

วิธีแก้...นิสัยเสีย

นำเสนอเมื่อ : 29 มี.ค. 2552

"นิสัยเสีย" คำนี้เป็นคำที่ไม่พึงประสงค์ให้มีในตัวของเรา แต่ดูเหมือนว่าทุกคนต่างก็มีนิสัยเสียกันทั้งนั้น มากบ้างน้อยบ้างแตกต่างกันไป เมื่อนิสัยเสียเป็นสิ่งที่ไม่ดี จะเอาไว้อย่างไร
กำจัดออกไปให้หมดจากตัวเราตามวิธีแก้นิสัยเสียจากบทความ Don't Sweat the Small Stuff ซึ่งแต่งโดย Richard Carlson ดังนี้

1. ความคิดที่ว่าเมื่อประสบปัญหาต้องรีบแก้ไขทันที

ในช่วงที่ประสบปัญหาจิตใจจะว้าววนสับสน เครียด อึดอัด มีมึนงง เศร้าสุดหดหู่ไม่ควรที่จะขบคิดแก้ไขปัญหาใด ๆ เพราะยิ่งคิดยิ่งมึนงง มองไม่เห็นทางออก หรือถาคิดออกความคิดที่ได้ก็ไม่เจ็บคคม

วิธีแก้ หยุดคิด ทำใจให้สบายๆ ปล่อยวาง เมื่อจิตใจสงบจึงค่อยเริ่มแก้ไขปัญหา แก้ไขปัญหาที่พอจะแก้ไขได้ก่อน ปัญหาที่รุนแรงและเรื้อรังยากที่จะแก้ไขได้โดยทันที ก็ให้ค่อย ๆ แก้ไขไปทีละเปลาะสองเปลาะ เมื่อปัญหาลดน้อยลงจะทำให้เรามีกำลังใจมากขึ้น ปัญหาที่ยากยอมต้องใช้เวลา ความพยายาม ความอดทน และความต่อเนื่องเป็นธรรมดา

จงยอมรับความเป็นจริงทั้งหมดที่ปรากฏอยู่ต่อหน้าเรา

คิดถึงเหตุการณ์ที่ร้ายแรงที่สุดที่อาจจะเกิดขึ้น(Worst case scenario) แล้วทำใจยอมรับให้ได้ เมื่อนั้นจิตใจจะสงบและในความเป็นจริงมันอาจจะไม่เลวร้ายอย่างที่เราคิดไว้ก็ได้ จะทำให้เรายังมีกำลังใจที่จะขบคิดแก้ไขปัญหาคต่อไป

2. หงุดหงิดรำคาญใจ ทุกสิ่งทุกอย่างขัดหูขัดตาไปหมด ไม่ได้ตั้งใจเอาเสียเลย

บุคคลที่มีความคิดประเภทนี้จะมีจิตใจคับแคบ ไม่รู้จักให้อภัยผู้อื่น เอาตนเองเป็นที่ตั้ง ซึ่ถูกชี้ผิดอยู่ตลอดเวลา นิดหนึ่งก็ไม่ได้นิดหนึ่งก็ไม่ยอม จิตใจรอนรุ่ม หาความสุขไม่ได้ ไม่มีใครอยากเขาไกลหรืออยากทำงานด้วย มีศัตรูเต็มไปหมด สุขภาพเสื่อมโทรมโรคภัยรุมเร้าเพราะมีความเครียดอยู่ตลอดเวลา

วิธีแก้รู้จักปล่อยวางเสียบ้าง ในโลกนี้ไม่มีใครสมบูรณ์แบบ ไม่มีใครสามารถทำตามใจเราได้ทุกอย่าง ทำอะไรก็ตามให้อยู่ในระดับกลาง ๆ พอดี ๆ ไม่ต้องสมบูรณ์แบบไปเสียทุกอย่าง พุดจาใจหนุ่มนวลอ่อนหวาน สบาย ๆ ไม่ต้องเอาเป็นเอาตาย เอาจริงเอาจังไปเสียทุกเรื่อง

3. บ้างาน คิดว่าตนเองมีงานล้นมือ

ทุกอย่างมีแต่ความรีบเร่งจนไม่มีเวลาเป็นของตัวเอง คนที่รีบเร่งทำงานหลาย ๆ อย่างแต่ทำไม่เสร็จซักอย่าง งานส่วนใหญ่มักจะไม่มีความสำคัญ ไม่ได้ทำให้ชีวิตดีขึ้นเพราะการรีบเร่งทำงานอยู่ตลอดเวลาจิตจะไม่วาง กิริยาจะร้อนรน ขาดสติสัมปชัญญะ ขาดความระมัดระวังทำให้ไม่รู้ตัวว่าตนกำลังทำสิ่งที่ไร้สาระอยู่ เมื่อพลังงานส่วนใหญ่สูญสลายไปกับการทำเรื่องเล็กน้อยๆ งานที่ออกมาก็ไม่มีประสิทธิภาพ เมื่อโดนตำหนิก็เกิดความเครียดทำให้ต้องรีบสร้างผลงานมากขึ้นเพื่อชดเชยความผิดแต่ยิ่งรีบก็ยิ่งผิดวนเวียนเป็นวงจรอุบาทว์ไม่มีที่สิ้นสุด

