

## สูตรแห่งความสุข...ตำราชีวิตประจำวัน By สุทธิชัย หยุ่น

นำเสนอเมื่อ : 14 ก.ค. 2552

พรรคพวกส่งจดหมายเวียนผ่านอีเมลมาให้...บอกว่าเป็น “สูตรแห่งชีวิตประจำวัน”

ที่ควรส่งต่อไปให้คนที่เรารัก, ห่วงใยและต้องการให้เขาหรือเธอมีความสุขทั้งกายและใจ...

ทำนองเดียวกันที่ชาวชีวิตมีความห่วงหาอาทรต่อกันอย่างไม่ลดละ

เพื่อนเรียกสูตรนี้ว่าเป็น Lifebook หรือเป็น “ตำราแห่งชีวิต” ซึ่งผมคิดว่าเหมาะเจาะกับเนื้อหา และคำแนะนำที่น่าสนใจยิ่ง ทั้งง่ายและตรงไปตรงมา, ใครจะทำก็ได้, ไม่ทำก็ได้, เป็นสิทธิ์ส่วนบุคคล, ไม่บังคับยึดเยียดกัน, ไม่ตอวาต่อขานกัน, แต่หากมีความมุ่งมั่นจะทำอะไร ให้กับชีวิตของตนเอง, ก็ถือว่าเป็นเรื่องน่ายกย่องสนับสนุน สมควรที่จะให้กำลังใจแก่กันและกันอย่างยิ่ง

### สูตรที่ว่านี่มีง่าย ๆ อย่างนี้

๑. ดื่มน้ำให้มาก

๒. กินอาหารเช้าเหมือนราชา, รับประทานอาหารเที่ยงเหมือนเจ้าชายและเมื่อถึงอาหารเย็น, ให้วาดภาพว่าตัวเองเป็นแคชชัวร์ (แปลว่ากินมือหนักที่สุดตอนเช้า, และกลาง ๆ ตอนเที่ยง และตกเย็นแล้ว, ทำตัวเป็นยากจก, ไม่มีอะไรจะกิน...สุขภาพจะเป็นอย่างเทวดาที่เดียวเขียวแหละ)

๓. กินอาหารที่โตบนดินและบนดิน, พยายามหลีกเลี่ยงอาหารที่ผลิตจากโรงงาน

๔. ใช้ชีวิตบนหลักการ 3 E...นั่นคือ energy หรือพลังงาน, enthusiasm หรือกระตือรือร้น และ Empathy คือเอาใจเขามาใส่ใจเราให้มาก ๆ

๕. หาเวลาทำสมาธิหรือสวดมนต์เสมอ

๖. เล่นเกมสนุก ๆ เสียบ้าง, อย่าเครียดกันนักเลย

๗. อ่านหนังสือให้มากขึ้น...ตั้งเป้าว่าปีนี้จะอ่านมากกว่าปีที่ผ่านมา

๘. นั่งเงียบ ๆ อยู่กับตัวเองสักวันละ 10 นาทีให้ได้

๙. นอนวันละ 7 ชั่วโมง

๑๐. เดินสักวันละ 10 ถึง 30 นาที, แล้วแต่จะสะดวก, ไม่ต้องเครียดกับมัน, วันไหนไม่ได้เดิน, ก็อย่าหงุดหงิดกับมัน

๑๑. ระวังเดิน, อย่าลืมนั่ง

นั่นเป็นเรื่องราวเกี่ยวกับสุขภาพกายและใจที่ผสมปนเปกันได้เสมอ, หากทำเป็นกิจวัตร, ชีวิตก็จะแจ่มใส, แต่อย่าทำให้ตัวเองเครียดด้วยการรู้สึกผิดถ้าหากวันไหนทำอะไรไม่ได้ตามที่วางกำหนดเวลาของตนเอาไว้ วันนั้นทำอะไรไม่ได้, พรงนี้ทำก็ได้ แต่การไม่เอาจริงเอาจังกับตัวเองเกินไปไม่ได้หมายถึงการผิดวันประกันพรง, ซึ่งเป็นคนละเรื่องกัน

