

108 ความคิดติดปีกชีวิต เนรมิตความสุขในแบบคุณ

(108 Ideas to Give Your Life Wings and
Create Happiness in Your Own Way)



ล้มก็แค่ลุก ไม่มีความสุขก็แค่อยิ้ม
ความสุขอยู่ที่เราคิด ชีวิตอยู่ที่เราสร้าง
บางสิ่งเรียบง่ายที่สุด แต่มีความสุขที่สุด
อะไรที่ทำให้เรายิ้มได้ เราเรียกมันว่าความสุข
แค่ไม่เจอเรื่อง"ร้ายๆ"ก็ถือว่าวันนี้เป็น"มีความสุข"ที่สุดแล้ว.

สมชาติ กิจยรรยง

- *ที่เรายังไม่รวย เพราะใช้วาสนาไปกับความสวยเยอะมาก
- *วันไหนที่เราล้ม ก็แต่วันนั้นเรา "สิ้น"
- *ไม่ต้องยืนในจุดที่ดีที่สุด แต่มีความสุขในจุดที่ยืน
- *ข้อดีของวันจันทร์ คือทำให้วันศุกร์ เสาร์ อาทิตย์ เป็นวันดี ๆ
- *ในวันที่อากาศไม่ดี ก็ยังมีหน้าต่างาเราที่ดี
- *ไม่รู้จะขอบคุณตัวเองยังงี้ดี ที่ปากแฉับขนาดนี้ยังรอดชีวิตมาได้
- *ถึงเงินในบัญชีเราจะหมด แต่เงินสดเราก็หมดเหมือนกัน
- *อย่าไปแคร์กับชีวิตไม่แน่นอน ขนาดชีวิตยังเป็นสีดำเลย
- *การขอมถอยไม่ใช่การยอมแพ้ ก็แค่เลี้ยวผิดซอยเท่านั้นเอง
- *เป็นคนเก่ง ไม่ใช่เรื่องยาก เพราะคนหายากคือคนหาย
- *พรุ่งนี้จะเป็นยังไงไม่รู้หรือ รู้แค่วันนี้มีความสุขก็พอแล้วแหละ
- *บางทีความสุขก็เกิดขึ้นได้ง่ายๆ ด้วยการมองท้องฟ้าเงิบๆ
- *ถ้าเราเป็นความสุขของใครไม่ได้ เราก็อยู่เป็นความสุขของตัวเอง
- *ความสุข ไม่ได้อยู่ที่ว่าเรายิ้มบ่อยแค่ไหน มันอยู่ที่ว่าเรากำลังยิ้มกับอะไรมากกว่า
- *คนมีความสุขไม่จำเป็นต้องสะดุดตาใคร เพราะคนส่วนใหญ่จะสะดุด โຕ้ะ เตียง เก้าอี้

หน้าลิขสิทธิ์อีบุ๊ก

สถาบันส่งเสริมการพัฒนาบุคลากร(IBC GROUP)

108ความคิดติดปีกชีวิตเนรมิตความสุขในแบบคุณ

(108 Ideas to Give Your Life Wings and Create Happiness in

Your Own Way)

ราคา-220-บาท

ข้อมูลบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

ยิ้มให้กับเรื่องธรรมดา แล้วคุณจะเห็นความสุขซ่อนอยู่

วันนี้อาจไม่ใช่วันที่ดีที่สุด... แต่อย่างน้อยเรายังยิ้มได้

ใช้ชีวิตให้เหมือนกาแฟแก้วโปรด... ชมหน่อยแต่อร่อยเสมอ

ไม่ได้ต้องการอะไรเยอะ...แค่ขอมีความสุขในแบบของเรา

ISBN(E-BOOK)- -978-616-95159-0-6

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

108 ความคิดติดปีกชีวิตเนรมิตความสุขในแบบคุณ

(108 Ideas to Give Your Life Wings and Create

Happiness in Your Own Way)

กระผมได้ทำการเรียบเรียงรวบรวมโดยมีความเชื่อว่า E-BOOK ชื่อ “108 ความคิดติดปีกชีวิตเนรมิตความสุขในแบบคุณ” เพราะเชื่อได้อย่างแน่นอนว่ามนุษย์ชีวิตที่เกิดมาบน โลกเรา นี้ ต้องการความสุขกายและสุขใจไปควบคู่กันไปหรือไปด้วยกันเพราะการดำรงชีวิตคนเราทุกวันนี้ มีหลายท่านที่สุขกาย แต่ไม่สุขใจ แต่บางท่านที่สุขใจ แต่ไม่สุขกาย เช่น ชีวิตความเป็นอยู่เรียกได้ว่าอยู่ดี กินดี แต่มีความสุขไม่สุขใจหรือจิตใจไม่ดีคือมักจะมีความสุขไม่สบายใจ จากสภาพแวดล้อมหรือเหตุการณ์ต่างๆ แม้วิถีการดำเนินชีวิตของบุคคลเหล่านั้นจะมีความสุขกายไปก็ตาม หนังสือเล่มนี้ได้รวบรวมเรียบเรียงจากแหล่งต่างๆบนโลกสื่อสังคมออนไลน์ไม่ว่าจะเป็น facebook Email LINE Instagram และจากเวปข่าวสารต่างๆบนโลก อินเทอร์เน็ต เช่น Mthai ซึ่งส่วนใหญ่ในแต่ละประเด็นหรือในแต่ละหัวข้อเรื่องจะมีแนวทางหรือคู่ทางต่างๆในการปฏิบัติหรือสิ่งที่พึงปฏิบัติหัวข้อละสิบประการ ซึ่งทุกหัวข้อในเนื้อหาสาระแต่ละบทที่ปรากฏอยู่ในหนังสือเล่มนี้จะระบุถึงแหล่งที่มาเสมอหรือทุกครั้ง ซึ่ง

ถือเป็นมารยาทและจรรยาบรรณในงานเขียน แต่จากการที่ได้
ทำการค้นคว้าเนื้อหาสาระที่ตีมาฝากท่านผู้อ่านนี้ ในบางบทผู้เขียนก็
ไม่แน่ใจว่าใครกันแน่ที่เป็นเนื้อหาหรือเจ้าของผู้ที่ได้คิดในบทนั้นๆ
ระมีเนื้อหาที่ซ้ำซ้อนกันอยู่แต่กระผมก็ได้อ้างอิงแหล่งที่มาทุกครั้งใน
เนื้อหาสาระของแต่ละบทนะครับ

เนื้อหาสาระเล่มนี้จะบ่งบอกแนวทางปฏิบัติต่างๆ
ยกตัวอย่างบางประการซึ่งท่านผู้อ่านสามารถศึกษาค้นคว้ามาพัฒนา
คุณภาพของชีวิตของท่านและบุคคลรอบข้างให้ได้รับความสุขในยุค
ปัจจุบันและอนาคตกันได้เป็นอย่างดี ยืนยันกัน ในเล่มบางส่วนที่ได้กล่าวถึง
เรื่อง

- การบริหารจิตสรรสร้างชีวิตให้มีความสุขอันยาวนาน
- สิ่งที่ญี่ปุ่นพูดถึงคนไทยอ่านแล้ว เป็นเรื่องจริงทั้งนั้น
- ความลับว่าทำไมเด็กชาวยิวถึงได้เป็นอัจฉริยะ
- คุณแม่ที่ถ้าหากคุณมีครบถึงจะยอมให้เลี้ยงแม่ได้
- ขั้นตอนในการชวนคนรักให้มีสติหรือรักษาสติ
- คำสอนแง่คิดดีๆจากสมเด็จพระญาณสังวรสมเด็จพระสังฆราชฯ

พระสังฆราชฯ

- ความต้องการเรื่องบนเตียงของผู้หญิง ที่ผู้ชายอาจไม่รู้
- ความคดจริตของสังคมไทย ที่ใครได้อ่านแล้ว ก็พูดไม่ออก
- ความฝันที่บ่งบอกว่าถ้าคุณฝันแบบนี้ต้อง โชคดีแน่ๆ

- คุณสมบัติเจ้านายที่ลูกน้องยอมทุ่มเททำงานให้
- ถ้าไม่อยากแก่งแย่งทำแบบนี้มีเคล็ดลับสำหรับทุกคน
- นามสกุลสุดเก๋แก่ของไทย ที่คนรุ่นใหม่ยังไม่รู้
- ข้อดีเมื่อดื่มกาแฟที่ไม่ใส่น้ำตาลและไม่ใส่น้ำตาลฟีนอล
- ประเทศที่ครอบครองทองคำมากที่สุดในโลกขณะนี้
- ประเทศที่ท่องเที่ยวสำหรับเช็ทซ์ ใครจะเป็นอันดับหนึ่ง
- ประโยชน์ของแก้วมังกร เพื่อนแท้ของสาวรักสุขภาพ
- ปลาไทยราคาบ้านๆ โอเมก้า 3 สูงไม่แพ้แซลมอน
- สិษุภพพยากรณ์จากสมเด็จพระพุฒาจารย์ โต พรหมรังษี
- เรื่องที่คุณรู้ก่อนจะปลดตัวเองออกจากทำงาน(เกษียณ)
- รู้ทันโรคจากอาการเปลี่ยนแปลงของผิวหนัง ควรสังเกต

อะไรบ้าง

- ลักษณะฮวงจุ้ยบ้าน ถ้ายังเป็นแบบนี้อยู่แล้วมีแต่เจ็บกับจน
- วิธีการเพิ่มความจำแบบฮาร์วาร์ด เป็นอะไรที่แปลกใหม่ดีนะ
- วิธีการไล่หนูออกจากบ้านได้ผลจริง แบบไม่บาป
- วิธีการดูแลรักษาฮาร์ดดิสก์ทำให้คอมฯใช้งานได้นาน
- วิธีนอนหลับง่าย หลับสนิท หลับสบาย หลับลึก
- วิธีเปลี่ยนความรักเปราะบางให้มั่นคงแข็งแรง
- วิธีเลี้ยงลูกให้มีความสุขตามหลักวิทยาศาสตร์

-วิธีหยุดพฤติกรรมฟุ้งซ่าน คิดมาก และช่วยให้คุณกล้า
ตัดสินใจ

-สิ่งต้องห้ามและอาหาร ที่ไม่ควรนำเข้าไปในโรงเวฟ

-สิ่งที่คนประสบความสำเร็จมักทำก่อนเข้านอน

-สุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ

จากเนื้อหาที่ผู้เรียบเรียงนำมาเป็นตัวอย่างเพียง 1 ใน 3 นี้ ก็เพื่อ
จะทำให้ผู้อ่านจะสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมต่างๆทุกสังคมได้อย่าง
เกิดความสุข ไปพร้อมๆกับการมีสันติภาพ เสรีภาพในการใช้ชีวิตที่จะ
ทำให้อยู่ดี กินดี ปราศจากทุกข์ โศก โรคภัยไปต่างๆนานาน เพราะ
เนื้อหานั้นจะครอบคลุมไปทั้งหลักธรรมาภิบาลได้แก่อาหาร อากาศ อารมณ์
ออกกำลังและอุจจาระ ที่จะทำให้มีชีวิตที่ยั่งยืนได้ในที่สุด

