

การอยู่ร่วมห้องหรืออยู่ร่วมบ้านกัน ผู้ที่ไม่มีคามผูกพันฉันพี่น้องหรือญาติ เข้าของที่ใช้จึงมีลักษณะเป็นของใครก็ของใคร คือนี่ของฉัน นั่นของเธอ ดังนั้นผู้ที่อยู่ร่วมกันจึงควรเคารพในความเป็นส่วนตัวของกันและกัน (สิทธิความเป็นส่วนตัว) โดยมีความเกรงใจเป็นจุดเริ่มต้นและเป็นตัวเชื่อมโยง แต่คนไทยเราส่วนใหญ่มักถือวิสาสะว่าอยู่ร่วมห้องหรือร่วมบ้านกัน (โดยชอบคิดว่า นิด ๆ หน่อย ๆ เล็ก ๆ น้อย ๆ คงไม่เป็นไร) แล้วหยิบฉวย หรือใช้ข้าวของของคนอื่น โดยไม่ได้คิดว่าการทำเช่นนั้นเป็นการเอาเปรียบคนอื่น เช่น มาลีและมาลาอยู่ร่วมบ้านเดียวกัน มาลีถือวิสาสะหยิบส้มหรือขนมปังของมาลาไปรับประทานโดยไม่ขออนุญาตหรือบอกกล่าวก่อนโดยคิดว่า “สัมผัสดีหรือขนมปังแผ่นเดียวจะเป็นไรไป ของเล็ก ๆ น้อย ๆ แค่นี้เอง”

ผู้ที่อยู่ร่วมห้องหรืออยู่ร่วมบ้านกันมักสืมนึกว่าวิสาสะ (ความหมายคือ ความคุ้นเคยสนิทสนม ถือวิสาสะ คือถือว่าเป็นกันเอง) มีขอบเขตและผู้ที่เราเกี่ยวข้องกับจะต้องยินยอมวิสาสะแสดงออกได้ที่กายและวาจา เช่น มาลายินยอมให้มาลีหยิบส้มไปรับประทาน หรือใช้ข้าวของของตนโดยการพูดว่า “มาลีทานส้มซิ จะเอาของไปใช้ก็ได้ล่ะ” หรือยื่นส้มและขนมให้มาลี

ส่วนใหญ่ที่ทราบ ๆ กันผู้ที่เอาเปรียบคนอื่นมักจะเป็นผู้ที่ถือวิสาสะและขาดความเคารพในความเป็นส่วนตัวของคนอื่น ผู้ที่เสียเปรียบจะแสดงกิริยาให้ผู้ที่เอาเปรียบรู้ก็จะเป็นการเสียมารยาท และอาจกลายเป็นคน “ใจแคบ หรือเห็นแก่ตัว” ไป ดังนั้นวิธีที่ดีก็คือ

7.6.1 ควรพูดกันอย่างตรงไปตรงมาอย่างจริงจังแต่สุภาพ ว่าเข้าของต่าง ๆ ในบ้านควรเป็นของใครก็ของคนนั้น ไม่ควรก้าวก่ายสิทธิกัน

7.6.2 ควรพูดตกลงการจัดระเบียบความเป็นอยู่ร่วมกัน เช่น การแบ่งเวลา แบ่งงานกันทำความสะอาด การแบ่งเงินกันซื้อของที่ต้องใช้ส่วนรวม การปรับกิจวัตรของตนเอง ฯลฯ

7.7 จะทำอย่างไรกับเพื่อนที่ร่วมกินอาหารหรือร่วมกิจกรรมสนุกแต่ไม่ร่วมจ่ายเงิน

ก่อนอื่นควรทราบก่อนว่าคนเราถูกเลี้ยงดูมาไม่เหมือนกัน การอบรมเลี้ยงดูจะเป็นสิ่งแวดล้อมสำคัญอย่างหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของคน คนบางคนเกิดมาเห็นพ่อแม่

เป็นคนที่รู้จักใช้จ่าย รู้จักประหยัด ไม่สุรุ่ยสุร่าย จึงประพฤติตาม คนบางคนใช้จ่ายฟุ่มเฟือย ใช้จ่ายง่าย จ่ายง่าย เพราะเห็นพฤติกรรมของผู้ใหญ่ใช้จ่ายฟุ่มเฟือย บางคนได้เงินมาด้วยความยากลำบาก จึงทำให้รู้ค่าของเงิน จะใช้เงินแต่ละครั้งต้องพิจารณาอย่างรอบคอบว่าสมควรใช้หรือไม่ เพราะกลัวเงินจะหมด แล้วไม่มีเงินจะใช้ และอาจเคยสัมผัสความลำบากเมื่อขาดเงินมาแล้ว จะเห็นได้ว่าคนที่เคยประสบความยากลำบากมาจะไม่จับจ่ายใช้สอยอย่างสุรุ่ยสุร่าย ส่วนคนที่ได้เงินมาง่ายก็จะจับจ่ายใช้เงินอย่างง่าย ๆ เหมือนไม่รู้ค่าของเงิน

กิจกรรมสนุกสนานในสมัยนี้ต้องใช้เงินทั้งนั้น เช่น การร่วมกินอาหาร การชมดนตรีหรือภาพยนตร์ การเดินทางไปเที่ยวทะเลหรือสวนสนุก ฯลฯ กิจกรรมบางอย่างไม่ต้องเสียค่าบริการผ่านประตู (เช่น การเที่ยวทะเล การแสดงนิทรรศการ การเดินเล่นตามศูนย์การค้า ฯลฯ) แต่จะต้องเสียค่าเดินทาง ค่าน้ำดื่ม อาหารว่าง และของขบเคี้ยว ส่วนการไปชมภาพยนตร์นั้นถึงแม้ว่าแต่ละคนจะต่างเสียเงินซื้อบัตรเองก็ตาม แต่ค่าโดยสารรถประจำทางนั้นบางครั้งคนที่ระสาทไว หรือคนที่กระเป๋ารถเข้ามาเก็บเงินเป็นคนแรก มักจะเป็นคนออกเงินค่ารถให้เพื่อน ๆ กลุ่มเดียวกันด้วย ในกรณีที่เป็นการนั่งรถแท็กซี่หรือการสั่งอาหาร ผู้ที่เรียกแท็กซี่หรือผู้สั่งอาหารมักจะเป็นออกเงิน ผู้ที่ออกเงินก็รู้สึกอึดอัดใจที่จะพูดขอให้ทุกคนช่วยกันออกเงิน ส่วนคนอื่น ๆ ที่ร่วมกิจกรรมด้วยก็มักจะทำเป็นเฉย ๆ ทำเป็นไม่รู้ ไม่เห็น ไม่เข้าใจ และไม่ละอายใจ

คนเราเกิดมาพร้อมกับความเห็นแก่ตัว ทั้งที่ทุกคนรู้ว่าเงินเป็นของสำคัญ และกิจกรรมทุกอย่างต้องใช้เงิน แต่ก็ไม่มีใครอยากใช้เงินของตัวเอง เงินของคนอื่นไม่เป็นไร จะใช้เท่าไรเท่ากัน ไม่นึกหรือคิดเสียตาย แต่ถ้าเป็นเงินของตัวเองก็ต้องคิดมากและคิดนาน

ในการร่วมกินอาหารด้วยกัน หรือร่วมกิจกรรมสนุก ๆ ไม่ว่าเพื่อนทั้งกลุ่มจะยังไม่มียาไรได้ของตัวเอง (ต้องขอเงินจากผู้ปกครอง) หรือจะทำงานมียาไรได้ของตัวเองแล้วก็ตาม ไม่ควรเอาเปรียบกัน และไม่ควรอ้างว่าเพื่อนคนนี้ทำงานแล้ว หรือเพื่อนคนนั้นฐานะดีกว่าคนอื่นจึงต้องเป็นคนออกเงินค่าใช้จ่าย ในเมื่อทุกคนต่างมีส่วนร่วมกินอาหาร ร่วมสนุก หรือร่วมในกิจกรรมนั้น ๆ จึงควรต้องมีสิทธิช่วยกันออกเงิน

การช่วยกันออกเงินหรือที่เรียกกันว่าแชร์กันออกเงินเป็นที่นิยมและถือว่ายุติธรรม และเป็นประชาธิปไตย ทุกคนมีส่วนร่วมรับความสนุก และมีส่วนร่วมรับภาระค่าใช้จ่าย ไม่มีใครต้องรับภาระคนเดียว แต่ปัญหามีอยู่ว่าใครจะเป็นคนเริ่มต้นบอกคนอื่น ๆ และควรพูดอย่างไรดี ที่จริงเมื่อรวมกันเป็นกลุ่มอยู่พร้อมหน้ากันแล้ว ใครก็ได้ในกลุ่มควรพูด

เสนอความคิดเห็นขึ้นว่าการร่วมกินอาหาร หรือร่วมกิจกรรมครั้งนี้ขอให้ช่วยกันออกเงิน เช่นพูดว่า “นี่พวกเรา เดี่ยวเราซื้อขนมมานั่งทานกันนะ แล้วแชร์กันออกเงินนะ” หรือคนที่ เป็นหัวหน้ากลุ่ม หรือคนที่สั่งอาหารก็ควรพูดขึ้นว่า “พวกเราจะเอาอย่างไรกันดีละ จะต่างคนต่างออก หรือรวมกันแล้วแชร์กันออก” จากนั้นการออกเงินก็จะเป็นไปตามความคิดเห็นส่วนใหญ่ของกลุ่ม ในกรณีที่มีผู้ออกเงินค่าแท็กซี่หรือค่ารถประจำทางแล้ว คนอื่น ก็ควรคิดที่จะช่วยกันออกเงินด้วย เพราะผู้ที่จ่ายเงินเป็นค่ารถไปแล้วมักจะพูดไม่ออก ได้ แต่อึดอัดใจคนเดียว

เรื่องเงินเป็นเรื่องบาดใจ คนที่คิดว่าตัวเองจะเสียประโยชน์มากไปแล้ว หรือถูกเพื่อน ๆ เอาเปรียบมากไปจึงควรกล่าวพูด และควรพูดเสียแต่ต้น ๆ ไม่ควรเก็บความอึดอัดใจเอาไว้ และไม่ควรรออ้างว่าเกรงใจเพื่อน เพราะการร่วมกิจกรรม หรือการร่วมกินอาหาร กับเพื่อนแล้วต้องอึดอัดใจ และคิดมากนั้นก็มีผลทำให้เสียสุขภาพจิต

7.8 จะพูดเตือนเพื่อนเกี่ยวกับเรื่องความประพฤติอย่างไรจึงจะดี

ความประพฤติของคนเรานั้นจะเป็นไปตามพันธุกรรม สิ่งแวดล้อม การอบรมสั่งสอน ค่านิยม สังคม และอื่น ๆ อีกมากมาย ดังนั้น ความประพฤติของคนเราจึงแตกต่างกันไป และต่างคนก็ถือว่า การกระทำของตนถูกต้องแล้ว เมื่อคนอยู่ร่วมกัน และต้องการอยู่ด้วยกัน อย่างเป็นสุขก็ต้องยอมรับในความแตกต่างของกันและกัน ถ้าความแตกต่างนั้นไม่เป็นผลร้ายต่อส่วนรวมก็ยังสามารถอยู่ร่วมกันได้ คบกันได้ นอกเสียจากคนที่มาจากสังคม หรือครอบครัว ที่แตกต่างกันก็ยอมรับไม่ได้ หรือที่เรียกกันว่าทำใจไม่ได้ แม้จะอยู่ร่วมกลุ่มเดียวกัน ก็รู้สึกอึดอัดใจ โดยเฉพาะผู้ที่อยู่ในฐานะเพื่อนจึงอยากจะเตือน หรือทักท้วงเพื่อนด้วยกัน

การเตือนหรือการทักท้วง หรือแนะนำ หรือจะเรียกว่าความหวังดีที่จะบอกก็ตาม จะสื่อความหมายว่าผู้เตือน (ผู้พูด ผู้บอก) ไม่เห็นด้วยกับการกระทำของผู้ที่ถูกเตือน และการกระทำของเขานั้นไม่ถูกต้องไม่ดีไม่เหมาะสม คนพูดเตือนหรือคนบอกจะคิดว่าตนพูดด้วยเจตนาดี ส่วนคนฟังนั้นพอรู้ว่าเป็นการเตือน การติ ก็จะมีปฏิกิริยา ไม่พอใจ (และอารมณ์เสีย) และมีปฏิกิริยาต่อต้าน (หรือตอบโต้) ตลอดจนกระทั่งปฏิกิริยาประชดโดยไม่คิดถึงเหตุผลหรือเจตนาดีของผู้เตือน

ถ้าเป็นคนรุ่นราวคราวเดียวกัน หรือเป็นเพื่อนที่มีฐานะตำแหน่งหน้าที่ระดับเดียวกัน ผู้ถูกติมักคิดเปรียบเทียบกับผู้ติกับตัวเองว่า ผู้ติไม่เห็นจะดีพิเศษกว่าตัวเองที่ตรงไหน จากนั้น

ผู้ถูกตีกะจะพูดตอบโต้หรือแสดงปฏิกิริยาประชดประชัน และบ่อยครั้งที่มิตรภาพระหว่าง ผู้ตีและผู้ถูกตีต้องขาดกัน หรือต้องขุ่นข้องหมองใจกัน

ผู้ที่อยู่ในฐานะที่จะเตือนหรือหักท้วง หรือแนะนำผู้อื่นได้คือ ผู้ที่มีดีเหนือกว่าผู้ที่ ถูกตี หรือผู้ถูกหักท้วง สิ่งที่ดีนี้มักจะเป็นคุณวุฒิ หรือวิญญู หรือทั้งสองอย่าง เช่น ผู้ใหญ่ เตือนเด็ก ทั้งนี้ไม่ได้หมายความว่าผู้ใหญ่จะทำถูกและเด็กจะทำผิดเสมอ แต่สังคมยอมรับ ว่าผู้ใหญ่เตือนเด็กนั้นถูกต้องแล้ว ในกรณีที่ผู้เตือนเป็นเพื่อนรุ่นราวคราวเดียวกับผู้ถูกเตือน นั้นควรพิจารณาถึงความสัมพันธ์ที่มีต่อกัน ความสัมพันธ์ในที่นี้ก็คือความใกล้ชิดสนิทสนม กันอย่างที่เรียกกันว่าเพื่อนสนิท หรือเพื่อนที่รู้จักกัน ถ้าผู้เตือนเป็นเพื่อนสนิทของผู้ถูกเตือน ก็พูดเตือนกันได้ จะพูดเตือนในรูปของที่เล่นที่จริง หรือในรูปหยอกล้อก็ได้ หรือจะพูด อย่างตรงไปตรงมาก็ได้

ถ้าผู้เตือนเป็นเพื่อนรุ่นราวคราวเดียวกับผู้ถูกเตือนแต่ไม่มีความสัมพันธ์ใกล้ชิด สนิทสนมกันก็ควรพิจารณาว่าผู้ถูกเตือนมีแนวโน้มที่จะเห็นความหวังดีของตนหรือไม่ ผู้ ถูกเตือนเป็นคนยินยอมรับฟังความคิดเห็นของคนอื่น (ที่เกี่ยวกับพฤติกรรมของตน) หรือไม่ ถ้าผู้ถูกเตือนเป็นคนที่ไม่ยอมรับฟังเหตุผล ผู้เตือนควรเก็บความหวังดีของตนไว้ หรือขอร้อง ให้เพื่อนคนอื่นที่สนิทสนมกว่าเป็นคนบอกหรือเตือน ถ้าผู้ถูกเตือนเป็นคนที่ยอมรับฟังเหตุผล ของคนอื่น ผู้เตือนก็พูดเตือนได้ แต่ควรพูดกันเป็นการส่วนตัวตามลำพัง และควรมีศิลปะ ในการพูด คือพูดในรูปหยอกล้อกัน หรือพูดในแนวตลกขบขัน เช่น พูดกับเพื่อนที่พูดจา หยาบคายว่า “นี่เรามาหัดพูดเพราะ ๆ กันดีมีัยจะ จะได้ชื่อว่าเป็นผู้มีมธุรสวาจาบ้าง” หรือพูดว่า “แหมเธอเนี่ยชอบใช้ภาษาฟ่อขุนจิ้งนะ ฉันทลองพูดภาษาสมัยปัจจุบันบ้างก็จะดี หรอกจะ” หรือ “เราว่าถ้าแล้วพูดเบา ๆ อีกนิด ไม่ต้องตะโกนละก็เสียงแฉ่วจะเพราะเหมือน เสียงโฆษกวิทยุ เอฟ.เอ็ม. เลยละ” หรือ “คุณวิชัย ถ้าคุณนั่งแล้วไม่สั่นขาละก็ ท่าทางคุณ เป็นนายห้างได้สบาย ๆ ละ” ฯลฯ

ที่กล่าวมานี้เป็นเพียงแนวทางเท่านั้น บางครั้งวิธีอื่นอาจใช้ได้ผลดีกว่านี้ก็ได้

7.9 เมื่อถูกเพื่อนค่อนแคะสะกิดสะเกापมด้อยควรทำอย่างไร

คนเรามีปมด้อยต่างกันไป ปมด้อยที่ล้าลึกอยู่ในจิตใจนั้นไม่ค่อยมีคนเห็นหรือรู้ ส่วน ใหญ่จะเห็นปมด้อยภายนอกคือที่กาย เช่น คนอ้วนตุ้ตะ คนตาเข ศีรษะล้าน ตัวดำเมี่ยม ฯลฯ บางครั้งก็เป็นการกระทำที่พลั้งหรือเผลอ เช่น ลื่นหกล้ม นั่งทับถุงขนม พูดผิด พูด เพี้ยน ฯลฯ

เวลาที่ถูกเพื่อนล้อ คนถูกล้อมักโกรธเพราะเพื่อนไม่รู้จักนับถือในสิทธิส่วนตัว และเรื่องที่น่ามาล้อนั้นเป็นเพียงเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ แต่มีผลฝังใจคนที่ถูกล้อมากมายนัก

เรื่องที่คุณจะหัวเราะนั้นมักเป็นเรื่องของความเป็น ความโง่ และความเคราะห์ร้ายของคนอื่น เช่น เห็นคนสิ้นหกล้ม หรือเหยียบเปลือกกล้วยแล้วหกล้ม ปฏิบัติครั้งแรกที่ไม่ได้ควบคุมคือหัวเราะ ต่อมาจึงควบคุมตัวเองโดย ยังการหัวเราะไว้ เพราะได้รับการสั่งสอนอบรมมาว่าไม่ควรหัวเราะคนอื่นในสถานการณ์เช่นนั้น

เป็นธรรมชาติของมนุษย์ที่จะมองเห็นความโง่ความเป็นของคนอื่น ของตัวเองมองไม่เห็น จะเห็นได้จากการแสดงจำอวด หรือการแสดงตลกกว่า การแสดงส่วนใหญ่จะเป็นการแกล้งให้ล้นหล่อมบ้าง ตีหัวกันบ้าง บอกให้หนึ่งแล้วดึงเก้าอี้ออกจนคนนั่งต้องนั่งลงกับพื้นบ้าง ซึ่งเป็นการแสดงที่ต้องการให้คนดูหัวเราะในความโง่ของคนอื่น ในขณะที่คนดูหัวเราะนั้น คนดูได้ความรู้สึกว่าตัวเองดีกว่า ตัวคนดูไม่โง่ หรือเซ่อ หรือบ้า ๆ บอ ๆ อย่างนั้น

ปากของคนอยู่ว่างไม่ได้ ไม่กินก็พูด เมื่อปากว่างจึงต้องหาเรื่องพูดให้สนุกปาก (อย่างที่เรียกว่า enjoy ปาก) เรื่องพูดที่สนุกปากก็ไม่พ้นการพูดเรื่องของคนอื่น และการก่อนแคะ หรือล้อคนอื่น ดังนั้น เมื่อถูกเพื่อนก่อนแคะสะกิดสะเกาหรือล้อส่วนที่เป็นปมด้อยของตัวเอง จึงควรปฏิบัติดังนี้

7.9.1 พยายามทำเฉยเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น ไม่มีปฏิกิริยาตอบโต้ เมื่อเพื่อนก่อนแคะหรือล้อไม่สนุก ไม่ได้ผลอะไร ก็จะหยุดล้อเอง แต่ถ้ายังไปทำท่าโกรธหรือกระเจ้ากระงอต หรือต่อปากต่อคำ คนก่อนแคะหรือคนล้อจะยิ่งสนุก ยกตัวอย่างเช่น คนอ้วนตุ้ต๊ะหรือคนศีรษะล้านมักจะถูกเพื่อนสะกิดสะเกาก่อนแคะความอ้วนและความล้านของศีรษะเสมอถ้าคนอ้วนหรือคนศีรษะล้านคิดว่าเป็นปมด้อยจริง จะมีความรู้สึกไวก็จะโกรธจะอาย ถ้าทำอายอย่างเดียวเพื่อนก็คงก่อนแคะหรือล้อไม่นาน แต่ถ้ายังทำท่าโกรธ เพื่อนก็จะยิ่งล้อยิ่งขึ้น และเห็นเป็นตัวตลกมากขึ้น

7.9.2 พยายามทำปมด้อยให้เป็นปมเด่น และใช้ส่วนที่เพื่อนล้อหรือก่อนแคะนั้นให้เป็นประโยชน์ ให้เพื่อนเกรงใจ เกรงขามอย่างจริงจัง เช่น ถ้ามีคนก่อนแคะว่าเป็นตุ้มสามโคก หรืออ้วนเป็นตุ้มแตก ก็เอาจริงด้วยการล้มทับบ้าง นั่งทับ หรือเดินเบียดให้ตก

ทางเท้า ความอ้วนกับความจริงจังในการแสดงออกทำให้คนล้าหรือคนค่อนข้างแการงกลัว ไม่กล้าล้อในที่สุด

