

Overcoming Hardship for a Better Life

เอาชนะ ความยากลำบาก สู่ชีวิตที่ดี



อดทนและฮึดให้พอ

ชัยชนะจะเป็นของคนที่อดทน
รอคอยและฮึดไม่ถอยในยามวิกฤต



จงโฟกัสสิ่งที่ควบคุมได้

ปล่อยวางเรื่องที่เสียเวลาแล้ว
หันมาวางแผนเพื่อสำเร็จ
และผิดพลาดเป็นครู



**รักในสิ่งที่กระทำ
ตอกย้ำความสำเร็จ**

เพื่อเพิ่มความแข็งแกร่งจากผิดพลาด
ให้เราเก่งและพร้อมที่จะสร้างความสำเร็จ

A
BRIGHTER
TOMORROW
AWAITS

ชีวิตที่ดี
เริ่มได้จาก
วันนี้

— สมชาติ กิจยรรยง —

คำคมผู้ชีวิตคิดบวกสั้น ๆ ให้กำลังใจกันได้ยาว ๆ

สิ่งที่กำลังจะมาถึง ย่อมดีกว่าสิ่งที่ผ่านพ้นไปแล้ว

ทุกวันที่ได้ตื่นขึ้นมา คือโอกาสทองในชีวิต

อย่าเสียใจกับอดีต แต่จงมีความสุขกับปัจจุบัน

ธรรมชาติทดสอบเราด้วยอุปสรรค เพื่อสอนคำว่าต่อสู้

ความเจ็บปวดล้วนเป็นบทเรียนให้เราเติบโต

ยังมีทางออกเสมอ แม้จะล้อมรอบไปด้วยอุปสรรค

ก้าวไปข้างหน้าอย่างช้า ๆ ดีกว่าถอยหลังสู่อดีต

พักให้พอ แต่อย่าลืมหันกลับสู่ต่อเมื่อพร้อม

ใจอดีตเป็นแรงผลักดัน ไม่ใช่แรงกดขี่

มีความสุขกับสิ่งที่มี ดีในแบบฉบับที่ตนเป็น

คำชมเชยอาจฟังดูน่ายินดี

แต่คำวิจารณ์ต่างหากที่จะทำให้เราพัฒนา

อย่าหวาดกลัวความล้มเหลว เพราะการล้มลง

จะเปิดโลกทัศน์ใหม่ให้เราองเห็น

ไม่ว่าชีวิตจะยากลำบากเพียงใด จงผูกมัดความหวัง

ไว้กับความพยายามของตัวเอง

อย่ากลัวที่จะล้มเหลว แต่กลัวที่จะไม่ลองทำสิ่งใหม่ ๆ

เพราะโลกนี้กว้างไกลมาก

สิ่งที่ทำให้เราก้าวเดินต่อไปได้ คือการมองเห็นว่า

ทางเดินนั้นมีจุดหมายปลายทาง

Cr: dailynews.co.th/news/3474093/

หน้าลิขสิทธิ์อื้บู้ค

สถาบันส่งเสริมการพัฒนาบุคลากร(IBC GROUP)

เอาชนะความยากลำบากสู่ชีวิตที่ดี พิมพ์ครั้งที่ 1 พ.ศ.2569

(Overcoming Hardship for a Better Life)

ราคา-200-บาท

ข้อมูลบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

- อยู่กับตัวเองเป็น: ไม่เปรียบเทียบชีวิตตนเองกับผู้อื่น และพอใจในสิ่งที่เรามี
- หักแสร้ตัวเองบ้าง: อย่าทำงานหนักจนลื้มดูแล และให้รางวัลกับความสุขของตัวเอง
- ปล่อยวาง และไม่ยึดติด: เพราะชีวิตไม่ได้จริงจ้งหรือเคร่งเครียดไปเสียทุกเรื่อง
- ดูแลสุขภาพกาย และใจ: หมั่นออกกำลังกาย และพักผ่อนให้เพียงพอเพื่อเติมพลัง

ISBN (E-BOOK) -978-616-95374-2-7

บรรณาธิการต้นฉบับ สมชาติ กิจยรรยง

ศิลปกรรม/ออกแบบปก นางสาววีรวรรณ ไชยวัชรนนท์

พิสูจน์อักษรโดย นางสาวสุดารัตน์ ต่ายจั่น

อีเมล sudarat.tyj@gmail.com

จัดพิมพ์ และจัดจำหน่ายโดยสมชาติ กิจยรรยง

399 ถ.ลาดพร้าว121 คลองจั่น บางกะปิ กทม.10240

คำนำ

เอาชนะความยากลำบากสู่ชีวิตที่ดี

(Overcoming Hardship for a Better Life)

"ไม่มีหยาดฝนใดตกลงมาโดยไม่ผ่านเมฆหมอกอันมืดมิด และไม่มีความสำเร็จใดเกิดขึ้นโดยปราศจากการฝ่าฟัน" หนังสือเล่มนี้คือการรวบรวม หลากหลายเรื่องราวของชีวิต ที่ไม่ได้เริ่มต้นด้วยความพร้อม แต่เต็มไปด้วยอุปสรรค ขวากหนาม และบททดสอบอันหนักหน่วง ทว่าสิ่งยึดเหนี่ยวเดียวที่ทำให้พวกเขายังคงก้าวต่อไปคือ 'ความหวัง' และ 'ความไม่ยอมแพ้' เนื้อหาในทุกหน้าพร้อมจะพาทุกท่านร่วมเดินทางไปกับบทเรียนชีวิตจริง พาก้าวข้ามความยากลำบาก สลัดทิ้งความเจ็บปวดในอดีต และเปิดประตูบานใหม่ สู่ชีวิตที่สุขสบายทั้งกาย และใจ ขอให้เรื่องราวเหล่านี้เป็นดั่งแสงประทีปนำทาง และเป็นแรงผลักดันให้คุณเชื่อมั่นว่า วันพรุ่งนี้ที่ดีกว่า...อยู่ไม่ไกลเกินเอื้อม

