

มองปัญหา ให้เป็นเพียง

"ละอองฝุ่น"

บทความโดย Sine Ratcharak
www.sinchaiwatt.com



ช่วงนี้ใครอยู่ในกรุงเทพฯ ก็ต้องทำใจกับปัญหาฝุ่น PM 2.5 สักหน่อย ไม่นั่นใจว่าได้รับผลกระทบในระดับใดกันบ้าง แหม! นี่ก็ถึงเพลงทางของฝุ่น ของอะตอมกันเลยทีเดียว “ที่เธอเห็นแค่ฝุ่นมันเข้าตา...ฉันไม่ได้ร้องไห้...” เอาเป็นว่าขึ้นชื่อว่า “ฝุ่น” อนุภาคมันก็คงเล็กมาก น่าจะก่อให้เกิดความน่ารำคาญกายใจ และส่งผลต่อชีวิตประจำวันกันพอสมควร แต่จะอย่างไรก็ตาม ก็ต้องระมัดระวัง ดูแลตัวเองกันด้วยนะค่ะ ใครที่แพ้ง่ายก็ต้องใส่ใจ หาทางป้องกัน หรือหากไม่จำเป็นก็ไม่ควรพาตัวเองเข้าไปสัมผัสเลยยิ่งดี

“อนุภาคของละอองฝุ่น มันเล็กนิดเดียว หากเข้ามากกระทบ ก็แค่ทำให้ระคายเคือง แค่เพียงหาทางรักษาให้ถูกวิธี มันก็จะจางหายไป”

ไหนๆ ก็พูดถึงเรื่องฝุ่นกันแล้ว เบาลองนำฝุ่นมาเปรียบเทียบกับปัญหาในชีวิตจริงกันดูมั๊ยคะ?

ทุกวันนี้ในชีวิตคนเราแต่ละคน ต่างก็เจอปัญหาเยอะแยะมากมาย หากเปรียบไปแล้ว ปัญหาที่เป็นเสมือนละอองฝุ่นที่ล่องลอยปลิวไปปลิวมาอยู่ในอากาศ และรายล้อมตัวเราอยู่นั้นละค่ะ (ในที่นี้ไม่รวมฝุ่นพิษ)

หากเจอฝุ่นหนา วิสัยทัศน์ในการมองเห็นก็จะลดลง มองเห็นถนนหนทาง และสิ่งแวดล้อมได้ยากหน่อย

หากเจอฝุ่นเบาบาง แม้ว่าวิสัยทัศน์จะขมุกขมัวไปบ้าง เห็นทิศทางกลางๆ แต่หากรอเวลาหรือก้าวข้ามผ่านพื้นที่ในส่วนนั้นไป การมองเห็นก็จะชัดเจนขึ้นจนกลายเป็นสถานการณ์ปกติ

เมื่อสภาพแวดล้อม และสิ่งควรรอบข้างมันต่างกัน สิ่งที่ผ่านมาเข้ามาในชีวิตก็ไม่เหมือนกัน แต่ทุกคนจึงเจอกับปัญหาที่แตกต่างกันออกไป แต่สิ่งสำคัญคืออยู่ที่การโฟกัส และรับมือกับเรื่องต่างๆ ที่เข้ามากระทบกับชีวิตเรานั้นเอง

ในสภาพอากาศ และสิ่งแวดล้อมแบบเดียวกัน เคยสงสัยมั๊ยว่าทำไมบางคนถึงยังอยู่ได้ รับมือได้ ไม่เป็นอะไรเลย ใช้ชีวิตได้อย่างปกติ ในขณะที่เดียวกัน กลับมีหลายๆ คน ที่มีอาการแพ้ เกิดการระคายเคืองตา ผิวน้ำผิวกายขึ้นผดผื่น นั่นก็เพราะว่าภูมิคุ้มกันของร่างกายแต่ละคนไม่เหมือนกันยังไงละค่ะ

คนที่ดูแลตัวเองมาดี ทานแต่อาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ สภาพร่างกายแข็งแรง รู้วิธีการป้องกัน ภูมิคุ้มกันในร่างกายแข็งแรง ก็สามารถรับมือกับฝุ่นควันที่มากกระทบได้อย่างสบาย แต่สำหรับคนที่ละเลย ขาดการเอาใจใส่ดูแลสุขภาพ เมื่อเจอฝุ่นละอองเข้ามากระทบ ร่างกายก็อาจจะทรุดได้ง่ายเช่นกัน

“ละอองฝุ่น มันเป็นเพียงแค่อณูเล็กๆ ที่ลอยไปลอยมาอยู่ในอากาศ หากเราไม่เพ่ง ไม่โฟกัส ไม่ใส่ใจ เราก็จะมองไม่เห็น แต่หาก

เรายิ่งพยายามเพ่ง จับตาดูไปทุกอย่าง เราก็ไม่มีทางหนีมันพ้น ไม่ว่าจะ เป็นฝุ่นก้อนเล็กหรือก้อนใหญ่ ก็เห็นไปเสียหมด วิสัยทัศน์ยิ่งแย่ จุด โฟกัสในชีวิตก็ไม่ชัดเจนตามไปด้วย”

เมื่อมองกลับมายังปัญหาต่างๆ ในชีวิตประจำวัน ก็เช่นกันค่ะ แผลงใจมัยยะ บางคนอยู่ในสภาพแวดล้อมเดียวกันกับเรา เจอปัญหา เหมือนกันกับเรา แต่ทำไมเค้ายังคงยิ้มได้ รับมือได้ ตั้งแกนตั้งสติได้ ดี และไม่เคร่งเครียดกับอะไรเลย แถมหาทางแก้ไขปัญหาได้อย่าง รวดเร็วอีกต่างหาก

