

มองโลกในแง่ดี กายสดใส ใจเป็นสุข

ในสังคมปัจจุบันนี้มีสิ่งๆที่เข้ามากระทบชีวิต ความเป็นอยู่ ความรู้สึก นึกคิดของเราทุกวินาที หากเราสัมผัส รับเข้ามาแล้วเราไม่มีสติ ปรับเปลี่ยนไม่เป็น เราก็อาจจะเผลอตัว เผลอใจ เกิดปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งนั้นทันที การตอบสนองที่เป็นความดีนั้นก็น่าชื่นชม..แต่การตอบสนองที่ไม่ดีเป็นสิ่งที่เราควรระวังให้มาก เพราะทำไปแล้ว ตอบสนองไปแล้วเป็นเรื่องที่จะตามแก้ยาก แม้จะแก้ จะขอโทษไปแล้วแต่ก็มีร่องรอยแผลเป็นในใจของเขาไปตลอดชีวิต..หรือบางเรื่องอาจจะบอกต่อ เป็นมรดกถ่ายทอดไปยังลูกหลานของเขาด้วย



วันนี้เรามาฝึกสติ มาฝึกควบคุมปฏิกิริยาการตอบสนองกันหน่อยดีไหม โดยเริ่มจากการฝึกคิดในแง่ดี หรือ การคิดเชิงบวกต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามาหาเรา..ถ้าสิ่งๆที่เข้ามาหาเราแล้วเราไม่ชอบ เราโมโห เราโกรธ..เรามาลองฝึกควบคุมสติ ฝึกปรับเปลี่ยนความคิดของเราตามตัวอย่างต่อไปนี้ครับ...

๑. เพื่อนนินทาเราในเรื่องที่ไม่จริง

เป็นโอกาสดีแล้วที่เพื่อนคนนั้นเป็นกระจกเงาส่องดูตัวเราอย่างดี ว่าเราอาจจะมี หรือเผลอตัวไปทำอย่างที่ไม่ดีที่เพื่อนคนนั้นว่าก็ได้ เราจะได้มีโอกาสรับปรุงตัวเอง... หรือเป็นโอกาสดีที่เราจะได้มีโอกาสดูแลความจริงใจของคนอื่นเข้าใจเรามากขึ้น ต้องขอบคุณเพื่อนที่สร้างโอกาสนี้ให้ ถ้าเป็นเรื่องไม่จริง เพื่อนคนนั้นถ้าเขายังนินทาเรา หรือคนอื่น ๆ ไม่หยุด คนอื่นจะไม่คบเขาอีกเลย เพราะกลัวถูกนินทา เขาจะเป็นคนที่น่าสงสารในวันข้างหน้า

๒. เพื่อนยืมเงินแล้วไม่คืน

ไม่เป็นไร..ขอกันกินมากกว่านี้ สงสัยชาติที่แล้วเรายืมเขามา ชาตินี้เขาจึงมาเอาคืน ว่าแล้วก็ไปทำบุญกรวดน้ำให้เขาเป็นสุข ให้เราได้บุญกุศล หมดกรรมซะ หากไม่มีเวรกรรมต่อกัน ก็แสดงว่าเขาก่อเวรเอง ชาติหน้าเขาต้องมาใช้เรา ถือว่าทำบุญไว้เพื่อชาติหน้าก็แล้วกัน ...พฤติกรรมแบบนี้ถ้าเราไม่ชอบก็ถือเป็นบทเรียนว่าเราอย่ายืมใคร หรือ เราอย่าโกงใคร...คงไม่มีใครหรอกที่จะไวใจคนที่หักหลัง คดโกงเพื่อนแบบนี้...คราวต่อไปอย่าให้ยืมอีก หรือถ้าจะช่วยเหลือคนอื่นก็ช่วยตามสมควร เราไม่เดือดร้อน เราไม่เสียใจภายหลัง

๓. แฟนบอกเลิก

ก็ตินะ ได้เรียนรู้ชีวิตนี้เป็นการพิสูจน์สัจธรรมอีกครั้งว่า ไม่มีใครที่รักเราเท่าพ่อ แม่ของเรา ..เธอไปก็ดีแล้วแหละ เราจะได้ว่างเพื่อตอบแทนบุญคุณพ่อแม่ที่รักเรา ที่เลี้ยงเรามา..เราเพิ่งจะรู้จักกันไม่กี่วันนี้เอง ไม่มีเขามาตั้งนาน เรายังอยู่ได้ วันนี้ไม่มีเขาเราก็อยู่ของเราคนเดียวได้เหมือนเดิม ..เลิกกันวันนี้ก็ดีแล้ว ไม่ต้องเสียเงินแต่ง ไม่ต้องมีภาระเลี้ยงลูก เป็นโสด ไปไหน มาไหนได้สบายดี จะได้มีเวลาพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นกว่าเดิมดีกว่ามีคนที่ดีกว่าเธอมาชอบเราเองแหละ ..ขอบคุณจริง ๆ ที่เลิกกับฉัน

๔. รักเขา แต่เขาไม่รักเรา

ไม่เป็นไร พระท่านว่า ความสุขอยู่ที่การให้ ถ้าเราให้ความรักเขาอย่างบริสุทธิ์ใจแล้ว เราก็มีความสุขแล้วไม่ใช่หรือ.. อย่าไปหวังอะไรจากเขาเลย เขาก็มีความรู้สึกรัก ไม่รักของเขาเอง บังคับเขาไม่ได้ เรารักเขา ทำความดีกับเขาอย่างสม่ำเสมอเราก็มีความสุขสม่ำเสมอแล้ว..ความรักไม่จำเป็นต้องลงเอยด้วยการแต่งงานเสมอไปหรอกนะ...หรือหากเขาเห็นความดี เขาก็จะรักเราเอง หรือ ถ้าเขาไม่รัก ก็จะมีคนอื่นมารักความดีของเราเอง รักคนที่เขารักเราดีกว่านะ..

