

# 733

ประโยคพูด  
เปลี่ยนความ  
สัมพันธ์แย่ๆ  
ให้ดีขึ้นทุก  
สถานการณ์



จุดเริ่มต้น

ของความสัมพันธ์ในทุกรูปแบบคือ “คำพูด”  
และจุดจบของทุกความสัมพันธ์ก็คือ “คำพูด” เช่นกัน

พิมพ์  
ครั้งที่ 3

• สุพัตรา มะโนทัย •



733

ประโยชน์พูด

เปลี่ยนความ

สัมพันธ์แย่ๆ



ให้ดีขึ้นทุก

สถานการณ์

---

• สุพัตรา มະโนนัย •

# 733 ประโยคพูดเปลี่ยนความสัมพันธ์แย่ๆ ให้ดีขึ้นทุกสถานการณ์

โดย สุพัตรา มะโนนัย

ราคา 245 บาท

สงวนลิขสิทธิ์ พ.ศ.2558

ห้ามลอกเลียนแบบไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้นอกจากจะได้รับอนุญาต

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

สุพัตรา มะโนนัย.

733 ประโยคพูดเปลี่ยนความสัมพันธ์แย่ๆ ให้ดีขึ้นทุกสถานการณ์.-- Dตี : เพชรประกาย, 2569.  
280 หน้า.

1.ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล 2. มนุษยสัมพันธ์. I. ชื่อเรื่อง.

158.2

ISBN 978-616-578-889-2

จัดพิมพ์โดย

สำนักพิมพ์ Dตี

สำนักพิมพ์ Dตี

ในเครือบริษัท เพชรประกาย จำกัด

81 ถนนเสรีไทย แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 2540 5535 # 103 โทรสาร 0 2540 5568

Homepage : <http://www.phetpraguy.com>

พิมพ์ที่

บริษัท รุ่งแสงการพิมพ์ จำกัด

372-378 ซอยเจริญนคร 46 ถนนเจริญนคร

แขวงบางลำภูล่าง เขตคลองสาน กรุงเทพฯ 10600

จัดจำหน่ายโดย



บริษัท อมรินทร์ บুক เซ็นเตอร์ จำกัด

108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกรวย-จตุรทิศ

ต.มหาสวัสดิ์ อ.บางกรวย นนทบุรี 11130

โทรศัพท์ 0-2423-9999 โทรสาร 0-2449-9561-3

Homepage : <http://www.naiin.com>



เลือก

ดึงดูด

สิ่งตีตี

เข้ามาใน

ชีวิต



ตั้งคุณ

ความสำเร็จ

ในชีวิต

ด้วยความคิดและ

คำพูด



## คำนำ

คุณเคยเผลอทำร้ายใครบางคนด้วยคำพูดแย่ๆ ของตัวเอง หรือเปล่า เป็นคำพูดที่ "ไม่ได้คิดก่อนพูด" แต่เป็นคำพูดที่ "พูดไปแล้ว ถึงคิดได้" คิดว่าไม่สมควรพูดออกไปเลย (ให้ตายเถอะ)

เพราะคำพูดแย่ๆ มันจะสลักแน่นฝังติดอยู่ในใจของคนฟัง ไปนานแสนนานแบบมีรูรัซึม แล้วบางครั้งก็สามารถทำให้ความสัมพันธ์อันยาวนานสะบั้นลงในพริบตาเดียวได้

เจ้าของคำพูดที่เขียดเฉือนใจคนฟังย่อมไม่มีใครอยากเข้าใจ ไม่มีใครคบหาสมาคม แม้เคยคบก็อาจต้องเลิกคบในทันที

หากไม่อยากให้ใครหลายคนทิ้งสายตาหมองเหม็นหรือมองอย่างเกลียดชัง ต้องเรียนรู้ที่จะคิดก่อนพูด มากกว่าพูดออกมาแล้วค่อยคิดได้ว่าไม่ควรพูด

แต่ละจากแต่ละบทจะเปลี่ยนเรื่องร้ายให้กลายเป็นดี นับแต่นี้ชีวิตจะเปลี่ยนไป

# สารบัญ

คำพูดคือจุดเริ่มต้นในทุกความสัมพันธ์	10
ประโยค : เป็นคนใหม่ให้ดีกว่าเดิม	14
ประโยค : สร้างความประทับใจไม่รู้ลืมกับคนเพิ่งรู้จัก	60
ประโยค : มัดใจลูกค้าผู้มีพระคุณ	78
ประโยค : พิชิตใจคุณหัวหน้าที่รัก	90



ประโยค :

