

ชุดที่ 5 เล่มที่ 4

กุญแจใจ

นิทานสารพัดจิตใจคุณ!

ความเพลิดเพลินใจ
เล็กน้อยในชีวิต

วิธีค้นพบความชื่นชมยินดี
ในยามยากลำบาก

คำถามเรื่องความสุข

3

**ความเพลิดเพลิดใจ
เล็กน้อยในชีวิต**

4

**สิ่งเล็กน้อยที่สร้างความ
แตกต่างใหญ่หลวง**

5

**วิธีค้นพบความชื่นชมยินดี
ในยามยากลำบาก**

6

**จากใจผู้ปกครอง
โลกที่เทียบพร้อม**

8

คำถามเรื่องความสุข

9

**วันที่แสนวิเศษ...
ในโรงพยาบาล**

10

เรียนรู้จากนก

11

**อะไรทำให้ผู้คนมีความสุข
อันดับสูงสุดสามรายการ**

12

**ข้อควรคิด
ความชื่นชมยินดี**

ฉบับ
ออกแบบ

ชุดที่ 5 เล่มที่ 4
ยูเอ็ม กราฟ

อีเมล
เว็บไซต์

contact@thaifamily.org
www.thaifamily.org

Copyright © 2013 by Motivated
สงวนลิขสิทธิ์

ความชื่นชมยินดี! เราไม่ค่อยได้ยินผู้คนใช้คำนี้กัน
มากนัก ดูเหมือนมีคนจมปลักอยู่ในกองทุกข์ กับความ
ซ้ำซากจำเจมากขึ้น ทุกวันนี้การได้เห็นรอยยิ้มเป็นสิ่งที
หายาก แล้วความชื่นชมยินดีคืออะไร เราจะได้จาก
ที่ไหน

เมื่อไม่นานมานี้ ฉันเองก็จมปลักอยู่ในกองทุกข์ และ
สงสัยว่าจะฟื้นฟู “ความชื่นชมยินดีในชีวิต” ให้กลับคืน
มาได้อย่างไร ฉันจึงตัดสินใจลงมือค้นคว้ารู้สึกหน่อย

ก่อนอื่น ฉันค้นหาคำนิยามของคำว่า ความชื่นชม
ยินดี พจนานุกรมฉบับหนึ่งให้คำนิยามไว้ดังนี้

1. อารมณ์ดีมีความสุข
2. ความดีอกดีใจ
3. ความเพลิดเพลิดใจหรือปลาบปลื้ม
4. รู้สึกมีความสุขสุดขีด

แล้วฉันอ่านพบบทความหนึ่งที่แนะนำให้ใช้เวลา
สักครู่เพื่อนึกคิดว่ามีอะไรบางอย่างที่ทำให้ฉันมีความสุข
และจดรายการทุกสิ่งที่ทำให้ฉันชื่นชมยินดี ตลอดทั้งวัน
ฉันนึกคิดถึงสิ่งเล็กน้อยเหล่านั้น ซึ่งช่วยให้ฉันร่าเริง
เบิกบาน ฉันจด “รายการความชื่นชมยินดีของฉัน”
พอสิ้นสุดวันนั้น ขณะที่ทบทวนรายการดู ฉันรู้สึกมี
ความสุขจริงๆ และอารมณ์ดีอย่างมาก แต่นึกถึงรายการ
ดังกล่าวในตอนนี ก็ช่วยให้เบิกบานอีกครั้ง! ฉันขอ
แนะนำให้คุณลองทำดู!

นอกจากนี้คุณอาจอ่านบทความดีๆ เรื่องการค้นพบ
ความชื่นชมยินดีที่ฉันค้นพบ ในการจัดทำบุญแจ่มแจ้งฉบับ
นี้ ซึ่งฉันหวังว่าจะสนใจและเตือนใจคุณถึงสิ่งพิเศษต่างๆ
ในชีวิตคุณเอง ซึ่งช่วยให้คุณร่าเริงเบิกบาน

เมื่อคุณจดรายการของคุณเสร็จแล้ว ฉันขอแนะนำ
อย่างยิ่งให้คุณบอกเล่ากับผู้อื่นให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้
ทั้งนี้ทั้งนั้น โลกนี้น่าจะมีความชื่นชมยินดีเพิ่มขึ้นอีก
หน่อย!

คณะผู้จัดทำบุญแจ่มแจ้ง

ความเพลิดเพลิดใจ เล็กน้อยในชีวิต

โดย ฟรานซิส เกย์

เพื่อนของเราชื่อโทมัส เป็นคนสวนมือหนึ่ง เขา
มีความชื่นชมยินดีอย่างยิ่งเสมอ ตอนที่เดินดู
รอบๆ สวนของเขา เมื่อไม่นานมานี้ ผมกล่าวชม
ดอกไม้คู่ที่งดงามซึ่งเขาปลูกไว้โชว์

“ครับ สวยดี” เขาเห็นด้วย หัวาดูลังเลใจ ขณะ
ที่กล่าวตอบ ผมรอให้เขาพูดต่อ “มีพัฒนาการแสน
วิเศษบางอย่าง มีพันธุ์ไม้ใหม่ๆ ที่หลากหลาย หัวา
บางครั้งผมคิดว่าเรามองข้ามชนิดที่เรียบง่าย ไปเสีย
เช่น ดอกไม้ดอกเดี่ยวที่ละเอียดอ่อนและสมบูรณ์
แบบ” เขาพาผมเดินข้ามสนาม และชี้ให้เห็น
ตัวอย่างของดอกไม้ดังกล่าว

