

เคล็ดลับในชีวิตประจำวัน ผลักดันความสำเร็จ

(Daily Life Tips to Drive Success)



ด้านความคิด

ชีวิตคนเรามันไม่ได้ง่าย
มันท้าทายเสมอ



ด้านการเรียนรู้

ความล้มเหลวสู่ความสำเร็จ
ถ้าเราเรียนรู้จากมัน



ด้านการลงมือทำ

อย่ารอให้ออกาสมา
จงสร้างมันขึ้นมาด้วยหนึ่งสมอง



ด้านความพยายาม

ไม่มีความสำเร็จใด
ที่ไม่ต้องใช้ความพยายามและเวลา



สมชาติ กิจยรรยง

เคล็ดลับในชีวิตประจำวันสู่ความสำเร็จ (108 Tips in Action)

1. **ตื่นเช้าและเริ่มต้นใหม่:** ทุกเช้าคือโอกาสใหม่ ไม่ใช่สายเกินไปที่จะเริ่ม
2. **จัดระเบียบชีวิต:** การจัดระเบียบของใช้ช่วยลดเวลาและความสับสน
3. **โฟกัสทีละอย่าง:** ทำงานทีละอย่าง (Monotasking) เพื่อประสิทธิภาพสูงสุด
4. **เขียน To-Do List:** จดสิ่งที่ต้องทำเพื่อการบริหารเวลาที่คุ้มค่า
5. **อย่ากลัวที่จะเริ่มใหม่:** ความผิดพลาดไม่ใช่จุดจบ แต่เป็นโอกาสเริ่มต้นใหม่
6. **จัดการกับสิ่งที่ไม่จำเป็น:** ปล่อยวางเรื่องเครียดๆ เพื่อสุขภาพจิตที่ดี
7. **ใส่ใจรายละเอียด:** ทุ่มเทพั้งหัวใจในทุกรายละเอียดของงาน

แง่คิดเชิงปฏิบัติ (Mindset & Productivity)

อย่าจดจ่อกับสิ่งที่ควบคุมไม่ได้: "จงปล่อยวางกับเรื่องที่คุณควบคุมไม่ได้"

การศึกษาชีวิต: การเรียนรู้ไม่ได้มีแค่ในโรงเรียน แต่รวมถึงการเข้าใจชีวิต

ด้านอุปสรรค: "ความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่ที่สุด คือการเอาชนะใจตัวเองในวันที่อยากล้มเลิก"

พลังของ "การกระทำเล็กน้อย": "จงทำบางสิ่งในวันนี้ เพื่อให้เราสามารถขอบคุณตัวเองได้ในวันหน้า"

ananda.co.th +3 ข้อมูลภาพรวมโดย AI (TrueID, Namaste in Nature) Namaste in Nature +1 ไทยประกันชีวิต +2

หน้าลิขสิทธิ์อีบุ๊ก

สถาบันส่งเสริมการพัฒนาบุคลากร(IBC GROUP)

เคล็ดลับในชีวิตประจำวันผลักดันความสำเร็จ

ราคา-200-บาท

ข้อมูลบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

- เพื่อความสำเร็จในชีวิตประจำวันคือการสร้างแรงผลักดันจากภายใน

- โดยเน้นการลงมือทำ การเรียนรู้จากความผิดพลาด และการรักษาสติ

ในทุกขณะ

- การพัฒนาตัวเองทีละน้อยในทุกวันสม่ำเสมอแน่นอนจะนำไปสู่

เป้าหมายที่ยิ่งใหญ่

- “ความสำเร็จไม่ได้มาจากการฉลองในวันที่ชนะ แต่มาจากการพยายาม

ในวันที่ไม่มีใครเห็น”

(True ID, Namaste in Nature)

ISBN (E-BOOK)-978-616-95179-8-6

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

เคล็ดลับในชีวิตประจำวันผลักดันความสำเร็จ

(Daily Life Tips to Drive Success)

แนวทางในการใช้ชีวิตประจำวันผลักดันไปสู่ความสำเร็จเริ่มจากการตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน, การมีวินัยลงมือทำอย่างสม่ำเสมอ, ดูแลสุขภาพกายและใจ, และการเรียนรู้จากความล้มเหลว การปรับทัศนคติมองโลกในแง่ดี และหาแรงบันดาลใจใหม่ๆ จะเปลี่ยนความกดดันให้เป็นพลังผลักดันตนเอง พัฒนาการใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพเพื่อสร้างนิสัยสู่ความสำเร็จที่ยั่งยืน

แนวทางปฏิบัติในชีวิตประจำวันเพื่อความสำเร็จคือ: กำหนดเป้าหมายให้ชัดเจน (Set Clear Goals): เริ่มต้นด้วยการรู้ว่าต้องการอะไร ทั้งระยะสั้นและระยะยาว และเขียนมันออกมาเพื่อให้เห็นภาพที่ชัดเจน มีวินัยและการลงมือทำ (Discipline & Action) ไม่ผัดวันประกันพรุ่ง รับผิดชอบต่อหน้าที่ และลงมือทำสม่ำเสมอแม้เพียงเล็กน้อย, ปรับทัศนคติเชิงบวก (Positive Mindset): มองปัญหาเป็นบทเรียน เรียนรู้ที่จะให้อภัยตัวเองหากพลาด และเปลี่ยนพลังลบเป็นแรงผลักดัน, มีการพัฒนาตัวเองอย่างต่อเนื่อง (Continuous Improvement):

เปิดรับสิ่งใหม่ๆ เรียนรู้เทคโนโลยีหรือทักษะใหม่ๆ ที่จำเป็นต่อการเติบโต, ได้บริหารเวลาและดูแลสุขภาพ (Time Management & Wellness): แบ่งเวลาทำงานและพักผ่อนให้สมดุล ดูแลสุขภาพกายและใจให้แข็งแรงเพื่อเพิ่มพลังในการทำงาน

สรุปเคล็ดลับสู่ความสำเร็จในชีวิตประจำวัน (Daily Success Tips): การพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง: เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ทุกวัน ไม่ว่าจะเป็นจากการอ่านหนังสือหรือฟัง Podcast เพื่ออัปเดตความรู้และพัฒนาทักษะ (Knowledge & Skills)

สุขภาพดีมีชัยไปกว่าครึ่ง: ดูแลร่างกายด้วยการนอนหลับที่มีคุณภาพ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และดูแลอารมณ์ให้แจ่มใสเพื่อเพิ่มพลังในการทำงาน, จัดระเบียบเวลาและการทำงาน: ตั้งเป้าหมายที่วัดผลได้ (SMART) และจัดลำดับความสำคัญของงาน โดยการ "กินกบ" หรือจัดการงานที่ยากที่สุดก่อนในช่วงเช้าเพื่อลดความเครียด และเพิ่มประสิทธิภาพ, การมีทัศนคติเชิงบวก (Positive Mindset): เลิกคิดลบ เลิกเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น และมองความผิดพลาดเป็นบทเรียนเพื่อพัฒนา ไม่ใช่จุดจบ, การบริหารความสัมพันธ์และอารมณ์: พูดยาสุขภาพ ปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น และรู้จักขอบคุณเพื่อสร้างพลังบวกให้กับตัวเองและคนรอบข้าง

