?กำลังใจ?...จากใครหนอ?

นำเสนอเมื่อ : 18 ธ.ค. 2552

หลายครั้งที่คนเราอาจอยากได้กำลังใจจากใครสักคนไม่ว่าจะเป็นคนในครอบครัวหรือจากเพื่อนๆ เพื่อที่จะแปรกำลังใจตรงนั้นเป็นพลังและเพิ่มสติในการดำรงชีวิต เพราะถ้าหากใครไร้กำลังใจ ไร้ความหวังในการที่จะก้าวต่อไปแล้ว มันก็คงเป็นเรื่องยากเรื่องหนึ่งที่จะมีความสุขในอนาคต แต่ทว่า...ถามองหากำลังใจจากไหนไม่เจอเลย...เราควรทำอย่างไรดี?

ทั้งนี้ ในความเป็นจริงแล้ว มนุษย์เราทุกคนเมื่อเกิดมาย่อมต้องการความรัก ความอบอุ่น ความสุขสมหวัง ความสำเร็จ ความร่ำรวย ตลอดจน รางกายที่แข็งแรง ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บด้วยกันทั้งนั้น แต่ก็มิใช่ว่าจะประสบกับความสุขสมหวังเสมอไป บางครั้งอาจจะต้องประสบกับความผิดหวัง ในสิ่งที่พึงปรารถนาไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม บางคนก็สามารถ แก้ปัญหาเหล่านั้นได้ แต่ก็มีหลายรายที่ไม่สามารถปัญหาได้ตามที่คาดหวังไว้ แม้ว่าครอบครัวและคนรอบข้างจะพยายามทำหน้าที่ให้ดีที่สุดแล้วก็ตาม

พ่อ แม่ หรือลูกๆคนไหนที่ไม่แน่ใจว่า เราเป็นอะไรกันแน่ ลองถามตัวเองดูว่าในช่วงนี้มีความรู้สึก เบื่อหน่าย ท้อแท้ หดหู่ เซื่องซึม ไม่กระตือรือรนที่จะกระทำกิจกรรมใดๆ บ้างหรือไม่ ถ้าใครที่กำลังมีอาการแบบนี้ก็อย่าเพิ่งวิตกกังวลเพิ่มมากขึ้นไปอีก แต่กลับต้องคนหา ใคร่ครวญ ตรึกตรอง พินิจพิจารณาถึงสาเหตุแห่งความผิดหวังหรือความลมเหลวให้ได้

ภาพจาก photoclub

อย่างไรก็ตาม หากเราถามถึงสาเหตุของการหมดกำลังใจนั้น เราสามารถแบ่งสาเหตุได้เป็น 3 สาเหตุคือ

1. ด้านร่างกาย

ครอบครัวหลายคนอาจมีคนต้องการกำลังใจเพราะบุคคลเหล่านั้นมีปัญหาทางด้านสุขภาพและร่างกายที่อาจไม่สมบูรณ์ เช่น ลูกเป็นเด็กพิเศษ มีโรคประจำตัว เจ็บป่วยเรื้อรัง ซึ่งจะต้องได้รับการรักษาติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน ทำให้สุขภาพร่างกายอ่อนแอ ไม่สามารถทำงานได้เหมือนผู้อื่น สิ่งเหล่านี้มีผลต่อจิตใจ ทำให้เกิดความ ท้อแท้ เบื่อหน่ายหมดกำลังใจได้

2. ด้านจิตใจ

อาจเกิดขึ้นโดยรู้ตัว คือรู้ตัวว่ามีปัญหาและรู้ว่าปัญหานั้นมีสาเหตุมาจากอะไร แต่ไม่สามารถขจัดหรือแก้ปัญหานั้นได้ จึงเกิดความไม่สบายใจเมื่อไม่ได้ในสิ่งที่พึงปรารถนา หรืออาจเกิดขึ้นโดยไม่รู้ตัว คือไม่รู้ว่าทำไมจึงไม่มีกำลังใจ เงินทองก็มีใช้ ตำแหน่งหน้าที่การงานก็ดี แต่ถ้าเราคอยๆ พิจารณาไตรตรองดู ก็จะรู้ว่ามีสาเหตุมาจากอะไร สาเหตุอาจจะอยู่ลึกๆ หรือฝังใจมาตั้งแต่เด็กจนเราอาจนึกไม่ถึงก็เป็นได้ เช่น มีความน้อยเนื้อต่ำใจในรูปร่างของตัวเอง ความไม่ยุติธรรมของพ่อแม่หรืออาจจะรู้สาเหตุแต่ไม่ยอมรับ จึงเกิดอาการท้อแท้ เบื่อหน่าย ไม่มีกำลังใจที่จะปฏิบัติกิจกรรมใดๆ ให้เป็นผลดีได้เท่าที่ควร

