

ความสุขไม่มีใคร
หยิบยื่นให้

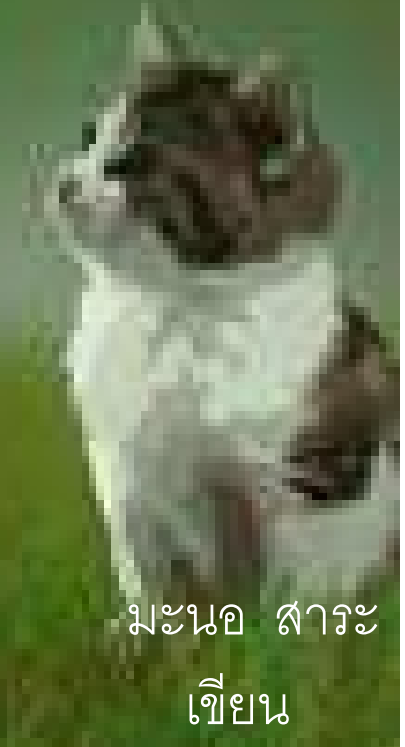


คำนำ

หนังสือเล่มนี้เป็นส่วนหนึ่งของ E book
ที่ผู้เขียน เขียนขึ้นมาโดยใช้ข้อคิด
ความรู้สึก จินตนาการณ์ ได้บอกถึง
เรื่องราวในการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบัน
ในทัศนะต่างๆ ว่าความสุขนั้นเป็นความรู้สึก
ที่คนเราอยากได้และเรียกหา เพื่อให้
ตนเองนั้นรู้สึกอบอุ่นสบายหรือให้หายเหงา
จากความรู้สึกต่างๆ นานา โดยเฉพาะใน
สังคมปัจจุบันที่ต้องใช้ชีวิตท่ามกลางสังคม
การแข่งขัน ซึ่งดีซึ่งเด่น โดยไม่คำนึงถึง
ปัจจัยหลายๆด้านจนลืมความเป็นตัวของ
ตัวเอง

ดังนั้น ผู้เขียนหนังสือเล่มนี้หวังเป็นอย่าง
ยิ่งว่าจะให้ประโยชน์กับผู้อ่านในข้อคิดต่างๆ

กับการใช้ชีวิตอย่างไรถึงจะมีความสุขได้
โดยไม่ต้องพึ่งวัตถุ เพราะความสุขอยู่แค่
เอื้อม



มะนอ สาระ
เขียน

สารบัญ

เรื่อง

คำนำ

บทนำ

บทความเรื่องความสุขไม่มีใครหยิบยื่นให้

สรุป



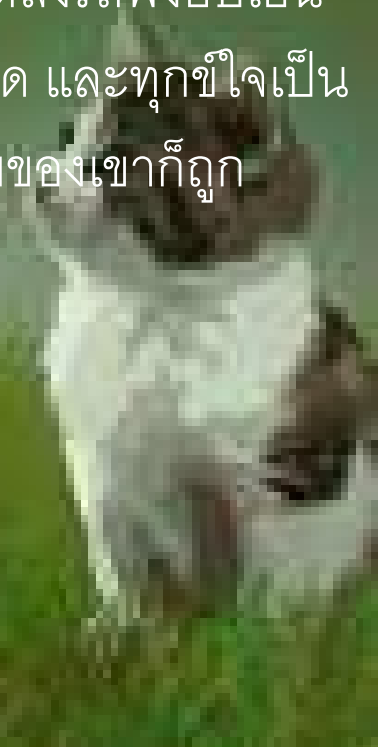
บทนำ

คำว่า “สุข”ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๔๒ นิยามว่า “ความสบายกายสบายใจ” สุขจึงเป็นความรู้สึกหรืออารมณ์ประเภทหนึ่ง ในทัศนะของพระมหาวิระพันธ์ุ ฐิติปัญญา ความสุขเป็นความรู้สึกพิเศษที่คนเราเรียกหาเพื่อทำให้ใจของตัวเองรู้สึกอบอุ่นหรือให้หายเหงาจากอารมณ์ต่างๆที่เข้ามา กัดกร่อนใจ คนเราจึงมีความปรารถนาที่จะให้ความสุขมาเคียงข้างชีวิตตลอดมา สุขนั้นมีหลายระดับตั้งแต่ความสบายใจเล็กน้อยหรือความพอใจถึงความเพลิดเพลินหรือเต็มไปด้วยความสนุก ความสุขจึงเป็นสิ่งที่มนุษย์ปรารถนาและ

