

ชีวิตเรา สุขหรือทุกข์ เราเลือกได้นะ

(Design Your Own Happiness)

“

ความสุขอยู่ที่วิธีคิด ชีวิตอยู่ที่เราจะสร้าง

บางเรื่องเปลี่ยนไม่ได้ แต่เราเลือกมุมมองได้เสมอ

ไม่ต้องยืนในจุดที่ดีที่สุด แค่มองความสุขในจุดที่ยืนก็พอ

ไม่ว่าวันไหนๆ ท้องฟ้าและใจเราเลือกที่จะสดใสได้เสมอครับ!

”

สมชาติ กิจยรรยง

ข้อคิดดีๆ นี้ จะช่วยเตือนเราว่า การล้มระหว่างทางเป็นเรื่องธรรมดา แต่สิ่งที่สำคัญคืออย่ายอมแพ้ การลุกขึ้นใหม่หลังจากล้มเหลว คือกุญแจสำคัญในการเดินทางสู่ความสำเร็จ

1. ผมจะพยายาม 100 ครั้ง ที่จะลุกขึ้นยืนให้ได้ และถ้ายอมแพ้ ผมจะพยายาม อีกครั้ง และอีกครั้ง

คำคมสู้ชีวิตนี้ จะช่วยเตือนให้เราไม่ยอมแพ้ ถึงแม้จะล้มเหลวสักกี่ครั้ง ก็จงลุกขึ้นใหม่และพยายามต่อไป เพราะทุกความพยายามคือก้าวที่นำเราเข้าใกล้ความสำเร็จที่มากขึ้นในชีวิตจริง

2. ตราบใดที่เรายังไม่หยุดพยายาม มันก็มีโอกาสที่เราจะทำได้สำเร็จ
คำคมทัศนคติดีๆ นี้ จะช่วยเตือนให้เราเห็นว่า หากเรายังไม่หยุดที่จะพยายามทำมัน นั่นแปลว่าโอกาสที่จะทำมันให้สำเร็จก็ยังมีอยู่

3. มันจะยังไม่จบ จนกว่าคุณจะยอมแพ้
คำคมสู้ชีวิตนี้ ช่วยสร้างแรงบันดาลใจให้เราสู้ต่อไป เพราะมันไม่มีทางที่จะไม่สำเร็จได้ ถ้าหากเราไม่ยอมแพ้

4. ความสำเร็จจะมีทางเลือกให้คุณเสมอ
ข้อคิดความสำเร็จนี้ สั้นๆ โดนๆ ความหมายดีๆ เต็มเต็ยว คนเรามีทางเลือกเสมอ อยู่ที่ว่าเราจะเลือกแบบไหน

5. ความสำเร็จไม่ได้มีไว้เพื่อคนที่ร้องขอ แต่มีไว้เพื่อคนที่พยายาม
คำคมนี้สอนให้เราเข้าใจว่าความพยายามเท่านั้นที่จะนำพาเราไปสู่
ความสำเร็จ

6. ถึงจะเคยผิดพลาด ก็ไม่ได้หมายความว่าเราจะไปไม่ถึง
ความสำเร็จ

คำคมนี้ให้แง่คิดเกี่ยวกับความผิดพลาดว่า ความผิดพลาดเป็นเพียง
ส่วนหนึ่งของการเรียนรู้สู่ความสำเร็จเท่านั้น

7. ในชีวิตเรามีโอกาสมากมาย จงคว้าสักโอกาสแล้วทำให้มันสำเร็จ
ในชีวิตเรามีโอกาสมากมาย จงคว้าสักโอกาสแล้วทำให้มันสำเร็จ
อย่ามัวแต่รอโอกาสที่ดีที่สุด แต่จงทำให้ดีที่สุดในทุกๆ โอกาส คำคมนี้
เตือนให้เราไม่ปล่อยให้อีกโอกาสผ่านไป แต่คว้าไว้เพื่อสร้างอนาคตที่
ดีกว่า

8. ถ้าไม่เริ่มต้นวันนี้ ก็คงไม่มีวันที่จะประสบความสำเร็จคำคมนี้
สอนให้เราตระหนักถึงความสำคัญของการลงมือทำตั้งแต่วันนี้ เพื่อ
สร้างความสำเร็จ

Cr://women.trueid.net/detail/y9Axboj1YOMQ

หน้าลิขสิทธิ์อื้บู้ค

สถาบันส่งเสริมการพัฒนาบุคลากร(IBC GROUP)

ชีวิตเราสุขหรือทุกข์เราเลือกได้นะ

(Design Your Own Happiness)

ราคา-200-บาท

ข้อมูลบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

"ความสุขอยู่ที่วิธีคิด ชีวิตอยู่ที่เราจะสร้าง ไม่ต้องยืนในจุดที่ดีที่สุด
แค่ยืนในจุดที่มีความสุขก็พอ"

"ทุกข์หรือสุขอยู่ที่ใจเราเลือกรับรู้ บางเรื่องเปลี่ยนไม่ได้
แต่เราเลือกมุมมองได้เสมอ"

"ชีวิตเริ่มใหม่ได้ทุกวัน หากวันนี้ยังไม่เจอความสุข ก็แค่ยิ้มให้กับตัวเอง
แล้วก้าวต่อไป"

“รู้สึกเหนื่อยล้า สามารถเข้าไปเติมพลังใจ เพื่อเป็นแนวทาง
เติมความสดใสให้ตัวเองได้เลยนะครับ”

ISBN (E-BOOK) - 978-616-95268-7-2

บรรณาธิการต้นฉบับ สมชาติ กิจยรรยง

ศิลปกรรม/ออกแบบปก นางสาววิวรรณ ไชยวัชรนนท์

พิสูจน์อักษรโดย นางสาวสุภารัตน์ ต่ายจั่น

อีเมล sudarat.tyj@gmail.com

จัดพิมพ์ และจัดจำหน่ายโดยสมชาติ กิจยรรยง

399 ถ.ลาดพร้าว121 คลองจั่น บางกะปิ กทม.10240

คำนำ

ชีวิตเราสุข หรือทุกข์เราเลือกได้นะ

(Design Your Own Happiness)

