

ชุดที่ 5 เล่มที่ 10

กฤษณาใจ

นิทานสารที่ตักใจคุณ!



ค้นพบความสงบ
ด้วย 30 วิธี

สงบสติอารมณ์ ใน 3 นาที

จากใจผู้ปกครอง

สอนเด็กให้รู้จักควบคุมอารมณ์

3

ฝ่าคลื่นลูกใหญ่

4

สงบสติอารมณ์
ใน 3 นาที

6

พักผ่อนด้วยความสงบ

7

อย่าหัวเสีย
เพราะเรื่องน่ากวนใจ

8

ปลีกตัวไปอยู่กับธรรมชาติ

9

ค้นพบความสงบ
ด้วย 30 วิ

10

จากใจผู้ปกครอง
สอนเด็กให้รู้จักควบคุมอารมณ์

12

ข้อควรคิด
สั้นดีสุด

ฉบับ
ออกแบบ

ชุดที่ 5 เล่มที่ 10
ยูเอ็ม กราฟ

อีเมลล์
เว็บไซต์

contact@thaifamily.org
www.thaifamily.org

Copyright © 2014 by Motivated
สงวนลิขสิทธิ์

คุณเคยรู้สึกอยากติดป้าย “ห้ามรบกวน” ไว้ที่หน้าผากไหม เมื่อพยายามหาเวลาอยู่เงียบๆ ลักสองสามนาทีในวันที่แสนยุ่ง ไม่ใช่คุณคนเดียวที่รู้สึกเช่นนั้น!

ในโลกยุคใหม่ที่เข้าถึงกันได้ทันท่วงที ผ่านคอมพิวเตอร์ อีเมลล์ และสมาร์ทโฟน เป็นการยากมากที่จะ “ปลีกตัว” ไปจากความเครียดชั่วคราวชั่วข้ามเพื่อสันติสุขและความสงบ หว่าไม่มีอะไรสำคัญมากไปกว่านี้ถ้าเราต้องการอยู่รอด และมีประสิทธิภาพ

เมื่อไม่นานมานี้ ฉันพบว่าหลังจากช่วงที่ยุ่งสุดๆ กับงานที่ต้องใช้เวลาและความเอาใจใส่ ซึ่งประดังเข้ามารอบด้าน ลูกต้องการให้ช่วยดูแลหลานๆ มังานกองพะเนินที่ต้องทำ และเพื่อนใหม่ก็เรียกร้องเวลาเกินความเป็นจริงทุกวัน ฉันทราบว่าจะต้องตัดอะไรบางอย่างออกไป หาไม่แล้วฉันคงจะจบเห่แน่ๆ!

การตอบ “ปฏิเสธ!” ผู้คน ไม่ใช่จุดแข็งของฉัน ฉันรู้สึกกลัวกับว่าเห็นแก่ตัว เมื่อตอบปฏิเสธคนที่ขอความช่วยเหลือ ฉันขึ้นทำอะไรเกินกำลังตัวเอง จนล้มไม่เป็นท่า

เมื่อนั้นแหละฉันตระหนักว่า ฉันต้องทำตามคำแนะนำที่มอบให้คนโน้นคนนี้บ่อยๆ ฉันต้องพิจารณาดูว่าอะไรที่ทำได้ และอะไรที่เหลือบ่ากว่าแรง เมื่อฉันทำเช่นนี้ และอธิบายกับคนรอบข้าง ว่าฉันต้องตอบปฏิเสธบางสิ่งเพื่อจะได้ดูแลตัวเองให้ดีขึ้น สภาพการณ์ก็ดีขึ้นอย่างรวดเร็ว

นี่ไม่ใช่เรื่องง่าย แต่เมื่อได้อ่านหลายบทความในหัวข้อนี และพยายามปฏิบัติตามข้อแนะนำ ก็ช่วยได้มากในที่สุดฉันก็ปลีกเวลามาพักผ่อนหย่อนใจ และคลายความตึงเครียดที่ครอบงำฉัน

ฉันหวังว่าบทความใน ฤกษ์แจใจ ฉบับนี้บางเรื่องที่มีส่วนช่วยฉัน จะมีส่วนช่วยคุณเช่นเดียวกัน!

คณะผู้จัดทำ ฤกษ์แจใจ

ฟาคลิ้น ลูกใหญ่

โดย นิกซ์ มาร์ตินเนส ปรับเปลี่ยน

เมื่อวานนี้ทะเลสงบ คุณสัญญากับตัวเองว่าจะ
เล่นเรือออกทะเล และจะไม่มีอะไรมาหยุดยั้ง
คุณได้ หัวใจคุณพร้อมแล้ว มีความอาจหาญสูงสุด
มีคุณถือหางเสือไว้อย่างแน่น สายลมอ่อนๆ นำความ
สงบมาสู่ดวงจิตคุณ คุณเล่นเรือออกไป

