

เอาชนะปัญหา นำพาความสำเร็จและความสุข

(Overcoming problems brings success and happiness)

เคล็ดลับเล่มนี้ช่วยให้คุณพัฒนาตนเอง
การที่เราไม่เคຍย่อท้อต่อความผิดพลาด
การมีเป้าหมาย, และการสร้างทัศนคติเชิงบวก
อย่าปล่อยให้เสียงของครอบข้างดังกว่าเสียงภายในใจของคุณ
คำกล่าวข้างต้นมีคำแนะนำให้เพื่อเชื่อมให้ทำงานสำเร็จทุกสิ่งที่คุณประสงค์



สมชาติ กิจยรรยง

พัฒนาตนเองอย่างไม่หยุดยั้ง: "ความสำเร็จไม่ได้ขึ้นอยู่กับพรสวรรค์ แต่ขึ้นอยู่กับความพยายามและการพัฒนาตนเอง" และ "อย่าเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น จงมุ่งมั่นที่จะพัฒนาตัวเองให้ดีขึ้นในทุกๆ วัน"

เรียนรู้จากความล้มเหลว: "ความล้มเหลวไม่ใช่จุดจบ แต่เป็นจุดเริ่มต้นของการเรียนรู้และเติบโต" และ "มันเป็นสิ่งที่ดีที่จะลองให้กับความสำเร็จ แต่การเรียนรู้จากความล้มเหลวกลับสำคัญยิ่งกว่า"

มุ่งมั่นสู่เป้าหมาย: "การมีเป้าหมายที่ชัดเจน คือ จุดเริ่มต้นในทุกๆ ความสำเร็จ" และ "ตั้งเป้าหมายไว้ที่ดวงจันทร์ พลาดลงไป ยังโค่นดวงดาวก็ได้"

สร้างทัศนคติเชิงบวก: "เมื่อไร ที่คุณคิดบวก โลกทั้งใบ ก็สร้างขึ้นได้" และ "อย่าให้เสียงของคนรอบข้างดังกว่าเสียงภายในใจของคุณ"

ใช้ชีวิตอย่างมีสติ: "ราคาคือสิ่งที่คุณจ่าย มูลค่าคือสิ่งที่คุณได้รับ" และ "ความสุขคือเมื่อเราพบว่าอีกหนึ่งคนที่ชอบเราอยู่บนโลกนี้!"

พึ่งพาตนเอง: "ความพยายามคือการต่อสู้กับความสงสัย" และ "อย่าพึ่งพาใครๆ ต้องพึ่งตัวเอง"

อย่ากลัวที่จะเริ่มต้น: "ความสำเร็จของคน ไม่ได้วัดจากความสูงที่ปีนได้ แต่เป็นระยะทางที่กลับมาจากกันเหว"

มุ่งมั่นตั้งใจ: "ความหลงใหล คือ ความแตกต่างระหว่างมิงานทำและการมีอาชีพ" และ "อย่าให้ความเฉื่อยชา มาฆ่าความสำเร็จ"

หน้าลิขสิทธิ์อีบุ๊ก

สถาบันส่งเสริมการพัฒนาบุคลากร(IBC GROUP)

เอาชนะปัญหานำพาความสำเร็จและความสุข

(Overcoming problems brings success and happiness)

ราคา-200-บาท

ข้อมูลบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

"เราจะรู้รสชาติของความสุข ก็ต่อเมื่อเราผ่านความทุกข์นั้นมาก่อน"

"ความสุขไม่ได้อยู่ในสิ่งที่เรามี แต่อยู่ในวิธีที่เราองสิ่งเหล่านั้น"

"ความสุขไม่เพียงแค่เป้าหมาย แต่เป็นสิ่งที่เราสร้างขึ้นในทุกวัน"

"ความสุขคือเมื่อคุณรู้ว่าคุณเป็นตัวของคุณเองและมีความสำคัญ"

ISBN(E-BOOK)-978-616-95040-1-6

บรรณาธิการต้นฉบับ สมชาติ กิจยรรยง

ศิลปกรรม/ออกแบบปก นางสาววิวรรณ์ ไชยวัชรนนท์

พิสูจน์อักษรโดย นางสาววิวรรณ์ ไชยวัชรนนท์

อีเมล skillupinter@gmail.com

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดยสมชาติ กิจยรรยง

399 ถ.ลาดพร้าว121 คลองจั่น บางกะปิ กทม.10240

คำนำ

เอาชนะปัญหานำพาความสำเร็จและความสุข

(Overcoming problems brings success and happiness)

เกิดคำถามว่าเราจะมีแนวทางหรือเคล็ดลับที่จะแก้ไขเอาชนะในปัญหาสารพัดต่าง ๆ นานาที่จะนำพาความสุขความสำเร็จได้อย่างไร และนี่คือคำตอบอย่างกว้างๆ ส่วนรายละเอียดจะอยู่ใน e-book เล่มนี้

แนวทางสู่ความสุขและความสำเร็จคือการ ตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน, รักษาทัศนคติเชิงบวก โดยการเรียนรู้จากความผิดพลาดและมองหาข้อดีในทุกสถานการณ์, พัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง ผ่านการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ และการฝึกฝน, ดูแลสุขภาพกายและใจ ผ่านการออกกำลังกาย ทำสมาธิ และหากิจกรรมที่ชอบทำ, ด้านความคิดและทัศนคติ: ตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน: กำหนดเป้าหมายทั้งระยะสั้นและระยะยาวเพื่อให้มีทิศทางและแรงจูงใจ, มองโลกในแง่บวก: ฝึกคิดเชิงบวก มองหาโอกาสและข้อดีในทุกสถานการณ์ และอย่าจมปลักอยู่กับความผิดพลาด, ลดการเปรียบเทียบ: เปรียบเทียบตัวเองกับตัวเราในอดีตแทนที่จะเปรียบเทียบกับผู้อื่น, เรียนรู้จากความล้มเหลว: มองความผิดพลาดเป็นโอกาสในการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง, สร้างความเชื่อมั่นในตนเอง: จดจำและตอกย้ำข้อดีของตนเอง และหยุดใส่ใจคำพูดของคนอื่นมากเกินไป, ด้านการลงมือทำ: พัฒนาตนเอง: เปิดใจเรียนรู้ทักษะใหม่ๆ อ่านหนังสือเยอะๆ และฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ, จัดการเวลา: จัดลำดับความสำคัญของงานและทำตามแผนที่วางไว้, ออกจาก Comfort Zone: กล้าที่จะลอง

ทำในสิ่งที่ไม่เคยทำเพื่อเพิ่มประสบการณ์ที่หลากหลาย. สร้าง
ความสัมพันธ์ที่ดี: สร้างเครือข่ายกับผู้อื่นที่สนับสนุนและมีทัศนคติเชิง
บวก. ลงมือทำตามแผน: การลงมือทำจะนำไปสู่ผลลัพธ์ที่จับต้องได้.
ด้านการดูแลสุขภาพกายและใจ: ออกกำลังกาย: ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง
และกระตุ้นฮอร์โมนแห่งความสุข. ทำสมาธิ: ช่วยให้จิตใจสงบ มีสมาธิ
และจัดการความเครียดได้ดีขึ้น. หากิจกรรมที่ชอบ: ใช้เวลาว่างทำสิ่งที่
ชอบ เช่น เล่นดนตรี ดูหนัง เดินเล่น หรือใช้เวลากับธรรมชาติ. พักผ่อน
ให้เพียงพอ: นอนหลับให้เพียงพอและมีเวลาพักผ่อนหย่อนใจ. ให้
รางวัลตัวเอง: เมื่อทำตามเป้าหมายได้สำเร็จ ควรให้รางวัลตัวเองบ้าง.

