

ร้อยแปด เรื่องเล่าเคล็ดลับ ชีวิตดีที่เราสร้างได้

(108 Stories and Tips
for a Better Life We Can Create**)



อยู่กับปัจจุบัน:
อย่าทุกข์กับเรื่อง
ที่ยังมาไม่ถึง



พัฒนาตัวเองทีละน้อย:
ทำตัวเองให้ดีขึ้น
อย่างน้อยวันละ 1%



เลือกสิ่งแวดล้อมที่ดี:
อยู่ให้ห่างจากคนที่
พิษต่อจิตใจ (Toxic)



ลงมือทำทันที:
ความฝันจะเป็นจริงได้
ก็ต่อเมื่อเริ่มก้าวขาเดิน



ชีวิตดี...
ไม่ได้เกิดจากโชค
แต่เกิดจากการเลือก
และลงมือทำ
ในทุกๆ วัน



สมชาติ กิจยรรยง



พลังแห่งความคิด และการรักตัวเอง

มองปัจจุบัน: อย่างมออยู่กับอดีต หรือกังวลกับอนาคตมากเกินไป

รักตัวเอง: ยอมรับความไม่เก่ง และใจดีกับตัวเองให้มากๆ

เสียงในใจ: ฟังเสียงความต้องการที่แท้จริงของตัวเอง

มากกว่าเสียงวิจารณ์ของคนอื่น

ปล่อยวาง: วางความทุกข์หรือเรื่องแย่ๆ ลงเสียก่อน

ถึงจะมีมือว่างไปกว่าความสุขใหม่ๆ

การพัฒนาตนเอง และการลงมือทำ

ก้าวเล็กๆ: ทำให้ดีขึ้นวันละ 1% สม่่าเสมอย่อมดีกว่าไฟไหม้ฟาง

กล้าเริ่ม: ไม่ต้องรอให้พร้อม 100% ค่อยทำ

เพราะความพร้อมมักมาหลังการลงมือทำ

เรียนรู้จากพลาด: มองปัญหา และอุปสรรคเป็นบทเรียนราคาแพง

ที่ช่วยให้เราเติบโต

โฟกัสสิ่งสำคัญ: ให้ความสำคัญกับสุขภาพ ครอบครัว และสิ่งที่สร้างคุณค่าจริงๆ

การจัดการความสัมพันธ์ และสิ่งแวดล้อม

อยู่ห่างคนพิษ: ตัดระยะห่างจากคนที่เป็นพลังลบ (Toxic) ในชีวิต

เลิกเปรียบเทียบ: เดินในเส้นทาง และลู่วิ่งของตัวเอง ไม่แข่งกับใคร

รู้จักปฏิเสธ: กล้าปฏิเสธสิ่งที่ไม่ใช่ โดยไม่ต้องกลัวเสียความรู้สึก

เป็นผู้ให้: มีน้ำใจและแบ่งปันความสุขให้คนรอบข้างด้วยความจริงใจ

ข้อมูลภาพรวมโดย AI

หน้าลิขสิทธิ์อีก

สถาบันส่งเสริมการพัฒนาบุคลากร(IBC GROUP)

ร้อยแปดเรื่องเล่าเคล็ดลับชีวิตดีที่เราสร้างได้ พิมพ์ครั้งที่ 1 พ.ศ.2569

(108 Stories and Tips for a Better Life We Can Create)

ราคา-220-บาท

ข้อมูลบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

- ชีวิตที่ดีไม่ได้เกิดขึ้นจากโชคชะตาแต่เกิดจากวิถีคิด และการลงมือทำ

ทุกวันผ่านเรื่องเล่า และบทเรียน

- ข้อคิดในเล่มที่ช่วยเติมพลังใจ ปรับมุมมอง และสร้างความสุขที่ยั่งยืน

ให้เกิดขึ้นได้ด้วยมือของเราเอง

- ชีวิตดีสร้างได้ด้วยมุมมอง และการลงมือทำ เริ่มต้นจากความเข้าใจ

ตัวเอง ปล่อยวางเรื่องที่คุณควบคุมไม่ได้

- จงลงมือทำและมุ่งมั่นทำปัจจุบันให้ดีที่สุด ข้อคิด และคำคมเหล่านี้จะ

ช่วยเติมพลังบวกให้คุณในทุกๆวัน

ISBN (E-BOOK)- 978-616-95345-2-5

บรรณาธิการต้นฉบับ สมชาติ กิจยรรยง

ศิลปกรรม/ออกแบบปก นางสาววิวรรณ ไชยวัชรนนท์

พิสูจน์อักษรโดย นางสาวสุดารัตน์ ต่ายจั่น

อีเมล sudarat.tyj@gmail.com

จัดพิมพ์ และจัดจำหน่ายโดยสมชาติ กิจยรรยง

399 ถ.ลาดพร้าว 121 คลองจั่น บางกะปิ กทม.10240

คำนำ

ร้อยแปดเรื่องเล่าเคล็ดลับชีวิตดีที่เราสร้างได้

(108 Stories and Tips for a Better Life We Can Create)

หนังสือ “ร้อยแปดเรื่องเล่าเคล็ดลับชีวิตดีที่เราสร้างได้”

(108 Stories and Tips for a Better Life We Can Create)

เป็นเสมือนสะพานเชื่อมระหว่างโลกแห่งความเป็นจริงอันเหน็ดเหนื่อย กับดินแดนแห่งความสงบทางจิตใจ หนังสือเล่มนี้รวบรวมเรื่องเล่าขนาดสั้น 108 บท ที่ออกแบบมาเพื่อจุดประกายความคิด ปรับมุมมอง และเติมพลังใจให้ผู้อ่านก้าวผ่านอุปสรรคประจำวันไปสู่การมีชีวิตที่ราบรื่นและมีความสุขอย่างแท้จริง

จุดประสงค์ และสาระสำคัญของทำไมต้อง 108 เรื่องสั้นแนวทางข้อคิดข้อแนะนำก็คือจะเป็นตัวแทนของความสมบูรณ์และความหลากหลายในแง่มุมชีวิต เป็นสาระข้อมูลที่จะอ่านง่าย จบในเวลาสั้น เหมาะกับวิถีชีวิตคนยุคใหม่แทรกข้อคิดที่นำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน

ซึ่งเป้าหมายของหนังสือที่ผู้เขียนรวบรวมมาฝากก็คือผลักดันให้ผู้อ่านหลุดพ้นจากความเครียดและความกังวล ได้สร้างทัศนคติเชิงบวกที่ยั่งยืนซึ่งจะชี้นำไปสู่ความสุขสบายทั้งทางกาย และทางใจ แก่นสำคัญของข้อคิดในเล่มก็คือ

