

## "หมดหวัง ท้อแท้ แพ้ชีวิต" คิดอย่างไรให้ใจสู้ !"

นำเสนอเมื่อ : 9 พ.ค. 2552

### ๑. ให้อัจฉริยภาพของคุณให้ชัดเจน

>>> ..คุณวิตกกังวล หรือ กลุ้มใจเรื่องอะไร ลองคิดดูให้ชัด ๆ  
คิดให้กระจ่างออกมาว่าคุณกำลังวิตกกังวลกับปัญหาเรื่องอะไรบ้าง ให้อธิบายเขียนลงไปกระดาษก็ได้  
แจ่มออกมาให้เห็นเป็นข้อ ๆ นี่เป็นวิธีกำหนดรู้ตัวปัญหาให้ชัดเจน คือทำให้รู้ว่าเรากำลังมีปัญหาอะไรอยู่ในใจ  
ที่มันทำให้เราเกิดความทุกข์อยู่ในขณะนี้ (การกำหนดรู้ความทุกข์ เป็นขั้นตอนแรกในอริยสัจ ๔  
ภาษาพระท่านเรียกขั้นตอนนี้ว่า "ปริยญา" ) คือให้อัจฉริยภาพในฐานะตัวปัญหา  
ที่เรา กำลังจะศึกษาเพื่อทำการแก้ไขต่อไป

#### ยกตัวอย่าง

คุณตั้งศักดิ์รู้สึกแย่มากเลย ท้องไส้ปั่นป่วน ไม่สบายใจมาเป็นเดือนแล้ว กินเหล้าเป็นขวด ๆ  
เพื่อให้หายกลุ้มกลับยิ่งแย่นักเขาไปอีก แต่ต่อมาภายหลังคุณตั้งตั้งคำถามกับตนเองมีทุกข์เรื่องอะไร  
บ้าง ในที่สุดเขาก็เขียนลำดับทุกข์ของแกออกมาเป็นข้อ ๆ ดังต่อไปนี้

ก. รถยังผ่อนไม่หมด เขากำลังจะยึดไปแล้ว

ข. บริษัทกำลังมีนโยบายปลดพนักงาน รู้สึกกังวลว่าตนเองอาจจะโดนปลด

ค. แฟนที่ดูใจกันมานาน ได้ข่าวว่ามีเสียมาติดพัน หึงนะ

เป็นอันว่าสำเร็จในขั้นตอนแรก คือ คุณตั้งเห็นตัวปัญหาว่ามีทั้งหมด ๓ ข้อ  
ที่ทำให้แกเกิดความทุกข์มาตลอดเดือน

>>> ..ในการแก้ไขปัญหา เราต้องรู้จักตัวปัญหาให้ชัดเจน ด้วยการกำหนดรู้ก่อน ไม่อย่างนั้นเราจะคลุมเครือ  
ไม่รู้ว่าตัวเองมีความทุกข์อะไรบาง (บางคนอาจจะมีความทุกข์ในใจเยอะ เป็น ลีบ ๆ เรื่อง โดยไม่รู้ตัว ทำให้ทุกข์ใจ  
ทนไม่ไหว ถึงกับฆ่าตัวตายก็มี)

### ๒. ให้คิดว่าตัวเองเป็นคนที่ไม่ใช่คืออยู่เสมอ

>>> ..หากคนเรายังรู้สึกถูกปัญหาบีบคั้นจิตใจอยู่ สภาพจิตจะไม่แจ่มใส ชุ่มฉ่ำ หมองเศร้า เป็นอกุศล  
ทำให้สติปัญญาจะไม่สามารถทำงานได้โดยสะดวก การคิดว่าเรายังไม่ใช่คืออยู่เสมอ เป็นเทคนิคคิดเรากุศล  
คือมองโลกในแง่ดี ทำให้จิตใจของเราหลุดพ้นจากการบีบคั้นของปัญหา มีสุขภาพจิตดี พร้อมที่จะแก้ไขปัญหาคต่อไป

