

สร้างชีวิต เพื่อก้าวสู่ความสำเร็จ

(BUILD YOUR LIFE TO ACHIEVE SUCCESS)

ชีวิตคนเราผันไม่ได้ง่าย
มันทำกายเสมอ
ให้ที่ดีคือให้อภัย
ให้ต่อไปคือให้ออกาสตัวเอง
จงก้าวไปข้างหน้า
ถึงจะช้าแต่ก็ยังดีกว่าถอยหลัง
ทรัพย์สินเงินทองรางวัลความสำเร็จ
ได้จากหนึ่งสมมสองมือ

สมชาติ กิจยรรยง

ขอบคุณความไม่มี ที่ทำให้รู้วิธีลุกขึ้นสู้
ถ้าล้มเราอาจจะได้แผล ถ้ายอมแพ้เราอาจจะไม่ได้อะไรเลย
เส้นชัย ไม่ได้วิ่งเข้ามาหาเรา เราต่างหากต้องวิ่งเข้าหามัน
แล้วมันจะผ่านไป เหมือนทุกครั้งที่เคยผ่านมา
ทุกปัญหามีทางแก้ ทุกเรื่องแยมีทางออกเสมอ
ความพยายามครั้งที่ร้อย ดีกว่าคิดที่ถอดออกก่อนที่จะทำ
เป้าหมายยังคงเดิม เพิ่มเติมคือความขยัน
ไม่มีวันวานให้แก้ไข มีแต่วันใหม่ให้ก้าวเดิน
จริงจังกับความต้องการ แล้วหนทางจะมาเอง
ใจเป็นของเราเศร้าหนอยก็พักบ้าง พรุ่งนี้ค่อยเริ่มใหม่
สิ่งที่กำลังจะมาถึง ย่อมดีกว่าที่สิ่งผ่านไปแล้วแน่นอน
การได้ตื่นมาใช้ชีวิตในทุก ๆ วัน คือโอกาสที่ดีที่สุดแล้ว
เรื่องบางเรื่องที่เคยแพ้ ก็ไม่ได้แปลว่าเราจะต้องแพ้ตลอดไป
อุปสรรคทำให้เราเดินช้าลง แต่ไม่ใช่เหตุผลที่ทำให้เราหยุดเดิน

หน้าลิขสิทธิ์อีบุ๊ค

สถาบันส่งเสริมการพัฒนาบุคลากร(IBC GROUP)

สร้างชีวิตเพื่อก้าวสู่ความสำเร็จ

(Build your life to achieve success)

ราคา-200-บาท

ข้อมูลบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

- งานของฉันอาจจะไม่มีเกียรติ แต่ฉันไม่เคยรังเกียจงานที่ฉันทำ
- ความสำเร็จมันอยู่ไม่ไกล อยู่ที่ว่าจะก้าวต่อไปหรือหยุดอยู่ที่เดิม
- หากชีวิตมนุษย์เรียบง่าย คงไม่เริ่มร้องไห้เมื่อล้มตาเพื่อมองโลก
- ตราบไคที่พระอาทิตย์ยังขึ้นอยู่ทุกๆ เช้า ชีวิตเรายังเริ่มต้นใหม่ได้เสมอ

ISBN(E-BOOK) -978-616-94783-8-6

บรรณาธิการต้นฉบับ สมชาติ กิจยรรยง

ศิลปกรรม/ออกแบบปก นางสาววิวรรณ์ ไชยวัชรนนท์

พิสูจน์อักษร โดย นางสาววิวรรณ์ ไชยวัชรนนท์

อีเมล skillupinter@gmail.com

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดยสมชาติ กิจยรรยง

399 ถ.ลาดพร้าว121 คลองจั่น บางกะปิ กทม.10240

คำนำ

สร้างชีวิตเพื่อก้าวสู่ความสำเร็จ

(Build your life to achieve success)

มีมุมมองของคนหลากหลายคนมีคำตอบให้ตนเองว่าชีวิตเพื่อก้าวไปสู่ความสำเร็จนั้นมีคำตอบที่หลากหลายเช่นความสำเร็จคือการมีชีวิตที่ดีมีงานทำ มีเงินใช้ ได้รับการเลื่อนตำแหน่งหรือเลื่อนชั้น การได้ท่องเที่ยวเดินทางไปในที่ต่างๆ การได้ญาติพี่น้องเพื่อนฝูงที่ดีหรือมีสามัคคีรยาที่ดีด้วยนั่นเอง บางคนก็มองไปที่การได้มีทรัพย์สินเงินทองรถยนต์ เครื่องประดับต่างๆที่เลิศหรูเป็นต้น สำหรับบางท่านก็ตอบง่าย ๆ ว่าความสำเร็จก็คือการที่มีสุขภาพที่ดีมีเงินใช้ไม่ขาดมือ ในชีวิตของเรา หลายคนมักถามคำถามว่า "อะไรคือสิ่งที่ทำให้เราประสบความสำเร็จ" คำตอบที่โดดเด่นที่สุดคำหนึ่งคือ "แรงจูงใจ" ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่สามารถนำเราไปสู่ความสำเร็จในทุกด้านของชีวิต ไม่ว่าจะเป็นการทำงาน การศึกษา หรือแม้กระทั่งความสัมพันธ์กับผู้อื่น

