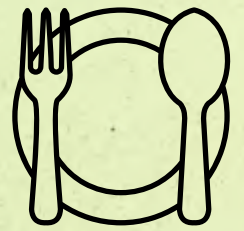
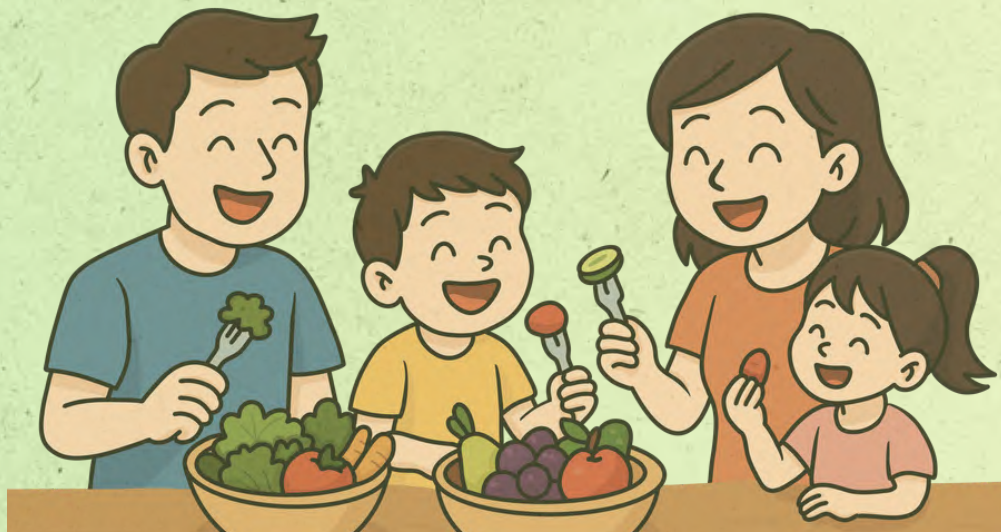


# เคล็ดลับเพื่อการกินดี

อยู่ดีมีความสุข



(TIPS FOR A HEALTHY AND HAPPY LIFE)



**การดูแลตัวเองที่เรียบง่าย**

**การกินดีอยู่ดีมีความสุขเริ่มต้นที่ "ใจ"**

**กินอ่อนนอบหลับ ปส่อยวางเรื่องที่ไม่จำเป็น**

**พอใจในสิ่งที่ได้รับ และบองหาความสุขเล็กๆ รอบตัว**

**สร้างความสุขได้ง่ายๆ จากการสร้างรอยยิ้มให้ตัวเองและคนที่รัก**

**สนชาติ กิจยรรยง**

คำคม/ข้อคิดกินดีอยู่ดีมีความสุข

เคล็ดลับชีวิตมีความสุข:

รักตัวเอง: ใส่ใจอาหารที่กินดูแลร่างกายให้แข็งแรง

คือการลงทุนที่คุ้มค่าที่สุด

อยู่กับปัจจุบัน: ความสุขไม่ได้อยู่ที่ยิ้มบ่อยแค่ไหน

แต่ยิ้มกับอะไรมากกว่า

ลดการเปรียบเทียบ: หยุดนำก้าวแรกของตัวเองไปเทียบ

ก้าวที่ร่อยของคนอื่น

ปล่อยวาง: หากเป็นความสุขให้ใครไม่ได้ ก็อยู่เป็นความสุข

ให้ตัวเองให้ดีที่สุด

ใช้ชีวิตให้เหมือนกาแฟแก้วโปรด: ชมหน้อยแต่อร่อยเสมอ ความสุขอยู่ที่

เราคิด ชีวิตอยู่ที่เราสร้าง

เรื่องกินต้องมาก่อน: อิ่มท้องเมื่อไหร่ ใจก็พร้อมจะสู้ต่อได้เสมอ

ความสุขของชีวิตคือการได้กินดี

ไม่จำเป็นต้อง Perfect: ยอมรับความไม่สมบูรณ์แบบ เพื่อให้ชีวิตมี

ความสุขได้ง่ายขึ้น

พอใจเท่าที่มี ยินดีเท่าที่ได้: ความสุขไม่ใช่การมีครบทุกอย่าง แต่คือการ

ปล่อยผ่านสิ่งที่ไม่ได้จำเป็น

กินอิ่มนอนหลับไม่เครียด คือลาภอันประเสริฐ: ความสุขที่แท้จริงคือการ

ได้กินของอร่อย และนอนหลับเต็มอิ่ม

"ความสุข" ไม่จำเป็นเลยที่ต้องรอให้สมบูรณ์แบบ

แค่ได้ใช้ชีวิตในแบบที่ชอบแล้วไม่เดือดร้อนใครๆเลย

ลองหันหน้าแล้วยิ้มให้ตัวเองในกระจก ก็ถือว่าเราสบายใจแล้ว

Cr.: TrueID +3+ข้อมูลจากAI

หน้าลิขสิทธิ์อีบุ๊ก

สถาบันส่งเสริมการพัฒนาบุคลากร (IBC GROUP)

เคล็ดลับเพื่อการกินดีอยู่ดีมีความสุข

(Tips for a healthy and happy life)

ราคา-220-บาท

ข้อมูลบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

ความสุขที่แท้จริงคือการได้กินของอร่อย และนอนหลับเต็มอิ่ม

ใช้ชีวิตให้เหมือนกาแฟแก้วโปรด: ชมหน่อยแต่อร่อยเสมอ ความสุขอยู่ที่เรากิน

ชีวิตอยู่ที่เราสร้าง

เรื่องกินต้องมาก่อน: อิ่มท้องเมื่อไหร่ ใจก็พร้อมจะสู้ต่อได้เสมอ ความสุขของ

ชีวิตคือการได้กินดี

พอใจเท่าที่มี ยินดีเท่าที่ได้: ความสุขไม่ใช่การมีครบทุกอย่าง แต่คือการปล่อย

ผ่านสิ่งที่ไม่ได้จำเป็น

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

บรรณาธิการต้นฉบับ สมชาติ กิจยรรยง

ศิลปกรรม/ออกแบบปก นางสาวสุดารัตน์ ตายี่จัน

พิสูจน์อักษรโดย นางสาว สุดารัตน์ ตายี่จัน

อีเมล sudarat.tyj@gmail.com

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดยสมชาติ กิจยรรยง

399 ถ.ลาดพร้าว121 คลองจั่น บางกะปิ กทม.10240

# คำนำ

## เคล็ดลับเพื่อการกินดีอยู่ดีมีความสุข

### (Tips for a healthy and happy life)

เคล็ดลับกินดีอยู่ดีมีความสุขคือการดูแลสุขภาพ และจิตใจอย่างสมดุล ได้แก่ ทานอาหารครบ 5 หมู่เน้นผักผลไม้ (ลดหวาน-มัน-เค็ม), ดื่มน้ำเปล่า, ออกกำลังกายสม่ำเสมอ, นอนหลับให้เพียงพอ, จัดสรรเวลาทำงาน-พักผ่อนให้ชัดเจน, และฝึกคิดบวก ขอบขอบคุณตัวเอง พร้อมบริหารการเงินให้รัดกุม

โดยเริ่มจากเคล็ดลับการกินดี (Eat Well): ก็คือทานมื้อเช้าทุกวัน: ช่วยเพิ่มน้ำตาลในเลือดให้สมอง, กินพออิ่ม: ลดปริมาณการกินลง ไม่กินจุบจิบ, อาหารท้องถิ่น/ตามฤดูกาล: ผักผลไม้พื้นบ้านสดกว่า และราคาถูก, ลด/เลี่ยงอาหารแปรรูป: ลดน้ำตาล ไขมันทรานส์ และเนื้อแดง, การดื่มน้ำเปล่า: ช่วยขับของเสีย และเพิ่มความชุ่มชื้น

#สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ +3

เคล็ดลับอยู่ดีมีความสุข (Live Well) ก็คือ: การนอนหลับอย่างมีคุณภาพ: นอน 7-8 ชั่วโมง เพื่อซ่อมแซมร่างกาย, ออกกำลังกาย: สม่ำเสมอ 150 นาที/สัปดาห์ เช่น เดินเร็ว วิ่ง จัดการความเครียด: ทำสมาธิหรือหากิจกรรมผ่อนคลาย, รู้จักquirer ได้แบ่งเวลา: แยกเวลางานและชีวิตส่วนตัว (Work-Life Balance) การสร้างความสัมพันธ์ที่ดี: ใช้เวลากับครอบครัวหรือคนรัก, บริหารการเงิน: วางแผนการเงินให้รัดกุมเพื่อลดความกังวล

เริ่มง่ายๆ ด้วยการปรับทีละข้อ เช่น ดื่มน้ำทันทีเมื่อตื่น หรือลดการใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ก่อนนอน Facebook+www.tokiomarine.com +4-+Chulabhorn Channel +3 ข้อมูลภาพรวมโดย AI

เคล็ดลับการกินและการใช้ชีวิต: กินครบ-หลากหลาย: รับประทาน  
อาหารให้ครบ 5 หมู่ในสัดส่วนที่เหมาะสม เน้นผักและผลไม้เป็นประจำปรับ  
พฤติกรรม: ลดหวาน มัน เค็ม หลีกเลี่ยงอาหารแปรรูป และกินอาหารที่สะอาด  
ปรุงเองกินให้เป็นเวลา: งดกินจุบจิบ ไม่กินมื้อดึก และห้ามอดมื้อเช้า เพื่อให้  
ร่างกายได้พักผ่อนและเผาผลาญดี,กินอย่างมีสติ: เคี้ยวอาหารให้ละเอียด กิน  
อย่างมีความสุขไม่เร่งรีบ เพื่อป้องกันการจุกเสียดและช่วยระบบย่อยอาหารอยู่  
ดีมีสุข: ดื่มน้ำเปล่าวันละ 8 แก้ว เคลื่อนไหวร่างกายบ่อยๆ และทำสุขภาพจิต  
ให้แจ่มใส สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ +7 การค่อยๆ  
เปลี่ยนแปลงนิสัยการกินทีละน้อยแต่สม่ำเสมอ เป็นวิธีที่ดีที่สุดในการสร้าง  
ความสุข และสุขภาพระยะยาว

กล่าวโดยสรุปเคล็ดลับกินคืออยู่ดีมีความสุขคือการกินอาหารครบ 5 หมู่  
หลากหลาย รสไม่จัด ปลอดภัย เน้นผักผลไม้ ดื่มน้ำเปล่า ปฏิบัติตามกฎ 2:1:1  
(ผัก 2 ส่วน ข้าว 1 ส่วน โปรตีน 1 ส่วน) เคี้ยวช้าๆ กินตรงเวลา ห้ามอดมื้อเช้า  
ลดอาหารแปรรูป ของหวานและแอลกอฮอล์ พร้อมออกกำลังกายและพักผ่อน  
ให้เพียงพอเพื่อสุขภาพกาย และจิตที่ดี

ด้วยความปรารถนาดี

สมชาติ กิจยรรยง

# สารบัญเคล็ดลับเพื่อการกินดีอยู่ดีมีความสุข

## (Tips for a healthy and happy life)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 1 กินดีอยู่ดีชีวีเป็นสุข	1
บทที่ 2 ข้อที่ควรรู้และปฏิบัติก่อนอายุ40	4
บทที่ 3 Mindset นี้ชีวิตคุณจะประสบความสำเร็จ	7
บทที่ 4 ข้อคิดเพื่อเปลี่ยนตัวเองให้เป็นผู้ชายที่ดีขึ้นกว่าเดิมในปีใหม่นี้	11
บทที่ 5 แนวทางสอนลูกให้มีเป้าหมายและคิดเป็น	13
บทที่ 6 ข้อดีของการเกิดมาเป็นผู้หญิง	16
บทที่ 7 วิธีเด็ดประหยัดค่ากินอยู่สำหรับมนุษย์เงินเดือน	18
บทที่ 8 นิสัยของคนที่มีจิตใจแข็งแกร่งอดทน ทำอะไรก็ประสบความสำเร็จ	22
บทที่ 9 วิธีเวลาเจอปัญหาชีวิตคิดอย่างผู้ชนะคิดอย่างไร	25
บทที่ 10 ขั้นตอนของการไม่แคร์	28
บทที่ 11 ความสำเร็จ20ข้อทอฝันสู่ความสำเร็จ	30
บทที่ 12 สิ่งที่เปลี่ยนความคิดเพื่อเปลี่ยนชีวิตไปตลอดกาล	32
บทที่ 13 คำคมไม่ใช่ทุกอย่างในชีวิต ที่เราจำเป็นต้องทน	35
บทที่ 14 คำถามสามพันรักความรักฉบับเต็ม	36
บทที่ 15 เคล็ดลับที่คนแก่ขอแชร์ให้คนอายุน้อยทำตาม	43
บทที่ 16 ปรัชญาชีวิตจากแจ๊ค หม่อมมหาเศรษฐีอันดับ1ของจีน	46
บทที่ 17 ปรัชญาชีวิตที่ควรสอนลูก	48

# สารบัญเคล็ดลับเพื่อการกินดีอยู่ดีมีความสุข

## (Tips for a healthy and happy life)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 18 ปาฏิหาริย์แห่งการให้	50
บทที่ 19 มารยาทพื้นฐานที่เด็กไทยควรมี	52
บทที่ 20 เรื่องที่คนอายุ50เสียค่าที่ไม่ได้ทำตั้งแต่อายุน้อย	54
บทที่ 21 สร้างพลังจิตพลิกชีวิตสู่ความสำเร็จ	56
บทที่ 22 ความจริงที่น่าสนใจเกี่ยวกับการนอนหลับ ที่คุณอาจจะไม่รู้	57
บทที่ 23 วิธี ผีกจิตให้คิดบวกหมั่นทำบ่อยๆ จิตใจคุณจะดีขึ้นได้แน่	60
บทที่ 24 ตัวเรานั้นสำคัญที่สุด	63
บทที่ 25 การใช้ชีวิตลองคิดแบบนี้คุณแล้วจะมีความสุขขึ้นอีกเยอะ	65
บทที่ 26 วิธีมีอารมณ์ดีตลอดกาล	68
บทที่ 27 สัญญาที่บ่งบอกว่าคุณแค่ยึดติดแต่ไม่ได้รัก	73
บทที่ 28 เหตุผลทำไมบางคนถึงมีความสุขอยู่ตลอด	75
บทที่ 29 เหตุผลที่เชิญชวนให้ทุกท่านเดิน	79
บทที่ 30 กฎของการใช้ชีวิตในวัยทองอย่างมีความสุข	84
บทที่ 31 ข้อคิดดีๆ สละเวลาอ่านเป็นกำไรชีวิต หากเลื่อนผ่านขาดทุนนะ	86
บทที่ 32 ข้อคิดสั้นๆสำหรับคนที่ต้องการเริ่มต้นชีวิตใหม่ ในวันพรุ่งนี้	89

