

การดำเนินวิถีชีวิตให้ดีตลอดไป (Living a good life forever)

ทัศนคติ: พอใจในสิ่งที่ตัวเองเป็น

มีวินัย: สร้างนิสัยที่ดีและทำอย่างต่อเนื่อง

พัฒนาตนเอง: เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ อย่าหยุดอยู่กับที่

ปล่อยวาง: เรียนรู้ที่จะปล่อยวางในสิ่งที่ควบคุมไม่ได้

มองโลกแง่บวก: เปลี่ยนอุปสรรคให้กลายเป็นจุดเปลี่ยน



คำคมขบคิดเพื่อชีวิตที่ยั่งยืน และมีความสุข

ทัศนคติที่มั่นคง: "ชีวิตไม่ได้เป็นอย่างที่เรา 'คิด'
แต่ชีวิตเป็นอย่างที่เรา 'ทำ'" และ "ความสุขไม่ได้เกิดจากสิ่งที่มี
แต่เกิดจากมุมมองที่เราเลือกจะมอง"

การเริ่มต้นใหม่: "ตราบไคที่พระอาทิตย์ยังขึ้นอยู่ทุกๆ เช้า
ชีวิตเรายังเริ่มต้นใหม่ได้เสมอ"

การเติบโต: "อย่าเอาความสุข ฝากไว้ที่ 'เส้นชัย'
แต่ฝากไว้ ที่ก้าวต่อไป.. จะดีกว่า"

วินัยและความอดทน: "ผู้ชนะไม่ใช่คนที่ไม่เคยล้มเหลว
แต่เป็นคนที่ไม่เคยล้มเลิก ในสิ่งที่ตัวเองทำ"

ความสมดุล: "จงคิดทุกคำก่อนพูด
แต่ไม่จำเป็นต้องพูดทุกอย่างที่คิด"

การดูแลใจ: "รักษาคนที่เขาชอบเรา
ใครไม่ชอบเราก็อย่าร้างเขาเลย"

ความยั่งยืน: "จงทำบางสิ่งในวันนี้
เพื่อให้เราสามารถขอบคุณตัวเองได้ในวันหน้า"

สร้างวินัยและลงมือทำ (Discipline > Motivation):

วินัยคือสิ่งที่ทำให้งานเดินต่อได้ในวันที่ใจท้อ

เรียนรู้และปรับตัว (Adaptability):

มองความผิดพลาดเป็นบทเรียน ไม่ใช่ตราบาป

และกล้าที่จะทำสิ่งใหม่เพื่อพัฒนาตัวเอง

คิดบวกและมีสติ (Positive Thinking):

ยอมรับปัญหาและอยู่กับมันให้เป็น

สอนให้เรามีความสุขได้ภายใต้ปัญหาที่มีอยู่

รักและดูแลตัวเอง (Self-Care):

ให้ความสำคัญกับเวลาพักผ่อน รักษาใจให้ฟู

และพอใจในแบบที่ตัวเองเป็น

ให้คุณค่ากับความก้าวหน้าเล็กน้อย (Kaizen):

การพัฒนาตนเองทีละน้อยในทุกวัน

มีค่ามากกว่าความสำเร็จครั้งเดียว

Cr: stepplustraining.com +6TrueID +1TrueID +4+

ข้อมูลรวมโดย AI

หน้าลิขสิทธิ์อีบุ๊ก

สถาบันส่งเสริมการพัฒนาบุคลากร(IBC GROUP)

การดำเนินวิถีชีวิตให้ดีตลอดไป

(Living a good life forever)

ราคา-200-บาท

ข้อมูลบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

- ในวันที่เหนื่อยล้าหรือหมดไฟ การเติมพลังใจให้ตัวเองเป็นสิ่งสำคัญที่สุด

- จงจำไว้ว่า "ชีวิตล้มได้ ก็ลุกได้" ความสำเร็จไม่ได้วัดที่ว่าใครล้มกี่ครั้ง

- การตัดสินใจที่ใครยังสู้ต่อไม่ยอมแพ้ การพักไม่ได้แปลว่าล้มเลิกแคใจไม่ยอมแพ้

- ความผิดพลาดคือบทเรียนที่ทำให้เราเก่งขึ้นกว่าเดิม พຽນนี้ก็มีโอกาสใหม่ให้เริ่มใหม่

YouTube +2

ISBN (E-BOOK)-978-616-95179-6-2

บรรณาธิการต้นฉบับ สมชาติ กิจยรรยง

ศิลปกรรม/ออกแบบปก นางสาววีรวรรณ ไชยวัชรนนท์

พิสูจน์อักษรโดย นางสาวสุดารัตน์ ตายี่จัน

อีเมล sudarat.tyj@gmail.com

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดยสมชาติ กิจยรรยง

399 ถ.ลาดพร้าว121 คลองจั่น บางกะปิ กทม.10240

คำนำ

การดำเนินวิถีชีวิตให้ดีตลอดไป

(Living a good life forever)

การดำเนินวิถีชีวิตให้ดีไปตลอดคือการสร้างสมดุลระหว่าง สุขภาพกาย ใจ และการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง โดยเริ่มจากการ ตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน ขยันหมั่นเพียร เรียนรู้จากข้อผิดพลาด ปรับแนวคิด เป็นบวก (Positive Thinking) ดูแลสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ และยึดหลัก ความพอเพียงในการใช้ชีวิต

แนวทางปฏิบัติเพื่อวิถีชีวิตที่ดีอย่างยั่งยืน โดยสรุปก็คือ: ตั้งเป้าหมาย และลงมือทำ: กำหนดเป้าหมายชีวิตให้ชัดเจน ทั้งระยะสั้น และยาว โดยเริ่มจากเป้าหมายเล็กๆ แล้วลงมือทำทันทีไม่ผัดวันประกันพรุ่ง การปรับแนวคิดเป็นบวก (Positive Thinking): มองอุปสรรคเป็นโอกาส ในการเรียนรู้ ล้มแล้วรีบลุก และเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง, การดูแลสุขภาพกายและใจ: ออกกำลังกายสม่ำเสมอ (อย่างน้อยวันละ 30 นาที 3-5 วันต่อสัปดาห์) รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และ พักผ่อนให้เพียงพอ, รู้จักเรียนรู้และปรับตัว: ยอมรับคำวิจารณ์ที่มี คุณภาพเพื่อนำมาพัฒนาตนเอง ไม่กลัวความผิดพลาด และกล้าที่จะเป็น ตัวของตัวเอง มีการบริหารจัดการเงินและเวลา: ยึดหลักความพอเพียงใน การดำเนินชีวิต สะสมความรู้และประสบการณ์ และใช้เวลาอย่างคุ้มค่า

