

*(Small details that contribute to
great happiness and success)*



เกร็ดเล็กๆ ที่สร้างความสุข ความสำเร็จอันยิ่งใหญ่

ปรับมุมมองแค่เปลี่ยนมุมมอง โลกก็เปลี่ยนไป.
ขอบคุณ: ความกตัญญู คือจุดเริ่มต้นของความสำเร็จ.
เริ่มต้นด้วยสิ่งเล็กๆ สร้างความสุขง่ายๆ ในแต่ละวัน
เช่น กาแฟอร่อยๆ ในตอนเช้า.
พลิกความคิด: เพื่อเปลี่ยนแปลงชีวิตที่กินดี อยู่ดี มีความสุข
และความสำเร็จด้วยประการทั้งปวง

สมชาติ กิจยรรยง

ข้อคิดสู่ความสุขและความสำเร็จ

พลังแห่งความคิด (Mindset):

“แค่เชื่อว่าทำได้ แล้วคุณก็ไปได้ครึ่งทางแล้ว”.

“อุปสรรค คือ โอกาส ให้เติบโต”.

“ความสุขเริ่มต้นที่ใจ ไม่ใช่ที่ไหน”.

“คิดบวก ไม่ได้เป็นการหลอกตัวเองว่าไม่มีปัญหา แต่สอนให้เรามีสุข

ได้ ภายใต้ปัญหาที่มีอยู่”.

“สิ่งที่ดีที่สุดในใจก็อยู่ใกล้กว่าที่คิด”.

การลงมือทำ (Action):

“ไม่เริ่มต้นในวันนี้ จะไม่มีทางสำเร็จในวันพรุ่ง”.

“ความสำเร็จ ไม่ได้อยู่ที่ไหน แต่มันอยู่กับการแสวงหา
และความอดทน”.

“ความหลงใหล + ความสม่ำเสมอ = ความสำเร็จ”.

การเติบโตและการเรียนรู้ (Growth & Learning):

“ความล้มเหลวที่น่ากลัวที่สุด คือการกลัวที่จะเริ่มต้น”.

“ความผิดพลาด เป็นเครื่องพิสูจน์ว่า 'คุณกำลังพยายาม'”.

“ทุกครั้งที่ล้มลง อย่าท้อ เพราะนั่นคือโอกาส (ในการสร้างชีวิตใหม่)”.

การใช้ชีวิต (Living):

“ไม่ต้องยืนในจุดที่สูงที่สุด แค่มีความสุขในจุดที่ยืนก็พอแล้ว”.

“ยิ้มบ่อยๆ ไม่ใช่ว่าทุกข์ แต่เลือกที่จะโฟกัสความสุขมากกว่า”.

“ชีวิตคนเราสั้น จงทำในสิ่งที่ชอบและรับผิชอบในสิ่งที่ทำ”.

“ผู้ชนะ ไม่ใช่คนที่ไม่เคยล้มเหลว แต่เป็นคนที่ไม่เคย 'ล้มเลิก'”.

หน้าลิขสิทธิ์อีบุ๊ก

สถาบันส่งเสริมการพัฒนาบุคลากร(IBC GROUP)

เกร็ดเล็กๆที่สร้างความสุขความสำเร็จอันยิ่งใหญ่

(Small details that contribute to great happiness and success)

ราคา-200-บาท

ข้อมูลบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

*มีเรื่องราวต่างๆที่ไม่น้อยในการสร้างความสุขความสำเร็จให้ชีวิต

*เรื่องราวรายละเอียดเล็กๆ น้อยๆ คือเคล็ดลับสร้างความสุขและความสำเร็จ.

*เคล็ดความลับต่างๆนำสู่ความสำเร็จซ่อนอยู่ในเรื่องเล็กๆ ที่ไม่ควรมองข้าม.

*รายละเอียดเล็กๆ น้อยๆ เพื่อนำมาปรับใช้ให้ชีวิตมีความสุขและประสบความสำเร็จได้

ISBN(E-BOOK)-978-616-95068-0-5

บรรณาธิการต้นฉบับ สมชาติ กิจยรรยง

ศิลปกรรม/ออกแบบปก นางสาววีรรรณ์ ไชยวัชรนนท์

พิสูจน์อักษรโดย นางสาววีรรรณ์ ไชยวัชรนนท์

อีเมล skillupinter@gmail.com

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดยสมชาติ กิจยรรยง

399 ถ.ลาดพร้าว121 คลองจั่น บางกะปิ กทม.10240

คำนำ

เกร็ดเล็ก ๆ ที่สร้างความสุขความสำเร็จอันยิ่งใหญ่

(Small details that contribute to great happiness and success)

การใช้ชีวิตให้มีความสุขและสำเร็จใหญ่ทำได้ด้วยการเริ่มจากสิ่งเล็กๆ เช่น ตั้งเป้าหมายเล็กๆ แล้วเฉลิมฉลองความสำเร็จ การเรียนรู้และพัฒนาตัวเองเสมอ การดูแลสุขภาพกายใจ การมองโลกบวก การสร้างนิสัยดี อย่างมีวินัย และการช่วยเหลือผู้อื่น สิ่งเหล่านี้จะค่อยๆ สร้างพลัง ความมั่นใจ และนำไปสู่สิ่งที่ได้ความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่ในที่สุด.

เคล็ดลับสู่ความสุขและความสำเร็จจากสิ่งเล็กๆ:

1. ตั้งเป้าหมายและฉลองชัยชนะเล็กๆ: แบ่งเป้าหมายใหญ่ให้เป็นเป้าหมายย่อยๆ รายวัน/รายสัปดาห์ แล้วฉลองเมื่อทำสำเร็จ เพื่อสร้างกำลังใจและความมั่นใจ. ให้รางวัลตัวเองกับความสำเร็จเล็กน้อยๆ เพื่อเติมพลังใจ.

2. พัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง: เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ และพัฒนาทักษะตลอดเวลา. เปิดใจลองทำสิ่งที่ไม่เคยทำ เพื่อสร้างแรงบันดาลใจและความตื่นตัว. เรียนรู้จากความผิดพลาด และอย่ากลัวที่จะล้มเหลว.

3. ดูแลสุขภาพกายและใจ: ออกกำลังกาย ทานอาหารดีๆ และนอนหลับให้เพียงพอ. จัดการความเครียด และให้เวลากับตัวเอง. ฝึกมองโลกในแง่บวก และชื่นชมตัวเอง.

4. สร้างนิสัยที่ดีและมีวินัย: ทำสิ่งเล็กๆ น้อยๆ อย่างสม่ำเสมอ. บริหารเวลาให้ดี และอย่าผัดวันประกันพรุ่ง. ฝึกความยืดหยุ่น เพื่อพร้อมรับมือกับการเปลี่ยนแปลง.

5. สร้างความสัมพันธ์และเป็นผู้ให้: ใช้เวลากับคนที่ให้พลังบวก. กล่าวขอบคุณและขอโทษเมื่อทำผิด. ช่วยเหลือผู้อื่นและเป็นผู้ให้กลับคืนสู่สังคม.

6. สร้างทัศนคติที่แข็งแกร่ง: เชื่อมมั่นในศักยภาพของตัวเอง. เผชิญหน้ากับความกลัวและอย่าเอาแต่รอ "เวลาที่พร้อม" อยู่กับปัจจุบัน และเห็นคุณค่าของเวลาและคนรอบข้าง

สำหรับเกร็ดเล็กๆ ที่สร้างความสุขและความสำเร็จยิ่งใหญ่ คือ การเริ่มต้นจากสิ่งเล็กๆ ในแต่ละวัน เช่น มีทัศนคติเชิงบวก , ขอบคุนและพึงพอใจสิ่งที่มี, ลงมือทำอย่างสม่ำเสมอ, ดูแลสุขภาพกายใจ (ออกกำลังกาย, พักผ่อน, นั่งสมาธิ), สร้างความสัมพันธ์ที่ดี, หาความรู้ใหม่ๆ, ให้เวลาตัวเองมีความสุข (กินของอร่อย, ทำกิจกรรมที่ชอบ, เล่นกับสัตว์เลี้ยง) และตั้งเป้าหมายที่ทำได้จริง เพื่อสร้างแรงขับเคลื่อนและพลังใจไปสู่เป้าหมายที่ใหญ่ขึ้น.

เกร็ดเล็กๆ สร้างความสุขในทุกวันก็คือ: คิดบวก & ขอบคุน: มองหาข้อดีในทุกสถานการณ์ และชื่นชมสิ่งเล็กๆ รอบตัว.

ลงมือทำ & พยายาม: เริ่มต้นทำสิ่งเล็กๆ อย่างสม่ำเสมอ ไม่ท้อต่ออุปสรรค.

ดูแลตัวเอง: ออกกำลังกาย, กินอาหารดี, พักผ่อน, และหาเวลาทำกิจกรรมที่ชอบ.

เชื่อมโยงกับผู้อื่น: ใช้เวลากับครอบครัวและเพื่อนฝูง หรือช่วยเหลือคนอื่น.

หัวเราะ & ผ่อนคลาย: หาเวลาหัวเราะดังๆ ฟังเพลงโปรด หรืออยู่กับธรรมชาติ.

เกร็ดเล็กๆ สร้างความสำเร็จตั้งเป้าหมายเล็กๆ: สร้างเป้าหมายที่เป็นไปได้ และให้รางวัลตัวเองเมื่อทำสำเร็จ.

เรียนรู้ไม่หยุด: อ่านหนังสือหรือเรียนรู้ทักษะใหม่ๆ เพื่อพัฒนาตัวเองอยู่เสมอ.

รักษาความสัมพันธ์: สร้างและรักษาความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้างให้แน่นแฟ้น.

จัดการเวลา: เริ่มต้นทำสิ่งที่ยากหรือสำคัญที่สุดก่อน.

ยกระดับมาตรฐาน: ประเมินและพัฒนาตัวเองให้ดีขึ้นเรื่อยๆ ไม่ยึดติดกับความสำเร็จเดิมๆ.

คำพูดสร้างพลัง (Affirmations) "ฉันสามารถบรรลุเป้าหมายได้". "ฉันคู่ควรกับความสำเร็จและความสุข". "ฉันเป็นผู้ควบคุมความคิดและอารมณ์ของตัวเอง" ขอให้ได้รับในสิ่งที่ปรารถนาะครับ

ด้วยความปรารถนาดี

สมชาติ กิจยรรยง

สารบัญเกร็ดเล็กๆที่สร้างความสุขความสำเร็จอันยิ่งใหญ่

(Small details that contribute to great happiness and success)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 1 ความสุขคืออะไร	1
บทที่ 2 ข้อปฏิบัติเพื่อฝึกหัดความสุข	3
บทที่ 3 สุขสำเร็จในชีวิตคุณ	6
บทที่ 4 คุณสมบัติผู้สร้างผู้ผสมสมชีวิตธรรม	8
บทที่ 5 เคล็ดลับสร้างความร่ำรวย ตามวิธีของพระพุทธเจ้า	12
บทที่ 6 วิธีคิดของคนที่มีจิตใจเข้มแข็ง	17
บทที่ 7 วิธีในการถนอมสายตา	19
บทที่ 8 -5-3-3 สิ่งที่คุณขอยากได้จากชีวิต	21
บทที่ 9 ข้อดีของคนโสด โสดแล้วมีประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างไร	23
บทที่ 10 ข้อปฏิบัติในงานอวมงคล ของคนที่เรียนวิชาอาคม	27
บทที่ 11 ข้อห้ามที่ไม่ควรทำเมื่อเครียด	29
บทที่ 12 ขั้นตอนในการคิดอย่างเป็นระบบ	31
บทที่ 13 ขั้นตอนสี่ขั้นตอนง่ายๆในการลดหนี้	34
บทที่ 14 ขั้นตอนตลาดอย่างไร ไม่ต้องควักเงินซักบาท	37
บทที่ 15 คำสอนของคนจีน เอาไว้สอนไม่ควรพูด	
และคำพูดติดปาก	40
บทที่ 16 เทคนิคป้องกันหัวใจ ไม่ให้หลงรักใครจนไร้สมอง	44
บทที่ 17 ธรรมะและสาระที่ช่วยให้อายุยืน	49

