

108 เกร็ดความรู้สู่ชีวิตที่ดี มีความสุขความสำเร็จ

(108 tips for a good life, happiness and success)

108 เกร็ดความรู้นี้ก็เหมือนกับเบ็ดทรายหลากหลาย
เม็ดเล็กๆ มาหล่อหลอมรวมกันเป็นกองพร้อมที่จะใช้เป็น
ส่วนผสมจากปูนก่อสารให้เป็นตึกรามบ้านช่องอันอลังการ
เกร็ดความรู้จะช่วยยืดอายุชีวิตให้มีแต่ความยั่งยืนไปได้นาน

สมชาติ กิจयरรง

ความสุขเป็นรูปแบบสูงสุดก็คือการมีความสุขที่ดี
การที่มีสุขภาพดีเป็นของขวัญที่ยิ่งใหญ่ที่สุดเลยนะ
เมื่อใดที่รักษาหรือทำจิตใจสบายใจร่างกายก็แข็งแรง
มาตรแม่นเราก็คงไม่มีคุณนั้นก็ไม่ได้แปลว่าเราไม่มีค่านะ
สุขภาพที่ดีคือความมั่งคั่งที่แท้จริงไม่ใช่เศษทองและเงิน
สุขภาพแข็งแรงเริ่มได้ง่ายๆเพียงแต่คุณเริ่มออกกำลังกาย
บางครั้งเรานั้นเองก็มองข้ามตัวเองกลับไปดูแลห่วงแต่คนอื่น
ผู้ที่มีสุขภาพแข็งแรงก็มีความหวัง และผู้ที่มีความหวังก็มีทุกสิ่ง
สิ่งที่เรียกว่าอัจฉริยะคือความอุดมสมบูรณ์ของชีวิตและสุขภาพ
ร่างกายของคุณเป็นเครื่องนุ่งห่มที่ศักดิ์สิทธิ์จึงรักษาร่างกายของคุณ

สถาบันส่งเสริมการพัฒนาบุคลากร(IBC GROUP)

-108เกร็ดความรู้ชีวิตที่ดีมีความสุขความสำเร็จ

(108 tips for a good life, happiness and success)

ราคา-240-บาท

ข้อมูลบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

-สุขภาพที่ดีนั้น มักประกอบด้วยความสุขเพียง

-ฉันเลือกที่จะมีความสุขเพราะมันดีต่อสุขภาพของฉัน

-สุขภาพเป็นยานพาหนะตลอดชีวิตไม่ใช่จุดหมายปลายทาง

-การที่จะมีความสุขดีนั้นมีความหวังและผู้ที่มีความหวังมีทุกสิ่ง

ISBN(E-BOOK) -978-616-94635-7-3

บรรณาธิการต้นฉบับ สมชาติ กิจยรรยง

ศิลปกรรม/ออกแบบปก นางสาววิวรรณ์ ไชยวัชรนนท์

พิสูจน์อักษรโดย นางสาววิวรรณ์ ไชยวัชรนนท์ อีเมลล์

skillupinter@gmail.com

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดยสมชาติ กิจยรรยง

399 ถ.ลาดพร้าว121 คลองจั่น บางกะปิ กทม.10240

คำนำ

108 เคล็ดลับชีวิตที่ดีมีความสุขความสำเร็จ

(108 tips for a good life, happiness and success)

ผู้เขียนได้ทำการเรียบเรียงรวบรวมโดยมีความเชื่อว่าหนังสือ “108 เคล็ดลับชีวิตที่ดีมีความสุขความสำเร็จ” เพราะเชื่อได้อย่างแน่นอนว่ามนุษย์ชีวิตที่เกิดมาบนโลกเรานี้ ต้องการความสุขกายและสุขใจไปควบคู่กันไปหรือไปด้วยกันเพราะการดำรงชีวิตคนเราทุกวันนี้ มีหลายท่านที่สุขกายแต่ไม่สุขใจ แต่บางท่านที่สุขใจแต่ไม่สุขกาย เช่น ชีวิตความเป็นอยู่เรียกได้ว่าอยู่ดี กินดี แต่มีความสุขไม่สุขใจหรือจิตใจไม่ดีคือมักจะมีความสุขไม่สบายใจ จากสภาพแวดล้อมหรือเหตุการณ์ต่างๆ แม้วิถีการดำเนินชีวิตของบุคคลเหล่านั้นจะมีความสุขสบายกายไปก็ตาม

E-BOOKเล่มนี้ได้รวบรวมเรียบเรียงจากแหล่งต่างๆบนโลก สื่อสังคมออนไลน์ไม่ว่าจะเป็นfacebook Email LINE Instagram และจากเวปข่าวสารต่างๆบนโลกอินเทอร์เน็ตที่เช่นMthai ซึ่งส่วนใหญ่ในแต่ละประเด็นหรือในแต่ละหัวข้อเรื่องจะมีแนวทางหรือลู่ทางต่างๆในการปฏิบัติหรือสิ่งที่พึงปฏิบัติหัวข้อละสิบประการ ซึ่งทุกหัวข้อในเนื้อหาสาระแต่ละบทที่ปรากฏอยู่ในหนังสือเล่มนี้จะระบุถึงแหล่งที่มาเสมอหรือทุกครั้ง ซึ่งถือเป็นมารยาทและจรรยาบรรณในงานเขียน แต่จากการที่ได้ทำการค้นคว้าเนื้อหาสาระที่ตีมาฝากท่านผู้อ่านนี้ ในบางบทผู้เขียนก็ไม่แน่ใจว่าใครกันแน่ที่เป็นเนื้อหาหรือเจ้าของผู้ที่ได้คิดใน

บทนั้นๆ เพราะมีเนื้อหาที่ซ้ำซ้อนกันอยู่แต่กระผมก็ได้อ้างอิงแหล่งที่มา
ทุกครั้งในเนื้อหาสาระของแต่ละบทนะครับ

เนื้อหาสาระเล่มนี้จะบ่งบอกแนวทางปฏิบัติต่างๆ
ยกตัวอย่างบางประการซึ่งท่านผู้อ่านสามารถศึกษาค้นคว้ามาพัฒนา
คุณภาพของชีวิตของท่านและบุคคลรอบข้างให้ได้รับความสุขในยุค
ปัจจุบันและอนาคตกันได้อย่างยิ่งยืนกัน ในเล่มบางส่วนที่ได้กล่าวถึง
เรื่อง

การบริหารจิตสร้างชีวิตให้มีความสุขอันยาวนาน
สิ่งที่ญี่ปุ่นพูดถึงคนไทยอ่านแล้ว เป็นเรื่องจริงทั้งนั้น
ดูข้อแม้ที่ถ้าหากคุณมีครบถึงจะยอมให้เถียงแม่ได้
ขั้นตอนในการชวนคนรักให้มีศีลหรือรักษาศีล
คำสอนแง่คิดดีๆ จากสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชฯ
ความต้องการเรื่องบนเตียงของผู้หญิง ที่ผู้ชายอาจไม่รู้
ความคดจริตของสังคมไทย ที่ใครได้อ่านแล้ว ก็พูดไม่ออก
ความฝันที่บ่งบอกว่าถ้าคุณฝันแบบนี้ต้องโชคดีแน่ๆ
คุณสมบัติเจ้านายที่ลูกน้องยอมทุ่มเททำงานให้
ถ้าไม่อยากแก่งแย่งทำแบบนี้มีเคล็ดลับสำหรับทุกคน
นามสกุลสุดเก๋แห่งของไทย ที่คนรุ่นใหม่ยังไม่รู้
ข้อดีเมื่อดื่มกาแฟที่ไม่ใส่น้ำตาลและไม่ใส่คอฟฟี่เมท
ประเทศที่ครอบครองทองคำมากที่สุดในโลกขณะนี้
ประโยชน์ของแก้วมังกร เพื่อนแท้ของสาวรักสุขภาพ
ปลาไทยราคาบ้านๆ โอเมก้า 3 สูงไม่แพ้แซลมอน

สិษุภพยากรณ์จากสมเด็จพระพุฒาจารย์ โต พรหมรังษี
เรื่องที่ควรรู้ก่อนจะปลดตัวเองออกจากทำงาน(เกษียณ)
รู้ทันโรคจากอาการเปลี่ยนแปลงของผิวหนัง ควรสังเกตอะไรบ้าง
ลักษณะดวงจักษุบ้าน ถ้ายังเป็นแบบนี้แล้วมีแต่เจ็บกับจน
วิธีการเพิ่มความจำแบบฮาร์วาร์ด เป็นอะไรที่แปลกใหม่คินะ
วิธีการไล่หนูออกจากบ้านได้ผลจริง แบบไม่บาป
วิธีนอนหลับง่าย หลับสนิท หลับสบาย หลับลึก
วิธีเปลี่ยนความรักประาะบางให้มั่นคงแข็งแรง
วิธีเลี้ยงลูกให้มีความสุขตามหลักวิทยาศาสตร์
วิธีหยุดพฤติกรรมฟุ้งซ่าน คิดมาก และช่วยให้คุณกล้าตัดสินใจ
สิ่งที่ต้องห้ามและอาหาร ที่ไม่ควรนำเข้าเตาไมโครเวฟ
สิ่งที่คนประสบความสำเร็จมักทำก่อนเข้านอน
สุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ

จากเนื้อหาที่ผู้เรียบเรียงนำมาเป็นตัวอย่างเพียง 1 ใน 3 นี้ ก็เพื่อ
จะทำให้ผู้อ่านจะสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมต่างๆทุกสังคมได้อย่าง
เกิดความสุข ไปพร้อมๆกับการมีสันติภาพ เสรีภาพในการใช้ชีวิตที่จะ
ทำให้อยู่ดี กินดี ปราศจากทุกข์ โศก โรคภัยไปต่างๆนานาน เพราะ
เนื้อหานี้จะครอบคลุมไปทั้งหลักธรรมาภิบาลที่ได้แก่อารมณ์ อากาศ อารมณ์
ออกกำลังและอุจจาระ ที่จะทำให้มีชีวิตที่ยั่งยืนได้ในที่สุด

เมื่อท่านผู้อ่านได้อ่านE-BOOKเล่มนี้แล้วจะทำให้เกิด
ความสุขกาย สบายใจ ห่างไกลไร้ซึ่งโรคพยาธิ มีหนทางดำรงจะพิชิต
ความลำบากยากเย็นในการดำรงอยู่หรือสามารถใช้ชีวิต พลิก
ความคิด ติดอยู่แต่ความสุขได้อย่างยั่งยืนตลอดไป

ด้วยความปรารถนาดี
นายสมชาติ กิจบรรจง
ผู้เขียน

สารบัญ 108 เคล็ดลับชีวิตที่ดีมีความสุขความสำเร็จ

(108 tips for a good life, happiness and success)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 1 กฎทองครองรักกันตลอดไป	1
บทที่ 2 กับดักที่จะสร้างเงินล้านก้อนแรก	5
บทที่ 3 การบริหารจัดการสร้างชีวิตให้มีความสุขอันยาวนาน	10
บทที่ 4 กุศโลบายวิธีการเพิ่มค่าเช่าบ้าน	14
บทที่ 5 สิ่งที่อยู่ป่วนพุดถึงคนไทยอ่านแล้ว เป็นเรื่องจริงทั้งนั้น	18
บทที่ 6 วิธีการใช้ข้าวของให้คุ้มค่า	21
บทที่ 7 สิ่งที่คุณสำเร็จระดับโลกเขาทำกัน	24
บทที่ 8 ประโยชน์ที่ได้จากการนั่งปฏิบัติธรรม	28
บทที่ 9 ข้อคิดดีๆ ในช่วงวิกฤตชีวิต	31
บทที่ 10 ข้อแตกต่างรักกับหลงอ่านแล้วฉลาดเลย	35
บทที่ 11 สิ่งสำคัญไม่ใช่ข้อที่ทำให้คุณมีเสน่ห์	40
บทที่ 12 ความลับว่าทำไมเด็กขวยวิวถึงได้เป็นอัจฉริยะ	43
บทที่ 13 วิธีหาความสุขแบบง่ายๆ ด้วยตัวคุณเอง	47
บทที่ 14 10 ข้อเพื่อชีวิตมีความสุขและรักตัวเอง	51
บทที่ 15 10 ข้อที่แพทย์จีนแนะนำนอนหลับสบาย	55
บทที่ 16 ดูข้อแม้ว่าคุณมีครบถึงจะยอมให้เลี้ยงแม่ได้	58
บทที่ 17 ข้อห้ามสวงจู้เงินทองรัวไหล พร้อมวิธีแก้	60
บทที่ 18 ข้อห้ามที่ไม่ควรทำในวันตรุษจีน	68

