

ซบชีวิตใหม่ ในโลกว่านนี้

(Revitalizing Today's World)

สู่คุณภาพชีวิตที่ดีแม้จะมีอุปสรรค

(Towards a better quality of life despite obstacles)

- แม้จะ “เบ” ถ้าเราไม่ “แบก”
- โลกใบนี้มีไว้เหยียบ ไม่ได้มีไว้แบก
- ฝึกทักขะในใจให้เหมือนทักขะในมือ
- อย่าทำตัวมือถือสาปากถือศีลที่ดูดีเสมอเนะ



— สมชาติ กิจยรรยง —

การชุบชีวิตใหม่ในโลกวันนี้ (Revitalizing Today's World)

"โลกไม่ได้หยุดหมุนเพราะเราล้มลง แต่เริ่มต้นใหม่ได้เสมอ เมื่อเราเลือกที่จะลุกขึ้นขึ้น"

"การชุบชีวิตใหม่ไม่ใช่การลบอดีต แต่คือการเขียนบทต่อไป ของชีวิตด้วยหัวใจที่เข้มแข็งกว่าเดิม"

"ในโลกที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว สิ่งที่มีค่าที่สุดคือโอกาส ที่เรามอบให้ตัวเองได้เริ่มต้นใหม่อีกครั้ง"

สู่คุณภาพชีวิตที่ดี (Towards a Better Quality of Life)

"การมีชีวิตที่ดีเริ่มต้นจากภายใน คือการมีจิตใจที่สงบ ร่างกาย ที่แข็งแรง และทัศนคติที่พร้อมเติบโต"

"จงใช้ชีวิตในแบบที่เป็นตัวของตัวเอง เพราะความสุขที่ แท้จริงคือการได้รักและเคารพในสิ่งที่เราเป็น"

"อุปสรรคไม่ใช่กำแพงที่ขวางกั้น แต่เป็นบันไดที่ทดสอบว่า เราพร้อมจะก้าวสู่ระดับที่สูงขึ้นหรือยัง"

"ความมีดม่นของอุปสรรคมีไว้เพื่อให้เราเห็นแสงสว่างของ ความหวังและการแก้ปัญหาได้ชัดเจนขึ้น"

"ไม่มีความสำเร็จใดที่ไม่เคยผ่านความล้มเหลว ทุกบาดแผล คือหลักฐานความพยายามและไม่ยอมแพ้"

ข้อคิดปิดท้าย: "หนทางสู่ชีวิตใหม่และคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น อาจไม่ได้ราบรื่นด้วยกลีบกุหลาบ แต่มันคุ้มค่าเสมอสำหรับผู้ที่ยังคง ก้าวเดินต่อไปด้วยความหวังและความเชื่อมั่น"

หน้าลิขสิทธิ์อู่

สถาบันส่งเสริมการพัฒนาศุคคกร(IBC GROUP)

-ซุบชีวิตใหม่ในโลกวุ่นนี้:สุคคุณภาพชีวิตที่ดีแม้จะมีอุปสรรค

พิมพ์ครั้งที่1 พ.ศ.2569

(Revitalizing Today's World:Towards a better quality of life despite obstacles)

ราคา-220-บาท

ข้อมูลบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

-ทุกวุ่นคือสิ่งที่ดีอุปสรรคทำให้เราเดินช้าลง แต่ไม่ใช่เหตุผลที่ทำให้เราหยุดเดิน

-พักเมื่อท้อ ไปต่อเมื่อพร้อมไม่ต้องรีบเร่งจนเกินไปค่อยๆก้าวในแบบของเราเอง

-มาเติมพลังบวกและข้อคิดดีๆ เพื่อคุณภาพชีวิตที่เบาสบายและมีความสุขกันครับ

-คุณภาพชีวิตที่ดีเริ่มต้นที่ "การมีความสุขกับปัจจุบันและรู้จักรักตัวเองในทุกๆ วุ่น

ISBN(E-BOOK)-978-616-95374-6-5

บรรณาธิการต้นฉบับ สมชาติ กิจยรรยง

ศิลปกรรม/ออกแบบปก นางสาววิวรรณ ไชยวรรณนท์

พิสูจน์อักษรโดย นางสาววิวรรณ ไชยวรรณนท์

อีเมลล์ skillupinter@gmail.com

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดยสมชาติ กิจยรรยง

399 ถ.ลาดพร้าว121 คลองจั่น บางกะปิ กทม.10240

คำนำ

ชุบชีวิตใหม่ในโลกวันนี้

(Revitalizing Today's World)

สู่คุณภาพชีวิตที่ดีแม้จะมีอุปสรรค

(Towards a better quality of life despite obstacles)

ท่ามกลางกระแสความเปลี่ยนแปลงที่เร็ววรากรากของโลกยุคปัจจุบัน ปฏิเสธไม่ได้ว่าพวกเราทุกคนต่างต้องเผชิญกับคลื่นลมแห่งอุปสรรคที่โหมกระหน่ำเข้ามาอย่างไม่ขาดสาย ไม่ว่าจะเป็นความผันผวนทางเศรษฐกิจ วิกฤตการณ์ด้านสิ่งแวดล้อม หรือความกดดันในชีวิตประจำวัน สิ่งเหล่านี้พร้อมที่จะบั่นทอนทั้งร่างกายและแรงใจ จนทำให้หลายคนรู้สึกหมดพลังและสูญเสียความสมดุลในชีวิตไป

หนังสือเล่มนี้กำเนิดขึ้นมาภายใต้แนวคิดที่ต้องการส่งมอบพลังใจและจุดประกายความหวัง เพื่อพาผู้อ่านทุกท่านก้าวข้ามผ่านช่วงเวลาที่ยากลำบากเหล่านั้น "การชุบชีวิตใหม่ในโลกวันนี้" ไม่ได้หมายถึงการปฏิเสธความเป็นจริงหรือการหลบหนีออกจากปัญหา หากแต่คือการปรับเปลี่ยนมุมมอง การตีความทางความคิด และการฟื้นฟูสภาพจิตใจให้กลับมาแข็งแกร่งอีกครั้ง เพื่อสร้างสรรค์คุณภาพชีวิตที่ดีและมีความสุขได้อย่างยั่งยืน แม้ว่ารอบตัวจะยังคงเต็มไปด้วยขวากหนามและอุปสรรคก็ตาม เนื้อหาภายในเล่มได้รวบรวมแนวคิดหลักการ และแนวทางปฏิบัติที่เข้าใจง่าย ซึ่งสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตจริงได้ทันที โดยมุ่งเน้นไปที่การสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ

(Resilience) การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม และการค้นหาความหมาย
อันแท้จริงของความสุขในแต่ละวัน

