

## คุยกับใจตัวเอง

นำเสนอเมื่อ : 9 พ.ย. 2552

คุยกับใจตัวเอง



หลายคนบนโลกใบนี้มีอาการป่วยทางใจ...  
ไม่มีความสุข ไม่รู้สึกในชีวิตมีความสุขอีกต่อไปแล้ว  
กลายเป็นคนมองโลกในแง่ร้าย กลายเป็นคนทำลายความฝันของตัวเอง  
กลายเป็นคนไม่รู้จักยกระดับจิตใจให้สูงขึ้น...  
กลายเป็นคนไม่แต่ความเศร้าหดหู่.. บนทอนชีวิตและจิตใจให้ป่วยไข้อยู่ตลอดเวลา  
และบางทีเราอาจเป็นหนึ่งในนั้น...แต่ไม่รู้ตัว...  
มีใครบางคนกล่าวเอาไว้ได้น่าขบคิดทีเดียวว่า...

"คนที่มองโลกในแง่ดี ถึงแม้มันเป็นอัมพาต ก็เป็นคนอัมพาตที่มองโลกในแง่ดี  
คนที่มองโลกในแง่ร้าย แมเป็นมหาเศรษฐีร่ำรวยมากมายแค่ไหน  
ก็จะเป็นมหาเศรษฐีที่มองโลกในแง่ร้าย และไม่มีความสุข..."

เราอาจเผลอทำตัววันวายอยู่ตลอดเวลา  
จนไม่รู้ว่อาการป่วยทางใจของตัวเองกำลังกำเริบ  
บางคนอาจทรุดหนักจนถึงขั้นยากที่จะรักษาให้คงสภาพขึ้นมาได้..  
ทางออกเดียวที่ทำได้ไม่ต้องพึ่งใครนั่นคือขยันหาเวลาวันละนิดวันละหน่อย  
เพื่อได้หยุดทุกสิ่งทุกอย่าง และสงบเงียบกับกุฎ "คุยกับใจตัวเอง"  
การได้คุยกับใจตัวเองทุกวัน มันก็ทำให้เราได้ถายเทความทุกข์  
และความเศร้าออกไปจากความคิดนึก..  
วันที่แย่ที่สุด..วันที่เหงาที่สุด..วันที่เหนื่อยที่สุด  
วันที่ท้อแท้ที่สุด..วันที่รันทรมายที่สุด..วันที่มีความสุขที่สุด  
ในแต่ละวันมีอะไรแบบนี้ให้เราได้คุยกับใจอยู่เสมอ  
ให้เราได้มองหาทางไป และมองเห็นว่า ทำอย่างไรเราจะเป็นสุขได้..  
โดยที่เราไม่ต้องทำร้ายตัวเองให้ทรุดหนักลงกว่าเดิม..  
เพียงแคเราอาจจะหลงลืมตัวเองชั่วขณะ หลงมัวเมาไปกับสิ่งอื่น  
หลงรอคอยไปกับสิ่งที่มีแต่ไม่มีตัวตน หลงฝันร้ายไปกับคนที่ไม่ได้รักเราจริง..  
และบางวันเราอาจหลงเอาความรู้สึกเหล่านี้ มาปะปนกันจนจับตนชนปลายนไม่ถูก



และหลงใหลมันมาที่มั่งแกงใจตัวเองให้เกิดเป็นแผล..  
เพราะฉะนั้น..ขยับคุยกับใจตัวเองให้โตมากที่สุด  
เราก็จะหลุดความหลงที่มีอยู่ให้เบาบางลงได้ จากชีวิตที่มีแต่เรื่องหนักๆ  
จนทำให้ใจอ่อนไหวได้อยู่ตลอดเวลา..  
ก็จะคอยๆเบาสบาย คลายความทุกข์ที่มีไปที่ละเปราะ  
เราจะมีสติรู้ตัวเองว่าอะไรคือสิ่งที่ทำร้ายตัวเอง

อะไรคือสิ่งที่ตัวเราเองควรจะปฏิบัติ เพื่อจะได้เดินถูกทางต่อไป..  
ในแต่ละวัน..เราเอาเวลาไปคุยกับคนอื่นๆ มีสาระบาง ไรสาระบาง..  
ไหนเลยเราจะทอดทิ้งตัวเองไปไฉไลงค่อ..  
ทำไมเราไม่พูดคุยกับใจตัวเอง ให้เกิดพลังใจขึ้นมา  
เพราะวันที่รู้ตัวเองว่ามีความผิดอะไร

วันที่รู้ตัวเองว่ารักหรือไม่รักใคร  
วันที่รู้ตัวเองว่าจะต้องอยู่ต่อไปให้ได้อย่างไร  
วันที่รู้ตัวเองว่าจะใช้จ่ายเงินยังไง  
วันที่รู้ตัวเองว่าจะต้องหาเงินเพิ่มมากขึ้น ด้วยวิธีการทำงานแบบไหน..  
วันที่รู้ตัวเองว่ามีไฟ หรือกำลังมอดไหม่ไปกับความเดียวดาย  
วันที่รู้ตัวเองว่าใครสำคัญที่สุดสำหรับชีวิต..  
มันก็คือวันนี้แหละ วันที่เราโตมาหนึ่งคุยกับใจตัวเอง

แล้วเรายังจะอยู่หนึ่งเฉยได้อย่างไรกัน ?...

จากหนังสือ....คุยกับใจตัวเอง