

เกร็ดความรู้สู่ชีวิตที่ดี มีความสุขความสำเร็จ

(Tips for a Good, Happy, and Successful Life)



- รักษาร่างกายให้แข็งแรงเสมอ



- จงสร้างและใช้ความพยายามที่ถูกต้อง



- สุขภาพคือความมั่งคั่งหมั่นดูแลสุขภาพให้ดี



- การที่เราได้รู้จักการให้อภัยเพื่อความเข้มแข็งทางจิตใจ



1. คำคมสร้างแรงบันดาลใจ ผู้ชีวิต (Motivation)

"คนที่ยอมแพ้ไม่เคยชนะ และผู้ชนะไม่เคยยอมแพ้"

"ความสำเร็จไม่ได้มาจากการฉลองในวันที่ชนะ
แต่มาจากการพยายามในวันที่ไม่มีใครเห็น"

"จะถอยหรือเดินหน้า ไม่ได้อยู่ที่ขา มันอยู่ที่ใจ"

"ความล้มเหลวทุกอย่าง เป็นขั้นตอมสู่ความสำเร็จ"

"จับหัวใจแล้วยังเต้น ก็เริ่มเล่นใหม่ได้เสมอ"

"จุดเริ่มต้น ถึงแม้จะยาก แต่ปลายทางของความสำเร็จ มักสวยงามเสมอ"

"ชีวิตไม่ง่าย แต่ทุกอย่างจะดีขึ้นเสมอ"

"อย่าหยุดจนกว่าจะภูมิใจในตัวเอง"

ไทยประกันชีวิต +2

2. ข้อคิดการใช้ชีวิตให้มีความสุข (Happiness & Mindfulness)

"ความสุขเริ่มจากใจ ไม่ใช่จากสิ่งของ"

"ความสุขไม่ใช่การมีครบทุกอย่าง แต่ความสุขคือการปล่อยผ่าน
สิ่งที่ไม่จำเป็น"

"ไม่มีอะไรคงอยู่ตลอดไป แม้กระทั่งความทุกข์ที่เข้ามา"

"ยิ้มคือของขวัญที่เราให้ตัวเองทุกวัน"

"การพอใจในสิ่งที่มี คือความสุขที่แท้จริง"

"จงปล่อยวางกับเรื่องที่คุณควบคุมไม่ได้"

"การที่เราวิงหนีความเศร้า ไม่ได้แปลว่าเราจะวิ่งไปเจอความสุข"

Wongnai +4 | ไทยประกันชีวิต +4

หน้าลิขสิทธิ์อีบุ๊ก

สถาบันส่งเสริมการพัฒนาบุคลากร(IBC GROUP)

- เกร็ดความรู้สู่ชีวิตที่ดีมีความสุขความสำเร็จ

(Tips for a Good, Happy, and Successful Life)

ราคา -200- บาท

ข้อมูลบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

ความพยายามที่ถูกต้อง: "การแก้แค้นที่ดีที่สุดคือความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่"

รักษาร่างกาย: "ร่างกายของคุณเป็นเครื่องนุ่งห่มที่ศักดิ์สิทธิ์ จงรักษา
ร่างกายของคุณ"

สุขภาพคือความมั่งคั่ง: "สุขภาพที่แข็งแรงคือความมั่งคั่งที่แท้จริง ไม่ใช่
เศษทองและเงิน"

ให้อภัยเพื่อความแข็งแกร่ง: "คนอ่อนแอ ให้อภัยคนอื่นไม่เป็นการให้อภัย
เป็นลักษณะของคนเข้มแข็ง" (มหาตมะ กานธี)

www.elibrarycub.com +2

ISBN (E-BOOK) - 978-616-95179-9-3

บรรณาธิการต้นฉบับ สมชาติ กิจยรรยง

ศิลปกรรม/ออกแบบปก นางสาววีวรรณ ไชยวัชรนนท์

พิสูจน์อักษรโดย นางสาวสุภารัตน์ ตายี่จัน

อีเมล sudarat.tyj@gmail.com

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดยสมชาติ กิจยรรยง

399 ถ.ลาดพร้าว121 คลองจั่น บางกะปิ กทม.10240

คำนำ

เกร็ดความรู้สู่ชีวิตที่ดีมีความสุขความสำเร็จ

(Tips for a Good, Happy, and Successful Life)

"สารพัดวิธีที่ดีที่จะสร้างความสุขความสำเร็จแก่ชีวิต"

เป็นคู่มือแนวคิดเชิงบวกที่รวบรวมเกร็ดความรู้ ประสบการณ์ และหลักปรัชญาการใช้ชีวิต เพื่อปรับเปลี่ยนทัศนคติสู่ความสำเร็จและสร้างความสุขที่ยั่งยืน มุ่งเน้นการดูแลสุขภาพกายและใจ การทำงานอย่างมีความหมาย และการรู้จักพอเพียง เพื่อความสุขที่เรียบง่ายแต่ยั่งยืน

แนวคิดสำคัญภายในเล่มประกอบด้วย: การเริ่มต้นจากภายใน: การดูแลสุขภาพให้สบาย และรักษาสุขภาพให้แข็งแรง ถือเป็นจุดเริ่มต้นของความสำเร็จ, ปรับมุมมองการทำงาน: การหาความหมายหรือคุณค่าของงานที่ทำจะช่วยให้สร้างความสุขจากการทำงานได้, ข้อคิด และหลักปฏิบัติตามสถานการณ์: รวบรวมแนวทางชีวิต เช่น "3 อย่า" (อย่าหลงตัว, อย่าดูถูกตัว, อย่ากลัวจนใจขึ้นสมอง) เพื่อการทำงานและอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข, สุขที่ยั่งยืน: การบริหารชีวิตตามหลักความพอเพียง มีเหตุผล และสร้างภูมิคุ้มกันที่ดี

หนังสือเล่มนี้เปรียบเสมือนคู่มือเตือนใจให้นำไปปฏิบัติซ้ำๆ เพื่อให้แนวคิดดีๆ ซึมลึกเข้าสู่จิตใจ ทำให้สามารถคิดบวกได้อย่างอัตโนมัติ

