

คิดอย่างไร...

ไม่ให้เครียด ?



ความคิดเป็นตัวละครสำคัญที่ทำให้คนเราเกิดความเครียด หากรู้จักคิดให้เป็น ก็จะช่วยลดความเครียดไปได้มาก

วิธีคิดที่เหมาะสม ได้แก่

1. คิดในแง่ยึดหยุ่นให้มากขึ้น

อย่าเอาแต่เข้มงวด จับผิดหรือตัดสินผิดถูกตัวเองและผู้อื่นอยู่ตลอดเวลา จงละวางผ่อนหนักเป็นเบา ลดทิฐิมานะ รู้จักให้อภัย ไม่ถือโทษโกรธเคือง หัดลืมเสียบ้าง ชีวิตจะมีความสุขมากขึ้น

2. คิดอย่างมีเหตุผล

อย่าด่วนเชื่ออะไรง่ายๆ แล้วเก็บเอามาคิดวิตกกังวล พยายามใช้เหตุผลตรวจสอบหาข้อเท็จจริง ไตร่ตรองให้รอบคอบเสียก่อน นอกจากไม่ต้องตกเป็นเหยื่อให้ใครหลอกได้ง่ายๆ แล้วยังตัดความกังวลลงได้ด้วย

3. คิดหลายๆ แง่มุม

ลองคิดหลายๆ ด้าน ทั้งด้านดีและด้านไม่ดี เพราะไม่ว่าคนหรือเหตุการณ์อะไรก็ตาม ย่อมมีทั้งส่วนดีและไม่ดีประกอบกันทั้งนั้น อย่ามองเพียงด้านเดียวให้ใจเป็นทุกข์ นอกจากนี้ควรหัดคิดในมุมของคนอื่นบ้าง

4. คิดแต่เรื่องดีๆ

ถ้าคอยคิดถึงแต่เรื่องร้าย เรื่องความล้มเหลวผิดหวังหรือเรื่องไม่เป็นสุขทั้งหลายก็จะยิ่งเครียดกันไปใหญ่ ควรนึกถึงเรื่องดีๆ ให้มากขึ้น เช่น ประสบการณ์ที่เป็นสุขในอดีต ความสำเร็จ คำชมเชยที่ได้รับ จะช่วยให้สบายใจมากขึ้น

5. คิดถึงคนอื่นบ้าง

เปิดใจให้กว้าง สนใจและรับรู้ความเป็นไปของสังคม ใส่ใจช่วยเหลือคนใกล้ชิตบ้าง คุณอาจพบว่าปัญหาที่คุณกำลังเครียดอยู่นี้ ช่างเล็กน้อยเหลือเกิน เมื่อเทียบกับปัญหาของคนอื่นๆ คุณจะรู้สึกดีขึ้น และยังถ้าคุณช่วยเหลือคนอื่นได้ คุณจะสุขใจขึ้นเป็นทวีคูณด้วย

