

การรักษาจิตใจซึ่งกันและกัน

นำเสนอเมื่อ : 9 ก.พ. 2552

คนเราทุกวันนี้แม้อยู่กันเต็มบ้าน แต่บางบ้านดูจะห่างไกลการพูดคุย และสัมพันธ์ภาพกันเสียเหลือเกิน
ดังนั้นเราจึงมีเนื้อความดีๆ ที่เพื่อนๆ ส่งมาให้ทางอีเมลมาแนะนำการรักษาจิตใจให้มีสุขภาพดี ไม่เป็นจิตใจที่อ่อนแอ
หรืออคติ คิดเจ้าแค้น พยาบาทให้บั่นทอนความรู้สึกดีๆ ต่อกัน ซึ่งเป็นขอเขียนของนางนุช มีสวน นั่นคือ

1. คนเรามีความรู้สึกรัก ชอบ โกรธ เศร้า ไม่ต่างกัน
ขึ้นอยู่กับว่าเวลาไหนมันจะแสดงออกมากน้อยเพียงใดเท่านั้น " คนที่จะหัวเราะได้เสียงดัง
ข้างในคงต้องข้างบางพอสมควร คนที่น้ำตาจะไหลได้ ข้างในคงมีเรื่องปวดร้าว....ถ้าไม่นับการร้องไห้ที่มาจากความบีบิต

2. โลกสอนมนุษย์ว่าทุกสิ่งต้องมีการเปลี่ยนแปลง...แต่โลกก็กลับสอนให้มนุษย์ผูกพัน

3. คนที่ตกลงหัวเราะสุดใส ก็คือคนเดียวกับคนที่สามารถร้องไห้ฟูมฟายได้
เพียงแต่คุณจะได้เห็นหรือเปล่าเท่านั้น อาจจะเคยได้ยินว่า "คนที่หัวเราะได้ดังที่สุด
ก็คือคนที่สามารถร้องไห้ได้ดังที่สุดเช่นกัน"

4. เด็กๆ จะมองว่าผู้ใหญ่ซีเรียส ในขณะที่ผู้ใหญ่จะบอกว่า เด็กไร้สาระ
เพราะเด็กไม่เคยเป็นผู้ใหญ่มาก่อน วันหนึ่งเค้าคงจะรู้ว่า ทำให้ไม่ถึงต้องมีเรื่องซีเรียส
สำหรับผู้ใหญ่ซึ่งได้ผ่านวัยเด็กมาแล้วอาจจะลืมไปว่า ณ วันที่ผ่านมา" สาระ"ในชีวิตของเขา คืออะไร

5. ครอบครัวไทยมักจะเลี้ยงลูกผู้หญิงให้เป็นฝ่ายถูกเลือก คอยสั่งสอนให้ทำตัวเรียบร้อย
ไม่อย่างนั้นจะไม่มีใครเลือกไปเป็นคู่ครอง.... แต่ความจริงแล้วผู้ชายและผู้หญิง เราต่างเลือกซึ่งกันและกันมากกว่า

6. เพื่อนที่ดีที่สุด คือคนที่คุณสามารถนั่งอยู่ริมระเบียงด้วยกันโดยไม่พูดอะไรกันซักคำ
แต่สามารถเดินจากไป ด้วยความรู้สึกเหมือนได้คุยกันอย่างประทับใจที่สุด

7. ใครหลายคนไม่กล้าเข้าไปปูลบโยนให้คำปรึกษากับเพื่อนเพราะคิดว่าเราไม่รู้จะบอก เค้ายังง
เพราะเราเป็นแค่เพื่อน....แต่ความจริงแล้วคุณเป็นตั้งเพื่อนต่างหาก

8. ผู้ชายที่ร้องไห้ และยอมรับว่าตัวเองร้องไห้เขาคือสุภาพบุรุษที่สุด
อย่างน้อยการซื้อสัตย์กับความรู้สึกของตัวเอง... คือความกล้าหาญสุดยอด

9. ก่อนที่วันนี้ คุณจะทำความรู้จักกับผู้คนใหม่ๆ อย่าลืมสำรวจตัวเองก่อนว่า ในช่วงเวลาที่ผ่านมา...
ทำใครหล่นหายไปจากชีวิตหรือเปล่า

10. เงินไม่ใช่พระเจ้า แต่ทำให้เรามีทางเลือกมากขึ้น

11. มีสติ สดางค์อยู่ ก็ปลีกเวลาไปใช้เสียบ้าง อีกหน่อยไม่มีสติแต่มีสดางค์...ก็หายไปเสียแล้ว

12. เวลาที่เรารักใคร่ เราจะรู้สึกตัวเล็ก เลือเกิน...เวลาใครรักเรา
เราจะรู้สึกตัวใหญ่เหลือเกิน...แต่ถ้าเราเจอคนที่เรารักเขาและเขาก็รักเรา เราจะผลัดกันตัวเล็กตัวใหญ่

13. วันที่คุณเข้มแข็งและแข็งแรงพอ อย่าลืมเป็นผู้ฟังที่ดีให้กับคนที่มีปัญหาด้วย "เอาไหลให้เขาฟัง
เอามือให้เขาจับ".....100 คำพูดดี ดี ไม่เท่ากับ 1 สัมผัสที่มีค่าหรอกนะ

14. คุณรู้ไหมว่า อายุคนเราเฉลี่ย 76 ปี นั่นคือแค่ 3,952 อาทิตย์เท่านั้นคุณหมดเวลาไปกับการนอนถึง
1317 อาทิตย์ ซึ่งเท่ากับว่าคุณเหลือเวลาที่ไช้ดำเนินชีวิตแค่ 2,635 อาทิตย์เท่านั้นเอง

15. ลองฉลองวันเกิดกับครอบครัวสักปี แล้วคุณจะรู้ว่า เมื่อตอนที่คุณร้องไห้จำในวันเกิดวันแรก
คนในครอบครัวคุณมีความสุขกันขนาดไหน.....

อ่านครบ 15 ข้อแล้วลองทำดูนะ ให้ชีวิตอยู่อย่างรื่นๆ ชื่นฤทัย สบายใจกันดีที่สุด