

หนังสือดี เปลี่ยนแปลงชีวิตได้

มอบหนังสือดี เป็นของขวัญสำหรับคนที่รักและห่วงใย

หนังสือขายดี

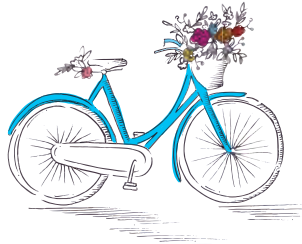
บันทึกสิ่งดี ๆ

แค่วันละ **10 นาที**

ชีวิตจะดีขึ้นทุก ๆ วัน

10 MINUTES A DAY - LIFE BETTER EVERYDAY

: How to Change Your Life in Just 10 Minutes a Day.



เรียบเรียงโดย : **เบญญวรินทร์**

บรรณาธิการโดย : **สมชัย เบญจมิตร**

 **BEE MEDIA**
Self-Development



มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ

2 บันทึกสิ่งดี ๆ แคว้นละ 10 นาที ชีวิตจะดีทุก ๆ วัน by เบนญาวรัตน์

หนังสือ **บันทึกสิ่งดี ๆ แคว้นละ 10 นาที** ชีวิตจะดีทุก ๆ วัน
10 MINUTES A DAY - LIFE BETTER EVERYDAY
: How to Change Your Life in Just 10 Minutes a Day.

เรียบเรียงโดย : **เบนญาวรัตน์ (Benyawat)**

บรรณาธิการโดย : **สมชัย เบนญวมิตร**

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2562 โดย บริษัท บี มีเดีย กรุ๊ป (ประเทศไทย) จำกัด
ห้ามการลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ รวมทั้งการจัดเก็บถ่ายทอด ไม่ว่าจะด้วยรูปแบบหรือวิธีการใด ๆ
ด้วยการขบวนการทางอิเล็กทรอนิกส์ การถ่ายภาพ การบันทึก หรือวิธีการอื่นใด โดยไม่ได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษร


Title : 10 MINUTES A DAY - LIFE BETTER EVERYDAY : How to Change Your Life in Just 10 Minutes a Day.
Copyright ©2019 by **Benyawat** Allrightsreserved. Thaicopyright ©2019 by **Bee Media Group (Thailand) Co., Ltd.**

พิมพ์ครั้งแรก : พฤษภาคม 2562 1905 9 8 7 6 5 4 3 2 1

ISBN 978-616-444-018-0 ราคา 165 บาท



BEE MEDIA GROUP มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ

จัดพิมพ์โดย **สำนักพิมพ์**  **BEE MEDIA**
Self-Development

ในเครือ **บริษัท บี มีเดีย กรุ๊ป (ประเทศไทย) จำกัด**
BEE MEDIA GROUP (THAILAND) CO.,LTD.

69 ซ.เรวดี 12 ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมืองนนทบุรี จ.นนทบุรี 11000

ติดต่อสำนักพิมพ์ได้ที่ มือถือ 089-111-7500, 089-120-7700 โทรศัพท์ 02-034-9474

Line id : @beemedia www.facebook.com/beemedia Email : Info@BeeMedia.co.th

ติดตามข่าวสาร สมัครสมาชิก และรับสิทธิพิเศษได้ที่ **www.BeeMedia.co.th**

จัดจำหน่ายโดย : **บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน)**

1858/87-90 ถนนเพชรรัตน์ แขวงบางนาใต้ เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260

โทรศัพท์ 02-826-8000 โทรสาร 02-826-8356-9 <http://www.se-ed.com>

กรณีต้องการสั่งซื้อจำนวนมาก เพื่อใช้เป็นของขวัญหรือ ส.ค.ส. ในทุกเทศกาล เช่น ปีใหม่
งานสัมมนา งานอบรม พัฒนาบุคลากรหน่วยงานหรือเป็นของขวัญเพื่อคนที่รักและห่วงใย
ขอรับส่วนลดพิเศษที่ 089-111-7500, Line id : @beemedia, **www.BeeMedia.co.th**



พริ้นท์
กระดาษ
รีไซเคิล
www.greenroad.com

หนังสือเล่มนี้จัดพิมพ์ด้วยความรับผิดชอบและใช้กระดาษถนอมสายตาอย่างดี ทุกเล่ม
รับประกันความพอใจสูงสุด หากเกิดปัญหาการพิมพ์ สามารถเปลี่ยนเล่มใหม่ได้ทันที



TO _____

FROM _____

- สิ่ง ดี ๆ จาก ผู้ ให้ สู ผู้ รับ -

ผู้ที่มอบหนังสือเล่มนี้ให้แด่ท่าน คือผู้ที่มีความเอาใจใส่และปรารถนาแต่สิ่งที่ดีที่สุด จึงได้มอบหนังสือเล่มนี้ที่จะช่วยให้ท่านได้ฝึกปฏิบัติตน ช่วยในการปรับทัศนคติเป็นเชิงบวก ฝึกมองแต่สิ่งดีโดยการเขียนบันทึกทุกวัน เพียงวันละ 10 นาที เพื่อสร้างทัศนคติใหม่ให้เกิดความสุขและทำให้ชีวิตประสบความสำเร็จ

นี่คือสิ่งที่คนพิเศษผู้ที่รักและห่วงใยในตัวท่านได้มอบหนังสือเล่มนี้ให้ เพื่อต้องการให้คนที่รักและห่วงใย มีชีวิตที่ดีขึ้นตลอดไป

เพราะหนังสือดีเล่มนี้ เปลี่ยนแปลงชีวิตคนเราให้ดีขึ้นได้

สมชัย เบญจมิตร

มุ่งบันทึกบทสวด... เพื่อคุณ

การมอบหนังสือดีแก่ผู้ที่ท่านรักและห่วงใย เป็นการเพิ่มสิ่งดีให้กับตนเองและผู้ได้รับ สำหรับผู้รับนั้น เมื่อท่านได้รับหนังสือดีเล่มนี้ ขอให้ตอบแทนสิ่งดี ๆ คืนแก่ผู้ให้ด้วยการอ่านให้จบ 1 ครั้ง และให้ผู้อื่นยืมอ่าน 1 ครั้ง เพราะเท่ากับท่านได้ช่วยให้ตัวท่านเองและครอบครัว มีชีวิตที่ดีขึ้น

“Life is like riding a bicycle.
To keep your balance,
you must KEEP MOVING.”