สารบัญ 108 เคล็ดลับชีวิตที่ดีมีความสุขความสำเร็จ

(108 tips for a good life, happiness and success)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 19 ข้อคิดถึง10ข้อก่อนจะทำโทษลูก	71
บทที่ 20 ขั้นตอนในการชวนคนรักให้มีศีลหรือรักษาศีล	74
บทที่ 21 ขั้นตอนสู่การมีอิสรภาพทางการเงิน	79
บทที่ 22 คำสอนแง่คิดดีๆจากสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชฯ	82
บทที่ 23 ความจริงเกี่ยวกับ อสุจิ ของคุณผู้ชาย ที่สาวๆชอบ	84
บทที่ 24 ความดัดจริตของสังคมไทย ที่ใครได้อ่านแล้ว ก็พูดไม่ออก	87
บทที่ 25 ความต้องการเรื่องบนเตียงของผู้หญิง ที่ผู้ชายอาจไม่รู้	90
บทที่ 26 ความแตกต่างระหว่างเพื่อนแท้กับเพื่อนเทียม	96
บทที่ 27 ความฝันที่บ่งบอกว่าถ้าคุณฝันแบบนี้ต้องโชคดีแน่ๆ	100
บทที่ 28 คำคม ภูเขาหิมะ ของหลวงพ่อดุณ	103
บทที่ 29 คุณสมบัติเจ้านายที่ลูกน้องยอมทุ่มเททำงานให้	106
บทที่ 30 เคล็ดลับพัฒนาตนเองสู่ความสำเร็จ	111
บทที่ 31 เคล็ดลับในการสร้างกำลังใจให้ตัวเอง	115
บทที่ 32 เคล็ดลับในการเลิกบุหรี่ให้ได้ผล	119
บทที่ 33 เคล็ดลับดูแลสมองของคนแก่	123
บทที่ 34 เคล็ดลับในครัวที่ควรรู้มาฝากกัน	126

สารบัญ 108 เคล็ดลับชีวิตที่ดีมีความสุขความสำเร็จ

(108 tips for a good life, happiness and success)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 35 พี่ที่ดึงดูดพลังงานบวกเข้าสู่ร่างกาย	130
บทที่ 36 ถ้าไม่ยากแกล้งทำแบบนี้มีเคล็ดลับสำหรับทุกคน	133
บทที่ 37 ทำบุญง่ายๆ ได้กุศลมหาศาล	136
บทที่ 38 เทคนิคขั้นเทพสำหรับการพูดในที่สาธารณะ	139
บทที่ 39 เทคนิควิธีทำให้ได้รับการยอมรับจากผู้อื่น	143
บทที่ 40 นามสกุลสุดเก๋แห่งของไทย ที่คนรุ่นใหม่ยังไม่รู้	147
บทที่ 41 น้ำผึ้งบำรุงสุขภาพได้อย่างมหัศจรรย์	150
บทที่ 42 นิยายของผู้ที่มีบุญมาก	159
บทที่ 43 นิยายของผู้หญิงที่ผู้ชายตกหลุมรัก	162
บทที่ 44 นิยายช่วยให้เรากลายเป็นคนฉลาด	166
บทที่ 45 นิยายอุปสรรคขัดขวางความสำเร็จ	171
บทที่ 46 ข้อดีเมื่อดื่มกาแฟที่ไม่ใส่น้ำตาลและไม่ใส่คอฟฟี่เมท	175
บทที่ 47 ประโยชน์ที่ได้รับจากการกินไข่	179
บทที่ 48 ประโยชน์จากมะนาวที่น่าเหลือเชื่อ	183
บทที่ 49 ประเทศที่ท่องเที่ยวสำหรับเช็กส์ใครจะเป็นอันดับ 1	187
บทที่ 50 ประโยชน์ของ น้ำจิงกับมะนาว	190
บทที่ 51 ประโยชน์ของการดื่มเปียร์	194
บทที่ 52 ประโยชน์ของแก้วมังกร เพื่อนแท้ของสาวรักสุขภาพ	197

สารบัญ 108 เคล็ดลับชีวิตที่ดีมีความสุขความสำเร็จ

(108 tips for a good life, happiness and success)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 53 ประโยชน์ของงาดำบำรุงสุขภาพสำคัญๆ.	200
บทที่ 54 ประโยชน์สำคัญของผักกระเฉด	204
บทที่ 55 ประโยชน์ที่ได้รับจากน้ำอุ่น	208
บทที่ 56 ประโยชน์ดีดีจากผักบุ้ง	213
บทที่ 57 ประโยชน์ดีมน้ำตอันท้องว่าง	217
บทที่ 58 คาถากันน้ำตาไหลครองรักอย่างไรให้ยืนนาน	222
บทที่ 59 ประโยชน์ที่ได้จากการดื่มไวน์	227
บทที่ 60 ปลาไทยราคากันโอเมก้า3สูงไม่แพ้แซลมอน	234
บทที่ 61 10 ปี 7 ครั้ง ชีวิตคนเราจะมีสิบปีสักกี่ครั้งกัน	238
บทที่ 62 ผลไม้ที่ควรกินตอนเช้า นาที่ที่ 6	242
บทที่ 63 พฤติกรรมการอาบน้ำแบบผิดๆพลิกชีวิต ให้อาบน้ำให้สวยและหล่อสุด	246
บทที่ 64 พฤติกรรมเสี่ยงคุกในโลกออนไลน์	252
บทที่ 65 ภาษากายว่าผู้ชายตกหลุมรักคุณ	255
บทที่ 66 มารยาทหญิงยุคใหม่ต้องรู้	258
บทที่ 67 10 ยุคพยากรณ์จากสมเด็จพระพุฒาจารย์ โต พรหมรังษี	261
บทที่ 68 รู้ทันโรคจาก10อาการเปลี่ยนแปลงของผิวหนัง ควรสังเกตอะไรบ้าง	265

สารบัญ 108 เคล็ดลับชีวิตที่ดีมีความสุขความสำเร็จ

(108 tips for a good life, happiness and success)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 69 เรื่องที่ควรรู้ก่อนจะปลดตัวเองออกจากทำงาน(เกษียณ)	270
บทที่ 70 10 เรื่องหากไม่ทำแล้วจะเสียใจในวัย 30+	273
บทที่ 7 1 ลักษณะฮวงจุ้ยบ้าน ถ้ายังเป็นแบบนี้อยู่แล้ว มีแต่เจอกับจน	277
บทที่ 72 วิธีการเพิ่มความจำแบบฮาร์วาร์ด เป็นอะไรที่แปลกใหม่ดีนะ	281
บทที่ 73 วิธีการสร้างสรรค์สมาธิให้ลูก	285
บทที่ 74 วิธีการกรวดน้ำที่ถูกต้อง และ เกิดผลสูงสุด	289
บทที่ 75 วิธีการดื่มกาแฟอย่างไรที่จะทำให้อายุยืนยาวได้ละ	293
บทที่ 76 วิธีการทำบุญเสริมดวงให้ชีวิตรุ่งเรืองทุกด้าน	297
บทที่ 77 วิธีการไล่หนูที่ไม่บาปเลยสักนิด	302
บทที่ 78 วิธีค้นพบสิ่งดีๆในชีวิตให้เกิดประโยชน์และความสุข	306
บทที่ 79 วิธีคลายความตึงเครียดง่ายๆในที่ทำงาน	310
บทที่ 80 วิธีคิดเปลี่ยนคุณเป็นเศรษฐีมีเงิน	316
บทที่ 81 วิธีง่ายๆในการจับพินูรคนที่กำลังโกหก	319
บทที่ 82 วิธีง่ายๆช่วยยืดอายุสมอง	324
บทที่ 83 วิธีจัดการกับการปฏิเสธการขาย	328
บทที่ 84 วิธีการในการใช้หนี้ให้พ่อแม่	332

สารบัญ 108 เคล็ดลับชีวิตที่ดีมีความสุขความสำเร็จ

(108 tips for a good life, happiness and success)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 85 วิธีดูแลรักษาอาหารที่ดีทำให้คอมฯใช้งานได้นาน	339
บทที่ 86 วิธีการด้านปากหมิ่น ปากมิกลีน ชั้นเทพ	346
บทที่ 87 วิธีการในการทำให้คนอื่นชอบคุณ	349
บทที่ 88 วิธีนอนหลับง่าย หลับสนิท หลับสบาย หลับลึก	353
บทที่ 89 วิธีนอนหลับให้สบายแบบไม่เปิดแอร์	356
บทที่ 90 วิธีประหยัดไฟในบ้านลดค่าไฟให้ได้ผลจริง	359
บทที่ 91 ยุทธวิธีป้องกันโดนผีหลอกในโรงแรม	363
บทที่ 92 วิธีปั้นตัวเองเป็นนักพูดมืออาชีพในช่วงข้ามคืน	367
บทที่ 93 วิธีเปลี่ยนความรักปร่าบางให้มั่นคงแข็งแรง	371
บทที่ 94 วิธีฝึกสมองของเราและยืดอายุสมองของเราให้ยั่งยืน	376
บทที่ 95 วิธีการในการฝึกสมาธิแบบง่ายๆ	381
บทที่ 96 วิธีการในการมองโลกในแง่ดี	385
บทที่ 97 วิธียืดอายุวัยวะที่สำคัญของชีวิต	389
บทที่ 98 วิธีเลี้ยงลูกให้มีความสุขตามหลักวิทยาศาสตร์	396
บทที่ 99 วิธีการวิ่งอย่างไรไม่ให้เหนื่อย	402
บทที่ 100 วิธีสวนมนต์ ที่ทำแล้วชีวิตดี มีความสุข	406
บทที่ 101 วิธีหยุดพฤติกรรมฟุ้งซ่าน คิดมาก	
และช่วยให้คุณกล้าตัดสินใจ	410

สารบัญ 108 เคล็ดลับความรู้ชีวิตที่ดีมีความสุขความสำเร็จ

(108 tips for a good life, happiness and success)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 102 สัตว์นำโชคตามความเชื่อโบราณ	416
บทที่ 103 สิ่งเกี่ยวกับรถที่ควรเช็กบ่อยๆ	420
บทที่ 104 สิ่งต้องห้ามและอาหาร ที่ไม่ควรนำเข้าเตาไมโครเวฟ	423
บทที่ 105 สิ่งที่ไม่ควรขอจากที่เคารพบูชาต่อตัวเรา	427
บทที่ 106 สิ่งที่คนไทยเรียกผิดๆกันมาตลอด	430
บทที่ 107 สิ่งที่คนประสบความสำเร็จมักทำก่อนเข้านอน	433
บทที่ 108 สุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ	436

