

# นิสัยเล็กๆ ที่สร้างสูงสำเร็จยิ่งใหญ่ (Micro-Habit, Macro-Joy)



ชีวิตไม่ได้ง่ายแต่เราแข็งแกร่งกว่าอุปสรรค  
เพียงแค่ว่าจะไม่ยอมแพ้ รักตัวเอง ลุกให้เร็วเมื่อล้ม

“ความสำเร็จนั้นไม่ได้มีไว้  
สำหรับคนที่เดินเร็วเสมอไป  
แต่มีไว้สำหรับคนที่  
เดินไม่หยุด”

สมชาติ กิจยรรยง

**คำคม/ข้อคิดเพื่อความสุขและความสำเร็จ**

**การลงมือทำ:** "ชีวิตไม่ได้เป็นอย่างที่เรา 'คิด' แต่ชีวิตเป็น  
อย่างที่เรา 'ทำ'" [HumanSoft](#)

**อย่าหยุดเดิน:** "อุปสรรคทำให้เราเดินช้าลง แต่ไม่ใช่  
เหตุผลที่ทำให้เราหยุดเดิน" [HumanSoft](#)

**มุมมองปัญหา:** "มองปัญหาให้เหมือนเม็ดยา ถึงจะ  
เยอะมากมาย แต่ทรายก็เล็กนิดเดียว" [Sanook.com](#)

**รักตัวเอง:** "พอ โตขึ้นเราอาจเข้าใจว่าบางทีสิ่งที่ดีที่สุด  
อาจเป็นการรักตัวเอง" [TrueID](#)

**โอกาส:** "ทุกเช้าของวันใหม่ จะมาพร้อมกับโอกาสให้เรา  
เริ่มต้นใหม่อีกครั้ง" [Sanook.com](#)

**ความล้มเหลว:** "ล้มแล้วเล็กคือคนแพ้ ล้มแล้วแก้คือคน  
ชนะ" [Sanook.com](#)

**ความสุข:** "ความสุขไม่ได้ขึ้นอยู่กับจุดหมายปลายทาง แต่  
ขึ้นอยู่กับการเดินทาง" [TrueID](#) +4

**วินัยสำคัญกว่าแรงบันดาลใจ:** "ความสำเร็จเกิดขึ้นเมื่อคุณ  
เลิกถามหาแรงบันดาลใจ แล้วโฟกัสไปที่วินัย" [TrueID](#)

หน้าลิขสิทธิ์อีบุ๊ก

สถาบันส่งเสริมการพัฒนาบุคลากร(IBC GROUP)

นิสัยเล็กๆที่สร้างสุขสำเร็จยิ่งนัก

(Micro-Habit, Macro-Joy)

ราคา-200-บาท

ข้อมูลบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

ทำงานเป็นทีม: "ทีมเวิร์คจะนำพางานให้เวิร์คเสมอ" KTC

อย่าเสียเวลากับอดีต: "อย่าใช้อดีตสร้างอนาคต แต่งใจอนาคต

ลบอดีต" Sanook.com

มีความสุขที่ปัจจุบัน: "ฉันสามารถพบความสุขในช่วงเวลา

ปัจจุบัน" Facebook + TrueID +3

เปลี่ยนอุปสรรคให้เป็นบทเรียน: "ไม่ว่าจะสำเร็จหรือล้มเหลว ทุก

ก้าวคือประสบการณ์ที่มีค่า TrueID

ISBN(E-BOOK)-978-616-95120-3-5

บรรณาธิการต้นฉบับ สมชาติ กิจยรรยง

ศิลปกรรม/ออกแบบปก นางสาววีรวรรณ ไชยวัชรนนท์

พิสูจน์อักษร โดย นางสาววีรวรรณ ไชยวัชรนนท์

อีเมลล์ skillupinter@gmail.com

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดยสมชาติ กิจยรรยง

399 ถ.ลาดพร้าว121 คลองจั่น บางกะปิ กทม.10240

## คำนำ

# นิสัยเล็กๆที่สร้างสุขสำเร็จยิ่งนัก

(Micro-Habit, Macro-Joy)

การดำเนินชีวิตที่มีนิสัยเล็กๆในเล่มที่จะสร้างความสุข  
ความสำเร็จอย่างยั่งยืน เริ่มต้นจากการปรับมุมมองเชิงบวก (Positive  
Thinking) คิดบวกต่ออุปสรรค, การใช้ชีวิตเรียบง่ายสอดคล้องกับหลัก  
เศรษฐกิจพอเพียง, การมีเป้าหมายที่ชัดเจน, และการลงมือทำทันทีด้วยความ  
สม่ำเสมอ ซึ่งจะเปลี่ยนความสุขเล็กน้อยในทุกวันนี้ให้เป็นรากฐาน  
สู่ความสำเร็จที่ยั่งยืน [seminarddd.com](http://seminarddd.com) + 2เกร็ดเล็กน้อยเพื่อพิชิตความสุข  
ความสำเร็จ: เปลี่ยนมุมมอง (Mindset): มองความทุกข์เป็นครู, คิดบวก,  
เลิกยึดติดกับอดีต และมองโลกในแง่ดีแบบ "น้ำครึ่งแก้ว" เพื่อความสุข  
ที่ยั่งยืน สร้างเป้าหมายและการลงมือทำ: ตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน, ไม่  
ผัดวันประกันพรุ่ง, และเริ่มทำสิ่งที่ตั้งใจทันทีแม้จะเป็นก้าวเล็กๆ  
การพัฒนาตัวเอง (Self-Improvement): เรียนรู้จากความผิดพลาด,  
หาความท้าทายใหม่ๆ, และพัฒนาทักษะตนเองอยู่เสมอมีความสุขใน  
รูปแบบของตนเอง: ใช้ชีวิตเรียบง่าย, ส่งรอยยิ้ม, และดูแลสุขภาพ  
ร่างกายให้พร้อมอยู่เสมอ, บริหารความสัมพันธ์และการเป็นผู้ให้:  
คบหาเพื่อนฝูงเพื่อสร้างมิตรภาพ, มีมุทิตาจิต (ยินดีกับผู้อื่น), และอาสา  
ช่วยเหลือสังคม, บริหารจัดการชีวิต: ใช้ชีวิตอย่างมีสมดุล, สร้างวินัย,