เคล็ดลับสู่ความสำเร็จในชีวิตประจำวันคือการสร้างนิสัยเชิงบวกอย่างสม่ำเสมอ โดยเริ่มจากการตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน, การมีทัศนคติบวก, จัดระเบียบเวลา, ดูแลสุขภาพกายและใจ, พัฒนาทักษะใหม่ๆ อย่างต่อเนื่อง, และการกล้าลงมือทำโดยไม่ผัดวันประกันพรุ่ง (ตามคำแนะนำจาก และ) ซึ่งทั้งหมดนี้สามารถเริ่มสร้างได้ภายใน 21 วันเพื่อให้เกิดเป็นนิสัยติดตัว"ความสำเร็จไม่ใช่เรื่องบังเอิญ แต่เกิดจากการกระทำเล็กๆ น้อยๆ ที่ทำอย่างต่อเนื่องในทุกๆ วัน"ขอให้ความสำเร็จในการดำเนินชีวิตประจำวันจงเป็นของท่านตลอดไป

Jobsdb Thailand +1CIMB Thai +5 CIMB Thai +6

ข้อมูลภาพรวมโดย AI

ด้วยความปรารถนาดี
สมชาติ กิจยรรยง

สารบัญเคล็ดลับในชีวิตประจำวันผลักดันความสำเร็จ
(Daily Life Tips to Drive Success)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 1 คำเตือนที่บอกต่อกันมาตั้งแต่โบราณ ที่ไม่เคยล้าสมัย ยุคไหนก็ใช้ได้	1
บทที่ 2 ธุรกิจน่าสนใจที่ลงทุนครั้งเดียว แต่โกยกำไรแบบยั่งยืน	4
บทที่ 3 วิธีคิดของผู้ใหญ่ที่ดีเป็นแบบอย่างแก่คนรุ่นหลัง	9
บทที่ 4 เรื่องลงบนโลกออนไลน์อย่าโพส มันอาจทำให้คุณดูแย่	15
บทที่ 5 นิสนี้ไม่อยากลำบากต้องแก้สนิสนี้	19
บทที่ 6 คนเป็นคู่กันต้องมี อย่าขาดแม้แต่ข้อเดียว	22
บทที่ 7 ข้อนี้ไม่ควรทำกับคู่รักเมื่อเลิกกันไปแล้ว	25
บทที่ 8 ขั้นตอนการมีความรักข้อคิดสอนใจ	29
บทที่ 9 คุณลักษณะของรักแท้	31
บทที่ 10 ทำสิ่งอย่างนี้ ให้คนที่เขาไม่ชอบเรา	34
บทที่ 11 การใช้เวลาที่จะทำให้ธุรกิจประสบความสำเร็จ	38
บทที่ 12 วัยเกษียณคือยุคทองของชีวิต	41
บทที่ 13 วิธีกินอยู่อย่างพอดี มีเงินเหลือเก็บเหลือใช้	46

สารบัญเคล็ดลับในชีวิตประจำวันผลักดันความสำเร็จ
(Daily Life Tips to Drive Success)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 14 คำสอนอาแป๊ะโรงสี	49
บทที่ 15 เคล็ดลับในการปล่อยวาง	51
บทที่ 16 น้ำร้อนย่างนี้ห้ามกินกับยาเค็ดขาด	56
บทที่ 17 หากสามีกุณเป็นนี้คุณคือผู้หญิงที่โชคดีที่สุดในโลก	60
บทที่ 18 ประเภทคนจะอยู่ยากลำบากยิ่งขึ้นอีกสามปี รีบปรับเปลี่ยนตัวเองก่อนจะถึงวันนั้น	63
บทที่ 19 ประเภทหญิงนี้ทั้งนั้นผู้ชายชอบส่วนใหญ่มักชอบ	67
บทที่ 20 ลักษณะของผู้หญิงที่ส่อแววจะขึ้นคาน	71
บทที่ 21 วิถีดูแลความรักเมื่ออายุถึงวัย 40 ปี	74
บทที่ 22 วิธีปลดหนี้ได้ไวชีวิตเป็นหนี้มันมีทางออกเสมอ	78
บทที่ 23 วิธีเปลี่ยนนิสัยให้มีเงินเก็บลองนำไปใช้กับตัวเอง คุณะ	84
บทที่ 24 วิธีฝึกตัวเองให้เป็นผู้หญิงคิดบวกเข้าไว้	87
บทที่ 25 ใช้ชีวิตแบบปลายอย่างไรให้สุข ถ้าทำได้จะดีมาก	97
บทที่ 26 จำให้ขึ้นใจนะ หากวันใดต้องสู้เพียงลำพัง	97

สารบัญเคล็ดลับในชีวิตประจำวันผลักดันความสำเร็จ
(Daily Life Tips to Drive Success)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 27 กลยุทธ์สื่อสารแบรนด์ในภาวะวิกฤต แก้จุดปวดผู้บริโภค	100
บทที่ 28 กิจวัตรก่อนนอนของคนสำเร็จที่เราก้ สามารถนำไปใช้ได้	103
บทที่ 29 ของใช้ใกล้ตัวที่เป็นแหล่งสะสมเชื้อโรค	105
บทที่ 30 ข้อดีในการตื่นเช้ามีประโยชน์มากกว่าที่คิด	107
บทที่ 31 ข้อดีของการเป็นคนนิ่งๆ ไม่สูงส่งกับใคร	110
บทที่ 32 ข้อทำไมบางคนทำงานน้อย แต่ได้เงินเยอะ	113
บทที่ 33 สิ่งที่ควรนำไปสอนลูกให้รู้จักเอาตัวรอด และช่วยเหลือตัวเองได้	115
บทที่ 34 ข้อที่บอกว่าคุณเจอเนื้อคู่ที่ตามหาแล้ว	117
บทที่ 35 คำที่ไม่ควรพูดออกไป มันทำให้คนรักเสียใจที่สุด	122
บทที่ 36 นิสัยของผู้ชายเจอแบบนี้แม่บอกให้รีบถอยออกมา	125
บทที่ 37 นิสัยของคนสวยทั้งภายในและภายนอก	129
บทที่ 38 ข้อคิดสอนใจ อายุเยอะแล้วโกรธให้น้อย ปล่อยวางให้เป็นชีวิตจะมีความสุข	133

สารบัญเคล็ดลับในชีวิตประจำวันผลักดันความสำเร็จ
(Daily Life Tips to Drive Success)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 39 คนรักกันจริง ต้องให้สามอย่างต่อกัน	135
บทที่ 40 วิธีการอุดรูรายจ่ายที่รั่วไหลออกให้มีเงินเหลือเก็บ	140
บทที่ 41 วิธีการเดินออกจากความจน	145
บทที่ 42 เหตุผลว่าทำไม ยิ่งให้ ยิ่งยิ่งได้รับ	150
บทที่ 43 สามสิ่งผู้หญิงอยากได้ห้าสิ่งที่คุณชายต้องการ	152
บทที่ 44 เหตุผลว่าทำไมการแก้แค้น จึงไม่ใช่เรื่องจำเป็น	156
บทที่ 45 ความขยันที่เปล่าประโยชน์ที่คุณอาจทำมันอยู่	158
บทที่ 46 วิธีสร้างเสน่ห์ด้วยการมีทัศนคติที่ดี	161
จนใครๆ ก็หลงรักคุณ	
บทที่ 47 สิ่งที่คุณชายส่วนใหญ่ ชอบผู้หญิงแบบนี่ทั้งนั้น	164
บทที่ 48 หลักการในการใช้เงินทำงาน ให้เรารวยขึ้น	168
บทที่ 49 เคล็ดลับเพิ่มโอกาสขายสินค้าบนเว็บไซต์	171
บทที่ 50 คนที่มีความสุขเขาใช้ชีวิตแบบนี้	174
บทที่ 51 สิ่งที่คุณฉลาดคิดคนอยู่เป็นอยู่ที่ไหนชีวิต	177
ไม่เคยลำบาก	
บทที่ 52 เทคนิคการตลาด ชนะใจกลุ่มผู้สูงวัย	180

