

PAiLiN

พิมพ์ครั้งที่ 2

jemtik

เพื่อ

ความสุข

หนทางง่ายๆ ในการใช้ชีวิตในแต่ละวันให้ผ่านไปอย่างมีความสุข
และเติมเต็มหัวใจด้วยความเบิกบาน

• วราภรณ์ นุตติพงษ์ •



ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

วรางคณา นุตติพงษ์.

เข็มทิศเพื่อความสุข.--กรุงเทพฯ : ไพลิน, 2549.

112 หน้า.

1. การดำเนินชีวิต. 2. กำลังใจ. I. ชื่อเรื่อง.

158.1

ISBN 974-94952-1-7

© สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือ
นอกจากจะได้รับอนุญาตจาก บริษัท ไพลินบุ๊กเน็ต จำกัด (มหาชน)

ประธานกรรมการ

ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร

ที่ปรึกษากฎหมาย

ผู้จัดการสำนักพิมพ์

บรรณาธิการบริหาร

บรรณาธิการต้นฉบับ

กองบรรณาธิการ

พิสูจน์อักษร

ออกแบบปก

ศิลปกรรม

พิมพ์

พล.อ.วิชา ศิริธรรม

ฉัตรเฉลิม เฉลิมชัยวัฒน์

อนันต์ แยมเกษร น.บ., นศ.ม.

สมบัติ สุทธิจิตร

ลาวัณย์ เฉลิมชัยวัฒน์

ชีสา สรวีสูตร

สุริรัตน์ เข็นหลวง สุพรรณา อินวงศ์ ศิริพร พงศ์สันต์วิภา

วัลลิญา บางมด ณฑะวัน ขำเลิศ

มะ-จัง

Moo-wan

บริษัท โรงพิมพ์มิตรสัมพันธ์กราฟฟิค จำกัด

จัดพิมพ์/จัดจำหน่าย

บริษัท ไพลินบุ๊กเน็ต จำกัด (มหาชน)

81 ถนนเสรีไทย แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 2540 1919 โทรสาร 0 2540 1818

Website : www.pailinbooknet.com E-mail : info@pailinbooknet.com

ISBN 974-94952-1-7



9 789749 495216

★ ราคา 99 บาท

คำนำ

{ สำนักพิมพ์ }

คงไม่มีใครปฏิเสธได้ว่าไม่ต้องการชีวิตที่มีความสุข แต่จะมีสัก
กี่คนที่ได้พบกับความสุขที่แท้จริง



“
และอาจมีไม่กี่คน ที่จะเข้าใจว่า
ความสุขที่แท้จริงเป็นเช่นไร
มาค้นหาความหมาย
และวิธีการทำให้ชีวิตพบกับ
ความสุขที่แท้จริงกันดีกว่า
”

เพื่อคุณจะได้มีวิธีจัดสรรชีวิตของคุณอย่างเหมาะสม ไม่
วุ่นวายและหวังอย่างยิ่งว่าคุณจะเป็นคนหนึ่งที่ได้รับความสุขอย่าง
เต็มเปี่ยมกับชีวิตในวันนี้และวันข้างหน้า

ปรารถนาดี
บรรณาธิการ

คำนำ

ใครบอกว่าความสุขเป็นสิ่งที่เกิดได้ง่ายๆ มันสามารถเกิดขึ้นได้ทุกวัน แต่บางครั้งก็อาจไม่ได้เกิดกับทุกคน และซ้ำร้ายมันมักไม่ค่อยเกิดขึ้นในใจคุณ การเรียนรู้ที่จะมีความสุขจึงไม่ใช่เรื่องแปลกหรือน่าเสียหายสักนิด

“

หากวันนี้คุณยอมรับให้ได้ว่ากำลังค้นหาความสุข เพราะมันไม่ค่อยจะวนเวียนเข้ามาอยู่ในชีวิตคุณ จึงทำให้ทุกวันเต็มไปด้วยความยากลำบาก นี่ก็แสดงว่าอย่างน้อยคุณได้เปิดใจและยินดีที่จะเปลี่ยนแปลง

”



