

## วันนี้เรามาคุยกันถึงวิธีทำให้ชีวิตเบาขึ้น โล่งขึ้น สบายขึ้น ดีไหม?

นำเสนอเมื่อ : 25 พ.ค. 2552

### 😊วิธีทำให้ชีวิตโล่ง และ เบาขึ้น 😊

เมื่อเร็ว ๆ นี้ ผมได้เปิดตู้เสื้อผ้าดู เห็นมีเสื้อผ้าที่ไม่ได้ใช้เต็มตู้ไปหมด เคยนึกจะใช้เวลาเลือกเอาสิ่งที่เลิกใช้ไปแล้วไปบริจาคที่ไหนสักแห่ง แต่ก็ยังไม่กล้าทำสักที เออ... วันนี้เริ่มทำเสียที ปรากฏว่า รื้อ ค้น ได้เสื้อ กางเกง เสื้อกันหนาวมากมายที่ไม่ได้ใช้แล้ว หรือไม่อยากใช้แล้วนับเป็นรอยชิน เมื่อเอาของออกจากบ้านไปบริจาคแล้วมีความรู้สึกว่าตู้เสื้อผ้าโล่งขึ้น ตัวเองก็เบาลง ใจก็สบายขึ้นอย่างประหลาด รุแล้วละ.. สิ่งที่ผมทำไปแล้วนั้น คือ การทำให้ชีวิตโล่งและเบาขึ้นนั่นเอง วันนี้เรามาคุยกันถึงวิธีทำให้ชีวิตเบาขึ้น โล่งขึ้น สบายขึ้น ดีไหม?

**วิธีทำให้ชีวิตโล่ง และ เบาขึ้น เช่น** 1. เก็บของที่ไม่ใช้ เลิกใช้ เอาไปบริจาคให้ผู้เดือดร้อน เช่น เสื้อผ้า รองเท้า เพอร์เนเจอร์ เก้า ๆ อย่าไปเสียดายกับของที่ไมใช่แล้วเลย

2. ลดงานที่เครียด ๆ ลงบ้าง เช่น งานประชุมที่เอาจริงเอาจัง งานที่แข่งขันและหวังผลสูง ถ้าเลือกได้ลาออกจากการเป็นกรรมการอะไรต่อมิอะไรเสียบ้างก็ได้ บรรยากาศของการประชุมมักจะเครียดเสมอ สารความเครียดก็หลังตลอดเวลา รู้ไหม?

3. เลือกไปงานที่สำคัญและควรจะไปเท่านั้น ไม่เช่นนั้นเราจะไม่มีเวลาเป็นของตัวเองเลย

4. อ่านหนังสือพิมพ์ หรือนิตยสารให้น้อยลง โดยเฉพาะข่าวอาชญากรรม ข่าวการเมืองน้ำเน่า หรือข่าวเครียด ๆ ที่ซ้ำกันทุกวัน

5. เลิกดูรายการทีวี ที่เครียด หรือรายการข่าวหนัก ๆ ที่ซ้ำ ๆ กันทุกวัน เช่น รายการที่มีพิธีการมาหนึ่งถึงกัน พุดแข่ง พุดแซงกัน 2-3 คน ดูไปฟังไปแทนที่จะสบายใจกลับเครียดมากขึ้น นาเบื่อดวยซ้ำ

6. อย่ารับปากหรือสัญญาว่าจะทำอะไรให้ใคร ๆ ง่าย ๆ ด้วยความเกรงใจเลย หัดปฏิเสธให้เป็นชะบ่าง

7. อย่าพยายามเปลี่ยนแปลงคนอื่นเลย ทำได้ยากมาก จะทำให้เราจมปลักอยู่กับความผิดหวังในตัวคนอื่น และเกลียดชังสังคมนรอบตัว พยายามรักคนอื่นและยอมรับเขาตามความเป็นจริงเถิด ถูกรับไม่ลง ก็มองข้ามเขาไป และลดความคาดหวังในตัวเขาลงด้วย เมื่อเวลาผ่านไปเราหันไปมองเขาใหม่ เราจะเข้าใจ ยอมรับและรักเขาตามความเป็นจริงได้มากขึ้น

8. หัดไปไหนมาไหนคนเดียว เป็นเพื่อนตนเองได้ จะลดขั้นตอนและความยุ่งยากใจ เวลาจะต้องทำอะไรหรือไปไหนจะได้มากขึ้น

9. ลดความบ้างาน บ้าเงิน บ้าอำนาจ บ้าเกียรติยศชื่อเสียงลงบ้าง จะทำให้คุณไม่เครียดกับการเขียนตัวเองให้ทำงานหนัก และแข่งขันกับคนรอบข้างตลอดเวลาจนลืมสร้างมิตร และไม่เคยพอใจตัวเองเลย ไม่ว่าจะไต่มามากเท่าไร

10. ถ้าจะรักใครสักคน อย่าหลงรักเขาทั้งหมดของชีวิต และอย่าเข้าไปก้าวก่ายชีวิตเขาด้วย จงคิด

เพียงจะอยู่ข้าง ๆ เขาก็พอแล้ว การรักแบบนี้จะทำให้รักกันได้นาน ๆ

11. ลองแบ่งเวลาวันละ 1 ชั่วโมง ล้างจิตใต้สำนึกที่ไม่ดีออกไปให้หมด

ลองทำตามคำแนะนำมานะครับ เราจะรู้สึกชีวิตโล่งและเบามากขึ้นเหมือนใส่เสื้อผ้าหลวม ๆ ไม่คับแคบหรือรัดตึง อึดอัด เวลาตัวเองเบา ๆ ใจสบาย ๆ ความคล่องตัวจะมีมากขึ้น จนคุณเปลี่ยนใจตัวเอง

จากบทความของ ศ.ดร.นพ.วิทยา นาควัชระ (จิตแพทย์)