



ການບໍລິຫານ ການຈັດການ ກັບຄວາມ ໃຈຮ້າຍ



ຮຽບຮຽງໂດຍ:
ດຣ ບົວວັນ ສິມສະໜິດ
ກວດແກ້ໂດຍ: SMT



ຈຸດປະສົງຂອງການຝຶກອົບຮົມ

1. ເພື່ອໃຫ້ຮູ້ ແລະ ເຂົ້າໃຈ ພາບລວມກ່ຽວກັບການບໍລິຫານຕົນເອງຄືແນວໃດ
2. ຄວາມໝາຍຂອງ ການໃຈຮ້າຍ(ຄວາມຕຶງຄຽດ)
3. ເພື່ອໃຫ້ຮູ້ເຕັກນິກ ການຫຼຸດຜ່ອນກັບຄວາມໃຈຮ້າຍ (ຄວາມຕຶງຄຽດ)
4. ການປອ້ງກັນກັບຄວາມໃຈຮ້າຍ



ພາບລວມ

- ການບໍລິຫານໃນການຈັດການກັບຕົວເອງເພື່ອໃຫ້ຫຼຸດພົ້ນຈາກຄວາມໃຈຮ້າຍ (ຫຼື ເວົ້າອີກຢ່າງນຶ່ງກໍຄືຄວາມຕຶງຄຽດ) ເພື່ອປັບໂຕເອງໃຫ້ເປັນຄົນມີເຫດຜົນ ແລະ ເປັນຄົນໃຈເຢັນຂຶ້ນມາ ແຕ່ລະຄົນກໍຄົງຈະເຄີຍໄດ້ຍິນຄຳວ່າ:

“ ພົບຄົນດີ ມີສີແກ່ຕົວ ພົບຄົນຊົ່ວພາຕົວໝົ່ນໝອງ ”

- ເວົ້າງ່າຍໆ ກໍຄື ຖ້າເຮົາຄົບກັບຄົນປະເພດໃດ ເຮົາກໍຈະເປັນຄົນແບບນັ້ນ ແຕ່ ການທີ່ວ່າເຮົາຈະດີ ຈະຊົ່ວມັນກໍຂຶ້ນກັບໂຕເຮົາເລືອກເອງ ແມ່ນບໍ່?
- ມະນຸດເຮົາມີຄວາມອອນແອກກໍແທ້ຈິງ ແຕ່ກໍມີ ສັກກາຍຍະພາບ ພໍທີ່ຈະຄິດ ເອງໄດ້ ແລະ ຄົງບໍ່ອອນແອເຖິງກັບ ໃຫ້ຄົນອື່ນມາຊັກຈູງໄດ້ງ່າຍໆ ຊີວິດເຮົາ ເປັນຂອງເຮົາ ບໍ່ມີໃຜມາປ່ຽນຕົວເຮົາໄດ້ ຖ້າເຮົາບໍ່ປ່ຽນດ້ວຍໂຕເອງ ການຫຼົບ ຫຼີກ ກໍບໍ່ແມ່ນວິທີແກ້ໄຂປັນຫາ ທີ່ດີທີ່ສຸດ ເທົ່າການປະເຊີນໜ້າ ແລະ ທຸກໆ ຄວາມສຳພັນ ທຸກໆ ສັງຄົມ ຍອມມີຄົນດີ ຄົນຮ້າຍປະປົນກັນໄປ



ພາບລວມ(ຕໍ່)

- ເຮົາເລືອກບໍ່ໄດ້ເຊັ່ນກັນ ທີ່ຈະປ່ຽນໃຜໃຫ້ໄດ້ດັ່ງໃຈເຮົາໄປໝົດ ທຸກໆບ່ອນທີ່ເຮົາໄປ ຫຼືອາໄສຢູ່ ແມ່ນລ້ວນແລ້ວແຕ່ປັບຕົວເອງ ເພື່ອຄວາມຢູ່ລອດເທົ່ານັ້ນ
- ຖ້າວ່າເຮົາໄດ້ ເຂົ້າໄປຢູ່ ໃນສັງຄົມ ແລະ ສະພາບແວດລ້ອມ ທີ່ມີສິ່ງບໍ່ດີ ຫຼື ຄົນບໍ່ດີ



