

Reflect ใคร่ครวญโลกภายใน



Reflect, เมนูภูมิคุ้มใจ 14 วันฉันทำได้

รู้จักเพื่อนตัวป่วน

เรื่องโดย ทีมงานความสุขประเทศไทย

09 Apr 2020

ชวนมาทำความรู้จักเพื่อนสนิททางอารมณ์ที่เราแทบจะพบเจอกันทุกวัน ความ 'อยาก-โกรธ-เหงา-ฟุ้งซ่าน-ลังเลสงสัย' เรียนรู้การรู้เท่าทันและอยู่กับเพื่อนสนิททั้ง 5 อย่างมีสมดุลทางอารมณ์

ช่วงเวลา : ทุกครั้งที่เกิดความ 'อยาก-โกรธ-เหงา-ฟุ้งซ่าน-ลังเลสงสัย'

วิธีการ

1. เริ่มจากเพื่อนคนแรก 'ความอยาก' เขาจะออกมาป่วนเราในวันที่เรานึกถึงสิ่งที่พอใจแล้วไม่ได้หรือไม่มี เช่น ตอนนี้อาจหลายคนอาจจะเกิดความอยากไปซื้อป๊อป อยากรับประทาน ดูหนัง อยากรออกไปเที่ยว ฯลฯ วิธีจัดการเพื่อนความอยาก ได้แก่ พิจารณาถึงความจำเป็น มีสติรู้เท่าทันความอยากที่เกิด จำกัดเงินในการซื้อ รู้จักความพอเพียง และขอให้มองเห็นความไม่ยั่งยืนในทุกสิ่ง
2. เพื่อนสนิทคนที่ 2 'ความโกรธ' เพื่อนคนนี้อาจมาหาเราบ่อยๆ ช่วงนี้ อาจเป็นเวลาเราเสพสื่อหรือครุ่นคิดถึง ความไม่ดีหรือสิ่งที่ไม่ถูกใจ วิธีจัดการเพื่อนความโกรธ ขอให้เราเดินเลี้ยวออกจากสถานการณ์ที่โกรธนั้น

ร้องเพลงหรือปล่อยอารมณ์ไปกับเสียงเพลง ตื่นน้ำเย็นหรืออาบน้ำลดอุณหภูมิความร้อนในใจ ส่องกระจกให้เห็นตัวโกรธ และหาเพื่อนรับฟังระบายความโกรธของเรา

3. เพื่อนสนิทคนที่ 3 ‘ความเหงา’ หรือ ‘ความง่วงเหงาหาวนอน’ เพื่อนคนนี้มีฝาแฝดคือ ‘ความหดหู่ ท้อถอย’ แต่มีสาเหตุต่างกันคือ ความง่วงเหงาหาวนอน เกิดจากความอ่อนล้าของร่างกายหรือจิตใจจริงๆ เนื่องจากการตรากตรำ พักผ่อนน้อย หรือกินเยอะไป ส่วนความหดหู่ ท้อถอย เกิดจากการปรุงแต่งของจิต ทำให้ย่อท้อ เบื่อหน่าย สำหรับวิธีการจัดการเพื่อนสนิทคนนี้ ให้เราพยายามอยู่กับความจริง ไม่สร้างบรรยากาศให้ยิ่งเหงา สร้างแรงบันดาลใจหรือรู้สึกยินดีพอใจกับสิ่งที่ทำ และจากนั้นขอให้ออกไปทำกิจกรรมดีๆ หรือกิจกรรมเพื่อสังคมจะได้ไปเจอเพื่อนใหม่ๆ คลายเหงาได้เยอะ
4. เพื่อนสนิทคนที่ 4 ‘ฟุ้งซ่าน’ เพื่อนคนนี้จะมาทันทีที่เรารู้สึกเครียด กังวล หมกมุ่นกับปัญหาที่ยังมาไม่ถึง หรือเวลาที่เรายู่เฉยๆ ไม่มีสิ่งเร้าใจ หรือเอาแต่คิด ไม่ลงมือทำ วิธีจัดการกับเพื่อนสนิทคนนี้ ขอให้เราเปลี่ยนจากการเอาแต่คิด เป็นลงมือทำ ถ้าจะคิดขอให้คิดทีละเรื่อง เลิกตั้งคำถามมากมาย เอาใจจดจ่ออยู่กับปัจจุบัน ถ้ายังไม่พอ ให้ตะโกนคำว่า ‘หยุด’ ดังๆ ในหัวของเรา
5. และเพื่อนคนสุดท้าย นั่นคือ ‘ความลังเลสงสัย’ หรือการไม่ปักใจเชื่อว่าอะไรถูก อะไรผิด หรือควรทำแบบไหนดี จิตใจจึงไม่มุ่งมั่นในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งอย่างเต็มที่ สมารถก็เลยไม่มี วิธีการจัดการก็คือ ให้เราสร้างความมั่นใจให้ตัวเอง กล้าที่จะลอง กล้ายอมรับผลของการตัดสินใจ จะทำอะไรหาข้อมูลให้ชัดเจน แล้วอย่าคิดมากหรือคิดนาน ให้ลงมือทำเลย

กิจกรรมนี้อยู่ในหมวด Reflect ใคร่ครวญโลกภายใน : กิจกรรมทบทวน สะท้อนความรู้สึกนึกคิดและใคร่ครวญชีวิตที่ผ่านมาของเราเอง

ให้ช่วงเวลาของการอยู่บ้าน ได้สร้างโอกาสใหม่ ให้คุณค่าและเพิ่มความหมายในการดูแลชีวิตจิตใจของตนเองและคนรอบข้าง ด้วยชุดความรู้ ‘เมนูภูมิคุ้มใจ 14 วันฉันทำได้’ ที่ happinessisthailand.com และ FB ความสุขประเทศไทย facebook.com/happinessisthailand