๕. ช่วยเพื่อนทุกครั้ง แต่เพื่อนยังคิดร้ายกะเราอีก

ปลงซะเถอะโยม..คิดว่าช่วยหมาตกน้ำให้รอดตายสักตัวก็แล้วกันหมาบางตัวไม่รู้คุณคน ก็ปล่อยมันไปเถอะอย่าไปเลี้ยงดู คบหากับมันอีก เจ้าเพื่อนคนนี้ก็เหมือนกัน เราช่วยแล้วก็แล้วไป ปล่อยเขาไปเถอะอย่านำเรื่องของเขามาคิดให้ใจเราขุ่นมัวเลย เราคิดใจเราก็เศร้าใจเรานี่แหละเป็นทุกข์เอง ตัวเพื่อนคนนั้นมันไปหัวเราะมีความสุขที่ไหนแล้วก็ไม่รู้ แล้วเราจะนำเรื่องของเขามาทุกข์ มาทำร้ายใจเราเองทำไม ถ้าคิดถึงเรื่องสุข ใจเราก็เป็นสุข เราเลือกที่จะคิด เลือกที่จะทำ ด้วยตัวเราเองได้นี้.. รักษาความสงบสุขในใจเราไว้ดีกว่านะ

๖. เราสอนงานหลายครั้งแล้ว เพื่อนก็ยังทำงานผิดอีกนี่แหละ

พระเจ้ากำลังทดสอบความอดทน อटकั้นของเรา กำลังสอนเราให้เข้าใจคำว่า “ คน” มันก็มีดี มีเสียอย่างนี้แหละ บางเรื่องเข้าใจยาก บางเรื่องเข้าใจง่าย ทำงาน ..ตัวเราเองก็เคยทำผิดหลายครั้ง.. อย่าโกรธ อย่าโมโหเขาเลยนะ เราน่าจะยิ้มให้ใบหน้าเราสวย ๆ ดีกว่า...หรือว่าบางทีเราอาจจะสอนเขาไม่ได้..ลองสอนใหม่ ละเอียดยิ่งขึ้น ทำให้เขาดูก่อน สอบถามเขาเป็นระยะๆ ให้เขาลองทำให้เราดูว่าเขาเข้าใจไหม ติดตามใกล้ชิดขึ้นอย่ารอจนเสร็จแล้วค่อยถาม..เขาน่าจะเข้าใจและไม่ทำผิดอีก

๗. หัวหน้าให้มาทำงานวันหยุด

ดีแล้ว เราจะได้ทำงานให้เสร็จก่อนคนอื่น ทำงานมาก บริษัทขายดีมีกำไร เราก็มีงานทำ มีรายได้เลี้ยงลูก เลี้ยงพ่อแม่ของเรา ...วันหยุดคนน้อย มีสมาธิทำงานดีกว่าวันปกติ ..ไม่มีคนกวนใจ ได้แต่งตัวสวย ๆ ตามสบายไม่ต้องอยู่ในระเบียบ...หัวหน้ากำลังสอนเรา กำลังปั้นเราให้เก่ง ให้รู้หลายเรื่อง เพิ่มความสามารถ เพิ่มประสบการณ์ให้เรา ที่โรงเรียน ที่บ้านไม่มีสอนหรอกนะ ได้ฝึกตัวเองให้เป็นคนสู้งานหนักถ้าเราทำได้ ทำดีในวันนี้ เราก็อาจจะได้ดีในวันหน้า...

๘. พนักงานมาเบิกของในเวลาพัก ขณะจั่วเจียจะหลับดี

แล้วน้อง ถ้ามัวแต่รอ มัวแต่เกรงใจงานจะไม่ทัน จะเสียเวลาทำงาน บริษัทของเราจะเสียหาย งานของน้องก็เป็นงานของพี่เหมือนกัน หรือวันอื่นพี่จะไปขอความช่วยเหลือจากน้องบ้าง ..พวกเราคนกันเองด้วยกันทั้งนั้น.. ไหนมาดูซิเบิกอะไร พี่ช่วยถือไป ส่งไหม...

๙. หัวหน้าให้ไปเรียนงานกับคนที่เราไม่ชอบ

โอกาสที่สุดมาถึงแล้ว ที่เราจะได้มีโอกาสเปิดใจกับเขาตรงไป ตรงมา ที่ผ่านมาระหว่างเราจะทำไม่ดีกับเขา หรือเราจะไม่เข้าใจกัน จะได้มีโอกาสขอโทษเขา เท่าที่ดูเขาก็เป็นคนดีนะ น่าจะมีความดี ความรู้หลาย ๆ อย่าง ที่เราน่าจะเรียนรู้จากเขา เราจะได้มีเพื่อนเพิ่มอีกคนหนึ่ง ยิ้มและเต็มใจที่จะรับโอกาสดีที่จะเกิดขึ้นกับเรา..ยิ้มและสวัสดีทักทายกับเขาก่อนดีกว่านะ..