

สิ่งใดเกิดขึ้นแล้ว สิ่งนั้นดีเสมอ

* นายแพทย์เทอดศักดิ์ เดชคง

พิมพ์ครั้งที่ ๑๗



นายแพทย์เทอดศักดิ์ เดชคง



สิ่งใดเกิดขึ้นแล้ว
สิ่งนั้นดีเสมอ

กรุงเทพมหานคร + สำนักพิมพ์มติชน + ๒๕๕๕

สิ่งใดเกิดขึ้นแล้ว สิ่งนั้นดีเสมอ • นายแพทย์เทอดศักดิ์ เดชคง

พิมพ์ครั้งแรก : สำนักพิมพ์มติชน, พฤษภาคม ๒๕๔๖

พิมพ์ครั้งที่สอง-ครั้งที่สี่ : สำนักพิมพ์มติชน, พ.ศ. ๒๕๔๖

พิมพ์ครั้งที่ห้า-ครั้งที่สิบเอ็ด : สำนักพิมพ์มติชน, พ.ศ. ๒๕๔๗

พิมพ์ครั้งที่สิบสอง : สำนักพิมพ์มติชน, กุมภาพันธ์ ๒๕๔๗

พิมพ์ครั้งที่สิบสาม : สำนักพิมพ์มติชน, มิถุนายน ๒๕๔๗

พิมพ์ครั้งที่สิบสี่ : สำนักพิมพ์มติชน, ตุลาคม ๒๕๔๗

พิมพ์ครั้งที่สิบห้า : สำนักพิมพ์มติชน, ธันวาคม ๒๕๕๐

พิมพ์ครั้งที่สิบหก : สำนักพิมพ์มติชน, กุมภาพันธ์ ๒๕๕๒

พิมพ์ครั้งที่สิบเจ็ด : สำนักพิมพ์มติชน, มกราคม ๒๕๕๕

ราคา ๙๐ บาท

ข้อมูลทางบรรณานุกรม

เทอดศักดิ์ เดชคง, น.พ. สิ่งใดเกิดขึ้นแล้ว สิ่งนั้นดีเสมอ. พิมพ์ครั้งที่ ๑๗.

กรุงเทพฯ : มติชน, ๒๕๕๕. ๑๑๖ หน้า : ภาพประกอบ.

๑. จิตวิทยา-ความเข้าใจตนเอง ๒. ชารมณ 1. ชื่อเรื่อง

๑๕๓.๗

ISBN 978-974-02-0300-1

www.matichonbook.com

- ผู้จัดการสำนักพิมพ์ : สุชาติ ศรีสุวรรณ • บรรณาธิการบริหาร : สุกัญจน์ บุญปาน
 - ที่ปรึกษาสำนักพิมพ์ : จุฬาลักษณ์ ภูเกิด, นงนุช สิงห์เดชะ
- บรรณาธิการสำนักพิมพ์ : ศิริพงษ์ วิทย์วิโรจน์ • หัวหน้ากองบรรณาธิการ : กิตติวรรณ เท็จใจเศษ
 - ผู้ช่วยบรรณาธิการ : สุภชัย สุชาติสุธาทรม • พิสูจน์อักษร : อรุณี เอียวศิริขนิยาน
 - คอมพิวเตอร์กราฟิก : กวรัชย์ เจนกิจณรงค์ • ภาพประกอบ : อัศวเดช ต้นเที่ยง
 - ออกแบบปก : จิราพร รอดมา • ศิลปกรรม : คัมภีร์ ราชวงศ์

บริษัทมติชน จำกัด (มหาชน) : ๑๒ ถนนสหศาลาถนนพหลโยธิน ประชาชื่น ๑ เขตจตุจักร

กรุงเทพฯ ๑๐๗๐ โทรศัพท์ ๐-๒๕๕๐-๐๐๒๑ ต่อ ๑๑๑๕ โทรสาร ๐-๒๕๕๙-๕๔๑๔

แม่พิมพ์สี-ขาวดำ : กองพิมพ์ บริษัทมติชน จำกัด (มหาชน) ๑๒ ถนนสหศาลาถนนพหลโยธิน ๑

เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐ โทรศัพท์ ๐-๒๕๕๐-๐๐๒๑ ต่อ ๒๔๐๐-๒๔๐๒