ทำให้ลูกน้องเรียกคุณว่าหัวหน้า

116

ประโยค :

ผูกมิตรกับเพื่อนร่วมงานอย่างจริงจัง

152

ประโยค :

คุณพ่อคุณแม่ที่รักของลูก

190

ประโยค :

รักพ่อแม่ที่สุดในโลก

218

ประโยค :

เพื่อนรัก เพื่อนเลิฟ

226

ประโยค :

ความสัมพันธ์ของความรัก ฉันและเธอ

238

ทำไมต้องอยากชนะใจเขา

ทำไมถึงต้องอยากให้เขาประทับใจเรา

ทำไมถึงต้องมีคำถามละ

ในเมื่อเรารู้อยู่แล้วว่า...

เราไม่สามารถอยู่ลำพังเพียงคนเดียวได้

แม้เราจะมีโลกส่วนตัวที่ไม่อยากให้ใครเข้ามายุ่งเกี่ยว



แต่...

เรายังมีโลกส่วนรวมที่ต้องใช้ชีวิตร่วมกับคนมากมาย

ในทุกๆ วันไม่ใช่หรือไง

หรือคุณไม่อยากเอาชนะใจนาย

หรือคุณไม่อยากเอาชนะใจลูกน้อง

หรือคุณไม่อยากเอาชนะใจเพื่อนร่วมงาน

หรือคุณไม่อยากเอาชนะใจคนรัก

หรือคุณไม่อยากเอาชนะใจคนในครอบครัว

หรือคุณไม่อยากเอาชนะใจคนที่อยู่รอบกาย



หรือคุณไม่อยาก

เอาชนะหัวใจตัวเอง



คำพูด

คือจุดเริ่มต้น

ในทุกความสัมพันธ์

คุณเชื่อไหมว่าคำพูดเพียงคำเดียว หรือคำพูดเพียงสั้นๆ สามารถทำลาย มิตรภาพที่ยาวนานของคนสองคนได้ในเสี้ยววินาที

ทุกคนเคยได้ยินได้ฟังมาไม่มากก็น้อยเกี่ยวกับ "การคิดก่อนพูด" ทั้งที่รู้ เข้าใจ และคิดว่าจะปฏิบัติตามได้ แต่เอาเข้าจริงในสถานการณ์จริงมักทำให้ใคร หลายคนหลงลืมและเผลอไปตามอารมณ์ตรงหน้า แทนที่จะคิดก่อนพูดก็กลายเป็น "พูดก่อนคิด" พูดก่อนถึงคิดว่าไม่น่าพูดเลย กว่าจจะรู้ตัวก็สายไปเสียแล้ว เอาคืน มากก็ได้ด้วยสิ

จุดเริ่มต้นของความสัมพันธ์ในทุกรูปแบบคือ "คำพูด" และจุดจบของ ทุกความสัมพันธ์ก็คือ "คำพูด" เช่นกัน

ดังคำกลอนของท่านกวีเอก สุนทรภู่ ที่ว่า

"ถึงบางพูดพูดดีเป็นศรีศักดิ์

มีคนรักสรรถ้อยอวยร้อยจิต

แม้พูดชั่วตัวตายทำลายมิตร

จะชอบผิดในมนุษย์เพราะพูดจา"

ซึ่งคำกลอนนี้สะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญของ "คำพูด" ว่าสามารถ ทั้งสร้างสรรค์และทำลาย

คำพูดเป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งในทางดีและร้าย สิ่งที่เกิดตามมาจากคำพูดของเราคือผลที่เกิดขึ้นกับทั้งเราและเขา หากพูดดีก็เป็นผลดี หากพูดร้ายก็ให้ผลร้าย

"พูดดีคนรัก พูดร้ายคนชัง"

คำพูดร้ายเกิดจากการพูดตามแรงอารมณ์ ไม่ได้ผ่านกระบวนการคิด ไม่มีสติยับยั้งชั่งใจ เผลอไปตาม "รัก โลภ โกรธ หลง" ไม่คิดถึงใจเขา เอาแต่ใจเรา โดยไม่คิดเลยว่าผลร้ายจะตามมาร้ายแรงมากแค่ไหน บางคำพูดก็ร้ายแรงเกิน คาดคิดเสียว่ะ

"ก่อนพูด...เราเป็นนาย

หลังพูด...เราเป็นทาส"

นี่คือเหตุผลอย่างหนึ่งว่าทำไมเราถึงต้องคิดก่อนพูดทุกครั้ง

เราจึงต้อง "คิดก่อนพูด" ทุกครั้ง แต่ไม่จำเป็นต้อง "พูดทุกอย่างที่คิด"