Albert Einstein

“ชีวิตเปรียบเสมือนการปั่นจักรยาน
ถ้าต้องการทรงตัวได้ ไม่ให้ล้ม
คุณต้องไม่หยุดนิ่ง... เดินหน้าต่อไป”

หมายเหตุ บรรณาธิการ

ในแต่ละวันคนเรามีเรื่องดีและไม่ดีเข้ามาในชีวิตเสมอ ๆ คนที่ให้ความสำคัญหรือใจจดจ่อแต่สิ่งไม่ดีหรือสิ่งที่ทำให้หงุดหงิดอารมณ์เสีย จึงเป็นคนที่ไม่มีความสุข แต่สำหรับคนที่แม้จะมีเรื่องไม่ดีเข้ามาในชีวิตแต่ละวัน ใจเขาจดจ่อและมุ่งเน้นสิ่งดี ๆ มองข้ามหรือไม่ใส่ใจเรื่องที่ทำให้เกิดความรู้สึกแย่ เขาคนนั้นจะมีความสุขได้ทุกวัน ชีวิตของเขาจะดีทุก ๆ วัน...

ไอน์สไตน์ กล่าวว่า **“ชีวิตเปรียบเสมือนการปั่นจักรยาน ถ้าต้องการทรงตัวได้ ไม่ให้ล้ม คุณต้องไม่หยุดนิ่ง... เดินหน้าต่อไป”** นั้นหมายความว่า ไม่ว่าจะดีหรือร้ายชีวิตต้องดำเนินต่อไป เพื่อประคับประคองให้มีชีวิตที่ดี เราจะต้องเดินหน้าต่อไป ดังนั้นจะไม่ดีกว่าหรือถ้าเราฝึกทุก ๆ วันให้เห็นแต่สิ่งดี ๆ มองข้ามอะไรก็ตามที่ทำให้ทุกข์ใจ ชีวิตของเราจะดี ทุก ๆ วัน

หนังสือ **“บันทึกสิ่งดี ๆ แคว้นละ 10 นาที ชีวิตจะดีทุก ๆ วัน : 10 MINUTES A DAY - LIFE BETTER EVERYDAY”** เป็น **หนังสือดี** ที่จะช่วยให้ท่านเปลี่ยนแปลงตนเองในชีวิตทุก ๆ ด้าน ช่วยในการฝึกมองเห็นแต่สิ่งดี โดยการเขียนบันทึก เพียงวันละ 10 นาที คือ ช่วงตื่นเช้า และช่วงก่อนนอน เมื่อฝึกทุก ๆ วัน ชีวิตก็จะดี ทุก ๆ วัน

สำนักพิมพ์  มีความภูมิใจที่ได้จัดพิมพ์ **หนังสือดี** เล่มนี้ ให้ท่านได้ประยุกต์วิธีการที่ดีต่าง ๆ เพื่อเปลี่ยนแปลงชีวิตของท่าน และผู้คนรอบข้างให้มีชีวิตที่ดีขึ้นได้ตลอดไป

เพราะหนังสือดี เปลี่ยนแปลงชีวิตคนเราให้ดีขึ้นได้

สมชัย เบญจมิตร

ผู้จัดทำหนังสือดี... เพื่อคุณ

“If you think you can, you can.
And if you think you can't,
you're right.”

Henry Ford

“ถ้าคุณคิดว่าคุณสามารถทำได้ คุณก็จะทำได้
และถ้าคุณคิดว่าคุณไม่สามารถทำได้ คุณก็คิดถูกแล้วละ”

สารบัญ

หมายเหตุ บรรณาธิการ 5

บันทึกสิ่งดี ๆ แคล้วคลาด **10** นาที
ชีวิตจะดีทุก ๆ วัน



ส่วนที่ 1 ทศนคติและวิธีคิดในเรื่อง **ส่วนที่ 2** ขอพรดี ๆ 15 ประการ เพื่อ
ความสำเร็จ 20 ข้อ 11 ให้มีชีวิตที่ดีทุก ๆ วัน 33

