

เทคนิคการป้องกันและแก้ไขอาการขุ่นมัว

ณรงค์วิทย์ แสนทอง

โดยธรรมชาติแล้วน้ำมีความใสอยู่ในตัว จะขุ่นมัวก็ต่อเมื่อเจือปนด้วยสิ่งต่างๆ เช่น ผุ่น โคลน สี การป้องกันการขุ่นมัวของน้ำทำได้โดยการป้องกันไม่ให้สิ่งเจือเจือเข้ามาปน เช่น

- การใส่ปล่องเป็นขอบของบ่อน้ำเพื่อป้องกันดินเจือปนลงในบ่อน้ำ
- การใช้ท่อส่งน้ำประปาเพื่อป้องกันไม่ให้อะไรเจือปนระหว่างส่งน้ำไปยังผู้ใช้ตามบ้านเรือน
- การเก็บน้ำไว้ในขวดเพื่อป้องกันไม่ให้ผุ่นตกลงไปในน้ำ
- ฯลฯ

แต่ถ้าหน้าที่เราต้องการใช้นั้นมีสิ่งเจือปนอยู่ก่อนแล้ว ก็มีแนวทางในการแก้ไขให้น้ำขุ่นกลับมาเป็นน้ำใสได้เหมือนเดิมด้วยวิธีการต่างๆ เช่น

- **เจือจางน้ำขุ่นด้วยการเติมน้ำใสลงไป** ถ้าเราไม่ต้องการน้ำใสร้อยเปอร์เซ็นต์ แค่เพียงใสระดับหนึ่งก็พอแล้ว เราสามารถเติมน้ำใสลงไปเพื่อให้มีปริมาณมากกว่าน้ำที่ขุ่นอยู่ก็สามารถช่วยให้น้ำใสขึ้นมาในระดับหนึ่งได้
- **รอให้น้ำขุ่นตกตะกอน** สิ่งเจือปนในน้ำบางอย่างไม่สามารถละลายกลายเป็นเนื้อเดียวกับน้ำได้ จะทำได้แค่เพียงปะปนกับน้ำเท่านั้น ถ้าทิ้งไว้สักกระยะหนึ่งสิ่งเจือปนก็จะตกตะกอนลงไปอยู่ข้างล่างได้ เมื่อถึงเวลานั้นก็ค่อยๆ เทหรือตักเอาส่วนที่เป็นน้ำใสออกมาได้ แต่การใช้วิธีนี้อาจจะต้องเสียน้ำที่อยู่ติดกับตะกอนไปบ้าง
- **กรองสิ่งเจือปนออกจากน้ำ** สิ่งเจือปนบางอย่างที่ละลายเป็นเนื้อเดียวกับน้ำไปเรียบร้อยแล้ว ไม่สามารถทำให้ตกตะกอนได้ อาจจะต้องใช้วิธีการกรองสิ่งเจือปนออกจากน้ำ เช่น กรองด้วยตะแกรง กระดาษ ผ้า ถ่าน สารเคมี ฯลฯ เหมือนกับเครื่องกรองน้ำที่มีใช้อยู่ตามบ้านเรือนที่สามารถกรองสิ่งเจือปนชนิดต่างๆ ได้

จิตใจคนไม่ต่างอะไรจากน้ำตามธรรมชาติที่แรกๆก็ใสเพราะไม่มีอะไรมาเจือปน คนเกิดมาใหม่ๆก็มีจิตใจสะอาดปราศจากอารมณ์ขุ่นมัว เพราะไม่มีดีไม่มีชั่ว แต่เนื่องจากคนต้องอยู่ปะปนกับคนอื่นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ บางครั้งก็สามารถป้องกันไม่ให้อารมณ์ขุ่นมัวได้ แต่บางครั้งก็หลีกเลี่ยงไม่ได้ ดังนั้น จึงขอแนะนำเทคนิคการป้องกันและแก้ไขอารมณ์ขุ่นมัวให้กลับมาอารมณ์เป็นปกติดังต่อไปนี้

- **ป้องกันอารมณ์ขุ่นมัวโดยการหลีกเลี่ยงสิ่งยั่วยุทางอารมณ์** การป้องกันไม่ให้อารมณ์ขุ่นมัวจะต้องสร้างเกราะป้องกันจิตใจ เพื่อไม่ให้สิ่งยั่วยุทางอารมณ์เข้ามาทำร้ายจิตใจได้ เช่น การสร้างภูมิคุ้มกันทางอารมณ์โดยใช้หลักธรรมคำสั่งสอนทางศาสนา การหลีกเลี่ยงกับความ

