

เคล็ดลับที่เอาชนะให้ชีวิต อยู่ดีมีสุข

(Tips for a happy and fulfilling life)

“

ล้มก็แค่ลุก ไม่มีความสุขก็แค่ยิ้ม

ความสุขอยู่ที่เราคิดชีวิตอยู่ที่เราสร้าง

บางสิ่งเรียบง่ายที่สุด แต่มีความสุขที่สุด

ไม่ต้องยืนในจุดที่ดีที่สุด แค่มีความสุขในจุดที่ยืน

ไม่จำเป็นมีชีวิตที่สมบูรณ์แบบแต่ต้องการชีวิตที่มีความสุข

”



สมชาติ กิจยรรยง

ยิ้มมันคือกำไร เสร้าไปเดี๋ยวกาตุนนะ
ความสุขไม่ต้องใหญ่ แค่อยู๋ในใจทุกวันก็พอ
สุขแบบไม่ต้องมีเหตุผล แค่หายใจก็มีความสุขแล้ว
วันไหนที่ใจไม่รีบ... วันนั้นมักจะมีความสุข
ใช้ชีวิตให้เหมือนกาแพ่แก้วโปรด... ขมหน้อยแต่อร่อยเสมอ
ไม่ได้ต้องการอะไรเยอะ... แค่ขอมมีความสุขในแบบของเรา
วันนี้อาจไม่ใช่วันที่ดีที่สุด... แต่อย่างน้อยเรายังยิ้มได้
บางที... แค่ยิ้มให้ตัวเองในกระจก ก็ถือว่าชนะแล้ว
ยิ้มให้กับเรื่องธรรมดา แล้วคุณจะเห็นความสุขซ่อนอยู่
เหน้อยแค่ไหนก็ยิ้มไว้ก่อน อย่างน้อยใจเราจะได้ไม่ล้ม
ความสุขของชีวิต คือการได้ใช้ชีวิตในแบบที่เราเป็น

Cr: women.trueid.net/detail/V6eOLJeNbxo9#google_vignette

หน้าลิขสิทธิ์อื้บู้ค

สถาบันส่งเสริมการพัฒนาบุคลากร(IBC GROUP)

เคล็ดลับที่เอาชนะให้ชีวิตอยู่ดีมีความสุข

(Tips for a happy and fulfilling life)

ราคา-200-บาท

ข้อมูลบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

*อย่าเอาความสุขฝากไว้ที่เส้นชัย แต่ฝากไว้ที่ก้าวต่อไป

*ถ้าล้มเราอาจจะได้แผล ถ้ายอมแพ้เราอาจจะไม่ได้อะไรเลย"

*เคล็ดลับชนะชีวิตสู่ความสุขที่ยั่งยืนคือการปรับมุมมอง (Mindset)

*ความสุขไม่ได้อยู่ที่การมีครบทุกอย่าง แต่คือการปล่อยผ่านสิ่งที่ไม่จำเป็น

ISBN(E-BOOK) - 978-616-95159-3-7

บรรณาธิการต้นฉบับ สมชาติ กิจยรรยง

ศิลปกรรม/ออกแบบปก นางสาวสุดารัตน์ ตายี่จัน

พิสูจน์อักษร โดย นางสาวสุดารัตน์ ตายี่จัน อีเมล sudarat.tyj@gmail.com

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดยสมชาติ กิจยรรยง

399 ถ.ลาดพร้าว121 คลองจั่น บางกะปิ กทม. 10240

คำนำ

เคล็ดลับที่เอาชนะให้ชีวิตอยู่ดีมีสุข

(Tips for a happy and fulfilling life)

เคล็ดลับการมีชีวิตที่ดีมีสุขประกอบด้วย การกินอาหารแค่พออิ่มไม่แน่นท้อง การเลือกคบเพื่อนที่ดีเพื่อเป็นกำลังใจ และการดูแลสุขภาพตนเองอย่างสม่ำเสมอ ควบคู่ไปกับการยอมเสียสละความสุขเล็กน้อยส่วนตัวเพื่อบรรลุเป้าหมายที่ยิ่งใหญ่กว่าในอนาคต ซึ่งถือเป็นรากฐานของการใช้ชีวิตให้สมดุลและมีความสุขอย่างแท้จริง ซึ่งเคล็ดลับจิปาละเพื่อชีวิตที่ดีมีสุข (อ้างอิงจากหลักแนวคิดอิกิไกและหลักกรรม) มีดังนี้: ดูแลการกิน: ทานอาหารให้พอเหมาะ อย่าทานจนอึดเกินไป (หลักกฎของ 10 ข้อแห่งอิกิไก) คบเพื่อนที่ดี: เลือกคบหาเพื่อนที่ดี เพราะเป็นยาใจและพลังบวกที่ดีที่สุด, สร้างความสุขส่วนตน: ดูแลสุขภาพและใช้ชีวิตให้เรียบง่าย (อิกิไก), กล้าเสียสละ: เล็งเห็นผลสำเร็จในอนาคต โดยการยอมเสียสละความสุขส่วนน้อย เพื่อให้ได้มาซึ่งสุขอันไพบูรณ์ การนำเคล็ดลับเหล่านี้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันจะช่วยให้ชีวิตมีความราบรื่นและประสบความสำเร็จตามที่ตั้งใจ

แนวทางการใช้ชีวิตให้มีความสุขและประสบความสำเร็จประกอบด้วย การบริหารจัดการเวลา การดูแลสุขภาพ และความปลอดภัยทางดิจิทัล เช่น การตั้งเป้าหมาย 90 วัน, ออกกำลังกายค้ำน้ำเพียงพอ, และปกป้องข้อมูลส่วนบุคคลบนโลกออนไลน์ นอกจากนี้ยังต้องเข้าใจบริบทและรากของปัญหาเพื่อแก้พฤติกรรมอย่างยั่งยืน เคล็ดลับจิปาละเพื่อชีวิตที่ดีกว่าคือ: การทำงานและเป้าหมาย (Productivity): ตั้งเป้าหมาย 90 วัน: วางแผนงานหลักที่จะทำในระยะยาว แล้วซอยย่อยเป็นรายสัปดาห์, งานใหญ่ก่อน: จัดการงานสำคัญในช่วงต้นสัปดาห์เสมอ, ทบทวนผล: ตรวจสอบความคืบหน้ากลางสัปดาห์,

