

ก้าวอย่างมั่นใจ...สู่บันไดชีวิต 5 ขั้น...< อย่างมีความสุข >

นำเสนอเมื่อ : 24 มิ.ย. 2552

บันได 5 ขั้น สู่ชีวิตมีค่าและมีความสุข..✖

เคยมองว่าตัวเองด้อยค่ากันบ้างไหม?... เคยคิดว่าตัวเองโชคร้ายสุดๆ กันบ้างหรือเปล่า?... แล้วเคยรู้สึกทุกข์ทุกครั้งไหม?... ที่คิดและมองตัวเองแบบนั้น หากคุณเป็นอีกหนึ่งคนที่มีรู้สึกแยๆ กับหลายๆ สิ่ง หลายๆ อย่างที่เข้ามาในชีวิต เป็นเพียงเพราะคุณมองคนที่สูงกว่ามากไปหรือเปล่า ละโมภโลกมากไปไหม? การเอาตนเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่น บางครั้งมันทำให้เราเกิดความท้อท้อเยเย่ท้อท้อจริงๆ แต่บางทีมันก็ทำให้เรารู้สึกแยๆ ได้ หากสิ่งที่มีมันไม่จริงนัก (ว่าไหม?) สุมาทว่าวันนี้ให้มีความสุขที่สุดกันดีกว่า "บันได 5 ขั้น สู่ชีวิตที่มีความสุข" จะทำให้คุณได้พบความสุขในตัวเองอย่างแท้จริง... ลองอ่านดูนะคะ



บันไดขั้นที่ 1 มองตัวเองว่าดีและมีค่าทุกวัน

ในแต่ละวันให้นึกถึงความดี และความโชคดีของตนเอง เริ่มต้นด้วยการตื่นนอนตอนเช้า ให้ยิ้มกับตัวเอง และนึกว่าโชคดีที่ได้ตื่นขึ้นมาแล้ว ให้นึกถึงความดีของตนเองที่เคยทำมาแล้วในอดีต (ที่สามารถนึกได้งาย ๆ) เช่น เคยทำบุญ เคยช่วยคนที่อ่อนแอกว่า เคยสงเคราะห์สัตว์ ฯลฯ คิดว่าตัวเองดี และมีคุณค่าที่ใดเคยทำสิ่งดี ๆ และให้หนักซ้ำ ๆ จะได้เกิดความสุขที่นั่น คุณก็จะเกิดความอึดอึดใจ และเชื่อว่าตัวเองมีความดี ความเก่ง ตามความเป็นจริงในขณะนั้นด้วย คุณจะเกิดความอยากมีชีวิตอยู่ และสร้างสิ่งที่ดี ๆ ให้กับชีวิตต่อไป และต้องอวยพรตัวเองเสมอ ๆ อย่าแข่ง หรือตำหนิตัวเอง และอย่ารอให้คนอื่นมาชื่นชมคุณ ซึ่งมักจะไม่ได้ตั้งใจ หรือได้มาก็ไม่สนใจ

บันไดขั้นที่ 2 มองคนอื่นดี มองโลกในแง่ดี

ขั้นนี้คุณจะต้องมองว่าทุก ๆ คน มีขีดจำกัดของความสามารถ ความดี ความเก่งกันทุกคน ตามความเป็นจริงของเขา ซึ่งไม่เท่ากัน และไม่เหมือนกันเลย ส่วนความไม่ดี หรือไม่เก่งของเขา (ซึ่งมีกันทุกคน) ปล่อยให้เป็นเรื่องของเขาไป ให้มองเฉพาะส่วนที่ดีของเขาเท่านั้น ถ้าคุณทำได้เช่นนี้ คุณก็จะเป็นคนที่มองอนาคต และชีวิตดี มีความหวังที่ดีในชีวิตตลอดเวลา สองสิ่งนี้ ถ้าคุณทำเป็นนิสัย คุณจะพบว่า โลกนี้มีสิ่งที่ดี ๆ และไม่ยอมแพ้อุปสรรคต่าง ๆ และท้ายที่สุดก็จะกลายเป็นสุขนิยมทั้งชีวิต

