



# เข้าใจหน้าที่และความสุข

แนวคิดหนึ่งที่ “ผิด” ในสังคมไทย คือคิดว่าถ้าลูกต้องลำบากบ้าง ความผิดอยู่ที่พ่อแม่ มนุษย์อาจจะเป็นสัตว์เดียวในโลกที่ไม่เข้าใจตรงนี้ เพราะไม่มีสัตว์ประเภทไหนในโลกที่จะพยายามหากินให้ลูกจากเกิดถึงตาย จากเปลถึงหลุม

แม่นกอินทรีมันจะคาบอาหารมาเลี้ยง มาป้อนลูกของมันทุกวันไม่เคยขาด แต่เมื่อวันหนึ่ง ที่ลูกนกจะต้องเริ่มออกจากรังหัดบิน มันจะเริ่มเอาอาหารมาป้อนน้อยลง แต่เอาหนาม เอาหิน มาทิ้งในรัง สุมไว้เพื่อสร้างความอึดอัดให้กับลูกเพื่อเป็นการผลักดันให้เริ่มอยู่ในรังไม่ได้ ทุกวันมันจะคาบลูกมันบินขึ้นไปให้สูง แล้วปล่อยลูกมันทิ้งลงมาให้หัดกระพือปีก ถ้าลูกนกร่วงลงมาไม่บิน มันก็จะโฉบลงมาจับบินกลับขึ้นไปและทิ้งลงมาใหม่ ทำอย่างนี้จนวันหนึ่งลูกนกจะกางปีกแล้วเริ่มกระพือบิน เมื่อถึงวันนั้น หน้าที่ของพ่อแม่ก็สำเร็จ

แต่บางคนเลี้ยงลูกเสมือนว่าเขาจะอยู่ในโลกอย่างกำแพง จะไม่มีวันจากลูกไป ลูกไม่เคยต้องดิ้นรนทำอะไรเลย รอเงิน รอรถ รอเสื้อผ้า รอไอโฟน จากพ่อแม่ หน้าที่ของพ่อแม่ “ไม่ใช่” การหาความสุขใส่ชีวิตลูก อย่าสำคัญผิด หน้าที่ของพ่อแม่ไม่ใช่การไปรอกลับกุหลาบให้ลูกเดิน

หน้าที่ของคุณ ในฐานะพ่อแม่คือเตรียมชีวิตลูก ให้เขาอยู่ได้บนโลกนี้ (ที่บางทีโหดร้าย) ในวันที่ไม่มีเรา พ่อแม่มีหน้าที่ให้ความรู้ การศึกษา ปลูกฝัง ถ่ายทอดค่านิยมและทัศนคติการมองโลกที่ถูกต้องให้กับเขา แล้วส่งเขาออกไปมีชีวิตของเขาเองโดยที่มีเราคอยเฝ้ามองและส่งเสริมอยู่ห่างๆ จนกว่าเขาจะอยู่ในโลกนี้ได้โดยไม่จำเป็นต้องมีเราก็คงได้ นั่นคือหน้าที่ของพ่อแม่

ถ้าตลอดชีวิตของคุณ ลูกคุณไม่เคยต้องลำบากดิ้นรนขวานขวายอะไรเลย เพราะมีคุณคอยวิ่งเอามาประเคนให้ ไม่เคยหกล้ม เข่าของเขาไม่เคยเลือดซึม เพราะคุณไม่เคยปล่อยให้เขาผิดพลาดบ้างในชีวิต เมื่อเขาจะล้ม คุณวิ่งเอาพูกมารองไว้ตลอด แต่วันที่คุณต้องจากโลกนี้ไปและลูกคุณกลายเป็นเรือที่ขาดหางเสือ คุณพลาดในหน้าที่ของคุณแล้ว

เรื่องที่สองคือ “ทักษะการมีความสุข” ข้อความแนะนำเกี่ยวกับความสุขมีดังต่อไปนี้ ๑. ถ้าตอนนี้คุณไม่มีความสุข ในอนาคตคุณก็จะมีไม่มีความสุข เพราะมันคือนิสัยของคุณ นิสัยที่ชอบสร้างเงื่อนไขการมีความสุขให้ตัวเอง ๒. หัดใส่ใจกับสิ่งที่คุณมี หรือข้อดีในชีวิต ๓. ระบายสิ่งที่คุณมีไว้แต่สิ่งที่ยังไม่มี คุณจะไม่มีวันพบความสุข เพราะปัญหาไม่ได้อยู่ที่สิ่งที่คุณ ‘มี’ อะไร แต่อยู่ที่สิ่งที่คุณ ‘เป็น’ คนยังงี้ (เป็นคนที่ยึดติดแต่สิ่งที่ตัวเองขาด) ไม่สนใจคุณค่าของสิ่งที่ตัวเองมีในมือ

