

คิดดี...ให้กันวันละนิด

นำเสนอเมื่อ : 17 พ.ย. 2552

...คิดดีให้กันวันละนิด...

มีคนถามเสมอว่า ทำอย่างไรครอบครัวจึงจะอบอุ่น มีความรักให้กันถ้วน ประสงค์สมศรีสมานกลมเกลียว เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน คำตอบนั้น ง่ายมาก...รักกันซื่อๆ !! แต่...
...คำว่ารักนั้น แหมว่าอายุจริงจะเหมือนสัมผัสได้ แต่บางครั้งก็เลื่อนไหลไป โดยไม่สำนึกที่จะตามหาพบเช่นกัน ที่จริงแล้ว
แม้ว่าความรักจะเป็นอารมณ์ที่อยู่เหนือเหตุผล แต่อารมณ์รักนั้นเมื่อเกิดขึ้นแล้ว ย่อมจะทำให้ใหญ่โตอยู่ในห้วงของอารมณ์รักมีความสุข
...เช่นเดียวกับการมีอารมณ์ดีที่ทำให้ชีวิตเป็นสุข อันเราทุกคนอยากจะได้คนรอบข้างรัก... โดยเฉพาะคนใกล้ตัว แต่ถ้อยคำจะให้เป็นสุขตามใจ
จะมีความรักได้ จะให้ความรักคนรอบข้างได้ ก็ต้องมีอารมณ์ดี

อารมณ์ดี อารมณ์แจ่มใส...ใจก็เป็นสุข

อารมณ์แจ่มใส ใจเป็นสุข...ใครๆ ก็อยากใกล้ชิด

อารมณ์แจ่มใส ใจจะเป็นสุขได้... ก็ต้องมีความคิดในทางบวก คิดในทางสร้างสรรค์

ที่เรียกกันว่า คิดดี นั่นเอง

แท้จริงแล้ว การคิดดีนั้น เป็นกุศโลบายที่ทำให้ตนเองเป็นสุขนั่นเอง และเมื่อตัวเองมีความสุขเพียงพอแล้ว ก็ย่อมคิดอยากจะทำให้คนอื่นเป็นสุขตามไปด้วย

ถ้าทุกคนเริ่มมองคนรอบข้างในแง่ดี ตนเองก็จะเริ่มมีรังสีของความเมตตาแผ่ออกไป...

แทนที่จะเป็นรังสีอำมหิต

เคยลองพิจารณาตัวเองกันดูบ้างไหมว่า ทำไมไม่มีความสุขกันในเรื่องร้าย คิดแต่ในแง่ร้าย

มองคนรอบข้างในแง่ลบเสมอไป

...เป็นเพราะสังคมไทยเรากำลังป่วย

ไม่ว่าจะเป็นขอมูลข่าวสารชนิดที่ออกมา ไม่ว่าจะผ่านทางหนังสือพิมพ์ วิทยุ โทรทัศน์ ฯลฯ ล้วนแล้วแต่เป็นเรื่องที่เป็นข่าวไม่ดี เป็นข่าวที่ทำให้คนได้รับข่าววิตกกังวล

และเมื่อชีวิตประจำวันได้รับแต่สิ่งไม่ดีเหล่านี้แล้ว ก็เหมือนกับภาวะสะกดจิตหรือล้างสมอง ให้มีแต่ความคิดในทางร้าย ระแวง ไม่เชื่อใจ สงสัย ไม่วางใจ...แม้กระทั่งที่อยู่ใกล้ตัวที่สุด

ลองถามตัวเองบ้างไหม... ว่าคุณในใจดูครองของคุณมากเพียงใด

และทำไม คุณถึงไม่พอใจ...ไม่คิดถึงในทางดี

คำตอบง่ายมาก...เพราะสังคมเราป่วย

สื่อมวลชนอาจจะบอกว่า พวกเขาไม่เห็นว่าที่ที่จะต้องเสนอข่าวความเป็นจริงให้ปรากฏ

และในยุคนี้ทุกอย่างจะต้องไปรุ่งไป...ซึ่งก็ถูกต้อง

...แต่ผิดคำสอนขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า !!

พระพุทธองค์ไม่เคยดูอะไรที่ไม่เป็นความจริง แต่ถ้าความจริงนั้น จะทำให้ผู้ได้รับฟัง

ได้รับความวิตกกังวลแล้ว พระองค์ไม่เคยตรัส

พระองค์ท่านตรัสแต่สิ่งที่ดีงาม ที่จะประโยชน์สุขแก่ผู้ได้รับฟังเสมอ

คนเรานั้น ไม่จำเป็นจะต้องพูดทุกอย่างที่ตนรู้อยู่... แต่จะต้องรู้อย่างที่ตนพูด

เราจะไม่สามารถเปลี่ยนแปลงสังคมที่ป่วยของเราได้ ภายในเวลาอันรวดเร็ว

แต่เราสามารถที่จะเปลี่ยนหน่วยที่เล็กที่สุดของสังคม คือ 'ครอบครัวของเรา' ได้ก่อน

และเมื่อเราทุกคนทำให้อุณหภูมิของเรามีแต่ความรัก ความอบอุ่น ความผูกพันและความเข้าใจกันแล้ว สังคมของเราจะเริ่มดีขึ้นจากหน่วยที่เล็กที่สุด

