

## คิด..อย่างไร? ไม่เครียด!!!

นำเสนอเมื่อ : 21 พ.ค. 2552



ใครที่ไม่อยากเครียด ลองใช้วิธีคิดแบบไม่เครียดดู

**1. คิดยืดหยุ่นให้มากขึ้น อย่างจริงจัง** เข้มงวดจับผิด หรือตัดสินถูกผิดตัวเอง หรือผู้อื่นตลอดเวลา รู้จักผ่อนหนัก ผ่อนเบา ผ่อนสั้น ผ่อนยาว ลดทิฐิมานะและที่สำคัญ **ควรรู้จักการให้อภัยก็จะทำให้ชีวิตมีความสุขขึ้น** และมีความเครียดน้อยลง

**2. คิดอย่างมีเหตุผล ไม่ด่วนเชื่ออะไรง่าย ๆ** ไม่ด่วนสรุปอะไรง่าย ๆ ให้พยายามใช้เหตุผลตรวจสอบข้อเท็จจริง ความเป็นไปได้ ไตรตุรอบให้รอบคอบ เพราะนอกจากจะไม่ทำให้ตกเป็นเหยื่อให้ใครหลอกเองาย ๆ แล้ว ยังสามารถตัดความกังวลใจเล็ก ๆ น้อย ๆ ไปได้อีก

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

**4. คิดแต่เรื่องดี ๆ** เพราะหากว่าคิดแต่เรื่องร้าย ๆ เรื่องความล้มเหลวผิดหวังหรือเรื่องที่เป็นทุกข์ ก็จะทำให้เครียดมากขึ้น ควรคิดถึงเรื่องดี ๆ ให้มาก ๆ นอกจากไม่ทำให้เครียดแล้วยังทำให้สบายใจมากขึ้น

**5. คิดถึงคนอื่นบ้าง อย่าหมกมุ่นแต่เรื่องของตัวเองเท่านั้น**  
เปิดใจให้กว้างรับรู้ความรู้สึกและความเป็นไปของคนอื่นและคนใกล้ชิด  
ใส่ใจที่จะช่วยเหลือแก้ไขปัญหาของผู้อื่นในสังคม

บางครั้งจะพบว่า  
ปัญหาหรือความเครียดที่กำลังเผชิญอยู่นั้นเป็นเรื่องเล็กน้อยเมื่อเทียบกับปัญหาของผู้อื่น  
ซึ่งความรู้สึกแบบนี้จะทำให้เครียดน้อยลง จะช่วยให้รู้สึกดีขึ้น ยิ่งถ้าสามารถช่วยให้ผู้อื่นแก้ไขปัญหาก็จะทำให้สุขใจมากขึ้นเป็นทวีคูณ

ที่มา : INN News