

# สู่แนวทาง

เสริมสร้างคุณภาพให้กับชีวิต

พิชิตความสำเร็จ

(Enhance your quality of life and achieve success)



"พอใจเท่าที่มี ยินดีเท่าที่ได้"

"ฝึกทิ้งขยะในใจ ให้เหมือนทิ้งขยะในมือ"

"ชีวิตเราเริ่มใหม่ได้เสมอ ถ้าเราไม่คิดจะล้มเลิก"

"ความสูงทำให้เรามีรอยยิ้ม

ความทุกข์ที่เราผ่านได้ก็เช่นกัน"

"อย่ารังเกียจความพ่ายแพ้

เพราะมันอาจเป็นกุญแจแห่งชัยชนะ"

Ananda.co.th +1

สมชาติ กิจบรรจง

## คำคมข้อคิดเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและพิชิตความสำเร็จ

### สร้างพลังบวกและทัศนคติ:

"ความคิดเชิงบวกจะขับเคลื่อนความก้าวหน้า ทัศนคติของคุณ

จะหล่อหลอมความเป็นจริง"

"เปลี่ยนอุปสรรคให้กลายเป็นจุดเปลี่ยน"

"คิดบวกไม่ได้แปลว่าไม่มีปัญหา

แต่สอนให้เรามีความสุขได้ภายใต้ปัญหาที่มีอยู่"

"ชีวิตเราเริ่มใหม่ได้เสมอ ถ้าเราไม่คิดจะล้มเลิก"

### สร้างวินัยและลงมือทำ:

"ความสำเร็จเกิดขึ้นเมื่อคุณเลิกถามหาแรงบันดาลใจ

แล้วโฟกัสไปที่วินัย"

"ต่อให้คำคมมีเป็นพัน แต่ไม่ลงมือทำก็ไม่มีความสำเร็จ"

"เส้นชัยไม่ได้วิ่งเข้ามาหาเรา เราต่างหากต้องวิ่งเข้าหามัน"

"ความพยายามไม่มีวันสูญเปล่า มันแค่สะสมไว้เพื่อความสำเร็จที่ใหญ่ขึ้น"

### การเติบโตและการเรียนรู้:

"ล้มแล้วลุก คือหัวใจของการประสบความสำเร็จ ไม่ใช่เพราะไม่เคยล้ม"

"อุปสรรคทำให้เราเดินช้าลง แต่ไม่ใช่เหตุผลที่ทำให้เราหยุดเดิน"

"การเริ่มจากศูนย์มันทำให้รู้ว่าหนึ่งมีค่ามากแค่ไหน"

"ไม่ใช่เผ่าพันธุ์ที่แข็งแกร่งที่สุดที่จะอยู่รอด

แต่เป็นผู้ที่ปรับตัวต่อความเปลี่ยนแปลงได้ดีที่สุด"

**คำคมให้กำลังใจตัวเอง:**

"จงมั่นใจในตัวเอง ไม่มีอะไรทำให้พ่ายแพ้ได้ นอกจากหยุดพยายาม"

"นกไม่กลัวกิ่งไม้หัก ไม่ใช่มั่นใจในกิ่งไม้

แต่มั่นใจในปีกของมัน"

"ถ้าไม่เจอเรื่องแย่ๆ ชะบ้าง เราคงไม่รู้ว่าเรื่องดีๆ มีค่าแค่ไหน"

**True ID +6+Wongnai +1+ข้อมูลภาพรวมโดย AI**

หน้าลิขสิทธิ์อีบุ๊ก

สถาบันส่งเสริมการพัฒนาบุคลากร(IBC GROUP)

คู่มือทางเสริมสร้างคุณภาพให้กับชีวิตพิชิตความสำเร็จ

(Enhance your quality of life and achieve success)

ราคา-220-บาท

ข้อมูลบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

- "ล้มแล้วลุก" คือหัวใจสำคัญของการเติบโต จงใช้อดีตเป็นบทเรียน
- พัฒนาตัวเองอย่างต่อเนื่อง แล้ววันหนึ่งผลลัพธ์ที่สวยงามจะมาถึง
- อย่าลี้มให้กำลังใจตัวเองในทุกๆ วันและมีความสุขกับเส้นทางที่เดิน
- ชีวิตที่ประสบความสำเร็จเริ่มต้นจากการปรับมุมมองและสร้างวินัยในตัวเอง

ISBN (E-BOOK)-978-616-95159-7-5

บรรณาธิการต้นฉบับ สมชาติ กิจยรรยง

ศิลปกรรม/ออกแบบปก นางสาวสุภารัตน์ ตายี่จัน

พิสูจน์อักษรโดย นางสาวสุภารัตน์ ตายี่จัน

อีเมลsudaratt.yj@gmail.com

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดยสมชาติ กิจยรรยง

399 ถ.ลาดพร้าว121 คลองจั่น บางกะปิ กทม.10240

## คำนำ

### สู่แนวทางเสริมสร้างคุณภาพให้กับชีวิตพิชิตความสำเร็จ

(Enhance your quality of life and achieve success)

การเสริมสร้างสุขภาพ และคุณภาพชีวิตเพื่อความสำเร็จ ทำได้โดย  
ดูแลสุขภาพกาย และใจแบบองค์รวม: กินอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่  
(เน้นมือเช้า) , ออกกำลังกายสม่ำเสมอ 30 นาที/วัน , นอนพักผ่อน 6-8 ชม. ,  
จัดการความเครียดตรวจสุขภาพประจำปี, งดบุหรี่/แอลกอฮอล์ และพัฒนา  
ตนเองด้วยการเรียนรู้สิ่งใหม่ ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญสู่ความสำเร็จที่ยั่งยืน

แนวทางเสริมสร้างสุขภาพ และคุณภาพชีวิตพิชิตความสำเร็จก็คือ:

ดูแลสุขภาพทางกาย (Physical Health): โภชนาการ: ทานอาหารที่มี  
ประโยชน์ เน้นผักผลไม้ ลดหวาน มัน เค็ม และอาหารแปรรูป ดื่มน้ำให้  
เพียงพอ, การออกกำลังกาย: ออกกำลังกายสม่ำเสมอ อย่างน้อย 150 นาทีต่อ  
สัปดาห์ เช่น วิ่ง เดินเร็ว ปั่นจักรยาน หรือ โยคะ เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของ  
หัวใจและกล้ามเนื้อการนอนหลับ: พักผ่อนให้เพียงพอ 6-8 ชั่วโมงต่อวัน  
เพื่อให้ร่างกายซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ, การป้องกันโรค: ตรวจสุขภาพ  
ประจำปีเพื่อคัดกรองความเสี่ยง และดูแลสุขภาพอนามัยพื้นฐาน เช่น ล้างมือ  
บ่อยๆ , การดูแลสุขภาพทางจิต และอารมณ์ (Mental/Emotional Health):  
จัดการความเครียด: ฝึกสมาธิ ทำงานอดิเรกที่ชอบ หรือเว้นระยะห่างจาก  
งานเพื่อผ่อนคลาย , มีทัศนคติเชิงบวก: ฝึกมองโลกในแง่ดี และสร้าง  
ความสุขผ่านเสียงหัวเราะ ,

ด้านความสัมพันธ์: สร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง ทั้งครอบครัว และเพื่อนร่วมงาน, ได้พัฒนาคุณภาพชีวิตสู่ความสำเร็จ (Quality of Life & Success): ,

พัฒนาทักษะ (Self-Development): เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ พัฒนาทักษะด้านอาชีพ และสังคมอย่างต่อเนื่อง , มีการวางแผนชีวิต: วางแผนการเงิน ทำประกันสุขภาพเพื่อลดภาระค่าใช้จ่ายและสร้างความมั่นคง, ด้านสิ่งแวดล้อม: ดูแลที่อยู่อาศัยให้สะอาดและปลอดภัย การเริ่มปรับเปลี่ยนไลฟ์สไตล์เล็กน้อย เช่น การทานมื้อเช้า หรือการเดินออกกำลังกายหลังเลิกงาน จะช่วยสร้างพื้นฐานร่างกายและจิตใจที่แข็งแรง ซึ่งส่งผลต่อประสิทธิภาพในการทำงาน และความสำเร็จระยะยาว

