

ฮีลใจอย่างไร ให้ใจเบา

ก่อนอื่นขอสวัสดีปีใหม่ท่านผู้อ่าน @Rama ทุกท่านนะคะ ปีใหม่นี้ขอให้ทุกท่านมีความสุขในทุก ๆ วันและมีสุขภาพกาย สุขภาพใจที่แข็งแรงสมบูรณ์นะคะ .. โจทย์คอลัมน์นี้ คือ หากเราเจอปัญหาารุมเร้า เราจะรับมือกับปัญหานั้นอย่างไร หรือทำอะไรให้เยียวยาใจเราได้ หรือที่สมัยนี้ชอบเรียกกันว่าฮีล (heal) ใจนั่นเองค่ะ ถือว่าเป็นคำถามที่ยากทีเดียว ไม่ง่ายเลยนะคะ ..

ต้องขอออกตัวก่อนว่าเนื้อหาที่เขียนในบทความนี้เป็นวิธีที่ผู้เขียนใช้รับมือกับปัญหาต่าง ๆ เลยเอามาแบ่งปันเพื่อเป็นประโยชน์กับผู้อ่านไม่มากนักน้อ ทั้งนี้อาจเลือกใช้แค่บางข้อหรือใช้ทุกข้อก็ได้ค่ะ

1. ตั้งสติ หากเจอเรื่องไม่คาดฝันหรือปัญหาที่ไม่คาดคิด อารมณ์คือสิ่งแรกที่จะมาก่อนเพื่อนเลยนะคะ ไม่ว่าจะตกใจ ทุกข์ใจ เศร้า โกรธ โมโห ส่วนใหญ่จะเป็นอารมณ์ฝังลบ ให้เราตั้งสติให้ดี พยายามควบคุมอารมณ์หรือระงับอารมณ์ไม่ให้เตลิด โดยเฉพาะอารมณ์โกรธหรือโมโหซึ่งเปรียบเสมือนไฟลามทุ่งหรือไฟป่า ซึ่งมีอำนาจทำลายล้างเยอะมาก หากเป็นอารมณ์โกรธที่รุนแรงสามารถก่อให้เกิดความสูญเสียที่ประมาณไม่ได้เช่นกัน หากเจ้าของอารมณ์ตัดสินใจทำอะไรพลั้งเผลอ ที่เราเจอบ่อยคืออุบัติเหตุบนท้องถนน ที่ต่างก็สาธยายอารมณ์ใส่กัน คู่กรณีบางคู่ ถึงกับลงไม้ลงมือกัน ทำให้บาดเจ็บหนักหรือเสียชีวิตไปเลยก็มี .. มีคนบอกว่าทำยากนะ การควบคุมอารมณ์เนี่ย ก็จริงค่ะ **การควบคุมอารมณ์เป็นทักษะอย่างหนึ่งที่ต้องฝึกฝนเหมือนกัน และต้องฝึกอย่างสม่ำเสมอด้วยนะคะ** ถ้าไม่เคยฝึกมาก่อน ก็ยากที่จะควบคุมได้ในเวลาอันสั้น แต่ก็ไม่ใช่ว่าทำไม่ได้เลยนะคะ ให้ท่านผู้อ่านลองหายใจเข้าออกยาว ๆ ซ้ำ ๆ หลาย ๆ ครั้ง อารมณ์จะเย็นลงค่ะ เพราะการหายใจเข้าออกยาว ๆ เหมือนการทำสมาธิ หัวใจจะเต้นช้าลงลมหายใจจะช้าลง อารมณ์จะเย็นลงเช่นกัน เรามาเริ่มฝึกกันนะคะ