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์ดีธนาปกกราฟิก ๒๗๑ หมู่ ๕ ถนนสุขาภิบาลสวรรค์ ๒ ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด

นนทบุรี ๑๑๑๒๐ โทรศัพท์ ๐-๒๕๕๙-๒๑๑๓, ๐-๒๕๙๒-๐๕๙๖ โทรสาร ๐-๒๕๙๙-๑๐๑๒

จัดจำหน่ายโดย : บริษัทงานสี จำกัด (ในเครือมติชน) ๑๒ ถนนสหศาลาถนนพหลโยธิน ประชาชื่น ๑

เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐ โทรศัพท์ ๐-๒๕๕๐-๐๐๒๑ ต่อ ๑๑๑๕-๑๑๑๕ โทรสาร ๐-๒๕๙๙-๑๐๑๒

Matichon Publishing House a division of Matichon Public Co., Ltd. 12 Tethsabanrueman Rd.

Prachanvate 1, Chatuchak, Bangkok 10900 Thailand

สำนักพิมพ์มติชน



หนังสือเล่มนี้พิมพ์ด้วยหมึกที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม เพื่อปกป้องธรรมชาติ ลดภาวะโลกร้อน และส่งเสริมสุขภาวะที่ดีของผู้อ่าน

สารบัญ

คำนำสำนักพิมพ์	๗
คำนำผู้เขียน	๙
๑. เรื่องธรรมดา	๑๓
๒. สิ่งใดเกิดขึ้นแล้ว สิ่งนั้นดีเสมอ	๑๗
๓. เมื่อเข้าใจได้...ก็ปล่อยวางได้	๒๐
๔. ความดีท่ามกลางความไม่ดี	๒๓
๕. ตอบสนองอย่างเข้าใจ : จะชนะได้ต้องชนะใจ	๒๗
๖. สดุดีกังวลด้วยความเป็นปัจจุบัน	๓๑
๗. เมื่อหุโวกกลายเป็นหุขำและไม่หาเรื่อง	๓๕

๘. ผู้ชนะ...ทั้งคู่	๓๘
๙. ประโยชน์ของเด็กทะเลาะกัน	๔๒
๑๐. ไม่มีใครชอบมัน	๔๖
๑๑. พร้อที่สาม	๕๐
๑๒. คิดคาดหวัง	๕๓
๑๓. การฝึกสติ-สมาธิ ทำให้เฉื่อยช้าจนดำใครไม่ทัน	๕๗
๑๔. บทเรียน "วิสาขะ"	๖๒
๑๕. ทุกข์เพราะความคิด	๖๕
๑๖. นายของอารมณ์	๖๘
๑๗. EQ ในพุทธธรรม	๗๑
๑๘. สติรู้ในอารมณ์ กุญแจของการเปลี่ยนแปลงตนเอง	๗๕
๑๙. อาการสลดหดหู่ใจ อันตรายจากหนังสือพิมพ์ยามเช้า	๗๙
๒๐. ระวังชาติ ชาติของใคร?	๘๓
๒๑. สะกดจิตบำบัด การรักษาที่(ออกจะ)คล้ายไสยศาสตร์	๘๗
๒๒. ภูเขาสูง หุบเขาลึก	๙๑
๒๓. ความสุขและความทุกข์ของคำถาม	๙๕
๒๔. เห็นดี เห็นงาม	๙๙
๒๕. บุญล้างบาป	๑๐๓
๒๖. ความคิดที่เลือกได้	๑๐๘
๒๗. รู้ในสิ่งที่ไม่รู้	๑๑๓

คำนำสำนักพิมพ์

สำนวนที่ว่า “สวรรค์อยู่ในอก นรกอยู่ในใจ”

