

# คอลัมน์ ‘น่ารู้... ฐัฐสภาพจิตดี’

## สร้างความสำเร็จอันเอาจนระควมกล้ว

By pecky



หากคุณเป็นคนหนึ่งที่รู้สึกว่ **“การหลุดต่อหน้าธารณะ”** หรือ **“การต้องหลุดต่อหน้าคนที่ไม่คุ้นเคยเป็นเรื่งที่เกิความสามารถ”** และไม่ว่าจะเมื่อไหร่ก็ตามความกล้วในเรื่องนั้นๆ ก็ไม่พ้นวิญจางหายไปและละก็... แสดงว่ คุณ ขณะนั้นคุณกำลัง **“กลัว”**

คุณต้องเผชิญหน้ากับความกล้วโดยบางครื่งไม่สามารถที่จะหลีกเลี่ยงได้โดยดียวความจำยอม มีเพียงทางลัดที่ขอเท่าาั้นที่จะสามารถเอาชนะความกล้วนั้นๆ ได้ ก็คือ ทำใจของเรื่งในความกล้วนั้นๆ ละ เพราะส่วนใหญแล้วความกล้วเป็นเรื่งของจิตใจที่ไม่เป็มเหตุที่ จะเผชิญหน้ากับมัน และเกิดจากความคิดที่เป็มลวงในจิตใจของคุณ โดยความกล้วมักเป็มการรับรู้ในทศทางเดียว นั่นคือ รับรู้เพียง ด้แ่ตุ ของความกล้ว

ความกล้วทำให้คนป่วย ร่างกายเป็มปวณ จิตล้มนลง และอีกหลายๆ ความเจ็บป่วยที่อาจเกิดขึ้นตามมาจากความกล้วในจิตใจของคุณ โดยอาการเหล่านี้คุณสามารถสังเกตได้ด้วยตนเองทั้งสิ้ เช่น คุณจะรู้สึกห่อออกมาผิตปกติเมื่อคุณกำลังรู้สึกกลัวที่จะต้องหลุดต่อหน้าเมื่อร่วมรื่ง เรื่งนั้นในสัณยัณยณ เป็มต้น

ความกล้วทุกชนิดและทุกขนาด มีวิธีการที่รักษาได้ ดียวการที่คุณต้องควบคุมตนเองให้เป็มความจริงที่ว่ **“ความม่ใจจื่งหมดจะด้มาด้ก็ด้ยการแสวงหาและสร้างขึ้น”** เพราะไม่ว่าคนที่เกิดมานรื่งกับความม่ใจ คนที่ปราดเปรียว ล่องแคล่ว มาจากการฝึกฝนตนเองด้ง... คุณก็ทำได้ ครวหน้าเมื่อคุณรู้สึกกลัวไม่ว่ามากรรื่งน้อย ให้หลีกเลี่ยงการง่ายๆ คือ **“ทำใจให้เข็ม”** เมื่อหาคำตอบให้กับคำที่ว่ **“ทำอย่างไรที่จะทำให้เอาชนะความกล้ว”** ดึงความกล้วนั้นๆ ออกมาและปฏิบัติตามที่เห็งว่เหมาะสม

แบบของควมกล้ว	การลงมือปฏิบัติ
1. ประหมาเพราะต้องปรากฏตัวต่อหน้าผู้อื่น	ปรับปรุ้งด้ยการแต่งตัวให้ดีขึ้ม เสื้อผ้าสะอาด/เรื่งบรือช ไมต้องแมงแต่เน้มความเหมาะสมกับตนเอง
2. กล้วสอประก	เปลี่ยเวลาที่ไม่เป็มประโยชน์ เช่น ดูทีวี เล่นบ๊ย ดินหัจจสรรมสิ้คำ มาเป็มการอ่านหนังสือ
3. กล้วสิ่งทื่ผู้อื่นอาจจะคิดและหลุดถึงตัวคุณ	ทบทวนใจเห็งก่อนว่สิ่งทื่คุณคิด วางแผน และลงมือทำแล้วให้เป็มสิ่งทื่ถูกตื่ง เพราะไมม่ใครทำอะไรด้แต่ไม่ถูกรวิหมจักรวิจรรด้
4. กล้วคน	จัดให้ตนเองอยุ่ในสณการณที่เหมาะสม โดยอย่าล้มนว่คนอื่นก็เป็มเพียงมนุษย์เหมือนๆ กับคุณ

จากคุณสามารถปฏิบัติตามได้เพียงแค่นี้... ความกล้วที่ว่... ก็จะไม่เป็มความกล้วอีกต่อไป