7.9.3 สร้างความเชื่อมั่นให้ตัวเอง คือไม่คิดว่าความสูง ความอ้วน ความล้าของหัวเป็นปมด้อย แต่คิดเสียใหม่ว่าที่อ้วนก็เพราะตนมีฐานะดี มีกินอย่างสมบูรณ์ คนสูงก็คิดเสียว่าได้เปรียบคนอื่นในการชมการแสดง และสังคมทั่วไปนิยมชมชอบคนสูงมากกว่าคนเตี้ย คนหัวล้านก็คิดว่าเป็นลักษณะเด่นของตัวเอง ไปไหนมาไหนก็มีคนพบเห็นก่อนคนอื่น หรือคิดเสียว่าคนหัวล้านเป็นคนเจ้าปัญญา เมื่อมีความเชื่อมั่นในตัวเอง คิดว่าทุกอย่างเป็นเรื่องธรรมดา ไม่ใช่ปมด้อย ไม่ว่าเพื่อนจะล้อแคะสะกิดสะเกาหรือล้อมากขนาดไหนก็ทำเฉยเสีย ในที่สุดเพื่อนจะเลิกล้อไปเอง เพราะเพื่อนล้อแล้วไม่สนุก ไม่มีปฏิกิริยาโต้ตอบจากคนที่ถูกล้อหรือถูกแคะ

7.10 จะทำอย่างไรเมื่อต้องอยู่กับคนข้างบน (ขี้บน)

สิ่งหนึ่งที่เรามักจะต้องพบเสมอ ๆ ในชีวิตประจำวันก็คือ “การบน” จะสังเกตได้ว่า ผู้ที่อยู่รอบตัวเราจะมีเรื่องบนให้เราฟังเสมอ และบางครั้งเราก็เป็นคนหนึ่งที่เป็นคน “ขี้บน” ด้วย ส่วนเรื่องที่คนนำมาบนนั้นก็ตั้งแต่เรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ไปจนถึงเรื่องใหญ่ ๆ เช่น การบนเรื่องลม ฟ้า อากาศ ค่าครองชีพ สุขภาพ เรื่องหน้าที่การงาน บนคนในครอบครัว บนผู้ร่วมงาน เจ้านาย รัฐบาล และ ฯลฯ ครูอาจารย์ก็บนศิษย์ ศิษย์ก็บนครูอาจารย์ พ่อแม่ก็บนลูก ลูกก็บนพ่อแม่ คนไม่มีงานทำก็บนว่าตกงาน บางคนที่มีงานทำก็บนว่างานมากไปแต่ก็ยังทำต่อไป คนกวาดขยะและคนทำความสะอาดทำงานไปกับบนไปว่าทำไมคนจึงชอบทิ้งขยะและทำสกปรกกัน

จะเห็นได้ว่า การบนเป็นกิจกรรมหนึ่งที่เราต้องพบในชีวิตประจำวัน

7.10.1 ปริมาณการบน เราจะพบว่าคนบางคนจะบนตลอดเวลา คนบางคนบนมาก บนข้ามวันข้ามคืน บางคนบนพอประมาณ ปริมาณการบนของเราจะมากหรือน้อยนั้นขึ้นอยู่กับอายุ เพศ พื้นฐานอารมณ์ และความสัมพันธ์ทางใจกับสิ่งของหรือคนที่บน

อายุ เราจะพบว่าคนแก่จะบนมากกว่าคนหนุ่มสาว

เพศ ผู้หญิงมีแนวโน้มที่จะบนมากกว่าผู้ชาย แต่ในบางครั้งผู้ชายบางคนก็บนมากกว่าผู้หญิง

พื้นฐานอารมณ์ คนเราเวลาหงุดหงิดใจจะบ่นมากกว่าเวลาปกติ

ความสัมพันธ์ทางใจกับสิ่งของหรือคนที่บ่น คนขี้บ่นจะบ่นมากกว่าปกติถ้าเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับคนที่รัก หรือเกี่ยวกับสิ่งที่สนใจหรือของที่ชอบ บางครั้งก็บ่นต่อหน้า บางครั้งก็บ่นลับหลัง ถ้าเป็นคนที่ไม่รักและไม่สนใจ ก็จะไม่บ่น

7.10.2 สาเหตุของการบ่น¹ มีผู้รู้หลาย ๆ ท่านช่วยกันค้นหาสาเหตุของการบ่น และพอสรุปได้ว่าคนช่าง (ขี้) บ่นจุกจิกนั้นน่าจะมีสาเหตุมาจากสิ่งต่าง ๆ ดังนี้

7.10.2.1 ต้องการเรียกร้องความสนใจ คนบางคนช่างบ่นเพื่อเรียกร้องความสนใจจากคนอยู่รอบข้าง เพื่อว่าตนจะได้รับความสนใจจากคนที่อยู่รอบข้าง หรือคนที่ตนบ่น และเพื่อว่าตนจะได้ไม่เป็นคนที่ถูกลืม

7.10.2.2 เป็นการระบายความตึงเครียดที่สะสมไว้ ชีวิตของคนเราเมื่อต้องสัมพันธ์และทำงานร่วมกับคนอื่น ย่อมจะพบกับความผิดหวังในตัวเองและในตัวคนอื่นอยู่มาก เมื่อพบกับความผิดหวัง คนเราก็จะบ่น ซึ่งเท่ากับเป็นการระบายความอัดอั้นตันใจ ความเครียดที่อยู่ใจ ถ้าเป็นเรื่องเกี่ยวกับหน้าที่การงาน คนที่บ่นก็จะพรวดไปถึงความไม่ถูกต้อง ความผิดพลาด ความโง่งของคนอื่น พร้อมทั้งพูดถึงความดี ความเก่งของตนเอง ทั้งนี้เท่ากับการยกย่องระดับตัวเองให้สูงขึ้น เพื่อความสบายใจของตัวเองในขณะนั้น และเพื่อให้คนอยู่รอบข้างได้รับรู้ว่าตัวเองมีความรู้ ความสามารถที่เหนือกว่าคนอื่นด้วย เราคงพบเห็นบ่อย ๆ ในแวดวงรอบ ๆ ตัว เช่น เพื่อนร่วมงานบ่นเพื่อนร่วมงานด้วยกัน นายจ้างบ่นว่าลูกจ้าง พ่อแม่บ่นว่าลูก ครูอาจารย์บ่นว่าศิษย์ สามีนบ่นว่าภรรยา ภรรยาบ่นว่าสามี ฯลฯ

7.10.2.3 เป็นลักษณะของคนที่มีความก้าวร้าวแอบแฝง (Passive Aggressive) ตามหลักจิตวิทยาถือว่า คนที่มีความก้าวร้าวแอบแฝงมักจะบ่นลับหลัง หรือบ่นให้คนอื่นฟัง แต่จะไม่กล้าบ่นกับคนที่เขาอยากบ่นโดยตรง ไม่กล้าที่จะเผชิญหน้าแล้วบ่น

7.10.2.4 อาจติดนิสัยที่มีความคับแค้นข้องใจจากการใช้ปาก (Oral Frustration) คนขี้บ่นบางคนอาจติดนิสัยที่มีความคับข้องใจจากการใช้ปากตั้งแต่เด็ก ๆ เช่น อาจไม่ได้ดูนมแม่ให้อร่อยสมใจ เมื่อโตขึ้นก็เกิดการชดเชยด้านการใช้ปากบ่นพึมพำบ่อย ๆ และเมื่อบ่นบ่อย ๆ เขาก็ติดเป็นนิสัย การบ่นจนติดเป็นนิสัยนี้จะไปกับคนทุกวัยไม่ว่าจะเป็นเฉพาะกับคนแก่เท่านั้น

¹วิทยา นาภวัชร, “ทำไมคนจึงชอบบ่น” หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ (วันอาทิตย์ที่ 31 ตุลาคม 2529), หน้า 8.

7.10.2.5 เป็นลักษณะของคนประเภทย่ำคิด ย้ำทำ มีคนบางคนที่ช่างบ่นเพื่อเตือนตัวเอง หรือเตือนคนอื่นซ้ำ ๆ อันเนื่องมาจากเป็นคนประเภทย่ำคิด ย้ำทำ ถ้าไม่บ่นก็กลัวว่าคนอื่นจะลืม หรือตัวเองจะลืม

7.10.2.6 ความจำไม่ค่อยดี คนเราเมื่ออายุมากขึ้นหรืออย่างที่เรียกว่าแก่ตัวลง เซลล์สมองจะเริ่มเสื่อม ความจำไม่ค่อยดี และเริ่มรู้ตัวว่าเป็นคนลืมง่าย จึงบ่นไว้คล้ายกับการท่องจำกันลืม และในบางครั้งก็ลืมไปว่าตนได้พูดเรื่องนั้นไปแล้ว จึงพูดอีกซ้ำ ๆ ซาก ๆ ทำให้คนอื่นรำคาญ หรือลูกหลานเกิดความรำคาญว่าเข้บ่นซ้ำซาก จนเป็นที่เข้าใจกันว่า “คนแก่ซ้ำบ่น”

7.10.2.7 เนื่องจากความกลัว คนเรามักจะเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่นในด้านความรู้ ความสามารถ และคุณสมบัติอื่น ๆ เมื่อเปรียบเทียบแล้วก็ตระหนักในความไม่สมบูรณ์แบบของตนเองและของคนอื่น ในขณะเดียวกันก็กลัวว่าคนอื่นจะมารู้เห็นข้อบกพร่องของตนเอง ดังนั้น จึงใช้การบ่นเป็นเครื่องมือลดความกลัวในตัวเองเป็นครั้งคราว ด้วยการบ่นคนอื่น และยกความผิดไปให้คนอื่น

7.10.2.8 เนื่องจากอารมณ์หงุดหงิด อารมณ์เสีย และโรคประสาทอ่อน ๆ คนบางคนมีอารมณ์หงุดหงิด อารมณ์เสีย จนถึงกับเป็นโรคประสาทอ่อน ๆ ไม่ว่าใครจะทำอะไรก็ไม่ถูกใจ หรือขวางหู ขวางตา หรือบกพร่องไปเสียหมด จึงเกิดการบ่นจู้บ่นจี้ บางครั้งก็บ่นด้วยความหวังดี ด้วยความห่วงใย บางครั้งก็บ่นด้วยความรำคาญ และเมื่อบ่นบ่อย ๆ เข้าก็ติดเป็นนิสัย

นอกจากที่กล่าวมานี้แล้ว อาจมีสาเหตุอื่น ๆ ที่ทำให้คนบ่นอีกก็ได้

7.10.3 การปฏิบัติตัวเมื่อต้องอยู่กับคนช่างบ่น (จู้บ่น) หากเราสามารถหลีกเลี่ยงการอยู่กับคนช่างบ่นได้ก็นับว่าเป็นการดี แต่น้อยครั้งนักที่จะหลีกเลี่ยงได้ นอกจากจะหลีกเลี่ยงไม่ได้แล้ว เรายังต้องอยู่กับคนช่างบ่น ต้องทำงานร่วมกับคนช่างบ่นอีกด้วย วิธีต่อไปนี้อาจช่วยให้เราสามารถอยู่หรือทำงานร่วมกับคนช่างบ่นได้บ้าง

7.10.3.1 พยายามอดทน และอดกลั้น พยายามอดทน และอดกลั้นฟังคนจู้บ่นไปเรื่อย ๆ โดยคิดว่า เมื่อคนจู้บ่น บ่นนาน ๆ เข้าก็จะเมื่อยปาก แล้วหยุดไปเอง หรือบ่นจนเหนื่อยก็หยุดบ่นเอง คนที่อยู่กับคนจู้บ่นต้องพยายามอดทนให้มาก อย่าแสดงอาการรำคาญ หรือขัดคอ เพราะถ้าขัดคอ คนจู้บ่นอาจบ่นมากขึ้นจนไม่ยอมจบก็ได้ และคนที่อยู่กับคนจู้บ่นจะอดทนได้ดีขึ้นถ้าคิดว่า เป็นการฝึกฝนตนเองในเรื่องความอดทน และความอดกลั้นนาน ๆ เข้าก็จะเคยชินกับเสียงบ่นไปเอง

7.10.3.2 พยายามวางเฉยและเข้าใจธรรมชาติของคนขี้บ่น พยายามยอมรับความจริง และเข้าใจธรรมชาติของคนขี้บ่นว่า “เขามีนิสัยขี้บ่นอย่างนั้นเอง” จะไปยึดถือเป็นอารมณ์ไม่ได้ ไม่มีประโยชน์ที่จะไปเกลียดหรือโกรธเขา และเราไม่สามารถที่จะเปลี่ยนให้เขา มาเป็นอย่างที่เราต้องการได้ ตามหลักจิตวิทยากล่าวไว้ว่า เราไม่สามารถเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้อื่นให้เป็นอย่างที่เราคิดหรือหวังได้ ฉะนั้น เราจึงควรปล่อยวาง หรือวางเฉย คิดเสียว่า นี่คือความจริงของโลกมนุษย์

7.10.3.3 พยายามให้ความเห็นใจ และให้อภัย เรารู้มาแล้วว่าคนขี้บ่นขี้จู้จุกจิกนั้น เกิดจากสาเหตุหลายอย่าง บางคนบ่นเพราะผิดหวัง บางคนบ่นเพราะไม่สนใจ บางคนบ่นเพราะความอึดอัดใจ อารมณ์หงุดหงิด อารมณ์เสีย หรือเป็นโรคประสาทอ่อนๆ ดูแล้ว เหมือนคนครึ่งดีครึ่งบ้า เป็นคนที่มีความทุกข์ เราน่าเห็นใจเขามากกว่าโกรธเคืองเขา เมื่อเขาบ่นมาก ๆ เราจึงอภัยให้เขา ไม่ถือโกรธ หรือถือเป็นเรื่องสำคัญ

ถ้าคนเราตั้งความเมตตา และความเห็นใจเอาไว้ในใจ เราจะมีอารมณ์อดทนมากขึ้น รำคาญน้อยลง และสามารถอภัยให้ในที่สุด

7.10.3.4 พยายามคล้อยตาม มีความเห็นตามกัน วิธีที่จะอยู่กับคนขี้บ่นได้อีกวิธีหนึ่งก็คือพยายามคล้อยตามกัน หรือมีความเห็นตามกัน อย่างที่เรียกว่า “ว่าอะไรก็ว่าตามกัน” เมื่อคนขี้บ่นเห็นว่า มีคนเห็นด้วยกับการบ่นของตนเอง ก็จะทำให้การบ่นของตนถูกต้อง แล้วจะเกิดความรู้สึกพึงพอใจตามมา เมื่อเกิดความพึงพอใจก็จะเลิกบ่น

7.10.3.5 เป็นคู่แข่งในการบ่น วิธีนี้เป็นวิธี “หนามยอก เอาหนามบ่ง” นั่นคือ เมื่อเรายู่กับคนขี้บ่น ซึ่งเอาแต่บ่นตลอดเวลา เราก็หาเรื่องมาบ่นบ้าง โดยพยายามให้คนขี้บ่นเป็นคนรับฟัง เมื่อคนขี้บ่นต้องเป็นคนฟัง คนขี้บ่นก็จะหยุดบ่น ในขณะที่เดียวกันก็ไม่อยากเป็นคนฟังด้วย เพราะ (ตามหลักจิตวิทยากล่าวไว้ว่า) ไม่มีใครอยากรับฟังความทุกข์ของคนอื่น นอกจากจำเป็นต้องรับฟังเพราะเป็นหน้าที่ และความรับผิดชอบของตน

7.10.3.6 พยายามเป็นผู้ฟังที่ดี วิธีนี้ดูเหมือนจะเป็นวิธีที่ง่ายที่สุด แต่การปฏิบัติให้ได้ผลนั้นค่อนข้างจะยาก เมื่อเราตั้งใจว่าจะเป็นผู้ฟังที่ดีแล้ว เราก็ควรพยายามปฏิบัติให้ได้ คือไม่ว่าคนขี้บ่นจะบ่นอะไร เราก็รับฟังหมดโดยไม่ขัดคอ หรือขัดขวาง พยายามเอาสิ่งที่คนอื่นคิดว่าไม่ดีนั้นมาเป็นส่วนที่ดี หรือกำไรชีวิต หมายความว่าเราพยายามคิดเสียว่าเราโชคดีกว่าคนอื่นที่จู้จู้ว่าคนขี้บ่นคนนั้นบ่นอะไร มีความทุกข์เรื่องอะไร ต้องการอะไร อารมณ์เสียหรือผิดหวังอะไร ใครบ้างที่ทำให้เขาผิดหวัง ฯลฯ

เมื่อมีคนรับฟังการบ่นโดยไม่ขัดขวาง คนบ่นก็ได้บ่นสมใจ ต่อมาก็จะหยุดบ่นเอง ที่หยุดบ่นก็เพราะว่าได้ระบายความกับข้อใจออกไปแล้ว จะเห็นได้ว่าการเป็นผู้ฟังที่ดีเท่ากับทำให้โอกาสคนบ่นได้ระบายความเครียด หรือความอัดอั้นใจ

เคล็ดลับอีกข้อที่จะช่วยให้เป็นผู้ฟังที่ดีก็คือ พยายามคิดเสียวเสียงบ่นนั้นมีส่วนดีที่ทำให้ไม่เหงา ถ้าไม่มีเสียงบ่น สถานที่นั้นอาจจะเงียบเกินไป หากพยายามคิดให้ได้ว่าเสียงบ่นเป็นเสมือนเสียงดนตรีชิ้นหนึ่งที่ดังข้าง เบาข้าง และมีไว้เป็นเพื่อน มีไว้ทำลายความเงียบก็จะทำให้มีความอดทนในการรับฟังมากขึ้น

ข้อคิด

- จงเริ่มฝึกตัวท่านให้เป็นผู้สนทนาที่ดีตั้งแต่วันนี้
- ธรรมชาติที่ดีงามย่อมเป็นเสมือนน้ำมันที่หยอดฟันเฟืองของเครื่องจักรที่แสนจะเนือยชาต่อชีวิตประจำวันให้หมุนดีขึ้น (The good courtesies oil the cogs of the monotonous grind of everyday life)
- มารบาทเป็นกฎเกณฑ์อย่างหนึ่งของสังคม และมีส่วนช่วยเรื่องมนุษยสัมพันธ์

แบบฝึกหัดเกี่ยวกับการสนทนา

จงเตรียมพูดเรื่องต่อไปนี้

1. ท่านจะ (พูด) แก่ไขสถานการณ์ต่อไปนี้ได้อย่างไร ถ้าท่านเป็นเจ้าของภาพในงานเลี้ยงเพื่อน ๆ ที่บ้าน

1.1 เมื่อเพื่อนคนหนึ่งทำเครื่องดื่มหกรดเสื้อผ้าของท่านและขอโทษขอโพยซ้ำ ๆ ซาก ๆ เป็นเวลานาน

1.2 มีแขกไม่คุ้นหน้าคนหนึ่งมาในงานโดยที่ท่านไม่ได้เชิญ

1.3 มีแขกคนหนึ่งเริ่มรับประทานก่อนที่อาหารจะนำมาตั้งโต๊ะทั้งหมด

1.4 มีแขกคนหนึ่งนั่งเงียบเฉยอยู่คนเดียวโดยไม่พูดจากับแขกอื่น ๆ เลย

1.5 มีแขกคนหนึ่งกำลังถกเถียงเกี่ยวกับปัญหา ๆ หนึ่งอย่างเคร่งเครียดด้วยเสียงอันดัง

1.6 มีแขกคนหนึ่งถามปัญหาส่วนตัวเกี่ยวกับรายได้ของคุณพ่อของท่าน

1.7 ตอนหนึ่งในวงสนทนาของท่าน คุณสมศรีถามเกี่ยวกับคุณพ่อคุณแม่ของคุณถนอมจิตซึ่งท่านรู้ว่าคุณพ่อคุณแม่ของคุณถนอมจิตหย่าจากกัน

2. จง (พูด) บรรยายเกี่ยวกับผู้ที่ท่านสนทนาด้วยว่ามีลักษณะเป็นคนที่ :

2.1 พูดน้อย (จนท่านต้องพูดมาก), และพูดมาก (จนท่านต้องเป็นคนฟังตลอดเวลา)

2.2 ไร้อารมณ์ (formal) และเป็นกันเอง (informal)

2.3 พูดเสียงแผ่วเบา และพูดเสียงดังมาก

2.4 คุยเกี่ยวกับเรื่องทั่ว ๆ ไป และคุยเกี่ยวกับเรื่องส่วนตัว

หมายเหตุสำหรับข้อ 2

1. จำเป็นจะต้องยกเอาคำพูดของกลุ่มสนทนาที่มีลักษณะดังกล่าวเข้ามาประกอบด้วย
2. ผู้ที่ท่านสนทนาด้วยอาจจะเป็นคนในบ้าน หรือผู้ที่ท่านพบในงานเลี้ยงหรือที่อื่น ๆ ก็ได้

ด้านมนุษยสัมพันธ์ (Human Relations)

จงเตรียมพูดเรื่องต่อไปนี้

1. ท่านจะบอกกับเพื่อนร่วมงานของท่านคนหนึ่งได้อย่างไรว่าเขา (หรือเธอ) มีกลิ่นปาก

2. ท่านจะบอกกับเพื่อนร่วมงานของท่านได้อย่างไรว่า เขาแต่งกายไม่เรียบร้อย และผมยาวมากเกินไป (สมมติให้เขาแต่งกายแบบฮิปปี้)