การสุขภาพ และสุขภาพ (Well-being): ดูแลร่างกาย: ออกกำลังกายให้
กระฉับกระเฉง และดื่มน้ำให้เพียงพอ, การเข้าใจ Insight: แก้ปัญหาชีวิตด้วย
การลงลึกถึงรากเหง้า ไม่ใช่แค่ปลายเหตุ (เช่น การเปลี่ยนพฤติกรรม) รวมทั้ง
ความปลอดภัยดิจิทัล (Digital Safety): การรักษาข้อมูลส่วนตัว: ไม่เปิดเผย
ข้อมูลส่วนตัวในโลกออนไลน์, รักษาความปลอดภัยรหัสผ่าน: ตั้งรหัสผ่านที่
ปลอดภัยและเปลี่ยนทุก 3-6 เดือน, ตรวจสอบก่อนเชื่อ: ตรวจสอบความ
น่าเชื่อถือของเว็บไซต์และหลีกเลี่ยง Wi-Fi สาธารณะ , การผสมผสานเทคนิค
การวางแผนงาน การดูแลตัวเอง และการใช้ชีวิตในสังคมดิจิทัลอย่างปลอดภัย
จะช่วยให้ชีวิตมีความสุขและอยู่ดีมีสุขในระยะยาว

การใช้ชีวิตให้มีความสุขและประสบความสำเร็จเกิดจากการสร้างสมดุล
ระหว่างการพัฒนาตนเองและการดูแลจิตใจ โดยเริ่มจากการตั้งเป้าหมายที่
ชัดเจน, มีวินัย, กล้าลงมือทำ, รักษาความสัมพันธ์ที่ดี, เรียนรู้ที่จะพอใจในสิ่งที่มี,
และรักษาสุขภาพกาย-ใจให้แข็งแรง (Happy 8 Workplace, SkillLane, AP
Thai, RamaMental) การประสบความสำเร็จที่แท้จริงไม่ใช่เพียงแค่เรื่องงาน แต่
คือการมีความสุขระหว่างทางและมีคุณภาพชีวิตที่ดีที่ผสมผสานกันอย่างลงตัว
นั่นเอง Cr:Facebook +2 ข้อมูลรวมโดย AI

ด้วยความปรารถนาดี

สมชาติ กิจบรรจง

สารบัญเคล็ดลับที่เอาชนะให้ชีวิตอยู่ดีมีสุข

(Tips for a happy and fulfilling life)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 1 ข้อคิดสู่ชีวิตอย่างผู้ชนะ	1
บทที่ 2 นิสัยหัวหน้าที่ลูกน้องรักแบบนี้มีแค่ 1 ใน 100	4
บทที่ 3 ข้อคิดที่อ่านแล้วโคตรเพิ่มกำลังใจในวันที่หมดแรงสู้ต่อ	9
บทที่ 4 ข้อคิดดีๆจากหนังสืออันจะเป็นดอกไม้ของเธอเสมอ	11
บทที่ 5 ข้อคิดในการคิดบวก อ่านยามเช้าดีมาก	12
บทที่ 6 ข้อปฏิบัติเพื่อการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเบิกบาน	14
บทที่ 7 ข้ออายุเป็นเพียงแค่ตัวเลขวิธีทำตัวไม่ให้แก่ สวยสดใส อยู่เสมอ	16
บทที่ 8 ขั้นตอนปฏิรูปตนเองสู่การเป็นคนใหม่ภายใน 7 วัน	18
บทที่ 9 ข้อคิดที่จะสอนลูกให้มีเป้าหมายและก็คิดเป็น	21
บทที่ 10 เคล็ดลับที่คนแก่ขอแชร์ให้คนอายุน้อยทำตาม	23
บทที่ 11 เคล็ดลับเพื่อชีวิตที่ดี	25
บทที่ 12 เทคนิคสร้างฐานะมั่นคงให้มีความคิดแบบคนรวย	27
บทที่ 13 นิสัยผู้หญิงถึงอายุมากแต่ดูยังงี้ก็ไม่แก่	31
บทที่ 14 นิสัยผู้หญิงสู่ชีวิตคนใจสู้เป็นหัวหน้าครอบครัวได้	33
บทที่ 15 วิธีเก็บเงินให้เราอยู่สบายแบบไม่ต้องทำอะไรแล้วชีวิตนี้	39
บทที่ 16 แนวคิดสร้างฐานะเปลี่ยนแนวคิดแบบคนรวย	41
บทที่ 17 บทเรียนชีวิตแบบสงบสุข	45
บทที่ 18 ปรัชญาชีวิตเอาไว้สอนลูกหลานพ่อแม่รู้ไว้	46
บทที่ 19 ลักษณะนิสัยผู้ชายที่น่าคบ นำทำความรู้จัก	49
บทที่ 20 วิธีทำตัวให้น่ารักสมวัยแม้อายุมากแต่ก็ยังสวยดูดีได้ด้วย	51

สารบัญเคล็ดลับที่เอาชนะให้ชีวิตอยู่ดีมีสุข

(Tips for a happy and fulfilling life)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 21 วิธีง่ายๆสร้างบุคลิกภาพที่ดีให้ตัวเอง อยู่ที่ไหนใครก็ชอบ	53
บทที่ 22 สัญญาณกำลังบอกให้หลายๆ คนกดดันประจำไว้ให้ แน่นๆ	57
บทที่ 23 วิธีสร้างแรงจูงใจเพื่อไม่ให้ล้มเลิก	61
บทที่ 24 สัญญาณให้กดดันประจำไว้ให้แน่นๆใกล้เข้ามาแล้ว จริงๆ	63
บทที่ 25 หน้าทีของคู่รัก ที่ควรทำให้กัน	67
บทที่ 26 อาการของชายที่บอกให้รู้ว่า เขาทั้งรัก ทั้งหลงคุณ	70
บทที่ 27 อาการบอกโรคที่คุณไม่ควรมองข้ามหัดลองสังเกตตัวเอง	72
บทที่ 28 อาหารที่ไม่ควรเอาเข้าสู่เย็นรีบเอาออกนะ	75
บทที่ 29 พฤติกรรมแย่ๆผู้ชายที่ทำให้ผู้หญิงส่วนมากบอกลา เสียใจไม่รู้ตัว	77
บทที่ 30 พฤติกรรมสาวๆชอบทำเมื่ออยู่บ้านคนเดียว ไม่ได้มีแค่คุณ	82
บทที่ 31 ข้อคิดดีๆสอนใจ รู้แล้วสบายใจและเห็นคุณค่าของ ชีวิตมากขึ้น	85
บทที่ 32 ข้อคิดดีๆอ่านก็รอบ ก็ยังชอบมากเหมือนเดิม	90
บทที่ 33 ข้อคิดเตือนใจ ใช้ชีวิตให้ดีกว่าวันวานที่ผ่านมา	94
บทที่ 34 ข้อคิดสอนใจ เรียนรู้ไว้ สบายใจและรู้คุณค่าชีวิต	96
บทที่ 35 สิ่งที่คุณต้องทำตาม ถ้าอยากให้ผู้คนตามคุณ	101
บทที่ 36 ข้อดีของการถูกคนดูถูกอ่านสร้างกำลังใจ	104
บทที่ 37 สู่21วันโปรแกรมจิต21วันสู่ความมั่งคั่ง	106

