"หมดหวัง ท้อแท้ แพ้ชีวิต" คิดอย่างไรให้ใจสู้ !"

นำเสนอเมื่อ : 9 พ.ค. 2552

๑.ให้รู้จักความทุกข์ของคุณให้ชัดเจน

>>>...คุณวิตกกังวล หรือ กลุ้มใจเรื่องอะไร ลองคิดดูให้ชัด ๆ
คิดให้กระจ่างออกมาว่าคุณกำลังวิตกกังวลกับปัญหาเรื่องอะไรบ้าง ให้ใช้วิธีเขียนลงในไปกระดาษก็ได้
แจงออกมาให้เห็นเป็นข้อ ๆ นี่เป็นวิธีกำหนดรู้ตัวปัญหาให้ชัดเจน คือทำให้รู้ว่าเรากำลังมีปัญหาอะไรอยู่ในใจ
ที่มันทำให้เราเกิดความทุกข์อยู่ในขณะนี้ (การกำหนดรู้ความทุกข์ เป็นขั้นตอนแรกในอริยสัจ ๔
ภาษาพระท่านเรียกขั้นตอนนี้ว่า "ปริญญา") คือให้รู้จักมันในฐานะตัวปัญหา
ที่เรากำลังจะศึกษาเพื่อทำการแก้ไขต่อไป

ยกตัวอย่าง

คุณติ่งศักดิ์รู้สึกแย่มากเลย ท้องไส้ปั่นป่วน ไม่สบายใจมาเป็นเดือนแล้ว กินเหล้าเป็นขวด ๆ
เพื่อให้หายกลุ้มกลับยิ่งแย่หนักเข้าไปอีก แต่ต่อมาภายหลังคุณติ่งลองตั้งคำถามกับตนว่าตนเองมีทุกข์เรื่องอะไร
บ้าง ในที่สุดแกก็เขียนลำดับทุกข์ของแกออกมาเป็นข้อ ๆ ดังต่อไปนี้

ก. รถยังผ่อนไม่หมด เขากำลังจะยึดไปแล้ว

ข. บริษัทกำลังมีนโยบายปลดพนักงาน รู้สึกกังวลว่าตนเองอาจจะโดนปลด

ค. แฟนที่ดูใจกันมานาน ได้ข่าวว่ามีเสี่ยมาติดพัน หึงนะ

เป็นอันว่าสำเร็จในขั้นตอนแรก คือ คุณติ่งเห็นตัวปัญหาว่ามีทั้งหมด ๓ ข้อ
ที่ทำให้แกเกิดความทุกข์มาตลอดเดือน

>>>...ในการแก้ไขปัญหา เราต้องรู้จักตัวปัญหาให้ชัดเจน ด้วยการกำหนดรู้ก่อน ไม่อย่างนั้นเราจะคลุมเครือ
ไม่รู้ว่าตัวเองมีความทุกข์อะไรบ้าง (บางคนอาจจะมีปัญหาในใจเยอะ เป็น สิบ ๆ เรื่อง โดยไม่รู้ตัว ทำให้ทุกข์ใจ
ทนไม่ไหว ถึงกับฆ่าตัวตายก็มี)

๒. ให้คิดว่าตัวเองเป็นคนที่โชคดีอยู่เสมอ

>>>...หากคนเรายังรู้สึกถูกปัญหาบีบคั้นจิตใจอยู่ สภาพจิตจะไม่แจ่มใส ขุ่นมัว หมองเศร้า เป็นอกุศล
ทำให้สติปัญญาจะไม่สามารถทำงานได้โดยสะดวก การคิดว่าเรายังโชคดีอยู่เสมอ เป็นเทคนิคคิดเร็วกุศล
คือมองโลกในแง่ดี ทำให้จิตใจของเราหลุดพ้นจากการบีบคั้นของปัญหา มีสุขภาพจิตดี พร้อมที่จะแก้ไขปัญหาต่อไป