เพราะเมื่อพูดทุกอย่างที่คิดผลคงไม่ต่างจากการพูดไม่คิดมากนัก

คำพูดมีความสำคัญอย่างมากในการสร้างสรรค์และทำลาย พูดดี  
สร้างสรรค์สิ่งดีสู่ตัวเรา ทำให้คนฟังชื่นใจ แต่เมื่อไรที่พูดร้ายการทำลายจะเกิดขึ้น  
เป็นมีดกรีดใจคนฟัง และเป็นทอกฟุ้งกลับมาทำร้ายตัวเราเอง

"คำพูดไม่สามารถเรียกกลับคืนมาได้"

เมื่อไม่มีสติยังคิด ใจเป็นไปตามอารมณ์ด้านร้าย คนเราจึงมักพูดไป  
อย่างที่ใจคิด ขาดการกลั่นกรองและไตร่ตรอง จึงกลายเป็นผลเสียในทันที  
เมื่อปล่อยคำพูดไม่คิดนั้นออกไป

เมื่อไม่อยากเสียใจกับคำพูดที่ไม่คิดของตัวเอง ก่อนพูดจึงต้องคิดให้ดี  
เสียก่อน คิดให้ได้หลายอย่างหลายคำพูดเท่าที่จะคิดได้ แต่เวลาต้องพูดควร  
พูดเฉพาะสิ่งที่กลั่นกรองและไตร่ตรองมาอย่างดีแล้ว เพื่อรักษาใจเขารักษาใจเรา  
ให้ดีเหมือนเดิม

ในทุกความสัมพันธ์มีจุดเริ่มต้นที่คำพูด คำพูดดีจะผูกมิตร คำพูดร้าย  
จะทำลายมิตร

เมื่อมีสติยังคิด ควบคุมอารมณ์แล้วคิดก่อนพูด ความสัมพันธ์ใดๆ  
ก็แข็งแรงทนทานเพราะคำพูดดีๆ ช่วยเชื่อมให้ผูกพัน รักใคร่ ประองดอง และ  
เหนียวแน่นตลอดไป

"อันอ้อยตาลหวานลิ้นแล้วสิ้นซาก

แต่ลมปากหวานหูไม่รู้หาย

อันเจ็บอันทมิฬนั้นแสนจะแคลนคลาย

เจ็บจนตายนั้นเพราะเหน็บให้เจ็บใจ"

สุนทรภู่



ประโยค :

เป็นคนใหม่ให้ดีกว่าเดิม

ก่อนจะสร้างสัมพันธ์ไมตรีกับคนที่อยู่รอบตัวเราให้ชองงาม  
จำเป็นอย่างมากที่เราต้องสร้างความสัมพันธ์ที่ดี  
กับตัวของเราให้ได้เสียก่อน

เมื่อตัวเราดี คำพูดของเราจะดีตาม  
เมื่อใจเราแข็งแรงดี คำพูดของเราจะแข็งแรงตาม  
เมื่อเรารักตัวเองได้อย่างดี  
คำพูดของเราจะรักคนอื่น ๆ ด้วยเหมือนกัน

บางครั้ง

ชีวิตของเราได้ขาดคำพูดดีๆ สำหรับตัวเองอย่างน่าใจหาย

บางครั้ง

เรามักทำร้ายตัวเองด้วยคำพูดที่เหยียบย่ำซ้ำเติมตัวเรา



## "ปิดกั้นโอกาสตัวเอง จนไม่เหลือโอกาสใดให้ใครแล้ว"

(ครั้งหนึ่งฉันเคยขับรถไปเที่ยวต่างจังหวัดกับเพื่อนสนิท รถแล่นไปบนเส้นทางที่ฉันไม่เคยผ่าน ฉันขับไปตามแผนที่เพื่อไปยังจุดหมายปลายทางคือรีสอร์ทแห่งหนึ่งกลางทิวเขา เมื่อน้ำมันใกล้หมดฉันจึงเลี้ยวรถเข้าปั้มน้ำมันข้างทาง เมื่อเติมน้ำมันเสร็จเรียบร้อยแล้วฉันกับเพื่อนก็เดินไปซื้อขนมเป็นเสบียงระหว่างทาง จากนั้นฉันเลือกที่จะนั่งรอเพื่อนที่เข้าไปทำธุระในห้องน้ำอยู่ในรถ ตอนนั้นฉันรู้สึกปวดฉี่แต่ไม่มาก และยังไม่อยากเข้าห้องน้ำในตอนนั้น เมื่อเพื่อนออกจากห้องน้ำแล้วฉันและเพื่อนจึงมุ่งหน้าสู่จุดหมายกันอีกครั้ง เมื่อรถแล่นไปได้สักระยะหนึ่งฉันเริ่มปวดฉี่และปวดมากขึ้นตามระยะทางที่มากขึ้น และมีป่าสีเขียวมากกว่าหลังคาบ้านคน ฉันหวังว่าจะเจอปั้มน้ำมันตรงไหนสักแห่งใกล้ๆ นี้ ความหวังของฉันกลายเป็นสายลมที่นำมาซึ่งความทรมาน ตลอดเส้นทางนี้ไม่มีปั้มน้ำมันอีกเลย ฉันรู้แล้วว่าฉันพลาด ฉันปล่อยโอกาสสุดท้ายที่จะได้เข้าห้องน้ำไปอย่างน่าเสียดาย