3. ท่านจะบอกกับเพื่อนร่วมงานของท่านได้อย่างไรว่า เธอมุ่งกระโปรงสั้นมากเกินไป

ข้อแนะนำ ควรใช้วิธีและคำพูดที่ผู้ฟัง ๑ แล้วไม่ขุ่นข้องใจ หรือโกรธเคือง

เอกสารอ่านประกอบเกี่ยวกับการสนทนา

ดุสิตธานี*

-
-
-
- วาทณี — วีระ วันนี้ว่างไหม พี่จะชวนไปโรงพยาบาลพระมงกุฎฯ สักหน่อย
- วีระ — ไปเยี่ยมคนไข้หรือครับ ไปซื้อครับ วันนี้พอดีผมว่าง
- วาทณี — เปล่า ไม่ได้ไปเยี่ยมคนไข้หรอก พี่จะไปดูอะไรอย่างหนึ่ง ที่สำคัญเกี่ยวกับการปกครองระบอบประชาธิปไตย
- วีระ — เอ๊ะ อะไรนะครับ พี่นี้พูดเป็นปริศนาเสียแล้ว ไขความหน่อยซีครับ
- วาทณี — ไขก็ได้ คือว่าพี่จะไปดู “ซาก” ของดุสิตธานี
- วีระ — ดุสิตธานี ชื่อเหมือนอำเภอดุสิต แต่ทำไมจึงใช้คำว่า “ธานี” “ธานี” ก็ต้องเป็นเมืองซีครับ แล้วทำไมถึงจะไปอยู่ที่โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้าฯ ผมชักงงเสียแล้ว
- วาทณี — ก็เป็นเมืองนะซี แต่เป็นเมืองเล็ก ๆ คล้ายเมืองตุ๊กตาอยู่ในบริเวณพระราชวังพญาไท ซึ่งเดี๋ยวนี้กลายเป็นโรงพยาบาลไปเสียแล้ว
- วีระ — เอ ผมชักสนใจเสียแล้วซี แต่ว่าพี่นี้ไปรู้เรื่องดุสิตธานีมาจากไหนล่ะครับ
- วาทณี — พี่บังเอิญไปอ่านพบหนังสือเข้าเล่มหนึ่งชื่อ “ธรรมนูญลักษณะปกครอง คณะนคราภิบาลของดุสิตธานี” รู้สึกว่ามีอะไร ๆ น่าสนใจมาก ก็เลยเที่ยวถามใคร ๆ ที่เขารู้เรื่อง เขาบอกว่า ดุสิตธานีอยู่ในบริเวณพระราชวังพญาไท เมื่อประมาณ 40 ปีมาแล้ว ไม่ทราบว่าจะมีอะไรเหลืออยู่บ้าง พี่ถึงอยากจะไปดูว่าเป็นอย่างไรไปกันหรือยังละ
- วีระ — ไปซื้อครับ เราไปขึ้นรถเมล์แถวสาย ลาดพร้าว-สะพานพุทธ ก็ได้ ผ่านโรงพยาบาลพระมงกุฎฯ พอดี

* วิทยุปริทรรศน์ เล่ม 1 องค์การคำของครูสภา ศึกษาภัณฑ์พาณิชย์ ถนนราชดำเนินกลาง พระนคร พ.ศ. 2504

- วามิ — พี่เพิ่งจะเข้ามาในโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้าฯ วันนี้แหละ ทั้ง ๆ ที่นั่งรถผ่านบ่อย ๆ เราต้องไปถามเจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาลก่อนเขาคงจะบอกได้ว่าตรงไหนเคยเป็นดุสิตธานี วีระคอยอยู่ตรงนั้นะ พี่จะเดินไปถามเขาประเดี๋ยวจีระ — ได้รับความไหมครับ
- วามิ — ได้รับความแล้ว เขาบอกว่าอยู่ด้านหลัง เราต้องอ้อมไปตามถนนนั้น มาซิ
- วีระ — สระน้ำที่สวยงามดีนะครับ มีรูปปั้นแต่งตัวนักรบไทยยืนอยู่บนแท่นกลางสระมีรูปนาครพันรอบแท่น พี่ก็ทราบไหมครับว่าเป็นรูปปั้นของใคร
- วามิ — พี่ไม่รู้หรอก จะต้องเก็บไว้ถามท่านผู้รู้ พี่นึกเห็นภาพว่า เมื่อสมัยยังเป็นวังพญาไทอยู่ เวลากลางวันเดือนหงาย ที่บริเวณสระนี่คงเป็นที่สำราญอิริยาบถของในหลวงและข้าราชการบริพาร แสงจันทร์ส่องต้องน้ำในสระคงงามมากทีเดียว แต่ตรงนี้น่าจะเป็นส่วนหนึ่งของพระราชฐาน เห็นจะไม่ใช่เขตดุสิตธานีหรอก พี่ถามเขามาแล้ว เขาบอกว่าต้องสังเกตศาลที่ประดิษฐานรูปปั้นหิรัญญูเป็นที่หมายบริเวณดุสิตธานีคงอยู่แถวนั้น อ้อ! โน่นไงละ ศาลของท้าวหิรัญญูลองเข้าไปดูใกล้ ๆ สิ
- วีระ — ท้าวหิรัญญู นี่เป็นใครนะครับ ผมไม่เคยรู้เรื่องเลย
- วามิ — พี่ได้ทราบจากท่านผู้ใหญ่ที่เคยเป็นข้าราชการในราชสำนัก คือท่านจมีนมานิตยันเรศร์ เดียวนี้ท่านบวชเป็นพระอยู่ที่วัดบวรนิเวศ ท่านเล่าว่า เมื่อในหลวงรัชกาลที่ 6 เสด็จราชย์ใหม่ ๆ พระองค์ทรงพระสุบินไปว่า มีคนเดินเข้ามาในห้องบรรทมพระองค์ทรงลุกขึ้นประทับนั่ง และรับสั่งถามว่าเป็นใคร ท่านผู้นั้นทูลว่า ชื่อหิรัญญู จะมาเป็นพระสหายคอยถวายพระอารักขาป้องกันอันตรายให้พระองค์และจะขอพระราชทานเพียงที่เล็ก ๆ สำหรับอยู่และอาหารเหมือนของเสวยของพระองค์ท่านเท่านั้น พอตื่นบรรทมพระองค์ทรงจำลักษณะของหิรัญญูได้แม่นยำจึงรับสั่งให้สมเด็จพระนริศราอนุวัติวงศ์ เขียนรูปท้าวหิรัญญู จนได้ลักษณะเหมือนในพระสุบินคือ เป็นชายร่างใหญ่ ตาโต ผิวดำ แต่งตัวคล้ายขอมโบราณ
- วีระ — แปลกมาก แล้วโปรดให้ปั้นรูปอย่างนี้หรือครับ
- วามิ — ยังก่อน ที่แรกพอเขียนเสร็จแล้วพระองค์ก็โปรดให้ช่างหล่อเป็นรูปปั้นสำริดเล็ก ๆ ขึ้นก่อน ประดิษฐานไว้ในที่พิเศษโดยเฉพาะเรียกว่าวิมาน เวลาพระองค์

เสด็จประพาสที่ไหน ก็อัญเชิญท้าวหิรัญชอุสืบทบพิเศษไปด้วยทุกแห่งมีเรื่องเล่าว่า ท่านได้ช่วยป้องกันอันตรายให้ในหลวงได้จริง ๆ

วีระ — ถ้าจั้นรูปปั้นที่เราเห็นนี่คงสร้างขึ้นที่หลังชนะครับ

วาทณี — คงเป็นอย่างนั้น ท่านจอมม้านิตยน์เรศร์ เล่าว่า ก่อนนั้นพระองค์ทรงคัดเลือกมหาดเล็กได้คนหนึ่งชื่อตาล มีรูปร่างลักษณะคล้ายคลึงกับท้าวหิรัญชอุในพระสุบิน แล้วโปรดให้แต่งตัวอย่างขอมโบราณถือไม้เท้ายืนทำท่าอย่างนั้นแหละเป็นแบบให้ช่างปั้น ภายหลังท่านผู้ที่เป็นแบบเลยได้รับพระราชทานบรรดาศักดิ์เป็น ขุนหิรัญประสาท

วีระ — เออ มั่วคุยเสียเพลิน เราเดินดูรอบ ๆ บริเวณดุสิตธานีกันเถอะ พี่ณีมาดูทางนี้ซีครับ เขากันรั้วไว้ ผมสงสัยว่าตรงนี้แหละคงเป็นดุสิตธานีดูทางนำคาดเดี้ยว นั้นซีครับลาดด้วยซีเมนต์เป็นคอนกรีตแข็งแรง นี่ถ้าไขน้าเข้าคงเป็นแม่น้ำลำคลองได้จริง ๆ

วาทณี — จริงซีนะ ตรงนั้นคงเป็นที่ตั้งอาคารบ้านเรือนเล็ก ๆ เรียงรายกันอยู่ เสียตายเหลือเกิน ที่เขาปล่อยให้หญ้าขึ้นรกจนเกือบมองไม่เห็นอะไร ดิกรามบ้านช่องทำเอาไว้เป็นรูปจำลองของจริงก็ไม่มีอะไรเหลือ ถ้ายังอยู่ในสภาพเดิม คงสวยงามมากทีเดียว

วีระ — ที่จริง ถ้าได้เก็บรักษาทุกอย่างไว้ในสภาพเดิม และบำรุงให้สวยงามอยู่เสมอแล้ว ผมว่าคงจะเป็นที่สนใจของนักท่องเที่ยวมาก ทางการอาจจะเก็บค่าผ่านประตูเข้าดูก็ได้ อย่างที่เมืองฝรั่งเขาทำกัน

วาทณี — นั้นนะซี ถ้าทำได้อย่างนั้นก็จะเป็นประโยชน์แก่การศึกษาของเด็กรุ่นหลังด้วย พี่ทราบมาว่าตัวอาคารบ้านเรือนจำลองถูกหรือถอนหมดตอนสิ้นรัชกาลของพระองค์ท่าน พี่เคยไปเรียนถามคุณหลวงสมัยนั้น ท่านเล่าว่า บ้านช่องเหล่านี้บางรายเจ้าของบ้านลงทุนสร้างหลังหนึ่งอย่างน้อยราคา 200-300 บาท บางแห่งที่งาม ๆ ราคาถึง 1,000 บาท เวลารื้อ เจ้าของก็ขนไป บางชิ้นที่สำคัญ ๆ เขาก็เก็บรักษาไว้ที่พิพิธภัณฑสถาน พี่เคยไปขอดูที่พิพิธภัณฑฯ เจ้าหน้าที่บอกว่าส่งไปไว้ที่ลำพูนเสียแล้ว น่าเสียดายที่ไม่ได้เห็น

วีระ — ทำยังไง เราจะได้รู้เรื่องดุสิตธานีให้ละเอียดกว่านี้ละครับ ผมชักสนุกแล้วซี

วาทณี — ถ้าจั้นเราไปหาอาจารย์เจ้าคุณนพเทพปริดาท่านใหม่ละ พี่เคยเป็นลูกศิษย์

ท่านเมื่อครั้งอยู่โรงเรียนเตรียม ท่านเป็นอาจารย์สอนดนตรีนักเรียน ท่านใจดี
มากเคยบอกอนุญาตลูกศิษย์ของท่านไว้ว่า ใครอยากรู้อะไรให้ไปถามท่าน
ได้ ท่านคงรู้เรื่องในราชสำนักสมัยนั้นดีและคงยินดีเล่าให้เราฟัง มา เราไป
กันเถอะ พี่ก็อยากรู้เรื่องให้ละเอียดกว่านี้เหมือนกัน

วาทินี — สวัสดีค่ะอาจารย์

อาจารย์ — วาณิมา มีธุระอะไรรี อ้าวนั่นใครมาด้วยละ

วโร — กระผมชื่อวโร ขอรับ เป็นน้องชายพี่วาณิ

วาทินี — ดิฉันกับน้องมากราบเท้าอาจารย์เพื่อเรียนถามเรื่องดุสิตธานีค่ะ เมื่อเช้านี้
เราไปคูบริเวณที่เคยเป็นดุสิตธานีกันที่โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้าฯ แล้ว
อยากรู้เรื่องต่อ ก็เลยมากราบเท้าขอความกรุณาอาจารย์ค่ะ

อาจารย์ — อ้อ เรื่องดุสิตธานี เอาซี อยากรู้เรื่องอะไรก็ถามมา

วาทินี — ดิฉันอยากทราบว่าพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าฯ ทรงมีพระราชประสงค์
อย่างไร จึงโปรดให้สร้างดุสิตธานีขึ้น ดิฉันทราบมาแล้วบ้างว่าเกี่ยวกับเรื่อง
ประชาธิปไตยอยู่ด้วย แต่ไม่ทราบรายละเอียด อาจารย์จะกรุณาเล่าได้ไหม
ค่ะ

อาจารย์ — อ้อ ได้ซี คนส่วนมาก เขาไม่ค่อยทราบกันหรือกว่า พระองค์มีพระราชประสงค์
ลึกซึ้งแค่ไหน เขานึกกันว่า ทรงเล่าเมืองตุ๊กตาเพื่อพระราชสำราญเท่านั้น
แต่ความจริงดุสิตธานีเป็นเมืองตัวอย่างแห่งระบอบประชาธิปไตย มีการปกครอง
แบบประชาธิปไตยแท้ มีนคราภิบาลเป็นผู้ปกครอง มีผู้แทนราษฎรเลือกตั้ง
เข้ามาเรียกว่า เซษฐบุรุษ มีการประชุมเป็นครั้งคราว ความเป็นอยู่ในเมืองนี้
ก็อุดมสมบูรณ์ มีการไฟฟ้า ประปา การสาธารณสุข การไปรษณีย์ การ
เก็บภาษีอากร และอะไร ๆ อีกมากมายที่บ้านเมืองในระบอบประชาธิปไตย
ควรมี พระองค์มีพระราชประสงค์จะให้ดุสิตธานีเป็นที่ทดลองสอนความรู้เรื่อง
ประชาธิปไตยแก่ข้าราชการ และผู้ที่ได้มีโอกาสเข้าเฝ้าใกล้ชิดพระองค์ให้
ได้ทราบว่า การปกครองแบบประชาธิปไตย และการเทศบาล ตามแบบ
อารยประเทศนั้นนะเขาทำกันอย่างไร

วาทินี — พระองค์ทรงมีพระปรีชาญาณเห็นการณ์ไกลเหลือเกินนะคะ อาจารย์จะกรุณา
เล่าประวัติของดุสิตธานีตั้งแต่ต้นได้ไหมคะ

อาจารย์ — เธอควรจะรู้เสียก่อนว่า พระองค์ทรงทราบดีว่า การปกครองแบบประชาธิปไตยไปโดยเป็นของใหม่สำหรับเมืองไทย ถ้าเริ่มดำเนินการขึ้นเมื่อใด ก็คงจะเป็นการยุ่งยากอยู่มีใช้น้อย เพราะพื้นฐานการศึกษาของคนไทยยังไม่ได้ระดับอย่างที่ควรจะเป็น เพราะฉะนั้นถ้าจะทดลองประชาธิปไตยในเมืองไทย ก็ต้องลองทำเป็นบ้านเล็กเมืองน้อยไปก่อน พระองค์ทรงได้ความคิดในการจัดบ้านเมืองแบบเมืองตัวอย่างนี้ เมื่อครั้งเสด็จแปรพระราชฐานที่หาดเจ้าสำราญ ดูเหมือนราว พ.ศ. 2461 ที่ประทับที่หาดเจ้าสำราญนั้นอยู่ชายทะเลเป็นที่ทรงพระราชสำราญในฤดูร้อน ตอนเย็น ๆ ก่อนเสด็จลงสร่งน้ำทะเล มักจะมีการเล่นสนุกที่ชายหาดกันก่อน พระองค์ทรงนำข้าราชการบริหารให้เล่นแบ่งอาณาเขตเป็นตอน ๆ แล้วต่างคนต่างช่วยกันก่อทรายเป็นรูปบ้านเมืองมีถนนติดต่อกัน มีปราสาทราชวัง และป้อมปราการ ประดิษฐ์ขึ้นอย่างง่าย ๆ ทรงเล่นเป็นการออกความคิด และออกกำลังด้วย แล้วจึงเสด็จลงสร่งน้ำทะเล

วามณี — เดียวซี อย่าเพิ่งใจร้อนครูกำลังจะเล่าให้ฟังเดี๋ยวนี้แหละ เวลานั้นมีข้าราชการคนหนึ่งคือหม่อมเจ้าอนุชาติ สุขสวัสดิ์ เป็นนางช่างก่อสร้างอยู่ที่หาดเจ้าสำราญ ได้จำลองสถานที่ต่าง ๆ ทำด้วยไม้ไผ่บ้าง ไม้ยางบ้างประกอบด้วยหอยต่าง ๆ นำมาถวายพระองค์ได้โปรดเกล้าฯให้นำเศษสถานจำลองเหล่านี้ไปตั้งวางแทนที่ที่เคยก่อด้วยทรายในเวลาเย็นทุก ๆ วัน เป็นเหตุให้ทรงระลึกถึงการสร้างเมืองใหม่ว่า ควรจะทำอย่างไร เพื่อประกอบการปกครองระบอบประชาธิปไตย พอเสด็จกลับกรุงเทพฯ ก็เสด็จมาประทับที่วังอุดมวรารักษ์พระที่นั่งน้อยในพระราชวังดุสิต หลังพระที่นั่งอุดร ซึ่งเป็นพระที่นั่งติดต่อกับพระที่นั่งอัมพรสถานเดี๋ยวนี้

วีระ — บริเวณสวนอัมพร เดียวนี้ใช่ใหมครับ

อาจารย์ — ใช่ แต่บริเวณที่ตั้งดุสิตธานี อยู่ทางด้านหลังพระที่นั่งอุดม พระองค์ทรงกะแผนผัง พระราชทานที่ดินที่เป็นสนามหญ้ารอบพระที่นั่งอุดมวรารักษ์ และข้างพระที่นั่งอุดรทางตะวันออก เป็นสถานที่ตั้งดุสิตธานี ทรงวางแผนผังตัดถนนหนทาง สร้างวัดวาอาราม สถานที่รัฐบาล แบ่งเขตอำเภอและตำบล และสร้างพระราชวัง เนื้อที่ทรงแบ่งเป็นตอน ๆ นั้นขนาดสองเมตรบ้างและมากกว่าบ้าง รวมแล้วก็มีลักษณะเมืองใหม่ แต่ย่อส่วนเป็นขนาดจิ๋วเท่านั้น

วามณี — เสียหายเหลือเกินที่เราเกิดไม่ทันนะวีระนะ อยากเห็นดุสิตธานีที่สร้างเสร็จ ตอนนั้นเหลือเกิน คงสวยงามมากนะคะ

อาจารย์ — สวยมากทีเดียว ไม่ว่าจะอะไรเหมือนของจริงไปเสียทุกอย่าง แม้กระทั่งเสาไฟฟ้าตามถนนที่มีโคมไฟติดไฟสว่างได้ด้วย แม่น้ำลำคลองก็มีแม่น้ำไหลอยู่จริง ๆ บ้านเรือนก็สร้างตามแผนผังจริง ๆ ได้สัดส่วนถูกต้องตามแบบ เพราะพระองค์ทรงเป็นสถาปนิกอยู่เอง ตอนนั้นมีข้าราชการผู้ใหญ่ตามกระทรวงที่ทรงคุ้นเคย และข้าราชการในสำนักมาสมัครเป็น ทวยนาคร คือประชาชนพลเมืองของดุสิตธานีกันมากมาย ต้องการลงทะเบียนเป็นสมาชิกทวยนาครด้วย

วีระ — พลเมืองในดุสิตธานี เขาอยู่กันอย่างใ้รับ บ้านเล็กเรือนน้อยอย่างนั้น คงไม่มีใครเข้าไปอยู่ได้

อาจารย์ — ถูกของเธอ ผู้ที่มาสมัครเป็นทวยนาครนั้น เพียงแต่ทำหน้าที่เป็นเจ้าของเคหะสถาน บ้านเรือนในอาณาเขตของดุสิตธานีเท่านั้น บ้านทุกบ้านต้องถูกสุขลักษณะ มีไฟฟ้า มีน้ำประปาใช้ด้วย เมื่อทวยนาครมาอยู่กันมากแล้ว พระองค์ก็ทรงโปรดให้สร้างรัฐสภาขึ้น มีสถานที่ทำการของรัฐบาล และของนคราภิบาล อย่างถาวรมีสโตน และโฮเตล นอกจากนั้นยังทรงจัดบ้านเมืองโดยตั้งเจ้าหน้าที่รัฐบาลครบทุกหน่วย มีพนักงานเกษตร หอทะเบียน ไปรษณีย์ สรรพากร ตำรวจ นายอำเภอ ตลอดจนถึงเจ้าเมืองและเทศาภิบาลทั้งยังมีเจ้าหน้าที่ตุลาการ มีศาลและธนาคารอย่างครบถ้วน ธนาคารนี้ก็เป็นที่มาของธนาคารออมสิน เดียวนี้

วณิ — แล้วทำไมถึงได้ย้ายไปอยู่พญาไทละคะ

อาจารย์ — อ้อตอนนั้นวังพญาไท สร้างเป็นที่ประทับเรียบร้อยแล้ว พระองค์จึงย้ายดุสิตธานีไปสร้างใหม่ในบริเวณวังพญาไท มีบริเวณติดต่อกับที่หนึ่งไวคุณท์-ทิพย์อาสน์ ได้มีการก่อสร้างสถานที่ต่าง ๆ เพิ่มเติมอีกมากจนสำเร็จเป็นดุสิตธานีอย่างสมบูรณ์ ตอนนั้นดุสิตธานีสะพรั่งไปด้วยตึกรามบ้านช่อง มีถนนติดต่อกันไปทุกอำเภอ มีเสาไฟฟ้าเป็นระยะ ๆ ทุกถนน พร้อมทั้งมีสะพานข้ามแม่น้ำใหญ่ ๆ ติดต่อกันไปทั่วตัวเมือง มีโรงงานอุตสาหกรรมและไร่นาอยู่เป็นเขต ๆ มีการเลี้ยงสัตว์ด้วย ตามบ้านช่องต่าง ๆ เปิดหลังคาได้ จึงมีการตากแห้งภายในอย่างบ้านจริง ๆ บ้านบรรทมสินธุ์ และบ้านนรสิงห์ หรือทำเนียบรัฐบาลเดี๋ยวนี้ ก็มีตึกจำลองอยู่ในดุสิตธานีด้วย บ้านของใคร ๆ ก็ต้องรักษาความสะอาดให้ถูกลักษณะสุขาภิบาล ถ้าใครทิ้งบ้านให้สกปรก จะมีเจ้าหน้าที่เอาป้ายกากบาทดำมาปัก สมมติว่าบ้านนั้นเกิดโรคติดต่อ แล้วก็เผาไฟเสีย

