



## ใบงานเรื่อง อารมณ์มีเหตุ

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนทบทวนเหตุการณ์ที่ผ่านมา ว่า มีเหตุการณ์ใดบ้างที่ทำให้นักเรียนเกิดอารมณ์ด้านบวก และมีเหตุการณ์ใดบ้างที่ทำให้นักเรียนเกิดอารมณ์ด้านลบ

เหตุการณ์	อารมณ์ที่เกิดขึ้น
เหตุการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์ด้านบวก (1 เหตุการณ์)  	
เหตุการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์ด้านลบ (1 เหตุการณ์)  	

สิ่งที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับที่มาของการเกิดอารมณ์ คือ

.....

.....

.....

.....

## ใบงานเรื่อง อารมณ์ด้านลบที่เกิดขึ้นกับฉัน



คำชี้แจง ให้นักเรียนสำรวจอารมณ์ด้านลบที่เกิดขึ้นกับตนเอง และให้บันทึกตามแบบบันทึกต่อไป

บันทึกอารมณ์ด้านลบ ที่เกิดขึ้นเมื่อ วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....	
เหตุการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์ด้านลบ	
อารมณ์ด้านลบที่เกิดขึ้น	
การกระทำหลังเกิดอารมณ์นั้น	
ผลที่เกิดขึ้น	

บันทึกอารมณ์ด้านลบ ที่เกิดขึ้นเมื่อ วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....	
เหตุการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์ด้านลบ	
อารมณ์ด้านลบที่เกิดขึ้น	
การกระทำหลังเกิดอารมณ์นั้น	
ผลที่เกิดขึ้น	



ใบความรู้กิจกรรมแนะแนว

หน่วยการจัดกิจกรรมรู้ทันอารมณ์

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

### ใบความรู้เรื่อง ผลร้ายของอารมณ์

อารมณ์เสียระวังตายเร็ว

นักวิจัยในสหรัฐวิเคราะห์ผลการศึกษามากกว่า 160 ชิ้นยืนยันว่า ผู้ที่มีความสุขมักมีสุขภาพดี และอายุยืนยาว โดยเฉพาะผลการติดตามศึกษานานกว่า 40 ปี ที่พบว่าผู้มองโลกในแง่ร้ายที่สุดมักเสียชีวิตก่อนวัยอันควร



บทความที่ลงในวารสารจิตวิทยาประยุกต์ : สุขภาพและความอยู่ดีกินดี ระบุว่า หลักฐานที่โยงว่าการมีทัศนคติที่ดีและมีความสุขในชีวิตทำให้สุขภาพดีและอายุยืน มีความชัดเจนกว่าหลักฐานที่โยงว่าโรคอ้วนทำให้อายุสั้น ศ.กิตติคุณ เอ็ด ดีเนอร์ มหาวิทยาลัยอิลลินอยส์ และคณะได้วิเคราะห์ผลการศึกษาระยะยาว และการทดลองทั้งคนและสัตว์ในแบบต่าง ๆ รวม 8 แบบด้วยกัน ส่วนใหญ่สนับสนุนข้อสรุปที่ว่า สุขภาพทำให้สุขภาพดีและอายุยืน

ผลการศึกษาชิ้นหนึ่งที่ติดตามศึกษานักศึกษา 5,000 คน เป็นเวลานานกว่า 40 ปี พบว่า คนมองโลกในแง่ร้ายที่สุดมักเสียชีวิตก่อนวัยอันควร ขณะที่การทดลองในห้องปฏิบัติการพบว่าอารมณ์เชิงบวกช่วยลดฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับความเครียด เพิ่มการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน และช่วยให้หัวใจกลับสู่ภาวะปกติได้เร็วหลังการออกกำลังกาย ส่วนการทดลองกับสัตว์พบว่า สัตว์ที่อยู่ในสภาพที่ทำให้เครียด เช่น อยู่ในกรงเบียดเสียดกับตัวอื่น มักมีภูมิคุ้มกันอ่อนแอ เสี่ยงเป็นโรคหัวใจ และตายเร็ว นักวิจัยแนะนำควรเพิ่มเรื่องการมีความสุขเข้าไปในหลักการดูแลสุขภาพนอกเหนือจากเรื่องโรคอ้วน การสูบบุหรี่ พฤติกรรมมารับประทาน และการออกกำลังกาย

