

9 คาถา..อย่าสติแตก..!!

นำเสนอเมื่อ : 28 มี.ค. 2552

นาที่นี้ ไม่ต้องบอก หลายคนก็คงจะทราบดีว่า เรื่องชวนสติแตกที่สุดของชาวไทย (และชาวโลก) ก็คือการตกงาน เพราะกำลังอยู่ในที่ทั่วโลกคอนเฟิร์มแล้วว่า จะวิกฤตหนัก ชาวการปลดพนักงานสะพัดไปทั่วทั้งไทย และอีกหลายประเทศ ยิ่งในบ้านเราปัญหาการเมืองที่ยังไม่สงบ ยิ่งทำให้กระทบเศรษฐกิจให้แย่งลงไปอีก

สำหรับคนที่กำลังตกงาน หรือหางานไม่ได้ในช่วงนี้ ก็อย่าเพิ่งเครียดเกินไป เพราะจะทำให้บนทอนสุขภาพจิตใจเสียเปล่าๆ มาดู 9 คาถารับมือการตกงาน ที่ นพ.กัมปนาท แนะนำไว้ ดังนี้

❌ 1. เริ่มต้นจากการมองโลกในแง่ดีให้มากขึ้น

คิดเสียว่าการที่เราตกงาน ก็เพื่อให้ตนเองได้พักผ่อน เพราะบางคนทำงานหนักจนแทบไม่ได้พักผ่อน ได้เงินมาแต่ไม่ได้ดูแลสุขภาพตัวเองเลยจะมีประโยชน์อะไร ที่มีเงินแต่อยู่ในสุขภาพที่ย่ำแย่ในที่สุดก็จะมีโอกาสได้ใช้เงินอยู่ดี

❌ 2. อย่าเป็นคนรักษาหน้ามากนัก

บางคนมองว่าการตกงาน เป็นการบอกว่าเราด้อย ไม่มีความสามารถ หนีไม่ได้กับการที่ต้องตกงาน ก็เลยไม่กล้าลงทุนทำอะไรอย่างอื่นอีก หรือคิดรวบหางลัด หาเงินจากแหล่งการพนัน เสี่ยงโชค ยอมขายตัวขายศักดิ์ศรีแลกเงิน อย่างนี้ทำให้สถานการณ์เลวร้าย

❌ 3. มองว่าการตกงานก็เพื่อฝึกทบทวนความสามารถตนเองใหม่

ว่าควรจะได้มีการพัฒนามากขึ้นจนได้อยู่ในตำแหน่งที่มีความเสี่ยงน้อย รวมทั้งได้ฝึกการบริหารจัดการเรื่องเงินเรื่องทองให้ได้ ถ้าทำได้หรือฝ่าฟันไปได้ก็จะเป็นคนที่มีประสบการณ์และแกร่งขึ้น

❌ 4. เผื่อใจไว้สำหรับการไม่มีเงิน

หากจำเป็นต้องใช้เงิน ก็อาจจะต้องยอมสละอะไรบางอย่าง (ที่เคยยึดติด) เช่น อาจจะต้องยอมขายหรือเสียอะไรบางอย่างไป เพื่อให้สามารถบริหารจัดการเงินให้ได้ อย่าเป็นคนที่ใช้ชีวิตแบบยึดติดกับวัตถุมากเกินไป เพราะเงินทองเป็นของนอกกายไม่ตายก็หาใหม่ได้ อย่าไปบักใจอยู่กับคุณค่าของวัตถุมากเกินไป เพราะในความเป็นจริงแล้ว คุณค่าที่เกิดขึ้นเกิดจากใจของเราเองต่างหากที่ไปสร้างเงื่อนไขทางความคิด จัดลำดับความสำคัญในชีวิตดีๆ ว่าจะทำอย่างไรให้พอดำรงชีวิตอยู่ได้ แม้จะต้องสูญเสียวัตถุลึงของที่รักไปบ้าง

❌ 5. ส่วนใครที่ไม่มีทรัพย์สินอะไรให้ขายชดใช้หนี้ ก็อย่าลืมทรัพย์สินทางปัญญา

ต้องพยายามหาทางนำออกมาใช้ให้มากที่สุด เพราะเชื่อว่าไม่มีทรัพย์สินใดจะมีความมากกว่าปัญญาของเราเอง ยิ่งไปกว่านั้นการได้คิดได้รวมแก้ไขปัญหาคด้วยตัวเองนั้นเป็นสิ่งที่มีความมากกว่าทรัพย์สินใดๆ เพราะประสบการณ์ที่ได้จะทำให้ทั้งแข็งทั้งแกร่ง ไม่สามารถหาซื้อได้ด้วยเงินทองหรือของมีค่า

✘ 6.พยายามคิดหาทางเลือกอื่นๆ ไว้ เมื่อตงงาน

อย่าเพิ่งคิดสั้นๆ และมองว่าตนเองไม่มีทางเลือก อย่าลืมนวปัญหา มักจะมีทางออกสำหรับผู้ที่ฝึกคิดเสมอ

✘ 7.พืงคิดไว้เสมอว่าหากวันนั้นมาถึง “ตนเป็นที่พืงแห่งตน” สำคัญที่สุด

อย่าไปหวังว่าใครจะมาช่วยเราถ้าเรายังไม่เริ่มต้นที่จะคิดช่วยเหลือตนเอง

✘ 8.ฝึกให้ตนเองมุ่งมั่นในการทงงานใหม่ไปเรื่อยๆ

โดยที่ไม่ต้องคิดเรื่องการตงงานให้อยู่ในสมมอมากนัก คิดเพียงการมีความรับผิดชอบต่อชีวิตของตนเอง เมื่อนั้นคุณจะรู้สึกวามภูมิใจที่เราเป็นคนที่มีความรับผิดชอบที่ดี อย่าลืมนวมตัวเองบ่อยๆ ก็แล้วกัน

✘ 9.สำหรับคนที่ค่อนข้างเครียดเรื่องตงงาน ให้ลองสำรวจตนเองว่าเป็นคนวิตกกังวลเกินไปหรือไม่

ความวิตกกังวลนั้นส่งผลต่อชีวิตอย่าง ทำให้ขยับขึ้น หรือทำให้หมดเรี่ยวหมดแรงในการต่อสู้กับปัญหาที่กันแน่ ถ้าเป็นประเด็นหลังอาจตองมารับการบำบัดทางดานสุขภาพจิต เพราะหากปล่อยไว้ ชีวิตจะค่อยๆ หมดพลังในที่สุด

และสำหรับคนที่ยังโชคดีมีงานทำ ถ้าไม่จำเป็นจริงๆ ในช่วงนี้ก็อย่าเพิ่งเปลี่ยนงานหรือโลภมากขออัพเกรดตัวเองเร็วนัก สำคัญคืออย่าเลือกงาน แต่ขอให้รับผิดชอบในหน้าที่ ณ เวลาที่เป็นอยู่ตอนนี้ให้ดีที่สุด รวมทั้งอย่าหาความสุขที่มากเกินไปจนพอดิ ใช้จ่ายฟุ่มเฟือย เล่นการพนัน หรือหาทางออกด้วยยาเสพติด

ขอขอบคุณข้อมูลจากโพสท์ทูเดย์