

## หลากหลายวิธี ช่วยให้อารมณ์ดีทันตาเห็น

นำเสนอเมื่อ : 19 ก.ย. 2552

หันไปทางไหนในยามนี้ เจอแต่คนหน้านี้ว่คิ้วขมวดด้วยพิษเศรษฐกิจตกสะเก็ด อยู่ๆกระนั้นเลย มาลองหาวิธีชุบชูใจให้อารมณ์ดีทันตาเห็นกันดีกว่า แต่ละวิธีที่จะนำมาบอกต่อกันนี้สรุปมาจากขอเขียนของคริสตี โล ใน นสพ.เดอะ ซิตีเนีย มอร์นิง เฮอรัลด์ ของออสเตรเลีย ล้วนแล้วแต่เป็นวิธีง่าย ๆ แทบไม่ต้องควักกระเป๋าจ่ายดั่งค้เพิ่ม หรือจ่ายนอยมาก

วิธีแรกสุดคือต้องรู้จัก หายใจให้มีความสุข เพราะครูสอนโยคะบอกว่า การหายใจเป็นสะพานเชื่อมโยงระหว่างกายกับจิต ดังนั้น มันจึงสามารถเปลี่ยนอารมณ์ของเราได้ด้วย โดยให้นั่งตัวตรงปล่อยตัวตามสบายค่อยๆ หายใจเข้าออกซ้ำสัก 3 นาที หรือถารู้สึกหนักมากต่อเวลาออกไปก็ได้

ลองเปลี่ยนบรรยากาศในห้อง ก็เป็นการจัดสภาพแวดล้อมที่ช่วยคลายเครียดได้ไม่น้อย นักจิตวิทยาแนะนำว่า การนำแจกันดอกไม้มาตั้งไว้ในห้องก็เป็นไอเดียที่ไม่เลว ในการนำสภาพแวดล้อมภายนอกเข้ามาในห้อง ที่สำคัญต้องเป็นดอกไม้ที่มีสีสันสดใสสักหน่อย อย่างดอกทานตะวันหรือกล้วยไม้กำลังบานนี้ใช่เลย นอกจากนี้ยังอาจเปลี่ยนสีห้องเพราะว่าสีมีอิทธิพลทางจิตวิทยาต่อคนเรา

ตั้งความฝันไว้ แล้วไปให้ถึง สังเกตพวกวัยรุ่นที่ชอบติดรูปดาราคอนโปรดในห้อง ก็เพราะยึดดาราคอนโปรดเป็นต้นแบบที่จะไปให้ถึง สำหรับคนทำงานแล้วอาจติดรูปภาพสถานที่ที่อยากไปเที่ยวแปะไว้ข้างฝา เพื่อเป็นแรงกระตุ้นว่าสักวันเถอะ จะต้องไปที่นั่นให้ได้ เรื่องของกลิ่นก็มีส่วนช่วย อาจจะใช้เทียนหอม หรือน้ำมันหอมระเหย ทำให้ห้องอบอุ่นไปด้วยกลิ่นที่น่าอภิรมย์ ปล่อยให้จิตใจไม่หงุดหงิดง่าย ระหว่างนั้นอาจจะ จิบชารสที่ชอบไปด้วย แต่เรื่องชาที่มีผู้แนะนำให้เลือกชาคาโมไมล์ และเอิร์ลเกรย์ จะช่วยคลายอารมณ์ได้

สุดท้ายอาจฟังดูแปลกพิสดาร เขาแนะนำให้ ล้างมือ ผู้แนะนำบอกว่า ระหว่างล้างมือด้วยน้ำกับสบู่จะทำให้เราจดจอกับสีและกลิ่นของฟองสบู่ นั่นจึงเป็นเหตุผลที่ทำให้เราค่อยๆ เปลี่ยนอารมณ์ให้เย็นลงนั่นเอง