



อ่านเอาเรื่อง

สะท้อนความคิดเพื่อการพัฒนาตนเอง

สำหรับการบริหารจัดการทรัพยากรมนุษย์

[เล่ม 2]

สุวรรณ พงษ์เจริญ

รวบรวม

องค์การอุตสาหกรรมป่าไม้

1] อุบัติเหตุ (UBUNTU): ความเป็นมนุษย์ในตัวคน	3
2] แก้อัปเดตที่ไม้ต้องแย่ง แต่แบ่งกัน	5
3] อย่าบังคับตัวเองให้อยู่ในที่ที่ไม่เหมาะสมกับเรา	7
4] ต้นโอ๊กกับต้นอ้อ	8
5] อย่าทำตัวเป็นม้าพันลี้	10
6] ความรู้ท่วมหัว เอาตัวไม่รอด	13
7] แพ้เป็นถ่าน ผ่านเป็นเพชร	17
8] ขอทานกับลูกสาวเศรษฐี	22
9] เณรน้อยกับกล้วยไม้	26
10] สิ่งเล็กๆ ที่เรียกว่ารัก 1	30
11] สิ่งเล็กๆ ที่เรียกว่ารัก 2	32
12] รู้จักเราเท่าที่เรายากให้รู้จักก็พอ	34
13] ลูกพลับที่เหลือไว้บนต้น	35
14] ยาวพิเศษ	38
15] เวลาชีวิต	39



อูบันตู (UBUNTU)

: ความเป็นมนุษย์ในตัวคน



นักมานุษยวิทยาคนหนึ่งไปศึกษาชนบทรรมนิยมวัฒนธรรม ของชนพื้นเมืองเผ่าหนึ่งในแอฟริกา

ขณะที่รายล้อมไปด้วยเด็กกลุ่มหนึ่ง เขาเล่นเกมด้วยการเอาตะกร้าผลไม้ซึ่งมีผลไม้วางอยู่เต็มตะกร้าแล้วเอาตะกร้าที่วางไว้ตัดต้นไม้ ห่างจากกลุ่มเด็กราว 50 เมตร เขาวางกติกาโดยบอกกับเด็กทั้งหมดว่า ใครก็ตามที่วิ่งเร็วสุดถึงตะกร้าเป็นคนแรกเป็นผู้ชนะ จะได้ตะกร้าผลไม้เป็นรางวัล

ก่อนจะให้สัญญาณเด็กวิ่ง ปรากฏว่าโดยไม่ต้องพูดอะไรกัน เด็กทั้งหมดพากันคล้องแขนกันและกันทั้งสองข้างเป็นหน้ากระดานเรียงหนึ่ง หลังจากได้รับสัญญาณให้เริ่มได้ พวกเขาวิ่งไปพร้อมๆกัน และพวกเขาถึงตะกร้าผลไม้พร้อมกันทั้งหมด

ทุกคนเอาผลไม้ในตะกร้ามาแบ่งปันกันทั่วหน้า ไม่มีใครได้มากน้อยไปกว่าใครแล้วต่างก็แกะผลไม้กินกันอย่างเบิกบาน



“ทำไมหนูถึงใช้วิธีวิ่งไปถึงพร้อมๆกัน แทนที่จะแข่งขันเอาชนะเพื่อน เพื่อจะได้ผลไม้ทั้งตะกร้าไว้กินคนเดียว” นักมานุษยวิทยาถาม

เด็กๆ ส่งเสียงตอบพร้อมกันว่า “อูบันตู”(UBUNTU) ความหมายก็คือ “ฉันจะสุขได้อย่างไรถ้าคนอื่นเศร้า” หรือหมายความว่า “ฉันเป็นอะไร เพราะเราเป็นอะไร” (“ I AM BECAUSE WE ARE”)

เรื่องที่ไม่คาดคิด เกิดขึ้นได้เสมอ

ใช้ไหม่ว่าเราจะมีภาพในใจของเราเองว่า เด็กชนเผ่าในอัฟริกันนั้น ใ้การศึกษา อดอยาก แร้นแค้น จนแม้แต่เสื้อผ้าไม่มีจะสวมใส่

ดังนั้นต่อหน้าผลไม้เต็มตะกร้าที่ย้วยวนใจอย่างนี้ เด็กแต่ละคนคงจะวิ่งสุดแรงเกิด เพื่อไปถึงเป็นคนแรกจะได้คว้าผลไม้มาเป็นของตนเพียงคนเดียวให้ได้ แต่ที่ไหนได้ แม้แต่นักมานุษยวิทยาเองก็ขงงุนงง จึงตั้งคำถามและได้รับคำตอบเช่นนั้น

ความอดอยากยากจน จึงไม่ใช่บทสรุปว่า จะเป็นเหตุให้พวกเขาเห็นแก่ตัว

ความแร้นแค้น ก็ใช้ว่าจะแล้งน้ำใจที่พึงมีต่อกันและกัน

ขาดการศึกษา ไม่ได้หมายถึงว่าจะทำความดีไม่ได้

อูบันตู (UBUNTU) คำโบราณในทวีปอัฟริกา แปลตรงตัวว่า “ความเป็นมนุษย์ในคน” ก็คือความเมตตาในตัวเอง

ในความหมายที่กว้าง “เราเป็นมนุษย์ได้ทุกวันนี้ ก็เพราะเราทุกคนมีความเมตตาต่อกัน”

ใช้ไหม่ว่าเมตตาธรรมในตัวเอง คือแก่นแกนและความยิ่งใหญ่ของมนุษยชาติ



เก้าอี้ดนตรีที่ไม่ต้องแย่ง แต่แบ่งกัน



‘ตอนที่เอาเก้าอี้ ออก เขาคงที่นั่งไม่ทันเพื่อนออกไปเรื่อยๆ จน เก้าอี้เหลือสองตัว แล้วเหลือตัวเดียว เหลือคนเดียวที่ชนะมันกำลังปลุกฝั่งอะไรอยู่’, ครูก่า “ กรองทอง บุญประคอง ผู้เชี่ยวชาญด้านพัฒนาการเด็ก และ ผู้ก่อตั้งโรงเรียนจิตตเมตต์ (ปทุมวัน) ชวนคิด



‘เรากำลังปลุกฝังให้เด็กแก่งแย่งชิงดีกัน ไม่แปลกที่ลูกขึ้นมาทำงานข้าราชการแล้วก็เลื่อยขาเก้าอี้กัน หรือแม้กระทั่งการทำงานในองค์กรธุรกิจเอกชน ก็เลื่อยขาเก้าอี้กัน เพื่อจะแย่งตำแหน่งที่สูงที่สุด เพราะเราถูกปลุกฝังผ่านเก้าอี้ดนตรีกันมาตั้งแต่เด็ก แต่เรายังเล่นกันอยู่ ครูก็ยังจัดเก้าอี้ดนตรีให้เล่น ครูก็ยังรู้สึกสนุกแล้วก็มีคนที่ถูกออกไป ตบมือให้คนชนะ’

ครูก็ตั้งคำถามว่า แล้วทำไมเราไม่เล่นเก้าอี้ดนตรีแบบเอาเก้าอี้ออก แต่ไม่เอาคนออก ‘แล้วดูซิว่าเหลือเก้าอี้กี่อันที่สุด แต่คนยังอยู่ครบ ทำได้อย่างไร’

เด็กฯ ได้เล่นจริง ทำจริงแล้วที่โรงเรียนจิตตเมตต์ ครูก็บรรยายภาพที่เห็นตรงหน้าว่า ‘น่ารักมาก’ ‘เขาแก้ปัญหาว่าเก้าอี้มีอยู่ไม่กี่ตัว เราอยู่บนเก้าอี้สองตัวกับคนหกคนได้อย่างไร หรือเรามีเก้าอี้หกตัวแต่อยู่กันทั้งห้องได้อย่างไร มันมีวิธีเชื่อมต่อร่างกายกับเก้าอี้ยังไง ทำไมเราไม่เล่นแบบนี้ ถ้าเราเล่นแบบนี้เราปลุกฝังอะไร สิ่งที่เราอยากได้นั้นแหละ คือทุกคนรักกัน ช่วยเหลือกัน’ “แบ่งปัน” กับ “แข่งขัน” มันต่างอารมณ์กันมากเลยนะ

: ยังเล่น โลกใบนี้ยังสนุก เด็กๆ จะไม่ถามว่า ฉันทเกิดมาทำไม’



อย่าบังคับตัวเอง

ให้อยู่ในที่ที่ไม่เหมาะสมกับเรา ..



👉 ..ทุกคนมีที่ของตน
ถ้าเราวางตัวเองถูกที่
เราก็เหมือนทองคำ
ถ้าเราวางตัวเองผิดที่
ก็เหมือนเราเป็นก้อนหิน
ถ้าเราเอาตัวเองไปอยู่
ในที่ที่คนไม่ต้องการ
เราก็เหมือนเป็นฝุ่น



ต้นโอ๊กกับต้นฮ้อ



กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้ว กลางผืนป่าอันแสนร่มรื่นอุดมสมบูรณ์ มีต้นโอ๊กใหญ่ยืนแผ่กิ่งใบอย่างสง่างาม จนสัตว์ป่าที่ผ่านไปมาได้อาศัยพักพิงอีกทั้งสัตว์เหล่านั้นก็ชื่นชมในความแข็งแกร่งของต้นโอ๊ก

ด้วยเหตุนี้จึงทำให้ต้นโอ๊กรู้สึกภาคภูมิใจ

นานวันเข้าจากการภูมิใจก็แปรเปลี่ยนเป็นความลำพองตน

คิดว่าตัวเองมีอำนาจถึงขั้นเป็นที่พึ่งพาแก่คนอื่นได้

วันหนึ่งต้นโอ๊กกล่าว.. “สวัสดิเจ้าต้นฮ้อน้อย เจ้านี้ช่างตัวเล็กบอบบางเหลือเกินนะ สบายดีหรือไม่ล่ะ..”

