

# คู่มือ ตามชีวิต



## ฝากก่อนฟัง

**ชีวิตมักมีโจทย์ยาก ผ่านเข้ามาให้เราต้องขบคิดและแก้ไขอยู่เสมอ**

ในเวลาเช่นนี้ สิ่งที่เราควรทำเป็นอย่างยิ่ง คือการหันกลับมามองดูใจตัวเอง ทำใจให้นิ่ง ปล่อยใจให้ว่าง แล้วตั้งคำถามพื้นฐานที่มีความสำคัญกับตัวเอง เช่น เรามีชีวิตอยู่ไปเพื่ออะไร จุดหมายของชีวิตคืออะไร ความสุขคืออะไร เป็นต้น

การตั้งคำถามเช่นนี้จะช่วยให้เราได้ทบทวนสิ่งที่ต้องการจากส่วนลึกของจิตใจ เป็นการเปิดใจรับฟังความต้องการของตัวเอง โดยการถามและฟังตัวเองอย่างแท้จริง ซึ่งจะช่วยให้เราเข้าใจตัวเองมากยิ่งขึ้น

ชีวิตที่ดีควรมีการทบทวนอยู่เสมอ เพราะการทบทวนแต่ละครั้งจะช่วยให้เราเข้าใจตนเอง เข้าใจชีวิต เข้าใจครอบครัว ชุมชน และสังคม ได้มองเห็นทางเดินที่ดีที่สุดในแต่ละสถานการณ์ อันนำไปสู่การค้นพบทางออกที่ลงตัว และเป็นประโยชน์ในระยะยาวมากที่สุด

สื่อเสียงชุด **ถามชีวิต** มีความมุ่งหวังที่จะให้ผู้ฟังได้หันมาสำรวจใจตนเอง ได้ทบทวนและตั้งคำถามกับชีวิตจากประสบการณ์ที่ผ่านมา เพื่อเรียนรู้และเข้าใจสภาวะอารมณ์ต่างๆ สามารถสร้างพลังใจให้กับตนเองได้ในเวลาที่ต้องการ และเท่าทันจัดการกับอารมณ์ลบที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม

ผู้รับผิดชอบ หรือผู้นำไปใช้ควรศึกษาและฟังสื่อเสียงแต่ละตอนให้เข้าใจ เพื่อคัดเลือกให้เหมาะสมต่อการเรียนรู้ของผู้ฟังแต่ละกลุ่ม แต่หากมีเวลาจำกัด ควรเลือกเปิดตอนที่เป็นการเพิ่มพลังบวกก่อน เพราะการเติมพลังใจจะช่วยให้จัดการอารมณ์ลบได้ง่ายขึ้น

ที่สำคัญ ควรจัดเวลาพูดคุยแลกเปลี่ยนในกลุ่ม หลังการฟังแต่ละตอน ตามแนวคำถามที่ให้ไว้ และจัดเวลาสำหรับการประเมินผลอย่างง่ายๆ ด้วยคำถามเช่น ฟังแล้วได้ประโยชน์อะไรบ้าง จะนำไปใช้ได้อย่างไร อยากเรียนรู้ในเรื่องใดเพิ่มเติมอีก เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการวางแผนจัดกิจกรรมการเรียนรู้อื่นๆ ต่อไป

หวังอย่างยิ่งว่า สื่อเสียงชุด **ถามชีวิต** จะเป็นประโยชน์ต่อการเพิ่มพลังบวก และการเท่าทันที่จะจัดการอารมณ์ลบ เพื่อให้ผู้ฟังได้รู้จักและตระหนักรู้ในตนเองอันจะนำไปสู่การเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกันท่ามกลางความแตกต่างได้อย่างมีความสุข ทั้งในระดับของครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติ

ด้วยหวังและตั้งใจ

คณะผู้จัดทำ

## สื่อเสียงชุด “ถามชีวิต” มีทั้งหมด 12 ตอน

ความยาวตอนละประมาณ 10 นาที แต่ละตอนประกอบด้วย

บทบรรยาย : นายแพทย์ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล จิตแพทย์

