

ทำอย่างไรเมื่อหมดกำลังใจ

โดย Min Sen Concept (health) 17 พฤษภาคม 2564

เราเผชิญหน้ากับความเครียดทางความคิดทางการเมืองในประเทศที่เห็นต่างมาเป็นเวลานานกว่า 10 ปี ภาวะเศรษฐกิจที่ถดถอยมากกว่า 5 ปี และการเผชิญกับภาวะโรคระบาดจากโคโรนาไวรัส ที่คร่าชีวิตคนไทยไปกว่า 500 คน และยังทำให้คนติดเชื้อมากกว่า 100,000 ราย รวมถึงสภาวะที่ต้องเกือบบหยุดกิจการต่าง ๆ และทำให้ขาดรายได้ที่จะมาเลี้ยงชีพ ซึ่งยอมนำมาซึ่งสภาวะที่เรียกว่าเหนื่อยเกินไป ผิดหวังซ้ำ ๆ หรือหมดไฟในตัวเอง หรือที่เรียกว่าหมดกำลังใจ แต่อย่าเพิ่งถึงกับคิดสั้นทำร้ายตนเอง เราลองมาหาแนวทางสร้างแรงใจใหม่กันอีกครั้ง โดย

1) หยุดพัก ไม่ว่าจะเหนื่อยกาย หรือเหนื่อยใจ ลองหยุดพักสักนิด ถอยออกมาจากปัญหา หายใจเข้าออกลึก ๆ เพื่อให้สมองได้รับออกซิเจน เพื่อเราจะได้กลับมาสดชื่นอีกครั้ง แล้วมานั่งมองดูต้นไม้ ท้องฟ้า และสรรพสัตว์รอบตัวเราสักนิด เมื่อวันก่อนได้มีโอกาสชมภาพยนตร์ ความจำสั้น แต่รักฉันยาว มีการพูดถึงต้นชมพู่มะเหมียว ที่ผ่านพายุแล้วยังยืนต้นได้ แม้ทุเรียนจำนวนมากได้ล้มเสียหายไปหมด ทำให้คุณลุงในเรื่องคิดว่า แม้ต้นไม้ยังพยายามยืนสู้ชีวิตเลย แล้วเราจะไม่ลองดูหรือ และจากวันนั้น ก็ทำให้คุณลุงมีวันนี้ที่มีสวนทุเรียนขนาดใหญ่ และกลับมามีชีวิตที่ดีขึ้นอีกครั้ง

2) ลองมองหาสิ่งที่ดี ๆ ในสถานการณ์ต่าง ๆ เพราะ ในทุกสิ่งที่เป็นเรื่องเลวร้าย มักจะมีเรื่องดี ๆ แฝงอยู่ หรือเมื่อประตูใดปิด ก็ลองพยายามเปิดประตุนั้นก่อน แต่ถ้าเปิดไม่ได้ ก็ลองมองหาประตูถัดไป หรือถ้าไม่มี ก็มองหาหน้าต่าง ที่เราจะออกจากห้องนั้นไป

ได้ และหากไม่มีก็ลองกลับมามองดูว่าในห้องนั้นมีอะไรให้เราใช้ประโยชน์ได้บ้างไหม เราอาจจะได้ใช้เวลานั้นให้เป็นประโยชน์ หรือแม้แต่การทบทวนชีวิตของเราเอง เพื่อที่ว่าเมื่อมีคนมาเปิดประตู เราจะได้ออกไปทำในสิ่งที่ดีและมีคุณค่าให้กับตัวเราเอง

3) ปล่อยวางในสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น หากเราได้ทำในสิ่งเหล่านั้นอย่างเต็มที่ และดีที่สุดตามสถานการณ์นั้น ๆ แล้ว ไม่ควรที่จะโทษตนเอง ไม่ควรโทษคนอื่น เพราะหลายสิ่งที่เราควบคุมไม่ได้ก็ยังมีอยู่ เหมือนคำพระที่ว่า อุเบกขา นั่นคือ การพยายามช่วยอย่างเต็มที่แล้ว หากไม่ได้ผล ก็ต้องวางอุเบกขา แต่ไม่ใช่ไม่ได้พยายามทำอะไรเลย แล้วก็อุเบกขาอยู่รำไป