แรงจูงใจ (Motivation) คือ ความต้องการหรือความกระตือรือร้นที่ผลักดันให้บุคคลทำสิ่งต่าง ๆ ซึ่งสามารถแบ่งออกเป็นสองประเภทหลัก ได้แก่ แรงจูงใจภายใน (Intrinsic motivation) ที่มาจากความพึงพอใจและความสนใจส่วนตัว และแรงจูงใจภายนอก (Extrinsic motivation) ที่มาจากแรงกดดันหรือรางวัลจากบุคคลภายนอก แล้วทำไมแรงจูงใจถึงสำคัญแรงจูงใจก็เหมือนเข็มทิศที่ชี้หน้าให้เราเข้าหมายและนำทางไปสู่ความสำเร็จ ความรู้สึกที่มีแรงจูงใจช่วยให้เรา

ได้มุ่งมั่นและทุ่มเท: เมื่อเรามีแรงจูงใจ เรามักจะมีความมุ่งมั่นที่จะทำงานให้เสร็จและพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง แรงจูงใจกลายเป็นแรงบันดาลใจในการช่วยฝ่าฟันอุปสรรค: ในชีวิตย่อมมีอุปสรรคและความลำบาก หากเรามีแรงจูงใจที่แข็งแกร่ง เราจะสามารถผ่านพ้นปัญหาเหล่านั้นไปได้ แรงจูงใจช่วยทำให้เกิดมีความสุข: ความสำเร็จที่เกิดจากแรงจูงใจภายในจะนำมาซึ่งความพอใจและความสุขในชีวิต การสร้างแรงจูงใจไม่ได้เกิดขึ้นโดยบังเอิญ แต่มีเทคนิคที่เราสามารถทำได้ เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจให้เกิดขึ้นในชีวิตก็คือการมีการกำหนดเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจง ชัดเจน และสามารถวัดได้ จะช่วยให้เรามีแรงจูงใจในการทำสิ่งต่าง ๆ ค้นหาว่าสิ่งที่เราทำมีความหมายหรือผลกระทบต่อชีวิตเราอย่างไร การเห็นคุณค่าในสิ่งที่ทำจะช่วยเพิ่มแรงจูงใจ แรงจูงใจเกิดจากการมองโลกในแง่ดี และการพัฒนาทัศนคติในเชิงบวก จะช่วยให้เรามีความกระตือรือร้นในการทำงานและการใช้ชีวิตมากขึ้น แรงจูงใจที่ดีนั้นเป็นกุญแจสำคัญที่สามารถนำพาเราไปสู่ความสำเร็จในชีวิตอย่างแท้จริง ไม่ว่าเราจะเผชิญกับอุปสรรคหรือความท้าทายใด ๆ การมีแรงจูงใจที่มั่นคงจะทำให้เราสามารถก้าวเดินต่อไปได้อย่างมั่นใจและมีความสุขในทุกย่างก้าวของชีวิต

งานเขียนสร้างชีวิตเพื่อก้าวสู่ความสำเร็จเล่มนี้เป็นแนวทางที่สำคัญที่จะเป็นทั้งบันไดและสะพานเชื่อมนำพาตัวท่านก้าวไปสู่ความสำเร็จอย่างแน่นอนก็เพราะแรงบันดาลใจช่วยให้“ใจซึ่งเป็นธาตุสำเร็จ”

ซึ่งจะนำพาความสุขได้ไม่ยากเย็นโดยมีแรงสนับสนุนก็คือ การคิดดีพูดดีและทำดี โชคดีนะคะ

ด้วยความปรารถนาดี

สมชาติ กิจยรรยง

สารบัญสร้างชีวิตเพื่อก้าวสู่ความสำเร็จ

(Build your life to achieve success)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 1 กฎทอง ที่จะช่วยให้คุณเก่งขึ้น300เปอร์เซ็นต์	1
บทที่ 2 กฎทองในการเข้าไปนั่งในใจคนอื่น	4
บทที่ 3 ข้อสัญญากับตัวเองว่าฉันจะมีชีวิตที่ดี	7
บทที่ 4 ข้อคิดจากบทเรียนชีวิตที่ผ่านมา	10
บทที่ 5 ข้อคิดดีที่บอกเราไม่ใช่เจ้าของชีวิตใครเลย	17
บทที่ 6 ข้อคิดที่ได้จากหนังสือศิลปะแห่งการถ่อมตน	21
บทที่ 7 ข้อที่ทำให้เรานั้นเข้าใจความสุข	
จริงแล้วมันอาจอยู่แค่สิบ	23
บทที่ 8 แนวทางการป้องกันโรคสมองเสื่อมได้ตลอดชีวิต	26
บทที่ 9 ข้อคิดปรับเปลี่ยนจิตใจเพื่อเปิดประตูแห่งโชคดี	29
บทที่ 10 ข้อพลังแห่งการเงินธนาคารสร้างความสำเร็จ	33
บทที่ 11 คำคมให้กำลังใจตัวเอง คำคมกำลังใจ	
สร้างกำลังใจให้ตัวเอง ท้อแต่ไม่ถอย	36
บทที่ 12 สมอแห่งความสำเร็จของนักจัดระเบียบความคิด	47
บทที่ 13 คู่บุญคู่แท้กัน จะมีความรู้สึกดีๆ แบบนี้ต่อกัน	51
บทที่ 14 ความไม่อาภัพ 18 ประการ	55
บทที่ 15 ความอาภัพ 18 ประการ	57
บทที่ 16 คำถามที่ใช้สร้างแรงบันดาลใจสู่ความสำเร็จ	61