ต้นฮ้อ ตอบ.. “สวัสดิคุณต้นโอ๊กสูงใหญ่ ฉันสบายดีและสุขใจมาก ถึงจะตัวเล็กบอบบางแต่ก็ไม่เป็นอะไร!”

ต้นฮ้อกล่าวตอบต้นโอ๊กด้วยน้ำเสียงสดใสและถ่อมตน..

ต้นโอ๊กกล่าวด้วยความสงสัย พลังข้ามชั้นไปด้วย พร้อมหันมาพูดต่อ..

“ฮ่า ๆ ๆ ๆ อย่างนั้นหรือ ทั้งรากอันแสนสั้นกับลำต้นที่เปราะบางจนปลิวไปมาแม้มลมพัดเบา ๆ เจ้าจะมีความสุขได้อย่างไร”



“ลองยึดรากลงดิน แล้วยึดลำต้นให้สูงเท่าฟ้าแบบเราดูสิ ต่อให้มีอันตรายมาถึงตัวแค่นี้ไหนก็ทำอะไรเราไม่ได้
หรือก ฮ่า ๆ ๆ ๆ”

ต้นอ้อได้แต่รับฟังเงียบ ๆ ไม่ได้ตอบอะไรสักนิด

อยู่มาวันหนึ่ง พายุลูกใหญ่ได้เคลื่อนผ่านป่าแห่งนี้ทั้งลมและสายฝนพัดกระหน่ำอย่างรุนแรงแบบไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อน

ทำเอาสิ่งมีชีวิตในป่าต่างหนีหลบภัยด้วยความหวาดกลัว

เหลือแค่ต้นอ้อใหญ่ที่เชื่อมั่นว่าพายุจะทำอะไรตนไม่ได้

“ลมพัดแค่นี้ทำอะไรเราไม่ได้หรือกต้นเราใหญ่โตแข็งแรงขนาดนี้ ไม่มีทางล้มลงแน่นอน”

ด้านต้นอ้อผู้บอบบางไม่นึกหวั่นอะไรมาก เพราะตัวมันเองก็สู้ไปตามลมได้ตลอดเวลา

ไม่คิดซัดขึ้นอะไรลมแรงแค่นี้ก็ทำอันตรายต้นอ้อไม่ได้

ต้นอ้อใหญ่เห็นต้นอ้อเอนไปเอนมาแบบนั้นเลยหัวเราะใส่พร้อมพูดถากถาง

“โอ้เจ้าต้นอ้อกระจิริดเอ๊ย ยอมแพ้เสียเถิดลมแรงขนาดนี้เจ้าคงไม่รอดหรือกมันแต่เอนไปเอนมาเสียเวลาเปล่า”

พูดไม่ทันขาดคำ ต้นอ้อใหญ่ก็ล้มลง รากที่ฝังอยู่ใต้ดินลึกก็โผล่มาให้เห็นด้วย

ส่วนต้นอ้อก็ยังปลิวไหวไปตามลม

จนกระทั่งพายุพัดผ่านไปอีก 2-3 วันต่อมา

ชาวบ้านผ่านมาเห็นต้นอ้อที่ล้มลงจึงเอาเลื่อยมาตัดไม้เพื่อเก็บไว้ใช้สอยและสร้างบ้านเรือน

ทิ้งไว้เพียงพื้นที่ว่างเปล่าอันเคยมีต้นอ้อตั้งอยู่

ส่วนต้นอ้อผู้อ่อนโยนและเอนอ่อนไปตามลมก็ยังคงยืนต้นอย่างสำราญไปอีกนานแสนนาน

นิทานเรื่องนี้สอนให้รู้ว่า..

คนที่รู้จักอ่อนน้อมถ่อมตน และยอมเอนอ่อนผ่อนตามสถานการณ์

ยอมผ่านพ้นเรื่องต่าง ๆ ไปได้ด้วยดี

กลับกันคนที่แข็งกระด้างไม่ยอมปรับตัว มักจะต้องแพ้กัยจนไปไม่รอดเอง



อย่าทำตัวเป็นม้าพันธุ์

อย่าทำตัวเป็นม้าพันธุ์ อย่าคิดว่าตนเก่งกว่าใคร ที่เมืองแห่งหนึ่งมีม้าหนุ่มพันธุ์อยู่ตัวหนึ่งที่มีความแข็งแรง และเก่งมากสามารถวิ่งได้ระยะทางเป็นพันลี้ โดยที่ไม่เหนื่อยเลยและยังวิ่งได้เร็วมากอีกด้วยตัวนี้รู้ว่าตัวเองนั้นมีความสามารถมากเพียงใดใครๆก็ต้องการมัน



มันจึงรอให้ผู้ที่มีความรู้ความสามารถ และดีเทียบเท่าเท่านั้นที่จะยอมให้ขี่มันในระหว่างที่รอคนที่ม้าคิดว่าเหมาะสม ก็ได้มีผู้คนมากมายเข้ามาหาพ่อค้าได้เข้ามาหาตัวนี้ และถามว่า “เจ้าจะยอมไปกับข้าหรือไม่” ม้าพันธุ์สายหัวและตอบว่า “ม้าผีเท้าศิๆ แบบข้าทำไมจะต้องยอมไปกับเจ้าแค่ไว้ใช้งานส่งของด้วยล่ะ” ทหารได้เข้ามาหาตัวนี้และถามว่า “เจ้าจะยอมไปกับข้าหรือไม่” ม้าพันธุ์สายหัวและตอบว่า “เจ้าเป็นแค่ทหารธรรมดา ทำไมข้าจะต้องไปรับใช้คนแบบเจ้าด้วยล่ะ”

นายพราน ได้เข้ามาหาตัวนี้และถามว่า “เจ้าจะยอมไปกับข้าหรือไม่” ม้าพันธุ์สายหัวและตอบว่า “ข้าเป็นถึงม้าพันธุ์ทำไมต้องไปทำงานหนักรับใช้นายพรานแบบเจ้าด้วยล่ะ” เวลาผ่านไปเนิ่นนานหลายปี ม้าพันธุ์ตัวนี้ก็ยังคงค้นหาเจ้านายที่ไฝฝั่นไม่เจอสักที

ถึงแม้ที่ผ่านมาจะมีผู้คนจำนวนมากเข้ามาหา แต่เจ้าม้าพันธุ์ตัวนี้ก็ไม่ยอมรับใช้ใครเลยข่าวความเก่งกาจสามารถของม้าพันธุ์ได้แพร่กระจายจนไปถึงในวังหลวงและได้มีรับสั่งตามพระราชโองการให้ขุนนางท่านหนึ่งไปตามหาตัวนี้ ไม่นานขุนนางพบกับม้าพันธุ์ก็ได้แนะนำตัวและไถ่ถามเมื่อม้าพันธุ์รู้ว่าคนที่มาหาตน



เป็นถึงขุนนางชั้นสูงก็ดีใจอย่างมากที่จะได้รับใช้คนที่เหมาะสมกับตนเองที่ตนรอคอยมานานแสนนานมาพันลี้ จึงได้พูดกับขุนนางว่า “ข้าคือม้าพันลี้ ที่ท่านตามหาอยู่”

แต่ก่อนที่ขุนนางจะพากลับไปในวังจึงได้ถามม้าพันลี้ว่า “เจ้าเชี่ยวชาญเส้นทางในประเทศเราไหม” ม้าพันลี้ตอบว่า “ไม่ เพราะข้าไม่ได้เดินทางไปไหนนานมากแล้ว” ขุนนางก็เลยถามต่อ “เจ้าเคยมีประสบการณ์ ในการสู้สมรภูมิตรบข้างไหม” ม้าพันลี้ตอบว่า “ไม่ ข้าไม่เคยเข้าร่วมรบเพราะข้าไม่รับใช้ทหารธรรมดาๆ”

ขุนนางก็เลยถามต่อ “เจ้าเคยเข้าป่า เพื่อให้คนขี่ใช้วิ่งล่าสัตว์ไหม” ม้าพันลี้ตอบว่า “ไม่ ข้าไม่ใช่ม้า ธรรมดาที่จะให้นายพรานมาใช้งานหรอก” ขุนนาง เลยพูดขึ้นว่า “แล้วข้าจะเอาเจ้าไปใช้ประโยชน์อะไรได้อีก”



ม้าพันลี้บอกว่า “ข้าวิ่งเวลากลางวันได้วันละพันลี้ กลางคืนแปดร้อยลี้” ขุนนางจึงให้ม้าพันลี้ลองวิ่ง ให้ดูเพื่อทดสอบความแข็งแรงและความเก่งที่เขาล่าสัตว์กัน เมื่อม้าพันลี้เริ่มออกวิ่งมันรู้สึกถึงความภาคภูมิใจที่จะได้โชว์ความสามารถของตัวเองสักที แต่พอมันออกวิ่งไปได้ไม่กี่ก้าวมันก็หอบหายใจเหนื่อยชะแล้วขุนนางจึงพูดขึ้นว่า “เมื่อก่อนตอนหนุ่มเจ้าคงจะเก่งมากจริงๆ ตามที่คนล่าสัตว์กันไว้ แต่ตอนนี้เจ้าแก่แล้วไม่ไหวแล้วถ้าข้าเอาเจ้าไปคงใช้ประโยชน์อะไรไม่ได้อีกแล้ว”

หลังจากพูดจบขุนนางก็เดินจากไปในทันที ในขณะที่ม้าพันลี้ยังเหนื่อยหอบไม่ทันหาย นิทานเรื่องนี้สอนให้รู้ว่า...อย่าทำตัวเป็น “ม้าพันลี้” อย่าอวดดีคิดว่าตนเองเก่ง เพราะเหนือฟ้ายังมีฟ้าเสมอกาลเวลาผ่านไปอะไรๆ ก็เปลี่ยนแปลงไม่มีอะไรอยู่คงทนแม้แต่ความสามารถ เมื่อก่อนเราอาจจะเก่งแต่สักวันก็ต้องมีคนมาแทนที่เรา



