คู่มือออกแบบความสุข ก่อนก้าวสู่สูงวัยอย่างสง่างาม

(Designing Your Golden Joy: A Guide to Aging with Grace)

- **การออกแบบชีวิต** (Life Design)
- **คุณค่าและการแบ่งปัน** (Value & Purpose)
- **ความสุขในสิ่งเล็กๆ** (Golden Joy in Simplicity)
- **วิธีการก้าวสู่วัยเก๋าอย่างสง่างาม** (Aging Gracefully)
- **การยอมรับและการปล่อยวาง** (Acceptance & Letting Go)

สูงวัย...
ไม่ใช่จุดสิ้นสุด
แต่คือบทใหม่
ที่ออกแบบได้

สมชาติ กิจยรรยง

เข็มทิศในการออกแบบชีวิตสู่วัยที่งดงามครับ

1. การออกแบบชีวิต (Life Design)

“จงเป็นสถาปนิกผู้悦 บทเรียนจากอดีตเพื่อสร้างพิมพ์เขียวแห่งความสุขในปัจจุบัน”

“ชีวิตไม่ได้สิ้นสุดที่วัยเกษียณ แต่มันคือการเริ่มต้นฤดูกาลใหม่ที่มีคุณเป็นผู้กำกับ”

“ความสง่างามไม่ได้มาตามอายุ แต่มาจากการเลือกที่จะใช้ชีวิตอย่างมีเป้าหมายในทุกๆ วัน”

“อายุที่เพิ่มขึ้นไม่ใช่การเสื่อมถอย แต่คือโอกาสทองในการออกแบบชีวิตในแบบที่เราต้องการจริงๆ”

2. การยอมรับ และการปล่อยวาง (Acceptance & Letting Go)

“จงปล่อยมือจากสิ่งที่ไม่จำเป็น เพื่อเหลือพื้นที่ในหัวใจไว้โอบกอดความสงบสุข”

“การยอมรับความเปลี่ยนแปลงคือหัวใจของการเติบโต และการเติบโตไม่มีวันหมดอายุ”

“ความสุขที่แท้จริงในวัยนี้ ไม่ใช่การครอบครองให้มากที่สุดแต่คือการปล่อยวางให้เบาที่สุด”

“ริ้วรอยบนใบหน้าไม่ใช่ตำหนิ แต่เป็นแผนที่การเดินทางของความสุข ความเศร้า และความแข็งแกร่งที่คุณผ่านมาได้”

3. คุณค่า และการแบ่งปัน (Value & Purpose)

“คุณไม่ได้แก่ลงแต่คุณกำลังกลายเป็น ‘ทองคำ’ที่ผ่านการเจียระไนจนสุกสว่าง และมีค่า”

“เรื่องราวของคุณคือมรดก ส่งต่อแรงบันดาลใจให้คนรุ่นหลังด้วยรอยยิ้ม และการใช้ชีวิตของคุณ”

“ความงดงามของวัยสูงชัน คือการได้มองเห็นโลกด้วยสายตาที่เปี่ยมด้วยความเข้าใจ และความเมตตา”

“อย่าหยุดที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ เพราะหัวใจที่ยังสงสัยและใฝ่รู้คือหัวใจที่ไม่เคยแก่ตามกาลเวลา”

4. ความสุขในสิ่งเล็กๆ (Golden Joy in Simplicity)

“ความสุขในวัยนี้ไม่ต้องยิ่งใหญ่แค่กาแฟอุ่นๆ หนึ่งแก้ว ลมหายใจที่ราบรื่น และใจที่ไร้ความกังวล”

“จงเฉลิมฉลองให้กับทุกวันธรรมดา เพราะทุกวันที่เราตื่นมาพร้อมสุขภาพที่ดีคือของขวัญที่วิเศษที่สุด”

“ดูแลกายด้วยความเคารพ ดูแลใจด้วยความรัก แล้วคุณจะก้าวสู่วัยทองได้อย่างสง่างาม และมีความสุข”

ข้อมูลภาพรวมโดย AI

หน้าลิขสิทธิ์อีบุ๊ค

สถาบันส่งเสริมการพัฒนาบุคลากร(IBC GROUP)

- คู่มือออกแบบความสุขก่อนก้าวสู่สูงวัยอย่างสง่า

พิมพ์ครั้งที่ 1 พ.ศ.2569

(A happy transition into old age)

ราคา-220-บาท

ข้อมูลบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

“ชีวิตไม่ได้สิ้นสุดที่วัยเกษียณ แต่มันคือการเริ่มต้นฤดูกาลใหม่ที่มีคุณเป็นผู้กำกับ”

“จงปล่อยมือจากสิ่งที่ไม่จำเป็น เพื่อเหลือพื้นที่ในหัวใจไว้โอบกอดความสงบสุข”

“ความสง่างามไม่ได้มาตามอายุ แต่มาจากการเลือกที่จะใช้ชีวิตอย่างมีเป้าหมายในทุกๆวัน”

“การยอมรับความเปลี่ยนแปลงคือหัวใจของการเติบโต และการเติบโตไม่มีวันหมดอายุ”

ISBN (E-BOOK) - 978-616-95414-1-7

บรรณาธิการต้นฉบับ สมชาติ กิจยรรยง

ศิลปกรรม/ออกแบบปก นางสาววรีวรรณ์ ไชยวัชรนนท์

พิสูจน์อักษรโดย นางสาวสุดารัตน์ ตายี่จัน

อีเมล sudarat.tyj@gmail.com

จัดพิมพ์ และจัดจำหน่ายโดยสมชาติ กิจยรรยง

399 ถ.ลาดพร้าว 121 คลองจั่น บางกะปิ กทม. 10240

คำนำ

คู่มือออกแบบความสุข: ก่อนก้าวสู่สูงวัยอย่างสง่างาม

(Designing Your Golden Joy: A Guide to Aging with Grace)

ไม่มีช่วงวัยใดในชีวิตมนุษย์ที่ไร้ซึ่งคุณค่า และการก้าวเข้าสู่ "วัยสูงอายุ" ก็ไม่ใช่จุดสิ้นสุดของความสำเร็จ หรือความสุขหากแต่เป็นจุดเริ่มต้นของบทใหม่ที่เต็มไปด้วยความพรั่งพร้อมทางประสบการณ์ สติปัญญา และโอกาสในการออกแบบชีวิตในรูปแบบที่เราต้องการอย่างแท้จริงหนังสือคู่มือ "Designing Your Golden Joy: A Guide to Aging with Grace" หรือ "คู่มือออกแบบความสุขก่อนก้าวสู่สูงวัยอย่างสง่างาม" เล่มนี้ ถูกเรียบเรียงขึ้นด้วยความตั้งใจที่จะเปลี่ยนมุมมองที่มีต่อการสูงวัยจากความกังวลใจให้กลายเป็นการเตรียมความพร้อมอย่างเปี่ยมสุข เพราะการ "สูงวัยอย่างสง่างาม" ไม่ใช่เรื่องของโชคชะตา แต่เป็นผลลัพธ์จากการวางแผน การทำความเข้าใจ และการลงมือออกแบบ "ความสุข" ให้สอดคล้องกับกาย ใจ และจิตวิญญาณที่เปลี่ยนแปลงไป

