

"วิธีสกัดเรื่องไร้สาระออกจากใจ"

Don't sweat the small stuff

บทความที่นำมาเสนอจากหนังสือเรื่อง Don't sweat the small stuff แต่ง

โดย Richard Carlson

ผู้แต่งเชื่อว่านิสัยเกิดจากการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งครั้งแล้วครั้งเล่า

นิสัยเหล่านี้จะเกิดขึ้นเองตามสภาวะธรรมชาติและเกิดขึ้นบ่อยครั้งเสียจนเราไม่รู้สึกร

ว่าเป็นสิ่งผิดปกติหรือเป็นสิ่งที่ต้องแก้ไข

แต่หากรู้ว่านิสัยที่ไม่ดีของเราเหล่านี้จะเป็นตัวบั่นทอนพลังชีวิต

ทำให้เราหมดกำลังใจ และทำให้เราเป็นคนมองโลกในแง่ร้าย ดังนั้น

ผู้แต่งจึงชี้ให้เห็นถึงนิสัยที่ไม่ดีและมีจรรยาบรรณที่ควรแก้ไข ดังนี้

1. ความคิดที่ว่าเมื่อประสบปัญหาต้องรีบแก้ไขทันที

ในช่วงที่ประสบปัญหาจิตใจจะวอกวนสับสน เครียด อึดอัด มีหง

เศรำสลดหดหู่ไม่ควรที่จะรีบคิดแก้ไขปัญหาค่า ๆ เพราะยิ่งคิดยิ่งมีหง

มองไม่เห็นทางออก หรือถ้าคิดออกความคิดที่ดีก็ไม่เชิงควบคุม

วิธีแก้ หยุดคิด ทำใจให้สบาย ๆ ปล่อยให้จิตใจสงบจึงค่อยเริ่มแก้ไขปัญห

แก้ไขปัญหาค่าที่พอจะแก้ไขได้ก่อน ปัญหาที่รุนแรงและเรื้อรังจากที่จะแก้ไขได้โดยทันที

ก็ให้ค่อย ๆ แก้ไขไปทีละเปลาะสองเปลาะ เมื่อปัญหาคดห้อยลงจะทำให้เรามี

กำลังใจมากขึ้น ปัญหาที่จากง่อมต้องใช้เวลา ความพยายาม ความอดทน และ

ความต่อเนื่องเป็นธรรมดา

จงยอมรับความเป็นจริงทั้งหมดที่ปรากฏอยู่ต่อหน้าเรา

คิดถึงเหตุการณ์ที่ร้ายแรงที่สุดที่อาจจะเกิดขึ้น(worst case scenario)