ทว่าวันนี้ ... วันนี้ ดูเหมือนความมืดจากคืน
ก่อนครอบงำ สายฝนกระหน่ำเรือคุณ คลื่นม้วนตัว
สูงอยู่เบื้องหน้า เมฆหมอกบดบัง คุณมองไม่เห็น
อะไร แต่คุณไม่ต้องเห็น คุณเพียงต้องรู้ว่าบางสิ่ง
กระตุ้นให้คุณมุ่งหน้าไป เช่นเดียวกับที่มอสันติสุข
ให้คุณเมื่อวานนี้ สิ่งนั้นคือศรัทธา คือความเชื่อใน
สิ่งที่คุณมองไม่เห็น คุณคาดหมาย และทะยานขึ้นรับ
ความท้าทาย

ศรัทธาบอกคุณว่า ในที่สุดแสงแดดจะสาดส่อง
ทะเลเมฆครีမ် เมื่อทราบเช่นนั้น ก็ช่วยหนุนใจและ
นำทางคุณ เป็นส่วนประกอบที่ลงตัว มีท้องฟ้า
เบื้องบน ทะเลเบื้องล่าง ตัวคุณตรงกลาง คุณ
ปลอดภัยด้วยศรัทธาที่โอบล้อมคุณไว้

เล่นเรือต่อไป อย่างจดจ่อที่ลมพายุ มองฝ่าพายุ
ไป มีจุดหมายปลายทางรอคุณอยู่ข้างหน้า ไข่แล้ว
พายุโหมกระหน่ำ ทว่าศรัทธาไร้ขีดจำกัด ไม่มี
ความกลัว ไม่มีขอบเขต ด้วยศรัทธาคุณสามารถฝ่า
มรสุมใดๆ และเล่นเรือในทะเลได้ทุกสภาวะอากาศ

เล่นเรือฟาคลิ้นลูกใหญ่ไปเลย! <<





สงบสติ อารมณ์ ใน 3 นาที

โดย เรเน่ ปรับเปลี่ยน

ฉันไม่ทราบว่าคุณเป็นยังไง แต่สำหรับฉันแล้ว ดูเหมือนรายการสิ่งที่ต้องทำมีมากมาย ก่ายกอง จนทำอะไรไม่ถูกในบางครั้ง ทำนั่นทำนี่ ทำให้เสร็จทั้งหมด... โดยไม่มีที่สิ้นสุด! บางครั้งฉันต้องรีบสงบสติอารมณ์ เป็นชั่วขณะทีละค่า เพื่อฟื้นฟูสภาวะเชิงบวก

สมัยที่อายุน้อย ฉันไม่ได้คิดที่จะหาความสงบในใจ ฉันมัวแต่ยุ่ง! ฉันไม่คิดด้วยซ้ำว่าจำเป็น ทว่าตอนนี้ฉันพยายามมองหาความสงบเล็กๆ น้อยๆ ทุกวัน

เมื่อไรที่คุณรู้สึกถึงสันติสุข อย่างแท้จริงครั้งสุดท้าย บางทีการพบความสงบไม่ใช่สิ่งที่คุณถือว่ามีความสำคัญเป็นอันดับแรกในตอนนี้อยู่ หรือคุณเพียงไม่รู้ว่าอะไรคืออะไรอีกอย่างหนึ่งไปได้ อย่างไรก็ตาม

นั่นเป็นเรื่องที่น่าเข้าใจ เมื่อคำนึงถึงสิ่งก่อกวนความสงบรอบตัว ในทุกเมื่อเชื่อวัน ซึ่งรบกวนความเป็นส่วนตัว และกวนใจเราอย่างยิ่ง เช่น

- ▷ การโต้เถียงหรือไม่เห็นพ้องกับใครบางคน โดยไม่ได้คาดหมาย
- ▷ รถติด (โดยเฉพาะเมื่อคุณจะไปสาย)
- ▷ ยืนต่อแถวยาวและเชื่องช้า เพื่อรอจ่ายเงิน
- ▷ มีบิลให้ชำระมากกว่าเงินที่มีจ่าย
- ▷ คนขับบ้าๆ ที่ขับชิดกันชนหรือขับปาดหน้ารถคุณ
- ▷ ปวดศีรษะ หรืออาการปวดเมื่อยอื่นๆ
- ▷ ความรู้สึก “หดหู่” หรือท้อแท้
- ▷ ความนึกคิดแง่ลบที่วนเวียนอยู่ในหัว
- ▷ สภาพแวดล้อมที่ไม่เรียบร้อย รกรุงรัง
- ▷ การอยู่ใกล้ๆ คนขี้บ่นและจู้จี้
- ▷ มีงานต้องทำเยอะแยะ แต่มีเวลาน้อยเหลือเกิน
- ▷ ลูกๆ เรียกร้องให้คุณตอบสนองความต้องการ

คุณคงเข้าใจดี “สิ่งก่อกวน” เหล่านี้รวมถึงอะไรก็ตามที่รบกวนความสงบและความสมดุลจนคุณรู้สึกทำอะไรไม่ถูก กัดกั๊ก ลุ่ม แม้แต่สิ่งหวัง โดยที่คุณรู้สึกห่างไกลจากความสงบ

