

E-Book : ของขวัญปีใหม่

ปีพุทธศักราช ๒๕๕๙



โดย

อ.นเรศ สีละม้าย



www.coursetorich.com

ของขวัญปีใหม่ ๒๕๕๙

สวัสดีครับทุกท่าน

ในวาระดิถีขึ้นปีใหม่ ปีพุทธศักราช ๒๕๕๙

ผม อ.นเรศ สีละม้าย ก็ขอมอบของขวัญพิเศษให้กับทุกท่านที่ติดตามบล็อก ผมมาตลอดระยะเวลาหลายปี ซึ่งผมได้เน้นสอน “แนวคิดเกี่ยวกับการใช้ชีวิต อย่างมีความสุขและมีเงินล้านไปพร้อมๆกัน”



อันดับแรก ต้องขอขอบคุณลูกศิษย์ของผมหลายๆคนที่เรียนคอร์สต่างๆแล้ว เริ่มพัฒนาตัวเองจนสามารถเกษียณการทำงานได้ภายในระยะเวลา ๑ ปี ในขณะที่หลายๆคนเช่นกัน ที่ยังไม่ถึงไหน นั้นเป็นเพราะไม่ได้สนใจที่จะส่งการบ้านผมตามที่กำหนดไว้ในหลักสูตร(บางคนส่งพอให้แล้วๆซึ่งไม่ผ่านการตรวจสอบจากผมก็เลยไม่ได้เข้าห้องเรียนในอันดับสูงๆขึ้นไป)

ดังนั้นในปีใหม่นี้ ผมอยากจะมอบข้อคิดดีๆ เพื่อเป็นของขวัญปีใหม่ให้กับทุกท่าน ให้ท่านนำไปปรับใช้ เพื่อท่านจะได้มีความสุขตลอดปีและตลอดไป หัวใจสำคัญสูงสุดของการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข มีอยู่ ๓ ขั้นตอนหลักๆ คือ

ขั้นตอนที่ ๑ : ท่านต้องตั้งเป้าหมายให้ชัดเจน ว่าท่านต้องการอะไรกันแน่ในชีวิต ท่านอยากได้ อยากมี อยากเป็นอะไร อย่างแท้จริง และจงระบุมันออกมาให้ชัดเจนจนทุกท่านสามารถสัมผัสมันได้

ขั้นตอนที่ ๒ : ท่านต้องวางแผนในการลงมือทำ หมายความว่า ถ้ามีเป้าหมายแล้ว แต่ไม่มีแผนการลงมือทำเลย เป้าหมายนั้นก็จะเป็นเป้าหมายลมๆแล้งๆ ไม่อาจจะเป็นจริงขึ้นมาได้(ไม่ว่าจะชาตินี้หรือชาติไหน)

ขั้นตอนที่ ๓ : ท่านต้องลงมือทำทันที ในขั้นตอนนี้สำคัญมากๆต่อความสำเร็จ เพราะถึงแม้ท่านจะตั้งเป้าหมาย และได้วางแผนการลงมือทำสิ่งต่างๆแล้ว แต่ท่านกลับไม่เคยลงมือทำเลย แน่نونว่า ความสำเร็จของท่านย่อมไม่มีวันเกิดขึ้นจริงได้อย่างแน่นอน

สำหรับการมอบของขวัญปีใหม่ในครั้งนี้ ผมจะรวบรวมวิธีคิดและวิธีการเข้าด้วยกันแบบคร่าวๆ เพราะเนื้อหาเชิงลึก ถูกบรรจุอยู่ในหลักสูตรต่างๆที่ผมเปิดสอนอยู่แล้ว เรามาเริ่มเรียนรู้กันเลยครับ

