

วิธีรับมือ

และ

เทคนิค

[การจัดการ]

ความเครียด



6 ขั้นตอนการสร้างสมาธิ และเทคนิคจัดการกับความเครียด
เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีมีความสุข

วิธีรับมือและเทคนิค การจัดการความเครียด

ผู้เขียน : ฝ่ายวิชาการดีไลท์พับลิชชิง

จำนวน 78 หน้า

ราคา 95 บาท

ISBN (E-Book) 978-974-414-452-2

สงวนลิขสิทธิ์โดย : ดีไลท์พับลิชชิง

จัดทำโดย : ดีไลท์พับลิชชิง

(ในเครือบริษัท เอ็กซ์เปอร์เน็ต จำกัด)

2387 อาคารรวมทุนพัฒนา

ถนนเพชรบุรีตัดใหม่ แขวงบางกะปิ

เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ 10310

โทร. 0-2718-1821 (10 คู่สาย)

e-mail : public@expernetbooks.com

คำนำ

จากการสอบถามความเป็นจริงจากนักธุรกิจ นักบริหาร และคนทำงานทั่ว ๆ ไป ในห้องสัมมนามากกว่า 2,000 คน ในช่วง 3 ปีที่ผ่านมา ยืนยันได้ว่า กว่า 95 เปอร์เซ็นต์ ล้วนได้รับผลกระทบจากวิกฤติของประเทศ เครียดกันไปหมดทั้งประเทศ มากบ้างน้อยบ้าง ตามแต่อัตราภาพ

ปัญหาการว่างงาน ปัญหาสังคม ปัญหาธุรกิจเป็นเรื่องที่ถาโถมเข้ามาหาเราอยู่ทุกวัน มันอาจจะแก้ไขได้ยาก แต่ก็มิใช่ว่าแก้ไม่ได้ อาจจะต้องใช้เวลาค่อย ๆ คิด - ค่อย ๆ ทำอย่างรอบคอบ “ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน”

การจะแก้ปัญหาใด ๆ ให้ได้ดี ต้องมีสมาธิ และปัญญา แต่ตัวสร้างปัญหา ก็คือ “*ความเครียด*” ซึ่งเป็นตัวทำลายทั้งสมาธิ และปัญญา หนังสือคู่มือเล่มนี้ เป็นอริกับความเครียด เหมาะสำหรับนำไปฝากเป็นข้อคิด - ข้อพึงปฏิบัติ และเป็นกำลังใจแก่คนที่ท่านรักและห่วงใย

ด้วยความปรารถนาดี

ฝ่ายวิชาการดีไลท์พับลิชชิง

สารบัญ

คำนำ

3

ความเครียดของเรา _____	6
ความเครียดเกิดขึ้นได้อย่างไร _____	15
การเผชิญกับความเครียด _____	28
วิธีจัดการกับความเครียด _____	35
สรุป _____	46

เทคนิคการสร้างสมาธิ _____	51
6 ขั้นตอน ของการสร้างสมาธิ _____	54
ทำไม Mandala _____	66
จึงช่วยสร้างสมาธิได้ ?	
สรุปวิธีการสร้างสมาธิ _____	71

ความเครียด ของเรา



ความเครียด

คืออะไร?

ความเครียด คือ ภาวะทางอารมณ์ หรือ ความรู้สึกที่เกิดขึ้น เมื่อเราอยู่ท่ามกลางสภาวะแวดล้อมอย่างใดอย่างหนึ่งหรือกำลังเผชิญปัญหาอยู่บางประเภท ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจคับข้องใจ ในบางครั้งเราอาจจะถูกบีบคั้น - ถูกกดดัน จนเกิดความโกรธ สับสน ห่อเหี่ยว เป็นทุกข์

ความเครียดเป็นสิ่งสากลที่ทุกคนมี แต่จะมีอยู่ในระดับที่มาก-น้อย แตกต่างกันไป ความเครียดมักจะมาพร้อม ๆ กับปัญหาทุกครั้ง สาเหตุเกิดจากการได้รับแรงกดดันจากการทำงาน ดังนั้น เราจึงควรควบคุมความเครียด อย่่าให้ความเครียดเป็นเงาติดตามตัวเรา

อุปมาอุปไมยดังสายไวโอลิน เมื่อเราขึงสายไวโอลินให้ตึงในระดับที่ต่างกัน จะทำให้เกิดเสียงดนตรีที่ไพเราะขึ้นได้ ถ้าสายไม่ตึง ไวโอลินก็ไม่สามารถจะเกิดเสียงดนตรี แต่ถ้าสายตึงเกินไปก็จะทำให้สายขาดได้ เช่นเดียวกับความเครียด อันเกิดจากเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต ซึ่งก็มีหลายระดับเปรียบได้กับสายของไวโอลิน หากเราสามารถบริหารจัดการได้ ชีวิตก็มีหลายรสและมีความสุข แต่ถ้าพบเหตุการณ์ที่ไม่สามารถรับหรืออดทนได้ สายก็จะขาดลง

ลักษณะของ

ความเครียด

แม้ว่า**ความเครียด**จะเป็นสากล คือ มีอยู่ทั่วไป แต่สาเหตุของความเครียดมักจะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ความเครียดที่ใครบางคนได้รับ อาจจะเป็นสิ่งที่ผ่อนคลายสำหรับคนอื่น ๆ ดังนั้น เราควรระบุต้นเหตุของความเครียดเสียก่อน แล้วจึงวิเคราะห์ให้ได้ว่าความเครียดนั้นจะช่วยให้คุณ (ความเครียดที่ส่งผลดี) หรือจะทำให้คุณลำบาก (ความเครียดที่ส่งผลเสีย) กันแน่

การเผชิญ กับความเครียด



1 การสำรวจตนเองว่า มีความเครียดหรือไม่?

คุณจะได้รู้อย่างไรว่าคุณเกิดอาการเครียด นั่นก็คือ การสำรวจตนเอง ลักษณะที่บ่งบอกถึงความเครียด มักจะประกอบไปด้วย

- Q ความรู้สึกขัดข้อง หมองใจ
- Q อารมณ์เสื่อง่าย ฉุนเฉียวง่าย
- Q รู้สึกวิตกกังวล ไม่มีความสุข
- Q ขาดสมาธิ ไม่สามารถกระทำงานใด ๆ ให้ต่อเนื่อง
- Q น้ำหนักลดลงอย่างมาก
- Q หัวใจชนกันอยู่เสมอ
- Q มีความมุ่งมั่น และความเชื่อมั่นในตนเองลดน้อยลง

สิ่งเหล่านี้จะเป็นสัญญาณคอยเตือนว่าเรามีระดับความเครียดเกินระดับที่ควรจะเป็นไปเสียแล้ว

เทคนิค การสร้าง สมาธิ



6

ขั้นตอน
ของการสร้าง
สมาธิ

ขอให้ท่านลองอ่านทำความเข้าใจและทดลองปฏิบัติตามไปที่ละขั้น ดังต่อไปนี้

ขั้นที่	วิธีปฏิบัติ
1	จัดการกับตัวเอง
2	จัดการกับสิ่งรอบตัว
3	จัดระบบการหายใจ
4	มองไปที่ภาพ Mandala
5	รักษาสมาธิไว้ให้ต่อเนื่อง
6	เพิ่มความมุ่งมั่น-แน่วแน่ แก่เรื่องที่จะเรียนรู้



6 ขั้นตอน การสร้างสมาธิ
และเทคนิคจัดการความเครียด
เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีมีความสุข

Delight
Publishing

ISBN E-BOOK

978-974-414-452-2

ราคา 95 บาท