



การเผชิญการเปลี่ยนแปลงของชีวิต

อุทัย ดุลยเกษม*

1. เกริ่น

ผมคิดว่าทุกท่านที่นั่งอยู่ในห้องนี้คงมีประสบการณ์กับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิตมาก่อนแล้วทั้งสิ้น จะต่างกันก็เพียงว่าการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิตของแต่ละคนนั้นมีระดับความรุนแรงหรือมีความร้ายแรงไม่เหมือนกัน และประเภทของประสบการณ์การเปลี่ยนแปลงที่ต้องเผชิญไม่เหมือนกัน เช่นบางคนอาจจะเผชิญกับการสูญเสียคนที่เรารัก บางคนอาจต้องเปลี่ยนงานอาชีพ บางคนอาจต้องเปลี่ยนที่อยู่อาศัย บางคนอาจเผชิญกับอุบัติเหตุ บางคนอาจถูกห่วย เป็นต้น การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นนี้ส่วนมากหรือเกือบทั้งหมดเป็นสิ่งที่เรามิได้คาดหมายมาก่อน เพราะฉะนั้นการเตรียมตัวที่จะเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นของเราจึงไม่พร้อมเอาเลย ความไม่พร้อมในการเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างไม่คาดหมายนี้อาจมาจากหลายสาเหตุ เช่น การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นรุนแรงกว่าที่เราคาดหมาย หรือเราอ่อนแอเกินไปที่จะเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ความอ่อนแอของเราที่ว่านี้อาจจะเป็นความอ่อนแอทางกายภาพหรือความอ่อนแอทางอารมณ์หรือความอ่อนแอทางสติปัญญา หรือความอ่อนแอทางด้านเศรษฐกิจหรือความอ่อนแอด้านความสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ เป็นต้น

นอกจากนี้การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นมีระยะของการเตรียมตัวเตรียมใจและเตรียมอารมณ์แตกต่างกัน เช่น การเจ็บไข้ได้ป่วยของคนที่เรารัก อาจจะมีระยะเวลานานกว่าสถานการณ์นั้นจะสิ้นสุดลง แต่การเปลี่ยนแปลงบางอย่างเกิดขึ้นอย่างกะทันหันและจบลงอย่างรวดเร็ว เช่น การเกิดอุบัติเหตุ เป็นต้น เพราะฉะนั้นการเตรียมตัวเตรียมใจเพื่อเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตจึงแตกต่างกันไปตามสถานการณ์ อย่างไรก็ตาม แม้ว่าเราจะมีความพร้อมหรือไม่พร้อมในการเตรียมตัว

เตรียมใจเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิต แต่เราไม่สามารถหลีกเลี่ยงการเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้เลย เพราะการเปลี่ยนแปลงเป็นกฎของธรรมชาติที่เกิดขึ้นตลอดเวลา และในฐานะมนุษย์ที่มีชีวิตอยู่และเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติเราไม่สามารถหลีกเลี่ยงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้อย่างแน่นอน ประเด็นที่สำคัญจึงมีว่าเราจะเตรียมตัวเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตของเราอย่างไรที่จะไม่ทำให้เราต้องมีความทุกข์มากขึ้นและในขณะเดียวกันก็สามารถเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างรู้เท่าทันและมีความสุขตามสมควร

2. การเตรียมตัวเพื่อเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตที่ไม่คาดหมาย

ดังที่ได้กล่าวแล้วว่า การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของเราเป็นสิ่งที่เราไม่อาจควบคุมหรือหลีกเลี่ยงได้และในหลาย ๆ กรณีเมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิตของเรา เรามีความไม่พร้อมที่จะรับมือหรือเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้อย่างรู้เท่าทันและต้องจมอยู่กับความทุกข์อย่างยาวนานกว่าที่ควรจะเป็น เพราะฉะนั้นสิ่งที่เราจะทำได้อีกคือการควบคุม (Control) ในสิ่งที่เราสามารถควบคุมได้ เช่น การทำตัวไม่ให้ประมาทด้วยการเตรียมตัวในด้านต่าง ๆ ไว้ให้มีความพร้อมอยู่เสมอ สิ่งนี้เป็นสิ่งที่เราควรพิจารณาและลงมือปฏิบัติอย่างจริงจังและสม่ำเสมอ แน่ใจว่า การเตรียมตัวในด้านต่าง ๆ ของแต่ละคนอาจมีความแตกต่างกันตามบริบทและความสามารถของแต่ละคน อย่างไรก็ตาม การเตรียมตัวในสิ่งต่อไปนี้ เป็นสิ่งที่ทุกคนน่าจะทำได้ เช่น

(1) การเตรียมตัวด้านเศรษฐกิจ

การเตรียมตัวด้านเศรษฐกิจไม่ได้หมายความว่าเราต้องมุ่งหน้าหาเงินหรือสะสมทรัพย์สมบัติอย่างบ้าคลั่งโดยเฉพาะอย่างยิ่งการแสวงหา

* นักวิชาการอิสระ



เงินและทรัพย์สินด้วยวิธีการที่ไม่สุจริตตั้งที่คนจำนวนมากปฏิบัติกันอยู่ แต่การเตรียมตัวด้านเศรษฐกิจหมายถึงการวางแผนการใช้จ่ายเงินที่เราหามาได้อย่างสุจริตอย่างรอบคอบรัดกุม เช่นเราจะไม่ใช้จ่ายเงินอย่างสุรุ่ยสุร่ายหรือจ่ายเงินที่ยังหาไม่ได้ก่อนล่วงหน้าด้วยการใช้บัตรเครดิต เป็นต้น ผมคิดว่าวิธีการเตรียมตัวด้านเศรษฐกิจที่ดีที่สุดวิธีหนึ่งก็คือเราไม่ควรซื้อสิ่งของต่าง ๆ ด้วยการซื้อแบบจ่ายเงินผ่อน ถ้ายังไม่มีเงินก็ไม่ควรซื้อสิ่งนั้นไม่ว่าเราจะอยากได้มันสักเพียงใดก็ตาม เพราะการซื้อสิ่งของด้วยการจ่ายเงินผ่อนนอกจากเราจะต้องจ่ายเงินซื้อของแพงเพราะต้องเสียค่าดอกเบี้ยแล้ว ยังเป็นการสร้างนิสัยที่ไร้วินัยและมีได้ใช้ปัญญาเป็นตัวนำในการตัดสินใจทำหรือไม่ทำอะไรด้วย นอกจากนี้การใช้จ่ายเงินของเรายังมีประเด็นที่ควรพิจารณาอีก 2 ประเด็นหลักกล่าวคือ