ผมคิดว่าไม่มีใครอยากจะสูญเสียพัฒนาการที่
แสนวิเศษบางอย่าง ซึ่งทักษะและความเอาใจใส่
ของมนุษย์ได้สร้างสรรค์อะไรต่างๆ นานา แต่
ผมคิดว่าเราจำเป็นต้องระลึกถึงคำอธิษฐานของ
รูตยาร์ด คลิปลิง ที่ว่า “โปรดสอนเราให้ชื่นชมกับ
สิ่งทีเรียบง่าย...” ❀

ผมถือว่าทรัพย์สินสมบัติ
ความสำเร็จจาก
ภายนอก ชื่อเสียง
ความหรูหราฟุ้งเฟ้อ
ล้วนเป็นสิ่งที่แวบซัง
ประสงค์เสมอ ผม
เชื่อว่าชีวิตที่เรียบง่าย
และถ่อมตน คือสิ่งที่
เป็นเลิศสำหรับทุกคน
เป็นเลิศทั้งทางร่างกาย
และจิตใจ

— อัลเบิร์ต ไอสไตน์

สิ่งเล็กน้อย ที่สร้างความแตกต่าง ใหญ่หลวง

โดย ลอรี เดสเซนเน่ ปรับเปลี่ยน

ฟมเชื่อว่าชีวิตประกอบด้วยรายละเอียด
ปลีกย่อย อากัปกริยาเล็กน้อยที่ใช้อย่าง
ต่อเนื่อง มีความหมายมากกว่าการแสดงออกถึง
ความรักอย่างใหญ่โตครั้งเดียวหลายเท่า ความ
เพลิดเพลินใจง่าย ๆ ตลอดทั้งวัน มอบความ
พึงพอใจมากกว่าสุดสัปดาห์ที่น่าทึ่งหลาย
เท่านัก เมื่อคุณเชื่อมโยงความชื่นชมยินดีเล็กๆ
น้อยๆ เข้าด้วยกัน ชีวิตก็ดูเต็มเต็มยิ่งขึ้น และ
ให้ความพึงพอใจมากขึ้น

ฉันทำรายการสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ที่เติมเต็มด้วย
ความสุขสำราญใจ ดังต่อไปนี้

อาหารเช้านับเตียง ไม่ต้องมีใครทำให้
คุณทำเองก็ได้ แล้วกลับมาขัดตัวได้ผ้าห่ม!

รอยยิ้มจากคนแปลกหน้า มอบรอยยิ้ม
แล้วคุณจะได้รับรอยยิ้ม

เด็กเล่นสนุก เด็กช่วยเตือนใจถึงความ
ชื่นชมยินดี ก่อนกลับบ้าน ลองผ่านไปแถวสวน
สาธารณะ

ทานอาหารกลางวันกลางแจ้ง ไม่มีสิ่ง
ใดที่กระตุ้นให้กระชุ่มกระชวย เหมือนความรู้สึก
จากไออุ่นที่สาดส่องใบหน้า

ชัยชนะเล็กๆ คุณซ่อมเก็กรถน้ำรั่วเองได้ไหม

การเปลี่ยนแปลงเล็กน้อยในกิจวัตร
นี้จะช่วยให้คุณรู้สึกว่ามันน่าตื่นเต้น

โอกาสทำสิ่งสร้างสรรค์ อย่ามัวคอย
โอกาส สร้างโอกาสขึ้นมา เริ่มบันทึกอนุทิน
หรือสมุดรวบรวมภาพและข่าว หรือนึกคิดเชิง
สร้างสรรค์ในการงานที่มันเป็นกิจวัตร เพื่อนำ
มาตื่นเต้นยิ่งขึ้น

กลิ่นอายหลังฝนตก อบอวลไปด้วยกลิ่นที่

สะอาดสดชื่น และให้ความกระปรี้กระเปร่า

**พระอาทิตย์ตกดินหรือพระอาทิตย์ขึ้น
ที่งดงาม** ไม่มีสิ่งใดที่ทำให้แรงดลใจเทียบเท่าการ
ชื่นชมความงามของธรรมชาติ

นอนต่ออีกครั้งชั่วโงม เข้านอนเร็วขึ้นสัก
คืนหนึ่ง แล้วดูสิว่าจะเปลี่ยนวันใหม่ให้สดใสได้
อย่างไร

คำถามชวนขบคิดจากเพื่อน เมื่อเพื่อน
ถามว่า “อะไรคือความทรงจำที่โปรดปรานสมัย
เด็ก” เขาอยากจะทำอะไรทำให้คุณมีความสุข
เพื่อนมิตรแสนดีที่มีความใส่ใจ

การคุยโทรศัพท์นานา เหมือนสมัยเรียน
มัธยม เอนตัวลงนอน แล้วโทรหาเพื่อนรัก แล้ว
รำพึงถึงความหลัง

ได้รับจดหมายที่เขียนด้วยลายมือ
หาเพื่อนทางจดหมาย ถึงแม้ว่าจะเป็นคนที่รู้จัก
กันดี ทั้งสองฝ่ายติดต่อกันโดยที่ไม่เกี่ยวข้องกับการ
สื่อสารทางอิเล็กทรอนิกส์

ลองสูตรใหม่ที่ทำออกมาแล้วสุดอร่อย
ขอตำราอาหารจากโปรดจากเพื่อนมาลองทำดู

การทำทางเล็กน้อยที่ช่วยเกื้อหนุน
การบีบมือเบาๆ ให้อุ่นใจ ก่อนที่คุณจะลุกขึ้น
กล่าวคำปราศรัย ถ้อยคำง่ายๆ เพียงสี่คำ ว่า
“ฉันเชื่อในเธอ” เป็นการกระทำเล็กๆ ที่ส่งผล
มหัศจรรย์