แล้วทำใจยอมรับให้ได้ เมื่อนั้นจิตใจจะสงบ

และในความเป็นจริงมันอาจจะไม่เลวร้ายอย่างที่เราคิดไว้ก็ได้

จะทำให้เราจึงมีกำลังใจที่จะรีบคิดแก้ไขปัญหาค่าต่อไป

2. **หยุดนึกรำคาญใจ** ทุกสิ่งทุกอย่างขัดหูขัดตาไปหมด ไม่ได้ตั้งใจเอาเสียงเลข

บุคคลที่มีความคิดประเภทนี้จะมีจิตใจคับแคบ ไม่รู้จักให้อภัยผู้อื่น

เอาตนเองเป็นที่ตั้ง ชี้ถูกชี้ผิดอยู่ตลอดเวลา

ผิดหนึ่งก็ไม่ได้ผิดหนึ่งก็ไม่ยอม จิตใจร้อนรุ่ม ความสุขไม่ได้

ไม่มีใครอยากเข้าใกล้หรืออยากทำงานด้วย มีศัตรูเต็มไปหมด

สุขภาพเสื่อมโทรมโรคภัยรุมเร้าเพราะมีความเครียดอยู่ตลอดเวลา

วิธีแก้ รู้จักปล่อยวางเสียงบ้าง ในโลกนี้ไม่มีใครสมบูรณ์แบบ

ไม่มีใครสามารถทำตามใจเราได้ทุกอย่าง

ทำอะไรก็ตามให้อภัยในระดับกลาง ๆ พอดี ๆ ไม่ต้องสมบูรณ์แบบไปเสียทุกอย่าง

พูดจาให้นุ่มนวลอ่อนหวาน สบาย ๆ ไม่ต้องเอาเป็นเอาตาย

เอาจริงเอาจังไปเสียทุกอย่าง

3. **บ้างงาน คิดว่าตนเองมีงานคั่งมือ** ทุกอย่างมีแต่ความรีบเร่งจนไม่มีเวลาเป็นของ

ตัวเอง คนที่รีบเร่งทำงานกลาง ๆ อย่างไม่เสร็จซักอย่าง งานส่วนใหญ่มักจะ

ไม่มีสาระ ไม่สำคัญ ไม่ได้ทำให้ชีวิตดีขึ้นเพราะการรีบเร่งทำงานอยู่ตลอดเวลาจึงจะ

ไม่ว่าง ก็รีบจะร้อนรน หมดสติสัมปชัญญะ หมดความระมัดระวังทำให้ไม่รู้ตัวว่าตน

กำลังทำสิ่งที่ไร้สาระอยู่ เมื่อพักงานส่วนใหญ่มักจะเสียไปกับการทำเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ

งานที่ออกมาไม่มีประสิทธิภาพ เมื่อโดนตำหนิก็เกิดความเครียดทำให้ต้องรีบ

สร้างผลงานมากขึ้นเพื่อชดเชยความผิด แต่ยิ่งรีบก็ยิ่งผิด วนเวียนเป็นวงจร

อุบาทว์ไม่มีที่สิ้นสุด

วิธีแก้ เลือกรับทำสิ่งที่สอดคล้องกับเป้าหมายในชีวิตตามตนเองว่าสิ่งที่กำลังทำ

กำลังพูด และกำลังคิดอยู่นี้จะทำให้เรามีความสุขขึ้น เป็นคนดีมากขึ้น

มีสติปัญญามากขึ้น และมีเงินทองมากขึ้นหรือไม่ ถ้าไม่ก็ให้ตัดทิ้งเสียเช่น

การนิทานว่าร้ายเจ้านาง เป็นต้น ทำปัจจุบันให้ดีที่สุด เพราะสิ่งต่าง ๆ

ที่ทำในปัจจุบันจะส่งผลไปยังอนาคตของงานแน่นอน ให้นับออกตนเองเสมอว่า

ในโลกนี้มีงานต่าง ๆ อีกมากมายทำเท่าไรก็ทำไม่หมดหรอก
ทำแต่สิ่งที่สำคัญเท่านั้นก็พอ ให้นำตระหนักถึงสัจธรรมที่ว่า
ถึงแม้ว่าเราจะจากโลกนี้ไป โลกมันก็จะยังคงดำเนินต่อไปได้โดยไม่ต้องมีตัวเรา
อย่าสำคัญตัวเองมากนัก หยุดทำงานทุกอย่าง นั่งสงบนิ่งดูลมหายใจ (อาภาปภา
สตี) สัก 15 นาที เจริญสมาธิโดยการคิดว่าถ้าจะต้องตายในอีก 7 วันข้างหน้า
เราจากทำสิ่งใดมากที่สุด (แต่วิธีนี้ไม่เหมาะกับบุคคลที่เป็นโศกจริตเพราะมี
สมาธิเป็นอารมณ์อยู่แล้ว)

4. คิดเอาตนเองเป็นใหญ่และคิดอาฆาตคนรอบข้างตลอดเวลา

ความคิดนี้เป็นความคิดในแง่ลบ (Negative thinking) ซึ่งเป็นตัวบั่นทอนพลัง
ชีวิต ทำให้เราเป็นคนเจ้าคิดเจ้าทำและเป็นคนมองโลกในแง่ร้าย(ตรงที่เราไม่รู้ตัว การ
กระทำ คำพูดและแววตาจะแสดงออกมาด้วยความก้าวร้าวรุนแรง