- | | | |
|---|---------|--|
| 1. ทบทวนตนเอง | พรที่ 1 | ขอให้ฉันมีกำลังใจเข้มแข็งกล้าเอาชนะปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคได้ |
| 2. ผันให้ใหญ่ ก้าวให้ถึง | พรที่ 2 | ขอให้ฉันมีความสุข และเต็มไปด้วยความสนุกสุขใจ |
| 3. กำหนดเป้าหมายของชีวิต | พรที่ 3 | ขอให้ฉันมีชีวิตเบิกบาน และมีทัศนคติที่ดีต่อตนเองและคนรอบข้าง |
| 4. สร้างความสำเร็จให้เห็นเป็นภาพ | พรที่ 4 | ขอให้ฉันมีจิตใจที่สดใส จากผลของการฝึกให้อภัยตนเองเสมอ ๆ |
| 5. เรียนรู้และฝึกฝน | พรที่ 5 | ขอให้ฉันมีจิตใจปลอดโปร่ง เบาสบาย ร่าเริงแจ่มใสด้วยผลจากการรู้จักให้อภัยผู้อื่น |
| 6. สร้างกำลังใจให้ผู้อื่น | พรที่ 6 | ขอให้ฉันมีจิตใจเป็นผู้ให้และช่วยเหลือคนที่ด้อยกว่า ไม่คิดหวังผลประโยชน์ตอบแทน |
| 7. เรียนรู้จากความสำเร็จของผู้อื่น | พรที่ 7 | ขอให้ฉันมีจิตใจสงบสุข จากการศึกษาและปฏิบัติธรรม |
| 8. คิดรอบคอบก่อนลงมือทำ | พรที่ 8 | ขอให้ฉันมีร่างกายแข็งแรง จากการออกกำลังกาย |
| 9. นอนให้เป็นเวลา ตื่นเช้าให้สดชื่น | | |
| 10. มีทัศนคติที่ดีต่อชีวิต | | |
| 11. คำพูดดี ๆ สร้างพลังให้ชีวิต | | |
| 12. อ่านคำคม สะสมกำลังใจ | | |
| 13. ไม่เพียงแต่ฝัน ลงมือทำทันที | | |
| 14. อย่าหยุดเรียนรู้ | | |
| 15. ยิ้มได้เมื่อภัยมา | | |
| 16. หัวเราะวันละนิด ชีวิตสดใส | | |
| 17. อย่าเพียงแคฝัน แต่ต้องเชื่อว่าทำได้ | | |
| 18. ไขว่คว้ามาให้ได้ | | |
| 19. ลงมือทำทันที | | |
| 20. มีความสุขกับความสำเร็จ | | |

พรที่ 9 ขอให้ฉันมีสุขภาพที่ดี ไม่มีโรคร้ายเบียดเบียนด้วยการเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์

พรที่ 10 ขอให้ฉันมีพอ ไม่ขาดแคลน ด้วยการใช้จ่ายในสิ่งจำเป็น และไม่ใช้มากเกินไปที่ได้

พรที่ 11 ขอให้ฉันมีชีวิตที่เข้าใจและยอมรับความเป็นจริง ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นว่าเป็นสิ่งที่ดีที่สุด

พรที่ 12 ขอให้ฉันมีจิตใจอ้อมเอิบด้วยบุญจากการทดแทนบุญคุณ

พรที่ 13 ขอให้ฉันมีชีวิตที่มีเป้าหมายและประสบความสำเร็จ

พรที่ 14 ขอให้ฉันมีความรอบคอบ และรับมือกับสิ่งที่จะเกิดขึ้นได้โดยไม่ประมาท

พรที่ 15 ขอให้ฉันมีชีวิตใหม่ดีกว่าเดิม กล้าเริ่มใหม่กล้าเปลี่ยนแปลงตนเองไปสู่ชีวิตที่ดีขึ้น

ส่วนที่ 3 ทบทวนอดีต คิดถึงปัจจุบัน
ตั้งเป้าหมายอนาคต : 5 ปี
จากนี้ ฉันต้องการอะไร 67

- บันทึกอดีต : เพื่อเป็นบทเรียนสู่ความสำเร็จ

- บันทึกปัจจุบัน : เพื่อเป็นบันไดสู่ความสำเร็จ

- วางแผนอนาคต : 5 ปีจากนี้ ฉันต้องการอะไร

ส่วนที่ 4 บันทึกสิ่งดี ๆ แคว้นละ 10 นาที ชีวิตจะดีทุก ๆ วัน 71

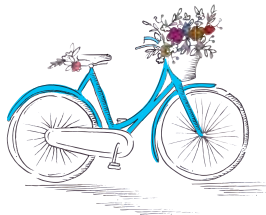
- วิธีการใช้บันทึกสิ่งดี ๆ แคว้นละ 10 นาที ให้เกิดประโยชน์สูงสุด

- ตื่นเช้า : ใช้เวลา 5 นาที กับตัวเอง

- ก่อนนอน : ใช้เวลา 5 นาที กับตัวเอง

- ตัวอย่างบันทึกสิ่งดี ๆ ประจำวัน

- บันทึกสิ่งดี ๆ แคว้นละ 10 นาที ชีวิตจะดีทุก ๆ วัน



บันทึกสิ่งดี ๆ

แค่วันละ 10 นาที

ชีวิตจะดีทุก ๆ วัน

- ส่วนที่ 1 ทักษะดีและวิธีคิด**
ในเรื่องความสำเร็จ 20 ข้อ
- ส่วนที่ 2 ขอบพระดี ๆ 15 ประการ**
เพื่อให้มีชีวิตที่ดีทุก ๆ วัน
- ส่วนที่ 3 ทบทวนอดีต คิดถึงปัจจุบัน**
ตั้งเป้าหมายอนาคต
: 5 ปีจากนี้ ฉันต้องการอะไร
- ส่วนที่ 4 บันทึกสิ่งดี ๆ แค่วันละ 10 นาที**
ชีวิตจะดีทุก ๆ วัน

“**W**eakness of attitude
becomes weakness of character.”

Albert Einstein

“ถ้าคนคิดที่อ่อนแอ
นำมาซึ่งนิสัยที่อ่อนแอ”

ส่วนที่ 1

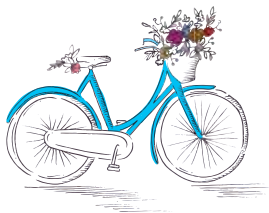
ทัศนคติและวิธีคิด

ในเรื่องความสำเร็จ 20 ข้อ

“If you don't like something, change it.
If you can't change it, change your attitude.”

Maya Angelou

“ถ้าคุณไม่ชอบอะไรสักอย่าง ก็ให้เปลี่ยนมันซะ
แต่ถ้าคุณเปลี่ยนมันไม่ได้ ก็ให้เปลี่ยนทัศนคติของคุณซะ”



ทัศนคติและวิธีคิดในเรื่องความสำเร็จ

- 20 ข้อคิดสู่ความสำเร็จ* -

“There is only one success - to be able to spend your life in your own way.”

