

พัญชนะไทย ช่วยให้ชีวิตมีสุข.....สูตรเติมรัก...ทำชีวิตให้เป็นสุข

นำเสนอเมื่อ : 23 ส.ค. 2552

สูตรเติมรัก ทำชีวิตให้เป็นสุข

ในชีวิตที่สับสน วุ่นวาย และซับซ้อน เช่นปัจจุบันนี้ แม้เราจะมีเรื่องอำนวยความสะดวกและเทคโนโลยีอันทันสมัย ที่ช่วยร่นทั้งเวลา และย่นระยะทางการสื่อสาร กับครอบครัว เพื่อนฝูง และคนใกล้ชิด แต่ก็น่าแปลกที่หลาย ๆ คนก็ยังรู้สึกเหงาหงอย เศร้าซึม จนดูเหมือนอยู่คนเดียว ท่ามกลางผู้คนมากมาย นั่นคงเป็นเพราะว่าคนสมัยนี้ แม่จะอยู่ในบ้านเดียวกัน ครอบครัวเดียวกัน ทำงานด้วยกัน หรืออยู่ใกล้กันไม่ว่าแบบใด ก็อาจจะจะเป็นประเภท **ไกลตัว ไกลใจ** หรือบางคนก็ **ไกลทั้งตัว ไกลทั้งใจ** เพราะขาดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน จึงทำให้ไม่อบอุ่น และไม่ผูกพัน ซึ่งกันและกัน ดังนั้น เพื่อเป็นการเติมรัก เติมรสชีวิต ด้วยการเสริมสร้างความสัมพันธ์ ทั้งในครอบครัว ที่ทำงาน ตลอดจนญาติสนิท มิตรสหายของเราให้ดีขึ้น กลุ่มประชาสัมพันธ์ สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ กระทรวงวัฒนธรรม จึงขอเสนอแนะ**สิ่งควรทำ และไม่ควรทำ** จากพัญชนะ ก ไก่ ถึง ฮ นกฮูก (บางตัว) ดังต่อไปนี้

- **ก ที่ควรทำ** ได้แก่ กอด พ่อแม่ ลูก สามี หรือภรรยา วันละครั้ง เพื่อแสดงความรัก ความห่วงใยกอดเพื่อน เพื่อแสดงความเห็นใจ หรือให้กำลังใจ และกอนนุอน อยาสิม กราบ พระ/สิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่นับถือ เพื่อขอบคุณ และขอพรสำหรับวันต่อไป **ก ที่ไม่ควรทำ** คือ กาวราว ไม่ว่างกับใคร เพราะจะทำให้เป็นคนน่าเบื่อ ไม่น่าอยู่ไกล ไม่มีใครอยากให้ไปไหนด้วย กลัวไปทะเลาะวิวาทกับเขา

- **ข ที่ควรทำ** ได้แก่ ขอบคุณ จงกล่าวทุกครั้ง ที่มีคนทำอะไรให้ ขำขัน คือ ให้เป็นคนมีอารมณ์ดี อารมณ์ขัน **ข ที่ไม่ควรทำ** คือ ขุดคุ้ย เอาเรื่องเก่ามาว่าไม่จบสิ้น หรือหาเรื่องมาประจานเขา

- **ค ที่ควรทำ** ได้แก่ คุร่นคิด และ คุร่รวรญ คือ คิดก่อนทำอะไรทุกครั้ง เพื่อมิให้ตัวเอง และคนอื่นเสียใจภายหลัง **ค ที่ไม่ควรทำ** คือ คลั่งแค้น อย่าเป็นคนโกรธไม่รู้อภัย อาฆาตไม่รู้อภัย ทำให้คนอยู่ไกลไม่มีความสุข

- **ง ที่ควรทำ** ได้แก่ งดงาม ด้วยการทำตัวเรา ให้งดงามทั้งกาย วาจาและใจเสมอ ง่องอน เมื่อเราทำผิด หรือง้อเพื่อทำให้คนที่เรารักรู้สึกดีขึ้น และรู้จัก เยียบ ไม่โตเถียงเสียบบาง เพื่อให้เกิดความสงบสุข **ง ที่ไม่ควรทำ** คือ งก อยากได้เกินควร และไม่รู้จักแบ่งปัน