- วีระ — (หัวเราะ) ถึงกับเผาจริง ๆ เซียวรีศรีรับ ที่นี้ผมยังติดใจเรื่องการจัดการปกครองของดุสิตธานี อาจารย์กรุณาเล่าถึงการปกครองได้ไหมครับ พี่นึกบอกว่า มีหนังสือธรรมนูญคณะนคราภิบาลด้วย
- อาจารย์ — ถูกแล้ว มีธรรมนูญอย่างนั้นจริง เมื่อสร้างดุสิตธานีเสร็จเรียบร้อยแล้ว พระองค์ได้ประกาศพระบรมราชโองการเปลี่ยนแปลงการปกครอง มีรัฐธรรมนูญปกครองบ้านเมืองแบบอารยะประเทศ มีการประชุมทนายนคร เลือกตั้งเซชชูบุรุษประจำตำบล รัฐบาลได้ประกาศแก่ทนายนครว่าผู้ใดจะสมัครรับเลือกตั้งเป็นนคราภิบาล ซึ่งเทียบเท่านายกเดี๋ยวนี้ ก็ให้ยื่นความจำนงสมัครรับเลือกตั้งได้ ผู้ที่ได้รับเลือกเป็นนคราภิบาลคนแรกดูเหมือนจะเป็น บรรณาธิการหนังสือพิมพ์ ดุสิตธานี
- วาณี — อ้อ มีหนังสือพิมพ์ด้วยหรือคะ
- อาจารย์ — มีสิ มีถึง 3 ฉบับนะ มีดุสิตธานี ของพรรคการเมืองโบว์น้ำเงิน ดุสิตสมัยของพรรคการเมืองโบว์สีแดง และยังมีดุสิตเรคคอดเดอร์อีก
- วาณี — แล้ว ในหลวงทรงมีหน้าที่อะไรล่ะคะ
- อาจารย์ — ล้นเกล้าฯ รัชกาลที่ 6 ทรงเป็นทนายนครหนึ่งเหมือนกัน ปรากฏชื่อในทะเบียนของดุสิตธานีว่า ท่านราม ณ กรุงเทพฯ มีหน้าที่เป็นที่ปรึกษากิจการรัฐบาล ท่านรามมีอาชีพเป็นทนายความและเป็นพนักงานเกษตรด้วย เป็นทั้งผู้ชำนาญสำหรับเขียนแผนผังหลังโฉนด และออกหนังสือสำคัญจัดการในเรื่องเกษตรทั้งหมด นอกจากนั้นท่านยังมีความรู้ทางการค้าอีกด้วย คอยแนะนำทนายนครให้ทำการค้ามาก ๆ เพื่อให้บ้านเมืองเจริญ
- วาณี — แล้วจะได้เงินที่ไหนมาบำรุงบ้านเมืองล่ะคะ คงมีค่าใช้จ่ายมากเหมือนกัน
- อาจารย์ — มีเงินที่ราษฎรช่วยกันบำรุงบ้านเมือง เรียกว่า ธาณีโยปการ ทุกบ้านที่ใช้ น้ำประปา ไฟฟ้า และสิ่งสาธารณูปโภคต่าง ๆ ต้องเสียพลีเป็นธานีปการทั้งนั้น
- วาณี — แหม ดูเป็นจริงเป็นจังไปหมดนะคะ น่าสนุกเหลือเกิน แล้วยังได้ประโยชน์ ทำให้เห็นแนวทางในการจัดการเทศบาลอีกด้วย ตายจริง พี่อาจารย์เล่าเพลินจนเกือบ 6 โมงเย็นแล้ว ดิฉันรบกวนเวลาอาจารย์มานานแล้วคะ เห็นจะต้องกราบลาเสียที

- อาจารย์ — ไม่รบกวนอะไรหรอก ได้เล่าความหลังอย่างนี้ครูก็พลอยสนุกไปด้วยเหมือนกัน
เรื่องของคุณศุภิตรานี้ยังมีอีกมาก ถ้าเธออยากรู้ต่อ ก็มาอีกซิ
- วาณี — ขอบพระคุณอาจารย์มากค่ะ ดิฉันและน้องได้ความรู้มากมายหลายอย่างเหลือ
เกิน ดิฉันกราบลาละค่ะ
- วีระ — ผมกราบลาละครับ สวัสดีครับ
- อาจารย์ — สวัสดี ขอบใจที่เธอมาเยี่ยมครู เมื่อไรว่างมาอีกก็ได้
- วาณี — ขอบพระคุณค่ะ

เอกสารอ่านประกอบ

นิสัยคนไทย*

วิธีดำเนินการของผู้ที่เป็นใหญ่ผู้ทรงไว้ซึ่งอำนาจถ้าจะสาละวนใช้แต่อำนาจเพื่อให้การนั้นสำเร็จไปถ่ายเดียวก็ยากที่จะได้ผลสมประสงค์ เพราะในสมัยนี้คนเราย่อมมีความรู้ความคิดมากขึ้นแล้วจะยอมอยู่ในบังคับกันก็เฉพาะในส่วนที่เป็นธรรมชาติที่ถึงซึ่งความเจริญแล้วยอมรู้จักเวลาที่ควรฟังคำบังคับและรู้จักเวลาที่ไม่ควรฟังบังคับ เพราะฉะนั้นผู้ที่บังคับก็ต้องรู้จักว่าสิ่งใดเป็นธรรมชาติ และสิ่งใดเป็นธรรมชาติ ถ้าจะบังคับเสียตะบิงไปไม่เลือกว่าควรและไม่ควร แม้ผู้ที่อยู่ในปกครองไม่ประพฤติตาม จึงจะใช้อำนาจกดขี่เช่นแต่ก่อนก็คงไม่สำเร็จ

ผลอันดีที่เราจะพึงหมายเพื่อให้ชาติของเรามั่นคงยั่งยืนไปได้นั้น อาศัยการปลูกเพาะน้ำใจให้คนทั้งหลายซึ่งจะต้องฟังคำบังคับเข้าใจถึงประโยชน์แห่งกิจการ ซึ่งผู้ใหญ่จะบังคับข้อนี้เป็นข้อสำคัญอันหนึ่งที่จะต้องฝึกหัดดัดสอนกันไปเสียแต่เด็ก ๆ เพราะเมื่อเติบโตขึ้นเสียแล้วเป็นการยากที่จะฝึกสอนกันได้ เปรียบเหมือนไม้ที่ยังอ่อนเราจะดัดให้เป็นอย่างไรก็ได้ แต่ถ้าเป็นไม้แก่เสียแล้วดัดมากนักก็หัก เพราะฉะนั้นการฝึกหัดดัดนิสัยเด็กตั้งแต่อยู่ในโรงเรียน ซึ่งเป็นหน้าที่สำคัญอันหนึ่งซึ่งต้องอาศัยผู้ที่เต็มไปด้วยอุทิศหาวิริยภาพและเป็นคนใจเย็นมั่นคงในกิจการของตนที่จะพึงทำเพื่อฝึกฝนกลมเกลียวอุปนิสัยก็เหมาะสมตามที่ปรารถนา

นิสัยของคนไทยเราไม่เหมือนจีนหรือญี่ปุ่นตั้งแต่ไหนแต่ไรมา พวกคนไทยเราจะเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่ก็ตามไม่โอนเอียงไปทางอื่น คือไม่อยากจะให้ตนเข้าไปในที่ซึ่งพ้นจากชื่อของชาติตัวมักอยากจะเป็นไทยอยู่เสมอ ความเป็นไทยอันนี้คนไทยทุกคนตั้งใจสงวนนัก ถ้าจะดูตั้งแต่สมัยดึกดำบรรพ์ตลอดมา จะเห็นได้ว่าคนไทยต้องการมีอำนาจอันชอบธรรมเสมอหน้ากันหมดในเมืองไทย เรามีคนอยู่สองชั้นเท่านั้นไม่มากกว่าสอง ชั้นหนึ่งคือเจ้าแผ่นดินผู้เป็นหัวหน้าซึ่งทรงอำนาจทุกอย่างเพราะว่าเขาทั้งหลายไม่มีเวลาพอ และไม่อาจสามารถที่จะต่างคนต่างถืออำนาจอันนั้นไว้ได้ อีกชั้นหนึ่งคือคนไทยทั่วไปถ้าใครจะมาแทรกแซงในระหว่างคนไทยกับพระเจ้าแผ่นดิน ก็ไม่มีใครได้ความรักใคร่นับถ้อยยกย่องของ

* พระราชดำรัส (ของ ร.6) ตอบเนื่องในงานพระราชทานพิธีฉัตรมงคล ของโรงเรียนมหาดเล็กหลวง เมื่อวันที่ 13 พฤศจิกายน พ.ศ. 2457

คนไทยนัก ทั้งนี้ก็เพราะเหตุที่มาจัดรอนอำนาจอันชอบธรรมของเขาเสีย ถืออำนาจของพระเจ้าแผ่นดินซึ่งเป็นเสมือนหนึ่งมิตรของพวกเขา ข้อนี้พอสังเกตหลักฐานในพงศาวดารของเราเองได้ คือถ้าเมื่อใดขุนนางหรือบุคคลชั้นใดก็ดีแย่งชิงหรือยึดถือเอาอำนาจไว้ และเข้าแทรกแซงระหว่างพระเจ้าแผ่นดินกับราษฎร ถ้าพระเจ้าแผ่นดินทรงพระเดชานุภาพก็ได้ปราบปรามพวกนั้นได้ราบคาบไป แต่ถ้าถูกราวที่พระเจ้าแผ่นดินอ่อนแอ พวกที่แทรกแซงมีอำนาจมาก ก็เกิดความฉิบหายย่อยยับกันทุกที ใครอ่านพงศาวดารคงเห็นอย่างนั้น ความข้อนี้ไม่ใช่ของใหม่ เป็นของมีมาแต่โบราณ และเพราะเหตุที่เรารักเป็นไทย เราจึงมิได้เปลี่ยนชื่อใหม่เพื่อที่จะไม่ให้ใครสูงกว่าไทยไปอีกเราเป็นคนไทยด้วยกันและเรามีพระเจ้าแผ่นดินองค์เดียวกัน เป็นหน้าที่ของเราแล้วที่จะช่วยทำนุบำรุงบ้านเมืองของเราให้รุ่งเรืองสมเกียรติคุณแห่งชาติไทย

ความรู้สึกรักของคนไทยเช่นที่ว่านี้ อาจแสดงให้เห็นปรากฏได้อีกอย่างหนึ่ง ใคร ๆ ที่ได้เคยตามเสด็จประพาสหัวเมืองคงจะเห็นได้ว่า เมื่อเสด็จไปถึงที่ไหนก็ย่อมมีราษฎรเป็นอันมากพากันมาชมพระบรมโพธิสมภาร บางคนก็มีของมาถวายด้วย เมื่อถวายเสร็จแล้วก็ปูผ้าลงนั่งจ้องตามองพระเจ้าแผ่นดินเพราะอยากได้เห็นได้เต็มตา อาการเช่นนี้เป็นลักษณะของคนไทยอย่างหนึ่งที่แสดงความจงรักภักดีต่อพระเจ้าแผ่นดิน และแสดงความเป็นไทยแก่ตนที่มีมานานแล้ว ขอบดูอะไรก็จะขอดูให้เต็มตา ไม่ต้องการให้ใครมาห้ามปรามหรือกีดขวางกั้น ขอให้นึกถึงเรื่องศรีทะนงไชย เมื่อครั้งศรีทะนงไชยไปเมืองจีน พระเจ้าแผ่นดินจีนไม่ให้ใครเห็นหน้า ศรีทะนงไชยโกธรซึ่งว่าพระเจ้าแผ่นดินจีนหน้าเป็นหมาธรรมนิยมไทยเราพระเจ้าแผ่นดินกับราษฎรสนิทชิดเชื้อกันมาก พระเจ้าแผ่นดินไม่ปลีกพระองค์ออกจากราษฎร ยอมเสด็จไปในหมู่ราษฎร ให้ราษฎรได้เฝ้าอยู่เสมอ ถ้าพระเจ้าแผ่นดินในเมืองไทยทำเช่นพระเจ้าแผ่นดินจีนบ้าง ก็คงถูกว่า ว่าหน้าเป็นหมาเหมือนกันนิสัยใจคอคนไทยเรานั้นเป็นพิเศษเฉพาะเช่นนี้อยู่ขณะนี้แหละ เราจึงอยากที่จะเอาตัวเราไปเปรียบกับชาติอื่นเขาได้ง่าย ๆ เมืองเขาเขาเรียกพระเจ้าแผ่นดินว่าพระเจ้าหรือเทวดาและเขาเก็บพระเจ้าแผ่นดินไว้ไม่ให้คนเห็น แต่เมืองเราพระเจ้าแผ่นดินเป็นมนุษย์ ถ้าจะเก็บไว้บ้างก็เห็นจะอยู่ไม่ได้เป็นแน่ ตัวเราเองเราเข้าใจความข้อนี้ดี เราได้พยายามเสมอที่จะแสดงให้เห็นปรากฏว่า เราเป็นคนไทยคนหนึ่ง มีความคิดเหมือนกันกับคนไทยทั้งปวง เรานับถือชาติไทย ในการป้องกันรักษาชาติเรา ซึ่งจะต้องทำไปตามหน้าที่ที่เราได้รับมา แต่หน้าที่อันนี้ลำพังตัวเราคนเดียวที่ไหนจะทำได้ ย่อมต้องอาศัยพวกเราทั้งหมดช่วยกันทำตามหน้าที่ของตนด้วย

ความเข้าใจอันนี้ก็ฝังอยู่ในดวงจิตของเราแล้วทุกคน แต่หากว่าการศึกษาที่เป็น
มาแล้วนั้นดำเนินไม่ถูกรอย คือไม่ใคร่จะได้สอนให้คนไทยนึกถึงสิ่งที่เป็นมาแล้ว มักจะ
หันหาแบบของคนโน้นคนนี่มาเป็นตัวอย่าง เท่ากับไปเอาห้วยักษ์บ้างหัวเงาะบ้างมาสวม
ลงในหัวคน ก็เอาห้วยักษ์เหล่านั้น มิใช่มันเหมือนกับรูปหัวไปทุกทีเมื่อไร ถึงแม้ว่านายช่าง
จะทำให้วิจิตรพิสดารอย่างไร มันก็ไม่เหมือนคน เพราะฉะนั้นถ้าทำไปโดยที่ตัวไป นัยน์ตา
เราไม่ตรงรอยที่เขาจะไว้ผลจะเป็นอย่างไรเล่า เราก็ต้องหกล้มปากแตกไปเท่านั้นเอง
และที่ปากแตกกันอยู่เสมอเดี๋ยวนี้ก็เพราะเหตุใด เพราะเหตุว่าการศึกษาล้มข้อสำคัญไป
เสีย เข้าใจผิดเห็นเสียว่าสอนให้รู้หนังสือ คิดเลข ทำบัญชีได้ก็เป็นพอแล้ว ที่แท้โบราณ
ท่านกล่าวไว้ว่า “ปากเป็นเอก เลขเป็นโท หนังสือเป็นตรี ชั่วดีเป็นตรา” นี้ก็เห็นได้ว่า
ความชั่วและความดีนั้นจะไปเปรียบอะไรไม่ได้ ต้องยอมยกให้เป็นตรา คือใครทำดีหรือ
ทำชั่วได้แก่ตัวผู้นั่นเอง เมื่อได้ประทับตราลงไปแล้วจะเปลี่ยนแปลงแก้ไขอย่างไรไม่ได้
เด็ดขาด ข้อนี้เป็นข้อสำคัญมาก ดังนั้นจึงต้องฝึกฝนกันมาตั้งแต่เล็ก กรมการศึกษาจึงได้
คิดสอนจรรยาให้มากขึ้น แต่เพื่อช่วยให้เร็วเข้า จึงคิดตั้งโรงเรียนนั้นขึ้นเพื่อให้ครูกับนักเรียน
มีเวลามาก จะได้รู้นิสัยใจคอของนักเรียนว่าคนนั้นเป็นอย่างนี้คนนี้เป็นอย่างนี้ การที่ได้
หว่านพืชลงไปเช่นนี้ตัวเราและท่านทั้งหลายอาจรู้สึกได้ว่า แม้แต่เราได้เริ่มอุปถัมภ์บำรุง
มาเพียง 4 ปีเท่านั้น ก็ยังได้รับผลเป็นที่พอใจบ้าง คือนักเรียนเก่าที่ได้รับราชการอยู่เดี๋ยวนี้
เพราะฉะนั้นทุกคนควรจะถือเอาเป็นเครื่องเตือนใจว่า เราได้เป็นผลมายุคหนึ่งแล้ว ยุค
หน้าเราจะปล่อยให้เสื่อมลงไปกว่าที่เป็นมาอยู่แล้วไม่ได้ อย่างน้อยต้องให้เสมอตัวถ้ายัง
ไม่ดีขึ้นอีกก็ยังมี

เอกสารอ่านประกอบ

ความสุขในการดำเนินชีวิต

โดย ผศ.สมชาย ธรรมนันทกุล

ชนิดของความสุข

ประสบการณ์ชีวิตของแต่ละคนที่ดิ้นรนแสวงสุขนานาชนิด อาจจะผ่านพ้นไปโดยเจ้าตัวไม่ทันประมวลดทบทวนดูว่า ความสุขมีกี่ชนิด กี่รูปแบบ หรือจะจัดแบ่งหมวดหมู่เข้าพวกกันได้อย่างไร จึงทำให้ไม่มีการพิจารณากันต่อไปว่า แต่ละชนิด แต่ละรูปแบบ ให้ผลอย่างไรบ้าง เมื่ออยู่ในระยะยาวนานออกไป รวมทั้งไม่ทราบเหตุผลกลไกที่ทำให้เกิดความสุขชนิดนั้น ๆ ในขั้นตอนแรกของการดำเนินวิถีชีวิตที่จะปฏิบัติตัวให้เป็นสุขได้ จึงต้องมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับชนิดและรูปแบบของความสุขที่แสวงหากันในโลก เพื่อจะได้เลือกแนวการใช้ชีวิตอย่างรู้เท่าทันผลและกลไกความเป็นไปที่จะเกิดขึ้นโดยตลอด



* จากวารสารสภาสูง ปีที่ 2 ฉบับที่ 17 พฤศจิกายน 2527 ฉบับที่ 18 ธันวาคม 2527 และฉบับที่ 19 มกราคม 2528.

เมื่อพูดถึงประเภทของความสุข ถ้าจะถือตามเกณฑ์ที่คนทั่วไปพูดและค่อนข้างยอมรับกันอยู่ ก็อาจแบ่งความสุขออกได้เป็น 2 ประเภทคือ ความสุขทางกาย และความสุขทางใจ ซึ่งการแบ่งประเภทของความสุขตามเกณฑ์นี้ คือการแบ่งตามแหล่งที่รับผลแห่งความสุขเป็นหลัก

ในจำพวกความสุขทางกายนั้น ถ้าหากพิจารณาตามเกณฑ์วิธีปฏิบัติเพื่อให้เกิดความสุข ก็อาจจำแนกย่อยลงไปได้เป็น 2 จำพวกคือ ความสุขที่เกิดจากการกระตุ้นเร้าร่างกาย เช่น การรับประทานอาหารอร่อย การฟังเพลง การเต้นรำ การเดินทางท่องเที่ยว การเสพยาเสพติด ฯลฯ อีกจำพวกหนึ่ง คือความสุขที่เกิดจากการผ่อนคลายร่างกาย เช่น การบีนวด การนอน การนั่งเล่นเพลิน ๆ การทำสมาธิแบบต่าง ๆ ตลอดไปจนถึงเทคนิคการผ่อนคลาย โดยการสะกดจิต หรือใช้เครื่องมือบ่อนกลับสัญญาณทางสรีระเข้าช่วย ฯลฯ

ในจำพวกความสุขทางกายที่เกิดจากการกระตุ้นเร้า ถ้าหากจะพิจารณาให้ละเอียดลงไปอีก จะพบว่า วิธีการกระตุ้นเร้านั้นกระทำได้เป็น 2 วิธีการ คือการดื่มกิน หรือสูบบัจฉิ สารเคมีประเภทต่าง ๆ เข้าร่างกาย ซึ่งจะไปมีผลต่อระบบประสาทอีกทอดหนึ่ง ส่วนอีกวิธีการหนึ่ง เป็นการกระทำเพื่อให้เกิดการกระตุ้นระบบประสาทให้ตื่นตัว เช่น การดูภาพยนตร์ก็เป็นการกระตุ้นระบบประสาทโดยใช้สีแสงเสียง การฟังเพลงและการเต้นรำก็เป็น การกระตุ้นประสาท และเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อ การท่องเที่ยวชมทิวทัศน์ บ้านเมือง ผู้คน ก็เป็นการกระตุ้นระบบการรับรู้ในสภาพที่แปลกใหม่ไป

การใช้สารเคมีประเภทต่าง ๆ กระตุ้นร่างกายเพื่อให้เกิดความสุขนั้น ข้อที่จำเป็นคือ ต้องมีการซื้อขายแลกเปลี่ยน หรือจัดหาสารเคมีเหล่านี้มาใช้อย่างสม่าเสมอจึงจะยังคงมีความสุขได้ อาหารอร่อยนานาชนิดโดยแท้จริงแล้วก็คือสารเคมี (สารชีวเคมี, สารอินทรีย์, สารอนินทรีย์) ที่เข้าไปกระตุ้นรับรสต่าง ๆ บนปลายลิ้น ขณะเมื่อละลายอยู่ในปาก รวมทั้งระเหยโมเลกุลเข้าจมูก กระตุ้นปลายประสาทรับกลิ่นรวมกันเป็นรสชาติอาหาร คนที่มีความสุขกับการรับประทานอาหารอร่อย ๆ ก็จะต้องมีเงินทองไปซื้อหาอาหารถูกปากมากกระตุ้นลิ้นและจมูก (รวมทั้งตา ในกรณีที่ดูให้น่ารับประทาน) อยู่เรื่อยไป ใครที่มีฐานะด้อยน้อยทรัพย์ก็คงจะหาความสุขด้วยวิธีนี้ได้ไม่บ่อยนัก ส่วนคนที่ลี้ขาดมาแต่กำเนิด หรือขาดด้วยเหตุใด ๆ ในภายหลัง ย่อมหมดโอกาสที่จะแสวงหาความสุขจากรสชาติอาหาร แต่โดยธรรมชาติแล้ว ความต้องการอาหารของร่างกายมนุษย์ ไม่ว่าจะยศฐาบรรดาศักดิ์อะไร ร่ำรวยหรือยากจนเพียงใด

ก็มีความต้องการอาหารตามความจำเป็นเหมือนกันทั้งสิ้น คนที่รับประทานอาหารมากมาย อย่างเอร็ดอร่อยทุกมื้อ ก็เป็นโรคขาดอาหารได้ ถ้ารับประทานอาหารไม่ถูกสัดส่วน ได้สารอาหารไม่ครบถ้วน เช่น บางคนชอบไขมันและแป้ง แต่ไม่รับประทานเนื้อสัตว์ บางคนก็ไม่ชอบรับประทานผักและผลไม้ จึงขาดโปรตีนบ้าง ขาดวิตามินและเกลือแร่ต่าง ๆ บ้าง ระบบการทำงานในร่างกายจึงเกิดความแปรปรวน เป็นโรคภัยไข้เจ็บได้นานาชนิด ทั้งชนิดที่เกิดจากการขาดอาหาร และชนิดที่เกิดจากได้อาหารบางชนิดมากเกินไป ความสุขออร์อยลิน ก็ก่อทุกข์กายระยะยาวได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสมัยปัจจุบันมีการสังเคราะห์สารเคมีนานาชนิดมาผสมในอาหารเพื่อเพิ่มสี กลิ่น รส โดยไร้คุณภาพทางโภชนาการ ซึ่งนอกจากไม่จำเป็นต่อร่างกายแล้ว ยังเป็นส่วนเกินที่อาจก่อผลเสียต่อกระบวนการชีวเคมีภายในร่างกายได้อีกด้วย

ความจริงแล้ว ความหิว (อาหาร) และความกระหาย (น้ำ) เป็นธรรมชาติของร่างกายที่ควบคุมโดยศูนย์ที่อยู่ในสมอง (เรียกว่า ไฮโปทาลามัส) ซึ่งจะคอยปรับสมดุลอาหารภายในร่างกายกับการรับประทาน แต่ผู้คนสมัยใหม่หลงใหลการโฆษณาอมเมาทงสีกลิ่นรสกันมากขึ้น จึงละเลยที่จะพิจารณาความรู้สึกรู้สึกความต้องการที่แท้จริงของร่างกาย ความสุขระยะยาวนั้นอยู่ที่ความพอเหมาะพอดี ทั้งปริมาณและคุณภาพของอาหารที่เข้าสู่ร่างกาย

ส่วนสารเคมีประเภทเหล้า เบียร์ บุหรี่ และยาเสพติดนานาชนิดที่สามารถสร้างโลกแห่งความสุขให้บางคนเคลิบเคลิ้มดื่มด่ำได้นั้น เป็นเพราะในเหล้า เบียร์ บุหรี่ และยาเสพติดพวกก็งูซา เฮโรอีน มีสารเคมีบางตัวที่เข้าไปกระตุ้นระบบประสาท (หรือระบบการทำงานของระบบประสาทบางส่วน) ซึ่งจะเกิดผลต่อการรับรู้ เช่น ทำให้มีนง อารมณ์แปรปรวนไป การรับรู้โลกภายนอกบิดเบือนไปจากที่เป็นจริง มีความรู้สึกแปลกไป เช่น เบาสบาย โล่งไร้ความกดดัน หรือผ่อนคลายประสาท ความสุขที่เกิดขึ้นจากสิ่งเสพติดทางประสาทเหล่านี้ยากที่จะบรรยายด้วยคำพูดให้คนที่ไม่ประสบการณ์เข้าใจได้ แต่ฤทธิ์ของสารเคมีจะคงอยู่ในเวลาจำกัด จึงต้องมีการดื่ม กิน สูบ ฉีด เพิ่มตามเข้าไปอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งจะก่อผลในระยะยาว ทำให้ระบบประสาทแปรปรวนผิดปกติอย่างถาวร และสะท้อนผลไปสู่อวัยวะอื่น ๆ ที่ควบคุมโดยระบบประสาทให้เกิดความพิกลพิการหรือทำงานผิดปกติไปด้วย แต่ถึงแม้ว่าจะมีฝ่ายรณรงค์ถึงผลร้ายผลเสียของการหาความสุขด้วยวิธีการใช้สิ่งเสพติดเหล่านี้อยู่มากก็ตาม ผู้คนส่วนหนึ่งก็ยังคงหลงใหลกับความสุขแบบนี้ ส่วนหนึ่งเป็นเพราะช่วยทำให้เลียงหันไปจากปัญหากดดันในชีวิตจริงได้ขณะหนึ่ง อีกส่วนหนึ่งเกิดจากการเกิดอาการผิด

ปกติ เมื่อขาดโดยกะทันหัน และคำนิยมในสังคมก็ชักชวนกันให้ชื่นชมเพื่อเข้าสู่ชนชั้นเดียวกัน โดยวิธีการใช้สิ่งเสพติดซึ่งชื่อก็บอกอยู่แล้วว่าถ้าได้เสพแล้วเป็นต้องติด หลายคนที่ติดนั้น ไม่ใช่ติดในความสุข แต่ติดเพราะถ้าขาดเมื่อไร เมื่อนั้นจะเป็นทุกข์อย่างแสนสาหัสทีเดียว การได้เสพก็เป็นเพียงการจุดตนให้พ้นทุกข์ชั่วคราวเท่านั้นเอง

ความสุขที่เกิดจากการกระตุ้นด้วยสารเคมีทุกรูปแบบที่กล่าวมาข้างต้นเป็นที่นิยมใน ทุกเพศวัยทุกชาติภาษา สังเกตได้จากการฉลองและพิธีการต้อนรับ ไม่ว่าจะเทศกาลงานไหน จะต้องมีการเลี้ยงอาหาร ขนม และสุรกายมา ประกอบทุกที่ไป จัดว่าเป็นความสุขที่นิยมกัน แบบหนึ่ง

วิธีการกระตุ้นร่าระบบประสาทการรับรู้ให้ตื่นตัวหรือตื่นเต้นก็จัดว่าเป็นวิธีการหาความสุขที่ได้รับความนิยมกันมากในสังคมปัจจุบัน การใช้ภาพ แสง สี เสียง กระตุ้นให้เกิดความตื่นเต้น หวาดเสียว หรือตกใจ เช่น ภาพยนตร์ที่สร้างฉายกันและได้รับความนิยมมาก ๆ มักจะเป็นเรื่องราวเร้าใจตื่นเต้น ซึ่งวิวัฒนาการต่อไปคงเป็นภาพ 3 มิติ เหมือนจริงและคงจะ แถมมีกลิ่นออกมาด้วย จะเป็นการกระตุ้นพร้อมกันทั้งการบีบหนวดทั้งการหนดแผนโบราณ ตามแบบโยคี หรือฤๅษีตัดตน และการหนดตามวิทยาการสมัยใหม่ ซึ่งแต่แรกใช้บำบัดผู้ป่วย เกี่ยวกับกล้ามเนื้อและการเคลื่อนไหว จึงพูดได้ว่าความปวดเมื่อยล้าระบาศขำม้วยมาแล้ว ทั้ง ๆ ที่ผู้คนสมัยใหม่แสนจะสะดวกสบายต่อการดำเนินชีวิตด้วยอุปกรณ์เครื่องใช้และยานพาหนะทันสมัย แต่กลับปรากฏว่าความสบายเกินไป ทำให้ร่างกายไม่ได้ออกกำลังกายที่ควร กล้ามเนื้อและเส้นเอ็นข้อต่อจึงพลอยฝ่อฝืด ยืดหย่อนตึงไม่สมดุลกันต้องไปบีบหนวดให้คลาย เมื่อยคลายปวด การบีบหนวดนอกจากจะทำให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น ยังเป็นการกระตุ้นเส้นประสาทที่นำสัญญาณไปสู่ประตูควบคุมความรู้สึกเกี่ยวกับความเจ็บปวด ช่วยระงับสัญญาณจากใยประสาทที่ส่งความรู้สึกเจ็บปวดไปสู่สมองได้ด้วย การบีบหนวดจึงคลายความเจ็บปวดลงได้ หลายคนจึงต้องนวดเพื่กันเป็นประจำ จัดเป็นความสุขของคนเมื่อยปวด ซึ่งถ้า ออกกำลังกายพอเหมาะสมสม่ำเสมอ ก็ไม่มีความจำเป็นใด ๆ ที่จะทำให้อายากหาความสุขทางกายด้วยวิธีการนี้เลย

ส่วนความสุขทางกายโดยการผ่อนคลายอีกวิธีหนึ่ง เป็นการควบคุมการผ่อนคลายด้วยตนเอง ไม่ต้องลงมือกระทำ เช่น การนอนหลับ ซึ่งหลายคนก็มีความสุขมากกับการนอน สามารถจะนอนได้ถึงวันละ 20 ชั่วโมงก็มี ถ้ามีใครมาปลุก เป็นการขัดขวางไม่ให้มีความสุขกับการนอน จะทำให้หงุดหงิด โมโห หรือถึงขั้นดูร้ายขึ้นได้ทันที อันที่จริงการนอน เป็น

ธรรมชาติอย่างหนึ่งของความต้องการทางร่างกาย การอดนอนเป็นการฝืนความต้องการตามธรรมชาติ จะทำให้เกิดการแปรปรวนทางระบบประสาทและอารมณ์ แต่ธรรมชาติของมนุษย์ก็ไม่ใช่ว่าจะมีความต้องการที่จะนอนอย่างกินบ้านกินเมือง นอนจนเสีงานเสียการ หรือนอนจนไม่สนใจแม้กระทั่งข้าวปลาอาหาร ใครที่สุขกับการนอนเกินขนาด ไม่เหมาะกับวัย ก็ควรจะตรวจหาสาเหตุได้แล้ว ปกติเด็กทารกแรกเกิดเท่านั้นที่จะนอนหลับ ๆ ตื่น ๆ ได้เกือบตลอดยี่สิบสี่ชั่วโมง พอโตขึ้นช่วงการนอนแต่ละช่วงจะยาวนานขึ้น แต่รวมแล้วจะใช้เวลานอนในยี่สิบสี่ชั่วโมงลดลงเรื่อย ๆ ตามอายุขัยที่เพิ่มขึ้น พอเป็นผู้ใหญ่ก็จะนอนรวดเดียวประมาณ 6-8 ชั่วโมงต่อวัน ใครที่ยังหลับ ๆ ตื่น ๆ ได้ตลอดยี่สิบสี่ชั่วโมงแบบเดียวกับทารก ก็จัดว่าผิดปกติ เป็นวิธีการหาความสุขแบบทารกแท้ ๆ

การหาความสุขจากการผ่อนคลายอีกวิธีการหนึ่ง คือการทำสมาธิ ซึ่งในปัจจุบันมีเผยแพร่หลายวิธีการ และมีการศึกษาผลทางสรีรวิทยาในขณะที่ทำสมาธิด้วย ปรากฏว่าในบรรดาวิธีการทำสมาธิ คือการใส่ใจจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือความคิดใดความคิดหนึ่ง สามารถทำให้อัตราการเปลี่ยนแปลงทางสรีระลดระดับลง จนเป็นการผ่อนคลายได้อย่างดีไม่ว่าจะเป็นการหายใจ การเดินของหัวใจ การเปลี่ยนแปลงทางชีวเคมีในร่างกาย ตลอดไปจนถึงการคลายกล้ามเนื้อ และการดูการเปลี่ยนแปลงของสัญญาณคลื่นสมอง คนที่ทำสมาธิได้สม่ำเสมอจะรู้สึกถึงความผ่อนคลาย ความเบาสบาย และเป็นความสุขที่ทำให้หลายคนติดอกติดใจ เพียรกระทำได้อย่างสม่ำเสมอต่อไป การที่วิธีการทำสมาธิช่วยผ่อนคลายความเครียดทางกายลงได้นั้น เป็นเพราะระบบการทำงานของร่างกาย ซึ่งควบคุมโดยระบบประสาทอัตโนมัติแปรปรวนไปตามความรู้สึกนึกคิดด้วย เนื่องจากการใช้ความคิดมาก ๆ และมีเรื่องวิตกกังวลมาก ก็คือการกระตุ้นให้สมองและระบบประสาททำงานมากขึ้น ระบบในร่างกายก็จะถูกกระตุ้นตามไปด้วย เมื่อยามที่เข้าสมาธิ ระบบประสาทและสมองก็จะทำงานในลักษณะที่สงบลง เป็นระเบียบขึ้น ไม่วุ่นวายสับสน ซึ่งจะส่งผลให้ระบบอื่น ๆ ที่ควบคุมโดยประสาทอัตโนมัติได้ผ่อนคลายไปด้วย จึงทำให้เกิดความรู้สึกเบาสบาย ผ่อนคลายไม่เคร่งเครียดอีกต่อไป ซึ่งก็เป็นวิธีการหาความสุขที่เริ่มจะนิยมแพร่หลายมากขึ้น ในสังคมคนสมัยใหม่ ในวงการต่าง ๆ ทุกระดับชั้น ข้อดีของวิธีการนี้ก็คือ สามารถกระทำได้ด้วยตนเอง โดยไม่ต้องไปซื้อหาบริการหรืออุปกรณ์ใด ๆ และจะกระทำเมื่อใดก็ได้.

ย้อนไปพิจารณาจัดจำพวกของความสุทางใจกันบ้าง ถ้าหากใช้เกณฑ์รูปแบบของความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะที่มีความสุขใจ ก็อาจจำแนกความสุทางใจได้เป็น 2 จำพวกคือ ความสุทางใจจำพวกที่เกิดความรู้สึกชื่นชมสมใจ ซึ่งอาจจำแนกย่อยต่อไปได้เป็น 2 อย่างคือ ความสุทางใจที่เกิดจากความสำเริงสมใจอยาก สมปรารถนาของตนเองอย่างหนึ่ง ทำทานอีกอย่างหนึ่ง ความสุทางใจอีกจำพวกหนึ่ง เป็นจำพวกที่เกิดความรู้สึกสงบ เบาสบาย ทำทานอีกอย่างหนึ่ง ความสุทางใจอีกจำพวกหนึ่ง เป็นจำพวกที่เกิดความรู้สึกสงบ เบาสบาย ผ่องใส ซึ่งก็อาจจำแนกย่อยต่อไปเป็น 2 อย่างคือ ความสุทางใจที่เกิดจากการกำจัดความรู้สึกนึกคิดที่ไม่ดีออกไปจากจิตใจได้ เช่น เลิกอิจฉาริษยา เลิกผูกพยาบาทอาฆาตจองเวร เลิกมองโลกในแง่ร้าย ยุติความเคียดแค้นชิงชัง ผู้คนหรือสังคม ในจิตมีแต่การให้อภัย ความเข้าใจ ความเมตตา จิตใจนั้นก็จะไม่เร่าร้อน พลุ่พลา่อย่างที่เคยเป็นมา จะกลับสงบเยือกเย็น เป็นสุขได้ ส่วนความสุทางใจในจำพวกนี้อีกอย่างหนึ่ง เกิดจากการปลดพันธนาการของชีวิตลงได้ ทำให้หมดสิ้นความอยากได้ อยากเป็นในสิ่งหรือภาวะที่ไม่เป็นสาระแก่นสาร เป็นมายา สังคมที่วางเงื่อนไขกันมา ทำให้ชีวิตต้องตะกาย ดิ้นรน เตื่อร้อน ไม่มีที่สิ้นสุด จิตใจที่ไร้พันธนาการ ปราศจากความยึดถือสิ่งสมมุติ ก็จะมีบริสุทธ์ผ่องใส เบิกบาน เบาสบาย ดำเนินชีวิตสืบไปตามควรแก่บทบาท ฐานะ และกาลเทศะที่เป็นอยู่อย่างผู้เข้าใจธรรมชาติของชีวิต

ความสุทางใจจำพวกที่เกิดความรู้สึกชื่นชมสมใจ จัดว่าเป็นความสุขที่นิยมแสวงหากันมากในสังคมปัจจุบัน แม้เมื่อแรกเกิดจะไม่ได้ตั้งความหวังความปรารถนาอะไรกันนัก แต่การเลี้ยงดูปลูกฝังในลักษณะที่วางเงื่อนไขควบคุมพฤติกรรมหรือการกระทำโดยแลกเปลี่ยนกับรางวัลในรูปแบบต่าง ๆ ทำให้เกิดการเรียนรู้ คาดหมายผล ตั้งความปรารถนา นอกจากนี่ยังมีการโฆษณาชักชวนให้เกิดความอยาก เริ่มตั้งแต่ขนม ของเล่น ในยามที่ยังเป็นเด็ก แล้วก็เลื่อนต่อมาเป็นหนุ่มสาว อยากสวยงาม อยากเด่น อยากได้รับความชื่นชม ต่อไปก็อยากมีคู่ อยากมีฐานะ ทรัพย์สิน บริวาร เกียรติยศ ชื่อเสียง ฯลฯ ต่างคนต่างก็ถูกวางเงื่อนไขให้สร้างจินตนาการตั้งความใฝ่ฝัน ตั้งความหวังต่าง ๆ นานาให้กับชีวิตของตน เมื่อคาดหวังไว้แล้ว เหตุการณ์หรือบุคคลเป็นไปดังปรารถนา ประสบผลสำเร็จ ก็จะเกิดความสมหวัง อิ่มอกอิ่มใจ เช่น เรียนหนังสือสอบได้ที่ 1 สอบเข้าเรียนต่อในมหาวิทยาลัยได้ ชนะเลิศการแข่งขัน ได้รางวัลมากมาย หาแฟนได้หล่อหรือสวย หรือรวยหรือดีสมใจอยาก ทำงานก้าวหน้า ทำการค้ากำไรรวยกว่าใครอื่น เป็นที่นิยมชมชื่นอยู่ในวงสังคม สร้างสมอำนาจบารมี

ยิ่งใหญ่ไม่มีใครเทียบ ฯลฯ ความสุขจำพวกที่เกิดความชื่นชมสมใจเหล่านี้ เป็นที่ต้องการของ
ผู้คนในสังคมทุกระดับชั้นทุกเพศวัย เพราะต่างก็วางเงื่อนไขลูกหลานให้คลานตามกันมาใน
ทิศทางนี้ทั้งสิ้น

แต่ทว่า ผลสำเร็จตามที่คนส่วนใหญ่ใฝ่ฝันอยากเป็นอยากได้นั้น มีปริมาณจำกัด
เพราะฉะนั้นคนที่สมหวังจึงมีจำนวนน้อย คนที่ต้องทนทุกข์กับความผิดหวัง หรือพลาดหวังมี
จำนวนมากกว่า เช่น การคาดหวังผลสอบให้ได้เป็นที่ 1

ในการสอบแต่ละครั้งก็มักจะมีคนที่สมหวังได้เพียงคนเดียว (ถ้าเกิดสอบได้คะแนน
เท่ากันเป็นที่ 1 หลายคนก็ยังไม่สมหวังอยู่ดี) การที่มีผู้สมหวังเพียงคนเดียว คนอื่น ๆ ที่เข้ามาเป็น
ฐานรองรับความเป็นที่ 1 ของคนเพียงคนเดียว นั้น ก็ล้วนหาความสุขจากความสมหวังแบบนี้ไม่
ได้ และคงจะหาใครที่จะมีความสุขจากการคาดหวังผลอันดับท้าย ๆ แล้วสมใจนึกได้ยากเต็มที่
ถึงจะมีใครคิดเช่นนั้น ก็จัดว่าแนวคิดเบี่ยงเบนจากเกณฑ์สังคม คนอื่นที่ทราบหรือแม้แต่ตัวเอง
ก็อาจเข้าใจว่าเป็นความอูตรีติวิปริตไปเสียแล้ว หรือตัวอย่างคนที่ต้องการคู่ครอง เพียงพร้อม
ด้วยรูปสมบัติ คุณสมบัติและทรัพย์สินสมบัติ อาจจะเที่ยวตระเวนหาแล้วก็พบว่าคนที่ต้องการนั้น
เมื่อผู้มีเจ้าของแล้วทุกรายไป ลงท้ายถ้าไม่ยื้อแย่งจากคนอื่นก็ต้องลดมาตรฐานที่ตั้งไว้ หากความ
สุขสมหวังได้ยากยิ่งตั้งมาตรฐานห่างไกลจากคนสามัญทั่วไป ก็ยิ่งไกลจากความสุข
สมหวัง ถ้าใครจะตั้งมาตรฐานแต่เพียงว่าอยากได้คู่ครองที่มีอวัยวะครบถ้วน ความรู้ไม่ต่ำกว่า
ชั้นประถม 4 พูดจาภาษาไทยเข้าใจกันได้ อย่างนี้ก็คงจะสมหวังได้ง่าย แต่ก็น้อยรายจะใฝ่ฝันให้
สามัญ ไม่เช่นนั้นก็จะไม่เรียกว่า “ใฝ่ฝัน” การแสวงหาชื่อเสียง เกียรติยศ เงินทอง และอำนาจ
บารมีก็เข้าทำนองเดียวกัน ล้วนต้องบากบั่นฟันฝ่า ต้องมีการชิงดีชิงเด่น และต้องมีคนได้
คนเสีย เพราะฉะนั้นคนที่สมหวังตามความใฝ่ฝันเสมอไปจึงหาได้ยาก ความสุขใจที่เกิดความ
รู้สึกสมหวัง จึงกระเส็นกระสายเกิดขึ้นเป็นครั้งคราวผ่านไปในชีวิต

ส่วนความสุขทางใจที่เกิดจากการให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลคนอื่น หรือเกิดจากการได้
ทำบุญทำทาน ดูจะเป็นวิธีการที่สามารถทำได้ง่าย เพราะการตั้งใจเป็นผู้แจกจ่ายสิ่งที่ดีที่มี
อยู่ให้กับผู้อื่นนั้น ไม่ต้องขวนขวายตะกายทำ และมีผู้พร้อมที่จะรับอยู่มากในสังคมปัจจุบัน
ถึงขนาดยื้อแย่งกันอยู่แล้ว แต่ถึงกระนั้นก็ไม่แน่ว่าเสมอไปว่า การเป็นผู้ให้จะก่อให้เกิดความสุขใจ
ได้ ถ้าการให้นั้นคาดหวังผลตอบแทนไม่ว่าจะในรูปแบบของสิ่งของ ความสัมพันธ์ หรือความเป็น

ไปของบุคคล เพราะแม้แต่การคาดหวังให้ผู้รับเกิดความซาบซึ้งใจผู้ให้ ก็อาจจะผิดหวังไปเสียใจภายหลังว่า อุดสำหรับหวังดี ให้ความช่วยเหลือก็ถูกกลั้มมองไม่เห็นคุณความดี แทนที่จะสุขใจก็กลับกลายเป็นทุกข์ใจไปได้ หรือตัวอย่างคนที่ **อยาก** ทำบุญ โดยกำหนดบุคคล สถานที่ และเวลา แล้วกระทำไม่ได้ตั้งใจอยาก เช่น อยากไปทำบุญกับบางคนในที่ห่างไกล ในต่างแดน ในรูปแบบพิธีการที่ศรัทธาว่าเป็นบุญ แต่จนแล้วจนรอดก็หาโอกาสหรือขาดทุนทรัพย์ กระทำตั้งใจไม่ได้สักที ก็ยังหาความสุขใจด้วยวิธีนี้ไม่ได้ ส่วนบางคนก็ทำบุญทำทานเสมือนการลงทุน ชนิดหนึ่ง เช่น ทำบุญ 100 บาท อธิษฐานให้ถูกลีดเตอร์รางวัลที่ 1 ติดกัน 3 งวด หรือขอให้ตายแล้วขึ้นไปสู่บนสวรรค์ชั้น 16 หรือขอให้ชาติหน้าเกิดมาหน้าตาดีกว่าชาตินี้ หรือขอให้ชนะคดีมรดกร้อยล้าน มองในแง่หนึ่ง จะเห็นว่าเป็นการค้ำกำไรเกินควร แต่ก็เป็นกำไรที่ยังอยู่ในความเลือนลางห่างไกลความเป็นไปได้ จัดว่าเป็นกลไกป้องกันจิตใจตนเองของคนที่มีเรื่องเดือดร้อน คับแค้นใจ จึงตั้งความหวังไกลตัว ยึดเอาความไม่มีตัวตนมาเหนี่ยวรั้งจิตใจที่ฟุ้งซ่าน การทำบุญทำทานในลักษณะที่ค้ำกำไรเกินควร จึงไม่ให้ความสุขใจ ดังเช่นภาพชีวิตจริงที่เกิดขึ้น ณ วัดใหญ่มีชื่อเสียงแห่งหนึ่งในชนบทที่มีผู้ไปทำบุญถวายอาหารกันมากมาย มีรถยนต์จอดเป็นทิวแถวจากต่างจังหวัดและจากกรุงเทพฯ ก็มี ภายในโรงฉันเมื่อพระสงฆ์เข้าประจำที่หลังกลับจากบิณฑบาตแล้ว บรรดาชาวบ้านชาวเมืองก็หอบหิ้วปิ่นโตถัวชามอาหารกันไป ก็เริ่มคลานเข้าเข้าไปประเคนกับท่านเจ้าอาวาสซึ่งผ่องใส ยิ้มเปี่ยมด้วยเมตตา ชาวบ้านคนหนึ่ง นำจานสับปะรดเข้าไปประเคนให้ท่านด้วยใบหน้าที่เปี่ยมศรัทธา ระบายยิ้มที่แววตาและปาก บ่งบอกถึงความสุขใจเปี่ยมล้นที่เกิดขึ้นทันทีในขณะนั้น ต่อมา มีหญิงวัยกลางคน แต่งตัวทันสมัยด้วยเสื้อผ้าราคาแพง สำเนียงพูดจาสื่อแสดงว่าคงมีฐานะดีและได้รับการศึกษาสูง นำปิ่นโตเถาใหญ่ 5 ชั้น เข้าไปประเคนท่านบ้าง แต่ทว่า ใบหน้าหญิงคนนั้นดูหม่นหมอง แววตาบ่งบอกถึงความวิตกกังวล แม้แต่รอยยิ้มก็ดูฝืนใจอย่างไรพิกล หากความสุขไม่ได้เลย เมื่อชาวบ้านประเคนกันหมดแล้ว พระสงฆ์ก็สวดมนต์ให้พรแล้วจึงฉันอาหารที่ตักทุกอย่างร่วมกันลงไป ในบาตร ชายคนหนึ่งที่นำสับปะรดมาถวาย เผ้ามองดูท่านฉันสับปะรดด้วยรอยยิ้มที่ใบหน้าและแววตา สุขใจจนเปลลัน ในขณะที่หญิงวัยกลางคนเผ้ามองท่านฉันอาหารอย่างรอคอย กระสับกระส่าย หม่นหมองอยู่เช่นนั้น เมื่อพระฉันอิ่มแล้ว สำหรับกับข้าวที่ยังมีอยู่ทั้งหมด ก็ถูกยกลงแจกจ่ายไปตามกลุ่มต่าง ๆ ชาวบ้านซึ่งมีทุกเพศทุกวัยกว่า 300 คน ก็เข้าล้อมวงนำมารับกับข้าวที่เตรียมมาร่วมรับประทานกัน ต่างก็แบ่งปัน ส่งอาหารให้กันข้ามวงก็มี เป็นการรับประทาน

อาหารอย่างสุขใจ ส่วนหญิงวัยกลางคนที่นำปิ่นโตเถาใหญ่มาถวายนั้นก็ตั้งวงล้อมเหมือนกัน แต่เป็นวงล้อมในครอบครัวตนเอง ชาวบ้านบางคนเดินเข้าไปเมียงมองจะขอเข้าร่วมวงด้วย ก็พากันนั่งซิดปิดวง จนทุกคนที่จัดจ้องรอเรียก ต้องล่าถอยไปร่วมวงอื่นกันหมด ครั้นรับประทานอาหารเสร็จ หญิงคนนั้นก็คลานเข้าไปกราบท่านเจ้าอาวาส แล้วพูดว่ามาวันนี้จะมากราบขอบารมีท่านให้ช่วยเอาชนะคู่กรณี ซึ่งกำลังเป็นความฟ้องร้องกันเรื่องที่ดิน ท่านเจ้าอาวาสก็ยิ้มให้อย่างเมตตา หญิงคนนั้นก็พูดซ้ำซากอยู่อย่างนั้นอีกสองสามเที่ยว ไปหน้าเต็มไปด้วยริ้วรอยแห่งความวิตกทุกข์ร้อนใจ หมองคล้ำไร้ราศี ภาพชีวิตที่แตกต่างกันของผู้ที่ไปทำบุญด้วยใจที่เป็นบุญ กับผู้ทำบุญโดยขอข้อแลกเปลี่ยน คงพอจะชี้ชัดถึงธรรมชาติของความสุขความทุกข์ ซึ่งหลายคนมองข้าม ความสุขใจที่อาจจะได้อย่างง่ายดาย แต่กลับตะกายหาไม่พบเลยแม้แต่ในเวลาที่ได้อยู่แนบชิดกับสิ่งหรือเหตุการณ์ที่จะก่อเกิดความสุขใจได้ ด้วยเหตุที่ไม่รู้จักกาลเทศะ และความเหมาะสมในการดำเนินชีวิต มีแต่ความหวัง ความหวัง ความกังวล ทำบุญก็หวังผลทางอื่น ไม่ได้บุญคือความสุขแก่จิตใจตนเอง

การแสวงหาความสุขใจจากการทำบุญให้ทานและการช่วยเหลือเกื้อกูลคนอื่นจึงต้องทำด้วยใจที่เป็นบุญ คือใจที่มุ่งในการเป็นผู้ให้ เมื่อมีการให้เกิดขึ้นแล้ว ก็จะเกิดความอิมเม็บเป็นสุขใจโดยพลัน ไม่ต้องไปรอผลทางอ้อมระยะไกลระยะยาวที่ไหนอีก นอกจากนี้จะต้องใช้สติปัญญาพิจารณาผู้คน สถานการณ์ และผลที่จะเกิดตามมาเสียก่อน มิฉะนั้นอาจจะได้ผลเข้าทำนองที่ว่า “ทำคุณได้โทษ โปรดสัตว์ได้บาป” แม้แต่การทำบุญและการช่วยเหลือผู้ตกทุกข์ได้ยาก ถ้าหากมีข้อแม้และมีความคาดหวังมาก ก็หาความสุขกับการชื่นชมสมใจได้ยากเหมือนกัน

ส่วนความสุขทางใจที่เกิดความรู้สึกสบาย เบาสบาย ผ่องใส อย่างที่เกิดจากการกำจัดความรู้สึกนึกคิดที่มัวหมอง ร้ายกาจออกไปจากจิตใจได้ จัดว่าเป็นความสุขที่ค่อนข้างกระทำได้ยาก โดยเหตุที่ว่าสิ่งแวดล้อมในสังคมกลมกล่อมความเข้าใจของผู้คนให้ยึดมั่นในวิถีทางที่สวนกันกับทางที่จะได้มาซึ่งความสุขทางใจอย่างนี้ สื่อมวลชนทั้งที่เป็นข่าว นิยายละคร มักจะออกมาในรูปของความเจ็บปวด คังแค้น และการระบายออกด้วยความก้าวร้าว ขำระความแค้นกันด้วยเลือดเนื้อ และชีวิต แบบอย่างจากภาพจินตนาการผสมผสานเหตุการณ์ในชีวิตเหล่านี้ จะซึมซาบเข้าไปในความนึกคิด ทำให้เกิดการเรียนรู้เอาแบบอย่างไปใช้ทั้งในด้านอารมณ์ความรู้สึกนึกคิด และการปฏิบัติตัวเมื่อต้องไปเผชิญสถานการณ์เข้าจริง ๆ

บางคนก็โกรธ เกลียด คับแค้นใจกับผู้คนและสังคม หมกมุ่นอยู่กับเรื่องหม่นหมอง หรือบ่นป่วนไปกับอารมณ์ที่พลุ่งพล่านอยู่เป็นประจำ ซึ่งพลอยทำให้ระบบอวัยวะภายในที่ควบคุมโดยระบบประสาทอัตโนมัติ เช่น ภาวะแพ้ลำไส้ หัวใจ หลอดเลือด ฯลฯ พลอยบ่นป่วนปรวนแปรไปด้วย เกิดโรคภัยไข้เจ็บทางกายซ้ำอีก บางคนประสบกับบทเรียนชีวิตยากแค้นลำเค็ญพบเรื่องร้าย ๆ มาแต่เล็กแต่น้อย ทำให้กลายเป็นคนมองโลกแง่ร้าย รู้สึกว่าผู้คนไม่เป็นมิตรไว้ใจไม่ได้ สังคมมีแต่ความบีบคั้นเอารัดเอาเปรียบกัน แผ่นดินยุคนี้ร้อนเป็นไฟ โลกนี้ไม่มีคนดีเหลืออยู่แล้ว ยกเว้นตัวเอง ซึ่งเหลืออยู่เพียงคนเดียว การใช้ความคิดสร้างกรงไฟปิดล้อมตัวเอง ทำให้เราร้อน วุ่นวาย สับสน ไม่อยากมี ไม่อยากเป็นตามสภาพ แต่ก็ไม่รู้ว่าจะจัดการอย่างไรกับตัวเองต่อไป นับว่าเป็นการทำลายตัวเองด้วยตัวเองโดยแท้ ถ้าหากได้รับการปลอบโยนชี้แนะให้เกิดความเข้าใจ มองโลกตามเหตุที่เป็นจริง รู้ต้นสายปลายเหตุและกลไกความเป็นไปของชีวิตและสังคมว่าขึ้นกับปัจจัยอะไรบ้าง วางใจเป็นกลาง กำจัดความมัวหมองร้ายกาจออกไปจากจิตใจตนเองได้ แล้วกลับดำเนินชีวิตด้วยความรู้เท่าทันความแปรผันของผู้คนและเหตุการณ์รอบด้าน ความเร่าร้อน วุ่นวาย สับสนที่เคยแบกอยู่ในใจก็จะมลายไป ความรู้สึกเบาสบาย เยือกเย็นเป็นสุขใจ ก็เกิดขึ้นแทนที่โดยอัตโนมัติ

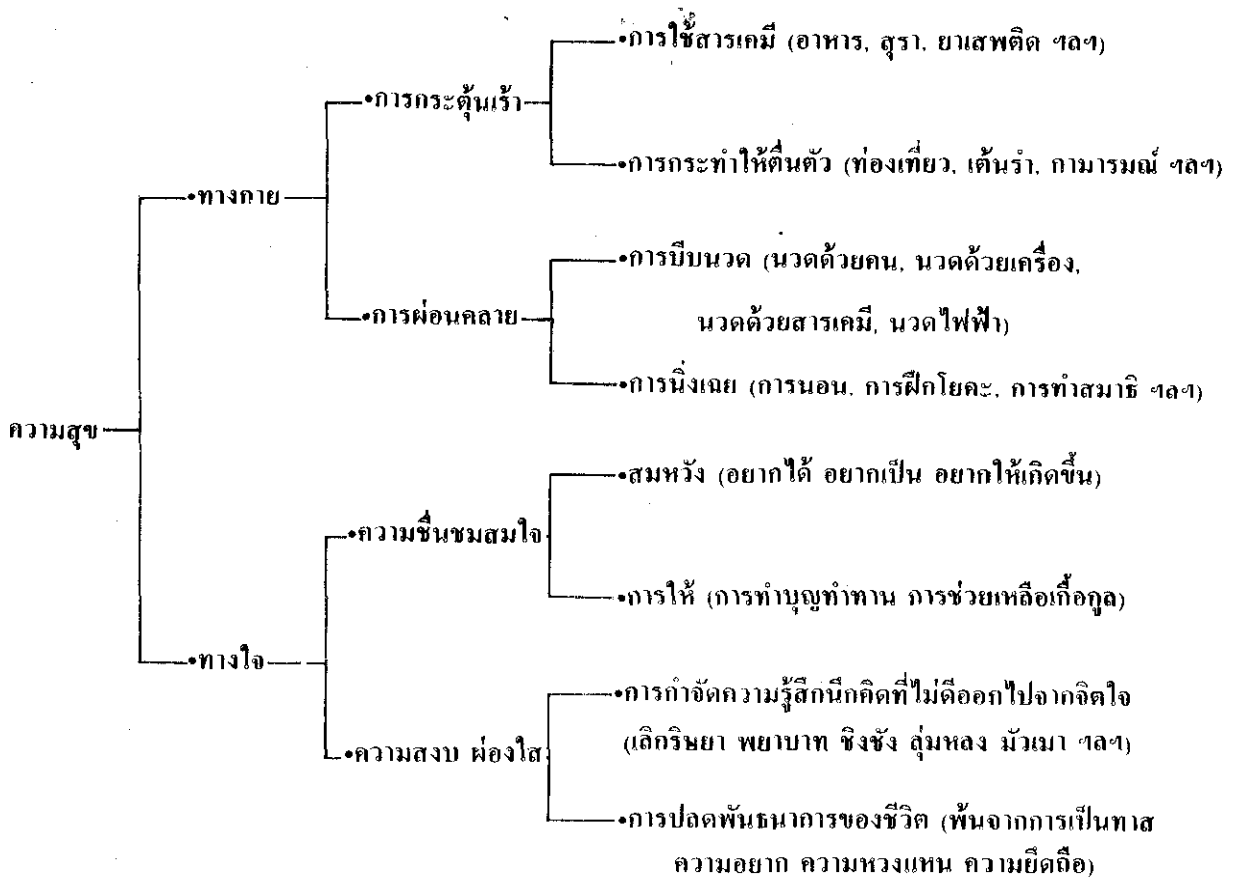
ความสุขทางใจชนิดสุดท้าย เป็นชนิดที่เกิดจากการปลดพันธนาการของชีวิตลงได้ และเป็นแบบอย่างที่ไม่อยู่ในความนิยมของสังคม เพราะเหตุว่าวิธีการคิดการปฏิบัติสวนทางกับการปลูกฝังสั่งสอนให้เกิดการเรียนรู้ทางสังคมมาตั้งแต่เยาว์วัยโดยสิ้นเชิง ใครที่ต้องการแสวงหาความสุขใจชนิดนี้ จะต้องลดความคาดหวัง ความใฝ่ฝันที่ไร้สาระ เป็นเพียงมายาที่ที่สมมุติกันขึ้นโดยค่านิยมในสังคมให้หมดสิ้นไป รวมทั้งความยึดถือในศักดิ์ศรีของความเป็นตนเอง รับรู้ชีวิตว่าเป็นเพียงกระบวนการที่เปลี่ยนแปลงสืบเนื่องกันไปของธรรมชาติ มีปัจจัยเลี้ยงดูชีวิตเพียงเพื่อให้ชีวิตดำเนินต่อไปได้เหมาะสมแก่ฐานะความรู้ ความสามารถที่จะยังประโยชน์ให้เพื่อนมนุษย์เท่าที่จะกระทำได้ตามกาลเทศะโดยไม่สะสมพอกพูน หวงแหนให้เป็นส่วนเกินของการดำเนินชีวิตในช่วงปัจจุบัน ความสุขชนิดนี้เกิดขึ้นจากการพอใจกับชีวิตความเป็นอยู่ที่เรียบง่าย แต่เปี่ยมด้วยคุณประโยชน์รับประทานอาหารเพียงเพื่อให้เกิดคุณประโยชน์แก่ร่างกาย มีสุขภาพพลานามัยสมบูรณ์แข็งแรงเพื่อประกอบกิจการงาน ใช้เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มที่เหมาะสมกับกาลอากาศและภูมิอากาศ อยู่อาศัยในที่มั่นคงพอคุ้มภัยธรรมชาติได้ มีเครื่องมือเครื่องมือตามชนิดของกิจการงานที่กระทำในชีวิต ใครที่พอใจใช้ชีวิตในแนวนี้

จะไร้ความวิตกกังวล ไม่ต้องมีความเป็นห่วง หรือหวงแหนทรัพย์สินข้าหาสบริวาร ไม่เกิดการ
ปรวนแปรของจิตใจไปตามกระแสคลื่นลมของสังคมที่เกี่ยวกับความนิยมชมชื่น เกียรติยศ
ชื่อเสียง อำนาจ วาสนา บารมี

ความสุขใจที่เกิดขึ้นจึงเป็นความสุขถาวร เพราะไม่ไปผูกพันขึ้นกับบุคคลหรือเหตุ-
การณ์ที่แปรเปลี่ยนได้เสมอ เป็นความสุขที่สมบูรณ์ในตัวเอง ในขณะที่ความสุขรูปแบบอื่น ๆ
ทั้งหมด เป็นความสุขที่เกิดจากภาวะเปรียบเทียบทั้งสิ้น คือความรู้สึกที่เปรียบกันระหว่างการ
ไม่มี ไม่เป็น ไม่กระตุ้นเร้า กับการมี การเป็น การกระตุ้นเร้า ซึ่งก็ล้วนมีปัจจัยแปรกลับไป
กลับมาได้ แต่ผู้ที่จะแสวงหาความสุขใจจากการปลดพันธนาการของชีวิต ก็มีใช้ว่าจะกระทำ
ได้ง่ายนัก จะต้องมีความหนักแน่น เปี่ยมด้วยปัญญา และเป็นตัวของตัวเองได้จริง จึงจะฝึก
ทวนกระแสค่านิยมของสังคมโลกมนุษย์ที่ห่อหุ้มชีวิตอยู่นั้น ได้.

ปัจจัยและวิธีการดำเนินชีวิตที่เป็นสุข

ในช่วงชีวิตของแต่ละคนที่ผ่านมา ย่อมจะมีประสบการณ์ในการแสวงหาความสุข
รูปแบบต่าง ๆ ตามที่ได้วิเคราะห์จัดหมวดหมู่ไว้ในตอนต้น เพียงแต่อาจจะไม่เคยมีประสบ-
การณ์โดยตรง หรือไม่เคยรู้จักความสุขบางชนิดเพราะไม่ทราบวิธีการปฏิบัติตนเพื่อให้ได้มาซึ่ง
ความสุขชนิดนั้น บางคนไม่เคยลองเสพยาเสพติดก็ย่อมไม่สามารถรับรู้ภาวะบรมสุขที่ผู้ได้
เสพกล่าวอ้างกัน เช่นเดียวกับคนที่ไม่เคยทราบวิธีการปลดพันธนาการของชีวิต ก็ย่อมหา
ความสุขจากความสงบ เบาสบาย ผ่องใสในเชิงนี้ไม่ได้ แต่การแสวงหาความสุขในหลายชนิด
ที่วิเคราะห์มา จะเห็นได้ว่ามีผลเสียติดตามมาหรือแฝงอยู่ด้วยแล้วในตัวเสมือนเป็นราคาแลกเปลี่ยน
กับความสุขชนิดนั้น ซึ่งบางอย่างก็แสนแพง เมื่อคิดรวมเบ็ดเสร็จในระยะยาวของชีวิต
บางชนิดก็หาได้เรื่อย ๆ แต่ต้องเหน็ดเหนื่อยกับการแสวงหาตลอดไป การวิ่งไล่ไขว่คว้าหาความ
สุขแล้วได้บ้าง ไม่ได้บ้าง จัดว่าเป็นชีวิตสุข ๆ ดิบ ๆ เสียมากกว่า ชีวิตที่เป็นสุขได้โดยตลอด
ต้องเป็นความสุขที่เกิดขึ้นจากวิธีการดำเนินชีวิต ซึ่งพอจะประมวลปัจจัยได้เป็น 10 ด้าน
ดังนี้คือ



1. การมีความรู้ความเข้าใจในธรรมชาติของความสุขรูปแบบต่าง ๆ ที่จะแสวงหาได้ด้วยวิถีใด มีผลติดตามในระยะยาวของชีวิตอย่างไร และสัมพันธ์กับการดำเนินชีวิตอย่างไรบ้าง การใช้ชีวิตมุ่งเน้นไปในทางเดียวโดยไม่ได้เหลียวดูผลที่เกิดรอบด้าน ก็อาจนำมาซึ่งความทุกข์อันไม่คาดฝันมาก่อน เช่น การเที่ยวเตร่สำมะเลเทเมา มุ่งบำรุงความสุขทางกายเป็นสิ่งสำคัญ ลงท้ายก็มักจะเป็นการทำร้ายร่างกายอย่างผ่อนส่งระยะยาว จนสิ้นทางเยียวยาแก้ไข ได้รับความทุกข์ทรมาน เป็นราคาของความสุขระยะสั้น เกิดความสับสน วุ่นวายใจ โดยไม่ได้ทราบว่าจะดับความเดือดร้อนใจได้ด้วยวิถีใด เพราะไม่เคยใส่ใจศึกษามาก่อน ส่วนบางคนมุ่งเน้นการปฏิบัติให้เกิดความสุขทางจิตใจแต่เพียงอย่างเดียว ไม่ดูแลร่างกายให้มีสุขภาพพลานามัย และไม่สนใจความสัมพันธ์และความเป็นไปในสังคม แต่กลับถือเอาความคิดตัวเองเป็นใหญ่ จึงวางตัวไม่เหมาะสม ไม่ถูกกาลเทศะ กลายเป็นคนปฏิบัติตัวเบี่ยงเบนไปจากสังคม เกิดความลึกล้ำในบทบาท ฐานะ หน้าที่ แล้วสร้างความคิดดูหมิ่นคนทั่วไป ต้องแยกตัวออกจากสังคม บ้างก็เลยไปถึงขั้นสร้างโลกและวิมานของตนอยู่คนเดียว กลายเป็นโรคจิตไปเลยก็มี อันที่จริงแล้วร่างกายและจิตใจของคนเรานั้น จะแยกส่วนพิจารณาออกจากกันโดย

เด็ดขาดไม่ได้เลย เพราะฉะนั้นพื้นฐานประการแรกของชีวิตเป็นสุขอย่างสมำเสมอตลอดไป จึงขึ้นกับปัจจัย การมีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ งดเว้นจากสิ่งเสพติด ทั้งปวง ได้รับทั้งอาหาร การออกกำลังกาย และการพักผ่อนที่พอเหมาะ ซึ่งก็ไม่จำเป็นต้อง ใช้จ่ายเงินมากมายมหาศาลแต่ประการใด เพราะวิธีการเลี้ยงดูร่างกายให้ดี ขึ้นกับการมี ความรู้ในการเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ซึ่งไม่จำเป็นต้องมีราคาแพง การออกกำลังกายและการพักผ่อน ก็ทำได้ง่ายด้วยตนเอง ไม่จำเป็นต้องอาศัย เครื่องมือประกอบราคาแพงเช่นกัน ข้อสำคัญคือ การกระทำที่สมำเสมอ เพราะร่างกาย คนเรานั้น แปรเปลี่ยนไปทุกเวลาวินาที ถ้าปล่อยปละละเลยเมื่อใด หากมีเหตุให้เสื่อมก็ย่อมจะ เสื่อมได้ทันทีเหมือนกัน ขณะเดียวกัน ในแต่ละช่วงเวลาในวันหนึ่ง ๆ จะต้องคำนึงถึงการ กระทำและการรับรู้อารมณ์ความรู้สึกนึกคิดที่มีผลทางด้านจิตใจด้วย ต้องทำความเข้าใจกับ ตัวเองว่า มีเหตุอะไรบ้างที่มีผลกระทบต่ออารมณ์ความรู้สึกนึกคิด และมีเทคนิควิธีการทำใจ อย่างไรจึงจะเกิดความสุขใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ความสุขใจที่ถาวร

2. การรู้เหตุผล รู้กลไกความเป็นไปของสิ่งแวดล้อมได้ตรงกับที่เป็นจริง ใครที่เคย คิดว่า ชีวิตไม่น่าเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ โลกนี้น่าจะดีกว่านี้ หรือไม่เคยคิดเลยว่าเหตุการณ์จะ แปรผันเป็นอย่างนั้นไปได้ ฯลฯ แสดงว่า ตนเองยังมองไม่ทั่วถ้วนถึงเหตุแห่งความเป็นไปของ โลก ชีวิต และสังคม ทำให้เกิดความขัดใจ และคาดการณ์ผิด ตัดสินใจผิดอยู่เสมอ จึงปรับตัว ให้เข้ากับสถานการณ์ หรือปรับสถานการณ์ให้เข้ากับตัวไม่ได้ ในธรรมชาติ ไม่ว่าจะมองดู ในแง่ปรากฏการณ์ทางกายภาพหรือจะมองในแง่สังคมและชีวิต เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแล้ว นั้น ล้วนมีสาเหตุและกลไกทำให้เป็นไปทั้งสิ้น ถ้าพิจารณากันอย่างครบถ้วนถึงนานาสาเหตุ ที่มาประจวบกันเข้า ก็จะเห็นว่า ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วนั้นล้วนสมควรแก่เหตุทั้งสิ้น เพียงแต่อาจจะ ไม่ถูกใจบางคนที่ไม่อยากให้เกิดขึ้นหรือเป็นไปเช่นนั้น หลายคนไม่ทันหันกลับมามองตัวเอง ว่า มีความเข้าใจถ่องแท้เพียงใด คิดฝันหรือสวนทางกับเหตุและผลตามธรรมชาติหรือไม่ ถ้าต้องการจะเปลี่ยนแปลง แก้ไข หรือควบคุมจะต้องจัดการกับเหตุต้นตอใดบ้าง และถึงแม้ ว่ามนุษย์จะสามารถเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์ สถานการณ์ หรือปรากฏการณ์ได้ แต่ก็ต้องเป็น ไปตามเงื่อนไขของกฎเกณฑ์ในธรรมชาติ นั่นคือต้องมีความรู้ดี และรู้ความสามารถที่จะ กระทำได้ด้วย ถ้าหากมีความสามารถน้อย หรือมีปัจจัยเงื่อนไขมากมายที่อยู่นอกเหนือการ ควบคุมของเรา เช่นการควบคุมความคิดและการตัดสินใจของคนอื่น ก็อาจกระทำให้เป็นไป ดังใจปรารถนาไม่ได้ เพราะลำพังการควบคุมตนเองก็แสนยากอยู่แล้ว นับประสาอะไรจะไป

ควบคุมคนอื่น บางคนหลงไหลบทบาทหัวหน้า โชนสังคมของตนเองจนลืมนั่น ลืมไปว่าตนเองเป็นมนุษย์คนหนึ่งที่มีขีดความสามารถจำกัดเหมือนกัน จึงมักจะคาดคิดอะไรเลยเถิดไป ว่าสามารถบังคับควบคุมคนหรือเหตุการณ์ได้หมด ผลสุดท้ายก็ผิดหวังผิดหวัง เพราะความไม่รู้ จักประมาณตนเอง ใครที่เคยหลงไหลตัวเองมามาก และหาความสุขสมหวังตั้งใจไม่ค่อยจะได้ เพราะโลกนี้ไม่เป็นไปตามใจปรารถนา คงจะต้องหันกลับมามองตัวเองใหม่ ว่า มีความเข้าใจ ธรรมชาติของชีวิต ธรรมชาติของผู้คน และเหตุแห่งความแปรผัน ถูกต้องครบถ้วนหรือไม่ ประเมินตนเองได้ตรงกับที่เป็นจริงมากน้อยเพียงใด จะได้ไม่ต้องคาดการณ์ผิดอีกต่อไป

3. การปรับสิ่งแวดล้อมและการปรับตัวให้สอดคล้องกัน ธรรมชาติของความต้องการของมนุษย์ประการหนึ่ง คือความอยากเป็นตัวของตัวเอง ไม่ชอบให้ใครหรืออะไรมาบังคับ จิตใจให้ต้องแปรเปลี่ยนไปจากที่เป็นอยู่ โดยเฉพาะการใช้เงินไขหรืออำนาจเป็นบังคับ ทำให้เกิดการต่อต้านและนำมาซึ่งความเดือดร้อนเป็นทุกข์ระหว่างคู่กรณีเสมอ เช่น เด็กวัยรุ่นอยากมีแฟน แต่พ่อแม่บังคับให้เรียนหนังสือให้จบก่อน หรือฐานะยากจน แต่อยากเข้าสังคมของคน มั่งมีที่ได้เที่ยวเตร่เฮฮาทุกวัน หรือเสียงแหบแห้ง แต่อยากเป็นนักร้องโด่งดังก็ไม่มีใครยอมรับ เข้าร่วมวงสักที ความไม่สอดคล้องกันของเงินไขชีวิตเหล่านี้ บางอย่างก็สามารถปรับสิ่งแวดล้อมให้เข้ากับตนเองได้ แต่หลายอย่างก็อาจต้องปรับตัวเองให้เข้ากับสภาพที่เป็นอยู่ นั้นคือต้องยอมรับและรับรู้ตัวเองตามที่เป็นจริง เพื่อจะเปลี่ยนวิถีดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับสภาพนั้น ในด้านการปรับสิ่งแวดล้อม ถ้าเป็นวัตถุก็อาจซื้อหาเปลี่ยนแปลงได้ง่าย ถ้าเป็นผู้คน และสถานการณ์ก็ต้องควบคุมเงินไข ตัวแปรมากขึ้น กระทำได้ยากขึ้น แต่ถ้ามองเห็นแล้วว่า ปรับสิ่งแวดล้อมไม่ได้ ก็ต้องหันมาปรับตัวเองให้เข้ากันได้ ซึ่งพอจะจำแนกการปรับตัวออกเป็น 3 ด้าน คือ

ก. ปรับตัวให้เข้ากับตัวเองตามที่เป็นจริง คนที่รูปร่างหน้าตาไม่หล่อไม่สวย หากมีทรัพย์สินพอไปทำศัลยกรรมตกแต่ง ก็เปลี่ยนแปลงแก้ไขได้ แต่ถ้ายากจนก็ไม่ควรสร้างจินตนาการหนีความเป็นจริงของตนเอง พยายามหาความหล่อความสวยจากชอกมุ่มใด ๆ ให้ตัวมา กลมเกลื่อน หรือไปอธิษฐานขออย่าให้เป็นเช่นนี้ในชาติหน้า บางคนก็เป็นโรคทางพันธุกรรม เช่น โรคเบาหวาน โรคตาบอดสี โรคโลหิตจาง ซึ่งไม่มีทางรักษาให้หายขาด ก็ต้องยอมรับสภาพดูแลตนเองตามเงื่อนไขการรักษาตลอดชีวิต ส่วนบางคนก็มีความจำกัดทางสติปัญญา พยายามไปโน้มน้าวโน้มน้าววิชาไม่ได้ ก็ไม่ควรชวนชวนชวนดันทุรังไปในทางนั้นให้เสียเวลาของชีวิต สู้ปรับไปในแนวทางที่ถนัดตามความจำกัดของสติปัญญา จะสามารถประสบความสำเร็จ

สำเร็จได้ถึงระดับหนึ่งเช่นกัน บ้างก็อยากมีอำนาจบงการควบคุมคนอื่น แต่บทบาทหน้าที่ในสังคมไม่อยู่ในสายที่จะเอื้ออำนวยให้เป็นไปได้ ก็ไม่ควรเสียเวลาเพื่อฝันว่า ยามใดตนมีอำนาจ จะจัดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเสียใหม่ให้หมด ซึ่งถ้าต้องการเช่นนั้นจริง ก็ควรเบนชีวิตเข้าสายธารอำนาจซึ่งอาจจะก้าวไปสู่ความไฝฝันนั้นได้ แต่ถ้าอยู่นอกสายก็ควรพิจารณาตนเองให้ปฏิบัติตัวไปในแนวทางตามบทบาทฐานะ จึงจะไม่เกิดความลึกลึ้นในตัวเอง ส่วนบางคนฐานะครอบครัวต่ำต้อยน้อยทรัพย์ เมื่อเทียบกับคนอื่น ๆ ที่เขาร่ำรวย ยศศักดิ์ทรัพย์สิน ถ้าแม้แต่คติน้อยอกน้อยใจโชควาสนาชะตาชีวิต ไม่คิดชวนชวายสร้างตัวเอง หรือถึงจะพยายามสร้างตัวเองขึ้นมาได้ ก็ไม่พอใจ แม้แต่คิดว่าถ้าฐานะครอบครัวดีกว่านี้ เราคงจะดีกว่านี้ยิ่งขึ้นไปอีก ความไม่พอใจสภาพของตัวเอง ทำให้เกิดความขัดแย้ง คับแค้นใจตลอดไป ปัจจัยพื้นฐานในการดำเนินชีวิตที่เป็นสุขได้ประการหนึ่ง จึงขึ้นอยู่กับ การปรับตัวเองในความไฝฝัน ความนึกคิดให้สอดคล้องต้องกันกับตัวเองตามสภาพที่เป็นอยู่จริงและที่จะเป็นไปได้

ข. การปรับตัวและครอบครัวให้สอดคล้องเข้ากันได้ พื้นฐานการสร้างสายสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้อย่างเหมาะสม เริ่มต้นขึ้นที่บ้าน ถ้าหากคนในครอบครัวกระชับเกลียวสัมพันธ์แน่นแฟ้นเข้ากันได้ดี ไม่ว่าจะระหว่างสามีภรรยา หรือพ่อแม่พี่น้องลูกหลาน บ้านก็เป็นดินแดนแห่งความอบอุ่นสุขใจ ซึ่งจะส่งผลต่อไปถึงการวางตัวในสังคมของชีวิต การศึกษาและการทำงาน ในบางครอบครัว คนที่อยู่ร่วมชายคาเดียวกัน กลับรู้สึกห่างเหินไกลกัน สายสัมพันธ์ที่มีต่อกันก็เป็นไปตามภาระหน้าที่ เช่น พ่อบ้านที่ทำหน้าที่หาเงิน แม่บ้านทำหน้าที่ดูแลบ้านให้ลูกบ้านได้รับปัจจัยสี่ครบถ้วน ลูก ๆ ก็ได้เงินทองของใช้เพื่อร่ำเรียนกันไป วันหนึ่ง ๆ ต่างคนต่างก็ทำหน้าที่ของตนเอง ไม่มีเวลาและโอกาสที่จะแสดงความรักต่อกันอย่างลึกซึ้งเข้าถึงจิตใจของแต่ละคน ยิ่งนานวันต่างคนต่างก็สร้างโลกของตัวเองแยกกันอยู่ เมินหมางห่างไกลกันมากขึ้นทุกที ทั้งที่อาศัยอยู่ใต้ชายคาเดียวกัน ความจริงแล้วทุกคนในครอบครัวล้วนมีความต้องการทางด้านจิตใจที่อาจแตกต่างกันไปตามวัยและตามฐานะบทบาท สายสัมพันธ์ซึ่งก่อขึ้นจากการร่วมสร้างครอบครัวของหญิงกับชายในเบื้องต้นนั้น จะแปรเปลี่ยนไปตามการขยายตัวของครอบครัว ซึ่งสมาชิกทุกคนจะต้องปรับตัวให้สอดคล้องกันตามการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เช่น การเพิ่มสมาชิกใหม่ การเจริญเติบโต การเปลี่ยนวัย ฯลฯ จึงต้องมีโอกาสและเวลาที่จะเหลียวแลดูอารมณ์ความรู้สึกนึกคิดระหว่างกัน ได้บอกเล่าถามไต่กันด้วยความอาทร และพร้อมที่จะยอมปรับเปลี่ยนเข้าหากันในแต่ละช่วงวัย ช่วงเหตุการณ์ที่ผ่านไป ความสุขใจจึงจะเกิดขึ้นได้กับสมาชิกทุกคนในครอบครัว

ค. การปรับตัวเข้ากับสังคม วิธีชีวิตของของผู้คนในสังคมปัจจุบันกว่าครึ่งหนึ่งของช่วงเวลาในยามตื่นต้องใช้ไปกับการทำงาน และการเกี่ยวข้องพบปะกับบุคคลอื่นทั้งในที่ทำงานและในงานสังคม ใครที่เข้าสังคมไม่เป็น ก็จะอึดอัดขัดใจหาเพื่อนใหม่ได้ยาก หรือขาดเพื่อนสนิทเสมือนอยู่โดดเดี่ยวท่ามกลางฝูงชน บางคนก็เข้าใจว่า การเข้าสังคมคือ การคล้อยตามสังคม ถ้ากลุ่มจะทำอะไรก็ต้องเฮตามกันไปหมด ทั้ง ๆ ที่บางทีก็ขัดกับความคิดความชอบของตน ก็สู้ทนเพื่อจะเข้ากับคนอื่นได้ บางคนฝันใจไม่ได้ก็แยกตัวออกไปจากกลุ่ม ไปตั้งกลุ่มใหม่หรือเข้ากับกลุ่มอื่น เกิดการแบ่งแยกในตัวเอง ถ้าหากโดยบทบาทฐานะต้องอยู่ในกลุ่มหนึ่ง เรื่องการสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลหรือกลุ่มบุคคล จำเป็นจะต้องพิจารณาให้รอบคอบ เพราะคนเราแต่ละคนมีความแตกต่างกันมาตั้งแต่ก่อนคลอดด้วยซ้ำไป การเลี้ยงดู ปลูกฝัง สั่งสอน และประสบการณ์ชีวิตในสังคมของแต่ละคน ก็กลมกล่อมมาแตกต่างกัน เมื่อต้องมาอยู่ใกล้ชิดกัน มีการประสานงานกัน หรือต้องทำกิจกรรมร่วมกัน ถ้าหากความแตกต่างนั้นไม่ขัดกัน พอจะประสานกันได้ก็ไม่เกิดปัญหา แต่ถ้าความแตกต่างนั้นขัดแย้งกันเข้ากันไม่ได้ ก็อาจก่อให้เกิดการกระทบกระทั่งกันจนถึงขั้นแตกหัก การคบคนและการเข้ากลุ่มจึงต้องรู้จักเว้น “ระยะห่างทางสังคม” ให้พอเหมาะที่จะให้ดำเนินชีวิตร่วมกับคนอื่นได้ตามบทบาท ฐานะ หน้าที่ ขณะเดียวกันก็ต้องมีอิสระให้เป็นตัวของตัวเองได้ด้วย ตามปกติคนที่คบกันก็ต้องการความจริงใจ ใกล้ชิดสนิทสนม ถ้าแต่ถ้าใกล้ชิดกันเกินไป ความอบอุ่นก็กลายเป็นความร้อนได้เหมือนกัน แม้แต่ฝ้าแฝดเหมือน อิน-จัน ซึ่งตัวติดกันเกิดจากเซลล์ชีวิตเดียวกัน ก็ยังทะเลาะทุบตีกันได้บ่อย ๆ นับประสาอะไรกับคนที่เกิดจากคนละพ่อคนละแม่ เลี้ยงดูเติบโตมาต่างกัน จะให้สอดคล้องต้องกันหมดทุกอย่างย่อมเป็นไปได้ การคบคนจึงต้องเว้นระยะห่างทางสังคมให้เหมาะสม ถ้าอุปนิสัยใจคอ และความคิด ความชอบเข้ากันได้ก็คบกันสนิท ส่วนที่แตกต่างกันก็อาจจำเป็นต้องยอมรับให้อิสระกันไป ไม่ใช่คิดว่าจริงใจสนิทใจ จะต้องทำให้เหมือนกันทุกอย่างไปอย่างที่ยังบางคนตั้งมาตรฐานไว้ เรื่องการคบคนและการเข้ากลุ่มที่สำคัญอีกเรื่องหนึ่งคือ การรู้จัก “เลือก” คบคนและเข้ากลุ่มที่เหมาะสมที่จะเกื้อหนุนชักจูงกันไปให้เกิดความก้าวหน้าในชีวิต หรืออย่างน้อยก็ไม่ชักชวนไปในทางที่ผิด ทำให้เกิดโทษภัยระยะสั้น ระยะยาวในชีวิต หลายคนนอกจากจะหาความสุขจากการเข้ากลุ่มเข้าสังคมไม่ได้แล้ว ยังต้องทนทุกข์เพราะหลงทางชีวิตเดินผิดไปตามคนรอบข้างที่ดวงตาแห่งปัญญาบอดสนิท การดำเนินชีวิตให้เป็นสุขก็ต้องปรับตัวด้วยการใช้ปัญญาพิจารณาเหมือนกัน

4. การตั้งจุดมุ่งหมายของชีวิตที่มีคุณค่า นำภาคภูมิใจได้ หลายคนอาจจะใช้ชีวิตไปวันหนึ่ง ๆ ตามแต่สิ่งแวดล้อมจะกำหนดให้เป็นไป โดยไม่คิดว่าจะดำเนินชีวิตไปสู่จุดหมายอะไรที่เป็นคุณค่าสาระ ได้แต่ทำกิจวัตรประจำวันและทำตามคำบอกคำสั่งของคนอื่น พอวันวันเข้าก็จะรู้สึกเบื่อตัวเอง รู้สึกไร้สาระ ไม่มีความหมาย ตอบตัวเองไม่ได้ว่า เกิดมาทำไม อยู่ไปทำไม ซึ่งก็ไม่มีใครจะช่วยตอบให้ได้เช่นกัน บางคนหาจุดมุ่งหมายของการกระทำให้ตนเองไม่ได้ ก็เอาเหตุไปฝากไว้กับคนอื่น เช่น มีชีวิตอยู่เพื่อลูก หรือเรียนหนังสือเพื่อพ่อแม่ หรือสร้างตัวสร้างฐานะเพื่อคนรัก ฯลฯ ถ้าคนที่รับฝากเป็นไปตั้งใจปรารถนาก็พอจะชื่นชมสมหวังได้ แต่ถ้าไม่เข้าใจกัน ไม่ยอมรับฝากจุดมุ่งหมาย หรือไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง ก็จะไม่ค่อยดี อ่างร้าง ไม่รู้จะดำเนินชีวิตไปทางไหนดี การดำเนินชีวิตให้เป็นสุข จึงต้องเป็นชีวิตที่ดำเนินไปอย่างมีจุดหมายที่มีคุณค่าสาระ นำภาคภูมิใจได้ เป็นจุดหมายที่เหมาะสมกับตนเอง และผลสำเร็จก็ขึ้นกับตนเองเป็นสำคัญ เช่น การประสบความสำเร็จในการศึกษาเล่าเรียนที่ได้พร้อมทั้งคุณวุฒิและปัญญาความรู้ ช่วงชีวิตในขณะที่ศึกษาเล่าเรียนก็มีความหมาย หรือความต้องการเป็นนักประดิษฐ์คิดค้น ได้ทำงานสร้างสรรค์หรืองานศิลปะที่สื่อความหมายเป็นสากล บนเส้นทางแห่งการทำงานของตนเองก็มีความหมายมีคุณค่าขึ้นมาได้ บางคนก็อยากจะประสบความสำเร็จในอาชีพของตนที่เลือกแล้ว การกระทำก็มุ่งไปสู่จุดหมาย ไม่เคັงคว้าง เลื่อนลอยอยู่ไปวันหนึ่ง ๆ บ้างก็อยากบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์กับสังคม ช่วยเหลือเกื้อกูลผู้ตกทุกข์ได้ยาก การกระทำตัวในแต่ละช่วงชีวิตก็มีความหมายต่อตนเอง ในแง่คุณค่าของชีวิต จุดมุ่งหมายในชีวิตของแต่ละคนอาจแตกต่างกันไปได้ การตั้งจุดมุ่งหมายจะต้องคำนึงถึงภูมิหลังในชีวิต ความรู้ความสามารถ ฐานะและบทบาทในสังคมให้ทุกอย่างสอดคล้อง มีความเป็นไปได้สูง ไม่ใช่ฝันหวานจินตนาการอย่างเลื่อนลอยไร้เหตุผล ข้อสำคัญจะต้องพิจารณาให้แน่ชัดด้วยว่า จุดมุ่งหมายนั้น เป็นคุณค่าสาระของชีวิตตนแท้จริงหรือไม่ ไม่ใช่หวังไปโล้ไขว่คว้าแล้ว สุดท้ายพบว่า บนเส้นทางชีวิตที่ดำเนินมาอย่างเหน็ดเหนื่อยโดยตลอดนั้น ไม่ได้พบคุณค่าสาระที่แท้จริงของชีวิตเอาเสียเลย และไคว่ค่าเวลาของชีวิตก็หมดลงเสียแล้ว