และมีแผนการเงินที่ชัดเจนเพื่อลดความกังวล การนำเกร็ดเล็กน้อยเหล่านี้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันจะช่วยสร้างความสมดุลและความสำเร็จได้อย่างต่อเนื่อง

แนวทางสู่ความสุขและความสำเร็จอย่างยั่งยืน: สุขภาพดีคือรากฐาน: ดูแลสุขภาพกายและใจให้แข็งแรง กินอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ และจัดการกับความเครียด

พัฒนาตนเองและมีเป้าหมาย: ตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ตลอดเวลา (Growth Mindset) มองอุปสรรคเป็นโอกาส พัฒนาทักษะ และเลิกผัดวันประกันพรุ่ง คิดบวกและมีสติ: มองโลกในแง่ดี พยายามในสิ่งที่ตนมี เคารพหน้าที่กับความจริงด้วยความเข้าใจ ไม่จมอยู่กับความผิดพลาด และทำปัจจุบันให้ดีที่สุดที่สุดสร้างความสัมพันธ์ที่ดี: การพารู้จักผู้อื่น เอาใจเขามาใส่ใจเรา รับฟังความคิดเห็น และช่วยเหลือผู้อื่นใช้ชีวิตอย่างสมดุล: ใช้งานอดิเรกเพื่อความสุข รู้จักปล่อยวาง และแบ่งเวลาทำงานกับการพักผ่อนให้เหมาะสม แนวทางเหล่านี้ช่วยให้ชีวิตมีความสุขที่แท้จริงจากภายใน และนำไปสู่ความสำเร็จที่ยั่งยืน

บทสรุปการดำเนินชีวิตให้มีความสุขและสำเร็จอย่างยั่งยืน  
คือการสมดุลระหว่างสุขภาพกายใจที่ดี การพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง  
และการมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ภายใต้อห้หลักคิดบวกและการใช้ชีวิต  
อย่างพอเพียง โดยเน้นการลงมือทำทันที รู้จักปล่อยวาง และใช้  
ศักยภาพตนเองสร้างประโยชน์ CIMB Thai + Lemon8  
ข้อมูลภาพรวมโดยAI

ด้วยความปรารถนาดี  
สมชาติ กิจจรวยง

# สารบัญนิยายเล็กๆที่สร้างสุขสำเร็จยิ่งนัก

(Micro-Habit, Macro-Joy)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 1 ข้อปฏิบัติ เพื่อฝึกหาความสุข	1
บทที่ 2 เรื่องที่เราควรรู้เกี่ยวกับสมองของเรา	4
บทที่ 3 วิธีนอนหลับง่าย หลับสนิท หลับสบาย หลับลึก	8
บทที่ 4 สิ่งข้อควรรู้ความเชื่อของคนจีนโบราณเกี่ยวกับงานศพ	11
บทที่ 5 สิ่งควรมีไว้ในบ้านจะช่วยเสริมความโชคดี	
ไม่มีวันดวงตก	13
บทที่ 6 เหตุผลที่คุณควรรับประทานจึงทุกวัน	16
บทที่ 7 ภาษากายว่าผู้ชายตกหลุมรักคุณ	19
บทที่ 8 ของสังฆทานที่ทำแล้วพระท่านจะได้ประโยชน์มากที่สุด	22
บทที่ 9 กลโกงเผยโฉม 10 กลโกงทางอินเทอร์เน็ต	26
บทที่ 10 การกระทำของผู้ชาย ถ้าเขาทำหมายความว่าเขารักคุณจริง	41
บทที่ 11 ข้อที่ห้ามขอตอนไหว้พระ	
ไม่จันจะไม่เป็นมงคลกับตัวเอง	43
บทที่ 12 ข้อคิดเตือนใจหากวันหนึ่งต้องพบมรสุมชีวิต	46
บทที่ 13 ข้อคิดล้ำค่าจากคุณวิกรม กรมดิษฐ์	49
บทที่ 14 ข้อแนะนำการนอนหลับที่ดีต่อสุขภาพ	52
บทที่ 15 แพทย์จีนแนะนำวิธีนอนสุขภาพ	54

