

ปล่อยวางซะ!

บทความจาก : วิเชียร ฤกษ์ไพศาล



1 ในสาเหตุหลักที่ทำให้คนเป็นโรคเครียด ลามไปถึงโรคอื่นๆอีกมากมาย คือการไม่รู้จักปล่อยวาง แม้จะมีความพยายามชี้ชวนแนะนำเตือนย้ำสารพัดแต่ผู้คนกลับยึดติดเกาะแน่นเกาะไม่ออก ไม่ว่าจะเป็นเรื่องที่...บวกรหรือลบ

“บวกร” คือ เรื่องลาภ ยศ สรรเสริญ ตำแหน่ง หัวโขน ต่างๆนานา เมื่อได้มาก็รักก็หวง ห่วงว่าเขาจะทวงคืน

บางคนต้องขนใส่โลงเผาหรือเอาฝังไปด้วยกัน

“ลบ” คือ เรื่องราวสะเทือนใจที่แก้ไขอะไรไม่ได้ ทั้งเรื่องจากคนใจร้ายที่ทำลายกัน ทั้งเรื่องคนที่รักที่จากไป ทั้งเรื่องการสูญหายสูญเสียดังหลาย ต่างๆนานา จะบวกรหรือลบ ผลคือเก็บเอามาเป็นทุกข์...ไม่คลาย

แม้ทุกคนจะรู้ผลลัพธ์สุดท้ายว่าตายแล้วเอาอะไรไปไม่ได้ อธิบายเท่าไรก็ไม่เข้าใจ ยังไม่ยอม...ปล่อยวาง กับเรื่องนี้ผมมีกรณีที่ใช้อธิบายแล้วจะเข้าใจง่าย อยากแนะนำให้ไปเข้ายิมแล้วเฝ้าสังเกตนักกล้ามที่แข็งแรง เวลาเค้าแบกเข้าคู้มเหล็กที่หนักอึ้งชูขึ้น สักพักก็ต้องทิ้ง...ปล่อยวาง ไซ้มัย

คุณเคยเห็นเค้าแบกน้ำหนักไว้นานๆ ไม่ยอมปล่อยวางลงบ้างรีเปลา ไม่มีไซ้มัยครับนี่ ขนาดมีพลังกำลังมหาศาล เขายังไม่ไหว คำถามคือ คุณมีกำลังที่จะแบกเรื่องราวทุกอย่างไปตลอดชีวิตหรือไม่

ถ้าไม่...ปล่อยวางซะ!

ขอบคุณบทความจาก : วิเชียร ฤกษ์ไพศาล

ที่มา : <https://goo.gl/jGfXx7>

#MQDC #WellBeing #Inspiration #story #เรื่องบันดาลใจ