สารบัญเคล็ดลับในชีวิตประจำวันผลักดันความสำเร็จ
(Daily Life Tips to Drive Success)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 53 เทคนิคบริหารเวลาของ CEO ระดับโลก	183
บทที่ 54 กินดี+4ควรรงคหรือลดเพื่ออยู่ดี	186
บทที่ 55 เคล็ดลับมัดใจ คนรักอย่างถูกวิธี	188
บทที่ 56 ความคิดผิๆเหล่านี้ที่มักทำลายความสัมพันธ์ ครอบครัว อย่างไม่รู้ตัว	192
บทที่ 57 สิ่งที่ไม่ควรพูดและคำควรพูดนำสู่ประตูความสำเร็จ	195
บทที่ 58 นิสัยของคนที่ไม่จริงใจกับผู้อื่น ให้เราอยู่ห่างๆไว้	198
บทที่ 59 นิสัยผู้หญิงหัวใจสวยควรมินิสัยห้าอย่างนี้กับตัว	201
บทที่ 60 นิสัยของผู้หญิงธรรมดาแต่ทำแบบนี้มีเสน่ห์ มากๆ	204
บทที่ 61 นิสัยพจน ถ้าไม่เลิกลำบากแน่	207
บทที่ 62 วิธีสังเกตว่าแฟนของคุณคบซ้อนหรือเปล่า	211
บทที่ 63 วิธีออมเงิน มีเงินเหลือเก็บ ที่คุณก็ทำได้	216
บทที่ 64 สัญญาณบ่งบอกว่าเธอกำลังคิดนอกใจคุณ และการนอกใจที่พบได้ง่ายที่สุด	220
บทที่ 65 สิ่งที่คุณมีความสุขมักจะทำกัน	225

สารบัญเคล็ดลับในชีวิตประจำวันผลักดันความสำเร็จ
(Daily Life Tips to Drive Success)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 66 สิ่งที่เราหมักจะเสียใจในบั้นปลายชีวิต	227
บทที่ 67 วิธีเพิ่มเสน่ห์ให้คู่ดีและน่ารัก มีแต่คนอยากรู้จัก	232
บทที่ 68 วิธีเพื่อกลายเป็นผู้หญิงที่นารักมีเสน่ห์กว่าเดิม อีกหลายเท่า	220
บทที่ 69 วิธีรักแบบคนฉลาดที่ผู้หญิงทุกคนต้องรู้	235
บทที่ 70 วิธีรับมือคนที่ไม่ชอบเรา	238
บทที่ 71 วิธีวางแผนทางการเงินคือการวางให้มีรายได้ มากกว่า 1 ทาง	241
บทที่ 72 วิธีสร้างความสุขให้ตัวเองอย่างง่ายๆ กั้นเฉอะ	245
บทที่ 73 วิธีสะสางหนี้ แล้วต่อไปชีวิตจะพ้นจากการเป็นหนี้	248
บทที่ 74 วิธีสะสางหนี้สินไม่ให้สะสมแล้วคุณจะไม่หลุดพ้น จากการเป็นหนี้เร็วที่สุด	251
บทที่ 75 สร้างความกระตือรือร้นสร้างความสำเร็จ	255
บทที่ 76 ประเภทคนที่จะอยู่ยากลำบากเพราะอนาคต กำลังเริ่มจะเปลี่ยนไป	262
บทที่ 77 หลุมพรางความจนขยันมากแค่ไหนก็ไม่รวยขึ้น	265

สารบัญเคล็ดลับในชีวิตประจำวันผลักดันความสำเร็จ
(Daily Life Tips to Drive Success)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 78 สิ่งที่อยู่ไกลกัน เท่านั้นจึงจะเข้าใจ	268
บทที่ 79 สิ่งที่คุณควรมี เพื่อความสัมพันธ์ที่ดี	271
บทที่ 80 สิ่งที่จะทำให้เราเก็บเงินได้น้อยกว่าที่คิด	273
บทที่ 81 พลังบวกคือคุณแต่สิ่งดีๆ เข้ามาสู่ชีวิต	275
บทที่ 82 มารยาทของผู้ชายที่ผู้หญิงมักหลงกล	277
บทที่ 83 เรื่องที่ผู้หญิงมักเข้าใจผิด เกี่ยวกับสิ่งที่ผู้ชายคิด	280
บทที่ 84 เรื่องที่ผู้หญิง มักจะเข้าใจผิดเกี่ยวกับผู้ชาย	286
บทที่ 85 เรื่องที่ผู้หญิงมักทำให้สัมพันธ์ของความรัก	290
แยกลงไป	
บทที่ 86 คนที่ควรตัดทิ้งไปเพื่อการใช้ชีวิตให้มีความสุข	292
บทที่ 87 แบบคนที่ไม่คู่ควรกับคุณ	295
บทที่ 88 แบบคนยังอยู่ห่างชีวิตยังดีขึ้น	297
บทที่ 89 ประเภทคนที่คบแล้วสูญเสียพลังงาน	299
ทำให้เราทุกข์ใจ	
บทที่ 90 ประเภทคนพึงปลีกตัวอยู่ให้ห่าง	301

บทนำ

108 เคล็ดลับในชีวิตประจำวันผลักดันความสำเร็จ

(Daily Life Tips to Drive Success)

108 เคล็ดลับในชีวิตประจำวันครอบคลุมการจัดการบ้าน สุขภาพ และการประหยัดพลังงาน เช่น ใช้น้ำส้มสายชูแก้สีน้ำแข็ง, คัดน้ำวันละ 8-10 แก้ว, และประหยัดไฟฟ้าด้วยการปิดสวิตช์เครื่องใช้ไฟฟ้าเมื่อไม่ใช้งาน ซึ่งช่วยลดค่าใช้จ่ายและเพิ่มคุณภาพชีวิต โดยมุ่งเน้นการปรับพฤติกรรมง่ายๆ เพื่อความสะดวกสบายที่ดี และความยั่งยืน นี่คือตัวอย่างเคล็ดลับสำคัญในด้านต่างๆ ที่สรุปมาจากข้อมูล:

เคล็ดลับจัดการบ้าน และชีวิตประจำวัน

แก้สีน้ำแข็งแข็ง: ใช้น้ำส้มสายชูผสมทิ้งไว้ สีที่แข็งจะอ่อนตัวลง.

ขจัดคราบเสื้อผ้า: ใช้เบกกิ้งโซดาหรือน้ำมะนาวช่วยขจัดคราบฝังลึก.

ดูแลรองเท้า: ใช้กระดาษหนังสือพิมพ์ยัดใส่รองเท้าเพื่อลดกลิ่นอับ และรักษาทรง.

