

# Articles from Ramamental

## ทำอย่างไรจึงจะอยู่อย่างมีความสุข

2011-11-12 16:11:49 admin

นางจิรา เต็มจิตธอารีย์ พยาบาลจิตเวช ภาควิชาจิตเวชศาสตร์

### ความเอ๋ย ความสุข

ใครๆทุกคน ชอบเจ้า ฝ่าวิ้งหา

“แกก็สุข ฉันก็สุข  
ทุกเวลา”

แต่ดูหน้า ตาแห้ง  
ยังแคลงใจ

ถ้าเราเผา ตัวตันทหา ก็น่าจะสุข

ถ้ามันเผา เราก้ “สุข”  
หรือเกรียมได้

เขาวาสุข สุขเน้อ อย่าเห่อไป

มันสุขเย็น หรือสุขใหม่  
ให้แน่เอ่ยๆ

### ท่านพุทธทาสภิกขุ

ความสุข เป็นยอดปรารถนาของมนุษย์ที่สามารถแสวงหาได้  
ซึ่งแนวทางในการทำตัวให้มีความสุข มีดังต่อไปนี้

#### 1. การรักษาสุขภาพทางกายให้แข็งแรง

สุขภาพทางกายและสุขภาพทางจิตมีอิทธิพลต่อกันและกัน  
คนที่มีสุขภาพกายดีย่อมส่งผลให้มีจิตใจร่าเริงเข้มแข็ง การทำให้สุขภาพแข็งแรง  
ได้แก่การรับประทานอาหารถูกส่วน การพักผ่อนเพียงพอ การรักษาความสะอาดของร่างกาย  
ตลอดจนการออกกำลังกายอย่างพอเพียง

#### 2. มีความสุขกับการทำงาน

การเลือกทำงานที่ชอบหรือการสร้างคามพึงพอใจในงานที่ทำ  
หาวิธีการทำงานให้มีความสุข  
พร้อมทั้งกำหนดเป้าหมายหลายอย่างภายในขอบเขตที่สังคมยอมรับ ตามความสามารถของ  
ตนเอง

และมองเห็นหนทางไปสู่ความสำเร็จได้ แล้วลงมือปฏิบัติอย่างตั้งใจก็ย่อมจะเกิดความสุข  
เกิดความปิติจากความสำเร็จในงานตามมา

### 3. รู้จักตัวเองอย่างแท้จริง

ควรได้สำรวจตัวเองว่าเป็นคนอย่างไร ต้องยอมรับว่าคนเรามีทั้ง  
ส่วนดีและส่วนเสีย เราต้องมองหาส่วนดี เห็นคุณค่า ชื่นชม พยายามพัฒนาส่วนดี  
พร้อมทั้งยอมรับในข้อผิดพลาดที่อาจจะเกิดขึ้นได้ แล้วหาแนวทางปรับปรุงแก้ไข  
คนที่มีความสุขนั้นไม่ได้หมายความว่าจะไม่เคยพบอุปสรรค ข้อขัดแย้งในใจ  
หรือไม่เคยพบปัญหา แต่อาจจะเป็นคนที่ยังคงแก้ปัญหาไม่ได้ จึงต้องใช้ความพยายาม  
ความอดทน ก็จะสามารถเผชิญปัญหาไปได้

### 4. มีอารมณ์ขัน มองโลกในแง่ดี

ควรมองหาความสุข ความเพลิดเพลิน เพื่อช่วยลดความตึงเครียดต่างๆ  
ทำให้อารมณ์ผ่อนคลาย การหัวเราะทำให้จิตใจเบิกบาน มีการกระเพื่อมของหน้าท้อง  
หัวใจปอดได้ออกกำลัง มีผลถึงกล้ามเนื้อหัวใจใหญ่ แขน หลัง กระบังลม และขา  
เกิดความพึงพอใจในความสุข นอกจากนี้ไม่ควร มองโลกในแง่ร้าย  
เวลาจะทำอะไรต้องหาจุดดีของเรื่องนั้นให้พบ เมื่อพบแล้วทำความพอใจและชื่นชม  
ก็จะเกิดแต่ความดีงาม

