

ใช้ชีวิตต่อไป ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น



Morefin

เขียน

OAD.ARI

ถ่ายภาพประกอบ

สำนักพิมพ์สปริงบุ๊กส์  กรุงเทพมหานคร



สารบัญ

คำนำสำนักพิมพ์ (10)

คำนำผู้เขียน (12)

01	ทิ้งบ้าง ถ้าวัยารู้สึกเบา	4
02	เรียนรู้จากตัวเอง	10
03	ใช้ชีวิตต่อไป ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น	16
04	หมดไฟ	24
05	คุณค่าในตัวเอง	32
06	ไม่ควรไปตัดสินชีวิตใคร	40
07	ต้นทุนชีวิตที่แตกต่าง	46
08	ชอบไว้มาก่อน	52
09	เพื่อนกันในวันที่ต่างคนต่างเติบโตขึ้น	68
10	เมื่อต้องให้กำลังใจคนอื่น	74
11	ไม่จำเป็นต้องเข้มแข็งตลอดเวลา	82
12	ความดี ความรัก ความสัมพันธ์	88
13	เมื่อต้องกลับมาอยู่คนเดียวอีกครั้ง	94
14	รับผิดชอบความรู้สึกตัวเอง	100

15	ใจเย็นๆ	106
16	เรื่องธรรมดา	114
17	ศิลปะการใช้ชีวิตคู่	136
18	เพราะเราลบความทรงจำไม่ได้	142
19	การให้ออกาส	148
20	หนังสือเล่มเก่า	154
21	ความเหมาะสมของเวลา	160
22	ก่อนตัดสินใจเลือกใครสักคน	166
23	สิ่งที่ควบคุมไม่ได้	172
24	ความสุขที่เรียบง่าย	178

	เกี่ยวกับผู้เขียน	182
	ขอขอบคุณ	183
	เกี่ยวกับผู้ถ่ายภาพประกอบ	184



คำนำ

สำนักพิมพ์

ทำไมชีวิตถึงได้ยากขนาดนี้

เคยรู้สึกแบบนี้ไหม

มันจะมีบางช่วงที่เราารู้สึกว่าทำไมเราต้องมาเจออะไรแบบนี้
แล้วส่วนใหญ่ ‘อะไรแบบนี้’ มักเกิดจากคนนั้นคนนี้

มีประโยคหนึ่งของอัลเฟรด แอดเลอร์ นักจิตวิทยาที่บอกว่า

“My difficulties belong to me”

แปลได้ว่า ความยากลำบากของฉัน เป็นของฉันเอง

จะว่าไปมันก็จริง เพราะไม่ว่าสิ่งที่เราเจออยู่จะทำให้เราท้อแค่ไหน

เราก็ต้องเป็นคนรับผิดชอบมันอยู่ดี

แต่หลายครั้งเรากลับรู้สึกว่าการยากนั้นมันเกิดจากคนรอบตัว

และบางครั้งอาจเป็นคนที่ไม่รู้จักราคดี

หรือคนที่เราไม่แม้แต่จะรู้จักเขาด้วยซ้ำ

นั่นก็เพราะเราปล่อยให้คนอื่นมามีอิทธิพลกับความคิด

และจิตใจของเราจนเกินไป

ในขณะที่เราคิดมาก เครียด วิตกกังวล
ปัญหาที่เกิดจากปัจจัยที่เราควบคุมไม่ได้ก็ยังดำเนินต่อไป
คนที่นิินทาก็ยังนิินทาเราอยู่ดี
คนที่ทำให้เราเสียใจ ก็ไม่ได้มารับรู้ความเศร้าของเราสักนิด
ความผิดพลาดที่เคยเกิดขึ้น ก็เกิดขึ้นไปแล้วอยู่ดี
ในขณะที่เรากำลังคิดว่าทุกอย่างมันยาก
เราอาจลืมหืมคิดไปว่า มันยากเพราะความคิดของเราหรือเปล่า
สุดท้ายไม่ว่าชีวิตจะยากแค่ไหน
มันก็เป็นของเรา