แสวงหาตลอดเวลา แต่การที่จะได้พบเจอกับความสุขที่แท้จริงอาจจะยากสำหรับบางคน โดยเฉพาะคนปัจจุบันที่ต้องใช้ชีวิตท่ามกลางการแข่งขัน การชิงดีชิงเด่นย่อมจะเป็นเรื่องยากที่พวกเขาเหล่านั้นจะใช้ชีวิตอย่างมีความสุข บางคนแสวงหาความสุขมาชั่วชีวิตแต่ไม่เจอ สักที หรือบางคนมีหน้าที่การงานที่ดี รายได้มั่นคง มีบ้านใหญ่โต มีรถคันหรูขับ มีเงินในบัญชีเป็นล้านแต่ก็ยังมีความทุกข์อยู่ เป็นเพราะพวกเขาไม่รู้ว่าความสุขที่แท้จริงคืออะไรและเป็นอย่างไร ต่างจากบางคนที่ใช้ชีวิตแบบเรียบง่าย ธรรมดา ไม่ยึดติดกับฐานะทางสังคม ไม่ชิงดีชิงเด่น พวกเขาเหล่านี้ส่วนใหญ่ใช้ชีวิตอยู่ท่ามกลางความสุข จนทำให้พวกเขาคิดว่าโลกใบนี้สวยงามเสมอ

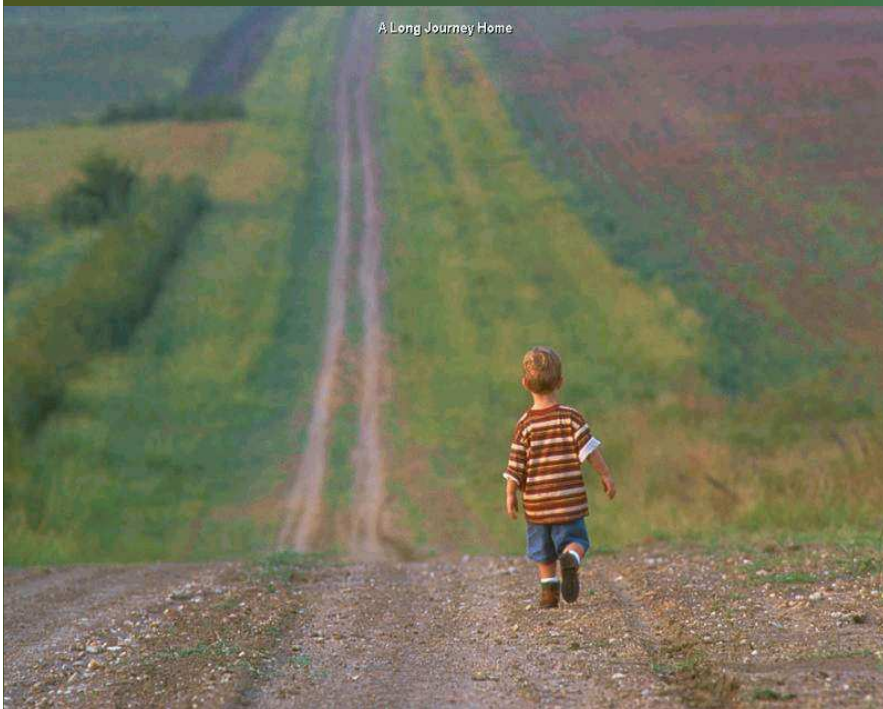
มีคนจำนวนมากคิดค่าของความสุขด้วยเงิน แต่เงินสามารถซื้อความสุขได้จริงหรือ อาจจะจริงสำหรับคนที่มองความสุขที่เปลือกนอก นั่นคือคนที่ตามหาความสุขจากวัตถุหรือค่านิยมต่างๆ แต่หาว่าความสุขแบบนี้จะอยู่กับพวกเขาแค่ชั่วคราวเท่านั้น เพราะฉะนั้นจึงเป็นความสุขที่ไม่จีรังยั่งยืน เมื่อวัตถุที่สร้างต่อมความสุขให้พวกเขาต้องสูญเสียบหรือสูญหายไป ความสุขของพวกเขา ก็จะหายไปทันที ความสุขแบบนี้มักจะตามด้วยความทุกข์เสมอ ดังตัวอย่างเช่น นายแดง มีความฝันว่าสักวันหนึ่งเขาจะต้องมีรถเบนซ์คันหรูไว้ครอบครอง เขาคิดว่าชีวิตของเขาน่าจะมีความสุขแน่นอน แล้ววันหนึ่งความฝันของเขาเป็นจริง เขาสามารถ

ซื้อรถคันหรูได้ เขารักและเป็นห่วงรถคันนั้นมาก ถึงขนาดไม่ยอมให้ใครแตะต้องหรือสัมผัสได้ แต่อยู่ๆวันหนึ่งในขณะที่เขากำลังขับรถคันหรูของเขาบนท้องถนนที่เต็มไปด้วยรถราจำนวนมาก มีรถยนต์คันหนึ่งขับมาด้วยความเร็วบังคับเบรกไม่ทัน จึงพุ่งชนท้ายรถของนายแดง เมื่อนายแดงรู้สึกตัวว่ารถของตนเองถูกชน ข้างหลังรถพังยับเยิน เขารู้สึกหงุดหงิด เครียด และทุกข์ใจเป็นอย่างยิ่ง ในที่สุดความสุขของเขาก็ถูกแทนที่ด้วยความทุกข์



