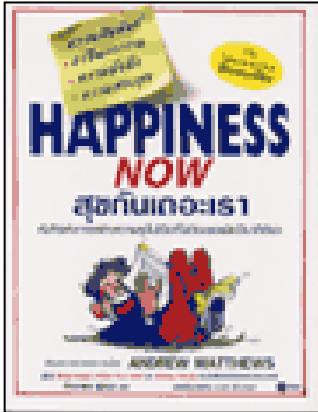


สุขกันเถอะเรา Happiness Now



หนังสือเล่มนี้จะกล่าวสรุปถึงกลยุทธ์ต่าง ๆ
ของคนที่มีความสุขและมีประสิทธิภาพ

1. ปรัชญาของคุณ

- ปรัชญาส่วนตัวของเราเป็นเหมือนเลนส์กระจกที่เราใช้มองทะลุทุกปัญหาและทุกโอกาส บางครั้งก็เป็นเหตุผลที่ให้กับตัวเองเพื่อยืนหยัดต่อไปหรือเลิกล้ม
- คนที่มีความสุขไม่จำเป็นต้องฉลาดกว่า รวยกว่า หรือมีทักษะความสามารถมากกว่าเสมอไป แต่พวกเขามีปรัชญาส่วนตัวที่ใช้การกับตัวเองได้เป็นอย่างดี

2. ให้ผ่านพ้นไปที่ละวัน

- ในยามที่สิ่งต่าง ๆ เลวร้ายสุด ๆ คุณจงฟังสมาธิของคุณใส่ใจอยู่กับชั่วขณะปัจจุบันนั้น ค่อย ๆ จัดการปัญหาไปที่ละอย่าง คุณก้าวไปได้ก้าวหนึ่งแล้ว คุณเริ่มเชื่อมั่นในตัวเองขึ้นมา เล็กน้อย จากนั้นก้าวต่อไป และก้าวต่อไปอีกเรื่อย ๆ ในที่สุดคุณก็พบว่า สิ่งที่เลวร้ายที่สุด นั้นได้จบลงแล้ว
- ความสุขไม่ได้อยู่ที่อายุของคุณ แต่อยู่ที่ทัศนคติของคุณต่างหากครับ
- "เขี่ยนิสส์ซี่กั้วลออกไปซะ" ขอให้อยู่กับปัจจุบัน ทำสิ่งที่คุณทำได้ในวันนี้ และปล่อยความกังวลทิ้งไป
- พยายามพัฒนาความซื่อสัตย์ ความมุ่งมั่น ความใจดีมีเมตตา ความถ่อมตน และความกล้าหาญของตัวเอง สิ่งเหล่านี้เป็น "บุคลิกลักษณะ"
- ความคิดของคุณทำให้จิตใจคุณแข็งแกร่งขึ้น โดยการเผชิญหน้ากับปัญหา การต่อสู้ดิ้นรน ก่อให้เกิดความเข้มแข็ง เมื่อเผชิญอุปสรรค ให้ย้ำเตือนตัวเองว่า อุปสรรคนี้จะทำให้จิตใจฉันเข้มแข็ง ฉันจะต้องมีความสุขเพิ่มขึ้น

- เมื่อสิ่งต่าง ๆ อยู่เหนือการควบคุม คุณต้องเปลี่ยนแปลงความคิดของตัวเอง สิ่งที่เกิดขึ้นไม่ได้กำหนดความสุขของคุณ แต่วิธีการที่คุณคิดเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นต่างหาก ที่เป็นตัวกำหนดความสุขของคุณเอง
- หากคุณรู้สึกคับข้องใจหรือไม่มีความสุขกับงาน กลยุทธ์ที่ดีที่สุดสำหรับคุณคือ ทุ่มเทพทุกสิ่งที่คุณมีให้กับงานนั้น ๆ เพื่อคุณจะได้รู้สึกดีเกี่ยวกับตัวเองมากขึ้น คุณได้พัฒนาทักษะพัฒนาชื่อเสียงของคุณ
- หากมีสิ่งใดที่คุณอยากทำ กลยุทธ์คือ จงฝึกฝนทุกวัน แต่อย่าคาดหวังที่จะเห็นความก้าวหน้าในแต่ละวัน ในการที่จะประสบความสำเร็จนั้น คุณต้องมีความอดทนและพากเพียรอย่างไม่ลดละ และต้องมีพรสวรรค์
- คุณไม่อาจหาความสุขพบในที่ที่ปลอดภัย คุณจะพบความสุข ทั้ง ๆ ที่มีปัญหา

