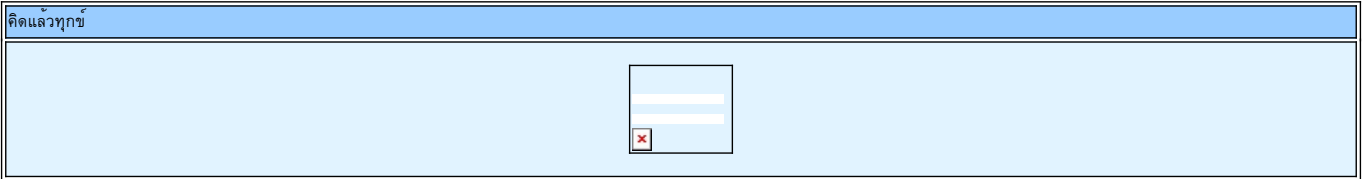


## คิดอย่างไรไม่ให้เครียด...

นำเสนอเมื่อ : 16 พ.ค. 2552

### คิดอย่างไรไม่ให้เครียด



ใครที่ไม่อยากเครียด วันนี้เดลินิวส์ออนไลน์มีวิธีคิดแบบไม่เครียดมาฝาก...

1. คิดยึดหยุ่นให้มากขึ้น อยากรู้อะไรจริงจัง เขมงวดจับผิด หรือตัดสินถูกผิดตัวเอง หรือผู้อื่นตลอดเวลา รู้จักผ่อนหนัก ผ่อนเบา ผ่อนสั้น ผ่อนยาว ลดทิฐิมานะและที่สำคัญควรรู้จักการให้อภัยก็จะทำให้ชีวิตมีความสุขขึ้น และมีความเครียดน้อยลง
2. คิดอย่างมีเหตุผล ไม่ด่วนเชื่ออะไรง่าย ๆ ไม่ด่วนสรุปอะไรง่าย ๆ ใ้พยายามใช้เหตุผลตรวจสอบข้อเท็จจริง ความเป็นไปได้ ไตรตรองให้รอบคอบ เพราะนอกจากจะไม่ทำให้ตกเป็นเหยื่อให้ใครหลอกเอาง่าย ๆ แล้ว ยังสามารถตัดความกังวลใจเล็ก ๆ น้อย ๆ ไปได้อีก
3. คิดหลาย ๆ แง่มุม มองหลาย ๆ ด้าน ทั้งด้านดีและไม่ดี จำไว้เสมอว่าทุกอย่างต้องมีข้อดีและข้อเสีย จึงไม่ควรมองด้านใดด้านหนึ่งเพียงด้านเดียวให้ใจเป็นทุกข์ และที่สำคัญควรหัดคิดหัดมองในมุมของคนอื่นด้วย อย่างที่เรียกว่าเอาใจเขามาใส่ใจเราก็จะช่วยให้เรามองอะไรได้กว้างไกลกว่าเดิม
4. คิดแต่เรื่องดี ๆ เพราะหากเราคิดแต่เรื่องร้าย ๆ เรื่องความล้มเหลวผิดหวังหรือเรื่องที่เป็นทุกข์ ก็จะทำให้เครียดมากขึ้น ควรคิดถึงเรื่องดี ๆ ให้มาก ๆ นอกจากไม่ทำให้เครียดแล้วยังทำให้สบายใจมากขึ้น
5. คิดถึงคนอื่นบ้าง อย่าหมกมุ่นแต่เรื่องของตัวเองเท่านั้น เปิดใจให้กว้างรับรู้ความรู้สึกและความเป็นไปของคนอื่นและคนใกล้ชิด ใส่ใจที่จะช่วยเหลือแก้ไขปัญหาของผู้อื่นในสังคม บางครั้งจะพบว่า ปัญหาหรือความเครียดที่กังวลเผชิญอยู่นั้นเป็นเรื่องเล็กน้อยเมื่อเทียบกับปัญหาของผู้อื่น ซึ่งความรู้สึกแบบนี้จะทำให้เครียดน้อยลง จะช่วยให้รู้สึกดีขึ้น ยิ่งถ้าสามารถช่วยเหลือผู้อื่นแก้ไขปัญหาได้ ก็จะทำให้สุขใจมากขึ้นเป็นทวีคูณ รุอย่างนี้แล้ว ใครที่ไม่อยากเครียด ลองนำคำแนะนำไปปฏิบัติตามกันได้.