ขอให้ผ่านช่วงเวลาที่ยากไปให้ได้นะ

springbooks

พฤษภาคม 2562

คำนำ

ผู้เขียน

ในวันที่ทุกคนใช้ชีวิตเพื่อจุดหมายอะไรบางอย่าง มีคนส่วนหนึ่งที่ยังต้องการกำลังใจในการที่จะก้าวเดินออกไปดำเนินชีวิต ซึ่งบางครั้งชีวิตคนเราก็ไม่ได้วัดจากที่ว่าคนคนหนึ่งจะมีอายุยืนเท่าไร ที่สำคัญกว่านั้นคือชีวิตเขามีความสุขมากแค่ไหนในทุกๆวันที่หายใจอยู่

หนังสือเล่มนี้ได้เก็บเรื่องราวต่างๆของคนที่ผ่านมาในชีวิตผู้เขียน ทั้งเรื่องราวของความจริง ความฝัน ปัญหาที่ต้องเผชิญ คุณค่าในชีวิต และการให้กำลังใจ โดยถ่ายทอดให้คนอ่านได้รับรู้ว่าโลกนี้ยังมีคนที่เจอเรื่องคล้ายๆเรา ให้รู้สึกถึงความหวังและความสวยงามในการที่ยังมีชีวิตอยู่

บางทีเหตุผลที่คนคนหนึ่งยังหายใจอยู่ ก็อาจไม่ใช่เพื่อตัวเอง
เสมอไป ในวันที่คุณท้อแท้และเหน็ดเหนื่อยกับปัญหาในชีวิต
รู้สึกตัวเองไร้ค่า หนังสือเล่มนี้อาจเป็นเหมือนคนที่คอยอยู่ข้างๆคุณ
เข้าใจคุณ และรู้ว่าคุณกำลังรู้สึกอย่างไรกับสิ่งที่เป็นอย่างอยู่ และเมื่อ
วันไหนที่คุณรู้สึกได้กำลังใจไม่ว่าจากที่ไหนก็ตาม

อยากให้คุณสามารถส่งต่อให้คนอื่น เพื่อให้เขามีกำลังใจในการ
ที่จะดำเนินชีวิตต่อไป

และผมเชื่อว่าพลังที่คุณได้รับกลับมา จะทำให้คุณรู้สึกได้ว่า
คุณค่าในชีวิตสยสามแค่นั้น

รัก

Morefin







ชีวิตก็คงไม่ต่างอะไร
กับการเดินทางไกล
ที่เราจำเป็นต้อง
จัดการสิ่งต่างๆ ให้เบา

01

กึ่งบ้าง

ถ้าอยากรู้สึกรเบา

เมื่อ ต้องเดินทางไกล นักเดินทางต้องเลือกของที่จะนำติดตัวไป โดยคำนึงถึงความจำเป็น อย่างแรกก็เพื่อให้เขาสามารถเอาตัวรอดจากอุปสรรคต่างๆ ที่ต้องพบเจอได้ และอย่างที่สองก็เพื่อให้กระเป๋า มีน้ำหนักเบา ง่ายต่อการเดินทางไปต่างๆ

ชีวิตก็คงไม่ต่างอะไรกับการเดินทางไกล ที่เราจำเป็นต้องจัดการสิ่งต่างๆ ให้เบา แต่คงไว้ซึ่งสิ่งที่จำเป็น เพียงแค่บางทีมัน อาจไม่ได้มาในรูปแบบของสิ่งของ แต่เป็นเรื่องของการจัดการ ปัญหาที่ถาโถมเข้ามาในชีวิต หลายครั้งเรามักแบกปัญหาที่ไม่สามารถกลับไปแก้ไขอะไรได้เอาไว้อาจเพราะความเสียดาย หรือความหวังว่ายังพอทำอะไรได้ มันจึงกลายเป็นเหมือนสิ่งที่ไม่จำเป็นที่เราพกติดตัวมาด้วย และเมื่อนำมาผสมกับเรื่องอื่นๆ เข้าด้วยแล้ว เราก็จะรู้สึกได้เองว่าชีวิตช่วงนั้นหนักแค่ไหน ปัญหานี้ ต้องแก้ก็ยังไม่รู้จะแก้ยังไง สุดท้ายก็อาจทำให้เราเจ็บปวดและหมดแรงจนล้มลงในวันหนึ่ง