การดำเนินชีวิตที่ดีย่อมเกิดจากการลงมือทำอย่างจริงจังในทุกๆ วัน มากกว่าเพียงแค่การวางแผนหรือความฝัน แนวทางปฏิบัติเพื่อชีวิตที่ดีตลอดไปก็คือ การสร้างพื้นฐานชีวิตที่ดี: ยึดมั่นในศีลธรรม รู้จักแยกแยะ ผิดชอบชั่วดี พัฒนาตนเองด้วยการศึกษาเรียนรู้อยู่เสมอ และคบ กัลยาณมิตรที่ดี, การจัดระเบียบวินัย: จัดระเบียบชีวิตให้มีความเป็น ระเบียบเรียบร้อย เพื่อสร้างโอกาสในชีวิต

การประพฤติตนอยู่ในวินัยของตนเองและสังคม ยึดหลักเศรษฐกิจ พอเพียง: ปฏิบัติตนตามแนวทางพอเพียง พออยู่ พอกิน พอใช้ ลดความ ฟุ้งเฟ้อ ประหยัด และมีความซื่อสัตย์สุจริตในการประกอบอาชีพ การ ดูแลร่างกายและจิตใจ: ดูแลสุขภาพออกกำลังกายสม่ำเสมอ พักผ่อนให้ เพียงพอ มองโลกในแง่ดี ปลื้มใจเรื่องไม่สบายใจ และเชื่อมั่นว่าชีวิต จะดีขึ้นเสมอ มีการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง: ตั้งเป้าหมายชีวิตให้ ชัดเจน ยอมรับและเรียนรู้จากความผิดพลาด และหมั่นแสวงหาความรู้ ใหม่ๆ เพื่อนำมาพัฒนาตนเอง

การน้อมนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และหลักคุณธรรมมา ใช้ จะทำให้ชีวิตดำเนินไปได้อย่างยั่งยืนและมีคุณภาพที่ดี การดำเนินวิถี ชีวิตให้ดีตลอดไปสามารถทำได้โดยการสร้างพื้นฐานที่มั่นคงผ่านการมี ปัญญาเลือกสิ่งที่ดี (กัลยาณมิตร) มีวินัยในการจัดระเบียบชีวิต ยึดหลัก เศรษฐกิจพอเพียง และพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง ผ่านการดูแลสุขภาพ กาย-ใจ การทำงานด้วยความซื่อสัตย์ และการมองโลกในแง่ดีเพื่อ ความสุขที่ยั่งยืนนั่นเอง

กรมประชาสัมพันธ์ +1Jobsdb Thailand +2CIMB Thai +6Jobsdb
Thailand +1krungsri.com +5ไทยประกันชีวิต +5ไทยประกันชีวิต +1
กรมประชาสัมพันธ์ +1

ด้วยความปรารถนาดี
สมชาติ กิจยรรยง

สารบัญญการดำเนินวิถีชีวิตให้ดีตลอดไป
(Living a good life forever)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 1 ข้อคิดดีๆสอนใจรู้แล้วสบายใจ และเห็นคุณค่า ของชีวิตมากขึ้น	1
บทที่ 2 ข้อคิดที่จะทำให้ใจกว้างมากขึ้นและมีความสุขมาก	9
บทที่ 3 ข้อคิดปฏิบัติธรรมอย่างไรไม่ให้หลงทาง	14
บทที่ 4 ข้อดีของคนโสด พบประโยชน์ของการอยู่คนเดียว และข้อเตือนใจที่ดี	17
บทที่ 5 ข้อถ้าอยากรวยใน 5 ปี ต้องทำ 10 ข้อนี้ได้	23
บทที่ 6 ข้อที่ผู้หญิงเก่งสู้ชีวิต มักมีนิสัยเหล่านี้ติดตัวมา	30
บทที่ 7 ข้อนี้แม้ฉันแก่ขึ้นมันก็ไม่เป็นภาระ ผู้หญิงเก่งต้องปฏิบัติได้	37
บทที่ 8 ข้อว่าทำไม คุณควรเลิกแค้นความคิดคนอื่น และควรหันมารักตัวเองมากขึ้น	45
บทที่ 9 ชั้นบันได เดินก้าวไปให้หลุดพ้นจากความจน	50
บทที่ 10 ความเข้าใจผิดที่ทำให้คนเราทุกข์ไปจนตาย	58
บทที่ 11 ข้อของคนเกิดเป็นคู่กัน เขาจะมีความรู้สึก เหมือนกันแบบนี้	65

สารบัญญการดำเนินวิถีชีวิตให้ดีตลอดไป

(Living a good life forever)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 12 ข้อคิดที่ช่วยดึงสติในยามที่เจอสถานการณ์วิกฤต รุนแรง	70
บทที่ 13 ข้อคิดดีๆที่คนวัย40ปีขึ้นไปควรทำบ่อยๆ	75
บทที่ 14 ข้อคิดให้กำลังใจตนเอง	83
บทที่ 15 ข้อฝากถึงคนอายุ 42-80 ปีอย่าเลื่อนผ่าน ชีวิตที่เหลือจะมีความสุขมากๆ	87
บทที่ 16 แนวความคิดออมเงิน ของคนที่เก็บเงินไม่เป็น แม้เงินเดือนน้อยก็มีเงินเก็บได้	92
บทที่ 17 แบบของคนรักคนที่ไม่ควรปล่อยให้หลุดมือไป	96
บทที่ 18 เรื่องจริงของมนุษย์จากนอกโลก	104
บทที่ 19 เรื่องราวความทรงจำสุดประทับใจกับภาพที่ ไม่มีวันลืม	114
บทที่ 20 เลขที่บ้านบอกชะตา ลองทดสอบดูครับ ว่าแม่นยำขนาดไหน	117
บทที่ 21 อาหารที่ไม่ควรเอาเข้าสู่เอ็นริบเอาออกนะ กับสังเกตอาการบอโรค	122