จนได้และหากเรายังหลงทางงตมไม่ยอมฝึกฝน หรือหาประสบการณ์ใหม่ๆ ให้ตัวเองจะยิ่งทำให้เราหยุดพัฒนาตนเองและถอยหลังมากกว่าเดิม



ในขณะที่อีกคนรู้ว่าตัวเองไม่เก่งเท่าคนอื่น จึงพยายามฝึกฝนหาความรู้อยู่ตลอดเวลาสุดท้ายเขาก็จะพัฒนามาเทียบเท่า และแซงเราไปในที่สุดเพราะฉะนั้นจงอย่าประมาทในการใช้ชีวิตและอย่าประเมินความสามารถคนอื่นต่ำเกินไปอย่าชะล่าใจ



ความรู้ท่วมหัว เอาตัวไม่รอด



มีหนุ่มนักเรียนนอก ที่ได้ทุนไปเรียนต่อต่างประเทศ เขาเรียนเก่งมาก

สอบไปเรียนที่อเมริกาได้ ตั้งแต่อายุ 18 ปี และเขาก็ได้ร่ำเรียนจนจบดอกเตอร์

ตอนนี้เขากลับมาบ้านเกิด เพื่อที่จะมาเยี่ยมพ่อแม่ ที่ไม่ได้เจอกันมาหลายปี

บ้านเกิดของเขาอยู่ชนบทนอกเมือง เป็นหมู่บ้านเล็ก ๆ ที่ห่างไกลความเจริญ

และยังต้องพายเรือเพื่อข้ามฟากไปอีกด้วย บ้านของหนุ่มน้อยคนนี้

อยู่อีกฟากของทะเล จึงต้องนั่งเรือแจวข้ามทางไป



กว่าจะแจวเรือไปถึงอีก ฝั่งก็ใช้เวลาหลายชั่วโมง และแถวนี้ชาวบ้านเขาไม่นิยมใช้เรือยนต์กัน

ด้วยหนุ่มน้อยจึงได้จ้างลุง แจวเรือไปส่งเขา โดยลุงคิดราคา 80 บาท

และในระหว่างแจวเรือไป หนุ่มน้อยก็ได้พูดคุยถาม แลกเปลี่ยนความคิด กับลุงเจ้าของเรือ

“ลุงครับ ทำไมแถวนี้ ไม่มีเรือยนต์เลย ยังต้องแจวเรือกัน อยู่อีกหรือครับ

นี่ก็หลายปีแล้ว ทำไมแถวนี้ ดูไม่ค่อยพัฒนากันเลย”

“คนแถวนี้เขาไม่นิยมใช้ เรือยนต์กันหรอก เพราะราคาแพง

แล้วพวกเราก็ใช้ชีวิต กันแบบนี้ ไม่ได้ต้องเร่งรีบอะไรอยู่แล้ว”

พอแจวเรือไปได้ครึ่งทาง หนุ่มน้อยก็ได้เล่าเรื่องราว ของเมือง ที่เขาได้เรียนมาว่า มีความทันสมัย

มีความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีมากขนาดไหน แล้วหนุ่มน้อยก็บอกลุงไปว่า

“ที่โน่นเขาใช้ชีวิต กันสะดวกสบายมากเลยนะ ครับลุง ที่นี้ไม่พัฒนาอะไรบ้างเลยหรือ

ทำไมยังต้องลำบากแจวเรือกันแบบนี้อยู่ สะพานก็ไม่มี แล้วลุงรู้จักอินเทอร์เน็ตไหมครับ

เคยใช้คอมพิวเตอร์บ้างหรือเปล่า” “เจ้าหนุ่ม ที่เองพูดมา ลุงไม่รู้จักหรอกนะ

มันเป็นอะไรหรือ ลุงไม่เคยเห็นหรือ”

“โหลุง นี่ลุงไม่รู้จักอินเทอร์เน็ต หรือคอมพิวเตอร์เลยหรือ ลุงรู้ใหม่ว่า...

ถ้าลุงไม่รู้เรื่องนี้ ชีวิตลุงหายไปแล้ว 25%”

“แล้วลุงรู้เรื่องเศรษฐกิจโลก หรือเปล่าครับรู้ใหม่ว่าตอนนี้ แนวโน้มมันไปทิศทางไหน

แล้วเราจะต้องเตรียม ตัวอย่างไรบ้าง”





“ลุงไม่รู้หรอก ลุงเรียนจบแค่ ป.4 ไม่มีความรู้เยอะแยะหรอก”

“ถ้าลุงไม่รู้เรื่องนี้ ชีวิตลุงหายไปแล้ว 50% งั้นลุงรู้เรื่อง นโยบายการค้าโลกไหมครับ

ลุงรู้เรื่องดาวเทียมหรือเปล่า”

“ฮ่า ๆ ลุงไม่รู้จักสักอย่างหรอก ลุงรู้แค่ว่า แต่ละวัน จะจับปลาอย่างไร ให้ครอบครัวมีกิน

ลุงก็หาเช่ากินค่าไปเท่านั้นแหละ”

“ลุงครับ ถ้าลุงรู้อยู่แค่นี้ เท่ากับว่าชีวิตของ ลุงหายไปแล้ว 75% นะครับ”



แล้วจู่ ๆ ก็เกิดลมพายุขึ้น ทำให้คลื่นทะเลแรงมาก เรือก็โคลงเคลง ท้องฟ้าครึ้มมาแต่ไกล

ลุงจึงได้มองหน้าหนุ่มน้อย แล้วถามไปว่า

“นี่พ่อหนุ่ม เรียนหนังสือมา ความรู้เยอะแยะเลย แต่ลุงอยากจะถามอะไรสักอย่างได้ไหม”

“ได้สิลุง ลุงอยากรู้อะไร ถามผมได้เลย”

“เอ็งว่าน้ำเป็นหรือเปล่า” หนุ่มน้อยตอบด้วยความสงสัย

“ไม่เป็นครับ ทำไมหอรอครับลุง”

ลุงจึงตอบกลับไปว่า “งั้นตอนนี้ ชีวิตพ่อหนุ่มกำลังจะหายไป 100% แล้วล่ะ”

นิทานเรื่องนี้สอนให้รู้ว่า... จงอย่าไปดูถูกใครเพียงเพราะคิดว่าตัวเอง มีการศึกษาที่สูงกว่าคนอื่น

การศึกษาสูงไม่ได้แปลว่า เราจะมีสติปัญญา เหนือกว่าคนอื่น เพราะนอกเหนือจากความรู้ในตำราเรียนแล้ว

ต้องมาดูที่การใช้ชีวิตต่างหาก ว่าเราจะอยู่ร่วมสังคมกับคนอื่นได้ไหม มีสติสามารถเอาตัวรอด

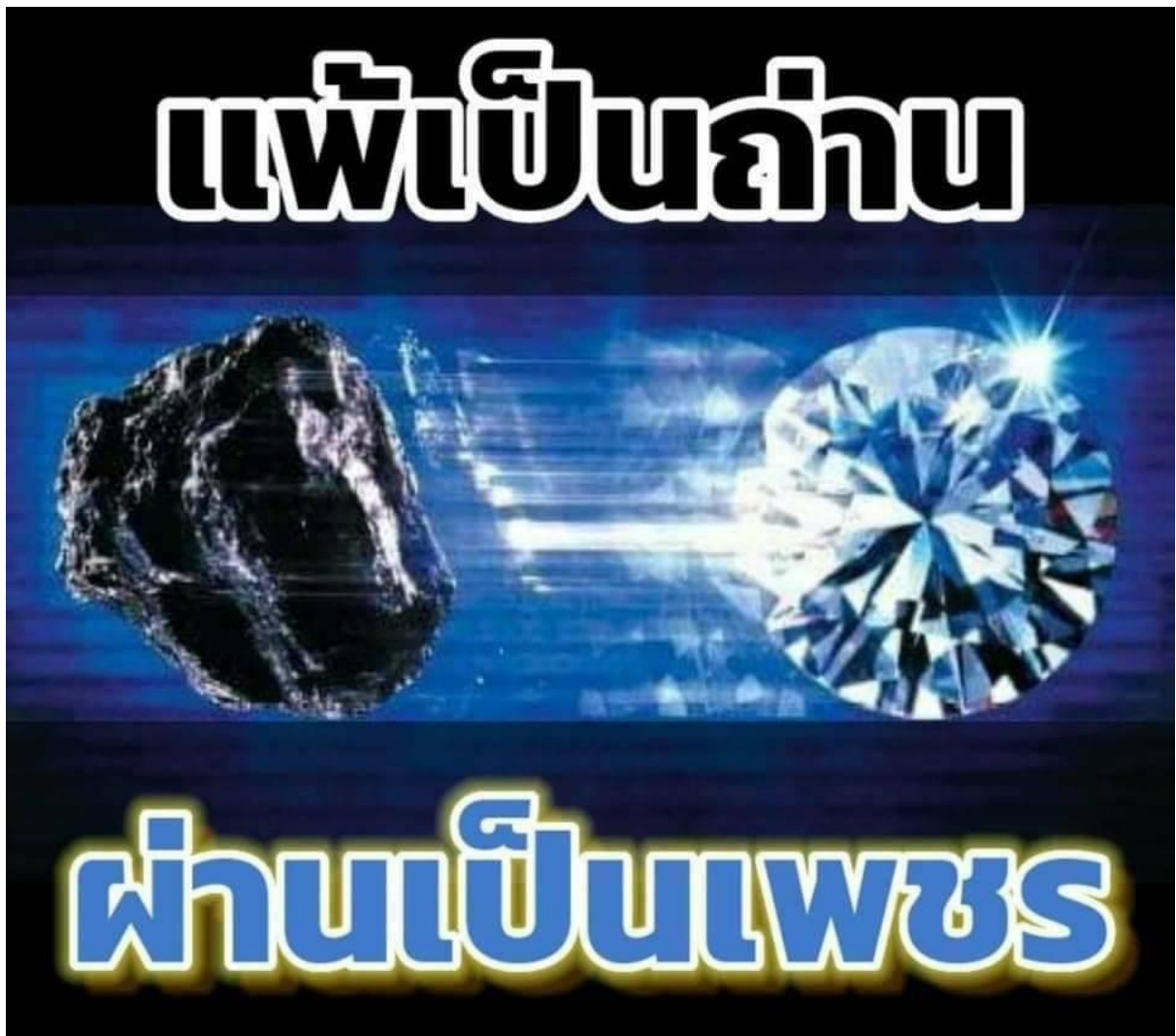
จากสถานการณ์ที่คับขันได้หรือเปล่า นั่นแหละถึงเรียกว่า คนเก่งจริงบางคนมีความรู้เยอะแยะ

แต่กลับเอามาประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงไม่ได้ ก็ไม่มีประโยชน์ ดังนั้นจบสูงไม่ใช่ประเด็นสำคัญ

แต่ใช้ชีวิตให้เป็นนั่น สำคัญกว่านอกจาก ใบปริญญาจากการศึกษาแล้ว เราจึงต้องมีใบปริญญานชีวิตด้วย



แพ็เป็นถ่าน ผ่านเป็นเพชร



...