เมื่อรู้สึกหนัก ก็อาจจำเป็นต้องปล่อย
แต่สิ่งที่ง่ายที่สุด ที่ขณะเดียวกันก็เหมือนจะยากที่สุดของมนุษย์
ก็คือการปล่อยวางให้เป็น

มีคำสอนมากมายเกี่ยวกับการให้มนุษย์รู้จักที่จะปล่อยวาง
สิ่งต่างๆ แต่ที่มันกลายเป็นเรื่องยากก็เพราะไม่ใช่ทุกสิ่งที่เรา
จะปล่อยไปได้ การจัดระเบียบเรื่องสำคัญในชีวิตที่ต้องทำจึง
กลายเป็นเรื่องที่เราควรมาขบคิดว่าสิ่งไหนควรจัดการก่อน สิ่งไหน
สำคัญรองลงมา และสิ่งไหนที่เราไม่สามารถทำอะไรได้อีก
อาจใช้การเขียนลงสมุดหรือนิตแผ่นใหญ่ๆ ให้เห็นว่าตอนนี้เรามี
อะไรที่ต้องทำ และเมื่อทำสำเร็จก็ขีดฆ่าข้อความนั้นทิ้ง ซึ่งวิธีนี้
จะช่วยจัดระเบียบความคิดของเราให้เป็นระเบียบ เหมือนของ
ที่วางไว้อย่างเรียบร้อย มากกว่าจะจัดกระจายจนไม่รู้ว่าจะต้องเก็บ
สิ่งไหนก่อน

มองข้ามสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ไปบ้าง อย่างเช่นคำนิทา คำดูถูก
ที่อาจได้ยินมาจากใครก็ตามที่เราแทบไม่รู้จัก เนื่องจากหากเรา
หลวมตัวไปตอบโต้ ก็เหมือนกับเอาพลังงานส่วนใหญ่ไปใช้กับ
คนเหล่านั้น จนไม่เหลือแรงไปสู้กับปัญหาชีวิตในเรื่องอื่นๆ ซึ่ง
ความจริงเรื่องเหล่านี้มันเกิดขึ้นกับทุก ๆ คน เราไม่มีทางที่จะทำให้
ใครชอบเราไปหมดซะทุกคนได้หรอก ขอเพียงให้เรารู้ตัวเองว่า
กำลังทำอะไรอยู่ และทำในสิ่งที่ถูกต้องหรือไม่ก็พอ

ก่อนเดินทาง เราต่างมีกระเป๋าคนละใบเท่ากัน แต่จะเดินได้ไกลหรือใกล้ นั้นก็อาจมาจากสิ่งที่เราเลือกเก็บไว้ในกระเป๋า ใส่มากไป มันก็จะทำให้หนักและเจ็บปวด ใส่น้อยไป ก็อาจไม่พอที่จะทำให้แก้ปัญหาที่เจอได้ ค่อยๆ เรียนรู้จากระยะทางที่เดินไป หากได้เจอสิ่งที่ดีก็เก็บไว้ แต่หากรู้สึกเหนื่อย รู้สึกท้อ ก็ลองนั่งพัก และเปิดกระเป๋าดูว่าเราเอาสิ่งที่ไม่จำเป็นติดมาด้วยหรือไม่

ถ้ามี ก็ค่อยๆ หยิบมันทิ้งไป เพื่อใจจะได้เบาลง

รักษา สิ่งที่ยังเหลือ
ยึด สิ่งที่ยังทนไหว
ปล่อย สิ่งที่ทำให้เจ็บปวด
เมื่อนั้น เราจะรู้สึกเบา





เมื่อไหร่ที่เราได้เจอกับ
ความยากลำบากในชีวิต

บางทีมันก็เป็นเพียง

บททดสอบ

ในแต่ละช่วงวัยของเรา

ที่ต้องเกิดขึ้นเป็นปกติ

02

เรียนรู้ จากตัวเอง

IWSA: เวลาที่ผ่านไปอย่างรวดเร็ว อาจทำให้เราไม่ทันได้คิดถึงเรื่องที่ผ่านมาว่าได้เจอกับเหตุการณ์อะไรบ้าง ทั้งเรื่องราวดี ๆ ที่ทำให้เราสุขใจ หรือกับเรื่องราวร้าย ๆ ที่ครั้งหนึ่งเคยคิดว่าคงผ่านไปไม่ได้ แต่มันก็ได้ทำให้เรากลายเป็นคนเข้มแข็งกว่าที่เคยคิดไว้ในทุกวันนี้

