

เกร็ดเล็กๆ สู่ความสำเร็จ สร้างสมดุลให้ชีวิตอันยิ่งใหญ่

(Small tips to happiness and success
create balance for a great life)

“อนาคตที่ประสบความสำเร็จจะถูกซ่อนอยู่ในกิจวัตรประจำวันของคุณ

จงสร้างกิจวัตรที่ดี สม่่าเสมอกับจงมีความสุข
แล้วชีวิตที่ปรารถนาอันยิ่งใหญ่ นั้นจะตามมาเอง.”



สมชาติ กิจยรรยง

แนวทางไปสู่สมดุลและความสำเร็จ

1. คิดบวกอยู่เสมอ: มองเห็นโอกาสในทุกอุปสรรค และเชื่อว่าทุกปัญหา มีทางแก้.
2. ทำทีละก้าวเล็กๆ: ไม่ต้องรีบร้อน แค่ทำในสิ่งที่ดีกว่าเมื่อวานก็พอ.
3. รักตัวเองให้เป็น: การมีความสุขที่แท้จริง เริ่มต้นจากการรัก และขอบคุณตัวเอง.
4. อย่าเปรียบเทียบตัวเองกับใคร: แข่งกับตัวเองในวันพรุ่งนี้ ดีกว่าแข่งกับคนอื่น.
5. พอใจในสิ่งที่มี: จงมีความสุขกับปัจจุบัน ไม่ใช่รอคอยสิ่งที่เราอยากได้.
6. เรียนรู้จากประสบการณ์: ประสบการณ์สอนเราได้ดีกว่าบทเรียนใดๆ.
7. เฉลิมฉลองชัยชนะเล็กๆ: ทุกความสำเร็จ แม้จะเล็กน้อย ก็คือพลังให้เราไปต่อ.

คำคมข้อคิดเพื่อสร้างแรงบันดาลใจ

- "ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่น"
- จงลงมือทำอย่างไม่หยุดหย่อน เพราะความสำเร็จมาจากความเพียร.
- "ชีวิตคือการเดินทาง ไม่ใช่จุดหมายปลายทาง"
- จงมีความสุขกับทุกก้าว ไม่ใช่รอแค่ปลายทาง.

หน้าลิขสิทธิ์อีบุ๊ก

สถาบันส่งเสริมการพัฒนาบุคลากร(IBC GROUP)

เกร็ดเล็ก ๆ คู่ความสุขสำเร็จสร้างสมดุลให้ชีวิตอันยิ่งใหญ่

(Small tips to happiness and success create balance for a great life)

ราคา-200-บาท

ข้อมูลบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

-ก้าวเล็กๆของเราทุกวันนี้คือการเติบโต อย่าเปรียบเทียบกับใคร

-ให้ความสำคัญกับการพัฒนาตัวเองอย่างสม่ำเสมอ เพื่อสร้างชีวิต

ที่ดีขึ้น

-การลงมือทำอย่างมีความเชื่อมั่นในตัวเอง , ความอดทน, และการปรับ

ความคิด

-ทุกความผิดพลาดคือบทเรียน เราจงดำเนินชีวิตที่มีความสุขอยู่กับ

ปัจจุบันอย่างมีสติ

ISBN(E-BOOK)-978-616-95068-1-2

บรรณาธิการต้นฉบับ สมชาติ กิจยรรยง

ศิลปกรรม/ออกแบบปก นางสาววิวรรณ ไชยวัชรนนท์

พิสูจน์อักษรโดย นางสาววิวรรณ ไชยวัชรนนท์

อีเมล skillupinter@gmail.com

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดยสมชาติ กิจยรรยง

399 ถ.ลาดพร้าว121 คลองจั่น บางกะปิ กทม.10240

คำนำ

เกร็ดเล็กๆ สู่ความสุขสำเร็จสร้างสมดุลให้ชีวิตอันยิ่งใหญ่

(Small tips to happiness and success create balance
for a great life)

เกร็ดสู่ความสุขสำเร็จสมดุลชีวิตคือ การดูแลกายใจ, การมีสติอยู่กับปัจจุบัน, การรู้จักให้และพอใจในสิ่งที่มี, ตั้งเป้าหมายเล็กๆ และมีความยืดหยุ่นกับความเปลี่ยนแปลง โดยเน้นการสร้างความสุขจากภายใน (mindset) และการลงมือทำสิ่งเล็กๆ (daily action) เพื่อสร้างความสำเร็จที่ยั่งยืน โดยไม่ทิ้งความสุขในทุกๆ ก้าวที่เดินไปข้างหน้า และสร้างสมดุลระหว่างงาน ครอบครัว และสุขภาพเสมอ.

หลักคิดรวบยอดสู่ความสุขและสำเร็จคือ:

ดูแลร่างกายและจิตใจ: กินอาหารดี ออกกำลังกาย พักผ่อนเพียงพอ (สุขภาพกาย). มีสติ รู้ทันอารมณ์ ไม่คิดร้าย (สุขภาพใจ).

อยู่กับปัจจุบัน: ไม่มีอะไรคงเดิม ทุกสิ่งเปลี่ยนแปลงเสมอ จงเต็มทีกับวันนี้ เพราะพรุ่งนี้ยังไม่มาถึง.

เปลี่ยนมุมมอง: มองเป้าหมายเหมือนเกมที่สนุก การทำสำเร็จเล็กๆ สร้างความมั่นใจ และมองปัญหาเป็นโอกาสในการเติบโต.

ให้และแบ่งปัน: การให้ทำให้ใจเบา ความโลภลดลง ความสุขเพิ่มขึ้น.

