

ເຫດໃດເຮັດ

ຈິ່ງຂ້ອຍມີຄວາມຮູ້ສຶກເຊັ່ນນີ້?



ມີພັນຜົນຢູ່ສອງປະເພດ ຄື ພັນທັມມະຂາດ ເຊັ່ນ ຄວາມຮຽກຮ້ອງທີ່ເກີດຂຶ້ນ ຈາກພົມພະຍຸ, ພົມບ້ຳໝູ່, ພົມຖ້ວມ, ພົມໄພນ້ຳປ່າ, ພົມໄພໄຟລະເບີດ ແລະ ແຜນດິນໄຫວ, ແລະພັນຜົນທີ່ເກີດ ຈາກການກະທຳໂດຍເຈນາມຂອງມະນຸດ. ປະເພດທີສອງນີ້ ຮວມເຖິງ ການຈິງໃຈ ກໍ່ການຮ້າຍທີ່ຫາກໍ່ໄດ້ຂຶ້ນໃນ ປະເທດຂອງເຮົາ. ເມື່ອເຕີມ ໝາກຂອງພັນຜົນເປັນມະນຸດ, ປະຕິກິລິຍາຂອງເຮົາ ຈະມີຄວາມຮ້າຍແຮງຫລາຍກວ່າ ແລະ ຈະມີທາງແກ້ທີ່ທຽບຖານກັບຄວາມຮ້າຍ ຊຶ່ງຊ່ອນຫລາຍຍິ່ງຂຶ້ນ.

ພັນຜົນຄັ້ງນີ້ ຄົງໄດ້ຜັນຜາ ໃຫ້ທ່ານເກີດມີ ຄວາມສົງສັບຂຶ້ນກ່ຽວກັບສິ່ງຕ່າງໆ ທີ່ທ່ານເສີຍເສື້ອ ມາ ກ່ອນກ່ຽວກັບ ຄວາມປອດໄພ ຂອງທ່ານ, ຄວາມປອດໄພ ຂອງຍາດພັນຂອງແລະ ເພື່ອນຝູງ ແລະປະເດັດທາງສິນລະທັມຫລາຍປະການ ທີ່ວ່າດ້ວຍ ຄວາມປະເມີນຕົວທີ່ຖືກຕ້ອງຫລືບໍ່ຖືກຕ້ອງ. ການສົງສັບເຊັ່ນນີ້ ຍ່ອມຜັນປະຕິກິລິຍາ ຈາກພົມພະຍຸ ພົມບ້ຳໝູ່ ພົມຖ້ວມ ຈິ່ງມີ ຄວາມສຳຄັນທີ່ທ່ານຈະຕ້ອງຈັດຫາ ເວລາຍ່າງ ພຽງພໍໃຫ້ກັບ ທ່ານ ເພື່ອໃຫ້ທ່ານສາມາດຈັດຄວາມຮຽກຮ້ອງ ແລະຄວາມຄິດ ຂອງທ່ານໃຫ້ເປັນລະບຽບ. ຢ່າຄາດຫວັງວ່າທ່ານຈະໄດ້ຮັບຄຳຕອບທີ່ງ່າຍໆ ເລີຍ.

ປຶ້ມນີ້ ຈະມອບຂໍ້ມູນໃຫ້ແກ່ທ່ານກ່ຽວກັບ ປະຕິກິລິຍາທາງດ້ານອາລົມແລະວິຊາທາງທີ່ທ່ານອາດກຳລັງປະສົບຢູ່. ປຶ້ມນີ້ຍັງປະກອບດ້ວຍ ແນວຄວາມຄິດຕ່າງໆ ທີ່ເຮົາຫວັງວ່າ ຈະຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານມີຄວາມເຂົ້າໃຈ ທີ່ຊັດເຈນ ເຕັມໄດ້ ກະທົບຕ່າງໆ ທີ່ໝາກຜົນນີ້ໄດ້ສົ່ງ, ຫລືກຳລັງຈະສົ່ງ, ຕໍ່ຊີວິດຂອງທ່ານແລະ ຊີວິດຂອງຜູ້ຄົນທຸກໆຄົນທີ່ຢູ່ລອຍໆ ຕົວທ່ານ. ເຮົາຫວັງວ່າ ຈະຊ່ວຍທ່ານໃນການຊອກຫາບ່ອນທີ່ເໝາະສົມໄວ້ສຳຫລັບ ຜາ ການຄັ້ງນີ້ ພຽງຂອງທ່ານ.

ເຫດໃດແດ່ຈິ່ງເຫດການຄັ້ງນີ້ພາໃຫ້ຄິດຫລາຍແລະອຸກໃຈຫລາຍເຖິງຂະນາດນີ້?