(ก) เมื่อเงินออกจากกระเป๋าของเรามันมีความหมายได้สองอย่าง คือ อย่างแรก มันมีความหมายว่าเป็นค่าใช้จ่ายสำหรับการบริโภคหรือที่ภาษาอังกฤษเรียกว่าเป็น Expense นั่นคือการใช้จ่ายเงินเพื่อซื้อของมากินมาใช้ (Consumption) ซึ่งเป็นค่าใช้จ่ายที่หมดไปเมื่อได้กินได้ใช้ของนั้นแล้ว และอีกความหมายหนึ่ง เป็นค่าใช้จ่ายเพื่อการลงทุนหรือที่ภาษาอังกฤษเรียกว่า Investment ในกรณีนี้การใช้จ่ายเงินจะไม่สูญสิ้นไปที่เดียวและถ้าการลงทุนนั้นถ้าเป็นการลงทุนที่ผ่านการคิดอย่างรอบคอบถี่ถ้วน ความเสี่ยงก็น้อยโอกาสที่จะได้รับผลตอบแทนมีมากขึ้น และผลตอบแทนนั้นไม่จำเป็นต้องเป็นรูปของเงินเสมอไป เช่น การจ่ายเงินซื้อเครื่องคอมพิวเตอร์ให้ลูก ผลตอบแทนจะออกมาเป็นผลการเรียนที่ดีขึ้น เป็นต้น

(ข) การซื้อสิ่งของเครื่องใช้ที่จำเป็นสำหรับตัวเราเองก็ดีหรือสำหรับสมาชิกในครอบครัวก็ดีหรือสิ่งของเครื่องใช้ในบ้านก็ดี มีประเด็นที่ควรพิจารณาคือ เราจะซื้อของตาม Function หรือเราจะซื้อของตาม Fashion เช่น ถ้าเราจะจ่ายเงินซื้อโทรศัพท์มือถือ ถ้าเราเลือกซื้อตาม Function เราก็จะเลือกแบบหนึ่งที่ตอบสนองความต้องการใช้โทรศัพท์ของเรา เช่น การโทรศัพท์ออกและการรับ

โทรศัพท์เข้า แต่เราไม่ต้องการโทรศัพท์ที่มีกล้องถ่ายรูปหรือมีเครื่องรับวิทยุหรือเครื่องรับโทรทัศน์ เป็นต้น เราก็ไม่จำเป็นต้องจ่ายเงินซื้อโทรศัพท์ที่มี Function ที่เราไม่ต้องการแต่ถ้าเราซื้อโทรศัพท์ตาม Fashion เราก็จะซื้ออีกแบบหนึ่งที่มีลูกเล่นมากมายและทันสมัย มีรูปร่างและการออกแบบที่สวยงาม เป็นต้น และเราควรรู้ด้วยว่า การซื้อของตาม Fashion นั้นราคาจะแพงกว่าของที่เป็น Function ถ้าเรามีแนวทางการใช้จ่ายเงินรายได้ของเราในลักษณะที่ซื้อของตาม Function ก็เท่ากับว่าเราไม่ประมาทและเป็นการเตรียมตัวของเราด้านเศรษฐกิจเอาไว้เพื่อเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่เราไม่สามารถคาดหมายได้ เช่น การป่วยไข้อย่างกะทันหันหรือการตกงานอย่างกะทันหัน เป็นต้น

(2) การเตรียมตัวด้านความรู้

มีบ่อยครั้งที่เราพบว่า การเปลี่ยนแปลงบางอย่างที่เกิดขึ้นในชีวิตของเรา เราไม่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสิ่งนั้นมากพอ ทำให้เรานอกจากมีความทุกข์มากแล้ว ยังทำให้เราไม่สามารถมองเห็นช่องทางการแก้ปัญหาหรือการรับมือกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิตเราได้ ทั้ง ๆ ที่การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิตเรานั้นอาจจะไม่รุนแรงหรือร้ายแรงมากอย่างที่เราคิดก็ได้ เช่น สมมุติว่า เรารู้ว่าลูกของเราหรือคู่สมรสของเราติดเชื้อ HIV เอดส์ เราอาจรู้สึกกลัวการติดต่อของโรคหรือกลัวถึงความร้ายแรงของโรคเพราะเราไม่มีความรู้เกี่ยวกับโรคนี้ เพราะถ้าเรามีความรู้เกี่ยวกับการติดเชื้อ HIV เอดส์มากพอเราก็จะรู้ว่า การติดต่อของโรคนี้นั้นไม่ได้ติดต่อกันง่าย ๆ แบบเชื้อหวัดหรือเชื้อวัณโรค และการติดเชื้อ HIV เอดส์ก็ได้หมายความว่าผู้ติดเชื้อจะต้องตายภายในเวลาอันสั้นเพราะการรักษาพยาบาลหรือการดูแลสุขภาพของผู้ติดเชื้อเองก็ดี การระมัดระวังเรื่องอาหารการกินก็ดี การออกกำลังกายที่เหมาะสมก็ดี หรือการเอาใจใส่ดูแลและการไม่ประมาทหรือเหยียดหยามหรือตีตรา (Stigma) ผู้ติดเชื้อก็ดี ล้วนแต่จะช่วยให้ผู้ติดเชื้อมีชีวิตอยู่ต่อไปได้อย่างคนปกติอีกนานปี เป็นต้น หรือในกรณีที่ลูกเราหรือคู่สมรสของเราเป็นมะเร็งเต้านม ถ้าเราไม่มีความรู้



ความเข้าใจเพียงพอเราก็อาจจะเป็นทุกข์โศกเศร้า เกรงว่าลูกของเราหรือคู่สมรสของเราจะต้องเสียชีวิต ในเร็ววัน ทั้ง ๆ ที่ในความเป็นจริง การเป็นโรคมะเร็ง เต้านมเป็นโรคที่สามารถรักษาไม่ให้ลุกลามหรืออาจ รักษาให้หายได้ เป็นต้น

