

สู่ชีวิตที่สบายสบาย (Comfortable Life)

"หากเหนื่อยก็พักไว้มีแรงเราก็ไปต่อ"

"ความสุขคือการใช้ชีวิตในแบบที่เราเป็น"

"ความสุขไม่ได้อยู่ไกล แต่อยู่ในใจเราเสมอ"

"มองโลกในแง่บวก แล้วจะพบว่าความสุขอยู่ใกล้ตัวกว่าที่คิด"

"รู้จักเรียนรู้จากเมื่อวาน ใช้ชีวิตในวันนี้ และมีความหวังในวันพรุ่งนี้"

สมชาติ กิจยรรยง



คำคมข้อคิดการใช้ชีวิตสบายๆ

"ชีวิตไม่ได้ต้องการความสมบูรณ์แบบ แค่มีความสุขในแบบที่ตัวเองเป็นก็พอ"

"ถ้าเหนื่อยก็พัก... ไม่จำเป็นต้องวิ่งตลอดเวลา"

"ความสุขที่แท้จริง คือการพอใจในสิ่งที่มี และยินดีกับสิ่งที่ได้มา"

"ปล่อยวางเรื่องที่ควบคุมไม่ได้ แล้วโฟกัสกับสิ่งที่ทำอยู่ตรงหน้า"

"ชีวิตมีขาขึ้นและขาลง แต่จงเดินลงด้วยจังหวะของตัวเอง"

"บางสิ่งที่ยิบง่ายที่สุด คือความสุขที่สุด"

"โลกไม่ได้ใจร้ายกับเราทุกวัน จงมองหาข้อดีในทุกสถานการณ์"

"อย่าเอาความสุขฝากไว้ที่เส้นชัย แต่ให้ฝากไว้ที่ก้าวต่อไปจะดีกว่า"

"ไม่ต้องยีนให้สูง ไม่ต้องยีนให้เด่น ขอแค่ยีนให้เป็นแล้วไม่ล้มก็พอ"

"ขอบคุณความไม่มี ที่ทำให้รู้วิธีลุกขึ้นสู้และมีความสุขได้"

ลองปรับมุมมองชีวิตให้ง่ายขึ้น

และยิ้มให้กับเรื่องราวรอบตัวให้มากขึ้นนะครับ

สถาบันส่งเสริมการพัฒนาบุคลากร(IBC GROUP)

วิถีชีวิตที่สบายสบาย (Comfortable Life)

ราคา-200-บาท

ข้อมูลบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

ไม่ต้องวิ่งตามมาตรฐานคนอื่น แต่เลือกเดินในทางที่ตัวเองมีความสุขที่สุด หากเหนื่อยให้พัก และให้ความสำคัญกับปัจจุบันมากกว่าอดีตหรืออนาคต ความสุขไม่ได้อยู่ในสิ่งที่เรามี แต่อยู่ในวิธีที่เรามองสิ่งเหล่านั้นที่จะได้สุขหรือทุกข์ การปล่อยวางสิ่งที่ไม่จำเป็น พอใจในสิ่งที่ตนมี และดูแลความรู้สึกตัวเองในทุกวัน

ISBN(E-BOOK) -978-616-95120-8-0

บรรณาธิการต้นฉบับ สมชาติ กิจยรรยง

ศิลปกรรม/ออกแบบปก นางสาวสุภารัตน์ ตายี่จัน

พิสูจน์อักษรโดย นางสาวสุภารัตน์ ตายี่จัน

อีเมล sudarat.tyj@gmail.com

จัดพิมพ์ และจัดจำหน่ายโดยสมชาติ กิจยรรยง

399 ถ.ลาดพร้าว121 คลองจั่น บางกะปิ กทม.10240

คำนำ

วิถีชีวิตที่สบายสบาย

(Comfortable Life)

แนวทางในการดำเนินชีวิตที่แสนสุขสบายเน้นความสมดุลทั้งกายและใจ โดยการรักษาสุขภาพให้แข็งแรง กินอาหารมีประโยชน์ พักผ่อนเพียงพอและ ออกกำลังกายสม่ำเสมอควบคู่กับการปล่อยวางความเครียด คิดบวก ฝึกขอบคุณตัวเอง ใช้ชีวิตพอเพียง มีความสุขกับสิ่งเล็กน้อยรอบตัว และบริหารจัดการเวลาให้ดี แนวทางปฏิบัติเพื่อชีวิตที่สุขสบายก็คือการดูแลร่างกายให้แข็งแรง: ออกกำลังกายเป็นประจำอย่างน้อย 30 นาที, รับประทานอาหารที่มีประโยชน์, และนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอบริหารจัดการจิตใจให้เบิกบาน: คิดบวก ฝึกสติอยู่กับปัจจุบัน, ปล่อยวางความเครียดและเรื่องแย่ๆ, ฝึกขอบคุณตัวเองและผู้อื่น การรู้จักใช้ชีวิตอย่างพอเพียงและเรียบง่าย (Slow Life) : รู้จักคำว่า "พอ" ลดความทะเยอทะยานที่เกินตัว, เห็นคุณค่าในสิ่งที่ตนมี, และสนุกกับกิจกรรมที่เรียบง่าย การบริหารจัดการเวลาและชีวิต: ไม่ผัดวันประกันพรุ่ง, ตั้งเป้าหมาย, จัดลำดับความสำคัญ, และสร้างสมดุลระหว่างการทำงานกับเวลาส่วนตัว มีการได้พัฒนาตนเองเสมอ: เรียนรู้ทักษะใหม่ๆ, หางานอดิเรกที่ชอบ, และเปิดใจรับสิ่งใหม่ๆ เพื่อสร้างความมั่นใจและความสุข มีสร้างความสัมพันธ์ที่ดี: ใช้เวลากับครอบครัวและเพื่อน, มีความเมตตา, และช่วยเหลือผู้อื่น รวมทั้งมีการดำเนินชีวิตด้วยความเรียบง่าย ไม่เร่งรีบ และยอมรับความจริง จะช่วยให้ชีวิตมีความสุขและสงบอย่างแท้จริง

Cr: kCIMB Thai

สรุปแนวทางหลักสู่ชีวิตที่แสนสุขสบาย: สุขภาพกายดี: ออกกำลังกายสม่ำเสมอ กินอาหารที่มีประโยชน์ และพักผ่อนให้เพียงพอสุขภาพใจแจ่มใส: ฝึกสมาธิ ลดความเครียด ยอมรับข้อบกพร่องตนเองและผู้อื่นใช้ชีวิตพอเพียง: พอใจในสิ่งที่ตนมี ไม่ทะเยอทะยานจนเกินตัวปล่อยวางและอยู่กับปัจจุบัน: ปล่อยผ่านเรื่องราวๆ ช่างมันบ้าง และมีความสุขกับสิ่งเล็กน้อยรอบตัวสร้างความสัมพันธ์ที่ดี: คบหาคนที่เป็นมิตรต่อสุขภาพจิต และแบ่งปันความสุขให้ผู้อื่นการทำงานอย่างมีสมดุล: บริหารเวลาให้เหมาะสมระหว่างงานและชีวิตส่วนตัว (Work-Life Balance) การดำเนินชีวิตด้วยความสมดุล ยึดหลักสายกลาง และรู้จักรอให้เป็น จะช่วยลดความทุกข์และสร้างความสุขที่ยั่งยืนได้ แนวทางชีวิตที่แสนสุขสบายสรุปได้จากการปรับสมดุลกายใจ ใช้ชีวิตพอเพียง ยอมรับความจริง และปล่อยวางสิ่งที่ไม่สามารถควบคุมได้ โดยมุ่งเน้นที่การดูแลสุขภาพให้แข็งแรง การมีวินัยในการทำงานควบคู่กับการพักผ่อน การอยู่กับปัจจุบัน และการมีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง เพื่อสร้างความสุขที่เรียบง่ายในทุกวัน

