

ท่านเคยตรวจเช็คระบบเบรกในชีวิตบ้างหรือยัง?



บทความโดย : ณรงค์วิทย์_แสนทอง

อีเมล : peoplevalue@yahoo.com

ชีวิตคนเราก็เปรียบเสมือนรถยนต์คันหนึ่ง ที่มีหน้าที่เดินทางเพื่อไปสู่จุดหมายซึ่งคนแต่ละคนมีจุดหมายระหว่างทางแตกต่างกันไป บางคนมีจุดหมายเรื่องความสำเร็จในหน้าที่การงาน บางคนมีจุดหมายเรื่องความสำเร็จทางการเงิน ด้านชื่อเสียง ฯลฯ คนส่วนใหญ่มักจะขับรถยนต์ในชีวิตคันนี้ด้วยความประมาท เช่น

- **ไม่เคยติดตั้งระบบเบรกในชีวิต**

เกิดมาอย่างไรก็ใช้อย่างนั้น ระบบเบรกส่วนใหญ่ที่ทุกคนมีคือระบบเบรกที่เกิดจากสัญชาตญาณ ไม่ค่อยมีการติดตั้งระบบเบรกเพิ่มเติม เหมือนกับการที่คนขับรถเหยียบเบรกเพราะตกใจทำเลยไปแตะเบรก ถ้ารถวิ่งช้าก็โชคดีไป แต่ถ้าโชคร้ายเพราะดันไปเหยียบเบรกอย่างเต็มที่เพราะตกใจในขณะที่รถวิ่งด้วยความเร็ว รถอาจจะพลิกคว่ำได้

- **ไม่เคยเคยตรวจสอบและซ่อมระบบเบรก**

คนเรามักจะคิดได้ก็ต่อเมื่อเกิดเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่งขึ้นมาแล้วเท่านั้น เช่น พอเกิดอุบัติเหตุขึ้นมา ก็ค่อยมานั่งทบทวนว่าเราไม่น่าขับรถเร็วเลย เหมือนกับคนหลายคนที่พอเจอสมรภูมิชีวิตขึ้นมา ก็มานั่งคิดทบทวนว่าเราน่าจะรู้จักยับยั้งชั่งใจก่อนที่จะทำอะไรลงไป แต่...คนเรามักจะไม่ค่อยคิดก่อนที่จะตัดสินใจทำ เราไม่เคยตรวจสอบระบบเบรกทางความคิด ไม่เคยให้เวลากับการตรวจสอบผลกระทบของความคิดที่กำลังแล่นอยู่ในหัว ชีวิตหลายคนจึงไม่ต่างอะไรกับรถที่เบรกแตก เพราะไม่เคยตรวจสอบ ไม่เคยซ่อมมาก่อนว่าระบบเบรกในชีวิตสามารถต้านทานกับความเร็และความแรงของอุปสรรคที่เราจะเจอในชีวิตมากน้อยเพียงใด

- **มีระบบเบรกเพียงระบบเดียว แต่ใช้เบรกกับเรื่องทุกอย่าง**

ชีวิตคนเราต้องวิ่งบนเส้นทางที่หลากหลาย บางช่วงของชีวิตต้องวิ่งบนถนนลูกรัง บางช่วงวิ่งบนหิมะ บางช่วงวิ่งลุยน้ำ ลุยโคลน ดังนั้น ระบบเบรกจึงจำเป็นต้องมีหลายระบบ คนส่วนใหญ่จะมีระบบเบรกในชีวิตเพียงระบบเดียวคือ เบรกเมื่อเจออันตราย (ระบบเบรกฉุกเฉิน) เช่น จะถูกคิดเรื่องหนี้ก็ต่อเมื่อเจ้าหนี้มาทวงและไม่มีอะไรจ่าย จะถูกคิดเรื่องสุขภาพก็ต่อเมื่อคุณหมอบอกว่าสุขภาพเราไม่ดีแล้ว ในชีวิตคนเรามีภัยในหลากหลายรูปแบบทั้งด้านร่างกายและด้านจิตใจ ยิ่ง

เป็นภัยด้านจิตใจมีตั้งแต่กิเลส ความโลภ โทสะ โมหะ ซึ่งภัยเหล่านี้ถ้าเราไม่มีระบบเบรกที่ดีแล้ว อาศัยแต่ระบบเบรกตามสัญชาตญาณเพียงอย่างเดียวคงจะเอาไม่อยู่ และใช้ไม่ได้ผล

เมื่อเป็นเช่นนี้ เราควรจะทบทวน ตรวจสอบดูว่าระบบเบรกในชีวิตของเรามีความพร้อมที่จะใช้แต่ละเบรกรถยนต์ชีวิตคันนี้หรือยัง ซึ่งควรจะดำเนินการดังนี้

- **ประเมินความเสี่ยงในชีวิต**

ก่อนอื่นเราจะต้องประเมินดูว่าช่วงชีวิตนี้ของเรากำลังจะมีความเสี่ยงอะไรบ้าง เช่น คนบางคนอยู่ในช่วงก่อร่างสร้างตัว อาจมีความเสี่ยงเรื่องการเป็นหนี้ คนบางคนเสี่ยงต่อกิเลสตัณหา คนบางคนอยู่ในวัยเกษียณ อาจมีความเสี่ยงเรื่องสุขภาพ ความโดดเดี่ยว ฯลฯ เพื่อให้เราทราบว่าเรากำลังจะขับรถชีวิตคันนี้ไปบนถนนแบบไหน จะมีภัยอะไรบ้างที่จะเข้ามาคุกคามรถยนต์ชีวิตคันนี้ของเรา

