

# วิธีสลัดเรื่องไร้สาระออกจากใจ

โดย นาวาอากาศเอก ประพันธ์ศักดิ์ สายแจ้ง

นิสัยที่เกิดจากการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งครั้งแล้วครั้งเล่า ที่เกิดขึ้นเองตามสภาวะธรรมชาติ และเกิดขึ้นบ่อยครั้งเสียจน เราท่านไม่รู้สึกรู้ว่าเป็นสิ่งผิดปกติหรือเป็นสิ่งที่ต้องแก้ไข แต่หารู้ไม่ว่า **นิสัยที่ไม่ดีเหล่านี้จะเป็นสิ่งบั่นทอนพลังชีวิต** ทำให้เราหมดกำลังใจ และทำให้เราเป็นคนมองโลกในแง่ร้าย เพื่อชี้ให้เห็นถึงนิสัยที่ไม่ดี และควรแก้ไข เท่าที่รวบรวมได้ ดังนี้ ครับ

**1. ความคิดที่ว่าเมื่อประสบปัญหา ต้องรีบแก้ไขทันที** ในช่วงที่ประสบปัญหาจิตใจจะววน สับสน เครียด อึดอัด มึนงง เศร้าสลดหดหู่ไม่ควรที่จะขบคิดแก้ไข ปัญหาใด ๆ เพราะยิ่งคิดยิ่งมึนงง มองไม่เห็นทางออก หรือถ้า คิดออกความคิดที่ได้ก็ไม่เลียบคม

**วิธีแก้** หยุดคิด ทำใจให้สบาย ๆ ปล่อยวาง เมื่อจิตใจสงบจึงค่อยเริ่มแก้ไขปัญหา โดยแก้ไข ปัญหาที่พอจะแก้ไขได้ก่อน ปัญหาที่รุนแรงและเรื้อรังยากที่จะแก้ไขได้โดยทันที ก็ให้ค่อย ๆ แก้ไข ไปทีละเปลาะสองเปลาะ เมื่อ ปัญหาลดน้อยลงจะทำให้เรามีกำลังใจมากขึ้น **ปัญหาที่ยากย่อม ต้องใช้เวลา ความพยายาม ความอดทนและความต่อเนื่อง** เป็นธรรมดา จงยอมรับความเป็นจริงทั้งหมด ที่ปรากฏอยู่ต่อหน้าเรา คิดถึงเหตุการณ์ที่ร้ายแรงที่สุดที่อาจจะเกิดขึ้น(Worst case scenario) แล้ว ทำใจยอมรับให้ได้ เมื่อนั้นจิตใจจะสงบ และในความเป็นจริงมัน อาจจะไม่เลวร้ายอย่างที่เราคิดไว้ก็ได้ จะทำให้เรายังมี กำลังใจที่จะขบคิดแก้ไขปัญหาต่อไป

**2. หงุดหงิดรำคาญใจ ทุกสิ่งทุกอย่างขัดหูขัดตาไปหมด ไม่ได้ คังใจเอาเสียเลย** บุคคลที่มีความคิดประเภทนี้จะมีจิตใจคับแคบ ไม่รู้จักให้อภัยผู้อื่น เขาตนเองเป็นที่ตั้ง ซึ่งถูกขังติดอยู่ตลอดเวลา นิดหนึ่งก็ไม่ได้ นิดหนึ่งก็ไม่ยอม จิตใจ ร้อนรุ่ม หากความสุขไม่ได้ ไม่มีใครอยากเข้าใกล้หรืออยาก ทำงานด้วย มีศัตรูเต็มไปหมด สุขภาพเสื่อมโทรม โรคภัยรุมเร้า เพราะมีความเครียดอยู่ตลอดเวลา