หนังสือเล่มนี้ผู้เขียน ได้กลั่นกรองแนวทางเพื่อให้ผู้อ่านได้มีการดำเนินชีวิตที่ยั่งยืนมีความสุขขึ้นในการดำเนินชีวิตไปได้อย่างสุขสบายนั่นเอง

ด้วยความปรารถนาดี

สมชาติ กิจบรรจง

สารบัญชชีวิที่สบายสบาย (Comfortable Life)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 1 คิดเล็กเท่ากับผลลัพธ์ที่ยิ่งใหญ่	1
บทที่ 2 คุณสมบัติของผู้นำที่ดีในโลกสมัยใหม่	3
บทที่ 3 เคล็ดลับฉลาดทางการเงิน	11
บทที่ 4 เคล็ดลับชีวิตดีไม่เครียด	13
บทที่ 5 เคล็ดลับในการปฏิเสธอย่างอบอุ่นและมั่นใจ	17
บทที่ 6 จิตวิทยาคนโง่ที่เราทุกคนเคยเจอ	20
บทที่ 7 จิตวิทยาแปลกๆ แต่โคตรเวิร์ค	24
บทที่ 8 จิตวิทยาลับๆ สังเกตคน	27
บทที่ 9 จิตวิทยาสวยและรวยด้วยจิตวิทยาสมอง	30
บทที่ 10 จิตวิทยาอยากได้ดีให้โกหกสมอง	33
บทที่ 11 ทักษะการวางแผน ที่ทำให้ชีวิตเบาลง และเป้าหมายใกล้ขึ้น	36
บทที่ 12 ทักษะความเป็นผู้นำและวิธีฝึกฝนจนเชี่ยวชาญ	39
บทที่ 13 ข้อดีของการเป็นโสดที่อยากจะบอกคนโสดทุกคน	44
บทที่ 14 เทคนิคการเจรจาที่ดีไม่ใช่แค่การพูด	47
บทที่ 15 เทคนิคทำน้อยแต่ได้มาก	50
บทที่ 16 เทคนิคเพิ่มเสน่ห์ในตัวเอง	57
บทที่ 17 เทคนิค เริ่มต้นวันใหม่ด้วยทัศนคติที่ดี	53
บทที่ 18 เทคนิคการเข้าใจอารมณ์ของตัวเอง	59
บทที่ 19 เทคนิคการปล่อยผ่าน	62
บทที่ 20 เทคนิคการพูดให้เข้าใจใครก็ไม่ปฏิเสธ	65

สารบัญชชีีวิตที่สบายสบาย (Comfortable Life)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 21 เทคนิคครองใจลูกน้องฉบับสร้างทีมเล็กชนะทีมใหญ่	68
บทที่ 22 เทคนิคคิดดีๆทำไมต้องคิดเป็นภาพ	71
บทที่ 23 เทคนิคจำแม่นแบบใช้ได้จริง	74
บทที่ 24 เทคนิคดีๆที่ทำให้พูดก็ปังฟังก็เป็น	77
บทที่ 25 เทคนิคดีๆเพื่อให้สมองไม่มีวันแก่แ่ต้องใช้ให้เป็น	80
บทที่ 26 เทคนิคดีๆศาสตร์แห่งการตัดสินใจ	83
เมื่อไหร่ควรยอมยกธง	
บทที่ 27 เทคนิคดีๆสำหรับการคิดนอกกรอบ	85
บทที่ 28 เทคนิคดีๆหยุดชีวิตวุ่นวายด้วยNotion	88
บทที่ 29 เทคนิคทำงาน1วันให้เสร็จใน3ชั่วโมง	90
บทที่ 30 เทคนิคทำงานไหนก่อนดีเพราะตอนนี้	93
ทุกอย่างดูด่วนไปหมด	
บทที่ 31 เทคนิคพัฒนาทักษะการฟัง	95
บทที่ 32 เทคนิคมีความอดทนกับความไม่สมบูรณ์แบบ	98
บทที่ 33 เทคนิคลับต้องห้าม(จิตวิทยารู้ใจคน)	101
บทที่ 34 เทคนิควิธีแห่งการเป็นคนกลาง	103
บทที่ 35 พลังความคิด ชีีวิตที่ร่ำรวย 20 กฎทอง	105
จาก Napoleon Hill	
บทที่ 36 เทคนิคสุดยอดการฟังไม่ใช่การพูด	107
บทที่ 37 นิสัยของคนที่มีพลังบวก	110
บทที่ 38 นิสัยจิตของคนที่ประสบความสำเร็จ	114

สารบัญ่ชีวิตที่สบายสบาย (Comfortable Life)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 39 นิสัยที่ถ้าทิ้งได้ความสุขจะเดินมาหาเอง	116
บทที่ 40 นิสัยเล็กๆที่ทำให้ ความสำเร็จวิ่งเข้ามาหาเราเอง	119
บทที่ 41 แนวคิด คนแพ้มองแต่ปัญหา คนชนะมองหาทางออก	122
บทที่ 42 แนวคิด เล็กคิดเยอะแล้วจะสำเร็จ	125
บทที่ 43 แนวคิดของคนเก่ง	127
บทที่ 44 แนวคิดจากศาสตร์แห่งสามก๊ก	130
บทที่ 45 แนวคิดเล็กคิดเยอะแล้วจะสำเร็จ	132
บทที่ 46 แนวคิดสำเร็จนอกกรอบ	134
บทที่ 47 เรื่องที่ไม่ควรอายในชีวิต	138
บทที่ 48 ลักษณะของคนที่มีEQต่ำ	141
บทที่ 49 วิธีแก้ความวิตกกังวล	143
บทที่ 50 วิธีแก้เลิกบ่นวันละนิด ชีวิตเปลี่ยนมหาศาล	147
บทที่ 51 วิธีจดบันทึกที่ทำให้คุณฉลาดขึ้นแบบทวิคูณ	150
บทที่ 52 วิธีเจอคนนั่งเก้าทุกวันก็ยังไม่ยอมให้ได้แบบมีความสุข	152
บทที่ 53 วิธีชมที่ทำให้คนที่เรารักรู้สึก	154
บทที่ 54 วิธีใช้ความนิ่งเป็นฐานของความฉลาด	155
บทที่ 55 วิธีที่ช่วยให้เราช้าลงแล้วสามารถชนะได้	160
บทที่ 56 แนวคิดและตัวอย่างที่ช่วยในการเพิ่มประสิทธิภาพ ในการทำงานที่คัดมาไว้ให้คุณ	163
บทที่ 57 วิธีเชือกก็ออกมาได้นะจากบึงโคลนแห่งความเศร้า และความสับสนในตัวเอง	171

