

ชุดที่ 4 เล่มที่ 10

# บุญแรงใจ

นิทานสารคดีที่ตลึงใจคุณ!



ลองนึกดู

คนตามอดผู้โดยสารรถประจำทาง

จากใจผู้ปกครอง

เข้าใจภาวะซึมเศร้า

3

**ลองนึกดู**

4

**ฟื้นคืนอารมณ์แจ่มใส  
ด้วย 10 เคล็ดลับง่ายๆ ๆ**

5

**ทำดี รู้สึคดี**

การช่วยเหลือผู้อื่นคือหนทางไปสู่การฟื้นตัว

7

**เรื่องราวของเคธี**

พลังการนึกคิดแง่บวก

8

**คนตาบอด**

**ผู้โดยสารรถประจำทาง**

10

**จากใจผู้ปกครอง**

เข้าใจภาวะซึมเศร้า

12

**ข้อควรคำนึง**

วิธีที่จะมีความสุข  
ไม่ว่าจะเป็นอย่างไรก็ตาม

ฉบับ  
ออกแบบ

ชุดที่ 4 เล่มที่ 10  
ยูเอ็ม กราฟ

อีเมลล์  
เว็บไซต์

contact@thaifamily.org  
www.thaifamily.org

Copyright © 2013 by Motivated  
สงวนลิขสิทธิ์

เราทุกคนต่างเคยรู้สึกหดหู่และท้อแท้ใจ ทว่าชั่วระยะเวลาหนึ่งความรู้สึกเช่นนี้มักจะผ่านพ้นไป อย่างไรก็ตาม ขณะที่ยังมีความรู้สึกดังกล่าว และพัฒนาไปสู่ความซึมเศร้า ก็อาจเริ่มส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวันของเรา

เมื่อไม่นานมานี้มีผลการศึกษาค้นคว้าที่แสดงให้เห็นว่าคนจำนวน 121 ล้านคนทั่วโลกประสบภาวะซึมเศร้า ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อความสามารถในการทำงาน ความสัมพันธ์ และส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต ภาวะซึมเศร้ามีสาเหตุต่าง ๆ นานา บ่อยครั้งสภาพการณ์ที่ยากลำบากมีส่วนให้เกิดสถานการณ์เช่นนี้

ถึงแม้ว่าการฟื้นฟูกาภาวะซึมเศร้าจะไม่รวดเร็วและง่ายดาย ก็ไม่ใช่ความเป็นไปไม่ได้ คำตอบมีหลากหลาย เช่นเดียวกับสาเหตุ สิ่งหนึ่งที่ได้ผลกับคนหนึ่ง อาจจะไม่ได้ผลกับอีกคนหนึ่ง ทว่าการฟื้นฟูกาภาวะซึมเศร้านั้น อยู่ใกล้แค่เอื้อม กฎุญแจสำคัญคือเริ่มต้นด้วยอย่างก้าวเล็ก ๆ และดำเนินต่อไป

เราได้รวบรวมบทความหลากหลายที่มีประโยชน์เกี่ยวกับหัวข้อดังกล่าวไว้ใน *กฎุญแจใจ* ฉบับนี้ รวมไปถึงเรื่องราวจากชีวิตจริงของผู้คนที่ฟื้นฟูกาความท้อแท้ใจและภาวะซึมเศร้ามามาแล้ว

คงต้องใช้เวลากว่าจะรู้สึกดีขึ้น แต่เราหวังว่าบทความเหล่านี้จะเป็นกำลังใจต่อคุณ ว่าเป็นไปได้ที่จะฟื้นฟูกาภาวะซึมเศร้า โดยช่วยให้คุณหยั่งรู้ถึงวิธีอย่างก้าวแรก ๆ ที่นำไปสู่ความสุข

คณะผู้จัดทำ *กฎุญแจใจ*

# ลองนึกดู

โดย วิศ จอห์นสัน ปรับเปลี่ยน

คนส่วนใหญ่ไม่ค่อยจะใส่ใจนักว่าเขานึกคิดอะไรอยู่ มีน้อยคนมากที่เข้าใจข้อความว่า “ความนึกคิดที่ตีส่งผลดี ส่วนความนึกคิดที่ไม่ดีส่งผลเสีย” พวกเราส่วนใหญ่เข้าใจหลักเกณฑ์เรื่องการหว่านและการเก็บเกี่ยวผลในแง่มุมมองอื่นของชีวิต แต่เราไม่เข้าใจว่าหลักเกณฑ์เดียวกันนี้มีพลังเช่นกัน ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับความนึกคิด

เรื่องราวในวารสารวอลล์สตรีทเจอร์นัล ประจำเดือนมิถุนายน ค.ศ. 1997 กล่าวว่าสำนักงานหลักประกันสุขภาพรายงานว่า มีผู้ป่วยจำนวนมากถึง 70 เปอร์เซ็นต์ที่ไปพบแพทย์ผู้ดูแลสุขภาพเบื้องต้นเพราะความเจ็บป่วยที่มีผลต่อเนื่องมาจากจิตใจ คือความผิดปกติทางกายที่มีผลมาจากจิตใจ ดร.เดวิด ไชเบล แพทย์ผู้ดูแลสุขภาพเบื้องต้น ผู้ประพันธ์จดหมายข่าวสุขภาพจิตและสุขภาพทางกาย ซึ่งได้รับความนับถืออย่างสูง ชื่อ Mind-Body Health Newsletter กล่าวว่า มีคนไข้เพียง 16 เปอร์เซ็นต์ที่มาพบแพทย์เพราะความเจ็บป่วยทั่วไป เช่น คลื่นไส้ ปวดศีรษะ และปวดท้อง ซึ่งวินิจฉัยว่ามีสาเหตุทางกายและอวัยวะ นั้นหมายความว่าคนจำนวนมากถึง 84% เจ็บป่วยด้วยโรคที่มีสาเหตุมาจากความนึกคิด!