(เพื่อนภาคี +7plumhrsolution.com วุฒิสภา +1 CIMB Thai +8+ข้อมูลภาพรวมโดย AI)

การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตเพื่อพิชิตความสำเร็จเริ่มต้นจากการตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนและเป็นจริงพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องด้วยการเรียนรู้สิ่งใหม่และสร้างวินัย จัดการเวลาให้มีประสิทธิภาพ พร้อมบริหารอารมณ์และร่างกายให้แข็งแรง โดยไม่เปรียบเทียบตัวเองกับผู้อื่น แต่เปลี่ยนอุปสรรคให้เป็นประสบการณ์

แนวทางปฏิบัติสู่ความสำเร็จและคุณภาพชีวิตที่ดี: กำหนดเป้าหมายและแผนงาน (Goal Setting): ตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน วัดผลได้ และแบ่งเป็นเป้าหมายเล็กๆ เพื่อให้ลงมือทำได้ง่ายและเห็นความสำเร็จระหว่างทางพัฒนาตนเอง และเปิดใจ (Continuous Learning): เปิดรับสิ่งใหม่ๆ เสมอ ไม่กลัวความผิดพลาด เพราะคือบทเรียนสำคัญที่พาไปสู่ความสำเร็จ

การบริหารจัดการเวลา (Time Management): เลิกผัดวันประกันพรุ่ง เรียงลำดับความสำคัญของงาน (Priority) เพื่อให้งานเสร็จทันเวลา และมีเวลาพักผ่อน, การสร้างวินัย และทัศนคติเชิงบวก (Mindset & Discipline): มีวินัยในตนเอง มองโลกในแง่ดี และเชื่อมั่นในศักยภาพตนเอง (Growth Mindset) , การดูแลร่างกาย และอารมณ์ (Well-being): ออกกำลังกายพักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อให้มีพลังกาย และใจที่สดใสพร้อมรับมือกับปัญหา, มีการสร้างความสัมพันธ์ที่ดี (Networking):

เรียนรู้การเข้า สังคมและการสื่อสารที่ดี เพื่อสร้างเครือข่าย และความร่วมมือที่สนับสนุนความสำเร็จ

การพิชิตความสำเร็จที่ยั่งยืนไม่ได้เกิดจากความเร็ว แต่เกิดจากการลงมือทำอย่างต่อเนื่องและการดูแลชีวิตในทุกๆ ด้านให้สมดุลการเสริมสร้างสุขภาพและคุณภาพชีวิตเพื่อความสำเร็จ ที่มุ่งเน้นให้คนทำงานมีความสุขทั้งกายและใจ เพื่อการมีชีวิตที่สมดุลและประสิทธิภาพการทำงานที่ดีขึ้น ขออวยพรให้ท่านผู้อ่านทุกท่านได้มีสุขภาพที่แข็งแรง มีสุขภาพใจที่มีความสุขร่มเย็นตลอดไปนานแสนนานด้วยดี

ด้วยความปรารถนาดี

สมชาติ กิจยรรยง

# สารบัญ **สู่**แนวทางเสริมสร้างคุณภาพให้กับชีวิตพิชิตความสำเร็จ

## (Enhance your quality of life and achieve success)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 1 ทักษะคติในการทำงานช่วยสร้างพลังบวก ประสบความสำเร็จในอาชีพ	1
บทที่ 2 พลังแห่งความกระตือรือร้นช่วยสร้างความสำเร็จ	6
บทที่ 3 พัฒนาความคิดพลิกคุณค่าของชีวิต	12
บทที่ 4 เรื่องที่คุณเข้าใจผิดจากอาหารเสริมสุขภาพ	19
บทที่ 5 วิธีรักตัวเองที่จะช่วยให้คุณมีความสุข จงหาวิธีรักตัวเองให้เจอ	26
บทที่ 6 ศิลปะการสร้างกำลังใจในการทำงาน	29
บทที่ 7 ศิลปะการสร้างศักยภาพให้กับตนเอง	39
บทที่ 8 สร้างพลังจิตสร้างภาพสร้างความสำเร็จ	46
บทที่ 9 สร้างเสริมสุขภาพสมองให้แข็งแรง	54
บทที่ 10 ปฏิบัติตนอย่างไรให้องค์กรเจริญก้าวหน้า	62
บทที่ 11 ผู้บังคับบัญชาหัวหน้างาน ที่ลูกน้องขาดศรัทธา	72
บทที่ 12 ยิ้มนั้นสำคัญไฉน	79
บทที่ 13 สารพัดยิ้มพิมพ์ใจ	85
บทที่ 14 การบริหารจัดการให้ดีเพื่อมีชีวิตที่ยั่งยืน	91
บทที่ 15 หลักการสู่การเป็นผู้มีประสิทธิภาพสูง	95
บทที่ 16 บุคลิกที่ไม่ควรมีในสถานที่ทำงาน	105
บทที่ 17 ข้อสรุปความล้มพันธ์ที่ยาวนานที่สุดในชีวิต	109

# สารบัญ คู่มือแนวทางเสริมสร้างคุณภาพให้กับชีวิตพิชิตความสำเร็จ

## (Enhance your quality of life and achieve success)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 18 ทักษะการคิด 7 Thinking Skills	112
บทที่ 19 พลิกชีวิตคิดบวกสร้างพลังไปสู่ความสำเร็จอย่างยั่งยืน	115
บทที่ 20 แนวทางที่ทำให้ได้การยอมรับจากผู้อื่น	118
บทที่ 21 แกนหลักแห่งความชรา ที่คุณ ต้องรู้	122
บทที่ 22 ประเภทคนที่ไม่ควรคบหา	126
บทที่ 23 วิธีสร้างความสัมพันธ์กับคนใหม่ๆ แบบเป็นธรรมชาติ	132
บทที่ 24 สิ่งติดตัวที่ทำให้คนไม่มีวันแพ้แบบฉบับขงเบ้ง	134
บทที่ 25 แนวทางการพัฒนาตนเองให้เป็นคนใหม่	138
พร้อมวิธีปรับแนวคิด	148
บทที่ 26 บทสรุปกลยุทธ์การพูดให้ชนะใจ	
บทที่ 27 มารยาทการกราบ และการไหว้	164
บทที่ 28 นิสัยจิตของคนที่ประสบความสำเร็จ	166
บทที่ 29 บทเรียนของการเติบโตจากผู้ใหญ่ที่เคยเจ็บปวด	170
บทที่ 30 วิธีเปลี่ยนบุคลิกให้คุณเติบโตมาดี และมีวุฒิภาวะ	174
บทที่ 31 มีสมาธิดีจะได้อย่างไร-ประโยชน์จากการฝึกสมาธิ	177
บทที่ 32 สมาธิ 4 ขั้นตอนในการนั่งสมาธิ เพื่ออุทิศให้เจ้านายเวร	186
บทที่ 33 ทำบุญอย่างไรให้ได้บุญ 10 ทำบุญง่ายๆ 10 ประการ	188
บทที่ 34 เทคนิคพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นใน 6 เดือน	190
บทที่ 35 นิสัยยอดแย่ แก่เล็กวันละนิด ชีวิตก็ Productive	192