บังเอิญพ้องกับเรื่องราวของผู้หญิงคนหนึ่ง

เมื่อเธอรู้อาสามีไปมีเมียคนอื่น เธอโกรธและเกลียดเขาเต็มหัวใจ ตลอด ๒ ปีที่ผ่านมาเธอไม่พูดด้วย ทำตัวเหมือนไม่รู้จักกัน แต่ต้องเจอกันทุกวัน เพราะทำงานที่เดียวกัน

เธอขาด “ขันติ” ชีวิตจึงจมปลักอยู่ในกองทุกข์ เครียดจนปวดหัว หมอแนะนำให้ลองปรับทัศนคติจากเคยมองสามีแบบอคติให้หันมาเป็นด้านบวก หรือ POSITIVE THINKING แสวงหาความดีในอดีตเพื่อลบล้างเรื่องราวในปัจจุบัน

แน่นอน การค้นหาความดีที่ปะปนในอดีต ขณะตัวเองตกอยู่ในสถานการณ์ที่เลวร้าย จำเป็นต้องใช้ “ขันติ” สูงยิ่ง เพื่อแลกกับหนทางปลดโซ่ตรวนแห่งความทุกข์ที่พันธนาการออกไปจากชีวิต

พระพุทธองค์ค้นพบ “อริยสัจ ๔” ความจริงอันประเสริฐ เพื่อพุทธศาสนิกชนใช้ดับทุกข์มาก่อน ๒,๕๐๐ ปี

แน่นอน สามีมีเมียคนอื่นแล้ว ไม่สามารถย้อนกลับไปเหมือนเดิมได้อีก

หลังจากเธอเปลี่ยนมุมมองยอมรับความเป็นจริงกับสิ่งที่เกิดขึ้นมาแล้ว บางโอกาสชวนกันข้าวด้วยกัน พูดคุยกันบ้าง มิตรภาพก็กลับคืนมา ชีวิตเธอมีความสุขมากขึ้น แม้เรื่องที่เกิดขึ้นในชีวิตไม่น่าจะสุขนักก็ตาม

สิ่งใดเกิดขึ้นแล้ว สิ่งนั้นดีเสมอ รวบรวมทัศนคติการมองโลกด้านบวก จากกรณีต่างๆ ให้แง่คิดการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข โดยยึดเอาบทเรียน ที่เกิดขึ้นไม่อาจหลีกเลี่ยงให้เป็นอุทาหรณ์สอนใจ

เรื่องราวที่ยกเป็นตัวอย่างในหนังสือเล่มนี้เป็นกรณีศึกษา สามารถนำไปตัดแปลงหรือจะนำไปใช้ได้จริงกับชีวิตของแต่ละคน หากเราตกอยู่ในสภาพเดียวกันหรือคล้ายๆ กัน

บางเรื่องอาจจะหนักหนาสาหัสกับชีวิต ยากจะทำได้

แต่ถ้าใช้สติปัญญาหลายกำแพง มองโลกด้านลบให้คุณ จะเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นไม่เลวร้ายสุดขีด ยังมีประโยชน์เจือปนอยู่ การแก้ปัญหาย่อม ทำให้คนเราไม่ย่อท้อหรือหวาดกลัวกับการเผชิญหน้าอุปสรรคทั้งปวง

สำคัญว่า...เราอยากจะทำอะไรหรืออยากจะทำอะไร

ถ้าเลือกที่จะมีความสุขหรือเลือกสิ่งที่มีประโยชน์กับตนเอง สิ่งที่เกิดขึ้นแล้วนั้นย่อมดีเสมอ

สิ่งใดเกิดขึ้นแล้ว สิ่งนั้นดีเสมอ หนังสือเพื่อการดูแลและพัฒนาจิตใจ ของนายแพทย์เทอดศักดิ์ เดชคง แห่งสำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ผลงานถัดจาก *วิถีแห่งการคลายเครียด, ความฉลาดทางอารมณ์, ดอกเปลือก เลือกแก่น, ชาลวกน้ำร้อน, จากความฉลาดทางอารมณ์สู่สติและปัญญา และ สติบำบัด*