ความสุขที่แท้จริงเป็นอย่างไร

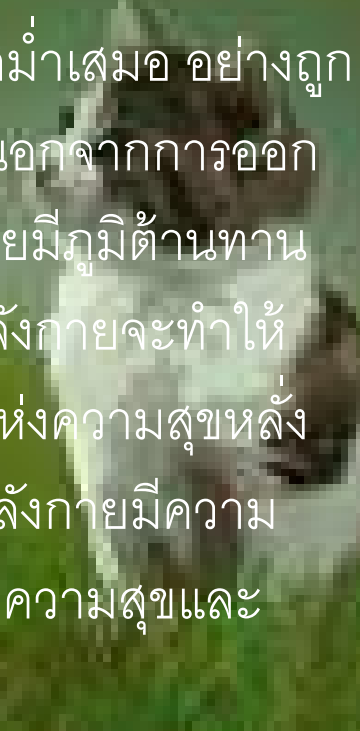
ไม่มีใครตอบได้นอกจากตัวคุณเอง แต่สิ่งที่
ก่อให้เกิดความสุขนั้นเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องรู้
มีปัจจัยหลายอย่างที่จะนำไปสู่การสร้าง
ความเปี่ยมสุขให้กับชีวิตของคุณและคน
รอบข้าง คุณสามารถสร้างปัจจัยเหล่านั้น
ด้วยตัวคุณเองโดยที่ไม่ต้องพึ่งพาหรือร้อง
ขอจากผู้อื่นเลย



ปัจจัยที่จะสร้างความสุขให้กับตนเอง ประกอบด้วย

๑. รักษาสุขภาพทางกายให้แข็งแรง

มนุษย์ทุกคนปรารถนาที่จะมีร่างกาย
แข็งแรง มีสุขภาพดีและปราศจากโรค การ
ที่จะมีสุขภาพแข็งแรงดีนั้น เราต้องดูแล
ตัวเองด้วยการรับประทานอาหารที่มี
ประโยชน์ ถูกหลักอนามัย พักผ่อนให้
เพียงพอ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ อย่างถูก
วิธีและเหมาะสมกับวัย นอกจากการออก
กำลังกายจะทำให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกัน
มากขึ้นแล้ว การออกกำลังกายจะทำให้
สารเอ็นโดรฟินหรือสารแห่งความสุขหลัง
ออกมา ทำให้คนออกกำลังกายมีความ
กระปรี้กระเปร่า สดชื่น มีความสุขและ
สมองปลอดโปร่งอีกด้วย



๒. มีความสุขกับการทำงาน

คุณดี นิติพงษ์ ห่อนาค กล่าวว่า “...ผมไม่เคยคิดอยากเป็นนักแต่งเพลงและที่ยืนอยู่ตรงนี้ก็ไม่ได้มาเพราะความฝัน ผมไม่เคยคิดว่าอาชีพนี้มันเท่หรือมันดีอย่างไร...

เพียงแต่ได้ลงมือทำมาแล้ว เริ่มต้นทำจากสิ่งที่เราคิดว่าทำให้มันดี และประเด็นที่เป็นแก่นอย่างเดียวนั้นคือผมต้องทำให้เสร็จ ทำให้ดีที่สุด ทำอย่างสุดความสามารถของเราที่สุด งานที่ออกมา...มันก็มีดีในตัวของมันเอง”

การเลือกทำงานที่ชอบหรือการสร้างความพึงพอใจกับงานที่ทำ จะทำให้เราทำงานอย่างมีความสุข รวมทั้งหาวิธีการทำงานที่ดี รู้จักวางแผน รู้เป้าหมายของงาน ทำงานที่ตนเองถนัด และลงมือปฏิบัติงานอย่างตั้งใจ จะทำให้เกิดความสุขความสำเร็จตามมา อย่างไรก็ตามหนทางที่มุ่งสู่ความสำเร็จนั้นต้องเลือกเดินบนเส้นทางแห่งความสุข ไม่ใช่เลือกเดินบนเส้นทางที่ทำให้ตัวเราเองเกิดความทุกข์แล้วจะเจอกับความสำเร็จที่แท้จริง ดังคำกล่าวของแอนดรูส์ คาร์แนลกี มหาเศรษฐี นักธุรกิจที่ประสบความสำเร็จ “มนุษย์ยากที่จะประสบความสำเร็จจนกว่าเขาจะมีความสุขในสิ่งที่เขาทำ”

๓. รู้จักตัวเองอย่างแท้จริง

A Long J

y Home

การที่เรารู้ว่าตัวเองชอบอะไร มีความถนัดทางด้านไหน มีศักยภาพในด้านอะไร มากน้อยแค่ไหน รวมทั้งรู้จักอารมณ์และความคิดของตัวเองจะทำให้เราพบเจอกับความสุขในชีวิตได้