การเตรียมการด้านความรู้นี้ไม่เพียงแต่ เฉพาะด้านความรู้ในทางเนื้อหา (Content) เท่านั้น แต่อาจเป็นความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการแก้ปัญหาด้วย เช่นรู้ว่า มีหน่วยงานหรือสถาบันอะไรบ้างที่มีบทบาท หน้าที่ทำงานในด้านนั้น ๆ เช่น เราควรมีความรู้ว่า มี หน่วยงานและสถาบันรักษาโรคมะเร็งอยู่ที่ไหน เรา ควรมีความรู้ว่ามีหน่วยงานและสถาบันที่ทำงาน เกี่ยวกับผู้พิการด้านต่าง ๆ หลายหน่วยงานและ อยู่ที่ไหนบ้าง เป็นต้น การมีความรู้ทั้งในด้านเนื้อหา และด้านกลไกหรือระบบต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องมากพอ เท่ากับเป็นการไม่ประมาทและถือว่าเป็นการ เตรียมตัวเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่อาจ เกิดขึ้นในชีวิตของเราได้เป็นอย่างดี

(3) การเตรียมการด้านการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น

ผมเชื่อว่าทุกคนในที่นี้คงรู้ว่ามนุษย์ เป็นสัตว์สังคม (Social Animal) ซึ่งหมายความว่า มนุษย์ต้องการมีชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมอย่าง บรรณสารสอดคล้องกัน ไม่ต้องการการทะเลาะ เบาะแว้งหรือเป็นศัตรูกัน เพราะฉะนั้นมนุษย์ เมื่อมาอยู่ร่วมกันในพื้นที่ภูมิศาสตร์เดียวกันจึงต้อง สร้าง “วัฒนธรรม” ขึ้นมาและใช้ร่วมกันทั้งในแง่ ของความเชื่อ ค่านิยมและอุดมการณ์ตลอดจนวิถี การดำเนินชีวิต เป็นต้น อย่างไรก็ตามในสังคมที่มี อัตราการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและซับซ้อน อย่างที่เป็นอยู่ในโลกปัจจุบันนี้ ผู้คนจำนวนมาก ถูกกระแสนการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวทำให้มี ลักษณะเป็น “ปัจเจกนิยม” หรือที่ภาษาอังกฤษ เรียกว่า Individualism มากขึ้น กล่าวคือ แต่ละคน สนใจแต่เรื่องของตนเองเป็นหลัก (Individualistic) ไม่สนใจ เรื่องของคนอื่นหรือเรื่องของส่วนรวม แม้ว่า จะตั้งบ้านเรือนอยู่ในพื้นที่ภูมิศาสตร์เดียวกัน ดังที่เห็น ตัวอย่างได้ชัดเจนในกรณีของบ้านจัดสรรทั้งหลาย

ผู้คนที่แม้พักอาศัยอยู่บ้านที่ติดกัน แต่ไม่รู้จักกันเลย มิใช่ที่ตองกล่าวว่าการช่วยเหลือเกื้อกูลกันแทบ ไม่มีเอาเลย มิหนำซ้ำในหลายกรณีกลายเป็นศัตรูกัน ด้วยซ้ำ หลายคนที่ผมรู้จัก แม้แต่ญาติหรือพี่น้อง ที่เกิดจากท้องแม่เดียวกันยังไม่ค่อยมีความสัมพันธ์ที่ ดีต่อกันเลย ด้วยเหตุดังนั้นเมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลง บางอย่างขึ้นในชีวิตเรา เราจึงขาดคนที่จะทำให้การ สนับสนุนช่วยเหลือหรือแม้แต่การให้กำลังใจกับเรา ในยามที่เราทุกข์ ยิ่งในกรณีที่เรามีอายุมากขึ้น ญาติพี่น้องหรือเพื่อนฝูงที่เราเคยใกล้ชิดสนิทสนม ด้วยต่างก็ล้มหายตายจากไปทำให้ขาดคนที่รู้จักและ เข้าใจไปมากทีเดียว

เพราะฉะนั้นการเตรียมตัวในเรื่องการ สร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นจึงเป็นสิ่งจำเป็น และสำคัญมากต่อการเตรียมการรับมือ หรือ เผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตของเรา การสร้าง ความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นเป็นสิ่งที่สามารถทำได้ไม่ ยากนัก เช่นการไปร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกับผู้อื่น อย่างสม่ำเสมอ เช่น การไปโบสถ์ในวันอาทิตย์ถ้าเรา นับถือศาสนาคริสต์ หรือการไปละหมาดที่มัสยิด แทนการละหมาดที่บ้านถ้าเรานับถือศาสนาอิสลาม หรือการไปวัดในวันพระหรือวันสำคัญทางพุทธ ศาสนาถ้าเรานับถือศาสนาพุทธ นอกจากนี้เราอาจจะ ไปร่วมกิจกรรมอื่น ๆ ที่จัดขึ้น เช่น งานทอดกฐิน งานทอดผ้าป่า งานกินบุญ งานเมาลิด งานแต่งงาน งานศพ งานชุมนุมศิษย์เก่า งานชุมนุมจังหวัด บ้านเกิด งานวันทำความสะอาดชุมชนหรือการเข้า เป็นสมาชิกกลุ่มต่าง ๆ เช่น กลุ่มแม่บ้าน กลุ่มอาปนกิจ ชมรมผู้สูงอายุ กลุ่มเต้นแอโรบิก เป็นต้น

การเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ เหล่านี้ ในแง่หนึ่งเป็นการสร้างความสัมพันธ์และการ ติดต่อกันอย่างสม่ำเสมอทำให้รู้กันว่าเพื่อนในกลุ่ม มีปัญหาอะไร เช่น ปัญหาสุขภาพ หรือปัญหาอื่น ๆ ผมเชื่อว่าเมื่อเรามีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน การ ช่วยเหลือเกื้อกูลกันในเรื่องต่าง ๆ เป็นสิ่งที่คน ทุกคนยินดีที่จะทำอยู่แล้ว ถ้าเรามีความสัมพันธ์ที่ดี กับผู้อื่นทั้งที่เป็นญาติหรือไม่ใช่ญาติแต่เมื่อเรา ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตเชื่อว่าเราจะไม่



