

เคล็ดลับการจัดการความโกรธ ข้อที่ 4

ลองถามตัวเองว่า "เพราะเหตุใดคนนั้นจึงทำเช่นนั้นกับเรา?" ในหลายครั้ง คุณจะพบว่าคนที่ทำแบบนั้นกับเราก็คงทำไปโดยไม่ได้คิดอะไรมากหรือเขาอาจจะรีบไปธุระหรือมีเหตุผลของตนเองก็ได้



เคล็ดลับการจัดการความโกรธด้วยการเบี่ยงเบนความสนใจ

- พยายามนับ 1 ถึง 10 ในใจก่อนจะพูดอะไรออกไป แม้ว่าการทำเช่นนี้อาจไม่ได้ทำให้ความโกรธหมดไปได้ก็ตามแต่ก็จะช่วยลดความเสียหายที่อาจเกิดขึ้นจากการกระทำในขณะที่กำลังโกรธได้

- ลองนับ 1 ถึง 10 ในรูปแบบการนับแบบใหม่ที่ควบคุมความโกรธได้ดีขึ้น เช่น นับพร้อมกับสูดลมหายใจเข้าออกลึกๆ ซ้ำๆ ระหว่างเลขแต่ละจำนวน การหายใจเข้า - ออกลึก ๆ จากช่องท้อง จะช่วยทำให้คุณรู้สึกผ่อนคลายขึ้นได้
- นับ 1 ถึง 10 พร้อมกับนึกถึงสิ่งของที่โปรดปรานและผ่อนคลาย เช่น "ไอศกรีม 1 แท่ง ไอศกรีม 2 แท่ง ไอศกรีม 3 แท่ง..."
- นับถอยหลังจาก 100 ถึง 80 จะทำให้ต้องใช้สมาธิเพิ่มขึ้น ซึ่งช่วยให้หยุดคิดถึงเรื่องที่กำลังโกรธได้
- นึกถึงเหตุการณ์ในอดีตที่ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลายลงหลับตา และนึกว่ากำลังเดินทางไปในสถานที่นั้นอีกครั้ง เป็นสถานที่ที่ไม่มีความเครียดเลย มีแต่ความสบายใจก็จะทำให้ความโกรธคลายลงได้

อย่าปล่อยให้ความโกรธที่เกิดขึ้น
ในไม่กี่เสี้ยวนาที ทำให้ความสำเร็จ
และความสุขในชีวิตที่คุณควรได้รับหาย
วับไปกับตา.....!!!!

กรมสุขภาพจิต
บริการปรึกษาฟรี
โทร. 1323
ฟรีตลอด 24 ชั่วโมง



จัดการ ความโกรธ ให้อยู่หมัด



ผลิตโดย สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

จัดการความโกรธ ให้อยู่หมัด

หนึ่งในอุปสรรคขวางกั้นความสำเร็จ คือ
ความโกรธ ผู้ที่ไม่สามารถควบคุมความโกรธได้
มักจะต้องเป็นทุกข์จากหลายเรื่องด้วยกัน

- ความโกรธและความสุขเป็นสิ่งที่ตรงข้ามกันเสมอ
- ความโกรธทำลายความสัมพันธ์ต่างๆ เช่น ชีวิตสมรส มิตรภาพ ความเป็นพี่น้อง
- ความโกรธทำให้ทักษะในการเข้าสังคมลดลง ไม่สามารถสร้างความสัมพันธ์ใหม่ๆ ได้
- ความโกรธทำให้หน้าที่การงานเสียหาย เพราะความโกรธจะทำลายภาพลักษณ์และความหวังใยหรือแม้แต่ความรับผิดชอบ คุณสามารถทำงานต่างๆ ให้ประสบความสำเร็จได้มากกว่าเมื่อมีอารมณ์ดี
- ความโกรธนำไปสู่ความเครียดที่เพิ่มมากขึ้น และในทำนองเดียวกัน ความเครียดก็มักจะทำให้มีความโกรธเพิ่มมากขึ้น
- การทำสิ่งต่างๆ ผิดพลาดได้มากขึ้นเมื่อโกรธ เนื่องจากความโกรธจะทำให้การประมวลข้อมูลของเราผิดพลาดง่าย



ผู้ที่ปล่อยให้อารมณ์โกรธอยู่เหนือเหตุผลอยู่เป็นประจำ ต้องสนใจและระมัดระวังอันตรายของความโกรธ และยอมรับถึงความจำเป็นในทักษะและกลยุทธ์ในการจัดการความโกรธ

มีคนจำนวนมากสามารถควบคุมความโกรธของตนเองได้ แต่สำหรับบางคนแล้วอาจไม่ใช่เรื่องง่ายเลย

เคล็ดลับถามใจตนเองเพื่อการควบคุมอารมณ์ และจัดการความโกรธ

เคล็ดลับการจัดการความโกรธ ข้อที่ 1

ถามตัวเองเองว่า "เรื่องที่เกิดอยู่นี้จะยังคงเป็นเรื่องสำคัญในอีก 10 ปีข้างหน้าหรือไม่?" การถามตัวเองเช่นนี้ จะเป็นโอกาสทบทวนให้ใจเย็นลงและมองเห็นปัญหานั้นเล็กน้อยในสถานการณ์กว้างขวางและเห็นสิ่งต่างๆ ได้มากขึ้น

เคล็ดลับการจัดการความโกรธ ข้อที่ 2

ถามตัวเองเองว่า "ผลลัพธ์ที่เลวร้ายมากที่สุดจากความโกรธของตัวเองในครั้งนี้อะไร?" หากมีคนเดินเข้ามาแซงคิวคุณที่บริเวณจุดจ่ายเงินชื่อของ คุณอาจพบได้ว่าเวลา 3-4 นาที ที่ซ้าก็ไม่ใช่เรื่องใหญ่โตอะไร ถ้าชวนทะเลาะจะเสียเวลามากกว่านี้หรือไม่? แถมเสียอารมณ์อีกต่างหาก

เคล็ดลับการจัดการความโกรธ ข้อที่ 3

ลองถามตัวเองว่าคุณเคยทำในสิ่งเดียวกันกับข้อ 2 เองหรือไม่ ยอมรับเถอะว่า บางครั้งคุณก็เคยทำสิ่งเดียวกันให้ผู้อื่นโกรธ ซึ่งอาจเป็นไปได้ที่คุณไม่ตั้งใจ เมื่อคุณเคยทำเช่นนี้ คุณจะโกรธตัวเองหรือไม่?

