

หัวข้อพิเศษ5 ชนิดดับไฟโทสะ < * - * >

นำเสนอเมื่อ : 11 พ.ย. 2552

5 วิธี ดับไฟโทสะ... ❌

ก่อนอื่นต้องยอมรับก่อนค่ะว่าอารมณ์โกรธเป็นเรื่องปกติ ทุกคนมีอารมณ์โกรธได้ แต่ที่สำคัญคือจะแสดงออกหรือระบายความโกรธอย่างไรให้เหมาะสม และ 5 วิธีต่อไปนี้อาจจะมีสักวิธีที่เหมาะสมกับคุณค่ะ

- 1. ผัดผ่อนความโกรธ** วิธีการที่ง่ายที่สุดและเป็นที่ยกย่องว่าวิญญูมานาน คือนับเลข 1-10 ในใจหรือถ้ารู้สึกว่าการณ์โกรธที่พลุ่งพล่านยังไม่เบาบางลงก็นับต่อไปเรื่อยๆ เพราะระหว่างที่นับเลขในใจ จะทำให้ความโกรธถูกผลัดออกไป เมื่อนับเสร็จแล้วย้อนกลับมาถึงเรื่องที่ทำให้โกรธอีกครั้ง อารมณ์ตอนนั้นจะเริ่มสงบลงแล้ว
- 2. หนีออกจากสถานการณ์** หากรู้สึกตัวเองกำลังโกรธอยู่ ควรเดินหนีออกจากสถานการณ์หรือบุคคลที่ทำให้คุณโกรธไปก่อน เพื่อไปประจักษ์สติอารมณ์เสียก่อน เหมือนอย่างที่มีก๊าดิยินเขาพูดกันว่า “ไว้อารมณ์เย็นๆแล้วค่อยมาคุยกัน เพราะพูดไปตอนนี้ก็คงไม่รู้เรื่อง”
- 3. ระบายอารมณ์โกรธด้วยการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา**
อย่างเวลาที่โกรธเพื่อนร่วมงานหรือเจ้านายแล้วไม่สามารถทำอะไรเขาได้ คุณอาจจะระบายอารมณ์โกรธนั้นด้วยการไปเล่นกีฬาที่ใช้กำลังมากๆในตอนเย็นเพื่อเป็นการระบายอารมณ์ เช่น วาดูหนาเพื่อนไว้ที่ลูกบอลแล้วเตะให้เต็มแรง หรือนึกถึงหน้าของคนที่เราโกรธ แล้วรำกระบองท่าเตะในออกนอกเทาจากเสียให้หน้าใจ
- 4. ออกไปอยู่ที่โล่งแจ้งแล้วตะโกนให้สุดเสียง** ระบายความคับแค้นที่อยู่ในใจ ตะโกนออกมาให้ดังเต็มที่เลย หรือถ้าหาที่โล่งแจ้งไม่ได้จริงๆ มีเพื่อนผู้เขียนบางคนตะโกนใส่โถส้วม เสร็จแล้วกดชักโครกทิ้งไปซะด้วย พอหลังจากหายโกรธแล้ว คุณอาจจะรู้สึกว้าวิงที่คุณเคยคับข้องใจเป็นเรื่องเล็กนอยเต็มทีก็ได้
- 5. ทำงานบ้านระบายความโกรธ** ได้ทั้งนั้นไม่ว่าจะกวาดบ้าน ถูบ้าน ล้างรถ เช็ดกระจก ขัดห้องน้ำ ขัดพื้น ทำไปเรื่อยๆจนกว่าจะหายโกรธ นับเป็นวิธีระบายความโกรธที่ยิงปืนนัดเดียวได้นกสองตัว เพราะทั้งอารมณ์เย็นลง และบ้านก็สะอาดเรียบร้อยขึ้น ไม่เลว เหมือนกันนะคะ



ถ้าทำครบทั้ง 5 ข้อแล้วยังไม่หายโกรธ ให้ส่องกระจกแล้วบอกตัวเองว่า

“โกรธคือโง่ โมโหคือบ้า” ค่ะ