

“เปลี่ยน” โลก เริ่มต้นจาก “แปลง” ตัวตน

ดร. ปารีชาติ สถาปัตตานนท์



be the  
change  
you wish  
to see in the  
world...  
-gandhi

ขอให้ท่านพิจารณาภาพนี้อย่างตั้งใจ



“หนู”... ได้จากโลกไปด้วยความทุกข์ทรมาน



มัน โชคดีกว่าเรา...  
..มัน ..  
“พินทุกซ์”  
แล้ว

สัตว์โลกย่อม  
เป็นไปตาม  
“กรรม”

เจอรุทธิ  
“กาว”  
แน่ๆ  
นั่นก็เคยลงมือ  
ทำ (“ฆ่าหนู”)

โหดร้าย  
รับไม่ได้

ใคร “ฆ่า” มันวะ

เสร้ายจ้ง

?? ท่านกำลังคิดอะไรอยู่ ??

เอาไป  
“ผสม”  
กับเรื่องอื่น

ใส่ไข่  
ใส่อารมณ์

สร้าง  
เรื่องใหม่

แค่  
“ร้อยคน”  
ที่  
เริ่มคิด

และ

...คุยกัน...

อาจกลายเป็น

“ล้าน”

ความคิด

ที่

“ปรุ้งแตง”

คิดต่อ...

“เห็นกับตา”

เคยเห็น  
(อีกมุม)

“เคยเห็น  
คล้ายๆ กัน”



อยากฟัง  
“ตอนต่อไป”  
ใหม่  
ว่า  
เกิดอะไรขึ้น  
กับ  
สมอง  
“ตากล้อง”  
ในวันนั้น

## คำสารภาพ (ผิด)

“ไม่คิดว่ายาจะมีฤทธิ์ร้ายแรงขนาดนี้”

“ตามันใส...ซื่อ...บริสุทธิ์... ไม่น่าทำเลย”

“ยิ่งช่วยแกะกาว...กาวก็ยิ่งติดหนึบ...หนักเข้าไปอีก”

“ทนไม่ไหวแล้ว...มันต้องตายแน่ๆๆ ไม่รู้จะทำอย่างไรดี”



ในเมื่อ...หนู... “ติดกับดักหนู” จริงๆ

ก็คือ “กาวพิฆาตหนู”

...ตากล้อง...

ก็ติด

กับดัก

“ทางความคิด”

นั่นคือ

ความคิดฟุ้งซ่านอยู่กับ

เหตุการณ์ “ฆ่า” หนู

แบบไม่เจตนา

พูด-เล่า  
ตั้งใจฟัง (ข้อคิด)  
ซักถาม-ถกกันทางความคิด

=

ระบายน  
บำบัด-เยียวยา

=

เติม “พลัง” ให้ “” มีแรง



ไม่มีอะไร “เปลี่ยนได้” ขึ้นหากท่านยังคง  
“ติดกับดัก”

อยู่กับความคิดเดิมๆ  
ยัง “จมปลัก”

อยู่กับวังวนเดิมๆ  
แถมอาจจะเป็น

**Black Hole**

ที่ดูดสารพัด

“ขยะอันตราย”

