

คนที่มีความทุกข์ส่วนใหญ่ เมื่อเห็นคนที่มีความสุข มักมีคำถามในใจว่า...

“ทำไมเขามีความสุขจัง ทั้งๆที่บ้านก็ไม่ได้รวย”

“ทำไมเขามีความสุขจัง ทั้งๆที่หน้าตาก็ไม่สวย”

“ทำไมเขามีความสุขจัง ทั้งๆที่เป็นแค่พนักงานรักษาความปลอดภัย”

“ทำไมเขามีความสุขจัง ทั้งๆที่ไม่มีของดีๆกิน”

ฯลฯ

คำตอบก็คือ...

ความสุขไม่ได้เกิดจากความร่ำรวย รูปร่างหน้าตาดี หน้าที่การงานสูง การกินดีอยู่ดี ฯลฯ แต่ความสุขเกิดจากสิ่งที่อยู่ภายในตัวเรา เกิดจากความคิดจิตใจที่ดีงาม เกิดจากร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์

คนที่มีความสุขจึงมักจะทำอะไรแตกต่างจากผู้อื่น ดังนั้น หากอยากมีความสุขอย่างแท้จริง ก็ต้องหันมาปรับเปลี่ยนตัวเอง และเรื่องต่อไปนี้เป็นเรื่องของคนมีความสุขทำอย่างสม่ำเสมอ

1. ให้อภัยและลืมเรื่องขุ่นข้องหมองใจ

คนมีความสุขรู้ว่า การให้อภัยและลืมเรื่องขุ่นข้องหมองใจ เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งต่อการมีความสุข เพราะหากยังเก็บความรู้สึกแค้นไว้นั้นหมายถึงตัวเรายังรู้สึกไม่พอใจ โกรธ เสียใจ ฯลฯ ซึ่งเป็นอารมณ์ไม่ดีที่ขัดขวางหนทางแห่งความสุข

2. มีความรักความเมตตา

คนมีความสุขมักเป็นคนที่มีความรักความเมตตา เรียนรู้ที่จะรักตัวเอง ด้วยการทำสิ่งดีให้เกิดขึ้นกับตัวเองเสมอ และแผ่แผ่ความรักความเมตตาไปยังคนรอบข้าง ซึ่งไม่เพียงทำให้ผู้อื่นมีความสุข แต่ยังทำให้ตัวเองมีความสุขไปด้วย เพราะเมื่อแสดงความรักความเมตตาต่อผู้อื่น สมองจะหลั่งฮอร์โมนแห่งความสุขออกมา

3. เข้าใจผู้อื่น

คนมีความสุขเข้าใจดีว่า คนเราล้วนมีทั้งสิ่งดีและไม่ดีในตัวเอง เหมือนเหรียญที่มีสองด้าน ดังนั้น จึงพยายามเข้าอกเข้าใจผู้อื่นให้มากขึ้น ซึ่งนั่นก็หมายถึงความสุขที่เพิ่มขึ้นด้วย

4. มองปัญหาเป็นสิ่งที่ท้าทาย

คนมีความสุขรู้จักปรับเปลี่ยนทัศนคติ ว่าเมื่อใดก็ตามที่เจอปัญหา ก็จะจัดปัญหานั้นๆออกจากใจจนหมดสิ้น และมองว่าปัญหาไม่ได้เป็นปัญหา แต่เป็นเรื่องท้าทาย หรือเป็นโอกาสใหม่ๆที่อาจทำให้ชีวิตเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

5. พอใจในสิ่งที่มี

คนมีความสุขจะพึงพอใจสิ่งที่มีในชีวิต ทำให้มีอารมณ์ดี สามารถจัดการความเครียด และไปถึงเป้าหมาย ได้ดีกว่าคนที่ไม่พอใจในสิ่งที่มี ซึ่งต้องดิ้นรนทุกวิถีทาง จนทำให้เกิดความทุกข์

6. พูดถึงผู้อื่นในแง่ดี

คนมีความสุขไม่ชอบนินทาผู้อื่น เพราะเห็นว่าการนินทาร้ายเป็นเรื่องที่น่ารังเกียจ และคนที่ชอบนินทาผู้อื่น มักไม่มีใครคบ ดังนั้นจึงมักจะพูดถึงคนอื่นในแง่ดีเสมอ

7. อยู่ท่ามกลางคนคิดบวก

คนมีความสุขจะพาตัวเองเข้าไปคลุกคลีกับกลุ่มคนที่มองโลกในแง่ดีและมีความสุข เพราะการอยู่ท่ามกลางคนเหล่านี้จะได้รับพลังด้านดีจากพวกเขาโดยไม่รู้ตัว

8. ไม่เสียเวลากับเรื่องเล็กน้อยๆ

คนที่มีความสุขไม่มัวหมกมุ่นเสียเวลากับเรื่องไม่เป็นเรื่อง แม้ว่าเรื่องนั้นจะผ่านมาเป็นปี เป็นเดือน หรือแม้แต่แค่วันเดียว เพราะรู้จักปล่อยวางเรื่องกังวลเล็กน้อยในแต่ละวันไว้ข้างหลัง การปล่อยวางมันได้ จะทำให้หลุดพ้นจากอารมณ์ด้านลบ และเปิดทางให้ความสุขเข้ามาแทนที่

9. ไม่โทษใคร

คนมีความสุขเต็มใจยอมรับเมื่อทำผิดพลาด และถือเป็นโอกาสที่จะได้เรียนรู้ เพื่อทำให้ดียิ่งขึ้นในครั้งหน้า ดีกว่าการกล่าวโทษผู้อื่นว่าเป็นสาเหตุที่ทำให้ล้มเหลว เนื่องจากการทำเช่นนั้น เท่ากับว่ายังจมปลักกับมันอยู่