ความนึกคิดไม่เพียงมีผลต่อสุขภาพของเราเท่านั้น ในหนังสือ Make Your Life Worthwhile (ใช้ชีวิตให้มีค่า) เอมเม็ต ฟอกซ์ เขียนไว้ว่า “ยิ่งนึกคิดถึงความเศร้าหรือความอยู่ดีธรรมที่ประสบ เราก็จะยิ่งทุกข์ร้อนใจต่อไป ยิ่งเรานึกคิดถึงโชคความ โชคความก็ยิ่งจะมาหาเรา”

ถ้าคุณไม่เคยฝึกตัวเองให้ “นึกคิดแง่บวก” ผมขอท้าทายให้คุณใช้เวลาสักวันหนึ่งสังเกตและบันทึกความนึกคิดของคุณ ลองฝึกสติปัญญาที่หาค่ามิได้เช่นนี้ “นึกคิดด้วยใจจดจ่อถึงสิ่งที่จริง สิ่งที่ดี และสิ่งที่ถูกต้อง” นึกถึงสิ่งที่บริสุทธิ์ น่ารัก และมีใจจดจ่อกับสิ่งที่ดีและน่าชื่นชมในตัวผู้อื่น นึกถึงทุกสิ่งที่คุณขอบคุณพระเจ้า และสิ่งที่น่าดีใจ”

ส่งผลคัมค่าที่จะนึกคิดเช่นนั้น <<

## นึกคิดถึงสิ่งที่ดี

ผู้ประพันธ์นิรนาม

ขอให้นึกถึงสิ่งที่พาเราสุขใจ  
ไม่ใช่สิ่งที่ทำให้เราเศร้าหมอง  
นึกถึงสิ่งที่ตั้งงามจริงแท้ทั้งของ  
อย่าไปมองด้านเลวร้ายที่ไม่ดี

ขอให้นึกถึงการอวยพรรอบข้าง  
เลิกเสียบียงการนึกถึงสิ่งที่ไม่ดี  
นึกถึงเพื่อนมิตรมากคุณความดี  
อย่ามองที่ส่วนบกพร่องต่างพร้อม

ขอให้นึกถึงคุณประโยชน์ที่ได้รับ  
อย่าคอยแต่นับส่วนที่สูญเสียไป  
นึกถึงถ้อยคำดีกล่าวขานจากใจ  
หาใช้นึกถึงถ้อยคำใส่ร้ายนินทา

นึกถึงสุขภาพดีพาเราเบิกบาน  
หาใช้ภัยพานพาเราอ่อนล้า  
นึกถึงวันที่สดใสจิตใจเริงว่า  
หาใช้จับตามองเหมะหมอกมืดมน

นึกถึงความหวังที่อยู่เบื้องหน้า  
หาใช้ความสูญเสียที่ต้องผ่านพ้น  
นึกถึงขุมทรัพย์มากมีเหลือล้น  
หาใช้อัปจนในสิ่งที่ยังเสาะแสวงหา

นึกถึงการให้ความช่วยเหลือเพื่อแผ่  
ใช้แต่มีว่าสำราญทำตัวขาดคุณค่า  
นึกถึงผู้อื่นหยิบยื่นความสุชนำพา  
จะหวนกลับมาหลายเท่าทวีคูณ!

# ฟื้นคืนอารมณ์แจ่มใสด้วย 10 เคล็ดลับง่าย ๆ

โดย แท็บบี้ บิดเดิล เว็บรีพรินท์ ปรับเปลี่ยน

ภาวะซึมเศร้าเป็นปัญหาสุขภาพที่แพร่หลายมากที่สุดในโลก นับตั้งแต่สภาวะที่เบาบาง ด้วยความรู้สึกรู้สึกอึดอัดใจเป็นครั้งคราว เรื่อยไปถึงสภาวะที่รุนแรง ด้วยความซึมเศร้าตลอดเวลา นอกเหนือจากวิธีบำบัดและเทคนิคต่าง ๆ จากผู้เชี่ยวชาญระดับอาชีพ เพื่อบำบัดภาวะซึมเศร้า คุณคงอยากจะลองแนวคิดการฟื้นคืนอารมณ์แจ่มใส ดังต่อไปนี้

**1. ออกกำลังกาย** สำหรับบางคนการออกกำลังกายได้ผล หรือดีกว่ายารักษาอาการซึมเศร้า สารแอนดอร์ฟินส์ ซึ่งรู้จักกันว่าเป็นสารธรรมชาติในร่างกายที่ทำให้รู้สึกดี ซึ่งหลั่งออกมาเมื่อออกกำลังกาย การออกกำลังกายช่วยเสริมสร้างพลังงานด้วย โดยเริ่มต้นจากการออกกำลังกายวันละไม่กี่นาที เมื่อเวลาผ่านไปก็เพิ่มระยะเวลา “การออกกำลังกายวันละ 30 นาที หรือมากกว่านั้น สัปดาห์ละสามถึงห้าวัน จะลดภาวะซึมเศร้าได้อย่างมาก” เจ้าหน้าที่เมโยคลินิกกล่าว

**2. ลดน้ำตาล** มีรายงานว่า การลดน้ำตาล และทานอาหารที่มีประโยชน์มากขึ้น จะช่วยเพิ่มระดับพลังงาน และคลายภาวะซึมเศร้า ผลจากการศึกษาค้นคว้าพบว่า โภชนาการที่ประกอบด้วยผักผลไม้ มาก ๆ รวมทั้งธัญพืชครบส่วน ไขมันและน้ำมันที่ดี อาจช่วยลดความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าได้เกือบหนึ่งในสาม

**3. ลดคาเฟอีน** การลดเครื่องดื่มประเภทน้ำอัดลม ชา กาแฟ และช็อกโกแลต จะสร้างความแตกต่างใหญ่หลวงต่ออารมณ์ความรู้สึก ความกลัดกลุ้มเป็นอาการโดยทั่วไปของภาวะซึมเศร้า การรับสารคาเฟอีนไว้มากเกินไป อาจทำให้หงุดหงิด กระสับกระส่าย หรือวิตกกังวล และนอนไม่ค่อยหลับตอนกลางคืน ซึ่งเพิ่มภาวะซึมเศร้า