บทที่ 1 กฎทองครองรักกันตลอดไป

กฎทองครองรักกันตลอดไปหรือกฎทองครองความรักกันให้ยั่งยืนนั้นนับว่าเป็นสิ่งที่ปรารถนาของผู้ที่มีชีวิตทุกคนทุกผู้ทุกนาม ที่ต่างก็มีความประสงค์ที่จะครองความรักกันให้ยั่งยืนหรือขึ้นมั่นเสมอ ในบทนี้จะกล่าวถึงกฎทองสิบประการ ข้อคิดข้อควรระวัง ในชีวิตรักหรือชีวิตคู่และข้อคิดในการใช้ชีวิตคู่ ตามลำดับสำหรับท่านผู้อ่านดังนี้

กฎทองถ้าได้ทำตามจะรักกันตลอดไป

แนวทางในการปฏิบัติต่อไปนี้จะช่วยให้มีโอกาสรักกันได้ตลอดไป ไม่ว่าจะเป็นระหว่างคนรัก คนที่ใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันหรือทำภารกิจต่างๆร่วมกันครับ หากทำดังนี้ได้ “แล้วจะรักกันตลอดกาล” ที่มา@คืนความสุข

- 1.เราจะไม่โกรธพร้อมกัน.-ถ้าเขาเป็นไฟ เราจะเป็นน้ำ
- 2.เราจะไม่ตะโกนใส่กัน.-ยกเว้นไฟไหม้บ้านกะทันหัน
- 3.จำไว้ว่าไม่มีใครชอบคำติ.-ถ้าอะไรที่เขาทำแล้วคุณไม่ชอบ ให้พูดหวานๆเข้าไป
- 4.เราจะไม่รู้เรื่องบาดหมางในอดีต
- 5.ทำให้เขารู้สึกว่าเขาสำคัญสำหรับคุณเสมอ
- 6.สัญญาว่าจะไม่โกรธข้ามคืน.-คุยกันให้เข้าใจก่อนหันหลังใส่กัน
- 7.คุยกันให้มากหน่อย.-เราจะได้เข้าใจกันมากขึ้น
- 8.ถ้ารู้ตัวว่าผิดก็ขอโทษซะ.-ไม่ต้องกลัวเสียฟอร์มหรือ

9. ให้ความสนใจเต็มร้อยเวลาอยู่ด้วยกัน.- ไม่ใช่คุณฟังเขาพูด แล้วดูทีวีไปด้วย

10.อย่าลืมทำให้เขารู้ว่า เรายังรักกันเสมอ.

ข้อคิดหรือคติที่สอนใจในเรื่องคู่

ภายิตคำพังเพย สำนวนไทยในประเภทต่างๆ ในพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน เป็นภาษาที่มีความไพเราะ เป็นถ้อยคำสั้นๆ กระชับ มีลักษณะเป็นคำคล้องจองบ้าง คำบ้าง และมีลักษณะการ เปรียบเทียบบ้าง เพื่อให้ผู้อ่านหรือนักหลังๆ ได้ยินได้ฟังสำนวนไทยต่างๆ ผู้เขียนได้รวบรวมภายิต คำพังเพย สำนวนไทยไว้ ที่ชอบใช้กันในชีวิต คู่ชีวิตรัก การดูคนหรืออ่านคน หรือคติสอนใจในการเลือกคู่ คุณ รวมทั้งการใช้ชีวิตบนถนนของคู่สร้าง คู่สม หรือไม่ก็ คู่แค้น คู่เคียง หรือไม่ก็เป็น คู่รัก คู่ซัง ดังนี้

ข้อคิดในการใช้ชีวิตคู่

- ก. ชิงสุกก่อนห่าม ก่อนจะทำสิ่งไม่สมควรแก่วัย หรือยังไม่ถึงเวลาอันควร
- ข. โง่แล้วอย่านอนเตียง คำเหล่านี้ผู้เขียนมีความเห็นในเชิงต่อว่ามากเกินไป ตามความหมายที่ราชบัณฑิตยสถานได้ให้ไว้คือ โง่แล้วไม่เจียมตัวว่าโง่ ไปทำสิ่งที่ตนไม่รู้ไม่เข้าใจ
- ค. รักยาวให้บั้น รักสั้นให้ต่อ คือหากอยากรักจะอยู่ด้วยกันนานๆ ให้ตัดความคิดอาฆาตพยาบาทออกไป หากรักจะอยู่ด้วยกันสั้นๆ ให้คิดอาฆาตพยาบาทเอาไว้

- ง. ราชสีห์สองตัวอยู่ถ้ำเดียวกันไม่ได้ หมายความว่าคนที่มีอำนาจ หรืออิทธิพลพอๆ กันมักอยู่ร่วมกันไม่ได้ ข้อคิดนี้ เหมือนกับการมีภรรยา 2 คนอยู่ในบ้านหลังเดียวกันก็ไม่ใช่เรื่องง่ายๆ
- จ. ผัวหามเมียคอน คือช่วยกันทำมาหากินทั้งผัวทั้งเมีย
- ฉ. ร่วมเรียงเคียงหมอน คือได้อยู่กินกันจนผัวเมีย, แต่งงานกัน มักใช้กับการพูดถึงคู่สามีภรรยาอื่นๆ ด้วย
- ช. ทองแผ่นเดียวกัน คือความเกี่ยวข้องกันโดยการแต่งงาน
- ซ. เล่นกับไฟเป็นการเตือนว่า อย่าเสี่ยงกับความรัก หรือลงดีกับผู้ที่มิศึลมีอำนาจหรือบารมีสูง
- ฌ. เป็นปีเป็นขลุ่ย ถูกคอกัน เข้ากันได้ดี
- ญ. เป็นฝั่งเป็นฝา มีหลักฐานมั่นคง
- ฎ. สมน้ำสมเนื้อ พอเหมาะพอดีกัน

ข้อคิดข้อควรระวัง ในชีวิตรักหรือชีวิตคู่

- ก. ป้างปลาประชดแหมว ทำประชดหรือแกล้งกันซึ่งรังแต่จะเสียประโยชน์ เหมือนอยู่ร่วมกันไม่ควรทำประชดกัน
- ข. จูดได้ตำตอ พุดหรือทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งบังเอิญไปโดนเอาเข้าตัว หรือผู้ที่เป็นเจ้าของเรื่องนั้นเข้าโดยผู้พุดหรือผู้ทำไม่รู้ตัว
- ค. เหยียบเรือสองแคม คือทำที่เข้าด้วยกันทั้งสองฝ่าย คล้ายๆ ภายหลังรักพี่เสียดายน้อง เว้นแต่ว่าหากรักทั้งสองเขารับรู้และยินยอม

- ง. ไม่ป่าเดียวกันคือพวกเดียวกัน ส่วนใหญ่ใช้ในเพศชายที่ชอบเพศเดียวกัน
- จ. ถึงพริกถึงขิงเผ็ดร้อนรุนแรง (ขัดแย้งกัน)
- ฉ. กินน้ำได้สอจាំต้องยอมเป็นรองเขา ไม่เทียบหน้าเทียมตาเท่า มักหมายถึงเมียน้อยที่ต้องยอม
- ช. สึกหน้านางการวิวาทหรือต่อสู้ต่อหน้าหญิงที่ตนหมายปอง ภูมิภาคคำพังเพยอยู่ 2 ชุด ที่ความหมายขัดแย้งกันโดยไม่ต้องอาศัยแม่สื่อแม่ชัก (ผู้ชักนำให้หญิงกับชายติดต่อรักกัน) คือ “กลุมถุงชน” เป็นลักษณะที่ทั้ง 2 ฝ่ายมาเผชิญกัน ทั้งที่ไม่เคยเห็น ไม่เคยรู้จักกันมาก่อน มักใช้แก่ประเพณีแต่งงาน สมัยก่อนที่พ่อแม่เป็นผู้จัดการให้โดยที่เจ้าตัวไม่เคยรู้จักหรือ

รักกันมาก่อน กับภานิตที่ว่า “ถ่านไฟเก่า” เป็นชายหญิงที่เคยรักใคร่หรือเคยได้เสียกันมาก่อน แม่เลิกร้างกันไป เมื่อมาพบกันใหม่ ย่อมรักใคร่หรือปลงใจกันได้ง่ายขึ้น หลังจากที่ได้ “หันหลังให้กัน” คือโกรธ หรือเลิกคบค้ากันไปแล้ว จากข้อเขียนที่ได้รวบรวมไว้นี้ใช้ได้ทั้งบุรุษ และสตรี ที่ผู้เขียนได้ค้นคว้ามาฝาก ไม่รู้ว่าจะใช้ปัญญาหรือตำราอะไรฝากไว้อีก นอกจากภานิตคำพังเพยที่ว่า “หมดตำรา” แล้วครับ

บทที่ 2 กับดักที่จะสร้างเงินล้านก้อนแรก

กับดักในการสร้าง เงินล้านก้อนแรกก็เปรียบไปแล้วก็ เหมือนกับหลุมพรางที่เราจะสร้างตัวหรือสร้างเงินล้านกัน ซึ่งกับดักที่จะทำให้เราสร้างเงินล้านได้สำเร็จหรือไม่ นั่น ส่วนใหญ่ก็จะเกิดจากตัวของเราเป็นส่วนใหญ่ นะครับ

สาเหตุหรือกับดักที่จะสร้างเงินล้านก้อนแรก

ไบนาลองมาดูกันสิว่า ชีวิตคุณตอนนี้ที่ยังไม่สามารถมีเงินล้านก้อนแรกได้ เป็นเพราะสาเหตุใดสาเหตุหนึ่งในประเด็นเหล่านี้ อยู่หรือไม่ รายละเอียดดังนี้

1. ยังมีหรือขาดแนวคิดที่ไม่ถูกต้อง

บุคคลร่ำรวยมักมีความคิดแตกต่างไปจากคนทั่วไป ซึ่งมันก็ควรจะเป็นเช่นนั้น นั่นหมายความว่า ความรวยควรจะเริ่มต้นขึ้นจากทัศนคติของตัวเอง สรุปง่ายๆว่า ถ้าคุณต้องการจะเป็นคนรวยและมีเงินล้านก้อนแรก คุณควรคิดถึงสาเหตุที่มาของเงินและความประสบความสำเร็จ คนร่ำรวยเชื่อว่าความยากจนคือมารร้ายชีวิต ฉวยโอกาสพร้อมกับมีคุณธรรมเป็นเรื่องที่ดี พวกเขา มีความคิดและพร้อมลงมือทำ คนร่ำรวยต้องการความรู้ชนิดเจาะลึก พวกเขาฝันถึงอนาคต พวกเขาทำตาม passion คนร่ำรวยผลิตเพลินไปกับความท้าทาย พวกเขาใช้เงินลงทุนจากผู้อื่นเป็น เศรษฐีมุ่งเน้นปริมาณรายได้ ไม่ใช่ความประหยัด อดออม พวกเขารู้ว่าเมื่อไหร่ควรจะเสี่ยง

2. มัวแต่กังวลเรื่องความสมบูรณ์แบบ

หนึ่งในบทเรียนสำคัญและมีคุณค่าที่คุณควรเรียนรู้ในชีวิตมากที่สุดคือ ไม่มีอะไรสมบูรณ์แบบตลอดเวลา ไม่ช้าก็เร็วคุณยอมรับความเสี่ยงที่จะก้าวเดินต่อไปข้างหน้าแทนการยึดติดอยู่ในสถานที่แห่งหนึ่งไปตลอด หากคุณกำลังเริ่มต้นธุรกิจ เงินล้านก้อนแรก คุณต้องมุ่งไปที่คู่แข่งคนสำคัญในตลาดและลูกค้าที่มีคุณภาพของคุณ อย่ามัวแต่คิดแล้วไม่ลงมือทำ อย่าลังเลที่จะทดสอบสมมติฐานตนเอง เข้าตลาดให้ไวที่สุด เพราะคุณจะเห็นข้อผิดพลาด ยิ่งคุณสามารถแก้ไขข้อบกพร่องได้เร็วเท่าไร รายได้และกำไรมาไหลมาสู่มือคุณเร็วเท่านั้น