**วิธีแก้** รู้จักปล่อยวางเสียบ้าง **ในโลกนี้ไม่มีใครสมบูรณ์แบบ** ไม่มีใครสามารถทำตามใจเรา ได้ทุกอย่าง ทำอะไรก็ตามให้อยู่ในระดับกลาง ๆ พอดี ๆ ไม่ต้องสมบูรณ์แบบไปเสียทุกอย่าง พุดจา ให้นุ่มนวลอ่อนหวาน สบาย ๆ ไม่ต้องเอาเป็นเอาตาย เอาจริงเอาจังไปเสียทุกเรื่อง

**3. บ้างงาน คิดว่าตนเองมีงานล้นมือ ทุกอย่างมีแต่ความรีบเร่งจนไม่มี เวลาเป็นของตัวเอง** คนที่รีบเร่งทำงานหลาย ๆ อย่างแต่ทำไม่ เสร็จซักอย่าง งานส่วนใหญ่มักจะไม่มี สาระ ไม่สำคัญ ไม่ได้ทำให้ชีวิตดีขึ้น เพราะการรีบเร่งทำงานอยู่ตลอดเวลาจิตจะไม่ว่าง กิริยาอาการจะร้อนรน ขาดสติสัมปชัญญะ ขาดความระมัดระวัง **ทำให้ไม่รู้ตัวว่า ตนเองกำลังทำสิ่งที่ไร้สาระอยู่** เมื่อพลังงาน ส่วนใหญ่สูญเสียไปกับการทำเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ งานที่ออกมาก็ไม่มีประสิทธิภาพ เมื่อ โคนดำหนักก็ เกิดความเครียดทำให้ต้องรีบ สร้างผลงานมากขึ้นเพื่อชดเชยความผิด แต่ยิ่งรีบ ก็ยิ่งผิด วนเวียนเป็น วงจรอุบาทว์ไม่มีที่สิ้นสุด

**วิธีแก้** เลือกทำในสิ่งที่สอดคล้อง กับเป้าหมายในชีวิต ถามตนเองว่าสิ่งที่กำลังทำ กำลังพูด และกำลังคิดอยู่นี้จะทำให้เรามีความสุขขึ้น เป็นคนดีมากขึ้น มีสติปัญญามากขึ้น และมีเงินทองมากขึ้นหรือไม่ ถ้าไม่ก็ให้ตัดทิ้งเสีย เช่น การนิทาว่าร้ายเจ้านาย เป็นต้น ทำปัจจุบันให้ดีที่สุด เพราะสิ่งต่าง ๆ ที่ทำในปัจจุบันจะส่งผลไปยังอนาคตอย่างแน่นอน ให้ออกตนเองเสมอว่า **ในโลกนี้มีงานต่าง ๆ อีกมากมายทำเท่าไรก็ไม่หมดหรอก** ทำแต่สิ่งที่สำคัญเท่านั้นก็พอ ให้ตระหนัก ถึงสังขารมที่ว่า ถึงแม้ว่าเราจะจากโลกนี้ไป โลกมันก็ยังคงดำเนินต่อไปได้โดยไม่ต้องมีตัวเรา อย่าสำคัญตัวเองมากนัก หยุดทำงานทุกอย่าง นั่งสงบนิ่งดู ลมหายใจ (อาณานิยามสติ) สัก 15 นาที เจริญมรรณานุสติ โดยการคิดว่าถ้าจะต้องตายในอีก 7 วันข้างหน้า เราอยากทำอะไรมากที่สุด (แต่วิธี นี้ไม่เหมาะกับบุคคลที่เป็นโทสจริต เพราะมีมรรณานุสติเป็นอารมณ์อยู่แล้ว)

**4. คิดเอาตนเองเป็นใหญ่และคิดอาฆาตแค้นพยาบาทคนอยู่ตลอดเวลา** ความคิดนี้เป็นความคิดในแง่ลบ (Negative thinking) ซึ่งเป็นตัวบั่นทอนพลัง ชีวิต ทำให้เราเป็นคนย้ำคิดย้ำทำ และเป็นคนมองโลกในแง่ร้าย โดยที่เราไม่รู้ตัว การกระทำ คำพูด และแววตาจะแสดงออกมาด้วยความก้าวร้าวรุนแรง