ความสุข และชีวิตเป็นสิ่งที่เราออกแบบและเลือกได้จริง การเลือกกำหนดเป้าหมาย จัดการวิธีคิด และปรับมุมมองต่อสิ่งรอบตัว จะช่วยให้คุณเปลี่ยนผ่านเรื่องราวต่างๆ ไปได้ด้วยสติและทัศนคติที่ดี แนวทางในการปรับความคิดเพื่อเลือกความสุขให้ตัวเอง มีรายละเอียดดังนี้ครับ

จัดลำดับความสุข: คุณสามารถเลือกสร้างความสุขได้ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ความสุขจากการมีสุขภาพแข็งแรง ความสุขจากความรัก และความสัมพันธ์ และความสุขจากการทำเป้าหมายชีวิตให้สำเร็จ

ใช้หลักการมองโลกตามจริง: ทุกสิ่งเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และเสื่อมไป การยอมรับกฎธรรมชาติและเลือกมองหาส่วนที่ดีในทุกสถานการณ์ จะช่วยลดความทุกข์ลงได้มาก

ดูแลสุขภาพใจให้แข็งแรง: หลีกเลี้ยงความสัมพันธ์ที่บั่นทอนจิตใจ และหมั่นออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที เพื่อกระตุ้นสารแห่งความสุขตามธรรมชาติในร่างกาย

การพัฒนาจิตใจ: หากต้องการศึกษาแนวทางทางธรรมเพื่อการปล่อยวางและความสุขที่ยั่งยืน สามารถรับฟังคำสอนเรื่อง สุขหรือทุกข์อยู่ที่เราเลือก โดยพระไพศาล วิสาโล เพิ่มเติมได้ครับ

ความสุขและความทุกข์เกิดขึ้นจากวิธีคิดและการมองโลกของเราเอง แม้เราไม่สามารถหลีกเลี่ยงปัญหาหรือเหตุการณ์ภายนอกได้ แต่เราเลือกได้ว่าจะทำความเข้าใจ ปล่อยวาง หรือจมอยู่กับสิ่งนั้น เพื่อปรับสมดุลชีวิตให้มีความสุขและก้าวข้ามความทุกข์ได้อย่างยั่งยืน สามารถทำได้ดังนี้ครับ:

ตั้งสติก่อนรับมือ: เมื่อเผชิญเรื่องแย่ๆ ให้รู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง รับรู้ความทุกข์นั้นอย่างเข้าใจ แล้วค่อยๆ วางลง ไม่เก็บมาคิดซ้ำ

เปลี่ยนมุมมอง: มองปัญหาหรือความทุกข์ให้เป็นเหมือน "บทเรียน" หรือ "แบบฝึกหัด" ที่ช่วยให้เราเติบโต และแข็งแกร่งขึ้น

บริหารความสุข 5 มิติ: สร้างความสุขง่ายๆ ได้ด้วยตัวเองในแต่ละวัน ได้แก่ การมีความรู้แจ้ง (ปราโมทย์), ความอิมใจ (ปีติ), ความสงบเย็น (ปัสสัทธิ), ความโปร่งโล่งใจ (ความสุข), และจิตที่จดจ่อตั้งมั่น (สมาธิ)

เลือกสภาพแวดล้อม: หลีกเลี่ยงหรือถอยห่างจากคนที่คอยบั่นทอนอารมณ์และจิตใจ เพื่อรักษาสุขภาพจิตของตัวเอง

หากรู้สึกว่าความทุกข์หรือความเครียดเป็นเรื่องที่จัดการได้ยาก เพื่อรับคำแนะนำในการดูแลจิตใจอย่างถูกต้องควรรับความสุขและทุกข์เป็นเพียง "สภาพชั่วคราว" ของจิตใจ สิ่งสำคัญคือการยอมรับว่าไม่มีอะไรคงอยู่ตลอดไป ลองสำรวจตัวเองดูครับว่าวันนี้คุณรู้สึกอย่างไร และหากอยากปรับสมดุลหรือมองหามุมมองใหม่ๆ คุณสามารถเลือกวิธีดูแลจิตใจตัวเองจากแหล่งต่างๆ ดังนี้:

เช็คสุขภาพใจ: หากวันนี้เหนื่อยล้าหรือไม่มีความสุข สามารถ
ประเมินความเครียดเบื้องต้นได้ที่ กรมสุขภาพจิต

ปรับมุมมองความคิด: อ่านแนวคิดจากงานเขียนชุดนี้เกี่ยวกับ
สมการความสุขเพื่อทบทวนมุมมอง และการตั้งความคาดหวังในแต่ละวัน

หากำลังใจ: รับพลังบวกสั้นๆ ได้จากบทความ แคปชั่นให้ข้อคิด
ดีๆ เพื่อเติมไฟให้ชีวิต ไม่ว่าวันนี้จะเจอเรื่องราวแบบไหน ขอให้กอด
ตัวเองแน่นๆ และเชื่อมั่นว่าเดี๋ยวมันก็ผ่านไปครับ

ข้อมูลภาพรวมโดย AI

ด้วยความปรารถนาดี

สมชาติ กิจยรรยง

สารบัญชีวิตเราสุขหรือทุกข์เราเลือกได้นะ

(Design Your Own Happiness)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 1 สิ่งที่จะช่วยให้ประสบความสำเร็จในการทำงาน	1
บทที่ 2 คติของชีวิตพิชิตความสุขความสำเร็จ	8
บทที่ 3 ข้อคิดในการใช้และดำเนินชีวิตให้อยู่ดีมีสุข	14
บทที่ 4 คาถาดีที่ช่วยให้การงานก้าวหน้า	21
บทที่ 5 ปฏิบัติตนอย่างไรในที่ทำงานทำให้องค์กรเจริญก้าวหน้า	29
บทที่ 6 ธรรมะบันเทิงในงาน และชีวิต	38
บทที่ 7 ตนแลเป็นผู้ได้รับผลที่กระทำนั่นเอง	45
บทที่ 8 ทำมากย่อมได้มากทำอย่างไร	57
บทที่ 9 เคล็ดลับที่ไม่ลับเสริมดวงชะตาราศี	62
บทที่ 10 การบูชาพระในบ้าน	73
บทที่ 11 ทำสิ่งใดแล้วจะได้อะไรตอบแทน	85
บทที่ 12 ยิ่งให้ยิ่งได้รับ	100
บทที่ 13 เรื่องที่ดีจากท่าน ว. วชิรเมธีตอบคำถาม	111
บทที่ 14 เลิศล้ำความสุข	121
บทที่ 15 รูปแบบการทำบุญที่ทำให้บุญบันดาล	132

