อารมณ์

สิ่งที่จิตไปรับรู้หรือสิ่งที่จิต
ไปยึดเกาะกับ รูป, เสียง, กลิ่น, รส,
สัมผัส และสิ่งที่รับรู้ทางใจ (วิญญาณ)
เกิดเป็นความรู้สึก (เวทนา)
เมื่อเชื่อมโยงกับความจำในอดีต (สัญญา)
และปรุงแต่งด้วยความคิด (สังขาร)
จึงแสดงออกเป็นอารมณ์ ทั้งด้านบวก
และด้านลบ จะเป็นสุขก็ตาม ทุกข์ก็ตาม
สงบก็ตาม ล้วนเป็นสภาวะ
ที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์
ไม่ใช่ตัวตน

อายตนะภายนอก
รูป (สิ่งที่เห็น)
เสียง (สิ่งที่ได้ยิน)
กลิ่น (สิ่งที่ได้กลิ่น)
รส (สิ่งที่ได้ลิ้มรส)
โผฏฐัพพะ (สิ่งที่สัมผัส)
ธรรมารมณ์ (สิ่งที่ใจคิด)

ผลของอารมณ์ต่อร่างกาย

✓ อารมณ์ด้านบวก

รัก พอใจ ภูมิใจ ยินดี ร่างกายหลั่งสาร
เอ็นดอร์ฟิน, เซโรโทนิน, โดพามีน และ
ออกซิโตซิน ทำให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลาย
ความดันโลหิตลดลง ระบบภูมิคุ้มกันดี
คลื่นสมองช้าลงเป็นระเบียบ

✗ อารมณ์ด้านลบ

เครียด โกรธ กลัว วิตกกังวล ร่างกายหลั่ง
สารคอร์ติซอล และอะดรีนาลีน หัวใจเต้น
แรง เร็ว กล้ามเนื้อเกร็ง ความดันโลหิตสูง
น้ำตาลในเลือดสูง คลื่นสมองเร็วยุ่งเหยิง

การจัดการกับอารมณ์

พิจารณาตามหลักไตรลักษณ์
อนิจจัง ทุกขัง
อนัตตา
พรหมวิหาร
ธรรม
กัลยาณมิตร
ธรรม และ
แผ่เมตตา

หลักอินทรีย์สังวร
โดยการใช้สติ
มากำหนดรู้ที่
ตา หู จมูก ลิ้น
กาย และใจ
ไม่ให้ยินดี
ยินร้ายใน
อารมณ์ รูป
เสียง กลิ่น รส
โผฏฐัพพะ
ธรรมารมณ์

สวดมนต์
ด้วยจังหวะช้า
ระดับเสียงเบา
พอได้ยิน
เพื่อสร้าง
ความมั่นคง
ทางจิตใจ
ปรับสารเคมี
และคลื่นสมอง
อย่างน้อย
วันละ 15 นาที

ปฏิบัติสมาธิ
เพื่อให้เห็นจิต
จนจิตนิ่ง
ปรับสาร
เคมีและ
คลื่นสมอง
อย่างน้อย
วันละ
20 นาที

ฝึกการหายใจ
ที่ถูกต้อง
เพื่อดึงสติ
คลาย
อารมณ์
ด้านลบ
ร่างกาย
ผ่อนคลาย
จิตสงบ

สนทนาธรรม
สร้างความ
สัมพันธ์
อันดีกับ
คนรอบข้าง
สร้างปัญญา
ในการใช้ชีวิต

รับแสงแดด
ในช่วงที่
พระอาทิตย์ขึ้น
เพื่อรับคลื่น
อินฟราเรด
ปรับสารเคมี
ในสมอง
อย่างน้อย
15 นาที

กินอาหารบางชนิด
ที่ช่วยลด
ความเครียด
เช่น ถั่ว ธัญพืช
ดาร์กช็อกโกแลต
กล้วย

ออกกำลังกาย
เพิ่มฮอร์โมน
ช่วยลด
ความเครียด
ลดความ
เจ็บปวด

ทำกิจกรรม
ที่ช่วยให้เกิด
สมาธิและ
ผ่อนคลาย
เช่น
หัวเราะบำบัด
วาดรูป
ระบายสี
แมนเดลา
ปลูกต้นไม้