สารบัญสร้างชีวิตเพื่อก้าวสู่ความสำเร็จ

(Build your life to achieve success)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 17 เคล็ดลับชีวิตดีที่ไม่เครียด	65
บทที่ 18 จิตวิทยาอยากได้ดี ให้หลอกสมอง	69
บทที่ 19 นิัยเสียๆที่ทำให้ความสำเร็จวิ่งเข้ามาหาเราเอง	72
บทที่ 20 เทคนิคสุดยอดการฟังไม่ใช่การพูด	75
บทที่ 21 แนวคิดของคนเก่ง	79
บทที่ 22 แนวคิดเลิกคิดเยอะแล้วจะสำเร็จ	83
บทที่ 23 แนวคิดสู่ความสำเร็จนอกกรอบ	85
บทที่ 24 แนวคิดคนแฝมมองแต่ปัญหา คนชนะมองหาทางออก	89
บทที่ 25 วิธีแก้ความวิตกกังวล	92
บทที่ 26 วิธีแค่เลิกบ่นวันละนิด ชีวิตเปลี่ยนมหาศาล	96
บทที่ 27 วิธีชมที่ทำให้คนที่เรารักได้รู้สึกดี	100
บทที่ 28 วิธีที่ช่วยให้เราช้าลงแล้วสามารถชนะได้	104
บทที่ 29 วิธีพูดคำว่าไม่ เพื่อสิ่งที่ดีในชีวิต	108
บทที่ 30 คุณสมบัติของผู้นำที่ดีในโลกสมัยใหม่	111
บทที่ 31 สรุป 20 วิธีเป็นผู้นำที่ดีกว่าเดิม	121
บทที่ 32 สัญญาณเตือนกำลังมา บอกให้เราถอดงานตอนนี้ไว้แน่นอนอย่าติดหลุมเพื่อย	124
บทที่ 33 สัญญาณบ่งบอกไม่เกรน	128

สารบัญสร้างชีวิตเพื่อก้าวสู่ความสำเร็จ

(Build your life to achieve success)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 34 สิ่งความเชื่อโบราณ ทำแล้วชีวิตจะตกต่ำ	130
บทที่ 35 สิ่งนี้อาจเกิดขึ้นในบ้านของเรา ฟังระวังตัวให้ดีๆ อาจจะเป็นอย่างคุณก็ได้	134
บทที่ 36 สิ่งสั้นๆ ที่ควรบอกตัวเองในตอนเช้า	138
บทที่ 37 เริ่มต้นชีวิตใหม่ได้ทุกวัน	142
บทที่ 38 นั่งสมาธิช่วยเพิ่มสุขภาพที่ดี	145
บทที่ 39 เหตุผลที่ทำให้คุณรักสมาธิ	147
บทที่ 40 ทักษะการวางแผน ที่ทำให้ชีวิตเบาลง และเป้าหมายใกล้ขึ้น	152
บทที่ 41 วิธีในการบำรุง รักษา อนามัยตามาฝากครับ	155
บทที่ 42 สิ่งถ้าไม่อยากเป็นโรคร้ายมีอะไรบ้างมาดูกัน แต่อย่างใกล้ชิดตัวทั้งนั้น	158
บทที่ 43 แนะนำวิธีการคิดทางธุรกิจ	160
บทที่ 44 วิธีการในการเลิกเหล้า	168
บทที่ 45 เทคนิควิธีแห่งการเป็นคนกลางศิลปะของความเข้าใจ	172
บทที่ 46 ข้อสำคัญที่ต้องทำ หากคุณอยากมีชีวิต อยู่ในประเทศไทยมันคือเรื่องจริง	175

สารบัญสร้างชีวิตเพื่อก้าวสู่ความสำเร็จ

(Build your life to achieve success)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 47 คำขอพรแบบชาวพุทธแท้ๆ	
และเป็นปัญาชนโดยท่าน ว.	178
บทที่ 48 คำพูด กินใจ ของปราชญ์ชาวจีน ไม่เคยล้าสมัย	181
บทที่ 49 เคล็ดลับที่คนแก่ขอแชร์ให้คนอายุน้อยทำตาม	184
บทที่ 50 เทคนิคเพิ่มเสน่ห์ในตัวเอง	187
บทที่ 51 ชีวิตใหม่จากvikram กรมดิษฐ์	191
บทที่ 52 เรื่องที่คนอายุ 50 เสียตายที่ไม่ได้ทำตั้งแต่อายุน้อย	192
บทที่ 53 เหตุผลทำไมบางคนถึงมีความสุขอยู่ตลอด	195
บทที่ 54 เหตุผลที่เชิญชวนให้ทุกท่านเดิน	199
บทที่ 55 มารยาทพื้นฐานที่เด็กไทยควรมี	205
บทที่ 56 เทคนิคการปล่อยผ่าน	207
บทที่ 57ปรัชญาชีวิต ที่ควรให้ลูกรู้และปฏิบัติ ก่อนอายุ 45 ปี	210
บทที่ 58 เหตุผลที่เพื่อนมัธยมเป็นเพื่อนอยู่กับเราได้ยาวนาน	213
บทที่ 59 ปรัชญาชีวิตสอนลูก	217
บทที่ 60 เรื่องที่ไม่ควรอายในชีวิต	220
บทที่ 61 วิธีคลายความเครียด	224
บทที่ 62 วิธีคิดดีที่เก็บไว้ใช้จนวันตาย	229
บทที่ 63 แพทย์เผยเพียงแคกินสับปะรดโรคร้ายแรงนี้จะหายไป	232

สารบัญสร้างชีวิตเพื่อก้าวสู่ความสำเร็จ

(Build your life to achieve success)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 64 สิบแปดเพศที่ควรรู้จัก	236
บทที่ 65 ลักษณะบุคคลต้องห้ามสมัคร ส.ส.	240