# สารบัญเคล็ดลับเพื่อการกินดีอยู่ดีมีความสุข

## (Tips for a healthy and happy life)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 33 ข้อคิดสำหรับก่อนนอนคืนนี้	91
บทที่ 34 อ่านแล้วเป็นบุญชีวิตแล้วจงปฏิบัติตามให้ดีขึ้น (ดีด้านใน)	93
บทที่ 35 ความลับของไขที่คุณอาจไม่เคยรู้มาก่อนในชีวิต	96
บทที่ 36 ประเภทคนที่คุณควรเลิกคบยิ่งคบยิ่งแย่ หลุดไปบ้างก็ดีนะ	100
บทที่ 37 วิธีการกระตุ้นสมองฟิตเฟิร์มความจำออกกำลังให้เฉียบคม	102
บทที่ 38 เมื่อรักตัวเองโปรดอ่าน	109
บทที่ 39 ความรักเหมือนเครื่องจักรไอน้ำหรือดีเซลนะ	113
บทที่ 40 วิธีสร้างแรงบันดาลใจแบบง่ายๆ ที่คุณควรทำก่อนอายุ50	115
บทที่ 41 นิสัยที่ซ่อนอยู่ในตัวคนไทย	119
บทที่ 42 สิ่งที่ต้องหยุดทำซะ ถ้าอยากให้มีชีวิตประสบความสำเร็จในเร็ววัน	125
บทที่ 43 คำคมโดนๆ ให้เพื่อนได้เอาไปใช้กันเต็มที่เลยครับ	129
บทที่ 44 สัจธรรมของความรัก	131
บทที่ 45 วิธีการทำให้อายุยืน	135
บทที่ 46 เรื่องแย่ๆ ที่ควรเลี่ยงเพื่อชีวิตที่ไม่เสียเปล่า	139

# สารบัญเคล็ดลับเพื่อการกินดีอยู่ดีมีความสุข

## (Tips for a healthy and happy life)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 47 ข้อคิดเกี่ยวกับครอบครัว	142
บทที่ 48 ข้อดีของการไม่มีแฟน	144
บทที่ 49 สามแพทย์เสนอวิธีการทำให้ได้มีอายุที่ยืนยาว	148
บทที่ 50 ความคิดเพิ่มพลังชีวิตคิดบวก	153
บทที่ 51 สิ่งสำคัญของคนเราที่จะซื้อไม่ได้ด้วยเงิน	156
บทที่ 52 วิธีแสนง่ายประหยัดค่าไฟฟ้า	159
บทที่ 53 เทคนิค จัดกระเป๋าเดินทาง แบบขั้นเทพ	165
บทที่ 54 นิสัย แย่ที่ทำลายชีวิตคุณ	167
บทที่ 55 วิธีทำให้ตัวเองมีความสุข	176
บทที่ 56 วิธีพูดดีที่ให้ลูกทำตาม	179
บทที่ 57 สิ่งหยุดทำได้ ชีวิตมีความสุข	183
บทที่ 58 วิธีทำให้ผอมไวลดเร็วภายใน 1 สัปดาห์เท่านั้น	192
บทที่ 59 กฎทองของวัยแห่งความสุข	198
บทที่ 60 คุณสมบัติที่ต้องมีติดตัวของคนที่ประสบความสำเร็จ	202
บทที่ 61 ลักษณะคนที่ล้มเหลว	208
บทที่ 62 คำสอนพ่อรวยสอนลูก	215
บทที่ 63 วิธีสุดเจ๋งในการกำจัดสิ่งสกปรกที่เอาออกยากที่สุด	222
บทที่ 64 วิธีกับการจัดการเวลาของคุณ	225

# สารบัญเคล็ดลับเพื่อการกินดีอยู่ดีมีความสุข

## (Tips for a healthy and happy life)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 65 สำหรับคนอายุมากที่อาจช่วยให้คุณมีชีวิตที่ยืนยาวและเป็นสุขได้	229
บทที่ 66 แนวทางคนที่ประสบความสำเร็จแบบเหนือคน	231
บทที่ 67 ประโยคคำพูดที่คุณควรหัดบอกกับตัวเองบ่อยๆ	234
บทที่ 68 นิสัยที่บ่งบอกว่าคุณกำลังจะประสบความสำเร็จในชีวิต	237
บทที่ 69 อาหารชนิดที่ห้ามกินคู่กัน	240
บทที่ 70 ความเชื่อห้ามทำของไทย ทำแล้วชีวิตจะตกต่ำชีวิตแย่งๆ	242
บทที่ 71 วิธีการทำตัวไม่ให้แก่	247
บทที่ 72 คำชมสำหรับลูกเพื่อสร้างกำลังใจ และนับถือตัวเอง	250
บทที่ 73 วิธีคิดดีที่เก็บไว้ใช้จนวันตาย	253
บทที่ 74 เรื่องที่ควรเรียนรู้ในการดำเนินชีวิตให้ดี	255
บทที่ 75 วิธีคิดทางธุรกิจ	258
บทที่ 76 สิ่งอัปมงคลที่ดึงดูดดวงชะตาให้ตกต่ำเสื่อมความเจริญ	264
บทที่ 77 นิสัยน่ารังเกียจของเพื่อนร่วมงานที่ไม่อยากให้มีในองค์กร	266
บทที่ 78 หลับได้ง่ายๆภายในพริบตา	268
บทที่ 79 100 เคล็ดลับมีประโยชน์มาก	270
บทที่ 80 108คำคมของขงเบ้ง	284

## บทนำ

### เคล็ดลับเพื่อการกินดีอยู่ดีมีความสุข

#### (Tips for a healthy and happy life)

การกินดีอยู่ดีมีความสุขเริ่มต้นจากการปรับสมดุลวิถีชีวิต ทั้งการเลือกกินอาหารครบ 5 หมู่ เน้นผักผลไม้ ปรุงเอง ลดหวานมันเค็ม ควบคู่กับการนอนหลับเพียงพอ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และดูแลสุขภาพจิตใจให้แจ่มใส ซึ่งเคล็ดลับเหล่านี้เน้นความสมดุล และความสุขที่ทำได้จริง ไม่จำเป็นต้องเพอร์เฟค เพื่อสร้างสุขภาพดีอย่างยั่งยืน

เคล็ดลับสู่การกินดีอยู่ดี และมีความสุขนั้นก็คือกินอาหารอย่างสมดุล (Eating Well): โดยเน้นอาหารจากพืช ผัก ผลไม้ และโปรตีนไขมันต่ำ เช่น ปลา ถั่ว, การทำอาหารกินเอง ลดอาหารแปรรูปและอาหารทอด, ให้ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ อย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว ไม่จำเป็นต้องมี "ซีทเดย์" Cheat Day (ซีทเดย์) หรือ "วันโกง" คือกลยุทธ์การลดน้ำหนักที่อนุญาตให้ตัวเองทานอาหารที่ชอบได้ตามใจชอบเป็นเวลา 1 วัน (หรือ 1 มื้อ เรียกว่า Cheat Meal)

หลังจากมีวินัยคุมอาหารเคร่งครัดมาตลอดสัปดาห์ ช่วยลดความเครียด เพิ่มแรงจูงใจ และกระตุ้นการเผาผลาญ คำไวพจน์ ได้แก่ วันปล่อยผี, วันกินแหลก, วันให้รางวัลตัวเอง, หรือ วันโกง การกินนั้นให้แต่เน้นความสมดุลในทุกมื้อ การดูแลสุขภาพให้แข็งแรง (Living Well): ออกกำลังกายสม่ำเสมอ อย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ เช่น เดินเร็ว, โยคะ, นอนหลับพักผ่อนเพียงพอ 7-8 ชั่วโมง เพื่อซ่อมแซมร่างกาย, การตรวจสุขภาพประจำปี และดูแลสุขภาพสะอาดร่างกายสร้างความสุขทางใจ (Happy Life): จัดการความเครียดด้วยการทำสมาธิ หรือหากิจกรรมที่ชอบทำ, มองโลกในแง่บวกชื่นชมตัวเอง และฝึกเป็นผู้ให้

ที่สำคัญก็คือสร้างสมดุลระหว่างงาน และการพักผ่อน การเปลี่ยนแปลง เล็กๆ น้อยๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น การเลือกอาหารสุขภาพในมื้อเช้า หรือการ ลุกขึ้นยืดเส้นยืดสายระหว่างทำงาน ล้วนเป็นก้าวแรกสู่การมีชีวิตที่ยั่งยืนได้ นั้นเอง