2. วิเคราะห์ปัญหา หลังจากตั้งสติได้ คราวนี้มาวิเคราะห์ปัญหากันค่ะ ปัญหาที่เกิดขึ้น เกิดจากอะไร แล้วจุดประสงค์ของคนที่เราทำเรา คืออะไร ? ถ้ามีคนว่าหรือตำหนิเรา เราควรวิเคราะห์ว่าสิ่งที่เขาว่านั้น เพราะอะไร และทำให้เกิดประโยชน์กับตัวเรา หรือกับส่วนรวมหรือไม่ หากการว่ากล่าวตักเตือนนั้น เป็นความหวังดี อยากให้เราพัฒนาตัวเอง พัฒนาองค์กร หรือ **“ดีเพื่อก่อ”** เราก็น้อมรับไว้แก้ไข แต่หากการว่ากล่าวนั้น ไม่ได้ช่วยให้ใครพัฒนา แต่เป็นการว่ากล่าวที่ไม่หวังดี หรือ **“ดีเพื่อทำลาย”** เราก็กดปล่อยวาง อย่าเก็บมันไว้ค่ะ ฝึกทำแบบนี้ค่ะ ถ้าเปรียบเทียบกับพระอาทิตย์ที่ขึ้นลงตามเวลาทุกวัน ในวันที่ร้อนอบอ้าว คนก็จะว่าพระอาทิตย์ ว่าขึ้นมาทำไม ร้อน!! ส่วนในวันที่หนาวเหน็บและท้องฟ้ามีดหม่น คนจะดีใจและนึกขอบคุณพระอาทิตย์ที่ขึ้นมาให้ความอบอุ่นและแสงสว่าง ทั้ง ๆ ที่เป็นพระอาทิตย์ดวงเดิมขึ้นและตกเหมือนเดิม ดังนั้นเราไม่จำเป็นต้องรับคำว่าร้ายต่าง ๆ แล้วเก็บใส่กระเป๋ามาหั่นนะคะ ไม่นั่นเราจะแบกความทุกข์ และเก็บความเกลียดชังของคนอื่น ๆ มาหมด ให้เรากรองก่อน **ใช้สมอง และหัวใจกรองตามหลักความจริงนะคะ**

3. หยุดความคิดที่ทำร้ายตัวเอง มีคนไม่น้อยเลยที่มักชอบโทษตัวเองเวลาโดนว่ากล่าว หรือมีปัญหาเกิดขึ้น สิ่งแรกที่คิดคือ เป็นความผิดของฉันหรือเปล่า ฉันมันไม่ดี ฉันนี่แยจริง ๆ ทำผิดอีกแล้ว ฯลฯ อันนี้ต้องหยุดความคิดนี้ก่อนนะคะ เพราะมันจะทำให้คุณดำดิ่งไปสู่ความมืดที่นอกจากไม่ช่วยคุณแก้ปัญหาแล้ว ยังอาจนำไปสู่โรคซึมเศร้าตามมาได้อีก หากเราทำผิดจริง ก็ให้รู้ว่าการทำผิด คราวหน้าต้องทำอะไรเพื่อไม่ให้ผิดอีก เมื่อคุณโดนตำหนิแล้ว คุณไม่ต้องว่ากล่าวตัวเองซ้ำ ๆ อีกหลาย ๆ รอบ บางทีเหตุการณ์ที่คนว่าเราจบไปนานแล้ว แต่เรายังติดอยู่กับคำพูดเหล่านั้น เพราะเรายังคิดโทษตัวเองวนเวียนอยู่ในหัวตลอดเวลา ตราบใดที่คุณยอมรับความผิด **รู้วิธีที่จะแก้ปัญหาในปัจจุบันและป้องกันความผิดในอนาคต** อันนั้นก็เพียงพอแล้วค่ะ

4. หาวิธีแก้ปัญหา เมื่อคุณมีสติแล้ว และตัดเจ้าตัวอารมณ์ออกไป เมื่อนั้นสมองคุณจะคิดหาวิธีแก้ปัญหาได้ดียิ่งขึ้น เพราะหากคุณมีอารมณ์วิธีแก้ปัญหาอาจเป็นวิธีที่ไปในทางลบ ไม่เหมาะสม เช่นบางคนเลือกที่จะทำร้ายร่างกายตัวเอง โดยคิดว่าวิธีนี้เป็นวิธีที่ดีแล้ว แต่จริง ๆ ไม่เลยนะคะ วิธีนี้เป็นวิธีที่ไม่ควรทำอย่างยิ่งเลยนะคะ บางคนเลือกที่จะทำร้ายร่างกายคนอื่น อันนี้ยิ่งแย่สุด ๆ เลยนะคะ ไปเบียดเบียนคนอื่น ไม่ควรคิดอย่างนี้เช่นกันค่ะ **หากคุณหาวิธีแก้ปัญหาในตอนนั้นไม่ได้ ไม่เป็นไรค่ะ แสดงว่ายังไม่พร้อม อาจจะไปทำอย่างอื่นก่อน สงบจิตสงบใจให้ดีกว่าแล้วค่อยกลับมาหาทางแก้ปัญหาใหม่**



