

ยิ้มได้ใน 1 นาที

Just 1 Minute
Everything will be Good.



มาตา ดารา. Just 1 Minute Everything will be Good ยิ้มได้ใน 1 นาที. กรุงเทพฯ : ไพลิน, 2551



บนโลกใบกลมๆ แสนยุ่งเหยิงใบนี้.....นั่น หลายคนท้อแท้ หลายคนสิ้นหวัง.....แต่ทุกคนก็ยิ้มสู้.....เสมอๆ

เรื่องราวเดิมๆ อาจทำให้ชีวิตของคนเราจำเจ....และน่าเบื่อ หากเรามองมันอยู่เพียงแค่มุมเดียว แต่....ถ้าลองเปลี่ยนมุมมองเป็นองศาใหม่

ความจำเจที่เห็น จะถูกแทนที่ด้วยความแปลกใหม่...อยู่เสมอ

สิ่งที่จะเปลี่ยนโลกใบนี้ให้น่าอยู่ขึ้นกว่าเดิมได้ ก็คือ “ความคิด” ความคิดเป็นเพียงตัวเดียวเท่านั้นจะเปลี่ยนแปลงโลกใบกลมๆ ที่ยุ่งเหยิงวุ่นวาย

ให้กลับเป็นโลกที่สดใสและน่าอยู่ แท้จริงและแน่นอนว่า “ความคิดเป็นบ่อเกิดของทุกสิ่งทุกอย่างบนโลกใบนี้” โลกจะหยุดยุ่งเหยิงได้

ปัญหาทุกอย่างจะเป็นเพียงส่วนเสี้ยวของชีวิต ถ้าหากคุณรู้จักมองโลกและมองปัญหาด้วยความคิดที่เป็นบวก

เริ่มต้นปิดฝุ่นความคิด ก้าวสู่ชีวิตแต่รอยยิ้ม

ชีวิตคนเราทุกคนเกิดมาบนโลกนี้ จะต้องเจอทั้งความสุขและความทุกข์สลับสับเปลี่ยนกันมาทักทายชีวิต ทั้งๆ ที่เราอยากเจอแต่ความสุขเข้ามาในชีวิต แต่เราทุกคนก็ไม่มีทางหนีพ้นจากปัญหาได้ เราจึงต้องเตรียมตัวเตรียมใจพร้อมรับมือกับปัญหาต่างๆ ด้วยกระบวนการแก้ปัญหา คือ **การคิดบวก** ปลุกตัวเองให้ตื่นขึ้นมารู้และเรียนรู้ถึงทางแก้ไขปัญหาต่างๆ อย่างเข้าใจด้วยความคิดดีๆ นำความคิดดีๆ มาสู้กับปัญหาต่างๆ อีกสองสิ่งที่ควรเติมเข้าไปในกระบวนการต่อสู้ปัญหาคือ **“รอยยิ้มและเสียงหัวเราะ”** เพราะสองสิ่งนี้จะช่วยให้ปัญหาหนักๆ เบาลงกว่าเดิมอีกหลายเท่าตัว



ตื่นรับความสดชื่นของโลกยามเช้า

เหตุผลที่คนเราต้องตื่นจากนิทราแสนสุขขึ้นรับแสงอรุณแรกของวัน คือ ลมหายใจของชีวิตที่ยังคงมีอยู่ เพื่อต้องไปทำงาน ทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน แต่คนเรามากเกิดความรู้สึกไม่อยากลุกจากเตียงแสนนุ่มกับผ้าขนวมที่แสนจะหลับสบาย โดยไม่รู้หรือว่าการตื่นนอนช้ากว่าเดิม จะค้นพบว่าโลกยามเช้าเป็นอะไรที่คุณไม่ควรพลาดที่จะชื่นชมความสุขและความสดชื่นในโลกยามเช้า เช่น อากาศสดชื่น เสียงนกร้อง เสียงลดพัด แดดอ่อนๆ จะทำให้หัวใจชุ่มชื่นด้วยรอยยิ้ม มาปฏิวัติการตื่นนอนเสียใหม่ อย่าให้เสียเวลาดีๆ ในตอนเช้าต้องสูญเสียไปโดยเปล่าประโยชน์ โดยมีเคล็ดลับที่ทำให้คุณตื่นได้เต็มตา ดังนี้