สุขภาพคือความมั่งคั่ง: ร่างกาย และจิตใจที่สงบสุขคือทรัพย์สินที่มีค่าที่สุด เหนือกว่าเงินทอง

ความสุขเรียบง่าย: ความสุขแท้จริงเกิดจากการมองโลกในแง่บวก การปล่อยวาง และการรักตัวเอง

การลงมือทำ: เปลี่ยนความคิดลบให้เป็นพลัง ผ่านการกระทำที่ละเล็กทีละน้อยในชีวิตประจำวัน

แนวทางปฏิบัติเพื่อชีวิตที่สุขสบาย:มองปัจจุบัน: อยู่กับเวลาตรงหน้า ไม่ยึดติดกับอดีตหรือกังวลกับอนาคตเกินไป

จัดระเบียบชีวิต: ลดภาระสิ่งของและเรื่องไม่จำเป็นเพื่อคืนเวลาและสมาธิให้ตัวเอง

พูดจาเชิงบวก: เริ่มต้นวันใหม่ด้วยความคิด และคำพูดที่สนับสนุนเป้าหมายของตนเอง

หนังสือแนวรวมเรื่องสั้นและเกร็ดข้อคิด เช่น

ร้อยแปดเรื่องเล่าเคล็ดลับชีวิตดีที่เราสร้างได้

หรือชุดบทความสร้างแรงบันดาลใจ มุ่งเน้นการใช้เรื่องเล่าสั้นๆ สะท้อนมุมมองชีวิต เพื่อปรับวิธีคิดและสร้างความสุขความสำเร็จที่ยั่งยืน

ข้อคิดเตือนใจ: เริ่มต้นดูแลตัวเอง:"สุขภาพดีไม่ได้เป็นของขวัญ แต่เป็นสิ่งที่เราสร้างเองทุกวัน"

"อย่ารอให้ป่วยก่อนค่อยรักสุขภาพ" "รากฐานของความสุขภาพ
ทั้งหมด คือสุขภาพที่ดี" "เลือกกินอาหารที่ดีในวันนี้ เพื่อให้ร่างกายได้
ขอบคุณเราในวันพรุ่งนี้" "น้ำหนักไม่ใช่ทุกอย่าง แต่สุขภาพที่แย่ลง จะ
กระทบทุกอย่างในชีวิต"

ผู้เขียนเชื่อว่าข้อมูลที่ได้อ่านนำมาฝากซึ่งได้เรียบเรียงขึ้นมานี้จะ
ทำให้ท่านผู้อ่านมีคุณภาพชีวิตที่ดีสุขภาพที่ดีไม่ใช่เรื่องบังเอิญ แต่เกิด
จากการสร้างและดูแลด้วยตัวเองในทุกๆ วัน คำคมและข้อคิดต่างๆใน
เล่มจะช่วยสร้างแรงบันดาลใจให้คุณหันมาใส่ใจร่างกาย และจิตใจ เพื่อ
ชีวิตที่แข็งแรงและมีความสุขในการดำเนินชีวิตได้อย่างยั่งยืน

ด้วยความปรารถนาดี

สมชาติ กิจยรรยง

สารบัญ ร้อยแปดเรื่องเล่าเคล็ดลับชีวิตดีที่เราสร้างได้

(108 Stories and Tips for a Better Life We Can Create)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 1 ปรัชญาในการดำเนินชีวิตที่ดี	1
บทที่ 2 เคล็ดลับสร้างความร่ำรวยด้วยการเชื่อมสัมพันธไมตรีที่ดี	5
บทที่ 3 วิธีคิดของคนที่มีสภาพจิตใจที่เข้มแข็ง	12
บทที่ 4 ขั้นตอนสู่ขั้นตอนง่ายๆในการลดหนี้ และตรวจตลาด ไม่ต้องใช้เงิน	18
บทที่ 5 เทคนิคป้องกันหัวใจ ไม่ให้หลงรักใครจนไร้สมอง	24
บทที่ 6 แบบคนที่คุณควรลืมหืม และประเภทความที่ไม่ควร ใกล้ชิด	29
บทที่ 7 วิธีเปลี่ยนอารมณ์ร้ายให้กลายเป็นดีอย่างง่ายๆ	32
บทที่ 8 สิ่งต้องห้ามที่ไม่ควรอยู่ในกระเป๋าตังค์(เงิน)	35
บทที่ 9 นิสัยการดูแลสมองของเราให้ฉลาดอย่างยั่งยืน	38
บทที่ 10 สิ่งที่คุณขาย และหญิงอยากได้จากคู่ชีวิต	42
บทที่ 11 เหตุผล ทำไม ผู้หญิงบ้านๆ กระซอกใจหนุ่มๆ ได้มากกว่าผู้หญิงเปรี้ยว	45
บทที่ 12 คุณสมบัติคู่สร้างคู่สมสมชีวิตวิเศษ	47

สารบัญ ร้อยแปดเรื่องเล่าเคล็ดลับชีวิตดีที่เราสร้างได้

(108 Stories and Tips for a Better Life We Can Create)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 13 วิธีการเลี้ยงลูกให้เป็นคนมีความยืดหยุ่น และมั่นคงทางอารมณ์	55
บทที่ 14 6B ค่านิยมที่ไม่ดีในที่ทำงาน	58
บทที่ 15 ข้อดีสมาธิที่มีต่อสุขภาพ รู้แบบนี้ทำไปนานแล้ว	67
บทที่ 16 นิสัยการนอนของคนที่ประสบความสำเร็จ	65
บทที่ 17 เรื่องจริงที่ไม่อาจปฏิเสธได้	67
บทที่ 18 ข้อดีของการ แกล้ง โง่	70
บทที่ 19 วิธีสร้างความมั่นใจให้ตัวเอง และชาร์จพลังให้ร่างกายเรา	74
บทที่ 20 ทักษะที่สำคัญที่ช่วยให้ประสบความสำเร็จในชีวิต	81
บทที่ 21 หกอารมณ์ร้ายห้าอารมณ์ดี ที่คุณกำลังทำลาย - ส่งเสริมหัวใจตัวเองอยู่ทุกวัน	90
บทที่ 22 นิสัยบ่งบอกว่าบุคลิกภาพของคุณแข็งแกร่งมาก จนอาจทำให้คนอื่นกลัว	98
บทที่ 23 นิสัยของคนที่มีจิตใจแข็งแกร่งอดทน ทำอะไรก็ประสบความสำเร็จ	102