เนื้อหาภายในเล่มได้รวบรวมแนวคิด หลักการ และวิธีปฏิบัติที่สามารถนำไปปรับใช้ได้จริง ครอบคลุมทั้งการดูแลสุขภาพกายให้แข็งแรง การฟื้นฟู และประคับประคองสุขภาวะทางจิตใจ การบริหารจัดการชีวิตและความสัมพันธ์ ตลอดจนการค้นหาความหมายใหม่ ๆ ในชีวิต เพื่อให้ทุกย่างก้าวของผู้ที่กำลังจะก้าวเข้าสู่วัยสีเงินเต็มไปด้วยความมั่นใจ ความภาคภูมิใจ และความสุขอันเปล่งประกาย

ผู้เขียนหวังเป็นอย่างยิ่งว่า คู่มือเล่มนี้จะเป็นเพื่อนคู่คิด และเข็มทิศนำทางที่ช่วยให้ท่านผู้อ่านสามารถ "ออกแบบความสุข" ในแบบฉบับของตนเอง เพื่อต้อนรับความรุ่งโรจน์แห่งวัยเยาว์ครั้งที่สอง และก้าวสู่เส้นทางสายนี้ได้อย่างสง่างาม มั่นคง และเปี่ยมด้วยรอยยิ้มในทุก ๆ วัน

แนวคิด และแนวทางปฏิบัติตามคู่มือ และกรอบการสร้างสุขภาวะองค์รวม (Holistic Well-being) ก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ เพื่อช่วยให้สามารถ "วางแผน ยอมรับ และปรับตัว" เพื่อก้าวสู่ช่วงเวลาแห่งการเป็น "ผู้สูงวัยอย่างมีพลัง คุณค่า และสง่างาม" (Active & Aging Gracefully)

ด้วยความปรารถนาดี

สมชาติ กิจยรรยง

สารบัญ คู่มือออกแบบความสุข:ก่อนก้าวสู่สูงวัยอย่างสง่างาม

(Designing Your Golden Joy: A Guide to Aging with Grace)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 1 ความสุขของเราคืออะไรบ้างล่ะ	1
บทที่ 2 วิธีการเพิ่มความสุข และวิธีคิดให้ชีวิตมีสุข	8
บทที่ 3 ข้อปฏิบัติการกินอาหาร เพื่อสุขภาพที่ดี	17
บทที่ 4 การใช้ชีวิตแบบสงบ และไม่ต้องอวดใคร	21
บทที่ 5 ข้อที่ควรรู้และปฏิบัติก่อนอายุ40	25
บทที่ 6 ปรัชญาแห่งความสุข	29
บทที่ 7 คิดแบบสบายๆใจกายก็สุขได้	37
บทที่ 8 วิธีการในการทำให้เรามีเสน่ห์ และคนอื่นชอบ	43
บทที่ 9 แนวทางที่ทำให้ได้การยอมรับจากผู้อื่น	51
บทที่ 10 วิธีคิดให้ชีวิตมีความสุข	55
บทที่ 11 การบริหารจิตให้ดีเพื่อมีชีวีที่ยั่งยืน	62
บทที่ 12 สร้างเยื่อใยไมตรีซึ่งกัน และกัน	72
บทที่ 13 นาฬิกาชีวิตใช้ชีวิตตามเวลาสุขภาพดีทันตาเห็น	82
บทที่ 14 การคิดแบบสบายๆ ใจกายก็สุขได้	90
บทที่ 15 เป็นคนอารมณ์ดีมีความสุขกันเถอะ	101

สารบัญ คู่มือออกแบบความสุข:ก่อนก้าวสู่สูงวัยอย่างสง่างาม

(Designing Your Golden Joy: A Guide to Aging with Grace)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 16 วิธีการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข	109
บทที่ 17 ทำตัวอย่างไรให้ไกลทุกข์ได้สร้างสุข	116
บทที่ 18 เดินเพื่อคุณภาพของชีวิตที่ดีกันเถอะ	123
บทที่ 19 การค้นพบความจริงหลังจากนั่งสมาธิเงียบๆ 30 วัน	129
บทที่ 20 สกัดจุดบอดมุ่งสู่ความเป็นยอดความคิดกับวิธีหยุดพฤติกรรมฟุ้งซ่าน	132
บทที่ 21 ยังวิ่งไหวไหมล่ะประโยชน์ของการวิ่งวันละ 5 นาที	136
บทที่ 22 วิธีปลดล็อคปัญญาภายในเพื่อค้นพบตัวตนที่แท้จริง	138
บทที่ 23 พฤติกรรมให้คนอื่นเคารพเรา และประโยคฟื้นฟูใจเมื่ออยู่คนเดียว	141
บทที่ 24 น้ำเพื่อชีวิตที่ยั่งยืนกับวิธีให้เราหันมาดื่มน้ำมากขึ้น	146
บทที่ 25 ดื่มน้ำอย่างไรให้เกิดประโยชน์สูงสุดกับประโยชน์จากน้ำอุ่น	157
บทที่ 26 สู่สุขภาพจิตที่ดีสู่ทางสร้างความสุข	164
บทที่ 27 วิธีการทำให้อายุยืน	179
บทที่ 28 การถนอมสุขภาพกับสุดยอดวิธีการที่จะยืดอายุอวัยวะสำคัญของเรา	186