"ชีวิตของคนเราเปรียบเสมือนการเดินทางในทะเลลี้ลับ บางช่วงเวลาเราอาจถูกคลื่นลมแห่งความทุกข์ซัดจนแทบจมดิ่ง แต่หนังสือเล่มนี้จะพิสูจน์ให้เห็นว่า แม้ในคืนที่มืดมิดที่สุด แสงอรุณของวันใหม่ก็ยังคงทำหน้าที่ของมันเสมอ ผ่านหลากหลายเรื่องราวของผู้คนธรรมดาที่เคยยืนอยู่ ณ จุดต่ำสุดของชีวิต ต้องเผชิญหน้ากับความขาดแคลน ความสูญเสีย และความโดดเดี่ยว ทว่าพวกเขาสามารถถอดรหัสความทุกข์เหล่านั้นให้กลายเป็นพลังพาก้าวข้ามความยากลำบาก

จนกระทั่งค้นพบท่าเรืออันเงียบสงบ และปลอดภัย ผู้ชีวิตสุขสบาย
ที่เปี่ยมไปด้วยความมั่นคงและรอยยิ้ม หวังเป็นอย่างยิ่งว่า เรื่องราวใน
เล่มนี้จะช่วยโอบกอดหัวใจที่เหนื่อยล้า และมอบพลังให้คุณมีแรงก้าว
ข้ามทุกมรสุมชีวิตไปได้เช่นกัน"

"ทุกคนล้วนมี 'ช่วงเวลาที่ยากลำบาก' เป็นของตัวเอง แต่สิ่งที่
ต่างกันคือเราจะเลือกยอมแพ้ หรือจะเลือกเดินหน้าต่อจนกว่าจะถึงเส้น
ชัย หนังสือเล่มนี้รวบรวม หลากหลายเรื่องราวชีวิต จากจุดติดลบที่ถูก
ถักทอขึ้นจากหยาดเหงื่อและคราบน้ำตา ถ่ายทอดออกมาเป็นแนวคิด
และวิธีการจริงที่ จะพาเราก้าวข้ามความยากลำบาก ในอดีต เพื่อเปลี่ยน
ผ่าน ผู้ชีวิตสุขสบาย และมีความสุขอย่างแท้จริง หากคุณกำลังมองหา
กำลังใจ เคล็ดลับในการเปลี่ยนชีวิต หรือแรงบันดาลใจในการลุกขึ้นสู้
พลิกหน้าถัดไป...แล้วร่วมเดินทางสู่ชีวิตใหม่ไปด้วยกัน"

หากคุณกำลังมองหาหนังสือหรือข้อคิดดีๆ เพื่อเติมพลังใจ
สามารถเลือกอ่านบทความสร้างแรงบันดาลใจเพิ่มเติมได้:

เปลี่ยนวิธีคิด: มองอุปสรรคเป็นบทเรียน หรือสะพานก้าวไป
ข้างหน้า แทนที่จะมองเป็นกำแพงปิดกั้น:

ปล่อยวางส่วนเกิน: ลดการแบกรับความคาดหวัง และเรื่องราวที่
ไม่จำเป็นในใจ:

ลงมือทำสม่ำเสมอ: ต่อให้มีคำคมหรือแนวคิดมากมาย แต่การลง
มือทำทีละนิดคือหัวใจของความสำเร็จ แนวทางปฏิบัติจากเรื่องเล่าเพื่อ
ชีวิตที่ราบรื่น:

เลิกคิดแทนคนอื่น และเลิกกังวลล่วงหน้า: อยู่กับความจริงในปัจจุบันและแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าที่ละอย่าง:

ยอมรับความผิดพลาด: ล้มแล้วเรียนรู้เพื่อแก้ไข ดีกว่าล้มแล้วเลิกরাไป:

สร้างความสุขจากสิ่งรอบตัว: มองหาความสุขที่เรียบง่ายในชีวิตประจำวันและมีความพอเพียง

ด้วยความปรารถนาดี
สมชาติ กิจยรรยง

สารบัญ เอาชนะความยากลำบากสู่ชีวิตที่ดี
(Overcoming Hardship for a Better Life)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 1 สร้างแผนสร้างความสำเร็จในเจ็ดวันฝ่าวิกฤติเปลี่ยนชีวิต	1
บทที่ 2 รูปแบบการพักผ่อน ที่จะช่วยให้ร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ได้ฟื้นฟู	7
บทที่ 3 วิธีจิตใจให้แกร่งเพิ่มความแข็งแรงให้อารมณ์กับสมการ แห่งความสำเร็จ	13
บทที่ 4 หลักการแห่งการเปลี่ยนแปลงสู่ความสำเร็จ	17
บทที่ 5 แนวทางความรักกับการเลือกคู่กับคู่ที่รักสมบูรณ์หรือยัง	29
บทที่ 6 บุคคลที่เราควรระวังตัวในการดำเนินชีวิต	34
บทที่ 7 พฤติกรรมเล็ก ๆ ที่คนเก่งทำเป็นประจำ	39
บทที่ 8 หลักการตลาดเหนือกาลเวลา	43
บทที่ 9 เทคนิคการบริหารเวลา สร้างประสิทธิภาพในการใช้ชีวิต	48
บทที่ 10 ข้อคิดดี ๆ ที่ได้จากหนังสือกิจวัตรสร้างความรวย ที่คนรวยแล้วไม่เคยบอกคุณ	58
บทที่ 11 กลยุทธ์ของผู้นำก้าวสู่เป้าหมายแห่งความสำเร็จ	61
บทที่ 12 ทักษะที่คนเก่งแบบเปิดต้องมีในยุคนี้คนเก่งแบบเปิด จะต้องมีสกิลอะไรบ้าง	68