1. เอานาฬิกาปลุกไปตั้งไว้ให้ไกลมามากที่สุด เพื่อให้เวลาที่มันร้องจะได้เดินไปปิดเอง เมื่อร่างกายได้ขยับเขยื้อน จะทำให้รู้สึกตัวมากขึ้น อาการง่วงก็จะจางหายไปทีละน้อย

2. เมื่อไหร่ที่เปิดตาตื่นขึ้นมา สิ่งที่คุณควรบรรจุไว้ในความรู้สึกนึกคิดคือ “ว้าวส์...อากาศสดชื่นจังเลย ฉันต้องรีบลุกไปสูดอากาศนั้นเข้าปอดสักหน่อยแล้ว”

เมื่อคุณตื่นขึ้นมาด้วยความสดใสและสดชื่นในเช้าวันใหม่ ผลที่คุณจะได้รับคือวันนั้นทั้งวันของคุณจะเต็มไปด้วยความสดใสและสดชื่นอยู่เสมอ



มั่นใจทุกครั้งเมื่อก้าวออกจากบ้าน

การก้าวออกจากบ้านทุกครั้ง ทุกอย่างจะอยู่เหนือการควบคุม ต้องเผชิญกับสิ่งแปลกใหม่อยู่เสมอ ไม่ว่าจะเปลี่ยนสถานที่ ดิน ฟ้า อากาศหรือแม้กระทั่งผู้คนที่มีโอกาสได้พบเจอ ทุกย่างก้าวของคุณนับตั้งแต่ก้าวพ้นประตูหน้าบ้านออกมา คุณจะต้องเติมแต่งตัวเองให้เต็มเปี่ยมไปด้วยความมั่นใจอย่างสุดๆ กลยุทธ์สร้างความมั่นใจแบบพอดีๆ มีดังนี้

1 เรื่องหน้า...ที่ชวนให้หน้ามอง ก่อนออกจากบ้าน ไม่ว่าจะใกล้หรือไกล คุณจะต้องแต่งเต็มส้นเพื่อให้เป็นที่ชวนมองสำหรับคนที่มีโอกาสได้พบคุณ และสร้างความประทับใจแรกเจอให้เกิดขึ้นเป้าหมายที่คุณสนใจ

2 เรื่องเสื้อผ้า...ที่เสริมสร้างบุคลิกภาพ เป็นเรื่องสำคัญไม่น้อยไปกว่าเรื่องของหน้าตา เพราะเสื้อผ้ามีส่วนช่วยให้คุณโดดเด่นท่ามกลางฝูงชนมากหน้าหลายตา แต่งตัวดีก็มีชัยไปกว่าครึ่งแล้ว

3 กระจกตัวช่วยความมั่นใจ อย่าลืมสำรวจตัวเองในกระจกให้ละเอียดทุกครั้งก่อนก้าวออกจากบ้าน ตรวจสอบทุกส่วนของร่างกายว่าตัวของคุณพร้อมตัวเองว่าตัวคุณพร้อมหรือยัง โดยให้แน่ใจว่าถ้าเจอกับใครก็ได้รอยยิ้มกลับมา