3. กฎของชีวิต

- ให้ถือว่าปัญหาชีวิตทุกปัญหา คือบทเรียนที่จะทำให้คุณแข็งแกร่งขึ้น แล้วคุณก็จะไม่รู้สึกเหมือนตัวเองตกเป็นเหยื่อผู้เคราะห์ร้ายอีกต่อไป
- อย่าคาดหวังที่จะควบคุมผู้อื่น อย่าคาดหวังที่จะให้ผู้อื่นทำตามอย่างคุณ อย่าให้ความสุขของคุณขึ้นอยู่กับคนอื่น ยามที่เราคิดแบบเดิม ๆ ยังคงทำอะไรแบบเดิม ๆ ก็จะทำให้เกิดความเจ็บปวดทรมานทางกายและใจแบบเดิม
- สร้างจินตภาพในใจอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำว่า ตัวคุณมีระเบียบ มีความมั่นใจ หรือทำผลงานได้ดีที่สุดเท่าที่คุณทำได้ เมื่อเวลาผ่านไปหลายสัปดาห์หรือหลายเดือน คุณจะสังเกตเห็นถึงความแตกต่าง ไม่มีใครยึดติดอยู่กับที่ หากคุณเอาจริงเอาจัง คุณก็จะเปลี่ยนรูปแบบเดิม ๆ ของตัวเองได้
- ระวังคำพูดของคุณให้ดี สังเกตว่าคุณพูดถึงตัวเองอย่างไรบ้าง อย่าพูดอะไรที่ไม่ดีเกี่ยวกับตัวเอง ต้องไม่วิจารณ์ตัวเอง คิดถึงตัวเองในแง่บวก เพราะเราจะกลายเป็นอย่างที่เราคิดว่าเราเป็น
- ความคิดของคุณคือแม่เหล็ก คนที่มีความสุขจะดึงดูดคนอื่นที่มีความสุขให้เข้ามาหาคนที่ชอบคิดในแง่บวกจะดึงดูดโอกาสดี ๆ ให้เข้ามาหา คนเลวก็จะดึงดูดคนเลวให้เข้ามาในชีวิต
- การตั้งเป้าหมาย ก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงในระหว่างที่เราเพียรพยายามมุ่งมั่นทำให้สำเร็จ เราไม่ได้ตั้งเป้าหมายเพื่อให้ได้บางสิ่ง แต่เพื่อการพัฒนาเปลี่ยนแปลงตัวเราเอง
- เราจะเปลี่ยนแปลงชีวิตได้ก็ต่อเมื่อเราทุ่มเทพลังให้กับเวลา ณ ปัจจุบัน แต่ถ้าเราตั้งความหวัง ความคิดของเราจะไปอยู่กับอนาคต ดังนั้นยังเราตั้งความหวังมากเท่าไร เราก็ยังติดอยู่กับที่มากขึ้นเท่านั้น ขอให้ตั้งเป้าหมาย วางแผน นึกภาพพัฒนาการของคุณ ทุ่มเทพความสามารถ สิ่งที่คุณคิดคือสิ่งที่คุณเป็น เมื่อคุณตั้งความหวัง คุณก็จะคับข้องใจ

