

# ความสุขอยู่ที่ไหน?

คุณเคยสงสัยไหมคะว่า **“ความสุข”** คืออะไร? หลายคนอยากมีความสุข คอยวิ่งตามหาความสุขทุกหนแห่ง .. แต่ก็ไม่เจอซะที .. ฉันก็เป็นอีกคนหนึ่งค่ะที่วิ่งตามหาเหมือนทุกๆ ท่าน .. แต่ก็รู้สึกรู้ว่าทำไมตัวเองถึงไม่มีความสุขสักที ความสุขที่เราฝึกกันทุกวันนี้เหมือนสายลมบางๆ ที่พัดมาให้เราเย็นแค่ชั่วครั้งชั่วคราว แล้วก็จางหายไป ..

คนส่วนใหญ่คิดว่าความสุข คือ การที่มีเงินมากมาย .. จึงมีคนจำนวนไม่น้อยที่ฝากความสุขไว้กับกระดาษใบหนึ่งที่ต้องคอยลุ้นว่างวดนี้เราจะมีโชคหรือเปล่านะ และแล้วคนที่โชคคือนั่นก็ได้รับโชคไป เป็นข่าวลงหน้าหนังสือพิมพ์อยู่หนึ่งวัน ความดีใจที่ถูกหวยไม่ทันจะข้ามวัน ความทุกข์ก็ตามมาซัดกระหน่ำไม่ยั้ง เพราะเมื่อมีเงินอยู่ในมือจำนวนมาก ก็กลัวที่จะเสียมันไป กลัวขโมยบ้าง กลัวเจ้าหน้าที่มาทวงบ้าง กลัวญาติมาขอส่วนแบ่ง ฯลฯ บางคนมีครอบครัวอยู่ดีๆ พอถูกหวยก็ทิ้งลูกทิ้งเมียไปเลยก็มี .. ทุกวันนี้เราต่างต้องทำงานเพื่อหาเงินมาเลี้ยงตัวเองและครอบครัว หลายคนต้องทำงานทุกวันไม่เว้นวันหยุด เพื่อสร้างฐานะ สร้างบ้าน ซื้อมอเตอร์ไซค์ ฯลฯ หลายคนที่ได้ดังที่ใจหวัง .. แต่ก็อดแปลกใจไม่ได้ว่า เอ! ทำไมฉันยังไม่มีความสุขอยู่เลย ก็ทำได้ทุกอย่างตามที่ตั้งใจแล้วนี่นา .. มีทั้งรถ มีทั้งบ้าน มีหน้าที่การงานที่ดี มีเงินทองมากมาย .. เศรษฐีบางคนกลับกลายเป็นมีความสุขไปเลยก็มี เมื่อมีเงินเยอะเกิน ก็ต้องคิดว่าทำยังไงเงินถึงจะไม่หมดไป ครั้นลูกหลานทะเลาะกันเพื่อแย่งทรัพย์สินสมบัติก็ทุกข์ใจยิ่งนัก .. ครอบครัวที่เคยมี กลับแตกแยก ความรักความผูกพันที่ผ่านมากลายเป็นอดีตญาติกลายเป็นศัตรู .. แน่ใจแล้วหรือว่าเงินคือความสุขที่ต้องคอยวิ่งไล่ตาม?

ในอีกแง่มุมหนึ่ง .. คนจำนวนหนึ่งยอมรับว่า ความสุขไม่ได้อยู่แค่เรื่องเงินทอง .. แต่อยู่ที่การมี **“ความรัก”** ต่างหาก ความรักทำให้คนเรามีความสุข เมื่อเราได้พบคนที่เรารัก .. หัวใจเต้นตุบตุบ เลือดสูบฉีด ร่างกายหลั่งฮอร์โมนแห่งความสุขออกมา ช่วงมีความสุขจริงๆ .. แต่เมื่อเวลาผ่านไป เมื่อความรักที่มีกลายเป็นความเคยชิน หัวใจก็เต้นตุบตุบ เริ่มเต้นช้าลงเมื่อเจอคนที่เรารัก เลือดเริ่มไม่สูบฉีดแรงเหมือนเมื่อก่อน ความสดชื่นเริ่มน้อยลง ฮอร์โมนเริ่มไม่หลั่งออกมาเหมือนเดิม .. พอแต่งงาน คราวนี้จิ้งหะหัวใจราบเรียบ จะเต้นตุบตุบอีกทีก็เมื่อเขาหรือเธอทำอะไรซัดใจเรานี่แหละ เลือดสูบฉีดเหมือนกัน แต่อาจจะเข้าข่ายเลือดขึ้นหน้าแทน แต่อย่าถึงกับเลือดตกยางออกก็คงจะดี .. **“ความสุข”** ที่เกิดจาก **“ความรัก”** จึงเปรียบเสมือนสายฝนที่ตกปรอยๆ พอให้หัวใจเราชุ่มฉ่ำ แต่ในขณะที่เดียวกันก็พร้อมจะกลายเป็นพายุบ้าคลั่งขึ้นมาได้ทุกเมื่อ จนทำให้เราจับไข้ไปตามๆ กัน

เมื่อมีคนถามว่าในเมื่อเงินกับความรักไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง แล้วอะไรล่ะ?