เมื่อท่านผู้อ่านได้อ่านหนังสือเล่มนี้แล้วจะทำให้เกิดความสุข
กาย สบายใจ ห่างไกลโรคร้าย มีหนทางดำรงชีวิตที่
ลำบากยากเย็นในการดำรงอยู่หรือสามารถใช้ชีวิต พลิกความคิด
ติดอยู่แต่ความสุขได้อย่างยั่งยืนตลอดไป

ด้วยความปรารถนาดี

นายสมชาติ กิจจรยง

สารบัญ

108 ความคิดติดปีกชีวิตเนรมิตความสุขในแบบคุณ

(108 Ideas to Give Your Life Wings and Create

Happiness in Your Own Way)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 1 กฎทองครองรักกันตลอดไป	1
บทที่ 2 กบดักที่จะสร้างเงินล้านก้อนแรก	6
บทที่ 3 การบริหารจัดการสรรสร้างชีวิตให้มีความสุขอันยาวนาน	12
บทที่ 4 กุศโลบายวิธีการเพิ่มค่าเช่าบ้าน	16
บทที่ 5 สิ่งที่อยู่ป่วนพุดถึงคนไทยอ่านแล้ว เป็นเรื่องจริงทั้งนั้น	21
บทที่ 6 วิธีการใช้ข้าวของให้คุ้มค่า	24
บทที่ 7 สิ่งที่คุณสำเร็จระดับโลกเขาทำกัน	27
บทที่ 8 ประโยชน์ที่ได้จากการนั่งปฏิบัติธรรม	31
บทที่ 9 ข้อคิดดีๆในช่วงวิกฤตชีวิต	35
บทที่ 10 ข้อแตกต่างรักกับหลงอ่านแล้วฉลาดเลย	39
บทที่ 11 สิ่งสำคัญไม่ใช่ข้อที่ทำให้คุณมีเสน่ห์	45
บทที่ 12 ความลับว่าทำไมเด็กขวยวิวถึงได้เป็นอัจฉริยะ	49
บทที่ 13 วิธีหาความสุขแบบง่ายๆด้วยตัวคุณเอง	53
บทที่ 14 -10 ข้อ เพื่อชีวิตมีความสุขและรักตัวเอง	58

สารบัญ

108 ความคิดติดปีกชีวิตเนรมิตความสุขในแบบคุณ

(108 Ideas to Give Your Life Wings and Create

Happiness in Your Own Way)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 15 -10 ข้อ ที่แพทย์จีนแนะนำนอนสุขภาพ	63
บทที่ 16 ดูข้อแม่ที่ถ้าคุณมีครบถึงจะยอมให้เลี้ยงแม่ได้	67
บทที่ 17 ข้อห้ามสงขจ้ยเงินทองรั่วไหล พร้อมวิธีแก้	69
บทที่ 18 ข้อห้ามที่ไม่ควรทำในวันตรุษจีน	76
บทที่ 19 ข้อคิดถึง10ข้อก่อนจะทำโทษลูก	79
บทที่ 20 ขั้นตอนในการชวนคนรักให้มีศีลหรือรักษาศีล	83
บทที่ 21 ขั้นตอนสู่การมีอิสรภาพทางการเงิน	89
บทที่ 22 คำสอนแง่คิดดีๆ จากสมเด็จพระญาณสังวรสมเด็จพระสังฆราชฯ	93
บทที่ 23 ความจริงเกี่ยวกับ อสุจิ ของคุณผู้ชาย ที่สาวๆชอบ	95
บทที่ 2 4ความดัดจริตของสังคมไทย ที่ใครได้อ่านแล้ว ก็พูดไม่ออก	98
บทที่ 25 ความต้องการเรื่องบนเตียงของผู้หญิง ที่ผู้ชายอาจไม่รู้	100
บทที่ 26 ความแตกต่างระหว่างเพื่อนแท้กับเพื่อนเทียม	105

สารบัญ

108 ความคิดติดปีกชีวิตเนรมิตความสุขในแบบคุณ

(108 Ideas to Give Your Life Wings and Create
Happiness in Your Own Way)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 27 ความฝันที่บ่งบอกว่าถ้าคุณฝันแบบนี้ต้องโชคดีแน่ๆ	109
บทที่ 28 คำคม กูให้มึง ของหลวงพ่อกุณ	112
บทที่ 29 คุณสมบัติเจ้านายที่ลูกน้องยอมทุ่มเททำงานให้	115
บทที่ 30 เคล็ดลับพัฒนาตนเองสู่ความสำเร็จ	120
บทที่ 31 เคล็ดลับในการสร้างกำลังใจให้ตัวเอง	124
บทที่ 32 เคล็ดลับในการเลิกบุหรี่ให้ได้ผล	128
บทที่ 33 เคล็ดลับดูแลสมองของคนแก่	132
บทที่ 34 เคล็ดลับในครัวที่ควรรู้มาฝากกัน	136
บทที่ 35 พี่ที่ดึงคุณพลังงานบวกเข้าสู่ร่างกาย	141
บทที่ 36 ถ้าไม่อยากแกล่อย่าทำแบบนี้มีเคล็ดลับสำหรับทุกคน	148
บทที่ 37 ทำบุญง่ายๆได้กุศลมหาศาล	151
บทที่ 38 เทคนิคขั้นเทพสำหรับการพูดในที่สาธารณะ	154
บทที่ 39 เทคนิควิธีทำให้ได้รับการยอมรับจากผู้อื่น	159
บทที่ 40 นามสกุลสุดเก๋แก่ของไทย ที่คนรุ่นใหม่ยังไม่รู้	163

สารบัญ

108 ความคิดติดปีกชีวิตเนรมิตความสุขในแบบคุณ

(108 Ideas to Give Your Life Wings and Create

Happiness in Your Own Way)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 41 นำฝั่งบำรุงสุขภาพได้อย่างมหัศจรรย์	166
บทที่ 42 นิสัยของผู้ที่มีบุญมาก-	175
บทที่ 43 นิสัยของผู้หญิงที่ผู้ชายตกหลุมรัก	178
บทที่ 44 นิสัยช่วยทำให้เรากลายเป็นคนฉลาด	183
บทที่ 45 นิสัยอุปสรรคขัดขวางความสำเร็จ	187
บทที่ 46 ข้อดีเมื่อดื่มกาแฟที่ไม่ใส่น้ำตาลและไม่ใส่คอฟฟี่เมท	192
บทที่ 47 ประโยชน์ที่ได้รับจากการกินไข่	197
บทที่ 48 ประโยชน์จากมะนาวที่นำเหลือเชื่อ	201
บทที่ 49 ประเทศที่ท่องเที่ยวสำหรับเซ็กส์ ใครจะเป็นอันดับ 1	206
บทที่ 50 ประโยชน์ของ น้ำจิงกับมะนาว	210
บทที่ 51 ประโยชน์ของการดื่มเบียร์	214
บทที่ 52 ประโยชน์ของแก้วมังกร เพื่อนแท้ของสาวรักสุขภาพ	217
บทที่ 53 ประโยชน์ของงาดำบำรุงสุขภาพสำคัญๆ.	220
บทที่ 54 ประโยชน์สำคัญของผักกระเฉด	224

สารบัญ

108 ความคิดติดปีกชีวิตเนรมิตความสุขในแบบคุณ

(108 Ideas to Give Your Life Wings and Create

Happiness in Your Own Way)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 55 ประโยชน์ที่ได้รับจากน้ำอุ่น	228
บทที่ 56 ประโยชน์ดีดีจากผักบุง	233
บทที่ 57 ประโยชน์ดีมีน้ำตันท้องว่าง	237
บทที่ 58 คาถากันน้ำตาไหลครองรักอย่างไรให้ยืนนาน	241
บทที่ 59 ประโยชน์ที่ได้จากการดื่มไวน์	246
บทที่ 60 ปลาไทยราคาบ้านๆ โอเมก้า 3 สูงไม่แพ้แซลมอน	253
บทที่ 61 -10 ปี 7 ครั้ง ชีวิตคนเราจะมีสิบปีสักกี่ครั้งกัน	257
บทที่ 62 ผลไม้ที่ควรกินตอนเช้า นาทีที่ 6	262
บทที่ 63 พฤติกรรมการอาบน้ำแบบผิดๆพลิกชีวิต ให้อาบน้ำให้สวยและหล่อสุด	267
บทที่ 64 พฤติกรรมเสี่ยงคุกในโลกออนไลน์	274
บทที่ 65 ภาษากายว่าผู้ชายตกหลุมรักคุณ	277
บทที่ 66 มารยาทหญิงยุคใหม่ต้องรู้	280

สารบัญ

108 ความคิดติดปีกชีวิตเนรมิตความสุขในแบบคุณ

(108 Ideas to Give Your Life Wings and Create

Happiness in Your Own Way)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 67 -10 ยุค พยากรณ์จากสมเด็จพระพุฒาจารย์ โต พรหมรังษี	283
บทที่ 68 รู้ทันโรคจาก10อาการเปลี่ยนแปลงของผิวหนัง ควรสังเกตอะไรบ้าง	287
บทที่ 69 เรื่องที่ควรรู้ก่อนจะปลดตัวเองออกจากทำงาน(เกษียณ)	293
บทที่ 70 -10 เรื่องหากไม่ทำแล้วจะเสียใจในวัย30+	296
บทที่ 71 ลักษณะฮวงจุ้ยบ้าน ถ้ายังเป็นแบบนี้อยู่แล้ว มีแต่จนกับจน	300
บทที่ 72 วิธีการเพิ่มความจำแบบฮาร์วาร์ด เป็นอะไร ที่แปลกใหม่ดีนะ	304
บทที่ 73 วิธีการสร้างสรรค์สมาธิให้ลูก	308
บทที่ 74 วิธีการกรวดน้ำที่ถูกต้องวิธี และ เกิดผลสูงสุด	313
บทที่ 75 วิธีการดื่มกาแฟอย่างไรที่จะทำให้อายุยืนยาวได้ล่ะ	317
บทที่ 76 วิธีการทำบุญเสริมดวงให้ชีวิตรุ่งเรืองทุกด้าน	321