โดดเดี่ยวเพราะมีคนยินดีเข้ามาช่วยเหลืออย่างน้อยที่สุดก็เป็นทำให้กำลังใจทำให้เรามีเพื่อนในยามมีทุกข์ การเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตของเราจะมีปัญหาน้อยลงและอาจจะสามารถแก้ปัญหาที่เราเผชิญอยู่ได้อย่างดีด้วย

(4) การปรับทัศนะให้เป็นเชิงบวก

เรื่องนี้เป็นเรื่องที่เราทำได้ไม่ถนัดนัก โดยเฉพาะคนที่อายุมากแล้ว แต่อย่างไรก็ดี การปรับทัศนะของเราต่อสิ่งต่าง ๆ ให้เป็นไปในเชิงบวก (Positive Thinking) จะช่วยให้เราสามารถเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นในชีวิตของเราได้อย่างรู้เท่าทัน การปรับเปลี่ยนทัศนะของเราต่อสรรพสิ่งต่าง ๆ ให้เป็นเชิงบวกนั้น อาจเริ่มต้นด้วยการยอมรับความจริงในธรรมชาติก่อน เช่นเราต้องยอมรับว่าการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในโลกนี้เป็นกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ เราไม่สามารถควบคุมได้ทั้งหมด และในบางเรื่องการที่มนุษย์พยายามเข้าไปควบคุมโดยหวังว่าจะควบคุมได้กลับกลายเป็นการสร้างปัญหาอื่น ๆ ที่ร้ายแรงกว่าตามมาอีกมากดังที่เห็นกันอยู่ เช่นมนุษย์พยายามควบคุมโรคที่เกิดจากแมลงบางชนิดในภาคเกษตรกรรม แต่ไปไปมา มา กลับพบว่าการใช้ยาฆ่าแมลงได้ก่อให้เกิดปัญหาอื่น ๆ ตามมาอีกมากและร้ายแรงกว่าเดิม

เพราะฉะนั้นเราควรปรับทัศนะของเราให้สอดคล้องกับความเป็นจริงตามธรรมชาติ และยอมรับมันแทนที่จะคิดต่อสู้หรือต่อต้านกับกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ เพราะการต่อต้านหรือต่อสู้กับกฎเกณฑ์ธรรมชาติ เราไม่มีทางเอาชนะได้แน่นอนและเราจะมีทุกข์มากด้วย เมื่อเรายอมรับกฎเกณฑ์ของธรรมชาติแล้ว เราต้องจัดระบบความคิดใหม่ให้เป็นเชิงบวกที่ภาษาอังกฤษ เรียกว่า Reframe เรื่องนั้นเสียใหม่ เช่น สมมุติว่า เราเป็นคนเชื่อสายจีน และมีลูกชายคนเดียวที่เราต้องการให้สืบสกุล เพราะฉะนั้นแม่ที่เป็นคนจีนจึงมักจะรักและหวังลูกชายของตนมากโดยเฉพาะลูกชายคนเดียว เพราะฉะนั้นเวลาลูกชายจะมีเมียแม่คนจีนก็มักจะไม่ค่อยชอบใจลูกสะใภ้มากนัก ยิ่งถ้าเป็นลูกสะใภ้ที่เป็นคนไม่มีเชื้อจีนด้วยแล้วแม่อังยังมีความ

ไม่สบอารมณ์มากเท่าไร เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็จะทำให้เกิดความทุกข์ มีความขัดข้องหมองใจอันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงในชีวิตที่ลูกชายคนเดียวต้องมีเมีย และตัวเองคิดว่าความรักของลูกชายที่มีต่อตนจะถูกแย่งไปโดยลูกสะใภ้ เป็นต้น บางคนอาการหนักยิ่งกว่านั้นถ้าไปคิดว่าลูกสะใภ้จะมาผลาญทรัพย์สมบัติของลูกชาย ในกรณีตัวอย่างที่ยกมานี้ ถ้าแม่ของลูกชายปรับเปลี่ยนทัศนะ (Reframe) ของตนให้เป็นเชิงบวกในลักษณะที่ว่า การที่ลูกมีเมียเท่ากับ การที่ตนเองได้มีลูกสาวเพิ่มมาอีกคนเพราะตนเองไม่มีลูกสาวมาก่อน การคิดในเชิงบวกแบบนี้จะช่วยให้แม่มีความสุขสบายใจและมีความสุขขึ้นซึ่งเท่ากับการเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้อย่างรู้เท่าทันและสามารถเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้อย่างมีความสุขพอสมควร หรือในอีกตัวอย่างหนึ่งกรณีที่พ่อหรือแม่ของเราเจ็บป่วยหนักและในที่สุดต้องตายลง แน่แน่นอนว่าทุกคนต้องรู้สึกเสียใจและเป็นทุกข์เพราะการสูญเสียบุพการีของเราเป็นการเปลี่ยนแปลงในชีวิตที่ค่อนข้างรุนแรง ยิ่งในกรณีที่เป็นการเสียชีวิตที่ไม่ได้คาดหมายมาก่อน ยิ่งมีความทุกข์และมีความอาลัยเป็นหลายเท่าทวีคูณ แต่ในขณะที่เดียวกันก็ต้องเข้าใจในกฎเกณฑ์ของธรรมชาติที่ว่าทุกคนเกิดมาแล้วย่อมหนีความตายไม่ได้ จะต่างกันก็เพียงจะตายช้าหรือตายเร็ว หรือจะตายแบบปรกติธรรมดาหรือตายแบบไม่ปรกติธรรมดาเท่านั้น เพราะฉะนั้นต้องยอมรับในกฎเกณฑ์ของธรรมชาติข้อนี้ก่อน แต่มิได้หมายความว่า จะไม่มีความเศร้าโศกเสียใจในการสูญเสียบุพการี อาจร้องไห้ด้วยความเสียใจซึ่งก็เป็นเรื่องปรกติธรรมดาและไม่ต้องฝืนความรู้สึกในเรื่องนี้ เมื่อรู้สึกเสียใจจนร้องไห้ ก็ขอให้ร้องไห้เถิดจะช่วยทำให้ปลดปล่อยอารมณ์ได้บ้าง แต่ในขณะที่เดียวกันถ้าสามารถปรับเปลี่ยนทัศนะ ให้เป็นเชิงบวกในลักษณะที่ว่า การตายของบุพการีเท่ากับการพ้นทุกข์ทรมานของท่าน เพราะท่านจะได้ไปสู่ภพอื่นที่ดีกว่า ท่านจะได้มีความสุขหลังจากการเสียชีวิตของท่าน ถ้าสามารถปรับทัศนะให้เป็นเชิงบวกได้อย่างนี้ การเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตของเราก็จะไม่มี



ปัญหาหนักและจะเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงได้อย่าง มีความสุขพอสมควร

ดังที่ได้กล่าวแล้วว่า การปรับเปลี่ยนทัศนคติต่อสรรพสิ่งทั้งหลายให้เป็นเชิงบวกนั้นมิใช่จะกระทำได้ง่ายนัก เพราะฉะนั้นจึงต้องมีการฝึกและพยายามปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอโดยอาจจะเริ่มจากเรื่องง่าย ๆ ที่ไม่มีผลกระทบมากนักแล้วค่อย ๆ พัฒนาขึ้นไปเรื่อย ๆ ในระดับที่ยากขึ้น ขอยกคำกล่าวของหลวงพ่อชาแห่งวัดหนองป่าพง อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี ที่กล่าวเตือนสติอุบาสกอุบาสิกาไม่ให้ติดยึดกับคำชมหรือคำตำหนิจากคนอื่น ๆ โดยเปรียบเทียบว่าควรทำตัวให้หนักแน่นเหมือนสะพานข้ามคลอง กล่าวคือ “สะพานไม่เคยโก่งขึ้นเมื่อเวลาน้ำในคลองเอ่อขึ้นและสะพานก็ไม่เคยงอลงเมื่อเวลาระดับน้ำในคลองลดลง” คำกล่าวของท่านแสดงให้เห็นถึงการมีทัศนคติที่ถูกต้องหรือภาษาวัดเรียกว่ามีสัมมาทิฐิหรือสัมมาทัศนังนั่นเอง

(5) การเตรียมตัวด้วยการภาวนา และการเจริญสติ

การเตรียมตัวเตรียมใจเพื่อเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตโดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงที่ส่งผลกระทบต่อชีวิตอย่างรุนแรงนั้น ไม่มีวิธีใดดีไปกว่าการเตรียมตัวเตรียมใจด้วยการเจริญสติ เพราะการเผชิญกับปัญหาหรือการพยายามแก้ปัญหาในชีวิตด้วยอาการขาดสติ นั้นนอกจากไม่ได้ผลแล้วยังจะทำให้เป็นทุกข์มากขึ้น และตีไม่ตีอาจจะก่อให้เกิดปัญหาต่อเนื่องตามมาอีก เพราะฉะนั้นการทำหรือไม่ทำสิ่งใด ๆ ด้วยการใช้สติ จึงเป็นสิ่งสำคัญมาก แต่การใช้สติหรือการใช้สติและปัญญาเป็นสิ่งที่มีได้มาอย่างง่าย ๆ แต่การเจริญสติและการพัฒนาปัญญาของมนุษย์ได้มาด้วยการฝึกอย่างสม่ำเสมอและอย่างเอาจริงเอาจัง ความยากของการเจริญสติและการพัฒนาปัญญามีความยากอยู่ตรงนี้เอง เพราะประการแรกไม่สามารถฝึกการเจริญสติและการพัฒนาปัญญาโดยไม่มีการแนะนำที่ถูกต้องจากผู้รู้ย่อมเป็นไปได้ยาก และการเจริญสติและการพัฒนาปัญญาเป็นสิ่งที่ต้องใช้ความมานะพยายาม

และต้องใช้เวลา ปัญหาที่คือคนเรานั้นมักจะอ้างว่าไม่มีเวลาและคนส่วนมากไม่มีความมานะพยายามอย่างเพียงพอ แท้ที่จริงการเจริญสติและการพัฒนาปัญญาสามารถกระทำได้ตลอดเวลาในขณะที่กำลังทำกิจกรรมอื่น ๆ ก็ได้ ขอให้ท่านหนังสือของดิช นัท ฮันพระสงฆ์ชาวเวียดนามเรื่อง “Miracle of Being Awaken” หรือ “ปาฏิหาริย์แห่งการตื่นเสมอ” ที่แปลเป็นภาษาไทยแล้วดูเถิด ก็จะทำให้เราสามารถภาวนาและฝึกการเจริญสติได้แม้แต่ในขณะที่เรากำลังกินอาหาร หรือในขณะที่เรากำลังล้างจาน เป็นต้น เพราะฉะนั้นขอให้เราได้พิจารณาและถ้าหากเราสามารถปฏิบัติได้อย่างสม่ำเสมอและอย่างเอาจริงเอาจัง ผมเชื่อว่า การเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตของเรา เราจะสามารถรับมือหรือเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่รุนแรงและกะทันหันได้อย่างรู้เท่าทันและอย่างมีความสุขพอสมควรทีเดียว

3. การเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตจริง

ที่กล่าวมาข้างบนนั้นเป็นการเตรียมตัวเตรียมใจเพื่อการเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตอย่างไม่ประมาท ซึ่งทุกคนสามารถกระทำได้ แต่ในกรณีที่มีการเปลี่ยนแปลงในชีวิตเกิดขึ้นจริงโดยเฉพาะการเกิดขึ้นอย่างกะทันหันแบบไม่คาดคิดมาก่อน การเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตของแต่ละคนย่อมแตกต่างกันไปตามความพร้อมด้านต่าง ๆ ของแต่ละคน อย่างไรก็ตามมีแนวทางการเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิตของเราบางอย่างที่เราอาจนำมาเป็นเครื่องช่วยในการตัดสินใจ เช่น