### 5. ไม่ควรเก็บอารมณ์ขุ่นมัว

การเก็บกอดอารมณ์ทำให้เกิดความ ขุ่นมัว สับสน วุ่นวายใจ  
เป็นการก่อให้เกิดความตึงเครียด ทางอารมณ์ ผลทำให้สีหน้าหม่นหมอง น่าเกลียด  
ขากรูไกรประกบกันแน่น ใบหน้าเต็มไปด้วยริ้วรอย เหี่ยวยุบ ผมหงอก-ขาว ผมร่วง  
โรคผื่นคัน พุพอง และสิวตามมา เราควรต้องหาทางระบายอารมณ์ที่ขุ่นมัว  
โดยการแสดงออกในทางที่สังคมยอมรับและได้ตอบสนองตามความต้องการของเรา  
แต่ถ้าพบความยุ่งยากใจเพิ่มขึ้น ก็ควรหาวิธีหลีกเลี่ยงเสียก่อน  
เนื่องจากธรรมชาติของมนุษย์จะเผชิญความตึงเครียดทางอารมณ์ได้ถึง ชีตหนึ่งเท่านั้น  
จากนั้นต้องหาทางผ่อนคลาย ดังคำกลอนที่ว่า

เหนื่อยก็พัก หนักก็วาง

วุ่นก็ให้ว่าง ทุกอย่างก็สบาย

### 6.

#### ควรมีงานอดิเรกและการพักผ่อนหย่อนใจ

ควหาอะไรที่ชอบและพอใจทำ ทำในเวลาว่างที่เหลือจากกิจวัตรประจำวัน  
การทำอะไรในสิ่งที่พึงพอใจย่อมเกิดความสุขเพลิดเพลิน ทำให้ไม่มีเวลาว่าง  
ที่จะคิดกังวลเรื่องต่างๆ  
เป็นการฝึกการใช้เวลาว่างนั้นๆให้มีสมาธิในการทำสิ่งที่พอใจ  
ซึ่งจิตมีสมาธิจะเป็นจิตที่เข้มแข็ง ไม่วุ่นไหว่ง่าย พบว่า  
งานอดิเรกที่เกี่ยวกับกีฬาจะช่วยให้มีความสุข สนุกสนาน ร่าเริง แจ่มใส  
นอกจากนั้นการได้ท่องเที่ยวไปกับธรรมชาติที่กว้างใหญ่ เช่น ท้องฟ้า ทะเล  
ป่าเขาลำเนาไพร จะก่อให้เกิดความปลอดโปร่ง สดชื่น มีความสุข  
และถ้าต้องการทำจิตให้เป็นสมาธิในทางศาสนาจะก่อให้เกิดความสงบสุขทางใจเป็นอย่างมาก

## 7. หาสิ่งยึดเหนี่ยวทางใจ

แต่ละชีวิตย่อมมีทั้งสุขและทุกข์ปะปนกันไป  
เราจึงควรรหาเพื่อนหรือใครสักคนที่สามารถร่วมทุกข์ร่วมสุขได้  
ค้นหาคนที่คุณรักและเขารักคุณ ช่วยเหลือเกื้อกูล ปลอดภัย ปรารถนาดีซึ่งกันและกัน  
สามารถที่จะระบายทุกข์ ปรีกษาขอความคิดเห็น การแก้ไขปัญหาต่างๆ  
หรือในที่สุดอาจจะต้องไปขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญด้านการแนะแนวและการบำบัด  
ทางจิตโดยเฉพาะ  
ทั้งนี้ขึ้นกับปัญหาความซับซ้อน  
ซึ่งนับเป็นวิธีการแก้ปัญหการปรับตัวตั้งแต่ต้นที่ชาญฉลาด

## 8. พร้อมที่จะเผชิญปัญหาและความกังวลใจ

เมื่อพบอุปสรรค พึงพิจารณาปัญหาอย่างใช้เหตุและผล  
โดยค้นหาข้อเท็จจริง มองปัญหานั้นๆ และหาวิธีการต่างๆ ในการแก้ปัญหา ทำการตัดสินใจ  
แล้วปฏิบัติตามที่ได้ตัดสินใจไว้ หรือถ้าปัญหารุนแรงมากจนต้องการหลีกเลี่ยงให้พ้น  
“จงใช้ชีวิต อยู่เพื่อวันนี้เท่านั้น”  
ดังคำสอนของท่านพุทธทาสภิกขุว่า