**4. รับแสงแดด** หากรู้สึกว่ามีภาวะซึมเศร้ามากขึ้นในช่วงเดือนฤดูหนาวที่มีดคริม คุณอาจเป็นโรคที่ได้รับผลกระทบจากฤดูกาล (SAD) บ่อยครั้งโรค SAD มีวิธีบำบัดด้วยแสงสว่าง หรือการรับแสงแดดเทียม ขอให้สอบถามแพทย์ว่าการบำบัดด้วยแสงเหมาะกับคุณหรือไม่ ถ้าเช่นนั้นก็ให้แน่ใจว่าใช้เวลาอย่างน้อย 10 นาที รับแสงแดดทุกวัน เพื่อฟื้นคืนอารมณ์แจ่มใส

**5. เล่นกับสัตว์เลี้ยง** การเล่นกับสัตว์เลี้ยงจะช่วยฟื้นคืนอารมณ์แจ่มใส เมื่อเล่นกับสัตว์เลี้ยง คุณเล็งนึกถึงปัญหาของตัวเอง ผลการศึกษาพบว่าการดูแลสัตว์เลี้ยงเป็นวิธีบำบัดอาการได้อย่างมาก

**6. มีความคิดสร้างสรรค์** การทำอะไรบางอย่างในเชิงสร้างสรรค์ ซึ่งให้ความเพลิดเพลินใจ เช่น ร้องเพลง ระบายสี ถ่ายรูป เล่นดนตรี หรือเขียนอนุทิน อาจช่วยฟื้นคืนอารมณ์แจ่มใส เป้าหมายไม่ใช่เพื่อการสร้างศิลปะชิ้นเอก ทว่าเป็นการทำสิ่งๆ ที่ช่วยให้คุณรู้สึกดีในใจ

**7. อ่านหนังสือ** การนอนอ่านหนังสือดี ๆ ที่ให้แรงบันดาลใจ จะช่วยพาคุณล่องลอยไปสู่อีกโลกหนึ่ง และฟื้นคืนอารมณ์แจ่มใส

**8. พักผ่อนทางจิตวิญญาณ** ความเครียดและความกดดันจะเพิ่มพูนอาการซึมเศร้า และทำให้ฟื้นตัวได้ยากขึ้น การรู้จักผ่อนคลายร่างกาย ความนึกคิด และจิตวิญญาณ ด้วยการอธิษฐานและทำสมาธิ จะช่วยให้คุณรู้สึกสงบ มีสันติสุข และช่วยให้คุณเกิดความสุขโดยรวม

**9. เชื่อมสัมพันธ์กับผู้อื่น** โทรศัพท์ชวนเพื่อนไปเดินเล่น เข้าร่วมกลุ่มอาสา หรือเรียนอะไรสักอย่างที่ยากหัดทำมานานแล้ว ผลการศึกษาค้นคว้าแสดงให้เห็นว่าผู้ที่ได้รับการสนับสนุนด้านสังคมมากกว่าจะมีระบบภูมิคุ้มกันที่ทำงานได้ดีกว่า การมีส่วนร่วมและการดูแลเอาใจใส่ผู้อื่น จะช่วยให้คุณลืมปัญหาของตัวเอง และฟื้นคืนอารมณ์แจ่มใส

**10. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ** การนอนหลับพักผ่อนน้อยเกินไป ส่งผลต่ออารมณ์เป็นอย่างมาก ถ้าหากต้องการจะฟื้นคืนอารมณ์แจ่มใส ก็ให้ความสำคัญกับการพักผ่อนนอนหลับและมีคุณภาพ กำหนดเวลานอนและเวลาตื่นให้สม่ำเสมอ ผลการศึกษาค้นคว้าแนะนำว่าผู้ใหญ่ส่วนมากต้องพักผ่อนนอนหลับคืนละเจ็ดถึงเก้าชั่วโมง

เคล็ดลับการฟื้นคืนอารมณ์แจ่มใสง่าย ๆ 10 ประการนี้ จะช่วยฟื้นคืนอารมณ์แจ่มใส กว่าแค่นี้อาจไม่เพียงพอ ภาวะซึมเศร้าเป็นโรคร้ายแรง ถ้าคุณคิดที่จะทำร้ายตัวเองหรือคนอื่น ให้ขอความช่วยเหลือจากแพทย์ทันที ◀◀

# ทำดี รู้สึคดี

การช่วยเหลือผู้อื่น คือหนทางไปสู่การฟื้นตัว



โดย เตนนิส ทอมป์สัน จาก HealthDay Reporter ปรับเปลี่ยน

การทำอะไรดี ๆ ให้กับคนอื่น บ่อยครั้งก็ช่วยให้คนเรารู้สึกดี และนึกคิดแง่บวกในการมีชีวิตอยู่บนโลกใบนี้ นั่นหมายความว่า การทำสิ่งที่ดีมีน้ำใจในทุกโอกาส เป็นข้อพิสูจน์ทางวิชาการอย่างนั้น หรือว่าส่งผลในการบำบัดโรคทางอารมณ์ความรู้สึก เช่น ภาวะซึมเศร้า

ไข่ม้วนแล้ว ผลการศึกษาค้นคว้าที่เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ พบว่า “กิจกรรมการช่วยเหลือในแง่บวก” เช่น ช่วยยกของ เจียนไนต์ขอบคุณ หรือแม้แต่การนับพรที่ได้รับ เป็นการบำบัดที่ค่าเสียห่วยต่ำและมีประสิทธิภาพสำหรับภาวะซึมเศร้า

“นี่ดูเป็นเรื่องธรรมดาตามาก ดูเหมือนว่าเรารู้สึกดีสัก 10 นาที แล้วมันสำคัญอะไร” คือคำกล่าวของซอนยา ลุยโบเมอร์สกี ศาสตราจารย์ภาควิชาจิตวิทยา ที่มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนียริเวอร์ไซด์ ซึ่งเป็นผู้ประพันธ์บทความร่วมเมื่อไม่นานมานี้ ในหัวข้อดังกล่าว “ทว่าสำหรับคนที่ซึมเศร้า นี่ไม่ใช่เรื่องธรรมดาเลย บุคคลที่ซึมเศร้าต้องเพิ่มพูนอารมณ์ความรู้สึกแง่บวกในชีวิตเขา ถึงแม้จะแค่หนึ่งนาทีที่นี่นิดที่นั่นหน่อย”

