

แนะวิธี...ปรับอารมณ์ง่ายใน 5 นาที

นำเสนอเมื่อ : 16 ก.ค. 2552

ปรับอารมณ์ง่ายใน 5 นาที

ใครๆ ก็อารมณ์ได้ทั้งนั้น....หากต้องเผชิญเรื่องน่าเบื่อ หรือต้องแก้ไขปัญหาวุ่นวาย หลายคนอารมณ์ไม่ดีขึ้นมาได้ง่ายๆ แต่คงจะดีกว่าหากจะมีวิธีรับมือกับอารมณ์นั้นให้หายไปจากชีวิตเร็ว ๆ จะดีไม่ไปทำร้ายคนรอบข้าง ซึ่งในวันนี้เรามีข้อมูลในการรับมือกับอารมณ์นั้นๆ จากเว็บไซต์ woman's day มาฝากกันคะ เริ่มจาก

- ☒ 1. **ลงมือเขียนบันทึก** การเขียนเรื่องที่ทำให้คุณอารมณ์ลงในสมุดไดอารี่ หรือบนบล็อกส่วนตัวของคุณเป็นอีกหนึ่งวิธีระบายความโกรธที่ดีทีเดียว ที่สำคัญมันสามารถช่วยได้โดยไม่ต้องรบกวนเพื่อน ญาติ หรือสามีให้มารับฟังปัญหาของคุณด้วย
- ☒ 2. **คิดถึงฉากภาพยนตร์ ละคร** หรือเรื่องราวที่น่าประทับใจแทนเหตุการณ์ที่ชวนอารมณ์ไม่ดี หรือจะฟังเพลงที่ชอบก็ได้
- ☒ 3. **เข้าหาธรรมชาติ** จะออกไปอยู่ในสวน ชุมต้นไม้ ออกไปเดินตากแดดอุ่น ๆ (ถ้ามี) เดินชมแสงจันทร์ หรือหม่ดาวยามค่ำคืน หรือแม้กระทั่งเขยิบตัวไปชิดหน้าต่างที่เปิดรับลมจากภายนอกก็ยังได้ ธรรมชาติจะช่วยให้จิตใจสงบ และผ่อนคลายลง
- ☒ 4. **ก้มตัวลงไปเอามือแตะหัวแม่เท้า** ค้างไว้สัก 1 นาทีจากนั้นค่อย ๆ ยกตัวกลับขึ้นมา จะรู้สึกว่า อารมณ์ดีขึ้น (เป็นเพราะร่างกายได้หลั่งเอนโดรฟิน ความตึงเครียดตามอวัยวะต่าง ๆ จะหายไป ทำให้อารมณ์สดชื่นได้)
- ☒ 5. **แปะภาพที่ให้ความรู้สึกดี ๆ** ไว้บนประตูตู้เย็น มีการวิจัยว่าคนเรามักจะมองไปที่ตู้เย็นประมาณวันละ 27 ครั้ง ดังนั้น หากนำภาพประทับใจของครอบครัวมาแปะเอาไว้ก็อาจช่วยให้เรารู้สึกได้ถึงวันเวลาดี ๆ เพื่อให้ความรู้สึกดี ๆ เหล่านี้เข้ามาช่วยขับอารมณ์ลบ ๆ ออกไปได้
- ☒ 6. **ปลูกต้นไม้ ดอกไม้**
- ☒ 7. **ทำสิ่งใหม่ ๆ ให้กับชีวิต** เช่น เปลี่ยนพาสเวิร์ดอีเมล หรือพาสเวิร์ดเอทีเอ็มเสียเลย โดยอาจเลือกตัวเลขที่ชอบ หรือข้อความที่ให้แรงบันดาลใจในทางบวกมาใช้
- ☒ 8. **วางแผนลาพักร้อน** เหนื่อยหนักก็พักเสียเลย ทางปฏิทินหาเวลาเหมาะสม ๆ วางแผนลาพักร้อนไปเที่ยวกับครอบครัว และหากมีปฏิทิน ก็วางแผนเที่ยวพักผ่อนสักสัปดาห์ให้ตัวโต ๆ เวลาเดินทางจะได้นึกถึงช่วงวันหยุดที่กำลังจะมาถึง
- ☒ 9. **เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่คนรอบข้าง** ทำให้คนอื่น ๆ โดยไม่หวังผลตอบแทน เช่น นำหนังสือที่น่าสนใจ มาแบ่งปันให้เด็ก ๆ ในซอยฟัง ซ็อกเก็ตแอมป์ รอย ๆ มาฝากเพื่อนบ้าน หรือคลุกข้าวเผื่อเจ้าตูบหมาปากซอย
- ☒ 10. **ส่งจดหมาย อีเมล หรือ SMS** ไปหาเพื่อนสามคน และบอกพวกเขาว่า คุณชอบพวกเขาที่ตรงไหน ข้อนี้เนื่องจากตัวคุณเองจะรู้สึกดีแล้ว ยังทำให้เพื่อน ๆ ของคุณรู้สึกประทับใจกับคุณมากขึ้นด้วย

แต่หากลองทำแล้วยังไม่รู้สึกดีขึ้น ในทางพุทธศาสนาก็มีแนวทางปฏิบัติที่ช่วยให้ลด-ละ-เลิกความยึดมั่นถือมั่น ต้นเหตุของการเกิดอารมณ์ไม่ดี ช่วยเรียกสติกลับคืนมาด้วยการทำสมาธิ กำหนดจิตไว้กับลมหายใจ ปล่อยวางอดีต-อนาคต สิ่งภายนอก, อยู่กับความพอดี พอใจในสิ่งที่มี เขาใจในอารมณ์ และรู้วามารมณ์นี้ไม่ใช่ของเรา สุดท้ายจะช่วยให้ปล่อยวาง และทำให้จิตใจสบายขึ้นได้คะ