

ชุดที่ 4 เล่มที่ 2

กุญแจใจ

นิทานสารคดีที่ดลใจคุณ!

ก้าวสั้นๆ คืบหน้าเร็วๆ

เดินลงเขาสบายๆ หรือดั้นด้นขึ้นเขา

เกลียวคลื่น

3

**ก้าวสั้นๆ
คืบหน้าเร็วๆ**

4

**เดินลงเขาสบายๆ
หรือตื้นตันขึ้นเขา**

6

สลัดไปเถอะ
อย่าหวั่นเสียวเพราะเรื่องน่าท้อใจ

8

การรับมือกับความเครียด

9

**10 เคล็ดลับในการทำงาน
โดยปลอดความเครียด**

10

จากใจผู้ปกครอง
วิธีช่วยให้เด็กรับมือกับความเครียด

12

ข้อควรคิด
เอาชนะความเครียด

ฉบับ
ออกแบบ

ชุดที่ 4 เล่มที่ 2
ยูเอ็ม กรพาล

อีเมลล์
เว็บไซต์

contact@thaifamily.org
www.thaifamily.org

Copyright © 2012 by Motivated
สงวนลิขสิทธิ์

ทุกคนต่างก็เคยประสบผลที่บั่นทอนกำลังสืบเนื่องมาจากความเครียด ไม่ว่าจะเป็นนักศึกษาที่คร่ำเคร่งกับการอ่านหนังสือเตรียมสอบ ผู้ปกครองที่จัดสรรเวลาระหว่างการทำงานและครอบครัว ญาติพี่น้องหรือเพื่อนมิตรที่เผชิญหน้ากับปัญหาร้ายแรงด้านสุขภาพ ผู้คนระดับมืออาชีพที่ต้องดิ้นรนกับการตามกระแสนิยม หรือหนึ่งในล้านคนที่พยายามสร้างความมั่นคง ในภาวะเศรษฐกิจที่สั่นคลอน

มีข้อเขียนมากมายเกี่ยวกับหัวข้อนี้ และมีคำแนะนำต่าง ๆ นานา ในเรื่องการฟันฝ่าความเครียด บทความส่วนใหญ่ในหัวข้อนี้ส่งเสริมการเปลี่ยนมุมมองที่มีต่อความเครียด และแนะนำว่าการปรับทัศนคติคือกุญแจสำคัญในการรับมือกับความเครียด

เกร็ดความรู้หนึ่งบอกเล่าว่า

เมื่อไปเยี่ยมโรงงานเฟอร์นิเจอร์ที่มีชื่อเสียง มัคคุเทศก์ของเราซึ่งเป็นผู้จัดการ ชี้ให้ดูตู้ลายไม้ที่งดงามตามธรรมชาติ “ผมอยากให้คุณมองดูความงามของไม้โอ๊ก” เขากล่าว “เป็นไม้ที่มีลวดลายงดงามที่สุดที่เลือกสรรมา เคล็ดลับของลายไม้ที่ประณีตก็คือ ต้นโอ๊กเติบโตในบริเวณที่มีพายุพัดเกือบตลอดเวลา”

นี่คือข้อมูลที่เป็นความจริง ต้นไม้ที่ถูกพายุโหมกระหน่ำ จะมีลายไม้ที่แน่น ประณีต และงดงามที่สุด เมื่อถูกโค่นลง และลวดลายที่งดงามปรากฏให้เห็น ช่างไม้จึงเลือกมาสร้างผลงานประณีตบรรจง

ในชีวิตคนเราก็เช่นกัน มรสุมชีวิตช่วยเสริมสร้างและเพิ่มความงดงามให้แก่เรา ถ้าหากเรารู้จักเผชิญหน้ากับมรสุม โดยมองในแง่บวก และฝ่าพายุ โดยยืนหยัดด้วยใจมั่นคง

บทความที่เลือกสรรไว้ใน *กุญแจใจ* ฉบับนี้ จะมอบมุมมองที่แตกต่างและเป็นไปในแง่บวก ต่อสภาพการณ์ที่ตึงเครียด และจะช่วยให้คุณฟันฝ่าความเครียดได้ อย่างที่ไม่เคยเป็นมาก่อน

คณะผู้จัดทำ *กุญแจใจ*

ก้าวสั้นๆ กับหน้าเร็วๆ

โดย เจสซี ริชาร์ดส์

เมื่อสองปีที่แล้ว ฉันเริ่มวิ่งออกกำลังกาย ฉันพยายามทำอย่างสม่ำเสมอ ฉันวิ่งได้ไกลขึ้น และนานขึ้นกว่าตอนที่เริ่มต้นอย่างรวดเร็ว แล้วก็ถึงช่วงหนึ่งที่ไม่คิดหน้าเลย เป็นเช่นนี้อยู่ปีกว่า ฉันพบว่ายากที่จะวิ่งนานๆ และยากเป็นพิเศษที่จะวิ่งให้เร็วขึ้น

ราวๆ หนึ่งเดือนก่อน ฉันไปวิ่งกับเพื่อน เขาวิ่งมาหลายปีแล้ว และมีสุขภาพยอดเยี่ยม ฉันขอให้เขาวิจารณ์การวิ่งของฉัน

“ถ้าคุณก้าวสั้นลงอีกหน่อย และก้าวไปเร็วขึ้น” เขาแนะนำ “คุณจะวิ่งได้นานขึ้น และจะเริ่มวิ่งเร็วขึ้น”

ฉันไม่เคยนึกเช่นนั้นมาก่อน ฉันไม่ได้พยายามวิ่งในลักษณะใดโดยเฉพาะ เพียงแต่วิ่งไปตามที่ร่างกายต้องการ เมื่อฉันเริ่มสังเกต และจดจ่อกับการก้าวสั้นลง ฉันพบว่าฉันไม่ต้อง “พยายาม” วิ่งให้เร็วขึ้น มันเกิดขึ้นเอง ไม่ใช่การเปลี่ยนแปลงที่ใหญ่หลวง ทว่ามากพอที่ฉันจะบอกได้ว่าฉันคิดหน้า