Cr: Prudential + 5 + ธนาคารซีไอเอ็มบี + 9 ข้อมูลภาพรวมโดย AI

## บทที่ 1 กินคืออยู่ดีชีวีเป็นสุข

การกินเป็นรากฐานของการดูแลสุขภาพ เรียกว่า “You are what you eat” แปลเป็นไทยง่ายๆ ว่า “คุณกินอะไรเข้าไป คุณก็เป็นอย่างนั้น” ซึ่งไม่ว่าใครก็อยากจะมีสุขภาพดีและอายุยืนยาวกันทั้งนั้น เพราะฉะนั้นเรื่องการกินจึงเป็นสิ่งที่สำคัญมากๆ ขอนำเสนอการดูแลสุขภาพ ด้วย 5 เคล็ดลับการกินดี เพื่อให้มีอายุยืนยาว และยังแฮปปี้ไปได้ตลอด

### 1. กินอาหารให้น้อยลง

การกินน้อยกับเรื่องของอายุยืนนั้นมีส่วนเชื่อมโยงกัน แต่สำหรับการกินอาหารให้น้อยลงนั้น ต้องควบคุมให้ได้สารอาหารครบถ้วน มิเช่นนั้นอาจจะมีผลกระทบทางด้านร่างกายอื่นๆ ได้ เช่น ผมหงอก กล้ามเนื้อน้อย เพราะฉะนั้นอาจจะไม่ต้องลดมื้ออาหาร เพียงแค่ปรับลดปริมาณลงให้เหมาะสมอย่างค่อยเป็นค่อยไป

### 2. จำกัดเวลากินให้เหลือ 8 – 10 ชั่วโมง

คือการกำหนดกรอบเวลาของการกินอาหารให้อยู่ในช่วงเวลา 8 – 10 ชั่วโมง โดยยังครบทั้ง 3 มื้อ เช่น หากกินอาหารเข้าเวลา 7.00 น. ก็ควรกินมื้อสุดท้ายของวันในเวลา 15.00 – 17.00 น. เพื่อให้ร่างกายได้ย่อยอาหาร และว่างเว้นจากอาหารในเวลาที่เหมาะสม

### 3. ไม่กินน้ำตาลและไขมันมากเกินไป

การกินอาหารที่มีไขมันหรือน้ำตาลมากเกินไป แม้ว่าจะเป็นอาหารที่รสชาติอร่อย แต่ก็ทำให้ระดับของคอเลสเตอรอลในร่างกายสูงเกินไป ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคเบาหวานและโรคความดัน จึงควรหลีกเลี่ยงและห้ามใจอย่างเด็ดขาด และแบ่งกินอาหารประเภทอื่นให้ครบหมู่ทดแทน

#### 4. หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด

ไม่ว่าจะเผ็ด เปรี้ยว เค็ม หวานก็ล้วนแล้วแต่อันตรายต่อผู้สูงวัยทั้งนั้น เพราะอาหารรสจัดเหล่านี้ทำให้เสี่ยงต่อการเป็นโรคไต โรคเบาหวาน หรือการกินเปรี้ยวมากเกินไปอาจทำให้กระเพาะอาหารมีกรดเกิน ควรกินอาหารรสอ่อนที่ย่อยง่าย ปลอดภัย แล้วยังสบายกระเพาะมากกว่า

#### 5. งดกินจุบจิบ และอาหารมื่อดึก

นาฬิกาชีวิตถูกกำหนดมาแล้วตามธรรมชาติในดีเอ็นเอของร่างกาย จึงควรกินอาหารให้ผสมผสานไปกับนาฬิกาในร่างกายเพื่อสุขภาพที่ดี คืออย่ากินจุบจิบทั้งวันทั้งคืน ควรให้อวัยวะต่างๆ ของร่างกายได้มีเวลายาวๆ เพื่อพักผ่อน ซ่อมแซม และฟื้นฟูทุกวัน นอกจากนี้การไม่กินมื่อดึกยังช่วยให้การนอนดียิ่งขึ้นด้วย <https://www.thaihealth.or.th/%>

เคล็ดลับการดำเนินชีวิตเพื่อการกินดีอยู่ดีและมีความสุขเริ่มต้นจากการปรับพฤติกรรมพื้นฐาน: ทานอาหารเช้าที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ เลือกอาหารสดใหม่ลดแปรรูปตามหลักโภชนาการ ดื่มน้ำให้เพียงพอ พักผ่อนนอนหลับ 7-8 ชั่วโมง ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และจัดการความเครียดด้วยการทำกิจกรรมที่ชอบ เพื่อร่างกายแข็งแรง และสุขภาพจิตที่ดี

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ + 2

**เคล็ดลับสู่การกินดีอยู่ดีและมีความสุข:**

**โภชนาการ (กินดี):**

**อย่าข้ามมื้อเช้า:** ทานอาหารเช้าเพื่อพลังงานและสมองที่เฉียบแหลมตลอดวัน

**เน้นอาหารจริง:** เลือกทานผัก ผลไม้ ธัญพืชไม่ขัดสี ปลา และถั่ว พยายามลดอาหารแปรรูป น้ำตาล และไขมันทรานส์

**กินอย่างสมดุล (2:1:1):** ใช้หลักผัก 2 ส่วน ข้าว 1 ส่วน โปรตีน 1 ส่วน ต่อจาน  
**ตามนาฬิกาชีวิต:** ไม่กินมื้อดึก กินห่างจากเวลานอน 4-6 ชั่วโมง เพื่อให้  
 ร่างกายพักผ่อน

**ดื่มน้ำพอเพียง:** ดื่มน้ำเปล่าวันละ 8 แก้ว เพื่อความสดชื่นและขับสารพิษ  
**การอยู่อย่างมีสุข (อยู่ดี)**

**นอนหลับคุณภาพ:** นอนหลับเพียงพอ 7-8 ชั่วโมง เพื่อซ่อมแซมร่างกาย

**ขยับร่างกาย:** ออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที 3-5 วันต่อสัปดาห์

**จัดการความเครียด:** ฝึกสมาธิ ทำงานอดิเรก หรือพูดคุยกับเพื่อน/ครอบครัว

**พึ่งพาตนเอง:** ลดการใช้สารเคมี ปลูกผักสวนครัว หรือทำอาหารเองเพื่อ  
 ความปลอดภัย

**ทัศนคติเชิงบวก:** ยึดหลักความพอเพียง หยุดคิดเล็กคิดน้อย และมองหา  
 ความสุขง่ายๆ ในชีวิตประจำวัน - ธนาการซีไอเอ็มบี + 11

การปรับเปลี่ยนเพียงเล็กน้อยในแต่ละวันจะสะสมเป็นสุขภาพที่แข็งแรง  
 และความสุขที่ยั่งยืนที่ดีได้นั่นเอง

pacificgardenhospital.comb + ข้อมูลภาพรวมโดย AI

## บทที่ 2 ข้อที่ควรรู้ และปฏิบัติก่อนอายุ 40

### 20 ข้อ ที่ควรรู้ และปฏิบัติก่อนอายุ 40

สำหรับคนที่ยังห่างไกลจากคำว่า อายุ 40 นั้นก็ถือว่าเป็นเรื่องที่โชคดี เพราะคุณยังมีโอกาสได้คิดได้ปฏิบัติ ตาม 20 ข้อนี้ให้เป็นจริง หรืออย่างน้อยก็ ข้อใดข้อหนึ่งที่ท่านเห็นสมควร แต่ถ้าหากท่านเกิน 40 ปีคงจะมีมุมมองที่แตกต่างกว่า 20 ข้อนี้ ก็ขอให้เลือกบางข้อที่ตรงกับจริตของท่านและตั้งใจทำ ให้มันเกิดขึ้น