เมื่อดูว่า แล้วรู้สึกหมดกำลังใจทันทีราวกับว่าโลกจะแตกเป็นเสี่ยงๆ แต่ไม่ได้เป็นเช่นนั้น อย่าให้เขาหลอกคุณ

ถึงแม้บ่อยครั้งคุณรู้สึกว่ามีความสับสนทุกหนทุกแห่ง คุณก็พบความสงบได้ เมื่อใดก็ตามที่คุณต้องการ ยิ่งคุณฝึกเชื่อมโยงกับแหล่งพลังจะง่ายขึ้น คุณเพียงสำรวจจิตใจตัวเอง คุณก็จะค้นพบความสงบ

ต่อไปนี้เป็นสามขั้นตอน ลองทำดู อย่างละหนึ่งนาที เพื่อฟื้นฟูพลังและความกระชุ่ม-กระชวย เมื่อใดก็ตามที่คุณอยากพบความสงบชั่วครู่

3 ขั้นตอนสู่ความสงบ

ขั้นที่ 1 — หลอมละลาย

หลับตา และค่อยๆ ผ่อนคลายร่างกาย สลัดความกดดันและความเครียดไปให้หมด นึกภาพตัวเองหลอมละลายในเกลียวคลื่น ด้วยความรู้สึกว่าคลื่นค่อยๆ ขำระล้างและโอบอุ้มคุณไว้ ขณะที่คุณลอยตัวไปตามกระแสน้ำ โดยที่ไม่ต้องทำอะไรเลย หรือถ้าคุณไม่ชอบทะเล นึกภาพตัวเองในสภาวะอื่นที่ผ่อนคลาย

ขั้นที่ 2 — จินตนาการ

ตอนนี้คุณล่องลอยอยู่ที่ชายหาด คุณรู้สึกสงบและผ่อนคลาย อาบแสงแดดอันอบอุ่น ค่อยๆ เอามือข้างหนึ่ง (หรือสองข้าง) ป้อนหูไว้ ดูปะเลือกหอย ฟังเสียงคลื่นในทะเล ม้วนตัวไปมาอย่างสงบ รู้สึกคลายกังวล ตัวเบาขึ้น เต็มเต็มด้วยความสงบ หรือก็ไม่ก็สนใจกับภาพและเสียง ทำเลที่น่าหย่อนใจ โดยให้ร่างคุณผ่อนคลายและกลืนไปในบรรยากาศ จดจ่อกับการหายใจ!

ขั้นที่ 3 — ยินยัน

ตั้งใจกล่าวยืนยันเชิงบวก ด้วยความหวังและความยึดหยุ่น

“ฉันมีความสงบสุขในจิตใจ และผ่อนคลายโดยสิ้นเชิง”

“ฉันมีพลังที่จะพบสันติสุขและความสงบ”

“ฉันเป็นคนที่มุ่งมั่นตั้งใจสงบ”

ระดมพลังสร้างสรรค์ตามธรรมชาติ เพื่อพัฒนาเส้นทางพิเศษไปสู่การค้นพบความสงบในที่ มีบ่อน้ำพุแห่งความสำราญใจรอคอยอยู่ มันอยู่ในใจคุณตลอดเวลา ไม่ว่าสภาพการณ์ภายนอกจะเป็นเช่นไร

หยุดพักสักสามนาทีจนเป็นนิสัย เพื่อเติมเต็มความคิดจิตใจและวิญญาณ ด้วยความสงบตามธรรมชาติ ประพรมตัวเองด้วยความสงบชั่วครู่จากใจคุณ! <<



พักผ่อนด้วยความสงบ

“ฉันรู้สึกกดดันอย่างมาก จนแทบจะทนไม่ไหว มีความกดดันมากเกินไป!”

ผู้คนพูดถึงความตึงเครียดที่เขาประสบ ซึ่งมองเห็นได้บนใบหน้าเขา เราดำเนินชีวิตในช่วงเวลาที่เคลื่อนตัวไปอย่างรวดเร็ว เราเคลื่อนที่ด้วยความเร็วเหลือเชื่อ และกระสับกระส่ายจนน่าตกใจ

วันนี้ขณะที่ฉันพยายามอยู่เงียบๆ ฉันตระหนักว่าฉันถูกรบกวนด้วยความกระสับกระส่าย ความเครียด และความกดดัน ฉันต้องการความสงบอย่างยิ่ง “ความสงบ” หมายถึง “การหยุดนิ่ง” มีความหมายอื่นๆ ได้แก่ “ปราศจากสิ่งรบกวน สันติสุข สงบจิตใจ”

นั่นฟังดูดี แต่เราจะรู้สึกเช่นนั้นได้อย่างไร มีทางแก้ ทว่าคนเราพบความสงบเช่นนั้นได้อย่างไร เมื่อเขาวิ่งวุ่นและรีบร้อนตลอดเวลา

เมื่อฉันปลีกเวลามาอยู่ตามลำพัง และทำสมาธิ ก็เกิดสันติสุขอีกครั้ง ความตึงเครียด ความว้าวุ่น และร่างกายที่เกร็ง กลับผ่อนคลาย

