

ยิ้มสู้ให้ความหวัง เติมพลังให้ความสำเร็จ



"ล้มแล้วให้ลุก ทุกข์ แล้ว ยิ้มสู้นะ"

"ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่น"

"อย่ากลัวที่จะทำผิดพลาดเพราะนั่นคือวิธีที่เราเรียนรู้"

"คนที่แบ่งแรงที่สุดคือคนที่สามารถเอาชนะตัวเองเพื่อสิ่งดีๆ"

"ความล้มเหลวที่หนักที่สุดคือ "การกลัวที่จะเริ่มต้นเสียตั้งแต่แรก"

สมชาติ กิจยรรยง

ข้อคิดเกี่ยวกับการมองโลกและอุปสรรค:

"ถ้าไม่เจอเรื่องแย่ๆ ชะบ้างเราคงไม่รู้ว่าเรื่องดีๆ มีค่าแค่ไหน"

"อุปสรรคทำให้เราเดินช้าลง แต่ไม่ใช่เหตุผลที่ทำให้เราหยุดเดิน"

"อย่าเสียใจกับสิ่งที่คุณเคยทำผิดพลาด แต่จงขอบคุณที่มันเคยเกิดขึ้นจะดีกว่า"

"มองปัญหาให้เหมือนเมฆที่ลอยผ่านไป ถึงจะเยอะมากมาย แต่สุดท้ายก็เลือนลางหายไป"

"ความสุขไม่ได้อยู่ในสิ่งที่เรามี แต่อยู่ในวิธีที่เรามองสิ่งเหล่านั้น"

ข้อคิดเกี่ยวกับการสร้างความสุขในปัจจุบัน:

"ชีวิตสั้น จงมีความสุข"

"ความสุขมาจากการใช้ชีวิตอย่างเต็มที่ รับรู้และยอมรับความสำคัญของปัจจัยต่างๆ"

"ความสุข อยู่ในทุกอย่างก้าวที่เราเลือก ความสุขไม่ได้ขึ้นอยู่กับจุดหมายปลายทาง แต่ขึ้นอยู่กับการเดินทาง"

"ถ้าทำอะไรแล้วเป็นทุกข์ก็หยุดทำ ถ้าพูดอะไรแล้วเป็นทุกข์ก็หยุดพูด ถ้าคิดอะไรแล้วเป็นทุกข์ก็หยุดคิด"

หน้าลิขสิทธิ์อีบุ๊ค

สถาบันส่งเสริมการพัฒนาบุคลากร(IBC GROUP)

ยิ้มสู้ให้ความหวังเติมพลังให้ความสำเร็จ

(Smile and give hope and power to success)

ราคา-200-บาท

ข้อมูลบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

"ความลำบากที่เกินทน จะหล่อหลอมคนให้ทนทานเสมอ"

"ความสุขคือสิ่งที่เกิดขึ้นในระหว่างการเดินทาง ไม่ใช่จุดหมายปลายทาง"

"ถ้าหากไม่คิดจะเริ่มทำอะไรแปลกหรือใหม่ ก็เป็นไปแบบนี้เหมือนเดิมไปทั้งชีวิต"

"ความล้มเหลวไม่ใช่สิ่งที่ตรงกันข้ามกับความสำเร็จ มันเป็นส่วนหนึ่งของความสำเร็จ"

ISBN(E-BOOK)-978-616-95040-3-0

บรรณาธิการต้นฉบับ สมชาติ กิจยรรยง

ศิลปกรรม/ออกแบบปก นางสาววีวรรณ ไชยวัชรนนท์

พิสูจน์อักษรโดย นางสาววีวรรณ ไชยวัชรนนท์

อีเมล skillupinter@gmail.com

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดยสมชาติ กิจยรรยง

399 ถ.ลาดพร้าว121 คลองจั่น บางกะปิ กทม.10240

คำนำ

ยิ้มสู้ให้ความหวังเติมพลังให้ความสำเร็จ

(Smile and give hope and power to success)

แนวทางในการดำเนินชีวิตที่เอาชนะปัญหานำพาความสุข และความสำเร็จคือการมีทัศนคติเชิงบวก, พร้อมกับการยืนต่อสู้กับ ปัญหาตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนและลงมือทำ, และดูแลตนเองทั้งร่างกาย และจิตใจอย่างสม่ำเสมอ. โดยคุณสามารถเริ่มจากการฝึกมองโลกในแง่ดี, เรียนรู้จากความผิดพลาด, สร้างเป้าหมายเล็ก ๆ เพื่อสร้างกำลังใจ, พัฒนาทักษะใหม่ ๆ, จัดการความเครียดด้วยการพักผ่อน, และขอบคุณ สิ่งดี ๆ ที่มีอยู่.

แนวทางปรับทัศนคติเชิงบวกคือมองโลกในแง่ดี: ฝึกคิดบวก, มองหาข้อดีในทุกสถานการณ์, และชื่นชมสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ รอบตัว.

ให้อภัยและปล่อยวาง: ให้อภัยทั้งตนเองและผู้อื่นเมื่อทำผิดพลาด และเรียนรู้ที่จะปล่อยวางเรื่องที่ควบคุมไม่ได้.

ขอบคุณและตระหนักรู้: ฝึกขอบคุณสิ่งดี ๆ ที่มีอยู่ ไม่ว่าจะเป็นงาน ครอบครัว หรือสุขภาพ เพื่อให้มีสติอยู่กับปัจจุบัน.

หลีกเลี่ยงความคิดลบ: อย่างจมอยู่กับความผิดหวังหรือคิดลบกับตัวเอง ให้เปลี่ยนความคิดลบเป็นบวกแทน.

ให้ตั้งเป้าหมายและลงมือทำนำสู่ความสำเร็จ: ตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน: กำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนและประเมินความสามารถของตนเองเพื่อตั้งเป้าหมายที่เป็นไปได้.

แบ่งเป้าหมายเป็นขั้นเล็กๆ: เริ่มจากเป้าหมายเล็ก ๆ ก่อน เพื่อให้รู้สึกถึงความสำเร็จได้ง่ายขึ้นและมีกำลังใจในการเดินหน้าต่อไป.

วางแผนและลงมือทำ: วางแผนให้ดีและลงมือทำทันที โดยอย่าเสียเวลากับเรื่องที่ไม่เป็นเรื่อง.

เรียนรู้จากความผิดพลาด: มองความผิดพลาดเป็นบทเรียน เพื่อพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น.

ประการสำคัญคือดูแลสุขภาพกายและใจ:ดูแลสุขภาพกาย: กินอาหารที่มีประโยชน์, ออกกำลังกายสม่ำเสมอ, และพักผ่อนให้เพียงพอ.

จัดการความเครียด: หาเวลาพักผ่อนและหากิจกรรมที่ทำให้ผ่อนคลาย เพื่อจัดการกับความเครียดอย่างเหมาะสม.

พัฒนาตนเอง: เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ, พัฒนาทักษะ, และทดลองทำสิ่งที่ไม่เคยทำเพื่อสร้างแรงบันดาลใจและไม่รู้สึกเบื่อหน่าย.

หาความสุขจากสิ่งอื่น: หากิจกรรมหรืองานอดิเรกที่ชอบเพื่อสร้างความสุขและความผ่อนคลายในชีวิต.

