

ในวันที่ไม่เป็นดังหวัง ใช้พลังเงียบเป็นลึกลับทางจิตใจ



ที่มา Minsnapsnap

ในโลกที่เราถูกเชื่อมต่อไปด้วยการแข่งขัน และดำเนินไปด้วยจังหวะเวลาชีวิตที่เร่งรีบ หลายครั้งที่คนเราต้องการอยากจะมีชีวิตอยู่อย่างที่เราหวัง ได้เลือกสิ่งที่ดีที่สุดให้กับตัวเอง ได้พาตัวเองเข้าไปอยู่ในสถานที่ที่ชอบ ได้ประกอบอาชีพที่มั่นคง มีคนรักที่ดี มีครอบครัวที่อบอุ่น มีเพื่อนฝูงมากมายรายล้อม และไม่มีเรื่องที่ทำให้ใจขุ่นมัว สิ่งเหล่านั้นนับเป็นฝันของมนุษย์คนหนึ่ง คงจะดีไม่น้อยถ้าคนเราได้มีชีวิตที่เป็นไปตามตั้งใจหวังทุกประการ พบเจอแต่ความสุข แต่ทว่าหากเรื่องดังกล่าว ไม่ได้เป็นไปตามดังที่คาดหวังไว้ อาจจะต้องพบอุปสรรคหรือความล้มเหลวบ้าง แล้วเราจะมียุทธวิธีรับมือกับความรู้สึกเหล่านี้ได้อย่างไร ?

ในวันที่เจอเรื่องที่ไม่ดังหวัง รู้สึกทุกข์ใจ วุ่นวายใจ เรามักจะมีวิธีจัดการกับความรู้สึกหลากหลายวิธี เช่น เบี่ยงเบนความสนใจไปสนใจสิ่งอื่น การทำงานอดิเรกทำเพื่อลดการสนใจเรื่องที่ทำให้ไม่สบายใจ พยายามก้าวไปข้างหน้า กำหนดเป้าหมายใหม่ๆในชีวิต มีการยอมรับความผิดพลาดเมื่อถึงจุดที่เข้าใจว่าความผิดพลาดเป็นเรื่องธรรมดา ที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน หรือการทำใจให้สงบ เพื่อทบทวนเรื่องราวต่างๆ แต่ยังมีอีกวิธีหนึ่งก็คือ “ความเงียบ” เออร์ริง คอร์กเก (2018) กล่าวว่า ความเงียบ “ไม่ใช่การเพิกเฉยต่อสิ่งรอบตัว แต่ตรงกันข้าม มันเป็นการพยายามมองโลกให้ชัดเจนขึ้นกว่าเดิม เป็นการตั้งมั่นบนเส้นทางชีวิตและการพยายามรักชีวิตที่มีอยู่” เคยได้ยินไหมว่าความเงียบจะทำให้เราได้ยินเสียงหัวใจของตัวเอง ความเงียบเหมือนที่ให้เราหยุดพัก และชวนให้เราสำรวจตัวเอง ซึ่งบางเวลาที่เรารู้สึกไม่สบายใจ การที่เราได้อยู่เงียบๆ ฟังเสียงความคิด ใช้เวลาอยู่กับตัวเองนั้นจะทำให้เราสามารถจัดการกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้เร็วยิ่งขึ้น เพราะการที่เราได้ใช้เวลาหยุดคุยกับตัวเอง มีเวลาไตร่ตรองสำรวจความคิด ทำให้เราเห็นปัญหา มองเห็นสาเหตุของเรื่องที่ทำให้ไม่สบายใจได้ชัดเจนกว่าเดิม

แต่คงไม่ใช่นักที่คนในสังคมปัจจุบันจะใช้เวลาอยู่กับความเงียบได้ เนื่องจากโลกเต็มไปด้วยการเชื่อมต่อที่ฉับไว มีแต่ความบันเทิง การแข่งขัน ค่านิยมตามสมัย เข้ามาตลอดเวลา ทำให้เรารู้สึกต้องการแสวงหาสิ่งต่างๆ เพื่อมาเติมเต็มตัวตน อย่างไรก็ตามเราสามารถหาความเงียบในชีวิตได้ เช่น ปิดการแจ้งเตือนโทรศัพท์บ้างในบางเวลาที่คุณต้องการใช้เวลาอยู่กับตัวเองเพื่อทบทวนความคิด ออกไปเดินเล่นให้ร่างกายได้ขยับบ้าง ระหว่างทางเดินจะพบกับความเงียบ ซึ่งเราสามารถใช้เวลาตรงนั้นเพื่อสำรวจอารมณ์ จิตใจ ทำให้เราได้ใช้เวลาคุยกับตัวเองเพื่อไตร่ตรองความคิด จัดการความรู้สึกที่เกิดขึ้น มีเวลาคิดถึงแนวทางก้าวไปข้างหน้าของชีวิต และช่วยให้เราประเมินสถานการณ์และตัดสินใจกระทำสิ่งต่างๆ ได้ดีขึ้น เพราะวิธีการที่จะ

รับมือจัดการกับทุกปัญหาในชีวิต ตลอดจนเรื่องเล็กถึงเรื่องใหญ่ มีแต่ตัวเราเองเท่านั้นที่จะสามารถทำความเข้าใจเรื่องราวและบรรเทาหรือยุติเรื่องราวที่ทำให้ไม่สบายใจได้ดีที่สุด ในวันที่ไม่เป็นดั่งใจ ลองหยุดพักและใช้“ความเงียบ” ทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้น จัดการปัญหาอย่างมีสติ และอยู่กับโลกด้วยความเข้าใจกันเถอะ

เอกสารอ้างอิง

1.Zat Rana. (2018). The Most Important Skill Nobody Taught You. สืบค้น 28 มกราคม

/////////2564, จาก <https://bit.ly/2NJFmqo>

2.ภาคิน นิมมานรงค์. (2018). Silence คุณค่าของความเงียบ. สืบค้น 28 มกราคม

/////////2564, จาก <https://www.the101.world/silence/>

3.จิตรทิวา ทองหนัก. (2016). พลังแห่งความเงียบ สร้างคุณให้เป็นคนแกร่ง. สืบค้น 29 มกราคม

/////////2564, จาก <https://www.istrong.co/single-post/the-power-of-quiet>

4.วรรณเพ็ญ บุญเพ็ญ. (2020). หากฟังชาน จิตตก ลองใช้พลัง “เงียบ” สกัดความเหงา. สืบค้น 29 มกราคม

/////////2564, จาก <https://web.tcdc.or.th/th/Articles/Detail/silent-power>