ຄວາມໝາຍຂອງການໃຈຮ້າຍ(ຄວາມຕຶງຄຽດ

■ ຄວາມໃຈຮ້າຍ(ຄວາມຕຶງຄຽດ)ໝາຍຄວາມວ່າ:

- ຄວາມໃຈຮ້າຍຄືການ ໂຕ້ຕອບ ຕາມທຳມະຊາດ ຕໍ່ໄພຄຸກຄາມ ຕ່າງໆ ທີ່ເຮົາ ຮັບຮູ້ໄດ້ສິ່ງນັ້ນ ຈະເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍລັງສານ Adrenaline (ອາເດນາລິນ) ອອກມາ ເຮັດໃຫ້ກ້າມຊຶ້ນຕຶງຕົວ ຫົວໃຈຕີໄວ ແລະມີຄວາມດັນເລືອດສູງຂຶ້ນ ຄວາມຮູ້ສຶກຈະເກີດຂຶ້ນຮຸນແຮງ ໃບໜ້າຈະມີເລືອດ ສູບສີດ ຈົນເປັນສີແດງ ແລະ ຄວາມໃຈຮ້າຍຈະກາຍເປັນປັນຫາ ຖ້າຫາກວ່າເຮົາບໍ່ສາມາດຄວບຄຸມ ມັນເອົາໄວ້ໄດ້



ເຕັກນິກການຫຼຸດຜ່ອນຄວາມໃຈຮ້າຍໃຫ້ເບົາບາງ

1. ບໍ່ຄວນເກັບກົດອາລົມ ໃຈຮ້າຍໄວ້ພາຍໃນ
2. ເວລາໃຈຮ້າຍ ໃຫ້ຄິດເຖິງຜົນທີ່ຈະຕາມມາ
3. ເປີດໃຈກວ້າງ ເຫັນຄວາມແຕກຕ່າງຂອງແຕ່ລະຄົນ
4. ຢ່າທຳຮ້າຍໃຜ ດ້ວຍທາງກາຍ ແລະ ຄຳເວົ້າ
5. ຢ່າໂທດໂຕເອງ ຫຼື ໂທດໃຜ
6. ຢ່າເຮັດໃຫ້ເລື້ອງນອ້ຍ ກາຍເປັນເລື້ອງໃຫ່ຍ



1. ບໍ່ຄວນເກັບກິດອາລົມ ໃຈຮ້າຍໄວ້ພາຍໃນ

- ໃຫ້ເວົ້າກັບຕົວເອງທີ່ກະຈົກ
- ເວົ້າກັບຄົນຮູ້ຈັກ ຫຼື ໃຜກໍ່ໄດ້ ທີ່ເຮົາໄວ້ໃຈ ເພາະເປັນເສັ້ນທາງການລະບາຍອາລົມທີ່ດີ
- ບໍ່ຄວນເກັບໄວ້ຄົນດຽວ ເຖິງແມ່ນວ່າຈະເວົ້າວ່າບໍ່ເປັນຫຍັງ ບໍ່ໃຈຮ້າຍແລ້ວ
- ແຕ່ຖ້າຄຳເວົ້ານີ້ບໍ່ແມ່ນຄວາມຈິງນັ້ນໝາຍເຖິງ ເຮົາກຳລັງທຳຮ້າຍຈິດໃຈເຮົາຢູ່
- ຄວາມອິດອັດໃຈກໍເກີດຂຶ້ນມາເພີ່ມຫຼາຍຂຶ້ນ



