

เทคนิคการมองโลกในแง่ดี

นำเสนอเมื่อ : 26 ธ.ค. 2551

คนไทยสมัยนี้เครียดกันง่ายจัง วันๆ หนึ่งต้องพบกับความทุกข์ใจ ไม่สบายใจ กังวลใจ กุ่นหลายๆ ครั้ง ไม่เหมือนกับคนไทยสมัยโบราณที่กว่าจะเกิดความเครียดขึ้นมาได้ โหน..ต้องมีเสื่อบุกเขามาเกินกว่าจะ โจรบุกเขามาปล้น ถึงจะเกิดความเครียดกันที่หนึ่ง เรียกว่าวันๆ หนึ่งแทบจะไม่รู้จักความเครียดกันเลย ไบหนาคณไทยสมัยก่อนจึงมีแต่รอยยิ้ม พวกเขาฝรั่งซึ่งเป็นคนมาจากวัฒนธรรมอื่นมาเห็นเข้าพากันแปลกใจว่าทำไมคนไทยอารมณ์ดีกันจัง ก็เลยตั้งชื่อว่าให้ว่า

คนไทยสมัยนี้เครียดกันง่ายจัง วันๆ หนึ่งต้องพบกับความทุกข์ใจ ไม่สบายใจ กังวลใจ กุ่นหลายๆ ครั้ง ไม่เหมือนกับคนไทยสมัยโบราณที่กว่าจะเกิดความเครียดขึ้นมาได้ โหน..ต้องมีเสื่อบุกเขามาเกินกว่าจะ โจรบุกเขามาปล้น ถึงจะเกิดความเครียดกันที่หนึ่ง เรียกว่าวันๆ หนึ่งแทบจะไม่รู้จักความเครียดกันเลย ไบหนาคณไทยสมัยก่อนจึงมีแต่รอยยิ้ม พวกเขาฝรั่งซึ่งเป็นคนมาจากวัฒนธรรมอื่นมาเห็นเข้าพากันแปลกใจว่าทำไมคนไทยอารมณ์ดีกันจัง ก็เลยตั้งชื่อว่าให้ว่า **"สยามเมืองยิ้ม"**

นอกจากนี้คนไทยยังมีวิธีคิดที่ได้รับอิทธิพลจากพุทธศาสนา ให้รู้จักคิดปล่อยวาง คิดให้สบายใจ ในยามที่ต้องพบกับปัญหาหนักๆ ในชีวิตประจำวัน ซึ่งปัจจุบันนี้ยังเหลือร่องรอยวิธีคิดเหล่านี้อยู่ในนิสัยคนไทยทุกๆ ไปบ้าง แต่บางคนก็ลืมไปแล้ว หรือคนรุ่นใหม่อาจจะไม่รู้จัก วันนี้เครือข่ายจึงขอนำวิธีคิดเหล่านี้มาปรับปรุงแก้ไขให้มีความเป็นพุทธ และ ให้มีความทันสมัย เหมาะกับคนยุคปัจจุบันมากขึ้น นำเสนอเป็นเทคนิควิธีคิดมองโลกในแง่ดีสำหรับคนยุคไอที ดังต่อไปนี้

ยามพบอุปสรรคในการทำงาน

ไม่เป็นไร..เอาใหม่ : คำพูดนี้สำคัญมากครับ เอาไว้ใช้ชู้ทาน เวลาท่านต้องประสบกับปัญหาความล้มเหลวในการทำงานหรือ เจอขอผิดพลาดอะไรขึ้นมาอย่างไม่คาดฝัน หรือ เวลาเพื่อนร่วมงานทำงานผิดพลาด คำพูดนี้จะเป็นเครื่องปลอบใจและให้กำลังใจได้เป็นอย่างดี คำว่า **"ไม่เป็นไร"** เป็นคำที่ทำให้จิตใจปล่อยวางจากปัญหา ไม่ถูกบีบคั้นจากปัญหา คำว่า **"เอาใหม่"** เป็นคำพูดที่ปลุกคุณธรรมขอ **"วิริยะ"** แปลว่า เพียรสู้งาน ปลุกใจให้เราคิดสู้ปัญหา ไม่ท้อถอย

ยามพบกับเหตุการณ์ร้ายที่ไม่พึงปรารถนา

โชคดีนะเห้ย : ไม่ว่าคุณเจออะไรกับความทุกข์ทุกอย่างอะไรในชีวิตประจำวัน ให้คิดเสียว่าสิ่งเลวร้ายที่เราต้องประสบทุกๆ ครั้ง มันไม่ได้ร้ายกาจจนถึงที่สุดแถมสักอย่างเดียว