1. ไม่ต้องตั้งใจเรียนมากไป แค่ออใช้ได้ก็พอเพราะความเป็นจริง วัดกันที่ผลงานไม่ใช่ที่เกรด
2. การทำกิจกรรมในรั้วมหาวิทยาลัยนั้นสำคัญมากพอๆ กับการคร่ำเคร่งหน้าตำราเรียน
3. เลือกงานที่เราชอบนั้นใช่ แต่อย่าลืมด้วยว่า อาชีพนั้นสามารถเลี้ยงดูตัวเราได้จริงหรือเปล่า ถ้าไม่ใช่ก็อย่าหลอกตัวเอง
4. เมื่อถึงวัยทำงาน สิ่งสำคัญที่ต้องจำไว้ คือ“ชีวิตที่ไม่มีหนี้ คือชีวิตที่ประเสริฐที่สุด”
5. หาเป้าหมายในชีวิตให้เจอโดยเร็วที่สุด เพราะมันจะเป็นเครื่องนำทางของคุณ ในชาตินี้ตลอดไป
6. ซื้อบ้านก่อนที่จะซื้อรถ เพราะบ้านมีแต่จะมีมูลค่าเพิ่มขึ้นรถมีแต่มูลค่าลดลง ซื้อก็บอกรถ = ลด
7. ดอกเบี้ยบ้านนั้นมหาโหดมาก รีบใช้ให้หมดโดยเร็วพลัน ก่อนที่จะแก่แล้วผ่อนไม่ไหว

8. การเก็บเงินเป็นแค่วันใดขั้นแรกสู่ความร่ำรวย แต่ขั้นต่อมา คือ ต้องรู้จักลงทุน. อย่าลืมคบกับที่ปรึกษาการเงินไว้เป็นเพื่อน
9. อย่าเป็นศัตรูกับใครก็ตามบนโลกใบนี้ เพราะคุณจะไม่รู้ว่ามีวันหนึ่งเขาอาจจะยิ่งใหญ่มาก จนกลับมาทำร้ายคุณก็เป็นได้
10. คอนเน็คชันหรือสายสัมพันธ์เป็นสิ่งที่สำคัญมากๆ ต่อให้เก่งแค่ไหน ก็สู้การมีเพื่อนเยอะไม่ได้
11. ควรมึงานทำมากกว่า 1 งานเพราะความมั่นคง ไม่เคยมีบนโลกใบนี้
12. อย่าคิดว่าตัวเองทำอะไรได้แค่อย่างเดียว เพราะความสามารถของคนเรามีมากกว่า 1 เสมอ
13. เมื่อมีโอกาสใดก็ตามเข้ามาจงอย่าปฏิเสธ ถึงจะล้มเหลว แต่มันก็คือประสบการณ์
14. สร้างเนื้อ สร้างตัวให้ได้เร็วที่สุด ในขณะที่คุณยังมีกำลัง ยังเป็นหนุ่ม-สาวเพราะการฝ่าฟันอุปสรรคในช่วงอายุมาก ไม่ใช่เรื่องสนุก
15. ออกเดินทางท่องเที่ยวตั้งแต่ยังหนุ่มสาว เพราะเมื่อมีครอบครัว การเดินทางจะเป็นเรื่องยุ่งยาก
16. เลือกว่าชีวิต จงคิดให้ดีๆ อย่าดูแต่ข้อดีของเขาแต่ต้องดูด้วยว่าเราสามารถรับข้อเสียของเขาได้มากแค่ไหน
17. การมีแฟน หรือสามีภรรยา ยังเลิกกันได้ แต่ความเป็นพ่อแม่ลูก นั้นเลิกกันไม่ได้ เพราะฉะนั้น ควรดูแลพวกเขาให้ดีๆ
18. ความสำเร็จที่มากมายแค่ไหน ก็ไม่สามารถทดแทนความล้มเหลวของครอบครัวได้
19. ลองหาเวลาอยู่ว่างๆ ไม่ต้องทำอะไรเลยดูบ้าง อย่าแบกโลกทั้งใบไว้คนเดียว และอีกอย่างงานก็ไม่ใช่ทุกอย่างของชีวิต

20. สุขภาพเป็นเรื่องสำคัญอันหนึ่ง โปรดถนอมตัวเองให้มาก เมื่อยังเป็นวัยรุ่น อย่าใช้ชีวิตให้หนักเกินไป

ขอบคุณแหล่งที่มา: fw line

## บทที่ 3 Mindset นี้ชีวิตคุณจะประสบความสำเร็จ

### 5 Mindset นี้ ชีวิตคุณจะประสบความสำเร็จ!

ถ้าคุณเปลี่ยน 5 Mindset นี้ ชีวิตคุณจะประสบความสำเร็จ! เกี่ยวกับ mindset ถ้าคุณรู้สึกว่าคุณวันนี้การดำเนินชีวิตของคุณทำให้คุณไม่ค่อยมีความสุข การงานไม่ราบรื่น อุปสรรคเต็มไปหมด สิ่งที่คุณหวังไว้ไม่สมหวัง ความสำเร็จที่ตั้งเป้าหมายไว้ไม่บรรลุผล คุณเริ่มมีอาการหงุดหงิด เพราะทำอะไรออกไปก็ไม่ถูกใจทั้งตัวเอง และคนรอบข้างไปหมด คุณเริ่มอยากแก้ไข แต่ไม่รู้จะเริ่มจากตรงไหน เพราะชีวิตมันวุ่นวาย มีข้อบกพร่องเต็มไปหมด เมื่อความล้มเหลวบังเกิด คนที่เป็นนักสู้เมื่อล้มแล้วต้องรีบลุก พลัดแล้วต้องรีบตั้งหลักเริ่มต้นใหม่ เขาจะคิดเสมอว่าการเปลี่ยนแปลงครั้งนี้จะเป็นการเปลี่ยนแปลงครั้งยิ่งใหญ่ที่จะนำพาความสำเร็จมาให้

เมื่อใจมาแล้ว คุณจะเริ่มเกิดคำถามว่า... แล้วเราจะเริ่มต้นจากตรงไหน? เริ่มยังไงดีล่ะ? เปลี่ยนแปลงอะไรบ้างล่ะ? เราแนะนำว่าก่อนที่จะเปลี่ยนอะไรๆ ที่มันแย่ๆ คุณจะต้องเปลี่ยน Mindset ตัวเองซะก่อน ถ้าคุณมี Mindset ที่เป็นบวก อารมณ์ต่างๆ ในเชิงลบของคุณจะค่อยๆ ลดลง ความหงุดหงิดเจ้าอารมณ์ลดลง ทำให้คุณเดินสู่ความสำเร็จได้อย่างมีพลัง มีชีวิต มีวิญญานแล้ว Mindset ที่ว่านี่มันคืออะไร? ...

Mindset คือ ทักษะคิด และกระบวนการทางความคิด ที่คุณใช้ในการมองโลกที่คุณอาศัยอยู่ กล่าวง่ายๆ ก็คือปรับความชอบ นิสัย กระบวนการคิดแบบคนที่สำเร็จนั่นเอง เพราะถ้าอยากสำเร็จ เราเองก็ต้องมี Mindset แบบคนที่เค้าประสบความสำเร็จ ถูกต้องมั๊ยคะที่นี้มาดูกันว่าเราจะปรับ Mindset อย่างไร ทำตามที่ละข้อเลยคะ