รศ. พญ.โสมรัชช์ วิไลยุค
ภาควิชากุมารเวชศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล

5. ปรีกษาคณท์ไวใจ หากคิดแก้ปัญหาไม่ได้จริงๆ อีกวิธีหนึ่งคือ **หาที่ปรึกษาที่ไวใจได้ค่ะ ไวใจได้ในที่นี้หมายถึง** เป็นคนที่หวังดีกับคุณจริง ๆ ตั้งใจแนะนำให้คุณจริง ๆ ไม่มีอย่างอื่นแอบแฝง และคน ๆ นั้นควรเป็นคนที่มีความคิดเชิงบวก และหากเป็นคนที่มีความรู้ในการแก้ปัญหานั้น ๆ ด้วยยิ่งดีใหญ่เลยคะ ที่บอกว่าควรเป็นคนที่มีความคิดเชิงบวกเพราะบางคนชอบคิดเชิงลบ พอเราไปปรึกษาอึ้งแย่งกันไปใหญ่เลยคะ .. เพื่อนบางคนหวังดีนะคะ พอเพื่อนมาเล่าเรื่องให้เราฟังกลับออกอาการโมโห แทน บางคนโมโหมากกว่าเจ้าตัวอีกคะ เปรียบเหมือนยิ่งโหมไฟให้ลุกโชน อาจทำให้ปัญหาที่มี แล้งไปอีก คือช่วยทำให้อารมณ์โกรธมากขึ้น อันนี้ต้องระวังดี ๆ นะคะ เพื่อนที่ดีควรทำให้เราตั้งสติได้และมีอารมณ์เย็นลงมากกว่าคะ

6. ย้ายอารมณ์ ในกรณีที่อารมณ์เชิงลบไม่หายไปสักที ยังคงหงุดหงิดใจ หรือโมโหอยู่ อีกเทคนิคหนึ่งที่สามารถนำมาใช้ได้คือ การย้ายอารมณ์คะ การย้ายอารมณ์คืออะไร ยกตัวอย่างง่าย ๆ ในฐานะที่ผู้เขียนเป็นหมอเด็กนะคะ เวลาเด็กร้องไห้เรามักจะชอบเอาของเล่นมาหลอกล้อ พอเด็กหันไปสนใจของเล่น เด็กก็หยุดร้องไห้เลยคะ เพราะปกติแล้วคนเราจะสนใจของได้แค่สิ่งเดียว ไม่ใช่เฉพาะเด็กนะคะ ผู้ใหญ่ก็เหมือนกัน บางคนถึงหาทางออกด้วยวิธีดูหนัง ฟังเพลง หาของอร่อยกิน หรือออกกำลังกาย อันนี้เป็นวิธีหนึ่งที่ช่วยเบี่ยงเบนความสนใจเราให้ไปสนใจกับสิ่งอื่น เวลาผู้เขียนมีทุกข์ที่ยังแก้ไม่ได้ ผู้เขียนจะเดินไปสอนนักเรียนหรือคุยกับคนไข้ .. หายเลยคะ .. ทุกข์ตอนนั้นลืมนะคะ เพราะเราตั้งใจคุยกับคนที่อยู่ตรงหน้าเรา **การย้ายอารมณ์ถือเป็นการควบคุมอารมณ์อย่างหนึ่งคะ** ไม่ให้เราเอาไปปรุงแต่งต่อ เป็นอีกวิธีหนึ่งที่ช่วยทำให้ความทุกข์ตอนนั้นเบาลง ถ้าในทางธรรมะการย้ายอารมณ์คือการอยู่กับลมหายใจ การทำสมาธิหรือวิปัสสนา ในกรณีนั้นท่านที่สามารถทำได้ ไม่ต้องใช้เทคนิคดูหนังฟังเพลงก็ได้คะ แค่เข้าถึงสมาธิ ความทุกข์ร้อนก็ดับได้เลยคะ

