

## 5 วิธี หาความสุขอย่างสร้างสรรค์ (ธรรมจันทะ) จากInternet

นำเสนอเมื่อ : 29 พ.ค. 2552

### \*\*\* 5 วิธี หาความสุขบนเน็ต \*\*\*

ทุกวันนี้เราอยู่ในยุคอินเทอร์เน็ต พวกเราได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลินจากมัน เช่น เล่นเกมออนไลน์ , ได้ chat กับคนแปลกหน้า , ได้ดูรูปไปแบบไม่จำกัด , ได้หาแฟนใหม่ทางเน็ตวันละ 10 คน ฯลฯ

แต่มีผู้ใหญ่มากมาย ท่านเตือนว่า การหมกมุ่นอยู่กับเน็ต ระวังอันตรายร้ายๆ แปรทั้งเสียการเรียน ทั้งเสียคน บางทีอาจจะถึงกับได้พบอันตรายที่คาดไม่ถึงอีกมากมาย ที่จริง ก็น่าเห็นใจน้อง ๆ นะ ... เพราะเรียนหนังสือเครียดจะตายไป เลิกเรียนแล้ว ก็อาจจะได้มีโอกาสผ่อนคลายความเครียดกันบ้าง คนจะหาความสุขจากเน็ตสักหน่อย ยังมาหาอีก อะไรทำนองนั้น

ที่นี้ตามหลักพุทธศาสนาท่านว่า ความสุขมีสองแบบ คือ แบบ เสพบริโภคน (กามจันทะ) กับ แบบสร้างสรรค์ (ธรรมจันทะ) ความสุขแบบเสพบริโภคนั้น เป็นความสุขมีคุณน้อย มีโทษมาก ทำให้หลงเพลิดเพลินไม่เป็นอันทำการงาน มีแนวโน้มทำให้เกิดความรุนแรง เบียดเบียนกัน รอนรน กระทบ กระทบ ไม่คุ้มค่ากับความทุกข์เพียงนิด ที่ต้องแลกกับความทุกข์ที่ตามมาเป็นพรวน ๆ

อย่ากระนั้นเลย budpage ขอเสนอวิธีหาความสุขอย่างสร้างสรรค์ (ธรรมจันทะ) จากเน็ตสัก 5 วิธี มาแนะนำกัน แบบว่าให้ได้ทั้งสนุก และ ได้รับสาระไปด้วย ดังต่อไปนี้

0. 1. "ชื่นชมความงามธรรมชาติบนเน็ต"  เปิดเว็บค้นหาภาพธรรมชาติ จำพวก ดนไม้ ภูเขา วิวสวย ๆ ดวงจันทร์ หรือ ดอกไม้ ฯลฯ พอได้พบภาพที่ถูกใจ ให้คุณมองภาพนั้นด้วยความชื่นชมพร้อมทั้งกล่าวพรณาคความงามออกมา อาจจะเป็นคำพูดดี ๆ หรือ แต่งเป็นกลอน หรือแต่งเป็นเพลง ก็ได้ หากคุณลองทำดูแล้วคุณรู้สึกพอใจของคุณมีความสุขเพิ่มขึ้นเบิกบาน จนอยากออกไปพบเห็นธรรมชาติจริง ๆ ข้างนอก ละก็...แสดงว่าคุณได้ เข้าถึงความงามของธรรมชาติบางแล้ว

0. 2. "พรณาคความงามของงานศิลปะ"   
อันนี้ก็คล้าย ๆ กัน ให้ search ค้นหาภาพงานศิลปะต่างๆ ที่มีอยู่มากมายในอินเทอร์เน็ต คัดเลือกภาพที่ถูกใจสักภาพ แล้วให้คุณ พรณาคความงามของงานศิลปะชิ้นนั้น โดยสมมุติตัวเองว่าเป็นศิลปินกำลังบรรยาย ให้ผู้ชมฟัง พรณาเขาไปเถอะ หรือจะใช้วิธีพิมพ์บรรยายลงในคอมก็ได้ ทำอย่างนี้สักประเดี๋ยวจิตใจของคุณก็จะเกิดความปีติสุข เพราะได้เข้าถึงความงามของศิลปะ

0. 3. มีความสุขกับการเป็น "พหุสูต"  "พหุสูต" แปลง่าย ๆ ว่า "ผู้รอบรู้" คือ

ไม่ว่าจะพบเห็นอะไร ก็จะมีมองเห็นเป็นความรู้ไปหมด สามารถ อธิบายทุกสิ่งทุกอย่างได้อย่างละเอียดลึกซึ้ง  
นิสัย"พหุสูตร" นี้สามารถสร้างขึ้นมาได้ หากฝึกฝนเป็นประจำ  
ยิ่งสมัยนี้มีอินเทอร์เน็ตยิ่งง่ายใหญ่ วิธีง่าย ๆ เริ่มต้นด้วย ทุก ๆ วัน ก่อนจะเปิดเน็ตให้ลองเหลือยืมมองสิ่งต่าง ๆ  
รอบตัวคุณ แล้วตั้งคำถามกับตัวเอง "วันนี้เราอยากจะทำเรื่องเกี่ยวกับอะไร" เมื่อเราได้พบสิ่งที่น่าสนใจแล้ว  
ก็ให้คนในอินเทอร์เน็ตที่เราได้รับความรู้อะไรจากสิ่งนั้นบ้าง

