

ชุดที่ 7 เล่มที่ 1

บุญแรงใจ

นิทานสารคดีที่ตลึงใจคุณ!

เรือแล่นฉิว
กลางทะเลปั่นป่วน

การหัวเราะคือไอศกขนานเอก

จากใจผู้ปกครอง

บททดสอบความเครียด:

คุณมีปฏิกิริยาอย่างไรภายใต้ความเครียด

3

**เรือแล่นฉิวกลางทะเล
ปั่นป่วน**

4

**การคลายเครียดง่ายๆ
10 วิธี**

6

ความเจียบเชิงสร้างสรรค์

7

การหัวเราะอย่างเต็มที่

8

**การหัวเราะคือไอศกร
ชานเอก**

10

จากใจผู้ปกครอง
บททดสอบความเครียด: คุณมีปฏิกิริยา
อย่างไรภายใต้ความเครียด

12

ข้อควรคิด
การคลายเครียด

ฉบับ
ออกแบบ

ชุดที่ 7 เล่มที่ 1
ยูเอ็ม กราฟ

อีเมลล์

info.thaifamily@gmail.com

Copyright © 2015 by Motivated
สงวนลิขสิทธิ์

ขณะที่เริ่มจัดทำนิตยสารฉบับนี้ ฉันอ่านบทความจากเพื่อนผู้เขียนว่า เขาคงจะพรรณาน่าว่าตนเองมีบุคลิกง่าย ๆ สบาย ๆ เขาเป็นคนที่ไม่ค่อยหงุดหงิดและไม่หัวเสียมากนัก เมื่อสิ่งต่างๆ ผิดไป

แต่เมื่อเขาลองวิเคราะห์เรื่องความเครียดทางออนไลน์ ตามปกติแล้วเขาไม่ใส่ใจกับบททดสอบแบบนี้ แต่คราวนี้มีเพื่อนแนะนำ บททดสอบดังกล่าวอยู่ในเว็บไซต์ทางการแพทย์ที่น่าเชื่อถือ เขาจึงคิดว่าจะลองทำดู

เขาลองทำโดยยอมรับเล่น ๆ กับตนเองว่า เขาค่อนข้างจะมีความกดดันมากกว่าปกติ และเขาควรคาดหวังว่าจะสะท้อนให้เห็นในผลลัพธ์ หลังจากตอบคำถามหลายชุด เขาต้องตกใจ ถึงแม้ว่าจะคำหนึ่งถึงองค์ประกอบดังกล่าว ระดับความเครียดของเขาสูงกว่าที่คิดไว้หลายเท่า ข้อวินิจฉัยจากเว็บไซต์ คือ “คุณต้องจัดการกับความเครียดโดยด่วน!” [คุณลองทดสอบตัวเองได้ที่นี้: <http://www.elibay.com/stresssystemtest.html>]

เป็นเวลาเหมาะสมมากที่ได้อ่านเรื่องราวของเขา ซึ่งไม่เพียงช่วยฉันในการจัดทำนิตยสารฉบับนี้เท่านั้น แต่หลังจากที่ฉันลองทำบททดสอบ และได้ผลลัพธ์เช่นเดียวกัน แต่แทนที่จะเพียงมอบคำแนะนำและทางแก้ไข ตัวฉันเองก็หันมาใส่ใจกับเรื่องนี้ด้วย

ฉันหวังว่าเมื่ออ่านเรื่องเล่าและบทความ ถึงวิถีจัดการและหาทางคลายเครียดในนิตยสารฉบับนี้ ก็จะช่วยคุณได้อย่างมากเช่นเดียวกับที่มีส่วนช่วยฉัน

คณะผู้จัดทำนิตยสาร

เรื่อเล่นนิ้ว กลางทะเลปั่นป่วน

โดย เดวิด โบลิต ปรับเปลี่ยน

ในชีวิตส่วนใหญ่ ผมเป็นคนช่างวิตกกังวล ผมมีทรศนะต่อปรัชญาเรื่อง “พลังการคิดบวก” “มองด้านที่สดใส” ว่า “เหลวไหลสิ้นดี! คำแนะนำแบบนั้นเหมาะกับคนอ่อนแอ ผมยึดถือสภาพที่เป็นจริง เมื่อประสบความยากลำบาก ผมวิตกกังวล! ไม่ต้องมามัววอโหฬารโง่” ไม่ใช่ที่ผมนึกคิดแง่ลบ เพียงแต่ผมกลัวใจ เมื่อมีอะไรที่ผมควบคุมไม่ได้ (ผมต้องยอมรับว่าผมกลัวใจพอสมควรกับเรื่องที่ผมควบคุมได้ด้วย)

ไม่น่าแปลกใจที่ว่าเมื่อวันเวลาผ่านไป ผมเป็นโรคแผลในกระเพาะอาหารโดยไม่รู้ตัว ซึ่งมีอาการระคายเคือง [หมายเหตุ: แผลในกระเพาะ มีสาเหตุต่างกัน รวมถึงแบคทีเรีย เฮลิโคแบคทีเรีย หรือการใช้ยาแก้ปวดมากเกินไป ความเครียด อาจเป็นองค์ประกอบที่มีส่วนด้วย]

ตอนแรกผมสังเกตเห็นอาการ ก่อนเริ่มสำรวจ “เส้นทางที่ไม่คุ้นเคย” ซึ่งมีภาวะเสี่ยงและความเครียดพอสมควร แต่ผมพยายามฝ่าไปให้ได้ เรือของผมรั่ว แต่ผมวิดน้ำออก และแล่นเรือต่อไป