วิธีแก้ ให้นำระมัดระวังความคิดในแง่ลบ เมื่อมีความคิดเหล่านี้โผล่ขึ้นมาเองไม่ต้อง
สนใจ ไม่ต้องคิดต่อ ให้นำไปคิดเรื่องคิดทันที ให้นำนั้นมาคิดในแง่บวกแทนซึ่งเป็นสิ่งที่
ไม่เกิดเองตามธรรมชาติจะต้องสร้างขึ้นมาทำใจยอมรับว่ามนุษย์ทุกคนเกิดมาพร้อม
กับความคิดที่เป็นอกุศลเช่น ความอิจฉาริษยา

ความอาฆาตพยาบาท ความมีอัตตาตัวตน และความงิดมันถือมัน เป็นต้น
ไม่มีใครเกลียดเกลียดได้รวมทั้งตัวเราเอง ทุกคนเท่าเทียมกันหมด

เราจึงไม่มีสิทธิ์ที่จะไปตัดสินผู้อื่นว่าถูกหรือผิด

หากเราขอรับความเป็นจริงในข้อนี้ได้

เราจะรู้จักให้อภัยผู้อื่นและให้อภัยตัวเอง รู้จักสำรวจคำพูดและการกระทำมากขึ้น
พวงจากประดับประดาความคิดที่ดีให้อ่อนนุ่มนวลที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้

5. คิดดูถูกผู้อื่น และชี้ถูกชี้ผิดอยู่ตลอดเวลา

ความคิดเหล่านี้จะทำให้เรามีจิตใจคับแคบ ไม่มีเมตตาต่อผู้อื่น

มีความเคียดแค้นเป็นอาเจิน

วิธีแก้ เอาใจเขามาใส่ใจเรา เลิกเอาตัวเองเป็นที่ตั้ง
หันเข้าใจความคิดและอารมณ์ของผู้อื่นว่าทำไมเขาถึงพูดหรือทำเช่นนั้น
และถ้าเราอยู่ในสถานการณ์เดียวกับเขา เราอาจจะทำแบบเดียวกับเขาก็ได้ เป็นต้น
ยอมรับว่าในโลกนี้ไม่มีใครที่คิดเหมือนกับเรา ดังนั้น การมีความคิดที่ขัดแย้งกัน
ย่อมเป็นเรื่องธรรมดา ไม่มีใครถูกใครผิดผิดมากกว่าพูด สักแต่รู้สึกแต่เห็น
รับรู้ทุกอย่างแต่อย่าคิดต่อ ไม่ต้องหาเหตุผลมาลปชะทุกเรื่องพิจารณาอารมณ์ของ
ตนเองว่าในขณะที่เราสุข ทุกข์ หรือเฉย ๆ เพื่อนหยุดความคิดซึ่งบีบบังคับเกิดแห่ง
อึดอัดตัวของกู

6. คิดเอาชนะผู้อื่น

การโต้เถียงเอาชนะผู้อื่นเพียงเพื่อพิสูจน์ว่าสิ่งที่เราคิดนั้นถูกต้องเป็นการสิ้นเปลือง
พลังงานโดยไร้เหตุผล และยังเป็นการสร้างศัตรูโดยที่เราไม่รู้ตัว

วิธีแก้ พูดเท่าที่จำเป็นพูดแต่สิ่งที่สร้างสรรค์และเป็นประโยชน์
รู้จักปล่อยวางเสียบ้าง หัดฟังมากกว่าพูด และเอาใจเขามาใส่ใจเรา
พยายามระดับประคองจิตใจให้ผ่อนคลายอยู่เสมอ
หลีกเลี่ยงการโต้เถียงให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

7. คิดทวงบุญคุณจากผู้อื่น

การทวงบุญคุณจะทำให้จิตใจคับแคบ เต็มไปด้วยความอึดอัด ไม่พอใจ ลังเล
สงสัย จิตใจสกปรกขุ่นมัวเพราะเป็นการทำดีเพื่อหวังผลตอบแทน