การรู้จักตัวเองคือการที่รู้ว่าเบื้องลึกของจิตใจเรานั้นต้องการอะไร และรู้สึกตัวอยู่เสมอว่าขณะนี้ตัวเองกำลังทำอะไรอยู่ ถ้าทำในสิ่งที่ตัวเองรู้สึกสุขใจและถูกต้องก็ควรชื่นชม ยกย่องหรือให้กำลังใจตนเอง แต่ถ้าทำในสิ่งที่ผิดก็ต้องควบคุมหรือยับยั้งการกระทำเหล่านั้นไม่ให้เกิดขึ้นอีก เมื่อเรารู้จักตัวเองอย่างแท้จริงแล้วเราจะสามารถแก้ไขข้อบกพร่องของตัวเองและต่อยอดข้อดีที่ตัวเองมีต่อไป นอกจากนี้เราต้อง

ยอมรับและภูมิใจในสิ่งที่ตัวเองเป็นหรือมีอยู่ ไม่ควรนำตัวเองไปเปรียบเทียบกับคนที่มีความสามารถสูงกว่าหรือมีฐานะดีกว่า เพราะการเปรียบเทียบเป็นบ่อเกิดของความทุกข์ เพราะฉะนั้นต้องพึงระลึกอยู่เสมอว่าคนเรามีความสามารถและศักยภาพที่แตกต่างกันไป และไม่มีใครที่สมบูรณ์แบบ จงตามหาความสุขจากสิ่งที่อยู่ข้างๆ หรือรอบๆ ตัวเรา อย่าพยายามไขว่คว้าหาความสุขที่อยู่ไกลเกินเอื้อมเลย บทความต่อไปนี้เป็นบทความเกี่ยวกับการเป็นตัวของตัวเองที่คัดลอกจากหนังสือ **วิธีชนะทุกข์และสร้างสุขของเดล คาร์เนกี** แปลโดยอาษา ขอจิตเมตต์



จงเป็นตัวของตัวเอง

โปรดจำไว้ว่าโลกนี้ไม่มีใครเหมือนท่าน

ข้าพเจ้า(เดล คาร์เนกี)ได้รับจดหมายฉบับหนึ่งจากนางอิดิธ ออลด์เรด แห่งเมืองเมาต์ไอรี รัฐโคโรไลนาเหนือ ซึ่งข้อความตอนหนึ่งมีดังนี้ “เมื่อครั้งยังเป็นเด็ก ดิฉันเป็นคนใจน้อยและขี้อายดิฉันเป็นเด็กอ้วนและแก้มยุ้ยของดิฉันทำให้ดิฉันอ้วนยิ่งขึ้น คุณแม่ของดิฉันเป็นคนหัวโบราณผู้เข้าใจว่าเป็นความโง่เขลาที่แต่งตัวด้วยเสื้อผ้าได้รูปสวยๆ คุณแม่มักจะพูด “แต่งตัวหลวมๆ เสื้อผ้าทน ถ้าแต่งได้รูปจะขาดเร็ว” เหตุนี้เองคุณแม่ให้ดิฉันแต่งตัวตามที่ท่านเห็นดีชอบ ดิฉันไม่เคยไปงานสังคม ไม่เคยได้รับความสนุก และเมื่อไปโรงเรียนก็ไม่ได้ไปร่วมเล่นหัว หรือเล่นกีฬากับเพื่อนๆ ดิฉัน

เป็นคนขี้อายชนิดผิดเพื่อนผิดฝูง ดิฉันรู้สึกว่าคุณแม่เป็นคน “ไม่เหมือน” ใครๆทั้งนั้น และเป็นคนที่เพื่อนฝูงไม่พึงปรารถนา “ครั้นโตขึ้นดิฉันแต่งงานกับชายคนหนึ่งซึ่งมีอายุแก่กว่าดิฉันหลายปี แต่การแต่งงานไม่สามารถเปลี่ยนดิฉันไปจากเดิม พ่อแม่ตลอดจนพี่น้องของสามีดิฉันต่างเป็นคนหนักแน่น และมีความเชื่อมั่นในตนเอง ดิฉันน่าจะเปลี่ยนความเป็นอยู่ของดิฉันให้เหมือนคนเหล่านั้น แต่ดิฉันก็เปลี่ยนไม่ได้อยู่นั่นเอง ทุกครั้งที่เขาเหล่านั้นพยายามชักจูงดิฉันให้เหมือนเขา มันกลับทำให้ดิฉันรู้สึกว่าเป็นคนมีปมด้อยประการต่างๆ ยิ่งขึ้น ลงท้ายดิฉันกลายเป็นคนขี้อายจนกระทั่งกระดุกกระดังได้ยินเสียงประตู!