ไปสู่ที่ดีกว่า ความสุขจึงจะมาเยือนคุณในไม่ช้า แต่ทุกการเรียนรู้ย่อมต้องอาศัยระยะเวลา และการทุ่มเทแรงกายแรงใจอย่างเต็มที่ดังที่ใครๆ บอกนั้นแหละว่าการมีความสุขไม่ใช่เรื่องยากเย็น แต่สำหรับบางคนก็ไม่ได้หาได้ง่ายๆ เมื่อได้มาแล้วก็ต้องรักษาให้อยู่กับคุณให้นานที่สุด เพื่อให้ความสุขจับจองเนื้อที่พิเศษในหัวใจคุณตลอดไป

วรางคณา นุติพงษ์



สารบัญ

ยิ้มรับอย่างเป็นสุข	6
ทำให้ชีวิตเรียบง่าย..ก็สบายขึ้นเยอะ	8
ทุกอย่างเริ่มจากความกล้าหาญ	46
เครียดมากไปก็ไร้สุข	72
ความสุขไม่มีวันจาง	110

.....

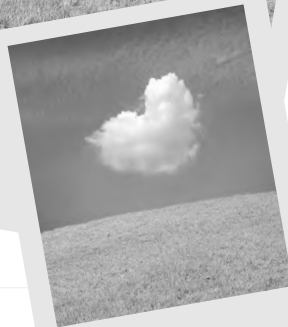
ยิ้มรับ

อย่างเปื้อนสุข

.....



ความสุขที่เรียบง่าย ไม่ต้องลงทุน



พร้อมใจแบ่งปัน

“
 การที่คุณรู้สึกว่
 ชีวิตไม่ค่อยจะมีความสุขนั้น
 ย่อมต้องมีสาเหตุที่คอยขัดขวางให้คุณ
 ไม่สามารถสุขได้อย่างสนิทใจ
 หรือยิ้มได้จนแก้มปริ

ความสุขในวันนี้จึงเป็นแค่เพียงความฉาบฉวย ผ่านมาแล้วก็ผ่านไปไม่
 ยั่งยืน แต่เมื่อคุณได้รู้ถึงสาเหตุแล้ว ก็ย่อมแก้ไขได้ตั้งแต่ตัวต้นเหตุ
 มิใช่ที่ปลายทาง

เมื่อคุณสามารถสุขได้ตั้งแต่ต้นทางแล้ว ความสุขจึงอยู่กับคุณ
 ไปอีกนาน จนกว่าคุณจะหลงลืมปล่อยปละให้ความทุกข์เข้ามาครอบงำ
 ชีวิตอีก และวิธีการที่จะนำพาไปสู่ความสุขนี้ล้วนเป็นวิธีที่เน้นให้คุณได้
 ทำความเข้าใจถึงจิตใจตนเองอย่างลึกซึ้ง และเมื่อเกิดความเข้าใจและ
 ตระหนักแล้วคุณย่อมอยากจะปรับเปลี่ยนบางสิ่งในชีวิตไปสู่สิ่งที่ดีกว่า
 ด้วยความรู้สึกเต็มใจใช้การบังคับแต่อย่างใด แล้วคุณก็จะรู้ว่าในความสุข
 ที่ได้รับยังมีความรู้สึกดี ๆ แฝงอยู่ไม่ใช่ความรู้สึกที่เกิดกับคุณจึงแผ่ขยาย
 ออกไปอีก และสังคมของเราก็จะกลายเป็นอาณาจักรที่เปี่ยมไปด้วย
 ความสุข **ซึ่งเป็นความสุขที่เรียบง่าย ไม่ต้องลงทุน และทุกคน
 พร้อมใจจะแบ่งปันให้แก่กัน**



ผู้ที่ยิ้มแทนที่จะโกรธ คือ ผู้ที่เข้มแข็งกว่าเสมอ



ทำให้ **ซี วิ ๓** ให้เรียบง่าย...
ก็ ส บ า ย ขี้ น เ ย อ ะ

“
 นำแปลกที่บางคนแทบหาความสุขไม่ได้เลย
 ทั้งๆ ที่ชีวิตเขาก็ไม่ได้ลำบากลำบาก
 มีกินมีใช้ไม่เคยขาด แถมยังอยู่ใน
 สิ่งแวดล้อมที่ดีพอสมควร แต่เขาก็กังขังว่า
 ไม่เคยเจออะเจอบอกกับความสุขเลย
 ”