สำหรับงานเขียน e-book เล่มนี้ก็เสมือนเป็นคู่มือในทางลัด
สำหรับการดำเนินชีวิตทั้งการทำงานการดำเนินชีวิตโดยอาศัยปัจจัยสี่
ให้ราบรื่นลุล่วงไปด้วยดีเพราะมีเนื้อหาพร้อมแล้ว 80 บทด้วยกันล้วน
แล้วแต่ที่จะมีสาระข้อมูลแนะนำให้ท่านได้รับความสะดวกสบายไป
พร้อมกับการมีสุขภาพกายที่ดีและมีกำลังใจที่เข้มแข็งพร้อมที่จะต่อสู้
หรือฟันฝ่ากับอุปสรรคที่จะเข้ามาได้อย่างราบรื่น ก็เพื่อให้ท่าน
สามารถที่จะดำเนินชีวิตในสถานะของ“ผู้ชนะ” ได้ก็ขอชนะงานชนะใจ
คนชนะอุปสรรคและสามารถเอาชนะในปัญหาต่างๆที่มีเนื้อหา
ครอบคลุมให้แก่ท่านเพื่อความสำเร็จในการปฏิบัติงานรวมทั้งการมี
ชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี มีสังคมต่างๆยอมรับท่านด้วยความยินดีนั่นเอง

ด้วยความปรารถนาดี
สมชาติ กิจยรรยง

สารบัญเอาชนะปัญหานำพาความสำเร็จและความสุข

(Overcoming problems brings success and happiness)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 1 ความหมายความสุขคืออะไร	1
บทที่ 2 กลยุทธ์การสร้างความเชื่อมั่นในตัวเอง	9
บทที่ 3 คุณสมบัติผู้สร้างคู่สมรสวิธรรมะ	15
บทที่ 4 6B คำนิยมที่ไม่ดีในที่ทำงาน	22
บทที่ 5 แบบคนที่คุณควรลืมซะนะ	26
บทที่ 6 ขั้นตอนในการคิดอย่างเป็นระบบ	29
บทที่ 7 ขั้นตอนสี่ขั้นตอนง่ายๆในการลดหนี้	32
บทที่ 8 ทดสอบตลาดอย่างไร ไม่ต้องควักเงินชักบาท	35
บทที่ 9 คำสอนของคนจีน เอาไว้สอนไม่ควรพูด	39
บทที่ 10 เทคนิคป้องกันหัวใจไม่ให้หลงรักใครจนไร้สมอง	43
บทที่ 11 ประเภทคนที่ขงเบ้งแนะนำไม่ควรใกล้ชิดสนิทสนม	
เป็นอันขาด	48
บทที่ 12 ปรัชญาดำเนินชีวิตง่ายๆ	50
บทที่ 13 พลังบวกดึงดูดสิ่งดีๆเข้ามาสู่ชีวิต	53
บทที่ 14 เรื่องจริงที่ไม่อาจปฏิเสธได้	55
บทที่ 15 วิธีคิดของคนที่มีจิตใจเข้มแข็ง	58
บทที่ 16 แบบทดสอบ MBTI พร้อมอาชีพแบบไหน	
ที่เหมาะสมกับบุคลิกภาพทั้ง 16 แบบ	60

สารบัญเอาชนะปัญหานำพาความสำเร็จและความสุข

(Overcoming problems brings success and happiness)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 17 ทักษะที่สำคัญที่ช่วยให้ประสบความสำเร็จในอาชีพ	70
บทที่ 18 นิัยการดูแลสมองของเราให้ฉลาดอย่างยั่งยืน	73
บทที่ 19 ประโยคที่ควรพูดกันทุกวัน ไม่ว่ากับใคร	80
บทที่ 20 วิธีคิดบวกที่ได้สั่นประสบความสำเร็จ	87
บทที่ 21 ของขวัญชีวิตสำคัญของคนเรา	93
บทที่ 22 ข้อสำหรับคนอายุมาก ที่อาจช่วยให้คุณมีชีวิตที่ยืนยาวและเป็นสุขได้	97
บทที่ 23 อารมณ์ร้าย 5 อารมณ์ดี ที่คุณกำลังทำลาย-ส่งเสริมหัวใจตัวเองอยู่ทุกวัน	99
บทที่ 24 เหตุผลที่ควรนั่งเฉย เมื่อเริ่มรู้สึกไม่พอใจ	107
บทที่ 25 ข้อคิดในการใช้ชีวิต สองคิดแบบนี้ดูแล้วจะมีความสุขขึ้นอีกเยอะ	110
บทที่ 26 ข้อควรระวัง สำหรับผู้ใช้ชีวิตในประเทศไทยเท่านั้น	113
บทที่ 27 คำพูดกินใจสุดๆของนักปราชญ์จีน	116
บทที่ 28 นิัยน่ารังเกียจของเพื่อนร่วมงานที่ไม่อยากให้มีในองค์กร	120
บทที่ 29 ข้อคิดดีๆวันนี้โดนใจมาก	122
บทที่ 30 กฎของการใช้ชีวิตในวัยทองอย่างมีความสุข	125

สารบัญเอาชนะปัญหานำพาความสำเร็จและความสุข

(Overcoming problems brings success and happiness)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 31 วิธีพูดดีให้ลูกทำตาม	128
บทที่ 32 ลักษณะของชายและหญิงที่มีความสงบ	133
บทที่ 33 ปาฏิหาริย์แห่งการให้	135
บทที่ 34 นิสัยแก้ยากของคนไทย จริงเปล่าลองอ่านดู	137
บทที่ 35 นิสัยบ่งบอกว่าบุคลิกภาพของคุณแข็งแกร่งมาก จนอาจทำให้คนอื่นกลัว	140
บทที่ 36 ประโยชน์ของการใช้ชีวิตแบบสงบไม่ต้องอวดใคร	142
บทที่ 37 ข้อคิดจากหนังสือ โลกจะยิ้มให้เธอ ในวันที่เธอยิ้มให้ตัวเอง	145
บทที่ 38 ข้อคิดจากหนังสือ Small Rules วิชาคนตัวเล็ก	148
บทที่ 39 นิสัยที่เมื่อคุณพัฒนาแล้ว จะเปลี่ยนคุณเป็นคนใหม่ที่ ดีขึ้น	152
บทที่ 40 วิธีทำตัวไม่ให้อำ	154
บทที่ 41 นิสัยรับมือความโกรธและช่วยทำให้สงบลง	157
บทที่ 42 สิ่งต้องห้ามที่ไม่ควรอยู่ในกระเป๋าตังค์(เงิน)	161
บทที่ 43 คำคมโดนๆให้เพื่อนได้เอาไปใช้กันเต็มที่เลยครับ	164
บทที่ 44 ข้อดีของการใช้ชีวิตโสด	167
บทที่ 45 คำคมความรักจากสนุกแถมปัส	170