สำหรับงานเขียนเล่มนี้เป็นอีกเล่มที่มีเนื้อหาต่อจากเล่ม
“เอาชนะปัญหานำพาความสำเร็จและความสุข”ซึ่งมีจำนวนเนื้อหามากกว่าด้วยซึ่งจะไม่ซ้ำกับเล่มที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ซึ่งมีคำคมและ
ข้อคิดเพื่อเอาชนะปัญหา นำพาความสุขและความสำเร็จ เน้นย้ำเรื่อง
การคิดบวก ความพยายามไม่ยอมแพ้ การมองปัญหาเป็นโอกาส และ
การมีความสุขกับปัจจุบัน เหมาะสมกับผู้อ่านทุกท่านที่ต้องการ
เอาชนะหรือได้ผ่านปัญหาต่างๆแล้ว สามารถดำเนินชีวิตไปได้ด้วยความ
สำเร็จและความสุขอันยาวนานนั่นเอง

ด้วยความปรารถนาดี

สมชาติ กิจขรรยง

สารบัญยืมฐิให้ความหวังเติมพลังให้ความสำเร็จ

(Smile and give hope and power to success)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 1 เจ็ดอย่างเพื่อให้จิตใจสงบและสดใส	1
บทที่ 2 สิ่งอัปมงคลที่ดึงดูดดวงชะตาให้ตกต่ำเสื่อมความเจริญ	4
บทที่ 3 ภาษากายว่าผู้ชายตกหลุมรักคุณ	6
บทที่ 4 เรื่องที่เราควรรู้เกี่ยวกับสมองของเรา	9
บทที่ 5 สาเหตุที่ทำให้คนไทยส่วนมากเป็นหนี้	13
บทที่ 6 อารมณ์หญิงที่ผู้ชายควรเข้าใจ	22
บทที่ 7 mindset ที่จะพาคุณไปสู่เส้นทางความสำเร็จ	24
บทที่ 8 กฎคิดเล่นๆที่คนทั้งโลกพูดถึง	29
บทที่ 9 กฎง่าย ๆ ครองใจคนแบบไม่พูดมาก	32
บทที่ 10 กฎเหล็กของป๊อปป อารียา ที่อยากให้คุณผู้หญิงทุกคนได้อ่าน	34
บทที่ 11 กฎเหล็กของผู้ชาย ที่ผู้หญิงไม่เคยอยากปล่อยมือ	37
บทที่ 12 การกระทำของผู้ชาย ถ้าเขาทำหมายความว่าเขารักคุณจริง	39
บทที่ 13 วิธีเลือกคู่ชีวิตเคล็ดลับเพื่อความสัมพันธ์ที่มั่นคง	41
บทที่ 14 ข้อสรุปหนังสือ วิธีเป็นคน 1 เปอร์เซนต์ที่หาเงินเก่งที่สุด	43
บทที่ 15 ข้อคิดที่อ่านแล้วรู้สึกดี	46

สารบัญยืมสู่ให้ความหวังเติมพลังให้ความสำเร็จ

(Smile and give hope and power to success)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 16 ข้อคิด 100 นิยายไม่เป็นคนหัวร้อน ไม่ได้สอนแค่ ให้เราเป็นคนใจเย็นขึ้น	48
บทที่ 17 ข้อคิดความสัมพันธ์วัย50+	51
บทที่ 18 ข้อคิดจากชีวิตของโจโล	54
บทที่ 19 ข้อคิดจากหนังสือ ทุกคนมีจังหวะชีวิตเป็นของตัวเอง	56
บทที่ 20 ข้อคิดจากหนังสือวิธีชนะมิตรและจูงใจคน	58
บทที่ 21 ข้อคิดเตือนใจหาวันหนึ่งต้องพบมรสุมชีวิต	61
บทที่ 22 ข้อคิดที่ชอบที่ได้จากหนังสือ สร้างคอนเนกชันแกร่ง ด้วยจุดแข็งของมนุษยอินโทรเวิร์ต	64
บทที่ 23 ข้อที่ห้ามขอตอนไหว้พระ ไม่งั้นจะไม่เป็นมงคล กับตัวเอง	67
บทที่ 24 ข้อแนะนำการนอนหลับที่ดีต่อสุขภาพ	70
บทที่ 25 ข้อแนะนำชีวิตเราไม่ได้ยืนยาวพอที่จะอยู่อย่างอดทน	72
บทที่ 26 ข้อแนะนำใช้ชีวิตอย่างมีสติแบบสต็อก	74
บทที่ 27 ข้อประโยชน์ที่ได้จากการนั่งสมาธิ(ปฏิบัติธรรม)	78
บทที่ 28 ขั้นตอนใช้ชีวิตให้มีความสุขแต่ก็ไม่ลืมเติมเต็ม ความสุข	81
บทที่ 29 เคล็ดลับของคนสำเร็จที่ทำกันทุกเช้า ที่จะช่วยให้ทุกวันของคุณเริ่มต้นอย่างมีพลัง	86

สารบัญยืมฐิให้ความหวังเติมพลังให้ความสำเร็จ

(Smile and give hope and power to success)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 30 ทักษะที่มีประโยชน์ต่อตัวเราตลอดชีวิต	88
บทที่ 31 ทักษะบริหารเวลาให้มีประสิทธิภาพ	90
บทที่ 32 ทักษะผู้นำที่ทุกคนควรมีแม้ไม่ได้เป็นหัวหน้าก็ตาม	95
บทที่ 33 ทักษะพื้นฐานที่จะให้ผลตอบแทนกับคุณตลอดไป	98
บทที่ 34 เทคนิคการเพิ่มความสุข	104
บทที่ 35 เทคนิคจิตวิทยาหลอกสมองในชีวิตประจำวัน	107
บทที่ 36 นิสัยของคนฉลาดทันคนและคนเก่งทำอะไรก็สำเร็จ	109
บทที่ 37 นิสัยของคนสำเร็จ ที่พบได้บ่อยในคนที่สามารถ สร้างชีวิตในแบบที่ต้องการได้	112
บทที่ 38 แนวทางการพัฒนาตนเองให้เป็นคนใหม่ พร้อมวิธีปรับแนวคิด	114
บทที่ 39 บทเรียนที่ทำให้เราเลิกโง่อ่านจบแล้ว อยากวางทุกอย่างที่แบกอยู่	125
บทที่ 40 ประโยชน์ดื่มน้ำตอนท้องว่าง	127
บทที่ 41 วิธีสร้างความกระตือรือร้นในการทำงาน	131
บทที่ 42 พลังพิเศษของผู้หญิงที่ผู้ชายชอบ ชอบพลังงานของผู้หญิง	142
บทที่ 43 ภาษากายที่อาจเป็นสัญญาณของการโกหก	144

สารบัญยิ้มสู้ให้ความหวังเติมพลังให้ความสำเร็จ

(Smile and give hope and power to success)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 44 วิธีง่ายๆช่วยยืดอายุสมอง	147
บทที่ 45 วิธีจัดระเบียบความคิดให้ฉลาดสงบและมีความสุข	151
บทที่ 46 วิธีชนะมิตรและจูงใจคน	153
บทที่ 47 วิธีเลิกคิดเยอะแล้วลงมือทำให้สำเร็จสักที	156
บทที่ 48 วิธีสร้างผลงานฉบับคนสมาธิสั้น	159
บทที่ 49 สัญญาณเตือน ภาวะสมองเสื่อม	160
บทที่ 50 สัญลักษณ์ที่มากับโลกยุคดิจิทัล	162
บทที่ 51 สิ่งที่คุณสำเร็จระดับโลกเขาทำกัน	168
บทที่ 52 นิยายทำลายความสัมพันธ์ที่เราไม่ควรปล่อยไว้	172
บทที่ 53 วิธีคลายเครียดง่ายๆในที่ทำงาน	173
บทที่ 54 ทักษะที่ผู้นำนวยการ(Director) ยุคนี้ต้องมี	179
บทที่ 55 กฎทองของคนใช้สมองเป็น	181
บทที่ 56 ข้อคิดจากหนังสือพลังแห่งการหยุดพูด	
ในโลกที่คนพูดไม่หยุด	183
บทที่ 57 ข้อปรับความคิด เพื่อชีวิตที่มีคุณภาพ	186
บทที่ 58 สิ่งที่เราจะได้พลังจากจิตใต้สำนึก	188
บทที่ 59 สิ่งที่ทำให้สมองของคุณจะทำงานสุดยอด	190
บทที่ 60 ความจริงที่ต้องเจอเมื่ออายุ 18-40 ปี	192