- **ตรวจสอบระบบเบรกที่มีอยู่ในปัจจุบัน**

เมื่อเราทราบแล้วว่าในแต่ละช่วงชีวิตของเรามีความเสี่ยงอะไรบ้าง ก็ต้องหันกลับมาตรวจสอบดูว่ารถยนต์ชีวิตคันนี้มีระบบเบรกครบถ้วนพร้อมที่จะรับมือกับความเสียหายทั้งหมดแล้วหรือยัง เช่น เรามีระบบเบรกเรื่องการกินอาหารด้วยแนวคิดชีวิต เราไม่มีระบบเบรกเรื่องความโลภด้วยแนวคิดเรื่องเศรษฐกิจพอเพียง แต่เราอาจจะยังขาดระบบเบรกเรื่องการแก้ไขปัญหาอารมณ์ในครอบครัว

- **ติดตั้งระบบเบรกเพิ่มเติม**

หลังจากเราได้ตรวจประเมินและทราบแล้วว่ารถยนต์ชีวิตคันนี้ของเรายังขาดระบบเบรกในเรื่องใดบ้าง ก็จำเป็นต้องติดตั้งระบบเบรคนั้นๆเพิ่มเติม เช่น ชีวิตเรายังขาดระบบเบรกที่จะรับมือกับปัญหาชีวิตที่คิดไม่ถึงหลายเรื่อง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องความเครียดจากงาน อารมณ์ในครอบครัว ความโลภ ความเห็นแก่ตัว ฯลฯ เราอาจจะต้องไปติดตั้งระบบเบรกธรรมะเพิ่มเติมให้กับรถชีวิตคันนี้

- **ทดสอบระบบเบรกเป็นประจำ**

ระบบเบรกในชีวิตจะแตกต่างจากระบบเบรกของรถยนต์ตรงที่ต้องมีการทบทวนอยู่ตลอดเวลาว่าระบบเบรกมีครบถ้วนเพียงพอกับการรับมือกับความเสียหายในชีวิตหรือไม่ ระบบแต่ละระบบยังคงมีประสิทธิภาพหรือไม่ เช่น บางช่วงแค่เพียงสวดมนต์ก่อนนอน อาจจะไม่เพียงพอ อาจจะต้องไปฝึกปฏิบัติธรรมด้วย บางช่วงแค่เพียงนึกถึงพ่อแม่เพียงอย่างเดียวคงจะไม่พอ อาจจะต้องนึกถึงลูกนึกถึงสามีภรรยาด้วยจึงจะเบรกได้ และสิ่งสำคัญอีกอย่างหนึ่งคือ เราต้องมีการทดสอบระบบเบรกในเรื่องต่างๆอยู่เป็นประจำ เช่น เพื่อนชวนดื่มเหล้า อยากซื้อของฟุ่มเฟือย อยากกินอาหารที่มีแคลอรีสูง อยุ่ท่ามกลางสิ่งล่อใจทำให้ลุ่มหลงอยู่กับตัณหา สิ่งล่อใจทำให้เกิดความโลภ ฯลฯ ให้ลองทดสอบระบบ

เบรกดูว่ายังทำงานอยู่หรือไม่ โดยการฝึกปฏิเสธ ถอยห่างจากสิ่งล่อใจ หลีกเลียงออกห่าง เพื่อทดสอบดูว่าระบบเบรกในเรื่องต่างๆของเรายังคงมีและยังทำงานได้ผลคืออยู่

สรุป ความสำเร็จของการขับรถยนต์ชีวิตคันนี้ไม่ได้อยู่ที่ความเร็วและความแรงในการเดินทางไปสู่จุดหมายเพียงอย่างเดียว แต่ต้องปรับระดับระบคุมรถยนต์ชีวิตคันนี้ให้เสียหายน้อยที่สุดด้วย เพราะถ้าไปถึงจุดหมายปลายทางเร็วกว่าดีกว่าคนอื่นก็จริง แต่รถยนต์เสียหายไปหลายส่วนคงจะไม่คุ้มค่า เหมือนคนบางคนที่ประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน มีชื่อเสียงทางสังคม แต่ครอบครัวแตกแยก จิตใจมีแต่ความเหินแกล้ว ในขณะที่คนบางคนอาจจะไปถึงจุดหมายของชีวิตไม่เร็วหรือไม่ช้าเกินไป แต่ไปถึงจุดหมายในขณะที่ชีวิตนี้ไม่มีอะไรบอบสลาย น่าจะเป็นเรื่องที่ดีกว่า ดังนั้น การขับรถชีวิตคันนี้ให้ได้ดีจะต้องมีทั้ง จุดหมาย(เป้าหมายในชีวิต) มีพลังในการขับเคลื่อน(แรงจูงใจ) มีแผนที่เดินทาง (แผนชีวิต) และที่สำคัญจะต้องมีระบบเบรกที่มีประสิทธิภาพ (ข้อคิด ข้อเตือนใจ) อย่าลืมน่าความสำเร็จในชีวิตประเมินได้จากสองส่วนคือ ไปถึงจุดหมายได้ดีกว่าคนอื่นหรือไม่ และชีวิตมีอะไรบอบสลายหรือเสียหายน้อยกว่าคนอื่นหรือไม่ สุดท้ายนี้ ก็หวังเป็นอย่างยิ่งว่าท่านผู้อ่านคงจะสามารถนำเอาข้อคิดนี้ไปตรวจสอบระบบเบรกในชีวิตของท่านได้ด้วยตัวเอง แต่ถ้าระบบเบรกบางเรื่องยังเสียอยู่ก็กรุณานำรถยนต์คันนี้เข้าศูนย์บริการเสียบ้างนะครับ