“สิ่งเดียวที่ถือเป็นความสำเร็จ คือการได้ใช้ชีวิตไปตามทางของตนเอง”

คริสโตเฟอร์ มอร์ลีย์ นักเขียนชาวอเมริกัน

ความสำเร็จเป็นสิ่งที่เราทุกคนใฝ่หา แต่มีคนจำนวนไม่น้อยที่ยังไม่เข้าใจถึงความหมายของคำว่าความสำเร็จอย่างแท้จริง ทำให้วิธีคิด วิธีปฏิบัติตนเพื่อใ้บรรลุถึงสิ่งที่มุ่งหวังนั้นไม่ถูกต้อง ทำให้ไปไม่ถึงสิ่งที่วาดหวังไว้ นอกจากนี้บางคนยังเข้าใจว่าความสำเร็จนั้นจะต้องเกิดจากการเป็นคนเก่ง มีความฉลาดเป็นเลิศเท่านั้น ซึ่งความจริงมิได้เป็นเช่นนั้น

ในความเป็นจริงแล้วความสำเร็จเป็นเรื่องของแต่ละบุคคล ความหมายของความสำเร็จของแต่ละคนไม่เหมือนกัน คริสโตเฟอร์ มอร์ลีย์ นักเขียนชาวอเมริกันกล่าวไว้อย่างน่าคิดว่า **สิ่งเดียวที่ถือเป็นความสำเร็จ คือการได้ใช้ชีวิตไปตามทางของตนเอง นั่นคือการได้ใช้ชีวิตตามที่ตนเองต้องการ ได้เป็นในสิ่งที่ตนเองอยากเป็น เป็นอิสระและมีความหมายต่อบุคคลนั้น ๆ**

แม้ความสำเร็จของเราอาจจะไม่ใช่สิ่งที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในโลก อาจไม่ใช่สิ่งที่สร้างความร่ำรวยมากที่สุดเมื่อเทียบกับคนทั่วไป แต่เป็นสิ่งที่ดีที่สุดและยิ่งใหญ่ที่สุดเมื่อเทียบกับความมุ่งหวังของตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากความสำเร็จนั้นยังได้สร้างคุณค่าให้กับผู้อื่นหรือบุคคลที่ตนเองรักและหวังใยอีกด้วย ก็จะเป็นความสำเร็จที่สมบูรณ์และยิ่งใหญ่จริง ๆ

ในส่วนที่ 1 นี้ เพื่อให้ทุกท่านมีทัศนคติ วิธีคิด และแนวทางที่จะช่วยให้สามารถทำสิ่งที่ตนเองต้องการให้ประสบความสำเร็จได้ดียิ่งขึ้น จึงได้นำข้อคิดของบุคคลที่ประสบความสำเร็จและมีชื่อเสียงทั่วโลกมาประยุกต์ให้ท่านได้ใช้เป็นแนวทางสร้างความสำเร็จให้กับตนเอง 20 ข้อ โดยแต่ละข้อท่านสามารถทบทวนและวางแผนเพื่อใช้เป็นแนวทางในการเปลี่ยนแปลงตนเองได้ นั่นคือ

* ปรับปรุงเนื้อหาใหม่จากหนังสือ “SUCCESS - บันทึกสิ่งดี ๆ สำหรับชีวิต 20 ข้อคิด สู่ความสำเร็จ” เรียบเรียงโดย เบญญาวัฒน์ สำนักพิมพ์ 108 สดุดใจไอเดีย ในเครือ บี มีเดีย

1

บทกวนตนเอง

“I have learned more from my mistakes than from my successes.”

“ข้าพเจ้าได้เรียนรู้สิ่งต่าง ๆ มากมายจากความผิดพลาดมากกว่าความสำเร็จ”

เซอร์ ฮัมฟรี เดวี นักเคมีชาวอังกฤษ

เซอร์ ฮัมฟรี เดวี นักเคมีชาวอังกฤษ ได้กล่าวคำคมให้คิดในเรื่องความสำเร็จว่า **เขาได้เรียนรู้สิ่งต่าง ๆ มากมายจากความผิดพลาดมากกว่าความสำเร็จ** ดังนั้น ขอให้เริ่มต้นจากการทบทวนตนเองว่าที่ผ่านมาได้เรียนรู้อะไรบ้างทั้งในเรื่องที่ได้รับความสำเร็จและเรื่องที่เคยล้มเหลว โดยเขียนเรื่องราวที่เป็นประสบการณ์ในการได้เรียนรู้สิ่งที่ดีและสิ่งที่เลวร้ายในอดีตที่ผ่านมา แยกแยะจุดเด่นจุดด้อย สิ่งที่ต้องปรับปรุงแก้ไขให้เป็นประเด็นอย่างชัดเจน สิ่งใดทำแล้วสนุกที่ช่วยกระตุ้นและสร้างกำลังใจ เขียนลงในสมุดบันทึกเล่มใด ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งความผิดพลาดล้มเหลวที่เคยได้รับ เพราะสิ่งเหล่านี้ช่วยให้เป็นบทเรียนและวิเคราะห์ตนเองเพื่อใช้เป็นแนวทางการพัฒนาให้พร้อมก้าวสู่ความสำเร็จในอนาคตต่อไปได้

บันทึกประสบการณ์ชีวิตในอดีตของฉัน

1. _____

2. _____

3. _____

2

ฝันให้ใหญ่ ก้าวให้ถึง

“The future belongs to those who believe in the beauty of their dreams.”

