

## ไม่ต้องเปรียบเทียบ...ก็มีความสุขได้

นำเสนอเมื่อ : 17 เม.ย. 2552

ในยามที่บ้านเมืองมีปัญหา ทำให้หลายๆคนเกิดภาวะเครียด ความสุขลดลงน้อยถอยลง เพราะความที่เราเป็นส่วนหนึ่งของสังคม วันนี้เลยเอาบทความ "รู้จักชีวิต/879 ไม่ต้องเปรียบเทียบ ก็มีความสุขได้" ของศ.ดร.นพ.วิทยานาควัชระ (จิตแพทย์) มาให้อ่านกัน ตามนี้ค่ะ...

 "ผู้เขียนได้รับเชิญไปเป็นวิทยากรนำสัมมนาให้กับผู้บริหารและคณาจารย์ของสถาบันการศึกษาเอกชนแห่งหนึ่งเมื่อเร็วๆ นี้

ได้ถามเขาว่าอยู่มาจนอายุ 30 กว่าแล้วทุกคน เขาต้องการอะไรในชีวิตมากที่สุด

บางคนตอบว่า ต้องการเงิน ชื่อเสียง ความสำเร็จ บ้าน ตำแหน่ง ความก้าวหน้า ฯลฯ

ไม่มีใครตอบผิดหรอก เพราะความต้องการของแต่ละคนไม่เหมือนกัน แปรเปลี่ยนไปตามวัย สถานภาพ และภูมิหลัง

มีสุภาพสตรีอายุมากคนหนึ่งค่อยๆ ตอบเบาๆ ว่า ต้องการความสุขค่ะ

คงจะกลัวว่าคนจะหาว่าเธอไม่มีความสุข หรือเกรงว่าเป็นคำตอบพื้นๆ เหลือเกิน...กระมัง

แต่หาว่าใหม่นั้นแหละ...คือความต้องการที่มนุษย์ส่วนใหญ่ต้องการ และเป็นสุดยอดของความปรารถนาจริงๆ

หลายๆ คนมีสิ่งที่ยากได้ตั้งกล่าวมาแล้ว เช่น เงินทอง รถยนต์ ความเด่นดัง ชื่อเสียง ฯลฯ แต่ไม่มีความสุข

กับคนที่มีความสุขแต่อาจจะขาดสิ่งต่างๆ ตั้งกล่าวมาแล้ว

ถ้าเป็นคุณๆจะเลือกอะไร?

การตัดสินใจ "เลือก" แต่ละครั้งบอกถึงผลรวมของความฉลาด สติปัญญา และประสบการณ์ชีวิตของแต่ละคนครับ คนเราจึงเลือกไม่เหมือนกัน

 **กฎง่ายๆ ของความสุข**

มนุษย์ไขว่คว้าหาความสุขกันแทบตายว่าอยู่ที่ไหนแต่ปรากฏว่า ความสุขอยู่ใกล้ๆ ตัวเรานี่เอง

บางที่อยู่ในตัวเราด้วยซ้ำไปเพราะความสุขเกิดจากความคิด ความรู้สึก และทัศนคติต่อตัวเอง และสิ่งแวดล้อมในขณะนั้น

ไม่ว่าเหตุการณ์รอบตัว หรือข้อเท็จจริงจะเป็นอย่างไร เช่น ยากจน พิกัด ตกงาน ไม่สวย ไม่หล่อ ไม่มีชื่อเสียง เรียนไม่จบ ฯลฯ

แต่ถ้ารู้จักคิดให้เป็น ปรับระดับอารมณ์ให้ดี มีทัศนคติที่ดีต่อตัวเองและสิ่งแวดล้อมได้ดี มีความหวังที่ดี ก็จะเกิด "ความสุขได้" เมื่อรู้อย่างนี้แล้วทุกๆ วันจงบอกกับตัวเองซ้ำๆ เราจะกระตือรือร้นที่จะมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข

## จะตั้งใจอยู่อย่างมีความสุข

จะตั้งใจ "คิด" ให้เป็น

จะพัฒนา "ความรู้สึก" ที่ดี ให้เหมาะสมกับทุกสถานการณ์ให้ได้

และจะมี "ทัศนคติ" ที่ดีกับตัวเองและสิ่งแวดล้อม รวมทั้งมีความหวังที่ดีๆ ต่อชีวิตเสมอ

ไม่ว่าเหตุการณ์รอบข้างหรือข้อเท็จจริงในขณะนั้นจะเป็นอย่างไรก็ตาม

ตั้งใจนะครับ ตั้งใจทำให้เต็มร้อยไว้ก่อนส่วนจะได้แค่ไหนก็ช่างมัน รับรองว่าความสุขเริ่มมาเคาะประตูเรียกแล้ว

## ชีวิตไม่ต้องเพียบพร้อม ก็มีความสุขได้

หลายๆ คนคิดว่าชีวิตจะต้องเพียบพร้อมและงดงามเสียก่อน แล้วจึงจะมีความสุขได้

ไม่จำเป็นหรอก และเป็นไปไม่ได้ด้วย ที่คุณจะมีชีวิตเพียบพร้อมงดงามอย่างนั้น

เพราะเป็นธรรมชาติของมนุษย์ ที่มนุษย์จะมีข้อบกพร่องทุกคน เช่น มีความไม่รู้ (โง่) ในบางเรื่อง มีความคิดและการตัดสินใจที่ผิดๆ มีข้อจำกัดของความสามารถในเรื่องต่างๆ เสมอ

