

ก่อนปิดเล่ม

มองโลกในแง่ดี

เชิดชัย อุดมพันธ์¹

ในทุกวันของชีวิต เราใช้กายเป็นสิ่งสำแดง ตัวเพื่อพบปะผู้คน ใช้กระทำกิจกรรมต่างๆ และเผชิญภาระงานทั้งหนักเบาท่ามกลางภาวะแวดล้อมตลอดชีวิตของคนจึงมักแต่งเติมเสริมกายให้ดูงามสะอาดสะอ้าน สวยใส ทั้งโดยการอาบน้ำ เลือกซื้อ และนุ่งห่มเสื้อผ้า บ้างก็แต่งเติมสีสันด้วยเครื่องสำอาง บ้างก็เจาะสักร่างกายด้วยโลหะหรืออัญมณี ฯลฯ

อย่างไรก็ตามกายไม่ได้ทำหน้าที่เพียงลำพัง แต่มีจิตใจอยู่คู่กัน และจิตใจก็รับภาระไม่น้อยไปกว่ากายเลย หากเราได้ตรงดูจะพบว่าบ่อยครั้งใจรับภาระสาหัสกว่ากายหลายเท่าตัว ทั้งใช้ให้โลภ ตระหนี่ อิจฉา อาฆาต เคืองแค้น และคดโกง ฯลฯ แม้ยามนอนที่ร่างกายได้ผ่อนคลายแต่บางครั้งเรายังใช้จิตใจคิดคำตำหนิตติเตียนผู้อื่น หรือเพ่งโทษจับผิด คิดวางแผนดักตวงประโยชน์ ฯลฯ แทบทุกเวลา จนลืมนึกไปว่าจิตใจก็ต้องการแต่งเสริมให้สวยงามเช่นกัน

ตลอดปีที่ผ่านมา หากเราได้ใช้จิตใจอย่าง เช่นที่ว่านี้ถือเป็นการลดทอนความสุขของชีวิตให้หมดลงทุกวัน ในโอกาสอันใกล้ที่จะเริ่มต้นปีใหม่ เราควรหันมาเสริมแต่งใจเพื่อเติมเต็มชีวิตให้สดใสและรื่นรมย์ การทำเช่นนี้ไม่ยาก ไม่ต้องการเงินมาซื้อหา ไม่ต้องจัดตารางเวลา และไม่ต้องพึ่งพาอุปกรณ์หรือเครื่องมืออื่นใด

ปัจจุบันความสุขในชีวิตของหลายๆ คน ผูกโยงอยู่กับวัตถุจนไม่ใช่เรื่องแปลก โดยแนวคิดแบบนี้คนเรามีบ้านอยู่ มีคนรัก มีงานทำ มีรถขับ และมีอาหารกินก็น่าจะพอแล้วสำหรับนำมาประกอบเป็นความสุข แต่ส่วนใหญ่เรากลับคิดให้ความสุขถูกจำกัดเล็กลงและไม่เพียงพอ เราอยากมีบ้านหลังใหญ่ มีงานที่สบายกว่า มีรถที่แพงกว่า มีคนรักที่สวย/หล่อกว่า (มีมากกว่าหนึ่งคนได้ก็ดี) หรือกระทั่งอยากกินอาหารเคล้าบรรยากาศดี ๆ ที่อร่อยล้ำกว่า การคิดเช่นนี้เท่ากับเราได้ขย่ยขนาดความสุขให้เล็กลงเพราะไม่รู้จักคิดในแง่บวก ตรงกันข้ามเราควรทำความสุขให้เป็นเรื่องง่าย และพอเพียงโดยมองโลกในแง่ดี เช่น แม้จะออกหักก็ไม่คิดเป็นเรื่องใหญ่ซ้ำเติมชีวิตและบั่นทอนความสุขแต่ควรคิดว่าเป็นโอกาสที่ดีที่เราจะได้พบเจอคนใหม่ การได้รับมอบหมายงานให้รับผิดชอบมากก็คิดเสียว่าเขาเล็งเห็นความสามารถที่จะทำงานให้ลุล่วง หรือกระทั่งการคิดว่าฟาดเคราะห์แม้จะดูปลงกับชีวิตแต่ถ้าเชื่อว่าเคราะห์มีจริงก็เท่ากับคิดบอกให้แก่ตนเอง

การใช้ใจให้คิดในด้านบวก มีทัศนคติต่อโลกในแง่ดีเป็นการแต่งเสริมใจให้สวยงามเมื่อใจเห็นโลกสวยงามก็จะแสดงออกทางกายเป็นกิริยาที่แจ่มชื่น พ้นจากความเคร่งเครียด บีบคั้น และมีวาจาไพเราะ ไม่ดุดัน ก้าวร้าว สร้างภาวะรื่นรมย์แก่ตนเองและคนรอบข้าง

¹ อาจารย์ ภาควิชาภาษาไทย คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

นอกจากจะมองโลกในแง่ดีเพื่อเสริมสุขให้
แก่จิตใจแล้ว เราก็ควรมีสติในความสุขอีกด้วยโดย
รับสุขอย่างมีสติ และรู้อย่างมีสัมปชัญญะซึ่งสำคัญ
กว่ามีอิสระในการแสวงหาความสุขเพราะเราจะไม่
กระเทือนมากต่อสิ่งที่มาปะทะ ไม่นึกว่ามีสุขน้อย
ขณะเดียวกันก็ไม่หลงสุข การมองเห็นการมาและการ
ไปของอารมณ์สุข และไม่รังเกียจให้อารมณ์อื่นมา
กระทบโดยไม่กระเทือนอย่างเข้าใจความเปลี่ยนแปลง
ของอารมณ์ถือเป็นคุณภาพของจิตใจ ที่ยอมสร้าง-
เสริมสุขให้เกิดขึ้นอย่างสงบอีกด้วย

จากวันนี้เรายังคงต้องใช้ชีวิตในวันและเวลา
อีกหลายปี ถ้าหากเราไม่เสริมแต่งใจด้วยการมีทัศนะ
ต่อโลกในแง่ดี บั้นปลายชีวิตของเราอาจต้องดื่มกิน
ความระทมทุกข์ และอยู่อาศัยกับความขมขื่น เพราะ
ความสุขได้ถูกลดทอนขนาดลงไปทุกเมื่อเชื่อกันจน
หมดสิ้น ก่อนจะเป็นเช่นนี้ควรหันมามองโลกในด้าน
บวก เป็นคนมองโลกในแง่ดี เพื่อรอพบความสุขอีก
มากมายที่กาลเวลาจะนำพามาแก่นัดเป็นของขวัญ
สดสวยแก่ชีวิตเล็กๆ ของเราให้มีสุขด้วยสติอย่างสงบ