# สารบัญนิสัยเล็กๆที่สร้างสุขสำเร็จยิ่งนัก

(Micro-Habit, Macro-Joy)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 16 -10 ปีครึ่งชีวิตคนเราจะมีสิบปีสักกี่ครั้งกัน	56
บทที่ 17 วิธีง่ายๆช่วยยืดอายุสมอง	59
บทที่ 18 สิ่งที่คุณสำเร็จระดับโลกเขาทำกัน	63
บทที่ 19 กฎเหล็กของป๊อปป อารียา	
ที่อยากให้คุณผู้อ่านทุกคนได้อ่าน	67
บทที่ 20 ประโยชน์ที่ได้จากการนั่งสมาธิ(ปฏิบัติธรรม)	70
บทที่ 21 ประโยชน์ดื่มน้ำตอนท้องว่าง	73
บทที่ 22 สัญญาณเตือนภาวะสมองเสื่อม	77
บทที่ 23 วิธีคลายเครียดง่ายๆในที่ทำงาน	79
บทที่ 24 วิธีการฝึกจิตคิดบวกใช้ชีวิตอย่างมีความสุข	85
บทที่ 25 วิธีเก็บเงินเมื่อยามจำเป็น	88
บทที่ 26 ไม่เชื่ออย่าลบหลู่	93
บทที่ 27 เหตุผลทำไมภรรยาถึงต้องนอกใจสามี	99
บทที่ 28 สิ่งอันตรายอย่ามองข้ามเด็ดขาด เลี่ยงได้ควรเลี่ยง	
หากฝันต่อไปอายุสั้นแน่นอน	102
บทที่ 29 ข้อแนะนำทำทุกวันก็ป้องกันโรคสมองเสื่อมได้	
ตลอดชีวิต	105
บทที่ 30 สิ่งที่เป็นความเชื่อโบราณ ทำแล้วชีวิตจะตกต่ำ	109

# สารบัญนิสยเล็ก ๆ ที่สร้างสุขสำเร็จยิ่งนัก

(Micro-Habit, Macro-Joy)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 31 ประโยคที่ควรพูดกันทุกวัน ไม่ว่ากับใคร	112
บทที่ 32 ลักษณะนิสัยของผู้มีบุญสูง บารมีใหญ่	117
บทที่ 33 สิ่งที่บอกศาสนาพุทธเท่านั้นที่มี คำสอนที่ไม่สามารถพบจากศาสนาอื่นได้	119
บทที่ 34 ขั้นตอนของการไม่แคร์	123
บทที่ 35 คำคมไม่ใช่ทุกอย่างในชีวิต ที่เราจำเป็นต้องทน	125
บทที่ 36 คำพูดกินใจสุด ๆ ของนักปราชญ์จีน	126
บทที่ 37 ปรัชญาชีวิตจาก แจ็ค หม่ามหาเศรษฐีอันดับ 1 ของจีน	130
บทที่ 38 ปาฏิหาริย์แห่งการให้	133
บทที่ 39 ลักษณะของชายและหญิงที่มีความสงบ 20 ประการ	135
บทที่ 40 วิธี ฝึกจิตให้คิดบวก มันทำบ่อยๆ จิตใจคุณจะดีขึ้นได้แน่	137
บทที่ 41 ข้อควรระวัง สำหรับผู้ใช้ชีวิตในประเทศไทยเท่านั้น	140
บทที่ 42 เคล็ดลับชีวิตที่ดีอยากให้อ่านกันได้ทุกคน	143
บทที่ 43 ประเภทคน ที่คุณควรเลิกคบ ยิ่งคบยิ่งแย่ หลุดมือไปบ้างก็ดีนะ	145
บทที่ 44 ของขวัญชีวิตที่สำคัญของคนเรา	147
บทที่ 45 อายุมากแล้วถ้าไม่อยากเจ็บป่วยก็ปฏิบัติ 22 ข้อนี้พอ	151

# สารบัญนิสัยเล็ก ๆ ที่สร้างสุขสำเร็จยิ่งนัก

(Micro-Habit, Macro-Joy)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 46 สำหรับคนอายุมากที่อาจช่วยให้คุณมีชีวิตที่ยืนยาวและเป็นสุขได้	153
บทที่ 47 อับมงคลที่ดึงดูดดวงชะตาให้ตกต่ำเสื่อมความเจริญ	155
บทที่ 48 ข้อคิดใช้ชีวิตลองคิดแบบนี่ดูแล้ว จะมีความสุขขึ้นอีกเยอะ	157
บทที่ 49 นิสัยนำรังเกียจของเพื่อนร่วมงาน ที่ไม่อยากให้มีในองค์กร	160
บทที่ 50 ข้อคิดดีๆวันนี้ที่โดนใจมาก	162
บทที่ 51 งดคำประโยชน์ต่างๆของงาดำ	165
บทที่ 52 วิธีพูดดีให้ลูกทำตาม	168
บทที่ 53 กฎของการใช้ชีวิตในวัยทองอย่างมีความสุข	173
บทที่ 54 นิสัยแก้ยากของคนไทย จริงเปล่าลองอ่านดู	176
บทที่ 55 วิธีการทำตัวไม่ให้แก่	179
บทที่ 56 คำคมโดนๆให้เพื่อนได้เอาไปใช้กันเต็มที่เลยครับ	182
บทที่ 57 คำคมความรักจากสนุกแคมป์ส	185
บทที่ 58 ข้อดีของการใช้ชีวิตโสด	189
บทที่ 59 ข้อคิดจากหนังสือโลกจะยิ้มให้เธอ ในวันที่เธอยิ้มให้ตัวเอง	192