# สารบัญ **สู่**แนวทางเสริมสร้างคุณภาพให้กับชีวิตพิชิตความสำเร็จ

## (Enhance your quality of life and achieve success)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 36 คำคมจากขงเบ้งเพื่อชีวิตที่ดีขึ้น	194
บทที่ 37 พัฒนาตนเอง สไตส์สโตอิก+พัฒนาตนเองในหนึ่งเดือน	197
บทที่ 38 ความจริงอันโหดร้ายของชีวิต ที่คนเราเรียนรู้จาก ช่วงเวลาที่ยากลำบาก	201
บทที่ 39 คำคมที่จะให้แนวคิดดีๆ ไว้ต่อสู้กับชีวิต ในวันที่ ยากลำบากที่สุด	204
บทที่ 40 แคลปชั่นความสำเร็จ คำคมความสำเร็จ สร้างแรงบันดาลใจให้ชีวิต	208
บทที่ 41 วิธีออกกำลังกายตามช่วงวัยอายุเท่านี้ ออกกำลังกายยังไงดี	212
บทที่ 42 การตรวจสุขภาพร่างกายประจำปีสำคัญอย่างไร	219
บทที่ 43 ข้อบอกล่าวสุดฮิตที่ทำให้คุณลดน้ำหนักไม่สำเร็จ	226
บทที่ 44 ข้อแนะนำใช้ชีวิตอย่างมีสติแบบสโตอิก	231
บทที่ 45 ทักษะที่ดี Positive Attitude ปรับความคิด ชีวิตเปลี่ยน	234
บทที่ 46 ทักษะกับสิ่งที่มีประโยชน์ต่อตัวเราตลอดชีวิต	244
บทที่ 47 ประโยชน์ของระบบ AI กับการประยุกต์ใช้ในธุรกิจ	247
บทที่ 48 เปิดเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ อร่อยทุกวันได้ไม่ซ้ำ ตลอดทั้งเดือน	253
บทที่ 49 Mindset เก่งขึ้นทุกวัน ด้วย 18 Mindset นี้	264

# สารบัญ คู่มือแนวทางเสริมสร้างคุณภาพให้กับชีวิตพิชิตความสำเร็จ

(Enhance your quality of life and achieve success)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 50 Healthy food มีอะไรบ้าง และกินอย่างไรให้ดีต่อสุขภาพ	268
บทที่ 51- 10 Soft Skills ของคนทำงานยุคใหม่สู่สู่ตลาดงาน Society 5.0	273
บทที่ 52 - 10 ทักษะสำคัญในการทำงาน สิ่งจำเป็นที่คนยุคใหม่ควรมี	285
บทที่ 53 คิดแบบสบายๆ ใจกายก็สุขได้	297
บทที่ 54 พักผ่อนนอนหลับอย่างไรให้เป็นสุข	302
บทที่ 55 สุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ	316
ภาคผนวก ชุมทรัพย์ดำเนินชีวิตของผู้ประสบความสำเร็จ	322

## บทนำ

### คู่มือแนวทางเสริมสร้างคุณภาพให้กับชีวิตพิชิตความสำเร็จ

(Enhance your quality of life and achieve success)

**Happy 8** (ความสุข 8 ประการ) คือแนวคิดการสร้างเสริมสุขภาวะในองค์กร (Happy Workplace) ของ สสส. ที่มุ่งเน้นให้คนทำงานมีความสุขทั้งกายและใจ เพื่อการมีชีวิตที่สมดุลและประสิทธิภาพการทำงานที่ดีขึ้น โดยแบ่งเป็น 8 ด้านหลัก ได้แก่ ร่างกายแข็งแรง, น้ำใจงามผ่อนคลาย, หาคำความรู้, ศิลธรรม, ครอบครัวอบอุ่น, การเงินดี และสังคมดี ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สสส. +1

#### รายละเอียด Happy 8 ประการ

- 1. Happy Body (สุขภาพดี):** ดูแลร่างกายให้แข็งแรง ไม่เป็นภาระผู้อื่น ทานอาหารดี พักผ่อนเพียงพอ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- 2. Happy Heart (น้ำใจงาม):** มีน้ำใจเอื้ออาทรต่อเพื่อนร่วมงานและสังคม เป็นผู้ให้ มีความเมตตากรุณา
- 3. Happy Relax (ผ่อนคลาย):** รู้จักผ่อนคลายความเครียดในการทำงานและชีวิตประจำวัน เพื่อให้สมองและร่างกายไม่ตึงเครียดจนเกินไป
- 4. Happy Brain (ใฝ่รู้):** พัฒนาความรู้ความสามารถตนเองอย่างต่อเนื่อง เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เพื่อเติบโตในสายอาชีพ
- 5. Happy Soul (ทางสงบ/คุณธรรม):** มีความศรัทธาในศาสนา ยึดมั่นในศีลธรรม มีความซื่อสัตย์ และมีจิตใจที่สงบสุข

**6. Happy Family (ครอบครัวอบอุ่น):** สร้างสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว เพราะครอบครัวคือภูมิคุ้มกันและกำลังใจสำคัญที่สุด

**7. Happy Money (การเงินดี):** รู้จักวางแผนการเงิน มีวินัยการออม ไม่มีหนี้สินล้นพ้นตัว ใช้ชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง

**8. Happy Society (สังคมดี):** มีความรักสามัคคีในองค์กรและชุมชน ช่วยเหลือสังคมรอบข้าง รักและดูแลสิ่งแวดล้อม

การนำแนวคิด Happy 8 ไปปรับใช้จะช่วยให้พนักงานมีความสุขเพิ่มขึ้น ลดความเครียด และทำให้องค์กรพัฒนาได้อย่างยั่งยืน สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ คุณภาพชีวิตที่ดี 8 ประการ หรือ Happy 8 ของ สสส. คือแนวทางการสร้างสมดุลชีวิตและการทำงานให้มีความสุขรอบด้าน ซึ่งนำไปสู่การเป็นองค์กรแห่งความสุขและพัฒนาศักยภาพคนได้อย่างยั่งยืน

## บทที่ 1 ทักษะในการทำงานช่วยสร้างพลังบวก ประสบความสำเร็จในอาชีพ

### เคล็ดลับในการทำงานอย่างมีความสุข

เมื่อพูดถึงการทำงาน สิ่งที่หลายคนนึกถึงมีทั้ง "ความสำเร็จ" และ "ปัญหา" ซึ่งหากงานที่ได้รับมอบหมายสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ผู้ปฏิบัติงานอย่างเราก็คงยอมรับความสำเร็จ และเสียงชื่นชม แต่หากงานมีปัญหา ก็พาให้รู้สึกท้อแท้ หนักสูกอาจถึงขั้นถอดใจเลยทีเดียวนะ โดยเรื่องนี้ก็ขึ้นอยู่กับมุมมองของแต่ละคนว่า มองปัญหานั้นเป็นอุปสรรคที่ขัดขวางการทำงาน หรือมองว่า ปัญหานั้นเปรียบเสมือนเกม ๆ หนึ่งให้เราเล่นสนุก คิดหาหนทางใหม่ ๆ เพื่อแก้ไข และนำตัวเองไปสู่เส้นชัย

สำหรับวิธีคิดที่แตกต่างกันนั้นก็คือ “ทัศนคติ” ที่จะทำให้ปัญหาเล็ก-ใหญ่ที่กำลังเผชิญ กลายเป็นแค่เรื่องท้าทายที่ต้องเอาชนะให้ได้ แต่ก็ไม่ใช่ทุกคนจะมีทัศนคติการทำงานที่ดี และหากคุณอยากเป็นคนหนึ่งที่ประสบความสำเร็จในอาชีพ ก็ควรมีทัศนคติที่ดีควบคู่กันไปทักษะและประสบการณ์การทำงานด้วย

### ทัศนคติ คืออะไร ?

ถ้าแปลจากพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน “ทัศนคติ”

มีความหมายว่า “แนวความคิดเห็น” และถ้าต่อด้วยคำว่า “ที่ดี” รวมกันเป็นคำว่า “ทัศนคติที่ดี” ก็น่าจะแปลว่า “แนวความคิดเห็นที่ดี” หรือที่หลายคนเรียกว่า “ทัศนคติเชิงบวก” นั่นเอง

และในมุมมองของการทำงาน การมีทัศนคติที่ดีต่องานและที่ทำงาน จะทำให้เราทำงานได้อย่างมีความสุข แต่ถ้ามีทัศนคติที่แย่ ก็ส่งผลร้ายต่อสภาพจิตใจเช่นกัน วันนี้เรามีทริคเล็ก ๆ ที่ช่วยปรับทัศนคติในการทำงานเป็นบวกมากขึ้น มาให้ลองเอาไปปฏิบัติกันดู