สำนักพิมพ์มติชนเชื่อว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ไม่มากนักน้อย ในสังคมที่เต็มไปด้วยความเครียดและปัญหาเช่นปัจจุบันนี้

สำนักพิมพ์มติชน

คำนำพู่เขียน

นับตั้งแต่ได้ศึกษาเรื่องปรัชญาของความฉลาดทางอารมณ์

ผนวกกับโลกทัศน์ตะวันออก โดยเฉพาะในแบบพุทธ สิ่งเหล่านี้ได้ทำให้มุมมองต่อสิ่งต่างๆ เปลี่ยนแปลงไป สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นต่างก็เป็นบทเรียนที่ดีต่อการพัฒนาตนเองทั้งสิ้น ไม่ว่าจะสิ่งเหล่านี้จะดีหรือร้าย จะสุขหรือจะทุกข์ แน่ใจว่าทุกคนต้องการสิ่งดีๆ มีความสุข แต่ก็ยากจะหลีกเลี่ยงซึ่งความทุกข์ เพราะนี่เป็นธรรมชาติ เป็นความธรรมดา ที่ทุกคนต้องพบเจอ

ผมพบว่ามุมมองที่เห็นสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นว่าต้องมีประโยชน์เสมอ นั้นเป็นสิ่งที่มีประโยชน์อย่างยิ่ง

เพราะนี่คือบทเรียนแรกของการมองโลกด้านบวก เป็นมุมมองที่จะทำให้บุคคลได้นำประสบการณ์เหล่านี้ย้อนมาเป็นบทเรียนแก่ตนเอง เป็นบทเรียนที่จะใช้พัฒนายกระดับจิตใจของตน ต่อจากนั้นจึงจะเป็นการมองเห็นความเป็นธรรมชาติหรือความธรรมดาว่าสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นย่อมต้องมีเหตุและปัจจัยสนับสนุนทั้งสิ้น เมื่อเข้าใจอย่างนี้แล้ว ความทุกข์ยากก็จะลดลง

สามารถใช้จิตใจที่สงบนิ่งแก้ไขปัญหได้อย่างแยบคาย

มุมมองเช่นนี้สามารถเรียนรู้ได้โดยการฟัง การอ่าน ประสบการณ์
ของผู้อื่น ไปจนกระทั่งเป็นการขบคิดเรื่องราวในชีวิตประจำวันอย่างเป็น
กลาง

การอ่านหนังสือเล่มนี้ก็เช่นกัน

บทความในหนังสือเล่มนี้ ส่วนหนึ่งรวบรวมจากที่เคยตีพิมพ์ในวารสารภายในองค์กรหลายแห่ง และบทความส่วนใหญ่ก็มาจากที่เคยตีพิมพ์
ใน “ธรรมะสว่างใจ” อันเป็นวารสารของวัดสังฆทาน จังหวัดนนทบุรี บาง
ส่วนเป็นบทความที่เขียนใหม่เพื่อความเพิ่มเติม

อ่านแล้วใจน่าจะสว่างขึ้นนะครับ

ทำนองนี้ต้องขอขอบพระคุณพ่อแม่ ครู อาจารย์ ภรรยา และลูกสาว
และสุดท้ายคือลมหายใจที่ยังผ่านเข้าออก แสดงถึงความมีชีวิตอยู่ในขณะนี้

นายแพทย์เทอดศักดิ์ เดชคง

สิ่งใดเกิดขึ้นแล้ว
สิ่งนั้นดีเสมอ

เรื่องธรรมดา



มีกับไม่มีเกิดขึ้นด้วยการรับรู้

ยากกับง่ายเกิดขึ้นด้วยความรู้สึก
สูงกับต่ำเกิดขึ้นด้วยการเทียบเคียง
เสียงดนตรีกับเสียงสามัญเกิดขึ้นด้วย
การรับฟัง