สรุปแนวทางสร้างความสุขและความสำเร็จก็คือ:ปรับความคิดและจิตใจ (Mindset):ฝึกมองมุมบวกและหาข้อดีในทุกสถานการณ์อยู่กับปัจจุบัน คึ่มค่าความสุขตรงหน้า และฝึกกตัญญู (Gratitude) ต่อสิ่งเล็กน้อย-ยอมรับข้อบกพร่องและให้อภัยตัวเอง,มีความเชื่อว่าตนเองควบคุมชีวิตได้และจัดการกับความผิดพลาดได้ การพัฒนาตนเอง (Personal Growth): ตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนและเป็นไปได้จริงเป็นนักเรียนรู้อะไรในชีวิต (เรียนรู้สิ่งใหม่), กล้าออกจาก Safe Zone และเรียนรู้จากความผิดพลาด,สร้างความสุขทางกายและใจ (Well-being):ออกกำลังกายสม่ำเสมอเพื่อกระตุ้นฮอร์โมนความสุข,การนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอและกินอาหารที่ดี,ทำสมาธิหรือลดการเสพสื่อที่กระตุ้นอารมณ์ลบ,บริหารจัดการชีวิต (Actionable Steps):ลงมือทำทันที (Do it now) อย่างสม่ำเสมอ ให้สร้างกัลยาณมิตรและรักษาความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง,จัดระเบียบชีวิต ตัดสิ่งไม่สำคัญออก เพื่อโฟกัสเป้าหมายหลัก

การสร้างความสุขและความสำเร็จในชีวิตเกิดจากการปรับมุมมอง และพฤติกรรม (Mindset & Action) โดยเน้นการฝึกคิดบวก รู้จักพอใจ สิ่งที่มี ลงมือทำอย่างสม่ำเสมอ พัฒนาทักษะตนเอง ดูแลสุขภาพกาย-ใจ และรักษาความสัมพันธ์ที่ดี การออกแบบชีวิตตามความต้องการของตนเองจะนำไปสู่ความสำเร็จที่ยั่งยืน ข้อมูลภาพรวมโดย AI

ขออวยพรให้ท่านผู้อ่านได้ประสบพบกับการดำเนินชีวิตที่มีความสุขความสำเร็จได้อย่างยั่งยืน

ด้วยความปรารถนาดี

สมชาติ กิจยรรยง

สารบัญเกร็ดความรู้สู่ชีวิตที่ดีมีความสุขความสำเร็จ

(Tips for a Good, Happy, and Successful Life)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 1 ข้อดีของการเป็นคนใจหนึ่งๆ คนหนึ่งๆ เขารู้อะไรเยอะกว่าที่เราคิด	1
บทที่ 2 ข้อดีของคนมีเงินเก็บ ใครไม่เก็บเงินพลาดแล้ว	4
บทที่ 3 ก้าวสำคัญเมื่อเริ่มต้นรักใหม่ ควรทำตัวยังไง	8
บทที่ 4 ข้อแนะนำในการหากมีคนพูดจาแยๆใส่คุณ	11
บทที่ 5 ข้อแนะนำเมื่อต้องเผชิญหน้ากับความชรา จงจำการใช้ชีวิต 6 แบบนี้ไว้	14
บทที่ 6 ข้อแนะนำอายุ 50 ปีขึ้นไปใช้ชีวิตแบบปลายน ให้สุขอย่างไรทำดีจะได้	16
บทที่ 7 คำต้องห้ามเอ่ยออกมาทำให้คนรักเสียใจที่สุด	21
บทที่ 8 พฤติกรรมที่มนุษย์เงินเดือนชอบทำเพื่อโชว์หรู ให้ตัวเองดูดีกว่าเพื่อนๆ	25
บทที่ 9 ประเภทคนอย่าทิ้งไปจากชีวิต ยิ่งคบยิ่งดี	27
บทที่ 10 ประเภทคนต่อไปนี้จะช่วยตอกย้ำว่า	30
บทที่ 11 ประเภทคนที่จะมาทดสอบความแข็งแกร่ง ของจิตใจคุณ	33

สารบัญเกร็ดความรู้ชีวิตที่ดีมีความสุขความสำเร็จ

(Tips for a Good, Happy, and Successful Life)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 12 ประเภทคนแบบนี้ถ้าไม่ยอมเสียใจภายหลัง ห้ามทิ้งไปจากชีวิต	36
บทที่ 13 ประเภทลูกน้องแยๆ ที่หัวหน้าดีๆ ไม่อยากยุ่งด้วย	39
บทที่ 14 ประโยชน์ของการเป็นคนใจนิ่งมีข้อดี มากกว่าที่คิด	43
บทที่ 15 ประโยชน์ของการเป็นคนนิ่งๆ มันสุขมากกว่าที่คิด	46
บทที่ 16 ภาระที่ไม่ควรใช้กับไมโครเวฟ	48
บทที่ 17 ลักษณะของผู้หญิงที่ผู้ชายตามหา นอกจากความสวยที่เธอมี	51
บทที่ 18 ลักษณะของผู้หญิงอยู่เป็นแบบนี้ เขาเรียกว่าผู้หญิงฉลาดจริง	54
บทที่ 19 วิธีรู้ธาตุแท้คนคนไหนจริงใจ คนไหนแค่หวังผลประโยชน์	60
บทที่ 20 วิธีคิดให้ชีวิตมีคุณค่ากว่าเดิมเหมาะกับ คุณผู้หญิงมากๆ	62
บทที่ 21 วิธีดูคน ใจจริงใจหรือแค่หวังผล จงดูให้ดี	64