สารบัญ คู่มือออกแบบความสุข:ก่อนก้าวสู่สูงวัยอย่างสง่างาม

(Designing Your Golden Joy: A Guide to Aging with Grace)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 29 ประโยคที่ผู้นำที่ดีมักพูดกันทุกวันกับนิสัยที่ประสบความสำเร็จ	194
บทที่ 30 หลากหลายวิธีทวีความสุขได้ยั่งยืน	203
บทที่ 31 ทำไมบางคนถึงมีความสุขอยู่ตลอดกับเคล็ดลับความสุขในชีวิตคู่	215
บทที่ 32 ใช้คำพูดให้ติดปากที่จะทำให้เพื่อนร่วมงานปลื้ม	224
บทที่ 33 เคล็ดลับในการสร้างกำลังใจให้ตัวเอง	232
บทที่ 34 วิธีหาความสุขแบบง่ายๆด้วยตัวเราและรักตัวเอง	238
บทที่ 35 อมตวลีแห่งชีวิตพลิกชีวิตสู่ความสำเร็จ	246
บทที่ 36 วิธีหาความสุขจากงานและชีวิต	253
บทที่ 37 การฝึกผ่อนคลายความเครียด	265
บทที่ 38 เมื่อสุขภาพจิตดีจะมีชัยตลอดเวลา	291
บทที่ 39 วิธีสวดมนต์ ที่ทำแล้วชีวิตดี มีความสุข	291
บทที่ 40 สุดยอดวิธียืดอายุ 10 อวัยวะต่างๆ	301
บทที่ 41 ไม่แก่อารมณ์เคล็ดลับอยู่100 ปี ไม่มีแก่ และยาวิเศษ 7 เม็ดไม่ที่มีขาย	306

สารบัญ คู่มือออกแบบความสุข:ก่อนก้าวสู่สูงวัยอย่างสง่างาม

(Designing Your Golden Joy: A Guide to Aging with Grace)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 42 เคล็ดลับดูแล และยืดอายุสมองของคนเก่ง	317
บทที่ 43 ทำอย่างไรไม่ให้สมองเสื่อม	324
บทที่ 44 การพัฒนาความคิดเพื่อให้ชีวิตมีสุข	333
บทที่ 45 หลัก 20 อ. หนทางแห่งความสุข	339

บทนำ

คู่มือออกแบบความสุข:ก่อนก้าวสู่สูงวัยอย่างสง่างาม

(Designing Your Golden Joy: A Guide to Aging with Grace)

แนวคิด และแนวทางปฏิบัติตามคู่มือและกรอบการสร้างสุขภาวะองค์รวม (Holistic Well-being) ก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ เพื่อช่วยให้สามารถ **"วางแผน ยอมรับ และปรับตัว"** เพื่อก้าวสู่ช่วงเวลาแห่งการเป็น "ผู้สูงวัยอย่างมีพลัง คุณค่า และสง่างาม" (Active & Aging Gracefully) มีรายละเอียดสำคัญดังนี้ครับ

1. ปรับเปลี่ยน Mindset (ฐานคิดและจิตใจ)

ยอมรับความเปลี่ยนแปลงอย่างเป็นกลาง: มองความชรา และการเปลี่ยนแปลงของร่างกายเป็นเรื่องธรรมชาติ ฝึกถอนตัวจากอารมณ์ด้านลบและอยู่กับปัจจุบัน

เรียนรู้สิ่งใหม่ตลอดเวลา (Continuous Learning): เปิดใจรับทักษะใหม่ ๆ หรือการเข้าสังคมของคนรุ่นใหม่เพื่อชะลอความเสื่อมของระบบสมอง

สร้างจิตตื่นรู้และสุขสมดุล: มุ่งสร้างความเบิกบานใจจากภายในสู่ภายนอก มีความสุขสงบทั้งฐานกาย ฐานคิด และฐานจิตใจ

2. การดูแลสุขภาพกาย (ฐานกายให้แข็งแรง)

ออกกำลังกายสม่ำเสมอ (Smart Walk): เน้นฝึกกำลังกล้ามเนื้อและการทรงตัวเพื่อป้องกันการหกล้ม เดินให้ได้ 6,000–8,000 ก้าวต่อวัน หรือออกกำลังกายอย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์

โภชนาการที่มีคุณภาพ (Smart Eat): กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ลดหวาน มัน เค็ม เน้นปลา ผัก และธัญพืชไม่ขัดสี เพื่อรักษามวลกล้ามเนื้อ

การนอนหลับ และการตรวจสุขภาพ: นอนพักผ่อนให้เพียงพอ 7–8 ชั่วโมงต่อวัน และเข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปีอย่างสม่ำเสมอโดยไม่รอให้ป่วยก่อน

3. ความสุข 5 มิติในการดำเนินชีวิต (ตามกรอบกรมสุขภาพจิต)

การออกแบบความสุขก่อนสูงวัยอย่างมีทิศทาง สามารถแบ่งการทำกิจกรรมออกเป็น5 มิติหลักคือ

1. สุขสบาย (Health): ดูแลร่างกายให้แข็งแรง ได้รับการตรวจอนามัยอย่างถูกต้อง ไร้โรคภัยเบียดเบียนหนัก

2. สุขสนุก (Recreation): มีงานอดิเรกที่ชอบ ได้ทำกิจกรรมที่สร้างเสียงหัวเราะ เพลิดเพลิน และรู้สึกว่าชีวิตมีชีวา

3. สุขสว่าง (Cognition): ใช้สมองคิดวิเคราะห์ เล่นเกมฝึกสมอง พัฒนาความจำเพื่อป้องกันภาวะสมองเสื่อม

4. สุขสง่า (Value & Dignity): ภาคภูมิใจในประสบการณ์ชีวิตของตนเอง รู้สึกมีคุณค่า เป็นที่พึ่งพิงหรือสามารถถ่ายทอดความรู้ให้คนรุ่นหลังได้

5. สุขสงบ (Spirituality): การมีที่พึ่งทางใจ รู้จักปล่อยวาง ปรับความเข้าใจกับลูกหลานอย่างยืดหยุ่น และเข้าใจในสัจธรรมของชีวิต

4. การเตรียมความมั่นคงและสิ่งแวดล้อม

การเงินปลอดความกังวล (No Worries): จัดทำตารางงบประมาณรายจ่ายและเงินออมหลังเกษียณให้ชัดเจนเพื่อลดความเครียดทางการเงิน

สิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัย: ปรับปรุงสภาพแวดล้อมในที่อยู่อาศัยให้ปลอดภัย ลดความเสี่ยงต่ออุบัติเหตุ และการพลัดตกหกล้ม

สรุปหัวใจสำคัญ: เป้าหมายสูงสุดไม่ใช่เพียงแค่การมีอายุที่ยืนยาว แต่คือการเพิ่ม **"ชีวิตที่มีคุณภาพ และความสุข"** ให้กับทุก ๆ ปีที่เพิ่มขึ้น โดยเริ่มจากการสั่งสมพฤติกรรมที่ดี และเตรียมพร้อมตั้งแต่วัยทำงาน

ข้อมูลภาพรวมโดย AI

บทที่ 1 ความสุขของเราคืออะไรบ้างล่ะ

“ทางโลก เวลาเขาออกทะเล เขาก็ยังมีเข็มทิศเลย เราทางธรรมะก็ต้องมีเหมือนกัน ต้องแบ่งเวลาของเราให้เป็น วางเรื่องอื่นไว้ชั่วขณะการนั่งธรรมะ(นั่งสมาธิ) จึงจะก้าวหน้าขึ้นมาได้”