วิธีแก้ ช่วงเหนือใจไม่ต้องคำนึงถึงผู้อื่นในที่นี้คือตัวเรานั้นเอง
ควรให้เพราะอยากช่วงเหนือใจไม่ต้องมีตัวเราท่าน
ช่วงเหนือใจไม่ต้องคำนึงถึงผู้รับ คนไหนพอช่วงได้ให้ช่วงไปเลยไม่ต้องจำกัดว่า
ช่วงเพราะเป็นญาติเรา หรือช่วงเพราะเขาทำดีกับเรา เป็นต้น ช่วงแล้วนั้นหลังจากกลับ
ไม่หวังผลตอบแทน

ธ. คิดกังวลในสิ่งที่ส่งมาไม่ถึง

การคิดวิตกกังวลในสิ่งที่ส่งมาไม่ถึงจะทำให้จิตใจว้าวุ่น สับสน

เต็มไปด้วยความหวาดกลัว จิตใจล่องลอยไม่อยู่กับปัจจุบัน

วิธีแก้ รู้ให้รู้ตัวว่าตนเองกำลังทำอะไรอยู่ ทำแล้วเกิดผลอะไร

ทำวันนี้ให้ดีที่สุด คิดโกรธเกลียดคนมันส์ผู้อื่น ความโกรธ เกลียด รำคาญ

และไม่ชอบหน้าบุคคลที่ เคยทำให้เราเจ็บช้ำน้ำใจเป็นนิสัยที่เกิดได้กับมนุษย์ทุกคน

แต่เมื่อมีความคิดเหล่านี้ผุดขึ้นในจิตใจเราควรระมัดระวังไม่ให้นำแสดงออกมาทางสี

หน้า แววตา น้ำเสียง และการกระทำ นอกจากนั้น เราควรมองบุคคลเหล่านั้นในแง่

บวก เช่น คนที่ตำหนิติเตียนเรานั้นอาจจะกำลังสอนให้เรารู้จักทำงานให้เป็นที่นับ

มากขึ้น หรือคนนิทาว่าร้ายเรานั้นอาจจะกำลังสอนให้เรารู้จักวางตัว พูดเท่าที่

จำเป็น เพราะเราไม่รู้เรื่องของเราหมดจึงเอาไปคุยกันจนสูญปาก เป็นต้น

จ. คิดห้อยใจในโชคชะตาของตนเอง

การคิดห้อยใจในชะตากรรมของตัวเอง เช่น เกิดมาจากจน รูปร่างไม่ดี หน้าตาไม่

สวย เรืองหน้าหงายไม่เก่ง หรือทำอะไรก็สู้เขาไม่ได้ เป็นต้น

การคิดเช่นนั้นนอกจากจะเป็นการบั่นทอนกำลังใจตัวเองแล้วยังทำให้ชีวิตจมปลักไม่

ก้าวหน้าไปไหน เพราะมันขัดแย้งกับสิ่งที่ทำแต่สิ่งเดิม ๆ

วิธีแก้ จงพอใจในสิ่งที่ตนมี และอย่าคิดเปรียบเทียบกับคนอื่น

ระลึกและจดจำในสิ่งดี ๆ ที่เราได้รับจากคนรอบข้าง

รู้จักและยอมรับตนเองทั้งจุดเด่นและจุดด้อย

พัฒนาและใช้จุดเด่นของเราให้เป็นประโยชน์และปรับปรุงจุดด้อยหรือหาสิ่งอื่นมา

ทดแทน

เรียนรู้จากประสบการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต

ลืมอดีตที่หมั่นเพื่อทำปัจจุบันให้ดีที่สุด คิดในแง่บวก

และพยายามปรับระดับประคองจิตใจให้ผ่อนคลายตลอดเวลา

10. **นิสัยมองโลกในแง่ร้ายและคิดว่ามนุษย์ทุกคนล้วนเห็นแก่ตัว**