สารบัญชีวิตเราสุขหรือทุกข์เราเลือกได้นะ

(Design Your Own Happiness)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 16 หนทางแห่งความสุขกับ16อ.	147
บทที่ 17 รู้จักกับกฎแห่งการเวียนว่าย	162
บทที่ 18 สร้างความสุขให้ดีด้วยกัมภีร์ของชีวิต	173
บทที่ 19 แนวทางสร้างความคิดบลายแทงทำดี	183
บทที่ 20 การให้ที่จะได้ผลเป็นเลิศ	192
บทที่ 21 กรรมลิขิตให้เส้นทางชีวิตให้เป็นไป	203
บทที่ 22 สร้างคะแนนบุญลดคะแนนบาปกันเถอะ	215
บทที่ 23 คาถาดีที่ช่วยให้ก้าวไกลในอาชีพ	237
บทที่ 24 คติของชีวิตพิชิตความสุขความสำเร็จ	249
บทที่ 25 ข้อคิดในการใช้ชีวิตจากพระธรรมดิลก	259
บทที่ 26 เคารพนบน้อมและกิริยามารยาทที่ดี	275
บทที่ 27 ตนเองจะเป็นผู้ได้รับผลนั้นเอง	286
บทที่ 28 ธรรมเกี่ยวกับพระเจ้าอยู่หัว ร.9	299
บทที่ 29 ทำมากย่อมได้ผลลัพท์มากอย่างไร	299
บทที่ 30 ภาษิตคำพังเพยรู้ไว้ได้ประโยชน์	304

สารบัญชีวิตเราสุขหรือทุกข์เราเลือกได้นะ

(Design Your Own Happiness)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 31 สร้างมารยาทตนกับคนที่ร่วมงาน	316
บทที่ 32 รักษา รักอย่างไร ให้ยั่งยืน	324
บทที่ 33 ศิลปะการสร้างศักยภาพให้กับตนเอง	334
บทที่ 34 รวยข้ามภพ รวยข้ามชาติ	341
บทที่ 35 สติกับความสำเร็จ	350

บทนำ
ชีวิตเราสุขหรือทุกข์เราเลือกได้นะ
(Design Your Own Happiness)

ชีวิตเราสุขหรือทุกข์ขึ้นอยู่กับมุมมองและการเลือกของเราจริง ๆ ครับ แม้เรากำหนดสิ่งที่เกิดขึ้นไม่ได้ทั้งหมด แต่เราเลือกวิธีตอบสนอง และจัดการความรู้สึกได้ การเลือกใช้ชีวิตด้วยการมองโลกในแง่บวก และการปล่อยวางช่วยสร้างความสุขในแต่ละวันได้ คุณสามารถปรับปรุงทัศนคติเพื่อความสุขได้ง่ายๆ ผ่านแนวทางต่อไปนี้

ปรับมุมมอง: เลือกมองหาข้อดีในเรื่องราวต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต เพราะทุกปัญหามักจะมีบทเรียนบางอย่างให้เราเสมอ

ใส่ใจปัจจุบัน: โฟกัสกับสิ่งที่ทำได้ในวันนี้ ไม่จมอยู่กับอดีตหรือกังวลกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง

จัดการอารมณ์: รู้จักปล่อยวางสิ่งที่เราควบคุมไม่ได้ และห่างไกลจากคนที่บั่นทอนจิตใจ

เปลี่ยนวิธีคิด ชีวิตเปลี่ยน: ความสุขไม่ใช่การมีครบทุกอย่าง แต่คือการพอใจและมองเห็นคุณค่าในสิ่งที่มีอยู่

ทุกอย่างอยู่ที่ใจ: สิ่งรอบข้างอาจเปลี่ยนไม่ได้ แต่เราเลือกมุมมองที่จะรับมือกับมันได้เสมอ

เมื่อล้มก็แค่ลุก: ปัญหาที่ผ่านเข้ามาคือบทเรียน ไม่ใช่ทางตัน ชีวิตเริ่มต้นใหม่ได้เสมอ

ปล่อยผ่านบ้างเพื่อความสุข: การไม่คาดหวังหรือปล่อยวางสิ่งที่ไม่จำเป็น จะช่วยให้ใจเบาสบายขึ้น ชีวิตเราสุขหรือทุกข์ขึ้นอยู่กับวิธีคิด และการเลือกมองของเราเป็นสำคัญ ทุกเหตุการณ์ที่เข้ามาคือบทเรียน เราเลือกที่จะเก็บมาคิดซ้ำให้เป็นทุกข์ หรือเรียนรู้แล้วปล่อยผ่านเพื่อให้ใจเป็นสุขได้เสมอครับ ขอเป็นกำลังใจให้ด้วยคำคมข้อคิดดีๆ เพื่อเติมพลังบวกในทุกวัน

"ความสุขอยู่ที่วิธีคิด ชีวิตอยู่ที่เราจะสร้าง ไม่ต้องยืนในจุดที่ดีที่สุด แคื่อยืนในจุดที่มีความสุขก็พอ"

"ทุกข์หรือสุขอยู่ที่ใจเราเลือกรับรู้ บางเรื่องเปลี่ยนไม่ได้ แต่เราเลือกมุมมองได้เสมอ"

"ชีวิตเริ่มใหม่ได้ทุกวัน หากวันนี้ยังไม่เจอความสุข ก็แคื่อยิ้มให้กับตัวเองแล้วก้าวต่อไป"

หากวันไหนรู้สึกเหนื่อยล้า สามารถเข้าไปเติมพลังใจ อ่านข้อคิด ฮีลใจเพิ่มเติมได้ที่งานเขียนในเล่มหรือจะลองดู แคปชั่นยิ้มสู้ชีวิต เพื่อเป็นแนวทางเติมความสดใสให้ตัวเองได้เลยนะครับ!

