

6 วิธี...ช่วยพุงใจ.....ในวันที่อ่อนล้า

นำเสนอเมื่อ : 25 พ.ค. 2552

ได้อ่านบทความที่เขียนโดยอัญธิกา ปุณริบูรณ์ เรื่อง 6 วิธี...ช่วยพุงใจ.....ในวันที่อ่อนล้า เห็นว่ามีประโยชน์ดี เลยนำมาแบ่งปัน

อย่ามัวแต่โอดโอยโหยไห้ และจมปลักอยู่กับเรื่องร้าย ๆ เลย ลุกมาเติมใจให้เต็มร้อยกันดีกว่า

❌ 1. ถ้าเธอเหนื่อยนัก หยุดพักเสียก่อน

ถารถที่ขับเกิดผิดปกติขึ้นมา คุณจะจอดข้างทางก่อนใช่ไหม นี่ก็เช่นกัน เป็นทางเลือกที่ฉลาดสำหรับคนที่ตกอยู่ในห้วงทุกข์ ถ้าผืนดินทุ้งไปข้างหนา วันแยะ ๆ อาจถึงกับเป็นวันวิบัติขึ้นมาได้

❌ 2. ร้องเถิดถ้าอยากร้อง

แต่การร้องไห้นานเกินไปก็เป็นการบ่อนทำลายได้เช่นกัน เพราะความเศร้าสามารถหลอเลี้ยงตัวมันเองได้ ยิ่งเศร้าก็ยิ่งคิดมาก และความทรงจำไม่ดีจะยิ่งประดังประเดทับถมมากขึ้นไปอีก แต่ถากถนนำตาไวก็ช่วยอะไรไม่ได้ เหมือนกัน ตอนนั้นะทั้งคู่เศร้า ทั้งประสาธา ลินหวังเติมประดาแล้วจะทำอย่างไรดี ถอนอินตองหัดยอมรับความ รู้สึกเหล่านั้นให้ได้ แล้วร้องไห้แต่พอเหมาะพอควร จะให้คุณประโยชน์ ช่วยผ่อนคลายกลามเนื้อ หายเครียด และ คุณจะรู้สึกสงบนิ่งขึ้น

❌ 3. หาที่มาที่ไปของเจ้าตัวร้าย

ถึงแม้มายังไม่มีข้อสรุปแน่นอนว่า ทำไมคนเราต้องรู้สึกหดหู่ ท้อแท้ ละเหี่ยวใจ ไม่มีกะจิตกะใจจะทำอะไร มีนทิม และอีกหลาย ๆ ความรู้สึกที่ไม่ดี คำอธิบายที่น่าจะเป็นไปได้ที่สุดคือธรรมชาติสร้างให้คนต้องมีความรู้สึกเหล่านี้บ้าง เพื่อบอกให้เราารู้จักพักผ่อน และคอย ๆ คิดว่าจะทำอะไรต่อไป

❌ 4. ตัดไฟแต่ต้นลม

ลองสืบสาวถึงเหตุการณ์ที่มักทำให้หัวใจป่วยหลาย ๆ ครั้ง แล้วจะเห็นว่าเกิดเป็นรูปแบบที่แน่นอน นั่นก็คือร่างกายจะส่งสัญญาณเตือนภัยออกมา เวลาที่มีบางสิ่งบางอย่างมากระทบ ภูมิจนไขปริศนาที่สามารถได้มาด้วยการฝึกฝนจิตใจตัวเองหาทางออกไปทีละ ชั้น และเหมาะสมกับการเผชิญและบรรเทาปัญหาที่รุมจะเกิดขึ้นในแต่ละ ครั้ง

❌ 5. อย่าเอาแต่นอนซบกะตาย

ที่ว้าวอกให้คอยเป็นคอยไปนั้น ไม่ได้หมายความว่าให้นอนนิ่ง และปล่อยให้เรื่องเลวร้ายสุมทับตัวอยู่ตรงนั้นฝ่ายเดียว เราจะต้องลุกขึ้นและสู้กับมัน การจะควบคุมระบบความนึกคิดของตัวเองนั้น ต้องกระตุ้นตัวเองให้หลุดจาก ปลักที่จมอยู่ขอแค่วันหนึ่งไปได้ แล้วพรุ่งนี้ทุกอย่างจะดีขึ้นเอง

❌ 6. อย่าโทษตัวเอง

เคยสงสัยไหมว่า สิ่งไม่ดีที่เกิดขึ้นในวันเลวร้ายของคุณนะ เป็นเรื่องคอขาดบาดตายของตัวเองหรือคนรอบข้าง ถึงแม้การทำ ความเข้าใจและแก้ไขปัญหามีประโยชน์ แต่การย่ำคิดถึงทุกสิ่งทีผิดพลาดไปอย่างไม่หยุดหยอน เป็นเสมือนการโทษตัวเอง ที่ทำให้วันไม่ดี วันหนึ่งเป็นสัปดาห์แห่งความทุกข์ระทมได้ กุวรจงจำตัวเองอยู่กับคำ คาศโทษตัวเองจะยังเป็นอุปสรรคขวางกั้นการไปสูหนทางแก้ปัญหาที่ ถูกตอง ดังนั้นให้ลองถามตัวเองว่า กุกำลัง โหดร้ายกับตัวเองเกินไปรึเปล่า? และการทำเช่นนี้ช่วยจัดปัญหา และเตรียมให้คุณพร้อมเผชิญ เหตุการณ์ยุ่ง ยากในคราวต่อไปได้ไหม?

เราต้องยอมรับความจริงว่า ทุกคนมีสิทธิ์ที่จะตกเข้าไปในหลุมดำแห่งความทุกข์ด้วยกันทั้งนั้น ไม่เวลาใดก็เวลา หนึ่ง แม้แต่ คนที่ดูเหมือนจะเพอร์เฟ็กไปหมดทุกอย่าง ก็คงต้องเคยมีอากาศของไขใจประเภทใดประเภทหนึ่งบาง ละ ฉะนั้นสิ่งที่ทำได้คือถอนอมตัวเองไว้ ให้ดี จนกว่าจะถึงพรุ่งนี้ (เป็นอย่างน้อยที่สุด)