ถ้าฉันรู้ว่าห้องน้ำในปั้มน้ำมันแห่งนั้นเป็นห้องน้ำที่สุดท้ายของเส้นทางสายนี้ ถ้ารู้ฉันจะไม่เลือกนั่งอยู่ในรถอย่างเด็ดขาด ฉันจะเปิดประตูและเดินไปเปิดประตูห้องน้ำเดี๋ยวนั้นเลย

ห้องน้ำก็เหมือนโอกาสที่คุณคิดว่ายังคงมีสำหรับคุณเสมอ คุณเลยไม่รีบร้อนที่จะไขว่คว้ามัน ด้วยเหตุผลว่าให้คุณพร้อมก่อน แล้วคุณจะรู้ได้อย่างไรว่าเมื่อคุณพร้อมแล้ว โอกาสนั้นจะกลับมาหาคุณอีกเป็นรอบที่สอง)

### "เกลียดงานที่ทำ"

(เป็นความรู้สึกด้านลบที่ทำให้ชีวิตการทำงานของคุณ  
ไม่มีความสุขเอาเสียเลย แล้วคุณก็จะไม่มีความสุขไปตลอด  
หาก你不รักในงานที่ทำ)



### "ฉันจะทำงานให้ดีที่สุด"

(ต่อให้งานที่คุณทำไม่ตรงกับที่คุณเรียนมา แต่เมื่อคุณได้  
เริ่มต้นกับมันแล้ว จงเต็มที่และทุ่มเทให้มากที่สุด เพราะนั่นไม่ใช่แค่  
การทำงาน ทว่ามันคืออย่างก้าวสู่ความสำเร็จในวันข้างหน้า)



"คว้าทุกโอกาสที่ผ่านเข้ามาในชีวิต เพราะไม่แน่ว่านี่  
อาจเป็นโอกาสสุดท้ายที่คุณมี"

(ไม่มีคำว่าเอาไว้ก่อน รอก่อน รอให้พร้อมเสียก่อน แล้ว  
ค่อยทำ อย่าทำเหมือนกรณีเรื่องท้องน้ำเลย ไม่ต้องกลัวว่า  
คุณจะไม่พร้อม โอกาสที่คุณคว้าเอาไว้มันแหละจะทำให้คุณ  
พร้อมยิ่งกว่าพร้อมเสียอีก)



"ทำไมงานของฉันถึงมีปัญหาเข้ามาให้ต้องแก้ทุกวัน เหนื่อยมาก  
เบื่อมาก ไม่อยากทำมันแล้ว"

(เพราะวันนี้คุณมีงานทำ มีเงินเดือนใช้ คุณถึงบ่นอย่างนี้ได้ แต่ถ้า  
วันไหนคุณตกงาน เดินเตะฝุ่น ไม่มีงานทำ ไม่มีเงินเดือนใช้มันจะเป็นทุกข์มากกว่า  
นี้หลายเท่า)



"เอาหน้า งานหนัก มีปัญหามาก ก็คิดว่าไม่มีงานทำ  
ไม่มีเงินใช้ล่ะนะ"

(นับว่าตัวคุณโชคดีกว่าคนเป็นหมิ่นเป็นแสนคนที่ยังไม่มี  
งานทำ ต้องเดินเตะฝุ่นไปวันๆ)

"วันนี้เป็นวันที่เศร้าจริงๆ"

(เช้าวันนี้คุณตื่นขึ้นมาพร้อมกับคำพูดทำนองนี้ เชื่อไหมว่า  
ตลอดทั้งวันนี้ชีวิตของคุณจะเป็นไปอย่างที่ว่าคุณพูด)



"วันนี้จะเป็นวันที่ดีที่สุดของฉัน"

