

คุณมีความสุขในชีวิตไหม?

นำเสนอเมื่อ : 5 พ.ค. 2552

แบบสอบถามชีวิต (1) คุณมีความสุขในชีวิตไหม?

กากบาทข้างหน้าข้อที่เข้ากับตัวคุณ :

-
คุณรู้สึกหงุดหงิดเมื่อเห็นเส้นผมขาวหนึ่งเส้นบนศีรษะของคุณ และคิดถึงมันตลอดทั้งวัน

-
คุณไม่ยอมออกจากบ้านเพราะช่างทำผมทรงใหม่ของคุณไม่ถูกใจ

- คุณเชื่อว่า การรักตัวเองเป็นความเห็นแก่ตัว
- คุณชอบบอกว่า “โลกนี้ไม่แฟร์เลย”
- คุณกินอาหารเฉพาะในเทศกาลกินเจ
ฟังเพลงคริสต์มาสเฉพาะช่วงคริสต์มาส
- คุณกับครอบครัวแวะร้านไอศกรีม

คุณเป็นคนเดียวที่ไม่สั่งไอศกรีมมากิน
เพราะเมื่อเช้านี้คุณวัดเส้นรอบเอวเกินไปหนึ่งนิ้ว

-
คุณปฏิเสธงานที่อยากทำเพราะมันให้เงินเดือนน้อยกว
างานที่คุณไม่ชอบ

- คุณไม่เข้าวัด เพราะ
“ขุ่สนุกกับชีวิตให้เต็มทีเสียก่อน
แกแล้วจึงค่อยเข้าวัด”

- คุณซื้อภาพเขียนเพราะศิลปินมีชื่อเสียง

- ลูกของคุณกลับบ้านดึก คุณบอกว่า
“ไม่น่ามีลูกเลย”

-
พี่ของคุณซึ่งมีฐานะที่ไม่ดีหักชื่อของขวัญให้คุณ
คุณบอกว่า “ชื่อมาทำไม? สิ้นเปลืองเปล่าๆ”

- คุณเก็บเงินไว้ใช้ตอนแก่

- คุณสะพายกระเป๋าถือ ‘แบรนด์เนม’ เท่านั้น

- คุณไม่กล้าดื่มไวน์แดงกับปลา
เพราะไม่มีใครเขาทำกัน

-
คุณรู้สึกหงุดหงิดทุกครั้งที่แฟนของคุณเดินตามคุณไป
ม้าน

-
คุณยังจำเรื่องที่คนอื่นทำให้คุณเจ็บใจเมื่อยี่สิบห้าปีก่อนได้ และรู้สึกเจ็บทุกครั้งที่หวนคิดถึงมัน

- คุณบอกว่า "ทำไมเราโง่เหลือเกิน
ถึงทำเรื่องนั้น..."

- คุณชอบสบถ

- รถของคุณถูกเฉี่ยว คุณบอกว่า "รู้งี้ไม่ขับมา"

- ดีสามแล้ว คุณยังลืมตาโพล่ง
นึกถึงงานของวันพรุ่งนี้

- คุณไม่ชอบใจเมื่อได้ยินว่า
ลูกน้องของคุณลาออกไปเปิดบริษัทใหม่
และโตวันโตคืน

-
คุณรู้สึกหงุดหงิดเมื่อเห็นแฟนของเพื่อนคุณสวยและ
เก่งกว่าแฟนของคุณ

- คุณรักต้นไม้ แต่ไม่ชอบใบไม้ร่วง

- คุณชอบบอกว่า "ปัญหาของฉัน
ต่อให้เทวดาก็แก้ไม่ได้"

-
คุณรู้สึกอิจฉาเมื่อเพื่อนพาคุณไปชมบ้านของเขาที่ใหญ่กว่าบ้านของคุณสองเท่า

- คุณชอบบอกว่า "ฉันแก่แล้ว"

-
คุณยังไม่ให้อภัยตัวเองในสิ่งที่ทำพลาดเมื่อสี่สิบปีก่อน และบอกทุกครั้งที่คุณคิดถึงมันว่า "ถ้ารู้อย่างนี้จะไม่..."

**เฉลย : คุณคงเดาได้ว่า
เครื่องหมายกากบาทยิ่งน้อย
ก็แสดงว่ากราฟความสุขของคุณสูงกว่าคนที่
มีเครื่องหมายกากบาทมาก**

แต่ไม่มีข้อใดในรายการนี้ที่แก้ไขไม่ได้
หากคุณลองปล่อยวางชีวิตสักนิด

อย่าลืมว่า
ความสุขในชีวิตมิจำเป็นต้องเป็นความสุขใหญ่หลวง
คุณสามารถมีความสุขกับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ
ในแต่ละวันได้เสมอ
หากคุณอนุญาตให้ตัวเองมีความสุข

บทความโดย...วินทร์ เลียววาริณ