เพื่อความสุขและความสำเร็จในทุกๆสิ่งที่คุณต้องการ ท่านต้องมี ๕ สิ่งนี้

สิ่งที ๑ : ท่านต้องมีเป้าหมายด้านการเงิน

ท่านจงจำไว้เสมอว่า "เงินไม่ใช่สิ่งชั่วร้าย" และ "เงินไม่ใช่ทุกสิ่งทุกอย่างของชีวิต" แต่ "ชีวิตเราขาดเงินไม่ได้"

หน้าที่หลักๆของ เงิน คือ **การเป็นสื่อกลางในการแลกเปลี่ยน**

- เงิน ซื้อบ้านได้
- เงิน ซื้อรถได้
- เงิน ซื้ออาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรคได้
- เงิน ซื้อสิ่งที่จะช่วยอำนวยความสะดวกสบายให้กับเราได้

ดังนั้น ท่านอย่าปฏิเสธการมีเงินเป็นอันขาด เพราะถ้าท่านปฏิเสธเงิน เงินก็จะปฏิเสธท่าน เช่นกัน จงทำความเข้าใจว่า **"ตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงเข้านอน ท่านจำเป็นต้องใช้เงิน ไม่ว่าจะซื้ออย่างใดอย่างหนึ่งอย่างแน่นอน"**

ถ้าเป็นอย่างนี้ ให้ท่านเตือนตัวเองเสมอว่า **"กระแสเงินสด สำคัญที่สุด"**

คำถามที่สำคัญที่สุดในเรื่องนี้ คือ **"ทำอย่างไรถึงจะมีเงิน?"**

คำตอบ คือ ท่านต้อง มีสิ่งที่จะนำไปแลกเงิน นั้นเอง

อะไรที่แลกเงินได้? คำตอบ คือ รูปแบบการสร้างรายได้ของท่านนั่นเอง

ในเรื่องของเงินสี่ด้าน ได้แบ่งรูปแบบอาชีพออกเป็น ๔ กลุ่ม คือ

กลุ่มที่ ๑ : กลุ่มลูกจ้าง รับรายได้เป็น ค่าแรง/เงินเดือน

กลุ่มที่ ๒ : กลุ่มเจ้าของธุรกิจขนาดเล็ก มีรายได้จากการเปิดกิจการซึ่งบริหารจัดการด้วยตัวเอง

ทั้งสองกลุ่มนี้ เป็นกลุ่มที่เรียกอีกอย่างว่า "การสร้างรายได้แบบ Active Income" หรือ ที่เรียกกง่ายว่า "ต้องออกไปทำงานถึงจะได้เงิน" หยุดทำงาน ก็มีค่าเท่ากับรายได้หยุดทันที

กลุ่มที่ ๓ : กลุ่มเจ้าของธุรกิจขนาดใหญ่ รับรายได้จากการใช้ทรัพย์สินให้ไปทำงานแลกเงินแทนพวกเขา

กลุ่มที่ ๔ : กลุ่มนักลงทุน รับรายได้จากการลงทุน

ทั้งสองกลุ่มหลังนี้ เป็นกลุ่มที่เรียกอีกอย่างว่า "การสร้างรายได้แบบ Passive Income" หรือ ที่เรียกกง่ายว่า "ให้เงิน ออกไปทำงานหาเงินแทน" ดังนั้น กลุ่มนี้จึงไม่ต้องออกไปทำงาน เพราะพวกเขาได้ออกแบบให้ระบบทำงานแทนพวกเขาตลอด ๒๔ ชั่วโมง นั้นเอง

รายละเอียดเชิงลึกในเรื่องนี้ ผมได้เขียนไว้ในหลักสูตรฟรีที่ชื่อว่า **"๗วันฉันจะเป็นเศรษฐี"** ทุกท่านสามารถดาวน์โหลดมาอ่านได้ตลอด ๒๔ ชั่วโมง

ผมจะชวนท่านไปที่ การตั้งเป้าหมายในด้านการเงินของท่าน โดยให้ท่านตอบคำถามเหล่านี้ด้วยตัวท่านเอง

ข้อ ๑. ท่านต้องการมีเงินกี่บาท ท่านถึงจะมีความสุขในการใช้ชีวิต?