บทเพลง : ศักดิ์สิทธิ์ มีสมสืบ กวีซีไรท์

### ส่วนที่ 1 “ถามชีวิต” เพื่อ เพิ่มพลัง +

- 01 สิ่งสำคัญในชีวิต...เมื่อชีวิตมีคำถาม
- 02 ความสุข...อยู่ที่ไหน
- 03 ชื่นชมตนเอง...รัก ณ ตัวเอง
- 04 ความรัก...สำคัญอย่างไร
- 05 มองโลกแง่ดี...เพราะชีวิตมีแง่มุม
- 06 เริ่มต้นใหม่...ลุกขึ้นใหม่

### ส่วนที่ 2 “ถามชีวิต” เพื่อ เก้ากันพลัง -

- 07 รู้จักความเครียด...ความลับจากลม
- 08 คิดอย่างไรไม่เครียด...มองจากมุมไหน
- 09 จัดการความโกรธ...พายุที่มองไม่เห็น
- 10 ความกลัว...พันธนาการที่ฉุดรั้ง
- 11 ความเศร้า...สิ่งที่ได้มาจากการสูญเสีย
- 12 ความเกลียดชัง...คั่งเพลิงเผาใจ

## “ถามชีวิต” ถามได้หลายรูปแบบ

- **ถามคนเดียว** **ตอบคนเดียว** **กรณีเปิดฟังคนเดียว**

ควรเปิดในบรรยากาศที่สงบ สบาย ไม่มีสิ่งรบกวน ฟังอย่างมีสมาธิ ค่อยๆ พิจารณา ทบทวนด้วยใจที่เปิดกว้าง ตั้งใจเรียนรู้เกี่ยวกับอารมณ์และพลังใจตนเอง อาจฟังเวลาว่าง ฟังขณะเครียด ฟังบางตอนที่ต้องการ หรือ ฟังก่อนนอน แต่ไม่ควรฟังขณะขับรถโดยเฉพาะตอนที่มีการฝึกปฏิบัติ

- **ถามด้วยกัน** **เรียนรู้ร่วมกัน** **กรณีเปิดฟังร่วมกันเป็นกลุ่ม**

ควรมีการชี้แจงสั้นๆ ก่อนฟังจากผู้ที่ได้ทำความเข้าใจสื่อตัวนี้แล้ว โดยเชิญชวนผู้ฟังให้ตัดเรื่องราวอื่นๆ ออกไปจากใจชั่วคราว เพื่อฟังอย่างตั้งใจ ในบรรยากาศที่สงบ สบาย ไร้สิ่งรบกวน แล้วพิจารณาทบทวนชีวิตตามเนื้อหาที่นำเสนอพร้อมจดเวลาพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นคำถามของแต่ละตอน

## ตัวอย่าง

**ถามในที่ประชุม** สื่อนี้สามารถนำไปเปิดก่อนการประชุมโดยพิจารณาเลือกเนื้อหาที่เหมาะสม ซึ่งอาจมีการจัดเตรียมเวลาสำหรับการชี้แจง ฟังสื่อ และพูดคุยแลกเปลี่ยนหลังฟัง รวมประมาณ 45 นาทีต่อการรับฟังสื่อ 1 ตอน

**ถามเพื่อเติมพลังสุขภาพจิต** อาจจัดเป็นกลุ่มเรียนรู้เรื่องอารมณ์และการดูแลสุขภาพจิต ในสถานบริการสาธารณสุข เช่น ที่สถานอนามัย หรือสถานศึกษา เพื่อช่วยในการเสริมสร้างสุขภาพจิตให้เข้มแข็งอันจะเป็นการเสริมสุขภาพกายให้แข็งแรงตามไปด้วย

**ถามเพื่อสร้างพลังใจ** สำหรับองค์กรที่ต้องการดูแลสุขภาพจิตของคนทำงาน ต้องการเพิ่มทักษะการจัดการพลังใจและการจัดการอารมณ์ลบให้กับคนทำงาน สามารถพิจารณาเปิดใช้ได้ตามความเหมาะสม โดยอาจจัดให้ฟังเป็นกลุ่มเพื่อเรียนรู้ร่วมกัน หรือใช้เป็นสื่อประกอบกิจกรรมในองค์กร

**ถามเพื่อสนทนาธรรม** สื่อนี้อาจใช้เป็นเครื่องมือประกอบการสนทนาเพื่อเรียนรู้ธรรมะภายในวัด หรือสถานปฏิบัติธรรมที่มีบรรยากาศเอื้อต่อการรับฟังและแลกเปลี่ยนความคิดเห็น โดยพระภิกษุ แม่ชี หรือผู้สนใจสามารถใช้ในการเปิดประเด็นเพื่อเชื่อมโยงสู่การพูดคุยข้อธรรมะที่เกี่ยวข้อง