สารบัญ

108 ความคิดติดปีกชีวิตเนรมิตความสุขในแบบคุณ

(108 Ideas to Give Your Life Wings and Create
Happiness in Your Own Way)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 77 วิธีการไล่หนูที่ไม่บาปเลยสักนิด	326
บทที่ 78 วิธีค้นพบสิ่งดีๆในชีวิตให้เกิดประโยชน์ และความสุข	329
บทที่ 79 วิธีคลายความตึงเครียดง่ายๆในที่ทำงาน	334
บทที่ 80 วิธีคิดเปลี่ยนคุณเป็นเศรษฐีมีเงิน	341
บทที่ 81 วิธีง่ายๆในการจับพิรุณคนที่กำลังโกหก	344
บทที่ 82 วิธีง่ายๆช่วยยืดอายุสมอง	350
บทที่ 83 วิธีจัดการกับการปฏิเสธการขาย	354
บทที่ 84 วิธีการในการใช้หนี้ให้พ่อแม่	358
บทที่ 85 วิธีดูแลรักษาฮาร์ดดิสก์ทำให้คอมพิวเตอร์ใช้งานได้นาน	366
บทที่ 86 วิธีการต้านปากเหม็น ปากมีกลิ่น ชั้นเทพ	373
บทที่ 87 วิธีการในการทำให้คนอื่นชอบคุณ	376
บทที่ 88 วิธีนอนหลับง่าย หลับสนิท หลับสบาย หลับลึก	381
บทที่ 89 วิธีนอนหลับให้สบายแบบไม่เปิดแอร์	385

สารบัญ

108 ความคิดติดปีกชีวิตเนรมิตความสุขในแบบคุณ

(108 Ideas to Give Your Life Wings and Create

Happiness in Your Own Way)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 90 วิธีประหยัดไฟในบ้านลดค่าไฟให้ได้ผลจริง	389
บทที่ 91 ยุทธวิธีป้องกันโดนผีหลอกในโรงแรม	394
บทที่ 92 วิธีปั้นตัวเองเป็นนักพูดมืออาชีพในช่วงข้ามคืน	398
บทที่ 93 วิธีเปลี่ยนความรักประาะบางให้มั่นคงแข็งแรง	402
บทที่ 94 วิธีฝึกสมองของเราและยืดอายุสมองของเราให้ยั่งยืน	407
บทที่ 95 วิธีการในการฝึกสมาธิแบบง่ายๆ	413
บทที่ 96 วิธีการในการมองโลกในแง่ดี	417
บทที่ 97 วิธียืดอายุวัยวะที่สำคัญของชีวิต	421
บทที่ 98 วิธีเลี้ยงลูกให้มีความสุขตามหลักวิทยาศาสตร์	428
บทที่ 99 วิธีการวิ่งทำอะไรก็ไม่ให้เหนื่อย	435
บทที่ 100 วิธีสวดมนต์ ที่ทำแล้วชีวิตดี มีความสุข	439
บทที่ 101 วิธีหยุดพฤติกรรมฟุ้งซ่าน คิดมาก และช่วยให้คุณกล้าตัดสินใจ	443
บทที่ 102 สัตว์นำโชคตามความเชื่อโบราณ	450

สารบัญ

108 ความคิดติดปีกชีวิตเนรมิตความสุขในแบบคุณ

(108 Ideas to Give Your Life Wings and Create

Happiness in Your Own Way)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 103 สิ่งเกี่ยวกับรถที่ควรเช็กบ่อยๆ	454
บทที่ 104 สิ่งต้องห้ามและอาหาร ที่ไม่ควรนำเข้าไปในโรงเวฟ	458
บทที่ 105 สิ่งที่ไม่ควรขอจากที่เคารพบูชาต่อตัวเรา	463
บทที่ 106 สิ่งที่คนไทยเรียกผิดๆกันมาตลอด	467
บทที่ 107 สิ่งที่คนประสบความสำเร็จมักทำก่อนเข้านอน	474
บทที่ 108 สุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ	477

บทที่ 1 กฎของครองรักกันตลอดไป

กฎของครองรักกันตลอดไปหรือกฎของครองความรักกันให้ ยั่งยืนนั้นนับว่าเป็นสิ่งที่ปรารถนาของผู้ที่มีชีวิตทุกคนทุกผู้ทุกนาม ที่ต่างก็มีความประสงค์ที่จะครองความรักกันให้ยั่งยืนหรือชื่นมื่นเสมอ ในบทนี้จะกล่าวถึงกฎทองสิบประการ ข้อคิดข้อควรระวัง ในชีวิตรัก หรือชีวิตคู่และข้อคิดในการใช้ชีวิตคู่ ตามลำดับสำหรับท่านผู้อ่านดังนี้

กฎทองถ้าได้ทำตามจะรักกันตลอดไป

แนวทางในการปฏิบัติต่อไปนี้จะช่วยให้มีโอกาสรักกันได้ ตลอดไป ไม่ว่าจะเป็นระหว่างคนรัก คนที่ใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันหรือทำ ภารกิจต่างๆร่วมกันครับ หากทำดังนี้ได้ “แล้วจะรักกันตลอดกาล” ที่มา@คืนความสุข

- 1.เราจะไม่โกรธพร้อมกัน.-ถ้าเขาเป็นไฟ เราจะเป็นน้ำ
- 2.เราจะไม่ตะโกนใส่กัน.-ยกเว้นไฟไหม้บ้านกะทันหัน
- 3.จำไว้ว่าไม่มีใครชอบคำดี.-ถ้าอะไรที่เขาทำแล้วคุณไม่ชอบ ให้พูดหวานๆเข้าไป
- 4.เราจะไม่รู้เรื่องปิ่นเรื่องบาดหมางในอดีต
- 5.ทำให้เขารู้สึกว่าเขาสำคัญสำหรับคุณเสมอ
- 6.สัญญาว่าจะไม่โกรธข้ามคืน.-คุยกันให้เข้าใจก่อนหันหลังใส่กัน
- 7.คุยกันให้มากหน่อย.-เราจะได้เข้าใจกันมากขึ้น

8. ถ้ารู้ตัวว่าผิดก็ขอโทษซะ.-ไม่ต้องกลัวเสียฟอร์มหรือ

9. ให้ความสนใจเต็มร้อยเวลาอยู่ด้วยกัน.- ไม่ใช่คุณฟังเขาพูด แล้วคุณก็ไปด้วย

10. อย่าลืมทำให้เขารู้ว่า เรายังรักกันเสมอ.

ข้อคิดหรือคติที่สอนใจในเรื่องคู่

ภาษิตคำพังเพย สำนวนไทยในประเภทต่างๆ ในพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน เป็นภาษาที่มีความไพเราะ เป็นถ้อยคำสั้นๆ กระชับ มีลักษณะเป็นคำคล้องจองบ้าง ซ้ำคำบ้าง และมีลักษณะการเปรียบเทียบบ้าง เพื่อให้ผู้อ่านรุ่นหลังๆ ได้ยินได้ฟังสำนวนไทยต่างๆ ผู้เขียนได้รวบรวมภาษิต คำพังเพย สำนวนไทยไว้ ที่ชอบใช้กันในชีวิต คู่ชีวิตรัก การดูคนหรืออ่านคน หรือคติสอนใจในการเลือกคู่ คุณคน รวมทั้งการใช้ชีวิตบนถนนของคู่สร้าง คู่สม หรือไม่มี คู่แค้น คู่เคือง หรือไม่มีก็เป็น คู่รัก คู่ชัง ดังนี้

ข้อคิดในการใช้ชีวิตคู่

- ก. ชิงสุกก่อนห้าม ก่อนจะทำสิ่งไม่สมควรแก่วัย หรือยังไม่ถึงเวลาอันควร
- ข. โง่แล้วอยากนอนเตียงคำเหล่านี้ผู้เขียนมีความเห็นในเชิงต่อว่ามากเสียกว่า ตามความหมายที่ราชบัณฑิตยสถานได้ให้ไว้ คือ โง่แล้วไม่เจียมตัวว่าโง่ ไปทำสิ่งที่ตนไม่รู้ไม่เข้าใจ

- ค. รักขาให้บั้น รักสั้นให้ต่อ คือหากอยากรักจะอยู่ด้วยกันนานๆ ให้ตัดความคิดอาฆาตพยาบาทออกไป หากรักจะอยู่ด้วยกันสั้นๆ ให้คิดอาฆาตพยาบาทเข้าไว้
- ง. ราชสีห์สองตัวอยู่ถ้ำเดียวกันไม่ได้ หมายความว่าคนที่มีอำนาจ หรืออิทธิพลพอๆ กันมักอยู่ร่วมกันไม่ได้ ข้อคิดนี้ เหมือนกับการมีภรรยา 2 คนอยู่ในบ้านหลังเดียวกันก็ไม่ใช่ง่ายๆ
- จ. ผัวหามเมียคอน คือช่วยกันทำมาหากินทั้งผัวทั้งเมีย
- ฉ. ร่วมเรียงเคียงหมอนคือได้อยู่กินกันฉันผัวเมีย, แต่งงานกันมักใช้กับการพูดถึงคู่สามีภรรยาอื่นๆ ด้วย
- ช. ทองแผ่นเดียวกัน คือความเกี่ยวข้องกัน โดยการแต่งงาน
- ซ. เล่นกับไฟเป็นการเตือนว่า อย่าเสี่ยงกับความรัก หรือลงดีกับผู้มีศึลมีอำนาจหรือบารมีสูง
- ฌ. เป็นปีเป็นขลุ่ย ถูกคอกัน เข้ากันได้ดี
- ญ. เป็นฝั่งเป็นฝา มีหลักฐานมั่นคง
- ฎ. สมน้ำสมเนื้อ พอเหมาะพอดีกัน

ข้อคิดข้อควรระวัง ในชีวิตรักหรือชีวิตคู่

- ก. บึงปลาประชดแหมว ทำประชดหรือแค้นซึ่งรังแต่จะเสียประโยชน์ เหมือนอยู่ร่วมกันไม่ควรทำประชดกัน
- ข. จุดได้ตำตอ พุดหรือทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งบังเอิญไปโดนเอาเจ้าตัวหรือผู้ที่เป็นเจ้าของเรื่องนั้นเข้าโดยผู้พุดหรือผู้ทำไม่รู้ตัว
- ค. เขียบเรือสองแควคือทำที่เข้าด้วยกันทั้งสองฝ่าย คล้ายๆ ภายตริกพีเสียคายน้อง เว้นแต่ว่าหากรักทั้งสองเขารับรู้และยินยอม
- ง. ไม้ป่าเดียวกันคือพวกเดียวกัน ส่วนใหญ่ใช้ในเพศชายที่ชอบเพศเดียวกัน
 - จ. ถึงพริกถึงขิง เผ็ดร้อนรุนแรง (ขัดแย้งกัน)
 - ฉ. กินน้ำได้สอก จำต้องยอมเป็นรองเขา ไม่เทียมหน้าเทียมตาเท่า มักหมายถึงเมียน้อยที่ต้องยอม
 - ช. สึกหน้านาง การวิวาทหรือต่อสู้ต่อหน้าหญิงที่ตนหมายปอง มีภยิตคำพังเพยอยู่ 2 ชุด ที่ความหมายขัดแย้งกัน โดยไม่ต้องอาศัยแม่สื่อแม่ชัก (ผู้ชักนำให้หญิงกับชายคิดต่อรักกัน) คือ **“หลุมถูขน”** เป็นลักษณะที่ทั้ง 2 ฝ่ายมาเผชิญกัน ทั้งที่ไม่เคยเห็น ไม่เคยรู้จักกันมาก่อน มักใช้แก่ประเพณีแต่งงาน สมัยก่อนที่พ่อแม่เป็นผู้จัดการให้โดยที่เจ้าตัวไม่เคยรู้จักหรือรักกันมาก่อน กับภยิตที่ว่า **“ถ่านไฟเก่า”** เป็นชายหญิงที่เคยรักใคร่หรือเคยได้เสียกันมาก่อน แม้เลิกร้าง

