

ออกแบบชีวิตให้มีความสุข ยั่งยืนและก้าวหน้า

(Design a life that is happy, sustainable, and progressive)

จงปล่อยวางกับเรื่องที่คุณควบคุมไม่ได้
ยิ้มให้กับความหวัง เพิ่มพลังให้กับชีวิต
ทำงานอย่างมีความสุข ในมุมที่ตัวเองเบิกบาน
เรียนรู้จากวันวาน ก้าวเดินอย่างมีความสุขในวันใหม่



สมชาติ กิจยรรยง

1. การออกแบบชีวิตให้มีความสุข (Happiness & Mindfulness)

"ความสุขไม่ได้อยู่ไกล แต่อยู่ในใจเราเสมอ"

"ความสุขของชีวิต อยู่ที่วิถีคิด และมุมมอง"

"พอใจเท่าที่มี ยินดีเท่าที่ได้"

"ชอบความธรรมดา แต่ทำให้มีความสุขได้ทุกวัน"

"จงรักตัวเองให้เป็น เพราะมันจำเป็นเวลาไม่มีใคร"

"ความสุขเริ่มจากใจ ไม่ใช่จากสิ่งของ"

ไทยประกันชีวิต +3

2. การก้าวหน้าและพัฒนาตัวเอง (Growth & Progress)

"อย่าปล่อยให้ความกลัวหยุดคุณไว้ จงก้าวไปข้างหน้า
แม้จะสั้นไหว"

"ล้ม แล้ว ลุก ทุกข์ แล้ว ยิ้ม"

"ชีวิตคือการเดินทาง ไม่ใช่จุดหมาย"

"ไม่มีอะไรคงอยู่ตลอดไป แม้กระทั่งความทุกข์ที่เข้ามา"

"ชีวิตเราเริ่มใหม่ได้เสมอ ถ้าเราไม่คิดจะล้มเลิก"

"ผู้ที่อยู่รอด ไม่ได้แข็งแกร่งที่สุด หรือฉลาดที่สุด
แต่ปรับตัวได้ดีที่สุดในทุกการเปลี่ยนแปลง"

TrueID +4

3. การออกแบบชีวิตที่ยั่งยืน (Sustainability & Sustainability)

"มีความสุขให้ตัวเองอย่างน้อยวันละหนึ่งครั้ง ปริมาณไม่สำคัญ
เท่าความสม่ำเสมอ"

"มองปัญหา ให้เหมือนกับ “เมื่อดทนาย” ถึงจะเยอะมากแต่
ทนายก็เล็กแค่นิดเดียว"

"ความผิดพลาดเป็นเพียงส่วนหนึ่งของการเรียนรู้
ความสำเร็จเท่านั้น"

"ความสำเร็จก็เหมือนกับดอกไม้ ที่จะเบ่งบาน
แต่ต้องใช้เวลา"

"จงปล่อยวางกับเรื่องที่คุณควบคุมไม่ได้"

"ความสำเร็จไม่ได้วัดที่เส้นชัย แต่วัดที่ก้าวแรกของการ
ออกเดินทาง"

TrueID +3

หน้าลิขสิทธิ์อีบุ๊ก

สถาบันส่งเสริมการพัฒนาบุคลากร(IBC GROUP)

ออกแบบชีวิตให้มีความสุขยั่งยืนและก้าวหน้า

(Design a life that is happy, sustainable, and progressive)

ราคา -220- บาท

ข้อมูลบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

การที่จะออกแบบชีวิตให้มีความสุข ยั่งยืนและก้าวหน้าคือ

การผสมผสานระหว่าง "ทัศนคติเชิงบวก"ต่อตนเองและสังคม

"การเรียนรู้ที่ไม่สิ้นสุด" และการดำเนินชีวิตที่รู้จักคำว่า "ความพอดี"

ดูแลกายด้วยการกินให้ครบ5หมู่-ดูแลใจด้วยการทำให้ใจสบาย

ISBN (E-BOOK) - -978-616-95198-2-9

บรรณาธิการต้นฉบับ สมชาติ กิจยรรยง

ศิลปกรรม/ออกแบบปก นางสาววีรวรรณ ไชยวัชรนนท์

พิสูจน์อักษรโดย นางสาวสุภารัตน์ ตายี่จัน

อีเมล sudarat.tyj@gmail.com

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดยสมชาติ กิจยรรยง

399 ถ.ลาดพร้าว121 คลองจั่น บางกะปิ กทม.10240

คำนำ

ออกแบบชีวิตให้มีความสุขยั่งยืนและก้าวหน้า

(Design a life that is happy, sustainable, and progressive)

การดำเนินชีวิตที่ดีมีความสุข ก้าวหน้า และยั่งยืน คือการสร้างความสมดุลในทุกมิติของชีวิต ทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา เพื่อให้สามารถใช้ชีวิตได้อย่างเต็มศักยภาพ ไม่ใช่เพียงแค่การมีความสุขภาพแข็งแรงเท่านั้น แต่รวมถึงความรู้สึกเป็นสุข ความสมหวังในอาชีพการงาน และการมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น

แนวทางสู่การดำเนินชีวิตที่ดีมีความสุขและยั่งยืน (Well-being 4-8 มิติ) สุขภาพกายและใจ (Physical & Mental Health): ออกกำลังกายสม่ำเสมอ พักผ่อนเพียงพอ บริโภคอาหารที่มีประโยชน์ และจัดการความเครียด

ความสมดุลมิติชีวิต (8 Dimensions of Well-being): ดูแลชีวิตให้ครบทั้ง 8 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย, อารมณ์, สังคม, สติปัญญา, จิตวิญญาณ, สิ่งแวดล้อม, อาชีพ และการเงิน มีการใช้ปรัชญาความพอเพียง (Sufficiency Economy): ดำเนินชีวิตบนพื้นฐานของความพอประมาณ มีเหตุผล และมีภูมิคุ้มกันที่ดี เพื่อสร้างความสุขที่ยั่งยืน มีการเติบโตส่วนบุคคล (Personal Growth): แสวงหาความรู้ใหม่ๆ ไม่หยุดพัฒนาตนเอง ซื่อสัตย์ รับผิดชอบ และมองหาโอกาสในการเรียนรู้จากข้อผิดพลาด

กุญแจสำคัญสู่ความยั่งยืน (Sustainability) คือ

ใส่ใจสิ่งแวดล้อม: ใช้ชีวิตโดยส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมน้อยที่สุด เพื่อรักษาทรัพยากรไว้ให้คนรุ่นหลัง

สร้างความสมดุลยั่งยืน: ผสานแนวคิด Well-being เข้ากับวิถีชีวิตประจำวัน โดยเน้นการป้องกันโรคมามากกว่าการรักษา

กล่าวโดยสรุปคือ การเริ่มต้นพัฒนาตนเองทีละด้าน เริ่มทำทันที และปรับทัศนคติให้มองโลกในแง่บวก จะช่วยให้การดำเนินชีวิตร นำไปสู่ความก้าวหน้าอย่างมั่นคงและมีความสุขอย่างยั่งยืน ชีวิตที่ดี มีสุข ก้าวหน้า และยั่งยืน คือการผสมผสานระหว่าง "การพัฒนาตนเองอย่างสมดุล (ร่างกาย-จิตใจ-สังคม)" ควบคู่กับ "การใช้ชีวิตที่มีเป้าหมายและคุณค่า"

โดยสรุปแนวทางปฏิบัติได้ 3 ข้อดังนี้ครับ:

1. รากฐานชีวิตที่มั่นคง (สุขภาพและจิตใจ)
2. การก้าวหน้าอย่างยั่งยืน (เป้าหมายและการเรียนรู้)
3. ความยั่งยืนทางความสัมพันธ์ และสังคมบท

สรุปสุดท้าย: ชีวิตที่ยั่งยืนไม่ได้เกิดจากการมีทรัพย์สินมากที่สุด แต่เกิดจากการมี "สมดุล" ระหว่างการทำงาน (ความก้าวหน้า) ความสุขใจ (ภายใน) และความสัมพันธ์ที่ดี (ภายนอก) โดยมีสติอยู่กับปัจจุบัน และหมั่นสั่งสมความดี