มาคิดดี...พูดดี และทำดี ต่อคนที่เรารักกันเถิด

ที่ควรจะมีเริ่มอันดับแรกก็คือ...การคิดดี ซึ่งทำได้ไม่ยากเลย ถ้าตั้งใจว่าจะลงทำดู

และจะพยายามทำให้ความฝันกลายเป็นความจริง

1. เริ่มจากคิดดีแก่ตนเองก่อน

ให้เวลาแก่ตนเองบ้าง ปลีกเวลาออกจากสังคมที่ป่วยบ้างเป็นครั้งคราว

โดยเฉพาะในช่วงที่เป็นวันหยุด ไม่ว่างจะเป็นวันหยุดสุดสัปดาห์ หรือวันหยุดต่อเนื่อง

ทำงานไหนอยู่ลงบ้าง หัดปฏิเสธงานบางอย่าง

อย่าคิดว่ามีแต่ตนเองเท่านั้นที่จะทำดี คนอื่นเขาก็อาจจะทำได้ ถ้าเปิดโอกาสให้เขาทำ

เมื่อคุณเริ่มมีเวลาแล้วก็จะใช้เวลาเพิ่มขึ้นในการจะคิดดี... เช่น คิดดูแลตนเอง รักษาสุขภาพให้ดี ร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ จิตใจที่แจ่มใสเบิกบาน ย่อมจะทำให้อารมณ์ดี

และชีวิตเป็นสุข

2. มองคนรอบข้างในแง่ดี

การมองคนรอบข้างในทางที่ดีนั้น จะทำให้บรรยากาศที่อยู่รอบตัวคุณคลายเครียด

เป็นสุข ใจก็แจ่มใส และเข้าใจกัน อยู่อาศัยร่วมกันมีความสุขมากขึ้น ไม่โดยอยากให้เกิดมาเป็นคนร้าย

เสมอไป ยิ่งคุณใกล้ตัวของคุณแล้ว ถ้าเขาหรือเธอไม่ดี คุณก็จะรับรักและมาใช้ชีวิตเป็นศัตรูหรือ แล้วทำไมเมื่ออยู่ด้วยกันนานไปจึงมองเห็นแต่สิ่งไม่ดีงามของกันและกัน

ตอบตัวเองได้ไหม ว่าทำไมต้องเป็นอย่างนั้น ?? ถ้าพลั้งคิดได้เมื่อไร ครอบครัวจะเป็นสุขขึ้นมาทันทีเลย

เคยไปถามลุงป้าคนหนึ่ง ซึ่งชอบท่องเที่ยวที่ศนาจรเหมือนผมว่า ทำไมแก่เฉพาไปแบบนี้แล้ว ก็ยังรักกันอยู่หวานแหว่ จนหนุ่มสาวทั้งหลายที่ได้เห็น เกิดการอิจฉาริษยา

ทานดูบอกว่า เพราะเราสองคนเป็นคนขี้ลืม จำไม่เคยได้เลยว่ อีกคนทำอะไรไม่ถูกใจ

จำได้เฉพาะว่าอีกคนทำอะไรที่ถูกใจบ้าง เมื่อเราจำได้เฉพาะความดีงามของคู่ครองแล้ว

ใจของเราจะเป็นสุข หน้าที่ของเราจะแจ่มใส และอายุก็จะยืนยาว

วันหนึ่งคุณเริ่มต้นด้วยการคิดถึงคนรักของคุณ ในทางดีสักหนึ่งอย่าง

และเพิ่มความดีนั้นไปเพียงวันละอย่าง ตัดความคิดที่ไม่ดีออกไปวันละอย่าง

ไม่นานคุณก็จะมีคนรักคู่ครองที่คิดดีและทำดี

3. ไม่เป็นคนขี้ระแวง

...ต้องตัดความคิดเรื่องระแวงแคลงใจออกจากตัวเอง ให้เร็วที่สุด มากที่สุด

สิ่งแรกที่คุณควรจะทำก็คือ การเลิกขี้หวาดขี้สาคร ที่ไม่เป็นประโยชน์ต่อคุณออกไปให้เร็วที่สุด

เท่าที่จะทำได้ เลิกอ่านหนังสือพิมพ์ที่เขียนข่าวแต่ในทางร้าย เลิกฟังวิทยุหรือชมรายการโทรทัศน์ที่ไม่ประเทืองปัญญา

แล้วยังยุ่งแยงแต่คนร้ายให้เกิดความไม่สามสามัคคีในสังคม...