7. ปลอ่ยวาง ปัญหาบางอย่างแก้ไขได้ บางอย่างแก้ไม่ได้ เพราะเกิดขึ้นแล้ว ผ่านมาแล้ว เหลือแค่เพียงยอมรับกับปัญหาเหล่านั้นแต่โดยดี ความทุกข์อันหนึ่งเกิดจากเรายังไม่ยอมรับกับปัญหานั้น ๆ ตัวอย่างที่เจอบ่อย ๆ คือ เลิกกับแฟน พลัดพรากจากของหรือบุคคลที่รัก ถ้าเรายังยอมรับไม่ได้ เราก็จะทุกข์ใจอยู่นานมาก **วันที่คุณยอมรับได้ว่าเหตุการณ์นั้น ๆ มันเกิดขึ้นกับเราแล้ว แค่อยอมรับมัน วันนั้นใจคุณจะเบาเลยคะ** เมื่อยอมรับแล้วก็ปลอ่ยวางนะคะ บางคนพรั่ถามตัวเองว่าทำไมเหตุการณ์อย่างนี้ต้องเกิดกับฉัน อันนั้นยิ่งถาม ก็ยิ่งทุกข์คะ เพราะเราอาจไม่ได้คำตอบ ดีที่สุดคือวางลงคะ เปรียบเหมือนเรากำก้อนหินก้อนเล็ก ๆ ที่น้ำหนักเบามากในมือ แต่ถ้าเรากำและยกไว้นาน ๆ ถึงจุดหนึ่งมันจะเริ่มหนักมากคะ กรณีนี้ก็เช่นกันคะ

8. ใช้เวลาช่วยเยียวยา เมื่อปัญหาหลายอย่างไม่มีวิธีแก้ปัญหา สิ่งที่จะช่วยแก้ปัญหาคือ **“เวลา”** คะ **เวลาที่ผ่านไประทำให้ปัญหามันเบาลงคะ** เหมือนแผลสด มักจะเจ็บกว่าแผลที่ใกล้หายแล้ว เพราะฉะนั้นในขณะที่รอเวลา เราก็ต้องหาวิธีอื่นที่ทำให้ปัญหามันเบาลงคะ

9. ไม่มีอะไรเที่ยง อันนี้เป็นสิ่งที่ผู้เขียนท่องจำไว้ขึ้นใจมากเลยคะ เวลาเกิดอะไรขึ้น ไม่ว่าจะดีหรือร้าย ผู้เขียนจะระลึกถึงไว้เสมอว่าไม่มีอะไรที่อยู่กับเราไปได้ตลอด วันหนึ่งมีสุข .. สุขก็จะหายไป วันหนึ่งมีทุกข์ .. ทุกข์ก็จะหายไปเช่นกัน เพราะฉะนั้นปัญหาหลายอย่างที่เราเข้ามา วันหนึ่งมันก็จะหายไป ถ้าเราไม่ยึดมั่นไว้นะคะ บางปัญหาผู้เขียนแก้ปัญหาคือ **การใช้ “เวลา” บวกกับคติ “ความไม่เที่ยง”** พอตื่นนอนมาบางทีปัญหานั้นหายไปเองเลยคะ โดยไม่ต้องทำอะไร

สุดท้ายนี้การแก้ปัญหาแตกต่างกันไปในแต่ละปัญหาและแต่ละบุคคล เราไม่ควรเอาไปเปรียบเทียบกับคนอื่น ๆ ว่าปัญหาใครหนักกว่าใคร เพราะอันนั้นจะไม่เกิดประโยชน์นะคะ ให้ช่วยกันคิดหาทางแก้ไขที่ถูกต้อจะดีกว่า การที่เราเกิดขึ้นมาบนโลกมนุษย์ เราทุกคนหลีกเลี่ยงหรือหนีปัญหาไม่ได้ เราล้วนต้องเจอปัญหากันทุกคน เพราะเราเกิดมาเพื่อเรียนรู้และหาวิธีแก้ไขปัญหานั้นคะ ถ้าเราพบปัญหาเดิมอีก คราวหน้าเราจะแก้ไขได้ดีและเร็วขึ้น หัวใจจะไม่หนักอึ้งอีกต่อไป **เมื่อเจอปัญหาบางคนถือว่าสิ่งเหล่านั้นเป็นครู ยอมรับกับปัญหานั้นโดยดี หมั่นฝึกแก้ไข และพัฒนาตัวเองให้ดียิ่งขึ้นต่อไป** ไป แค่นี้เราก็มีภูมิคุ้มกันทางใจที่ดีแล้วคะ ผู้เขียนขอเป็นกำลังใจให้ทุกท่านผ่านพ้นปัญหาทุกอย่างไปได้ด้วยดีนะคะ ..

“ปัญหามา ปัญญาเกิด ทุกข์เกิด เมื่อสติมา”