วิธีแก้เลือกทำในสิ่งที่สอดคล้องกับเป้าหมายในชีวิตถามตนเองว่าสิ่งที่กำลังทำ

กำลังพูดและกำลังคิดอยู่นี้จะทำให้เรามีความสุขขึ้น เป็นคนดีมากขึ้น มีสติปัญญามากขึ้นและมีเงินทองมากขึ้นหรือไม่ ถ้าไม่ก็ให้ตัดทิ้งเสียเช่น การนินทาว่าร้ายเจ้านาย เป็นต้น ทำปัจจุบันให้ดีที่สุด เพราะสิ่งต่างๆ ที่ทำในปัจจุบันจะส่งผลไปยังอนาคตอย่างแน่นอนให้บอกตนเองเสมอว่าในโลกนี้มีงานต่างๆอีกมากมายทำเท่าไรก็ทำไม่หมดหรอก ทำแต่สิ่งที่สำคัญเท่านั้นก็พอ ให้ตระหนักถึงสัจธรรมที่ว่าถึงแม้เราจะจากโลกนี้ไปโลกมันก็ยังคงดำเนินต่อไปได้โดยไม่ต้องมีตัวเรา อย่าสำคัญตัวเองมากนัก หยุดทำงานทุกอย่าง นั่งสงบนิ่งดูลมหายใจ (อาณานุปัสสนา) สัก 15 นาที เจริญมรณานุสติโดยการคิดว่าถ้าจะต้องตายในอีก 7 วันข้างหน้าเราอยากทำอะไรมากที่สุด (แต่วิธีนี้ไม่เหมาะกับบุคคลที่เป็นโทสะจริตเพราะมีมรณานุสติเป็นอารมณ์อยู่แล้ว)

4. คิดเอาตนเองเป็นใหญ่และคิดอาฆาตแค้นพยาบาทคนอยู่ตลอดเวลา

ความคิดนี้เป็นความคิดในแง่ลบ (Negative thinking) ซึ่งเป็นตัวบั่นทอนพลังชีวิต ทำให้เราเป็นคนยากคิดยากทำและเป็นคนมองโลกในแง่ร้ายโดยที่เราไม่รู้ตัว การกระทำ คำพูดและแววตาจะแสดงออกมาด้วยความก้าวร้าวรุนแรง

วิธีแก้ให้ระมัดระวังความคิดในแง่ลบ เมื่อมีความคิดเหล่านี้โผล่ขึ้นมาเองไม่ต้องสนใจ ไม่ต้องคิดต่อ ให้เปลี่ยนเรื่องคิดทันทีให้หันมาคิดในแง่บวกแทนซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่เกิดเองตามธรรมชาติจะต้องสร้างขึ้นมา ทำใจยอมรับว่ามนุษย์ทุกคนเกิดมาพร้อมกับความคิดที่เป็นอกุศลเช่น ความอิจฉาริษยา ความอาฆาตพยาบาท ความมีอึดตาดัวตน และความยึดมั่นถือมั่น เป็นต้น ไม่มีใครหลีกเลี่ยงได้รวมทั้งตัวเราเอง ทุกคนเท่าเทียมกันหมด เราจึงไม่มีสิทธิ์ที่จะไปตัดสินผู้อื่นว่าถูกหรือผิด หากเรายอมรับความเป็นจริงในข้อนี้ได้ เราจะรู้จักให้อภัยผู้อื่นและให้อภัยตัวเอง รู้จักสำรวจคำพูดและการกระทำมากขึ้น พยายามประคับประคองความคิดที่ดีให้อยู่นานที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้

5. คิดดูถูกผู้อื่น และชี้ถูกชี้ผิดอยู่ตลอดเวลา

ความคิดเหล่านี้จะทำให้เรามีจิตใจคับแคบไม่มีเมตตาต่อผู้อื่นมีความเครียดเป็นอาฉิม

วิธีแก้เอาใจเขามาใส่ใจเรา เลิกเอาตัวเองเป็นที่ตั้ง หัดเข้าใจความคิดและอารมณ์ของผู้อื่นว่าทำไมเขาถึงพูดหรือทำเช่นนั้น และถ้าเราอยู่ในสถานการณ์เดียวกับเขา เราอาจจะทำแบบเดียวกับเขาก็ได้ เป็นต้น ยอมรับว่าในโลกนี้ไม่มีใครที่คิดเหมือนกับเรา ดังนั้น การมีความคิดที่ขัดแย้งกันย่อมเป็นเรื่องธรรมดา ไม่มีใครถูกใครผิดหัดฟังมากกว่าพูด สักแต่รู้สึกแต่เห็น รับรู้ทุกอย่างแต่อย่าคิดต่อไม่ต้องหาเหตุหาผลไปเชะทุกเรื่องพิจารณาอารมณ์ของตนเอง ว่าในขณะนี้เราสุข ทุกข์ หรือเฉย ๆ เพื่อหยุดความคิดซึ่งป็นบ่อเกิดแห่งอึดตาดัวตนของกู

