

สุขกายสบายใจ
เมื่อเราเป็นเพื่อนกับอารมณ์

การเป็นเพื่อนกับธรรมชาติอาจทำได้ไม่ว่าเรื่องที่เป็นนามธรรมอย่างฟ้า
ฟ้าอากาศ หรือทั้งทางกายภาพอย่างดินฟ้าและอากาศ อาจใช้พลังชีวิตที่
พื้นฐานของการเป็นเพื่อนกับธรรมชาติได้หลายวิธี ดังนี้ ความรักเป็น
หัวใจเวลา การใส่ใจและสังเกต ทัศนคติที่เป็นบวก การมองไม่เห็นด้านลบ
และเข้าใจ โดยวิธีการเดียวกัน เราสามารถเป็นเพื่อนกับธรรมชาติอย่าง
อื่นได้ และกับธรรมชาติหลายอย่าง เราสามารถเป็นเพื่อนกับชีวิตที่เป็น
พืชทุกชนิดได้ เพิ่มประสิทธิภาพในการใช้ชีวิต และมอบสุขภาพที่ดี
ให้กับตัวเอง ครอบครัว การงาน และสังคม
ก่อนอื่นเราจำเป็นต้องทำความเข้าใจความหมายของการเป็นเพื่อน...

คำว่า "อารมณ์ความรู้สึก" หรือ emotion ประกอบไปด้วย 3 ส่วนประกอบ คือ การเปลี่ยนแปลงทางกายภาพ การคิดและการเคลื่อนไหวในจิตใจของเขามันเอง และแน่นอนเป็นสิ่งที่ใหญ่หนี่ง มีประสบการณ์ของคนทุกคน ซึ่งโดยความจริงแล้ว "อารมณ์ความรู้สึก" เป็นสิ่งบริสุทธิ์ แต่ทำไมถึงมีอิทธิพลในการดำรงอยู่ และดำเนินชีวิตของคนเรา?

สิ่งต่างๆ ในธรรมชาติมีทั้งที่เรารวบรวมได้ เช่น ดอกไม้ สมุนไพร ระบบต่างๆ ในร่างกายก็จะมีทั้งที่ร่างกายผลิตเองและทั้งที่นำเข้ามา มีชีวิตซึ่งอยู่ตลอดเวลาทั้งที่รวมกับ หรือเป็นได้เองตามระบบกลไกต่างๆ แต่ในธรรมชาติมีปัญหามากมายคือ ทั้งที่คิดจะรวมกัน ทั้งที่คิดจะเป็นปัจเจก การทำงานของร่างกายก็จะมีทั้งที่รวมกันตามกลไกและทั้งในระบบของร่างกาย ซึ่งคิดได้และร่างกายไม่คิดจะคิด แต่เป็นปรากฏการณ์ที่เรารวบรวมได้ทั้งนี้ ถ้าคิดได้และร่างกายจะคิดได้ก็เกิดจากการจับปฏิกิริยาของร่างกาย

การเข้าใจการรับรู้งาน และเป็นเพื่อนกับอารมณ์ตนเอง จึงช่วยให้เราสามารถดำรงอยู่ในภาวะปกติและเก็บรักษาเป็นอารมณ์บริสุทธิ์ เพื่อเกิดพลังสร้างสรรค์มากกว่าการทำลาย โดยมีวิธีการต่าง ๆ ต่อไปนี้

โดยเริ่มแรก คือ การเปิดใจไปรับทราบอารมณ์โดยแท้จริงในตนเอง
เมื่อตื่นนอน ปกติโยคะมีการนั่งๆ ได้แสดงออกมาตามธรรมชาติ
แต่ถ้าหากมีอาการนี้ เพราะจะเป็นการกล่าวหาว่าตนเองมีอำนาจในตัว
เมื่อใดก็ตามที่ผู้ปฏิบัติตนอย่างถูกต้อง พลังงานจะไม่เกิดในตัวผู้ปฏิบัติ
คือการไม่พูดหยาบ และไม่มีอาการโกรธแค้น ไม่พอใจกับสิ่งรอบข้าง
หรือบุคคลใด ถ้าพบเหตุนี้ โยคีนั้น ไม่มีความจำเป็นที่จะใช้คำ เข้มแข็ง
แต่ให้ใจ สะสมเป็นความดี มองโลกในแง่ดี มองผู้อื่น
แต่คิดว่า ทำร้าย ต้องดี และต้องเป็นกับคนทุกคน