- **จ ที่ควรทำ** ได้แก่ รู้จัก จดจำ วันเกิด วันสำคัญของคนในครอบครัว เพื่อนฝูง คนรัก และทำอะไรเป็นพิเศษให้บาง ขอสำคัญต้อง จริงใจ ไม่เสแสร้งหลอกหลวง อันจะทำให้ตอของหวาดระแวงกันตลอดเวลา **จ ที่ไม่ควรทำ** คือ จูจิกจุกจิก พิถีพิถันเกินเหตุ ใครทำอะไรให้ก็ไม่พอใจสักที และไม่เจาซุ ให้เกิดปัญหาในครอบครัว หรือที่ทำงาน

- **จ ที่ควรทำ** ได้แก่ ทำตัวให้ ฉลาดเฉลียว รู้ว่าอะไรควร ไม่ควร รู้กาลเทศะ รู้จักพูด รู้จักทำสิ่งต่างๆ **จ ที่ไม่ควรทำ** คือ เจยเมย ไม่รุกรอนรุกราน กับความรู้สึกของคนอื่นหรือ จุนเจียว ใจคนหวาดผวา

- **ช ที่ควรทำ** ได้แก่ ชมเชย ชื่นชม คือ รู้จักกล่าวคำชม หรือแสดงความชื่นชม ในความสำเร็จ หรือเรื่องดีๆ ของผู้อื่นบาง **ช ที่ไม่ควรทำ** คือ ชวงชิง คือ อายไปแย่งของรัก ของหวงของผู้อื่น หรือ ชุบมือเปิบ ฉวยประโยชน์ของคนอื่น มาเป็นของเราโดยไม่ลงทุนลงแรง

- **ซ ที่ควรทำ** ได้แก่ ซื่อสัตย์ ทั้งต่อตนเอง และผู้อื่น **ซ ที่ไม่ควรทำ** คือ ซุบซิบนินทา หาเรื่องผู้อื่น หรือ แซ่ซี้ จนนำรำคาญ และอย่าทำท่า แข็ง จนคนอื่นไม่สนุกไปด้วย

- **ฅ ที่ควรทำ** ได้แก่ การเป็นผู้เฒ่าผู้แก่ ที่ทรงความรู้ และทำตัวให้น่าเชื่อถือ **ฅ ที่ไม่ควรทำ** คือ อย่าทำตัวเป็น เฒ่าทารก ไม่รู้จักโต เฒ่าสารพัดพิษ ที่เจ้าเล่ห์ แสนกล และ เฒ่าหัวงู ที่เป็นอันตรายแก่เด็กสาว และกลายเป็นคนแก่ที่ไม่น่านับถือ

- **ด ที่ควรทำ** ได้แก่ ดี คือ การทำความดี ทำสิ่งที่ถูกต้อง มีเหตุมีผล **ด ที่ไม่ควรทำ** คือ ดุด่า อวดไปดุด่าว่าใคร หรือใช้อารมณ์จนเกินเหตุ และอย่า โดดดม หนึ่งงานบอย เพราะเป็นการเอาเปรียบคนอื่น และอย่าเป็น ไดโนเสาร์เตลาลานปี รุนโบราณคร่ำครี แต่จงเป็นรุ่นจรรยาสิกปาร์ค ที่คุยกับเด็กๆ สมัยใหม่รู้เรื่อง

- **ต ที่ควรทำ** ได้แก่ ตักเตือน เมื่อเห็นใครทำผิด หรือทำไม่ถูกต้อง ด้วยความหวังดี **ต ที่ไม่ควรทำ** คือ ตลบตะแลง ไซเลทกล หรือโกหกหลอกลวงให้ผู้อื่นหลงเชื่อ

- **ถ ที่ควรทำ** ได้แก่ ใถ่ถาม ห่วงใยทุกข์สุขของเพื่อนฝูง คนรู้จัก และคนที่เรารัก **ถ ที่ไม่ควรทำ** คือ ถากถาง อันเป็นการพูดเหน็บ หรือคอนวาใจคนอื่นเขาเจ็บใจ