ตัวอย่าง

บทที่ 1 กฎทองที่จะช่วยให้คุณเก่งขึ้น 300เปอร์เซ็นต์

18 กฎทอง ที่จะช่วยให้คุณเก่งขึ้น 300%

1. ตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน

การตั้งเป้าหมายไม่ใช่แค่การบอกตัวเองว่า “อยากเก่งขึ้น” แต่ต้องเจาะจงเลยว่าอยากเก่งในอะไร เช่น “อยากเก่งการพูดภาษาอังกฤษ” แทนที่จะเป็นแค่ “อยากเก่งภาษาอังกฤษ”

2. หาคนที่เก่งกว่าเป็นพี่เลี้ยง

เช่น หากคุณอยากเก่งการทำอาหาร ลองหาพี่เลี้ยงที่มีประสบการณ์ในด้านนี้มาแนะนำเคล็ดลับการทำอาหารของพวกเขา!

3. ทำสิ่งที่ไม่ถนัดทุกวัน

ถ้าคุณรู้สึกรว่าทำสิ่งนี้ไม่เก่ง เช่น การเขียนหรือการพูด ลองฝึกมันทุกวัน เพียงแค่ 15 นาที ก็จะช่วยให้อพัฒนามากขึ้น

4. เลิกเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น

แต่เปรียบเทียบกับตัวเองในเมื่อวานแทน เช่น วันนี้ทำได้ดีกว่าตามที่เคยทำเมื่อสัปดาห์ที่แล้ว

5. เรียนรู้จากความล้มเหลว

ทุกความล้มเหลวคือลูกเรียนที่ช่วยให้เราพัฒนา ตัวอย่างเช่น สมัยก่อนที่ฉันเคยพูดคำนั้นผิดไปในหลาย ๆ ครั้ง แต่เมื่อฝึกต่อไปเรื่อยๆ กลับทำให้เข้าใจวิธีการพูดได้ดีขึ้นมาก

6. สร้างนิสัยการเรียนรู้ตลอดเวลา

อย่าหยุดเรียนรู้ ลองอ่านหนังสือทุกวันหรือฟังพอดแคสต์ที่เกี่ยวข้องกับสิ่งที่คุณสนใจ

7. ใช้เวลาให้คุ้มค่า

หากมีเวลา 30 นาทีให้ตั้งใจใช้มันให้เต็มที่ เช่นการทำงานบนสิ่งที่อยากเก่ง แทนที่จะใช้เวลาไปกับสิ่งที่ไม่สร้างประโยชน์

8. เปลี่ยนแปลงวิธีคิด

หากคุณคิดว่ามันยาก มันจะยาก แต่หากคุณมองว่า “มันเป็นโอกาสให้พัฒนา” ทุกอย่างจะกลายเป็นความท้าทายที่สนุกขึ้น

9. หาความสุขในกระบวนการ

การเรียนรู้หรือพัฒนาตัวเองไม่ต้องเป็นเรื่องที่เครียด คิดถึงสิ่งที่ทำให้คุณมีความสุขในทุก ๆ วัน และจะทำให้คุณพัฒนาอย่างรวดเร็ว

10. ไม่กลัวที่จะขอความช่วยเหลือ

การถามเมื่อไม่เข้าใจ ไม่ได้ทำให้เราอ่อนแอ แต่ทำให้เราเรียนรู้และเติบโต

11. ใช้เครื่องมือที่เหมาะสม

ไม่ว่าจะเป็นแอปพลิเคชันช่วยการเรียนรู้ หรือเครื่องมือใหม่ ๆ ที่ทำให้การทำงานง่ายขึ้น ลองหาสิ่งที่จะช่วยให้เราเก่งขึ้น

12. ใช้เวลาตัวเอง

อย่าเร่งรีบเกินไป พัฒนาตัวเองทีละขั้นตอน ใช้เวลาในการเรียนรู้จากทุก ๆ ประสบการณ์

13.ฝึกความมั่นใจ

ความมั่นใจคือสิ่งที่ทำให้เรากล้าเผชิญหน้ากับความท้าทาย
ไม่ต้องกลัวที่จะลองทำสิ่งใหม่ ๆ

14.สร้างโครงสร้างชีวิต

การจัดระเบียบการใช้ชีวิต ทำให้คุณรู้สึกว่าคุณสามารถ
ควบคุมสิ่งต่าง ๆ ได้และทำให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

15.ไม่หยุดเพียงแค่ความสำเร็จเล็ก ๆ

หากทำได้ดีขึ้นในบางจุด อย่าหยุด มุ่งไปยังเป้าหมายที่ใหญ่
ขึ้น

16.เรียนรู้จากผู้อื่นที่ประสบความสำเร็จ

ถ้าใครทำได้ คุณก็ทำได้ ลองเรียนรู้จากคนที่เคยทำสำเร็จใน
สิ่งที่คุณอยากทำ

17.ฝึกสมาธิ

การฝึกสมาธิจะช่วยให้คุณมีสมาธิจดจ่อกับการทำสิ่งต่าง ๆ
ได้ดีขึ้นและประสบความสำเร็จ

18.ให้รางวัลตัวเอง

ทุกครั้งที่คุณทำอะไรสำเร็จ อย่าลืมให้รางวัลตัวเองบ้าง เช่น
การไปเที่ยวหรือทำอะไรที่ชอบ