ຈາກການຄົ້ນຄວ້າກ່ຽວກັບ ເຫດພັນຜົນເຮົາກໍຮູ້ຈັກສາຍໝາກທີ່ ພັນຜົນບາງຄັ້ງ ພາຍໃຫ້ມີຄວາມອຸກໃຈ ຫລາຍກວ່າໝາກການຮ້າຍແຮງອື່ນ. ສາຍໝາກດັ່ງກ່າວ ມີດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້ :

- **ບໍ່ມີການເຕືອນອັນຕາລາຍໄວ້ລ່ວງໜ້າ.** ຖ້າເຮົາສາມາດຕຽມພ້ອມໄວ້ກ່ອນເຫດການໃດໆ ເກີດຂຶ້ນ, ແນ່ນອນແຕ່ພັນຜົນກໍຕາມ, ເຫດການ ນັ້ນ ຈະພາໃຫ້ກົວຍ້ານນ້ອຍກວ່າໃນກະລະນີທີ່ພວກເຮົາບໍ່ໄດ້ຮັບການເຕືອນພ້ອມລ່ວງໜ້າເລີຍ.
- **ການປ່ຽນແປງຢ່າງກະທັນຫັນບໍ່ສິ່ງທີ່ຖືວ່າເປັນຄວາມຈິງ.** ບ່ອນທີ່ປະເທດພັນ ອາດຈະກາຍເປັນບ່ອນທີ່ບໍ່ປະເທດພັນ ຢ່າງກະທັນຫັນໄດ້.
- **ປະເພດຂອງວັດຖຸທີ່ໃຊ້ໃນການກໍ່ຄວາມພິນາດ.** ຄວາມຮ້າຍກາດຂອງສູນາລະເບີດ ຫລືປືນ ຫລືສິ່ງອື່ນໃດໜຶ່ງ ຈະໃຊ້ໃນການທຳລາຍຜູ້ອື່ນ ຍ່ອມຜັນສິ່ງທີ່ໜ້າກົວຍ້ານຢູ່ແລ້ວ. ແຕ່ໃນໝາກພັນຜົນຄັ້ງນີ້, ການນຳຍານພາຫະນະທັມມະດາໆ ມາໃຊ້ເປັນອາວຸດແນ່ນອນສິ່ງທີ່ພາໃຫ້ວິກິດກົງວົນ ຫລາຍທີ່ສຸດ.
- **ການກົວຍ້ານຄວາມພິນາດທີ່ອາດເກີດຂຶ້ນອີກ.** ພວກເຮົາບໍ່ຊາບວ່າ ຈະມີຫຍັງເກີດຂຶ້ນອີກໃນລະບະຕໍ່ໄປ ພວກເຮົາຈິ່ງຢູ່ໃນພາວະສຸກເສີນ.
- **ພົນສຸດທ້າຍຂອງການເຂົ້າໄປຊ່ວຍຊີວິດຄົນ.** ການກົວວ່າ ຈະບໍ່ໄດ້ເພີ່ມຄົນທີ່ຍັງມີຊີວິດຢູ່ເລີຍ ຫລືພຽງບໍ່ຈຳຄັນ ຜູ້ກໍ່ນັ້ນ ຫລືວ່າຜູ້ທີ່ເຂົ້າໄປຊ່ວຍຊີວິດຄົນ ຈະໄດ້ຮັບບາດເຈັບ.
- **ຄວາມຊ້າໃຈທີ່ມີຄວາມສັມພັນກັບການມອງເຫັນຄວາມຕາຍເຂົ້າມາໃກ້ເຖິງຂະນາດນີ້.** ການມອງເຫັນສິນຜູ້ຮຽນຊຶ້ງ ແລະຄົນທີ່ໄດ້ຮັບບາດເຈັບ ຢ່າສາຫັສ ຜັນຜາໃຫ້ເກີດຄວາມປັ່ນປວນຫລາຍຜັນພິເສດ.
- **ຄວາມຮຽກຮ້ອງຕ່າງໆ ວ່າ ຄວນຈະມີວິທີໃດວິທີໜຶ່ງມາແລ້ວ ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ພັນຜົນຄັ້ງນີ້ສາມາດເກີດຂຶ້ນໄດ້.**
- **ການແຈ້ງຂ່າວ.** ເມື່ອເຮົາໄດ້ເບິ່ງເຫັນຄວາມຮຽກຮ້ອງທີ່ໄດ້ເກີດຂຶ້ນ ແລ້ວເບິ່ງອີກຊ້ຳກັນ ຫລາຍເທື່ອ, ພວກເຮົາໝົດທຸກຄົນກໍກາຍເປັນຜູ້ທີ່ໄດ້ຮັບເຄາະຮ້າຍ ຈາກພັນຜົນຄັ້ງນີ້ຄືກັນ. ທຸກໆຄົນທີ່ເບິ່ງລາຍການຂ່າວໄທລະທັດກ່ຽວກັບພັນຜົນອາດກາຍເປັນທີ່ເອີ້ນວ່າ “ຜູ້ຮັບເຄາະອັນດັບຮອງ” ແລະອາດປະສົມບັນຫາທາງອາລົມແລະວິຊາທາງໄດ້. ແຕ່ວ່າ, ທ່ານບໍ່ຕ້ອງປະຫລາດໃຈໃນກໍລະນີທີ່ຜູ້ອື່ນດູສເມືອນວ່າຕົນບໍ່ໄດ້ຮັບເພີ່ມກະທົບ ກະເທືອນຈາກສິ່ງທີ່ໄດ້ເຫັນຫລືໄດ້ຍິນ. ຄົນເຮົາຈະບໍ່ມີປະຕິກິລິຍາເກີດຂຶ້ນທັນທີທັນໆຄົນ; ບາງຄົນມີປະຕິກິລິຍາແບບປະວົງເວລາ ເຊິ່ງຈະປາກົດອອກມາໃນຫລາຍວັນ, ສັບປະດາ, ຫລືເດືອນພາຍຫລັງ, ແລະອີກບາງຄົນ ຈະບໍ່ມີປະຕິກິລິຍາເກີດຂຶ້ນເລີຍ.

