

# “Back to Basic” ทริคใช้ชีวิตง่ายๆ ให้มีความสุข



“ความสุข” เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ได้รับการเติมจนเต็ม ทำให้เกิดความรู้สึกอิ่มเอม แต่ในชีวิตประจำวันที่เราต้องพัฒนาตัวเองไปข้างหน้าตลอดเวลา เพื่อให้ทันกับกระแสความต้องการของสังคมต่างๆ ให้ครบทุกด้านทุกบทบาท ทั้งเรื่องหน้าที่การงาน การตอบสนองต่อความต้องการของสังคมเพื่อน การดูแลเอาใจใส่คนในครอบครัว เป็นต้น อาจทำให้ “ความสุข” ในชีวิตของตัวเองถูกละเลยไป กลายเป็นเรื่องที่ยากและเป็นเรื่องสุดท้ายที่เราจะหันมาใส่ใจและทำให้ตัวเอง สังเกตง่ายๆ เลยว่า บางคนพูดอยู่ตลอดเวลาว่าชีวิตไม่มีความสุข ทั้งๆ ที่เขาไม่เคยพยายามหาความสุข “ที่แท้จริง” ให้กับตัวเอง

พจนารถ ชีบังเกิด ประธานกรรมการและผู้ก่อตั้ง บริษัท จิมมี เดอะ โค้ช (Jimi The Coach Group) หรือ “โค้ชจิมมี” กล่าวถึงแง่มุมในการสร้างความสุขให้กับชีวิตว่า สำหรับคนเราในปัจจุบัน ไม่ว่าจะเป็นคนทำงานอิสระ มนุษย์เงินเดือน หรือแม้แต่เจ้าของกิจการก็ตาม มักจะมีปัญหาในเรื่องการ “เติมเต็ม” ความสุขให้กับตัวเอง เพราะด้วยชีวิตที่ต้องรีบเร่งและพัฒนาไปข้างหน้าตลอดเวลา ทั้งๆ ที่ความสุขนั้นเราสามารถสร้างให้กับตัวเองได้ง่ายๆ เพียงแค่ค้นหาตัวเองให้เจอว่าจริงๆ แล้ว เรามีความต้องการปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิต (Need) อะไรบ้างเท่านั้นเอง

“พยายามมองให้เห็นว่า ทุกสิ่งที่อยู่ในตัวเราและรอบตัวเราเป็นสิ่งสมมติ อย่างเช่น บ้าน อาหาร เสื้อผ้า รถ โทรศัพท์มือถือ แนนอนว่าเป็นสิ่งที่จำเป็นในชีวิตยุคนี้ เป็นปัจจัยพื้นฐานในการใช้ชีวิต แต่บางคนไปติดกับตรรกะที่บ้านฉันจะต้องใหญ่ อาหารจะต้องเรีตหรู เสื้อผ้าข้าวของเครื่องใช้ต้องแบรนด์เนม ทำให้เรายังต้องขวนขวายมากยิ่งขึ้นไปอีก ซึ่งคนที่ชอบบอกว่าตัวเองไม่มีความสุข เพราะว่าวิ่งตามล่าหาอะไรที่มันมากเกินไปจนเกินความจำเป็นของชีวิตแบบนี้”

สำหรับความต้องการ (Need) ของมนุษย์ในมุมมองของโค้ชจิมมีนั้นมีอยู่ด้วยกันทั้งหมด 6 ข้อ ตามหลักของไลฟ์โค้ช (Life Coach) ประกอบด้วย ข้อที่ 1 มนุษย์ต้องการความมั่นคง ซึ่งก็คือปัจจัย 4 เราจะรู้สึกมั่นคงก็ต้องเมื่อเรามีปัจจัย 4 ครบถ้วน ข้อที่ 2 มนุษย์ต้องมีความตื่นเต็นและความหลากหลายในชีวิต ข้อที่ 3 มนุษย์ต้องการความรักและความเชื่อมโยงกับคนอื่น ๆ หรืออาจจะเชื่อมโยงกับสภาพแวดล้อมที่อยู่รอบตัวเรา ข้อที่ 4 มนุษย์ต้องรู้ว่าตัวเองมีตัวตน คือรู้ว่าตนเองมีศักยภาพอะไร และรู้ว่าตนเองคือใคร ข้อที่ 5 มนุษย์ทุกคนอยากเติบโต อยากก้าวไปข้างหน้าและข้อสุดท้าย มนุษย์ทุกคนอยากเป็นผู้ให้เหมือนกัน

“ถ้าทุกคนสามารถเติมเต็มทั้ง 6 ข้อนี้ บนพื้นฐานการเข้าใจความต้องการของชีวิตตนเองได้ โดยปราศจากความยึดติด นั้นแหละจึงจะเรียกว่ามี “ความสุข” ที่แท้จริง” โค้ชจิมมี กล่าวเพิ่มเติม

