

5 เคล็ดลับ วิธีสร้างความสุขให้กับตัวเอง ใช้ชีวิตอย่างไรให้มีความสุขในทุกๆวัน

แน่นอนว่าเมื่อเราเกิดขึ้นมาบนโลกนี้ ล้วนต้องแสวงหาสิ่งที่เรียกกันว่า ความสุข หรือความอึดอึดใจกันแทบทุกคนเพราะ คงไม่มีใครที่ชอบความทุกข์ หรือทรมานใจเป็นแน่ สำหรับชีวิตที่มีความสุขเป็นอย่างไรนั้น ตรังนี้ยากจะบอกได้เพราะแต่ละคนมีมาตรฐานความพึงพอใจอันจะนำมาซึ่งความสุขแตกต่างกัน บางคนมีพอใจกับการมีเงินมาก บางคนมีความสุขกับชีวิตที่เรียบง่ายก็ว่าได้กันไปครับ แต่สำหรับใครที่กำลังมองหาวิธีการเสริมสร้างความสุขให้กับชีวิตของตนเอง วันนี้ผมมีข้อเสนอแนะง่ายๆ มาฝากกันครับ

1. รู้จักการมองคนอื่นในแง่ดี มองโลกในแง่ที่สวยงาม เป็นการฝึกตนแบบง่ายๆ อย่างหนึ่ง หลักๆ ก็คือการที่เรามองคนอื่นด้วยสายตาแห่งความสุข ปราศจากการโกรธเกลียด หรือวาทะระแวง แค่นี้ก็จะทำให้ชีวิตของเรานั้นมีความสุขขึ้นมาได้ รวมถึงการฝึกให้ตนเองนั้นมองโลกอย่างง่ายๆ ไม่มองโลกในแง่ที่ร้ายเกินไป

2. ทำปัจจุบันให้ดีที่สุด หมายถึง การมีชีวิตอยู่กับปัจจุบันอย่างมีความสุข อย่าไปกังวลถึงอดีต หรืออนาคตที่ยังมาไม่ถึง เพราะเราไม่สามารถแก้ไขอะไรได้ ดังนั้นจึงควรที่จะมีชีวิตในวันนี้อย่างมีความสุข และทำทุกอย่างให้ดีที่สุด แล้วอนาคตที่ดีก็จะมาหาเราเองครับ

3. มีความหวัง แน่นอนว่าความหวังนั้นเป็นสิ่งที่หล่อเลี้ยงจิตใจของมนุษย์ ทำให้เกิดความมุ่งมั่น ความเพียรพยายาม ดังนั้นคนเราจึงจำเป็นต้องมีความหวังอยู่เสมอ แม้ว่าจะมีชีวิตอยู่กับความยากลำบากเพียงใด จงคิดและทำทุกอย่างในวันนี้อย่างเต็มที่ และมีความหวังอยู่เสมอ อนึ่งการมีความหวังอยู่เสมอ ทำให้ชีวิตนั้นมีความสุขได้เช่นเดียวกัน

4. มองตนเองว่ามีค่า ห้ามคิดว่าชีวิตของเรานั้นไม่มีค่าสำหรับใคร เพราะความจริงแล้วเรานั้นมีค่ากับคนที่รักเราเสมอ ไม่ว่าจะเป็น พ่อแม่ ญาติพี่น้อง หรือเพื่อนสนิท ดังนั้นเมื่อเกิดความรู้สึกไม่ดี เสียใจ ไม่ว่าเรื่องอะไรก็ตาม อย่าไปยึดติดกับมัน ปลดปล่อยผ่านไป และคิดอยู่เสมอว่าชีวิตเรามีค่ามากกว่าที่จะต้องไปจมปลักอยู่กับมัน

5. รู้จักการให้ การให้ในที่นี้ไม่จำเป็นต้องเป็นสิ่งของ หรือของมีค่า แต่หมายถึงของที่มีประมาณค่าไม่ได้ เช่นน้ำใจด้วยเช่นกัน การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่นั้นเป็นวิธีการเสริมสร้างความสุขทางใจอย่างหนึ่ง และให้เราคิดเสมอว่าการให้นั้นมักจะนำสิ่งดีๆ มาสู่ทั้งผู้ให้และผู้รับ แค่นี้เราก็จะมีความสุขแล้วครับ

จะเห็นความสุขเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับความรู้สึกนึกคิดล้วนๆ และกระบวนการเสริมสร้างความสุขนั้นไม่จำเป็นต้องมีปัจจัยอะไรมาเกี่ยวข้องให้วุ่นวาย เพียงแค่เราคิดดี ทำดี มีชีวิตอยู่กับปัจจุบันให้ดี และมีความหวัง มีกำลังใจอยู่เสมอ เท่านั้นชีวิตของเราก็จะไม่ห่างไกลจากคำว่าความสุขแล้วครับ

จาก เว็บไซต์ : เกร็ดความรู้.com