# สารบัญนิสัยเล็ก ๆ ที่สร้างสุขสำเร็จยิ่งนัก

(Micro-Habit, Macro-Joy)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 60 ข้อคิดจากหนังสือวิธีพูดให้คนชอบคุณใน 1 นาที	195
บทที่ 61 วิธีการนอนสบายตา	197
บทที่ 62 -6B ค่านิยมที่ไม่ดีในที่ทำงาน	199
บทที่ 63 อารมณ์หญิงที่ผู้ชายควรเข้าใจ	201
บทที่ 64 ข้อคิดที่ได้จากหนังสือจิตวิทยาเหนือเมฆ ที่จะเสกให้คุณเหนือคน	203
บทที่ 65 ประโยชน์ของการใช้ชีวิตแบบสงบไม่ต้องอวดใคร	205
บทที่ 66 สัญญาณของคู่รักที่อยู่กันยืด	208
บทที่ 67 กฎทอง ที่จะช่วยให้คุณเก่งขึ้น	212
บทที่ 68 ข้อแนะนำแปดอย่างฝึกไว้จะได้ไม่ทุกข์	215
บทที่ 69 กฎแห่งความสนิท	219
บทที่ 70 กลยุทธ์หาเงินอย่างฉลาดสไตล์ญี่ปุ่น	222
บทที่ 71 กิจวัตรแห่งความรวย	226
บทที่ 72 ข้อที่สัญญาากับตัวเองว่าฉันจะมีชีวิตที่ดี	228
บทที่ 73 ข้อแนะนำอยากสำเร็จ ต้องรายล้อมคนที่ใช่	231
บทที่ 74 ศิลปะการรอที่จะทำให้การรอ ไม่ใช่เรื่องน่าเบื่ออีกต่อไป	233
บทที่ 75 เอาไว้ก่อนแต่ถ้าอยากชนะตัวเองลอง 18 วิธีนี้	236

## บทที่ 1 ข้อปฏิบัติ เพื่อฝึกหาคความสุข

### 8 ข้อปฏิบัติ เพื่อฝึกหาคความสุข

ทุกคนนี้เกิดมาบน โลกใบนี้แน่นอนว่าทุกคนบน โลกใบล้วน แสดงว่าความสุขกันทั้งนั้นแต่ความสุขของแต่ละคนนั้นคืออะไรบางคนวิ่งหาคความสุขจนเป็นทุกข์แล้วต้องมานั่งนึกอีกทีว่าที่ทำไปนั้นเป็นสุขหรือทุกข์กันแน่วันนี้ไข่เจียวจึงจะพาไปดูข้อปฏิบัติ ที่ฝึกหาคความสุขได้แท้จริง และสามารถแชร์ต่อเป็นแนวทางให้กับเพื่อนได้อีกด้วย ลองดูนะคะ ความสุขที่แท้จริงของเราคืออะไร ไปดูข้อควรปฏิบัติกัน

**1. ฝึกมองตัวเองให้เล็กเข้าไว้** หมายความว่า จงเป็นคนตัวเล็กอย่าเป็นคนตัวใหญ่ จงเป็นคนธรรมดา อย่าเป็นคนสำคัญ เวลาทำอะไรเกิดขึ้นกับเรา อย่าไปให้ความสำคัญกับตัวเองมากไป

**2. ฝึกให้ตัวเองเป็นนักไม่สะสม** หมายความว่า การสะสมอะไรสักอย่างนั้นเป็นภาระ ไม่มีอะไรที่เราสะสมแล้วไม่เป็นภาระ ยกเว้นความดี นอกนั้นล้วนเป็นภาระทั้งหมดไม่มากก็น้อย

**3. ฝึกให้ตนเองเป็นคนสบายๆ** หมายความว่า อย่าไปบ้ากับความสมบูรณ์แบบ เพราะความสมบูรณ์แบบมันไม่มีจริง มีแต่คนโง่เท่านั้นที่มองว่า ความสมบูรณ์แบบมีจริง

#### 4. ฝึกให้ตัวเองเป็นคนนิ่งๆ หรือไม่พูดในสิ่งที่ดีๆ

หมายความว่า ถ้าอะไรไม่ดีก็อย่าไปพูดมากไม่ว่าสิ่งนั้นจะถูกหรือผิด แต่ถ้ามั่นใจดี เป็นไปได้ก็ไม่ต้องพูด เพราะการพูด หรือวิจารณ์ในทางเสียหายนั้น มีแต่ทำให้จิตใจตนเองตกต่ำ และขุ่นมัว

#### 5. ฝึกให้ตัวเองรู้ธรรมชาติว่า อะไรๆ ก็ผ่านไปเสมอ

หมายความว่า เวลามีความสุข ก็ให้รู้ว่า เดี่ยวความ สุขมันก็ผ่านไป เวลา มีความทุกข์ ก็ให้รู้ว่า เดี่ยวความทุกข์ก็ผ่านไป เวลา มีสถานการณ์แยๆ เกิดขึ้น ก็ให้รู้ทันว่า เรื่องราวเหล่านี้ มันไม่ได้อยู่กับเราจนวันตาย

#### 6. ฝึกให้ตัวเองเข้าใจเรื่องของการนิทาน หมายความว่า เรา

เกิดมาก็ต้องรู้ว่า เราต้องถูกนิทานแน่นอน ดังนั้น เมื่อถูกนิทาน ขอให้รู้ว่า “เรามาดูทางแล้ว” แปลว่า เรายังมีตัวคนอยู่บนโลก คนที่ ชอบเด่นแรงเด่นกา กับคำนิทานก็คือคนไม่รู้เท่าทันโลก แม้แต่คนเป็น พ่อแม่ก็ยังไม่ทันลูก คนเป็นลูกก็ยังไม่ทันพ่อแม่ นับประสาอะไรกับ คนอื่น ถ้าเราห้ามตัวเองไม่ให้หันตาคคนอื่นได้เมื่อไหร่ ค่อยมาคิดว่า เรา จะไม่ถูกนิทาน