ผู้เขียนหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเล่มนี้จะเป็นเสมือนเพื่อน
ร่วมทางที่ดี เป็นประทีปนำทางในวัน มีดมืด และเป็นแรงผลักดันให้
คุณกล้าที่จะลุกขึ้นมา "ชุบชีวิตใหม่" เพื่อโอบกอดวันพรุ่งนี้ด้วย
ความหวังและความมั่นใจที่เต็มเปี่ยม เพราะสุดท้ายแล้ว คุณภาพชีวิตที่
ดีไม่ได้ขึ้นอยู่กับการไร้ซึ่งอุปสรรค แต่ขึ้นอยู่กับว่าเราจะหยัดยีนและ
เติบโตท่ามกลางอุปสรรคเหล่านั้นได้อย่างไร

ด้วยความปรารถนาดี

สมชาติ กิจขรรยง

สารบัญ

หุบชีวิตใหม่ในโลกวันนี้:สู่คุณภาพชีวิตที่ดีแม้จะมีอุปสรรค

(Revitalizing Today's World: Towards a better quality of
life despite obstacles)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 1 กฎทองและคุณสมบัติที่จะช่วยให้คุณแกร่งขึ้น	1
บทที่ 2 กฎทองของความรักที่ทุกคนต้องรู้และกฎแห่งความสนิท	13
บทที่ 3 สมบัติของมนุษย์มนุษย์ที่มีสมบัติกับการมุ่งสู่ความสำเร็จ	19
บทที่ 4 ความศรัทธาที่เราควรมีจะเป็นอะไรก็ได้ให้ดีที่สุด	31
บทที่ 5 เปลี่ยนมุมลบจนก้าวกระโดดสู่ความสำเร็จ	38
บทที่ 6 คุณค่าอยู่ที่ตัวเราสร้างขึ้นมาได้	
สร้างพลังฟันสู่ความสำเร็จ	43
บทที่ 7 การยอมให้ผิดบ้างลึกับวิธีการเรียกรอยยิ้มจากผู้อื่น	54
บทที่ 8 การมองเห็นในแง่ดีเพื่อสร้างชีวิตให้มีความสุข	
หากเก่งจริงจะเก็บอารมณ์ได้ดี	68
บทที่ 9 ข้อคิดดีๆ เราไม่ใช่เจ้าของชีวิต	
ใครเลยกับคิดอย่างไรให้เป็นบวก	78
บทที่ 10 สร้างสายสัมพันธ์ สร้างสรรค์พลังคน	
กับศิลปะแห่งการถ่อมตน	88

สารบัญ

หุบชีวิตใหม่ในโลกวันนี้:สู่คุณภาพชีวิตที่ดีแม้จะมีอุปสรรค

(Revitalizing Today's World:Towards a better quality of
life despite obstacles)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 11 อุปสรรคนั้นหรือคือโอกาสหวังไว้ในความสำเร็จ ก็ไม่เสียหลาย	96
บทที่ 12 จงมีความฝันอันบรรเจิดและเชื่อและศรัทธาว่าเราทำได้	102
บทที่ 13 การพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ตนเองกับพันธะสัญญา	111
บทที่ 14 เทคนิคฝึกสมองใบ้รักกับออกกำลังกายสมอง เพื่อความจำไว	116
บทที่ 15 ข้อคิดไม่ได้ไม่มี การไม่ได้ดีไม่ได้ ปัญหาทำให้เราได้รู้จัก	123
บทที่ 16 หากเราเป็นหนึ่งในหลายที่พ่ายแพ้อย่าแปดอย่าง แล้วจะดีขึ้น	130
บทที่ 17 เหตุแห่งความล้มเหลวหลักแห่งความสำเร็จ การปรับจิตใจเพื่อรับความโชคดี	140
บทที่ 18 ทำไมจึงล้มเหลวได้กับการจินตนา การที่ช่วยสร้างความสำเร็จ	149

สารบัญ

หุบชีวิตใหม่ในโลกวันนี้:สู่คุณภาพชีวิตที่ดีแม้จะมีอุปสรรค

(Revitalizing Today's World:Towards a better quality of
life despite obstacles)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 19 ทุกคนมีจังหวะชีวิตเป็นของตัวเองและ สัญญากับตัวเองว่าฉันจะมีชีวิตที่ดี	156
บทที่ 20 สิ่งที่คุณต้องไม่พูดให้ใครได้ยินจากปากคุณ กับการเอาชนะตัวเอง	161
บทที่ 21 เทคนิคการจับใจที่VSการต้อนรับคน กับการรอไม่ใช่เรื่องน่าเบื่ออีกต่อไป	170
บทที่ 22 ความกระตือรือร้นเชื่อมั่นผลักดันในธุรกิจและ ข้อเสียการไม่ลงมือทำ	177
บทที่ 23 วิถีหาความสุขแบบง่ายๆด้วยตัวเองกับ ข้อคิดที่ควรมีตลอดชีวิต	186
บทที่ 24 ระบบพรรคพวกกับความก้าวหน้าในอาชีพ กับการดำเนินชีวิต	197
บทที่ 25 หลักการสู่การเป็นผู้มีประสิทธิภาพสูง	206
บทที่ 26 ก้าวขึ้นสู่ผู้พิชิตความสำเร็จในงานและ ชีวิตกับประเภทผู้นำกับลูกพี่ที่ดีลูกพี่ที่แย่	216

สารบัญ

หุบชีวิตใหม่ในโลกวันนี้:สู่คุณภาพชีวิตที่ดีแม้จะมีอุปสรรค

(Revitalizing Today's World:Towards a better quality of
life despite obstacles)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 27 วิธีสร้างความสุขให้ตัวเองอย่างง่ายๆ กันเถอะ กับชีวิตที่ไม่เครียด	227
บทที่ 28 คุณสมบัติของผู้เป็นที่ดีในโลกสมัยใหม่	237
บทที่ 29 เทคนิคการบริหารเวลา สร้างประสิทธิภาพในการใช้ชีวิต	247
บทที่ 30 วิธีรักตัวเองที่จะช่วยให้คุณมีความสุข พร้อมทำงานให้ก้าวล้ำหน้า	258
บทที่ 31 แนวทางการพัฒนาตนเองให้เป็นคนใหม่ พร้อมวิธีปรับแนวคิด	271
บทที่ 32 วิธีง่ายๆช่วยยืดอายุสมองและอายุของเราเอง	284
บทที่ 33 การพัฒนาความคิดพลิกคุณค่าให้ชีวิต	295
บทที่ 34 อนาคตของคำพูดที่เราควรเสริมสร้าง กับการพูดที่ได้ใจ	301
บทที่ 35 เทคนิคครองใจลูกน้องฉบับสร้างทีมเล็กชนะทีมใหญ่	309
บทที่ 36 จิตวิทยาเหนือเมฆที่จะช่วยให้คุณเหนือคน	312