สารบัญญการดำเนินวิถีชีวิตให้ดีตลอดไป

(Living a good life forever)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 22 ข้อคิดสู่ชีวิตอย่างผู้ชนะ	128
บทที่ 23 ข้อคิดในการคิดบวก อ่านยามเช้าดีมาก ๆ	133
บทที่ 24 ข้อคิดที่จะสอนลูกให้มีเป้าหมาย และก็คิดเป็น	139
บทที่ 25 ข้อคิดดีๆ จากหนังสือฉันจะเป็นดอกไม้ ของเธอเสมอ	145
บทที่ 26 ข้อคิดอ่านแล้วโคตรเพิ่มกำลังใจในวันที่หมดแรง	149
ผู้ต่อ	
บทที่ 27 ข้อปฏิบัติเพื่อการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเบิกบาน	155
บทที่ 28 ข้ออายุเป็นเพียงแค่ตัวเลข วิธีทำตัวไม่ให้แก่	157
สวยสดใสอยู่เสมอ	
บทที่ 29 ขั้นตอนปฏิรูปตนเองสู่การเป็นคนใหม่ภายใน 7 วัน	163
บทที่ 30 เคล็ดลับที่คนแก่ขอแชร์ให้คนอายุน้อยทำตาม	167
บทที่ 31 เคล็ดลับเพื่อชีวิตที่ดี 20 ข้อ	170
บทที่ 32 ข้อที่คนเป็นผู้ใหญ่ มักจะมี 5 ข้อนี้	177
บทที่ 33 เทคนิคสร้างฐานะมั่นคงให้มีความคิดแบบคนรวย	184
บทที่ 34 นิสัยที่ควรปรับปรุงถ้าหากอยากจะประสบความสำเร็จ	128

สารบัญการดำเนินวิถีชีวิตให้ดีตลอดไป

(Living a good life forever)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 35 นิสัยผู้หญิงผู้ชีวิตคนใจผู้เป็นหัวหน้าครอบครัวได้	193
บทที่ 36 นิสัยหัวหน้าที่ถูกน้องรัก แบบนี้ มีแค่ 1 ใน 100	202
บทที่ 37 แนวคิดสร้างฐานะ เปลี่ยนแนวคิดแบบคนรวย	209
บทที่ 38 บทเรียนชีวิตแบบสงบสุขและมีเงินเก็บจริง	214
บทที่ 39 ปรัชญาชีวิตเอาไว้สอนลูกหลานพ่อแม่รู้ไว้	220
บทที่ 40 พฤติกรรมแย่ๆผู้ชายที่ทำให้ผู้หญิงส่วนมาก บอกลาเสียใจ	224
บทที่ 41 ลักษณะนิสัย ผู้ชายที่น่าคบ น่าทำความรู้จัก	230
บทที่ 42 วิธีง่ายๆ สร้างบุคลิกภาพที่ดีให้ตัวเอง อยู่ที่ไหน ใครก็ชอบ	236
บทที่ 43 วิธีทำตัวให้น่ารักสมวัยแม้อายุมาก แต่ก็ยังสวยดูดีได้ ด้วย	242
บทที่ 44 วิธีสร้างแรงจูงใจเพื่อไม่ให้ล้มเลิก	249
บทที่ 45 ทัศนญาณกำลังบอกให้หลายๆคนถอดงานประจำ ไว้ให้แน่นๆ	255
ภาคผนวก การโปรแกรมจิต 21 วันสู่ความมั่งคั่ง	263

บทนำ

การดำเนินวิถีชีวิตให้ดีตลอดไป

(Living a good life forever)

การดำเนินวิถีชีวิตให้ดีตลอดไปอย่างยั่งยืน (Sustainable Living) คือการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในชีวิตประจำวันเพื่อลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม โดยเน้นการใช้ทรัพยากรอย่างรู้ค่า การประหยัดพลังงาน การลดขยะ และการเลือกบริโภคที่เป็นมิตรต่อธรรมชาติ เพื่อสร้างสมดุลระหว่างสุขภาพที่ดีของคน สังคม และ โลกให้คงอยู่ถึงอนาคต

แนวทางหลักในการดำเนินวิถีชีวิตอย่างยั่งยืน

ลดการใช้ทรัพยากรและลดขยะ (Reduce & Reuse): หลีกเลียงพลาสติกแบบใช้ครั้งเดียวทิ้ง พกถุงผ้า ใช้ขวดน้ำพกพา และนำสิ่งของกลับมาใช้ใหม่

การจัดการขยะที่ถูกต้อง: แยกขยะก่อนทิ้ง (ขยะเปียก, รีไซเคิล, ขยะอันตราย) เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการนำกลับมาใช้ใหม่

การประหยัดพลังงาน: ปิดไฟ ปิดน้ำ และถอดปลั๊กเครื่องใช้ไฟฟ้าเมื่อไม่ใช้งาน ใช้เครื่องใช้ไฟฟ้าที่ประหยัดพลังงาน

การบริโภคอย่างยั่งยืน: ลดการกินเนื้อสัตว์ เปลี่ยนมาทานพืชผักมากขึ้น (Plant-based) เพื่อลดก๊าซเรือนกระจก เลือกซื้อสินค้าท้องถิ่น

การเดินทางที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม: ใช้ขนส่งสาธารณะ บัน
จักรยาน หรือเดินให้มากขึ้นเพื่อลดคาร์บอนฟุตพริ้นท์