“อนาคต เป็นของผู้ที่เชื่อมั่นในฝันอันแสนสวย”

อิลินอร์ รูสเวลต์ สุภาพสตรีหมายเลข 1 ชาวอเมริกัน

เมื่อคิดถึงความสำเร็จในอนาคต จงอย่ากลัวที่จะไฝ่ฝันถึงมัน เพราะคนที่มีความฝันจะมีโอกาสประสบความสำเร็จตามที่ตั้งเป้าหมายได้มากกว่า คำของ อิลินอร์ รูสเวลต์ ภรรยาของประธานาธิบดีแฟรงคลิน ดี. รูสเวลต์ ที่ว่า **อนาคตนั้นเป็นของผู้ที่เชื่อมั่น ในฝันอันแสนสวยของตนเอง** ดังนั้น เมื่อกล้าที่จะฝันก็จะฝันได้ เพราะหากพบกับอุปสรรคระหว่างทาง จะทำให้ไม่กังวลหรือท้อแท้ เพราะสิ่งที่ฝันคือสิ่งที่เราต้องการ และสิ่งที่ต้องการคือสิ่งที่ยิ่งใหญ่ ยิ่งใหญ่กว่าอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาทดสอบมากมายหลายสิบเท่า ดังนั้นขอจงได้อย่าหวั่นกลัวที่จะฝัน อย่าได้หวั่นเกรงที่จะยิ่งใหญ่ จงฝันให้ใหญ่แล้วมุ่งมั่นเดินหน้าเพื่อก้าวไปให้ถึงสิ่งที่ไฝ่ฝันนั้น

บันทึกความใฝ่ฝันของฉัน

1. _____

2. _____

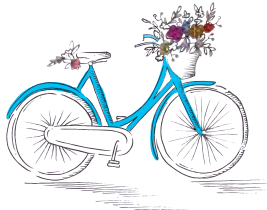
3. _____

ส่วนที่ 2

ขอพรดี ๆ 15 ประการ เพื่อให้มีชีวิตที่ดีทุก ๆ วัน

“จงรักษาใจให้เหมือน ‘นาฬิกา’ เพราะหน้าที่ของนาฬิกา
คือการอยู่กับปัจจุบันขณะ ด้วยสัจจะ และความเที่ยงตรง
ปากอย่าไว ใจอย่าเบา เรื่องเก่าอย่าไปรื้อฟื้น
เรื่องอื่นอย่าไปคิด ทำกิจที่ชอบในปัจจุบันให้รับทำ”

หลวงปู่ดูลย์ อตุโล



“All our dreams can come true,
if we have the courage
to pursue them.”

Walt Disney

“ทุกความฝันของเราเป็นจริงได้
หากเรากล้าพอที่จะไล่ตาม”

ขอพรดี ๆ 15 ประการ เพื่อให้มีชีวิตที่ดีทุก ๆ วัน*

“I'll make a wish, take a chance,
make a change and breakaway
out of the darkness and into the sun...”

“ฉันจะอธิษฐาน จะไขว่คว้าโอกาส
จะเปลี่ยนแปลงตัวเอง และจะก้าว
ออกจากมุมมืด ไปสู่แสงสว่างของแสงอาทิตย์”

เนื้อเพลง Breakaway ร้องโดย เคลลี คลาร์กสัน

!เราทุกคนล้วนต้องการสิ่งดี ๆ ต้องการเปลี่ยนแปลงชีวิตให้ดีกว่าเดิม และมักจะขอพรสิ่งศักดิ์สิทธิ์เพื่อดลบันดาลให้ตนเองโชคดี ได้รับความสำเร็จตามที่หวัง

แต่ความจริงแล้วไม่มีใครช่วยเราได้ นอกจากตัวของเราเอง ดังนั้น การขอพรที่ดีที่สุดคือการขอให้เรามีจิตใจที่เข้มแข็งกล้าที่จะต่อสู้กับปัญหาอุปสรรค ซึ่งไม่สามารถขอได้จากใคร นอกจากขอได้จากตัวของเราเอง เพื่อสร้างกำลังใจให้สามารถเปลี่ยนแปลงตนเองให้ประสบความสำเร็จในชีวิตตามที่ตั้งเป้าหมายไว้ ดังเนื้อเพลง Breakaway ร้องโดย เคลลี คลาร์กสัน ที่ว่า **ฉันจะอธิษฐาน จะไขว่คว้าโอกาส จะเปลี่ยนแปลงตัวเอง และจะก้าวออกจากมุมมืดไปสู่แสงสว่างของแสงอาทิตย์**

ในส่วนที่ 2 นี้ เพื่อให้ทุกท่านมีแนวทางในการสร้างแรงบันดาลใจ และกำลังใจให้สามารถฟันฝ่าอุปสรรคหรือปัญหาต่าง ๆ ให้ได้ โดยการขอพรดี ๆ 15 ประการ เพื่อสร้างกำลังใจให้กับตนเอง นั่นคือ

* ปรับปรุงเนื้อหาใหม่ จากหนังสือ “15 พรดี ชีวิตเปลี่ยนแปลงได้” เรียบเรียงโดย เบนญามิน สำนักพิมพ์ 108 สดขอดไอเดีย ในเครือ บี มีเดีย

พรที่ 1

ขอให้ฉันมีกำลังใจเข้มแข็ง กล้าเอาชนะปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคได้

“True courage is like a kite;
a contrary wind raises it higher.”