## **ทัศนคติในการทำงานที่ช่วยสร้างพลังบวก**

### **1. รักในงานที่ทำ**

บันไดสู่ความสำเร็จขั้นแรก เริ่มจากคุณต้องรักในงานที่ทำเสียก่อน แม้จะไม่ได้ทำงานที่คุณรัก เหมือนคำพูดที่ว่า “หากไม่ได้ทำในสิ่งที่รัก ก็จงรักในสิ่งที่ทำ” เพราะงานเป็นส่วนสำคัญเกือบครึ่งหนึ่งของชีวิตคนเรา ฉะนั้นหากคุณรักงานที่คุณทำอยู่ ย่อมทำให้คุณมีพลังให้การสร้างสรรค์สิ่งต่าง ๆ ออกมาแน่นอนว่าเมื่อคุณทำงานด้วยใจ ทุก ๆ คนย่อมเห็นและรับรู้ได้จากผลงานที่คุณทำออกมา

### **2. ทุกเรื่องในชีวิต คือ การเรียนรู้ ไม่ใช่ความล้มเหลว**

แม้ผลลัพธ์ของงานไม่เป็นไปที่คาดหวัง ก็อย่าจมกับอารมณ์เชิงลบให้ตั้งสติ แล้วทบทวนว่า งานของเรามีจุดผิดพลาดตรงไหน มีวิธีปรับหรือแก้ไขหรือไม่? หากพิจารณาแล้วว่าความรู้เราไม่มากพอ ให้ขอคำปรึกษาผู้รู้จริง ก่อนนำความรู้ที่ได้มาปรับแก้งานเสียใหม่ ยิ่งเรามีสติ ยิ่งเริ่มต้นใหม่ได้เร็ว ดังนั้น จำไว้ว่า ทุกปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต คือ ช่องทางการเรียนรู้ใหม่ ๆ ที่จะช่วยให้เราเติบโต และมีประสบการณ์เพิ่มขึ้น

### **3. กำจัดความกลัวในใจ ด้วยความคิดที่ดี**

เป็นเรื่องปกติสำหรับคนที่ได้รับมอบหมายงานใหม่ ๆ หรือได้ขยับตำแหน่งงานที่สูงขึ้น อาจเกิดความกลัว ความไม่มั่นใจว่าตนเองอาจไม่

พร้อมกับโอกาสนั้น ๆ เมื่อเจอสถานการณ์นี้ ขอให้โยนความคิดที่ว่าเราทำไม่ได้ทิ้งไป ให้คิดเสียว่า สิ่งนี้คือ "โอกาสที่ท้าทาย ในการแสดงความสามารถ"

#### 4. เคารพและให้เกียรติผู้อื่น

ไม่ได้มีแต่ผู้ที่มีอาวุโสกว่าเราเท่านั้น ที่ควรเคารพและให้เกียรติ แต่เราควรให้ความเคารพทุก ๆ คน ไม่ว่าจะเป็ลลูก้า เพื่อนร่วมงาน หรือแม้แต่คนที่มีตำแหน่งต่ำกว่า เราก็ควรปฏิบัติต่อพวกเขาด้วยความสุภาพ และให้เกียรติเสมอ แม้เราอาจไม่เห็นด้วยกับเขาในบางเรื่องก็ตาม

#### 5. สร้างสัมพันธ์อันดีกับเพื่อนร่วมงาน

ไม่จำเป็นต้องมีเพื่อนสนิทในที่ทำงาน หรือรู้ทุกเรื่องของเพื่อนร่วมงานก็ได้ แต่การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน หัวหน้า และคนอื่น ๆ ย่อมทำให้บรรยากาศในการทำงานเป็นมิตรยิ่งขึ้น ต้องไม่ลืมว่าในทุก ๆ วันเราต้องเจอ หรือร่วมงานกับพวกเขาอย่างน้อย วันละ 7-8 ชั่วโมง ดังนั้น จงรักษามิตรภาพในที่ทำงานไว้ เพื่อให้ชีวิตทำงานของคุณสะดวกสบายและมีความสุขมากยิ่งขึ้น

#### 6. มองหาแง่มุมที่ดีของเพื่อนร่วมงานและเจ้านาย

นี่คือกลุ่มคนที่เราต้องพบเจอและปฏิสัมพันธ์ด้วยอยู่ทุกวัน หากเรามีทัศนคติและความคิดความรู้สึกในแง่ลบต่อพวกเขา สิ่งนั้นคงจะทำให้เราไม่มีความสุขและส่งผลต่อการทำงาน เมื่อเป็นเช่นนี้ ลองมองหาแง่มุมที่ดี ๆ ของพวกเขาเหล่านั้น เพราะในคนที่แย่ที่สุดก็ย่อมมีจุดดีที่น่ารักเล็ก ๆ ซ่อนอยู่เสมอ

เมื่อมีทัศนคติที่ดีในการทำงานย่อมทำให้เรากระตือรือร้น ทำงานอย่างสนุก มีความสุข และส่งผลให้ประสบความสำเร็จในอาชีพ ส่วนใครที่คิดอยากเปลี่ยนทัศนคติเกี่ยวกับเงินควบคู่กับทัศนคติในการทำงาน เรามีคำแนะนำเล็ก ๆ น้อยเกี่ยวกับทัศนคติทางบวกต่อเรื่องเงินทองก็จะทำให้หาเงินได้มากขึ้นมาฝาก เพื่อความมั่งคั่งในอนาคต

### **ทัศนคติเกี่ยวกับเงิน ที่จะทำให้คุณมั่นคงทางการเงิน**

ทัศนคติทางการเงินที่ดี เป็นพื้นฐานสำคัญ ที่จะส่งผลต่อพฤติกรรม การหาเงิน การใช้จ่าย การเก็บออม การวางแผนทางการเงิน ตลอดจนการนำเงินไปลงทุน ให้เกิดดอกผลงอกเงย โดยการคิดด้านบวกในเรื่องการเงินนั้น มีลักษณะใดบ้าง ตามมาดูกัน

#### **1. การออมเงิน คือ จุดเริ่มต้นของอิสรภาพทางการเงิน**

อย่ามัวแต่คิดว่า การออมเงินหรือการเก็บเงินเป็นเรื่องยากเย็น เพราะนี่คือทัศนคติที่มีต่อความสำเร็จของคนรวย ถ้าใครอยากจะมีอิสรภาพทางการเงิน นอกจากหาผลตอบแทนมาก ๆ เพียงอย่างเดียว การมีเงินต้นจำนวนมากก็สำคัญเช่นเดียวกัน เพราะมันจะทำให้เงินเราเติบโตขึ้นอย่างทวีคูณ

#### **2. เงินงอกเงยได้ ถ้ารู้จักจัดการ**

หากอยากหาเงินเพิ่ม นอกเหนือไปจากงานประจำที่ทำอยู่ ต้องรู้จักวิธีที่นำเงินไปลงทุนให้สร้างผลกำไรขึ้นมาด้วย หรือที่เรียกว่าการใช้เงินทำงาน อย่างการนำเงินไปลงทุนเพื่อให้ได้ดอกเบี้ยเพิ่มขึ้น ทั้งการออมเงิน การลงทุนในหุ้น การซื้อพันธบัตร ซื้อหุ้นผ่านกองทุนรวมต่าง ๆ โดยอาจเลือกการลงทุนที่มีผลตอบแทนสม่ำเสมอ

### 3. ความร่ำรวย เกิดจากการลงมือทำ

ความร่ำรวยไม่ใช่สิทธิพิเศษเฉพาะบุคคล แต่เป็นสิทธิของทุกคน หากคุณมีเงินทุน มีแผนธุรกิจ แต่ไม่เริ่มลงมือทำ หรือลงมือทำช้าก็อาจหมดโอกาสได้ เพราะบางครั้งการลงทุนผิดพลาดก็อาจจะไม่ส่งผลดีเท่าที่ควรหรือกลายเป็นขาดทุนก็มี ทักษะคิดต่าง ๆ ที่นำมาฝากนั้น เป็นทักษะที่แ่บวทช่วยใ้เรามีมุมมองที่ดีต่อตัวเอง ต่องาน และต่อผู้อื่น ทำให้เราทำงานได้อย่างมีอาชีพเพิ่มขึ้น รวมถึงสามารถบริหารจัดการเรื่องอื่น ๆ ในชีวิตได้ดีอีกด้วย