ดูแลสุขภาพแบบยั่งยืน (Sustainable Wellness): รับประทานอาหาร
อาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และนอนหลับพักผ่อนให้
เพียงพอ

krungsri.com +2บริษัท เมืองไทย แคปปิตอล จำกัด (มหาชน) +4

ประโยชน์ของการดำเนินชีวิตอย่างยั่งยืน

การปฏิบัติตามแนวทางเหล่านี้ไม่เพียงแต่ช่วยอนุรักษ์ธรรมชาติ
แต่ยังช่วยประหยัดค่าใช้จ่าย ลดมลพิษ และสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นใน
ระยะยาว

บทที่ 1 ข้อคิดดีๆ สอนใจรู้แล้วสบายใจและเห็นคุณค่าของชีวิตมากขึ้น

21 ข้อคิดดีๆ สอนใจ รู้แล้วสบายใจและเห็นคุณค่าของชีวิตมากขึ้น

1. เมื่อวาน ไม่สามารถกลับไปแก้ไขอะไรได้จึงมีวันพรุ่งนี้ให้เรา
ได้ทำสิ่งดีๆ ต่อไป
2. คนเดียวเท่านั้น ที่จะช่วยให้คุณผ่านทุกปัญหาได้คือ“ตัวคุณ”
3. เรื่องวุ่นวาย บนโลกมีอยู่ 2 อย่างเท่านั้นคือ “ไปหลงรัก” และ
“ไปหลงเกลียด”
4. ความสบายใจไม่ได้เกิดจากทำทุกสิ่งให้ได้ดังใจแต่เกิดจากใจที่
ยอมรับว่าไม่มีอะไรที่จะได้ดังใจเราไปทั้งหมด
5. ต่างคนต่างความคิดต่างจิตต่างใจอย่า ดูถูกความคิดใคร ถ้า
ความคิดต่าง
6. อ่าน หนังสือออกสำคัญ อ่านเหตุการณ์ออกสำคัญกว่าอ่านคน
อื่นออกสำคัญยิ่ง อ่าน ตนเองออกสำคัญที่สุด
7. ถ้าคิดได้ ให้ช่วยคิดถ้าคิดไม่ได้ให้ช่วยทำถ้าทำไม่ได้ ให้ความ
ร่วมมือถ้าร่วมมือไม่ได้ให้กำลังใจแม้ให้กำลังใจไม่ได้ให้สงบนิ่ง
8. ละได้ใจก็สะอาดวางได้ใจก็โล่งปลงได้ใจก็เย็นอภัยได้ใจก็สงบ
9. เงามันตร์เกิดจากความนิ่งของน้ำฉันใดปัญญาเกิดจากความนิ่ง
ของใจฉันนั้น
10. ไม่ใช่ความทุกข์ที่ทำให้เราคิดมากแต่เป็นเพราะเราคิดมากทำ
ให้เกิดความทุกข์

11. รู้จักให้รู้จักกับรู้จักปรับรู้จักให้มักรู้จักแบ่งรู้จักได้รู้จักแจ้ง
รู้จักคลายชีวิตจะเบาสบายและมีความสุข
12. หาที่สงบร้อยที่ยังไม่ดีเท่าสงบที่ใจตนรู้จักคนร้อยคนไม่ดีเท่า
รู้จักตนเพียงคนเดียว
13. เมื่อมีจรรยาจักให้เมื่อได้จรรยาจักพอเมื่อของจรรยาคุณค่าคนเราเกิด
มาถึงเวลาก็ต้องจากไป
14. สิ่งที่ย้อนไม่ได้คือเวลาสิ่งที่หนีไม่ได้คือการจากโลกนี้ ไปสิ่งที่
ซื้อไม่ได้คือสุขภาพชีวิตสิ่งที่มองไม่เห็นคือใจคนสิ่งที่ต้องอดทนคือใจ
ตัวเอง
15. ไฟไม่ได้ร้อนถ้าเราไม่เอาตัวเข้าไปใกล้ทุกซ์ใดๆ ก็ไม่ทำให้เรา
หนักถ้าเราไม่เอาใจเข้าไปแบก
16. กำลังใจอาจหาได้จากคนรอบข้างแต่ความเข้มแข็งเราต้องสร้าง
มันขึ้นเอง
17. บางครั้งกำลังใจนอกจากจะมีไว้ให้ใครๆ ก็ต้องเก็บไว้ให้ตัวเองด้วย
18. เมื่อตัดสินใจที่จะเดินไปข้างหน้าก็อย่า หวั่นไหวกับปัญหาที่
จะต้องพบเจอ
19. คนมีปัญญามักมองเห็น โอกาสในทุกๆ ปัญหาคนขาดปัญญา
มักมองเห็นปัญหาในทุกๆ โอกาส
20. ทุกครั้งที่เราไม่เข้าใจกันไม่ผิดที่จะ โกรธแต่ผิดที่เราไม่ขอโทษกัน

21. จงเป็นคนดีคนเก่งและมีความสุขแค่นี้ก็เป็นคน โดยสมบูรณ์แล้ว “เข้าใจชีวิต”

ต่ออีกสักนิคละกันนะเรื่องต่อไปนี้ แม้คุณจะไม่ชอบแต่ยังไงก็จะเกิดขึ้นบางเรื่องคุณอาจจะเจอแล้วหรือไม่ก็ต้องเจอไม่วันใด ก็วันหนึ่งจะดีกว่าไหม

ความจริงของชีวิตคนเราในปัจจุบัน

ถ้าคุณได้รู้และเตรียมตัวให้พร้อมก่อนจะเจอแถมยังช่วยให้เข้าใจสิ่งที่ผ่านมาแล้วได้ดียิ่งขึ้น

1. เพื่อนจะเข้ามาและจากไปเสมอในชีวิตของคุณสังเกตสิคนที่เคยคุยเคยเที่ยวเล่นกันในช่วงเวลาหนึ่งพอย้าย ที่เรียนเปลี่ยนที่ทำงานต้องแยกกันไปก็จะกลายเป็นเพื่อนเก่าที่ค่อยๆ ห่างไปขณะเดียวกันเพื่อนใหม่ก็จะเข้ามาแทนมีน้อย ที่จะยังติดต่อกันตลอดเช่นเดียวกับเพื่อนที่คุณสนิทในตอนนี้อาจจะหายไปอีกไม่กี่ปีข้างหน้าเราจึงไม่ควรยึดติดกับใครเพราะต่างก็ต้องมีทางเดินของตัวเองคอยเปิดใจรับมิตรภาพใหม่ๆ ดีกว่าเพราะมีผู้คนที่น่าสนใจอีกมากให้คุณได้รู้จักในทุกๆ ที่