ในขั้นตอนแรกของฝึกคิดมองโลกในแง่ดีนี้ (อ่านตัวอย่างวิธีคิดแบบนี้ในพระไตรปิฎก เรื่อง
พระพุทธเจ้าทดสอบความคิดพระปุณณะก่อนที่จะไปเผยแผ่ธรรมที่ สุนาปรันตชนบท)
ท่านให้เราหัดพูดให้กำลังใจกับตนเองในทำนองว่า เรายังโชคดีที่ไม่พบกับเหตุการณ์ที่เลวร้ายไปกว่านี้ หรือ
นี่เป็นโอกาสอันดีที่ชีวิตจะเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นในอนาคต การบอกตัวเองว่ายังเป็นคนโชคดีเช่นนี้
จะทำให้เราเกิดความเชื่อมั่น ปลื้มปีติยินดี พร้อมที่จะต่อสู้แก้ไขปัญหาสืบต่อไป ไม่ท้อถอย

ยกตัวอย่าง เมื่อคุณตั้งกำหนดรู้ปัญหาได้ชัดเจนแล้ว แกก็ใช้วิธีคิดขั้นที่สอง ทันที โดยแกได้พูดกับตัวเองออกมาดัง ๆ วา (วิธีพูดให้กำลังใจตัวเองดัง ๆ เป็นอุบายที่ดี เพราะทำให้คิดได้ชัดเจนและมีพลังมากขึ้น)

ก. ถึงเราจะโดนยึดรถก็ไม่เป็นไร ยังดีที่บ้านเราไม่ได้โดนยึดไปด้วย เย้..โชคดี เรายังมีบ้านอยู่

ข. ถ้าเราโดนให้ออกจากงาน เราก็ยังโชคดีกว่าโดนไล่ออก บริษัทยังมีเงินจ่ายให้เรามาเป็นทุนสำรอง เราจะได้มีเวลาพักผ่อน เตรียมวางแผนหางานทำใหม่

ค. ถึงแฟนจะทิ้งเราไป ก็ถือว่าเราโชคดีอีกนั้นแหละ เพราะเราตอนนี้เรามีข้อมูลมากมายที่จะสามารถหาคนที่ดีกว่านี้ได้อย่างแน่นอน เย..! (ทั้งน้ำตา) เราโชคดีที่สุดในโลกเลย

๓. คิดถึงคนอื่นที่ได้รับความทุกข์มากกว่าคุณ

>>>...หากคิดในขั้นตอนที่สองแล้ว ยังเอาไม่อยู่ เราก็สามารถใช้วิธีคิดขั้นตอนที่สามต่อไปได้เลย คือ ให้คิดถึงคนอื่น ๆ ที่มีความทุกข์มากกว่าเรา เช่น คนอดอยากในเอธิโอเปีย , ชาวเขมรนับล้านคนที่ถูกฆ่าล้างเผ่าพันธ์ , คนจรจัดที่นอนใต้สพาน , คนจนที่ถูกแย่งที่ทำกินจนต้องมาอดข้าวประท้วงที่กรุงเทพฯ ฯลฯ ให้พยายามนึกจินตนาการถึงความทุกข์ยากของคนเขาเหล่านั้น แล้วนำมาเปรียบเทียบกับความทุกข์ของเรา เราจะเห็น ได้เลยว่า ถ้าเปรียบเทียบกันแล้ว คนเป็นจำนวนมากเขาต้องเจอทุกข์หนักหนากว่า เรามาก แทบจะเรียกได้ว่า ทุกข์ของเรากลายบเป็นเรื่องขี้ผงไปเลย ทีนี้ถ้าขืนมานั่งทอแท้ใจ มันก็อายเขาแย่ ให้พูดล้อตัวเองให้เกิดความละอายบ้อย ๆ จะช่วยได้มาก (การสอนใจให้ตัวเองเกิดความละอายใจ เป็นเทคนิคป้องกันตนเองไม่ให้คิดไปในทางที่ผิด ๆ ตามหลักธรรมชุด "หิริโอตตัปปะ " ในพระไตรปิฎก)