เส้นทางง่าย ๆ ที่มีค่าเสียห่วยต่ำ เพื่อนำไปสู่ความสุข อาจมีนัยสำคัญหลัก ๆ เนื่องจากว่ามีคนกว่า 120 ล้านคน ที่ประสบภาวะซึมเศร้า

กิจกรรมการช่วยเหลือในแง่บวกมีหลากหลายรูปแบบ ได้แก่

- ✓ เอื้อเฟื้อผู้อื่น
- ✓ บ่งบอกถึงความสำนึกในบุญคุณ
- ✓ นึกคิดในแง่บวก
- ✓ ทำสมาธิกับสิ่งที่ดีในชีวิต

“แง่บวกสำคัญคืออารมณ์ความรู้สึกแง่บวก” คุณลุยโบเมอร์สก็กล่าว การนึกคิดในแง่บวกไม่เพียงช่วยให้อารมณ์ดีขึ้น ทว่าอาจเป็นการพัฒนาเพื่อช่วยให้ตัวเอง “รู้สึกดีขึ้นเรื่อย ๆ” เธอกล่าว “นี่จะทวีพลังขึ้นเรื่อยๆ ดูก้อนหิมะที่กลิ้งลงเขา ด้วยแนวโน้มว่าเราจะมีอารมณ์ความรู้สึกในแง่บวกมากยิ่งขึ้นอีก”

สิ่งที่เยี่ยมที่สุดก็คือ ผู้คนทำอะไรในแง่บวกเช่นนี้ได้เอง “เป็นเรื่องง่าย” คุณลุยโบเมอร์สก็กล่าว “นี่ไม่เกี่ยวข้องกับกาไปพบแพทย์ ไม่ใช่สิ่งทดแทน ทว่าเป็นทางเลือกชั้นยอด หรือเป็นส่วนเสริมวิธีบำบัดรักษา”

“คุณต้องพยายามทำ” คุณลุยโบเมอร์สก็กล่าว “ต้องใช้ความพยายามเพื่อเตือนใจตัวเองอยู่เสมอให้ทำสิ่งที่ดีมีน้ำใจต่อผู้อื่น ทว่าพอทำแล้วก็ง่ายขึ้น”

## การรับใช้ผู้อื่นจะส่งผลต่อเราเช่นไร

✓ **นี่จะช่วยให้เราคงใจความสนใจโดยเบี่ยงเบนไปไกลจากปัญหาของเราเอง** บางครั้งเราก็จมปลักจนมองไม่เห็นอะไรอื่น หรือหาทางออกไม่ได้ การช่วยเหลือผู้อื่นจะฟันฝ่าวงจรนี้ออกมาได้ และเปิดวิสัยทัศน์ของเรา นี่จะมอบโลกทัศน์ให้เรา และช่วยให้เล็งเห็นว่าปัญหาไม่เหลือปากว่าแรง

✓ **เมื่อช่วยสมานแผลให้ผู้อื่น แผลของเราก็หายเร็วขึ้น** ความรักและความเมตตากรุณาที่เราหยิบยื่นให้ผู้อื่น จะหวนกลับมาเยียวยารักษา และมอบความยินดีให้เรา ในยามที่เราเจ็บปวด

✓ **การช่วยเหลือผู้อื่นจะเผยให้เห็นคุณค่าแท้จริงของตัวเองอีกครั้ง** นี่จะช่วยให้เราเล็งเห็นว่าเรามีค่า และเราสร้างความแตกต่างได้

✓ **ความรู้สึกขอบคุณจากผู้ที่เราช่วยเหลือ จะนำมาซึ่งความยินดีและความสมปรารถนาต่อจิตใจ** จิตใจเราเฝ้าปรารถนาความสมหวัง และเราจะค้นพบสิ่งนี้ได้ดีที่สุดในจากการรับใช้ผู้อื่น

✓ **เราจะพบว่าเราไม่ใช่คนเดียวที่มีปัญหา** เราทราบข้อนี้จากเขาวรรณปัญญา ทว่าการได้เห็นด้วยตัวเอง จะมอบการเยียวยารักษาให้แก่เรา

✓ **ความรู้สึกที่ได้รับจากการช่วยบรรเทาความเจ็บปวดและความบั่นทอนให้ผู้อื่น** บางครั้งสิ่งนี้เรียกกันว่า “ความรู้สึกสุดยอดของผู้ที่ช่วยเหลือ” นี่จะเพิ่มพูนอารมณ์ความรู้สึกดี ๆ ◀◀





# เรื่องราวของเคธี

## พลังการนึกคิดแง่บวก

เว็บริพรีนธ์ ปรับเปลี่ยน

เมื่อคุณผิวเผิน ฉันมีชีวิตที่แสนวิเศษ ฉันเป็นคุณแม่เต็มเวลา สามีสุดยอด และลูกที่น่ารักสามคน เรามีบ้านที่น่าอยู่ บางครั้งฉันสอนเด็กที่โรงเรียนแถวนั้นเป่าขลุ่ย ทว่าภาวะทางจิตใจส่งผลต่อใครก็ได้ ไม่ว่าจะสภาพการณ์จะเป็นเช่นไร ดังที่ฉันประสบ การจะอธิบายว่าภาวะซึมเศร้าเป็นเช่นไรนั้นยากมาก นอกเสียจากว่าคุณเคย ประสบด้วยตัวเอง ทุกอย่างช่างยากเย็นเหลือเกินสำหรับฉัน ฉันไม่สามารถตัดสินใจ แม้แต่เรื่องง่าย ๆ เช่น มือเย็นจะทานอะไร หรือจะออกบ้านไปไหนดี ชีวิตกลายเป็น เรื่องที่สุวิสัย จนถึงขั้นที่ว่าถ้าขงชาติมี และพูดจาได้ใจความ ก็เป็นผลสำเร็จ ที่เดียว

