



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5005 ภายใน 5666
โทรศัพท์/โทรสาร 0-2258-0311

ข่าวจากหนังสือพิมพ์มติชน ฉบับประจำวันที่ 1 เดือนมกราคม พ.ศ.2551 หน้า 24

ศูนย์สารสนเทศและการประชาสัมพันธ์ ได้จัดระบบข่าวสิ่งพิมพ์ สนใจดูที่ได้ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

6 สุขใจ 4 มั่นใจ ขอคนไทยมีตลอดไป

โดย ชลวิทย์ เจียรจิตต์ ภาควิชาสังคมวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การก้าวอย่างของชีวิตประกอบด้วย 2 ตัว คือ ใจ กาย ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว ต้องดูแลใจให้ดี ใจต้องสมดุล

ผู้เขียนเข้าใจว่าคนไทยผ่านปี 2550 มาด้วยความโล่งใจ ปีหมูทองมีตำนานมากมาย ทั้งกังวล วิตก ทุกข์ จนถึงขั้นโง่งม นักจิตวิทยาวิเคราะห์ปีนี้ คือการฝึกสภาพความอดทนของสภาวะจิตใจชั้นหยาบ ฝึกฝนตนเองให้อดทน ผิดหวัง สมหวัง เผ้าทน รอคอย

หลังการเลือกตั้งผ่านมา อาจซ้ำอวดลุด คลุกวงในด้วยเกมแห่งการช่วงชิงอำนาจที่อ้างประชาชนเป็นความชอบธรรม ที่ดูจะสร้างจริยธรรมอย่างน่าละอายใจ นักจิตวิทยาสังคมชี้ว่าจะให้ดีหยุดความคิดตามข่าวการเมืองช่วงปีใหม่นี้สัก 10 วัน ทำให้ชีวิตผ่อนคลาย ปล่อยวาง โปรดลองทำดู

ผู้เขียนไม่มีอะไรอวยพรผู้อ่านมติชน ซึ่งเป็นสื่อมวลชนที่ตรงไปตรงมา มีภาพลักษณ์ที่น่าเชื่อถือบนพื้นฐานตามปณิธานมติของมหาชนเป็นหลัก

อยากให้คนในสังคมไทยมีกำลังใจจาก 10 สิ่ง ในปีหนูสดใสนี้

1. สุขใจในพระบารมีปกเกล้าชาวไทย เรามีพ่อหลวงปวงชนชาวไทย อันเป็นมงคลของแผ่นดิน และชีวิตที่เกิดมาภายใต้พระบรมโพธิสมภาร
2. สุขใจในครอบครัว นึกถึงคนในครอบครัว บิดา-มารดา สามี-ภรรยา ลูกๆ ญาติมิตร นึกถึงแต่สิ่งดีงาม
3. สุขใจกับการดำรงชีวิตในสังคม ผู้คนที่อาศัย คนไทยที่นารักเอื้ออาทร
4. สุขใจกับการมีหลักคำสอนที่ดี คำสอนทางศาสนาเป็นเรื่องสำคัญมาก คนไทยมีศาสนาที่หลากหลายที่ยึดมั่นมาตลอด การปฏิบัติตามหลักคำสอนที่จริงจังตั้งใจยอมได้ความงดงามสุขใจกับชีวิต
5. สุขใจกับความฝัน แผนงานที่เราตั้งเป้าจะเป็น วางแผนที่ดีในชีวิตช่วยนำมาซึ่งความสุข มีความหวัง

อนาคตที่ตั้งใจไว้

6. สุขใจกับความดีงามที่ประพฤติดีตลอดมา นึกถึงสิ่งที่ได้ทำดีตลอดปีหมูทอง หรืออดีตที่ผ่านมา นำมาเป็นความภูมิใจ

การพัฒนาความคิดให้ย้อนกลับว่าตนเองเคยประพฤติสิ่งดีงามมาตลอดยิ่งมีความสุขยิ่ง

4 มั่นใจ มีแนวทางสำหรับปีใหม่นี้

1. มั่นใจในตนเอง ภูมิใจ ศรัทธา มั่นใจว่าตนเองมีคุณค่า สร้างสรรค์สิ่งดีงามกับตนเองและสังคมได้

2. มั่นใจในงานที่ทำอยู่ เป็นความสุขใจกับการได้งานที่ตนรัก ภูมิใจในงานที่ตนดำรงอยู่ ฝึกมองหลายคน ที่พลาดหวังกว่าตนเอง ฝึกภูมิใจในงานที่เรามี ยินดีพร้อมมั่นใจกับองค์กร เพื่อนร่วมงาน ตำแหน่งหน้าที่ในงานอย่างทรงคุณค่าสืบไป

3. มั่นใจกับเศรษฐกิจไทยต้องอยู่ได้ เศรษฐกิจไทยยังงี้ๆ ก็ดำรงอยู่ได้ อาจลด ขึ้น เฟื่องฟู ถอยร่น อย่ย่อถอย สับสน หลั้ไม่เที่ยง สรรพสิ่งมี 2 เสมอ คือ ดี กับ ไม่ดี พยายามคิดแบบน้ำครึ่งแก้ว จาก น้ำเหลือแค่ครึ่งแก้ว เป็นน้ำมีตั้งครึ่งแก้ว

4. มั่นใจกับการปกครองในระบอบประชาธิปไตย อันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข ถึงแม้ว่าจะเครียด เรื่องการเลือกตั้งผิดหวัง สมหวัง อย่ย่อถอย จัดตั้งรัฐบาลลำบาก นักการเมืองยึดมั่นในผลประโยชน์ งานแต่สมมุติเป็นผลประโยชน์ชาติอย่างไร อย่ได้กังวลใจ

ถึงอย่างไรก็คือคนไทย ไม่ถึงกับกระโดดถีบ ร่วมสหบาทาแบบสภาได้หวัน เกาหลี หรืออื่นใดในโลก แน่

6

สุขใจ 4 มั่นใจ อย่เป็นแนวคิดสร้างสรรค์กับความหวังที่ชีวิตต้องดำเนินไป ทั้งใจและกาย

อย่ลื้มว่า ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว เราดูแลแต่ร่างกาย เคยถนอมจิตใจ เครียด กังวล วิตก สับสน ซึมเศร้า ปี 2551 ขอปรับใจกับทุกปัญหาที่มีทางออก

ไม่ไข่ทุกทางออกมีแต่ปัญหา มองโลกแบบน้ำมีตั้งครึ่งแก้ว ฝึกปล่อยวาง ยึดหยุ่น พร้อมรับกับสิ่งที่จะเกิดขึ้น ทุกอย่างผ่านมา ผ่านไป ขอให้ม่ก้าล้งใจ เชื่่อมั่นตนเองว่า "วันนี้ต้องดีกว่าเมื่อวาน" ช้บชานกับ 6 สุขใจ 4 มั่นใจ

นั่นคือก้าล้งใจในตัวท่านเอง สวัสดีปีใหม่ 2551 เป็นของมวลหมู่ชาวมิตรอันเป็นมติมหาชนที่ต้องการ สร้างสรรค์สังคมไทยอยู่อย่างมีความสุข ปนทุกษ์บ้าง

ท้อได้ แต่อย่ถอย ขอให้โชคดี

หน้า 6