

วิธีการสร้างความสุข

ดร. ครรชิต มัลลียงศ์

ผมมีความรู้สึกว่าคุณทุกคนวันนี้มีความสุขมากขึ้นกว่าแต่ก่อน ในความเป็นจริงนั้นคนเราเมื่อเกิดมาก็มีความสุขมากอยู่แล้ว แต่ที่เห็นว่ามีมากขึ้นก็อาจจะเป็นเพราะมีข่าวเรื่องความสุขที่บีบคั้นจนคนไทยเราเป็นโรคเครียดมากขึ้น นักศึกษาใหม่คนหนึ่งเครียดเพราะกลัวการรับน้องใหม่จนถึงกับฆ่าตัวตาย พ่อแม่ของนักศึกษาใหม่หลายคนก็เครียดกลัวการรับน้องใหม่จนไม่มีความสุข พ่อแม่ของนักเรียนอาชีวศึกษาก็วิตกกังวลว่าลูกจะถูกนักเรียนอาชีวศึกษาโรงเรียนอื่นทำร้าย ส่วนประชาชนทั่วไปเวลานี้ก็เครียดเพราะราคาน้ำมันพุ่งขึ้นพรวด ๆ โดยไม่มีทีท่าว่าจะหยุด ทำให้เป็นทุกข์ไปทั่วประเทศ

เมื่อเดือนกุมภาพันธ์ศกนี้เอง หนังสือพิมพ์โพธิ์รายสัปดาห์ ได้ตีพิมพ์บทความเรื่องเกี่ยวกับวิทยาศาสตร์ของความสุขซึ่งมีรายละเอียดที่น่าสนใจหลายเรื่อง แต่มีอยู่หัวข้อหนึ่งที่ผมเห็นว่าเหมาะกับการที่จะหยิบมาขยายความเล่าสู่กันฟังในที่นี้

วิธีการสร้างสุขที่น่าแนะนำนี้เป็นความคิดของ ซอนย่า ลิวโบมิลสกี แห่งมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย วอร์นัมมีขั้นตอนดังนี้

1. **ระลึกถึงเรื่องที่มีความสุขเป็นประจำ** ในแต่ละสัปดาห์ให้เราพยายามนึกว่ามีเรื่องอะไรที่ทำให้เรามีความสุขได้บ้างตั้งแต่เรื่องง่าย ๆ เช่น ทำการบ้านได้คะแนนดี ได้ไปรับประทานอาหารที่ร้านอร่อย หรือ วาดภาพสวย ๆ ได้หนึ่งภาพ
2. **ฝึกฝนความมีน้ำใจ** พยายามมีน้ำใจต่อเพื่อนฝูงและคนแปลกหน้า เช่น ชื้อขนมไปฝากเพื่อนฝูงที่ไม่ได้พบปะกันมาสักระยะหนึ่ง แนะนำเส้นทางแก่คนแปลกหน้าอย่างเต็มใจ การมีน้ำใจนั้นเป็นก้าวแรกที่จะทำให้เราเกิดความเมตตาปรารถนาอยากให้คนอื่นเป็นสุข รู้สึกว่าตนเองมีความเกี่ยวข้องกับคนอื่น และทำให้เรายิ้มได้เสมอ
3. **หาความสุขง่าย ๆ ให้ชีวิต** พยายามให้ความสนใจต่อความสุข ความเพลิดเพลิน และความแปลกใจในทางรื่นรมย์ต่อสิ่งต่าง ๆ ในชีวิต เช่น ชื่นชมต่อความหอมหวานของสตอเบอรี่สุก ความนุ่มนวลของกลีบดอกไม้หรือสนามหญ้าเขียวขจี
4. **แสดงความขอบคุณต่อผู้มีบุญคุณ** ถ้ามีใครที่ช่วยเหลือเราด้วยเรื่องใดก็ตาม จงอย่ารีรอที่จะเอ่ยคำขอบคุณด้วยตัวเอง และในโอกาสแรกที่จะทำได้
5. **เรียนรู้ที่จะให้อภัย** ไม่มีใครที่ไม่เคยถูกกลั่นแกล้ง เราอาจเคยถูกคนอื่นทำให้เจ็บปวดทั้งทางร่างกายและจิตใจ แต่การที่เราไม่รู้จักให้อภัยจะทำให้เรารู้สึกแค้นเคือง เกิดความพยาบาท อาฆาต ไม่เป็นสุข การให้อภัยจะทำให้เราเกิดความรู้สึกที่ดีต่อกัน และทำให้ใจเราสงบ ต้องจำไว้ด้วยว่า เราย่อมระงับด้วยการไม่จองเวร แต่ไม่จองเวรเฉย ๆ ยังไม่พอ ต้องสร้างกรรมดีขึ้นมาแทนด้วย
6. **ลงทุนทั้งเวลาและแรงงานกับญาติมิตรและครอบครัว** เราจะอยู่ที่ไหน มีตำแหน่งสูงขนาดไหน มีเงินมากขนาดไหน และ ชีวิตสะดวกสบายขนาดไหน ก็ยังสำคัญไม่มีผลต่อความสุขแก่เราได้มากเท่ากับการมีความสัมพันธ์ที่ดีกับญาติมิตรและครอบครัว ดังนั้นเราจึงควรใช้เวลาและแรงงานสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับญาติมิตรและครอบครัวให้มากขึ้น ชื้อของฝากไปเยี่ยมเยียนญาติมิตรที่เจ็บป่วยหรือที่อยู่ห่างไกล เสียสละเวลาช่วยเหลือ ๆ ทำการบ้าน รับฟังปัญหาและให้คำแนะนำดี ๆ แก่ลูก ๆ
7. **ดูแลเอาใจใส่ร่างกายตัวเอง** นอนหลับให้พอเพียง ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ยิ้ม และ หัวเราะบ่อย ๆ จะทำให้เรามีอารมณ์ดีขึ้น พยายามฝึกในเรื่องเหล่านี้อยู่เสมอ จะทำให้ชีวิตของเราน่าพอใจมากขึ้น
8. **พัฒนากลยุทธ์สำหรับเอาชนะความเครียดและความยากลำบาก** เราอาจต้องประสบอุปสรรคและความยากลำบากในชีวิตได้เสมอ เพราะเป็นเรื่องราวธรรมดาที่อาจเกิดเหตุการณ์ที่ไม่คาดฝันได้ตลอดเวลา ดังนั้นเราต้องเข้าใจว่า เราไม่สามารถหลีกเลี่ยงเหตุการณ์เหล่านี้ได้ แต่เราต้องเตรียมตัวเตรียมใจที่จะรับมือกับเหตุการณ์ที่ไม่คาดฝันอย่างดีที่สุด

เป็นอย่างไรครับ ผมคิดว่าคนที่คิดว่าตนเองไม่ค่อยมีความสุขน่าจะลองนำวิธีทั้งแปดนี้ไปใช้ ผมเชื่อว่าจะช่วยทำให้เรามีความสุขได้จริง และถ้าทำเป็นประจำก็อาจจะลดความเครียดในชีวิตลงไปได้ด้วยเหมือนกัน