หยิบยื่นอภัยด้วยไมตรีเล็กน้อย และ
ดูผลที่ตามมา เปิดประตูให้ใครสักคน ขอขอบคุณ
เขาสำหรับบางสิ่งที่คุณส่วนใหญ่ไม่สังเกตเห็น

มีรายการอีกมากมาย คุณมีอะไรจะเพิ่มเติม
ไหม ❖

วิธีค้นพบ ความชื่นชมยินดี ในยามยากลำบาก

โดย เทส เรย์โนลด์ส ปรับเปลี่ยน



ทุกคนไม่ว่าจะมีสภาพการณ์เช่นไร ต่างก็ประสบกับยามที่ยากลำบาก คนอันเป็นที่รักอาจจะเสียชีวิต ความเครียดเรื่องการเงิน ปัญหาที่ประดังเข้ามาเกี่ยวกับบุตรหลาน หรือความยุ่งยากในชีวิตคู่ การค้นพบความชื่นชมยินดี ในยามที่ทุกข์ร้อนใจ อาจช่วยให้รับมือได้อย่างมีประสิทธิภาพ และฟันฝ่าไปได้ ถึงแม้อาจดูเหมือนว่าสุดท้ายแล้วจะมีมุมมองในแง่บวก ทว่าด้วยความอดทนและความพากเพียร คุณก็จะฟันฝ่ายามที่ยากลำบากไปได้ และชื่นชมกับสันติสุขอีกครั้ง ลองทำเช่นนี้...

- 1. มองชีวิตในแง่บวก** สภาพภาพที่ดี บ้านเรือน และสมาชิกครอบครัว คือบางส่วนของน้ำจะรู้สึกขอบคุณ การได้ตื่นขึ้นมาในวันที่แจ่มใส อาจให้มุมมองที่สดชื่น ถึงแม้ว่าสถานการณ์ดูน่าหดหู่ใจ
- 2. หลีกเลี้ยงทัศนคติที่พรับับโอดครวญและหงุดหงิด** ซึ่งมีแต่จะทำให้ยามยากลำบากแย่งไปอีก
- 3. นึกคิดว่าเรื่องทุกขร้อนใจสอนอะไรบ้าง** เช่น ถ้าหากคุณตกงาน คุณอาจเรียนรู้ที่จะใช้เงินอย่างประหยัดมากขึ้น ความยากลำบากทุกอย่างที่ประสบจะช่วยให้ฟันฝ่าความท้าทายอื่นๆ ในอนาคต เมื่อคุณเรียนรู้ว่าคุณอดทนยามยากลำบากได้ คุณก็จะมีค่านับถือตนเองมากขึ้น
- 4. ขอความช่วยเหลือ** ปรึกษาเพื่อนหรือสมาชิกครอบครัว เพื่อขอความช่วยเหลือหรือคำแนะนำ การพูดคุยกับผู้ที่รักคุณ อาจช่วยแบ่งเบาภาระ และช่วยให้เห็นมุมมองใหม่
- 5. รับใช้ผู้อื่น** การทำงานหนักจะช่วยให้ลืมเรื่องยุ่งยากของตนเองไปสักพัก การช่วยเหลือผู้อื่นจะช่วยให้คุณมีความสุขมากขึ้น และเครียดน้อยลง ทั้งยังช่วยให้คุณรู้สึกว่ามีความต้องการคุณ และคุณเป็นคนที่สนใจ นี่จะช่วยให้คุณมีชีวิตมีวัตถุประสงค์ คุณอาจตระหนักด้วยว่าคุณใจดี
- 6. อธิษฐาน** ขอความช่วยเหลือ ความเกื้อหนุน การปลอบโยน และสันติสุขจากพระเจ้า และพึงพาพระองค์
- 7. ตระหนักว่าเรื่องทุกขร้อนใจจะไม่คงอยู่ตลอดไป** คนที่ตกงานจะหางานทำได้ในที่สุด ความเศร้าโศกหลังจากคนอันเป็นที่รักจากไป จะลดน้อยเมื่อวันเวลาผันผ่าน เด็กที่ดื้อรั้นจะพบเส้นทางชีวิตในผลที่สุด
- 8. หัวเราะบ่อยๆ** การหัวเราะช่วยให้ร่างกายผ่อนคลาย หักห้ามความกลัวและความกลัดกลุ้ม บรรเทาความเครียดและความเจ็บปวด เป็นประโยชน์ต่อหัวใจและระบบภูมิคุ้มกัน ❀



โลกที่เพียบพร้อม

โดย ชาลซีย์ ดุสเซี่ย

รอยยิ้มบนใบหน้าลูกน้อยเป็นเพียงสิ่งเล็กน้อย ทว่าช่วยเปลี่ยนวิสัยทัศน์ที่ฉันมีต่อชีวิต

เมื่อลูกตื่นขึ้นและมองหน้าฉัน เขาก็เห็นสิ่งสำคัญที่สุดในโลกของเขา ฉันโง่ละ! เขาไม่สนใจว่าต้องเปลี่ยนผ้าอ้อม หรือขุดนอนที่ฉันใส่ นั้นไม่เข้าชุดกัน และผมฉันยุ่งเป็นกระเซิง ลูกรักฉัน และชอบอยู่กับฉัน ลูกไม่ต้องการความเพียบพร้อม ความรักบันดาลให้ทุกสิ่งถูกต้อง ชั่วขณะที่อ้อมลูกไว้ และตีมด้าไ่อุ่นจากความรัก ก็ช่วยให้เรื่องที่ฉันครุ่นคิดก่อนหน้านี้อ่างจางชัด