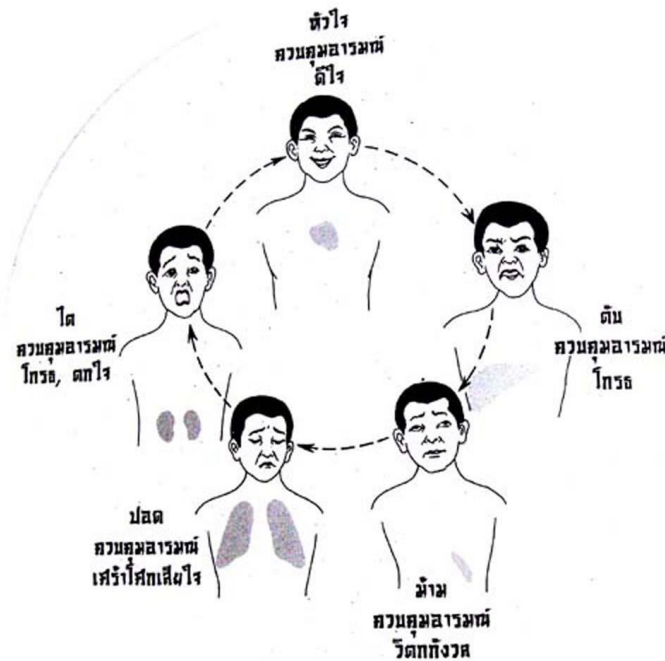
ที่มา: หนังสือพิมพ์แนวหน้า(วันที่ 4 มีนาคม 2554 )

## โรคนี้บร้อมมีที่มาจากอารมณ์

“คุณหมอคะ เวลาใกล้มีประจำเดือน หนูจะปวดแน่นเต้านมและชายโครง บางทีคลำได้ก้อน แต่พอหมดประจำเดือน ก้อนที่เต้านมก็หายไปคะ หนูจะเป็นมะเร็งหรือเปล่าคะ”

“เวลาใกล้มีประจำเดือน หนูมักปวดหัวข้างเดียว แต่บางครั้งเวลาเครียดก็เป็นคะ หนูเป็นโรคไมเกรนหรือเปล่าคะ”

“เวลามีประจำเดือน รู้สึกอยากกินของเปรี้ยว กินแล้วหายหงุดหงิดคะ”



หลาย ๆ คำถามที่ยกตัวอย่างมา ในทางการแพทย์แผนปัจจุบันเราพออธิบายอาการและอาการนำ ความรู้สึกได้ว่าเป็นผลมาจากภาวะการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในช่วงใกล้มีประจำเดือน ซึ่งส่งผลต่อ ร่างกายและความแปรปรวนทางจิตใจ ทำให้การแสดงออกของอาการต่าง ๆ ในผู้หญิงแต่ละคนไม่เหมือนกัน

ในทัศนะแพทย์แผนจีนได้เชื่อมโยงผลกระทบของร่างกายทั้งอวัยวะในร่างกายในทั้ง 5 (หัวใจ ปอด ม้าม ดีม ไต) อวัยวะกลวงภายในทั้ง 6 (กระเพาะอาหาร ถุงน้ำดี ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก กระเพาะปัสสาวะ ชานเจียว) เส้นลมปราณที่สัมพันธ์กับอารมณ์และสิ่งกระตุ้นทั้งหมดอย่างแนบแน่น ตัวอย่างที่จะกล่าวถึงคือเรื่องของ อารมณ์ทั้ง 7 กับการเกิดโรค อารมณ์พื้นฐานของมนุษย์ปุถุชนทั้งหลาย ประกอบด้วยอารมณ์ 7 อย่างด้วยกัน คือ **ดีใจ โกรธ วิตกกังวล เศร้า เสียใจ กลัว และตกใจ** (เนื่องจากอารมณ์วิตกกังวลกับอารมณ์กังวลมีลักษณะใกล้เคียงกัน และอารมณ์กลัวกับอารมณ์ตกใจก็มีลักษณะใกล้เคียงกัน จึงจัดไว้เป็นกลุ่มเดียวกัน เหลือเป็น อารมณ์ทั้ง 5) อารมณ์ทั้ง 7 นับเป็นสาเหตุก่อโรคที่เป็นเหตุปัจจัยจากภายในร่างกาย การได้รับผลกระทบจาก อารมณ์ใดที่มากเกินไปและนานเกินไป จะทำให้เกิดโรคกับอวัยวะภายในและเส้นลมปราณได้