- ในการบรรลุเป้าหมายที่มีคุณค่าใด ๆ คุณต้องตัดสินใจก่อนว่า "ฉันจะทำสิ่งนี้ ไม่ว่าจะต้องทุ่มเทเพียงใดก็ตาม"
- พัฒนารูปแบบแห่งความสำเร็จ ฝึกทักษะความสามารถให้เชี่ยวชาญ และตั้งเป้าให้สูงขึ้นจะทำให้คุณมีความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่ว่าจะคุณจะมีมุ่งไปทางไหน ขอให้เริ่มจากงานเล็กๆ ก่อน และทำงานให้สำเร็จจนกลายเป็นนิสัย
- ผู้ที่ประสบความสำเร็จ จะล้มเหลวบ่อยกว่า เป็นกฎของธรรมชาติไม่ใช่เรื่องที่เกิดขึ้นเฉพาะกับใครบางคนเป็นการส่วนตัวเท่านั้น เราต้องทำความเข้าใจและทำงานร่วมกับกฎของธรรมชาติให้ได้
- เมื่อสิ่งต่างๆ เกิดผิดพลาด จงจำไว้ว่า สิ่งที่เกิดขึ้นกับคุณนั้น ไม่ได้สำคัญที่สุด วิธีการคิดของคุณเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับคุณสำคัญกว่า
- จงเริ่มต้นด้วยการรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ จงมีความสุขกับสิ่งที่คุณมีอยู่ในขณะนี้ แล้วสิ่งดี ๆ ทั้งหลายจะเข้ามาหาคุณมากขึ้นเอง ทุกครั้งที่คุณกล่าวขอบคุณ คุณจะรู้สึกสงบสุขในจิตใจเพิ่มขึ้น และมีพลังมากขึ้น

4. มองเพื่อนและครอบครัว

- หากคุณมองสิ่งดี ๆ คุณก็จะพบกับสิ่งดี ๆ หากคุณมองความผิดพลาด คุณก็จะพบแต่ความผิดพลาด การยอมรับในคุณภาพของใครบางคนอย่างจริงจัง จะทำให้คุณมีความสุข
- อย่าพยายามเปลี่ยนแปลงคนอื่น ปล่อยให้พวกเขาได้ทำผิดพลาด แล้วเรียนรู้เอง เพราะคนเราแบ่งได้เป็นสองกลุ่ม คือ
 1. คนที่คอยปรับกลยุทธ์ในการดำเนินชีวิตอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำ
 2. คนที่ขอพรให้ชนก้าแพงอิฐก่อน แล้วจึงค่อยเปลี่ยนแปลง แต่ก็ไม่มีกลุ่มไหนอยากให้

คุณไปสอนวิธีการดำเนินชีวิตให้พวกเขา

- การให้อภัยคนอื่น เพื่อประโยชน์ของตัวเอง คุณไม่จำเป็นต้องเห็นด้วยกับสิ่งที่พวกเขาทำ คุณเพียงแต่ต้องการให้ชีวิตของคุณดำเนินต่อไปด้วยดีเท่านั้น ความอาฆาตและความขุ่นเคืองใจจะทำลายระบบภูมิคุ้มกันของคุณ เพิ่มโอกาสเสี่ยงในการเป็นโรคหัวใจ โรคมะเร็ง แม้กระทั่งโรคเบาหวาน ความทุกข์ระทมขมขื่นทำให้คุณล้มป่วยได้
- ในโลกแห่งความเป็นจริง คนอื่นไม่อาจเปลี่ยนชีวิตของเราได้ เราเองต่างหากที่เปลี่ยนแปลงตัวเอง เมื่อคุณเริ่มมองไปยังด้านที่สว่างสดใส คุณก็จะเริ่มดึงดูดเพื่อนฝูง หรือผู้ร่วมงานที่มีความสุขให้เข้ามาหา การที่จะให้มีผู้คนที่คิดในแง่ดี ๆ มาอยู่รอบตัวได้นั้น คุณต้องมีรอยยิ้มบนใบหน้าเป็นอันดับแรกภารกิจในชีวิตของคุณไม่ใช่การเปลี่ยนแปลงโลก แต่เป็นการเปลี่ยนแปลงตัวเอง