เรื่องร้อยด้วยความสำเร็จ

ทุกคนมีปัญหา หนักบ้าง เบาบ้าง แล้วแต่ใครจะรู้สึก เพราะปัญหาจะใหญ่โตมโหฬาร หรือเล็กร้อยร้อย ล้วนแล้วแต่เกิดจากความรู้สึก เราเองทั้งสิ้น เราเองเป็นคนตีค่าความสำคัญของปัญหาทุกปัญหา มองปัญหาว่ามันเป็นสิ่งที่น่าค้นหาอยู่เสมอ ปัญหาเก่าผ่านไปปัญหาใหม่เข้ามา แต่เราทุกคนสามารถที่จะเผชิญมันด้วยแง่มุมที่ดี เข้าใจกับมัน ลุกกับมันอย่างเต็มกำลัง และเรียนรู้ว่าในปัญหาทุกอย่างมีสิ่งดีๆ ให้ค้นหาเสมอ

กระบี่กระบพร่างงานหนัก

งานคือเงิน เงินคืองาน บันดาลสุข ถ้าคุณไม่กิน ไม่เที่ยว ไม่ซื้อ ไม่มีภาระหน้าที่ต้องรับผิดชอบ ก็คงไม่ต้องทำงานก็ได้ ส่วนหนึ่งของชีวิตคนเราก็คือทำงาน คนไม่ทำงานก็เหมือนเป็นคนไม่มีคุณค่า หากคุณกำลังมีความรู้สึกเบื่อหน่ายกับการทำงาน มี 5 วิธีเรียกความกระปรี้กระเปร่าคืนสู่วันทำงานให้คุณ ดังนี้

1 เสน่ห์ความหอมปลุกเร้าความรู้สึก เลือกดอกไม้มาชักดอกหรือสักช่อ เอาเป็นดอกไม้ที่คุณชอบมากที่สุด ใส่แจกันวางไว้โต๊ะทำงานยามเหนื่อยๆ ท้อๆ พักสายตามองมันแล้วคุณจะชุ่มชื่นและชุ่มฉ่ำหัวใจ

2 ตามอารมณ์ของตัวเองได้ทันทั่วทั้งที ด้วยการควบคุมอารมณ์ของตัวเองไม่ให้รอนจนเกินไป

3 กำหนดระยะเวลาของงานแต่ละชิ้นว่าต้องใช้เวลาเท่าไรพร้อมกับเรียงลำดับความสำคัญ เริ่มต้นขึ้นไหนก่อน จะทำให้คุณทำงานได้อย่างเป็นระบบระเบียบ เสร็จทันตามกำหนดเวลา

4 งานเยอะตัวการเริ่มต้นของเงินเยาะ คนสำคัญขององค์กรมักจะมึนงานให้ทำแบบไม่ขาดมือ ถือว่านายของคุณให้ความสำคัญกับคุณอย่างมาก และเห็นความสำคัญของคุณ โอกาสสร้างโรจน์เห็นได้ชัดและเงินเดือนที่เพิ่มขึ้นอย่างแน่นอน

5 ใส่หัวใจในงานทุกชิ้น งานคือส่วนหนึ่งของชีวิตคุณ ถ้าไม่ใส่ใจกับงานเหมือนกับไม่ได้ใส่ใจกับชีวิต ฉะนั้นงานทุกชิ้นคุณต้องทำด้วยหัวใจ ใส่ใจในการทำงาน ตั้งใจทำงานทุกชิ้น

คุณเจ้านายแสนรัก

ความรุ่งโรจน์ของชีวิตทำงาน คือสุดยอดปรารถนาของคนทำงานแบบมนุษย์เงินเดือนในทุกวันนี้ เรื่องของงานและเรื่องของเพื่อนร่วมงานเป็นสององค์ประกอบที่เราทำใจให้ลืมไม่ได้ แต่เรื่องของเจ้านายเป็นเรื่องใหญ่กว่าเรื่องไหนๆ เพราะเจ้านายคือตัวชี้ชะตาชีวิตและความรุ่งเรืองของเรา จะอยู่หรือจะไปขึ้นอยู่กับเจ้านายคนเดียวเท่านั้นการรักษาสัมพันธภาพระหว่างเจ้านาย จึงเป็นเรื่องที่ต้องรีบทำโดยด่วนที่สุด ก่อนที่คุณจะเป็นคนนอกสายตาของเจ้านาย วิธีผูกมิตรที่ทำให้คุณอยู่ในสายตาของเจ้านาย มีดังนี้

