รู้อย่างนี้แล้ว ...จะเครียดกันไปทำไม?

นำเสนอเมื่อ : 19 พ.ค. 2552

รวมบทความเพื่อ "สุขภาพจิต" ที่ดีและแข็งแรงครับ

ก่อนหน้านี้กระผมเคยตั้งกระทู้ รวบรวมบทความเพื่อ **"สุขภาพกาย"**
แต่มาคราวนี้กระผมจะขอเน้นที่ **"สุขภาพจิต"** กันบ้างนะครับ ยิ่งในสภาวะสังคม
และเศรษฐกิจแบบนี้ กระผมขอเป็น **"กำลังใจดีๆ"** ให้กับทุกๆ ท่านครับผม เพราะนอกจาก
"สุขภาพกาย" ที่แข็งแรงแล้ว พวกเราควรหมั่นดูแล **"สุขภาพจิต"** กันด้วยนะครับ

"คิดอย่างไร ไม่ให้เครียด"

ใครที่ไม่อยากเครียด วันนี้เดลินิวส์ออนไลน์มีวิธีคิดแบบไม่เครียดมาฝาก...

1. คิดยืดหยุ่นให้มากขึ้น อย่าจริงจัง เข้มงวดจับผิด หรือตัดสินถูกผิดตัวเอง หรือผู้อื่นตลอดเวลา รู้จักผ่อนหนัก ผ่อนเบา ผ่อนสั้น ผ่อนยาว ลดทิฐิมานะและที่สำคัญควรรู้จักการให้อภัยก็จะทำให้ชีวิตมีความสุขขึ้น และมีความเครียดน้อยลง

2. คิดอย่างมีเหตุผล ไม่ด่วนเชื่ออะไรง่ายๆ ไม่ด่วนสรุปอะไรง่ายๆ ให้พยายามใช้เหตุผลตรวจสอบข้อเท็จจริง ความเป็นไปได้ ไตร่ตรองให้รอบคอบ เพราะนอกจากจะไม่ทำให้ตกเป็นเหยื่อให้ใครหลอกเอาง่ายๆ แล้ว ยังสามารถตัดความกังวลใจเล็กๆ น้อยๆ ไปได้อีก

3. คิดหลาย ๆ แง่มุม มองหลายๆ ด้าน ทั้งด้านดีและไม่ดี จำไว้เสมอว่า ทุกอย่างต้องมีข้อดีและข้อเสีย จึงไม่ควรมองด้านใดด้านหนึ่งเพียงด้านเดียวให้ใจเป็นทุกข์ และที่สำคัญ ควรหัดคิดหัดมองในมุมของคนอื่นด้วย อย่างที่เรียกว่าเอาใจเขามาใส่ใจเรา ก็จะช่วยให้เรามองอะไรได้กว้างไกลกว่าเดิม

4. คิดแต่เรื่องดี ๆ เพราะหากว่าคิดแต่เรื่องร้ายๆ เรื่องความล้มเหลวผิดหวังหรือเรื่องที่เป็นทุกข์ ก็จะทำให้เครียดมากขึ้น ควรคิดถึงเรื่องดีๆ ให้มากๆ นอกจากไม่ทำให้เครียดแล้วยังทำให้สบายใจมากขึ้น

5. คิดถึงคนอื่นบ้าง อย่าหมกมุ่นแต่เรื่องของตัวเองเท่านั้น เปิดใจให้กว้างรับรู้ความรู้สึกและความเป็นไปของคนอื่นและคนใกล้ชิด ใส่ใจที่จะช่วยเหลือแก้ไขปัญหาของผู้อื่นในสังคม บางครั้งจะพบว่า

ปัญหาหรือความเครียดที่กำลังเผชิญอยู่นั้นเป็นเรื่องเล็กนิดเดียวเมื่อเทียบกับปัญหาของผู้อื่น ซึ่งความรู้สึกแบบนี้จะทำให้เครียดน้อยลง จะช่วยให้รู้สึกดีขึ้น ยิ่งถ้าสามารถช่วยให้ผู้อื่นแก้ไขปัญหาได้ ก็จะทำให้สุขใจมากขึ้นเป็นทวีคูณ

รู้อย่างนี้แล้ว ใครที่ไม่อยากเครียด ลองนำคำแนะนำไปปฏิบัติตามกันได้

ขอขอบคุณข้อมูลดีๆ จาก "หนังสือพิมพ์เดลินิวส์ออนไลน์" และ

ภาพประกอบ จาก "เวปไซด์กาปุกดอทคอม" ครับผม

ไฟลล์แนบ

T300409_05C.gif *(19 KB)*

2009-5-17 16:14