ອາລົມແນວໃດແດ່ ທີ່ຖືວ່າເປັນການ “ປົກກະຕິ” ແລະຈະຫາຍໄປເມື່ອໃດແດ່?

ມີຄວາມຄຽດແຄ້ນແລະໃຈຮ້າຍເກີດຂຶ້ນໂດຍທັມມະຂາດ ທີ່ຄູ່ກັບຄວາມຮຽກຮ້ອງວ່າ ພວກເຮົາບໍ່ມີຫຍັງຄຸ້ມຄອງບໍ່ໃຫ້ປະສົບເຫດການເຊັ່ນນີ້ເລີຍ, ແລະວ່າການ ດຳລົງຊີວິດຂອງພວກເຮົາອາດໄດ້ຮັບການປ່ຽນແປງຢ່າງກະທັນຫັນຫລາຍເຖິງຂະນາດນີ້. ນອກຈາກນີ້ ກໍຍັງມີການຍ້ານວ່າ ເຫດການແນວດຽວກັນອາດເກີດກັບຕົວເຮົາເອງໄດ້ ຫລືກັບຜູ້ທີ່ເຮົາຮູ້ແຈ້ງຄືກັນ.

ທ່ານອາດພົບວ່າ ທ່ານຕົກໃຈຢູ່ ງ່າຍກວ່າເດີມເມື່ອໄດ້ຍິນສຽງດັງໆ, ຫລືວ່າກິນຫລືສິ່ງຂອງຕ່າງໆ ທີ່ມີຄວາມສົມພັນກັບເຫດການນັ້ນ ຈະເກີດຂຶ້ນ ປະຕິກິລິຍາຕົກຂຶ້ນກັບອາລົມຂອງເຮົາ. ບໍ່ຕ້ອງປະຫລາດໃຈໂດຍປະຕິກິລິຍາໝູ່ນັ້ນເລີຍ. ຕາມເວລາທີ່ຜ່ານໄປ, ເມື່ອບໍ່ມີເຫດຮ້າຍຕົກຂຶ້ນອີກ, ປະຕິກິລິຍາດັ່ງກ່າວມານີ້ຈະຫາຍເອງ.

ທ່ານອາດຈະຮູ້ສຶກຄວາມເຊື່ອໃຈຫລືອຸກອັງໃຈຫລາຍກວ່າທີ່ທ່ານໝິໄດ້, ມີບັນຫາໃນການຄິດພິຈາລະນາເລື່ອງຕ່າງໆ ອອກຢ່າງລອບລອບ, ນອນບໍ່ຫລັບ, ຫລືມີຝຸ່ນຮ້າຍ. ຄວາມຮູ້ສຶກເຊັ່ນນີ້ອາດຫາຍໄປ ເຊັ່ນກັນມາອີກເມື່ອມີ ຍັງຕົກຂຶ້ນທີ່ສະກົດໃຈໃຫ້ນຶກຖືງເຫດການພ້ອມໆນັ້ນ.