สารบัญเกร็ดความรู้สู่ชีวิตที่ดีมีความสุขความสำเร็จ

(Tips for a Good, Happy, and Successful Life)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 22 วิธีเปลี่ยนแปลงตัวเองที่แสนง่าย เพื่อเพิ่มความสุขให้กับชีวิตเรา	66
บทที่ 23 วิธีวางตัวให้ผู้ชายวิ่งเข้ามา สวย ดูดี มีเสน่ห์	68
บทที่ 24 เวลาที่บอกว่าคนที่ใช่ของเราจะเดินเข้ามาในชีวิต	70
บทที่ 25 สาเหตุที่คนเก่งๆ ในที่ทำงานอยู่ไม่ได้ ต้องลาออกทุกราย	72
บทที่ 26 สิ่งไม่ควรหยุดทำสักทีถ้าอยากมีความสุข	76
บทที่ 27 สิ่งที่เราได้เรียนรู้เมื่ออายุมากขึ้น	78
บทที่ 28 สิ่งนี้สำคัญที่สุด สำหรับคู่รักทุกคู่	79
บทที่ 29 สิ่งผู้หญิงยุคใหม่ ที่ผู้ชายมองมากกว่าความสวย	83
บทที่ 30 เสน่ห์ ที่จะเปลี่ยนเพื่อตัวเอง ใครๆ ต่างก็หลงรัก	82
บทที่ 31 อย่างนี้เมื่ออายุ41ปีขึ้นไปขอให้ทำแค่ 6 อย่างนี้เป็นประจำ	82
บทที่ 32 อย่างนี้ผู้ชายทำอย่างนี้ให้แสดงว่าเขารักคุณจริงๆ	91
บทที่ 33 กฎเหล็กที่ทำให้ได้บุญสูงสุดจากการนั่งสมาธิ	94
บทที่ 34 สิ่งไม่ควรมิไว้ ถ้าต้องการเป็นเจ้าแก่	96

สารบัญเกร็ดความรู้ชีวิตที่ดีมีความสุขความสำเร็จ
(Tips for a Good, Happy, and Successful Life)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 35 ข้อแนะนำเมื่อแฟนเก่ามันลึมยาก ขอให้เธอจำ 7 ข้อนี้	98
บทที่ 36 ข้อแนะนำรักสามเส้าอย่างไร ไม่ให้เป็นรักสามเส้า	102
บทที่ 37 ข้อแนะนำอย่าเพิ่งให้ใจกับใครจนกว่าจะพบ 7 สิ่ง	105
บทที่ 38 ข้อระวังเงินเดือนก็เยอะ แต่ไม่มีเก็บ	107
บทที่ 39 พฤติกรรมที่พ่อกับแม่ต้องลดลงบ้าง ไม่อย่างนั้นลูกจะเป็นเด็กเก็บกด	110
บทที่ 40 พื้นฐานชีวิตเมื่อใครมีชีวิตจะเป็นสุข	117
บทที่ 41 รวมเครื่องใช้ไฟฟ้ากินไฟมากที่สุด ยิ่งใช้ยิ่งคุณเงินในกระเป๋า	119
บทที่ 42 เรื่องเงินที่ต้องคิดให้ได้ก่อนอายุ 30 ถ้ายังไม่มียอะไรสักอย่าง	122
บทที่ 43 เรื่องที่จะช่วยทำให้มีเงินเก็บ ที่คุณอาจไม่เคยสนใจมาก่อน	125
บทที่ 44 เรื่องอย่าไปเล่าให้ใครเขาฟัง เรามองว่าดี แต่คนอื่นมองไม่ดี	128

สารบัญเกร็ดความรู้ชีวิตที่ดีมีความสุขความสำเร็จ

(Tips for a Good, Happy, and Successful Life)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 45 ลักษณะของคนใจแคบที่มักมองผู้อื่นในทางที่ผิด ที่ผิดเสมอ	131
บทที่ 46 ลักษณะของคนใจสวยทั้งภายในและภายนอก	133
บทที่ 47 ลักษณะนิสัยของคนเห็นแก่ตัว ที่ไม่เคยนึกถึงคนอื่นเอาแต่ตัวเอง	136
บทที่ 48 ลักษณะนิสัยที่จะพาชีวิตจน แม้เงินเดือนสูงก็ไม่มีวันพอใช้ให้ถึงสิ้นเดือน	139
บทที่ 49 วาจาของพ่อแม่ที่ลูกไม่อยากได้ยิน พ่อแม่จงเข้าใจ	143
บทที่ 50 วิธีการใช้กฎแห่งแรงดึงดูดจุดไปสู่ความสำเร็จ	145
บทที่ 51 วิธีจับโกหก ที่คุณสามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตจริง	153
บทที่ 52 วิธีที่คนฉลาด ใช้จัดการกับคนที่ไม่ชอบ	156
บทที่ 53 วิธีที่จะทำให้รู้ใจหรือนิสัยคนได้	159
บทที่ 54 วิธีที่ทำให้คนรัก คิดถึงตลอดเวลา	162
บทที่ 55 วิธีปรับตัวรับมือเรื่องเงินในช่วงเศรษฐกิจ ไม่เดินหน้า ทำแล้วดีขึ้นมาก	165
บทที่ 56 วิธีลบแฟนเก่าให้หายไปจากใจ	169

สารบัญเกร็ดความรู้ชีวิตที่ดีมีความสุขความสำเร็จ

(Tips for a Good, Happy, and Successful Life)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 57 สาเหตุสำคัญที่ทำให้ชีวิตเราย่ำอยู่กับที่	173
บทที่ 58 สิ่งที่คุณโสดประสบความสำเร็จในชีวิตมากกว่าคนมีคู่	177
บทที่ 59 สิ่งที่คุณพลาดเลือกที่จะไม่ทำ 7 อย่างนี้	180
บทที่ 60 สิ่งที่คุณควรรู้ก่อนจะให้ใจกับใคร	183
บทที่ 61 สิ่งที่คุณบ่งบอกได้ว่าแฟนคุณคนนี้รักคุณจริง	185
บทที่ 62 สิ่งที่คุณมีบอกอย่าเชื่อ 7 เรื่องนี้	188
บทที่ 63 สิ่งนี้จะทำลายความรัก ถ้ายังรักกันอยู่อย่าให้มันเกิดเลย	191
บทที่ 64 สิ่งนี้ในชีวิตนี้อย่าทำเด็ดขาดอยากให้ผู้ชายเห็นคุณค่าต้องอย่าทำ	194
บทที่ 65 สิ่งในตัวผู้หญิงที่ผู้ชายโฟกัส มากกว่าความรักซะอีก	199
บทที่ 66 สิ่งผู้หญิงธรรมดา ผู้หญิงบ้านๆ ที่ทำให้ผู้ชายหลงเสน่ห์มากกว่า	202
บทที่ 67 สิ่งฝึกทุกวันชีวิตต้องดีกว่าเดิมชีวิตจะไม่ตกต่ำ	204
บทที่ 68 สิ่งเหล่านี้จำไว้นะ อย่าทำลายรักของคุณ	207