พอใจในสิ่งที่มี: ความสุขอยู่ที่ใจ ไม่ใช่สิ่งของ การรู้จักพอช่วยให้เราไม่ทุกข์กับความอยากได้ไม่สิ้นสุด.

สร้างสมดุล: จัดสรรเวลาให้งาน สุขภาพ ครอบครัว เพื่อนฝูง และการพักผ่อนอย่างสมดุล.

การลงมือทำเล็กๆ ที่สร้างผลยิ่งใหญ่: เริ่มต้นวันใหม่ด้วยเป้าหมายเล็กๆ: ทำภารกิจเล็กๆ ให้สำเร็จ ความสุขและความมั่นใจจะสะสม.

ฝึกสมาธิ: ช่วยให้ใจสงบเมื่อเจอปัญหา.

มองโลกในแง่บวก: "ไม่มีประโยชน์ที่จะคิดร้าย" เป็นการสร้างพลังให้ตัวเอง.

อย่าละเลยครอบครัว: ความสำเร็จที่อ้างว้างไม่มีความหมาย จัดสรรเวลาให้ครอบครัวและเพื่อน.

สรุปง่ายๆ: ความสำเร็จที่แท้จริงคือการใช้ชีวิตอย่างมีสติ มีสมดุล และมีความหมาย โดยสร้างความสุขจากภายในใจเราเอง และการลงมือทำในแต่ละวันให้ดีที่สุด

ความสำคัญในการสร้างสมดุลชีวิตคือการแบ่งเวลาและพลังงานให้เหมาะสมระหว่างการทำงานและชีวิตส่วนตัว เพื่อสุขภาพกายใจที่ดี ลดความเครียด ป้องกันภาวะหมดไฟ เพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน และมีเวลาดูแลความสัมพันธ์ พัฒนาตนเอง และทำกิจกรรมที่ชอบ ซึ่งนำไปสู่ชีวิตที่สมบูรณ์และมีความสุขอย่างยั่งยืน โดยไม่ต้องเสียสละด้านใดด้านหนึ่งไปอย่างสิ้นเชิง เพราะชีวิตที่ยิ่งใหญ่ไม่ได้มีแค่เรื่องงานแต่รวมถึงความเป็นอยู่ที่ดีในทุกมิติ

งานเขียนเล่มนี้เขียนขึ้นเพื่อให้ผู้อ่านสามารถสร้างสมดุลหรือ
ความเหมาะสมในการดำเนินชีวิตที่ลงตัวที่จะได้มีความสุข
ความสุข ความสำเร็จในการดำเนินชีวิตทั้งด้านการงาน ครอบครัวและ
สังคมรอบตัวเรานั่นเอง

ด้วยความปรารถนาดี
สมชาติ กิจขรรยง

สารบัญ

เกร็ดเล็กๆ สู่ความสำเร็จสร้างสมดุลให้ชีวิตอันยิ่งใหญ่

(Small tips to happiness and success create balance for a great life)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 1 เหตุผลว่าทำไมคนเราจึงไม่มีความสุขกับชีวิต	1
บทที่ 2 องค์กรแห่งความสุข(Happy 8 ความสุขทั้ง 8)	8
บทที่ 3 เปิดอย่างฝึกจะได้ไม่ทุกข์	14
บทที่ 4 ข้อที่บ่งบอกว่าเขาคือเพื่อนแท้โปรดรักษาไว้ดีๆ	17
บทที่ 5 โศกได้เกิดจากไอคอลลีขาระดับโลก	
ถึงคนไทยหัวใจท้อแท้	20
บทที่ 6 จิตของผู้มีบุญมากที่ต้องมี	25
บทที่ 7 ที่สุดของคือคนธรรมดาที่มีความสุขที่ใกล้ตัวเรา	28
บทที่ 8 เทคนิคทำให้คนชื่นชอบและประทับใจในตัวคุณ	30
บทที่ 9 ประเภทคนที่ไม่ควรไปทำความรู้จัก	33
บทที่ 10 เรื่องที่เราควรรู้เกี่ยวกับสมองของเรา	37
บทที่ 11 วิธีนอนหลับง่าย หลับสนิท หลับสบาย หลับลึก	41
บทที่ 12 สิ่งควรมีไว้ในบ้าน จะช่วยเสริมความโชคดี	
ไม่มีวันดวงตก	44
บทที่ 13 อาหารบำรุงไต	47
บทที่ 14 ภาษากายว่าผู้ชายตกหลุมรักคุณ	51

สารบัญ

เกร็ดเล็กๆ สู่ความสุขสำเร็จสร้างสมดุลให้ชีวิตอันยิ่งใหญ่

(Small tips to happiness and success create balance for a great life)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 15 แก้วของสังฆทาน ที่ทำแล้วพระท่านจะได้ประโยชน์มากที่สุด	54
บทที่ 16 อารมณ์หญิงที่ผู้ชายควรเข้าใจ	58
บทที่ 17 กฎเหล็ก 10 ข้อ ของป๊อปป อารียา ที่อยากให้คุณผู้หญิงทุกคนได้อ่าน	60
บทที่ 18 กลโกงเผยโฉม 10 กลโกงทางอินเทอร์เน็ต	64
บทที่ 19 การกระทำของผู้ชาย ถ้าเขาทำหมายความว่า เขารักคุณจริง	78
บทที่ 20 ข้อที่ห้ามขอตอนไหว้พระ ไม่งั้นจะไม่เป็นมงคลกับตัวเอง	80
บทที่ 21 ข้อคิดเตือนใจหากวันหนึ่งต้องพบมรสุมชีวิต	83
บทที่ 22 ข้อคิดล้ำค่าจากคุณวิกรม กรมดิษฐ์	86
บทที่ 23 แนะนำการนอนหลับดีที่ต่อสุขภาพ	89
บทที่ 24 ข้อแนะนำจากแพทย์จีนแนะนำนอนมีความสุข	91
บทที่ 25 วิธีง่ายๆช่วยยืดอายุสมอง	93
บทที่ 26 สิ่งที่คุณสำเร็จระดับโลกเขาทำกัน	97
บทที่ 27 ข้อประโยชน์ที่ได้จากการนั่งสมาธิ(ปฏิบัติธรรม)	101