สารบัญเกร็ดเล็กๆที่สร้างความสุขความสำเร็จอันยิ่งใหญ่

(Small details that contribute to great happiness and success)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 18 คน 5 แบบที่คุณควรลืมซะนะ	55
บทที่ 19 ประเภทคนที่ขงเบ้งแนะนำไม่ควรใกล้ชิด	
สนิทสนมเป็นอันขาด	56
บทที่ 20 พลังบวกที่จะดึงดูดสิ่งดีๆเข้ามาสู่ชีวิต	58
บทที่ 21 เรื่องจริงที่เราก็ไม่อาจปฏิเสธได้	60
บทที่ 22 วิธีการเลี้ยงลูกให้เป็นคนมีความยืดหยุ่น และมั่นคงทางอารมณ์	63
บทที่ 23 วิธีเปลี่ยนอารมณ์ร้ายให้กลายเป็นได้อย่างง่ายๆ	66
บทที่ 24 วิธีเก็บเงินเมื่อยามจำเป็น	69
บทที่ 25 สิ่งต้องห้ามที่ไม่ควรอยู่ในกระเป๋าตังค์(เงิน)	74
บทที่ 26 สิ่งที่คุณควรเสียใจที่สุดในชีวิต ระยะเวลาอ่าน จะได้ไม่เสียใจตอนแก่ครับ	77
บทที่ 27 ทักษะที่คนเก่งแบบเปิดต้องมีในยุคนี้นี้ ต้องมีสักอะไรบ้าง	79
บทที่ 28 หน้าทีของสามที่ดีที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้	81
บทที่ 29 -6Bค่านิยมที่ไม่ดีในที่ทำงาน	84
บทที่ 30 ทักษะที่สำคัญที่ช่วยให้ประสบความสำเร็จในอาชีพ	86
บทที่ 31 กลยุทธ์ที่เพิ่มความเชื่อมั่นในตัวเอง	89

สารบัญเกร็ดเล็กๆที่สร้างความสุขความสำเร็จอันยิ่งใหญ่

(Small details that contribute to great happiness and success)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 32 อารมณ์ร้าย 5 อารมณ์ดี ที่คุณกำลังทำลาย	
ส่งเสริมหัวใจตัวเองอยู่ทุกวัน	92
บทที่ 33 ข้อดีของการ แกล้งโง่	99
บทที่ 34 ข้อดีของการเชื่อมั่นในตัวเอง	103
บทที่ 35 นิสัยการดูแลสมองของเราให้ฉลาดอย่างยั่งยืน	105
บทที่ 36 นิสัยบ่งบอกว่าบุคลิกภาพของคุณแข็งแกร่งมาก	
จนอาจทำให้คนอื่นกลัว	109
บทที่ 37 วิธีคิดบวกสไตส์คนประสบความสำเร็จ	111
บทที่ 38 วิธีซาร์ทพลังให้ร่างกายในยามเช้า	114
บทที่ 39 วิธีสร้างความมั่นใจให้ตัวเอง	116
บทที่ 40 เหตุผลทำไมผู้หญิงบ้านๆ กระจากใจหนุ่มๆ	
ได้มากกว่าผู้หญิงเปรี้ยว	118
บทที่ 41 สิ่งที่มีมนุษย์เงินเดือนชอบทำเพื่อโชว์หูลู่	121
บทที่ 42 เหตุผลที่ควรนั่งเฉย เมื่อเริ่มรู้สึกไม่พอใจ	123
บทที่ 43 -7อย่างเพื่อให้อึดใจสงบและสติใส	126
บทที่ 44 สิ่งที่คุณที่สำเร็จจริงๆ แอบทำ อยู่อย่างเงียบๆ	129
บทที่ 45 ข้อดีสมาธิที่มีต่อสุขภาพ รู้แบบนี้ทำไปนานแล้ว	132
บทที่ 46 นิสัยที่บ่งบอกว่าคุณกำลังจะประสบความสำเร็จในชีวิต	137

สารบัญเกร็ดเล็กที่สร้างความสุขความสำเร็จอันยิ่งใหญ่

(Small details that contribute to great happiness and success)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 47 นิสัยของคนที่มีจิตใจแข็งแกร่งอดทน	
ทำอะไรก็ประสบความสำเร็จ	140
บทที่ 48 ประโยคคำพูดที่คุณควรหัดบอกกับตัวเองบ่อยๆ	144
บทที่ 49 วิธีการใช้กฎแห่งแรงดึงดูดไปสู่ความสำเร็จ	148
บทที่ 50 ครูกับวิธีสอนภาษาไทยสอนบรรยายอย่างไร	
ให้เกิดการเรียนรู้	156
บทที่ 51 วิธีหยั่งรู้ใจคนจาก ขงเบ้ง	164
บทที่ 52 เคล็ดลับขจัดความคิดฟุ้งซ่าน	166
บทที่ 53 เทคนิคบริหารเวลา ให้ 24 ชั่วโมง	
ของคุณคุ้มค่าที่สุด	168
บทที่ 54 ปรัชญาชีวิตง่ายๆ	171
บทที่ 55 พระมหากษัตริย์ไทยที่ได้รับการยกย่องว่า	
เป็นมหาราช	174
บทที่ 56 มารพิงระวังมาร 8 ตัวนี้ให้ดีที่ทำให้เราได้รับรู้สังขธรรม	179
บทที่ 57 เรื่องธรรมดาของคนอัจฉริยะเขาทำกัน	181
บทที่ 58 ลักษณะผู้หญิงน่าเบื่อกับผู้ชายไม่ชอบ	184
บทที่ 59 วิธีในการบำรุงสุขภาพ	187
บทที่ 60 วิธีทำตัวให้ดูมีค่า มีราคามากขึ้น	191