**วิธีแก้** ให้ระมัด ระวังความคิดในแง่ลบ เมื่อมีความคิดเหล่านี้โผล่ขึ้นมาเอง ไม่ต้องสนใจ ไม่ต้องคิดต่อ ให้เปลี่ยนเรื่องคิดทันที ให้หันมาคิดในแง่บวกแทน ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่เกิดเองตามธรรมชาติ จะต้องสร้างขึ้นมา **ทำใจยอมรับว่ามนุษย์ทุกคนเกิดมาพร้อมกับความคิดที่เป็นอกุศล** เช่น ความอิจฉาริษยา ความอาฆาตพยาบาท ความมีอัตตาตัวตน และความยึด มั่นถือมั่น เป็นต้น ไม่มีใครหลีกเลี่ยงได้รวมทั้งตัวเราเอง ทุกคนเท่าเทียมกันหมด เราจึงไม่มีสิทธิ์ที่จะไปตัดสินผู้อื่นว่าถูกหรือผิด หากเรายอมรับความเป็นจริงในข้อนี้ได้ **เราจะรู้จักให้อภัยผู้อื่นและให้อภัยตัวเอง** รู้จักสำรวจคำพูดและการกระทำมากขึ้น พยายามประคับประคองความคิดที่ดีให้อยู่ยาวนานที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้

**5. คิดดูถูกผู้อื่น และขี้ถูกขี้ผิดอยู่ตลอดเวลา** ความคิดเหล่านี้จะทำให้เรามีจิตใจ คับแคบ ไม่มีเมตตาต่อผู้อื่น มีความเครียดเป็นอาฉิม

**วิธีแก้** เอาใจเขามาใส่ใจเรา เลิกเอาตัวเองเป็นที่ตั้ง หัดเข้าใจความคิดและอารมณ์ของผู้อื่น ว่าทำไมเขาถึงพูด หรือทำเช่นนั้น และถ้าเราอยู่ในสถานการณ์เดียวกับเขา เราอาจจะทำแบบเดียวกับเขาก็ได้ เป็นต้น **ยอมรับว่าในโลกนี้ไม่มีใครที่คิดเหมือนกับเรา** ดังนั้น การมีความคิดที่ขัดแย้งกันย่อมเป็นเรื่องธรรมดา ไม่มีใครถูก ใครผิด หัดฟังมากกว่าพูด สักแต่รู้สักแต่เห็น รับรู้ทุกอย่าง แต่อย่าคิดต่อ **ไม่ต้องหาเหตุหาผลไปซะทุกเรื่อง** พิจารณาอารมณ์ของตนเองว่าในขณะที่เราสุข ทุกข์ หรือ เฉย ๆ เพื่อหยุดความคิดซึ่งเป็นบ่อเกิดแห่งอัตตา ตัวกูของกู

**6. คิดเอาชนะผู้อื่น** การโต้เถียงเอาชนะผู้อื่นเพียงเพื่อพิสูจน์ว่าสิ่งที่เราคิดนั้นถูกต้อง เป็น การสิ้นเปลืองพลังงานโดยใช่เหตุ และยังเป็นการสร้างศัตรูโดยที่เราไม่รู้ตัว

**วิธีแก้** พุศเท่าที่จำเป็นพูดแต่สิ่ง ที่สร้างสรรค์และเป็นประโยชน์ **รู้จักปล่อยวางเสียบ้าง หัก ฟังมากกว่าพูด** และเอาใจเขามาใส่ใจเรา พยายามประคับประคองจิตใจ ให้ผ่อนคลายอยู่เสมอ หลีกเลี่ยง การโต้เถียงให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

**7. คิดทวงบุญคุณจากผู้อื่น** การทวงบุญคุณจะทำให้จิตใจคับแคบ เต็มไปด้วยความอึดอัด ไม่พอใจ ลังเลสงสัย จิตใจสทกปรกขุนมัว เพราะเป็นการทำดีเพื่อหวังผลตอบแทน