บทที่ 1 สิ่งที่จะช่วยให้ประสบความสำเร็จในการทำงาน

เคล คาร์เนกี กล่าวไว้ในหนังสือการสร้างความสำเร็จแก่ตนเอง และชีวิตว่า ไม่มีใครเกิดมาเพื่อทำอะไร มีแต่เมื่อทำงานอะไรแล้วทำอย่างไรจึงจะทำได้ดียิ่งขึ้น ไม่ว่าท่านผู้อ่านจะเลือกทำงานอะไรก็ตาม หรือเลือกทางเดินของชีวิตอย่างไรก็ตาม ทุกๆ คนก็ต้องการความหวัง ความสำเร็จหลายๆ ประการ จริงอยู่คนเราเลือกเกิดไม่ได้ แต่คนเราก็สามารถเลือกที่จะดำเนินชีวิตในนานาอาชีพได้ ไม่ว่า

- เป็นแพทย์ที่มีความสามารถ
- เป็นทนายความ
- เป็นนักขายบันลือโลก
- เป็นนักธุรกิจพิชิตเงินร้อยล้าน
- เป็นครู เป็นอาจารย์ เป็นปรมาจารย์ด้านต่างๆ
- เป็นผู้ทำงานที่ประสบความสำเร็จในงานและชีวิต
- เป็นนักพูดที่มีชื่อเสียง

ผู้เขียนขอขยายรายละเอียด ในการสร้างความสำเร็จในชีวิต และ พิชิตงานจากการครองงาน การครองคน การครองตนสู่การเป็นผู้นำ และของแถมท้ายสูตรสำเร็จเพื่อการเป็นเศรษฐี เป็นประเด็นๆ ดังนี้

คาถาการสร้างความสำเร็จในงาน และชีวิต

คาถา.- ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา.- การสร้างความสำเร็จในงาน และชีวิต

การสร้างความสำเร็จในงานและชีวิตนั้น จะประกอบด้วย องค์ประกอบ 4 ประการ ในการครองงาน คือ

ก. รักและศรัทธาในงานที่เราทำ

ข. ขยันหมั่นเพียรในงานที่เราทำ

ค. ตั้งใจทำให้งานนั้นสำเร็จ

ง. พิจารณาปรับปรุงงานให้สม่ำเสมอ

ที่กล่าวมาข้างต้น หากผู้เขียนแปลความจากภาษาไทยเป็นภาษา ธรรม ก็คือ หลักอิทธิบาท 4 ได้แก่

ฉันทะ (รักงานมาก) วิริยะ (พากเพียร) จิตตะ (ตั้งใจ) และวิมังสา (พิจารณาปรับปรุงงาน) นั้นเอง อาจจะกล่าวโดยสรุปว่า ทำอย่างไรจึงจะได้ในสิ่งที่เราหวัง คือ

1. ความรักงานของเราเอง
2. รู้จักพัฒนาความสามารถของเราเอง
3. เห็นคุณค่าของเวลาเสมอ
4. มีความทรหดอดทน
5. ทุ่มเทความพยายามให้ถูกจุด
6. มีความกล้าเสี่ยงและรู้จักฉวยโอกาส

คาถาการสร้างความสำเร็จในการทำงาน และชีวิต

คาถา.- ทาน ปิยวาจา อตถจริยา สมานัตตา.-การสร้างมนุษย์สัมพันธ์
เพื่องาน และชีวิต ในสุภามิตสอนเด็กได้กล่าวไว้ว่า

ผูกสนิทชิดเชื่อนั้นเหลือยาก

ถึงเหล็กฟากรัดไว้ก็ไม่มัน

จะผูกด้วยมนต์เล็กลงเลขยันต์

ไม่เหมือนพันผูกไว้ด้วยไมตรี

ไมตรีคือการมีมนุษย์สัมพันธ์ในการทำงานร่วมกันกับคน เพื่อเราจะ
ได้ครองคนมีหลักดี 4 ประการคือ

ก. รู้จักให้ แปลจากไทยเป็นภาษาธรรม คือ ทาน การเป็นผู้ให้
ผู้เขียนได้กล่าวไว้แล้วในบทที่ว่าด้วย
เรื่องรวยข้ามภพ รวยข้ามชาติ

ข. พุดจาไพเราะ หรือปิยวาจา ในการสนทนาที่ดีก็ต้องมีหางเสียงที่
ดีเสมอ เช่น คะ ค่ะ ครับ นะครับ

ค. อนุเคราะห์เขาบ้าง หรือ อตถจริยา ช่วยเหลือเจือจานเพื่อบ้าน
หรือคนรู้จักตามกำลังอันสมควร

ง. วางตัวสม่ำเสมอ หรือจากภาษาไทยเป็นภาษาธรรมก็จะเขียนว่า
สมานัตตา คือเป็นคนที่เหมาะสมอดรนทนในการทำงาน ในการวางตัว
และอุปนิสัยในการทำงาน

ที่ผู้เขียนกล่าวมาข้างต้นก็คือ สัจจวัตถุ 4 ประการในการครองใจ
คน อ.สุเทพ สังข์เพชรได้แต่งกลอนไว้ในเรื่องมนุษย์สัมพันธ์ดังนี้

มนุษย์สัมพันธ์	สร้างได้	ไม่ยากนัก
ถ้ารู้จัก	รักการให้	มักได้ผล
ให้อภัย	ให้ความรัก	ให้เกียรติคน
อย่ายกตน	ข่มท่าน	นั้นไม่ดี
จะพูดจา	น่าฟัง	ยังประโยชน์
ไม่กล่าวโทษ	ผู้ใด	ให้หมองศรี
รู้จักคน	แทนคุณท่าน	ในทันที
ไม่ย่ำยี	เหยียดหยาม	ประณามคน
เริ่มด้วยเรา	จริงใจ	ให้เขาก่อน
ผลสะท้อน	ก็จะมี	ทวีผล
ยิ่งตัวเรา	เอาใจเขา	ใส่ใจตน
จะเกิดผล	มากมิตร	สนิทนาน