ถ้าอย่างนั้นเรามุ่งแต่งานอย่างเดียวดีกว่าไหม? เงินน้อยไม่เป็นไร เพราะเงินไม่ใช่ความสุข เอาผลงานดีกว่า .. ยิ่งทำงาน ความรักก็ยิ่งห่างไกลออกไปทุกที ก็ไม่ต้องมีรักก็ได้ จะได้ไม่ทุกข์ .. เรามีความสุขกับงานนี้แหละถูกต้องแล้ว .. เรื่องการทำงานนี้ทำให้มีความสุขจริงอยู่ค่ะ แต่สามารถทำให้มีทุกข์ได้มากเหมือนกัน เพียงแค่เปลี่ยนมุมมองนิดเดียวเท่านั้นเอง เมื่อไรก็ตามงานที่ทำนั้นขึ้นต้นด้วย **“ตัวฉัน”** เมื่อไร เมื่อนั้นความทุกข์ก็จะมาเยือนทันทีค่ะ ยกตัวอย่าง เช่น การได้เลื่อนขั้น ความก้าวหน้าต่างๆ คำสรรเสริญเยินยอที่เพื่อนเราได้รับ ทำไมไม่เป็น **“ตัวฉัน”** ที่ได้รับบ้าง .. การทำงานอย่างบ้าคลั่งเพื่อให้เจ้านายได้ **“เห็นตัวฉัน”** แต่แล้วเจ้านายก็ไม่เห็น **“ตัวฉัน”** สักที .. ลูกน้องที่กล้าออกความคิดเห็นขัดแย้งกับเจ้านาย ทำให้เจ้านายเดือดดาลเป็นอย่างมาก เพราะลูกน้องกล้าว่า **“ตัวฉัน”** เหนือเนี่ย ฉันมีตำแหน่งใหญ่โตนะ .. เหล่านี้เป็นความทุกข์ที่เกิดในที่ทำงานทั้งนั้นค่ะ เพียงเพราะว่าเราพกคำว่า **“ตัวฉัน”** ไปทำงานด้วยเท่านั้นเอง

มีคนอีกจำนวนไม่น้อย หา **“ความสุข”** ด้วยการไปเที่ยว ไปพักผ่อน ไปดูคอนเสิร์ต ดูหนังฟังเพลง .. หนึ่งในนั้นฉันนี่แหละคะ .. เหนื่อยล้าจากงาน อยากพักผ่อนเมื่อหัวใจเหนื่อยอ่อนเต็มที .. ไปดูคอนเสิร์ตที่ต่างจังหวัดดีกว่า บรรยากาศน่าจะดี ลมหนาวกำลังมา จะได้ไปชาร์จแบตแล้วกลับมาทำงานกันใหม่ .. ไม่รู้ว่าเป็นเพราะอายุอานามที่มากขึ้น หรือสังขารไม่อำนวย ความสุขในวันนั้นเป็นเหมือนเสียงคลื่นในทะเลที่ลอยมากระทบหูแล้วก็หายไป



กลับมาบ้านด้วยอาการเหนื่อยล้ากว่าเดิม บางคนเสียงแหบแห้งไม่สบายไปเลยก็มี .. หลายคนทิ้งกระเป๋าเดินทางไปต่างประเทศ ไป shopping สินค้าแบรนด์เนม ถ่ายรูปเก็บเก้ ระหว่างเดินทางนอกจากต้องปรับตัวกับเวลาที่แตกต่างกันออกไปแล้ว ต้องทนเมาเครื่องบินและอดหลับอดนอนอีก พอไปเที่ยวก็ต้องไปตามจุดต่างๆ ให้ครบตามที่วางแผน ต้องซื้อของให้ได้ทุกร้านอย่างที่ตั้งใจ พอทำไม่ได้ก็ทุกข์อีก กลับมาจากเที่ยว เมื่อยไปทั้งตัว เหมือนไปวิ่งมาสัก 18 กิโลเมตรก็ไม่ปาน .. บางคนความสุขอยู่ที่การ “กิน” การได้ไปกินอาหารที่ร้านเก๋ๆ สวยๆ ทำให้เราได้ตื่นตื่นและอาหารก็พลอยอร่อยไปด้วย แต่แล้วพอไปกินครั้งที่สอง ครั้งที่สาม ความตื่นตื่นเหล่านั้นก็ได้จางหายไปเรียบร้อยแล้ว จนถึงวันหนึ่งเราก็คงหาร้านอาหารที่เก๋ได้ไม่ทันกับความต้องการของเรา เฉลอๆ จะมีความสุขตามมาจากน้ำหนักรที่เพิ่มเอาเพิ่มเอา .. แล้วความสุขมันอยู่ตรงไหนกัน? ทำไมหายไปเร็วจัง?

