

ชีวิตเปรียบดั่งเหรียญสองด้าน



บทความโดย : อารporn_ภุวิพยพณัฐ

อีเมล : p_arporn11@yahoo.com

การดำเนินชีวิตของแต่ละคนย่อมต้องเจออะเจอะกับเรื่องราวต่าง ๆ มากมาย บางเรื่องอาจทำให้เรามีความสุข แต่บางเรื่องกลับทำให้เรามีความทุกข์ ซึ่งความรู้สึกดังกล่าวนั้นอาจเปรียบได้กับเหรียญสองด้าน ด้านหนึ่งเป็น “ ด้านบวก ” ที่ส่งผลให้สภาพจิตใจของคุณมีพลัง เป็นความรู้สึกพอใจ ชอบ ประทับใจ อันนำมาซึ่งความสุขของชีวิต ขณะที่เหรียญอีกด้านหนึ่งเป็น “ ด้านลบ ” ที่ส่งผลให้สภาพจิตใจของคุณหดหู่ ห่อเหี่ยว และเบือนหน้าไปกับการใช้ชีวิตในแต่ละวัน

สำหรับเหรียญด้านที่เป็นด้าน “ ลบ ” นั้นจะส่งผลให้คุณเกิดความทุกข์ ซึ่งดิฉันคิดว่าคงไม่มีใครอยากให้เกิดขึ้น แต่จะมีใครสักกี่คนที่หลีกเลี่ยงความรู้สึกเหล่านี้ไปได้ แล้วคุณลองสำรวจตัวเองหรือไม่ว่า ทำไมคุณจึงเกิดความทุกข์ พบว่าความทุกข์ที่เกิดขึ้นนั้นอาจมีสาเหตุจากหลากหลายประการ เช่น การตั้งความหวังไว้สูงเกินไป การถูกดูหมิ่นหรือถูกสบประมาท การเอาตนเองไปเปรียบเทียบกับผู้อื่น ความต้องการที่อยากจะทำอะโน่น การทำงานที่ไม่ประสบผลสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนด การไม่ได้รับความช่วยเหลือหรือความร่วมมือจากผู้อื่น การไม่ได้รับความยุติธรรมจากผู้อื่น ความขัดแย้งทางความคิดหรือผลประโยชน์ที่ได้รับ ความไม่เพียงพอในสิ่งที่ตนได้รับ เป็นต้น และแน่นอนว่า...ความทุกข์เกิดขึ้นเมื่อไหร่แล้วนั้น ย่อมจะส่งผลให้พลังใจของคุณลดลง ทำให้คุณรู้สึกเบื่อ ๆ เซ็ง ๆ หงุดหงิดหรือโกรธง่าย บางคนถึงขนาดนั่งซึมเศร้า วิดกกังวลสูง บางคนจะปล่อยให้เวลาผ่านไปโดยเปล่าประโยชน์ และให้ที่สุดความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นนี้จะส่งผลให้คุณไม่สนใจที่จะพัฒนาตนเอง ขาดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในการทำสิ่งต่าง ๆ เพราะมัวแต่นั่งครุ่นคิดถึงเรื่องราวที่เป็นทุกข์ ส่งผลให้คุณเองขาดสติ สมาธิ และปัญญาในการทำงานและการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น

