สร้างสรรค์ความสุขในชีวิต เพื่อสังคมอยู่เย็นเป็นสุข

ชุติกาญจน์ เพ็ชร์แก้ว[1]

ทุกวันนี้นอกจากเราต้องทำงานหนักและมีปัญหาให้คิดกันในแต่ละวันแล้ว เมื่ออ่านหนังสือพิมพ์ ฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์ หรือพูดคุยเมื่อพบหน้ากันดูจะมีแต่เรื่อง รกหู รกตา รกใจเต็มไปหมดไม่ว่าจะเป็นปัญหาทางเศรษฐกิจ เช่น น้ำมันขึ้นราคา ข้าวของแพง ปัญหาความไม่สงบในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ ปัญหาน้ำท่วมในภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ นี่แค่มองถึงปัญหาที่เกิดขึ้นในประเทศของเราเท่านั้นก็มีเยอะแล้ว แต่โลกปัจจุบันนี้เป็นโลกที่ไร้พรมแดน เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นทั่วทุกมุมโลกสามารถรับรู้ได้ทั่วถึงกันหมด จึงทำให้มนุษย์ในยุคนี้ต้องเหนื่อยกับการทำงานอย่างเดียวไม่พอหากจะต้องสู้กับปัญหาที่ตนต้องเผชิญโดยตรงและยังต้องรับรู้และหวั่นไหวระทึกใจไปกับปัญหาข้อขัดแย้งและกระแสความเป็นไปต่างๆ ที่ยุ่งเหยิงซับซ้อนทั้งใกล้และไกลตัวด้วย

ในภาวะเช่นนี้ เราจะทำอย่างไรดี จึงจะทำให้สุขภาพจิตสุขภาพกายของเราอยู่เย็นเป็นสุขในสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงเพราะคนที่มีสุขภาพจิตสุขภาพกายดี จัดเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีค่าแก่สังคม บางท่านอาจจะบอกว่าไม่ต้องดูข่าวให้ดูรายการตลกแทน หรือบางท่านก็บอกว่าเข้าวัด อ่านหนังสือธรรมะ นั่งสมาธิ บางคนก็บอกว่าให้ปลงเสียเถิดชีวิตไม่จีรัง การที่แต่ละคนจะเลือกวิธีการไหนในการปรับตัวก็ขึ้นอยู่กับพื้นฐาน ภูมิหลัง และปัจจัยเกื้อหนุนต่างๆ ที่เป็นไปได้ในขณะนั้นผู้เขียนได้อ่านหนังสือเล่มหนึ่งชื่อว่า ผู้หญิงเชิญทางนี้ (นงลักษณ์. 2545: 52-56) ซึ่งในหนังสือเล่มนั้นได้แนะนำเกี่ยวกับการทำชีวิตให้มีความสุขโดยให้ชื่อเรื่องว่า กฎ 7 ประการสำหรับชีวิตที่มีความสุขซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. **จงเป็นคนมีความแจ่มใสเบิกบาน**ในอารมณ์ และมีนิสัยสร้างสรรค์ เพราะการคิดและปฏิบัติเช่นนี้ ทำให้มุ่งมั่นไปข้างหน้าด้วยความกระตือรือร้นไม่กังวลห่วงอนาคต และเศร้าสลดกับอดีต

2. **จงประกาศสงครามกับความรู้สึกทางลบ** คนเราถ้าจะมีความสุขก็ต้องมองโลกในแง่ดีเข้าไว้ อย่ามองอะไรก็เลวร้ายไปหมดเพราะเราจะหาความสุขได้ยาก

3. **จงสร้างความเชื่อมั่นในตัวเอง** เพราะความเชื่อมั่นจะทำให้องอาจ อารมณ์มั่นคง ไม่หวั่นไหวไปกับผู้คนและเหตุการณ์แวดล้อม

4. **ฝึกหัดที่จะมีอารมณ์ขัน** รู้จักหัวเราะรู้จักที่จะทำให้ตนเองมีอิสระเสรี ความรู้สึกของการปลดเปลื้องเช่นนี้จะทำให้คนเรามีความสุข

