

เซ็ง!!!เซ็ง!!!เซ็ง!!!มีวิธีแก้เซ็ง...มาบอก.....

นำเสนอเมื่อ : 18 เม.ย. 2552

ถ้าหากคุณ...กำลัง...เซ็ง...สุดๆๆๆๆๆๆ...หยุด..แล้วอ่านตรงนี้.....

12 วิธีแก้เหงาบรรเทาความเซ็ง

✘ ท่านอาจารย์ลินดา ฮูชิเออร์ตีพิมพ์เรื่อง ‘10 มาตรการต้านความเหงา (10 tips for relieving loneliness)’ ผู้เขียนขอนำมาเล่าสู่กันฟังครับ

ก่อนอื่นขอให้เรามาทำความเข้าใจกับธรรมชาติของความเหงาก่อนคือ ใครๆ ก็เหงาเป็นกันทั้งนั้น ปัญหาอยู่ที่ว่า เราจะจัดการกับมันอย่างไร ซึ่งถ้าจัดการกับมันดีๆ อาจพลิกวิกฤตให้กลายเป็นโอกาสแห่งการพัฒนาได้

ธรรมชาติของโลกเราคือ ขาวดีมักจะมาคู่กับขาวร้าย และขาวร้ายก็มักจะมาคู่กับขาวดี... ถ้าเรามองความเหงาเป็นขาวร้าย... ขาวนั้นก็มักจะมาคู่กับขาวดีๆ เช่นกัน

(1). เรียนรู้การอยู่แบบพอเพียง

การ อยู่แบบพอเพียงในที่นี้หมายถึงการ “ทำอะไรด้วยตัวเอง” หรือ “ช่วยเหลือตัวเอง” ได้พอสมควร เช่น ถ้าเป็นคุณยายและขับรถไม่เป็นก็อาจจะนั่งเหงาอยู่คนเดียวที่บ้าน ฯลฯ หลักการหนึ่งของโลกคือ เราต้องช่วยเหลือตัวเองก่อน พยายามให้เต็มที่ จึงจะมีคน “หันใจ (ภาษาเหนือ; หันใจ = เห็นใจ)”

ที่นี้ถ้าคุณยายเกิดใช้คอมพิวเตอร์เป็น ใช้อินเทอร์เน็ตเป็น... อาจทำให้ ‘chat (พิมพ์ข้อความคุยกัน)’ กับคุณหลาน ถ้าคุณยายเกิดใช้โทรศัพท์มือถือเป็น... อาจจะไปคุยกับหลานได้ หรือถ้าพัฒนาความสามารถขึ้นไปอีก เช่น ถ้านั่งรถไฟฟ้าเป็น... อาจทำให้นัดไปเลี้ยงไอศกรีมกับหลาน และขึ้นรถไป “พบกันครึ่งทาง” ได้ ถ้ายกเป็น... อาจขับรถไปหาหลาน ดีไม่ดีเก่งขึ้นไปอีก... เขียนบล็อกในอินเทอร์เน็ตเป็น คราวนี้อาจกลายเป็น “คุณยายสุดฮอต (hot grandma / hot grandmother) มีเพื่อนฝูง มีกิจกรรมสนุกๆ ทำไม่ต้องง้อคุณหลานคนเดียวอีกต่อไปอะไรทำนองนี้

(2). ทำงานอดิเรก

มีคุณลุงหลังเกษียณหมาดๆ (เกษียณใหม่ๆ) หลายคนแต่งตัวแต่เช้า นั่งรถไปทำงาน ไปแล้วก็เหียวกลับบ้าน เพราะอะไรๆ ก็เปลี่ยนไป ยศถาบรรดาศักดิ์ที่เคยมีกลายเป็นไม่มี... นี่เป็นความเหงาแบบคนที่ไม่มีงานอดิเรก

ที่นี้ถ้าคุณลุงคนเดิมมีงานอดิเรก เช่น เล่นตะกร้อหรือเล่นเทนนิส ฯลฯ กับพรรคพวกเพื่อนฝูงเป็นประจำ ไปไหนก็เขว้างตะกร้อได้... แบบนี้คงไม่เหงาง่ายๆ ยิ่งถ้าเล่นไปชมคนอื่นให้เป็นคงจะไม่เหงาแน่

ตอนเด็กๆ นี้ผู้เขียนเล่นหมากรุกชณะนายตำรวจท่านหนึ่งเป็นประจำ ทำให้ท่านไม่ค่อยอยากเล่นด้วย กลับชอบไปเล่นหมากรุกกับคุณพ่อผู้เขียน...