กองทุนศาสตร์ และแผนงาน สนง.ปลัดกระทรวงสาธารณสุข

+2MQDC +1MQDC +4 ข้อมูลภาพรวม โดย AI

ขออวยพรให้ท่านผู้อ่านทุกท่านประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตที่ดีมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ เบียดเบียนและมีเงินใช้อย่างสม่ำเสมอตลอดไปอย่างยั่งยืนด้วยดีนะครับ

ด้วยความปรารถนาดี

สมชาติ กิจยรรยง

สารบัญออกแบบชีวิตให้มีความสุขยั่งยืนและก้าวหน้า

(Design a life that is happy, sustainable, and progressive)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 1 สิ่งที่จะบอกว่าคุณเป็นที่ฉลาดมากกว่าคนทั่วไป	1
บทที่ 2 ข้อดีของการเก็บเงิน เลิกดูถูกตัวเอง คุณต้องเริ่มทำได้แล้ว	7
บทที่ 3 ความสุขนั้นเกิดขึ้นไม่ยาก ถ้าอายุท่านเกิน 60	11
บทที่ 4 คุณสมบัติเมียที่ดีสามีภูมิใจและรักมาก	14
บทที่ 5 คุณสมบัติภรรยาเก่ง หากมีเกินครึ่ง ถือว่าได้ภรรยาที่ดีมาก	18
บทที่ 6 เหตุผลที่คนจีนรวยเร็วที่หลายคนอาจไม่รู้	22
บทที่ 7 สิ่งที่ผู้ชายอยากให้คุณทำ แต่เขาไม่เคยขอ	24
บทที่ 8 เส้นทางของ การเอาตัวรอดเป็น แบบคนฉลาด	29
บทที่ 9 ประเภทผู้หญิงที่ทั้งเก่ง ฉลาด สวย และ คู่แพง	33
บทที่ 10 ข้อคิดกันท้อสำหรับคนที่แบกภาระคนเดียว มาตลอดขอให้จำ	38
บทที่ 11 ประเภทผู้หญิงนี้ที่ผู้ชายรักจริงตามหา	42
บทที่ 12 นิสัยดีๆของหัวหน้า หากทำได้ ลูกน้องจะรัก และเคารพ	47

สารบัญออกแบบชีวิตให้มีความสุขยั่งยืนและก้าวหน้า

(Design a life that is happy, sustainable, and progressive)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 13 พฤติกรรมแย่ๆ ที่อาจทำให้ต้องเลิกกับแฟน	49
บทที่ 14 สัญญาบอกเราอ้อมๆ ว่ารักแบบนี้ อีกไม่นานก็แยกทาง	54
บทที่ 15 สิ่งหญิงควรมี แน่นอนเลยว่า แฟนคุณหลงรัก ไม่หนีหายไปไหน	61
บทที่ 16 วิธีพัฒนาตัวเองให้ก้าวหน้า ทุกวัน	67
บทที่ 17 ปรีศนาธรรม	73
บทที่ 18 ผลบุญใหญ่ที่ลูกกตัญญูรู้คุณจะได้รับ	77
บทที่ 19 เรื่องที่บอกว่า แฟนคุณหมดใจแล้วละ	79
บทที่ 20 เรื่องเหล่านี้ อย่าโพสต์ลงโซเชียลให้คนอื่นรู้ เขาจะมองคุณไม่ดี	82
บทที่ 21 ลักษณะคน EQ สูง หากคุณเองมีเกินครึ่ง แสดงว่าคุณเป็นคนดีมาก	86
บทที่ 22 วิธีการให้อภัยคนอื่นหากทำได้ย่อมเป็นที่ผู้เจริญ	90
บทที่ 23 วิธีฝึกมองโลกในแง่ดี ลองเป็นคนอารมณ์ดี ไม่ได้ยากอย่างที่คิด	93

สารบัญออกแบบชีวิตให้มีความสุขยั่งยืนและก้าวหน้า

(Design a life that is happy, sustainable, and progressive)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 24 วิธีคิดบวกหลุดจากคิดลบแค่ทำให้ครบชีวิตก็ OK	97
บทที่ 25 สัญญาของผู้ชายกำลังหมั้นรัก	100
บทที่ 26 สิ่งที่ยกได้ว่าผู้ชายคนนี้ไม่มีทางทิ้งคุณอย่างแน่นอน	104
บทที่ 27 ข้อดีของภรรยาเก่ง ฝึกไว้สามีคุณจะไม่ทิ้งไปไหน	107
บทที่ 28 นิสัญญารยาที่ดี ฝึกไว้ รับรองสามีทิ้งรักทิ้งหลง	110
บทที่ 29 บุญใหญ่ที่ได้รับจากการดูแลผู้มีพระคุณ	114
ดูแลท่านให้ดีเป็นการสร้างบารมีให้ตัวเอง	
บทที่ 30 เรื่องสร้างความสัมพันธ์ให้หวานชื่น ทำให้กัน ในทุก ๆ วันก็ยิ่งดี	117
บทที่ 31 ลักษณะบุคคลอันไม่พึงประสงค์ให้หลีกเลี่ยงไว้ ไม่ควรคบ ไม่ควรข้องเกี่ยวกับ	121
บทที่ 32 วิธีรักตัวเองให้เป็น ทำได้เกินครึ่งหนึ่ง ถือว่าเก่งมาก	127
บทที่ 33 สิ่งที่คุณควรเปลี่ยนแล้วคุณจะรู้ว่าชีวิตดีขึ้นเยอะจริงๆ	130
บทที่ 34 สิ่งที่ไม่ควรโพสต์ เพราะมันจะทำให้คุณดูแย่ มากกว่าดูดี	134

สารบัญออกแบบชีวิตให้มีความสุขยั่งยืนและก้าวหน้า

(Design a life that is happy, sustainable, and progressive)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 35 ข้อคิดดีมากๆ เมื่อได้ใช้ชีวิตจนมาถึงวันนี้ นั้นก็เข้าใจแล้ว	138
บทที่ 36 ข้อนิสัย ที่พ่อแม่อาจบ่มเพาะ นิสัยเหล่านี้ให้ลูก โดยไม่รู้ตัว	140
บทที่ 37 คำที่ไม่ควรพูดกับพ่อแม่ แม้ท่านจะแก่แล้ว แต่ก็มีหัวใจเหมือนกัน	142
บทที่ 38 คุณสมบัติเมีย แบบนี้แหละสุดยอดมนุษย์เมีย	147
บทที่ 39 นิสัยคนเหล่านี้ อย่าปล่อยให้ไปรักเด็ดขาด	152
บทที่ 40 นิสัยผู้ชายที่เขาจะรักและดูแลคุณอย่างดี เหมาะที่จะมาเป็นพ่อของคุณในอนาคต	155
บทที่ 41 นิสัยหญิงอย่างนี้ ที่ผู้หญิงรักจริงควรมี	160
บทที่ 42 ข้อคิดดีๆ อ่านเพื่อย้ำเตือนให้กำลังใจตัวเอง แล้วหัวใจคุณรู้สึกดีขึ้นจากเรื่องแย่	162
บทที่ 43 ข้อเตือนใจดีๆ หยุคคิดลบ ชีวิตเปลี่ยนทันที	167
บทที่ 44 สิ่งที่คุณบอกว่าคุณมีความเป็นผู้ใหญ่สูง เข้มแข็งกว่าคนทั่วไป	168