สารบัญ

ชุบชีวิตใหม่ในโลกวันนี้:สู่คุณภาพชีวิตที่ดีแม้จะมีอุปสรรค

(Revitalizing Today's World: Towards a better quality of
life despite obstacles)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 37 ทักษะพื้นฐานที่จะทำให้ผลตอบแทน กับคุณตลอดไป	318
บทที่ 38 แนวคิดที่จะเปลี่ยนชีวิตคุณไปตลอดกาล	325
บทที่ 39 ข้อคิดและวิธีคิดคนประสบความสำเร็จอย่างรวดเร็ว	333
บทที่ 40 แนวคิดที่คนแพ้มองแต่ปัญหา	
คนชนะจะมองหาทางออก	337

บทนำ ชุบชีวิตใหม่ในโลกวันนี้

(Revitalizing Today's World)

สู่คุณภาพชีวิตที่ดีแม้จะมีอุปสรรค

(Towards a better quality of life despite obstacles)

ในยุคสมัยที่โลกหมุนเวียนและเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว มนุษยชาติต้องเผชิญกับความท้าทายในทุกมิติ ทั้งวิกฤตเศรษฐกิจ ความผันผวนของสภาพภูมิอากาศ ปัญหาโรคระบาดครั้งใหม่ รวมถึงความเครียดและความกดดันจากการแข่งขันในชีวิตประจำวัน สิ่งเหล่านี้กลายเป็น "อุปสรรค" สำคัญที่คอยบั่นทอนทั้งพลังกายและพลังใจ ทำให้อัตราคุณภาพชีวิตของผู้คนทั่วโลกมีแนวโน้มลดลงอย่างน่ากังวล ความรู้สึกรีบเร่ง (Burnout) และความโดดเดี่ยวกลายเป็นโรคระบาดทางความรู้สึกที่กัดเซาะความสุขในหัวใจของใครหลายคน

อย่างไรก็ตาม ท่ามกลางความมืดมิดและอุปสรรคที่ดูเหมือนไม่มีวันสิ้นสุดนี้ กลับเป็นโอกาสอันดีที่เราจะลุกขึ้นมา "ชุบชีวิตใหม่ในโลกวันนี้" (Revitalizing Today's World) การชุบชีวิตใหม่ในที่นี้ ไม่ได้หมายถึงการย้อนเวลากลับไปในอดีต หรือการปฏิเสธความจริงที่เกิดขึ้น หากแต่คือการปรับเปลี่ยนมุมมอง การฟื้นฟูสภาพจิตใจ และการประยุกต์ใช้เทคโนโลยีรวมถึงภูมิปัญญาในการสร้างสรรค์วิถีชีวิตใหม่ เป็นการเติมพลังงานเชิงบวกและการยืดหยุ่นทางอารมณ์ (Resilience) เพื่อให้เราสามารถยืนหยัดได้อย่างแข็งแกร่งท่ามกลาง

มรสุมชีวิต เป้าหมายสูงสุดของการเดินทางครั้งนี้คือการก้าวไป "สู่
คุณภาพชีวิตที่ดีแม้จะมีอุปสรรค" (Towards a better quality of life
despite obstacles) คุณภาพชีวิตที่ดีไม่ได้วัดกันที่ความร่ำรวยหรือความ
สมบูรณ์แบบที่ไร้รอยต่อ แต่วัดกันที่ความสามารถในการรักษาสมดุล
ของชีวิต ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ ท่ามกลางความไม่
แน่นอน การเรียนรู้ที่จะยอมรับข้อจำกัด พร้อม ๆ กับการมองหา
โอกาสในการพัฒนาตนเอง การสร้างความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นกับคน
รอบข้าง และการมีส่วนร่วมในการดูแลสิ่งแวดล้อม จะเป็นกุญแจ
สำคัญที่นำพาเราไปสู่ความสุขที่ยั่งยืน บทความ/หนังสือเล่มนี้ จึงถือ
กำเนิดขึ้นเพื่อเป็นแนวทางและแรงบันดาลใจให้แก่ผู้ที่กำลังเผชิญกับ
มรสุมชีวิต เนื้อหาภายในจะพาคุณไปสำรวจวิธีการปรับตัว การฟื้นฟู
พลังกายพลังใจ และกลยุทธ์ในการสร้างสรรค์คุณภาพชีวิตที่ดีในแบบ
ของคุณเอง เพราะเราเชื่อมั่นว่า แม้โลกวันนี้จะเต็มไปด้วยอุปสรรค
ขวากหนาม แต่ด้วยหัวใจที่ไม่ยอมแพ้และการปรับตัวที่เท่าทัน เราทุก
คนล้วนมีศักยภาพที่จะ "ซบชีวิตใหม่" และค้นพบความสุขที่แท้จริงได้
ในทุก ๆ วัน

บทที่ 1 กฎทองและคุณสมบัติที่จะช่วยให้คุณเก่งขึ้น

18 กฎทอง ที่จะช่วยให้คุณเก่งขึ้น 300%

1. ตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน

การตั้งเป้าหมายไม่ใช่แค่การบอกตัวเองว่า “อยากเก่งขึ้น” แต่ต้องเจาะจงเลยว่าอยากเก่งในอะไร เช่น “อยากเก่งการพูดภาษาอังกฤษ” แทนที่จะเป็นแค่ “อยากเก่งภาษาอังกฤษ”

2. หาคนที่เก่งกว่าเป็นพี่เลี้ยง

เช่น หากคุณอยากเก่งการทำอาหาร ลองหาพี่เลี้ยงที่มีประสบการณ์ในด้านนี้มาแนะนำเคล็ดลับการทำอาหารของพวกเขา!

3. ทำสิ่งที่ไม่ถนัดทุกวัน

ถ้าคุณรู้สึกรว่าทำสิ่งนี้ไม่เก่ง เช่น การเขียนหรือการพูด ลองฝึกมันทุกวัน เพียงแค่ 15 นาที ก็จะช่วยพัฒนาเพิ่มขึ้น

4. เลิกเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น

แต่เปรียบเทียบกับตัวเองในเมื่อวานแทน เช่น วันนี้ทำได้ดีกว่าตามที่เคยทำเมื่อสัปดาห์ที่แล้ว

5. เรียนรู้จากความล้มเหลว

ทุกความล้มเหลวคือลูกเรียนที่ช่วยให้เราพัฒนา ตัวอย่างเช่น สมัยก่อนที่ฉันเคยพูดคำนั้นผิดไปในหลาย ๆ ครั้ง แต่เมื่อฝึกต่อไปเรื่อยๆ กลับทำให้เข้าใจวิธีการพูดได้ดีขึ้นมาก

6. สร้างนิสัยการเรียนรู้ตลอดเวลา

อย่าหยุดเรียนรู้ ลองอ่านหนังสือทุกวันหรือฟังพอดแคสต์ที่เกี่ยวกับสิ่งที่คุณสนใจ

7. ใช้เวลาให้คุ้มค่า

หากมีเวลา 30 นาทีให้ตั้งใจใช้มันให้เต็มที่ เช่นการทำงานบนสิ่งที่อยากเก่ง แทนที่จะใช้เวลาไปกับสิ่งที่ไม่สร้างประโยชน์