ผู้คนมากมายในยุคเครื่องบินไอพ่น ต้องทนยากล่อมประสาทเพื่อสงบสติอารมณ์ เมื่อไม่นานมานี้ ฉันอ่านเรื่องชายผู้ที่รีบกลับบ้านจากการงาน บอกภรรยาว่า “ที่ออฟฟิศวันนี้มีอะไรเกิดขึ้นมากมายเหลือเชื่อ! ผมเครียดมาก

โดย เวอร์จิเนีย ปรับเปลี่ยน

รู้สึกกดดัน จนแทบจะทนไม่ไหว! ขออาสาบสถิตอารมณ์ให้ผมเมื่อก่อน” เธอจึงหยิบยาให้เขาดอนนั้นโทรศัพท์ดังขึ้นพอดี เขาได้รับคำสั่งให้กลับไปออฟฟิศ เพราะลูกค้ารายสำคัญจะสั่งสินค้าจำนวนมาก เขาจึงถามภรรยาว่า “ยากระตุ้นประสาทอยู่ที่ไหน ขอผมเมื่อก่อน!” ผู้คนทานยานี้ชนิดหนึ่งเพื่อกระตุ้นประสาท แล้วก็ทานยาอีกชนิดหนึ่งเพื่อสงบสติอารมณ์

มีความกดดันมากมาย บางคนรู้สึกว่าเขาไม่มีความเลือก การใช้เวลาอยู่เงียบๆ และทำสมาธิช่วยให้สงบสติอารมณ์จากความรีบร้อนอย่างบ้าคลั่งได้ แต่เราต้องทำส่วนของเรา ด้วยการอยู่เงียบๆ

ถ้าเราเพียงมาอยู่ ณ ที่เงียบสงบ เราก็พักผ่อนได้ มีความนึกคิดกระจ่างขึ้น และปลดปล่อยความรู้สึกเคร่งเครียด บางคนคิดว่าเป็นการเสียเวลาที่จะหยุดเพื่อทำสมาธิและอธิษฐาน ทว่าผู้คนหลายล้านตลอดยุคสมัยพบว่า เมื่อได้เข้ามาเฝ้าพระเจ้านั้นแหละ เขาถึงได้รับการพักผ่อนและสันติสุข แล้วความบีบคั้นจึงบรรเทาเบาบางลง

คุณจะไม่ลองคำนึงถึงข้อนี้ดูหรือ คุณพักผ่อนและมีสันติสุขอย่างแท้จริงได้ เดียวนี้เลย! <<

อย่าหัวเสีย WSR: เรื่องน่าทึ่ง

โดย ริชาร์ด คาร์ลสัน ผู้เขียนบท The Bottom Line ปรับเปลี่ยน

พวกเราส่วนใหญ่มีแรงผลักดันในใจที่ช่วยให้ทนรับเรื่องราวแรงที่เกิดขึ้นได้ อาทิ เช่น คนอันเป็นที่รักเสียชีวิต ภัยพิบัติ เป็นต้น แต่บางคนหัวเสียเวลารอคอย หากถูกใจไม่เจอ เพื่อนร่วมงานขาดมารยาท และเรื่องน่ารำคาญใจอื่นๆ ที่เกิดขึ้นทุกวัน ฟังคุณหนูไหม ขอให้ท่านต่อไปถึงวิธีการที่จะช่วยไม่ให้มีปฏิกิริยาจนเกินเหตุ

เล็งเห็นว่าคนที่ก่อความรำคาญใจช่วยสอนบทเรียน พนักงานขายของอีดีอาด ทั้งๆ ที่มีคนยืนรอแถวยาวเหยียด ถ้าคิดเช่นนั้น คุณก็จะหัวเสียที่เขาทำให้คุณเสียเวลา และเป็นเหตุให้ความดันโลหิตสูงขึ้น หรือคุณถือเสียว่าเขาช่วยสอนให้คุณมีความอดทน และเห็นคุณค่าผู้อื่นที่ทำงานหนัก แต่ได้รับค่าจ้างน้อย วิธีเดียวกันนี้ใช้ได้ผล ในสภาพการณ์อื่นอีกหลายประการ

มองดูเรื่องราวด้วยวิสัยทัศน์ที่ถูกต้อง
ถึงแม้ว่าเป็นการยากที่จะคิดเช่นนั้น ขณะที่เกิดเหตุการณ์ เช่น การทำน้ำพุพกรดสูญของคุณ ก่อนการนัดหมายครั้งสำคัญ ไม่ใช่เรื่องราวเสียทีเดียว ก่อนที่คุณจะสรุปว่าสถานการณ์ใดเป็น “ความหายนะ” คุณควรจะหยุดชั่วขณะ และนึกภาพตัวเองอีกหนึ่งปีข้างหน้า เมื่อนึกย้อนไปถึงเหตุการณ์นั้น วารอยเปื้อนบนสูทของคุณเป็นเรื่องใหญ่โตจริงๆ หรือ

