6 วิธีแก้เครียด

นำเสนอเมื่อ : 22 ส.ค. 2552

คอลัมน์ เวทีเยาวชน โดย พี่ขลุ่ย บทความ โดย ด.ญ.เมธาวี โพธิ์กลิ่น
โรงเรียนนวมินทราชินูทิศเตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า

ยิ้ม การยิ้มเป็นภาษากายที่ดีที่สุด เป็นการเปิดประตูของหัวใจรับความสุขและให้ความสุขแก่ผู้อื่น และชื่นชมตัวเองได้ด้วย จงคิดว่าเรายิ้มให้กับความดีของคนอื่น จงยิ้มอย่างสดชื่น อารมณ์ดีมีชีวิตชีวา

อย่ากังวล ความกังวลเกิดจากความคาดหวัง อยากจะได้ในสิ่งที่เป็นได้ยาก และใจจะคิดอยากได้อยู่เสมอ เมื่อหมดความแสวงหา ลดความต้องการ ลดความอยากได้ลง ก็จะได้ไม่เครียดและเป็นทุกข์ต่อไป

ความระแวง ความระแวงทำให้เป็นโรคเหงา คบใครๆ ก็ไม่สนิทสนมจากใจจริงและรู้สึกไม่ปลอดภัย เมื่ออยู่กับผู้อื่น ต้องทำอดีตให้เป็นอดีต อย่าทำอดีตให้เป็นปัจจุบันและกลัวอนาคต "เลิกคิดเถิด ความระแวง มะเร็งของความสุขของมนุษย์"

ความโกรธ ความโกรธเป็นอารมณ์ที่น่ากลัวและรุนแรงที่สุด การลดความโกรธมีหลายอย่าง เช่น การทำงานให้มากขึ้น ออกกำลังกาย สนใจศิลปวัฒนธรรม ธรรมชาติ เดินทางท่องเที่ยว ดนตรี เลนกีฬา

อารมณ์ขัน อารมณ์ขันนี้เป็นยาวิเศษที่ทำให้มีความสุข ผ่อนคลายความตึงเครียด ทำให้เกิดมิตรภาพ มีความสนุกสนานและบรรยากาศรอบๆ ตัวจะสุนทรีย์ ลดตัวเองสู่ความเป็นเด็กได มองโลกในแง่ดี รู้จักให้อภัยตัวเองและผู้อื่นได

คาถาคลายเครียด "ช่างมัน" มนุษย์หนีความเครียดไม่พ้นหรอก บางคนมีมาก บางคนมีน้อย ความเครียดจึงทำให้ไม่เป็นสุข ทุกอย่างที่เกิดขึ้น มีการเปลี่ยนแปลงไป และสิ้นสุดได้ทั้งนั้น เมื่อรู้แล้วก็ปล่อยวาง หรือ **"ช่างมัน"** เมื่อรู้อย่างนี้แล้วใครอยากจะเครียดนานๆ ก็ตามใจ นอกจากไม่มีความสุขแล้วยังแก่เร็ว ป่วยบ่อยๆ ด้วย

ข้อมูลจาก ข่าวสด