แม้ใครจะบอกว่าชีวิตคือการเดินไปข้างหน้า แต่การที่ได้มองย้อนตัวเองกลับไป ก็อาจทำให้เราได้เรียนรู้และเข้าใจความเป็นตัวเรามากขึ้น อาจมองเห็นถึงพลังในวันที่ต้องเจอกับความยากลำบาก ว่าเราเองนั้นก็เคยผ่านเรื่องราว ๆ มาเหมือนกัน

เคยมีคนบอกว่า “การเรียนรู้ที่ดีที่สุด คือการเรียนรู้ผ่านตัวเราเอง”

คล้ายกับตอนเป็นเด็ก เราไม่สามารถยกของหนักๆได้เพียงคนเดียว จนต้องวานให้ผู้ใหญ่เข้ามาช่วยยก ในตอนนั้นเราอาจคิดว่าทำไมผู้ใหญ่ถึงทำได้ เขามีพลังพิเศษหรือเปล่า จนกระทั่งเราโตขึ้นแล้วมีเด็กมาขอความช่วยเหลือให้เรายกของ ซึ่งมันก็ทำให้เราได้เรียนรู้ว่าที่บางสิ่งมันยากในเวลานั้น บางทีอาจเป็นเพราะว่าเรายังไม่แข็งแรงพอที่จะแบกรับเรื่องเกินวัยได้ บางเรื่องเราอาจต้องลองผิดลองถูกจนเกิดบาดแผลมากมาย แต่สุดท้ายมันก็จะช่วยสอนเราว่าวิธีไหนคือหนทางที่จะทำให้เราผ่านเรื่องยากลำบากไปได้ แม้อาจจะเจ็บปวดอยู่บ้าง แต่ก็คุ้มค่าที่จะได้มันมา

เมื่อไหร่ที่เราได้เจอกับความยากลำบากในชีวิต บางทีมันก็เป็นเพียงบททดสอบในแต่ละช่วงวัยของเราที่ต้องเกิดขึ้นเป็นปกติ

อย่าเพิ่งรีบคิดว่าเราจะผ่านไปไม่ได้ แค่บางครั้งประสบการณ์ของเราในตอนนั้นมันยังไม่เพียงพอที่จะพาเราก้าวข้ามไปอย่างง่ายดาย เราอาจต้องอาศัยเวลาให้ได้ทำความคุ้นเคยกับสถานการณ์นั้นๆ ก่อน คล้ายกับตอนเล่นเกม ที่เราต้องเริ่มจากด่านง่ายๆ ก็เพราะระหว่างทางเราจะได้เรียนรู้วิธีหลบหลีกอันตรายต่าง ๆ เพื่อนำไปใช้สู้ในด่านต่อไป อาจต้องลองผิดลองถูกจนเจ็บตัวอยู่บ้างกว่าที่จะเข้าถึงกฤตยและที่จะนำไปไขประตูทางออกของปัญหานั้นๆ



ล้มเหลวหรือเรียนรู้ บางทีก็อยู่ที่เราจะมองมันในมุมไหน

การที่ไม่สามารถผ่านสิ่งต่างๆ ไปได้ง่ายดาย จริงๆ แล้วมันได้ให้บทเรียนอะไรเราหรือเปล่า กว่าที่เราจะหัดว่ายน้ำได้ เราล้าลิกน้ำไปกี่ครั้ง กว่าที่ทรงตัวบนจักรยานได้ เราต้องล้มไปสักกี่หน แต่สุดท้ายบาดแผลทั้งหมดก็ช่วยทำให้เราแข็งแกร่งจนเอาชนะสิ่งเหล่านั้นได้ ทุกอย่างคือการเรียนรู้จากจุดหนึ่งไปสู่จุดหนึ่งเสมอ อย่ารีบคิดว่าไม่ได้อะไรแม้ในวันที่เราต้องเสียใจมากมาย เพราะสุดท้ายสิ่งล้ำค่าที่สุดย่อมต้องอาศัยปัจจัยหลายๆ อย่างกว่าจะคว้ามันมาได้