ทำความสะอาดไมโครเวฟ: ใช้น้ำผสมมะนาว 3-5 นาที คราบจะเช็ดออกง่าย.

เคล็ดลับสุขภาพ (กายและใจ)

ปรับพฤติกรรม: ลดกลิ่นตัวด้วยการอาบน้ำฟอกสบู่อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง และใช้สารส้ม.

นอนหลับคุณภาพ: ตื่นนอนและเข้านอนเวลาเดียวกันเป็นประจำทุกวัน.

การเคลื่อนไหว: ออกกำลังกายสม่ำเสมอ หรือยืดเหยียดระหว่างวัน.

อาหารและน้ำ: ดื่มน้ำสะอาด 8-10 แก้ว และเลี่ยงอาหารแปรรูป.

การเจริญสติ: ใช้เวลาอยู่กับความเงียบ หรือจดใจอารีเพื่อลดความฟุ้งซ่าน.

เคล็ดลับประหยัดพลังงาน (ตามแนวทาง 108 วิธี)

เครื่องใช้ไฟฟ้า: ปิดสวิตซ์และถอดปลั๊กเมื่อไม่ใช้งาน.

แอร์และตู้เย็น: ล้างฟิลเตอร์แอร์บ่อยๆ และไม่เปิดตู้เย็นค้างไว้.

แสงสว่าง: ใช้หลอดไฟ LED และเปิดม่านรับแสงธรรมชาติช่วงกลางวัน.

มหาวิทยาลัย เชียงใหม่ : Chiang Mai University+ YouTube +4
ข้อมูลภาพรวมโดย AI

ผู้เรียบเรียงเชื่อว่าสาระข้อมูลที่นำมาฝากใน 108 เคล็ดลับในชีวิตประจำวันผลักดันความสำเร็จเล่มจะช่วยให้คุณผู้อ่านได้เกิดความสะดวกในการดำเนินชีวิตได้อย่างง่ายๆ และสะดวกนั่นเอง

บทที่ 1 คำเตือนที่บอกต่อกันมาตั้งแต่โบราณ ที่ไม่เคยล้าสมัย ยุคไหนก็ใช้ได้

3 คำเตือนที่บอกต่อกันมาตั้งแต่โบราณ ที่ไม่เคยล้าสมัย ยุคไหนก็ใช้ได้

หลังจากทำงานต่างถิ่นมานาน 20 ปี หนุ่มใหญ่คิดว่าได้เวลากลับบ้านเกิดสักที นายจ้างถามเขาว่า เขาจะขอรับเงินโบนัสทั้ง 20 ปี กลับไป หรือจะรับคำเตือนจากเขา 3 ข้อ เขาขอเวลาคิดหนึ่งคืน ปกติเขาเป็นคนที่รักและเคารพนายจ้างมาก เพราะนายจ้างเป็นคนเก่งและรักใคร่เขาอย่างลูกหลานมาตลอด เขาเชื่อว่าคำเตือนจากนายจ้างต้องมีคุณค่าต่อเขาแน่นอน รุ่งขึ้นเขาจึงบอกนายจ้างว่าจะขออนุญาตรับคำเตือนแทนเงินโบนัสทั้งหมด นายจ้างจึงให้คำเตือนเขาไปดังนี้

1. อย่าคิดหาทางลัดสู่เป้าหมาย

มันเป็นไปได้ยาก ทุกอย่างต้องยืนอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง

2. อย่าเสียเวลาหรือเสี่ยงกับเรื่องเขี้ยววน

จิตใจต้องเข้มแข็ง เพราะอาจทำให้สูญเสียอนาคต

3. อย่าตัดสินใจด้วยความวู่วามในยามที่มีอารมณ์ฉุนเฉียว

เพราะอาจทำให้ต้องเสียใจไปตลอดชีวิต

เมื่อกล่าวคำเตือนเสร็จ นายจ้างมอบขนมปังให้ไป 3 ก้อน พร้อมกับคำจ้างเดือนสุดท้ายก่อนกำชับว่าขนมปังก้อนที่ใหญ่ที่สุด ให้นำออกมากินหลังจากกลับถึงบ้านแล้ว เขาเริ่มเดินทางกลับบ้าน

หลายวันผ่านไป ขนบั้งก้อนแรกกินไปแล้วครึ่งชิ้น เมื่อเดินมาถึงทางสามแพร่งไม่แน่ใจว่าจะเดินไปทางไหนดีถามคนที่เดินผ่านมา คนแรกบอกให้เขาเดินเส้นทางลัดแม้เส้นทางจะเล็กลง แต่ระยะทางใกล้กว่าเยอะอีกคนบอกให้เขาใช้เส้นทางใหญ่จะดีกว่า แม้หนทางจะไกลหน่อย แต่เดินสะดวกและปลอดภัยด้วยใจที่คิดถึงเมียที่อยู่ที่บ้าน อยากกลับถึงบ้านไวๆ เขาจึงตัดสินใจเลือกเส้นทางลัดเมื่อเดินไปได้ไกลพอสมควรก็มีคนสวนทางมา บอกให้เขาริบทกลับไปให้พ้น มีโจรดักปล้นอยู่ข้างหน้าเขาคิดถึงคำเตือนของนายจ้าง “อย่าคิดหาทางลัดสู่เป้าหมาย” เขาจึงริบทหันกลับไปใช้เส้นทางใหญ่ต่อไป

เดินต่อไปอีกหลายวันขนบั้งก้อนที่สองหมดไปครึ่งชิ้น ตกค่ำหาโรงแรมเล็กๆ ริมทาง พักค้างแรมพอกกลางดึกได้ยินเสียงร้องเพลงอันแสนไพเราะจากสตรีนอกโรงแรมใจจริงอยากออกไปดูหน้าสตรีคนนั้นหน่อยเนื่องจากเสียงเพลงของหล่อนไพเราะจับใจเหลือเกินแต่พอนึกถึงคำเตือนข้อที่สองของนายจ้าง “อย่าเสียเวลาหรือเสี่ยงกับสิ่งเย้ายวน” คิดได้ดังนั้นก็สงบจิตสงบใจหลับต่อไปรุ่งเช้าเดินออกจากห้องพัก เจ้าของโรงแรมบอกเขาว่า โชคดีที่เห็นคุณปลอดภัย เมื่อคืนมีแขกออกมาตามหาเสียงเพลงของผู้หญิงถูกเจ้าของเสียงเพลงซึ่งเป็นหญิงสติฟั่นเพื่อนเอามีดไล่ฟันจนบาดเจ็บสาหัส

