



ได้กวันวาน...ได้กวันนี้

พุทธฤทธิ์ มณีศรี

อดีตที่ปรึกษาระบบราชการ

(เจ้าหน้าที่วิเคราะห์งานบุคคล ๑๐) สำนักงาน ก.พ.

“สติใจ”

“คนดี” ที่ลุงเขียนมาหลายตอน ว่า ต้อง ดีทั้งกาย วาจาและใจ นั้น ฉบับนี้เป็นตอนที่กล่าวถึง “ดีที่ใจ” แล้ว

ลุงเห็นว่า ดีที่ใจนั้น มีส่วนประกอบหลายๆ ประการ แต่ลุงอยากจะพูดถึงสิ่งที่มีส่วนสำคัญที่ลุงพยายามยึดถือและปฏิบัติเท่านั้น ซึ่งจะได้พูดถึงเป็นเรื่องๆ ไป ดังนี้

ประการแรก ก็คือ การควบคุมอารมณ์

อารมณ์มีส่วนสำคัญเป็นอย่างมาก เพราะคนที่เจ้าอารมณ์ (คำว่าเจ้าอารมณ์ส่วนใหญ่หมายถึงคนที่อารมณ์ไม่ดี) ก็มักจะควบคุมอาการที่ไม่ดีทั้งหลายไว้ไม่อยู่ และแสดงออกมาในทันที เช่น แสดงออกทางสีหน้า อาจมีสีหน้าถ่มมึงตึง (ก็หน้าบูดเบี้ยวนั้นแหละ) และแสดงอาการโมโหฉุนเฉียว หรือไม่ก็กล่าวคำไม่สุภาพ หรือคำพรุสวาท หรือคำหยาบออกมา

ในด้านอารมณ์ ลุงเองในฐานะที่เป็นเด็กวันวาน.....ก็ดอยยอมรับว่าเป็นเรื่องที่ยากที่สุดที่จะควบคุมได้ โดยเฉพาะที่สีหน้า ในขณะที่ยังเป็นวัยรุ่น แต่เมื่อมีอายุมากขึ้น การควบคุมอารมณ์ก็ทำได้ดียิ่งขึ้น

เด็กวันนี้.....ก็ไม่แตกต่างจากเด็กวันวาน...มากนัก ที่แตกต่างก็คือเด็กวันนี้...อยู่ในสังคมแห่งการแข่งขันมากขึ้น และเป็นสังคมที่ซับซ้อนมากขึ้น ทำให้เด็กในวันนี้...ควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ยากยิ่งกว่าเด็กวันวาน....

แต่ถึงจะยากอย่างไร ลุงก็ขอให้กำลังใจหนู ๆ ทุกคน จงพยายามอดทน และพยายามควบคุมอารมณ์ของเราไว้ให้ได้

ประการที่สอง ก็คือ การเป็นคนมีน้ำใจ

ในความเห็นของลุง คนที่ชอบช่วยเหลือผู้อื่นเสมอ หากอยู่ในฐานะที่จะช่วยได้ และเป็นการช่วยโดยไม่ได้หวังผลตอบแทนใดๆ นั้น น่าจะเป็นคนที่มีน้ำใจ

ความมีน้ำใจก็ต้องหัดกันตั้งแต่เล็กๆ หัดให้เป็นนิสัยหนูๆ เริ่มหัดกันได้ด้วย การช่วยเหลือบุคคลที่ใกล้เคียง

ช่วยทำงานบ้านบางอย่างแทนพ่อแม่ เช่น ช่วยถูบ้านและล้างจาน ช่วยดูแลรถจักรยานยนต์ หรือช่วยเพื่อนเท่าที่ช่วยได้ เช่น ช่วยติวบทเรียนให้ หรือช่วยพาเพื่อนไปห้องพยาบาล เป็นต้น

คนที่เป็นคนมีน้ำใจ นอกจากจะเป็นคนดีแล้ว ลุงคิดว่าคนที่มีความมีน้ำใจนั้นมีความสุขด้วย