หลีกเลี่ยงความเครียดโดยใช้เหตุ
ถ้าคุณรู้สึกเจ็บเท้าขณะที่วิ่ง ก็เป็นการรอบคอบ

ที่จะหยุด เพื่อหลีกเลี่ยงไม่ให้เกิดการบาดเจ็บในทำนองเดียวกัน เป็นความคิดที่ดีที่จะตั้งมตินใจว่าจะไม่ยอมรับสถานการณ์ที่เคร่งเครียด ความเครียดเป็นสัญญาณเตือนที่ต้องใส่ใจ ว่าคงจะมีงานที่เหลือมากกว่าแรง หรือไม่คุณก็ปล่อยให้เรื่องหมกหมิ่นกวนใจคุณมากเกินไป ไม่ว่าจะเป็นกรณีใดก็ตาม คุณต้องทำการเปลี่ยนแปลงบางอย่าง

ปลีกเวลาพักผ่อนหย่อนใจ สังคมส่งเสริมให้เราเลื่อนการพักผ่อนหย่อนใจไปก่อน เราคิดว่าจะมีเวลาพักผ่อน เมื่อได้ไปพักร้อนคราวหน้า หรือตอนที่ปลดเกษียณแล้ว การนึกคิดเช่นนั้นไม่ถูกต้อง ไม่ว่าคุณจะยุ่งแค่ไหน ขอให้หาเวลาพักผ่อนหย่อนใจในวันนั้นๆ คุณอาจไม่ต้องทำอะไรมากไปกว่าการหยุดพักเพื่อสูดลมหายใจลึกๆ สองสามนาที ไปเดินเล่นสักพัก หรือเขียนโน้ตถึงใครสักคนที่ต้องได้รับกำลังใจ ลองเล่นนินยาสีที่ชอบเลื่อนการพักผ่อนหย่อนใจไปก่อน ขอให้ระลึกว่าเมื่อ“พรุ่งนี้”มาถึง ก็จะมีชื่อว่า “วันนี้”

ปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ เป็นการดีที่จะจัดระเบียบและวางแผนล่วงหน้า เพียงแต่อย่าประหลาดใจหรือหัวเสีย ถ้ากำหนดการเปลี่ยนไป ขอให้คิดว่าเที่ยวบินจะล่าช้า คำสัญญาอาจจะไม่เป็นไปตามนั้น และสภาพดินฟ้าอากาศจะไม่เป็นใจเสมอไป เมื่อเหตุการณ์เช่นนี้เกิดขึ้น อย่าโมโห อย่าเก็บมาใส่ใจ ขอให้ดำเนินชีวิตต่อไป ❧

ปลีกตัวไปอยู่กับธรรมชาติ

โดย เจสซี โอ คอนเนอร์ ปรับเปลี่ยน

ฤดูหนาวที่แล้ว ฉันใช้เวลาห้าสัปดาห์เดินทางไปหาทุนทรัพย์ เพื่อโครงการช่วยเหลือมนุษยชนที่มีส่วนร่วม แผนการของฉันคงตั้งเป้าไว้สูงเกินไป การทำงานหนักที่ยาวนานตลอดหนึ่งเดือนกว่า เริ่มส่งผลต่ออารมณ์ความรู้สึกและนิสัยใจคอของฉัน

วันหนึ่งฉันหยุดพักทานอาหารกลางวัน และเดินเตร่อยู่ในห้างสรรพสินค้าใหญ่ ซึ่งฉันทำหน้าที่ดูแลบูธรับบริจาค ในสภาพแวดล้อมของธุรกิจการค้าที่มาแรง ภาพและเสียงที่แพร่ออกมาไม่หยุด เริ่มฉุดอารมณ์ฉัน ฉันเป็นคนรักธรรมชาติ แต่คุณหมิต่ำกว่าศูนย์และพายุหิมะรุนแรง ทำให้ฉันจำต้องอยู่ข้างใน แม้แต่ช่วงที่พักจากงาน นี่เป็นอีกองค์ประกอบที่ทำให้ฉันรู้สึกติดแหงกและอึดอัดใจ

ขณะที่ฉันเดินผ่านสินค้าสุดหรูที่โชว์อยู่เรียงราย ซึ่งดูราวกับว่าเดินผ่านลิبرอบแล้ว ฉันแทบจะร้องไห้ ฉันอยากไปให้ไกลจากเสียงอื้ออึงและกิจกรรมวุ่นๆ พวกนี้ ฉันปรารถนาสันติสุขและความสงบเงียบในป่าที่ห้อมล้อมด้วยธรรมชาติ

แล้วฉันก็เห็น ฉันไม่ทราบว่าจะลาดไปได้อย่างไร ตรงหน้ามีภาพขนาดใหญ่ของผืนป่าท่ามกลาง

