

## @...การจัดทุกข์ด้วยตนเอง...@

นำเสนอเมื่อ : 9 ส.ค. 2552

### การจัดทุกข์ด้วยตนเอง



เมื่อเกิดทุกข์มาก ๆ ผลที่ตามมาไม่ได้มีต่อจิตใจ หรืออารมณ์ตามที่ได้กล่าวมาแล้วเท่านั้น แต่จะมีผลกระทบต่อร่างกาย และความเป็นอยู่ทุกอย่างของเราด้วย เช่น คนสวนใหญ่จะกินไม่ได้ นอนไม่หลับ หรือบางคนอาจจะกินมากขึ้น นอนมากกว่าปกติ ไม่อยากพูดกับใคร ไม่อยากทำงาน หรือทำงานไม่ได้ เพราะจิตใจวุ่นวาย ถ้าเรารู้สึกว่าทุกข์มาก กลุ้มมาก ควรจะขจัดออกไปให้เร็ว และมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ด้วยวิธีดังต่อไปนี้

### ต้องยอมรับว่าเรามีความทุกข์ต้องรีบแก้ไข

สาเหตุของความทุกข์นั้น ว่าเราทุกข์เรื่องอะไร ใครที่ทำให้เราทุกข์ และตัวเรามีส่วนทำให้เกิดความทุกข์เองด้วยหรือไม่ เช่น คนรักทิ้งเราไป ตัวเขาเป็นสาเหตุให้เราทุกข์ใจ แต่อาจมีสาเหตุมาจากเราด้วยหรือไม่ เป็นต้นว่า เราดูแลเขาดีพอหรือเปล่า เราทำให้เขาไม่เห็นคุณค่าในตัวเราหรือไม่ หรือเราให้ความสำคัญต่อเขามากกว่าตัวเราหรือเปล่าจนทำให้เรารู้สึกแย้ หมดคุณค่าเมื่อเขาทิ้งเราไปทั้งๆ ที่เราก็ก็นมีอะไรดี ๆ อีกหลายอย่าง

ระบายความทุกข์ โดยพูดคุยกับเพื่อนสนิท หรือญาติผู้ใหญ่ที่รับฟังเราไม่ต้องกลัวว่าเขาจะหาว่าเราอ่อนแอ ไม่เข้มแข็ง ถ้าเราไม่ระบายความทุกข์ออกบ้างต้องเก็บไว้คนเดียวเราจะรู้สึกอึดอัด แต่ถ้าได้พูดให้ใครฟังบ้าง เรื่องความทุกข์นั้น จะรบกวนความรู้สึกนึกคิดของเราลดลง จะทำให้เรามองเห็นทางที่จะแก้ไขปัญหาได้ง่ายขึ้น เรื่องอะไร เราจะเก็บความทุกข์เอาไว้คนเดียว

หากิจกรรมทำ เพื่อให้เหนื่อย และเป็นการดึงความคิดเกี่ยวกับความทุกข์ออกไปจากตนเอง และช่วยให้หลุดพ้นจากวังวนความคิดด้วยตนเอง ถ้ามีงานทำอยู่แล้วก็ควรทุ่มเทกับงานใหม่ มาก เช่น ทำงานบ้าน ปลูกต้นไม้ เล่นกีฬา หรือออกกำลังกาย ปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อม เช่น เปลี่ยนจากสถานที่ที่จำเจชั่วคราว

## เพื่อช่วยให้รู้สึกสบายใจ

หากคนสนับสนุน อาจจะเป็นการยากลำบากสักหน่อย ในการกลับไปหากลุ่มเพื่อนเพราะเรากลัวว่าเขาจะรู้เรื่องของเรา กลัวเขาประณาม กลัวถูกว่าเขาแปลกไปจากเดิม แต่ถาเราสามารถเขากลุ่มเพื่อนได้ เราจะรู้สึกวากกลุ่มสามารถช่วยทำให้จิตใจเราดีขึ้น และอาจจะช่วยเราแก้ปัญหาได้ด้วย