สารบัญ เอาชนะความยากลำบากสู่ชีวิตที่ดี
(Overcoming Hardship for a Better Life)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 13 นิสัยของชาวสเปนที่ทำให้เราสุขภาพดี และมีความสุข กว่าเดิม	71
บทที่ 14 ประเภทคนที่ไม่ควรคบโบราณเตือน ถ้าไม่ยากลำบากใจ ละรักษาความสงบสุข	73
บทที่ 15 สูตร โกงของคนเก่งเรื่องเงิน บทเรียนที่ได้จากหนังสือ Money Hack	75
บทที่ 16 เหตุผลที่ประเทศไทยขึ้นชื่อว่า เป็นประเทศที่โชคดีที่สุดใน โลก	77
บทที่ 17 ข้อสรุปหนังสือ วิธีเป็นคน 1เปอร์เซ็นต์ ที่หาเงินเก่งที่สุด	80
บทที่ 18 ข้อคิดนิสัยไม่เป็นคนหัวร้อน ไม่ได้สอนแค่ให้เราเป็นคน ใจเย็นขึ้น	83
บทที่ 19 ข้อคิดที่ชอบที่ได้จากหนังสือ สร้างคอนเนกชั่นแกร่ง ด้วยจุดแข็งของมนุษย์อินโทรเวิร์ต	86
บทที่ 20 ข้อคิดที่โรงเรียนไม่เคยสอนเรียนมาแทบตายแต่ทำไมไม่รวย	89
บทที่ 21 เคล็ดลับของคนสำเร็จที่ทำกันทุกเช้า ที่จะช่วยให้ทุกวัน มีพลัง และมีเป้าหมาย	91

สารบัญ เอาชนะความยากลำบากสู่ชีวิตที่ดี
(Overcoming Hardship for a Better Life)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 22 ทักษะผู้นำที่ทุกคนควรมี แม้ไม่ได้เป็นหัวหน้าก็ตาม	94
บทที่ 23 นิสัยของคนสำเร็จที่พบได้บ่อยในคนที่สามารถสร้างชีวิต ในแบบที่ต้องการได้	97
บทที่ 24 ประโยคที่ไม่จมอยู่กับความผิดหวัง และเดินหน้าต่อ	99
บทที่ 25 วิธีการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน	101
บทที่ 26 วิธีปลดล็อกปัญญาภายใน เพื่อค้นพบตัวตนที่แท้จริง	103
บทที่ 27 สัญลักษณ์ที่มากับโลกยุคดิจิทัล	106
บทที่ 28 Mindset ปรับจากข้างใน ก้าวไปข้างหน้า	113
บทที่ 29 กฎทอง ที่จะช่วยให้คุณเก่งขึ้น300%	116
บทที่ 30 กฎทองของความรักที่ผู้ชายทุกคนต้องรู้	119
บทที่ 31 กฎแห่งธรรมชาติของมนุษย์เรา	122
บทที่ 32 กฎทองในการเข้าไปนั่งในใจคนอื่น	162
บทที่ 33 กลยุทธ์หาเงินอย่างฉลาดสไตล์ญี่ปุ่น	165
บทที่ 34 กิจวัตรแห่งความรวย	168
บทที่ 35 ข้อสัญญากับตัวเองว่าฉันจะมีชีวิตที่ดี	170
บทที่ 36 ข้อกฎ 20 ชั่วโมงแรกสร้างความสำเร็จ	173

สารบัญ เอาชนะความยากลำบากสู่ชีวิตที่ดี
(Overcoming Hardship for a Better Life)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 37 อาการจี้เกียจแบบไม่มีเหตุผลและวิธีเอาชนะตัวเอง ในวันที่หมดไฟ	178
บทที่ 38 ข้อคิดรู้จักกลไกของเงินอยากสำเร็จเร็ววางhurst	180
บทที่ 39 ข้อคิดอยากมีเวลาเพิ่มวางแผนล่วงหน้าเลิกคิดวันต่อวัน	183
บทที่ 40 ข้อคิดจากหนังสือ คนชนะทำแล้วแก้ คนแพ้มีวแต่คิด ไม่ได้ทำ	187
บทที่ 41 ข้อคิดดีๆ เราไม่ใช่เจ้าของชีวิตใครเลย	189
บทที่ 42 ข้อคิดที่ได้จากหนังสือศิลปะแห่งการถ่อมตน	193
บทที่ 43 ข้อคิดที่จะทำให้การรอไม่ใช่เรื่องน่าเบื่ออีกต่อไป	195
บทที่ 44 ความสำคัญพลังแห่งการจินตนาการ	197
บทที่ 45 การรวบเียบ ฉบับคนญี่ปุ่น	201
บทที่ 46 ข้อคิดการเริ่มต้นใหม่ได้ทุกวัน	204
บทที่ 47 หลักคิดที่ได้จากหนังสือหลักคิดที่คนญี่ปุ่นพกไป ทำงานทุกวัน	207
บทที่ 48 สมอแห่งความสำเร็จของนักจัดระเบียบความคิด	210
บทที่ 49 เอาไว้ก่อนแต่ถ้าอยากชนะตัวเองลองวิธีนี้	215
บทที่ 50 คิดเล็ก เท่ากับ ผลลัพธ์ที่ยิ่งใหญ่	218

