

Time magazine

ที่อเมริกาวิจัยพบว่าคนที่มีความสุขมากที่สุดในโลกคือ....

นำเสนอเมื่อ : 24 พ.ค. 2552

Time magazine ที่อเมริกาวิจัยพบว่าคนที่มีความสุขมากที่สุดในโลก คือ.... (worth to read)

Time magazine ที่อเมริกาวิจัยพบว่าคนที่มีความสุขมากที่สุดในโลกคือ....

+ หนังสือ time magazine บอกว่าที่อเมริกา ได้มีงานวิจัย พบว่า คนที่มีความสุขมากที่สุดในโลก ก็คือ พระในทางพุทธศาสนา โดยทดสอบด้วยการสแกนสมองของพระที่ ทำสมาธิ และได้ผลลัพธ์ออกมาว่าเป็นจริง..

+ หลักความเชื่อของศาสนาพุทธ ก็คือ เหตุที่ทำให้เกิดความสุข นั่นก็คือ อยู่กับปัจจุบันขณะ ปล่อยวางได้ในสิ่งที่เกิดขึ้นแล้ว ควบคุมความอยากที่ไม่มีสิ้นสุด ไม่ใช่ความรุนแรง ไม่ทะเลาะ และใช้หลัก เวยะยอม ระวังบวการไมจองเวร ไหอกภัย ตัวเอง และผู้อื่น มีจิตใจเมตตากรุณา และเสียสละเพื่อผู้อื่น

+ อริยะสัจ 4 สิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบและ บอกไว้ ว่าด้วย ทุกข์ สมุทัย มรรค นิโรธ แท้จริงแล้วก็คือทางเดินไปหาคำว่า " ความสุข " เพราะถ้าเมื่อไรเรากำจัด " ความทุกข์ " ได้แล้วความสุขก็จะเกิดขึ้นทันที + อุปสรรคของความสุข ก็คือ แรงปรารถนา และตัณหา พระอาจารย์บอกว่า คนเราจะมีสุขมันไม่มี ขึ้นอยู่กับว่า " มีเท่าไร " แต่ขึ้นอยู่กับว่าเรา " พอเมื่อไร " ความสุขไม่ได้ขึ้นกับจำนวนสิ่งของที่เรามี หรือเราได้...

+ ท่านสังเกตเอาจากชาวนาที่ จ อุบล ถ้าบ้านไหนมีควายไว้ช่วยทำนา 1 ตัว บ้านนั้นจะมีความสุข แต่เมื่อไร ที่ชาวนาค้นหาควายจะได้ ควาย ตัวที่ 2 ปีบ ชาวนาค้นหาจะไม่มีความสุขเลย เพราะต้องเริ่มคิดว่าจะทำงดีถึงจะได้ควายอีกสักตัว เราก็เหมือนกัน เมื่อไรที่เรา อยากได้รถคันใหม่ อยากได้บ้านใหม่ อยากไปเที่ยว อยากจะมดใจไอหมอนั้น ให้ได้ (ออิ) ฯลฯ เราจะเริ่มเป็นทุกข์ เพราะเราต้อง คิดหาทางที่จะเอามันมาให้ได้ มาเป็นของเรา..

+ ดังนั้นวิธีจะมีความสุข อันดับแรก ต้อง " หยุดให้เป็น และพอใจให้ได้ " ถ้าเราไม่หยุดความอยาก (ที่มากเกินไป) ของเราแล้วละก็ เราก็จะต้องวิ่งไล่ตาม หลายสิ่งที่เรา " อยากได้ " แล้วนั่นมัน เหนื่อย!!!และความทุกข์ ก็จะมาตาม...

+ ข้อต่อมาที่ทำให้เราเป็นสุข คือ การมองทุกอย่างใน แง่บวก เมื่อเสร็จงานแล้วกลับบ้าน คนที่บ้าน ถามว่า วันนี้เป็นไงบ้าง ? ส่วนใหญ่เราจะตอบว่า " โดนบอสตามา วนวาย ลูกค้ายี่เงา ฯลฯ " ทำไมเราถึงชอบคิดถึงแต่เรื่องไม่ดี

+ ในชีวิตแต่ละวัน แน่หนอน เราต้องเจอทั้งเรื่องดี และไม่ดี แต่ถ้าเราอยากจะมี ความสุขเราต้องเริ่ม ด้วยการมองแต่สิ่งดีๆ มองให้เป็นบวก เพื่อที่ใจเราจะได้เป็นบวก คิดถึงสิ่งที่เราทำสำเร็จแล้วในวันนี้ สิ่งดีๆที่เราได้ทำ....

+ ข้อต่อมาคือ การให้ หมายรวมถึงการให้ในรูปแบบสิ่งของหรือ เงิน เรียกว่าบริจาคและการให้ ความเมตตา กรุณาต่อกัน ให้อภัย ทั้งตัวเอง และคนอื่น สิ่งเหล่านี้ล้วนแล้วแต่ เป็นปัจจัย ทำให้เรามี ความสุข....

+ การปล่อยวาง ให้ได้ ในทุกสิ่งที่เกิดขึ้นแล้ว และที่กำลังจะเกิดขึ้นในอนาคตไม่ว่าเรื่องจะร้ายแรงและ เศร้าโศกเพียงใด จำไว้ว่า มันจะโดน เวลา พัดพามันไปจากเราไม่ช้าก็เร็ว เราจะผ่านพ้น ไปได้.... และยอมรับในความเป็นจริงของชีวิต ไม่ว่า จะเป็นเรื่องที่เราไม่ชอบเพียงใด ไม่ว่า ผิดหวัง สูญเสีย เจ็บป่วยล้วนแล้วแต่ เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตเรา เราทุกคนต้องได้ผ่าน บททดสอบนี้ทั้งสิ้น ไม่ว่าเราจะเป็นใคร...

+ ขอให้เรารักษาใจเราให้เป็นสุข อยู่เสมอ เพราะความสุข มันอยู่ใกล้แค่นี้เอง แค่นี้ ใจของเรา นี้เอง
แหละ ...

What can you do with the new Windows Live? [Find out](#)