ข้อ ๒. ท่านจะใช้เงิน(ตามข้อ ๑.) ไปทำอะไรบ้าง?

ข้อ ๓. ท่านจะหาเงิน(ตามข้อ ๑.) ด้วยวิธีการไหน?

เอาล่ะครับ ผมจะยกตัวอย่างเพื่อให้ท่านได้เริ่มต้นการวางแผนการลงมือทำไปพร้อมๆกัน

ข้อ ๑. ท่านต้องการมีเงินกี่บาท ท่านถึงจะมีความสุขในการใช้ชีวิต?

ผมต้องการมีเงิน ๑,๐๐๐,๐๐๐ บาท ซึ่งเพียงพอต่อการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขของผมแล้ว

ข้อ ๒. ท่านจะใช้เงิน(ตามข้อ ๑.) ไปทำอะไรบ้าง?

สิ่งแรก คือ ซื้อที่ดินต่างจังหวัดห่างจากตัวเมือง(จะได้ไม่แพงนัก) ประมาณไร่ละไม่เกิน ๒๐๐,๐๐๐ บาท(เหลือเงิน ๘๐๐,๐๐๐ บาท)

สิ่งที่สอง คือ สร้างบ้านแบบประหยัดสไตล์รีสอร์ทเล็กๆ พร้อมกับมีสวนดอกไม้ มีมุมกาแฟ มีมุมเขียนงาน มีมุมเล่นกีตาร์ มีห้องครัวเล็กๆ งบประมาณ ๓๐๐,๐๐๐ บาท (เหลือเงิน ๕๐๐,๐๐๐ บาท)

สิ่งที่สาม คือ ซื้อจักรยาน ๓ คัน(ปั่นกับแฟนและลูกชายในบริเวณรอบๆ บ้านในเนื้อที่ ๑ ไร่ครึ่งเอง)พร้อมกับซื้อรถยนต์มือสองสภาพดีๆ โดยทั้งหมดนี้ ใช้งบประมาณ(พร้อมกับงบซ่อมจนใช้งานได้ดี) ๒๕๐,๐๐๐ บาท (เหลือเงิน ๒๕๐,๐๐๐ บาท)

สิ่งที่สี่ คือ นำเงินเหลือ ๒๕๐,๐๐๐ บาท ไปเข้าสู่ตะกร้า ๕ ใบ ในการสร้างเป็นเครื่องจักรปั๊มเงินตลอด ๒๔ ชั่วโมง ให้มันทำงานปั๊มเงินแทนผม โดยที่ผมไม่ต้องออกไปทำงานอีกเลย รายได้โดยประมาณอยู่ที่เดือนละ ๕๐,๐๐๐ บาท - ๑๐๐,๐๐๐ บาท ต่อเดือน*

*หมายเหตุ : หลักการตะกร้า ๕ ใบ มีอยู่ใน E-Book : วิชารวยอย่างมีความสุข หรือ อยู่ในคอร์ส "วิธีหาเงินล้านโดยไม่ต้องลงทุนซักบาท"

ข้อ ๓. ท่านจะหาเงิน(ตามข้อ ๑.) ด้วยวิธีการไหน?

ในข้อนี้ ผมจำเป็นต้องนำเอาจำนวนเงินที่เป็นเป้าหมาย มาชอยย่อย ซึ่งก็คือ เงินจำนวน ๑,๐๐๐,๐๐๐ บาท ผมตั้งเป้าใช้เวลา ๑ ปี เมื่อชอยเป้าหมายแล้ว จะออกมาในรูปแบบนี้

- รายได้รายเดือน = ๘๓,๓๓๔ บาท
- รายได้รายสัปดาห์ = ๒๐,๘๓๔ บาท
- รายได้รายวัน = ๒,๙๗๗ บาท