3. ด้านสังคม

กล่าวคือการที่ไม่มีใครรัก ไม่มีใครสนใจ เมื่อตนทำดีแล้ว แต่ไม่มีใครเห็นความดี เช่น ทำงานมาหลายปี แต่เจ้านายไม่เคยเห็นความดี หรือความสำคัญของตนเลย หรือเด็กๆไปโรงเรียนแต่กลับไม่มีเพื่อนคบหา ทั้งๆที่ไม่ได้ไปทำร้ายหรือรังแกเพื่อนแม้แต่น้อย

ภาพจาก ziglar

และเมื่อเรารู้สาเหตุของการขาดกำลังใจแล้ว โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ ได้อธิบายและแนะวิธีการสร้างกำลังใจทั้งหมด 8 วิธีดังต่อไปนี้

1. หาสาเหตุ

ก่อนอื่นต้องพยายามหาสาเหตุเสียก่อนว่า การที่เราไม่มีกำลังใจนั้นมีสาเหตุมาจากอะไร แล้วพยายามหาทางปรับปรุงแก้ไขและยอมรับเสีย

2. อย่าตอกย้ำ

อย่าคิดหรือมองว่าตนเองเป็นคนมีปัญหา ไร้ความสามารถ คนอื่นที่เขามีปัญหาไร้ความสามารถมากกว่าเราก็ยังมีอีกมาก เราต้องมาตั้งใจกระทำใหม่

3. อย่าหมกมุ่น

อย่ามัวหมกตัวอยู่คนเดียว ลองพูดคุยกับผู้ที่เราไว้ใจ หรือเชื่อถือ อย่างน้อยก็เป็นการระบายความอัดอั้นตันใจของเราได้และเราอาจจะได้รับคำแนะนำ ชี้แนะจากเขาผู้นั้นก็เป็นได้

4. มองโลกในแง่ดี

มองโลกในแง่ดี พยายามทำจิตใจให้สดชื่น อะไรต่างๆ ก็จะดูดีขึ้น

5. อ่านหนังสือน้ำดี

อ่านหนังสือดีๆ อาจจะได้รับความรู้ สิ่งแปลกๆ ใหม่ๆ แล้วนำมาปรับปรุง แก้ไขให้ดีขึ้น และยังทำให้เราเกิดความเพลิดเพลินอีกด้วย

6. ออกกำลังกาย

ออกกำลังกายตามที่ท่านชอบและถนัด ซึ่งอาจจะทำให้สุขภาพแข็งแรงได้อีกด้วย

7. หางานอดิเรก

พยายามอย่าปล่อยให้มีเวลาว่างมากเกินไป ควรหางานอดิเรกทำ เช่น หัดทำกับข้าว เย็บปักถักร้อย ทำสวนครัว ฯลฯ เพราะอาจจะสนุกไปกับงานเหล่านั้น

8.ว่องไวไม่ไร้ค่า

เมื่อตื่นนอน ควรรีบลุกจากที่นอนทันที ควรมีแผนการทำงานของแต่ละวันและทำงาน ด้วยความกระฉับกระเฉง ตั้งใจที่จะกระทำกิจกรรมต่างๆ อย่างจริงจัง

อย่างไรก็ตาม จากวิธีที่กล่าวมาข้างต้น เป็นการหากำลังใจที่ต้องเริ่มจากเจ้าตัวก่อน ซึ่งอาจจะทำให้ท่านที่ขาดกำลังใจกลับมีกำลังใจขึ้นมาใหม่ และส่งผลทำให้ชีวิตของคุณและทุกคนในครอบครัวมีคุณค่ามากยิ่งขึ้น โดยที่ไม่ต้องไปตามหา “กำลังใจ” จากที่ไหนไกลๆอีกเลย

http://www.manager.co.th/Family/ViewNews.aspx?NewsID=9520000154375

เรียบเรียงข้อมูลบางส่วนจาก โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์