ໂດຍຜົນການຕອບສະໜອງຄວາມອຸກອັງດັ່ງກ່າວ, ທ່ານອາດຈະມີຄວາມຮູ້ສຶກວ່າ ທ່ານຄວນເຮັດສິ່ງໃດຈັກແນວ ເພື່ອຜົນການ “ພິສູດໃຫ້ເຫັນວ່າທ່ານຍັງມີຊີວິດຢູ່” ໂດຍທີ່ທ່ານຄືບໍ່ເຮັດສິ່ງນັ້ນໃນຍາມປົກກະຕິທັມມະດາ. ກະລຸນາ ໃຊ້ຄວາມລອບລອບໃນການພິຈາລະນາເພີ່ມທີ່ອາດຕົກຂຶ້ນຈາກການກະທຳຂອງທ່ານໄດ້, ແລະໃຫ້ຮູ້ຈັກວ່າ ຄວາມຮູ້ສຶກຕ່າງໆ ຂອງທ່ານຈະຫາຍໃນທີ່ສຸດ. ຫລືວ່າ, ທ່ານອາດບໍ່ຢາກຄົບສະມາຄົມນຳເພື່ອນຝູງ, ບໍ່ໄປຮຽນ, ແລະຢູ່ຕາມລຳພັງ ຫລືໃຊ້ເວລານຳອາໄສຂອງທ່ານຫລາຍກວ່າທີ່ເຄີຍເຮັດມາ. ທີ່ກ່າວມານີ້ທັງໝົດນີ້ ລ້ວນແມ່ນປະຕິກິລິຍາທີ່ມາຈະຕົກຂຶ້ນໃນຕົວພໍ່ແມ່ພີ່ນ້ອງນັ້ນ.

ຄວາມຮູ້ສຶກແລະປະຕິກິລິຍາຕ່າງໆ ທີ່ກ່າວມານີ້ຄື ຈະສລາຍໄປພາຍໃນສິ່ງທີ່ສັບປະດາ ໃນຂະນະທີ່ທ່ານຈະເລີ່ມເຮັດກິຈະກຳປະຈຳວັນຂອງທ່ານ ແລະຫັນໄປສົມໃຈເລື່ອງອື່ນໆ. ຕ່າງຄົນຕ່າງໆຈະຮູ້ສຶກຄວາມອຸກອັງ ດ້ຍວິທີທີ່ແຕກຕ່າງກັນອອກໄປ, ດັ່ງນັ້ນຢ່ານຳໂຕເອງເຂົ້າໄປປຽບທຽບກັບໝູ່ຫລືຍາພີ່ນ້ອງຂອງທ່ານ, ຫລື ວິຈານປະຕິກິລິຍາທີ່ເຂົາເຈົ້າອອກ ຫລືຕິດຮຽນວ່າເຂົາເຈົ້າບໍ່ອອກປະຕິກິລິຍາໃດໆ ເລີຍ.

ຄວາມອຸກອັງສາມາດກໍ່ໃຫ້ເກີດບັນຫາທາງຮ່າງກາຍໄດ້ຫລືບໍ່?

ຄວາມອຸກອັງໃຈມັກຈະຜັນເຫກໃຫ້ບັນຫາທາງຮ່າງກາຍເກີດຂຶ້ນໄດ້. ບັນຫາທີ່ເກີດຂຶ້ນຫລາຍທີ່ສຸດໄດ້ແກ່:

- ເຈັບຫົວ
- ເຈັບທ້ອງ
- ອາການເຈັບປວດຕາມຮ່າງກາຍ
- ອາການເພັ້ຂຶ້ນຢ່າງກະທັນຫັນ
- ການນອນບໍ່ຫລັບຫລືນອນຫລັບເປັນເວລານານກວ່າປົກກະຕິ
- ຫົວເຂົ້າຫລາຍໄພດ ຫລືບໍ່ຢາກກິນເຂົ້າ
- ຕຸ່ນມົດມ່ານຕາມເວັບໜັງ

ໃນຂະນະທີ່ລະດັບຂອງຄວາມອຸກອັງຂອງທ່ານລົງ, ທ່ານຈະພົບໄດ້ວ່າບັນຫາທາງຮ່າງກາຍຂອງທ່ານກໍ່ລົງສລາຍຕົວຜົນລຳດັບ.

ຂ້ອຍສາມາດເຮັດສິ່ງໃດແດ່?

