

อาร์ยูโอเค?

เมื่อสัปดาห์ก่อนพี่ชายได้รับเชิญไปร่วมประชุมเพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลและข้อคิดเห็นเกี่ยวกับสารพันปัญหาที่มีจะเกิดขึ้นกับคนไทยและนักเรียนไทยในต่างแดน โดยท่านรองอธิบดีกรมการกงสุล คุณนิยม วัฒนธรรมาวุธ และ ดร.อุทัย อากิเวธ จากสำนักงานอัยการพิเศษ ให้เกียรติเป็นประธานในการประชุมครั้งนี้ที่สถานกงสุลไทยในนครซิดนีย์ ก็เลยอยากจะนำมาเล่าสู่กันฟังให้ท่านผู้อ่านได้มีส่วนร่วมในการพิจารณาวิเคราะห์ถึงปัญหาหรือหากมีข้อแนะนำเพิ่มเติมก็จะเป็นประโยชน์มากขึ้นค่ะ

ปัญหาที่พบเห็นบ่อยๆ นักเรียนไทยที่ส่วนใหญ่นักเรียนและทำงานไปด้วยนั้น โดยเฉพาะบางรายจะเน้นทำงานมากกว่าเรียน กลุ่มนี้จะเป็นกลุ่มที่มีความเครียดค่อนข้างสูง เพราะมีความมุ่งมั่นที่จะทำทั้งสองอย่างให้ได้ในเวลาเดียวกันและต้องการเมคมันน์จากการทำงานในเวลาที่มีอยู่ของวิชานักเรียนให้ได้มากที่สุดและนี่คือต้นตอของความเครียดที่มาจากความกดดันกับสถานการณ์รอบๆ ตัวซึ่งจะนำไปสู่ความไม่สมดุลในการดำเนินชีวิต เพราะแม้แต่คิดเรื่องทำงาน, รับผิดชอบ, เพิ่มชีพ, เพิ่มเวลาเรียน เพื่อต้องการรายได้เพิ่ม โดยลืมนึกถึงสุขภาพร่างกายของตนเองว่าต้องการเวลาพักผ่อนบ้างเหมือนกัน อย่างนี้เรียกว่าทำงานแบบไม่มีลิมิตลิมิต คิดว่ายังไม่ร่างกายก็เอาอยู่เพราะยังอยู่ในวัยหนุ่มวัยสาว ซึ่งเป็นความคิดที่ผิดถนัด เพราะไม่ว่าจะอยู่ในวัยไหนร่างกายก็ต้องการเวลาพักผ่อนที่เพียงพอเช่นกัน แม้แต่เครื่องจักรเครื่องยนต์ เครื่องคอมพิวเตอร์ยังมีอายุการใช้งานและความเสื่อมสภาพจากการใช้งานอย่างต่อเนื่อง แล้วร่างกายคนเราจะไม่เสื่อมโทรมจากการทำงานอย่างหักโหมหรืออย่างไร

นอกจากสุขภาพกายที่เราต้องดูแลแล้ว สุขภาพจิตก็เป็นสิ่งสำคัญอย่างมากที่เราต้องให้ความสนใจเป็นอันดับต้นๆ เพื่อป้องกันไม่ให้ความเครียดมาครอบงำจิตใจให้เราเศร้าหมองโดยเปล่าประโยชน์ มีน้องๆ นักเรียนหลายคนที่มีอาการเครียดจากการทำงานมากเกินไปจนไม่มีเวลาเรียนหรือจัดเวลาไม่ลงตัว เนื่องจากงานก็ต้องทำเพราะมีค่าใช้จ่ายที่น้อยอยู่ทุกสัปดาห์ ส่วนโรงเรียนก็ต้องไปเพราะมาด้วยวิชานักเรียน หากขาดเรียนบ่อยๆ ทางโรงเรียนก็จะแจ้งอิมมิเกรชันให้ยกเลิกวีซ่า แต่ถ้าขาดงานก็ขาดรายได้ คิดแล้วกลุ้ม แถมบางคนคิดไม่ตกทั้งเรื่องงานและเรื่องเรียนแล้ว ก็ยังมีเรื่องแฟนเข้ามาพ่วงอีก เลยเกิดอาการเครียดซ้ำซ้อน คราวนี้เลยยุ่งอึ้งตึ้งนั่งพัวพันกันไปหมด ซึ่งอาการเครียดแบบพูดไม่ออกบอกไม่ถูกเหล่านี้จะทำให้สุขภาพจิตของเราและส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายด้วยเช่นกัน

