

พ็อดคาสท์เรื่อง  
การเดินทางไปด้วยกัน

## การพัฒนาความเข้มแข็ง ทางอารมณ์



ดร.ดิลัน รอสส์



ดร.ริก แฮนสัน

ในตอนที่สองของพ็อดคาสท์ Optum เรื่องการเดินทางไปด้วยกัน ดร.ดิลัน รอสส์ พูดคุยกับ ดร.ริก แฮนสัน ดร.แฮนสัน เป็นนักจิตวิทยาและนักวิชาการระดับอาวุโสที่ Greater Good Science Center ของมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย เบิร์กลีย์ และนักเขียนหนังสือขายดีติดอันดับของหนังสือพิมพ์เดอะนิวยอร์กไทมส์ ทั้งคู่พูดคุยกันเรื่องการพัฒนาความเข้มแข็งทางอารมณ์ในช่วงการระบาดใหญ่ของโควิด-19 และวิธีการสร้างคุณสมบัติที่นั่นให้เกิดขึ้น โดยการใช้ความเข้มแข็งภายในสามอย่างคือ ความวิริยะอุตสาหะ ความกรุณา และความสำนึกถึงคุณ

### ประเด็นสำคัญที่ควรจดจำไว้

- ความเข้มแข็งทางอารมณ์ช่วยเรารับมือกับความท้าทายต่าง ๆ ในชีวิต และมีผลต่อความอยู่ดีมีสุขโดยรวมของเรา ความเข้มแข็งทางอารมณ์เกิดจากความเข้มแข็งภายในหลายอย่าง เช่น ความวิริยะอุตสาหะ ความกรุณา และการสำนึกถึงคุณ
- ความยืดหยุ่นเชิงบวกของสมองเป็นวิธีหนึ่งในการค่อย ๆ เปลี่ยนแปลงสมองของคุณไปในทางที่ดีขึ้น คุณสามารถสร้างคุณสมบัติสามอย่างเหล่านี้ให้อยู่กับตัวคุณเป็นการถาวรได้ และพัฒนาความเข้มแข็งทางอารมณ์ของคุณขึ้นมา
- ในการสร้างความเข้มแข็งภายในเหล่านี้ ขอให้ตั้งใจและมุ่งไปที่ประสบการณ์ที่เฉพาะเจาะจงบางอย่าง

### ความวิริยะอุตสาหะ

- ความวิริยะอุตสาหะคือปณิธานหรือความมุ่งมั่นอันแน่วแน่ที่ไม่มีวันเสื่อมถอย
- คุณสมบัติสองอย่างของความวิริยะอุตสาหะคือ ความมุ่งมั่นและความเข้มแข็ง
- ในการสร้างความวิริยะอุตสาหะ ขอให้เริ่มต้นคิดถึงประสบการณ์หนึ่ง ซึ่งเป็นเหตุการณ์ที่คุณรู้สึกว่ามีความมุ่งมั่นหรือเข้มแข็งอย่างมาก จดจ่ออยู่กับประสบการณ์นั้น รับรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในร่างกายของคุณในขณะนั้นเป็นเวลาสองหรือสามลมหายใจ มุ่งความสนใจไปยังสิ่งที่ทำให้คุณรู้สึกดี การทำเช่นนี้จะช่วยให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทางกายภาพเป็นการถาวรในสมองของคุณ

## ความกรุณา

- ความกรุณาประกอบด้วยสองคุณสมบัติคือ ความเห็นอกเห็นใจในความทุกข์ของคนอื่น และความต้องการยื่นมือเข้าไปช่วยเหลือ
- ความกรุณาต่อตัวเองเป็นปัจจัยสำคัญของความเข้มแข็งทางอารมณ์ แต่คนเรามักจะกรุณาคนอื่นได้ง่ายกว่าตัวเอง
- ในการสร้างความกรุณา ขอให้ใช้คำว่า "เหมือนฉัน" เช่น "คุณห่วงลูกของคุณเหมือนฉัน" นอกจากนี้ ขอให้ใช้คำว่า "เหมือนคนอื่น ๆ" ด้วย เช่น "ตอนนี้ฉันรู้สึกเครียดเหมือนคนอื่น ๆ" การทำเช่นนี้จะช่วยสร้างทำให้รู้สึกว่าคุณก็เป็นมนุษย์ ปลูกชนธรรมตามคนหนึ่งเช่นเดียวกับคนอื่น ๆ และอาจทำให้เรามีความกรุณามากขึ้น