หนึ่งเดือนต่อมาฉันก็วิ่งดีขึ้นอย่างแน่นอน ฉันหอบน้อยลง มีเรี่ยวแรงมากขึ้น และวิ่งเร็วขึ้น เข้าวันนี้ฉันวิ่งระยะทางเท่าเดิม ฉันค้นพบว่าใช้เวลา น้อยลงมาก โดยที่ไม่ได้ตั้งใจพยายามเหนือสิ่งอื่นใด ฉันไม่รู้สึกละเหนื่อยล้า ไม่ต้องดิ้นรน และหายใจไม่ทัน ฉันรู้สึกผ่อนคลายและเพลิดเพลิน ตั้งแต่ต้นจนจบ อันที่จริงแล้ว ฉันรู้สึกว่าฉันคงจะวิ่งต่อไปได้อย่างสบาย

หลังจากที่ค้นพบเช่นนี้ไม่นานนัก ฉันนึกขึ้นได้ว่าจะลองทดสอบหลักการนี้กับชีวิตด้านอื่นๆ โดยเฉพาะในภาระงาน ฉันนึกว่าตัวเองเป็นคนที่ชอบ “ทำอะไรให้เสร็จจุลวง” แต่ฉันต้องยอมรับว่าฉันมีปัญหาเรื่องการผลัดวันประกันพรุ่ง ฉันไม่ใช่คนเกียจคร้าน ฉันยินดีทำงานหนักเป็นเวลาหลายชั่วโมง มีสองสามอย่าง que ฉันชื่นชอบมากกว่าการทำโครงการใดให้เสร็จสิ้น ถึงกระนั้นฉันพบว่าตัวเองหลีกเลี่ยงจนเป็นนิสัย ที่จะลงมือทำงานชิ้นใหญ่หรืองานระยะยาวในตอนแรก บ่อยครั้งจะผลัดไปจนกว่าต้องมุ่งมั่นให้เสร็จตามกำหนดเส้นตาย

เมื่อไม่นานมานี้ฉันครุ่นคิดว่าทำไมถึงเป็นเช่นนั้น ฉันก็ทักท้วงเสมอว่าฉันต้องทำความคิดหน้าในโครงการใหญ่ๆ โดยก้าวไปไกลๆ แต่เมื่อนำหลักการวิ่งมาปรับใช้กับการงาน ฉันตระหนักว่าเมื่อก้าวสั้นๆ ฉันก็ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด และคิดหน้าไปรวดเร็วมากขึ้น โดยครอบคลุมระยะทางเดิม ในเวลาน้อยลง ด้วยความพยายามน้อยลง และไม่หมดเรี่ยวแรงในตอนท้าย

ฉันไม่มัวคอยอีกต่อไป ฉันไม่ต้องดิ้นรนที่จะทำเวลา ฉันเรียนรู้ว่าบางครั้งการปรับปรุงที่ยอดเยี่ยมที่สุดและให้ผลยั่งยืนที่สุด ไม่ได้เกิดขึ้นจากการลงมือทำอะไรใหญ่โต ทว่าทำทีละเล็กทีละน้อย ทีละย่างก้าว อย่างก้าวสั้นๆ คิดหน้าเร็วๆ <<

เดินลงเขาลงบាយๆ หรือว่าดันดันขึ้นเขา

โดย อาโล สุก ในเรื่อง Dumb Little Man วันที่ 31 พฤษภาคม 2012

สมัยที่เรียนอยู่วิทยาลัย ผมค้นพบแง่คิด เรื่องการพัฒนาตัว ซึ่งเปลี่ยนชีวิตผม นี้ก่อให้เกิดความแตกต่างทันที ในการเรียนของผม และยังคงมีส่วนช่วยผมมาจนถึงทุกวันนี้

แง่คิดดังกล่าวคือแนวคิดเรื่องแรงต้านทาน ในหนังสือของ มาร์ค ฟอสเตอร์ ชื่อ Get Everything Done and Still Have Time to Play (ทำทุกสิ่งเสร็จแล้วยังมีเวลาเหลือให้เล่น) บ่งไว้ว่าแรงต้านทานคือความรู้สึกเกิดขึ้นเมื่อนึกถึงโครงการใหญ่ หรืองานที่ยากลำบาก ซึ่งตามปกติแล้วคุณอยากจะผลัดไว้ก่อน โดยหันไปทำอะไรที่ง่ายกว่า

แรงต้านทานเกิดขึ้นเมื่อ...

- ✓ ต้องเขียนหนังสือ/บทความ/จดหมายยาว
- ✓ ต้องเขียนประวัติส่วนตัวใหม่หมด
- ✓ ต้องโทรศัพท์พูดคุยถึงเรื่องที่น่าลำบากใจ
- ✓ ต้องไปวิ่งออกกำลังกาย ตอนที่ฝนตก

...และสถานการณ์ต่างๆ นานา เมื่อคุณเผชิญหน้ากับสิ่งที่ยากลำบาก คงอดใจไม่ได้ที่จะยอมคล้อยตามแรงต้านทาน แต่นั่นไม่ใช่แนวคิดที่ดี

ในระยะสั้น นั้นหมายความว่าทุกวันรู้สึกเหมือนการดันดันปีนเขา คุณผลัดการทำงานสำคัญที่ยากลำบากไว้ก่อน โดยเลือกทำสิ่งที่ง่าย และไม่ค่อยสำคัญ เมื่อวันเวลาผ่านไป

