

สวัสดีค่ะ

เสียงนกร้องเรไร่า ผีเสื้อสารภีลุ่มรสน้ำหวาน ดอกไม้ล่อลมสนุกสนาน สรรพสิ่งช่างเบิกบาน ฉันซึมซับ
ความสุขรอบตัว และอยากชวนทุกคนโอบรับความสุข แล้วส่งต่อๆ กันคะ >>>

ทุกคนมักจะบอกว่าอยากมีความสุขจัง ขอให้มีความสุขยิ่งๆ ขึ้นไป ขอให้มีความสุขที่ดี ฯลฯ แต่ในความเป็นจริง
อาจจะไม่ได้ตามขอ หรือยังห่างไกลเยอะอยู่ เรามาดูกันว่าวิธีการใดที่จะทำให้เรา "สุขจัง" บ้างไหม

Frank Martela ชาวฟินแลนด์ผู้เป็นทั้งนักปรัชญา นักวิจัยผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา เขาต้องการเข้าใจ
ความหมายของชีวิตและทำความเข้าใจคุณค่าและเป้าหมายในชีวิตมนุษย์ จึงตั้งเป้าหมายในการสำรวจ
รากฐานของความสุข ความต้องการพื้นฐาน และเบื้องลึกของชีวิตที่ดี เพื่อจะช่วยให้ผู้คนมีชีวิตที่ดีขึ้นและ
เลือกใช้ชีวิตในแบบฉบับของตัวเองได้

ฟินแลนด์เป็นประเทศที่มีความสุขมากที่สุดติดอันดับ 1 ของโลก 6 ปีติดต่อกัน Frank Martela ได้ศึกษาเพื่อ
ค้นหาความหมายของชีวิต เขาสรุปออกมาได้ 5 เรื่อง ดังนี้

1. ใช้ชีวิตเพื่อตัวเอง ไม่ใช่ชีวิตตามความคาดหวังของคนอื่น

ในฟินแลนด์ ผู้คนมีแนวโน้มที่จะมีความกังวลใจในการใช้ชีวิตลดลง เพราะพวกเขาไม่ได้ยึดติดความสำเร็จ
ตามนิยามของสังคม เขาบอกว่ามันเป็นเรื่องที่ยากมากที่จะใช้ชีวิตตามเป้าหมายที่วางไว้ หากคุณมีอาการ
เหนื่อยล้า หมดไฟ หรือมีความไม่สบายใจเพราะใช้ชีวิตบนเส้นทางที่คนอื่นเลือกให้ แม้แต่งานที่มี
ความหมายอย่างแพथก็อาจทำให้รู้สึกวางเปล่าได้ ถ้าไม่มีใจจะทำ

Frank แนะนำว่า ก่อนที่จะปล่อยให้ชีวิตต้องเดินตามเป้าหมายหรือเส้นทางที่คนอื่นยึดเยียดให้ ก็ต้องรู้หรือ
เข้าใจตัวเองให้ได้ก่อนว่า อะไรที่ทำให้คุณมีความสุข และก็เริ่มลงมือทำสิ่งนั้นให้มากขึ้น

2. จงเป็นผู้เชี่ยวชาญและแบ่งปันความรู้ให้ผู้อื่น

หนทางที่ดีที่สุดที่จะค้นหาตัวเองเพื่อให้กลายเป็นผู้เชี่ยวชาญได้ มีดังนี้

- ต้องรู้ว่าทำสิ่งใดได้ดี
- ต้องรู้สึกตื่นเต้นกับสิ่งที่ทำ
- ต้องสร้างผลกระทบเชิงบวกต่อผู้อื่น

เมื่อคุณพบว่างานประจำหรืองานอดิเรกช่วยเติมเต็มความรู้สึกให้คุณ จงมุ่งเป้าที่จะเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่อง
นั้นๆ แล้วค่อยๆ ส่งต่อไปยังผู้อื่น