เมฆหมอก เป็นภาพที่งดงามอย่างเหลือเชื่อ ราวกับมีมนต์ขลัง ฉันเข้าไปใกล้ๆ และตระหนักว่าเป็นส่วนหนึ่งของการจัดแสดงภาพ ฉันเดินเข้าไปข้างใน และซึมซับกับหลายภาพที่งดงามของสิ่งสร้างสรรค์ มีทั้งภูเขา แม่น้ำ ทะเลสาบ ทะเลทราย ถ้ำ พระอาทิตย์ตกดิน และอื่นๆ เป็นภาพธรรมชาติที่งดงามที่สุดเท่าที่ฉันเคยเห็นมา แสงไฟสลัว มีไฟส่องเน้นความงามในภาพ มีเสียงดนตรีคลอเบาๆ ฉันอยู่ที่นั่นตามลำพัง มีเก้าอี้นุ่มๆ ตั้งอยู่ตรงกลาง แกลเลอรี ขวนเจิญให้ฉันนั่งพักผ่อนหย่อนใจ และซึมซับทุกสิ่งที่อยู่รอบข้าง

นี่เกินความเป็นจริง ท่ามกลางฤดูหนาวที่นำหตุ ในสถานที่แสนลับสนวนวาย ฉันค้นพบสิ่งหนึ่งที่ต้องการมากที่สุด ซึ่งดูเหมือนเป็นไปได้ ช่วงเวลาสี่สิบนาทีของสันติสุขและความสงบในป่าที่น่าหลงใหล มีภาพลำธารไหลรินผากหนึ่ง มีเนินเขาเขียวขจีอีกผากหนึ่ง

ฉันตระหนักว่าฉันพบความสงบได้ทุกหนทุกแห่ง ฉันเพียงต้องปลีกเวลามองหา ไม่มี ความจำเป็นใดเล็กหรือใหญ่เกินกว่าที่จะเติมเต็มได้ ตอนนี้ฉันเชื่อมั่นโดยสิ้นเชิงว่าเป็นเช่นนั้น <<

กินปู ความสงบ ด้วย 30 วิธี

โดย แชนนอล เอเบิลส์ ปรับเปลี่ยน

เราทุกคนต่างก็ต้องการความสงบและชั่วขณะที่ได้หยุดพัก ในวันหนึ่งวันใดทุกสัปดาห์ ทั้งนี้ทั้งนั้น ชีวิตคือการหาความสมดุลตลอดเวลา ซึ่งควรจะรวมถึงช่วงเวลาผ่อนคลาย และปล่อยวางสิ่งรอบข้าง ถึงแม้ว่าจะเป็นเพียงชั่วครู่ต่อไปนี่คือวิธีค้นพบช่วงเวลาสงบและผ่อนคลาย

1. ปิดโทรทัศน์ อ่านหนังสือ
2. ชงชาร้อนดื่ม หรือจิบชาเย็น
3. ทำข้าวโพดคั่ว สนุกกับภาพยนตร์ที่ชอบ
4. จิบหรือจุ่มขนมแต่หัวค่ำ
5. ฟังดนตรี (เพลงเบาๆ ถ้าเป็นไปได้ฟังเพลงที่ไม่มีเนื้อร้อง)
6. อยู่ใกล้น้ำ (เดินริมแม่น้ำ เดินเล่นตามชายหาด)
7. ให้อาหารตัวเอง ด้วยการเข้าสปา (ทำเล็บ แต่งหน้า หรือนวดตัว)
8. นอนหลับพักผ่อนให้เต็มที่
9. พาเพื่อนไปเดินเล่น จะช่วยให้เขาสดชื่น และคุณได้ผ่อนคลาย
10. ฝึกโยคะ หรือไปยิม
11. รวบรวมนิตยสารมากองไว้ เปิดดูเล่นตามใจชอบ
12. ทำอาหารจานโปรด
13. สั่งอาหารมาทาน ดูทีวีรายการโปรด
14. แช่ตัวในอ่างอาบน้ำ หยดน้ำมันกลิ่นลาเวนเดอร์
15. อิงแอบแนบชิดกัน
16. ทำคุกกี้อร่อยๆ ทาน
17. ทำสิ่งที่สร้างสรรค์ด้วยความเพลิดเพลิน เช่น เขียนหนังสือ วาดภาพ เด่นรำ
18. ไปชมนิทรรศการศิลปะ
19. ให้อาหารตัวเอง ด้วยการไปเรียนทำอาหาร
20. ไปเที่ยวตลาดนัด
21. หัวเราะเสียงดัง
22. ดื่มกาแฟรสกลมกล่อม ขณะเฝ้าดูผู้คนที่ผ่านมา หรืออ่านหนังสือพิมพ์
23. ทำสวน ขุดดิน
24. หาดอกไม้สดมาแต่งบ้าน
25. หาเครื่องแต่งตัวใหม่ทั้งชุด ที่หาสรรพสินค้า
26. ลิ้มรสอาหารพิเศษตอนบ่ายกับเพื่อนที่ร้านอาหารบรรยากาศดีๆ
27. ซื้อรองเท้าหรือเสื้อที่คุณดูไว้ตั้งนานแล้ว
28. ไปเที่ยวสวนสาธารณะสวยๆ ในละแวกบ้าน
29. บันทึกอนุทิน และสิ่งที่รู้สึกขอบคุณ หรือแนวคิดใหม่ๆ
30. เพลิดเพลินกับช็อคโกแลตเข้มข้น หรือขนมสุดโปรด ตามชอบใจ