สารบัญ ร้อยแปดเรื่องเล่าเคล็ดลับชีวิตดีที่เราสร้างได้

(108 Stories and Tips for a Better Life We Can Create)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 24 ประโยคคำพูดที่คุณควรหัดบอกกับตัวเองบ่อยๆ	106
บทที่ 25 วิธีการใช้กฎแห่งแรงดึงดูดไปสู่ความสำเร็จ	110
บทที่ 26 วิธีหยั่งรู้ใจคนจาก ขงเบ้ง	118
บทที่ 27 เหตุผลที่ควรนั่งเฉย เมื่อเริ่มรู้สึกไม่พอใจ	120
บทที่ 28 แนวทางเพื่อให้จิตใจสงบ และสดใส	123
บทที่ 29 จงทำเสมอ 7 อย่าง	126
บทที่ 30 ข้อปฏิบัติ เพื่อฝึกหาความสุข	129
บทที่ 31 เคล็ดลับขจัดความคิดฟุ้งซ่าน	132
บทที่ 32 พระมหากษัตริย์ไทยที่ได้รับการยกย่องว่าเป็นมหาราช	134
บทที่ 33 จงฟังระว่างมาร 8 ตัวนี้ให้ดีนะ	140
บทที่ 34 เรื่องธรรมดาของคนอัจฉริยะเขาทำกัน	142
บทที่ 35 ลักษณะ“ผู้หญิงน่าเบื่อ” #ที่ผู้ชายไม่ชอบ	144
บทที่ 36 วิธีการบำรุงสุขภาพ	147
บทที่ 37 วิธีทำตัวให้ดูมีค่า มีราคามากขึ้น	151
บทที่ 38 วิธีพูดต้องห้ามที่ ทำร้ายความรู้สึก คนฟังอย่างแรง	154

สารบัญ ร้อยแปดเรื่องเล่าเคล็ดลับชีวิตดีที่เราสร้างได้

(108 Stories and Tips for a Better Life We Can Create)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 39 สัญญาณ ยืนยันว่างานนี้ ใช่ สำหรับคุณ	157
บทที่ 40 สิ่งดีๆที่จะเกิดขึ้นเมื่อเราคิดบวก	162
บทที่ 41 สิ่งมหัศจรรย์ที่เกิดขึ้นหลังจากที่ฉันนั่งสมาธิทุกวัน จนครบ 100 วัน	165
บทที่ 42 เหตุผลทำไมพนักงานเก่งจึงลาออกจากองค์กร	168
บทที่ 43 เหตุผลว่าทำไมคนรักสันโดษถึงมักฉลาด และแกร่งกว่าใครๆ	174
บทที่ 44 เหตุผลว่าทำไมคนเราจึงไม่มีความสุขกับชีวิต	178
บทที่ 45 ข้อที่บ่งบอกว่าเขาคือเพื่อนแท้ไปรกรักษาไว้ดีๆ	185
บทที่ 46 โศกเศร้าจากไอศดอลไร้สาระระดับโลก ถึงคนไทยหัวใจท้อแท้	188
บทที่ 47 จิตของผู้มีบุญมาก ต้องมี	193
บทที่ 48 ที่สุดของคือคนธรรมดาที่มีความสุขที่ใกล้ตัวเรา	196
บทที่ 49 เทคนิคทำให้คนชื่นชอบและประทับใจในตัวคุณ	198
บทที่ 50 ประเภทคนที่ไม่ควรไปทำความรู้จัก	201
บทที่ 51 ภาษากายว่าผู้ชายตกหลุมรักคุณ	205

สารบัญ ร้อยแปดเรื่องเล่าเคล็ดลับชีวิตดีที่เราสร้างได้

(108 Stories and Tips for a Better Life We Can Create)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 52 เรื่องที่เราควรรู้เกี่ยวกับสมองของเรา	208
บทที่ 53 วิธีนอนหลับง่าย หลับสนิท หลับสบาย หลับลึก	212
บทที่ 54 สาเหตุที่ทำให้ครูไทยส่วนมากเป็นหนี้	215
บทที่ 55 สิ่งข้อควรรู้ความเชื่อของคนจีนโบราณเกี่ยวกับงานศพ	224
บทที่ 56 สิ่งควรมีไว้ในบ้าน จะช่วยเสริมความโชคดี ไม่มีวันดวงตก	226
บทที่ 57 เหตุผลที่คุณควรรับประทานจึงทุกวัน	229
บทที่ 58 อย่างของสังฆทาน ที่ทำแล้วพระท่านจะได้ประโยชน์มากที่สุด	232
บทที่ 59 อารมณ์หญิงที่ผู้ชายควรเข้าใจ	236
บทที่ 60 อาหารบำรุงไต	238
บทที่ 61 กฎเหล็กของป๊อปปูล่าเรีย ที่อยากให้คุณผู้หญิงทุกคนได้อ่าน	242
บทที่ 62 กลโกงเผยโฉมกลโกงทางอินเทอร์เน็ต	245
บทที่ 63 การกระทำของผู้ชาย ถ้าเขาทำหมายความว่าเขารักคุณจริง	259
บทที่ 64 ข้อ ที่ห้ามขอตอนไหว้พระ ไม่งั้นจะไม่เป็นมงคลกับตัวเอง	261
บทที่ 65 ข้อประโยชน์ที่ได้จากการนั่งสมาธิ(ปฏิบัติธรรม)	264

สารบัญ ร้อยแปดเรื่องเล่าเคล็ดลับชีวิตดีที่เราสร้างได้

(108 Stories and Tips for a Better Life We Can Create)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 66 ข้อคิดเตือนใจหาวันหนึ่งต้องพบมรสุมชีวิต	267
บทที่ 67 ข้อคิดล้ำค่าจากคุณวิกรม กรมดิษฐ์	271
บทที่ 68 ข้อเสนอแนะการนอนหลับดีที่ต่อสุขภาพ	274
บทที่ 69 ข้อเสนอแนะแพทย์จีนแนะนอนอมสุขภาพ	276
บทที่ 70 ประโยชน์ดื่มน้ำตอนท้องว่าง	279
บทที่ 71 10 ปี 7 ครั้ง ชีวิตคนเราจะมีสิบปีสักกี่ครั้งกัน	282
บทที่ 72 วิธีง่ายๆช่วยยืดอายุสมอง	285
บทที่ 73 สัญญาณเตือน ภาวะสมองเสื่อม	289
บทที่ 74 สิ่งที่คนสำเร็จระดับโลกเขาทำกัน	290
บทที่ 75 วิธีคลายเครียดง่ายๆ ในที่ทำงาน	294
บทที่ 76 วิธีการฝึกจิตคิดบวก ใช้ชีวิตอย่างมีความสุข	300
บทที่ 77 วิธีเก็บเงินเมื่อยามจำเป็น	303
บทที่ 78 ไม่เชื่ออย่าลบหลู่	308
บทที่ 79 เหตุผลทำไมภรรยาถึงต้องนอกใจสามี	313
บทที่ 80 อย่างอันตราย อย่ามองข้ามเด็ดขาด เลี่ยงได้ควรเลี่ยง หากฝืนต่อไป อายุสั้น	317