สารบัญิ่ผู้ให้ควมหวังเดิมพลังให้ควมสำเร็จ

(Smile and give hope and power to success)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 61 เคล็ดลับการเจรจาแบบมืออาชีพ	194
บทที่ 62 เทคนิคจิตวิทยาต่อรองที่ใช้แล้วไม่มีวันแพ้	196
บทที่ 63 นิสัยทางการเงินที่จะทำให้ชีวิตดีขึ้นอย่างมาก	198
บทที่ 64 แนวคิดดีๆที่ได้จากหนังสือขมยความคิด ของคนเก่งที่สุดในโลก	200
บทที่ 65 ภารกิจแห่งความกล้าหาญของเฮอรัคิวลีส	203
บทที่ 66 ลักษณะนิสัยของคนารู้สึกพอใจกับชีวิต	220
บทที่ 67 ลักษณะนิสัยคนทำอะไรก็สำเร็จ	222
บทที่ 68 พลิกชีวิตคิดบวกสร้างพลังไปสู่ควมสำเร็จอย่างยั่งยืน	224
บทที่ 69 เหตุผลที่ทำให้ชาวพุทธหลายคน ไม่สามารถ เข้าถึงผลแห่งการปฏิบัติภาวนา	228
บทที่ 70 กลยุทธ์แห่งควมสำเร็จ	233
บทที่ 71 ข้อที่ชอบจากหนังสือชีวิตคืออย่างอัศจรรย์ เมื่อตื่นทุกวันตอนตีห้า	241
บทที่ 72 นิสัยที่ควรหยุด หากไม่ยากเปลืองเวลาชีวิต	244
บทที่ 73 ข้อที่คนเก่งจริง จะไม่พ่ายแพ้ต่ออารมณ์	245
บทที่ 74 เคล็ดลับสุดยอดวิธีการบริหารเวลา	247
บทที่ 75 ข้อคิดจากหนังสือวิถีผู้ชนะฉบับคนเก่งแบบเปิด	251

สารบัญยืมฐิให้ความหวังเติมพลังให้ความสำเร็จ

(Smile and give hope and power to success)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 76 บทเรียนชีวิตวัย 40 ที่เราจะเสียดายถ้ารู้ช้าไป	253
บทที่ 77 วิธีเก็บเงินเมื่อยามจำเป็น	255
บทที่ 78 สัญญาที่บ่งบอกว่ามีคนกำลังหลอกใช้คุณอยู่	260
บทที่ 79 ข้อคิดเกี่ยวกับการยิ่งยัดตักยิ่งเจ็บปวด	262
บทที่ 80 ข้อคิดจากหนังสือจงอย่าใช้ชีวิตวันนี้ ด้วยความรู้สึกของเมื่อวาน	263
บทที่ 81 ข้อคิดจากหนังสือจิตวิทยาแค่ 1 เปอร์เซนต์ ทำให้เหนือคน	266
บทที่ 82 ข้อคิดที่ชอบที่ได้จากหนังสือเปลี่ยนนิสัยให้สมอง ฝึกมองแบบเชอร์ล็อกโฮล์มส์	268
บทที่ 83 ข้อคิดที่ได้จากหนังสือวิธีบริหารเวลาให้คุ้มค่าที่สุด ในแต่ละวัน	270
บทที่ 84 ข้อเตือนใจเปลี่ยนมุมมองชีวิตก็เปลี่ยนหยุดคิดลบ ชีวิตจะเบาขึ้นทันที	273
บทที่ 85 ข้อที่ชอบของหนังสืออย่าให้ความอายทำลายชีวิตคุณ	274
บทที่ 86 ข้อสั้นๆจากหนังสือสมองแห่งความสำเร็จ ของนักจัดระเบียบความคิด	276
บทที่ 87 นิสัยที่ช่วยพัฒนาตัวเองให้ก้าวนำคนอื่นอย่างรอบด้าน	278

สารบัญยืมฐิให้ความหวังเติมพลังใ้ความสำเร็จ

(Smile and give hope and power to success)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 88 นิสัยแห่งความสำเร็จของคนไม่สมบูรณ์แบบ	280
บทที่ 89 แบบคนฉลาดเข้าสังคมจะวางตัว	283
บทที่ 90 ประโยคเด็ดจากหนังสือชนะนิสัยผัดวันประกันพรุ่ง ด้วยทำงานยากก่อน	286
บทที่ 91 สร้างความศักดิ์สิทธิ์ใ้กับชีวิต15วิธีแล้วจะมีชีวิสุขสบาย	288
บทที่ 92 วิธีเข้าใจและเข้าถึงมนุษย์แบบมือโปร	293
บทที่ 93 หลักคิดที่ได้จากหนังสือหลักคิดที่คนญี่ปุ่น พกไปทำงานทุกวัน	295
บทที่ 94 ข้อคิดจากหนังสือเป็นคนเจียจๆก็ได้เปรียบได้	298
บทที่ 95 ข้อคิดดีๆ ที่ชอบของหนังสือเลิกเป็นมนุษย์ต้นสาย กลายเป็นมนุษย์ต้นเข้า	301
บทที่ 96 มารพึงระวังมาร 8 ตัวนี้ใ้ดี	305
บทที่ 97 วิธีนอนหลับง่าย หลับสนิท หลับสบาย หลับลึก	307
บทที่ 98 วิธีการเลี้ยงลูกใ้เป็นคนมีความยึดหยุ่น และมั่นคงทางอารมณ์	310
บทที่ 99 ไม่ใช่ทุกอย่างที่เราต้องทนกับคนที่ควรเลิกคบ	313
บทที่ 100 เคล็ดลับสร้างความสำเร็จ	316

บทที่ 1 เจ็ดอย่างเพื่อให้จิตใจสงบและสดใส

1.จงมีความสงบใจอยู่เสมอ อย่าเป็นคนสิ้นหวัง อย่าโลภ อย่าต้องการสิ่งที่ไม่ถูกต้อง อย่าหมกมุ่นอยู่กับเรื่องได้เรื่องเสีย ถ้าความต้องการของเรามีน้อย จิตใจก็จะมีความสุข จึงเกิดสันติสุขขึ้น คนที่อยู่ในชนบทที่ห่างไกล มีความต้องการน้อย ชีวิตของพวกเขาจึงมีสันติสุขและอายุยืนยาว

2.จงมีจิตเมตตากรุณาอยู่เสมอ คนมีจิตใจเมตตา จะมีความสุขในการช่วยเหลือผู้อื่น ไม่คิดและไม่ทำร้ายผู้อื่น เมื่อเขาจะทำอะไรเขา จะคิดอยู่เสมอว่า จะเป็นคุณหรือเป็นโทษต่อผู้อื่น คนประเภทนี้ย่อมมีความสุข มีสุขภาพดี และอายุยืนยาว

3.จงมีจิตใจที่เที่ยงตรงเที่ยงธรรมอยู่เสมอ ต้องแยกความดีออกจากความชั่ว ความถูกต้องออกจากความผิดได้อย่างชัดเจน การที่คนเรามีจิตใจที่เที่ยงตรง และเที่ยงธรรมนั้น จะไม่ถูกกิเลสชักนำพาก่อให้เกิดความเดือดร้อนและในจิตใจ เขาจะไม่มีปัญหายุ่งยากและความวิตกกังวลเป็นเส้นหนามชีวิต

4.จงมีสติสัมปชัญญะอยู่เสมอ คือ ปลูกความรู้สึกรู้ตัวตื่นตัวอยู่เสมอไม่ใจลอย ขยะความคิดก็จะไม่เกิดขึ้น เรื่องไม่สบายใจคิดซ้ำคิดซ้อนก็จะไม่เกิดขึ้น เหมือนแสงตะวันส่องมายังโลก ความมืดก็จะถูกขับออกไป

5.จงทำใจให้รื่นเริงเสมอ อย่าเป็นคนอมทุกข์เก็บทุกข์ไว้ในใจ ไม่ว่าท่านจะอยู่ที่ใดอยู่ในสถานการณ์ใด ก็จงมีจิตใจรื่นเริงแจ่มใส แต่ไม่ใช่หน้าเป็นทะเล้นรำคาญผู้อื่น อย่าพูดหรือทำให้ผู้อื่นเสียใจไป จู๋ นักปราชญ์จีนกล่าวว่า....”จงรื่นเริงเสมอ ไม่ว่าเราจะรวยหรือจน”