คุณพ่อผู้เขียนเลยบอกเคล็ดไม่ลับว่า ผู้เขียนหุ้ะ “เล่นหมากรุกไม่เป็น”... คนที่เล่นเป็นต้อง “แพให้เป็น” เช่น เล่นไปสักพักแล้วต้องทำเป็นแกล้งแพ ฯลฯ แพบางชณะบางจึงจะมีคนอยากเล่นด้วย คนที่มั่งมันเอาชณะอย่างเดียวไม่มีใครอยากเล่นด้วยเท่าไร

เพื่อน ผู้เขียนท่านหนึ่งเป็นหมอกระดูกที่เก่งมาก ตอนเป็นนักศึกษาแพทย์... ท่านเล่นเทนนิสเก่ง เล่นกับอาจารย์เป็นประจำ สังเกตดูพอเล่นไปสักพักจะแกล้งแพ และแพได้แบบเนียนมาก ทำให้เป็นที่ชื่นชมของครูบาอาจารย์ (แน่นอนว่า อาจารย์เป็นฝ่ายชนะ)

(3). เข้ากลุ่ม เข้ากวนบ้าง

คนส่วนใหญ่คงจะมีเรื่องที่ชอบ เช่น กีฬา ดนตรี สุขภาพ น่องแมว น่องหมา ฯลฯ ไม่มากก็น้อย ทุกวันนี้มีกลุ่มหรือกวนให้เขารวมได้มากมาย ขอเพียงสลดความอายหน่อย แลลองเขาไปรวมวงก็คงจะหากกลุ่มหรือกวนที่ “ถูกคอ” กันได้บาง

เรื่อง สำคัญในการรวมกลุ่มคือ คงต้องจริงใจกับตัวเราก่อน เลือกเรื่องที่เราชอบ ไม่ต้องเสแสร้งไปเข้ากลุ่มที่เราไม่ชอบ เช่น ถ้าชอบน่องแมวก็น่าไม่ต้องทำเป็นสนใจน่องหมา ให้หากกลุ่มที่ชอบน่องแมวแทนจะยังยืนกันยาวแยะเลย ฯลฯ

(4). เลี้ยงสัตว์คู่ใจ

การเลี้ยงสัตว์คู่ใจเป็นทางเลือกที่ดีทางหนึ่ง ผู้เขียนเคยเห็นพยาบาลเกษียณแล้วท่านหนึ่งเก็บน่องหมาข้างถนนไปเลี้ยง ถูกใจกันจนน่องหมาเสียไปก็ยังทำการเลี้ยงพระ สวดศพ ทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้อย่างดี

ที่นี้ถ้ามีที่ทางน้อย... การเลี้ยงสัตว์เป็นกลุ่มก็เป็นทางเลือก เช่น หลุยๆ บ้านอาจจะเลี้ยงน่องแมวหรือน่องหมาวมกัน จะโตสนุกด้วย ประหยัดค่าใช้จ่ายด้วย แถมยังมีอิสรภาพ จะไปไหนก็ไม่ต้องกลัวมันเหงานด้วย

(5). ช่วยเหลือคนอื่น

การช่วยเหลือคนอื่นพอประมาณ (ไม่มากหรือน้อยเกิน และช่วยให้คนอื่นช่วยตัวเองได้) นั้นจริงๆ แล้ว “เป็นการช่วยทั้งฝ่ายผู้รับและผู้ให้”

ที่อีสานมีมูลนิธิหนึ่งที่สนับสนุนทุนเล่าเรียน... ผู้บริจาคเป็นชาวญี่ปุ่นด้วยชาวไทยด้วย ปีหนึ่งก็มีทัวร์ให้คุณแม่คุณพ่ออุปถัมภ์ไปเที่ยวบ้านนักเรียนรู้ทุน นักเรียนยากจนได้โอกาสในการเล่าเรียน ชาวญี่ปุ่นได้บุญด้วย ได้มาเห็นชีวิตจริงที่ยากลำบากด้วย ทำให้เกิด “ความรู้สึกดี ๆ” กับชีวิต