สารบัญ ร้อยแปดเรื่องเล่าเคล็ดลับชีวิตดีที่เราสร้างได้

(108 Stories and Tips for a Better Life We Can Create)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 81 กฎการป้องกันโรคสมองเสื่อมได้ตลอดชีวิต	320
บทที่ 82 สิ่งที่เป็นความเชื่อโบราณ ทำแล้วชีวิตจะตกต่ำ	323
บทที่ 83 ข้อที่บอกศาสนาพุทธเท่านั้นที่มีคำสอนที่ไม่สามารถพบจากศาสนาอื่นได้	326
บทที่ 84 ประโยคที่ควรพูดกันทุกวัน ไม่ว่ากับใคร	330
บทที่ 85 ลักษณะนิสัยของผู้มีบุญสูง บารมีใหญ่	334
บทที่ 86 ข้อควรระวัง สำหรับผู้ใช้ชีวิตในประเทศไทยเท่านั้น	336
บทที่ 87 ขั้นตอนของการไม่แคร์	339
บทที่ 88 คำคมไม่ใช่ทุกอย่างในชีวิต ที่เราจำเป็นต้องทน	342
บทที่ 89 คำพูดกินใจสุดๆของนักปราชญ์จีน	344
บทที่ 90 เคล็ดลับที่ดี 20 ข้อชีวิตที่ดีๆอยากให้ทุกคนได้อ่านกัน	348
บทที่ 91 ปรัชญาชีวิตจากแจ๊ค หม่ามหาเศรษฐีอันดับ1ของจีน	350
บทที่ 92 ปาฏิหาริย์แห่งการให้	353
บทที่ 93 ลักษณะของ ชายและหญิง ที่มีความสงบ	355
บทที่ 94 วิธี ฝึกจิตให้คิดบวก มั่นทำบ่อยๆ จิตใจคุณจะดีขึ้นได้แน่	357

สารบัญ ร้อยแปดเรื่องเล่าเคล็ดลับชีวิตดีที่เราสร้างได้

(108 Stories and Tips for a Better Life We Can Create)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 95 ของขวัญชีวิตสำคัญของคนเรา	360
บทที่ 96 ประเภทคนที่คุณควรเลิกคบ ยิ่งคบยิ่งแย่หลุดมือไปบ้างก็คินะ	364
บทที่ 97 ข้อสำหรับคนอายุมากที่อาจช่วยให้คุณมีชีวิตที่ยืนยาวและเป็นสุขได้	366
บทที่ 98 ข้อดีของการใช้ชีวิตโสด	368
บทที่ 99 ตัวเรานั้นสำคัญที่สุด	371
บทที่ 100 ข้อแนะนำ ในการใช้ชีวิต ลองคิดแบบนี้ดูแล้วจะมีความสุขขึ้นอีกเยอะ	373
บทที่ 101 อปมงคลที่ดึงดูดดวงชะตาให้ตกต่ำเสื่อมความเจริญ	376
บทที่ 102 นิสัยนำรังเกียจของเพื่อนร่วมงานที่ไม่อยากให้มีในองค์กร	378
บทที่ 103 ข้อคิดดีๆ วันนี้ โคนใจมาก	380
บทที่ 104 กฎของการใช้ชีวิตในวัยทองอย่างมีความสุข	383
บทที่ 105 วิธีพูดดีให้ลูกทำตาม	386
บทที่ 106 นิสัยแก้ยากของคนไทย จริงเปล่าลองอ่านดู	391

สารบัญ ร้อยแปดเรื่องเล่าเคล็ดลับชีวิตดีที่เราสร้างได้

(108 Stories and Tips for a Better Life We Can Create)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 107 วิธีการทำตัวไม่ให้แก่	394
บทที่ 108 คำคมโดนๆ ให้เพื่อนได้เอาไปใช้กันเต็มที่เลยครับ	397

บทนำ

ร้อยแปดเรื่องเล่าเคล็ดลับชีวิตดีที่เราสร้างได้

(108 Stories and Tips for a Better Life We Can Create)

เปิดประตูสู่ความสุขที่สร้างได้ด้วยเรื่องเล่าหนังสือ "ร้อยแปดเรื่องเล่าเคล็ดลับชีวิตดีที่เราสร้างได้" เล่มนี้ รวบรวมเรื่องสั้น 108 เรื่องที่เต็มไปด้วยแง่คิดและพลังใจ เพื่อนำทางคุณก้าวข้ามอุปสรรค พัฒนามุมมอง ความคิด และสร้างความสุขความสบายใจในชีวิตประจำวันได้อย่างแท้จริงจุดเริ่มต้นของความสุขชีวิตคนเรามักเจอเรื่องเหนื่อยล้า และปัญหาเข้ามาไม่เว้นแต่ละวันสำหรับความสุขไม่ได้อยู่ไกลตัว แต่อยู่ที่วิธีคิด และการมองโลกของเราเอง

เรื่องสั้นแต่ละเรื่องเปรียบเสมือนเพื่อนคู่คิดที่คอยปลอบประโลม และชี้ทางสว่างพลังแห่ง 108 เรื่องเล่าอ่านง่าย จบไว แต่กินใจ และทรงพลังในการเปลี่ยนมุมมอง, ได้คัดสรรเรื่องราวรอบตัวที่สะท้อนสังคม และการใช้ชีวิตอย่างเรียบง่าย ซึ่งจะช่วยให้คุณประกายไฟฝันและสร้างภูมิคุ้มกันทางใจในยามที่ท้อถอยวิธีการอ่านให้ได้ผลดีที่สุดเลือกอ่านวันละเรื่องสองเรื่องในเวลาว่างหรือจะอ่านเพื่อเสริมสร้างกำลังใจแง่คิดเพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต, จะเปิดใจให้กว้างแล้วลองนำข้อคิดไปปรับใช้ในชีวิตจริงให้เรื่องราวเหล่านี้ค่อยๆ ซึมซับ และนำพาความสุขความสบายมาสู่จิตใจ ขอแนะนำคือ

ด้านจิตใจ และมุมมอง

อย่ายุ่งเรื่องคนอื่น: โฟกัสความสุขภายในตนเอง ไม่คาดหวังและ
ไม่เอาความสุขไปผูกกับคนอื่น

ปล่อยวางอดีตและอนาคต: อยู่กับปัจจุบันและตระหนักรู้ในตัวเอง

เลิกอธิบายตัวเรา: กับคนที่ตัดสินเราไปแล้วเสียเวลาและพลังงานเปล่า

ช่างมันให้เป็น: เลิกทนกับสิ่งที่ไม่ตอบโจทยชีวิต และกล้าที่จะก้าว
ออกมา

ด้านการพัฒนาตัวเองและการทำงาน

ทดลองทำทีละน้อย: ไม่ต้องวางแผนชีวิตยาวไกลสิบปี แค่ลองทำ
สิ่งใหม่ในขนาดเล็กแล้วเรียนรู้