ลุงเป็นคนที่ชอบช่วยเหลือผู้อื่น เท่าที่ลุงช่วยได้ ช่วยเขาได้แล้ว ลุงก็มีความสุข

สุขที่เห็นเขามีความสุขจากการช่วยเหลือของเรา

ประการที่สาม ก็คือ การรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา

ไม่ว่าจะเป็นเด็กในวันนี้ไหน หากคิดก่อนทำกับผู้อื่น ว่าหากทำเช่นนั้นกับตัวเรา เราชอบไหม รับได้ไหม หรือมีความสุขไหม

หากเราคิดว่ารับได้ก็ทำไปเถิด แต่หากเห็นว่าแม้แต่เราก็รับไม่ได้ ไม่ชอบหรือไม่มีความสุข ก็อย่าทำเช่นนั้นกับผู้อื่นเลย

การรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา ทำให้เรามีความเห็นใจผู้อื่นมากยิ่งขึ้น

ประการที่สี่ ก็คือ การมองโลกในแง่ดี หรือคิดในทางบวก

มีการศึกษากันว่า คนที่มองโลกในแง่ดีหรือคิดในทางบวก จะมีความสุขมากกว่าการคิดในทางที่ไม่ดีหรือคิดในทางร้าย

เพราะคนที่คิดร้ายกับผู้อื่นนั้น จะต้องคิดและหาทางที่จะทำร้ายผู้อื่น มีแต่ความทุกข์

หากเราคิดในแง่ดี ยังทำให้เรามากำลั้งใจมากยิ่งขึ้น

เช่น เมื่อมีคนนิทาเรา เราต้องคิดว่า เราต้องมีดีอะไรดี คนเขาจึงอิจฉาและนิทา

หรือเราทล้มน ชาเคล็ด เราต้องคิดว่า เราโชคดีนะที่ขาไม่หัก

การมองโลกในแง่ดีนั้นฝึกได้ และควรฝึกให้บ่อยๆ จนเป็นนิสัย จะทำให้โลกของเราสดใสขึ้นและมีชีวิตชีวขึ้น

ประการสุดท้าย คือ การทำจิตใจให้ร่าเริง เบิกบาน

คนที่ร่าเริงและเบิกบานนั้น เป็นคนที่ไม่คิดมาก ไม่กังวล และรู้จักปล่อยวาง

บางครั้งก็ต้องคิดว่า “อะไรจะเกิด ก็ขอให้มันเกิด” เสียบ้าง หรือหัดร้องเพลง “What ever will be will be” บ้าง

เพราะหากทำอย่างนั้นได้ ก็ไม่เครียดจิตใจก็จะเบิกบาน

ชีวิตของลุงก็เจอความเครียดอยู่บ้าง ในขณะที่ลุงเครียด จิตใจของลุงก็หม่นหมอง ไม่ร่าเริงเบิกบาน

แต่ด้วยความที่ลุงเป็นคนที่ไม่คิดมาก จึงทำให้ลุงเครียดไม่นาน อย่งมากก็เป็นชั่วโงมเท่านั้น แล้วลุงก็กลับมาร่าเริง เบิกบานเหมือนเดิม

จากการเป็นคนร่าเริงเบิกบาน หน้าตาของลุงก็ไม่แก่เร็วด้วย

ดังนั้น หากไม่อยากแก่เร็ว ก็อย่าคิดมากและอย่าเครียด

การทำใจให้เป็นดังกล่าวข้างต้นนั้น ไม่ใช่จะทำได้โดยง่าย ต้องอดทนและต้องใช้ความพยายาม

หัดกันไว้เถิด หัดให้เป็นนิสัยนะหนูนะ แล้วหนูจะเป็นคนที่คนอื่นเขารักและเอ็นดู

เป็นคนดีของสังคมกันตั้งแต่วันนี้

เถิดนะ....๗