คาถาแนะนำสู่การครองตนสู่การเป็นผู้นำ

*คาถา.-เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา.-การครองตนสู่การเป็นผู้นำ

การเป็นผู้นำอันได้แก่ผู้บริหารในระดับต่างๆ ขององค์กรย่อมต้องอาศัยปัจจัยสี่ประการที่เรียกว่า พรหมวิหารสี่ คือ

1. อยากให้เขาได้มีความสุข (เมตตา)
2. ช่วยให้เขามีสุข (กรุณา)
3. ยินดีเมื่อเขามีสุข (มุทิตา)
4. วางเฉยเมื่อเขาทำเกินขอบเขต (อุเบกขา)

ผู้นำคือ ผู้ชนะในเกมของชีวิต เพื่อพิชิตความสำเร็จ จะมีคุณสมบัติของผู้ชนะ คือ

1. มีเป้าหมายของชีวิตของตน
2. คำนึงให้พบว่าตัวเองเก่งด้านใด
3. ได้รับความนับถือจากคนอื่น
4. ไม่คุยโม้โอ้อวด
5. ไม่กลัวความพ่ายแพ้
6. ให้ความสำคัญในเรื่องของจิตใจของคนในการทำงานร่วมกัน

คาถาสู่ความสำเร็จเพื่อการเป็นเศรษฐี

คาถา.-อุ อา กะ สะ สู่สู่ตรสำเร็จเพื่อเป็นเศรษฐี

มีคาถาอยู่ 4 คำ คือ อุ อา กะ สะ ที่ชาวไทยโดยส่วนใหญ่ใช้กันอยู่บ่อยๆ คือ

- ก. อุฏฐานสัมปทา คือ ถึงพร้อมด้วยความขยันหมั่นเพียร
- ข. อารักขสัมปทา คือ ถึงพร้อมด้วยการรักษา
- ค. กัลยาณมิตตา คือ ถึงพร้อมด้วยการมีคนดีเป็นเพื่อน
- ง. สมชีวิตคือ เลี้ยงชีพตามสมควรแก่กำลังทรัพย์ พระพุทธองค์ทรงสอนให้ใช้ทรัพย์ในกรณีต่างๆ ดังนี้

1. เลี้ยงตัว เลี้ยงบิดา มารดา บุตร ภรรยา บ่าวไพร่ให้เป็นสุข
2. เลี้ยงเพื่อนฝูงให้เป็นสุข
3. บำบัดอันตรายที่เกิดขึ้นแก่เหตุต่างๆ
4. บริจาคทานแก่ผู้ประพฤติชอบ

วัดกันอย่างไรว่าเราก้าวไกลในอาชีพ

ผู้เขียนขอจาระไนเป็นข้อๆ ดังนี้

1. มีความสุขในงาน คือ การมีความสุขในงานอาชีพที่ตนทำงานรัก และศรัทธาในงานอาชีพ
2. มีความก้าวหน้า คือ การมีความก้าวหน้าในทางฐานะ รายได้ ตำแหน่งไปโดยลำดับ

3. มีความภูมิใจ คือ การมีโอกาสดำเนินการเลื่อนขั้น เลื่อนตำแหน่ง
งานในหน้าที่สูงขึ้น
ก้าวหน้าตามลำดับ

4. มีการยอมรับนับถือ คือ การที่มีศักดิ์ศรีได้รับการยอมรับจาก
ลูกน้อง เพื่อนร่วมงาน หัวหน้า และบุคคลต่างๆ ในองค์กร ฯลฯ

วันนี้ก็เป็นอีกวันหนึ่งที่กำลังจะผ่านไป เราอาจจะไม่ได้อะไรมาก
นักในวันนี้ แต่เราก็พอใจที่เรายังมีชีวิต ยังมีชีวิต หมายถึงเรายังมีโอกา
สที่จะกระทำที่จะแสวงหา ที่จะสำเร็จ ที่จะก้าวหน้าไกลในอาชีพ และจะมี
ความสุขอันอบอุ่น

บทที่ 2 ข้อคิดคติของชีวิตพิชิตความสุขความสำเร็จ

คติหรือข้อคิด คำแนะนำต่างๆ ที่จะใช้เป็นแนวทางในการสร้างความสำเร็จและความสุขกายสุขใจให้แก่เราเป็นข้อคิดที่แอบแฝงด้วยปรัชญาและด้านศาสนา ซึ่งผู้เขียนได้คัดลอกมาจากบางบทของหนังสือคติชีวิต โดยคุณ วสิน อินทสระ

คติชีวิต สร้างเองก็รับเอง

เป็นความผิดของเราเองที่สร้างสิ่งทั้งหลายขึ้นมาเบียดเบียนตัวเราเอง ไม่ว่าจะเป็นทรัพย์สมบัติลูกเมียหรือสิ่งใดๆ ที่เรามีอยู่ และต้องรับผิดชอบต่อมัน ก็เพราะเราสร้างมันขึ้นมาเอง มันไม่ได้เกิดขึ้นโดยที่เราไม่ได้แสวงหา หรือทำให้เกิดขึ้นในเบื้องต้น

ความรับผิดชอบอันยึดเชื้อเรื้อรังต่างๆ ที่มนุษย์พากันเบียดเบียนอยู่นั้น ไม่ใช่สิ่งที่ใครเขาเอามาแขวนคอให้เรา แต่เราแสวงหามันเอง ในเบื้องต้นเราต้องการความผูกพัน สิ่งผูกพัน เราไปยึดมันเข้าและมันก็ยึดเอาเราเข้าด้วยต่างยึดกันไปยึดกันมาจนเหมือนลิงติดตั่ง ถอนตัวไม่ออกมา เป็นความผิดของเราเองที่สร้างมันขึ้นมาเองจะไปโทษใคร ก้มหน้ารับผลของมันไปเถิด

