

"Good relationships are built on trust."

นิตยสารราย 3 เดือน ออกนิตินาการสำหรับลูกค้าพิเศษ กลุ่มธนาคารทีเอสจี จำกัด (มหาชน)

January-March 2021

Issue 55

# TRUST

M A G A Z I N E by TISCO

## The Best Dream Destinations in 2021



### พีชิต วิวัฒน์รุจิราพงศ์

ผู้ปฏิบัติเกมธุรกิจ  
แห่ง NETBAY

### Exclusive

บล.ทีเอสโก้ จับมือ "Jefferies" เสริมแกร่ง  
ยกระดับบริการเทียบชั้น "World Class"

### Giving

"การให้ความรู้ทางการเงิน"  
พันธมิตรที่หยุดไม่ได้ แม้ช่วง COVID-19

### Health Focus

ถอดรหัส "ยีนกลายพันธุ์"  
จีโนม สูดยอดเทคโนโลยีด้านโรค

# เตรียมจิตใจให้แข็งแรง พร้อมรับมือความผันแปรของชีวิต

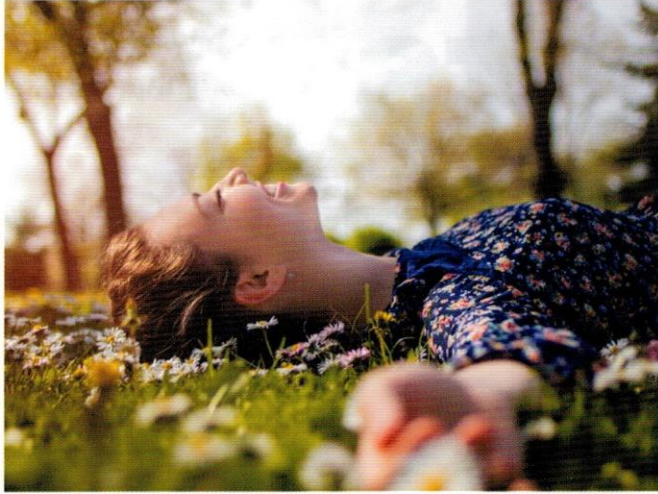
เชื่อว่าเมื่อปี 2563 ที่ผ่านมากงจะเป็นปีที่หนักหน่วงสำหรับใครหลายๆ คน ทั้งที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ COVID-19 หรือแม้กระทั่งต้องเผชิญกับปัญหาชีวิตส่วนตัว เช่น ปัญหาความสัมพันธ์ ปัญหาครอบครัว หรือปัญหาในที่ทำงาน ซึ่งเหล่านี้ถือเป็นบททดสอบที่ท้าทายความแข็งแรงของจิตใจเป็นอย่างมาก



สถานการณ์ที่ยากลำบากมีโอกาสมะมาเยือนเราตลอดทั้งชีวิต หนักบ้าง เบาบ้าง บ้างคาดการณ์ได้ บ้างคาดการณ์ไม่ได้ การปรับตัว ต่อสถานการณ์ที่ไม่เป็นดั่งใจย่อมนำมาซึ่งความเครียดและความกดดัน ดังนั้นเมื่อชีวิตมีความไม่แน่นอน การเตรียมจิตใจให้แข็งแรงพร้อมรับ ทุกสถานการณ์จึงเป็นสิ่งที่เราต้องให้ความสำคัญ โดยในบทความนี้ ผมจะขอเสนอหลักคิดการเตรียมจิตใจให้แข็งแรง พร้อมรับมือ กับทุกสถานการณ์ในชีวิต ซึ่งมี 8 ข้อด้วยกัน ได้แก่

## 1. หมั่นทำความเข้าใจธรรมชาติของชีวิต

หลายครั้งที่คนเรามักพลาดที่จะเข้าใจว่าชีวิตไม่จำเป็นต้องมีรูปแบบตายตัว สามารถผันแปรได้เสมอทั้งตัวเรา ทั้งผู้อื่น และสิ่งแวดล้อม เมื่อใจเผลอไปยึดติดว่าชีวิตต้องเป็นแบบใดแบบหนึ่งเท่านั้น เมื่อนั้นเราก็ต้อเสียที่จะเป็นทุกข์จากความผิดหวังได้ ดังนั้น หากเรามีความเข้าใจว่าชีวิตเป็นสิ่งที่ผันแปรได้ การเฝ้าใจและพร้อมปรับใจให้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงก็จะตามมา อันจะทำให้เราเป็นคนทุกข์น้อยและปรับตัวได้ง่าย