3. หาเงินได้เท่าไรก็จ่ายเงินออกไปเท่านั้น

ข้อนี้คือกับดักจับคนเกือบรวยที่หลายคนก้าวข้ามไปไม่ได้ ไม่ว่าจะเป็นด้วยเหตุผลส่วนตัวใดๆ มันคือเปลือกที่คุณอยากจะอดคนอื่น เพราะความตื่นเต้นและความไม่เคยครอบครองของตัวเองก็เท่านั้น คนร่ำรวยเห็นสิ่งเหล่านี้เป็นเรื่องธรรมดา เพราะนอกจากเขาจะหาเงินเก่งแล้ว เขายังรู้ด้วยว่าควรใช้เงินอย่างไร เราจึงมักเห็นคนร่ำรวยมากมายใช้ชีวิตสมถะติดดินธรรมดา เช่น วอร์เรน บัฟเฟตต์, มาร์ก ซักเคอร์เบิร์ก เป็นต้น

4. ตั้งความคาดหวังเกินจริง

แน่นอนว่าคนคิดอยากจะทำรวยก็มีความฝันอันยิ่งใหญ่ มันคิดต่างจากคนร่ำรวยอยู่นิดหน่อยตรงที่ว่า มันต้องอยู่บนพื้นฐานความเป็นจริงด้วย พวกเขาตระหนักดีว่าไม่มีทางไหนหรอก ที่จะทำให้กลายเป็นเศรษฐีมีเงินล้านก้อนแรก ชั่วข้ามคืน ทุกอย่างต้องใช้เวลามาก ผ่านการทำงานหนัก และความอดทนเพื่อให้บรรลุเป้าหมายของพวกเขา ไม่ต่างจากนักวิ่งมาราธอนใด ๆ คุณคิดว่า คุณจะวิ่งมาราธอน 42 กิโลเมตร โดยไม่ต้องฝึกอบรม ได้จริงหรือ ?

5. เลียนแบบคนประสบความสำเร็จสู่ลึกลับ

แน่นอนว่า มันอาจจะเป็นประโยชน์อย่างไม่น่าเชื่อที่จะมองหาพี่เลี้ยง หรือปลูกตัวเองให้มีพลังจากการอ่านคำพูดของคนประสบความสำเร็จ แต่ความจริงแล้ว คุณควรแยกให้ออกว่า สิ่งเหล่านั้นคือสิ่งที่ลงตัวกับเขา ซึ่งอาจไม่ลงตัวกับคุณก็ได้ เช่น คุณเห็นความสำเร็จของ Alibaba คุณชื่นชอบกระแส JACK MA คุณอ่านแล้วรู้สึกมีพลัง แล้วคุณจะไปเลียนแบบชีวิตตามเขา ทั้งที่คุณรู้ว่า你不ลงตัวกับเรื่องเทคโนโลยี เป็นต้น ดังนั้น คุณควรเข้าใจในสิ่งที่เหมาะกับคุณ ธุรกิจของคุณ และวิธีที่คุณสามารถประสบความสำเร็จในอุตสาหกรรมนั้นๆ

6. หลงับตรรกะคิด

บัคเรคิดจะเป็นประโยชน์ ถ้าคุณจำเป็นต้องสร้างเครดิต หรือลงทุนในธุรกิจ トラバใดที่คุณใช้มันด้วยวิธีการชาญฉลาด มันเป็นเรื่องง่ายมากที่คุณจะก่อหนี้ไปแบบไม่รู้ตัว นั่นหมายความว่า แทนที่

คุณจะนำเงินไปลงทุนหรือใส่เงินเข้าไปในธุรกิจ คุณกลับต้องมายุ่งจ่ายค่าบัตรเครดิตของคุณด้วยอัตราดอกเบี้ยสูง

7. ไม่มีแผนระยะยาว

บุคคลร่ำรวยมีความสามารถพิเศษและมักจะมองและวางแผนสำหรับอนาคตระยะยาวเสมอ พวกเขารู้ว่าพวกเขาต้องการที่จะไปจุดไหน และอะไรที่他们需要ทำเพื่อนำพาเขาไปสู่จุดนั้น เขามองเห็นภาพเกมต่อจุด เชื่อมต่อความสำเร็จแต่ละจุดไปเรื่อย ๆ ดังนั้นอุปสรรคที่แทรกเข้ามา เขาก็มองเห็นเป็นเรื่องปกติในแผนการ มันคือความท้าทายเพื่อให้เกมนี้มีคุณค่าและสมบูรณ์ หากคุณเริ่มต้นธุรกิจใหม่ คุณจะต้องมีแผนระยะยาวที่เน้นวิธีการดึงดูดและรักษาลูกค้า แสดงวิธีการที่แตกต่างกันจากการแข่งขันของกลุ่ม

8. ใช้เวลาผิดคน

คนร่ำรวยรู้ว่าเวลาเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด พวกเขาไม่เสียเวลาไปกับเปล่าประโยชน์ คนเหล่านี้มีอยู่รอบตัวคุณ คุณซึ่กแล้ว คนมองโลกแง่ร้าย คนที่ไม่เชื่อว่าคุณจะมีชีวิตที่ดีไปกว่าตอนนี้ได้ คุณคิดว่าคนเหล่านี้จะมีเงินล้านก้อนแรกได้ไหม ? ดังนั้น อย่าไปใส่ใจและใช้เวลาไปกับคนเหล่านี้มากนัก จงใช้เวลาเต็มๆไปกับคนที่ให้แรงขับเคลื่อนในตัวคุณ คนที่คิดอ่านคล้ายคุณ มี passion ชีวิต คุณควรรับผิดชอบตนเองในจุดนี้ด้วยตัวเอง

9. เก่งตัวคนเดียว

ทุกคนมักทราบและตีความไปว่า คนรวยต้องเป็นคนเก่ง มั่นกั ถูกต้องแต่ไม่ครอบคลุมทั้งหมด หากคุณให้ความหมายของคนเก่ง คือ คนที่เก่งในทุกเรื่องและสามารถจัดการทุกอย่างได้เพียงตัวคนเดียว บุคคลร่ำรวยรู้ดีเรื่องข้อจำกัดของเวลา ทางแก้คือการบริหารคนเก่ง สร้างทีมเก่งมาช่วยเหลืองานคุณ ดังนั้น เมื่อความสำเร็จเดินทางมาถึง จุดหนึ่ง คุณจำเป็นต้องจ้างบุคคลที่มีความสามารถที่เพิ่มประสิทธิภาพ จุดแข็งของคุณและลบพื้นที่อ่อนแอของคุณได้

10. อยู่ไม่ถูกที่ถูกเวลาและขาดความหนักแน่นในความเชื่อมั่นตัวเอง

ไม่ว่าจะเป็นการลงทุนหรือเริ่มต้นธุรกิจ เวลาและสถานที่คือ สิ่งสำคัญที่สุด เรื่องราวเทคโนโลยีปัจจุบัน อาจไม่ประสบความสำเร็จ อย่างตอนนี้ หากเกิดขึ้นเร็วก่อนหน้านี้ เนื่องจากคนยังไม่เข้าใจ และ ใช้งานไม่เป็น เป็นต้น เช่นเดียวกับการลงทุนในตลาดหุ้น หุ้นพื้นฐาน ดี หากลงทุนผิดจังหวะ ก็ทำให้พอร์ตลงทุนเสียหาย เงินล้านก้อนแรก ได้เช่นกัน เป็นต้น

อะไรคือสิ่งที่ใหญ่ที่สุดที่ทำให้คุณก้าวไปไม่ถึง เงินล้านก้อนแรก ในชีวิตเสียที ลองมานั่งทบทวนตนเองดี ๆ ก็จะพบว่า มันอาจเป็น เพราะคุณ ไม่เชื่อในตัวเอง คุณ ไม่เชื่อในสัญชาตญาณของคุณเอง แล้ว คุณก็มัวแต่ฟังเสียงคนรอบข้างมากเกินไป ดังนั้น ถ้าคุณต้องการจะ เป็นคนรวย คุณต้องลบความกลัวออกไปให้ได้

บทที่ 3 การบริหารจัดการสร้างชีวิตให้มีความสุข

อันยาวนาน

แนวทางในการบริหารจัดการสร้างชีวิตให้มีความสุขอัน

ยาวนาน

ทุกชีวิตที่ได้เกิดมาต่างก็ปรารถนาที่จะทำให้ตัวตนคนนั้นได้มีความสุขในชีวิตที่ยาวนานหรือยั่งยืนได้ตลอดไป ต่อไปนี้เป็นแนวทางในการบริหารจัดการสร้างชีวิตให้มีความสุขอันยาวนาน 10 วิธี ดังนี้

1. ออกกำลังกาย

เช่น วิ่งเหยาะ เดินเร็ว ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ เต้นแอโรบิก ฟีลซิ่ง รำมวยจีน (ไทเก๊ก) ฟีลโยคะ เป็นต้น ในการออกกำลังกายสามารถบริหารจัดการไปในตัว โดยการใช้สติระลึกรู้อยู่กับจังหวะการเคลื่อนไหว ในช่วงแรกอาจใช้วิธีนับ (เช่น นับซ้าย-ขวา นับ 1-2 หรือ 1 ถึง 10 กับ จังหวะก้าว) เป็นตัวช่วย จนสติมัน ก็ไม่ต้องนับ

2. นอนหลับให้เพียงพอ ประมาณ 6-8 ชั่วโมง

การนอนหลับดีมีผลต่อการพัฒนาสมอง หลีกเลียงการอดนอน และการมีอารมณ์เครียดติดต่อกันนาน ๆ เพราะมีผลลบต่อร่างกาย สมองและจิตใจ

3.บริโภคอาหารสุขภาพตามหลักธงโภชนาการ

โดยเฉพาะอย่างยิ่งการลดหวาน มัน เค็ม หันมากินปลา กินผัก และผลไม้ให้มาก ๆ ไขมันโอเมก้า 3 ในปลา (เช่น ปลาแซลมอน ปลาทูน่า) มีผลดีต่อการสร้างเซลล์สมองใหม่ และหลีกเลี่ยงการบริโภคสุรา ยาสูบ และสารเสพติด

4.หมั่นเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ

โดยการอ่าน การฟัง การค้นคว้า การหาประสบการณ์ใหม่ ๆ การคิดใคร่ครวญ การถาม การบันทึกตามหลัก "สุ. จิ. ปุ. ลิ." ควบคู่กับการฝึกใช้ความคิดเป็นประจำ เช่น การฝึกแก้ปัญหา การเล่นเกมต่าง ๆ

5.ฝึกสมาธิ

เช่น ฝึกอานาปานสติ สวดมนต์ ไหว้พระ เดินจงกรม ทำละหมาด อธิษฐานจิตวันละอย่างน้อย 1-2 ครั้ง นานครั้งละ 5-10 นาที ช่วยให้จิตใจมั่นคงสงบนิ่ง ไม่วอกแวก ฟุ้งซ่าน ขาดสมาธิ หรือใจลอยง่าย ควรรักษาจิตที่นิ่งแต่ตื่นรู้ไว้ตลอดเวลาของการปฏิบัติสมาธิ อย่าให้นานจนหลับหรือเข้าสู่ภวังค์ จะทำให้จิตเฉื่อยเนือย นำมาซึ่งงานในการรับรู้สิ่งเร้าอย่างรู้เท่าทัน ไม่ได้ ซึ่งต่างจากสติ