สารบัญเอาชนะปัญหานำพาความสำเร็จและความสุข

(Overcoming problems brings success and happiness)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 46 มารยาทที่พ่อแม่ต้องสอนลูก	174
บทที่ 47 ข้อคำถามใช้ถามตัวเองก่อนจะซื้อของ	176
บทที่ 48 ข้อคิดจากหนังสือสัปดาห์ทำงานสี่ชั่วโมง	178
บทที่ 49 ข้อคิดที่ได้จากหนังสือ 39 จิตวิทยาเหนือเมฆ ที่จะเสกให้คุณเหนือคน	180
บทที่ 50 ข้อดีสมาธิที่มีต่อสุขภาพรูปแบบนี้ทำไปนานแล้ว	182
บทที่ 51 ข้อที่คนที่สำเร็จจริงๆแอบทำอยู่อย่างเงียบๆ	187
บทที่ 52 ข้อปฏิบัติ เพื่อฝึกหาความสุข	190
บทที่ 53 ข้ออายุมากแล้วถ้าไม่อยากเจ็บป่วย ก็ปฏิบัติ 22 ข้อนี้พอ	193
บทที่ 54 ความลึกลับสิ่งทีวิทยาศาสตร์คาดไม่ถึง	195
บทที่ 55 เคล็ดลับขจัดความคิดฟุ้งซ่าน	204
บทที่ 56 เคล็ดลับที่ดีของชีวิตที่ดีๆอยากให้ทุกคนได้อ่านกัน	206
บทที่ 57 โค้ดเด็ดจาก "ไอดอล" ไร้ระดับโลก ถึงคนไทยหัวใจท้อแท้	208
บทที่ 58 จงทำเสมอเพื่อให้จิตใจสงบและสดใส	213
บทที่ 59 เทคนิคทำให้คนชื่นชอบและประทับใจในตัวคุณ	216
บทที่ 60 เทคนิคบริหารเวลาของคุณคุ้มค่าที่สุด	219

สารบัญเอาชนะปัญหานำพาความสำเร็จและความสุข

(Overcoming problems brings success and happiness)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 61 ธรรมะกับวิธีที่ช่วยให้อายุยืน	221
บทที่ 62 นิยายที่บ่งบอกว่าคุณกำลังจะประสบความสำเร็จในชีวิต	227
บทที่ 63 นิยายของคนที่มีจิตใจแข็งแกร่งอดทน	
ทำอะไรก็ประสบความสำเร็จ	230
บทที่ 64 แปลอย่างฝึกไว้จะได้ไม่ทุกข์	234
บทที่ 65 ประโยคคำพูดที่คุณควรหัดบอกกับตัวเองบ่อยๆ	237
บทที่ 66 ปรัชญาชีวิตจากแจ๊ค หม่ามหาเศรษฐีอันดับ1ของจีน	241
บทที่ 67 พระมหากษัตริย์ไทยที่ได้รับการยกย่อง"มหาราช"	244
บทที่ 68 เรื่องธรรมดาของคนอัจฉริยะเขาทำกัน	249
บทที่ 69 ลักษณะผู้หญิงน่าเบื่อที่ผู้ชายไม่ชอบ	252
บทที่ 70 วิธีการใช้กฎแห่งแรงดึงดูดไปสู่ความสำเร็จ	255
บทที่ 71 วิธีเปลี่ยนอารมณ์ร้ายให้กลายเป็นได้อย่างง่ายๆ	263
บทที่ 72 วิธีเปลี่ยนอารมณ์ร้ายให้กลายเป็นได้อย่างง่ายๆ	266
บทที่ 73 วิธีพูดต้องห้ามที่ ทำร้ายความรู้สึก คนฟังอย่างแรง	271
บทที่ 74 วิธียังรู้ใจคนจาก ขงเบ้ง	274
บทที่ 75 สิ่งดีๆที่จะเกิดขึ้นเมื่อเราคิดบวก	276
บทที่ 76 ชีวิตได้เปลี่ยนไปทันทีเมื่อนั่งสมาธิผ่าน 3 เดือนแล้ว	279
บทที่ 77 เหตุผลทำไมพนักงานเก่งจึงลาออกจากองค์กร	282

สารบัญเอาชนะปัญหานำพาความสำเร็จและความสุข

(Overcoming problems brings success and happiness)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 78 เหตุผลว่าทำไมคนรักสันโดษถึงมักฉลาด	
และแกร่งกว่าใครๆ	287
บทที่ 79 เหตุผลว่าทำไมคนเราจึงไม่มีความสุขกับชีวิต	291
บทที่ 8 องค์กรแห่งความสุข(Happy Workplace)	298

บทที่ 1 ความหมายความสุขคืออะไร

ความหมายของความสุขคืออะไร

นักจิตวิทยาชื่อ วิน โสเฟน (1997) ให้นิยาม “ความสุข” ว่า หมายถึงการประเมินของแต่ละคนว่าชื่นชอบชีวิตโดยรวมของตนเองมากแค่ไหน การที่เราบอกว่าเรามีความสุข จึงหมายถึงเรารู้สึกชอบหรือพึงพอใจกับชีวิตเรานั้นเอง คนที่มีความสุขนั้น เป็นคนที่แทบจะไม่รู้สึกวิตกกังวลกับชีวิตตนเอง ชอบสนุกสนานอยู่กับเพื่อนฝูง และชอบประสบการณ์ใหม่ ๆ มีอารมณ์มั่นคงไม่เปลี่ยนแปลงขึ้นลงง่าย และมักจะหวังว่าตนจะพบเจอสิ่งดี ๆ ในอนาคต ส่วนคนที่ไม่มีความสุขนั้น มักจะรู้สึกว่าชีวิตตัวเองแย่ ไม่สนใจความรู้สึกของคนอื่นหรือถึงขนาดคิดฆ่าตัวตายก็มี เพราะฉะนั้นความสุขจึงเหมือนสิ่งหล่อเลี้ยงชีวิตเรา

ความหมายของความสุขคือ **ความรู้สึกละสบายกายสบายใจ ความพึงพอใจ และความรู้สึกเชิงบวก** ซึ่งเป็นภาวะที่แต่ละคนนิยามแตกต่างกันไปได้ ขึ้นอยู่กับปัจจัยภายนอก (เช่น ความสำเร็จ ความสัมพันธ์) และปัจจัยภายใน (เช่น ทักษะคติ การมองโลก) โดยมีทั้งความสุขที่มาจากความสนุกสนาน การบรรลุเป้าหมาย หรือความสงบภายใน

ความหมายในมุมมองต่างๆ

ตามพจนานุกรม: ความสบายกายสบายใจ

ตามหลักจิตวิทยา:

เป็นภาวะของความพอใจและความเป็นอยู่ที่ดี ซึ่งรวมถึง
อารมณ์เชิงบวก เช่น ความยินดี ความสนุกสนาน และความรู้สึกมี
คุณค่าในชีวิต
เป็นการประเมินของตนเองว่าชีวิตนั้นมีความสุขและพึงพอใจเพียงใด

ตามหลักศาสนาและปรัชญา:

ศาสนาพุทธ: ความสบายกายสบายใจที่เกิดจากการดับทุกข์
(ความทุกข์)

ปรัชญากรีกโบราณ (เช่น อริสโตเติล): เป็นเป้าหมายสูงสุด
ของชีวิตมนุษย์ที่เกิดจากการใช้ชีวิตอย่างมีคุณธรรม

รูปแบบของความสุข

ความสุขจากสิ่งภายนอก: ความสำเร็จในชีวิต การมีสุขภาพที่
ดี การมีครอบครัวและมิตรภาพที่ดี