สารบัญ่ชีวิตที่สบายสบาย (Comfortable Life)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 58 วิธีในการเบี่ยงเบนความสนใจจากความวิตกกังวล	174
บทที่ 59 วิธีปลดล๊อคศักยภาพของตัวเองเพื่อเป็นคน ที่เหนือกว่าค่าเฉลี่ย	176
บทที่ 60 วิธีพูดคำว่าไม่ เพื่อสิ่งที่ใช้ในชีวิต	179
บทที่ 61 วิธีพูดยังงใจให้คนรัก	182
บทที่ 62 วิธีลคอีโก้ในใจเรา	184
บทที่ 63 วิธีหาเงินง่ายๆสไตล์คนจี๊เกียจ แบบไม่ขายฝัน แต่ขายไอเดีย	187
บทที่ 64 วิธีให้เงินทำงานแทนเรา	190
บทที่ 65 ศิลปะการพูดที่งูใจคน	193
บทที่ 66 สำเร็จได้ทุกสถานการณ์ ด้วยกลยุทธ์ในสามก๊ก	196
บทที่ 67 เหตุผลที่คนที่อ่านหนังสือจะไม่เหมือนเดิมอีกต่อไป	199
บทที่ 68 อาชีพที่รวยเจียบๆ	202
บทที่ 69 ข้อความสำเร็จเริ่มจากความน่าเบื่อ	205
บทที่ 70 ข้อที่ขอบของหนังสืออย่าให้ความอายทำลายชีวิตคุณ	207
บทที่ 71 ข้อเป็นคนกล้าด้วยกฎ5วินาที	208
บทที่ 72 งานอดิเรกที่คนสำเร็จมักทำ	211
บทที่ 73 เทคนิคสื่อสารสร้างประสิทธิภาพให้ทีมWork	214
บทที่ 74 เทคนิคดีๆพูดให้ง่ายๆ คือไม่ตายของคนเก่ง	216
บทที่ 75 นิสัยที่ช่วยพัฒนาตัวเองให้ก้าวนำคนอื่นอย่างรอบด้าน	219
บทที่ 76 พฤติกรรมของคน ราคา 0 บาท	221

สารบัญญัฐชีวิตที่สบายสบาย (Comfortable Life)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 77 คำคมด้านการขายจากสุดยอดคุณูรุษนักขายของโลก	225
บทที่ 78 สิ่งที่คุณต้องไม่พูดให้ใครได้ยินจากปากคุณ	228
บทที่ 79 ข้อคิดที่ชอบที่ได้จากหนังสือทุกคนมีจังหวะชีวิตเป็นของตัวเอง	231
บทที่ 80 ข้อคิด คนรวยทำงานเร็ว	223
บทที่ 81 แบบคนฉลาดเข้าสังคมจะวางตัว	235
บทที่ 82 ข้อคิดจากหนังสือทุกคนมีจังหวะชีวิตเป็นของตัวเอง	238
บทที่ 83 ข้อคิดเปลี่ยนชีวิตให้ยืนหยัดได้ด้วยตัวเอง	241
สำหรับสาวโสด	
บทที่ 84 ข้อจากหนังสือ จงเป็นเธอในเวอร์ชันที่ดีที่สุด	243
บทที่ 85 ข้อที่ควรหยุด ถ้าอยากเปลี่ยนชีวิตให้ดีขึ้น	245
บทที่ 86 เมื่ออ่านให้จบดีมากนะ	247
บทที่ 87 ตำราการพัฒนาตัวเองที่ใช้ได้ตลอดชีวิต	249
บทที่ 88 นิสัยคนสำเร็จเขามีนิสัยแบบไหน	251
บทที่ 89 บทเรียนของการเติบโตจากผู้ใหญ่ที่เคยเจ็บปวด	253
บทที่ 90 ลักษณะผู้นำที่ขาดความรับผิดชอบ ที่ใครๆ ก็ไม่อยากอยู่ร่วมด้วย	255

บทนำ

สู่ชีวิตที่สบายสบาย

(Comfortable Life)

การใช้ชีวิตแบบสบายสบาย (Slow Life/Simple Living) คือการลดความซับซ้อน ปล่อยวางความสมบูรณ์แบบ และเน้นความสุขทางใจที่เรียบง่าย โดยเริ่มจากการจัดระเบียบความคิด ลดการเสพติดความวุ่นวาย โฟกัสที่การดูแลสุขภาพกายและจิตใจ การอยู่กับปัจจุบัน และการมีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง เพื่อสมดุลชีวิตที่แท้จริง, แนวทางสู่การใช้ชีวิตสบายสบายก็คือ: ปรับทัศนคติและจิตใจ: ลดความคาดหวังในความสมบูรณ์แบบลง ปล่อยวางเรื่องที่ควบคุมไม่ได้ ปล่อยผ่านความเครียดเล็กๆ น้อยๆ และฝึกคิดบวก

ลดความซับซ้อน (Simple Life): ไม่ต้องทำทุกอย่างให้เยอะเกิ่นไป ตัดสิ่งไม่จำเป็นในชีวิตออก ไม่ว่าจะเป็นสิ่งของหรือภาระหน้าที่, ดูแลร่างกายและสุขภาพจิต: กินอาหารที่มีประโยชน์ พักผ่อนเพียงพอ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และให้เวลากับตัวเองในการพักผ่อน, จงใช้ชีวิตอยู่กับปัจจุบัน: ลดการกังวลเรื่องที่ยังไม่เกิด และมีความสุขกับสิ่งที่อยู่ตรงหน้า ให้สร้างความสัมพันธ์ที่ดี: เชื่อมโยงกับคนรอบข้าง เรียนรู้ที่จะเป็นผู้ให้ และได้สร้างเสียงหัวเราะ, จงฝึกสติ (Mindfulness): ทำสมาธิหรือเจริญสติเพื่อให้จิตใจสงบและรู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง

แนวทางสร้าง "ชีวิตสบาย ๆ" ในทุกวัน: รู้จักปล่อยวาง: สลัดเรื่องกวนใจด้วยการใช้คำว่า "ช่างแม่ง" (ในแง่การเลือกใส่ใจสิ่งที่สำคัญ) และทิ้งขยะในใจเหมือนทิ้งขยะในมือพอใจในสิ่งที่มี: มีความสุขกับเรื่องธรรมดา เช่น กาแฟดี ๆ สักแก้ว หรือการตื่นสายในวันหยุดดูแลใจตัวเอง: รักตัวเองให้มาก เลิกเกรงใจคนอื่นจนตัวเองไม่โอเค และกอดตัวเองบ้าง, อยู่กับปัจจุบัน: ใช้ชีวิตในแบบที่

ตนเองต้องการ โดยไม่ต้องยืนในจุดที่สูงที่สุด แต่ยืนในจุดที่ทำให้เรามีความสุขที่สุด, เรียบง่ายแต่เพียงพอ: ลดความวุ่นวาย ความรำรวยที่สบายใจคือการไม่มีหนี้ และใช้ชีวิตตามอัตภาพ ,ความสุขที่แท้จริงไม่จำเป็นต้องยิ่งใหญ่ แค่อิ่มมาพร้อมรอยยิ้มและใจที่ไม่รีบเร่ง ก็เป็นจุดเริ่มต้นของชีวิตที่เบาสบายได้แล้ว

ชีวิตสบาย ๆ คือการใช้ชีวิตแบบเรียบง่าย สุขใจในแบบตัวเอง โดยเน้นการปล่อยวางเรื่องที่คุณควบคุมไม่ได้ ยิ้มให้กับความสุขเล็กๆ น้อย ๆ รอบตัว และพอใจในสิ่งที่มี ลดความกดดันไม่แข่งขันกับใคร และให้ความสำคัญกับปัจจุบันมากกว่าการแบกภาระอดีตหรือกังวลเรื่องอนาคต การเริ่มใช้ชีวิตที่สบายขึ้นไม่ใช่การขี้เกียจ แต่คือการเลือก "คุณภาพ" มากกว่า "ปริมาณ" ในทุกแง่มุมของชีวิต โดยการมีความคิดดีที่สร้างสรรค์ในแง่บวกสม่ำเสมอ เพื่อลดความเหนื่อยล้าทางจิตใจและพบกับความสงบสุขที่แท้จริงได้