คุณมีเรี่ยวแรงน้อยลง แต่การงานจะหนักหนายิ่งขึ้น

ในระยะยาว นั้นหมายความว่าคุณไปไม่ถึงเป้าหมาย แทบทุกอย่างที่ควรค่าต่อการเสาะหา จะมีแรงต้านทานสูงอยู่บ้าง ถ้าคุณอยากจะเป็นนักเขียน วังมารารอน หรือทำธุรกิจที่ประสบความสำเร็จ คุณก็คงทำไม่ได้ ถ้าหากคุณยอมให้แรงต้านทานยับยั้งคุณไว้ ดังนั้นคุณจะทำอะไรได้บ้าง เพื่อทะยานขึ้นไปเหนือแรงต้านทานดังกล่าว

นายมาร์ค ฟอสเตอร์ แนะนำว่า แทนที่จะเล็งเห็นว่าแรงต้านทานเป็นเครื่องบงบอกให้ผลัดวันประกันพรุ่ง คุณควรเล็งเห็นว่าเป็นป้ายบอกทาง ว่าควรทำอะไรก่อน ถ้าคุณไม่รู้สึกอยากจะทำเรื่องที่ยากเย็น ก็อาจเป็นสิ่งที่คุณควรจะทำในวันนั้น

มีเหตุผลหลายประการที่ควรจะทำการทำงาน ซึ่งมีแรงต้านทานสูงให้เสร็จลุล่วงก่อน

- ✓ เมื่อเสร็จแล้ว คุณจะได้อีกถึงเสียที่
- ✓ คุณจะรู้สึกดีที่บรรลุผลซึ่งมีความหมายเมื่อเริ่มต้นวันใหม่
- ✓ เมื่อเปรียบเทียบกันแล้ว สิ่งอื่นๆ จะดูง่ายขึ้น

เมื่อคุณผลัดการทำงานต่อไปเรื่อยๆ ก็จะทำให้ยากขึ้นทุกที ชาร์ลี กิลคีย์ บรรยายไว้ว่านั่นเป็นเหมือน “กบ” เขาอธิบายว่า “โครงการ

เกลียวคลื่น

โดย เจเน็ต บาร์นส์

ที่เหมือนกับกบ คือโครงการที่คุณไม่ค่อยอยากจะทำ แต่รู้ว่าจำเป็นต้องทำ” เมื่อจับ “กบ” เสียแต่เนิ่นๆ มันจะได้ไม่โตขึ้นจนดูน่าขยะแขยง

วันนี้คุณประสบกับแรงต้านทานอะไร ผมพนันว่างานบางอย่างที่ต้องทำ ซึ่งคุณผลัดไว้ระยะหนึ่งแล้ว อาจเป็นเรื่องเล็กน้อย เช่น ค้นหาและสั่งอะไหล่เครื่องใช้ไฟฟ้าในครัว หรืออาจเป็นเรื่องใหญ่ เช่น เริ่มฝึกวิ่งมาราธอนตามที่ตั้งใจไว้

วันนี้ขอให้ใช้เวลาสักสิบนาที ทำบางสิ่งที่คุณเจอแรงต้านทานมาตลอด คุณทำอะไรก็ได้ในช่วงเวลาสิบนาที ไม่ว่าจะดูยากเย็นเพียงใด ถึงแม้สิบนาทีฟังดูไร้ประโยชน์ก็ทำไปเถอะ คุณอาจแปลกใจว่าคิดหน้าไปมากแค่ไหน

วันพรุ่งนี้ (และวันเว้นวัน) ขอให้ศึกษารายการสิ่งที่ต้องทำในตอนเช้า

แทนที่จะเริ่มทำงานง่ายๆ หรืองานที่ทำเป็นประจำ เช่น การตอบอีเมล ขอให้เริ่มต้นโดยใช้เวลา 20 นาที ทำงานที่มีแรงต้านทานสูง

ถึงแม้จะทำแค่วันละ 20 นาที ก็สร้างความแตกต่างได้ แต่มีความเป็นไปได้ที่เดียวว่า เมื่อคุณลงมือทำแล้ว คุณจะพบว่าแรงต้านทานอันตรธานหายไป ❧

ในวันหนึ่งที่ฉันคิดอะไรไม่ออก ฉันเช็คอีเมล มีเพื่อนส่งคลิปกวีดีโอมาให้ปรากฏว่าเป็นภาพชายหาดที่น่าหย่อนใจ มีดนตรีเบาๆ คลอ ภาพคลื่นซัดหาดชายหาด เตือนใจถึงความงามของธรรมชาติที่แสนสงบ และภาพที่น่าเพลินตาเพลินใจ เสียงคลื่นซัดหาดทราย พาให้จิตใจฉันผ่อนคลาย

เมื่อฉันสงบมากพอที่จะนึกคิดได้อย่างปลอดโปร่ง ฉันตระหนักว่าคลื่นส่วนใหญ่เป็นผลมาจากลมทะเล ความปั่นป่วน การเคลื่อนตัวอย่างต่อเนื่อง ขณะที่คลื่นแต่ละลูกก่อตัวในช่วงเวลาและระยะทาง มันเร่งความเร็ว และกระทบชายฝั่ง มันแผ่กระจายไปตามหาดทรายที่อบอุ่น ดูจมน้ำเบาบาง แล้วค่อยๆ ม้วนตัวลงสู่ทะเลไปเรื่อยๆ เป็นเช่นนี้ครั้งแล้วครั้งเล่า คลื่นก่อตัว กระทบชายฝั่ง แผ่กระจาย และม้วนตัวกลับลงทะเล นี่เป็นวัฏจักรที่ไม่มีวันสิ้นสุด

มรสุมจากปรปักษ์อาจสร้างคลื่นลูกใหญ่ เจนเดียวกับคลื่นที่กลบฉันเมื่อเช้านี้ ฉันรู้สึกสับสนและหงุดหงิด แต่ก็มีส่วนช่วยได้ เมื่อระลึกว่าเกิดขึ้นชั่วครู่ช่วยยาม เรื่องยุ่งยากแต่ละอย่างจะดำเนินไปตามแนวทาง โดยม้วนตัวแล้วก็หายไป สันติสุขและความสงบจะกลับคืนมา และก็เป็นเช่นนั้นจริง ❧

