

สารบัญ

หน้าที่

มองชีวิต แล้วคิดแบบเกม	3
การคิดแบบยืดหยุ่น	4
จบเกมให้ล้างไพ่	7
ทำอย่างไรจะเป็นคนคิดบวก	10
อ่านคนให้ออก	19
รู้ทันกลเกมแห่งชีวิต	21
ความสุข สำคัญกว่าเงินทอง	26
ความดี สำคัญกว่าสิ่งใดทั้งหมด	31
เมื่อล้มให้ลุก อย่ายึดติดกับสิ่งที่เสียไป ให้คิดถึงวันนี้ว่าจะทำอะไร	34
ทำงานอย่างมีความสุข สนุกกับองค์กร	38
ความสุขในครอบครัว	41
ปล่อยวาง เข้าหาธรรมชาติ	42
ผู้ที่มีความทุกข์ในเรื่องการเงิน หินสลับ	44
ผู้ที่มีความทุกข์ในด้านความรัก คู่ครอง	44
ผู้ที่มีความทุกข์ด้านสุขภาพ	45
ผู้ที่มีความทุกข์ในการเรียน	47
เกมฝึกฝนตนเองจากปัญหา	56

คำนำ

ชีวิตของมนุษย์นั้นหลักไม่พ้นที่จะต้องเจอกับปัญหา ความเครียดและความทุกข์
ทั้งนี้เป็นเพราะว่า”กรรม”ที่เราเคยทำทั้งในอดีตและปัจจุบัน นอกจากการทำบุญ การแผ่เมตตา
ที่ช่วยให้ชีวิตของพวกเราดีขึ้นแล้ว
วิธีการอีกประการหนึ่งที่ช่วยให้เราขับเคลื่อนชีวิตไปข้างหน้าอย่างมีความสุขก็คือ”การคิดบวก”
ซึ่งหนังสือเล่มนี้จะสอนวิธีการคิดบวกอีกแบบหนึ่งเรียกว่า “การคิดแบบเกม”
ซึ่งจะช่วยให้เรารับมือกับปัญหาได้ดีขึ้น

การคิดแบบเกมต้องไม่ยึดติดกับผลลัพธ์ที่เราควรได้ ไม่ยึดติดกับตัวบุคคล รูปแบบและวิธีการ
จะทำให้เราไม่โดนโชคชะตาเล่นงานเอาได้ บางครั้งถ้าเรามีความต้องการสิ่งใดสิ่งหนึ่งมากเกินไป
จะทำให้เราล้มเหลวได้ง่าย เพราะโชคชะตาจะเล่นตลก ทำให้เราไม่ได้ แต่ถ้าเราเป็นคนยืดหยุ่น
ยอมรับการเปลี่ยนแปลง ยอมรับสิ่งที่ทดแทนสิ่งที่เราขาดไปได้ เราจะชนะในเกมชีวิต
ไม่โดนโชคชะตาเล่นตลกเอาบ่อยๆ ข้อคิดอีกประการหนึ่งของการเล่นเกม
นอกจากการไม่ยึดติดกับสิ่งที่ควรได้แล้ว ถ้ามีสิ่งที่เราต้องการจริงๆ ต้องไม่แสดงให้ใครรู้
เพราะเกมชีวิตอาจจะเอามันไปซ่อน ทำให้เราไม่ได้สิ่งนั้นตลอดไป

ชีวิตของคนมีความซับซ้อนและมีวิธีการเล่นไม่รู้จบ
ขอให้ผู้อ่านอ่านหนังสือเล่มนี้แล้วเชื่อมั่นสนุกกับเกมชีวิตของท่าน หากมีข้อสงสัยประการใด
ท่านสามารถสอบถามมาได้ที่ 0917924063 หรือทางอีเมล pa2959145@gmail.com ยินดีตอบทุกคำถาม

ภาวิดา ชุณหะวัณ

มองชีวิต แล้วคิดแบบเกม

แนวคิดหลักๆ ของหนังสือเล่มนี้ก็คือการมองชีวิตว่าเป็น "อนัตตา" ไม่มีสิ่งใดคงอยู่ถาวรตลอดไป ทั้งสิ่งดีและไม่ดี ดังนั้นปวยการที่เราจะคิดจริงจังกับสิ่งต่างๆ จนเกิดปัญหา ความสุขเข้ามาได้สักวันก็จากไป ความเศร้าเข้ามาได้สักวันก็จากไปเช่นเดียวกัน ถ้าเรามองทุกอย่างเป็นเพียง