สารบัญออกแบบชีวิตให้มีความสุขยั่งยืนและก้าวหน้า

(Design a life that is happy, sustainable, and progressive)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 45 ผู้ชายรักจริงจะแสดงกับคุณแบบนี้ รักและอยู่กับคุณตลอดไป	171
บทที่ 46 สอนตน“เป็นคนใจเย็น” วิธีของคนฉลาด	175
บทที่ 47 คำคมการอ่าน ที่ทำให้คุณตกหลุมรักหนังสืออีกครั้ง	180
บทที่ 48 นิสยานำราคาถูชวนโมโห	188
บทที่ 49 นิสัยผู้หญิงควรมี รับรองว่าสามีไม่หนีหายไปไหนแน่นอน	139
บทที่ 50 ประโยค ที่จะทำให้คุณเข้าใจชีวิตมากขึ้น	201
บทที่ 51 พฤติกรรมที่ควรเลิก มันทำให้ชีวิตคุณเสียทั้งเวลา และเสียใจ	204
บทที่ 52 วิธีการเอาตัวรอด เมื่อต้องตกอยู่ในสถานการณ์ฉุกเฉิน	207
บทที่ 53 วิธีฝึกมีความสุขด้วยตนเอง ไม่หุรหุรา เรียบง่าย	213
บทที่ 54 สรุปหนังสือพูดเรื่องบวกเรียกโชคดี	221
พูดเรื่องดีเรียกความสุข	
บทที่ 55 สัญญาฉบับบ่งบอกว่า ผู้ชายคนนี้รักคุณจริง	227

สารบัญออกแบบชีวิตให้มีความสุขยั่งยืนและก้าวหน้า

(Design a life that is happy, sustainable, and progressive)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 56 สิ่งที่ต้องเปลี่ยนให้ได้ก่อน 40	232
ถ้าไม่อยากเสียใจตอนแก่	
บทที่ 57 สิ่งที่คุณต้องมีมัดใจแฟนได้อยู่หมัด	236
เขาจะอยากอยู่กับเราไปตลอด	
บทที่ 58 เหตุผลว่าทำไม ควรอยู่คนเดียวสักครั้งในชีวิต	244
บทที่ 59 อาชีพเสี่ยงตกงานในอีก 4 ปี	248
คุณกำลังอยู่ในกลุ่มงานเหล่านี้หรือเปล่า	
บทที่ 60 อาชีพที่กำลังจะหายไปไม่ช้านี้	253
หากวันนี้มีงานทำอยู่ ให้กอดงานไว้ให้แน่นๆ	
บทที่ 61 วิธีง่ายๆ มัดใจสามีให้รักและหลงเหมือนกับวัน	258
แรกที่คบกัน	
บทที่ 62 วิธีนี้รักตัวเองง่ายๆด้วยวิธีนี้ คุณจะมั่งคั่งมากกว่าเดิม	261
บทที่ 63เสน่ห์ของผญ. ที่เพศ.สนใจมากกว่า ความสวย	265
บทที่ 64 นิสัยของผู้ชายจำให้ขึ้นใจว่าอย่าเข้าใกล้ อย่าคบ	267
บทที่ 65 วิธีง่ายๆ ลองทำดูแล้วหญิงจะไม่ดูแก่	270
ถึงแม้อายุมากแล้วก็ยังทำได้	

สารบัญออกแบบชีวิตให้มีความสุขยั่งยืนและก้าวหน้า

(Design a life that is happy, sustainable, and progressive)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 66 สัญญาเตือนคนตกงานกำลังมา เกาะขาเก้าอี้งานประจำเอาไว้ให้	272
บทที่ 67 พฤติกรรมของผู้หญิง ชอบทำเวลาอยู่บ้านคนเดียว คุณไม่ได้เป็นคนเดียวในโลก	275
บทที่ 68 สิ่งสั้นๆ ที่ควรบอกตัวเองในตอนเช้า	278
บทที่ 69 ความสำเร็จกฎ 20 ข้อ ทอฝันสู่ความสำเร็จ	271
บทที่ 70 วิธีเก็บเงินง่ายๆ ทำวนไปทั้งปี สะดวกแบบไหน เลือกออมได้ตามใจ	283
บทที่ 71 วิธีลองทำคู่วิตจะได้อะไรไม่แก่ แม้อายุมากแล้ว ก็ยังสวยทำได้	288
บทที่ 72 สู่การเป็นผู้นำเหนือผู้นำ 88 วัน	290
บทที่ 73 ข้อคิด วิธีเล่นโซเชียลอย่างมีสติ	294
บทที่ 74 ข้อคิดฝึกใจให้เบา อยู่ที่ไหนก็ไม่หนัก ไม่เมื่อย	297
บทที่ 75 ความมหัศจรรย์ถ้าปฏิบัติธรรมอย่างถูกต้อง	301
บทที่ 76 เทคนิคพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นใน 6 เดือน	303
บทที่ 77 ประโยคเติมพลังใจให้ชีวิตในวันที่มันเหี่ยวเฉา	306

สารบัญออกแบบชีวิตให้มีความสุขยั่งยืนและก้าวหน้า

(Design a life that is happy, sustainable, and progressive)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 78 วิธีที่ทำให้เรามีความสุข	309
บทที่ 79 สิ่งที่กำลังจะเกิดขึ้น อย่าให้วันนั้นต้องมาถึง เตรียมรับมือให้ดีๆ	312
บทที่ 80 สิ่งนี้ที่กำลังจะเกิดขึ้นในอนาคต บางสิ่งได้เกิดขึ้นจริงแล้ว จงพร้อมรับมือไว้	318
บทที่ 81 วิธีที่ทำให้สวย คุณน่ารักอยู่เสมอ ไม่แก่ก่อนวัย	323
บทที่ 82 ข้อคิดของพ่อรวบสอนลูกอ่านแล้วมีกำลังใจ ในการหาเงิน	326
บทที่ 83 คำคมขงบั้ง เก็บไว้อ่านเตือนใจ ได้ข้อคิดเยอะมาก	330
บทที่ 84 เรื่องจริงของความรัก ที่โดนตรงจุดเป๊ะ	334
บทที่ 85 วิธีเปิดทำตัวไม่ให้ดูแก่ คุณดีสมวัยแม้อายุเยอะ ก็น่ารักได้	339
บทที่ 86 คุณไม่เปลี่ยน แต่โลกเปลี่ยนไปแล้ว	342
บทที่ 87 วิธีง่ายๆ รักตัวเองให้เป็น แล้วชีวิตจะมีค่ามากขึ้น	344
บทที่ 88 วิธีเอาชนะใจความรักสามีที่ให้สามีรัก	347

สารบัญออกแบบชีวิตให้มีความสุขยั่งยืนและก้าวหน้า

(Design a life that is happy, sustainable, and progressive)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 89 ข้อคิดเมื่ออายุ 60 ปีไปแล้วจะใช้ชีวิตบั้นปลาย อย่างไรให้เป็นสุข	355
บทที่ 90 108 วิธีประหยัดพลังงาน	358

บทนำ

ออกแบบชีวิตให้มีความสุขยั่งยืนและก้าวหน้า

(Design a life that is happy, sustainable, and progressive)

การออกแบบชีวิต (Life Design) คือกระบวนการสร้างสรรค์เส้นทางชีวิตที่ตอบโจทย์ความต้องการ ความสุข และเป้าหมายของตนเองอย่างแท้จริง โดยนำหลักการคิดเชิงออกแบบ (Design Thinking) มาประยุกต์ใช้เพื่อแก้ปัญหาชีวิต เปลี่ยนความรู้สึกติดขัดให้เป็นความท้าทายที่จัดการได้ และมุ่งเน้นความสุขที่ยั่งยืน

แนวทางพื้นฐานในการออกแบบชีวิตให้มีความสุขและก้าวหน้า

สร้างความเข้าใจตนเอง (Understand Yourself):

สำรวจความชอบ ความสนใจ และคุณค่าที่แท้จริงของตัวเอง ไม่ใช่ใช้นิยามความสำเร็จตามคนอื่น

คิดแบบนักออกแบบ (Design Thinking): มองว่าชีวิตไม่มีสูตรสำเร็จตายตัว สามารถลองผิดลองถูกและปรับเปลี่ยนได้ตลอดเวลา

