

สวัสดิ์คะ

ถอด mask ทั้ง แล้วไปเที่ยวกัน ไปเที่ยวด้วยกันนะ ... อีกนิดเดียว โควิดก็จะเป็นเพื่อนผู้คุ้นเคย ชิดใกล้กับเรา ป่วนเรา ให้ระคายคอบ้าง ไข้ขึ้นบ้าง แต่ไม่ทำร้ายเราแรงๆ อีก อยากรู้ก็ตามไม่ได้อยากคุ้นเคย ไปไกลๆ เลยพี่ อะไรเอ่ยที่เราทำได้ โดยไม่ต้องขึ้นกับผู้ใด สิ่งใดๆ แม้แต่ลิขิตฟ้า ลองตอบตัวเองกันคะ ย่อมมีคำตอบ หลากหลายตาม "สัญญา" ที่แต่ละคนมี และน่าจะมีคำตอบหนึ่งที่คล้ายๆ กัน คือ **ปัจจุบันขณะที่เราอยู่กับลมหายใจ**
เข้าออก

Greeting ฉบับนี้จะพาเราเข้าสู่โลกของ หมิ่นตา สติลัน พันทุกซ์ เขียนโดย กะว่าก่า สำนักพิมพ์ A Think Media
ชีวิตที่รื่นรมย์

หมิ่นตาชอบดื่มชา แต่ไม่ได้พิถีพิถันเรื่องบรรยากาศ เขาชอบ "ห้วงขณะที่กำลังจิบชา" มีคนเคยบอกว่า "จงเปลี่ยนสิ่งเล็กน้อย ให้กลายเป็นการเฉลิมฉลอง" เขาเห็นด้วยและคล้อยตาม การดื่มชาหรือกาแฟของใครหลายคน เป็นเรื่องธรรมดาที่ไม่ได้เป็นเหตุการณ์พิเศษอะไร แต่จริงๆ แล้วช่วงเวลานั้น อาจกลายเป็นช่วงเวลาสำคัญที่ยิ่งใหญ่ได้ ถ้าเพียงเรารู้จัก "ใส่ใจ" ใส่หัวใจลงไปในเรื่องที่เรากำลังทำอยู่ เคยไหม หรือ ครั้งสุดท้ายเมื่อไหร่ ที่เราดื่มชา กาแฟ น้ำ โดยไม่วุ่นวายกับการถ่ายรูป "camera eats first." ไม่วุ่นวายกับการดู Tik Tok ดู IG ไล Facebook ... เรามาลองดื่มชา กาแฟ ท่ามกลางความสำรวม ความสงบของใจ ดมกลิ่น กรุ่นหอม ค่อยๆ จิบชิมชั้บรสชาติ ... แล้วดูว่า ชา กาแฟ อร่อยขึ้นเพียงใด เปลี่ยน "การดื่มชา" ที่แสนจะคุ้นชิน ธรรมดาๆ ให้เป็นประสบการณ์ที่อิมเม็บ สดชื่น รื่นรมย์ได้ ด้วยการ "รู้" กับทุก อิริยาบถ ต้มด่ำไปกับประสบการณ์ตรงหน้า ทุกการกระทำ ทุกกิริยาของเรา สามารถสอดแทรกไว้ด้วยความงดงามได้เสมอ

ความสุขคือภาพลวงตาของความทุกข์

เวลาเราริ่งถลาไปยังทุ่งดอกไม้ ทะเล หรือแบกเป้ขึ้นภูเขา เรามักจะจินตนาการถึง "ที่นั่นคือความสุข" แต่หลายครั้ง จินตนาการนั้นก็หายวับลับตา ทุกคนชอบพูดว่า "ถ้าฉันมีสิ่งนี้ ฉันจะมีความสุข" "ถ้าฉันได้ทำสิ่งนั้น ฉันจะมีความสุข" แต่คนส่วนใหญ่ไม่เคยเห็นคุณค่า ไม่เคยพอใจสิ่งที่มี สิ่งที่ทำ การตั้งเงื่อนไขว่า "ถ้ามี" "ถ้าเป็น" แล้วจึงจะพอใจ มีความสุข เป็นการทำให้ตัวเองยิ่งทุกข์ การมองไปข้างหน้า ตลอดเวลา ทำให้เราคิดแต่จะมุ่ง "ไปถึง" โดยไม่สนใจการมุ่ง "ไปสู่" หลายคนทุกข์ ไม่ใช่ว่า "ไม่มี" แต่ "มี" แล้วไม่รู้จัก "พอ"