## สูตรเกี่ยวกับบุคลิกของตัวเองที่ควรไปจะคู่กับสูตรสุขภาพมีอย่างนี้ครับ

๑. อย่าเปรียบเทียบชีวิตของตัวเองกับคนอื่น  
คุณไม่รู้หรอกว่าคนที่คุณอิจฉานั้นเขามีความทุกข์ยิ่งกว่าคุณ อย่างไรบ้าง
๒. อย่าคิดทางลบเกี่ยวกับเรื่องที่คุณควบคุมหรือกำหนดไม่ได้ แทนที่จะมองโลกในแง่ร้าย, ก็ทุ่มเทกำลังและพลังงานให้กับความคิดทางบวก ณ ปัจจุบันเสีย
๓. อย่าทำอะไรเกินกว่าที่ตัวเองทำได้...รู้ว่าขีดจำกัดของตัวเองอยู่ที่ไหน
๔. อย่าเอาจริงเอาจังกับตัวเองนัก เพราะคนอื่นเขาไม่ได้ซีเรียสกับคุณเท่าไรหรอก
๕. อย่าเสียเวลาและพลังงานอันมีค่าของคุณกับเรื่องหยุ่มหยุิมหรือเรื่องซุบซิบ....นอกเสียจากว่ามันจะทำให้คุณผ่อนคลายได้อย่างจริงจัง
๖. จงฝันต่อนั้นมากกว่าตอนหลับ
๗. ความรู้สึกอิจฉาริษยาเป็นเรื่องเสียเวลาเปล่า ๆ ปล่อยให้ดีก็จะรู้ว่าคุณมีทุกอย่างที่คุณจำเป็นต้องมีแล้ว
๘. ลืมเรื่องขัดแย้งในอดีตเสีย และอย่าได้เตือนสามีหรือภรรยาคุณเกี่ยวกับความผิดพลาดในอดีตของอีกฝ่ายหนึ่งเลย เพราะมันจะทำให้ลายความสุขปัจจุบันของคุณ
๙. ชีวิตนี้สั้นเกินกว่าที่เราจะไปโกรธเกลียดใคร...จงอย่าเกลียดคนอื่น
๑๐. ประกาศสงบศึกกับอดีตให้สิ้น, จะได้ไม่ทำลายปัจจุบันของคุณ
๑๑. ไม่มีใครกำหนดความสุขของคุณได้นอกจากคุณเอง
๑๒. จงเข้าใจเสียว่าชีวิตก็คือโรงเรียน คุณมาเพื่อเรียนรู้ และปัญหาเป็นเพียงส่วนหนึ่งของหลักสูตรซึ่งมาแล้วก็หายไป...เหมือนโจทย์วิชาพีชคณิต...แต่สิ่งที่คุณเรียนรู้นั้นอยู่กับคุณตลอดชีวิต
๑๓. จงยิ้มและหัวเราะมากขึ้น
๑๔. คุณไม่จำเป็นต้องชนะทุกครั้งที่ถูกแกล้งกับคนอื่นหรือ...บางครั้งก็ยอมรับว่าเราเห็นแตกต่างกันได้...เห็นพ้องที่จะเห็นต่างก็ไม่เห็นเสียหายแต่อย่างใด  
แล้วเราควรจะมีทัศนคติอย่างไรต่อชุมชนและคนรอบข้างเราละ?

  ๑. อย่าลืมหิโรรหาครอบครวับ้อย ๆ
  ๒. จงหาอะไรดี ๆ ให้คนอื่นทุกวัน
  ๓. จงให้อภัยทุกคนสำหรับทุกอย่าง
  ๔. จงหาเวลาอยู่กับคนอายุเกิน 70 และต่ำกว่า 6 ขวบ
  ๕. พยายามทำให้อย่างน้อย 3 คนยิ้มได้ทุกวัน

๖. คนอื่นเขาคิดอย่างไรกับคุณไม่ใช่เรื่องของคุณสักหน่อย

๗. งานของคุณไม่ดูแลคุณตอนคุณป่วยหรอก แต่ครอบครัวและเพื่อนคุณต่างหากเล่าที่จะดูแลคุณ ในยามคุณมีปัญหาสุขภาพ ดังนั้น, อย่าได้ห่างเหินกับคนใกล้ชิดเป็นอันขาด

**และถ้าหากสามารถดำรงชีวิตให้มีความหมายได้, ก็ควรจะทำดังต่อไปนี้**

๑. ทำสิ่งที่ควรทำ

๒. อะไรที่ไม่เป็นประโยชน์, ไม่สวย, ไม่น่าชื่นชม, จงทิ้ง ไปเสีย...เก็บไว้ทำไม?

๓. เวลาและพระเจ้าย่อมรักษาผลทุกอย่างได้

๔. ไม่ว่าสถานการณ์จะดีหรือเลวปานใด, เดี่ยวมันก็เปลี่ยน

๕. ไม่ว่าคุณจะรู้สึกอย่างไรในตอนเช้าของทุกวัน, จงลุกจากเตียง, แต่งตัวและปรากฏตัวต่อหน้า คนที่เราร่วมงานด้วย...get up, dress up and show up.

๖. สิ่งที่ดีที่สุดยังมาไม่ถึง

๗. ถ้าคุณยังลุกขึ้นตอนเช้าได้, อย่าลืมขอบคุณพระเจ้า หรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่คุณนับถือเสียด้วย

๘. เชื่อเถอะว่าส่วนลึก ๆ ในใจของคุณนั้นมีความสุขเสมอ...ดังนั้น, สวนนอกของคุณทุกซอกไปทำไมเล่า?

และสุดท้ายที่สำคัญที่สุด

ส่งบทความที่ต่อไปให้คนที่คุณรักและห่วงหาอาทรด้วย