0. ยกตัวอย่าง เหลือๆไปเหลือๆมารอบ ๆ ตัว ก็พบว่าวันนี้ เราอยากจะทำเรื่องเกี่ยวกับ  
"ปากกาลูกกลิ้ง" ที่วางอยู่บนโต๊ะ เราก็พิมพ์ คำว่า"ปากกาลูกกลิ้ง" หรือ ball-point pen ลงในเว็บไซต์ประเภท  
search engine ( เช่น google.com ,siamguru.com ฯลฯ)  
จากนั้นก็ให้คัดเลือกหาอ่านเรื่องราวที่มีความรู้เกี่ยวกับ"ปากกาลูกกลิ้ง" เก็บเกี่ยวสาระให้ได้มากที่สุด  
จนเราสามารถคุยเรื่องปากกาลูกกลิ้งได้เป็นชั่วโมง ๆ (แหวพหุสูตรเริ่มปรากฏ) วันต่อ ๆ มาก็ให้มองหาสิ่งอื่น รอบ ๆ  
ตัวเพื่อค้นหาความรู้อีก ลองตั้งเป้าไว้เลยว่า จะต้องมีความรู้เกี่ยวกับสิ่งของที่มีอยู่ในบ้านให้หมดทุกอย่าง  
หากใครทำได้ ถือว่าได้เป็นผู้รอบรู้คนหนึ่งในบ้านเลยทีเดียว

0.  **4 สารานุกรมภาพ** มาสะสม"ภาพความรู้"กันดีกว่า (รับรอง  
สนุกกว่าสะสมรูปไป) กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่ทำหยาบมาก เพราะมีคนฉลาดๆเท่านั้นเองที่สามารถทำได้  
วิธีการง่าย ๆ ก็คือให้ท่องเว็บไปเรื่อย ๆ ที่นี้เกิดไปเจอภาพอะไรที่เขามีกาอธิบายเกี่ยวกับภาพนั้น ๆ  
เราก็ลองอ่านดู ถ้าเรื่องราวน่าสนใจ อ่านแล้วเราเข้าใจ ประทับใจ ก็ให้ save  
ภาพนั้นเก็บไว้ในอัลบั้มภาพในเครื่องคอมพิวเตอร์ของตนเอง ทำแบบนี้ไปเรื่อย ๆ  
จนเรามีคลังภาพแห่งความรู้เก็บไว้มากมาย ( ทุกภาพก่อน save  
เราจะต้องอ่านเนื้อหาคำอธิบายจนเข้าใจภาพนั้นได้ดีก่อน ไม่ใช่ เก็บแต่ภาพแต่ไม่ยอมเก็บความรู้)

0. ยกตัวอย่าง เปิดเว็บไปเห็นภาพ"เหตุการณ์ 14 ตุลา" เราก็อ่านเรื่องราวบรรยายภาพนั้นจนเข้าใจ  
ว่าได้เกิดอะไรขึ้นในปี พ.ศ. 2516 จากนั้นให้ save ภาพนั้นเก็บเอาไว้ หรือ ไปพบภาพ "super nova"  
(ดาวระเบิด) เราก็อ่านจนเข้าใจเนื้อหาสาระของภาพ แล้วก็เก็บภาพไว้  
ทีนี้เวลาได้ภาพเก็บไว้ในอัลบั้มมากพอเพียงแล้ว เวลาล่วง ๆ ให้คุณลองจัดแสดงภาพแบบสไลด์โชว์  
บรรยายให้เพื่อนฝูงฟัง รับรองว่าคุณจะกลายเป็นผู้ที่มีความรอบรู้ สามารถให้ความรู้และความสนุกสนานกับเพื่อน  
ๆ จนบรรดาเพื่อน ๆ จะต้องทิ้งในตัวตนคุณเป็นอย่างมากเลยทีเดียว

0. **5 "เก็บคำคม"** ในเว็บบอร์ดบนอินเทอร์เน็ตมีคำคม ๆ สำนวนดี ๆ มากมาย อ่าน  
ๆ แล้ว ให้เลือกสรรคำที่โดนใจ เอามาสะสมไว้ในไดอารี่ของเรา จะได้เก็บไว้อ่านประเทืองปัญญา  
จริงอยู่ในเว็บบอร์ดส่วนใหญ่อาจจะมีคำพูดที่ไม่เหมาะสมมากมาย เช่น คำหยาบ คำส่อเสียด คำว่า  
กระทบกระทั่ง แต่ในคำพูดเหล่านั้นบางครั้งก็มีสาระสอดแทรกอยู่ เราสามารถเลือกสรรสิ่งที่ดีๆ คือ  
เลือกเฟ้นสิ่งที่ เป็นเนื้อหาสาระออกมา ( ค้นหาเพชรจากกองขยะ ) คุณทราบหรือไม่ว่าคำพูดของคนบางคน  
(แม้แต่คำพูดของคนที่ดีไม่ดี ) บางครั้งจะให้แง่คิดดี ๆ ที่ช่วยปรับปรุงชีวิตของเราให้พัฒนาขึ้นมาได้ ลองดูสิ  
แล้วคุณจะรู้ว่าการสะสมข้อความดี ๆ มีสาระ มีความสนุกสนาน และมีคุณค่า ไม่น้อยกว่าการสะสมพระเครื่อง

หรือ ตุ๊กตาโมเดลราคาแพง ๆ เสียอีก 

ที่นี้ หากใครจะมีไอเดียกิจกรรมบนเน็ตดี ๆ นอกเหนือจากนี้ ก็ให้เสนอเพิ่มเติมกันมาได้นะครับ  
budpage อยากจะให้ที่นี้จะได้เป็นแหล่งจุดประกายสร้างสรรค์สำหรับเด็กและเยาวชน ให้ใคร ๆ  
ได้เข้ามาอ่านกันครับผม

0. \_\_\_\_\_