“ความกล้าที่แท้จริงเหมือนวาวเล่นลมบนฟ้า
ยิ่งกล้าต้านลมมากเท่าใด ก็ยิ่งขึ้นได้สูงเท่านั้น”

จอห์น เปดิต เซนต์ นักกวีชาวฝรั่งเศส

พรที่สำคัญที่สุดที่จะทำให้ชีวิตก้าวไปข้างหน้า กล้าเอาชนะปัญหา และฟันฝ่าอุปสรรคให้ได้รับความสำเร็จ คือการที่มีจิตใจเข้มแข็ง กล้าเผชิญกับปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ได้อย่างไม่ย่อท้อ

ความกล้าที่จะฟันฝ่าอุปสรรคนั้นต้องเกิดจากการมีกำลังใจ ซึ่งกำลังใจจะมีได้ก็ต้องอาศัยการได้รับจากคนรอบข้าง จากการอ่านหนังสือที่เสริมสร้างกำลังใจ และได้รับจากตัวของเราเอง แต่การได้รับกำลังใจจากผู้อื่น หรือจากการอ่านหนังสือ หรือไม่ว่าจะเป็นวิธีการใดก็ตามนั้น ไม่อาจจะเทียบค่าได้กับการสร้างกำลังใจให้เกิดขึ้นด้วยตัวของเราเอง

คำคมที่ว่า **ความกล้าที่แท้จริงเหมือนวาวเล่นลมบนฟ้า ยิ่งกล้าต้านลมมากเท่าใด ก็ยิ่งขึ้นได้สูงเท่านั้น** ดังนั้นกำลังใจที่เข้มแข็งซึ่งเกิดขึ้นได้กับตัวเราเองนั้น จะต้องเกิดจากการมองไปข้างหน้า เห็นปัญหาเป็นเรื่องท้าทาย เห็นความทุกข์เป็นเรื่องสนุก และมีเป้าหมาย ซึ่งต้องเริ่มจากการทำเป้าหมายเล็ก ๆ ให้บรรลุทีละน้อย จากนั้นค่อย ๆ สะสมให้เกิดเป็นพลังใจที่มากขึ้นเพื่อที่จะฟันฝ่าอุปสรรคที่ใหญ่ขึ้นได้

จิตใจที่เข้มแข็งเปรียบเสมือนใบเรือ แรงลมเปรียบเหมือนอุปสรรค แม้เรือจะลำเล็ก แต่ก็ต้องรับแรงปะทะจากลมเพื่อนำพาเรือชีวิตถึงฝั่งได้

พสที่ 2

ขอให้อันมีความสุข และเต็มไปด้วยความสนุกใจ

“There is no way to happiness.
Happiness is the way.”

“มันไม่มีหนทางนำไปสู่ความสุขหรอก
เพราะความสุขมีอยู่แล้วรอบริมทาง”

เวย์น ไทเออร์ นักเขียน นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน

ชีวิตจะมีความสุขหรือเต็มไปด้วยความทุกข์นั้นเกิดจากความคิดของเราทั้งสิ้น ชีวิตที่เป็นทุกข์เกิดจากเงื่อนไขผิด ๆ ที่สร้างขึ้นเอง เกิดจากการมองข้ามสิ่งดี ๆ ที่มีอยู่ในมือ และเกิดจากการคิดกังวลในสิ่งที่ยังมาไม่ถึง เป็นห่วงเป็นกังวลเรื่องในอนาคตมากกว่าการมองเห็นสิ่งดี ๆ ที่มีอยู่ในปัจจุบัน

หากต้องการได้รับพรเพื่อให้ชีวิตมีความสุขและเต็มไปด้วยความสนุกใจในชีวิต จะต้องลดเงื่อนไข “ถ้า” ลง และหันมาพิจารณาสิ่งดี ๆ ที่มีอยู่รอบตัวในปัจจุบัน เช่น หากมัวไปคิดว่าฉันจะมีความสุขได้ก็ต่อเมื่อฉันได้บินไปที่ยุโรป หรือฉันจะมีความสุขมากหากวันนี้แดดออกและฝนไม่ตก... ซึ่งเป็นการสร้างเงื่อนไขให้ตนเองต้องวิ่งหาความสุข ทำให้ไม่ได้ลิ้มรสชีวิตที่สุขใจได้เลยทีเดียว

ในความเป็นจริงแล้ว เสียงนกน้อยยริมหน้าต่างหน้าบ้านก็ทำให้มีความสุขได้โดยไม่ต้องไปไกลถึงยุโรป เสียงของน้ำฝนที่ตกกระทบหลังคาแม้จะทำให้พื้นแฉะแฉะบ้าง แต่หากฟังดี ๆ ก็เหมือนเสียงดนตรีธรรมชาติ นั่นเป็นเพราะว่า **มันไม่มีหนทางที่จะนำไปสู่ความสุขหรอก เพราะความสุขมีอยู่แล้วรายรอบริมทาง**

ขอพรดี ๆ ที่ทำให้ชีวิตมีความสุข โดยการอยู่กับปัจจุบัน ไม่สร้างเงื่อนไขให้กับตนเองจนละเอียดสิ่งดี ๆ ที่มีอยู่ในมือ ขอเพียงเปลี่ยนวิธีคิดให้สนใจกับสิ่งที่มีอยู่ มีความสุขและสนุกกับมัน แทนที่จะมัวแต่วิ่งไล่หาความสุขในวันพรุ่งนี้ ในวันข้างหน้าหรือในสถานที่อื่น ๆ

แนวทางฝึกตัวฉันให้มองหา
ความสุขรอบตัว และมีชีวิตอยู่กับปัจจุบัน

สิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นกับฉันมีอะไรบ้าง

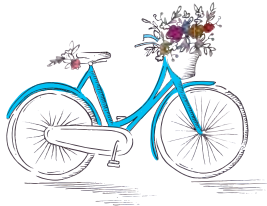
ส่วนที่ 3

บททวนอดีต คิดถึงปัจจุบัน ตั้งเป้าหมายอนาคต : 5 ปีจากนี้ ฉันต้องการอะไร

“Don't be afraid to CHANGE. You may lose something good but you may gain something better.”