**อารมณ์ดีใจ** เป็นอารมณ์กระตุ้นในด้านบวก เป็นไปในทางให้ประโยชน์แก่ร่างกาย

**อารมณ์โกรธ เศร้า โศก เสียใจ กลัว ตกใจ** เป็นอารมณ์กระตุ้นในด้านลบ เป็นไปในทางให้โทษกับร่างกาย

**อารมณ์ครุ่นคิด วิตกกังวล** เป็นอารมณ์พื้นฐานของการเคลื่อนไหวของอารมณ์

การใช้ความคิดอย่างมีสติ มีปัญญา และสอดคล้องกับความเป็นจริงทางภาวะวิสัย จะมีทางออกทำให้ อารมณ์ถูกเปลี่ยนแปลงรุนแรงไปด้านใดด้านหนึ่งมากเกินไป อารมณ์ทุกอารมณ์เป็นความปกติที่เกิดกับ

บุญชน แต่ต้องมีไม่มากหรือน้อยเกินไป และไม่นานจนเกินไป เพราะความสุดขีดของอารมณ์ล้วนกระทบต่อสมดุลของธาตุภายในร่างกาย และเส้นลมปราณจะทำให้เกิดโรคได้

### ◎ อารมณ์ดีใจ : เกี่ยวข้องกับหัวใจ ลำไส้เล็ก

โบราณกล่าวว่า “ดีใจเกินไปทำลายหัวใจทำให้เลือดไหลเวียนช้า” หัวใจมีหน้าที่ควบคุมการไหลเวียนเลือด ภาวะที่มีอารมณ์ดีใจ มีความสุข การไหลเวียนของพลังและเลือดจะไหลเวียนช้า ไม่ถูกเร่งเร็ว มีการคลายตัวของกล้ามเนื้อลดความเครียด เกิดความกระชุ่มกระชวย แต่ถ้าดีใจมากเกินไปจะทำให้จิตใจไม่รวมศูนย์ขาดสมาธิ ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ ประเดี๋ยวหัวเราะประเดี๋ยวร้องไห้ ขาดความสงบ ฟุ้งซ่าน หรือมีอาการคลื่นคลุ้มคลั่ง วิปริตไป

### ◎ อารมณ์โกรธ : เกี่ยวข้องกับตับ – ถุงน้ำดี

โบราณกล่าวว่า “โกรธมากเกินไปทำลายตับ ทำให้พลังวิ่งย้อนสู่เบื้องบน” เมื่อพลังดับย้อนสู่เบื้องบนคือ ภาวะไฟดับสูง ทำให้มีอาการหงุดหงิด ปวดศีรษะ ตามืด ปวดตา ตาบวม ความดันเลือดสูง ถ้าเป็นมากจะทำให้ปวดศีรษะรุนแรงและมีอาการวูบหมดสติ เป็นอัมพาต (ตรงกับโรคหลอดเลือดหัวใจตีบและแตก) นอกจากนี้ยังทำให้ปวดชายโครง คัดแน่นเต้านมหรือมีก้อน ประจำเดือนมาผิดปกติ รู้สึกเหมือนมีก้อนในคอ แน่นท้อง บางรายมีอาการเป็นเลือด คลื่นไส้อาเจียน

