



TikTok



vbcmarket on TikTok

@vbcmarket 503 Followers, 893 Following,
308 Likes - Watch awesome short videos...

บันทึกความสุขของคุณ โมตรี ลิมปิจาติ

5 อย่างกับ 10 ไม่

อ่านต่อ



Introduction: Still going strong at 81!

ปีนี้ผมอายุ 81 ปีกว่าแล้ว สงสัยเหมือนกันว่าทำไมยังไม่ตาย

▼ ความสุขของคนอายุ 81 ปี

บางคนอาจถามว่า ทำไมยังไม่ตาย แต่ผมมองว่า นี่คือชีวิตที่น่าอภิรมย์ ผมยังมีโอกาสได้ทำสิ่งที่ผมอยากทำ และได้เห็นโลกนี้เปลี่ยนไปอย่างต่อเนื่อง



The Secret to a Happy Life: A Positive Outlook

มีคนรู้จักคนหนึ่งถามผมว่า ผมมีหลักในการทำตัวอย่างไรบ้าง

มองโลกในแง่ดี

ประการแรกที่ผมตอบได้ทันทีก็คือ มองทุกอย่างในแง่บวก ส่งผลให้เป็นคนอารมณ์ดี

มองหาข้อดี

มองหาข้อดีในทุกสถานการณ์ แม้กระทั่งความยากลำบาก ก็ยังมีสิ่งดีๆ ซ่อนอยู่เสมอ

5 Things I Want to Do: Eat, Travel, Do, Rest, and Connect

นอกนั้นคือการปฏิบัติตัวตามสูตร 5 อย่างกับ 10 ไม่ ที่ผมคิดขึ้นเองดังนี้

1 อยากจะกินอะไรก็กิน

สนุกกับอาหารอร่อยๆ ไม่ต้องกังวลเรื่องแคลอรีมากเกินไป

2 อยากจะเที่ยวก็เที่ยว

ออกไปผจญภัย สัมผัสสถานที่ใหม่ๆ เก็บเกี่ยวประสบการณ์ชีวิต

3 อยากจะทำอะไรก็ทำ

ทำในสิ่งที่รัก ไม่ว่าจะเป็นงานอดิเรกหรือกิจกรรมที่ชอบ

4 อยากจะพักผ่อนก็พัก

พักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อเติมพลังชีวิตให้เต็มที่

5 อยากไปพบเพื่อนๆ ก็ไป

ใช้เวลาที่มีค่ากับคนที่รัก สร้างความสุขให้กับชีวิต

My 5 Wants Explained: Embracing life's pleasures

1. อยากจะกินอะไรก็กิน 2. อยากจะเที่ยวก็เที่ยว 3. อยากจะทำอะไรก็ทำ 4. อยากจะพักผ่อนก็พัก 5. อยากไปพบเพื่อนๆก็ไป

อยากจะกินอะไรก็กิน

ชีวิตไม่นาน อย่ามัวแต่เครียดเรื่องอาหาร กินอย่างมีความสุข รสชาติอร่อยๆ คือความสุขที่แท้จริง

อยากจะเที่ยวก็เที่ยว

โลกใบนี้กว้างใหญ่ มีสิ่งสวยงามมากมายรอให้เราไปสัมผัส เที่ยวให้เต็มที่ สร้างความทรงจำดีๆ

อยากจะทำอะไรก็ทำ

ทำในสิ่งที่ใจรัก ไม่ว่าจะเป็งานอดิเรกหรือกิจกรรมที่ชอบ ชีวิตจะได้มีความสุขและมีคุณค่า

10 Things I Don't Do: Letting go of negativity

ส่วนไม่ มีดังนี้

1. ไม่น้อยใจลูกหลาน	2. ไม่โกรธเพื่อนๆที่คิดต่าง	3. ไม่เอาตัวเอง
4. ไม่เก็บความรู้สึก	5. ไม่ยึดติดกับอดีต	6. ไม่ยอมรับความจริง
7. ไม่เปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น	8. ไม่กลัวที่จะลองสิ่งใหม่	9. ไม่กลัวความล้มเหลว
10. ไม่ยอมแพ้ต่อความฝัน		

My 10 Don'ts Explained: Cultivating inner peace

1. ไม่น้อยใจลูกหลาน 2. ไม่โกรธเพื่อนๆที่คิดต่าง 3. ไม่เอาตัวเอง 4. ไม่เก็บความรู้สึก 5. ไม่ยึดติดกับอดีต 6. ไม่ยอมรับความจริง 7. ไม่เปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น 8. ไม่กลัวที่จะลองสิ่งใหม่ 9. ไม่กลัวความล้มเหลว 10. ไม่ยอมแพ้ต่อความฝัน

1

ไม่น้อยใจลูกหลาน

ลูกหลานมีชีวิตของตัวเอง ให้เขาได้เติบโตและเลือกทางเดินของตัวเอง

2

ไม่โกรธเพื่อนๆที่คิดต่าง

ทุกคนมีมุมมองที่แตกต่าง ให้เกียรติความคิดเห็นของกันและกัน

3

ไม่เอาตัวเอง

อย่าเอาตัวเองเป็นศูนย์กลาง เรียนรู้ที่จะยืดหยุ่น ปรับตัวให้เข้ากับสังคม

4

ไม่เก็บความรู้สึก

ปล่อยวางความรู้สึกแย่ๆ อย่าเก็บเอาไว้จนกลายเป็นความทุกข์

5

ไม่ยึดติดกับอดีต

อดีตผ่านไปแล้ว อย่ามัวแต่จมปลักกับมัน มองไปข้างหน้า สู่สิ่งใหม่ๆ

6

ไม่ยอมรับความจริง

เรียนรู้ที่จะยอมรับความจริง แม้ว่ามันจะยากลำบาก แต่การยอมรับคือจุดเริ่มต้นของการแก้ไข

7

ไม่เปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น

ทุกคนมีจุดแข็งและจุดอ่อนแตกต่างกัน อย่าไปเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น

8

ไม่กลัวที่จะลองสิ่งใหม่

อย่าปิดกั้นตัวเอง ลองทำสิ่งใหม่ๆ เพื่อเปิดโลกทัศน์ใหม่ๆ ให้กับชีวิต

9

ไม่กลัวความล้มเหลว

ความล้มเหลวเป็นบทเรียนสำคัญ อย่ากลัวที่จะล้ม แต่จงลุกขึ้น และพยายามใหม่

10

ไม่ยอมแพ้ต่อความฝัน

ความฝันคือแรงบันดาลใจ อย่ายอมแพ้ต่อความฝัน จงมุ่งมั่น และพยายามอย่างไม่หยุดยั้ง

Conclusion: Living a fulfilling life, my way

ผมเชื่อว่าการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข คือการเลือกทำในสิ่งที่เราอยากทำ และไม่ทำในสิ่งที่ทำให้เรารู้สึกแย่

▼ ชีวิตที่เต็มเต็ม

5 อย่างกับ 10 ไม่ ของผม คือสูตรลับที่ช่วยให้ผมมีความสุข และทำให้ผมได้ใช้ชีวิตอย่างเต็มที่ แม้ว่าผมจะอายุ 81 ปีแล้ว