คำสอนคุณยาย จันทร์ ขนนกยูง

ความหมายความสุข

ความสุข หรือ **สุข** พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 นิยามว่า "น. ความสบายกายสบายใจ..."[1] คือความรู้สึก หรืออารมณ์ประเภทหนึ่ง มีหลายระดับตั้งแต่ความสบายใจเล็กน้อยหรือความพอใจจนถึงความเพลิดเพลินหรือเต็มไปด้วยความสนุก มีการใช้แนวความคิดทางปรัชญา ศาสนา จิตวิทยา ชีววิทยาอธิบายความหมายของความสุขรวมถึงสิ่งที่ทำให้เกิดความสุข

นักจิตวิทยาชื่อ วีนโฮเฟ่น (1997) ให้นิยามความสุขว่า หมายถึงการประเมินของแต่ละคนว่า ชื่นชอบชีวิตโดยรวมของตนเองมากแค่ไหน การที่เราบอกว่าเรามีความสุขจึงหมายถึงเรารู้สึกชอบ หรือพึงพอใจกับชีวิตเรานั่นเองค่ะ คนที่มีความสุขนั้น เป็นคนที่แทบจะไม่รู้สึกวิตกกังวลกับชีวิตตนเอง ชอบสนุกสนานอยู่กับเพื่อนฝูง และชอบประสบการณ์ใหม่ๆ มีอารมณ์มั่นคงไม่เปลี่ยนแปลงขึ้นลงง่าย และมักจะหวังว่าตนจะพบเจอสิ่งดีๆ ในอนาคต;
ความสุขคืออะไร วัชราภรณ์ เพ่งจิตต์

ความสุข คืออะไร

ความสุข คืออะไร ความสุข เป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา และพากันแสวงหา ด้วยวิธีการต่างๆ ตามแต่ระดับของสติ และปัญญาที่จะอำนวยให้ได้แต่ถ้าระดับของสติ และปัญญาอ่อนลงมากเท่าไร การแสวงหาความสุขนั้นๆ ก็ย่อมจะพาเอา ความทุกข์ พ่วงเข้ามาด้วยมากเข้าเท่านั้น

ความหมายของ ความสุข คือ ความสบาย หรือความสำราญเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา และพากันแสวงหาตามแต่สติ และปัญญาด้วยวิธีการต่างๆ แยกออกได้เป็นสองฝ่าย คือ ความสุขทางกายกับความสุขทางใจ

ความหมายของความสุขทางกาย ได้แก่ ความสุขที่สัมผัสได้จากประสาททั้ง 5 คือ รูป เสียง กลิ่น รส และผิวหนัง เรียกว่า "กามคุณ 5" หรือความสุขที่เกิดจากเนื้อหนังมังสา อันเป็นสิ่งสกปรก

ความหมายของความสุขทางใจ ได้แก่ ความสุขที่สัมผัสได้จากจิต คือ ความสบายใจ ความสุขใจ ความอิ่มใจ ความพอใจ อันเกิดจากจิตใจที่สงบ และเย็นอันเป็นความสุขที่สะอาดเป็นความสุขที่แท้จริง

ความสุขที่แท้จริงของมนุษย์

ความสุขทั้งทางกาย และทางใจย่อมมีส่วนสัมพันธ์กันไม่อาจจะแยกให้ขาดจากกันได้เพราะต่างก็ต้องพึ่งพาอาศัยกันและกัน จะขาดเสียอย่างใดอย่างหนึ่งหาได้ไม่ ในความสุขทั้งสองฝ่ายนี้ ความสุขทางใจนับว่าเป็น "ยอดแห่งความสุข" ถ้าเรากระทำสิ่งใดแล้วจิตใจไม่มีความสุข แม้ว่าเราจะมีวัตถุมากมายครบถ้วนคอยอำนวยความสุขทุกรูปแบบ ก็หาได้ก่อให้เกิดความสุขที่สมบูรณ์หรือแท้จริงไม่

แต่ในทางตรงกันข้าม แม้ว่าทางร่างกายจะขาดแคลนวัตถุที่จะอำนวยความสุข แต่ถ้าจิตใจมันมีปีติหล่อเลี้ยง มีความพอใจ มีความสงบใจ คนก็ย่อมจะประสบความสุขได้ ในคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ทรงพร่ำสอนพระทรงย้ำให้พระมีชีวิตอยู่อย่าง "สันโดษ" และ "มักน้อย" ให้มีอาหารหรือปัจจัย 4 หล่อเลี้ยงชีวิต เหมือนน้ำมันหยอดเพลาเกวียนเท่านั้น! จากพุทธปฏิปทานี้ ชาวบ้านผู้ครองเรือนก็สามารถประยุกต์เอามาใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ นั่นคืออย่าให้ตึงจนถึงเดือดร้อน และอย่าให้หย่อนจนตัวเป็นขน หลักมัชฌิมาปฏิปทา คือ ทางสายกลางไม่ตึงไม่หย่อนจึงเป็นแนวทางที่ควรนำมาดำเนินชีวิตเพื่อให้เกิดความสุขในชีวิตประจำวันได้อย่างดีเยี่ยมถ้าใช้เป็น และใช้ให้ถูกต้องกับกาลเทศะบุคคล และอัตภาพของตน

แนวความคิดทางปรัชญา และศาสนามักจะกำหนดนิยามของความสุขในความหมายของการดำรงชีวิตที่ดี หรือชีวิตที่มีความเจริญโดยไม่จำกัดความหมายว่าเป็นเพียงอารมณ์ประเภทหนึ่ง

มุมมองทางศาสนา"สุข" เป็นหัวข้อที่ผู้นับถือศาสนาพุทธให้ความสำคัญมาก เพราะเป็นสิ่งที่มนุษย์แสวงหาเพื่อให้ได้พบกับเสรีภาพและการหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง การสอนของศาสนาพุทธใช้หลักธรรมที่เรียกกันว่ามรรค หรือหนทาง 8 ประการในการดับทุกข์เพื่อนิพพาน สุขสูงสุดสามารถมีได้ด้วยการเอาชนะตัณหาทุกรูปแบบ ส่วนสุขจากทรัพย์สินหรือความมั่นคงในชีวิตและการมีมิตรภาพที่ก็เป็นที่ยอมรับว่าเป็นเป้าหมายที่มีคุณค่าสำหรับบุคคลทั่วไป