หน้ากับหลังเกิดขึ้นด้วยการนึกคิด

เต๋าคู่เด็กแก๊ง บทที่ ๒

เรื่องธรรมดาเป็นเรื่องที่คนส่วนใหญ่ไม่ได้ใส่ใจ เช่นเดียวกับคนธรรมดาอาจไม่เป็นที่จดจำของผู้คน ใครๆ ในสังคมจึงใช้ความพยายามที่จะไม่เป็นการ “ไม่ธรรมดา”

คนที่มีความทุกข์ใจส่วนใหญ่ก็มีความทุกข์จากความไม่ธรรมดา
ต้องเข้าใจว่าความทุกข์ใจของคนเรานั้นมันเป็นความทุกข์จริงๆ ประมาณ ๑๐ เปอร์เซ็นต์ ความทุกข์ประเภทนี้ได้แก่ การถูกเหยียบเท้าแล้ว ก็เจ็บ ตากฝนก็หนาว จะเห็นว่าความทุกข์ประเภทนี้เป็นความทุกข์ที่ ทุกๆ คนมีอยู่ใกล้เคียงกันเมื่อเจอกับสถานการณ์ที่คล้ายคลึงกัน แต่ ความทุกข์อีก ๙๐ เปอร์เซ็นต์ต่างหากที่เป็นความแตกต่างไปในแต่ละคน ตามวิถีคิดและโลกทัศน์

ผู้ติดเชื้อเอดส์เมื่อทราบผลเลือดของตนเองย่อมเกิดความทุกข์ใจ อย่างมาก แต่ครั้งพบว่าผู้ติดเชื้ออีกจำนวนมาก มีเพื่อนร่วมชะตากรรม ก็จะทำให้คลายความทุกข์ลงไปได้

แม้บ้านที่ติดเชื้อเอดส์จำนวนมากไม่ได้มีความทุกข์ใจมากนัก เพราะ รู้ว่าเป็นเรื่องธรรมดา ถ้าหากสามีเป็นนักเที่ยวแล้วนำเอาโรคภัยมาให้ อันเป็นความรู้สึกว่าปัญหาของตนมีค่าอธิบาย

การมองว่าธรรมดาไม่ใช่ว่าเป็นการโทษตนเองหรือโทษผู้อื่น แต่ เป็นมุมมองว่าสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นนี้เป็นสิ่งที่มีที่มาที่ไป เมื่อทำเช่นนี้ก็จะมี ผลตามมาไม่ช้าก็เร็ว

สตรีรายหนึ่ง เธอเสียใจที่ทำให้สามีติดคุก เรื่องของเรื่องก็คือ เธอ อยู่กินกับแฟนได้หลายเดือนแล้วแต่ก็ยังไม่ได้แต่งงานอย่างถูกต้องเสียที เธอก็เลยยื่นคำขู่ว่าต้องเก็บเงินเอาไว้แต่งงานให้ได้ ความที่อาชีพเดิมของแฟนหนุ่มคนนี้มี ๒ อย่าง อย่างแรกคือเป็นช่างเครื่องได้รับเงินเดือนเดือนละ หมื่นกว่าบาท อีกอาชีพหนึ่งซึ่งเป็นอาชีพเสริมนั้นก็คือการขายยาบ้า ทำ รายได้มากกว่า

เขาถูกจับเข้าคุกด้วยข้อหาค้ายาบ้า

ญาติๆ ของแฟนบอกว่า เพราะอยากแต่งงานเลยทำให้เขาต้องขาย ยาบ้ามาก ๆ แล้วก็เลยถูกตำรวจจับ ซึ่งทำให้เธอมีความทุกข์ใจ รู้สึกผิด

เป็นอย่างมาก แม้ว่าเธอจะมีครอบครัวใหม่แล้วก็ยังต้องแอบไปเยี่ยมและให้เงินแฟนเก่าใช้อยู่เสมอๆ