ภาวะซึมเศร้าเป็นเรื่องแปลก ไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นกับคนอื่น คนที่ “ไม่เต็มบาท” มันเกิดขึ้นกับพวกเราคนใดก็ได้ ความรู้สึกโดดเดี่ยว ราวกับเป็นอัมพาตทางจิตใจ บั่นทอนสุขภาพจริง ๆ ไม่มีความรู้สึกใดในโลกที่เหมือนเช่นนี้ และฉันก็ไม่อยากให้ ใครประสบ

ตอนแรกฉันลองทานยา หลังจากนั้นเข้าร่วมโปรแกรมการบำบัด ถึงแม้ว่าจะ ช่วยได้เล็กน้อย แต่ฉันยังคงดิ้นรนต่อสู้กับภาวะซึมเศร้าอย่างหนักเป็นระยะ

แล้วมีคนแนะนำให้เข้ารับการอบรม ซึ่งสอนฉันให้ตระหนักถึงความนึกคิดและ ความรู้สึกของตัวเอง โดยไม่ตัดสินว่าดีหรือไม่ดี ชีวิตเริ่มเปลี่ยนไปหลังจากนั้น เมื่อสำนึกมากขึ้นถึงความนึกคิดของตัวเอง ดูเหมือนจะเต็มเต็มส่วนที่ยาและการ บำบัดช่วยไม่ได้ ตอนแรกฉันได้ยินคำว่า “ล้มทั้งยืน” ในการอบรมประจำสัปดาห์ นี้ให้ความกระจ่างอย่างที่สุดสำหรับฉัน ฉันไปเข้าอบรม ด้วยความรู้สึกเหนียวอ่อน เครียด และท้อใจ แล้วฉันก็กลับตื่นตัว สมองโล่ง และมีความหวัง

การสำนึกมากขึ้นไม่ใช่มนต์วิเศษที่ปลดปล่อยคุณให้เป็นอิสระจากห่วงสึกใน ความนึกคิด มันไม่ใช่เทคนิคที่เราเรียนรู้เพื่อช่วยให้ทุกอย่างดีขึ้นเช่นกัน ทว่าที่จริง แล้วเป็นวิธีฝึกสมองให้ตระหนักถึงความนึกคิดและความรู้สึกของเรา โดยจดจ่อกับ ปัจจุบันในตอนี้ แทนที่จะจมปลักอยู่กับวงจรการนึกคิดในแง่ลบอันไม่มีที่สิ้นสุด

การสำนึกมากขึ้นถึงสิ่งที่เรานึกคิด ช่วยให้มองเห็นสถานการณ์ทั้งหมดในมุมมอง ใหม่ เหมือนการถอยออกไปและมองเห็นทุกสิ่งจากมุมมองที่แตกต่างไป เราพบว่า ปัญหาและสถานการณ์ที่ก่อนหน้านี้ดูเหมือนว่าเป็นไปไม่ได้ ทันใดนั้นเราก็รับมือได้ มากขึ้น <<



## คนตาบอด

# ผู้โดยสารรถประจำทาง

ผู้ประพันธ์นิพนธ์นาม

**ค**นโดยสารในรถประจำทางเฝ้าดูด้วยความ สงสาร ขณะที่ยืนดูสาวมีเสน่ห์ ถือไม้เท้า สีขาว ค่อย ๆ ก้าวขึ้นรถ เธอจ่ายค่าโดยสารให้ คนขับ แล้วคลำหาที่นั่ง ซึ่งคนขับบอกเธอว่าว่าง อยู่ แล้วเธอก็นั่งลง เอากระเป๋าเอกสารวางตัก เอาไม้เท้าพิงขาไว้

ซูซานหญิงวัยสามสิบสี่ปี ตาบอดมาได้หนึ่ง ปีแล้ว เนื่องจากการวินิจฉัยและจ่ายยาผิด ซึ่ง ทำให้เธอตาบอด ทันใดนั้นเธอดกอยู่ในโลกแห่ง

ความมืด ความโกรธ ความผิดหวัง และความ สงสารตัวเอง

ซูซานเคยเป็นหญิงที่ไม่พึ่งใครและไม่กลัว อะไร ตอนนี้เธอรู้สึกประณามตัวเอง จากการที่ โศกชะตาผันผวนไปอย่างรวดเร็วเช่นนี้ จนเธอ กลายเป็นหญิงผู้ไร้พลัง ช่วยตัวเองไม่ได้ และเป็นภาระต่อทุกคนรอบข้าง “สิ่งนี้เกิดขึ้นกับฉัน ได้อย่างไร” เธออ่อนวอน ความโกรธครอบงำ จิตใจเธอ ไม่ว่าจะร้องไห้คร่ำครวญหรือ อธิษฐานสักแค่ไหน เธอทราบดีถึงความจริงที่ เจ็บปวด ว่าเธอจะไม่มีความหวังเห็นได้อีก ภาวะ ซึมเศร้าครอบงำทัศนคติที่เคยมองโลกในแง่ดีของ ซูซาน แต่ดำเนินชีวิตให้ผ่านพ้นไปแต่ละวัน ก็เป็นการฝึกฝนที่เหนียวอ่อนและน่าหงุดหงิดใจ สำหรับเธอ ในยามที่หมดหนทาง เธอยึดเหนี่ยว มาร์คสามีของเธอไว้แน่น

มาร์คเป็นนายทหารกองทัพอากาศ เขารัก ซูซานสุดหัวใจ เมื่อเธอตาบอดตอนแรก ๆ เขา เฝ้าดูเธอจมดิ่งอยู่ในความสิ้นหวัง เขาตั้งใจ แน่วแน่ที่จะช่วยภรรยาให้ฟื้นฟูพลังและความ มั่นใจ เพื่อกลายเป็นหญิงที่พึ่งพาตัวเองได้อีกครั้ง แต่เขาทราบว่านี่จะเป็นศึกยากเย็นที่สุดที่เขาเคย ประสบ