ดิฉันเป็นคนบกพร่องและอ่อนแออย่างช่วยไม่ได้ ดิฉันรู้ตัวดิฉันดี ดิฉันกลัวว่าตัวของดิฉันจะพบความจริงเรื่องนี้อย่างที่สุด ตั้งนั้นเมื่อใดก็ตามถ้าเราอยู่ด้วยกันต่อหน้าผู้อื่น ดิฉันพยายามทำตนเป็นคนร่าเริงและแก้งฝ่าฝืนกิริยาท่าทางต่างๆ ดิฉันรู้ว่าเป็นการแสร้งดัดจนเกินไป ซึ่งการการแสร้งนี้มันทำให้ดิฉันรู้สึกกั๊กใจตัวเองอยู่ ภายหลังหลายๆวัน ลงท้ายดิฉันกลายเป็นคนที่ไร้ความสุข และเห็นการมีชีวิตอยู่ปราศจากจุดหมายใดๆ ตอนนี้องเองที่ดิฉันคิดจะฆ่าตัวตาย”

มีอะไรเปลี่ยนแปลงชีวิตอันไร้ความสุขของหญิงคนนี้ให้ดีขึ้นหรือ! เพียงแต่เผชิญได้ ยินคำพูดประโยคเดียวเท่านั้นเอง!

ดิฉันเผชิญได้ ยินคำพูดประโยคหนึ่ง,” นางออลด์เรดเล่าต่อไปในจดหมายของเธอ ซึ่งได้เปลี่ยนรูปความเป็นอยู่ของดิฉันอย่างสิ้นเชิง วันหนึ่งแม่สามีของดิฉันคุยถึงว่า แก่เลี้ยงลูกๆมาอย่างไร และตอนหนึ่งพูดฉันจะต้องสอนลูกของฉันว่า, มันจะเป็นอย่างไรก็ช่าง, แต่ให้เป็นตัวของเขาเอง...

‘เป็นตัวของเขาเอง’... คำพูดของเขา ประโยคนี้จับใจดิฉันอย่างยิ่ง! ในขณะที่นั้นเองดิฉันรู้สึกตัวว่าความทุกข์ทรมานทั้งหลายแหล่ล้วนแต่ดิฉันนำมาให้ตนเอง ด้วยการพยายามกระทำในแบบอย่างที่ไม่ใช่ตัวของดิฉัน “ทันใดนั้นดิฉันเริ่มต้นเป็นตัวของตัวเองด้วยการเริ่มพิจารณาทำที่ของตนเอง และพยายามศึกษาเกี่ยวกับบุคลิกลักษณะของดิฉัน, พยายามค้นคว้า

ว่าดิฉัน **เป็นคนแบบไหน** ชอบอย่างไรและไม่ชอบอย่างไร มีจุดอ่อนและจุดแข็งอย่างไร ดิฉันสำรวจตัวเองด้วยว่าชอบสีอะไรและชอบแบบเสื้อประเภทไหน ทั้งนี้เพื่อจะได้แต่งกายให้เหมาะสมกับตัวดิฉัน. ดิฉันเริ่มคบค้าสมาคมและรู้จักมิตรสหายเพิ่มเติมมากขึ้น ดิฉันลงชื่อเป็นสมาชิกของสมาคมสตรีเล็กๆแห่งหนึ่งก่อน เมื่อดิฉันถูกเชิญให้พูดในที่ประชุมเป็นครั้งแรกดิฉันประมาทอย่างสุดขีด แต่แล้วครั้งต่อๆมา ดิฉันก็ค่อยๆกล้าขึ้นเป็นลำดับจนกระทั่งภายหลังดิฉันไม่ประมาทอีกเลย และดิฉันเข้าเป็นสมาชิกสมาคมต่างๆอีกหลายแห่ง ล้วนแต่เป็นสมาคมที่ใหญ่กว่า เก้าเป็นส่วนใหญ่ ส่วนมาก ปัจจุบันนี้ดิฉันมีความสุขยิ่งไปกว่าที่ดิฉันเคยนึกฝันไว้เสียอีก ในการ

ยอมรับผลของดิฉัน ดิฉัน สอนบทเรียนซึ่งดิฉันได้รับมาในขณะที่ทุกข์ทรมานอย่างที่สุดนั่นคือ **มันจะเป็นอย่างไรก็ช่าง แต่จะต้องเป็นตัวของตัวเองเสมอ ”**