## 2. มีแผนสำรองและไม่ประมาท

การเตรียมแผนสำรองไว้ล่วงหน้าจะเป็นสิ่งที่ช่วยให้เราไม่อับจนหนทางในยามคับขัน เพราะได้คาดการณ์ไว้แล้วว่าหากเกิดสถานการณ์ขึ้นเราจะรับมือกับมันอย่างไร การเตรียมแผนสำรองไว้ตั้งแต่ตอนที่ยังไม่เกิดปัญหา อาจดีกว่าเมื่อปัญหาเกิดขึ้นแล้วเรตื่นตระหนก เพราะไม่รู้จะรับมือกับมันอย่างไร ซึ่งการวางแผนการเงินก็เป็นประเด็นหนึ่งที่เราควรวางแผนให้รอบคอบ

## 3. ขัดเกลาตนให้เป็นคนยืดหยุ่น

คำว่า "ต้องมี ต้องเป็น ต้องได้" มักเป็นหลุมพรางที่ดึงดูดคนสู่วังวนของความทุกข์ เพราะในความเป็นจริงแล้วคนเราไม่สามารถได้อย่างที่ต้องการเสมอไป การขัดเกลาตัวเองให้มีความยืดหยุ่นผ่อนปรนกับชีวิตมากขึ้นโดยการเพิ่มเติมคำว่า "ก็ได้" ลงไปในชีวิตประจำวัน มีก็ได้-ไม่มีก็ได้ ได้ก็ดี-ไม่ได้ก็ไม่เป็นไร อย่างนี้ได้-อย่างนั้นก็ได้ จะทำให้เราใช้ชีวิตได้ง่ายขึ้น สามารถปรับอยู่กับทุกๆ สถานการณ์ได้ง่าย จิตใจก็จะผ่อนคลายและสงบ

## 4. ฝึกพึ่งพาตัวเองให้มากขึ้น

จริงอยู่ที่ว่าชีวิตสามารถดำเนินไปได้ด้วยการพึ่งพาอาศัยกัน แต่มันก็จริงเช่นกันที่เราไม่สามารถใช้ชีวิตโดยพึ่งพาผู้อื่นได้เสมอไป ดังนั้นการฝึกให้เราพึ่งพาตัวเอง ทำอะไรด้วยตัวเองได้มากขึ้น จึงถือเป็นการเตรียมความพร้อมให้เราอยู่ด้วยตัวเองได้อย่างเด็ดเดี่ยว แม้ว่าปัจจัยแวดล้อมจะไม่เกื้อหนุนก็ตาม

## 5. รักษามิตรแท้ ห่างไกลมิตรเทียม

มิตรแท้คือผู้ที่จะเกื้อกูลเรายามยาก จะสนับสนุนด้วยความปรารถนาดี เพื่อให้เราเป็นสุขและมีชีวิตที่ดีขึ้นโดยไม่คาดหวังสิ่งตอบแทน มิตรแท้จะอยู่กับเราทั้งยามสุขและยามทุกข์ ส่วนมิตรเทียมมักจะหาประโยชน์จากเรายามสุขสบายและหายตัวไปในยามที่เรามีปัญหา ซึ่งบางทีมิตรเทียมยังอาจสร้างปัญหาให้เราเดือดเนื้อร้อนใจในแต่ละวันได้อีกด้วย ดังนั้นขอให้เราเลือกรักษามิตรแท้เอาไว้ให้นาน