สลัดไปเถอะ

อย่าหวัหเสีย เพราะเรื่องน่ากลัว

โดย ริชาร์ด คาร์ลสัน คุษฎีบัณฑิต

The Bottom Line

พวกรส่วนใหญ่มีแรงผลักดันในใจที่ช่วย
ให้ทนรับเรื่องร้ายแรงที่เกิดขึ้นได้ อาทิ
เช่น คนอันเป็นที่รักเสียชีวิต แต่บางคนหวัหเสีย
เวลารถติด เมื่อหากฎจราจรไม่เจอ เมื่อเพื่อนร่วม
งานขาดมารยาท และเรื่องน่ารำคาญใจอื่นๆ ที่
เกิดขึ้นทุกวัน ฟังคุ่นหูใหม่ ขอให้อ่านต่อไปถึงวิธี
การที่จะช่วยไม่ให้มีปฏิกิริยาจนเกินเหตุ

เห็นว่าคุณที่กำลังรำคาญใจช่วยสอนบทเรียน

พนักงานขายของที่อึดอาด ทั้งๆ ที่มีคนยืนรอ
แถวยาวเหยียด ถ้าคิดเช่นนั้น คุณก็จะหวัหเสียที่
เขาทำให้คุณเสียเวลา และเป็นเหตุให้คุณความดัน
โลหิตของคุณสูงขึ้น หรือคุณถือเสียว่าเขาช่วย
สอนให้คุณมีความอดทน และเห็นคุณค่าผู้อื่นที่
ทำงานหนัก แต่ได้รับค่าจ้างน้อย

วิธีเดียวกันนี้ใช้ได้ผล ในสภาพการณ์ต่างๆ
เช่น มีคนขับรถตัดหน้าคุณบนทางหลวง เขา
สอนให้คุณเห็นว่าเป็นการโง่เขลามากที่จะรีบ
ร้อน และเสี่ยงภัยโดยใช่เหตุ มีหญิงคนหนึ่ง
ตัดหน้าคุณ และก้าวขึ้นแท็กซี่ที่คุณเพิ่งโบกให้
จอด เธอสอนคุณให้เห็นความสำคัญในการเสีย
เวลาไว้มากๆ เพื่อไปตามนัด และการคำนึงถึง
ผู้อื่น

อย่าด่วนสรุปว่าสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นเรื่อง “ดี”
หรือ “ร้าย”

เมื่อสิ่งใดไม่เป็นไปตามที่คาดหมาย ขอให้
มองหาช่องทางอื่น เพราะยังมีอีกหลายหนทาง

มองดูเรื่องร้ายด้วยวิสัยทัศน์ที่ถูกต้อง

ถึงแม้ว่าเป็นการยากที่จะคิดเช่นนั้น ขณะที่
เกิดเหตุการณ์ต่างๆ เช่น การทำน้ำพุพกรด
สูญของคุณ ก่อนการนัดหมายครั้งสำคัญ ไม่ใช่
เรื่องร้ายเสียทีเดียว แม้แต่การที่กระเป๋าตังค์
ถูกขโมย ก็ไม่ใช่เรื่องใหญ่โตในบันปลาย ก่อน
ที่คุณจะสรุปว่าสถานการณ์ใดเป็น “ความพ่าย
แพ้ยับเยิน” คุณควรจะหยุดชั่วขณะ และนึก
ภาพตัวเองอีกหนึ่งปีข้างหน้า เมื่อนึกย้อนไปถึง
เหตุการณ์นั้น ว่ารอยเปื้อนบนสูทของคุณเป็น
เรื่องใหญ่โตจริงๆ หรือ ไม่ใช่แน่นอน คุณขอ
บัตรเครดิตใบใหม่ได้ ถึงแม้กระเป๋าตังค์จะ
หาย ชีวิตดำเนินต่อไป

หลีกเลี่ยงความเครียดโดยใช่เหตุ

ถ้าคุณรู้สึกเจ็บเท้าขณะที่วิ่ง ก็เป็นการ
รอบคอบที่จะหยุด เพื่อหลีกเลี่ยงไม่ให้เกิดการ
บาดเจ็บ ในทำนองเดียวกัน เป็นความคิดที่ดี

ที่จะตั้งมติดใจว่าจะไม่ยอมรับสถานการณ์ที่
ตึงเครียด เช่น ถ้าหัวคิดเต็มไปด้วยงานต่างๆ
ที่ต้องทำ คุณควรจะหยุดและจับความคิด
ทันที ก่อนที่จะควบคุมไม่อยู่ ความเครียดเป็น
สัญญาณเตือนที่ต้องใส่ใจ ว่าคงมีงานที่เหลือ
บ้างว่าแรง หรือไม่คุณก็ปล่อยให้เรื่องหมุ่หมิม
กวนใจคุณมากเกินไป ไม่ว่าจะป็นกรณีใดก็ตาม
คุณต้องทำการเปลี่ยนแปลงบางอย่าง

