



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๑๑๔ สุขุมวิท ๒๓ แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐ โทรศัพท์ ๐-๒๖๔๙-๕๐๐๐
ภายใน ๑-๕๖๖๖ โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๒๒๕๘-๐๓๑๑

ข่าวจากหนังสือพิมพ์มติชน ฉบับประจำวันที ๙ เดือนมีนาคม พ.ศ.๒๕๕๘ หน้า ๒๑ มุขคำข่าว ๒๘๗,๖๔๐.-

ศูนย์สารสนเทศและการประชาสัมพันธ์ ได้จัดระบบข่าวสื่อสิ่งพิมพ์ สนใจดูที่ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

คิดบวก พลังสร้างสุขทุกสังคม



บพลัง ท่อนที่จำกันคุ้นหู “วันที่ชาติเผชิญพาลภัย โฟลิกโชนขึ้นมาทุกครา...” เนื้อหาจะแสงมูมมอองให้ความสุขกับคนในสังคม เป็นส่วนหนึ่งของการปฏิวัติรัฐประหารที่เห็นว่าเราต้องร่วมแรงร่วมใจ ฝ่าฟันเพื่ออนาคตที่ดี การเมือง เศรษฐกิจ สังคม กระบวนทัศน์เป็นเรื่องใหญ่ การปรับเปลี่ยนทัศนคติเป็นเรื่องเฉพาะตน สำคัญที่สุดเราอยากอยู่อย่างสุขหรือทุกข์ในใจ เรื่องเป็นจริงกับจิตวิทยาสังคมที่ออกคราฆ่าณะนี่คือ กายที่แสดงออก อาจด้วยความกลัว ความเกรงใจ กฎระเบียบกติกา แต่หากยังปรับใจให้ตามด้วยความสุขไม่ง่าย ต้องร่วมด้วยและช่วยกันอย่างมีพลังบวกต่อยอด

พลังยิ่งใหญ่ที่ทุกสำนักในกระบวนทัศน์ทางจิตวิทยาการศาสนา เน้นว่า “พลังคิดบวก” เป็นเรื่องใหญ่ที่สุด ในการช่วยให้สังคมสงบสุข คิดตนเอง คิดสังคม คิดจักรวาล

การคิดบวกเป็นกรอบสำคัญให้เราดำรงอยู่อย่างมีความสุขความสุขไม่ควรหักดิบด้วยดีดทุกๆ สำคัญต้องใคร่ครวญไตร่ตรอง ลองทำอย่างสมดุล คิดลบคือสมองที่ใส่แต่เรื่องลบๆ มีคำขงจื้อสำคัญว่า “คนมีสติ ทำเรื่องใหญ่ให้เป็นเรื่องเล็ก คนมีอคติ ทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่” ทำไมเราต้องเป็นทุกข์กับสิ่งที่คนอื่นทำให้คิด ทุกๆ กับสุข อยู่เท่ากันระหว่างจิตเท่านั้น ผู้เขียนเจอคนหลากหลายที่เป็นทุกข์เพราะรับข่าวสาร บ้านเมือง บ่นเบื้อ ทั้งเศรษฐกิจ สังคม การเมือง หรือวาระร้อนเรื่องใดๆ ในชีวิต ทั้งหมดเกิดจากใจไปเทียบ

มาทุ่มมันัว ปลอ่ยวางบ้าง คุณหมอวิชัย เขียวถาวร อดีตปลัดกระทรวงสาธารณสุข เคยแนะนำผมว่าอย่าเครียด ปัญหาเกิดปัญญา ปัญหามากปัญญา มาก หากมันมากๆ ก็คิดว่า ช่างมันๆ ผู้เขียนใช้บ่อยปลอ่ยทุกข์สร้างสุขได้แยะ อย่าเครียดฟรีด้วยคิดลบ

ทำความคิดให้อยู่ดีมีสุข ถือเป็นสาระสำคัญอย่างทรงคุณค่าของชีวิต การสร้างคุณค่าทางใจเป็นเรื่องใหญ่ของมนุษย์ การมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุขเป็นเรื่องสำคัญยิ่งของชีวิต ชีวิตมีสุขไม่ใช่เกิดจากความร่ำรวย หล่อ สวย เงินมากมายมหาศาล การศึกษาสูงสิ้นคนยอมรับ มีอำนาจวาสนาสันพิ้าสั่งโน้นนี้ได้ในปรุพี อยากรให้เรามีสติไตร่ตรองคนในอดีตรอยสันพิ้า อำนาจสิ้นแผ่นดิน เป็นตัวอย่างในประวัติศาสตร์โลกเราเลือกบวกหรือลบ สำคัญอย่าหลงตน ลืมคนอื่น การสร้างสติตัวตนจึงเป็นทฤษฎีสำคัญของสังคมไทยยุคชาติไทยที่สมมุติว่ามีภัยอย่างยิ่ง