เป็นเช่นนั้นอยู่หลายปี จนกระทั่งวันหนึ่ง แทนที่อาการจะทุเลาลงและหายไปเอง อาการกลับรุนแรงกว่าแต่ก่อน แล้วก็หนักหน่วงยิ่งขึ้นอีก ผมรับมือไม่ไหว เหมือนที่มักจะเคยทำได้ น้ำหนักตัวผมเริ่มลดลงอย่างรวดเร็ว เรือของผมกำลังจม! หมอวินิจฉัยว่าแผลมีเลือดออก และกระเพาะอักเสบรุนแรง หมอลสั่งยาแก้แสบ และบอกให้ผมระวังเรื่องอาหาร หลังจาก “เอาเรือเข้าอู่”

ซ่อมรอยรั่วสักพักหนึ่ง อาการดังกล่าวหายไป ผมตั้งใจที่จะบอกว่ามันไม่กวนใจผมมาประมาณแปดปีแล้ว

แต่ผมไม่คิดว่าเส้นทางดังกล่าวจะลงเอยอย่างมีความสุข หากผมจำกัดตัวเองอยู่แค่คำแนะนำของหมอ สภาพที่ผมเป็นอยู่ในตอนนั้น ผลักดันให้ผมหันไปหาสิ่งอื่นที่จำเป็น เพื่อทำการเปลี่ยนแปลงด้วย ข่าวสารที่ผมได้รับตรงไปตรงมา “เข้าร่วมโปรแกรม ทะลาลี! การฝึกควบคุมความเครียดเหมาะกับคุณด้วย”

ตอนนี้แหละที่เรื่องราวน่าสนใจ ชีวิตผมดำเนินต่อไปโดยไม่ต้องทำการยกเครื่องครั้งใหญ่ ความวิตกกังวลยังคงรุมเร้า แต่แทนที่จะคล้อยตาม ผมรู้ตัวและตระหนักว่ากำลังออกนอกกลุ่มทางแล้วผมก็ตั้งสติ ขอให้ภรรยาหรือใครสักคนช่วยวิธีนั้นได้ผล อย่างก้าวแรกคือยอมรับว่าผมต้องเปลี่ยนแปลง ไม่ว่าจะผมจะระมัดระวังสักแค่ไหน เรื่องโภชนาหารและการออกกำลังกาย การมีความวิตกกังวลและความเครียดมากๆ เป็นอันตราย

เมื่อวันเวลาผ่านไป ด้วยความช่วยเหลือของพระเจ้า ผมหลุดพ้นจากการเป็นคนช่างวิตกกังวล ถ้าผมทำได้ ผมมั่นใจว่าคุณก็ทำได้เช่นกัน! ■



การคลายเครียดง่ายๆ 10 วิธี

โดย เนธาน ริส ปรับเปลี่ยน

รื้อวางทางการแพทย์โดย จอร์จ ครูซิก แพทย์ศาสตร์บัณฑิต ปริญญาโทบริหารธุรกิจ

คณคงแปลกใจเมื่อทราบว่ามีการค้นพบเกี่ยวกับแง่คิดเรื่องความเครียดเมื่อไม่นานมานี้เอง จนกระทั่งปลายทศวรรษ ค.ศ. 1950 ผู้เชี่ยวชาญด้านวิทยาต่อมไร้ท่อ ฮานส์ เซลเย ได้บ่งชี้และจัดทำเอกสารเกี่ยวกับความเครียดเอาไว้ ถึงแม้ว่ามีอาการของความเครียดมาเป็นเวลานานก่อนหน้านั้น การค้นพบของนายเซลเยนำไปสู่การวิจัยใหม่ ซึ่งช่วยให้คนหลายล้านต่อสู้กับความเครียด ข้อเรียบเรียงวิธีคลายเครียดสุดยอด 10 อันดับ จะทำให้การเอาชนะความเครียดเป็นเรื่องที่ง่ายตาย

ฟังเพลง ถ้าหากคุณเกิดความเครียดจนรู้สึกว่าทำอะไรไม่ถูก ลองหยุดเพื่อฟังเพลงคลาสสิกเย็นๆ หรือเพลงแบบอื่นที่ช่วยให้ผ่อนคลาย การฟังเพลงเย็นๆ มีผลเชิงบวกต่อสมองและร่างกาย ทั้งยังช่วยลดความดันโลหิต ลดคอเลสเตอรอล และฮอร์โมนที่มีส่วนเชื่อมโยงกับความเครียด ถ้าคุณไม่ชอบฟังเพลงคลาสสิก ลองฟังเสียงคลื่นหรือเสียงธรรมชาติ นี่อาจ

ฟังดูน่าเบื่อ แต่ว่าจะส่งผลที่ช่วยให้ผ่อนคลาย เช่นเดียวกับการฟังเพลง

โทรหาเพื่อน ถ้าคุณรู้สึกว่าปัญหาประดังเข้ามารอบด้าน ขอให้หยุดพักเพื่อโทรหาเพื่อน และพูดคุยถึงปัญหาของคุณ ความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนและคนอันเป็นที่รัก คือสิ่งสำคัญต่อวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี และไม่มีเวลาใดที่จะส่งผลประจักษ์ชัดยิ่งกว่ายามที่คุณตกอยู่ภายใต้ความเครียดอย่างมาก น้ำเสียงที่ช่วยให้ผ่อนคลาย แม้เพียงหนึ่งนาที จะช่วยให้เห็นทุกสิ่งในมุมมองที่ถูกต้องเหมาะสมได้