จงหัวเราะเสมอ(ไม่ใช่ทะเล้นหน้าเป็น) ถ้าเราไม่อยากเป็นคนโง่” ขอให้หัวเราะและยิ้มจากหัวใจ การหัวเราะและยิ้มที่ดีครั้งหนึ่ง ทำให้หนุ่มขึ้นมาก การวิตกกังวลครั้งหนึ่ง ทำให้หัวหงอกไปหลายเส้น การหัวเราะทำให้สุขภาพใจ และ สุขภาพกายดีขึ้น มีกำลังใจต่อสู้กับโลกอันสับสน

6.จงทำตัวให้กลมกลืนกับมนุษย์ทั้งหลายเสมอ อย่าให้คนรอบข้างกลายเป็นศัตรู การทำตัวให้ผสมกลมกลืน มิได้หมายความว่า...ทำตัวให้ตกต่ำชั่วช้าไปตามคนรอบข้าง เช่น คนโดยรอบเขาชอบดื่มเหล้า ชอบเล่นการพนัน เราก็ปรับตัวเอา跟他ไปด้วย อย่างนี้เรียกว่าชั่วตามกัน ไม่ใช่การปรับตัวให้กลมกลืนที่ถูกต้อง เราต้องทำตัวให้ถูกต้องให้ดีท่ามกลางความชั่วทั้งหลาย สามารถยืนหยัดอยู่ได้ในความดี แม้จะอยู่ท่ามกลางความชั่ว

7.จงพอใจในสิ่งที่มืออยู่เสมอ ไม่ว่าเราจะมีน้อยหรือมีมากได้ เป็นน้อยหรือได้เป็นมาก ก็จงพอใจในสิ่งที่มือที่เป็น ซึ่งได้มาโดยชอบธรรม “หยัน ฟิไต” ...นักปราชญ์โบราณของจีนกล่าวว่า...“ถ้ามองไปข้างหน้า จะพบว่าเรายังไม่มีสิ่งนั้นสิ่งนี้ ถ้ามองไปข้างหลัง เราจะรู้สึกพอใจว่าเราได้สิ่งต่าง ๆ ในชีวิตมากมายแล้ว จงใช้ชีวิตอย่างง่ายๆ ข้าวต้มสักชาม เสื้อผ้าเล็กน้อยพอปิดกายไม่น่าเกลียด เท่านั้นที่พอแล้ว” “การรู้จักพอ ย่อมก่อให้เกิดความสุข” #แท็ก:นักปราชญ์

บทที่ 2 สิ่งอุปมงคลที่ดึงดูดดวงชะตาให้ตกต่ำ

เสื่อมความเจริญ

25 อุปมงคล 25 อย่าง ที่ดึงดูดดวงชะตาให้ตกต่ำเสื่อม

ความเจริญ

1. ทำเนรคุณ ออกตัญญูพ่อแม่และผู้มีพระคุณ
2. ใช้ชีวิตผิดศีลธรรม เช่น ลักทรัพย์ เบียดเบียนผู้อื่น ผิดลูกผิด

เมียเขา

3. เป็นคนฉ้อฉลทุจริตคิดไม่ซื่อ
4. มักมีจิตคิดร้ายต่อผู้อื่น
5. มักพูดให้โทษให้ร้ายผู้อื่น
6. ปลอ่ยให้หึงพระสกปรก ตั้งหึงพระในที่ไม่ควร
7. ปลอ่ยให้บ้านเรือนสกปรก
8. นอนไต่บันได นอนหันศรีษะไปทางห้องน้ำ
9. ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต รังแกสัตว์
10. ละเลยเมินเฉยต่อผู้ตกทุกข์ได้ยาก
11. ไม่เลี้ยงดูลูกเมียให้อยู่ดีมีสุข
12. ไม่เคารพผู้ที่ควรเคารพ
13. ห่างวัดปฏิบัติเสกการทำบุญ
14. คบคนพาล คนชั่ว
15. ค้ามนุษย์ ค้าสัตว์ ค้าอาวุธ ค้ายาพิษ ค้าน้ำเมา
16. ดูหมิ่นพระสงฆ์ หมิ่นคนทำบุญให้ทาน

- 17.เสพยา ซักชวนให้ผู้อื่นเสพยาหรือเล่นการพนัน
 - 18.งมภายในเรือนอกศาสนา
 - 19.ไร้ความยุติธรรม
 - 20.ส่งเสริมให้ผู้อื่นทำชั่ว
 - 21.พราดลูกพราดเมียเขา
 - 22.ตมตุนหลอกลวงผู้อื่น
 - 23.ข่มเหงรังแกผู้อื่นด้วยการใช้อำนาจหน้าที่มิชอบ
 - 24.จิตใจโลภและไม่เคยคิดเผื่อแผ่แบ่งปันใคร
 - 25.ไม่ซื่อสัตย์ในการค้าและการทำงานตามหน้าที่ของตน
- ที่มา:หนทางแห่งความเสื่อม บทความนานา

สาร+.winnews.tv/news/2856-www.google.com

บทที่ 3 ภาษากายว่าผู้ขายตกหลุมรักคุณ

10 ภาษากายว่าผู้ขายตกหลุมรักคุณ.-มาอ่านใจชายที่

กระหายรักตัวของเรา

1.เจอหน้าบ่อยมาก.-

ลองสังเกตดูว่ามีคนหน้าเดิมๆรอบตัวอยู่เสมอ ไปไหนก็เจอ บ่อยๆ แถมยังโดนแซวอยู่เรื่อยๆ มีความเป็นไปได้สูงว่าเขาสนใจในตัวเธอ

2.บังเอิญสบตากันบ่อยๆ.-

ถึงแม้มันอาจจะฟังดูไม่ได้ 100% แต่หากอีกฝ่ายหนึ่งหันมาสบตาเธอบ่อยๆหรือมองเธอไม่วางตาในระหว่างที่พูดคุยกันก็มีความเป็นไปได้สูงว่า เขากำลังชอบเธออยู่นะ

3.สัมผัสใบหน้าตัวเองบ่อยๆ.-

ถ้าผู้ชายใช้มือลูบใบหน้า, แก้ม, หน้าผากหรือริมฝีปากบ่อยครั้ง แสดงถึงความตื่นเต้นที่มีต่อคนใดคนหนึ่ง

4.ขยับคิ้วขึ้นลง.-

โดยทั่วไปถ้ารู้ว่าอีกฝ่ายหน้าสนใจหรือคูดีแล้ว คิ้วเราจะขยับขึ้นลงอัตโนมัติ ซึ่งเป็นภาษากายที่บ่งบอกถึงแสดงความสนใจต่อสิ่งที่อยู่ตรงหน้า

5.ส่งสัมผัสที่อ่อนโยนมาให้เป็นประจำ.-

หากรู้สึกเหมือนโดนตะแคงบ่อยๆ แต่ต้องเป็นสัมผัสที่อ่อนโยนนะ ซึ่งมันแปลว่า เขากำลังบอกชอบเธออยู่ ที่ต้องทำแบบนี้ก็เพื่อให้เธอหันมาสนใจเขาละสิ

6.ได้เห็นมุมที่คนอื่นไม่เห็น.-

มุมบางมุมหรือนิสัยบางอย่าง เขามักจะแสดงให้กับคนที่เขารู้สึกพิเศษให้เห็นเท่านั้นและถ้าเธอเป็นคนๆนั้น คงไม่ต้องบอกนะว่าเป็นเพราะอะไร

7.เอียงคอและตั้งใจฟังเธอ.-

คนที่เอียงคอเข้าหาเธอบ่อยๆเวลาที่พูดคุยกัน เธอมั่นใจได้เลยว่า เขากำลังสนใจเธออยู่และอยากทำความรู้จักเธอให้มากขึ้นอีกด้วย

8.คอยหลบสายตาหรือสบสายตาเสมอ.-

ในขณะที่บางคนส่งสัญญาณด้วยการสบตา ก็มีไม่น้อยคนเลยที่เลือกหลบตากับคนที่ตัวเองชอบเพราะรู้สึกเขินอายเกินกว่าจะมองอีกฝ่ายตรงๆนั่นเอง

9.เลียนทุกอย่างที่เป็นเธอ.-

ไม่ว่าจะเป็นคำพูด คำเจรจา การเดิน วิธีส่งยิ้ม มั่นใจได้เลยว่าเขามีใจให้เธออย่างแน่นอนเพราะการเลียนเสียงแบบนี้ จะทำให้คน2คนรู้สึกใกล้ชิดกันมากขึ้นและเข้าหาได้ง่ายกว่านั่นเอง.