## 1. หยุดเปรียบเทียบ

คุณต้องหยุดเปรียบเทียบเดี๋ยวนี้เลย เพราะเมื่อคุณเริ่มกระบวนการเปรียบเทียบเมื่อไหร่ ผลลัพธ์ของมันก็คืออารมณ์เชิงลบออกมาทันที เช่น คุณอาจจะเห็นคนที่มีอายุรุ่นราวคราวเดียวกับคุณ หรืออายุน้อยกว่าคุณ หรือไม่ก็เพื่อนบ้านคุณประสบความสำเร็จในการทำงานใหญ่โต มีบ้านหลังใหญ่ มีรถยนต์หลายคันจอดเรียงรายกันอยู่หน้าบ้าน ในขณะที่ตัวคุณเองยังต้องเช่าบ้านอยู่ จีเอ็มเตอร์ ไซค์ตากฝน เมื่อคุณเริ่มกระบวนการคิดเช่นนี้ ลองถามตัวเองดูซิว่าคุณรู้สึกเช่นไร? สิ่งที่ได้น่าจะเป็นความน้อยเนื้อต่ำใจ ห่อเหี่ยว หมดริ้วแรง กำลังใจ ไข่ม้อยหละบางคนเลวร้ายกว่านั้นคือไป "อิจฉา" คำอีก วิธีคิดที่ถูกต้องคือ เราต้องชื่นชม และยินดีในความสำเร็จของผู้อื่นต่างหากหละ แล้วเอาคำเป็นแบบอย่าง ตั้งเป้าหมายว่าจะต้องสำเร็จให้ได้เหมือนเค้า ศึกษาวิธีการ แล้วเริ่มรีบลงมือทำ อย่างเป็นขั้นเป็นตอน ไม่ต้องรีบเร่ง ปล่อยให้ประสบความสำเร็จทีละขั้น รักษากำลังใจไว้ให้ตลอดเส้นทางการเดินสู่เป้าหมายกะ อารมณ์เชิงบวกของคุณจะมาเต็มเลยทีนี้

## 2. ทุกอย่างไม่จำเป็นต้อง Perfect

การนิยมความสมบูรณ์แบบ (Perfectionism) เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่ทำให้คุณพลาดโอกาส และเป็นตัวกีดกันความสำเร็จ ทำไมนะเหรอ? ลองคิดดูสิคะว่ามีใครทำอะไรสำเร็จสมบูรณ์แบบ ตั้งแต่ครั้งแรกม้อยหละ? ถ้ามีก็คงน้อยเต็มที ไข่ม้อยคะ ถ้าโอกาสผ่านมากคุณไม่รีบคว้าไว้ เพียงเพราะคุณคิดว่าคุณไม่มีความสามารถพอที่จะทำให้มันสมบูรณ์แบบได้ คุณคิดผิดแล้วกะ

สมมุติว่าคุณได้รับโอกาสให้นำเสนอนวัตกรรมที่คุณคิดค้นขึ้นมาต่อนักลงทุน เพราะมีคนเห็นคุณค่าของมันว่ามันน่าจะมีประโยชน์ แต่คุณปฏิเสธโอกาสนี้ไป เพียงเพราะว่าคุณคิดว่ามันยังไม่เพอร์เฟค คุณคิดว่าคุณทำถูกต้องม้อย?

สำหรับดิฉันคิดว่านั่นคือการพลาดโอกาสอย่างแรง คนที่ประสบความสำเร็จทั้งหลายบนโลกคือนักฉกฉวยโอกาส เมื่อโอกาสผ่านมาเค้าจะรีบคว้าไว้ ผลลัพธ์จะเป็นเช่นไรไม่ต่างกัน ขอให้ "ทำมันให้ดีที่สุด" เพราะเรายังมีโอกาสแก้ไขภายหลัง แก้ไปเรื่อยๆ ทีละขั้น สนุกกับการเผชิญกับอุปสรรค จนกว่ามันจะเพอร์เฟคนั่นเองค่ะ

### 3. หาหลักฐานเสริมความคิด

ไม่ว่าคุณจะเชื่อมั่นว่าสิ่งที่คุณกำลังจะทำนั้นคุณสามารถทำได้ หรือไม่ได้ คุณจะต้องหาหลักฐานมาสนับสนุนความเชื่อของคุณเสมอ เพื่อไม่ให้คุณมีความมั่นใจในตัวเองมากเกินไปจนประมาท หรือดูถูกตัวเองมากเกินไป ทั้งที่สิ่งนั้นคุณเองก็พอจะทำได้ ยกตัวอย่างเช่น เวลาที่คุณฟรีเซนต์งาน คุณสังเกตเห็นผู้ฟังนั่งเงิบ มันอาจทำให้คุณคิดไปเองว่า การนำเสนอของคุณไม่น่าสนใจ น่าเบื่อ การคิดเช่นนั้นมันทำให้คุณเกิดอาการฝ่อ คุณต้องมั่นใจในข้อมูลที่เตรียมมา และมองโลกในแง่ดี เพราะการที่ผู้ฟังเงิบ อาจเป็นเพราะข้อมูลของคุณที่เตรียมมามันดี น่าสนใจจนทำให้พวกเขาต้องนั่งคิดกันอย่างเงิบๆ ก็ได้

### 4. ให้นิยามความหมายใหม่ของคำว่า "ผิดพลาด"

หลายคนไม่กล้าเสี่ยง ทำเรื่องใหม่ๆที่ท้าทาย เพียงเพราะกลัวคำว่า "ผิดพลาด" กลัวจนไม่กล้าออกจาก Comfort Zone ของตัวเอง อย่าลืมค่ะว่า "ความกลัว" คือตัวหยุดยั้งความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และความสำเร็จใหม่ๆชั้นดีเลยทีเดียว

ดังนั้นให้คุณนิยามคำว่า "ผิดพลาด" ใหม่เดี๋ยวนี้เลย ให้รู้จักมันในนามว่า "บทเรียน" ก็แล้วกันค่ะ แล้วคุณอย่าได้กลัวบทเรียน เพราะทุกครั้งที่คุณผิดพลาด ก็หมายถึงคุณได้เรียนรู้จักบทเรียนหนึ่งบท ยิ่งบทเรียนนั้นราคาแพงเท่าไร คุณยิ่งจำได้ขึ้นใจใช้มัยค่ะ สู้ๆค่ะ อย่ากลัวบทเรียน

## 5. หยุดสนใจเรื่องของคนอื่นมากเกินไป

คุณต้องเป็นตัวของตัวเองให้มากที่สุดค่ะ เพราะไม่มีใครรู้จักตัวคุณดีเท่ากับตัวของคุณเอง คุณทำอะไรควรแคร์ความรู้สึกของคนอื่น แต่ในเรื่องความคิด การตัดสินใจ ความสนใจ คุณต้องเป็นตัวของตัวเองที่สุด "คุณควรสนใจในสิ่งที่ควรสนใจ และเลิกสนใจในสิ่งที่คุณไม่ได้สนใจ" ค่ะ

อย่าลืมว่าในสังคมที่คุณอาศัยอยู่นั้น คนที่รายล้อมอยู่รอบตัวคุณมีหลายพ่อพันธุ์แม่ นิสัยใจคอหลากหลายรูปแบบ มีทั้งคนที่ยินดีกับคุณ และคนที่คอยอิจฉาคุณไม่เลิก ดังนั้นคุณต้องหนักแน่น กับความคิดตัวเอง เพราะสิ่งที่คุณทำออกไปไม่ว่าจะดีแค่ไหน ในสายตาของคนที่อิจฉาคุณก็คิดว่ามันไม่ดี และแสดงความคิดเห็นในเชิงลบเสมอ ถ้าคุณไม่หนักแน่น มั่นใจ โอนเอียงไปตามกระแสความคิดของคนเหล่านั้น คุณเองก็จะห่อเหี่ยว และยากที่จะประสบความสำเร็จค่ะ

ดังนั้นจงจำไว้ว่า "อย่าให้ใครมาใช้อำนาจการตัดสินใจเหนือคุณ และสิ่งที่คุณตัดสินใจจะต้องไม่ทำให้ใครเดือดร้อน" การเปลี่ยน Mindset นี้เป็นจุดเริ่มต้นสำคัญของความสำเร็จ เริ่มต้นดีก็มีชัยไปกว่าครึ่ง ขอให้คุณเริ่มปรับเปลี่ยน Mindset ทีละน้อย แล้วคุณจะถึงถึงการเปลี่ยนแปลงอย่างมหาศาลในชีวิต ไม่เชื่อลองดูนะ