สารบัญ เอาชนะความยากลำบากสู่ชีวิตที่ดี
(Overcoming Hardship for a Better Life)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 51 คุณสมบัติของผู้นำที่ดีในโลกสมัยใหม่ อัปเดตปีนี้	221
บทที่ 52 จิตวิทยาคนโง่ ที่เราทุกคนเคยเจอ	231
บทที่ 53 จิตวิทยาแปลกๆ แต่โคตรเวิร์ค	235
บทที่ 54 จิตวิทยาสวยและรวย ด้วยจิตวิทยาสมอง	238
บทที่ 55 จิตวิทยาอยากได้ดี ให้โกหกสมอง	241
บทที่ 56 ทักษะความเป็นผู้นำและวิธีฝึกฝนจนเชี่ยวชาญ	245
บทที่ 57 เทคนิคครองใจลูกน้องฉบับสร้างทีมเล็กชนะทีมใหญ่	251
บทที่ 58 เทคนิคดีๆ เพื่อให้สมองไม่มีวันแก่แค่ต้องใช้ให้เป็น	254
บทที่ 59 เทคนิคดีๆ ศาสตร์แห่งการตัดสินใจเมื่อไหร่ควรยอมยกธง	258
บทที่ 60 เทคนิคทำงานไหนก่อนดีเพราะตอนนี้ทุกอย่างดูด่วนไปหมด	261

บทนำ

เอาชนะความยากลำบากสู่ชีวิตที่ดี

(Overcoming Hardship for a Better Life)

ชีวิตไม่ได้โรยด้วยกลีบกุหลาบ คำกล่าวนี้ยังคงเป็นความจริงที่งดงามเสมอ เพราะในความมืดมิดที่สุดของชีวิต มักจะมีแสงสว่างแห่งความหวังซ่อนอยู่เสมอ โลกใบนี้เต็มไปด้วยผู้คนมากมายที่ต้องเผชิญกับพายุโหมกระหน่ำ ทั้งความยากจน ความล้มเหลว ความสูญเสีย หรือโชคชะตาที่ดูเหมือนจะหันหลังให้ แต่สิ่งเหล่านั้นกลับไม่ใช่จุดจบ หากแต่เป็นเพียง "บททดสอบ" ที่หล่อหลอมให้พวกเขามีหัวใจที่แข็งแกร่งยิ่งกว่าเดิม

หนังสือเล่มนี้รวบรวมเรื่องราวสร้างแรงบันดาลใจจากผู้คนธรรมดาที่ปฏิเสธจะยอมแพ้ต่อโชคชะตา พวกเขาเปลี่ยนหยาดเหงื่อหยดน้ำตา และความเจ็บปวด ให้กลายเป็นสะพานทอดยาวไปสู่ชีวิตที่มั่นคงและสุขสบาย จากคนที่ไม่มีแม้แต่บ้านจะนอน จากคนที่เคยล้มละลายจนเหลือศูนย์ หรือจากคนที่จมอยู่กับความทุกข์ พวกเขาใช้ความมุ่งมั่น ความเพียรพยายาม และทัศนคติที่ไม่ยอมจำนนเป็นแรงขับเคลื่อนในการพังทลายกำแพงแห่งความยากลำบาก

เรื่องราวเหล่านี้ไม่ใช่เพียงแค่เรื่องเล่าของคนที่ประสบความสำเร็จ
ในบั้นปลาย แต่เป็นบันทึกการเดินทางที่เผยให้เห็นถึงความล้มเหลวนับ
ครั้งไม่ถ้วน รอยแผลเป็นที่ภาคภูมิใจ และก้าวเล็กๆ ที่มั่นคงในวันที่ยัง
ไม่เห็นทางไป เพื่อเป็นสิ่งย้ำเตือนใจให้กับทุกคนที่กำลังเผชิญกับมรสุม
ชีวิตในขณะนี้ว่า...ไม่ว่าวันนี้คุณจะยืนอยู่ในจุดที่มีดมนแค่ไหน ขอเพียง
แค่คุณไม่หยุดเดิน วันหนึ่งคุณสามารถก้าวข้ามผ่านความยากลำบาก
และพาตัวเองไปสู่วันที่มีชีวิตที่สุขสบายและสง่างามได้อย่างแน่นอน

ทำไมต้องหลากหลายเรื่องราว? ละคำตอบก็คือชีวิตมักซับซ้อน:
หลายครั้งเราแบกปัญหาไว้เกินความจำเป็นจนทุกอย่างดูยากไปหมด,
เรื่องเล่าสร้างมุมมอง: นิทาน และเรื่องสั้นเปรียบเสมือนกระจกสะท้อน
และ แนวแนวทางที่เรียบง่าย, พลังแห่งความสม่ำเสมอ: เหมือนกับตัวเลข
108 สื่อถึงการเดินทางที่ละก้าวอย่างมั่นคงและต่อเนื่องแก่นสำคัญในเล่ม
ที่คุณผู้อ่านจะได้พบเจอก็คือ

