

รู้ไว้ใช้ว่า



# ความสุขอยู่ในมือเรา

อดิศา เบญจรัตนานนท์<sup>1</sup>

ทุกวันนี้เวลาหันไปทางไหน ก็จะได้ยินแต่เสียงบ่นหนาหู ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเศรษฐกิจ การเมือง เหลืองแดง รวมถึงสภาพสังคมที่สูงส่งทางวัตถุแต่ด้อยค่าทางจิตใจ และสามัญสำนึกลงไปทุกที นาน

แค่ไหนแล้วที่เราไม่ได้ตื่นขึ้นมาหรือเข้านอนพร้อมกับรอยยิ้มแบบเต็ม ๆ ของตัวเองพร้อมกับวาจาที่เปล่งออกมาว่า “วันนี้มีความสุขจัง”

เวลามีความสุข คนเรามักจะปิดไม่ค่อยอยู่หรืออก ไม่ว่าจะเป็เด็ก ผู้ใหญ่ หรือคนชรา เด็กๆ ก็อาจจะกระโดดโลดเต้นไปมาพร้อมปรบมือเสียงรัวอย่างกับกำลังซ้อมเพลงเชียร์ บางคนก็ยิ้มชะงัดแก้มแทบปริตาเล็กหยีเสียจนเกือบเป็นเส้นตรง ส่วนผู้ใหญ่บางคนก็แอบอมยิ้มได้เกือบตลอดทั้งวัน ในขณะที่บางคนก็อาจจะเผลอฮัมเพลงเบาๆ ออกมา มองอะไรรอบตัวก็ดูเข้าหูเข้าตา รื่นรมย์สุนทรียเป็นสิชมพูไปหมด อากัปกริยาเหล่านี้ไม่มีวันที่จะแอบซ่อนไว้ได้หากหัวใจเรากำลังเปี่ยมล้นไปด้วยความสุขแล้วคุณละเป็นแบบไหน

หลายคนฝากความสุขของตัวเองไว้กับผู้อื่นไว้กับปัจจัยภายนอกอื่นๆ บางคนฝากความสุขไว้กับคนรัก หากวันใดใครคนนั้นไม่ได้โทรมา ไม่ได้เมล์หา ไม่ได้ MSN วันนั้นถึงกับกินข้าวไม่ลง ในขณะที่บางคนฝากความสุขไว้กับเจ้านาย ไว้กับเงินเดือน

ไว้กับการเลื่อนขั้น ส่วนนักเรียน นักศึกษาก็ฝากความสุขไว้กับคะแนนและผลการเรียน จริงอยู่ที่ปัจจัยภายนอกหรือบุคคลเหล่านี้จะมีอิทธิพลต่อดีกรีความสุขของเรา แต่รู้หรือไม่ว่าแท้ที่จริงแล้วตัวเราเองต่างหากที่เป็นคนกำกับหัวใจให้เบิกบานหรือหม่นหมอง แนวทางในการทำตัวให้มีความสุขมีดังต่อไปนี้

1. การรักษาสุขภาพทางกายให้แข็งแรง ด้วยการรับประทานอาหารถูกส่วน การพักผ่อนเพียงพอ การรักษาความสะอาดของร่างกาย ตลอดจนการออกกำลังกายอย่างพอเพียง

2. มีความสุขกับการทำงาน โดยหาวิธีการทำงานที่ทำให้ตัวเองมีความสุข ตามความสามารถของตนเองภายในขอบเขตที่สังคมยอมรับ และมองเห็นหนทางไปสู่ความสำเร็จได้ แล้วลงมือทำอย่างตั้งใจ

3. รู้จักตัวเองอย่างแท้จริง สำรวจตัวเองว่าเป็นคนอย่างไร ยอมรับทั้งส่วนดีและส่วนเสียของตัวเอง เห็นคุณค่า ชื่นชม พยายามพัฒนาส่วนดีพร้อมทั้งยอมรับในข้อด้อย แล้วหาแนวทางปรับปรุงแก้ไข คนที่มีความสุขนั้นไม่ได้หมายความว่าจะไม่เคยพบอุปสรรค ข้อขัดแย้งในใจ หรือไม่เคยพบปัญหา แต่หมายถึงคนที่ใช้ความพยายาม และความอดทนในการเผชิญและแก้ไขปัญหา

<sup>1</sup> อาจารย์ ภาควิชาภาษาตะวันตก คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์