สุขขนาดไหนที่เรามีร่างกายครบ 32 ประการ สุขมากมายที่เรายังหายใจได้กับคนที่เรารักอย่างมีความสุข ไม่เจ็บป่วยไข้ สุขเหลือนาทีเห็นการเจริญศรีทธาในทุกศาสนาอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข สุขใจที่เห็นเติบโตเป็นปวงคนรอบข้าง สุขที่เรายังมีอาหารอร่อยๆ ให้อริประทาน สุขถาวรที่เรายังมีวัดศาสนสถานให้เราได้ไปทำพิธีทางใจ สุขเหนืออื่นใดว่าเรายังแผ่นดินไทยอยู่อย่างพระนะง

**ทำไมเราต้องเป็นทุกข์เพราะเรื่องยังไม่เกิด
ทำไมต้องทำให้จิตเตลิดเพราะเรื่องคนอื่น**



การตื่นจึงเป็นเรื่องสำคัญ มีสติรู้ตัวทั่วพร้อม ก่อนทำอะไรนึกถึงอะไรๆ ที่จะตามมา ดี หรือ ร้าย เหมือนจะเขียนอะไรลงในสื่อต่างๆ ไตร่ตรอง จงหนัก

สังคมไทยและทุกสังคมกลายเป็นสังคมคน ชีบ่น เราเจอกันมักเริ่มต้นด้วยการบ่นในเรื่องอดีตและอนาคต คนที่บ่นเรื่องทุกเรื่องทางจิตวิทยาอ้างว่าเป็นคนอ่อนแอและมีทัศนคติคิดลบ การปรับตัวสำคัญคือต้องมีสติไตร่ตรอง ก่อนทำ พูด คิด ต้องรอบคอบ ผลดีผลร้าย “ก่อนพูดเราเป็นนายคำพูด พูดจบคำพูดเป็นนายเรา คิดก่อนพูดไม่ใช่พูดแล้วค่อยคิด”

สิ่งที่สังคมไทยยามนี้ที่คำว่า ประองคอง สันติวิธี สมานฉันท์ ปฏิรูปทุกมิติ ทั้งหมดคงไม่ได้อยู่ที่กฎระเบียบ กติกา ปัญหาทั้งหมดอยู่ที่คน คนที่มีกิเลส คนที่พร้อมจะร่วมมือและทะเลาะร่วม คนที่พร้อมจะให้ความร่วมมือและสมานฉันท์ คนที่พร้อมทะเลาะและหาเหตุได้ทุกเรื่อง สำคัญคนทุกคนต้องยอมรับในความเสมอภาคในเรื่องความยุติธรรมและมาตรฐานการดำรงอยู่ ความสุขเกิดจากความศรัทธา ตนเอง คนอื่น ไม่ฝืนสังคมไทยที่ต้องมีการเปลี่ยนแปลง

ทำไมเราจะปล่อยให้ใจเราไปหมกมุ่นกับเรื่องลบ คำตอบง่าย คือการคิดลบที่ตื่นตัว สนุก และ

ได้แสดงความใส่ใจกับเหตุการณ์ใดๆ การคิดบวกเป็นธารน้ำไหลที่ไปเรื่อยๆ แต่การคิดลบน้ำเซียวกรากไหลไม่สม่ำเสมอ เหมือนใจที่ตื่นเต้น วูบวาบสังเกตตัวตน เราเป็นคนแนวไหน

บทความเหมือนพรรณนาจบยาก สรุปให้เข้าใจได้ หากจะสร้างพลังบวก ต้องหมั่นคิดดี ทำอะไรให้ ส่วนรวม ส่วนตัว ครอบครัว สังคม การงาน คิดดี เมตตาหันหน้ามาคุยกัน รักษาบทบาทหน้าที่ตามบทบาทที่มี ไม่อาฆาตด้วยมิติแห่งอคติวิถีผู้เขียนเป็นหมอดูที่แม่นยำ ผู้อ่านทุกท่านตายทุกคน ไม่หลุดพ้นเป็นสังขาร...

แต่ก่อนแผ่นดินกลบหน้าจะให้คนจาริกนิยามตัวตนว่าอะไร? เราตอบได้ด้วยการกระทำในอดีตถึงปัจจุบัน โอกาสเป็นของทุกท่าน การคิดดีดำรงตนเพื่อตัวเองมีสุข การคิดดีเพื่อให้สังคมผ่านวิกฤตไปได้ การคิดดีเพื่อสังคมส่วนรวมลูกหลานเราจะอยู่อย่างมีความสุขและมีศักดิ์ศรีได้อย่างไร?

คิดๆ ไป อะไรๆ ก็เป็นเช่นนั้นเอง สรุปพอนคลาย สบายใจด้วยพลังบวกทั้งหมด สรรพสิ่งเหล่านั้นล้วนเป็นเช่น “อิทัปปัจจยตา”

ชลวิทย์ เจียรจิตต์

ภาควิชาสังคมวิทยา คณะสังคมศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