ความสุขจากภายใน: การมีทัศนคติเชิงบวก ความยืดหยุ่นในการเผชิญ
ปัญหา การรู้จักพอใจในสิ่งที่ตนเองมี

ความสุขในระยะสั้น: เช่น ความสนุกสนาน ความเพลิดเพลินใน
ปัจจุบันขณะ

ความสุขในระยะยาว: การบรรลุเป้าหมายที่สำคัญ การมีชีวิตที่มี
ความหมายและคุณค่า

ความสุข มี อะไร บาง

ความสุขประกอบด้วยหลายด้าน เช่น **ความสุขทางกาย** (สุขภาพที่ดี), **ความสุขทางใจ** (ความสงบ, ความพอใจ), และ **ความสัมพันธ์ที่ดี** (ครอบครัว, สังคม) นอกจากนี้ ยังมาจาก **ความก้าวหน้า** (การเรียนรู้, ความสำเร็จ) และการรู้จัก **การผ่อนคลาย** และ **การแบ่งปัน** โดยความสุขที่แท้จริงเกิดจากภายในตัวเราเอง

องค์ประกอบของความสุข

สุขภาพดี (Happy Body): ร่างกายที่แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ

จิตใจสงบ (Happy Brain / Happy Relax): ความรู้สึกผ่อนคลาย ไม่เครียด มีสติ และการยอมรับตัวเอง

ความสัมพันธ์ (Happy Heart / Happy Family / Happy Society): ความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัว เพื่อน และคนรอบข้าง รวมถึงการรู้จักแบ่งปันและเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่

การเรียนรู้และพัฒนา (Happy Brain): การได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ พัฒนาดตนเองให้มีความก้าวหน้า

การเงิน (Happy Money): ความพอเพียงในชีวิตและการออม

การทำความดี (Happy Soul): ความรู้สึกดีที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่น

การสร้างความสุขจากภายใน

ชื่นชมตนเอง: ขอมรับในสิ่งดีๆ ที่ตัวเองมี และพอใจในสิ่งที่
เป็นอยู่

จัดการความคิด: หยุดคิดเล็กคิดน้อย และขอมรับความ

ผิดพลาดหรือข้อบกพร่องของตัวเองและผู้อื่น

ทำสมาธิ: บริหารจิตใจให้สงบด้วยการทำสมาธิหรือเจริญสติ

ใช้ชีวิตพอเพียง: พอใจในสิ่งที่ตนเองมี

ความหมายความสุขในนานาทัศนะ

ความสุขในความหมายอื่นๆ เช่น ความสุขคือมีเงินใช้ไม่ขาด
มือ ,ความสุขคือความสำเร็จของตนหรือคนใกล้ชิด ,ความสุขที่ได้เดิน
ทางไกล-ใกล้ ,ความสุขก็คือการมีสุขภาพที่ดี เป็นต้น

ความสุขคืออะไร ?

มหาวิทยาลัยฮาวาร์ด ได้แนะนำ การสร้างนิสัยแห่งความสุข
20 ประการ ไว้ดังนี้

1. Be Grateful

..สำนึกบุญคุณคนที่ดีต่อเรา

2. Choose Your Friends Wisely

..เลือกเพื่อนอย่างชาญฉลาด

3. Cultivate Compassion

..ให้ความเห็นอกเห็นใจ แก่คนอื่น

4. Keep Learning

..หมั่นเรียนรู้

5. Become a Problem Solver

.. เป็นผู้แก้ปัญหาได้

6. Do What You Love ..ทำในสิ่งที่คุณรัก

7. Live in the Present..อยู่กับปัจจุบัน

8. Laugh ofte ..หัวเราะบ่อยๆ

9. Practice Forgiveness ..ฝึกการให้อภัย

10. Say Thanks often ..กล่าวขอบคุณเสมอ

11. Create Deeper Connections ..สร้างความสัมพันธ์ลึกๆ

12. Keep Your Agreement ..รักษาสัญญา คำพูด

13. Meditate ..ทำสมาธิ

14. Focus on What You're Doing ..ตั้งมั่นในสิ่งที่กำลังทำ

15. Be Optimistic ..มองโลกในแง่ดี

16. Love Unconditionally ..รักอย่างไม่มีเงื่อนไข

17. Don't Give up ..อย่ายอมแพ้

18. Do Your Best and then Let it Go..ทำดีที่สุดแล้วอย่ายึด

ติด

19. Take Care of Yourself ..ดูแลตัวเอง

20. Give back to society ..ตอบแทนสังคม

เมื่อรู้แล้วว่าความสุขคืออะไร คำถามยอดฮิตเกี่ยวกับความสุขต่อมา ก็คือ “เงินซื้อความสุขได้หรือไม่” หลายคนเชื่อว่า ความรวยและการอยู่ดีกินดีทำให้เรามีความสุขได้ จึงทำงานหนักเก็บเงินสร้างฐานะ แต่นักจิตวิทยาได้ศึกษาพบว่า เมื่อเรามีสิ่งต่าง ๆ ที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตแล้ว ความร่ำรวยหรือเงินเดือนที่สูงเกินจำเป็น ไม่ได้ทำให้คนเรามีความสุขมากตามไปด้วย ถึงแม้ว่าคุณจะรวยติดอันดับมหาเศรษฐีร้อยคนแรกของอเมริกา การศึกษาก็พบว่าคนเหล่านี้มีความสุขมากกว่าคนทั่วไปเพียงเล็กน้อยเท่านั้น หรือในคนที่ได้ขึ้นเงินเดือนเทียบกับคนที่ไม่ได้ขึ้นเงินเดือนเลย คน 2 กลุ่มนี้ก็มีสุขไม่ต่างกัน ดังนั้น ความร่ำรวยก็เหมือนการมีสุขภาพดี นั่นคือถ้าบกพร่องหรือยากจนแล้ว จะทำให้เราเกิดทุกข์ได้ แต่การรวยมากหรือสุขภาพดีมากก็ไม่ได้รับประกันว่าเราจะมีความสุขมากเสมอไป

อะไรบ้างถึงจะทำให้เรามีความสุขได้ และถ้าอยากจะทำตัวให้มีความสุขมากขึ้นจะต้องทำอย่างไร?

บุคลิกลักษณะแรกของคนที่มีความสุข คือ เป็นคนที่นับถือตนเองสูง ซึ่งหมายถึงว่าเป็นคนที่ชอบตัวเอง มองตัวเองในแง่บวก เช่น มองว่าตัวเองมีเสน่ห์ ฉลาดกว่าคนอื่น เข้ากับผู้อื่นได้ดี สุขภาพร่างกายแข็งแรงกว่าคนอื่น ๆ ซึ่งบางครั้งเป็นการคิดเข้าข้างตัวเองฝ่ายเดียว

ลักษณะสำคัญลักษณะที่ 2 ของคนที่มีความสุข คือ การรู้สึกที่ตัวเองควบคุมชีวิตของตัวเอง เป็นคนที่เชื่อว่าชีวิตเป็นของเรา จะดีจะร้ายจะประสบความสำเร็จหรือไม่ อยู่ที่ตัวเราเอง ไม่รอโชคชะตา เชื่อว่าเราควบคุมสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับชีวิตเราเองได้ นักจิตวิทยา