(1) ใช้เวลาในการทำความเข้าใจกับการเปลี่ยนแปลงนั้น โดยไม่แสดงปฏิกิริยาโต้ตอบอย่างทันทีทันใด การดำเนินการในแง่นี้ได้จะเกิดกับผู้ที่มีสติดีมากกว่าผู้ที่ขาดสติ แต่เราทุกคนสามารถใช้เวลาหยุดคิดและพยายามทำความเข้าใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตเรา เป็นสิ่งที่สำคัญมากเพราะอาจจะช่วยให้เราสามารถมองหาทางออกให้กับสิ่งที่เราเผชิญอยู่ได้อย่างมีเหตุมีผลมากขึ้นและถ้าเรามี



ประสบการณ์ชีวิตมากพอเราอาจจะเรียนรู้ว่าสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตเรานั้นบางทีอาจจะนำไปสู่สิ่งที่ดีกว่าด้วยซ้ำ ดังเช่นที่พูดกันว่า ชีวิตของเราเหมือนก้อนหินที่ต้องเผชิญกับแดดลมและฝน ถ้าเป็นหินที่อยู่ใกล้ทะเลก็จะต้องเผชิญกับคลื่นลมที่สาดใส่ตลอดเวลา หินเหล่านี้จำนวนหนึ่งที่ทนทานกับแดดลมหรือกระแสน้ำคลื่นลมไม่ได้ก็จะแตกสลายกลายเป็นกรวดทรายไป แต่หินก้อนที่สามารถทนทานต่อแดดลมและกระแสน้ำคลื่นลมได้ก็จะกลายเป็นหินที่มีลักษณะกลมมนและมีผิวละเอียดสดใสและเป็นที่ชื่นชอบของผู้ที่พบเห็นและอาจจะถูกเก็บไปเป็นหินประดับบ้านเรือนต่อไปก็ได้ นิทานเรื่องนี้สอนให้รู้ว่า ในปลายอุโมงค์ที่มีมืดมิดนั้นมักจะมีแสงสว่างอยู่ที่ปากอุโมงค์เสมอ อย่าได้ท้อถอยและหมดกำลังใจ

(2) อย่าคิดว่าสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นเกิดขึ้นกับเราคนเดียว ไม่ว่าสิ่งที่เกิดขึ้นกับเราเป็นเรื่องโรคร้ายไข้เจ็บหรือการตกงาน เพราะในความเป็นจริงแล้วมีคนอีกจำนวนมากที่ต้องเผชิญกับปัญหาคคล้าย ๆ กับเราและบางรายอาจต้องเผชิญกับปัญหาในชีวิตที่ร้ายแรงมากกว่าเราเสียอีก อย่าคิดว่าพวกดารารายานตร์หรือเศรษฐีเงินล้านที่เราอ่านพบในหน้าหนังสือพิมพ์ไม่มีปัญหาในชีวิตของเขา แท้ที่จริงคนเหล่านี้ต่างก็ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ในชีวิตของพวกเขาเช่นกัน

การคิดในลักษณะนี้จะช่วยให้เราไม่รู้สึกหดหู่หรือหมดกำลังใจในการเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตของเรา ในทางกลับกันการคิดว่าไม่เพียงแต่ตัวเราเท่านั้นที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิต แต่ยังมีเพื่อนร่วมโลกของเราอีกมากที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตของเขา ทำให้เรามีกำลังใจและที่สำคัญที่สุดเราอาจจะได้เพื่อนที่สามารถสนทนาพูดคุยถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้อย่างเข้าใจกันดีกว่าการพูดคุย หรือสนทนากับคนที่ไม่ต้องเผชิญปัญหา แม้ว่าคนเหล่านั้นจะเป็นผู้ใกล้ชิดสนิทสนมกับเราหรือบุคคลที่เราวางใจมากที่สุดก็ตาม อันที่จริงการได้พบปะพูดคุยและแสวงหาเพื่อนที่มีปัญหาคคล้ายกัน และได้พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นความเห็นหรือแม้แต่เล่าสู่กันฟังถึงปัญหา

ของแต่ละคนก็สามารถช่วยสนับสนุนให้กำลังใจกันและกันเป็นการเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่ดีมากประการหนึ่ง

(3) พยายามดูแลรักษาตัวเอง ในช่วงที่เรากำลังเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตของเรามักจะทำให้เราอารมณ์ไม่แจ่มใส กินอาหารไม่ค่อยได้นอนไม่ค่อยหลับ ไม่ต้องการออกกำลังกาย ไม่อยากอ่านหนังสือพิมพ์ ไม่อยากออกนอกบ้าน ไม่ต้องการพบหน้าใคร เป็นต้น ถ้าเราปล่อยให้สิ่งเหล่านี้ยู่เหนือการควบคุมของเรา จะยิ่งทำให้เราไม่สามารถเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเราจะจมอยู่กับความทุกข์โดยไม่มีประโยชน์อะไร เพราะฉะนั้นในช่วงที่เราต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิต เราต้องพยายามดูแลรักษาตัวเอง พยายามปฏิบัติตนในชีวิตประจำวันอย่างปรกติธรรมดาให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพราะสิ่งเหล่านี้จะช่วยให้เราลืมความทุกข์และคลายความเครียดได้เป็นอย่างดี

(4) พยายามช่วยตัวเองให้มากที่สุด เพราะเราทราบดีว่าแม้แต่คนที่เราวางใจที่สุด เช่น คู่สมรสของเรา หรือลูกของเรา หรือเพื่อนสนิทที่สุดของเรา ต่างก็มีปัญหาของเขา ในตอนแรก ๆ ที่เราต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิต คนเหล่านี้ อาจเข้ามาช่วยเหลือเรา หรือเข้ามารับฟังปัญหาของเรา หรือเข้ามาให้กำลังใจเรา แต่การกระทำของคนเหล่านี้มีข้อจำกัดในหลายด้านทั้งในแง่ของเวลาและด้านอื่น ๆ เพราะฉะนั้นการที่เราคิดพึ่งพาคนเหล่านี้อย่างเดียวอาจจะทำให้เรารู้สึกผิดหวังและเกิดความน้อยเนื้อต่ำใจและเกิดความทุกข์มากขึ้นไปอีก ด้วยเหตุดังนั้นการพยายามช่วยเหลือตนเองให้มีความรู้สึกที่ดีต่อปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตของเราให้มากที่สุดจะเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่สำคัญมาก และจะช่วยให้เรามีโอกาสได้ฝึกและได้ทดลองวิธีการต่าง ๆ ในการแก้ปัญหาของเราได้เป็นอย่างดี