ในขั้นตอนแรกของการฝึกคิดมองโลกในแง่ดีนี้ (อ่านตัวอย่างวิธีคิดแบบนี้ในพระไตรปิฎก เรื่อง  
พระพุทธเจ้าทอดสอความคิดพระปุณณะก่อนที่จะไปเผยแผ่ธรรมที่ สุนาปรินตชนบท)  
ท่านให้เราหัดพูดให้กำลังใจกับตนเองในทำนองว่า เรายังโชคดีที่ไม่พบกับเหตุการณ์ที่เลวร้ายไปกว่านี้ หรือ  
นี่เป็นโอกาสอันดีที่ชีวิตจะเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นในอนาคต การบอกตัวเองว่ายังเป็นคนโชคดีเช่นนี้  
จะทำให้เราเกิดความเชื่อมั่น ปลื้มปิติยินดี พร้อมที่จะต่อสู้แก้ไขปัญหาสืบต่อไป ไม่ท้อถอย

ยกตัวอย่าง เมื่อคุณตั้งกำหนดรู้ปัญหาได้ชัดเจนแล้ว แยกใช้วิธีคิดขั้นที่สอง ทันทันที โดยแยกได้พูดกับตัวเองออกมาดัง ๆ ว่า (วิธีพูดให้กำลังใจตัวเองดัง ๆ เป็นอุบายที่ดี เพราะทำให้คิดได้ชัดเจนและมีพลังมากขึ้น)

ก. ถึงเราจะโดนยึดรถก็ไม่ใช่ไร ยังดีที่บ้านเราไม่ได้โดนยึดไปด้วย เย้..โชคดี เรายังมีบ้านอยู่

ข. ถ้าเราโดนให้ออกจากงาน เราก็ยังโชคดีกว่าโดนไล่ออก บริษัทยังมีเงินจ่ายให้เรามาเป็นทุนสำรอง เราจะได้มีเวลาพักผ่อน เตรียมวางแผนหางานทำใหม่

ค. ถึงแฟนจะทิ้งเราไป ก็ถือว่าเราโชคดีอีกนั่นแหละ เพราะเราตอนนี้เรามีข้อมูลมากมายที่จะสามารถหาคนที่ดีกว่านี้ได้อย่างแน่นอน เย้..! (ทั้งน้ำตา) เราโชคดีที่สุดในโลกเลย

### ๓. คิดถึงคนอื่นที่ได้รับความทุกข์มากกว่าคุณ

>>>...หากคิดในขั้นตอนที่สองแล้ว ยังเอาไม่อยู่ เราก็สามารถใช้วิธีคิดขั้นตอนที่สามต่อไปได้เลย คือ ให้คิดถึงคนอื่น ๆ ที่มีความทุกข์มากกว่าเรา เช่น คนอดอยากในเอธิโอเปีย , ชาวเขมรนับล้านคนที่ถูกฆ่าล้างเผ่าพันธุ์ , คนจรจัดที่นอนใต้สะพาน , คนจนที่ถูกแย่งที่ทำกินจนต้องมาอดข้าวประท้วงที่กรุงเทพฯ ฯลฯ ใฝ่พยายามนึกจินตนาการถึงความทุกข์ยากของคนเขาเหล่านั้น แล้วนำมาเปรียบเทียบกับความทุกข์ของเรา เราจะเห็น ได้เลยว่า ถ้าเปรียบเทียบกันแล้ว คนเป็นจำนวนมากเขาต้องเจอทุกข์หนักหนากว่า เรามาก แ่แทบจะเรียกได้ว่า ทุกข์ของเรากลายเป็นเรื่องซีงไปเลย ทีนี้ถ้าขืนมานั่งทอแท้ใจ มันก็อาจเขาแย ให้พูดล่อตัวเองให้เกิดความละอายบอญ ๆ จะช่วยได้มาก ( การสอนใจให้ตัวเองเกิดความละอายใจ เป็นเทคนิคป้องกันตนเองไม่ให้คิดไปในทางที่ผิด ๆ ตามหลักธรรมชุด "หิริโอตตปปะ" ในพระไตรปิฎก)