จึงไม่มีใครจะมีชีวิตที่เพียบพร้อม เก่งทุกอย่าง ดีทุกอย่างหรอก

ที่เราเห็นว่าเขามี หรือเขาคุยว่าเขามีครบทุกอย่างนั้น ก็เป็นเรื่องที่เขาคุยให้ฟัง หรือเราคิดไปเอง

แต่ความจริงนั้น...ผมมั่นใจว่า เขามีข้อบกพร่อง และมีความขาด...ทั้งนั้น

## อย่าอายที่จะสร้างสรรค์ตัวเอง

หลายคนบอกว่า ชีวิตคือการค้นหา หรือแสวงหา

ก็เห็นทำกันมานานแล้ว เสียเวลาและพลังงานไปมากแล้ว ค้นหาและแสวงหาพบอะไรบ้างเล่า?

มาถึงวันนี้แล้ว หยุดค้นหาเสียทีก็ได้ หันมาสร้างสรรค์ตัวเองได้ในสิ่งที่อยากได้จะดีกว่า

เช่นอยากมีความสุข ก็ตั้งใจมีความสุข และพัฒนาอารมณ์ให้เหมาะสม ก็จะได้ความสุข

ถ้ามีอะไรขาดหายไปบ้าง หรือไม่ได้อะไรตั้งใจช่างมัน ไม่เป็นไรหรอก ยอมรับว่าเป็นความปกติได้

หัดมองความปกติในชีวิตให้เป็น อย่ามองความปกติให้เป็นปมด้อยหรือเป็นปัญหา เพราะคุณจะไม่พบแต่ปัญหาตลอด ซึ่งไม่สร้างสรรค์เลย

อ้อ! อย่ากลัวไปหาหมอดูทำนายอนาคตอยู่เลย เสียเวลา

หันมาสร้างอนาคตของตัวเองแบบสร้างสรรค์ดีกว่า

อนาคตมีไว้เพื่อ สร้าง ไม่ใช่มีไว้เพื่อ ทำนาย ครับ

## ทุกอย่างอยู่ในตัวเราเองทั้งนั้น

คนส่วนใหญ่มักชอบถามว่า เราจะได้สิ่งที่เราอยากได้จากที่ไหน

ไม่ว่าจะเป็นความสุข เงินทอง ความแค้น ชื่อเสียง ฯลฯ

สิ่งที่มีอยู่รอบๆ ตัวที่คิดไม่ถึงนั้นแตกต่างกันไป มีสิ่งดี มีสิ่งไม่ดี มีสิ่งดี

และมีสิ่งดีอีกจำนวนมากที่แยกแยะจะได้อะไรดีจากที่ไหน

เราทำอะไรเหมือนว่า ทำกันเหมือนมีอยู่แล้ว

ทั้งที่ความจริงแล้วไม่มี และไม่รู้ ว่าจะไปหาที่ไหนด้วย

เป็นลักษณะของคนที่มากมายนั่นแหละ หรือปัญญาชนเจ้า

พวกไม่กล้าถาม ไม่กล้าสร้างสรรค์พัฒนาตัวเอง เป็นพวกที่อาศัยซึ่งจะเรียนรู้

นั่นแหละที่เรานับถือแบบที่มากมาย ซึ่งๆ ที่ในสังคมมีคนที่ก้าวล้ำกว่าคนอื่น

พวกนี้อ่านมากๆ นี้ ถูกเปิดให้อ่านหนังสือสังคม บางคนอ่านเป็นโรคจิตเภทซะไป



จะบอกความลับอะไรให้ครับ...

สิ่งที่มนุษย์เราทำมาได้ทั้งหมดนั้นอยู่ในตัวเราเองทั้งนั้น อย่าไปหาจากคนอื่นหรือคนอื่นเลย

จงสร้างสรรค์มันออกมาจากตัวเรา จากความคิด ความเชื่อ และความสามารถที่พัฒนาขึ้นทุกวันๆ แล้วมันจะทำให้คุณชื่นใจ

หนังสือใจกว้างที่ สโรชาวีร์ คำ โรย พุดยอดต์ กล่าวไว้ว่า

What the Superior man seeks is in himself, What the Small man seeks is in other.

"สิ่งที่คนเหนือคนมองหา มักอยู่ในตัวของเขาเอง

แต่สิ่งที่คนธรรมดาของเขา มักอยู่ในตัวคนอื่น"

เลิกคิดแบบคนธรรมดา ลองคิดแบบคนเหนือคนดูบ้างซิ แล้วคุณจะรู้ว่า ความสุขและความสำเร็จนั้นหาได้ไม่ยากหรอก และรู้หาได้จากที่ไหนด้วย"



อ่านแล้วคงนำไปต่อยอด เพื่อจุดประกายความคิดถอดรหัสความสุขได้นะ ขอทุกคนมีความสุขตามใจปรารถนา