คติชีวิต ชีวิตเหมือนศาลาพักชั่วคราว

ในชีวิตของคนเรานั้น ไม่มีอะไรเป็นแก่นสารนอกจากความดี เมื่อความแก่ ความเจ็บปวด และความตาย รวมทั้งความโศกเศร้าเสียใจ พิโรธพินิตต่างๆ ห้อมล้อมชีวิตอยู่ เสมือนภูเขาศิลาใหญ่กลิ้งบดมาทั้งๆ ๔ ทิศ มนุษย์ควรประพฤติธรรมที่เป็นกุศล ประพฤติธรรมที่สุจริต

ชีวิตมนุษย์น้อยเกินไปไม่ควรประมาท พอถึงวัย 60 ก็ใกล้ตายเต็มที และเป็นไปได้เสมอที่จะตายก่อนนั้น มีอะไรเล่าเป็นทุนสำหรับโลกหน้า นอกจากบุญกุศลอันตนได้ทำเองในเมื่อมีเรี่ยวแรงกำลังอยู่ สัตว์ผู้เกิดมา จึงควรรีบเร่งขวนขวายทำบุญกุศลไว้มาก

ชีวิตจริงๆ ของคนคือชีวิตในโลกหน้า เสมือนเรือนอยู่ประจำของเรา ส่วนชีวิตในโลกนี้เป็นเสมือนศาลาพักชั่วคราวในระหว่างทางเท่านั้น ๕

คติชีวิต เลือกได้ครั้งเดียว

ชีวิตครอบครัวนั้น เป็นการผูกมัดคนสองคนให้เดินไปในเส้นทางเดียวกัน และต้องก้าวไปพร้อมๆ กัน สามภรรยาเป็นเพื่อนเดินทางในมรรคาแห่งชีวิต มิใช่เดินกันเพียงวันสองวัน หรือปีสองปี แต่หมายถึงต้องเดินทางร่วมกันไปตลอดชีวิตทีเดียว การหาเพื่อนประเภทนี้จึงเป็นการหายากมาก ถ้าหาไม่ดี คนหนึ่งอยากกลับเสียกลางทาง

ในขณะที่มีภาระมากแล้ว ก็จะเป็นความลำบากอย่างใหญ่หลวง แต่เชื่อว่าทุกคนที่ตัดสินใจแต่งงานนั้น เชื่อกันว่าตัวได้เลือกดีแล้ว หากมีเหตุไม่เรียบร้อยเกิดขึ้นภายหลังก็เป็นเรื่องสุดวิสัย

ถ้าการแต่งงานครั้งแรกไม่ดี ก็เป็นการยากที่จะดำเนินชีวิตไปให้ราบรื่นเรียบร้อยได้

คติชีวิต การแต่งงาน

การแต่งงานเป็นการเริ่มต้นชีวิตอีกแบบหนึ่ง และเป็นการสัญญาระหว่างบุคคลสองคนซึ่งมีผู้ปกครองและญาติมิตรร่วมเป็นพยานว่าจะร่วมสุขร่วมทุกข์กันไปตลอดชีวิต การแต่งงานเปรียบเสมือนการนำบุคคลสองคนมาผูกเท้าเข้าด้วยกัน และบังคับให้ก้าวออกไปข้างหน้าพร้อมๆ กันความจริง การที่จะนำบุคคลสองคนมาผูกเท้าเข้าด้วยกันนั้นเป็นการบังคับโดยปริยายว่าเขาจะต้องก้าวไปพร้อมๆ กัน มองตามสภาพธรรมดาแล้วเป็นเรื่องลำบากมิใช่น้อย แต่เมื่อทั้งสองสมยอมกัน ยินดีที่จะก้าวไปพร้อมๆ กัน ความสมัครใจนั่นเองทำให้ความยุ่งยากและความลำบากน้อยลง ธรรมดาผู้หญิงขี้กลัวกว่าผู้ชายจึงมักก้าวช้ากว่าฉะนั้นขอให้ฝ่ายชายอย่าก้าวเท้ายาว และก้าวเร็วเกินไป ผู้หญิงจะตามไม่ทัน

คติชีวิต การครองเรือน

ในการครองเรือนนั้น ผู้ชายนั้นโดยธรรมชาติแล้วเป็นเพศที่ชอบริเริ่ม คิดจะทำนั่นทำนี่ วางแผนต่างๆ นานา บางทีฝ่ายหญิงก็ตามไม่ค่อยทัน เพราะฉะนั้น เมื่อจะทำอะไรใหม่ซึ่งเป็นแผนการใหม่ก็ควรจะอธิบายให้ฝ่ายหญิงเข้าใจแจ่มแจ้งก่อน เพราะเพศหญิงเมื่อเข้าใจแล้วก็พร้อมที่จะเดินตาม ปัญหาเรื่องความขัดแย้งต่างๆ ก็จะยุติลงได้ด้วย ความเข้าใจกัน

ความไม่เข้าใจกันเป็นอุปสรรคอย่างใหญ่หลวงแห่งความสุขของครอบครัว เพราะฉะนั้นจงพยายามปรึกษาหารือกัน ทำความเข้าใจกันให้ดี จงมีความอดกลั้นออมชอมกันเหมือนเมื่อเริ่มรักกันใหม่ๆ เรื่องยุ่งยากทั้งก็จะไม่มี

คติชีวิต ความเข้าใจกัน

ผู้ที่อยู่ร่วมกันฉันสามีภรรยาฉัน ความเข้าใจกันสำคัญกว่าความรัก ความรักที่ไม่ได้ตั้งอยู่บนรากฐานแห่งความเข้าใจกันนั้นจีจางเร็ว และอาจเป็นพิษเป็นภัยในภายหลังได้ แต่ความเข้าใจซึ่งกันและกันอันเป็นเหตุให้เกิดความรักในระยะต่อมานั้น เรียกว่า ความรักได้พื้นฐานอันมั่นคง ยากที่จะแตกสลาย