สารบัญ

เกร็ดเล็กๆ คู่ความสุขสำเร็จสร้างสมดุลให้ชีวิตอันยิ่งใหญ่

(Small tips to happiness and success create balance for a great life)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 28 ประโยชน์ดีมน้ำตันท้องว่าง	104
บทที่ 29 สัญญาณเตือน ภาวะสมองเสื่อม	108
บทที่ 30 วิธีคลายเครียดง่ายๆ ในที่ทำงาน	110
บทที่ 31 ไม่เชื่ออย่าลบหลู่	116
บทที่ 32 เหตุผลทำไมภรรยาถึงต้องนอกใจสามี	121
บทที่ 33 สิ่งอันตรายอย่ามองข้ามเด็ดขาด เลี่ยงได้ควรเลี่ยง	125
บทที่ 34 ข้อแนะนำป้องกันโรคสมองเสื่อมได้ตลอดชีวิต	128
บทที่ 35 สิ่งความเชื่อโบราณ ทำแล้วชีวิตจะตกต่ำ	131
บทที่ 36 -10 ปี 7ครั้ง ชีวิตคนเราจะมีสิบปีสักกี่ครั้งกัน	135
บทที่ 37 ข้อที่บอกศาสนาพุทธเท่านั้นที่มี คำสอนที่ไม่สามารถพบจากศาสนาอื่นได้	138
บทที่ 38 ประโยคที่ควรพูดกันทุกวัน ไม่ว่าจะกับใคร	142
บทที่ 39 ลักษณะนิสัยของผู้มีบุญสูง บารมีใหญ่	147
บทที่ 40 ขั้นตอนของการไม่แคร์	149
บทที่ 41 คำคมไม่ใช่ทุกอย่างในชีวิต ที่เราจำเป็นต้องทน	152
บทที่ 42 คำพูดกินใจสุดๆของนักปราชญ์จีน	153
บทที่ 43 ประโยชน์และสรรพคุณของพุทราจีน	157

สารบัญ

เกร็ดเล็กๆ สู่ความสำเร็จสร้างสมดุลให้ชีวิตอันยิ่งใหญ่

(Small tips to happiness and success create balance for a great life)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 44 ข้อควรระวัง สำหรับผู้ใช้ชีวิตในประเทศไทยเท่านั้น	159
บทที่ 45 ปรัชญาชีวิตจาก แจ็ค หม่ามหาเศรษฐีอันดับ 1 ของจีน	162
บทที่ 46 ปาฏิหาริย์แห่งการให้	165
บทที่ 47 ลักษณะของ ชายและหญิง ที่มีความสงบ	167
บทที่ 48 วิธี ฝึกจิตให้คิดบวก มันทำบ่อยๆ จิตใจคุณจะดีขึ้นได้แน่	169
บทที่ 49 เคล็ดลับของชีวิตที่ดีๆอยากให้คุณทุกคนได้อ่านกัน	172
บทที่ 50 ของขวัญชีวิตสำคัญของคนเรา	174
บทที่ 51 ประเภทคน ที่คุณควรเลิกคบ ยิ่งคบยิ่งแย่	
หลุดมือไปบ้างก็ดีนะ	178
บทที่ 52 สำหรับคนอายุมาก ที่อาจช่วยให้คุณมีชีวิตที่ยืนยาว และเป็นสุขได้	180
บทที่ 53 คติชีวิตที่ควรใช้ในการดำเนินชีวิต	182
บทที่ 54 ทำอย่างไรจะไม่ล้าแตก	187
บทที่ 55 การใช้ชีวิตสองคิดแบบนี้ดู แล้วจะมีความสุขขึ้นอีกเยอะ	191
บทที่ 56 สิ่งอัปมงคลที่ดึงดูดดวงชะตาให้ตกต่ำเสื่อมความเจริญ	194

สารบัญ

เกร็ดเล็กๆ สู่ความสุขสำเร็จสร้างสมดุลให้ชีวิตอันยิ่งใหญ่

(Small tips to happiness and success create balance for a great life)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 57 นิสัยน่ารังเกียจของเพื่อนร่วมงาน ที่ไม่อยากให้มีในองค์กร	196
บทที่ 58 ข้อคิดดีๆวันนี้ที่โดนใจมาก	198
บทที่ 59 เหตุผลที่คุณควรรับประทานจิงทุกวัน	201
บทที่ 60 กฎของการใช้ชีวิตในวัยทองอย่างมีความสุข	204
บทที่ 61 วิธีพูดดีให้ลูกทำตาม	207
บทที่ 62 นิสัยแก้ยากของคนไทย จริงเปล่าลองอ่านดู	212
บทที่ 63 วิธีทำตัวไม่ให้แก่	215
บทที่ 64 คำคมโดนๆให้เพื่อนได้เอาไปใช้กันเต็มที่เลย	218
บทที่ 65 ข้อดีของการใช้ชีวิตโสด	221
บทที่ 66 คำคมความรักจากสุนัขแคมป์ส	224
บทที่ 67 คำพูดที่คุณต้องใช้พูดกับตัวเอง เพื่อยกระดับชีวิตไปสู่ความสำเร็จ	228
บทที่ 68 วิธีการฝึกจิตคิดบวก ใช้ชีวิตอย่างมีความสุข	232
บทที่ 69 วิธีลดความดันโลหิตสูงด้วยตัวเอง ทำได้ไม่ยาก แค่เริ่มลงมือทำ	235
บทที่ 70 สรุปเกร็ดเล็กๆ ที่สร้างความสุขและความสำเร็จยิ่งใหญ่	240

บทนำ

เกร็ดเล็กๆ คู่ความสุขสำเร็จสร้างสมดุลให้ชีวิตอันยิ่งใหญ่

(Small tips to happiness and success create balance
for a great life)

ทำไมความสมดุลจึงสำคัญ?