ปรับมุมมองความคิด (Reframing): มองอุปสรรคให้เป็นโอกาสในการเรียนรู้ ไม่ยึดติดกับอดีต และเชื่อว่าอนาคตสามารถทำให้ดีกว่าเดิมได้

สร้างเป้าหมายที่ยั่งยืน (Set Sustainable Goals): ตั้งเป้าหมายที่ไม่ได้มีแค่ความสำเร็จภายนอก แต่รวมถึงสุขภาพร่างกาย จิตใจ และการสร้างพลังแห่งชีวิต

ลงมือทำและปรับเปลี่ยน (Prototype & Action): ทดลองทำในสิ่ง
ที่ชอบ ปรับเปลี่ยนให้เข้ากับบริบทจริง เพื่อสร้างสมดุลงาน และความรัก
องค์ประกอบของชีวิตที่สมดุลยั่งยืน
สุขภาพดี: ออกกำลังกาย กินอาหารที่มีประโยชน์ และนอนหลับ
เพียงพอ

ความสุขทางใจ: จัดการความเครียด และเติมความสุขให้ตัวเอง
อย่างสม่ำเสมอ

ความก้าวหน้า: พัฒนาทักษะใหม่ๆ และสร้างเป้าหมายที่ชัดเจน
การออกแบบชีวิตจึงไม่ใช่แค่การวางแผนงานให้ประสบความสำเร็จ
แต่เป็นการสร้างวิถีชีวิตที่น่าอยู่ สนุก และเติบโตอย่างมั่นคง
ในระยะยาว

Cr: Mahidol Channel +1YouTube +4CIMB Thai +1

ข้อมูลภาพรวมโดย AI

บทที่ 1 สิ่งที่จะบอกว่าคุณเป็นที่ฉลาด มากกว่าคนทั่วไป

12 ข้อที่บอกว่าคุณเป็นที่ฉลาด มากกว่าคนทั่วไป

1. คุณเป็นคนถนัดซ้าย

ในปี 1995 มาเรีย คอนนิโควา นักข่าวสาวจากนิวยอร์ก ได้อธิบายถึงการทดลองของเธอที่เกี่ยวกับกลุ่มคนที่ถนัดขวา และถนัดซ้าย โดยเธอสรุปว่า “คนถนัดซ้ายจะเป็นคนเก่งกว่าตัวอย่างเช่น ในการรวมวัตถุ 2 สัณฐานทำให้เกิดเป็นสิ่งใหม่ ที่สร้างสรรค์กว่าเดิมพวกเขาใช้เสากับ กระจกทำเป็นบ้านนก และการทดสอบอื่นๆ ที่แสดงให้เห็นว่ากลุ่มคนถนัดซ้าย มักจะทำได้ดีกว่าคนถนัดขวา” นักวิทยาศาสตร์เชื่อมโยงการถนัดซ้ายกับ ความคิดแบบอเนกนัย (Divergent Thinking) คือการคิดหลายแง่หลายทาง คิดให้มากที่สุดเท่าที่จะนึกได้เป็นการมองปัญหา ในแนวกว้าง ซึ่งเป็นจุดเด่นของคนมีความคิดสร้างสรรค์

2. คุณกังวลบ่อยๆ เกี่ยวกับสิ่งเล็กๆ ที่สุด

ในการทดลองหนึ่ง นักวิทยาศาสตร์ ได้ขอให้เด็กนักเรียน ประถมจำนวน 126 คน กรอกแบบสอบถามว่าบ่อยแค่ไหนที่พวกเขาารู้สึกกังวลเกี่ยวกับบางสิ่ง การใส่ใจกับข่าวลือ หรือการคิดเกี่ยวกับสถานการณ์ที่ทำให้พวกเขาารู้สึกแย่มากกว่าเด็กๆ ที่มีความกังวลในสิ่งเหล่านี้มากกว่าจะมีคะแนนการทดสอบความฉลาดที่สูงกว่า นักวิทยาศาสตร์เชื่อมโยงการทดลองนี้กับข้อเท็จจริงที่ว่า คนที่กังวลมีแนวโน้มจะทำงานของตนได้ดีกว่าคนอื่น

3. คุณเป็นคนตกลง

การศึกษาที่น่าสนใจอีกชิ้นหนึ่ง ของมหาวิทยาลัยนิวยอร์ก ได้ทดสอบนักเรียนจำนวน 400 คนเกี่ยวกับความสามารถของในการพูดคุยหัวข้อต่างๆ และหลังจากการทดสอบเสร็จสิ้นลงนักเรียนเหล่านี้ จะมาทดสอบการใส่ คำบรรยายใต้ภาพที่ มาจากการ์ตูน คำบรรยายใต้ ภาพเหล่านี้ถูกตรวจสอบ โดยอาสาสมัครอิสระ และผลปรากฏว่า 86% ของเด็กที่ได้ผลคะแนนการทดสอบที่ดีกว่า มักจะเลือกข้อความตลกๆ ขบขันเป็นคำบรรยาย ประกอบภาพการ์ตูนหลังจากนั้น ในการวิจัยเดียวกันยังทำการศึกษานักแสดงตลกหลาย ๆ คนและพบว่า พวกเขามีระดับสติปัญญาที่สูงกว่า ค่าเฉลี่ยอีกด้วยทำไม ผลลัพธ์ถึงเป็นเช่นนี้ อ้างอิงจาก นักวิทยาศาสตร์ระบุว่า อารมณ์ขันจะส่งผลต่อความสามารถทางปัญญาช่วยให้สมองและระบบประสาทมีรูปร่างที่ดี และทำให้เราฉลาดกว่าเดิม

4. คุณเป็นคนอยากรู้อยากเห็น

ศาสตราจารย์โทมัส ชามอร์โร-ฟรีมุซิก จาก Harvard Business Review ได้อธิบายถึงความอยากรู้อยากเห็นและ “จิตใจที่หิวโหย” ว่ามีส่วนช่วยทำให้เราฉลาดขึ้นเขากล่าวว่า “ความอยากรู้อยากเห็นทำให้เด็กสนใจในวิทยาศาสตร์ และศิลปะมากขึ้นโดยอาศัยความรู้ความเข้าใจและความกล้าแสดงออกของตัวเอง”

ในการศึกษาหนึ่งที่ประเทศอังกฤษ นักวิทยาศาสตร์ได้สังเกตกลุ่มตัวอย่างจำนวน 6,000 คน ที่เกิดในระหว่าง 50 ปีที่ผ่านมา และพบว่า มีเด็กอายุ 11 ปีที่สามารถทำคะแนน การทดสอบไอคิว ได้สูงกว่าคนอื่น ๆ ซึ่งเด็กน้อยเป็นคนที่อยากรู้ อยากเห็น และพร้อมที่จะเปิดรับประสบการณ์ใหม่ ๆ ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต

5. คุณเป็นคนนอนดึก

ถ้าคุณเป็นคนคนประเภท ชอบอยู่ดึก ๆ มีแนวโน้มว่าสติปัญญาของคุณจะสูงกว่าค่าเฉลี่ยนักวิทยาศาสตร์คิดว่า นี่เป็นเพราะกิจกรรมทางสมอง ที่จะมีสูงขึ้น เพื่อท้าทายต่อกราฟจังหวะชีวิตประจำวันของเรา ในการศึกษาหนึ่งที่เผยแพร่...โดยนิตยสาร Personality and Individual Differences พบว่า มีความเชื่อมโยงระหว่างความฉลาด ของเด็กกับ พฤติกรรมการนอน

การศึกษาเด็กวัยรุ่นหลายพันคนพบว่าคนที่ฉลาดกว่าจะมี พฤติกรรมนอนดึก และตื่นสาย ไม่ว่าจะเป็วันธรรมดา หรือวันหยุด และจากการวิจัยอื่น ๆ ที่คล้ายกันจากผู้สมัคร เข้ากองทัพอากาศสหรัฐ จำนวน 400 คน ก็พบผลลัพธ์ที่ใกล้เคียงกัน

