

## บ้านใด....สู่สุข

นำเสนอเมื่อ : 30 พ.ย. 2552



ความสุขความสมหวัง เป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนต้องการไขว่คว้าให้ได้มา แต่กว่าจะถึงสิ่งนี้ทุกคนต้องผ่านขวากหนามต่าง ๆ ซึ่งเปรียบเสมือนบันไดที่จะตองก้าวไปหาจุดนั้น และผลที่ได้รับจะทำให้เรามีใจในสิ่งที่ได้มา ไม่ไต่ลงทูลงแรงอะไรมันเหมือนไม่มีค่า ไม่น่าภูมิใจ ที่พูดมามันเหมือนปรัชญาชีวิต แต่ในความเป็นจริงทุกคนหวังจะมีความสุข ความสมหวัง ลอยมาหาเหมือนลากลอยทางอากาศ แมแต่เวลาหลับนอนก็อธิษฐานขอให้มีความสุข ถูกหวยรางวัลที่ 1 ไม่เจ็บไม่ไข อายุมันขยับยืน

ถ้ามนุษย์ทุกคนรู้จักประเมินตัวเอง ว่าอย่างเราพอจะหวังทำอะไรได้บ้าง ก็หวังทำในเกณฑ์นั้น ความสุขก็คงหาได้ไม่ยากนัก หรือถ้าผิดหวังก็คงไม่ทรมานทรมาย คงแค่เจ็บ ๆ คัน ๆ **เปรียบเสมือนแรงผลักดันให้ก้าวต่อไป** เป็นบทเรียนที่มีค่าไม่มากนัก สอบตกก็ซ่อมได้ไม่เป็นไรแต่ถ้าเรารู้จักประเมินตัวเอง มี 1 แต่อยากได้ 5,6,7 ฯลฯ แมจะพยายามแค่ไหน อย่างมากก็คงได้แค่ 2 หรือ 3 จุดหวังมากไปพอผิดหวังก็เจ็บปวด ทรมานทรมายากที่จะเยียวยาได้ ไม่มีเรี่ยวแรงที่จะทำอะไรต่อไป ผลสุดท้ายอาจต้องพึ่งจิตแพทย์ก็ได้

**บันไดแห่งความสุขมีหลายขั้น** ถ้าเราพอใจจะสุขในขั้นที่ 1,2 เราก็จำมีความสุขในระดับนั้น แต่ถ้าเราไม่พอใจอยากจะสุขใน ขั้นที่ 3,4,5...ขึ้นไปเลย ถ้าทำได้ก็มีความสุข แต่ถ้าทำไม่ได้ความทุกข์ก็คงตามมว พุดงาย ๆ ความสุขอยู่ที่ความพอใจ ในสิ่งที่ตนมี ถ้าเรารู้จักพอความสุขก็จะไม่หนีไปไหน **แต่ถ้าเราไม่รู้จักพอ อยากมีอยากได้ขึ้นเรื่อย ๆ** โดยไม่ดูกำลังของตนหันไปสู่อุณหภูมิที่ร้อนเกินไปทางเราไปเรื่อย ๆ **เกินที่เราจะไขว่คว้าได้ในที่สุดเราอาจตกบันไดลงมาและเมื่อนั้นแม้แต่บันไดขั้นที่ 1 เราก็ไม่มีโอกาส ไม่มีแรงแมแต่จะก้าวขาขึ้นไป**



ขอบคุณบทความจากเว็บไซต์โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่น  
โดย มารศรี โพธิ์มัน

ที่มา ที่นี้ดอทคอม