ทางความคิดมาอยู่ด้วยกัน

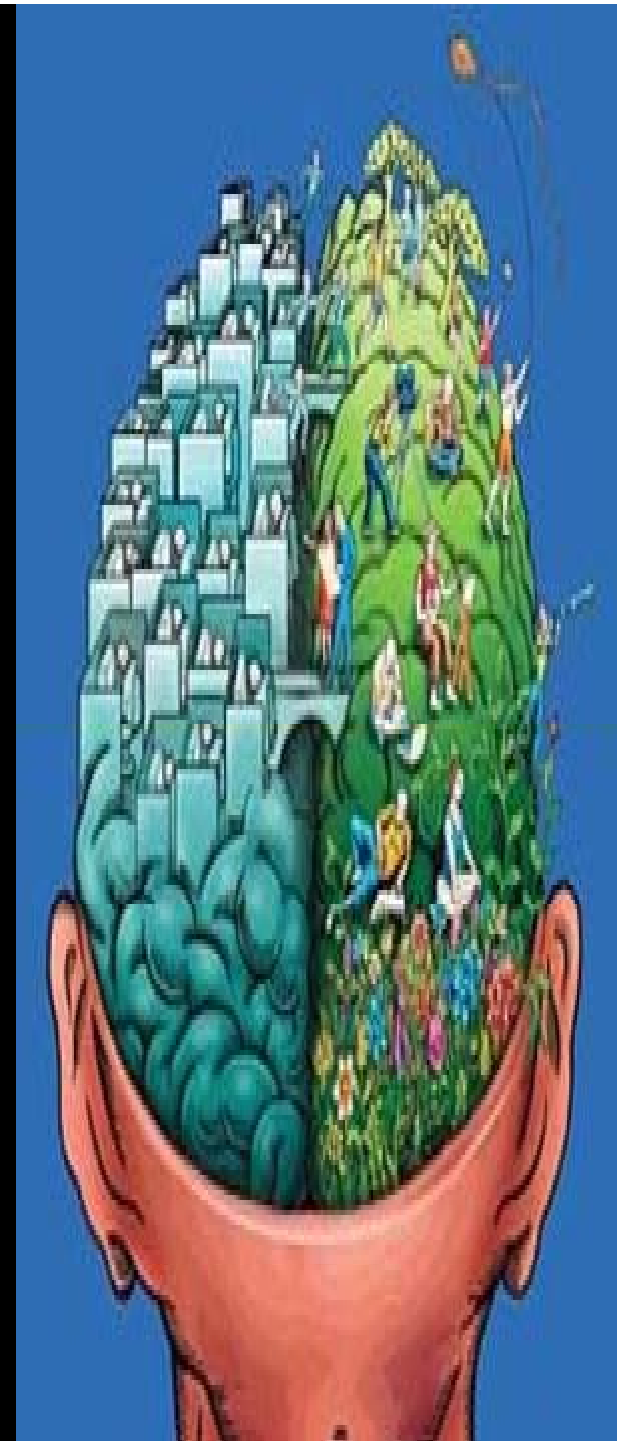
หาก ความคิด = คอมพิวเตอร์

ไฟล์ยังมี “เต็ม”