Dr. Bilal Philips

“อย่ากลัวที่จะเปลี่ยนแปลง คุณอาจจะสูญเสียสิ่งที่ดีไป
แต่คุณก็อาจจะได้รับในสิ่งที่ดีกว่ากลับมาแทน”



บันทึกอดีต ปัจจุบัน และ อนาคต

ทบทวนบทเรียนในอดีต คิดถึงสิ่งที่มีในปัจจุบัน
และมองไปยังอนาคต : 5 ปีจากนี้ ฉันต้องการอะไร

บันทึกอดีต - เพื่อเป็นบทเรียนสู่ความสำเร็จ

- จุดเด่นหรือความสามารถของฉันที่ดีที่สุดในอดีต 3 สิ่ง คือ
 1. _____
 2. _____
 3. _____

- จุดอ่อนหรือจุดด้อย ที่ฉันต้องการปรับปรุง 3 สิ่ง คือ
 1. _____
 2. _____
 3. _____

- สิ่งที่ทำให้ฉันประสบความสำเร็จในอดีต 3 สิ่ง คือ
 1. _____
 2. _____
 3. _____

- สิ่งดี ๆ หรือสิ่งที่ประทับใจที่ฉันเคยได้รับในอดีต 3 สิ่ง คือ
 1. _____
 2. _____
 3. _____

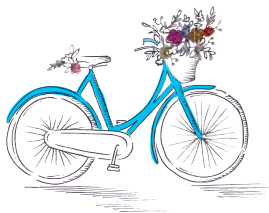
ส่วนที่ 4

บันทึกสิ่งดี ๆ
แค่วันละ 10 นาที
ชีวิตจะดีทุก ๆ วัน

“Once you replace negative thoughts with positive ones,
you’ll start having positive results.”

Willie Nelson

“เมื่อใดก็ตามที่คุณแทนที่ความคิดลบด้วยความคิดบวก
คุณจะได้ผลลัพธ์ในทางบวก”



“**T**here is nothing either good or bad
but thinking makes it so.”

W. Shakespeare

“ไม่มีสิ่งใด ๆ ในโลกที่ดีหรือเลว มีแต่ความคิด
ของเราเท่านั้นที่ทำให้เกิดความดีและความเลว”

วิธีการใช้บันทึกสิ่งดี ๆ แคว้นละ 10 นาที ให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่คุณ

สิ่งที่จะทำให้อายุยืนได้นั้นสิ่งสำคัญคือการมีทัศนคติวิธีคิดในเชิงบวก ดังคำของ เอลเลน ดีเจเนเนอริส ที่ว่า “It makes a big difference in your life when you stay positive.” **การคิดดีคิดบวกจะทำให้ชีวิตเปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก** ดังนั้นวิธีการที่สำคัญวิธีหนึ่งคือการคิดถึงแต่เรื่องดี ๆ สร้างจินตภาพเป็นคนมองในเชิงบวกโดยการเขียนบันทึกทุกวัน จึงเป็นการฝึกตนเพื่อให้เป็นคนมองหาแต่สิ่งดี ๆ ในชีวิต เพราะจะทำให้มีกำลังใจและพลังใจในการเดินหน้ารื้อเพื่อทำชีวิตให้ดีขึ้นมีความสุข ประสบความสำเร็จ และมีชีวิตที่ดีทุก ๆ วัน

การรวม วิธีใช้บันทึก

 **ตื่นเช้า**
ใช้เวลา 5 นาที

วัตถุประสงค์และเป้าหมาย คือ
ให้เราคิดถึงทบทวนแต่สิ่งดี ๆ สำนึกในบุญคุณหรือขอบคุณในสิ่งที่ได้มา สร้างจินตนาการในเชิงบวก และสัญญากับตัวเองให้มุ่งมั่นทำสิ่งดี ๆ เพื่อให้เรามีพลังใจในการรับมือกับปัญหาในแง่บวก เพราะเมื่อคิดถึงแต่สิ่งดี ๆ พลังของการคิดเช่นนี้จะทำให้ชีวิตดีทุกวัน

A. **สร้างแรงบันดาลใจ**

- อ่านคำคมและขบคิด เพื่อสร้างแรงบันดาลใจ และกำลังใจทุก ๆ วัน

B. **ขอบคุณ**

- นึกถึงสิ่งดี ๆ ที่ได้รับและรู้สึกขอบคุณหรือสำนึกบุญคุณ แม้เป็นเรื่องเล็กน้อย

C. **คาดหวัง**

- คาดหวังสิ่งดี ๆ และคิดในแง่ดีต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นในวันนั้น

D. **สัญญา**

- สัญญาและตั้งเป้าหมาย ยืนยันกับตนเองว่าวันนี้จะทำสิ่งดี ๆ อะไรบ้าง

 **ก่อนนอน**
ใช้เวลา 5 นาที

วัตถุประสงค์และเป้าหมาย คือ
เพื่อให้เราคิดถึงทบทวนและมองหาแต่สิ่งดี ๆ ประเมินผลตัวเองในด้านร่างกาย ความคิด และจิตใจ ให้คิดวางแผนสำหรับวันพรุ่งนี้เพื่อทำให้ดีกว่าวันนี้ ตรวจสอบ ประเมิน และแก้ไขนิสัยที่ต้องการปรับปรุง รู้เท่าทันไม่ให้ทำนิสัยนั้น ๆ อีก