4) ทุกปัญหาที่เข้ามาในชีวิต จะทำให้เราเติบโตและเข้มแข็งขึ้นเรื่อย ๆ คนที่ประสบความสำเร็จทุกคนไม่ใช่คนที่ไม่เคยเผชิญกับปัญหา แต่ต่างกันที่วิธีคิดและเข้าหาปัญหาเหล่านั้น ไม่มีใครที่ไม่เคยท้อแท้ แต่อย่าให้มันนานเกิน เราต้องพร้อมที่จะก้าวข้ามไปข้างหน้า ล้มเป็นเรื่องธรรมชาติของชีวิต แต่ก็ควรที่จะลุกเท่ากับจำนวนครั้งที่ล้ม เราอาจจะนอนได้เมื่อล้ม แต่ไม่ใช่นอนตลอดไป หากเราไม่เคยทำผิดพลาดมาก่อน เราก็จะไม่รู้เลยว่าอะไรที่ถูกต้อง และเมื่อเราเป็นพ่อแม่คน เราก็มีเรื่องที่ถูกสามารถมาปรึกษาเราได้ ดีกว่าเราไม่มีอะไรให้เขาปรึกษาได้เลย แต่ไม่ควรเสี่ยงในปัญหาที่ถึงกับทำให้เราเสียชีวิต

5) ไม่ควรกลัวที่จะล้มเหลว แต่ควรกลัวการล้มเลิกก่อนที่จะดำเนินการ ความกลัวเป็นอุปสรรคที่สำคัญประการหนึ่งที่ทำให้เราไม่สามารถก้าวเดินไปข้างหน้า บ่อยครั้งเรากลัวว่างานที่ทำจะไม่สมบูรณ์แบบ ไม่เป็นที่พอใจ แต่ถ้าเราไม่ทำงานนั้นก็ไม่ได้เกิดขึ้นอย่างสมบูรณ์แบบ การเริ่มสร้างความเชื่อมั่นให้กับ

ตนเอง สิ่งง่าย ๆ คือ การทำความสำเร็จให้เกิดขึ้นในชีวิตเล็ก ๆ น้อย ๆ สม่ำเสมอ หรือการทำให้ตัวเรายิ่งใหญ่ขึ้น ด้วยการนอน แล้งกางแขนกางขาออกไป อย่างน้อยก็ทำให้เรารู้สึกสบายใจ ขึ้น เราต้องไม่เผชิญหน้าด้วยความกลัว แต่เราต้องไม่กลัวที่จะ เผชิญหน้ากับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ

6) การตั้งเป้าหมายให้ไกล และไปให้ถึงเป็นสิ่งที่ดี แต่หลายครั้ง เป้าหมายที่ไกลเกินไป ควรจะมีเป้าหมายระยะสั้น เพื่อเป็นรางวัล เมื่อเราก้าวไปถึงเป็นระยะ ๆ เป็นการสร้างความภูมิใจแห่งการทำ สำเร็จบ้าง แต่ขณะเดียวกันก็แก้ไขข้อผิดพลาดของตนเอง ระหว่างทางไปตลอด เพื่อให้เรามีชีวิตที่ดี มีคุณค่าแก่ตัวเรา เองมากขึ้น

7) อ่านประวัติผู้ประสบความสำเร็จให้มาก อยากรู้แบบ ไหน เอาตัวไปใกล้คนแบบนั้น การจะประสบความสำเร็จต้อง เรียนรู้วิธีคิด วิธีการลงมือทำของคนที่ประสบความสำเร็จด้วย เช่นกัน และวิถีชีวิตของคนที่ประสบความสำเร็จได้นั้นไม่ เหมือนกัน ซึ่งทุกคนต้องผ่านปัญหาและอุปสรรคมาแล้ว ทั้งนั้น การอ่านเรื่องเหล่านี้ นอกจากเป็นกำลังใจให้เราก้าวผ่าน อุปสรรค และยังมองเห็นช่องทางการพัฒนาตนเอง และกระบวน คิด

