

~ ความสมบูรณ์ทางจิต อารมณ์ ~

สุขุมภาพจิต คือ ความสามารถของบุคคลที่จะ
ปรับตัวให้มีความสุขอยู่กับสิ่งคนและสิ่งแวดล้อมได้ดี มี
สัมพันธภาพอันดีพร้อมทั้งสามารถทนของความสุขของภาวะ
ของตนเองได้ตามความเหมาะสมโดยไม่มีข้อขัดแย้งทาง
จิตใจ หรือสับสนวุ่นวาย ๆ คือ สุมภาพจิตที่เป็นสุข

“ ลักษณะ 3 ประการของผู้มีสุขุมภาพจิต ”

✿ เป็นผู้ที่รู้จักและเข้าใจตนเองได้ดี โดยไม่ตก
เป็นทาสของอารมณ์ได้ง่าย ๆ เช่น โกรธ หงุดหงิด อิจฉา
ชิงชัง หรือความกังวล สามารถปล่อยอารมณ์ผิดหวังแห่ง

ชีวิตได้สวยงามสักปานใด มีใจกว้างพอที่จะยอมรับและ
เข้าใจความรักผู้สิ้นนึกคิดของผู้อื่นได้บ้างพอๆ กับของตนเอง
ผู้ซึ่งปรารถนาความรักสม่ำเสมอของตนเอง ไม่ดูถูก หรือขย
ย่งความรักสม่ำเสมอของตนเองจนเกินไปสม่ำเสมอยอมรับ
สม่ำเสมอความรักขาดแคลนในสิ่งต่างๆ ๓ ของตน และให้ความรัก
ยอมรับนับถือตนเองสม่ำเสมอจัดกาชกับเหตุกาณ์นี้ หรือ
สถานการณ์ที่ก่อปัญหาบางอย่างที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ มีความ
พอใจและยินดีต่อความรักสุขสบายหรือความรักชั่วร้าย ๓
น้อย ๓ ในชีวิตประจำวันได้



* เป็นผู้รู้จักเข้าใจผู้อื่นได้ดี หมกเอาความว่า ดีของ
 เป็นผู้ที่สามารถให้ความรักเข้าใจผู้อื่นความรักที่ใคร่แก่ผู้อื่น
 และยอมรับความรักสนใจผู้อื่นความรักที่ใคร่ของผู้อื่นที่มีต่อ
 ตนเอง มีความสัมพันธ์เป็นส่วนตัวกับผู้อื่นจนได้ทราบถึง
 และยังยินยอม เข้าใจและยอมรับความแตกต่างระหว่าง
 บุคคลได้ สามารถที่จะเป็นทั้งผู้นำและผู้ตามที่ดีได้
 มีความรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของหมู่คณะหรือ
 สังคม ชุมชนที่มีความรับผิดชอบเพื่อส่วนงานหรือ
 บุคคลอื่นที่เกี่ยวข้อง

❁ เป็นผู้ที่เผชิญกับความจริงในจิตใจได้ เช่น มิ

ความทุกข์ที่เกิดจากสภาพอย่างสมบูรณ์ตั้งแต่ปัญหาหรืออุปสรรคที่เกิดขึ้นกับตนเอง สามารถปรับทุกข์สิ่งแวดล้อมให้ดีขึ้นเสมอตามโอกาส แต่ถ้าจำเป็นก็สามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่ไม่ได้ปรับทุกข์นั้นได้ ในภาวะที่ระบอบกษัตริย์ต่าง ๆ ขะตั้นงมีกาชก้าหนดแผนงานไว้ล่วงหน้า พหุสมที่
จะเผชิญกับปัญหาจิตใจได้ โดยไม่ตกอยู่ในความประมาท
ปราศจากคามวิตกกังวลไม่หวาดกลัวต่อเหตุกาณ์ที่
เกิดขึ้นในอนาคต สามารถเปลี่ยนแปลงแนวความคิดของ

ตนเองให้เป็นประโยชน์ได้เป็นอย่างดี สามารถใช้
สมรรถภาพตามธรรมชาติให้เป็นประโยชน์ได้เป็นอย่างดี
ตั้งความมุ่งหมายแห่งชีวิตไว้ได้อย่างเหมาะสมไม่มาก
หรือน้อยเกินไปสามารถจะคิดและตัดสินใจในปีฎุหาของ
ตนเองได้อย่างฉลาด โดยปราศจากความรู้สึกละอาย หรือ
ความรู้สึกละอายใจในภายหลัง มีความมานะพยายาม
เป็นอย่างดีต่อกิจที่ตนทำ รวมทั้งมีความพอประมาณ
พอใจและชื่นชมยินดีต่อความสำเร็จนั้น ๆ ตั้งยथाสมณ
ความดีงาม ภาวะหนึ่งของชีวิตซึ่งเกิดขึ้นโดยมีสิ่งเร้าเป็น

ปฏิกิริยาแห่งความรักสูงส่ง ซึ่งภาวตบสนของต่อสิ่งเร้าเป็น
สิ่งจรรโลงใจและละเอียดอ่อน มีความสาคัญต่อสุขภาพกาย
และจิตใจ

อารมณ์เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต และหากรวมอยู่ทุกภาว
ตบสนทั้งดีและไม่ดีทุกชนิดที่เรารู้สึกได้ทั้งใน
ชีวิตประจำวัน อารมณ์ต่าง ๆ เช่น ความรัก ความกลัว
ความวิตกกังวล ความอิจฉาพยาบาท เป็นต้น ภาวเกิด
อารมณ์ต่าง ๆ เป็นสิ่งจรรโลงใจของบุคคล คนปกติเมื่อ
มีอารมณ์มักจะมีผลตบสนในลักษณะต่าง ๆ ดังนี้ซึ่ง