**ถามในรายการวิทยุ** นักจัดรายการวิทยุ สามารถพิจารณานำสื่อเสียงนี้ไปเปิดออกอากาศได้ตามความเหมาะสม โดยควรปฏิบัติตามคำแนะนำข้างต่อไปนี้คือ

- **ก่อนเปิด** เนื่องจากสื่อเสียงนี้มีความยาวประมาณตอนละ 10 นาที ดังนั้น ควรมีการพูดนำเข้าสู่ประเด็นที่เกี่ยวข้องในแต่ละตอน เพื่อสร้างความเข้าใจและเตรียมความพร้อมให้ผู้ฟัง

ได้มีโอกาสเตรียมตัว เตรียมใจ ที่จะฟังอย่างมีสมาธิ

- **หลังเปิด** ผู้จัดควรเปิดประเด็นพูดคุย โดยเปิดสายให้ผู้ฟังแสดงความคิดเห็น และความรู้สึกจากการฟังสื่อในแต่ละตอน โดยใช้คำถามที่ให้ไว้เป็นแนวทางเพื่อเชื่อมโยงให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันอย่างลึกซึ้งยิ่งขึ้น

## “ถามชีวิต” ให้ได้ประโยชน์สูงสุด

**เลือกสถานที่และบรรยากาศที่เหมาะสม** การจัดสถานที่และบรรยากาศเป็นเรื่องสำคัญยิ่งสำหรับการเรียนรู้สื่อนี้ ควรเลือกสถานที่สงบเงียบ ไม่มีสิ่งรบกวน ไม่พลุกพล่าน เพื่อเอื้อต่อการฟังและการพูดคุยแลกเปลี่ยนหลังฟัง

**ฟังด้วยความตั้งใจ** ควรเตรียมความพร้อมให้ผู้ฟังเข้าใจตรงกันว่า กิจกรรมนี้เป็นการเรียนรู้ตนเองอย่างหนึ่ง จึงไม่ควรพูดคุยกันระหว่างฟังสื่อ และเมื่อถึงเวลาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ก็ควรพูดคุยตามประเด็นไม่ออกนอกเรื่อง หรือนำเรื่องอื่นมาถกเถียงอภิปรายกัน

**เรียนรู้ด้วยใจที่เปิดกว้าง** ควรรับฟังประสบการณ์ของเพื่อนในกลุ่มด้วยใจที่เปิดกว้าง ไม่ตัดสินถูกผิด ให้เพียงรับรู้ว่ามีสมาธิแต่ละคนรู้สึกเช่นนี้ มีประสบการณ์เช่นนี้ เพื่อให้เกิดการตระหนักรู้ในจิตใจตนเอง

และเรียนรู้จิตใจของเพื่อนๆ ในกลุ่ม

**เคารพในความแตกต่าง** การเลือกจุดยืนหรือทัศนคติใดๆ ในชีวิตของแต่ละคนเป็นความรับผิดชอบของคนๆ นั้น จึงไม่ควรพยายามเปลี่ยนความคิดเห็นหรือทัศนคติของสมาชิกคนอื่นภายในกลุ่ม

**ยังฟัง ยังได้ยิน** การฟังแต่ละครั้งให้การเรียนรู้ที่ไม่เหมือนกัน เนื่องจากใจของผู้ฟังอาจหวนคิดถึงเรื่องราวที่แตกต่างไปจากเดิม หรือคิดถึงเรื่องเดิมในแง่มุมใหม่ๆ ดังนั้น สื่อนี้จึงเหมาะแก่การฟังซ้ำได้หลายครั้งตามความต้องการ

## ฟังพิจารณา

- สื่อเสียงชุดนี้มีความยาวตอนละประมาณ 10 นาทีและมีเนื้อหาที่ต้องใช้การคิด ใคร่ครวญประสบการณ์ชีวิต ดังนั้น จึงเหมาะสำหรับผู้ที่มิได้อยู่ตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป
- เพื่ออรรถรสในการฟัง ควรเปิดด้วยลำโพงที่มีคุณภาพดีเท่าที่จะหาได้ หลีกเลี่ยงการเปิดฟังจากลำโพงของคอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊กซึ่งมักมีคุณภาพเสียงไม่ชัดเจน
- **คู่มือถามชีวิต** นี้ สามารถ download ได้ที่ [www.jitdee.com](http://www.jitdee.com)

