

วิธีรับมือกับปัญหา เร่งด่วน เหมาะกับวัยรุ่น

นำเสนอเมื่อ : 23 พ.ค. 2552

วิธีรับมือกับปัญหาอย่างเร่งด่วน, เห็นเค้บอกว่าเหมาะกับวัยรุ่น

กรณีศึกษาที่ 1 เพื่อนรักหักเหลี่ยมโหด

คบกันมาตั้งหลายปีติดๆ แต่เพิ่งจะมารู้ตัวว่าเพื่อนรักแทงข้างหลังคุณจนมืดดำม แถมยังทำหน้าที่แบ้วใส่ชื่อโรมลทิน ประหนึ่งว่าไม่เคยทำร้ายกันมาก่อน

วิธีแก้

ข้อหนึ่ง วิธีของนางฟ้า ทำเป็นไม่รู้ซะ เพราะถึงยังไงเราก็เป็นเพื่อนกันมาก่อน คิดเสียว่าถ้าเราไม่บังเอิญไปรู้ก็ยังคงสนิทกันเหมือนเดิมได้ ไม่นาน วันหนึ่งเขาอาจจะเสียใจก็ได้ที่ทำได้ทำกับเราอย่างนี้

ข้อสอง ทำแบ้วกลับไป แต่แอบกัดเล็ก ๆ เช่น "เนี่ย...วันก่อนไปได้ยินเซอรีนินท่ายัยแก้วเข้า ด้าย ! ตัวเองรู้มัย เห็นยัยเซอรีนินทาด่าตี ๆ อย่างนั้นอะนะ ไม่นานเชื่อเลยว่าแจะแทงเพื่อนข้างหลัง คนอย่างนี้เนี่ยคบไม่ได้ ถ้าขึ้นเป็นยัยแก้วซันคงไม่ว่าจะทำไมเหมือนกัน แหม...หลงไปคบคนหนาเนื้อใจลำบากอย่างนี้ละนะ" รับรองว่าเพื่อนรักหักเหลี่ยมโหดของคุณต้องจิกเกร็งอยู่ในใจจนตะคริวกินไปเลยละ อยากแบ้วดีนักต้องเจอแบบนี้ค่า

กรณีศึกษาที่ 2 เพื่อนกินแรง

การทำงานเป็นกลุ่มแบ้วเพื่อนเอาเท้าราน้ำ ในขณะที่เราจำพายสุดกำลังนั้นแสนจะเหนื่อยหนักหนาสาหัส บางครั้งก็เป็นเพื่อนสนิทที่ไม่รู้จะพูดจะอธิบายยังไงดี เพราะความจริงเป็นเรื่องที่พวกเขาอยู่แล้วว่าจะให้ถึงเป้าหมายโดยสวัสดิภาพ ทุกคนต้องเลิกเอาเท้าราน้ำ แล้วควาพามาช่วยกันจวงเรื่องแบบนี้ต้องแก้ไขนะคะ ห้ามทำตัวเป็นนางเอกยุค ร.ศ.80 สมัยยังมาเลิกทาส ถึงคุณตรากตรำทำไปจนหลังแตกตายก็ไม่มีใครเห็นใจหรอกค่า

วิธีแก้

บอกกับเธอหรือเขาคอนนั้นไปตรง ๆ แบบมีเหตุผล เช่น "จริงๆ เราก็ไม่ได้จะตำหนิเธอหรืออะไรนะ เพียงแต่ว่าการทำงานเป็นกลุ่มมันต้องช่วยกัน งานถึงจะเสร็จเร็วอีกอย่างนะเธอใช้โปรแกรมตัดต่อเก่งกว่าเราเยอะ ภาษาเธอก็ดีกว่า เนี่ยถ้าได้เอจัดการสวณนี้กลุ่มเราต้องได้คะแนนดีแน่ ๆ เลย" ประมาถวาชมด้วยหนอยหนึ่ง

กรณีศึกษาที่ 3 เพื่อนทะเลาะกัน

คิดว่าทุกคนคงเคยตกอยู่ในสถานการณ์นี้มาก่อน คือเพื่อนในกลุ่ม ทะเลาะกัน แล้วพยายามจะแบ่งออกเป็นสองฝ่าย ส่วนคุณเองก็ลำบากใจ ไม่รู้จะเลือกใครดี คุณควรพิจารณาด้วยเหตุและผลก่อนที่จะตัดสินใจทำอะไรลงไป เพราะไม่ว่าจะอย่างไรก็ตามการทะเลาะกันเป็นเรื่องของเพื่อนสองคนนั้น ถ้าคุณไม่ได้ไปหมองใจกับเพื่อนคนใดเป็นพิเศษก็ไม่ควรไปรวมวงด้วย เพราะไม่ใช่กิจของคุณแต่อย่างใด