(เพราะสิ่งที่จะเกิดขึ้นกับคุณในวันนี้เกิดจากความรู้สึก  
ภายในตัวของคุณ ถ้าคุณเริ่มต้นด้วยความเบิกบาน สดชื่นสดใส  
วันทั้งวันจะเต็มไปด้วยเรื่องราวดีๆ เพราะความคิดดีๆ ของคุณ  
จะดึงดูดแต่เรื่องราวดีๆ เข้ามา)

"เมื่อไรจะพรุ่งนี้เสียที ฉันเหนื่อยกับวันนี้เต็มทนแล้ว"

(คุณจะมีพรุ่งนี้ได้อย่างไรถ้าคุณไม่สามารถใช้วันนี้ให้  
คุ้มค่า ล้ออย่างเต็มที่เสียก่อน เพราะคุณก็ไม่ได้มีพรุ่งนี้ทุกๆ วัน  
หรอกนะ)



"ฉันต้องทำวันนี้ให้เหมือนเป็นวันสุดท้ายของชีวิต"

(ทำวันนี้ให้ดีที่สุด ทำเต็มที่ ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค อย่ากลัว  
สิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น ให้กล้าทำในสิ่งที่ไม่เคยทำ คิดแล้วต้องทำ อย่ารอ  
เวลา อย่าฝากความหวังไว้กับวันพรุ่งนี้ที่อาจไม่มี แต่จงทำวันนี้ให้  
ดีที่สุด ให้เหมือนเป็นวันสุดท้าย)

"วันจันทร์อีกแล้ว เบื่อจัง ไม่อยากไปทำงานที่สุดเลย"

(วันจันทร์จะเป็นวันที่น่าเบื่อหน่ายและทำให้คุณหมด  
สนุกทันทีถ้าคุณคิดแบบนี้)



"วันจันทร์แล้ว ได้เวลาทำงานเสียที"

(วันจันทร์ก็ไม่ได้ต่างจากทุกวัน มันก็เป็นวันธรรมดา  
วันหนึ่งของการทำงาน ไม่ต่างจากวันอังคาร พุธ พฤหัสบดี  
หรือศุกร์ หรอกหน้า)

"โธ้ย...มีแต่ข่าวปล้น จี้ ฆ่ากันทุกวัน โลกทุกวันนี้ช่าง  
น่ากลัวจริง"

(โลกอยู่ยากเพราะคุณเลือกเสพข่าวประเภทนี้มากเกินไป  
ทำให้เห็นแต่แง่มุมไม่ดีของสังคม ทั้งที่มีเรื่องดีอีกมากมาย  
ให้คุณเลือกเสพและดีต่อสุขภาพใจของคุณ)



"โธ้ย! ประเทศไทยของเราติดอันดับประเทศที่น่าอยู่  
ด้วยโวย"

(มีข่าวดีเยอะแยะให้คุณได้เลือกดู เลือกชมอีกมากมาย  
ไม่ใช่เฉพาะข่าวยิง ฟัน ปล้น จี้ ฆ่ากันตายเพียงอย่างเดียว)

"ทำไมฉันมีแต่ข้อเสีย ทำอะไรก็ไม่ได้เรื่อง เกลียด  
ตัวเองจริงๆ"

(รับรองว่าคุณเป็นอย่างที่คุณดูถูกตัวเองแน่ๆ คุณจะ  
เป็นคนที่เต็มไปด้วยข้อเสียมากมาย ทำอะไรก็ไม่เคยสำเร็จ เพราะ  
ความคิดของคุณได้ดึงคุณลงไม่ดีต่างๆ เข้าสู่ตัวคุณเป็นที่เรียบร้อย  
แล้ว)





"ฉันรักในสิ่งที่ฉันเป็น ถึงฉันจะมีข้อเสียบ้าง แต่ฉันก็มี  
ข้อดีเยอะแยะเหมือนกัน"

(ถ้าคุณไม่รักตัวเองแล้วใครจะมารักคุณ ถ้าคุณมองไม่เห็น  
ข้อดีของตัวเอง แล้วใครจะมองเห็นข้อดีในตัวคุณได้ล่ะ)

"เช้าแล้วเหนื่อย ไม่อยากตื่นเลย"

(คุณไม่ชอบเวลาที่ต้องตื่นนอนตอนเช้า เพราะคุณต้องลุก  
จากเตียงแสนสบาย ต้องตื่นไปทำงาน ต้องสู้ชีวิตอีกหนึ่งวัน)



"ว้าว...นี่ฉันได้รับโอกาสให้มีชีวิตต่อไปอีกหนึ่งวัน โชคดี  
จริงๆ"