●

จงเชื่อมั่นในตัวเองว่า
ทุกอย่างจะผ่านไปได้
เหมือนกับทุกครั้งที่เราเคยผ่านมาได้
แม้ว่าอาจแลกกับความเจ็บปวด
บ้างก็ตาม

●





มันไม่ใช่เรื่องจำเป็น
ที่เราต้องกดทุกสิ่งเอาไว้
เพียงแค่คิดว่าถ้าปล่อยไป
สิ่งนั้นมันจะไม่ใช่ของเราอีก
เพราะมีหลายสิ่งบนโลก
ที่เราไม่สามารถ
ไปควบคุมความรู้สึกได้
แม้กระทั่งตัวเอง
ยังควบคุมได้ยากเลย

03 ใช้ชีวิตต่อไป ไม่ว่าอะไร จะเกิดขึ้น

หาก คุณอยากรู้ว่าตัวเองมีอายุเฉลี่ยเท่าไร ทางเว็บไซต์ BBC.COM ได้มีการจัดทำโปรแกรมคิดค่าเฉลี่ยอายุของคนทั่วโลก โดยให้ใส่อายุ เพศ ประเทศที่เกิด เพื่อคิดผลลัพธ์ออกมาเป็นอายุเฉลี่ย แต่ทั้งนี้หากคิดโดยรวมของคนทั้งโลกแล้ว อายุเฉลี่ยของคนจะประมาณอยู่ที่ 77 ปี

77 ปีสำหรับผม เป็นตัวเลขที่ไม่เยอะ ไม่น้อย ในแง่ที่ว่าเราจะมีชีวิตเพื่ออะไร

ผมว่าคนทุกคนมีเหตุผลในการมีชีวิตอยู่ของตัวเอง และทุกเช้าที่ตื่นขึ้นมาพวกเขาก็มักจะทำสิ่งต่างๆ เพื่อเหตุผลเหล่านั้นก่อนเสมอ บางคนมีชีวิตเพื่อตัวเอง เพื่อตามหาความฝันของตัวเอง บางคนมีชีวิตเพื่อคนอื่น เพื่ออยากดูแล อยากทำให้พวกเขาสบาย

ในขณะที่เดียวกันไม่ว่าชีวิตเราจะมีเหตุผลเพื่ออะไรก็ตาม เราทุกคนต่างก็อยากมีชีวิตที่มีความสุขด้วยกันทั้งนั้น

แต่ความสุขของชีวิต มันไม่ใช่ความสุขที่ปราศจากปัญหา เพราะมันเป็นไปไม่ได้ที่คนเราเกิดมาแล้วจะไม่เจอเรื่องให้รู้สึกหนักใจ แต่เราจะทำยังไงให้ชีวิตได้มองเห็นความสวยงามในวันที่หม่นหมองได้ ซึ่งสำคัญมาก ๆ ต่อการมีชีวิตอยู่บนโลกใบนี้