ด้านสุขภาพ: ลดความเครียด ลดความเสี่ยงการเจ็บป่วยกาย
และใจ.

ด้านการทำงาน: เพิ่มประสิทธิภาพ, มีสมาธิ, มีแรงจูงใจ และ
สร้างวินัยในการทำงานมากขึ้น.

ด้านชีวิตส่วนตัว: มีเวลาพักผ่อน, ทำกิจกรรมที่ชอบ, ดูแล
ความสัมพันธ์ และพัฒนาตนเอง, ซึ่งช่วยให้ชีวิตสมบูรณ์ขึ้น.

ด้านอารมณ์: มีความสุข, พึงพอใจในชีวิตมากขึ้น, และรู้สึก
สงบสุขภายใน.

หลักการสร้างสมดุล:

กำหนดขอบเขต: แยกเวลาทำงานและเวลาส่วนตัวให้ชัดเจน.

บริหารเวลา: จัดลำดับความสำคัญและใช้เวลาทำงานอย่างมี
ประสิทธิภาพ เพื่อให้มีเวลาส่วนตัว.

ใส่ใจตนเอง: ให้ความสำคัญกับการพักผ่อน, การออกกำลังกาย,
และการกินอาหารที่มีประโยชน์.

ทำกิจกรรมนอกงาน: หาเวลาสำหรับงานอดิเรก ความสนใจส่วนตัว และการเข้าสังคม.

สร้างวินัย: ทำอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้เกิดความยั่งยืน.

เป้าหมายของชีวิตที่สมดุล:

ไม่ใช่การทำทุกอย่างให้สมบูรณ์แบบพร้อมกัน แต่เป็นการเดินทางที่ต่อเนื่องของการปรับสมดุลในแต่ละวัน เพื่อให้คุณมีความสุขสงบ และเติบโตได้ทั้งในหน้าที่การงานและชีวิตส่วนตัว.

บทที่ 1 เหตุผลว่าทำไมคนเราจึงไม่มีความสุขกับชีวิต

8 เหตุผลว่าทำไมคนเราจึงไม่มีความสุขกับชีวิต!

1. คุณยึดความสุขในแบบของคนอื่น

คุณมีรถที่ได้อยู่แล้ว แต่ยังอยากได้คันใหม่อีกไหม?

คุณมีบ้านที่มีสภาพดี อยู่สบาย แต่ยังอยากได้บ้านที่หรูหรากว่านี้หรือไม่?

คุณมีคู่ครองหรือคนที่รักที่ดี เข้ากันได้ดี แต่ก็ยังหยุดเฟื่องโทษข้อเสียเล็กๆน้อยๆของเขาหรือเธอไม่ได้ ใช่หรือไม่?

ถ้าคุณตอบว่าใช่ ข้อใดข้อหนึ่ง หรือทั้งหมด นั่นแปลว่าคุณกำลังยึดถือเอาบรรทัดฐานความสุขของคนอื่นมาเป็นของตน คุณกำลังเปรียบเทียบตัวเองกับดารา นักแสดง นักการเมืองหรือเศรษฐีร้อยล้าน พันล้านคนอื่นๆ และมันทำให้คุณไม่มีความสุข

ทางแก้ คือ เลิกสนใจคำโฆษณาชวนเชื่อหรือสิ่งที่สังคม(ที่มองกันแค่เปลือกนอก)พยายามชักเยียดความเชื่อและนิยามของความสุขให้คุณ เพราะคุณจะไม่มีความสุขเลยถ้าคุณมัวแต่ยุ่งยากกับการไขว่คว้าเอาจากข้างนอก แต่ลืมมองสิ่งที่คุณมีอยู่แล้ว

จงมีความสุขในตอนนี้โดยนับสิ่งดีๆ ที่คุณมีอยู่ในชีวิต เช่น รถที่ถึงแม้จะไม่ใช่ Benz หรือ BMW แต่มันก็นำพาคุณและครอบครัวไปทุกที่ๆต้องการได้ แล้วยังดูแลง่าย ไม่ต้องเสียค่าดูแลแพงๆ หรือบ้านที่คุณอยู่ ณ ปัจจุบัน ซึ่งคุณอาจจะยังผ่อนไม่หมด แต่มันก็ทำให้

ครอบครัวมีที่ซุกหัวนอน ไม่ต้องเช่าใคร ไม่ต้องกังวลว่าคืนนี้จะนอน
ที่ไหน ลองทำดู คุณจะเริ่มมีความสุขขึ้นทันตาเห็น

2. คุณกำลังทำเหมือนว่าตัวเองยังไม่โต

คุณเปรียบเทียบตัวเองกับเพื่อนๆคนอื่น หรือเปล่า?

คุณยังอดที่ถูกดึงดูคเข้าหารถ บ้านหรือแม้แต่แฟนที่ดูดีกว่า
สาวกว่า เพียงเพราะเห็นเพื่อนของตัวเองมี?

