

# วิธีรับมือ และ เทคนิค [การจัดการ] ความเครียด



6 ขั้นตอนการสร้างสมาธิ และเทคนิคจัดการกับความเครียด  
เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีมีความสุข

วิธีรับมือ  
และ  
เทคนิค  
[การจัดการ]  
ความเครียด



# วิธีรับมือและเทคนิค การจัดการความเครียด

ผู้เขียน : ฝ่ายวิชาการดีไลต์พับลิชชิง

จำนวน 78 หน้า

ราคา 95 บาท

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

สงวนลิขสิทธิ์โดย : ดีไลต์พับลิชชิง

จัดทำโดย : ดีไลต์พับลิชชิง

(ในเครือบริษัท เอ็กสเปอร์เน็ต จำกัด)

2387 อาคารรวมทุนพัฒนา

ถนนเพชรบุรีตัดใหม่ แขวงบางกะปิ

เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ 10310

โทร. 0-2718-1821 (10 คู่สาย)

e-mail : public@expernetbooks.com

## คำนำ

จากการสอบถามความเป็นจริงจากนักธุรกิจ นักบริหาร และคนทำงานทั่วไป ในห้องสัมมนากว่า 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 |
| การจัดการกับความเครียด _____       | 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 ท้อแท้ เป็นทุกข์

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



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