

## 6 วิธีแก้เครียด

● นำเสนอเมื่อ 22 ส.ค. 2552

คอลัมน์ เวทีเยาวชน โดย พี่ชลุ่ย บทความ โดย ด.ญ.เมธาวิ โพธิ์กลิ่น  
โรงเรียนนวมินทราชินูทิศเตรียมอุดมศึกษานวมเกล้า

**ยิ้ม** การยิ้มเป็นภาษากายที่ดีที่สุด เป็นการเปิดประตูของหัวใจรับความสุขและให้ความสุขแก่ผู้อื่น และชื่นชมตัวเองได้ด้วย จงคิดว่าเรายิ้มให้กับความดีของคนอื่น จงยิ้มอย่างสดชื่น อารมณ์ดีมีชีวิตชีวา

**อย่ากังวล** ความกังวลเกิดจากความคาดหวัง อยากจะได้โน้สิ่งที่เป็นได้ยาก และใจจะคิดอยากได้อยู่เสมอ เมื่อหมดความแสวงหา ลดความต้องการ ลดความอยากได้ลง ก็จะได้ไม่เครียดและเป็นทุกข์ต่อไป

**ความระวาง** ความระวางทำให้เป็นโรคเหงา คบใครๆ ก็ไม่สนิทสนมจากใจจริงและรู้สึกไม่ปลอดภัย เมื่ออยู่กับผู้อื่น ต้องทำอดีตให้เป็นอดีต อย่าทำอดีตให้เป็นปัจจุบันและกลัวอนาคต "เลิกคิดเถิด ความระวาง มะเร็งของความสุขของมนุษย์"

**ความโกรธ** ความโกรธเป็นอารมณ์ที่น่ากลัวและรุนแรงที่สุด การลดความโกรธมีหลายอย่าง เช่น การทำงานให้มากขึ้น ออกกำลังกาย สนใจศิลปวัฒนธรรม ธรรมชาติ เดินทางท่องเที่ยว ดนตรี เล่นกีฬา

**อารมณ์ขัน** อารมณ์ขันนี้เป็นยาวิเศษที่ทำให้มีความสุข ฟุ่จนคลายความตึงเครียด ทำให้เกิดมิตรภาพ มีความสนุกสนานและบรรยากาศรอบๆ ตัวจะสุนทรีย์ ลดตัวเองสู่ความเป็นเด็กได้ มองโลกในแง่ดี รู้จักให้อภัยตัวเองและผู้อื่นได้

**คาถาคลายเครียด "ช่างมัน"** มนุษย์หนีความเครียดไม่พ้นหรอก บางคนมีมาก บางคนมีน้อย ความเครียดจึงทำให้ไม่เป็นสุข ทุกอย่างที่เกิดขึ้น มีการเปลี่ยนแปลงไป และสิ้นสุดได้ทั้งนั้น เมื่อรู้แล้วก็ปล่อยวาง หรือ "ช่างมัน" เมื่อรู้อย่างนี้แล้วใครอยากจะทำอะไรก็ตามใจ นอกจากไม่มีความสุขแล้วยังแก้เร็ว ป่วยบ่อยๆ ด้วย

ข้อมูลจาก ข่าวสด