พบว่า คนที่เชื่อแบบนี้จะเรียนได้ดี ทำงานก็ประสบความสำเร็จ และแก้ปัญหาความเครียดของตัวเองได้ดีกว่า จึงเป็นคนที่มีความสุข

ลักษณะที่ 3 ของคนที่มีความสุข คือ การเป็นคนมองโลกในแง่ดี ไม่ว่าจะทำอะไรก็มองหาแง่มุมที่ทำให้ตนเองมีกำลังใจ ทำงานสำเร็จก็มองว่าเป็นเพราะตัวเองเก่ง ไม่ใช่เพราะโชคช่วย ถ้าต้องเจอกับงานใหม่ ที่เรียนใหม่ ก็มองว่าตัวเองจะทำได้ดี จะไปได้สวยแน่ ๆ เพียงแค่คิดในแง่ดีเช่นนี้ คุณก็มีโอกาสประสบความสำเร็จ มีสุขภาพดี และมีความสุขกว่าคนอื่น ๆ

ลักษณะที่ 4 ของบุคลิกภาพของคนที่มีความสุข คือ การเป็นคนเปิดเผย ชอบแสดงออกทางความรู้สึก เช่น ยิ้มหน้าบานเมื่อรู้สึกดีใจ เป็นคนชอบเข้าสังคมสังสรรค์เฮฮา มีเพื่อนฝูงมากมายให้พูดคุย ไม่ใช่คนเก็บตัวเงียบอยู่คนเดียว

ลักษณะเหล่านี้ก็ฝึกฝนเพิ่มพูนกันได้ เพราะฉะนั้น ลองมาเริ่มนับถือตนเอง มองโลกในแง่ดี เปิดเผยตัวเอง และควบคุมชีวิตของเราเอง แล้วคุณก็จะพบว่าความสุขอยู่ไม่ไกลเราเลย

เคล็ดลับที่จะทำให้เรามีความสุขอย่างหนึ่งก็คือการหัวเราะ นักวิจัยทั้งทางด้านจิตวิทยาและด้านการแพทย์ ต่างเห็นพ้องต้องกันว่าการหัวเราะมีประโยชน์ต่อทุก ๆ คนหลายอย่าง การหัวเราะทำให้ร่างกายหลั่งสารที่ช่วยเพิ่มความคิดสร้างสรรค์ และรักษาความเจ็บป่วยบางอย่างได้ และที่สำคัญกว่าอะไรทั้งหมด คือเมื่อหัวเราะ เราจะรู้สึกดี ไม่ว่าจะเป็นการหัวเราะคิกคักหรือหัวเราะอย่างเต็มที่ก็ตาม แต่หลายคนอาจเกิดคำถามว่า จะทำอย่างไรให้หัวเราะ? ในเมื่อเราจะ

หวัหระกัเณพะเมือมีเรื่อตลกขบขัน เราไม่สามารถบังคับตัวเองให้
 หวัหระเวลาที่เราไม่รู้สึกรำได้ ซึ่งจะว่าไปแล้วก็เป็นความจริง แต่แค่
 บางส่วนเท่านั้น เพราะเราสามารถจู้เสั้นตัวเองได้หลายวิธี และดักดวง
 ประโยชน์ที่จะได้รับจากการหวัหระ อารมณ์ขันไม่ได้สงวนไว้เฉพาะ
 เรื่องำขัน ภาพยนตร์หรือดาวตลกเท่านั้น แต่ให้เรามองอารมณ์ขันว่า
 เป็นเรื่อของทัศนคติ การเปิดใจกับเรื่อไม่เป็นสาระไม่เพียงแค่นอน
 เรื่อำๆให้กับตนเองเท่านั้น แต่ต้องเปิดใจกับความพิลึกพิลั่นของ
 ทุๆ สถานการณ์ ไม่ว่าเรากำลังเผชิญกับความเครียดที่ทำงาน หรือ
 กำลังเลิกกับแฟน หากท่านมองเห็นในแง่ำขัน ก็จะช่วยให้เรามอง
 ประเด็นปัญหาได้ชัดเจนขึ้น และอาจช่วยปลดปล่อยความโกรธ ความ
 ำใจ ผิดหวัง หรือเสียใจได้ด้วย แต่ต้องระวังอย่าไปหวัหระผิดที่ผิด
 ทางเข้า แทนที่เรื่อร้ายจะกลายเป็นดี อาจะกลายเป็นความเดือดร้อน
 ให้กับตนเองได้ เตือนตัวเองไว้เสมอว่า อย่าจริงจังกับชีวิตจนเกินไป
 ให้หวัหระกับสิ่งรอบ ๆ ตัว แล้วความสุขจะอยู่ในกำมือของเรา

Cr: <https://www.psy.chula.ac.th/th/feature-articles/what-is-happiness/>

บทที่ 2 กลยุทธ์การสร้างเชื่อมั่นในตัวเอง

ข้อดีของการเชื่อมั่นในตัวเอง

การประสบความสำเร็จ หรือการประสบความสำเร็จ
เริ่มต้นที่ภายในทั้งสิ้น แค่เราเชื่อในตัวเอง เราก็สามารถสร้าง
ปรากฏการณ์ด้านบวกให้กับชีวิตได้มากมาย รวมถึงมีสิ่งดี ๆ ที่รอ
ต้อนรับเราอยู่

1.เราจะตัดสินคนอื่นน้อยลง เห็นอกเห็นใจเขามากขึ้น เพราะ
ทุกคนมีเหตุผลในทุกการกระทำ นอกจากนั้นเรายังมุ่งความสนใจส่วน
ใหญ่ไปที่ตัวเอง เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตัวเอง

2.เราสามารถทำงานให้สำเร็จลุล่วงได้มากขึ้น เหมือนที่เฮนรี
ฟอร์ด ได้กล่าวไว้ว่า “ไม่ว่าคุณจะทำอะไร คุณทำได้ หรือคุณทำไม่ได้ ..
คุณก็คิดถูกทั้งนั้น” เพราะความสำเร็จเริ่มต้นจากข้างใน โดยเฉพาะ
ความคิด

3.ความเชื่อมั่นในตัวเอง จะช่วยให้คนอื่นเชื่อมั่นในตัวเรา
โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเรามีการเจริญเติบโต หรือพัฒนาการในแต่ละ
ด้านอย่างเห็นได้ชัด

4.เราจะมีวิธีรับมือกับการวิจารณ์หรืออคติของคนอื่นได้ดี
ยิ่งขึ้น เช่น เราจะนำคำวิจารณ์ของพวกเขามาพิจารณาว่าเป็นเพราะเรา
จริงไหม ถ้าจริง เราจะสามารถพัฒนาตัวเองให้ดีขึ้นอย่างไรได้บ้าง แต่
หากไม่จริง ก็ทิ้งคำวิจารณ์เหล่านั้นไปซะ อย่าเก็บมาคิดต่อให้เสียเวลา

5.เราจะดึงดูดสิ่งดี ๆ อย่างน้อยก็คนที่มีความมั่นใจในตัวเอง และมีพัฒนาการที่แสดงให้เห็นถึงการเจริญเติบโตเช่นเดียวกับเรา

6.เราจะมีศักยภาพมากขึ้น และมีความเป็นไปได้ที่จะประสบความสำเร็จมากยิ่งขึ้น

ข้อมูลจาก : <http://www.lifehack.org/345682/8-things-will-happen-when-you-start-believe-yourself>

