ปรัชญาชีวิตแสนสุข หลัง COVID-19



ลมบัติ วรินทรนุวัตร
คณะบริหารธุรกิจญี่ปุ่น สถาบันเทคโนโลยีไทย-ญี่ปุ่น

เข้าสู่ต้นปี 2565 ยุคของการเปลี่ยนแปลงหลายสิ่งหลายอย่างที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตหลัง COVID-19 ที่เราจะสามารถลดการแพร่ระบาดด้วยการรับวัคซีน แต่เราก็ควรที่จะได้รับวัคซีนในการดำเนินชีวิต ด้วยการฝึกคิดด้านบวกที่ดี ด้วยแนวทางปรัชญาชีวิตแสนสุขหลัง COVID-19 ในชีวิตกัน

ซึ่งโดยตามปกติแล้ว เราถูกสอนมาตั้งแต่จำความได้ว่า เราต้องมีเป้าหมายความก้าวหน้าที่ยิ่งใหญ่ที่สามารถวัดผลได้ตามมาตรฐานของสังคมนั้น ๆ เช่น ขยันทำมาหากินสร้างรายได้ เพื่อเป็นเศรษฐีเงินล้าน มีบ้าน มีรถ มีคอนโด หรือทำงานเป็นผู้บริหารในบริษัทขนาดใหญ่ หรือรับราชการเป็นข้าราชการชั้นสูงตามมาตรฐานการคาดหวังชีวิตของคนทั่วไป ให้เป็นคนที่สมบูรณ์แข็งแรงที่วิ่งหาความสุขตามเป้าหมายอันไกลลิบ บางครั้งเป้าหมายก็เป็นเพียงความคาดหวังของผู้อื่นในสังคม ทำให้เราต้องมีเป้าหมายที่ไกลจนลืมนึกถึงสิ่งที่มีอยู่ข้างกาย คือ การแสวงหาความสุขแก่เราได้ในการดำเนินชีวิตปรกติ

ทั้งนี้ในความจริงชีวิตมีบททดสอบมีอุปสรรคในชีวิตเข้ามามากมาย เราจึงควรใช้ชีวิตอย่างมีความสุขบนหลักการที่เราพูดได้อย่างเต็มภาคภูมิว่า **“ปรัชญาความสุขของเรา”** ซึ่งเป็นแนวคิดของบทความนี้เป็นแนวทางที่ทำตัวเองเกิดมีชีวิตแสนสุขหลัง COVID-19 กัน คือ

1. ปรัชญาความสุขข้อแรก

คือ จงโอเคกับสิ่งที่ทำไม่ได้ เพราะให้คิดเสมอว่าเรายังมีสิ่งที่เราทำได้อีกมากมาย ผู้คนชอบถามเราถึงผลการเรียนหรือการทำงาน ความลำบากต่าง ๆ ที่เข้ามา เพียงเรามีชีวิตอยู่ โดยไม่ได้คิดถึงมันบ้างซึ่งไม่ได้หมายความว่าเราจะเพิกเฉยต่อผลที่เกิดขึ้น แต่เพียงเราทำหน้าที่ในแต่ละวันให้ดีที่สุดแล้ว ก็ถือว่าสิ้นสุดในแต่ละวัน เมื่อถึงวันหยุด หรือเวลาพักก็จะไม่ต้องนำสิ่งต่าง ๆ ที่จะทำให้ไม่สบายใจเข้ามาคิด เราควรให้ความสนใจไปที่สิ่งที่เรารักและอยากทำต่อไป เช่น เล่นดนตรี เล่นกีฬา หรืออ่านการ์ตูน และบางทีเราก็อาจจะใช้วันเวลาพักผ่อนง่าย ๆ ไปกับการขีดเขียนวาดภาพ จดบันทึกหรือเขียนสิ่งที่เราทำไว้ในบัญชีความทรงจำที่ดี ๆ เช่น “เราทำการบ้านหรืองานในสัปดาห์ใดได้ดีที่สุดที่ผ่านมาในแบบของเราแล้ว พร้อมบอกตัวเองว่าเราทำได้” รวมถึงหาเป้าหมายความฝันในวัยเด็กที่เราทำได้ ดูผลงาน ภาพวาด รูปภาพต่าง ๆ อย่างภาคภูมิใจ พร้อมบอกตัวเองว่าเราทำได้ไม่ว่าจะเป็นผลงานเล็ก ๆ แบบการร้องเพลง การแสดง การเล่นกีฬาในงานต่าง ๆ ของโรงเรียน และเข้าร่วมงานการกุศล เป็นต้น