เพราะฉะนั้นวันนี้เรามาสังเคราะห์ภูมิคุ้มกันความเครียดกันเถอะค่ะ ซึ่งทุกคนก็ทำได้โดยวิธีง่าย ๆ ที่เรียกว่า "การสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจ" ซึ่งจะขออนุญาตคัดบทความบางส่วนจากหนังสือซึ่งเกี่ยวกับที่ผู้เขียนได้รับแจกมาจากการประชุมในวันนั้น ซึ่งเป็นหนังสือจากโครงการดูแลสุขภาพจิตและสร้างความเข้มแข็งของเครือข่ายชุมชนไทยในต่างประเทศ ด้วยอภินันทนาการจากกรมการกงสุลกระทรวงต่างประเทศ และกรมสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุขแห่งประเทศไทย หนังสือดีมีประโยชน์เล่มนี้ เขียนโดยนายแพทย์ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล ซึ่งคุณหมองเองก็เคยเป็นนักเรียนต่างชาติในประเทศออสเตรเลียมาก่อนเช่นกัน เขาเป็นว่าขออนุญาตคัดเอาบางส่วนของหนังสือเล่มนี้มาแบ่งปันท่านผู้อ่านเพื่อเป็นประโยชน์กับส่วนรวมก็แล้วกันนะคะ

คุณหมอประเวชพูดถึงการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจโดยองค์ประกอบ 4 ประการดังต่อไปนี้ คือ

- 1) รู้สึกดีกับตัวเอง (มองโลกในแง่ดี)
- 2) จัดการกับชีวิตได้ (มีความมั่นใจในตนเอง)
- 3) มีสายสัมพันธ์ที่เกื้อหนุน (มีกำลังใจจากคนรอบข้าง)
- 4) มีจุดมุ่งหมายในชีวิต (มีความพยายามที่จะบรรลุเป้าหมาย)

- ทำอย่างไรให้ "รู้สึกดี" ต่อตัวเอง**
- 1) สร้างความตระหนักในตนเอง รู้กับความคิดที่เราพูดกับตัวเอง ว่าช่วยให้เรารู้สึกดีขึ้นหรือทำให้เรา รู้สึกแย่ลง เลือกความคิดที่ช่วยสร้างพลังใจ
 - 2) ค้นหาความถนัดของตนเอง บ่มเพาะความถนัดนั้นให้เกิดเป็นผลสำเร็จที่ภาคภูมิใจ
 - 3) พักมองโลกในแง่ดี มีวิธีอธิบายสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตในทางที่สร้างกำลังใจในการดำเนินชีวิตให้ก้าวหน้ายิ่งขึ้น
 - 4) ยอมรับข้อดีข้อเสียของตัวเอง ไม่คิดเปรียบเทียบกับคนอื่น ที่ทำให้รู้สึกด้อยกว่า
 - 5) รู้จักหาแบบอย่างที่ดีชื่นชม และเรียนรู้จากเขาเหล่านั้น พักหัดที่จะเรียนรู้และรับฟังผู้อื่น โดยเฉพาะแบบอย่างที่ดี
 - 6) รู้จักตั้งเป้าหมายและลงมือทำจนประสบความสำเร็จ อาศัยความสำเร็จจากการกระทำเป็นสิ่งเพิ่มพูนความรู้สึกที่ดีให้กับตัวเอง
 - 7) หมั่นดูแลร่างกายและจิตใจให้สดชื่น แข็งแรงอยู่เสมอ

"รู้สึกดี" เพราะ "มองโลกในแง่ดี"