8) ปรึกษาคนที่ประสบความสำเร็จ การได้พูดคุยกับคนแบบนั้น ของเรา จะช่วยให้เราได้รับกำลังใจอย่างมหาศาล นอกเหนือจาก การไปปรึกษาโดยตรง โลกในวันนี้เราอาจจะหาข้อความเหล่านี้ ได้จาก Internet ไม่ว่าจะเป็น podcast, youtube ฯ ก็อาจจะช่วย ให้เราเห็นแนวทาง ของ คนที่ ปร ะ ส บ ค ว ม สำ ร ะ จ ี ด ได้ นอกจากนั้นแล้ว การป้องกันไม่ให้เราหลงไปอยู่ในสภาวะหมด กำลังใจ คือ

การเป็นเพื่อนที่ดีของตัวเอง ด้วยการที่เรามีความภาคภูมิใจในตนเองบ้าง การนับถือตนเอง แม้ความสำเร็จที่เรามีนั้นอาจจะเป็นสิ่งเล็กน้อยในสายตาเรา แต่อาจจะยิ่งใหญ่ในสายตาคนอื่น ความภูมิใจเริ่มจากเรื่องเล็ก ๆ แล้วจะทำให้เราก้าวทำในเรื่องที่สำคัญกับชีวิตเราได้มากขึ้น รวมถึงการรู้จักปลอบและให้กำลังใจตนเองบ้าง หลายครั้งที่เราคอยให้คำปรึกษากับเพื่อนที่ต้องการกำลังใจ ทำไมเราไม่มาทำกับตัวเองบ้างเวลาที่เราต้องการกำลังใจ เช่น บอกกับตนเองว่า ฉันรู้ว่ามันยาก แต่เราจะต้องทำได้ และผ่านมันไปได้ในที่สุด

การหางานอดิเรกทำ ไม่ว่าจะงานอะไรที่เราชอบ ลองกลับมาทำมันอีกครั้ง เช่น การนอนฟังเพลง การอ่านหนังสือ การออกกำลังกาย ปลูกต้นไม้ แม้แต่การจดบันทึกเรื่องราวในชีวิต เพราะกิจกรรมเหล่านี้จะทำให้เราได้ออกจากพื้นที่บางส่วน แล้วไปอยู่ในโลกที่เรารู้สึกสงบ และมีความสุข เป็นการเติมพลังใจและเพิ่มความกระตือรือร้นในชีวิต และทำให้เรารอเวลาจะกลับเข้าไปอยู่ในโลกนั้นอีกครั้ง แม้แต่การบันทึกเรื่องราวของตนเอง เป็นการระบายความรู้สึกต่าง ๆ ทำให้เราได้ผ่อนคลายในช่วงนั้น รวมถึงทำให้เราทราบถึงการเติบโตของตัวเอง ว่าเราผ่านอะไรมาบ้าง ทั้งเรื่องดีและเรื่องร้าย เพื่อให้เราได้เรียนรู้และนำมาปรับปรุงตัวเราเองต่อไป เพื่อสร้างแรงบันดาลใจให้กับตัวเอง และคนรอบข้าง

จดบันทึก คำพูด หรือ ข้อความสั้น ๆ ที่ทำให้เรารู้สึกดี และมีพลังขึ้นมาใหม่ คำพูดดี ๆ จาก facebook, blog, Instagram หนังสือ ๆ จะช่วยให้เรามีความรู้สึกอีกเต็มขึ้นมาใหม่ การได้รับคำพูดดี ๆ ที่เป็นพลังบวก และการออกจากการหมกมุ่นในเรื่องลบ

ๆ ก็ทำให้เรารู้สึกดีขึ้น และพึงระลึกเสมอว่า อภัยยอมให้ใครก็ตามมาขโมยความสุขของเราไป

การให้กำลังใจตนเองเป็นสิ่งสำคัญของการยอมรับตนเอง และเป็นแรงจูงใจที่จะทำให้เรามีพลังในการดำเนินชีวิตต่อไป หวังว่าผู้อ่านคงหาแนวทางของตนเองได้

ติดตามเราได้จาก www.minsenconcept.com