เคล็ดลับความสุขง่ายๆ ในชีวิตประจำวัน

เคล็ดลับความสุขง่ายๆ ในชีวิตประจำวัน

ประกอบไปด้วย 2 ข้อ

1. ดูแลตัวเอง

2. นึกถึงผู้อื่น

1 ดูแลตัวเองทำให้มีความสุขได้อย่างไร

การดูแลตัวเอง ที่ถูกต้อง คือ ดูแลตัวเอง ทั้งร่างกาย และ จิตใจ เพราะ ตัวเราประกอบไปด้วย 2 ส่วน คือ กาย และ ใจ

การดูแลตัวเอง จึงต้องดูแลทั้ง 2 ส่วน

- การดูแลร่างกาย

คือ อาหาร (ทานอาหารให้มีประโยชน์กับร่างกาย) และ ออกกำลังกาย (การออกกำลังกายที่เหมาะสม เสริมความแข็งแรง และ ความสุข) เพื่อสุขภาพร่างกายที่ดี สุขภาพที่ดี เป็นพื้นฐานทีสำคัญของความสุข ดังคำพุทธ ที่ว่า ความไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ ไม่ต้องดูอื่นไกล แค่เป็นหวัด บางที ความสุขก็ลดลงไปบ้างแล้วอ่ะนะคะ ไม่ต้องพูดถึงโรคที่หนักกว่านั้นนะคะ การดูแลร่างกาย จึงมีความสำคัญ ที่เป็นความสุขขั้นพื้นฐานค่ะ

- การดูแลจิตใจ หลักการดูแลจิตใจที่สำคัญคือ

ก. หมั่นรู้จักตัวเอง คือ การกลับมาใส่ใจสิ่งที่ตนเองคิด สนใจความรู้สึกที่เกิดขึ้นในใจ และ รับรู้ความปรารถนาที่ผลักดันอยู่ด้านใน การหมั่นรู้จัก 3 สิ่งนี้ ความคิด ความรู้สึก และ ความปรารถนา จะทำให้รู้จักตัวเองมากขึ้น การรู้จักตัวเองมากขึ้น จะเป็นพื้นฐานสำคัญที่จะดูแลตัวเองได้ถูกวิธี ดังคำพูดที่ว่า "ไม่มีทางที่เราจะดูแลอะไรได้ดี ถ้าเราไม่เข้าใจตัวเราเองก็เช่นกัน" ค่ะ

ข. หมั่นให้ความรัก ความเมตตา กับตัวเอง หลักการง่ายๆ คือ การเปิดใจ และ อ่อนโยนกับตัวเอง ดูแลตัวเอง ดุจแม่ที่รักลูก ด้วยความรัก และ หวังดี ให้ความอบอุ่น ใส่ใจ ไม่ได้ตามใจ แต่ให้ความเข้าใจ คอยเตือนเมื่อทำผิดพลาด พร้อมให้อภัย และ อยู่เคียงข้างลูกคนนี้เสมอ ถ้าเราสามารถดูแลตนเองแบบนี้ได้ เราจะรู้สึกอบอุ่นจากข้างในเลยค่ะ

ค. หมั่นฝึกฝน ทักษะการแก้ปัญหาทักษะการแก้ปัญหาต่างๆ เป็นเรื่องสำคัญ การแก้ปัญหาเป็น สามารถทำเรื่องใหญ่ ให้เป็นเรื่องเล็กได้ แต่ถ้าแก้ปัญหาไม่เป็น เรื่องเล็กก็อาจกลายเป็นเรื่องใหญ่ได้ ที่เรียกว่า ยิ่งแก้ ยิ่งยุ่ง เพราะ

หลายครั้งปัญหา ไม่ใช่ ปัญหา วิธีการแก้ปัญหาต่างหากที่เป็นปัญหา หมั่นฝึกฝนหาความรู้ต่างๆ ทั้งจากคน หนังสือ และ แหล่งเรียนรู้มากมาย เพื่อเพิ่มพูนทักษะการแก้ปัญหา ทั้งปัญหาเรื่องงาน และ ปัญหาชีวิต เพราะ แก้ปัญหาถูกวิธี ชีวีเป็นสุขค่ะ