พูดคุยกับตัวเองจนผ่านพ้นไปได้ บางครั้งการโทรหาเพื่อนไม่ใช่ตัวเลือก ถ้าเป็นเช่นนั้น การพูดคุยกับตัวเองอย่างสงบ อาจเป็นสิ่งที่ดีที่สุดอันดับต่อมา อย่าวัดกั่วงวลว่าคุณจะดูบ้าบอ เพียงบอกตัวเองว่าทำไมคุณถึงเครียดอย่างหนัก คุณต้องทำอะไรบ้างเพื่อให้งานเฉพาะหน้าเสร็จลุล่วง ข้อสำคัญที่สุด ทุกสิ่งจะลงเอยด้วยดี (เชื่อเถอะว่าจะเป็นเช่นนั้น)

ทานอาหารที่มีประโยชน์ ระดับความเครียดกับ

โภชนาการที่ถูกต้องมีส่วนเกี่ยวข้องกันอย่างใกล้ชิด นำเสียดายที่ว่าเมื่อเรามุ่งงานมากที่สุดนั้นแหละ เราลืมทานอาหารดีๆ และหันไปทานอาหารที่ทั้งหวานทั้งมันเพื่อชูกำลัง พยายามหลีกเลี่ยงอาหารสำเร็จรูป และวางแผนล่วงหน้า การทานผักผลไม้มีประโยชน์เสมอ ปลาที่มีกรดไขมันโอเมก้า 3 สูง จะช่วยลดอาการเครียด แชนวิชทูน่าเป็นอาหารบำรุงสมองจริงๆ

หัวเราะคลายเครียด การหัวเราะจะทำให้ร่างกายหลั่งสารเอ็นดอร์ฟิน ซึ่งช่วยให้อารมณ์ดีขึ้น โดยลดระดับฮอร์โมนคอร์ติซอลและอะดรีนาลีน ซึ่งเป็นสาเหตุของความเครียด การหัวเราะจะส่งระบบประสาทให้คุณมีความสุข อย่างไรก็ตาม การหัวเราะคิกคักที่โต๊ะทำงาน คงไม่ใช่วิธีที่เหมาะสมในการรับมือกับความเครียด ขอแนะนำให้ดูหนังตลกคลาสสิกอีกไม่นานนักคุณก็จะหัวเราะงอหาย แทนที่จะประสาทเสีย

ลองดื่มชาเขียว การดื่มกาแฟปริมาณมากเป็นเหตุให้ความดันโลหิตสูงขึ้นในระยะสั้น และอาจเป็นเหตุให้เกิดการกระตุ้นระบบประสาทส่วนกลางมากเกินไป แทนที่จะดื่มกาแฟหรือเครื่องดื่มชูกำลัง ลองดื่มชาเขียว ชาเขียวมีคาเฟอีนน้อยกว่ากาแฟถึงครึ่งหนึ่ง และมีสารต้านอนุมูลอิสระที่เป็นประโยชน์ รวมทั้งกรดอะมิโนชื่อ theanine ซึ่งส่งผลให้ระบบประสาทสงบและผ่อนคลาย

การมีสติ ขณะที่ข้อแนะนำส่วนใหญ่จะช่วยบรรเทาอาการในทันที แต่การเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตหลายอย่างจะมีประสิทธิผลมากกว่าในระยะยาว แง่คิดเรื่อง “การมีสติ” คือวิธีทำสมาธิที่ส่งผลทางกายต่อสุขภาพจิตเป็นส่วนใหญ่ วิธีการมีสติผสมผสานการบริหารร่างกายและจิตใจเข้าด้วยกัน ซึ่งช่วยป้องกันไม่ให้ความเครียดกลายเป็นปัญหาตั้งแต่แรก ลองเข้าคอร์สหรือหาคอร์สและการฝึกฟรีทางออนไลน์

ออกกำลังกาย (แม้เพียงไม่กี่นาที) การ

ออกกำลังกายไม่ได้หมายถึงการยกน้ำหนักที่ยิม หรือการฝึกวิ่งมาราธอนเสมอไป การเดินช่วงสั้นๆ ในออฟฟิศ หรือแค่นั่งยืดตัวตอนหยุดพักงาน จะช่วยบรรเทาอาการได้ทันที ในสถานการณ์ที่เคร่งเครียด การที่โลหิตไหลเวียนจะทำให้ร่างกายหลั่งสารเอ็นดอร์ฟิน และช่วยให้อารมณ์ดีขึ้นในทันที ก็แทบจะว่าได้

นอนหลับมากขึ้น ทุกคนทราบดีว่าความเครียดอาจทำให้ออนไม่หลับ นำเสียดายที่ว่าการนอนหลับไม่พอ เป็นสาเหตุสำคัญของความเครียดด้วย วงจรที่เลวร้ายนี้ทำให้สมองและร่างกายปั่นป่วน อาการจะมีแต่แย่ลงเมื่อวันเวลาผ่านไป นอนหลับให้ได้เจ็ดถึงแปดชั่วโมงตามที่แพทย์แนะนำ ปิดทีวีเร็วขึ้น กำหนดเวลาและทำสุดความสามารถที่จะเข้านอน นี่อาจเป็นวิธีคลายเครียดที่มีประสิทธิผลมากที่สุดในการายการ