(5) พยายามคิดถึงเฉพาะเรื่องในปัจจุบัน และอย่าพยายามย้อนไปคิดถึงอดีตหรือคิดวิตกกังวลในเรื่องอนาคตมากเกินไป การที่เราต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ในชีวิตเรา มัน



เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ถ้าเรามัวแต่ไปคิดย้อนถึงอดีตโดยเฉพาะการคิดถึงความสะดวกสบาย ความสนุกสนานที่เราเคยมีในอดีต จะยิ่งทำให้เราเกิดความทุกข์มากขึ้นเพราะเกิดการเปรียบเทียบสิ่งที่เราเคยมีในอดีตกับสิ่งที่เราสูญเสียในปัจจุบัน การคิดวิตกกังวลถึงอนาคตก็เช่นเดียวกัน อย่าพยายามคิดว่าหลังจากที่เราต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตในปัจจุบันแล้ว ชีวิตในอนาคตจะเป็นอย่างไร เช่น คิดวิตกไปว่า เราต้องอยู่คนเดียวเพราะคู่สมรสของเราเสียชีวิตไปแล้ว หรือคิดว่าเราจะไม่มีเงินสำหรับการดำรงชีวิตที่สะดวกสบายเพราะเราต้องตกงานอะไรเหล่านี้ เป็นต้น การพยายามไม่คิดวิตกกังวลถึงอนาคตหรือการไม่คิดย้อนไปหาอดีต มีได้หมายความว่าเราประมาท แต่เพื่อว่าเราจะได้ใช้เวลาในการแก้ปัญหาหรือเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตซึ่งเป็นอยู่ในปัจจุบันได้อย่างเต็มที่และจะช่วยให้การแก้ปัญหาต่าง ๆ มีโอกาสสำเร็จได้มากขึ้น

(6) พยายามคิดว่าแม้เราจะไม่สามารถควบคุมการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของเราหรือแม้แต่การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นรอบตัวเราได้ แต่สิ่งหนึ่งที่เราสามารถควบคุมได้ คือการควบคุมตัวเราเอง (Self Control) ในช่วงที่เราต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตของเราโดยเฉพาะอย่างยิ่งการเปลี่ยนแปลงที่รุนแรงและเกิดขึ้นอย่างกะทันหันมักจะทำให้เราไม่สามารถจัดการอะไรได้มากนักและโดยธรรมชาติของมนุษย์เรามักจะต่อต้านหรือปฏิเสธการเปลี่ยนแปลง แต่ขอให้เราเข้าใจว่าแม้เราจะชอบหรือไม่ชอบก็ตามการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเราไม่สามารถจะควบคุมได้ทั้งหมด เพราะฉะนั้นเราไม่ต้องเสียเวลาในการหาทางควบคุมสิ่งเหล่านั้น แต่สิ่งที่เราสามารถควบคุมได้คือการควบคุมตัวเราเอง เพราะฉะนั้นจงพยายามควบคุมอารมณ์ ควบคุมสติและควบคุมกิริยาและการแสดงพฤติกรรมของเราให้เป็นปกติให้มากที่สุดเท่าที่เราสามารถจะกระทำได้ เพื่อว่าเราจะได้มีเวลาและมีสติปัญญาในการเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตของเราได้อย่างมีประสิทธิภาพและอย่างรู้เท่าทัน

4. การช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิต

ในฐานะของผู้ใกล้ชิดกับผู้ที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตที่อาจจะมีผลกระทบตั้งแต่รุนแรงน้อยถึงรุนแรงมาก เราอาจจะกระทำได้หลายวิธี ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับระดับความสัมพันธ์ระหว่างตัวเรากับผู้ซึ่งกำลังเผชิญกับการเปลี่ยนแปลง เช่น ถ้าเป็นความสัมพันธ์ที่เป็นพ่อแม่ลูกหรือความสัมพันธ์ในหมู่เครือญาติหรือความสัมพันธ์ในฐานะเพื่อน การให้ความช่วยเหลือสนับสนุนก็อาจแตกต่างกันอย่างไรก็ตาม การเสนอตัวเข้าไปช่วยเหลือผู้ที่กำลังเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตนั้น เราต้องพิจารณาถึงศักยภาพและข้อจำกัดของตัวเองว่าเราทำอะไรได้ ทำอะไรไม่ได้ เป็นต้น สิ่งทีพูดต่อไปนี้เป็นหลักการกว้าง ๆ ที่เราอาจพิจารณาในกรณีที่เราต้องการเสนอตัวเข้าไปช่วยเหลือ เช่น

(1) เป็นผู้รับฟังปัญหาที่ดี คือรับฟังถึงการพูดถึงปัญหาหรือความสูญเสียของเขาอย่างอดทนและอย่างเข้าใจ แม้ว่าเราอาจไม่เห็นด้วยกับความคิดของเขาหรือแม้ว่าเราไม่อยู่ในฐานะที่จะช่วยแก้ปัญหาอะไรให้เขาได้ก็ตาม การที่เรารับฟังปัญหาของเขาอย่างมีความเข้าใจและด้วยความอดทน เท่ากับเป็นการช่วยให้เขาได้ระบายปลดปล่อยความเครียดและความทุกข์ของเขาได้บ้าง เชื่อว่าผู้ที่กำลังอยู่ในความทุกข์ทุกคนต้องการคนที่เข้าใจ ความทุกข์ของเขา เพราะฉะนั้นถ้าเราสามารถทำได้เราก็ควรทำ