บทที่ 1 คิดเล็กเท่ากับผลลัพธ์ที่ยิ่งใหญ่

18 คิดเล็ก = ผลลัพธ์ที่ยิ่งใหญ่

1. คิดเล็ก คือการเริ่มจากวันละหน้าอยากเขียนหนังสือ อย่างสม่ำเสมอ อย่างกว้าง แคว้นหน้า ผ่านไป 1 ปี = 365 หน้า = หนึ่งเล่มเต็ม
2. คิดเล็ก คือการวิ่งวันละ 10 นาทีไม่ต้องสมัครยิม ไม่ต้องลงแข่งมาราธอน แค่เริ่มวิ่งเบาๆ วันละ 10 นาที สุขภาพก็มาตามนัด
3. คิดเล็ก คือการเก็บเงินวันละ 20 บาทแทบไม่รู้สึกว่าเก็บ แต่ผ่านไป 1 ปีคุณมีเงินเก็บ 7,300 บาท สำหรับบางคน นี่คือค่ามัดจำบ้านเช่า
4. คิดเล็ก คือการพูดขอบคุณให้เป็นนิสัยไม่ต้องใหญ่โต แต่ช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่แข็งแกร่งกว่าคำขอโทษ 10 คำที่พูดตอนสายไปแล้ว
5. คิดเล็ก คือการอ่านวันละหน้าไม่ต้องพยายามจบบท แค่หน้าเดียว ก่อนนอน แต่ถ้าทำทุกวัน สมองคุณจะเปลี่ยนโดยไม่รู้ตัว
6. คิดเล็ก คือการกินข้าวให้หมดจานดูธรรมดา แต่ถ้าทำทุกวัน คุณกำลังเคารพทั้งคนปลูก คนทำ และตัวเองที่ยังมีข้าวกิน
7. คิดเล็ก คือการเก็บเตี๋ยงทุกเช้าฟังดูเล็กมาก แต่ช่วยจัดระเบียบหัวสมองแบบน่าประหลาดใจ
8. คิดเล็ก คือการเลิกเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่นสัก 1 นาทีต่อวัน เริ่มจากแค่ไม่ไถ IG เพื่อเปรียบเทียบตัวเองก่อนนอน แล้วค่อยขยายเวลา
9. คิดเล็ก คือการนั่งนิ่งๆกับตัวเอง 5 นาทีต่อวันไม่ใช่การว่างเปล่า แต่มันคือพื้นที่เล็กๆ ให้เราได้กลับมาเจอ ตัวตนที่หล่นหายไป

10. คิดเล็ก คือการไม่พูดคำแย่ๆกับตัวเองเริ่มแค่ประโยคเดียว ฉันยังไม่เก่งแต่ฉันกำลังดีขึ้นทุกวัน
11. คิดเล็ก คือการตัดสินใจอะไรให้เร็วขึ้นวันละอย่างเล็กเสียเวลาครึ่งชั่วโมงกับคำถาม กินอะไรดีแล้วเอาเวลาไปทำอย่างอื่นที่มีคุณค่ากว่า
12. คิดเล็ก คือการตั้งเป้าแค่ดีขึ้นกว่าวันเมื่อวานแค่ดีกว่าเดิมนิดเดียว ก็แข่งคนที่ไม่เริ่มไปไกลมาก
13. คิดเล็ก คือการโทรหาพ่อแม่แค่ 1 นาทีไม่ต้องคุยยาว แค่บอกว่ากินข้าวยังก็ทำให้คนแก่หัวใจพองได้ทั้งวัน
14. คิดเล็ก คือการขี้มให้ตัวเองหน้ากระจกทุกเช้าคุณจะได้รู้ว่าการรักตัวเองไม่ได้ยากขนาดนั้น แค่เริ่มจากตรงนี้
15. คิดเล็ก คือการปล่อยให้เรื่องบางเรื่องผ่านไป โดยไม่ต้องไปเถียงทุกครั้งเพราะไม่ใช่ทุกความขัดแย้งมีคำตอบที่คุ้มค่าพอจะเสียเวลา
16. คิดเล็ก คือการตื่นให้เร็วขึ้น 5 นาทีเพื่อไม่ต้องรีบจนลืมหายใจ ทั้งที่วันเพิ่งเริ่ม
17. คิดเล็ก คือการถามตัวเองก่อนนอนว่าวันนี้เราได้ช่วยใครรียังบางวันคำตอบอาจจะเป็น ยังแต่แค่ถามบ่อยขึ้น ใจก็เปลี่ยนแล้ว
18. คิดเล็ก คือการลงมือทำทันทีแม้มันจะยังไม่สมบูรณ์แบบเพราะสิ่งที่ลงมือทำวันนี้ แม้จะเล็ก มันก็ชนะไอเดียใหญ่ๆ ที่อยู่แต่ในหัว

แนะนำให้อ่าน #คิดเล็ก#ผลลัพธ์ที่ดี

บทที่ 2 คุณสมบัติของผู้เป็นที่ดีในโลกสมัยใหม่

18 คุณสมบัติของผู้เป็นที่ดีในโลกสมัยใหม่

คุณสมบัติของผู้เป็นที่ดี? ในช่วงหลายปีที่ผ่านมา เมื่อมนุษย์วิวัฒนาการขึ้น ประเภทของสังคมที่เราอาศัยอยู่ก็เช่นกัน ในตอนแรกมนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่โดดเดี่ยว จากนั้นมาอาศัยอยู่เป็นกลุ่มเล็ก ๆ ซึ่งเป็นสัญญาณแรกของชุมชนเมื่อชุมชนเติบโตขึ้น จำเป็นต้องมีใครสักคนที่จะรับผิดชอบ รักษาความสงบ ตัดสินใจ และทำให้แน่ใจว่าความต้องการของทุกคนได้รับการตอบสนอง และด้วยเหตุนี้จึงมีสิ่งที่เราเรียกว่า 'ผู้นำ' ในปัจจุบัน ชุมชนหรือกลุ่มทุกประเภทมีผู้นำบางคน อาจเป็นหัวหน้าครอบครัว (หรือผู้อำนวยการของครอบครัวก็ได้!) ผู้นำหมู่บ้านหรือเมือง ผู้นำในที่ทำงาน ผู้เป็นเจ้านาย และอื่นๆ อีกมากมาย ในขณะที่เราเติบโตมากขึ้นในสังคม วิถีชีวิตและสถานการณ์ที่แตกต่างกัน เรียกร้องให้มีผู้นำบางคนหรือประเภทอื่น ถ้าเราจะจัดสถานที่ทำงาน เช่น ในวัฒนธรรมองค์กรปัจจุบันมีผู้นำหลายระดับ

นิยามความเป็นผู้นำ

Google กล่าวว่าภาวะผู้นำทำให้เราได้คำจำกัดความและคำอธิบายมากมาย จากผู้มีจิตใจดีและผู้นำจากทั่วโลก ซึ่งครอบคลุมยุคสมัยต่างๆ จอห์น แม็กซ์เวลล์ นิยามความเป็นผู้นำว่าเป็นผู้มีอิทธิพล ไม่มากไป ไม่น้อยไปหลังจากผ่านความหมายต่างๆ และทำงานอย่างใกล้ชิดกับบุคคลที่ดีที่สุดบางคนที่มีคุณสมบัติความเป็นผู้นำที่โดดเด่น ความเข้าใจของฉันเกี่ยวกับความเป็นผู้นำที่ดีกำลังมีอิทธิพลหรือโน้มน้าวให้กลุ่มคนเชื่อและดำเนินการด้วยความมุ่งมั่น เพื่อสิ่งที่ดีกว่า

คุณสมบัติของผู้นำที่ดี - คุณสมบัติของผู้นำที่ยอดเยี่ยมมีอะไรบ้าง?