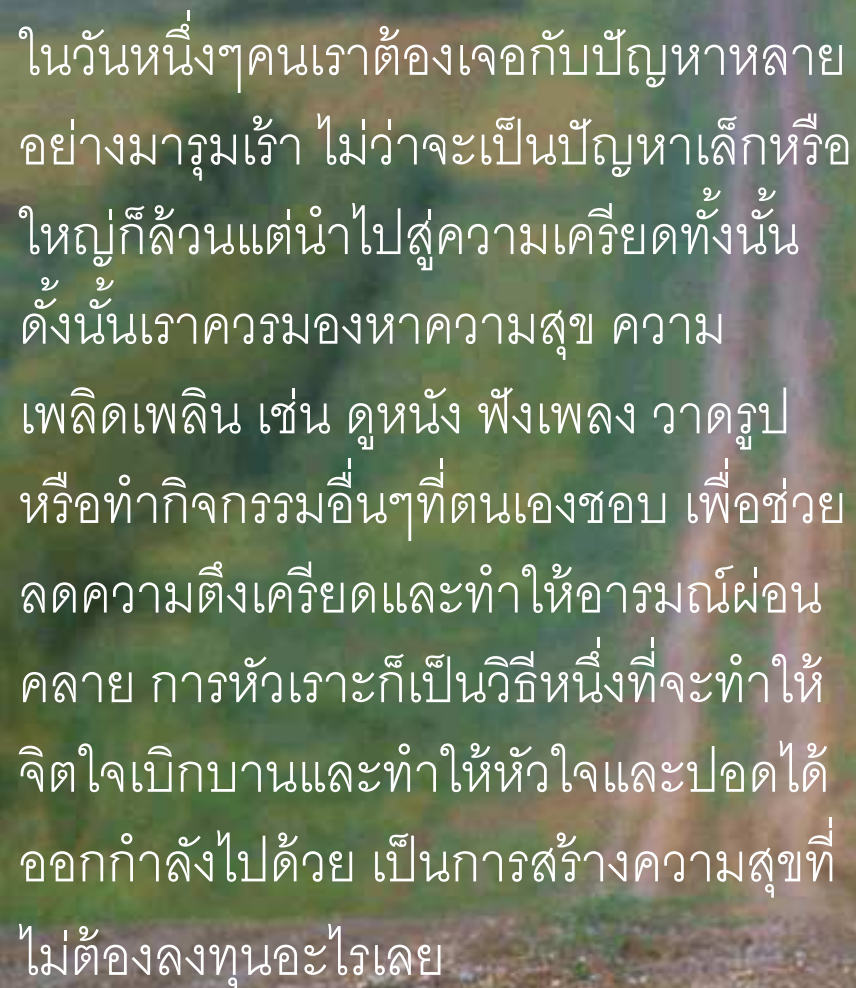
๔.มองโลกในแง่ดี หากมีทุกข์ก็มองทุกข์
อย่างเข้าใจ มีอารมณ์ขันและ ไม่เก็บ
อารมณ์ขุ่นมัว

อย่างไรจึงจะเรียกว่ามองโลกในแง่ดี
“การมองโลกในแง่ดี คือการมองทุกสิ่งทุก
อย่างในแง่บวก ไม่มีอคติ ไม่ว่าจะกับคนหรือ
สิ่งที่อยู่รอบข้าง”

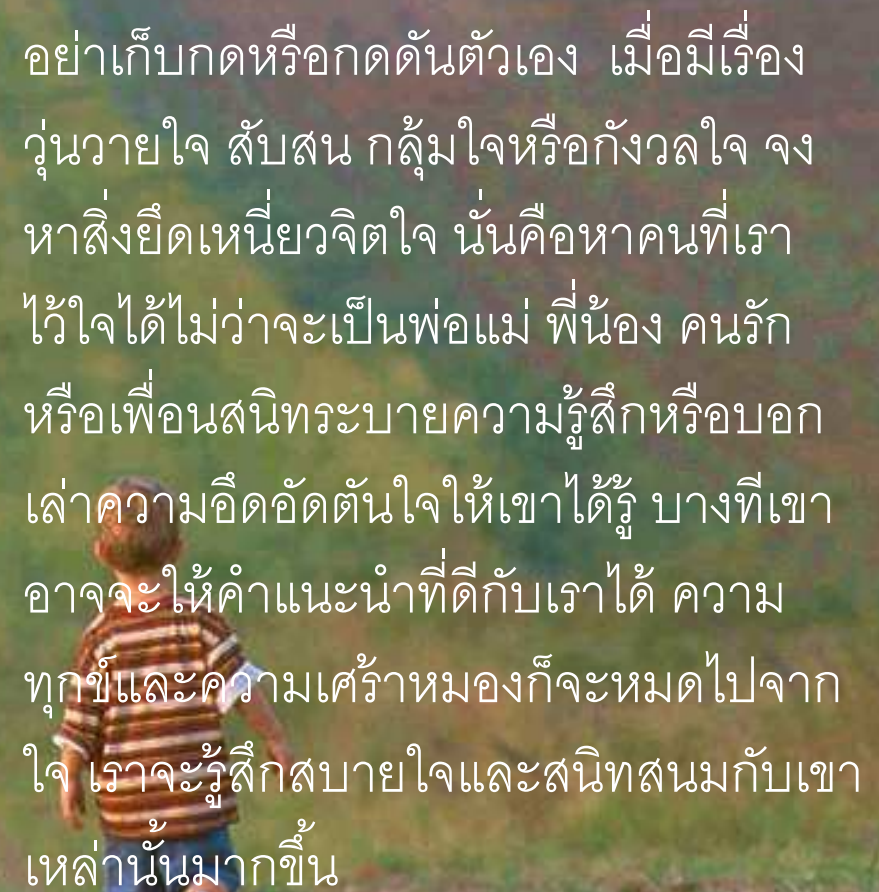
เราควรคิดในแง่บวกเสมอ เช่นถ้าเจอ
ปัญหาหรืออุปสรรคก็ไม่ควรคิดว่ามันเป็นคือ
ขวากหนามของชีวิต แต่คิดว่ามันคือ
บทเรียนหรือบททดสอบที่จะทำให้เรานำ
ความสามารถที่มีอยู่ในตัวเรามาใช้เพื่อ
แก้ปัญหา คนทุกคนล้วนมีความสามารถที่
ถูกซ่อนอยู่ บางคนก็ไม่ว่าตนเองมี
ความสามารถอะไรบ้าง แต่พอเจอปัญหา
เขาสามารถแก้ปัญหาด้วยความสามารถที่