เมื่อขอย่อยเป้าหมายแล้ว ทำให้ผมรู้ยอดรายได้รายวันของผมที่ต้องทำให้ได้เพื่อบรรลุเป้าหมาย นั่นก็คือ รายได้วันละ ๒,๙๗๗ บาท (แน่นอนว่าต้องเป็นรายได้ที่หักค่าใช้จ่ายออกแล้วเท่านั้น)

ดังนั้น เราก็มายอดคำถามที่ว่า จะหาเงิน วันละ ๒,๙๗๗ บาท ได้ด้วยวิธีการไหนได้บ้าง?

เมื่อเป้าหมายชัดเจน คำตอบของผม จึงชัดเจนไปด้วยเช่นเดียวกัน แต่ผมต้องนำเรียนกับทุกท่านว่า ก่อนหน้าที่จะทำแบบนี้ ผมได้จัดทำบัญชีรายรับ-รายจ่ายผมอย่างชัดเจนแล้วว่า ผมมีรายรับ-รายจ่ายอะไรบ้างในแต่ละวัน จึงทำให้ผมสามารถนำมาคำนวณได้ ซึ่งสิ่งที่สำคัญที่สุด คือ "ต้องเป็นรายได้ที่พิเศษจากที่เราเคยทำในแต่ละวัน" ไม่งั้นเป้าหมายนี้จะไม่สามารถเป็นความจริงขึ้นมาได้

สิ่งที่ทุกท่านต้องรู้คือ การจะมีเงินก้อนโตในแต่ละวัน (วันละ ๒,๙๗๗ บาท) เป็นสิ่งที่ยากมากๆ สำหรับคนที่ไม่รู้เคล็ดลับ และหลายคนอาจคิดไปว่า ต้องใช้เงินลงทุนที่สูงมากๆ ถึงจะมีรายได้ขนาดนั้น ซึ่งแนวคิดแบบนี้อาจจะเป็นความจริง ถ้าเป็นสมัยก่อนเมื่อ ๑๐ – ๒๐ ปีที่แล้ว แต่ในปัจจุบันนี้ มันเป็นเรื่องที่เป็นไปได้ และมันง่ายมากๆ สำหรับคนที่รู้เคล็ดลับ

เอาเป็นว่า ผมจะเปิดเผยเคล็ดลับสัก ๑ อย่างให้กับทุกท่านเพื่อเป็นของขวัญปีใหม่ว่า มันยากมันง่ายเพียงไรในการหาเงินวันละ ๒,๙๗๗ บาท?

คือ การขอย่อยรายได้ ออกเป็น ๑๐ กอง นั้นหมายความว่า เมื่อนำเอาเงินเป้าหมาย ๒,๙๗๗ บาท มาขอย่อยลงไปอีก เป็น ๑๐ ส่วน ก็จะเหลือแค่ ส่วนละ ๒๙๗.๗๐ บาท นั่นเอง

คำถามสร้างเงินล้านที่ผมใช้ประจำคือ "ขายอะไรถึงจะได้กำไรขึ้นละ ๓๐๐ บาท?" อ่ะห่า..... เป็นไงครับ เริ่มจะมีไอเดียหรือยังละ? เพราะถ้าผมขายได้ ๑๐ ชิ้น จะทำให้ผมมีกำไร ๓,๐๐๐ บาทต่อวันเลยทีเดียวนะ

และสัดส่วนการขายที่แท้จริง คือ ๑๐% ของการที่ลูกค้าได้เห็นสิ่งที่ผมขายนั่นเอง นั่นหมายความว่า เมื่อผมทำให้ลูกค้า ๑๐๐ คนเห็นสิ่งที่ผมขาย จะมีคน ๑๐ คนที่ซื้อ ดังนั้น เป้าหมายที่แท้จริง ไม่ใช่อยู่ที่การขายครับ แต่อยู่ที่ "การทำให้คนเห็นสิ่งที่ผมขายให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ นั่นเองครับ"