Crwww.sanook.com/men/20237/

## บทที่ 4 ข้อคิดเพื่อเปลี่ยนตัวเองให้เป็นผู้ชาย ที่ดีขึ้นกว่าเดิมในปีใหม่นี้

### 20 ข้อคิดเพื่อเปลี่ยนตัวเองให้เป็นผู้ชายที่ดีขึ้นกว่าเดิมในปีใหม่นี้

1. จงรู้จักถ่อมตน ไม่โอ้อวด (ไม่ต้องห่วงครับ ถ้าคุณเก่งจริง คนอื่นเขาสังเกตเห็นได้)
2. ไม่ขึ้นเสียง หรือตะคอกใส่คนอื่น
3. นัดผู้หญิงไปเที่ยว หรือออกเดท ด้วยการบอกกล่าวด้วยตัวเอง หรือโทรศัพท์หาเธอ (ไม่ใช่ LINE หา)
4. และถ้าจะยกเลิกนัด ก็ควรยกเลิกด้วยการบอกกล่าวโดยตรง หรือโทรศัพท์หาเท่านั้น!
5. ให้เกียรติผู้หญิง
6. เคารพความคิดเห็นของคนอื่น ถึงแม้คุณจะคิดว่าเขาเป็นฝ่ายผิดก็ตาม
7. ดื่มเหล้าอย่างมีความรับผิดชอบ, ครอบสติได้ และดื่มโดยรู้ขีดจำกัดของตัวเอง
8. จงเป็นผู้ชายที่กล้าหาญพอที่จะ “ไม่ใช่กำลังตัดสินใจ”
9. รักสัตว์
10. แต่งกายให้ถูกกาลเทศะเสมอ (คุณมี “สูท” แล้วหรือยัง?)
11. ดูแลรักษาความสะอาดของร่างกาย และรู้จักใช้โรลออน หรือน้ำหอมคุณภาพดีเป็นประจำ
12. ดูแลรักษาความสะอาดของบ้าน หรือห้องของตัวเองให้เรียบร้อยเสมอ

13. ใช้มือถือ และ Social Media ต่างๆให้น้อยลงกว่าเดิม และพยายามใช้เมื่ออยู่ตามลำพังเท่านั้น
14. ข่าวลือมีมากมาย จงอ่านข่าวสารต่างๆ อย่างมีสติ ตรวจสอบแหล่งที่มาให้แน่ชัดก่อนที่จะเชื่ออะไรง่ายๆ
15. ตั้งเป้าหมายในชีวิต และมุ่งมั่นที่จะไปให้ถึงจุดมุ่งหมายนั้นให้ได้
16. รู้จักคุณค่าของเงิน วางแผนการใช้จ่าย และมีเงินเหลือเก็บให้ได้
17. จงเป็นผู้ชายที่พูดคำหยาบให้น้อยลงกว่าเดิม
18. จงให้เกียรติคนอื่น ไม่ว่าเขาจะอยู่ในสถานะอะไร อย่ามองว่าคนอื่นต่ำต้อยกว่าเรา
19. ออกกำลังกายให้มากขึ้น รักษาสุขภาพของตัวเองให้ดี กินอาหาร Junk Food ให้น้อยลง
20. ดำรงชีวิตอย่างมี “สติ” และ “ไม่ประมาท” ตลอดทั้งปีนะครับ

Cr.: [mendetails.com/life/20-things-to-be-better-gent/](http://mendetails.com/life/20-things-to-be-better-gent/)

## บทที่ 5 แนวทางสอนลูกให้มีเป้าหมาย และคิดเป็น

### 20 ข้อคิดสอนลูกให้มีเป้าหมายและคิดเป็น....

มีเป้าหมาย + คิดเป็น = ทำอะไรก็สำเร็จได้ครับ.ต่อให้เด็กหรือลูกของคุณเป็นนักเล่นเกมตัวยง ชนิดที่ว่าหมกมุ่น แต่ถ้าเขาเป็นคนที่มีความหมายในชีวิต + กับเป็นเด็กที่คิดเป็น เขาก็อาจจะประสบความสำเร็จ ร่ำรวยเป็นเศรษฐีหารายได้เอง ได้ตั้งแต่ยังวัยรุ่น เผลอๆ มากยิ่งกว่า ดร. หรือ หมอซะอีก !

เชื่อผมไหมว่า คนที่มีรายได้สูงๆ มากกว่า 50% ไม่มีความสุขในงานที่ทำ เพราะเขาตั้งใจที่จะมีงานที่ดี มั่นคง เงินเดือนสูงๆ แต่หาว่าไม่พอใจให้มั่นคง เงินเดือนมากเป็นเศรษฐีเงินล้านก็อาจไม่เข้าถึงความสุข มีตัวอย่างให้เห็นเยอะในสังคม ความสุขต้องมาก่อนความสำเร็จจึงจะตามมา และจะมีความสุขได้ ต้องรู้จักใจของตัวเอง

ฉะนั้น จงสอนลูกของคน ให้ค้นหาตัวเองให้เจอตั้งแต่วัยรุ่น ว่าเขาชอบอะไรและสนับสนุนเขาในสิ่งเขาเป็น ให้เขาได้ลองถูกลองผิดเยอะๆ ให้อิสระทางความคิดแก่เขา และที่สำคัญต้องสอนเขาให้มีเป้าหมาย + คิดเป็นนะและเชื่อได้เลยว่าเขาจะสำเร็จตั้งแต่ยังวัยรุ่น และมีความสุขกับงานที่ทำแน่นอน (มาดูวิธีเลย เอาไปปรับใช้กับลูกของท่านนะ)

### 20 ข้อคิดสอนลูกให้มีเป้าหมายและคิดเป็น....

1. ไม่ต้องตั้งใจเรียนมากไปใน สายวิชาที่ตนเลือก แต่ภาษาอังกฤษ และภาษาจีนจำเป็นมากๆ จงให้ใส่ใจ ส่วนวิชาอื่นๆ เอาแค่ดีพอหางานดีๆทำก็พอ เพราะ โลกแห่งความเป็นจริงวัดกันที่ผลงาน ไม่ใช่ที่เกรด ภาษาอังกฤษ และภาษาจีนสร้างผลงานได้

2. การทำกิจกรรมในรั้วมหาวิทยาลัย นั้นสำคัญมากพอๆกับการ  
คร่ำเคร่ง หน้าตำราเรียน
3. เลือกรงานที่เราชอบนั้นใช่ แต่อย่าลืมด้วยว่า อาชีพนั้น...สามารถ  
เลี้ยงดูตัวเราได้จริงหรือ เปล่า ถ้าไม่ใช่ก็อย่าหลอกตัวเอง
4. เมื่อถึงวัยทำงาน ใครเก็บเงินก่อน รวยเร็วกว่าและสิ่งสำคัญที่ต้องจำ  
ไว้คือ “ชีวิตที่ไม่มีหนี้ คือชีวิตที่ประเสริฐที่สุด”
5. หาเป้าหมายในชีวิตให้เจอ โดยเร็วที่สุดเพราะมันจะเป็นเครื่องนำ  
ทางของคุณ ในชาตินี้ตลอดไป
6. ซื้อบ้านก่อน ที่จะซื้อรถ เพราะบ้านมีแต่จะมีมูลค่าเพิ่มขึ้น รถมีแต่  
มูลค่าลดลง ซื้อก็บอกอยู่แล้วว่า รถ = ลด
7. ดอกเบี้ยบ้านนั้นมหาโหดมาก รีบใช้ให้หมดโดยเร็วพลัน ก่อนที่จะ  
แก่ แล้วผ่อนไม่ไหว
8. การเก็บเงินเป็นแค่วันได้ขั้นแรกสู่ความร่ำรวย แต่ขั้นต่อมา คือ  
ต้องรู้จักลงทุน.อย่าลืมคบกับ ที่ปรึกษาการเงินไว้เป็นเพื่อน
9. อย่าเป็นศัตรูกับใครก็ตามบนโลก โบนัสเพราะคุณจะไม่รู้ทางรู้ว่า วัน  
หนึ่งเขาอาจจะยิ่งใหญ่มาทำร้ายคุณก็เป็นได้
10. คอนเน็คชั่นหรือสายสัมพันธ์ เป็นสิ่งที่สำคัญมากๆต่อให้เก่งแค่ไหน  
ไหน ก็สู้การมีเพื่อนเยอะไม่ได้
11. ควรมีงานทำมากกว่า 1 งานเพราะความมั่นคงไม่เคยมี บนโลกใบ  
นี้
12. อย่าคิดว่าตัวเองทำอะไรได้ แค่ออย่างเดียวเพราะความสามารถ ของ  
คนเรามีมากกว่า 1 เสมอ

