



๙ วิธีปราบทุกข์ สุขทุกวัน



“เฮ้อ!...ทำไมพนักนี้ชีวิตของฉันมีแต่เรื่องโชคร้ายตลอดเลยนะ ทำดีก็ไม่ค่อยจะได้ดี แถมยังมีปัญหาผจญคุณเร้าอีก แล้วเมื่อไรฉันถึงจะมีความสุขเสียทีละเนี่ย!”

หากคุณกำลังตกอยู่ในห้วงแห่งทุกข์จนต้องรำพันออกมาแบบนี้แล้วละก็ มาอ่านคำแนะนำดี ๆ กันเถอะ และหากคุณลงมือปฏิบัติตามได้ทุกข้อ รับรองว่าคุณจะยิ้มแป้นเปี่ยมสุขทุกวันอย่างแน่นอน

๑. อย่าปล่อยให้ความกังวลเกาะกินใจ

จริงอยู่ว่าความกังวลใจเป็นกลไกทางธรรมชาติที่ช่วยผลักดันให้มนุษย์สามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ แต่ก็ควรระวังให้อยู่ในปริมาณที่พอดี ๆ เท่านั้น ไม่ใช่วิตกกังวล คิดมาก จนนอนไม่หลับ เพราะหากคุณวิตกมากเกินไป นอกจากจะไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้แล้ว ความกังวลยังอาจทำให้คุณเครียดจนกลายเป็นคนที่มีความผิดปกติทางจิตโดยคุณไม่ทันรู้ตัวก็เป็นได้

๒. อย่าให้ความกลัวเข้าครอบงำ

จิตที่กำลังหวาดกลัวเป็นสภาวะการณ์ที่ขาดความสุขโดยสิ้นเชิง **พระไพศาล วิสาโล** ได้ให้ข้อคิดไว้ว่า “ความกลัวเป็นเรื่องธรรมดาที่ต้องเกิดขึ้น แต่ขอให้สังเกตว่า เรากลัวเมื่อใจไม่อยู่กับปัจจุบัน ปรุงแต่งถึงเรื่องที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ภาพดังกล่าวจะทำให้เกิดความกลัวและกังวล มันยังไม่เกิด แต่ก็กลัวเสียแล้ว เมื่อรู้เช่นนี้ก็ให้ดึงใจมาอยู่กับปัจจุบัน”

๓. หมั่นดับไฟแห่งความโกรธ

อย่าปล่อยให้ความโกรธเกิดขึ้นภายในใจบ่อย ๆ หรือต่อเนื่องยาวนาน พระพุทธเจ้าตรัสสอนในเรื่องนี้ไว้ว่า “ผู้ใดโกรธตอบผู้ที่โกรธ (ก่อน) เพราะเหตุที่โกรธตอบนั้น ผู้นั้นกลับเร็วกว่าผู้ที่โกรธ (ก่อน) นั้นเสียอีก ผู้ไม่โกรธตอบผู้โกรธ (ก่อน) ชื่อว่าชนะสงครามที่ชนะได้ยาก ผู้ใดรู้ว่าผู้อื่นโกรธขึ้นมาแล้วมีสติระงับใจเสียได้ ผู้นั้นชื่อว่าประพฤติเป็นประโยชน์ด้วยกันทั้งสองฝ่าย คือทั้งฝ่ายตนและฝ่ายผู้อื่น...” และสิ่งที่จะช่วยดับไฟแห่งความโกรธได้ดีที่สุดก็คือ การให้อภัยนั่นเอง

๔. แก้ปัญหาทีละเรื่อง

เป็นธรรมดาของชีวิตที่มักจะแวดล้อมไปด้วยปัญหาสารพัดเรื่องยุ่งยากใจในคราวเดียว แต่อยากให้คุณระลึกไว้ว่า ทุกปัญหาสามารถแก้ไขได้ **ทีละเรื่อง** เท่านั้น ฉะนั้นคุณจึงไม่จำเป็นที่จะต้องนำทุกปัญหา มาคิดรวมกัน เพราะนอกจากจะทำให้เสียสุขภาพจิตแล้ว ปัญหาที่ยังไม่หมดไปอีกด้วย

๕. อย่าแบกรับปัญหาของคนอื่น

คงมีหลายครั้งในชีวิตที่คุณบังเอิญต้องแบกรับปัญหาของคนอื่นโดยไม่รู้ตัว อาจเป็นเพราะบุคคลเหล่านั้นเป็นคนที่คุณรักและห่วงใยหรือเห็นใจอยากเข้าไปช่วยแก้ไขปัญหาให้ แต่ขอให้คุณเข้าใจเสียใหม่ว่า ปัญหาของเขาก็ควรให้เขาแก้ไขเอง เพราะเขารู้ทุกรายละเอียดดียิ่งกว่าเรา เราทำได้เพียงให้คำแนะนำปรึกษาเท่านั้น การที่คุณพยายามช่วยเหลือ นอกจากจะช่วยให้ไม่ตรงจุดแล้ว บางครั้งอาจทำให้ปัญหาถูกลามใหญ่โตกว่าที่ควรก็เป็นได้

