไร ไม่ใช่ทำเพราะเห็นแก่หน้าตา หรือ อวดโก้เก๋ แต่ให้ทำเพราะเห็นแก่ความถูกต้องดีงาม หรือด้วยความใฝ่รู้ใฝ่สัมฤทธิ์ นี่ถ้าสร้างแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตได้ อย่างถูกต้องเช่นนี้แล้ว อาการหน้าแตกเวลาเราทำอะไรผิดพลาดหรือล้มเหลว (ซึ่งเป็นเรื่องธรรมดา) มันก็จะค่อย ๆ ลด น้อยจนหมดลงไปเอง

ที่มา www.budpage.com