

จิตเอกภาพ

Stress proof your life

52 แนวคิดบรรเจิดในการจัดการความเครียด

โดย Elisabeth Wilson

เรียบเรียงโดย ดร. ภิเชก ชัยนิรันดร์



สารบัญ

บทนำ	15
1 มาคิดบวกกันเถอะ	19
คุณเครียดอยู่หรือเปล่า? ถ้าใช่ ก็ขอแสดงความยินดีด้วย ความเครียดทำให้ชีวิตของคุณเปี่ยมไปด้วยรสหวานล้ำ แต่มันจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อคุณเรียนรู้วิธีที่จะจัดการกับมันอย่างถูกต้อง	
2 หาเวลา 1 ชั่วโมงต่อวันทำในสิ่งที่คุณชอบ	25
นั่นคงไม่ใช่การขอที่มากเกินไปใช่หรือเปล่า?	
3 รักษาตัวเองให้หายจากโรค “ช่วยหน่อยเถอะ!”	31
ให้คำว่า “ไม่” เป็นเหมือนคำพูดประจำตัวคำใหม่	
4 ไม่ผัดวันประกันพรุ่งอีกต่อไป	35
การผัดวันประกันพรุ่งเป็นเพื่อนที่แย่ที่สุดที่คู่มากับความเครียด	
5 ไม่ลืมหักใจอีกแล้ว	41
บ่อยครั้งที่คุณจำไม่ได้ว่าลืมหักใจไว้ที่ไหน หรือบางครั้งคุณจำได้ว่าคุณจอตกรถไว้ที่ไหน	
6 แผนสำรองของคุณคืออะไร?	45
ขจัดความไม่มั่นคงออกไปจากชีวิต ทุกคนต้องการแผนสำรอง	
7 ทำอย่างไรช่วงว่างงาน?	49
สิ่งที่ทำให้คุณรู้สึกจิตตกและเครียดได้นั้นคือการที่ไม่มียานที่เป็นกิจจะลักษณะทำ	

8	พื้นที่ศักดิ์สิทธิ์ของคุณ.....	55
	ลองจินตนาการสถานที่ที่ไม่มีเสียงโทรศัพท์ ไม่มีเสียงอะอะไยวาย ไม่มีเสียงทะเลาะวิวาท และไม่มีปัญหาใดๆ	
9	การผ่อนคลาย (สิ่งที่เรียนรู้ได้จากมนุษย์ฉลาม)	59
	ความเครียดไม่ใช่เรื่องที่ผิดพลาดอะไร พวกเราถูกออกแบบชีวิตมาเพื่อให้เผชิญ กับมัน ซึ่งเป็นเรื่องที่เราจะจัดการกับความเครียดได้อย่างไรมากกว่า	
10	ออกจากที่ทำงานตรงเวลา	63
	ลดการรบกวนจากคนอื่น ๆ เรียกช่วงเย็นของคุณกลับคืนมา	
11	อย่าเป็นพ่อแม่ที่แสนเครียด	67
	รู้ไหมว่าเด็กรับรู้ความเครียดของผู้ใหญ่ได้ ก็เหมือนกับฟองน้ำที่ดูดซับน้ำจนชุ่มโชกนั่นเอง	
12	สูญเสียแรงดึงดูดใจไปหรือเปล่า?	71
	เมื่อคุณเบื่อ ขาดความกระตือรือร้น หรือไม่ถูกใจ นั่นเป็นสัญญาณว่าคุณกำลังเครียด	
13	บรรลุสมดุลของชีวิตและงานใน 10 นาที.....	75
	ฉันปฏิเสธที่จะเรียกว่า “การทำงาน - ชีวิต” แต่มันควรจะเป็น “ชีวิต - การทำงาน” มากกว่า	
14	กัปตันของความสมบูรณ์พร้อม	79
	ความจริงแล้ว คุณต้องการทำสิ่งนั้นให้สมบูรณ์ ซึ่งไม่ใช่ความสมบูรณ์ พร้อมไปทุกๆ สิ่ง แต่สิ่งที่เราต้องการคือ อำนาจในการควบคุม	
15	ทางลัดเพื่อเอาชนะอุปสรรค	83
	ทุกๆ การกระทำจะมีผลตอบแทนกลับมาด้วยเสมอ เมื่อคุณได้ตรวจสอบผลตอบแทนนั้น หากมันน้อยกว่าที่ควรจะเป็น คุณก็จะทำได้ และปลดปล่อยความเครียดทั้งหลายออกไป	