บันไดขั้นที่ 3 ทำวันนี้ให้ดีที่สุด

คือการอยู่กับปัจจุบัน ทำกิจกรรมในวันนี้และเวลานี้ให้ดีที่สุด ทำได้แค่ไหนเอาแค่นั้น ไม่ทุกซักร้อน หรือคาดหวังกับผลลัพธ์ของมัน ไม่ว่าจะสนใจ หรือไม่สนใจก็ตาม จงชื่นชมในความตั้งใจทำเต็มความสามารถของตนเอง และคิดต่อว่า ในอนาคตจะต้องทำให้ดีกว่านี้ นอกจากนั้น คุณต้องเลิกจดจำ หรือนึกถึงเรื่องที่ไม่ดีที่เกิดกับคุณในอดีต เพราะการจดจำเรื่องราวที่ไม่ดีในอดีต เท่ากับคุณไปสะกดคิดแผลในใจ และจะทำให้คุณเจ็บปวดมากยิ่งขึ้น จนส่งผลให้ปัจจุบันคุณไม่มีความสุข และกลัวว่าอนาคตจะเกิดสิ่งที่ไม่ดีซ้ำ ๆ อีก

บันไดขั้นที่ 4 มีความหวังและเชื่อว่าอนาคตจะดีเสมอ

ความหวัง ความเชื่อ เกิดจากความคิดถึงบ่อย ๆ หรือได้ยินบ่อย ๆ จงนึกและบอกกับตัวเองเสมอว่า อนาคตจะดีขึ้นอีกเรื่อย ๆ จะส่งผลให้เกิดกำลังใจมากขึ้น อดยากพบเห็นสิ่งต่าง ๆ ที่จะเข้ามาในชีวิตโดยไม่กลัว

มีอารมณ์ขัน และไม่จริงจังกับชีวิตมากนัก แต่จะมีความหวังที่ดี ๆ (Good Hope) อยู่เสมอ แต่อย่ามีความคาดหวัง (Expectation) กับชีวิต เพราะถาคาดหวังกับชีวิต เรามักจะกลัว หรือกังวลว่าจะไม่ได้ผลลัพธ์ดังความคาดหวัง หรือเมื่อใดมาแล้วก็มักไม่พอใจ จึงอาจทำให้เกิดทุกข์ได้

บันไดขั้นที่ 5 ปรับปรุงตัวเองเสมอ

โดยปรับปรุง 4 ส่วนที่มีความสำคัญต่อชีวิตคือ

1. การงาน ให้มีความขยัน อดทน หมั่นหาความรู้ใส่ตัว และกล้าลงมือปฏิบัติในสิ่งที่ควรทำ จะทำให้มีการลงมือทำสิ่งใหม่ ๆ ในชีวิตได้เรื่อย ๆ และปรากฏเป็นผลงานที่ชัดเจน

2. ครอบครั จะต้องยึดหลักที่เป็นมงคลต่อกันคือ ไม่อิจฉา ไม่ระแวง ไม่แข่งขัน **ไม่นอกใจ** รู้จักการให้และการอภัย มีน้ำใจ และรู้จักเกรงใจกัน..(..แต่ไม่ไขก๊ว)

3. สังคม หมั่นสร้างมิตรเสมอ มีการให้ความสำคัญกัน ให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และพูดจากันแบบปิยะวาจา

4. ตนเอง ต้องมีการพัฒนาตนเองเสมอ มีความภูมิใจตนเองตามความเป็นจริง สามารถให้กำลังใจตัวเองได้ และมีกำลังใจที่พร้อมจะเปลี่ยนแปลงตนเองไปในทางที่ดีขึ้น



คุณค่าทุกคนมีอยู่ในตัวเอง จงทำตัวเป็นหนังสือกล้าตายที่ใ้ใครก็ได้เปิดอ่าน...

