

# ธรรมานุศาสตร์

เพื่อให้ความรู้ด้านพระพุทธศาสนาและส่งเสริมให้กำลังพล ทอ. มีคุณธรรมและจริยธรรมในการปฏิบัติราชการ

## เมื่อชีวิตเกิดความทุกข์

ความรู้สึกที่สามารถรับรู้ได้ว่าทุกข์และสุข เป็นของคู่กัน สังเกตใหม่ว่าความสุขที่เกิดขึ้นเป็นช่วงระยะเวลาสั้นแต่ความทุกข์จะเกิดขึ้นเป็นเวลานานมาก เช่น สุขจากการได้ถูกรางวัลที่ ๓ ก็ดีใจที่ไม่เคยได้รับมาก่อนในชีวิต แต่ไม่นานญาติพี่น้องคนที่ไม่เคยรู้จักก็รู้จัก บ้างก็ขอยืมเงิน ขอให้ช่วยจัดเลี้ยงสารพัด นอกจากนี้บางคนอาจจะทุกข์กับโรคประจำตัว โรคทางจิตเวช อันอาจจะต้องรักษาตลอดชีวิต บางคนที่คบกัน เป็นแฟนมาหลายปีต้องถอยตัวออกห่างโดยไม่ทราบสาเหตุ ทั้งที่สองคนอาจวางแผนจะแต่งงาน ในระยะเวลาอันใกล้นี้ บางคนอาจทะเลาะกับเจ้านายอาจถึงกับต้องขอย้ายที่ทำงานเพราะร่วมงานกันไม่ได้

จะเห็นว่า ทุกข์เกิดขึ้นไม่มีที่สิ้นสุด ความทุกข์ที่เกิดขึ้นนั้นคนละแบบกัน บางคนกล่าวว่า เป็นวิบากกรรมอันยิ่งใหญ่ที่ต้องเผชิญและหลีกเลี่ยงไม่ได้ ในช่วงเวลาดังกล่าวสารหลังความสุขจะไม่หลั่งออกมา จะมีแต่สารหลังความทุกข์ ซึ่งหากหลั่งออกมามากจนร่างกายปรับสภาพไม่ได้ อาจหาทางออกโดยการคิดมาก แยกตนเอง จนเกิดเป็นโรคซึมเศร้าในที่สุด

### การเผชิญกับความทุกข์ หรือการหาทางออก อาจทำได้โดย

๑. เผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้น ยอมรับว่าเกิดขึ้นแล้ว หลีกหนีไม่ได้ ต้องรบกวนทั้งด้านร่างกายและจิตใจนอนไม่หลับ แต่จงมีสติที่รู้ว่า นี่คือการกระทำของตนเอง สู้ทำยอาจจะมีผลดีขึ้นมาบ้าง เวลาจะช่วยขัดเกลารู้อัจฉริยะตัวเองดีขึ้น

๒. หาหนทางระบายกับคนใกล้ชิด แต่หากว่าไม่มีก็ไม่เป็นไร แต่จงอดทนและจงต่อสู้กับปัญหานั้น ๆ รับรู้ว่าจะต้องมีทางออกสักวันหนึ่ง

๓. การมองโลกในแง่ดี คิดว่า เวลาที่ทุกข์กับปัญหาที่เกิดขึ้น ยังสามารถทำเรื่องอื่นๆ ให้ดีได้ อย่าไปหมกมุ่นให้มาก และให้คิดอีกนิดว่า ดีเหมือนกันหากไม่เกิดก็จะไม่รู้จักชีวิตและปัญหาที่มากกว่านี้

๔. การหาสิ่งทดแทน เพื่อให้ลืมความทุกข์ เช่น ไปเที่ยวต่างจังหวัด ดูหนัง ฟังเพลง บางคนอาจไปปฏิบัติธรรมเพื่อให้จิตใจได้ผ่อนคลาย

๕. อยู่กับตนเอง ทบทวนปัญหา เรื่องราวที่เกิดขึ้นว่า ความทุกข์มีสาเหตุและตัวกระตุ้นมาจากสิ่งใด เวลาเท่านั้นที่จะช่วยได้

จะเห็นว่า ไม่มีใครปฏิเสธได้ว่า ชีวิตที่ดำเนินอยู่ปัจจุบันจะไม่มี ความทุกข์ จะทุกข์มาก ทุกข์น้อยก็ทุกข์ เหมือนกัน อยู่ที่ว่าจะจัดการได้ในช่วงระยะเวลาานเท่าไร หากรู้จักแก้และเข้าใจ เมื่อเกิดปัญหาแบบเดียวกันขึ้นอีก ก็จะผ่านไปได้ด้วยดี แต่ถ้าไม่รู้จักหาทางออกก็จะนำไปสู่ปัญหาต่าง ๆ ที่ตามมามากมาย ขอให้คิดว่า นี่แหละคือชีวิต จงน้อมรับ ยิ้มต่อสู้อย่าง ยิ้มต่อสู้อย่าง พยายามปรับสภาพจิตใจให้เข้มแข็ง และสักวันหนึ่ง เมื่อปัญหาผ่านไป นั่นแหละจะเป็นวันของเรา แต่ก็มีคำพูดบอกว่า “จะทุกข์ จะสุข อยู่ที่ใจ ไม่ใช่ ทรัพย์”



จัดทำโดย : กองอนุศาสนาจารย์ กรมยุทธศึกษาทหารอากาศ  
คนอก.จัดกิจกรรมส่งเสริมให้กำลังพลของ ทอ.มีคุณธรรมและจริยธรรมในการปฏิบัติราชการ