คติธรรมแห่งชีวิต

คติธรรมแห่งชีวิตนี้น่ามาหลวงพ่ocha สุภทโท ซึ่งท่านผู้อ่านหลายท่านก็อาจจะเคยเห็นข้อความนี้ในที่ต่างๆ มาบ้างแล้ว

อย่าอนอนตื่นสาย	อย่าอายทำกิน
อย่าหมิ่นเงินน้อย	อย่าคอยวาสนา
อย่าเสวนาคนชั่ว	อย่ามัวอบายมุข
อย่าสุกก่อนห้าม	อย่าพล่ามก่อนทำ
อย่ารำก่อนเพลง	อย่าชมhengผู้น้อย
อย่าคอยประจบประแจง	อย่าคบแต่เศรษฐี
อย่าดีแต่ตัว	อย่าชั่วแต่คนอื่น
อย่าฝ่าฝืนกฎระเบียบ	อย่าเอาเปรียบสังคม

อย่าชื่นชมคนผิด

อย่าคิดแต่ได้

อย่าใส่ร้ายคนดี

อย่ามีกล่าวมูสา

อย่านิินทาพระเจ้า

อย่าเขลาเมื่อมีทุกข์

อย่าสุขจนลืมตัว

อย่าเกรงกลัวงานหนัก

อย่าพิทักษ์พาลชน

อย่าลืมตนเมื่อมั่งมี

ข้อคิดที่ว่า.....ฉันทำ เวลานั้นหายไปไหน ???

ข้อเขียนชวนคิดต่อไปนี้ เราๆ ท่านๆ จะได้เห็นความสำคัญและคุณค่าของเวลานะครับ

- ไม่มีเวลา ไม่มีในโลก.-ถ้าจะทำเพื่อตนเอง ครอบครัว สังคมและมนุษยทั่วโลก

- อย่าปล่อยให้วันเวลาผ่านไปในแต่ละวัน โดยไม่ได้กระทำเพื่อตนเองและผู้อื่นในการสร้างคุณค่าหรือคุณภาพให้แก่ชีวิต

- อายุที่เราได้มาก็คือกาลเวลาที่ได้สูญเสียไป.-ในแต่ละวันให้คิดว่าได้ใช้เวลาถูกต้องเหมาะสมกับ ตนเองและผู้อื่นหรือไม่

- ถ้าเราทุกข์ใจ ลองมองคนอื่นที่มีทุกข์กว่าเราเสียอีก ถ้าเรารู้สึกลำบาก อย่าลืมนะว่ายังมีอีกหลายล้านชีวิตที่ตกระกำลำบากอย่างมากมายในชีวิต

- จงภูมิใจเถอะครับว่าการได้เกิดมาเป็นคนนั้นที่ดีสุดแล้ว เพราะคนมีสติปัญญามากกว่าสัตว์อื่นๆ อีกหลายล้านชีวิต - เผ่าพันธุ์

- กระแสของสายน้ำไม่เคยคอยท่า กาลเวลาไม่เคยรอคอยใครๆ.- ณ ช่วงชีวิตหนึ่งเราทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้ดี แต่เมื่อผ่านไปอีกระยะเวลาหนึ่ง เราอาจจะทำได้ไม่ดีก็ได้หรือไม่สามารถทำได้เลย

- เจ็บของนาฬิกาทุกเรือนโดยปกติแล้ว จะไม่มีวันหมุนกลับเลย

- ทุกสิ่งของร่างกายตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า ทั้งภายใน ภายนอกร่างกาย จะเสื่อมสภาพลงไปตามระยะ เสมอ เส้นผมจะขาว ชีด หลุด ล่วง ผิวหนังจะหย่อนยานลง สายตาสั้น/ยาว ระบบอวัยวะในการ ทำงานของ สมอง อวัยวะต่างๆ จะเสื่อมลงไปไม่ว่า ระบบความดันโลหิต ไขมันใน เลือด ระบบของ ประสาท พันแท้หลุดร่วง ฯลฯ

คติชีวิต คติธรรมแห่งชีวิต รวมทั้งข้อคิดที่เป็นความสำคัญในเรื่อง ของเวลาในชีวิตในบทนี้ประสงค์เพื่อในท่านผู้อ่าน มีความเข้าใจในชีวิต อันจะทำให้จิตใจได้มีชีวิตอยู่อย่างมีความสุขที่ยั่งยืนได้ตลอดไป

บทที่ 3 ข้อคิดในการใช้และดำเนินชีวิตให้อยู่ดีมีสุข

การดำเนินของชีวิตย่อมมีผลมีพลาต แผนผังของชีวิตที่ผู้เขียน
อยากให้ท่านผู้อ่านติดตาม ต่อไปนี้เป็นข้อคิดที่ผู้เขียนได้มาจาก พระ
ธรรมดิลก (จันทร์ กุสโล) วัดเจดีย์หลวง อ.เมือง จ.เชียงใหม่

ถ้าทำตัวแข่งกับสังคม	ความพินาศล่มจมจะตามมา
ถ้าทำงานเห็นแก่หน้า	จะพบปัญหาเรื่อยไป
ถ้าทำตัวเห็นแก่ได้	อย่าหวังน้ำใจจากเพื่อนฝูง
ถ้ากลัวเกินไป	จะทำอะไรไม่สำเร็จ
ถ้ากลัวจนเกินงาม	จะพบกับความเดือดร้อน
ถ้าขาดความพอดี	จะเป็นหนี้ตลอดกาล
ถ้าหวังแต่ความสนุก	จะพบความทุกข์อย่างมหันต์
ถ้าขาดความยั้งคิด	ชีวิตทั้งชีวิตจะหมดความหมาย
ถ้าทำใจให้สงบ	จะพบกับความสุขที่เยือกเย็น
ถ้ามีความพอดี	จะเป็นเศรษฐีในเรือนยาจก
ถ้ามีแต่ความงก	จะเป็นยาจกในเรือนเศรษฐี
ถ้ามีเมตตาจิต	จะมีญาติมิตรทั่วบ้าน
ถ้ามีเมตตาเกินประมาณ	จะพบคนพาลทั่วเมือง
ถ้าคิดถึงแต่ความหลัง	จะพบรังแห่งความเศร้า
ถ้ามีแต่ความมัวเมา	จะพบความปวดร้าวภายหลัง