มันเป็นความ"โชคดี"ของเราจริงๆ ที่ไม่เจอหนักกว่านี้

ยกตัวอย่าง

เดินหัวชนเสาหัวปูน อุทานว่า "อูย ! ..โชคดีนะเรา หัวยังไม่แตก"

โดนตัดเงินเดือน พุดกับตัวเองว่า "เขาไม่ไล่เรออก ก็บุญแล้ว ถือว่ายังโชคดีนะเนี่ย"

ทำกาแพร์อนๆ หกรดขาทางเกง พุดกับตัวเองว่า "เหอ..ๆ โชคดี ที่มันไม่หกรดเป้าทางเกงเรา"

ยามมีปัญหา กับเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน

เขายังดีนะ : เวลาคุณมีปัญหา กับเพื่อนมนุษย์ เช่นเพื่อนร่วมงาน คนข้างบ้าน ฯลฯ เช่นบางคนอาจจะทำงานไม่ถูกใจ บางคนอาจจะทำอะไรผิดใจคุณ หรือบางคนอาจจะไม่ตีกับคุณ ให้คิดเช่นเดียวกันว่าสิ่งที่เขาทำนั้นมันก็ยังไม่ได้ร้ายกาจถึงที่สุดกับคุณแต่อย่างใด มันยังมีแง่ดีๆ ให้เราคิดถึงเขาอยู่เสมอ

ยกตัวอย่าง

คนข้างบ้านนินทาเรา เราก็บอกกับตัวเองว่า โอ้...นี่เขายังดีนะที่ไม่ถึงกับมาดักทำร้ายเรา

มีคนมาขโมยปากกาที่โต๊ะทำงานเราไป เราก็คิดว่า เจ้าขโมยนี้ยังดี ที่ไม่ยกเครื่องคอมพิวเตอร์เราไป

สาวห้กอก เราก็คิดว่า เธอยังดีนะเนี่ย ที่ไม่ควงคู่แข่งมาแย่งเราให้เจ็บใจหนักไปกว่านี้

เพื่อนร่วมงานเอาเปรียบ เราก็คิดว่า เขาก็ยังดีที่ไม่ใส่ร้ายป้ายสีเราข้างหลัง

เทคนิคคิดเมื่อเจอปัญหาต่างๆ ในชีวิตประจำวัน

เอ๊ะ...! ตรงนี้เราได้อะไร :

เป็นการตั้งคำถามเพื่อให้จิตตั้งแง่คิดเพื่อมุ่งหาความรู้ทันทีที่ได้พบกับปัญหาต่างๆ ในชีวิตประจำวัน อาทิเช่น นาย ก. เดินตกท่อ ขาแขงถูลอก นาย ก. ทั้งๆ ที่เจ็บปวด กลับตั้งคำถามขึ้นมาในใจว่า เราเดินตกท่อตรงนี้ เราได้อะไร ! เท่านั้นเองคำตอบต่างๆ ก็พรุ้งพรูออกมามากมาย อาทิเช่น

ก. เราได้ดูแลรักษาตัวเองอีกแล้วดีจัง ไม่ได้ดูแลตัวเองมานาน

ข. เราได้บทเรียนซาบซึ้งกับคำว่า "อย่าไว้วางใจคน อย่าวางใจคน จะจนใจเอง"

(เคยเดินมาดีๆ ทุกวัน วันนี้ใครกันดันมาเปิดฝาท่อ)

ค. มันทำให้เราได้ไ้โอเดียวเกี่ยวกับการหาแถบสีสะท้อนแสงตรงขอบท่อ เพื่อคนจะได้สังเกตเห็นได้แต่ไกลๆ

วิธีคิดเช่นนี้จะทำให้เรารู้สึกเลยว่า ชีวิตนี้มีแต่ได้ ไม่มีเสีย คือแม้ว่าเราจะพบกับสิ่งที่ไม่น่าพึงปรารถนาก็ตาม แต่ถ้ามองหาว่าเรารู้จักตั้งคำถามเช่นนี้เป็นนิสัย

เราก็จะได้สิ่งที่ดีๆ มากมายจนบางครั้งเราอาจจะต้องนี้ขอบคุณที่ได้เจอกับปัญหาบ่อยๆ
เลยที่เดียว

ยังมีวิธีคิดมองโลกในแง่ดีอีกมากมายหลายวิธี
ซึ่งเครือข่ายชาวพุทธกำลังคนควหาข้อมูลจากพระไตรปิฎก
เพื่อประยุกต์เป็นวิธีคิดนำมาเสนอทานโอกาสต่อไป อย่าลืมติดตามตอนที่ ๒ เร็วๆ นี้ นะครับ
สวัสดิ์