

คุณธรรม

ทำอย่างไรเราจึงมีความสุขได้ทุกวัน

เคล็ดลับ แห่ง ความสุข

84 ข้อคิดสร้างความสุขใจง่ายๆ ด้วยตัวเอง



“ขอเพียงใจเราสวยงาม โลกใบนี้ก็จะสวยงาม”

ทิภาพร เยี่ยมวัฒนา

แปลและเรียบเรียง

สารบัญ



คำนำผู้เขียน

Chapter 1

ทุกอย่างอยู่ที่ “ใจ”

1. ตะแกรง 3 อัน 5
2. กัมศิระระเสมอ 13
3. ความศรัทธา 16
4. ความประทับใจ 18
5. แבקขยะ 20
6. อย่าตำหนิตัวเอง 22
7. มีเหตุผล 24
8. คนที่ยากจนที่สุด 26
9. อย่างมากก็แค่นั้น 28
10. มองผู้อื่นว่าน่ารัก 30
11. ฉันทชอบเธอ 32
12. ตำหนิไม่มีประโยชน์ 34
13. กัดผักหนู 36
14. ทำเช่นนี้ถูกต้องแล้ว 38
15. ไม่นั่นนอน 40
16. ไม่ยุติธรรม 42
17. ไม่จำเป็น 44

Chapter 2

เกิดขึ้นและสิ้นสุดเป็นเรื่องธรรมดา	51
18. เราคือผู้บงการชีวิตตนเอง	54
19. ผีซี้ซลาด	56
20. เฉลิมฉลองความตาย	58
21. เสื่อคลุมจริงใจ	60
22. อย่าเปรียบเทียบ	62
23. เมฆที่ล่องลอยอยู่บนท้องฟ้า	64
24. โชคร้ายมากที่สุด	66
25. สิ่งที่เราเรียกว่าความยุติธรรม	68
26. อะไรคือเรื่องที่ต้อง	70
27. ยอมรับ	72
28. อยู่ถึงพันปี	74
29. เชื่อมั่นในตัวเอง	76
30. ความสามารถพิเศษ	78
31. รอดพ้นวิกฤตการณ์	80
32. ชื่นชมปัจจุบัน	82
33. พิสูจน์ตัวเอง	84
34. การตักเตือน	86

Chapter 3

ความทุกข์และความวิตกกังวล	89
35. สำรวจตัวเอง	92
36. วางปัญหาหลาง	94
37. เป็นเพื่อนที่ดีที่สุด	96
38. ไม่ต้องป่าวประกาศ	98
39. พุงประเด็นไปที่เรื่องราว	100

40.	สู้เขาไม่ได้	สู้เขาไม่ได้	102
41.	มิตรภาพ	มิตรภาพ	104
42.	โชคดีในโชคร้าย	โชคดีในโชคร้าย	106
43.	ยังรออะไรอยู่	ยังรออะไรอยู่	108
44.	ความไม่พอใจสองประการ	ความไม่พอใจสองประการ	110
45.	ไม่ยึดติด	ไม่ยึดติด	112
46.	แล้วทุกอย่างก็จะผ่านไป	แล้วทุกอย่างก็จะผ่านไป	114
47.	ไม่รับผลกระทบ	ไม่รับผลกระทบ	116
48.	ผู้นำที่ยอดเยี่ยม	ผู้นำที่ยอดเยี่ยม	118
49.	อย่าใส่ใจคำพูดของคนอื่น	อย่าใส่ใจคำพูดของคนอื่น	120
50.	เจตนาบิดเบือน	เจตนาบิดเบือน	122
51.	โลกมีชีวิตอยู่ในใจของเรา	โลกมีชีวิตอยู่ในใจของเรา	124

Chapter 4

สิ่งที่เรียกว่าการทบทวนตัวเอง			
52.	ทำได้อย่างไร	ทำได้อย่างไร	127
53.	ความผิดอันใหญ่หลวง	ความผิดอันใหญ่หลวง	130
54.	แล้วแต่เขาจะพูด	แล้วแต่เขาจะพูด	132
55.	เธอก็ยังเป็นเธอ	เธอก็ยังเป็นเธอ	134
56.	รักษาความลับไม่อยู่	รักษาความลับไม่อยู่	136
57.	เสแสร้ง	เสแสร้ง	138
58.	ปัญหาอยู่ที่ตัวเรา	ปัญหาอยู่ที่ตัวเรา	140
59.	แผลเก่า	แผลเก่า	142
60.	มองด้านสว่าง	มองด้านสว่าง	144
61.	พลิกความโชคร้าย	พลิกความโชคร้าย	146
62.	พบหน้าครั้งสุดท้าย	พบหน้าครั้งสุดท้าย	150
63.	บรรลุลหรรรม	บรรลุลหรรรม	152

- | | |
|--------------------------|-----|
| 64. เทียนที่ดับ | 154 |
| 65. แปรเปื้อน | 156 |
| 66. หลบร้อนได้แสงอาทิตย์ | 158 |

Chapter 5

- | | |
|-------------------------------------|------------|
| ในใจหลุดพ้นก็คือ “ว่างเปล่า” | 161 |
| 67. ลูกค้าไม่ใช่คนเดินผ่าน | 164 |
| 68. ความผิดของคนดี | 166 |
| 69. โชคชะตา | 168 |
| 70. ฉลาดกว่าเดิม | 170 |
| 71. เริ่มจากตอนจบ | 172 |
| 72. ความโกรธ | 174 |
| 73. รับเอง | 176 |
| 74. อยู่กับปัจจุบัน | 178 |
| 75. อยู่เพื่ออะไร | 180 |
| 76. นับสิ่งที่เรามี | 182 |
| 77. สำนึกรู้ | 184 |
| 78. ปลุกเขาให้ตื่น | 186 |
| 79. ไม่มีปัญหาใหญ่ | 188 |
| 80. ตลาด | 190 |
| 81. อิสระจากการปล่อยวาง | 192 |
| 82. ไม่ขออะไร | 194 |
| 83. หามาเอง | 196 |
| 84. ลืมตัวเอง | 198 |