บริหารพลังงานมากกว่าเวลา: สังเกตว่าช่วงไหนมีพลังงานและใจ
จดจ่อ แล้วใช้ช่วงเวลานั้นกับงานที่สำคัญ

ลงมือทำทันที: เลิกคิดกังวลซ้ำซาก เพราะสิ่งที่เรากลัวมักไม่
เกิดขึ้นจริง

การใช้ชีวิตประจำวัน

จัดระเบียบสิ่งของ และเวลา: ลดของที่ไม่จำเป็นลง เพื่อลดภาระ
การดูแลและเพิ่มพื้นที่ในสมอง

ชื่นชมความสำเร็จเล็กๆ: เขียนหรือนึกถึง 3 สิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นในแต่ละ
วันเพื่อเติมพลังใจ

รักษาสุขภาพ: นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ และออกกำลังกาย
อย่างสม่ำเสมอ

เคล็ดลับชีวิตดีคือการปรับมุมมอง เลิกสนใจเรื่องภายนอกที่ควบคุมไม่ได้ หันมาดูแลสุขภาพกายใจ บริหารพลังงานชีวิตให้สมดุล และลงมือทำสิ่งสำคัญที่ละเล็กละน้อยอย่างสม่ำเสมอ เพื่อสร้างความสุขและความสำเร็จด้วยตัวคุณเอง

บทที่ 1 ปรัชญาในการดำเนินชีวิตที่ดี

5 ปรัชญาชีวิตง่ายๆ

ความสุขก็สามารถเกิดได้จากการเข้าใจถึงหลักปรัชญาที่เกี่ยวข้องกับตัวคุณเองและผู้คนรอบข้าง พวกคุณล้วนรู้สึกอึดอัดจากการถูกจำกัดสิทธิโดยเหล่าประสบการณ์ในอดีตหรือถูกจำกัดสิทธิในการแสดงออก หรือไม่ว่าจะเป็นคำพูดจากคนอื่นที่บอกว่าคุณไม่ดีพอ หรือคำวิจารณ์ต่างๆที่บั่นทอนกำลังใจตัวคุณเอง ดังนั้นคุณควรจะเปลี่ยนความคิดใหม่ คุณควรแคร์ตัวเองมากกว่าคำพูดคนอื่น และไม่ควรดูถูกตัวเอง ซึ่งหลักปรัชญาง่ายๆต่อไปนี้จะทำให้คุณมีชีวิตที่ดี และมีมุมมองต่อโลกที่สดใสขึ้น

1. ในโลกนี้ไม่มีใครแคร์คุณเท่าตัวคุณเอง มันอาจจะฟังดูโหดร้าย แต่มันก็เป็นเรื่องจริง

การใช้ชีวิตตามที่คุณคิดหรือความคาดหวังของผู้อื่นเป็นการทำร้ายตัวเอง เพราะแต่ละคนก็มีชีวิตมีปัญหาของตัวเอง สิ่งที่คุณเชื่อว่าคนอื่นคิดหรือมองคุณยังไง จริงๆแล้วอาจจะไม่ใช่อย่างที่ที่คุณคิดเลยก็ได้ มันอาจเป็นสิ่งที่คุณมโนขึ้นมาจากสายตาของเขา หรือประสบการณ์ที่คุณเคยเจอ ดังนั้นการเป็นตัวของตัวเองโดยไม่สนใจความคิดของผู้อื่น จะทำให้คุณมีชีวิตที่มีความสุขมากขึ้น

2. ตัวคุณเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา คุณอาจจะคิดว่าไม่ว่าเวลาจะผ่านไปสิบปีตัวคุณก็คงจะเหมือนเดิม เป็นคนๆ เดิม ไม่เปลี่ยนแปลง ซึ่งจริงๆ แล้ว สถานการณ์และประสบการณ์ที่คุณเจอในชีวิตประจำวัน เป็นสิ่งที่ทำให้คุณเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ดังนั้นเวลาตัดสินใจอะไรควรยึดความคิดในปัจจุบัน เพราะคุณไม่สามารถเปลี่ยนแปลงอดีตและอนาคตได้อีก คุณจึงต้องทำปัจจุบันให้ดีที่สุด

3. หยุดเปรียบเทียบตัวเองกับผู้อื่น คนเรามักจะโพสต์แต่เรื่องดีๆ มุมดีๆ ในชีวิตลงในโซเชียลมีเดีย เช่นเดียวกับชีวิตจริงที่คุณมักจะไม่นำข้อบกพร่องที่เสี่ยงโดนวิจารณ์ให้คนอื่นเห็นง่ายๆ เพราะเหตุนี้คุณจึงอดไม่ได้ที่จะเปรียบเทียบตัวคุณกับคนอื่นๆ แต่ในความเป็นจริงแล้วไม่มีใครเพอร์เฟกต์ ทุกคนล้วนอยากเป็นที่ยอมรับจากคนในสังคม อย่าเสียเวลามัวแต่คิดว่าคนอื่นมีชีวิตที่ดีกว่า และรู้สึกแย่กับชะตาชีวิตตัวเอง เพราะต่อให้คนนั้นจะเป็นคนที่ยิ่งใหญ่แค่ไหน ภายในใจเขาก็มีความกังวล ความกลัว ไม่แพ้กับคุณเช่นกัน

4. อย่าคิดว่าจะมีใครฟังคำแนะนำของคุณ แม้ว่ายามที่เพื่อนคุณมีปัญหา และมาขอคำปรึกษาจากคุณ คำปรึกษาที่คุณให้ไปก็ไร้ประโยชน์เหมือนผ่านหูซ้ายทะลุหูขวา และทำให้คุณรู้สึกโกรธเพราะเหมือนความช่วยเหลือที่หยิบยื่นให้มันสูญเปล่า โดยความเป็นจริงแล้วไม่มีใครรับฟังความคิดของคนอื่นตราบใดที่เขาไม่เปิดใจ หรือมันเป็นคำตอบที่เขาอยากจะได้ยิน

ท้ายที่สุดแล้วความคิดคนเราจะเปลี่ยนไปตามสถานการณ์ความเป็นจริง และจากประสบการณ์ที่เคยประสบมา บางครั้ง มันอาจมาในรูปแบบของคำแนะนำของเราเอง

5. คุณเท่านั้นที่จะลิขิตชีวิตตัวเอง สิ่งที่น่ากังวลไม่ใช่ปัญหาที่คุณพบเจอในชีวิตประจำวันแต่เป็นวิธีจัดการกับปัญหาต่างหาก ทักษะคติเป็นตัวบ่งบอกความคิดและปริมาณความสุขในชีวิตคุณ และส่งผลไปถึงอนาคตของคุณ บางครั้งคุณอาจจะเจอสถานการณ์เลวร้าย จงตั้งสติ และค่อยๆ คิดหาวิธีแก้ปัญหา อย่าพึ่งหุนหันทำอะไร เพราะคุณจะได้ใช้เวลาทบทวนความคิดเพื่อป้องกันผลกระทบแย่ๆ ที่จะตามมา

Cr: verrysmilejung

5 พลังบวก ดึงดูดสิ่งดีๆ เข้ามาสู่ชีวิต!!