2. ເວລາໃຈຮ້າຍ ໃຫ້ຄິດເຖິງຜົນທີ່ຈະຕາມມາ

- ບາງຄົນໃຈຮ້າຍມັກຈະທຳກິລິຍາທ່າທີ່ບໍ່ດີຂຶ້ນມາ
- ເຊິ່ງເປັນການກະທຳທີ່ບໍ່ມີມຄວນ
- ໃຫ້ຄິດເຖິງສິ່ງທີ່ຈະຕາມມາ ວ່າເຮົາຕ້ອງມານັ່ງເສຍດາຍ ຫຼືຄິດຜິດ ທີ່ທຳກິລິຍາທ່າທີ່ໃສ່ຄົນອື່ນແບບບໍ່ດີ



3. ເປີດໃຈກວ້າງ ເຫັນຄວາມແຕກຕ່າງຂອງແຕ່ລະຄົນ

- ມະນຸດເຮົາ ບໍ່ມີໃຜຖືກ ຫຼື ຜິດໄປໝົດທຸກຄົນ ແລະ ບໍ່ມີໃຜເຮັດຖືກໃຈໄປໝົດທຸກຢ່າງ
- ທຸກຄົນຖືກລ້ຽງດູ ໃຫ່ຍມາບໍ່ຄືກັນ ຖານະຄວາມເປັນຢູ່ກໍບໍ່ຄືກັນ
- ເຮົາຈຶ່ງບໍ່ຕັດສິນໃຈໃຜດ້ວຍຄວາມຮູ້ສຶກຂອງຕົວເຮົາເອງ
- ບາງຄັ້ງກໍຄວນໃຫ້ກະຕຶກາ ທາງສັງຄົມ ເປັນເຄື່ອງມືຕັດສິນຈະຕຶກວ່າ ເຊັ່ນຕົວຢ່າງ:

ເຮົາອາດຈະໃຈຮ້າຍ ເພື່ອນຮ່ວມງານທີ່ມັກມາສວຍ ບໍ່ຄອ່ຍຊ່ວຍຄົນອື່ນເຮັດວຽກ ພໍມີການປະເມີນຜົນເຮັດວຽກອອກມາ ຄົນນັ້ນ ກໍບໍ່ມີຜົນງານ ບໍ່ໄດ້ເລື່ອນຕໍາແໜ່ງ ບໍ່ມີເພື່ອນຮ່ວມງານ ທີ່ຄອ່ຍຊ່ວຍເຫຼືອ ເຊິ່ງເຂົາກໍໄດ້ຮັບບົດລົງໂທດ ທາງສັງຄົມຢູ່ແລ້ວ ໂດຍທີ່ເຮົາບໍ່ຕ້ອງໄປໃຈຮ້າຍໃສ່ຄົນນັ້ນເລີຍ



4. ຢ່າທຳຮ້າຍໃຜ ດ້ວຍທາງກາຍ ແລະ ຄຳເວົ້າ

- ບາງຄົນເວລາໃຈຮ້າຍ ມັກຈະເຜີ້ເວົ້າ ຄຳເວົ້າທີ່ທຳຮ້າຍຈິດໃຈຄົນອື່ນ
- ເວົ້າຈາດູມື່ນ ຫຼື ດູກູກ ຫຼື ບໍ່ກໍເຜີ້ໄປມີເລື້ອງຊົກຕອ່ຍ ທຳຮ້າຍຄົນອື່ນ ທຳຮ້າຍຕົນເອງ
- ເຊິ່ງອາລົມແບບນີ້ຈະມັກເປັນພຽງຊົ່ວຄູບ ແລະ ສຸດທ້າຍກໍມານັ່ງເສຍໃຈ ກັບການທີ່ໄດ້ຮັບການກະທຳໄປແລ້ວ



5. ຢ່າໂທດໂຕເອງ ຫຼື ໂທດໃຜ

- ການໂທດໂຕເອງ ທຳໃຫ້ໂຕເອງລົດນອ້ຍ
- ບາງຄົນອາດເບິ່ງຕົວເອງຄືຄົນບໍ່ມີຄ່າ
- ເກີດພາວະໂລກຊົມເສົ້າ ແລະ ຫຼົງຜິດຄິດຢ່າກຂ້າຕົວເອງຕາຍໄດ້