หลีกเลี่ยงวัตถุนิยม

ขอให้พิจารณาวัตถุนิยมของทุกอย่างที่คุณ
ถือว่ามีค่ามาก เช่น แยกกันที่เป็นมรดกสืบทอด
สายสร้อยเส้นงาม ภาพวาดชิ้นแรกของลูก
เป็นต้น เราทราบว่สิ่งเหล่านี้ อาจแตกหัก
ถูกทำลาย หรือสูญหายได้ง่าย ถึงกระนั้นเรา
ก็นึกไม่ถึงว่าเป็นไปได้ที่จะเกิดขึ้นจริง เมื่อบาง
สิ่งที่มีค่าต่อเราสูญหาย เราก็อารมณ์เสียอย่าง
ที่สุด การป้องกันไม่ให้เกิดเหตุเช่นนี้ ก็ด้วยการ
นึกในใจเป็นครั้งคราวว่าสิ่งที่มีค่านั้นหายไปแล้ว
เหมือนพระอาทิตย์ตกดินที่หายลับไปจากขอบ
ฟ้า ทว่าเราได้ชื่นชมทุกวันไม่ใช่หรือ? ไรแล้ว
สิ่งที่ยสูญหายไปยังคงอยู่ในความทรงจำของคุณ
ที่นี่ถ้ามีใครทำแค้นไบนั้นแตก หรือกาแพทกรด
ภาพวาดนั้น คุณก็จะไม่ต้องหัวเสียจนทำอะไร
ไม่ถูก

ปลีกเวลาพักผ่อนหย่อนใจ

สังคมส่งเสริมให้เราผลักดันการพักผ่อนหย่อน
ใจไว้ก่อน เราคิดว่าจะมีเวลาพักผ่อน เมื่อได้
ไปพักผ่อนคราวหน้า หรือตอนที่ปลดเกษียณ
แล้ว การนึกคิดเช่นนั้นไม่ถูกต้อง โดยเฉพาะแล้ว
คนส่วนมากได้พักผ่อนปีละไม่กี่สัปดาห์ พวกเรา
ส่วนใหญ่ต้องทำงานจนอายุ 60 ปี ถึงจะได้รับ

เบื่อบานาญ แต่ในระหว่างนั้น เรามัวใช้เวลา
วิ่งวุ่น และนึกถึงงานจิปาณะที่ต้องทำให้เสร็จ
เราจึงไม่ได้รับความเพลิดเพลินใจจากชีวิตมาก
นัก

นี่คือวิธีที่ดีกว่า ไม่ว่าจะคุณจะยุ่งแค่ไหน ขอ
ให้หาเวลาพักผ่อนหย่อนใจในวันนั้นๆ คุณอาจ
ไม่ต้องทำอะไรมากไปกว่าการหยุดพักเพื่อสุด
ลมหายใจลึกๆ สองสามนาที ไปเดินเล่นสักพัก
หรือเขียนโน้ตถึงใครสักคนที่ต้องได้รับกำลังใจ
ลองเลิกนิสัยที่ชอบผลัดการพักผ่อนหย่อนใจไว้
ก่อน ขอให้ระลึกว่าเมื่อ“พรุ่งนี้”มาถึง ก็จะสาย
ไปแล้ว ใช้เวลาสักสองสามนาทีเพื่อพักผ่อน
หย่อนใจวันนี้ และทุกๆ วัน

อย่าคาดหวังให้ทุกคนขอบคุณ

นี่เป็นข้อเท็จจริงในชีวิต ผู้คนที่คุณพบปะ
บางคนจะขอบคุณ บางคนก็ไม่ขอบคุณ การ
พยายามอย่างเหลือเกินที่จะให้ผู้คนขอบคุณ
เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดอย่างยิ่ง
ขอให้ทำดีที่สุดเสมอ แต่อย่าโมโหหรือหัว
เสีย ถ้าดูเหมือนว่าบางคนไม่ขอบคุณ ถ้ามี
ใครวิพากษ์วิจารณ์คุณ ก็ลดความรำคาญใจ
ลง โดยที่เพียงแต่เห็นพ้องกับคำวิพากษ์วิจารณ์
แล้วก้าวต่อไป

ปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์

เป็นการดีที่จะจัดระเบียบและวางแผน
ล่วงหน้า เพียงแต่อย่าประหลาดใจหรือหัวเสีย
ถ้ากำหนดการเปลี่ยนไป ขอให้คาดว่เที่ยว
บินจะล่าช้า คำสัญญาอาจจะไม่เป็นไปตาม
นั้น และสภาพดินฟ้าอากาศจะไม่เป็นใจเสมอไป
เมื่อเหตุการณ์เช่นนี้เกิดขึ้น อย่าโมโห อย่าเก็บ
มาใส่ใจ ขอให้ดำเนินชีวิตต่อไป



การรับมือกับความเครียด

ผู้บรรยายคนหนึ่งอธิบายการรับมือกับความเครียด โดยยกแก้วน้ำขึ้นมา แล้วถามว่า “แก้วน้ำหนักเท่าไร”

หลายคนตอบว่าหนักประมาณ 20 ถึง 50 กรัม ผู้บรรยายตอบว่า “น้ำหนักจริงๆ ไม่สำคัญหรอก แต่ขึ้นอยู่กับว่าคุณถือแก้วนานแค่ไหน”

“ถ้าถือไว้หนึ่งนาที ก็ไม่มีปัญหา ถ้าถือไว้หนึ่งชั่วโมง แขนคงจะล้า ถ้าถือไว้ทั้งวัน คงต้องเรียกรถพยาบาล ในแต่ละกรณี แก้วมีน้ำหนักเท่ากัน แต่ยิ่งถือไว้นานเท่าไร ก็ยิ่งหนักขึ้นเท่านั้น”

เขากล่าวต่อ “การรับมือกับความเครียดก็เหมือนกัน ถ้าเราแบกภาระไว้ตลอดเวลา ไม่ช้าไม่นานก็จะหนักขึ้นเรื่อยๆ จนเราแบกไม่ไหว เช่นเดียวกับแก้วน้ำ คุณต้องวางลงสักครู่ เพื่อพักแขน ก่อนที่จะยกขึ้นอีก เมื่อฟื้นคืนกำลัง เราก็แบกภาระได้อีก”

“ดังนั้นก่อนที่จะกลับบ้านคืนนี้ ขอให้วางภาระหน้าที่การงานไว้ก่อน อย่าแบกกลับบ้านไปด้วย วันพรุ่งนี้ค่อยกลับมาแบกต่อ ไม่ว่าคุณจะมีภาระอะไรก็ตาม ขอให้วางลงสักครู่ หากทำได้ พอพักจนหายเหนื่อยแล้ว ค่อยแบกต่อไป ชีวิตนี้แสนสั้น ขอให้ชื่นชมกับชีวิตอย่างเต็มที่!” ❧

ทราบไหมว่า...

