ไม่มีกำลังใจ....จะทำอย่างไรดี

นำเสนอเมื่อ : 12 พ.ค. 2552

ผู้ที่ขาดกำลังใจนั้น มักจะมีความรู้สึก เบื่อหน่าย ท้อแท้ หดหู่ เซื่องซึม ไม่กระตือรือร้นที่จะกระทำกิจกรรมใดๆ อย่างไรก็ตาม เมื่อท่านมีความรู้สึกขาดกำลังใจเช่นว่านี้ก็อย่าเพิ่งหมดกำลังใจ จงพยายามคนหา ใครครวญ ตรึกตรองพินิจพิจารณาถึงสาเหตุแห่งความผิดหวังหรือความลมเหลวนั้นซึ่งสาเหตุของการหมดกำลังใจ มีได้หลายสาเหตุ ได้แก่

1. ด้านร่างกาย อาจจะเป็นเพราะว่าร่างกายไม่สมประกอบ มีโรคประจำตัว เจ็บป่วยเรื้อรัง ซึ่งจะต้องได้รับการรักษาติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน ทำให้สุขภาพร่างกายออนแอ ไม่สามารถทำงานได้เหมือนผู้อื่น สิ่งเหล่านี้มีผลต่อจิตใจ ทำให้เกิดความท้อแท้ เบื่อหน่ายหมดกำลังใจได้

2. ด้านจิตใจ อาจเกิดขึ้นโดยรู้ตัว คือรู้ตัวว่ามีปัญหาและรู้ว่าปัญหานั้นมีสาเหตุมาจากอะไร แต่ไม่สามารถขจัดหรือแก้ปัญหานั้นได้ จึงเกิดความไม่สบายใจเมื่อไม่ได้ในสิ่งที่หวังปรารถนา หรืออาจเกิดขึ้นโดยไม่รู้ตัว คือไม่รู้ว่าทำไมจึงไม่มีกำลังใจ เงินทองก็มีใช้ ตำแหน่งหน้าที่การงานก็ดี แต่ถ้าเราคอยๆ พิจารณาไตรตรองดู ก็จะรู้ว่ามีสาเหตุมาจากอะไร สาเหตุอาจจะอยู่ลึกๆ หรือฝังใจมาตั้งแต่เด็กจนเราอาจนึกไม่ถึงก็เป็นได้ เช่น มีความน้อยเนื้อต่ำใจในรูปร่างของตัวเองความไม่ยุติธรรมของพ่อแม่หรืออาจจะรู้สาเหตุแต่ไม่ยอมรับ จึงเกิดอาการท้อแท้ เบื่อหน่าย ไม่มีกำลังใจที่จะปฏิบัติกิจกรรมใดๆ ให้เป็นผลดีได้เท่าที่ควร

3. ด้านสังคม คือ ไม่มีใครรัก ไม่มีใครสนใจ เมื่อตนทำดีแล้ว แต่ไม่มีใครเห็นความดี เช่น ทำงานมาหลายปี แต่เจ้านายไม่เคยเห็นความดี หรือความสำคัญของตนเลย

วิธีที่จะทำให้เกิดกำลังใจมีดังนี้

1. ก่อนอื่นต้องพยายามหาสาเหตุเสียก่อนว่า การที่เราไม่มีกำลังใจนั้นมีสาเหตุมาจากอะไร แล้วพยายามหาทางปรับปรุงแก้ไขและยอมรับเสีย

2. อย่าคิดหรือมองว่าตนเองเป็นคนมีปัญหา ไร้ความสามารถ คนอื่นที่เขามีปัญหา ไร้ความสามารถมากกว่าเราก็ยังมีอีกมาก เราต้องมาตั้งใจกระทำใหม่

3. อย่ามัวหมกตัวอยู่คนเดียว ลองพูดคุยกับผู้ที่เราไว้ใจ หรือเชื่อถือ อย่างน้อยก็เป็นการระบาย ความอัดอั้นตันใจของเราได้และเราอาจจะได้รับคำแนะนำ ชี้แนะจากเขาผู้นั้นก็เป็นได้

4. มองโลกในแง่ดี พยายามทำจิตใจให้สดชื่น อะไรต่างๆ ก็จะดูดีขึ้น

5. อ่านหนังสือดีๆ อาจจะได้รับความรู้ สิ่งแปลกๆ ใหม่ๆ แล้วนำมาปรับปรุง แก้ไขให้ดีขึ้น และยังทำให้เราเกิดความเพลิดเพลินอีกด้วย

6. ออกกำลังกายตามที่ท่านชอบและถนัด ซึ่งอาจจะทำให้สุขภาพแข็งแรงได้อีกด้วย

7. พยายามอย่าปล่อยให้มีเวลาว่างมากเกินไป ควรหางานอดิเรกทำ เช่น หัดทำกับข้าว เย็บปักถักร้อย ทำสวนครัว ฯลฯ เพราะอาจจะสนุกไปกับงานเหล่านั้น

8. เมื่อตื่นนอน ควรรีบลุกจากที่นอนทันที ควรมีแผนการทำงานของแต่ละวันและทำงาน ด้วยความกระฉับกระเฉง ตั้งใจที่จะกระทำกิจกรรมต่างๆ อย่างจริงจัง

จากวิธีที่กล่าวมาข้างต้น อาจจะทำให้ท่านที่ขาดกำลังใจกลับมีกำลังใจขึ้นมาใหม่ ซึ่งจะส่งผลทำให้ชีวิต ของคุณมีคุณค่ามากยิ่งขึ้น

โดย ธาริณี มาลัยมาตร์ โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์