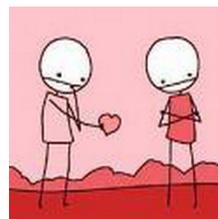


ความสุขของมนุษย์มีหลายอย่างหลายมิติ



บางสิ่งบางอย่างก็ฉาบฉวย ผิดแวบ บางอย่างก็ลึกซึ้ง แต่ความสุขเป็นสิ่งที่ใครๆ ก็อยากได้แม้จะรู้ว่ามักจะอยู่กับเราไม่นานนัก ถ้าเราไม่ฝึใจฝึกนิสัยให้มีความสุขอย่างแท้จริง ความสุขก็หลุดล่องลอยไปจากตัวเราได้ง่าย

ความสุขในแง่จิตวิทยาเป็นสุขแบบหนึ่ง ที่มนุษย์นิยมนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งเห็นผลได้ง่าย

ความสุขจากการมองโลกในแง่ดีก็เป็นความสุขในแนวนำจิตวิทยามาประยุกต์ใช้อย่างหนึ่ง

มนุษย์ทั่วไปมักจะมองโลกชีวิตตัวเอง และคนอื่นเป็น 3 แบบคือ

มองโลกในแง่ดี หรือบวก (+)

มองโลกในแง่ไม่ดี หรือลบ (-)

และ มองโลกในแง่กลางๆ หรือศูนย์ (0)

ตัวอย่างเช่น ถ้าเรานั่งอยู่คนเดียวในห้องโถงใหญ่ของโรงแรมชั้นหนึ่งที่มีผู้คนมาใช้บริการปะปนอยู่ จู่ๆมีผู้ชายคนหนึ่งที่คุณไม่รู้จัก ท่าทางดี แต่งกายดี อายุกลางคน เดินยิ้มเข้ามาทักทาย คุณว่า “ **สวัสดิ์ครับ ไปไหนมาครับ ?** ” คุณคิดอย่างไรในแวบแรก

ถ้าคิดว่าเขาก็แค่คนๆ หนึ่ง คงทักคนผิด ก็เท่ากับคุณคิดแบบกลางๆ

ถ้าคิดว่าเขาอาจเป็นเพื่อนเก่าที่คุณจำไม่ได้ หรือเขาอยากรู้จักและเป็นมิตรใหม่กับคุณ ก็ถือว่าคุณคิดแบบบวก (+) **มองโลกในแง่ดี**

ถ้าคิดว่าเขาอาจเป็นพวกมิจฉาชีพจะมาต้มตุ๋น หรือผิดปรกติทางจิตหรือเปล่า ก็ถือว่าคุณคิดในแบบลบ (-)

เคยมีรายงานว่าคนที่คิดแบบบวก หรือมองโลกในแง่ดีจะมีความสุขมากกว่าอีก 2 ชนิด เพราะในช่วงที่คิดแบบบวกนั้นจะมีการหลั่งสารของความสุขออกมา

ทำให้เกิดความหวังในชีวิตเสมอ มีกำลังใจ มองตัวเองและคนอื่นแบบมีค่าและมีศักดิ์ศรี มีมิตรเพิ่มขึ้น เข้ากับผู้คนได้ง่าย ได้รับความช่วยเหลือจากคนอื่นเสมอ และสามารถแก้ไขอุปสรรคในชีวิตและการทำงานได้ดี ขอโทษเป็น มีอารมณ์ขันได้ ไม่กังวลใจ หรือสงสัยในเรื่องเล็กๆน้อยๆ ไม่ทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่ และรู้จักทำเรื่องใหญ่ให้เป็นเล็กได้ด้วย

สิ่งดังกล่าวเป็นปัจจัยที่ทำให้มีความสุขทั้งนั้น

คนที่มองโลกในด้านดีมักมีจิตใจสำนึกที่ดี เคยได้รับความรักและความสนใจจากครอบครัว มาก่อน หรือเป็นเพราะเห็นแบบอย่างและประโยชน์จากการมองโลกในด้านดี จากสิ่งแวดล้อม หรือครอบครัวมาก่อน หรือเป็นเพราะมีการฝึกจิตใจให้มองโลกในด้านดีเสมอมา

อาจมีคำถามว่าถ้าเรามองโลกในด้านดี แล้วเชื่อคนอื่นได้ง่ายๆ มีเสียรู้คนบ่อยๆ หรือ

ก็ขอตอบว่า คนมองโลกในด้านดีก็มีสติและปัญญา รู้จักเลือกว่าควรจะให้เชื่อคน แต่ละคนได้ต่างกัน รู้จักวางตัว และถอยตัวเป็นเมื่อพบคนไม่ดีหรือสิ่งไม่ดีจริงๆ เขาไม่ใช่คนโง่งม โยมให้ชักจูงได้ง่าย หรือแม้จะเสียรู้บ้างก็ไม่เสียใจมากนัก พร้อมจะรับไว้เป็นบทเรียน และยังมองโลกในแง่ดีอีกต่อไป เพราะรู้ว่าประโยชน์มีมากกว่าโทษ

ในการบรรยายนั้นได้สอนวิธีพัฒนาความคิดจาก (-) ให้ (+) ในระดับจิตใจสำนึก เพื่อจะได้มองโลกในแง่ดี จากนั้นเราจะรู้จักตัวเองเป็นมากขึ้น อยากทำกิจกรรมดีๆ เพื่อตัวเอง เช่น การออกกำลังกาย การสร้างความสัมพันธ์ดีๆ กับเพื่อนมากขึ้น ได้สอนวิธีให้ความรัก ถนอมความรัก วิธีการให้อภัยตนเองและคนอื่น รวมทั้งวิธีลดความเครียด มองข้ามความหยาบคาย ไม่ทำตัวหน้าเบ้อจำเจ รู้จักลงมือทำในสิ่งที่ตัวเองรัก ชาบซึ่งความดีของตนเองและคนอื่น รู้จักยิ้มและมีความสุขได้แม้ในยามลำบาก หรือไม่มีความสุข

ประโยชน์ของการฝึกนิสัยให้มองโลกในแง่ดีนั้นมีมากมาย เป็นการเปิดประตูให้เป็นมิตรกับตัวเองและคนอื่นได้มากขึ้น และทำให้ชีวิตมีพลังของการคิดในแนวบวก ซึ่งคนส่วนใหญ่ยังไม่มี

ที่มา : ดิฉัน ปีที่ 30 ฉบับที่ 731 วันที่ 15 สิงหาคม 2550