6. คุณเป็นคนไวต่อสิ่งเร้าและใจลอยได้ง่าย

ถ้าคุณเป็นคนที่ชอบ วอกแวกบ่อยๆ ไม่ว่าจะเป็ข้อความบนโซเซียล การพักไปดมชากาแฟหรือแม้แต่การลุกไปสนทนากับผู้อื่น คุณอาจเป็นคนที่ฉลาดกว่าคนอื่น

จากการศึกษาพบว่า มันเป็นเรื่องยากมากที่คนเราจะสมาธิอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้ การเปลี่ยนอิริยาบถ การเคลื่อนไหวร่างกายจะทำให้เลือดลมสูบฉีดสมองได้ผ่อนคลาย ซึ่งทำให้เกิดผลดีต่อการทำงานได้มากขึ้น

7. คุณเป็นคนซีพจรลงเท้า

นักวิทยาศาสตร์ ชาวอเมริกัน ได้ศึกษาและพบว่า ผู้คนที่อาศัยอยู่ในเมืองที่อาศัยการเดินทางด้วยเท้าเป็นหลัก จะมีอัตราความฉลาดสูงกว่าคนที่อาศัยอยู่ในเมืองที่ต้องใช้การเดินทางด้วยขนส่งสาธารณะ

8. คุณเป็นคนรู้ตัวว่าตัวเองไม่รู้

ดันนิง-ครูเกอร์เอฟเฟก (Dunning–Kruger Effect) คือผลการศึกษาของ จัสติน ครูเกอร์และ เดวิด ดันนิง ที่กลายเป็นแบบอย่างทางจิตวิทยา สังคมโดยสรุปได้ว่า คนฉลาดมักจะสงสัยในความสามารถในการรับรู้ของตัวเอง พวกเขาไม่กลัวที่จะพูดว่า “ผมไม่รู้” และจะพยายามหาข้อมูลในสิ่งที่พวกเขายังไม่รู้จริง ในขณะที่คนโง่จะคิดว่าตนเองนั้นรู้ดีอยู่แล้ว ทั้งๆ ที่พวกเขาอาจยังไม่เข้าใจเรื่องนั้นดีพอด้วยซ้ำไป

9. คุณเป็นคนควบคุมตัวเองได้ดี

คนฉลาดสามารถจัดการกับสภาวะทางอารมณ์ของตัวเองได้ และพวกเขายังคิดถึงผลกระทบล่วงหน้าก่อนที่จะตัดสินใจทำอะไรลงไป

หนึ่งในการทดสอบทางจิตวิทยาที่มีชื่อเสียงคือการให้ผู้ตอบแบบสอบถามเลือกระหว่าง 2 ทางเลือก คือ ได้เงินตอนนี้ทันที หรือรออีกหนึ่งปีเพื่อที่จะได้เงินมากกว่านี้

ผลลัพธ์แสดงให้เห็นว่าผู้ตอบแบบสอบถามที่เลือกเงินจำนวนมากกว่าในภายหลัง (ควบคุมความอยากของตัวเองได้) คนเหล่านี้มักเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จมากกว่า

10. คุณเป็นคนผัดวันประกันพรุ่ง

อาจฟังดูแปลกๆ แต่จากงานวิจัยหนึ่งอ้างว่า ผู้คนที่หาเหตุผลในการหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายจะเป็นคนที่ฉลาดกว่า คนฉลาดส่วนมากมีแนวโน้มว่าจะบอกผลัดงานที่พวกเขาทำอยู่เสมอ สังเกตได้จากนักวิทยาศาสตร์ที่มีชื่อเสียงมากมายตัวอย่างเช่น อัดัม แกรนต์ ได้กล่าวว่าการผัดวันประกันพรุ่ง ถือเป็นกุญแจของการสร้างสรรค์นวัตกรรมใหม่หรืออย่าง สตีฟ จ๊อบส์ มักจะใช้การเลื่อนงานประจำที่ทำอยู่ไปทำอย่างอื่น เพื่อให้สมองเขาได้พักบ้าง

11. คุณเป็นคนชอบขบเคี้ยว

หลายคนอาจเคยได้ยินเรื่องของ การเคี้ยวหมากฝรั่ง จะช่วยเพิ่มความสามารถของสมองและสมาธิถึงแม้จะเพียงแค่ 20 นาทีก็ตาม อย่างไรก็ตามนักวิทยาศาสตร์ได้พบว่าคนที่ฉลาดมีแนวโน้มจะมีพฤติกรรมชอบเคี้ยวบางสิ่งบางอย่างตลอดเวลา นั่นอาจอธิบายได้ว่า การเคี้ยว จะช่วยให้สมองเราทำงานได้ อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

12. คุณผลอหลับระหว่างวันเป็นครั้งคราว

หลายคนอาจไม่รู้ว่่า ลีโอนาโด ดา วินชี ฝึ่กการนอนหลับแบบ P o l y p h a s i c โดยเขาจะนอนหลับประมาณ 20-30 นาที ทุกๆ 4 ชั่วโมง แล้วทำไมเขาถึงทำแบบนั้นล่ะ? สมองของคนที่ฉลาดมักจะทำงานหนัก และเหนื่อยเร็ว สมองจึงต้องการพักผ่อนเพื่อชาร์จแบตให้กลับมาสดชื่นอีกครั้ง ดังนั้นเพื่อที่จะแก้ปัญหาคความเหนื่อยล้าของสมองการนอนหลับสั้น 20 นาที ก็จะสามารถทำให้สมองของขึ้นกลับมาสดชื่นได้อีกครั้ง

Cr.-/stand-smiling.com-By weraphosri

บทที่ 2 ข้อดีของการเก็บเงินเล็กดูถูกตัวเองคุณต้องเริ่มทำได้แล้ว

12 ข้อดีของการเก็บเงิน เลิกดูถูกตัวเอง คุณต้องเริ่มทำได้แล้ว (ยังไม่สาย)

การออมเงิน อาจจะเป็นเรื่องที่หลายคนมองข้าม หรือไม่มีในความคิด เพราะเงินที่หามาได้ก็แทบจะไม่พอใช้ หรือใช้เงินเก่งจนไม่มีเงินเหลือเก็บ ก็เลยไม่คิดเรื่องการออมเงินแต่หากศึกษาข้อดีของการมีเงินออม อาจจะทำให้เปลี่ยนวิธีคิดและเริ่มเก็บเงิน เริ่มออมเงิน การออมเงินเป็นสิ่งที่ยาก แต่หากสามารถทำได้ ก็จะเป็นผลดีกับตัวเองเพราะในยามลำบาก ก็จะมีเฉพาะเงินออมเท่านั้น ที่จะช่วยเราได้ตัวอย่างข้อดีของการมีเงินออม มีเงินเก็บข้อดีของการมีเงินออมนั้นมีมาก หากยังไม่เริ่มการออมเงิน บางทีเหตุผลดีๆ สักข้ออาจจะเป็นแรงบันดาลใจให้คุณก็เป็นได้

1. เงินออมมีประโยชน์มากเวลาเกิดวิกฤติเพราะชีวิตของคนเรามีความไม่แน่นอนอาจจะมีเหตุไม่คาดคิดเกิดขึ้นได้ทุกเมื่อดังนั้น จึงต้องมีเงินออมเพื่อไว้ใช้ยามฉุกเฉิน ไม่ต้องไปพึ่งพาใคร

2. เงินออมทำให้เรามีความสุขคนมีเงินออม มีเงินเก็บ ก็จะไม่เครียด หนำนี้ว ก็ขมวดเพราะกลุ่มใจกับเงินที่ไม่พอใช้ เมื่อมีเงินออมก็จะมีความสุขมากขึ้น

3. มีเงินออม จะทำอะไร ก็ทำได้อิสระมากขึ้น เมื่อมีเงินออมก็ไม่ต้องเหนื่อยในการทำงานมากนัก มีเวลาทำอะไรมากขึ้น ไม่ต้องหางานเสริม ไม่ต้องทำงานมากขึ้นชีวิตมีอิสระมากขึ้น อยากทำอะไรก็สามารถทำสิ่งที่ชอบได้