- **ท ที่ควรทำ** ได้แก่ ทะนุถนอม คือ การดูแลเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน **ท ที่ไม่ควรทำ** คือ ทิฐิมานะ คือ การโอ้อวดถือดี ถือตัว ไม่ยอมแพ้ว จะเอาชนะให้ได้

- **ธ ที่ควรทำ** ได้แก่ ธรรมะ คือ มีหลักธรรมเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว เป็นแนวทางการดำเนินชีวิต **ธ ที่ไม่ควรทำ** คือ ฐะระไม่ไซ ด้วยการละเลย บอกรัด ไม่สนใจจะช่วยเหลือใครทั้งสิ้น

- **น ที่ควรทำ** ได้แก่ นอบน้อม เคารพคนที่ควรเคารพ มี หน้าที่ ใจให้กับทุกๆ คน ช่วยเท่าที่ช่วยได้ **น ที่ไม่ควรทำ** คือ นอกถุนอกทาง หรือ นอกคอก ด้วยการไม่ประพฤติตนตามที่ควรเป็น

- **บ ที่ควรทำ** ได้แก่ บุญ คือ การประกอบคุณงามความดีทุกรูปแบบ **บ ที่ไม่ควรทำ** คือ บัดสีบัดเถลิง อันจะทำให้ตัวเรา และผู้เกี่ยวข้องของอับอายขายหน้า เป็นที่รังเกียจ

- **ป ที่ควรทำ** ได้แก่ ปลอดภัย เห็นใครมีทุกข์ ก็ปลอดภัย / ให้คำปรึกษา และเห็นอกเห็นใจเขา **ป ที่ไม่ควรทำ** คือ ไปปดมดเท็จ เป็นการกล่าวโกหก ครั้นต่อไปพูดอะไร คนเขาก็ไม่เชื่อ

- **ผ ที่ควรทำ** ได้แก่ ผัวเดียวเมียเดียว อันจะช่วยลดปัญหาครอบครัว และสังคม ทำให้เด็ก ๆ อบอุ่น
ที่ไม่ควรทำ คือ ผรุสวาท (ผะรุสะวาด) กล่าวคำหยาบ เป็นที่ระคายเคืองหูต่อผู้ที่ได้ยิน

- **ฝ ที่ควรทำ** ได้แก่ ฝึกฝน คือ ทำอะไรด้วยความเพียร พยายามฝึก เช่น ฝึกฝนทำอาหารให้คนที่เรารักกิน
ที่ไม่ควรทำ คือ ฝืดท่า ชอบทำอะไรในทางลบก่อความเสียหายแก่ตัวเองและครอบครัว

- **พ ที่ควรทำ** ได้แก่ พรหมวิหารสี่ คือ มีเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขาต่อคนรอบข้าง
ที่ไม่ควรทำ คือ พนัน เพราะจะทำให้เสียเงิน เสียเวลา และนำไปสู่ความเดือดร้อนเรื่องอื่นๆ

- **ฟ ที่ควรทำ** ได้แก่ ฟังหูไว้หู ไม่เชื่อใครง่าย ๆ หรือไม่ฟังคำยุยง ที่จะทำให้เกิดความแตกแยก
ที่ไม่ควรทำ คือ ฟุ่มเฟือย ฟุ้งเฟ้อ เพราะจะทำให้เสียทรัพย์โดยใช่เหตุ และไม่จำเป็น

- **ภ ที่ควรทำ** ได้แก่ ภาคภุมิ คือ ทำตัวให้สง่า ผึ่งผาย ไม่ซอมซ่อ ทำให้คนที่รักภุมิใจในตัวเรา
ที่ไม่ควรทำ คือ ภาระ กล่าวคือ ทำตัวไม่รู้จักโต ไม่รู้จักคิด เป็นที่หนักใจแก่คนอื่นตลอดเวลา

- **ม ที่ควรทำ** ได้แก่ มัชยัสถ์ คือ รู้จักใช้จ่ายอย่างประหยัด และเท่าที่จำเป็น ทำให้ไม่เดือดร้อน
ที่ไม่ควรทำ คือ โมหะ นั่นคือทำตัวมึตม่น มัวเมาด้วยความหลงผิดต่างๆ นานา

