

## Reflect ใคร่ครวญโลกภายใน



Reflect, เมนูภูมิใจในตัวเอง 14 วันฉันทำได้

โกรธก็ได้ ไม่เป็นไร

เรื่องโดย ทีมงานความสุขประเทศไทย

06 Apr 2020

ความโกรธเป็นอารมณ์ที่มีอายุสั้น แต่อยู่กับเรานาน กิจกรรมนี้ชวนมาปลดปล่อยความรู้สึกโกรธ รับรู้ที่เราโกรธได้ รู้ว่าเรารู้สึกโกรธ แล้วก็ปล่อยให้อารมณ์นั้นหายไป

**ช่วงเวลา :** เมื่อเกิดอารมณ์โกรธ

**อุปกรณ์ :** หาอุปกรณ์ที่คลายความโกรธ ตามอิริยาบถใหม่ที่เราจะทำ

### วิธีการ

1. เมื่อเรามีอารมณ์โกรธ ให้สังเกตว่าเราหายใจอย่างไร หัวใจเต้นอย่างไร กล้ามเนื้อส่วนไหนเกร็ง หน้าตาเราเป็นอย่างไร การสังเกตทางกายจะทำให้เราวางเรื่องที่โกรธลงได้บ้าง เพราะเป็นการดึงจิตกลับมารับรู้ที่กายของเราแทน

2. กลับมาอยู่ที่ลมหายใจของเรา หายใจเข้าออกลึกๆ ยาวๆ สัก 4-5 ครั้ง เพื่อให้เรารู้ตัวแล้วหลุดจากความโกรธนั้นได้เร็วขึ้น
3. แต่ถ้าอารมณ์โกรธยังอยู่ บอกตัวเองว่าไม่เป็นไร ไม่ต้องไปต่อด้าน ยอมให้เรารู้สึกโกรธได้ แต่ขอให้ลองเปลี่ยนอิริยาบถไปทำอย่างอื่น เช่น รดน้ำต้นไม้ กวาดบ้าน ฯลฯ เมื่อเราเอาใจมาจดจ่อกับสิ่งใหม่ ความโกรธจะค่อยๆ เบาลงและหายไปในที่สุด
4. สิ่งสำคัญที่สุดคือ เวลาโกรธ อย่าไปบังคับจิตใจไม่ให้โกรธ ยิ่งบังคับอารมณ์โกรธในตัวเราก็มายมายมากขึ้น ใช้เคล็ดลับเอาจิตมารู้กับสิ่งใหม่ๆ อารมณ์โกรธก็จะค่อยๆ เลือนหายไปเอง

กิจกรรมนี้อยู่ในหมวด Reflect ใคร่ครวญโลกภายใน : กิจกรรมทบทวน สะท้อนความรู้สึกนึกคิดและใคร่ครวญชีวิตที่ผ่านมาของเราเอง

ให้ช่วงเวลาของการอยู่บ้าน ได้สร้างโอกาสใหม่ ให้คุณค่าและเพิ่มความหมายในการดูแลชีวิตจิตใจของตนเองและคนรอบข้าง ด้วยชุดความรู้ ‘เมนูภูมิคุ้มใจ 14 วันฉันทำได้’ ที่ [happinessthailand.com](http://happinessthailand.com) และ FB ความสุขประเทศไทย [facebook.com/happinessthailand](https://facebook.com/happinessthailand)