สารบัญเกร็ดความรู้สู่ชีวิตที่ดีมีความสุขความสำเร็จ

(Tips for a Good, Happy, and Successful Life)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 69 เสน่ห์ของผู้หญิงหากผู้ชายมีเมียนิสัยเหล่านี้	210
จงภูมิใจไว้นะ	
บทที่ 70 เสน่ห์ผู้หญิง 7 ข้อที่ใครๆก็อยากคบหา	213
บทที่ 71 เสน่ห์สาวอายุมากกว่าที่ทำให้หนุ่มๆ ทั้งหลาย	216
ตกหลุมรัก	
บทที่ 72 หลักคิดที่จะทำให้เราเข้าไปนั่งในใจผู้คน	219
บทที่ 73 อย่างนี้คนเขาฉลาด เลือกที่จะไม่ทำ 7 อย่างนี้	221
บทที่ 74 อาชีพที่กำลังจะหายไปอาจจะเป็นในฝันร้าย	224
ของมนุษย์เงินเดือน	
บทที่ 75 อาชีพนี้อีกไม่กี่ปีก็จะไม่มีให้ลูกหลานเห็นกันอีกแล้ว	226
บทที่ 76 คนที่คุณห้ามทิ้งไปจากชีวิต ถ้าไม่อยากเสียใจภายหลัง	228
บทที่ 77 สถานะความสัมพันธ์ไม่มีชื่อเรียก	231
บทที่ 78 นิสัยของสามีภรรยาที่จะเกื้อกูลกัน ยิ่งอยู่ด้วยกัน	234
ยิ่งเป็นครอบครัวที่ดี	
บทที่ 79 เทคนิคง่ายๆ ที่จะช่วยบริหารเงินของมนุษย์	236
เงินเดือนให้รวยมีกินมีใช้	

สารบัญเกร็ดความรู้สู่ชีวิตที่ดีมีความสุขความสำเร็จ

(Tips for a Good, Happy, and Successful Life)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 80 ข้อคิดนี้ชีวิตคุณจะมีค่ามากกว่าเดิม 10 เท่า หากได้อ่าน 8 ข้อคิดนี้	240
บทที่ 81 ข้อคิดพารวย เหตุใดคนจีนถึงมีเงินใช้ มีเงินเหลือในช่วงเศรษฐกิจไม่ดี	243
บทที่ 82 ข้อคิดสอนใจวิธีสังเกตระหว่างคนจริงใจ กับคนไม่จริงใจ	247
บทที่ 83 ข้อดีของการเกิดมาเป็นคนจน อ่านแล้วโดนใจคนสู้ชีวิต	250
บทที่ 84 ข้อนี้บอกได้คุณคือผู้หญิงฉลาดสังเกตได้	252
บทที่ 85 ข้อแนะนำผู้ใหญ่อายุ 50 ปีขึ้นไป ควรบอกกับตัวเองแบบนี้ทุกวัน	255
บทที่ 86 ข้อในการใช้ชีวิตติดดิน อยู่ที่ไหนก็สุขกาย สุขใจ	258
บทที่ 87 ความน่ารักแบบไหนกันที่ทำให้ใครก็อยากเข้าหา	260
บทที่ 88 คุณสมบัติของคนน่ารักฉบับถ้อย	266
บทที่ 89 เคล็ดลับดำตัวให้น่านับถือ	270
บทที่ 90 ทักษะสำคัญที่เด็กยุค AI ต้องมี	274

บทนำ

เกร็ดความรู้สู่ชีวิตที่ดี มีความสุขความสำเร็จ

(Tips for a Good, Happy, and Successful Life)

เกร็ดความรู้สู่ชีวิตที่ดี มีความสุขความสำเร็จ คือแนวทางพัฒนาตนเองที่เน้นสมดุลชีวิต สุขภาพกาย จิตใจ และการทำงานเข้าด้วยกัน โดยเน้นความพอเพียง การคิดบวก การเรียนรู้สิ่งใหม่ และการดูแลสุขภาพเพื่อเป็นรากฐานของการมีความสุขและความสำเร็จที่ยั่งยืน

สรุปเกร็ดความรู้สำคัญสู่ชีวิตที่สุขและสำเร็จ

ความสุขเริ่มที่สุขภาพ: การมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่แข็งแรงคือของขวัญที่ยิ่งใหญ่ที่สุด

ความสุขเป็นรูปแบบสูงสุด: คือการดูแลใจให้เป็นสุขในทุกวัน

การปรับทัศนคติ (Mindset): การพอใจในสิ่งที่มี ยินดีเท่าที่ได้ และปล่อยวางสิ่งที่ควบคุมไม่ได้

การลงมือทำ (Action): สร้างความสำเร็จด้วยการกำหนดเป้าหมาย วางแผน และลงมือทำทันที

การดูแลตัวเอง (Self-Care): การกินอาหารที่ดี ออกกำลังกาย และนอนหลับพักผ่อน

ดูแลสุขภาพและใจ: สุขภาพที่แข็งแรงเป็นพื้นฐานของความสุขสูงสุด ควรพักผ่อนเพียงพอ ออกกำลังกาย และดูแลใจให้เป็นบวกอยู่เสมอ

ตั้งเป้าหมายและลงมือทำ: ชัดเจนในสิ่งที่ต้องการ เขียนแผนที่ทำได้จริง และลงมือทำทันทีด้วยความมุ่งมั่น

เรียนรู้และปรับปรุง: มองความผิดพลาดเป็นบทเรียน พัฒนาทักษะใหม่ๆ และมีความยืดหยุ่นในการปรับตัว

ใช้ชีวิตอย่างสมดุล: บริหารเวลาให้เป็นคบหาเพื่อนที่ดี (เลือกคบเพื่อน) และรู้จักสร้างความสุขเล็กๆ น้อยๆ รอบตัว