๓. ถึงได้สิ่งที่ต้องการแล้ว ความสุขของคุณจะขึ้นมาแค่ชั่วคราว หลังจากนั้นจะลดลงไปจุดค่าเฉลี่ยของคุณ แล้วคุณจะหันไปไขว่คว้า และทุกข์กับสิ่งที่ยังไม่ได้ต่อไป เป็นวงจรไม่รู้จบ ๔. คนที่รอความสุขจากคนอื่นน่าสงสารที่สุด “ฉันจะมีความสุขก็ต่อเมื่อเขาโทรมา” “ฉันจะมีความสุขก็ต่อเมื่อได้งานใหม่” หาว่ามีความสุขนั้นสร้างเองได้เลยโดยไม่ต้องรอเงื่อนไขใดๆ และไม่ต้องรอใคร ๕. พื้นฐานของการมีความสุขคือการชื่นชมในสิ่งที่คุณมี ถ้าคุณนึกข้อดีในชีวิตคุณไม่ออก ให้ไปถามคนอื่น



๖. การบ่นเรื่องที่ไม่ดีไม่ได้ช่วยให้คุณสบายใจขึ้น กลับจะทำให้แย่ลง เพราะการเอามาเล่าใหม่เป็นการฉายภาพนั้นซ้ำๆ อยู่ในหัว ๗. โดยปกติความขมมักอยู่ตรงหน้าคุณ แอร์เย็นๆ อาหารอร่อยๆ วิวสวยๆ แต่ใจคุณดันไปคิดเรื่องอื่นในหัว (เรื่องที่ไม่มีความสุข) ในตอนนั้นเอง แล้วก็ชอบบ่นว่าชีวิตไม่มีความสุข (ตลกสิ้นดี) ๘. ระบายได้ที่คุณยังเป็นคนธรรมดา คุณจะยังเจอความทุกข์อยู่เรื่อยๆ จงหัดเป็นคนมองโลกในแง่ดี มองหาประโยชน์ทุกครั้งจากเหตุการณ์แย่ๆ แล้วคุณจะมีกำไรชีวิตมากกว่าคนอื่น

๘. คนเราชอบอยู่ใกล้คนมีความสุข ถ้าคุณเป็นคนที่ชอบบ่นแต่ปัญหาตัวเอง มองแต่ด้านร้าย เอาแต่ตำหนิคนอื่น คนอยู่ใกล้ๆ ประสาทจะกิน สุดท้ายจิตใจดีสำนึกของพวกเขาจะส่งให้ค่อยๆ ห่างคุณไปโดยไม่รู้ตัว ๑๐. ความสุขและการมองโลกในแง่ดีเป็นโรคติดต่อกัน จงอยู่ใกล้คนเหล่านี้เพื่อรับ และจงแพร่กระจายความสุขเพื่อให้อีกคนอื่นต่อไป

๑๑. ความสุขเป็นทรัพยากรที่ไม่มีวันหมด และผลิตจากอากาศได้ทันที ดังนั้น ไม่ต้องกลัวคนอื่นแย่งความสุขไป ทุกคนสามารถมีได้มากเท่าที่ต้องการ ๑๒. จงทำตัวเป็น Happiness Machine เครื่องผลิตความสุข แล้วคนมีความสุขเหมือนกันจะถูกดึงดูดเข้ามาหาคุณ ๑๓. ไม่มีคนไร้สุขที่โหนจะมีความรักที่ดี ไม่มีคนขี้ระแวงมองโลกในแง่ร้ายที่โหนจะมีความสัมพันธ์ที่สงบสุข ๑๔. ความสุขปลายทางเป็นเพียงมายา จงมองหาความสุขที่มีอยู่ระหว่างทาง ๑๕. ความสุขและการมองโลกในแง่บวกเป็นทักษะนั้นหมายความว่า คุณสามารถ “ฝึก” ที่จะเป็นคนมีความสุขและมองโลกในแง่บวกได้ (ก)