6.เจริญสติ-รู้ตัวกับอริยาบถและกิจกรรมต่าง ๆ

เช่น ระลึกรู้ตัวอยู่กับการนั่ง นอน ยืน เดิน การเคลื่อนไหว จังหวะขณะออกกำลังกายต่าง ๆ การทำกิจวัตรประจำวัน เช่น แปรงฟัน อาบน้ำ ดื่มน้ำ กินอาหาร เคี้ยวข้าว ล้างจาน กวาดบ้าน ถูบ้าน ซักผ้า รีดผ้า ให้มีความตื่นรู้อยู่กับปัจจุบันขณะ

เมื่อจิตอยู่กับปัจจุบัน ก็จะสงบเย็น มีความสุข มีประสิทธิภาพ ในการทำกิจที่อยู่ตรงหน้า ไม่หวนคิดเสียใจกับเรื่องที่เกิดขึ้นมาแล้ว ในอดีต หรือคิดกังวลถวิลกับเรื่องอนาคตที่ยังมาไม่ถึง ทำให้จิตใจ พึงชาน เป็นทุกข์ เครียด สูญเสียพลังสมองโดยเปล่าประโยชน์

7.ฝึกใช้ลมหายใจเป็นระฆังแห่งสติ

เราสามารถตามรู้ลมหายใจเข้า-ออกในการทำอานาปานสติ ในการเจริญสติต่าง ๆ และอาจเสริมด้วยการตามรู้ลมหายใจเข้าออกที่เป็นธรรมชาติ ไม่ต้องปรุงแต่งลมหายใจให้ยาวให้ลึกกว่าปกติ เพียง 1-3 รอบ โดยเข้ากับออก 1 ครั้งเท่ากับ 1 รอบ โดยไม่ต้องหลับตา หรือ บริกรรมแบบการทำสมาธิ

ควรทำให้บ่อย ๆ เท่าที่รู้สึกตัวตั้งแต่ตื่นเช้าจนเข้านอน ทำจนเป็นนิสัย ต่อไปก็สามารถใช้ลมหายใจเพียง 1 รอบเป็นระฆังเตือนสติ ก่อนทำกิจกรรมต่าง ๆ เรียกว่า "ตั้งสติก่อนสตาร์ท" หรือเวลามีอาการเครียดเกิดขึ้น ก็สามารถใช้ลมหายใจเตือนตัวเองให้เกิดสติ รู้ตัว และควบคุมอารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้นให้ระงับบรรเทาหายไปได้ทันที

8.ฝึกพักใจและสมองเป็นระยะ ๆ ในแต่ละวัน

เช่น หยุดคิด โดยหันมาชื่นชมธรรมชาติ หรือสืลปะ นานครั้งละ ½ ถึง 1 นาที, ตามดูห้วงว่างระหว่างความคิด ลมหายใจเข้าออกและ เสียงต่าง ๆ, หามุมสงบในบ้าน ในที่ทำงาน หรือในสวน นั่งปล่อยวาง อารมณ์อย่างเงียบ ๆ หรือตามรู้ลมหายใจประกอบ นาน 5-10 นาที เป็นต้น การพักใจและสมอง ช่วยให้มีพลังในการทำงานได้ไม่เหน็ดเหนื่อย

9.เจริญปัญญาจากการสังเกตธรรมชาติของสรรพสิ่ง

ว่าล้วนเกิดขึ้นด้วยเหตุปัจจัยมากมายที่มีการแปรเปลี่ยน ไม่คงที่ตลอดเวลา จนเห็นด้วยปัญญาตนว่า "ทุกสิ่งล้วนมีการเกิดขึ้น-ตั้งอยู่-ดับไป" เป็นธรรมดา ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใด ๆ ทั้งสิ้น ควรใช้ปัญญามองทุกสิ่งตามความเป็นจริงตามเหตุปัจจัย เงื่อนไข หรือบริบทในขณะนั้น แล้วจัดความสัมพันธ์หรือเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ ให้เหมาะสมกับเหตุปัจจัย เงื่อนไข หรือบริบทนั้น ๆ ก็จะเกิดความราบรื่นกลมกลืนประสพผลดี ไม่ทุกข์ ไม่เครียดและเป็นสุข

10.ฝึกคิดดี-พูดดี-ทำดี ให้เป็นนิสัย

ช่วยถ่วงดุลกับธรรมชาติของจิตที่มักคิดลบซึ่งเป็นไปตามกลไกสมองที่มักถูกครอบงำด้วยความมีอัตตาตัวตน นิสัยความเคยชินเดิม และอารมณ์ลบ

นอกจากนี้ควรหมั่นมีจิตอาสาทำงานเพื่อคนอื่นโดยไม่หวังสิ่งตอบแทนช่วยเหลือเกื้อกูลคนอื่น, ฝึกฟังคนอื่น และเข้าใจคนอื่น, รู้จักใช้ปิยวาจา รวมทั้งรู้จักพูดชื่นชม ให้กำลังใจผู้คนรอบข้าง, ฝึกตามความรู้สึกนึกคิด อารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในใจ ซึ่งจะช่วยทำให้ควบคุมตัวเองได้ดี

บทที่ 4 กุศโลบายวิธีการเพิ่มค่าเช่าบ้าน

10 วิธีการเพิ่มค่าเช่าบ้าน ด้วยการปรับปรุงสภาพทรัพย์สินให้
ถูกใจลูกค้า เป็นแนวคิดพื้นฐานที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับ
ทรัพย์สินต่างๆที่กำลังถือครองได้ โดยใช้กุศโลบายมีละเอียดดังนี้

ข้อ 1 กลับสู่พื้นฐานเริ่มต้นดังนี้

ส่วนของพื้น ไม่ว่าจะเป็นพื้นกระเบื้อง พื้นปูน หรือการปู
พรม คุณควรแสดงออกมาให้ลูกค้าเห็นชัดเจนว่ามันสะอาดแค่ไหน ไม่
จำเป็นต้องลงทุนลงแรงทុบพื้นทำใหม่ เพียงแค่บำรุงรักษาอย่างที่ควร
จะเป็นก็พอแล้ว เพื่อภาพลักษณ์ที่ดีในการ เพิ่มค่าเช่าบ้าน ในช่วงเวลา
ที่เหมาะสม

ข้อ 2 รักษาระยะเวลาการซ่อมแซม

ยืดเวลาการบำรุงรักษายาวนานอย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยให้
ผลตอบแทนจากการปล่อยบ้านเช่าสูงขึ้นได้ หากผู้เช่าบ้านของคุณ
กระทำในทางไม่เป็นผลดีต่อบ้านของคุณ เช่น ทะเลาะตบตีทำลายข้าว
ของ ทำประตูปังหรือท่อประปาแตก เป็นต้น คุณก็ควรยกเลิกสัญญา
เช่าบ้านกับเขาไปเสีย ประวัติการเช่าบ้านไม่ดีก็ยากที่จะคิดเพิ่มค่าเช่า
บ้าน ได้ จากนั้นควรเข้าไปปรับปรุงซ่อมแซมให้เร็วที่สุด เพื่อจะได้
ต้อนรับผู้เช่าคุณภาพรายใหม่ต่อไป

ข้อ 3 ครีวต้องพร้อมใช้งาน

หากคุณมีงบประมาณและต้องการจะรีโนเวทบ้านเช่าสักหน่อย ขอแนะนำว่าควรลงทุนในจุดที่เป็นประโยชน์แก่ผู้เช่า และเป็นสิ่งที่สร้างความแตกต่างกับคู่แข่งได้ เช่น ห้องครัว เป็นต้น ยิ่งเป็นลักษณะห้องเช่าคอนโดมิเนียม การมีมุมครัวพร้อมใช้งาน สามารถแสดงถึงความใส่ใจตอบสนองสิ่งที่ลูกค้าต้องการและใช้เป็นเหตุผลเพิ่มค่าเช่าบ้าน ได้

ข้อ 4 ห้องน้ำต้องสะอาดมาก่อน

ด้วยความรู้สึกพื้นฐานของมนุษย์เราที่ว่า ห้องน้ำมักเป็นพื้นที่สกปรก หากแก้ไขข้อคาใจจุดนี้ได้ บ้านเช่าของเราจะได้รับชัยชนะแบบไม่ยาก เช่น เปลี่ยนก๊อกน้ำ, หัวฝักบัว หรืออุปกรณ์อื่น ๆ ที่คิดว่าจะช่วยปรับภาพลักษณ์ให้ดีขึ้นได้ รวมไปถึง กระจก, อ่างล้างหน้า หรือสิ่งเล็กน้อย เช่น ผ้าปูอ่างอาบน้ำ เป็นต้น ก็สามารถเป็นเหตุผลเพิ่มค่าเช่าบ้าน ได้อย่างไม่น่าเกลียด

ข้อ 5 ทำห้องนอนให้ดีที่สุด

สำหรับห้องนอนนั้น ความสำคัญอยู่ที่ความโปร่งให้ความผ่อนคลาย ยิ่งหากเพิ่มความหรูหราในห้องนอนอย่างง่าย ๆ เช่น การเปลี่ยนหลอดไฟธรรมดามาเป็น down lights ปรับความมากน้อยของแสงได้, เปลี่ยนสวิตช์ไฟ, เปลี่ยนปลั๊กไฟ เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ช่วยเพิ่มค่าเช่าบ้าน ของคุณ และทรัพย์สินก็ดูดีมีราคาขึ้น

ข้อ 6 เพิ่มเติมอุปกรณ์ไฟฟ้าจำเป็น

เชื่อหรือไม่ว่า บ้านเช่าติดเครื่องปรับอากาศ สามารถกำหนดค่าเช่าเพิ่มกว่าพันบาทต่อเดือน เมื่อเทียบกับบ้านเช่าพัดลมธรรมดาได้ นั่นเป็นเพราะเครื่องปรับอากาศเป็นสิ่งจำเป็นไปเสียแล้ว ดังนั้น ลองสำรวจผู้เช่าบริเวณนั้นดูเสียว่าเขาต้องการอะไร มาเพิ่มความสะดวกสบายในการพักอาศัยบ้าง

ข้อ 7 ทำบ้านให้ดูกว้าง

คงไม่มีใครอยากอยู่อาศัยในพื้นที่แคบแลดูน่าอึดอัด ดังนั้น การทำให้บ้านให้ดูกว้างไว้ก่อน ช่วยสร้างความยืดหยุ่นในการใช้งานได้มากกว่า เช่น ทบผนังห้องนั่งเล่นออกเพื่อเพิ่มความโปร่งของบ้าน เป็นต้น

ข้อ 8 ไม่ลืมบริการซักรีด

ความเป็นแม่บ้านของคนยุคสมัยนี้ลดน้อยลง มักเน้นความสะดวกสบายมากกว่า การบริการซักรีดเป็นอีกหนึ่งสิ่งจำเป็นของผู้เช่า ดังนั้น ใน การนำเสนอผู้เช่าควรให้ความสำคัญกับข้อมูลการบริการเหล่านี้ด้วย เช่น ร้านที่ใกล้ที่สุดอยู่ไหน ราคาเท่าไร เป็นต้น รวมไปถึงจุดบริการเครื่องซักผ้าในตึกคอนโดมิเนียมต่างๆ เป็นต้น

ข้อ 9 จงมองเป็นธุรกิจ

นักลงทุนซื้อบ้านหรือห้องคอนโดมิเนียม เพื่อเก็บรักษาอย่างจริงจัง และมีระบบสร้างผลลัพธ์ที่ดีที่สุดที่จะทำได้ ขณะที่คนจำนวนมากไปซื้อทรัพย์สินนั้นไว้ แล้วก็ทำในลักษณะงานอดิเรก ไม่ได้จริงจัง บรรลุศักยภาพสูงสุด ดังนั้น ความสำเร็จของการทำบ้านเช่า จึงเป็น

เรื่องของการแผนการและมองเป็นการทำธุรกิจ มีความจริงจัง ลง
รายละเอียดศึกษาตลาดมาอย่างดี เพราะให้ความสำคัญในการสร้างข้อ
แตกต่างที่ลูกค้าลูกค้า เพื่อให้ได้ผลตอบแทนอย่างเต็มศักยภาพ

ข้อ 10 ข้างมืออาชีพบริหารงาน

แน่นอนว่า หากมั่นใจว่าทรัพย์สินที่คุณถือครองอยู่เป็นของดี
ประกอบการข้างมืออาชีพมาบริหารงาน รับมือกับลูกค้า ย่อมแสดง
ความเป็นเหตุเป็นผลต่อการเพิ่มค่าเช่าบ้าน ที่สูงกว่าปกติได้ไม่ยาก
รวมทั้งลดช่วยความวุ่นวายของเจ้าของบ้านในการสื่อสารกับผู้เช่า
โดยตรงได้ด้วย

จากข้อมูลอย่างย่อดังกล่าวข้างต้นนั้นเป็นแนวคิดหรือเป็น
อุบายที่ดีในการที่จะทำให้ได้รับค่าเช่าเพิ่ม ไม่ว่าจะเป็นสิ่งต่างๆ ที่ไม่
ควรจะละเลยก็คือ คราวต้องพร้อมใช้งาน ห้องน้ำต้องสะอาดมาก่อน
ทำห้องนอนให้ดีที่สุด เพิ่มเติมอุปกรณ์ไฟฟ้าจำเป็น ทำบ้านให้ดูกว้าง
ไม่ลืมนบริการซักรีด จงมองเป็นธุรกิจและ ข้างมืออาชีพมาช่วยทำงาน
หรือบริหารงาน เชื่อแนได้เลยว่าจะได้มูลค่าเพิ่มและได้รับค่าเช่าเพิ่ม
อย่างแน่นอนครับ.