หลังจากอ่านรายการนี้แล้ว ฉันแน่ใจว่าคุณ
คงเกิดแนวคิดบางอย่างที่ได้ผลสำหรับคุณ ❧❧



สอนเด็กให้รู้จัก ควบคุมอารมณ์

KidsHealth เว็บปริพันธ์ ปรับเปลี่ยน

เมื่อเด็กควบคุมอารมณ์ไม่อยู่ กลางร้านค้า
ที่คนแน่นขนัด ขณะทานอาหารคำร่วมกับ
ญาติในช่วงวันหยุด หรือที่บ้าน ก็น่าหงุดหงิด
อย่างที่สุด แต่ผู้ปกครองช่วยเด็กให้รู้จักควบคุม
อารมณ์ได้ และสอนให้หัดรับมือกับสถานการณ์
โดยไม่ทำตามอารมณ์

การสอนทักษะการควบคุมอารมณ์ คือสิ่ง
สำคัญที่สุดอย่างหนึ่ง ซึ่งผู้ปกครองทำได้สำหรับ
ลูก เพราะนี่เป็นส่วนหนึ่งของทักษะสำคัญที่สุด
เพื่อความสำเร็จในชีวิตภายหลัง

เมื่อรู้จักควบคุมอารมณ์ เด็กก็ตัดสินใจอย่าง
ถูกต้อง และรับมือกับสถานการณ์ที่ตึงเครียดได้
ในทางที่ส่งผลเชิงบวก

ตัวอย่างเช่น ถ้าคุณบอกว่าคุณจะไม่ให้
ทานไอศกรีม จนกว่าจะทานอาหารเย็นเสร็จ
แล้ว ลูกอาจร้องไห้ อ้อนวอน หรือแม้แต่

กรีดร้อง โดยหวังว่าคุณจะยอมให้ ทว่าเมื่อ
เด็กรู้จักควบคุมอารมณ์ตนเอง ลูกของคุณก็จะ
เข้าใจว่าเมื่อเขาอาละวาด คุณก็จะไม่ให้ทาน
ไอศกรีมเลย และการอดใจรอนั้นคือการ
มีปัญญามากกว่า

ต่อไปนี้เป็นข้อแนะนำบางประการถึงวิธีสอน
เด็กให้รู้จักควบคุมความประพฤติของตน

ทารก ถึง สองขวบ

ทารกและเด็กวัยหัดเดินมักจะงอแง เพราะ
มีช่องว่างใหญ่หลวง ระหว่างสิ่งที่เขาอยากทำ
และสิ่งที่เขาทำได้ บ่อยครั้งเขาตอบรับด้วย
การอาละวาด ขอให้หาทางป้องกันอารมณ์
โมโห โดยเบนความสนใจลูกไปที่ของเล่น หรือ
กิจกรรมอื่นๆ สำหรับเด็กวัย 2 ขวบ ลองให้เด็ก
มีเวลานอกช่วงสั้นๆ ในบริเวณที่กำหนดไว้ เช่น

เก้าอี้ในครัว หรือบันไดชั้นล่าง เพื่อเด็กจะได้เห็นผลจากการระเบิดอารมณ์ และสอนว่าดีกว่าที่จะปลีกตัวไปอยู่ตามลำพัง แทนที่จะอาละวาด

วัย 3 ถึง 5 ขวบ

คุณอาจใช้เวลาออกไป ทว่าแทนที่จะกำหนดเวลาเฉพาะเจาะจง ก็ให้หมดเวลาออกเมื่อลูกสงบสติอารมณ์ได้ นี่จะช่วยให้เด็กมีสำนึกเรื่องการควบคุมอารมณ์ตนเองดียิ่งขึ้น ขอให้ชมเชยลูกที่ไม่อารมณ์เสีย เพราะสถานการณ์น่าหงุดหงิดใจหรือยากลำบาก

วัย 6 ถึง 9 ขวบ

เมื่อเด็กเข้าโรงเรียน เขาก็จะเข้าใจเรื่องผลที่ตามมาได้ดีขึ้น เขาสามารถเลือกประพฤติกรรมดีหรือไม่ดี อาจมีส่วนช่วยได้ที่เด็กจะนึกถึงป้ายสัญญาณหยุด ซึ่งต้องทำตาม และคำนึงถึงสถานการณ์ก่อนที่จะตอบรับ ส่งเสริมลูกให้เดินหนีไปจากสถานการณ์ที่น่าหงุดหงิดใจสักสองสามนาที เพื่อสงบสติอารมณ์ แทนที่จะระเบิดอารมณ์ออกมา

วัย 10 ถึง 12 ปี

เด็กโตมักจะเข้าใจความรู้สึกของเขาได้ดีกว่า ส่งเสริมให้เขานึกถึงสิ่งที่ทำให้เขาอารมณ์เสีย แล้ววิเคราะห์ดู อธิบายว่าบางครั้งสถานการณ์ในตอนแรกทำให้หัวเสีย ไม่ได้ลงเอยแย่นักหรอก ส่งเสริมเด็กให้ใช้เวลาในการคิด ก่อนที่จะตอบรับต่อสถานการณ์

