



บทความออนไลน์

40 สิ่งในชีวิตที่ควรทำ ... เพื่อมีชีวิตที่มีความสุข



ทุกคนมีชีวิตรที่ก้าวหน้ากว่าเดิมได้
นอกจากจะใช้ชีวิตอยู่กับความเคยชิน
จงลิ้มคำว่า "พัฒนา"

เข่าว่ากันว่าชีวิตของคนเรานั้นสั้นนัก หลายสิ่งหลายอย่างผ่านมาแล้วก็ผ่านไป แม้โอกาสจะผ่านมามาผ่านไปหลายครั้ง แต่การที่จะมีชีวิตที่มีความสุขนั้นเป็นโอกาสที่เราต้องใชให้เกิดประโยชน์ ให้เต็มที่ ว่ากันว่าคนเรานั้นเกิดมามีชีวิตอยู่ประมาณ 3 หมื่นวัน เหมือนจะเยอะ แต่จริงๆ นิดเดียวเอง นักปราชญ์บอกว่า

หนึ่งหมื่นวันแรก มีไว้เพื่อที่จะเรียนรู้วิทยาการต่าง ๆ เพื่อที่จะนำไปใช้ในหมื่นวันที่สอง

หนึ่งหมื่นวันที่สอง เราต้องนำเอาความรู้ที่ได้จากการเรียนรู้ในหนึ่งหมื่นวันแรกมาประกอบสัมมาอาชีวะเพื่อที่จะเกิดประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม และในหมื่นวันสุดท้าย เราควรที่จะเอาสิ่งที่ดี ๆ สิ่งที่ทำให้คนอื่นเป็นสุขมอบกลับคืนให้คนรอบข้างเรา เพื่อที่เราจะได้จากไปอย่างไม่ต้องกังวลอะไร



กัลยาณมิตรท่านหนึ่งส่ง สิ่งที่จะควรจะทำ 40 ข้อมาให้อ่านเพื่อที่จะมีชีวิตที่มีความสุขมากขึ้น เห็นว่า น่าจะมีประโยชน์สำหรับทุกท่าน ก็เลยถือโอกาสเผยแพร่ให้ได้ "อ่านแล้วลองทำกันดู" พยายามทำให้ ได้มากที่สุด แล้วชีวิตของเราน่าจะมีความสุขมากขึ้น

1 เดินให้ได้วันละ 10 ถึง 30 นาทีทุกวัน เดินไปยิ้มไปด้วยนะคุณ ทักเพื่อนบ้านไปด้วยก็ยิ่งดีใหญ่

2 หาเวลานั่งเงียบ ๆ สักวันละ 10 นาทีให้อยู่ในภวังค์สงบสันติโดยไม่ต้องคิดอะไรบ้าง

3 ตื่นเช้าขึ้นมาด้วยความหวัง พยายามตั้งความหวังที่เป็นไปได้ทุกวันและพยายามทำความหวังให้เป็นจริง

4 หาเวลาว่างฟังเพลงที่ไพเราะที่ชื่นชอบเป็นประจำ เป็นการเพิ่มความสุขทางใจที่เรียบง่าย

5 ดำเนินชีวิตอย่างเปี่ยมไปด้วยพลัง มีความหวัง และความเมตตา ต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกันเสมอ

6 เล่นกีฬาที่ชื่นชอบเพิ่มขึ้นทุกวัน การออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยให้มีการผลิตฮอร์โมนที่ช่วยชะลอความชราได้โดย เฉพาะการออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อ

7 อ่านหนังสือที่มีประโยชน์เพิ่มขึ้นทุกวันที่มีเวลาว่าง

8 หาเวลาว่างมองฟ้าสีคราม มองปุยมะเขษสิขาวที่เคลื่อนผ่านและปล่อยให้ภวังค์ล่องลอยอย่างไม่มีขีดจำกัด