ตัวอย่างที่พบบ่อย คือ ผู้หญิงใกล้มีประจำเดือน ถ้ามีความผิดปกติของอารมณ์เป็นพื้นฐาน เช่น หงุดหงิดง่าย โกรธง่าย จะมีอาการมากขึ้น และกระทบกระเทือนไปยังอวัยวะภายใน คือ ตับ ถุงน้ำดี ทำให้มีอาการปวดแน่น คัดเต้านม หรือมีก้อนที่เต้านม ซึ่งทำให้อยากกินอาหารรสเปรี้ยว (วิ่งเส้นตับ)

### ◎ อารมณ์วิตก – กังวล : เกี่ยวกับม้าม – กระเพาะอาหาร

โบราณกล่าวว่า “วิตกกังวล ทำลายม้าม ทำให้พลังถูกอุดกั้น” การใช้ความคิดมากเกินไป คิดไม่ถูกคิดไม่เป็น คิดแล้วไม่มีทางออกที่ดี ทำให้เกิดอารมณ์อื่นๆ ตามมา ความวิตกกังวลเกินเหตุมีผลต่อระบบการย่อยดูดซึมอาหาร (แผนปัจจุบันเรียกว่า เครียดลงกระเพาะอาหาร) ทำให้เบื่ออาหารท้องอืดท้องเฟ้อ แน่นท้อง เป็นแผลในกระเพาะอาหาร ถ่ายเหลว ฯลฯ ถ้าเป็นเรื้อรัง จะทำให้หัวใจเต้นเร็ว ความจำเสื่อม นอนไม่หลับ ผื่นบ่อย ฯลฯ อันเป็นผลจากการอุดกั้นของพลังขัดขวางการย่อยดูดซึมอาหาร และการพ่องของเลือดและพลังที่ไปเลี้ยงสมอง

### ◎ อารมณ์เศร้าโศก – เสียใจ : เกี่ยวกับปอด – ลำไส้ใหญ่

โบราณกล่าวว่า “เสียใจเกินไปทำลายปอด ทำให้พลังสูญหาย” การเศร้าโศกเสียใจมากและเรื้อรังจะทำให้พลังการไหลเวียนปอดอุดกั้นและถูกทำลาย ผู้ป่วยจะรู้สึกหัดหู่ อ่อนเพลีย หดเรียวแรงเหนื่อยง่าย

### ◎ อารมณ์กลัว – ตกใจ : เกี่ยวกับไต – กระเพาะปัสสาวะ

โบราณกล่าวไว้ว่า “กลัว ตกใจ เกินควรทำลายไต ทำให้พลังแปรปรวน พลังอ่อนลงด้านล่าง” อารมณ์กลัว ตกใจเกินควรทำให้พลังที่เกี่ยวกับการพุง เหนียวรั้งลดน้อยลงทำให้ปัสสาวะอุจจาระอื่นไม่อยู่ (ตกใจจนฉี่รด) ขา 2 ข้างอ่อนแรง ผื่นเปียก ภาวะจิตใจสับสน แปรปรวน พุดจาเพื่อแจ้งอ พุทธิกรรมผิดปกติ

เรื่องของอารมณ์ที่แปรปรวนมีผลต่อการเบื่ออาหารเวลาอารมณ์ดีจะรู้สึกเจริญอาหาร เวลาอารมณ์ไม่ดี จะเบื่ออาหาร จึงจำเป็นต้องวิเคราะห์สาเหตุที่แท้จริง ว่าการเบื่ออาหารเป็นผลจากอารมณ์อะไร มีปัญหาที่อวัยวะภายในส่วนไหนแสดงออกที่แล้วลมปราณหรือส่วนอื่น ๆ อย่างไร