วิธีแก้

วางตัวเป็นปกติกับเพื่อนทั้งสองคน ถ้าทั้งสองฝ่ายพยายามบังคับให้คุณเลือกฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งควรบอกเค้าไปตรงๆว่า การที่พวกเขาทะเลาะกันนั้น คุณเข้าใจว่าต่างฝ่ายต่างก็มีเหตุผล ส่วนคุณเองก็มีเหตุผลเหมือนกัน เหตุผลคือทั้งสองคนนั้นเป็นเพื่อนที่ดีของคุณมาโดยตลอดและคุณก็หวังว่าจะเป็นตลอดไป จะดีมากกว่าทั้งสองคนปรับความเข้าใจกันได้ แต่ถาต่อนี้ยังไม่พร้อมคุณก็รอได้ รอให้ทุกฝ่ายเย็นลงก่อนแล้วค่อยมาคุยกันอีกทีจะดีกว่า

กรณีศึกษาที่ 4 จับได้ว่าแฟนโกหก

คุณรักแฟนคนนี้มาก สวีทกันมาตลอด จู๋ ๆ ก็มาค้นพบว่าแฟนคุณแอบไปเดทกับสาวอื่น หน้าที่รู้คุณรู้สึกเหมือนกำลังถูกทรยศหักหลัง อยากจะกระโดดถีบหน้าแฟนสักที แต่อย่าเพิ่งคะใจเย็นก่อน ถ้าคุณคิดว่าเขายังควรค่ากับความรักของคุณ ทำตามคำแนะนำของเดียนดีกว่า

วิธีแก้

ข้อหนึ่ง ทำเป็นทองไม่รู้ร้อน อย่าเพิ่งโวยวายให้ไก่อะดุ้ง ต้องใจเย็นไว้ก่อน แล้วค่อย ๆ ทะลอมถามเป็นนัย ๆ ว่าที่เขาไปมีคนอื่นนี่เรารู้นะ แต่ว่าเราก็ไม่ได้โทษเขาฝ่ายเดียว อาจจะมีบางอย่างที่เรายังไม่พร้อมสำหรับเคารีเพล่า ถ้ามีอะไรที่เรายังไม่ชัดก็บอกได้นะ เรายินดีรับฟัง แต่ขอแคอย่าทำอย่างนี้อีก จะคบใครก็คบคนนั้นไปคนเดียวดีกว่า

ข้อสอง ถามเค้าตรง ๆ ว่าเพราะอะไรถึงทำอย่างนี้ แล้วบอกเค้าว่าครั้งนี้จะให้ภัย แต่ครั้งต่อไปอย่าทำอีก

กรณีศึกษาที่ 5 งานเยอะมาก จนจะทับคอหักตายแล้ววววว.....

ตารางเรียนแน่นเอียดไม่มีเวลาว่าง ไหนจะต้องเรียนพิเศษ เรียนเปียโน เรียนบัลเล่ต์

แถมยังต้องอ่านหนังสือสอบอีกต่างหาก เรียกว่าได้นอนวันสามชั่วโมงก็หรูแล้วละ

วิธีแก้

พักสักนิดถ้าคุณเริ่มล้า ผ่อนคลายด้วยสิ่งที่คุณรัก เช่นการฟังเพลง เล่นกับสุนัข แล้วค่อยกลับไปทำงานต่อ วิกฤติคือโอกาสที่ดี ถ้าคุณทำเต็มที่ก็ไม่ต้องมานั่งเสียใจที่หลังที่พลาดอะไรไป

กรณีศึกษาที่ 6 โดนเพื่อนจิกกัดอยู่ตลอดเวลา

เคยมั๊ยคะ ขนาดไม่ได้ทำอะไรแค่หายใจยังผิด ประมาณว่าไม่ถูกใจ คุณเธอเลยต้องแสดงออกทั้งทางสีหน้าและแววตาวาชันไม่พอใจนะยะหลอน ถ้าคุณกำลังตกอยู่ในสถานการณ์นี้ เดียนมีวิธีเก ๆ มาแนะนำ

วิธีนางฟ้า น้ำนิ่งไหลลึก ทำหน้าเอ็นชวย่าไปสะทุกสะท้อน ทำเหมือนหลอนไม่มีตัวตนมองผ่านหลอนไปเลย คิดซะว่าหลอนเป็นอากาศธาตุ แค่นี้หลอนก็จุกตายแล้วจ้า

วิธีมนุษย์เดินดิน ถามเธอคนนั้นไปตรง ๆ ว่าเธอไม่พอใจอะไร เราเคยไปทำอะไรให้เธอไม่พอใจรีเปล่า ถ้าสามารถคุยกันได้ก็คุยไป ถ้าคุยกันดี ๆ ไม่ได้ก็มีนุ้ไปเลยนะ คนพวกนี้มักจะมีปมดอย ชีวิตไม่ค่อยมีความสุข เหลาชาตคนสนใจ ไม่มีใครรัก ทำบุญแล้วกรวดน้ำให้หลอนดีกว่า จะได้ไปผูกไปเกิดซะที