เสี่ยงต่อสิ่งชั่วร้ายทางอารมณ์โดยการไม่ช่วยคนอื่นก่อน นอกจากนี้ จะต้องไม่สะสมตะกอนทางอารมณ์ เพราะบางครั้งการรับเอาสิ่งที่ไม่ดีเข้ามาในจิตใจ สิ่งนั้นอาจจะยังไม่ทำให้อารมณ์ขุ่นมัวทันที แต่ถ้ารับมาเรื่อยๆ สะสมตะกอนทางอารมณ์ไว้มากเกินไป วันหนึ่งเมื่ออารมณ์ถูกเขย่า ตะกอนที่สะสมไว้นั้น จะทำให้อารมณ์ขุ่นมัวได้

เราจะเห็นว่าคนที่เก็บกด มักจะไม่ค่อยแสดงอารมณ์ให้ใครเห็นบ่อยๆ เพราะเขามักจะเก็บไว้ทีละเล็กทีละน้อย แต่เมื่อวันหนึ่งสิ่งที่เก็บกดไว้มากจนเก็บและกดไว้ไม่ไหวแล้ว เขาก็จะปล่อยให้เชื้อเพลิงระเบิดออกมา กลายเป็นระเบิดทางอารมณ์ที่อันตรายทั้งต่อตัวเองและคนรอบข้าง

- **สกัดการกระจายและนำเอาสิ่งชั่วร้ายทางอารมณ์ออกจากใจให้เร็วที่สุด** ถ้าเราไม่สามารถหลีกเลี่ยงการเผชิญหน้ากับสิ่งชั่วร้ายทางอารมณ์ได้ สิ่งชั่วร้ายสามารถทะลุเข้าไปในพื้นที่ชั้นในของจิตใจเราซึ่งจะก่อให้เกิดอารมณ์ขุ่นมัวได้ ถ้าสิ่งชั่วร้ายนั้นเพิ่งเข้ามาให้รับเอาออกจากจิตใจทันที เพราะถ้าทิ้งไว้นาน สิ่งชั่วร้ายทางอารมณ์บางอย่างสามารถขยายตัวไปสู่การสร้างความขุ่นมัวทางอารมณ์ได้ เหมือนกับการที่เมล็ดสติกกลงในน้ำ ถ้าทิ้งไว้นานเมล็ดสติกจะละลายเพิ่มมากขึ้นๆ จนสามารถทำให้น้ำใสกลายเป็นน้ำขุ่นได้

จะเห็นว่าคนที่เป็นสามีภรรยา กัน ถ้าทะเลาะกันและปล่อยให้เวลาผ่านไปยาวนานเท่าไร โอกาสที่ใครคนใดคนหนึ่งจะเป็นฝ่ายง้อหรือเข้ามาขอโทษหรือทำดีก่อน จะเป็นเรื่องยากขึ้นเรื่อยๆ ตามระยะเวลาที่ผ่านมา แต่รีบขอโทษหรือทำดีกับอีกฝ่ายหนึ่งก่อน อารมณ์ที่ยังไม่แพร่กระจายไปทั่วทั้งจิตใจ อาจจะให้อภัยได้ง่ายกว่าอารมณ์ที่ถูกละลายไปทั่วทั้งจิตใจแล้ว

- **ทำอารมณ์ให้นิ่งก่อนแล้วค่อยหาสิ่งแปลกปลอมที่ตกลงในบ่อน้ำอารมณ์** บางครั้งจิตใจของคนเราถูกกระทบจากสภาพแวดล้อมหรือบุคคลอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เหมือนทำเหรียญบาทหล่นหาย(ตกลงในน้ำที่มีโคลนตม) จงอย่าตกใจกระโดดตามเหรียญบาทที่ตกลงไปในน้ำ เพราะจะทำให้ น้ำที่มีโคลนอยู่ขุ่นมากขึ้น และจะทำให้ไม่สามารถมองเห็นเหรียญที่เพิ่งตกลงไป ควรทำใจให้เย็น รอคอยน้ำส่วนที่ขุ่นเนื่องจากแรงกระแทกของเหรียญที่ตกลงไปจางหายไปก่อน เพราะเราสามารถมองเห็นเงาสะท้อนของเหรียญได้ และสามารถหยิบขึ้นมาได้โดยไม่ยาก

จะเห็นว่าเวลาคนเราหงุดหงิด โศกเศร้า เสียใจ เรามักจะทำอะไรไม่ถูก คิดอะไรไม่ออก เหมือนคนที่เพิ่งสูญเสียคนรักไป จะคิดและทำอะไรไม่เป็นเลยโดยเฉพาะในวันแรกที่คนรักจากเราไป จะต้องให้เวลาผ่านไปสักสองสามวัน(ในช่วงงานศพ) จึงค่อยๆ ทำใจได้ เพราะความขุ่นมัวทางอารมณ์เริ่มจางหายไปแล้ว และสติค่อยๆ กลับคืนมาสู่สภาพจิตใจที่ปกติมากยิ่งขึ้น

- **เจือจางอารมณ์ขุ่นด้วยการเติมอารมณ์ดีให้มากขึ้น** ถ้าใครคิดว่าการนำเอาสิ่งชั่วร้ายทางอารมณ์ออกจากจิตใจหรือการปล่อยให้อารมณ์ตกตะกอนเป็นเรื่องที่ยาก อีกวิธีหนึ่งคือการเติม

