



คนที่มีความสุขที่สุดในโลกไม่ใช่คนที่ร่ำรวย  
คนที่มีความสุขที่สุดในโลกไม่ใช่คนที่ประสบความสำเร็จ  
แต่คนที่มีความสุขที่สุดในโลกคือ คนที่มีความสบายใจเท่านั้นเอง

และความหมายของความสบายใจ คือ

**หนึ่ง** เต็มไปด้วยความเชื่อมั่น เชื่อว่าคุณมีดี คุณน่าคบหา และคุณทำได้

**สอง** รู้จักตัวเอง ยอมรับในข้อบกพร่องของตัวเอง และพร้อมจะปรับปรุงเสมอ

**สาม** ไม่ถือดี ถึงแม้วันวานคุณเคยทำผิดพลาด คุณก็ยินยอมเปลี่ยนแปลงและรับฟังคนอื่น

**สี่** เห็นค่าของตัวเอง คุณไม่คิดว่าตัวเองช่างไร้ค่า คุณจึงมีความสุขในใจเสมอ

**ห้า** วิตกกังวลน้อย เมื่อรู้ว่าตัวเองตกลงไปในความทุกข์ คุณก็รีบหาทางหลุดพ้น ไม่จมอยู่กับมัน

**หก** กล้าหาญเสมอ คุณกล้าเปลี่ยนแปลงและกล้ารับมือกับสิ่งแปลกใหม่หรือปัญหาต่างๆ

**เจ็ด** มีความฝันใฝ่ เมื่อชีวิตมีจุดหมาย คุณก็จะเดินไปบนถนนชีวิตอย่างมีความหวัง ไม่เลือนลอย

**แปด** มีน้ำใจอาทร คุณพบความสุขในใจเสมอถ้าเป็นผู้ให้แก่ผู้อื่น โดยไม่หวังสิ่งตอบแทน

**เก้า** นับถือตัวเอง ไม่ดูถูกตัวเองด้วยการลดคุณค่าและทำในสิ่งที่เสื่อมเสียต่อตัวเอง

**สิบ** เต็มที่เต็มใจ สร้างรอยยิ้มให้ชีวิตของคุณและคนรอบข้าง รู้จักหยอกล้อคนอื่น ๆ และตัวเองด้วย

ความสุขนั้นคือพอใจกับวิถีชีวิตของตัวเอง และวางฝันของตัวเองตามกำลังที่ตนทำได้ การได้รับวัตถุและความสำเร็จในหน้าที่การงาน ทำให้คุณพึงพอใจและยกระดับฐานะของคุณเท่านั้น เป็นการสร้างเสริมความสุขเพียงภายนอก และมันมิได้อยู่กับคุณอย่างมั่นคงถาวรตลอดไป

เพราะคนเรานั้นย่อมมีความต้องการเพิ่มขึ้นเสมอไม่มีวันหยุดนิ่ง

ความสุขที่แท้จริงเกิดจากข้างในจิตใจของคนเรา และถ้าจิตใจของคุณไม่ว่าง เต็มไปด้วยอารมณ์อันตรรายต่าง ๆ ความสุขก็จะเกิดขึ้นได้ยากยิ่ง เพราะความสุขนั้นมักเกิดขึ้นท่ามกลางความสงบเสมอ

ชีวิตของคนเรานั้นไม่ยืนยาวนัก คุณสามารถหาความสุขให้ตัวเองได้ตั้งแต่เดี๋ยวนี้ ไม่ต้องมุ่งหวังยามแก่เฒ่า ค่อยอยู่อย่างสงบสุขอย่างที่หลายคนเชื่อกัน เชื่อกะไร เราจะสามารถมีความสุขที่สุดในโลกได้ในตอนนี้ ถ้าเราเริ่มจากตัวเราเอง !!!