เดินต่อไปอีกหลายวันใกล้ถึงบ้านแล้ว จนมπίง 2 ก้อนแรกก็หมดพอดี รีบเร่งฝีเท้า กว่าจะเดินทางเข้าถึงหมู่บ้านฟ้าก็มีคนสนิทแล้วพอมาถึงหน้าบ้าน กำลังจะยื่นมือเคาะประตูด้วยความดีใจ ก็ได้ยินเสียงเมียคุยกับผู้ชายอีกคนที่อยู่ในบ้าน เขาโกรธจัดแน่ใจว่าเมียต้องมีชู้แน่นอนระหว่างที่เขาไม่อยู่บ้าน เขาจึงคว่ำมือแล้วกำลังจะพังประตูเข้าบ้านก็พอดีนึกถึงคำเตือนข้อที่ 3 “อย่าตัดสินใจว่าวามในยามที่มีอารมณ์ฉุนเฉียว” พอได้สติก็เลยทรุดตัวลงนั่งอยู่หน้าบ้านทั้งคืน รุ่งเช้าพอแน่ใจว่าจะคุมสติอารมณ์ตนเองได้แล้วค่อยตัดสินใจไปเคาะประตูเมียเปิดประตู พอเห็นเขาก็แสดงอาการดีใจอย่างมาก แต่เขากลับมีใบหน้าที่เรียบเฉยเขาถามเมียว่าผู้ชายที่อยู่ในบ้านเป็นใคร เมียยิ้มก่อนตอบว่า ก็เป็นลูกชายของเราไง ฉันทอดลูกหลังจากที่คุณจากบ้านไปไม่กี่เดือนพอดีชายหนุ่มเดินออกมาจากห้องหน้าต่างชายหนุ่มเหมือนพ่อ ไม่มีผิด พ่อลูกได้เจอหน้ากันครั้งแรกกอดคอกันร้องไห้ด้วยความดีใจทั้งพ่อแม่ลูก

บนโต๊ะกินข้าวเขาหยิบขนมปังก้อนที่ใหญ่ที่สุดออกจากกระเป๋าลัมภาระเตรียมจะแบ่งกันกินกับทุกคนในบ้าน พอฉีกขนมปังออก ก็พบว่าเงินก้อนโตฝังอยู่ในขนมปังก้อนนั้นซึ่งก็คือโบนัสทั้งหมดของเขาตลอด 20 ปีเขาเล่าเรื่องคำเตือนทั้งหมดของนายจ้างให้ลูกเมียฟังท่านคือผู้ใหญ่ที่เขารักและนับถือมาตลอด คำเตือนที่ทรงคุณค่าช่วยให้เขาเดินทางกลับถึงบ้านด้วยความปลอดภัยหนีบุญคุณครั้งนี้เป็นสิ่งที่เขาและครอบครัวจะจดจำไม่มีวันลืม คำเตือนทั้ง 3 ข้อ จึงได้กลายเป็นหลักการดำเนินชีวิตของทุกคนในครอบครัวนี้ตลอดไป

บทที่ 2 ธุรกิจนำสนใจที่ลงทุนครั้งเดียว แต่โดยกำไรแบบยั่งยืน (เหมาะพวกที่เงินเย็น)

5 ธุรกิจนำสนใจที่ลงทุนครั้งเดียวแต่โดยกำไรแบบยั่งยืน

การทำธุรกิจแบบ “เสือนอนกิน” หลายคนคงจะเคยได้ยิน และคุ้นเคยกันมาบ้างแล้ว แต่สำหรับหลายคนที่ยังไม่เข้าใจถึงความหมายที่ชัดเจน รวย วันนี้จะมาบอกความหมาย ข้อดี ข้อเสีย ของการทำธุรกิจนี้ รวมถึง 5 ประเภทธุรกิจเสือนอนกินว่ามีอะไรบ้าง เพื่อจะเป็นแนวทางให้คุณได้เลือกลงทุนสู่การเป็นเจ้าของกิจการที่มียอดการเติบโตแบบยั่งยืนในอนาคต

ธุรกิจเสือนอนกิน หมายถึง ธุรกิจที่ทำแล้วได้รับผลประโยชน์หรือผลกำไร โดยไม่ต้องลงทุนหรือลงแรงทำงาน หรือ อาจจะมีการลงทุนบ้างแต่เป็นการลงทุนด้วยเงินจำนวนมากเพียงครั้งแรก หลังจากนั้นก็รอรับผลประโยชน์ เก็บดอกผล

ข้อดีของการทำธุรกิจ “เสือนอนกิน” ได้แก่

1. ได้เป็นนายตัวเอง

นั่นคือ คุณสามารถนำความรู้และความสามารถมาบริหารธุรกิจของคุณได้อย่างเต็มที่ หรือ เรามีอำนาจเต็มที่ที่จะตัดสินใจทำอะไร โดยไม่ต้องรอฟังความคิดเห็นจากหัวหน้า ลูกน้อง หรือหุ้นส่วนใดๆ ซึ่งแน่นอนว่า ธุรกิจของเราเราต้องพัฒนาให้มีความรุ่งเรืองแน่นอน

2. เป็นบันไดสู่ความสำเร็จ

การเป็นเจ้าของกิจการถือเป็นบททดสอบฝีมือของคุณอย่างหนึ่ง เพราะต้องทำทุกอย่างด้วยตัวเอง และต้องแก้ปัญหาด้วยตัวเองด้วย จุดนี้จะทำให้คุณได้เรียนรู้ และพัฒนาศักยภาพของตัวเอง นอกจากนี้ คุณยังสามารถต่อยอดธุรกิจในรูปแบบต่างๆ ได้อีกด้วย

3. มีโอกาสรวยเร็วกว่า

ที่บอกแบบนี้ก็เพราะว่าเงินที่ทำได้ทุกบาททุกสตางค์ คือ ของเราหมด ดังนั้นถ้ากิจการของเราสามารถสร้างกิจการของเราให้ไปได้ดี เราก็สามารถสร้างตัวเองให้เป็นเศรษฐีใหม่ได้ไม่ยากเลย ในส่วนของ “ข้อเสีย” มีดังนี้

1. ใช้เงินลงทุนสูง

การทำธุรกิจไม่ว่าจะขนาดเล็กหรือใหญ่ล้วนต้องใช้เงินลงทุนแทบทั้งนั้น จะมากน้อยก็ขึ้นอยู่กับขนาดธุรกิจที่จะลงทุน นอกจากเงินลงทุนแล้ว เรายังระดมความรู้จากสมองที่มีและแรงกายทั้งหมดที่มี เพื่อให้กิจการของเราไปได้และดีด้วย

2. ทำแล้วเลิกยาก

เพราะเมื่อลงทุนทำไปแล้วคงไม่มีใครอยากจะขาดทุนหรือประสบความล้มเหลว บางคนทำไปทำมาก็เกิดหลงรักในสิ่งที่ทำและมีความสุขที่ได้ทำ ตรงนี้ถือว่าคุณ โชคดีมากที่ได้ทำงานอย่างมีความสุข

สำหรับ 5 ธุรกิจที่จัดว่าเป็น “เสือนอนกิน” ได้แก่

1. ธุรกิจผู้เติมเงินโทรศัพท์

จะเห็นได้จากตามร้านค้า แหล่งชุมชน หรือหน้าร้านสะดวกซื้อ มักจะมีเครื่องเติมเงินอัตโนมัติไว้ให้บริการ ซึ่งสะดวกอย่างมากโดยไม่ต้องเดินทางไปจ่ายที่ห้างสรรพสินค้า หลายคนอาจมองว่าธุรกิจแนวนี้ทำรายได้ไม่ค่อนหวือหวานัก แต่ก็ยังเป็นธุรกิจที่เจ้าของแทบไม่ต้องทำอะไรเลย เพียงลงทุนครั้งเดียว ก็รับเงินทุกเดือน แต่ก็มีข้อจำกัด คือต้องหาทำเลที่มีคนพลุกพล่าน ซึ่งอาจจะต้องมีจ่ายค่าเช่าพื้นที่ แต่ก็ยังเป็นธุรกิจที่น่าสนใจไม่น้อย

