

วิธีเลิกคิดถึง...รู้จักรัก

นำเสนอเมื่อ : 16 พ.ค. 2552

รู้จักรัก



วิธีเลิกคิดถึงแฟนเก่าให้เด็ดขาด

...

ถาม – เวลาใครพูดถึงแฟนเก่าให้ฟังก็คิดมากขึ้นมาอีก
หรือฝันถึงเขาอีก ทั้งที่คล้ายตัดใจได้เด็ดขาดไปแล้ว
อย่างนี้แปลว่าใจเรารักๆยังมีเขาอยู่ใช่ไหมคะ?

ไม่ใช่อย่างนั้นหรอกครับ
การคิดว่าส่วนลึกยังตัดไม่ขาดนั้นออกแนวลึกกลับ
ไม่ก่อให้เกิดความเข้าใจอะไรตรงตามจริงขึ้นมา
พิจารณากันสดๆตามเรื่องที่เกิดขึ้นดีกว่า
คนเรานั้นเดิมที่มีดวงจิตที่เป็นอิสระอยู่ แต่พอคิดถึงใคร
พอพูดถึงใคร ใจก็เกิดกระแสนโยงไปเชื่อมกับคนๆนั้นทันที

ขอให้คุณลองนึกถึงภาพตัวเอง
เห็นในใจราวกับเป็นใครอีกคนหนึ่งซึ่งยืนอยู่ตามลำพังในที่โ
ลงๆ จากนั้นจินตนาการดูว่าภาพนั้นคิดถึงใคร
หรือพูดถึงใครขึ้นมา
ก็จะมีกระแสผูกพันเข้ากับบุคคลนั้นเกิดขึ้นทันที

อย่างไรก็ตาม พอคิดจบ หรือพูดจบ
กระแสความผูกพันนั้นจะหายไป
เว้นแต่คุณจะยังคงคิดพะวงถึงใครอีกคนอยู่เรื่อยๆ
กระแสความผูกพันก็จะมีอาหาร
ยังมีตัวหล่อเลี้ยงเอาไว้ไม่ให้ขาด
พูดง่ายๆว่าคุณสร้างพันธะขึ้นมาด้วยความพะวงคิดถึง
ถ้ายิ่งตัดนิสัยความพะวงคิดถึงไม่ได้
พันธะก็เกิดขึ้นใหม่ได้เรื่อยๆ
ต่อให้ตัดใจจากคนเก่าไปนานแค่ไหนแล้วก็ตาม

สิ่งที่ล่อให้เกิดความพะวงคิดถึง

มักเป็นญาติหรือบุคคลใกล้ชิดกับแฟนเก่า
หรือไม่ก็เป็นการเจอตัวแฟนเก่าตรงๆ ภาพที่กระทบตา
เสียงที่กระทบหูในขณะหนึ่งๆนั้นเองจะสะกิดให้นึกถึงเรื่องดี
ๆในหนหลัง เวณเสียแต่จะมีความทรงจำที่เลวร้ายมาหักลบ
หรือจิตใจหันเหไปทางคนอื่น
หรือใจผูกพันกับภาวะโสดอิสระแน่นแฟ้นกว่าภาวะมีหวังคล้
องค่อ
อันนั้นเองภาพและเสียงที่เกี่ยวข้องกับแฟนเก่าจึงจะหมดอิท
ธิพลกระทบใจคุณอย่างสิ้นเชิง

หากสังเกตอาการทางจิตของตัวเองอย่างใกล้ชิด
คุณจะพบว่าความคิดถึงใครสักคนมี ๒ ชั้นใหญ่ๆ

๑) ชั้นที่สักแต่คิดถึงเฉยๆ ความผูกพันเบาบาง
ชั้นนี้พอมีสิ่งอื่นมากระทบหูกระทบตา
ใจคุณจะหันเหไปทางใหม่ทันที
โดยไม่รู้สึกหลงเหลือเยื่อใยตกค้าง

