

จะมีความสุขที่ยั่งยืนได้อย่างไร (How to achieve lasting happiness?)



ศิลปะการออกแบบชีวิต
(Designing a Good Life)



ศิลปะแห่งการสร้างความสุข
(The Art of Happiness)



ศิลปะของการสร้างที่ยั่งยืน
(Designing for Sustainability)



ศิลปะสร้างความคิดเพื่อความสุขสำเร็จ
(Art sparks ideas for happiness and success)



ในเล่มได้ร้อยเรียงเรื่องราวซึ่งสามารถที่จะ
ทำให้ท่านมีความสุขได้อย่างยั่งยืนนานนั่นเอง.

สมชาติ กิจยรรยง

ศิลปะแห่งการสร้างความสุข (The Art of Happiness)

"ความสุขที่แท้จริงไม่ใช่การมีครบทุกอย่าง แต่คือการรู้จักพอใจและปล่อยผ่านสิ่งที่ไม่จำเป็น"

"ความสุขเริ่มต้นจากใจ ไม่ใช่จากสิ่งของภายนอก ยิ้มคือของขวัญชิ้นแรกที่เรามอบให้ตัวเองได้ทุกวัน"

ศิลปะการออกแบบชีวิต (Designing a Good Life)

"ชีวิตที่ดีย่อมเกิดจากการจัดลำดับความสำคัญ สิ่งใดที่ทำให้เรายิ้มและเติบโตได้ สิ่งนั้นคู่ควรแก่การรักษาไว้"

"อย่าเป็นแค่ผู้ใช้ชีวิต แต่จงเป็น 'สถาปนิก' ผู้ออกแบบเส้นทางของตัวเอง โดยยึดมั่นในคุณค่าที่คุณศรัทธา"

ศิลปะของการสร้างความยั่งยืน (Designing for Sustainability)

"ความยั่งยืนในชีวิตคือความสมดุล การดูแลสุขภาพกายและใจควบคู่ไปกับการสร้างความมั่นคงในระยะยาว"

"เพียงแค่ใช้เวลาอยู่กับประสบการณ์ที่ดีแม้เพียงเสี้ยววินาที คุณก็กำลังช่วยสร้างโครงสร้างทางใจที่ยั่งยืนได้"

คติสอนใจเพื่อการลงมือทำ

"ศิลปะยืนยาว ชีวิตสั้น" อ.ศิลป์ พีระศรี (ข้อคิดที่เตือนใจให้เราสร้างสรรค์สิ่งที่มีคุณค่าในทุกๆ วัน เพราะเวลาในชีวิตนั้นมีจำกัด)

"ปลายทางที่สวยงาม มักมาพร้อมกับระหว่างทางที่อดทน การก้าวไปข้างหน้าอย่างสม่ำเสมอสำคัญกว่าความเร็ว"

หน้าลิขสิทธิ์อีบุ๊ก

สถาบันส่งเสริมการพัฒนาบุคลากร(IBC GROUP)

จะมีความสุขที่ยั่งยืนได้อย่างไร

(How to achieve lasting happiness?)

ราคา-220-บาท

ข้อมูลบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

-ศิลปะในการสร้างความสุขคือการออกแบบชีวิตที่สมดุลทั้งความคิด
กายและใจ

-เน้นที่การเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่นหรือสังคมที่เป็นอยู่ การปล่อยวาง
สิ่งที่ไม่จำเป็น

-การลงมือทำอย่างตั้งใจคิดดีพูดดีและทำสิ่งที่ดีๆในทุกๆ วัน เพื่อสร้าง
คุณค่าที่ยั่งยืน

-ความสุขที่แท้ไม่ใช่การมีครบทุกอย่างแต่คือรู้จักพอใจและให้รู้จัก
ปล่อยสิ่งที่ไม่จำเป็น"

ISBN(E-BOOK) -978-616-636-150-6

บรรณาธิการต้นฉบับ สมชาติ กิจยรรยง

ศิลปกรรม/ออกแบบปก นางสาววิวรรณ ไชยวัชรนนท์

พิสูจน์อักษรโดย นางสาววิวรรณ ไชยวัชรนนท์

อีเมลล์ skillupinter@gmail.com

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดยสมชาติ กิจยรรยง

399 ถ.ลาดพร้าว121 คลองจั่น บางกะปิ กทม.10240

คำนำ

จะมีความสุขที่ยั่งยืนได้อย่างไร

(How to achieve lasting happiness?)

ในโลกที่หมุนไปอย่างรวดเร็วและเต็มไปด้วยความไม่แน่นอน การค้นหาความหมายและการออกแบบวิถีชีวิตที่ตอบโจทย์ทั้ง "ความสุขในปัจจุบัน" และ "ความมั่นคงในระยะยาว" ถือเป็นทักษะแห่งยุคสมัย หนังสือเล่มนี้เปรียบเสมือนเข็มทิศ ที่จะพาคุณเรียนรู้ศิลปะการจัดสรรเวลา ความคิด และพลังงาน เพื่อสร้างความสุขที่แท้จริงจากภายใน ไปพร้อมกับการออกแบบโครงสร้างชีวิตที่เติบโตอย่างยั่งยืน คุณจะได้เรียนรู้ในการออกแบบชีวิตเพื่อสร้างความสมดุลและความยั่งยืน คุณสามารถเริ่มต้นได้จาก 3 แกนหลัก ดังนี้: เข้าใจและยอมรับ (Self-Awareness & Acceptance): รู้จักตัวตนที่แท้จริง Designing Your Life: ทักษะการออกแบบชีวิต ยอมรับข้อจำกัด และเลือกทำในสิ่งที่รัก เพื่อสร้างความสุขที่สอดคล้องกับค่านิยมของตัวเอง ศิลปะการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขสร้างความสมดุล (Life Balance): จัดสรรเวลาให้ชัดเจน ทั้งเรื่องการทำงาน การดูแลสุขภาพกายและใจ สุขภาพ สร้างได้ด้วย 9 วิธี และความสัมพันธ์รอบตัววางแผนอย่างยั่งยืน (Sustainable Planning): มองภาพรวมในระยะยาว ลงมือทำตามเป้าหมายแบบค่อยเป็นค่อยไปทีละก้าวอย่างยั่งยืน วิธีออกแบบชีวิตให้มีความสุข หัวใจสำคัญของการออกแบบชีวิต ประกอบด้วย 5 มิติหลัก ดังนี้ครับ:ตระหนักรู้และเข้าใจตนเอง (Self-Awareness): รู้จักคุณค่า

ความต้องการ และขีดจำกัดของตัวเอง ยอมรับความไม่สมบูรณ์แบบ และรู้ว่าอะไรคือความสุขที่แท้จริงที่ไม่ต้องพึ่งพาวัตถุเพียงอย่างเดียว ออกแบบความสุขในทุกมิติ (Life Design): แบ่งสัดส่วนของชีวิตให้ครอบคลุมทั้ง 4 ด้านหลัก ได้แก่ สุขภาพกาย สุขภาพใจ ความสัมพันธ์ทางสังคม และการเติบโตทางสติปัญญา ยืดหยุ่นและปรับตัว