คุณสมบัติของผู้นำที่ดี

แล้วคุณสมบัติของผู้นำที่ดีมีอะไรบ้าง? ในฐานะคนที่โดดเด่นหรือสมาชิกในทีม ใช้เวลาสักครู่เพื่อคิดถึงสิ่งที่ทำให้คุณไว้วางใจและเชื่อในผู้นำ ถ้าฉันต้องตอบคำถามนั้น ฉันจะบอกว่าคนที่โดดเด่น มีความรู้ ไม่ตัดสินใจ และสื่อสารเก่งคือคนในอุดมคติสำหรับบทบาทผู้นำ

แม้ว่าสาระสำคัญเหล่านี้อาจแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล แต่คุณลักษณะหลักของผู้นำที่ดีสามารถแยกออกได้เป็นคุณสมบัติเฉพาะบางประการต่อไปนี้คือ รายการคุณลักษณะที่ทุกคนสามารถเรียนรู้และพัฒนา และก้าวไปสู่การเป็นผู้นำที่รอบรู้ และน่านับถือ

1. ความซื่อสัตย์ - คุณสมบัติของผู้นำที่ดี

ความซื่อสัตย์เป็นหนึ่งในค่านิยมที่สำคัญสำหรับมนุษย์ทุกคนที่จะมี ในฐานะผู้นำ มันช่วยเพิ่มความเป็นผู้นำของคุณ ทุกคนเคารพผู้นำที่สร้างแรงบันดาลใจด้วยหลักการของเขาโดยไม่ประนีประนอมกับพวกเขา คนที่ไม่ทำคำสัญญาผิด ๆ ปฏิเสธที่จะใช้วิธีลัดและแทนที่จะมุ่งเน้นไปที่การมีพื้นฐานทางจริยธรรมและศีลธรรมมากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้คือผู้สมัครรับการเป็นผู้นำที่ดี

2. การสื่อสาร - คุณสมบัติของผู้นำที่ดี

การสื่อสารเป็นหนึ่งในคุณสมบัติที่ดีที่สุดของผู้นำ การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพนำไปสู่ความเป็นผู้นำที่มีประสิทธิภาพ รูปแบบการสื่อสารบางครั้งก็มีความสำคัญราบไคที่ผู้นำมีทักษะเท่านั้น

ผู้นำคือบุคคลที่สมาชิกในทีมเคารพ ขอคำแนะนำ และไว้วางใจเพื่อชี้แนะพวกเขาในทางที่ถูกต้อง เพื่อสิ่งนี้ คุณต้องมีทักษะในการสื่อสารที่ดี

คุณภาพ และประสิทธิผลของการสื่อสารมีผลกระทบอย่างมากต่อ
ประสิทธิภาพของทีม และผลที่ตามมาคือความสำเร็จของธุรกิจ

ทักษะในการสื่อสารของผู้นำที่ดีมีความสำคัญ รวมถึงการสื่อสารด้วย
วาจาและไม่ใช้คำพูด ไม่ใช่แค่การส่งต่อข้อมูลให้ผู้อื่น แต่ถ่ายทอดด้วยวิธีที่
สร้างแรงบันดาลใจเพื่อให้พนักงานยอมรับหรือเชื่อได้

อาจเป็นไปได้ทั้งการฟังอย่างกระตือรือร้น ภาษากาย การพูดในที่สาธารณะ
และอื่นๆ อีกมากมาย ศิลปะแห่งการสื่อสารอาจอยู่ที่การที่ผู้นำชมเชย ให้
รางวัล หรือลงโทษผู้ใต้บังคับบัญชาสำหรับงานที่พวกเขาทำเสร็จ

3. การฟังอย่างกระตือรือร้น - คุณสมบัติของผู้นำที่ดี

ดังที่ได้กล่าวไว้ก่อนหน้านี้ ผู้นำมักเป็นที่ยกย่อง ชื่นชม และเคารพ พวกเขา
คาดหวังที่จะให้คำแนะนำ แนวทาง และสนับสนุนทีมของพวกเขา ด้วยเหตุ
นี้การทำความเข้าใจสิ่งที่สมาชิกในทีมของคุณพยายามจะบอกคุณจึงมี
ความสำคัญอย่างยิ่งการฟังอย่างกระตือรือร้นช่วยให้ผู้นำสามารถสร้างความ
ไว้วางใจ และความสัมพัทธ์ในระยะยาวได้ การฟังเป็นส่วนสำคัญของ
คุณสมบัติที่จำเป็นสำหรับผู้นำที่ดี รวบรวมความคิดเห็นและความคิดของ
พนักงานด้วยเคล็ดลับ 'คำติชมที่ไม่ระบุชื่อ'

4. ความมั่นใจในตนเอง

ผู้นำที่แท้จริงแสดงความมั่นใจในตนเองอย่างล้นเหลือ โปรดทราบว่าสิ่ง
นี้ไม่ควรเข้าใจผิดว่าเป็นความเย่อหยิ่งหรือหยิ่งผยอง สิ่งเหล่านั้นสามารถ
พิสูจน์ได้ว่าเป็นความหายนะของคุณในฐานะผู้นำ! ความมั่นใจในตนเอง
เกี่ยวข้องกับความมั่นใจในตนเอง และความนับถือตนเองมากกว่า เป็นความ
เชื่อและศรัทธาของผู้นำในตนเอง และทีมในการบรรลุเป้าหมายร่วมกัน

ความมั่นใจยังช่วยให้ผู้นำสามารถตัดสินใจได้ทันที แก้ไขข้อขัดแย้งหรือปัญหาในองค์กร และดำเนินการ โดยไม่ผัดวันประกันพรุ่ง

5. การมอบหมาย - คุณสมบัติของผู้นำที่ดี

การเป็นผู้นำที่มีความรับผิดชอบไม่ได้หมายความว่า คุณต้องทำงานทุกอย่างด้วยตัวเอง ผู้นำที่ดีเข้าใจถึงความสำคัญของการมอบหมาย และใช้มันอย่างมีประสิทธิภาพ มันมีส่วนช่วยในการเพิ่มผลผลิต และประสิทธิภาพของทีมให้สูงสุด ความสามารถในการมอบหมายจะมาพร้อมกับทักษะในการรับทราบทักษะ และความเชี่ยวชาญของสมาชิกในทีมของคุณ และมอบหมายงานในลักษณะที่มีสติ

6. ทักษะการตัดสินใจและการแก้ปัญหา

ผู้นำที่ดีต้องมีความเด็ดขาด และโปร่งใสในกระบวนการคิด พวกเขาตระหนักถึงผลที่ตามมาจากการตัดสินใจของพวกเขาและมั่นใจว่าพวกเขาได้ดำเนินการอย่างรอบคอบ แม้ว่าผลการวิจัยจะได้รับการคิดมาอย่างดี แต่ก็ทำโดยไม่ประนีประนอมกับเวลาความเป็นผู้นำที่ตัดสินใจได้ยังรวมถึงทักษะการแก้ปัญหา และความกระตือรือร้นในการวิเคราะห์สถานการณ์ต่าง ๆ พวกเขาระบุและกำหนดปัญหาได้อย่างถูกต้อง พวกเขาสามารถให้โซลูชันที่เหมาะสมได้เช่นกัน