ไม่ว่าคุณจะรู้สึกมีแรงกดดัน ลึกแค่ไหนจากที่ทำงาน ถ้าคุณหาทางผ่อนคลายได้อย่างน้อยชั่วโมงละห้านาที คุณจะมีประสิทธิภาพมากขึ้น ความเครียดส่วนใหญ่มาจากนิสัยและทัศนคติที่ไม่ดี ขอให้หยุดดินสอและกระดาษมาจดทุกอย่างที่เป็นเหตุให้เกิดความเครียดในวันนี้ ดูว่ามีเรื่องกวนใจใดบ้างที่สร้างความเครียดมากที่สุด ลองพิจารณาทุกวิถีทางว่าคุณจะเปลี่ยนสถานการณ์นั้นได้อย่างไร ถ้าพูดคุยกับเพื่อนร่วมงาน จะช่วยคลายเครียดได้ไหม ถ้าตื่นนอนเร็วขึ้นสักครึ่งชั่วโมง คุณอาจมีเวลาเดิน โดยที่ไม่ต้องรีบเร่ง หรือแม้แต่เดินทอดน่อง คุณออกกำลังกายอย่างน้อยวันละยี่สิบนาทีหรือเปล่า ถ้าไม่ได้ทำเช่นนั้น คุณก็ควรจะทำ เพราะนั่นจะช่วยคลายเครียด ทั้งยังช่วยให้คุณทำงานได้ดีขึ้น และนอนหลับสบายขึ้น

– ดร. ดอยซ์ บราเธอร์ส



10 เคล็ดลับในการทำงานโดยปลอดความเครียด

ตามคำแนะนำของ ไมเคิล เมอร์เซอร์ จิตวิทยาอุตสาหกรรม

1. ปรับตัวเข้ากับคนอื่น “พนักงานที่ไม่ค่อยเครียด มีความสัมพันธ์ด้านการงานที่ราบรื่นกับทุกคน” เมอร์เซอร์กล่าว การที่จะบรรลุผลเช่นนี้ ขอให้ค้นหาว่าคุณมีอะไรบ้างที่เหมือนกับคนอื่น และทำตัวเป็นมิตรกับ “ทุกคน” นับตั้งแต่ประธานบริษัท เรื่อยไปจนถึงพนักงานทำความสะอาด

2. รู้จักพูดคุย และมีกาลเทศะ หลีกเลี่ยงการโมโหโทโสหรือขาดความอดทน แม้แต่ในยามที่รู้สึกหงุดหงิด “การแสดงออกถึงความโมโหในสถานที่ทำงาน มักส่งผลให้เกิดการโต้ตอบ โดยตรงหรือโดยอ้อม ซึ่งเป็นเหตุให้ความเครียดทวีคูณขึ้น” เมอร์เซอร์กล่าว

3. รับทราบว่ามีผู้อื่นคาดหวังอะไรจากคุณ หัวหน้าและเจ้านายของหัวหน้าคาดหวังอะไรจากคุณ “เขาอาจส่งเสริมหรือทำลายอาชีพการงานของคุณ ทั้งยังส่งผลต่อระดับความเครียดอย่างมาก” เมอร์เซอร์กล่าว “เมื่อตอบสนองความคาดหวังดังกล่าว คุณก็จะสบายใจ ทั้งยังลดสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด”

4. ทำงานเป็นทีมกับหัวหน้าและเพื่อนร่วมงาน “ผู้ที่ทำงานเป็นทีม จะมีคนเห็นคุณค่า และยินดีต้อนรับมากกว่า พนักงานที่ทำตัวต่อต้าน ขัดขืน หรืออยู่โดดๆ”

5. กล่าวชมเชยวันละสามครั้งในสถานที่ทำงาน “ผู้คนที่ชอบได้รับคำชม เขาจะเฝ้าอ่านวาทกรรมความสะอาดใจให้แก่คุณ เพราะคุณช่วยให้เขามีความรู้สึกที่ดี จากคำชม เขาจะจดจำคำชมดังกล่าว เมื่อคุณขอความช่วยเหลือ”

6. ตั้งเป้าหมายส่วนตัว และเป้าหมายในการงาน ผู้คนที่มีความเครียดสูง แทบจะไม่บรรลุเป้าหมายใดเลย ส่วนผู้ที่ไม่ค่อยเครียด ใช้เวลากว่าครึ่งหนึ่งทำงานที่ช่วยให้เขาบรรลุเป้าหมายระยะสั้นหรือระยะยาว “ผู้คนที่รู้สึกหงุดหงิดมากขึ้น เมื่อเขาไม่บรรลุเป้าหมาย”

7. เตรียมรายการ “สิ่งที่ต้องทำ” ในแต่ละวัน “ทุกวันก่อนออกจากที่ทำงาน จดรายการสิ่งที่จำเป็นต้องทำในวันพรุ่งนี้” เมอร์เซอร์กล่าว การจัดระเบียบเล็กๆ น้อยๆ เช่นนั้น ช่วยไม่ให้คุณรู้สึกว่าการทำงานที่ต้องทำเป็นสิ่งที่เหลือบ่ากว่าแรง

8. จัดโต๊ะทำงานหรือบริเวณที่ทำงานให้เรียบร้อย เราไม่ได้พูดถึงความเรียบร้อยจนเกินเหตุ เมอร์เซอร์กล่าวว่าโต๊ะทำงานของเขามีขนาดเก้าอี้คุณสี่ฟุต เต็มไปด้วยเอกสาร ยกเว้นบริเวณสองคุณสองฟุตตรงหน้าเขา เขาส่งวนบริเวณดังกล่าวไว้สำหรับงานที่ทำอยู่ในขณะนั้น