บทที่ 5 สิ่งที่น่าประหลาดถึงคนไทยอ่าน แล้วเป็นเรื่องจริงทั้งนั้น

มีเรื่องที่น่าสนใจใน 10 ข้อ ที่ญี่ปุ่นพูดถึงคนไทย ซึ่งเมื่ออ่านแล้ว เป็นเรื่องจริงทั้งนั้น นับว่า แรงมากและยอมรับได้ทุกข้อ นายเซท ซึโอะ อิชิจิ ประธานองค์การส่งเสริมการค้าต่างประเทศของญี่ปุ่น ประจำกรุงเทพ(Japan External Trade Organization,Bangkok : JETRO Bangkok)ระบุว่าไทยอาจไม่เป็นประเทศที่น่าสนใจในการลงทุน เหมือนที่ผ่านมาในสายตาของนักลงทุนญี่ปุ่น โดยได้แสดงทรรศนะถึง “จุดอ่อน” ของคนไทยไว้ 10 ข้อ คือ

1.คนไทยรู้จักหน้าที่ของตัวเองต่ำมาก

โดยเฉพาะ หน้าที่ต่อสังคม คือ เป็นประเภท มือใครยาวสาวได้สาวเอา เกิดเป็นธุรกิจการเมืองธุรกิจราชการ ธุรกิจการศึกษา ทำให้ประเทศชาติ ล้าหลังไปเรื่อยๆ

2.การศึกษายังไม่ทันสมัย

คนไทยจะเก่งแต่ภาษาของตัวเอง ทำให้ขาดโอกาสในการแข่งขันกับต่างชาติในเวทีต่าง ๆ ไม่กล้าแสดงออก ขี้อายไม่มั่นใจในตัวเอง จึงตามหลังชาติอื่น คนมีฐานะจะส่งลูกไปเรียนเมืองนอก เพื่อโอกาสที่ดีกว่า

3.มองอนาคตไม่เป็น

คนไทยมากกว่า 70% ทำงานแบบไร้อนาคตทำแบบวันต่อวัน แก้ปัญหาเฉพาะหน้าไปวันๆ น้อยคนนักที่จะทำงาน แบบเป็นระบบ เป็นขั้นเป็นตอนมีเป้าหมายในอนาคตที่ชัดเจน

4.ไม่จริงจังในความรับผิดชอบต่อหน้าที่ ทำแบบผักชีโรยหน้า หรือทำด้วยความเกรงใจ

ต่างกับคนญี่ปุ่นหรือยุโรปที่จะให้ความสำคัญกับ สัญญาหรือ ข้อตกลงอย่างเคร่งครัดเพราะหมายถึง ความเชื่อถือในระยะยาว ปัจจุบันคนไทยถูกลดเครดิตความน่าเชื่อถือด้านนี้ลงเรื่อย ๆ

5.การกระจายความเจริญยังไม่เต็มที่ ประชากรประมาณ 60-70% ที่อยู่ห่างไกล

จะขาดโอกาสในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตัวเอง และชุมชนซึ่งเป็น หน้าที่ของภาครัฐที่ต้องส่งเสริม

6.การบังคับกฎหมายไม่เข้มแข็ง และดำเนินการ ไม่ต่อเนื่อง
ทำงานแบบดูหน้าปะจมูก

ปราบปรามไม่จริงจัง การดำเนินการตามกฎหมายกับผู้มีอำนาจ หรือบริวารจะทำแบบเอาตัวรอดไปก่อน ไม่มีมาตรฐาน

7.อิจฉาทาร้อน

สังคมไทยไม่ค่อยเป็นสุภาพบุรุษ เลี่ยงเป็นศรีธนญชัย ยกย่องคนมีอำนาจ มีเงินโดยไม่สนใจภูมิหลัง โดยเฉพาะคนที่ล้มบนฟูก แล้วไปเกาะผู้มีอำนาจ เอาตัวรอด คนพวกนี้ร้ายยิ่งกว่าผู้ก่อการร้าย ดีแต่พูด มือไม่พายเอาเท้าราน้ำ ทำให้คนดีไม่กล้าเข้ามาเพราะกลัวเปลืองตัว

8.เอ็นจีโอค้านลูกเดียว

เอ็น จีโอ บางกลุ่มอิงอยู่กับ ผลประโยชน์ บ่อยครั้งที่ต้องเสียโอกาสอย่างมหาศาล เพราะการค้านหัวชนฝา เหตุผลจริง ๆ ไม่ได้พูดกัน

9.ยังไม่พร้อมในเวทีโลก

การสร้างที่น่าเชื่อถือ ในเวทีการค้าระดับโลกยังขาดทักษะและทีมเวิร์คที่ดีทำให้ผู้ประเทศเล็ก ๆ อย่างสิงคโปร์ไม่ได้

10.เลี้ยงลูกไม่เป็นปัจจุบัน

เด็กไทยขาดความอดทน ไม่มีภูมิคุ้มกันเป็นจีโรคทางจิตใจ ไม่เข้มแข็ง เพราะการเลี้ยงลูกแบบไข่ในหิน ไม่สอนให้ลูก ช่วยตัวเอง ไม่กระตือรือร้น ในการช่วยตนเองขนขวาย แสวงหา ค้นหาตัวเอง และไม่สอนให้สำนึกผิดชอบต่อสังคม

จากเรื่องราวดังกล่าวข้างต้นนั้น ถือว่าแรงมากครับและยอมรับได้ทุกข้อคำถามคือ...แล้วเราจะ เริ่มต้นแก้ไขกันอย่างไรดีครับ เป็นหน้าที่คนไทยทุกคนนะครับ ที่เราจะต้องมาร่วมมือกันผลักดันไทยให้ก้าวไปสู่ความสำเร็จให้ได้อย่างยั่งยืน

บทที่ 6 วิธีใช้ข้าวของให้คุ้มค่า

ข้อแนะนำที่ดีในวิธีใช้ข้าวของให้คุ้มค่าคือ ราคายกเงินเพื่อจะกินจะใช้ต้องรัดเข็มขัดจนเอากว ข้าวของที่มีอยู่แล้วต้องใช้ให้คุ้มค่า ทั้งคุณผู้หญิงและคุณผู้ชาย มีข้อแนะนำดีๆ ในการใช้ข้าวของให้ลงนำไปปฏิบัติกันดูนะครับ

1. ลิปสติก บางชนิดเนื้ออ่อนเหลวจนหักได้ง่าย ทั้งที่เพิ่งซื้อมาใช้ไม่นาน นึกกลับมาใช้ใหม่ได้โดยจุดเทียนไขลงเนื้อลิปสติกสองส่วนที่หักเข้าด้วยกัน ทิ้งให้เย็นตัวก็จะใช้ได้ใหม่

2. มาสคาร่า ถ้าแห้งแล้วไม่ต้องรีบร้อนซื้อใหม่ ให้เติมน้ำร้อน 4-5 หยด แล้วใช้แปรงปัดขนตาจนทั่ว ให้ทั่วก็ใช้ได้อีกนาน

3. ยาทาเล็บ ถ้าแห้งแข็งจนใช้ไม่ได้ อย่ารีบโยนทิ้ง เติมน้ำยาล้างเล็บลงไปหน่อย หรือแช่ขวดยาทาเล็บลงในน้ำเดือดสักครู่ ก็ใช้ได้อีกหลายครั้ง

4. เก็บรักษายาทาเล็บ ทุกครั้งหลังที่เลิกใช้แล้ว ให้นำยาทาเล็บใส่ตู้เย็น เท่านี้ก็ใช้ยาทาเล็บได้หมดจนหยดสุดท้าย

5. เสื้อผ้าจันรา นำเสื้อไปแช่นมเปรี้ยว พอรุ่งเช้าบิดตากแดด อาจบีบมะนาวโรยซ้ำอีกนิด แค่นี้ก็ไม่ต้องทิ้งเสื้อตัวโปรดหรือซื้อใหม่ให้เสียเงิน

6. รองเท้า ปรับรองเท้าน้ำหนักคู่เก่าให้ดูใหม่ได้ ด้วยการใช้น้ำย้อมผมสีดำทาให้ทั่ว แล้วทิ้งไว้สัก 1-2 ชั่วโมง จากนั้นใช้ยาขัดรองเท้าขัดดูให้ดำเป็นเงางาม เท่านี้ก็เหมือนได้รองเท้าคู่ใหม่

7. เสื้อผ้าสีดำซิด มีวิธียืดอายุการใช้งาน คือเมื่อซักสะอาดแล้วนำไปแช่ครามซักผ้าขาวทิ้งไว้ 5-10 นาที นำไปล้างน้ำสะอาดแล้วตากชุดเก่าจะดูใหม่ไปอีกระยะ

8. ถุงน่อง หลังซื้อมา อย่าเพิ่งใช้ทันทีให้ไปแช่น้ำก่อนเพื่อให้ น้ำซึมซับอึดตัว บิดหมาดๆ นำไปแช่ในช่องทำน้ำแข็งจนเป็นน้ำแข็ง แล้วนำออกมาละลายน้ำแข็งตากให้แห้ง จะใช้งานได้นานกว่าปกติ

9. ซักผ้า หากผ้ามีกลิ่นเหม็นอับ เพียงแค่นำสารส้มมาแกว่งในน้ำ แช่ผ้าที่เหม็นอับทิ้งไว้ 1 คืน ก่อนนำมาซักปกติ แล้วตากแดดหรือตากลม

10. แก้ปัญหาผิวหน้ามัน วิธีจัดคือนำมะนาวมาฝานเป็นเส้นยาวๆ แล้วแปะให้ทั่วใบหน้า แต่เว้นรอบดวงตาและปาก ทิ้งไว้ประมาณ 30 นาที แล้วล้างน้ำสะอาด ทำบ่อยๆ สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง ปัญหาหน้ามันจะทุเลาลง

11. เล็บเหลือง แก้ปัญหาได้ด้วยการใช้มะนาวซีกเล็กๆ ชัดๆ ถูๆ เล็บมือสัก 5 นาที แล้วจึงนำมาล้างน้ำสะอาด เล็บมือจะขาวและเป็นเงางามจนน่าปลื้ม

การที่ได้มีการปรับปรุงวิถีชีวิตในการเป็นอยู่ไม่ว่าจะเป็น
สถานที่ทำงานหรือในบ้านก็ตามในอันที่จะช่วยลดต้นทุน ลดค่าใช้จ่าย
แสวงหาทางเพิ่มผลงานหรือผลผลิตในค่าใช้จ่ายที่ไม่ต่างไปจากเดิม
ย่อมที่จะส่งผล ให้บุคคลที่เกี่ยวข้องได้มีสุขภาพพลานามัยที่สมบูรณ์
แข็งแรง ทั้งทางกายและจิตใจเมื่อผู้ที่รู้จักการประหยัด ย่อมที่จะได้รับ
ประโยชน์จากการประหยัดนั่นเองครับ.