#### 7. ฝึกให้ตัวเองพ้นไปจากความเป็นขี้ข้าของเงินหมายความว่า

เราต้องหัดพอใจกับสิ่งที่ตัวเองมีอยู่ รถยนต์ใช้อะไรอยู่ ก็หัดพอใจกับ มัน นาฬิกาใช้อะไรอยู่ ก็หัดพอใจกับมัน เสื้อผ้าใช้อะไรอยู่ ก็หัดพอใจ กับมัน การที่คนเราจะเลิกเป็นขี้ข้าเงินได้ ต้องเริ่มจากการรู้จักเพียงพอ ก่อน เมื่อรู้จักพอแล้ว ก็ไม่ต้องหาเงินมาก เมื่อไม่ต้องหาเงินมาก ชีวิตก็ มีโอกาสทำอะไรที่มากกว่าการหาเงิน

**8. ฝึกให้ตัวเองเสียสละ และยอมเสียเปรียบ** หมายความว่า การที่คนๆ หนึ่งยอมเสียเปรียบผู้อื่นบ้าง เป็นเรื่องจำเป็น ใครก็ตามที่ บ้าความถูกต้อง บ้าเหตุบั้ผล ไม่ยอมเสียเปรียบอะไรเลย ไม่ช้า คนๆ นั้นก็จะเป็นบ้าสติแตก กลายเป็นคนที่ถูกทุกอย่าง แต่ไม่มีความสุข เพราะต้องสู้รบกับคนรอบข้างเต็มไปหมด เพื่อความถูกต้องที่ตนเอง ยึดมั่นถือมั่น

ขอบคุณแหล่งข้อมูล : kaijeaw และ share-si.com

## บทที่ 2 เรื่องที่เราควรรู้เกี่ยวกับสมองของเรา

### 9 เรื่องที่เราควรรู้เกี่ยวกับ“สมอง”ของเรา

ปัจจุบันนี้มีงานวิจัยเกี่ยวกับ ‘สมอง’ มากมาย จนบางครั้งเราก็ไม่แน่ใจว่ารู้เรื่องเกี่ยวกับสมองหมดหรือไม่ วันนี้เราจึงนำสิ่งที่ควรรู้เกี่ยวกับสมองมาฝากกัน เอาละมีอะไรบ้าง ตามมาเลย!

#### 1.สมองชอบสีสัน

ไม่ว่าจะเป็นปากกา กระดาษ หากมีสีสันที่สดใส ก็จะทำให้ช่วยให้เราจดจำได้มากและดียิ่งขึ้น ทั้งยังทำให้สมองเกิดการกระตุ้นหรือร้อนได้อีกด้วย โดยเฉพาะ สีส้ม ที่สามารถช่วยกระตุ้นความตื่นตัวของสมอง ได้มากกว่าสีอื่น ดังนั้นหากต้องอ่านหนังสือหรือทำงาน การใช้ปากกาหรือไฮไลท์สีสดใสก็ถือเป็นตัวช่วยที่ดี

#### 2.สมองต้องการพักผ่อน

ไม่ว่าเราจะคอยกล่อมตัวเองบอกว่า ‘ยังไหว’ อย่างไรก็ตาม แต่ต้องอย่าลืมนะว่าสมองไม่ได้ไหวกับเราด้วย ดังนั้นหากเริ่มรู้สึกเหนื่อยล้า ให้รีบพักสัก 20 นาที แล้วจึงค่อยกลับมาลุยสิ่งที่กำลังทำอยู่ใหม่อีกครั้ง จะดีกว่าควรรหาพื้นที่ที่สามารถทอดสายนไปไกลๆ ได้ เพื่อความผ่อนคลายของสมอง และนอกจากนั้นสมองยังรักในความเรียบร้อยและสะอาด เคยมีการทดลองให้เด็กดูแลบ้านช่องให้สะอาด ปรากฏว่าทำให้เด็กเรียนเก่งขึ้นอย่างน่าอัศจรรย์ เริ่มทำความสะอาดและเก็บของกันได้แล้วพวกเรา!

### 3. สมองต้องการพลังงาน

สมองของคนเราหากเปรียบเทียบคงจะคล้ายกับเครื่องจักรที่ต้องการเชื้อเพลิงในการหล่อเลี้ยง ซึ่งสำหรับสมองแล้ว แหล่งพลังงานชั้นดีก็คือ อาหารที่มีคุณภาพและบำรุงสมอง เช่น ผักปวยเล้ง นอกจากนี้ อาหารดีๆ ที่เราควรเสริมเข้าไปแล้ว ยังต้องระวังการทานอาหารที่มีสารกันบูดเข้าไปอีกด้วย มิงงานวิจัยในวารสารการแพทย์ประเทศอังกฤษว่า การทานสารกันบูดที่ผสมในอาหาร อาจเป็นสาเหตุให้เด็กเป็นโรคสมาธิสั้นหรือไฮเปอร์ได้