4. **มีอารมณ์ขัน มองโลกในแง่ดี** ควรมองหาความสุข ความเพลิดเพลิน เพื่อช่วยลดความตึงเครียดต่างๆ ทำให้อารมณ์ผ่อนคลาย การหัวเราะทำให้จิตใจเบิกบานมีความสุข
5. **ไม่ควรเก็บอารมณ์ขุ่นมัว** การเก็บกดอารมณ์ทำให้เกิดความขุ่นมัว สับสน วุ่นวายใจ เป็นการก่อให้เกิดความตึงเครียดทางอารมณ์ ผลทำให้สีหน้าหม่นหมอง ใบหน้าเต็มไปด้วยริ้วรอย เหี่ยวยุ่น ผมสีเทา-ขาว ผมร่วง โรคผื่นคัน พุพอง และสิิวตามมา เราควรต้องหาทางระบายอารมณ์ที่ขุ่นมัว โดยการแสดงออกในทางที่สังคมยอมรับและได้ตอบสนองตามความต้องการของเรา
6. **ควรมีงานอดิเรกและการพักผ่อนหย่อนใจ** ควรหาอะไรที่ชอบและพอใจทำในเวลาว่างที่เหลือนอกจากกิจวัตรประจำวัน การทำในสิ่งที่พึงพอใจย่อมเกิดความสุขเพลิดเพลิน ทำให้ไม่มีเวลาว่างที่จะคิดกังวลเรื่องต่างๆ งานอดิเรกที่เกี่ยวกับกีฬาจะช่วยให้มีความสุข สนุกสนาน ร่าเริง แจ่มใส นอกจากนั้นการได้ท่องเที่ยวไปกับธรรมชาติที่กว้างใหญ่ เช่น ท้องฟ้า ทะเล ป่าเขาลำเนาไพร จะก่อให้เกิดความปลอดโปร่ง สดชื่น มีความสุข
7. **หาสิ่งยึดเหนี่ยวทางใจ** แต่ละชีวิตย่อมมีทั้งสุขและทุกข์ปะปนกันไป เราจึงควรหาเพื่อนหรือใครสักคนที่สามารถร่วมทุกข์ร่วมสุขได้ ค้นหาคนที่คุณรักและเขารักคุณ ช่วยเหลือเกื้อกูล ปลอดภัย บำรุงจิตใจซึ่งกันและกัน สามารถที่จะระบายทุกข์ปรึกษาขอความคิดเห็น การแก้ไขปัญหาต่างๆ
8. **พร้อมที่จะเผชิญปัญหาและความกังวลใจ** เมื่อพบอุปสรรค พึงพิจารณาปัญหาอย่างใช้เหตุและผล โดยค้นหาข้อเท็จจริง มองปัญหานั้นๆ

และหาวิธีการต่างๆ ในการแก้ปัญหา ทำการตัดสินใจแล้วปฏิบัติตามที่ได้ตัดสินใจไว้

9. **ใช้เวลาเป็นยารักษาความเจ็บปวด** เมื่อพบกับความผิดหวังจงใช้เวลาเป็นเครื่องช่วยเยียวยาเมื่อพลาดหวังแล้วจงอดทน และมีความหวังต่อไป
10. **ค้นหาเป้าหมายของชีวิต** การคิดฝันไม่ใช่เรื่องเสียหาย หากแต่ความคิดฝันนั้นควรใกล้เคียงกับความเป็นจริง เพราะความคิดฝันจะทำให้เรามีความคิดริเริ่ม สร้างสรรค์ มีแรงจูงใจ มีการตั้งเป้าหมายในชีวิต แล้วทำการลงมือปฏิบัติเพื่อไปสู่เป้าหมาย

นอกจาก 10 วิธีดังกล่าวแล้ว ยังมีกลเม็ดในการทำให้หัวใจพองโตง่ายๆ มาฝากอีก 30 วิธี แล้วจะรู้ว่าความสุขเกิดขึ้นได้ทุกวันโดยไม่ต้องไขว่คว้า เพราะความสุขอยู่ใกล้ๆ ตัวเราและอยู่ในมือของเราเอง

1. นึกไว้เสมอว่า การโกรธ 1 นาที จะทำให้ความทุกข์อยู่กับคุณ 3 ชั่วโมง
2. ถ้ายิ้มให้กับคนที่อยู่ในกระจกรับรองว่าเขาต้องยิ้มตอบกลับมาทุกครั้ง
3. ลองปลุกต้นไม้เองสักต้น การเติบโตของมันจะบ่งบอกตัวตนของคุณได้
4. กลับตานั้นๆ สัก 3 นาที เมื่อรู้สึกว่าจะอะไรที่อยู่ตรงหน้ามันช่างยากเย็นเหลือเกิน
5. ระวังแปรังพื้นฮัมเพลงไปด้วยจนจบ จะทำให้พื้นสะอาดขึ้นเป็น 2 เท่า
6. เคี้ยวข้าวแต่ละคำให้ช้าลงจากรสชาติที่ธรรมดา ก็จะอร่อยขึ้นเยอะเลย
7. ไม่ว่าผมจะสั้นหรือยาวแค่ไหนก็ต้องการให้หัวอย่างทะนุถนอมเหมือนกันหมด
8. การขึ้น-ลงบันไดสูงๆ แบบไม่ให้เมื่อย คือ การไม่นับว่ากำลังยืนอยู่บนไผ่ขึ้นที่เท่าไร
9. คนตาบอดจะเห็นว่าคุณสวยมากๆ ทันทีที่คุณถามเขาว่า ช่วยพาข้ามถนนไหมคะ

