โกรธกันทำไม....รักกันไว้ได้ไมตรี..

นำเสนอเมื่อ : 15 เม.ย. 2552

รักกันไว้เถิด เกิดมาเพียงชาติเดียว

จะโกรธจะเกลียดไปทำไม รักกันเถิด

เปิดดูใจก่อน สอนใจตนบ้าง สร้างภูมิคุ้มกันให้ใจ ในข้อต่อไปนี้

1.บอกกับตัวเองว่า เรารักตนเอง ถ้าเราโกรธ เกลียดคนอื่น เราก็ไม่มีความสุข มีแต่ทางเสีย หน้าตาก็ไม่สดใส (คิดแล้วให้ยิ้มน้อย ๆ ด้วยความรู้สึกว่าเราสามารถชนะตนเองได้)

2. คนที่ต้องอยู่ร่วมกันทุกวัน ไม่ควรเพ่งสิ่งที่ไม่ดีของเขา แต่ให้พิจารณาสิ่งที่ดีๆ ในตัวเขา (มีทุกคนครับ) ชื่นชมสิ่งที่ดีของเขา สงสารและเห็นใจส่วนที่ไม่ดีของเขา

3. เมื่อไหร่ที่คุณเกิดความขัดเคืองในใจอย่างแรง ให้หยุดดูลมหายใจ และ หายใจเข้า-ออกยาว ๆ ลึก ๆ ทำไปอย่างช้า ๆ อาการจะดีขึ้น

4 เวลาจะพบเจอใคร ให้คิดว่าเราอาจจะต้องพบกับเขาเป็นครั้งสุดท้าย อยู่เสมอ ไม่เราก็เขา อาจจะไม่ได้พบกันอีกแล้วในชาตินี้ ทำอย่างนี้ แล้วเราจะมีความรู้สึกที่ดีกับทุกคนทุกครั้งที่ได้พบเจอ

5.นึกถึงอุปการะคุณของบุคคลที่เรากำลังโกรธ บ่อยๆ ช่วยได้ครับ

6. หากลองทุกวิธีแล้วยังไม่ได้ให้ผล ให้หลีกออกจากสถานที่นั้นชั่วคราว.

.....

รักกันเถิดเกิดมาเพียงชาติหนึ่ง

อย่าบึ้งตึงขึ้งโกรธโทษใครเขา

สุขและทุกข์ง่ายยากหนักหรือเบา

จะบรรเทาก็ต่อเมื่อเอื้อต่อกัน

ให้คิดถึงวันที่เราร่วมสรรค์สร้าง

วันที่ร่วมเดินทางสู่ฝั่งฝัน

วันแรกเริ่มเติมใจใฝ่สัมพันธ์

มารักกันเสียเถิดเกิดชาติเดียว.

.....