



เดือนสิงหาคม เป็นเดือนที่มีความสำคัญยิ่งอีกเดือนหนึ่งเพราะมีวันสำคัญคือ วันที่ 12 สิงหาคม เป็นวันเฉลิมพระชนมพรรษาสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ และเป็นวันแม่แห่งชาติ หวังว่าลูก ๆ ทุกคนคงระลึกถึงพระคุณแม่ และตั้งใจทำความดีเป็นลูกที่ดีทุก ๆ วันนะคะ

ในยุคปัจจุบันนี้เป็นยุคดิจิทัล โลกเปลี่ยนแปลงเร็ว การดำเนินชีวิตเร่งรีบ การดูแลครอบครัวก็ต้องอยู่ในความรับผิดชอบของ “คุณแม่ยุคใหม่” ที่ต้องทำงานนอกบ้านด้วย ในบ้านด้วย อาจเกิดความเครียดสูง ได้อ่านบทความของ “น้ำตัน” ที่เป็น **FW-mail** มาจากเพื่อน คิดว่าเป็นประโยชน์กับคุณแม่ยุคใหม่ เลยนนำมาฝากเป็นของขวัญวันแม่ค่ะ

ราตรี ศรีไพรวรรณ

เปลี่ยนความคิด พิชิตจิตตก

สำหรับคุณแม่ยุคใหม่(Modern Mom)



เปลี่ยนความคิดพิชิตจิตตก (Modern Mom)

เรื่อง : นาดัน

เคยไหมคะ รู้สึกท้อแท้สิ้นหวัง เหนื่อยหน่าย กับชีวิตในแต่ละวัน ไม่มีกะจิตกะใจ อยากพบอยากเจอใคร หรืออยากทำอะไร มองไปทางไหนก็เห็นแต่ความติดตัน หาทางออกให้ตัวเองไม่ได้ หนักเข้าก็มองเห็นแต่จุดด้อยข้อเสียของตัวเองจนสูญเสียความเชื่อมั่นไปเลยก็มี

บางครั้งบางคราวความรู้สึกแบบนี้เกิดขึ้นตอนที่เราพลาดหวังกับบางสิ่ง เจอปัญหายืดเยื้อที่แก้ไม่ตก ความเครียดจากการงานและชีวิต หรือแม้แต่ความคิดด้านในของตัวเอง ไม่ว่าจะมันจะเกิดขึ้นเพราะอะไร อย่า ให้เวลากับอาการจิตตกแบบนี้อยู่กับเรายืดเยื้อยาวนาน จนบั่นทอนพลังกาย พลังใจพลังชีวิต ได้เวลาปลุกพลังชีวิตจุดตัวเองขึ้นจากหลุมพรางความรู้สึกยอดแย่ ไปสู่คุณคนใหม่ที่สดใส

มีพลังและมั่นใจในตัวเองมากกว่าเดิม

ก่อนจะเริ่มปฏิบัติการณ์นี้ ขอให้คุณเชื่อก่อนว่ามนุษย์เราทุกคนมีศักยภาพที่มีคุณค่าอยู่ในตัวเองสามารถฝึกหัดและพัฒนาได้ในเกือบทุกเรื่องรวมทั้งความคิดและมุมมอง แต่อุปสรรคสำคัญก็คือความคิดติดยึด ไม่ยอมปรับเปลี่ยน และสุดท้ายเมื่อคุณเริ่มทำสิ่งเหล่านี้แล้ว จงทำมันอย่างต่อเนื่อง เพราะความรู้สึกแย่ ๆ มันเกิดขึ้น จากไปและย้อนวนกลับมาใหม่ได้เสมอ

