

ทำอะไรเมื่อใจท้อแท้

“เมื่อรู้สึกท้อแท้จะอย่างไรดีครับ” “หนูรู้สึกท้อแท้จะอย่างไรดีค่ะ” นั่นคือคำถามที่ผู้รับการปรึกษาหลายท่านมักจะถามเข้ามา และยังถามต่อไปอีกว่า “จะอย่างไรที่ช่วยให้ความรู้สึกดีขึ้น”

ความรู้สึกท้อแท้เป็นอารมณ์ความรู้สึกธรรมชาติที่เกิดขึ้นได้กับมนุษย์ทุกคน ทั้งนี้เกิดจากความรู้สึกเบื่อหน่ายหรือเอือมระอาบางอย่างที่ซ้ำ ๆ หรือแก้ไขปัญหไม่ได้ หรือแก้ปัญหาซ้ำหรือบรรลุลัพธ์ประสงค์ช้านั่นเอง

วิธีการจัดการความรู้สึกท้อแท้มีเจ็ดประการ ดังต่อไปนี้

1) **หยุดคิดหยุดทำงานเพื่อพักผ่อนระยะหนึ่ง** การทำอะไร ๆ โดยปราศจากการหยุดพักผ่อนนั้นจะทำให้เกิดความเมื่อยล้าและเอือมระอา ดังนั้นการพักผ่อนสักระยะอาจด้วยการอยู่นิ่ง ๆ หรือเดินทางท่องเที่ยวเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดและหาแรงบันดาลใจจึงเป็นวิธีการหนึ่งที่ใช้ได้ผลในการจัดการความท้อแท้

2) **ทบทวนเป้าหมายที่ตั้งไว้** การทบทวนเป้าหมายที่เราตั้งใจไว้ว่าเราทำสิ่งนั้น ๆ เพื่ออะไร เช่น ทำเพื่อให้ครอบครัวได้อยู่ดีกินดี ทำเพื่อให้ชนะเลิศและได้รับรางวัล เป็นต้น สิ่งนี้เป็นหัวใจสำคัญที่จะทำให้เราไม่ลี้มจากเป้าหมายความฝันและความหวังที่ตั้งใจไว้ ซึ่งจะช่วยให้เราหันกลับมาลงมือทำในสิ่งที่สัมพันธ์กับผลลัพธ์ต่อไปจนสำเร็จจะช่วยคลายความรู้สึกเคยท้อแท้ให้หายไปตามลำดับ

3) **สร้างความสุขและพบความสำเร็จเป็นระยะ ๆ** การพบความสำเร็จในเป้าหมายของงานที่ทำเป็นระยะ ๆ นั้น จะทำให้เราเกิดความภาคภูมิใจในสิ่งที่เราทำ และยิ่งเห็นความสำเร็จที่ได้ช่วยเหลือเกื้อกูลทั้งตนเองครอบครัวและผู้อื่นแล้วยิ่งทำให้เกิดความภูมิใจและแรงบันดาลใจจะช่วยให้หายท้อแท้ได้เป็นระยะ ๆ นั่นเอง

4) **ทบทวนคุณค่าในสิ่งที่ทำ** ขอให้ตระหนักว่างานทุกอย่างมีคุณค่าเสมอเมื่อเราทบทวนดูว่าสิ่งที่เราทำนั้นมีคุณค่าต่อตัวเราต่อผู้อื่นและต่อสังคมอย่างไร จะทำให้เรามีความชื่นใจภูมิใจและหายท้อแท้ได้แต่ที่สุด เช่น หมอช่วยรักษาคน ครูช่วยสร้างคน พนักงานรักษาความปลอดภัยช่วยให้เกิดความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน เป็นต้น

5) **ลงมือทำตามหลักการมีใช้ทำตามอารมณ์** เมื่อเป้าหมายเราชัดเจนแล้วการลงมือทำตามหลักการเพื่อไปให้ถึงเป้าหมายและความฝันโดยไม่นำอารมณ์ท้อแท้หรือเกียจคร้านเข้ามาเกี่ยวข้องนั้นเป็นหลักการสำคัญยิ่ง เพราะการลงมือทำในสิ่งที่สัมพันธ์กับเป้าหมายและความฝันใด ๆ นั้น จะนำมาสู่ความสำเร็จและจัดการความท้อแท้ได้ในที่สุด

6) **รู้ทันอารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้น** การรู้ทันอารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้น เช่น อารมณ์หงุดหงิดและรู้สึกท้อแท้ ก็เป็นเพียงอารมณ์และความรู้สึก ในทางพุทธปรัชญาชีวิตเราประกอบด้วยรูปและนามเท่านั้น อารมณ์และความรู้สึกก็คืออารมณ์และความรู้สึกเป็นนามธรรมมิใช่ตัวเรา การเข้าใจและฝึกแยกแยะให้ได้เช่นนี้จะทำให้รู้เท่าทันอารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้น เมื่อรู้เท่าทันจะทำให้เกิดความเข้าใจในระดับปรมัตถธรรมและสบายใจขึ้น

7) **ฝึกทำสมาธิ** การฝึกทำสมาธิ อาจทำด้วยอริยาบถการนั่งหรือการนอนก็ได้ตามแต่สะดวก ด้วยการพิจารณาดูลมหายใจเข้าออก หายใจเข้าก็นับ หนึ่งสองสามสี่ห้า หายใจออกก็นับห้าสี่สามสองหนึ่ง ใส่ใจดูลมหายใจเข้าออกการกระทำเช่นนี้อย่างสม่ำเสมออย่างน้อยวันละ 15 นาที จะช่วยดับความท้อแท้เกียจคร้านซึมเซา (ถีนมิทธะ) เป็นเหมือนการชาร์จแบตเตอรี่ทางใจ จะช่วยให้อารมณ์ความรู้สึกสงบนั่นเอง

ดังนั้นหากทุก ๆ คนที่รู้สึกท้อแท้และเบื่อหน่ายจากเรื่องใด ๆ ในชีวิตก็ตาม เมื่อทำตามหลักการทั้งเจ็ดข้อดังกล่าวได้อย่างครบถ้วน ก็จะช่วยจัดการความรู้สึกท้อแท้ได้ดีขึ้นเรื่อย ๆ ในที่สุด