คำกล่าวที่ว่า “โรคนี้บร้อยมีที่มาจากอารมณ์” สะท้อนถึงบทบาทของอารมณ์ที่ส่งผลกระทบต่ออาการเกิดโรคต่าง ๆ มากมาย รวมทั้งโรคมะเร็ง มีรายงานทางการแพทย์ พบว่า คนไข้ 100 คน มีภาวะความเครียดทางจิตใจร่วมอยู่ด้วยถึง 76 คน และในผู้ป่วยมะเร็งพบว่าก่อนจะมีอาการมะเร็งปรากฏมักจะมีภาวะความเคร่งเครียด แปรปรวนทางอารมณ์อย่างรุนแรงมาก่อนร้อยละ 62.5

การปล่อยให้จิตใจว่าุ่นตลอดเวลา ย่อมทำให้สุขภาพเสื่อมทรุด อายุไม่ยืนยาว จึงจำเป็นต้องหาวิธีขจัดความไม่สบายใจ มีข้อเสนอแนะง่าย ๆ ดังนี้

### 1. สนใจความทุกข์ของคนอื่น

ขณะที่มีความทุกข์ไม่สบายใจ จะต้องไปเห็นถึงความทุกข์ของคนอื่นที่ทุกข์กว่าเรา จะได้รับรู้ว่าคุณอื่นก็มีความทุกข์เหมือนกัน ความทุกข์ในตัวก็จะลดลงไปด้วย

### 2. เยี่ยมเยียนเพื่อนที่ป่วยไข้ไม่ควรเก็บตัวเงียบอยู่ในห้อง

การไปเยี่ยมคนไข้ไม่ว่าที่บ้าน หรือที่โรงพยาบาล หลังจากเยี่ยมไข้เราจะรู้สึกได้ว่า ตัวเรายังโชคดีที่ไม่ป่วยไข้ ทุกข์ในใจก็จะผ่อนคลายได้

### 3. ออกกำลังกาย ใช้แรงงาน

การออกกำลังกายและการใช้แรงงานเป็นการแปรเปลี่ยนความทุกข์ในใจ และปลดปล่อยพลังที่เก็บกดได้ การเปิดหูเปิดตาไม่มองโลกธรรมชาติที่ยิ่งใหญ่ทำให้จิตใจที่หดหู่หมกมุ่นถูกแทนที่ด้วยโลกกว้าง

### 4. หมั่นอาบน้ำบ่อยๆ

การอาบน้ำบ่อยๆ ไม่ว่าจะป็นน้ำร้อนหรือน้ำเย็น จะกระตุ้นสมอง ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ทำให้กระปรี้กระเปร่า ลดความเครียด

### 5. ต้องพบปะเพื่อนฝูง

พูดคุยปรับทุกข์ ระบายความทุกข์กับเพื่อนสนิท นอกจากจะผ่อนคลายอาการอัดอั้นตันใจแล้ว บางที่อาจจะได้

ข้อคิดดี ๆ ในการแก้ความไม่สบายใจด้วยการฝึกจิตใจและการปล่อยวางทั้งร่างกาย จิตใจ เป็นภูมิปัญญาทางตะวันออกที่มีความละเอียดลึกซึ้ง และได้รับการยอมรับและพิสูจน์ในทางวิทยาศาสตร์มากขึ้น การฝึกจิตสามารถปรับควบคุมอารมณ์จิตใจ และปรับสมดุลร่างกาย ทำให้การไหลเวียนของเลือดลมและการทำงานของอวัยวะภายในเป็นปกติ เช่น การฝึกลมปราณชี่ก การฝึกรำมวยจีนไทเก๊ก เป็นต้น

นอกจากนี้ ยังช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันในการต่อสู้กับโรคด้วย อารมณ์ทั้ง 7 สัมพันธ์เกี่ยวข้องกับอวัยวะภายในและการไหลเวียนของเลือดและพลังในเส้นลมปราณทั่วร่างกาย ในทำนองกลับกันถ้ามีโรคที่เกิดกับอวัยวะภายในหรือเส้นลมปราณจะส่งผลให้ผู้ป่วยมีอาการแปรปรวนต่าง ๆ กันออกไป การรักษาร่างกายและจิตใจจึงเป็นสิ่งที่ต้องควบคู่กันตลอดเวลา เราแบ่งผู้ป่วยเป็นโรคทางกายและโรคทางจิต แต่เราไม่สามารถแยกภาวะกายและจิตออกจากกันในตัวผู้ป่วยได้อย่างสิ้นเชิง