ลองคิดดูดีๆ ว่านี่มันยุค พ.ศ. ๒๕๖๓ แล้ว คุณไม่ใช่เด็กอีกต่อไปที่อิงนา
เวลาเพื่อนมีอะไรดีกว่า และอยากจะมีบ้าง ตอนนี้คุณอาจเริ่มมีผมขาว
ริ้วรอยบนหน้าแล้ว มันไม่ใช่ช่วงเวลาที่จะคิดอะไรแคบๆอีกต่อไป
ทางแก้ คือ ถ้าคุณมีกลุ่มเพื่อนที่คอยแต่จะเปรียบเทียบกันแต่สิ่งของ
ภายนอก อดทนกว่าใครมีอะไรใหม่ตลอดเวลา มันถึงเวลาที่จะหาเพื่อน
กลุ่มใหม่แล้ว เปลี่ยนเป็นคบกับเพื่อนที่เป็นผู้ใหญ่จริงๆ โฟกัสที่การ
เจริญงอกงามทางปัญญาและสร้างครอบครัวที่ดี เลิกคิดถึงแต่ตัวเองได้
แล้ว มันถึงเวลาที่เราควรให้อะไรต่อคนที่เรารักและสังคมบ้าง

3. คุณไม่รู้จักรับเข้าถึงคนอื่น

คุณรู้สึกเหงา อ้างว้างและ โดดเดี่ยว ถึงแม้จะมีเพื่อนใน
Facebook, Instagram หรือ โซเชียลต่างๆหลายร้อยหลายพันคน?

คุณอยากมีเพื่อนแท้มากๆ ที่คุณสามารถแบ่งปันความคิด
ความรู้สึกหรือความกลัวต่างๆได้?

เชื่อกันว่าความเป็นจริงแล้ว เพื่อนคนอื่นๆของคุณก็มี
ความรู้สึกเดียวกันนั้นแหละ เราทุกคนอยากมีใครที่สามารถพูดคุย

แบ่งปันเรื่องราวทั้งหมดของชีวิตเราได้ ที่จะทำให้ไม่รู้สึกละโดดเดี่ยว เหมือนอยู่คนเดียวในโลก

ทางแก้ คือ ลองหัดพบปะ นัดเจอคนรู้จักบ้าง ที่คิดว่าเขาน่าจะชอบอะไรเหมือนกัน คนเราที่รู้จักผิวเผินบางทีที่เราเคยตัดสินเขาไปว่าเขาไม่ดีหรือไม่น่าจะเข้ากันได้ ลองหัดทำความรู้จักคนอื่น โดยไม่อคติดูไม่แน่นอน พวกเขาอาจกลายเป็นเพื่อนแท้ที่ดีที่สุดที่คุณตามหามานาน

4.ปีศาจร้ายตัวเก่าในตัวคุณกำลังขับเคลือนคุณอยู่

ช่วงเวลาที่เรเติบโตขึ้น เคยมีใครบางคนทำให้คุณรู้สึกไม่ดีพอบ้างไหม?

คุณรู้สึกว่า คุณต้องการพิสูจน์ตัวเองเพื่อให้ใครบางคนเห็นหรือไม่?

และคนที่คุณกำลังพยายามพิสูจน์ตัวเองให้เห็น คือ ใคร? พ่อแม่ พี่ชาย น้องชาย พี่สาว น้องสาว เพื่อนที่เคยถ่มถุยถั่ง หรือครูที่เคยทำให้ขายหน้ามาก่อน?

สิ่งเหล่านี้คือแรงขับเพื่อความสำเร็จ คุณต้องการพิสูจน์ตัวเองเพื่อให้คนเหล่านี้เห็นว่าคุณดีพอและไม่ใช่แบบที่เขากล่าวหา เราทุกคนต่างต้องการรู้สึกว่า “เรามีคุณค่า” และการกระทำที่เราทุกคนไขว่คว้าก็คือ การหาเงินให้มากขึ้น การสร้างภาพลักษณ์ มีสิ่งของราคาแพงให้มากที่สุด เพื่อพิสูจน์ว่า “เรามีคุณค่า”

ทางแก้ คือ ทำความเข้าใจว่าแรงขับในตัวคุณมาจากอะไร ถ้ามันมาจากความเชื่อที่ว่า “คุณไม่ดีพอ” คุณควรมีลิมิตว่าแค่ไหนจึงจะเพียงพอ คุณไม่จำเป็นต้องใช้ทั้งชีวิตพิสูจน์ตัวเองเพื่อให้คนอื่นยอมรับ แต่ตัวเองไม่มีความสุข เพราะต่อให้คุณประสบความสำเร็จแค่ไหน ก็ต้องมีคนที่ไม่ยอมรับตัวตนของคุณอยู่ดี ทางที่ดีคือ ทำเท่าที่เรามีความสุข เพราะทุกคนมีคุณค่าอยู่ในตัวเองอยู่แล้ว ค่าของคนไม่ได้วัดกันที่เงินหรือปัจจัยภายนอกเลย

5. คุณติดอยู่ในคุกแห่งอารมณ์

คุณเป็นคนทีกลัวที่จะขอความช่วยเหลือจากคนอื่นหรือไม่? คนส่วนใหญ่มักจะมีความรู้สึกพ่ายแพ้หรืออายที่จะขอความช่วยเหลือจากคนอื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เวลาที่คุณต้องการความช่วยเหลืออย่างที่สุด ซึ่งความเครียดเป็นผลจากปัญหาที่คุณมีมาก่อนให้เกิดภาวะดื้อมากเกินไป กินมากเกินไปหรือทำอะไรสักอย่างมากเกินไปเพื่อหลบเลี่ยงความรู้สึกที่แท้จริง หรือเรียกง่ายๆว่า เพื่อหนีปัญหา และนี่คือสิ่งที่เราเรียกว่า การติดอยู่ในคุกแห่งอารมณ์