2. ธุรกิจการปล่อยเช่า

ไม่ว่าจะเป็น ปล่อยเช่าที่ดิน ปล่อยเช่าคอนโด ปล่อยเช่าบ้าน ปล่อยเช่าห้อง ซึ่งคุณเองไม่ต้องทำอะไรเลย เพราะคนที่เช่าจะเป็นฝ่ายดำเนินการเอง เช่น ปล่อยเช่าที่ดิน ซึ่งผู้เช่าอาจจะทำเป็นตลาดนัด หรือทำเป็นที่จอดรถแล้วเก็บค่าบริการ ส่วนคุณมีหน้าที่รอเก็บเงินค่าเช่าอย่างเดียว ถือเป็นอีกหนึ่งธุรกิจเสือนอนกินที่ออกแรงทำครั้งเดียวถึงจะสูงหน่อยแต่ก็ได้กินแบบยาวๆ

3. ธุรกิจเครื่องซักผ้าหยอดเหรียญ หรือ ตู้กดน้ำหยอดเหรียญ

สำหรับคนที่เป็นเจ้าของหอพัก อพาร์ทเมนต์ หรือคอนโดมิเนียม การนำเครื่องซักผ้าหยอดเหรียญไปติดตั้งเพื่อให้บริการผู้เข้ามาพัก เป็นอีกธุรกิจเสือนอนกินที่ได้เงินดีทีเดียว หรือแม้แต่ตามหมู่บ้านที่เป็นชุมชนใหญ่ ถึงไม่ใช่เจ้าของหอพักแต่มีทำเลดี มีหน้าบ้านติดถนน ก็

สามารถนำเครื่องซักผ้าหยอดเหรียญมาติดตั้งให้บริการได้ ข้อดีของเครื่องซักผ้าหยอดเหรียญคือ ถึงแม้เจ้าของบ้านไม่อยู่ก็สามารถทำเงินได้ตลอด 24 ชม.

ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง :

- แฟรนไชส์สะดวกซัก Coin Laundry ธุรกิจ “เสือนอนกิน” ที่ใครลงทุนก็มีแต่คำว่า “รวย”
- ตกงานไม่มีเงินไม่ใช่เรื่องใหญ่ หากมีใจให้รับมา “ออสซี่ออยล์” ใจป่า ปล่อยกู่รายละเอียด 79,000 บาท เป็นเจ้าของตู้น้ำมันหยอดเหรียญแบบง่ายๆ รายได้ดี
- แฟรนไชส์สะดวกซัก Otteri Wash & Dry ลงทุนครั้งเดียวเกินคุ้ม

4. ธุรกิจให้เช่ารถ

เช่น ให้เช่ารถแท็กซี่ รถบรรทุกสินค้า รถท่องเที่ยวสำหรับนักท่องเที่ยว หากใครมีรถ หรือมีเงินมากพอ ก็สามารถทำเป็นรถบริการให้คนเช่าขับได้ โดยไม่ต้องเสียเวลาไปขับเองให้เหนื่อย แต่ต้องมีระบบที่ปลอดภัยและติดตามรถได้ เพราะการให้เช่ารถก็มีความเสี่ยงสูงเช่นกัน แต่ถ้ามองในแง่ธุรกิจก็เป็นอีกธุรกิจเสือนอนกินที่ทำกำไรงามทีเดียว

5. ธุรกิจการปล่อยสินเชื่อ

สำหรับคนที่มีเงินทุน เป็นธุรกิจที่ไม่ต้องออกแรง เพียงแค่มีเงินปล่อยกู้ให้กับคนอื่น ก็คอยรับดอกเบี้ยทุกเดือน แต่การทำธุรกิจปล่อยต้องทำให้ถูกต้องตามกฎหมาย เพื่อความเป็นธรรมกับทุกฝ่าย ไม่เอารัดเอาเปรียบผู้อื่น คิดอัตราดอกเบี้ยตามกฎหมายกำหนด ก็จะทำให้ทำ

ธุรกิจได้สบายใจ และเป็นเพื่อนอนกินตัวใหญ่เลยที่เดียวจริงๆ แล้ว
ธุรกิจเพื่อนอนกินมีมากมายหลากหลายรูปแบบ ตามแต่ว่าใครมีความ
สนใจในเรื่องใด ซึ่งการที่คุณจะลงทุนทำธุรกิจอะไรสักอย่าง ควรเป็น
ธุรกิจที่คุณมีความสนใจจริงๆ ยิ่งถ้าคุณมีความรู้และประสบการณ์แล้ว
ล่ะก็ โอกาสความสำเร็จก็อยู่ไม่ไกลเกินเอื้อม สิ่งที่สำคัญที่สุด นอกจาก
เงินทุนก็คือ การลงมือทำอย่างจริงจัง เพราะแม้ว่าคุณจะมีเงินมากสัก
เท่าใด หากไม่ลงมือทำ ทุกอย่างก็เท่ากับศูนย์ทั้งสิ้น

cheechongruay.smartsme.co.th

บทที่ 3 วิธีคิดของผู้ใหญ่ที่ดีเป็นแบบอย่างแก่คนรุ่นหลัง

5 วิธีคิดของผู้ใหญ่ที่ดี เป็นแบบอย่างแก่คนรุ่นหลัง

เคยได้ยินไหม บางคนยังเป็นเด็ก แต่มีความคิดแบบผู้ใหญ่ แต่ผู้ใหญ่บางคน ยังมีความคิดแบบเด็กๆ วิธีคิดแบบไหนที่เรียกว่ายังไม่โต แบบไหนที่เรียกว่าโตเป็นผู้ใหญ่แล้วเราได้รวบรวม 5 วิธีคิด ที่จะช่วยให้คุณกลายเป็นผู้ใหญ่ที่ประสบความสำเร็จและมีความสุขในชีวิตเพิ่มขึ้นกว่าเดิม ลองดูว่าแต่ละวิธีคิด คุณอยู่ใน Level ไหน ถ้าคุณมี Level 1 ก็มีโอกาพัฒนาให้ดีขึ้นต่อไปได้

1. มองไกล

Level 1: อุดหนุนได้ เมื่อเรามองไกล มองเห็นถึงอนาคตของปัจจุบันที่กำลังทำอยู่ รู้ว่าถ้าอุดหนุนแล้วจะได้ดี รู้ว่าอดทนแล้วจะผ่านไปได้ดี เช่น อุดหนุนกับความเหนื่อยยากเพราะรู้ว่าถึงจะลำบากสุดท้ายก็สบายทีหลัง อดทนที่จะไม่ทำร้ายจิตใจคนอื่น เพราะรู้ว่าสุดท้ายแล้วเราจะได้ไม่รู้สึกรังเกียจ หรืออดทนกับความสะดวกสบายชั่วคราวเพื่อให้ได้รับความสุขระยะยาวในภายหลัง เช่น อุดหนุนประหยัดเงิน หารายได้พิเศษ เพื่อจะได้ชำระหนี้ได้หมดเร็วๆ หรืออดทนไม่เล่นโซเชียลมีเดียในเวลางาน จะได้ทำงานส่งทันเวลาและกลับบ้านได้เร็ว เป็นต้น