เป็นการเปรียบเทียบเรื่องจริงในชีวิตคน

ถ่านกับเพชร สร้างด้วยต้นทุนเดียวกันคือคาร์บอน

.



คาร์บอน ที่ไม่ได้แรงอัดแรงดันอะไร

อยู่ตามธรรมชาติก็จะกลายเป็นถ่าน

.

ในขณะที่คาร์บอนที่ผ่านแรงอัดหนักๆ เป็นเวลานานๆ
คาร์บอนที่สามารถผ่านออกมาได้ โดยไม่แตกไปเสียก่อน
ก็จะกลายเป็นเพชร

.

เราถึงได้เห็นว่า เพชรแท้จริงมันแข็งมาก

เหตุที่มีค่าเพราะความยากนี่เอง

.

ชีวิตคนเรา ก็คล้ายกับ เรื่องถ่านกับเพชร..

.

ชีวิตแบบถ่าน

เช่น คนที่รักสบาย อยู่ไปเรื่อย

เมื่อไหร่มีแรงกดดัน แทนที่จะสู้ ก็บ่นว่าแล้วก็หนีไป

.

ตั้งเป้าในชีวิตแบบต่างๆ ทำยาวๆ ไม่สนใจเรียนรู้

ไม่ยอมพัฒนา เป็นน้ำเต็มแก้ว รู้ไปทุกเรื่อง

แต่ไม่เคยทำจนสำเร็จสักเรื่อง

.



ชอบพูดมากกว่าชอบทำ คิดเยอะ
ส่วนใหญ่ก็ลบมากกว่าบวก โทษไปได้หมดทุกเรื่อง
ยกเว้นอย่างเดียว คือ โทษตัวเอง ...
ผลสุดท้าย ก็ไม่เคยทำอะไรเป็นชิ้นเป็นอัน

ชีวิตแบบเพชร

คนกลุ่มนี้ มองตาก็เข้าใจได้ เห็นเรื่องที่ต้องผ่าน
เป็นเรื่องที่พิสูจน์ตัวเอง

พูดน้อย ทำมาก ไม่ลุ่มลึก
เกาะติด พากเพียร ยอมแลก อดเปรี้ยวไว้กินหวาน
ไม่ท้อ เป้าหมายมีไว้ฟังชนอารมณ์ประมาณนั้น
ขณะที่หลายคนมองว่า คนกลุ่มนี้ลำบาก
เขาเองกลับไม่เคยรู้สึกอะไรแบบนี้

ใครบอกชีวิตไม่มีทางเลือก
คำนี้ ได้ยินในถ้ำ แต่จะไม่ผ่านไปไหนเพชร
หลายคนรอชะตาฟ้ากำหนด รอความโชคดี



รู้ความหมายของคำว่า โชคดี ที่แท้คืออะไร

โชคดี = โอกาส + การเตรียมพร้อม

ถ้าขาดอย่างใดอย่างหนึ่ง มันก็จะไม่ใช่โชคดี แต่เป็นพหุคูณ

ซึ่งในชีวิตหนึ่ง การรอคอยอาจจะไม่ได้มา

แม้ไม่ได้มาก็รักษาไว้ไม่ได้

ชีวิตคนเราสั้นนัก หนึ่งวันผ่านไปเร็วมาก

ปีหนึ่งก็แวบผ่านไปอีกปี

ถ้าแต่ละปีผ่านไป เป็นถ่านหมด ...

สังเกตจาก ทำเรื่องเดิมๆ พูดเรื่องเดิมๆ

อยู่แบบเดิม แต่หนักและแยกกว่าเดิม

เอาใหม่.. ตั้งเป้าความฝัน พยายามทำ

เมื่อไหร่รู้สึกลำบาก ต้องเหนื่อย หนัก

ให้จิตใจร้องไห้เสียใจ... โกลเป็นจริงแล้ว

พบแขนเสื้อขึ้น พร้อมลุย ... บอกตัวเอง

ชีวิตของเรา ไม่เอาถ่านสำหรับใครหลายคนทำอะไรต่อมิอะไร

ก็ดูไม่เป็นตั้งใจไปเสียทั้งหมด นึกอุมมองใหม่



สำหรับปัญหาและอุปสรรคที่คุณกำลังเผชิญอยู่ ...

.
.

ถ่านทุกก้อนอาจไม่ผ่านกลายเป็นเพชร
แต่เพชรทุกเม็ดมาจากถ่าน



ขอทานกับลูกสาวเศรษฐี



กาลครั้งหนึ่ง มีขอทานคนหนึ่งออกขอทานทุกวัน เขาอยากจะมีชีวิตเหมือนคนปกติ เพราะฉะนั้น เขาจึงมักจะขอทานเสปียงกรังและตุ๋นไว้ แต่ว่าเขาก็กตุนเสปียงมาหลายปี ยุ้งฉางของเขาก็มีเพียงข้าวสารนิด หน่อย เขาไม่เข้าใจว่าทำไมเป็นเช่นนั้น เขาจึงตัดสินใจค้นหาสาเหตุ

คืนวันหนึ่ง เขาแอบอยู่มุมหนึ่งของบ้านและจ้องไปที่เสปียง ในที่สุด เขาเห็นหนูตัวใหญ่มาขโมยกิน เสปียงของเขา เขาโกรธมาก ตะโกนไปที่เจ้าหนูว่า "บ้านคนรวยมีอาหารเยอะแยะ แกทำไมไม่ไปกินทำไม เจาะจงมากินอาหารข้าที่กักตุนมาด้วยความลำบาก" เจ้าหนูพูดขึ้นว่า "ชะตาของเจ้ามีข้าวสารได้แค่ 8 ส่วน เดิน ให้ทั่วหล้า ก็ไม่สามารถมีข้าวได้ครบถึง" ขอทานถามเจ้าหนู "ทำไมเป็นเช่นนั้น" เจ้าหนูตอบว่า "ข้าก็ไม่รู้ เจ้าไป ถามพระพุทธองค์สิ"

ขอทานจึงตัดสินใจ เดินทางไปทางทิศตะวันตกเพื่อถามพระพุทธองค์ ว่าเหตุผลอันใดถึงมีชะตา ชีวิตเช่นนี้



เจ้าขอทานก็ออกเดินทาง เขาขอทานระหว่างทาง เดินทางไปไกลมาก วันหนึ่ง เขาเดินจนพ้ามืดถึง จะพบบ้านคนหลังหนึ่ง รีบไปเคาะประตู มีพ่อบ้านเดินออกมาถามว่ามีเรื่องอะไร เขาบอกขอข้าวกินหน่อย พอดีเศรษฐีเจ้าของบ้านออกมาเห็นเข้า เลยถามขอทานว่า มีดอย่างนี้แล้วทำไมยังเดินทางอยู่อีก ขอทานจึงเล่า ชะตาชีวิตให้เศรษฐีฟัง

บอกว่าจะไปถามเหตุผลกับพระพุทธองค์ เศรษฐีได้ยินดังนั้น รีบเชิญขอทานเข้าไปนั่งในบ้าน ให้ เสี่ยงกรังและเงินกับเขาจำนวนหนึ่ง ขอทานถามว่าทำไมทำเช่นนั้น เศรษฐีจึงเล่าเหตุผลให้ฟังว่า ลูกสาวข้า อายุ16แล้ว ยังพูดไม่ได้ ขอร้องให้เจ้าช่วยถามเหตุผลกับพระพุทธองค์ด้วย

เศรษฐีเคยสาบานว่าใครก็ตามที่ทำให้ลูกสาวพูดได้ เขาก็จะให้ลูกสาวแต่งงานกับคนนั้น ขอทานได้ ฟังเช่นนั้น คิดว่าไหนๆก็จะไปหาพระพุทธองค์อยู่แล้ว เราก็ถือโอกาสช่วยถามให้เขาก็ได้ ขอทานจึงรับปากจะ ถามให้

ขอทานเดินทางต่อไปผ่านภูเขาสูงแล้วลูกเล่า เดินถึงเขาสูงหนึ่ง เห็นวัดแห่งหนึ่งตั้งอยู่ ก็เลยเข้าไป ขอน้ำดื่ม เห็นพระแก่รูปหนึ่งถือไม้เท้าตีสุนัข ท่าทางแก่มาก แต่ดูกระฉับกระเฉง พระชราให้น้ำเขาดื่มและ บอกให้เขาพักผ่อนสักครู่ แล้วถามเขาว่าจะไปไหน ขอทานบอกจุดหมายที่จะไป พระชราจับมือขอทานไว้ และพูดว่า ขอร้องเจ้าต้องช่วยถามพระพุทธองค์ให้หน่อย ข้าเข้าฌานฝึกฝนมา 500 กว่าปีแล้ว ตามหลักควร จะขึ้นสวรรค์แล้ว ทำไมยังบินขึ้นไปไม่ได้ ขอทานก็เลยรับปากพระชรา