ทางแก้ คือ ถ้าคุณมีปัญหาบางอย่างที่ต้องการความช่วยเหลือ อายอายเป็นหรืออายริรอ เช่น ปัญหาชีวิต ปัญหาสุขภาพต่างๆ ปัญหาด้านอารมณ์ ทั้งความโกรธ ความเครียด โรคซึมเศร้าและความเฉา อายที่จะบอกกล่าวคนอื่น เช่น เพื่อนสนิท ครอบครัวหรือที่ปรึกษา เฉพาะบ้าน เพราะยิ่งปล่อยไว้นานมันจะยิ่งทำให้คุณแย่ลง ดังนั้น อายหรือกลัวทีจะได้รับความช่วยเหลือเมื่อยามจำเป็น ชีวิตมันสั้นเกินกว่าที่จะทนอยู่อย่างไม่มีความสุข

6.อาการเสพติดบางอย่างทำให้คุณไม่มีความสุข

ไม่ว่าจะเป็นการเสพติดการทำงาน การดื่ม การกิน พนัน ซ้อป ینگหรือออกกำลังกาย ซึ่งถึงแม้ว่าบางสิ่งจะเป็นสิ่งที่ดี เช่น การทำงาน และการออกกำลังกาย แต่อะไรที่มากเกินไปมันก็สามารถก่อให้เกิดโทษได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนที่เสพติดความสมบูรณ์แบบเกินไป หรือ Perfectionist

ทางแก้ คือ ขอคำปรึกษาจากที่ปรึกษาหรือโค้ชในเรื่องนั้นๆ ที่สามารถช่วยให้คำแนะนำและวางแผนชีวิตที่สมดุลให้เรา เพื่อที่เราจะไม่ต้องระทมกับอาการเสพติดต่างๆเพียงลำพัง

7.คุณให้คำนิยามความสุขแบบผิดๆ

เช่น ฉันจะมีความสุขเมื่อฉันมีเงินมากกว่านี้ เมื่อฉันซื้อบ้านในฝันได้สำเร็จ เมื่อฉันมีคนที่สุดซื่อและซึ้งซึ้ง เมื่อฉันลดน้ำหนักได้ 5 กิโลกรัมก่อน แต่ความเป็นจริงคือ เราสามารถสร้างเป้าหมายต่างๆในชีวิตเราได้ แต่อย่าเอาความสุขไปผูกไว้กับเป้าหมายนั้นๆ

ความสุขต้องอยู่ในหนทาง ไม่ใช่อยู่ที่ปลายทาง เพราะมิละนั้นระหว่างทางที่คุณกำลังเดินทางสู่เป้าหมาย คุณจะไม่สามารถมีความสุขได้เลย ทุกวันจะเป็นวันที่เหนื่อยและทุกข์ ถ้าคุณมีความเชื่อที่ต้องได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ก่อนจึงจะมีความสุขได้

ทางแก้ คือ ถ้าตอนนี้คุณไม่มีความสุขกับระหว่างทางที่ไปสู่เป้าหมาย ถามตัวเองว่ามีเหตุการณ์ใดในอดีตที่ขัดขวางไม่ให้คุณมีความสุขในวันนี้? ทำไมคุณถึงต้องการสิ่งภายนอกเพื่อจะมีความสุข?

8. คุณไม่สามารถรักตัวเองได้อย่างไม่มีเงื่อนไข

“ฉันรักเธอมาก และรักเธอในแบบที่เธอเป็นจริงๆ” คุณยืนหน้ากระจก มองลึกเข้าไปในดวงตาของตัวเองและพูดคำนี้กับตัวเองแบบนี้ได้โดยสนิทใจหรือไม่?

คนส่วนมากไม่รักตัวเองจริงๆ เขาจะรักตัวเองต่อเมื่อเขาดูดี รูปร่างดี มีเงินเยอะ หรือทำอะไรสำเร็จสักอย่าง นอกจากนั้น เขามักไม่สามารถพูดได้เต็มปากรักตัวเองจริงๆ

ความรักที่เรามีต่อตัวเอง ควรเป็นความรักที่ไม่มีเงื่อนไข เราควรรักตัวเองในแบบที่เราเป็น ถึงแม้เราจะยังไม่ได้อาบน้ำ ไม่ได้สระผม วันที่ป่วย เมื่อรู้สึกอ้วนขึ้น ลิวขึ้น หรือว่าวันที่โดนไล่ ออกก็ตาม ความรักตัวเองคือการที่เราไม่ตัดสินตัวเอง คุณค่าของความเป็นคนไม่ได้ลดไปเลยไม่ว่าจะด้วยเหตุการณ์ใดก็ตาม มีแต่ความคิดที่ทำให้เป็นแบบนี้

คนที่รักตัวเองจริงๆ จากข้างใน จะไม่ตัดสินตัวเอง ไม่ว่าคนอื่นจะพูดอย่างไร เนื้อแท้ของเราก็ยังคงเป็นเรา คนๆ นั้นจะมีความสุขจริงๆ โดยไม่ต้องแสวงหาจากภายนอก

ถ้าเรารักตัวเองจริงๆ เราจะให้อภัยตัวเองไม่ว่าเราจะทำผิดพลาดกี่ครั้ง และถ้าเรารักตัวเอง เราจะไม่ทำร้ายตัวเองด้วยความคิดลบๆ หรือทำร้ายร่างกายตัวเองด้วยสิ่งที่ไม่ดี