1. เปลี่ยนยากให้เป็นง่าย: ถอดบทเรียนจากเรื่องรอบตัวให้
กลายเป็นวิธีแก้ปัญหในชีวิตจริง

2. ใจที่เบาสบายขึ้น: ลดความกังวล และมองเห็นทางออกที่ซ่อนอยู่
หลังความยุ่งเหยิง และ

3. แรงบันดาลใจรายวัน: เต็มพลังบวกให้ตัวเองได้ทุกเวลาที่รู้สึก
เหนื่อยล้า

บทที่ 1 สร้างแผนสร้างความสำเร็จในเจ็ดวันฝ่าวิกฤติเปลี่ยนชีวิต

7 วันแผนสร้างความสำเร็จ 7 วัน ฝ่าวิกฤติ เปลี่ยนชีวิต

เหมาะกับผู้ที่กำลังสับสน เหนื่อย ท้อ หรืออยากเริ่มต้นใหม่ในวันชีวิตเหมือนไม่มีทางออก

แผน 7 วัน ฝ่าวิกฤติ เปลี่ยนชีวิต

"จากจุดต่ำสุด...สู่จุดเปลี่ยนชีวิตด้วยพลังจิต และการลงมือทำ"

โดยอาจารย์วิเชียร อยู่เกตุ

บ้านธรรมะอโรคยา ตักกะศิลา

โปรแกรมพิเศษ 7 วันสานฝันสู่ความสำเร็จ

เป้าหมายของโปรแกรม:

เคลียร์ใจจากความสับสน

เรียกพลังจิตกลับคืน

ค้นพบทางรอด และเริ่มต้นสร้างรายได้ / ความมั่นคง

ปรับชีวิตให้พร้อมเดินหน้าใหม่

เริ่มต้นวันนี้เลย

DAY 1: ตั้งหลักชีวิต – หยุดทุกเสียงรบกวน

เป้าหมาย: หยุดคิดฟุ้งซ่าน เคลียร์ใจให้สงบ

ปิดมือถือ 1 ชั่วโมง

เขียน “10 สิ่งที่เคยคิด/กังวลอยู่” ลงกระดาษ

จุดเทียน หรือนั่งสมาธิ 10 นาที

สรุป 1 คำว่า “ชีวิตนี้...ฉันต้องการอะไรจริงๆ?”

คำอธิษฐาน: “ขอให้ข้าพเจ้าพบแสงสว่างในความมืด และมีกำลังใจกลับมาอีกครั้ง”

DAY 2: เปลี่ยนวิธีคิด – คิดแบบคนที่ไม่ยอมแพ้

เป้าหมาย: ลบความคิดลบ เต็มพลังใจ

เขียน "5 สิ่งที่ยังมีอยู่" เช่น คนที่รัก, ร่างกาย, ความรู้

คู่มือโอแรงบันดาลใจ สอนวิธีฝึกสมาธิแนวใหม่ พร้อมหนังสือคู่มือฝึกอบรม

เขียนเป้าหมายสั้นๆ: "ฉันจะเริ่มต้น...เพื่อ..."

คำอธิษฐาน: “ขอให้พลังชีวิตใหม่ไหลเข้ามาแทนที่ความกลัว และความหมดหวัง”

DAY 3: ค้นหาทางรอด – สิ่งที่ได้ทำตอนนี้เลย

เป้าหมาย: หาวิธีสร้างรายได้/ทางรอดจากสิ่งที่มี

เขียนสิ่งที่ถนัด / ทำเป็น / เคยช่วยคนอื่นได้

เลือกอย่างน้อย 1 ทาง เช่น ขายของออนไลน์, สอน, รับจ้าง, ไลฟ์สด

เขียน Action Plan สั้นๆ: “วันนี้ฉันจะลงมือทำ 1 อย่าง”

คำอธิษฐาน: “ขอให้ฉันมองเห็นทางออกจากวิกฤติครั้งนี้อย่างชัดเจน”

DAY 4: เปิดตัวใหม่ – ประกาศต่อโลกว่าเรากลับมาแล้ว

เป้าหมาย: สร้างตัวตนใหม่ บอกให้โลกรู้ว่า “ฉันไม่ยอมแพ้”

ถ่ายภาพตัวเอง + เขียนข้อความแรงบันดาลใจ 1 โพสต์

โพสต์บน Facebook / TikTok / IG พร้อมแฮชแท็ก #ชีวิตใหม่ #ฝ่าวิกฤติ

บอกว่า “ฉันพร้อมลุยแล้ว ใครอยากร่วมฝ่าฟันท้ามาเลย”

คำอธิษฐาน: “ขอให้จักรวาลส่งคนดีและโอกาสดีๆ มาสู่ชีวิตฉัน”

DAY 5: เชื่อมต่อคนที่ใช่ – อย่าเดินลำพัง

เป้าหมาย: หาพลังเสริมจากเครือข่ายที่ดี

เข้ากลุ่ม Facebook / TikTok ที่เกี่ยวกับแรงบันดาลใจ, ธุรกิจ, ความสำเร็จ

ทุกคนที่เคยช่วยคุณ หรือคุณเคยช่วยเขา เพื่อพูดคุย

ขอบคุณ 3 คนในชีวิตที่ยังอยู่ข้างคุณ

คำอธิษฐาน: “ขอให้ฉันเชื่อมโยงกับคนที่เข้าใจและสนับสนุนกันจริงๆ”