วัย 13 ถึง 17 ปี

เตือนใจวัยรุ่นให้นึกคิดถึงผลที่ตามมาในระยะยาว ส่งเสริมเขาให้หยุดเพื่อประเมินสถานการณ์ที่กวนใจ ก่อนที่จะตอบรับ และพูดคุยถึงปัญหา แทนที่จะอารมณ์เสีย ปิดประตู

ดังปัง หรือเอ็ดตะโร ถ้าจำเป็นก็อบรมบ่มนิสัยวัยรุ่นด้วยการตัดสิทธิพิเศษบางอย่าง เพื่อตอกย้ำว่าการควบคุมอารมณ์ตนเองเป็นทักษะที่สำคัญ

เมื่อเด็กควบคุมอารมณ์ไม่อยู่

ถึงแม้ว่าจะยากลำบากเพียงใด ขอให้หักห้ามใจที่จะตะโกน เมื่ออบรมบ่มนิสัยลูก แทนที่จะทำเช่นนั้น ขอให้พูดตามความจริงอย่างหนักแน่น ระหว่างที่เด็กอารมณ์เสีย ขอให้สงบสติอารมณ์ อธิบายว่าการตะโกน อาละวาด และปิดประตูเสียงดัง เป็นความประพฤติที่ยอมรับไม่ได้ ซึ่งมีผลตามมา และบอกว่าผลที่ตามมาคืออะไร ตามที่ตกลงไว้ก่อนหน้านี้

การกระทำของคุณจะบ่งบอกว่า การอาละวาดจะไม่ช่วยให้เด็กเป็นฝ่ายได้เปรียบ ตัวอย่างเช่น ถ้าเด็กโมโหในร้านขายของ หลังจากที่คุณอธิบายว่าทำไมคุณไม่ซื้อขนมอย่างอื่นให้ เพราะนี่จะแสดงให้เห็นว่าการอาละวาดไม่เป็นที่ยอมรับ และไม่มีประสิทธิผล

นอกจากนี้ขอให้ลองพูดคุยกับคุณครูของเด็กเกี่ยวกับสถานการณ์ในห้องเรียน และความคาดหวังให้เด็กประพฤติตัวดี ถามว่ามีการสอนหรือสาธิตเรื่องการแก้ปัญหาอย่างไรในโรงเรียน

สุดท้าย เป็นแบบอย่างการควบคุมอารมณ์ตนเองให้ดี ถ้าคุณตกอยู่ในสถานการณ์ที่น่ากวนใจ และมีลูกอยู่ด้วย บอกเขาว่าทำไมคุณจึงหงุดหงิด ถ้าคุณวางถุงแฉะไว้ผิดที่ แทนที่จะโมโหโหม่ บอกลูกว่าหาถุงแฉะไม่เจอ แล้วช่วยกันหา ถ้าหาไม่เจอ ก็ทำขั้นตอนต่อไปในเชิงสร้างสรรค์ (เช่น ย้อนรอยตัวเองไปถึงครั้งสุดท้ายที่คุณถือถุงแฉะ) แสดงให้เห็นว่าการควบคุมอารมณ์ที่ดี และการแก้ปัญหา คือวิธีรับมือกับสถานการณ์ที่ยากลำบาก <<

สันติสุข

ถ้าหากโลกนี้มีสันติสุข
ต้องมีสันติสุขในประเทศ
ถ้าหากประเทศนี้มีสันติสุข
ต้องมีสันติสุขในบ้านเมือง
ถ้าหากจะมีสันติสุขในบ้านเมือง
ต้องมีสันติสุขระหว่างเพื่อนบ้าน
ถ้าหากจะมีสันติสุขระหว่างเพื่อนบ้าน
ต้องมีสันติสุขในครัวเรือน
ถ้าหากจะมีสันติสุขในครัวเรือน
ต้องมีสันติสุขในใจ — เล่าจื๊อ

สิ่งที่อยู่เบื้องหลังเรา และสิ่งที่อยู่เบื้องหน้าเรา
เป็นเรื่องเล็กน้อย เมื่อเปรียบกับสิ่งที่อยู่ในใจเรา
— ราล์ฟ วัลโด อีเมอร์สัน

เมื่อมีการพัฒนาความรักอันแรงกล้า และ
ความเข้าใจต่อผู้อื่นแล้วนั้นแหละ เราถึงจะ
มีความสงบและความสุขที่ทุกคนแสวงหา
— คาโล ลามะ ที่ 14

ถ้าเรามีสันติสุข ถ้าเรามีความสุข เราก็
ยิ้มแย้ม และแบ่งปันความสุขให้ทุกคนใน
ครอบครัวเรา และสังคมของเรา จะได้รับ
ผลประโยชน์จากการที่เรามีสันติสุข
— ธิช นัท ฮันท์

ถ้าหากตัวคุณเองมีสันติสุข อย่างน้อยก็จะมี
ความสงบอยู่บ้างในโลก — โทมัส เพอร์ตัน