6 กลยุทธ์เพิ่มความเชื่อมั่นในตัวเอง

1. คิดถึงการประสบความสำเร็จของคุณที่ผ่านมา

คิดถึงความสำเร็จของคุณที่ผ่านมาในอดีต จดลงใน “สมุดบันทึกความสำเร็จ” พร้อมให้คะแนนจาก 1-10 ว่าแต่ละความสำเร็จมีความสำคัญในชีวิตคุณมากแค่ไหนเพื่อใช้ในการจัดลำดับความสำเร็จที่คุณมี ไม่ว่าจะเป็นการได้รับเลือกเป็นหัวหน้าชั้น การทำอาหารด้วยตัวเองแล้วท้องไม่เสีย การท่องเที่ยวตามความฝันด้วยตัวเอง การประสบความสำเร็จจากโครงการต่างๆ หรือการได้รับรอยยิ้มเมื่อช่วยเหลือผู้อื่น เก็บคลังความสำเร็จเป็นสมบัติส่วนตัวอันทรงคุณค่าที่คุณสามารถชื่นชมบ่อยเท่าที่คุณต้องการเหมือนกับสมบัติอื่นๆของคุณ เช่น เครื่องเพชร หุ่น รถและเงินในบัญชีธนาคาร

2. คิดถึงจุดแข็งที่คุณมี

เมื่ออ่าน “**สมุดบันทึกความสำเร็จ**” ให้คุณคิดถึงจุดแข็งของตัวเองว่าใช้ความสามารถหรือทักษะอะไรในการทำความสำเร็จต่างๆ จดลงใน “**สมุดบันทึกจุดแข็ง**” พร้อมให้คะแนนจาก 1-10 ว่าแต่ละจุดแข็งมีความสำคัญในชีวิตคุณมากแค่ไหนเพื่อใช้ในการจัดลำดับจุดแข็งที่คุณมีรวบรวมเป็นคลังสมบัติจุดแข็ง เช่น การวางแผน การนำเสนอ การโน้มน้าวผู้อื่น หรือความรวดเร็วในการเรียนรู้และปรับตัว

3. คิดถึงสิ่งที่ต้องการและสิ่งที่สำคัญที่สุดสำหรับตัวคุณเอง

คิดถึงจุดมุ่งหมายในชีวิตว่าจริงๆ แล้วอะไรสำคัญที่สุดและอะไรที่คุณต้องการในชีวิต จุดมุ่งหมายชีวิตเปรียบเสมือนเข็มทิศให้กับชีวิตของคุณ เป็นจุดกำเนิดของทุกความเชื่อมั่นที่คุณมี เป็นเหตุผลสำคัญให้กับทุกการตัดสินใจที่สำคัญในชีวิตไม่ว่าจะคุณจะทำ “ใช่” หรือปฏิเสธ “ไม่” และเป็นเหตุผลในการตื่นนอนทุกเช้าพร้อมความเชื่อมั่นอย่างเต็มเปี่ยมเพื่อทำสิ่งที่คุณต้องการให้สำเร็จ

4. เรียนรู้สิ่งจำเป็นที่จะช่วยให้คุณประสบความสำเร็จ

เมื่อรู้ความต้องการของตัวเองแล้วลองพิจารณาเปรียบเทียบกับจุดแข็งที่คุณมีว่าจะต้องเรียนรู้หรือเพิ่มทักษะของตัวเองในด้านใดบ้าง จากที่ไหน จากใคร มีใครที่คุณสามารถใช้เป็น Role Model หรือเป็นที่ปรึกษาเพื่อช่วยเพิ่มความมั่นใจและทำเป้าหมายให้เป็นจริงได้เร็วยิ่งขึ้น

5.รักษาระดับความเชื่อมั่น

นึกถึงภาพความรู้สึกที่คุณได้รับเมื่อประสบความสำเร็จในสิ่งที่คุณต้องการอยู่เสมอว่ารู้สึกมีความสุขและภูมิใจมากแค่ไหน เป็นเทคนิคที่ช่วยเพิ่มความเชื่อมั่น ความสุขและกำลังใจในการทำสิ่งที่คุณต้องการตั้งแต่ต้นเริ่มลงมือทำ เมื่อเกิดความท้อแท้จากอุปสรรคต่างๆ หรือเมื่อเกิดความล้มเหลวจนกระทั่งคุณประสบความสำเร็จ

6.เพิ่มพลังความเชื่อมั่นจากการชื่นชมทุกความสำเร็จ

ฉลองทุกความสำเร็จ ชื่นชม ภูมิใจในการพัฒนาและการเติบโตของตัวเองไปอีกขั้น เพิ่มสมบัติชิ้นใหม่ใน “สมุดบันทึกความสำเร็จ” และ “สมุดบันทึกจุดแข็ง” แล้วเริ่มตั้งเป้าหมายถัดไป หากทำเช่นนั้นจนกลายเป็นนิสัยคุณจะพบว่าตัวเองมีระดับความเชื่อมั่นและความสุขสูงอยู่เสมอ ชีวิตคุณจะเต็มไปด้วยความมหัศจรรย์

ขอบคุณข้อมูลจาก : succeed lifestyle

6 วิธีสร้างความมั่นใจให้ตัวเอง

ความมั่นใจในตัวเอง เป็นพื้นฐานของการมีชีวิตที่ดี ถ้าวันนี้คุณยังไม่มี มาอ่านบทความ 5 วิธีสร้างความมั่นใจให้ตัวเองกันเถอะ เพื่อชีวิตที่ดีของเราเอง

1.ตรวจสอบตัวเอง ว่าเรามีทักษะอะไรบ้าง เราอยากไปให้ถึงที่จุดไหน จุดนั้นต้องใช้ทักษะอะไร และเพื่อไปให้ถึงจุดนั้น เราต้องเพิ่มทักษะอะไร ค้นให้เจอ ระบุให้ได้ แล้วสร้างทักษะเหล่านั้นขึ้นมาทีละอย่าง อย่างช้าๆที่จะลงมือทำ เพราะทักษะคือสิ่งที่เกิดจากฝึกฝน

2.อย่ากลัวที่จะล้มเหลว และอย่าคิดว่าความล้มเหลวคือสิ่งที่น่าอาย ลองศึกษาชีวิตของคนประสบความสำเร็จดูสิ จะพบว่าพวกเขาเหล่านั้นผ่านการล้มเหลวมาหนักต่อนัก แต่อย่าเรียกว่าความล้มเหลวเลย ให้เรียกว่าการลองผิดเพื่อให้เจอสิ่งที่ถูกต้องต่างหาก สิ่งสำคัญคืออย่าล้มเรียนรู้จากสิ่งที่เกิดขึ้น

3.ดูแลเรื่องการแต่งตัวให้ดูดีอย่างมั่นใจ เคยสงสัยไหมว่าทำไมในโลกธุรกิจมีแต่คนที่แต่งตัวดูดี เพราะมันมีผลต่อความคิดของคนที่มีมองเห็นนะสิ นอกจากนั้น การแต่งตัวยังช่วยสร้างความมั่นใจจากภายนอกสู่ภายในให้เราได้ด้วย อย่าลืมนองหาวิธีแต่งตัวให้ดูดี ในแบบที่ตัวเองมั่นใจล่ะ