๔. สร้างกำลังใจตนเองให้สู้ชีวิต

>>>...แม้วิธีคิด ๑- ๓ ขั้นตอนที่ผ่านมา จะทำให้เราหายทุกข์ใจไปได้มาก แต่ถ้าปัญหาไม่ได้รับการแก้ไข มันก็จะสร้างความทุกข์ให้กับเราไปได้เรื่อยไป ดังนั้นเราจึงต้องกาวเข้าสู่ขั้นตอนสำคัญคือ สร้างกำลังใจให้ตนเองในการเผชิญหน้าต่อปัญหา เพื่อแก้ไขให้มันลุล่วงไปด้วยดี

เรือแตกกลางมหาสมุทร พระมหาชนกลอยคออยู่กลางมหาสมุทร แม้มองไม่เห็นฝั่ง ท่านยังใจสู้เพียรว่ายน้ำมุ่งเข้าหาฝั่ง เพื่อทำการงานให้บรรลุวัตถุประสงค์ให้จงได โดยไม่หวาดหวั่น ไม่คิดหวังพึ่งใคร ฉันใด

ชาวพุทธไทย เมื่อเผชิญหน้ากับปัญหาแม้จะใหญ่โตเพียงไร ก็มีจิตใจสู้ คิดแก้ไขให้มันลุล่วงไปให้จงได้ แม้ฉันนั้น

คนไทยยุคนี้ต้องมีใจสู้เหมือนพระมหาชนกครับ ไม่อย่างนั้นเราคงจะต้องกลายเป็นผู้พ่ายแพ้เสียชื่อชาวพุทธแย่เลย วิธีปฏิบัติคือให้ใช้คำพูดปลุกใจตัวเองให้สู้อยู่เสมอ ถ้าจะให้ดี เอากำปั้นทุบฝ่ามือสร้างความรู้สึก มั่นใจ สู้ตายถวายชีวิต ให้มันเกิดความเข้มแข็งขึ้นมา การที่เราคิดในใจเฉย ๆ ในขณะที่จิตใจไม่เคยคิดสู้มาก่อน บางทีอาจจะไม่มีพลังใจพอที่จะคิดได้เอง ดังนั้นใช้วิธีพูดปลุกใจตัวเองจึงเป็นเทคนิคสร้างกำลังใจที่ดี หรือว่าง ๆ เราอาจจะไปหาอ่านชาดกในพระไตรปิฎกเรื่อง "พระมหาชนก" เพื่อเป็นคาถาสู้ชีวิตประจำตัวก็ได้นะครับ (ขอเชิญอ่านบทความประยุกต์เรื่อง บทสนทนาระหว่างเทวดากับชาวพุทธ ที่ดัดแปลงมาจากบทสนทนาระหว่างเทวดากับพระมหาชนก)

หลังจากที่มีใจสู้คิดแก้ไขปัญหาแล้ว จึงค่อยเข้าสู่กระบวนการคิดเพื่อแก้ไขปัญหาตามลำดับต่อไป คือ เริ่มจากการคิดสืบสาวหาเหตุปัจจัย คิดวิเคราะห์ปัญหา แยกแยะองค์ประกอบต่าง ๆ ออกมาให้ชัดแจ้ง จนสามารถกำหนดเป้าหมายได้ชัดเจน ขั้นตอนสุดท้ายจึงกำหนดแนวทางในการปฏิบัติ หรือวางแผนให้เป็นขั้นเป็นตอน เป็นรูปธรรมในการแก้ไขปัญหาสืบต่อไป (วิธีตามหลัก อริยสัจ ๔)

ขอขอบคุณ

http://www.budpage.com/fight.shtml