

## สวัสดิ์ครับพี่น้องที่เคารพรัก

วันนี้พอขอนำบทความของ “นิ่วกลม” มาแบ่งปัน เพื่อให้เราได้ไตร่ตรองชีวิตของเรากันนะครับ

บางช่วงเวลา เราอาจตกเป็นเหยื่อของคนนิสัยแยบางคน ซึ่งทำให้รู้สึกว่าคุณเองห่วยแตก อ่อนหัด ใช้ไม่ได้ ความภูมิใจในตัวเองล่มสลาย ในหัวขามันนั้น สิ่งช่วยฟื้นฟูจิตใจกลับมาอีกครั้งอาจเป็นการลองทำบางสิ่งที่ทำให้รู้สึกว่าเรายังควบคุมชีวิตตัวเองได้อยู่

ทหารอเมริกันจำนวนหนึ่งที่ถูกทหารเวียดนามจับตัวไปขังคุกไว้ตามลำพังในช่วงสงครามเวียดนาม บอกว่าพวกเขารอดชีวิตมาได้จากห้องมืดที่ลดทอนความฝันความหวังด้วยวิธีการสร้าง 'พิธีกรรม' บางอย่างให้กับชีวิตตนเอง เช่น สวดมนต์ ฝึกฝน ส่งสารลับให้กัน ฯลฯ กิจกรรมเล็กๆ เหล่านี้ในแต่ละวันสร้างความรู้สึกว่ามีบางสิ่งในชีวิตที่ควบคุมได้

การรับรู้ว่าคุณยังมีอำนาจกำกับชะตาชีวิตตัวเองแม้เล็กน้อยก็ส่งผลมหาศาลต่อชีวิต เพราะในบางช่วงที่ชีวิตถูกกระหน่ำด้วยปัญหานานาประการจากสถานการณ์มากมายที่ใหญ่เกินกว่าตัวเอง หรือถูกเล่นงานจากคน

นิสัยแย่ พาทำให้รู้สึกว่าเราแก้ไขอะไรไม่ได้ ต้องเป็นแบบนี้ไปตลอด หมดหวังกับตัวเอง หมดหวังกับชีวิต นำไปสู่การโทษตัวเอง ลดทอนความภูมิใจในตัวตน

เมื่อรู้สึกชีวิตห่วย  
หรือเจอคนเฮงชวย  
ลองควบคุมอะไรสักอย่าง



ค่อยๆ ฟื้นฟูพลังกลับมาด้วยการหาบางสิ่งที่คุณทำได้ ควบคุมได้ กำหนดเวลาเองได้ ลงมือทำโดยไม่ต้องอาศัยคนอื่น อาจเป็นการทำอาหาร การวิ่งสั้นๆ การเขียนบันทึก การแต่งหน้าให้สวย การดูแลต้นไม้สักต้น ฯลฯ เลือกละครับเพราะการได้เลือกเองก็เป็นการทำให้รู้สึกว่า โลกนี้ยังมีสิ่งที่เราตัดสินใจได้ เลือกได้ที่จะทำด้วยตัวเอง พลังเล็กๆ จะประคับประคองให้เราไม่รู้สึกดิ่งลงไปกับความรู้สึกแย่ และ

ค่อยๆ ฟื้นฟูพลังกลับมา วันหนึ่งที่แข็งแรง สถานการณ์ดีขึ้นแล้ว เราจะเปลี่ยนแปลงสิ่งที่ใหญ่กว่านั้นได้

ในวันที่รู้สึกว่าตัวเองห่วยหรือเจอคนเฮงชวยผ่านเข้ามา ลองมองหาบางสิ่งที่คุณควบคุมได้ ลงมือทำสม่ำเสมอ นั่นคือจุดเริ่มของความแข็งแกร่ง (CR. Roundfinge)

Antonio