

ฝ่าวิกฤตด้วยความคิดบวก

นำเสนอเมื่อ : 18 เม.ย. 2552

ฝ่าวิกฤตด้วยความคิดบวก

26 ต.ค. 2551, 11:19 น.



ไม่มีใครที่ไม่เคยเจอวิกฤติ คนเราไม่ว่าจะยากดีมีจน หญิงหรือชาย ล้วนแต่ต้องเผชิญกับภาวะวิกฤติการณ์ของชีวิต อาจจะหมายถึงความทุกข์ ยุ่งยากใจ ความยากลำบากด้านใดด้านหนึ่ง อาจจะเป็นด้านการเงิน การงาน ความรัก สุขภาพเจ็บไข้ได้ป่วย ไม่ว่าความยากลำบากจะมาจากด้านไหนก็ตาม ล้วนแต่ส่งผลลัพท์มาปรากฏที่ใจเสมอ ทำให้ใจเศร้าหมอง หดหู่ ห่อเหี่ยว หมดแรงกายแรงใจ และส่งผลกระทบต่อเชื่อมโยงถึงกันหมดป่วยทางใจ ก็อาจจะทำให้เจ็บป่วยทางกายตามด้วยเสมอ

ดังนั้นเราจึงควร มีวิธีการรับมือ กับภาวะทุกข์ยาก ที่ชาญฉลาด ส่วนใหญ่แล้ว เวลาเราทุกข์ใจ เราก็จะหาที่ระบายปรึกษากับคนใกล้ตัว อาจจะเป็นคนรัก เพื่อนสนิท หรือญาติสนิท ซึ่งถ้าโชคดี คนใกล้ตัวเป็นคนที่มีการประสบการณ์ชีวิตที่ดี หรือมีมุมมองชีวิตที่ดี ก็จะช่วยผ่อนคลายความทุกข์ใจให้เราได้ในระดับหนึ่ง แต่ถ้ายกยคนใกล้ตัว ไม่ใช่คนที่ช่วยให้เราสบายใจกลับเป็นคนเพิ่มความทุกข์ใจให้มากขึ้นอีก ยิ่งถ้าคนใกล้ตัวไม่จริงใจ ด้วยแล้ว อย่าไปปรึกษาเลยจะดีกว่า

ที่พึ่งอีกประการหนึ่ง ก็คือ หมอดู หรือพระสงฆ์องค์พระเจ้า เข้าวัดทำบุญสุนทาน อย่างน้อยก็ทำให้สบายใจขึ้น แต่ระวังหมอดูบางประเภทที่หากินกับคนเดือดร้อน นอกจากจะไม่ช่วยแล้ว ยังเพิ่มความทุกข์ให้คิดมาก คิดลบ หรือต้องเสียเงินเสียทรัพย์โดยใช่ที่อีก บางรายถึงกับเสียตัว เสียคนไปเลยก็มี ดังนั้นอย่าเป็นคนงมงายเชื่ออะไรง่ายเกินไป โดยไม่ได้พิจารณาใคร่ครวญให้ดีเสียก่อน

ที่พึ่งที่ดีที่สุด ในยามวิกฤตที่คนเราส่วนใหญ่มองข้ามไป แท้ที่จริงอยู่ในตัวเราเอง ก็คือฝึกเป็นคนคิดบวก มองโลกในแง่ดี ไม่ว่าจะเจออะไรก็ตาม เราต้องมองไปข้างหน้าว่าทุกสิ่งทุกอย่างจะดีขึ้นเสมอ ฝึกเป็นคนมองเห็นโอกาสในวิกฤติ โชคดีบนความโชคร้าย แทนที่จะซ้ำเติมตัวเอง สบประมาทตัวเอง ให้เปลี่ยนเป็นอวยพร ให้กำลังใจตัวเองเสมอ