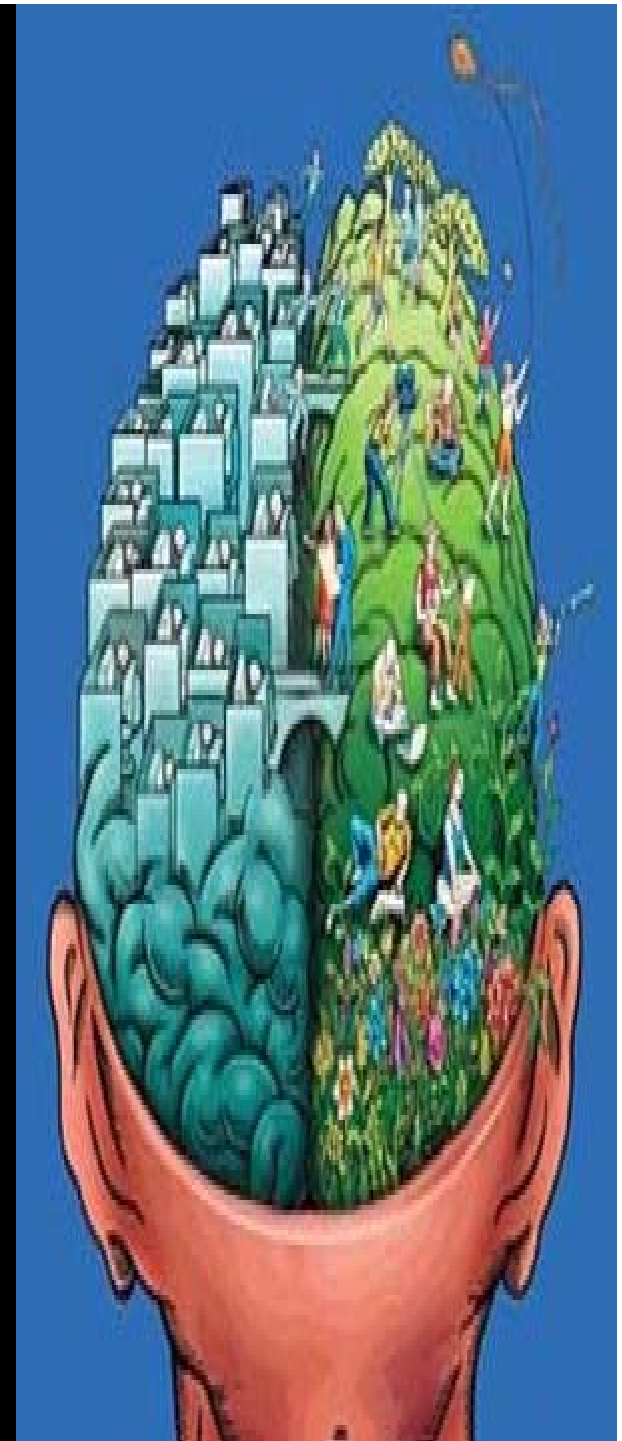
ความคิดก็ย่อมมีต่อ-ตัน-เต็ม

เมื่อท่านเลือก “Delete” ลบไฟล์ขยะได้

ท่านก็ต้องฝึกที่จะเลือก “ลบ” ความคิด “ร้ายๆ”  
ได้เช่นกัน



แต่ถ้าเป็นไฟล์สำคัญ...  
บางทีท่านอาจ “ลบ” ไม่ได้จริงๆ  
แต่ท่าน “แปลง” ไฟล์ได้ไม่ใช่หรือ  
เช่น  
ย่อไฟล์ให้เล็กลง  
หรือย้ายไฟล์ไปเก็บในที่ๆ เหมาะสม  
ไม่ใช่อยู่ “หน้าจอ”  
แล้ว “หลอน”  
อยู่ตลอดเวลา



ในเมื่อ “ลบ” (ภาพร้าย) ได้ ก็ต้อง “โหลด” (ภาพดี) ได้

วันวานเราฝึก...“ท่องจำ”

วันนี้เราแค่ “search & save”