เมื่อเราพยายามช่วยตัวเองด้วยวิธีการต่างๆ แล้ว ยังรู้สึกไม่ดีขึ้น หรือทนความทุกข์ไม่ได้ ก็ควรจะไปพบผู้ที่มีความรู้ที่สามารถให้การช่วยเหลือเราได้ ที่สถานบริการสาธารณสุขต่าง ๆ ที่ใกล้บ้าน เช่น สถานีอนามัย โรงพยาบาล

## จงละเว้นการแก้ปัญหาแบบต่าง ๆ ต่อไปนี้

**อย่าแก้ปัญหาแบบว่าความใช้อารมณ์เป็นใหญ่** เมื่อเจอปัญหาให้พยายามสงบสติอารมณ์อย่างเฟิงอะอะ ไวยววย ให้หายใจซาๆ ลึกๆ สัก 4-5 ครั้ง หรือนับ 1-10 ก่อนจะทำอะไรออกไป จะได้ไม่ต้องมานั่งเสียใจภายหลังกับสิ่งที่ได้ทำไป เพราะอารมณ์ชั่ววูบ

**อย่าหนีปัญหา** แล้วหันเข้าหาบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน การเที่ยวกลางคืน ฯลฯ เพื่อช่วยให้สบายใจขึ้นชั่วคราว จงกล้าเผชิญปัญหา และอย่าผลัดวันประกันพรุ่ง รีบแก้ปัญหาเสียแต่เนิ่น ๆ อย่าปล่อยให้ค้างคาอยู่เป็นเวลานาน เพราะความเครียดจะสะสมมากขึ้นด้วย

## อย่า คิดแต่จะพึ่งพาผู้อื่นอยู่รำไป

จงถือคติ **“ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน”** หัดใช้ความสามารถของตัวเองบ้าง แล้วจะเกิดความภาคภูมิใจในตัวเองแต่ถ้าปัญหานั้นเหลือบกว่าแรงจริง ๆ และลองใช้ความสามารถของตัวเองแล้ว ก็ยังไม่ได้ผล การขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นก็เป็นเรื่องที่พึ่งทำได้

## อย่า เอาแต่ลงโทษตัวเอง

คนเราทำผิดกันได้ ถ้าพลาดไปแล้ว จงให้ออกาสตัวเองที่แก้ไข และอย่าได้ทำผิดในเรื่องเดิมซ้ำอีก การเผด็จลงโทษตัวเองไม่ได้ช่วยแก้ปัญหา และไม่ได้อะไรขึ้นมา นอกจากความทุกข์ใจเท่านั้น

## อย่า โยนความผิดให้คนอื่น

จงรับผิดชอบในสิ่งที่ได้ทำร่วมกัน การปฏิเสธไม่ยอมรับผิดชอบ โดยโยนความผิดให้คนอื่น ไม่ช่วยแก้ปัญหา มีแต่จะก่อความแตกแยกให้มากขึ้นเท่านั้น

## จงแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ ใช้เหตุผลและใช้ความคิดพิจารณาให้ถี่ถ้วน โดย

คิดหาสาเหตุของปัญหาด้วยใจเป็นธรรม ไม่เข้าข้างตัวเองไม่โทษคนอื่น

คิดหาวิธีแก้ปัญหาหลาย ๆ วิธี ถ้าคิดเองไม่ออกอาจปรึกษาผู้ใกล้ชิด หรือผู้ที่มีประสบการณ์มากกว่า

ลงมือแก้ปัญหาตามวิธีที่คิดไว้ อาจต้องใช้ความกล้าหาญ อดทน หรือต้องใช้เวลาบ้างอย่าได้ท้อถอยไปเสียก่อน ประเมินผลดูว่าวิธีที่ใช้ได้ผลหรือไม่ ถ้าไม่ได้ผลก็เปลี่ยนไปใช้วิธีอื่น ๆ ที่เตรียมไว้นั้นกว่าจะได้ผล

## แก้ปัญหาได้ก็หายทุกข์

สาเหตุของความทุกข์ใจมาจากปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตระดับของความทุกข์ขึ้นอยู่กับความหนักเบาของปัญหา ในช่วงที่ยังแก้ปัญหาไม่ได้ จะรู้สึกเครียดมากทุกขมาก