สารบัญเคล็ดลับที่เอาชนะให้ชีวิตอยู่ดีมีสุข

(Tips for a happy and fulfilling life)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 38 วิธีออมเงินให้มีเงินเก็บจริง ที่คุณเองก็ทำได้สบาย	113
บทที่ 39 ข้อคิดที่เตือนใจ อ่านก็รอบก็ชอบอยู่ดี	117
บทที่ 40 วิธีการทำตัวไม่ให้แก่แม้อายุมากก็ดูดีได้นะ	119
บทที่ 41 วิธีง่ายๆ รongทำดูแล้วจะไม่ดูแก่ ถึงแม้อายุมากแล้ว ก็ยังทำได้	121
บทที่ 42 วิธีลองทำดูชีวิตจะได้ไม่ดูแก่ แม้อายุมากแล้ว ก็ยังสวยทำได้	123
บทที่ 43 นี่เราใช้ชีวิตยากเกินไปหรือเปล่านะ	125
บทที่ 44 ข้อคิดดีๆจากหนังสืออีกเล่มหนึ่ง	128
บทที่ 45 ข้อคิดฝึกใจให้เบา อยู่ที่ไหนก็ไม่หนัก ไม่เมื่อย	130
บทที่ 46 หลายข้ออยากให้อ่านเพื่อเตือนใจตน	133
บทที่ 47 ความมหัสจรรย์ถ้าปฏิบัติธรรมอย่างถูกต้อง	135
บทที่ 48 คำสอนของแม่ถึงลูกคือแบบอย่างที่ดีมาก	137
บทที่ 49 แคบชั้นหวานๆ ให้บอกรักแฟนได้ทุกวัน	140
บทที่ 50 วิธีให้กำลังใจตัวเองจะเป็นพลังงานดี ๆ ที่ช่วยให้เรามีกำลังใจมากขึ้น	142
บทที่ 51 บทเรียนชีวิต ที่ผ่านมามาจนถึงหลังปี 2020	145
บทที่ 52 วิธีที่ทำให้เรามีความสุข	147
บทที่ 53 สิ่งจะเกิดวิกฤตทรุดหนัก ส่งผลกระทบอย่างหนักในไทย	150
บทที่ 54 สิ่งที่กำลังจะเกิดขึ้น อย่าให้วันนั้นต้องมาถึงเตรียมรับมือให้ดีๆ	155

สารบัญเคล็ดลับที่เอาชนะให้ชีวิตอยู่ดีมีสุข

(Tips for a happy and fulfilling life)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 55 สิ่งที่กำลังจะเกิดขึ้นในอนาคต บ้างสิ่งใดเกิดขึ้นจริงแล้วจงพร้อมรับมือไว้	160
บทที่ 56 มารยาท 35 ประการ ที่พึงปฏิบัติต่อพ่อแม่	164
บทที่ 57 วิธีที่ทำให้สวย คุณน่ารักอยู่เสมอ ไม่แก่ก่อนวัย	167
บทที่ 58 วิธีเก็บเงินง่ายๆ ทำวนไปทั้งปี แวะเศรษฐกิจอยู่ไม่ไกล สะดวกแบบไหนเลือกออมได้ตามใจ	170
บทที่ 59 วิธีออมเงินง่ายๆที่ใครๆก็ทำได้ สะดวกแบบไหนเลือกออมได้ตามใจ	174
บทที่ 60 สัญญาที่บอกว่าคุณเป็นคนที่มีจิตใจเข้มแข็ง	178
บทที่ 61 ข้อคิดชีวิตในวัย 50	182
บทที่ 62 ข้อคิดของพ่อรวยสอนลูก อ่านแล้วมีกำลังใจในการหาเงิน	184
บทที่ 63 ข้อคิดสอนใจคนที่เรารักกับคนที่รักเรา อาจไม่ใช่คนเดียวกัน	187
บทที่ 64 คำคมขงเบ้ง เก็บไว้อ่านเตือนใจ ได้ข้อคิดเยอะมาก	191
บทที่ 65 เรื่องจริงของความรัก ที่โคตรตรงจุดเป๊ะ	194
บทที่ 66 วิธีการทำตัวไม่ให้แก่	198
บทที่ 67 วิธีทำตัวให้น่ารัก แม้อายุมากก็ทำได้นะ	201
บทที่ 68 รู้จักสองแบบทางเข้าห้ทางออกเคล็ดลับบริหารเงิน	204
บทที่ 69 วิธีเปิดทำตัวไม่ให้ดูแก่ คุณดีสมวัยแม้อายุเยอะก็น่ารักได้	207
บทที่ 70 กฎการเปลี่ยนตัวเองเป็นให้เป็นคนใหม่ที่ดีขึ้นกว่าเดิม	210
บทที่ 71 คุณไม่เปลี่ยนแต่โลกเปลี่ยนไปแล้ว	216

สารบัญเคล็ดลับที่เอาชนะให้ชีวิตอยู่ดีมีความสุข

(Tips for a happy and fulfilling life)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 72 เรื่องจริงที่คนวัย40ควรทราบ	218
บทที่ 73 ข้อคิดในวิธีเล่นโซเซียลอย่างมีสติ	222
บทที่ 74 ข้อคิดเกี่ยวกับครอบครัว	224
บทที่ 75 เคล็ดลับมัดใจแฟน ทำให้เขาอยากหลงคุณ	226
บทที่ 76 วิธีเอาชนะใจความรักสามี คุณอาจทำให้สามีรัก	229
บทที่ 77 สิ่งที่คุณควรทำ ก่อนเข้าสู่อายุ 50	235
บทที่ 78 แบบของผู้หญิงที่ผู้ชายกลัวไม่กล้าเข้าไปจีบ	239
บทที่ 79 ข้อที่ควรรู้ก่อนอายุ 30 จากหนังสือAtomic Habits	241
บทที่ 80 กับข้อคิด เมื่ออายุ 60 ปีไปแล้ว จะใช้ชีวิตนั้นปลาย อย่างไรให้เป็นสุข	247

บทนำ

เคล็ดลับที่เอาชนะให้ชีวิตอยู่ดีมีสุข

(Tips for a happy and fulfilling life)

