



# ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5005 ภายใน 5666  
โทรศัพท์/โทรสาร 0-2258-0311

ข่าวจากหนังสือพิมพ์คมชัดลึก ฉบับประจำวันอังคารที่ 13 เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ.2550 หน้า 12

ศูนย์สารสนเทศและการประชาสัมพันธ์ ได้จัดระบบข่าวสิ่งพิมพ์ สนใจดูที่ได้ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

## สวช.แนะ 7 เคล็ดลับ ปฏิบัติตนให้เกิดสุข

สวช. แนะนำ "7 เคล็ดลับแห่งความสุข" สามารถนำไปปฏิบัติเพื่อให้เกิดความสุขในเบื้องต้นได้อย่างง่ายๆ มีทั้งการให้ หากภัยแล้งมิตร ใช้ชีวิตเรียบง่าย คาดหวังให้น้อยลง ละความโกรธเกลียด รักและพอใจในงานที่ทำ และใฝ่รู้อยู่เสมอ

กลุ่มประชาสัมพันธ์ สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ (สวช.) กระทรวงวัฒนธรรม แนะนำ "เคล็ดลับแห่งความสุขเบื้องต้น" อย่างง่ายๆ ดังนี้ 1.ต้องรู้จักการเป็น "ผู้ให้" หมายถึงให้สิ่งของ ความรู้ นำใจ ข้อเสนอ หรือสิ่งอื่นใดที่เป็นประโยชน์ และไม่เป็นโทษต่อผู้รับ ถ้าใครเคย "ให้" จะรู้ว่าความยินดีของผู้รับจะทำให้ผู้ให้มีความสุขเพิ่มขึ้นเป็นเท่าตัว

2.หากภัยแล้งมิตร การมีเพื่อนที่ดี ย่อมทำให้ชีวิตของเรามีความสุขและมีความหมายยิ่งขึ้น 3.ใช้ชีวิตเรียบง่าย หรือดำรงชีวิตแบบปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ไม่ตกเป็นทาสของลัทธิบริโภคนิยม 4.คาดหวังให้น้อยลงและจงตั้ง "ความหวัง" ในสิ่งที่เป็นไปได้ หากไม่ได้ดังหวังก็ต้องหัด "ปลง" เสียบ้าง เพราะสารพัดทุกข์ของคน ส่วนหนึ่งมาจากการ "คาดหวัง" ที่ทำให้พบกับ "ความผิดหวัง" อยู่เสมอ

5.จงละ "ความโกรธ เกลียด" ให้น้อยลง หลายครั้งที่ต้องเจอกับบุคคล เหตุการณ์หรือสถานที่ทำให้เกิดความรู้สึกโกรธ เกลียดอยากหลีกเลี่ยง แต่บางครั้งก็ไม่อาจจะหลบได้ ดังนั้นวิธีแก้ตรงจุดที่สุด คือต้องลดความโกรธหรือความเกลียดที่เป็นสาเหตุเกิดทุกข์ให้น้อยลง

6.จง "รักและพอใจในงานที่ทำ" เพราะเป็นส่วนสำคัญ และกินเวลาเกือบครึ่งค่อนของชีวิตของเรา และ 7.ทำตน "ใฝ่รู้" อยู่เสมอ เช่น อ่านหนังสือทุกชนิด เรียนคอมพิวเตอร์ อบรมภาษา ฯลฯ เพราะจะไม่ทำให้ตกยุค แต่จะรู้สึกกระปรี้กระเปร่า มีชีวิตชีวาอยู่ตลอดเวลา ไม่เป็นคนอมทุกข์ เหนงหงอย เพราะมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี เข้ากับใครก็ได้