

## 15 ข้อคิดดีๆ รักษาจิตใจ

นำเสนอเมื่อ : 18 ก.ย. 2551

1. คนเรามีความรู้สึกรัก ชอบ โกรธ เศร้า ไม่ต่างกัน

ขึ้นอยู่กับว่าเวลาไหนมันจะแสดงออกมามากน้อยเพียงใดเท่านั้น "

คนที่หัวเราะได้เสียงดัง ข้างในคงต้องขำบ้างพอสมควร คนที่น้ำตาจะไหลได้

ข้างในคงมีเรื่องปวดร้าว....ถ้าไม่นับการร้องไห้ที่มาจากความปิติ "

2. โลกสอนมนุษย์ว่าทุกสิ่งต้องมีการเปลี่ยนแปลง...แต่โลกก็กลับสอนให้มนุษย์ผูกพัน

3. คนที่ตกลงหัวเราะสดใส ก็คือคนเดียวกับคนที่สามารถร้องไห้ฟูมฟายได้

เพียงแต่คุณจะได้เห็นหรือเปล่าเท่านั้น อาจจะเคยได้ยินว่า "

คนที่หัวเราะได้ดังที่สุด ก็คือคนที่สามารถร้องไห้ดังที่สุดเช่นกัน"

4. เด็กๆ จะมองว่าผู้ใหญ่ซีเรียส ในขณะที่ผู้ใหญ่จะบอกว่า เด็กไร้สาระ

เพราะเด็กไม่เคยเป็นผู้ใหญ่มาก่อน วันหนึ่งเค้าคงจะรู้ว่า

ทำไมถึงต้องมีเรื่องซีเรียส

สำหรับผู้ใหญ่ซึ่งได้ผ่านวัยเด็กมาแล้วอาจจะลืมไปว่า ณ วันที่ผ่านมา"

สาระ"ในชีวิตของ-ฯ คืออะไร

5. ครอบครัวไทยมักจะเลี้ยงลูกผู้หญิงให้เป็นฝ่ายถูกเลือก

คอยสั่งสอนให้ทำตัวเรียบร้อย ไม่อย่างนั้นจะไม่มีใครเลือกไปเป็นคู่ครอง....

แต่ความจริงแล้วผู้ชายและผู้หญิง เราต่างเลือกซึ่งกันและกันมากกว่า

6. เพื่อนที่ดีที่สุด คือคนที่คุณสามารถนั่งอยู่ริมระเบียงด้วยกันโดยไม่พูดอะไรกันซักคำ

แต่สามารถเดินจากไป ด้วยความรู้สึกเหมือนได้คุยกันอย่างประทับใจที่สุด

7. ใครหลายคนไม่กล้าเข้าไปสอบถามให้คำปรึกษากับเพื่อนเพราะคิดว่าเราไม่รู้จะบอก  
เคายังไง

เพราะเราเป็นแค่เพื่อน....แต่ความจริงแล้วคุณเป็นตั้งเพื่อนต่างหาก

8. ผู้ชายที่ร้องไห้ และยอมรับว่าตัวเองร้องไห้เขาคือสุภาพบุรุษที่สุด  
อย่างน้อยการซื้อสัตย์กับความรู้สึกของตัวเอง... คือความกล้าหาญสุดยอด

9. ก่อนที่วันนี้ คุณจะทำความรู้จักกับผู้คนใหม่ๆ

อย่าลืมสำรวจตัวเองก่อนว่า

ในช่วงเวลาที่ผ่านมา... ทำใครหล่นหายไปจากชีวิตหรือเปล่า

10. เงินไม่ใช่พระเจ้า แต่ทำให้เรามีทางเลือกมากขึ้น

11. มีสติ สดางค์อยู่ ก็ปลีกเวลาไปใช้เสียบ้าง

อีกหน่อยไม่มีสติแต่มีสดางค์...ก็สลายไปเสียแล้ว

12. เวลาที่เรารักใคร เราจะรู้สึกตัวเล็ก เหลือเกิน...เวลาใครรักเรา

เราจะรู้สึกตัวใหญ่เหลือเกิน...แต่ถ้าเราเจอคนที่เรารักเขาและเขาก็รักเรา

เราจะผลัดกันตัวเล็กตัวใหญ่

13. วันที่คุณเข้มแข็งและแข็งแรงพอ

อย่าลืมเป็นผู้ฟังที่ดีให้กับคนที่มีความทุกข์ด้วย "เอาไหล่ให้เขาพิง

เอามือให้เขาจับ".....100 คำพูดดี ดีไม่เท่ากับ 1 สัมผัสที่มีค่าหรอกนะ

14. คุณรู้ไหมว่า อายุคนเราเฉลี่ย 76 ปีนั่นคือแค่ 3,952

อาทิตย์เท่านั้นคุณหมดเวลาไปกับการนอนถึง 1317 อาทิตย์

ซึ่งเท่ากับว่าคุณเหลือเวลาที่ใช้ชีวิตแค่ 2,635 อาทิตย์เท่านั้นเอง

15. ลองฉลองวันเกิดกับครอบครัวสักปี แล้วคุณจะรู้ว่า

เมื่อตอนที่คุณร้องไห้จ้าในวันเกิดวันแรก

คนในครอบครัวคุณมีความสุขกันขนาดไหน.....

อ่านครบ 15 ข้อแล้วลองทำดูนะ ให้ชีวิตอยู่อย่างรื่นรมย์ ชื่นฤทัย  
สบายใจกันดีที่สุด