ควรดูข้อปฏิบัติของชาวพุทธ และควรปฏิบัติตามแต่อย่างใด
ด้วยเสมอ

การเกิดชาวมงคลในทางลบ ถ้าเกิดอยู่บ่อย ๆ และ
เกิดอยู่นานอาจเป็นอันตรายต่อชีวิตได้ เช่นชาวมงคล
โทษความวิตกกังวล ความมึนงงมึนงงมึนงงมึนงงมึนงงมึนงง
เกิดโรคภัยไข้เจ็บได้หลายชนิด

คนเราเมื่อเผชิญต่ออุปสรรคหรือความยุ่งยาก ก็มักจะ
เกิดภาวะหนึ่งที่เราเรียกว่า “ ความตั้งใจเสียดทางชาวมงคล ”
ซึ่งมีทั้งคุณและโทษ ความตั้งใจเสียดทางชาวมงคลบางครั้ง

ก็เปรียบพระโยชเนน เช่น ความเป็นพระโยชเนน แต่พอพระโยชเนน เป็น ปาฐ
เตสิยมัตถ์วเพื่อหสิกลเสียง หสิยเฮาษณะตอสนถานปาฐเน
ต่าง ๆ แต่ถึงขั้นนิสิตากังวล ขนเป็นพลเสียงแก่ ว่างกาย
ไม่สามาถควบคุมร่างกายให้ชอยู่ในสมาธิได้ก็
ยอฆะเกิดโทษและชากาฐต่าง ๆ ของนิตชัณได้

😊 ทำงานทำเพื่อระดับความโกรธ อารมณ์โกรธจะทำให้ขาดสติ ทำอะไรผิดพลาดง่ายๆ ความหยุดคิดอย่า ตัดสินใจ กระทำสิ่งใดในขณะที่อารมณ์โกรธในระหว่างการรอคอย เพื่อปรับอารมณ์นั้นควรรหาสิ่งที่ตนชอบ เช่น งานอดิเรกต่างๆ ทำเพื่อให้หลุดพ้นจากระบบความคิดเดิมเร็วขึ้น

😊 ยอมแพ้อ้างในบางโอกาส ควรมีเวลาไตร่ตรอง พิจารณาตนเองบ้าง บางครั้งเราเองก็อาจเป็นฝ่ายผิด ได้เช่นกัน ฉะนั้นเราจึงควรรู้จักผิดถูกและยอมแพ้เมื่อเป็นฝ่ายผิด

😊 หลีกเลี่ยงการตั้งความหวังที่ไม่สามารถเป็นไปได้ การตั้งความหวังหรือความมุ่งหมายที่สูงเกินความจริง จะเกิดความผิดหวังหากผิดหวังบ่อยเข้าจะกลายเป็น ความท้อแท้และล้มเหลวในชีวิต

😊 อย่าหวังในคนอื่นมากเกินไป ไม่ว่าจะคนอื่นนั้นจะเป็นคนที่ใกล้ชิดสนิทสนมกับเราเพียงใดก็ตามก็อย่าหวังให้เป็นดังที่เราต้องการหรือวาดภาพไว้ทุกประการ



งคงค่อย ๆ ทำไปทีละอย่าง การมีงานทำจำนวนมาก
พร้อมกัน ก่อให้เกิดความตึงเครียดทาง
อารมณ์เสมอ ฉะนั้นควรจัดลำดับความสำคัญโดยเริ่มจาก
งานเร่งด่วนและสะสางงานต่าง ๆ ไป
ทีละอย่างจนงานที่เหลือ ค่อย ๆ ลดลงซึ่งในไม่ช้าจะหมด
สิ้นไปเอง



ปรับปรุงทักษะเรื่องมนุษยสัมพันธ์ให้ดีขึ้น ใน
ชีวิตประจำวันต้องมีการติดต่อและประสานงาน
กันอยู่เสมอ ความสามารถในการเข้ากับผู้อื่นได้ เป็นสิ่งที่

สำคัญมากที่จะช่วยให้การดำรงชีวิตราบรื่นและประสบความสำเร็จในการทำงาน การลองพยายามช่วยเหลือผู้อื่นทำงานบางสิ่งบางอย่างก็เป็นการฝึกทักษะในเรื่องมนุษยสัมพันธ์ได้ดี



พยายามจัดกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตให้สมดุล ความสมดุลในกิจการต่างๆในชีวิตประจำวันช่วยให้ชีวิตมีความสุขทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ความสมดุลหมายถึงการจัดกิจกรรมในแต่ละวันอย่างเหมาะสมทั้งการเรียน หรือการทำงาน การพักผ่อน การออกกำลังกายซึ่งความเหมาะสมตรงนี้เกิดขึ้นจากความสนใจเอาใจใส่ รู้จัก

ในคุณค่าของงานทุกชนิด ซึ่งจะทำให้ไม่ก่อให้เกิดความตึงเครียดทางอารมณ์ได้

☺ ศึกษาและปฏิบัติธรรม เพื่อเป็นการแก้ไขตั้งแต่
มูลเหตุแห่งปัญหาทั้งหมด เมื่อมีสติและปัญญาเห็นทุกสิ่ง
ทุกอย่างตามความเป็นจริงแล้วจิตใจย่อมผ่อนคลายและเป็น
สุข