เดินไปข้างหน้า ผ่านหนทางทั้งห้วยหนองคลองบึง ขอทานมาถึงริมแม่น้ำสายหนึ่ง ในแม่น้ำไม่มี เรือสักลำ ขอทานร้อนรนใจ จะทำอย่างไรดี จะข้ามไปยังไง ขอทานร้องให้และพูดว่า หรือว่าชีวิตข้าจะต้อง ลำบากเช่นนี้หรือ ทันใดนั้น เต่ายักษ์แก่ตัวหนึ่งโผล่ขึ้นเหนือน้ำ เต่าแก่พูดภาษาคนได้ ถามขอทานว่ามาร้องให้ ที่นี้ทำไม ขอทานเล่าเรื่องทั้งหมดให้ฟัง เต่าแก่พูดกับเขาว่า ข้าได้เข้าฌานปฏิบัติตนมา 1000 ปีแล้ว ตามหลัก น่าจะกลายเป็นมังกรบินไปแล้ว ทำไมยังเป็นแค่เต่าแก่ๆตัวหนึ่ง ถ้าเจ้าไปพบพระพุทธองค์ช่วยถามให้ข้าด้วย ข้าจะให้เจ้าขี่ข้ามแม่น้ำไปฝั่งตรงข้าม ขอทานรับปากด้วยความดีใจ

ขอทานเดินไปจำไม่ได้ว่าอีกกี่วัน แต่ก็หาพระพุทธองค์ไม่เจอ คิดในใจว่าพระพุทธองค์อยู่ไหนนะ แตนสุขาวดีน่าจะได้แล้ว ขอทานเสียใจมาก เลยผลอยกลับไปแบบงุนงง

ทันใดนั้นพระพุทธองค์ปรากฏองค์ขึ้น ขอทานดีใจมาก พระพุทธองค์ถามขอทานว่า เจ้ามาไกล ขนาดนี้ น่าจะมีคำถามอะไรที่สำคัญมากใช้ไหม ใช้เจ้าคะ ข้าเหนื่อยจะถามคำถามหลายคำถาม หวังว่าท่านจะ อธิบายให้ข้าเหนื่อยเข้าใจได้ พระพุทธองค์ตอบว่า ได้สิ แต่มีเงื่อนไขหนึ่งนะเจ้าถามได้สูงสุดแค่ 3 คำถามเท่านั้น



เพราะว่าไม่เคยมีใครถามเกิน 3 คำถามมาก่อน ขอบทวนตอบตกลง คิดในใจว่า ข้าจะถามคำถามไหนดีขอทาน
รู้สึกว่าการถามของตนเองช่างไม่มีความสำคัญเลย

แต่แก่เข้ามานานมา1000ปีแล้ว ไม่ใช่เรื่องง่าย คำถามเขาน่าจะลองถามดู

พระชราปฏิบัติมา500ปี ก็ลำบากมาก คำถามเขาก็ที่น่าจะถามดู

ลูกสาวเศรษฐีช่างน่าสงสารนัก พุดไม่ได้แล้วจะแต่งงานได้อย่างไร

คำถามของเขาก็ที่น่าจะถามดู และแล้วขอทานจึงไม่ลังเลที่จะถามคำถามที่1

พระพุทธรองค์ตอบเขาว่า แต่แก่ไม่ยอมสละกระดองของมัน ก็เลยไม่สามารถกลายเป็นมังกรได้
ในกระดองของแต่มีไข่มุกรัตรีอยู่24เม็ด ถ้ามันยอมสละกระดอง มันก็จะกลายเป็นมังกรได้

คำถามที่2 ท่านตอบว่า พระชราถือไม้เท้าวิเศษทั้งวัน ในใจพะวงแต่ไม้เท้าว่าเป็นของวิเศษ ใช้ไม้
เท้าเคาะบนพื้น1ที บนพื้นก็จะกลายเป็นธารน้ำใส ถ้าหากพระชรายอมโยนไม้เท้าทิ้ง เขาก็จะขึ้นสวรรค์ได้แล้ว

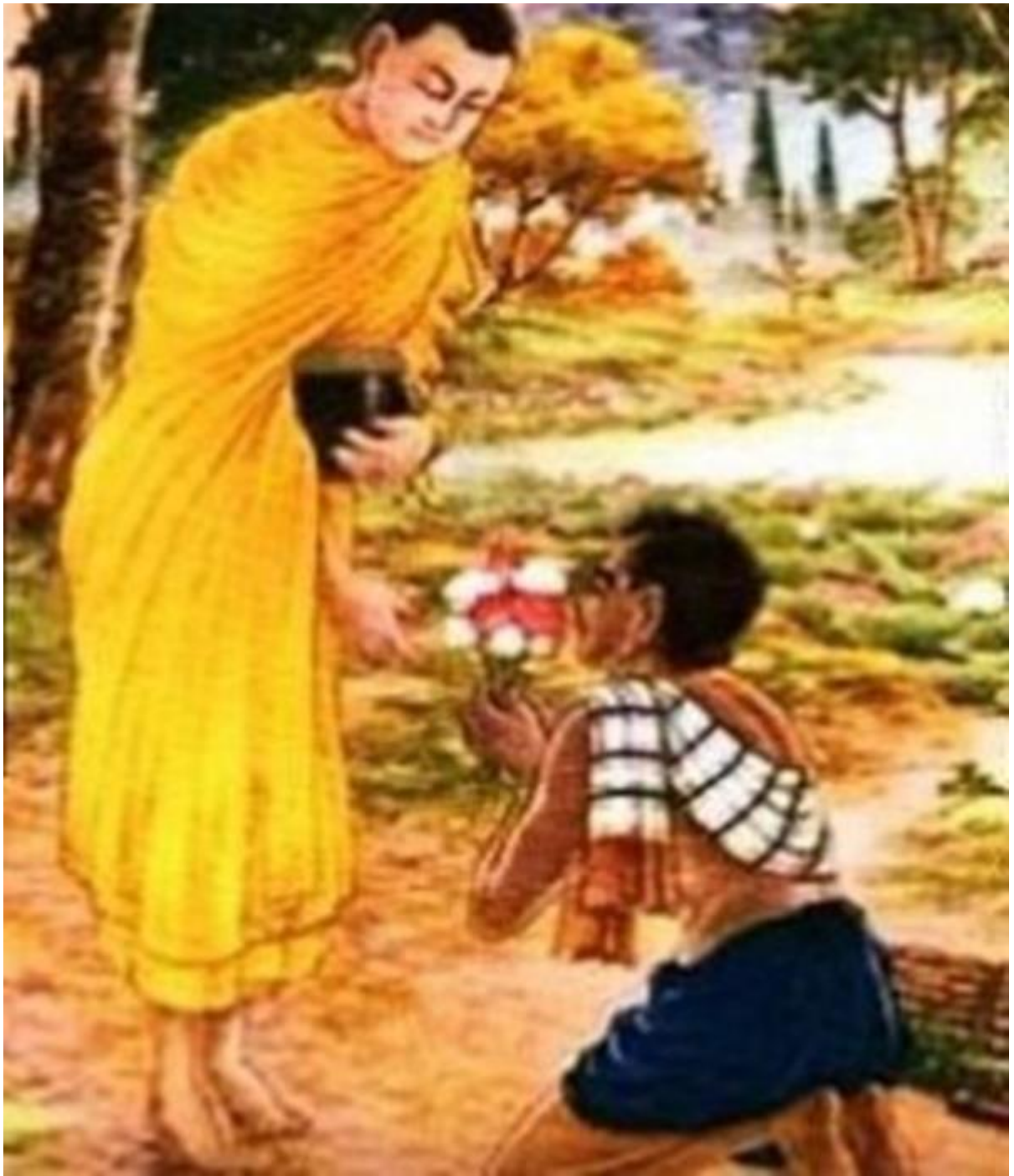
ขอทานดีใจมาก จึงถามคำถามที่3 ท่านตอบว่า ถ้าเด็กสาวได้พบคนที่เธอรัก เธอก็จะพุดได้เอง
และทันใดนั้นพระพุทธรองค์ก็หายไป

ขอทานรู้สึกว่าการปัญหาของตัวเองไม่มีอะไรสำคัญ กลับไปขอทานตามเดิมดีกว่า แล้วจึงรีบเดินทาง
กลับ ขอทานกลับมาถึงริมแม่น้ำ แต่แก่คำนวณว่าขอทานน่าจะมาถึงแล้ว จึงรีบถามว่าพระพุทธรองค์ตรัสว่า
อย่างไร ขอทานพุดว่า เจ้าพาข้าข้ามแม่น้ำไปก่อน ข้าจะเล่าให้ฟัง แต่พาขอทานข้ามแม่น้ำไป ขอทานเล่าสาเหตุ
ให้ฟัง แต่ฟังแล้วเข้าใจทันที จึงถอดกระดองออกยกให้ขอทานและพุดว่า ในนี้มีไข่มุกรัตรี24เม็ด เป็นของที่หา
ค่ามิได้ สำหรับข้าไม่มีประโยชน์แล้ว ข้าขอยกให้เจ้า แต่แก่จึงกลายเป็นมังกร บินหายไป

ขอทานเอาไข่มุกรัตรี 24 เม็ด รีบเดินทางกลับมาถึงบนเขาพบกับพระชรา พระชราจึงถามว่าพระ
พุทธรองค์ท่านตรัสว่าอย่างไร ขอทานเล่าสาเหตุให้ฟัง พระชราได้ฟังดีใจมาก จึงมอบไม้เท้าวิเศษให้แก่ขอทาน
พระชราจึงขี่เมฆบินขึ้นท้องฟ้าหายไป

ขอทานเดินทางมาถึงหน้าบ้านเศรษฐี ทันใดนั้น มีหญิงสาววิ่งออกมาและตะโกนเสียงดังว่า คนที่
ไปถามพระพุทธรองค์กลับมาแล้ว เศรษฐีก็วิ่งออกมา เขาตกใจมากที่อยู่ๆลูกสาวเขาพุดได้ ขอทานถ่ายทอดคำ
ตรัสพระพุทธรองค์ เศรษฐีดีใจมาก จึงให้ลูกสาวแต่งงานกับขอทาน