(Adaptability): ในโลกที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา การออกแบบชีวิต ต้องมีความยืดหยุ่น (Mindful) พร้อมรับมือกับความไม่แน่นอนโดยไม่สูญเสียความสุขภายใน บริหารพลังงานและสร้างพื้นที่ปลอดภัย: รู้จักการจัดลำดับความสำคัญของพลังงานในแต่ละวัน และหมั่นเติมพลังบวกด้วยกิจกรรมง่ายๆ รอบตัว เช่น ศิลปะ ดนตรี หรือธรรมชาติ เพื่อผ่อนคลายความเครียด การเรียนรู้แบบลงมือทำ (Prototyping Life): ทดลองทำสิ่งใหม่ๆ เรียนรู้จากความผิดพลาด และกล้าปรับเปลี่ยน มุมมองเพื่อสร้างเส้นทางชีวิตที่สอดคล้องกับคุณค่าที่ตนเองยึดถือ

ศิลปะในการสร้างความสุขและออกแบบชีวิตที่ยั่งยืน คือการสร้าง "ความสุข" ผสานกับการลงมือทำความเข้าใจตนเอง การปรับมุมมอง และการจัดการสภาพแวดล้อมรอบตัว เพื่อให้เกิดความสุขที่แท้จริงและคงอยู่ได้ในระยะยาวการสร้างความสุขไม่ใช่จุดหมายปลายทาง แต่คือ "ศิลปะของการใช้ชีวิต" (Art of Living) ในทุกๆ วัน มาเริ่มต้นออกแบบชีวิตในแบบที่คุณต้องการไปพร้อมกัน.

ด้วยความปรารถนาดี
สมชาติ กิจยรรยง

สารบัญจะมีความสุขที่ยืนนานได้อย่างไร

(How to achieve lasting happiness?)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 1 วิธีหาความสุขแบบง่ายๆด้วยตัวเองและรักตัวเอง	1
(How to find happiness easily by yourself and love yourself)	
บทที่ 2 เคล็ดลับที่ดีของชีวิตที่ดีๆและการเดิน อยากให้ทุกคนได้รับรู้	10
(Good tips for a good life and walking that everyone should know.)	
บทที่ 3 ข้อคิดจากหนังสือจิตวิทยาแค่ 1 เปอร์เซ็นต์ ทำให้เหนือคน	14
(A lesson from a psychology book: just 1 percent can make you superior)	
บทที่ 4 ข้อคิดเกี่ยวกับการยิ่งยึดติดยิ่งเจ็บปวด	16
(A thought about how the more you cling to something, the more painful it becomes)	
บทที่ 5 ข้อเตือนใจเปลี่ยนมุมมองชีวิตก็เปลี่ยน	18
(A cautionary tale can change your perspective and change your life)	
บทที่ 6 วิธีการรับมือจัดการกับความเครียด	20
(How to cope with stress)	
บทที่ 7 วิธีการคิดบวกไว้สร้างกายใจให้มีความสุข	29
(How to think positively to create a happy mind and body)	

สารบัญจะมีความสุขที่ยืนนานได้อย่างไร

(How to achieve lasting happiness?)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 8 โอสถกับอโรคยาปรมาลาภา	43
(Medicine and health are the greatest blessings)	
บทที่ 9 รู้จักการทานอาหารให้ได้ดั่งยา	56
(Learn to use food as medicine)	
บทที่ 10 ศิลปะในการรับประทานอาหาร	70
(The art of eating)	
บทที่ 11 หลักคิดที่ได้จากหนังสือหลักคิดที่คนญี่ปุ่น	
พกไปทำงานทุกวัน	80
(Key principles and guidelines that Japanese people carry	
with them to work every day)	
บทที่ 12 หลัก 16๐. หนทางแห่งความสุข	84
(The 16 Principles: The Path to Happiness)	
บทที่ 13 ใช้ชีวิตง่ายๆที่ป้องกันโรคสมองเสื่อมได้ตลอดชีวิต	99
(Live a simple life that can help prevent dementia	
throughout your life)	
บทที่ 14 การปรับเปลี่ยนจิตใจเพื่อเปิดประตูแห่งโชคดี	104
(Changing your mind set to open the door to good fortune)	

สารบัญจะมีความสุขที่ยืนนานได้อย่างไร

(How to achieve lasting happiness?)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 15 พลังแห่งการจินตนาการจะช่วยสร้างความสำเร็จ	106
(The power of imagination helps create success)	
บทที่ 16 ข้อคิดที่ได้จากหนังสือทุกคนมีจังหวะชีวิต	
เป็นของตัวเอง	110
(The lesson learned from the book is that everyone has their own rhythm of life)	
บทที่ 17 ข้อสัญญากับตัวเองว่าฉันจะมีชีวิตที่ดี	112
(I made a promise to myself that I would have a good life)	
บทที่ 18 กฎทองประการในการเข้าไปนั่งในใจคนอื่น	115
(The golden rule of winning people's hearts)	
บทที่ 19 สิ่งที่คุณต้องไม่พูดให้ใครได้ยินจากปากคุณ	118
(Things you must never say to anyone)	
บทที่ 20 เปลี่ยนจากอารมณ์ร้ายให้กลายเป็นดีได้ง่ายๆ	125
(Change your bad mood into a good one easily)	
บทที่ 21 ข้อเสนอแนะจากหนังสือสมองแห่งความสำเร็จ	
ของนักจัดระเบียบความคิด	139
(Tips from the book "The Brain for Success" by a thought organizer)	

สารบัญจะมีความสุขที่ยืนนานได้อย่างไร

(How to achieve lasting happiness?)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 22 ถ้าหากอยากที่จะเอาชนะตัวเองลองวิธีนี้	141
(If you want to overcome yourself, try this method)	
บทที่ 23 คนเก่งจริง จะไม่พ่ายแพ้ต่ออารมณ์	143
(Truly capable people will not be defeated by their emotions)	
บทที่ 24 อิริยาบถกับเอนกายคลายความขัดข้อง	146
(Posture and reclining to relieve tension)	
บทที่ 25 เดินเพื่อคุณภาพของชีวิตกันเถอะ	151
(Let's walk for a better quality of life)	
บทที่ 26 แนวทางที่จะทำให้ได้รับการยอมรับจากผู้อื่น	161
(Ways to gain acceptance from others)	
บทที่ 27 วิธีปลดล็อกศักยภาพของตัวเอง	
เพื่อเป็นคนที่เหนือกว่าค่าเฉลี่ย	169
(How to unlock your potential to become above average)	
บทที่ 28 วิถีหาเงินง่ายๆ สไตล์คนขี้เกียจ แบบไม่ขายฝัน	
แต่ขายไอเดีย	172
บทที่ 29 ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ	175
(Good health is the greatest blessing)	

สารบัญจะมีความสุขที่ยืนนานได้อย่างไร

(How to achieve lasting happiness?)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 30 วิธีหาความสุขแบบง่ายๆด้วยตัวของเราเอง	184
(Simple ways to find happiness for yourself)	
บทที่ 31 แนวคิด คนแพ้มองแต่ปัญหา คนชนะมองหาทางออก	194
(The idea is that losers focus only on problems, while winners look for solutions)	
บทที่ 32 ประโยชน์ของการใช้ชีวิตแบบสงบไม่ต้องอวดใคร	197
(The benefits of living a peaceful life without showing off to anyone)	
บทที่ 33 สุขภาพจิตและลักษณะจิตของผู้ที่มีความสุข	200
(Mental health and the mind of happy people)	
บทที่ 34 นาฬิกาชีวิตที่นำพาความสุขสมดุลให้แก่ชีวิต	209
(The biological clock that brings happiness and balance to life)	
บทที่ 35 เราเริ่มต้นใหม่ได้ทุกวัน	217
(We can start anew every day)	
บทที่ 36 มีความสุขอย่างไรให้ยั่งยืน	220
(How to have lasting happiness)	
บทที่ 37 จะมีความสุขยุคโซเชียลได้อย่างไรล่ะ	229
(How can you be happy in the social media age?)	

