



# Happy Heart

*KM Activity, 31 May 2018*

*Chompunuch Saravudecha*



# Never Give up

[https://www.youtube.com/watch?  
v=o\\_D11Kt8bo4](https://www.youtube.com/watch?v=o_D11Kt8bo4)

# ที่ทำงานกันด่ารัฐบาล เราไม่ชอบฟัง จะวางใจอย่างไรดีคะ

ถาม - ตอบ / 26 พฤษภาคม 2561 / โดย พิศยากร สีลาภักดิ์

Share: [Facebook](#) แชร์ [Twitter](#) ทวิต

Q: “อาจารย์ตอนนี้น้ำมันขึ้นราคา หลายอย่างก็กำลังจ่อขึ้นราคา ในห้องที่ทำงานกันด่ารัฐบาล ตำนายก เราไม่ชอบฟัง แต่ทุกๆวันรู้สึกไม่ไหวเราจะวางใจอย่างไรดีคะ”



ธนาคาร  
ความสุข

A: ก่อนจะวางใจ เราเข้าใจเขาก่อนนะ

เช่น เข้าใจว่า เขาบ่นเขาด่าก็เพราะว่าเขามีความเดือดร้อน เขาจึงไม่พอใจ

เราจะเห็นด้วยกับคนที่ด่าหรือไม่เห็นด้วย มันก็เป็นสิทธิของเรา  
แต่มันยังไม่ใช่ปัญหา...

ปัญหาจะเกิดตอนที่ เราเอาความอยากของเราเป็นตัวตั้ง  
แล้วคาดหวังให้คนอื่นเป็นได้อย่างใจเรา

เช่นเขาอยากด่า มันปัญหาของเขา แต่เราไม่อยากให้เขาด่า นี่ปัญหาของเรา

... อยู่ที่จะถูกใจหรือไม่ถูกใจ และจะยอมรับหรือไม่ยอมรับ  
เท่านั้นเอง

ถ้ายอมรับได้ก็ไม่มีปัญหาถ้ายอมรับไม่ได้เราก็มีปัญหา

ด้วยความคิดของเราเองนั่นแหละนะ ...

← นานา สาระ



## 8 ข้อปฏิบัติเพื่อฝึกหาความสุข .....




December 22, 2014



Danai Chanchaochai

Maps



1. ฝึกมองตัวเองให้เล็กเข้าไว้ หมายความว่า  
จงเป็นคนตัวเล็ก อย่าเป็นคนตัวใหญ่  
จงเป็นคนธรรมดา อย่าเป็นคนสำคัญ  
เวลาเมื่ออะไรเกิดขึ้นกับเรา อย่าไปให้  
ความสำคัญกับตัวเองมากเกินไป

## 2. ฝึกให้ตัวเองเป็นนักไม่สะสม

หมายความว่า การสะสมอะไรสักอย่าง  
นั้นเป็นภาระ ไม่มีอะไรที่เราสะสมแล้วไม่  
เป็นภาระยกเว้นความดี นอกนั้นล้วนเป็น  
ภาระทั้งหมดไม่มากก็น้อย



3. ฝึกให้ตนเองเป็นคนสบายๆ

หมายความว่า อย่าไปบ้ากับความ


สมบูรณ์แบบ เพราะความสมบูรณ์แบบ

มันไม่มีจริง มีแต่คนโง่เท่านั้นที่มองว่า


ความสมบูรณ์แบบมีจริง

4. ฝึกให้ตัวเองเป็นคนนิ่งๆ หรือไม่ก็พูดใน  
สิ่งที่ดีๆ หมายความว่า ถ้าอะไรไม่ดีก็อย่า  
ไปพูดมาก ไม่ว่าจะสิ่งนั้นจะถูกหรือผิด แต่  
ถ้ามันไม่ดี เป็นไปได้ก็ไม่ต้องพูด เพราะ  
การพูด หรือวิจารณ์ในทางเสียหายนั้น มี  
แต่ทำให้จิตใจตนเองตกต่ำ และขุ่นมัว

5. ฝึกให้ตัวเองรู้ธรรมชาติว่า อะไรๆ ก็ผ่านไป  
ไปเสมอ หมายความว่า เวลามีความสุข ก็  
ให้รู้ว่า เดี่ยวความสุขมันก็ผ่านไป เวลา  
มีความทุกข์ ก็ให้รู้ว่า เดี่ยวความทุกข์ก็ผ่านไป  
ไป เวลาีสถานการณ์แยๆ เกิดขึ้น ก็ให้  
รู้ทันว่า เรื่องราวเหล่านี้ มันไม่ได้อยู่กับเรา  
จนวันตาย



6. ฝึกให้ตัวเองเข้าใจเรื่องของกาณินทา  
หมายความว่า เราเกิดมาก็ต้องรู้ว่า เรา  
ต้องถูกนินทาแน่นอน ดังนั้น เมื่อถูกนินทา  
ขอให้รู้ว่า “เรามาถูกทางแล้ว”



7. ฝึกให้ตัวเองพ้นไปจากความเป็นขี้ข้า  
ของเงิน หมายความว่า เราต้องหันพ้อใจ  
กับสิ่งที่ตัวเองมีอยู่ ...  
... เมื่อรู้จักพอแล้ว ก็ไม่ต้องการเงินมาก  
เมื่อไม่ต้องการเงินมาก ชีวิตก็มีโอกาสทำ  
อะไรที่มากกว่าการหาเงิน



8. ฝึกให้ตัวเองเสียสละ และยอม  
เสียเปรียบ.. เสียเปรียบผู้อื่นบ้าง ..

(อย่ายึดความถูกต้อง ยึดเหตุผล ที่เรายึด  
มันถึอมันจนเกินไป)



# The Secret to Happiness is ...

[https://www.youtube.com/watch?  
v=Z2o50v-SwJY](https://www.youtube.com/watch?v=Z2o50v-SwJY)





HAPPY

ALEX LEMON