1. พลังของความสุข

ทำตัวเองให้มีความสุขสดใสไว้เสมอ ยิ้มให้ตาเป็นประกาย เรื่องไม่ดีทั้งหลายทิ้งไว้กับอดีต อย่าเอาความโกรธ ความเครียด ความเศร้า มาทำลายความสุขในปัจจุบัน เลือกรับข้อมูลข่าวสารเฉพาะเรื่องที่ดีๆ อยู่ห่างๆ คนคิดลบพูดลบ ให้ฝึกคิดบวกบ่อยๆ และมองโลกในแง่ดีไว้เสมอ

2. พลังของความรักความเมตตา

ให้ความรัก และความเมตตาแก่ทุกคนที่พบเจอ ให้อภัยคนที่บอบช้ำ ให้ความจริงใจ ให้คำพูดอันไพเราะ ให้ความใส่ใจเมื่อมีใครทำให้เราเสียใจ ให้อภัยเขาไปด้วยจิตเมตตา หากเขาทำผิด กฎแห่งกรรมก็จะลงโทษเขาเอง อย่าเอาตัวเราไปผูกโกรธกับเขา อวยพรให้เขามีชีวิตที่สวยงาม...

3. พลังของความดี

ช่วยเหลือใครได้ให้ช่วยเหลือ เอื้อเฟื้อใครได้ให้เอื้อเฟื้อ แต่อย่าทำให้ตัวเองเดือดร้อน ทำงานในหน้าที่ตัวเองให้ดีที่สุด ทำดีทั้งต่อหน้าและลับหลัง พுகถึงผู้อื่นในทางที่ดีเสมอ และให้ทำดีโดยไม่ต้องหวังผล เดี่ยวผลแห่งความดีนั้นจะตามหลังกมาเอง...

4. พลังของความกตัญญูรู้คุณ

ระลึกคุณต่อผู้คนและสิ่งของ โดยกล่าวคำว่า ขอบคุณบ่อยๆ... ขอบคุณพ่อแม่ที่ให้กำเนิดและเลี้ยงดูเรามา ขอบคุณสามี/ภรรยา/บุตรธิดาที่น่ารักของเรา ขอบคุณเจ้านายที่ให้โอกาสเราทำงาน ขอบคุณลูกน้องที่ช่วยเหลืองานเราเป็นอย่างดี ขอบคุณลูกค้าที่ซื้อของจากเรา ขอบคุณธรรมชาติที่มอบสิ่งดีๆให้กับเรา และผู้คนบนโลกใบนี้...

5. พลังของความกระตือรือร้น

เดินเหินเคลื่อนไหวร่างกายให้รวดเร็ว ทำอะไรให้กระฉับกระเฉง มีพลังชีวิตที่เต็มเปี่ยม มีความมั่นใจในตัวเอง กล้าคิด กล้าพูด กล้าทำ พูดจาฉะฉานชัดถ้อยชัดคำ ทำอะไรให้ว่องไว ขยันขันแข็ง ทำงานเสร็จอย่างรวดเร็วและคุณภาพดีเลิศเกินความคาดหมาย ให้บริการแก่ผู้อื่นด้วยความฉับไวด้วยความเต็มใจ ...

หากทำได้ทั้ง 5 ข้อนี้ จะเป็นพลังดึงดูดสิ่งดีๆให้หลั่งไหลเข้ามาสู่ชีวิตของเราอย่างง่ายดายและน่าอัศจรรย์!

ที่มา icoachสิริลักษณ์ ตันศิริ

บทที่ 2 เคล็ดลับสร้างความร่ำรวยด้วยการเชื่อสิ่งที่ดี

4 เคล็ดลับสร้างความร่ำรวย ตามวิธีของพระพุทธเจ้า

พระพุทธเจ้าตรัสถึงคุณสมบัติของพ่อค้าผู้ประสบความสำเร็จในการค้าขาย และพ่อค้าที่ล้มเหลวในการค้าขาย

1. พ่อค้าที่ล้มเหลวในอาชีพ

ไม่สามารถทำโภคทรัพย์ที่ยังไม่มีให้มีขึ้น ที่มีแล้วก็ไม่สามารถให้
งอกเงยเป็นทวีคูณ พุงง่ายๆ ยิ่งค้าขายยิ่งขาดทุน จะมีลักษณะดังนี้

- (1) เช้า ไม่จัดแจงการงานโดยเอื้อเฟื้อ
- (2) เที่ยง ไม่จัดแจงการงานโดยเอื้อเฟื้อ
- (3) เย็น ไม่จัดแจงการงานโดยเอื้อเฟื้อ

สรุปแล้วคือ จี้เกียจ ไม่เอาใจใส่ในอาชีพของตน ไม่อุทิศกายวาจา
ใจให้แก่งาน ไม่มีวิญญูณ “ของเก่าแก่” ผู้เป็นเจ้าของกิจการแต่กลับมี
วิญญูณของลูกจ้าง ลูกจ้างเขาถือว่าสินค้าในร้าน ในบริษัทมิใช่ของ
เขา จะขายได้มากได้น้อยเขาก็ไม่ค่อยเดือดร้อน สิ้นเดือนก็รับค่าจ้าง
ตายตัวอยู่แล้ว จึงไม่ค่อยตั้งใจทำงาน เจ้าของกิจการขึ้นทำตัวเหมือน
ลูกจ้างก็มีแต่เจ๊งกับเจ๊ง

2. พ่อค้าที่ประสบความสำเร็จในอาชีพของตนสามารถค้าขายได้
กำไรเป็นทวีตริคูณ มีลักษณะดังนี้

- (1) มีตาดี (จกขุมา)

คือสายตายาวไกล รู้จักสินค้า ของที่เป็น สามารถกะทุน เก่งกำไร ได้แม่นยำวาณิชชา (สตรีนักการค้าบางคน) เก่งกว่า วาณิช (บุรุษนักการค้า) เสียด้วยซ้ำ สายตายาวไกลมาก หุ่นตัวไหนจะขึ้น ตัวไหนจะตก ตัวไหนจะช้อนซื้อ เพื่อกำไรงาม บางคนก็สายตายาวไกล รู้ว่าที่ตรงนี้ สนามบินแห่งใหม่กำลังจะขึ้นภายในไม่กี่ปี (ซึ่งคนทั่วไปไม่รู้) ก็กว้านซื้อที่ดินชาวบ้านถูกๆ ผลักดันให้ทางการตัดถนนผ่าน เพื่อให้ที่ขึ้นราคา ขายได้กำไรงาม

