

## ^\_^ สูตรแห่งความสุข..ตำราชีวิตประจำวัน ^\_^

นำเสนอเมื่อ : 8 ส.ค. 2552

### สูตรที่ว่านี่มีง่าย ๆ อย่างนี้ครับ

๑. ดื่มน้ำให้มาก
๒. กินอาหารเช้าเหมือนราชา,  
รับประทานอาหารเช้าเหมือนเจ้าชายและเมื่อถึงอาหารเย็น,ให้วาดภาพว่าตัวเอง เป็นแค่ขอทาน  
(แปลว่ากินมือหนักที่สุดตอนเช้า, และกลาง ๆ ตอนเที่ยงและตกเย็นแล้ว, ทำตัวเป็นยาจก,  
ไม่มีอะไรจะกิน..สุขภาพจะเป็นอย่างเทวดาทีเดียวเชียวแหละ)
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, แต่อย่าทำให้ตัวเองเครียดด้วยการรู้สึกผิดถ้าหากวันไหนทำ  
ไม่ได้ตามที่วางกำหนดเวลาของตนเอาไว้, วันนี้ทำไม่ได้, พรุ่งนี้ทำก็ได้ แต่การไม่เอาจริงเอาจังกับตัวเอง  
เกินไปไม่ได้หมายถึงการผิดวันประกันพรุ่ง, ซึ่งเป็นคนละเรื่องกัน

## สูตรเกี่ยวกับบุคลิกของตัวเองที่ควรไปจะคู่กับสูตรสุขภาพมีอย่างนี้



๑. อย่าเปรียบเทียบชีวิตของตัวเองกับคนอื่น คุณไม่รู้หรือว่าคนที่คุณเอิจฉนั้น เขามีความทุกข์ยิ่งกว่าคุณอย่างไรบ้าง
๒. อย่าคิดทางลบเกี่ยวกับเรื่องที่คุณควบคุมหรือกำหนดไม่ได้ แทนที่จะมองโลกในแง่ร้าย, ก็ทุ่มเทกำลังและพลังงานให้กับความคิดทางบวก ณ ปัจจุบันเสีย
๓. อย่าทำอะไรเกินกว่าที่ตัวเองทำได้...รู้ว่าขีดจำกัดของตัวเองอยู่ที่ไหน
๔. อย่าเอาจริงเอาจังกับตัวเองนัก เพราะคนอื่นเขาไม่ได้ซีเรียสกับคุณเท่าไรหรอก
๕. อย่าเสียเวลาและพลังงานอันมีค่าของคุณกับเรื่องหยาบคายหรือเรื่องซุบซิบ...นอกเสียจากว่ามันจะทำให้คุณผ่อนคลายได้อย่างจริงจัง
๖. จงฝันตอนตื่นมากกว่าตอนหลับ
๗. ความรู้สึกอิจฉาริษยาเป็นเรื่องเสียเวลาเปล่า ๆ ปลื้ ๆ...คิดให้ดีก็จะรู้ว่าคุณมีทุกอย่างที่คุณจำเป็นต้องมีแล้ว
๘. ลืมเรื่องขัดแย้งในอดีตเสีย และอย่าได้เตือนสามีหรือภรรยาคุณเกี่ยวกับความผิดพลาดในอดีตของอีกฝ่ายหนึ่งเลย เพราะมันจะทำลายความสุขปัจจุบันของคุณ
๙. ชีวิตนี้สั้นเกินกว่าที่เราจะไปโกรธเกลียดใคร...จงอย่าเกลียดคนอื่น
๑๐. ประกาศสงบศึกกับอดีตให้สั้น, จะได้ไม่ทำลายปัจจุบันของคุณ
๑๑. ไม่มีใครกำหนดความสุขของคุณได้นอกจากคุณเอง
๑๒. จงเข้าใจเสียว่าชีวิตก็คือโรงเรียน คุณมาเพื่อเรียนรู้ และปัญหาเป็นเพียงส่วนหนึ่ง ของหลักสูตร ซึ่งมาแล้วก็หายไป...เหมือนโจทย์วิชาพีชคณิต...แต่สิ่งที่คุณเรียนรู้นั้น อยู่กับคุณตลอดชีวิต
๑๓. จงยิ้มและหัวเราะมากขึ้น
๑๔. คุณไม่จำเป็นต้องชนะทุกครั้งที่ถูกแกล้งกับคนอื่นหรอก..บางครั้งก็ยอมรับว่า เราเห็นแตกต่างกันได้...เห็นพ้องที่จะเห็นต่างก็ไม่เห็นเสียหายแต่อย่างไร

## แล้วเราควรมีทัศนคติอย่างไรต่อชุมชนและคนรอบข้างเราล่ะ?



๑. อย่าลืมหิโทะหาครอบครวับ้อย ๆ

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

๗. งานของคุณไม่ดูแลคุณตอนคุณป่วยหรือก แต่ครอบครัวและเพื่อนคุณต่างหากเล่าที่จะดูแลคุณในยามคุณมีปัญหาสุขภาพ ดังนั้น, อย่าได้ห่างเหินกับคนใกล้ชิดเป็นอันขาดและถ้าหากสามารถดำรงชีวิตให้มีความหมายได้, ก็ควรจะทำดังต่อไปนี้

๑. ทำสิ่งที่ควรทำ
๒. อะไรที่ไม่เป็นประโยชน์, ไม่สวย, ไม่น่ารื่นรมย์, จงทิ้งไปเสีย...เก็บไว้ทำไม?
๓. เวลาและพระเจ้าย่อมรักษาผลทุกอย่างได้
๔. ไม่ว่าจะสถานการณ์จะดีหรือเลวปานใด, เต็มวันก็เปลี่ยน
๕. ไม่ว่าจะคุณจะรู้สึกอย่างไรในตอนเช้าของทุกวัน, จงลุกจากเตียง, แต่งตัว และปรากฏตัวต่อหน้าคนที่เรารวมงานด้วย...get up, dress up and show up.
๖. สิ่งที่ดีที่สุดยังมาไม่ถึง
๗. ถ้าคุณยังลุกขึ้นตอนเช้าได้, อย่าลืมขอบคุณพระเจ้า หรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่คุณนับถือเสียด้วย
๘. เชื่อเถอะว่าส่วนลึก ๆ ในใจของคุณนั้นมีความสุขเสมอ...ดังนั้น, สว่นนอกของคุณทุกซอกทุกไปทำไมเล่า?



-ขอขอบคุณที่มา [วิชาการ.คอม](#)

---

<http://board.palungjit.com/f6/สูตรแห่งความสุข-ตำราชีวิตประจำวัน-199905.html>