# แนวทาง “ถามชีวิต”

คำถามสำหรับการแลกเปลี่ยน  
พูดคุยหลังฟังสื่อเสียงจบในแต่ละตอน

## 01 สิ่งสำคัญในชีวิต

- 1 คุณคิดว่า คนเราเกิดมาทำไม
- 2 คุณอยากมองเห็นตัวเองเป็นเช่นใด ในวันสุดท้ายที่คุณจะต้องตายจากโลกนี้ไป
- 3 สิ่งสำคัญในชีวิตของคุณคืออะไร
- 4 คุณได้ใช้ชีวิตสอดคล้องกับสิ่งสำคัญในชีวิตมากน้อยแค่ไหน
- 5 คุณอยากเปลี่ยนอะไรในชีวิต เพื่อให้สอดคล้องกับสิ่งที่คุณให้ความสำคัญ อยากทำอะไรเพิ่มมากขึ้น อยากทำอะไรให้น้อยลง

## 02 ความสุข

- 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา คุณมีความสุขจากอะไรบ้าง / กิจกรรมที่ทำให้คุณมีความสุข คืออะไร
- 2 ความสุขทางร่างกาย ความสุขทางใจ และความสุขทางสังคมของคุณ เกิดจากอะไรบ้าง
- 3 กิจกรรมความสุขในชีวิตของคุณ ต้องใช้เงินซื้อหามากน้อยแค่ไหน
- 4 คุณคิดว่า เงินกับความสุข เกี่ยวข้องกันอย่างไร
- 5 คุณต้องการปรับการใช้เวลาในชีวิตของตัวเอง เพื่อให้มีความสุขเพิ่มขึ้นหรือไม่ อย่างไร

## 03 ชื่นชมตนเอง

- 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา คุณรู้สึกดีกับตัวเองจากอะไร / ความรู้สึกดีกับตัวเองเกิดขึ้นได้อย่างไร
- 2 คุณได้ค้นพบความถนัดของตัวเอง และบ่มเพาะความถนัดนั้นจนเป็นความสำเร็จหรือไม่
- 3 หากคุณยังไม่มีโอกาสได้ใช้ความถนัดที่เป็นเหมือนพรสวรรค์ของคุณเองเป็นประจำ คุณคิดว่าจะปรับชีวิตอย่างไรให้ได้ใช้ความถนัดของตนเองมากขึ้น
- 4 คุณเคยเผลอคิดเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น และทำให้รู้สึกด้อยหรือไม่
- 5 คุณจะเตือนตัวเองอย่างไร ให้เลิกคิดเปรียบเทียบ (เพื่อจะได้ไม่ต้องรู้สึกแย่ รู้สึกด้อย)
- 6 คุณจะช่วยลูกหลาน / เพื่อน ๆ / คนรอบข้าง / ญาติพี่น้องให้รู้สึกดีกับตัวเองได้อย่างไร

## 04 ความรัก

- 1 ความรัก คืออะไร สำคัญอย่างไร สำหรับชีวิตคุณ
- 2 เวลาที่คุณรู้สึกเหน็ดเหนื่อย อ่อนล้า มีใครเป็นกำลังใจให้คุณบ้าง
- 3 คุณได้ดูแลคนรัก คนที่คอยเป็นกำลังใจให้คุณ คีเพียงใด
- 4 คุณจะมีส่วนช่วยให้ครอบครัวมีความรัก ความผูกพันต่อกันด้วยดี ได้อย่างไร
- 5 คุณจะช่วยให้เกิดมิตรภาพ ความรัก ความเกื้อกูลกันในชุมชน/ละแวกบ้านของคุณได้อย่างไร

## 05 มองโลกแง่ดี

ทบทวนเหตุการณ์ร้ายในชีวิตที่เพิ่งเกิดขึ้นไม่นานมานี้ 1 เรื่อง

- 1 คุณรู้สึกอย่างไรกับเหตุการณ์ร้ายที่เกิดขึ้น / คุณมองเรื่องที่เกิดขึ้นอย่างไร
- 2 คุณผ่านเหตุการณ์ร้ายในชีวิตนั้นมาได้อย่างไร
- 3 คุณได้เรียนรู้อะไร / ได้บทเรียนอะไรจากเหตุการณ์ร้ายครั้งนั้น
- 4 ถ้าจะลองประยุกต์ใช้หลักคิด 3 ข้อของการมองโลกแง่ดี คุณจะมองแง่ดีจากเหตุการณ์ร้ายในชีวิตได้อย่างไร

