

สร้างสุขในชีวิต

นำเสนอเมื่อ : 4 ส.ค. 2552

หากจะถามใครสักคนว่า ในชีวิตต้องการอะไรมากที่สุด

แต่ละคนอาจจะให้คำตอบแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับความต้องการของแต่ละคน ที่ต้องการสิ่งใดมาก - น้อย ต่างกัน

คนที่ไม่มีเงิน ก็ต้องการเงินเป็นปัจจัยสำคัญในการดำรงชีวิต และความอรุณ

ส่วนคนที่ไม่มีเงินอยู่แล้ว อาจจะต้องการชื่อเสียง ตำแหน่งหน้าที่ และความเคารพ นับหน้าถือตาในสังคม ที่ตนยังขาดอยู่

คนที่จนก็ต้องการทรัพย์สินเงินทอง บ้าน รถ ที่ดินและอื่น ๆ (ไม่พอ)

คนที่ขาดคู่ครองก็คงต้องตอบว่า ต้องการเนื้อคู่ซิ.. ถามได้

จะเห็นได้ว่าความต้องการของแต่ละคน จะไม่เหมือนกัน โดยแต่ละคนยึดความต้องการเป็นที่ตั้ง หากได้ตามความต้องการแล้ว ก็จะมีความสุข แต่ในความเป็นจริง ความอยาก ความต้องการและความหวังของแต่ละคนไม่มีที่สิ้นสุด เมื่อได้สิ่งที่ตนต้องการแล้ว ก็จะมี ความอยาก ความต้องการ และสร้างความหวังเพิ่มขึ้นมาใหม่อีกเรื่อย ๆ ไม่มีที่สิ้นสุด

แต่อย่างไรก็ตาม สิ่งที่ต้องการมาทั้งหลายเหล่านี้ที่กล่าว ทุกคนก็ต้องการความสุขในชีวิตทั้งนั้น หากได้รับในสิ่งที่ตนต้องการแล้ว แต่ไม่มีความสุข สิ่งที่ได้มากี่ไรความหมาย สูดหายใจต้องวิงวาดความสุขอยู่วันยังค่ำ จึงมีปัญหาวาเราจะสร้างความสุขในชีวิตได้อย่างไร และความสุขจะได้อยู่กับเราได้นานไหม ไม่ใช่ความสุขชั่วครั้งชั่วคราว หรือสุขแบบสายฟ้าแลบ

ในเรื่องวิธีสร้างสุขในชีวิต นายวันชัย รุจนวงศ์ ได้กล่าวไว้ในเอกสารประกอบการบรรยายหลักสูตร หลักกระบวนการยุติธรรม โดยแนะนำวิธีสร้างความสุขในชีวิตไว้ ๙ ประการ คือ

(๑) Positive thinking คิดในทางบวกเสมอ คิดให้ชีวิตมีความสุข

(๒) Enjoy life หากความสุขในชีวิตในทางสร้างสรรค์บ้าง ไปท่องเที่ยวหาความสุขอย่างที่ตัวเองอยากทำเสียบ้าง

(๓) Know how to use money to serve you รู้จักวิธีใช้เงิน ให้เงินรับใช้เรา อย่าตกเป็นทาสของเงิน อย่าให้เงินมาเป็นนายเรา ใช้อย่างมีเหตุผล

(๔) Decisive กล้าตัดสินใจเมื่อมีข้อมูลครบถ้วน ไม่ประวิงไว้ให้กลุ่มใจนาน ๆ เพราะอย่างไรก็ต้องตัดสินใจอยู่ดี

(๕) Live with principle ใช้ชีวิตอย่างมีหลักการที่ตัวเองยึดถือไว้ดี ไม่ว่าจะ เป็นหลักการทางศาสนาที่นับถือ หรือ หลักปรัชญา

(๖) Work for society not only for yourself อุทิศตนทำงานให้สังคม และส่วนรวม
แล้วจะรู้ว่าตัวเองที่คุณค่าต่อสังคม อยาามุ่งแต่ทำเพื่อตัวเองเท่านั้น การทำเพื่อผู้อื่นและส่วนรวม คือ
...ความสุข

(๗) Health conscious and be gentle with your body ระวังระวังการใช้ร่างกาย อย่าหักโหม
ดูแลรักษาสุขภาพให้ดีอยู่เสมอ ร่างกายต้องรับใช้เรานานๆ ต้องถนอมหน่อย

(๘) what ever will be,will be อะไรจะเกิดมันก็เกิดของมันเอง
หลายอย่างอยู่นอกเหนืออำนาจการควบคุมของเรา อยู่ที่ว่า
เราจะจัดการกับมันด้วยความมีสติและนิ่งเพียงใด

(๙) Learn to love other เรียนรู้ที่จะรักคนอื่น ทั้งที่รู้จักและไม่รู้จัก
รวมทั้งให้อภัยในความผิดพลาดของคนอื่นบาง จะทำให้มองเห็นโลกเต็มไปด้วยความสุข สดใสเสมอ

หากเราได้นำข้อแนะนำดังกล่าวไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน
ก็จะทำให้เรามีความสุขในชีวิตไม่มากก็น้อย จะได้ไม่ตกเป็นทาสของความทุกข์ตลอดไป
ในชีวิตจะได้พบกับแสงแห่งความสุขกับคนอื่นเขาบ้าง