



ทำอะไรให้หายโกรธ?

อารมณ์โกรธเป็นการแสดงออกของอารมณ์ความรู้สึกอย่างหนึ่ง
เกิดจากความรู้สึกที่ถูกกระทำอย่างไม่ยุติธรรม ถูกเหยียดหยาม เป็นต้น
มีตั้งแต่ระดับต่ำ กลาง ถึงสูง เป็นพลังงานลบ แต่วิธีตอบสนอง
ทำให้พลังงานนั้นมีทั้งลบและบวก แบ่งออกเป็น 2 แบบ คือ

1 ความโกรธแบบไม่มีสุขภาวะ

เป็นการตอบสนองอารมณ์โกรธที่แสดงออก
แบบคิดเครียดแค้น และตอบโต้ด้วยการ
ทำให้ผู้อื่นเจ็บปวดซึ่งเป็นพลังงานด้านลบ



2 ความโกรธแบบมีสุขภาวะ

เป็นการจัดการกับความโกรธด้วยการเปลี่ยน
ความโกรธให้เป็นพลังงานด้านบวกโดยนำมาใช้
ให้เป็นประโยชน์ ช่วยผลักดันให้อาชนะอุปสรรค
ที่กำลังเผชิญอยู่ให้สำเร็จลุล่วง และเกิดการ
เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น



การจัดการกับความโกรธ

ตั้งสติ
ไตร่ตรองหาสาเหตุ
แห่งความโกรธ

รู้ทันความโกรธ
ค่อยๆ ปรับเปลี่ยนความคิด

หลีกเลี่ยง
การตอบโต้ หรือ
การปะทะคารม

ใช้ความเมตตา
ระลึกรู้ถึงความดี
ของผู้ที่ทำให้เราโกรธ

ให้อภัย
และ
ปล่อยวาง

ผ่อนคลาย
โดยการนับ 1-10

สุดลมหายใจ
เข้า-ออก ลึกๆ

ถามตัวเองว่า
สิ่งที่ทำให้เราโกรธ
มีค่าพอหรือไม่?

จินตนาการถึง
เรื่องราวที่ทำให้
สบายใจขึ้น

เลี่ยงไปทำกิจกรรม
สร้างสรรค์อื่นๆ เพื่อ
ระงับความขุ่นเคืองใจ

ปรึกษา
เพื่อนสนิท หรือ
ผู้ที่เราไว้วางใจ

ปลีกตัวจาก
สถานการณ์ตึงเครียด
ออกมาก่อน

ต้องการคำแนะนำเพิ่มเติม สอบถามได้ที่



@743zjhrl
NS Wellbeing



@617hdpon
MU MyMind