(จงมีความสุขในทุกเช้าที่คุณตื่นขึ้นมา มีลมหายใจ มีชีวิต  
ต่อไปอีกหนึ่งวัน เพราะนี่คือโชคที่ดีที่สุดของทุกชีวิต คุณได้รับโชค  
ให้มีชีวิตอยู่อีกหนึ่งวัน จงใช้โชคนี้อย่างคุ้มค่าและให้ดีที่สุด)



"ทำไมชีวิตมันมีแต่ปัญหา"

(คำตอบคือเพราะชีวิตคือปัญหาที่ต้องใช้ปัญญาหาทางออกใจล่ะ แล้วก็  
ไม่มีมนุษย์คนใดที่ไม่เคยประสบปัญหา คุณต้องรู้จักเปลี่ยนปัญหาให้เป็นปัญญา  
เพื่อเดินไปข้างหน้า ไม่ใช่เอาแต่พร่ำบ่นว่าทำให้ตัวเองก้าวถอยหลัง)



"เมื่อเกิดปัญหาให้เปลี่ยนเป็นปัญญา"

(ปัญญาคือความคิด ใช้ความคิดแก้ไขปัญหา อย่าโอดครวญเพียงเพราะมีปัญหาเข้ามาเพราะจะทำให้ปัญญาวิ่งหนี คนเราทุกคนไม่มีใครไม่เคยประสบปัญหา ปัญหามีเข้ามาให้แก้ไขไม่วันแต่ละวัน ยิ่งช่วงที่ปัญหารุมเร้าก็ทำให้ถอดใจเสียคือๆ วิ่งหนีปัญหา ปัญหาก็ไม่ถูกแก้ไข แล้วยังมีปัญหาใหม่เข้ามาเพิ่มอีกกลายเป็นดินพอกหางหมู ฉะนั้นอย่าท้อถอย มีปัญหาก็ต้องรีบแก้ไข แก้ไม่ได้ก็อย่าวิ่งหนี ใ้หวังเอาไว้ก่อนชั่วคราว หันไปทำหรือสนใจอย่างอื่นก่อน เมื่อเวลาผ่านไปเราอาจพบทางออกของปัญหาได้ง่ายๆ ก็เป็นไปได้ ขอแค่อย่าถอดใจอย่าท้อใจ หมั่นใช้ปัญญาแล้วปัญหาจะค่อยๆ หายไป)

"เราทำไม่ได้หรอก มันยากเกินไป"

(เมื่อคุณบอกตัวเองว่าคุณทำไม่ได้ คุณก็จะทำไม่ได้ เนื่องจากคุณได้ตั้งกำแพงความคิดขวางกั้นความพยายามที่จะทำบางสิ่งบางอย่างไปแล้ว ที่คุณทำมันไม่ได้ไม่ใช่เพราะทำไม่ได้หรือมันยากเกินความสามารถ แต่เพราะคุณไม่ได้ทำมันต่างหากล่ะ)



"ฉันต้องทำได้ แล้วฉันจะทำมันให้สำเร็จให้ได้"

(ตอนนี้ไม่มีกำแพงความคิดใดมาขวางกั้นคุณอีกแล้ว มีแต่สะพานข้ามแม่น้ำสายอุปสรรคที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในทุกสิ่งทุกอย่างที่คุณต้องการ)

"ใช้ชีวิตที่เต็มไปด้วยความอิจฉา"



(ความอิจฉานอกจากทำให้ใจของคุณอัดแน่นไปด้วยไฟร้อนเผาผลาญแล้ว ยังเป็นการเหยียบย่ำคุณค่าของตัวเองเสียด้วย คุณจะคิดว่าตัวคุณต่ำต้อยด้อยค่าเพราะไม่มีเหมือนเขา ชีวิตที่เต็มไปด้วยความอิจฉาจะเต็มไปด้วยความทุกข์ ทุกข์เพราะไม่มี ทุกข์เพราะไม่พอ ทุกข์เพราะอยากเป็น อยากได้ อยากมีเหมือนคนที่เขามี)



"พอใจในสิ่งที่คุณมี นำมาซึ่งความสุขแท้จริง"

(ถ้าคุณพอใจในสิ่งที่คุณมี ไม่อยากมี อยากได้ หรืออยากเป็นไปมากกว่าการมีอยู่ในวันนี้ของคุณ เมื่อความพอใจเกิดขึ้น ความอิจฉาจะไม่งอกเงย)



"ฉันคิดว่าสิ่งที่คนเราขาดไม่ได้เลยคือ 'ความอดทน' ค่ะ ไม่ว่าจะงานมาก เจอปัญหาหนัก หรือเรื่องราวเลวร้ายใดก็ตาม ฉันจะใช้ความอดทนกับพวกมัน แล้วฉันก็จะผ่านมันมาได้"