1 ผูกมิตรด้วยหัวใจ ย้ำกับตัวเองเสมอว่า เจ้านายดีที่สุดแล้ว ให้คิดว่าเจ้านายเป็นคนใจดี รักลูกน้อง จะทำให้ความรู้สึกเริ่มเปลี่ยนไปที่ละน้อย และจะทำให้คุณรักเจ้านายเพิ่มมากขึ้น

2 ผูกมิตรด้วยความเต็มใจ เวลาเจ้านายสั่งงาน ให้คิดเสมอว่า ที่เขาเอางานให้ทำเพราะเขาเห็นว่าคุณมีความสามารถเพียงพอที่จะทำงานให้สำเร็จได้ จะทำให้คุณมีกำลังใจในการทำงาน

3 ผูกมิตรด้วยถ้อยคำ อย่ากลัวที่จะตั้งคำถาม ยิ่งถามมากยิ่งเป็นผลดีกับตัวคุณเองมากเท่านั้น เพราะคุณได้ทำงานตรงตามความต้องการของเจ้านาย เวลาพูดคุยควรลงท้ายด้วยคำว่า “ครับ” และ “ค่ะ” ให้เป็นนิสัย

4 ผูกมิตรด้วยการทุ่มเท ไม่ว่าจะงานนั้นจะง่ายหรือยาก ขอให้ทุ่มเทใช้หัวใจทุ่มเททำงานอย่างแท้จริง งานทุกชิ้นต้องสมบูรณ์ที่สุด หากคุณทุ่มเทกับงานอย่างเต็มที่ ผลงานที่ออกมาย่อมสร้างความประทับใจให้กับเจ้านายได้อย่างแน่นอน



- 5 การผูกมิตรด้วยความคิด เมื่อคุณมีความคิดดีหรือไอเดียดีๆ ที่ไม่เหมือนใครและคิดว่าน่าจะทำงานที่ทำอยู่ขับเคลื่อนไปข้างหน้าได้อย่างรวดเร็ว จงรีบนำเสนอมันให้กับเจ้านายโดยด่วน
- 6 ผูกมิตรด้วยความซื่อสัตย์ ซื่อสัตย์ต่องานที่ทำ ทำงานอย่างเต็มความสามารถ ทำด้วยหัวใจทุ่มเทอย่างแท้จริง เมื่อเกิดข้อผิดพลาดพร้อมรับคำตำหนิ พร้อมเสมอที่จะทำการแก้ไขอยู่ตลอดเวลา
- 7 ผูกมิตรด้วยความเป็นตัวของตัวเอง คือ การที่เจ้านายสั่งงานที่มันขัดแย้งไปจากความคิดของคุณ อย่าเห็นดีเห็นงามไปด้วย จงกล้าที่จะพูดกล้าที่จะถาม กล้าที่จะแย้ง เพื่อนำเสนอความคิดในแง่มุมมองของคุณเอง จงคิดเสมอว่าเจ้านายเป็นเพียงคนๆ หนึ่ง ซึ่งบางครั้งก็ไม่รอบรู้ไปเสียหมดทุกอย่าง จึงต้องมีบางอย่างที่เจ้านายไม่รู้ แต่คุณรู้ และจะทำให้งานดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ

เมื่องานวุ่น.....ฉันเลยต้องแอบแสบ

การแอบแสบ หนีจากงานตรงหน้าสัก 5 นาที ถึง 10 นาที ถือเป็นการพักผ่อนร่างกายและทำให้สมองได้ผ่อนคลาย โดยการหากิจกรรมที่ไม่ต้องใช้เวลาเยอะ เช่น เดินไปซื้อกาแฟที่ร้านสะดวกซื้อข้างออฟฟิศสักแก้ว โทรหาเพื่อนรักหรือเพื่อนสนิท หรือหลบมุมไปพักผ่อนในห้องน้ำ จะทำให้สมองได้พักผ่อนพร้อมที่จะกลับมาทำงานต่อได้



