คิดสักนิด...เพื่อจิตบริสุทธิ์

นำเสนอเมื่อ : 30 ธ.ค. 2552

ใกล้จะถึงเทศกาลแห่งความสุขแล้ว 12 เดือนผ่านไป 365 วันผ่านพ้น หรือกว่า 8,760 ชั่วโมงหมดสิ้น คุณสุขแบบสุดๆหรือยังคะ ถ้าใครตอบไม่ได้ละก็ ได้เวลามาสารภาพบาปทบทวนเรื่องราวที่ผ่านมาตลอดปีกันแล้ว ใครเคยผิดก็แก้ซะ ใครเคยพลาดก็ลบใหม่ อาจจงงวามันลืมง่ายอย่างนั้นเลยหรือกับอดีตที่ผิดพลาด ขอบอกว่างายคะ เพราะทุกอย่างอยู่ที่ "ความคิด" คำเดียวแก้ได้ทุกอย่างคล้ายๆกับ 30 บาทรักษาทุกโรคยังไงยังงั้น ไม่เชื่อลองดูคะ

1. คิดบวกกับทุกเรื่อง ใครๆก็บอก ใครๆก็เตือนว่าคิดบวกสิเธอแล้วจะดีเอง ว่าแต่มันทำยังไงล่ะ การคิดบวก คือการคิดไปในทางที่ดีและคิดถึงด้านดีๆให้มากกว่าด้านลบ แม้วามันจะมองแทบไม่เห็นแต่ทุกอย่างมันมี 2 ด้านเสมอและมันคือสัจธรรมคะ ตัวอย่างเช่น เราอกหัก มองไปทางไหนก็เจอแต่ความเศร้าเคล้าน้ำตา ไม่อยากเอาเวลาไปทำอะไรทั้งนั้น บางคนถึงกลับด่าทอว่า "ไม่มาเป็นฉันไม่รู้หรอก" รู้คะรู้ เพียงแต่คุณต้องมีสติก็เท่านั้น สติมาปัญญาเกิดซึ่งจะทำให้คุณสามารถมองเห็นทุกอย่างแบบทะลุปรุโปร่ง อย่างเรื่องอกหักใครวามีแต่ด้านลบ เพราะจริงๆแล้วมันช่วยให้คุณเป็นคนมีความรู้สึกต่างหาก อีกทั้งยังช่วยเป็นบทเรียนสอนให้คุณรักตัวเองมากขึ้นและคิดได้ว่า "ไม่มีใครรักเราเท่าตัวเอง" เห็นมั้ยว่าการคิดบวกช่วยคุณได้

2. คิดให้เยอะ คิดมากกับคิดเยอะนั้นไม่เหมือนกัน คิดมากคือความครุ่นคิดแบบฟุ้งซ่าน คิดวนไปวนมาอยู่อย่าง นั้น แต่การคิดเยอะคือ การคิดพิจารณาไตรตรองเรื่องต่างๆอย่างถี่ถ้วน ซึ่งการคิดให้เยอะจะช่วยให้เราหาเหตุและผลเจอ อีกทั้งยังช่วยให้เราเข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้นได้ บางคนชอบคิดวนไปมาเกี่ยวกับเรื่องที่ตัวเองทำพลาด เช่น ทำงานไม่รอบคอบจนเจ้านายเรียกไปด่าชุดใหญ่ จนผ่านไปไม่รู้กี่วันคุณก็ยังคิดๆๆมันอยู่อย่างนั้น "ฉันไม่น่าทำแบบนั้นเลย" "น่าจะจัดการให้เร็วกว่านี้" บลาๆๆ แถมยังพาลคิดไปว่าเจ้านายต้องเกลียดและไม่ไว้ใจคุณอีกต่อไปแน่ๆ โอ๊ย!!แบบนี้แหละคะที่เรียกว่าคิดมาก แต่ถ้าคุณคิดได้ว่าสาเหตุมันอยู่ตรงไหน ความผิดพลาดเกิดขึ้นได้อย่างไร การคิดถี่ถ้วนแบบนี้นี่แหละที่เขาเรียกว่าการคิดให้เยอะ ซึ่งขอบอกว่าสร้างสรรค์กว่าแยะเลยละ

3. คิดเป็นกลาง มีหลายคนนักที่ชอบคิดเข้าข้างตัวเองแบบไม่รู้ตัว ซึ่งส่งผลทำให้เกิดความผิดพลาดในชีวิตหลายด้าน ทั้งนี้ก็เพราะมัวแต่หลงคิดไปว่า "ฉันไม่ผิด มันนั่นแหละผิด" ร้ำไม่ดีโทษปี่โทษกลองอยู่ร่ำไป ซึ่งหากลองมาคิดดูแล้ว ถ้าคุณมีสติและวางใจเอาไว้ตรงกลางหัวสมองสักนิด เรื่องบางเรื่องที่เลวร้ายอาจกลายเป็นเรื่องดีไปเลยก็ได้เพียงแค่เอ่ยปากขอโทษหรือยอมรับผิด เราเข้าใจคะว่าเป็นธรรมดาของคนที่จะต้องคิดปกป้องตัวเองไว้ก่อน แต่ถ้าคุณลองยกตัวเองออกมาซะ จากนั้นใช้สายตาและสมองเสมือนเป็นของคนอื่นแล้วคิดๆไตรตรองดูแทนการเอาตัวเองไปใส่ในเรื่องนั้นๆ ในที่สุดแล้วการที่จะต้องผิดบางอาจทำให้คุณมีความสุขมากกว่าการถูกเสมอซะอีกนะ เชื่อเรา!!

4. คิดก่อนทำ เราบอกได้เลยว่าถ้าทุกคนคิดก่อนทำกับทุกๆเรื่อง ปัญหาที่จะเกิดขึ้นนั้นแทบเป็นศูนย์ เพราะเมื่อเราคิดแล้ว ไตรตรองแล้วจึงทำ นั่นแสดงว่าเรามีสติเพียงพอ ซึ่งการคิดก่อนทำนั้นไม่ยากเลยคะ เพียงแค่ก่อนจะทำหรือพูดอะไรออกมา ให้เวลากับสมองสักนิด อย่างน้อยก็ 1 นาทีในการให้อวัยวะในสมองได้ประมวลผลและให้เวลาจิตใต้สำนึกได้คิดตามด้วยว่าควรหรือไม่ควร ดีหรือไม่ดี เสียเวลานิดหน่อยแค่นี้ยังดีกว่าเสียเวลาทั้งชีวิตเพื่อตามไปแก้ไขกับสิ่งที่ทำลงไปโดยปราศจากการคิดนะคะ คุณว่ามั้ย?

5. คิดดี พูดดี ทำดี ข้อนี้สำคัญที่สุด เพราะถ้าคิดดีแล้วแต่ไม่ลงมือทำก็ไร้ประโยชน์ค่ะ ฉะนั้นปีที่ผ่านมาใครยังไม่ได้ทำอะไรอย่างที่ตั้งใจไว้ ปีหน้ารีบเร่งฝีกีบลงมือทำซะให้เรียบเลยคะ เพื่อปีถัดไปคุณจะได้ไม่ต้องมานั่งเสียใจและมาสารภาพบาป คร่ำครวญอย่างปีนี้ไงละคะ

คิดดี เป็นศรีแก่ตัว แต่ถ้าคิดชั่วแม้แต่ตัวยังไม่อยากอยู่ด้วยเลย!

by Intira Sriumnouy

ที่มา :: http://www.chicministry.com