10. หากสูบบุหรี่ปลดปล่อย.-

จะหยิบบุหรี่ขึ้นมาสูบแล้วปล่อยควันออกมาอย่างสบายใจ
 เหมือนการปลดปล่อยความอัดอั้นตันใจ
 ถึงแม้ว่าเราจะไม่สามารถอ่านใจของใครได้ แต่เราสามารถสังเกตและ
 แปลความหมายจากภาษากายเขาได้นะ ลองสังเกตรอบๆตัวเธอสิ เพื่อ
 ว่าจริงๆแล้วก็อาจจะมีคนแอบปิ้งเธออยู่ก็เป็นไปได้นะเพจ.- พี่ชอบน
 เฟชบุ๊ก

บทที่ 4 เรื่องที่เราควรรู้เกี่ยวกับ“สมอง”ของเรา

ปัจจุบันนี้มีงานวิจัยเกี่ยวกับ ‘สมอง’ มากมาย จนบางครั้งเราก็ไม่แน่ใจว่ารู้เรื่องเกี่ยวกับสมองหมดหรือไม่ วันนี้เรจึงนำสิ่งที่ควรรู้เกี่ยวกับสมองมาฝากกัน เอาละมีอะไรบ้าง ตามมาเลย!

1.สมองชอบสีส้ม

ไม่ว่าจะเป็นปากกา กระดาษ หากมีสีส้มที่สดใส ก็จะทำให้ช่วยให้เราจดจำได้มากและดียิ่งขึ้น ทั้งยังทำให้สมองเกิดการกระตุ้นได้อีกด้วย โดยเฉพาะ สีส้ม ที่สามารถช่วยกระตุ้นความตื่นตัวของสมอง ได้มากกว่าสีอื่น ดังนั้นหากต้องอ่านหนังสือหรือทำงาน การใช้ปากกาหรือไฮไลท์สีสดใสก็ถือเป็นตัวช่วยที่ดี

2.สมองต้องการพักผ่อน

ไม่ว่าเราจะคอยกล่อมตัวเองบอกว่า ‘ยังไหว’ อย่างไรก็ตาม แต่ต้องอย่าลืมว่าสมองไม่ได้‘ไหว’กับเราด้วย ดังนั้นหากเริ่มรู้สึกเหนื่อยล้า ให้รีบพักสัก 20 นาที แล้วจึงค่อยกลับมาลุยสิ่งที่กำลังทำอยู่ใหม่อีกครั้ง จะดีกว่าควรหาพื้นที่ที่สามารถทอดส่ายตาไปไกลๆ ได้ เพื่อความผ่อนคลายของสมอง และนอกจากนั้นสมองยังรักในความเรียบร้อยและสะอาด เคยมีการทดลองให้เด็กดูแลบ้านช่องให้สะอาด ปรากฏว่าทำให้เด็กเรียนเก่งขึ้นอย่างน่าอัศจรรย์ เริ่มทำความสะอาดและเก็บของกันได้แล้วพวกเรา!

3. สมองต้องการพลังงาน

สมองของคนเราหากเปรียบเทียบคงจะคล้ายกับเครื่องจักรที่ต้องการเชื้อเพลิงในการหล่อเลี้ยง ซึ่งสำหรับสมองแล้ว แหล่งพลังงานชั้นดีก็คือ อาหารที่มีคุณภาพและบำรุงสมอง เช่น ผักปวยเล้ง นอกจากนี้ อาหารคาว ที่เราควรเสริมเข้าไปแล้ว ยังต้องระวังการทานอาหารที่มีสารกันบูดเข้าไปอีกด้วย มีงานวิจัยในวารสารการแพทย์ประเทศอังกฤษว่า การทานสารกันบูดที่ผสมในอาหาร อาจเป็นสาเหตุให้เด็กเป็นโรคสมาธิสั้นหรือไฮเปอร์ได้

4. สมองกลัวการขาดน้ำ

เครื่องจักรที่เรียกว่าสมองนี้ นอกจากจะใช้เชื้อเพลิงแล้ว ยังต้องการน้ำมันในการหล่อเลี้ยง และน้ำมันที่นี้ก็คือ ‘น้ำ’ นี่เอง เมื่อไรที่ร่างกายขาดน้ำสมองก็จะมีปัญหา ถ้าอยากให้ร่างกายเกิดการกระตุ้นรีรัน แนะนำว่าในหนึ่งวันให้ดื่มน้ำที่แตกต่างกัน อาทิ ช่วงเช้าเป็นกาแฟ ต่อด้วยน้ำแร่ น้ำผลไม้ และอาจจะมีชาจีนในช่วงบ่าย ความหลากหลายเหล่านี้นี้จะช่วยให้เราไม่เบื่อและจำเจต่อการดื่มน้ำ

5. สมองสามารถเฟื่องสมาธิได้แค่ 25 นาที

แม้ค่าเฉลี่ยนี้เป็นของผู้ใหญ่ แต่เชื่อหรือไม่ว่าสมองของเราจะสามารถทำงานเต็มที่ 100 เปอร์เซ็นต์ได้เพียง 25 นาที หลังจากนั้นก็ควรจะพักสายตาจากการเฟื่องสมาธินั้นบ้างประมาณ 10 นาที แล้วจึงค่อยเริ่มกลับไปทำงานต่อ แต่อย่าถือเป็นข้ออ้างแล้วอุ้งงานละเดี๋ยวจะหาว่าไม่เตือน

6.สมองชอบให้ใช้

ถ้าเราอยู่เฉยๆ ไม่ทำอะไร ไม่ใช้ความคิด คงไม่ต่างอะไรจาก ตายซาก สมองชอบที่จะคิด ชอบที่จะสงสัย เพราะฉะนั้นเราจึงควรรหาคำถามป้อนเพื่อให้สมองได้ใช้งาน เช่น การเล่นเกมแนว Puzzle เกม sudoku บ้าง เพราะสมองก็เหมือนกล้ามเนื้อที่ไม่ว่าเราจะอายุเท่าไร ก็สามารถเสริมสมรรถภาพด้วยการฝึกหัด ด้วยการใช้ให้คิด ให้วิเคราะห์ เยอะๆ ได้

7.สมองชอบมีปฏิริยากับร่างกาย

คิดง่ายๆ ว่าเมื่อไรที่ร่างกายของเราเหนื่อยล้า ขี้เกียจ ไม่อยากทำงานอะไร สมองก็จะไม่ให้ความสำคัญกับสิ่งที่เรากำลังทำไปด้วย ดังนั้นเวลาเรียนหรือทำงาน การนั่งตัวตรง มีท่าทางที่ตั้งใจ หรือลองลุกขึ้นมาเดินทำงานดูบ้างก็จะช่วยให้สามารถเพิ่มประสิทธิภาพของงานได้อย่างน่าประหลาดใจ และอาจจะใช้กลิ่นหอมจำพวกเครื่องเทศ เช่น มินต์ เลมอน เปลือกส้ม เพื่อให้สมองตื่นร่วมด้วยก็ได้ ซึ่งอโรมามีผลดีต่อการกระตุ้นสมอง

8.สมองจัดกลุ่ม จัดข้อมูล และเชื่อมโยงได้เก่ง

เรามักจะมองข้าม ความสามารถด้านการจัดกลุ่มของสมองไป ทำให้ไม่ค่อยที่จะพยายามเชื่อมโยงสิ่งต่างๆ เข้าหากัน หากเรากำลังอ่านหนังสือหรือกำลังเรียน ถ้านำข้อมูลเก่าๆ ที่เคยผ่านมามาต่อยอด เชื่อมโยงถึงกัน เราจะสามารถจำเนื้อหาเหล่านั้นได้ง่ายยิ่งขึ้น และการที่เราจะจำอะไรได้ดีนั้น ต้องอาศัยการตอกย้ำ เช่น เวลาเราเห็นอะไรแบบผ่านๆ ก็จะลืม ต้องเห็นบ่อยๆ ถึงจะจำได้ ดังนั้นหากเราต้องการ