9. ออกกำลังกายนิดหน่อยทุกวัน แม้แต่การเดินสักสิบนาทีก็ช่วยได้ “ผู้คนที่เก็บกดความตึงเครียดไว้ในกล้ามเนื้อ” เมอร์เซอร์กล่าว การออกกำลังกายเล็กน้อย ช่วยคลายเครียดทางด้านอารมณ์และร่างกาย โดยช่วยให้สมองปลอดโปร่ง เมื่อตัดสินใจว่าจะรับมือกับสถานการณ์ที่ตึงเครียดอย่างไร

10. ลองพิจารณาการเปลี่ยนงาน “ถ้าหากเคล็ดลับแก้ไขข้างต้นไม่ได้ผล คงถึงเวลาแล้วที่จะหางานใหม่” เมอร์เซอร์กล่าว ถ้าทุกอย่างที่กล่าวมานี้ไม่ได้ผล เขาขยับยกข้อความที่นำมาใช้บ่อยๆ “ถ้าทนความร้อนไม่ไหว อย่าทำงานในครัว” ❧



วิธีช่วยให้เด็กรับมือกับความเครียด

เว็บไซต์ที่ <http://www.stressmanagementtips.com>

ล เด็กๆ กลัวผี รวมไปถึงกลัวการสอบไล่และ การสอบเข้ามหาวิทยาลัย อันเป็นเหตุให้เกิด ความเครียดที่ส่งผลกระทบต่อเด็กทุกรุ่นทุกวัย สิ่งแรกที่ผู้ปกครองทำได้ เพื่อช่วยให้ลูกรับมือกับ ความเครียดก็คือ การสานสัมพันธ์ในครอบครัว ให้แน่นแฟ้น โดยที่เด็กๆ มีส่วนร่วมในการพูดคุย และคอยดูว่าเด็กมีความเครียดกับเรื่องอะไรบ้าง

สังเกตความเครียด

โดยเฉพาะเด็กเล็กซึ่งทักษะการติดต่อพูดคุย ยังพัฒนาไม่เต็มที่ เขาอาจแสดงความเครียด แตกต่างไปจากผู้ใหญ่มากทีเดียว บ่อยครั้งเด็ก เกิดความเครียดในใจ ส่วนใหญ่สังเกตได้จาก อาการภายนอก เช่น มีอาการไข้หวัดบ่อย รวมทั้งปวดศีรษะ ปวดท้อง แม้มแต่รู้สึก พะอืดพะอม

เด็กที่เครียดอาจหันไปมีพฤติกรรมเดิมๆ เช่น ปัสสาวะรดที่นอน ติดพ่อแม่ และร้องไห้บ่อย พฤติกรรมดังกล่าวอาจสุดขั้วเลย โดยเด็กที่ ปกติแล้วขยันขันแข็ง กลับเซื่องซึม หรือ อยู่ไม่นิ่ง ส่วนเด็กที่ปกติแล้วอ่อนสอนง่าย กลับขี้โมโหและอาละวาด หรือเด็กที่ “ชอบ แสดงออก” กลายเป็นเด็กเงียบๆ และเก็บตัว ความเครียดที่บ่งบอกออกมา อาจทำให้

เรานึกว่าเด็กมีปัญหาด้านความประพฤติ ถ้า ผลการเรียนตกต่ำ หรือแหวดวงเพื่อนฝูง เกิด การเปลี่ยนแปลงอย่างกลับตาลปัตร นี่อาจ เป็นเครื่องบ่งบอกว่าเด็กไม่สามารถรับมือกับ สถานการณ์ที่ตึงเครียด

ช่วยให้เด็กคลายเครียด

เด็กเรียนรู้จากตัวอย่างเป็นหลัก วิธีที่ดีที่สุด ในการสอนให้เด็กหัดรับมือกับความเครียด คือ สอนให้เขาพัฒนาทักษะและเทคนิคในการรับมือ กับความเครียดที่เกิดขึ้น ซึ่งจะช่วยให้เด็กสังเกต และรับมือกับสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด

✓ **ทานอาหารที่มีประโยชน์** ร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรงสามารถต้านทานความเจ็บป่วยที่เกิด จากความเครียดได้ดีกว่า ทานอาหารและของว่างเป็นเวลา อย่ายให้เด็กอดอาหารมื้อใด

✓ **การออกกำลังกายเต็มที่ช่วยคลาย ความเครียด** เช่นเดียวกับผู้ใหญ่ เด็กต้องผ่อนคลาย ถ้าเด็กติดเกม โทรทัศน์ หรือคอมพิวเตอร์ ขอให้หาทางช่วย โดยส่งเสริมการเล่นที่สนุกๆ เช่น ลูกบอล กระสอบทราย และขี่จักรยาน ถ้า ดูเหมือนว่าเด็กเครียด ให้ความสำคัญด้วยการ เล่นกับเด็ก ช่วงเวลาที่อยู่ด้วยกันเป็นช่องทางที่



ครอบครัว ใหม่...