7. แรงจูงใจในตนเอง - คุณสมบัติของผู้นำที่ดี

ความกล้าคือทางเลือก ผู้นำที่ดีสามารถเลือกเผชิญหรือหลีกเลี่ยงปัญหาได้ ในแง่ของการปล่อยให้ความกลัวควบคุมพวกเขา พวกเขาหมกมุ่นอยู่กับความรู้สึกดีใจ และเปี่ยมไปด้วยอารมณ์ของการเอาชนะความกลัว ความกล้าหาญเป็นพื้นฐานของความมั่นใจ ผู้นำที่กล้าหาญจะกำกับดูแลองค์กรและแนะนำพนักงานด้วยความมั่นใจและความมุ่งมั่น พวกเขาไม่ได้พยายามที่จะ

สมบูรณ์แบบ แต่พวกเขาเข้าใจผลของการยืดหยุ่นต่ออุดมคติและคำวิจารณ์ของพวกเขา และแข็งแกร่งขึ้นในขณะที่เอาชนะความท้าทาย หากคุณมีผู้นำจากภาคส่วนต่างๆ ลักษณะหนึ่งที่ทำให้พวกเขาแตกต่างก็คือแรงผลักดันในการทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จ ความสามารถอย่างต่อเนื่อง ให้กำลังใจและจูงใจผู้อื่น และตนเองไม่ว่าสถานการณ์จะเป็นเช่นไรก็เป็นส่วนหนึ่งของการเป็นผู้นำที่ยิ่งใหญ่ พวกเขาเป็นตัวอย่างการมีทัศนคติที่ถูกต้องในที่ทำงาน

8. ความฉลาดทางอารมณ์ - คุณสมบัติของผู้นำที่ดี

IQ ที่ดีและความรู้ด้านโคเมนจะช่วยให้คุณเชี่ยวชาญในงานฝีมือของคุณ แต่การเป็นผู้นำเกี่ยวข้องกับการจัดการกับมนุษย์ด้วยความรู้สึกและอารมณ์ ดังนั้นผู้นำที่ดีจะต้องสามารถแยกแยะ จัดการ ประเมิน และเข้าใจความรู้สึกของตนเอง และคนรอบข้างได้ ความฉลาดทางอารมณ์รวมถึงการตระหนักรู้ในตนเอง การควบคุมตนเอง ความเห็นอกเห็นใจ แรงจูงใจ และทักษะทางสังคมนี้ เป็นทักษะบางประการในบ่อน้ำลึกที่เป็นคุณสมบัติของผู้นำที่ดี ความพยายามอย่างสม่ำเสมอ และความเชื่อมั่นในตนเองสามารถปูทางให้คุณเป็นผู้นำที่คุณปรารถนาได้ ความเป็นผู้นำไม่ได้จำกัดอยู่เพียงชั้นบนสุดของลำดับชั้นขององค์กร แม้ว่าความเป็นผู้นำมักถูกมองว่าเป็นทักษะเฉพาะตัว แต่เป็นการสั่งสมทักษะอื่นๆ มากมาย ซึ่งสามารถพัฒนาได้ผ่านการฝึกอบรม และประสบการณ์ ดังนั้น สังเกต เรียนรู้ และมุ่งเน้นการพัฒนาฝีมือ และทักษะของคุณ จำไว้ว่าผู้นำที่ดีไม่ได้เกิดมา

9. ความยืดหยุ่นทางปัญญา - คุณสมบัติของผู้นำที่ดี

ผู้นำที่มีความยืดหยุ่นทางการรับรู้สามารถเปลี่ยนความคิด ปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ได้อย่างรวดเร็ว มองปัญหาจากหลายมุมมอง หรือคิดหลายแนวคิดพร้อมกัน พวกเขากระตือรือร้นที่จะพัฒนาความคิดใหม่ ๆ และเรียนรู้

จากประสบการณ์ที่ดีหรือไม่ดี พวกเขาไม่เคยหยุดปรับการจัดการและกรอบความคิดแบบเดิมๆ และถือว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นแง่บวก พวกเขามีแนวโน้มที่จะแสดงความเคารพต่อความหลากหลายทางวัฒนธรรม

10. การสนับสนุน - คุณสมบัติของผู้นำที่ดี

ผู้นำที่ได้รับการสนับสนุนจะแสดงให้เห็นการรับฟังและความเห็นอกเห็นใจต่อพนักงานแต่ละคนอย่างกระตือรือร้น เพื่อให้พวกเขาสามารถสนับสนุนด้วยความไว้วางใจ พวกเขาไม่กดดันผู้อื่น พวกเขาพยายามฟังและพยายามทำความเข้าใจมากกว่าเน้นการแก้ปัญหาเพียงอย่างเดียว พวกเขาจะไม่ยอมให้การคาดเดาเกิดขึ้นเร็วเกินไปและดำเนินการเชิงรุกก่อนที่จะมีคนขอความช่วยเหลือ

ทักษะการบริหารจัดการ - หนึ่งในคุณสมบัติที่ดีที่สุดของผู้นำ

11. ความเชี่ยวชาญ - คุณสมบัติของผู้นำที่ดี

ผู้นำที่มีอิทธิพลไม่จำเป็นต้องมีประสบการณ์หรือมีนวัตกรรมมากที่สุด ในทีม แต่พวกเขามีความรู้เพียงพอที่จะชักชวนผู้อื่นให้ปฏิบัติตามมาตรฐานและหลักการของพวกเขา การเรียนรู้เป็นกระบวนการตลอดชีวิต และพวกเขากระหายที่จะได้รับการศึกษา พวกเขามองหาโอกาสในการปรับปรุงและขยายมุมมองเกี่ยวกับตนเอง ผู้อื่น และโลกรอบตัวพวกเขาอยู่เสมอ ทุกการตัดสินใจของพวกเขาเน้นผิด ความหลงใหลอยู่ข้างหลังมัน

12. ความซื่อสัตย์ - คุณสมบัติของผู้นำที่ดี

มีความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผลงานของทีม และความไว้วางใจในการเป็นผู้นำ ดังนั้นการสร้าง ความไว้วางใจระหว่างทีมและองค์กรจึงเป็นสิ่งสำคัญ หากต้องการสร้างความสัมพันธ์ที่แท้จริงให้ประสบความสำเร็จ ผู้นำจะต้องมีความจริงใจ และมีเกียรติเสียก่อน เขาหรือเธอจะไม่ยอมให้ความไม่ซื่อสัตย์

และความไม่เท่าเทียมกันเกิดขึ้นไม่ว่าด้วยเหตุผลใดก็ตาม ดังนั้นความเชื่อสัตย์
จึงเป็นคุณลักษณะทางจริยธรรมที่สำคัญที่สุดอย่างหนึ่งในการเป็นผู้นำ

13. ความกตัญญู - คุณสมบัติของผู้นำที่ดี

ลักษณะสำคัญประการหนึ่งของผู้นำคือการรู้สึกขอบคุณ หลายคนนิยาม
ความกตัญญูว่าเป็นจุดอ่อนที่ปฏิเสธอำนาจ ตรงกันข้าม มันเป็นปัจจัยที่มี
อิทธิพลมากที่สุด เนื่องจากพวกเขามีความยินดีในการทำงานและไม่ค่อยปล่อยให้
ให้ความวิตกกังวลและความเหนื่อยหน่ายส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของพวกเขา พวกเขา
เขาจึงพยายามทำให้พนักงานของพวกเขาทำงานได้ดีเช่นกัน เมื่อคุณทำงานกับ
ผู้นำที่สำนึกคุณ คุณจะทำงานในที่ทำงานที่น่าอยู่และมีประสิทธิผลหรือ
สภาพแวดล้อมการทำงานที่มีการแข่งขันที่ดี