หายใจสบาย คำแนะนำให้ “หายใจลึกๆ” อาจฟังดูเป็นสำนวนที่ได้ยินซ้ำซาก ทว่าเป็นจริง เมื่อมีความเครียด การออกกำลังกายง่ายๆ เป็นเวลาสามถึงห้านาที โดยนั่งตัวตรงบนเก้าอี้เท้าวางราบกับพื้น มีอวางบนเข่า หายใจเข้าออกช้าๆ ลึกๆ จดจ่อที่ปอด ขณะที่ขยายตัวเต็มที่ในช่องอก ส่วนการหายใจสั้นๆ ทำให้เกิดความเครียด การหายใจลึกๆ จะเพิ่มออกซิเจนในกระแสเลือด ช่วยให้ร่างกายสมดุล และสมองปลอดโปร่ง

ความเครียดเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ในชีวิต แต่ไม่ได้หมายความว่า你不ควรใส่ใจกับเรื่องนี้ ความเครียดมากเกินไปไม่ได้รับการบำบัด อาจมีแนวโน้มที่จะทำให้เกิดปัญหาร้ายแรงต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต ข่าวดีก็คือ ในหลายกรณี เราจัดการกับความเครียดได้พอสมควร เมื่อมีความอดทนสักหน่อย และนำกลยุทธ์ที่มีประโยชน์สองสามอย่างมาปฏิบัติ คุณก็จะลดความเครียดได้ ไม่ว่าจะเป็นความเครียดในครอบครัว หรือความเครียดในที่ทำงาน ■

ความเจ็บ เข็งลรัฐลรลล

โดย สุमित ฮามิจา

บริเวณที่ผมอยู่มีพื้นที่พาร์มกว้างใหญ่ ภูเขา
มที่มาจากยอดตระหง่านขึ้นสู่ท้องฟ้า แม่น้ำ
สายใหญ่ไหลรินตามโขดหิน ผืนดินสงบอย่าง
ที่เคยเป็นมา แต่ผู้คนซึ่งอาศัยอยู่ที่นี่ บ่อยครั้งมี
ความเครียด เช่นเดียวกับผู้คนอื่นๆ ในโลก

ดร. ฮานส์ เชลเย นักวิทยาศาสตร์ผู้ทำการ
วิจัยด้านการแพทย์ที่มีชื่อเสียง ตั้งข้อสังเกต
ว่า “ในโลกที่รีบเร่งนี้ เราทำให้ตัวเองเกิด
ความเครียดหลายอย่างมากเกินควร เรารีบเร่ง
ตลอดเวลา และวิตกกังวลไม่หยุด” นำเสียดายที่
ว่า หลายคนยังต้องหัดพัฒนาการมีสันติสุขในใจ

เทคนิคที่ยอดเยี่ยมในการเอาชนะความเครียด
คือ การฝึกความเจ็บ นี้ต้องอาศัยการไปยัง
ที่เงียบๆ โดยทำสุดความสามารถที่จะอยู่หนึ่งๆ
และฝึกจิตให้เป็นกลาง วิลเลียม เจมส์ (ค.ศ.
1842-1910) กล่าวไว้ว่า “การปลุกฝังพลัง
ความเจ็บสำคัญมากพอๆ กับพลังคำพูด” และ
ทอมัส คาร์ลีลย์ (ค.ศ. 1795-1881) ประกาศ
ว่า “ความเจ็บคือบรรยากาศที่สร้างสรรค์สิ่ง
ยิ่งใหญ่”

เมื่อไม่นานมานี้ ผมอ่านบทสัมภาษณ์ผู้ผลิต
ยาง ซึ่งชี้ให้เห็นว่าอุตสาหกรรมของเขาไม่ได้
เรียนรู้ที่จะผลิตรถที่มีประสิทธิภาพ จน
กระทั่งเขาออกแบบยางใหม่เพื่อให้ซึมซับ
แรงกระแทก แทนที่จะเพียงแต่ต้านทานแรง
กระแทก เราจะประสบความสำเร็จเช่นกัน
ถ้าเราเรียนรู้ที่จะผ่อนคลาย โดยให้ความบีบคั้น
และความเครียดในชีวิตผ่านเราไป แทนที่จะ
ต่อต้านมันอย่างแข็งขัน ■



การหัวเราะ อย่างเต็มที่

โดย เทเรซ่า เนลสัน

เป็นเรื่องง่ายที่จะรับฟังคำแนะนำของคนอื่น และเปลี่ยนตัวเองให้เป็นสิ่งที่ไม่ใช่เรา โดยเลิกเป็นตัวเราเองที่มีเอกลักษณ์เฉพาะ ไม่เหมือนใคร คือตัวเราเองที่ถูกสร้างขึ้นมาอย่างน่าอัศจรรย์ใจ แต่เราหันไปยึดถือค่านิยมตามที่คนอื่นนึกคิด

มีสมาชิกครอบครัวสูงวัยคนหนึ่งมาเยี่ยม “ผู้หญิงไม่หัวเราะอ้าปากกว้าง แหงนหน้าให้ทุกคนเห็นลิ้นไก่” เธอแนะนำ

ฉันรู้สึกอับอาย “ฉันหัวเราะแบบนั้นจริงๆ หรือ”