สรรพสิ่งในโลกนี้ มีอยู่สองด้านเสมอ และทุกสิ่งย่อมเปลี่ยนแปลง ตามกฎแห่งไตรลักษณ์ ดังนั้น เมื่อเรตกอยู่ในสภาพที่เลวร้าย แสดงว่ามันกำลังจะปรับเปลี่ยนไปสู่ในสภาพที่ดี เมื่อลงสุด ก็ต้องพุ่งขึ้น หลังมรสุมผ่านไป

ท้องฟ้าก็จะแจ่มใสเสมอ

คนจำนวนไม่น้อย ที่ประสบความสำเร็จในชีวิต ล้วนแต่ต้องผ่านเรื่องราวๆ มาก่อน แต่คนเหล่านี้ ล้วนแต่เป็นคนที่ไม่ยอมจำนน ต่อโชคชะตา เป็นคนที่มองโลกในแง่บวกเสมอ ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นก็ตาม ในทางปฏิบัติ ที่อยากแนะนำก็คือ ต้องให้กำลังใจตัวเอง อย่ามัวซึมเศร้า ก่นบ่น ทอแท สิ้นหวัง ต้องยิ้มสู้ ยิ้มๆ ร่าเริง ให้กำลังใจตัวเอง ฉันต้องผ่านมันไปได้ ฉันต้องชนะ ฉันต้องสำเร็จ ฉันต้องสมหวัง ฉันต้องทำได้ ๕ ท้องเป็นคำภาวนาไปเลย

ระวังไว้อย่างหนึ่ง เวลาที่ยากลำบาก ให้มีศรัทธาในกรรมดี ถ้าหากมีความคิด หรือมีคนมาชวนให้แก้ปัญหาด้วยการทำสิ่งที่ไม่ดี ไม่ถูกต้อง อย่าได้คล้อยตาม เพราะการทำความชั่วย่อมได้รับผลแห่งกรรมชั่วเสมอ ในยามวิกฤติ ต้องหนักแน่น ในกรรมดี ยึดมั่นในการทำความดี ทำจิตใจให้ผ่องใส สะอาด สว่าง สงบ อะไรจะเกิดขึ้นก็ช่างมัน

การปล่อยวาง ทำใจให้ว่าง ถ้าเวลาถึงทางตัน ก็ให้ทำใจให้ว่าง ปล่อยวาง อะไรจะเกิดก็ให้มันเกิด วิธีนี้เหมาะสำหรับเวลาที่เรายพยายามเต็มที่แล้ว อับจนหนทางจริงๆ ก็ให้ปล่อยวางเลย เดี่ยวความว่าง จะเปิดทางให้เราเอง จะเจาะทางตันหาทางออกให้เราเอง เรียกว่า การแก้วิกฤติ โดยไม่ต้องแก แต่ต้องไขสudahายจริงๆ ไม่ใช่ว่า ยังไม่ทันดินออกแรง ก็ปล่อยวางแล้ว อย่างนี้ไม่ถูกต้อง จะทำให้ชีวิตไม่ประสบความสำเร็จ แต่ถ้าวายามสุดชีวิตแล้ว มันยังมีอยู่ ก็ปล่อยมันไป เดี่ยวมันก็มีทางออกเอง แต่อย่าแก้ปัญหาด้วยการทำความชั่วก็แล้วกัน อาทิเช่น ท้องมาโดยประมาท ก็ไปทำแท้ง อย่างนี้ ดูเหมือนจะเป็นการเอาตัวรอด แต่ผลสุดท้าย ชีวิตจะยิ่งยากลำบากในที่สุด เพราะเป็นการทำบาปเพิ่ม

จงจำไว้อย่างหนึ่งว่า สุขหรือทุกข์ ล้วนมีต้นกำเนิดอยู่ที่ใจ การกลับมาดูที่ใจ นับว่าเป็นการมาที่ต้นเหตุสุดๆ ใครที่รักษาใจไว้ได้ รักษาความคิดให้คิดไปด้านบวกเสมอ หรือไม่คิด คือทำใจให้ว่างได้ยามที่คิดอะไรไม่ออก ความทุกข์ก็จะทำอะไรเราได้ไม่ถนัด หรือทำอะไรเราไม่ได้เลย