13. เมื่อมีโอกาสได้ก็ตามเข้ามาจงอย่าปฏิเสธ ถึงจะล้มเหลว แต่มันก็คือ ประสบการณ์
14. สร้างเนื้อ สร้างตัวให้ได้เร็วที่สุด ในขณะที่คุณยังมีกำลัง ยังเป็นหนุ่มสาวเพราะการฝ่าฟันอุปสรรค ในช่วงอายุมาก ไม่ใช่เรื่องสนุก
15. ออกเดินทางท่องเที่ยวตั้งแต่ ยังหนุ่มสาวเพราะเมื่อมีครอบครัวการเดินทางจะเป็นเรื่องยุ่งยากกว่า เดิม
16. เลือกคู่ชีวิต จงคิดให้ดี ๆ อย่าดูแต่ข้อดีของเขาแต่ต้องดูด้วยว่าเราสามารถรับข้อเสียของเขาได้ มากแค่ไหน
17. การมีแฟน หรือสามีภรรยา ยังเลิกกันได้ แต่ความเป็นพ่อแม่ลูกนั้นเลิกกันไม่ได้ เพราะฉะนั้น ควรดูแลพวกเขาให้ดี ๆ
18. ความสำเร็จที่มากมายแค่ไหน ก็ไม่สามารถทดแทนความล้มเหลวของครอบครัวได้
19. ลองหาเวลาอยู่ว่าง ๆ ไม่ต้องทำอะไรเลยดูบ้าง อย่าแบกโลกทั้งใบไว้คนเดียวและอีกอย่าง งานก็ไม่ใช่ทุกอย่างของชีวิต
20. สุขภาพเป็นเรื่องสำคัญอันหนึ่ง โปรดถนอมตัวเองให้มาก เมื่อยังเป็นวัยรุ่น อย่าใช้ชีวิตให้หนักเกินไป

ขอบพระคุณแหล่งที่มา : Chit-in , เรียบเรียง โดย : รักยิ้ม

## บทที่ 6 ข้อดีของการเกิดมาเป็นผู้หญิง

### 20 ข้อดีของการเกิดมาเป็นผู้หญิง

1. เพศของเราเป็นเจ้าของลิขสิทธิ์ความสวย
2. พวกเราได้รับการทะนุถนอมตั้งแต่เด็ก
3. กระโปรงคือเครื่องแต่งกายที่ผู้หญิงเราภูมิใจ
4. ผู้หญิงเราสามารถละเลงสีบนใบหน้าได้
5. ก้อนไขมันตรงอกทำให้เรามีเสน่ห์เพิ่มขึ้น
6. ในที่สาธารณะ เรานุ่งน้อยห่มน้อยก็ดูไม่น่าเกลียด
7. เครื่องประดับเฟอร์นิเจอร์ความสวยเป็นเรื่องควรรู้
8. ผู้หญิงกับผู้หญิงกอดกันได้อย่างสนิทใจ
9. ผู้หญิงเม้าท์ได้ไม่ผิด
10. ผู้หญิงได้นั่งรถฟรี
11. LADIES FIRST, MEN AFTER!
12. ผู้หญิงไม่ต้องรับใช้ชาติด้วยการเกณฑ์ทหาร
13. ผู้หญิงมีสิทธิ์ลาคลอดได้ตั้ง 3 เดือน
14. น้ำตาของเรามีฤทธิ์ทำให้ผู้ชายใจอ่อน
15. ผู้หญิงอยู่ในฐานะผู้รับมากกว่าผู้ให้

16. ความแผลของเราผู้ชายกลับมองว่าเป็นความเจ้าเล่ห์หันคน
17. งานหนัก ๆ ใ้แรงพวกเราไม่ขอเอี่ยวก็ไม่มีใครว่า
18. โดยสมมุติฐานผู้หญิงมักจะถูกเชื่อว่าเป็นผู้บริสุทธิ์เสมอ
19. เมื่อพวกเราทำอะไรโง่ ๆ ไม่เข้าท่าคนอื่นมักจะมองว่าเป็นอา  
กับกิริยาอันน่ารัก
20. ความสวยแบบอรินอลของเราหากที่ใครจะก๊อปไปได้  
เหมือน.....

## บทที่ 7 วิธีตัดประหยัดค่ากินอยู่สำหรับมนุษย์เงินเดือน

แนะนำวิธีลดค่าใช้จ่ายเพื่อเพิ่มรายรับสำหรับมนุษย์เงินเดือนนะ

### 7 วิธีเด็ด ประหยัดค่ากินอยู่ สำหรับมนุษย์เงินเดือน

สำหรับมนุษย์เงินเดือน การที่เงินเดือนไม่พอใช้ไปจนถึงสิ้นเดือน ถือเป็นสิ่งที่น่ากลัวมาก แต่แม้จะกลัวเพียงไหนเอาเข้าจริงๆ ก็ไม่เคยพอใช้สักที ไม่รู้ว่าเงินมันหายไปไหนหมด ทำไมอยู่ไม่ถึงสิ้นเดือนสักคราว แต่ไม่เป็นไร วันนี้ MoneyGuru.co.th มีคำแนะนำในการ ประหยัดค่ากินอยู่ ให้มีเงินเหลือพอใช้ไปจนถึงสิ้นเดือนมาฝากกัน

#### 1. จดบันทึกทุกการใช้จ่าย

ในแต่ละเดือนพอเงินไม่พอใช้ไปจนถึงสิ้นเดือน คุณก็ได้แต่เฝ้าสงสัยว่า เอ๊ะ! ทำไมกันนะเงินเดือนถึงไม่พอใช้ เงินมันหายไปไหนหมด คำตอบอยู่ตรงนี้แล้ว นั่นคือการจดบันทึกการใช้จ่ายของคุณนั่นเอง ไม่ว่าจะค่าใช้จ่ายจะเล็กน้อยอย่างกาแฟหน้าตึกแก้วละ 20 บาท ไปจนถึงค่าใช้จ่ายใหญ่ ๆ อย่างแบ่งฝุ่นไรสีจากเคาน์เตอร์แบรนด์ กระจุกละเกือบ 2,000 บาท เมื่อถึงสิ้นเดือนแล้วคุณย้อนกลับมาดูบันทึกนั้น คุณก็จะรู้ได้ทันทีว่าเงินเดือนของคุณ หดไปกับอะไรบ้าง แล้วแต่ละอย่างจำเป็นมากน้อยแค่ไหน มีสิ่งไหนที่ไม่จำเป็น และสามารถตัดออกไปได้นั่นเอง

#### 2. ซื้อของใช้ฟุ่มเฟือยให้น้อยลง

ของใช้ฟุ่มเฟือยเช่น กระเป๋า รองเท้า เครื่องประดับ อุปกรณ์ไฮเทค แกดเจ็ต หรือสิ่งของที่เป็นของสะสม หรืองานอดิเรกต่าง ๆ เป็นสิ่งของที่หากไม่ซื้อมาก็ไม่ทำให้คุณเดือดร้อน หรืออาจจะเป็นสิ่งที่คุณมีอยู่แล้ว ไม่จำเป็นต้องซื้อ