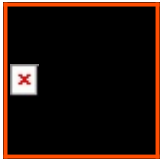


คิดดี..ทำดี...มีสุข (คิดบวก...ชีวิตบวก)

นำเสนอเมื่อ : 31 ต.ค. 2552

คิดบวก ชีวิตบวก



การคิดแต่ในสิ่งที่ดี คิดในแง่บวก ไม่เพียงแต่ทำให้เรามีจิตใจผ่องใส
คลายความเครียดกับปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ลงได้
และยังสามารถเปลี่ยนวิกฤตให้เป็นโอกาส เปิดให้เราเห็นมุมมองอีกด้านที่มีค่ายิ่งใหญ่
เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันให้กับตัวเราเองในยามที่ตกอยู่ในห้วงของความทุกข์ได้อีกด้วย
เหมือนตัวอย่างเรื่องที่เราอยากเพื่อน ๆ ชาว Moso ได้อ่านกันตอนนี้



✘

- ✘ เวลาเจองานหนัก ให้บอกตัวเองว่า
นี่คือโอกาสในการเตรียมพร้อมสู่ความเป็นมืออาชีพ
- ✘ เวลาเจอปัญหาซับซ้อน ให้บอกตัวเองว่า
นี่คือบทเรียนที่จะสร้างปัญญาได้อย่างวิเศษ
- ✘ เวลาเจอความทุกข์หนัก ให้บอกตัวเองว่า
นี่คือแบบฝึกหัดที่จะช่วยให้เกิดทักษะในการดำเนินชีวิต
- ✘ เวลาเจอนายจอมลละเมียด ให้บอกตัวเองว่า
นี่คือการฝึกตนให้เป็นคนสมบูรณ์แบบ (Perfectionist)
- ✘ เวลาเจอคำตำหนิ ให้บอกตัวเองว่า
นี่คือการชี้จุดทรัพย์มหาสมบัติ
- ✘ เวลาเจอคำนิทา ให้บอกตัวเองว่า
นี่คือการสะท้อนว่าเรายังคงเป็นคนที่มีความหมาย
- ✘ เวลาเจอความผิดหวัง ให้บอกตัวเองว่า
นี่คือวิธีที่ธรรมชาติกำลังสร้างภูมิคุ้มกันให้กับชีวิต
- ✘ เวลาเจอความป่วยไข้ ให้บอกตัวเองว่า
นี่คือการเตือนให้เห็นคุณค่าของการรักษาสุขภาพให้ดี
- ✘ เวลาเจอความพลัดพราก ให้บอกตัวเองว่า
นี่คือบทเรียนของการรู้จักหยัดยืนด้วยขาตัวเอง
- ✘ เวลาเจอแฟนทิ้ง ให้บอกตัวเองว่า
นี่คือความเป็นอนิจจังที่ทุกชีวิตมีโอกาสพานพบ
- ✘ เวลาเจอคนที่ใช่ แต่เขามีคู่แล้ว ให้บอกตัวเองว่า
นี่คือประจักษ์พยานว่าไม่มีใครใดทุกอย่างดั่งใจหวัง
- ✘ เวลาเจอคนลี้ภัยล่องหน ให้บอกตัวเองว่า
นี่คืออุทาหรณ์ของชีวิตที่ไมนาเจริญรอยตาม
- ✘ เวลาเจอคนแล้ว ให้บอกตัวเองว่า
นี่คือตัวอย่างของชีวิตที่ไม่พึงประสงค์
- ✘ เวลาเจออุบัติเหตุ ให้บอกตัวเองว่า
นี่คือคำเตือนว่าจงอย่าประมาทซ้ำอีกเป็นอันขาด
- ✘ เวลาเจอศัตรูคอยกลั่นแกล้ง ให้บอกตัวเองว่า
นี่คือบททดสอบที่ว่า "มารไม่มีบารมีไม่เกิด"
- ✘ เวลาเจอวิฤต ให้บอกตัวเองว่า
นี่คือบทพิสูจน์ธรรม "ในวิฤตย่อมมีโอกาส"
- ✘ เวลาเจอความจน ให้บอกตัวเองว่า
นี่คือวิธีที่ธรรมชาติเปิดโอกาสให้เราได้อสูชีวิต
- ✘ เวลาเจอความตาย ให้บอกตัวเองว่า
นี่คือฉากสุดท้ายที่จะทำให้ชีวิตมีความสมบูรณ์

จะไม่มีเชื้อโรคใดเจาะผ่านภูมิคุ้มกันของเราได้ หากมีจิตใจที่คิดแต่สิ่งดี ภายใตวิฤตที่เลวร้าย หากใช้สติและเหตุผลพิจารณาอย่างรอบคอบ เราอาจจะได้เห็นด้านดี ๆ ของชีวิต ที่ซ่อนอยู่ก็ได้

ขอขอบคุณข้อมูลจาก
ทำดีต่อแผ่นดิน
โดย ทาน ว.วชิรเมธี