วิธีคิด ที่ดีมาก ๆ

ไม่แน่ใจว่าใครคิด และ เขียนไว้ แต่อ่านดูแล้วดีมาก เห็นควรนำมาเผยแพร่ต่อ

- **เวลาเจองานหนัก** ให้บอกตัวเองว่า นี่คือโอกาสในการเตรียมพร้อมสู่ความเป็นมืออาชีพ

- **เวลาเจอปัญหาซับซ้อน** ให้บอกตัวเองว่า นี่คือบทเรียนที่จะสร้างปัญญาได้อย่างวิเศษ

- **เวลาเจอความทุกข์หนัก** ให้บอกตัวเองว่า นี่คือแบบฝึกหัดที่จะช่วยให้เกิดทักษะในการดำเนินชีวิต

- **เวลาเจอนายจอมละเอียด** ให้บอกตัวเองว่า นี่คือการฝึกตนให้เป็นคนสมบูรณ์แบบ (Perfectionist)

- **เวลาเจอคำตำหนิ** ให้บอกตัวเองว่า นี่คือการชี้ขุมทรัพย์มหาสมบัติ

- **เวลาเจอคำนินทา** ให้บอกตัวเองว่า นี่คือการสะท้อนว่าเรายังคงเป็นคนที่มีความหมาย

- **เวลาเจอความผิดหวัง** ให้บอกตัวเองว่า นี่คือวิธีที่ธรรมชาติกำลังสร้างภูมิคุ้มกันให้กับชีวิต

- **เวลาเจอความป่วยไข้** ให้บอกตัวเองว่า นี่คือการเตือนให้เห็นคุณค่าของการ

รักษาสุขภาพให้ดี

• **เวลาเจอความพลัดพราก** ให้บอกตัวเองว่า นี่คือบทเรียนของการรู้จักหยัดยืนด้วยขาตัวเอง

• **เวลาเจอลูกหัวดื้อ** ให้บอกตัวเองว่า นี่คือโอกาสทองของการพิสูจน์ความเป็นพ่อแม่ที่แท้จริง

• **เวลาเจอแฟนทิ้ง** ให้บอกตัวเองว่า นี่คือความเป็นอนิจจังที่ทุกชีวิตมีโอกาสพานพบ

• **เวลาเจอคนที่ใช่แต่เขามีคู่แล้ว** ให้บอกตัวเองว่า นี่คือประจักษ์พยานว่าไม่มีใครได้ทุกอย่างดั่งใจหวัง

• **เวลาเจอภาวะหลุดจากอำนาจ** ให้บอกตัวเองว่า นี่คือความอนัตตาของชีวิตและสรรพสิ่ง

• **เวลาเจอคนกลิ้งกะล่อน** ให้บอกตัวเองว่า นี่คืออุทาหรณ์ของชีวิตที่ไม่น่าเจริญรอยตาม

• **เวลาเจอคนเลว** ให้บอกตัวเองว่า นี่คือตัวอย่างของชีวิตที่ไม่พึงประสงค์

• **เวลาเจออุบัติเหตุ** ให้บอกตัวเองว่า นี่คือคำเตือนว่า จงอย่าประมาทซ้ำอีกเป็นอันขาด

• **เวลาเจอศัตรูคอยกลั่นแกล้ง** ให้บอกตัวเองว่า นี่คือบททดสอบว่าที่ว่า 'มารไม่มีบารมีไม่เกิด'

• **เวลาเจอวิกฤต** ให้บอกตัวเองว่า นี่คือบทพิสูจน์สัจธรรม 'ในวิกฤตย่อมมีโอกาส'

• **เวลาเจอความจน** ให้บอกตัวเองว่า นี่คือวิธีที่ธรรมชาติเปิดโอกาสให้เราได้ต่อสู้ชีวิต

• **เวลาเจอความตาย** ให้บอกตัวเองว่า นี่คือฉากสุดท้ายที่จะทำให้ชีวิตมีความสมบูรณ์

30 วิธีเรียกความสุขให้ตนเอง

1.นึกไว้เสมอว่าการโกรธ 1 นาที จะทำให้มีความทุกข์อยู่กับคุณ 3 ชั่วโมง

2.ถ้ายิ้มให้กับคนที่อยู่ในกระจก รับรองว่าเขาต้องยิ้มกลับมาทุกครั้งแน่

3.ลองปลูกต้นไม้เองสักต้น การเติบโตของมันจะบ่งบอกตัวตนของคุณได้

4.หลับตานิ่งๆสักสามนาที เมื่อรู้สึกว่าอะไรที่อยู่ตรงหน้า มันช่างยากเหลือเกิน

5.ระหว่างแปรงฟัน ฮัมแพลงด้วยจนจบ จะทำให้ฟันสะอาดขึ้นสองเท่า

6.เคี้ยวข้าวแต่ละคำให้ช้าลง จากที่รสชาดธรรมดา ก็จะอร่อยขึ้นเยอะเลย

7.ไม่ว่าผมจะสั้นหรือยาวแค่ไหน ก็ต้องการให้หวีอย่างทนุถนอมเหมือนกันหมด

8.การขึ้นลงบันไดสูงๆ แบบไม่ให้เมื่อย คือการไม่นับว่ากำลังยืนอยู่บันไดขั้นที่เท่าไร