รหัสลับ...รหัสร้าย

สิ่งที่จะเปลี่ยนชั่วโมงการทำงานแสนน่าเบื่อ ให้กลายเป็นชั่วโมงที่แสนสนุกสนาน สามารถทำอะไรก็ได้โดยที่เพื่อนร่วมงานตามไม่ทัน เป็นการเพิ่มสีสันเล็กๆ น้อยๆ กับงานที่ทำอยู่ จึงต้องมีโค้ดลับเอาไว้สำหรับใช้กับเพื่อนสนิท จะทำให้วันทำงานไม่น่าเบื่ออีกต่อไป การสร้างรหัสขั้นแรกจำเป็นอย่างยิ่ง คือเลือกเพื่อนสนิทแบบที่มองตาแล้วรู้ใจมาเป็นเจ้าของโค้ดลับร่วมกัน ขั้นที่สองคือการสร้างโค้ดลับแบบง่ายๆ เช่น ขยิบตาข้างขวา หมายความว่า นินทาเพื่อนร่วมงานจอมป่วนให้ไปห้องกาแฟด่วน หรืออาจเป็นประโยคลับๆ ที่เข้าใจร่วมกัน

การซบอ้อมกอดร้อยรักเพื่อนรัก

มิตรภาพอันแข็งแกร่งและยืนยาวสร้างขึ้นได้ด้วยอ้อมกอดแห่งความจริงใจเสมอ คุณควรตอบแทนความสำคัญของเพื่อนด้วยคำบอกรักและอ้อมกอดแห่งรัก เพื่อให้เพื่อนรู้ว่าคุณรักเขามากแค่ไหน และกล่าวคำขอบคุณเพื่อนรักในทุกครั้งที่เขาทำอะไรดีๆ ให้กับคุณ



ความผิดพลาดที่ควรลืมเลือน

ความผิดพลาดไม่ใช่สิ่งที่คุณจะต้องจดจำเอาไว้จวบจนชั่วชีวิต แต่ให้ความผิดพลาดเป็นครูที่สอนวิชาประสบการณ์ชีวิตให้กับตัวเรา เรียนรู้ที่จะลืมความผิดพลาดที่เกิดขึ้นกับตัวเอง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเล็กหรือใหญ่ก็ตาม มาเริ่มต้นเป็นคนใหม่ที่รู้จักการให้อภัยตัวเอง

เก็บงานใส่ลิ้นชัก แล้วพักผ่อนซะบ้าง

เราทุกคนไม่ใช่หุ่นยนต์ที่ไม่ต้องการหยุดพัก ร่างกายจะแข็งแรงแค่ไหนก็ตาม สิ่งที่เราขาดไม่ได้คือการพักผ่อนที่เพียงพอ การพักผ่อนที่ว่านี้ไม่ใช่เป็นการพักผ่อนนอนหลับเท่านั้น แต่รวมถึงการผ่อนคลายความคิด ผ่อนคลายร่างกาย ควรใช้สิทธิ์การพักผ่อนไปเที่ยวเสียบ้าง บางทีการพักผ่อนยาวอาจทำให้คุณค้นพบคำตอบของปัญหาทุกอย่างที่ผ่านมาก็ได้

ยามเมื่อความเครียดตามหา

ความเครียดก็คล้ายๆ กับอากาศ วนเวียนอยู่ไม่ห่างจากตัวเรา เมื่อเราสามารถรับมือไว้เป็นส่วนหนึ่งของอากาศที่เราหยิบเอามาไว้ใช้หายใจ มีความเครียดก็เหมือนว่าเรามีชีวิต ชีวิตที่มีสีสันด้วย จงเข้าใจว่าความเครียดเกิดจากปัญหาเพียงตัวเดียว ยิ้มรับปัญหาด้วยความเข้าใจ ยิ้มรับความเครียดด้วยความรู้สึกปลอดโปร่งเท่าที่คุณสามารถจะทำได้ เมื่อนั้นคุณจะเป็นคนที่มีแต่รอยยิ้มแห่งความสุข ที่ความเครียดไม่อยากจะโผล่หน้าเข้ามา