4.เปลี่ยนสภาพแวดล้อม คนที่อยู่ในครอบครัวที่ดี มีพลังในการสนับสนุน มักจะประสบความสำเร็จได้รวดเร็วกว่าคนในวัยเดียวกัน เพราะพวกเขาได้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี ที่เป็นแรงผลักดันให้พวกเขาได้พุ่งทยานออกไป หากวันนี้เรามองเห็นว่าสภาพแวดล้อมที่เราอยู่ ไม่สนับสนุนความเป็นตัวเรา **จงก้าวออกตามหาสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม เพื่อความเป็นตัวเอง และเพื่อการพัฒนา**

5.ดูแลสุขภาพ ด้วยการทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ออกกำลังกาย และทำสมาธิ เพราะพฤติกรรมที่ดีต่อสุขภาพ จะส่งผลต่อฮอร์โมนในร่างกาย ช่วยให้เราารู้สึกดีต่อตัวเองมากขึ้น ทำให้เรามีความมั่นใจเพิ่มมากขึ้น

6.จงใจตัวเองในทางบวก.-คิดว่าเราทำได้ เป็นไปได้ ไม่ยากเลย เราทำได้ เราทำได้ เราจะทำได้ข้อมูลจาก
: <http://www.lifehack.org/404016/how-to-boost-your-self-confidence-in-5-easy-steps>

บทที่ 3 คุณสมบัติคู่สร้างคู่สมสมชีวิธรรมะ

สมชีวิธรรม 4 ประการ(คู่สร้าง คู่สม)

1.สมสัทธา มีศรัทธาเสมอกัน เช่นว่า ชอบเข้าวัดเข้าวา

เหมือนกัน ธรรมะ ธรรมโมเหมือนกัน มีความเชื่อคล้ายๆกัน จะไปด้วยกันได้ดี ซึ่งมีศรัทธาไม่ใช่เรื่องทางศาสนาอย่างเดียว แม้กระทั่งว่า แนวคิดทางการเมืองๆ ในเรื่องราวต่างๆ ก็มีความเชื่อคล้ายๆ เรียกว่า ไปไหนด้วยกัน ก็จะเข้ากันได้ดี

2.สมศีลา มีศีลเสมอกัน ถ้าคนหนึ่งมีศีลอีกคนหนึ่งไม่มี อีก

คนบอกรักษาศีลอีกคนบอกกินเหล้า บ๊มด ดบยุง ทุกอย่างอีกฝ่ายหนึ่ง เห็นก็อึดอัดมันก็จะทำให้การเป็นอยู่ไม่ราบรื่น ถ้าเกิดศีลเสมอกันแล้ว ก็ทุกอย่างก็จะราบรื่น บ้างคนอาจเริ่มมีคำถามในใจว่าถ้าอย่างนี้ไม่มีศีลเหมือนกันได้ไหม ชอบบ๊มดดบยุงฆ่าสัตว์เหมือนกัน สามิกินเหล้า ภรรยาทำกับแก้มให้ มันก็พอได้ในเบื้องต้น แต่ว่าจะมีปัญหาเรื่องอื่น ตามมาอีกเยอะ จะทำให้ปวดหัว แล้วพอละโลกไปแล้วก็ กอดคอกันลง อบรมไปเลยถ้าจะเป็นคู่สร้างคู่สมกันจริงๆ แล้วก็ ให้มีศีลแบบเสมอกัน ศีลพื้นฐานก็คือศีล 5

3.สมจาคา มีจาคะเสมอกัน คือมีความเสียสละเสมอกัน มี

น้ำใจที่จะบริจาคก็ มีเหมือนกัน ไม่ใช่ว่าอีกคนใจกว้าง อีกคนตระหนี่ อีกคนเริ่มหงุดหงิดเพราะใจคอไม่กว้างไม่เท่ากัน แต่ถ้ามีจิตอาสา เท่ากัน ความสามัคคีก็จะเกิดขึ้น และจะทำแบบเต็มอกเต็มใจทำไปด้วยกัน

4. สมปัญญา มีปัญญาเสมอกัน จะคิดจะอ่านก็รับรู้กันได้ ไม่ใช้ว่าคุยกันไม่รู้เรื่องเลย อีกฝ่ายคุยอีกฝ่ายได้แต่นั่งอมยิ้ม ไม่รู้จะให้ความคิดเห็นยังไง เพราะมีปัญญาไม่เท่ากัน ถ้ามีปัญญาเสมอกันก็สามารถช่วยกันคิดช่วยกันทำได้

แล้วในโลกนี้การที่เราจะหาใครที่จริงใจและหวังดีกับเราจริงๆ มีอะไรเกิดขึ้นสามารถฝากชีวิตไว้ได้ หาไม่ยากการที่จะมีใครสักคนอยู่เคียงข้างเราเวลาตกทุกข์ได้ยากนั้น ไม่ใช่เรื่องง่าย

เช่น ในประวัติศาสตร์ของจีนก็มีอยู่ว่าสามคนมาเจอกันและถูกอัยยาศ์เลยสาบานเป็นพี่น้องกัน ก็คือ เล่าปี่ กวนอู เตียวหุย คำสาบานในส่วนนี้ เป็นคำสาบานที่สือล้นมาก เมื่อสาบานเป็นพี่น้องกันแล้วไม่ทิ้งกันจริงๆ ร่วมหัวจมท้ายกันจริงๆ

พี่ใหญ่คือ เล่าปี่ เป็นเชื้อพระวงศ์แบบปลายแถว แต่ว่าห่างไกลมาก มีอาชีพทอเสื่อขาย จนมาก **คนกลางคือกวนอู** ตัวใหญ่ หน้าใหญ่ กำลังเยอะจี้โมโห และก่อปัญหาเพราะความจี้โมโห พอสมควร **ส่วนน้องเล็ก เตียวหุย** มีอาชีพเป็นพ่อค้าหมู แรงเยอะ จี้เหล่า จี๊มา เมาทิไรก่อเรื่องทุกที

พอตอนจับมือเป็นสามพี่น้องก็เป็นสปอนเซอร์เพราะพ่อค้าหมูรวยสุด พอสาบานเป็นพี่น้องกันแล้วเขาก็รักษาคำสาบานไม่ว่าจะมีอะไรเกิดขึ้นก็ไม่มี เปลี่ยนแปลง แต่ละคนก็มีข้อบกพร่องกันทั้งนั้น มีจุดเด่นของตัวเอง กว่าจะได้เมืองมาเมืองหนึ่งเป็นเมืองใหญ่ เมืองซีจิว เล่าปี่ถือดีใจมีฐานะที่มันเกิดขึ้น แต่ต้องเดินทางไปต่างเมืองฝากเตียวหุยให้ช่วยดูแลเมือง เผลอแบบเดียวความที่เป็นจี้เมานั่นเองยังไม่ทันจะรบ

อะไรยกนิ้วโป้งเขาเมือง ยึดเมืองไปได้แล้ว มาเจอพี่ยิ้มๆ บอกว่าเค้าเอาเมืองไปแล้ว ฐานที่มั่นทั้งเมืองเขาเอาไปเฉยๆ เลย เล่าปี่ก็ไม่ว่ากันเสีย แล้วก็เสียไป หาทางแก้กันใหม่ข้างหน้า มีปัญหาอะไรเกิดขึ้นก็ให้อภัยกันได้ คนที่ผิดก็รู้ว่าผิด แต่อีกฝ่ายก็พร้อมให้อภัย ปรับปรุงแล้ว เดินหน้ากันต่อไป