แล้วคุณละ มีทัศนคติในการทำงาน หรือทัศนคติเกี่ยวกับเงินแบบไหน? ลองมาแชร์กันได้ สำหรับใครที่กำลังมองหาการใช้จ่ายสุคคุ่ม "บัตรเครดิต" ก็เป็นอีกทางเลือกที่น่าสนใจ ทั้งได้คะแนนสะสมใช้แทนเงินสดได้ มีส่วนลดพิเศษต่าง ๆ รวมถึงผ่อน 0% ที่ทำให้ไม่ต้องแบกรับค่าใช้จ่ายต่อเดือนมากเกินไป แล่มีเก็บเงินในบัญชี

Cr.: [ktc.co.th/article/knowledge/positive-attitude-in-the-workplace](http://ktc.co.th/article/knowledge/positive-attitude-in-the-workplace)

## บทที่ 2 พลังแห่งความกระตือรือร้นช่วยสร้างความสำเร็จ

ถ้าหากเราใส่ “พลังแห่งความสำเร็จ หรือพลังแห่งความกระตือรือร้น” เข้าไปในการกระทำสิ่งใดก็ตาม สิ่งนั้นก็จะมีพลังแห่งความสำเร็จตามมาเสมอ เพราะพลังแห่งความกระตือรือร้นนั้น จะช่วยให้ทุกสิ่งกับกลายเป็น จากยากเป็นง่าย จากไม่เป็นใช่ จากความล้มเหลวเป็น “ความสำเร็จ”

ดังนั้นการที่เรามีโอกาสเสริมสร้างทักษะพลังแห่งความกระตือรือร้นแล้วย่อมทำให้เราก้าวไปสู่ความสำเร็จทุกๆ ด้านของชีวิต เพื่อให้ชีวิตของเราเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี หากเราได้พลังแห่งความกระตือรือร้นไปใช้อย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ

### ความกระตือรือร้นคืออะไร

ความกระตือรือร้น ตามความหมายของพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน เป็นคำกริยา หมายถึง การรีบเร่ง ขมิขมั้น รีบร้อน ขะมักเขม้น ความกระตือรือร้น จึงเป็นสภาวะจิตใจที่กระตือรือร้น จึงเป็นสภาวะจิตใจที่กระตุนหรือเร่งเร้าให้คนเราปฏิบัติต่องานในมือด้วยความขะมักเขม้น ความมีชีวิตชีวา ไม่เพียงแต่จะมีผลต่อตนเองเท่านั้น ความกระตือรือร้น ยังมีผลต่อคนที่เข้ามาติดต่อกอีกด้วย

### ข้อดีพลังแห่งความกระตือรือร้น

ผลดี การแสดงออกซึ่งความกระตือรือร้นของผู้แสดงออกคือยอมทำให้

1. บุคคลที่ติดต่อก เกิดความเชื่อถือหรือเชื่อมั่นในสิ่งที่เราแสดงออก
2. ย่อมช่วยให้ประสบความสำเร็จในการทำงาน หรือธุรกิจ
3. ได้รับผลตอบแทนตามเป้าหมายที่บรรลุแล้ว
4. มีความก้าวหน้าอันเกิดจากงาน รายได้ ความมั่นคงด้านต่างๆ

## ความกระตือรือร้นมีผลอย่างไรต่องาน

ความกระตือรือร้นนั้นมีผลอย่างมากต่อการทำงานของแต่ละบุคคล เพราะคนเราโดยทั่วไปจะมีจิตใจเป็นนาย มีกายเป็นบ่าวคอยรับใช้ นั่นก็หมายความว่า ถ้าท่านมีจิตใจ ห่อเหี่ยว เชื่องซึม หงอยเหงา หงุดหงิด ขุ่นมัวจิตใจดังกล่าวก็ย่อมส่งผลต่อร่างกายให้ เฉื่อยชา ท้อแท้ ไม่กระฉับกระเฉง ในทางกลับกัน ถ้าหากเมื่อใดที่จิตใจของท่านมีความกระตือรือร้น สดใส เบิกบาน ร่างกายก็จะมีควมร่าเริง สดชื่น กระฉับกระเฉง ได้รับพลังงานอย่างมากมาย

ดังนั้น ถ้าหากท่านต้องการสร้างพลังเพื่อความสำเร็จแล้ว ท่านจะต้องใส่ความกระตือรือร้นเข้าไปในจิตใจและในงานของท่าน งานที่ดูจะยากก็จะกลับกลายเป็นง่ายดาย ที่น่าเบื่อหน่ายก็จะสนุกสนาน เพราะแรงบันดาลใจจากความกระตือรือร้น

## การฝึกให้เป็นผู้ที่มีความกระตือรือร้น

การฝึกฝนตนเองให้เป็นผู้มีพลังแห่งความกระตือรือร้น สามารถฝึกฝนและพัฒนาได้โดย

1. เดินเร็วขึ้นกว่าเดิม ถ้าหากรู้ว่าตนเป็นคนเดินช้า
2. พุดให้คล่องแคล่วหรือเร็วขึ้นกว่าเดิม หากรู้ตัวว่าพุดช้า
3. อ่านหนังสือ ความรู้รอบตัวเพื่อเสริมสร้างพลังความรู้ต่างๆ ที่จะทำให้เกิดความเชื่อมั่นตนเอง
4. เวลาการประชุมกลุ่มให้ฟังแถวหน้าๆ หรือกล้ายกมือแสดงความคิดเห็น
5. อยู่ใกล้ๆ กับคนที่มีพลังแห่งความกระตือรือร้น

## วิธีการเสริมสร้างทัศนคติแก่ตนเอง

การเสริมสร้างทัศนคติให้แก่ตนเองให้มีความกระตือรือร้นก็คือ การสร้างความเชื่อมั่นว่า “เราทำได้” โดยการสร้างแรงจูงใจให้แก่ตัวเองว่า

1. ฝึกหัดเป็นคนมองโลกอีกด้านในแง่ดี หรือแง่บวก
2. บอกกับตัวเองว่า “สักวันฉันจะเติบโต” (ทางตำแหน่งหรือรายได้)
3. บอกกับตัวเองว่า “ทุกๆ วันว่าฉันดีขึ้นไปเรื่อยๆ”
4. กล้าเผชิญสู้กับงาน ที่ปะดา ประดังเข้ามาไม่ท้อแท้
5. ยืมยิ้มให้กับตัวเอง เพื่อนร่วมงาน หัวหน้า และรู้ค่าขององค์กรเสมอ
6. ฝึกฝนให้เป็นผู้ที่มีความกระตือรือร้นตามข้อที่กล่าวมาแล้ว ด้วย

การคิดเร็ว พุดเร็วขึ้น เดินเร็วขึ้น เป็นต้น

## การสร้างแรงกระตุ้นจูงใจ

การที่เราจะมีแรงจูงใจเพิ่มขึ้นหรือลดลง มีสาเหตุมาจากสิ่งต่างๆ เหล่านี้คือ

1. ผลตอบแทน
2. ความก้าวหน้า
3. ตั๋วงาน
4. หัวหน้างาน
5. เพื่อนร่วมงาน
6. องค์กร

### 1. ผลตอบแทน

ผลตอบแทนนั้น รวมทั้งรายได้ รายรับต่างๆ ในแง่ของ

ก. ความคุ้มค่า ที่ได้ทุ่มเทให้กับงาน

ข. ความยุติธรรม จากผู้บังคับบัญชาที่ปกครองดูแล

ค. ผลงานที่คิดว่าไม่คุ้มค่ากับเรื่องแรงที่ทุ่มเทลงไป

ง. นโยบายการจ่ายผลประโยชน์ที่มีให้กับผู้ปฏิบัติงาน

จ. การที่เราจะกระตุ้นจิตใจให้ตนเองจะต้องมองผลตอบแทนตามความสามารถ และมองแง่ดีเสมอ

## 2. ความก้าวหน้า

พิจารณาถึงโอกาส อนาคตและผลงานว่า ท่านมีโอกาสดำเนินการหรือไม่ ทางใดก็ทางหนึ่ง เช่น ตำแหน่ง รายรับอื่นๆ การยอมรับ ความก้าวหน้า ฯลฯ หากท่านมองไม่เห็นความก้าวหน้าที่ยอมทำให้ไม่เกิดแรงกระตุ้นจิตใจให้มีความกระตือรือร้นนั้นต่อไป

