บทความทางศีลธรรมและวัฒนธรรม

ปีที่ ๓๗ ฉบับที่ ๑๓ วันพฤหัสบดีที่ ๕ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๑

เรื่อง ดับความร้อน

เมื่อเราได้ยินคำว่า ความร้อน ก็จะคิดถึงความร้อนจากอุณหภูมิที่สูงขึ้นในฤดูร้อนหรือความร้อนที่เกิดจากไฟ อย่างไรก็ตามไม่ว่าความร้อนตามฤดูกาลหรือความร้อนที่เกิดจากไฟ เราสามารถหาวิธีป้องกันหรือบรรเทาให้ลดลงไม่ยากนักเพราะอุปกรณ์เครื่องใช้ไฟฟ้าต่าง ๆ ช่วยอำนวยความสะดวกและแก้ปัญหาได้ง่ายในปัจจุบัน

แต่ยังมีความร้อนอีกชนิดหนึ่งที่เกิดจากภายใน เมื่อเกิดขึ้นกับใครแล้ว หากไม่ค่อยระมัดระวังหรือหาวิธีดับเสีย ย่อมสร้างความเสียหายรุนแรง นั่นคือ ความร้อนจากความโกรธ ทั้งนี้เพราะ

๑. จะเผาผลาญคนโกรธเองให้ขุ่นเคือง เร่าร้อน รู้สึกเครียด หาความสุขไม่ได้ และส่งผลถึงบุคลิกภาพภายนอก ทำให้ผิวพรรณเศร้าหมอง หมดสง่าราศี ไม่มีความสวยงาม กิริยาวาจาหยาบคาย เป็นต้น

๒. ถ้ายังระงับไม่ได้ ความร้อนจากความโกรธก็จะลามไปเผาคนอื่นให้พินาศเดือดร้อนอย่างที่ได้เห็นได้ทราบกันอยู่เนือง ๆ

วิธีดับความร้อนจากความโกรธมี ๒ วิธี

๑. **วิธีกัน** คือ ต้องหัดมองทุกอย่างในแง่ดี มีเมตตา และฝึกฝนตนเอง ให้มีใจคอหนักแน่น ความโกรธจะได้ไม่เกิดขึ้นได้ง่าย ๆ

๒. **วิธีแก้** คือ ต้องใคร่ครวญด้วยปัญญา พยายามใช้ความคิดอย่างมีเหตุผล และพิจารณาถึงโทษของความโกรธ ลดความสำคัญของผู้ที่ทำให้เราโกรธให้น้อยลง ขณะเดียวกันต้องไม่ลืมลดความสำคัญ และความใหญ่โต ของตัวเองลงด้วย

อันที่จริง ความสุขของคนบางครั้งก็หาได้ไม่ยาก แค่ดับความโกรธในใจลงได้ก็เป็นสุขได้อย่างน่าอัศจรรย์ โปรดทดลองดู

ดังนั้นในช่วงเดือนเมษายนหน้าร้อนนี้ ถ้าจะร้อนขอให้ร้อนเฉพาะภายนอก หากเราไม่ให้ความร้อนภายในเกิดขึ้นมาผสมโรงด้วย **ย่อมอยู่เย็น นอนสุข** ได้อย่างแน่นอน

จัดทำโดย กองอนุศาสนาจารย์ กรมยุทธศึกษาทหารเรือ เผยแพร่ตามอนุมัติ ทร.

เมื่อ ๑๓ ก.ย.๒๕ ท้ายบันทึก ยศ.ทร. ที่ กห ๐๓๖๕/๖๖๒๖ ลง ๒๔ ส.ค. ๒๕

www.navy.mi.th หัวข้อ เอกสาร/วารสาร แนวคิดทางธรรม