5. กลยุทธ์แห่งความสำเร็จ สิ่งที่ต้องทำในตอนนี

- คนธรรมดาทั่วไปมักทุ่มเทความพยายามในระดับปกติธรรมดา ให้กับสิ่งต่างๆ มากมายแต่ผู้ที่ประสบความสำเร็จจะทุ่มเทความพยายามส่วนใหญ่ให้กับสิ่งที่สำคัญก่อน ปริมาณแรงกายแรงใจที่คุณทุ่มเทลงไปไม่ใช่สิ่งสำคัญ แต่สำคัญว่าคุณทุ่มเทมันไปที่ใด
- หากครอบครัวของคุณมองโลกในแง่ร้ายและเป็นคนเจ้าทุกข์ คุณจำเป็นต้องหาเพื่อนที่สดใส ร่าเริง และมีความสุข ในชีวิตของคุณ คุณต้องคบหาสมาคมกับคนที่มองโลกในแง่ดีเอาไว้บ้าง เพราะบรรดาคนที่มองโลกในแง่ร้ายจะพากันดึงให้คุณจมดิ่งตกต่ำลงเรื่อย ๆ โดยที่คุณไม่รู้ตัว
- เมื่อคุณต้องการบางสิ่งบางอย่างมากพอ คุณก็จะหาหนทางให้ได้ ไม่มีสิ่งมีค่าใดที่ได้มาโดยไม่ต้องขวนขวาย ความสำเร็จไม่เกี่ยวกับความจริง แต่เกี่ยวกับทัศนคติของคุณ
- เมื่อเราให้โอกาสตัวเองอีกครั้ง และรับความช่วยเหลือบ้าง เรามักจะทำได้สำเร็จ
- จงทำอย่างจริงจัง คำพูดของคุณกำหนดอนาคตของคุณเอง หากคุณอยากให้ผู้คนเชื่อมั่นในตัวคุณ และหากคุณอยากเชื่อมั่นในตัวเอง คุณก็ต้องพูดให้ฟังดูจริงจัง
- จงมุ่งมั่นในสิ่งที่คุณต้องการ เมื่อคุณมีความมั่นใจ คุณก็จะมีแต่ภาพด้านบวกในใจ คุณจึงประสบความสำเร็จ คุณไม่สมบูรณ์แบบก็จริง แต่คุณให้โอกาสที่ดีที่สุดที่เป็นไปได้กับตัวเอง
- ถ้าคุณขอ คุณก็มีโอกาสจะได้ การขอในสิ่งที่คุณต้องการ จะทำให้คุณมีความสุขมากขึ้น และสุขภาพดีขึ้น
- ผู้คนจะปฏิบัติต่อคุณเช่นเดียวกับที่คุณปฏิบัติต่อตัวเอง ทุกสิ่งย่อมส่งผลกระทบต่อสิ่งอื่น ๆ วิธีการเดินของคุณส่งผลกระทบต่อความรู้สึกของคุณ วิธีการแต่งตัวของคุณส่งผลกระทบต่อความรู้สึกของคุณ
- จงนับถือตัวเอง แล้วคุณจะได้รับความรักนับถือจากผู้อื่นด้วย
- หากมีบางอย่างที่คุณอยากทำจริงๆ ไม่ต้องรอเวลาที่เหมาะสม ลงมือทำเลยดีกว่าเมื่อคนอื่นรู้ว่า คุณได้ทุ่มเททำอย่างดีที่สุดแล้ว พวกเขาจะสนับสนุนให้กำลังใจคุณ
- จงอยู่กับงานนั้น ๆ ให้นานพอจนกว่าคุณได้บรรลุเป้าหมายแล้ว ค่อยตัดสินใจว่า คุณจะเลิกทำสิ่งนั้นหรือไม่ กำหนดเป้าหมายที่ดี ทำให้มันสำเร็จ แล้วค่อยตัดสินใจว่า คุณจะเลิกหรือเปล่านั้นน่าทึ่งมากที่ความสำเร็จเล็กๆ เปลี่ยนแปลงความคิดของคุณได้
- เคล็ดลับแรกสู่ความสุขและความสำเร็จคือ การเห็นคุณค่าของสิ่งที่มีอยู่แล้ว
- ทุกสิ่งทุกอย่างที่คุณทำ ล้วนสำคัญทั้งสิ้น