สรุปว่าความสุขก็คือความสบายกาย และสบายใจ ในสองอย่างนี้ ความสุขใจนับว่าเป็นยอดแห่งความสุขในโลก และทุกคนก็สามารถที่จะบรรลุความสุขใจนี้ได้ หากปฏิบัติตามหลัก "มัชฌิมาปฏิปทา" คือ ทางสายกลาง ไม่ตึงไม่หย่อนเกินไป จึงเป็นแนวทางที่ควรนำมาดำเนินชีวิตเพื่อให้เกิดความสุขในชีวิตประจำวันได้อย่างดีเยี่ยม; จากกูรูกูเกิ้ล

ที่มา: พระเทพคุณาภรณ์ (โสภณ โสภณจิตฺโต ป.ธ. ๙) เจ้าอาวาสวัดเทวราชกุญชร วรวิหาร ww.watdevaraj@hotmail.com

ที่มา: หนังสือพิมพ์ข่าวสด ฉบับที่ 6743

ประโยชน์จากการมีความสุข

ความสุขนั้นสามารถเกิดขึ้นจากปัจจัยหรือสาเหตุหลายๆประการ กล่าวสั้นก็ได้ว่าถ้าได้สุขกายและสุขใจหรือใจสงบแล้วประโยชน์ของความสุขนั้นจะเกิดขึ้นร้อยเท่าพันทวี ผู้เขียนขอสาธยายรายละเอียดจากประโยชน์จากการปฏิบัติสมาธิ การออกกำลังกาย และประโยชน์ของอาหาร ดังนี้

ประโยชน์จากการได้ฝึกสมาธิ

หากเราได้ฝึกปฏิบัติสมาธิจิตอยู่เป็นประจำแล้ว ประโยชน์ที่เราจะได้รับก็คือ

1.ส่งผลให้จิตใจผู้ทำสมาธิผ่องใสสะอาดบริสุทธิ์สงบจึงช่วยให้หลับสบายคลายกังวลไม่ฝันร้าย

2. ช่วยพัฒนาให้มีบุคลิกภาพดีขึ้น กระปรี้กระเปร่า สง่าผ่าเผย มีความเชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้น รู้สึกควบคุมอารมณ์จิตใจได้ดีขึ้น เหมาะสมกับกาลเทศะ

3. ผู้ฝึกสมาธิบ่อย ๆ จะมีความจำดีขึ้น มีการพินิจพิจารณาในเรื่องต่าง ๆ รอบคอบมากขึ้น ทำให้เกิดปัญญาในการทำสิ่งใด ๆ ส่งผลให้ประสิทธิภาพในการเล่าเรียน และการทำงานดีขึ้น

4. ช่วยคลายเครียด และลดความเครียดที่จะเข้ามากระทบจิตใจได้ เมื่อเราไม่เครียด ร่างกายก็จะหลั่งสารทำให้เกิดความสุข ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง เพราะมีภูมิต้านทานเชื้อโรค และยังช่วยชะลอความแก่ได้ด้วย

5. ทำให้จิตใจอ่อนโยนขึ้น เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เกิดความประพฤติดีทั้งทางกาย วาจา และจิตใจ

6. ระงับอารมณ์โมโห อารมณ์ร้ายต่าง ๆ ได้ เพราะการฝึกสมาธิช่วยให้จิตสงบนิ่งมากขึ้น และเมื่อจิตสงบนิ่งแล้วจะมีพลังยับยั้งการกระทำทางกาย วาจา ใจได้

7. มีการศึกษาพบว่าผู้ที่มีจิตเป็นสมาธิจะมีความดันอัตราการหายใจลดลง หัวใจเต้นช้าลง คลื่นสมองช้าและเป็นระเบียบขึ้น การเผาผลาญอาหารในร่างกายลดลง ความตึงตัวของกล้ามเนื้อลดลง ส่งผลให้มีสุขภาพดี และช่วยบำบัดโรคได้โดยเฉพาะหากปฏิบัติร่วมกับการออกกำลังกาย

เห็นไหมว่า นอกจาก "สมาธิ" จะมีประโยชน์ทางด้านจิตใจแล้ว "สมาธิ" ยังมีประโยชน์โดยตรงต่อสุขภาพด้วย ว่าแล้วก็ลองนำไปปฏิบัติกันดูนะครับ

ประโยชน์จากการมีสุขภาพจิตดี

หากได้มีโอกาสฝึกปฏิบัติสมาธิจิต การออกกำลังกายและได้รับประโยชน์จากอาหารที่ดีแล้วย่อมส่งผลให้มีสุขภาพจิตที่ดี ประโยชน์ของการมีสุขภาพจิตดีก็คือ

1. ช่วยให้สามารถแก้ไขปรับปรุงการดำรงชีวิตให้อยู่ในสังคมได้อย่างราบรื่นด้วยการเข้าใจเขาและเข้าใจเราสามารถวางตนให้มีความเหมาะสม

2. มีความสุขเมื่อได้ รู้จักกับจุดอ่อนพร้อมทั้งจุดเด่นของตนเอง

3. ช่วยปรับปรุง แก้ไข และป้องกันความคับข้องใจให้ตนเอง จากการมิติการมองได้หลายมิตินั่นเอง

4. ช่วยให้เกิดความเข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่น รู้วาระจิตใจ ความรู้สึกอารมณ์ของคนอื่นได้

5. ช่วยส่งผลให้สามารถพัฒนาอาชีพ การงาน และครอบครัวให้มีความก้าวหน้าหรือว่าประสบความสำเร็จได้โดยง่าย

ในบทนี้ได้กล่าวถึง ความหมายความสุขในแง่มุมต่างๆอย่างหลากหลายว่าความสุขนั้น คืออะไรรวมทั้งความเหมือนหรือความแตกต่างของคำว่าความสุขคือความสบายหรือความสำราญนั้นเป็นเฉกเช่นไรได้เห็นประโยชน์ของความสุขในรูปแบบต่างๆ ซึ่ง สิ่งเหล่านี้เป็นข้อดีหรือประโยชน์ของความสุขที่เกิดขึ้นกับตัวเรา ที่สำคัญความสุขเป็นสิ่งที่เราสามารถสร้างได้ด้วยตัวของเราเองไม่ต้องรอคอยหรือพึ่งพาสิ่งใด เราจึงสามารถแสวงหาความสุขได้ด้วยตัวของเราเองทุกเวลาเช่นกัน

บทที่ 2 วิธีการเพิ่มความสุขและวิธีคิดให้ชีวิตมีสุข

สำหรับในบทนี้จะมีสองประเด็นหลักในการนำเสนอก็คือวิธีง่ายๆ ในการเพิ่มความสุขและแนวทางหรือวิธีคิดให้สุข