4. มีเงินออม ก็จะไม่เป็นภาระลูกหลาน การมีเงินออมก็จะไม่เป็นภาระลูกหลาน บางคนมีรายได้เดือนหลักหมื่นที่ลูกหลานต้องช่วยกันจ่ายเพราะตัวเองก็เจ็บป่วย มีหลายโรค หากมีเงินออมก็จะไม่ลำบากลูกหลาน แต่เรื่องนี้อาจจะเป็นเรื่องไม่ดี ก็ได้ หากลูกหลานนิสัยไม่ดีพยายามแย่งสมบัติ

5. มีเงินออมทำให้เป็นคนที่มีความน่าเชื่อถือคนไม่มีเงินออม ไม่มีสมบัติอะไรเลย จะดูไม่น่าเชื่อถือ ไม่มีความภูมิฐานโดยเฉพาะหากอายุมากแล้ว แต่ไม่มีอะไรเป็นชิ้นเป็นอันเลย ดังนั้นเมื่ออายุมากขึ้น ต้องคิดถึงการมีเงินออมให้มากๆ

6. เงินออมทำให้มีความมั่นคงในชีวิตชีวิตคนเราต้องใช้จ่ายในการซื้อข้าวของเครื่องใช้ ซื้อปัจจัยที่จำเป็นต่อการใช้ชีวิตหากมีเงินออม ชีวิตก็จะมีความมั่นคงมากขึ้น

7. เงินออมทำให้ชีวิตไม่ลำบากหากตกงานเทคโนโลยีที่เปลี่ยนไปทำให้งานบางอย่าง ต้องล้มหายตายจาก เช่น พนักงานธนาคาร สำนักพิมพ์ ดังนั้น ก็ต้องเตรียมตัวรับมือ อย่างบรรดาหนุ่มสาวโรงงาน หากมีการนำหุ่นยนต์เข้ามาใช้ทำงานแทนมนุษย์ ก็จะมีโอกาสตกงานแน่นอน ดังนั้น ต้องออมเงินไว้

8. เก็บเงินออมไว้เพื่อการซ่อมแซมข้าวของเครื่องใช้ ข้าวของเครื่องใช้ ทรัพย์สิน ต่างๆ บ้าน รถ เครื่องมือ มีโอกาสชำรุดเสียหายตามวันเวลาดังนั้น ก็ต้องมีเงินออมไว้เพื่อใช้จ่ายเป็นค่าซ่อมบำรุง

9. มีเงินออมไว้เพื่อช่วยเหลือคนอื่น การมีเงินออมหากพี่น้องครอบครัว เพื่อนฝูงมีปัญหาการเงิน ก็จะสามารภให้ความช่วยเหลือได้ เพราะคนเรานั้น ชีวิตมีขึ้นมีลง หากมีเพื่อนที่ดี ยามเดือดร้อน ก็ต้องช่วยเหลือกัน แต่ละคนก็จะมีคราวเคราะห์สลับกันไป

10. เงินออมมีส่วนช่วยประเทศชาติ การเก็บเงินออมไว้ในธนาคาร เพื่อให้มีการกู้เงินไปลงทุนต่างๆ

ก็จะเป็นการช่วยเหลือประเทศชาติทางอ้อม ฟังดูดีมาก จริงๆ

11. เงินออมเป็นหลักฐานค้ำประกันการกู้เงินได้ สำหรับคนที่ทำธุรกิจ จำเป็นจะต้องมีเงินออมเพราะจะช่วยให้มีความน่าเชื่อถือ หากจะต้องทำเรื่องกู้เงิน เพื่อซื้อบ้าน ที่ดิน

12. เงินออมช่วยทำงานแทนเรา การนำเงินออมไปลงทุน อย่างการซื้อหุ้นแล้วได้เงินปันผลทุกปี ก็ถือว่าเงินออมนั้น ทำงานแทนเรามีรายได้มาเลี้ยงเราทุกปีอย่างการซื้อหุ้น เก็บไว้สัก 3 ล้าน ก็จะมีรายได้จากเงินปันผล ไม่ต่ำกว่าปีละ 100,000 บาท เพียงพอต่อการใช้จ่ายในแต่ละเดือนสบายๆ

ข้อดีของการมีเงินออมยังมีอีกมาก โดยส่วนใหญ่จะเป็นประโยชน์
กับตัวผู้ออมเอง โดยเฉพาะยามแก่ชราจำเป็นต้องมีเงินออมไว้ใช้จ่าย
เพราะทุกวันนี้ อย่าไปหวังพึ่งพาใคร มีแต่เงินออมของเรานั้นเองที่จะ
สามารถพึ่งพาได้

ขอขอบคุณที่มา: moneyhub+ By adminsaibailey

บทที่ 3 ความสุขนั้นเกิดขึ้นไม่ยาก ถ้าอายุท่านเกิน 60

ความสุขนั้น เกิดขึ้นไม่ยาก ถ้าอายุท่าน เกิน 60

1) หาก ท่าน 60 อัพ ก็ควรรู้ว่า....

ในโลกแห่งความรัก ไม่มีใครผิดต่อใคร มีเพียงใครบางคน ไม่รู้จัก รัก ถนอมใคร !!

2) หาก ท่าน 60 อัพ ก็ควรรู้ว่า....

เมื่อประสบความสำเร็จ ในหน้าที่การงาน ก็ต้องรักษาร่างกายของท่าน เมื่อไม่ประสบผลในหน้าที่การงาน ยังต้องให้ตัวเอง มีสุขภาพดี ..

3) หาก ท่าน 60 อัพ ก็ควรรู้ว่า....

หากมีใคร รู้จักเข้าใจคุณ ก็เป็นวาสนายิ่ง แต่ ถ้า ไม่มีใครรู้จัก เข้าใจคุณ ก็จงรู้จัก และ เข้าใจตัวเองเถอะ !!

4) หาก ท่าน 60 อัพ ก็ควรรู้ว่า....

เพื่อนที่ดี ต้องชื่นชมซึ่งกันและกัน มิใช่ ! เห็นแก่ผลประโยชน์ เท่านั้น !!

5) หากท่าน 60 อัพ ก็ควรรู้ว่า.....

กินข้าวต้องกินทีละคำ งานต้องทำทีละอย่าง ไม่มีอะไรที่จะทำปุ๊ป สำเร็จปั๊ป ทุกสิ่งล้วนมีขั้นตอน อย่าเอาแต่เร่งรีบควรอยู่ อย่างสบายๆ

6) หากท่าน 60 อัพ ก็ควรรู้ว่า....

เพียงแค่ สบายๆยังไม่พอ ในเวลาที่ควร ก็น่าจะเสริมแต่งตัวเองบ้าง ทำให้วันธรรมดาๆ สดใสขึ้นมา

7) หากท่าน 60 อัม ก็ควรรู้ว่า....

ทุกสิ่งทุกอย่าง ล้วนมีสองด้าน ไม่มีผิด หรือ ถูก สิ่งที่ท่านคิดว่า ผิด แต่ผู้อื่นอาจเห็นว่า ถูกและ ... สิ่งที่ท่านขวนขวายต่อสู้เพื่อได้มา อาจจะเป็นสิ่งที่คนอื่น กำลังพยายามสลัดทิ้งไป

8) หากท่าน 60 อัม ก็ควรรู้ว่า....

คุณภาพชีวิต จะดี หรือ เลว อยู่ที่ใจของท่าน ตัดสินเอง ท่ามกลาง อาหารอันโอชะ เครื่องดื่มเลิศรส อาจแฝงด้วย การเสแสร้ง หลอกลวง มี ผู้ มีเพื่อนรู้ใจ 3 - 4 คน นั่งดื่มชาพูดคุยเรื่องสัพเพเหระ

9) หากท่าน 60 อัม ก็ควรรู้ว่า....

ความเห็นห่างของ พี่ น้อง ในสายเลือด เป็นความเจ็บปวดใจ ยิ่ง เฉยหน่าย อภัยกันนิด อดทนบ้างจะทำให้จิตใจเรากว้างขึ้น สงบลง อบอุ่นขึ้น !!