ในที่สุดซูซานก็รู้สึกว่าจะพร้อมที่จะกลับไปทำงาน แต่เธอจะไปทำงานได้อย่างไร เธอเคยขึ้นรถ ประจำทาง ทว่าตอนนี้หวาดหวั่นเกินกว่าที่จะ ไปไหนมาไหนคนเดียว มาร์คอาสาขับรถไปส่ง เธอที่ทำงานทุกวัน ถึงแม้ว่าที่ทำงานของเขาอยู่ คนละฟากของตัวเมือง ตอนแรกนี่ก็มีส่วนช่วย ปลอดภัยนซูซาน และเติมเต็มมาร์ค เขาต้องการ ปกป้องภรรยาที่ตาบอด ผู้ซึ่งรู้สึกขาดความมั่นใจ



อย่างไร้ในการทำอะไรเล็กน้อยที่สุด อย่างไรก็ตาม ไม่นานนักมาร์คตระหนักกว่าวิธีนี้ไม่ได้ผล วุ่นวาย และค่าใช้จ่ายสูง

ซูซานจะต้องเริ่มขึ้นรถประจำทางอีกครั้ง เขายอมรับกับตัวเอง ทว่าแค่นี้ก็จะเอื่อยปากกับเธอ เขาก็ขยาดแล้ว เธอยังคงบอบบาง และไมโห เธอจะมีปฏิกริยาอย่างไร

เหมือนที่มาร์คคาดคิด ซูซานหวาดหวั่นกับเรื่องที่ต้องขึ้นรถประจำทางอีกครั้ง “ฉันตาบอดนะ!” เธอตอบด้วยความขมขื่นใจ “ฉันจะรู้ได้ยังไงว่าไปทางไหน ฉันรู้สึกว่าคุณทอดทิ้งฉัน”

หัวใจมาร์คแตกสลาย เมื่อได้ยินเช่นนี้ แต่เขารู้ว่าต้องทำ เขาสัญญากับซูซานว่าทุกเช้าและทุกเย็นเขาจะนั่งรถประจำทางไปกับเธอ นานเท่าที่จำเป็น จนกว่าเธอจะทำได้เอง แล้วก็เป็นอย่างนั้น สองสัปดาห์เต็ม ๆ มาร์คนั่งรถไปกลับกับซูซานทุกวัน เขาสอนเธอให้หัดฟังประสาทสัมผัสอื่น ๆ โดยเฉพาะการได้ยิน เพื่อแยกแยะว่าเธออยู่ที่ไหน และหัดปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ เขาช่วยเธอผูกมิตรกับคนขับรถซึ่งอาจช่วยดูแลเธอ และเก็บที่นั่งไว้ให้เธอ เขาช่วยให้เธอหัวเราะ แม้แต่วันที่ไม่ค่อยดีนัก เมื่อเธอสะดุดขณะลงจากรถ หรือทำกระเป๋าสารหล่น

ถึงแม้ว่ากิจวัตรเช่นนี้มีค่าใช้จ่ายสูงกว่า และเหน็ดเหนื่อยมากกว่าการขับรถรับส่ง มาร์คทราบดีว่าไม่ว่าซูซานก็จะสามารถขึ้นรถประจำทางได้เอง เขาเชื่อในตัวเธอ ในตัวซูซาน คนที่เขาเคยรู้จัก ก่อนที่เธอจะตาบอด ผู้ซึ่งไม่กลัวความท้าทายใด ๆ และไม่ยอมล้มเลิก

ในที่สุดซูซานตัดสินใจว่าเธอพร้อมที่จะลงรถเดินทางเอง เข้าวันจันทร์มาถึง ก่อนออกจาก

บ้าน เธอโอบกอดมาร์ค เธอหน้าตาคลอ เธอรู้สึกขอบคุณต่อความภักดี ความอดทน และความรักของเขา เธอกล่าวลา เป็นครั้งแรกที่ต่างฝ่ายต่างแยกกันไปคนละทาง

วันจันทร์ วันอังคาร วันพุธ วันพฤหัสบดี แต่ละวันเธอเดินทางไปเองได้อย่างดีเยี่ยม ซูซานไม่เคยรู้สึกดีไปกว่านี้ เธอทำได้! เธอไปทำงานเอง!

เช้าวันศุกร์ ซูซานขึ้นรถประจำทางไปทำงาน ตามปกติ ขณะที่เธอจ่ายค่ารถตอนลงจากรถ คนขับกล่าวว่า “คุณครับ ผมอิจฉาคุณจริง ๆ”

ซูซานไม่แน่ใจว่าเขาพูดกับเธอหรือเปล่า ทั้งนี้ทั้งนั้นใครจะอิจฉาหญิงตาบอด ผู้ซึ่งดิ้นรนต่อสู้เพื่อรวบรวมความกล้าที่จะดำเนินชีวิตมาหนึ่งปีแล้ว ด้วยความอยากรู้ เธอถามคนขับว่า “ทำไมถึงบอกว่าอิจฉาฉันล่ะคะ”

คนขับตอบ “คงรู้สึกดีเหลือเกินที่มีคนดูแลและคอยปกป้องเหมือนคุณ”

ซูซานไม่เข้าใจว่าคนขับพูดถึงอะไร และถามอีกครั้ง “คุณหมายความว่ายังไง”

คนขับตอบ “คุณรู้ไหมทุกเช้าตลอดสัปดาห์ สฎาพบุรุษหน้าตาดีสวมเครื่องแบบ ยืนอยู่ตรงมุมถนนเฝ้าดูคุณลงจากรถ เขาแน่ใจว่าคุณข้ามถนนปลอดภัย และเฝ้าดูจนคุณเข้าไปในสำนักงาน แล้วก็ส่งจูบให้คุณ ยกมือคำนับ แล้วก็เดินจากไป คุณโชคดีมาก”