(เมื่อไรที่คนเราขาดความอดทน ความล้มเหลวจะตามมาทันที)



"ชีวิตที่เต็มไปด้วยไฟแห่งความโกรธแค้น"

(ไม่มีสักวันที่คุณจะลืมเลือนความเจ็บปวดที่บางคนได้ทำไว้กับคุณ คุณโกรธแค้นและเกลียดชังเขามาก แต่ความโกรธแค้นขิงขังของคุณไม่ได้ทำให้เขาเจ็บปวดปางตายได้เลย ในทางตรงกันข้าม มันกลับทำร้ายคุณอย่างไม่หยุดหย่อน เหมือนมีดที่แทงซ้ำแล้วซ้ำเล่าบนก้อนความรู้สึกของคุณ)



"ให้อภัยเสียเถอะ ไม่ใช่เพื่อเขา แต่เพื่อชีวิตของเรา"

(ให้อภัยในสิ่งที่ผ่านพ้นไปแล้ว จิตใจของคุณจะสงบและมีสุข มีดเล่มนั้นจะไม่สามารถทิ่มแทงหัวใจของคุณให้เจ็บปวดปางตายได้อีกต่อไป)

"ไม่กล้า กลัวล้มเหลว"

(แน่นอนว่าคุณได้ล้มเหลวตั้งแต่ไม่กล้าเสียแล้ว)



"กล้าทำในสิ่งที่ยังไม่เคยได้ลองทำ"

(คุณต้องใช้ชีวิตให้คุ้ม เรียนรู้ที่จะเสี่ยงเสียบ้าง เพราะคนที่ประสบความสำเร็จในชีวิตคือนักเสี่ยงที่จิตใจเต็มไปด้วยความกล้าหาญ)

"ขาดความมั่นใจในตัวเอง ไม่ต่างอะไรกับขาดชีวิต"

(ความมั่นใจในตัวเองคือคุณสมบัติของคนกล้า คนกล้าจะประสบความสำเร็จในทุกสิ่งที่ต้องการเสมอ)



"กล้าคิด กล้าทำ กล้าที่จะก้าวไปข้างหน้า"

(เมื่อคุณกล้าคุณจะไม่มีความกลัว คุณจะไม่มีวันล้มเหลว แม้จะล้มแต่ก็ลุกขึ้นได้ในทุกครั้ง และคุณจะเดินนำหน้าคนอื่นชั้กัวไปถึงล้านก้าว)

### "มองโลกในแง่ร้าย ชีวิตก็เจอแต่โลกที่เลวร้าย"

(เพราะสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัวของคุณเกิดจากทัศนคติที่แสดงออกมาทางการมองเห็น ถ้าคุณมองโลกแต่ด้านลบๆ ร้ายๆ ชีวิตของคุณก็จะดึงดูดแต่เรื่องเลวร้ายเข้ามาอยู่เสมอ เหมือนคนที่มองหาแต่ก้อนกรวดเขาก็จะเจอแต่ก้อนกรวด แม้ข้างๆ กันนั้นจะมีเพชรเม็ดโตอยู่ก็ตาม)



### "มองโลกในแง่ดี ชีวิตจะเจอแต่เรื่องดีๆ"

(ถ้ามองหาเพชรจะเจอเพชร ถ้ามองหาความสุขจะเจอความสุข ถ้ามองว่าโลกนี้ช่างน่าอยู่และสวยงาม โลกใบนี้ก็จะน่าอยู่และสวยงามสำหรับคุณตลอดไป)

### "รักตัวเองไม่เป็น"

(เท่ากับว่าคุณกำลังยืนท่ามกลางความเกลียดชัง แม้แต่คุณยังไม่รักตัวเองเลย แล้วใครจะรักคุณได้)



### "รักตัวเองให้เป็น"

(เมื่อคุณรักตัวเอง รู้เอาไว้อะไรว่าคุณกำลังทำให้รอบตัวของคุณเต็มไปด้วยความรัก และคุณจะอยู่ท่ามกลางความรักมากมาย รักตัวเองด้วยการเปลี่ยนแปลงตัวเองให้ดีขึ้น ไม่ใช่เพื่อใคร แต่เพื่อตัวเอง)



"เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นกับผม ผมจะไม่มองที่ผลของปัญหาและทนอยู่กับมัน แต่ผมจะมองหาต้นตอของปัญหาและแก้ไขมันทันที"