Level 2: คิดยาวได้ เวลาที่เราคิดสั้น มักจะหุนหันพลันแล่น ทำอะไรไปโดยไม่คิด หงุดหงิดง่าย แต่ถ้าเราคิดยาวเมื่อไหร่ จะได้รับความเข้าใจชีวิตที่มากขึ้น เช่น เรารู้ว่าที่ตั้งใจอ่านหนังสือเรียนเพื่ออะไร ออกกำลังกายไปเพื่ออะไร มีระเบียบวินัยไปทำไม ขยันทำงาน รับผิดชอบในหน้าที่ไปเพื่ออะไร รู้ว่าเวลาไหนควรทำงานหรือเรียน เพื่อให้มีเวลาพักผ่อนและเล่นได้นานขึ้น และเราจะเสียโอกาสอะไร หากเราไม่ลงมือทำทันที รวมทั้งเข้าใจธรรมชาติของชีวิตที่เหมือนฤดูกาล มีทุกข์ มีสุข หมุนเวียนกันไป ไม่มีอะไรอยู่ได้นานหรือยั่งยืน เมื่อเข้าใจชีวิตมากขึ้น เราก็จะปล่อยวางได้ง่ายขึ้น และยอมรับสถานการณ์ที่ผ่านเข้ามาได้มากขึ้น ไม่ยึดติดอยู่กับสิ่งใดนานๆ เพราะรู้ว่าอีกเดี๋ยวก็ผ่านไป

Level 3: ตั้งเป้าได้ เมื่อเราเริ่มคิดถึงอนาคต และถามใจตัวเองว่า เราจะอยู่เพื่ออะไร ถ้าเราไม่มีเป้าหมายอะไรเลย เราจะกล้าตัดสินใจเพื่อตัวเองง่ายขึ้น เริ่มตั้งเป้าหมายในชีวิต ออกมาจาก Comfort Zone เพื่อเปลี่ยนแปลงตัวเอง พัฒนาตัวเอง ทำสิ่งที่อยากทำ และทำฝันให้เป็นจริง

2. ใจกว้าง

Level 1: เรียนรู้ได้ ถ้าเราเปิดใจออกให้กว้าง เราจะมีพื้นที่เปิดรับสิ่งใหม่ๆ ได้อีกมาก เพราะเข้าใจว่าความรู้ในตัวเรานั้นมีน้อยนิด เหมือนเป็นน้ำครึ่งแก้วที่มีวันเต็มได้อีกเรื่อยๆ พร้อมทั้งจะเรียนรู้เรื่องราวต่างๆ ด้วยใจที่ปราศจากอคติ เปิดใจรับฟัง สนใจอ่านมากขึ้น ชอบพัฒนาตนเอง และเรียนรู้วิธีการเปลี่ยนพฤติกรรมหรือปรับวิธีคิดของเรา เพื่อ

ชีวิตที่สงบ และพบความสุขมากขึ้นเพราะมีความเชื่อว่าคนเรา
เปลี่ยนแปลงกันได้ เพียงแค่ให้โอกาสตัวเองได้เปลี่ยนแปลงเท่านั้น

Level 2: ยอมรับได้ การยอมรับความจริง ทำให้เราเป็นอิสระและ
ไปต่อได้ สามารถยอมรับในสิ่งที่ตัวเองเป็น เชื่อสัจย์กับความรู้สึกของ
ตัวเอง เป็นตัวของตัวเองได้ และยอมรับในความแตกต่างของกันและกัน
ยอมรับในความคิดเห็นของคนอื่น ไม่ตัดสินคนอื่นถ้ายังไม่รู้จักเขาดีพอ
จะทำให้เราพอใจในชีวิตของตัวเอง และเข้าใจคนอื่นมากขึ้น เช่น ถ้าอก
หัก แล้วยอมรับว่า คนนั้นไม่ใช่คู่แท้ของเรา ก็จะเปิดใจรอคนที่ใช่ได้เร็ว
ขึ้น

Level 3: ให้อภัยได้ การให้อภัยตัวเอง ทำให้เราเป็นอิสระจาก
ความรู้สึกผิดและพร้อมที่จะเป็นคนที่ดีขึ้นได้ และการให้อภัยคนอื่น จะ
ทำให้เรายอมรับในสิ่งที่เขาเป็นมากขึ้น และเป็นอิสระจากความไม่พอใจ
หรือคิดแค้น โทษคนอื่น แถมยังเป็นแรงผลักดันให้เรามีชีวิตที่ดีขึ้นได้อีก
ด้วย แม้ว่าความสัมพันธ์อาจจะไม่เหมือนเดิม แต่อย่า ายน้อยก็ไม่ทำให้
เรายึดติดอยู่กับอดีตอีกต่อไป

3. คิดบวก

Level 1: ขอบคุณได้ เมื่อเราคิดบวก จะรู้สึกขอบคุณในสิ่งที่เรามี
ขอบคุณ โอกาสที่ได้รับ ขอบคุณสิ่งดีๆ ที่คนอื่นหยิบยื่นให้ โลกภายใน
ใจเปลี่ยนไป มองว่าโชคดียิ่งขึ้น และเมื่อขอบคุณบ่อยๆ จนเป็นนิสัย
จะรู้สึกถึงความพอเพียงพอใจภูมิใจในตัวเอง เชื่อมมั่นและมั่นใจในตัวเอง
และมีความสุขมากขึ้น

Level 2: โฟกัสได้ เมื่อเรารู้ว่าอะไรดี ไม่ดี เราจะเลือกโฟกัสในด้านดีๆ เห็นด้านดีๆ ในตัวเองมากขึ้น เพื่อด้านดีๆ ในตัวเองออกมา พร้อมทั้งโฟกัสด้านบวกในตัวคนอื่น ได้ดีขึ้นมองเห็นจุดเด่นของคนอื่น มองข้ามข้อเสียของคนอื่น หรือถ้าเป็นเรื่องงาน มีปัญหาความท้าทายเข้ามา ก็สามารถมุ่งความสนใจไปที่การทำงานให้ผ่านไปได้อย่างดี มากกว่าที่จะโฟกัสในด้านลบนั้นจนจิตใจทำให้ทำงานได้ช้าลง

Level 3: พลิกกลับได้ ในสถานการณ์ที่ไม่ดี สามารถมองเห็นโอกาสที่ซ่อนอยู่ในนั้น เชื่อว่า ความท้าทายจะทำให้เราเป็นคนเก่งและแกร่งขึ้น รับมือกับปัญหาและอุปสรรคได้เร็วขึ้น เพราะใจที่พร้อมเสมอกับการเปลี่ยนแปลง แม้จะมีความทุกข์ผ่านเข้ามา ก็ไม่ทุกข์นาน เพราะรู้ว่ามันเหมือนฤดูกาลที่สุดท้ายก็ผ่านไป

4. ยืดหยุ่น

Level 1: ปรับแผนได้ มีแผนสอง แผนสาม หรืออย่างอื่นก็ สามารถปรับเปลี่ยนแผนที่กำหนดไว้ได้ ไม่ใช่ตั้งเปรี๊ยะ จนไม่สามารถเปลี่ยนอะไรได้อีกเพราะการวางแผนเป็นการคิดล่วงหน้า สามารถคาดเดาเหตุการณ์ในอนาคตได้ว่า ถ้าเราทำสิ่งนี้ ผลลัพธ์มันน่าจะเป็นอะไร แต่เราไม่สามารถฟันธงได้ว่ามันจะเกิดขึ้นแน่นอน และทุกอย่างไม่ได้เป็นอย่างที่ใจต้องการทั้งหมด จึงไม่สามารถควบคุมทุกสิ่งทุกอย่างได้