กันไป เมื่อมาพบกันใหม่ย่อมรักใคร่หรือปลงใจกันได้ง่ายขึ้น หลังจาก
ที่ได้ “หันหลังให้กัน” คือ โกรธ หรือเลิกคบค้ากันไปแล้ว จากข้อเขียน
ที่ได้รวบรวมไว้นี้ใช้ได้ทั้งบุรุษ และสตรี ที่ผู้เขียนได้ค้นคว้ามาฝาก ไม่
รู้ว่าจะใช้ปัญญาหรือคำอะไรฝากไว้อีก นอกจากกษัตริย์คำพังเพยที่ว่า
“หมดตำรา” แล้วครับ

บทที่ 2 กับดักที่จะสร้างเงินล้านก้อนแรก

กับดักในการสร้าง เงินล้านก้อนแรกก็เปรียบ ไปแล้วก็ เหมือนกับหลุมพรางที่เราจะสร้างตัวหรือสร้างเงินล้านกัน ซึ่งกับดักที่ จะทำให้เราสร้างเงินล้านได้สำเร็จหรือไม่ นั่น ส่วนใหญ่ก็จะเกิดจากตัว ของเราเป็นส่วนใหญ่ นะครับ

สาเหตุหรือกับดักที่จะสร้างเงินล้านก้อนแรก

ไหนลองมาดูกันว่า ชีวิตคุณตอนนี้ที่ยังไม่สามารถมีเงินล้าน ก้อนแรกได้ เป็นเพราะสาเหตุใดสาเหตุหนึ่งในประเด็นเหล่านี้ อยู่ หรือไม่ รายละเอียดดังนี้

1. ยังมีหรือขาดแนวคิดที่ไม่ถูกต้อง

บุคคลร่ำรวยมักมีความคิดแตกต่าง ไปจากคนทั่วไป ซึ่งมันก็ ควรจะเป็นเช่นนั้น นั่นหมายความว่า ความรวยควรจะเริ่มต้นขึ้นจาก ทักษะของตัวคุณเอง สรุปง่ายๆว่า ถ้าคุณต้องการจะเป็นคนรวยและมี เงินล้านก้อนแรก คุณควรคิดถึงสาเหตุที่มาของเงินและความประสบ ความสำเร็จ คนร่ำรวยเชื่อว่าความยากจนคือมารร้ายชีวิต ฉวยโอกาส พร้อมกับมีคุณธรรมเป็นเรื่องที่ดี พวกเขา มีความคิดและพร้อมลงมือทำ คนร่ำรวยต้องการความรู้ชนิดเจาะลึก พวกเขาฝันถึงอนาคต พวกเขาทำ ตาม passion คนร่ำรวยเฟลิดเฟลิดไปกับความท้าทาย พวกเขาใช้เงิน ลงทุนจากผู้อื่นเป็น เศรษฐีมุ่งเน้นปริมาณรายได้ ไม่ใช่ความประหยัด อดออม พวกเขารู้ว่าเมื่อไหร่ควรจะเสี่ยง

2. มัวแต่กังวลเรื่องความสมบูรณ์แบบ

หนึ่งในบทเรียนสำคัญและมีคุณค่าที่คุณควรเรียนรู้ในชีวิตมากที่สุดคือ ไม่มีอะไรสมบูรณ์แบบตลอดเวลา ไม่ช้าก็เร็วคุณยอมรับความเสี่ยงที่จะก้าวเดินต่อไปข้างหน้าแทนการยึดติดอยู่ในสถานที่แห่งหนึ่งไปตลอด หากคุณกำลังเริ่มต้นธุรกิจ เงินล้านก้อนแรก คุณต้องมุ่งไปที่คู่แข่งคนสำคัญในตลาดและลูกค้าที่มีคุณภาพของคุณ อย่ามัวแต่คิดแล้วไม่ลงมือทำ อย่าลังเลที่จะทดสอบสมมติฐานตนเอง เข้าตลาดให้ไวที่สุด เพราะคุณจะเห็นข้อผิดพลาด ยิ่งคุณสามารถแก้ไขข้อบกพร่องได้เร็วเท่าไร รายได้และกำไรมาไหลมาสู่มือคุณเร็วเท่านั้น

3. หาเงินได้เท่าไรก็จ่ายเงินออกไปเท่านั้น

ข้อนี้คือกับดักจับคนเกือบรวยที่หลายคนก้าวข้ามไปไม่ได้ไม่ว่าจะด้วยเหตุผลส่วนตัวใดๆ มันคือเปลือกที่คุณอยากจะอวดคนอื่น เพราะความตื่นเต็นและความไม่เคยครอบครองของตัวเองก็แก่นั่น คนร่ำรวยเห็นสิ่งเหล่านี้เป็นเรื่องธรรมดา เพราะนอกจากเขาจะหาเงินเก่งแล้ว เขายังรู้ด้วยว่าควรใช้เงินอย่างไร เราจึงมักเห็นคนร่ำรวยมากๆ ใช้ชีวิตสมถะติดดินธรรมดา เช่น วอร์เรน บัฟเฟตต์, มาร์ก ซักเคอร์เบิร์ก เป็นต้น

4. ตั้งความคาดหวังเกินจริง

แน่นอนว่าคนคิดอยากจะทำรวยมักมีความฝันอันยิ่งใหญ่ มันผิดต่างจากคนร่ำรวยอยู่นิดหน่อยตรงที่ว่า มันต้องอยู่บนพื้นฐานความเป็นจริงด้วย พวกเขาตระหนักดีว่าไม่มีทางไหนหรอก ที่จะทำให้กลายเป็นเศรษฐีมีเงินล้านก้อนแรก ชั่วข้ามคืน ทุกอย่างต้องใช้เวลามาก ผ่านการทำงานหนัก และความอดทนเพื่อให้บรรลุเป้าหมายของพวกเขา ไม่ต่างจากนักวิ่งมาราธอนใด ๆ คุณคิดว่า คุณจะวิ่งมาราธอน 42 กิโลเมตร โดยไม่ต้องฝึกอบรม ได้จริงหรือ ?

5. เลียนแบบคนประสบความสำเร็จสุดมั่งคั่ง

แน่นอนว่า มันอาจจะเป็นประโยชน์อย่างไม่น่าเชื่อที่จะมองหาพี่เลี้ยง หรือปลุกตัวเองให้มีพลังจากการอ่านคำพูดของคนที่ประสบความสำเร็จ แต่ความจริงแล้ว คุณควรแยกให้ออกว่า สิ่งเหล่านั้นคือสิ่งที่ลงตัวกับเขา ซึ่งอาจไม่ลงตัวกับคุณก็ได้ เช่น คุณเห็นความสำเร็จของ Alibaba คุณชื่นชอบกระแส JACK MA คุณอ่านแล้วรู้สึกมีพลัง แล้วคุณจะไปเลียนแบบชีวิตตามเขา ทั้งที่คุณรู้ว่า你不ลงตัวกับเรื่องเทคโนโลยี เป็นต้น ดังนั้น คุณควรเข้าใจในสิ่งที่เหมาะกับคุณ ธุรกิจของคุณ และวิธีที่คุณสามารถประสบความสำเร็จในอุตสาหกรรมนั้นๆ

6. หลงบัตรเครดิต

บัตรเครดิตจะเป็นประโยชน์ ถ้าคุณจำเป็นต้องสร้างเครดิต หรือลงทุนในธุรกิจ トラバドที่คุณใช้มันด้วยวิธีการชาญฉลาด มันเป็นเรื่องง่ายมากที่คุณจะก่อหนี้ไปแบบไม่รู้ตัว นั่นหมายความว่า แทนที่คุณจะนำเงินไปลงทุนหรือใส่เงินเข้าไปในธุรกิจ คุณกลับต้องมาจ่ายค่าบัตรเครดิตของคุณด้วยอัตราดอกเบี้ยสูง

7. ไม่มีแผนระยะยาว

บุคคลที่รวยมีความสามารถพิเศษและมักจะมองและวางแผนสำหรับอนาคตระยะยาวเสมอ พวกเขารู้ว่าพวกเขาต้องการที่จะไปจุดไหน และอะไรที่เขาต้องทำเพื่อนำพาเขาไปสู่จุดนั้น เขามองเห็นภาพเกมต่อจุด เชื่อมต่อความสำเร็จแต่ละจุดไปเรื่อย ๆ ดังนั้นอุปสรรคที่แทรกเข้ามา เขาก็มองเห็นเป็นเรื่องปกติในแผนการ มันคือความท้าทายเพื่อให้เกมนี้มีคุณค่าและสมบูรณ์ หากคุณเริ่มต้นธุรกิจใหม่ คุณจะต้องมีแผนระยะยาวที่เน้นวิธีการดึงดูดและรักษาลูกค้า แสดงวิธีการที่แตกต่างกันจากการแข่งขันของกลุ่มแข่ง

8. ใช้เวลาผิดคน

คนร่ำรวยรู้ว่าเวลาเป็นสิ่งสำคัญที่สุด พวกเขาไม่เสียเวลาไปกับเปล่าประโยชน์ คนเหล่านี้มีอยู่รอบตัวคุณ คุณซึ่กแล้ว คนมองโลกแง่ร้าย คุณที่ไม่เชื่อว่าคุณจะมีชีวิตที่ดีไปกว่าตอนนี้ได้ คุณคิดว่าคนเหล่านี้จะมีเงินล้านก้อนแรกได้ไหม ? ดังนั้น อย่าไปใส่ใจและใช้

เวลากับคนเหล่านี้มักมัก จงใช้เวลาเต็มที่ไปกับคนที่ให้แรงขับเคลื่อน
ในตัวคุณ คนที่คิดอ่านคล้ายคุณ มี passion ชีวิต คุณควรรับผิดชอบ
ตนเองในจุดนี้ด้วยตัวเอง

9. เก่งตัวคนเดียว

ทุกคนมักทราบและตีความไปว่า คนรวยต้องเป็นคนเก่ง มันก็
ถูกต้องแต่ไม่ครอบคลุมทั้งหมด หากคุณให้ความหมายของคนเก่ง คือ
คนที่เก่งในทุกเรื่องและสามารถจัดการทุกอย่างได้เพียงตัวคนเดียว
บุคคลร่ำรวยรู้ดีเรื่องข้อจำกัดของเวลา ทางแก้คือการบริหารคนเก่ง
สร้างทีมเก่งมาช่วยเหลืองานคุณ ดังนั้น เมื่อความสำเร็จเดินทางมาถึง
จุดหนึ่ง คุณจำเป็นต้องจ้างบุคคลที่มีความสามารถที่เพิ่มประสิทธิภาพ
จุดแข็งของคุณและลบพื้นที่อ่อนแอของคุณได้