Cr:Read journey

บทที่ 2 กฎทองในการเข้าไปนั่งในใจคนอื่น

กฎทอง 18 ประการในการเข้าไปนั่งในใจคนอื่น

เดล คาร์เนกี เขาคือ นักสังเกตการณ์มนุษย์ที่ยิ่งใหญ่ มีความเข้าใจในธรรมชาติมนุษย์ได้อย่างลึกซึ้ง เขาคือ หนึ่งในนักเขียนที่โด่งดังที่สุดบนโลกใบนี้ มีสไลด์การนำเสนอที่ตรงไปตรงมา หนังสือที่เขาเขียนเป็นหนังสืออมตะที่ขายดีติดต่อกันมาหลายสิบปี All Time Best Seller โดยเฉพาะเรื่อง How to Win Friends and Influence People. หรือ “วิธีชนะมิตรและจูงใจคน”

เขาเคยพูดถึงกฎทอง 18 ประการในการเข้าไปนั่งในใจคนอื่น ซึ่งเรื่องนี้เป็นเรื่องที่สำคัญอย่างมากหากเราต้องการประสบความสำเร็จในชีวิต เราสามารถนำกฎทองเหล่านี้ไปใช้ในการชีวิตการทำงาน ชีวิตครอบครัว และชีวิตส่วนตัว

กฎทองข้อที่ 1 จงให้ความสนใจแก่บุคคลที่เราติดต่อด้วย และไม่ควรพูดแต่เรื่องของตัวเอง

กฎทองข้อที่ 2 จงยิ้ม มันเป็นการสร้างรอยยิ้มพิมพ์ใจให้บังเกิดแก่ผู้ที่พบเห็นทุกคนและก่อมิตรภาพขึ้นมาทันที

กฎทองข้อที่ 3 จำชื่อคนที่คุยกับเราอยู่ จำชื่อคนนั้นๆ ให้ได้ และเรียกให้ถูกทุกครั้ง

กฎทองข้อที่ 4 ให้ความสนใจฟังเรื่องที่เขาพูด ทำตนเป็นนักฟังที่ดี

กฎทองข้อที่ 5 จงพูดในเรื่องที่เขากำลังคลั่งไคล้ หรือเรื่องที่เขามีความรู้ความชำนาญ

กฎทองข้อที่ 6 จงทำให้เขาเกิดความรู้สึกว่าเป็นคนสำคัญ มองเห็น
จุดสำคัญ จุดเด่นในตัวเขา

กฎทองข้อที่ 7 จงหลีกเลี่ยงการโต้เถียง เพราะถึงแม้จะเถียงชนะเขา
แต่ก็ทำให้เสียมิตรภาพ

กฎทองข้อที่ 8 จงแสดงความเคารพในความคิดเห็นของเขา อย่าบอก
ว่าเขาผิด

กฎทองข้อที่ 9 ถ้าเราผิด เราจงรับผิดทันที

กฎทองข้อที่ 10 จงเริ่มต้นด้วยการเป็นมิตร พุดจาไพเราะอ่อนหวาน
ไม่นำเรื่องที่ขัดแย้งมากล่าว

กฎทองข้อที่ 11 จงทำให้เกิดคำพูดว่า “ใช่ๆ” โดยเร็ว ถ้าทำโดยตรง
ไม่ได้ ก็ค่อยๆ ทำทางอ้อม

กฎทองข้อที่ 12 จงปล่อยให้เขาพูดคุย ระบายอย่างเต็มที่ อย่าพยายาม
หาเรื่องขัดคอ

กฎทองข้อที่ 13 จงทำให้เขารู้สึกว่า “ความคิด” นั้นเป็นของเขา แล้ว
เขาจะคล้อยตามเราโดยง่ายทั้งๆ ที่เป็นความคิดของเรา

กฎทองข้อที่ 14 จงพยายามมองดูเรื่องต่างๆ ในแง่หรือมุมมองของเขา

กฎทองข้อที่ 15 จงแสดงความซาบซึ้งในความคิดของเขา หรือแสดง
ความสนใจในความต้องการของเขา

กฎทองข้อที่ 16 จงพูดในสิ่งที่เขาภูมิใจ อย่ากล่าวถึงปมด้อยหรือสิ่งที่
เขาไม่พูดถึง

กฎทองข้อที่ 17 จงเน้นความคิดเห็นของเขาเป็นสิ่งที่น่าฟัง ก็นใจ
เห็นจริงจัง

กฎทองข้อที่ 18 พุดทำท่ายให้เกิดการกระทำตาม

นี่คือ สิ่งที่เคย คาร์เนกี ถ่ายทอดมาหลายสิบปีมาแล้ว แต่กฎ
ทองทั้ง 18 ข้อ ยังคงเป็นอมตะ สามารถนำไปใช้ได้ผลจริงในทุกวันนี้
คนส่วนใหญ่เก่งกันทั้งนั้น แต่มีน้อยคนมากที่จะเก่งเรื่อง “การทำงาน
กับคนอื่น” และนี่ คือ เหตุผลว่า คนที่เรียนจบมาเหมือนกัน ความขยัน
เท่ากัน แต่ทำไมประสบความสำเร็จต่างกันเพราะคนที่ประสบความสำเร็จ
เหล่านี้ นอกจากเขาเก่งงานแล้ว เขายังเก่งคน อีกด้วย

ที่มา: sumbystudio.blogspot.com/2011/06/18.html-

[://keysolutionstraining.com/2019/12/09](http://keysolutionstraining.com/2019/12/09)