สารบัญจะมีความสุขที่ยั่งยืนได้อย่างไร

(How to achieve lasting happiness?)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 38 เมื่อออกกำลังกายได้พลังหลายมุม	240
(When exercising, you gain energy from many angles)	
บทที่ 39 หลักคิดของเศรษฐีผู้มั่งคั่งที่สุด	251
(The mindset of the wealthiest people)	
บทที่ 40 แนวคิดรวบยอดของความสุข	257
(The overall concept of happiness)	
บทที่ 41 สมภาวิวิธีทิวความสุข	269
(Meditation: A way to increase happiness)	
บทที่ 42 คุณสมบัติของผู้นำที่ดีในโลกสมัยใหม่	279
(Characteristics of a good leader in the modern world)	
บทที่ 43 วิธีการสร้างเสน่ห์ให้เกิดขึ้น	289
(How to create charm)	
บทที่ 44 เคล็ดลับชีวิตดีไม่เครียด	299
(Tips for a stress-free life)	
บทที่ 45 เคล็ดลับในการปฏิเสธอย่างอบอุ่นและมั่นใจ	303
(Tips for politely and confidently saying no)	
บทที่ 46 พักผ่อนนอนหลับอย่างไรให้เป็นสุข	306
(How to get a good night's sleep)	

สารบัญจะมีความสุขที่ยืนนานได้อย่างไร

(How to achieve lasting happiness?)

เรื่อง

หน้า

บทที่ 47 จิตวิทยาสวยและรวย ด้วยจิตวิทยาสมอง

323

(The Psychology of Being Beautiful and Rich:

Using the Psychology of the Brain)

บทที่ 48 เทคนิคเพิ่มเสน่ห์ในตัวเอง

326

(Techniques to enhance your personal charm)

บทที่ 49 เทคนิคดีๆเพื่อให้สมองไม่มีวันแก่แค่ต้องใช้ให้เป็น

330

(Great techniques to keep your brain from aging,

you just need to know how to use it)

บทที่ 50 วิธีชมที่ทำให้คนที่เรารักรู้สึกพิเศษและ

มีความสุขกับเราอย่างแท้จริง

334

(Ways to compliment someone in a way that makes them

feel special and truly happy with you)

บทนำ

จะมีความสุขที่ยั่งยืนได้อย่างไร

(How to achieve lasting happiness?)

ศิลปะในการสร้างความสุขและออกแบบชีวิต คือการผสมผสานจินตนาการเข้ากับความตั้งใจ เพื่อสร้างความสมดุลทั้งกายและใจ โดยใช้แนวคิดการออกแบบ (Design Thinking) มาปรับใช้กับการดำเนินชีวิต เพื่อให้เกิดความหมาย ความสุขที่ยั่งยืน และสอดคล้องกับคุณค่าที่แท้จริงของตนเอง องค์ประกอบหลักของศิลปะในการออกแบบชีวิตที่ดีและยั่งยืน ประกอบด้วย 4 มิติสำคัญ ดังนี้ครับ

1. รู้จักตนเอง (Self-Awareness)

ศิลปะทุกชิ้นเริ่มต้นจากการรู้จักเครื่องมือและวัตถุดิบ การออกแบบชีวิตก็เช่นกัน คุณต้องเข้าใจความต้องการ ค่านิยม จุดแข็ง และข้อจำกัดของตัวเอง เพื่อกำหนดเป้าหมายที่สอดคล้องกับจิตวิญญาณ ไม่ใช่การวิ่งตามค่านิยมของสังคม

2. การสร้างความสมดุล (Balance)

เปรียบเหมือนการจัดองค์ประกอบภาพในงานศิลปะ ชีวิตที่ดีและยั่งยืนต้องมีความสมดุลในทุกด้าน เช่น: มิติภายใน: สุขภาพจิต การฝึกสติ และการยอมรับความจริง มิติภายนอก: สุขภาพกาย อาชีพการงาน การเงินที่มั่นคง และการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง

3. การลงมือทำอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน (Action & Sustainability)

ความสุขไม่ใช่เรื่องบังเอิญ แต่เกิดจากการกระทำที่สม่ำเสมอ คุณสามารถออกแบบกิจวัตรประจำวัน (Daily Routine) ที่เติมพลังงานบวกให้กับชีวิต เช่น การพักผ่อนให้เพียงพอ การออกกำลังกาย หรือ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่ผ่อนคลาย

4. การปรับมุมมองและการปล่อยวาง (Perspective & Letting Go)

ศิลปะแห่งการใช้ชีวิตคือการเรียนรู้ที่จะปล่อยวางอดีตที่แก้ไขไม่ได้ และปรับมุมมอง (Mindset) ให้ยืดหยุ่น เมื่อพบเจอกับปัญหาหรือความทุกข์ การเข้าใจว่าความเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องธรรมดา จะช่วยให้คุณปรับตัวและก้าวต่อไปข้างหน้าได้อย่างยั่งยืน

เคล็ดลับเพิ่มเติม: คุณสามารถเริ่มต้นออกแบบชีวิตได้ง่ายๆ ในแต่ละวัน ด้วยการเขียนเป้าหมายที่ชัดเจน การฝึกขอบคุณสิ่งดีๆ รอบตัว และการจัดสรรเวลาให้กับงานอดิเรกที่รัก เพื่อสร้างความสุขที่เกิดขึ้นได้จากภายในครับ ข้อมูลภาพรวมโดย AI

บทที่ 1 วิธีหาความสุขแบบง่ายๆด้วยตัวเอง และรักตัวเอง

(How to find happiness easily by yourself and love yourself)

มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ คำพูดที่ว่า "ความสุขหาซื้อไม่ได้ด้วยเงิน" ยังคงใช้ได้ในทุกยุคสมัยแน่นอนว่าในทุกๆ วัน เราอาจจะต้องเผชิญกับเรื่องชวนเครียดทั้งเรื่องเรียน การทำงาน ออกหัก แอบรักใคร หรือปัญหาอื่นๆ อีกมากมาย วันนี้เรามี 16 วิธีสร้างความสุขแบบง่ายๆ ให้กับตัวคุณเองมาฝาก ดังนี้