ส่วนเหรียญอีกด้านหนึ่งที่เป็นด้าน “ บวก ” นั้น จะเป็นด้านแห่งความสุข ที่หลายต่อหลายคนคงจะเคยลิ้มรสชาติแห่งความสุขนี้มาแล้วไม่มากนักน้อย แล้วทำไมคุณถึงมีความสุข.....นั้นอาจเป็นเพราะว่า คุณได้รับการตอบสนองในสิ่งที่ตนคาดหวังให้เกิดขึ้น การเป็นผู้ให้หรือผู้เสียสละ การทำให้ผู้อื่นมีความสุข การได้รับความเคารพยกย่องจากผู้อื่น การได้รับความรักจากผู้อื่น การได้ทำในสิ่งที่ตนชอบ/รัก การมีเวลาให้กับคนที่รัก และแน่นอนว่า...ความสุขที่เกิดขึ้นย่อมจะส่งผลโดยตรงต่อจิตใจของคุณ ทำให้จิตคุณมีพลัง พร้อมทั้งจะเผชิญหน้ากับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ซึ่งจิตที่ทรงพลังนี้เองจะส่งต่อเนืองไปยังความคิดของคุณที่จะทำให้คุณเป็นคนที่มีความคิดที่แม่นยำ เจียบแหลม คาดการณ์เหตุการณ์ที่อาจจะเกิดขึ้นได้อย่างเฉียบคม ทำให้คุณสามารถวิเคราะห์และแยกแยะได้ถึงสาเหตุหรือปัจจัยที่ทำให้เกิดปัญหาหรือสถานการณ์ ความขัดแย้งที่เกิดขึ้น ทำให้คุณมีสติและปัญญาที่จะหาแนวทางเลือกในการแก้ไขปัญหา นั้น ๆ และในที่สุดจะส่งผลให้คุณมี ประสิทธิภาพและประสิทธิผลในการทำงาน

ดิฉันเชื่อว่า ทุกคนคงอยากจะได้รับเฉพาะเหรียญแห่งความสุข ที่ทำให้คุณสนุกสนานกับการใช้ชีวิต แต่มีสักกี่คนที่จะพบเจอแต่ความสุขเพียงอย่างเดียว บางคนรู้สึกว่าคุณไม่เคยสัมผัสกับความสุขเลยก็เป็นได้ ชีวิตมีแต่เรื่องทุกข์ร้อนอยู่ตลอดเวลา นั่นเป็นเพราะคุณเลือกที่จะรับเฉพาะเหรียญแห่งความทุกข์ ขอให้คุณตระหนักไว้ว่า “ ทุกข์ ” และ “ สุข ” นั้นอยู่ที่ใจ แล้วทำอย่างไรให้คุณมีความสุขไปกับการใช้ชีวิตของคุณ ไม่ยากเลยล่ะ อยู่ที่ว่าคุณสามารถทำได้หรือไม่ ลองเลือกปฏิบัติตามแนวคิดของการสร้างความสุขให้กับตัวเอง ดังต่อไปนี้

การมองโลกในแง่ดี

พื้นฐานของความสุขในชีวิตอยู่ที่การมองโลกของตนเอง การมองโลกในแง่ดี หรือที่เรียกว่า **Positive Thinking** จะทำให้คุณคิดในทางบวกหรือคิดในทางสร้างสรรค์กับสิ่งที่เกิดขึ้น เช่น เมื่อคุณถูกหัวหน้างานต่อว่าแบบเสียๆ หายๆ หรือโยนงานใส่คุณ คุณจะรู้สึกอย่างไร ในสถานการณ์เช่นนี้ หากคุณเลือกที่จะรับแต่ความทุกข์ คุณคงจะนั่งก้มอกก้มใจ วิตกกังวลหรือรู้สึกอึดอัดที่จะต้องทำงานกับหัวหน้างานแบบนี้ แต่หากคุณเลือกที่จะรับแต่ความสุข คุณจะรู้สึกเห็นใจ สงสารหัวหน้าคุณที่ไม่สามารถหักห้ามพฤติกรรมของตนเองจนต้องแสดงพฤติกรรมเช่นนี้ และคุณ คงจะต้องกลับมาทบทวนถึงผลงานของตนเองว่าทำไมหัวหน้าถึงได้โกรธขนาดนี้ หรือเป็นเพราะนิสัยของหัวหน้าเองที่โกรธที่ไร้มักจะโยนเอกสารหรืองานใส่คุณ ถ้าเป็นเช่นที่ว่านี้ คุณไม่จำเป็นต้องคิดมาก เอาความคิดของคุณไปใส่ใจในเรื่องที่จะทำให้งานมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้นจะดีกว่า