ทัศนคติที่ดี: มองโลกในแง่ดี ชื่นชมตัวเอง ไม่ยึดติดกับอดีต และเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง

นายอินทร์ +3entraining +9 mebmarket +4

บทที่ 1 ข้อดีของการเป็นคนใจนิ่งๆ คนนิ่งๆ เขารู้อะไรเยอะกว่าที่เราคิด

6 ข้อดีของการเป็นคนใจนิ่งๆ คนนิ่งๆเขารู้อะไรเยอะกว่าที่เราคิด

พอโตยิ่งรู้สึกว่บางเรื่องอยู่เฉยๆ ดีที่สุด พุดไปก็ไม่มีอะไรดีขึ้น และในบางเรื่อง ให้ทำเป็นนิ่งๆ เฉยๆ อย่าโวยวาย ไม่แสดงความรู้สึกอะไรออกไปมากมาย มีความสุขให้มาก การแสดงออกเวลารู้สึกไม่พอใจ มันไม่ใช่ทางออกที่ดีเสมอไป อย่าได้เอาความโกรธเพียงชั่วคราวไปแลกเปลี่ยนกับความรู้สึกดีๆที่เขามีให้ ต้องใช้สติให้มากขึ้น พิจารณาทุกเรื่องให้ดี ก่อนพุด ก่อนคิด ก่อนตัดสินใจอะไรลงไป 6 ข้อดี จากการเป็นคนนิ่งๆ

1. ไม่ต้องวุ่นวายกับใครให้เหนื่อยเลย

คนอื่นเห็นก็รู้สึกว่เป็นคนนิ่งๆ ไม่น่าสนใจ จึงไม่ค่อยตกเป็นเป้าสำหรับการนินทาเพราะคุณเป็นคนนิ่งๆ คุณน่าเกรงขาม เช่นนี้เรียกว่า คมในฝัก เสือซ่อนเล็บ หรืออะไรก็ตามแต่คุณจะไม่ต้องไปวุ่นวายอะไรให้เหนื่อยใจเลยจริงๆ

2. ชีวิตไม่ต้องเลี้ยงกับดราม่า

การเป็นคนทีพุดเยอะเผยความในใจมากไป คนอื่นก็จะรับรู้เรื่องของเราเยอะไปด้วยมีอะไรก็โพสต์ลงในโซเชียล โดยเฉพาะด้านแย่ๆ เหมือนเป็นการระบายอารมณ์ได้ดีก็จริงแหละ แต่มันก็จะนำพาความรู้สึกที่ไม่ดี ที่มีคนเข้ามาอ่านเจอด้วยเช่นกันนะ และอาจมีประเด็นที่อาจจะก่อให้เกิดข้อพิพาทฉะนั้น แล้วการเป็นคนเรียบๆ ไม่แสดงออกอะไรมากมายก็จะเลี้ยงปัญหาที่จะมีกับคนอื่นๆ ได้ในระดับหนึ่งเช่นเดียวกัน นับว่าเป็นข้อดีที่สำคัญมากอีกข้อหนึ่งก็ว่าได้

3. เก็บความรู้สึกเก่ง

คนนึงๆ ถือว่าจัดการ อารมณ์ของตนได้ดี และอาจจะมีหนทางดีๆ เตรียมไว้เอาคืนที่ดีกว่าการ ต่ำการใช้ความรุนแรงด้วยก็ได้ ใครเป็นศัตรูก็รับมือได้ด้วยลำบากแน่นอนเพราะคนนึงๆ นี้อ่านความรู้สึกยากจริงๆ น่ากลัวกว่าคนที่ชอบเหวี่ยงชอบวินเยอะเลยนะ

4. ครอบสติได้ดี

การที่เป็นคนนึงๆ เขาจะหยุดคิดอย่างรอบคอบก่อนที่จะทำอะไรไปเสมอ การควบคุมตนเองได้ แม้ในยามโกรธถือว่าเป็นข้อดีมากถ้าใจร้อนขาดสติอาจเผลอทำอะไรที่ไม่ถูกไม่ควรลงไปกลายเป็นการเข้าใจผิดกัน

5. คนอื่นคาดเดาได้

ยากการคาดเดาได้ยากทำให้คนมองเราไปอีกแบบ ก่อนที่เขาจะทำอะไรก็จะคิดเยอะและมีความเกรงใจเราอยู่ฉะนั้น นึงๆ ไว้ก่อน ทำให้มีความเกรงใจซึ่งกันและกัน

6. คนอื่นเขาเกรงใจ

ไม่กล้ายุ่งด้วย เนื่องจากเป็นคนหนึ่งๆ จึงยากจะคาดเดาทำให้ดูเป็นคน
คนที่เขือกเขิน สุขุม ดูเป็นผู้ใหญ่กว่าคนอื่นคนส่วนใหญ่เลยขอไม่ยุ่งจะ
ดีกว่านี้แหละประโยชน์ของการเป็นคนหนึ่งๆ การนิ่งไว้ก่อนไม่ชิงโวย
วาย มาดูเป็นผู้ดีและพร้อมรับกับสถานการณ์ได้เหมาะสมกว่ากันเยอะ
เรียกว่า นิ่งสงบ สยบทุกความเคลื่อนไหวเลยจริงๆ

By Jitti- eatrices.com/กิดดี

บทที่ 2 ข้อดีของคนมีเงินเก็บ ใครไม่เก็บเงินพลาดแล้ว

6 ข้อดีของคนมีเงินเก็บ ใครไม่เก็บเงินพลาดแล้ว

การออมเงิน อาจจะเป็นเรื่องที่หลายคนมองข้าม หรือไม่มีในความคิด เพราะเงินที่หามาได้ก็แทบจะไม่พอใช้หรือใช้เงินเก่ง จนไม่มีเงินเหลือเก็บ ก็เลยไม่คิดเรื่องการออมเงินแต่หากศึกษาข้อดีของการมีเงินออมอาจจะทำให้เปลี่ยนวิธีคิดและเริ่มเก็บเงิน เริ่มออมเงินการออมเงินเป็นสิ่งที่ยาก แต่หากสามารถทำได้ก็จะเป็นผลดีกับตัวเองเพราะในยามลำบาก ก็จะมีเฉพาะเงินออมเท่านั้นที่จะช่วยเราได้