6. คิดเอาชนะผู้อื่น

การโต้เถียงเอาชนะผู้อื่นเพียงเพื่อพิสูจน์ว่าสิ่งที่เราคิดนั้นถูก ต้องเป็นการสิ้นเปลืองพลังงานโดยใช้เหตุ และยังเป็น การสร้างศัตรูโดยที่เราไม่รู้ตัว

วิธีแก้พูดเท่าที่จำเป็นพูดแต่สิ่งที่สร้างสรรค์และเป็นประโยชน์ รู้จักปล่อยวางเสียบ้าง หัดฟังมากกว่าพูด และเอาใจเขามาใส่ใจเรา พยายามประคับประคองจิตใจให้ผ่องใสอยู่เสมอ หลีกเลี่ยงการโต้เถียงให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

7. คิดทวงบุญคุณจากผู้อื่น

การทวงบุญคุณจะทำให้จิตใจคับแคบ เต็มไปด้วยความอึดอัด ไม่พอใจ ลังเลสงสัย จิตใจสกปรกขุ่นมัวเพราะเป็นการทำดีเพื่อหวังผลตอบแทน

วิธีแก้ ช่วยเหลือโดยไม่ต้องคำนึงถึงผู้ให้ในทีนี้คือตัวเรานั่นเอง ควรให้เพราะอยากช่วยเหลือไม่ต้องมีตัวเขาเราทาน

ช่วยเหลือโดยไม่ต้องคำนึงถึงผู้รับ คนไหนพอช่วยได้ให้ช่วยไปเลยไม่ต้องจำกัดว่าช่วยเพราะเป็นญาติเรา หรือช่วยเพราะเขาทำดีกับเรา เป็นต้น ช่วยแล้วหันหลังกลับ ไม่หวังผลตอบแทน

8. คิดกังวลในสิ่งที่ยังไม่ถึง

การคิดวิตกกังวลในสิ่งที่ยังไม่ถึงจะทำให้จิตใจว้าวุ่น สับสนเต็มไปด้วยความหวาดกลัว จิตใจล่องลอยไม่อยู่กับปัจจุบัน

วิธีแก้ รู้เนื้อรู้ตัวว่าตนเองกำลังทำอะไรอยู่ ทำแล้วเกิดผลอะไร ทำวันนี้ให้ดีที่สุด คิดโกรธเกลียดดูหมิ่นใส่ผู้อื่น ความโกรธ เกลียด รำคาญ และไม่ชอบหนานบุคคลที่เคยทำให้เราเจ็บช้ำน้ำใจเป็นนิสัยที่เกิดขึ้นได้กับมนุษย์ทุกคน แต่เมื่อมีความคิดเหล่านี้ผุดขึ้นในจิตใจเราควรระมัดระวังไม่ให้แสดงออกมาสีหน้า แววตา น้ำเสียง และการกระทำ นอกจากนี้ เราควรมองบุคคลเหล่านั้นในแง่บวกเช่น คนที่ตำหนิติเตียนเรานั้นอาจจะกำลังสอนให้เรารู้จักทำงานให้เป็นระเบียบมากขึ้น หรือคนนินทาว่าร้ายเรานั้นอาจจะกำลังสอนให้เรารู้จักวางตัว พูดเท่าที่จำเป็น เพราะเขารู้เรื่องของเราหมดจึงเอาไปคุยกันจนสนุกปาก เป็นต้น

9. คิดน้อยใจในโชคชะตาของตนเอง

การคิดน้อยใจในชะตากรรมของตัวเองเช่น เกิดมายากจน รูปร่างไม่ดี หน้าตาไม่สวย เรียนหนังสือไม่เก่ง หรือทำอะไรก็สู้เขาไม่ได้ เป็นต้น การคิดเช่นนี้นอกจากจะเป็นการบั่นทอนกำลังใจตัวเองแล้วยังทำให้ชีวิตจมปลักไม่ก้าวหน้าไปไหน