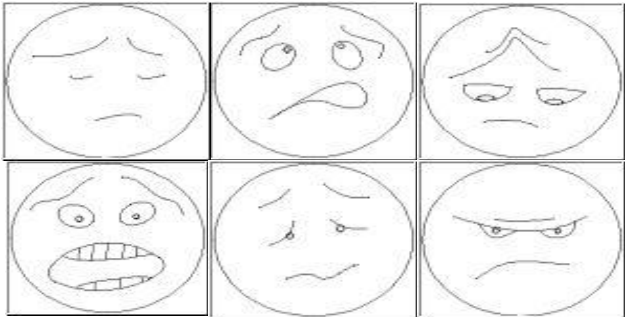
ดีใจเกินไปทำลายหัวใจ ทำให้เลือดไหลช้า  
เสียใจเกินไป ทำลายปอด ทำให้สูญเสียพลัง  
กลัว ตกใจเกินไป ทำลายไต ทำให้พลังย่นลงล่าง  
โกรธ ทำลายตับ ทำให้พลังย้อยขึ้นด้านบน  
วิตกกังวล ทำลายม้าม ทำให้พลังถูกอุดกั้น

อารมณ์ทั้ง 7 ถือเป็นสิ่งกระตุ้นที่มาจากปัจจัยภายในร่างกาย อารมณ์ดีใจ เป็นสิ่งกระตุ้นที่เป็นประโยชน์แก่ร่างกาย อารมณ์โกรธ เศร้าโศก กลัว ตกใจ เป็นสิ่งกระตุ้นที่เป็นไปทางให้โทษแก่ร่างกาย อารมณ์วิตกกังวล เป็นพื้นฐานการเคลื่อนไหวของอารมณ์ การใช้ความคิด การครุ่นคิด ทุกอารมณ์จะต้องพอเหมาะและไม่มากเกินไป จึงเป็นการกระตุ้นให้มีสุขภาพดี และไม่เป็นอันตรายต่ออวัยวะภายใน โดยทั่วไปอารมณ์และกายต้องเสริมกัน

นิตยสารหมอชาวบ้าน เล่ม : 226 เดือน-ปี : 02/2541คอลัมน์ : บทความพิเศษ  
นักเขียนหมอชาวบ้าน : นพ.วิฑูรย์ (ภาสกิจ) วัฒนาวินบูล

ใบความรู้กิจกรรมแนะแนว      หน่วยการจัดกิจกรรมรู้ทันอารมณ์      ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

### ใบความรู้เรื่อง การจัดการกับอารมณ์ด้านลบ



อารมณ์ด้านลบ เป็นอารมณ์  
ที่ทำให้จิตใจเศร้าหมอง ทำให้  
ปัญญาอ่อนกำลังลง อาจจัด  
ได้เป็น 5 กลุ่ม ได้ดังนี้

กลุ่มอารมณ์ด้านลบ	ตัวอย่างอารมณ์
1. ความอยาก ความต้องการ	อยากได้ อยากมี อยากชนะ อยากครอบครอง
2. ความคิดร้าย ความขัดเคืองแค้นใจ	โกรธ โมโห แค้น อาฆาต พยาบาท
3. ความหดหู่และเซื่องซึม	เศร้าโศก เสียใจ ผิดหวัง หดหู่ ซึมเศร้า
4. ความฟุ้งซ่านและร้อนใจ	คิดมาก ฟุ้งซ่าน ร้อนใจ
5. ความลึกลับสงสัย	สับสน ลังเล สงสัย

หมายเหตุ กลุ่มอารมณ์จัดตามหลักนิเวศ 5 จากหนังสือพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม ของ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)