บทที่ 7 สิ่งที่คุณสำเร็จระดับโลกเขาทำกัน

คุณจะประสบความสำเร็จหรือไม่ นั่น บางทีวัดกันที่ 1 ชั่วโมง ตอนเช้านี้แหละ! มาดูกันครับ

ว่าคนที่ประสบความสำเร็จ ตอนเช้าเค้าทำอะไรกันบ้าง 10 ข้อง่ายๆ เราก็น่าจะทำได้ครับ

ข้อแรก. ตื่นแต่เช้า

คนที่ประสบความสำเร็จรู้ว่า “เวลา” เป็นทรัพยากรที่สำคัญที่สุด เพียงแค่คุณตื่นเช้าขึ้นแค่วันละแค่ 1 ชั่วโมง เหมือนคุณมีเวลาในชีวิตเพิ่มมาอย่างต่ำ 2 ปีเลยทีเดียว จากผลสำรวจเราพบว่า CEO ของ Pepsi Indra Nooyi ตื่นตั้งแต่ตีสี่และไปถึงออฟฟิศก่อนเจ็ดโมง Bob Iger, CEO ของ Disney ตื่นตีสี่ครึ่งทุกเช้ามาอ่านหนังสือ หรือ Jack Dorsey, CEO ของ Twitter ตื่นแต่เช้ามีเดมาวิ่งจ็อกกิ้ง

ข้อสอง ดื่มน้ำ

ผู้บริหารระดับสูงหลายคนเลือกที่จะดื่มน้ำในตอนเช้าแทนการจิบกาแฟ Kat Cole ผู้บริหารของ Auntie Anne's ตื่นตั้งแต่ตี 5 และดื่มน้ำเปล่าเกือบหนึ่งลิตรทุกวัน .นักโภชนาการยืนยันว่าการดื่มน้ำในตอนเช้านั้นทำให้ร่างกายตื่นตัว ขับของเสีย และมีส่วนช่วยต่อระบบการเผาผลาญอาหารได้เป็นอย่างดี

ข้อสาม ออกกำลังกาย

หลายๆคนเลือกที่จะยกเวทที่บ้าน ปั่นจักรยาน หรือเข้ายิมซัก 2 ถึง 3 ครั้งต่อสัปดาห์ เป็นที่น่าสังเกตครับว่าผู้บริหารระดับสูงส่วนใหญ่ที่นั่นจะมีเวลาน้อยมาก ๆ ในแต่ละวัน ยังแบ่งเวลาให้กับออกกำลังกายเลย และหลายๆคนบอกว่าการออกกำลังกายตอนเช้าทำให้ทำงานวันได้อย่างเต็มประสิทธิภาพอีกด้วย บอกเลยว่ามันคุ้มค่าที่จะทำมาก ๆ

ข้อสี่ หยิบงานที่สำคัญมาทำแต่เช้า

นั่นเป็นเพราะว่าช่วงเวลาเช้านั้นมีความสงบ มีสิ่งรบกวนน้อย พุดง่าย ๆ ก็คือสมองของคุณจะปลอดโปร่งและมีสมาธิสูงในช่วงเวลาเช้า สามารถคิดงานที่ยากให้สำเร็จได้

ข้อห้า ใช้เวลากับครอบครัว

หลายคนเข้าใจว่า เวลาจะครอบครัวมีได้ตอนเย็นหลังเลิกงาน เท่านั้น นั่นคือการเข้าใจผิดเรื่องหนึ่งของมวลมนุษยชาติ เพราะคนที่ประสบความสำเร็จหลายคนเลือกที่จะทำให้เวลาเช้าเป็นช่วงเวลาพิเศษของครอบครัว เช่น อ่านนิทานให้เด็ก ๆ ฟัง ทำอาหารเช้าร่วมกัน หรือ แม้แต่วาดรูป ถือเป็นการเริ่มต้นวันใหม่ได้ดีต่อใจมาก ๆ เลย แม้กระทั่งการใช้เวลากับคนรัก ไม่ต้องรอหลังเลิกงาน ซึ่งเป็นเวลาที่เหนื่อย ตัวเห綿 แถมอารมณ์บูดหรือกร๊อบ เราได้เข้าอันสดใสให้คุณกับคนที่คุณรักได้ใช้เวลาให้มีคุณค่าต่อกัน

ข้อหก จัดเตียงนอน

ข้อนี้ถือเป็นการเสียเวลาไม่เกินไปจริงๆ ครับ คนส่วนใหญ่ มักจะเกียจจัดการกับเตียงนอนหลังจากตื่นในตอนเช้า จริง ๆ ประเด็นข้อนี้ความสุขไม่ได้เกิดขึ้นตอนตื่นหรือก่อนนอน มันเกิดขึ้นตอนกลับบ้านมากกว่า มีงานวิจัยทางจิตวิทยาบอกว่า เวลาเรากลับบ้านมาเจอบ้านที่เรียบร้อยน่าอยู่ จะเพิ่มอัตราความสุขในชีวิตได้อย่างมหาศาลเลย

ข้อเจ็ดสร้างconnection

ไม่ว่าจะเป็นจิบกาแฟ เดินเล่น หรือพูดคุยจริงจังกับกลุ่มสมาคมของเรา ก็ทำได้ทั้งนั้น อย่างเช่นที่ Christopher Colvin ขวนศิษย์เก่าไอวี่ลีก มารวมตัวกันในทุกเช้าวันพุธ โดยใช้ชื่อกลุ่มว่า “ไอวี่ไลฟ์” เพราะพวกเขามีความสุขและได้ไอเดียดีๆ ในตอนเช้าเสมอๆ อย่างประเทศเรามีเครือข่ายนักธุรกิจ BNI ที่ประชุมกัน แลกเปลี่ยนธุรกิจกันตั้งแต่เช้าตรู่

ข้อแปด ทำสมาธิ

ในตอนเช้าก่อนออกไปทำงานเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมในการชำระจิตใจ เช่นการนั่งสมาธิหรือสวดมนต์ Manisha Thakor มีอาชีพเป็นที่ปรึกษาด้านการเงิน เธอใช้เวลาราว 20 นาทีในการทำสมาธิหนึ่งครั้งตอนเช้าก่อนทานอาหารและอีกครั้งในตอนเย็น เธอสวดมนต์และฝึกกำหนดลมหายใจเข้า-ออก และพบว่านั่นทำให้ชีวิตของเธอยอดเยี่ยมอย่างที่ไม่เคยได้สัมผัสมาก่อน

ข้อแก้วางแผนงานล่วงหน้า

ช่วงเช้าคือเวลาที่ดีที่สุด ที่จะแพลนว่าวันนี้จะเกิดอะไรในชีวิตคุณได้บ้าง เหมือนอย่างที่อดีตผู้บริหารธนาคารซึ่งตอนนี้ผันตัวมาเป็นครูท่านหนึ่งใช้เวลาทุกเช้าของเธอหลังจากตื่นแต่เช้าตรู่และออกกำลังกาย ในการเขียนแผนงานเล็กน้อย ซึ่งเธอบอกว่ามันทำให้วันของเธอง่ายขึ้นมาก

ข้อสิบอัปเดตข่าวสาร

การใช้เวลาเพียงเล็กน้อยในตอนเช้าหลังจากตื่นนอนนั้น เป็นเวลาที่เหมาะสมในการอัปเดตข่าวสาร เสพข่าว อ่านเมล เพราะเป็นเวลาที่สมองปลอดโปร่ง และสามารถทำให้เราทราบข่าวสารเร็วกว่าคนอื่น ย่อมทำให้คุณรู้ความเคลื่อนไหวของโลกไปด้วยเช่นกัน

เชื่อว่า บางข้ออาจเป็นสิ่งที่คุณทำอยู่แล้ว แต่ก็มีบางข้อที่ฟังดูธรรมดา แต่คุณไม่เคยทำมันเลย อยากให้ลองทำตามกันดู บางทีแค่คุณตื่นนอนเร็วขึ้นนิดนึง และได้ทำอะไรบางอย่างมากขึ้น ไม่น่าว่าสิ่งนั้นจะเปลี่ยนแปลงชีวิตไปตลอดกาลเลยก็เป็นได้.-

บทที่ 8 ประโยชน์ที่ได้จากการนั่งสมาธิหรือปฏิบัติธรรม

มีหลายท่านมักจะคิดว่าการนั่งสมาธิเป็นเรื่องที่ง่ายๆ แต่การทำใจให้เป็นสมาธิ นี่สิครับยากกว่าการนั่งสมาธิหลายสิบหลายร้อยเท่า บทนี้รู้ไว้ไว้ว่าใส่บาแนกหมขอกล่าวถึงสิ่งที่ดี10 ข้อที่ซึ่งถือว่าเป็นประโยชน์ที่ได้จากการนั่งสมาธิหรือปฏิบัติธรรม

1. ได้รับพลังบุญมาก

การนั่งสมาธิถือเป็นบุญใหญ่ ส่งผลช่วยให้เรามีความทุกข์น้อยลงเช่น เมื่อเรามีความทุกข์มากในระดับขั้นที่เราจะต้องร้องไห้ พลังบุญจากการนั่งสมาธิจะช่วยให้เรามีความทุกข์น้อยลงได้ โดยอาจไม่ถึงกับต้องร้องไห้

2. วาระจิตอยู่ในระดับที่สูงขึ้น

สภาวะจิตสูงขึ้น หมายความว่า มีความมั่นใจในตัวเองมากขึ้น เช่น กล้าพูด กล้าคิด กล้าทำ (ในสิ่งที่ถูกต้องตามหลักศีลธรรม) มากขึ้น

3. ภาวะผู้นำเพิ่มสูงขึ้น

การนั่งสมาธิจะทำให้มีจิตใจหนักแน่นมากขึ้น

4. มีสติสัมปชัญญะมากขึ้น

คือ รู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลาว่ากำลังทำอะไร มีความรอบคอบมากขึ้น คิดก่อนทำมากขึ้น ทำงานไม่ผิดพลาด ไม่ประมาท

5. มีสิ่งศักดิ์สิทธิ์ปกป้องคุ้มครองมาก เจ้ากรรมนายเวรทำ อะไรเราไม่ได้

หลังจากนั่งสมาธิแล้วให้ถวายบุญกุศลให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์
ทั้งหลาย รวมถึงอุทิศบุญกุศลให้เจ้ากรรมนายเวรสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย
เช่น พระพุทธเจ้า หลวงพ่อโสธร หลวงปู่ทวด หลวงปู่โต สิ่งศักดิ์สิทธิ์
ที่ปกป้องคุ้มครองดูแลข้าพเจ้า นำจิตมาไว้ที่ล้นปี แล้วนึกถวายบุญกุศล
แค่สิ่งศักดิ์สิทธิ์เหล่านั้นท่านจะปกป้องคุ้มครองเราให้พ้นจากภัย
อันตรายต่างๆ การงานสิ่งใดที่คิดไม่ออก สิ่งศักดิ์สิทธิ์จะดลบันดาลใจ
ให้เราคิดออก สิ่งศักดิ์สิทธิ์จะคอยติดตามตัวเราไปทุกหนทาง เพื่อ
ปกป้องคุ้มครองเรา