เพราะมัวแต่ย่ำคิดย่ำทำแต่สิ่งเดิม ๆ

วิธีแก้ จงพอใจในสิ่งที่ตนมี และอย่าคิดเปรียบเทียบกับคนอื่น

ระลึกและจดจำในสิ่งดี ๆ ที่เราได้รับจากคนรอบข้าง รู้จักและยอมรับตนเองทั้งจุดเด่นและจุดด้อย พัฒนาและไขจุดเด่นของเราให้เป็นประโยชน์และปรับปรุงจุดด้อยหรือหาสิ่งอื่นมาทดแทน เรียนรู้จากประสบการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต

ลืมอดีตที่ขมขื่นเพื่อทำปัจจุบันให้ดีที่สุด คิดในแง่บวก และพยายามประคับประคองจิตใจให้ผ่องใสอยู่ตลอดเวลา

10. นิสัยมองโลกในแง่ร้ายและคิดว่ามนุษย์ทุกคนล้วนเห็นแก่ตัว

การคิดเช่นนี้จะยิ่งเป็นการตอกย้ำความคิดในแง่ลบให้มากขึ้นเป็นทวีคูณ มองความจริงไม่ตรงตามความเป็นจริง ปัญหาเล็ก ๆ ก็ตีโพยตีพายจนกลายเป็นเรื่องใหญ่โต จิตใจคับแคบ หาความสุขไม่ได้เพราะจะคอยจับผิดผู้อื่นอยู่ตลอดเวลา

วิธีแก้คิดถึงประสบการณ์ดี ๆ ที่เราได้รับจากคนรอบข้างเช่น คิดถึงบุคคลที่มีบุญคุณหรือมีน้ำใจกับเรา เป็นต้นพยายามมองโลกในแง่บวก อย่าปล่อยให้จิตมันคิดเอง

11. คิดว่าโลกนี้มีแต่ปัญหาเต็มไปหมด แก่เท่าไรก็ไม่หมดเสียที

การคิดเช่นนี้นอกจากจะไม่ช่วยแก้ปัญหาแล้วรังแต่จะเป็นตัวบ่อนทำลายกำลังใจของเราเองเสียอีก

วิธีแก้ ให้มองปัญหาเสมือนด่านทดสอบความอดทน ตัวฝึกฝนทักษะในการแก้ปัญหา และเป็นแหล่งปัญญาที่หาไม่ได้จากในหนังสือ มองปัญหาในแง่บวกว่ามันอาจจะเป็นสัญญาณเตือนภัยล่วงหน้าก่อนที่ความหายนะจะเกิดขึ้นก็ได้ ปัญหาทำให้เราเห็นขอบเขตพร่องที่เราอาจจะมองข้ามไป มองปัญหาเป็นเรื่องธรรมชาติที่มนุษย์ทุกคนต้องประสบ อันไหนพอแก่ได้ก็ทำไปก่อน คิดในแง่บวกและตั้งจิตว่าจะประคับประคองจิตใจให้ผ่องใสอยู่ตลอดเวลา

12. คิดว่าเราเก่งกว่าผู้อื่น ฉลาดกว่าผู้อื่น หรือร่ำรวยกว่าผู้อื่น

ความคิดเช่นนี้จะส่งผลให้พฤติกรรมที่แสดงออกมาเต็มไปด้วยความหยิ่งยะโสโอหัง อดดี ถือตัว มองผู้อื่นด้วยสายตาดูถูกดูแคลน วาจาจะรุนแรงและสามหาว บุคคลรอบข้างจะรังเกียจ หมั่นไส้ และอิจฉาริษยา ซึ่งเป็นการสร้างศัตรูโดยไม่รู้ตัว

วิธีแก้ ระมัดระวังคำพูด ความคิด และการกระทำ ต้องมีสติรู้เนื้อรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา หัดมองตัวเอง เล็กเปรียบเทียบกับผู้อื่น

อยากวิพากษ์วิจารณ์คนอื่น

13. การด่าทอ เหน็บแนม ประชดประชัน และวิพากษ์วิจารณ์

เป็นอนุศลวาจาที่สร้างความเจ็บช้ำน้ำใจให้กับผู้อื่น ซึ่งเป็นการสร้างศัตรูโดยไม่ได้ตั้งใจ นอกจากนั้น ความคิดเหล่านี้ยังเป็นที่มาของความโกรธ ความเกลียด และความไม่ไว้วางใจต่อใจมนุษย์อีกด้วย

วิธีแก้ คิดก่อนพูดและไม่ต้องพูดทุกอย่างที่เราคิด

ถ้าพูดแล้วไม่สร้างสรรค์สิ่งเสียจะดีกว่า เอาใจเขามาใส่ใจเรา
ในโลกนี้ไม่มีใครชอบถูกวิพากษ์วิจารณ์แม้แต่ตัวเราเอง

เอ้า...ใครนิสัยเสียข้อไหน ก็ลองทำตามแนะนำนะคะ จะได้เป็นคนน่ารักและอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข