

## สุขจากการไม่คาดหวัง

>>> การทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยคาดหวังผลไว้ มักจะสร้างความผิดหวังตามมาเสมอ >>>

ตอนเด็ก ๆ เราล้วนมีโลกสวยงาม เห็นคนรอบข้างเป็นคนดี อยากจะโตขึ้นเป็นแบบนั้นบ้าง เราล้วนมีคนที่อยากเลียนแบบหลายต่อหลายคน เมื่อคนเหล่านั้นสนใจเรา พุดคุยด้วยแค่นี้ก็มีความสุขแล้ว ไม่เรียกร้องอะไร ความสุขในตอนเด็ก เป็นความสุขที่แทบจะไม่มีปัจจัยเรื่องเงินเรื่องทอง เรื่องผลประโยชน์อันใดมาเกี่ยวข้อง พอโตขึ้น เข้าใจโลกมากขึ้น รู้ถึงจิตใจคนมากขึ้น แต่ความสุขกลับลดน้อยถอยลงไป ยิ่งเห็นความเปลี่ยนแปลงของผู้คน เห็นความมีดีในใจคนในแทบทุกวงการ ความสุขเรามันอยู่ไหน???

ใช่หรือไม่ **เรามักเอาความสุขของเราไปยึดโยงกับคนอื่น** พอเริ่มหันกลับมาสร้างความสุขจากใจเราเอง ก็คงยังมีทุกข์อยู่บ้าง เพราะเราเอาความสุขไปผูกกับเงินและการงานมากเกินไป หลายครั้งมีคนแนะนำเราเสมอ ๆ ว่า ลองทำใจว่าง ๆ ทำเรื่องเงินให้เป็นเรื่องเล็ก ๆ มีเงินก็สุขได้ ไม่มีก็สุขได้ มองหาสิ่งดี ๆ ในทุกเรื่องที่เกิดขึ้น เพราะเราแก้ไขอะไรในอดีตไม่ได้ ที่สำคัญทำวันนี้ให้ดีที่สุด



NAZIM HIKMAT กวีเอกคนหนึ่งของตุรกีได้ขอให้ Abidin Dino เพื่อนของเขาซึ่งเป็นจิตรกรที่รู้จักกันดีของตุรกี ให้ช่วยวาดภาพแห่งความสุข Abidin Dino เลยวาดภาพของครอบครัวแห่งความสุขมาให้ ชื่อ **“ความสุข”** เป็นภาพของสมาชิกในครอบครัว ที่นอนเบียดเสียดกันในเตียงหัก ๆ แอ้มหลังคารั่ว ในห้องพักโทรม ๆ แต่ทุกคนล้วนมีรอยยิ้มบนใบหน้า ภาพวาดนี้กลายเป็นภาพที่มีชื่อเสียงมาก

**สุขเกิดจากการที่เราพอใจกับสิ่งที่มี ไม่คาดหวังเกินตัว** ทุกข์ก็เกิดจากการที่เราพยายามแสวงหาในสิ่งที่เราไม่มี และก็หวังมากเกินไปนั่นแหละ สุขเกิดจากการที่เรามองเห็นจากสิ่งที่มี ทุกข์เกิดจากการที่เราไปพยายามมองเห็นสิ่งที่คนอื่นมี แล้วนำมาเปรียบเทียบกับสิ่งที่ตนเองไม่มี ความสมดุลของทุกข์และสุขจึงต่างกันตรงนี้ ฉะนั้นแล้วมันจึงอยู่กับเราเอง ต้องหาความพอดีของเราให้เจอ หาความพึงพอใจ ของเราเองให้พบ แล้วเราจะได้คำตอบว่า แท้จริงแล้วชีวิตของเราเต็มไปด้วยความสุข เต็มไปด้วยความอุดมสมบูรณ์ และความสุขส่วนมากอยู่บนความเรียบง่ายอย่างแท้จริง ยิ่งหยุดตามหา ยิ่งได้มาซึ่งสิ่งที่เราต้องการ เวลาที่มีทุกข์ก็จะไม่ทุกข์มาก เช่นกันในเวลาสุขก็อย่าไปคิดว่ามันจะสุขตลอดไป เรามีชีวิตเพื่อเรียนรู้โลก ได้มองสิ่งสวยงาม แล้วก็ทำเรื่องที่สวยงามตามวิถีชีวิตเรา สร้างประโยชน์ให้คนอื่นบ้างโดยไม่ต้องหวังผลใด ๆ ถึงเวลาเราก็ต้องจากโลกนี้ไป **จะเอาอะไรติดตัวไปไม่ได้ นอกจากความดี**

**ความสุขไม่ได้เกิดจากการไร้ทุกข์ แต่เกิดจากการยอมรับทุกข์** เห็นสิ่งดีรอบตัว หยุดกังวลกับสิ่งที่คุณควบคุมไม่ได้ เอาเข้าจริง สุขจากการให้ นี่ก็คือ ความสุขที่แท้จริง ไม่ใช่การกอบโกยใส่ตัว รู้จักมองคนอื่นด้วยแวตาคาที่ชื่นชม **รู้จักมอบรอยยิ้มให้คนอื่นด้วยความจริงใจ** รู้จักพูดชื่นชมให้คนอื่นมีกำลังใจ เพราะเมื่อใดที่เราส่งผ่านสิ่งดี ๆ ส่งผ่านกำลังใจดี ๆ มอบและแบ่งปันให้ผู้อื่น เราก็พบกับความสุขแล้ว ความรักอย่างหนึ่งที่เรามีต่อคนอื่นนั่น คือ **การแบ่งปันเพื่อให้อื่นมีความสุข** เมื่อให้สิ่งใดกับคนอื่นไปสิ่งนั้นย่อมส่งผลสะท้อนกลับ เรามอบความสุขให้ใคร ใจเราย่อมได้รับสุขนั้นทันทีเรายื่นมิดคาบให้ใคร ใจเราย่อมเต็มไปด้วยของมีค่า ที่หันมาทิ่มแทงตัวเราเอง ความสุขเป็นเรื่องที่สร้างไม่ยาก แต่เราไม่อยากจะสร้างกัน **เพราะทุกสิ่งที่เราทำมันเต็มไปด้วยความคาดหวัง....**

คนข้างวัด

ติดตามอ่านบทความได้ที่ <https://konkhangwat.blogspot.com>