จับจู้ตัว

เมื่อไหร่ที่เริ่มรู้สึกจิตตก ความท้อแท้ห่อเหี่ยวกำลังเข้าครอบงำ อย่าปล่อยใจให้ไหลไปตามความรู้สึก กระจกตัวเองให้รู้ตัวว่ากำลังเกิดอะไรขึ้นกับตัวเองอยู่ จะด้วยการบอกในใจ หรือพูดออกมาให้ตัวเองได้ยินก็ได้... ฉันกำลังเศร้า หงุดหงิด โกรธ หยุดคิด ฯลฯ... แล้วสรรหาคำเรียกสติและพลังมาบอกกับตัวเอง เพื่อหยุดความรู้สึกนั้นไม่ให้ลุกลาม หรืออาจใช้วิธีการหายใจเข้าช่วย สูดลมหายใจเข้าลึก ๆ นับ 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้า ๆ 1, 2, 3,4 กลับหายใจไว้สักครู่ นับ 1 ถึง 4 เป็นจังหวะเดียวกับเมื่อหายใจเข้า แล้วค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออก นับ 1 ถึง 8 อย่างช้า ๆ 1..2..3..4..5..6..7..8.. ระหว่างผ่อนลมหายใจให้รู้สึกว่ เรากำลังใช้ลมหายใจผลักดันความเครียดความรู้สึกแย่ ๆ ออกไปจากตัว ทั้ง 2 วิธีนี้คือการเบนความสนใจของคุณออกจากความรู้สึกด้านลบ

ปลุกพลังให้ตัวเอง

เริ่มต้นจากการกระทำ ลองเปลี่ยนการเคลื่อนไหวร่างกายประจำวัน จงนั่ง ยืน เดินอย่างแผ่ผาย กระฉับกระเฉง ตื่นตัวและมั่นใจ ไม่ใช่ไหลห่อ คอตก หลังโก่ง ภาษากายเป็นด้านแรกของการเรียกความกระฉับเฉง ที่สำคัญ อย่าลืมนยิ้มแย้มแจ่มใส

ต่อ มาคือหมั่นพูดบวกให้กับตัวเอง เรียกชื่อตัวเอง และชื่นชมตัวเองด้วยน้ำเสียงและท่าทางที่สดใสมีพลัง เพื่อเรียกความเชื่อมั่นศรัทธาในตัวเองกลับคืนมา **"ฉันทำได้ ฉันเก่ง ฉันมีดี... ฯลฯ"** เลิก

คิด เลิกโทษ หรือบอกว่าตัวเองแย่ ทำไม่ได้ ไม่ได้เรื่อง ฯลฯ เพราะถ้าคุณคิดอย่างไรมันก็จะเป็นอย่างนั้น
We are what we think as we think so we become

มองมุมบวกสร้างอารมณ์บวก

ความคิดมีอิทธิพลกับอารมณ์และความรู้สึก และอารมณ์ความรู้สึกก็มีผลกับการกระทำ ลองถ้าเรามุดดีซะแล้วจะทำอะไร คิดอะไร ก็คงทำได้ไม่ตึงเครียด เผลอ ๆ จะพาลไม่อยากจะทำอะไรซะด้วย ในทางตรงกันข้าม ความคิดที่ดี ๆ มีพลังดึงดูดสิ่งดี ๆ เข้ามาหาเรา ถ้าเริ่มต้นเข้าด้วยอารมณ์หงุดหงิดที่รถติดสตาร์ตไม่ติด ระหว่างเดินทางไปทำงาน ก็อารมณ์เสียกับรถติด หน้าตาบูดบึ้งเดินเข้าออฟฟิศด้วยความคิดว่าวันนี้ทำไมช่วยจริง ๆ และสารพัดคำบ่นระบาย เพื่อนร่วมงานคนไหนจะอยากเข้ามาพูดคุยด้วย และวันนั้นทั้งวัน คุณจะทำงานอย่างมีความสุขขงั้นหรือ



มองและชื่นชมในสิ่งที่มี

สิ่งดี ๆ มีอยู่รอบตัวมากมาย ถ้าเรามองหาเราก็จะมองเห็น เริ่มต้นด้วยขอบคุณจากสิ่งใกล้ตัว ขอบคุณร่างกายที่ยังแข็งแรงสมบูรณ์ ขอบคุณที่เราไม่มีสติปัญญาที่ดี มีงานดี ๆ ทำ ขอบคุณที่มีเพื่อนที่ดี ฯลฯ ถ้าเราทำแบบนี้บ่อย ๆ จะพบว่าเรามีสิ่งดี ๆ ในชีวิตมากมาย เราจะรู้สึกได้ถึงความมั่งคั่งและความอุดมสมบูรณ์จากภายใน และเห็นคุณค่าของสิ่งที่มี ผู้คนรอบข้าง รวมถึงเห็นคุณค่าในตัวเอง ช่วยเพิ่มความมั่นใจว่าเราเองก็มีคุณค่า มีความพร้อมและมีสิ่งดี ๆ ในชีวิต มองชีวิตอย่างมีความสุขขึ้น

