

## เมื่อพบจุดจบ...จึงเห็นจุดเริ่มต้น

นำเสนอเมื่อ : 9 ธ.ค. 2552



## หลายต่อหลายคน...

ที่มักประสบกับปัญหาชีวิตเหล่านี้...

>>>...เคยท้อ

>>>...เคยผิดหวัง

>>>...เคยเศร้า

>>>...เคยร้องไห้...เสียน้ำตา...

>>>...เคยเป็นทุกข์...อยากจบชีวิต..ด้วยวิธีการต่าง ๆ..

## แต่คุณทราบหรือไม่ว่า...

เมื่อพบจุดจบ...จะทำให้เราเห็นจุดเริ่มต้นในชีวิตที่ดีกว่า...

ถ้าเราได้พิจารณาอย่างมีสติ...

>>>...หยุดคิดสักนิด...

>>>...เพื่อให้เวลากับสติ....

>>>...ได้พิจารณาความเป็นไปของชีวิต...

>>>...และได้อยู่กับตนเอง...

## หลายต่อหลายครั้ง...

>>>...ที่เรามักมองข้ามจุดเล็ก ๆ น้อย ๆ ของชีวิต...

หลายต่อหลายครั้ง...

>>>...ที่เราปล่อยให้วัน เวลา และโอกาสผ่านไป...

>>>...โดยที่เราไม่ได้ทำอะไรเลย...

นอกจาก...

>>>...เป็นทุกข์กับสิ่งที่ผิดหวัง..

>>>...ท้อแท้กับสิ่งที่ทำผิดพลาด...

>>>...และเสียใจ...เป็นทุกข์...กับการกระทำของตนเอง...

## จุดเริ่มต้นของชีวิต..

เราจะคนพบก็ต่อเมื่อ...>>...เราเจอจุดจบของปัญหา...

## เมื่อเจอปัญหา...

เมื่อเจออุปสรรค..

>>>...เชื่อหรือไม่ว่า...

>>>...เรากำลังจะพบทางออกของชีวิต..

>>>...และพบทางออกของปัญหา...

## เพียงแค่...

>>>...เราหยุดมองต้นตอของปัญหาสักนิด..

>>>...อย่าที่จะเอาตัวของตัวเอง...ไปอยู่... “ในปัญหา”...

>>>...จงหยุดและแยกตัวออกมาจากปัญหา...

>>>...และทำตัวของเรา..

>>>...เป็นเพียงแต่ผู้ดู...ผู้อยู่...และรู้อย่างเข้าใจ...

## วิธีง่าย ๆ เมื่อเจอปัญหา คือ..

>>>...จงหยุด..เพื่อเริ่มต้น...

>>>...และเรียนรู้ที่จะใช้ชีวิตกับปัญหาอย่างเข้าใจ...

## ทุกครั้งที่เจอปัญหา...

>>>...อย่าที่จะพยายามกระโดดข้ามปัญหานั้น..

>>>...เพราะปัญหามีไว้ให้แก้...ไม่ใช่มีไว้ให้หนี...

>>>...เพราะยิ่งหนี...ยิ่งเจอ..และยิ่งทุกข์...

>>>...แต่จงเปลี่ยนตัวปัญหา...เป็น...ตัวปัญญา...

>>>...โดยใช้ชีวิต...หยุดคิดสักนิด...ด้วยสติพิจารณา..

ขอบคุณบทความจาก ธรรมไทย