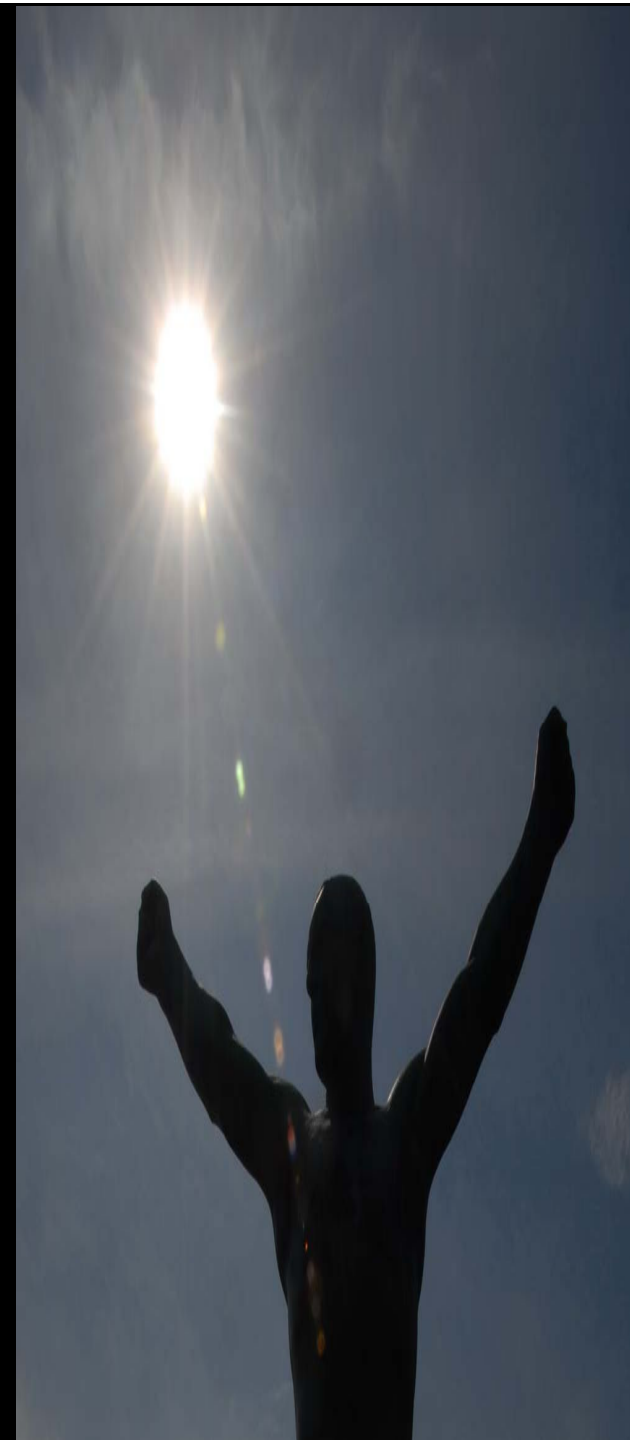
ภาพแห่งความทรงจำดีๆ

เอาไว้ (แอบ) ยืมกันในยามยาก

ใครที่กำลังเบื่อ “ฝนตก” ลองจัดสรรเวลา  
ทำใจให้สงบ  
ฟังดู “หยดฝน” ที่ตกจากฟ้า  
และกระทบเบื้องหน้า..บริเวณผิวดิน  
แล้วลองเดินมาสูด “ไอดิน”...หลังพายุฝนสลายไป



ใครที่ “เบื่อ” รถติด  
ลองเปลี่ยนมุมมอง...จากการจ้องไฟแดง  
หรือลุ้นกับการขยับของรถคันหน้า  
เป็นมองขึ้นฟ้า ค้นหามุมที่สวยงาม  
แล้วกด “ชัตเตอร์” ทางความคิด  
ให้บันทึกไว้คลายความตึงเครียด



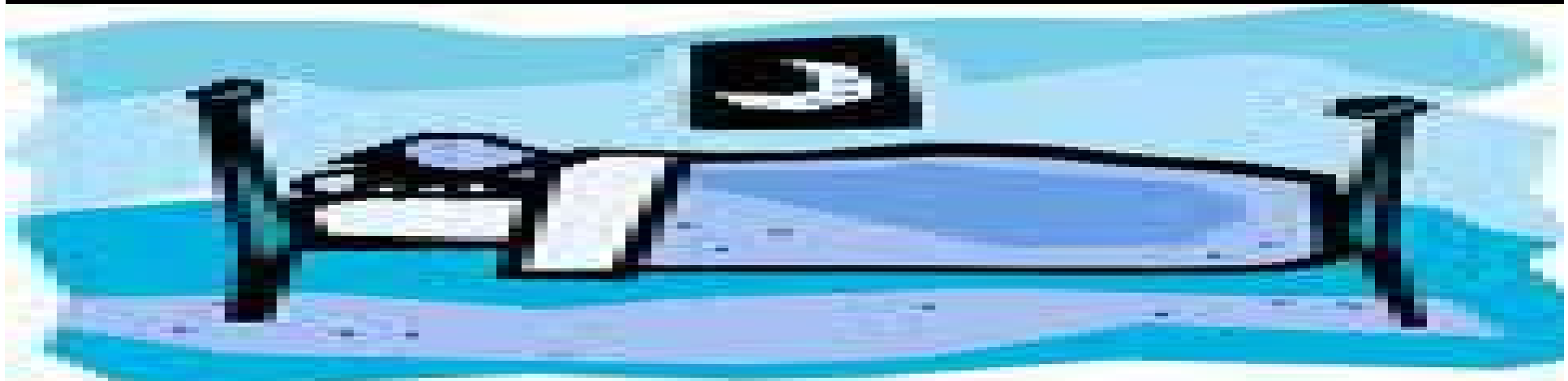


หาก “ท้อง” ต้องการ “อาหาร” ให้คลายหิว  
ให้กระเพาะออกแรง  
ให้ร่างกายมีพลัง  
ได้สารอาหารที่มีประโยชน์

