

## คิดบวก ชีวิตบวก

### Positive Thinking, Positive Life

เวลาเจองานหนัก	ให้บอกตัวเองว่า	นี่คือโอกาสในการเตรียมพร้อมสู่ความเป็นมืออาชีพ
เวลาเจอปัญหาซับซ้อน	ให้บอกตัวเองว่า	นี่คือบทเรียนที่จะสร้างปัญญาได้อย่างวิเศษ
เวลาเจอความทุกข์หนัก	ให้บอกตัวเองว่า	นี่คือแบบฝึกหัดที่จะช่วยให้เกิดทักษะในการดำเนินชีวิต
เวลาเจอนายจอมละเมียด	ให้บอกตัวเองว่า	นี่คือการฝึกตนให้เป็นคนสมบูรณ์แบบ (perfectionist)
เวลาเจอคำตำหนิ	ให้บอกตัวเองว่า	นี่คือการชี้จุดทรัพย์มหาสมบัติ
เวลาเจอคำนิพนทา	ให้บอกตัวเองว่า	นี่คือการสะท้อนว่าเรายังคงเป็นคนที่มีความหมาย
เวลาเจอความผิดหวัง	ให้บอกตัวเองว่า	นี่คือวิธีที่ธรรมชาติกำลังสร้างภูมิคุ้มกันให้กับชีวิต
เวลาเจอความป่วยไข้	ให้บอกตัวเองว่า	นี่คือการเตือนให้เห็นคุณค่าของการรักษาสุขภาพให้ดี
เวลาเจอความพลัดพราก	ให้บอกตัวเองว่า	นี่คือบทเรียนของการรู้จักหยัดเยียนด้วยขาตัวเอง
เวลาเจอลูกหัวดี	ให้บอกตัวเองว่า	นี่คือโอกาสทองของการพิสูจน์ความเป็นพ่อแม่ที่แท้จริง
เวลาเจอแฟนทิ้ง	ให้บอกตัวเองว่า	นี่คือความเป็นอนิจจังที่ทุกชีวิตมีโอกาสพานพบ
เวลาเจอคนที่โช่แต่เขามีคู่แล้ว	ให้บอกตัวเองว่า	นี่คือประจักษ์พยานว่าไม่มีใครได้ทุกอย่างดั่งใจหวัง
เวลาเจอภาวะหลุดจากอำนาจ	ให้บอกตัวเองว่า	นี่คือความเป็นอนัตตาของชีวิตและสรรพสิ่ง
เวลาเจอคนลี้ภัยลั่น	ให้บอกตัวเองว่า	นี่คืออุทาหรณ์ของชีวิตที่ไม่น่าเจริญรอยตาม
เวลาเจอคนเลว	ให้บอกตัวเองว่า	นี่คือตัวอย่างของชีวิตที่ไม่พึงประสงค์
เวลาเจออุบัติเหตุ	ให้บอกตัวเองว่า	นี่คือคำเตือนว่าจงอย่าประมาทซ้ำอีกเป็นอันขาด
เวลาเจอศัตรูคอยกลั่นแกล้ง	ให้บอกตัวเองว่า	นี่คือบททดสอบที่ว่า "มารไม่มีบารมีไม่เกิด"
เวลาเจอวิกฤติ	ให้บอกตัวเองว่า	นี่คือบทพิสูจน์สัญธรรมชาติ "ในวิกฤติย่อมมีโอกาส"
เวลาเจอความจน	ให้บอกตัวเองว่า	นี่คือวิธีที่ธรรมชาติเปิดโอกาสให้เราได้ต่อสู้ชีวิต
เวลาเจอความตาย	ให้บอกตัวเองว่า	นี่คือฉากสุดท้ายที่จะทำให้ชีวิตมีความสมบูรณ์แบบ

ว.วชิรเมธี

๑๖ กันยายน ๒๕๕๐