สารบัญเกร็ดเล็กๆที่สร้างความสุขความสำเร็จอันยิ่งใหญ่

(Small details that contribute to great happiness and success)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 61 วิธีพูดต้องห้ามที่ทำร้ายความรู้สึก คนฟังอย่างแรง	194
บทที่ 62 สัญญาณ ยืนยันว่างานนี้ใช่ สำหรับคุณ	198
บทที่ 63 สิ่งดีๆที่จะเกิดขึ้นเมื่อเราคิดบวก	202
บทที่ 64 สิ่งมหัศจรรย์ที่เกิดขึ้นหลังจากที่ฉันนั่งสมาธิทุกวัน	
จนครบ 100 วัน	205
บทที่ 65 เหตุผลทำไมพนักงานเก่งจึงลาออกจากองค์กร	208
บทที่ 66 เหตุผลว่าทำไมคนรักสันโดษถึงมักฉลาด และแกร่งกว่าใครๆ	214
บทที่ 67 กฎสร้างชีวิตที่ดีกว่าเดิม	218
บทที่ 68 คำคมพลังบวกคำคมคิดบวก คำคมข้อคิดดี เดิมพลังชีวิตให้เดินต่อ	221
บทที่ 69 การพัฒนาตัวเอง ที่เริ่มจากสิ่งเล็กๆ แต่ส่งผลยิ่งใหญ่	225
บทที่ 70 คำคมการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง	231

บทนำ

เกร็ดเล็ก ๆ ที่สร้างความสุขความสำเร็จอันยิ่งใหญ่

(Small details that contribute to great happiness and success)

เกร็ดเล็กเกร็ดน้อยสร้างสุขคือการใส่ใจรายละเอียดเล็กๆ น้อยๆ รอบตัว เช่น แสงแดดยามเช้า อาหารอร่อย การช่วยเหลือผู้อื่น หรือการเรียนรู้สิ่งใหม่ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าความสุขไม่ได้มาจากสิ่งใหญ่โต แต่มาจากมุมมองและการกระทำเล็กๆ ที่เติมเต็มชีวิตประจำวัน ให้มีความหมาย มีเรื่องราวที่น่าทึ่ง เช่น การใช้หมวกคลุม น้ำมูกให้ทารกเอสกิโม หรือเรื่องราวความเชื่อมโยงของมนุษย์ที่แสดงถึงความเข้าใจและเมตตา แม้ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก.

เกร็ดความรู้ & เรื่องราวสร้างความสุข

ความสุขที่มองข้ามไม่ได้: ความสุขเล็กๆ น้อยๆ คือการชื่นชมสิ่งรอบตัวที่ปกติอาจมองข้าม เช่น การได้ตื่นมาเจอแสงแดด, การกินอาหารอร่อย, การใช้เวลากับคนที่รัก หรือการได้ทำสิ่งที่ชอบ.

พลังของการกระทำเล็กๆ: การแบ่งปันประสบการณ์เล็กๆ น้อยๆ ที่สร้างความสุขและแรงบันดาลใจให้ผู้อื่น ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกได้.

เรื่องราวสุดทึ่ง:

คุณแม่ชาวเอสกิโม: ใช้ปากคุณน้ำมูกให้ทารกเพื่อสร้างความอบอุ่นและป้องกันไข้หวัด.

ความเชื่อมโยงของมนุษย์: ในสถานการณ์ที่ต่างวัฒนธรรม
ชายคนหนึ่งเข้าใจถึงความสัมพันธ์ของมนุษย์ว่า "เรามาจากบรรพบุรุษ
เดียวกัน" แม้จะมีความแตกต่าง.

ความเข้าใจในสิ่งเล็กน้อย: การยอมรับให้มี "ขนหนู" ในเนย
ถั่วได้ถึง 5 เส้นของ FDA ในสหรัฐฯ แสดงให้เห็นว่าเราสามารถ
มองข้ามรายละเอียดเล็กๆ น้อยๆ (ที่น่าตกใจ) และโฟกัสที่ความสุข
โดยรวมได้.

วิธีนำไปใช้สร้างความสุข

สังเกตและชื่นชม: ลองมองหาความดีงามในสิ่งเล็กๆ น้อยๆ
ที่เกิดขึ้นทุกวัน.

แบ่งปัน: เล่าเรื่องราวความสุขเล็กๆ ของคุณให้คนอื่นฟังเพื่อ
สร้างแรงบันดาลใจ.

ช่วยเหลือผู้อื่น: การได้ช่วยเหลือเล็กๆ น้อยๆ ก็สร้างความสุข
ให้ทั้งผู้ให้และผู้รับ.

เรียนรู้สิ่งใหม่: การเปิดใจเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ทำให้ชีวิตมีสีสัน
และเป้าหมาย.

ในการดำเนินชีวิตได้บอกแนวทางสร้างความสำเร็จในการ
ดำเนินชีวิตได้อย่างอยู่รอดปลอดภัยได้ในทุกสถานการณ์นั่นเอง

บทที่ 1 ความสุขคืออะไร

ความสุขคืออะไร ?

มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ได้แนะนำ การสร้างนิสัยแห่งความสุข
20 ประการ ไว้..