บทที่ 3 ข้อสัญญากับตัวเองว่าฉันจะมีชีวิตที่ดี

18 ข้อสัญญากับตัวเองว่าฉันจะมีชีวิตที่ดี

1.จะไม่พูดกับตัวเองด้วยคำพูดที่ไม่อยากให้คนอื่นพูดกับเรา
บางวันเราใจร้ายกับตัวเองเกินไป พูดจาไม่ดีใส่ตัวเองเหมือนเป็นศัตรู
ทั้งที่ควรเป็นเพื่อนที่รักตัวเองที่สุดนะ

2.จะยอมรับว่าความเหนื่อยล้าไม่ใช่ความล้มเหลว
ไม่ได้ทำได้ทุกอย่างในวันเดียวก็ไม่เป็นไร พักบ้างได้ ไม่ต้องรู้สึกผิด
กับการหยุดหายใจลึกๆ แล้วพักใจ

3.จะเลือกคนที่เลือกเรา และไม่ฝืนอยู่กับใครที่ทำให้เราหมด
พลังบางทีคนที่อยู่ใกล้แต่ทำให้เรารู้สึกแย่... เราไม่จำเป็นต้องรักษา
ความสัมพันธ์แบบนั้นไว้เลย

4.จะให้เวลากับตัวเองก่อนให้เวลากับโลก
เริ่มเช้าวันใหม่ด้วยความตั้งใจดีๆ สัก 5 นาที เช่น เขียนขอบคุณ 3 อย่าง
หรือเปิดเพลงที่เราชอบ

5.จะกล้าพูดว่า “ไม่” กับสิ่งที่ไม่โอเค
เคยไหม? รับงานที่ไม่อยากทำเพราะเกรงใจ รับผิดชอบอะไรที่บ้านตอนใจ
เพราะไม่อยากปฏิเสธ... พอแล้วเนอะ

6.จะรักตัวเองแบบที่อยากให้คนอื่นรักเรา
เริ่มง่ายๆ ด้วยการดูแลตัวเอง นอนให้พอ กินของดีๆ ใส่เสื้อผ้าที่ใส่แล้ว
มั่นใจ ไม่ต้องรอให้ใครมาให้อ่อน

7.จะไม่เปรียบเทียบตัวเองกับใครบนโลกออนไลน์
ชีวิตจริงไม่ใช่ไฮไลท์เหมือนใน IG ใครๆ ก็เลือกโชว์แต่ช่วงเวลาที่ดี
ที่สุดกันทั้งนั้น

8.จะอยู่กับคนที่ทำให้เรารู้สึกเบาสบาย ไม่ต้องพยายาม
เกินไปเพื่อนบางคน เราอยู่ด้วยแล้วรู้สึกว่าเป็นตัวเองได้เต็มที่ นั่น
แหละควรรักษาไว้

9.จะให้อภัยตัวเองกับอดีตที่เปลี่ยนไม่ได้
ทุกคนเคยผิดพลาด เราก็เช่นกัน แต่อดีตไม่ควรเป็นภาระที่เราต้องแบก
ไปตลอดชีวิต

10.จะฟังเสียงข้างในก่อนเสียงคนอื่น
เราโตพอจะรู้ว่าอะไรเหมาะกับเราที่สุด บางทีเราก็แค่ต้องเงียบ และฟัง
ตัวเองจริงๆ

11.จะให้ความสำคัญกับสุขภาพมากกว่าเปลือกนอก
สวยก็อยากได้ แต่สุขภาพดีคือสิ่งที่ยั่งยืนกว่านั้นมาก

12.จะเก็บพื้นที่ว่างไว้ให้สิ่งใหม่ๆ เสมอ
อย่ากลัวการเปลี่ยนแปลง เพราะบางทีของใหม่ที่เข้ามา อาจดีเกินกว่าที่
เราจินตนาการไว้

13.จะใช้เงินซื้อเวลา ไม่ใช่ซื้อความเครียด
ของลดราคาไม่ใช่ต้องซื้อเสมอไป เวลาบางครั้งก็มีค่ามากกว่าเงิน

14.จะหยุดวิ่งตามคำว่า “พอดี” ของคนอื่น
แค่เรา “พอดี” กับตัวเองก็เพียงพอแล้ว

15.จะอนุญาตให้ตัวเองมีวันที่ไม่เก่งบ้าง
บางวันเราก็อยากเป็นแค่คนธรรมดาที่นอนดูซีรีส์แล้วกินขนมเฉยๆ ก็ได้นะ

16.จะไม่รอให้ทุกอย่างพร้อมแล้วค่อยเริ่ม
ความกล้าหาญเริ่มจากการลงมือทำ ทั้งที่ยังกลัวอยู่บ้างนั่นแหละ

17.จะขอบคุณตัวเองในทุกคืนก่อนนอน
“เก่งมากนะที่ผ่านวันนี้มาได้” พุดกับตัวเองแบบนี้ทุกคืน ชีวิตจะเบาลง
เยอะเลย

18.จะเตือนตัวเองเสมอว่า เรามีค่าต่อโลกใบนี้แค่ไหน
ไม่ว่าเราจะทำงานอะไร อยู่ตรงไหน หรือรู้สึกไร้ความหมายแค่ไหน...
โปรดรู้ไว้ว่าโลกยังต้องการคุณอยู่

ถ้าอ่านจบแล้ว รู้สึกเหมือนได้กอดตัวเองเบาๆ สักครั้ง นั้น
แหละคือจุดเริ่มต้นของชีวิตที่ดี
หนังสือแนะนำ ฉันจะมีชีวิตที่ดีLazada