### 4. สมองกลัวการขาดน้ำ

เครื่องจักรที่เรียกว่าสมองนี้ นอกจากจะใช้เชื้อเพลิงแล้ว ยังต้องการน้ำมันในการหล่อเลี้ยง และน้ำมันที่นี้ก็คือ ‘น้ำ’ นี้เอง เมื่อไรที่ร่างกายขาดน้ำสมองก็จะมีปัญหา ถ้าอยากให้ร่างกายเกิดการกระตุ้นหรือรีเซ็ต แนะนำว่าในหนึ่งวันให้ดื่มน้ำที่แตกต่างกัน อาทิ ช่วงเช้าเป็นกาแฟ ต่อด้วยน้ำแร่ น้ำผลไม้ และอาจจะมีชาจีนในช่วงบ่าย ความหลากหลายเหล่านี้จะช่วยให้เราไม่เบื่อและจำเจต่อการดื่มน้ำ

### 5. สมองสามารถฟ่งสมาธิได้แค่ 25 นาที

แม้ค่าเฉลี่ยนี้เป็นของผู้ใหญ่ แต่เชื่อหรือไม่ว่าสมองของเราก็สามารถทำงานเต็มที่ 100 เปอร์เซ็นต์ได้เพียง 25 นาที หลังจากนั้นก็ควรจะพักสายตาจากการฟ่งสมาธินั้นบ้างประมาณ 10 นาที แล้วจึงค่อยเริ่มกลับไปทำงานต่อ แต่อย่าถือเป็นข้ออ้างแล้วอุ้งานล่ะเดี๋ยวจะหาว่าไม่เตือน

## 6. สมองชอบให้ใช้

ถ้าเราอยู่เฉยๆ ไม่ทำอะไร ไม่ใช้ความคิด คงไม่ต่างอะไรจาก ตายซาก สมองชอบที่จะคิด ชอบที่จะสงสัย เพราะฉะนั้นเราจึงควรรหาคำถามป้อนเพื่อให้สมองได้ใช้งาน เช่น การเล่นเกมแนว Puzzle เกม sudoku บ้าง เพราะสมองก็เหมือนกล้ามเนื้อที่ไม่ว่าเราจะอายุเท่าไร ก็ สามารถเสริมสมรรถภาพด้วยการฝึกหัด ด้วยการทำให้คิด ให้วิเคราะห์ให้เยอะๆ ได้

## 7. สมองชอบมีปฏิริยากับร่างกาย

คิดง่ายๆ ว่าเมื่อไรที่ร่างกายของเราเหนื่อยล้า ก็เลยไม่อยากทำงานอะไร สมองก็จะไม่ให้ความสำคัญกับสิ่งที่เรากำลังทำไปด้วย ดังนั้นเวลาเรียนหรือทำงาน การนั่งตัวตรง มีท่าทางที่ตั้งใจ หรือลองลุกขึ้นมาเดินทำงานดูบ้างก็จะช่วยให้สามารถเพิ่มประสิทธิภาพของงานได้อย่างน่าประหลาดใจ และอาจจะใช้กลิ่นหอมจำพวกเครื่องเทศ เช่น มินท์ เลมอน เปลือกส้ม เพื่อให้สมองตื่นร่วมด้วยก็ได้ ซึ่งอโรมามีผลดีต่อการกระตุ้นสมอง

## 8. สมองจัดกลุ่ม จัดข้อมูล และเชื่อมโยงได้เก่ง

เรามักจะมองข้าม ความสามารถด้านการจัดกลุ่มของสมองไป ทำให้ไม่ค่อยที่จะพยายามเชื่อมโยงสิ่งต่างๆ เข้าหากัน หากเรากำลังอ่านหนังสือหรือกำลังเรียน ถ้านำข้อมูลเก่าๆ ที่เคยผ่านมามาต่อยอด เชื่อมโยงถึงกัน เราก็จะสามารถจำเนื้อหาเหล่านั้นได้ง่ายยิ่งขึ้น และการที่เราจะจำอะไรได้ดีนั้น ต้องอาศัยการตอกย้ำ เช่น เวลาเราเห็นอะไรแบบผ่านๆ ก็จะลืม ต้องเห็นบ่อยๆ ถึงจะจำได้ ดังนั้นหากเราต้องการ

จะจำอะไรแม่นจึงต้องอาศัยการท่องจำนั่นเอง ยิ่งไปกว่านั้นสมองยังไม่ชอบความเครียด เพราะเมื่อไรที่เราเครียด ร่างกายหลังสารที่จะส่งผลต่อเซลล์สมองในส่วนที่ดูแลด้านความทรงจำ ซึ่งจะทำให้เรามีปัญหาเรื่องการจำนั่นเอง

### 9. สมองไม่รู้ที่เราทำอะไรได้ อะไรไม่ได้

เพราะสมองไม่รู้ เราจึงต้องเป็นคนคิดว่าอะไรทำได้ อะไรไม่ได้ ด้วยการพูดบอกตนเอง แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นก็ควรพูดแต่สิ่งดีๆ พูดในทางที่ดี เพราะสมองชอบเรื่องด้านบวกไม่ว่าจะเป็นเรื่องขำขัน เรื่องล้อเล่น หรือเรื่องที่ทำให้อารมณ์ดี ไม่ว่าจะเรื่องไหนก็ช่วยให้สมองมีประสิทธิภาพมากขึ้นกว่าเดิมทั้งนั้น อย่างคำที่ว่าสุขภาพจิตดีก็ย่อมทำให้ชีวิตดีไปด้วย

