ตามล่าหาความสุข

นำเสนอเมื่อ : 6 ก.พ. 2552

ตามล่าหาความสุข

“ความสุข” คำนี้ช่างมีอานุภาพมากมายเหลือเกิน ใครๆก็อยากมีอยากได้ไว้ในครอบครอง
ทุกคนแสวงหาความสุขกันทั้งนั้น
บางคนหายากเย็นแสนเข็ญจนตลอดชีวิตก็ไม่สามารถไขว่คว้าเอามาไว้ในครอบครองได้
แต่บางคนกลับหามาได้อย่างง่ายดาย ครูตุ่มว่าแท้จริงแล้ว ความสุขอยู่กับเรานี่เอง
เราไม่จำเป็นต้องวิ่งไปไขว่คว้าหาจากที่ไหน ถ้าเราไม่มัวมานั่งแบกทุกข์เราก็จะพบความสุข
ความสุขมักผ่านไปอย่างรวดเร็ว แต่ความทุกข์มันช่างยาวนานเหลือเกิน
ขอให้จำไว้เลยว่าความสุขหาได้เสมอหาได้ระหว่างทางของชีวิต อย่ารอความสุขเดินเข้ามา
เราต้องเดินเข้าไปหาความสุขเอง ครูตุ่มมีเทคนิคตามล่าหาความสุขมาฝากคะ

1. มองช่วงแห่งความสุขในชีวิตของคุณ จดจำเฉพาะสิ่งที่ดี ๆ ที่เกิดขึ้นทุกวัน และเล่าให้เพื่อนฟังแทนการบอกเล่าแต่ความทุกข์

2. ฝึกสร้างทัศนคติที่สดใส มองแต่ส่วนที่ดีที่สุดในตัวคนอื่น แทนการจับผิด

3. เน้นจุดแข็งของตัวเอง ด้วยการค้นหาว่าคุณเก่งอะไร คุณมีพรสวรรค์ด้านไหน
บางครั้งคุณจะลืมจุดแข็งของตัวเองไปได้ง่าย ๆ เวลาเปรียบเทียบตัวคุณกับคนอื่นที่เราคิดว่าเหนือกว่าเรา

4. อย่าหมกมุ่นว่าทำไมคุณถึงทำเรื่องนั้นเรื่องนี้ไม่ได้
ให้มองหาทางเลือกและความเป็นไปได้อื่นที่เปิดรับคุณแทน แล้วจินตนาการว่าคุณอยู่ในสถานการณ์นั้น ๆ
และดูว่าทางเลือกไหนทำให้คุณรู้สึกดีที่สุด

5. อยู่ใกล้คนที่ห่วงใยคุณ อย่าพยายามทำทุกอย่างด้วยตัวเอง ให้ขอความช่วยเหลือจากพวกเขา

6. มองคำปฏิเสธในแง่ดี ทุกคำว่า "ไม่" จะนำคุณเข้าใกล้คำว่า "ใช่" ยิ่งขึ้น
บางครั้งคุณก็จำเป็นต้องเริ่มต้นด้วยเรื่องแย่ ๆ

7. อย่าคิดว่าเรื่องเลวร้ายนั้นเกิดขึ้นกับคุณคนเดียว เป็นไปได้ว่ามันก็เกิดขึ้นกับคนเป็นล้านเช่นกัน

8. อย่าพอใจกับความสุขระยะสั้น เพราะความสุขที่ค่อย ๆ เกิดขึ้นทีละน้อยจากการบรรลุเป้าหมาย เช่น การเรียนภาษา เป้าหมายในอาชีพ จะทำให้คุณมีความสุขกว่าในระยะยาว

9. หาสมุดมาจดกิจกรรมหรือช่วงเวลาที่คุณมีความสุข และพยายามให้มีช่วงเวลานั้นบ่อย ๆ

10. ทำงานอย่างตั้งใจและเต็มที่ เพราะคุณจะรู้สึกว่าทำดีที่สุดแล้ว จึงไม่มีความกลัวอะไรเกิดขึ้นอีกเลย

เห็นไหมล่ะว่าความสุขหาได้ใกล้ๆตัวนี่เอง

แต่อย่าให้ความทุกข์มันมาบังตาเสียก่อนล่ะ...ขอเป็นกำลังใจให้ทุกท่านพบกับความสุขค่ะ