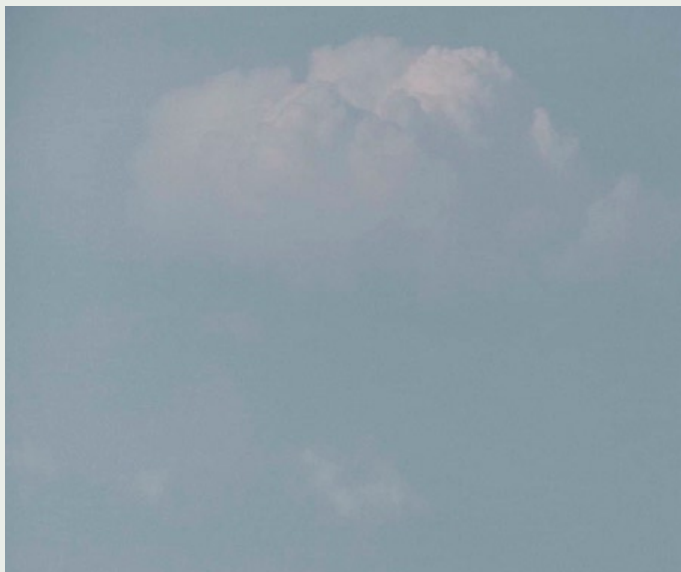
ทัศนคติ หรือวิธีมองโลก เป็นเสมือนสิ่งที่จะช่วยให้คนมีกำลังใจ ในการตื่นเข้ามาบนโลกนี้ต่อไป หลายคนที่มีทัศนคติที่ลบ พวกเขา มักหาความสุขในชีวิตเจอได้ยาก เวลาเจอกับปัญหา ก็มักที่จะจมอยู่กับมันนานกว่าคนอื่น คล้ายคนที่คิดหาทางออก แต่มัวนั่งมองประตูที่ล็อก จนลืมว่าหน้าต่างหลายบานกำลังเปิดอยู่

คนที่เอาความสุขไปผูกไว้กับความสำเร็จ ชื่อเสียง เงินทอง ก็เจอความเครียด ความกดดันได้ง่าย ถึงแม้สิ่งเหล่านั้น เมื่อได้มาอาจทำให้มีความสุขมาก แต่สิ่งที่เสียหายไประหว่างทาง อาจมีมากกว่า

ผมเคยได้คุยกับคนที่รู้สึกว่าคุณค่าตัวเองไร้ค่า คุณเชื่อไหมว่าจริงๆ แล้วคนเหล่านี้ส่วนใหญ่เป็นคนที่เก่งมาก แต่พอเขาเอาคุณค่าของตัวเองไปวางไว้ในที่สูง ไปผูกไว้กับความสำเร็จบางอย่าง พอสุดท้ายมันไม่สำเร็จ กลายเป็นว่าสิ่งอื่นๆ ที่เขาทำมานั้นสูญเปล่าโดยทันที และบางทีก็ทำให้เขาไม่อยากจะมีชีวิตอยู่ต่อไป

ในหนังสือ *NO MORE NO LESS* ของพีโหนด - วงศ์ทะนง ชัยณรงค์สิงห์ บอกว่า “เมื่อไหร่ที่รู้สึกว่าคุณค่าชีวิตไม่มีค่า จงออกไปช่วยเหลือผู้อื่น”

ประโยคนี้ทำให้ผมกลับมาคิดได้ว่าความสวยงามของชีวิตมันไม่ใช่เป็นเพียงเรื่องที่เราทำอะไรสำเร็จบ้าง และความทุกข์ก็ไม่ได้วัดจากสิ่งของที่ได้มาเสมอไป แต่การได้ช่วยเหลือคนที่เขาลำบาก คนที่มีข้อจำกัดในชีวิตมากมายกว่าเรา สุดท้ายเราก็คะได้รับพลังงานดี ๆ กลับมาเช่นกัน



คุณอาจบอกเงินทำให้คุณมีความสุข แต่คุณก็ไม่สามารถปฏิเสธได้ว่าบางทีชีวิตก็ต้องการกำลังใจในรูปแบบอื่น เวลาที่เราช่วยให้คนหนึ่งมีรอยยิ้ม ทั้งที่รู้ว่าข้างในของคนคนนั้นมีเรื่องเจ็บปวดอะไรบ้าง ให้เขาได้แชร์ความเจ็บปวดออกมา สุดท้ายโลกที่เราคิดว่าหม่นหมอง มันจะค่อยๆ สว่างขึ้นด้วยตัวเอง



ปล่อยวางบางเรื่องในชีวิตให้เป็น

มันไม่ใช่เรื่องจำเป็นที่เราต้องกอดทุกสิ่งเอาไว้เพียงแค่คิดว่าถ้าปล่อยไป สิ่งนั้นมันจะไม่ใช่ของเราอีก เพราะมีหลายสิ่งบนโลกที่เราไม่สามารถไปควบคุมความรู้สึกได้ แม้กระทั่งตัวเองยังควบคุมได้ยากเลย อีกทั้งการกอดสิ่งที่พยายามจะไม่อยู่กับเราแล้ว มันก็จะพาให้สิ่งสำคัญที่เราถืออยู่นั้นร่วงหล่นตามไปด้วย จนบางทีก็แทบไม่เหลืออะไรให้กับเราเลย ซึ่งบางทีการเลือกปล่อยบางสิ่งไปก็อาจเป็นการรักษาสิ่งสำคัญที่มีอยู่ไว้ก็ได้

