อยู่คนเดียวบ้างก็ดีนะ

นำเสนอเมื่อ : 11 พ.ค. 2552

อยู่คนเดียวบ้างก็ดีนะ

"ฉันชอบอยู่บ้านคนเดียว ชอบดูทีวีคนเดียว กินข้าวคนเดียว หรือแม้กระทั่งไปดูหนัง เดินเล่นคนเดียวในวันหยุด" ถ้าเป็นคุณ คุณคิดว่าพฤติกรรมของสาวคนนี้ดูขมขื่นไปมั้ย

หากคำตอบ คือ ใช่ เราขอให้คุณเปลี่ยนความคิดเสียใหม่ เพราะการอยู่คนเดียวไม่ได้หมายความว่าคุณต้องเป็นคนที่มีปัญหา ไม่มีคนคบ แต่นั่นอาจเป็นวิธีสำหรับคนฉลาดในการรู้จักให้เวลากับตัวเองก็ได้

"**การอยู่คนเดียว**" ในที่นี้ ไม่ได้หมายรวมถึงว่า คุณต้องปฏิเสธการสร้างความสัมพันธ์กับคนอื่น เพราะการมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นถือเป็นด้านหนึ่งที่สำคัญของชีวิต ขณะที่เราต้องรู้จักสร้างสมดุลระหว่างสองสิ่งนี้ และนี่คือเหตุผลที่ว่าทำไมคุณต้องรู้จักให้เวลากับตัวเองบ้าง

1.เพื่อค้นพบตัวเอง
การใช้เวลาอยู่กับตัวเองทำให้คุณมีเวลาพอที่จะค้นหาตัวตน และเข้าใจความเป็นตัวคุณมากที่สุด บางครั้งคนเรามัวแต่ชื่นชมกับศาสตร์ที่พยายามจะเข้าใจคนอื่น แต่ลืมไปว่าสิ่งที่สำคัญกว่านั้น คือ การเข้าใจตัวเองต่างหาก รู้ว่าจริงๆแล้วเราชอบหรือไม่ชอบอะไร โดยปราศจากอิทธิพลจากภายนอกมาเกี่ยวของ

2. เพิ่มความนับถือในตัวเอง
การอยู่คนเดียวเป็นการเพิ่มอิสระให้กับตัวคุณ รวมทั้งยิ่งถ้าคุณได้ใช้ความเป็นตัวคุณเลือกและตัดสินใจอะไรด้วยแล้ว จะยิ่งเป็นการเพิ่มความมั่นใจในตัวคุณไปอีก ซึ่งมันจะค่อยแทรกซึมไปสู่การใช้ชีวิตด้านอื่นๆของคุณด้วย โดยเฉพาะเวลาที่คุณต้องอยู่รวมกับคนอื่น

3.บางครั้งก็ไม่จำเป็นต้องใช้การประนีประนอม
บ่อยครั้งที่คุณเราพยายามใช้ความประนีประนอมเมื่อต้องอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น เรามักจะอดทนทำงานร่วมกับคนอื่นเพื่อให้บรรลุข้อตกลงหรือเป้าหมายใดๆ แทนการใช้เวลานั่งกินอาหารค่ำพร้อมดูรายการทีวีสุดโปรด เพราะบางครั้ง การใช้เวลากับตัวเองก็เหมือนการปล่อยให้เราได้ตามใจตัวเอง ทำในสิ่งที่ต้องการ หรือสิ่งที่เรารักโดยไม่มีข้อแม้ใดๆ

4.ทำให้ตัวเองกลับไปเป็นเด็กวัยรุ่นอีกครั้ง
จะมีซักวันมั้ยที่คุณเลือกหลบหนีจากผู้คน เพื่อปลดปล่อยความเป็นตัวคุณ ทิ้งความเครียดไว้เบื้องหลัง แล้วพักผ่อนอย่างเต็มที่ ซึ่งช่วงเวลานั้นเหมือนเป็นการ รีสตาร์ท เพื่อเปิดโอกาสให้ตัวคุณได้เข้าถึงความต้องการที่แท้จริงของตัวเอง ซึ่งบางครั้งอาจเป็นสิ่งที่คนอื่นต่อต้าน

5.มีมุมมองที่สดใส
การอยู่กับตัวเองทำให้คุณมีเวลาที่จะชำระล้างจิตใจ สลัดความคิดทั้งปวง และเป็นการเปิดให้เห็นความรู้สึกที่มาจากใจของคุณ โดยปราศจากอิทธิพลของคนอื่น เป็นช่วงเวลาที่คุณจะได้สะท้อนดูว่าอะไรคือสิ่งที่สำคัญในชีวิตของคุณ และจริงๆแล้วคุณรู้สึกอย่างไรกับสถานการณ์ในชีวิตประจำวันที่คุณต้องเผชิญเป็นประจำ

6. เห็นคุณค่าในสิ่งที่คุณรักมากขึ้น
การอยู่คนเดียวเป็นการปลดปล่อยตัวคุณให้มีช่วงเวลาที่จะได้ซาบซึ้งกับช่วงเวลาที่ได้อยู่กับคนอื่น ยิ่งถ้าคุณไม่เคยมีเวลาที่อยู่กับตัวเอง คุณยอมปรารถนามัน ซึ่งมันเป็นเรื่องสำคัญที่คุณจะต้องหาสมดุลระหว่างมันให้ได้ เพราะหากคุณสามารถทำได้ คุณจะมีความสุขกับการมีความสัมพันธ์กับคนอื่นมากขึ้น

ใครที่อ่านมาถึงตรงนี้ แล้วพบว่าการใช้เวลาอยู่กับตัวเองเป็นเรื่องที่ยากและท้าทาย แนะนำให้คุณเริ่มจากการใช้เวลาอยู่กับตัวเองวันละเล็กวันละน้อย เริ่มจากวันละ 1 นาทีจนเป็นชั่วโมง และหลังจากฝึกฝนไปเรื่อยๆ คุณจะพบว่ามันจะมาเองตามธรรมชาติในที่สุด