DAY 6: ลงมือจริง – เริ่มขาย/เริ่มทำ

เป้าหมาย: ไม่ใช่แค่คิด แต่ต้องลงมือ

ขายสินค้า/เปิดคอร์ส/เริ่มไลฟ์สด/เสนอไอเดียกับลูกค้า

ไม่ต้องสมบูรณ์แบบ ขอแค่เริ่ม

เก็บสถิติ เช่น: ไลก์, แชร์, ทักแชท

คำอธิษฐาน: “ขอให้ความกล้าในวันนี้ สร้างผลลัพธ์ที่มั่นคงในวันพรุ่งนี้”

DAY 7: ทบทวน และอธิษฐานใหญ่

เป้าหมาย: ประเมิน 7 วันที่ผ่านมา และตั้งจิตสู่เป้าหมายที่แท้จริง

เขียนว่า "สิ่งที่เปลี่ยนไปใน 7 วันนี้อะไร?"

ตั้งเป้าหมาย 3 เดือน – “จากนี้ ฉันจะ...”

ทำพิธีอธิษฐานจิตสั้นๆ พร้อมเขียนใส่กระดาษแล้วเก็บไว้ได้
หมอน

คำอธิษฐาน (เต็มรูปแบบ) :

“ขอให้ข้าพเจ้ามีพลังจิตอันเข้มแข็ง เอาชนะอุปสรรค สร้างชีวิตใหม่ที่ยั่งยืน สุขภาพดี และมีความสุขในทุกวัน ข้าพเจ้าขอใช้ชีวิตที่เหลือเพื่อประโยชน์ทั้งตนและผู้อื่น”

เพื่อนรัก... ในช่วงวิกฤติแบบนี้ คนจำนวนมากอาจรู้สึกหมดหวัง สับสน หรือไม่รู้ว่าไปทางไหนต่อดี แต่ความจริงคือ "ทุกวิกฤติ ซ่อนโอกาสบางอย่างไว้เสมอ" และนี่คือ แนวทาง 5 ขั้นตอนที่เสนอแนะเพื่อนำเพื่อเอาชนะวิกฤติแบบเห็นผลจริง อย่าเพิ่งท้อ เต็มกำลังใจให้เต็ม 100% แล้วลุยกับชีวิต

1. หยุดก่อน แล้วตั้งหลัก

"ก่อนจะก้าวต่อ ต้องยืนให้มั่นก่อน"

ให้เงียบสักช่วงหนึ่ง พาดตัวเองไปอยู่กับความสงบ

นั่งสมาธิวันละ 10-15 นาทีเพื่อเคลียร์จิต

หายใจลึกๆ และถามใจตัวเองว่า...

“อะไรคือสิ่งสำคัญที่สุดในชีวิต ตอนนี้?”

2. ปรับวิธีคิดให้เป็นนักรอด ไม่ใช่ผู้รอ

"คนที่รอด ไม่ใช่คนแข็งแรงที่สุด... แต่คือคนที่ปรับตัวเก่งที่สุด"

เปลี่ยนคำว่า “ทำไม่ได้” เป็น “ลองดูสักตั้ง”

หยุดโทษสิ่งภายนอก แล้วโฟกัสที่สิ่งที่เราควบคุมได้

เขียนสิ่งที่มี ไม่ใช่สิ่งที่ขาด

3. ดึงข้อดีในตัวคุณออกมาใช้

> "ในตัวคุณ...มีพรสวรรค์บางอย่างที่โลกนี้กำลังต้องการ"

คุณถนัดอะไร? คุณเคยช่วยใครสำเร็จมาแล้วบ้าง?

เอาความรู้ ความเชี่ยวชาญของคุณมาต่อยอด สอน ขาย หรือสร้างคอนเทนต์ เริ่มจากเล็กๆ เช่น การไลฟ์แชร์ประสบการณ์ หรือโพสต์บทเรียนชีวิต

4. เริ่มต้นเล็กๆ วันนี้เลย

"อย่ารอให้พร้อม... จงเริ่มจากที่เรามี แล้วความพร้อมจะตามมา"

เปิดเพจเล็กๆ ขายของ ใช้ Facebook / TikTok ฟรี

เรียนรู้สิ่งใหม่ฟรีๆ จาก YouTube หรือคอร์สออนไลน์

ตั้งเป้า 1 วัน = 1 การลงมือ

5. เชื่อมต่อกับคนที่มีพลังบวก

"อย่าเดินลำพังในวันที่อ่อนแรง... มิตรภาพคือพลังชีวิต"

หากกลุ่มคนที่สร้างแรงบันดาลใจ เช่น กลุ่มพลังจิต กลุ่มฝึกสมาธิ หรือคนทำธุรกิจเล็กๆ ขอคำแนะนำ พุดคุย แบ่งปัน อย่ากลัวที่จะขอความช่วยเหลือ

สรุป: "พลังจิตของคุณ...จะพาชีวิตคุณพ้นวิกฤติ" หากคุณมีศรัทธา
ในพลังจิต อธิษฐานให้ชัด ตั้งเป้าหมาย แล้วลงมือจริง ทุกอย่างจะค่อยๆ
เปิดทางให้" ในช่วงวิกฤติเช่นนี้ไม่มีอะไรดีไปกว่าการอ่านหนังสือเสริม
ความรู้ เพื่อนำไปต่อยอดการพัฒนาชีวิต "

อาจารย์วิเชียร อยู่เกตุบ้านธรรมะอโรคยา ตักกะศิลา

บทที่ 2 รูปแบบการพักผ่อน ที่จะช่วยให้ร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ได้ฟื้นฟู

7 รูปแบบ การพักผ่อน ที่จะช่วยให้ร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ได้ฟื้นฟู

ทำความเข้าใจ 7 รูปแบบ "การพักผ่อน" ที่จะช่วยให้ร่างกาย จิตใจ
และอารมณ์ได้ฟื้นฟูอย่างแท้จริง!

