



โครงการ

"หยิบเพื่อรู้"

วันชัย รุจนวงศ์
กรมราชทัณฑ์

วิธีหนึ่ง คือหมั่นแสดงที่ทำ
ของการมีความสุขบ่อยๆ ให้เป็น
นิสัย ไม่ว่าจะมีความสุขหรือไม่
ไม่เวลานั้น เพราะจะทำให้เรามี
ความสุขได้ง่ายขึ้นการแสดงที่ทำ
สีหน้า และอารมณ์ต่างๆ
ของมนุษย์ มีส่วนสัมพันธ์กับ
ความทุกข์ ความสุขของมนุษย์ได้
บางคนหน้าตาไม่ยิ้ม บึ้งตึงหรือ
เฉยเมยเสมอแม้เขาจะมีความสุข
แต่คนอื่นก็มองว่า เขาคงมีความทุกข์
พานปวดท้องเมื่อต้องอยู่ใกล้
คนหน้าตาแบบนี้ แต่คนบางคน
ในยามทุกข์ยังมีทำที่หน้าตาแสดง
ออกเหมือนคนมีความสุขทำให้
คนรอบข้างพลอยมีความสุขไปด้วย
เพราะบรรยากาศรอบๆ ตัวดีขึ้น
ทันที ทำให้เขาพลอยมีความสุข
ไปด้วย เขาอาจจะยิ้มหรือหาเรื่อง
พูดคุย เป็นการเพิ่มสุขซึ่งกัน
และกัน

ความ

ประ

Positive thinking

Enjoy life

Know how to use
money to serve
you

Decisive

วิธีที่ง่ายมากๆ ที่จะมีมีความสุขได้ง่ายๆ



ความสุข

9

ประการ

Live with principles

Health conscious
and be gentle
with your body

Work for society
not only for yourself

What ever
will be, will be

Learn to love others

ที่จริง...ไม่ว่าเราจะทุกข์หรือสุข
เราเป็นคนรู้อยู่คนเดียวเต็มอก
คนอื่นไม่มีทางรู้เลยและไม่ว่าเรา
จะทำหน้าตาเป็นสุขหรือเป็นทุกข์
ความรู้สึกเหล่านั้นก็จะอยู่กับเรา
อยู่แล้ว ไม่หนีไปไหน แต่เราทำท่า
ของคนสุข ความทุกข์จะไป
จากเราได้เร็วขึ้น ถ้าเราทำท่าทาง
ของคนทุกข์ ความทุกข์ก็จะ
จับจองชีวิตเราตลอดไป

คนที่ทำหน้าตาเป็นยิ้มได้นั้น
เป็นคนมีเสน่ห์ รอยยิ้มเหมือน
โรคติดต่อ ใครเห็นก็อดยิ้มไป
กับรอยยิ้มนั้นไม่ได้ แม้จะเห็น
โดยบังเอิญและไม่รู้จักกันมาก่อน
และ 9 วิธีทำให้ชีวิตมีความสุข
นั้นคุณก็สามารถทำได้ ดังนี้

อ่านดู (DO) เพื่อพัฒนา"

ความสุข

ประการ

วิธีที่ง่ายมากๆ ที่จะมีความสุขได้ง่ายๆ

1 คิดในทางบวกเสมอ คิดให้ชีวิตมีความสุข
ชีวิตจะสุขจะทุกข์ขึ้นอยู่กับว่าจะคิดอย่างไร

3 รู้จักวิธีใช้เงินให้รับใช้เรา อย่าตกเป็นทาสของเงิน
อย่าให้เงินมาเป็นนายเรา รู้จักใช้เงินเพื่อหา
ความสุขบ้างตามสมควร หากเป็นหนี้ใช้
อย่างมีเหตุผล

5 ใช้ชีวิตอย่างมีหลักการที่ตัวเองยึดถือว่าดี ไม่ว่า
จะเป็นหลักการ ตามศาสนาที่นับถือ หรือหลัก
ปรัชญาในศาสนาอื่นชีวิตที่คิดว่าทำแล้วมีความสุข
และยึดมั่นในหลักการไม่หวั่นไหว

7 อุทิศตนทำงานให้สังคมและส่วนรวม แล้วจะรู้ว่า
ตัวเองมีคุณค่าต่อสังคม อย่างมุ่งแต่ทำเพื่อตัวเอง
เท่านั้น การทำเพื่อผู้อื่นและส่วนรวมคือความสุข

8 อะไรจะเกิดมันก็เกิดของมันเอง หลายอย่างอยู่
นอกเหนืออำนาจการควบคุมของเรา อยู่ที่ว่าเรา
จะจัดการกับมันด้วยความมีสติและนิ่งเพียงใด



ความสุข 9

1 Positive thinking

2 Enjoy life

3 Know how to use
money to serve you

4 Decisive

5 Live with principles

6 Health conscious and be
gentle with your body

7 Work for society not only
for yourself

8 What ever will be,
will be

9 Learn to love others

ประการ

2 หากความสุขในชีวิตบ้างในทางสร้างสรรค์
ไปท่องเที่ยวหาความสุขอย่างที่ตัวเอง
อยากทำเสียบ้าง

4 ไม่ประวิงไว้ให้กลุ่มใจนาน ๆ เพราะอย่างไร
ก็ต้องตัดสินใจอยู่ดี

6 ระมัดระวังการใช้ร่างกายอย่าหักโหม ดูแลรักษา
สุขภาพให้ดีอยู่เสมอ ร่างกายต้องรับใช้เราอีกนาน
ต้องผ่อนคลาย ออกกำลังกายเป็นประจำ
ระวังเรื่องรับประทานให้พอเหมาะ

9 เรียนรู้ที่จะรักคนอื่นที่รู้จักและไม่รู้จัก รวมทั้งให้อภัย
ในความผิดพลาดของคนอื่นบ้างจะทำให้มองเห็นโลก
เต็มไปด้วยความสุข สดใสเสมอ

หากทำได้ครบถ้วนจะทำให้เกิดความสุขจากภายใน
และทำให้มีบุคลิกภาพที่ดี อยู่ในสังคมได้
อย่างมีความสุข