5. **จงหมั่นทบทวนตัวเอง**บ้างเป็นครั้งคราวว่าเราได้ประพฤติปฏิบัติสิ่งใดผิดพลาดไปบ้างจะได้แก้ไขไม่ผิดซ้ำอีกเราจะได้มีความสุข และรู้จักแสวงหาความรู้ต่างๆ เพื่อนำมาปรับปรุง ทัศนคติ ความเชื่อ การทำงาน การพูด การอยู่ร่วมกันกับผู้

[1] นักวิชาการพัสดุ 6 สำนักงานเลขานุการ วิทยาลัยอิสลามศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

อื่นก็จะมีสัมพันธภาพอันดี การงานก็ได้พัฒนา ความสำเร็จในชีวิตก็จะเกิดขึ้น เราก็จะเป็นคนที่มีความสุขกับชีวิตและการงาน

6. จงสนับสนุนบุคคลอื่น จงทำสิ่งที่เป็นประโยชน์และให้โอกาสกับคนอื่น เพราะการทำเช่นนี้ทำให้ผู้อื่นพบความสุขได้รับความสำเร็จ จะส่งผลให้จิตใจของผู้ให้มีความสุขและอิ่มเอิบใจ

7. มีความแข็งขันที่จะทำให้ตัวเองมีความสุข ตัวเราเท่านั้นที่รู้ดีว่า ทำสิ่งใดแล้วจะมีความสุข ก็จงทำสิ่งนั้น (ภายใต้คุณธรรมและความถูกต้อง) เช่น ดูโทรทัศน์ สะสมของโบราณ เป็นต้น

มีข้อเสนอแนะที่จะนำไปสู่ความสุขในชีวิต 6 ประการ

1. จงเป็นตัวของคุณเอง จงอย่าเลียนแบบผู้อื่น ค้นหาตัวเองให้พบและแก้ไขข้อบกพร่องในตัวเอง

2. จงมีวิธีสร้างนิสัยอันดีงามในการทำงาน เช่น เป็นคนมีระเบียบในการทำงาน รู้จักลำดับความสำคัญของภารกิจ และตระเตรียมแผนงาน

3. จงพักผ่อนให้เพียงพอ และถนอมออมพลังไว้ สำหรับภารกิจที่สำคัญ

4. จงขจัดความเบื่อหน่ายไม่ว่าในเรื่องใดออกไปจากชีวิต เพราะมันเป็นสาเหตุที่จะทำให้อ่อนเพลีย หงุดหงิด และวิตกกังวล เพราะความเบื่อหน่ายนั้น บ่อยครั้งทีเดียวที่มิได้มาจากสาเหตุของการทำงานมากแต่เป็นเพราะความวิตกกังวล ความไม่สมหวัง และความขุ่นข้องหมองใจ

5. จงให้คุณค่าต่อชีวิตของตัวเอง จงพอใจชีวิต แจ่มใสรื่นเริง และคิดในสิ่งที่งามก็จะมีความสุข

6. จงรู้จักวิธีการจัดการกับการใส่ร้ายป้ายสี เพื่อจะได้ไม่หม่นหมอง ไม่อารมณ์เสียกับคำใส่ร้ายป้ายสีของบุคคลอื่น โดยตั้งความคิดและความรู้สึกต่าง ๆ เหล่านี้

- มีคนมากมาย ที่แสดงความรู้สึกพึงพอใจอย่างป่าเถื่อน ด้วยการติเตียนโจมตีผู้ที่ฉลาดล้ำค่ากว่าตน หรือประสบความสำเร็จในชีวิตยิ่งกว่า

- ถ้าถูกกระหน่ำด้วยคำวิพากษ์วิจารณ์ จงจำไว้ว่า เป็นเพราะบุคคลเหล่านั้น ต้องการที่จะเป็นบุคคลสำคัญเช่นตัวเราบ้าง เพราะเราเป็นผู้ที่ประสบความก้าวหน้า และความสำเร็จในบางสิ่งบางอย่างที่ควรค่าแก่ความสนใจ

- ทำในสิ่งที่คิดว่าดีที่สุด และจงกางร่มเพื่อปกป้องไม่ให้หยาดฝนแห่งคำนินทา หรือคำตำหนิติเตียนมาทำให้เปียกปอนได้