1.มองที่ตู้ปลา การจ้องมองตู้ปลาสามารถช่วยลดความเครียด และทำให้ความดันเลือดลดลง หรือแม้แต่การดูสารคดีเกี่ยวกับปลา ก็มีผลในการบำบัด ช่วยให้คุณมีสุขภาพดีขึ้น

2.ใส่เสื้อสีเหลือง สีเหลืองช่วยทำให้จิตใจเบิกบาน มีความเชื่อมั่นในตัวเอง มีความมั่นคงทางอารมณ์และมีความเป็นมิตร แล้วยังช่วยทำให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ใหม่ๆ และส่งผลไปถึงคนอื่นๆ อีกทำให้คนใกล้ชิดมีความสุขไปกับเราได้เช่นกัน

3.ใช้พลังของกลีบดอกไม้ กลีบดอกไม้มีพลังพิเศษที่สามารถปลูกให้เราตื่นจากอาการง่วงซึมในยามเช้าได้ และยังส่งผลให้เกิดความรู้สึกที่ดี ทำให้มีความสุขและตื่นตัวมากขึ้นหลังจากที่ลืมตามองเห็นดอกไม้เป็นครั้งแรก

4.ดื่มนม ผลิตภัณฑ์จากนมที่อุดมไปด้วยโปรตีนนั้น มีส่วนช่วยลดความตึงเครียด ปรับอารมณ์ให้ดีขึ้น และช่วยเพิ่มความจำในสมอง

5.การมองวิวทิวทัศน์สวยๆ งามๆ การที่เรามองออกไปนอกหน้าต่างที่มีวิวทิวทัศน์งามๆ ก็จะช่วยให้เราอารมณ์เบิกบานลดความตึงเครียด ปลุกฝังการมีทัศนคติที่ดี แต่หากทิวทัศน์ข้างนอกห้องคุณไม่ดีล่ะก็ คุณอาจจะหาภาพหรือรูปถ่ายสถานที่ที่คุณชอบมาติดไว้รอบๆ ห้องแทนก็ได้

6.ดมกลิ่นหอมๆ กลิ่นหอมๆ สามารถทำให้สมองคุณปลอดโปร่ง และรู้สึกมีความสุขจากการคิดถึงสิ่งที่ดีๆ ซึ่งจะช่วยลดความเครียด และสามารถปรับอารมณ์ของคุณให้ดีขึ้นได้

7.กระโดด การกระโดดเพียงแค่ 30 วินาที จะช่วยทำให้หัวใจและหลอดเลือดหัวใจแข็งแรง ลดความเครียด กระตุ้นอารมณ์ โดยคุณไม่จำเป็นต้องกระโดดเร็ว เพียงแต่คุณกระโดดสลับขาไปมาเท่านั้น

8.เคี้ยวหมากฝรั่ง การเคี้ยวหมากฝรั่งจะช่วยส่งออกซิเจนและกลูโคสไปเลี้ยงสมองมากขึ้น และยังช่วยเพิ่มสมาธิในการจดจำ แต่ยังเป็นการกระตุ้นสมองให้มีอารมณ์ดีและมีความมั่นใจมากขึ้น

9.เต้นคลายเครียด ไม่ว่าจะเป็นการเต้นแบบใดก็ตาม จะช่วยลดการตึงตัวของกล้ามเนื้อ และยังประสานการทำงานของกล้ามเนื้อ นอกจากนี้ยังช่วยผ่อนคลายความเครียด และลดความดันโลหิตได้อีกด้วย

10.หัวเราะออกมาดังๆ การหัวเราะสามารถช่วยลดระดับฮอร์โมนที่สร้างความเครียดให้กับร่างกาย และยังช่วยกระตุ้นสมองให้หลั่งสารเอ็นโดรฟินเพื่อให้เกิดความสุข ยิ่งคุณหัวเราะดังเท่าไรก็จะช่วยเพิ่มจำนวนของเซลล์แอนติบอดีและกระตุ้นทีเซลล์ เพื่อสร้างความคุ้มกันให้กับร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

11.จัดข้าวของให้เรียบร้อย เวลาที่เราต้องพบกับสภาพที่ยุ่งเหยิงไม่เป็นระเบียบของโต๊ะทำงานหรือที่บ้าน จะทำให้เกิดความเครียดขึ้นมาอย่างไม่รู้ตัว ทำให้สมองหลั่งสารอะดรีนาลีนออกมา ซึ่งจะส่งผลให้ชีพจรเต้นเร็วผิดปกติ และความดันโลหิตเพิ่มสูงขึ้น

12.เล่นกับสัตว์เลี้ยง เราสามารถสังเกตได้ว่าคนที่มีความเครียดมักจะไม่ค่อยมีอาการหุดหู่ ซึ่งนับว่าเป็นประโยชน์มากทีเดียว แต่หากคุณไม่มีสัตว์เลี้ยงเพียงแค่ว่าเพียงคุณอยู่ใกล้หรือสัมผัสมัน ก็จะทำให้คุณมีอัตราการเต้นของชีพจรต่ำลง และลดระดับความดันเลือด คุณจะรู้สึกอารมณ์ดีขึ้นมาทันที

13.หาที่สงบๆ อยู่คนเดียวสักพัก เสียงดังเป็นบ่อเกิดของความเครียดเรื้อรัง ทำให้ร่างกายเกิดการตื่นตัวมากขึ้น ซึ่งจะมีผลให้เกิดความดันโลหิตสูง หัวใจวาย และเกิดอาการช็อกได้ในที่สุด วิธีแก้ง่ายๆ เพียงแค่คุณเข้าไปในห้องที่เงียบๆ ก็จะทำให้คุณรู้สึกคลายเครียดได้ทันที

14.ยืนตัวตรง คนที่ยืนหลังงอจะทำให้กล้ามเนื้อและเส้นเลือดเอ็นยิด กระดูกมีอาการตึงซึ่งจะส่งผลให้ข้อต่อกระดูกเสื่อม และอาจจะส่งผลกระทบไปถึงอวัยวะภายในด้วยเช่นกัน

15.ปล่อยวางซะบ้าง หากคุณมีเรื่องไม่สบายใจ เพียงแค่คุณรู้จักปล่อยวางและให้อภัยพวกเขาซะบ้าง ความหดหู่ ความโศกเศร้า เสียใจและความกังวลที่มีก็จะค่อยๆ ทะเลาะลงไป

16.อยู่ในที่สว่างๆ บ้านที่สว่างๆ มีแสงอาทิตย์ส่องผ่านเข้ามา จะทำให้คุณรู้สึกดีขึ้นอย่างไม่น่าเชื่อ เพราะแสงสว่างจะเข้าไปกระตุ้นสมองให้หลั่งสารเซโรโทนิก ซึ่งเป็นสารที่จะช่วยปรับอารมณ์ของเราให้ดีขึ้น