ความรักที่ให้ออกไป ความรักก็จะย้อนกลับคืนมา

ความสุขที่ให้ออกไป ความสุขก็จะย้อนกลับคืนมา

คิดเผื่อคนอื่น ย่อมจะต้องมีคนคิดถึงคุณ

นี่คือเหตุและผล นี่คือกฎเกณฑ์



เณรน้อยกับกล้วยไม้



มีหลวงพ่อรูปหนึ่งได้ปลูกกล้วยไม้ไว้ในกระถางใบเล็ก ๆ ท่านได้ปลูกด้วยความทะนุถนอม จนกล้วยไม้ก็เริ่มเติบโต ไม่นานนักก็ออกดอกมาให้ชื่นชมความสวยงาม ดอกกล้วยไม้ช่างงดงามมากยิ่งนัก

มีอยู่ครั้งหนึ่ง... หลวงพ่อจะต้องออกไปทำธุระต่างจังหวัดหลายวัน จึงได้ฝากไว้ให้กับเณรดูแล เณรก็ดูแลเอาใจใส่เป็นอย่างดี ยิ่งผ่านไปนานวัน กล้วยไม้ก็ยิ่งออกดอกงดงามมากขึ้นเรื่อย ๆ

วันหนึ่งเณรได้ออกไปทำธุระ ก่อนที่จะออกไป ได้นำกระถางต้นไม้ไปวางตากแดดไว้ริมหน้าต่างเพื่อรับแดด หลังจากนั้นไม่นานก็เกิดพายุอย่างไม่ทันคาดคิด ทำให้พัดกระถางตกมาที่พื้นแตกกระจาย กล้วยไม้ก็หัก เมื่อเณรกลับมาที่ตกใจและเสียใจเป็นอย่างมาก เกรงว่าจะถูกหลวงพ่อดำหนีกด้วย ผ่านไปไม่กี่วันหลวงพ่อก็กลับมา เณรก็ได้เล่าตามความจริง



เตรียมตัวเตรียมใจที่จะถูกหลวงพ่อดู แต่หลวงพ่อกลับไม่ได้ว่าอะไรเลยสักนิด ทำให้เณรเป็นกังวลใจเป็นอย่างมาก และ ไม่คิดว่าหลวงพ่จะไมโกรธเขา เพราะ หลวงพ่อรักกล้วยไม้กระถางนี้มาก ๆ หลวงพ่ได้แต่ยิ้ม และได้กล่าวว่า... ” ข้าปลูกกล้วยไม้ไว้ชื่นชม ไม่ได้ปลูกไว้เพื่อเอาไวโกรธใครนะ ”

ค่าง่ายๆสั้นๆ แต่ลึกซึ้งและกินใจเป็นอย่างมาก เป็นสังขธรรมสอนเณรให้รู้จักคำว่าปล่อยวางได้เป็นอย่างดี คนเราทำงาน ผิดพลาดอะไรนิดหน่อย บางครั้งก็ไม่จำเป็นต้องโกรธกันก็ได้

บางครั้ง ชีวิตคู่ผิดพลาดกันได้ บางเรื่องหากไม่ใช่เรื่องใหญ่ ยอมได้ก็ยอม ไม่ต้องไปโกรธกัน สิ่งใดที่ทำไปแล้ว แล้วเอากลับคืนมาไม่ได้ ก็ไม่ต้องไปคิดโทษใครหรือว่าเสียใจ ตอนมีจะต้องใส่ใจให้มาก ตอนเสียไปให้ปลงใจ อย่าได้ติดค้างใครก็พอแล้ว

ถ้าคุณคิด แค้น ชีวิตของคุณก็จะเต็มไปด้วยความ แค้น ถ้าคุณคิดนึกชอบคุณ ที่ได้ ๆ ก็ตามจะเต็มไปด้วยคำว่าชอบคุณ ถ้าคุณกล้าที่จะเติบโตใหญ่ในวันนี้ ในวันข้างหน้าคุณจะต้องเติบโตอย่างแน่นอน



โลกนี้ไม่ใช่ของคุณ อย่าทำอะไรตามใจตัวเองมากเกินไป เพราะโลกมันกว้างคนรอบข้างจึงสำคัญ ใส่ใจผู้คนให้มากกว่าสิ่งของ แต่สำหรับใครที่ยังคิดว่าแค่นี้จิตใจยังไม่เย็นพอ วันนี้เรามีวิธีระงับความโกรธมาบอกกัน ไม่ยากแค่ 10 วิธีนี้

1. ควบคุมลมหายใจ เมื่อไรที่คุณกำลังเริ่มรู้สึก โกรธ ละก็ ก่อนที่จะปล่อยให้ตัวเองขาดสติจนแสดงอารมณ์ด้านร้าย ๆ ออกมา ลองหยุดอยู่หนึ่ง ๆ แล้วหายใจเข้า-ออกลึก ๆ ควบคุมลมหายใจให้เข้า ออกช้า ๆ อย่างสม่ำเสมอ พร้อมกับนับ 1-10 ช้า ๆ จะช่วยทำให้คุณใจเย็นลงได้ หรือถ้าจะให้ดี ลองทำสมาธิดูค่ะ

2. หยุดเพื่อให้เวลากับตัวเอง เวลาที่คุณ โกรธ สิ่งที่คุณควรจะทำคือการหยุดพักสักครู่ เพื่อให้คุณมีเวลาอยู่กับตัวเอง และทำให้ตัวเองได้สงบสติอารมณ์ลง หรือถ้าหากคุณกำลังอยู่ท่ามกลางต้นเหตุที่ทำให้คุณรู้สึก โกรธ ละก็ แค่เพียงเดินออกมาอยู่คนเดียวสักครู่จนเริ่มใจเย็นแล้วถึงค่อยกลับไปเผชิญหน้าใหม่อีกครั้ง แบบนี้จะช่วยทำให้ใจเย็นลงได้เยอะเลย

3. ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ร่างกายของเราเวลาที่ โกรธ นั้น กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ในร่างกายก็จะตึงเครียดตามไปด้วย ดังนั้นวิธีระงับความ โกรธ อีกวิธีที่ง่าย ๆ คือการผ่อนคลายกล้ามเนื้อค่ะ โดยการยืดเส้นยืดสาย ขยับตัวบิดซ้ายบิดขวาสักหน่อย จะช่วยให้คุณกล้ามเนื้อที่ตึงเครียดจากอารมณ์ โกรธ ค่อย ๆ ผ่อนคลายขึ้นและทำให้ใจเย็นลงค่ะ

4. คิดทบทวนให้ดี หากคุณยังมีสติอยู่บ้างในระหว่างที่โกรธ ลองหันกลับไปคิดถึงสาเหตุที่ทำให้คุณโกรธ ลองคิดถึงเหตุและผลอย่างใจเย็น วิธีนี้จะช่วยทำให้คุณใจเย็นและคลายความโกรธลงได้อย่างช้า ๆ แถมยังช่วยทำให้คุณมีเหตุผลมากขึ้นอีกด้วย

5. นึกถึงสิ่งที่ทำให้คุณรู้สึกสบายใจ ถ้าหากคุณตกอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่สามารถปลีกตัวไปเพื่อสงบสติอารมณ์ละก็ ลองนึกถึงสิ่งที่ทำให้คุณรู้สึกผ่อนคลาย อย่างเช่น สถานที่ที่คุณไปพักผ่อน บ้านที่คุณเคยอยู่สมัยเด็ก ๆ ลองคิดถึงรายละเอียดเล็ก ๆ น้อย ๆ เกี่ยวกับสถานที่เหล่านั้น บอกได้เลยว่าวิธีนี้จะช่วยให้คุณอารมณ์เย็นลงได้ในเวลาเพียงไม่นาน

6. มองโลกในแง่ดี ความโกรธ เกิดขึ้นจากการมองโลกในแง่ลบ ฉะนั้นจะขจัดความโกรธได้ก็ต้องเปลี่ยนมุมมองความคิด แค่เพียงหันมามองเรื่องที่คุณโกรธในแง่บวกบ้าง ลองคิดว่าสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นอาจจะมีเหตุผลที่จำเป็น ถึงทำให้เกิดเรื่องแบบนี้ขึ้น มองหาแง่ดีของสิ่งที่เกิดขึ้นนี้ แม้บางเรื่องอาจจะไม่ดีเท่าที่ควรแต่ก็ควรบอกตนเองว่าดีแล้วที่เกิดเรื่องเหล่านี้ขึ้น เพราะถ้าหากไม่เกิดขึ้นก็อาจจะมีเรื่อง ร้าย แรง กว่านี้เกิดขึ้นก็ได้

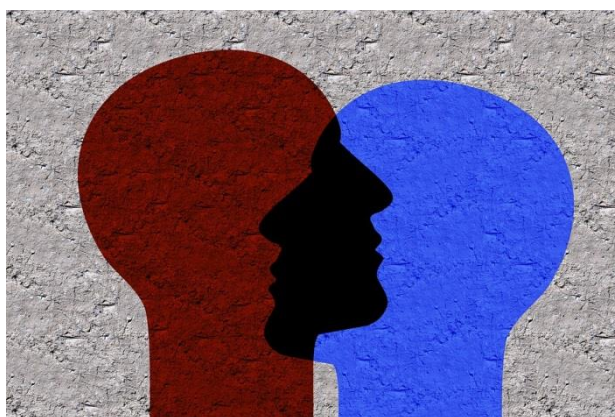


7. ปรึกษาใครสักคนที่คุณไว้ใจ หากคุณรู้สึกกังวลใจเกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้น ซึ่งทำให้คุณรู้สึกโกรธละก็ การหันหน้าไปปรึกษาใครสักคนที่คุณไว้ใจก็สามารถช่วยให้ปัญหาเหล่านั้นคลี่คลายลงไปได้เพราะหลาย ๆ ครั้งการที่จะทำให้คุณใจเย็นลงนั้น คำปลอบประโลมก็ไม่ได้ช่วยให้คุณหายโกรธได้เสมอไป แต่คำพูดที่จริงใจและคำแนะนำที่ดีต่างหากที่สำคัญ