ทบทวนตัวเอง

ใช้ ช่วงเวลาผ่อนคลายสำรวจตัวเอง ว่าเรามีเป้าหมาย มีความฝัน มีความปรารถนาอะไร ในชีวิต จินตนาการให้เห็นถึงบรรยากาศเหมือนกับว่าความปรารถนานั้นกำลังเกิดขึ้นตอน นี้ มีความสุขและอิมเมจกับมัน จากนั้นก็กลับสู่โลกความเป็นจริง ทบทวนดูว่าตอนนี้เราได้ทำความปรารถนานั้นไปถึงไหนแล้ว



ขณะเดียวกันก็สำรวจตัวเองว่า มีจุดดี จุดด้อย จุดเด่น อะไรบ้าง จะปรับจุดด้อยให้ดีขึ้นได้อย่างไร และใช้จุดเด่นนั้นอย่างไร เพื่อให้บรรยากาศที่เราเพิ่งจินตนาการเกิดขึ้นจริง ๆ เขียนสิ่งเหล่านั้นออกมา วิธีนี้คือการทบทวนชีวิตตัวเอง และเตือนสติให้เราดำเนินชีวิตแต่ละวันไปอย่างมีเป้าหมายและมีความหวัง แต่เป้าหมายหรือความปรารถนานั้นควรอยู่บนพื้นฐานของความจริง ไม่ไกลเกินเอื้อม

ลงมือ + จดจ่อ

เมื่อ คิดที่จะทำอะไรจงลงมือทำ อย่าได้แต่คิดหรือพูดเท่านั้น อยากลัวที่จะเริ่มต้น อยากลัวผิดพลาด เพราะถ้าไม่เริ่มต้นก็จะไม่มีวันรู้ว่าจะทำได้หรือเปล่า ทำ ได้ดีแค่ไหน และมันเหมาะกับตัวเองหรือ

เปล่า แต่ถ้าคุณเริ่มทำ สิ่งที่จะเกิดขึ้นมีทั้งความสำเร็จ ความผิดพลาด ซึ่งมันอาจเป็นประสบการณ์ที่ดีก็ได้

อย่าปล่อยให้ตัวเองอยู่กับความไม่รู้ อย่างน้อยถ้าผิดพลาดคุณก็ยังพอรู้ว่า ถ้าจะไม่ให้มันผิดพลาดเช่นนี้ควรทำยังไง หรือบอกได้อย่างมั่นใจว่าเรื่องนี้ไม่เหมาะกับเรา และเมื่อตัดสินใจทำแล้วจงทำอย่างตั้งใจ รวมพลังความคิดและสมาธิอยู่กับสิ่งที่กำลังทำ ไม่ห่วงหน้าพะวงหลังกับอดีตที่ผิดพลาดไปแล้ว และอนาคตที่มันยังมาไม่ถึง แล้วผลที่เกิดขึ้นจะเป็นอย่างไร อย่างน้อยคุณก็รู้ว่าได้ทำมันอย่างเต็มที่แล้ว



ทดลองความสำเร็จให้ตัวเอง

สังเกตสิคะ เวลาที่นักฟุตบอลทำประตูได้เขามีสารพัดท่าทางให้เราได้เห็น นั่นเป็นวิธีฉลองความสำเร็จให้กับตัวเองแบบง่าย ๆ ซึ่งควรทำอย่างสม่ำเสมอกับทุก ๆ ความสำเร็จในชีวิต ไม่ว่าจะเรื่องเล็กน้อยแค่ไหนก็ตามพร้อมกับบอกตัวเองว่า "ฉันทำได้" ส่วน จะใช้ท่าฉลองอย่างไรนั้นอยู่ที่ความชอบส่วนตัวค่ะ แต่ที่ง่ายที่สุดก็กำหมัดกระชากข้อศอกเข้าหาตัวพร้อมกับพูดว่า YES ! อย่างที่เคยเห็นนักฟุตบอลสร้างแรงบันดาลใจทำ