อย่างที่กล่าวไปแล้ว “ความสุข” เหล่านี้เปรียบเหมือนสายลมที่พัดมา แล้วก็ผ่านเลยไป มันทำให้เรามีความสุขได้แค่ชั่วประเดี๋ยวประด๋าวเท่านั้น เพราะมันเป็นความสุขภายนอกที่เราต้องคอยหาเพื่อเติมเต็ม “ความต้องการ” ของเราให้เต็มอยู่ตลอดเวลา แล้วเราจะหาไปได้เรื่อยๆ ไหม จะหาได้นานแค่ไหน เพราะสิ่งเหล่านั้น ล้วนไม่จีรังยั่งยืน .. วันหนึ่งก็ต้องสลายไปตามกาลเวลา .. “ความสุข” นั้นจริงๆ อยู่ใกล้ชนิดเดียว แต่อยู่ใกล้เราก็อิงมองไม่เห็นมัน .. ความสุขนั้นอยู่ในตัวเราเอง อยู่ในใจเรา ในความคิดของเรา ขึ้นอยู่กับเราจะมองโลกในมุมไหน

เมื่อไม่นานมานี้ .. ฉันได้ค้นพบความจริงบางอย่างที่เปรียบเสมือนสิ่งล้ำค่า เมื่อวันหนึ่งฉันครุ่นคิดว่า เราจะหา “ความสุข” ได้จากไหน ทำไมเราจึงไม่มีความสุขอย่างต่อเนื่อง ทำไมเราต้องคอยแสวงหาความสุขรอบๆ ตัวเราอยู่ตลอด .. และฉันก็คิดขึ้นมาได้ว่าเมื่อฉันตัดคำว่า หนึ่งออกจากความคิดของฉัน .. เมื่อนั้นความสุขจะเข้ามาแทนที่ทันที คำๆ นั้นมีชื่อว่า “อยาก” นั่นเอง เมื่อไรก็ตามที่เราใส่คำว่า “อยาก” ไว้หน้าประโยค เช่น อยากรวย อยากหล่อ อยากสวย อยากให้คนรัก อยากได้เลื่อนขั้น อยากได้เงินโบนัส อยากไปเที่ยว ฯลฯ เมื่อนั้นคำว่า “ทุกข์” ก็จะมาแทนที่ “สุข” ทันที เพราะเจ้าความอยากนี่แหละที่ทำให้มนุษย์มีทุกข์ ต้องทะเลาะกันมานักต่อนัก หรือถ้าเราหาสิ่งที่มาตอบสนอง “ความอยาก” ไม่ได้ เราก็คือทุกข์อีก ขอแค่เราตัดคำว่า “อยาก” ออกไป .. “ความสุข” แบบเรียบง่ายก็จะเข้ามาแทนที่พอดี เคยสงสัยบ้างไหมคะว่า ถ้าตัดคำว่าอยากออกไปจากชีวิตเราได้แล้ว .. เราก็คงกลายเป็นคนที่รู้จัก “พอเพียง” ตามพระราชดำรัส วิถีชีวิตที่พอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวของเรานี้เอง ท่านพยายามสอนพวกเรามาโดยตลอด

### “ความสุขที่พอเพียง คือ การใช้ชีวิตอย่างเพียงพอ”

ชาวบ้านบางคนมีความสุขมากกว่าเศรษฐีร้อยล้าน เพราะเขาใช้ชีวิตที่พอเพียง .. บางคนถามว่าถ้าใช้ชีวิตอย่างพอเพียง ไม่มีความทะเยอทะยาน ไม่มีแรงกระตุ้นหรือรันทให้เรายากได้เงิน อยากได้ตำแหน่งตามมา งานที่เราทำจะยังได้ผลดีอยู่ไหม?.. ฉันขอตอบตรงนี้นะคะว่า “เราจะทำงานได้ผลดี ถ้าเรามีจิตสำนึกและรับผิดชอบต่อหน้าที่ของเราค่ะ และงานนั้นต้องเป็นงานสุจริต ทำประโยชน์ให้กับคนอื่น ๆ และเรารักงานที่เราทำ เราเห็นคุณค่าของงานที่เราทำ เราก็สามารถทำงานให้ได้ดีได้โดยปราศจากความอยาก” การทำงานวิธีนี้จะทำให้ผลงานออกมาดีกว่าการทำงานเพื่อตอบสนองความอยากอีกนะคะ เพราะถ้าอยากได้แล้วไม่ได้ตามใจปรารถนา แรงที่จะทำงานต่อก็ไม่มี ต้องคอยไปแสวงหาความสุขภายนอก โดยไม่รู้จักจบสิ้นค่ะ .. ถ้ารู้อย่างนี้แล้วปีใหม่นี้เราลองมาตัดคำว่า “อยาก” ออกจากชีวิตเรากันนะคะ เรามามี “ความสุขแบบพอเพียงจากการใช้ชีวิตอย่างเพียงพอ” กันค่ะ แล้วท่านจะพบกับ “ความสุข” ที่ไม่จางหายไปค่ะ ..