9.คนตาบอดจะเห็นว่าคุณสวย/หล่อมากๆทันที ที่คุณถามเขาว่า "ช่วยพาข้ามถนนไหมคะ/ครับ?"

10.เมื่อจะหยิบเศษเงินให้ขอ ทาน ไม่จำเป็นต้องนับก่อนที่หย่อนลงกระป๋องหรอก

11.ควรหัดพูดคำว่า "ไม่เป็นไร"ให้เคยปากมากกว่าการพูดคำว่า "จะเอายังไง"

12.ลองตั้งนาฬิกาให้เร็วขึ้น 15 นาที รับรองว่าจะไม่ค่อยไปสายเหมือนก่อน

13.สัตว์เลี้ยงที่บ้านเก็บความลับเก่ง เรื่องที่ไม่อยากให้ใครรู้จึงควรเล่าให้มันฟัง

14.อาหารที่ไม่ชอบกินตอนเด็ก ลองตักเข้าปากอีกที เผื่อจะกลายเป็นอาหารจานโปรดในปัจจุบัน

15.เขียนชื่อคนที่เกลียดใส่กระดาษแล้วฉีกทิ้ง ความเกลียดจะเบาบางลงเรื่อยๆ

16.ปล่อยให้น้ำตาไหลโดยไม่ต้องเช็ด เมื่อน้ำตาแห้งแล้ว แทบดูไม่ออกว่าเพิ่งร้องไห้

17.ตุ๊กตาและของเล่นเก่าๆ จะทำให้เรายิ้มได้เสมอ เมื่อไปหยิบมาเล่นอีกครั้ง

18.ก่อนจะซื้ออะไรก็ตาม ต้องคิดหาประโยชน์ของมันให้ได้ อย่างน้อยสามข้อก่อน

19.ถึงเสื้อกางเกงในตู้จะมีอยู่น้อย แต่ถ้าใส่สลับกันไปเรื่อยๆ ก็ดูเหมือนมันมีเยอะเอง

20.ซาลาเปา 1 ลูกกินได้ 2 คน ลูกชิ้นปิ้ง 1 ไม้ กินได้ 4 คน ถ้าคุณคิดจะแบ่งเท่านั้นเอง

21.เลือกให้ของขวัญคนที่ไม่เคยได้ดีกว่า ให้คนที่ได้เยอะ จนจำชื่อคนที่ให้ไม่ได้

22.ในวันที่รู้สึกเศร้าๆ เหงาๆ เดินไปซื้อดอกไม้ให้ตัวเองสักดอกก็จะดีขึ้น

23.แอบรักใครสักคน ยังไงก็ยังดีกว่าไม่เคยรู้ว่าความรู้สึกรัก มันเป็นอย่างไร

24.ถึงจะไม่ออกไปไหน แต่ไม่ได้หมายความว่า จะแต่งตัวสวยๆ หล่อๆที่บ้านไม่ได้

25.ฝึกโรแมนติกง่ายๆ คนเดียวบ้าง ด้วยการนั่งนับดาวให้ครบ 100 ดวงก่อนนอน

26.ถ้าคุณเช็ดกระจกที่ขุ่นมัวที่สุดจนใสได้ ทำไมคุณจะเรียนดีกว่านี้ไม่ได้

27.พยายามอ่านหนังสือทุกชนิดในมือให้จบเล่ม มันอาจจะไม่สนุก แต่ก็มีประโยชน์แฝงอยู่

28.วันที่ตื่นเช้าๆ ให้บิดขี้เกียจนานที่สุดเท่าที่จะนานได้ ถ้าขี้เกียจออกกำลังกาย

29.แค่เอาข้าวที่กินไม่หมดไปให้หมาที่เดินผ่าน ก็เป็นการทำบุญที่ไม่ต้องลงทุนแล้ว

30.ปิดไฟดวงที่ไม่จำเป็นในบ้าน แม่จะได้มีค่าขนมเพิ่มขึ้นอีกหลายบาท

อย่าท้อที่จะอ่านนะครับ 30 ข้อสำหรับการสร้างความสุขให้ตนเอง

ด้วยความปรารถนาดี จาก อ.มงคล กริชติทายาวุธ