### ขั้นตอนการจัดการอารมณ์ด้านลบ

1. รู้ให้ชัด	มีสติ รู้ตัว รับรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้น รู้ทันอารมณ์ และสาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์
2. เข้าใจความจริง	รู้ความจริงด้วยปัญญา ยอมรับว่าไม่มีอะไรที่จะเป็นไปตามความความต้องการของเราได้ทุกอย่าง เชื่อว่าอารมณ์เกิดได้ ก็ดับได้ มองเห็นโทษของอารมณ์และผลที่ตามมาจากการกระทำที่ขาดการควบคุม
3. สละให้ได้	ไม่หมกมุ่น ให้ละทิ้งสิ่งเคยชินที่เคยทำเมื่อเกิดอารมณ์นั้น หาอย่างอื่นทำแทนหรือเปลี่ยนที่ ย้ายฐาน ออกจากเหตุการณ์ที่ทำให้ทุกข์ หมั่นหมอง
4. สลายให้เป็น	เมื่อตามอารมณ์นั้นได้ รู้ชัด รู้จริง รู้ที่มา และรู้โทษ ให้ระงับ สลายอารมณ์นั้นเสีย จะทำให้จิตใจสงบได้

หมายเหตุ หลักการจัดการกับอารมณ์ด้านลบ ยึดหลักอริยฐานธรรม 4 (ธรรมอันเป็นฐานที่มั่นคงของบุคคลและไม่ให้เกิดสิ่งมัวหมองหมักหมมทับถมตน จากหนังสือพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม ของ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)

### บทความอ่านเพิ่มเติม

#### เรื่อง รู้ทันอารมณ์





---

หลวง ปู่ดูลย์ อตุโล เป็นศิษย์เอกรุ่นแรก ๆ ของหลวงปู่มั่น ฐวรทัตโต ปฏิภาของท่านางดงาม อีกทั้งคำสอนของท่านก็ลุ่มลึก เพราะเกิดจากการปฏิบัติจนเห็นแจ้งในสังขารม คราวหนึ่งมีคนถามท่านว่า “หลวงปู่ครับ ทำอย่างไรจึงจะตัดความโกรธให้ขาดได้” ท่านตอบสั้น ๆ ว่า “ไม่มีใครตัดให้ขาดได้หรอก มีแต่รู้ทัน เมื่อรู้ทันมัน ก็ดับไปเอง”

ความโกรธนั้นก็เช่นเดียวกับอารมณ์อื่น ๆ เราไม่สามารถตัดหรือกดข่มให้หายไปได้ การกดข่มนั้นทำได้อย่างมากก็แค่ขบไล่ให้มันหลบซ่อนอยู่ในมุมมืดของใจ ผลคือเมื่อไรมันก็โผล่มาอาละวาดใหม่ บ่อยครั้งเรากลับพบว่ายิ่งกด มันยิ่งโผล่ ยิ่งอยากให้มันหาย มันยิ่งออกมารบกวน เหมือนกับวัยรุ่นเกรงที่ยิ่งห้ามเหมือนยิ่งยุ

วิธีหนึ่งที่ใช้ได้ผลในการจัดการความโกรธ คือรู้ทันมัน ปกติเวลาโกรธใคร ใจเราจะพุ่งไปที่คนนั้น คิดหาทางเล่นงานหรือจ้องตอบโต้เขา ไม่ได้ด้วยคำพูดก็การกระทำ แต่ทันทีที่เราหันมามองใจของตน จนเห็นความโกรธที่เผาผลาญจิตใจ ความโกรธจะวูบลงทันที เหมือนกองไฟที่ถูกชักฟืนออกมา

ความโกรธลุกลามได้ก็เพราะเราหมกมุ่นครุ่นคิดถึงคนหรือเหตุการณ์ที่เราไม่ชอบ การหมกมุ่นครุ่นคิด เช่นนั้นไม่ต่างจากการเติมฟืนให้กับกองไฟ ยิ่งเติมก็ยิ่งร้อน แต่ทำไมถึงยังเติมไม่หยุด นั่นก็เพราะเราปล่อยปล้อยใจไปตามความโกรธ แต่เมื่อใดที่เรากลับมารู้ทันความโกรธ หรือเห็นความโกรธกลางใจ ความโกรธก็อ่อนแรงเพราะขาดเชื้อ ไม่นานก็ดับไป