[illegible]

ประการที่สาม คือ การกำหนดแนวโน้มนโยบายเพื่อเชื่อมโยงระหว่างส่วนระดับกลางและโครงสร้าง เพื่อเป็นเครื่องมือจัดการวิกฤตการณ์ ความสมดุลของกลไกเป็นฐานนิยม หรืออาจเรียกว่า การดึงของอารมณ์ เช่น โฆษณาส่งเสริมการขาย เช่น เมื่อเกิดวิกฤตการณ์ ความเชื่อมั่นจากสาธารณชน เพื่อเป็นไปให้เกิดความสมดุล กลไกนิยม เพื่อใช้ชี้นำอารมณ์คนต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ การยึดมั่นกับแนวทางนโยบายที่วางไว้เป็นต้นไป

« เราทุกคนรู้จักคำว่า ‘เพื่อน’ กันดีนะคะ และเราสามารถเป็นเพื่อนได้ทั้งคน สัตว์ หรือสิ่งของ แต่ตอนนี้...! สยบออกสาวทั้ง การเป็นเพื่อนกับอารมณ์ของเราเอง »



ประการที่สี่ คือ การปฏิบัติงานที่ถูกต้องตามอยู่ในขณะนั้นอย่าง
ไม่มีความคิด เพียงเป็นเพื่อนเคียงข้างกับทุกการณ์อย่างในปัจจุบัน
และโอนทอดอารมณ์ความรู้สึกเหล่านี้ด้วยความรัก เมื่อเรมอบความ
ความเมตตา ลงมรดกให้อารมณ์ลบ หรือจะอารมณ์ดีบ้าง เกิดขึ้นบ้าง
หรือเรียกว่าการปฏิบัติทางอารมณ์ และเรื่องจะจบลงไปในที่สุดเมื่อ
รับภาระได้ลง ทำให้อารมณ์ไม่มีการใช้หรือจะเรียกว่า

โดยอยากทิ้งท้ายด้วยว่า การที่เราจะเป็นเพื่อนกับใคร หรือกับ
 ธรรมชาติของตัวเอง ถึงหนึ่งที่เราควรทำคือ การขอบคุณและการให้อภัย...
 เราควรขอบคุณธรรมชาติต่างๆ ที่เกิดขึ้นเพื่อให้เราได้เรียนรู้จักตัวเอง

ในภาวะต่างๆ และใช้ประโยชน์ตามหน้าที่ ที่เคยเกิดขึ้น ยกให้ และลดบทบาทตามหน้าที่นั้นๆ ที่เหมาะสมกับยุคและสถานการณ์ โดยมี ทักษะเฉพาะตัว ที่จำเป็นในสังคมยุคใหม่ และได้อบรมให้บุคลากรของ อบต. ให้เป็นอิสระ เมื่อจิตใจไม่มีการติดขัด อึดอัด หรือเกิดขัดแย้งกับ ผู้อื่นแล้วความรู้สึกด้านใน ว่างมากและสามารถที่จะนำพลังจากอุปนิสัย ที่มีการสั่งสมไว้ได้ ทั้งด้านดี และด้านกาบ่า แรกเริ่มเมื่อเกิดอุปสรรค หรือ วิกฤติใดๆขึ้นต้องเป็นและเมื่อมีวิธีหรือทางในการที่จะขจัดมันลงได้ และเมื่อทราบสาเหตุแล้ว ก็ดำเนิน ทางๆ ที่มีแนวโน้มให้หาวิธีแก้ปัญหา ทางอารมณ์นั้นเอง ■