เมื่อเราได้สร้างสรรค์ความรู้สึกดี ๆ กับตัวเองแล้ว อีกด้านหนึ่งของชีวิตของเราที่จะทำให้เรามีความสุขหรือไม่นั่นก็คือการทำงาน หากเราใคร่ครวญให้ดีจะเห็นได้ว่าการทำงานเป็นสิ่งที่สำคัญมากในชีวิตเรา หากทำงานแล้วไม่มีความสุขในการทำงาน ซึ่งการที่เราไม่มีความสุขนั้น อาจเกิดจากปัจจัยหลายประการที่สนับสนุนซึ่งกันและกัน เช่น อาจเกิดจากปัญหาในเรื่องชีวิตส่วนตัว ก็สามารถส่งผลต่อการทำงานได้ บรรยากาศในที่ทำงานไม่ว่าจะเป็นหัวหน้า เพื่อนร่วมงาน ลูกน้อง หรือกฎระเบียบต่าง ๆ ของหน่วยงานที่หละหลวมหรือเคร่งครัดเกินไป นอกจากนี้อาจเกิดจากลักษณะงานที่ทำอยู่ เช่น ไม่มีความพึงพอใจในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย ซึ่งสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนเป็นสาเหตุทำให้ขาดความสุขในการทำงานได้ และการที่เราจะทำให้ตัวเองมีความสุขในการทำงานนั้นก็มีหลายวิธีด้วยกันดังเช่นที่ อ้อม ประนอม (2544 : 63-65) ได้กล่าวถึงหลัก 3 ส. ในการสร้างสุขและสร้างสรรค์ชีวิตและการทำงานไว้ว่า

1. ทำงานส่งเสริมและสนับสนุน งานตามนโยบายของหน่วยงาน/องค์การ คือ หน่วยงาน/องค์การที่เราเป็นสมาชิกมีนโยบาย หรือเป้าหมายขององค์การอย่างไรเราก็สนับสนุนอย่างเต็มที่

2. มีความสมัครสมานสามัคคี งานในหน่วยงานเป็นงานที่พึงร่วมด้วยช่วยกัน เขาก็จิตเราก็ใจ เลื่อมใสศรัทธาในความคิด ความรู้ ความสามารถ

เพื่อร่วมแรงให้แข็งขัน ร่วมกันพัฒนา แสวงหาความเป็นเอกภาพ การเสริมสร้างความสามัคคีจะทำได้ก็ต่อเมื่อ

- **เข้าถึง** มีความเข้าใจ รอบรู้ในงานที่ตนรับผิดชอบตามหน้าที่ รู้แม่นยำและเที่ยงตรง พึ่งพาอาศัยได้
- **ใจถึง** มีความเสียสละ อดทน ยอมรับความเหน็ดเหนื่อย ทนสู้ด้วยใจที่มุ่งมั่น
- **มือถึง** เป็นคนมีฝีมือ ทำงานให้ลุล่วงโดยดี ทั้งเรียบร้อย ถูกต้อง และรวดเร็ว

3. สัมพันธภาพระหว่างกัน มีมนุษยสัมพันธ์เข้ากับเพื่อนได้ เป็นคนยิ้มแย้ม สุภาพ อ่อนน้อม มีสัมมาคารวะ ยกย่องคนดี วางตนเหมาะสมตามโอกาสสถานที่ และการเข้าถึงคนในการแสวงหาความรัก ความร่วมมือ ความเห็นอกเห็นใจ

คนทำงานสำเร็จด้วยคนอื่นให้ความช่วยเหลือเกื้อกูล เป็นที่ยอมรับ และที่รักของคนอื่นๆ ด้วยคุณธรรมปกติที่เราทราบกันดีคือ

ความโอบอ้อมอารี มีใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ จิตบริการ รู้จักให้ทั้งความรู้และวัตถุสิ่งของ

วจีไพเราะ ใช้คำพูดสุภาพ ซาบซึ้งใจ เป็นประโยชน์ทั้งบุคคลและหน่วยงานทั้งภาษา ท่าทาง สร้างความอบอุ่นเป็นมิตร พูดอย่างน้ำมนต์รดใจให้ชุ่มชื่น ยิ่งกว่าน้ำคำที่เป็นน้ำกรด ทำให้หมดค่าราคาคน พูดทีไรคนฟังใจอ่อน เศร้าใจ เสียใจ หมดความหวัง