๒)

ชั้นที่เกิดปรากฏการณ์เสมือนมียางเหนียวยื่นออกจากใจคุณ
ไปแปะติดกับบุคคลอันเป็นเป้าหมาย
ชั้นนี้ต่อให้มีสิ่งอื่นมากระทบหูกระทบตา
ใจคุณคลายเรือที่ถอนสมอไม่ขึ้น ต้องแช่แข็งอยู่ที่เดิมนั่นเอง

พันธะหรือยางเหนียวเป็นสิ่งที่หวังเหนียวให้ใจขาดอิสรภาพ ขาดความโปร่งสบาย ขาดความเป็นตัวของตัวเอง ยิ่งเหนียวแน่นเท่าไรก็ยิ่งรู้สึกคับแคบ ทึบแน่น และมีชีวิตที่ขึ้นอยู่กับ การตัดสินใจของคนอื่นมากขึ้นเท่านั้น

ในกรณีของคุณ

หากทราบว่าพันธะเกิดจากความพะวงคิดถึงหรือพูดถึง ดังนั้นวิธีตัดวงจรความผูกพันอย่างง่ายก็คือเลิกพูดถึงเขาเสีย และเมื่อใดรู้ตัวว่าคิดถึงเขาก็นำเรื่องอื่นมาเปลี่ยนความคิดเสียแทน หรือถ้าหลีกเลี่ยงที่จะคิดถึงและพูดถึงไม่ได้ก็ให้รู้เท่าทันตัวเองว่ากำลังคิดในชั้นเฉยๆหรือคิดในชั้นที่มียางเหนียว

เรื่องพื้ๆ ธรรมดาๆ แต่คนส่วนใหญ่จะนึกไม่ถึงกันครับ ความผูกพันทางจิตทางใจนั้นเกิดขึ้นง่ายแสนง่าย และต่อเยื่อตอใยติดใหม่ไม่ยากเย็นเลย ไม่จำเป็นต้องอาศัยพลังลึกลับหรือไสยศาสตร์ใดๆเข้ามาเกี่ยวของทั้งสิ้น

แต่ในทางกลับกันก็อาจตัดเยื่อตัดใยได้สบายๆเหมือนกัน ขอเพียงคุณมีสติเท่าทันขณะของการเกิดความคิด สังเกตเขาไปเห็นได้ชัดๆว่าปฏิกิริยาทางใจของตัวเองเป็นอย่างไร เกิดยางเหนียวหรือยัง ยางเหนียวเป็นคุณหรือเป็นโทษ เมื่อใจยอมรับว่ายางเหนียวเป็นโทษ

ทำให้เกิดความอึดอัดคับข้อง
ในที่สุดก็เกิดปัญญาด้วยตนเอง
เห็นว่าไม่หาคิดมากให้เกิดยางเหนียวไปเปล่าๆ

คุณจะเป็นนักตัดใจ
หรือเป็นคนอกหักที่ได้ดีรวดเร็วกว่าใครๆ
กับทั้งมองออกไปเห็นความจริงที่เกิดขึ้นกับคนทั้งโลก
คือคนทั้งโลกไม่รู้ตัว ไม่รู้เท่าทันกลอุบายตื้นๆของกิเลส
ไม่เห็นกันเลยว่าเพียงปราศจากอาการทางใจที่ยื่นยางเหนียว
ไปเชื่อมกับใคร สายใยก็จะหลุดไปเอง

และขอเพียงมีสติ มีความเข้าใจกลไกของจิตตรงจุดนี้ดีๆ
คุณจะสามารถไขปัญหาได้ครบจักรวาลทีเดียว
ไม่เฉพาะเรื่องคนรักเก่าเท่านั้น

.....

จาก ดังตฤณวิศิษฐา ฉบับ รู้จักรัก

http://issuu.com/aomjai/docs/dungtrin_love