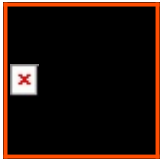


คิดดี..ทำดี...มีสุข (คิดบวก...ชีวิตบวก)

นำเสนอเมื่อ : 31 ต.ค. 2552

คิดบวก ชีวิตบวก



การคิดแต่ในสิ่งที่ดี คิดในแง่บวก ไม่เพียงแต่ทำให้เรามีจิตใจผ่องใส คลายความเครียดกับปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ลงได้ และยังสามารุเปลี่ยนวิกฤตให้เป็นโอกาส เปิดให้เราเห็นมุมมองอีกด้านที่มีค่ายิ่งใหญ่ เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันให้กับตัวเองในยามที่ตกอยู่ในห้วงของความทุกข์ได้อีกด้วย 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
- เวลาเจอคนเลว ให้บอกตัวเองว่า
นี่คือตัวอย่างของชีวิตที่ไม่พึงประสงค์
- เวลาเจออุบัติเหตุ ให้บอกตัวเองว่า
นี่คือคำเตือนว่าจงอย่าประมาทซ้ำอีกเป็นอันขาด
- เวลาเจอศัตรูคอยกลั่นแกล้ง ให้บอกตัวเองว่า
นี่คือบททดสอบที่ว่า "มารไม่มีบารมีไม่เกิด"
- เวลาเจอวิฤต ให้บอกตัวเองว่า
นี่คือบทพิสูจน์ธรรม "ในวิฤตย่อมมีโอกาส"
- เวลาเจอความจน ให้บอกตัวเองว่า
นี่คือวิธีที่ธรรมชาติเปิดโอกาสให้เราได้อสูชีวิต
- เวลาเจอความตาย ให้บอกตัวเองว่า
นี่คือฉากสุดท้ายที่จะทำให้ชีวิตมีความสมบูรณ์

จะไม่มีเชื้อโรคใดจะผ่านภูมิคุ้มกันของเราได้ หากมีจิตใจที่คิดแต่สิ่งดี ภายใตวิฤตที่เลวร้าย หากใช้สติและเหตุผลพิจารณาอย่างรอบคอบ เราอาจจะได้เห็นด้านดี ๆ ของชีวิต ที่ซ่อนอยู่ก็ได้

ขอขอบคุณข้อมูลจาก
ทำดีต่อแผ่นดิน
โดย ทาน ว.วชิรเมธี