2 นึกถึงผู้อื่น ทำให้มีความสุขได้อย่างไร

การนึกถึงผู้อื่น ทำให้จิตเปลี่ยน เปลี่ยนจากความหนักๆ เพราะ นึกถึงอยากให้ตนเองได้นั่นได้นี่ (เช่น อยากได้ความรัก การยอมรับ อยากมีค่า อยากประสบความสำเร็จ เป็นต้น) เป็นใจที่เบาขึ้น เพราะใจหันไปนึกถึงผู้อื่น กิเลสความโลภ หายไปจากใจชั่วขณะ จังหวะนั้น อัตตาลด ความสุขจึงเพิ่ม ค่ะ ดังตัวอย่าง 2 เรื่องนี้

+++ เรื่องที่ 1 +++

เกิดขึ้นเมื่อ 30 กว่า ปีก่อน(นำมาจากบทความตอนหนึ่ง "ผู้ให้ความสุขย่อมได้รับความสุข" ของท่านพระไพศาล วิสาโล)

...."มิเนโกะ อิวาซากิ" เป็นอดีตเกอิชาที่มีชื่อเสียงทั่วโลกจากหนังสือเรื่อง Geisha และยังเป็นที่มาของหนังสือยอดนิยมเรื่อง Memoirs of a Geisha ของ อาเทอร์ โกลเดน ในวัยเด็กนั้นเธอมีชีวิตที่ลำบากแสนเข็ญ เนื่องจากเป็นเด็กกำพร้าและไร้การศึกษา ลุงจึงนำเธอไปขายให้แก่สำนักเกอิชาตั้งแต่ยังเล็ก ชีวิตของเธอเต็มไปด้วยเคราะห์กรรม นอกจากสูญเสียน้องชายที่รักแล้ว เธอยังสูญเสียคนรักที่เป็นทุกอย่างในชีวิต แล้ววันหนึ่งเธอก็ตัดสินใจจบชีวิตตัวเอง เธอเดินเข้าไปในป่าท่ามกลางพายุหิมะและนั่งรอความตายอันหนาวเหน็บ แต่ชายชราผู้หนึ่งช่วยชีวิตเธอเอาไว้ ชายชราพูดประโยคหนึ่งซึ่งเตือนใจให้เธอได้คิดว่า... "คนที่คิดถึงแต่ตัวเองย่อมอยากตายทั้งนั้น" ชายชราขอให้เธอกลับเข้าไปในเมือง และทำดีกับผู้อื่นวันละคน หลังจากนั้นถ้าเธอยังอยากตาย เขาจะช่วยเธอให้สมปรารถนา เธอทำตามที่ชายชราแนะนำ เริ่มต้นด้วยการซื้อหนังสือให้เด็กยากจนคนหนึ่ง จากนั้นเธอก็เล่านิทานให้เด็กฟังวันละคนสองคน ต่อมาเธอเริ่มแต่งนิทานเอง นับแต่วันนั้น เธอไม่เคยกลับเข้าไปในป่าแห่งนั้นอีกเลย..... เพราะ ความสุขได้กลับมาปรากฏในใจเธออีกครั้งจาก การได้นึกถึงคนอื่น ได้เห็นความจริงไม่ใช่เธอคนเดียวที่ทุกข์ ได้แบ่งปันความสุขให้คนอื่น และ ได้กลับมาเห็นคุณค่าของชีวิตอีกครั้งหนึ่ง

:) เธอได้อะไรดีๆหลายอย่างทีเดียว จากการนึกถึงคนอื่น :)

+++ เรื่องที่ 2 +++

หญิงสาวคนหนึ่ง เธอมีความรู้สึกหนักใจ และ รู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจ คนในบ้านไม่มีใครเห็นคุณค่าเธอ คนที่ทำงานมักมองข้ามเธอ ไม่มีใครชื่นชมความสามารถที่มีในตัวเธอ เธอมาทำงานทุกวัน แต่ทำงานแบบซังกะตาย ด้วยหัวใจที่ห่อเหี่ยววันหนึ่ง ขณะเธอต้องมาเยี่ยมไข้ญาติของเธอคนหนึ่งในโรงพยาบาล ขณะที่เธออยู่ในลิฟต์ สักพักลิฟต์เปิดออกในชั้นถัดมา มีชายสูงอายุผู้หนึ่งเดินเข้ามาในลิฟต์ อย่างยากลำบาก

มีผู้หญิงคนหนึ่งซึ่งอยู่ในลิฟต์กับเธอ เดินเข้าไปช่วยจูงชายคนนั้น จังหวะนั้นเอง หัวใจเธอก็เปลี่ยนไป เธอเห็นการช่วยเหลือผู้อื่น ของผู้หญิงอีกคน จังหวะนั้น ใจเธอเปลี่ยนจากมัวแต่หมกมุ่นนึกถึงแต่ความไม่สมหวังในชีวิตเป็นไปชื่นชม การช่วยเหลือคนอื่น และ ทำให้เธอนึกอยากช่วยเหลือชายสูงอายุผู้นั้นเช่นกัน และ สิ่งที่ปรากฏขึ้น คือ ใจเธอเบาลง เพราะ วางอัตตาตัวตนลง ใจเธออ่อนโยนมากขึ้น เพราะ กิเลสความโลภ หายไปชั่วขณะ เธอมีความสุขอย่างที่ไม่เคยรู้สึกแบบนี้มานานมาก