6. เรียนเก่งขึ้น

สามารถเข้าใจการเรียนรู้วิชาต่างๆ มากขึ้น เพราะการมีสมาธิที่
ดีในการเรียน ทำให้จิตไม่ฟุ้งซ่านคิดเรื่องไร้สาระต่างๆ มีสติปัญญา
เฉียบแหลมมากขึ้น ส่งผลให้การเรียนรู้ดียิ่งขึ้น

7. มีกระบวนการคิดที่เป็นระบบมากขึ้น

สามารถเรียงลำดับการคิดได้อย่างเป็นระเบียบ สิ่งใดมาก
ก่อนหลัง จัดลำดับความสำคัญ ว่าสิ่งใดควรจะทำก่อน สามารถคิด
แก้ปัญหาหรือสิ่งต่างๆ ออกได้โดยใช้เวลาไม่นาน

8. พูดภาษาต่างประเทศได้

คนที่คิดว่าเราพูดภาษาอังกฤษไม่ได้เลย ภาษาเป็นเรื่องที่ยาก
เหลือเกิน การนั่งสมาธิสามารถช่วยได้ ทำให้เรามีสติ คิดออกได้มาก
ขึ้น มีกระบวนการคิดที่ดีขึ้น รวมถึงการกล้าคิด กล้าพูด จนเราสามารถ

พูดภาษาต่างประเทศได้

9. ฝึกขันติบารมี การนั่งสมาธิต้องใช้ความอดทน

ในเรื่องทุกขเวทนา อาจต้องมีการปวดเมื่อยตามร่างกายบ้าง
คันตรงนั้นตรงนี้บ้าง การนั่งสมาธิเป็นการฝึกความอดทนที่ดีเยี่ยม

10. พ้นจากวิบากกรรม

กรรมในอดีตชาติ กรรมในปัจจุบันชาติ ย่อมหมุนเวียนเป็นกง
กรรมกงเกวียน กลับมาตามสนองเราอยู่เรื่อยไป การนั่งสมาธิสามารถ
ช่วยให้พ้นวิบากกรรมได้ หรือลดวิบากกรรมให้เบาบางลง ทำให้ชีวิต
เรามีความทุกข์น้อยลง และมีความสุขมากขึ้น

แต่เราเคยทำกรรมสิ่งใดแล้ว กรรมสิ่งนั้นไม่สามารถลบล้าง
ได้ แม้ว่าเราจะทำบุญมากแค่ไหนก็ตามก่อนการนั่งสมาธิควร สวด
มนตร์ระลึกถึงพระพุทธรเจ้า และ เติมน้ำจกรม เพื่อเป็นพื้นฐานไปสู่การ
นั่งสมาธิที่ดีขึ้นการนั่งสมาธิให้กำหนดจิต พุท - โธ หรือ สัมมา-อรหัง,
ยุบหนอ - พองหนอ หรืออย่างไรก็ได้แล้วแต่เรา กำหนดจิตที่ท้อง อก یا
จิตฟุ้งซ่าน เพราะจะไม่ได้ผลการนั่งสมาธิที่ได้ผล บรรลุตาม
เป้าประสงค์ คือ เมื่อขณะนั่งสมาธิ จะรู้สึกมีความสุขมาก จิตใจเป็นปกติ
หัวใจพองโต รู้สึกปลื้มปริ่มอยู่ในใจ ถือว่าเป็นความสุขอย่างที่สุดขอ
เชิญชวนให้เราทุกคนนั่งสมาธิกัน เพื่อประโยชน์สุขในชีวิตของเรา
มากขึ้น

บทที่ 9 ข้อคิดดีๆในช่วงวิกฤตชีวิต

แม้ว่าคุณจะเจอวิกฤตชีวิตขนาดไหน ขอจงอย่าลืมนะว่ายังมีสิ่งดีๆ รอคุณอยู่อีกมาก ขอเพียงยังคงมีลมหายใจอยู่ คุณยังสามารถสร้างสิ่งที่ดีและสร้างความสุขให้กับตัวเองและผู้คนรอบข้างอีกมาก เราลองมาดู 10 ข้อคิดดีๆที่จะช่วยให้คุณและคนที่คุณรักผ่านพ้นเวลาที่เลวร้ายได้ได้ดีกว่า

1. ทุกคนก็ผ่านช่วงเวลาที่เลวร้ายมาแล้วทั้งนั้น

คนที่ประสบความสำเร็จอย่างสูงในชีวิตผ่านช่วงเวลาที่เลวร้ายมาแล้วทั้งนั้น เราคงไม่มี iPhone, iPod, iPad ใช้ จนทำให้บริษัท Apple กลายเป็นบริษัทที่มีเงินสดมากที่สุดในโลก ถ้าหาก Steve Jobs ไม่เคยโดนไล่ออกจากบริษัทที่ตัวเองใช้เวลากว่าสิบปีสร้างมากับมือ หรือเราคงไม่มีหนังสือ Harry Potter ให้อ่าน จนคนติดกันงอมแงม จนทำให้ผู้เขียนกลายเป็นผู้หญิงที่รวยที่สุดบนเกาะอังกฤษ ถ้า J.K. Rowling ไม่ได้เลิกกับสามี และต้องเลี้ยงลูกโดยลำพังในขณะที่ถึงแก่คนที่ประสบความสำเร็จล้วนต้องผ่านช่วงเลวร้ายมาด้วยกันทั้งนั้น คุณก็เช่นกัน

2. อะไรจะเกิดมันก็ต้องเกิด

คุณต้องยอมรับความจริงให้ได้ว่า ไม่มีใครสามารถควบคุมสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัวได้ ฝนตก น้ำท่วม เศรษฐกิจตกต่ำ บริษัทที่คุณทำงานอยู่ต้องปิดตัว หรือแม้กระทั่งคนที่คนรักหันไปให้ความสนใจคนอื่น

3. ควบคุมตัวคุณเองให้ได้เมื่อเกิดปัญหา

ทางเดียวที่จะเกิดปัญหา คือเมื่อตัวคุณเองคิดว่ามันคือปัญหา ทุกอย่างเป็นสิ่งที่ไม่มีความหมาย จนกว่าคุณจะให้ความหมายกับสิ่งเหล่านั้น คุณไม่สามารถควบคุมสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ แต่คุณสามารถควบคุมตัวคุณเองได้ว่า คุณจะให้ความหมายกับสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างไร

4. คุณไม่ใช่เหยื่อ เลิกทำตัวเป็น “นางเอก” หรือ “พระเอก”

ผู้เคราะห์ร้าย คนที่บอกตัวเองว่า “เพราะชีวิตไม่มีทางเลือก” เป็นคนที่กำลังหลอกตัวเอง เพื่อปลอบใจว่าตัวเองคือผู้เคราะห์ร้าย คือเหยื่อผู้นำสงสารของสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัว ปรบความเข้าใจกับตัวเองซะใหม่ว่า “คุณไม่ใช่เหยื่อ” เพราะ “คุณมีทางเลือกเสมอ” เช่น ถ้าคุณไม่ชอบงานที่ทำอยู่ คุณก็สามารถเลือกที่จะเปลี่ยนสายงาน หรือหางานใหม่ได้ แทนที่จะทนทำงานที่เดิมแล้วบ่นไปวันๆ ยึดถ้อยยอมรับความจริงว่า ชีวิตที่คุณเป็นอยู่ทุกวันนี้เกิดจากผลของทางที่คุณเลือกมาทั้งชีวิต

5. คุณไม่สามารถเปลี่ยนแปลงสิ่งต่างๆ รอบตัวได้

จนกว่าคุณจะเปลี่ยนแปลงตัวเอง ถ้าคุณเปลี่ยนแปลงตัวเองแล้วทุกอย่างจะเปลี่ยนเพื่อคุณโดยอัตโนมัติ ยังคงเป็นความจริงที่คุณไม่มีทางเปลี่ยนสิ่งรอบข้างได้ แต่สิ่งเดียวที่คุณสามารถเปลี่ยนแปลงได้ คือตัวคุณเอง เช่น ถ้าเศรษฐกิจตกต่ำ ทำให้เงินเดือนคุณไม่ขึ้น แทนที่คุณจะบ่น และคำทอ ทั้งเศรษฐกิจและบริษัทที่คุณทำงานก็ไม่เกิดประโยชน์ เอาเวลามาพัฒนาตัวเองให้มีทักษะที่เป็นที่ต้องการของ

ตลาดมากขึ้น แล้วคุณจะพบโอกาสดีๆ จนพบช่องทางในการทำธุรกิจของตัวเองก็ได้

6. ความล้มเหลวเป็นแค่เรื่องชั่วคราว

แต่มันเป็นโอกาสที่คุณจะได้เรียนรู้และพัฒนาตัวเองไปชั่วชีวิต คนที่ประสบความสำเร็จ คือคนที่ผ่านความล้มเหลวมากกว่าคนอื่น Thomas Edison พุดเสมอกับทุกครั้งที่ล้มเหลวในการทดลองผลิตหลอดไฟว่า “ผมไม่ได้ล้มเหลวในการผลิตหลอดไฟ แต่ผมค้นพบทางใหม่อีกหนึ่งทางที่มันไม่เวิร์ค” ถ้า Edison ไม่สามารถก้าวข้ามความล้มเหลวเป็นพันครั้งได้ ทุกวันนี้เราอาจยังต้องใช้ตะเกียงอยู่ก็ได้

7. เมื่อไม่ได้ในสิ่งที่ต้องการ

การที่คุณไม่ได้ในสิ่งที่ต้องการ มันอาจหมายความว่า มีสิ่งที่ดีกว่ารอคุณอยู่ อาจฟังดูเหลือเชื่อ แต่คุณลองมองย้อนไปในอดีต คุณอาจพบว่า ตัวเองโชคดีที่ถูกแฟนคนแรกทิ้ง ถึงได้พบคนที่ใช่ในปัจจุบัน หรือเพราะถูกไล่ออกจากบริษัทที่แล้ว ถึงทำให้คุณทำธุรกิจเป็นของตัวเองจนประสบความสำเร็จเช่นทุกวันนี้

8. อย่าเอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่น

จะมีประโยชน์อะไรในการเอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่น แล้วใช้มันทำลายขวัญและกำลังใจตัวเอง แต่ถ้าคุณจะเปรียบเทียบกับใคร ใช้มันเป็นพลังผลักดันให้คุณพัฒนาตัวเองให้ดีขึ้น

9. ไม่มีคำว่า “เป็นไปได้ไม่ได้”

“ถ้าคุณเชื่อว่าคุณทำได้ คุณจะทำได้ แต่ถ้าคุณเชื่อว่าคุณทำไม่ได้ คุณก็จะทำไม่ได้” ดังนั้นลบคำว่า “เป็นไปได้ไม่ได้” ออกจากพจนานุกรมของคุณ

10. มีความสุขในจุดที่ยืน

ไม่ว่าคุณจะอยู่ในสถานการณ์เลวร้ายแค่ไหน คุณจะพบความสุขอยู่ใกล้ๆ ประกายของแสงอาทิตย์สวยๆ ตอนพื้นขอบฟ้า เพลงโปรดเพราะๆ ที่ความหมายจับใจ หรือรอยยิ้มบนใบหน้าของคนที่คุณรัก คุณจะพบความสุขมากมายอยู่รอบตัวที่พร้อมจะให้เก็บเกี่ยวหากคุณมองหา หมายเหตุ : ภาพประกอบบทความ บางภาพไม่มีส่วนเกี่ยวข้องกับเนื้อหาแต่อย่างใด ขอขอบคุณข้อมูลจาก : 10 ข้อคิดดีๆ ในช่วงวิกฤตชีวิต