น้ำตาแห่งความสุขไหลอาบแก้มซูซาน เพราะถึงแม้ว่าเธอมองไม่เห็นเขา เธอรู้สึกเสมอว่ามีมาร์คอยู่ใกล้ ๆ เขาได้มอบของขวัญที่ทรงพลังยิ่งกว่าการมองเห็น ของขวัญที่เธอไม่ต้องเห็นถึงจะเชื่อ คือกำนัลรัก ซึ่งนำแสงสว่างมาสู่ความมืดมิด <<



# เข้าใจภาวะซึมเศร้า

เว็บไซต์ [www.kidshealth.org](http://www.kidshealth.org) ข้อความที่หยิบยกมา

**ก**ภาวะซึมเศร้าไม่ใช่แค่การมีอาการไม่ดี และความหดหู่ใจเป็นครั้งคราว ไม่ใช่แค่ความรู้สึกท้อแท้หรือเศร้าโศก ความรู้สึกเหล่านี้เป็นเรื่องธรรมดาในเด็ก โดยเฉพาะในช่วงวัยรุ่น แม้แต่ในยามที่พบกับความผิดหวังและอุปสรรคครั้งใหญ่ ซึ่งทำให้ผู้คนรู้สึกเศร้าและโหมโท ความรู้สึกในแง่ลบมักจะลดลงเมื่อวันเวลาผ่านไป

แต่เมื่อภาวะหรืออารมณ์ซึมเศร้ายึดเยื้อเป็นเวลานาน หลายสัปดาห์ หลายเดือน หรือนานกว่านั้น และเป็นเหตุให้มีชีวิตจำกัด แม้แต่การที่คนเราจะทำอะไรตามปกติ ซึ่งอาจวินิจฉัยได้ว่าเป็นภาวะซึมเศร้า

## สังเกตภาวะซึมเศร้า

ถ้าคุณคิดว่าลูกมีอาการของภาวะซึมเศร้า ก็สำคัญที่จะลงมือดำเนินการ พูดคุยกับลูก และปรึกษาแพทย์ หรือคนอื่นที่ลูกรู้จักดี ผู้ปกครองหลายคนไม่ใส่ใจกับความกังวลเรื่องนี้ โดยคิดว่าจะหายไปเองหรือหลีกเลี่ยงที่จะดำเนินการ เพราะกลัวรู้สึกผิด หรือเลือกที่จะแก้ไขปัญหาคอขวดเป็นส่วนตัว

มีความเชื่ออย่างแพร่หลายเป็นเวลานาน ว่าเด็กไม่หดหู่ใจ และวัยรุ่นทุกคนผ่านช่วง “มรสุมและความเครียด” เด็กและวัยรุ่นจำนวนมากจึงไม่ได้รับการบำบัดภาวะซึมเศร้า ทว่าตอนนี้ทราบกันมากขึ้นเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้าในวัยเด็ก และผู้เชี่ยวชาญบอกว่าสำคัญที่จะช่วยเหลือเด็กทันทีที่สังเกตเห็นปัญหา

บ่อยครั้งผู้ปกครองรู้สึกมีส่วนรับผิดชอบในสิ่งที่เกิดขึ้นกับเด็ก ทว่าผู้ปกครองไม่ได้เป็นสาเหตุของภาวะซึมเศร้า อย่างไรก็ตาม เป็นจริงที่ว่าเมื่อผู้ปกครองแยกทางกัน มีโรคภัยไข้เจ็บ ความตาย หรือการแยกทางกันด้วยสาเหตุอื่น อาจก่อปัญหาให้กับเด็กในระยะสั้น บางครั้งอาจก่อปัญหาเป็นภาวะซึมเศร้าระยะยาว นี่หมายความว่าถ้าครอบครัวของคุณประสบสถานการณ์ที่ตึงเครียด ก็ช่วยได้ที่จะหันไปหาที่ปรึกษา การบำบัด หรือผู้เชี่ยวชาญ เพื่อขอความช่วยเหลือ

นอกจากนี้เป็นสิ่งสำคัญที่จะบอกให้เด็กอุ่นใจว่าคุณคอยเคียงข้างเพื่อช่วยเหลือ บอกเขาซ้ำแล้วซ้ำอีก เด็กที่มีภาวะซึมเศร้าต้องได้ยินบ่อย ๆ เพราะบางครั้งเขารู้สึกว่าไม่ควรค่ากับความรักและความเอาใจใส่

ขอให้ระลึกไว้ว่า เด็กที่ซึมเศร้าอาจมองโลกในแง่ลบอย่างมาก เพราะประสบการณ์ของเขาแต่งแต้มด้วยความซึมเศร้า เขาอาจทำตัวราวกับว่าไม่ต้องการความช่วยเหลือ หรืออาจไม่รู้ด้วยซ้ำว่าตัวเองประสบอะไรอยู่จริง ๆ

## ขอความช่วยเหลือให้ลูก

อันดับแรกคุณควรปรึกษากับแพทย์ประจำตัวลูก แพทย์คงจะทำการตรวจอย่างละเอียด เพื่อดูว่าไม่ใช่โรคภัยไข้เจ็บทางกาย

ถ้าสงสัยว่าเป็นภาวะซึมเศร้า แพทย์อาจแนะนำให้คุณไปพบผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง ซึ่งสามารถวินิจฉัยและมีคุณสมบัติที่จะทำการบำบัดภาวะซึมเศร้า ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพระดับอาชีพอาจช่วยได้ แต่สำคัญที่ว่าคุณเองรู้สึกเป็นกันเองกับบุคคลผู้นั้น ถ้าเข้ากันไม่ได้ ก็หาคนใหม่

คุณครู ที่ปรึกษาแนะแนวของเด็ก หรือจิตแพทย์ประจำโรงเรียน ก็อาจช่วยได้ด้วย ผู้เชี่ยวชาญระดับอาชีพเหล่านี้ใส่ใจต่อความผาสุกของเด็ก และข้อมูลทุกอย่างที่บอกเล่ากับเขาจะระหว่างรับการบำบัด จะถือว่าเป็นความลับ