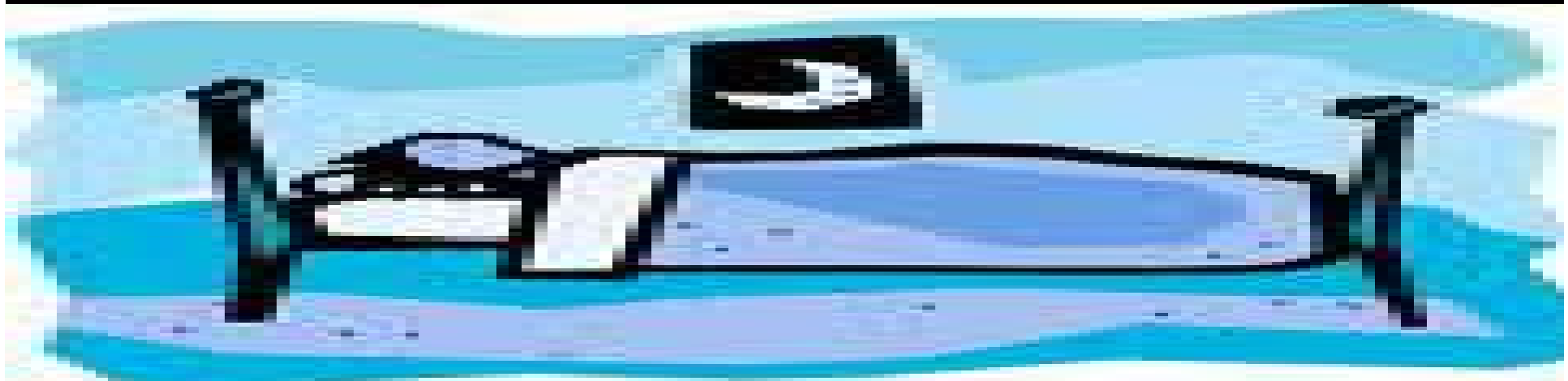
สมอง...ก็เช่นกัน  
สมองก็ย่อมต้องการได้รับอาหารที่มี “คุณภาพ”  
และต้องการ “คลังภาพ” ที่งดงาม  
และ “ความทรงจำ” ดีๆ  
ทุกๆ วัน

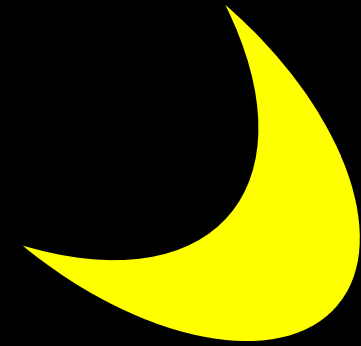


หากท่านยังไม่รู้จะเริ่มต้น “เปลี่ยนอะไร”  
ลองเริ่มต้นจากการ “แปลงตัวตน”  
ด้วยกันฝึกใช้เวลาวันละนาที  
ก่อนนอน  
“นึกถึง” ภาพดีๆ ซื่อตเด็ดๆ ที่งดงาม  
ที่ผ่านมาในวันนั้น หรือวันวาน  
ก่อนที่ท่านจะหมดแรงหลับไป...



ไม่ว่าพรงนี้จะเป็นอย่างไร  
อย่างน้อย...แค่ฝันดี  
ก็ได้ “ทำไร” แล้วไม่ใช่เหรอ?





ขอให้คืนนี้...นอนหลับฝันดีนะคะ