5. การวางแผนชีวิตเป็นลำดับขั้นตอนไว้ล่วงหน้า เมื่อมีจุดมุ่งหมายในชีวิตแล้ว การดำเนินชีวิตต่อไปให้บรรลุจุดมุ่งหมายจะต้องวางแผนอย่างรอบคอบเป็นขั้นเป็นตอนโดยละเอียดที่สุดเท่าที่จะทำได้ คนบางคนอาจจะมองข้ามไปว่า ชีวิตทั้งชีวิตของตนเองที่ลงทุนไปในการดำเนินชีวิตนั้น เป็นทุนอย่างใหญ่หลวง ถ้าพลาดพลั้งก็อาจถึงกับล้มละลายทั้งชีวิตได้เหมือนกัน

ก็ไม่คิดจะวางแผนชีวิตให้เป็นขั้นตอนตามลำดับไป ได้แต่แก้ปัญหาเฉพาะหน้า ปัญหาใกล้ตัว ไปวันหนึ่ง ๆ ทั้ง ๆ ที่หลาย ๆ ปัญหาจะไม่เกิดขึ้น ถ้าวางแผนให้ตัวเองมาตั้งแต่ต้น การดำเนินชีวิตให้บรรลุจุดมุ่งหมายได้ จะต้องวางแผนล่วงหน้าระยะยาวว่า ในแต่ละช่วง แต่ละตอน ภายใต้อำนาจบังคับของเงื่อนไขต่าง ๆ ควรจะทำอะไร และลงมือกระทำเมื่อใด ถ้าหากเกิดปัญหา บางอย่าง จะหลีกเลี่ยงหรือแก้ไขได้อย่างไรบ้าง ต้องคิดคาดคะเนผลได้ล่วงหน้าด้วย และถ้า หากคุณแล้วจะต้องเพิ่มพูนความรู้ ความสามารถ ประสบการณ์ หรือปัจจัยอื่นใดอีกจะชวนชวน หามาได้จากที่ใด ด้วยวิธีการใด ส่วนปัญหาที่มักเกิดขึ้นกับนักวางแผนก็คือ ไม่ได้ดำเนินไป ตามแผนที่วางไว้ หรือไม่เกิดขึ้นตามแผน เช่น นักเรียนนักศึกษาวางแผนดูหนังสือก่อน สอบ แต่ก็ดูไม่ทันทุกทีไป หรือทำไม่ได้ตามแผน หรือการวางแผนในครอบครัว จะเรียนจบ จะแต่งงาน จะมีลูก จะสร้างฐานะ เมื่อนั้นเมื่อนี้ บางทีก็ผิดแผนไปเสียหมด หรือการประกอบ อาชีพ จะต้องก้าวไปสู่ขั้นนั้นขั้นนี้ ในวัยที่ผ่านมาไป

6. การตัดความวิตกกังวล ความรู้สึกละเอียด รู้สึกผิด และหลีกเลี่ยงการปกปิดอำพราง ความจริง หรือการเก็บความลับ ประสบการณ์ที่ร้าย ๆ ในชีวิต เช่น ความผิดหวัง ความชอกช้ำ ใจ ความสูญเสีย ความล้มเหลว ฯลฯ ทำให้ผู้คนเกิดการเรียนรู้เงื่อนไขชีวิตที่ทำให้หวาดกลัวต่อ ผลที่อาจจะเกิดขึ้นซ้ำอีก จึงเกิดความวิตกกังวลไปต่าง ๆ นานา เช่น กลัวสอบไม่ได้ กลัวคนอื่น จะดูว่า หรือเสียใจ กลัวงานไม่เสร็จทันเวลา จะถูกตัดเงินเดือน ถูกตำหนิ ถูกถอดยศ กลัว ความผิดพลาดไม่ได้ผลสมใจ ฯลฯ บางคนก็หาทางป้องกันตนเองจากความผิดพลาดที่อาจจะเกิดขึ้น โดยการปกปิดความจริงในบางเรื่อง หรือโทษคนอื่น หาเหตุผลข้ออ้างกับตัวเองต่าง ๆ นานา แล้วก็เกิดความรู้สึกละเอียด รู้สึกผิดต่อการกระทำของตนเอง บัดความรับผิดชอบไปว่าเป็นเรื่อง ของดาวเคราะห์ เป็นเรื่องของดวงไม่ดี ชะตาอาภัพ ฯลฯ การสร้างความวิตกกังวลและป้าย เบี่ยงอำพราง ทำให้รู้สึกผิดในใจเหล่านี้ เป็นการบั่นทอนตนเองด้วยความคิดของตนเองโดยแท้ เหตุการณ์บางอย่างอาจจะยังไม่เกิดขึ้น หรือไม่เคยเกิดขึ้นเลย ก็ด่วนตีตนไปก่อนไข้เสียแล้ว คนที่จะมีความสุขในการดำเนินชีวิตได้ จะต้องเป็นคนกล้าเผชิญต่อความจริงของชีวิต พร้อมทั้ง จะรับผิดชอบต่อผลการกระทำของตนเองในทุกแง่ ใช้ความผิดพลาดเป็นบทเรียนที่จะปรับปรุง แก้ไขตัวเอง เพื่อจะได้ก้าวไปสู่ความถูกต้องเหมาะสม ไม่วิตกกังวล ไม่ละเอียดคิดไม่มีปมด้อย ไม่มีความคับอกคับใจ

7. **การใช้ชีวิตอยู่กับปัจจุบัน** ความสามารถของมนุษย์ในการย้อนเวลาไปในอดีตด้วยความทรงจำ และความสามารถก้าวไปในอนาคตด้วยการคาดคะเน จัดว่ามีทั้งข้อดีและข้อเสีย ต่อการดำเนินชีวิต ถ้าหากการมองย้อนอดีต เป็นการมองเพื่อปรับปรุงตัวเองในปัจจุบัน และการคาดการณ์ในอนาคต เป็นการมองเพื่อความรอบคอบระมัดระวังในการ ก้าวชีวิตต่อไป ก็ช่วยให้เกิดความมั่นคงของชีวิตปัจจุบัน แต่บางคนก็มองย้อนอดีตในลักษณะที่ทำลายปัจจุบัน เช่น อดีตที่ขมขื่น ทุกข์ยาก แม้ผ่านมาแล้วก็ยังฝังใจ คิดถึงที่ไร น้ำตาไหลพรากทุกทีไป ด้วยความรู้สึกแสนสงสารตัวเองในอดีต โดยที่แท้จริงในปัจจุบันไม่ต้องทุกข์ใจได้แล้ว บางคนก็มีอดีตที่รุ่งโรจน์ หวานชื่นก็เฝ้าคิดอาลัยอาวรณ์อยากจะให้อดีตหวนคืนมาอีก ทำให้ยอมรับสภาพในปัจจุบันไม่ได้ บางรายก็หนีสภาพปัจจุบันด้วยความคิดฝันคาดการณ์ไปในอนาคต ว่าต่อไปเหตุการณ์จะดีขึ้นแน่ จะรุ่งโรจน์ จะหวานชื่น ประสบความสำเร็จ ซึ่งความจริงก็ยังไม่แน่ใจอะไรไม่ได้ บางคนก็กลับคาดการณ์ร้าย เห็นความสิ้นหวังของชีวิต ของสังคม ของโลก รอคอยอยู่ในอนาคต ทำให้หดหู่ท้อใจ ไม่อยากทำอะไรในปัจจุบัน ทั้ง ๆ ที่ยังไม่ทราบแน่ว่าการคาดการณ์ของตนเองจะตรงกับความเป็นจริงที่จะเกิดในอนาคตหรือไม่ แต่ก็กลับบั่นทอนกำลังใจในการดำเนินชีวิตปัจจุบัน ดังเช่น บางคนเห็นว่าการแก่งแย่งทางการศึกษามีมากเกินไป เกิน คงจะสู้ใครไม่ได้แน่ ๆ คงจะทำงานสู้คนอื่นไม่ได้แน่ ๆ ก็เลยหมดมานะ หมดกำลังใจที่จะขวนขวายกับชีวิตต่อไป หรือทำไปด้วยความท้อแท้ใจ จึงไม่บังเกิดผลเท่าที่ควร การเน้นการใช้ชีวิตอยู่กับปัจจุบัน เป็นหลักประกันความสุขใจถึง 3 ชั้นทีเดียว เพราะถ้าทำให้ปัจจุบันดีที่สุดเท่าที่ทุกอย่างจะเอื้ออำนวยให้ได้ เหตุและฐานที่ดีในปัจจุบันก็เป็นหลักประกันความสำเร็จต่อไปในอนาคตส่วนหนึ่งแล้ว และวันเวลาแห่งปัจจุบันที่ล่วงเลยไปเป็นอดีต ก็จะเป็นอดีตที่ดีที่สุดในเงื่อนไขขณะนั้น ๆ ด้วย ความสำเร็จและความสุขเกิดขึ้นในปัจจุบันทุกวันนี้เวลาที่เรารู้ตัวอยู่เพียงแต่ใครจะรู้หรือ เข้าใจได้หรือไม่เท่านั้น อันที่จริงแล้ว งานของชีวิตเสร็จสิ้นแล้ว ทุกวันนี้ทำมาไม่ได้ไม่เท่าไร ก็คือเท่านั้น การย้อนคิดถึงอดีตหรือฝันไปในอนาคต ไม่ทำให้ผลที่เกิดขึ้นนั้นแปรผันไปได้เลย

8. **การยอมรับความเปลี่ยนแปลงของกระบวนการของชีวิต** ถ้าหากจะมองดูวิถีชีวิตผู้คนต่างวัย แล้วมาเรียงลำดับกัน จะเห็นว่าชีวิตเป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงที่ต่อเนื่องกันไปเหมือนสายน้ำ จากต้นกำเนิด ไปสู่ความสิ้นสุดที่แผ่ใหญ่ร่วมกัน แม้ว่าชีวิตคนแต่ละคนจะมีประสบการณ์ปลีกย่อยแตกต่างกันไปตามภูมิหลัง บทบาท ฐานะในสังคมตามหัวโขนที่สวมใส่

กัน แต่ถ้าพิจารณาจากรูปแบบขั้นตอนของพัฒนาการชีวิต ไม่ว่าจะใครก็ตามล้วนดำเนินสืบเนื่องกันไปในรูปแบบเดียวกัน ในด้านร่างกายก็จะเจริญเติบโตมาจากวัยทารก เป็นเด็ก เข้าสู่วัยรุ่นหนุ่มสาว ก้าวไปเป็นผู้ใหญ่ เข้าสู่วัยกลางคน แล้วก็เลยไปสู่วัยชรา ลงท้ายก็ต้องตายด้วยกันทุกคน ยังไม่เคยมีการค้นพบวิธีการหรือคนที่จะไม่เป็นไปตามรูปแบบพัฒนาการเช่นนี้ ใครที่ไม่ยอมรับความจริง ไม่ปรับตัวปรับความคิด ปรับการกระทำไปตามวัย ตามสังขารที่จะผินวัย ไม่เจียมสังขาร และยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นไม่ได้ หลายคนก็ไม่ยอมรับความตายอันเป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งของชีวิตที่ยังเลี่ยงกันไม่ได้ ทำให้หวาดกลัวความตาย เป็นทุกข์ตลอดไป จนในที่สุดก็ตายเหมือนกัน การเปลี่ยนแปลงไม่ได้เกิดขึ้นเฉพาะกับตัวเลขอายุและสังขารเท่านั้น แต่ด้วยวัยและการกระทำที่ผ่านไป ทั้งฐานะหน้าที่การงาน ฐานะในสังคม บทบาทความสัมพันธ์กับคนอื่นในครอบครัว ในหมู่ญาติมิตร ก็ล้วนแปรเปลี่ยนต่อเนื่องกันไปทั้งสิ้น การงานก็ก้าวขึ้นไปตามสาย ในที่สุดก็ต้องปลดเกษียณ ถ้าไม่มีเหตุให้ออกไปเสียก่อน ครอบครัวก็เริ่มเพิ่มสมาชิก มีลูกเติบโตแยกไปมีครอบครัว มีหลานและอาจจะไปถึงมีเหลน ถ้าอยู่ด้วยกันจนถึงแก่เฒ่าก็อาจกลับไปเหลืออยู่เพียง 2 คนโดดเดี่ยวด้วยกัน ฐานะในสังคมที่มีผู้นิยมชมชื่นอยู่ระยะหนึ่ง ก็อาจจะมีคนอื่นเข้ามาแทนที่ ต้องวางมือให้คนรุ่นต่อไปรับช่วง คนที่จะดำเนินชีวิตให้เป็นสุขได้โดยตลอด ก็ต้องยอมรับความจริงของชีวิตว่าเป็นกระบวนการที่ต้องเปลี่ยนแปลงไปตามรูปแบบ และปรับตัว ปรับความคิด ปรับการกระทำไปให้สมวัย สมฐานะ สมบทบาท แต่ละช่วงแต่ละตอนของชีวิต และลงท้ายก็ต้องยอมรับความตาย อันเป็นการสิ้นสุดของชีวิต ข้อสำคัญคือ จะต้องรู้ตัวและวางแผนชีวิตไว้โดยตลอดล่วงหน้าเสมอมา ก็จะมีความสุขได้กับทุกช่วงวัย トラบจนลมหายใจสุดท้าย

9. การศึกษาหาความรู้และประสบการณ์ให้ทันสมัยอยู่เสมอ เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงเป็นธรรมชาติของชีวิตและสังคม การปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงได้จะต้องอาศัยความรู้เท่าทันเหตุการณ์และความรู้ทางวิชาการ ซึ่งจะสามารถศึกษาหาอ่านหรือพูดคุยซักถามไต่ร่ตรง มองดูได้จากสื่อมวลชนนานาชนิด การมีความรู้และการมีประสบการณ์จะต้องกระทำต่อเนื่องกันไปให้รู้ยุคสมัยตลอดชีวิต มีงานวิจัยยืนยันว่า คนที่ใช้ความคิด ศึกษาหาความรู้ และวิพากษ์วิจารณ์เข้ากันได้กับผู้คนตามยุคสมัย โยประสาทในสมองจะเจริญงอกงามได้ตลอดไป เพราะฉะนั้นจะเป็นคนกระฉับกระเฉง ไม่หลงลืม ต่างกับคนที่หัดหู่ ห้อแท้เข้าสังคมไม่ได้ จะแก่เร็ว โยประสาทจะฝ่อตาย กลายเป็นคนเฉื่อยชา หลงลืม และถูกทอดทิ้งให้อ้างว้างในที่สุด เพราะปรับตัวเข้ากับใครตามยุคสมัยไม่ได้

10. การรู้จักความพอเหมาะพอดีในการมีปัจจัยเลี้ยงดูชีวิต การเลี้ยงดูชีวิตให้เป็นสุข อยู่ในรูปแบบของเศรษฐกิจและสังคมปัจจุบัน จำเป็นต้องมีค่าใช้จ่ายเพื่อซื้อหาแลกเปลี่ยน กับปัจจัยและบริการต่าง ๆ ผู้คนส่วนใหญ่จึงมุ่งแสวงหาทรัพย์สินเงินทองให้มาก ๆ เข้าไว้โดยไม่ทันคิดว่าจะมีผลเสียติดตามมาจากการมีมากเกินไปหรือไม่ โดยเนื้อแท้แล้ว ทรัพย์สินเงินทองที่แสวงหามาได้ก็เพื่อจะจับจ่ายใช้สอยไปกับปัจจัยที่ใช้ดำเนินชีวิตให้เหมาะสมกับบุคคล บทบาทฐานะ และกิจการงานที่ทำในชีวิต หลายคนสะสมไว้มาก ๆ เป็นตัวเลขบ้าง เป็นทรัพย์สิน สิ่งของที่ดิน เครื่องประดับบ้าง ซึ่งก็ไม่ได้เป็นประโยชน์อะไรกับการดำเนินชีวิต นอกจากให้ความสุขของการมีปนกับความทุกข์ของการกลัวการสูญเสีย เกิดความวิตกกังวล หมกมุ่น อยู่กับการแสวงหาเพิ่ม การคิดแก้ปัญหา และการเสียดาย ซึ่งเป็นทุกข์ทางใจที่แฝงมา เป็นราคา แลกเปลี่ยนกับความสุข ในการมีมาก ยิ่งหวง ยิ่งหวงก็ยิ่งมีทุกข์มากเป็นเงาตามตัว ก่อปัญหา การโกง การแก่งแย่ง การแบ่งมรดก เลยหาเวลามีความสุขจากการดำเนินชีวิตได้น้อยลง ทั้ง ๆ ที่น่าจะมีความสุขมากกว่าคนยากจน ก็กลับมากไปด้วยความทุกข์แบบคนมั่งมีที่ไร้แก่นสาร เกินความพอดีของชีวิต การแสวงหาความมั่งมีในลักษณะที่สะสมส่วนเกินจากการใช้ จ่ายเลี้ยงดูชีวิตมาก ๆ ยังส่งผลไปถึงส่วนรวมด้วย เนื่องจากทรัพยากรหรือทรัพย์สินที่เรายึด ถือกันว่ามีค่า ล้วนมีปริมาณจำกัด เมื่อบางคนนำไปครอบครองไว้เฉย ๆ เป็นปริมาณมาก ก็เกิดความขาดแคลนในหมู่ผู้คนส่วนใหญ่ ที่ล้าพังกการประทังชีวิตให้อยู่รอดก็ขัดสนกันแยะอยู่ แล้ว บางคนที่มีที่ดินนับพันนับหมื่นไร่ มีเงินจำนวนสิบล้าน ร้อยล้านเก็บไว้ไถนธนาคาร ในขณะที่ชาวนาบางคนจะหาที่ทำกินเลี้ยงชีวิตให้รอดอยู่ เพียงเท่ากระบะมือก็ยังไม่ดี ระบบเศรษฐกิจ และสังคมที่ล้ากันในวิถีชีวิตที่สะสมกันเกินความพอดี จึงก่อผลให้เกิดความผิดเคือง บีบคั้นใน การดำเนินชีวิต ก่อปัญหาอาชญากรรมบางด้านขึ้นมา จากปัญหาพื้นฐานในการดำรงชีวิต ในที่สุดก็ส่งผลกระทบทางอ้อมไปถึงผู้สะสมมาก ๆ จนได้เหมือนกัน ถ้าหากมีการกระจายส่วน เกินไปเกื้อกูลคนในสังคม ไม่ว่าจะในรูปแบบของการลงทุน หรือการให้เปล่า ผู้รับก็ย่อมจะมีความสุข เป็นอยู่ที่ดีขึ้น ผู้ให้ก็จะมีมีความสุขใจจากการใช้ประโยชน์ในทรัพย์สินส่วนเกินเพื่อการดำเนิน ชีวิต สังคมก็จะเป็นสุขขึ้น ซึ่งผลสะท้อนก็จะไปสู่สมาชิกแต่ละคนในสังคมนั่นเอง การแสวงหา ปัจจัย ทรัพย์สินเงินทองข้าหาสบบริวาร เพื่อการดำเนินชีวิตที่เป็นสุขอย่างแท้จริง จึงต้องรู้จัก พิจารณาความพอเหมาะพอดีด้วย ถ้ามีน้อยเกินไปก็เป็นทุกข์ ถ้ามีมากเกินไป ถึงจะมีความสุข ในส่วนหนึ่ง ก็ต้องแลกกับความทุกข์ไม่ว่าจะโดยส่วนตัว หรือโดยส่วนรวมก็ตาม

บทสรุป : การเก็บเกี่ยวความสุขจากทุกช่วงวันเวลาในการดำเนินชีวิต

แม้ว่าความสุขจะมีหลายรูปแบบ และทำให้เกิดขึ้นได้ด้วยหลายวิธีการ ตามที่วิเคราะห์มาตั้งแต่ตอนต้น แต่คนเราก็แสวงหาความสุขได้จำกัดเท่าที่มีเวลาในแต่ละวัน แต่ละวัย แต่ละฐานะ ใครมีปัญญาก็จะสามารถเก็บเกี่ยวความสุขในการดำเนินชีวิตได้จากทุกช่วงวันเวลาที่ผ่านไป มีเวลาให้กับตัวเอง มีเวลาให้กับชีวิตครอบครัว มีเวลาที่จะได้แสดงความรักความเอาใจใส่ต่อกันในสังคม มีเวลาทำความเข้าใจกับความจริงของโลก สังคม และชีวิต มีเวลาที่จะมีอารมณ์ขันกับสารพัดสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ ในชีวิต ยิ้มแย้มแจ่มใสได้ตั้งแต่ยามตื่นจากที่นอน จนถึงยามศีรษะถึงหมอนหลับไป และพร้อมที่จะเป็นผู้ให้ได้เสมอ เพราะความสุขของชีวิต อยู่ที่การดำเนินชีวิต ซึ่งจะเก็บเกี่ยวผลแห่งความสุขได้ทุกเวลา トラบเท่าที่ยังมีเวลาของชีวิต