16	ความเครียดคือคนอื่น	89
	เป็นเรื่องของวิธีการในการจัดการกับคนที่ทำให้คนรอบข้างหมดกำลังใจ เหมือนเป็น “หลุมดำ” ที่ดูดพลังงาน	
17	มองดูยอดภูเขาน้ำแข็ง!	95
	คุณหลับและฝันไปถึงภาพยนตร์เรื่อง ไททานิก คุณกำลังถูกระแสน้ำพัด จนแทบจะหลุดลอยไป มือของคุณกำลังตะเกียกตะกายหาที่จับยึด คุณกำลัง จมน้ำไปกับน้ำ จนกระทั่งตื่นขึ้นมา และพบว่าแท้จริงแล้วคุณกำลังนอน อยู่บนเตียง นั่นคือ ยอดภูเขาน้ำแข็งที่เผยให้เห็นถึงความเครียดนั่นเอง	
18	ทำอย่างไรให้ทุกๆ คนชอบคุณ?	101
	ใครๆ ก็ชอบให้คุณมองว่าเป็นคนที่มีคุณธรรม	
19	คนซีโมโหที่น่ารังเกียจ...หรือจริงๆ แล้วคุณป่วยกันแน่?	105
	เวลาที่คุณโกรธขึ้นมา มันเป็นเรื่องของฮอร์โมนที่จะต้องถูกท้าทายให้ไหม?	
20	รับประทานอาหารเพื่อปลดปล่อยความเครียด	109
	การรับประทานอาหารแบบผสมผสานสามารถช่วยในการลดความเครียดได้ ทำให้น้ำหนักลดลง มีความคิดที่แจ่มชัด และนอนหลับได้ดีขึ้น	
21	คริสต์มาส...ตัวสร้างความเครียด	113
	คริสต์มาสเป็นเทศกาลแห่งความสุขจริงหรือ? มันอาจจะใช่ หาก你不เห็นด้วยกับงานเลี้ยงที่ดูเหมือนไม่สิ้นสุด ความสนุกสนานที่มีอยู่อย่างต่อเนื่องข้ามวันข้ามคืน การที่ต้องมานั่ง ทำอาหารอย่างไม่รู้ว่เมื่อไรจะเสร็จสิ้นเสียที (และถ้าคุณยังไม่ได้เริ่มต้น ในการซื้อของขวัญแล้วนั้น...ยิ่งแย่เข้าไปอีก)	
22	คุณเครียดมากเกินไป จนไม่มีความสุขหรือเปล่า?	117
	ความเครียดทำลายพลังชีวิตของเราให้หมดหาย ซึ่งจะรวมไปถึงความสนุกสนาน ในชีวิต ความเครียดทำให้เราไม่มีความสุข โดยที่อาจจะไม่รู้ตัวว่ากำลังเครียดอยู่ก็ได้	