"มายา" หรือ"เกม" เกมหนึ่ง ชีวิตของพวกเราจะสบายกว่านี้ พุดให้ชัดเจนอีกทีก็คือการ"ปล่อยวาง"นั่นเอง ถ้าสมมติวันหนึ่งท่านผู้อ่านมีเรื่องเสียใจ จนกระทั่งคิดอยากฆ่าตัวตาย ถ้าหากท่านลองแกล้งนอนหลับ แล้วจินตนาการว่าท่านตายแล้ว และพรุ่งนี้เช้าตื่นมาท่านจะเกิดใหม่เป็นอีกคน ท่านจะพบว่าได้ผลช่วยบรรเทาความทุกข์ของท่านได้มากทีเดียว

ถ้าเรากำลังเรียนชั้นปริญญาตรีแล้วผลสอบออกมาติดโปร ให้เราจินตนาการว่าเรากำลังเล่นเกม"ผจญภัยใต้ผืน" ค่อยๆ คิดว่าเกรดของเราขาดอีกเท่าไร จึงจะผ่านโปร แล้วมุ่งมั่นทำให้ผ่านโปรให้ได้ อย่าไปคิดเปรียบเทียบกับคนที่ได้เกียรตินิยม หรือคนที่สอบได้ที่ 1 ให้ตระหนักว่าเกมที่เราเล่น กับเกมที่เขาเล่นเป็นคนละเกมกัน เปรียบเทียบกันไม่ได้

หลักการของหนังสือเล่มนี้คือ อย่าไปยึดติดกับสิ่งที่เราอยากได้มากนัก ตัวเราไม่มีทางรู้ว่าอะไรคือสิ่งที่เราจะได้ในชาตินี้ จนกว่าสิ่งนั้นจะมาถึงเราเอง โดยเฉพาะเนื้อคู่ เราไม่รู้ว่าโชคชะตากำหนดใครไว้ เรากำหนดเองไม่ได้ ให้เราคิดคาดหวังแบบหลวมๆ อย่าคาดหวังแบบจริงจัง จนทำให้ทุกอย่างเลวร้าย แนวคิดหลักของหนังสือเล่มนี้ก็คือ

- ทุกสิ่งเป็นอนัตตา ไม่มีสิ่งจีรังถาวร วันนี้เรานั่งท่ามกลางสิ่งที่เราไม่ชอบ แต่สักวัน สิ่งเหล่านั้นย่อมสูญสลายไปตามกาลเวลา
- การไม่คาดหวังย่อมพ้นทุกข์ เพราะไม่มีใครจะได้ตั้งใจทุกอย่าง ให้เรายืดหยุ่นปรับเปลี่ยนตามสถานการณ์และอย่าชอบหรือยึดติดกับสิ่งใดมากจนเกินไป

จะทำให้โชคชะตาเล่นงานเรามากขึ้น โดยการแก้งไม่ให้เราได้สิ่งนั้น ถ้าไม่ได้ อย่างหนึ่ง
คนเรามักได้อีกสิ่งมาทดแทนเสมอ

- มองโลกในแง่ดี เชื่อว่าจะมีสิ่งดีๆ เข้ามาเสมอ และอย่ารอช้า ให้มุ่งเข้าไปหามัน
อาจจะมาในรูปแบบที่เราไม่คาดคิดก็ได้
- ปัญหาทุกอย่างมีทางแก้ ไม่เกินปัญญาของเรา ไม่มีสิ่งใดที่แก้ไขได้ยากเกินไป
เพียงแต่เราไม่ยึดติดกับรูปแบบของสิ่งต่างๆ เราจะแก้ปัญหาก็ได้เสมอ
- การจินตนาการและแก้งเล่นกับโชคชะตา จะช่วยให้เราพ้นปัญหาจากขีดอันตรายได้
- มองทุกอย่างเป็นเพียงเกมโดยกำหนดเป้าหมาย และวิธีการที่จะไปถึงจุดมุ่งหมาย
โดยไม่เครียดกับเรื่องเล็กๆ ไร้สาระ โดยคิดว่า “มันก็เป็นแค่เกมเท่านั้นเอง”

“จะยึดติดกับสิ่งที่เป็นอนัตตาไปทำไม ลองมองแผ่นเลนส์ที่เบาบางลงไป แล้วชีวิตมันจะง่ายขึ้น”