

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 ผ่อนคลายความตึงเครียด ทำให้เกิดมิตรภาพ มีความสนุกสนานและบรรยากาศรอบๆ ตัวจะสุนทรีย์ ลดตัวเองสู่ความเป็นเด็กได้ มองโลกในแง่ดี รู้จักให้อภัยตัวเองและผู้อื่นได้

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

ข้อมูลจาก ข่าวสด