6. ຢ່າເຮັດໃຫ້ເລື້ອງນອ້ຍ ກາຍເປັນເລື້ອງໃຫ່ຍ

- ການໃຈຮ້າຍຄົນອື່ນດ້ວຍເລື້ອງເລັກໆ ນອ້ຍໆ
- ບາງຄັ້ງຄົນທີ່ເຈົ້າໃຈຮ້າຍໃຫ້ຄົນນັ້ນ ເຂົາອາດຈະບໍ່ຮູ້ວ່າ ເຂົາເຮັດຫຍັງຜິດ
- ແຕ່ເຮົາບໍ່ຟັງເຫດຜົນ ບໍ່ຖາມໃຫ້ຮູ້ເລື້ອງຮູ້ລາວ ແຕ່ກັບຄິດ ແຄ້ນກາຍເປັນເລື້ອງໃຫ່ຍເຊັ່ນ: ມີຄົນຈອດລົດຂວາງທາງ ໂດຍບໍ່ໄດ້ຕັ້ງໃຈ

///



ສໍາລັບ 6 ເຕັກນິກນີ້ ອາດຈະຊ່ວຍ ເຮັດໃຫ້ເຮົາລະງັບອາລົມຫງຸດຫງິດໃຈ ຮ້າຍ ບໍ່ໄດ້ຫຼາຍກໍ່ໜ້ອຍ ພະຍາຍາມ ເບິ່ງໂລກໃນແງ່ດີ ແລ້ວຊີວິດຂອງເຮົາ ຈະມີຄວາມສຸກຂຶ້ນ





ການປອ້ງກັນກັບຄວາມໃຈຮ້າຍ

❑ ເວລາທີ່ມີຄວາມໃຈຮ້າຍເກີດຂຶ້ນນັ້ນ ເຮົາຄວນປອ້ງກັນດ້ວຍວິທີ:

1. ຄິດກ່ອນເວົ້າ ໃຊ້ເວລາທົບທວນກ່ອນທີ່ຈະເວົ້າຫຍັງອອກໄປ
2. ເມື່ອຮູ້ສຶກ ສະຫງົບແລ້ວ ຄອ່ຍສະແດງຄວາມໃຈຮ້າຍ ຄື: ການສະແດງຄວາມຂອ້ງໃຈອອກມາ
3. ອອກກຳລັງກາຍ ຊ່ວຍລົດຄວາມໃຈຮ້າຍ
4. ຂໍເວລາສະຫງົບອາລົມ ແລ້ວພອ້ມທີ່ຈະຮັບມື ກັບບັນຫາ
5. ຫາວິທີແກ້ໄຂທີ່ອາດຈະເປັນໄປໄດ້
6. ໃຊ້ຄຳວ່າ “ຂອ້ຍ(ໂຕເອງ)” ໃນການຊີ້ແຈງໃຫ້ເຫັນເຖິງບັນຫາ
7. ຢ່າເກັບເອົາຄວາມໃຈຮ້າຍໄວ້ ເພາະຈະເຮັດໃຫ້ມີແນວຄວາມຄິດລົບໆ
8. ໃຊ້ອາລົມດີ ສະຫຼາຍຄວາມຄຽດ ເພື່ອລົດຄວາມຕຶງຄຽດລົງໄດ້
9. ຝຶກທັກສະການຜ່ອນຕາຍຫຼາຍໆວິທີ ເພື່ອໃຫ້ຮູ້ສຶກຜ່ອນຕາຍ
10. ຮູ້ວ່າເມື່ອໃດທີ່ຈະຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ ໃນການທີ່ເຮົາຄວບຄຸມມັນບໍ່ໄຫວແລ້ວ



ເອກະສານອ້າງອີງ

- Credit:ສຳນັກພັດທະນາ ສຸຂະພາບຈິດ ແຫ່ງປະເທດໄທ

