



'เสียคนรัก-ผิดหวัง-ชีวิตพัง'...เติมพลังได้ที่นี้!!!

นำเสนอเมื่อ : 20 ธ.ค. 2552

แน่นอนว่า ตั้งแต่เกิดมา ไม่มีใครไม่เคยร้องไห้เสียใจจากความสูญเสีย ไม่ว่าจะเป็นการสูญเสียบุคคลที่รัก การต้องผ่านเหตุการณ์อันเลวร้าย การต้องอยู่ท่ามกลางสถานการณ์อันยุ่งเหยิง การพบเจอสถานการณ์ที่ไม่คาดคิด ไม่คาดฝัน ซึ่งหลายคนมักนิยามช่วงเวลาเลวร้ายเหล่านี้ว่า "ช่วงชีวิตที่กำลังจะล่ม" เพราะทุกครั้งที่เราเจอปัญหาที่หนักหน่วง มันก็ไม่แปลกที่พวกเขาจะสงสัยว่าจะมีชีวิตอยู่ต่อไปได้อีกหรือไม่ เราสามารถข้ามผ่านช่วงเวลาอันย่ำแย่ไปได้จริงหรือไม่?

ทั้งนี้ ลุงๆหลายคนมักมองในมุมเดียวกันว่า ถ้าต้องเสียพ่อหรือแม่ไปจริงๆ คงมีชีวิตอยู่ต่อไปไม่ได้ ในขณะที่ชีวิตอยู่อย่างสาม-ภรรยาเองก็คิดไม่ต่างกัน แต่ทว่าในความเป็นจริงแล้ว ไม่ว่าเราจะสูญเสียคนรักไปสักกี่คน ในที่สุดแล้ว เมื่อความตายไม่ใช่วางออกในการแก้ปัญหา คนที่ยังมีชีวิตอยู่ก็ต้องดำเนินต่อไป โดยที่มี "เวลา" เป็นตัวเยียวยาได้ดีที่สุดนั่นเอง

อย่างไรก็ตาม "วิกฤติชีวิตล่ม" นี้ไม่ได้อยู่กับเราไปตลอดชีวิต ถ้าทุกคนดำรงชีพด้วยสติและปัญญา ซึ่งสอดคล้องกับ "ดร.ชูชาน ชอกกลีโอ" ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา ที่แนะนำ 20 วิธีต่อไปนี้ เพื่อให้คุณสามารถทำใจและก้าวไปข้างหน้ากับชีวิตได้