10. ไม่เปรียบเทียบ

คนมีความสุขรู้ว่า ชีวิตของใครก็ของมัน แต่ละคนล้วนมีวิถีทางของตัวเอง ดังนั้น จึงไม่นำตัวเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่น แม้จะมองว่าตัวเองดีกว่าก็ตาม เพราะการกระทำเช่นนั้น ไม่ได้ทำให้มีความสุข แต่กลับเป็นการบ่มเพาะนิสัยไม่ดีที่ชอบตัดสินผู้อื่นและคิดว่าตนเองเหนือกว่า

10. อยู่กับปัจจุบัน

คนมีความสุขมีใจจดจ่ออยู่กับสิ่งที่กำลังทำอยู่ขณะนั้น โดยหยุดคิดวนเวียนถึงเรื่องราวในอดีต หรือกังวลกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง เพราะการรับรู้และกระทำในสิ่งที่เป็นไปในปัจจุบันขณะ มีความสำคัญมากกว่าอะไรทั้งหมด

12. ทำตามเสียงเรียกร้องของหัวใจ

คนมีความสุขบ่อยครั้งมักทำตามฝันและเสียงเรียกร้องของหัวใจ เพราะนั่นเป็นสิ่งที่ใจปรารถนาอย่างแท้จริง การได้ลงมือทำสิ่งนั้นๆ ย่อมนำความสุขมาให้อย่างไม่ต้องสงสัย

13. รับฟังความคิดเห็น

คนมีความสุขรู้ว่า การรับฟังความคิดเห็นของคนอื่นมีข้อดีเช่นกัน เพราะนอกจากจะช่วยให้ความสัมพันธ์ดีขึ้นแล้ว บางครั้งมันยังทำให้ได้ไอเดียใหม่ๆ หลายอย่างที่แตกต่างออกไป ซึ่งจะช่วยต่อยอดความคิดสร้างสรรค์ของตัวเองออกไปไม่รู้จบ

14. ถนอมความสัมพันธ์กับครอบครัว

คนมีความสุขมักหาเวลาไปเยี่ยมเยียนหรือใช้เครื่องมือสื่อสารกับคนในครอบครัวและญาติสนิทมิตรสหาย เพราะการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีทางสังคมนั้นเป็นกุญแจไขไปสู่ความสุข

15. ซื่อสัตย์สุจริต

คนมีความสุขตระหนักดีว่า ทุกครั้งที่โกหกหลอกลวงจะทำให้เกิดความเครียดเพิ่มขึ้น ซ้ำร้ายเมื่อมีคนจับได้

ยอมส่งผลเสียต่อความสัมพันธ์ทั้งด้านส่วนตัวและสังคม ในทางตรงข้าม ความซื่อสัตย์สุจริตจะช่วยให้จิตใจสบาย ไม่หวาดผวา และได้รับความไว้วางใจจากผู้อื่น

16. ตื่นนอนเวลาเดิมทุกเช้า

คนมีความสุขจะตื่นนอนเวลาเดิมทุกเช้า เพราะจะช่วยควบคุมนาฬิกาชีวิตให้รู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า ข้อสำคัญ คนมีความสุขรู้ว่าการตื่นนอนแต่เช้าเป็นหนึ่งในนิสัยของคนประสบความสำเร็จหลายคน เพราะจะทำให้มีเวลาและสมาธิมากขึ้นในการทำงาน

17. กินถูกหลักโภชนาการ

คนมีความสุขเลือกกินอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ ซึ่งจะส่งผลดีต่อร่างกายและสมองให้อยู่ในภาวะที่พร้อมจะทำงาน และเข้าใจดีว่า อาหารที่กินแต่ละมื้อนั้นมีผลกระทบโดยตรงต่อระดับอารมณ์และพลังงานทั้งในระยะสั้นและยาว รวมถึงดกินพวก Junk food หรืออาหารขยะที่ไม่มีประโยชน์และมีแนวโน้มก่อให้เกิดโรคเรื้อรัง

18. ออกกำลังกาย

คนมีความสุขไม่เคยมองว่า การออกกำลังกายมีไว้เพื่อลดน้ำหนัก ป้องกันโรค และทำให้ชีวิตยืนยาวเท่านั้น หากยังช่วยในเรื่องจิตใจ ทำให้มีความสุขมากขึ้น เพราะการออกกำลังกายช่วยเพิ่มระดับสารเคมีในสมองที่มีผลต่อสุขภาพที่ดี เพราะมันช่วยลดความเครียดและคลายอาการซึมเศร้าได้

19. ทำสมาธิ

คนมีความสุขหาเวลาทำสมาธิอย่างสม่ำเสมอ เพื่อช่วยให้เกิดความรู้สึสงบสุขภายใน มีงานวิจัยหลายชิ้นชี้ว่าการทำสมาธิสามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในสมองที่ช่วยทำให้คนเรามีความสุขมากขึ้น

20. ยอมรับในสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้

คนมีความสุขรู้สัจธรรมว่า ทุกอย่างในโลกนี้ไม่มีอะไรที่สมบูรณ์แบบทั้งหมัด การเรียนรู้และยอมรับความจริงที่ตนเองมีอาจไปเปลี่ยนแปลงได้นั้น ยอมรับความทุกข์มาให้น้อยกว่า

(จาก นิติสารธรรมลีลา ฉบับที่ 151 กรกฎาคม 2556 โดย ประกายรุ่ง