:) ในที่สุด เธอได้ความสุขกลับมา จากการนึกถึงคนอื่น :) โดยไม่รู้ตัว การนึกถึงว่าตัวเองควรได้สิ่งดีๆ อะไรบ้าง กลับทำให้ทุกข์ใจ แต่เมื่อเลิกนึกแบบเดิม โดยการไปนึกถึงผู้อื่น ว่าเขาควรได้สิ่งดีๆ อะไรบ้างแทนกลับทำให้สุขใจ แม้เพียงเกิดขึ้น ชั่วแว่บเดียว ความสุขใจที่เธอตามหามานาน จู่ๆ ก็ปรากฏขึ้น

เมื่อใจคลายการอยากได้นู่นนี่ให้กับตัวเอง ยิ่งอยากได้สุข กลับทุกข์ เพราะ กิเลสความโลภในใจทำงาน ยิ่งอยากให้

สิ่งดีๆ เกิดกับตัวเอง กลับทุกข์ เพราะ อัตตาตัวตน ที่ใหญ่คับอบคับใจ ตั้งแต่โบราณ จนถึง ปัจจุบัน การนึกถึงผู้อื่น ให้อานิสงส์ที่ทำให้ใจเบา ใจอ่อนโยน และ ใจเปิดกว้าง ใจเบา ใจอ่อนโยน และ ใจเปิดกว้าง เป็นใจที่มีคุณภาพดี จึงนำมาซึ่งความสุขค่ะ

*****ข้อควรใส่ใจ :

การนึกถึงผู้อื่น ที่จะได้อานิสงส์ ของความสุข ต้องเป็นการนึกถึงผู้อื่น ที่ไม่ได้หวังให้ได้ความรู้สึกดีๆ /คำชื่นชมดีๆ / การตอบสนองดีๆ ตอบแทนกลับมาทั้งสิ้น ทั้งจากตัวเอง และ ผู้อื่น คือ นึกถึง เพื่อ นึกถึงจริงๆคือ นึกถึงด้วยเจตนาที่ดี ต่อคนนั้นจริงๆ นึกถึงแบบไร้ตัวตน เพราะ การนึกถึงเขา แต่แอบอยากให้เขาเห็นค่าเรา กลับกลายเป็นทุกข์มหาศาล เพราะ เต็มไปด้วยความโลภความอยากได้ และ การมีอัตตาตัวตน ที่ใหญ่มาก

#ดังนั้น_เคล็ดลับสำคัญ_ที่จะสร้างสุขในชีวิต คือ การดูแลตัวเอง และ การนึกถึงผู้อื่น ต้องประกอบด้วย 2 สิ่งนี้อย่างสมดุล ขาดอย่างใดอย่างหนึ่ง ชีวิตจะเอียงข้างทันที ขาดสมดุล เพราะ ดูแลตัวเอง อย่างเดียว แต่ไม่นึกถึงผู้อื่น คือ ความเห็นแก่ตัว จิตใจจะเต็มไปด้วยความโลภ และ อัตตา อาจนำพามาซึ่งสุขระยะสั้น แต่กลับให้ผลความทุกข์ระยะยาว ส่วนนึกถึงแต่ผู้อื่น แต่ไม่ดูแลตัวเอง คือ ความปล่อยปละละเลยตัวเอง เข้าทำนอง เอ็นดูเขาเอ็นเราขาด ชีวิตอยู่ยาก สุดท้ายสร้างทุกข์ให้ตัวเอง หมั่นสร้างสองสิ่งนี้ ในชีวิตประจำวัน อย่างสมดุล ชีวิตมีความสุขขึ้นแน่นอนค่ะ :)

บทความโดย ผศ.พญ.ทานตะวัน อวิรุทธ์วรกุล

"สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา"
รอบรู้เรื่องสุขภาพง่ายๆ แค่ปลายนิ้ว...คลิ๊กมา...

www.thatoomhsp.com

งานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตูม
โทร.044-591126 ต่อ 116

โรงพยาบาลท่าตูม จังหวัดสุรินทร์