แล้วความเป็นคนขี้ระแวงของคุณจะลดลง โดยคุณไม่รู้ตัว

4. พยายามให้ทุกคนที่คิดในแง่ร้าย

มีค่ากล่าวมาตั้งแต่โบราณแล้วว่า คนคนเหล่านี้เป็นกาลกิณีของชีวิต และจะนำพาชีวิตของคุณให้ต่ำลง

พยายามหลีกเลี่ยงห่างจากการคบหาสมาคม กับคนที่มองโลกในแง่ร้าย คนที่ขี้อิจฉาริษยา คนขี้ระแวง พวกเหล่านี้เป็นกาลกิณีของชีวิต และจะนำพาชีวิตของคุณให้ต่ำลง

จนจมไปในวังวนของการมองโลกในแง่ร้าย

จริงอยู่ เราไม่สามารถที่จะเลือกคบกับใครได้ตามใจของเรา แต่เราสามารถที่จะเลือกคบกับใครให้สนิทใจได้ บางคนเราอาจจะคบเพียงผิวเผิน บางคนเราก็ควรจะคบให้ลึกซึ้ง

และคนที่ควรจะคบให้ลึกซึ้ง ก็คือคนที่มองโลกในแง่ดี และคิดทุกอย่างในทางสร้างสรรค์ ไม่เห็นแก่ตัว และคิดดีต่อคนรอบข้าง

5. เอาใจเขามาใส่ใจเรา

เมื่อมีคู่ครองและมีชีวิตคู่แล้ว เคล็ดลับในการครองคู่ที่สำคัญที่สุดก็คือ การเอาใจเขามาใส่ใจเรา อย่าเอาแต่ความคิดของตนเป็นใหญ่

พยายามคิดในทางที่ดีถึงการทำของคู่รักคู่ครองว่า, หนักนืดเบาหน้อยก็ให้อภัยกันในความผิดพลาด หรือไม่ได้ตั้งใจ

อย่าพยายามทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่ แต่ต้องพยายามทำเรื่องใหญ่ให้เป็นเรื่องเล็ก

อย่าเถียงกันว่า ให้อีกคนทำตามใจเราก่อน แต่พยายามทำอะไรให้คนใกล้ตัวเกิดความประทับใจ คิดว่าทำแบบนี้แล้วจะเกิดประโยชน์อะไรแก่กันและกัน

ไม่คิดถึงอารมณ์ของตนเองเป็นใหญ่ แต่พยายามควบคุมอารมณ์ให้แจ่มใส มองในทางที่สร้างสรรค์

6. คิดก่อนพูด

หลายต่อหลายคนในชีวิตคู่ต้องอับปางลง ส่วนหนึ่งเกิดจากพูดก่อนที่จะคิด พูดด้วยอารมณ์

พูดด้วยความมั่นใจ พูดเพราะอยากให้อีกคนได้รับรู้ถึงความโกรธแค้น อาฆาตพยาบาท พูดใส่ร้าย พูดจากประชดประชัน ฯลฯ เหล่านี้เรียกว่า ปากเป็นกาลกิณี

ขอให้เลิกประเภท... ปากพาไปให้เร็วที่สุด แล้วให้คิดก่อนพูด จำไว้เสมอว่า การจะมีความรักให้คู่กันอย่างยิ่งยืนยาวนาน ไม่จำเป็นจะต้องพูดทุกอย่างที่รู้

(ซึ่งอาจจะไม่เป็นความจริงทุกเรื่องเสมอไป) แต่จะต้องรู้ทุกเรื่องที่จะพูดออกไปว่า เป็นประโยชน์ต่อผู้ฟังหรือตัวเองหรือไม่

7. อย่าใช้อารมณ์คิด

ต้องใช้ความคิดในทางที่เป็นเหตุและผล โดยเฉพาะต้องมองเหตุการณ์ทุกอย่างในชีวิตว่า

เป็นเพราะเหตุใด จึงเกิดผลของการกระทำนั้น และถ้าปรับเปลี่ยนบางสิ่งบางอย่างแล้ว

ตนเหตุที่ไม่ดีงามอาจจะหายไป และผลดีต่างๆ ก็น่าจะตามมาแทนที่ เวลาที่กำลังมีอารมณ์ไม่ดี อารมณ์ขุ่นมัว อย่าใช้ความคิด

ให้หาทางไปพักผ่อนในทางกายและจิตใจผ่อนคลาย ไม่ว่างจะไปเล่นกีฬา ฟังเพลงสบายๆ หาบรรยากาศดีๆ สงบๆ ให้เกิดความผ่อนคลาย ก็ได้ทั้งสิ้น การใช้ความคิด

ในขณะที่จิตใจสงบ ในบรรยากาศดี นั้น

ความคิดที่ออกมาจะเป็นไปในทางที่ดีเสมอไป

เห็นไหมว่า แค่อคิดแต่เรื่องดี...ชีวิตก็เป็นสุขแล้ว

ที่มา : <http://www.dhammathai.org/>