ขึ้นมา

การที่ชีวิตขาดความเพียบพร้อม มักจะทำให้ฉันรำคาญใจเสมอ เมื่อใครพูดจาหรือทำอะไรที่กวนใจฉัน บ่อยครั้งฉันจะนึกเถียงอยู่ในใจว่า ทำไมต้องมีเรื่องอย่างเช่นบุคลิกที่ขัดแย้งกัน ความเลินเล่อ การไม่คำนึงถึงคนอื่น ความอยุติธรรม การมองโลกในแง่ร้าย การดูถูกดูแคลน สิ่งเหล่านี้มีจริง และเป็นสิ่งที่ผิด! ฉันนึกหวังว่าไม่น่าจะมีสิ่งเหล่านี้ ถ้าหากทุกคนรวมทั้งตัวฉัน เพียงแต่ปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้น ชีวิตฉันก็คงจะเพียบพร้อมและแสนสุข ฉัน

นึกหาเหตุผล โดยคิดว่าความเพียบพร้อมคง เป็นสิ่งเดียวที่จะช่วยให้ฉันหมดความรำคาญใจ แต่ฉันก็รู้เช่นกันว่าไม่มีวันเป็นเช่นนั้นหรอก นี่คือชีวิตจริง ฉันต้องมองหาทางเลือกทางอื่น

ยิ่งฉันครุ่นคิดมากเท่าไร ฉันก็ยิ่งตระหนักมากขึ้นว่าสิ่งที่ฉันต้องการจริงๆ คือ อยากรู้ให้โลก หมุนรอบตัวฉัน ไม่ว่าจะเป็ความปรารถนา ความรู้สึก สิ่งทีฉันชื่นชอบ และสิ่งทีมีความ สำคัญต่อฉัน มีอะไรบางอย่างทีต้องเปลี่ยนไป คราวนี้คงต้องเป็นตัวฉัน ไม่ว่าจะคนอื่นจะมีข้อ บกพร่องอะไรก็ตาม แต่จะทำอย่างไรละ ฉัน เคยพยายามมาแล้ว

ตอนเข้าวันนั้น ขณะที่ฉันอุ้มลูกน้อย มีเสียง กระซิบในใจว่า เธออยากให้ลูกน้อยเพียบพร้อม ตั้งแต่เกิดเลยหรือ

หลังจากใคร่ครวญความคิดดังกล่าว ฉัน นึกไม่ออกว่าต้องการอะไรต่างไปจากทีเป็นอยู่ ถ้าเขาเดินเหินและวิ่งได้ตั้งแต่เกิด ฉันคงไม่มี วันได้เห็นสีหน้าตื่นเต้นกับความสำเร็งทีฉายอยู่ บนใบหน้า เมื่อลูกย่างก้าวแรก ถ้าลูกพูดได้ชัด ถ้อยชัดคำตั้งแต่แรกเกิด ฉันคงไม่มีวันได้ชื่นชม การไต่ยีนลูกพูดคำแรก ถ้าลูกรู้ทุกสิ่งทุกอย่าง เหมือนกับผู้ใหญ่ ฉันคงไม่มีวันได้เห็นลูกตื่นตาตื่นใจกับความน่าอัศจรรย์ทีได้ค้นพบสิ่งใหม่ๆ และฉันคงไม่มีวันรู้สึกสมปรารถนา ในการสอน สิ่งใหม่ๆ ให้กับลูก ฉันคงพลาดหลายสิ่งหลาย อย่าง ไม่หรอก ความไม่เพียบพร้อมของลูกนี้ แหละ ทีทำให้ลูกเพียบพร้อม ฉันคงไม่ยอกให้ ลูกเป็นอย่างอื่น!

แล้วอะไรละ ฉันถามตัวเอง ทีทำให้ความ ไม่เพียบพร้อมของลูกแตกต่างจากความไม่ เพียบพร้อมของคนอื่นรอบข้าง

คำตอบก็คือ ความรัก

นี่ไงล่ะ! นี่คืสิ่งทีขาดหายไป ฉันต้องมีความ รักมากขึ้น เพื่อจะด้รับมือด้ด้วยความอาจหาญ

และขึ้นบาน เมื่อเผชิญหน้ากับปัญหาทีหวังว่า ไม่ต้องประสบ

คิดดูสิว่าเราจะพลาดอะไรไปบ้าง เช่น ความ ไม่แน่นอนในชีวิต ซึ่งเพิ่มพูนความแปลกใจไว้ ด้วย ความยินดีในการให้อภัยและได้รับการให้อภัย มิตรภาพทีผูกพันกันอย่างแน่นแฟ้น ซึ่งก่อ ร้างสร้างขึ้นจากการฟันฝ่าอุปสรรค และบุคลิก ในแง่ดีซึ่งพัฒนาขึ้นมาจากหนทางเดียวกัน ถ้า หากคุณกับทุกคนรอบข้างเพียบพร้อมตั้งแต่แรก

ฉันตระหนักว่าการเพิ่มพูนความคิดในแง่ไม่ดี ต่อสถานการณ์ในแง่ลบ ไม่เคยนำมาซึ่งผลลัพธ์ ในแง่บวก ฉันตั้งใจแน่วแน่เดียนั้นเลยทีจะ มองหาโอกาสและประสบการณ์ในแง่บวก ซึ่ง ชอนเร้นอยู่ในความไม่เพียบพร้อมทีเป็นเกราะ บังหน้า