ตัวอย่างข้อดีของการมีเงินออม มีเงินเก็บ

ข้อดีของการมีเงินออมนั้นมีมาก หากยังไม่เริ่มการออมเงิน บางทีเหตุผลดีๆ สักข้ออาจจะเป็นแรงบันดาลใจให้คุณก็เป็นได้เงินออมมีประโยชน์มากยามเกิดวิกฤติเพราะชีวิตของคนเรามีความไม่แน่นอน อาจจะมีเหตุไม่คาดคิดเกิดขึ้นได้ทุกเมื่อดังนั้น จึงต้องมีเงินออมเพื่อไว้ใช้ยามฉุกเฉิน ไม่ต้องไปพึ่งพาใคร

1. เงิน ออมทำให้เรามีความสุข

คนมีเงินออม มีเงินเก็บก็จะไม่เครียด หน้านิ่ว คิ้วขมวด เพราะกลุ้มใจกับเงินที่ไม่พอใช้เมื่อมีเงินออมก็จะมีสุขมากขึ้น มีเงินออมจะทำอะไรก็ได้อิสระมากขึ้น

เมื่อมีเงินออมก็ไม่ต้องเหนื่อยในการทำงานมากนัก มีเวลาทำอะไรมากขึ้น ไม่ต้องหางานเสริม ไม่ต้องทำงานมากขึ้น ชีวิตมีอิสระมากขึ้น อยากทำอะไรก็สามารถทำสิ่งที่ชอบได้

มีเงินออมก็จะไม่เป็นภาระลูกหลานการมีเงินออม ก็จะไม่เป็นภาระลูกหลาน บางคนมีรายได้เดือนหลักหมื่นที่ลูกหลานต้องช่วยกันจ่ายเพราะตัวเองก็เจ็บป่วยมีหลายโรค หากมีเงินออมก็จะไม่ลำบากลูกหลาน แต่เรื่องนี้อาจจะเป็นเรื่องไม่ดีก็ได้ หากลูกหลานนิสัยไม่ดีพยายามแย่งสมบัติ

มีเงินออมทำให้เป็นคนที่มีความน่าเชื่อถือคนไม่มีเงินออม ไม่มีสมบัติอะไรเลย จะดูไม่น่าเชื่อถือ ไม่มีความภูมิฐานโดยเฉพาะหากอายุมากแล้วแต่ไม่มีอะไรเป็นชิ้นเป็นอันเลย ดังนั้นเมื่ออายุมากขึ้นต้องคิดถึงการมีเงินออมให้มากๆ

2. เงินออมทำให้มีความมั่นคงในชีวิต

ชีวิตคนเราต้องใช้จ่ายเงินในการซื้อข้าวของเครื่องใช้ ซื้อปัจจัยที่จำเป็นต่อการใช้ชีวิตหากมีเงินออม ชีวิตก็就会有ความมั่นคงมากขึ้นเงินออมทำให้ชีวิตไม่ลำบากหากตกงานเทคโนโลยีที่เปลี่ยนไป ทำให้งานบางอย่าง ต้องล้มหายตายจาก เช่น พนักงานธนาคารสำนักพิมพ์

ดังนั้นก็ต้องเตรียมตัวรับมืออย่างบรรดาหนุ่มสาวโรงงานหากมีการนำหุ่นยนต์เข้ามาใช้ทำงานแทนมนุษย์ ก็จะมีโอกาสตกงานแน่นอน ดังนั้นต้องออมเงินไว้

3. เก็บเงินออมไว้เพื่อการซ่อมแซมข้าวของเครื่องใช้

ข้าวของเครื่องใช้ ทรัพย์สินต่างๆ บ้าน รถ เครื่องมือ มีโอกาสชำรุดเสียหายตามวันเวลา ดังนั้น ก็ต้องมีเงินออมไว้เพื่อใช้จ่ายเป็นค่าซ่อมบำรุง

4. มีเงินออมไว้เพื่อช่วยเหลือคนอื่น

การมีเงินออมหากพี่น้อง ครอบครัว เพื่อนฝูงมีปัญหาการเงิน ก็จะสามารถให้ความช่วยเหลือได้ เพราะคนเรานั้นชีวิตมีขึ้นมีลง หากมีเพื่อนที่ดี ยามเดือดร้อน ก็ต้องช่วยเหลือกัน แต่ทุกคนก็จะมีคราวเคราะห์สลับกันไป

5. เงินออมมีส่วนช่วยประเทศชาติ

การเก็บเงินออมไว้ในธนาคาร เพื่อให้มีการกู้เงินไปลงทุนต่างๆ ก็จะเป็นการช่วยเหลือประเทศชาติทางอ้อม ฟังดูดีมาก จริงๆเงินออมเป็นหลักฐานค้ำประกันการกู้เงินได้สำหรับคนที่ทำธุรกิจ จำเป็นจะต้องมีเงินออม เพราะจะช่วยให้มีความน่าเชื่อถือ หากจะต้องทำเรื่องกู้เงินเพื่อซื้อบ้าน ที่ดิน

6. เงินออมช่วยทำงานแทนเรา

การนำเงินออมไปลงทุน อย่างการซื้อหุ้น แล้วได้เงินปันผลทุกปี ก็ถือว่าเงินออมนั้นทำงานแทนเรา มีรายได้มาเลี้ยงเราทุกปี อย่างการซื้อหุ้นเก็บไว้สัก 3 ล้าน ก็จะมีรายได้จากเงินปันผลไม่ต่ำกว่าปีละ 100,000 บาท เพียงพอต่อการใช้จ่ายในแต่ละเดือนสบายๆ

ข้อดีของการมีเงินออมยังมีอีกมาก โดยส่วนใหญ่จะเป็นประโยชน์
กับตัวผู้ออมเอง โดยเฉพาะยามแก่ชราจำเป็นต้องมีเงินออมไว้ใช้จ่าย
เพราะทุกวันนี้ อย่าไปหวังพึ่งพาใคร มีแต่เงินออมของเรานั้นเองที่จะ
สามารถพึ่งพาได้

ขอบคุณ: siamebook-By weraphosri

บทที่ 3 ก้าวสำคัญเมื่อเริ่มต้นรักใหม่ ควรทำตัวยังไง

6 ก้าวสำคัญเมื่อเริ่มต้นรักใหม่ ควรทำตัวยังไง?