3. ฝึกเมตตาหรือแสดงความปรารถนาดีต่อคนอื่น

Frank พูดถึงคอร์สที่เขาสอนเรื่องความสุข เขาบอกว่า เขาจะส่งเสริมให้นักเรียนในคอร์สแสดงความเมตตา
ต่อคนอื่นอย่างน้อย 3 ครั้งต่อวัน ความเมตตาหรือความใจดีที่มีต่อผู้อื่น ฝึกทำได้ง่ายๆ เช่น รู้จักให้น้ำดื่มกับ
บุรุษไปรษณีย์ ใช้เวลาช่วงบ่ายไปกับปู่ย่าตายาย หรือช่วยแนะนำเส้นทางกับนักท่องเที่ยวดูบ้างก็ได้ เป็นต้น
เขาบอกว่าความเมตตาที่คุณปฏิบัติต่อผู้อื่นนี้ มันช่วยยกระดับจิตใจได้อย่างไม่น่าเชื่อ การช่วยเหลือคนอื่น
ไม่ได้ทำให้รู้สึกดีเฉพาะช่วงเวลาดังกล่าวเท่านั้น แต่มันส่งผลระยะยาวต่อจิตใจของคุณ จากผลการศึกษา
พบว่า คนที่รู้จักสนับสนุนทางอารมณ์ให้กับผู้อื่น ไม่ว่าจะเพื่อน ครอบครัว เพื่อนฝูง หรือเพื่อนบ้าน จะส่งผลให้
พวกเขามีอายุยืนยาวขึ้น

4. จงเป็นมิตรที่ดี

ภาษาฟินนิชโบราณจะมีคำว่า Talkoot ที่แปลว่า ให้ทำงานร่วมกับคนอื่นเพื่อจะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้สำเร็จ สิ่ง
นั้นคืองานหรือภารกิจที่ไม่สามารถทำสำเร็จได้เพียงลำพัง อีกแง่หนึ่งคำนี้มีความหมายว่าอาสาสมัคร
วัฒนธรรมของคนฟินแลนด์เช่นนี้ ทำให้ผู้คนมีความรู้สึกแบ่งบวกทั้งในตอนพวกเขาทำงานเพื่อสังคม หรือ
ตอนที่พวกเขาทำหน้าที่พลเมือง เช่น การจ่ายภาษี เพราะพวกเขามองว่าเป็นสิ่งสำคัญต่อสังคมโดยรวม

5. รู้จักโอบกอดช่วงเวลาแห่งความเจ็บสงบไปด้วยกัน

เมื่อพบเจอผู้คน ไม่จำเป็นต้องแสดงท่าทีอะอะโว้ยวายเพื่อให้ได้เป็นส่วนสำคัญในชีวิตของกันและกัน แค่อยู่ด้วยกันเงียบๆ ซึมซับช่วงเวลาแห่งความสงบด้วยกัน ก็ทำให้ผู้คนมีความรู้สึกเชื่อมโยงถึงกันแล้ว Frank พูดถึงเหตุการณ์ตัวอย่าง เช่น ตอนที่เขาแค่ออกไปชานากับพ่อหรือเพื่อน พวกเขา ก็แค่นั่งอยู่ด้วยกันเงียบๆ และเฝ้ามองธรรมชาติรอบตัว ไม่ว่าจะเป็นการฟังเสียงนกร้อง ฟังเสียงคลื่นกระทบชายฝั่ง หรือเสียงต้นไม้กระทบกันยามต้องลม นี่ก็คือเป็นช่วงเวลาที่มีความหมายและทำให้ผู้คนเชื่อมโยงถึงกันแล้ว

ชาวฟินนิชหรือคนฟินแลนด์มักจะมีวลีที่พูดกัน เช่น วลีที่ว่า "คำพูดคือเงิน แต่ความเงียบคือทองคำ" หมายความว่า การอยู่เงียบๆ นั้น บางทีอาจมีคุณค่ากว่าการเอาแต่พูดหรือส่งเสียงออกมาเสียอีก หรือถ้าพูดแล้วไม่มีประโยชน์อะไร ก็เงียบเสียดีกว่า

Cr: <https://brandinside.asia/meaning-of-life-of-finland/>

... แค่อ่านถึงตรงนี้ ก็สุขเพิ่มขึ้น ความสุขอยู่ในลมหายใจของเรา อยู่ในการให้ของเรา อยู่ในความเงียบ อยู่ท่ามกลางผู้คน ... ขอพวกเราจงเป็นสุข เป็นสุขเถิด ขอจงมีความสุขรักษาตนให้พ้นจากทุกข์โดยพลัน.

สุขกันเถอะเรา

จันทร์ทิพย์ องค์กรภัทร
Chief of Happiness Officer
Bhatara Progress Co., Ltd.
0 2732 2090, 0879745888