จะจำอะไรแม่นจึงต้องอาศัยการท่องจำนั่นเอง ยิ่งไปกว่านั้นสมองยังไม่ชอบความเครียด เพราะเมื่อไรที่เราเครียด ร่างกายหลังสารที่จะส่งผลต่อเซลล์สมองในส่วนที่ดูแลด้านความทรงจำ ซึ่งจะทำให้เรามีปัญหาเรื่องการจำนั่นเอง

9.สมองไม่รู้ที่เราทำอะไรได้ อะไรไม่ได้

เพราะสมองไม่รู้ เราจึงต้องเป็นคนคิดว่าอะไรทำได้ อะไรไม่ได้ ด้วยการพูดบอกตนเอง แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นก็ควรพูดแต่สิ่งดีๆ พูดในทางที่ดี เพราะสมองชอบเรื่องด้านบวกไม่ว่าจะเป็นเรื่องขำขัน เรื่องล้อเล่น หรือเรื่องที่ทำให้อารมณ์ดี ไม่ว่าเรื่องไหนก็ช่วยให้สมองมีประสิทธิภาพมากขึ้นกว่าเดิมทั้งนั้น อย่างคำที่ว่าสุขภาพจิตดีก็ย่อมทำให้ชีวิตดีไปด้วย

รู้เรื่องสมองกันไปแล้ว ก็นำไปประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาสมองของเรากันไปนะชีวิตเรามีเพียงแค่วิตเดี๋ยวนำมาทำมันให้ดีที่สุดจะดีกว่า เพื่อจะได้ไม่ต้องมาเสียใจภายหลัง

Cr://pantip.com/topic/30275517

บทที่ 5 สาเหตุที่ทำให้ครูไทยส่วนมากเป็นหนี้

1. เพราะครูต้องกู้ซื้อรถ

รถที่ซื้อไม่ใช่เพราะคนเป็นครูจะต้องทำตัวหรูหรือไฮโซ หรอกนะ แต่เป็นรถที่ใช้ในการขนส่งเด็กๆนักเรียนออกนอกพื้นที่ อย่างเช่นงานแข่งขันวิชาการต่างๆ จะให้ไปเช่าไปยืมรถของคนอื่นก็ดู ยุ่งยาก และต้องเพิ่มค่าใช้จ่ายมากขึ้น อีกทั้งต้องไปร้องอนเขาให้มา ช่วยอีก ครูทุกคนจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมียอดขับพอได้ประทังชีวิตครู และ รถของครูก็ไม่ใช่รถของตัวเองซะด้วย หากคิดดูให้ดีคิดให้ลึก รถของ ครูทุกคนก็กลายเป็นรถหลวงไปซะหมดแล้ว ทั้งใช้เดินทางมาทำงาน ใช้เดินทางไปอบรมในที่ต่างๆ ใช้ขนส่งนักเรียนผู้น่ารัก ใช้พานักเรียน ไปหาหมอยามที่นักเรียนไม่สบาย ใช้สำหรับซื้อสิ่งของหรือบรรทุก วัสดุก่อสร้างภายในโรงเรียน จะว่าไปแล้วรถของครูนี้ก็ใช้งานกัน คุ่มค่าเกินราคาจริงๆ แล้วจะไม่ให้กู้ซื้อรถกันได้อย่างไรเล่าครับพี่น้อง!

2. เพราะครูต้องมีภาระหน้าที่ทางครอบครัว

ครูก็คน คนก็คือครู ครูทุกคนมีครอบครัวมีภาระหน้าที่ที่ จะต้องดูแล ไม่ว่าจะเป็นบิดา มารดา ที่ท่านมีพระคุณต่อเราที่จะต้อง ตอบแทน เมื่อเราได้ดิบได้ดีมีการมีงานทำ คนที่ขึ้นชื่อว่าลูกก็จำเป็น จะต้องดูแลท่านให้ท่านได้อยู่อย่างสุขสบายเหมือนพ่อแม่คนอื่นๆบ้าง ถึงแม้จะไม่ได้สบายถึงขั้นมหาเศรษฐีก็ขอให้ท่านได้พอมิพอกินพอใช้ ก็พอ มีบ้านที่ฝนตกแล้วไม่รั่วเหมือนเมื่อครั้งที่ท่านเคยส่งเราเรียน หนังสือ ส่งเราเรียนจบได้มีงานทำที่ดี และนั่นก็คือหน้าที่ของเราที่จะ

ตอบตอบแทนบุญคุณของท่าน แต่ลำพังเงินเดือนของเราที่ไม่ได้มีมากมายนัก กอปรกับค่าเงินบาทที่ดูเพื่อ ลำพังซื้อชุดมาใส่ไปทำงานได้ ก็กินเนื้อที่ของเงินเดือนไปแล้ว 1 ใน 3 ส่วน ก็เลยจำเป็นที่จะต้องกู้ และนอกเหนือจากภาระหน้าที่ที่จะต้องเลี้ยงดูพ่อและแม่แล้ว ครูก็ยังเหลือครอบครัวของตัวเองให้เลี้ยงดูอีกเช่นกัน ไหนจะค่าเทอมลูก ค่าเสื้อผ้าเครื่องแต่งกาย ค่าเล่าเรียนที่บอกว่าเบิกได้ นั่นก็จะต้องไม่เพียงพอสำหรับค่าใช้จ่ายในการส่งลูกๆเรียนกันแน่เชียว และนี่แหละคือสาเหตุที่ครูเราจำเป็นที่จะต้องกู้ เพราะเราไม่ได้อยู่โดยโดดเดี่ยวเพียงลำพัง ความรับผิดชอบต่างๆจึงถูกกระจายไปถึงทุกคน

3. เพราะครูต้องซื้อชุดใส่ให้ทุกวัน

“ถ้าร่างกายของฉัน มันไม่เจริญเติบโต ฉันก็คงใส่เสื้อผ้าตัวเดิมได้” ครูท่านหนึ่งกล่าวทั้งน้ำตาในวันเปิดเทอมวันแรก ในขณะที่พุงของเขาเริ่มจะแสดงถึงอาการที่ไม่พอใจกับเสื้อตัวเก่าที่เขาเคยใส่ลองคิดดูสิครับ ครูต้องทำงาน 5 วันเต็มและในแต่ละวันครูก็ต้องใส่ชุดที่แตกต่างให้ตรงวัน อย่างเช่นวันจันทร์ใส่ชุดกากี วันอังคารใส่ผ้าไทย วันพุธใส่ชุดลูกเสือ(ชุดลูกเสือบางจังหวัดใส่วันพฤหัสบดี) วันพฤหัสบดีใส่ชุดกีฬา วันศุกร์ใส่ชุดพื้นเมือง (ครูในแต่ละพื้นที่จะใส่ไม่เหมือนกันขึ้นอยู่กับนโยบายของทางจังหวัด หรือทางเขตพื้นที่) แล้วชุดที่ใส่กันในแต่ละวันก็ถูกนำดูทีเดียว อย่างเช่นผ้าไทยก็ตกอยู่ที่ 1,000+ บาท ผู้ชายไม่แพงเท่าไร แต่ของผู้หญิงนี่สิแพงขึ้นมาหน่อย ยิ่งทำเนื้อผ้าดีก็จะเพิ่มราคาขึ้นมา แล้วลองคิดดูว่าต้องใส่ 5 ชุดที่ไม่ซ้ำกัน แล้วไหนบางชุดใส่ได้พอดี บางชุดก็ทรยศพุงเราก็มี จากที่เคยใส่

ไฉ่อยู่ดีดี มาวันหนึ่งก็ต้องบอกลาจากกันไป เพราะเรากับเขาเข้ากันไม่ได้

บางครั้งเรื่องนี้มันอาจจะดูเล็กน้อยๆ แต่ขอบอก เรื่องนี้ยิ่งใหญ่มากสำหรับครูน้อยๆ อย่างพวกเรา...