เมื่อลูกน้อยนอนไม่หลับในวันนั้น ฉันตัดสินใจทีจะ ทำให้เกิดผลดีทีสุด จากสถานการณ์ทีดู ย่ำแย่ โดยนำบทเรียนใหม่มาถือปฏิบัติ ฉันละ สิ่งทีแน่ใจว่าดีทีสุดสำหรับลูกและตัวฉันไว้ก่อน สามีและฉันใช้เวลาร้องเพลงและเล่นสนุกกับลูก ข่างเป็นช่วงเวลาทีมีความสุขอย่างครบถ้วน ซึ่ง เราทั้งสามคนคงพลาดไป หากทุกสิ่ง “เพียบ พร้อม” ในวันนั้น

ทุกสถานการณ์และทุกคนทีเราประสบ พบเห็น อาจทำให้ชีวิตของเราน่าชื่นชมยินดี และน่าแปลกใจ ถ้าเรามองให้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น เมื่อ ประสบความยากลำบาก ความสูญเสีย ความ ปวดร้าว และความบกพร่อง ขอให้นึกว่าเป็น นัยบอกไป่ไปสู่สายแห่งขุมทรัพย์ เป็นประตูเปิด ไปสู่ห้องลับ ซึ่งคุณจะค้นพบขุมทรัพย์ทีแสน วิเศษ ❀



คำถามเรื่องความสุข



โดย อลิซ ดี โดมาร์ ศุภภัฏบัณฑิต

จำไม่ได้ใช่ไหมว่าเมื่อไรเป็นครั้งสุดท้ายที่คุณทำอะไร เพียงเพราะว่ามันทำให้คุณยิ้ม การฝึกหัดเช่นนี้จะช่วยให้คุณค้นหาช่องว่าง ในช่วงเวลาที่แสนยุ่ง เพื่อเติมพลังด้วยความสุข สำราญใจจากสิ่งเล็กน้อย

ก้าวที่ 1 — ร่างแผนในวันทีปกติธรรมดา

สร้างแผนภูมิวงกลมขึ้นมา ซึ่งบ่งบอกว่าคุณใช้เวลา 24 ชั่วโมง ทำอะไรบ้างในวันที่ปกติธรรมดา ถ้าหากคุณนอนแปดชั่วโมง ภาวช่องหนึ่งในสามของวงกลม จากนั้นก็คำนวณดูว่าคุณใช้เวลาเท่าไรทำสิ่งอื่น เช่น ทำงาน ดูแลเด็ก ทำอาหาร และอื่นๆ ไม่จำเป็นต้องตรงเป๊ะ ประมาณคร่าวๆ ก็ได้

ก้าวที่ 2 — จดรายการสิ่งที่คุณชื่นชอบ

เติมข้อความแต่ละประโยคด้วยกิจกรรมต่างๆ อย่างช้าแต่ครุ่นคิด เขียนคำตอบแรกที่นึกได้ เพราะนั่นมักจะเป็นจริงที่สุด

ฉันอาจใช้เวลาตลอดบ่ายที่ฝนตกทำ

สมัยที่เป็นเด็ก ฉันชอบทำ

ฉันต้องการเสมอมาที่จะทำสิ่งนี้ให้เก่งจริงๆ

ในชีวิตนี้ถ้าฉันทำอะไรสักอย่างได้ทุกวัน ฉันจะ

ฉันลืมนึกถึงเวลา เมื่อฉัน

ไม่มีอะไรช่วยให้ความคิดปลอดโปร่งเหมือนกับ

เมื่อฉันรู้สึกหมดเรี่ยวแรง ฉันก็ได้แต่

ฉันรู้สึกเชื่อมสัมพันธ์กับร่างกายของฉันมากที่สุด เมื่อ

ในยามที่เพื่อฝัน ฉันจินตนาการว่าตัวเอง

ฉันมีกำลังวังชาขึ้นมาทันที เมื่อ

ก้าวที่ 3 — เติมเต็มความสนุกเข้าไปด้วย

วาดแผนผังวงกลมใหม่ รวมกิจกรรมจากรายการข้างต้นไว้อย่างน้อยสองสามข้อ บางอย่างอาจจะถือปฏิบัติไม่ได้เป็นประจำทุกวัน ทว่าอาจทำบางอย่างได้มากกว่าที่คิดไว้ มองย้อนไปที่วันปกติธรรมดา และแยกแยะช่วงเวลาที่ใช่ไปกับกิจกรรมที่ไม่จำเป็น หรือไม่มีผลตอบแทน (นึกถึงการดูทีวี และงานบ้านที่อาจมอบให้คนอื่นทำ) แล้วจัดช่วงเวลาดังกล่าวเพื่อทำกิจกรรมที่ช่วยให้คุณเบิกบาน

ก้าวที่ 4 — บอกเล่ากับใครสักคน

โทรหาเพื่อนสนิทที่ไว้วางใจ และบอกเล่ารายละเอียดตารางเวลาใหม่ของคุณ อธิบายว่าคุณตั้งใจจะทำอะไรมากขึ้น และทำอะไรน้อยลง ขอให้เพื่อนโทรหาคุณเป็นครั้งคราว เพื่อถามดูว่าเป็นอย่างไรบ้าง ผลการศึกษาบ่งบอกว่าผู้คนที่บอกเล่าปณิธานกับผู้อื่น ก็มีแรงจูงใจมากกว่า และเสียใจที่จะบรรลุเป้าหมายมากกว่า ❀