**หลักคิด 3 ข้อของการมองโลกแง่ดี คือ**

- 1 **ให้เวลา** ให้สิ่งต่างๆ ผ่านไปตามเหตุปัจจัย
- 2 **ค้นหา** สิ่งดีๆ ค้นหาโอกาสที่มาพร้อมปัญหา
- 3 **พัฒนาตน** แปลงปัญหาให้เป็นเป้าหมายการพัฒนาตนเอง

## 06 เริ่มต้นใหม่

- 1 คุณเห็นด้วยหรือไม่ กับคำกล่าวที่ว่า การสะดุดล้มลงของชีวิต เป็นโอกาสที่ดีในการเรียนรู้
- 2 ให้ทบทวนประสบการณ์ช่วงที่ชีวิตสะดุดล้มลง ว่า ณ เวลานั้น คุณมีวิธีสร้างความสุขให้กับตัวเองอย่างไร ความสุขในชีวิตของคุณจริงๆ คืออะไร
- 3 ในช่วงเวลาดังกล่าว คุณตั้งเป้าหมายชีวิตอย่างไร / อะไร คือ สิ่งสำคัญที่สุดในชีวิต ณ ขณะนั้น
- 4 คุณได้เรียนรู้อะไรจากการสะดุดล้มของชีวิตบ้าง



## 07 รู้จักความเครียด

ทบทวนเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกเครียดมา 1 เรื่อง

- 1 ขณะเครียด คุณมีอาการทางร่างกายและจิตใจอะไรบ้าง
- 2 คุณมีวิธีผ่อนคลายความเครียดอย่างไรบ้าง วิธีที่ใช้อยู่ได้ผลดีเพียงใด
- 3 การฝึกหายใจตามทีบรยายในสื่อเสียง ช่วยให้คุณผ่อนคลายมากขึ้นเพียงใด

## 08 คิดอย่างไรไม่เครียด

ทบทวนรายละเอียดเรื่องที่ทำให้เครียดมา 1 เรื่อง ตอบคำถามต่อไปนี้

- 1 เรื่องที่ทำให้คุณรู้สึกเครียด เป็นปัญหาตรงไหน / มันเป็นปัญหาอย่างไร
- 2 ปัญหานั้น/สิ่งที่ทำให้เครียดนั้น มีผลต่อคุณอย่างไร สำคัญแค่ไหนกับชีวิตของคุณ
- 3 คุณได้ทำความเข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยมุมมองอย่างไร รอบด้านแล้วหรือไม่
- 4 คู่กรณีของคุณ (หากมี) มองเรื่องที่เกิดขึ้นต่างจากคุณอย่างไร คุณเข้าใจคู่กรณีดีพอแล้วหรือยัง
- 5 ถ้าให้ตั้งเป้าหมายเชิงบวก ซึ่งหมายถึงสิ่งดีๆ ที่คุณต้องการให้เกิดขึ้น และเป็นสิ่งที่คุณสามารถทำได้ด้วยตัวเอง คุณจะตั้งเป้าหมายอย่างไร

## 09 ความโกรธ

ทบทวนเรื่องราวที่ทำให้คุณโกรธในรายละเอียดมา 1 เรื่อง

- 1 คุณมีวิธีแสดงความโกรธออกมาอย่างเหมาะสมกับสถานการณ์นั้นได้แค่ไหน
- 2 คุณมองเจตนาของคู่กรณีในเหตุการณ์นั้นอย่างไร
- 3 คุณจะปรับการมองเจตนาของคนๆ นั้นในแง่บวกที่คิดขึ้นได้หรือไม่ อย่างไร
- 4 อาการทางร่างกายที่เกิดขึ้นในเวลาที่คุณเริ่มโกรธ คืออะไร คุณรู้ตัวทันหรือไม่
- 5 คุณจะใช้อาการทางร่างกายเป็นสัญญาณบอกให้รู้ว่าคุณกำลังโกรธได้หรือไม่ อย่างไร
- 6 คุณอยากปรับปรุงตัวเองให้จัดการความโกรธได้ดีขึ้นอย่างไร