สงเคราะห์ผู้คน คนรอบข้างคือมิตร คือเพื่อนที่ดี มีสิ่งใดช่วยเหลือได้จะไม่แล้งน้ำใจ อยู่พึ่งพาถ้อยทีถ้อยอาศัยกัน ช่วยคนอื่นให้สำเร็จสะดวกอย่างเหมาะสม ด้วยการมีมิตรไมตรี ความเป็นกันเอง คนพบแล้วจะเห็นใบหน้ายิ้มอิ่มใจที่ได้รับการช่วยเหลือตามฐานะและหน้าที่

วางตนเหมาะสม ความเหมาะสมตามฐานะไม่ถือตัว วางตนเหนือคนอื่น วางอำนาจหยิ่งเกินไป ใจลำพอง มองคนไม่มีคุณค่า ถ้ายึดหลักจะคิดจะพูดจะทำ ระลึกว่าใครเดือดร้อนบ้างถ้าพูดไปแล้ว กระทำไปแล้วเสียความดี หลักการวางตนที่มักยึดถือ ความพอดีตามสถานที่ โอกาสและบุคคล “วางตนสูงนักคนเอื้อมไม่ถึง ไกลสุดเอื้อม ห่างเกินไป วางตนต่ำเกินไปคนดูถูก ลดความดีหรือมองข้ามได้” อยู่อย่างมีค่า อยู่อย่างคิดพัฒนา หลัก 3 ส. จะช่วยนำพาท่านในการทำงานให้สำเร็จและมีความสุขกายสบายใจ

เราจะสังเกตเห็นว่าทุกๆ อย่างเริ่มที่ความคิดก่อน เพราะใจหรือการคิด มีอิทธิพลต่อชีวิตของคนเราอย่างยิ่งหากเราคิดเช่นไรตัวเราก็จะเป็นเช่นนั้น เราคิดว่าเราอาภัพไม่ทัดเทียมคนอื่นตัวเราก็จะซึมเศร้ากิริยาท่าทีก็ไม่สง่าผ่าเผย ซึ่งการคิดเช่นนี้เป็นการคิดในทางลบ เป็นความคิดที่มองเห็นแต่ปัญหา เป็นการลดคุณค่าในตัวเอง ดูถูกตัวเอง เราต้องสลัดตัดทิ้งไป โดยการนึกถึงกิจกรรมต่างๆ ที่เคยทำและประสบความสำเร็จมาแล้วเพราะทุกคนจะมีจุดเด่นจุดด้อยไม่เหมือนกัน เพราะฉะนั้นจงหาตัวเองให้พบว่ามีความสามารถในด้านไหน ส่วนความคิดอีกด้านหนึ่งคือความคิดในด้านบวก ซึ่งเป็นความคิดที่มีอำนาจเสริมสร้างพลังในการทำงาน และในการดำรงชีวิตเป็นความคิดดีๆ ต่อตนเองและผู้อื่น รวมทั้งเป็นการคาดหวัง และเชื่อมั่นว่าจะเกิดสิ่งดี แม้จะตกอยู่ภายใต้สถานการณ์ที่ยากลำบาก ท้าทาย หรือคับขันก็ตามที หากเรามีความคิดในด้านบวกก็จะทำให้เราสามารถกำหนดเป้าหมาย ในการทุ่มเทแรงกายแรงใจต่อภารกิจที่เรากระทำอยู่ได้อย่างชัดเจน และยังทำให้สามารถคลายความวิตกเกี่ยวกับสถานการณ์ต่างๆ ได้อีกด้วย

บรรณานุกรม

นงลักษณ์ สุทธิวัฒนพันธ์. (2545) **ผู้หญิงเชิญทางนี้** กรุงเทพมหานคร: อัลฟ่า พับลิชชิ่ง

วิทยา พลายมณี. (2545) **อานุภาพแห่งความคิดเชิงบวกในโลกธุรกิจ** กรุงเทพมหานคร: เอ อาร์ บิซิเนส เพรส จำกัด

อ้อม ประนอม. (2544) **สานใยฝัน การเสริมพลังแห่งการสร้างสรรค์ชีวิตและงาน** พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพมหานคร: ข้าวฟ่าง

❑❑❑❑❑❑❑❑