สรุปคือ ถ้าเรายังไม่มีความสุขกับทุกสิ่งที่มี แปลว่าคุณอาจยังจมปลักกับอดีตและไม่ยอมปล่อยวางมัน คุณยังคงใช้ชีวิตตามความคาดหวังของคนอื่น คุณยังไม่รักตัวเองอย่างแท้จริงสิ่งที่ควรทำคือ หยุดปล่อยวางอดีตให้หมด ให้อภัยตัวเองและคนอื่น ไม่จำเป็นต้องใช้ชีวิตโดยการเปรียบเทียบกับคนอื่นอีกต่อไปแล้วคุณจะพบกับความสุขที่ตามหามานาน ที่มันอยู่ไม่ไกลจากตัวคุณเลย

<https://pantip.com/topic/33745130>

บทที่ 2 องค์กรแห่งความสุข (Happy 8 ความสุขทั้ง 8)

องค์กรแห่งความสุข(Happy Workplace)

Happy 8 ความสุขทั้ง 8

Happy Workplace คือ กระบวนการพัฒนาคนในองค์กร อย่างมีเป้าหมายและยุทธศาสตร์ ให้สอดคล้องกับวิสัยทัศน์ของ องค์กร เพื่อให้้องค์กรมีความสุข พร้อมต่อการเปลี่ยนแปลง ซึ่ง จะนำไปสู่ การพัฒนาเติบโตอย่าง ต่อเนื่องขององค์กร (การจัดการองค์กร โดยเน้น การจัดการ “คน” เป็นหลัก) เมื่อมนุษย์ทุกคนปรารถนาความสุข แล้ว อะไรเล่าคือความสุข การมีเงินทองมากมาย การได้ในทุกสิ่งที ปรารถนาเป็นความสุขที่แท้จริงหรือ วันนี้เรามองความสุขในแง่วัตถุ และการกระทำในสิ่งที่ปรารถนามากไปหรือเปล่าต้องทำต้องเป็นอย่าง ที่หวังถึงจะเรียกว่าความสุขหรือ แล้วเมื่อไหร่ถึงจะพอใจในความสุข จะจัดการสร้างสมดุลแห่งความสุขได้อย่างไร คำถามเหล่านี้ล้วนมีอยู่ ในจิตใจของมนุษย์ทุกคน หลายคนพยายามที่จะหาคำตอบ HAPPY 8 ความสุขแปดประการ เป็นแนวทางหนึ่งในการตอบคำถามที่ว่า ความสุขคืออะไร จะจัดการความสุขได้อย่างไร เพื่อให้เกิดสมดุลของ ชีวิตในการทำงานและใช้ชีวิต มีไอคิว (ความฉลาดทางสติปัญญา) สมดุลกับอีคิว (ความฉลาดทางอารมณ์และเหตุผล)

Happy 8 ความสุขแปดประการคือแนวคิดของการจัดสมดุล ชีวิตของมนุษย์ผ่านความสุขในโลกสามใบที่ทับซ้อนกันอยู่ โลก ส่วนตัวของมนุษย์ โลกครอบครัวของมนุษย์ และโลกสังคมของมนุษย์

เพื่อที่จะมองความสุขของมนุษย์ทั่วไปว่ามีองค์ประกอบอะไรบ้างและจะจัดการได้อย่างไร โดยพิจารณาที่ตัวคน แล้วก็วงรอบของครอบครัวแล้วก็วงรอบของสังคม ซึ่งในส่วนของสังคมเราแบ่งเป็นส่วนสังคมภายในองค์กรกับนอกองค์กร มองความสุขเป็นสามส่วนคือ ความสุขของตัวเอง ความสุขของครอบครัว ความสุขขององค์กรและสังคม

เราจะพบว่าความเป็นจริงแล้วมนุษย์ควรจะมีมีความสุขอะไรบ้างในระดับตัวเอง ความสุขระดับครอบครัวแล้วก็ระดับสังคม ดังนั้นคนที่มีความสุขภาคีดูแลตนเองไม่เป็นภาระแก่ใคร มีน้ำใจช่วยเหลือผู้อื่น มีคุณธรรม กตัญญู มีการเรียนรู้เป็นมืออาชีพในงานตนเอง รักและดูแลครอบครัว รักและดูแลองค์กร/สังคม ย่อมเป็นผลลัพธ์ของบุคคลที่สามารถบริหารสมดุลแห่งความสุขได้

สุขภาพดี-Happy Body

มีสุขภาพดี คือ สุขภาพแข็งแรงทั้งกายและจิตใจ มาจากการที่รู้จักใช้ชีวิต รู้จักกิน รู้จักนอน ชีวิตมีสุข เหมาะสมกับเพศ เหมาะสมกับวัย เหมาะสมกับสถานการณ์ เหมาะสมกับฐานะทางการเงิน

น้ำใจงาม-Happy Heart

น้ำใจงาม ในองค์กรสิ่งที่เราจำเป็นที่สุดในการที่มนุษย์จะอยู่กับคนอื่นได้ต้องมีน้ำใจคิดถึงคนอื่น มีน้ำใจเอื้ออาทรต่อกันและกัน คนเราเอาแต่ตัวเองอยู่คนเดียวไม่ได้ ต้องรู้จักการแบ่งปันอย่าง

เหมาะสม ต้องรู้บทบาทของเจ้านาย บทบาทของลูกน้อง บทบาทของคุณพ่อ บทบาทของคุณแม่ กับผลสิ่งต่างๆ ที่จะเข้ามาในชีวิต

ผ่อนคลาย-Happy Relax

การผ่อนคลาย ต้องรู้จักการผ่อนคลายกับสิ่งต่างๆ ในการดำเนินชีวิต เมื่อชีวิตในการทำงานเครียดก็ต้องมีวิธีผ่อนคลายในการทำงาน ขณะเดียวกันการใช้ชีวิตส่วนตัวก็ต้องรู้จักผ่อนคลายเหมือนกัน นั่นคือสมดุลชีวิต