## 10 ความกลัว

ทบทวนประสบการณ์ความกลัวของตนเอง ตอบคำถามต่อไปนี้

- 1 คุณเคยกลัวอะไรบางอย่างหรือไม่ ให้ยกตัวอย่างสิ่งที่กลัว
- 2 ความกลัวอะไรในชีวิตคุณ ที่คิดว่าเป็นความกลัวที่สมเหตุสมผลและอะไรทำให้คุณคิดว่านั่นเป็นความกลัวที่สมเหตุสมผล
- 3 ความกลัวอะไรในชีวิตคุณ ที่คุณคิดว่าเป็นความกลัวที่ไม่สมเหตุสมผล
- 4 ความกลัวที่ไม่สมเหตุสมผลของคุณ (ถ้ามี) จำกัดชีวิตของคุณอย่างไร
- 5 สิ่งเลวร้ายที่สุดที่อาจจะเกิดขึ้นได้จากความกลัว (ที่ไม่สมเหตุสมผล) คืออะไร คุณคิดว่าจะจัดการมันอย่างไร หากสิ่งนั้นเกิดขึ้นจริง
- 6 คุณจะยอมรับได้หรือไม่ ว่าคนเราไม่สามารถควบคุมหรือบังคับสิ่งต่างๆ ให้เป็นอย่างที่ใจเราต้องการเราจึงควรเลือกสิ่งที่ดีที่สุดเท่าที่เรามองเห็น ขณะเดียวกันก็เผื่อใจยอมรับว่ามันอาจจะไม่ได้เป็นอย่างที่เราหวังและบางครั้งเราอาจต้องสูญเสียบางอย่างไป

## 11 ความเศร้า

ทบทวนประสบการณ์ความเศร้าของตัวเอง 1 เรื่อง ตอบคำถามต่อไป

- 1 เหตุการณ์หรือสิ่งที่ทำให้คุณรู้สึกเศร้านั้น คืออะไร
- 2 ความเศร้าในครั้งนั้น เกี่ยวข้องกับการสูญเสียอะไร และสิ่งที่เสียไปนั้นสำคัญกับคุณอย่างไร
- 3 คุณดูแลร่างกายและจิตใจอย่างไร ในช่วงเวลาของความรู้สึกเศร้านั้น
- 4 คุณจัดการกับความสูญเสียที่เกิดขึ้นอย่างไร
- 5 คุณผ่านประสบการณ์ความเศร้าครั้งนั้นมาได้อย่างไร และได้เรียนรู้อะไรจากเหตุการณ์นั้นบ้าง

## 12 ความเกลียด

ทบทวนประสบการณ์ความเกลียด คนที่คุณรู้สึกเกลียด และเหตุการณ์ที่ทำให้คุณเกลียดคนๆ นั้น ตอบคำถามต่อไป

- 1 คุณรู้สึกอย่างไรกับความเกลียดในใจของตัวเอง
- 2 คุณอยากให้ตัวเองเป็นอย่างไร / อยากเป็นคนอย่างไร / ความต้องการของคุณคืออะไร
- 3 คุณอยากเลือกที่จะคิด ที่จะมองในทางที่ทำให้เกลียดมากขึ้น หรือ อยากก้าวผ่านพ้นเรื่องนั้น ปล่อยให้มันผ่านไป ไม่อยากเก็บความเกลียดไว้ในใจตัวเอง คุณคิดว่าจะเลือกอย่างไร
- 4 ถ้าคุณเลือกที่จะปล่อยเรื่องราวให้ผ่านไป ไม่อยากเก็บความเกลียดไว้ในใจ มีอะไรบ้างที่จะช่วยให้คุณปล่อยวางได้ดีขึ้น
- 5 ถ้าคุณเลือกที่จะคิดและมองในทางที่ทำให้รู้สึกเกลียดต่อไป เหมือนเดิม หรือเกลียดมากขึ้น คุณอยากเก็บความรู้สึกเกลียดนี้ไว้ในใจตนเองนานสักแค่ไหน

สิ่งสำคัญในชีวิต สิ่งที่เป็น หรือสิ่งที่คิด  
ชีวิตถาม ก็ให้ชีวิตตอบ