17.ทำงานอดิเรก.-งานอดิเรก คือ สิ่งที่ทำยามว่าง ซึ่ง งานอดิเรกจะเกิดจากความสนใจและความสนุกสนานเป็นหลัก มากกว่าที่จะได้ผลตอบแทนทางการเงินหรือสิ่งแลกเปลี่ยนอื่นๆ อย่างไรก็ตามงานอดิเรกมักจะเพิ่มพูนทักษะ ความรู้และประสบการณ์ในด้านต่างๆ แต่จุดมุ่งหมายของการทำคือความพึงพอใจ ตัวอย่างของงานอดิเรก เช่น การอ่านหนังสือ การเล่นดนตรี การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา การวาดรูป ปลูกต้นไม้ ทำงานไม้ หรือการสะสมสิ่งต่างๆ เช่น ของที่ระลึก แสตมป์ หรือ ตุ๊กตา เป็นต้น ก่อนจากขอฝากบทกลอนสะท้อนใจให้คิดว่ “ความสุขหรือทุกข์ก็อยู่ที่จิตใจ”ของเราเอง ดังนี้

ทุกข์หรือสุขอยู่ที่ใจไม่ใช่หรือ
หากใจถือเป็นทุกข์ไม่สุขใส
หากใจถือว่าสุขไม่ทุกข์ใจ
ตอบได้ไหมว่าอยากทุกข์หรือสุขเอย.

เพื่อชีวิตมีความสุขและรักตัวเอง

ข้อเพื่อชีวิตมีความสุขและรักตัวของเราเองงานวิจัยล่าสุดของนักจิตวิทยาและสาขาต่างๆที่เกี่ยวข้อง ระบุว่าแต่ละคนจะมีเส้นทางไปสู่ความสุขที่แตกต่างกัน แต่หลักฐานชี้ชัดเจนว่า 10 ข้อนี้เป็นองค์ประกอบสำคัญส่งผลให้ผู้นั้นมีความสุข โดย 5 ข้อแรกเป็นสิ่งที่เรากระทำต่อบุคคลหรือสังคมรอบตัวเรา ส่วน 5 ข้อหลัง คือ ทักษะของเราต่อชีวิต

1.การให้ (ทำสิ่งนี้เพื่อคนอื่น)

“การให้”ทำให้การเชื่อมต่อกันและกันของคนในสังคมเข้มแข็งขึ้นและช่วยสร้างความสุขให้สังคมได้ มันไม่จำเป็นต้องให้แต่เงิน เราสามารถสละเวลา ความคิด และพลังที่เรามีอยู่ได้

2.สร้างสัมพันธ์ (ติดต่อกับผู้อื่น)

ผู้ที่สร้างสัมพันธ์กับผู้อื่นเก่งจะมีความสุข สุขภาพแข็งแรงและอายุยืน สัมพันธภาพที่ใกล้ชิดกันระหว่างคนในครอบครัวและเพื่อนฝูงทำให้เกิดความรัก มีความหมาย เกื้อกูลซึ่งกันและกัน ทำให้เรารู้สึกมีคุณค่า

3.ออกกำลังกาย (ดูแลร่างกายตัวเอง)

ร่างกายและจิตใจสัมพันธ์กัน การออกกำลังกายช่วยให้อารมณ์ดีและทำให้เราคลายจากความเศร้า นอกจากนี้เพิ่มคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นด้วยการห่างจากเทคโนโลยีบ้าง ออกไปข้างนอกบ้าง และที่สำคัญต้องนอนให้พอด้วย

4. มีสติ (ใช้ชีวิตอย่างมีสติสัมปชัญญะ)

การมีสติ สามารถทำให้เรามีชีวิตที่ผาสุก และยังช่วยให้เราปรับอารมณ์ได้ อีกทั้งหยุดเราไม่ให้จมปลักไปกับอดีตหรือความกังวลกับอนาคต ให้เรามีชีวิตอยู่กับปัจจุบัน

5. ลองสิ่งใหม่ๆ

สิ่งนี้ช่วยให้เรามีความคิดใหม่ๆ ทำให้เรากระตือรือร้น แสวงหาเรียนรู้ และมีอะไรทำ ไม่อยู่ว่างๆ นอกจากนี้ยังสร้างความรู้สึกการประสบความสำเร็จ ช่วยเพิ่มความมั่นใจในตัวเอง และรู้จักยืดหยุ่น

6. มีเป้าหมาย (ต้องตั้งเป้าหมายไว้)

เราจำเป็นต้องตั้งเป้าหมายเพื่อสร้างแรงกระตุ้นและความท้าทายพอที่จะให้เราลุกขึ้นเดิน กระตุ้นตัวเองเพื่อไปให้ถึง แต่เป้าหมายก็ต้องมีความเป็นไปได้ที่จะสำเร็จด้วย ไม่ใช่เป็นไปได้เลย

7. ยืดหยุ่น

เราไม่สามารถกำหนดสิ่งที่จะเกิดขึ้นกับตัวเราได้ แต่เราสามารถได้ว่าเราจะมีทัศนคติและจัดการกับเรื่องนั้นอย่างไร ในทางปฏิบัติมันไม่ง่าย แต่มันก็เป็นเรื่องสำคัญที่เราต้องเรียนรู้ที่จะฝึก “ยืดหยุ่น” ซึ่งเป็นทักษะของชีวิตอีกอัน

8.อารมณ์ (มองหาสิ่งดีๆ)

อารมณ์ด้านบวกทั้งยินดี ความรู้สึกขอบคุณ ความพอใจ มี
แรงบันดาลใจ และภาคภูมิใจ เป็นสิ่งที่ยิ่งใหญ่มาก ถึงแม้ว่าเรา
จำเป็นต้องมองชีวิตไปตามความเป็นจริง แต่อารมณ์ด้านบวกทำให้เรา
จับแง่ดีของเหตุการณ์ได้ เหมือนน้ำครึ่งแก้วขอมติกว่าแก้วเปล่าอยู่แล้ว

9.การยอมรับ (ยอมรับในสิ่งที่คุณเป็น)

ไม่มีใครสมบูรณ์แบบ เรียนรู้ที่จะยอมรับตัวเอง ในด้านไม่ดี
และผ่อนปรนกับตัวเองเมื่อทำเรื่องผิดพลาดบ้าง แล้วมันจะเพิ่มความ
สนุกสนาน และความผาสุกให้กับชีวิต นอกจากนี้ยังช่วยฝึกให้เรา
ยอมรับผู้อื่นด้วย

10.สร้างความหมาย (เป็นส่วนหนึ่งของสิ่งที่ยิ่งใหญ่)

ใช้ชีวิตให้มีความหมายและคุณค่าด้วยการเป็นส่วนหนึ่งของ
กิจกรรมศาสนา เป็นผู้ปกครอง หรือทำงานที่สร้างความแปลกใหม่
แตกต่าง ยังมีกิจกรรมอีกมากมายให้คุณเลือกแค่สิ่งที่ทำนั้นต้องใหญ่
กว่าที่คุณทำอะไรปกติ มันจึงทำให้คุณรู้สึกมีความหมายลงตลอดเวลา
เพียงซักนิด 10 ข้อนี้อาจเปลี่ยนชีวิตคุณ <http://winne.ws/n946>