23 ทำความสะอาดบ้านในวันหยุดสุดสัปดาห์	123
การจัดสิ่งของที่กรุงรัง การทำความสะอาดห้อง เป็นการลดความเครียดที่สำคัญ	
24 คลินิกความเครียดเปิดแล้ว	127
คุณรู้ถึงความเครียดของคุณ และรู้ว่ามีผลกระทบต่อสุขภาพ ดังนั้นคุณควรจะจัดการกับมันอย่างไร?	
25 จัดการบ้านให้เป็นระเบียบ	133
มันยากที่จะไม่รู้สึกรีดร้าวหากบ้านของคุณสกปรก หรือแม้ว่ามันจะสะอาด แต่การที่ต้องดูแลรักษา ก็เป็นที่มาของความเครียดอยู่บ่อยๆ	
26 วันแห่งการฟื้นฟู	137
เมื่อคุณได้รับผลร้ายจากความเครียดที่เรื้อรัง เมื่อชีวิตไร้ซึ่งชีวา และเมื่อพลังชีวิตแทบจะเหือดหาย ก็ถึงเวลาแล้วที่จะต้องมีการฟื้นฟู	
27 การจัดการวิกฤติการณ์	143
เมื่อเผชิญหน้ากับสถานการณ์ที่เลวร้าย ลองมาดูหนทางเพื่อความอยู่รอดกัน	
28 เป็นชาวญี่ปุ่น	147
เรียนรู้จากเซน การอาบน้ำและพิธีชงชาของญี่ปุ่นเป็นการบำรุงจิตใจ และวิญญาณ เป็นการเลี้ยงดูและทำความสะอาดร่างกาย	
29 เรียนรู้ในการหลุดออกจากหล่มแห่งความทุกข์	151
ทุกคนก็มีความเครียดกันทั้งนั้น และทุกคนก็พบกับความผิดหวัง แต่ทำไมคนบางคนสามารถจัดการกับเรื่องเหล่านี้ได้ดีกว่าคนอื่น?	
30 ขจัดสิ่งของที่กองสุม	155
ก็พวกกระดาษ นิตยสาร และบิลต่างๆ ที่มีมากมาย จนกองเป็นภูเขาแล้วแข็ง ถือเป็นเศษซากของชีวิตในศตวรรษที่ 21 ที่ข่มขู่คุณเพื่อทำให้คุณพ่ายแพ้	

31 การยืนอย่างสง่า	159
ถ้ายืนแล้วพุงห้อยย้อยออกมา ดูแล้วน่าเกลียด มันก็ถึงเวลาแล้วสำหรับการใช้เทคนิคของอเล็กซานเดอร์	
32 ความเครียดทำให้คุณอ้วนหรือเปล่า?	163
ไม่ว่าความเครียดชนิดไหนก็ทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้นได้ทั้งนั้น	
33 ยอมรับด้านมืด	167
ลองพิจารณาว่าคุณไม่ใช่คนดีใช่ไหมให้ไหม?	
34 รักเงินของคุณ	173
แล้วมันจะรักคุณกลับคืน และทำให้ชีวิตมีความเครียดน้อยลง	
35 ยุติโรค “หยุดทำงานแล้วล้มป่วย”	177
คุณหยุดสุดสัปดาห์ เพราะรู้ว่ามันสำคัญอย่างไรใน การปลดปล่อยตัวเองออกไปจากความเครียด	
36 เครียดจนนอนไม่หลับ?	181
ความจริงสิ่งหนึ่งที่เราสามารถคาดการณ์ได้ถึงความเครียด ที่กำลังจะเกิดขึ้นได้แม่นยำที่สุดก็คือ การนอนไม่หลับ และในกรณีที่นอนน้อยกว่า 6 ชั่วโมงต่อวัน ก็สัมพันธ์กับความอ้วน และการนอนน้อยกว่า 7 ชั่วโมงต่อวัน ก็สัมพันธ์กับความตาย	
37 เลิกเป็นหนี้	185
ใช้เงินให้น้อยกว่าที่คุณมี... เป็นแนวคิดที่ตรงเกินไปหรือเปล่า	
38 สร้างวันหยุดที่โต๊ะทำงาน	191
เติมเต็มความมีชีวิตชีวาในการทำงานระหว่างเวลา 09.00 - 17.00 น. คุณจะได้ตื่นตาตื่นใจว่าความเคร่งเครียดของคุณมันจากหายไป จากชีวิตของคุณได้มากน้อยแค่ไหน	