10) หาก ท่าน 60 อัม ก็ควรรู้ว่า...

การปฏิบัติต่อบุพการี อย่าทำอย่างที่คุณโง่ทำกัน คือ เลี้ยงดูอย่าง เสียไม่ได้ แต่พอสิ้นชีวิต กลับทำพิธีเช่น ไหว้ใหญ่โต คนรุ่นบุพการีของเรา นั้น พวกเขาผจญความทุกข์ยากมากมาย ..กระทำดีต่อพวกเขาก็คือ การกระทำดีต่อมโนสำนึกของเราเอง แท้จริงพวกเขาไม่ต้องการความ ฟุ้งเฟ้ออะไร โทษศัพท์ทักทายสักหน่อย หรือ ถามถึงเรื่องราวในอดีตสัก เรื่อง และ อดทนฟังเล่าจนจบ พวกเขาก็พอใจแล้ว ...

11) หาก ท่าน 60 อัพ ก็ควรรู้ว่า...

ตำแหน่ง และ เกียรติยศ เป็นเพียงแก้วใบหนึ่ง !! แต่ ... อุปนิสัย และการอบรมมา จึงจะเป็นสิ่งที่อยู่ในแก้วนั้นในแก้วผลึก ใ้ช่ว่าจะมีแต่ เหล้าองุ่นเลิศรส อาจจะเป็นเพียงน้ำสกปรกแก้วหนึ่งเท่านั้นเอง ในจอก ดินเผา ก็มีใ้ช่ว่าจะจะเป็นเพียงน้ำเปล่า อาจจะเป็นเมรัยชั้นเยี่ยม ..

12) หาก ท่าน 60 อัพ ก็ควรรู้ว่า...

ชีวิตของท่าน ควรจะสงบเรียบง่าย มีความสุข

ข้อความนี้ ขอมอบแด่เพื่อน 60 อัพของข้าพเจ้าดูแลสุขภาพของ ตัวเองให้ดี ทุกสิ่งในโลกนี้ ล้วนมิใช่ของของท่านมีเพียงร่างกายนี้เท่านั้น ที่เป็นของท่าน !!!.

Cr. Worawuth#clubคนรักสุขภาพ

บทที่ 4 คุณสมบัติเมียที่ดีสามีภูมิใจและรักมาก

12 คุณสมบัติเมียที่ดี สามีภูมิใจและรักมาก

การได้แต่งงานกับผู้ชายที่ดี มีความครอบครัวที่สมบูรณ์แบบ นับว่าเป็นชีวิตที่มีความสุขที่สุด ที่ผู้หญิงหลายๆ คนปรารถนาเรา มาเรียนรู้ เตรียมตัวให้พร้อมกันว่าที่ภรรยาที่ดีในอนาคตกันดีกว่า ไปดูกัน

1. มีความสัมพันธ์ที่ดี กับคนในครอบครัว

ปัญหาแม่ผัวลูกสะใภ้ลูกเขยกับพ่อตา มักทำให้ความสัมพันธ์ ระหว่างสามีภรรยา สั่นคลอนได้ทั้งนี้สามีภรรยา ควรให้ความสำคัญกับการเป็นลูกสะใภ้ และลูกเขยที่ดีด้วย พ่อแม่ทั้งสองฝ่ายจะได้รัก

2. ยอมรับข้อบกพร่องของอีกคนได้

ไม่มีใครเพอร์เฟกต์ทุกเรื่อง ทุกคนต่างมีข้อ ดีและข้อเสียในตัวเอง เสมอ อยู่ที่ว่าจะสามารถยอมรับปรับแก้ไข และอยู่ร่วมกับข้อบกพร่อง นั้นๆของอีกฝ่ายได้มั๊ย

3. หัวเราะ ในเรื่องตลกที่คุณสามีเล่า

คงจะมีความสุขมาก ถ้าเราได้อยู่กับคนที่เรารัก และพร้อมจะ หัวเราะไปกับเขาได้ในทุกวัน ไม่ว่าจะฮาหรือจะผีค แต่ถ้าภรรยา ก็เพิ่ม มวล ความสุขขึ้นอีกเยอะเลยนะ

4. การมีความซื่อสัตย์

คำว่า รัก และ ซื่อสัตย์ ยังสำคัญกับความสัมพันธ์ของชีวิตคู่ คนหนึ่งคนใดจะขาดสิ่งนี้ไม่ได้การคบกันไปนานๆ แน่แน่นอนความรักจะมีจืดจางไปบ้างแต่หากคุณทั้งคู่ยึดมั่นในความซื่อสัตย์ของตัวเองต่อให้มีอุปสรรคหนักหนาหรือ ต่อให้มีมือที่ 3 เข้ามา ความรักของคุณก็ยังคงแนบแน่นตลอดไป

5. เป็นเพื่อนที่ดีของสามี

สามีบางครั้ง ก็ต้องการความฉลาดของภรรยา ในการที่จะมาเป็นเพื่อนคู่คิด คอยรับฟังให้คำปรึกษาในห้วงเวลาที่ต้องการ ได้เหมือนกัน รวมไปถึงหากคุณรู้ว่าสามีชอบอะไรหรือไม่ชอบอะไรครอบครัวเขาไม่ชอบอะไร จะถือเป็นภรรยาในฝันของหนุ่มเชียวล่ะ

6. จงใจดี มีเมตตา

ภายนอกก็สำคัญ แต่หากภายในไม่สวยไม่พอใจ คงเป็นภรรยาที่ดีไม่ได้แน่ๆ ถ้าคุณเป็นคนจิตใจดี ไม่หยาบ คายจนไร้เหตุผลเก่งในการสร้างบรรยากาศ ทำให้คนรอบข้างหัวเราะได้ นับว่าคุณคือภรรยาที่ดีมากแล้วล่ะ

7. ประนีประนอม พุดคุยกันได้

การพุดคุยกันเป็นเรื่องสำคัญ ยิ่งถ้ามีเรื่องที่ทำให้เกิดความไม่สบายใจระหว่างกันจง งดความสามารถในการควบคุมอารมณ์และมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่ดีออกมา และแม้ต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ไม่คาดฝัน แต่

การรู้จักการประนีประนอมกัน หันหน้ามาพูดคุยเพื่อปรับความเข้าใจกัน จะทำให้คุณเข้าใจกันมากขึ้น

8. สนับสนุนเป้าหมายของสามี ขณะเดียวกันก็ไม่ทิ้งความฝันของตน

เป็นสามีภรรยา ก็ต้องคอยซัพ พ ออร์ตกันถือเป็นการเติมพลังให้กัน เพื่อเดินตามฝันและไปสู่เป้าหมายที่ตั้งใจไว้ไม่เชื่อก็ดูตัวอย่างจาก แจ็ค หม่า เบื้องหลังความสำเร็จ คนดังระดับโลก ล้วนแล้วแต่มีภรรยา สนับสนุนกันทั้งนั้น

9. การมองโลกในด้านบวก

คนเราทุกคนคง เคยมีวันที่ต้องเจอ กับเรื่องแย่ๆ กันอยู่แล้วและถ้าวันใดที่สามีต้องเจอ โชคชะตาไม่เข้าข้างการมองโลกในแง่ดีของคุณ ภรรยาจะให้กำลังใจสามีเพื่อให้ผ่านเรื่องแย่ๆ ไปได้ช่วยให้สามีสบายใจ และมั่นใจว่า คุณจะอยู่เคียงข้างเขา จับมือก้าวผ่านเรื่องแย่ๆ และจะไปจากไปไหน

10. ยอมทำอะไร ใ ้สาระด้วยกัน

เชื่อว่าชีวิตคู่จะมีแต่เรื่องเครียด ๆ ลองเล่น มุ ข ตลก ไปกฮาลั้ลลากัน ได้ทุกเมื่อหรือจะนั่งเล่นเกมออนไลน์ๆ ดูบ้าง ก็เติมความหวาน เป็นหนึ่ง ช่วงหนึ่ง ที่มีความสุขที่สร้างได้เอง

