



วิธีรักษาโรคใจร้อน  
(คุณดังตฤณ)

# วิธีรักษาโรคใจร้อน

คนโดนแดดเผามาตลอดบ่าย จะเห็นห้องแอร์เป็นสวรรค์ คนเป็นแผลพุพอง แสบร้อน จะเห็นยารักษาเหมือนพระมาโปรด

ฉันใดก็ฉันนั้น คนเป็นโรคทางใจ ใจร้อน ชอบเร่งรัด ทนรอไม่ไหว อยากได้อะไรด่วนๆ เป็นประจำ จะรู้สึกเหมือนถูกไฟคลอกอยู่ตลอดเวลา ถ้ามีอะไรมาเหยี่ยวยารักษาได้ กลายเป็นคนรอได้ ใจสบาย หายห่วง เย็นเป็น ย่อมรู้สึกเหมือนข้ามโลก ไปพบกับอีกชีวิตที่ แสงงามานาน

แต่ความใจร้อนไม่เหมือนอยู่ห้องอบไอร้อน ไม่ใช่คิดอยากออกก็เปิดประตูออกมาทันทีง่ายๆ เพราะจริงๆ มันเป็นโรครักษายาก ยากกว่าโรคทางกายที่จับต้องได้ รักษาได้ด้วยมือหมอ โรคทางใจเป็นโรคที่ต้องรู้เอง เห็นเอง เต็มใจรักษาเอง กับทั้งต้องได้วิธีที่ใช้ด้วย

ทางหนึ่งที่ยาก แต่อาจไม่ได้ผลจริง หากไม่เต็มใจทำให้ต่อเนื่อง คือ สังเกตให้ได้ ‘ทุกครั้ง’ ว่า พอเกิดอารมณ์อยากได้ด่วนๆ ใจร้อนใจแรงขึ้นเมื่อใด เมื่อนั้นลมหายใจจะห้วนสั้น เนื้อตัวจะเกร็ง หน้าจะตึงขึ้นมา

ที่ตรงนั้น ให้พิจารณาว่า โรคกำเริบอีกแล้ว แผลเรื้อรัง ทางใจปะทุอีกแล้ว และยารักษาที่ใกล้ตัวที่สุด ง่ายที่สุด ฟรีที่สุด คือ การหายใจยาวๆ ช้าๆ นุ่มๆ ให้ได้ ๓ ครั้ง

แต่ละครั้งที่หายใจยาว ต้องแน่ใจว่าช้าลงกว่าตอนใจร้อนครั้งหนึ่ง จากนั้น สังเกตด้วยว่า ตอนระบายลมออก เป็นลมที่เย็น และช่วยให้ใจนิ่งขึ้นแค่นั้น เอาตามจริง ไม่ใช่เอาตามอยากให้มันเป็น ในกรณีทั่วไป เพียง ๓ ลมหายใจ ก็เห็นความแตกต่างอย่างชัดเจนแล้ว เหมือนออกจากห้องอบไอร้อน มาสู่อากาศเย็นสบายภายนอกแล้ว

เมื่อออกมาสูดอากาศเย็นภายนอก บอกตัวเองว่าอย่าเพลอกลับเข้าห้องร้อน  
ง่ายๆ ให้ทำความพอใจอยู่กับความเย็น นิ่ง สบายนั้น ขอเพียงทำได้แค่ครั้งเดียว คุณจะเกิด  
ความเชื่อใหม่ว่า ตัวเองหายจากโรคได้ แต่ต้องไม่ลืมใช้ยาให้ต่อเนื่องเท่านั้น!

ดังตฤณ

มกราคม ๖๒

ที่มา:<http://www.dlitemag.com/index.php?>

[option=com\\_content&view=article&id=2034:2019-01-31-07-31-08&catid=34:lite-talk&Itemid=59](http://www.dlitemag.com/index.php?option=com_content&view=article&id=2034:2019-01-31-07-31-08&catid=34:lite-talk&Itemid=59)

### ประโยคทิ้งท้าย:

คนเป็นโรคทางใจ ใจร้อน ชอบเร่งรัด ทนรอไม่  
ไหว อยากได้อะไรด่วนๆ เป็นประจำ จะรู้สึกเหมือนถูก  
ไฟคลอกอยู่ตลอดเวลา ถ้ามีอะไรมาเหยี่ยวยารักเขาได้ กลาย  
เป็นคนรอได้ ใจสบาย หายห่วง เย็นเป็น ย่อมรู้สึกเหมือน  
นข้ามโลก ไปพบกับอีกชีวิตที่แสงหามานาน

“ดังตฤณ”