ใฝ่รู้-Happy Brain

การหาความรู้ มนุษย์เราอยู่ได้ด้วยการศึกษาหาความรู้พัฒนาตัวเองตลอดเวลาจากแหล่งต่างๆ นำไปสู่การเป็นมืออาชีพเพื่อให้เกิดความมั่นคงก้าวหน้าในการทำงาน คือเรียนเพื่อรู้ มีปัญญาก้าวหน้าในชีวิต ทั้งหมดนี้มาจากคำว่า มืออาชีพ มืออาชีพหมายความว่า มีความชำนาญและมีความรู้ความสามารถในงาน มีความรับผิดชอบ มีการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง มีระเบียบวินัยตรงต่อเวลา และสอนคนอื่นได้ในงานที่ตนรู้ก็คือต้องเป็นครูที่พร้อมจะสอนให้ความรู้กับคนอื่น

ทางสงบ,มีคุณธรรม-Happy Soul

การมีคุณธรรม หิริ โอตตัปปะ คุณธรรมเบื้องต้นพื้นฐานของการอยู่ร่วมกันของมนุษย์ในสังคม ในการทำงานเป็นทีม คือ หิริ โอตตัปปะ ความละเอียดและเกรงกลัวต่อการกระทำของตนเอง โดยเฉพาะการกระทำที่ไม่ดี คนดี มีความศรัทธาต่อศาสนา มีศีลธรรมในการดำเนิน

ชีวิต มีคุณธรรม มีความซื่อสัตย์ มีความสามัคคี และมีความเอื้ออาทร
ช่วยเหลือเกื้อกูลกันย่อมนำมาความสุขผู้องค์กร

ปลอดภัย, ใช้เงินเป็น-Happy Money

ใช้เงินเป็น การที่สามารถจัดการรายรับรายจ่ายของตนเองได้
คือการใช้เงินเป็น มีเงินรู้จักเก็บรู้จักใช้เป็นที่ให้พอดี มีชีวิตที่
เหมาะสมกับตนเอง วันนี้คนปฏิเสธเรื่องการเป็นหนี้ไม่ได้ การเป็นหนี้
การใช้จ่ายที่เหมาะสมกับสถานะที่ตนเองหามาได้ ทุกคนต้องมีการ
บริหารจัดการรายรับและรายจ่ายของตนเองและครอบครัว ต้องรู้จัก
การทำบัญชี ถ้าเป็นระดับครอบครัวเรียกว่าบัญชีครัวเรือน

ครอบครัวดี-Happy Family

ครอบครัวที่ดี มีครอบครัวที่อบอุ่นและมั่นคงให้ความสำคัญ
กับครอบครัวเป็นกำลังใจที่ดีในการทำงาน เพราะครอบครัวเป็น
เหมือนภูมิคุ้มกันเป็นกำลังใจ ในการที่เราจะสามารถเผชิญกับอนาคต
หรืออุปสรรคในชีวิตได้ ทำให้เรามุ่งมั่นในการทำให้ชีวิตเราดีขึ้น
ฉะนั้นครอบครัวเข้มแข็งสังคมก็ย่อมมั่นคงเสมอ

สังคมดี-Happy Society

สังคมดี สังคมมีสองมิติคือสังคมในที่ทำงานกับสังคมนอกที่
ทำงาน มนุษย์ทุกคนต้องมีความรักสามัคคีเอื้อเฟื้อต่อสังคมที่ตนเอง
ทำงานและพักอาศัย มีสังคมและสภาพแวดล้อมที่ดี
Happy 8 ความสุขแปดประการ เป็นแนวทางหนึ่งในการบริหารจัดการ
ชีวิตให้มีความสุขอย่างยั่งยืน สร้างทัศนคติบวกต่อมุมมองในการ

ดำเนินชีวิต การอยู่ร่วมกับผู้อื่น การรับผิดชอบต่อสังคม เป็นสมาชิกที่ดีต่อครอบครัว องค์กรและสังคม โดยมีความสุขที่แท้จริงบนพื้นฐานความสุขแปลประการมีสมดุลชีวิต เกิดผลเป็นบุคคลที่มีสุขภาพดีดูแลตนเองไม่เป็นภาระแก่ใคร มีน้ำใจช่วยเหลือผู้อื่น มีคุณธรรม กตัญญู มีการเรียนรู้เป็นมืออาชีพในงานตนเอง รักและดูแลครอบครัว รักและดูแลองค์กร/สังคม

ทำHAPPY WORKPLACE แล้วได้อะไร? การสร้างความสุขในการทำงานถือเป็นหนึ่งวิธีการแก้ปัญหาอย่างถูกวิธีแบบหนึ่ง เมื่อคนเรามีความสุขในการทำงาน ผลงานของพนักงานย่อมมีประสิทธิภาพตามความสุขของการทำงานด้วย เช่น

1.พนักงาน ในองค์กรมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ซึ่งส่งผลให้พัฒนาประสิทธิภาพในการทำงานได้ดีขึ้นเมื่อประสิทธิภาพดีขึ้นผลประกอบการขององค์กรก็ดีขึ้นด้วยเช่นกัน

2.ความ สัมพันธ์ระหว่างพนักงาน และผู้บริหารมีความใกล้ชิดขึ้น ทำให้พนักงานมีความรู้สึกว่าเป็นทรัพยากรที่มีค่าและสำคัญต่อองค์กรมากขึ้น

3.พนักงาน สามารถนำเอาองค์ความรู้ที่ได้ไปเผยแพร่สู่ครอบครัวทำให้ครอบครัวมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้นได้ หรือยังสามารถต่อยอดไปยังชุมชนเป็นชุมชนแห่งความสุขก็ได้