เมื่อแก้ปัญหาได้แล้ว ความเครียด ความทุกข์ใจ ก็จะหมดไป เราจึงจำเป็นต้องเรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาที่ถูกต้องเหมาะสม เพื่อจะได้แก้ปัญหาได้ดี และรวดเร็วยิ่งขึ้น

## คิดอย่างไรไม่ให้ทุกข์

ความคิด เป็นตัวการสำคัญที่ทำให้คุณเราเกิดความทุกข์ยิ่งคิดมากก็ทุกข์มาก หากรู้จักคิดให้เป็นก็จะช่วยไหลลดความทุกข์ไปได้มาก

### วิธีคิดที่เหมาะสม ได้แก่

#### 1. คิดในแง่ยึดหยุ่นให้มาก

อย่าเอาแต่เข้มงวด จับผิด หรือตัดสินผิดถูกตัวเอง และผู้อื่นอยู่ตลอดเวลา จงละวาง ผ่อนหนัก ผ่อนเบา ลดทิฐิมานะ รู้จักให้อภัยไม่ถือโทษโกรธเคือง หัดลืมเสียบ้าง ชีวิตจะมีความสุขมากขึ้น

#### 2. คิดอย่างมีเหตุผล

อย่าด่วนเชื่ออะไรง่าย ๆ แล้วเก็บเอาความคิดวิตกกังวล ให้พยายามใช้เหตุผลตรวจสอบหาข้อเท็จจริง ไตรตรองให้รอบคอบเสียก่อนนอกจากจะไม่ต้องตกเป็นเหยื่อให้ใครหลอกได้ง่ายๆ แล้วยังตัดความกังวลได้ด้วย

#### 3. คิดหลาย ๆ แง่มุม

ลองคิดหลาย ๆ ด้าน ทั้งด้านดี และด้านไม่ดี เพราะไม่ว่าคุณ หรือไม่ว่าเหตุการณ์อะไรก็ตามย่อมมีทั้งส่วนดี และไม่ดีประกอบกันทั้งนั้นอย่ามองเพียงด้านเดียวให้ใจเป็นทุกข์ นอกจากนี้ควรหัดคิดในมุมมองของคนอื่นบ้าง เช่น สามีจะคิดอย่างไรลูกจะรู้สึกอย่างไร เจ้านายจะแก้ปัญหาได้อย่างไรเป็นต้น จะช่วยให้มองอะไรได้กว้างไกลกว่าเดิม

#### 4. คิดแต่เรื่องดี ๆ

ถ้าคอยคิดถึงแต่เรื่องร้าย ๆ เรื่องความล้มเหลว ผิดหวังหรือเรื่องไม่เป็นสุขทั้งหลายก็ยิ่งทุกข์ไปใหญ่ ควรคิดถึงเรื่องดี ๆ ใหม่มากขึ้น เช่นคิดถึงประสบการณ์ที่เป็นสุขในอดีต ความสำเร็จในชีวิตที่ผ่านมา คำชมเชยที่ได้รับ ความดีของคุณสมรส ความมีน้ำใจของเพื่อน ฯลฯ จะช่วยให้สบายใจมากขึ้น

## 5. คิดถึงคนอื่นบ้าง

อย่าคิดหมกมุ่นอยู่กับตัวเองเท่านั้น เปิดใจให้กว้าง รับรู้ความเป็นไปของคนใกล้ชิด และใส่ใจที่จะช่วยเหลือ สนใจปัญหาของผู้อื่นในสังคมบ้าง บางทีคุณอาจจะพบว่าปัญหาที่คุณกำลังเป็นทุกข์อยู่นี้ ช่างเล็กน้อยเหลือเกินเมื่อเทียบกับปัญหาของผู้อื่น ๆ คุณจะรู้สึกดีขึ้น และยังถ้าคุณช่วยเหลือคนอื่นได้ คุณจะสุขใจขึ้นเป็นทวีคูณด้วย

---

ที่มาของข้อมูล: จากคู่มือดูแลตนเอง เรื่อง ทำอย่างไรเมื่อใจเป็นทุกข์ หน้า 9-17

โดย. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

<http://board.palungjit.com/f60/การจัดทุกข์ด้วยตนเอง-199579.html>