วิธีง่ายๆ 10 ข้อ ในการเพิ่มความสุข

ความสุขคืออะไรรศ.ดร.คัคนางค์ มณีศรีและอ.วัชราภรณ์ เพ่งจิตต์ ได้รวบรวมความหมายเพื่อความเข้าใจในแง่มุมต่างๆคือ

1. นักจิตวิทยาแนะให้คุณตระหนักว่าความสุขที่ยั่งยืนไม่มีสูตรสำเร็จที่จะสร้างขึ้นมาได้ แต่มนุษย์มีความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสภาพความเป็นอยู่ของเราได้ ไม่ว่าจะร่ำรวยหรือยากจน เราก็สามารถมีความสุขได้ จริงอยู่ว่าความยากจนไม่มีจะกินทำให้เกิดทุกข์ แต่คนที่รวยล้นฟ้า ก็ไม่ได้รับประกันว่าจะมีความสุขเสมอไป

2. ต้องควบคุมตารางเวลาของตนเอง เพราะคนที่มีความสุขจะรู้สึกว่าชีวิตอยู่ในกำมือตัวเอง แบ่งเวลาออกเป็นส่วนๆ ตามเป้าหมายว่า วันนี้จะทำอะไรบ้าง เช้าทำอะไร เย็นทำอะไรแล้วก็ทำตามที่ท่านเองวางแผนไว้ แล้วก็จะรู้สึกว่า เราทำอะไรๆ ได้มากมาย

3. ทำตัวให้มีความสุข ซึ่งก็ทำได้ง่ายๆ ด้วยการยิ้ม นักจิตวิทยาพบว่า เมื่อเรายิ้ม เราจะรู้สึกมีความสุขขึ้น ถ้าเราหน้าบึ้ง ก็จะรู้สึกว่าโลกนี้ไม่น่าอยู่เลย เพราะฉะนั้นอยากมีความสุขก็ให้ยิ้มเข้าไว้

4. หางาน หรือกิจกรรมที่ชอบทำในเวลาว่าง ให้ได้ใช้ทักษะของคุณเอง เช่นทำงานฝีมือหรือจัดแต่งสวนหน้าบ้าน กิจกรรมเหล่านี้จะช่วยให้คุณมีสมาธิ เพลิดเพลิน รู้สึกอยากทำงานให้สำเร็จ ลืมสนใจอย่างอื่น จนรู้สึกว่าเวลาผ่านไปอย่างรวดเร็ว ซึ่งไม่ต้องรอให้มีเวลาว่าง ในการทำงานทุก ๆ วันของคุณผู้ฟัง ก็สามารถทำได้ โดยการเปลี่ยนงานน่าเบื่อให้มีเป้าหมายว่า แต่ละชั่วโมงจะทำอะไรให้เสร็จบ้าง แล้วก็มุ่งมั่นทำให้ได้จะช่วยให้เราทำงานอย่างมีความสุข

5. ออกกำลังกายเป็นประจำ เช่น เล่นกีฬา หรือเต้นแอโรบิคอยู่กับบ้านก็ได้ ซึ่งการศึกษาพบว่าการออกกำลังกายนั้น นอกจากจะทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงแล้ว ยังสามารถบำบัดอาการซึมเศร้าทางจิตและความวิตกกังวลได้ด้วย เพราะจิตใจที่แจ่มใสย่อมอยู่คู่กับร่างกายที่แข็งแรง

6. พักผ่อนให้เพียงพอ คนที่มีความสุขนั้นนอกจากจะเป็นคนสดชื่นกระปรี้กระเปร่าแล้ว ถึงเวลาพักก็ต้องพักเต็มที่เพื่อเติมพลังถ้าเราพักผ่อนไม่เพียงพอก็จะรู้สึกอ่อนเพลีย เฉื่อยชาและอารมณ์เสียง่ายอีกด้วย

7. ให้ความสำคัญกับคนใกล้ชิด เวลาเราเหงาหรือทุกข์ใจ ยาขนานเอกก็คือการมีใครสักคนมาใกล้ชิดและห่วงใยเราอย่างแท้จริง อย่าลืมทะนุถนอมความสัมพันธ์ด้วยการแสดงความรักให้อีกฝ่ายรับรู้ อย่าคิดว่าอยู่กันมานานรู้ใจกันอยู่แล้ว หมั่นแสดงน้ำใจต่อคนใกล้ชิดเหมือนที่ท่านแสดงความมีน้ำใจกับผู้อื่นใช้เวลาทำกิจกรรมร่วมกัน และเติมความรักอยู่เสมอ

8. นักจิตวิทยาแนะว่า ให้ใส่ใจผู้อื่นให้มากกว่าตัวเอง มองข้ามความต้องการของตัวเองไปบ้าง แล้วดูว่าผู้อื่นต้องการอะไร ต้องการความช่วยเหลืออะไรจากคุณหรือไม่ เพราะการทำความดีโดยการช่วยเหลือผู้อื่น ทำให้ผู้อื่นมีความสุข ก็จะทำให้คุณรู้สึกอิ่มอกอิ่มใจ และมีความสุขตามไปด้วย

9. หันมามองและตระหนักถึงสิ่งดีๆ ในชีวิตที่คุณมีอยู่ และมักจะมองข้ามไป เช่นสุขภาพที่แข็งแรงของคุณ เพื่อน ๆ ที่หวังดี ครอบครัวที่อบอุ่น คนที่จดจำและซาบซึ้งกับสิ่งดี ๆ ในชีวิตจะมีความสุขมากขึ้นได้

10. สร้างศรัทธาในศาสนาเอาไว้ยึดเหนี่ยวจิตใจ ผลจากการวิจัยพบว่าผู้ที่ศรัทธาในศาสนาใดตามจะปรับตัวกับเรื่องร้าย ๆ ในชีวิตได้ดีกว่า รู้สึกว่าชีวิตเรามีความหมาย ชอบช่วยเหลือผู้อื่น และแน่นอนว่ามีความสุขในชีวิตมากกว่า นี่ก็คือวิธีง่าย ๆ 10 ข้อ ในการเพิ่มความสุขให้แก่คุณ ลองนำไปปฏิบัติ และคุณก็จะเห็นว่าความสุขอยู่ใกล้มือเราเอง

วิธีคิดให้สุข

วิธีการคิดให้สุข เป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้เรามีความสุข หรือความทุกข์ ดังนั้นวันนี้ผู้ใช้นาม sukjaina จึงอยากจะพูดถึงเรื่อง **"คิดให้สุข"** sukjaina เคยปล่อยให้ความคิดทำร้ายจิตใจของตัวเองมาหลายปี ไม่เคยคิดให้ตัวเองมีความสุขใจเลย เพราะมองเห็นแต่ปัญหา ไม่เคยมองอีกด้านหนึ่งของปัญหานั้น ซึ่งอีกด้านหนึ่งของมันก็มีสิ่งที่ดีเช่นกัน กว่าที่ sukjaina จะหลุดจากความคิดแบบนั้นมาได้ ก็เกือบทำร้ายตัวเองเข้าให้แล้ว การคิดให้สุขนั้นเขาทำกันอย่างไรขอแนะให้คือ