สุดท้ายขออยากให้คิดเสมอว่า
ไม่ว่าชีวิตในวันนี้

จะเจอเรื่องเลวร้ายมามากน้อยแค่ไหน
แต่ทุกคนมีเช้าวันใหม่
ให้เริ่มต้นเหมือนกันเสมอ
แค่เพียงใช้ชีวิตต่อไป
ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นก็พอ

เคยไหมครับ
ที่เวลาขับรถไปที่ไหนไกลๆ
แล้วต้องแวะจุดพักรถ
เพื่อไม่ให้เครื่องยนต์นั้น
ร้อนจนเกินไป
เพราะมันอาจทำให้รถพังได้
คนเราก็ต้องการ
การหยุดพักเช่นกัน





04

หอบไฟ

จะว่าไป คนกับรถมีอะไรที่คล้ายกันอยู่อย่างหนึ่ง

คือ ถ้าใช้งานหนักจนเกินไปโดยที่ไม่ได้พักเลย วันหนึ่งก็จะขับเคลื่อนไปข้างหน้าต่อไม่ไหว

เคยไหมครับที่เวลาขับรถไปที่ไหนไกลๆ แล้วต้องแวะจุดพักรถเพื่อไม่ให้เครื่องยนต์นั้นร้อนจนเกินไป เพราะมันอาจทำให้รถพังได้ คนเราก็คือต้องการการหยุดพักเช่นกัน

เมื่อชีวิตได้ก้าวมาสู่วัยที่ไม่มีปิดเทอมยาว ๆ เหมือนตอนเด็ก ความรับผิดชอบที่มากับความเครียดและความกดดันย่อมทำให้เราเกิดความเหนื่อยที่สะสมมากกว่าวัยอื่น ยิ่งนานวันเข้าก็เริ่มรู้สึกว่ามันหนักไม่ไหวขึ้น ไม่อยากลุกจากที่นอน ออกไปทำงานเหมือนคนไร้ความรู้สึก คิดอะไรไม่ออก เบื่อ อยากนอน ซึ่งบางทีอาจทำให้ใครบางคนสงสัยว่า เรากำลังเป็นโรคซึมเศร้าหรือเปล่า

ในช่วงที่ผ่านมาหลายคนเริ่มหันมาสำรวจอารมณ์ของตัวเอง ทั้งนี้ก็อาจสืบเนื่องมาจากการที่มีข่าวการฆ่าตัวตายของคนดังในสังคมที่มีผลพวงมาจากโรคซึมเศร้า โดยเฉพาะกลุ่มของคนวัยทำงานที่ต้องเผชิญกับความกดดัน ความเครียด พวกเขา มักมีอาการที่ไม่มั่นคง บางวันก็ไม่อยากที่จะตื่นไปทำงาน บางวันก็รู้สึกเหนื่อยจนไม่มีแรงที่จะออกไปไหน กินไม่ได้ นอนไม่เป็นเวลา ซึ่งดูเผินๆ ก็คล้ายคนที่เป็นโรคซึมเศร้า แต่หากอาการเหล่านี้เกี่ยวข้องกับการทำงานเป็นหลักมากกว่าเรื่องอื่น มันก็อาจเป็นแค่ภาวะหมดไฟ หรือ Burnout ที่หากปล่อยปละไปเป็นเวลานานโดยไม่รีบแก้ไขก็อาจนำไปสู่การเป็นโรคซึมเศร้าได้