ในฐานะที่**เป็นเหรียญที่คนเอาไปหยอดตู้รองคารูโอเกะ แลกกับความสุข 2-3**

หาที่เป็นเหรียญที่คนรักสนุกชอบแลกเปลี่ยนหยอดตู้เกมส ฆ่าเวลา เป็นเหรียญที่คนชอบตำรว่งหาย แต่ไม่ชอบหาเป็นเหรียญที่ อาจเคยเป็นคุณ ที่ชอบให้เด็กเสิร์ฟ เพราะเห็นวามนเป็นเหรียญที่ ไม่มีราคา ไร้ค่า
หนักกระเป่าเหรียญสิบเดียวกันนี้เดินทางรอนแรมไปทั่วประเทศตามกติกาการแลกเปลี่ยนทางสังคม
แน่นอนว่า...ไม่มีมุมไหน ที่เหรียญสิบไปไม่ถึงและในมุมหนึ่งของสังคม

ณ ที่ชนบท หางไกลความเจริญ เจ้าเหรียญลักษณะเดียวกันนี้
มันมักจะซุกตัวนอนหลับใหลอยู่ภายใต้มืออันเหยี่ยนของหญิงชราคนหนึ่งที่ถูกทอดทิ้ง จากลูกที่เคยอุมชู
พร้อมยังทิ้งภาระที่ยายไม่ได้ก่อไว้ให้ตามเก็บแม่เตาเดินด้วยความยากลำบากของสังขาร ตัวสั้นเทา ฝานถนนที่เป็นป่าใหญ่
เขาไปในเมือง แมอุปสรรคธรรมชาติจะสร้างกำแพงทดสอบคุณยายตามรายทาง แต่แกก็ไม่เคยท้อ ลมก็ลุกขึ้นเดินใหม่
เพียงแต่แกยงกำมือไว้ให้แน่นกว่าเดิมเพื่อรักษาของมีค่า ที่ไมรูว่าจะหาได้อีกเมื่อไหร่ในชีวิตที่เริ่มนับถอยหลัง...
นั่นคือเหรียญสิบ

เวลาผ่านไปเนิ่นนานเท่าไรไม่รู้ ในที่สุดคุณยายก็เดินทางมาถึงร้านขายของเสีฎุแห่งหนึ่ง
แกแบมือออกแล้วจ้องมองเหรียญสีเงินที่ติดกับสีทอง รวากับจะบอกว่า ญาไม่จำเป็นจริงๆฉันก็คงไม่ไห้แกไปไหน
แววตาที่ฝ้าฟางเริ่มขุ่นมัว แกสุดลมหายใจอีกครั้งเพื่อสั่งลา แล้วบอกแมควาชื่อไซ 5 บาทถุงไซสองใบถูกหยิบใส่มือแก
แมเตายังคงมองตามสงเหรียญสิบที่แมคาหยิบจากมือแกเป็นครั้งสุดท้าย
ไม่ซามันก็ถูกเปลี่ยนเป็นเหรียญหากลับคืนมาไห้แก หญิงชรากำเหรียญหาไว้แน่น
เพราะมันหมายถึงชะตากรรมของแกกับหลานอีกสองคน ในอาที่ตยต่อไป

เหรียญกลมๆขนาดกะทัดรัด ที่ใครๆเรียกว่าเหรียญสิบนี้ มูลค่ามันอาจจะเท่ากันคือ สิบบาท
แต่คุณค่าของมันไม่มีวันเท่ากัน ขึ้นอยู่กับว่ามันจะไปอยู่ที่ไหน กับใคร และเมื่อไร แต่เหรียญสิบมันไม่มีชีวิต
มันเลือกไม่ได้ว่าจะไปอยู่ที่ไหน แต่คนเราขีเลือกได้ ขึ้นอยู่กับว่าเราได้ใชโอกาสนั้นแล้วหรือยัง

เมื่อไหร่ที่คุณรู้สึกด้อยค่า...ลองถามตัวเองซิว่า

“คุณอยู่ถูกที่ ถูกทาง ถูกเวลา แล้วหรือยัง ???

เช่นเดียวกับความรัก...

เราจะมีคุณค่ามากที่สุด ก็ต่อเมื่ออยู่กับคนที่รักเรามากที่สุด”



ฟังเพลง เธอที่มีคุณค่า <http://radio.sanook.com/music/player/เธอที่มีคุณค่า/97435/>

ขอบคุณที่มาข้อมูล www.me.buu.ac.th/lms/mod/forum/discuss.php?d=23