



# ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

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

ข่าวจากหนังสือพิมพ์ข่าวสด ฉบับประจำวันที ๒๗ เดือนกรกฎาคม พ.ศ.๒๕๕๘ หน้า ๒๓ มุ่ลค่าข่าว ๘๗,๔๕๐.-

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



## พลังงานลบ

นานๆจะได้เห็นอาจารย์มหาวิทยาลัย หันมาพูดกันถึงเรื่องราวที่อยู่นอกห้องเรียน เดินออกจากตำราแล้วหันไปให้ความสำคัญชีวิตกับสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวเอง ที่มีทั้งผู้คน การจราจรที่นับวันที่จะกลายเป็นความทุกข์ของคนเมือง ลึกสูงเสียดฟ้า ความบันเทิงที่เต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สร้างสรรค์ให้เสียทุกที ไม่ยอม

ขณะที่คนอีกจำนวนมิใช่น้อย ใช้เวลาในวันหยุดหรือเวลาว่างเข้าห้างสรรพสินค้า เนื่องจากคิดว่าเป็นการปลดปล่อยความเครียด มีความสุขเล็กๆ ที่ได้ทำกิจกรรมนอกเหนือจากกรอบที่ต้องถูกขีดให้เดิน

แต่ ผศ.ดร.พรทิพา บรรทมอินธุ์ อาจารย์ประจำภาควิชาปรัชญาและศาสนา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (มศว) บอกว่า นั่นแหละเป็นความเครียดสะสมที่รับเข้าไป

นี่คือสาเหตุของความเครียดของคนรุ่นใหม่ เกิดจากการใช้ชีวิตในพื้นที่ที่มีความแออัดของผู้คนสูง เช่น ห้างสรรพสินค้า เพราะมนุษย์ทุกคนต่างปลดปล่อยงานออกมาโดยไม่รู้ตัว ซึ่งส่วนใหญ่เป็นพลังงานลบ ที่มีแต่ความสับสน วุ่นวาย ทำอะไรแบบรวดเร็วอยู่กับเทคโนโลยีตลอดทั้งวัน

จิตใจไม่ได้พักผ่อนหรืออยู่ในความสงบ พลังในตัวจึงมีแต่พลังด้านลบเป็นส่วนใหญ่ ทั้งที่พลังในตัวคนเรานั้นมีทั้งพลังด้านบวกอยู่ด้วย ซึ่งถ้าได้อยู่ในสถานที่ที่มีพลังงานทางบวกมาก

อีกทั้งการไปห้างสรรพสินค้า สถานที่ที่มนุษย์สร้างขึ้น ไม่ได้ทำให้เกิดการเรียนรู้ โดยเฉพาะวัยรุ่น ไปแค่เดินดูและเกิดความอยากร เพราะไม่สามารถจะซื้อในสิ่งที่ตัวเองต้องการได้ อีกทั้งจะเกิดการเสพติดการเดินห้าง ไม่อ้อให้ผู้คนมีพลังงานด้านบวก ซึ่งเรามักให้เหตุผลว่า เพราะไม่มีสถานที่ให้พักผ่อน

ผศ.ดร.พรทิพานอกว่า การที่ต้องใช้ชีวิตกับคนหมู่มากในเมืองใหญ่ ส่วนใหญ่ต่างมีความเครียดมากกว่าความสุข เราจะเจอกลุ่มก้อนของพลังงานเชิงลบ ซึ่งเป็นพลังงานของความทุกข์มากกว่าความสุข ทำให้เรารู้สึกเหน็ดเหนื่อย อ่อนล้า หมดหวัง และไม่มีความสุข ได้เช่นกัน

ถ้าหากคนเราได้อยู่ในสถานที่ที่สงบ ผู้คนไม่พลุกพล่าน ในสวนสาธารณะเป็นสถานที่เต็มไปด้วยธรรมชาติ สีเขียวของต้นไม้ ใบไม้ ช่วยทำให้ผู้คนมีจิตใจที่สงบ เยือกเย็นและได้ระบายพลังงานด้านลบ

ฝากถึงทุกชุมชนควรให้ความสำคัญต่อพื้นที่สีเขียวหรือสวนสาธารณะ เพื่อช่วยเติมเต็มให้ชีวิตผู้คนอีกได้หลุดพ้นจากความตึงเครียด และพลังงานด้านลบ

ตุลย์ ณ ราชดำเนิน  
tulacom@gmail.com