2. ปรัชญาข้อสอง คือ จงพาตัวเองไปสู่สภาพแวดล้อมกับคนที่เราอยากอยู่ด้วย

เช่น การใช้เวลากินข้าวกับครอบครัวหรือเพื่อนที่ดี การนำพาตัวเองไปสังคมนั้น ๆ เพื่อความสุขของชีวิต เพราะการแวดล้อมไปด้วยผู้คนที่เราต้องการในชีวิตประจำวันเป็นสิ่งสำคัญ ทำให้เราได้รับอิทธิพลจากผลกระทบสภาพแวดล้อมที่ดี จะมีผลต่อชีวิตเราอย่างมาก เป็นการสร้างแนวทางการใช้ชีวิตที่ดีที่เราต้องการได้ง่ายขึ้น ดังคำกล่าวว่า เมื่อเราอยู่กับใครคุณจะกลายเป็นคนแบบนั้น เช่น เมื่อเราอยู่กับคนขยัน คุณจะกลายเป็นคนที่มีความกระตือรือร้นมากยิ่งขึ้น เมื่อเราอยู่กับคนใจกว้างคุณจะอิ่มเอมใจมากยิ่งขึ้น เมื่อเราอยู่กับคนมั่งมีคุณจะอยากสร้างฐานะมากยิ่งขึ้น แต่ถ้าเมื่อไรเราอยู่กับนักปราชญ์คุณจะก่อเกิดสติปัญญามากยิ่งขึ้น และถ้าเราพาตัวเราไปใกล้ชิดกับคนใจบุญเราก็จะมีจิตเมตตามากยิ่งขึ้น หรือเมื่อเราอยู่กับคนกล้าหาญ คนที่มั่นคงในอุดมการณ์ คุณจะมีพลังมุ่งมั่นมากยิ่งขึ้น คุณก็จะกล้าคิด กล้าตัดสินใจมากยิ่งขึ้น ในขณะเดียวกันเมื่อเราอยู่กับคนมองโลกในแง่ดี คุณก็จะกลายเป็นคนที่มองโลกในแง่ดี มีความใฝ่ฝัน มีความสุขมากยิ่งขึ้น เช่นเดียวกับเมื่อเราพาตัวเองไปใกลชิดกับ อยู่กับคนที่มีความรับผิดชอบ คุณจะใช้เวลาให้คุ้มค่ามากยิ่ง ขึ้นหรือเมื่อเราอยู่กับคนประสบความสำเร็จ คุณจะประสบความสำเร็จได้ง่ายขึ้น

ดังนั้นเราจึงต้องสร้างแนวคิด และการกระทำให้เกิดแรงบันดาลใจที่ดีในการรักครอบครัว รักเพื่อน รักพี่น้อง รักครู และรักชุมชนที่เราเลือก ซึ่งจะก่อให้เกิดความคิดในเชิงบวกต่อชีวิตเราเองต่อไป

3. ปรัชญาข้อสาม คือ การที่เราจะต้องก้าวไปข้างหน้าเพื่อหาสิ่งที่เพิ่มความรู้ และความสุขให้กับชีวิต

ซึ่งไม่จำเป็นต้องความรู้หรือความสุขที่ยิ่งใหญ่สำหรับเรา การเคลื่อนไปข้างหน้าอาจเป็นแค่การอ่านหนังสือสารคดี ดูแฟชั่น อ่านเรื่องสั้น อ่านนิยาย การอ่านการ์ตูนเล่มโปรดให้จบ หรือไปดูฟุตบอลกับเพื่อน ๆ กิจกรรมเหล่านี้ ทำให้เรามีความสนใจเฉพาะทำให้เรามุ่งไปข้างหน้า และผ่านความยุ่งยากกับวันวาน การไปพักร้อนกับครอบครัวของเรา หรือการที่ชีวิตเราอาจจะเป็นการเคลื่อนไปข้างหน้าในเชิงจิตใจได้ นั่นคือเราจะไม่เสียพลังงานไปกับการคิดถึงเรื่องแย่ ๆ ในอดีต เพราะมันจะทำให้เราไม่มีพื้นที่สำหรับความสุขหรืออารมณ์อื่น ๆ เลย