เอนหลังพิงกายในเวลาแสนเศร้า

ทำให้หัวใจเข้มแข็ง เมื่อหัวใจเข้มแข็งความทุกข์เศร้าก็จะเข้ามาครอบงำความรู้สึกของคุณไม่ได้ หรือมันเข้ามาได้เพียงชั่วขณะหนึ่งเท่านั้น ลองหาหนังสือประเภทนิยายสารท่องเที่ยว นิยายสารตลกแต่งบ้าน นิยายสารเกี่ยวกับการปลูกต้นไม้มาอ่าน คุณอาจลืมความเศร้าของคุณไปชั่วขณะ โดยที่คุณไม่รู้ตัวด้วยซ้ำ ความเศร้าจะอยู่กับเราได้ไม่นาน หากเรารู้จักที่จะเพลิดเพลินไปกับสิ่งรอบๆ ตัว ให้มากกว่าเดิม

สีสันของความเหงา

มีคนกล่าวว่า “ถ้าไม่เคยเหงา เราก็จะไม่รู้ถึงข้อดีของการอยู่คนเดียว” เวลาส่วนมากที่คุณรู้สึกว่าจะเกิดเหงาขึ้นมาจริงใจ มักเป็นช่วงที่คุณกำลังอยู่คนเดียว ไม่มีอะไรทำ และไม่มีใครอยู่ข้างกาย แต่ช่วงเวลาที่คุณอยู่คนเดียวเป็นช่วงเวลาที่ดีที่สุดถึงแม้เป็นเวลาที่คุณเดินทางมาด้วยความเหงาก็ตาม สีสันที่คุณค้นพบได้ในช่วงเวลาเหงาคือ ความสุขในแบบฉบับของคุณเอง ความสงบที่เกิดจากการที่คุณได้อยู่กับตัวเอง ชีวิตต้องการความสุข หากคุณล่วงรู้ถึงความต้องการนั้นได้ คุณก็สามารถรับมือกับความเหงา ได้แบบสบายๆ



กิจกรรมใหม่ๆ สรรหาใส่ชีวิต

วงจีวิตแบบเดิมๆ ทำให้คุณนึกเบื่อหน่าย ชีวิตของคนเราสั้นและยาวไม่เท่ากันคนบางคนอาจมีชีวิตที่ยืนยาว แต่คนบางคนอาจมีชีวิตที่แสนสั้น วันข้างหน้าเป็นเรื่องของอนาคตที่ไม่สามารถคาดเดาได้ ชีวิตต้องการอะไรมากกว่าที่คุณเป็นอยู่ทุกวันนี้ ชีวิตกำลังโหยหาความสุข สนุกสนาน ซึ่งหาได้ไม่ยาก แค่คุณเปิดตัวเปิดใจเรียนรู้ที่จะสรรหาสิ่งใหม่ๆ เข้ามาใส่ชีวิตดูสักครั้ง ลองปลูกต้นไม้ที่สวนหลังบ้าน จากวันหยุดสุดสัปดาห์ที่เคยแต่ต้องหอบหิ้วงานมาทำที่บ้าน ให้ทิ้งไว้ที่โต๊ะทำงาน หรือไม่ก็ไปเที่ยวหน้าตก ธรรมชาติสีเขียว อยาลืมว่ารางวัลชีวิต คือรางวัลที่คุณสรรหาได้ด้วยตัวเองเท่านั้น