1. เราต้องคิดในทางที่ดี คือ

คือให้คุณคิดถึงสิ่งดีๆ ที่มาพร้อมกับปัญหา เช่น รถเราอาจจะโดนยึด เราก็อย่าไปทุกข์ใจมากนัก คิดเสียว่า "รถโดนยึดไปก็ดีเหมือนกัน จะได้ไม่มีภาระเรื่องค่างวด ค่าบำรุงรักษา และยังค่าน้ำมันอีก" เพราะรถเมล์ หรือรถจักรยาน มันก็สามารถทำให้คุณถึงที่หมายเหมือนกันอย่าไปคิดมากเลยนะ

2. อย่าคิดว่าคุณจน หรือด้อยกว่าคนอื่นเขา

เพราะถ้าเราอายมันก็จะทำให้เราเป็นทุกข์ไม่สุขใจอย่างแน่นอน sukjaina เคยเจอเหตุการณ์แบบนี้มาก่อน เพื่อนๆ ไม่อยากคบเพราะเรามันจน มันด้อยกว่าพวกเขาทุกอย่าง พ่อก็ปั่นสามล้อแต่งตัวไม่ดีเหมือนพ่อแม่คนอื่นเขา และก็ไม่ได้ทำงานในบริษัทโก้หรูเหมือนคนอื่นๆ เขา แต่ทำไมพ่อของ sukjaina ถึงมีความสุขรู้ไหม พ่อบอกว่า "งานนี้ถึงจะไม่มีเกียรติ แต่มันสุขใจนะเพราะไม่ต้องมีใครมาคอยยืมเงิน หรือมีคนคอยอิจฉา แถมยังไม่ต้องเป็นลูกน้องใครอีก แค่รู้จักกินรู้จักใช้ชีวิตก็สุขได้นะ"

3. อย่างสุดท้าย คือ อย่าคิดเห็นแก่ตัว และเห็นแก่ได้

การที่เพื่อนๆ คิดเห็นแก่ตัว หรือเห็นแก่ได้นั้น มันจะทำให้เพื่อนๆ มีความทุกใจอย่างมาก มันจะมีคำถามว่าทำไมๆๆๆ... อยู่ในใจตลอดเวลา เช่น "ทำไมฉันต้องช่วยคนอื่นเขามันไม่ใช่ธุระ" หรือ "ทำไมคนอื่นได้มากกว่าฉัน" ถ้าเมื่อใดที่คุณมีความคิดเช่นนี้แล้ว คุณก็จะเริ่มพยายามทำทุกอย่างเพื่อตัวคุณเอง โดยคุณจะไม่สนว่าคนอื่นจะเป็นอย่างไร

หรือจะคิดกับคุณอย่างไร ถ้าโลกนี้มีคนคิดเห็นแก่ตัวมากขึ้น sukjaina คิดว่า โลกนี้ก็คงน่าอยู่น้อยลง คุณว่าจึงไหมsukjaina รู้นะว่า การที่จะเปลี่ยนความคิดใครมันเป็นเรื่องยาก แต่ถ้ามันจะทำให้เราสุขใจได้มากยิ่งขึ้น คุณก็น่าจะลองเปลี่ยนความคิดในแง่ลบเป็นแง่บวกดูบ้างนะ เพราะมันจะทำให้คุณสุขใจจริงๆ

ที่มา: http://sukjaina.blogspot.com/2010/11/think-happy.html

ลักษณะนิสัยของคนที่จะมีความสุขในชีวิต

คือคนที่มีความคิดบวกเสมอหรือมีทัศนคติที่ตรงกันข้ามกับคนที่ไม่มีความสุขคือคนที่มีความสุขในชีวิตนั้นมักที่จะมี7ลักษณะต่อไปนี้คือ

1. มองโลกในแง่ดี

คนที่มีทัศนะคติในการมองโลกมองชีวิตทางด้านต่างๆไปในทางบวกเสมอในทุกๆสถานการณ์ตลอด

2. มีความแหลมคมทางความคิด

เป็นคนที่รู้จักในการพลิกความคิดเพื่อพลิกชีวิตของตนให้ก้าวหน้าก้าวไกลได้เฉกเช่นผู้สำเร็จทั่วไป

3. รู้จักพลิกความคิดพิชิตอุปสรรค

คนที่มองโลกมองคนมองเรื่องทุกเรื่องในแง่บวก หรือทางสร้างสรรค์ได้ตลอดเวลา

4. จักสกัดไม่เปรียบเทียบจนตัวตนด้อยค่า

ถึงแม้จะนำเอาตัวเองไปเปรียบกับคนอื่นก็ตามก็มักจะมองอยู่เสมอว่า“สักวันฉันจะ(เติบ)โตยิ่งกว่าเขา”

5. พึงคิดไว้เสมอว่า “ไม่มีอะไรที่เป็นไปไม่ได้”

คนประเภทที่คิดเสมอว่า “ไม่มีอะไรที่เป็นไปไม่ได้” ใฝ่หาต้องการความสำเร็จเสมอ คิดเสมอว่าแม้ผิดพลาดนับร้อยครั้งก็ตาม หากชนะหรือสำเร็จขึ้นมาได้จะมีประโยชน์มหาศาล

6. ทุกลมหายใจพลิกชีวิตคิดบวกไว้ไม่ยอมแพ้

คนที่ชอบมองอนาคตด้วยอารมณ์ทางบวกหรือในทางที่เป็นไปได้เสมอ เช่น มองโลก มองคนในแง่ดี ไม่มีการมักโกรธหรือโทษสิ่งอื่นตลอดเวลา ไม่โกรธ ไม่เครียด ไม่รู้สึกว่าหดหู่และไม่มีวิตกกังวล

7. ไม่ท้อแท้มัวเอาแต่นั่งรอคอยความสำเร็จโดยต้องลงมือทำ

มักเป็นคนที่ไม่ยอมแพ้ต่อโชคชะตามักจะเลียนแบบผู้ที่ประสบความสำเร็จมากกว่าการอิจฉาตาร้อน ชื่นชมยินดีบุคคลที่ประสบความสำเร็จมากกว่าที่จะดูถูกหรือดูหมิ่นไปต่างๆ นาๆ