โดย Win Peaceแปลจาก

แหล่งข้อมูล: <http://www.actionforhappiness.org/10-keys>

10 ข้อ ที่บ่งบอกว่า นี่คือการรักตัวเอง

ต่อไปนี้เป็นข้อที่บ่งบอกว่าเรารักตัวเอง ซึ่งได้ข้อนี้ไว้ก็ได้อ่านไว้ก็ดี

- 1.ดูแลสุขภาพตัวเองให้แข็งแรง ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ทานอาหารดีมีประโยชน์ พักผ่อนเพียงพอ
 - 2.ดูแลบุคลิกและภาพลักษณ์ของตัวเองให้ดูดีอยู่เสมอ แต่งตัวสวยงาม ไม่ปล่อยให้ตัวเองทรุดโทรม
 - 3.คิดบวก ยิ้มแย้ม แจ่มใส สดชื่น อารมณ์ดี มีความสุขกับทุกวันในชีวิต
 - 4.เลือกคบแต่คนดีๆ ที่คิดบวก มีความจริงใจ รักใคร่ช่วยเหลือกัน ไม่เข้าใกล้คนคิดลบ
 - 5.รักการเรียนรู้และพัฒนาตัวเอง มีความสุขเมื่อเห็นตัวเองเติบโตมากขึ้น
 - 6.ไม่อ่านข่าวลบๆ ไม่ฟังเรื่องราวร้ายๆ ไม่เอาขยะใส่สมองตัวเอง
 - 7.ไม่ดูถูกตัวเอง ไม่เปรียบเทียบ ไม่มองว่าตัวเองด้อยกว่าคนอื่น
 - 8.ไม่ตกย้ำซ้ำเติมความผิดพลาดของตัวเอง ให้อภัยตัวเอง
 - 9.ไม่คิดลบ วอกวน ฟุ้งซ่าน ทำให้ตัวเองหงุดหงิดหรือเศร้าใจ
 - 10.เห็นคุณค่าในตัวเอง ชื่นชม เชียร์อัพ ให้พลังตัวเองอยู่เสมอ
- ฉันเก่ง ฉันดี ฉันน่ารัก ฉันมีเสน่ห์

สำหรับบทนี้กล่าวถึงองค์ประกอบสำคัญส่งผลให้ผู้นั้นมีความสุข โดย 5 ข้อแรกเป็นสิ่งที่เรากระทำต่อบุคคลหรือสังคมรอบตัวเรา ส่วน 5 ข้อหลัง คือ ทศนคติของเราต่อชีวิตและสุดท้ายกล่าวถึงแนวทางของการกระทำที่บอกว่าเรารักตัวเองนั่นเอง.

บทที่ 2 เคล็ดลับที่ดีของชีวิตที่ดีและการเดิน อยากให้ทุกคนได้รับรู้

(Good tips for a good life and walking
that everyone should know.)

เคล็ดลับที่ดีของชีวิตที่ดีๆอยากให้ทุกคนได้รับรู้

20 เคล็ดลับที่ดี 20 ข้อชีวิตที่ดีๆอยากให้พวกเราได้

อ่านกันครับ...

1.หาเวลาเดินทุกวัน อย่างน้อยวันละ 10-30 นาที และควรยืด
ไปด้วย

2.หัดนั่งอยู่เฉยๆ อย่างน้อยวันละ 10 นาที

3.กินอาหารจากพืชให้มากขึ้น ลดการกินอาหารจากโรงงาน

4.ดื่มน้ำเยอะๆ กินบลูเบอรี่ บร็อกคอรี่ และอัลมอนด์เป็น

ประจำ

5.ทำให้คนอื่นยิ้ม อย่างน้อยวันละ 3 คน

6.อย่าเสียเวลากับเรื่องซบซิบนินทา เรื่องไม่ดีที่ผ่านไปแล้ว
และสิ่งต่างๆที่นอกเหนือการควบคุม แต่ควรทุ่มเวลากับสิ่งที่
ประโยชน์ในปัจจุบัน

7.กินมื้อเช้าเที่ยงราชา มื้อกลางวันเที่ยงเจ้าชาย มื้อเย็นเที่ยง
ยาก

8.ชีวิตไม่มีคำว่าเท่าเทียม แต่มันก็ยังคงดีอยู่

9.ชีวิตนี้สั้นเกินไปที่จะเสียเวลาไปกับการเกลียดใคร ให้รัก
คนนั้นในทุกเรื่อง

10.ไม่จำเป็นต้องชนะในทุกเรื่อง หัดเห็นด้วยกับเรื่องที่ไม่
เห็นด้วยบ้างก็ได้

11.อย่ายึดมั่นถือมั่นตัวเองมากเกินไป เพราะคนอื่นเขาไม่คิด
เหมือนคุณ

12.ปล่อยให้อึดอยู่อย่างสงบสุข เพื่อที่จะได้ไม่มารบกวน
ชีวิตปัจจุบัน

13.อย่าเปรียบเทียบตัวเองกับผู้อื่น เพราะคุณไม่รู้หรือว่าเขา
เคยเจออะไรมาแล้วบ้าง

14.ไม่มีใครต้องมารับผิดชอบความสุขในชีวิตคุณ ยกเว้นตัว
คุณ

15.เวลาเกิดเรื่องที่คุณคิดว่า ร้ายแรงมากต่อความรู้สึก ให้ถาม
ตัวเองต่อว่า อีก 5 ปีข้างหน้า ยังคิดแบบเดิมหรือไม่

16.ให้ความช่วยเหลือแก่คนที่ต้องการ จงเป็นคนใจกว้าง และ
ควรเป็นผู้ให้ ไม่ใช่ผู้รับ

17.สิ่งที่ผู้อื่นคิดเกี่ยวกับตัวคุณ ไม่ใช่เรื่องของคุณ ดังนั้นไม่
ต้องใส่ใจมากนักก็ได้

18.เวลา คือ ผู้เฒ่าหาทุกสิ่ง

19.ไม่ว่าสถานการณ์ตอนนี้จะดีหรือแย่ มันก็ต้อง
เปลี่ยนแปลงไปในที่สุด

20.การทำงานที่คุณทำ ไม่ได้ช่วยเหลือนักเวลาเจ็บป่วย แต่เพื่อน
แท่ช่วยคุณได้ จึงแบ่งเวลาพบปะเพื่อนบ้างCr:.chonburipost.com/

เหตุผลที่เชิญชวนให้ทุกท่านเดิน

หลายหลายปัจจัยไร้โรคภัยแถมยังได้อายุยืนเพราะการเดิน

นี้เอง

20 เหตุผลที่เชิญชวนให้ทุกท่านเดิน

1. เป็นกิจกรรมง่ายสำหรับผู้เริ่มฝึกให้ร่างกายแข็งแรง
2. สามารถเริ่มเองได้
3. ไม่ต้องมีอุปกรณ์
4. ไม่มีค่าใช้จ่าย
5. เป็นการออกกำลังกายที่มีแรงกระแทกต่ำ
6. โอกาสเกิดอันตรายน้อย
7. สมรรถภาพร่างกายแข็งแรงขึ้น
8. ช่วยทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง
9. ช่วยควบคุมน้ำหนักตัว
10. ช่วยลดความดันโลหิต
11. ช่วยให้กระดูกแข็งแรง
12. ช่วยลดคอเลสเตอรอลอันตรายต่อหลอดเลือด
13. ช่วยเพิ่มคอเลสเตอรอลปกป้องหลอดเลือด
14. ลดโอกาสเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ
15. ลดความเสี่ยงต่อการเกิดกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด

เขียนปล้น

16. ลดโอกาสเกิดโรคเบาหวาน
17. ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้เป็นเบาหวาน
18. ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งบางชนิด
19. ช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวล
20. ทำให้อารมณ์ดีขึ้น...ที่มา ไร่พุง.com

เดินมากเท่าไรจึงพอ

ควรเดินให้ได้ระยะทาง 2.5-3.5 กิโลเมตรต่อวัน หรือวันละ 10,000 ก้าว หรือ เดินนาน 30 นาที รวมแล้วเดินให้ได้ 150 นาทีต่อสัปดาห์ จะทำครั้งเดียวครบหรือแบ่งทำ 2-3 ครั้งในหนึ่งวันก็ได้

เริ่มอย่างไร? เดินที่ไหน?

ควรเริ่มด้วยการเดินระยะสั้นๆ ในภูมิประเทศที่คุ้นเคย จากนั้นจึงค่อยเดินเพิ่มมากขึ้น เลือกสถานที่ที่สะดวก หลีกเสี่ยงใกล้ถนนที่เสี่ยงต่อการได้รับอุบัติเหตุจากรถยนต์ ไม่ควรเดินในที่สูง หรือที่ลาดชัน ลื่น หรือ พื้นสนามที่ไม่เรียบเป็นหลุมบ่อ เพราะเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม ควรเดินออกกำลังกายในพื้นที่สนามเรียบ หรือเดินในสนามหญ้าเพื่อลดแรงกระแทก เช่น สนามกีฬา สวนสาธารณะ และควรเลือกสถานที่ที่อากาศถ่ายเทสะดวก ไม่ร้อนหรืออบอ้าวเกินไป เพราะจะทำให้ร่างกายเสียน้ำและเกลือแร่ ระบายความร้อนได้ไม่ดี เกิดอาการอ่อนเพลียง่าย

บทที่ 3 ข้อคิดจากหนังสือจิตวิทยาแค่ 1 เปอร์เซ็นต์ ทำให้เหนือคน

(A lesson from a psychology book: just 1 percent can
make you superior)

15 ข้อคิดจากหนังสือจิตวิทยาแค่ 1 % ที่ทำให้คุณ เหนือคน

1. ฟังมากกว่าพูด
2. ขณะฟังแม้จะไม่เห็นด้วยแต่ยังไม่ต้องขัดจังหวะให้เขาพูด
ให้จบเสียก่อน
3. จำชื่อ จำรายละเอียดของคนสำคัญให้ได้มากที่สุด
4. อย่าทิ้งโอกาสที่จะได้แสดงความเป็นผู้นำจนกล้าที่จะนำ
ถึงแม้คุณจะล้มเหลวในการเป็นผู้นำคุณก็ยังเหนือกว่าคนที่เป็นผู้ตาม
อยู่ดี
5. เรียนรู้จากคนที่อยู่ในตำแหน่งที่คุณอยากขึ้นไปถึง
6. ไม่ว่าเป้าหมายของคุณจะสูงแค่ไหนอย่าหลงลืมตั้งเป้าหมายเล็ก
ๆ แล้วโฟกัสกับมันเสียก่อน
7. จงเป็นคนเก่งที่ถ่อมตัว
8. คนที่พูดมีมากมายแต่คนที่ลงมือทำมีน้อยมากจงลงมือทำ
แล้วคุณจะได้โดดเด่นขึ้นมาจากพวกคนพูดมากเหล่านั้น

9.อย่ายึดติดเพียงความคิดของเราลองเปิดใจรับฟังความคิดเห็นของคนอื่นบ้าง

10.อย่าเพิ่งคิดว่าคุณจะได้อะไรให้คิดก่อนว่าคุณจะให้อะไร

11.Connection คือสิ่งสำคัญ

12.ทำให้ลูกค้าชอบคุณแล้วเขาก็จะอยากซื้อสินค้าของคุณ

13.ยิ่งเราคิดน้อย เรายิ่งพูดมาก

14.พยายามคุณเรื่องอื่นสักเล็กน้อยค่อยเข้าประเด็น

15.ประโยชน์สุดท้ายของการสนทนาคือสิ่งที่คู่สนทนาจำได้ดี

ที่สุด

หนังสือเล่มนี้ยังมีข้อคิดอีกมากมายสนใจสั่งซื้อได้ที่

Lazada : <https://s.lazada.co.th/s.tVQT1?ccShopee> :

<https://s.shopee.co.th/7zwmKxYj0k>

บทที่ 4 ข้อคิดเกี่ยวกับการยิ่งยึดติดยิ่งเจ็บปวด

(A thought about how the more you cling to something,
the more painful it becomes)

15 ข้อคิดเกี่ยวกับการ“ยิ่งยึดติดยิ่งเจ็บปวด”

1. ความยึดติดคือเชือกที่มัดใจเราไว้กับความทุกข์
2. สิ่งที่คุณควบคุมไม่ได้ ยิ่งฝืนยิ่งเสียพลัง
3. การยึดติดกับอดีต คือการปฏิเสธปัจจุบัน
4. คนที่จากไปแล้ว เราเก็บไว้ได้แค่ความทรงจำ ไม่ใช่ตัวตน
5. ความคาดหวังสูงเกินไป มักนำมาซึ่งความผิดหวัง
6. ทุกอย่างในชีวิตมีวันหมดอายุ แม้แต่ความรู้สึก
7. ยิ่งเกาะสิ่งเปลี่ยนแปลงไม่ได้ ยิ่งเหนี่ยวเปล่า
8. ความสุขแท้อยู่ที่การปล่อย ไม่ใช่การครอบครอง
9. ความเจ็บปวดเกิดจากใจที่ไม่ยอมรับความจริง
10. สิ่งที่เสียไปแล้ว อย่าเสียเวลาร่ำราญ
11. การยึดติดคือการให้อำนาจคนอื่นมาทำร้ายเรา
12. รักตัวเองมากพอที่จะปล่อยสิ่งที่ไม่ดีต่อใจ
13. ทุกความสัมพันธ์มีบทเรียน ไม่ใช่สิ่งที่ต้องยึดไว้ตลอดไป
14. ความสงบเริ่มต้นเมื่อเราเลิกต่อสู้กับสิ่งที่เปลี่ยนไม่ได้
15. ปล่อยมือจากสิ่งที่หนัก ใจจะเบาขึ้นทันที

*ข้อคิดเหล่านี้ชวนให้มองเห็นว่าการยึดติดมักนำมาซึ่งภาระทางใจ ลองค่อยๆ นำไปปรับใช้ในชีวิตดูนะครับ จะช่วยให้รู้สึกโล่งขึ้นได้บ้าง...