การยอมรับความจริง

ทุกคนคงจะหนีความจริงไม่ได้ ความพยายามที่จะหลอกตนเอง ในที่สุดคุณจะต้องพบเจอกับความจริงของชีวิต ความจริงเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ดังนั้นคุณควรจะเผชิญหน้ากับความจริง ยอมรับในฐานะความเป็นอยู่ ยอมรับในความสามารถของตัวเอง ยอมรับในเหตุการณ์หรือสิ่งที่เกิดขึ้น เช่น หากหัวหน้างานกล่าวชื่นชมในทักษะความสามารถของเพื่อนคุณ และกล่าวตำหนิในความสามารถของตัวเอง ก่อนอื่นคุณควรยอมรับฟังและชื่นชมในตัวเพื่อนของคุณ และคุณควรกลับมามองความสามารถของตนเองว่าเป็นอย่างไร และควรศึกษาถึงวิธีการที่เพื่อนของคุณประสบความสำเร็จ พยายามหาโอกาสที่จะศึกษาและนำเอาส่วนดีมาปรับปรุงการทำงานของ你自己จะดีกว่า

การปล่อยวาง

ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นนั้น ย่อมผ่านมาและก็ผ่านไป อย่าพยายามยึดติดกับสิ่งนั้น เพราะการยึดติดจะทำให้คุณมีแต่ความทุกข์ การยึดติดนั้นจะรวมรวมถึงการคิดถึงแต่เรื่องใดเรื่องหนึ่งอยู่ตลอดเวลา หรือการหวนระลึกถึงในเหตุการณ์ที่ทำให้คุณรู้สึกชอบ มีความสุข และเมื่อคุณสูญเสียในสิ่งนั้นไปจะทำให้คุณรู้สึกทุกข์ใจ เนื่องจากการไม่ปล่อยวางในสิ่งที่เกิดขึ้น เช่น อยู่ๆ แฟนคุณมาบอกเลิกกับคุณ หาก你不ปล่อยวางแม้แต่นั่งคิดถึงแต่คนที่เค้าทอดทิ้งคุณไปแล้ว คุณจะม่แต่ความทุกข์ใจ และความทุกข์ใจนี้เอง จะส่งผลให้คุณทุกข์กาย เจ็บไข้ได้ป่วยต้องเข้าโรงพยาบาล และในที่สุดจะส่งผลต่อ

การทำงานของ คุณ ทำให้คุณไม่ใส่ใจต่อการพัฒนาตนเองที่จะทำงานให้ประสบผลสำเร็จ เพราะแม้แต่เอาใจของคุณคิดถึงแต่คน ๆ นั้น

การมอบความรัก

การมอบความรักให้ผู้อื่นนั้น เป็นความรู้สึกถึงความเห็นอกเห็นใจ ความสงสาร ความต้องการที่จะช่วยเหลือผู้อื่นแบบไม่หวังผลตอบแทน ความรู้สึกดีใจเมื่อเห็นคนอื่นมีความสุข คุณเคยมีความรักให้ใครโดยไม่ต้องการผลตอบแทนบ้างหรือไม่ ถ้ายังไม่เคยทำขอให้คุณลองทำสักวันหนึ่งโดยการมอบความรักให้ผู้อื่นโดยที่ไม่ต้องการผลตอบแทนกลับคืนมา เช่น ปกติคุณไม่เคยกล่าวคำชมเชยหรือช่วยเหลือลูกน้องของคุณเลย ลองสักวันหนึ่งที่คุณชมเชยลูกน้อง หรือแสดงความต้องการจากใจจริงที่จะช่วยเหลือพวกเขา (ทำแบบค่อยเป็นค่อยไปค่ะ) ดิฉันเชื่อว่า คุณจะรู้สึกสบายใจ และลูกน้องของคุณจะรู้สึกดี มีกำลังใจในการทำงาน หากหัวหน้างานเป็นกำลังใจและมีความเห็นอกเห็นใจพร้อมที่จะช่วยเหลือในการทำงาน

ดังนั้นคนเราจะทุกข์หรือสุข อยู่ที่ว่าคุณเลือกทุกข์หรือสุขมากกว่า คงไม่มีใครตอบได้ว่าคุณจะมีอายุขัยได้ถึงวันไหน ทุกอย่างเกิดขึ้นได้ เหตุการณ์บางอย่างเกิดขึ้นเร็ว แล้วทำไมคุณไม่เลือกหนทางแห่งความสุขในการใช้ชีวิต จงอย่าปล่อยให้ความทุกข์มีอำนาจหรือมีบทบาทในตัวคุณ