8. เปลี่ยนแปลงวิธีคิด

หากคุณคิดว่ามันยาก มันจะยาก แต่หากคุณมองว่า “มันเป็นโอกาสให้พัฒนา” ทุกอย่างจะกลายเป็นความท้าทายที่สนุกขึ้น

9. หาความสุขในกระบวนการ

การเรียนรู้หรือพัฒนาตัวเองไม่ต้องเป็นเรื่องที่เครียด คิดถึงสิ่งที่ทำให้คุณมีความสุขในทุก ๆ วัน และจะทำให้คุณพัฒนาอย่างรวดเร็ว

10. ไม่กลัวที่จะขอความช่วยเหลือ

การถามเมื่อไม่เข้าใจ ไม่ได้ทำให้เราอ่อนแอ แต่ทำให้เราเรียนรู้และเติบโต

11. ใช้เครื่องมือที่เหมาะสม

ไม่ว่าจะเป็นแอปพลิเคชันช่วยการเรียนรู้ หรือเครื่องมือใหม่ ๆ ที่ทำให้การทำงานง่ายขึ้น ลองหาสิ่งที่จะช่วยให้เราเก่งขึ้น

12. ให้เวลาตัวเอง

อย่าเร่งรีบเกินไป พัฒนาตัวเองทีละขั้นตอน ให้เวลาในการเรียนรู้จากทุก ๆ ประสบการณ์

13. ฝึกความมั่นใจ

ความมั่นใจคือสิ่งที่ทำให้เรากล้าเผชิญหน้ากับความท้าทาย ไม่ต้องกลัวที่จะลองทำสิ่งใหม่ ๆ

14. สร้างโครงสร้างชีวิต

การจัดระเบียบการใช้ชีวิต ทำให้คุณรู้สึกว่าคุณสามารถควบคุมสิ่งต่าง ๆ ได้และทำให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

15. ไม่หยุดเพียงแค่ความสำเร็จเล็ก ๆ

หากทำได้ดีขึ้นในบางจุด อย่าหยุด มุ่งไปยังเป้าหมายที่ใหญ่ขึ้น

16. เรียนรู้จากผู้อื่นที่ประสบความสำเร็จ

ถ้าใครทำได้ คุณก็ทำได้ ลองเรียนรู้จากคนที่เคยทำสำเร็จในสิ่งที่คุณอยากทำ

17. ฝึกสมาธิ

การฝึกสมาธิจะช่วยให้คุณมีสมาธิจดจ่อกับการทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดีขึ้น และประสบความสำเร็จ

18. ให้รางวัลตัวเอง

ทุกครั้งที่คุณทำอะไรสำเร็จ อย่าลืมให้รางวัลตัวเองบ้าง เช่น การไปเที่ยวหรือทำอะไรที่ชอบ

Cr: ทนรัฐ ยอดช่าง ·

คุณสมบัติที่จะทำให้ก้าวไปสู่การเป็นคนเก่ง

(Qualities that will lead you to becoming a great person)

มั่นใจว่าคนทุกคนย่อมอยากเป็นคนเก่ง ลองนึกภาพตามว่า วันที่คุณเดินออกจากบริษัท คุณอยากให้คนอื่นๆ พุดถึงคุณอย่างไร “เสียดยเหลือเกินที่บริษัทขาดคุณไป ทั้งเก่ง ทั้งดี” หรือ “น่าจะ ไปตั้งนานแล้ว อยู่ไปก็เป็นการะของบริษัทเปล่าๆ” ใครที่เคยอ่านหนังสือ The World is Flat ของ Thomas L. Friedman อาจกังวลว่าคนทำงานในอนาคตจะไม่มีความมั่นคงอีกต่อไปถ้าไม่รู้จักเปลี่ยนแปลงตัวเอง ไม่สร้างมูลค่าเพิ่มให้ตัวเอง คำถามคือ แล้วเราจะสร้างมูลค่าเพิ่มให้ตัวเองได้อย่างไร เพื่อให้เราเป็นคนเก่งที่มีคุณค่าต่อบริษัท ต่อองค์กรที่อยู่ วันนี้เราลองมาสำรวจดูว่าเรามีคุณสมบัติของคนเก่งแล้วหรือยัง

1.เป็นคนใฝ่รู้ ทำตัวเป็นหนอนหนังสือ

คนเราเกิดมามีต้นทุนความรู้ที่ไม่เท่ากัน แต่เราทุกคนสามารถเพิ่มเติมความรู้ให้ตัวเองได้ และวิธีที่ง่ายที่สุดก็คือการอ่านหนังสือ เพราะการอ่านหนังสือ ทำให้เราเก่งขึ้นได้จริง อย่างในชีวิตการทำงาน บริษัทคาดหวังให้คุณมีความรอบรู้ เชี่ยวชาญในหน้าที่ที่รับผิดชอบ ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อคุณเรียนรู้ ใฝ่รู้ ศึกษาค้นคว้าอย่างต่อเนื่อง ดังนั้น ลองถามตัวคุณเองดูว่า วันนี้คุณได้ใช้เวลาอ่านหนังสือวันละกี่ชั่วโมง แต่ละเดือนอ่านหนังสือไปกี่เล่ม ถ้ามีคนถามคุณว่า หนังสือที่คุณรัก ที่เป็นแรง

บันดาลใจ คือเล่นไหน คุณสามารถตอบคำถามนี้ได้หรือไม่

2. อยู่ใกล้คนเก่ง

เคยมีคนกล่าวว่า “ชีวิตคุณจะเป็นอย่างไร ขึ้นอยู่กับหนังสือที่คุณอ่าน บ้านที่คุณอยู่ ผู้คนที่คุณพบ” ดังนั้น หากคุณอยากเป็นคนเก่ง คุณควรหาใครสักคนที่เป็น Role Model ไม่จำเป็นว่าคนนั้นต้องอายุมากกว่า ประสบการณ์มากกว่าหรือตำแหน่งสูงกว่า (บางครั้งผู้ใหญ่อาจให้เด็กมาสอนเล่น Facebook หรือ เกมโปเกม่อน ก็ได้) สิ่งสำคัญคือคุณจะต้องเปิดใจเรียนรู้จากคนอื่น พยายามอยู่ใกล้คนเก่ง ศึกษา เรียนรู้จากเขา หากเป็นคนในที่บริษัท คุณอาจเรียนรู้งานจากเขาแบบ Work Shadow ก็ได้เพราะจะยังทำให้เราเก่งขึ้นในระยะเวลาอันสั้น