><https://s.lazada.co.th/s.vXWSh?ccShopee>

><https://s.shopee.co.th/7V2WH9Dg1M>

บทที่ 4 ข้อคิดจากบทเรียนชีวิตที่ผ่านมา

18 ข้อคิด บทเรียนชีวิตที่ผ่านมา

1. ชีวิตมิใช่อะไรอื่น ทว่าคือกรอบความคิด ที่เรามองโลก ผ่านประสบการณ์ของเราเอง ชีวิตดีหรือร้าย จึงมิได้หมายถึงสถานการณ์ภายนอก แต่หมายถึงมุมมองภายในที่เรามีต่อภายนอก ณ ขณะนั้นๆ การดูแลความคิดของตน จึงเป็นการดูแลชีวิตของตนไปโดยปริยาย

2. เมื่อช่วงวัยรุ่น เรามั่นใจว่า อะไรๆ จะเป็นอย่างไรเราทุกอย่าง เราวางตนอยู่ในโลกที่เป็นไปได้เสมอ แม้จดจำคำพระมาพูดจนคล่องปาก ว่าอะไร ๆ ล้วนตั้งอยู่ในความไม่เที่ยง แต่เรายังไม่รู้จักความหมายของมันจริง ๆ ความเข้าใจชีวิต มิใช่การที่เราท่องบ่น พูดได้อธิบายความถูกต้อง ทว่าคือสภาวะธรรมภายใน ที่เกิดขึ้นกับบุคคลนั้น ๆ เมื่ออายุมากขึ้น จึงค่อย ๆ เป็นมิตรกับความไม่สมหวังมากขึ้น ความมั่นใจได้น้อยลง แต่มีความอ่อนน้อมถ่อมตนมากขึ้น เรามีใช้เทพชั้นฟ้ามาจากไหน เราเพียงคนธรรมดาเดินดินเท่านั้นเอง

3. อะไร ๆ ในโลกล้วนตั้งอาศัยอยู่ในบ้านแห่งความเปลี่ยนแปลง ทั้งวัตถุ บุคคล บริบทสังคม กระทั่งกระแสโลก หรือแม้แต่ความคิดภายในของเรา ทุกอย่างลั่นไหล เรื่อยไป ไม่เคยคงที่ จึงมั่นใจได้ว่า ชีวิตที่เหลืออยู่นี้ คงไม่พูดอีกแล้วว่า "ฉันมั่นใจว่าฉันจะต้องเป็นเช่นนั้น"

4.เมื่อก่อน เห็นคนโศกโศกไปถวายวัด เราต้องยกมือไหว้ ท่วมหัว เพื่ออนุโมทนาบุญ แต่ถึงยุคนี้ ไม่ค่อยแน่ใจนัก เนื่องจาก สิ่งแวดล้อมของโลกเปลี่ยนแปลงไปมาก ดันไม่ว่าจะโตใช้เวลาหลายสิบปี ตัดโศกเพียงไม่กี่นาที ก็สิ้นซาก บางทีอาจถึงเวลาต้องทบทวนกันใหม่ ถึงเวลาต้องอนุรักษ์หวงแหนสมบัติโลกให้มากกว่าที่เคยเป็น

5.เคยคิดว่า ฉันเป็นคนแบบนั้นแบบนี้ แต่ตอนนี้ไม่คิดแล้ว เราไม่ได้เป็นอะไรทั้งนั้น ความเป็นเรา เนื่องด้วยสถานการณ์นั้น ๆ เข้ามาผสม ไม่ใช่เกิดจากเราเพียงฐานเดียว อะไร ๆ ก็เกิดจากเหตุปัจจัย หลายอย่าง อยู่กับคนใจร้อน เราคือคนใจเย็น อยู่กับคนใจเย็นกว่าเรา เราก็เป็นคนใจร้อน ดังนั้น จงอย่ายึดมั่นถือมั่นว่าเราเป็นอะไร ๆ เมื่อไม่มีตัวตนตายตัว ชีวิตจะลื่นไหล ไร้ความขัดแย้งกับตนเอง

6.หากมองผิวเผินเราต่างเห็นแก่ตัว แต่ถ้ามองให้ลึกกลงไปอีก ฝ่าทะลุความเห็นแก่ตัวเข้าไป เราจะเห็นความเมตตาของตนเองที่ซ่อนอยู่ มนุษย์ทุกคนที่เกิดมา แท้จริงไม่ใช่คนเลวร้ายอะไร เพียงแต่เราเกิดมาในยุคสมัยแห่งการแข่งขัน ยังไม่ทันได้มีเวลาคิด ใครตรองว่าชีวิตคืออะไร เขาก็จับเราเข้าลู่วิ่งแห่งการแก่งแย่งแล้วเสร็จสรรพ ดังนั้นจงอย่าสิ้นหวัง จงปลุกตัวตนที่แท้จริงของตนเองขึ้นมา เราทำได้ดีกว่านี้ เรามีความเมตตา แบ่งปันได้มากกว่านี้

7.ความรักคือศาสนาสำคัญของโลก นำโลกข้ามผ่านความขัดแย้งทั้งหลาย รักในที่นี้คือความเมตตา คือความปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข บางทีความสุขแท้ที่เราตามหา อาจตามหาไม่ได้จากใครที่ไหน ทว่าเห็นได้ ครอบครองได้ผ่านใจที่มีความรักของเราเอง ความรัก

และความเมตตา คือรากฐานที่สำคัญของศาสนาทั้งหลาย แม้ผู้ไม่มีศาสนา หากจิตใจมีความรักและความเมตตาแล้ว ก็เป็นอันว่าบุคคลผู้นั้น เข้าถึงศาสนาสากลได้อย่างสมบูรณ์