คุณสมบัติของคู่สร้างคู่สม

แต่ข้อดีคือว่าเจ้าลำบากลำบาก แสนเข็ญเท่าไร เอาลาภ เอายศ เอาสรรเสริญอะไรมาล่อ ไม่เคยแปรผันความจงรักภักดีความซื่อสัตย์ที่มีต่อกันเลย เมื่ออย่างตอนที่เล่าปี่ตกยากลำบากมากๆ ภรรยาถูก โจโฉ จับไป ทำให้กวนอูต้องไปอยู่กับ โจโฉเพราะจะดูแลพี่สะใภ้ โจโฉรักฝีมือของกวนอูมาก อยากจะได้เอาไว้เป็นขุนพลคู่บารมี ทุกอย่างทำเต็มที่วางแผนอย่างเช่นว่าให้กวนอูอยู่ใกล้พี่สะใภ้เพื่อว่าใจแตกไป ล่วงเกินพี่สะใภ้ ก็จะต้องแตกกับเล่าปี่ ที่ไหนได้โจโฉให้อยู่กะพี่สะใภ้ชอบเลย ยื่นเผ้าหน้าห้องทั้งคืน ไม่นอนเลย ใครอย่ามายุ่งกะพี่สะใภ้ฉันวางตัวทุกอย่าง อย่างดีไม่มีใครตำหนิได้เลย จนคนจีนสร้างศาลเจ้า จนถึงปัจจุบัน เขายกว่าเป็นเทพพระเจ้าแห่งความซื่อสัตย์

เรื่องอื่นบกวร่องก็มีแต่เรื่องความซื่อสัตย์สุดยอด ขนาดที่ว่าคนที่ตัวเองซื่อสัตย์ด้วย อยู่ไหนเป็นหรือตายก็ไม่รู้ ถูกกองทัพตีไปคนละทิศละทาง ไม่มีอะไรเป็นที่พึ่งพิงคนเราส่วนใหญ่จะคิดต่อกันก็หวังประโยชน์ แต่นี่เขาไม่มีทางให้ประโยชน์อะไรเลยตายแล้วหรือยังก็ไม่รู้ แต่คนที่มาพยายามเอาใจคือโจโฉสิ ผู้ยิ่งใหญ่แห่งแผ่นดิน สามารถให้ได้ทั้งลาภ ยศ สรรเสริญสุข ให้ทุกอย่างได้หมดพยายามเอาอกเอาใจ

เต็มที แต่กลัวไม่แปรผัน อยู่อย่างนั้น ดูแลที่สะใภ้ทุกอย่างอย่างดี โจ
โน มาทำดีด้วยก็โอเค อะไรที่ทำให้โจโนเป็นการตอบแทนยินดีทำ แต่
บอกซัดๆ ว่าเงื่อนไขมืออย่างเดียวว่าวันใดที่ข้าพระเจ้ารู้ว่าเล่าปียังมีชีวิต
อยู่ แล้วอยู่ ณ ที่ใดวันนี้เป็นวันสุดท้ายที่ข้าพระเจ้าจะอยู่กับท่าน จะไป
หาพิทักษ์ที่ถ้ารู้ว่าพี่ยังมีชีวิตอยู่ แล้วก็จริงพอรู้ว่าพี่ยังมีชีวิตอยู่พา
พี่สะใภ้ไปพันที่ต่อให้ตั้งด่าน ทหารขวางเอาไว้เป็นกองทัพทกวอนคุณ
เดียวพาพี่สะใภ้ตีฝ่าทุกด่านไปจนกระทั่งไป เจอเล่าปี่ได้ในที่สุด แต่
สามพี่น้องซึ่งแต่ละคนก็ไม่สมบูรณ์อะไรเลย แต่เพื่อกันแน่นจริงต่อ
กันเท่านั้นเองตั้งแผ่นดินได้

เล่าปี่ขึ้นเป็นฮ่องเต้ของจ๊กก๊กได้การที่เป็นคนจริงต่อกันได้มี
ประโยชน์ มากๆ แล้วคนที่มีโอกาสสูงมากก็คือคู่ชีวิตของเราเอง แต่
ต้องไม่ใช่ วัชรภรรยา โจริภรรยา อัยยาภรรยา ต้องจริงใจต่อกันจะเป็น
มาตาภรรยา ภคินีภรรยา สขีภรรยา ทาสีภรรยา แต่ที่สำคัญคือความจริงใจ
ต่อกัน การตระหนักในคุณค่าซึ่งกันและกัน แล้วก็ทะนุถนอมน้ำใจซึ่ง
กันและกัน อันนี้สำคัญมากๆ

ดังนั้น จะให้เป็นคู่สร้างคู่สมได้ต้องปรับ ปรับไปในทางที่ดี
เราต้องดึงศรัทธาขึ้นมา ดึงศีลขึ้นมาให้เสมอกัน และมีความเสียสละ
เหมือนกันเห็นประโยชน์ของการเสียสละ และปรับให้มีปัญญา ซึ่ง
ปัญญา ไม่จำเป็นต้องสามีดอกเตอร์ภรรยาต้องดอกเตอร์เหมือนกัน อัน
นั้นคือปัญญาที่เกิดจากการศึกษา แต่ในโลกเขาบอกว่าคอมมอนเซนส์
ไม่ต้องจบปริญญาเลยก็ได้ ถ้าคอมมอนเซนส์ดีเห็นความสุขุมรอบคอบ

สิ่งเหล่านี้สามารถฝึกฝนกันได้ อยู่ในบ้านพอเกิดอุบัติเหตุเกิดโรคภัย
ไขเจ็บสามิเกิดจะช่วยได้ขอบพระคุณแหล่งที่มา:ห้องธรรมะ

5 สิ่งที่ผู้ชายอยากได้จากคู่ชีวิต

ใครยังไม่อ่าน รีบเลย!!วิธีคุณน้ำหนักให้พอมทำงานจริงๆเผย
ความลับเหลือเชื่อวิธีถูกหวย2-3 งวดติด

ความไวใจ

การสนับสนุน

การเห็นด้วย

ความเคารพ

ความเข้าใจ

3 สิ่งที่ผู้หญิงอยากได้จากคู่ชีวิต

ความปลอดภัย

ความโรแมนติก

ความรักและความเอาใจ

3 ปัญหาใหญ่ในชีวิตคู่

การเงิน

การนอกใจ

การสื่อสาร

3 เพิ่ม 3 ลด ในการใช้ชีวิตคู่

เพิ่มการใส่ใจความเปลี่ยนแปลงของฝ่ายตรงข้าม

เพิ่มการมองข้อดีของฝ่ายตรงข้าม

เพิ่มการพูดในด้านบวกของฝ่ายตรงข้าม

ลดการเปรียบเทียบกับคู่ชีวิตของคนอื่น

ลดการตำหนิหรือคำทอ

ลดการคาดเดาเพราะทำให้เกิดการเข้าใจผิด

4 มาก ในชีวิตคู่

คิดถึงข้อดีของอีกฝ่ายให้มาก

ชื่นชมข้อเด่นของอีกฝ่ายให้มาก

เข้าใจความลำบากใจของอีกฝ่ายให้มาก

ให้อภัยข้อเสียของอีกฝ่ายให้มาก

4 ประโยคที่พึงพูดอยู่เสมอ

ขอโทษนะ ผม/ฉันผิดไปแล้ว

ผม/ฉันเข้าใจคุณ

ผม/ฉันภูมิใจในตัวคุณ

ผม/ฉันรักคุณ