3. ตั้งเป้าหมาย

คนเก่ง หรือ คนที่ประสบความสำเร็จ ทุกคนจะมีจุดเด่นของตัวเองที่คนจะพูดถึง เช่น เมื่อพูดถึง Steve Jobs จะนึกถึงนวัตกรรมการเปลี่ยนโลก พูดถึงคุณธนวัฒน์ ไชยตระกูล นึกถึง SME พูดถึงคุณตัน ภาสกรนที นึกถึงชาเขียว นึกถึงคุณปัญญา นิรันดร์กุล นึกถึงเกมส์โชว์ มนุษย์เราไม่ได้สมบูรณ์แบบ มีจุดอ่อน-จุดแข็ง เสมอ พยายามค้นหาตัวเองให้เจอว่าอะไรคือสิ่งที่ต้องการ (You Want) อะไรคือสิ่งที่ทำได้ (You Can) เพราะถ้าคุณหาเจอแล้ว ตั้งเป้าหมายไปเลยว่าเราจะต้องเก่งในเรื่องนี้ จะเป็นสุดยอดในเรื่องนี้ จากนั้นก็เดินตามเป้าหมายไปอย่างเคร่งครัด รับรองว่าความสำเร็จอยู่ไม่ไกลเกินเอื้อมแน่นอน

4. มุ่งมั่น อดทน ไม่ยอมแพ้

ความเก่ง ไม่ใช่พรสวรรค์ แต่คือ พรแสวง อย่างในหนังสือ Talent Code ของ Daniel Coyle ก็พูดว่าคนที่เก่งระดับโลก ล้วนมาจากการฝึกฝนครั้งแล้วครั้งเล่า ซึ่งระหว่างทางอาจมีอุปสรรคเข้ามาทดสอบ ทำให้เราอยากล้มเลิก แต่หากเราอยากสำเร็จ เราต้องมุ่งมั่น ท่วมเท เพราะ โลกนี้ไม่มีอะไรที่ได้มาฟรีๆ อยากร่ำรวย อยากรุ่งเรืองต้องแลก

5. มีทัศนคติที่ดี

ฐานความคิดที่จะทำให้คุณเก่งขึ้น คือ “แพ้ได้ แต่แพ้แล้วต้องลุก” คนเราไม่จำเป็นต้องชนะทุกเรื่อง อย่างแชมป์มวยโลกของไทย เขาทราย กาแล็กซี่ ที่สามารถป้องกันแชมป์ได้ถึง 19 ครั้ง แต่ก่อนจะเป็นแชมป์โลก เขาก็เคยแพ้มาก่อน แต่เขาไม่ยอมแพ้อ้อมแล้วลุก ดังนั้น การเป็นคนเก่ง ไม่ต้องสมบูรณ์แบบ ผิดพลาดได้ แต่ต้องเรียนรู้และพยายามฟื้นตัวให้เร็ว กลับมาเดินต่อในสิ่งที่เราตั้งเป้าเอาไว้

6. มีคุณธรรมเป็นหลักในการใช้ชีวิต

คนเราเก่งอย่างเดียวไม่พอ ต้องมีจุดยืนในการดำเนินชีวิตด้วย คนเก่งที่ไม่มีหลักในการใช้ชีวิต จะประสบความสำเร็จได้ยาก สิ่งที่จะทำให้ความเก่งของเราเป็นที่ปรากฏอย่างยั่งยืน คือหลักหรือจุดยืนในการดำเนินชีวิต ซึ่งก็คือ คุณธรรม ความดีงาม ในวันหนึ่งถ้าคุณต้องตัดสินใจในสิ่งที่ยากลำบาก ลองถามตัวเองว่าอะไรคือจุดยืนของคุณ

7. มีทักษะพื้นฐาน

มีคนเคยบอกว่า ทักษะที่ทำให้สามารถไปไหนมาไหนในโลกใบนี้ได้ มี 3 อย่างคือ 1) ทักษะการทำอาหาร ไปที่ไหนก็ไม่อดตาย 2) ทักษะดนตรี ที่นอกจากจะคลายเครียดแล้วแล้วช่วยหารายได้เล่นดนตรีเปิดหมวกได้อีกด้วย และ 3) ทักษะภาษาอังกฤษ เพราะคนส่วนใหญ่ในโลกนี้ใช้ภาษาอังกฤษสื่อสาร แต่ในยุคนี้ต้องเพิ่มทักษะด้าน IT เข้าไปด้วย เพราะทุกวันนี้แทบทุกอย่างล้วนเป็น Digital ใช้ Smartphone ในการหาข้อมูลต่างๆ ถ้าคุณเป็นคนที่เก่งทั้งภาษาและ IT จะทำให้คุณได้เปรียบในการทำงาน

8. อย่างลัวงานยาก

นโปเลียนฮิลล์ กล่าวไว้ว่า “Ability without opportunity is nothing” ความสามารถที่ปราศจากโอกาสคือความสูญเปล่า คนเรามีโอกาสหลายอย่าง เช่น โอกาสจากองค์กรที่ดี ที่มีระบบพัฒนาคนให้เก่งขึ้น โอกาสที่ได้เจอนายดี สามารถโค้ชและสร้างแรงบันดาลใจ แนะนำเทคนิคและพร้อมสนับสนุน โอกาสที่ได้ทำงานที่ท้าทาย งานยาก งานแบบนี้จะทำให้คนเราเติบโตขึ้น เพราะคนเราจะเรียนรู้และเติบโตตามโจทย์ที่เจอในชีวิต ดังนั้น จงอย่างลัวงานยาก อย่างลัวงานที่ไม่เคยทำ อย่างลัวงานที่เป้าหมายแทบจะเป็นไปไม่ได้ เพราะงานเหล่านี้จะทำให้คุณเก่งเหนือคนอื่นในรุ่นเดียวกัน

9. สร้างเครือข่ายเพื่อแลกเปลี่ยนความรู้

สุกัญดาจินกล่าวว่ “นักรไม่มีขน คนไม่มีมีเพื่อน ป็นจีนที่สูงไม่ได้” การจะเติบโตในโลกไร้พรมแดนที่องค์ความรู้เพิ่มขึ้น มหาศาล จนคนไม่สามารถเรียนรู้ได้หมด เราจะพบการเรียนรู้แบบใหม่ๆ เช่น Community of Practice หรือ การสร้างเครือข่ายในการเรียนรู้แบบชุมชนนักปฏิบัติเพื่อแลกเปลี่ยนความรู้ระหว่างกัน เรื่องใดที่เป็นจุดเด่นจนถ่ายทอด เรื่องที่เป็นจุดอ่อนจนเรียนรู้ อย่าหวังที่จะให้ความรู้ เพราะยังเรถ่ายทอดเราจะยังเก่งขึ้น อย่าอายที่ไม่รู้และกล้าที่จะขอเรียนรู้ เพราะนี่คือเส้นทางที่จะทำให้คุณเก่งขึ้น

10. เป็นพหุสูต

เป็นพหุสูตเป็นมงคลที่7ในมงคล38ประการ สำหรับพหุสูตคือต้องฝึกตนเองให้เป็นคนมีประโยชน์สามารถดูแลตนเองได้พิจารณาจากสรรพสัตว์ทั้งหลายในโลกที่มีมากมายสุดจะนับจะประมาณ แต่มนุษย์ได้ชื่อว่าเป็นสัตว์ที่ประเสริฐสุด เพราะสามารถฝึกตนให้บำเพ็ญประโยชน์ ทั้งแก่ตนเองและสังคมได้เต็มทีคนมีประโยชน์ที่ใครๆ ต้องการนั้น ต้องมีคุณสมบัติดังนี้