10. อยู่ไม่ถูกที่ถูกเวลาและขาดความหนักแน่นในความเชื่อมั่น ตัวเอง

ไม่ว่าจะเป็นการลงทุนหรือเริ่มต้นธุรกิจ เวลาและสถานที่คือ
สิ่งสำคัญที่สุด เรื่องราวเทคโนโลยีปัจจุบัน อาจไม่ประสบความสำเร็จ
อย่างตอนนี้ หากเกิดขึ้นเร็วก่อนหน้านั้น เนื่องจากคนยังไม่เข้าใจ และ
ใช้งานไม่เป็น เป็นต้น เช่นเดียวกับการลงทุนในตลาดหุ้น หุ้นพื้นฐาน
ดี หากลงทุนผิดจังหวะ ก็ทำให้พอร์ตลงทุนเสียหาย เงินล้านก้อนแรก
ได้เช่นกัน เป็นต้น

อะไรคือสิ่งที่ใหญ่ที่สุดที่ทำให้คุณก้าวไปไม่ถึง เงินล้านก้อนแรก ในชีวิตเสียที ลองมานั่งทบทวนตนเองดี ๆ ก็จะพบว่า มันอาจเป็นเพราะคุณไม่เชื่อในตัวเอง คุณไม่เชื่อในสัญชาตญาณของตนเอง แล้วคุณก็มัวแต่ฟังเสียงคนรอบข้างมากเกินไป ดังนั้น ถ้าคุณต้องการจะเป็นคนรวย คุณต้องลบความกลัวออกไปให้ได้ –เทอร์รี่ รา บีเคเค

บทความโดย : TerraBKK เคล็ดลับการลงทุน TerraBKK ค้นหาบ้านดี
คุ้มค่าที่สุด ราคาถูกCr.-: TerraBKK.com - <http://terrabkk.com/?p=144016>

บทที่ 3 การบริหารจัดการสรรสร้างชีวิตให้มีความสุข

อันยาวนาน

ทุกชีวิตที่ได้เกิดมาต่างก็ปรารถนาที่จะทำให้ตัวตนคนนั้นได้มีความสุขในชีวิตที่ยาวนานหรือยั่งยืนได้ตลอดไป ต่อไปนี้เป็นแนวทางในการบริหารจัดการสรรสร้างชีวิตให้มีความสุขอันยาวนาน 10 วิธี ดังนี้

1. ออกกำลังกาย

เช่น วิ่งเหยาะ เดินเร็ว ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ เต้นแอโรบิก ฝึกชกชิ่ง รำมวยจีน (ไท่เก๊ก) ฝึกโยคะ เป็นต้น ในการออกกำลังกายสามารถบริหารจัดการไปในตัว โดยการใช้สัตรีสติกอยู่กับจังหวะการเคลื่อนไหวในช่วงแรกอาจใช้วิธีนับ (เช่น นับซ้าย-ขวา นับ 1-2 หรือ 1 ถึง 10 กับจังหวะก้าว) เป็นตัวช่วย จนสติมัน ก็ไม่ต้องนับ

2. นอนหลับให้เพียงพอ ประมาณ 6-8 ชั่วโมง

การนอนหลับดีมีผลต่อการพัฒนาสมอง หลีกเลียงการอดนอน และการมีอารมณ์เครียดติดต่อกันนาน ๆ เพราะมีผลลบต่อร่างกาย สมองและจิตใจ

3. บริโภคอาหารสุขภาพตามหลักธงโภชนาการ

โดยเฉพาะอย่างยิ่งการลดหวาน มัน เค็ม หันมากินปลา กินผัก และผลไม้ให้มาก ๆ ไขมันโอเมก้า 3 ในปลา (เช่น ปลาซุส ปลาช่อน) มีผลดีต่อการสร้างเซลล์สมองใหม่ และหลีกเลียงการบริโภคสุรา

ยาสูบ และสารเสพติด

4.หมั่นเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ

โดยการอ่าน การฟัง การค้นคว้า การหาประสบการณ์ใหม่ ๆ การคิดใคร่ครวญ การถาม การบันทึกตามหลัก "ศ. จิ. ปุ. ลิ." ควบคู่กับการฝึกใช้ความคิดเป็นประจำ เช่น การฝึกแก้ปัญหา การเล่นไพ่ การเล่นเกมต่าง ๆ

5.ฝึกสมาธิ

เช่น ฝึกอานาปานสติ สวดมนต์ ไหว้พระ เดินจงกรม ทำละหมาด อธิษฐานจิตวันละอย่างน้อย 1-2 ครั้ง นานครั้งละ 5-10 นาที ช่วยให้จิตใจมั่นคงสงบนิ่ง ไม่วอกแวก ฟุ้งซ่าน ขาดสมาธิ หรือใจลอยง่าย ควรรักษาจิตที่นิ่งแต่ตื่นรู้ไว้ตลอดเวลาของการปฏิบัติสมาธิ อย่าให้นานจนหลับหรือเข้าสู่ภวังค์ จะทำให้จิตเฉื่อยเนือย นำมาซึ่งงานในการรับรู้สิ่งเร้าอย่างรู้เท่าทันไม่ได้ ซึ่งต่างจากสติ

6.เจริญสติ-รู้ตัวกับอิริยาบถและกิจกรรมต่าง ๆ

เช่น ระลึกรู้ตัวอยู่กับการนั่ง นอน ยืน เดิน การเคลื่อนไหว จังหวะขณะออกกำลังกายต่าง ๆ การทำกิจวัตรประจำวัน เช่น แปรงฟัน อาบน้ำ ดื่มน้ำ กินอาหาร เลี้ยวข้าว ล้างจาน กวาดบ้าน ถูบ้าน ซักผ้า รีดผ้า ให้มีความตื่นรู้อยู่กับปัจจุบันขณะ

เมื่อจิตอยู่กับปัจจุบัน ก็จะสงบเย็น มีความสุข มีประสิทธิภาพในการทำงานที่อยู่ตรงหน้า ไม่หวนคิดเสียใจกับเรื่องที่เกิดขึ้นมาแล้วใน

อดีต หรือคิดกลัวกังวลกับเรื่องอนาคตที่ยังมาไม่ถึง ทำให้จิตใจฟุ้งซ่าน เป็นทุกข์ เครียด สูญเสียพลังสมองโดยเปล่าประโยชน์

7. ฝึกใช้ลมหายใจเป็นระฆังแห่งสติ

เราสามารถตามรู้ลมหายใจเข้า-ออกในการทำอานาปานสติ ในการเจริญสติต่าง ๆ และอาจเสริมด้วยการตามรู้ลมหายใจเข้าออกที่เป็นธรรมชาติ ไม่ต้องปรุงแต่งลมหายใจให้ยาวให้ลึกกว่าปกติ เพียง 1-3 รอบ โดยเข้ากับออก 1 ครั้งเท่ากับ 1 รอบ โดยไม่ต้องหลับตา หรือ บริกรรมแบบการทำสมาธิ

ควรทำให้บ่อย ๆ เท่าที่รู้สึกตัวตั้งแต่ตื่นเช้าจนเข้านอน ทำงาน เป็นนิสัย ต่อไปก็สามารถใช้ลมหายใจเพียง 1 รอบเป็นระฆังเตือนสติ ก่อนทำกิจกรรมต่าง ๆ เรียกว่า "ตั้งสติก่อนสตาร์ท" หรือเวลามีอาการ เครียดเกิดขึ้น ก็สามารถใช้ลมหายใจเตือนตัวเองให้เกิดสติรู้ตัว และ ควบคุมอารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้นให้ระงับบรรเทาหายไปได้ทันที

8. ฝึกพักใจและสมองเป็นระยะ ๆ ในแต่ละวัน

เช่น หยุดคิด โดยหันมาชื่นชมธรรมชาติ หรือศิลปะ นานครั้งละ ½ ถึง 1 นาที, ตามดูห้วงว่างระหว่างความคิด ลมหายใจเข้าออกและ เสียงต่าง ๆ, หามุมสงบในบ้าน ในที่ทำงาน หรือในสวน นั่งปล่อยวาง อารมณ์อย่างเงียบ ๆ หรือตามรู้ลมหายใจประกอบ นาน 5-10 นาที เป็นต้น การพักใจและสมอง ช่วยให้มีพลังในการทำงานได้ไม่เหน็ดเหนื่อย

9.เจริญปัญญาจากการสังเกตธรรมชาติของสรรพสิ่ง

ว่าส่วนเกิดขึ้นด้วยเหตุปัจจัยมากมายที่มีการแปรเปลี่ยน ไม่คงที่ ตลอดเวลา จนเห็นด้วยปัญญาตนว่า "ทุกสิ่งล้วนมีการเกิดขึ้น-ตั้งอยู่-ดับไป" เป็นธรรมดา ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใด ๆ ทั้งสิ้น ควรใช้ ปัญญาองทุกสิ่งตามความเป็นจริงตามเหตุปัจจัย เงื่อนไข หรือบริบท ในขณะนั้น แล้วจัดความสัมพันธ์หรือเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ ให้ เหมาะสมกับเหตุปัจจัย เงื่อนไข หรือบริบทนั้น ๆ ก็จะเกิดความราบรื่น กลมกลืนประสพผลดี ไม่ทุกข์ ไม่เครียดและเป็นสุข

10. ฝึกคิดดี-พูดดี-ทำดี ให้เป็นนิสัย

ช่วยถ่วงดุลกับธรรมชาติของจิตที่มักคิดลบซึ่งเป็นไปตามกลไก ลมเองที่มักถูกรอบงำด้วยความมีอัตตาตัวตน นิสัยความเคยชินเดิม และอารมณ์ลบ

นอกจากนี้ควรหมั่นมีจิตอาสาทำงานเพื่อคนอื่นโดยไม่หวังสิ่งตอบแทนช่วยเหลือเกื้อกูลคนอื่น, ฝึกฟังคนอื่น และเข้าใจคนอื่น, รู้จักใช้ปิยวาจา รวมทั้งรู้จักพูดชื่นชม ให้กำลังใจผู้คนรอบข้าง, ฝึกตามดู รู้ทันความคิด อารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในใจ ซึ่งจะช่วยให้ควบคุมตัวเองได้ดี [facebook.com/naboonthop/](https://www.facebook.com/naboonthop/)-ข้อมูล กระจุกคอกทคอม

บทที่ 4 กลยุทธ์วิธีการเพิ่มค่าเช่าบ้าน

10 วิธีการ เพิ่มค่าเช่าบ้าน ด้วยการปรับปรุงสภาพทรัพย์สินให้
 ถูกใจลูกค้า เป็นแนวคิดพื้นฐานที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับ
 ทรัพย์สินต่างๆที่กำลังถือครองได้ โดยใช้กลยุทธ์มีละเอียดดังนี้