เขามีอยู่โดยที่เขาไม่รู้ตัว การเจอปัญหาจะ
ทำให้เขาโตเป็นผู้ใหญ่และรู้จักตัวเองมาก
ขึ้น

ถ้าวันหนึ่งเราเจอความทุกข์ เราคงอย่าคิด
ว่าทุกข์ของเรามากกว่าคนอื่น ให้คิดว่ามี
คนอื่นอีกมากมายเป็นทุกข์ที่หนักหนา
สาหัสกว่าเราเสียอีก การนำความทุกข์ไป
เปรียบกับผู้ที่ตกอยู่ในสภาพที่ย่ำแย่กว่า
จะช่วยให้เรามีกำลังใจเพิ่มขึ้น และรู้สึกว่
เรายังโชคดีกว่าอีกหลายคน ดังเช่นที่มีคน
เคยกล่าวเอาไว้ว่า **“ในขณะที่กำลังร้อง
ไห้ร้องไห้เพราะไม่มีรองเท้าใส่ ท่าน
ควรคิดถึงคนที่ไม่มีแม้กระทั่งเท้า หรือ
หากเสียใจที่ตัวท่านไม่มีเท้า ก็มีอีก
หลายคนที่ไม่มีทั้งเท้าทั้งแขน”**



ในวันหนึ่งๆคนเราต้องเจอกับปัญหาหลาย
อย่างมารุมเร้า ไม่ว่าจะเป็นปัญหาเล็กหรือ
ใหญ่ก็ล้วนแต่นำไปสู่ความเครียดทั้งนั้น
ดังนั้นเราควรมองหาความสุข ความ
เพลิดเพลิน เช่น ดูหนัง ฟังเพลง วาดรูป
หรือทำกิจกรรมอื่นๆที่ตนเองชอบ เพื่อช่วย
ลดความตึงเครียดและทำให้อารมณ์ผ่อนคลาย การหัวเราะก็เป็นวิธีหนึ่งที่จะทำให้
จิตใจเบิกบานและทำให้หัวใจและปอดได้
ออกกำลังไปด้วย เป็นการสร้างความสุขที่
ไม่ต้องลงทุนอะไรเลย



อย่าเก็บกดหรือกดดันตัวเอง เมื่อมีเรื่อง
วุ่นวายใจ สับสน กลุ้มใจหรือกังวลใจ จง
หาสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ นั่นคือหาคนที่เรา
ไว้วางใจได้ไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่ พี่น้อง คนรัก
หรือเพื่อนสนิทระบายความรู้สึกหรือบอก
เล่าความอัดอตันใจให้เขาได้รู้ บางทีเขา
อาจจะให้คำแนะนำที่ดีกับเราได้ ความ
ทุกข์และความเศร้าหมองก็จะหมดไปจาก
ใจ เราจะรู้สึกสบายใจและสนิทสนมกับเขา
เหล่านั้นมากขึ้น

๕. ควรมีงานอดิเรกและการพักผ่อนหย่อนใจ

ใจ



งานอดิเรกคือกิจกรรมที่ทำในยามว่าง คนส่วนใหญ่เลือกทำงานอดิเรกที่ตนเองชื่นชอบ ทำแล้วมีความสุขสำราญใจและมีประโยชน์ เช่น การอ่านหนังสือ การเล่นกีฬา การปลูกต้นไม้ เป็นต้น

การพักผ่อนหย่อนใจก็มีความสำคัญไม่แพ้กัน เพราะสามารถทำให้คนเราผ่อนคลายจากความเหนื่อยจากการทำงานใน

ชีวิตประจำวัน คนเรามีวิธีพักผ่อนหย่อนใจแตกต่างกันไป บางคนอาจจะไปพักผ่อนกับคนในครอบครัว เช่น ไปปิกนิกในสวนด้วยกัน แต่บางคนอาจไปคนเดียว เช่น ไปเดินชมธรรมชาติ ดูนก เป็นต้น