1. ต้องไม่เป็นคนโง่ เราจึงต้องฝึกตัวเองให้เป็นพหุสูต รู้จักไฝ่หาความรู้ "ฉลาดรู้"

2. ต้องไม่เป็นคนชนิดความรู้ท่วมหัวเอาตัวไม่รอด มีแต่ความรู้แต่พอให้ทำอะไรก็ทำไม่ได้สักอย่างทำไม่เป็น เราจึงต้องฝึก

ตัวเองให้มีศิลปะ ทำได้ ทำเป็นสามารถนำเอาความรู้มาใช้งานได้จริงๆ
"ฉลาดทำ"

3. ต้องไม่เป็นคนเจ้าอารมณ์ เอาแต่ใจตัวเอง เราจึงต้องฝึก
ตัวเองให้เป็นคนมีวินัย เคารพต่อกฎระเบียบของหมู่คณะ และวินัยของ
ตนเอง รู้จักควบคุมตนเองให้นำความรู้ความสามารถไปใช้ในทางที่ถูก
"ฉลาดใช้"

4. ต้องไม่เป็นคนปากเปราะเรอะร้าย คนเราอย่าให้มีฝีมือดีแค่
ไหน มีความรู้ความสามารถสูงส่งแต่ถ้าพูดไม่เป็น เข้าที่ไหนบ่นแตก
ที่นั่น พูดจาไม่เข้าหูคนก็ไม่มีใครต้องการ เราจึงต้องฝึกตัวเอง ให้มี
วาจาสุภาพดี รู้จักควบคุมวาจา พูดเป็น "ฉลาดพูด"

คนเราส่วนมากย่อมอยากให้ตนเองเป็นที่ชื่นชอบของผู้อื่น
ยามเยาว์วัยเราก็อาจจะเรียนดีให้พ่อแม่ครูบาอาจารย์ชื่นชม ยามเติบโต
ใหญ่เราก็อาจทำงานเก่ง จนเป็นที่ยอมรับของเพื่อนฝูง ผู้บังคับบัญชา
แต่การที่เราจะเรียนดี และทำงานเก่งได้นั้น หลายคนอาจจะมีสมมติ มี
พรสวรรค์ทำอะไรล้วนประสบความสำเร็จไปหมด แต่ก็มีคนจำนวน
ไม่น้อยที่เจริญก้าวหน้าด้วยพรแสวงหรือด้วยความมานะบากบั่นของ
ตนเอง แล้วสิ่งใดเล่าจะช่วยให้ความมานะพยายามนี้บรรลุเป้าหมาย
เรามาเล่าสู่กันฟังถึงเคล็ดลับที่ว่ากัน ในทางพุทธศาสนามีหลักสำคัญ
หนึ่งที่เรียกว่า "หัวใจนักปราชญ์" ที่กล่าวกันว่าจะช่วยสร้างบุคคลให้
เป็นพหูสูต อันหมายถึง เป็นผู้มีความรอบรู้ เป็นผู้ศึกษาเล่าเรียนศิลปะ
วิทยาการมาก สามารถทรงจำไว้ได้เป็นอย่างดีจนกลายเป็นผู้รู้หรือ
ปราชญ์ ซึ่งแน่นอนว่า ผู้ใดก็ตามที่เป็นผู้มีปัญญา ไม่ว่าจะเป็นเรื่อง

เรียนหรือเรื่องการทำงาน ย่อมทำให้คนผู้นั้นเรียนดีและมี
 ความสามารถในการทำงานเก่งอย่างไม่ต้องสงสัย"หัวใจ
 นักปราชญ์" ประกอบด้วย "สุ จิ ปุ ลิ" คือ สุ ย่อมาจาก สุตะ คือ การ
 ฟัง จิ ย่อมาจาก จินตะ คือ การคิด ปุ ย่อมาจาก ปุจฉา คือ การ
 ถาม และ ลิ ย่อมาจาก ลิขิต คือ การเขียน ทั้งสุ จิ ปุ ลิ ต่างเป็นแนวทาง
 ที่ทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดผลเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถ ดังนี้

1. สุ คือ สุตะ หมายถึง การฟัง นับเป็นทักษะพื้นฐานที่สุดใน
 การแสวงหาความรู้ของมนุษย์ นับตั้งแต่สมัยโบราณมาการศึกษาเล่า
 เรียน ก็คือ การสดับรับฟังคำสอนของครูบาอาจารย์หรือจากปราชญ์
 ผู้รู้ ผู้ใดที่ฟังมาก ย่อมได้รับความรู้มาก และรอบรู้กว้างขวางกว่าผู้อื่น
 ต่อมาเมื่อเรามีหนังสือหนังสือ "การอ่าน" ก็นับเป็น สุตะ ด้วย ไม่ว่าจะเป็น
 เป็นการฟังหรือการอ่าน ต่างเป็นก็เป็นการรับข้อมูลเบื้องต้นใน
 การศึกษาหาความรู้ ยิ่งสมัยปัจจุบันที่เทคโนโลยีก้าวหน้าไปไกล เรา
 ก็ยังสามารถเรียนรู้ได้สารพัดวิชาจากการฟังและการอ่านอย่าง
 หลากหลายเพิ่มขึ้น และเมื่อได้อ่านได้อ่านได้ฟังมากขึ้น ความรู้ก็ยิ่ง
 เพิ่มพูนขึ้น อย่างไรก็ตาม เมื่อมี สุตะ แล้ว ก็ยังต้องมี "จิ ปุ ลิ" มาเสริม
 ด้วย มิฉะนั้นข้อมูลข่าวสารที่เราได้รับอย่างมากมายนั้น อาจทำให้เรา
 กลายเป็นผู้ "มีความรู้ท่วมหัว แต่เอาตัวไม่รอด" ได้

2. จิ คือ จินตะ หมายถึง การคิด เป็นสิ่งต่อเนื่องจากการฟัง
 หรือการอ่าน กล่าวคือ เมื่อเราได้ฟังได้อ่านสิ่งใดแล้วก็ตาม โดยทั่วไป
 คนเราจะคิดไตร่ตรอง หรือวิเคราะห์สิ่งที่ฟังหรืออ่านในใจไปด้วย
 (ยกเว้นว่าจิตใจจะเหม่อลอยหรือไปคิดเรื่องอื่นที่ไม่เกี่ยวกับสิ่งที่ฟัง