Level 2: ปรับตัวได้ ทำตัวให้เหมือนกับน้ำ ที่สามารถปรับไปตามสภาพของภาชนะ คือ เข้าได้ในทุกสถานการณ์ แต่ไม่สูญเสียความเป็นตัวของตัวเองเป็นเหมือนต้นไม้ที่ลู่ไปตามแรงลมได้ แต่ก็กลับมาตั้งตรงได้เหมือนเดิม ดังนั้น สิ่งที่เราต้องทำเมื่อได้วางแผนไปแล้วก็คือเชื่อมั่นว่าเราจะสามารถรับมือได้จัดการได้ ไม่ว่าสถานการณ์จะเป็นอย่างไรก็ตาม

Level 3: เผชิญหน้าได้ สามารถเผชิญหน้ากับปัญหาอุปสรรคและความท้าทายได้ ไม่ว่าจะป็นรูปแบบไหน งานเยอะ งานยาก งานหนัก เราก็สามารถจัดการได้ เพราะเชื่อในความสามารถของตัวเอง

5. ปล่อยาว

Level 1: รอคอยได้ ถ้าเราได้ทำอย่างเต็มที่แล้ว ที่เหลือก็แค่ปล่อยาว เราไม่สามารถควบคุมผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นได้ แต่สามารถจัดการได้ เด็กส่วนใหญ่ไม่ค่อยเข้าใจคำว่าปล่อยาวเพราะมักจะมีอารมณ์ร้อน อยากเห็นผลลัพธ์ในทันที แต่ต้นไม้ไม่สามารถงอกแล้วโตได้ในวันเดียว คอนโดมิเนียมไม่สามารถสร้างเสร็จในวันเดียว จึงต้องรู้จักการรอคอย และมีความสุขในระหว่างทาง

Level 2: สม่่าเสมอได้ เช่น ถ้าเราอยากมีหุ่นดี ก็ต้องขยันออกกำลังกายเพื่อสร้างกล้ามเนื้อให้ฟิตและแข็งแรง ซึ่งไม่สามารถทำได้ในวันเดียว ต้องทำอย่างสม่ำเสมอ หรือถ้าเราอยากจะทำเรื่องอะไร มันไม่ใช่เรื่องของพรสวรรค์แต่เป็นเรื่องของความสม่ำเสมอในการฝึกซ้ำๆ จนชำนาญ ซึ่งก็ควรที่จะฝึกด้วยความรู้สึกดี มีความสุข ไม่ใช่เร่งวันเร่งคืน เพื่อให้ถึงวันที่ต้องการ

Level 3: เชื่อใจได้ เชื่อว่าสุดท้ายมันจะเป็นไปได้จริง เชื่อว่าแต่ละคนมีจังหวะเวลาชีวิตที่ไม่เหมือนกัน ถ้าเราปล่อยวางเป็น เราจะมีความสุขอยู่กับปัจจุบันและมั่นใจว่าผลลัพธ์ที่เกิดไม่ว่าจะเป็นอะไร มีแต่ดีกับดี เช่น ถ้าผลลัพธ์ออกมาดีก็สุขใจ แต่ถ้ามีความท้อทลายเกิดขึ้น แสดงว่าความท้อทลายนั้นจะมาฝึกให้เราปรับเปลี่ยนอะไรบางอย่าง เพื่อให้ผลลัพธ์ออกมาดีได้อย่างแท้จริง

ความคิดของคนเราสามารถเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีได้เสมอ หากใช้วิธีการที่เหมาะสม ลองเขียนบันทึกประจำวันลงในไดอารี่ (Diary) ว่าเราคิดอย่างไรกับตัวเอง มองคนอื่นในด้านไหน หรือเรียนรู้อะไรจากเหตุการณ์ในวันนี้ จะสังเกตเห็นได้ชัดเจนว่ามีความคิดแบบผู้ใหญ่มากขึ้น แต่ทั้งนี้จะต้องเป็นการเขียนบันทึกในเชิงคิดบวก เขียนขอบคุณ เพราะจะฝึกให้เราสามารถคิดเป็น เรียนรู้ชีวิต และพลิกความคิดให้เป็นบวกได้

แม้เด็ก ๆ จะรู้สึกว่าจะไม่อยากโตมาเป็นผู้ใหญ่ ต้องรับผิดชอบอะไรหลายๆ อย่าง แต่การเป็นผู้ใหญ่ทำให้เรามีอิสระทางความคิด สามารถเลือกทำในสิ่งที่อยากทำ แต่จะต้องไม่ลืมว่าจะต้องรับผิดชอบในการกระทำที่เราเลือกด้วย ถ้าเราคิดแบบผู้ใหญ่ ต่อให้เราอยู่ในสถานการณ์ไหน ก็สามารถผ่านไปได้อย่างดีแล้วจะกลัวอะไรกับการเป็นผู้ใหญ่ถ้าเรามีวิธีคิดที่ดี

Cr.-/beautyoflives.com/

บทที่ 4 เรื่องลงบนโลกออนไลน์อย่าโพส มันอาจทำให้คุณดูแย่

5 เรื่องนี้ลงบนโลกออนไลน์อย่าโพส มันอาจทำให้คุณดูแย่

อย่าโพส 5 เรื่องนี้ลงบนโลกออนไลน์ มันอาจทำให้คุณดูแย่ ในยุคปัจจุบันอะอะ อะไรก็โพส มีความสุขก็โพส มีความทุกข์ก็โพส เสรี เสียวใจก็โพส หลายคนอาจจะบอกว่กัมันเป็นเรื่องของฉัน มันเป็นพื้นที่ของฉันจะ โพสอะไรก็ได้ มันก็จริงค้ะ แต่บางเรื่องที่เราโพสออกไปบางทีมันอาจจะทำให้คนอื่นมองเราไม่ดีหรือเปล่า ก็เข้าใจนะว่าเดี๋ยวนี้ใคร ๆ ก็ใช้โซเชียลในการติดต่อสื่อสาร และอัปเดตข่าวสารของเหล่าเพื่อนฝูง ซึ่งเป็นการติดต่อที่สะดวกสบาย มากสำหรับชีวิตในยุคปัจจุบันแต่เพราะความง่ายนี้เองอาจทำให้หลาย ๆ คน ไม่ได้ลู่กคิดว่าสิ่งที่โพสต่อ ออกไปให้สาธารณะได้รับรู้ อาจเป็นผลเสียภายหลังวันนีจึงขอแนะนำ 5 เรื่องราวที่ไม่ควรโพส ตกลงในโซเชียลมาเป็นข้อคิดสะกิดใจให้แก่ผู้อ่านทุกท่านนะ

1. โพสตรูปโชว์ทรัพย์สินมีค่าต่างๆ

การโพสรูปของมีค่า เช่น ทรัพย์สินเงินทองต่าง ๆ ไม่ใช่เรื่องผิดแต่อาจนำภัยอันตรายมาสู่ตัวได้เพราะสมัยนี้มีอาชีพที่คอยหาเหยื่อตามโลกออนไลน์มีไม่น้อยอย่างทีปรากฏเป็นข่าวมาหลาย ๆ คดี