



## ข่าวประชาสัมพันธ์

### มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

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

ข่าวจากหนังสือพิมพ์บ้านเมือง ฉบับประจำวันที ๑๐ เดือนกรกฎาคม พ.ศ.๒๕๕๘ หน้า ๑๓ มูลค่าข่าว ๗๖,๕๔๕.-

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

## ‘มศว’แนะแก้เครียด

### ● ใช้หลักพุทธระงับใจ

รศ.ดร.ฉัฐวิทย์ สิทธิศิริอรุณ อาจารย์ประจำสาขาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (มศว) เปิดเผยว่าปัจจุบันผู้คนประสบปัญหาความเครียด ไม่ว่าจะเป็นความเครียดจากการทำงาน การเรียน ปัญหาสุขภาพ หรือแม้แต่ความเครียดด้วยการเสพข่าวสารข้อมูลต่างๆ จนทำให้เกิดความเครียดส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ แต่ถ้าวางตามหลักอริยสัจ 4 ตามหลักศาสนาพุทธ ด้วยการหาเห็นการมีอยู่ของทุกข์ เห็นเหตุแห่งทุกข์ หนทางนำไปสู่ความดับทุกข์ ขอเพียงเข้าใจตัวเองและใจเย็นๆ ซึ่งจะขวนขวายหลักพุทธศาสนาและจิตวิทยาเข้ามาจัดการความเครียด โดยมองความเครียดที่เกิดจากอารมณ์ ซึ่งจะดูจากความฉลาดทางสติปัญญา (ไอคิว) และความฉลาดทางอารมณ์ (อีคิว) และใครก็ตามที่สามารถจัดการอารมณ์ได้ ซึ่งมีความสามารถในการอดทนต่อปัญหาที่เข้ามา ด้วยการรับอารมณ์ ด้วยหลักทางศาสนาด้วยขันนที ด้วยความอดกลั้น จากนั้นหาสาเหตุแห่งความเครียด หิววิธีการปรับตัว และหาทางวิธีในการดับทุกข์ หาตัวช่วยที่ดับทุกข์นั้น หาเหตุและหาทางแก้ไข ด้วยการฝึกสติ และต้องอาศัยฝึกฝนตลอดชีวิต เพราะแต่ละครั้ง แต่ละสถานการณ์แตกต่างกันไป จึงต้องมีฝึกฝนสติเพื่อรับมือกับปัญหาที่เข้ามาในรูปแบบที่แตกต่างกันไป ใช้วิธีการนั่งสมาธิรู้เท่าทันลมหายใจ ด้วยการฝึกสมาธิและต้องฝึกสมาธิในการมีสติทุกขณะจิต คนที่มีประสบการณ์และลงมือทำนั้นที่เข้าใจ เพราะความทุกข์ของ

นอนพักผ่อนให้เต็มอิ่ม ต้องหาวิธีการคลายเครียด ไม่แบบของเราเอง ปรับความคิด ปรับทัศนคติที่ติดต่อกันต่างๆ เพื่อให้อารมณ์ในขณะนั้นไม่เครียดกับเหตุการณ์ที่เข้ามา ไม่ควรนำเรื่องทุกข์เข้ามาไว้ไม่ใจ ใช้วิธีการสร้างจินตนาการให้ตนเองมีความสุขได้ในระดับหนึ่ง กลไกทางจิต (Defense Mechanism) ก็เป็นอีกตัวหนึ่งช่วยบรรเทาความเครียด ประยุกต์ใช้ได้โดยการมองภาพจินตนาการในใจ นึกถึงผลข้างหน้า เพื่อสร้างกำลังใจให้ตนเองมีพลังในการต่อสู้กับความเครียดได้ หรือใช้เทคนิคการผ่อนคลายทางกายไปสู่ทางจิตใจ เช่น หายใจเข้าออก อย่างมีจังหวะ ให้ความสนใจกับกล้ามเนื้อร่างกายพูดกับอวัยวะส่วนต่างๆ จากศีรษะเรื่อยลงมาถึงปลายเท้า ให้ผ่อนคลาย ทั้งนี้การมีกัลยาณมิตรที่ดีที่เราสามารถพูดคุยได้ ขอคำแนะนำในเรื่องต่างๆ ได้ จะช่วยคลายเครียดได้มาก

แต่ละคนจะไม่เหมือนกัน ดังนั้นเราต้องเข้าใจและค้นพบตัวเองให้เจอ และการฝึกสติก็ไม่จำเป็นต้องฝึกที่วัดหรือมีผู้ฝึกให้เราเสมอไป วัดเป็นสถานที่เริ่มต้นเริ่มต้นของการฝึก แต่เมื่อรู้วิธีการแล้ว เราต้องเริ่มต้นที่ตัวเอง หากเรายังละเลยต่อการฝึกฝนทางจิตหรือยังละเลยการฝึกดูลมหายใจของตัวเองแล้วจะทำให้คนๆ นั้นเสี่ยงต่อความเครียดที่เกิดจากชีวิตประจำวันอย่างมาก

“ข้อควรปฏิบัติในชีวิตประจำวันเพื่อให้ชีวิตมีความสุข เริ่มจาก ถ้าหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการเพิ่มความเครียดได้ ก็ควรที่จะหลีกเลี่ยงจัดการอารมณ์ของตนเองเพื่อลดความเครียดในชีวิต โดยการ นำตัวเองออกจากสถานการณ์ที่จะนำไปสู่ความเครียด ทำบางสิ่งทีคล้ายเครียดในแบบที่เหมาะสมกับตนเอง เป็นกิจกรรมที่ชอบ เช่น การทานอาหารที่ชอบในขณะที่เครียด หรือจะเป็นการ

