

อารมณ์ดี และอารมณ์บูด



ถ้าบางคนจึงมีอาการดี แต่บางคนก็มีอาการไม่ดี อยู่เสมอ ? คำถามนี้เกิดขึ้นในใจของมนุษย์เกือบทุกคนใน ทุกสังคม และมีความพยายามหาคำตอบกัน เพื่อให้สามารถ นำไปบริหารจัดการกับการมีอาการไม่ดี เพื่อให้เกิด ความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคล

คนอารมณ์ดีนั้น ไม่ก่อให้เกิดปัญหา ใคร ๆ ก็ชอบอยู่ใกล้ คนประเภทนี้เพราะมีความสุข รู้สึกสนุกสนาน คนใกล้เคียง ไม่เกิดอารมณ์หรือหวาดตาม พูดได้เต็มปากว่าไม่มีใครชอบ ความไม่ดีเพราะมันมีกลิ่น ไม่น่ารื่นรมย์

คนมีอาการไม่ดี โดยพื้นฐานมาจากปัจจัยอย่างน้อย 3 ประการด้วยกัน คือ

หนึ่ง

สุขภาพร่างกายไม่ดี ซึ่งเป็นเรื่องที่น่าเห็นใจ เพราะจะทำให้ ยึดแน่นอารมณ์แจ่มใสอยู่เสมอได้อย่างไร ในเมื่อมีความเจ็บปวด มีความกังวลใจ และไม่รู้รู้สึกสบายตัวสบายใจ

สอง

ถ้าเติบโตขึ้นมาอย่างขาดแคลนสิ่งที่ฝรั่งเรียกว่า LTC คือ Love (ความรัก) Tender (อ่อนโยน) และ Care (ห่วงอาหาร) แล้ว แวนตาที่ใส่มองโลกก็จะขุ่นมัว มีความหวาดระแวงเป็น เจ้าเรือน มักมองโลกเชิงลบหรืออาจขาดความรักให้แก่ผู้อื่น สถานการณ์เช่นนี้จะทำให้เป็นคนอารมณ์ดีได้อย่างไร

สาม

ถ้าขาดการฝึกหัดตนเองให้มีความสามารถในการบังคับ อารมณ์และใจตนเอง เมื่อรู้สึกอย่างไรก็มักแสดงออกมาเช่นนั้น ก็จะทำให้เกิดความไม่สบายอารมณ์จากคนรอบข้าง เพราะอารมณ์ ด้านลบและคำพูดที่รู้สึกและแสดงออกยกยอนมีผลกระทบต่อกันอื่น ปฏิกริยาที่สะท้อนมาจากคนอื่นจะหล่อหลอมให้เกิด บุคลิกภาพแห่งความอารมณ์ไม่ดี

กล่าวโดยสรุปก็คือ การมีอาการไม่ดีมีปัจจัยมาจากภายใน ที่ควบคุมได้ยาก และจากภายนอกที่สามารถเปลี่ยนแปลงได้

ปัจจัยข้อหนึ่งซึ่งเป็นเรื่องภายในมีสิ่งที่ทำให้เกิดอารมณ์ ไม่พึงประสงค์เสมอไป การควบคุมอารมณ์ในระดับหนึ่งกับการ รักษาพยาบาลที่ถูกต้องก็สามารถช่วยแก้ไขได้

ส่วนปัจจัยข้อสองนั้น ถึงแม้ตนเองจะเป็นผลพวงจากอดีต แต่ก็มิใช่จะเปลี่ยนแปลงไม่ได้ มีคนจำนวนมากที่มีปัญหาในเรื่อง การขาดแคลน TLC ในตอนเด็ก แต่ก็สามารถเติบโตเป็นคนปกติ และมีอารมณ์ดี トラบที่มีความพยายามฝึกฝนตนเอง

ปัจจุบันข้อสาม เป็นเรื่องพึงพิจารณาเพราะแก้ไขได้ง่าย กว่าข้อหนึ่งและสอง อย่างไรก็ตามการจะแก้ไขได้นั้นต้องเริ่มที่ การยอมรับปัญหาของตนเองและฝึกฝนแก้ไขต่อไป

สิ่งพึงสังวรณก็คือ คนจำนวนมากมักขาดปัญญาในเรื่องนี้ กล่าวคือไม่รู้จักตัวตนจริง และเห็นตัวเองอย่างถ่องแท้ ปัญหา บุคลิกภาพส่วนใหญ่ก็มีสาเหตุมาจากการไม่ยอมรับปัญหา ของตนเอง

ในเรื่องอารมณ์ดีนั้น สิ่งแวดล้อมตลอดจนธรรมชาติของ การเติบโตมีบทบาทสำคัญ คนที่มองโลกด้วยความสดใส เห็น ความงดงามของชีวิตผู้อื่นและตนเอง ตลอดจนฝึกฝนฝึกหัดการ ควบคุมอารมณ์มักเป็นคนอารมณ์ดี

การเป็นคนอารมณ์ดีและอารมณ์ไม่ดี บางครั้งมีเส้นแบ่งที่ ไม่ชัดเจน คนคนหนึ่งเป็นได้ทั้งสองสถานการณ์ของอารมณ์ โดย ขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมในขณะนั้น ๆ การเป็นคนอารมณ์ดี อย่างสม่ำเสมอ และบางครั้งค้นด้วยอารมณ์ไม่ดีเป็นเรื่องปกติ ของมนุษย์

ประเด็นอยู่ที่ว่า โดยทั่วไปแล้วอารมณ์ดีอยู่กับเรานานกว่ากัน และคนที่จะบอกได้ก็มีเพียงคนเดียวเท่านั้น คือ ตัวเราเอง