8. ออกกำลังกาย การปลดปล่อยความ โ ก ร ธ อีกวิธีหนึ่งที่ดีต่อสุขภาพจิตและดีต่อร่างกายก็คือการออกกำลังกาย หากคุณรู้สึกโมโหใครสักคน ลองปลดปล่อยออกมาผ่านการออกกำลังกาย วิธีนี้นอกจากจะช่วยทำให้คุณสบายใจขึ้นแล้วก็ยังช่วยให้คุณสุขภาพแข็งแรงอีกด้วย

9. ปลดปล่อยออกมาเป็นตัวหนังสือ แม้ว่าการปลดปล่อยความโกรธจะไม่ใช่เรื่องดีเท่าไร แต่ถ้าคุณไม่สามารถเก็บความโกรธเอาไว้ได้จริง ๆ ก็ลองเขียนระบายลงในกระดาษดูค่ะ เขียนในสิ่งที่ทำให้คุณโกรธ และสิ่งที่คุณไม่สามารถพูดออกมาได้ การได้ระบายก็สามารถทำให้คุณอารมณ์เย็นลงได้ แต่ขอแนะนำว่าควรเขียนลงในสมุดที่เก็บมิดชิดจะดีที่สุดนะคะ อย่าระบายลงในโซเชียลเน็ตเวิร์กเด็ดขาด ไม่งั้นอาจจะนำมาสู่เรื่องเดือดร้อนในอนาคตได้เหมือนกันนะ

10. รู้จักการให้อภัย การให้อภัยมีพลังอันยิ่งใหญ่เกินกว่าที่คุณจะคาดถึง เพราะไม่เพียงแต่มีผลต่อคนที่คุณโกรธเท่านั้น แต่ยังช่วยในเรื่องของจิตใจของผู้ที่ให้อภัยได้อีกด้วย เพราะเมื่อคุณให้อภัยใครสักคน ความ โ ก ร ธ ที่คอยทำให้คุณมีแต่ความทุกข์ก็จะหมดไป ทำให้คุณสบายใจและมีความสุขมากขึ้นนั่นเอง ความโกรธเป็นสิ่งที่เราสามารถหลีกเลี่ยงได้ แค่เพียงเรามองโลกในแง่ดีและเข้าอกเข้าใจคนอื่นให้มากขึ้น แค่นี้เท่านั้น แม้ว่าจะเจอปัญหาหรืออุปสรรคใด ๆ ก็รับรองได้เลยว่าจะไม่มีทางโกรธจนหน้าดำหน้าแดงอย่างแน่นอน



สิ่งเล็กๆ ที่เรียกว่ารัก 1



.. คนที่, โดน “ เอาเปรียบ ”
แต่เลือก.. ที่จะ “ นิ่ง ” ไม่ไว้วาง
อย่าคิดว่า.. เขา “ รู้ไม่ทัน ”
.. ผ่านโลก, มาถึง..จุดนี้ได้

เชื่อเถอะ..
ไม่มีใคร.. “ โกง ” ..กว่าใคร
.. สมอง, สติปัญญา...
“ ความคิด..ความรู้สึก ” เท่ากัน
แต่.. ที่ต่างคือ.. “ จิตใจ ” ..

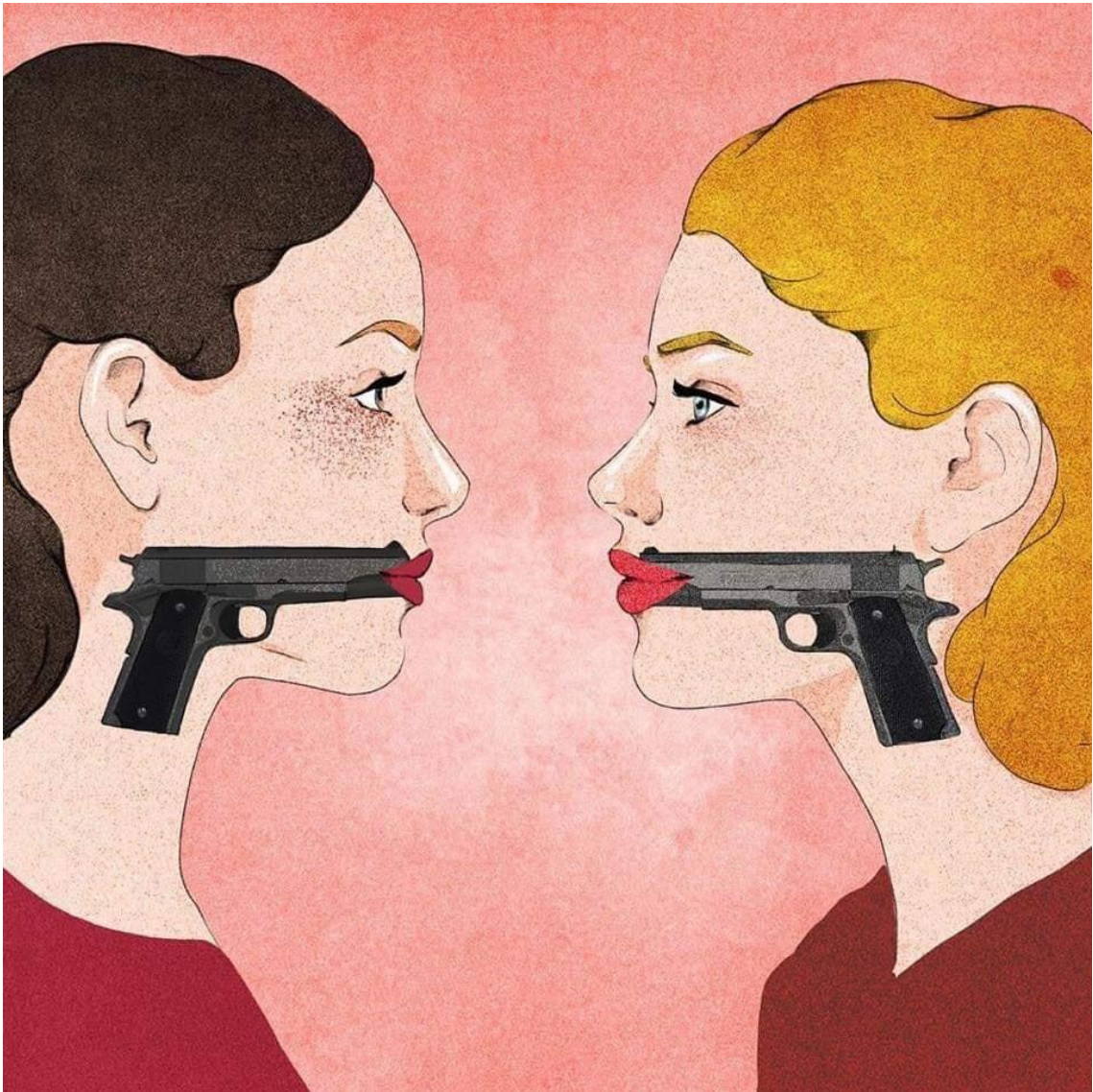


.. บางคน, เลือกที่จะ..ไม่พูด
เพราะ.. ไม่อยาก “ ฉีกหน้า ”
เลือก..ที่จะ, มองข้าม
เพราะ.. ไม่อยาก “ คิดเยอะ ”
เลือก.. ที่จะ “ ยอม ”
เพราะ.. ไม่อยาก, แย่งชิง

.. คนที่ “ จิตใจสูงส่ง ”
จะรู้สึกกว่า.. “ เสียสละ ”
คือ.. “ ความสุข ” ..ที่ยิ่งใหญ่
และได้เรียนรู้.. “ สันดาน ” ..คน
.. ตอบแทน “ ความโลภ ”
.. ด้วย, การ “ ให้ ”
.. อาจจะถูก “ ไม่ฉลาด ”
แต่.. “ น่ารังเกียจ ” ..น้อยกว่า
.. “ คนฉลาด ” ..ที่, เห็นแก่ตัว.



สิ่งเล็กๆ ที่เรียกว่ารัก 2



👉 ถ้า..คนหนึ่งให้ความสนิท
ไม่ได้ หมายความว่า..
เราจะมีสิทธิ์ลามปาม

👉 ถ้า.. คนหนึ่งอ่อนน้อมให้
ไม่ได้ หมายความว่า ..
เราจะมีสิทธิ์เหยียบย่ำ



👉 ถ้า.. คนหนึ่งให้ความเป็นกันเอง
ไม่ได้ หมายความว่า ..
เราจะพูดอะไรก็ได้ โดยไม่เกรงใจ

👉 ถ้า.. คนหนึ่งยิ้มให้เรา
ไม่ได้ หมายความว่า..
เราจะหัวเราะเยาะใส่เขาได้

👉 "การที่คนๆ หนึ่งไว้ใจเรา
อย่า !!! ตีความว่า ..
เราจะทำยังไงกับเขาก็ได้
คนทุกคนมีศักดิ์ศรีของตัวเอง
ไม่มีใครจะยอมใครตลอดไป

👉 ถ้าเราชอบให้ใครปฏิบัติกับเราอย่างไร
จงปฏิบัติกับเขาอย่างนั้น

👉 ถ้าเราไม่ชอบให้ใครปฏิบัติกับเราอย่างไร
ก็จงอย่าปฏิบัติกับเขาอย่างนั้นเช่นกัน"





พอเราเริ่มโตมา..

อาจจะเจอปัญหาที่ทำร้ายความรู้สึกจนทำให้เป็น

#คนเห็นแก่ตัว

และเริ่มรู้สึกว่าชีวิตมันเหนื่อยเกินกว่าจะมานั่งอธิบายสิ่งที่เราคิดทำหรือ

เป็นต่างๆ

ก็หนีแหละ....