ในขณะที่ตัวเราเองกลับเครียดกับปัญหานั้นๆ จนกินไม่ได้ นอนไม่หลับ กระสับกระส่าย ไม่เป็นอันทำอะไร พาลอารมณ์ไม่ดี เกรี้ยวกราด ฟาดวงฟาดงากับคนรอบข้างไปอีก ทั้งๆ ที่เรื่องบางเรื่อง ปัญหาบางปัญหา มันเล็กน้อยนิดเดียว นิดเดียวเท่านั้นเองคะ แค่นี้ก็ เชี่ยเบาๆ มันก็หลุดไปจากชีวิตแล้ว

สำคัญคือตัวเรานั้นล่ะที่ทำให้มันเรื้อรัง คาราคาซัง แถมทำให้ ปัญหาเล็กๆ บานปลายกลับกลายเป็นเรื่องใหญ่ ผิดใจกับคนรอบข้าง ผสมปนเป อีรุงตุงนังกันไปเสียหมด

หัวหน้างานบางคน มัวแต่จ้องจับผิดลูกน้อง ทั้งๆ ที่ ปัญหา บางปัญหา ก็ไม่ใช่เรื่องคอขาดบาดตาย เป็นแค่เรื่องเล็กน้อย กลับ จ้ำจี้จ้ำไชต้องให้เพอร์เฟค กลับกลายเป็นว่ายิ่งจู้จี้จุกจิกยิ่งทำให้ลูก น้องอึดอัด ผลงานออกมาไม่ดี พาลทำให้ลูกน้องเกิดความกดดัน ต้อง ลาออกในที่สุด ถ้าหากในการหาพนักงานคนใหม่มารับช่วงต่อไปอีก

สามีภรรยาหรือคู่รักบางคู่ ชี้อะไรสงสัย หึงหวงไร้สาระ เรื่อง ทั่วไปธรรมดาๆ ก็ทำให้เป็นปัญหา จุดชนวนความขัดแย้งบาดหมาง เกิดความไม่ไว้ใจ ปัญหาเล็กๆ ก็กลายเป็นปัญหาใหญ่ สุดท้ายอยู่ด้วย

กันต่อไปก็ไม่มีความสุข ต้องเลิกหาหย่าร้าง กลายเป็นปัญหาครอบครัว บางรายรุนแรงถึงขั้นฆ่าแกงกันก็มี ดังข่าวสมัยนี้ที่เราพบเห็นอยู่ เสมอๆ อันนี้น่ากลัวจริงๆ

“ขึ้นชื่อว่าปัญหา ไม่จำเป็นว่าต้องเป็นเรื่องใหญ่เสมอไป และ มันก็คงจะไม่อยู่กับคุณถาวรตลอดไป ลองมองวิเคราะห์ให้ดี สร้าง ภูมิคุ้มกันในตัวเองให้แข็งแรง มองให้มันเป็นแค่เพียง ละของฝุ่น แล้ว คุณจะรับมือได้และมี...ทางออก”

คนเราเมื่อเจอปัญหา ก็เหมือนกับการเจอกับ “ละของฝุ่น” ที่ ลอยไปลอยมา ปลิวไปปลิวมาปะทะคุณอยู่ทุกที่ทุกวันในอากาศ แต่ หนึ่งใฝ่ในเหล่านั้น ก็ไม่มีก้อนไหนที่จะตามติดตัวคุณไปตลอด อาจ มีบ้างที่ทำให้คุณระคายเคืองตา แสบตาตามันก็จาง และหายไป อาจ มีบ้างที่ทำให้คุณคัน แพ้ มีผื่นขึ้น แคะไชยรักษา ป้องกันอย่างถูกวิธี คุณก็จะหายจากอาการระคายเคืองจากฝุ่นที่มากกระทบดังกล่าว

คนที่อยู่ได้แบบไม่ทุกข์ นั่นคือคนที่รู้จักปล่อยวาง เรื่องบาง เรื่องก็ควรมองผ่าน และทิ้งมันไปบ้าง ขึ้นเก็บมาใส่ใจทุกเรื่อง สมอง คงล้ำ ความเครียดบังเกิด แย่แน่ๆ ไม่มีอะไรดีขึ้นอย่างแน่นอน

เพราะฉะนั้น มองปัญหาให้เป็นแค่เพียงฝุ่นละอองภายใน อากาศ อันไหนที่ไม่ควรใส่ใจ ก็ไม่จำเป็นต้องใส่ใจ มองข้ามไปบ้าง ก็ได้ หากมันเข้ามากระทบก็แค่แก้ปัญหาให้ถูกวิธี กำจัดมันออกไป แล้วใจคุณจะสบาย ภายคุณจะเป็นสุข

ขอให้ทุกคนตั้งรับอยู่ในโลกของปัจจุบัน อยู่กับปัญหาอย่างมี สติ ตั้งแกน สร้างภูมิคุ้มกันใส่ใจเพื่อรับมือกับทุกๆ ปัญหาให้ได้ แล้ว คุณจะรู้ว่า สุดท้ายแล้ว ปัญหาเหล่านั้น มันก็เป็นเพียงแค่ “ละของ ฝุ่น” ก้อนเล็กๆ เท่านั้นเอง