

หมดหวังต่อแท้ในชีวิต..คิดอย่างไรให้ใจสู้ !!

นำเสนอเมื่อ : 23 พ.ย. 2552



หมดหวังต่อแท้ในชีวิต..คิดอย่างไรให้ใจสู้ !!!

ในช่วงเวลาที่ผ่านมาของชีวิต หลายคนคงผ่านบทเรียนแห่งชีวิตมานับไม่ถ้วน
ทั้งบทเรียนแห่งความผิดหวัง บทเรียนแห่งความท้อแท้ แพ้ชีวิต บทเรียนแห่งความสำเร็จ

ไม่ว่าจะเป็นบทเรียนใด ๆ ก็ตาม เมื่อเราเกิดความผิดหวัง ท้อแท้ในชีวิต เราต้องพยายามปรับใจ
วางใจให้ถูก ด้วยวิธีการคิดที่จะปรับเปลี่ยนชีวิตของเรา...ให้มิกำลังใจต่อไป



4 วิธีคิดที่จะสร้างพลังใจให้สู้ คือ...

❌ วิธีที่ 1 คิดแบบตรงกันข้ามกับความรู้สึกในขณะนั้น เช่น..

- ถ้าทุกข์ ก็คิดสร้างสุข
- ถ้ายากก็คิดแบบง่าย
- ถ้าเกิดปัญหา ก็คิดแก้ปัญห

❌ วิธีที่ 2 คิดแบบสร้างกำลังใจ เช่น..

- ปลุกปลอบใจตนเอง...ทุกครั้งที่เกิดความท้อแท้ ผิดหวัง
- บอกตนเองเสมอว่าเราต้องทำได้ เราต้องทำได้อย่างแน่นอน
- เราต้องทำได้แน่นอนที่สุด ไม่มีคำว่าทำไม่ได้
- ท่องไว้ในใจว่าไม่มี ไม่เป็น ไม่เหนื่อย
- ไม่ทุกข์ ไม่ท้อ ไม่หนี ไม่มีปัญหา

❌ วิธีที่ 3 คิดแบบมีเป้าหมายในชีวิตที่แน่นอน มุ่งมั่น เด็ดเดี่ยว เช่น..

- หากยังไม่ประสบความสำเร็จก็จะไม่เลิก ลด ละ ความเพียรพยายาม
- จงสู้ต่อไปจนกว่าจะประสบความสำเร็จ แม้จะเป็นวินาทีสุดท้ายของลมหายใจก็ตาม

❌ วิธีที่ 4 คิดใหญ่ไม่คิดเล็ก เช่น..

- มองปัญหาออก แก้ปัญหาเป็น

- คิดการใหญ่ ใช้คนเป็น รู้เห็นตามความถูกต้อง
- มุ่งปรองดอง รักษาหัวใจ สร้างมิตรภาพ
- อย่าลืมนะ..ยิ่งสูงยิ่งหนาว
- ต้องคิดดี ทำดี พูดดี ทุกที่ทุกเวลา



ดังนั้น ถ้าท้อแท้..หมดหวังในชีวิต..จงพยายามคิดให้ใจสู้

อย่าเชื่อว่า..เราทำไม่ได้..ถ้ายังไม่ได้ลงมือทำ..
อย่าท้อแท้..ตราบใดที่เรายังไม่ได้พยายาม..
อย่าสิ้นหวัง..ตราบใดที่เรายังมีกำลังใจ..
อย่าแพ้ชีวิต..ตราบใดที่ใจของเรายังมีหวัง..

จงอย่าทำลายความหวัง...เพียงเพราะการดูหมิ่นตนเองว่า "ทำไม่ได้"

ขอขอบคุณข้อมูลจาก

(ธรรมะไทย)

<http://hilight.kapook.com/view/43778>