 
ภาพจาก leopard18



1. ยอมรับความรู้สึกของตัวเอง อย่าพยายามผลักอารมณ์หรือความรู้สึกออกไป
ขั้นแรกของการรักษาสุขภาพจิตใจก็คือการที่คุณแยกแยะอารมณ์และความรู้สึกของตัวเองได้ ไม่ว่าจะด้วยความเศร้า ความโกรธ ความรู้สึกผิด หรือความรู้สึกอื่นๆ จงยอมรับเมื่อมันเกิดขึ้น
2. กำหนดเวลาสงบ ทำหน้าที่ในแต่ละวันของคุณให้เสร็จ และกำหนดเวลา 15 นาทีในแต่ละวันให้เป็นเวลาสงบ ควรจะเป็นเวลาเดียวกันทุกวันหากทำได้
ระหว่างวันควรให้เวลาตนเองได้อยูเงียบๆเช่นไปเดินเล่นคนเดียว หรือเขียนบันทึก
3. แสดงความรู้สึกของคุณออกมา ให้สังเกตและศึกษาอารมณ์ของตัวเอง แล้วถ่ายทอดออกมา
ไม่ว่าจะเป็นการเขียนบันทึก บทกลอน จดหมาย หรือการวาดภาพ
4. สร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น ใช้เวลาอยู่กับครอบครัว เพื่อนฝูง
หรือเข้ากลุ่มกับผู้ที่มีการสนทนาเดียวกันเพื่อแชร์ความรู้สึกของคุณ เปิดกว้างต่อความรักและความห่วงใยที่มีอยู่รอบตัวคุณ
อย่าคิดว่าคุณอยู่ตัวคนเดียว
5. สร้างเครื่องเตือนความทรงจำ หากคุณสูญเสียคนที่เป็นที่รักไป
ให้ทำสิ่งเล็กๆน้อยๆที่ช่วยให้คุณระลึกถึงผู้ที่จากไป เช่น คุณอาจจะจัดทำสมุดบันทึกภาพหรือวิดีโอเกี่ยวกับผู้ซึ่งจากไป
แล้วแจกจ่ายให้เพื่อนหรือญาติๆ
6. สร้างสิ่งอุทิศกับสิ่งที่คุณเสียไป ซึ่งอาจจะที่บ้านหรือตึกที่ทำงาน
โดยการทำอัลบั้มภาพรวมเรื่องราวที่มีความหมายพิเศษ
7. หาวัตถุแทนค่าทางใจ อาจเป็นสิ่งที่มีความหมายพิเศษและทำให้คุณรู้สึกว่าได้อยู่ใกล้กับสิ่งที่คุณสูญเสีย
ซึ่งจะเป็นสิ่งที่คุณจะ ทนถนอมไว้ในใจตลอดไป
8. ถ่ายทอดความรัก หนึ่งในก้าวให้เกียรติชีวิตที่สูญเสียไปก็คือ การถ่ายทอดและแผ่แผ่ความรักไปยังผู้อื่น
ไม่ว่าจะเป็นการยิ้ม ให้กำลังใจ หรือเป็นที่ปรึกษาให้ผู้อื่นเพื่อสร้างความรู้สึกทางบวกให้ตนเอง
9. ทำกุศลกรรมในชื่อของคนรักของคุณที่จากไป คุณอาจจะก่อตั้งมูลนิธิหรือกองทุนเพื่อสิ่งที่คุณรัก
หรือให้ความสำคัญ



ภาพจาก paulocoelhoblog



10. แสดงความมีน้ำใจในที่ทำงาน หากคุณสูญเสียเพื่อนร่วมงาน คุณอาจจะทำโดยไม่ต้องออกชื่อก็ได้

11. บอกเล่าเรื่องราวของคุณ เพื่อว่าผู้อื่นที่ประสบเหตุการณ์เดียวกันจะได้ไม่รู้สึกเดียวดาย
12. กอดและปลอบโยนผู้ซึ่งกำลังเศร้าโศกจากการสูญเสีย
13. ช่วยเหลือ เช่นการรับเอาสัตว์เลี้ยงจรจัดมาเลี้ยง
14. สนุกสนานกับสิ่งเล็กๆน้อยๆ เช่นการแสดงดนตรี หรือเกมกีฬา
15. พูดคำขอบคุณให้มากขึ้นที่โต๊ะอาหาร
16. กอดลูกๆ ของคุณ ไม่ว่าพวกเขาจะโตแค่ไหนแล้วก็ตาม
17. มีความอดทนกับทุกๆคนที่คุณพบให้มากขึ้น
18. แสดงความรักให้บ่อยขึ้น
19. กำหนดมุมมอง ว่าอะไรคือสิ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิต
20. ใช้ชีวิตให้เต็มที่ทุกวันอย่างมีค่าและมีความหมาย

ตื่นจากภวังค์แห่งความเศร้าโศกและลุกขึ้นมาใช้ชีวิตที่เหลือให้คุ้มค่าดีกว่ามีหนึ่งเสียใจและปล่อยให้เวลาที่เหลือไปอย่างน่าเสียดาย

ขอขอบคุณข้อมูลจาก สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

<http://www.manager.co.th/Family/ViewNews.aspx?NewsID=9520000155105>

<http://www.naronk.org/uboard/show.php?Category=thai&No=2273>

หินเหล็กไฟ - เพลง ศรัทธา MV