การเอาชนะความสบายจนเคยตัวและสร้างความคล่องตัวให้ชีวิตทำได้ด้วยการสร้าง "สัปปายะ" (สิ่งเกื้อกูล 7 ประการ) ได้แก่ เลือกที่อยู่/ที่ทำงานให้เหมาะสม (อาวาส), จัดการแหล่งอาหาร/แหล่งข้อมูลให้ดี (โคจร), เลือกสนทนากับคนเชิงบวก (ภัสสะ), สร้างกัลยาณมิตร (ปุคคล), ทานอาหารสมดุล (โภชนะ), ปรับอุณหภูมิ/สิ่งแวดล้อมให้พอดี (อุตุ), และขยับร่างกายสมดุล (อิริยาบถ) ซึ่งช่วยลดความเหนื่อยล้าทางกายและใจ แนวทางจิปาณะเพื่อเอาชนะความสะกดกสบาย (ความขี้เกียจ) ในชีวิตประจำวันก็คือ: สร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม (สัปปายะ): ที่อยู่อาศัย (อาวาส): ปรับห้องให้สะอาด โลง โปร่ง ไม่รกรุงรัง เพื่อลดความเครียดและเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน, สิ่งแวดล้อม (อุตุ): ปรับอุณหภูมิห้องไม่ให้เย็นหรือร้อนเกินไป เพื่อลดความเหนื่อยล้า, การจัดการร่างกายและอาหาร (โภชนะ/อิริยาบถ): อาหาร: เลือกทานอาหารที่เหมาะสม ไม่มากเกินไปจนง่วงซึม (โภชนสัปปายะ) ร่างกาย: หมั่นขยับร่างกาย (ยืน เดิน นั่ง นอน) ให้สมดุล ไม่นั่งแช่นานเกินไป, การจัดการสังคมและจิตใจ (ปุคคล/ภัสสะ): เพื่อน: เลือกคบคนที่เป็นกัลยาณมิตร ส่งเสริมปัญญา

บทสนทนา: หลีกเลี่ยงการพูดคุยที่มอมเมา เน้นการพูดคุยที่สร้างสรรค์และเป็นประโยชน์, การใช้ภูมิปัญญาแก้ปัญหาจิปาณะ: นำเคล็ดลับง่ายๆ มาปรับใช้ เช่น การเก็บของให้เป็นระเบียบตามภูมิปัญญาไทย ช่วยให้ชีวิตง่ายขึ้น และประหยัดเวลา (ข้อมูลจาก True ID Facebook +2) หลักการเหล่านี้ช่วยปรับสมดุลให้ร่างกายและจิตใจ ลดความเหนื่อยล้า และสร้างประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิตสูงสุด ข้อมูลภาพรวมโดย AI

แนวทางสู่ความสุขและความสำเร็จ

กำหนดเป้าหมายและลงมือทำ (Goal Setting & Action): ตั้งเป้าหมายชีวิตที่ชัดเจน (การงาน, การเงิน, สุขภาพ) และแบ่งย่อยเพื่อลงมือทำทีละอย่าง อย่ายึดวันประกันพรุ่ง

ปรับ Mindset เชิงบวก (Positive Thinking): ฝึกมองโลกในแง่ดี เชื่อมมั่นในตัวเอง รู้ทันความกลัวและเปลี่ยนเป็นพลังงานในการแก้ปัญหา (Growth Mindset)

ดูแลร่างกายและจิตใจ (Self-Care): นอนหลับให้เพียงพอ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และจัดการความเครียด ไม่เก็บกดอารมณ์ลบ

สร้างความสัมพันธ์ที่ดี (Relationship): ใส่ใจคนรอบข้าง จริงใจ และแบ่งปันช่วยเหลือผู้อื่น เพื่อสร้างพลังใจที่เข้มแข็ง

เรียนรู้และพัฒนาตนเอง (Continuous Learning): เปิดใจรับสิ่งใหม่ๆ, กล้าล้มเหลวเพื่อเรียนรู้, และทบทวนข้อผิดพลาดเพื่อแก้ไข

ใช้ชีวิตอย่างมีสติ (Mindfulness): อยู่กับปัจจุบัน พยายามใส่ใจในสิ่งที่ตนมี (พอเพียง) และใจเย็นเมื่อเจอปัญหา SkillLane + 8 ข้อมูลภาพรวมโดย AI

บทที่ 1 ข้อคิดสู่ชีวิตอย่างผู้ชนะ

20 ข้อคิด สู่ชีวิตอย่างผู้ชนะ

เอาชนะปัญหาชีวิต ด้วย 20 ข้อคิด สู่ชีวิตอย่างผู้ชนะในชีวิตคนเรา ย่อมเจอเรื่องดีและร้ายคละกันไป ตามบุญและกรรมที่เราได้สร้างกันมา หากเจอเรื่องดี เราก็ยิ้มและมีความสุขได้ เพราะเหตุแห่งบุญ และกรรมดีที่ได้กระทำมา แต่หากถึงคราวที่บาปส่งผล กลับรับไม่ได้ ทั้งๆ ที่เราเองเป็นคนทำดังนั้น เราจะต้องยอมรับ และผ่านไปให้ได้ เมื่อเจอเหตุการณ์ที่ไม่ดี จงคิดดีให้ได้ หาข้อดีให้เจอ แม้เจอเรื่องหนักๆ เดียวมันก็ผ่านไปได้ แล้วเรื่องดีๆ จะตามมาเอง เราขอเป็นกำลังใจให้ทุกท่าน ก้าวผ่านปัญหาชีวิตไปให้ได้ 20 เหตุการณ์ตัวอย่างหนักๆ เราจะคิดได้อย่างไร

1. เวลาเจองานหนัก ให้บอกตัวเองว่า นี่คือโอกาส ในการเตรียมพร้อมสู่ความเป็นมืออาชีพ
2. เวลาเจอปัญหาซับซ้อน ให้บอกตัวเองว่า นี่คือบทเรียน ที่จะสร้างปัญญาได้อย่างวิเศษ
3. เวลาเจอความทุกข์หนัก ให้บอกตัวเองว่า นี่คือแบบฝึกหัด ที่จะช่วยให้เกิดทักษะในการดำเนินชีวิต
4. เวลาเจอนายจอมละเมียด ให้บอกตัวเองว่า นี่คือการฝึกตน ให้เป็นคนสมบูรณ์แบบ
5. เวลาเจอคำตำหนิ ให้บอกตัวเองว่า นี่คือการชี้จุดมทรัพย์ มหาสมบัติ
6. เวลาเจอคำนิทา ให้บอกตัวเองว่า นี่คือการสะท้อนว่า เรายังคงเป็นคนที่มีความหมาย
7. เวลาเจอความผิดหวัง ให้บอกตัวเองว่า นี่คือวิธีที่ธรรมชาติ กำลังสร้างภูมิคุ้มกันให้กับชีวิต

8. เวลาเจอความป่วยไข้ ให้บอกตัวเองว่า นี่คือการเตือนให้เห็นคุณค่า ของ การรักษาสุขภาพให้ดี

9. เวลาเจอความพลัดพราก ให้บอกตัวเองว่า นี่คือบทเรียน ของการรู้จัก ยืนหยัดด้วยตัวเอง