(2) จัดเจนธุรกิจ (วิธูโร)

คือมีหัวการค้า รู้แหล่งขาย รู้ความเคลื่อนไหวของตลาด สามารถในการจัดซื้อจัดจำหน่าย ซื้อตรง หรือซื้อผ่านตัวแทน ผ่านที่บริษัท จึงจะได้ของถูกของแพง ถ้าซื้อตรงอาจได้ของถูกแต่เราได้กำไรคนเดียว ถ้าซื้อผ่านนายหน้าหลายบริษัทอาจได้ของแพง แต่ญาติโกโหติกาผู้ค้าขายด้วยกันอาจมีส่วนได้จากกำไร ส่วนต่างเรียกว่า “รู้จักสงเคราะห์ญาติ” ว่าจั้นเถอะ อย่างไหนจะดีกว่ากัน นักธุรกิจผู้เจนจัดย่อมรู้และจัดการได้ดี

(3) มีแหล่งทุนพร้อมที่จะพึงได้ (นิสฺสยสมฺปนฺโน)

คือรู้จักคนมาก กว้างขวางในวงการ หาทางสนิทสนมกับนักการเมืองผู้มีอำนาจ ด้วยการออกรอบกับท่านเหล่านั้นๆ เพื่อจะได้โอกาสขยายกิจการค้าข้ามประเทศ เรียกว่า เป็นการลงทุนแบบโลกาภิวัฒน์ รายได้จะพอกพูนขึ้นมหาศาล

(แต่ระวังเหมือนกัน การคบพ่อกำนักลงทุนต่างชาติ ก็ต้องดูให้ดี เพื่อไปคบคนที่ตะกละกินคนเดียวไม่แบ่งคนอื่นบ้าง อาจถูกปฏิบัติได้ แล้วทุนที่เราลงทุนไปมหาศาล จะหายวับไปกับตาได้)

3. การค้าก็ต้องการกำไร

การปฏิบัติธรรมจะว่าไปแล้ว ไม่ต่างจากพ่อกำ คือต้องการผลจากการปฏิบัติ จะเรียกแบบโวหารชาวบ้านว่า “กำไร” ก็ได้ นั่นคือกำไรแห่งชีวิต พระพุทธเจ้าจึงตรัสสอนการปฏิบัติธรรมคือการค้าขาย ตรัสว่า “ภิกษุผู้มีธรรม (องค์ประกอบ) 3 ย่อมไม่สามารถบรรลุกุศลธรรมที่ยังไม่บรรลุ ที่บรรลุแล้วก็ไม่สามารถให้เจริญมากขึ้นได้ ธรรม 3 คือ

- (1) เข้า ไม่อธิษฐานสมาธิโดยเคารพ
- (2) เทียง ไม่อธิษฐานสมาธิโดยเคารพ
- (3) เย็น ไม่อธิษฐานสมาธิโดยเคารพ”

ลงว่าจี๋เกียจฝึกสมาธิภาวนาอย่างจริงจัง ทั้งเข้า เทียง และเย็น หรือทำก็สักว่าทำพอเป็นพิธีหรือเพื่ออวดเพื่อโชว์ว่าฉันเป็นนักปฏิบัติ ร้อยทั้งร้อย ไม่มีทางเพิ่มพูนกุศลธรรมอะไร ได้สิ่งที่ควรละก็ละไม่ได้สิ่งที่ควรเพิ่มก็ไม่เพิ่ม เผลอๆ อาจพอกหนาขึ้นกว่าตอนก่อนมาเป็นนักปฏิบัติ ด้วยซ้ำอย่างนี้เรียกว่า ขาดทุนย่อยยับ คุดพ่อกำขาดทุนนั้นแล

เทคนิควิธีสร้างความร่ำรวย

คฤหัสถ์ผู้ครองเรือนมีความจำเป็นต้องอาศัยโภคทรัพย์เลี้ยงตนเอง และครอบครัว ต้องมีปัจจัยสี่เพียงพอแก่การดำรงชีวิตจึงจะมีความสุขยิ่งมีทรัพย์มากเท่าใด ย่อมเป็นสง่าราศีมากขึ้นเท่านั้น

ทรัพย์เป็นหลักสำคัญอย่างหนึ่งของผู้ครองเรือน เพราะเหตุนี้ท่านจึงเรียกว่า “หลักทรัพย์” ใครไม่มีหลักทรัพย์ก็เท่ากับเป็นคน “หลักลอย” พระพุทธองค์ทรงบอกวิธีสร้างหลักทรัพย์ หรือวิธีสร้างความร่ำรวยไว้ 4 ประการ คือ

1. ขยันทำมาหากิน

ประการแรกต้องหมั่นขยันไม่เกียจคร้าน ภาษาพระท่านเรียกว่า “ลูกขึ้น” หมายถึงลูกขึ้นทำงานอาชีพของตน ไม่เกียจคร้านเห็นแก่นอนอย่างที่เราเรียกว่า “คนขี้เกียจสันหลังยาว” ไม่ว่าจะทำมาหากินอะไร ถ้ากล้าต่อสู้ความลำบากไม่เลิกล้มความเพียรง่ายๆ ไม่ว่างานจะหนักจะยากเพียงใด ย่อมมีโอกาสตั้งตัวได้ในไม่ช้า

2. รู้จักเก็บรักษาทรัพย์ที่หามาได้

หาได้มาด้วยความเหนื่อยยากแล้ว รู้จักเก็บหอมรอมริบไม่ทำให้ทรัพย์สินเสียหายการป้องกันทรัพย์ให้ปลอดภัยจาก “โจรภายนอก” ทำได้ง่ายเพียงใส่ตู้เซฟลั่นกุญแจอย่างดี หรือนำไปฝากธนาคารก็ปลอดภัยแล้ว แต่จะให้ปลอดภัยจาก “โจรภายใน” จริงๆ นั้นยาก คนทำมาหากินควรระวังอย่าให้โจรภายใน คือความหุนหันฟุ้งเฟ้อ การตกเป็นทาสสิ่งเสพติดและการพนันมันมาปล้นทรัพย์เป็นอันขาด เพราะโจรพวกนี้ปล้นไม่เหลือ ปล้นซ้ำปล้นซากไม่รู้จบสิ้น