(ใช่แล้ว เพราะปัญหาไว้ให้แก้ไข ไม่ใช่ไว้ให้ทนอยู่กับมันไปตลอดชีวิตเสียหน่อยนะ)

### "ฉันต้องพึ่งคนอื่นตลอด"



(การที่คุณพึ่งพาคนอื่นตลอดเวลาอาจจะทำให้คุณกลายเป็นคนที่ทำอะไรด้วยตัวเองไม่ค่อยจะประสบความสำเร็จ ต้องพึ่งพาคนอื่นตลอดเวลา แล้วถ้าวันไหนเขาไม่ช่วยคุณขึ้นมา คุณจะเป็นอย่างไรละที่นี้ ต่อไปนี้คุณต้องพยายามช่วยเหลือตัวเองให้ได้ก่อน ความพยายามจะทำให้คุณยืนบนขาตัวเองได้มั่นคงกว่าการให้คนอื่นช่วยพยุง)



### "ฉันต้องรับผิดชอบตัวเอง"

(ใช่แล้ว คุณต้องรับผิดชอบตัวเองให้ได้ เพราะไม่มีใครจะมาคอยดูแลรับผิดชอบชีวิตของคุณหรอก เพราะเขาก็มีชีวิตของเขาที่ต้องดูแลรับผิดชอบเหมือนกัน)





"เบื้องานที่ท่า เบื่อหัวหน้าทีชอบวางอำนาจ เบื่อเพื่อนร่วมงานที่เห็นแก่ตัว เบื่อเงินเดือนทีได้น้อยมาก ไม่คุ้มทีเหนื่อย เบื่อจนอยากลาออก แต่ไม่รู้จะทำงานอะไร แล้วยกัไม่รู้ว่าจะหางานได้ไหม กลัวตงงานด้วย ทุกวันนี้ทำงานไม่มีความสุขเลย คั้นขึ้นมาก็เบือทีต้องมาทำงาน ตอนทำงานก็มองแต่หน้าพิกาว่าเมื่อไรจะเลิกงานเสียที"



เมื่อไม่มีความสุขมากจริงๆ ก็ต้องลาออก ขึ้นทำต่อไปก็ยังไม่มีความสุขมากขึ้น แต่ถากลัวตกงาน กลัวไม่มีเงินใช้ มีหน้าที่รับผิดชอบมากมาย ก็ต้องทำต่อไป ต้องแก้ที่ตัวเรา ไม่ใช่แก้ที่สภาพแวดล้อม เพราะคุณเปลี่ยนทุกอย่างให้เข้ากับคุณไม่ได้ แต่คุณสามารถเปลี่ยนแปลงตัวเองเพื่อให้เข้ากับมันได้

เบื้องานก็ต้องทำงานให้มากขึ้น จะทำให้รักและเข้าใจงานที่ทำมากขึ้นกว่าเดิม

เมื่อหัวหน้าที่ขอบวางอำนาจ ก็แค่ทำงานตามที่เขาต้องการให้ถูกต้อง ไม่ให้เกิดความผิดพลาด หรือพยายามผิดพลาดให้น้อยที่สุด

เมื่อเพื่อนร่วมงานที่เห็นแก่ตัว ก็อย่าทำตัวเป็นคนเห็นแก่ตัวตามเขา ทยอยยื่นน้ำใจให้เขา ช่วยเหลือเท่าที่จะช่วยได้ ไม่ต้องหวังผลตอบแทน เพราะเมื่อผิดหวังจะเสียใจแน่

เมื่อที่ได้เงินเดือนน้อยไม่คุ้มเหนื่อย ก็คิดเสียว่าได้ฝึกฝนตัวเอง ได้ประสบการณ์ ได้ความรู้ แล้วอย่าลืมนี่คืองานที่ต้องทำ ไม่ทำก็ไม่ได้เงิน แม้จะได้เงินน้อยก็ตาม แต่เงินน้อยนี้ก็ไม่ทำให้ไม่อดตาย

เมื่อจนอยากลาออก ถ้าทนไม่ไหวก็ลงไปตั้งนานแล้ว นี่ยังไม่ลาออกไปไหน แสดงว่ายังทนได้อยู่ ลองเลิกคิดว่าจะลาออกสักหนึ่งวันดูหน่อยซิ แล้วเป็นอย่างไร ก็ไม่เป็นไรใช่ไหม ยังทำงานได้ตามปกติ สบายใจอีกต่างหาก ไม่ต้องคิดเรื่องอยากลาออก

คุณเปลี่ยนอะไรไม่ได้นอกจากเปลี่ยนตัวเองเท่านั้น...จำเอาไว้!