2. สิ่งต่างๆ จะไม่เป็นอย่างที่คุณอยากให้เป็นเสมอคุณมักไม่ได้ในสิ่งที่ต้องการแต่ดันได้ในสิ่งที่ไม่ต้องการซะไหม? ไม่มีประโยชน์เลยที่จะเครียดหรือทุกข์ในเมื่อไม่สามารถเปลี่ยนสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วได้แต่วิธีที่จะตอบสนองต่อสิ่งนั้นๆ คุณเปลี่ยนได้นะ

3. หลายคนรักคุณแต่ส่วนมากจะไม่ ไม่ว่าคุณจะมีชื่อเสียงชอบทำการกุศลหรือเป็นแค่คนธรรมดา ก็จะมีคนรักคุณแน่ๆ แต่ยังไงก็ต้องมีคนที่ไม่ชอบคุณด้วยเช่นกัน เหตุผลนะเยอะเยอะไม่ว่าจะอิจฉา หรือเพียงเพราะคุณไม่เหมือนเขา ถ้าพวกเขาจะเอาแต่พูดเรื่องคุณนั้นก็ปัญหาของพวกเขานะ ไม่ต้องใส่ใจจำไว้ว่าคุณดีในแบบของคุณและนับถือตัวเองได้โดยไม่จำเป็นต้องให้ทุกคนชอบคุณ

4. ไม่มีใครสามารถเปลี่ยนชีวิตของคุณได้นอกจากตัวคุณเอง คนอื่นช่วยเหลือคุณก็ได้แค่ระดับหนึ่งชีวิตใครก็ต้องคนนั้นแหละที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจงเรียนรู้ที่จะยืนด้วยสองเท้าของตัวเองโดยไม่ต้องใช้คนอื่นๆ เป็นไม้เท้าค้ำยันในชีวิต เพราะพวกเขาไม่ได้อยู่กับคุณไปตลอด

5. ความล้มเหลวเกิดขึ้นได้ ไม่มีใครประสบความสำเร็จอย่างเดียวหรอก ยังไงก็ต้องล้มเหลวก่อน นอกจากเรียนรู้จากบุคคลอื่นแล้ว ความล้มเหลวของคุณเองนี่แหละที่เป็นบทเรียนที่มีค่ามากที่สุดในชีวิตที่จะสอนคุณใช้มันเป็นแรงผลักดันให้คุณประสบความสำเร็จ ดีกว่าจมปลักไม่ไปไหน

6. อาจจะไม่มีการันตีว่าเราไม่มีทางรู้ว่าเหตุการณ์ใดๆ จะเกิดขึ้นรอนحنหัวใจวายหรือแม้แต่โลกจะแตก มันเป็นไปได้หมดเผชิญหน้ากับมันซะยังงั้นวันหนึ่งก็ต้องเป็นวันสุดท้ายของเราเพราะฉะนั้นในแต่ละวันทำให้ดีที่สุดดูแลคนที่คุณแคร์ให้มาก ไม่ต้องกังวลกับเรื่องเล็กน้อยและใช้เวลาทำในสิ่งที่คุณชอบด้วย

7. ใครๆ ก็มีมากกว่าคุณพอมองไปก็จะเห็นแต่คนที่มีอะไรมากกว่าตัวเราทั้งนั้นไม่ว่าจะเป็นเงิน ตำแหน่งหรือเพื่อนแต่รู้ไว้อย่างเพียงเพราะเขามี “มากกว่า” ไม่ได้หมายความว่าพวกเขาจะมีความสุขกว่านะอ่านประวัติบุคคลที่มีชื่อเสียงดูพวกเขาจะสนุกกับกระบวนการในการได้เงินมากกว่าตัวเงินซะอีกจงโฟกัสไปในสิ่งที่คุณรักดีกว่าเพราะมันจะตามมาด้วยความสุขที่มากกว่าชีวิตก็อย่างนี้แหละถ้าเข้าใจ และยอมรับมัน คุณก็จะสนุกกับการใช้ชีวิต...

หมดเงิน 5 ล้านไปกับการซื้อบ้าน เป็นเรื่องปกติ

หมดเงิน 1 ล้านไปกับการซื้อรถ เป็นเรื่องปกติ

หมดเงิน 5 หมื่นไปกับการซื้อมอเตอร์ไซค์ เป็นเรื่องปกติ

หมดเงิน 15000 พันไปกับการซื้อโทรศัพท์ เป็นเรื่องปกติ

หมดเงิน 1 พันไปกับการซื้อเสื้อผ้า เป็นเรื่องปกติ

แต่หากต้องหมดเงินสอง-สามพัน ไปกับการดูแลสุขภาพของเรา เพื่อให้ร่างกายเราแข็งแรงปราศจากโรคร้ายไข้เจ็บ และอยู่ดูแลกันนานๆ เรากลับสายหัวและพูดเป็นเสียงเดียวกันว่า แพงไป, ไม่มีเงินหรอก, เสียหายเงินเพื่อนๆ ที่รักสุขภาพของเรามีค่าน้อยกว่ารถยนต์, มอเตอร์ไซค์, โทรศัพท์มือถือ หรืออย่างไรหากมีเงินแต่สุขภาพไม่ดี, นอนติดเตียง ไปไหนไม่ได้ค่าของเงินอยู่ตรงไหนเงินเอ๋ยเงิน บางคนยอมหันหลังให้กับคนรักก็เพราะเงินบางคนยอมหันหลังให้กับญาติพี่น้อง ก็เพราะเงินกระดาษาใบนี้ไม่หนาแต่กลับทำให้คนไม่เป็นสุข