Cr:คำคมชีวิต

บทที่ 5 ข้อเตือนใจเปลี่ยนมุมมองชีวิตก็เปลี่ยน

(A cautionary tale can change your perspective and
change your life)

15 ข้อเตือนใจ เปลี่ยนมุมมองชีวิตก็เปลี่ยน “หยุดคิด ลบ ชีวิตจะเบาขึ้นทันที”

- 1.เลิกจ้องสิ่งที่ขาด แล้วหันมาขอบคุณสิ่งที่มี
- 2.ทุกปัญหาย่อมมีทางออก แค่ยังหาไม่เจอ ไม่ได้แปลว่าไม่มี
- 3.ความคิดลบคือหินถ่วงหัวใจ ความคิดบวกคือปีกให้ใจลอย
- 4.คนอื่นอาจไม่เชื่อในตัวคุณ แต่คุณต้องเชื่อในตัวเองก่อน
- 5.ความคิดคือพลัง อย่าปล่อยใหลมันย้อนกลับมาทำร้ายตัวเรา

เอง

- 6.ความผิดพลาดไม่ใช่จุดจบ แต่คือบทเรียนราคาแพงที่คุ้มค่า
- 7.หยุดเปรียบเทียบกับ แล้วคุณจะเห็นว่าชีวิตเราก็มีค่ามากพอ
- 8.แค่เปลี่ยนมุมมอง ปัญหาที่เล็กลงได้ทันที
- 9.คิดลบทำให้ใจหนัก คิดบวกทำให้ใจเดินต่อ
- 10.วันนี้อาจไม่ดี...แต่อย่าลืมว่า “พรุ่งนี้” ยังมี
- 11.ความสุขไม่ได้ขึ้นอยู่กับสิ่งของ แต่อยู่ที่ “ใจเรา” รู้จักพอ
- 12.อย่าตัดสินคุณค่าของตัวเองจากแค่ “วันแย่ๆ” วันเดียว
- 13.ล้มได้...แต่ลุกให้เป็น และให้อภัยตัวเองด้วย

14.ทุกอย่างมีจังหวะของมัน แค่อูให้ถึงเวลาที่ใช่

15.เริ่มต้นวันด้วยความคิดดี แล้ววันทั้งวันจะเปลี่ยนไปอย่าง
น่าอัศจรรย์

Fb.อานจาม

บทที่ 6 วิธีการรับมือจัดการกับความเครียด

(How to cope with stress)

เรื่องของความเครียดเป็นปัญหาของคนยุคนี้มากขึ้นเรื่อยๆ
ทั่วโลก เมื่อเราต้องทำงานมากขึ้น เวลามีน้อยลง ความเร่งรีบ การ
แข่งขัน ล้วนแต่ทำให้เราเครียดได้โดยไม่รู้ตัว พาให้ระบบในร่างกาย
รวนไปหมด เมื่อรู้แบบนี้แล้วต้องหาทางรับมือกับความเครียดกันให้
ได้

วิธีประหารความเครียด

ผลของความเครียด จิตแพทย์บอกว่า กระทบสมรรถภาพทาง
เพศมากที่สุด ความต้องการเจริญพันธุ์ ลดน้อยถอยลง...(กระทบการ
สืบทอดเผ่าพันธุ์ต่างๆ)การสะสมความเครียดไว้นานๆ ทำจะไม่
ดี รุนแรงที่สุดอาจทำให้มนุษย์สูญพันธุ์.....น่าห่วงนะ“กิติกร มีทรัพย์”
นักจิตวิทยาที่เออร์ลี่จากกรมสุขภาพจิตเมื่อหลายปีที่แล้วบอกวิธี
ประหารความเครียดไว้ 10 ข้อ ในหนังสือ “วิธีคลายเครียด” ชมรมเด็ก
พิมพ์เผยแพร่เมื่อปี 44 แม้จะล่วง 6 ปีมาแล้ว เนื้อหาน่าสนใจ “พลัง
ชีวิต” นำสาระบางส่วนมาฝากนะ

1.ถ้าเครียดก็โวยออกมาเลย! อย่าเก็บงำอึดใจไว้แต่ควรเลือก
“คน” โวยหน่อยก็แล้วกัน อาจเป็นเพื่อนรักญาติสนิทมิตรสหาย เมื่อ
ได้พูดออกไป ความกังวลใจจะทุเลาค่ะ คำเตือน ถ้ามีเรื่องกับสามี กับ
ภรรยา กับหัวหน้างาน อย่า “โวย” กับคนเหล่านี้ ให้อดทน อดกลั้น
และเลือกคนรับฟังที่ดี เพราะหาก “โวย” ทันที มีผลร้ายมากกว่าผลดี

2.หนีความเครียดชั่วคราว ถ้าเรื่องราวที่ทำให้เครียดมันรุนแรง นักหนาสาหัส คับขัน จัดการไม่ได้ทันที ให้น้ำไปจากสถานการณ์นั้น ๆ ชั่วคราว คือ หลบเพื่อตั้งหลักก่อน เมื่อพร้อมค่อยมาเผชิญศึก

3.หาทางออกสำหรับจัดการความโกรธแค้นด้วยวิธีของตัวเอง ไว้เสมอ ไม่เชื่อก็ต้องเชื่อค่ะ ความโกรธทำให้คนเราทำอะไร ๆ ได้เยอะ ลองคิดเตรียมไว้ก่อนก็ได้ค่ะ เช่น “พรุ่งนี้เถอะ จะโกรธ ไม่พูดด้วย” พอถึงพรุ่งนี้จริง ๆ ดีกรีความโกรธจะลดลงหรือหายโกรธไปแล้ว

4.ช่วงหัวมัน หัวเหือก ยกประโยชน์ให้กับจำเลย อย่าใส่ใจกับเรื่องจิปจาย ช่วยลดความเครียดได้เยอะ

5.พยายามช่วยคนอื่นบ้าง ความสุขจากการ “ให้” มีมากกว่าการ “รับ” ลองนึกถึงความสุขจากการจูงมือคนตาบอดเดินข้ามถนน มันปลื้มปิติอย่างบอกไม่ถูก ลองไปเป็นอาสาสมัครช่วยงานมูลนิธิงานสมาคมเพื่อการกุศล(จริงๆ)บ้าง อย่างน้อยก็รู้ว่า เรามีคุณค่า คนที่รู้สึกว่าคุณมีคุณค่า มีประโยชน์ ช่วยเหลือคนอื่นได้ ไม่ค่อยเครียดค่ะ

6.เลิกทำดีทีละอย่าง เน้นอน การทำดีมันยากกว่าทำเลว แต่ลองทำดีสักเรื่องก่อนเถอะ อาจเริ่มจากตัวเองก่อน เช่น ไม่กินมากจนอ้วน (เป็นการทำดีตรงไหน – ไม่อ้วนก็ลดโรคเบาหวาน ความดันสูง ช่วยชาติประหยัด ไม่ต้องสั่งซื้อยาความดัน เบาหวาน....คิดได้ไหม)