## 3. ตัวงาน

การพิจารณาถึงตัวงานว่างานที่ท่านทำนั้นแปลกใหม่ หรือว่า ซ้ำซาก น่าเบื่อหน่าย มีระบบงานที่ซับซ้อน ยุ่งยาก เอกสารมากมาย ไม่คล่องตัวหรือไม่ มีปัญหาและอุปสรรคในการทำงานหรือมีปริมาณที่มากเกินไปกว่าความสามารถหรือไม่ ถ้าหากตัวงานที่มีลักษณะดังกล่าวข้างต้น ก็จะไม่สามารถสร้างแรงกระตุ้นจิตใจในทางบวกให้เกิดความกระตือรือร้นได้ ขอให้ท่านแปลเปลี่ยนความคิดเพื่อแปรเปลี่ยนวิถีชีวิตของท่านเสียใหม่โดยมองงานในแง่กลางๆ หรือด้านบวกเสมอ

## 4. หัวหน้างาน

หัวหน้างาน ผู้บังคับบัญชาที่ต้องดูแลทีมงานหรือผู้ใต้บังคับบัญชาล้วนแล้วแต่มีส่วนกระตุ้นจิตใจให้กับผู้ปฏิบัติงาน หากหัวหน้างานที่เป็นผู้นำคือ ไม่หุเบา เจ้าอารมณ์ ข่มเหงลูกน้อง จ้องแหว เห็นแก่ตัว กลัวเหนียว เหนียวชา ไม่รักษาคำพูด และขาดมนุษยสัมพันธ์

แต่ในมุมมองกลับกันหัวหน้าที่จะช่วยสร้างแรงจูงใจให้เกิดได้ต้องเป็น ผู้ที่มีบุคลิกลักษณะที่เป็นกันเองเต็มที่ มีความยุติธรรม ช่วยแนะนำชี้แจง ไม่แล้งน้ำใจ เห็นคุณค่าของคน มีเหตุผลจูงใจ ไม่พยายามทิ้งใคร ไม่ถือโทษลูกน้อง

## 5. เพื่อนร่วมงาน

พฤติกรรมต่อไปนี้มีควรมีในสถานที่ทำงานคือการทำงานชอบ เลี้ยง ส่งเสียงชวนคุย ทำชู้ยอยู่เสมอ พอเพลอชอบหลับ มักกลับก่อนเวลา มาสายตลอดปี งานมีแต่ไม่ทำ หน้าจ๋าเมื่อไม่ได้ขึ้นเงินเดือน ย่อมส่งผล กระทบกระเทือนต่อการทำงานของคนอื่น ๆ และมีผลต่อแรงจูงใจในการ ปฏิบัติงานของเพื่อนร่วมงาน

## 6. องค์กร

ภาพลักษณ์ ความมั่นคงขององค์กรย่อมที่จะมีผลต่อความเชื่อถือ ความเชื่อมั่นแก่บุคคลภายนอก และขวัญกำลังใจของพนักงานผู้ที่ ปฏิบัติงานภายใต้ปกครองดูแลของบุคคลต่างๆ ในองค์กรอีกด้วย

องค์กรที่จะได้รับความยอมรับนับถือสูงสุดประกอบด้วย

คุณภาพและระบบการบริหารงานบริหารคนของฝ่ายจัดการที่ดี

คุณภาพที่ดีของสินค้าและบริการ

ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ หรือสินค้าใหม่ๆ

มีความมั่นคงทางการเงิน

มีความรับผิดชอบต่อชุมชนและสภาพแวดล้อม

มีความสามารถที่จะเลือกคนเก่ง คนดีมีฝีมือมาร่วมทีม มีการฝึกอบรมพัฒนา และรักษาคคนเก่งคนดีไว้ได้มีการใช้ประโยชน์ จากสินทรัพย์ของบริษัทหรือองค์กรให้เกิดประโยชน์สูงสุด

อุปสรรคบนเวทีของการทำงานถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของความสำเร็จที่ต้องลงมาทดสอบจิตใจ ถ้าหากเราชนะอุปสรรคด้วยความกระตือรือร้น และทะเยอทะยานได้ ความสำเร็จย่อมตามมา อุปสรรคจะหยุดรอทดสอบท่านเป็นช่วงๆ

ในวิถีชีวิตของการทำงานจะไม่มีใครก้าวสู่ความสำเร็จสมประสงค์โดยไม่ผ่านอุปสรรคก่อน เพื่อชนะสิ่งเหล่านี้ท่านต้องมีกำลังใจและความเชื่อมั่น ความอดทนเป็นของที่ขมขื่น แต่ผลของมันหวานชื่นใช้ไหมครับ พลังแห่งความเชื่อมั่น พลังแห่งความศรัทธา เป็นพลังของความคิดประสานเข้ากับพลังแห่งความมั่นคงในจิตใจสามารถที่จะแปรเปลี่ยนหลายๆสิ่งหลายๆประการให้เกิดขึ้นไม่ว่าพลังแห่งความเชื่อที่ว่า...มันเป็นไปได้

มนุษย์สามารถที่จะเหาะเหินเดินอากาศได้ ผลสรุปของความศรัทธา และเชื่อมั่นก็คือปัจจุบันนี้มนุษย์สามารถผลิตเครื่องบินที่บินเร็วกว่าเสียงได้แล้ว มนุษย์เรานั้นสามารถที่จะติดต่อสื่อสารกันได้ในระยะทางไกล ๆ ผลแห่งความเชื่อมั่นก็คือ ปัจจุบันเรามีโทรศัพท์หลากหลายรูปแบบติดต่อกันได้ทั่วโลก โลกสามารถสว่างไสวได้แม้ยามค่ำคืนจึงได้เกิดการประดิษฐ์คิดค้นโดยชอมส์-อ๊ลาวเอดิสันคือหลอดไฟฟ้าและเครื่องมือสื่อสารมากมาย เช่นวิทยุ แผ่นเสียง ฯลฯ จากพลังแห่งความเชื่อมั่นและกระตือรือร้นว่า “ไม่มีอะไรที่เป็นไปไม่ได้”

### บทที่ 3 พัฒนาความคิดพลิกคุณค่าของชีวิต

มันสมองของคนเราเป็นแหล่งเก็บข้อมูลต่างๆเปรียบเสมือนเครื่องคอมพิวเตอร์ซึ่งพลังสมองในรูปแบบของความคิด ความรู้ความจำต่างๆจะถูกเรียกมาใช้ในการแก้ไขปัญหาและตัดสินใจในเวลาที่ต้องการ

ดังนั้นถ้าข้อมูลดี ผลของการทำงานก็จะออกมาดีในทางตรงกันข้ามถ้าหากข้อมูลที่บันทึกเก็บไว้นั้นเป็นข้อมูลไม่ดีผลก็จะออกมาไม่ดีเช่นกัน

ปัญหา ก็เกิดขึ้นกับเรา คือ เราจะได้ข้อมูลดี ๆ จากแหล่งไหน ข้อมูลอะไรที่เราควรสะสมจัดเก็บ และบันทึกไว้ ข้อมูลอะไรไม่ควรจัดเก็บสะสม หรือบันทึกข้อมูลที่เป็นพลังสำคัญในบทนี้คือพลังของความคิดที่เป็นนามธรรม ส่วนวัตถุคิบ หรือข้อมูลที่เป็นรูปธรรมนั้นเกิดจากการอ่าน การถาม การฟัง และประสบการณ์ของแต่ละคน

พลังของความคิดเป็นความสำคัญต่อการทำงานให้สำเร็จ หรือล้มเหลวได้ เพราะถ้าหากเราคิดว่าจะงานที่เราทำ มีโอกาสสำเร็จก็สามารถสำเร็จได้ แต่ถ้าหากเราคิดว่าจะงานที่ไม่สำเร็จจะหาทางสำเร็จก็คงยาก

