

สาเหตุของความเครียดในทุกๆ เข้าที่ลืมนตาขึ้นมา

ระยะนี้มีหนุ่มสาวไฟแรง ที่เคยเรียนดี ทำงานเก่งมาปรึกษาหลายคน....ด้วยอาการเครียด ไม่ค่อยมีแรง ไม่สดชื่น เหมือนที่เรียกว่าขาดไฟ หรือหมดไฟ ...นั่นแหละ

พวกนี้เรียนจบปริญญา ทำงานในบริษัทใหญ่ๆ มีชื่อเสียง ทุกคนทำงานแข่งขันกับตัวเอง และเพื่อนร่วมงาน แลดูเหมือนว่า...น่าจะมีความสุข แต่ทำไมยิ่งทำ ทำ ไป ยิ่งรู้สึกเครียดมากขึ้น

ผมสอบถามดู ก็ได้ความว่า เขารู้สึกว่าเขาทำงานหนัก มีประชุมบ่อย เวลาพักผ่อนน้อย บางคนจะมีแผนก็ไม่มีเวลาให้แผนเลย เลิกกันไปก็มี พวกที่หาแผนไม่ได้ ก็ไม่มีโอกาสหาแผน แต่ประโยคที่เขาพูดคล้ายๆ กันก็คือเขาไม่รู้ว่าทำไมเขาต้องมาทำงานหนักเช่นนี้ เงินเดือนแม้จะได้มากขึ้น แต่ก็ต้องเสียภาษีมากขึ้น ยิ่งทำมากแต่ดูเหมือนได้เงินน้อยลง อนาคตก็ไม่เห็นจะร่ำรวย เขาอยากทำงานเป็นเจ้าของกิจการเล็กๆ เช่น... เกี่ยวกับการให้เช่าหรือขายอสังหาริมทรัพย์ ซึ่งน่าจะรวยกว่า และมีเงินเก็บได้มากกว่า แต่ก็ยังไม่พร้อม และขาดประสบการณ์

คนเหล่านี้เป็นพวกสมองไว คิดมาก และคิดซับซ้อน ความเครียดเกิดจากความลัษนในตัวเอง...

เกิดความขัดแย้งในตัวเองว่าจะทำอะไรดีจะทำงานเก่าต่อไป หรือจะลาออกหางานใหม่

สมองฉลาดพอที่จะมีคำตอบว่าสิ่งใดดีกว่าแต่ตัวเองไม่พร้อมจะทำสิ่งนั้น ไม่กล้าลอง และไม่กล้าทิ้งงานเก่า เขาจึงเกิดความขัดแย้ง (Conflict) ในใจตลอดเวลา

ความขัดแย้งที่มีอยู่ประจำ ทำให้ตัดสินใจยาก เกิดเป็นความเครียดสะสมมากขึ้น เมื่อเกิดความเครียด เขาจะขาดสิ่งสำคัญ 3 อย่าง คือ

- 1) ขาดพลังงาน ทำให้รู้สึกเครียด เหนื่อยง่าย และเบื่อหน่ายชีวิต
- 2) ขาดความคิดสร้างสรรค์ คิดอะไรไม่ค่อยออก รวมทั้งการไม่ยอม คิด
- 3) ขาดความรักตัวเอง และเพื่อนมนุษย์ ทำให้ขาดความกระชุ่มกระชวย ขาดความกระตือรือร้น

นี่คือสาเหตุของความเฟลี่ยในทุก ๆ เข้าที่ลืมนตาขึ้นมา และเฟลี่ยมากขึ้นในช่วงเริ่มทำงานตอนกลางวัน พอเลิกงานก็เฟลี่ย กลับบ้าน กินข้าว ดูทีวี แล้วก็นอน ทำจนเป็นกิจวัตรประจำวันที่จำเจ บางคราวมีงานทำน้อย ก็รู้สึกเฟลี่ย และคิดว่าตัวเองไร้ค่า

ผมสอนให้เขายอมรับตัวเองว่า... ขณะนี้เขาเป็นอะไร...? แค่นั้น...? การเรียนรู้ทำให้ได้ประสบการณ์อุปสรรค ทำให้เกิดความเข้มแข็งในอนาคต ทุกอย่างที่ทำอยู่ในปัจจุบัน จะมีทั้งสิ่งดี และไม่ดี แต่ต้องรู้จักเลือกมองสิ่งดีให้มากขึ้น ไม่ใช่จะจ้องมองสิ่งไม่ดี-ไม่ชอบ ซ้ำ ๆ ซึ่งจะก่อให้เกิดความหน่ายและเบื่อหน่ายทุกอย่าง

สอนให้มองโลกในแง่ดี ...ว่าต้องมีทางออกที่ ดี ดี สอนให้มีอารมณ์ขัน อย่าไปจริงจังกับชีวิตมากนัก จะยิ่งเครียดมากขึ้น และให้ปรับตัวเข้าหาสภาพความเป็นจริง ให้ออกกำลังกาย มองโลกในแง่ดี รู้จักสร้างความหวัง และลดความคาดหวังที่มาก ๆ ลงเสีย

คนพวกนี้ผ่านชีวิตวัยเด็กที่ได้ทุกอย่าง ง่าย ๆ และได้อย่างรวดเร็ว เช่น เรียนจบได้เร็ว พอเป็นวัยรุ่นก็เล่นกับชีวิต พอมาพบปัญหาของชีวิตจริงเข้า ก็ไม่อยากจะยอมรับ เริ่มมองเห็นทุกข์ การจะปรับตัวให้รับความจริง รู้จักตั้งความหวังและยอมรับให้ได้ว่า.... แม้จะทำเต็มที่แล้วก็อาจไม่ได้ตั้งใจนึก เป็นสิ่งที่เขาต้องเข้าใจ และทำใจยอมรับให้ได้

เขียนถึงตรงนี้แล้ว..... นึกถึงบทกวีของสมเด็จพระยาตากษัตริย์ราชานุภาพที่เคยประพันธ์เอาไว้ ว่า

ยามเยาว์ เห็นโลกล้วน แล่นสนุก

เป็นหนุ่มสาว ก็แสนสุข ค่าเช่า

กลางคน เริ่มเห็นทุกข์ สุขคู่ กันนอ

ตกแก่ จึงรู้ค่า ว่าล้วน อนิจจัง

มนุษย์เราก็เป็นเช่นนี้เอง ถ้ารู้ความจริง และยอมรับธรรมชาติ