รู้เรื่องสมองกันไปแล้ว ก็นำไปประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาสมองของเราหันต่อไปนะค่ะ ชีวิตเรามีเพียงแค่วิชีวิตเดียวมาทำมันให้ดีที่สุดจะดีกว่า เพื่อจะได้ไม่ต้องมาเสียใจภายหลัง

Cr://pantip.com/topic/30275517

### บทที่ 3 วิธีนอนหลับง่าย หลับสนิท หลับสบาย หลับลึก

#### 9 วิธีนอนหลับง่าย หลับสนิท หลับสบาย หลับลึก

1. ฝึกเข้านอนให้ตรงเวลา ร่างกายของเราถูกสร้างมาให้ทำงานสอดคล้องกับความเป็นไปในธรรมชาติ นั่นหมายความว่า เราควรพยายามนอนและตื่นเป็นเวลาเดิมทุกวันทุกเช้า ไม่ว่าเมื่อคืนจะนอนกี่ทุ่ม การชดเชยเวลานอนที่เสียไปด้วยการนอนตื่นสายในวันสุดสัปดาห์จะทำให้ตื่นยาก เมื่อถึงเช้าวันที่ต้องไปทำงาน

2. อาบน้ำอุ่นก่อนนอน เป็นการช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ ช่วยให้เลือดในร่างกายหมุนเวียนได้ดี และช่วยให้เรานอนหลับสบายขึ้น

3. ผ่อนลมหายใจ โดยเริ่มจากหายใจเข้าทางจมูก นับ 1-5 ในใจ จากนั้นปล่อยลมหายใจออกทางปากช้า ๆ ในระหว่างนั้น นับ 1-10 ในใจจะรู้สึกว่าร่างกายผ่อนคลายลงทันที ขณะเดียวกันควรปล่อยวางเรื่องเครียดไปพร้อม ๆ กันด้วย

4. ดื่มนมอุ่น ๆ สัก 1 แก้ว กรดอะมิโนในนมมีส่วนช่วยในการทำให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลายและนอนหลับได้สบายขึ้น

5. จิบน้ำผึ้งสักครึ่งช้อนชา เพียง 5 นาทีหลังจากที่ดื่มน้ำผึ้งจะเข้าไปมีส่วนกระตุ้นให้สมองหลั่งสารซีโรโทนิน ซึ่งส่งผลให้เราารู้สึกผ่อนคลาย และช่วยทำให้คุณง่วงได้

**6. ทำมือให้อุ่น** การทำมือให้อุ่นจะสามารถลดความตึงเครียดลงได้ก่อนนอนอาจจะแช่มือในน้ำอุ่นสักครู่ ก็มีส่วนช่วยทำให้คุณนอนหลับได้ง่าย และสบายขึ้น

**7. ออกกำลังกาย** การออกกำลังกายอย่างหนัก 4 ชั่วโมงก่อนนอน อาจทำให้นอนยากขึ้น แต่หากทำก่อนหน้านั้นสัก 6 ชั่วโมง จะช่วยให้นอนหลับสบายขึ้นเมื่อถึงเวลานอน และหลับได้ลึกอีกด้วย

**8. เลือกเสียงเพลงขับกล่อม** บรรยากาศที่ดีช่วยให้เราเคลิบเคลิ้มได้ไม่ยาก ลองเลือกเพลงบรรเลงเบา ๆ ที่ช่วยผ่อนคลายจิตใจให้คุณสงบมาฟัง อาจจะช่วยเร่งให้การนอนได้เร็วและลึกขึ้น ควรตั้งเวลาปิดเพลงด้วยก็ดี เพราะขณะนอนหลับควรเป็นเวลาที่ยืดจะดีที่สุด

**9. สร้างบรรยากาศในการนอน** อุณหภูมิภายในห้องควรอยู่ที่ระดับเย็นสบาย ห้องนอนควรมืดสนิท โดยใช้ผ้าม่านเนื้อหนา เพื่อสร้างบรรยากาศในการนอน ความมืดสนิทจะช่วยให้คุณหลับง่ายและเร็วขึ้น

Beautiful woman lying and sleep on the snowy bed

## 4 สิ่งที่ไม่ควรทำก่อนเข้านอนสำหรับคนนอนยาก

1. ไม่เปิดวิทยุหรือโทรทัศน์ทิ้งไว้ เพราะแทนที่คุณจะได้นอนหลับอย่างเป็นสุขก็อาจจะฟังวิทยุหรือดูโทรทัศน์เพลินจนลืมความง่วงและนอนหลับได้ยากขึ้น

2. ควรหลีกเลี่ยงชา กาแฟ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และการสูบบุหรี่ก่อนนอนอย่างเด็ดขาด เพราะจะทำให้ประสาทแข็งและนอนหลับได้ยากขึ้น

3. อย่าแบกงานขึ้นไปบนเตียง เพราะมันจะคอยหลอกคุณให้คิดวนเวียนอยู่กับเรื่องงานและตาสว่างจนเลยเวลานอน

4. อย่าจับจ้องกับเวลาว่าตอนนี้เวลาล่วงเลยไปกี่โมงแล้ว การจดจ้องกับนาฬิกา ยิ่งทำให้คุณกระวนกระวายนอนหลับได้ยากขึ้น