- **ย ที่ควรทำ** ได้แก่ ยุยก่อง ให้เกียรติทุกคน ไม่ดูหมิ่น ดูแคลนไม่ว่ากับพ่อแม่ พี่น้องหรือเพื่อนฝูง
ที่ไม่ควรทำ คือ เยยหยัน /เยาะเย้ย ทำให้เขาเจ็บใจ เสียใจและผูกใจเจ็บ หรือ ยุยง ให้แตกแยก

- **ร ที่ควรทำ** ได้แก่ รัก ตัวเอง และรักผู้อื่นให้เป็น และมี ระเบียบ ในการปฏิบัติตนและการทำงาน
ที่ไม่ควรทำ คือ รังควาน ด้วยการรบกวน ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน รำคาญทั้งกาย และใจ หรือ แรด อันหมายถึง ดัดจริต จนคนเขาระอา และหมั่นไส้ไปทั่ว

- **ล ที่ควรทำ** ได้แก่ ละมุนละม่อม หรือ ละมุนละไม คือ ทำอะไรด้วยความอ่อนโยน นิ่มนวลต่อกัน
ที่ไม่ควรทำ คือ ลวนลาม ลวงเกิน แทะโลมผู้อื่นด้วยวาจา หรือการกระทำ จนเป็นที่ดูถูก

- **ว ที่ควรทำ** ได้แก่ วันทา คือ การไหว้ และแสดงอาการเคารพต่อบุคคล สถานที่ที่ควรเคารพ
ที่ไม่ควรทำ คือ วูวาม ไม่รู้จักเก็บอารมณ์ และทำให้เกิดเรื่องเกิดราวได้ง่าย

- **ศ ที่ควรทำ** ได้แก่ ศักดิ์ศรี คือ ทำตนให้มีเกียรติ และมี ศีล ทำให้เราน่าคบ และน่าเคารพนับถือ
ที่ไม่ควรทำ คือ ศัตรู อยากอศัตรู หรือเป็นศัตรูกับผู้อื่น จะทำให้ชีวิตเราไม่สงบสุข และกลุ้มใจ

- **ส ที่ควรทำ** ได้แก่ สติ คือทำอะไรให้มีสติอยู่ตลอดเวลา และเสียสละ ช่วยเหลือผู้ด้อยโอกาสบ้าง
ที่ไม่ควรทำ คือ สอเสียด และ เสแสร้ง เพราะจะทำให้คนโกรธ และไม่ยอมคบ เพราะไม่จริงใจ

- **ห ที่ควรทำ** ได้แก่ หอมแก้ม คนที่เรารักบ้างเป็นครั้งคราว อันจะทำให้ชีวิตรักสุข สดชื่น **ห ที่ไม่ควรทำ** คือ หงุดหงิด อารมณ์เสียอยู่เสมอ ทำให้คนอยู่ไกลหมดความสุข

- **อ ที่ควรทำ** ได้แก่ อโหสิ และให้อภัย แก่คนรอบข้าง และรู้จัก เอาใจเขามาใส่ใจเรา **อ ที่ไม่ควรทำ** คือ เอาใจยาก หรือ เอาใจออกห่าง ลวนทำให้เกิดปัญหาทั้งสิ้น

- **ฮ ที่ควรทำ** ได้แก่ แฮปปี้ (Happy) คือ ทำตัวให้สบาย มีความสุขตลอดเวลา อย่าเป็นคนเจ้าทุกข์ **ฮ ที่ไม่ควรทำ** คือ โสกฮาก ทำเสียงกระแทกเวลาพูด ทำให้เสียบุคลิกภาพ

ทั้งหมดนี้ เป็นแนวทางปฏิบัติแบบง่ายๆ สบายๆ ซึ่งเชื่อว่าใครก็ตาม หากนำไปใช้กับคนในครอบครัว เพื่อนฝูงรอบข้าง คนรักหรือคนใกล้ชิด ก็คงจะช่วยเติมเต็มความรู้สึกที่ดั่งามให้แก่กัน และกันไม่มากก็น้อย และคงจะทำให้ชีวิตมีความสุข สดชื่นขึ้นแน่นอน

แสง มลศิลป์ สรรพามาฝากครับ

ขอขอบคุณข้อมูลข่าว : อมรรัตน์ เทพกำปนาท สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ
กระทรวงวัฒนธรรม