กรณีศึกษาที่ 7 มีปัญหาเรื่องการเรียน

การเรียนตกลง หรือเริ่มมีปัญหา เอนท์ไม่ติดอายุเพื่อน รู้สึกเค้งคว้าง ไร้รู้จะไปยังงใงต่อดี

วิธีแก้

อย่างแรก ปรับความคิดของคุณก่อน การเอนท์ไม่ติดเป็นเรื่องปกติที่สามารถเกิดได้กับคนทั่วไป คนเอนท์ไม่ติดมีมากกว่าคนเอนท์ติดตั้งหลายเท่า ไม่มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ใดพิสูจน์ได้ว่า คนที่เอนท์ติดจะประสบความสำเร็จกว่าคนเอนท์ไม่ติด คนเอนท์ติดถ้าไม่ตั้งใจเรียน โดนไทรขึ้นมา จะแย่กว่าด้วยซ้ำ คุณสามารถปรึกษารุ่นพี่หรืออาจารย์ เพื่อมองหาทางเลือกอื่น ๆ เช่น ศึกษาต่อในมหาลัยเปิด ศึกษาต่อในต่างประเทศ หรือเบนเข็มไปทางด้านสายอาชีพแทน

กรณีศึกษาที่ 8 รู้สึกว่าครอบครัวไม่เข้าใจเรา

น้อง ๆ หลายคนชอบบ่นว่าเมื่อที่พ่อแม่ไม่ค่อยเข้าใจ ทำอะไรก็ไม่ดี ไม่อยากอยู่บ้าน เมื่อไปหมด พ่อก็ดู

แม่ก็ขี้บ่น ฯลฯ

วิธีแก้

ถามตัวเองก่อนว่าคุณเข้าใจคนอื่นดีหรือยัง ถ้าคุณจะไม่ให้พ่อแม่บ่น ก็ต้องทำให้เขาเลิกรักหรือรู้สึกเป็นห่วงคุณนั่นแหละ คนเรามีวิธีการแสดงออกความรักที่ไม่เหมือนกัน แต่คนสองคนที่ไม่มีความรักคุณ ไม่อาจจะแสดงออกหรือไม่ก็ตามคือพอกับแม่ คุณอาจจะเคยได้ยินบ่อยแล้วที่ใคร ๆ บอกว่าบ่นเพราะเป็นห่วง คุณก็เพราะรัก แต่มันเป็นเรื่องจริง คนเราถ้าไม่รักไม่เป็นห่วงกันเขาไม่คอยดูแลเรา มาจนโตพอจะเลี้ยงเค้าได้หรือกนะคะ เพราะฉะนั้น เวลาที่พ่อแม่ตักเตือนคุณควรรับฟังและนั่งไวก่อน ถ้าสามารถนำไปปฏิบัติได้ก็ทำ แต่ถ้าไม่ได้ก็พยายามต่อไป อย่ามัวแต่คิดน้อยใจไปเลยจะ

กรณีศึกษาที่ 9 เงินไม่พอใช้

มีเท่าไรไม่เคยเหลือ แถมยังต้องเบิกล่วงหน้าอีกด้วย ตอนนี้สภาพกรอบยิ่งกว่าหมูแผ่น เพราะบางมากขนาดพอใช้วันต่อวัน (อันนี้ผู้เขียนเป็นบ่อยคะ) ถ้าขึ้นรถผิดสายต้องเดินกลับบ้านกันเลยทีเดียว

วิธีแก้

จัดระบบรายรับรายจ่ายใหม่ จัดทุกอย่างที่จ่ายไปไม่ว่าจะเป็นค่าอะไร เลิกกระสุนยืมสูงถ้ารายได้อันไหนพอจ่าย กระจ่างอะไรที่ใส่เงินได้ก็ใช้ได้ ไม่จำเป็นต้องเป็นกุดจี่ หรือบ้าตา สมัยนี้เงินทองหายากจะตายไปจะมาหาไปเพื่ออะไรกันคะเพื่อน ๆ กระจ่างจะกระจ่างออกเหงาแค่นั้นก็ตาม แต่ถ้าไหนนั้นมีแบ่งค้อัดแน่นอนอยู่ความกระจ่างก็สำคัญอะไร ถ้าคุณเลิกกระสุนยืมสูงไม่ได้จริง ๆ แนะนำให้ใช้วิธีค่อย ๆ เป็น ค่อย ๆ ทอยยออม ถ้าคิดจะไปเซ็ทผมที่ร้านเมื่อไหร่ให้เขาหองนำไปสระผมแล้วออกมาเซ็ทเอง จากนั้นก็หยอดกระปุกไป 200 บาทเซ็ทผม ลินเดือนมาเปิดดูคุณอาจจะได้กระจ่างไปใหม่โดยไม่ต้องเป็นหนี้ก็ได้นะ

ที่มา <http://hazuki.exteen.com>