### ๔. สร้างกำลังใจตนเองให้สู้ชีวิต

>>>...แม้วิธีคิด ๑- ๓ ขั้นตอนที่ผ่านมา จะทำให้เราหายทุกข์ใจไปได้มาก แต่ถ้าปัญหาไม่ได้รับการแก้ไข มันก็จะสร้างความทุกข์ให้กับเราไปเรื่อยไป ดังนั้นเราจึงต้องก้าวเข้าสู่ขั้นตอนสำคัญคือ สร้างกำลังใจให้ตนเองในการเผชิญหน้าต่อปัญหา เพื่อแก้ไขให้มันลุล่วงไปด้วยดี

เรือแตกกลางมหาสมุทร พระมหาชนกลอยคออยู่กลางมหาสมุทร แม้มองไม่เห็นฝั่ง ท่านยังใจสู้ เพียรว่ายน้ำมุ่งเข้าหาฝั่ง เพื่อทำการงานในบรรลวิตุประสงค์ให้จงได้ โดยไม่หวาดหวั่น ไม่คิดหวังพึ่งใคร ฉันท

ชาวพุทธไทย เมื่อเผชิญหน้ากับปัญหาแม้จะใหญ่โตเพียงไร ก็มีจิตใจสู้ คิดแก้ไขให้มันลุล่วงไปให้จงได้ แม้ฉันทนั้น

คนไทยยุคนี้ต้องมีใจสู้เหมือนพระมหาชนกครับ ไม่อย่างนั้นเราคงจะต้องกลายเป็นผู้พ่ายแพ้ เสียชื่อชาวพุทธแยเลย วิธีปฏิบัติคือให้ใจสู้พูดปลุกใจตัวเองให้สู้อยู่เสมอ ถ้าจะให้ดี เอากำปั้นทุบฝ่ามือ สร้างความรู้สึก มั่นใจ สูดายถวายชีวิต ให้มันเกิดความเข้มแข็งขึ้นมา การที่เราคิดในใจเฉย ๆ ในขณะที่จิตใจไม่เคยคิดสู้มาก่อน บางทีอาจจะไม่มีพลังพอที่จะคิดได้เอง ดังนั้นให้วิธีพูดปลุกใจตัวเอง จึงเป็นเทคนิคสร้างกำลังใจที่ดี หรือวาง ๆ เราอาจจะไปหาอ่านชาดกในพระไตรปิฎกเรื่อง "พระมหาชนก" เพื่อเป็นคาถาสู้ชีวิตประจำตัวก็ได้นะครับ ( ขอเชิญอ่านบทความประยูกต์เรื่อง [บทสนทนาระหว่างเทวดากับชาวพุทธ](#) ที่ดัดแปลงมาจากบทสนทนาระหว่างเทวดากับพระมหาชนก)

หลังจากที่มีใจสู้คิดแก้ไขปัญหาแล้ว จึงค่อยเข้าสู่กระบวนการคิดเพื่อแก้ไขปัญหาดตามลำดับต่อไป คือ เริ่มจากการคิดสืบสาวหาเหตุปัจจัย คิดวิเคราะห์ปัญหา แยกแยะองค์ประกอบต่าง ๆ ออกมาให้ชัดเจน จนสามารถกำหนดเป้าหมายได้ชัดเจน ขั้นตอนสุดท้ายจึงกำหนดแนวทางในการปฏิบัติ หรือ วางแผนให้เป็นขั้นเป็นตอน เป็นรูปธรรมในการแก้ไขปัญหาลับต่อไป (วิธีตามหลัก อริยสัจ ๔ )

ขอขอบคุณ

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