10. เวลาเจอลูกหัวคื้อ ให้บอกตัวเองว่า นี่คือโอกาสทอง ของการพิสูจน์ ความเป็นพ่อแม่ที่แท้จริง

11. เวลาเจอแฟนทิ้ง ให้บอกตัวเองว่า นี่คือความเป็นอนิจจัง ที่ทุกชีวิตมี โอกาสพานพบ

12. เวลาเจอคนที่ใช่แต่เขามีคู่แล้ว ให้บอกตัวเองว่า นี่คือประจักษ์พยาน ว่าไม่มีใครได้ทุกอย่างดั่งใจหวัง

13. เวลาเจอภาวะหลุดจากอำนาจ ให้บอกตัวเองว่า นี่คือความอนัตตา ของ ชีวิตและสรรพสิ่ง

14. เวลาเจอคนกะล่อน ให้บอกตัวเองว่า นี่คืออุทาหรณ์ของชีวิต ที่ไม่น่า เจริญรอยตาม

15. เวลาเจอคนเลว ให้บอกตัวเองว่า นี่คือตัวอย่างของชีวิต ที่ไม่พึง ประสงค์

16. เวลาเจออุบัติเหตุ ให้บอกตัวเอง นี่คือคำเตือนว่า จงอย่าประมาทซ้ำอีก เป็นอันขาด

17. เวลาเจอศัตรูคอยกั่นแกล้ง ให้บอกตัวเองว่า นี่คือบททดสอบที่ว่า มารไม่มี บารมีไม่เกิด

18. เวลาเจอวิกฤต ให้บอกตัวเองว่า นี่คือบทพิสูจน์สังขารม ในวิกฤต ย่อม มีโอกาส

19. เวลาเจอความจน ให้บอกตัวเองว่า นี่คือนิสัยที่ธรรมชาติ เปิดโอกาสให้เราได้ต่อสู้ชีวิต

20. เวลาเจอความตาย ให้บอกตัวเองว่า นี่คือนกสุดท้าย ที่จะทำให้ชีวิตจบลงอย่างสมบูรณ์

ที่มา junjaonews

บทที่ 2 นิสัยหัวหน้าที่ลูกน้องรักแบบนี้มีแค่ 1 ใน 100

20 นิสัยหัวหน้าที่ลูกน้องรัก แบบนี้ มีแค่ 1 ใน 100

เพราะการทำงานคืออีกสังคมที่เราจะต้องอยู่ไปอย่างน้อยก็ตลอดชีวิต ดังนั้นการปฏิบัติตัวให้คนในที่ทำงานเข้าใจ และทำงานด้วยกันอย่างสงบสุข นั้นจึงเป็นสิ่งที่ใครๆ ก็ควรจะมีสกิลพื้นฐานเหล่านี้ติดตัวไว้ ยิ่งในวันที่เราเติบโตไปเป็นหัวหน้าคนการปฏิบัติตัวก็จะยังต้องทำตัวให้น่ารักขึ้นเพื่อที่การทำงานจะได้ราบรื่น ลูกน้องรักวิธีการปฏิบัติเป็นหัวหน้าที่ดีแต่ละคนก็มีเทคนิคที่ต่างกัน แต่วันนี้เราจะมาแนะนำวิธีการปฏิบัติตัวเป็นหัวหน้าที่ดีในแบบที่ใครๆ ก็สามารถทำได้ เป็นอีกทางเลือกหนึ่งสำหรับคนที่ไม่รู้ว่าจะต้องเริ่มต้นอย่างไรดี

1. ลงมือทำให้เห็น

การลงมือทำให้ทุกคนเห็นนั้น เป็นสิ่งที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดกว่าการไปบอกใครว่า นี่ๆ ทำแบบนี้สิแล้วจะดี แต่ความเป็นจริงแล้ว คนที่เป็นหัวหน้านี้แหละทำตามให้เห็น ไปเลยถ้าอยากจะทำให้ลูกน้องทำอะไรง่ายกว่า

2. ใจดีแต่ไม่ตามใจ

ทุกคนล้วนชอบคนที่ใจดีทั้งนั้น ไม่ว่าจะเป็นคนที่ทำงานในระดับไหน แต่ความใจดีนั้นไม่ได้หมายถึงการยอมตามใจลูกน้องไปซะทุกอย่าง น้องบอกทำแบบนี้ได้ไหม เรียบอกได้เลยๆ อย่างเดียวเพียงเพราะกลัวว่าน้องจะเสียใจซึ่งจริงๆ แล้วบางอย่างอาจจะไม่ดีต่องานเท่าไร การทำแบบนี้ลูกน้องอาจจะรัก แต่เจ้านายจะมองว่าเราเป็นหัวหน้าที่ไม่สามารถบอกน้องๆ ได้ว่าอันไหนควรทำ อันไหนไม่ควร

3. มีเหตุมีผล

หัวหน้าที่ไม่มีใครชอบเลยคือหัวหน้าที่ยึดความคิดเห็นของตัวเองเป็นใหญ่ ใครพูดอะไรหรือเสนอไอเดียอะไรมา ถ้าหัวหน้ารู้สึกว่าจะไม่คุ้มเลย ไม่

เข้าใจจะค้านทันทีที่ยังไม่เคยได้ศึกษาหรือฟังคำอธิบายเพราะยึดชุดความคิดของตัวเองเป็นหลักหัวหน้าแบบนี้จะทำให้ลูกน้องไม่ยอมเข้าหา ไม่กล้าคุยด้วย และไม่กล้าเสนอไอเดียอะไรใหม่ๆ เลย ท้ายที่สุดแล้วงานก็ออกมาแย่

4. เป็นกลางกับทุกคน

ความเป็นกลางในที่ทำงานนั้นหมายถึงการให้ความสนใจกับทุกคนอย่างเท่าเทียมกับไม่ลำเอียงไปทางคนใดคนหนึ่ง หรือในทุกครั้งที่ต้องตัดสินใจอะไรก็ตามควรเอาความเป็นกลางเป็นที่ตั้ง อย่าเอาความสนิทเป็นที่ตั้ง เพราะถ้าคนเป็นหัวหน้าเอียงไปทางคนใดคนหนึ่งปัญหาจะตามมา แต่ถ้าเราเป็นกลางในทุกเรื่องปัญหานี้จะไม่เกิด

5. ควบคุมอารมณ์เป็น

การคุมอารมณ์คือคุณสมบัติพื้นฐานของหัวหน้าที่ดี เพราะไม่มีลูกน้องคนไหนที่อยากจะเจอหัวหน้าที่คุมอารมณ์ตัวเองไม่ได้ คนที่ทำงานด้วยจะกดดันมากๆ และแทบจะไม่อยากเจอหน้าเลยล่ะ หรือหากคุณเป็นหัวหน้าแล้วลูกน้องทำผิดจริงๆ อย่าใส่อารมณ์กับลูกน้องแต่คุยด้วยเหตุผลว่าเราอยากจะได้อะไร ไม่ใช่มาถึงใส่เต็มที่แล้ว ลูกน้องหนีแน่นอน เข้าใจไหม บ๊อดี้!