กระดาษใบนี้ไม่ใหญ่แต่ทำให้คนกลัว กระดาษแผ่นนี้ไม่หนักแต่ทำให้คนปวดหัว ก่อนหน้านั้นสัญญาจะเป็นจะจากไปพร้อมกันแต่กลับไม่ยอมเผาผีกันก็เพราะกระดาษแผ่นนี้ ก่อนหน้านั้นสัญญาจะอยู่กับกันจนแก่เฒ่าแต่น่าเศร้าเพราะขาดกระดาษแผ่นนี้ก็หลีกหนีจากกันไปเพราะกระดาษแผ่นนี้คนในโลกนี้ต้องหวนอมขมกลืนกลืนไม่เข้าคายไม่ออก, กินไม่ได้นอนไม่หลับไม่ว่า

กระดาษแผ่นนี้จะให้ความสุขหรือให้ความทุกข์แก่คุณแต่ขอให้อจดจำไว้มีเรื่องราวอีกมากมายที่สำคัญกว่าเงินทองจงจำไว้ว่าสุขภาพที่แข็งแรงครอบครัวที่สมบูรณ์สำคัญที่สุดเงินทองเป็นของนอกกายมีชีวิตอยู่ก็หาใหม่ได้ สุขภาพที่แข็งแรง,ครอบครัวที่สมบูรณ์
ขอบคุณที่มา: Junjaonews

10 ข้อคิดที่จะช่วยทำให้เราดีขึ้นเข้าใจโลกนี้มากขึ้น

1) เวลา ไม่เพียงช่วยพิสูจน์คนอื่นเท่านั้น

แต่มันยังช่วยพิสูจน์ตัวคุณเองด้วยเพราะความเข้าใจในชีวิตไม่ได้อยู่ที่ผ่านอะไรมามาก แต่เข้าใจอะไรมาเมื่อผ่านอะไรมา

2) ไม่มีเหตุผลใดที่ต้องไปปรักปรำใคร

เพราะทุกก้าวที่คุณเดินในวันนี้ มันได้ถูกเลือกด้วยตัวเองจากเมื่อวานแล้วฉะนั้น ก่อนที่จะตัดสินใจอะไรลงไปก็พิจารณาให้ดีก่อนเสมอ

3) ไม่พบปัญหา ปัญญาไม่เกิด

ทุกครั้งที่โชคชะตาต้องการสอนให้คุณ โต้ขึ้น โชคชะตามักพาเรื่องแย่ๆ หรือแม้แต่คนแย่ๆ มาสอนคุณเสมอ

4) การมาของคนบางคน

ช่วยเปิดตาของคุณให้สว่างขึ้นฉะนั้น ทนให้ได้กับคำลวงทนให้ได้กับการกระทำที่เสแสร้ง ทนให้ได้กับการถูกโกหกหลอมนให้ได้กับคำสัญญาและสุดท้าย วางให้ได้กับทุกเรื่องราว

5) อย่าสำคัญตนให้มากจนเกินไป

เพราะวันใดที่เธอเลือกที่จะทิ้งใครหรือที่แห่งใดไป ต่อให้เขาไม่มีคุณพระอาทิตย์ก็ยิ่งขึ้นเหมือนเดิมเช่นทุกวัน

6) ยอมได้ให้ยอม

ไม่จำเป็นต้องสั่งสม ศัตรู ให้มีอยู่ทุกที่ที่คุณไปเหลือความทรงจำดีๆ ให้คนอื่นเขาได้ระลึกถึงบ้างจะดีกว่า

7) หากสิ่งที่คนอื่นทำไม่ได้เลวร้าย

ถึงขั้นทำให้เกิดความเสียหายหรือผิดกฎหมายโอบอุ้มได้จึงโอบอุ้มอภัยได้จึงให้อภัย ช่วยเหลือได้จึงช่วยเหลือ อย่าบีบให้เขาจนตรอกจนไม่มีทางออกหรือทางลง แม้ส่วนลึกด้านลบของใจคนอยากเอาคืนให้สาสมคุณจะได้ใจที่เอาชนะตัวเองได้ แม้มันจะยากสักเพียงใดก็ตาม

8) หากตัดสินใจไม่ได้ ก็ปล่อยให้เวลาเป็นบทพิสูจน์

หากเวลาก็ไม่อาจช่วยพิสูจน์ ก็ลงมือทำไปเถอะแล้วค่อยมาดูผลลัพธ์ที่หลังจึงได้ใจที่ได้ทำแม้จะล้มเหลว ดีกว่าเสียใจไปทั้งชีวิตที่มีโอกาสแต่ไม่คว้ามารับ

9) ความสำเร็จในชีวิต

ไม่ได้อยู่ที่ผู้คนรอบข้างชื่นชมหรือสรรเสริญคุณแต่อยู่ที่คนรอบข้างต้องการคุณและภูมิใจที่เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตคุณอย่าเป็นคนประสบความสำเร็จในชีวิตที่ไม่มีใครอยากได้อยู่เคียงข้างคุณ

10) ถนนบางเส้นดูเฉยๆ

เหมือนใกล้ แต่พอเดินจริงๆ กลับไกลคนที่ขาดความอดทนจะเดินไปถึงจุดหมายได้อย่างไร? ชีวิตของคนเราที่อยู่ได้จนถึงวันนี้เพราะครึ่งหนึ่งคือคือความจริง และอีกครึ่งหนึ่งคือความฝัน

ที่มา: นุสนธิ์บุคส์

บทที่ 2 ข้อคิดที่จะทำให้ใจกว้างมากขึ้นและมีความสุขมาก

10 ข้อคิดที่จะทำให้คุณใจกว้างมากขึ้นและมีความสุขมาก

1. ทุกวินาทีนั้นที่เราหายใจอยู่บนโลกใบนี้ล้วนเป็นสิ่งที่มีความหมาย มีโอกาสของชีวิตอย่างยิ่ง ไม่ต้องกลัวการที่จะเราจะเริ่มต้นใหม่ อย่าได้แคร์สายตาผู้ใดตราบใดที่เรายังหายใจด้วยจมูกของตัวเอง และสิ่งเหล่านั้นเป็นสิ่งที่เราทำแล้วเป็นสิ่งที่ดี ไม่เคียดรื้อนคนอื่นก็ขอให้ทำต่อไป