(2) ถ้าเรารู้จักเขามากพอ และอยู่ในวิสัยที่จะช่วยอะไรเขาได้ก็ให้ลงมือช่วยเหลือเขา เช่น สมมุติว่าเขากำลังโศกเศร้าเพราะการสูญเสียสิ่งที่เขารัก แต่เรารู้ว่าโดยปรกติเขาชอบฟังดนตรีหรือชอบดูภาพยนตร์หรือชอบดูละคร เราอาจจะซื้อ DVD เพลงที่ไพเราะหรือหนังที่มีเนื้อหาดี ๆ ให้กับเขา หรือ จองตัวดูละครให้เขา เป็นต้น การส่งสิ่งของที่เราคิดว่าเขาชอบให้กับเขานี้เราอย่าได้คาดหวังว่าเขาจะนำไปใช้อย่างที่เราตั้งใจไว้ เพราะเขาอาจจะไม่มีโอกาสหรือไม่อยู่ในอารมณ์ที่จะทำ



สิ่งนั้นในขณะนั้นก็ได้ เราจึงไม่ควรรู้สึกผิดหวัง เพราะเราได้ทำหน้าที่ของเราแล้ว และเชื่อว่าแม้เขาจะไม่ได้ใช้สิ่งของที่เรามอบให้ แต่เขาคงดีใจที่มีคนเข้าใจและแสดงความอาทรต่อเขาในยามที่เขาที่มีความทุกข์

(3) **ทำตัวให้ว่าง** สำหรับผู้ที่กำลังเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตให้มากที่สุด เพื่อที่เราสามารถให้เวลากับคน ๆ นั้นได้ในช่วงเวลาที่เขาต้องการความช่วยเหลือ สิ่งที่เราอาจกระทำได้ในเรื่องนี้ก็คือ การบอกกล่าวกับเขาโดยตรงทางวาจาหรือทางโทรศัพท์ก็ได้ว่าเรายินดีมาพบและพูดคุยด้วยหากเขาต้องการ แต่ในขณะเดียวกันก็ไม่ควรกระทำในลักษณะที่เป็นการสร้างความลำบากใจให้เขาด้วยการรุกหรือถือวิสาสะเดินทางมาพบเขาในช่วงเวลาที่เขาต้องการอยู่คนเดียวเงียบ ๆ เป็นต้น

(4) **ถ้าเราเป็นสมาชิกของกลุ่ม**ด้วยกันกับผู้ที่กำลังเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิต เช่น เป็นสมาชิกกลุ่มแม่บ้านด้วยกัน หรือเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุด้วยกัน ฯลฯ เราอาจจะช่วยเป็นผู้ส่งข่าวคราวให้สมาชิกคนที่สนิทสนมกับผู้ที่กำลังเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตอยู่ได้ทราบและอาจชวนกันไปให้กำลังใจเขาเป็นต้น การกระทำเช่นนี้เท่ากับเป็นการให้กำลังใจที่สำคัญแก่ผู้ที่กำลังมีความทุกข์แต่ไม่อาจบอกกล่าวกับเพื่อนสนิทมิตรสหายได้ในขณะนั้น

6. สรุป

ในโลกของเรานี้ไม่มีอะไรจริงยั่งยืน อย่างที่ภาษาวัดเรียกว่าทุกสิ่งทุกอย่างเป็นอนิจจัง การเปลี่ยนแปลงของสรรพสิ่งในโลกนี้เป็นไปตามกฎเกณฑ์ของธรรมชาติและเป็นอนิจลักษณะ เพราะการเปลี่ยนแปลงในชีวิตของเราทุกคนย่อมเกิดขึ้นได้เสมอและเกิดขึ้นได้ในทุกเวลาโดยไม่มีข้อจำกัด แต่การเปลี่ยนแปลงทุกอย่างเป็นไปตามปัจจัยที่หนุนเนื่อง ดังที่ได้กล่าวไว้ในหลัก อิทัปปัจจยตา การเปลี่ยนแปลงในชีวิตของเราก็คงเช่นเดียวกันย่อมมีมาแต่เหตุและปัจจัยที่หนุนเนื่อง การเปลี่ยนแปลงในชีวิตของเรามีหลายรูปแบบและมีหลายระดับ

การเปลี่ยนแปลงบางอย่างมีความรุนแรงมาก บางอย่างเกิดขึ้นอย่างกะทันหัน บางอย่างเกิดกับตัวเราเอง บางอย่างเกิดกับคนที่เรารักและใกล้ชิดสนิทสนม การเปลี่ยนแปลงในชีวิตมีทั้งที่เป็นบวกและที่เป็นลบ เพราะฉะนั้นการเตรียมตัวเตรียมใจเพื่อการเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ทุกคนต้องตระหนัก และลงมือปฏิบัติอย่างจริงจังและสม่ำเสมอ นอกจากนี้การเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิต ยังมีแนวทางที่พึงพิจารณาอยู่หลายประการ แม้ว่าการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิตของแต่ละคนจะแตกต่างกันก็ตาม เพราะฉะนั้นควรศึกษาหาความรู้และทำความเข้าใจไว้เพื่อจะได้นำมาประยุกต์ใช้เมื่อเราต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตของเรา

ในกรณีที่เราเป็นผู้ใกล้ชิดกับผู้ที่กำลังเผชิญอยู่กับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตและเราต้องการให้ความช่วยเหลือบุคคลคนนั้น ก็มีแนวทางที่พึงพิจารณาอยู่บ้างเช่นเดียวกัน ถ้าหากเราได้มีการศึกษาและนำมาประยุกต์ใช้ก็อาจจะเกิดประโยชน์ต่อการเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตของบุคคลที่เราต้องการให้ความช่วยเหลือบ้างพอสมควร

กล่าวโดยสรุปแล้วการเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตของตัวเราเองก็ดี การช่วยเหลือผู้ที่กำลังเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตก็ดี เป็นสิ่งที่ต้องมีการเตรียมตัว มีการศึกษาเรียนรู้และเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องยอมรับและเผชิญกับมันให้ได้อย่างรู้เท่าทันและมีความสุข เพราะชีวิตเป็นสิ่งที่ศักดิ์สิทธิ์และมีค่า อย่ายอมให้การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นมาทำลายโอกาสที่จะมีชีวิตอยู่เพื่อปฏิบัติธรรมของเราต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- อุทัย ดุลยเกษม. (2555). *การเผชิญการเปลี่ยนแปลงของชีวิต*. แนวการพูดคุยกับนักศึกษาในหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย สาขาวิชาชีวิตและความตาย วันที่ 21 กรกฎาคม 2555.