ข้อ 1 กลับสู่พื้นฐานเริ่มต้นดังนี้

ส่วนของพื้น ไม่ว่าจะ เป็นพื้นกระเบื้อง พื้นปูน หรือการปู
 พรม คุณควรแสดงออกมาให้ลูกค้าเห็นชัดเจนว่ามันสะอาดแค่ไหน ไม่
 จำเป็นต้องลงทุนลงแรงทុบพื้นทำใหม่ เพียงแค่บำรุงรักษาอย่างที่ควร
 จะเป็นก็พอแล้ว เพื่อภาพลักษณ์ที่ดีในการ เพิ่มค่าเช่าบ้าน ในช่วงเวลา
 ที่เหมาะสม

ข้อ 2 รักษาระยะเวลาการซ่อมแซม

ยืดเวลาการบำรุงรักษาบ้านอย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยให้
 ผลตอบแทนจากการปล่อยบ้านเช่าสูงขึ้นได้ หากผู้เช่าบ้านของคุณ
 กระทำในทางไม่เป็นผลดีต่อบ้านของคุณ เช่น ทะเลาะดบตีทำลายข้าว
 ของ ทำประตูปังหรือท่อประปาแตก เป็นต้น คุณก็ควรยกเลิกสัญญา
 เช่าบ้านกับเขาไปเสีย ประวัติการเช่าบ้านไม่ดีก็ยากที่จะคิดเพิ่มค่าเช่า
 บ้าน ได้ จากนั้นควรเข้าไปปรับปรุงซ่อมแซมให้เร็วที่สุด เพื่อจะได้
 ต้อนรับผู้เช่าคุณภาพรายใหม่ต่อไป

ข้อ 3 ครีวต้องพร้อมใช้งาน

หากคุณมีงบประมาณและต้องการจะรีโนเวทบ้านเช่าสัก หน่อย ขอแนะนำว่าควรลงทุนในจุดที่เป็นประโยชน์แก่ผู้เช่า และเป็น สิ่งที่สร้างความแตกต่างกับคู่แข่งได้ เช่น ห้องครัว เป็นต้น ยิ่งเป็น ลักษณะห้องเช่าคอนโดมิเนียม การมีมุมครัวพร้อมใช้งาน สามารถ แสดงถึงความใส่ใจตอบสนองสิ่งที่ลูกค้าต้องการและใช้เป็นเหตุผล เพิ่มค่าเช่าบ้าน ได้

ข้อ 4 ห้องน้ำต้องสะอาดมาก่อน

ด้วยความรู้สึกพื้นฐานของมนุษย์เราที่ว่า ห้องน้ำมักเป็นพื้นที่ สกปรก หากแก้ไขข้อคาใจจุดนี้ได้ บ้านเช่าของเราจะได้รับชัยชนะ แบบไม่ยาก เช่น เปลี่ยนก๊อกน้ำ, หัวฝักบัว หรืออุปกรณ์อื่น ๆ ที่คิดว่า จะ ช่วยปรับภาพลักษณ์ให้ดีขึ้นได้ รวมไปถึง กระจก, อ่างล้างหน้า หรือสิ่งเล็กสิ่งน้อย เช่น ผ้าปูอ่างอาบน้ำ เป็นต้น ก็สามารถเป็นเหตุผล เพิ่มค่าเช่าบ้าน ได้อย่างไม่น่าเกลียด

ข้อ 5 ทำห้องนอนให้ดีที่สุด

สำหรับห้องนอนนั้น ความสำคัญอยู่ที่ความ โปร่งใจให้ความ ผ่อนคลาย ยิ่งหาก เพิ่มความหรูหราในห้องนอนอย่างง่าย ๆ เช่น การ เปลี่ยนหลอดไฟธรรมดามาเป็น down lights ปรับความมากน้อยของ แสงได้, เปลี่ยนสวิตซ์ไฟ, เปลี่ยนปลั๊กไฟ เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ช่วย เพิ่มค่า เช่าบ้าน ของคุณ และทรัพย์สินก็ดูดีมีราคาขึ้น

ข้อ 6 เพิ่มเติมอุปกรณ์ไฟฟ้าจำเป็น

เชื่อหรือไม่ว่า บ้านเช่าติดเครื่องปรับอากาศ สามารถกำหนดค่าเช่าเพิ่มกว่าพันบาทต่อเดือน เมื่อเทียบกับบ้านเช่าพัดลมธรรมดาได้ นั่นเป็นเพราะเครื่องปรับอากาศเป็นสิ่งจำเป็นไปเสียแล้ว ดังนั้น ลองสำรวจผู้เช่าบริเวณนั้นดูเสียว่าเขาต้องการอะไร มาเพิ่มความสะดวกสบายในการพักอาศัยบ้าง

ข้อ 7 ทำบ้านให้ดูกว้าง

คงไม่มีใครอยากอยู่อาศัยในพื้นที่แคบแลดูน่าอึดอัด ดังนั้น การทำให้บ้านให้ดูกว้างไว้ก่อน ช่วยสร้างความยืดหยุ่นในการทำงานได้มากกว่า เช่น ทูบผนังห้องนั่งเล่นออกเพื่อเพิ่มความโปร่งของบ้าน เป็นต้น

ข้อ 8 ไม่มีบริการซักรีด

ความเป็นแม่บ้านของคนยุคสมัยนี้ลดน้อยลง มั่นความสะดวกสบายมากกว่า การบริการซักรีดเป็นอีกหนึ่งสิ่งจำเป็นของผู้เช่า ดังนั้น ใน การนำเสนอผู้เช่าควรให้ความสำคัญกับข้อมูลการบริการเหล่านี้ด้วย เช่น ร้านที่ใกล้ที่สุดอยู่ไหน ราคาเท่าไร เป็นต้น รวมไปถึงจุดบริการเครื่องซักผ้าในตึกคอนโดมิเนียมต่างๆ เป็นต้น

ข้อ 9 จงมองเป็นธุรกิจ

นักลงทุนซื้อบ้านหรือห้องคอนโดมิเนียม เพื่อเก็บรักษาอย่างจริงจัง และมีระบบสร้างผลลัพธ์ที่ดีที่สุดที่จะทำได้ ขณะที่คนจำนวนมากไปซื้อทรัพย์สินนั้นไว้ แล้วก็ทำในลักษณะงานอดิเรก ไม่ได้จริงจัง บรรลุศักยภาพสูงสุด ดังนั้น ความสำเร็จของการทำบ้านเช่า จึงเป็นเรื่องของแผนการและมองเป็นการทำธุรกิจ มีความจริงจัง ลงรายละเอียดศึกษาตลาดมาอย่างดี เพราะให้ความสำคัญในการสร้างข้อแตกต่างที่ลูกค้ารู้สึก เพื่อให้ได้ผลตอบแทนอย่างเต็มศักยภาพ

ข้อ 10 จ้างมืออาชีพบริหารงาน

แน่นอนว่า หากมั่นใจว่าทรัพย์สินที่คุณถือครองอยู่เป็นของดี ประกอบการจ้างมืออาชีพมาบริหารงาน รับมือกับลูกค้า ย่อมแสดงความเป็นเหตุเป็นผลต่อการเพิ่มค่าเช่าบ้าน ที่สูงกว่าปกติได้ไม่ยาก รวมทั้งลดช่วยความวุ่นวายของเจ้าของบ้านในการสื่อสารกับผู้เช่า โดยตรงได้ด้วย –เทอร์รา บีเคเค บทความโดย : TerraBKK ค้นหาบ้านดี คู่มีCr.-ที่ : TerraBKK.com - <http://terrabkk.com/?p=108597>

จากข้อมูลอย่างย่อดังกล่าวข้างต้นนั้นเป็นแนวคิดหรือเป็น
อุปายที่ดีในการที่จะทำให้ได้รับค่าเช่าเพิ่ม ไม่ว่าจะเป็นสิ่งต่างๆ ที่ไม่
ควรจะละเลยก็คือ คร่าวต้องพร้อมใช้งาน ห้องน้ำต้องสะอาดมาก่อน
ทำห้องนอนให้ดีที่สุด เพิ่มเติมอุปกรณ์ไฟฟ้าจำเป็น ทำบ้านให้ดูกว้าง
ไม่ลืมนบริการซักรีด จมอมเป็นธุรกิจและ จ้างมืออาชีพมาช่วยทำงาน
หรือบริหารงาน เชื่อแนได้เลยว่าจะได้มูลค่าเพิ่มและได้รับค่าเช่าเพิ่ม
อย่างแน่นอนครับ.

บทที่ 5 สิ่งที่ญี่ปุ่นพูดถึงคนไทยอ่าน แล้วเป็นเรื่องจริงทั้งนั้น

มีเรื่องที่น่าสนใจใน 10 ข้อ ที่ญี่ปุ่นพูดถึงคนไทย ซึ่งเมื่ออ่านแล้ว เป็นเรื่องจริงทั้งนั้น นับว่า แรงมากและยอมรับได้ทุกข้อ นายเซ็ท ชิโอะ อิจิ ประธานองค์การส่งเสริมการค้าต่างประเทศของญี่ปุ่น ประจำกรุงเทพ(Japan External Trade Organization,Bangkok : JETRO Bangkok)ระบุว่าไทยอาจไม่เป็นประเทศที่น่าสนใจในการลงทุน เหมือนที่ผ่านมาในสายตาของนักลงทุนญี่ปุ่น โดยได้แสดงทรรศนะถึง “จุดอ่อน” ของคนไทยไว้ 10 ข้อ คือ

1.คนไทยรู้จักหน้าที่ของตัวเองต่ำมาก

โดยเฉพาะ หน้าที่ต่อสังคม คือ เป็นประเภท มือใครยาวสาวได้สาวเอา เกิดเป็นธุรกิจการเมืองธุรกิจราชการ ธุรกิจการศึกษา ทำให้ประเทศชาติ ล้าหลังไปเรื่อยๆ

2.การศึกษายังไม่ทันสมัย

คนไทยจะเก่งแต่ภาษาของตัวเอง ทำให้ขาดโอกาสในการแข่งขันกับต่างชาติในเวทีต่าง ๆ ไม่กล้าแสดงออก ขี้อายไม่มั่นใจในตัวเอง จึงตามหลังชาติอื่น คนมีฐานะจะส่งลูกไปเรียนเมืองนอก เพื่อโอกาสที่ดีกว่า

3. มองอนาคตไม่เป็น

คนไทยมากกว่า 70% ทำงานแบบไร้อนาคตทำแบบวันต่อวัน แก้ปัญหาเฉพาะหน้าไปวันๆ น้อยคนนักที่จะทำงาน แบบเป็นระบบ เป็นขั้นเป็นตอนมีเป้าหมายในอนาคตที่ชัดเจน

4. ไม่จริงจังในความรับผิดชอบต่อหน้าที่ ทำแบบผักชีโรยหน้า หรือทำด้วยความเกรงใจ

ต่างกับคนญี่ปุ่นหรือยุโรปที่จะให้ความสำคัญกับ สัญญาหรือ ข้อตกลงอย่างเคร่งครัดเพราะหมายถึง ความเชื่อถือในระยะยาว ปัจจุบันคนไทยถูกลดเครดิตความน่าเชื่อถือด้านนี้ลงเรื่อย ๆ