## 6. หั่นขอบคุณและระลึกถึงคุณค่าของสิ่งที่มี

การจับจ้องในสิ่งที่ตัวเองขาด มักทำให้เราพลาดที่จะเห็นคุณค่าของสิ่งที่มี จนบางทีก็อาจเลยเถิดไปถึงขั้นที่รู้สึกร้าวกับว่าชีวิตตัวเองไม่มีอะไรเลย ดังนั้น การหั่นขอบคุณและระลึกถึงคุณค่าของสิ่งที่มีไม่ว่าจะเป็นคนที่ยังอยู่กับเรา สิ่งของหรือทรัพย์สินที่เรายังมีใช้ การที่เรายังมีชีวิตได้อยู่กับคนที่เรารัก ก็จะทำให้เรามีสติและใช้ชีวิตด้วยความรู้สึกมั่นคงมากขึ้น

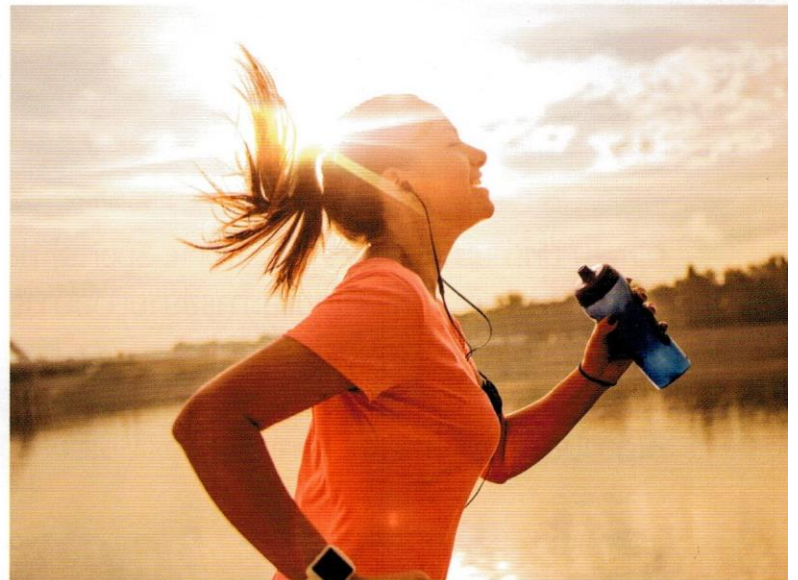
## 7. สร้างความสุขที่แท้ในรูปแบบของเรา

การไม่รู้จักตัวเองมักทำให้เราเผลอไปดำเนินชีวิตตามวิถีที่ผู้อื่นวางไว้ หรือบางทีก็บีบบังคับตัวเองให้ทำตามใจผู้อื่น แล้วต้องมาพบที่หลังว่าทำไปเท่าไรก็ยังไม่มีความสุขเสียที แน่แน่นอนเพราะว่านั่นคือการทำตามความต้องการที่มาจากคนอื่น แต่ไม่ใช่การทำตามความต้องการที่มาจากตัวเอง ดังนั้น เราจึงควรหั่นถามตัวเองว่าสุขที่แท้ของเรานั้นมีหน้าตาอย่างไรและจะเข้าถึงได้อย่างไร การรู้จักตัวเองอย่างแท้จริง จะมีส่วนช่วยให้เรากำหนดทิศทางการดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นสุข

## 8. รักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ

จิตใจที่ดีจะอยู่ในร่างกายที่แข็งแรง และร่างกายที่แข็งแรงจะช่วยพยุงให้จิตใจไม่กำลังในการรับมือกับปัญหา ดังนั้น เราจึงควรออกกำลังกายเป็นประจำเพื่อหล่อเลี้ยงให้ร่างกายเราแข็งแรงอยู่เสมอ

หวังว่าหลักคิดทั้ง 8 ข้อที่น่าเสนอจะเป็นประโยชน์กับท่านผู้อ่านทุกท่านในการเริ่มต้นปีด้วยจิตใจที่แข็งแรง ■



### ดร.สุวณีย์ วงศ์ทางสวัสดิ์

นักจิตวิทยาการปรึกษา ผู้ก่อตั้งบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบพบตัวและออนไลน์ (เว็บไซต์ OneManCounselor) ซึ่งมีประสบการณ์ในการบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยามากกว่า 13 ปี