เนื่องจากเราไม่สามารถเลือกได้โดยตรงว่าอยากให้เกิดอะไรขึ้นบ้างในชีวิตเราทุกคนต่างพบกับเหตุการณ์ทั้งที่ดีและไม่ดี เราจึงควรพัฒนาความรู้สึกดีต่อตัวเองให้เป็นคุณภาพใน มากกว่าจะปล่อยให้ความรู้สึกขึ้นอยู่กับเหตุการณ์ภายนอกอย่างเดียว ความรู้สึกดีต่อตัวเองจึงเป็นความสามารถในการมองโลกในแง่ดี

ส่วนคนที่รู้สึกไม่ดีกับตัวเองมักมองโลกแง่ร้าย มองเห็นแต่ด้านลบ ความรู้สึกดียังขึ้นกับวิธีที่เราพูดกับตัวเอง เวลาที่ประสบความสำเร็จและเวลาประสบความล้มเหลว เพราะแต่ละคนมีวิธีอธิบายความสำเร็จหรือความล้มเหลวของตัวเองแตกต่างกันไป คำอธิบายที่คนเราบอกกับตัวเองจะมีผลต่อความภูมิใจและความรู้สึกดีต่อตัวเอง

คนที่รู้สึกดีต่อตัวเอง มีความภูมิใจในตัวเองจะมองความสำเร็จที่เกิดขึ้นว่าเป็นผลของความพยายามและความสามารถ ขณะที่คนที่รู้สึกไม่ดีกับตัวเองมีความภูมิใจในตนเองต่ำ จะมองความสำเร็จที่เกิดขึ้นว่าไม่ใช่ผลจากความสามารถของตน หากเป็นเรื่องของโชค ดวง ความฟลุค หรือความบังเอิญที่อยู่นอกเหนือการควบคุม

คนที่รู้สึกดีต่อตัวเอง จะอธิบายความล้มเหลวของตัวเองว่าเกิดจากปัจจัยบางอย่างที่เขาสามารถจะเปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้นได้ในครั้งต่อไป นอกจากนี้ยังมองความผิดพลาดล้มเหลวว่าเป็นประสบการณ์และบทเรียนของชีวิต ซึ่งจะช่วยให้เข้าใจและรับมือกับเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิตได้ดีขึ้น

เนื่องจากแต่ละคนมีความถนัดตามธรรมชาติที่แตกต่างกัน จึงเป็นไปได้ที่จะให้ทุกคนประสบความสำเร็จในเรื่องเดียวกันได้อย่างเท่าเทียมกัน การสร้างความรู้สึกดีต่อตัวเองจึงเป็นเรื่องของการค้นหาความถนัดเฉพาะตัวและบ่มเพาะความถนัดนั้นให้เกิดเป็นความสำเร็จที่ภาคภูมิใจ เพราะความสำเร็จที่ภาคภูมิใจจะช่วยกระตุ้นให้เกิดกำลังใจและความพยายามที่จะทำให้ดีขึ้นจนประสบความสำเร็จมากยิ่งขึ้น และรู้สึกดีต่อตัวเองมากขึ้น

เราไม่สามารถเปลี่ยนแปลงประสบการณ์ในวัยเด็กของเราได้ก็จริง เพราะเป็นสิ่งที่ผ่านไปแล้ว เราไม่สามารถเลือกเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นในชีวิตของเราได้ทั้งหมดก็ใช่ เพราะส่วนใหญ่อยู่นอกเหนือการควบคุมของเรา แต่เราสามารถเลือกได้ว่าเราจะมองเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแล้วอย่างไร ให้เป็นประโยชน์ต่อชีวิตในปัจจุบันและอนาคต นี่ต่างหากคือสิ่งที่เราเลือกได้ อยู่ที่ว่าจะเลือกหรือไม่เท่านั้นเอง

หวังว่าข้อคิดจากคุณหมอประเวช ที่นำมาฝากท่านผู้อ่านข้างต้นนี้ คงจะมีส่วนช่วยขึ้นในการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจ ให้ได้บ้างไม่มากนักก็อายนะคะ ขอเป็นกำลังใจให้ทุกท่านค่ะ **vr**

Joy Stellar, J.P Migration Agent
Registration No. 0103611
หากมีคำถามเรื่องวีซ่า Stellar มีคำตอบ
E-mail: visa@stellaraustralia.com