คงยากที่เราทุกคนต่างจะได้ทำงานที่ตัวเองรัก หรือแม้กระทั่งคนที่ได้ทำงานตามที่ตัวเองคิดว่ารู้สึกชอบ เขาก็ย่อมต้องเจอสถานการณ์ที่ไม่ชอบอยู่บ้างเป็นธรรมดา หลายคนทำงานจนล่วงเวลา กินเวลาพักผ่อนของตัวเอง และเมื่อนาฬิกาในชีวิตเปลี่ยนแปลง ก็ย่อมส่งผลกระทบต่ออารมณ์ความรู้สึกให้ยิ่งแย่ลงไปอีก

เคยรู้สึกไหม เมื่อไหร่ที่เราพักผ่อนไม่เพียงพอติดๆ กันหลายวัน อารมณ์ของเราในช่วงนั้นจะไม่สดใสจนคนอื่นสังเกตได้ หงุดหงิดง่าย เครียดกับทุกอย่างที่กองอยู่ตรงหน้า และจัดการสิ่งต่างๆ ได้ไม่ค่อยดี



สมดุลในชีวิตของคนเรานั้นมีความสัมพันธ์กับอารมณ์อย่างมาก การที่สมดุลในชีวิตเสียไป อาจทำให้ใครหลายคนมีปัญหาต่างๆ ตามมามากมาย ทั้งนี้เมื่อเราเริ่มสังเกตถึงความเปลี่ยนแปลง ในตัวเองว่ากำลังเริ่มแย่ลง เพราะเหน็ดเหนื่อยจากการทำงาน แล้วนั้น ก็ควรหาเวลาให้ตัวเองได้พักผ่อนก่อนที่จะทุกอย่างจะสะสม จนแบกรับไว้ไม่ไหว

“ควรลาออกไหม” หลายคนที่ประสบปัญหานี้คงมีคำถามนี้ แวบเข้ามา

การลาออกอาจไม่ใช่คำตอบที่ดีที่สุดของปัญหาทางอารมณ์นี้ เพราะบางทีมันอาจเป็นแค่ความเหนื่อยสะสมของเราเท่านั้น อยากให้เริ่มจากการที่ให้ตัวเองได้พักผ่อน ได้กิน นอน ตาม สมดุลในชีวิตปกติก่อน ลองหาเวลาออกกำลังกายบ้างในหนึ่ง สัปดาห์ เมื่อทำแล้วมันรู้สึกดีขึ้นมาบ้างหรือเปล่า ซึ่งดีในที่นี้ไม่ได้ หมายความว่าเราจะไม่เครียดจากการทำงานอีกเลย เพราะมันคง เป็นไปไม่ได้ แต่โดยรวมคือเรามีพลังพอที่จะกลับมาสู้กับงาน อีกหรือเปล่า สังเกตความสดใสในตัวเองว่ากลับมาอีกไหม หาก ไม่เครียดหรือหงุดหงิดง่ายเหมือนที่ผ่านมาก็ถือว่ามีความมั่นใจที่ดีขึ้น

หาวิธีการจัดการกับงานที่กองอยู่ให้เป็นระเบียบ จัดลำดับความสำคัญของงานแต่ละชิ้น แล้วเริ่มทำไปตามขั้นตอน ดีกว่านั่งมองว่างานนั้นเยอะ แล้วคิดทำทุกอย่างพร้อมๆ กัน เพราะอาจทำให้เราเครียดมากยิ่งขึ้นกว่าเดิม อีกทั้งในกลุ่มคนที่มีบุคลิกแบบยึดติดกับความสมบูรณ์แบบที่มักเครียดง่ายโดยทุนเดิมอยู่แล้ว หากสิ่งที่ไม่เป็นไปอย่างที่ใจต้องการ ก็อาจต้องคิดยืดหยุ่นกับตัวเองสักหน่อย คิดขอบเขตในการทำงาน และไม่หักโหมจนเกินลิมิตไป

อย่าลืมว่า
เราก็คือมนุษย์ธรรมดาคนหนึ่ง
ที่ต้องดูแลตัวเองเช่นเดียวกัน







คนทุกคน

มีความสุขงามในตัวเอง

ที่รอการพบเห็นอยู่เสมอ

บางคนที่เราไม่เห็น

เราไม่ชอบในแบบที่เราเป็น

มันก็เป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้นได้

ขนาดตัวเราเอง

ก็ยังไม่ารู้สึกชอบคนทุกคน

ที่เดินผ่านมาเลย