การช่วยเหลือคนอื่นไม่จำเป็นต้องลงทุนวัตถุสิ่งของเสมอไป... ขอเพียงกล่าวคำว่า “ขอบคุณ ขอบใจ ขอโทษ” ให้เป็นและให้พอดี... แบบนี้ก็ช่วยให้คนรอบข้างมีความสุขได้มากแล้ว

ยิ่งถ้ารู้จัก “รับฟัง” คนอื่นบ้าง และหัดชมคนรอบข้างอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง และคอยๆ เพิ่มเป็นอย่างน้อยวันละ 3 ครั้งหลังอาหารก็จะทำให้คนอื่นอยากคบหาเรามากขึ้น

คนสูงอายุที่ขี้บ่น เอาแต่ใจตัวเองมักจะ “กำพร้าลูกหลาน”... ตรงกันข้ามคนสูงอายุที่ “รับฟัง” คนอื่น รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา ชมคนอื่นให้เป็นมักจะไมเหงา และมีคนแวะไปเยี่ยมเยียนเป็นประจำ

(6). ออกจากบ้าน

การออกจากบ้านหรือออกจากห้องบ้าง... ไปโน่นไปนี่ และหัดไป “ไม่ซ้ำที่” กัน เช่น ไปจ่ายตลาด ไปห้องสมุด ฯลฯ พร้อมกันหัด “ทักทาย” คนอื่นใหม่มากขึ้นหน่อย เริ่มจากการหัดกล่าว “สวัสดีครับ(คะ) - ขอบคุณ - ขอบใจ - ขอโทษ” ให้เป็น และพูดอะไรให้ “มากกว่านั้น” อีกหน่อย โดยเฉพาะการหัดพูดในแง่บวก เช่น ชมชมการทำดีของคนรอบข้าง ฯลฯ ให้เป็น... แบบนี้เราจะได้เพื่อนเยอะเลย

(7). พัฒนาใจคุณ

เรียนรู้เรื่องใหม่ๆ เสมอ เช่น ไปเข้าชั้นเรียนภาษาใหม่ๆ ไปเรียนทำอาหาร ฯลฯ และไม่ว่าจะเริ่มตนเรียนรู้อะไรก็ควรหาเพื่อนใหม่ๆ ให้ได้สักคน

ถ้าเขียนบล็อกก็อย่ามุงมันแต่จะเขียนๆๆๆ ลูกเดียว... ขอให้แลกเปลี่ยนข้อคิดกับคนอื่นบ้าง อ่านบล็อกคนอื่นบ้าง บางทีวิธีนี้ก็ทำได้เพื่อนมากขึ้น

(8). เขียนความรู้สึกออกมา

ลองหัดเขียนไดอารีหรือบันทึกความรู้สึกง่ายๆ ซึ่งสมัยนี้ทำได้ด้วยการเขียนบล็อก ไม่ต้องเป็นเขียนก็เขียนได้ เพราะต้นทุนในการเผยแพร่ออนไลน์ต่ำลงไปเรื่อยๆ ยิ่งถ้ามีภาพประกอบจากกล้องดิจิทัลยิ่งเยี่ยมไปเลย

วิธีเขียนบล็อกให้ไม่เหงาคือ ควรหมั่นทบทวนข้อเขียนของเราเสมอ หลักที่ใช้ได้ดีคือ ‘80-20’ นั่นคือ ขอให้มิมุมมองด้านบวกอย่างน้อย 80%

ด้านลบอย่าให้เกิน 20% หรือน้อยกว่านั้นยิ่งดี และขอให้นำเสนอทางออกปัญหาอย่างน้อย 80% นำเสนอปัญหา(ที่ยังไม่มีทางออก)อย่าให้เกิน 20%

อย่าลืมว่า ในชีวิตจริงและในโลกออนไลน์นั้น... เรื่องร้ายหรือปัญหาต่างๆ มีมากพอ หรือมีมากเกินไปแล้ว ผู้คนจึงโยนหาเรื่องดีๆ เรื่องที่มีประโยชน์ ทางออกของปัญหา และเรื่องการเมืองโลกในแง่ดี