14. การไตร่ตรอง - คุณสมบัติของผู้นำที่ดี

ลักษณะนิสัยที่ดีอันดับต้นๆ ของการเป็นผู้นำคือความรอบคอบ ความ
เป็นผู้นำที่มีสติสามารถอธิบายได้ด้วยการตระหนักรู้ในตนเองและการใส่ใจใน
รายละเอียดอย่างพิถีพิถัน บางครั้งพวกเขาก็ไม่ชอบความเสี่ยงและชอบความ
สมบูรณ์แบบ บางครั้งพวกเขาทำหน้าที่เป็นครู พี่เลี้ยง และแบบอย่าง

15. การเสริมอำนาจ - คุณสมบัติของผู้นำที่ดี

การเสริมอำนาจถือเป็นหนึ่งในลักษณะความเป็นผู้นำตามพันธสัญญา
เขาหรือเธอแสดงความเคารพต่อเอกลักษณ์ของผู้อื่นและเข้าใจจุดแข็ง และ
จุดอ่อนของพนักงาน พวกเขายินดีที่จะจัดหาทรัพยากรที่จำเป็นเพื่อส่งเสริม
การดูแลซึ่งกันและกันสำหรับผู้ที่บังคับบัญชาเพื่อพัฒนาการคิดเชิงวิพากษ์
ความคิดสร้างสรรค์ และความรับผิดชอบ

16. ความแน่นอน - คุณสมบัติของผู้นำที่ดี

ผู้นำที่ดีจะไม่พูดอะไรแบบว่าฉันไม่แน่ใจ” หรือ “ฉันคิดว่า” พวกเขามีความมั่นใจในน้ำเสียงและตัดสินใจอย่างเด็ดขาดไม่ใช่แบบสุ่ม หากพวกเขาไม่แน่ใจในบางสิ่งบางอย่าง พวกเขาจะทำให้ลูกน้องเชื่อในการบริหารจัดการได้อย่างไร? ทุกความคิดที่พวกเขานำเสนอหรือการตัดสินใจที่พวกเขาทำตามมาด้วยความเชื่อมั่น

17. ความมั่นใจ - คุณสมบัติของผู้นำที่ดี

ส่วนสำคัญของความเป็นผู้นำที่มีประสิทธิภาพคือความมั่นใจ กล่าวอีกนัยหนึ่ง ให้ละทิ้งความสงสัยในตนเอง ทุ่มทศความพยายามและจิตใจในการกำจัดสิ่งกระตุ้น ตระหนักถึงพรสวรรค์ของคุณและสมาชิกในทีม รู้ว่าต้องทำอย่างไร และคุณสามารถแก้ไขปัญหาได้ดีเพียงใด นอกจากนี้ยังปกป้องสมาชิกของคุณเมื่อจำเป็นและไม่กลัวที่จะทำผิด

18. ความรับผิดชอบ - คุณสมบัติของผู้นำที่ดี

ความมุ่งมั่นต่อองค์กรและบุคลากรเป็นสิ่งที่ผู้นำแสดงลักษณะของความรับผิดชอบ ซึ่งค่อนข้างแตกต่างจากความรับผิดชอบ ผู้นำที่มีความรับผิดชอบพยายามส่งเสริมการจัดตำแหน่งและการมุ่งมั่นของทีม พิจารณาบทบาทของพวกเขาอย่างจริงจัง และให้ความสำคัญกับเป้าหมาย และวัตถุประสงค์ของทีมเป็นอันดับแรก พวกเขาต้องถือว่าตนเองมีความรับผิดชอบสูงสุดต่อการกระทำและการตัดสินใจของพวกเขา นอกจากนี้ จำเป็นต้องพิจารณาประเด็นสำคัญสามประการเพื่อปรับปรุงวัฒนธรรมแบบมีส่วนร่วม ได้แก่ ความตระหนักรู้ ความถูกต้อง และความรับผิดชอบ

บทที่ 3 เคล็ดลับฉลาดทางการเงิน

18 เคล็ดลับฉลาดทางการเงิน

1. เริ่มจากรู้จักตัวเองก่อนเถิดใช้จ่ายในสิ่งที่จำเป็นแค่พอสร้างงบประมาณให้ชัดเจนในทุกๆ ห้าปีให้หนี้สินท่วมตัวไปเลย
2. ตั้งกองทุนฉุกเฉินไว้ให้มันในวันที่ยากลำบากไม่หวั่นไหวอย่าซื้อสิ่งที่เกินความจำเป็นเพราะเมื่อเวลาผ่านไปจะรู้ว่าเสียค่าย
3. มองหาการลงทุนที่ไม่รีบร้อนสร้างความมั่นคงให้ตัวเองตามลำดับออมเงินเป็นนิสัยทุกเดือนทำให้ชีวิตสุขสบายไม่ขัดสน
4. บัตรเครดิตใช้ให้พอดีตัวไม่ให้หนี้สินท่วมทับจนหนักหนาและอย่าลืมตรวจสอบการเงินบ่อยๆ ทบทวนดูว่าเราทำได้ดีแค่ไหน
5. ลดค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็นไปไม่ต้องตามคนอื่นหรือละเมียดตัวเองไม่คิดรวยเร็วด้วยการลงทุนการเงินต้องใช้เวลาและการเรียนรู้
6. การออมอย่างสม่ำเสมอทุกเดือนแม้จะเริ่มทีละน้อยก็ไม่ยากวางแผนเกษียณเร็วให้มันเพื่อชีวิตที่สบายเมื่อถึงวันนั้น
7. อย่าเปรียบเทียบตัวเองกับใครแค่เดินตามเส้นทางที่เรามีตั้งเป้าหมายทางการเงินให้ชัดเจนแล้ววันหนึ่งเราจะพบความสำเร็จ
8. เลือกใช้แอปจัดการเงินอย่างดีช่วยให้เรามองเห็นภาพรวมทุกเดือนตั้งเป้าหมายทางการเงินให้ใหญ่มีความสุขกับเงินที่เก็บมา
9. ทบทวนการเงินอย่างสม่ำเสมอเห็นว่าเงินแต่ละบาทไปที่ไหนอย่าให้ความประมาทเป็นตัวนำหากรู้ผิดต้องปรับเปลี่ยนให้ดี
10. เรียนรู้จากข้อผิดพลาดที่ผ่านมาสิ่งที่ผิดพลาดเป็นบทเรียนทุกครั้งไม่หวังให้รวยเร็วในเส้นทางนี้แต่จะพัฒนาทุกวันให้ดีขึ้น