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

บทที่ 2 ข้อปฏิบัติเพื่อฝึกหาคความสุข

8 ข้อปฏิบัติ เพื่อฝึกหาคความสุข

ทุกคนนี้เกิดมาบน โลกใบนี้แน่นอนว่าทุกคนบน โลกใบลัว้น แสดงว่าความสุขกันทั้งนั้นแต่ความสุขของแต่ละคนนั้นคืออะไรบาง คนวิงหาคความสุขจนเป็นทุกข์แล้วต้องมานั่งนึกอีกทีว่าที่ทำไปนั้นเป็น สุข หรือทุกข์กันแน่วันนี้ไขเจียวจึงจะพาไปคูข้อปฏิบัติ ที่ฝึกหาค ความสุขได้แท้จริง และสามารถแชร์ต่อเป็นแนวทางให้กับเพื่อนได้อีก ด้วย ลองดูนะะ ความสุขที่แท้จริงของเราคืออะไร ไปคูข้อควรปฏิบัติ กัน

1. ฝึกมองตัวเองให้เล็กเข้าไว้ หมายความว่า จงเป็นคนตัวเล็ก อย่าเป็นคนตัวใหญ่ จงเป็นคนธรรมดา อย่าเป็นคนสำคัญ เวลาเมื่อไร เกิดขึ้นกับเรา อย่าไปให้ความสำคัญกับตัวเองมากไป

2. ฝึกให้ตัวเองเป็นนักไม่สะสม หมายความว่า การสะสม อะไรสักอย่างนั้นเป็นภาระ ไม่มีอะไรที่เราสะสมแล้วไม่เป็นภาระ ยกเว้นความดี นอกนั้นล้วนเป็นภาระทั้งหมดไม่มากก็น้อย

3. ฝึกให้ตนเองเป็นคนสบายๆ หมายความว่า อย่าไปบ้ากับ ความสมบูรณั้แบบ เพราะความสมบูรณั้แบบมัน ไม่มีจริง มีแต่คน โง่ เท่านั้นที่มองว่า ความสมบูรณั้แบบมีจริง

4. ฝึกให้ตัวเองเป็นคนนิ่งๆ หรือไม่พูดในสิ่งที่ดีๆ

หมายความว่า ถ้าอะไรไม่ดีก็อย่าไปพูดมากไม่ว่าสิ่งนั้นจะถูกหรือผิด แต่ถ้ามันไม่ดี เป็นไปได้ก็ไม่ต้องพูด เพราะการพูด หรือวิจารณ์ในทางเสียหายนั้น มีแต่ทำให้จิตใจตนเองตกต่ำ และขุ่นมัว

5. ฝึกให้ตัวเองรู้ธรรมชาติว่า อะไรๆ ก็ผ่านไปเสมอ

หมายความว่า เวลามีความสุข ก็ให้รู้ว่า เดี่ยวความ สุขมันก็ผ่านไป เวลา มีความทุกข์ ก็ให้รู้ว่า เดี่ยวความทุกข์ก็ผ่านไป เวลา มีสถานการณ์แยๆ เกิดขึ้น ก็ให้รู้ทันว่า เรื่องราวเหล่านี้ มันไม่ได้อยู่กับเราจนวันตาย

6. ฝึกให้ตัวเองเข้าใจเรื่องของการนิทาน หมายความว่า เรา

เกิดมาก็ต้องรู้ว่า เราต้องถูกนิทานแน่นอน ดังนั้น เมื่อถูกนิทาน ขอให้รู้ว่า “เรามาดูทางแล้ว” แปลว่า เรายังมีตัวคนอยู่บนโลก คนที่ ชอบเด่นแรงเด่นกา กับคำนิทานก็คือคนไม่รู้เท่าทันโลก แม้แต่คนเป็น พ่อแม่ก็ยังไม่ทันลูก คนเป็นลูกก็ยังไม่ทันพ่อแม่ นับประสาอะไรกับ คนอื่น ถ้าเราห้ามตัวเองไม่ให้หันตาคคนอื่นได้เมื่อไหร่ ค่อยมาคิดว่า เรา จะไม่ถูกนิทาน

7. ฝึกให้ตัวเองพ้นไปจากความเป็นขี้ข้าของเงินหมายความว่า

เราต้องหัดพอใจกับสิ่งที่ตัวเองมีอยู่ รถยนต์ใช้อะไรอยู่ ก็หัดพอใจกับ มัน นาฬิกาใช้อะไรอยู่ ก็หัดพอใจกับมัน เสื้อผ้าใช้อะไรอยู่ ก็หัดพอใจ กับมัน การที่คนเราจะเลิกเป็นขี้ข้าเงินได้ ต้องเริ่มจากการรู้จักเพียงพอ ก่อน เมื่อรู้จักพอแล้ว ก็ไม่ต้องหาเงินมาก เมื่อไม่ต้องหาเงินมาก ชีวิตก็ มีโอกาสทำอะไรที่มากกว่าการหาเงิน

8. ฝึกให้ตัวเองเสียสละ และยอมเสียเปรียบ หมายความว่า การที่คนๆ หนึ่งยอมเสียเปรียบผู้อื่นบ้าง เป็นเรื่องจำเป็น ใครก็ตามที่ บ้าความถูกต้อง บ้าเหตุบั้ผล ไม่ยอมเสียเปรียบอะไรเลย ไม่ช้า คนๆ นั้นก็จะเป็นบ้าสติแตก กลายเป็นคนที่ถูกทุกอย่าง แต่ไม่มีความสุข เพราะต้องสู้รบกับคนรอบข้างเต็มไปหมด เพื่อความถูกต้องที่ตนเอง ยึดมั่นถือมั่น ขอขอบคุณแหล่งข้อมูล : kajjeaw และ share-si.com

บทที่ 3 สุขสำเร็จในชีวิตคุณ...

1. อะไรคือความสำเร็จ?

เมื่อใครคนหนึ่ง ผ่านอายุอย่างเข้าวัยกลางคน เขามีสุขภาพแข็งแรง มีคนรักที่เข้าใจซึ่งกัน(ครอบครัว) มีลูกๆ ที่กตัญญูและเชื่อฟัง มีงานที่เขาชอบ ไม่ต้องมีชื่อเสียง ไม่ต้องร่ำรวย เป็นตัวของตัวเอง โดยไม่ต้องเป็นตัวแทนของใคร นี่คือการสำเร็จ

2. อะไรคือความสุข?

