

20 เหตุผล...ทำไมบางคนถึงมีความสุขอยู่ตลอดเวลา



คนบางคนดูเหมือนมีชีวิตอย่างล่องลอยและมีความสุข บางทีพวกเขาอาจจะไม่มีอะไรที่ทำให้มีความสุขมากนัก แต่ทั้งหมดขึ้นอยู่กับทัศนคติ ความพยายามตั้งใจจริงและ การรู้จักตนเอง และต่อจากนี้คือสาเหตุว่าทำไมบางคนถึงมีความสุขอยู่ตลอดเวลา

1. **พวกเขาไม่บริหารจัดการความคาดหวัง** – พวกเขาจะไม่หลงคิดว่าจะต้องได้ดีที่สุดในทุกๆสถานการณ์ และไม่เศร้าโศกเสียใจหากไม่ได้อย่างที่ต้องการ พวกเขาปฏิบัติอย่างแข็งขันและหวังว่ามันจะออกมาดีที่สุดในแต่ก็เตรียมรับมือหากสถานการณ์ออกมาแย่ด้วย
2. **พวกเขาไม่ตั้งมาตรฐานที่เกินจริง** – คล้ายๆกับข้อที่แล้ว พวกเขาไม่ได้มีชีวิตอยู่เพื่อตามล่าความสมบูรณ์แบบที่เป็นไปไม่ได้ เพื่อที่จะรู้สึกแย่หากไม่ได้ตามที่ต้องการ
3. **พวกเขาเห็นคุณค่าของทุกสิ่ง** – ความสุขขึ้นอยู่กับความรู้สึกอิ่มเอิบเต็มเต็ม คนที่ล้มเหลวที่จะชื่นชมกับสิ่งที่มีอยู่จะไม่มีวันพบกับความสุขที่แท้จริง
4. **พวกเขาไม่เป็นพวกวัตถุนิยม** – ยังคงมีการถกเถียงกันว่าเงินทองสามารถซื้อความสุขได้จริงหรือเปล่า หากมันทำได้ ดังนั้นเราคงรู้จากประสบการณ์แล้วว่าเราจะไม่มีวันพอใจ เพราะมันก็จะมีสิ่งใหม่ ๆ ที่ดีกว่าหรือเราอยากได้เกิดเพิ่มขึ้นเสมอ ใครกันจะเพียงพอกับเงินทองที่มี ?
5. **พวกเขาไม่คิดมาก** – พวกเขาไม่เสียเวลาวิตกกังวลกับเรื่องเล็กๆที่ไม่มีความสำคัญ พวกเขาจะไม่ปล่อยให้ความคิดเชิงลบสุมเอาพลังงานหรือทำให้ไขว้เขว ชีวิตเราสั้นนักเกินกว่าจะมัวกังวล

6. **พวกเขาเห็นแก่ตัว** – พวกเขาพึ่งพาตัวเอง คิดถึงตัวเอง และเข้าใจว่าความต้องการของตัวเองต้องมาก่อนในกรณีที่จะช่วยเหลือผู้อื่นได้ พวกเขาตามใจตัวเอง ตั้งเป้าไปยังสิ่งที่ต้องการ ให้ความสำคัญกับตัวเอง และเชื่อมั่นในตัวเองสูงมาก

7. **พวกเขามีความสุขกับสิ่งเล็กๆ** – พวกเขาหยุดดมดอกไม้ พวกเขาคุ้นเคยที่จะหาความเจียบสงบเมื่อมีโอกาส และมักสนุกและกระตือรือร้นที่จะสนทนากับคนแปลกหน้าที่ผ่านเข้ามา พวกเขาไม่มองข้ามสิ่งเล็กๆ ในชีวิตที่อาจมีความสำคัญ



8. **พวกเขาสามารถปรับตัวได้** – พวกเขาไม่กลัวการเปลี่ยนแปลงและทำงานในสภาพแวดล้อมใหม่อย่างเต็มที่ ไม่ว่าจะออกมาดีหรือร้าย พวกเขาจะเติบโตภายใต้ความกดดัน ไม่พ่ายแพ้ง่ายๆ และนุ่มนรับการเปลี่ยนแปลงของผีเสื้อที่ก้าวเดิน

9. **พวกเขารู้จักทดลอง** – พวกเขาลองสิ่งใหม่ๆ ทดลองรสชาติใหม่ๆ และไม่เคยที่จะหันหนีจากสิ่งที่ยังไม่เคยลองทำ พวกเขาไม่เคยสั่งอาหารจากเมนูเดิมเลย

10. **พวกเขาให้เวลา** – มันไม่ใช่สิ่งจำเป็นที่จะต้องใช้ชีวิตอย่างเร่งรีบ พวกเขาจะวางแผนการทำงานให้ยาวเท่าที่จะทำได้ และใช้ชีวิตตามอัตราเร็วที่พวกเขาผ่อนคลาย