บางทีปัญหาของเขาอาจไม่ได้อยู่ที่ว่าเขาไม่มีสิ่งที่เรียกว่า “ความสุข” รายรอบตัว เพียงแต่ทุกวันนี้เขาใช้ชีวิตให้ยากขึ้นโดยไม่รู้ตัวต่างหาก เพราะบางคนแม้มีความสุขอยู่ตรงหน้าแท้ๆ แต่กลับทำอะไรให้ซับซ้อนมากเรื่อง จากที่น่าจะมีความสุขก็กลายเป็นความทุกข์ไป หากคุณรู้สึกว่าคุณเองอาจประสบกับอาการเช่นนี้ลองมาดูสิว่าในแต่ละวันคุณทำให้ชีวิตมันยากเย็นขึ้นหรือไม่

บทที่ ๑ : เรื่อง

{ ทัศนะ }

แน่นอนว่าทุกวันนี้คุณอาจมีเรื่องให้คิดให้ทำมากมาย มากจนถึงขนาดที่ว่าคุณอยากเป็นมนุษย์มหัศจรรย์แบ่งร่างเป็นหลายๆ คน เพื่อจะได้ทำกิจวัตรหลายๆ อย่างให้เสร็จพร้อมกันในทันที ความจริงสิ่งที่คุณ

คิดนี้ก็ไม่ได้แปลกปรดอะไรเพียงแต่คิดแล้วมันทำไม่ได้นี่สิที่ทำให้เจ็บใจในเมื่อสิ่งที่คิดนี้ไม่มีทางเป็นจริงได้ และบางเรื่องคุณจะให้ว่าใครให้ไปจัดการก็คงยากลำบาก คุณเองนั่นแหละที่ต้องทำเอง ซึ่งความสำคัญไม่ได้อยู่ที่ว่าคุณจะจัดการทุกสิ่งทุกอย่างได้เสร็จสิ้นรวดเร็วแค่ไหน แต่อยู่ที่คุณภาพต่างหากที่ทำให้เห็นว่าแะงานเสร็จ หรือเสร็จอย่างสมบูรณ์แบบจริงๆ หากคุณเอาแต่ยึดติดว่าต้องทำให้ได้หลายๆ อย่าง โดยการทำทุกอย่างพร้อมๆ กันหรือหยิบนั้นมาทำนิดหยิบนี้มาทำหน่อย คุณก็คงทำอะไรไม่ได้ดีสักอย่าง แม้ว่างานอาจเสร็จเร็วสมใจ แต่ประสิทธิภาพที่ได้ก็ย่อมต้องฟ้องตัวมันเองและยังเป็นการประณามว่าคุณเป็นแค่ “นักทำ” แต่ไม่ใช่ “นักทำงาน” ตัวจริง

สิ่งที่สำคัญที่สุดก็คือไม่เพียงแต่ความอ่อนด้อยทางประสิทธิภาพเท่านั้น แน่หนอนว่าคุณย่อมต้องรู้สึกแย่ๆ ในระหว่างที่ทำอะไรหลายๆ อย่างพร้อมกัน ทั้งความรู้สึกรื้อร่น รีบเร่ง ลนจนไม่เป็นตัวของตัวเอง ไม่แนว่าคุณอาจคิดอยู่ในใจว่า

**ทำไมหนอชีวิตคุณจึงต้องเป็นอย่างนี้เสมอ และเมื่อไร
ภาวะเช่นนี้จะจบไปเสียทีทั้ง ๆ ที่ความจริงแล้วมันจะจบได้หรือไม่
ไม่ได้ขึ้นอยู่กับว่าตัวงานมีมากน้อยแค่ไหน**

สิ่งสำคัญที่สุดก็คือตัวคุณเองนั่นแหละที่เป็นตัวกำหนดงานหากอยากมีชีวิตที่เรียบง่ายได้สัมผัสกับความสุขจริงๆ คุณก็ต้องตั้งใจยอมทำอะไรทีละเรื่องทีละอย่างเพื่อให้คุณสามารถมีเวลาและมีความตั้งใจทุ่มเทลงไปในงานนั้นๆ อย่างเต็มที่จริงๆ และเมื่องานที่หนึ่งเสร็จสิ้นไปแล้ว