

คิดสักนิด...เพื่อจิตบริสุทธิ์

นำเสนอเมื่อ : 30 ธ.ค. 2552

ใกล้จะถึงเทศกาลแห่งความสุขแล้ว 12 เดือนผ่านไป 365 วันผ่านพ้น หรือกว่า 8,760 ชั่วโมงหมดสิ้น คุณสุขแบบสุดๆหรือยังคะ ถ้าใครตอบไม่ได้ละก็ ได้เวลามาสำรวจภาพบาปทบทวนเรื่องราวที่ผ่านมตลอดปีกันแล้ว ใครเคยผิดก็แก้ไข ใครเคยพลาดก็ลบใหม่ อาจงงวามันลึมง่ายอย่างนั้นเลยหรือกับอดีตที่ผิดพลาด ขอบอกกว้างๆคะ เพราะทุกอย่างอยู่ที่ **ความคิด** คำเดียวแกไตทุกอย่างคล้ายๆกับ 30 บาทรักษาทุกโรคยังงี้ยังงั้น ไม่เชื่อลองดูคะ

1. คิดบวกกับทุกเรื่อง ใครๆก็บอก ใครๆก็เตือนว่าคิดบวกสิเธอแล้วจะดีเอง ว่าแต่มันทำยังไงละ การคิดบวก คือการคิดไปในทางที่ดีและคิดถึงด้านดีๆใหม่มากกว่าด้านลบ แมว่ามันจะมองแทบไม่เห็นแต่ทุกอย่างมันมี 2 ด้านเสมอและมันคือสัจธรรมคะ ตัวอย่างเช่น เรากหัก มุ่งไปทางไหนก็เจอแต่ความเศร้าเคลาน้ำตา ไม่อยากเอาเวลาไปทำอะไรทั้งนั้น บางคนถึงกลับดาทอว่า “ไม่มาเป็นฉันไม่รู้หรอก” รุคะรุ เพียงแต่คุณต้องมีสติก็เท่านั้น สติมาปัญญาเกิดซึ่งจะทำให้คุณสามารถมองเห็นทุกอย่างแบบทะลุปรุโปร่ง อย่างเรื่องอกหักใครว่ามีแต่ด้านลบ เพราะจริงๆแล้วมันช่วยให้คุณเป็นคนมีความรู้สึกต่างหาก อีกทั้งยังช่วยเป็นบทเรียนสอนให้คุณรักตัวเองมากขึ้นและคิดได้ว่า “ไม่มีใครรักเราเท่าตัวเอง” เห็นมั๊ยว่าการคิดบวกช่วยคุณได้

2. คิดให้เยอะ คิดมากกับคิดเยอะนั้นไม่เหมือนกัน คิดมากคือความครุ่นคิดแบบฟุ้งซ่าน คิดวนไปวนมาอยู่อย่าง นั้น แต่การคิดเยอะคือ การคิดพิจารณาไตร่ตรองเรื่องต่างๆอย่างถี่ถ้วน ซึ่งการคิดให้เยอะจะช่วยให้เราหาเหตุและผลเจอ อีกทั้งยังช่วยให้เราเข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้นได้ บางคนชอบคิดวนไปมาเกี่ยวกับเรื่องที่ตัวเองทำพลาด เช่น ทำงานไม่รอบคอบจนเจ้านายเรียกไปด่าชุดใหญ่ จนผ่านไปไม่กี่วันคุณก็ยิ่งคิดๆมันอยู่อย่างนั้น “ฉันไม่น่าทำแบบนั้นเลย” “น่าจะจัดการให้เร็วกว่านี้” บลาๆๆ แถมยังพาลคิดไปว่าเจ้านายต้องเกลียดและไม่ไวใจคุณอีกต่อไปแน่ๆ โอย!!แบบนี้แหละคะที่เรียกว่าคิดมาก แต่ถาคณคิดได้วสาเหตุมันอยู่ตรงไหน ความผิดพลาดเกิดขึ้นได้อย่างไร การคิดถี่ถ้วนแบบนี้แหละที่เขาเรียกว่า การคิดให้เยอะ ซึ่งขอบอกว่าสร้างสรรคกว่าแยะเลยละ

3. คิดเป็นกลาง มีหลายคนนักที่ชอบคิดเข้าข้างตัวเองแบบไม่รู้ตัว ซึ่งส่งผลทำให้เกิดความผิดพลาดในชีวิตหลายด้าน ทั้งนี้ก็เพราะมันแต่หลงคิดไปว่า “ฉันไม่ผิด มันนั่นแหละผิด” ไร่ไม่ดีโทษปีโทษกลองอยู่ไร่ไป ซึ่งหากลองมาคิดดูแล้ว ถาคณมีสติและวางใจเอาไว้ตรงกลางหัวสมองสักนิด เรื่องบางเรื่องที่เราอาจกลายเป็นเรื่องดีไปเลยก็ได้อีกแค่อุบายปากขอโทษหรือยอมรับผิด เราเข้าใจคะว่าเป็นธรรมชาติของคนที่จะต้องคิดปกป้องตัวเองไว้ก่อน แต่ถาคณลองยกตัวเองออกมาซะ จากนั้นใช้สายตาและมุมมองเสมือนเป็นของคนอื่นแล้วคิดๆไตร่ตรองดูแทนการเอาตัวเองไปใส่ในเรื่องนั้นๆ ในที่สุดแล้วการที่จะต้องผิดบางอาจทำให้คุณมีความสุขมากกว่าการถูกเสมอซะอีกนะ เชื่อเรา!!

4. คิดก่อนทำ เรอบอกได้เลยว่าถาคณคิดก่อนทำกับทุกๆเรื่อง ปัญหาที่จะเกิดขึ้นนั้นแทบเป็นศูนย์ เพราะเมื่อเราคิดแล้ว ไตร่ตรองแล้วจึงทำ นั้นแสดงว่าเรามีสติเพียงพอ ซึ่งการคิดก่อนทำนั้นไม่ยากเลยคะ เพียงแค่ออนจะทำหรือพูดอะไรออกมา ให้เวลากับสมองสักนิด อย่างน้อยก็ 1 นาทีในการให้รอยหยักในสมองได้ประมวลผลและให้เวลาจิตใต้สำนึกได้คิดตามด้วยว่าควรหรือไม่ควร ดีหรือไม่ดี เสียเวลานิดหน่อยแต่ันยังดีกว่าเสียเวลาทั้งชีวิตเพื่อตามไปแก้ไขกับสิ่งที่ทำลงไปโดยปราศจากการคิดนะคะ คุณวามั้ย?

5. คิดดี พูดดี ทำดี ข้อนี้สำคัญที่สุด เพราะถาคณคิดดีแล้วแต่ไม่ลงมือทำก็ไร้ประโยชน์คะ ฉะนั้นปีที่ผ่านมาใครยังไม่ทำอะไรอย่างที่ตั้งใจไว้ ปีหน้ารีบเร่งฝึกกับลงมือทำซะให้เรียบเลยคะ เพื่อปีถัดไปคุณจะได้ไม่ต้องมานั่งเสียใจและมาสารภาพบาป คร่ำครวญอย่างปีนี้ไงละคะ

คิดดี เป็นศรีแก่ตัว แต่ถ้าคิดชั่วแม่แต่ตัวยังไม่อยากอยู่ด้วยเลย!

by Intira Sriumnouy

ที่มา :: <http://www.chicministry.com>