“โมน” เป็น เด็กอายุ 3 ขวบ คราวหนึ่งโกรธป้ามาก แม่เห็น แทนที่จะห้ามลูกว่า “อย่าโกรธ” ก็ถามลูกว่า “ลูกโกรธใช่ไหม” ลูกตอบว่าใช่ แม่จึงถามต่อว่า “โกรธแค่ไหน เเท่านี้หรือโกรธเท่าฟ้า” ลูกบอกว่าโกรธเท่าฟ้า ฟังดูน่าตกใจ แต่ไม่นาน โมนก็หายโกรธ

แม่ ไม่ได้ทำอะไรมากไปกว่าการช่วยให้โมนกลับมารู้ตัวและเห็นอารมณ์ของตนเอง แต่การทำเช่นนี้มีความสำคัญมาก เพราะเมื่อโมนเห็นความโกรธของตน ความโกรธในใจก็อ่อนกำลังและดับลงไปในที่สุด

ใช่แต่ความโกรธเท่านั้น แม้แต่ความอยากก็ดับลงได้ด้วยการรู้ทันหรือเห็นมันอย่างต่อเนื่อง เย็นวันหนึ่ง ลูกสาววัย 12 มาอดอดอ้อนแม่ว่าอยากได้ของเล่นชิ้นหนึ่งที่วางขายในร้าน เป็นไมโครโฟนเล็ก ๆ ที่เสียบปลั๊ก แล้วสามารถร้องเพลงได้เหมือนนักร้องจริง ๆ พอแม่ถามราคา ก็ตกใจเพราะราคาสูงถึง 400 บาท

ลูกรบเร้าว่าอยากได้มากจริง ๆ แม่จึงตกลงกับลูกว่า แม่จะหักเงินค่าขนมของลูกครึ่งหนึ่งใส่กระปุก ทุกวันจนกว่าจะครบ 400 บาท อีกอย่างที่แม่อยากให้ลูกทำคือ ทุกเย็นเป็นเวลา 1 อาทิตย์ให้ลูกเข้าไปที่ร้านนั้น และมองดูไมโครโฟน แล้วให้สังเกตด้วยว่าทุกวันที่มองดู ใจหนูรู้สึกอย่างไร ชอบมันมากเหมือนเดิมทุกวันไหม

ผ่านไป 4 วันเท่านั้น ลูกก็มาบอกแม่ว่าไม่อยากได้แล้ว เมื่อแม่ถามว่าทำไม ลูกตอบว่า “เบื่อ” ลูกพูดต่อว่า “ดูนาน ๆ ก็เบื่อเอง เพราะไม่เห็นมีอะไร เก็บเงิน 400 ไว้ดีกว่า”

เวลา เกิดความอยากได้นั้นได้นี้ เรามักทำตามความอยากทันที คือชวนชววยไปหามันมา จึงไม่มีโอกาสที่จะเห็นหรือรู้ทันความอยาก แต่หากเราลองไม่ทำตามมันดูบ้าง เช่น ไม่ซื้อหรือฝัดผ่อนไปก่อน มันจะแสดงตัวให้เราเห็นอย่างชัดเจน ด้วยการ “โวยวาย” หรือดิ้นรนผลักดันให้เราคล้อยตามมันให้ได้ ตรงนี้เองหากเราลองตั้งสติและดูมันไปเรื่อย ๆ ไม่ช้าไม่นานมันก็จะสงบลงไปเอง

อารมณ์ ที่บั่นทอนจิตใจ ไม่ว่าจะความโกรธหรือความอยาก เปรียบเสมือนใจที่กลัวคนเห็น ทันทีที่ ถูกเห็น มันก็จะทนเฉยไม่ได้ ต้องล่าถอยไป เช่นเดียวกับความมืดที่แพ้แสงสว่าง

ถ้าไม่อยากให้ใจร้ายครองใจ ก็ขอให้หันมามองใจของเราอยู่เสมอ

<http://www.visalo.org/article/Image255205.htm>