หากคุณเพิ่งเริ่มต้นความสัมพันธ์ครั้งใหม่ และกำลังสงสัยว่าคุณควรทำตัวอย่างไร เพราะไม่อยากจะเดินซ้ำรอยความรักที่ผิดพลาดอย่างที่เคยเจอมา กับตัวเริ่มจากการทำให้สบายไว้ก่อน ทุกอย่างมันไม่ได้ยากอย่างที่คิด มันไม่มีอะไรเหมือนเก่าแน่นอนอยู่แล้ว ก็จะทำให้เหมือนเดิมๆ ไปทำไมในเมื่อมันเคยไม่ประสบความสำเร็จมาก่อน เพราะฉะนั้นปล่อยให้มันผ่านไปกับอดีตเถอะ อยู่กับปัจจุบันแล้วทำใจรับกับความไม่เหมือนเดิมไม่ว่าจะเป็นคนหรือสิ่งที่กำลังจะเกิดขึ้น เพียงเริ่มต้นด้วยสิ่งใหม่และความคิดใหม่ ๆ ที่จะทำให้ความรักของคุณไปได้ไกล กับ 6 ก้าวสำคัญ ของการเริ่มต้นรักใหม่ค่ะ

1. เก็บอาการ

สิ่งแรกที่สาว ๆ ควรทำเลย ก็คือ เก็บอาการดีใจและเสียงกรี๊ดเอาไว้ให้เนียนที่สุด ด้วยท่าทีที่ดูสงบและนิ่งเอาไว้ หากตื่นเต้นมากก็สูดหายใจเข้าลึก ๆ หรือทำอะไรก็ตามที่ทำแล้ว จะช่วยหยุดความตื่นเต้นของคุณเอาไว้ได้ ก่อนที่คุณจะเปลือยแสดงอาการเป็น ๆ จนเขาหนีไป นอกเหนือจากนี้ ควรจะมีความมั่นใจในตัวเอง เพราะความมั่นใจไม่ได้ช่วยให้คุณเป็นคนที่น่าสนใจขึ้นเท่านั้น แต่ยังสามารถเปลี่ยนสถานการณ์ต่าง ๆ ให้ดีกว่าที่คิดเอาไว้ด้วย

2. ซ้ำ ๆ ได้พริ้มงาม

อาจฟังดูเป็นสำนวนที่เก่าไปนิด แต่ยังคงใช้ได้ผลกับเรื่องความรักเสมอ เพราะอะไรที่มาไวก็มักจะไปไวด้วยเช่นกัน ดังนั้นถ้าอยากจะคบกับเขาไปนาน ๆ ก็ควรจะศึกษานิสัยใจคอกันให้ดีเสียก่อน แล้วจึงค่อยตัดสินใจเปลี่ยนสถานะกันภายหลัง

เมื่อคุณมั่นใจแล้วว่าคุณกับเขาเข้ากันได้ดีในทุก ๆ เรื่องหรือเกือบทุกเรื่อง แม้จะมีบางส่วนที่แตกต่างอยู่บ้าง อีกทั้งยังเป็นส่วนที่ช่วยสร้างพื้นฐานความรักให้เติบโตอย่างมั่นคงและแข็งแรงด้วย

3. เป็นตัวเอง

ความไม่เหมือนใครของคุณนี่แหละเป็นเสน่ห์สำคัญที่ดึงดูดให้เขาเข้ามาหาคุณ ดังนั้นคุณจึงไม่จำเป็นต้องถามเขา หรือใครๆ เพื่อเปลี่ยนแปลงอะไรในตัวเอง และรักษาความเป็นตัวเองเอาไว้ดีที่สุดแล้ว อีกทั้งการเป็นตัวของตัวเองยังเป็นเครื่องพิสูจน์ด้วยว่าคุณกับเขาไปด้วยกันได้หรือเปล่า หากไปกันได้จึงค่อยตกลงใจเปลี่ยนสถานะกันภายหลังก็ยังไม่สาย

4. ไม่ผูกมัด

ไม่ผูกมัดในที่นี้หมายถึงการที่คน 2 คน ต่างก็มีพื้นที่ส่วนตัวและอยู่ห่าง ๆ กัน เพื่อให้ความคิดถึงได้ทำงานบ้าง ให้ต่างฝ่ายต่างได้ทำตามความต้องการของตัวเองและมีเวลาให้กับคนรอบตัวอย่างเช่น ครอบครัวกับเพื่อน ๆ ด้วย วิธีนี้นอกจากจะช่วยรักษาความสัมพันธ์ของคุณกับเขาเอาไว้ได้แล้ว คุณยังไม่ต้องสูญเสียคนที่คุณรักคนอื่น ๆ ในเวลาเดียวกันด้วย

5. ใช้เวลาร่วมกัน

การใช้เวลาร่วมกันและทำสิ่งที่พวกคุณรักด้วยกัน ไม่ว่าจะเป็นการชวนกันไปดูหนัง ฟังเพลง รับประทานอาหาร เล่นกีฬา หรือสิ่งที่คุณไม่เคยทำและอยากจะลองทำมาก่อนก็เป็นอีกหนึ่งวิธีที่จะช่วยพัฒนาความสัมพันธ์ของคุณให้ก้าวไปข้างหน้าอีกหนึ่งก้าว แถมความตื่นเต้น ความแปลกใหม่ ยังช่วยต่ออายุความรักให้ยาวออกไปได้อีกด้วย

6. ไม่ควรขาดการติดต่อ

สุดท้ายแต่ไม่ท้ายสุด คือ หมั่นพูดคุยเพื่อร่วมแชร์ความคิดและความรู้สึกกับเขาบ่อย ๆ โดยอาจจะเริ่มจากเรื่องทั่วไป ชีวิตวัยเด็กของแต่ละคน ประสบการณ์น่าสนใจที่เคยผ่านมา สิ่งที่คุณอยากให้มันเกิดขึ้นในอนาคต เมื่อรู้สึกคุ้นเคยกัน และกันแล้วก็ค่อยเปลี่ยนเป็นเรื่องส่วนตัว ซึ่งสิ่งเหล่านี้เองที่ช่วยเพิ่มความเชื่อใจ และความเข้าใจต่อกันมากขึ้น