วันที่แสนพิเศษ... ในโรงพยาบาล

โดย เวนดี้ วัตคินส์ CPCC, PCC ปรับเปลี่ยน



ในฤดูใบไม้ผลิ ปี ค.ศ. 2009 ฉันเข้ารับการผ่าตัดใหญ่ เมื่อฟื้นขึ้นมาและทราบว่าฉันไม่เป็นมะเร็ง เหมือนที่หมอคาดคิด (เฮ้!) ถึงแม้ว่าการฟื้นตัวเป็นหนทางที่ค่อนข้างจะขรุขระ แต่ก็กลายเป็นโอกาสที่จะฝึกมีความชื่นชมยินดี การลุกขึ้นเดินเหินในวันรุ่งขึ้น หลังจากการผ่าตัด เป็นข้อเรียกร้องเพื่อช่วยให้หายไวกว่าไม่ง่ายเลย แต่ก็มีส่วนช่วยได้ที่เอาเพลงชื่อ *I'm Coming Out* (ฉันกำลังออกมา) ของไดอาน่า รอส มาเปลี่ยนเนื้อร้องเสียใหม่ ว่า “ฉันกำลังลุก ... ขึ้น ค่อยๆ ลงจากเตียง เดินลากขาไปกับพื้น...” การได้ทานพุดดิ้งที่เสิร์ฟกับอาหารกลางวัน ก็มีส่วนช่วยเช่นกัน (ขึ้นชื่อว่าอาหารโรงพยาบาลไม่อร่อย ทว่าพุดดิ้งมักจะอร่อยเสมอ)

ภายหลังออกจากโรงพยาบาลสองสามวัน ฉันกลับเข้าห้องฉุกเฉินอีก เพราะมีไข้สูงและอาการอักเสบ

ที่สาวไปกับฉัน ขณะที่คอยการตรวจ แล้วก็คอยผลตรวจ ซึ่งยึดเยื่อไปจนเช้า เธอเอาโทรศัพท์มาถ่ายรูปของเราไว้ เพื่อบันทึกการผจญภัย แพทย์คนหนึ่งแฉะมาดู ขณะที่เราหัวเราะคิกๆ และกล่าวว่า “คุณว่าเริงเหลือเกิน สำหรับคนมีไข้ 102 องศาฟาเรนไฮท์” “คุณ

หมอคะ” ฉันตอบ “ฉันไม่ได้เป็นมะเร็ง ไข้แค่นี้ไม่เป็นไรหรอก”

ต่อมาขณะรอเตียงเงินที่ห้องโถง เพื่อไปทำ MRI ฉันได้ยินเพลงของวงดนตรียูทู (U2) ดังออกมาจากห้องตรวจจริงส์รักษา เนื้อเพลงมีใจความว่า “วันนี้แสนพิเศษ ... อย่าให้ผ่านเลยไป...” ฉันสายศิระชะไปมา ทำท่าเดินร่ำ เจ้าหน้าที่ยิ้มฉันอย่างงุนงง ขณะที่เห็นฉันเข้าไปในห้อง “เดินร่ำหรือครับ” เขาหัวเราะ “คุณฟังเพลงนี้แล้วไม่อยากจะเป็นอย่างไร” ฉันถามเขาขอลยฟังเพลง และกล่าวว่า “อ้อ ผมว่านี่คงเป็นวันที่แสนพิเศษ”

ฉันลงเอยด้วยการนอนโรงพยาบาลอีกสามวัน เพราะอาการอักเสบ ทว่าเพื่อนๆ หอบนิตยสารมาฝาก ฉันฟังเพลงยอดเยี่ยมจากไอพอดจำนวนนับไม่ถ้วน จดรายการสิ่งที่รู้สึกขอบคุณไว้ในอนุทิน และทานพุดดิ้งจนอ้อมแป้ล

การผ่าตัดไม่น่าสนุกหรอก การเป็นไข้หรืออาการอักเสบก็ไม่น่าสนุก ความชื่นชมยินดีอาจหายไป (ยังโง่งก็สักพักหนึ่ง) หากผลการตรวจแตกต่างไป แต่ฉันเล็งเห็นอย่างชัดเจนว่า เมื่อชีวิตยากลำบาก การทำตัวร่าเริง ขบขัน และเปี่ยมด้วยความยินดี อาจเป็นเหมือนของหวานที่ช่วยให้กลืนยาได้ง่ายขึ้น ❀



เรียนรู้จากนก

โดย มิถก เอ็น เอ โกไวรูกา

ฉันตื่นแต่เช้าเพราะได้ยินเสียงนกแซ่ซ้อง รวากับการประสานเสียง และการสนทนากัน เสียงดังฟังชัด น่าชื่นชมยินดี และก้องกังวานไปทั่ว เป็นเสียงของธรรมชาติรอบข้าง ฉันกับเพื่อนตั้งค่ายพักแรมบริเวณป่าใกล้กับมอสตาร์ เมืองที่เก่าแก่นับ 600 ปี ซึ่งมีข่าวกล่าวถึงบ่อยครั้ง ในช่วงที่เกิดสงครามระหว่างอดีตสาธารณรัฐยูโกสลาเวีย ตอนต้นทศวรรษ ค.ศ. 1990

เสียงนกสูงชันและดังขึ้น แล้วก็เปลี่ยนเป็นเสียงกระซิบ แล้วก็สูงชันอีก รวากับเสียงฉลองซัยชนะ เปี่ยมด้วยแรงบันดาลใจและความชื่นชมยินดี ความยากลำบากของประเทศที่แบ่งแยกเผ่าพันธุ์ เห็นได้ชัดว่าไม่ได้ครอบงำความนึกคิดของพวกนกน้อยเหล่านี้ เกือบ 15 ปี หลังจากที่สงครามยุติลงอย่างเป็นทางการ ชาวโครเอเชีย ชาวคาทอลิก ชาวมุสลิม บอสเนีย และชาวเซิร์บนิกายออร์โธดอกซ์ ยังคงหัดดำเนินชีวิตในเมืองเดียวกัน ทำงานร่วมกัน และให้อภัยกัน