11. **พวกเขามองต่าง** – พวกเขาจะไม่ติดอยู่กับทัศนคติเพียงรูปแบบเดียว ความพ่ายแพ้อาจหมายถึงโอกาสใหม่ๆ การตกลงไปถึงพื้นดินอาจหมายความว่าไม่มีที่ใดให้ตกลงไปอีกแล้วนอกจากกระโจนขึ้น

12. พวกเขาใฝ่รู้ – การตามล่าความรู้ทำให้พวกเขามีแรงบันดาลใจและสนใจในการใช้ชีวิต พวกเขาใส่ใจในเรื่องของข้อมูลและเป้าหมายในชีวิตคือการเรียนรู้ให้ได้มากที่สุด

13. พวกเขามีแผนการเสมอ – พวกเขาจะไม่ตกอยู่ในสถานการณ์ล่องไปลอยมาไร้จุดหมาย หากบางอย่างไม่เป็นไปตามแผน พวกเขาก็ยังมีแผนสำรองอยู่เสมอ

14. พวกเขาให้ความเคารพ – เคารพคนอื่น ๆ ในทางกลับกันพวกเขาก็จะเป็นที่เคารพด้วย



15. พวกเขามองทุกอย่างเป็นโอกาส – พวกเขาเปิดกว้างสำหรับเส้นทางๆใหม่ที่เหมาะสมแก่การเข้าไปสำรวจ รู้ว่าจะมองหาโอกาสและกระโดดไปหามันได้อย่างไร ความสำเร็จเป็นสิ่งที่พวกเขาหลีกเลี่ยงไม่ได้

16. พวกเขาเฝ้าปรับปรุงตัวเองอยู่เสมอ – การพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องถือเป็นปัจจัยสำคัญหล่อเลี้ยงความต้องการที่จะประสบความสำเร็จ ไม่ว่าจะทำอะไร พวกเขามีจิตใจที่เ่งขึ้น

17. พวกเขาไม่จริงจังกับชีวิตมากเกินไป – พวกเขาไม่ใช่พวกที่รู้สึกแยะเวลาถูกตรวจสอบและวิจารณ์ พวกเขาต่างหัวเราะกับความผิดพลาดและความโศคร้ายของตัวเอง

18. พวกเขามีชีวิตอยู่กับปัจจุบัน – พวกเขาไม่ใช่ชีวิตเพื่อวันพรุ่งนี้หรือหวนนึกถึงสิ่งที่อาจเกิดขึ้นได้ในเมื่อวาน ทุกวันๆคือโอกาสใหม่ ตอนใหม่ที่ต้องเขียน

19. พวกเขากล่าว “ได้เลย” – พวกเขาไม่ค่อยปฏิเสธ อย่าหันหลังให้กับโอกาสใหม่ๆที่คุณอาจมองว่ามันอาจทำให้คุณลำบาก

20. พวกเขารู้จักตัวเอง – สิ่งที่สำคัญที่สุดก็คือพวกเขารู้จักตัวเองดี สามารถบอกได้และเข้าใจว่าตัวเองรู้สึกอย่างไร หากมีอะไรทำให้ไม่สบายใจ พวกเขา ก็จะรีบแก้ไขมัน



พวกเราต่างหวั่นไหวกับความเศร้าความทุกข์ไม่เว้นแต่ละวัน

แต่เราก็หาทางออกได้เสมอหากใช้เวลาค้นหามัน

การขาดความมั่นใจ ไม่สามารถเข้าถึงความรู้สึกอึดอัด และความเครียดต่างก็เป็นองค์ประกอบหนึ่งที่ควบคุมวิถีการใช้ชีวิตและการรับรู้ในตัวตนของเรา

ปรัชญาหลักๆของผู้ที่มีความสุขที่สุด คือความคิดที่ว่าชีวิตของคนเรานั้นสั้นนัก สั้นเกินกว่าที่จะปล่อยให้สิ่งต่างๆทำให้คุณเศร้าสร้อย ปฏิเสธที่จะเห็นค่าสิ่งต่างๆ หรือไล่ตามความสมบูรณ์แบบที่เกินความเป็นจริง บางคนทำตามปรัชญานี้โดยอัตโนมัติ แต่สำหรับบางคนอาจต้องใช้ความตั้งใจเป็นพิเศษ การรู้จักตัวเองคือสิ่งสำคัญ

ที่มา : <http://www.lifehack.org/articles/communication/20-reasons-why-some-people-are-always-happy.html>

สำนักหอสมุดกลาง สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

ผู้ส่ง นางจิราภรณ์ ชื่นปรีชา

งานเทคนิค

วันที่ 21 เมษายน 2558