สุดท้ายอยากให้คุณสาว ๆ จำเอาไว้ว่า ความรักที่มั่นคงต่างก็ต้องใช้เวลาและผ่านการสั่งสมสิ่งดี ๆ ร่วมกันมาก่อน ก่อนที่สิ่งดี ๆ เหล่านั้นจะก่อตัวเป็นความรู้สึกดี ๆ จนแปรเปลี่ยนเป็นความรักที่แท้จริงในที่สุด ส่วนความรักที่เป็นพิษส่วนใหญ่มาก็มาจากการตัดสินใจที่รวดเร็วเกินไป จนไม่ได้มองอะไร ๆ ให้ดีเสียก่อน ซึ่งอยู่ที่คุณเองว่าต้องการรักแบบไหนค่ะ

บทที่ 4 ข้อเสนอแนะดำเนินการหากมีคนพูดจาแย่ๆ ใส่คุณ

6 ข้อเสนอแนะดำเนินการหากมีคนพูดจาแย่ๆ ใส่คุณ

1. บอกไปเลยตรงๆ ว่ารู้สึกยังไงอยู่

เชื่อว่าคุณต้องเคยเก็บเอาคำพูดไม่ดีของคนรอบข้างที่พูดใส่เราเก็บเอาไปคิดมากที่บ้านต่อแค้นๆ รู้มั๊ยว่าในฐานะของคนที่ถูกเขาไม่ได้คิดอะไรเลย เผลอๆ จำเรื่องที่พูดไม่ได้แล้วด้วยซ้ำแต่คนที่เก็บมาคิดกับเป็นเราซะเอง วิธีที่จะจัดการกับสิ่งที่มากระทบกระเทือนของเราก็คือ ” บอกเขาไปตรงๆ ว่าเราไม่ชอบ ” แม้ว่าเรื่องมันจะเล็กน้อยแค่ไหนก็ตาม เพราะบางคนก็อาจไม่ได้ตั้งใจทำให้เราคิดมาก ถ้าเราบอกไปเขาก็จะรู้ตัวด้วย แต่! อย่าดึงครามา ขึ้นเสียงนะคะคุณ เดี่ยวจะกลายเป็นทะเลาะกันซะเปล่าๆ

2. ทำความเข้าใจความหมายลึกๆ ของคนพูด

ไม่ว่าจะเป็นคุณพ่อ คุณแม่ หรือเพื่อนเราบางคน ที่พูดจาที่ฟังแล้วดูรุนแรง ทำรั้ า ยจิตใจของเราทำให้เราเก็บเอาไปคิดมากหรือเสียใจ ลองตั้งใจมองถึงจุดประสงค์จริงๆ ของเขาซะก่อนคะคุณ ว่าจริงๆ แล้ว” เขาหวังให้เราได้อะไร อาจจะหวังดีกับเราก็ได้ ” แต่แสดงออกมาในแบบที่ทำรั้ า ยจิตใจเราไปหน่อยถ้าเรามองเห็นความหวังดีของเขา ก็จะช่วยให้เราไม่ต้องคิดมากแบบนี้คะ แต่ถ้าไม่ชอบก็บอกไปตรงๆ เลยว่าพูดดีๆ ก็ได้

3. หันมามองตัวเองก่อน

สิ่งที่คุณควรจะทำตัวเองอย่างแรกเลย คือ ” เราเป็นอย่างไรที่เขาพูดหรือเปล่า ” ไม่ว่าเขาจะพูดถึงเราไม่ดีอย่างไรแต่ถ้าเราไม่ใช่อย่างที่เขาคูณเราจะสนใจทำไมละคะคุณ อย่างเช่น ” คนอย่างแกจะไปมีความรู้อะไรไม่เคยสนใจทำอะไรสักอย่าง ” ถ้าเราไม่ได้เป็นอย่างที่เขาพูด ก็ไม่เห็นต้องแค้นใจอะไรสักอย่าง ปล่อยผ่านไปเรารู้ตัวเองดีที่สุด ถ้าเราดีและไม่เป็นแบบที่เขาพูดจะแค้นใจทำไม แต่ถ้าเราเป็นแบบที่เขาพูดก็อาจจะต้องเปลี่ยนตัวเองให้ดีขึ้น ไม่ให้เขาว่าเราซ้ำครั้งที่สองได้

4. ไม่ต้องเอาคำพูดคนอื่นมาตัดสินตัวเอง

ไม่ต้องเก็บเอาคำพูดที่ไม่ดี คำดูถูกถากถาง หรือความผิดพลาดเพียงครั้งเดียวของเราที่คนอื่นเขาว่ามาเก็บไปคิดมากหรือเปลี่ยนความคิดตัวเองไปเพราะคำพูดของคนอื่นนะคะคุณและอย่าคิดว่าเราไม่เหมาะ หรือทำไม่ได้ ” อย่าให้คำพูดของใครมามีอิทธิพลต่อความพยายามของเราเด็ดขาด ” ให้กำลังใจตัวเอง และทำสิ่งที่ผิดพลาดให้ดีขึ้นดีกว่าคะคุณ สู้!

5. หันไปหาคนที่รู้จักเราจริงๆ

เพราะคนที่รู้จักเราจริงๆ เขาจะรู้จักเรามากกว่าใคร และรู้ว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ เป็นคนอย่างไรและให้กำลังใจเราได้ดีที่สุด ถ้าวันไหนที่เราเจอกับคำพูดแย่ๆ ของคนอื่น ให้เรา ” หันไปหาคนที่รู้จักเรามากที่สุด ” อย่าง ‘ คุณพ่อ คุณแม่ เพื่อนสนิท หรือแฟน ‘ เพราะเขาจะให้กำลังใจ และบอกคุณได้ว่าคุณเป็นแบบนั้นหรือเปล่า