6. ไม่ตำหนิใครต่อหน้าคนอื่น

เวลาที่เราจะตำหนิใครจริงๆ สิ่งหัวหน้าที่มีสติควรทำคือตำหนิกันแค่สองคนในที่ที่ไม่ใครรับรู้เพราะการตำหนิใครต่อหน้าที่ประชุมหรือคนเยอะนั้นไม่ได้ทำให้เขารู้สึกผิดแต่มันทำให้เขารู้สึกอายมากกว่า และจะไม่เคารพคุณด้วยเพราะทำแบบนี้เหมือนไม่เคารพกัน

7. ชมต่อหน้าทุกคน

หากลูกน้องของคุณทำดี สิ่งที่หัวหน้าควรทำคือชื่นชมต่อหน้าคนอื่น เพื่อให้เขารู้สึกได้ภูมิใจในงานที่ทำยิ่งได้รับคำชมจากหัวหน้ากำลังใจก็มาเต็ม เพราะเขารู้ว่าสิ่งที่ทำไปอย่างตั้งใจไม่เสียเปล่า หัวหน้ารับรู้ และทุกคนก็รับรู้

8. ปกป้องลูกน้อง

หน้าที่ของหัวหน้าที่ถูกต้องคือต้องพร้อมที่จะกางปีกปกป้องน้องๆ ทุกคน แม้ในวันที่เขาทำผิดก็ต้องรู้ว่าควรจะทำอย่างไรให้ลูกน้องไม่รู้สึกตัวตนเองโดนตีตบตักน้ำคนเดียวแต่เราควรจะไปปกป้องลูกน้อง ส่วนผิดถูกอย่างไรเดี๋ยวไปแก้ไขกันทีหลัง

9. หัวหน้าก็ผิดได้

คนเป็นหัวหน้าต้องไม่ผิดพลาด แต่ก็เชื่อว่าจะไม่มีโอกาสพลาด เมื่อพลาดแล้วหัวหน้าก็ต้องแสดงให้เห็นน้องๆ ได้เห็นว่าหัวหน้ามีการจัดการความผิดนั้นอย่างไร ซึ่งน้องๆ จะจดจำสิ่งที่เราทำแล้วจำไว้เป็นแบบอย่าง

10. คิดก่อนจะพูด

ก่อนจะพูดหรือแนะนำอะไรก็ตาม หัวหน้าที่ดีจะคิดก่อนแล้วค่อยเสนอความคิดเห็นหรือคำแนะนำออกไปที่หัวหน้าควรคิดก่อนพูดก็เพราะสถานภาพเราคือผู้นำทีม การที่เรานำทีมไปโดยไม่คิดผลลัพธ์ก็ออกมาไม่ดีแน่นอน

11. ไม่เอาลูกน้องไปนินทา

การเอาเรื่องของลูกน้องไปเล่าในเชิงนินทานั้นไม่ใช่สิ่งที่หัวหน้าควรจะทำ เพราะจะทำให้ความรู้สึกเคารพในตัวหัวหน้าลดลงทันทีหากวันหนึ่งลูกน้องทราบเรื่อง อย่างหูเบา และปากไวคิดว่าการนินทาเป็นเรื่องสนุก

12. ไม่เอาเปรียบ

ลูกน้องทำงานหนักแค่ไหน หัวหน้าก็ควรที่จะทำงานหนักไปด้วยกัน อย่าปล่อยให้ลูกน้องทำงานกันหามรุ่งหามค่ำขณะที่ตัวเองสนุกสนานกับการทำในสิ่งที่ไม่เกี่ยวกับงานเพราะคิดว่าลูกน้องมีไว้ให้สั่งงาน

13. ให้คำปรึกษาได้

การให้คำปรึกษาแก่ลูกน้องเป็นสิ่งที่หัวหน้าต้องมีศิลปะเรื่องนี้ ไม่ว่าจะเรื่องงานหรือเรื่องส่วนตัวถ้าน้องถามอย่างตั้งใจ ก็ควรให้คำปรึกษาที่ถูกต้อง อย่าให้คำปรึกษาแบบขอไปทีเหมือนกับว่าธุระไม่ใช่ เพราะหากทำแบบนี้บ่อยๆอนาคตน้องๆ จะไม่เปิดอกคุยกับคุณเลยแม้จะเป็นเรื่องงานก็ตาม

14. อย่าเอาหน้า

ในวันทำงานประสบความสำเร็จ หัวหน้าต้องยืนอยู่แถวหลัง แล้วให้ลูกน้องที่เป็นเจ้าของงานนั้นได้รับความดีความชอบไป อย่าดึงซีนเด่นกว่าคนทำงานเพราะคนที่เหนื่อยกับการทำงานควรได้รับผลตอบแทนมากกว่า หัวหน้าตรงกันข้าม หากมีความผิดพลาดเกิดขึ้น หัวหน้าที่ดีต้องออกหน้ารับแทนลูกน้อง

15. พร้อมให้ความช่วยเหลือ

อย่าคิดว่าให้งานลูกน้องรับผิดชอบไปแล้ว หัวหน้าจะลอยตัวนั่งรอน้องเองงานมาส่งเฉยๆแต่หัวหน้าควรพร้อมให้ความช่วยเหลือน้องๆ หากมีปัญหาไม่ควรปล่อยให้ลูกน้องลุยงานอย่างโดดเดี่ยว เมื่อติดปัญหาหาทางออกไม่ได้งานก็อาจจะเสีย

16. ให้โอกาส

การให้โอกาสคนเป็นสิ่งที่หัวหน้าควรจะทำ และควรจะรู้ว่าใครเหมาะที่จะได้รับโอกาสนั้นซึ่งการให้โอกาสนั้นเป็นสิ่งที่คนทำงานทุกคนอยากได้จาก

หัวหน้าไม่ว่าจะเป็นโอกาสเล็ก หรือโอกาสใหญ่ก็ตาม เพราะมันแสดงให้เห็นว่า หัวหน้ามองเห็นศักยภาพของตัวเอง

17. เคารพเวลาส่วนตัว

นอกเวลางาน ไม่ใช่เวลาที่หัวหน้าจะคุยงานกับลูกน้อง หากเป็นงานด่วนจริงๆ หัวหน้าควรจะได้รับเรื่องเอาไว้ก่อน แล้วค่อยไปจัดการกันในเวลา