2. บุคคลที่น่าอิจฉา ที่สุดนั่นก็คือคนที่ไม่อิจฉาใครเลย คนเหล่านี้มักจะเป็นคนที่มีความสุขมากที่สุด แต่คนส่วนใหญ่มักจะไม่ค่อยทำกัน มักจะอคติเล็กๆ น้อยๆ จนในที่สุดก็ลืมนเรื่องในด้านบวกไป

3. ไม่ต้องไปยุ่งเรื่องของคนอื่น ไม่ต้องยุ่งเรื่องของชาวบ้าน อย่าไปขัดความสุขของคนอื่นให้มากนัก ไม่ต้องคิดแทนผู้อื่น ไม่ต้องรู้ต้องการที่จะมีต้องการที่จะได้มากกว่าที่ตนมีแค่นี้ชีวิตของคุณก็จะเริ่มมีความสุขตั้งแต่ครั้งแรกที่ทำ

4. อย่าได้ริษยาคนอื่น แต่จงใช้ชีวิตให้คนอื่นรู้สึกอิจฉาเรามากกว่า ทำในสิ่งที่ตนเองทำได้ก็เพียงพอแล้ว ไม่ต้อง พยายามอะไรให้มันมากเกินไป

5. สิ่งบนโลกนี้ล้วนไม่แน่นอน บางสิ่งบางอย่างหายไปจากชีวิตของเรา แต่ขอให้รับรู้เอาไว้ว่าเวลาที่ยังเดินต่อไปไม่มีการเดินถอย แล้วเวลาที่จะสอนให้เราได้รู้เองว่า ระหว่างที่เราอยู่บนโลกใบนี้เราควรที่จะทำอะไร ทำเพื่อใคร แล้วชีวิตจะมีความสุขมากที่สุด

6. แม้ว่าความสุขที่เราได้รับอยู่ในทุกวันนี้บางครั้งอาจจะเป็นความสุขเพียงชั่วครั้งชั่วคราว แต่ในบางสิ่งบางอย่างมันกลับกลายเป็นความทรงจำที่ดี ที่อยู่ติดตัวเราตลอดไป

7. ในทางเดียวของโลกใบนี้ที่จะทำให้ทุกคนนั้นมีความสุขมากขึ้น นั่นก็คือ ในเรื่องของการรู้จักการแบ่งปัน รู้จักการให้ ยิ่งให้มากเท่าไรก็จะยิ่งมีความสุขเท่านั้นคุณลองทำดู ไม่ต้องฝืนทำก็ได้ลองทำด้วยความเต็มใจ ทำด้วยความสมัครใจคุณสักครั้งสองครั้งดู แล้วคุณจะพบว่า ก็ยังมีอีกมุมมองหนึ่งในโลกใบนี้ที่ดีเหมือนกัน

8. ในบางครั้งบางสิ่งบางอย่างเราไม่จำเป็นต้องไปคิดว่า สิ่งนี้เราทำลงไปแล้วเราจะได้อะไร จะได้อะไรกลับมาเมื่อไหร่ เลิกคิดแบบนี้ซะ คิดแบบนี้ชีวิตไม่มีความสุขหรอก มัวแต่พะวงกับเรื่องที่กำลังจะมาถึง ลองปล่อยวางดูบ้างไม่ต้องคิดหรือกว่าเราจะได้อะไร

9. ทุกสิ่งทุกอย่างบนโลกใบนี้นั้นล้วนเป็นสิ่งแค่อยู่กับเราเพียงชั่วครั้งชั่วคราว หากมันดีก็ให้เรามีความสุขกับมันให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้ หากรู้สึกว่สิ่งเหล่านั้นไม่ดีก็อย่าได้ไปกังวลแล้วรู้จักปล่อยวาง บางสิ่งบางอย่างไม่ต้องสนใจมากก็ได้ เพื่อชีวิตของเราจะได้อยู่อย่างสงบสุข

10. จุดที่ชีวิตของคุณรู้สึกตกและต่ำมากที่สุด มันอาจจะเป็
 แรงผลักดันให้ชีวิตของคุณได้เริ่มต้นใหม่อีกครั้งก็ได้ อยู่ที่ว่าคุณเลือกที่
 จะลงมือทำหรือลงมือแก้ปัญหานั้นเอง
 แม้ว่า คุณจะอยู่ในจุดที่ต่ำที่สุดในชีวิตก็ตาม แต่เมื่อคุณทำตามครบทั้ง 10
 ข้อเชื่อว่าชีวิตของคนจะมีความสุขในไม่ช้าแน่นอน
 แหล่งที่มา: postsod-แสนสบาย.com

21 ข้อคิดเตือนใจ ใช้ชีวิตให้ดีกว่าวันวานที่ผ่านมา

1. ในแต่ละปี จงทำชีวิตให้ดีขึ้น เพราะในแต่ละวัน ชีวิตเรากำลัง
 สิ้นลง
2. การอยู่กับปัจจุบัน ไม่ใช่การหยุดทำในเรื่องสำคัญ แต่มันคือการ
 หยุดทุกข์ ไปกับเรื่องที่ไม่สำคัญ
3. อารมณ์ลบทุกชนิดจะทำร้ายเราก่อนที่จะทำร้ายคนอื่นเสมอ
 ส่วนอารมณ์บวกทุกชนิดจะให้พรเราก่อนที่จะให้พรคนอื่นเสมอ
 เช่นกัน
4. วิจารณ์คนอื่นทุกวัน ใจต่ำลงทุกวัน วิจัยตัวเองทุกวัน ใจสูงขึ้น
 ทุกวัน
5. ถ้าไม่มีคนมาทำให้คุณ โกรธ คุณจะไม่รู้เลยว่าระดับจิตคุณอยู่
 ตรงไหน ถ้าไม่มีใครมาทำให้คุณทุกข์ใจ คุณจะรู้ว่าตัวเองยังมี
 อะไรต้องพัฒนา

