

ตามล่าหาความสุข

นำเสนอเมื่อ : 6 ก.พ. 2552

ตามล่าหาความสุข



“ความสุข” คำนี้ช่างมีอานุภาพมากมายเหลือเกิน ใครๆก็อยากมีอยากได้ไว้ในครอบครอง ทุกคนแสวงหาความสุขกันทั้งนั้น บางคนหายากเย็นแสนเข็ญจนตลอดชีวิตก็ไม่สามารถไขว่คว้าเอามาไว้ในครอบครองได้ แต่บางคนกลับหามาได้อย่างง่ายดาย ครูคิดว่าแท้จริงแล้ว ความสุขอยู่กับเราเอง เราไม่จำเป็นต้องวิ่งไปไขว่คว้าหาจากที่ไหน ถ้าเราไม่มัวมานั่งแบกทุกข์เราก็จะพบความสุข ความสุขมักผ่านไปอย่างรวดเร็ว แต่ความทุกข์มันช่างยาวนานเหลือเกิน ขอให้จำไว้เลยว่าความสุขหาได้เสมอหาได้ระหว่างทางของชีวิต อยารอคอยความสุขเดินเข้ามา เราต้องเดินเข้าไปหาความสุขเอง ครูคิดมีเทคนิคตามล่าหาความสุขมาฝากคะ

1. มองช่วงแห่งความสุขในชีวิตของคุณ จดจำเฉพาะสิ่งที่ดี ๆ ที่เกิดขึ้นทุกวัน และเล่าให้เพื่อนฟัง แทนการบอกเล่าแต่ความทุกข์
2. ผีกร้างทัศนคติที่สดใส มองแต่ส่วนที่ดีที่สุดในตัวคนอื่น แทนการจับผิด
3. เน้นจุดแข็งของตัวเอง ด้วยการค้นหว่าคุณเก่งอะไร คุณมีพรสวรรค์ด้านไหน บางครั้งคุณจะมีจุดแข็งของตัวเองไปโดยง่าย ๆ เวลาเปรียบเทียบกับตัวคุณกับคนอื่นที่เราคิดว่าเหนือกว่าเรา
4. อย่าหมกมุ่นว่าทำไมคุณถึงทำเรื่องนั้นเรื่องนั้นไม่ได้ ให้มองหาทางเลือกและความเป็นไปได้ใหม่ที่เปิดรับคุณแทน แล้วจินตนาการว่าคุณอยู่ในสถานการณ์นั้น ๆ และดูว่าทางเลือกไหนทำให้คุณรู้สึกดีที่สุดใน
5. อยู่ใกล้คนที่ห่วงใยคุณ อย่าพยายามทำทุกอย่างด้วยตัวเอง ให้ขอความช่วยเหลือจากพวกเขา
6. มองคำปฏิเสธในแง่ดี ทุกคำว่า "ไม่" จะนำคุณเข้าใกล้คำว่า "ใช่" ยิ่งขึ้น บางครั้งคุณก็จำเป็นต้องเริ่มต้นด้วยเรื่องแย่ ๆ
7. อย่าคิดว่าเรื่องเลวร้ายนั้นเกิดขึ้นกับคุณคนเดียว เป็นไปได้ว่ามันก็เกิดขึ้นกับคนเป็นล้านเช่นกัน
8. อย่าพอใจกับความสุขระยะสั้น เพราะความสุขที่ค่อย ๆ เกิดขึ้นที่ละน้อยจากการบรรลุเป้าหมาย เช่น การเรียนภาษา เป้าหมายในอาชีพ จะทำให้คุณมีความสุขกว่าในระยะยาว
9. หาสมุดมาจดกิจกรรมหรือช่วงเวลาที่คุณมีความสุข และพยายามให้มีช่วงเวลานั้นบ่อย ๆ
10. ทำงานอย่างตั้งใจและเต็มที่ เพราะคุณจะรู้สึกว่าทำดีที่สุดแล้ว จึงไม่มีความกลัวอะไรเกิดขึ้นอีกเลย

เห็นไหมล่ะว่าความสุขหาได้ใกล้ๆตัวนี้เอง

แต่อย่าให้ความทุกข์มันมาบังตาเสียก่อนละ...ขอเป็นกำลังใจให้ทุกท่านพบกับความสุขค่ะ