เธอทำท่าเลียนแบบฉัน ซึ่งน่าตกใจทีเดียว

ฉันเริ่มระมัดระวัง ฉันพบว่าตัวเองหัวเราะอย่างสนุกสนานในช่วงเวลาหนึ่ง แต่แล้วถ้อยคำและท่าทางของญาติคนนั้นก็แวบเข้ามาในหัวคิด ฉันจึงหุบปากเล็กน้อย เพื่อไม่ให้คนอื่นเห็นฟันแถวหลัง ก็มหน้าลงพยายามแหม่มริมฝีปากให้แคบ และควบคุมการหัวเราะมากขึ้น

ฉันอยากเพลินเพลินกับชีวิต โดยหัวเราะให้เต็มที่ ทว่ามัวแต่คำนึงถึงภาพลักษณ์ของตนเอง จนหมดความชื่นชมยินดี

แล้ววันหนึ่งฉันลืมไป และหัวเราะเหมือนแต่ก่อน ดวงอาทิตย์ส่องแสงต่อไป ไม่มีใครบอกว่าลิ้นไก่ของฉันมีรูปร่างผิดปกติ ไม่มีใครหาเห็น และเรียกฉันว่าอายบ้าง ฉันเริ่มหัวเราะอีกครั้ง ด้วยความชื่นชมกับเสียงและจังหวะ

วันหนึ่งขณะอยู่ที่ไอร์แลนด์กับครอบครัว ลูกสาวฉันซึ่งชอบถ่ายรูปตอนที่เราไม่รู้ตัว เธอถ่ายภาพฉันหัวเราะ นั่นเป็นหนึ่งในภาพโปรดของฉัน

เราหยุดริมทางเท้า ขณะที่เดินเล่นรอบๆ เมืองดับลิน และเริ่มพูดตลกกัน ในภาพฉันหัวเราะกับพ่อของฉัน ฉันเอื้อมมือไปหาท่าน ฉันแหงนหน้า อ้าปากกว้าง ฉันหัวเราะ ไม่ใช่แค่เสียงและริมฝีปาก ทว่าทั้งเรื่อร่างและจิตใจ

ฉันต้องการดำเนินชีวิตแบบนั้น ฉันต้องการหัวเราะ หัวเราะเต็มที่ โดยชื่นชมชีวิต แม้ว่าจะท้อช่วยยาม ทามกลางความยุ่งเหยิง ทว่าเป็นชีวิตที่แสนวิเศษ นี่คือของขวัญที่พระเจ้ามอบให้ฉัน ■



การหัวเราะคือโอสถขนานเอก



อารมณ์ขันและการหัวเราะมีประโยชน์ต่อสุขภาพ

หยิบยกมาจากเว็บบริฟรินท์ ปรับเปลี่ยน

อารมณ์ขันเหมือนกับโรคที่ติดต่อกันง่าย เสียงหัวเราะดังลั่นติดต่อกันง่ายกว่าอาการไอ น้ำมูกไหล หรือจาม เมื่อหัวเราะด้วยกัน จะผูกพันผู้คนเข้าด้วยกัน โดยทวีความสุขและความแนบชิด การหัวเราะกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในร่างกาย ซึ่งทำให้มีสุขภาพดีด้วย อารมณ์ขันและการหัวเราะเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน กระตุ้นพลังงาน ลดความเจ็บปวด

กายและสุขภาพจิต

การหัวเราะช่วยให้คุณรู้สึกดี และความรู้สึกดีที่คุณได้รับ เมื่อคุณหัวเราะ จะคงอยู่กับคุณ ถึงแม้ว่าเสียงหัวเราะซาไปแล้ว อารมณ์ขันช่วยให้มีทัศนคติเชิงบวก และนึกคิดในแง่ดี เมื่อประสบกับสถานการณ์ที่ยากลำบาก ความผิดหวัง และการสูญเสีย แม้แต่ในยามที่ยากลำบากที่สุด การหัวเราะหรือแม้แต่นรอยยิ้ม จะส่งผล

ผลประโยชน์ของการหัวเราะ

ผลประโยชน์ต่อสุขภาพกาย:

- กระตุ้นภูมิคุ้มกัน
- ลดฮอร์โมนความเครียด
- ลดความเจ็บปวด
- คลายกล้ามเนื้อ
- ป้องกันโรคหัวใจ

ผลประโยชน์ต่อสุขภาพจิต:

- เพิ่มความยินดีและความกระตือรือร้นในชีวิต
- คลายความกลัวและความกลัว
- คลายเครียด
- ช่วยให้อารมณ์ดีขึ้น
- เพิ่มความยืดหยุ่น

ผลประโยชน์ทางสังคม:

- เสริมสร้างความสัมพันธ์
- ดึงดูดใจผู้อื่น
- เสริมสร้างทีมงาน
- ลดการทะเลาะเบาะแว้ง
- ส่งเสริมความผูกพันในกลุ่ม

และป้องกันผลเสียจากความเครียด เหนือสิ่งอื่นใด โอสถที่หาค่ามิได้นี้ ให้ความสนุก ไม่มีค่าเสีย และใช้ง่าย

ด้วยพลังการรักษาและฟื้นฟูอย่างมาก การที่หัวเราะได้ง่ายดายและบ่อยครั้ง จึงเป็นแหล่งที่มีพลังมหาศาลเพื่อรับมือกับปัญหาที่เพิ่มพูนขึ้น โดยช่วยสานความสัมพันธ์ ส่งเสริมทั้งสุขภาพ