คนที่ใกล้ตายมักจะบอกเหมือนกันก็คือ “หากย้อนเวลากลับไปได้ ผมจะไม่ทำโอทีจนไม่มีเวลาพักผ่อน ผมจะไม่เอาเป็นเอาตายกับการผ่อนบ้านผ่อนรถคันใหม่” และเมื่อถามเขาว่า หากกลับมาแข็งแรงได้อีกครั้งคุณจะทำอะไร? คำตอบที่เหมือนกันก็คือ “จะขอชดเชย โดยการใช้ชีวิตอยู่กับครอบครัวให้มากที่สุด”

3. คุณค่าของคุณอยู่ที่ไหน?

หากคุณล้มป่วยหรือใกล้ถึงความตาย บริษัทที่คุณทำงานอยู่ จะรีบหาพนักงานคนใหม่มาทำหน้าที่แทนคุณในทันที งานที่บริษัทยังคงดำเนินไปเป็นปกติ คุณไม่ได้เป็นคนสำคัญที่สุดของบริษัท!

แต่สำหรับพ่อแม่ คนในครอบครัว สมาชิกภรรยาและลูกของคุณ ห้องฟ้าของพวกเขากำลังจะถล่มลงมา เพราะคุณคือคนสำคัญที่สุดในชีวิตของพวกเขา!

4. อะไรคือวาสนา?

ไม่ร่ำรวยแต่ไม่ขัดสน ที่บ้านไม่มีคนป่วย พ่อแม่ลูกอยู่พร้อมหน้า ไม่มีญาติที่ถูกขังอยู่ในคุก ไม่มีศัตรูคู่อาฆาต ในกลุ่มไม่มีทุรชน ข้างกายไม่มีคนเลว ยามทำผิดมีกัลยาณมิตรคอยตักเตือน ทำการใดมีผู้อุปถัมภ์ มีผู้รู้เป็นมิตรสหาย นี่แหละคือวาสนา ที่มา : นุสนธิ์บุคส์
Line Group ไชยวัชร

บทที่ 4 สมชีวิติธรรม 4 ประการ(คู่สร้างคู่สม)

1. **สมสัทธา มีศรัทธาเสมอกัน** เช่นว่า ชอบเข้าวัดเข้าวา เหมือนกัน ธรรมะ ธรรมโมเหมือนกัน มีความเชื่อคล้ายๆกัน จะไปด้วยกันได้ดี ซึ่งมีศรัทธาไม่ใช่เรื่องทางศาสนาอย่างเดียว แม้กระทั่งว่า แนวคิดทางการเมืองๆ ในเรื่องราวต่างๆ ก็มีความเชื่อคล้ายๆ เรียกว่า ไปไหนด้วยกัน ก็จะเข้ากันได้ดี

2. **สมศีลา มีศีลเสมอกัน** ถ้าคนหนึ่งมีศีลอีกคนหนึ่งไม่มี อีกคนบอกรักขาศีลอีกคนบอกกินเหล้า บීමด ดบยุง ทุกอย่างอีกฝ่ายหนึ่งเห็นก็อึดอัดมันก็จะทำให้การเป็นอยู่ไม่ราบรื่น ถ้าเกิดศีลเสมอกันแล้ว ก็ทุกอย่างก็จะราบรื่น บ้างคนอาจเริ่มมีคำถามในใจว่าถ้าอย่างนี้ไม่มีศีลเหมือนกันได้ไหม ชอบบීමด ดบยุงฆ่าสัตว์เหมือนกัน สามีกินเหล้า ทรยาทำกับแก้มให้ มันก็พอได้ในเบื้องต้น แต่ว่าจะมีปัญหาเรื่องอื่น ตามมาอีกเยอะ จะทำให้ปวดหัว แล้วพอละโลกไปแล้วก็ กอดคอกันลง อบายไปเลยถ้าจะเป็นคู่สร้างคู่สมกันจริงๆ แล้วก็ ให้มีศีลแบบเสมอกัน ศีลพื้นฐานก็คือศีล 5

3. **สมจาคา มีจาคะเสมอกัน** คือมีความเสียสละเสมอกัน มีน้ำใจที่จะบริจาคก็ มีเหมือนกัน ไม่ใช่ว่าอีกคนใจกว้าง อีกคนตระหนี่ อีกคนเริ่มหงุดหงิดเพราะใจคอไม่กว้างไม่เท่ากัน แต่ถ้ามีจิตอาสา เท่ากัน ความสามัคคีก็จะเกิดขึ้น และจะทำแบบเต็มอกเต็มใจทำไปด้วยกัน

4. สมปัญญา มีปัญญาเสมอกัน จะคิดจะอ่านก็รับรู้กันได้ไม่
ใช้ว่าคุยกันไม่รู้เรื่องเลย อีกฝ่ายคุยอีกฝ่ายได้แต่นั่งอมยิ้ม ไม่รู้จะให้
ความคิดเห็นยังไงเพราะมีปัญญาไม่เท่ากัน ถ้ามีปัญญาเสมอกันก็
สามารถช่วยกันคิดช่วยกันทำได้

แล้วในโลกนี้การที่เราจะหาใครที่จริงใจและหวังดีกับเรา
จริงๆ มีอะไรเกิดขึ้นสามารถฝากชีวิตไว้ได้ หาไม่ยากการที่จะมีใครสัก
คนอยู่เคียงข้างเราเวลาตกทุกข์ได้ยากนั้น ไม่ใช่เรื่องง่าย
เช่น ในประวัติศาสตร์ของจีนก็มีอยู่ว่าสามคนมาเจอกันและถูก
อัยราชัยเลยสาบานเป็น พี่น้องกัน ก็คือ เล่าปี่ กวนอู เตียวหุยคำสาบาน
ในส่วนนี้ เป็นคำสาบานที่ลือลั่นมาก เมื่อสาบานเป็นพี่น้องกันแล้วไม่
ทิ้งกันจริงๆ ร่วมหัวจมท้ายกันจริงๆ

