

ปลูกพลัง สร้างสุข

ดิฉันไม่อยากเชื่อเลยว่า คุณไสย-พวงทอง เจริญไพโรจน์วงศ์ สาวสดใสที่หัวเราะได้ตลอด การสนทนาเบื้องหน้าฉันผู้นี้ ครั้งหนึ่งเธอเคยโหยหาความสุขด้วยการใช้เงินถึงแสนบาทในการซื้อมา แต่สุดท้ายเธอเพิ่งได้รู้ว่าเธอเสียเงินฟรีเอ๊ะ แล้ววันนี้ที่เธอยิ้มได้กว้างขนาดนี้ เธอซื้อมาเท่าไรกันนะ



เงินแสนซื้อสุข

“ไสยเป็นคนหนึ่งที่ติดตามกระแสสังคม เราต้องมีเงินเดือนสูงๆ มีงานทำดีๆ มีคนรัก ตอนนั้นทำงานออกนอกในเซอร์วิสของบริษัทต่างชาติ ในชีวิตมีเป้าหมายอยากเดินไปให้ถึงจุดสูงสุดของงานสายนี้ ก็เดินไปอย่างตั้งใจ มั่นใจ จนประสบความสำเร็จอย่างที่หวัง แต่พอถึงตำแหน่งสูง ปัญหาที่ยิ่งเยอะ จนวันหนึ่งเราเกิดคำถาม ชีวิตมีแค่นี้เองหรือทำไมเครียดจังล่ะ ทุกข์จังล่ะ ก็ตัดสินใจว่าจากนี้ไปฉันจะซื้อความสุขให้ตัวเอง จะไปเที่ยวที่ที่ดีที่สุด กินที่ดีที่สุด พักโรงแรมที่ดีที่สุด ซื้อบั้งไฟที่ดีที่สุด ตั้งงบประมาณหนึ่ง อยากรู้ว่ามันจะตอบใจหรือไม่หรือเปล่า ปรากฏว่าวันนั้นกลับมาก็อ้างเปล่า ความรู้สึกขัดเคืองในใจยังมีอยู่เลย เห็นหน้าเพื่อนร่วมงานคนที่แต่งข้างหลังเราก็ยังรู้สึกแยเหมือนเดิม เป็นความโศกเศร้าในใจ วันรุ่งขึ้นเลยลาออกเลย”

สุขอยู่ที่ใด คือ “อยู่ที่ใจ”

“จากนั้นก็ไปศึกษาในเรื่องของจิตปัญญา จนได้เรียนรู้ว่าความล้มพินัยมันอยู่ที่กระบวนการคิดของเรา ไม่ใช่แค่มองโลกในแง่ดี แต่หมายถึงสายตาที่เรามองทั้งความสุขความทุกข์นั้นเรามองมันด้วยสายตายังไง มันไม่ใช่ที่เราจะเลือกมองแต่ความสุข แต่เวลาทุกข์เราก็มองมันด้วยสายตาที่เข้าใจ รับผิดชอบได้ เราก็จะมีความสุขเวลาตื่นขึ้นมา แทนที่จะรีบลุกจากที่นอน ลองตั้งตัวเองให้ช้าลงนอนนิ่งๆ อีกแป็บ ฟังเสียงนก เสียงลม ให้เรารู้สึกผ่อนคลายประมาณสัก 1-2 นาทีที่เราลืมตา เป็นเหมือนการปลูกพลังชีวิตขึ้นมาเล็กๆ ก่อน เพราะเวลาที่เราย่ำแย่อย่างตอนที่เราจะหลับ มันจะเกิดคลื่นอัลฟ่า ซึ่งทำให้รู้สึกผ่อนคลาย นี่ตื่นมาเราก็มาเพิ่มคลื่นพลังนั้น หลังจากนั้นก็ทำกิจวัตรของเราตามปกติ แต่เราต้องอยู่

กับปัจจุบัน ไม่ใช่อยู่กับเรื่องเดิมๆ ที่ผ่านมาแล้ว ความเจ็บปวดจากคนรัก จากเพื่อนร่วมงาน จากคนในคนนี่ ซึ่งนั่นคือขยะในหัว แล้วถ้าระหว่างวันมีเรื่องขุ่นมัวก็หมกหมุ่นหนึ่งเจี๊ยบๆ นึกคิดอะไรให้ตัวเอง ฟังเสียงธรรมชาติรอบข้าง สร้างพลังในตัวขึ้นมาใหม่”

สุข-ทุกข์ เพิ่มได้ ลดได้ อยู่ที่...

“ถ้าวันนี้พลังคุณลดลง อันดับแรก กลับมาดูแลตัวเองก่อน เพราะการที่จะให้สิ่งข้างนอกดีได้ ต้องมาจากการที่ข้างในเราดี มีพลังพร้อมที่จะจัดการ วันที่หมดพลัง ถอดตัวเองออกมาจากความเป็นเรามองย้อนกลับไปในใจเรา พอเราเห็นอารมณ์รัก อารมณ์เกลียด อารมณ์โกรธต่างๆ หลังจากนั้นอย่าไปรดน้ำเขา ปล่อยให้ความคิดและการกระทำก็หมายถึงการที่เราคิดซ้ำแล้วซ้ำอีก เดิมๆ เดิมๆ อยู่ๆ แต่ถ้าเราไม่ใส่น้ำไม่ใส่ปุ๋ย ปล่อยมันไว้แบบนั้น มันก็จะแห้งเหี่ยวตายไปเอง แต่ก็ต้องใช้เวลา”

แปลกใจใช่ไหมคะ ว่าจริงๆ แล้วความสุขหาได้ง่ายเหลือเกิน และพลังชีวิตก็เพิ่มได้ง่ายๆ แบบไม่ต้องจ่ายค่าบริการใดๆ ขอเพียงเริ่มที่ใจ

คุณไสยเปิดหลักสูตร “สูตรคุณสุข” เป็นเคล็ดลับในการเติมความสุขให้กับตนเองทำความรู้จักกับ สูตรคุณสุข เพิ่มเติมได้ที่

www.sookkoonsook.com