## ฉันช่วยอะไรได้บ้าง

ผู้ปกครองส่วนใหญ่คิดว่าเขามีหน้าที่ในการให้แน่ใจว่าลูกมีความสุข เมื่อลูกมีภาวะซึมเศร้า คุณอาจรู้สึกผิด เพราะคุณช่วยให้ลูกสำเร็จไม่ได้ คุณอาจคิดว่าลูกทนทุกข์เพราะบางสิ่งที่คุณทำหรือไม่ได้ทำ นี่ไม่จริงเสมอไป ถ้าคุณค้นร่นต่ออยู่กับความรู้สึกผิด กลัดกลุ้ม หรือโมโห ขอให้พิจารณาที่จะรับคำปรึกษาสำหรับตัวเอง ในบ้านปลายนี้จะช่วยทั้งคุณและลูก

## วิธีอื่นที่ช่วยได้

- ✓ ส่งเสริมการทานอาหารที่มีประโยชน์ เพราะนี้อาจช่วยให้มีอารมณ์และมุมมองที่ดีขึ้น
- ✓ ให้แน่ใจว่าลูกแข็งแรง ค้นพบว่ากิจกรรมด้านกายภาพช่วยบรรเทาอาการซึมเศร้าได้ รวมกิจกรรมด้านกายภาพไว้ในกิจวัตรของครอบครัว เช่น ขี่จักรยาน เดินเล่น
- ✓ มอบความรักและการสนับสนุน ทั้งบอกให้ลูกอุ่นใจว่าคุณคอยเคียงข้าง และอยากรับฟังลูก บอกเล่าความในใจ ถึงแม้ว่าเป็นเรื่องที่ไม่น่ายินดี ถึงแม้ลูกอาจไม่คอยเชื่อเช่นนี้ แต่เป็นสิ่งสำคัญที่คุณจะบอกกล่าวกับลูก
- ✓ ยอมรับสถานการณ์ และไม่ควรพูดกับลูกอย่างเด็ดขาดว่า “เลิกทำตัวแบบนี้เสียที” เตือนใจตัวเองว่าไม่ใช่ความเกียจคร้านที่ลูกไม่ตื่น ทำงานไม่เสร็จ หรือไม่ทำการบ้าน คงเป็นเพราะลูกไม่มีความปรารถนาหรือเรี่ยวแรงที่จะทำ อย่างไรก็ตาม คุณกล่าวชมเชยและให้รางวัลลูกได้ที่พยายามเป็นพิเศษ
- ✓ เผื่อสังเกตสัญญาณเตือนภัย ขอให้แน่ใจว่าทำตามการบำบัดที่แพทย์สั่ง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องยา วิธีบำบัด หรือทั้งสองอย่าง โทรหาแพทย์ทันที ถ้าลูกบ่งบอกว่ามีอาการที่จะทำร้ายตัวเอง หรือพูดคุยกับคุณหรือคนอื่นถึงเรื่องนี้

ภาวะซึมเศร้าอาจนำทิวาตหวัน และนำทจุดทจิตใจ สำหรับลูก สำหรับคุณ และคนทั้งครอบครัว ด้วยคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญระดับอาชีพ และความช่วยเหลือจากคุณ ลูกของคุณจะเริ่มรู้สึกดีขึ้น จะเติบโต จะเชื่อมกับช่วงที่เป็นวัยรุ่น และวัยที่เป็นผู้ใหญ่ ◀

# วิธีที่จะมีความสุข ไม่ว่าจะเป็นยังไงก็ตาม

ข้อควรคำนึง



คนเราชอบนั่งนับปัญหา ทว่าไม่นับความยินดี  
ถ้าเขานับความยินดีอย่างที่ควรทำ เขาจะเห็นว่า  
ทุกสถานการณ์มีความสุขรวมอยู่ด้วยมากพอ  
— ฟิโยดอร์ โดสโตอ夫斯基

ความสำเร็จไม่ใช่กุญแจไขไปสู่ความสุข ความสุข  
คือกุญแจไขไปสู่ความสำเร็จ ถ้าคุณรักสิ่งที่คุณ  
ทำ คุณจะประสบความสำเร็จ  
— อัลเบิร์ต ฮิวทเซอร์

ตระหนักว่าความสุขแท้จริงอยู่ในใจคุณ อย่า  
มัวเสียเวลาและความพยายามเสาะหาสันติสุข  
ความอึดใจ และความยินดีจากโลกภายนอก  
ระลึกไว้ว่าไม่มีความสุขจากการมีหรือได้รับสิ่งใด  
ทว่าความสุขมาจากการมอบให้ ความเอื้อเพื่อ  
การแบ่งปัน การอึดอ้อม และการโอบกอด ความ  
สุขคือน้ำหอมที่ประพรมให้คนอื่น โดยที่ไม่หยด  
รดตัวเองไม่ได้หรอก  
— ย็อก แมนติโน

เมื่อประตูหนึ่งที่เปิดไปสู่ความสุขปิดลง บ่อยครั้ง  
เรามัวแต่มองประตูบานที่ปิดอยู่ แทนที่จะเห็นอีก  
ประตูหนึ่งที่เปิดกว้างให้เรา  
— เฮเลน เคลเลอร์

ถึงแม้ว่าความสุขหลงลืมคุณไปบ้าง อย่าหลงลืม  
ความสุขไปโดยสิ้นเชิงเป็นอันขาด  
— แจ็คเคส เพอร์เวอร์ต

ถ้าคุณทำตัวราวกับคาดหวังที่จะประสบความสำเร็จ  
สำเร็จและมีความสุข คุณก็ไม่ค่อยจะผิดหวัง  
หรอก  
— ไบรอัน เทรซี

ผู้คนที่มีความสุขรับมือกับเหตุการณ์ต่าง ๆ เขา  
ทราบจากประสบการณ์ว่าทุกสิ่งเปลี่ยนแปลง  
โศกคร่ำวันนี้อาจอันตรธานหายไปในวันพรุ่งนี้  
วิกฤติวันนี้อาจกลายเป็นโศกคร่ำในวันพรุ่งนี้  
— นิรนาม

