

ถือหรือวาง...เราเลือกได้

นำเสนอเมื่อ : 11 มี.ค. 2552

ขณะที่ครูกำลังสอนนักเรียนของเขาในหัวข้อการจัดการกับแรงกดดันและความเครียด ครูได้หยิบแก้วน้ำใบหนึ่งขึ้นมา และถามนักเรียนว่า พวกเขาคิดว่าแก้วน้ำใบนี้หนักเท่าไร

คำตอบของนักเรียนมีตั้งแต่ 20 กรัม ถึง 500 กรัม มันไม่ได้ขึ้นอยู่กับน้ำหนักที่แท้จริงของแก้วน้ำหนักเท่าไร แต่ขึ้นอยู่กับว่าเธอถือมันไว้นานเท่าใด

ถ้าครูถือมันไว้เพียงหนึ่งนาที ก็ไม่มีปัญหาอะไร ถ้าครูถือมันไว้หนึ่งชั่วโมง แขนของครูก็จะปวด ถ้าครูถือมันไว้หนึ่งวัน พวกเขาจะต้องเรียกรถพยาบาล

แม้ที่จริงจะเป็นน้ำหนักเดียวกัน แต่ยิ่งถือมันไว้นานเท่าไร มันก็ยิ่งหนักมากขึ้นเท่านั้น ถ้าเราแบกภาระ (ความทุกข์ ความหนักใจ ฯลฯ) ของเราไว้ตลอดเวลา ไม่ช้าก็เร็ว ภาระนั้นจะยิ่งหนักขึ้นจนเราไม่สามารถจะแบกมันไว้ได้อีก

ดังนั้น สิ่งที่เราต้องทำก็คือ วางแก้วนั้นลงซะ พักสักระยะ ก่อนจะถือมันใหม่อีกครั้ง เราจะต้องวางสิ่งที่เราแบกไว้ลงเป็นระยะ เราจึงจะสามารถฟื้นฟูพลังขึ้นใหม่ และสามารถแบกมันได้อีกครั้ง

ดังนั้น ก่อนเธอจะกลับบ้านในคืนนี้ จงวางภาระของเธอลงอย่านำมันกลับไปบ้านด้วย เธอสามารถยกมันขึ้นมาได้ในวันพรุ่งนี้ ไม่ว่าภาระใดก็ตามที่เธอแบกอยู่ในตอนนี้ วางมันลงสักพัก ถ้าเธอทำได้แล้วคอยยกมันขึ้นมาใหม่ เมื่อเธอได้พักแล้ว ขอให้ผ่อนคลายและพักผ่อน

ชีวิตคนเรานั้นสั้นนัก จงมีความสุขกับมัน แต่ดูเหมือนว่าความเป็นจริง ชีวิตของคนหลายคนแตกต่างจากบทเรียนที่คุณครูสอนกับเด็กน้อย หลายคนอาจเถียงว่า หากคุณเป็นฉัน คุณจะรู้ว่าปัญหาที่กำลังเผชิญมันไม่สามารถวางลงได้ หรือบางคนอาจแย้งว่า ปัญหาอยู่ที่ใจ ไม่ใช่ของอยู่ที่มือ จึงคิดวางกันได้ง่าย ๆ

ใช่แล้วค่ะของอยู่ที่มือ แต่ใครเป็นผู้กำหนด มือให้วางค่ะ คราวนี้ก็อยู่ที่เพื่อน ๆ จะเลือกเองแล้วว่า อยากถือแก้วน้ำต่อไปหรือไม่ตัดสินใจเอง แล้วกันนะ