ถ้าทำดีเพื่อเด่น	จะถูกเขม่นจากญาติมิตร
ถ้าทำความดีด้วยน้ำจิต	จะมีชีวิตอยู่อย่างสบาย
ถ้าหวังพึ่งแต่คนอื่น	จะต้องกลืนน้ำตาตัวเอง
ถ้ารู้จักใช้เวลา	ชีวิตจะมีค่ากว่านี้

อย่าพยายามทำคนอื่นให้เหมือนใจเรา

เพราะเราก็ทำให้เหมือนใจคนอื่นไม่ได้

อย่าทำตัวเป็นผู้รับฝ่ายเดียว จงทำตัวเป็นผู้ให้ด้วย

อย่าทำบ้านให้แข็งแรงกว่าพื้นฐาน

จงทำพื้นฐานให้แข็งแรงกว่าบ้าน

อย่าพยายามทำสิ่งที่ได้ ให้เท่ากับใจ

จงพยายามทำใจให้เท่ากับสิ่งที่ได้

ถ้าไม่กินอยู่ท่าที่มี	จะได้เป็นเศรษฐีเงินกู้
ถ้ามัวสุขกับอบายมุข	จะพบความทุกข์ในเบื้องปลาย
ถ้าทำหูเบาเบาเขาว่า	จะต้องน้ำตาตกใน
ถ้าพูดโดยไม่คิด	เท่ากับพ่นลมพิษใส่คนอื่น
ถ้าจริงจังกับโลกเกินไป	จะต้องตายเพราะความเศร้า
ถ้าต้องการความเป็นอิสระ	ให้พยายามชนะตัวเอง
ถ้าไม่รู้จักความทุกข์	จะพบความสุขได้ที่ไหน
ถ้าไม่ยอมปล่อยวาง	จะพบความว่างได้อย่างไร
ถ้าหาความสุขจากความมัวเมา	เท่ากับจับเขาในกระจก
ถ้าอยากเป็นคนมีเกียรติ	อย่าเหยียดหยามคนอื่น

ถ้าอยากมีความรู้	อย่าลบหลู่อาจารย์
ถ้าอยากหาความสำราญ	อย่าล้างผลาญสมบัติ
คอยตัดเตือนตัวเองดีกว่าเพ่งโทษคนอื่น	
เป็นอยู่เท่าที่มีดีกว่าเป็นเศรษฐีเงินผ่อน	
ทำการทำงานอยู่กับบ้าน	ดีกว่าสุขสำราญในบ่อน
แสวงหาลาภจากการงาน	ดีกว่าบนบานบวงสรวง
ไม่เท่าของคนเฒ่า	ดีกว่าลูกเต้าอกตัณยู
รักกันฉันท์พี่น้อง	ดีกว่าเงินทองเป็นไหนด ๆ
ปิดปากไว้ไม่พูดจา	ดีกว่านินทาเพื่อนบ้าน
ยอมลำบากเมื่อหนุ่ม	ดีกว่าจะกลุ่มเมื่อแก่
อยู่คนเดียวอย่างสวย	ดีกว่าคบคนพาล
ทำความดีแล้วดัง	ดีกว่าถูกชังเพราะทำชั่ว
ถ้าอยากเป็นคนมีอำนาจ	อย่าขาดความยุติธรรม
ถ้าอยากเป็นคนดัง	อย่าหวังความสงบ
ถ้าอยากเป็นคนงาม	อย่าว่าวามโกรธง่าย
ถ้าอยากเป็นคนสบาย	อย่าเบื้อหน้ายความเพียร
ถ้าอยากเป็นคนมั่งมี	อย่าเป็นคนดีแต่จ่าย
ถ้าอยากเป็นคนนำสมัยอย่าทำลายวัฒนธรรม	
ถ้ากินอยู่เกินฐานะ	ชีวิตจะขรุขระเดือดร้อน
ยอมลำบากเมื่อตอนต้น	ดีกว่ายากจนทีหลัง
เป็นอยู่อย่างหมดหวัง	เท่ากับขาดหลุมฝังตัวเอง

ชีวิตคือการต่อสู้	จงเป็นอยู่ด้วยความอดทน
ถ้าตกอยู่ใต้อำนาจยาเสพติด	เท่ากับเผาชีวิตทั้งเป็น
ถ้ามัวเมาเอาแต่ดั่ง	ชีวิตจะพังเพราะชื่อเสียง
ถ้าจะเป็นผู้ใหญ่	อย่าเชื่อง่ายหุบเบา
อำนาจวาสนา	คือที่มาของความกังวล
โลกจะลุกเป็นไฟ	เพราะใจขาดธรรมะ
ชีวิตจริง	ไม่เหมือนฝัน
ถ้าชนะด้วยอาวุธ	จะสิ้นสุดด้วยความแค้น
ให้ธรรมะชนะแทน	จะสุขแสนสบายใจ
ถ้าเสรีไม่มีเขต	จะเป็นเหตุให้ก่อกวน
ถ้าเสรีตามที่ควร	จะชักชวนให้เจริญ
ถ้าผู้ใหญ่มากใจว่า	จะชักพาให้เดือดร้อน
ถ้าผู้น้อยฝืนคำสอน	จะเดือดร้อนไม่ทั่วเมือง
ถ้าทำงานมั่งเพื่อตัว	จะหมองมัวชั่วชีวิต
ถ้าทำงานเพื่ออุทิศ	สิ้นชีวิตแล้วยังอยู่
เป็นพระไม่สังวร	จะลดทอนความศรัทธา
เป็นชาวบ้านไม่เสาะหา	จะนำพาให้ล่มจม
ประชาธิปไตยตามใจว่า	คือที่มาแห่งความวุ่นวาย
สังคมจะเป็นธรรม	เพราะไม่เหยียบย่ำผู้อื่น
คนไม่เคารพกฎหมาย	เหมือนวัวควายไม่มีคอก
คูบ้านเมือง คูที่ความสะอาด	