3. คบมิตรดี

มิตรดีของคนทำมาหากิน หมายถึง คนที่เกื้อกูลแก่อาชีพของเราได้ สามารถให้คำแนะนำ ให้การสนับสนุนหรือให้กำลังใจในการทำงาน คนทำมาค้าขายถ้าไปหลงคบคนหลักลอย นักเลงเหล้า นักเลงพนัน ไม่ช้าก็就会被ชักนำไปวิบัติฉิบหาย มิตรชั่วถอนเสาเรือนใครต่อใครมานักแล้ว ผู้ครองเรือนจะต้องระวังให้จงหนัก

4. เป็นอยู่เหมาะสม

หมายถึง จะใช้จ่ายให้เหมาะสมกับฐานะของตนมิใช่เอาฐานะคนอื่นเป็นหลักอย่างที่เราเรียกว่า “เห็นช้างจี้ช้างบ้างอย่างช้างสาร” ทำงานได้เงินเดือนละห้าพันบาท ใช้จ่ายเดือนละห้าหมื่นบาท ทำจนตายก็ไม่รวย รวยอย่างเดียวคือรวยหนี้ ขยันทำมาหากิน ได้ทรัพย์สินมาแล้วรู้จักเก็บรักษา คบหาคนดีเป็นมิตรสหายและใช้จ่ายพอเหมาะสมแก่ฐานะ ความ เป็นอยู่ปฏิบัติได้ตามนี้ความเป็นเศรษฐีอยู่ไม่ไกลCr: tamdee.net โดย เสฐียรพงษ์ วรรณปก, หนังสือพิมพ์ข่าวสด รายวัน หน้า 31 , คอลัมน์ ธรรมะใต้ธรรมาสน์ โดย ได้ ตามทาง

เชื่อมบุญอย่างไร ให้ครอบครัวอยู่เย็นเป็นสุข

เป็นการเชื่อมบุญที่สำคัญ เพราะจะทำให้เรานั้นเจริญก้าวหน้าในทุกๆ ทาง ถ้าครอบครัวอันเป็นเบื้องต้นมีความสุข จะทำอะไรก็สำเร็จ เพราะมีแรงบุญช่วยกันหนุนนำ ขอให้สังเกตเถิดว่า คนที่ครอบครัวพร้อมสนับสนุน มักจะทำอะไรก็มีความสุขและสำเร็จไม่ยาก ไม่ว่าเรื่องนั้นจะแสนยากเย็นเพียงใด หลายคนเรียกว่า”พลังใจ” แต่ขอเรียกว่า

“พลังบุญ” แต่ก็ยังมีหลายคนแย้งว่า ไม่จริงหรอกฉันทำอะไรสำเร็จเพราะไม่ยุ่งเกี่ยวกับครอบครัว คนที่พูดอย่างนั้นยังเข้าใจที่ผิด เพราะว่าความสุขนั้นบางครั้งไม่ได้วัดกันที่ตัวเลข วัดกันที่เงินทอง หลายคนบอกว่าประสบความสำเร็จมากในการทำงาน

แต่ทว่าหัวใจปราศจากความสุข หันไปทางไหนไม่เห็นคนในครอบครัวกันเลยสักคน อย่างนี้จะสำเร็จไปทำไมกัน ผู้ที่ทั้งครอบครัวก็สุข งานก็สัมฤทธิ์ผลไม่ได้แน่นอน ยิ่งถ้าเก่งและมีคนในครอบครัวหนุนรับรองว่าจะต้องพบกับความสำเร็จจากที่เป็นอยู่อีกหลายเท่าตัว การที่เกิดมาเป็นครอบครัวเดียวกันนั้น เป็นการยืนยันในเรื่องบุพเพสันนิวาสในเบื้องต้น ว่าต้องเป็นคนที่เคยร่วมทำบุญมาด้วยกันอย่างใกล้ชิดแน่นอน ในอดีตชาติต้องเคยเป็นญาติสนิทติดกันมา ทั้งเป็นพ่อแม่ พี่น้อง เป็นสามีหรือภรรยา วนเวียนสลับกันไปมา ร่วมทุกข์ร่วมสุขกันมาอย่างยาวนาน การเชื่อมบุญในวิธีนี้จะง่ายที่สุด และได้ผลเร็วที่สุดถ้ายังอยู่ด้วยกันในบ้าน

เราสามารถไปทำการเชื่อมบุญด้วยกันในการทำบุญทำทาน รักษาศีล สมาธิภาวนา มีหลายบ้านที่ยกครอบครัวไปทำบุญ ทำกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาด้วยกัน บุญนั้นจึงเป็นบุญกองใหญ่และส่งผลให้ครอบครัวนั้นมีแต่ความสุข สงบ และสว่างในสติ ปัญญา รู้จักการแก้ไข ปัญหาที่ถูกต้อง ถ้าความสัมพันธ์ หรือความประพฤติกของคนใดคนหนึ่งในบ้าน ทำให้เราไม่สบายใจ ทุกข์ใจไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไร ไปกินเหล้าเมายา ติดการพนัน ติดยาเสพติด นิสสัยสุรุษสุราย ใช้เงินมือเติบ บ่นจู้จี้

มากผิดปกติ หาเรื่องเดือดร้อนเข้ามาในบ้านไม่เว้นแต่ละวัน ลูกหลาน
เอาแต่เรื่องร้อนใจมาให้ ไม่สนใจเรียนหนังสือ ไม่มีความรับผิดชอบ
สร้างความแตกแยก มีผู้ ฯลฯ ก็ควรอย่างยิ่งที่จะร่วมแรงร่วมใจ รวมตัว
กันในครอบครัวเพื่อช่วยเหลือ เพื่อช่วยกันแก้ไข โดยการเชื่อมบุญเข้าไป
หาคนที่มีความทุกข์อยู่那儿 ขอให้อำนาจแห่งบุญกุศลไปช่วยให้เขาพ้นวิบาก
กรรม เห็นกงจักรเป็นดอกบัว เอาบุญใหม่ไปหนุนให้เขา ให้อโหสิกรรม
ให้เขาอย่างจริงใจ ทำอย่างต่อเนื่องไปพร้อมๆ กับการตัดเตือน การห้าม
ปราม ซึ่งการทำลักษณะนี้ก็เป็นบุญแบบหนึ่งด้วย การให้ทำความ
เมตตา ความกรุณา มุติทา อุเบกขา หรือดำรงอยู่พรหมวิหาร ๔ อย่าง
ยิ่งยวด ผลบุญที่ยิ่งใหญ่จะช่วยให้เขากลับเนื้อกลับตัวในไม่ช้า กลับมา
เป็นคนดีของบ้านเป็นที่รักของทุกคนแล้วครอบครัวเรา...ก็จะมีแต่
ความสุข ความเจริญ รุ่งเรืองทุกสถาน

Cr://dhammatip.com/wp/?p=668+ - by เกร็ดธรรมะ -