หลากหลายวิธี ช่วยให้อารมณ์ดี ทันตาเห็น

นำเสนอเมื่อ : 10 พ.ย. 2551

หันไปทางไหนในยามนี้ เจอแต่คนหน้านิ่วคิ้วขมวดด้วยพิษเศรษฐกิจตกสะเก็ด อย่ากระนั้นเลย มาลองหาวิธีชุบชูใจให้อารมณ์ดีทันตาเห็นกันดีกว่า

แต่ละวิธีที่จะนำมาบอกต่อกันนี้สรุปมาจากข้อเขียนของคริสตี โล **ในหนังสือพิมพ์เดอะ ซิดนีย์ มอร์นิง เฮอรัลด์ ของออสเตรเลีย ล้วนแล้วแต่เป็นวิธีง่ายๆ** แทบไม่ต้องควักกระเป๋าจ่ายตังค์เพิ่ม หรือจ่ายนอยมาก

วิธีแรกสุดคือ ต้องรู้จักหายใจให้มีความสุข เพราะครูสอนโยคะบอกว่า การหายใจเป็นสะพานเชื่อมโยงระหว่างกายกับจิต ดังนั้น มันจึงสามารถเปลี่ยนอารมณ์ของเราได้ด้วย โดยให้นั่งตัวตรงปล่อยตัวตามสบายค่อยๆ หายใจเข้าออกช้าๆ สัก 3 นาที หรือถ้ารู้สึกหนักมากต่อเวลาออกไปก็ได้

ลองเปลี่ยนบรรยากาศในห้อง ก็เป็นการจัดสภาพแวดล้อมที่ช่วยคลายเครียดได้ไม่น้อย นักจิตวิทยาแนะนำว่า การนำแจกันดอกไม้มาตั้งไว้ในห้องก็เป็นไอเดียที่ไม่เลว ในการนำสภาพแวดล้อมภายนอกเข้ามาในห้อง ที่สำคัญต้องเป็นดอกไม้ที่มีสีสันสดใสสักหน่อย อย่างดอกทานตะวันหรือกล้วยไม้กำลังบานนี่ใช่เลย นอกจากนี้ยังอาจเปลี่ยนสีห้องเพราะว่าสีมีอิทธิพลทางจิตวิทยาต่อคนเรา

ตั้งความฝันไว้ แล้วไปให้ถึง สังเกตพวกวัยรุ่นที่ชอบติดรูปดาราคนโปรดในห้อง ก็เพราะยึดดาราเป็นต้นแบบที่จะไปให้ถึง สำหรับคนทำงานแล้วอาจติดรูปภาพสถานที่ที่อยากไปเที่ยวแปะไว้ข้างฝา เพื่อเป็นแรงกระตุ้นว่าสักวันเถอะ จะต้องไปที่นั่นให้ได้

เรื่องของกลิ่นก็มีส่วนช่วย อาจจะจุดเทียนหอม หรือ น้ำมันหอมระเหย ทำให้ห้องอบอวลไปด้วยกลิ่นที่น่าอภิรมย์ พลอยให้จิตใจไม่หงุดหงิดง่าย ระหว่างนั้นอาจจะจิบชารสที่ชอบไปด้วย แต่เรื่องชามีผู้แนะนำว่าให้เลือกชาคาโมไมล์ และเอิร์ลเกรย์ จะช่วยคลายอารมณ์ได้

สุดท้ายอาจฟังดูแปลกพิสดาร **เขาแนะนำให้ล้างมือ** ผู้แนะนำบอกว่า **ระหว่างล้างมือด้วยน้ำกับสบู่จะทำให้เราจดจ่อกับสีและกลิ่นของฟองสบู่** นั่นจึงเป็นเหตุผลที่ทำให้เราค่อยๆ เปลี่ยนอารมณ์ให้เย็นลงนั่นเอง

ขอบคุณข้อมูลจาก**ไทยรัฐ**