

## เชิญ.>> พิจารณา 5 ข้อคิด สะกิดใจไม่ให้เครียด เจ็บ หรือไม่ ไปดู ครับ....

นำเสนอเมื่อ : 16 พ.ค. 2552

คิดอย่างสร้างสรรค์ อย่าสร้างฝันเกินอัตรา

### คิดอย่างไรไม่ให้เครียด

ใครที่ไม่อยากเครียด ขออนุญาตนำเสนอสิ่งดี ๆ วิธีคิดแบบไม่เครียดมาฝาก...ครับ

**1. คิดยืดหยุ่นให้มากขึ้น** อย่าจริงจัง เขมงวดจับผิด หรือตัดสินถูกผิดตัวเอง หรือผู้อื่นตลอดเวลา รู้จักผ่อนหนัก ผ่อนเบา ผ่อนสั้น ผ่อนยาว ลดทิวี่มานะและที่สำคัญควรรู้จักการให้อภัยก็จะทำให้ชีวิตมีความสุขขึ้น และมีความเครียดน้อยลง

**2. คิดอย่างมีเหตุผล** ไม่ด่วนเชื่ออะไรง่าย ๆ ไม่ด่วนสรุปอะไรง่าย ๆ ให้พยายามใช้เหตุผลตรวจสอบข้อเท็จจริง ความเป็นไปได้ ไตรตรองให้รอบคอบ เพราะนอกจากจะไม่ทำให้เกิดกเป็นเหยื่อให้ใครหลอกเอางาย ๆ แลว ยังสามารถตัดความกังวลใจเล็ก ๆ น้อย ๆ ไปได้อีก

**3. คิดหลาย ๆ แง่มุม มองหลาย ๆ ด้าน** ทั้งด้านดีและไม่ดี จำไว้เสมอว่า ทุกอย่างต้องมีข้อดีและข้อเสีย จึงไม่ควรมองด้านใดด้านหนึ่งเพียงด้านเดียวให้ใจเป็นทุกข์ และที่สำคัญ ควรหัดคิดหัดมองในมุมของคนอื่นด้วย อย่างที่เรียกว่าเอาใจเขามาใส่ใจเรา ก็จะช่วยให้เรามองอะไรใดก็กว้างไกลกว่าเดิม

**4. คิดแต่เรื่องดี ๆ** เพราะหากเราคิดแต่เรื่องร้าย ๆ เรื่องความล้มเหลวผิดหวังหรือเรื่องที่เป็นทุกข์ ก็จะทำให้เครียดมากขึ้น ควรคิดถึงเรื่องดี ๆ ใหม่มาก ๆ นอกจากไม่ทำให้เครียดแล้วยังทำให้สบายใจมากขึ้น

**5. คิดถึงคนอื่นบ้าง** อย่าหมกมุ่นแต่เรื่องของตัวเองเท่านั้น เปิดใจให้กว้างรับรู้ความรู้สึกและความเป็นไปของคนอื่นและคนใกล้ชิด ใส่ใจที่จะช่วยเหลือแก้ไขปัญหาของผู้อื่นในสังคม บางครั้งจะพบว่า ปัญหาหรือความเครียดที่กังวลเผชิญอยู่นั้นเป็นเรื่องเล็กน้อยเมื่อเทียบกับปัญหาของผู้อื่น ซึ่งความรู้สึกแบบนี้จะทำให้เครียดน้อยลง จะช่วยให้รู้สึกดีขึ้น ยิ่งถ้าสามารถช่วยเหลือผู้อื่นแก้ไขปัญหาได้ ก็จะทำให้สุขใจมากขึ้นเป็นทวีคูณ

รู้อย่างนี้แล้ว ใครที่ไม่อยากเครียด ลองนำคำแนะนำไปปฏิบัติตามกันได้.

ขอบคุณเดลินิวส์ออนไลน์ (16/5/09) ครับ