ขอบคุณที่มา : 2015.n3k.in.th

## บทที่ 4 สิ่งข้อควรรู้ความเชื่อของคนจีนโบราณ เกี่ยวกับงานศพ

### 9 สิ่งข้อควรรู้ความเชื่อของคนจีนโบราณเกี่ยวกับ งานศพ..

1. พกกิ่งทับทิม (หรือ ใบส้ม/มะนาว) ใส่ไว้ในกระเป๋าเสื้อ ขณะอยู่ในงาน ชาวจีนโบราณเชื่อว่าถ้าพกกิ่งทับทิม (หรือ ใบส้ม/มะนาว) ไปงานศพ จะป้องกันเราจากสิ่งชั่วร้ายต่างๆ ที่อยู่ในงาน
2. เตรียมน้ำที่มีใบทับทิมไว้ล่วงหน้า เราควรล้างหน้า ล้างมือ ล้างเท้า หลังจากกลับจากงานศพ เพื่อกันไม่ให้วิญญาณคนตายตามเรา เข้ามาบ้าน
3. นำเข็มกลัดมากลัดไว้ที่เสื้อ หรือ ชุดคลุมท้อง หาก สุภาพสตรีท่านใดกำลังตั้งครรภ์ ให้นำเข็มกลัดมากลัดไว้ที่เสื้อ หรือ ชุดคลุมท้อง เพื่อป้องกันสิ่งเร้นลับทั้งหลายที่สามารถมาทำอันตราย เด็กได้ นอกจากนี้โบราณยังเชื่อว่าหากนำเข็มกลัดมากลัดจะป้องกัน เด็กหลุด (แท้ง) อีกด้วย
4. พกมีดขณะอยู่ในงานศพ เพื่อเป็นการป้องกันสิ่งอัปมงคล ต่างๆ ขณะที่อยู่ในงาน
5. ห้ามลอดคองใต้หว่างขา การมอมลอดใต้หว่างขาไปยังโลง ศพไม่ควรทำ เพราะจะเห็นคนตาย
6. อย่าชมพวงหรีดว่าสวย แม้ว่าพวงหรีดในงานจะสวยแค่ไหนก็ตาม อย่าชมมันเด็ดขาด ไม่อย่างนั้น จะมีงานศพตามมาอีก

7. คนที่กำลังไม่สบายไม่ควรไปงานศพ เพราะกำลังมีดวงจิตที่อ่อนแอ วิญญาณและสิ่งอัปมงคลต่างๆ จะถือโอกาสเกาะติดกลับมาบ้านด้วย

8. ไม่ควรรับประทานอาหารและเครื่องดื่มในงานศพ หากใครที่ดวงชะตาไม่ดี หรือ เป็นปีชงไม่ควรรับประทานอาหารและดื่มเครื่องดื่มในงานศพ เพราะสิ่งชั่วร้ายต่างๆ จะเข้ามาทำร้ายเราผ่านทางอาหารและเครื่องดื่ม

9. ห้ามหยิบดอกไม้จันทน์ส่งต่อกันในงานศพ เพราะการยื่นดอกไม้จันทน์ให้กันนั้น คือ การหยิบส่งให้คนตาย ดังนั้น จึงเปรียบเสมือนกับการไปแข่งให้ผู้รับตาย

ขอบคุณที่มาจาก William Lhue

## บทที่ 5 สิ่งควรมีไว้ในบ้านจะช่วยเสริมความโชคดี ไม่มีวันดวงตก

### 9 สิ่งควรมีไว้ในบ้าน จะช่วยเสริมความโชคดี ไม่มี วันดวงตก

สำหรับใครที่เชื่อเรื่องของโหงวเฮ้ง หรือฮวงจุ้ย ต้องไม่พลาด เรื่องของฮวงจุ้ยภายในบ้านอย่างแน่นอน เพราะของบางสิ่งในบ้านที่ เรวางไว้ หรือซื้อเข้าไปไว้ในบ้านอาจจะทำให้เกิดเรื่องไม่ดี วุ่นวายภายในบ้านได้ วันนี้เราได้นำ 9 สิ่งที่ควรมีไว้ในบ้าน ที่เชื่อว่า หากมีแล้วจะพบเจอแต่ความโชคดี ใครที่มีก็จะเกิดเรื่องไม่ดีขึ้นภายใน บ้านลองมาดูกันเลยว่า เรามีของ 9 สิ่งนี้อยู่ในบ้านหรือเปล่า จะมีอะไร กันบ้าง ลองไปชมกันเลยจ้า

1. สีประตู ถ้าประตูหน้าบ้านคุณหันหน้าไปทางทิศใต้ ตามหลัก ฮวงจุ้ยแนะนำให้ทาประตูสีแดงหรือสีส้ม ถ้าประตูหันหน้าไป ทางทิศเหนือแนะนำให้ทาสีน้ำเงินหรือสีดำ ส่วนประตูที่หันไปทางทิศ ตะวันตกควรทาประตูสีเทาหรือสีขาว และถ้าประตูหันหน้าไปทางทิศ ตะวันออกควรทาประตูสีน้ำตาลหรือสีเขียว

2. ผ้าลินินเนื้อนุ่ม มันอาจจะดูไม่ค่อยเกี่ยวข้องกับสักเท่าไรในเรื่อง ความโชคดี แต่มีบางงานวิจัยระบุว่าถ้ามีวัตถุที่เป็นผ้าเนื้อนุ่มจะทำให้ชีวิตสงบและสะดวกสบายมากขึ้น