การพักผ่อนเป็นสิ่งสำคัญต่อสุขภาพ และความเป็นอยู่ที่ดีของ
คนเรา หลายคนอาจเข้าใจว่าการพักผ่อนนั้นหมายถึงแค่การนอนหลับ
ให้เพียงพอในแต่ละคำคืน แต่ทราบไหมว่าจริงๆ แล้วมนุษย์เราต้องการ
อะไรมากกว่านั้นถึงจะเรียกได้ว่าเป็น “การพักผ่อนอย่างแท้จริง” นะ

ตามแนวคิดของ Dr. Sandra Dalton-Smith ผู้เขียนหนังสือ Sacred
Rest: Recover Your Life, Renew Your Energy, Restore Your Sanity
การพักผ่อนที่แท้จริงมีถึง 7 ประเภท ซึ่งแต่ละประเภทช่วยฟื้นฟูร่างกาย
จิตใจ และจิตวิญญาณของเราให้กลับมาสมดุลและมีพลังมากขึ้น วันนี้
เรามาทำความเข้าใจกับการพักผ่อนทั้ง 7 รูปแบบ พร้อมเคล็ดลับในการ
นำไปใช้ในชีวิตรประจำวันกันนะ!

1. การพักผ่อนทางร่างกาย (Physical Rest)

เป็นการให้ร่างกายได้หยุดพักจากการทำงานหนัก หรือการเคลื่อนไหวที่ต่อเนื่อง โดยมีทั้งการพักผ่อนแบบ Passive และ Active

- Passive Rest – การพักแบบไม่ต้องใช้แรง เช่น การนอนหลับ การงีบหลับ หรือการนั่งพัก

- Active Rest – การพักที่ช่วยบรรเทาความเมื่อยล้า เช่น การยืดกล้ามเนื้อ การนวด หรือการทำโยคะ

เคล็ดลับ: หากรู้สึกอ่อนล้า ให้ลองงีบสั้นๆ 10-20 นาที หรือออกกำลังกายเบาๆ เพื่อช่วยให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย

2. การพักผ่อนทางจิตใจ (Mental Rest)

สมองของเราต้องทำงานตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นการคิดวิเคราะห์ วางแผน หรือแก้ปัญหา การพักผ่อนทางจิตใจช่วยลดความตึงเครียดและเพิ่มประสิทธิภาพในการโฟกัส

- ปิดการแจ้งเตือนจากโทรศัพท์และโซเชียลมีเดีย
- หยุดคิดเรื่องงานก่อนนอน และเขียน To-do List เพื่อช่วยให้สมองไม่ต้องจดจำทุกอย่าง

- ฝึกทำสมาธิ หรือหายใจลึกๆ เพื่อช่วยให้สมองสงบ

เคล็ดลับ: ลองจัด "ช่วงเวลาปลอดจอ" ในแต่ละวัน เช่น ปิดมือถือ 1 ชั่วโมงก่อนนอน จะช่วยให้จิตใจสงบขึ้น

3. การพักผ่อนทางอารมณ์ (Emotional Rest)

การพักผ่อนทางอารมณ์คือการให้เวลากับตัวเองในการจัดการและปล่อยวางอารมณ์ที่หนักหน่วง การแบกรับอารมณ์มากเกินไปอาจทำให้เรารู้สึกเครียดหรือหมดไฟ

- หลีกเลียงสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด
- พูดคุยกับคนที่เข้าใจและสนับสนุน
- ใช้เวลาทำสิ่งที่ทำให้รู้สึกดี เช่น ฟังเพลง อ่านหนังสือ หรือทำงานอดิเรก

เคล็ดลับ: การเขียนไดอารี่บันทึกความรู้สึกเป็นวิธีที่ดีในการจัดการอารมณ์ ลองเขียนสิ่งที่ทำให้คุณรู้สึกดีในแต่ละวันดูนะ

4. การพักผ่อนทางประสาทสัมผัส (Sensory Rest)

ในยุคดิจิทัล เราถูกกระตุ้นด้วยเสียง แสงสีฟ้าจากหน้าจอ และสิ่งเร้าต่างๆ ตลอดเวลา การพักผ่อนทางประสาทสัมผัสช่วยให้ร่างกายและจิตใจฟื้นฟูจากความเครียดที่มองไม่เห็น

- ลดการใช้หน้าจอและลองทำ Digital Detox
- ใช้เวลาอยู่ในที่เงียบๆ ปิดไฟ หรือนั่งสมาธิ
- ฟังเพลงบรรเลงหรือเสียงธรรมชาติ

เคล็ดลับ: ก่อนนอนลองปิดไฟ ปิดเสียงแจ้งเตือน และใช้เวลาสัก 10-15 นาทีอยู่ในความเงียบ จะช่วยให้สมองได้พักผ่อนอย่างแท้จริงค่ะ

5. การพักผ่อนทางความคิดสร้างสรรค์ (Creative Rest)

