3 คำถามที่ควรถาม เวลาไม่สบายใจ

โดย Min Sen Health 9 กันยายน 2563

หลังจาก COVID เกิดขึ้นมา เราจะเผชิญกับความไม่สบายใจค่อนข้างบ่อย โดยเริ่มต้นจะมีความกังวลทางด้านการสาธารณสุข และช่วงหลังนี้จะเป็นความไม่สบายใจเกี่ยวกับทางด้านเศรษฐกิจและการเมืองมากขึ้น เรากำลังเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตค่อนข้างเยอะ COVID นี้เองที่ทำให้โลก และเราเริ่มเห็นว่าและอะไรเป็นสิ่งที่สำคัญ และไม่สำคัญในชีวิต การตั้งคำถามกับชีวิต โดยมาจาก The School of Life.com ในเรื่อง Philosophical Meditation ด้วยการเอากระดาษมาเขียน 3 คำถาม โดยอาจจะเขียนวันละครั้งก็ได้ หรืออย่างน้อยก็อาทิตย์ละครั้ง ใช้เวลาประมาณ 20 นาที โดยใช้เวลากับคำถาม 3 ข้อ เพื่อหาความไม่สบายใจของเรา

เราไม่สบายใจกับเรื่องอะไร โดยมากเป็นเรื่องที่กำลังเกิดขึ้นในขณะนี้ โดยตั้งคำถามเพิ่มเติม เช่น ส่วนไหนของชีวิตเราที่กำลังตกอยู่ในอันตราย (เงินไม่พอจ่าย ทำไงดี สุขภาพอะไรที่มีปัญหา) แล้วเรากลัวว่าอะไรจะเกิดขึ้น และถ้าสิ่งที่กลัวเกิดขึ้นแล้วจะแย่ขนาดไหน ถ้าเป็นคนที่เราชื่นชอบเคยเจอเหตุการณ์นี้เขาจะทำอย่างไร เรื่องทำนองนี้เคยเกิดไหมกับเรา และเราเคยแก้ปัญหาอย่างไร ความกลัวนี้สอนอะไรเราบ้าง

เราวิตกกังวลกับเรื่องอะไร มักเป็นเรื่องที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคต และให้ตั้งคำถามเพิ่มเติม แต่ความวิตกกังวลนี้มักจะไม่ค่อยชัดเจนเท่าใดนัก โดยมากเรามักจะกังวลเรื่องเกี่ยวกับ คนรอบข้างที่เราต้องรับผิดชอบ เรื่องเงินทอง เรื่องสุขภาพ กลัวการสูญเสีย ฯ จึงควรทำให้ชัดเจนขึ้น ด้วยการลงรายละเอียดถึงสิ่งที่เรากังวลอยู่ และถามตนเองว่า เราจินตนาการเยอะไปไหมสำหรับอนาคต อะไรจะเกิดขึ้นถ้าทุกอย่างที่คิดมันเกิดขึ้นจริง สิ่งที่กังวลนี้ความอันตรายมันอยู่ที่ไหน ถ้าเรื่องที่เคยเกิดทำนองนี้เคยเกิดมาแล้ว และเราผ่านมาได้อย่างไร ถ้าทุกอย่างมันแย่มาก ๆ แล้วเราจะมีชีวิตต่ออย่างไร เราตื่นเต้นกับเรื่องอะไร สิ่งนี้เป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับสิ่งที่เรารัก สิ่งที่เราชอบ หรือเป็นโอกาส โดยในช่วง COVID ที่ผ่านมา หลายคนใช้เวลากับการทำอาหาร แล้วรู้สึกว่าเรามีความสุขมาก สิ่งนี้อาจจะเป็นสัญญาณบางอย่างในสิ่งที่ขาดหายไปในชีวิต เช่น บอกว่าเราต้องทำอะไรใหม่ ๆ หรือเปล่า หรือเริ่มอาชีพ

ใหม่ ฯ ไม่จำเป็นต้องเป็นเรื่องของอาหาร อาจจะเป็นเรื่องต้นไม้ เขียนหนังสือ ฯ ลองเขียนความตื่นเต้นนี้ออกมาเล่าให้เพื่อนฟัง และจะมีรายละเอียด ซึ่งสิ่งนี้จะวิเคราะห์ตนเองว่า มีอะไรที่ซ่อนอยู่ที่สำคัญ เช่น การที่เราตื่นเต้นสนุกกับการทำอาหาร อาจเป็นเพราะเราได้ดูแลคนที่เรารักจากการทำอาหารนี้ เราได้แสดงศักยภาพเพิ่มเติมของเรา ฯ ถ้าเรื่องนี้สามารถเปลี่ยนชีวิตเราได้ การเปลี่ยนแปลงที่ว่านี้คืออะไร สิ่งนี้จะสร้างการเติบโตในชีวิตเราได้ไหม ซึ่งไม่ใช่แค่รายได้ แต่หมายรวมถึงความสุข และเรื่องอื่น ๆ ที่ช่วยพัฒนาเราให้เติบโตต่อไป ทางความคิด ทางจิตวิญญาณ ฯ

การเขียนสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ ไม่จำเป็นต้องมีคำตอบที่ดีที่สุด แต่ก็ช่วยให้เราเห็นทางออก และจะทำให้เรารู้สึกสบายใจมากขึ้น การทำเรื่องนี้อาจจะช่วยให้เราผ่อนคลายในชีวิต และหาทางออกเล็ก ๆ ให้กับเรา เพราะคนไทยในปัจจุบัน มักจะใช้เวลากับความวิตกกังวล และพูดแต่เพียงเรื่องที่เราวิตกกังวลกันไปมา ซึ่งเป็นการแพร่ระบาดความวิตกกังวลมากยิ่งขึ้น แต่ถ้าเราหันมาเข้าสู่การแก้ปัญหาให้กับเราเองได้ ก็จะช่วยให้ความวิตกกังวลในตนเองลดน้อยลง แถมยังอาจช่วยให้สังคมลดความวิตกกังวลลงได้บ้าง ความวิตกกังวลเป็นเรื่องดี ถ้าเรารู้จักใช้ให้เป็น แต่การวิตกกังวลมากเกินไป เป็นการทำลายทั้งร่างกายและจิตใจของเราเอง

ติดตามเรื่องอื่นเพิ่มเติมได้ที่ minsenconcept.com