11. ไม่เจ้าคิดเจ้าแค้น ให้ภัยเป็น

ทุกคนล้วนเคยทำความผิด การอาฆาตพยาบาทมันไม่เป็นผลดีต่อใครเลย มีแต่จะทำให้เกิดความทุกข์ทรมานใจซะเปล่าๆ เพราะงั้นคุณภรรยาที่ดีจึงต้องรู้จักให้อภัยให้เป็นและปล่อยวางให้ได้

12. ใจเย็นเป็นแม่น้ำ แม่ทะเลาะ กัน

อยู่ด้วยกันก็ต้องมีกระทบ กระทบ อยู่แล้วละ แต่หากสามีร้อนมากก็เชื่อว่าภรรยาจะต้องร้อนตอบควรทำใจให้เย็นเป็นแม่น้ำฟังเหตุผลของเขาบ้างจะทำให้ชีวิตคู่ราบรื่น และเข้าใจกันมากขึ้น

Cr: chookde-://sabaisabuy.com/

บทที่ 5 คุณสมบัติภรรยาเก่งหากมีเกินครึ่ง ถือว่าได้ภรรยาที่ดีมาก

11 คุณสมบัติภรรยาเก่ง หากมีเกินครึ่ง ถือว่าได้ภรรยาที่ดีมาก

1. รับข้อเสียของอีกฝ่ายได้

จะมีใครที่เพอร์เฟกต์ไปเสียทุกอย่าง ทุกคนต่างมีข้อดี และข้อเสีย ในตัวเองกันทุกคน อยู่ที่ว่าจะสามารถยอมรับ สามารถปรับ และอยู่ร่วมกับอีกฝ่ายได้แค่ไหน

2. เป็นเพื่อนที่ดีของสามี

บางทีสามีก็ต้องการความฉลาดของภรรยา เพื่อจะมาเป็นเพื่อน คู่คิด เป็นมิตรคู่ใจ รับฟังให้คำปรึกษา ในเวลาที่ต้องการได้เหมือนกัน และรวมถึงเมื่อคุณรู้ว่าสามีชอบอะไร ไม่ชอบอะไร ครอบครัวยุติธรรม อะไร จะถือเป็นภรรยาในฝันของหนุ่มหลายๆ คนเลยละ

3. สนับสนุนเป้าหมายของสามี และไม่ทิ้งความฝันของตน

เมื่อรักกัน ก็ต้องคอยส่งเสริมกันทุกเรื่องนะ ถือเป็นการเติมพลังให้กันให้เดินตามฝัน และไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ ไม่เชื่อก็ดูตัวอย่างจาก แจ็ค หม่า เบื้องหลังความสำเร็จของผู้ชายคนดังระดับโลก ล้วนแล้วแต่มีภรรยา สนับสนุน ส่งเสริมอยู่ทั้งนั้นแหละ

4. เชื่อสัตย์

รัก และ เชื่อสัตย์ ก็ยังสำคัญกับความสัมพันธ์ของชีวิตคู่อยู่ทุกยุคทุกสมัย คนหนึ่งคนใดจะขาดสิ่งนี้ไม่ได้ แม้ว่าคบกันไปนานๆ ความรักจะมีจืดจางไปสักหน่อยแต่หากคุณทั้งคู่ยึดมั่นในความเชื่อสัตย์ แม้มีอุปสรรคหนักหนาแค่ไหน ความรักของคุณก็ยังคงแนบแน่น มั่นคง และผ่านมันไปได้ด้วยดี

5. หัวเราะมุขตลกที่คุณสามิเล่า

คงจะมีความสุขทุกวัน เมื่อเราได้อยู่กับคนที่เรารัก และหัวเราะด้วยกันทุกวัน ฉะนั้นแล้วเวลาที่สามิปล่อยมุขเล่าเรื่องตลกทำให้คุณขำขัน จะฮาหรือผีค แต่หากภรรยาขำ ก็เพิ่มมวลความสุขขึ้นอีกเยอะเลย

6. เป็นผู้หญิงใจกว้าง

ผู้หญิงใจกว้างในที่นี้ ไม่ใช่ทำให้สามิไปมีกิ๊กได้นะ แต่ความใจกว้างในที่นี้หมายถึงใจกว้างกับญาติพี่น้อง กับเพื่อนของสามิ เมื่อต้องไปพบปะ เข้าสังคม ก็พร้อมเปิดรับพวกเขาเสมอ

7. มองโลกในแง่ดี ยิ้มแย้มแจ่มใส

คนเราทุกคนคงเคยมีวันที่ต้องเจอกับเรื่องแย่ๆ และในวันที่สามิต้องเจอกับวันที่โชคชะตาไม่เป็นใจ การมองโลกในแง่ดีของคุณภรรยา มันสามารถเป็นกำลังใจสามิเพื่อให้ผ่านเรื่องแย่ๆ นี้ไปได้ ทำให้สามิสบายใจและมั่นใจว่าคุณจะอยู่เคียงข้างเขา และจะก้าวผ่านเรื่องแย่ๆ ในชีวิตไปได้ด้วยกัน

8. เป็นคนใจดีและมีเมตตา

ภายนอกนั้นก็สำคัญแต่หากภายในไม่สวยไม่ผ่องใสคงเป็นภรรยาที่ดีได้ยาก หากคุณเป็นคนจิตใจดี มีนิสัยอ่อนโยน เก่ง ในการสร้างบรรยากาศ ทำให้คนรอบข้างหัวเราะได้ ให้คนรอบข้างมีความสุขได้ นี่ก็เป็นสัญญาณของภรรยา ที่ดีให้หนุ่มสักคนได้แล้วละ

9. มีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนในครอบครัว

ไม่ว่ายุคไหน ปัญหาแม่พัวลูกสะใภ้ ลูกเขยกับพ่อตา อาจเป็นสาเหตุให้ ความสัมพันธ์ระหว่างสามีภรรยา สั่นคลอนได้ เพื่อไม่ให้เกิดปัญหานี้ ทั้งสามีภรรยาควรให้ความสำคัญกับการเป็นลูกสะใภ้และลูกเขยที่ดี พ่อแม่สามีจะได้รัก

10. ประนีประนอม พุดคุยกัน

การพุดคุยกัน เป็นหนึ่งในเรื่องสำคัญของการใช้ชีวิตคู่ ยิ่งเมื่อมีเรื่องที่ทำให้เกิดความไม่สบายใจระหว่างกัน จงจัดความสามารถในการควบคุมอารมณ์และมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่ดี แม้ต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ไม่คาดฝัน การรู้จักการประนีประนอมแล้วหันหน้ามาพุดคุยกัน จะช่วยให้คุณเข้าใจกันได้มากขึ้น

11. ใจเย็นดูใจแม่น้ำ เมื่อทะเลาะกัน

คนอยู่ด้วย ก็ย่อมมีการกระทบกระทั่งกันเป็นปกติ แต่หากสามีร้อนมา ก็เชื่อว่าภรรยา จะต้องร้อนตามนะ ควรทำใจให้เย็นรับฟังเหตุผลของเขาคุ้สักหน่อย รู้จักให้อภัยจะทำให้ชีวิตคู่ราบรื่น และรักกันยาวนาน

การที่ชีวิตรักชีวิตคู่จะยืนยาวและมีความสุขได้ก็ต้องอาศัยความร่วมมือของคุณทั้งสอง หมั่นเติมความรักให้หวานให้กันอยู่เสมอ ดูแลเอาใจใส่ทั้งกายและจิตใจ และรักเดียวใจเดียว จึงจะทำให้ชีวิตคู่มีความสุข และแม้ว่าคุณภรรยาจะมีคุณสมบัติครบ แต่หากคุณสามีไม่รักดี แอบมีกิ๊ก ก็คงต้องปล่อยไป ตามทางของใครของมัน

Cr. -tamnanna.com/By tamnan