ควรเข้าใจว่าวันหยุดหรือช่วงเวลาพักผ่อนของทุกคนมีค่า อย่าคิดว่า...มันเป็นเรื่องงาน ลูกน้องคุยได้เขาต้องพร้อมจะแก้ไขให้เราดี

18. ตั้งใจฟัง

หัวหน้ามีหน้าที่ในการรับฟังความคิดเห็นของน้องทุกคน เพราะถ้าเขาไม่ปรึกษาหัวหน้าก็ไม่รู้แล้วว่าจะไปปรึกษาใครต่อ และไม่ใช่ว่าแค่รับฟังอย่างเดียวเท่านั้นแต่ต้องฟังอย่างตั้งใจเพื่อให้รู้ถึงสิ่งที่น้องต้องการด้วย เพื่อจะได้ช่วยน้องได้ถูกต้อง

19. รับปากต้องทำให้ได้

เมื่อไหร่ก็ตามที่เรารับปากไปแล้วสิ่งที่หัวหน้าต้องทำคือจดจำให้ได้ว่าเคยสัญญาอะไรกับลูกน้องไว้แล้วต้องทำให้ได้อย่าพูดไปส่งๆ ว่าเดี๋ยวจัดการให้นะเดี๋ยวทำให้ เดียวตามให้ แล้วก็ปล่อยให้น้องๆ รอความหวัง สุดท้ายพอน้องทวงถามก็บอกว่าลืม ซึ่งไม่ใช่เรื่องดีเลย

20. เป็นหัวหน้าแค่ในเวลางาน

ไม่ว่าจะอะไรก็ตาม พอเลิกงานแล้ว ถอดหัวโขนที่เป็นหัวหน้าทิ้งซะ ลูกน้องที่เห็นก็ไม่ใช่ลูกน้อง แต่เป็นพี่เป็นน้องกัน

Cr.-yimpann.com/

บทที่ 3 ข้อคิดที่อ่านแล้วโคตรเพิ่มกำลังใจในวันที่หมดแรงสู้ต่อ

20 ข้อคิด อ่านแล้วโคตรเพิ่มกำลังใจในวันที่หมดแรงสู้ต่อ

1. เวลาเจอศัตรูคอยกั่นแกล้ง ให้บอกตัวเองว่านี่คือบททดสอบตั้งคำถามที่ว่า ...“มารไม่มี บารมีไม่เกิด”

2. เวลาเจอปัญหาที่ซับซ้อนและแก้ยาก... ให้บอกตัวเองว่า นี่คือบทเรียนที่จะช่วยสร้างปัญญา และ ฝึกความอดทน

3. เวลาเจอความลำบากตรากตรำอย่างหนัก... ให้บอกตัวเองว่า นี่คือแบบฝึกหัดที่จะช่วยให้เกิดทักษะในการดำเนินชีวิต

4. เวลาเจอเจ้านายจู้จี้จุกจิก... ให้บอกตัวเองว่า นี่คือการพัฒนาตนเองอย่างก้าวกระโดด เพื่อฝึกให้ตนเป็นเจ้านายที่ดีในอนาคตได้

5. เวลาเจอคำตำหนิ... ให้บอกตัวเองว่า นี่คือการชี้ให้เห็นถึงจุดด้อยของตัวเอง แล้วจะได้ปรับปรุงให้ดีขึ้น

6. เวลาเจอคำนิทา... ให้บอกตัวเองว่า นี่คือการสะท้อนว่าเรายังคงเป็นคนที่มีความหมาย และ ยังอยู่ในสายตาของเขา

7. เวลาเจองานหนัก... ให้บอกตัวเองว่า นี่คือการเตรียมพร้อมสู่ความเป็นมืออาชีพ

8. เวลาเจอความป่วย... ให้บอกตัวเองว่า นี่คือการเตือนให้เห็นคุณค่าของการรักษาสุขภาพให้ดี

9. เวลาเจอความพลัดพราก... ให้บอกตัวเองว่า นี่คือบทเรียนของการรู้จักยืนหยัดด้วยตัวเอง

10. เวลาเจอลูกหัวดื้อ... ให้บอกตัวเองว่า นี่คือโอกาสทองของการพิสูจน์ความเป็นพ่อแม่ที่แท้จริง

11. เวลาเจอแฟนทิ้ง... ให้บอกตัวเองว่า นี่คือการเป็นอนิจจัง ทุกคนย่อมรักตัวเองมากกว่าคนอื่นเสมอ

12. เวลาเจอคนที่ใช่แต่เขามีคู่แล้ว... ให้บอกตัวเองว่า นี่คือการจักษุพยานว่าไม่มีใครได้ทุกอย่างดังใจหวัง

13. เวลาตกงาน... ให้บอกตัวเองว่า นี่คือการมีชีวิต ไม่มีอะไรที่แน่นอน มันคงยังยืนตลอดไป

14. เวลาเจอคนกะล่อน... ให้บอกตัวเองว่า นี่คือการุณาของชีวิตที่ไม่น่าเจริญรอยตาม

15. เวลาเจอคนเหลว... ให้บอกตัวเองว่า นี่คือการตัวอย่างของบุคคลในชีวิตที่ไม่พึงประสงค์

16. เวลาเจออุบัติเหตุ... ให้บอกตัวเอง นี่คือการเตือนว่าจงอย่าประมาทซ้ำอีกเป็นอันขาด

17. เวลาเจอความผิดหวัง... ให้บอกตัวเองว่า นี่คือการที่ธรรมชาติกำลังสร้างภูมิคุ้มกันให้กับชีวิต

18. เวลาเจอวิกฤต... ให้บอกตัวเองว่า นี่คือการพิสูจน์ความเข้มแข็งของจิตใจ หากทางออกให้เจอ

19. เวลาเจอความจน... ให้บอกตัวเองว่า นี่คือการที่ธรรมชาติเปิดโอกาสให้เราได้ต่อสู้ชีวิต

20. เวลาสูญเสียคนที่รักไป... ให้บอกตัวเองว่า นี่คือการสุดท้ายที่ทุกคนจะต้องเจอ คือความยุติธรรมที่โลกมอบให้ทุกคนอย่างเท่าเทียมกัน