การคิดเช่นนี้จะจึงเป็นการตอกย้ำความคิดในแง่ลบให้มากขึ้นเป็นทวีคูณ

มองความจริงไม่ตรงตามความเป็นจริง ปัญหาเล็ก ๆ

ก็ตีโพยตีพายจนกลายเป็นเรื่องใหญ่โต จิตใจคับแคบ

หาความสุขไม่ได้เพราะจะคอยจับผิดผู้อื่นอยู่ตลอดเวลา

วิธีแก้ คิดถึงประสบการณ์ดี ๆ ที่เราได้รับจากคนรอบข้างเช่น

คิดถึงบุคคลที่มีบุญคุณหรือมีน้ำใจกับเรา เป็นต้นเพราะเรามองโลกในแง่บวก

อย่าปล่อยให้จิตมันคิดเอง

11. **คิดว่าโลกนี้มีแต่ปัญหาเต็มไปหมด แก้เท่าไรก็ไม่หมดเสียที**

การคิดเช่นนี้ นอกจากจะไม่ช่วยแก้ปัญหาแล้วร้ายแต่จะเป็นตัวบ่อนทำลายกำลังใจ

ของเราเองเสียอีก

วิธีแก้ ให้มองปัญหาเสมือนด่านทดสอบความอดทน ตัวฝึกฝนทักษะในการ

แก้ปัญหา และเป็นแหล่งปัญญาที่หาไม่ได้จากไหนหนังสือ

มองปัญหาในแง่บวกว่ามันอาจจะเป็นสัญญาณเตือนภัยล่วงหน้าก่อนที่ความยากจะ

เกิดขึ้นก็ได้ ปัญหาทำให้เราเห็นข้อบกพร่องที่เราอาจจะมองข้ามไป

มองปัญหาเป็นเรื่องธรรมชาติที่มนุษย์ทุกคนต้องประสบ อันไหนพอแก้ได้ก็ทำไป

ก่อน คิดในแง่บวกและตั้งใจว่าจะระดับประคองจิตใจให้ฝ่องงิสอยู่ตลอดเวลา

12. **คิดว่าเราเก่งกว่าผู้อื่น ฉลาดกว่าผู้อื่น หรือร่ำรวยกว่าผู้อื่น**

ความคิดเช่นนี้จะส่งผลให้พฤติกรรมที่แสดงออกมาเต็มไปด้วยความแข็งงะ (สโองัง

อวดดี ก้าวร้าว มองผู้อื่นด้วยสายตาดูถูกดูแคลน วาจาจรรยาและสามนา

บุคคลรอบข้างจะรังเกียจ หมั่นไส้ และอิจฉาริษยา ซึ่งเป็นการสร้างศัตรูโดยไม่รู้ตัว

วิธีแก้ ระมัดระวังคำพูด ความคิด และการกระทำ

ต้องมีสติรู้เนื้อรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา หมั่นมองตัวเอง เลิกเปรียบเทียบกับผู้อื่น

ออกจากวิพากษ์วิจารณ์คนอื่น

13. การดำทอ เน้นบแนม ประชดประชัน และวิพากษวิจารณ์
เป็นอกุศลวาทะที่สร้างควมเจ็บช้ำน้ำใจให้กับผู้อื่น
ซึ่งเป็นการสร้างศตฺรโดยไม่ได้ตั้งใจ นอกจากนั้น
ควมคิดเหล่านี้ยังเป็นที่มาของความโกรธ ความเกลียด
แลควมอม่ไว้เนื้อเชือใจมฺหฺมฺงอีกด้ว

วิธีแก้ คิดก่อนพูดแลไม่ต้องพูดทุกอง่งที่เราคิด
ถ้พูดแล้วไม่สร้งสรรคหนึ่งเสึงจะดีกว่า เออใจเวมมาสีใจเรา
ในโลกนี้ไม่มีใครชอบถูกวิพากษวิจารณ์แม้แต่ตัวเราเอง