หมุนชีวิตให้เดินทางไปพร้อมๆ กับโลก

กิจวัตรประจำวันของเราแม้แต่ความเร่งรีบเป็นองค์ประกอบหลัก ทำให้ชีวิตขาดความละเอียดละม่อมหากลองทบทวนดูว่าหากทำอะไรให้ช้าลงอีกนิด อาจจะไม่ทำให้เป้าหมายของคุณคลาดเคลื่อนไปมากสักเท่าไร หากแต่ชีวิตต้องการช่วงก้าวที่พอเหมาะที่ไม่ช้าและเร็วจนเกินไป



คุณค่าอันยิ่งใหญ่ที่คุณกำหนดได้เอง

สิ่งที่เรามี สิ่งที่เราเป็น แม้ผู้อื่นคนอื่นไม่ได้ ไม่ได้หมายความว่าคุณค่าของคุณต่ำด้อยกว่าใคร คุณค่าของคนไม่สามารถนำมาเปรียบเทียบกันและตัดสินว่าใครมีคุณค่ามากกว่าใครได้ แม้จะยังไม่มีใครเห็นคุณค่าของคุณแต่ขอแค่คุณเห็นคุณค่าของตัวเองก็เพียงพอแล้ว จงภูมิใจในสิ่งที่คุณเป็น จงรู้สึกดีในสิ่งที่คุณมี แค่นี้คุณก็กลายเป็นคนที่มีคุณค่าเทียบเท่าใครต่อใครทุกคนบนโลกใบนี้ได้แล้ว

คลื่นความสุขที่คุณหาได้ด้วยตัวเอง

ความสุขของแต่ละคนไม่เหมือนกัน เพราะความเป็นตัวตนของคนแต่ละคนไม่เหมือนกัน ความคิดของแต่ละคนจึงแตกต่างกัน ร้อยคนก็ร้อยความคิด คุณไม่ควรเอาความสุขของคนอื่นมาเป็นมาตรฐานกำหนดความสุขให้กับตัวเอง เพราะนั่นไม่ใช่ความสุขที่แท้จริงของคุณ จงฟังเสียงหัวใจของตัวเอง ว่าอะไรคือความต้องการ อะไรคือสิ่งที่คุณทำแล้วมีความสุข แล้วทำตามความต้องการของคุณ ความสุขที่แท้จริงจะเกิดขึ้นได้

บทสรุปของความสุขอันแท้จริงแห่งชีวิตที่คุณสร้างได้ง่ายๆ คือ

① สุขที่ได้ทำตามใจตนเอง คือ การทำตามใจตัวเอง ทำในสิ่งที่ตัวเองต้องการ ถือว่าเป็นสิ่งที่ทำให้เรารู้สึกอยากมีชีวิตอยู่บนโลกนี้ไปนานๆ ถ้าเราทำได้ทำอะไรในแบบที่เราชอบ เราพอใจ ชีวิตเราก็จะมีความสุข เช่น ไปเสิร์ฟกับเพื่อนๆ พอลงใจจะอยู่บ้านอ่านหนังสือ หรือมีความสุขที่ได้อยู่กับคนที่คุณรัก เป็นต้น

② ความสุขเป็นเรื่องของปัจจุบัน การทำอะไรในเวลาปัจจุบันเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ง่ายกว่าการกำหนดที่จะทำในอนาคต คุณไม่มีทางรู้ว่าพรุ่งนี้จะมีลมหายใจหรือไม่ สิ่งที่คุณควรรู้คือวันนี้ยังมีลมหายใจ ความสุขจึงเป็นเรื่องปัจจุบันที่ควรทำ

③ ความรักเดินทางมาพร้อมกับความสุข หากเรายังรักตัวเองไม่เป็นเราก็ไม่สามารถค้นหาความสุขที่แท้จริงของชีวิตได้เลย ความรักจึงเป็นสิ่งที่เดินทางมาพร้อมกับความสุข ต้องรู้จักรักตัวเองให้มาก รักที่จะทำให้ชีวิตของแต่ละวันของคุณมีความสุข