4. เพราะครูต้องซื้ออุปกรณ์เสริมมาช่วยสอน

งบรายหัวค่าตกแต่งห้องเรียน ขอบอกตรงๆว่าไม่พอใช้จ่ายกันหรอกครับ ถ้าจะตกแต่งห้องกันจริงๆคงต้องเพิ่มงบ โดยเฉพาะเรื่องสื่อการสอนยิ่งไปกันใหญ่ สื่อบางตัวครูก็ต้องควักกระเป๋า(แบนแฟน) ึ่ง)จ่ายซื้อเองด้วยน้ำพักน้ำแรงและหยาดเหงื่อที่เราแลกมา เช่น ค่ากระดาษที่ไม่พอสำหรับปริ้นใบงาน ค่าหมึก ค่าเครื่องปริ้นเตอร์(ที่เสียบ่อยเสียยิ่งกว่าอะไรดี บางวันมึงนอนด้วย เสียที่โรงเรียน พอยกไปที่ร้านแค่ถึงร้านเท่านั้นแหละใช้ได้เลยเลย) ครูบางคนลงทุนซื้อเครื่องโปรเจคเตอร์เอง ซื้อสื่อการสอนที่เขามาเร่ขายที่หน้าเขตพื้นที่ ครูบางท่านโหดกว่านั้นลงทุนซื้อเครื่องดนตรีแพงๆนำมาสอนนักเรียนก็มี เพราะของแบบนี้จะให้ไปรอนบหลวงที่รวดเร็วประดุจสายฟ้าฟาด (ประชด) หรือต้องไปขออ้อนวอนของบจากผู้อำนวยการก็ยากเสียยิ่งกระไร บางคนบอกว่ายากยิ่งกว่าการไปตามง้อแฟนเก่าเสียอีก ผู้ซื้อเอาเองจะไม่ดีกว่าหรือ ก็นั่นแหละครับท่านผู้ชม...

5. เพราะครูต้องพัฒนาตน(เรียนต่อ)

ในยุคปัจจุบันถ้าเราจะเป็นครูก็คงจะเป็นยากหน่อยหากครูไม่ยอมที่จะพัฒนาตน พัฒนาความรู้ของตัวเองให้ทัดเทียมกับความรู้ของเด็กๆ ในยุคนี้ ซึ่งเป็นยุคของนักเรียนที่อยู่ในเจนเอเรชั่น Y ของคนที่เกิดตั้งแต่ปีพ.ศ.2540 ขึ้นไป เป็นยุคที่เด็กๆ เติบโตมากับเทคโนโลยีมากมาย และพวกเขาสามารถเข้าถึงความรู้ได้ง่ายๆ แค่เพียงคลิกเดียวเบาๆ ง่ายเสียยิ่งกว่าการหายใจเข้าปอดเสียอีก และสิ่งเหล่านี้ก็ทำให้เด็กยุคนี้เรียนรู้ได้รวดเร็วและทั้งเก่งทั้งฉลาดและคนเป็นครูถ้าจะรู้้น้อยกว่าเด็กก็คงจะต้องอายเด็กแน่ๆ เดียวจะทำให้เด็กๆ หมดศรัทธาในตัวเราไปเสียหมด ครูก็เลยจำเป็นต้องพัฒนาตนเองอยู่ตลอดเวลา ครูบางคนลงทุนไปเรียนต่อปริญญาโท หรือเรียนไปจนถึงปริญญาเอก(ขอชื่นชม) มาเพื่อจะมีความรู้สอนเด็กๆ ได้ให้สมกับคนที่ขึ้นชื่อว่าครู แต่การเรียนทุกครั้งก็ต้องใช้เงินไม่น้อย ว่ากันว่าเรียนต่อปริญญาโท ก็เสียค่าใช้จ่ายประมาณ 2 แสนบาท (คิดว่ามากกว่านั้นนะ) แล้วจะให้ครูไปหาจากไหนเล่าถ้าเราไม่กู้

6. เพราะครูต้องเติมน้ำมันไปอบรม

“ถ้าจะว่าไปแล้วครูไทยคงเป็นอาชีพเดียวที่มีการอบรมมากที่สุดในการเล็กซ์” ปัจจุบันค่าน้ำมันจากการไปอบรมได้กิโละเมตรละ 4 บาท (ราคานี้มาตั้งแต่สมัยพ่อขุน) แต่ที่บอกว่ากิโละเมตรละ 4 บาท นี้ไม่ได้หมายถึงเราได้วัดระยะกันจริงๆ แต่เราให้จากการประมาณการของระยะทาง ความเป็นจริงแล้วระยะทางที่ครูเขาขับรถไปเพื่อติดต่อราชการ หรือไปอบรมระยะทางเกินงบค่าประมาณกาหรือค่าน้ำมันที่

ได้จากการเบิกจ่ายแน่นอน โรงเรียนบางแห่ง ครูบางคนไม่ได้เบิกเลย เพราะงบโรงเรียนเหลือน้อยจนเราต้องเสียสละ และครูบางคนก็เสียสละงบนี้ซะส่วนมาก(เกือบทุกคนไม่เบิกจ้า)

7. เพราะครูไม่มีรายได้เสริม

อาชีพครูถ้าจะทำอาชีพเสริมหารายได้ก็สามารถทำได้ แต่ถ้าจะทำงานจริงจึงเป็นล้าเป็นสันก็จะทำไม่ได้ เพราะเวลาของเรามีมันช่วงเหลือน้อยนิดเสียยิ่งกระไร เวลาให้สามัคคนในครอบครัวก็ยังไม่มีเลย แล้วจะให้เอาเวลาที่ไหนไปทำอาชีพเสริม จะว่าไปแล้วเงินเดือนของครูเราก็เยอะพอสมควร แต่ถ้าจะให้เปรียบเทียบกับค่าเงินในปัจจุบันแล้ว เงินเดือนในยุคเก่าๆของครูสมัยก่อนซึ่งถือว่าเยอะมาก เพราะเมื่อก่อนทองบาทละ 1 พัน ครูมีเงินเดือน 2-3 พัน ถือว่าซื้อทองได้ 1-3 เส้นกันเลยทีเดียว แต่ทุกวันนี้เงินเดือนครูสูงมาก ครูจบใหม่เงินเดือนอยู่ที่ 1.5 หมื่น แต่ทองก็ปาเข้าไปบาทละเกือบ 2 หมื่นแล้ว ไหนจะค่าครองชีพที่สูงขึ้นอีก ค่าต่างๆที่เล่ามาก่อนหน้านี้ก็ทำให้เราต้องคืนภาษีกลับไปให้ชาติกันต่อไป จะเหลือก็เพียงเงินทอนอันน้อยนิดที่เราใช้ประทังชีวิตให้รอดพ้นจากความหิวโหย(โห...เศร้าเขียนให้รัตนชนิดน้อย ฮ่าๆ) และถ้าจะให้ไปทำอาชีพเสริมยิ่งแล้วใหญ่ เพราะเราไม่ได้มีเวลาว่างขนาดนั้น เช่น วันไหนใกล้ประเมิน เรียกได้ว่าไม่ได้หลับไม่ได้นอนกันเลยทีเดียว ต้องเตรียมเวลาและสถานที่ต้อนรับท่านพระเจ้านายที่มาประเมิน กันถึง 4-5 ทุ่ม นอนมันในโรงเรียนไปเลย ไหนจะงานเอกสารอีกที่หอบมาทำที่บ้าน เห็นแบบนี้ไม่ต้องห่วงเลย(ห่วย) ฮ่าๆแต่จะว่าไปแล้วเราก็พอมีรายได้เสริมอยู่บ้างนะ เช่นการ

เก็บกระดาษเอกสารเก่าๆที่เราประเมินผ่านไปแล้วซึ่งกิโยนาซ ก็ได้ตั้งค
หลายบาทอยู่บ้างนะ พอได้ซื้อข้าวเย็นกินกันทั้งครอบครัวได้พออิ่มกัน
(โห...เศร้าไปอีก)