ดังนั้นขอให้เราหันมาสร้างพลังจากความคิดเพื่อพลิกคุณค่าของชีวิตของเราเองกันเถิด

#### แนวทางการพัฒนาความคิดในแง่บวก

1. คิดถึงสิ่งที่เราปรารถนา ศรัทธาต่อตนเอง
2. มีความคิดความเชื่อที่ดีต่อสิ่งที่เราคิด
3. ฝึกหัดคิดบวกไว้ งานจะสำเร็จได้ดี และเร็วกว่าคิดลบ

4. การคิดบวกทำให้เกิดความคิดที่สร้างสรรค์
5. การคิดบวกทำให้เกิดพลังที่เป็นไปได้
6. สุขภาพที่ดีก็มาจากการคิดที่ดี
7. ฝึกหัดคำพูดในทางสร้างสรรค์
8. มองหาข้อดี และชมเชยผู้อื่น คือ เป็นการเสริมแรงทางบวก
9. ฟังแต่สิ่งดี ๆ คบคนดี ๆ คู่ตัวอย่างดี ๆ
10. ปฏิบัติข้อดังกล่าวข้างต้นจนเป็นนิสัย และจะเกิดพลัง

### สูตรในการปกป้องความคิดด้านลบ

1. หลีกเลียงคำพูดด้านลบ การปฏิเสธ การต่อต้าน เช่น เหลวไหล สิ้นหวัง เป็นไปไม่ได้ แย่ ซวย เปลี่ยนคำพูดเหล่านี้แทน “แล้วผมจะทำให้ดีขึ้น หรือดีกว่าเดิม”
2. ให้อภัย
  - การให้อภัยจะปกป้องความขุ่นเคือง เศร้าหมอง หงุดหงิด
  - ฟังอย่างเข้าใจ บุคคล
  - ให้สมองว่าง ดีกว่าคิดลบ
3. เข้าใจคนว่ามีความแตกต่าง ซึ่งจะช่วยเสริมสร้างความคิดบวก
4. มีอารมณ์ขันในการดำเนินชีวิต
5. มีความรู้สึกร่วมรับรู้ในสถานการณ์ของผู้อื่น: เอาใจเขามาใส่ใจเรา  
ปลุกปลอบใจเพื่อนได้
6. หลีกเลียงความโกรธเกลียด หรืออคติต่าง ๆ
  - แก้ปัญหาจากต้นเหตุของความโกรธ
  - มีเทคนิคระบายความโกรธ

7. อย่าให้อารมณ์โกรธทำลายตัวเราทั้งในแง่คุณภาพจิตใจ และ  
คุณภาพงาน

8. ปลดปล่อยสิ่งรบกวนที่ไม่เกิดประโยชน์ คือ สร้างอารมณ์  
ก่อ และขจัดอารมณ์ทำลาย

### อารมณ์ก่อที่สำคัญ

ความปรารถนา  
ความศรัทธา  
ความรัก  
ความผูกใจ/เสาะหา  
ความกระตือรือร้น  
ความพิศواس  
ความหวัง

### อารมณ์ทำลายสำคัญ

ความกลัว  
ความอิจฉา  
ความเกลียด  
ความโลภ  
ความโกรธ  
ความพยายาม  
ความขุ่นเคือง

9. ควบคุมตัวเองให้ได้ :-ปฏิบัติสิ่งที่ทำลายคุณค่าในตัวเรา และ  
เอาชนะตนเองในการจะทำสิ่งที่ไม่ดี

### แนวทางเสริมสร้างทัศนคติให้แก่ตนเอง และผู้อื่น

1. มีเป้าหมายโดยยึดหลักอิทธิบาท 4: ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา
2. ให้ความต้องการแก่ผู้อื่น: รู้จักเปิดเผยตนเอง แสดงตนเองว่า  
พร้อมที่จะร่วมมือช่วยเหลือคบหาสมาคมคิดว่าคนเราต้องการอะไร คน  
อื่นก็ต้องการเช่นกันตามหลักจิตวิทยาบอกว่า

## แนวทางเสริมสร้างทัศนคติให้แก่ตนเอง และผู้อื่น

1. มีเป้าหมายโดยยึดหลักอิทธิบาท 4: ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา
2. ให้ความต้องการแก่ผู้อื่น: รู้จักเปิดเผยตนเอง แสดงตนเองว่าพร้อมที่จะร่วมมือช่วยเหลือคบหาสมาคมคิดว่าคนเราต้องการอะไร คนอื่นก็ต้องการเช่นกัน ตามหลักจิตวิทยาบอกว่า

คนเราต้องการความเห็นอกเห็นใจ	เพื่ออยาก让别人ร่วมรู้
คนเราต้องการความร่ำรวย	เพื่อความสมปรารถนา
คนเราต้องการชื่อเสียง	เพราะต้องการการยอมรับ
คนเราต้องการอำนาจ	เพราะต้องการสนับสนุนร่วมมือ
คนเราต้องการศักดิ์ศรี	เพราะความนับถือ
คนเราต้องการไว้วางใจ	เพราะต้องการความซื่อสัตย์
คนเราต้องการความสบาย	เพราะความสำเร็จในงาน
คนเราต้องการ	เพราะความรัก

### 3. มีทัศนคติในการเป็นผู้ให้ให้...

- แบ่งปัน สิ่งของ = ทรัพย์สิน
- ความช่วยเหลือ = กำลัง
- ความช่วยเหลือ = ปัญญา (ความรู้ ความคิดเห็น คำแนะนำ)
- ความช่วยเหลือ = กำลังใจ
- ความห่วงใย
- ความปกป้อง
- ความเมตตา

- ความกรุณา
- อภัย
- ความเคารพในเกียรติ ศักดิ์ศรี
- ความไว้วางใจ

4. เอาชนะตัวเองให้ได้: เช่น การไม่สูบบุหรี่ อ่านตำรา ความขี้เกียจ นิสัยที่ไม่ดี

### นิสัยไม่ดีของเรา

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_

### นิสัยที่ดีของเรา

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_

5. สร้างความมั่นใจในตัวเองให้ได้

- ผลดีของความเชื่อมั่นทำให้
  - งานโดดเด่นได้
  - ผู้อื่นเชื่อมั่นตามเรา
- สร้างทัศนคติให้ตัวเราว่า...
  - เราทำได้

- สร้างทัศนคติให้ตัวเองว่า...
  - เราทำได้
- สร้างความนับถือตัวเอง
- ไม่ดูถูกตัวเอง
- จดบันทึก ความคิดความภาคภูมิใจที่ดี ๆ
- สิ่งที่เข้าพเจ้าภาคภูมิใจในชีวิต 5 ประการ

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. อย่าใส่ใจกับความคิด คำพูดคนอื่นในทางลบ

7. ฝึกหัดคิด และปรารถนาที่จะทำ และทำให้สำเร็จจนเป็นนิสัย

“พลังจิตมีอำนาจ”

- ตั้งใจ

- ปรารถนา

- ทำอะไรทำให้สำเร็จ

- ไม่ทิ้งกลางคัน

- ใช้สมาธิ

- หวังพึ่งตนเอง

- วาดภาพสิ่งที่จะทำให้สำเร็จไว้ในใจ

## 8. รักษาใจให้เป็นปกติ

- มีเป้าหมาย มุ่งมั่น และมั่นคง
- เริ่มต้นวันนี้
- ภูมิใจตนเอง
- คิดถึงสิ่งที่ต้องการ
- มีความรู้สึกที่ดี ๆ
- คิดบวก
- ออกทน ออกกลิ่น
- เป็นผู้ให้
- เข้าใจคนอื่น
- บอกตนเองทุกวันว่า เราต้องสำเร็จ ๆ ๆ ๆ และสำเร็จจนได้

สุดท้ายความคิดเป็นที่สั่งสมสะสมพัฒนาให้ดีขึ้นได้โดยการพัฒนา และฝึกฝนทำสิ่งต่างๆที่จะช่วยส่งเสริมสร้างสรรค์พลังความคิดให้เป็น ผู้สร้างไม่ใช่ผู้ทำลายพลังความคิดอย่างน้อยคิดบวกก็ดีกว่าคิดลบเพราะ สิ่งมหัศจรรย์ต่าง ๆ ที่เกิดบนโลกรวมทั้งเทคโนโลยีที่ทันสมัย ความสำเร็จของบุคคลต่างๆในโลกล้วนแล้วแต่เกิดจากการคิดบวกพูด บวกในทางส่งเสริมกำลังตนเอง และผู้อื่นทั้งสิ้น