10. เมื่อจะหยิบเศษเงินให้ขอทานไม่จำเป็นต้องนับก่อนที่จะหย่อนลงกระป๋องหรือ

11. ควรหัดพูดคำว่า "ไม่เป็นไร" ให้เคยปากมากกว่าจะพูดคำว่า "จะเอาอย่างไร"

12. ลองตั้งนาฬิกาให้เร็วขึ้น 15 นาที รับรองว่าจะไม่ไปสายเหมือนเมื่อก่อน

13. สัตว์เลี้ยงที่บ้านเก็บความลับเก่ง ดังนั้น เรื่องที่ไม่อยากให้ใครรู้ จึงเล่าให้มันฟังได้

14. อาหารที่จะไม่ชอบกินตอนเด็กลองดักเข้าปากอีกสักที เพื่อจะกลายเป็นอาหารจานโปรด

15. เขียนชื่อคนที่คุณเกลียดใส่กระดาษ แล้วฉีกทิ้ง (หรือแปะไว้ใต้รองเท้า แล้วใส่รองเท้านั้นไปเดินเล่นสักพัก) ความเกลียดจะเบาบางลงเรื่อยๆ

16. ปลอ่ยน้ำตาให้ไหลโดยไม่ต้องเช็ด เมื่อน้ำตาแห้ง จะดูแทบไม่ออกเลยว่าเพิ่งร้องไห้

17. ตู๊กตาและของเล่นเก่าๆ จะทำให้เรายิ้มออกเสมอเมื่อได้เห็นมันอีกครั้ง

18. ก่อนซื้ออะไรก็ตาม ต้องคิดหาประโยชน์ของมัน ทำให้ได้ 3 ข้อก่อน

19. ถึงเสื้อและกางเกงในตู้จะมีอยู่น้อย แต่ถ้าใส่สลับกันไปเรื่อยๆ ก็จะดูเหมือนมีเยอะขึ้น

20. ซาลาเปา 1 ลูก กินได้ 2 คน ลูกชิ้นปิ้ง 1 ไม้ กินได้ 4 คน ถ้าคุณคิดจะแบ่งเท่านั้นเอง

21. เลือกให้ของขวัญคนที่ไม่เคยได้ ดีกว่าให้คนที่ได้เยอะ จนจำชื่อคนให้ได้ไม่หมด



22. ในวันที่รู้สึกเศร้าหรือเหงาๆ เดินไปซื้อดอกไม้ให้ตัวเองสักดอกก็จะดีขึ้น

23. แอบรักใครสักคน...ยังไงก็ยังคงดีกว่าไม่เคยรู้ว่าความรู้สึกรักมันเป็นอย่างไร

24. ถึงจะไม่ได้ออกไปไหน แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าความแจ่มใสจะแห้งเหี่ยวหายไป ไม่ได้

25. ฝึกโรแมนติคง่ายๆ คนเดียวบ้าง ด้วยการนั่งนับดาวให้ครบ 100 ดวง ก่อนนอน

26. ถ้าคุณเช็ดกระจกที่ขุ่นมัวที่สุดจนสดใสได้ ทำไมถึงจะเรียนดีกว่านี้ไม่ได้

27. พยายามอ่านหนังสือทุกชนิดในมือให้จบ มันอาจจะไม่สนุก แต่ก็มีประโยชน์แฝงอยู่

28. วันที่ตื่นเช้าให้บิดขี้เกียจให้นานที่สุด เท่าที่จะนานได้ ถ้าขี้เกียจออกกำลังกาย

29. แค่อาข้าวที่กินไม่หมดไปให้หมาที่เดินผ่าน ก็เป็นการทำบุญที่ไม่ต้องลงทุนแล้ว

30. ปิดไฟดวงที่ไม่จำเป็นในบ้าน แม่จะได้มีค่าขนมให้คุณเพิ่มขึ้นอีกหลายบาท

สิ่งที่กล่าวมาข้างต้นเป็นเพียงแนวทางกว้างๆ ในการทำให้มีความสุข ส่วนจะประสบความสำเร็จได้มากน้อยเพียงใดนั้น ย่อมขึ้นอยู่กับตัวเราเองที่จะต้องอาศัยการเรียนรู้ หาวิธีการ แล้วนำไปดัดแปลง ปรับปรุง ให้เหมาะสมสอดคล้องกับรูปแบบความสุขที่เราต้องการ ขอให้มีความสุขนะคะ



## เอกสารอ้างอิง

30 วิธีช่วยตัวเองให้มีความสุข (ออนไลน์) ม.ป.ป. เข้าถึงได้จาก : <http://variety.teenee.com/foodforbrain/182.html> [1 เมษายน 2552]

ทำอะไรจึงจะอยู่อย่างมีความสุข (ออนไลน์) ม.ป.ป. เข้าถึงได้จาก : <http://www.ramamental.com/m5.html> [1 เมษายน 2552]

อนอุมาร์. 2551. *ความสุขสี่ชมพู*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ไยใหม่.

ฐิตินาด ณ พัทลุง. 2547. *เข้มทิศชีวิต*. กรุงเทพฯ : อาศรมสารนาถ.