8.อาชีพครูเป็นอาชีพที่ได้ของเยอะ

ยิ่งถ้าเป็นครูที่สอนมานานก็จะยิ่งมีเงินรู้จักมากตามอายุการ
ทำงาน เพราะในแต่ละปีครูก็จะผลิตลูกศิษย์ออกไปสู่สังคมในแต่ละ
รุ่นมากมาย กอปรกับลักษณะงานของเราที่ต้องเกี่ยวข้องกับชุมชน วัด
และเทศบาล ที่เรานั้นสอนอยู่ ครูเราจึงต้องมีปฏิสัมพันธ์กับผู้คน
มากมายตามหน้าที่ จึงทำให้มีผู้คนทั่วไปรู้จัก เรียกได้ว่าชอตมาก ส่วน
เรื่องของซองฟ้าป่า งานบุญ งานบวช งานแต่งงานก็จะไม่ต้องพูดถึง
เพราะมีมาตลอดไม่ขาดสาย ดังสายน้ำที่ไหลมาจากยอดเขาที่ไม่เคยมี
วันได้เหือดแห้ง บางครั้งครูเจอสองฟ้าป่าวางอยู่บนบ้าน พอพลิกซอง
อ่านดูข้อความที่มาด้านหลังของ เราแทบจะไม่รู้จักเลยว่ามาจากใคร ที่
ไหน อย่างไร เมื่อไหร่ แต่แปลกตรงที่ว่าเขารู้จักเราได้อย่างไร? แต่ไม่
ว่าอย่างไรก็ตาม เมื่อมีคนมามอบซองให้เรานั้นก็แสดงว่าเขามีความรัก
และนับถือเรา เราก็ต้องแสดงถึงความให้เกียรติกลับคืนไปโดยการใส่
ซองนั้นกลับคืนไปและก็ต้องเดินทางไปเป็นเกียรติผู้มีแซก แฮก แฮกผู้มี
เกียรติในงานที่เราสามารถไปได้

ชาวบ้านหรือลูกศิษย์มากมาย หากได้เจอครูในงานต่างๆที่เขา
ได้เชิญ เขาก็จะรู้สึกดีใจและประทับใจมาก เพราะถือว่าเราไม่ได้ลืมเขา
แต่ก็จะหนักไปหน่อยสำหรับงานบุญต่างๆ เพราะบางครั้งช่วงที่เข้า
สู่เทศกาลลำนบุญของนักทำฟ้าป่า บางทีของฟ้าป่าก็มาพร้อมๆกันจาก

จากทั่วทุกสารทิศเช่น 5-6 ชอง บ้าง บางครั้งฮิตถึง 10 ชองก็มี ถ้ามา
ต้นเดือนก็คงจะสู้ไหว่นิดหน่อย แต่ปลายเดือนนี้ก็ต้องไล่ตาม
สภาพการเงินที่ร่อยหรอ โดยเฉพาะเทศกาลของงานแต่งงานยิ่งเดือน
กุมภาพันธ์...นี่ฮิตกันเลย จะขยันแต่งกันไปไหนหลายคู่จริงๆ บางคนมีแต่ง
กันรอบสองรอบสามก็และก็สอດของมาหาเราทุกครั้งชะด้วยสิ
จนบางครั้งเราก็จำเป็นต้องเขียนหน้าซองไว้ว่า “ชองนี้ใส่เพื่อครั้งครึ่ง
หน้าด้วยนะ หากคิดจะแต่งอีก”

แล้วถ้าเราใส่น้อยๆ เช่น 10 บาท 20 บาท เราก็อาจจะถูกเขาหา
ว่าเราเป็นครุกระจอก จี๋เหนียว ซึ่งก็อีก ก็จำเป็นต้องใส่ไป 40 บาท นี่
สุดๆ แล้วนะสำหรับปลายเดือน ถ้ามาต้นเดือนให้เต็มๆ ไปเลย 50 บาท
ฮาๆ ซึ่งบางครั้งมีนับเหรียญให้บางก็มี...

9. เพราะครุเครดิติเหลือเกิน

ครูเป็นอาชีพที่เครดิตดีมากเมื่อเทียบกับข้าราชการหลาย
หน่วยงาน เพราะเราแม้ไม่มีเงินเราก็ ไม่หนี ไม่ใช้ และไม่จ่าย เฮ้ย!
ไม่ใช่... เราเป็นอาชีพที่ต้องทำงานอยู่กับที่ตลอดเวลา ไม่ค่อยได้ย้าย
กันบ่อยๆ เหมือนกับอาชีพอื่นๆ หรอก และฐานเงินเดือนเราก็ค่อนข้าง
จะเยอะ (หากเทียบกับหน่วยงานอื่นก็ถือว่าเยอะพอสมควรแต่เงินทอง
จะเหลือเท่าไรไม่ต่างกันนะ) ซึ่งเงินเดือนของเรานี้แหละ เป็นอะไรที่
ล่อเป้าดึงดูดบรรดาองค์กรปล่อยเงินกู้ ธุรกิจประกันภัย ห้างร้านขาย
สินค้าต่างๆ ให้เข้ามาหาเราอยู่เสมอ

สังเกตกันได้ว่าหน่วยงานสินเชื่อ บัตรเครดิต หน่วยงานประกัน และหน่วยงานของธนาคารต่างๆจะเข้ามาแวะเวียนเยี่ยมเยือนโรงเรียนของเราอยู่เป็นประจำ (มาบ่อยยิ่งกว่าคณะประเมินเสียอีกอะ...หรือมาบ่อยเหมือนกันนะ ฮ่าๆ) ถ้าโรงเรียนใหญ่ๆก็ประมาณเดือนละ 3-4 ครั้ง เห็นจะได้ บางครั้งมีมาตั้งบูธขายของกันทั้งบริษัทเลยทีเดียว เอาสินค้ามาล่อตาล่อใจเราอยู่นั่นแหละ ทีแรกก็กะจะเดินผ่านไปเฉยๆ เพราะกลัวได้ชื่อ แต่ทางบริษัทก็จะส่งหน่วยซุ่มยิงมาประกบติดตามเป็นรายคน บางครั้งเราก็ต้องเดินเลี้ยวให้ห่างเข้าไปเป็นกิโล พนักงานขายก็ยังมองเห็นเราจนได้อีก มีตาทิพย์ยิ่งกว่าคุณเจนิตส์สัมผัสซะอีก แต่ก็หลายครั้งที่เราต้องใช้ไม้ตายขั้นสุดยอด เดินแอบไปหลบในห้องน้ำเพราะกลัวถูกติดตามเสนอขายสินค้า ขายประกัน (จากที่ได้ศึกษามาวิธีนี้ใช้ได้ผลที่สุด แม้อาจจะเหินไปหน่อย) แต่ครูหลายคนก็พลาดทำงานได้ โดยเฉพาะพนักงานขายที่สวยๆหล่อๆหุ่นดีๆแต่งตัวน่ารักๆมา ยิ่งเป็นครูผู้ชายยิ่งแล้ว(กรณีเพื่อนผมเอง) ส่งพนักงานสาวๆสวยๆเข้ามาขาย เข้ามาคุยด้วย ส่งยิ้มให้นิด หว่านเสน่ห์ให้อีกหน่อย จากใจที่แข็งประคองหินก็ต้องมีอ่อนกันลงบ้างละ แม้จะปฏิเสธแล้วปฏิเสธอีก แต่ก็ต้องพลาดทำงานได้ แถมมีขอเบอร์โทรศัพท์ขอไลน์ติดต่อกันอีกด้วย ผลออกมาได้แฟนเป็นคนขายประกันซะอีก

หน่วยงานทุกหน่วยงานต่างก็มีข้อเสนอต่างๆเพื่อให้ครูได้รู้ ถึงแม้จะเคยรู้มาบ้างแล้ว เขาก็ยินดีให้รู้อีก เครดิตหมดแล้ว ถ้าไปเต็มแล้วก็จะยังมีมาให้รู้อีก