8. เมื่อพูดถึงคำว่า ประสบการณ์ เรามักมองคำ ๆ นี้ในเชิงบวก ย่อมรู้สึกว่ ปัญหาใด ๆ ก็ผ่านได้ด้วยประสบการณ์ นั่นคือความจริงเพียงด้านเดียว เพราะประสบการณ์มิได้แก้ปัญหาวิตถ์เท่านั้น แต่ทุกปัญหาของชีวิตก็เริ่มต้นด้วยประสบการณ์ทั้งสิ้น เช่นนี้หากมองในลึก เราจะเห็นว่า เราเป็นทาสของประสบการณ์ตนเอง หนทางเอาชนะความทุกข์ที่แท้ จะใช้ประสบการณ์ไม่ได้ ทว่า ต้องใช้บางสิ่งที่อยู่เหนือประสบการณ์ มองประสบการณ์เป็นเพียงสิ่งที่ผ่านมาแล้ว กำหนดรู้อยู่กับปัจจุบัน ณ ขณะนั้นๆ เป็นสิ่งสำคัญว่า

9. คำว่าอยู่ใกล้ชีวิตธรรมชาติ มิได้แปลว่าเราต้องหนีเข้าป่า และออกท่องทะเล เพราะเราคือส่วนหนึ่งของธรรมชาติอยู่แล้ว อยู่ใกล้ชีวิตธรรมชาติจึงหมายความว่า อยู่เพื่อฟังเสียงใจตน ปัญหาชีวิตเริ่มจากตรงนี้ เริ่มที่เราไม่ฟังเสียงใจตน คำว่าใจตนนี้ มิใช่สิ่งที่กิเลสปรารถนา จงฟังให้ดี ข้ามผ่านเสียงแห่งความอยากมี อยากได้ อยากเป็น เราจะไดยินเสียงผู้รู้ในตน

10. ชีวิตที่ด้านชา คือชีวิตที่เต็มไปด้วยทุกข์ ความด้านชามักเกิดขึ้นจากการใช้ชีวิตโดยไม่สังเกต เราเร่งรีบ เราจึงไม่ได้ยินเสียงนก ร้อง เรามัวแต่มองเอกสาร มองโทรศัพท์ เราจึงไม่เคยเห็นสิ่งอื่น จึงไม่เคยนึกขอบคุณดวงดา แขนขา ชีวิตเราพุ่งทะยานสู่ภายนอกเสมอ เราจึง

รู้จักตนเองน้อยลงทุกที ชีวิตเราเริ่มตัดขาดจากความประณีต หยาบคายมากขึ้น ๆ ความสุขที่เคยมีง่าย ๆ จึงมียากขึ้นด้วยเหมือนกัน

11.งานที่ดี คืองานที่เลี้ยงตัวเองได้ สร้างความหมายในบางสิ่ง ทำแล้วเกิดความรู้สึกว่าเป็นประโยชน์กับผู้อื่น ที่จริง งานไหน ๆ ก็เป็นเช่นนี้ได้ทั้งนั้น เพียงแต่ผู้ทำงานต้องมีอุบายอันแยบคายที่จะให้ความหมายลึกซึ้งกับการงานของตน ไม่ดูถูกการงานของตน การไม่ดูถูกการงานของตนนี้ ทำได้ด้วยรักษาหน้าที่ของตนไว้ให้บริสุทธิ์ จะทำสิ่งใด จงตั้งใจทำ ทำให้ดี ทำด้วยความเพียร ด้วยการนึกถึงประโยชน์ผู้อื่นเป็นสำคัญ สิ่งนี้คือศิลปะแห่งการทำงาน ช่วยให้เราไม่เกิดความโลภระหว่างทำงาน เมื่อไม่มีความโลภขณะทำงาน จึงเกิดเป็นความสำเร็จโดยไม่ถูกกิเลสครอบงำ แม้เกิดความรู้ร้าย ความร่ำรวยของ เราจะไม่เบียดเบียนคนจน แต่จะเป็นความรู้ร้ายที่เป็นดังแม่น้ำใหญ่ เป็นที่พึ่งพาของทุกชีวิต เป็นประโยชน์กับเพื่อนมนุษย์ทุกฝ่าย

12.คนในครอบครัว คือฐานของกำลังใจ ไม่สำคัญว่า เขาจะเข้าใจเราหรือไม่ หรือดีกับเราหรือไม่ โลกนี้เต็มไปด้วยความสัมพันธ์ที่ไม่ลงรอย แต่นั่นมิใช่เหตุผลที่เราจะทอดทิ้ง บางคนที่เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต คนในครอบครัว คือสายใยเชื่อมโยงอันบางเบา ไม่อาจตัดขาด ทำลาย เมื่อไหร่ที่ตัดขาดทำลาย บาดแผลย่อมลงลึก คล้ายเอามีดกรีดใจตนเอง จงเข้มแข็งพอที่จะให้อภัยแม้ไม่สมเหตุผล ผล โลกนี้มีหลายเรื่องที่อยู่เหนือเหตุผล ความสัมพันธ์ระหว่างสายเลือดคือหนึ่งในนั้น

คำพิพากษาฎีกาที่ 870/2496 นอกจากความผิดตามที่บัญญัติไว้
ไว้ในภาค 3 แล้ว มาตรา 102 ใช้ในกฎหมายอื่นด้วย ฉะนั้นความผิด
ตามพระราชบัญญัติต่าง ๆ ที่มีระวางโทษไม่เกินที่ระบุไว้ในมาตรา
102 ถือเป็นความผิดลหุโทษด้วย

ที่มา : <http://lawdrafter.blogspot.com/2016/03/blog-post.html?m=1>