ยาเจ็ดเม็ด....ยาวิเศษที่ไม่มีขาย แต่ปรุงยาได้ด้วยตัวของเราเอง

ในตอนท้ายบทนี้ผู้เขียนขอกล่าวถึงยาวิเศษเจ็ดเม็ดที่เราๆท่านๆต้องปรุงยาด้วยตัวเองตามสูตรที่ผู้เขียนจะกล่าวต่อไปนี้คือ

ยาเม็ดแรก...คือการลดแรงกดดัน "เวลาคาดหวังอะไรมากๆ

เราก็เป็นทุกข์เพราะรู้สึกกดดัน “ทำให้คนรอบข้างเรานั้น เขาก็พลอยทุกข์กับตัวเราไปด้วย"ผิดพลาดบ้างไม่เป็นไร ไม่ต้องทำอะไรให้ดีที่สุดตลอดเวลา แล้วเราจะรู้สึกสนุกกับสิ่งที่ทำ"

ยาเม็ดที่สอง...จะต้องยกโทษตัวเองบ้าง"เวลาทำอะไรไม่ได้อย่างที่ควรจะเป็น”

อย่ามัวแต่โทษว่าเป็นความผิดพลาดของตัวเอง พอให้อภัยตัวเองเป็น เราก็จะทุกข์น้อยลง ให้คิดซะว่าเมื่อเราเต็มที่กับมันแล้ว ก็ต้องยอมรับในผลของมัน"

ยาเม็ดที่สาม...ต้องแยกให้ออกว่าความสุขกับความสมหวังมันต่างกัน

"เวลาทำอะไรให้เอาความสุขเป็นที่ตั้ง ไม่ต้องไปให้ความสำคัญกับความสมหวังมากนัก สิ่งที่ทำมันอาจไม่ทำให้เราไปถึงจุดที่ต้องการแต่ระหว่างทาง เรามีความสุขไปกับมันก็พอแล้ว"

ยาเม็ดที่สี่...หาข้อดีของตัวเองให้เจอ

"อย่างน้อยวันนี้ยังมีคนที่รักเราอยู่รอบๆตัว แบ่งปันความรักกลับให้คนรอบตัวบ้าง"ย้อนหันกลับมาดูความสามารถของตัวเราเอง เพื่อที่จะได้ดึงเอาความสามารถหรือข้อดีออกมาใช้ไม่ว่าเรื่อง ฉลาดคิดหรือคิดเก่ง ฉลาดพูดคือพูดได้และพูดเป็น ทำงานเก่ง เก่งในการพบปะติดต่อกับคน

ยาเม็ดที่ห้า...ต้องมีสติคือการรู้ตัวเสมอว่าเราคือใคร

ไม่หลงตัวเองว่าเก่งตะพึดตะพือ รู้เท่าทันกับปัญหาที่เจอเมื่อไหร่ที่เราต้องทุกข์ใจ อย่าลืมใช้ยาข้อนี้ในการรู้เท่าทันเหตุการณ์เสมอแล้วจะพบความสุขที่แท้จริง...จากยาวิเศษที่ไม่มีขาย:

ยาเม็ดที่หก : ยิ่งสูงยิ่งหนาว :: เหตุผลของคนหนึ่งคน อาจไม่ใช่เหตุผลของคนอีกหนึ่งคน

เหรียญบางคนเห็น 2 ด้าน บางคนเห็น 3 ด้าน ถ้าคิดว่าขึ้นไปอยู่ที่สูงแล้ว ไม่มีใครสามารถบอกกล่าวได้ ความสุขก็คงวิ่งไกลออกไปทุกทีอยู่กับปัจจุบันขณะ เดินทางสายกลาง "สุดมือสอย ก็ต้องปล่อยมันไป "

ยาเม็ดที่เจ็ด: ฝันให้ไกลแล้วไปให้ถึง

การเสาะหา-ไม่ใช่- เกิดมาเป็น-การฝึกฝน-ไม่ใช่- บุญหล่นทับ-การต่อสู้-ไม่ใช่- การดูดวงการฟันฝ่า-ไม่ใช่- ฟลุค ฟลุค-ความจริง -ไม่ใช่-จินตนาการ-ความเชี่ยวชาญ-ไม่ใช่-โชคช่วย พรแสวง-ไม่ใช่- พรสวรรค์-การลงมือทำ-ไม่ใช่- แค่การคิดการต่อสู้-ไม่ใช่-การดูดวง

ความมุ่งมั่นจากการกระทำ อย่างสม่ำเสมอทำให้เกิดความ“มั่งมี” ในวันข้างหน้าครับ

ความสุขกับการแบ่งปัน

"ผู้ใดแสวงหาความสุขเพื่อตน แต่ใช้โทษทัณฑ์เบียดเบียนสัตว์ทั้งหลายที่รักความสุขผู้นั้นจากไปแล้วย่อมไม่ได้ความสุข" และ "คิดและปฏิบัติต่อผู้อื่น ดังเช่นที่คิดและปฏิบัติต่อตนเอง" พึงปฏิบัติต่อผู้อื่นเหมือนดังปฏิบัติต่อตนเอง

- พึงใส่ใจทุกข์สุขของผู้อื่น เหมือนใสใจทุกข์สุขของตน
- ทำเพื่อเขา ให้เหมือนกับที่คิดจะทำให้แก่ตัวเราเอง
- ทำเพื่อผู้อื่น เหมือนดังเพื่อตนเอง
- ทำเพื่อความสุขของผู้อื่น ดุจทำเพื่อความสุขของตน
- ทำเพื่อความสุขของผู้อื่น เหมือนที่จะทำให้แก่ตนเอง
- ทำต่อผู้อื่นด้วยจิตสำนึกว่า เขาก็รักสุขเกลียดทุกข์เช่นเดียวกับเรา
- พึงทำต่อเขา เหมือนที่ยากให้ผู้อื่นทำต่อตนเอง
- ทำต่อผู้อื่น เหมือนที่อยากให้เขาทำต่อเรา

จาก พระเทพเวที สำนักสงฆ์ญาณเวศกวัน

ในบทนี้ผู้เขียนได้กล่าวถึง ความสุขคืออะไร วิธีง่ายๆ10 ข้อในการเพิ่มความสุข วิธีคิดการให้เกิดความสุข ลักษณะนิสัยของคนที่จะมีความสุขในชีวิต ยาเจ็ดเม็ดยาวิเศษที่ไม่มีขาย แต่ปรุงยาได้ด้วยตัวของเราเอง ก็หวังเป็นอย่างยิ่งว่าท่านผู้อ่านสามารถที่จะสรรสร้างความสุขได้ด้วยตัวของท่าน เพียงปรับความคิดพลิกชีวิตให้เกิดความสุขได้นั่นเอง.