สิ่งล่วงแล้ว แล้วไป อย่าไฝหา

ที่ไม่มา ก็อย่าพึง  
คึงหวัง

อันวันวาน ผ่านพ้น ไฉนวันวัง

วันข้างหน้า หรือก็ยิ่ง ไฉนมาเลย

หรือถ้าปัญหาต้อนท่านไปจนมุม  
ให้มองพิจารณาเหตุผลร้ายที่เกิดขึ้นแล้วทำให้ยินดีเผชิญกับสิ่งนั้นๆ  
เมื่อเวลาผ่านไปให้พิจารณาว่าสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นได้ทำลายความสุขแห่งชีวิตมามาก  
เพียงพอแล้ว  
แล้วหันกลับใช้เหตุผลในการพิจารณาแก้ไขสิ่งร้ายๆ ให้กลายเป็นดีด้วยใจสุขุมเยือกเย็น  
ท่านก็จะผ่านพ้นอุปสรรคไปได้

## 9. ใช้เวลาเป็นยารักษาความเจ็บปวด

เมื่อพบกับความผิดหวังจงใช้เวลาเป็นเครื่องช่วยเยียวยา  
เมื่อพลาดหวังแล้วจงอดทน และมีความหวังต่อไป ความหวังเป็นพลังหรือแรงจูงใจ  
เป็นเครื่องหล่อเลี้ยงชีวิต เมื่อประสบความผิดหวัง  
ไม่ควรใช้ชีวิตถ้อยหนึหรือเลียงปัญหา ควรคิดเสมอว่า “ท้อแท้-หงอย ท้อถอย-แพ้”  
เพื่อเป็นเครื่องเตือนใจ ไม่ควรแก้ปัญหาโดยใช้สิ่งเสพย์ติด เช่นสุรา หรือยาบางชนิด  
เพราะสิ่งเหล่านี้จะทำให้ลืมความทุกข์ ได้เพียงชั่วขณะ  
ไม่ทำให้เราพิจารณาใช้ความคิดในการแก้ปัญหา  
เป็นการหลีกเลี่ยงปัญหาที่เป็นอันตรายอย่างยิ่ง

## 10. ค้นหาเป้าหมายของชีวิต

การคิดฝันไม่ใช่เรื่องเสียหาย

แต่สิ่งที่สำคัญที่สุดคือต้องมีความคิดฝันที่ใกล้เคียงกับความเป็นจริง

ซึ่งความคิดฝันจะทำให้เรามีความคิดริเริ่ม สร้างสรรค์ มีแรงจูงใจ

มีการตั้งเป้าหมายในชีวิตใกล้เคียง กับความสามารถที่แท้จริงและสอดคล้อง

กับความเชื่อและอุดมคติ แล้วทำการลงมือปฏิบัติเพื่อไปสู่ เป้าหมาย

ถ้าทำเช่นนี้ได้เราก็จะประสบความสำเร็จและความสมหวัง เกิดความสุขทางใจได้

จากสิ่งที่กล่าวมาแล้วนั้นเป็นการเสนอแนวทางในการปฏิบัติอย่างกว้างๆการทำตัวให้มีความสุขได้เพียงใด

ย่อมขึ้นอยู่กับ การปฏิบัติ ต้องอาศัยการเรียนรู้ และหาวิธีการ แล้วนำไปดัดแปลง

ปรับปรุงให้เหมาะสมสอดคล้องกับสภาพการของผู้ต้องการแสวงหาความสุขนั่นเอง

## ในท้ายที่สุดขอฝาก

อันทุกข์สุขอยู่ที่ใจ มิใช่หรือ

ใจเรากลือเป็นทุกข์ไม่สุขใส

ใจไม่กลือเป็นสุขไม่ทุกข์ใจ

เราอยากได้ความทุกข์หรือสุขนา

*“ขอให้ท่านผู้อ่านจงประสบแต่ความสุข.....”*



**Ramamental**

Ramathibodi Mental Health Homepage



ภาควิชาจิตเวชศาสตร์

รพ.รามาธิบดี (โรงพยาบาลรามาธิบดี)



คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล  
Faculty of Medicine Ramathibodi Hospital, Mahidol University.

Tweet

tumblr

my

Share



Email