ชีวิตจริงนั้น... คนเรามักจะ “ร้องไห้คนเดียว” และ “ยิ้มกับหลายคน” ถ้าเราเลือกที่จะร้องไห้ทุกวันก็คงหาคนมาช่วยร้องกับเราไม่ได้ หรือถ้าได้ก็ไม่กี่คน แต่ถ้าวางเลือกที่จะยิ้มแย้มแจ่มใสทุกวัน... แบบนี้คงหาคนมายิ้มกับเราได้เกือบทุกวันทีเดียว

(9). ออกแรง-ออกกำลังบ้าง

พระรูปหนึ่งท่านสอนว่า “เหงื่อออกมาก-หน้าตาออกน้อย เหงื่อออกน้อย-หน้าตาออกมาก” ไวนานแล้ว คำสอนนี้ยังคงใช้ได้ดีเสมอ

การ ออกแรง-ออกกำลังเป็นประจำ เช่น เดิน เดินขึ้นลงบันได วิ่งเหยาะ (จอกกิ้ง) ขี่จักรยาน จูงน้องหมาเดินเล่น (walk a dog) ฯลฯ ทำให้เกิดความสุขที่ไม่ต้องไปซื้อหามาแพงๆ

ขอให้ออกกำลังนอกร้านอย่างน้อย 20% เพื่อให้มีโอกาสออกจากบ้านหรือออกจากห้องบ้าง เพราะนั่นอาจจะทำให้ได้เพื่อนใหม่ๆ เช่น เกิดกวนเล่นกีฬาด้วยกัน ฯลฯ

(10). ใช้ทรัพยากรชุมชน

ชุมชนต่างๆ มักจะมีสนามกีฬา สถานที่ออกกำลังกาย สโมสร หรือกิจกรรมหลายๆ อย่างให้ไปทำร่วมกันได้ เช่น ไทเก๊ก-ไทชิ รำมวยจีน เต้นแอโรบิค รำกระบองชีวิต ฯลฯ กิจกรรมเหล่านี้มักจะทำให้ได้เพื่อนใหม่ๆ อีกหลายคน

ครบ 10 ข้อแล้ว... ผู้เขียนขอเรียนเสนออีกวิธีหนึ่ง (วิธีที่ 10+1) คือ การฝึกร้องเพลงคาราโอเกะหรือสวดมนต์เป็นประจำ

ธรรมชาติของคนเราส่วนใหญ่ นั้น ขอให้ได้พูดได้เปล่งเสียงออกมาก็จะทำให้ความเครียด ความเหงาบรรเทาลงได้

นับตั้งแต่ยุคหินเก่า หินใหม่ (ดูเหมือนตำรา มสธ. ประมาณ 20 ปีก่อน กล่าวว่า แยกกันโดยดูที่ขวานว่า มีคมदानเดียวหรือสองदानนี้ละ) มา...

ไม่ มียุคใดที่โลกเราจะมี VCD, DVD คาราโอเกะมากเท่ายุคนี้อีกแล้ว และก็ไม่มียุคไหนที่มีหนังสือสวดมนต์ เสียงสวดมนต์ให้ดูแล้วไหลได้มากเท่ายุคนี้เช่นกัน และแถมอีกหนึ่งข้อ...ข้อที่ 12...เขามาดูอะไรดีๆ ที่เว็บครูบานอกนี้.....รับรอง...หายเซ็ง.....แหๆๆๆๆๆ.....(ไม่เชื่อ..ต้องลองดู.....)

เรื่องสำคัญ อยู่ที่ว่า เราจะเหงาต่อไป
หรือจะลุกขึ้นมาทำอะไรให้ความเหงาสถูกลายหายไปนับแต่บัดนี้ ก่อนพิมพ์บล็อกเรื่องนี้...
ผู้เขียนรู้สึกเหงานิดหน่อย ตอนนี่พิมพ์ไปพิมพ์มา... ลืมเรื่องเหงาไปเลย
เพราะตอนนี้มีคนเหงาๆ เขามาอ่านกันหลายคนแล้ว

ถ้าท่านทำ ทุกอย่างแล้วก็ยังไม่หายเหงา... การทำแบบทดสอบโรคซึมเศร้าว่า
เป็นโรคซึมเศร้าหรือไม่ และปรึกษาหมอใกล้บ้านอาจช่วยให้อะไรๆ ดีขึ้นได้(มากๆ เลย)

ถึงตรงนี้... ขอให้พวกเรามีความสุขที่ดีไปนานๆ ครับ