ไปแสนไกล ในการช่วยให้คุณรู้สึกดีขึ้น และการหัวเราะติดต่อกันง่ายจริงๆ แค่นี้ได้ยินเสียงหัวเราะก็จะกระตุ้นสมอง ช่วยเตรียมคุณให้พร้อมที่จะยิ้มแย้มและร่วมสนุก

การหัวเราะกับผู้อื่นมีพลังมากกว่าการหัวเราะคนเดียว การหัวเราะด้วยกันเป็นหนึ่งในตัวช่วยที่มีประสิทธิภาพสูงสุด ซึ่งช่วยให้ความ

สัมพันธ์สดใหม่ และน่าตื่นเต้น การมีส่วนร่วม ในความรู้สึกรู้อย่าง จะสานสายใยความสัมพันธ์ที่ยั่งยืน แต่การหัวเราะและเล่นด้วยกัน จะเพิ่มพูนความยินดี ความมีชีวิตชีวา และความอดทนด้วย การหัวเราะฉีกกำลังผู้คน ในยามที่ยากลำบาก

หนึ่งในคุณสมบัติที่ขาดไม่ได้ ซึ่งช่วยเรา ให้หัวเราะ คือ อย่าจริงจังกับตัวเองมากเกินไป เราทุกคนต่างก็รู้จักคนที่หน้าตาบึ้งตึงและเคร่งขรึม ซึ่งจริงจังกับทุกอย่าง และไม่เคยหัวเราะ ไม่น่าสนุกเลย!

มีบางเหตุการณ์ที่น่าเศร้าอย่างชัดเจน ซึ่งไม่ใช่โอกาสเหมาะที่จะหัวเราะ แต่เหตุการณ์ส่วนใหญ่ในชีวิต ไม่น่าเศร้าหรือน่ายินดีอย่าง ล้นพ้นหรอก ทว่าจัดอยู่ในระดับปานกลาง ของชีวิตที่ปกติธรรมดา ซึ่งคุณเลือกได้ว่า จะ

หัวเราะหรือไม่

ชีวิตนำมาซึ่งความท้าทายที่อาจกังวลใจ หรือไม่กี่ของเล่นสำหรับจินตนาการ เมื่อคุณ “กลายเป็นปัญหา” และจริงจังกับตัวเองเกินไป ก็ยากที่จะนึกคิดนอกกรอบ และค้นพบทาง แก่ใหม่ แต่เมื่อคุณเล่นกับปัญหา บ่อยครั้งคุณ เปลี่ยนให้เป็นโอกาสในการเรียนรู้สร้างสรรค์ได้

เมื่อการหัวเราะ อารมณ์ขัน และการเล่น สนุก กลายเป็นส่วนหนึ่งในชีวิต ความคิด สร้างสรรค์ก็จะเบ่งบาน จะมีการค้นพบใหม่ๆ เพื่อเล่นสนุกกับเพื่อนมิตร เพื่อนร่วมงาน คน รู้จักมักคุ้น และคนอันเป็นที่รัก ซึ่งจะเกิดขึ้น กับคุณเป็นประจำทุกวัน อารมณ์ขันพาคุณ ทะยานขึ้นไปสูงสุดที่คุณจะเห็นโลกจากมุมมองที่ ผ่อนคลาย เป็นแง่บวก จึงสร้างสรรค์ น่ายินดี และมีสมดุลงามมากขึ้น ■

เกร็ดเรื่องความเครียด

เว็บริพอร์ท ปรับเปลี่ยน

ในโลกนี้มีโอกาสมากมายที่จะหัวเราะ แต่ถ้า เราไม่มองหา บ่อยครั้งชีวิตคงจะน่าเบื่อและมีดมน พยายามมองหาความสุขในสิ่งเล็กน้อย รอบตัว ใช้เวลากับผู้คนที่ทำให้ความหวังแก่คุณ และคุณจะได้เห็นด้านใหม่ของชีวิต ต่อไปนี้เป็น เกร็ดน่าขบขัน ซึ่งจะช่วยให้คุณหัวเราะอย่าง สนุกสนาน

การจัดการกับความเครียด

บางครั้งก็ยากที่จะไม่เครียดหนักจากการสอน ฉันทว่าวันหนึ่งได้เป็นพิเศษ ไม่นานมานี้ เพื่อน ร่วมงานเดินเข้ามาในห้องพักครู และเห็นฉัน รีบร้อน เพื่อพยายามถ่ายสำเนาเอกสาร หา ตำแหน่งในม้วนเทป และค้นหนังสือเพื่อหา ข้อมูลหลายๆ ที่จะเริ่มต้นการสอน

ฉันคงดูเครียดหนัก เพราะเธอถามฉันว่า เกิดอะไรขึ้น ฉันอธิบายอย่างกระหืดกระหอบ ว่าพยายามวางแผนบทเรียนล่วงหน้า เพราะ จะมีคนมาสอนแทนฉันในวันรุ่งขึ้น

“เธอไม่สบายเธอ” เพื่อนฉันถามด้วยความ กังวล

“เปล่า เปล่า ไม่ได้เป็นอะไรหรอก” ฉันตอบ ขณะที่ยังค้นหนังสืออยู่ ปิดเครื่องถ่ายเอกสาร และกรอม้วนเทปกลับ “มีคนขอให้ฉันช่วยนำ เสนอเรื่อง”

“เรื่องอะไร” เธอถาม

“วิธีจัดการกับความเครียด” ฉันตอบ

ชั่วขณะนั้น มีความเงียบกริบ เรามองหน้า กันสองสามวินาที และหัวเราะเป็นการใหญ่ ■

— ลินดา บอว์คอม



บททดสอบ ความเครียด: คุณมีปฏิกิริยา อย่างไรภายใต้ ความเครียด

โดย จีน่า ซอร์วี่ ปรับเปลี่ยน

ทุคนตอบสนองต่อความเครียดแตกต่างกันไป บางคนหันไปพึ่งนิสัยที่ไม่ดีต่อสุขภาพ เช่น ทานอาหารขยะ หรือนั่งจับเก้าอี้อยู่หน้าจอทีวี ความเครียดทำให้บางคนนอนไม่หลับ มี “บุคลิกภาพของความเครียด” ที่เหมือนกันบางประการ ลองดูว่าคุณเป็นแบบไหน และหัดรับมือกับความเครียดในแง่ที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ซึ่งจะสร้างแบบอย่างที่ดีให้กับบุตรหลาน

1. มีคนขับรถตัดหน้าคุณเป็นครั้งที่ห้าในวันนั้น คุณมีแนวโน้มที่จะทำเช่นนี้หรือเปล่า

- ก.** กล่าวคำหยาบคายเล็กน้อย และเอามือทูปวงมาลัย

- ข.** กล้ากลืนความโมโห และนึกถึงเรื่องอื่นที่ไม่ใช่การขับรถ
 - ค.** กินยาแก้ปวดหัว
 - ง.** หายใจลึกๆ
- 2.** มีผ้าที่ต้องซักกองพะเนิน ส้วมเต็ม เด็กกรีดร้อง และคู่ครองคุณถามว่าอาหารเย็นจะเสร็จเมื่อไร คุณจะทำอย่างไร
- ก.** ตะโกนตอบ “คุณเปิดเตาเป็นเมื่อไร ก็เสร็จเมื่อนั้น!”
 - ข.** หลบอยู่ในห้องนอนและดูทีวี
 - ค.** ทานไอศกรีมถ้วยใหญ่
 - ง.** สงบจิตสงบใจ ขอให้คู่ครองจัดการเรื่องส้วม ขณะที่คุณพาเด็กๆ ไปเดินเล่น เพื่อตั้งต้นใหม่

3. คุณพลาดเส้นตายงานชิ้นสำคัญ เจ้านายหัวเสีย คุณจะอย่างไร

- ก. โมโหเพื่อนร่วมงานที่ไม่ได้ช่วยทำงานชิ้นนั้นให้เสร็จลุล่วงตามที่คาดหมายไว้
- ข. หมกตัวอยู่ในห้องทำงาน จนกว่ามรสมุจะพัสดุผ่าน
- ค. นอนไม่หลับทั้งคืน เพราะมัววิตกกังวลว่าคุณจะถูกไล่ออก
- ง. เจียนบันทึกว่ามีความวิตกกังวลอะไรบางอย่างทิ้ง แล้วก็วางแผนและพูดคุยกับเจ้านายถึงอย่างก้าวต่อไป

เฉลยคำตอบ

• ถ้าคุณตอบข้อ ก. เป็นส่วนใหญ่ ก็ขอแสดงความยินดีด้วย! คุณคือแฮมปีต่อสู้อุณหภูมิความเครียด โดยรู้วิธีรับมือกับความเครียดในทางที่มีผลดีต่อสุขภาพจริงๆ ขอให้ทำให้ดีขึ้น!

• ถ้าตอบข้อ ก. เป็นส่วนใหญ่ คุณค่อนข้างจะ “แสดงปฏิกิริยามากเกินควร” ต่อความเครียด คุณอาจตะโกน ปาข้าวของ หรือปิดประตู กระแทก และพูดจาโมโหโทโส เมื่อคุณเครียด

• ถ้าตอบข้อ ข. เป็นส่วนใหญ่ และคุณเป็นคน “เก็บตัว” คุณคงจะปลีกตัวไปจากการทะเลาะเบาะแว้งและความเครียด แล้วแยกตัวไปอยู่ตามลำพัง

• ถ้าตอบข้อ ค. เป็นส่วนใหญ่ คุณเป็นเหมือนที่นักจิตวิทยาเรียกว่า “มีอาการทางกาย” คือมีแนวโน้มว่าคุณเป็นคนที่รู้สึกเครียดโดยมีอาการทางกาย เช่น ปวดศีรษะ ปวดท้อง และนอนไม่ค่อยหลับ หรือคุณอาจหันไปมีพฤติกรรมที่ไม่ดีต่อสุขภาพ เช่น ทานอาหารที่ขยะ

ไม่ว่าบุคลิกของคุณจะเป็นอย่างไร เมื่อต้องรับมือกับความเครียด กฎเหล็กสำคัญคือ หาทางรับมือกับความรู้สึกเครียดด้วยวิธีที่มีผลดีต่อสุขภาพมากขึ้น แล้วอธิบายให้เด็กฟังว่าเขาจะรู้สึกดีขึ้นด้วย โดยการใช้ตัวช่วยดังกล่าวเช่นเดียวกัน

ถ้าเด็กเห็นคุณรับมือกับความเครียด ด้วยวิธีที่ไม่ส่งผลดีต่อสุขภาพ เช่น ทานเพราะเครียด เขาก็จะหดทำเช่นเดียวกัน บ่อยครั้งการกระทำจะส่งเสียงที่ดังฟังชัดยิ่งกว่าคำพูด เมื่อกล่าวถึงการเป็นผู้ปกครอง