พี่ใหญ่คือ เล่าปี่ เป็นเชื้อพระวงศ์แบบปลายแถว แต่ว่า
ห่างไกลมาก มีอาชีพทอเสื่อขาย จนมาก **คนกลางคือกวนอู** ตัวใหญ่
หน้าใหญ่ กำลังเยอะจี้โมโห และก่อปัญหาเพราะความจี้โมโห
พอสมควร **ส่วนน้องเล็ก เตียวหุย** มีอาชีพเป็นพ่อค้าหมู แรงเยอะ จี้
เหล่า จี๊มา เมาทิไรก่อเรื่องทุกที

พอตอนจับมือเป็นสามพี่น้องก็เป็นสปอนเซอร์เพราะพ่อค้า
หมูรวยสุด พอสาบานเป็นพี่น้องกันแล้วเขาก็รักษาคำสาบานไม่ว่าจะมี
อะไรเกิดขึ้นก็ไม่มี เปลี่ยนแปลง แต่ละคนก็มีข้อบกพร่องกันทั้งนั้น มี
จุดเด่นของตัวเอง กว่าจะได้เมืองมาเมืองหนึ่งเป็นเมืองใหญ่ เมืองซีจิว
เล่าปี่คือกิติภูมิฐานะที่มันเกิดขึ้น แต่ต้องเดินทางไปต่างเมืองฝากเตียว
หุยให้ช่วยดูแลเมือง เผลอแบบเดียวความที่เป็นจี้เมานั่นเองยังไม่ทันจะรบ

อะไรยกนิ้วโป้งเขาเมือง ยึดเมืองไปได้แล้ว มาเจอที่ยี่มุม บอกว่าเค้าเอาเมืองไปแล้ว ฐานที่มั่นทั้งเมืองเขาเอาไปเฉยๆ เลย เล่าปี่ก็ไม่ว่ากันเสียแล้วก็เสียไป หาททางแก้กันใหม่ข้างหน้า มีปัญหาอะไรเกิดขึ้นก็ให้อภัยกันได้ คนที่ผิดก็รู้ว่าผิด แต่อีกฝ่ายก็พร้อมให้อภัย ปรับปรุงแล้ว เดินหน้ากันต่อไป

คุณสมบัติของคู่สร้างคู่สม

แต่ข้อดีคือว่าจะลำบากลำบากน แสนเซ็ญเท่าไร เอาลาก เอาศ เอาสรรเสริญอะไรมาล่อ ไม่เคยแปรผันความรักภักดีความซื่อสัตย์ที่มีต่อกันเลย เมื่ออย่างตอนที่เล่าปีตกยากลำบากมากๆ ภรรยาถูก โจโจจับไป ทำให้กวนอูต้องไปอยู่กับ โจโจเพราะจะดูแลพี่สะใภ้ โจโจรักฝีมือของกวนอูมาก อยากจะได้เอาไว้เป็นขุนพลคู่บารมี ทุกอย่างทำเต็มที่ว่างแผนอย่างเช่นว่าให้กวนอูอยู่ใกล้พี่สะใภ้เพื่อว่าใจแตกไป ล่วงเกินพี่สะใภ้ ก็จะต้องแตกกับเล่าปี ที่ไหนได้โจโจให้ออยู่กะพี่สะใภ้ชอบเลย ยืนเฝ้าหน้าห้องทั้งคืน ไม่นอนเลย ใครอย่ามายุ่งกะพี่สะใภ้ฉันวางตัวทุกอย่าง อย่างดีไม่มีใครตำหนิได้เลย จนคนจีนสร้างศาลเจ้า จนถึงปัจจุบัน เขายกกว่าเป็นเทพพระเจ้าแห่งความซื่อสัตย์

เรื่องอื่นบกร่องก็มีแต่เรื่องความซื่อสัตย์สุดขยด ขนาดที่ว่าคนที่ตัวเองซื่อสัตย์ด้วย อยู่ไหนเป็นหรือตายก็ไม่รู้ ถูกกองทัพตีไปคนละทิศละทาง ไม่มีอะไรเป็นที่พึ่งพิงคนเราส่วนใหญ่จะคิดต่อกันก็หวังประโยชน์ แต่นี่เขาไม่มีทางให้ประโยชน์อะไรเลยตายแล้วหรือยังก็ไม่รู้ แต่คนที่มาพยายามเอาใจคือ โจโจสิ ผู้ยิ่งใหญ่แห่งแผ่นดิน สามารถให้ได้ทั้งลาก ยศ สรรเสริญสุข ให้ทุกอย่างได้หมดพยายามเอาอกเอาใจ

เต็มที แต่กวนอูไม่แปรผัน อยู่อย่างนั้น คุณเล่พี่สะใภ้ทุกอย่างอย่างดี โจโฉ มาทำดีด้วยก็โอเค อะไรที่ทำให้โจโฉเป็นการตอบแทนยินดีทำ แต่บอกซัดๆ ว่าเงื่อนไขมื่ออย่างเดี๋ยว่าวันใดที่ข้าพระเจ้ารู้ว่าเล่าปี่ยังมีชีวิตอยู่ แล้วอยู่ ณ ที่ใดวันนี้เป็นวันสุดท้ายที่ข้าพระเจ้าจะอยู่กับท่าน จะไปหาพี่ทันทีถ้ารู้ว่าพี่ยังมีชีวิตอยู่ แล้วก็จริงพอรู้ว่าพี่ยังมีชีวิตอยู่พาพี่สะใภ้ไปทันทีต่อให้ตั้งด่าน ทหารขวางเอาไว้เป็นกองทัพกวนอูคนเดียวพาพี่สะใภ้ตีฝ่าทุกด่านไปจนกระทั่งไป เจอเล่าปี่ได้ในที่สุด แคสามพี่น้องซึ่งแต่ละคนก็ไม่สมบูรณ์อะไรเลย แต่เพื่อกันแน่นจริงต่อกันเท่านั้นเองตั้งแผ่นดินได้