E. **ทบทวน**

- ทบทวนตนเองว่าวันนี้มีสิ่งดี ๆ อะไรบ้างที่เกิดขึ้นกับตัวฉัน

F. **ประเมินตนเอง**

- ประเมินตนเองใน 3 ด้าน คือ ร่างกาย ความคิด และจิตใจ ว่าเป็นอย่างไรบ้าง

G. **วางแผน**

- วางแผนว่าจะทำอะไรในวันพรุ่งนี้เพื่อที่จะทำให้วันพรุ่งนี้ดีกว่าวันนี้

H. **ปรับปรุงนิสัย**

- ตรวจสอบและประเมินนิสัยที่ต้องการปรับปรุงเพื่อปรับปรุงให้ดีขึ้นทุกวันนี้

วิธีใช้บันทึกสิ่งดี ๆ ประจำวัน

A. สร้างแรงบันดาลใจ
อ่านคำคมเพื่อสร้างแรงบันดาลใจวันนี้

เขียนวันที่ _____/_____/20__

B. ขอบคุน
วันนี้รู้สึกขอบคุณเรื่องอะไร เขียนความรู้สึกลงไป

88 Date _____/_____/20__

"ชีวิตเปรียบเสมือนการบนจักรยาน ถ้าวางการทรงตัวไว้ ไม่ล้ม คุณต้องไม่หยุดนิ่ง... เส้นนำเดือไป"
- Albert Einstein -

ขอบคุน : วันนั้นนึกถึงสิ่งดี ๆ และรู้สึกขอบคุณสมาชิกบุญคุณในเรื่อง :

-
-
-

C. คาดหวัง
มองหาและคิดว่าวันนี้จะมีสิ่งดี ๆ อะไรบ้าง

คาดหวัง : เรื่องอะไรบ้างที่จะทำให้วันนี้เป็นวันที่ดีสำหรับฉัน :

-
-
-

D. สัญญา
สัญญาและตั้งปณิธานกับตนเอง

สัญญา : สัญญากับตัวเองหรือขอบัญญัติคุณตน ว่าวันนี้ฉันจะทำอะไร :

.....

.....

E. ทบทวน
ทบทวนว่าวันนี้ได้พบกับอะไรที่ดี ๆ มาบ้าง

☾ ทบทวน : วันนั้นมีสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นกับฉัน คือ :

-
-
-

F. ประเมินตนเอง
ประเมินตนเองทั้ง 3 ด้าน

วาจาดีพอ : ฉันจะทำอย่างไรหรือทำอะไรเพื่อให้วันนี้พรุ่งนี้ดีกว่าวันนี้ :

รายการที่ประเมิน	ดี	พอ	ดี	ดี	รวม
1. ใจกว้างเมตตา	1	2	3	4	5
2. ยอมรับชีวิตดี	1	2	3	4	5
3. ใจใจวางใจดี	1	2	3	4	5
รวมคะแนนเฉลี่ย					

.....

.....

.....

G. วางแผน
วางแผนเพื่อให้พรุ่งนี้ดีกว่าวันนี้

นิสัย 3 อย่าง ที่ต้องการปรับ	ผ่าน	ไม่ผ่าน (วันไหนลองทำอีกทีเป็นใคร)
1.		
2.		
3.		

H. ปรับปรุงนิสัย
ตรวจสอบนิสัยที่ต้องการปรับปรุง

“In every day, there are 1,440 minutes. That means we have 1,440 daily opportunities to make a positive impact.”

- Les Brown -



ขอบคุณ : วันนี้ฉันนึกถึงสิ่งดี ๆ และรู้สึกขอบคุณ/สำนึกบุญคุณในเรื่อง :

1.
2.
3.

คาดหวัง : เรื่องอะไรบ้างที่จะทำให้วันนี้เป็นวันที่ดีสำหรับฉัน :

1.
2.
3.

สัญญา : สัญญากับตัวเองหรือขอปฏิญาณตน ว่าวันนี้ฉันจะทำอะไร :

-
-
-



นทวณ : วันนี้มีสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นกับฉัน คือ :

1.
2.
3.

รายการที่ประเมิน	ต้อง ปรับปรุง	ควร ปรับปรุง	ปกติ	ดี	ดีมาก	รวม
1. ร่างกาย/สุขภาพ	1	2	3	4	5	
2. ความคิด/ทัศนคติ	1	2	3	4	5	
3. จิตใจ/ความรู้สึก	1	2	3	4	5	
รวมคะแนน (แนวตั้ง)	—	—	—	—	—	

วางแผน : ฉันจะอย่างไรหรือทำอะไร เพื่อให้วันพรุ่งนี้ดีกว่าวันนี้ :

-
-
-

นิสัย 3 อย่าง ที่ต้องการปรับปรุง	ผ่าน	ไม่ผ่าน (วันนี้ฉันผลิอนทำนิสัยนี้ไปกี่ครั้ง)
1.		
2.		
3.		

“Too many of us are not living our dreams because we are living our fears.”

- Les Brown -



ขอบคุณ : วันนี้ฉันนึกถึงสิ่งดี ๆ และรู้สึกขอบคุณ/สำนึกบุญคุณในเรื่อง :

1.
2.
3.

คาดหวัง : เรื่องอะไรบ้างที่จะทำให้วันนี้เป็นวันที่ดีสำหรับฉัน :

1.
2.
3.

สัญญา : สัญญากับตัวเองหรือขอปฏิญาณตน ว่าวันนี้ฉันจะทำอะไร :

.....



นอน : วันนี้มีสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นกับฉัน คือ :

1.
2.
3.

รายการที่ประเมิน	ต้อง ปรับปรุง	ควร ปรับปรุง	ปกติ	ดี	ดีมาก	รวม
1. ร่างกาย/สุขภาพ	1	2	3	4	5	
2. ความคิด/ทัศนคติ	1	2	3	4	5	
3. จิตใจ/ความรู้สึก	1	2	3	4	5	
รวมคะแนน (แนวตั้ง)	—	—	—	—	—	

วางแผน : ฉันจะอย่างไรหรือทำอะไร เพื่อให้วันพรุ่งนี้ดีกว่าวันนี้ :

.....

นิสัย 3 อย่าง ที่ต้องการปรับปรุง	ผ่าน	ไม่ผ่าน (วันนี้ฉันผลลการทำนิสัยนี้ไปกี่ครั้ง)
1.		
2.		
3.		