สิ่งแรกก่อน: การรับมือกับความเครียดด้วยวิธีที่มีผลดีต่อสุขภาพ ไม่ได้หมายถึงการหักล้างหรือเก็บกดปฏิกิริยาตามธรรมชาติโดยสิ้นเชิง แทนที่จะเป็นเช่นนั้น ขอให้รับมือกับปฏิกิริยาของคุณ แล้วเดินหน้าต่อไป

ถ้าคุณเป็นคนที่ “แสดงปฏิกิริยามากเกินควร” ขอให้ลองอีกวิธีหนึ่ง ในการบ่งบอกอารมณ์ความรู้สึกของคุณ นอกเหนือจากการส่งเสียงโวยวายใส่ผู้คน ลองไปวิ่งหรือเดินเล่นกับเด็กๆ หรือนอนแช่ในอ่างน้ำ ถ้าทำได้ กิจกรรมทางกายจะมีส่วนช่วยได้มากกว่าการที่เพียงแต่เผาผลาญพลังงานด้วยความโกรธ อธิบายให้เด็กฟังว่าการออกกำลังจะกระตุ้นสมองส่วนที่ทำให้ “รู้สึกดี” คุณควรจะรู้สึกดีขึ้น และผ่อนคลายมากขึ้น เมื่อปลีกเวลามาเคลื่อนไหวร่างกาย

ถ้าคุณเป็นคนที่ “เก็บตัว” และมีแนวโน้มที่จะหลบไปซ่อนตัว ขอให้กำหนดเวลา โดยปลีกตัวไปสัก 5 หรือ 10 นาที เมื่อหมดเวลาแล้ว ก็กลับมาเผชิญหน้ากับสถานการณ์ คุณอาจอยากฟังเพลงเย็นๆ หรือลองทำสมาธิ ขณะที่คุณตั้งสติ ขอให้แน่ใจว่าคุณหลีกเลี่ยงอาหารขยะ

ถ้าคุณเป็นคนที่ “มีอาการทางกาย” คุณรู้สึกเครียด โดยมีอาการปวดศีรษะ ปวดท้อง และอาการทางกายอื่นๆ อาจมีส่วนช่วยได้ที่จะลองเขียนจดหมายถึงบุคคลที่เป็นต้นเหตุใหญ่ที่สุดที่ทำให้คุณเกิดความเครียด หรือเขียนเกี่ยวกับความเครียดถึงใครสักคนที่คุณนับถือ เช่น พระเจ้า คุณแม่ คุณย่าคุณยายผู้เป็นที่รัก หรือเพื่อนมิตร แล้วกลับหน้ากระดาษ และเขียนจดหมายตอบถึงคุณจากบุคคลนั้น คุณจะตั้งใจว่าคุณรู้สึกโล่งอกแค่ไหน

การคลายเครียด

ข้อควรคิด



ความเครียดไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นกับเรา แต่เป็นการที่เราตอบสนองต่อสิ่งที่เกิดขึ้น และการตอบสนองเป็นสิ่งที่เราเลือกได้ — มอรีน คิสโลแธน

ความจริงก็คือ ความเครียดไม่ได้มาจากเจ้านาย บุตรหลาน สามีภรรยา รถติด ความท้าทาย ด้านสุขภาพ หรือสภาพการณ์อื่นๆ ทว่ามาจากความนึกคิดของคุณเกี่ยวกับสภาพการณ์ดังกล่าว — แอนดรู เบิร์นสตัน

ความกลัดกลุ้มไม่ได้ช่วยขจัดความเศร้าโศกของวันพรุ่งนี้ ทว่ามีแต่บันทึกตอนพละกำลังของวันนี้ — ชาร์ลส สเปอร์เจียน

ไม่มีเหตุผลเลยที่จะวิตกกังวลถึงสิ่งที่คุณไม่มีอำนาจควบคุม เพราะไม่มีอะไรที่คุณทำได้ แล้วจะวิตกกังวลทำไมกับสิ่งที่คุณควบคุมไม่ได้ การวิตกกังวลเป็นเหตุให้คุณทำอะไรไม่ได้เลย — เวย์น ไดเออร์

ความเครียดคือยาระงับของชีวิตยุคใหม่ เราต่างก็สร้างมันขึ้นมา แต่ถ้าคุณไม่จัดไปด้วยวิธีที่ถูกต้อง มันก็จะกองพะเนินและทับถมชีวิตคุณ — เทอร์รี่ กุลเลเมตล์

การเชื่อว่าคุณต้องทำอะไรที่สมบูรณ์แบบ คือสูตรสร้างความเครียด และคุณจะเชื่อมโยงความเครียดนั้นกับการงาน แล้วกำหนดเงื่อนไขให้ตัวเองหลีกเลี่ยง — สตีฟ พัทสัน

ถ้าต้องการวิธีที่จะช่วยให้คลายเครียดได้อย่างรวดเร็ว ลองชโลมผีเท้าลง — ลิลี ทอมลิน

อารมณ์ขันเป็นหนึ่งในตัวช่วยที่ทรงพลังที่สุด ซึ่งเป็นหลักประกันว่าอารมณ์และภาวะความรู้สึกประจำวัน จะส่งเสริมให้คุณมีสุขภาพที่ดี — พอล ฮี แม็คคีย์ ดุษฎีบัณฑิต

ความตึงเครียดคือผู้ที่คุณคิดว่าคุณควรจะเป็น การผ่อนคลายคือผู้ที่คุณเป็นอยู่ — ภาชีตจิน