หรืออ่านอยู่) จากนั้นก็นำข้อมูลเหล่านี้มาจัดระบบเป็นความคิดของเรา ซึ่งหากมีข้อสงสัยหรือไม่เข้าใจ เราก็อาจจะจดหรือจำไว้ เพื่อค้นคว้าหาคำตอบต่อไป การคิดจึงเป็นกระบวนการย่อยหรือแยกแยะสิ่งที่ได้ฟังได้อ่านมาเป็นความรู้ของเราเอง และทำให้คนผู้นั้นเกิดปัญญาอันมาจาก ความคิดนั้นได้ แต่แม้จะได้อ่านได้ฟังข้อมูลข่าวสารมากมายเพียงใด ก็ต้องรู้จักตรองวิเคราะห์ให้รอบ มิเช่นนั้นเราจะตกเป็น "เหยื่อ" ได้ง่าย แต่ถ้าเรารู้จัก "คิด" ก็จะเกิด "ปัญญา" ตามมา

3. ปู คือ ปูฉาบ หมายถึง การถาม จาก ๒ ข้อแรก เมื่อเราอ่าน ฟัง และคิดแล้วก็ตาม หลายครั้งเราก็อาจเกิดข้อสงสัยไม่เข้าใจ ไม่แน่ใจ คิดไม่ตก หรือแก้ปัญหาไม่ได้ ฯลฯ สิ่งที่จะต้องทำก็คือ การถาม ด้วยการสอบถามจากครูบาอาจารย์ ผู้มีความรู้ หรือมีประสบการณ์ในเรื่องนั้นๆ โดยไม่ต้องอาย หรือทงนงตนคิดว่าตัวเองเหนือกว่า เพราะโดยแท้จริงแล้วไม่มีใครรอบรู้ไปทุกเรื่อง ดังนั้น อย่าคิดว่าชาวนามีความรู้ต่ำด้อยกว่าเรา จนไม่กล้าถามหรือดูถูกเขา และไม่ว่าจะถามผู้ใด เราต้องมีความจริงใจ มิใช่ถามเพื่อสอบไล่ความรู้ ขัดคอเขา หรือข่มเขาให้ได้อาย เพราะมิเช่นนั้น เราจะเสียโอกาสไปอย่างน่าเสียดาย

4. ลิ คือ ลิขิต หมายถึง การเขียน เป็นข้อสุดท้ายและสำคัญที่สุดของ "หัวใจนักปราชญ์" เพราะการเขียนเป็นดั่งบทสรุปของการ ฟัง (อ่าน) คิด ถาม เพราะคนที่จะ "เขียน" ได้ นั้นจะต้องเป็นผู้ที่มีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องนั้นๆ จนสามารถเรียบเรียงสิ่งที่มีความรู้ที่ศึกษาคิดออกมาเป็นความรู้ให้ผู้อื่นเข้าใจหรือรับรู้ได้ ยิ่งสมัยก่อนที่มีผู้รู้หนังสือน้อย ใครก็ตามที่เขียนได้ ย่อมแสดงให้เห็นถึง

ความรู้ความสามารถที่มากกว่าผู้อื่น ในปัจจุบัน แม้จะบอกว่าทุกคนล้วนแต่ "เขียน" ได้ แต่ก็มิใช่ว่าแต่ละคนจะสามารถสื่อสารสิ่งที่ต้องการหรือแสดงความคิดของตนเองผ่านการ "เขียน" ได้ดีทุกคน การเขียนจึงเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้อื่นได้รับรู้ความคิดของเรา

จะเห็นได้ว่า "สุ จิ ปุ ลิ" หรือ "หัวใจนักปราชญ์" ที่กล่าวมาข้างต้น เป็นดั่งเคล็ดลับที่ผู้ที่อยู่ในวัยเรียนหรือวัยทำงาน หากได้นำไปปฏิบัติส่วนก่อให้เกิดผลที่จะทำให้เรียนดีและทำงานเก่งได้ทุกคน เพราะสุ จิ ปุ ลิ จะทำให้ผู้ที่อยู่ในวัยเรียน เป็นผู้ใฝ่รู้และขยันหมั่นเพียร ส่วนผู้วัยทำงาน สุ จิ ปุ ลิ ก็จะทำให้ผู้นั้นแสวงหาความรู้ เพื่อความก้าวหน้าในงานของตนอยู่เสมอ

Cr: culture.go.th/culture_th/ewt

บทที่ 2 กฎทองของความรักที่ทุกคนต้องรู้

และกฎแห่งความสนิท

18 กฎทองของความรักที่ผู้ชายทุกคนต้องรู้!

ถ้าคุณอยากเข้าใจความรักให้มากขึ้น และเป็นแฟนที่ดีขึ้น
ลองอ่าน 18 คำแนะนำสำคัญสำหรับผู้ชายทุกคน ที่จะช่วยให้คุณเข้าใจ
ผู้หญิง และสร้างความสัมพันธ์ที่มั่นคงและมีความสุข!

[1-6] พื้นฐานของความสัมพันธ์

1. เวลามองผู้หญิง ให้ดูที่ตาของเธอก่อน
ถ้าเธอไม่สนใจคุณ ก็ไม่ต้องเสียเวลาไปดูลักษณะอื่น!
2. อย่าสาบานในที่สาธารณะ ถ้าคุณทำไม่ได้
คำพูดมีพลัง แต่อย่าพูดแก่ให้ดูดี
3. อย่าพยายามจีบผู้หญิงที่คุณยังไม่สนิทมากพอ
ความสนิทต้องใช้เวลา อย่าฝืนให้ทุกอย่างเร็วเกินไป
4. สำคัญกว่าการมีแฟน คือการมีเป้าหมายในชีวิต
อย่าหมกมุ่นกับความรักจนลืมพัฒนาตัวเอง
5. ถ้ามีความรักแล้ว จงรักษาไว้
แต่ถ้าความรักจากไป ก็ใช้เวลานั้นสร้างคุณค่าของตัวเอง
6. ความจริงใจเป็นเรื่องสำคัญ แต่ต้องมีวิธีที่ถูกต้อง
จริงใจแต่ไม่มีเสน่ห์ อาจทำให้พลาดโอกาสดีๆ ไป

[7-12] เข้าใจความรักให้มากขึ้น

7. ไม่มีใครจะรักคุณตลอดไป

แต่เชื่อเถอะว่าจะมีใครสักคนที่รักคุณเสมอ

8. ความรักมา จงทะนุถนอม ความรักจากไป จงใช้ชีวิตให้ดี
อย่าให้ความล้มเหลวครั้งเดียวมาทำลายชีวิตคุณ

9. ใช้ชีวิตให้ดี แล้วคุณจะมีเรื่องราวดีๆ มาแบ่งปัน

จะเป็นคนที่มีความสุข ก่อนจะให้ความสุขกับคนอื่น

10. ผู้หญิงที่ชอบคุณจริงๆ จะไม่พยายามทำให้คุณสับสน
ถ้าเธอเล่นตัวเกินไป บางทีเธออาจไม่ได้สนใจคุณจริงๆ