เมื่อเธอเข้าใจได้ว่าเป็นความธรรมดาที่คนชายชบ้าจะถูกจับเข้าคุก ไม่ว่าจะทำอะไรก็ตาม (ในความเป็นจริงก็คงมิใช่ทำเพราะต้องการเก็บเงินหรอก) ความรู้สึกผิดก็จะลดลง ไม่อย่างนั้นแล้วเธออาจมีความทุกข์มากขึ้นจากการที่แฟนใหม่จับได้แล้วยังติดต่อกับแฟนคนเก่าอยู่

ที่จริงแล้วการมองสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตว่าเป็นเรื่องธรรมดา (มีสาเหตุ อธิบายได้) จะทำให้จิตใจลดความสับสน ลดความทุกข์ที่เกิดขึ้น ต่อจากนั้นจึงตามมาด้วยการแก้ไขปัญหาหรือกระทำด้วยจิตใจที่มีพลัง การมองสิ่งต่างๆ ว่าเป็นเรื่องธรรมดา (มีสาเหตุ อธิบายได้) มิได้ให้ผู้นองมือองเท้าหรือรับชะตากรรม แต่กลับมีจิตใจที่แจ่มใสขึ้น สามารถแก้ไขสถานการณ์ได้ต่างหาก

นักเรียนที่สอบตกมองเห็นความธรรมดาของผลสอบ (สอบตกเพราะตนอ่านหนังสือไม่พอ ข้อสอบยาก ฯลฯ) ก็ย่อมมีจิตใจผ่อนคลายลง สามารถหาเหตุผลเพิ่มเติมและวางแนวทางแก้ไขปัญหาได้ว่าครั้งหน้าตนจะทำอย่างไร

คุณพ่อรายหนึ่ง เครียดและไม่พอใจที่ลูกชายคนเดียวสอบได้ ๔ ไม่ครบทุกวิชา เจ้าลูกชายก็เครียดมาก การสอบได้ ๓.๙ กลายเป็นเรื่องไม่ธรรมดาไปเสียแล้ว เหมมต่อมาความเครียดนี้เองได้ทำให้เขาเจ็บป่วย จนต้องพักการเรียนไปหนึ่งเทอม

หากคุณพ่อเข้าใจในความธรรมดาได้ว่า การสอบนั้นมีหลายปัจจัย ไม่ว่าจะเป็นการเตรียมตัวของเด็ก คู่แข่งในห้องเรียน ความยากง่ายของข้อสอบ ก็จะมีจิตใจสงบขึ้น ไม่เคร่งเครียดจนเกินไป ต่อจากนั้นอาจใคร่ครวญปรับปรุงกันอีกที

ผมเองเป็นคนที่ไม่เครียดง่าย กังวลง่าย ซึ่งส่วนหนึ่งเกิดจากความ

* สิ่งใดเกิดขึ้นแล้ว สิ่งนั้นดีเสมอ

รวบรวมทัศนคติการมองโลกด้านบวกจากกรณีต่างๆ
ให้แง่คิดการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข โดยยึดเอาบทเรียน
ที่เกิดขึ้นซึ่งไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ให้เป็นอุทาหรณ์สอนใจ
เรื่องราวที่ยกเป็นตัวอย่างในหนังสือเล่มนี้เป็นกรณีศึกษา
สามารถนำไปดัดแปลงหรือนำไปใช้ได้จริงกับชีวิตของแต่ละคน
หากเราตกอยู่ในสภาพเดียวกับหรือคล้ายๆ กัน
บางเรื่องอาจจะหนักหนาสาหัสกับชีวิต ยากจะทำได้
แต่ถ้าใช้สติปัญญาหลายท่าแพะ มองหาแง่บวกกับปัญหาที่เกิดขึ้น
จะเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นไม่เลวร้ายสุดขีด ยังมีประโยชน์ซ่อนอยู่
การแก้ปัญหาย่อมทำให้คนเราไม่ย่อท้อหรือหวาดกลัว
กับการเผชิญหน้าอุปสรรคทั้งปวง
สำคัญว่า...เราอยากได้:สองยอมรับความจริงหรือเปล่า



ISBN 978-974-02-0300-1



9 789740 203001

90.-

จิตวิทยา