5. การกระจายความเจริญยังไม่เต็มที่ ประชากรประมาณ 60-70% ที่อยู่ห่างไกล

จะขาดโอกาสในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตัวเอง และชุมชนซึ่งเป็น หน้าที่ของภาครัฐที่ต้องส่งเสริม

6. การบังคับกฎหมายไม่เข้มแข็ง และดำเนินการ ไม่ต่อเนื่อง ทำงานแบบลูบหน้าปะจมูก

ปราบปรามไม่จริงจัง การดำเนินการตามกฎหมายกับผู้มีอำนาจ หรือบิรวารจะทำแบบเอาตัวรอดไปก่อน ไม่มีมาตรฐาน

7. อนาคตาร้อน

สังคมไทยไม่ค่อยเป็นสุภาพบุรุษ เลี้ยงเป็นศรีธนหทัย ยก
 ข่องคนมีอำนาจ มีเงินโดยไม่สนใจภูมิหลัง โดยเฉพาะคนที่ล้มบนฟูก
 แล้วไปเกาะผู้มีอำนาจ เอาตัวรอด คนพวกนี้ร้ายยิ่งกว่าผู้ก่อการร้าย ดี
 แต่พูด มือไม่พายเอาเท้าราน้ำ ทำให้คนดีไม่กล้าเข้ามาเพราะกลัว
 เปลืองตัว

8. เอ็นจีโอค้านลูกเดียว

เอ็น จีโอ บางกลุ่มอิงอยู่กับ ผลประโยชน์ บ่อยครั้งที่ต้องเสีย
 โอกาสอย่างมหาศาล เพราะการค้านหัวชนฝา เหตุผลจริง ๆ ไม่ได้พูด
 กัน

9. ยังไม่พร้อมในเวทีโลก

การสร้างผู้นำเชื่อถือ ในเวทีการค้าระดับโลกยังขาด
 ทักษะและทีมเวิร์คที่ดีทำให้สู้ประเทศเล็ก ๆ อย่างสิงคโปร์ไม่ได้

10. เลี้ยงลูกไม่เป็นปัจจุบัน

เด็กไทยขาดความอดทน ไม่มีภูมิคุ้มกันเป็นไข้โรคทางจิตใจ
 ไม่เข้มแข็ง เพราะการเลี้ยงลูกแบบไขว่ในหิน ไม่สอนให้ลูก ช่วยตัวเอง
 ไม่กระตือรือร้น ในการช่วยตนเอง ขวนขวาย แสวงหา ค้นหาตัวเอง
 และ ไม่สอนให้สำนึกผิดชอบต่อสังคม ที่มา saraupdate

บทที่ 6 วิธีใช้ข้าวของให้คุ้มค่า

ข้อแนะนำที่ดีในวิธีใช้ข้าวของให้คุ้มค่าคุ้มราคายุคเงินเฟ้อ จะกินจะใช้ต้องรัดเข็มขัดจนเอวกวี ข้าวของที่มีอยู่แล้วต้องใช้ให้คุ้มค่า ทั้งคุณผู้หญิงและคุณผู้ชาย มีข้อแนะนำดีๆ ในการใช้ข้าวของให้ลองนำไปปฏิบัติกันดูนะครับ

1.ลิปสติก บางชนิดเนื้ออ่อนเหลวจนหักได้ง่าย ทั้งที่เพิ่งซื้อมาใช้ไม่นาน นึกกลับมาใช้ใหม่ได้โดยจุดเทียนไขลงเนื้อลิปสติกสองส่วนที่หักเข้าด้วยกัน ทิ้งให้เย็นตัวก็จะใช้ได้ใหม่

2.มาสคาร่า ถ้าแห้งแล้วไม่ต้องรีบร้อนซื้อใหม่ ให้เติมน้ำร้อน 4-5 หยด แล้วใช้แปรงปัดขนตาทวนๆ ให้ทั่วก็ใช้ได้อีกนาน

3.ยาทาเล็บ ถ้าแห้งแข็งจนใช้ไม่ได้ อย่ารีบโยนทิ้ง เติมน้ำยาล้างเล็บลงไปหน่อย หรือแช่ขวดยาทาเล็บลงในน้ำเดือดสักครู่ ก็ใช้ได้ อีกหลายครั้ง

4.เก็บรักษายาทาเล็บ ทุกครั้งหลังที่เลิกใช้แล้ว ให้นำยาทาเล็บใส่ตู้เย็น แทนนี้ก็ใช้ยาทาเล็บได้หมดจนหยดสุดท้าย

5.เสื้อผ้าจันรา นำเสื้อผ้าไปแช่นมเปรี้ยว พอรุ่งเช้าบิดตากแดด อาจบีบมะนาวโรยซ้ำอีกนิด แค่นี้ก็ไม่ต้องทิ้งเสื้อผ้าโปรดหรือซื้อใหม่ให้เสียเงิน

6.รองเท้า ปรับรองเท้าکشุดำคู่เก่าให้ดูใหม่ได้ ด้วยการใส่ยาซ่อมมสีดำทาให้ทั่ว แล้วทิ้งไว้สัก 1-2 ชั่วโมง จากนั้นใส่ยาขัดรองเท้า

ขจัดดูให้ดำเป็นเงางาม เท่านั้นที่เหมือนไคร้รองเท้าคู่ใหม่

7. เสื้อผ้าสีดำซีด มีวิธีขจัดอายุการใช้งาน คือเมื่อซักสะอาดแล้วนำไปแช่ครามซักผ้าขาว ทิ้งไว้ 5-10 นาที นำไปล้างน้ำสะอาดแล้วตากชุดเก่าจะดูใหม่ไปอีกระยะ

8. ลูงน้อง หลังซื้อมา อย่าเพิ่งใช้ทันทีให้ไปแช่น้ำก่อนเพื่อให้ น้ำซึมซับอิมตัว บิดหมาดๆ นำไปแช่ในช่องทำน้ำแข็งจนเป็นน้ำแข็งแล้วนำออกมาละลายน้ำแข็งตากให้แห้ง จะใช้งานได้นานกว่าปกติ

9. ซักผ้า หากผ้ามีกลิ่นเหม็นอับ เพียงแค่นำสารส้มมาแกว่งในน้ำ แช่ผ้าที่เหม็นอับทิ้งไว้ 1 คืน ก่อนนำมาซักปกติ แล้วตากแดดหรือตากลม

10. แก้ปัญหาผิวหน้ามัน วิธีขจัดคือนำมะนาวมาฝานเป็นเสี้ยวบางๆ แล้วแปะให้ทั่วใบหน้า แต่เว้นรอบดวงตาและปาก ทิ้งไว้ประมาณ 30 นาที แล้วล้างน้ำสะอาด ทำบ่อยๆ สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง ปัญหาหน้ามันจะทุเลาลงได้นะ

11. เล็บเหลือง แก้ปัญหาได้ด้วยการใช้มะนาวซึ่กเล็กๆ ซัดๆ ถูๆ เล็บมือสัก 5 นาที แล้วจึงนำมาล้างน้ำสะอาด เล็บมือจะขาวและเป็นเงางามจนน่าปลื้ม

ขอบคุณบทความจาก first

การที่ได้มีการปรับปรุงวิถีชีวิตในการเป็นอยู่ไม่ว่าจะเป็น
สถานที่ทำงานหรือในบ้านก็ตามในอันที่จะช่วยลดต้นทุน ลดค่าใช้จ่าย
แสวงหาทางเพิ่มผลงานหรือผลผลิตในค่าใช้จ่ายที่ไม่ต่างไปจากเดิม
ย่อมที่จะส่งผล ใ้บุคคลที่เกี่ยวข้องได้มีสุขภาพพลานามัยที่สมบูรณ์
แข็งแรง ทั้งทางกายและจิตใจเมื่อผู้ที่รู้จักการประหยัด ย่อมที่จะได้รับ
ประโยชน์จากการประหยัดนั่นเองครับ.

บทที่ 7 สิ่งที่คุณสำเร็จระดับโลกเขาทำกัน

คนจะประสบความสำเร็จหรือไม่ นั่น บางทีวัดกันที่ 1 ชั่วโมง ตอนเช้านี้แหละ! มาดูกันครับว่าคนที่ประสบความสำเร็จ ตอนเช้าเค้าทำอะไรกันบ้าง 10 ข้อง่ายๆ เราก็น่าจะทำได้นะครับ

ข้อแรก. ตื่นแต่เช้า

คนที่ประสบความสำเร็จรู้ว่า “เวลา” เป็นทรัพยากรที่สำคัญที่สุด เพียงแค่คุณตื่นเช้าขึ้นแค่วันละแค่ 1 ชั่วโมง เหมือนคุณมีเวลาในชีวิตเพิ่มมาอย่างต่ำ 2 ปีเลยทีเดียว จากผลสำรวจเราพบว่า CEO ของ Pepsi Indra Nooyi ตื่นตั้งแต่ตีสี่และไปถึงออฟฟิศก่อนเจ็ดโมง Bob Iger, CEO ของ Disney ตื่นตีสี่ครึ่งทุกเช้ามาอ่านหนังสือ หรือ Jack Dorsey, CEO ของ Twitter ตื่นแต่เช้ามีดมาวิ่งจ็อกกิ้ง

ข้อสอง ดื่มน้ำ

ผู้บริหารระดับสูงหลายคนเลือกที่จะดื่มน้ำในตอนเช้าแทนการจิบกาแฟ Kat Cole ผู้บริหารของ Auntie Anne's ตื่นตั้งแต่ตี 5 และดื่มน้ำเปล่าเกือบหนึ่งลิตรทุกวัน

นักโภชนาการยืนยันว่าการดื่มน้ำในตอนเช้านั้นทำให้ร่างกายตื่นตัว ขับของเสีย และมีส่วนช่วยต่อระบบการเผาผลาญอาหารได้เป็นอย่างดี

ข้อสาม ออกกำลังกาย

หลายคนเลือกที่จะยกเวทที่บ้าน ปั่นจักรยาน หรือเข้ายิมซัก 2 ถึง 3 ครั้งต่อสัปดาห์

เป็นที่น่าสังเกตครับว่าผู้บริหารระดับสูงส่วนใหญ่ที่น่าจะมีเวลาน้อยมาก ๆ ในแต่ละวัน ยังแบ่งเวลาให้กับออกกำลังกายเลย และหลายคนบอกว่าการออกกำลังกายตอนเช้าทำให้ทำงานวันได้ยิ่งเต็มประสิทธิภาพอีกด้วย บอกเลยว่ามันคุ้มค่าที่จะทำมาก ๆ