9 หัดฝันกลางวันบ้างเพราะจะทำให้เกิดจินตนาการที่จะทำให้ชีวิตดีขึ้น

10 พยายามรับประทานอาหารที่เป็นธรรมชาติและปรุงแต่น้อยที่สุด



- 11 ต้มน้ำผลไม้สด ชาเขียว น้ำสะอาด หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และคาเฟอีน แต่เล็กน้อยๆก็พอได้
- 12 ทำให้คนรอบข้างหัวเราะให้ได้อย่างน้อย 3 คนทุกวัน
- 13 อย่าสนใจข่าวลือที่ทำให้เกิดความเครียดมากขึ้น
- 14 พยายามเรียนรู้จากการผิดพลาด และจำไว้เสมอว่าจะจำแค่การป้องกันการผิดพลาดซ้ำเท่านั้นโดยไม่เก็บความผิดพลาดมาทำให้ชีวิตไม่สดใส
- 15 รับประทานอาหารเข้าอย่างราชา อาหารกลางวันอย่างคนธรรมดา และอาหารเย็นอย่างยาก
- 16 อย่าอยู่แต่ในบ้าน ในห้องทำงาน ให้ออกไปสังสรรค์กับคนอื่นๆในสังคมบ้าง
- 17 ยิ้มให้มากขึ้น หัวเราะให้มากขึ้น
- 18 อย่าปล่อยให้โอกาสผ่านไป ต้องรู้จักรอโอกาส เมื่อโอกาสมาต้องฉวยโอกาส และถ้าทำได้ต้องพยายามเพิ่มโอกาสให้ตัวเองเป็นประจำ
- 19 หาเวลาถอดแสดงความรักแก่คนที่ควรกอดบ้างเป็นประจำสม่ำเสมอ
- 20 เพราะชีวิตคนเรานั้นสั้นนัก พยายามทำชีวิตให้มีคุณค่ามากที่สุด
- 21 อย่าซีเรียสกับชีวิต หัดร้องเพลงสบาย...สบาย เสียบ้าง



- 22 ไม่จำเป็นอย่าโต้เถียงใคร และถ้าต้องโต้เถียงก็ไม่จำเป็นว่าจะต้องชนะเสมอไปเช่นกัน
- 23 อย่าสนใจหรือจดจำอดีตมากนัก จงมีชีวิตอยู่กับปัจจุบัน และมีความหวังในอนาคต
- 24 อย่าเปรียบเทียบกับตัวเองกับใคร เพราะแท้จริงแล้วเรากำลังแข่งขันกับตัวของเราอยู่ พยายามเพิ่มคุณค่าให้ตัวเองก็พอแล้ว
- 25 คุณเท่านั้นที่เป็นคนรับผิดชอบในการมีความสุขของคุณไม่ใช่ใครที่ไหนเลย
- 26 ความคิดเป็นของคน ความสำเร็จเป็นของฟ้า ทำให้ดีที่สุด เป็นคนดีให้ถึงที่สุด และทำดีที่สุด ความสุขก็จะเป็นของคุณเสมอ
- 27 พยายามเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ทุกวัน เพราะจะทำให้รู้สึกเป็นหนุ่มสาวเสมอ
- 28 ใครจะคิดอย่างไรเป็นเรื่องของเขา คุณไม่สามารถที่จะไปควบคุมบังคับความคิดของใครได้
- 29 จงพอใจในตัวเองเสมอ ไม่ว่าจะเป็นรูปร่าง การแต่งตัว การงาน เพราะจะทำให้คุณเกิดความมั่นใจ ในการมีชีวิตอยู่ต่อไปอย่างมีความหวังและมี ความสุข
- 30 ทุกสิ่งทุกอย่างจะเปลี่ยนไปเสมอ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องดี...หรือเรื่องร้าย ไม่มีอะไรที่ดำรงคงทนตลอดไป
- 31 อย่าลืมหาตัวช่วยไว้เสมอ ไม่ว่าจะเป็นเวลาเจ็บป่วยหรือเวลาคับขัน ตัวช่วยจะมาช่วยคุณได้
- 32 หัดปฏิเสธสิ่งที่ไม่เกิดประโยชน์แก่ชีวิตของคุณบ้าง
- 33 อย่าเสียเวลาโดยไม่จำเป็นที่จะพยายามทำให้คนที่ไม่รักคุณกลับมารักคุณ สู้ให้เวลากับคนที่รักคุณ



และตอบแทนความรักของเขาให้เทียบเท่ากับที่เขามอบ ให้จะดีกว่า

34 พยายามบอกตัวเองเป็นประจำว่า...สิ่งที่ดี ๆ กำลังจะมา

35 ไม่มีอะไรสำคัญกว่าการให้ความช่วยเหลือแก่คนที่ต้องการความช่วยเหลือโดยไม่ ต้องหวังว่าเขาจะตอบแทน เพราะความสุขจากการให้นั้นเป็นความสุขที่ง่ายมากที่จะได้รับ

36 นั่งสมาธิทำจิตให้ให้สงบและผ่อนคลาย

37 หมั่นโทรหาคนในครอบครัวของคุณทุกวันที่ทำได้ บอกพวกเขาว่าคุณรักเขาและคิดถึงเขาเสมอ

38 ขอบคุณทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นกับชีวิตของคุณเสมอ การตั้งจิตอธิษฐานถึงสิ่งที่ดี ๆ ก่อนนอน และในตอนเช้าวันนั้น จะทำให้สิ่งที่ดี ๆ ในชีวิตเกิดขึ้นกับคุณเสมอ

39 จำเฉพาะสิ่งที่ดี ๆ เท่านั้น....สำคัญที่สุด

40 ถ้าคิดว่าทั้งหมดนั้นเป็นสิ่งที่ดีที่ทำให้คุณมีความสุข ช่วยส่งต่อด้วย



ที่มา : Anonymus

