



ข่าวสารแรงงานสัมพันธ์ ฉบับที่ 18 เดือน มกราคม 2559



สร้างความสุขให้ตัวเองด้วยวิธีง่าย ๆ

ขอต้อนรับเข้าสู่ปีใหม่ 2559 และสวัสดิ์ปีใหม่ทุก ๆ ท่านอีกครั้ง ในปีที่ผ่านมาหลายท่านคงประสบกับปัญหาความเครียดกันมาบ้างไม่มากก็น้อย ดังนั้นสำหรับข่าวสารแรงงานสัมพันธ์ฉบับแรกของปีนี้ ขอแนะนำวิธีการสร้างความสุขให้ตัวเองถึง 3 วิธี ที่จะช่วยเสริมสร้างกำลังใจและเป็นแรงผลักดันให้ผ่านพ้นช่วงที่เครียด ๆ กันไปได้ ดังนี้

1. **ความสุขที่เกิดจากปัจจัยภายนอก...**เช่น รางวัล คำชม เหตุการณ์ดี ๆ สถานที่สวยงาม ปัจจัยภายนอกต่าง ๆ ที่มาทำให้เรารู้สึกดี มีความสุข... **“สิ่งเร้าภายนอกสร้างความสุขให้ตัวเรา”**
2. **ความสุขที่เกิดจากการจดจ่อกับสิ่งใด สิ่งหนึ่ง จนไม่ได้สนใจปัจจัยภายนอกไปชั่วคราว...**เช่น การทำงานที่ชอบและสนใจ การมีสมาธิกับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง การเดินตามความฝันของตัวเอง เป็นความสุขเล็กๆที่เกิดจากการอยู่กับตัวเอง... **“ความรักในสิ่งที่ทำอยู่สร้างความสุขให้ตัวเรา”**
3. **ความสุขที่เกิดจากการได้แบ่งปันสิ่งดี ๆ ให้กับผู้อื่น...**เช่น การทำทาน การแบ่งปันสิ่งที่ทำให้ผู้อื่นดีขึ้น การให้กำลังใจ การทำสิ่งที่มีคุณค่าให้กับสังคม เป็นความสุขที่เกิดจากการให้แล้วตัวเองรู้สึกมีคุณค่า... **“การเห็นตัวเองมีคุณค่าสร้างความสุขให้ตัวเรา”**

การเข้าใจว่า... **“ความสุข”** ...เกิดขึ้นได้จากหลายอย่าง หลายวิธี หลายปัจจัย หลายแนวคิด ทุกท่านสามารถสร้างความสุขให้กับตัวเองได้มากขึ้น และจะมีความสุขในการดำเนินชีวิตที่เพิ่มขึ้น ไม่จำเป็นต้องรอเหตุการณ์ต่าง ๆ มากำหนดความสุขของเรา เราสามารถสร้างความสุขได้ตลอดเวลา

หลักการที่แนะนำข้างต้นนี้....เพื่อน ๆ พี่ ๆ สามารถนำไปสร้างความสุขบนความสำเร็จของตัวเองได้นะครับเพราะปัจจัยที่มีความสุขมีมากมายครับ ขึ้นอยู่กับการเลือกของตัวท่านเอง...