#รู้จักเราเท่าที่เราอยากให้รู้จักก็พอ 😊



ลูกพลับที่เหลืองไว้บนต้น



สามีภรรยาคนหนึ่ง รับจ้างเลี้ยงปลาให้กับเจ้าแก้ว เจ้าแก้วจ่ายเงินเดือน

ให้เดือนละ 5,000 บาท บ้านพัก ข้าวสารอาหารแห้งและของใช้ เจ้าแก้วเป็นผู้จัดหามาให้

เขาทั้งสองคนมีหน้าที่ให้อาหารปลาวันละ 2 รอบ รอบเช้า 1 รอบ

และรอบเย็นอีก 1 รอบ นอกเหนือจากนั้น แล้วแต่สองสามีภรรยาว่าจะจัดการกับชีวิตอย่างไร

เจ้าแก้วไม่ได้จำกัดกับชีวิตส่วนตัวของลูกน้อง เขามาที่บ่อเลี้ยงปลาเพียงแต่ต้นเดือน

กลางเดือน และปลายเดือน ซึ่งเป็นช่วงที่ต้องนำอาหารปลามาให้

นำข้าวของเครื่องใช้มาให้ลูกน้อง อีกทั้งถือเป็นการมาถามไถ่สารทุกข์สุกดิบ

เมื่อผ่านไป 2 ปี ปลาในบ่อทำกำไรให้เจ้าแก้ว 4 แสนบาท เจ้าแก้วดีใจเป็นอย่างยิ่ง



เขาจึงนำเงิน 1 หมื่นบาทมอบให้ลูกน้องเพื่อเป็นกำลังใจ และอนุญาตให้กลับไปเยี่ยมบ้านเกิดได้ 1 เดือน

ส่วนค่าเดินทางก็มอบให้อีกจำนวนหนึ่ง เมื่อภรรยาของเจ้าแก้วเข้าก็มิได้เห็นอย่างยิ่ง

“คุณจะทำอะไร สมอบวมน้ำหรือยัง เงินเดือนก็จ่ายเต็มที่ บ้านก็ไม่ต้องเช่า

ข้าวก็น่าไม่ต้องซื้อ นี่ยังแถมทั้งเงินหมื่น และเงินค่ารถอีก ทำอะไรทำไมไม่ปรึกษาฉันก่อน”

เจ้าแก้วได้แต่หัวเราะ แล้วบอกกับภรรยาว่า “ผมจะเล่าอะไรให้คุณฟัง...”

“มีหมู่บ้านหนึ่ง ชาวบ้านต่างมีอาชีพปลูกกล้วยเล็บ เมื่อถึงฤดูหนาว พวกเขาพากัน

เก็บกล้วยเล็บจนไม่เหลือคาต้นไว้แม้แต่ลูกเดียว มีปีที่อากาศหนาวมากเป็นพิเศษ หิมะก็ตกมากกว่าทุกปี

นกสาธิตาจำนวนสองสามร้อยตัวหาอาหารกินไม่ได้ พากันหนาวตาย ภายในคืนเดียว

เมื่อฤดูใบไม้ผลิของอีกปี ต้นกล้วยก็ผลิใบใหม่ออกมา เมื่อมันเริ่มออกดอก

ไม่รู้ว่ามีหนอนมาจากไหนจำนวนมากมาย พากันกัดกินทั้งดอก

และใบของต้นกล้วยจนเกิดความเสียหายอย่างมาก

ส่วนกล้วยเล็บที่เล็ดรอดมาได้ พอโตสักนิ้วก็ถูกหนอนเหล่านั้นกัดกินไปจนหมด

ชาวบ้านต่างก็พากันคิดถึงนกสาธิตา หากยังมีนกสาธิตาอยู่ หนอนเหล่านี้ก็คงจะไม่นำภัยมาให้...”

“จากนั้นเป็นต้นมา เมื่อถึงฤดูเกี่ยวเกี่ยวกล้วยเล็บ ชาวบ้านก็จะเหลือกล้วยเล็บคาไว้บนต้น

เพื่อให้เป็นอาหารของนกสาธิตาในหน้าหนาว กล้วยเล็บสีเหลืองแสดงตูดให้นกสาธิตา

จำนวนมากมาจิกกินในฤดูหนาว นกสาธิตาก็แสนรู้คุณ เมื่อถึงฤดูใบไม้ผลิก็ไม่ยอมบินจากไป

คอยจัดการกับหนอนที่มารังควานต้นกล้วย



จากนั้นเป็นต้นมา ชาวบ้านก็มีลูกพลับอุดมสมบูรณ์ทุกปี”

“ผมเหลือลูกพลับไว้ให้นกสาธิตากิน คุณว่าผมโง่หรือ” เมื่อภรรยาได้ฟังจบ ก็เข้าใจในทันที

จุดหมายที่เหลือลูกพลับไว้บนต้น ก็เพื่อแบ่งปันให้กับนกสาธิตาได้อยู่รอด

.การดูแลให้สวัสดิการแก่ลูกน้อง ก็เพื่อให้ลูกน้องรู้ว่า ถ้าแก่สำนึกคุณพวกเขาเช่นกัน

คุณได้มาก คุณก็ให้ลูกน้องมากตาม ความจริงก็คือ คุณได้ให้ตัวคุณเอง



ยาวิเศษ

เพิ่มความน่ารัก น่านับถือ น่าคบ ✍️



- เม็ดที่ 1. รู้จักพูด รู้จักฟัง ยั้งใจคิด
- เม็ดที่ 2. รู้ชีวิต รู้จังหวะ กะการได้
- เม็ดที่ 3. ไม่ยุ่งเรื่อง ชาวบ้าน งานทำไป
- เม็ดที่ 4. ช่วยเหลือไป เท่าที่ มีกำลัง
- เม็ดที่ 5. ไม่มัวมอง พยาบาท อาฆาตแค้น
- เม็ดที่ 6. ไม่คลอนแคลน หนักแน่นไว้ ด้วยใจหวัง
- เม็ดที่ 7. ไม่ลุ่มหลง ถ่อมตัวไว้ ใจ..มีพลัง
- เม็ดที่ 8. ไม่พลาดพลัง ใจร้าย ไม่พะวง
- เม็ดที่ 9. ไม่คดโกง แม่ลับหลัง ตั้งใจจริง
- เม็ดที่ 10. อยู่นิ่ง ๆ สติมั่น ไม่หวั่นเกรง... ..



เวลาชีวิต



เมื่อแข็งแรงดี ก็เข้าใจ

ว่าตัวเองยังมีชีวิต และลมหายใจ

อยู่สัก ๘๐ ปีค่อยตาย ตามอายุขัย

แต่สิ่งที่เราคิด

มันไม่ได้ เป็นไปตามความอยาก

ที่ใจเราปรารถนา

แต่...เป็นแค่ความคิด



เพราะระหว่างทาง

กว่าจะเดินทางไปถึง 80 นั้น

มีอุปสรรคมากมาย ไม่เคยนึกว่า..

** อยู่ดีๆ โรคภัยก็เข้ามาเยี่ยม

อย่างไม่คาดฝัน

** อยู่ดีๆ อุบัติเหตุก็เกิดขึ้น

อย่างไม่คาดคิด

เมื่อยังไม่ตายหมด

โอกาสจะเกิดสิ่งต่างๆ อีกมากมาย

ย่อมมีอย่างแน่นอน เมื่อยัง มีลมหายใจอยู่

เพราะเราคือ... ผู้ไม่ประมาท

จังยกเรื่องราว เกี่ยวกับชีวิตของตน

ย้อนเข้ามาหาเจ้าของ

ยก ยึดเอาไว้แต่ไม่ได้หมายมั่น

เพื่อ ขึ้นมาพิจารณาศึกษาเรียนรู้ ให้เข้าใจ

ด้วยปัญญาอยู่บ่อยๆ เตรียมพร้อมไว้ก่อน

เพื่อต้อนรับกับสถานการณ์จริง

ตั้งคำถามสอดตอบตัวเอง

แล้วเราเตรียมพร้อม

กับสิ่งเหล่านี้ ไว้ดีพอแล้วหรือยัง

ในความที่เราเข้าใจว่ามันแน่นอนนั้น

เชื่อถืออะไรไม่ได้



#ตั้งแต่เกิดมาความตาย

ก็มาพร้อมกัน

เกิดมาเพื่อรอวันตาย

#ความตาย

อยู่แค่เพียงปลายจมูก

ลมหายใจเข้า ออก

ในขณะที่ลองสำรวจ

#วันและเวลาของชีวิต

ถ้ายังเหลืออยู่

จะยังพอมีเวลาประกอบ

คุณงามความดี

เจริญภาวณา รักษาดี

มากน้อยแค่ไหน

#สำรวจดูก็น่าใจหาย

อาลัยอาวรณ์กับโลกสมมุติ

มองย้อนหลังกลับไป

#สำรวจ

ดูขาดทุนหรือได้กำไร

มองตรงไปข้างหน้า

ที่เหลืออยู่อีกสักกี่วัน

ที่จะทำคุณประโยชน์

โอกาสที่จะแก้ไขตัวเอง



ก็มีน้อยลงๆ เช่นกัน

วันนี้ก็หมดลงอีกวันแล้ว

ท่านเคยคิดบ้างไหมว่า..

เวลาของเรา

เหลือน้อยลงทุกวัน

และส่วนที่เหลือ

ท่านจะทำอะไรให้เกิดประโยชน์

ทั้งชาตินี้และชาติหน้า

ความตายไม่เคยบอกกล่าว

เราล่วงหน้าเอาไว้ก่อน

ว่าจะตาย ในวันเวลา สถานที่ใด

นึกอยากมา เบาลมหายใจไปตอนไหน

ก็ได้ตลอดเวลา





**** ขอขอบคุณเจ้าของภาพ และบทความ ****

25640226