ต้นแบบดีๆ ในการเข้าใจชีวิตและความต้องการของตนเองที่ “โค้ชจิมมี” อยากให้ทุกคนลองพิจารณาและถอดรหัสความสุขของเขา ก็คือปราชญ์ชีวิตชื่อดัง “โจน จันได” ชายวัย 45 ปี ที่ค้นหาความสุขและแนวทางในการชีวิตของตนเองจนเจอ เมื่อตัดสินใจออกจากเมืองกรุง กลับไปใช้ชีวิตในต่างจังหวัด ด้วยการลงมือสร้างบ้านดิน

ปลุกพีช เลี้ยงสัตว์ รวมทั้งสามารถบริหารจัดการเวลาในการอยู่กับครอบครัวและแบ่งปันสิ่งดีๆ ให้กับสังคมรอบข้าง เพื่อตอบสนองความต้องการของชีวิตของเขาที่ปรารถนาจะ “พึ่งพาตนเอง” และ “ใช้ชีวิตที่เรียบง่าย”

“คุณโจนคือคนที่เข้าใจคำว่า “ชีวิต” จริงๆ เพราะว่าคนเราไม่ได้เกิดมาเพื่อลำบาก ไม่ได้เกิดมาเพื่อสบาย แต่ชีวิตเกิดมามันต้องดำรงอยู่ เพราะฉะนั้นเราทุกคนต้องอยู่แบบรู้ความหมายว่าเราจะอยู่ทำไม เพื่ออะไร และสิ่งใดที่ทำให้เราดำรงชีวิตอยู่ได้แบบมีความสุข ซึ่งสำหรับคุณโจนเขามีชีวิตที่เรียบง่ายมาก ทุ่งทางกงเล ไร่เสืยียด รองเท้าแตะ มีกินมีความสุข และพร้อมที่จะแบ่งปันให้คนอื่น ซึ่งอันนี้ไม่ได้บอกว่าทุกคนต้องใช้ชีวิตแบบคุณโจนนะ แต่มันจะเป็นแง่คิดทำให้เราอยู่แบบเรา ด้วยแนวคิดของคุณโจนที่ว่า “ชีวิตเป็นเรื่องง่าย แต่เราทำให้มันยากเอง” เช่น เราเชื่อว่าผู้บริหารต้องขับรถแพงๆ คันละเป็นล้าน แต่ถ้าเราเป็นผู้บริหารที่มีเงินซื้อแค่รถหลักแสน ก็ารู้สึกว่าต่ำต้อยอะไรอย่างนี้ พอไม่ได้ก็ทุกข์ ทั้งๆ ที่รถคันละแค่ไม่กี่แสนนั้นก็แสนนั้นก็สามารถพาเราไปถึงที่หมายได้เหมือนกัน หรือเรื่องความสัมพันธ์ เช่น ลูกต้องเรียนดีเหมือนลูกคนข้างบ้าน แต่ทำไมลูกเราวันๆ เอาแต่เล่นกีตาร์ ก็ทำให้เป็นทุกข์ ทั้งๆ ที่ ลูกอาจจะกำลังหัดเล่นดนตรีโดยมีเป้าหมายที่จะเป็นแชมป์ดนตรีระดับโลกก็ได้”

ด้วยความปรารถนาที่จะส่งต่อการสร้างความเข้าใจตัวเอง เพื่อทำให้ชีวิตของทุกคนมีความสุขและ อิ่มเอมมากยิ่งขึ้น ไค้ชจิมมี จึงจัดกิจกรรมพิเศษร่วมกับ โจน จันไต ที่ชื่อว่า “Battle ถอดรหัสชีวิต” ใน วันเสาร์ที่ 8 ตุลาคม 2559 เวลา 09.00 น. เป็นต้นไป ณ ห้องออคิด 2-3 ชั้น 11 โรงแรมจัสมิน ซิตี้ กรุงเทพฯ ซึ่งสำหรับผู้ที่สนใจสามารถติดต่อสอบถามพร้อมลงทะเบียนล่วงหน้าได้ที่ โทร. 02-789-9955 ต่อ 22

“อยากให้ทุกคนได้เข้าใจและนำแนวคิดแบบคุณโจน รวมทั้งแนวคิดแบบไลฟ์ไค้ชไปใช้ในชีวิตประจำวันจริงๆ เพราะมองว่าสิ่งที่จิมมีและคุณโจนมีเหมือนกันก็คือการทำให้คนแข็งแรงได้ด้วยตัวเอง ซึ่งเชื่อว่าถ้าได้ยินคอนเซ็ปต์ วิธีการมองโลก วิธีการใช้ชีวิตของคุณโจน เราก็จะมีเครื่องมือในการทำความเข้าใจตัวเอง และมีมายด์เซ็ทที่ดีในการใช้ชีวิต ซึ่งคุณโจนจะมาพูดเรื่องความเชื่อ การใช้ชีวิตและการดำรงชีวิตของเขา ให้เราได้เห็นเป็นตัวอย่าง และนำมาปรับใช้กับตัวเองได้อย่างเหมาะสมที่สุด” ไค้ชจิมมี กล่าวทิ้งท้าย