6. ไม่ว่าจะภายนอกเราจะอยู่กับคนมากแค่ไหน แต่ภายในเรายังอยู่ตัวคนเดียวเสมอ จงหาวิธีรักตัวเองให้เจอ เพราะไม่มีใครในโลกนี้ที่จะอยู่กับเราได้ตลอดไป

7. การฝึกจิตและพัฒนาตัวเอง อาจไม่ได้ทำให้เราพ้นทุกข์ตลอดกาล แต่มันจะทำให้เราเป็นทุกข์นานน้อยลง

8. การแก้กรรมที่ดีที่สุด คือการแก้ไข ความคิด คำพูด และการกระทำของตัวเอง

9. ความดีเล็กๆ ที่ทำไปนานๆ สุดท้ายอาจสร้างปาฏิหาริย์ให้ชีวิต

10. ไปได้เร็วแค่ไหน ก็ถึงเร็วเท่านั้น ปล่อย ได้เร็วแค่ไหนก็สุขเร็วเท่านั้น

11. จำไว้ว่า ความทุกข์และความเจ็บปวดทั้งหมด ไม่ได้ผ่านเข้ามาในชีวิตเรา เพื่อมอบคำสาป แต่มันผ่านเข้ามาในชีวิตเรา เพื่อมอบคำสอน

12. ก้าวแรกของการใช้ชีวิตอย่างผู้ตื่น คือการหยุดยุ่งวุ่นวายเรื่องคนอื่น แล้วหันกลับมาวิเคราะห์หัวใจตัวเอง

13. ความทุกข์ทั้งหมดในชีวิต ไม่ได้เกิดจากสิ่งที่คนอื่นคิดเกี่ยวกับคุณ แต่มันเกิดจากสิ่งที่คุณคิดมากกว่า

14. ต้องขอบคุณคนที่ทำไม่ดี ที่ช่วยเป็นตัวอย่างที่ดี ว่าอะไรไม่ควรทำ

15. ไม่ว่าจะทุกข์หนักหนาสาหัสสักแค่ไหน ทางออกก็ไม่เคยอยู่ไกลไปกว่าใจของเราเอง

16. เกลียดเขา เราทุกข์ เมตตาเขา เราสุขเอง

17. คนเราฝึกเดินจนเก่งได้ ฉันทใด ก็สามารถฝึกใจจนเป็นสุขได้
ฉันทนั้น

18. ความตายเป็นเรื่องธรรมดา แต่การได้ใช้ชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่า
เป็นเรื่องอัศจรรย์

19. โปรดสังเกตดูให้ดีว่า สิ่งที่ทำให้เราทุกข์บ่อยที่สุดในแต่ละวัน
ไม่ใช่พฤติกรรมของคนอื่น แต่คือความคิดของเราเอง

20. อย่าถือโทษ โกรธคน ไม่คู่ควร อย่าตีตรวน ตนไว้ กับอดีต
ชะตาเรา อย่าให้ใคร มาเขียนขีด อย่าเอาคำ ที่เหมือนมิด มากริตใจ

21. หากคุณคิดว่าตัวเองมีค่า เพราะมีเงิน วันไหนเงินหมด คุณค่า
คุณก็หมด หากคุณคิดว่าตัวเองมีค่า เพราะหน้าตาดี วันไหนคุณแก่ลงจน
หน้าตาไม่ดี คุณค่าคุณก็หมด แต่ตราบใดที่คุณรู้ว่าตัวเองมีค่า เพราะเป็น
คนดี ตราบใดที่คุณยังมีความดี คุณก็จะมีคุณค่าได้ ตลอดไป

ที่มา: yindeeyindee.com

บทที่ 3 ข้อคิดปฏิบัติธรรมอย่างไรไม่ให้หลงทาง

10 ข้อคิด "ปฏิบัติธรรมอย่างไรไม่ให้หลงทาง"

1. เราไม่ได้ปฏิบัติธรรมเพราะเราเป็นคนดี แต่เราปฏิบัติธรรมเพราะเรารู้ว่า เรายังมีความเลวอยู่ เมื่อปฏิบัติธรรมแล้ว เราจะยังเห็นความเลวของตัวเองมากขึ้น ถ้าปฏิบัติธรรมแล้ว เห็นแต่ความดีของตนเอง ให้สันนิษฐานเอาไว้เลยว่า เรากำลังปฏิบัติธรรมแบบผิดๆอยู่
2. ความดีของครูบาอาจารย์ไม่ใช่ความดีของเรา แม้เราเป็นลูกศิษย์ของพระอรหันต์ ก็เชื่อว่าเราจะมีคุณธรรมเหมือนท่าน อย่างนำครูบาอาจารย์มาโอ้อวดกัน เราอาจมีครูบาอาจารย์ที่ประเสริฐที่สุด แต่เราอาจจะเป็นคนที่เลวที่สุดก็ได้
3. สุขและทุกข์เป็นสิ่งที่ควรละทิ้งคู่ เราไม่ควรหลงประเด็นว่าจะละเพียงทุกข์ แต่จะกอดสุขไว้ เพราะมันคือเหรียญสองด้าน จะเลือกอย่างใดอย่างหนึ่งเป็นไปไม่ได้
4. ถ้าจะมีความรัก ก็ขอให้รักด้วยเมตตา อย่ารักด้วยตัณหาราคะ รักแบบราคะตัณหามุ่งไปที่การครอบครอง ทำให้เกิดความเห็นแก่ตัว เป็นการใช้ความรักเพื่อประโยชน์ในการเสพสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กายเป็นสำคัญ รักในลักษณะนี้เป็นรักแบบสัตว์ไม่ใช่ความรักแบบมนุษย์ผู้เจริญ
5. ลาภ ยศ สรรเสริญ และความสุขจากกามคุณห้า สิ่งเหล่านี้มีอำนาจสูงมากที่ทำให้เกิดความหลง เมื่อเราต้องอยู่ร่วมกับสิ่งเหล่านี้ควรอยู่ร่วมอย่างมีสติขาดสติเมื่อไหร่เราย่อมนตกอยู่ที่อำนาจของโลกธรรม