



ข่าวประชาสัมพันธ์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๑๑๔ สุขุมวิท ๒๓ แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐ โทรศัพท์ ๐-๒๖๔๙-๕๐๐๐
ภายใน ๑-๕๖๖๖ โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๒๒๕๙-๖๑๗๒

ข่าวจากหนังสือพิมพ์คมชัดลึก ฉบับประจำวันที ๗ เดือนกรกฎาคม พ.ศ.๒๕๕๘ หน้า ๑๓ มูลค่าข่าว ๙๒,๕๐๒.-

ศูนย์สารสนเทศและการประชาสัมพันธ์ ได้จัดระบบข่าวสิ่งพิมพ์ สนใจดูที่ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

เตือนคนในสังคมเสี่ยงความเครียดสูง แนะปฏิบัติตามหลักศาสนา-ฝึกสมาธิ

● รศ.ดร.ฉัฐวิณี สิริศิริอรุณ อาจารย์ประจำสาขาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (มศว) เปิดเผยว่าปัจจุบันผู้คนประสบปัญหาความเครียด ไม่ว่าจะเป็นความเครียดจากการทำงาน การเรียน ปัญหาสุขภาพ หรือแม้แต่วัยเครียดด้วยการเสพข่าวสารข้อมูลต่างๆ จนทำให้เกิดความเครียดส่งผลต่อร่างกายและจิตใจ แต่ถ้าเราทำตามหลักอริยสัจ 4 ตามหลักศาสนาพุทธ ด้วยการหาเหตุของทุกข์ จากนั้นหาทางนำไปสู่ความดับทุกข์ ควรนำหลักพุทธศาสนาและจิตวิทยาเข้ามาจัดการความเครียด โดยมองความเครียดที่เกิดจากอารมณ์ ซึ่งจะดูจากความฉลาดทางสติปัญญา (ไอคิว) และความฉลาดทางอารมณ์ (อีคิว) และใครก็ตามที่สามารถจัดการอารมณ์ได้ ซึ่งมีความสามารถในการอดทนต่อปัญหาที่เข้ามา ด้วยการระงับอารมณ์ ด้วยหลักทางศาสนา ด้วยขันติ ด้วยความอดกลั้น จากนั้นหาสาเหตุแห่งความเครียด หาวิธีการปรับตัว และหาวิธีในการดับทุกข์ หาตัวช่วยที่ดับทุกข์นั้น หาเหตุและหาทางแก้ไข ด้วยการฝึกสติ และต้องอาศัยฝึกฝนตลอดชีวิต เพราะแต่ละครั้งแต่ละ

สถานการณ์แตกต่างกันไป จึงต้องมีการฝึกฝนสติเพื่อรับมือกับปัญหาที่เข้ามาในรูปแบบที่แตกต่างกันไป ใช้วิธีการนั่งสมาธิ รู้เท่าทันลมหายใจ ด้วยการฝึกสมาธิและต้องฝึกสมาธิในการมีสติทุกขณะจิต คนที่มีประสบการณ์และลงมือทำนั้นที่จะเข้าใจ เพราะความทุกข์ของแต่ละคนจะไม่เหมือนกัน

“ดังนั้นเราต้องเข้าใจและค้นพบตัวเองให้เจอ และการฝึกสติก็ไม่จำเป็นต้องฝึกที่วัดหรือมีผู้ฝึกให้เราเสมอไป วัดเป็นสถานที่เริ่มต้นของการฝึก แต่เมื่อรู้วิธีการแล้ว เราต้องเริ่มต้นที่ตัวเอง ข้อควรปฏิบัติในชีวิตประจำวันเพื่อให้ชีวิตมีความสุข เริ่มจากหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการเพิ่มความเครียด เช่น รับประทานอาหารที่ชอบ อ่านหนังสือที่ชอบ ฯลฯ หรือใช้เทคนิคการผ่อนคลายทางกายไปสู่ทางจิตใจ เช่น หายใจเข้าออกอย่างมีจังหวะ ให้ความสนใจกับกล้ามเนื้อร่างกาย พูดกับอวัยวะส่วนต่างๆ จากศีรษะเรื่อยลงมาสู่ปลายเท้า ให้ผ่อนคลาย ทั้งนี้ การมีกัลยาณมิตรที่ดี ขอคำแนะนำได้ จะช่วยคลายเครียดได้มาก” รศ.ดร.ฉัฐวิณี กล่าว