11. ผู้หญิงที่มีแฟนแล้ว ไม่ใช่จะจีบไม่ได้เสมอไป

คุณมีแค่คู่แข่งเดียว และถ้าคุณดีกว่า คุณอาจเป็นตัวเลือกที่ใช้

12. อย่าหาแฟนเพราะความเหงา แต่จงหาแฟนที่เข้ากับคุณ

จริงๆ

ความรักต้องเกิดขึ้นจากความเข้าใจ ไม่ใช่เพราะคุณอยากมี

ใครสักคน

[13-18] เข้าใจจิตใจผู้หญิงให้ลึกซึ้ง

13. อย่าถามผู้หญิงว่าเธอโสดหรือไม่

ถ้าเธอชอบคุณ เธอโสดเสมอในสายตาของคุณ

14. ความจริงใจไม่ได้ทำให้คุณได้รับความรักเสมอไป

แต่ถ้าคุณไม่จริงใจ คุณจะเสียความรักไปแน่นอน

15. การเข้าใจเกมของความสัมพันธ์สำคัญเท่ากับการมีความ
จริงใจ

ถ้าคุณอ่านเกมออก คุณจะเป็นคนที่มีเสน่ห์

16. ความรักที่ได้มาด้วยเงิน อาจใช้เงินน้อยกว่าที่คุณคิด
แต่ความรักที่ใช้ความรู้สึก อาจต้องจ่ายแพงกว่า

17. ผู้หญิงที่อยู่ข้างคุณ และทำอาหารให้คุณกิน มีค่ามากกว่า
คนที่ดูดีแต่ไม่มีอะไรให้คุณเลย

เลือกคนที่เห็นคุณค่าของคุณ ไม่ใช่แค่คนที่ดูดีในสายตาคน
อื่น

18. คนที่รักคุณจริงๆ ไม่ว่าคุณจะใช้กลยุทธ์อะไร เธอก็จะอยู่
กับคุณ

แต่ถ้าเธอไม่รักคุณ ต่อให้ใช้วิธีไหนก็ไม่มีผล

คุณเห็นด้วยกับกฎไหนมากที่สุด? หรือมีประสบการณ์ความ
รักที่อยากแบ่งปัน? คอมเมนต์มาเลย!

18 กฎแห่งความสนิท

1. ถ้ามัวแต่ด้วยใจไม่ใช่แค่ตามมารยาท

เวลาทักว่า “เป็นไงบ้าง” แล้วอย่าหายไปคำถาม

ธรรมดาอาจเป็นยาช่วยวันเหนื่อยๆ ของอีกคน

2. ฟังมากกว่าพูดบ้างก็ได้

บางครั้ง ความสนิทไม่ต้องเกิดจากคำพูดเยอะๆ

แค่เราฟังเขาอย่างตั้งใจ ก็เป็นพื้นที่ปลอดภัยให้กันได้แล้ว

3. ส่งข้อความแบบ ไม่ต้องมีเหตุผล

แค่ “คิดถึงนะ” หรือ “เห็นอันนี้แล้วนึกถึงเธอ”

ก็ทำให้วันของอีกคนสดใสได้โดยไม่ต้องใช้ดอกไม้เลย

4. อยู่กับเขาในวันที่เขาไม่เก่ง

ไม่ใช่แค่เชียร์ในวันที่เขาชนะแต่ยืน

อยู่ข้างๆ ในวันที่เขาล้ม นั่นแหละ “เพื่อนจริง”

5. จำสิ่งเล็กๆ ได้เสมอ

เช่น เขาชอบชาเขียวมากกว่ากาแฟ หรือวันไหน

เขาต้องเจอลูกค้าโหด การจำได้คือการใส่ใจแบบลึกซึ้ง

6. ซื่อสัตย์ต่อความรู้สึก

ถ้าไม่โอเคก็บอก ไม่ใช่เก็บไว้จนระเบิด

ความสนิทที่ดีต้องมีพื้นที่ให้ความจริงใจ

7. กล้าหัวเราะใส่กัน (แบบรักๆ)

การแซวกันเบาๆ ทำให้บรรยากาศเบิกบาน เช่น “อ้าววันนี้ไม่ลืมกระเป๋าดังค์มาด้วยหรือ” แต่อย่าล้อเลียนน้ำเขาด้วยนะ ว่าเขาด้วยรีเปล่า

8. ขอโทษให้ไว ไม่เก็บไวให้ไกล

เพราะบางทีเรื่องเล็กๆถ้าปล่อยไว้นานๆ มันจะพังง่ายกว่าที่คิด

9. แשרความฝัน แשרความเฟล

ให้เขาเห็นทั้งแสงและเงาของเรา
แล้วเราจะได้เห็นของเขาเช่นกัน

10. ให้คำแนะนำเมื่อเขาขอ ไม่ใช่ทุกครั้งที่เขาเล่า

บางทีเขาไม่ได้อยากได้คำตอบ แค่อยากให้มีใครฟังจนจบ

11. มีมุกในชีวิตไว้แบ่งกันขำ

ส่งมิม ส่งคลิปฮาๆ ให้กันในวันธรรมดา
ความฮาเล็กๆ นี่แหละที่พาให้สนิทยาว

12. ยอมรับในความต่าง

ความสนิทไม่จำเป็นต้องชอบเหมือนกันทุกอย่าง
แต่เราฟังกัน เข้าใจกัน และยังเลือกจะอยู่ข้างกัน

13. ให้เวลากับคำว่า“อยู่ด้วย”

ไม่ต้องทำอะไรเลย แค่นั่งข้างๆ กินข้าวเจิบๆ
ก็ยังรู้สึกที่เราไม่โดดเดี่ยว

14. อยู่ห่างได้ แต่อย่าให้หาย

อยู่ไกลกันได้ แต่การทักมาเป็นระยะๆ

เหมือนส่งสัญญาณว่า “เรายังอยู่ตรงนั้นะ”

15. พูดถึงกันในทางที่ดีเสมอ แม้เขาไม่อยู่ตรงนั้น

มันสะท้อนว่าเราภูมิใจในเขา และเขาก็เป็นคนสำคัญของเรา

16. หลงให้กันในเรื่องเล็กๆ

เลื่อนขึ้น หายไข่ หัดขี่มอเตอร์ไซค์

ได้เรื่องพวกนี้ก็มีความพอจะหลงนะ

17. บอก “รัก” ในแบบของเรา

บางคนบอกรักด้วยคำบางคนบอกรักด้วยการไปส่งบางคนคือ

ฟังเราบ่นถึงดีสองรู้จักวิธีที่เขารักและตอบด้วยวิธีที่เขาเข้าใจ

18. อยู่ในชีวิตกันแบบไม่ต้องแข่งกัน

ความสนิทที่แท้จริงไม่ใช่เรื่องใครเก่งกว่าใคร

แต่คือใครอยู่ข้างใครได้นานกว่ากัน

หนังสือแนะนำ กฎแห่งความสนิท#กฎแห่งความสนิท

Lazada><https://s.lazada.co.th/s.Ej5t3?ccShopee>><https://s.shopee.co.th/7AQN3PBD96>