



จุดสารคุณธรรม

และจริยธรรม

ฉบับที่ ๘ เดือน กรกฎาคม ๒๕๖๔



กองแผนงาน กรมปศุสัตว์



การจัดการความเครียดอย่างฉลาด

อัจฉริยะ ลิมสุวรรณ

ธรรมชาติ for you ฉบับนี้มีเรื่องดีและเป็นประโยชน์มาฝากเช่นเคย พวกเราทุกคนคงจะปฏิเสธไม่ได้เลยที่ไม่เคยเครียด และยิ่งในปัจจุบันแล้ว เรายิ่งเครียดได้ง่าย ความเครียดอาจเกิดจากตัวเราหรือสิ่งรอบข้างก็ได้ ปวดหัวก็เครียด ปวดท้องก็เครียด เรียนหนักก็เครียด รถติดก็เครียด ทำงานก็เครียด แต่ใครจะเครียดน้อยหรือมากก็ขึ้นอยู่กับแต่ละคน บางคนอาจมีวิธีการจัดการความเครียดที่ดี บางคนก็ไม่มีวิธีการ นอกจากจะเครียดจากปัญหาต่างๆ แล้ว ยังเครียดกับการไม่สามารถจัดการความเครียดให้หมดสิ้นไปได้ เมื่อเราสะสมความเครียดไปเรื่อยๆ จากความเครียดเล็กน้อยก็กลายเป็นความเครียดมากได้ ธรรมชาติ for you ไปเจอวิธีการจัดการความเครียดที่ดี จึงนำมาฝากแล้วอยากให้ลองนำไปปฏิบัติ จะพบว่าความเครียดสามารถจัดการได้โดยไม่ยาก พระศรีญาณโสภณ หรือ ท่านปิโยโสภณ วัดพระราม 9 กาญจนาภิเษก ได้เสนอวิธีการจัดการความเครียด เป็นยารักษาใจที่มีคุณค่าอย่างยิ่ง ซึ่งมีวิธีปฏิบัติ ดังนี้

1. กล้าเผชิญกับความเป็นจริง คนเรามักจะวิตกกังวลไปก่อนในเรื่องที่ยังมาไม่ถึง เช่น วิตก

กังวลกับโรงเรียนที่จะไปเข้าใหม่ วิตกกังวลกับงานใหม่ที่ได้รับมอบหมาย กลัวแพ้เมื่อการแข่งขันก็หยังยังไม่เริ่มขึ้น เป็นต้น แต่เมื่อความจริงมาถึง สติปัญญาเกิดขึ้น เราก็สามารถปรับตัวให้อยู่โรงเรียนใหม่ได้อย่างมีความสุข ทำงานที่ได้รับมอบหมายได้สำเร็จ ชนะการแข่งขันกีฬาด้วยการเล่นอย่างเต็มความสามารถและมีไหวพริบ หากเรามัวแต่วิตกกังวล เราก็จะจมกับความกังวลเหล่านั้น

2. เข้าใจอารมณ์ของตัวเองและผู้อื่น

ตัวเราและคนอื่นย่อมมีอารมณ์ที่แตกต่างกันไป พระพุทธเจ้าทรงสอนเรื่อง จริต ซึ่งเป็นลักษณะนิสัย อารมณ์ และพฤติกรรมที่แตกต่างกันไป บางคนชอบความสวยงาม บางคนใจร้อน หงุดหงิด บางคนเชื่องง่าย ไม่มีเหตุผล บางคนฟังชัน จู้จู้จุกจิก เราต้องเรียนรู้และเข้าใจในลักษณะที่แตกต่างกันไปของแต่ละคน เมื่อเราเข้าใจแล้ว เราก็จะไม่เครียด

3. ไม่คาดหวัง และเห็นความเปลี่ยนแปลงในทุกสิ่ง เป็นธรรมดาในการที่จะทำอะไรแล้วหวัง

อยากได้การตอบแทน แม้แต่การทำบุญเราก็หวังผลบุญ คำขายหวังผลกำไร แต่ผลจากการหวังย่อมมี 2 ทาง คือ สมหวัง และ ผิดหวัง ความเครียดจึงเกิดจากความคาดหวัง หลักธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า “ความเปลี่ยนแปลง ความไม่ทนทานในสิ่งต่างๆ ความไม่ใช่ตัวตน” ทำให้เห็นว่าทุกสิ่งย่อมเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และเสื่อมสลายไป เป็นความจริง คำสอนนี้มีความสำคัญมากในการผ่อนคลายและจัดการความเครียด โดยเราพิจารณาว่าสิ่งต่างๆ ที่เราพบเจอตลอดเวลา

4. รับรู้ โดยปิดและเปิดประตูให้เป็นเวลา โลกในปัจจุบันมีสิ่งอำนวยความสะดวกมากมาย ทำให้เราหลงใหลไปกับสิ่งเหล่านั้น ซึ่งทำให้เราห่างไกลจากความเป็นจริง ประตูที่จะรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นหรือสิ่งที่มากระทบกับตัวเรา คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ การใช้ชีวิตอย่างมีสติและมีปัญญาในการไตร่ตรอง จะทำให้เราสามารถเข้าใจสิ่งเหล่านั้นที่มากระทบโดยไม่หลงใหลได้ และที่สำคัญ เราต้องมีสติเปิดปิดประตูในเวลาที่เหมาะสม เช่น นอนในเวลาที่เหมาะสม กินในเวลาที่เหมาะสม หากทำได้จะทำให้ร่างกายของเราไม่อ่อนล้า และขจัดความเครียดที่เกิดขึ้นได้

5. อย่าเอาเรื่องคนอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกับเรามาเครียด คนเรามักจะเครียดเพราะเรื่องของคน

อื่น บางครั้งไม่มีอะไรที่เกี่ยวข้องกับตัวเราเลยแม้แต่น้อย แล้วนำมาพุดที่บ้านจนอาจเกิดความขุ่นมัวจนทะเลาะกันขึ้น ไฟในไม่นำออก ไฟนอกไม่นำเข้า เพราะไฟที่เข้าจะเผาเราให้ร้อนรน

6. แผ่เมตตา นึกถึงกฎแห่งการกระทำ การแผ่เมตตาจะทำให้เรารู้จักให้อภัย จิตใจของเราจะ

มีความสุข นอกจากนี้ เราต้องนึกถึงกฎแห่งกรรม หมั่นกระทำแต่ความดี ผลแห่งการทำความดีจะทำให้เรามีความสุขใจ เบิกบานใจ และที่สำคัญยังทำให้เราไม่เครียดด้วย

7. นึกถึงธรรมชาติที่เหมือนกันของสัตว์ทั้งหลาย ชั้นสุดท้ายนี้ ให้เรามองเห็นถึงความเสมอ

ภาคของตัวเราและคนอื่น ที่ต้องพบเจอกับความทุกข์ เผชิญกับความเครียดด้วยกันทั้งนั้น ไม่ว่าใครจะรวยหรือจน ทุกคนต้องเจอความตายด้วยกันทั้งนั้น อย่างน้อยใจในสิ่งที่เป็น แต่ทำชีวิตปัจจุบันให้มีคุณค่า ทำแต่ความดี สติปัญญาย่อมเกิดขึ้นกับตัวเรา