**วิธีแก้** ช่วยเหลือโดยไม่ต้องคำนึงถึง ผู้ให้ในที่นี้ คือ ตัวเรานั้นเอง ควรให้เพราะอยาก ช่วยเหลือไม่ต้องมีตัวเขา เรา **ท่าน ช่วยเหลือโดยไม่ต้อง คำนึงถึงผู้รับ** คนไหนพอช่วยได้ให้ช่วยไป เลยไม่ต้องจำกัดว่า ช่วยเพราะเป็นญาติเรา หรือช่วยเพราะเขาทำดีกับเรา เป็นต้น ช่วยแล้วหันหลัง กลับ ไม่หวังผลตอบแทน

**8. คิดกังวลในสิ่งที่ยังมาไม่ถึง** การคิดวิตกกังวลในสิ่งที่ยังมาไม่ถึง จะทำให้จิตใจว้าวุ่น สับสน เต็มไปด้วยความหวาดกลัว จิตใจล่องลอยไม่อยู่กับ ปัจจุบัน

**วิธีแก้** รู้เนื้อรู้ตัวว่าตนเองกำลังทำอะไรอยู่ ทำแล้วเกิดผลอะไร **ทำวันนี้ให้ดีที่สุด** คิดโกรธ เกลียดหมั่นใส่ ผู้อื่น ความโกรธ เกลียด รำคาญ และไม่ชอบหน้าบุคคลที่เคยทำให้เราเจ็บช้ำน้ำใจ เป็นนิสัยที่เกิดได้กับมนุษย์ทุกคน แต่เมื่อมีความคิดเหล่านี้ผุดขึ้นในจิตใจเรา ควรระมัดระวังไม่ให้ แสดงออกมาทาง สีหน้า แววตา น้ำเสียง และการกระทำ นอกจาก นั้น เราควรมองบุคคลเหล่านั้นในแง่บวก เช่น **คนที่ดำเนินดีเตียนเรานั้นอาจจะกำลังสอนให้เรารู้จักทำงานให้เป็นระเบียบมากขึ้น** หรือ คนนั้นทว่าร้าย เรานั้นอาจจะกำลังสอนให้เรารู้จักวางตัว พุศเท่าที่จำเป็น เพราะเขารู้เรื่องของเรา หมดจึงเอาไปคุยกันจนสนุกปาก เป็นต้น

**9. คิดน้อยใจในโชคชะตาของตนเอง** การคิดน้อยใจในชะตากรรมของตัวเอง เช่น เกิดมา ยากจน รูปร่างไม่ดี หน้าตาไม่สวย เรียนหนังสือไม่เก่ง หรือทำอะไรก็สู้เขาไม่ได้ เป็นต้น การคิด เช่นนี้นอกจากจะเป็นการบั่นทอนกำลังใจตัวเองแล้ว ยังทำให้ชีวิตจมปลัก ไม่ก้าวหน้าไปไหน เพราะมัวแต่ย่ำคิดย่ำทำแต่สิ่งเดิม ๆ

**วิธีแก้** จงพอใจในสิ่งที่ตนมี และอย่าคิดเปรียบเทียบกับคนอื่น **ระลึกและจดจำในสิ่งดี ๆ ที่ เราได้รับจากคนรอบข้าง** รู้จักและยอมรับตนเองทั้งจุดเด่น และจุดด้อย พัฒนาและใช้จุดเด่นของเรา ให้เป็นประโยชน์และปรับปรุงจุดด้อยหรือหาสิ่งอื่นมาทดแทน เรียนรู้จากประสบการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต สัมผัสดีที่ขมขื่น เพื่อทำปัจจุบันให้ดีที่สุด คิดในแง่บวก และพยายามประคับประคอง จิตใจให้ ผ่องใสอยู่ตลอดเวลา

**10. นิสัย มองโลกในแง่ร้ายและคิดว่ามนุษย์ทุกคนล้วนเห็นแก่ตัว** การคิดเช่นนี้จะยิ่งเป็นการตอกย้ำความคิดในแง่ลบให้มากขึ้นเป็นทวีคูณ มองความจริงไม่ตรงตามความเป็นจริง ปัญหาเล็ก ๆ ก็ตีโพยตีพายจนกลายเป็นเรื่องใหญ่โต จิตใจคับแคบ หาความสุขไม่ได้เพราะจะคอยจับผิดผู้อื่นอยู่ตลอดเวลา

**วิธีแก้** คิดถึงประสบการณ์ดี ๆ ที่เราได้รับจากคนรอบข้าง เช่น คิดถึงบุคคลที่มีบุญคุณหรือมีน้ำใจกับเรา เป็นต้น **พยายามมองโลกในแง่บวก อย่าปล่อยให้จิตมันคิดเอง**

**11. คิดว่าโลกนี้ มีแต่ปัญหาเต็มไปหมด แก้เท่าไรก็ไม่หมดเสียที** การคิดเช่นนี้ นอกจากจะไม่ช่วยแก้ปัญหาลแล้วรังแต่จะเป็นตัวบ่อนทำลายกำลังใจของเราเองเสียอีก

**วิธีแก้** ให้มองปัญหาเสมือน ด้านทดสอบความอดทน ฝึกฝนทักษะในการแก้ ปัญหา และเป็นแหล่งปัญญาที่หาไม่ได้จากในหนังสือ **มองปัญหาในแง่บวกว่ามันอาจจะเป็นสัญญาณเตือนภัยล่วงหน้า** ก่อนที่ความหายนะจะเกิดขึ้นก็ได้ ปัญหาทำให้เราเห็นข้อบกพร่องที่เราอาจจะมองข้ามไป มองปัญหาเป็น เรื่องธรรมชาติที่มนุษย์ทุกคนต้องประสบ อันไหนพอแก้ได้ก็ทำไปก่อน คิดในแง่บวกและตั้งจิตว่าจะประคับประคองจิตใจให้ ผ่องใสอยู่ตลอดเวลา

**12. คิดว่าเรา เก่งกว่าผู้อื่น ฉลาดกว่าผู้อื่น หรือร่ำรวยกว่าผู้อื่น** ความคิดเช่นนี้จะส่งผลให้พฤติกรรมที่แสดงออกมาเต็มไปด้วย ความหยิ่ง ยะโส โอหัง อวดดี ถือตัว มองผู้อื่นด้วยสายตาดูถูกดูแคลน วาจาจะรุนแรงและสามหาว บุคคลรอบข้างจะรังเกียจ หมั่นไส้ และอิจฉาริษยา ซึ่งเป็นการสร้างศัตรูโดยไม่รู้ตัว

**วิธีแก้** ระมัดระวังคำพูด ความคิด และการ กระทำ **ต้องมีสติรู้เนื้อรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา** หัดมองตัวเอง เลิกเปรียบเทียบกับผู้อื่น อย่าวิพากษ์วิจารณ์คนอื่น

**13. การด่าทอ เหน็บแนม ประชดประชัน และวิพากษ์วิจารณ์** เป็นอกุศลวาจาที่ สร้างความเจ็บช้ำน้ำใจให้กับผู้อื่น ซึ่งเป็นการสร้างศัตรู โดยไม่ได้ตั้งใจ นอกจากนั้น ความคิดเหล่านี้ยังเป็นที่มาของ ความโกรธ ความเกลียด และความไม่ไว้เนื้อเชื่อใจมนุษย์อีก ด้วย

**วิธี แก้** คิดก่อนพูดและไม่ต้องพูดทุกอย่างที่เราคิด ถ้าพูดแล้วไม่สร้างสรรค์นึ่งเสียจะดีกว่า เอาใจเขามาใส่ใจเรา ในโลกนี้ไม่มีใครชอบถูกวิพากษ์วิจารณ์แม้แต่ตัวเราเอง

(บทความที่นำมาเสนอนี้มาจากหนังสือ เรื่อง Don't Sweat the Small Stuff แต่ง โดย Richard Carlson)