ฉันไปเดินเล่นตามแม่น้ำสายแคบๆ และมองดูทิวทัศน์ ถนนที่เป็นหลุมเป็นบ่อ มีม้านั่งที่ไม่มีเบาะตั้งเรียงราย สะพานที่พังราบ ร้านกาแฟเล็กๆ ไม่มีประตูหรือกระจกหน้าต่าง แผลงดอกไม้เต็มไปด้วยวัชพืช อย่าย่างก้าวไปบนหญ้า ฉันเตือนตัวเอง อาจมีกับระเบิด! ฉันลืมนกไปชั่วคราว ทำไมจึงเป็นเช่นนี้ ใครนะที่ควรจะได้รับผิดชอบต่อความยุ่งเหยิงที่เกิดขึ้น

ขณะที่ฉันเข้าไปใกล้สะพานที่เหลือแต่ซาก ฉันเห็นนกตัวหนึ่งเกาะบนราวสะพาน มันจำได้ไหมหนอ มันเคยเห็นใครเสียชีวิตที่นี่ไหม หรือเคยได้ยินเสียงปืนไหมนะ

แล้วเจ้านกก็เริ่มส่งเสียงร้อง ฉันลืมนึกคำถามเหล่านั้นไปเสียสนิท ร่างน้อยๆ ของมันลั่นเต็มขณะที่เปล่งเสียงร้อง รวากับว่าเสียงเพลงออกมาจากทุกมุมขนของมัน เป็นเสียงที่ทรงพลัง และเชื่อมั่น จนฉันอยากร้องตาม ดูเหมือนมันจะร้องเกี่ยวกับพระอาทิตย์ทอแสง เช้าวันใหม่ ท้องฟ้าสีคราม วันใหม่ที่เติมเต็มด้วยความหวัง ดอกไม้งดงาม ป่าไม้เขียวขจี น้ำใสไหลเย็น ทะเลสาบนิ่งเงาๆ ไปเสีย มันไม่ได้นึกถึงว่ามันมีลักษณะอย่างไร หรือแสดงได้ดีไหม มันเพียงแต่ส่งเสียงร้องสุดชีวิตจิตใจ

ฉันไม่รู้ตัวว่านั่งเฝ้าดูมันอยู่ตรงนั้นนานแค่ไหน แต่ฉันลืมนึกทุกสิ่งไปหมด ฉันฟังและร้องตาม ฉันรำร้องถึงอิสรภาพที่รู้สึกในใจ เส้นทางใหม่ ๆ ที่เป็นไปได้ การมองดูชีวิตในแง่มุมใหม่ วันใหม่ที่เติมเต็มด้วยความหวัง สิ่งสร้างสรรค์งดงาม พระผู้สร้างที่อ่อนโยน ความรักอันยิ่งใหญ่ที่ชะล้างความผิดพลาดในอดีตไปสิ้น ช่างเป็นความรู้สึกที่ดี ยอดเยี่ยม และอิสระ

ลืมนึกเรื่องความแตกต่างด้านเผ่าพันธุ์เสียเถอะ ลืมความสัมพันธ์ที่แตกร้าง ลืมความผิดพลาดของอีกฝ่ายที่ไม่เคยจบลงด้วยการขอภัย ขอให้เรียนรู้จากพวกนก โดยส่งเสียงร้องเพลงสุดชีวิตจิตใจ สุดกำลัง! ❀

อะไรทำให้ ผู้คนมีความสุข

อันดับสูงสุดสามรายการ

เว็บริพอร์ท

ลึ่งหนึ่งทีผลการศึกษาเกี่ยวกับความสุขส่วนใหญ่เห็นพ้อง ก็คือ ครอบครัวและความสัมพันธ์ เป็นหนทางไปสู่ความสุขอย่างแน่นอน สิ่งก็ตามมาติดๆ ได้แก่ การงานที่มีความหมาย การนึกคิดแง่บวก และการให้อภัย

สิ่งที่ดูเหมือนว่าไม่ทำให้ผู้คนมีความสุข ได้แก่ เงิน วัตถุสิ่งของ เขาวานปัญญา การศึกษา อายุ เพศ หรือความดึงดูดใจ

ต่อไปนี่คือองค์ประกอบอันดับสูงสุดสามประการ ที่ทำให้คนเรามีความสุข และสิ่งที่คุณทำได้ เพื่อเพิ่มพูนความสุขในชีวิตคุณ

1. ครอบครัวและความสัมพันธ์

ผู้คนที่มีความสุขมากที่สุด ใช้เวลากับคนที่เขารัก รวมไปถึงครอบครัว คู่ครอง หรือเพื่อน การเชื่อมสัมพันธ์กับผู้อื่นจะเติมเต็มความต้องการพื้นฐานของมนุษย์สองข้อ ได้แก่ ความต้องการที่จะคบหาสมาคมกับคนอื่น และความต้องการที่จะเติบโตเป็นส่วนตัว ซึ่งทำให้รู้สึกมีชีวิตชีวา

กลยุทธ์ง่ายๆ ที่จะช่วยให้มีความสุข คือ การรับคำเชิญชวนไปร่วมงานสังคัม เมื่อใดที่ทำได้ หรือเป็นฝ่ายจัดงานชุมนุมสังสรรค์กับครอบครัวและเพื่อนมิตร การได้พบปะกันทำให้เรามีความสุข มากกว่าเครือข่ายสังคมออนไลน์ โดยเฉพาะการเชื่อมสัมพันธ์ทางกายในรูปแบบต่างๆ ซึ่งทำให้ร่างกายหลั่งสารแอนดอร์ฟินส์ออกมา เป็นสารความสุข ดังนั้นขอให้ใช้เทคโนโลยียุคใหม่ เพื่อจัดการชุมนุมสังสรรค์ แต่ออกไปพบปะกันตามแบบฉบับเก่าๆ