เมื่อเราทำงานที่ต้องใช้ความคิดสร้างสรรค์ตลอดเวลา อาจทำให้รู้สึกหมดไฟ การพักผ่อนประเภทนี้ช่วยให้สมองกลับมามีแรงบันดาลใจอีกครั้ง

- ออกไปเที่ยวชมธรรมชาติ พิพิธภัณฑ์ หรือศิลปะ
- ทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์แต่ไม่กดดัน เช่น วาดภาพ ถ่ายรูป หรือทำงานฝีมือ

- อ่านหนังสือหรือฟัง Podcast ที่ช่วยเปิดมุมมองใหม่ๆ

เคล็ดลับ: หากรู้สึกตันหรือหมดไอเดีย ให้ลองเปลี่ยนบรรยากาศ เช่น ไปทำงานในคาเฟ่ใหม่ๆ หรือเดินเล่นในสวนสาธารณะ

6. การพักผ่อนทางสังคม (Social Rest)

บางครั้งเราอาจรู้สึกเหนื่อยจากการเข้าสังคม โดยเฉพาะเมื่ออยู่กับคนที่ดูดพลังงานเราไป การพักผ่อนทางสังคมช่วยให้เราเติมเต็มพลังใจได้มากขึ้น

- ใช้เวลากับคนที่ทำให้รู้สึกสบายใจ
- หาเวลาส่วนตัวเพื่ออยู่กับตัวเอง
- ลดการพบปะผู้คนที่ทำให้รู้สึกเครียด

เคล็ดลับ: ไม่ต้องรู้สึกผิดหากต้องการปฏิเสธนัดเพื่อใช้เวลากับตัวเองบ้าง การให้เวลากับตัวเองเป็นสิ่งสำคัญ

7. การพักผ่อนทางจิตวิญญาณ (Spiritual Rest)

เป็นการเชื่อมโยงกับตัวเองในระดับที่ลึกซึ้งขึ้นไม่ว่าจะผ่านศาสนา จิตวิญญาณ หรือความหมายของชีวิต

- ทำสมาธิหรือสวดมนต์
- ใช้เวลาทำบุญหรือช่วยเหลือผู้อื่น
- เชื่อมโยงกับธรรมชาติและความเรียบง่าย

เคล็ดลับ: การใช้เวลาสะท้อนถึงเป้าหมายและคุณค่าของชีวิต สามารถช่วยให้เรารู้สึกเติมเต็มมากขึ้น

วิธีนำการพักผ่อนทั้ง 7 ประเภทมาปรับใช้ในชีวิต

1. กำหนดเวลาพักผ่อนให้ตัวเอง – วางแผนเวลาพักที่เหมาะสมกับแต่ละวัน
2. พังร่างกายและจิตใจ – สังเกตตัวเองว่าต้องการการพักผ่อนแบบไหนมากที่สุด
3. ตัดสิ่งที่ไม่จำเป็น – ลองลดกิจกรรมที่ทำให้คุณรู้สึกเหนื่อยล้าเกินไป
4. สร้างสมดุล – ผสมผสานการพักผ่อนแต่ละประเภทให้เหมาะสมกับไลฟ์สไตล์

จำไว้ว่าการพักผ่อนที่ดีไม่ใช่แค่การนอนหลับ แต่คือการให้ร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ของเราได้ฟื้นฟูอย่างแท้จริง ลองปรับใช้ 7 รูปแบบนี้ในชีวิตประจำวัน แล้วคุณจะรู้สึกสดชื่นขึ้นอย่างแน่นอน

Cr://mindfulhealthsolutions.com/embrace-these-7-types./#สุขภาพจิต

#Bluzone #bluzone วิธีชีวิตที่ยั่งยืน

บทที่ 3 วิธีพิชิตใจให้แกร่งเพิ่มความแข็งแกร่งให้อารมณ์ กับสมการแห่งความสำเร็จ

7 วิธีพิชิตใจให้แกร่งเพิ่มความแข็งแกร่งให้อารมณ์กับสมการ แห่งความสำเร็จ

1. การมีสติ (Mindfulness)> ฝึกฝนที่จะรู้สึกอึดอัด

ไม่มีใครชอบความอึดอัดใจ แต่ทุกสิ่งที่คุณต้องการล้วนอยู่อีกด้านหนึ่งของความอึดอัดใจ คุณจะประสบความสำเร็จได้เมื่อสามารถอดทนต่อสถานการณ์ที่ยากลำบากได้ สามารถรับมือกับอารมณ์ยากๆ ทั้งหมดนี้เรียกว่าสติ

2. ความสงสัยใคร่รู้ (Curiosity)> พัฒนาตนเองเสมอ

แสวงหาการพัฒนาเติบโตมากกว่าการปกป้องตัวเอง โดยการตั้งคำถามยากๆ กับตัวเอง เผชิญหน้ากับความเปราะบางที่จริงที่ยากลำบาก และรับฟังคำติชม ผู้ที่สงสัยใคร่รู้จะแสวงหาการเรียนรู้เกี่ยวกับตัวเองและผู้อื่นอยู่เสมอ

3. การรู้จักตัวเอง (Self-Awareness) > รู้จักตัวเอง

ยอมรับความรู้สึกหงุดหงิดท้อแท้ของตัวเองและเปิดใจมองเห็นด้านต่าง ๆ ของตัวเองที่เคยหลีกเลี่ยง รวมถึงการรู้ว่าแก่นแท้ของคุณคือความหลงใหล ค่านิยม ตัวกระตุ้นอารมณ์ และอคติ