"การก้าวไปข้างหน้า" กับ "ความทะเยอทะยาน" เป็นสองสิ่งที่แตกต่างกัน แม้ทั้งสองแนวคิดจะนำเราไปสู่ "จุดหมาย" ที่ตั้งใจไว้ได้ แต่ความทะเยอทะยานจะทำให้เราไม่ใส่ใจ "วิธีการ" ที่จะไปถึงเป้าหมาย

ในช่วง 3-4 ปีที่ผ่านมาจำนวนคนเป็นโรคซึมเศร้าสูงขึ้นมาก ส่วนหนึ่งเกิดจากการเห็นภาพของเพื่อนๆ ที่ต่างขยันสร้างภาพความสุขแข่งกัน ขยัน post ฤง shopping จากไม่อยากได้ ไม่จำเป็นต้องมี ต้องใช้ ก็อยากจะได้ขึ้นมา เพราะอยากมีเท่าๆ กับเขา แล้วก็ชวนชววยให้ได้มา เกิดความทุกข์เพื่อให้ได้มา และถ้าไม่ได้ก็ทุกข์อีก เกิดปม "ไม่ดีพอ" "เรามั่นจน" "ไม่มีมรดก" "แฟนป่าไม่พอ" เกิดอาการอายเพื่อนที่ไม่มีให้โชว์ ไม่อยากคบหาใครเพราะคนอื่นต่างก็รวย ต่างก็มีความสุข ทั้งที่จริง ลึกเข้าไป... ลึกลงไป ทุกคนล้วนมีปัญหาที่ต้องเผชิญ สิ่งที่มี สิ่งที่เป็น ไม่อาจลดทอนความทุกข์ที่กำลังประสบ สิ่ง "post" อาจเป็นแค่ภาพลวงตา แค่วงเวลาหน้ากล้อง

ในยามที่เราทุกข์ใจมากที่สุด ต่อให้เป็นใครก็มาช่วยลดทอนความทุกข์ที่มีไม่ได้ นอกจาก "ตัวเราเอง" มีคทานายหนึ่ง ขอให้พระท่านช่วยขจัดความเศร้าหมอง ช่วยล้างใจ พระท่านก็ถามกลับว่า โยมควักใจออกมาได้ไหม ชายผู้นั้นก็บอกว่า ไม่ได้ พระท่านจึงบอกว่า นั่นซิ ความทุกข์ ความเศร้าหมองเกิดขึ้นที่ใจของเรา เราต้องขจัดมันด้วยตัวเอง บมีไฝจะ มาช่วยเจ้าได้ดอก

ยอมรับในสิ่งที่มี สิ่งที่เป็น พร้อมพัฒนาด้วยจิตอันรื่นรมย์ ใส่ใจในการมุ่งไปสู่ ย่อมนำซึ่งความสุข ความเจริญในชีวิต. (เดือนมีนาคมนี้ ภัทร โปรเกรส จัดงานสัมมนาแบบเห็นหน้ากันนะคะ March 9 – Dynamics 365 S31 BKK, March 17 – HR Bridge (online), March 29 Dell Workstation & AutoDesk & Kaspersky (Cholburi)

ขอให้มีความสุขยิ่งขึ้น รัก และคิดถึงเสมอคะ

จันทร์ทิพย์ องค์กรภัท

Director

Bhatara Progress Co., Ltd.

0879745888