บทที่ 4 ข้อคิดดีๆ จากหนังสือฉันจะเป็นดอกไม้ของเธอเสมอ

ข้อคิดดีๆ จากหนังสือฉันจะเป็นดอกไม้ของเธอเสมอ

1. อย่าคาดหวังกับอะไรที่เป็นไปไม่ได้
2. การมีช่องว่างระหว่างกันเล็กน้อย จะทำให้ความสัมพันธ์เป็นไปได้อย่างดี
3. การเปลี่ยนแปลงน่ากลัว แต่การต้องขำอยู่กับที่ก็น่ากลัวไม่แพ้กัน
4. อย่าปล่อยให้ใครขโมยความสุขไปจากเรา
5. อย่าพยายามเปลี่ยนแปลงสิ่งที่เป็นไปไม่ได้
6. บางครั้งความสามารถและพรสวรรค์ของเราก็ถูกปลดปล่อยได้ด้วยเหตุการณ์บางเหตุการณ์
7. อย่าลืมนคุณค่าในตัวเอง แม้จะโดนทิ้ง#เราทุกคนมีคุณค่าเสมอ
8. มองความรักให้น้อยลงมองความจริงให้มากขึ้น
9. หาความสุขเล็กๆ ในแต่ละวันให้เจอ
10. รักตัวเองให้มากๆ
11. จงเป็นเธอที่ดีกว่าเดิม
12. อย่าคาดหวังให้ใจเจ็บซ้ำ
13. แล้วสักวันรองเท้าคู่โปรดจะกลายเป็นรองเท้าคู่เก่า
14. อย่าคิดว่าตัวเองจะครอบครองอะไรได้ตลอดไป
15. เราทุกคนเติบโตได้ด้วยตัวเอง
16. ยอมแพ้ง่ายกว่ายอมรับ
17. ถ้าเขายังรักเราอยู่ โอกาสจะเป็นของเราเสมอ
18. อย่าอยากเป็นคนดีกว่าเดิมในวันที่ทุกอย่างสายเกินไป
19. ไม่ใช่ก็อย่าฝืน
20. แค่นี้ก็พอแล้ว ก็มากพอให้คนชอบกันได้แล้ว

บทที่ 5 ข้อคิดในการคิดบวก อ่านยามเช้าดีมาก ๆ

20 ข้อคิดในการคิดบวก อ่านยามเช้าดีมาก ๆ

1. คาดหวังให้สูงเข้าไว้และแน่นอนว่าต้องเตรียมใจที่จะพบกับความผิดหวังด้วย
2. ถ้าอยากจะทำประสบความสำเร็จต้องกล้าที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเอง
3. ถ้าเชื่อว่าไม่แพ้ เราก็จะไม่แพ้
4. คนเข้มแข็งเท่านั้นที่จะอยู่บนโลกใบนี้ได้
5. อุปสรรคล้วนเป็นยาขม ไม่มีใครอยากลิ้มลองแต่ขึ้นชื่อว่ายาขม ส่วนใหญ่มักเป็นยาดีเสมอ
6. ขอบขอบคุณทุกสิ่งที่ทำให้ความสุขในคราวต่อมาเป็นความสุขที่แท้จริง
7. เพื่ออะไรกับการรอคอยที่ไม่มีความหมาย
8. ยิ่งขยันเรียนยากขึ้นเท่าไร ถ้าเราผ่านมันไปได้เราก็จะยิ่งเก่งขึ้นเท่านั้น
9. กุหลาบไร้หนามมีเพียงมิตรภาพเท่านั้น
10. อย่ากังวลกับสิ่งที่ยังมาไม่ถึง แต่ให้คำนึงถึงสิ่งที่กำลังทำ
11. ไม่มีใครสะดุดภูเขาสูง มีแต่สะดุดก้อนหินล้ม
12. ไม่มีใครเข้มแข็งตลอดไปและไม่มีใครอ่อนแอตลอดกาล
13. บางครั้งเราก็เหมือนคนตาบอดมีวิธีเดียวที่จะพาเรามุ่งหน้าไปได้คือการคลำทางเดินหน้าต่อไป
14. อย่าเกลียดน้ำตาเพราะมันคือเพื่อนแท้อย่าเกลียดความอ่อนแอเพียงเพราะมันไม่ใช่ความเข้มแข็ง
15. มีเพียงชีวิตที่ทำเพื่อคนอื่นเท่านั้นที่ควรค่าแก่การมีชีวิต
16. ทุกอย่างมีค่าเสมอ อย่างน้อยก็ทำให้เรารู้ว่าไม่ควรจะทำมันอีก
17. คนฉลาดย่อมไม่นำแต่ตาม ย่อมไม่พูดแต่ฟัง

18. ทุกคนได้ยื่นในสิ่งที่คุณพูด แต่เพื่อนที่ดีที่สุดจะได้ยื่นแม้ในสิ่งที่คุณไม่ได้พูด

19. อวดโง่ดีกว่าอวดฉลาด

20. คนที่ว่าคนอื่นโง่ บุคคลนั้นโง่ยิ่งกว่า

ขอบคุณที่มา : madchima

บทที่ 6 ข้อปฏิบัติเพื่อการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเบิกบาน

20 ข้อปฏิบัติเพื่อการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเบิกบาน

1. เห็นข้อดีของเขาตามความเป็นจริงแล้วกล่าวชื่นชมตามโอกาส
2. เห็นข้อเสียของเขาตามความเป็นจริงแล้วเฝ้าระวังอย่าประมาท
3. อย่าพูดถึงเขาในทางเสื่อม เมื่อเขาไม่อยู่
4. อย่าสอนในสิ่งไม่รู้ แนะนำเมื่อเขาต้องการ ไม่ใช่เมื่อเราอยากพูด
5. อย่าก้าวล้ำเรื่องส่วนตัว ช่วยเหลือตามกาลสมควรก่อนรับปากจง คิดก่อนปฏิเสธจงคิด รู้จักพึ่งพาตนเอง อย่าหวังความช่วยเหลือ จากผู้อื่น
6. อย่าชมมากเกินไป อย่าติติงมากเกินไปพูดจาไม่ดี นิ่งไว้ดีกว่า
7. ทำใจเป็นกลาง อย่าลำพองเมื่อถูกชม อย่าตรมเมื่อถูกด่า
8. รับฟังอย่างเปิดใจ รู้จักสำรวจท่าทีแสดงออก
9. เคารพในอาวุโส เคารพในคุณวุฒิ เคารพในความดีเคารพในสิ่งที่เขานับถือเคารพในผู้มีพระคุณของเขา
10. เป็นตัวของตัวเอง ไม่คล้อยตามจนไร้จุดยืนไม่พิพากษาตัดสิน ไม่หมิ่นความคิดเห็น
11. เมื่อผิดจงขอโทษ เมื่อโกรธจงนิ่งมีควรรยับงยับม เมื่อควรให้จงให้ เมื่อควรถอยจงห่าง
12. ทำดีกับเขา แต่อย่าหวังผลตอบแทน อย่าทวงบุญคุณอย่าอ้างความเป็นญาติมิตร อย่าอ้างชาติ ศาสนาและอย่าอ้างพระผู้เป็นเจ้า
13. เอาใจเขามาใส่ใจเรา เมตตา อภัยทุกคนผิดพลาดได้ ไม่มีใครอยากเป็นคนเลว