## ความสำนึกคุณ

- ความสำนึกคุณก็คือความรู้สึกขอบคุณสิ่งต่าง ๆ นั่นเอง สิ่งนี้ทำให้เรามีความหวัง และช่วยให้เกิดอารมณ์ในเชิงบวก ซึ่งเป็นส่วนสำคัญของความเข้มแข็งทางอารมณ์
- ในการสร้างความสำนึกคุณ ขอให้ใช้เวลาสักครู่ในแต่ละวัน เพื่อคิดถึงสามสิ่งในชีวิตที่คุณรู้สึกขอบคุณ หรือหาเวลาในแต่ละวันเพื่อหยุดพักสักครู่และคิดถึงสิ่งดี ๆ ในชีวิต
- การสร้างความสำนึกคุณให้เกิดขึ้นในจิตใจของคุณสามารถช่วยให้คุณรู้สึกดีและเข้มแข็งขึ้นได้ และยังมีส่วนทำให้คุณมีความเข้มแข็งทางอารมณ์ด้วย

ไม่ควรใช้โปรแกรมนี้สำหรับภาวะฉุกเฉินหรือในกรณีที่ต้องได้รับการดูแลรักษาอย่างเร่งด่วน ในกรณีฉุกเฉิน โทรศัพทถึง 911 ถ้าคุณอยู่ในสหรัฐอเมริกา ถ้าคุณอยู่นอกสหรัฐอเมริกา โทรศัพทถึงหมายเลขบริการฉุกเฉินของประเทศนั้น หรือไปที่สถานพยาบาลหรือห้องฉุกเฉินที่อยู่ใกล้ที่สุด โปรแกรมนี้ไม่สามารถใช้แทนการดูแลจากแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญได้ เนื่องจากความเป็นไปได้ที่จะเกิดการทับซ้อนของผลประโยชน์ขึ้น จะไม่มีการให้คำปรึกษาทางกฎหมายแก่เรื่องนี้อาจทำให้เกิดการฟ้องร้องทางกฎหมายแก่ Optum หรือบริษัทในเครือ หรือองค์ภาวะใดก็ตามที่ผู้โทรกำลังได้รับการเหล่านี้โดยตรงหรือโดยอ้อมอยู่ (เช่น ผู้ว่าจ้างหรือแผนสุขภาพ) อาจไม่มีโปรแกรมนี้และส่วนประกอบทั้งหมดของโปรแกรมนี้ให้ในบางพื้นที่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งบริการสำหรับสมาชิกในครอบครัวที่มีอายุน้อยกว่า 16 ปี และโปรแกรมนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้ทุกเมื่อโดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า ระดับประสิทธิภาพและ/หรือการศึกษาของเจ้าหน้าที่โปรแกรมช่วยเหลือพนักงานอาจแตกต่างกันไปตามข้อกำหนดในสัญญาหรือข้อกำหนดในกฎระเบียบของประเทศนั้น ๆ อาจมีข้อยกเว้นและข้อจำกัดด้านการคุ้มครองด้วย

Optum® เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนของ Optum, Inc. ในสหรัฐฯ และในประเทศอื่น ๆ ชื่อแบรนด์หรือชื่อผลิตภัณฑ์อื่น ๆ ทั้งหมดเป็นเครื่องหมายการค้าหรือเครื่องหมายจดทะเบียนหรือทรัพย์สินของแบรนด์นั้น ๆ Optum เป็นผู้ว่าจ้างที่ให้โอกาสอย่างเท่าเทียมกัน

© 2020 Optum, Inc. สงวนลิขสิทธิ์ทุกประการ WF998385 203789-072020