อารมณ์ดีเพิ่มลงไปจิตใจ เพื่อละลายความขุ่นมัวให้เจือจางลง ยิ่งสัดส่วนของอารมณ์ดีมีมากกว่าอารมณ์ขุ่นมัว ยิ่งจะทำให้อารมณ์ที่ขุ่นมัวจางหายไปมากขึ้นเท่านั้น

คนที่อารมณ์ไม่ดี ถ้าพยายามดูตลก ดูหนัง ฟังเพลง หรืออ่านหนังสือที่ทำให้จิตใจคิดเชิงบวก ก็จะช่วยให้ละลายอารมณ์ขุ่นมัวได้ หรือพยายามพูดคุยกับคนอื่น ๆ ที่อารมณ์ดีหรือมีทัศนคติเชิงบวก ยิ่งได้คุยในเรื่องดีๆ มากขึ้น ยิ่งจะช่วยให้อารมณ์ขุ่นมัวเล็กๆ น้อยๆ จางหายไปได้ง่ายและเร็วขึ้นได้ ใครอยู่ในครอบครัวแล้วคนในครอบครัวมีปัญหา กัน ขอให้ออกไปเจอเจอกับผู้คนที่เขาเป็นคนปกติหรือไปพบเจอผู้คนที่เป็นคนอารมณ์ดีก็จะช่วยลดอารมณ์ที่ไม่ดีลงได้บ้าง ถึงแม้ว่าอารมณ์นั้นยังคงอยู่ แต่ถ้าจิตใจของเราถูกรอบร้อมด้วยอารมณ์ดีมากกว่า อารมณ์ไม่ดีก็จะถูกบดบัง และอาจจะถูกลืมไปได้ในที่สุด

- **หาเครื่องกรองสิ่งเจือปนออกจากอารมณ์** เนื่องจากคนเรามีหลายอารมณ์ แม้อารมณ์ไม่ดีก็ยังมีหลายรูปแบบ อารมณ์ไม่ดีบางอย่างต้องกรองสิ่งแปลกปลอมในอารมณ์ออกด้วยข้อมูลข้อเท็จจริง อารมณ์ไม่ดีบางอย่างต้องกรองออกด้วยสติ อารมณ์ไม่ดีบางอย่างต้องกรองออกด้วยสมาธิ อารมณ์ไม่ดีบางอย่างต้องกรองออกด้วยปัญญา

คนบางคนที่มีอารมณ์ไม่ดีเพราะเครียดหรือกังวลจากปัญหาชีวิตที่ยังมาไม่ถึง จำเป็นต้องกรองออกด้วยการหาข้อมูลข้อเท็จจริงมาอธิบายเพื่อให้คลายกังวล คนบางคนที่มีเครียดเพราะปัญหาหนี้สิน จำเป็นต้องกรองออกด้วยการวิเคราะห์สาเหตุของปัญหาและหาแนวทางป้องกันแก้ไข คนบางคนที่มีอารมณ์ขุ่นมัวเพราะคำพูดของคนอื่น อาจจะต้องใช้สติปัญญาในการกรองเพื่อคัดแยกสิ่งที่ไม่จริงออกไป ไม่ปล่อยให้หลุดเข้าไปถึงจิตใจส่วนลึกของชีวิตได้ ปัญหาชีวิตบางอย่างเกิดจากหลายสาเหตุเป็นปัญหาที่สลับซับซ้อน อาจจะต้องใช้เครื่องกรองหลายชั้นทั้งข้อมูลข้อเท็จจริง สติ สมาธิ และปัญญา เหมือนกับเครื่องกรองน้ำที่ต้องกรองด้วยไส้กรองหลายชั้นจึงจะทำให้ให้น้ำไม่สะอาดกลายเป็นน้ำสะอาดที่สามารถดื่มได้

สรุป การบริหารอารมณ์เพื่อรักษาให้อารมณ์สดชื่นและสดใสอยู่เสมอ จำเป็นต้องทำทั้งการป้องกันและการแก้ไข เพราะบางอย่างป้องกันได้ บางอย่างป้องกันไม่ได้ เมื่อแก้ไขไม่ได้ก็ต้องเตรียมรับมือกับการแก้ไข ซึ่งก็มีหลายวิธีดังที่ได้กล่าวมาแล้ว ขอให้เลือกใช้ให้เหมาะสมกับอารมณ์ ใครคิดว่าวิธีไหนเหมาะกับตนเองก็เลือกใช้วิธีนั้น หรือถ้าเลือกใช้วิธีใดวิธีหนึ่งแล้วไม่ได้ผลก็ลองปรับเปลี่ยนวิธีอื่นๆ หรือวิธีใหม่ๆ ที่ไม่ได้กล่าวไว้ในที่นี้ก็ได้