ไม่ว่าแบบไหนก็ล้วนทำให้คนเราหายเหนื่อยและมีความสุขได้ เพราะคนเราต้องรู้จักพักผ่อนไม่ใช่ทำงานหามรุ่งหามค่ำเพื่อปากท้องอย่างเดียว แต่ต้องรู้จักหาอาหารใจด้วย ดังสำนวนที่ว่า “เหนื่อยก็พัก หนักก็วาง วุ่นก็ให้ว่าง ทุกอย่างก็สบาย”

๖. ค้นหาเป้าหมายของชีวิต

คนเรามีความคิดความฝันกันทั้งนั้น
เพราะการที่คิดฝันนั้นไม่ใช่เรื่องเสียหายแต่
สิ่งที่สำคัญนั้นต้องมีความฝันที่ใกล้เคียง
กับความเป็นจริง

การคิดฝันจะทำให้เรามีความคิดริเริ่ม มี
แรงจูงใจ สร้างสรรค์และมีเป้าหมายใน
ชีวิต และชีวิตจะมีค่ามากขึ้นและไม่สูญ
เปล่าเมื่อรู้จักสร้างวิธีการที่จะไปถึง
เป้าหมายได้อย่างมีความสุข

ตั้งคำถามที่ว่า “ความสุขไม่มีขาย อยาก
ได้ต้องสร้างเอง”

A Long J

y Home

บาร่า เดอแอนเจอร์ริส นักเขียนชาว

อเมริกันได้กล่าวไว้ว่า

“No one is in control of
your happiness but you;
therefore, you have the
power to change anything
about yourself or your life
that you want to change.”

“ไม่มีใครที่จะควบคุมบงการให้คุณมี
ความสุขได้ นอกจากตัวคุณเอง ดังนั้น
คุณมีพลังที่จะเปลี่ยนแปลงทุกสิ่ง
เกี่ยวกับตัวคุณและชีวิตคุณได้... トラバ
ที่คุณต้องการ”

“ผู้เขียนเคยอ่านหนังสือเล่มหนึ่ง”

กล่าวไว้ว่า

....กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้ว มียักษ์ตนหนึ่ง
เห็นมนุษย์โลกมีความสุขใจกันถ้วนหน้าก็
เกิดความอิจฉาจึงวางแผนว่าเมื่อมนุษย์
หลับจะแอบไปขโมยต่อมสุขใจจากมนุษย์
หลังจากขโมยมาแล้วยักษ์ตนนั้นก็ไป
ปรึกษาเพื่อนยักษ์ว่าควรจะเอาต่อมสุขใจ
ไปซ่อนไว้ที่ไหน มนุษย์ถึงจะหาไม่เจอ เพื่อ
นยักษ์ต่างออกใจเดี่ยวต่างๆนานา เช่นจะ
เอาไปซ่อนไว้ในทะเลบ้าง ภูเขาบ้าง ซ่อนไว้
ในแหล่งเวียงจันทน์บ้าง ซ่อนไว้ในบ้านบ้าง แต่
ยักษ์ตนที่ขโมยต่อมสุขใจไม่แน่ใจ เพราะ
สถานที่เหล่านั้นมนุษย์รู้จักดีและคงจะหา
เจอได้ไม่ยาก แล้วในที่สุดก็จะกลับไปมี
ความสุขกันเหมือนเดิม

ยักษ์ตนนั้นเค้นสมองอยู่นาน ในที่สุดก็จุด
คิดขึ้นได้ว่า นำไปซ่อนไว้ในใจของมนุษย์
ดีกว่า เพราะธรรมชาติของมนุษย์มักไม่
สามารถถอดรหัสความสุขเพื่อเข้าไปสัมผัส
กับความสุขที่ซ่อนเร้นอยู่ภายใน แต่จะ
ออกไปแสวงหาความสุขภายนอกตัวเสมอ
ตั้งแต่นั้นเป็นต้นมามนุษย์ก็เที่ยวหา
ความสุขกันจ้าละหวั่น แต่หาเท่าไรก็ไม่
เจอสักที



สรุป

สังคมปัจจุบันก็คล้ายกับนิทานเรื่องนี้ เพราะมนุษย์ส่วนใหญ่มักจะไขว่คว้าหาความสุขจากวัตถุและสิ่งภายนอกตัวโดยหวังว่าเมื่อได้ครอบครองแล้วจะทำให้มีความสุข แต่แล้วความสุขที่ได้รับกลับเป็นเพียงความสุขชั่วครู่ชั่วยาม หลังจากได้ครอบครองสิ่งหนึ่งแล้วก็จะไขว่คว้าหาสิ่งใหม่มาครอบครองอีก ไม่มีวันจบสิ้น

ถ้าเราหยุดคิดสักนิดจะพบว่า ความสุขที่แท้จริงนั้นอยู่ภายในตัวเรา ไม่มีเงื่อนไข และไม่ต้องซื้อหา

คือ...ความสุขที่
กำลังมองหา



