

ความสุข

๑.ถ้าตอนนี้คุณไม่มีความสุข ในอนาคตคุณก็อาจไม่มีความสุข เพราะมันคือนิสัยของคุณ นิสัยที่ชอบสร้างเงื่อนไข การมีความสุขให้ตัวเอง

๒.หัดใส่ใจกับสิ่งที่คุณมี หรือ ข้อดีในชีวิต ตราบใดที่คุณมีไฟท์แต่สิ่งที่ยังไม่มี คุณจะไม่มีวันพบความสุข เพราะปัญหาไม่ได้อยู่ที่สิ่งที่คุณ “มี” อะไร แต่อยู่ที่สิ่งที่คุณ “เป็น” คนอย่างไร (เป็นคนที่ยึดติดกับตัวเอง) ไม่สนใจคุณค่าของสิ่งที่มีในมือ

๓.ถึงได้สิ่งที่ต้องการแล้ว ความสุขของคุณจะขึ้นมาแค่แป๊บเดียว หลังจากนั้นจะลดลงไป จดค่าเฉลี่ยของคุณ แล้วคุณจะหันไปไขว่คว้า และทุกข์กับสิ่งที่ยังไม่ได้ต่อไป เป็นวงจรไม่รู้จบ

๔.คนที่รอความสุขจากคนอื่น น่าสงสารที่สุด “ฉันจะมีความสุขก็ต่อเมื่อเขาโทรมา” “ฉันจะมีความสุขก็ต่อเมื่อฉันได้งานใหม่” ทราบดีว่า ความสุขนั้นสร้างเองได้เลย โดยไม่ต้องรอเงื่อนไขใดๆ และไม่ต้องรอใคร

๕.พื้นฐานของการมีความสุข คือการชื่นชมในสิ่งที่คุณมี

๖.การบ่นเรื่องที่ไม่ดี ไม่ได้ช่วยให้คุณสบายใจขึ้น กลับจะทำให้แย่ลง เพราะการเอามาเล่าใหม่ เป็นการฉายภาพที่ซ้ำๆอยู่ในหัว

๗.โดยปกติความสุขมักอยู่ตรงหน้าคุณ แอร์เย็นๆ อาหารอร่อย วิวสวยๆ แต่ใจดันไปคิดเรื่องอื่นในหัว (เรื่องที่ไม่มีความสุข) ในตอนนี้เอง แล้วก็ชอบมาบ่นว่า ชีวิตไม่มีความสุข

๘.ตราบใดที่คุณยังเป็นคนธรรมดา คุณจะยังเจอความทุกข์อยู่เรื่อยๆ จงหัดเป็นคนมองโลกในแง่ดี มองหาประโยชน์ทุกครั้งจากเหตุการณ์แย่ๆ แล้วคุณจะมีกำไรชีวิตมากกว่าคนอื่น

๙.คนเราชอบอยู่ใกล้คนมีความสุข ถ้าคุณเป็นคนที่ชอบบ่นแต่ปัญหาตัวเอง มองแต่ด้านร้าย เอาแต่ตำหนิคนอื่น คนอยู่ใกล้ๆจะประสาทกิน สุดท้ายจิตได้สำนึก

ความสุข โดย คุณพรณี ศิลาทรัพย์อำไพ

เขียนโดย ม.ล.ชาญโชติ ชมพูนุท

วันจันทร์ที่ 16 สิงหาคม 2021 เวลา 16:51 น. -

ของพวกเขาจะส่งให้ค่อยๆ หายคุณไปโดยไม่รู้ตัว

๑๐.ความสุขและการมองโลกในแง่ดี เป็นโลกติดต่อกัน อยู่ใกล้กันเหล่านี้เพื่อรับ และจงแพร่กระจายความสุขเพื่อให้อื่นต่อไป

๑๑.ความสุขเป็นทรัพยากรที่ไม่มีหมด และผลิตจากอากาศได้ทันที ดังนั้นไม่ต้องกลัวคนอื่นแย่งความสุขไป ทุกคนสามารถมีได้มากเท่าที่ต้องการ

๑๒.ความสุขและการมองโลกในแง่บวกเป็นทักษะ นั้นหมายความว่า คุณสามารถ “ฝึก” ที่จะเป็นคนที่มีความสุข และมองโลกในแง่บวกได้

ขอขอบคุณ คุณพรณี ศิลาทรัพย์อำไพ ที่จัดทำข้อความนี้และแบ่งปันให้พวกเราได้อ่านและเรียนรู้ร่วมกัน ขอขอบคุณผู้ที่ส่งแชร์มาให้ผม และขอส่งความสุขให้กับทุกๆ ท่านครับ

ม.ล.ชาญโชติ ชมพูนุท

๑๖ เมษายน ๒๕๖๔