ข้อสี่ หนีงานที่สำคัญมาทำแต่เช้า

นั่นเป็นเพราะว่าช่วงเวลาเช้านั้นมีความสงบ มีสิ่งรบกวนน้อย พุดง่าย ๆ ก็คือสมองของคุณจะปลอดโปร่งและมีสมาธิสูงในช่วงเวลาเช้า สามารถคิดงานที่ยากให้สำเร็จได้

ข้อห้า ใช้เวลากับครอบครัว

หลายคนเข้าใจว่า เวลาจะครอบครัวมีได้ตอนเย็นหลังเลิกงานเท่านั้น นั่นคือการเข้าใจผิดเรื่องหนึ่งของมวลมนุษยชาติ เพราะคนที่ประสบความสำเร็จหลายคนเลือกที่จะทำให้เวลาเช้าเป็นช่วงเวลาพิเศษของครอบครัว เช่น อ่านนิทานให้เด็ก ๆ ฟัง ทำอาหารเข้าด้วยกัน หรือแม้แต่วาดรูป ถือเป็นารเริ่มต้นวันใหม่ได้ดีต่อใจมาก ๆ เลย แม้กระทั่งการใช้เวลากับคนรัก ไม่ต้องรอหลังเลิกงาน ซึ่งเป็นเวลาที่เหนื่อย ตัวเหม็น แถมอารมณ์บูดหรือกร๊อบกรับ เรามีเช้าอันสดใสให้คุณกับคนที่คุณรักได้ใช้เวลาให้มีคุณค่าต่อกัน

ข้อหก จัดเตียงนอน

ข้อนี้ถือเป็นการเสียเวลาไม่คุ้มค่าที่จริง ๆ ครับ คนส่วนใหญ่ มักจะกิจจัดการกับเตียงนอนหลังจากตื่นในตอนเช้า จริง ๆ ประเด็นข้อนี้ความสุขไม่ได้เกิดขึ้นตอนตื่นหรือก่อนนอน มันเกิดขึ้นตอนกลับบ้านมากกว่า มีงานวิจัยทางจิตวิทยาบอกว่า เวลาเรากลับบ้านมาเจอบ้านที่เรียบร้อยน่าอยู่ จะเพิ่มอัตราความสุขในชีวิตได้อย่างมหาศาลเลย

ข้อเจ็ดสร้างconnection

ไม่ว่าจะเป็นจิบกาแฟ เดินเล่น หรือพูดคุยจริงจังกับกลุ่มสมาชิกของเรา ก็ทำได้ทั้งนั้น อย่างเช่นที่ Christopher Colvin วนศิษย์เก่าไอวีลิก มารวมตัวกันในทุกเช้าวันพุธ โดยใช้ชื่อกลุ่มว่า “ไอวีไลฟ์” เพราะพวกเขามีความสุขและได้“ไอเดี่ยีๆ”ในตอนเช้าเสมอๆ อย่างประเทศเรามีเครือข่ายนักธุรกิจ BNI ที่ประชุมกัน แลกเปลี่ยนธุรกิจกันตั้งแต่เช้าตรู่

ข้อแปด ทำสมาธิ

ในตอนเช้าก่อนออกไปทำงานเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมในการชำระจิตใจ เช่นการนั่งสมาธิหรือสวดมนต์ Manisha Thakor มีอาชีพเป็นที่ปรึกษาด้านการเงิน เธอใช้เวลาราว 20 นาทีในการทำสมาธิหนึ่งครั้งก่อนทานอาหารและอีกครั้งในตอนเย็น เธอสวดมนต์และฝึกกำหนดลมหายใจเข้า-ออก และพบว่านั่นทำให้ชีวิตของเธอยอดเยี่ยมอย่างที่ไม่เคยได้สัมผัสมาก่อน

ข้อแก้แวงแผนงานล่วงหน้า

ช่วงเช้าคือเวลาที่ดีที่สุด ที่จะแพลนว่าวันนี้จะเกิดอะไรในชีวิตคุณ ได้บ้าง เหมือนอย่างที่ดีที่ผู้บริหารธนาคาร ซึ่งตอนนี้ผันตัวมาเป็นครูท่านหนึ่ง ใช้เวลาทุกเช้าของเธอหลังจากตื่นแต่เช้าตรู่และออกกำลังกาย ในการเขียนแผนงานเล็กน้อย ซึ่งเธอบอกว่ามันทำให้วันของเธอง่ายขึ้นมาก

ข้อลับอัปเดตข่าวสาร

การใช้เวลาเพียงเล็กน้อยในตอนเช้าหลังจากตื่นนอนนั้น เป็นเวลาที่เหมาะสมในการอัปเดตข่าวสาร เสพข่าว อ่านเมล เพราะเป็นเวลาที่เหมาะสมไปร่ง และสามารถทำให้เราทราบข่าวสารเร็วกว่าคนอื่น ย่อมทำให้คุณรู้ความเคลื่อนไหวของโลกไปด้วยเช่นกัน เชื่อว่า บางข้ออาจเป็นสิ่งที่คุณทำอยู่แล้ว แต่ก็มีบางข้อที่ฟังดูธรรมดา แต่คุณไม่เคยทำมันเลย อยากให้ลองทำตามกันดู บางทีแค่คุณตื่นนอนเร็วขึ้นนิดนึง และได้ทำอะไรบางอย่างมากขึ้น

ไม่แน่ว่าสิ่งนั้นจะเปลี่ยนแปลงชีวิตไปตลอดกาลเลยก็เป็นได้.-

Cr. businessinsider.com ได้ที่ [Twitter](#)

บทที่ 8 ประโยชน์ที่ได้จากการนั่งสมาธิหรือปฏิบัติธรรม

มีหลายท่านมักจะคิดว่าการนั่งสมาธิเป็นเรื่องที่ง่ายๆ แต่การทำใจให้เป็นสมาธิ นี่สิครับอยากว่าการนั่งสมาธิหลายสิบหลายร้อยเท่า บทนี้รู้ไว้ใช้ว่าใส่บาแนกห้ามขอกกล่าวถึงสิ่งที่ดี 10 ข้อที่ซึ่งถือว่าเป็น ประโยชน์ที่ได้จากการนั่งสมาธิหรือปฏิบัติธรรม

1. ได้รับพลังบุญมาก

การนั่งสมาธิถือเป็นบุญใหญ่ ส่งผลช่วยให้เรามีความทุกข์น้อยลงเช่น เมื่อเรามีความทุกข์มากในระดับขั้นที่เราอาจจะต้องร้องไห้พลังบุญจากการนั่งสมาธิจะช่วยทำให้เรามีความทุกข์น้อยลงได้ โดยอาจไม่ถึงกับต้องร้องไห้

2. วาระจิตอยู่ในระดับที่สูงขึ้น

สภาวะจิตสูงขึ้น หมายความว่า มีความมั่นใจในตัวเองมากขึ้น เช่น กล่าวพูด กล่าวคิด กล่าวทำ (ในสิ่งที่ถูกต้องตามหลักศีลธรรม) มากขึ้น

3. ภาวะผู้นำเพิ่มสูงขึ้น

การนั่งสมาธิจะทำให้มีจิตใจหนักแน่นมากขึ้น

4. มีสติสัมปชัญญะมากขึ้น

คือ รู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลาว่ากำลังทำอะไร มีความรอบคอบมากขึ้น คิดก่อนทำมากขึ้น ทำงานไม่ผิดพลาด ไม่ประมาท

5. มีสิ่งศักดิ์สิทธิ์ปกป้องคุ้มครองมาก เจ้ากรรมนายเวรทำอะไรเราไม่ได้

หลังจากนั่งสมาธิแล้วให้ถวายบุญกุศลให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย รวมถึงอุทิศบุญกุศลให้เจ้ากรรมนายเวรสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย เช่น พระพุทธเจ้า หลวงพ่อโสธร หลวงปู่ทวด หลวงปู่โต สิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ปกป้องคุ้มครองดูแลข้าพเจ้า นำจิตมาไว้ที่ลี้ลับไปแล้วนี่ถวายบุญกุศลแต่สิ่งศักดิ์สิทธิ์เหล่านั้นท่านจะปกป้องคุ้มครองเราให้พ้นจากภัยอันตรายต่างๆ การงานสิ่งใดที่คิดไม่ออก สิ่งศักดิ์สิทธิ์จะดลบันดาลใจให้เราคิดออก สิ่งศักดิ์สิทธิ์จะคอยติดตามตัวเราไปทุกหนทาง เพื่อปกป้องคุ้มครองเรา

6. เรียนเก่งขึ้น

สามารถเข้าใจการเรียนวิชาต่างๆมากขึ้น เพราะการมีสมาธิที่ดีในการเรียน ทำให้จิตไม่ฟุ้งซ่านคิดเรื่องไร้สาระต่างๆ มีสติปัญญาเฉียบแหลมมากขึ้น ส่งผลให้การเรียนดีขึ้น

7. มีกระบวนการคิดที่เป็นระบบมากขึ้น

สามารถเรียงลำดับการคิดได้อย่างเป็นระเบียบ สิ่งใดมาก่อนหลัง จัดลำดับความสำคัญ ว่าสิ่งใดควรจะทำก่อน สามารถคิดแก้ปัญหาหรือสิ่งต่างๆออกได้โดยใช้เวลาไม่นาน

8. พูดภาษาต่างประเทศได้

คนที่คิดว่าเราพูดภาษาอังกฤษไม่ได้เลย ภาษาเป็นเรื่องที่ยากเหลือเกิน การนั่งสมาธิสามารถช่วยได้ ทำให้เรามีสติ คิดออกได้มากขึ้น มีกระบวนการคิดที่ดีขึ้น รวมถึงการกล้าคิด กล้าพูด จนเราสามารถพูดภาษาต่างประเทศได้

9. ฝึกขันติบารมี การนั่งสมาธิต้องใช้ความอดทน

ในเรื่องทุกขเวทนา อาจต้องมีการปวดเมื่อยตามร่างกายบ้าง คันตรงนู้นตรงนี้บ้าง การนั่งสมาธิเป็นการฝึกความอดทนที่ดีเยี่ยม

10. พ้นจากวิบากกรรม

กรรมในอดีตชาติ กรรมในปัจจุบันชาติ ย่อมหมุนเวียนเป็นกงกรรมกงเกวียน กลับมาตามสนองเราอยู่เรื่อยไป การนั่งสมาธิสามารถช่วยให้พ้นวิบากกรรมได้ หรือลดวิบากกรรมให้เบาบางลง ทำให้ชีวิตเรามีความทุกข์น้อยลง และมีความสุขมากขึ้น

แต่เราเคยทำกรรมสิ่งใดแล้ว กรรมสิ่งนั้นไม่สามารถลบล้างได้ แม้ว่าเราจะทำบุญมากแค่ไหนก็ตาม ก่อนการนั่งสมาธิควร สวดมนต์ระลึกถึงพระพุทธเจ้า และ เติบจงกรม เพื่อเป็นพื้นฐานไปสู่การนั่งสมาธิที่ดีขึ้น การนั่งสมาธิให้กำหนดจิต พุท - โธ หรือ สัมมา-อรหัง,