นักสรีรวิทยาพบว่า เหตุผลหนึ่งที่ผู้คน หงุดหงิด รู้สึกว่าถูก ดูหมิ่น หรือเสียใจง่าย ก็เพราะเขาดำเนินชีวิต ด้วยอาการที่เกร็งเกราม หน้ามือกับขวามือ กล้าม เนื้อเกร็ง นิ่งเองเขาจึง ตื่นตกใจแม้แต่กับเสียง ค่อยๆ หรือการที่ความ หยิงกะเนงของเขาถูก ดูแคลนแม้เพียงนิดเดียว เขาบอกว่าประสาทเขา อ่อนไหว แต่จริงๆ แล้ว เป็นเพราะกล้ามเนื้อ นับตั้งแต่เปลือกตา เรื่อยไปจนถึงนิ้วเท้า โดยที่กล้ามเนื้อกระดูก แต่เมื่อกล้ามเนื้อทุก ส่วนผ่อนคลาย และเขา ทำตัวตามสบาย ประสาท สัมผัส... ก็จะสามารถ [ขึ้น] เช่นกัน

– อัลเบิร์ต เอ็ดเวิร์ด วิลแกม

เปิดโอกาสให้เด็กได้ติดต่อพูดคุย

✓ กำหนดกฎเกณฑ์ที่ชัดเจน มีวินัยอย่างสม่ำเสมอ โลกของเด็ก “มีขอบเขตเจาะจง” แนวทางที่คลุมเครือและไม่สม่ำเสมอ จะทำให้ เด็กกลับสนมากกว่า

✓ สัมผัสที่อ่อนโยนช่วยเยียวยาอย่างได้ผลชะงัด บางครั้งการกอด เพียงครั้งเดียวก็มีค่ายิ่งกว่าคำพูดหนึ่งพันคำ สิ่งที่ช่วยคลายเครียด ทางกายอีกอย่างหนึ่งคือ การนวดต้นคอและไหล่เบาๆ เด็กก็เหมือน คุณนั่นแหละ ความเครียดอาจทำให้เด็กยุ่งยากใจ!

✓ ขอให้หัดเป็นผู้รับฟังที่ดี เมื่อเด็กอยากพูดคุยถึงปัญหาที่มีอยู่ อย่าวิพากษ์วิจารณ์ นอกจากนี้ก็ไม่จำเป็นต้องไปที่จะให้คำแนะนำ บางครั้งเด็กแค่อยากคุย ส่งเสริมเขาด้วยการถามไถ่ เช่น “แล้ว เกิดอะไรขึ้น” “หนูรู้สึกยังไง”

✓ สอนเด็กว่าทุกคน (รวมทั้งคุณด้วย) ทำผิดพลาด จุดเริ่มต้น ที่ดีคือ การยอมรับผิด โดยบอก “ขอโทษ” หรือ “แม่หรือพ่อผิดเอง” เมื่อคุณทำผิดพลาด ถ้าสถานการณ์เหมาะสม ขอให้หยิบยก ตัวอย่างที่เกิดขึ้นกับคุณเอง เกี่ยวกับสถานการณ์ตึงเครียดสมัยที่ คุณยังเด็ก ถึงแม้ว่าคุณรับมือไม่ไหว แต่คุณจะสอนเด็กให้เรียนรู้ จากความผิดพลาด และไม่ต้องซีเรียสนัก

✓ ประการสุดท้าย สอนเด็กให้หัดบริหารเพื่อคลายเครียด ช่วย เด็กหาเกมที่คลายเครียด (เยี่ยมชมเว็บไซต์ <http://www.stressmanagementtips.com> เพื่อหาเกม ทำบริหารร่างกาย และอื่นๆ เพื่อลดความเครียด!” ❧



เอาชนะความเครียด

ความเครียดคือขยะของชีวิตยุคใหม่ เราต่างก็สร้างความเครียดขึ้นมา แต่ถ้าหากไม่กำจัดไปอย่างถูกต้อง ก็สะสมและครอบงำชีวิตเรา - เทอร์รี่ กุยเลเมตส์

ความกดดันกลุ่มไม่ได้ช่วยให้ความเคร้าอกในวันพรุ่งนี้หมดสิ้นไปกว่ามีแต่บันทึกตอนพละกำลังของวันนี้ - ชาร์ลส์ เฮซ สเปอร์เจียน

การเชื่อว่าคุณต้องทำอะไรให้สมบูรณ์แบบ เป็นสูตรที่นำไปสู่ความเครียด คุณจะเชื่อมโยงความเครียดกับการงาน แล้วก็จะกำหนดตัวเองให้หลีกเลี่ยงงานนั้น - สตีฟ แพ็ฟลิน่า

ความเครียดเชื่อว่าทุกสิ่งทุกอย่างเป็นกรณีฉุกเฉิน - นาทาลี โกลด์เบิร์ก

ความเครียดไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นกับเรา ทว่าเป็นการตอบสนองต่อสิ่งที่เกิดขึ้น และเราเลือกได้ว่าจะตอบสนองอย่างไร - มอรีน คิลโลแรน
อาวุธทรงพลังที่ต่อต้านความเครียด คือการที่เราสามารถ

เลือกความคิดหนึ่ง เหนืออีกความคิดหนึ่งได้ - วิลเลียม เจมส์

ถ้าคุณจดจ่อกับแง่ลบในสถานการณ์ใด คุณก็คาดหมายได้ว่าระดับความเครียดจะสูง อย่างไรก็ตาม ถ้าคุณพยายามมองแง่บวก ระดับความเครียดก็จะลดน้อยทยอยลง - แครทเทอร์น ฟัสตีเฟอร์

ขอให้มีความมั่นใจ ชีวิตคนเราเครียดมากพอแล้ว ถึงแม้จะพลาดเป้า แต่ก็ยังสนุกไปกับการเล่นเกมได้ - เอมี ยัลค็อตต์
ลองชะลอฝีเท้าลง คุณจะรู้สึกผ่อนคลายไม่ช้า - ลีลี

ทอมลิน

พักผ่อนเสียบ้าง ท่องทุ่งท้องนาที่วันช่วงการเพาะปลูก จะมีพืชผลอุดมสมบูรณ์ - โอวิต

มีคนถามพู่ต๋มว่าวัย 113 ปี ถึงเคล็ดลับการมีอายุยืนยาว ท่านตอบว่า “ถ้าหากพระเจ้าตก ก็ตกไปสิ” - นีรนาม