2. การงานที่มีความหมาย

เราจะมีความสุขที่สุด เมื่อทำกิจกรรมที่ช่วยให้ลึมนึกถึงตัวเอง และลึมเวลา อาจเป็นเช่นนี้ ตอนที่เล่นดนตรี ทำสวน เล่นกับเด็ก ฝึกซ้อมกีฬา เขียนหนังสือ หรือแม้แต่ตั้งหน้าตั้งตาคำนวณยอดบัญชีให้ลงตัว

เรารู้สึกสมปรารถนา เมื่อได้ใช้และพัฒนาทักษะ พรสวรรค์ และความสามารถ เมื่อทำการงานหรือสิ่งน่าท้าทายใดๆ จนเสร็จจุล่งด้วยความพอใจ เราก็มีความสุขกับผลสำเร็จ

3. การนึกคิดแง่บวก

ทรรคนะอย่างหนึ่งที่ช่วยให้มีความสุข คือ การไม่ยอมเปรียบเทียบกับคนอื่น โดยรู้สึกอึดใจกับบ้านที่พักอาศัย ว่า “น่าอยู่” แทนที่จะอิจฉาเพื่อนบ้านซึ่งมีบ้านหลังใหญ่กว่า ถ้าคุณต้องเปรียบเทียบจริงๆ ก็เปรียบเทียบกับคนที่ด้อยกว่า ไม่ใช่สูงกว่า เช่น นักกีฬาโอลิมปิกที่ได้เหรียญทองแดง ผู้ซึ่งถือว่าตัวเองโชคดีที่ได้เหรียญรางวัล จะมีความสุขมากกว่านักกีฬาที่ได้เหรียญเงิน แต่รู้สึกว่าเขาพลาดเหรียญทอง

องค์ประกอบย่อยของการนึกคิดแง่บวก คือ ความลำนึกในบุญคุณ ผู้ที่ลำนึกในบุญคุณคือคนที่มีความสุข จดบันทึกในอนุทินเกี่ยวกับสิ่งทีรู้สึกชอบคุณ หรืออธิษฐานออกเสียงดังทุกคร้ง เป็นวิธีเพิ่มพูนความสุขได้อย่างแน่นอน ❀



ความชื่นชมยินดี

บางครั้งความชื่นชมยินดีคือที่มาของรอยยิ้ม
ทว่าบางครั้งรอยยิ้มอาจเป็นที่มาของความ
ชื่นชมยินดี — อิช เนท ยานท์

การที่จะชื่นชมกับความยินดีได้อย่างเต็มที่ คุณ
ต้องมีใครสักคนที่จะแบ่งปันด้วย
— มาร์ค ทเวน

ความชื่นชมยินดี คือ เครื่องหมายบ่งบอกที่ไม่
เคยพลาด ว่าพระเจ้าสถิตอยู่ด้วย
— ปีแอร์ เทลยาร์ด ชาร์ดิน

ความชื่นชมยินดีและความเศร้าโศก ไม่มี
วันแยกจากกันได้... ทั้งสองสิ่งควบคู่มาด้วย
กัน เมื่อใดที่ส่วนหนึ่งนั่งอยู่กับคุณตามลำพัง...
ระลึกไว้ว่าอีกส่วนนอนหลับอยู่บนเตียงคุณ
— คาห์ลิล กิเบรอน

ความชื่นชมยินดีคือสิ่งที่เกิดขึ้นกับเรา เมื่อเรา
ยอมรับว่าสิ่งต่างๆ ดีมากแค่ไหนจริงๆ
— แมรีแอนน์ วิลเลียมสัน

ผมนอนหลับและฝันว่าชีวิตมีแต่ความชื่นชม
ยินดี ผมตื่นขึ้นและเห็นว่าชีวิตมีแต่การรับใช้
ผมรับใช้และเล็งเห็นว่าการรับใช้คือความชื่นชม
ยินดี — คาห์ลิล กิเบรอน

ไม่ใช่ว่าจู่ๆ ก็เกิดความชื่นชมยินดี เราต้องเลือก
ที่จะชื่นชมยินดี และเลือกต่อไปทุกวัน
— เฮนรี เจ เอ็ม นูเวน

ความงามคือสิ่งที่นำมาซึ่งความชื่นชมยินดี
— เอ็ดนา เซนต์ วินเซนต์ มิลเล่ย์

ไม่มีใบหญ้าสักใบเดียว ไม่มีสีเส้นใดในโลก ที่ไม่
ได้มุ่งหมายไว้ให้เราปิติยินดี — จินน์ คาสวิน

ความชื่นชมยินดีจะทวีคูณ เมื่อแบ่งปันกับเพื่อน
มิตร ทว่าความเศร้าโศกจะหายไป ทุกครั้งที่
ช่วยกันแบ่งเบา นี่แหละคือชีวิต
— อาร์ เอ ซัลวาทอร์

เราทุกคนน่าจะมีความชื่นชมยินดีในชีวิตมากขึ้น
อีกหน่อย ใจใหม่ สิ่งพิเศษก็คือ เมื่อเรา
เริ่มให้ความชื่นชมยินดีแพร่กระจายออกไป เรา
ก็เริ่มสัมผัสความสุขชื่นชมยินดีมากขึ้นจริงๆ ใน
ชีวิตเราเช่นกัน — สตีฟ ญูเตอร์

ให้ความชื่นชมยินดีแพร่กระจายออกไป!
— ราล์ฟ วัลโด อีเมอร์สัน