11. แบ่งเงินให้เป็นส่วนๆ แต่ละส่วนความสุข ความจำเป็น ทุกสิ่งทุกอย่างไม่ต้องใช้เงินเกินความจำเป็นจ่ายไปแค่พออยู่เพียงพอ
12. ทำงานทุกวันเพื่อเงินที่เก็บและเก็บให้มากจนพอใช้จ่ายให้คิดถึงอนาคตไม่ให้พลาดเพื่อชีวิตที่ดีขึ้นในวันข้างหน้า
13. ตั้งแต่วันนี้มาอย่างมั่นคงเริ่มจัดการเงินอย่างมีระเบียบเพราะการเงินคือการสร้างอนาคตไม่ต้องรอ แต่ทำทันทีที่วันนี้
14. รู้จักการแบ่งปันเพื่อการลงทุนอย่าให้เงินอยู่ในที่เก็บเฉยๆนำไปลงทุนที่คุ้มค่ามากกว่าเพื่ออนาคตที่มั่นคงและยั่งยืน
15. หลีกเลี่ยงการให้เงินไหลออกง่ายๆตั้งเป้าหมายเก็บเงินจากสิ่งที่รักไม่ใช่ทุกอย่างในชีวิตจะต้องซื้อให้ทำให้เงินมีคุณค่ามากที่สุด
16. พิจารณามูลค่าบัตรเครดิตดีๆและไม่ลืมจ่ายตรงเวลาเสมอการไม่เสียค่าดอกเบี้ยคือการได้เปรียบในโลกของการเงินที่สำคัญ
17. ใช้เวลาวางแผนระยะยาวทุกสิ่งไม่ต้องรีบลงทุนในสิ่งที่ไม่รู้ความรู้และการศึกษาคือสิ่งที่ดีการวางแผนให้มีวิสัยทัศน์คือสิ่งที่สำคัญ
18. มีความสุขกับการเดินทางทางการเงินอย่าทำให้เงินกลายเป็นสิ่งที่เครียดแค่รู้จักใช้ให้เหมาะสมและลงตัวชีวิตจะสบายและมั่นคงไปตามทาง

หนังสือแนะนำ เงินทองโคตรง่าย

บทที่ 4 เคล็ดลับชีวิตดีไม่เครียด

18 เคล็ดลับชีวิตดีไม่เครียด

1. ตั้งเป้าหมายเล็ก ๆ แต่ชัดเจน

บางทีเราอาจเครียดกับการตั้งเป้าหมายใหญ่โตเกินไป ลองเริ่มจากการตั้งเป้าหมายเล็กๆ ที่ทำได้ง่าย ๆ เช่น วันนี้จะทานผักให้ได้ 1 จาน หรือจะออกกำลังกาย 15 นาที ค่ะ การทำได้สำเร็จแม้เพียงเล็กน้อยก็ช่วยสร้างความมั่นใจในตัวเองได้มาก

2. หายใจลึก ๆ และช้า

แค่หายใจเข้าลึก ๆ แล้วหายใจออกช้า ๆ สัก 3-5 ครั้ง ก็สามารถทำให้เรารู้สึกสงบและผ่อนคลายมากขึ้น ตัวอย่างเช่น เวลาที่รู้สึกว่ามีงานเยอะมาก จนเริ่มเครียด ลองหาที่สงบแล้วปิดตาหายใจลึก ๆ ค่ะ มันช่วยได้จริงๆ

3. พักผ่อนให้เพียงพอ

เคยไหมคะที่เราไม่ได้นอนหลับเต็มที่หลายคืน แล้วรู้สึกเครียดมากขึ้น? การนอนให้เพียงพอเป็นกุญแจสำคัญที่ทำให้จิตใจและร่างกายเราสดชื่นพร้อมรับวันใหม่

4. มองหาความสุขในสิ่งเล็ก ๆ

ไม่ต้องรอให้ชีวิตเปลี่ยนแปลงใหญ่โตถึงจะรู้สึกดี ลองมองหาความสุขจากสิ่งเล็กๆ เช่น การดื่มชาอุ่น ๆ ในตอนเช้า หรือการเดินเล่นในสวนสาธารณะ

5. อย่ากังวลกับสิ่งที่ไม่ได้ควบคุม

หลายครั้งเราเครียดเพราะคิดมากกับสิ่งที่เราไม่สามารถควบคุมได้ เช่น การเดินทางที่อาจติดขัด หรือเหตุการณ์ที่เราคิดว่าไม่ได้เป็นไปตามแผน ลองปล่อยวางและทำดีที่สุดในตอนนี

6. เรียนรู้ที่จะบอก “ไม่”

เราบางคนไม่กล้าปฏิเสธคนอื่นจนทำให้เครียดกับการรับผิดชอบงานเยอะเกินไป ลองฝึกการบอก “ไม่” อย่างสุภาพและให้เหตุผลกะะ ชีวิตจะผ่อนคลายขึ้นมาก

7. ออกกำลังกาย

การออกกำลังกายไม่จำเป็นต้องหนักหน่วง แค่การเดินเล่นหรือโยคะสัก 15-20 นาทีในแต่ละวัน ก็ช่วยคลายเครียดและทำให้ร่างกายสดชื่น

8. ขอบคุณสิ่งที่มี

ลองนั่งคิดถึงสิ่งดีๆ ที่เรามีในชีวิต เช่น ครอบครัว เพื่อน หรือความสำเร็จเล็กๆ ที่ผ่านมา การขอบคุณสิ่งเหล่านี้ช่วยให้เราเห็นว่าชีวิตเรามีคุณค่าแล้ว

9. ทานอาหารที่มีประโยชน์

อาหารที่เราทานส่งผลต่ออารมณ์นะคะ เช่น อาหารที่มีโปรตีนและวิตามินจะช่วยให้สมองทำงานได้ดีและลดอาการเครียดได้

10. หากิจกรรมที่สนุก

ลองหากิจกรรมที่ทำให้เราสนุก เช่น วาดรูป เล่นดนตรี หรือแม้กระทั่งทำขนมเล็กๆ มันช่วยให้เราลืมความเครียดและเติมพลังในชีวิต

11. ให้เวลาให้ตัวเอง

บางครั้งเราก็ต้องหยุดพักเพื่อให้ตัวเองได้พักจากทุกสิ่งที่ทำอยู่ ลองหาช่วงเวลาสัก 10 นาที ในแต่ละวันเพื่อทำอะไรที่ทำให้รู้สึกดี

12. ใช้เวลาอยู่กับคนที่รัก

การใช้เวลาคุณภาพกับคนที่เรารัก เช่น ครอบครัวหรือเพื่อนจะทำให้เรารู้สึกมีพลังและผ่อนคลาย แม้จะเป็นแค่การพูดคุยหรือไปกินข้าวด้วยกัน

13. อย่าทำหลายอย่างพร้อมกัน

บางครั้งการพยายามทำหลายอย่างพร้อมกันก็ทำให้เครียดขึ้น ลองทำทีละอย่างให้เต็มที่จะช่วยให้เรามีสมาธิและทำได้ดีขึ้น

14. นั่งสมาธิหรือทำการหายใจลึก

การนั่งสมาธิหรือทำการหายใจลึกช่วยให้จิตใจเราสงบลง สักวันละ 5-10 นาที ก็จะทำให้คุณรู้สึกคลายเครียดได้

15. ไม่เปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น

เคยรู้สึกไหมว่าชีวิตคนอื่นดูดีไปหมด และเราเริ่มเครียดกับตัวเอง? อย่าลืมว่าแต่ละคนมีเส้นทางของตัวเอง ลองมองย้อนกลับมาที่ตัวเอง และเห็นคุณค่าของตัวเอง

16. มองโลกในแง่บวก

ทัศนคติเป็นเรื่องสำคัญค่ะ ถ้าเรามองโลกในแง่บวก แม้ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก ก็จะทำให้เราผ่านมันไปได้ด้วยกำลังใจที่ดีขึ้น

17. ออกไปเที่ยวบ้าง

การออกไปเปลี่ยนบรรยากาศบ้าง จะช่วยให้เราลืมความเครียดจากงานหรือปัญหาที่รบกวนใจ ลองไปเที่ยวที่ที่มีธรรมชาติหรือที่ไหนที่ทำให้รู้สึกสบาย