

คิด คิด เครียด เครียด คิดไม่ให้เกิดเครียด ทำอย่างไร?

นำเสนอเมื่อ : 23 พ.ค. 2552

23 พฤษภาคม 2552

วิธีคิดไม่ให้เกิดความเครียด

ใครที่ไม่อยากเครียด ลองใช้วิธีคิดแบบไม่เครียดดู

1. คิดยึดหยุ่นให้มากขึ้น อย่าจริงจัง เข้มงวดจับผิด หรือตัดสินถูกผิดตัวเอง หรือผู้อื่นตลอดเวลา รู้จักผ่อนหนัก ผ่อนเบา ผ่อนสั้น ผ่อนยาว ลดทิวามานะและที่สำคัญ **ควรรู้จักการให้อภัยก็จะทำให้ชีวิตมีความสุขขึ้น** และมีความเครียดน้อยลง

2. คิดอย่างมีเหตุผล ไม่ด่วนเชื่ออะไรง่าย ๆ ไม่ด่วนสรุปอะไรง่าย ๆ ให้พยายามใช้เหตุผลตรวจสอบข้อเท็จจริง ความเป็นไปได้ ไตรตรองให้รอบคอบ เพราะนอกจากจะไม่ทำใหตกเป็นเหยื่อให้ใครหลอกเอาง่าย ๆ แล้ว ยังสามารถตัดความกังวลใจเล็ก ๆ น้อย ๆ ไปได้อีก

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

4. คิดแต่เรื่องดี ๆ เพราะหากว่าคิดแต่เรื่องร้าย ๆ เรื่องความล้มเหลวผิดหวังหรือเรื่องที่เป็นทุกข์ ก็จะทำให้เครียดมากขึ้น ควรคิดถึงเรื่องดี ๆ ใหม่มาก ๆ นอกจากไม่ทำให้เครียดแล้วยังทำให้สบายใจมากขึ้น

5. คิดถึงคนอื่นบ้าง อย่าหมกมุ่นแต่เรื่องของตัวเองเท่านั้น
เปิดใจให้กว้างรับรู้ความรู้สึกและความเป็นไปของคนอื่นและคนใกล้ชิด ใส่ใจที่จะช่วยเหลือแก้ไขปัญหาของผู้อื่นในสังคม

บางครั้งจะพบว่า ปัญหาหรือความเครียดที่กำลังเผชิญอยู่นั้นเป็นเรื่องเล็กน้อยเมื่อเทียบกับปัญหาของผู้อื่น ซึ่งความรู้สึกแบบนี้จะทำให้เครียดน้อยลง จะช่วยให้รู้สึกดีขึ้น ยิ่งถ้าสามารถช่วยให้ผู้อื่นแก้ไขปัญหาได้ ก็จะทำให้สุขใจมากขึ้นเป็นทวีคูณ