- ຈົ່ງ ບໍ່ ທຸກ! ການເກັບຄວາມຮູ້ສຶກແລະຄວາມຄິດພາຍໃນຈິດໃຈ ຈະ ຈຳກັດຄວາມສາມາດຂອງທ່ານທີ່ຈະ ຫາຍດີຈາກເຫດການທີ່ໄດ້ເກີດຂຶ້ນ ແລະ ຕໍ່ສູ້ ກັບຄວາມເຈັບປ່ວຍແລະບໍ່ໝັ້ນຄົງ .
- ຮັບ ຝັ່ງ ຜູ້ອື່ນ .
- ຈົ່ງ ຫາ ໂອກາດ ທີ່ຈະ ສະແດງຄວາມເມດຕາຕໍ່ມະນຸດ ທັງ ຫລາຍ . ໃຫ້ກຳລັງໃຈກັບໂຕເອງ ດ້ວຍ ຄຳ ວ່າ ໂລກນີ້ ຍັງ ມີ ນ້ຳໃຈ ໄມຕີແລະຄວາມຮັກ ເພງ ຢູ່ . ໃຫ້ ສັມັກໃຈ ຮັບ ໃຊ້ ບໍລິການ ຜູ້ທີ່ຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫລືອຈາກ ຄົນ ນຶ່ງ .
- ໃຫ້ທ່ານໃຊ້ເວລານຳ ຄອບຄົວ ຂອງທ່ານ .
- ໃຫ້ກັບ ໄປ ເຮັດກິດຈະກຳກະຕືຂອງທ່ານ .
- ໃຫ້ນັ່ງ ໄດ້ ລົມ ກົກ ໄມ້, ແລ້ວ ຊົມ ເບິ່ງ ລຳທານ , ບຶງ, ແມ່ນ້ຳ ຫລື ທະເລ .
- ເຕືອນໂຕເອງ ໃຫ້ ລຳສົດເຖິງ ສິ່ງກ່ອນໆ ທີ່ທ່ານເຮັດ ຮູ້ສຶກ ອາລົມຕ່າງໆ ທຽບ ແຮງ ແລະ ວ່າ ອາລົມຕັ້ງ ກ່າວໄດ້ ສລາຍຕົວ ຢ່າງໃດ . ອາລົມໜູ່ນີ້ ຈະ ເປັນສ່ວນນຶ່ງ ຂອງ ຕົວທ່ານຕາລອດໄປ ແລະ ຈະ ເປັນ ເຄື່ອງກຳໜົດ ວ່າ ທ່ານຈະ ເປັນ ຄົນ ແນວໃດ ແລະ ປະຕິບັດ ຕົວ ຢ່າງໃດ , ພຽງແຕ່ວ່າ ບໍ່ໃຫ້ອາລົມຕັ້ງ ກ່າວກາຍເປັນສິ່ງ ທີ່ປະໜອງການດຳລົງຊີວິດ ຂອງທ່ານ .
- ຈົ່ງ ຂໍຄວາມຊ່ວຍ ເຫລືອ ໃນ ຍາມທີ່ທ່ານຕ້ອງການໄດ້ຮັບ . ໃຫ້ ໂອ ລົມ ເຖິງ ຄວາມຮູ້ສຶກ ແລະ ຄວາມຄິດຂອງທ່ານນຳ ຜູ້ທີ່ທ່ານໄວ້ວາງໃຈ ຢູ່ ເຊັ່ນ ພໍ່ແມ່ ຫລື ຍາດອີກຄົນ ນຶ່ງ, ຜູ້ປຶກສາປະຈຳໂຮງຮຽນ ຫລື ຜູ້ນຳ ດ້ານສາສນາ ຜູ້ໃດ ຜູ້ນຶ່ງ . ຖ້າ ຄວາມຮູ້ສຶກຂອງທ່ານຍັງ ຮ້າຍ ແຮງ ຢູ່ ຄິດເກົ່າ ຫລື ເປັນ ເວລານານສິ່ງ ຫົດສັບປະດາໄດ້ຜ່ານໄປ, ທ່ານອາດຕ້ອງການຊອກຫາ ບຸກຄົນອີກ ຜູ້ນຶ່ງ ທີ່ທ່ານສາມາດປຶກສາໄດ້ ແລະ ທີ່ຈະ ຊ່ວຍທ່ານໃນການຈັດຄວາມຮູ້ສຶກຂອງທ່ານ ໃຫ້ເປັນລະບຽບ .
- ຈົ່ງ ເຮັດສິ່ງ ໃດ ສິ່ງ ນຶ່ງ ທີ່ອາດຈະ ເປັນປະໂຫຍດຕໍ່ຜູ້ອື່ນ — ໃຫ້ຮຽນວິຊາປະຖົມພະຍາບານ ຫລື ຊີວິອາຣ໌ .