๖. หยุดคิด หยุดทำ เพียงรับฟัง ด้วยหัวใจ

เป็นความจริงที่ว่า การรับฟัง เป็นสิ่งจำเป็นอันดับต้น ๆ ในสังคม โดยเฉพาะในยุคนี้ที่มีแต่คน **ชอบพูด** แต่ไม่ค่อยมีใคร **ชอบฟัง** เพราะเข้าใจผิดคิดว่า การเป็นผู้ฟังคือผู้ที่มีความรู้ความสามารถน้อยกว่าผู้พูด แต่ในความเป็นจริงแล้ว ผู้ฟังต่างหากคือผู้ที่ได้เรียนรู้สิ่งต่าง ๆ มากกว่า อีกทั้งการรับฟังยังมีคุณอนันต์ เพราะในกรณีที่คุณกำลังประสบปัญหารุนแรง เพียงแค่คุณรับฟังด้วยหัวใจ ปัญหาต่าง ๆ ก็อาจยุติลงได้

๗. ไม่จมอยู่กับอดีต

อดีตมีไว้เพื่อรำลึกถึงสิ่งดี ๆ และมีไว้เพื่อให้เรียนรู้ถึงความผิดพลาดแล้วนำมาปรับปรุงให้ดีขึ้น อดีตไม่ได้มีไว้เพื่อให้คุณจมปลักอยู่กับความทุกข์ที่เคยเกิดขึ้น เพราะสิ่งที่สำคัญที่สุดคือ **ปัจจุบัน** ต่างหาก ถ้าคุณตั้งใจทำปัจจุบันให้ดีทุกวินาที อดีตซึ่งเป็นผลพวงจากปัจจุบันก็จะดีตามไปด้วย เมื่อคุณได้รับแต่สิ่งดี ๆ ความสุขย่อมจะตามมาโดยไม่ต้องสงสัย

๘. อย่ามัวแต่สงสารตัวเอง

การมัวแต่รู้สึกสงสารตัวเองโดยไม่พัฒนาให้ตัวเองดีขึ้นนั้นไม่ก่อให้เกิดประโยชน์อะไรเลย เพราะนอกจากจะทำให้คุณตรอมตรมอยู่กับความทุกข์แล้ว ชีวิตของคุณก็จะไม่สามารถก้าวต่อไปข้างหน้าได้ ฉะนั้นเปลี่ยนจากความ “สงสาร” เป็นความ “สงสัย” ในตัวเองดีกว่าว่าคุณได้ใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่ามากพอแล้วหรือยัง แล้วหันมาทุ่มเทเวลาให้กับการพัฒนาปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้น แทนที่จะเสียเวลาไปกับการสงสารและดูถูกตัวเอง

๙. จดจำแต่สิ่งดี ๆ ในชีวิต

สิ่งที่น่าจดจำที่สุดไม่ใช่เรื่องเลวร้ายที่คุณเคยได้รับ แต่เป็นเรื่องดี ๆ ที่เคยเกิดขึ้นกับชีวิตของคุณต่างหาก คุณควรจดจำสิ่งดี ๆ ที่คุณเคยได้รับ หรือเคยทำให้กับใครไว้ ไม่ว่าจะสิ่งนั้นจะเล็กน้อยสักเพียงใดก็ตาม เช่น วันนี้ชีวิตของคุณเร่งรีบเหลือเกิน แต่คุณก็ยังแวะซื้อขนมที่คุณแม่ชอบติดมือไปฝากท่าน เชื่อเถอะว่าความดีเล็ก ๆ น้อย ๆ นี้ เมื่อนำหลาย ๆ ความมารวมกัน ก็จะเป็นความสุขที่ยิ่งใหญ่ที่พอนึกขึ้นมาที่ไรคุณก็จะอมยิ้มเปี่ยมสุขได้ทุกที่

ความสุขอยู่ที่ใจ ชื้อไม่ได้ด้วยเงิน

ชาวฟิลิปปินส์ที่รับจ้างเป็นแม่บ้านบนเกาะฮ่องกงส่วนใหญ่มีชีวิตที่ยากลำบาก กว่าครึ่งไม่มีที่นอน ต้องนอนในห้องน้ำหรือแม้แต่ใต้โต๊ะกินข้าว แต่ทุกวันหยุดพวกเขาจะรวมตัวกันตามย่านธุรกิจ เพื่อร้องรำทำเพลงอย่างมีความสุข ปลอ่ยวางความทุกข์จากการทำงานลงจนหมดสิ้น ในขณะที่นายจ้างชาวฮ่องกงที่ร่ำรวยกว่ากลับหาความสุขได้ยากกว่า เพราะส่วนใหญ่มัวแต่คร่ำเคร่งกับการทำงาน ชีวิตมีแต่ความเครียดและมีเพื่อนน้อย

ด้วยเหตุนี้ จึงไม่น่าแปลกใจที่เมื่อมีการสำรวจความสุขของชาวเอเชียแทบทุกครั้ง ผลมักออกมาตรงกันว่า ชาวจีนฮ่องกงมีความสุขน้อยที่สุด ส่วนคนที่มีความสุขมากที่สุดอันดับต้น ๆ คือชาวฟิลิปปินส์ (น่าเสียดายที่ผลสำรวจนี้ไม่ได้ระบุว่าคนไทยติดอันดับที่เท่าไร!)