## บทที่ 4 เรื่องที่คุณเข้าใจผิด จากอาหารเสริมสุขภาพ

หมอแมวท่านบอกไว้ที่ทวิตเตอร์ของท่านว่าท่านเป็นหมอธรรมดาๆคนหนึ่ง เป็นหมอรักษาคคนที่เลี้ยงแมว ไม่ใช่แมวที่เป็นหมอ และไม่ใช่หมอรักษาแมว ที่มา <http://mor-maew.exteen.com/>

ท่านกล่าวถึงเรื่องนี้ว่ายุคสมัยที่เปลี่ยนแปลงไป ความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ที่ก้าวหน้าขึ้น เหล่านี้จริงๆน่าจะทำให้คนเราถูกหลอกน้อยลง แต่เมื่อเปรียบเทียบกันแล้วผมเข้าใจว่าเรื่องความเชื่อเหล่านี้เป็นเรื่องของจิตใจที่ยากที่จะแก้ไขอาหารเสริมสุขภาพ เป็นสิ่งที่บูมขึ้นมาเป็นระยะๆ ยิ่งในระยะหลัง มีการโฆษณาชวนเชื่อกล่าวอ้างทางวิทยาศาสตร์มากมายเพื่อผลทางการค้า จนกระทั่งปัจจุบันในหลายๆประเทศกำหนดไว้เลยว่าต้องระบุให้ชัดเจนว่าสิ่งนี้เป็น"อาหาร" ไม่ใช่"ยารักษาโรค" ด้วยราคาที่แพง ดังนั้นก่อนจะซื้อผมจึงคิดว่าลองรับทราบรายละเอียดบางอย่างเอาไว้ก่อนดีกว่าครับ จะได้ว่าซื้อไปแล้วคุ้มกันกับสิ่งที่คาดหวังหรือไม่

### 1. มันเป็นสารที่อยู่ในส่วนที่เราจะบำรุง ก็เลยต้องกิน

ฟังดูแล้วอาจจะงง ดังนั้นผมยกตัวอย่างของโบราณดีกว่า ....เคยได้ยินใช้ไหมครับเรื่องยาสมุนไพรบำรุงที่ได้จากสัตว์ เช่น อยากให้ปั้งปั้ง ก็ต้องกินกระดูกเสือ นอแรด ปวดข้อ ก็ต้องเอาน้ำมันเลี้ยงผา กินดีเสือดีหมี แล้วจะเก่งกล้าคนโบราณกินภูสัตว์ นอแรด เพื่อให้อวัยวะเพศชายแข็งมีกำลัง เพราะเชื่อจากลักษณะของสิ่งที่กิน ที่ชูชัณฑ์ตั้งตระหง่าน Note : เสือ

ใช้เวลาผสมพันธุ์ 3 นาที น้ำมันเลี้ยงผา ก็เชื่อจากการที่เลี้ยงผาอยู่ตามภูเขา เลยคิดกันไปว่าเวลามันตกเขาขาคัก มันสามารถสมานกระดูกได้ Note : เคยเห็นเลี้ยงผาตัวจริงไหมครับดีเสีย ดีหมี เชื่อกันว่าคนที่กินจะมีความ เก่งกาจ Note : จะกินให้ได้สรรพคุณต้องกินสดๆ คนสมัยก่อนที่กล้าไป ล่าสัตว์พวกนี้แบบมีแต่ดาบเหล็กนธนู ก็ต้องมีความกล้าตั้งแต่ก่อนไปกิน แล้วของเหล่านั้นเป็นความเชื่อโบราณ ปัจจุบันคงหาคนเชื่อได้น้อยลง น้อย ... เพราะเราหันไปเชื่ออาหารเสริมเหล่านี้กินคอลลาเจนแล้วจะทำให้ ผิวสวย เพราะคอลลาเจนเป็นส่วนประกอบของเนื้อเยื่อ , กินแคลเซียม มากๆ กระดูกจะแข็งแรงเพราะกระดูกประกอบจากแคลเซียม , กิน คอลโรฟิลล์แล้วเลือดลมจะไหลเวียนดี เพราะว่าคอลโรฟิลล์มี ส่วนประกอบโครงสร้างเหมือนฮีโมโกลบินสารจับออกซิเจนในเม็ด เลือด..... สังเกตสิครับ เหตุผลไม่ต่างจากสมุนไพรจากสัตว์ที่ผมกล่าวไป เลย ... คือ กินเพราะเหตุว่าคุณสมบัติเข้ากันกับอวัยวะที่เราต้องการให้ มันดีขึ้น .... ทีนี้เรามาลูยกันทีละข้อ

#### - คอลลาเจน

ในบรรดาคนที่รักสวยรักงาม จะเคยได้ยินเจ้าสารตัวนี้ว่ามันเป็นส่วนประกอบของผิวหนัง ... บางคนก็คิดว่าการจะมีผิวเนียนนุ่มต้องมี เจ้าคอลลาเจนมากๆ ที่จริงแล้วกลับกันนิดหน่อยครับ จริงๆ เจ้าสาร คอลลาเจนนี้ก็เป็นเส้นใยโปรตีนที่ถูกสร้างขึ้นในผิวหนังจริง และมีส่วน เรื่องความยืดหยุ่นจริง ... หากแต่ถ้าถ้ามีมันมากๆ จะทำให้ผิวนั้นแข็ง ครับ ไม่ใช่ยืดหยุ่น ...

ความยืดหยุ่นของผิวหนังนั้นเกิดจากเส้นใยอีลาสติกเสียมากกว่าคอลลาเจน ... ชนิดของผิวหนังที่จะพบคอลลาเจนได้มากก็คือส่วนที่เป็นแผลเป็น ส่วนผิวที่เนียนนุ่มจะมีสัดส่วนคอลลาเจนน้อยกว่าอีกข้อหนึ่ง คอลลาเจนเป็นเส้นใยโปรตีน เวลาเรากินเข้าไปทางปาก มันก็จะเจอน้ำย่อยกลายเป็นกรดอะมิโน .... ไม่เหลือสภาพคอลลาเจนไว้อีกเลยเทียบกันแล้ว ถ้าจะกินคอลลาเจนเพื่อบำรุงผิว กินไข่ไก่อาจจะคุ้มราคากว่าครับ

### - คอลโรฟิลล์

รายงานทางวิทยาศาสตร์ที่เชื่อถือได้ระบุว่าคอลโรฟิลล์เป็นสารที่มีโครงสร้างคล้ายคลึงกันกับฮีโมโกลบิน ซึ่งเป็นสารที่ทำหน้าที่จับกับออกซิเจนแล้วขนส่งไปสู่ส่วนต่างๆของร่างกาย ซึ่งในโฆษณาหลายชิ้นจะชี้ชวนว่าการกินคอลโรฟิลล์นี้จะช่วยในการขนส่งออกซิเจนได้ ความจริงแล้วเจ้าคอลโรฟิลล์นี้มันไม่สามารถดูดซึมได้ครับ กินไปแล้วก็อยู่ในลำไส้ ไม่โดนย่อยออกมา และต่อให้ดูดซึมได้ ความที่รูปร่างคล้ายกันก็ไม่ได้หมายความว่า จะทำหน้าที่ได้เหมือนกันแต่อย่างใด ...

สรุปแล้วกินเข้าไปก็ไม่สามารถเข้าไปช่วยร่างกายในการขนส่งออกซิเจนได้แต่อย่างใด

### - แคลเซียม

ตามความรู้ที่เราทราบกัน กระดูกนั้นมีส่วนประกอบส่วนใหญ่เลยที่เดียวที่เกิดจากแคลเซียม ทำให้มีความเข้าใจว่าถ้าจะต้องการให้กระดูกแข็งแรงก็ต้องกินแคลเซียม