เราแค่เพิกเฉยกับความทุกข์ ความไม่ชอบที่เข้ามาเราก็เพียงแต่รับรู้มัน และทำสิ่งที่ควรทำเพื่อเคลื่อนผ่านมันไป ในบางครั้งเราแค่ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นแต่โดยดี เราเพียงเปลี่ยนความสนใจกับปัจจุบันมากขึ้น เราไม่รู้หรอกว่าพรุ่งนี้จะเกิดอะไรขึ้น เพียงพุ่งความสนใจไปที่ปัจจุบันคือการดูแลความสุข และเป้าหมายข้างหน้าระยะสั้น ก่อนเบนความสนใจไปในสิ่งที่เราทำได้มากกว่าสิ่งที่ทำไม่ได้ และจงยอมรับกับสิ่งที่ทำไม่ได้ เพราะยังมีสิ่งที่คุณทำได้อีกมากมาย ไม่มีประโยชน์ที่จะคิดว่ามันไม่ยุติธรรม มันเป็นเรื่องที่เราไม่สามารถควบคุมได้ ต้องยอมจำนน และปล่อยให้เป็นไป แค่ปล่อยไป ไม่คิดว่าไม่น่าจะเกิดกับเราเลย เพียงแค่เราปล่อยวางโอกาสใหม่ก็จะเข้ามา ทำให้เราได้เจอคนใหม่ ๆ หรือไปในสถานที่ใหม่ ๆ เพียงกินให้อิ่มนอนให้หลับสนิท รักตัวเองให้เยอะ ๆ เพื่อปรัชญาชีวิตแสนสุขง่าย ๆ ของเรา

สุดท้ายนี้อยากให้เผื่อแผ่ความสุขให้กับคนอื่น ความทุกข์ของคนอื่นที่เกิดขึ้น มีทั้งจากการจัดการอารมณ์ และความรู้สึกของตัวเองไม่ได้หรือเจออุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิต ถ้าเราอยากส่งความรัก ความหวังดีให้กับใครแล้ว ถ้าเราไม่รู้ว่าเค้าทุกข์ขนาดไหนหรือเค้าไม่สบายใจ หรือป่วยไข้อยู่ เราเพียงให้ความชื่นชม คือ กำลังใจที่ดีมาก ๆ ให้กับเขา เช่น การพูดคุย ชื่นชมด้วย คำว่า “เก่งมาก ๆ เลย / เก่งมากแล้ว” เป็นการเติมพลังใจให้เขาอยากจะมีชีวิตที่ดียิ่ง ๆ ขึ้น ส่วนในวันที่เขาเหนื่อยหรือท้อ คำพูดว่า “ไม่เป็นไรนะครับ / เหนื่อยไหม / อยู่ข้าง ๆ เสมอ / กอดกันนะ / เป็นกำลังใจให้นะครับ” คำเหล่านี้ คือ ยาที่รักษาหัวใจที่ดีมาก ๆ เพราะเวลาคนเราโศกเศร้าสิ่งที่ดีที่สุดนอกจาก คำปลอบ คือ การมอบความอุ่นใจว่าเขาจะไม่ได้โดดเดี่ยว และไม่ได้เผชิญทุกข์นั้นเพียงลำพัง

และอีกหนึ่งสิ่งที่ช่วยได้มาก ๆ คือ การทำทุกอย่างให้ปรกติที่สุด ให้เขารู้สึกถึงการใช้ชีวิตปรกติ การชวนกินข้าว ชวนทำงาน ทำทุกอย่างให้เหมือนเดิม การพยายามเข้ามาปลอบเข้ามาแสดงความเสียใจกันเรื่อย ๆ มันเหมือนการตอกย้ำว่า ทุกข์นั้นยังวนเวียนอยู่กับเขาตลอดเวลา เพื่อการก้าวข้ามอารมณ์นั้นออกมา อย่าทำให้เขาดูน่าสงสาร อย่าทำให้เขารู้สึกว่าเขา คือ คนที่มีปัญหา การร่วมกันดำเนินชีวิตไปแบบปกติธรรมดาแค่อยู่ใกล้ชิดกันมากขึ้น ไม่ให้เขารู้สึกเหงาหรือโดดเดี่ยว ไม่ต้องพูดถึงเรื่องราวของความทุกข์นั้น ๆ แค่นี้ คือ วิธีการดูแลรักษาใจคนที่จมอยู่ในทุกข์ ให้มีความสุขได้ดีที่สุดแล้วครับ แค่เปลี่ยนวิธีคิดเพื่อให้ชีวิตดำเนินไปได้อย่างมีความสุข กับปรัชญาชีวิตแสนสุขกัน และอย่าลืมสร้างสุขภาพกายใจให้ดีด้วยนะครับ TPA news