39	คุณไม่ได้หวาดระแวงไปหรอก...เรื่องดีหรือร้ายก็เกิดขึ้นได้ทั้งนั้น	195
	คุณพร้อมที่จะเดินทางไปยังด้านที่น่ากลัวและวุ่นวายหรือยัง?	
40	ทำอะไรจึงจะรักงานที่ทำอยู่?	199
	บางครั้งคุณไม่สามารถรักคนที่คุณต้องการ ดังนั้นคุณควรรักคนที่คุณมีอยู่ในขณะนี้... จะดีกว่าไหม?	
41	อย่าทำอะไรตามความต้องการเพียงชั่วคราว	203
	จดจ่อ ใส่ใจ และติดอยู่กับสิ่งที่คุณได้เริ่มไปแล้ว สิ่งนี้เองที่จะช่วยลดระดับความเครียดของคุณลงได้ในทันที	
42	โยนความเครียดออกไปจากชีวิตรักของคุณ	207
	คุณเครียดมากเกินไปกว่าที่จะพูดคุยปรับความเข้าใจกันหรือเปล่า จงจำไว้ว่า การหย่าร้างก็เป็นเรื่องที่เครียดมากเช่นกัน	
43	ช่วงเวลาที่เหมาะสม	211
	ความสามารถในการสร้างสรรค์ช่วงเวลาที่เหมาะสมนั้น เป็นทักษะของชีวิตที่มีคุณค่ามากที่สุดเท่าที่คุณเคยได้เรียนรู้มา	
44	ออกไปจากหัว	217
	หนทางหนึ่งในการจัดการความเครียด ซึ่งสามารถเพิ่มพูน ชีวิตทางเพศด้วย นั่นก็คือ ผลลัพธ์จากการทำสมาธิ	
45	เรียนรู้การบำบัดด้วยความหอม	221
	คุณคิดว่าการบำบัดด้วยความหอมนั้นเหมาะสำหรับคนที่ป่วย หรืออ่อนแอเท่านั้นหรือ มันไม่ใช่แน่ๆ การบำบัดด้วยความหอมนั้น เป็นเครื่องมือที่ใช้บำบัดความเครียดได้เป็นอย่างดีจริงๆ	
46	ควบคุมรายการงานที่ต้องทำ	225
	ปัญหาเกี่ยวกับการทำรายการงานที่ต้องทำคือ เราอาจจะทำแบบไม่ใส่ใจ เพื่อให้มันเสร็จๆ ไป เพราะว่ามันนั้นเข้าคิวให้เราทำอีกยาวเหยียด	

47	ให้รางวัลกับตัวเอง	229
	จากรายงานแสดงให้เห็นว่า พวกเรารู้อยู่แล้วว่าควรจะทำอะไร เพื่อผ่อนคลาย แต่กลับกลัวเรื่องยุ่งวุ่นวายในการเตรียมการ เพื่อความผ่อนคลายนั้นมากกว่า	
48	หาใครสักคน	235
	การสัมผัสนั้นถือเป็นพหุผลของความเครียดที่ดีที่สุด มันเป็นเวลาสำหรับการให้ความรัก และหวังว่าคุณจะได้มันกลับมา	
49	ประโยชน์จากอาหารเสริม	239
	การจัดการกับความเครียดเป็นเพียงเรื่องของการจัดการ ปฏิกิริยาเคมีที่อยู่ในร่างกายของคุณ อาหารเสริมทั้งหลายช่วยคุณได้	
50	แตกหัก?	243
	อะไรคือการแตกหัก? มันก็คือ เมื่อความสัมพันธ์ทั้งเรื่องงาน และส่วนตัวเลวร้ายมาก จนกระทั่งไม่สามารถที่จะดำรงอยู่ต่อไป	
51	หนีไป	247
	ถ้าจะพูดให้ดูดีขึ้นมากก็คือ "การล่าถอย"	
52	ทำชีวิตให้ง่าย	251
	เลิกดื่มกาแฟ เลิกสูบบุหรี่ แล้วออกกำลังกายเป็นประจำ ซึ่งเป็นสิ่งที่เรา ได้รับการบอกอยู่เสมอว่า ถ้าไม่ทำเช่นนั้นความเครียดก็จะเป็นตัวร้าย ที่เข้ามาทำลายชีวิต คุณอาจจะเบื่อแสนเบื่อจากคำแนะนำเหล่านี้ แต่ถึงจะอย่างไรก็ตาม มันก็เป็นเรื่องจริง	
สุดท้ายนี้		256
เคล็ดลับ 10 ประการ ในการจัดการความเครียด		257