เล่าปี่ขึ้นเป็นฮ่องเต้ของจ๊กก๊กได้การที่เป็นคนจริงต่อกันได้มีประโยชน์ มากๆ แล้วคนที่มีโอกาสสูงมากก็คือคู่ชีวิตของเราเอง แต่ต้องไม่ใช่ วิชาภรรยา โจริภรรยา อัยยาภรรยา ต้องจริงใจต่อกันจะเป็น มาตาภรรยา ภคินีภรรยา สขีภรรยา ทาสีภรรยา แต่ที่สำคัญคือความจริงใจต่อกัน การตระหนักในคุณค่าซึ่งกันและกัน แล้วก็ทะนุถนอมน้ำใจซึ่งกันและกัน อันนี้สำคัญมากๆ

ดังนั้น จะให้เป็นคู่สร้างคู่สมได้ต้องปรับ ปรับไปในทางที่ดี เราต้องดึงศรัทธาขึ้นมา ดึงสติขึ้นมาให้เสมอกัน และมีความเสียสละเหมือนกันเห็นประโยชน์ของการเสียสละ และปรับให้มีปัญญา ซึ่งปัญญา ไม่จำเป็นต้องสามีดอกเตอร์ภรรยาต้องดอกเตอร์เหมือนกัน อันนั้นคือปัญญาที่เกิดจากการศึกษา แต่ในโลกเขาบอกว่าคอมมอนเซนส์ ไม่ต้องจบปริญญาเลยก็ได้ ถ้าคอมมอนเซนส์ดีเห็นความสุขุมรอบคอบ สิ่งเหล่านี้สามารถฝึกฝนกันได้ ขอบพระคุณแหล่งที่มา : ห้องธรรมะ

บทที่ 5 เคล็ดลับสร้างความสำเร็จ ตามวิธีของพระพุทธเจ้า

4 เคล็ดลับสร้างความสำเร็จ ตามวิธีของพระพุทธเจ้า

พระพุทธเจ้าตรัสถึงคุณสมบัติของพ่อค้าผู้ประสบความสำเร็จในการค้าขาย และพ่อค้าที่ล้มเหลวในการค้าขาย

1. พ่อค้าที่ล้มเหลวในอาชีพ

ไม่สามารถทำโภคทรัพย์ที่ยังไม่มีให้มีขึ้น ที่มีแล้วก็ไม่สามารถให้ออกเงยเป็นทวีคูณ พุดง่าย ๆ ยิ่งค้าขายยิ่งขาดทุน จะมีลักษณะดังนี้

- (1) เช้า ไม่จัดแจงการทำงานโดยเอื้อเฟื้อ
- (2) เที่ยง ไม่จัดแจงการทำงานโดยเอื้อเฟื้อ
- (3) เย็น ไม่จัดแจงการทำงานโดยเอื้อเฟื้อ

สรุปแล้วคือ จี๊เกียด ไม่เอาใจใส่ในอาชีพของตน ไม่อุทิศกาย วาจาใจให้แก่งาน ไม่มีวิญญาณ “ของเก่าแก่” ผู้เป็นเจ้าของกิจการแต่กลับมีวิญญาณของลูกจ้าง ลูกจ้างเขาถือว่าสินค้าในร้าน ในบริษัทมิใช่ของเขา จะขายได้มากได้น้อยเขาก็ไม่ค่อยเดือดร้อน สิ้นเดือนก็รับค่าจ้างตายตัวอยู่แล้ว จึงไม่ค่อยตั้งใจทำงาน เจ้าของกิจการขึ้นทำตัวเหมือนลูกจ้างก็มีแต่เจ๊งกับเจ๊ง

2. พ่อค้าที่ประสบความสำเร็จในอาชีพของตนสามารถค้าขายได้กำไรเป็นทวีติริคูณ มีลักษณะดังนี้

(1) มีคาคี (จกขุมา)

คือสายตายาวไกล รู้จักสินค้า ของที่เป็น สามารถกะทุน เก็งกำไรได้แม่นยำวามิชา (สตรีนักการค้าบางคน) เก่งกว่า วามิโซ (บุรุษนักการค้า) เสียด้วยซ้ำ สายตายาวไกลมาก หุ่นตัวไหนจะขึ้น ตัวไหนจะตกตัวไหนจะช้อนซื้อ เพื่อกำไรงาม บางคนก็สายตายาวไกล รู้ว่าที่ตรงนี้สนามบินแห่งใหม่กำลังจะขึ้นภายในไม่กี่ปี (ซึ่งคนทั่วไปไม่รู้) ก็กว้านซื้อที่ดินชาวบ้านถูๆ ผลักดันให้ทางการตัดถนนผ่าน เพื่อให้ที่ขึ้นราคา ขายได้กำไรงาม

(2) จัดเจนธุรกิจ (วิรุโร)

คือมีหัวการค้า รู้แหล่งขาย รู้ความเคลื่อนไหวของตลาด สามารถในการจัดซื้อจัดจำหน่าย ชื้อตรง หรือซื้อผ่านตัวแทน ผ่านบริษัท จึงจะได้ของถูกของแพง ถ้าซื้อตรงอาจได้ของถูกแต่เราได้กำไรคนเดียว ถ้าซื้อผ่านนายหน้าหลายบริษัทอาจได้ของแพง แต่ญาติโกโหติกาผู้ค้าขายด้วยกันอาจมีส่วนได้จากกำไร ส่วนต่างเรียกว่า “รู้จักสงเคราะห์ญาติ” ว่างั้นเถอะ อย่างไหนจะดีกว่ากัน นักธุรกิจผู้เงินจัดย่อมรู้และจัดการได้ดี

(3) มีแหล่งทุนพร้อมที่จะฟังได้ (นิศุสยสมฺปนฺโน)

คือรู้จักคนมาก กว้างขวางในวงการ หาทางสนิทสนมกับนักการเมืองผู้มีอำนาจ ด้วยการออกรอบกับท่านเหล่านั้นๆ เพื่อจะได้โอกาสขยายกิจการค้าข้ามประเทศ เรียกว่า เป็นการลงทุนแบบ