

สร้างสุขง่าย ๆ แค่ใช้ความคิดเป็น

ปัญหาของคนส่วนใหญ่ที่เป็นทุกข์ ...

๑. ตัดสินว่าโลกนี้จะเป็นอย่างไร

๒. คาดหวังว่าทุกคนควรจะปฏิบัติตัวอย่างไร

สมมติว่าในเวลาพักเที่ยง คุณต้องนั่งทำงานอย่างขมุกขมัวอยู่ในที่ทำงานเพราะต้องเคลียร์งานด่วน เนื่องจากลูกค้าต้องการงานที่ส่งมาให้แก้ไขก่อนบ่าย คุณก็รู้สึกเครียดและโวยวายทันทีว่าทำไมต้องมึงงานตอนพัก ไป ๆ มา ๆ กว่าจะได้ทำงานก็เสียเวลาไปตั้งเท่าไรแล้ว หรือระหว่างที่คุณนั่งทำงานก็คาดหวังว่าเพื่อนน่าจะเข้าใจ ซื่อของกินติดไม้ติดมือขึ้นมาให้บ้าง แต่ก็ไม่ได้มีใครซื่ออะไรขึ้นมาให้ คุณก็หัวเสียทันที

หลายครั้งหลายหน เราก็คาดหวังให้โลกยุติธรรมกับเรา และให้ผู้คนปฏิบัติอย่างดีต่อเราเสมอ ซึ่งในสถานการณ์ที่ยกตัวอย่างไปก็ฟังดูมีเหตุผลว่า ไม่ใช่เรื่องเลยจริง ๆ ที่ต้องมาทำงานช่วงพักเที่ยง และเพื่อนก็ควรจะเข้าใจปัญหาของเรา โดยแสดงน้ำใจซื่ออะไรมาให้กินบ้าง ปัญหาสำคัญมันไม่ได้อยู่ที่เรื่องราวต่าง ๆ ที่เข้ามาหาคุณหรอก แต่สิ่งที่ทำให้เกิดความรู้สึกขุ่นเคืองก็คือมุมมองที่คุณมองออกไปต่างหาก ดังนั้นในบางสถานการณ์ที่คุณไม่อาจหลีกเลี่ยง หรือไม่สามารเปลี่ยนแปลงเรื่องราวต่าง ๆ ได้ คุณก็ควรจะยึดหยุ่นกับชีวิตเสียบ้าง ไม่งั้นอาจเครียดจนเกินไป

เทคนิคเพื่อสร้างความยืดหยุ่นให้ชีวิตไม่ยาก แค่สร้างตัวเลือกให้ตัวเองเกิดทัศนคติเชิงบวกเท่านั้น เช่น อยากดื่มโค้ก แต่ร้านอาหารนี้มีแต่เป๊ปซี่ขาย ก็ดื่มเป๊ปซี่ไปก่อน แม้คุณอาจจะรู้สึกไม่ดีในช่วงเที่ยงแต่ไม่ได้หมายความว่าทั้งวันของคุณจะต้องเป็นวันที่ไม่ดี อยู่ที่มุมมองของคุณล้วน ๆ เลย

ความสุขสามารถสร้างได้ด้วย ๒ วิธี นั่นคือ เปลี่ยนแปลงโลกให้เป็นอย่างที่เราคาดหวัง หรือเปลี่ยนแปลงความคิดตัวเอง ดังนั้นวันที่ดีและวันที่ร้ายไม่ได้ต่างกันในเรื่องที่คุณเจอเท่าไรหรอก เพราะสิ่งที่สำคัญกว่าคือทัศนคติที่คุณสวมใส่มันมองโลกออกไปนั่นเอง

สรุปง่าย ๆ คือ ความสุขไม่ได้เกิดจากสิ่งที่เกิดขึ้นกับคุณ แต่วิธีคิดต่อสิ่งที่เกิดขึ้นกับคุณต่างหากที่เป็นตัวกำหนดความสุข