เหตุผลคือ ถ้ากำไรขึ้นละ ๓๐๐ บาทต่อชิ้น มันยาก เราก็ทำให้กำไรมันเหลือแค่ ๓๐ บาทต่อชิ้น แต่เน้นไปที่การทำให้คนเห็นสิ่งที่เราขายจาก ๑๐๐ คน เป็น ๑,๐๐๐ คน นั่นเอง(นี่คือเคล็ดลับที่สำคัญที่สุดในการหาเงินล้าน)

แน่นอนว่า กำไรขึ้นละ ๓๐ บาท เป็นเรื่องที่ยากมากๆเลยครับ ถ้าท่านรู้เคล็ดลับการตลาดและการขายแบบขั้นเทพ(ขายได้ใน ๓ วินาที)ซึ่งอยู่ในหลักสูตรและ E-Book วิชาการอย่างมีความสุข นั่นเอง

สรุปแล้ว การหารายได้ วันละ ๓,๐๐๐ บาท ก็สามารถเป็นจริงได้โดยใช้เคล็ดลับข้างบน นั่นเอง ดังนั้น เป้าหมายด้านการเงินของผม ก็เป็นจริงได้อย่างแน่นอน(โดยใช้ทักษะพิเศษเข้ามาช่วย)และใช้ชีวิตอย่างสงบๆโดยไม่ต้องไปเบียดเบียนใคร ซึ่งก็พร้อมแล้วสำหรับของขวัญข้ออื่นๆ

สิ่งที ๒ : ท่านต้องมีเป้าหมายด้านเวลา

ท่านจงจำไว้เสมอว่า "สิ่งที่เงินซื้อไม่ได้ คือ เวลา" ดังนั้น "ทรัพย์สินที่มีค่ามากที่สุดบนโลกนี้ คือ เวลา นั่นเอง"

ถ้าหลายๆท่านเคยติดตามบล็อก www.coursetorich.com ของผมมาโดยตลอด ท่านคงเคยเห็นตารางแม่ทริคการบริหารเวลาตามข้างล่าง

พลังแห่งการบริหารเวลา

เวลา24ชั่วโมงเท่ากัน : ทำน้อยได้มาก คนฉลาดเขาทำกัน(คภ 20/80)



บรรยายโดย อ.นเรศ สีละมัย

	สำคัญ	ไม่สำคัญ
เร่งด่วน	พื้นที่วิกฤต สำคัญ+เร่งด่วน - ปัญหารุนแรง - วิกฤตธรรมชาติ - งานที่ต้องส่งอย่างเร่งด่วน - งานที่จำเป็นต้องแก้ไขด่วน	พื้นที่ขัดจังหวะ ไม่สำคัญ+เร่งด่วน - SMS เข้า - โทรศัพท์เข้า - มีคนมาหา,แวะมาคุย - กิจกรรมที่ไม่สำคัญมาคั่นเวลา
ไม่เร่งด่วน	พื้นที่คุณภาพ สำคัญ+ไม่เร่งด่วน - การตั้งเป้าหมาย - วางแผนเชิงสร้างสรรค์ - การฝึกฝนทักษะที่จำเป็น - การพัฒนาตัวเองในด้านต่างๆ	พื้นที่ไร้สาระ ไม่สำคัญ+ไม่เร่งด่วน - เล่นเกม - ชุมชน, นินทา - ดูทีวี, ดูหนัง, ฟังเรื่องไร้สาระ - นิ่ง, นอน, กิน, เล่น, เที่ยวไปวันๆ - เล่นพนัน, คีฬา, ม้ากาม, เทียวเดร์

ติดตามข่าวสาร/ข้อมูลดีจากเราตลอด24ชั่วโมงได้ที่ www.coursetorich.com

ซึ่งจากภาพ สามารถอธิบายได้ว่า “ถ้าปัจจุบัน ชีวิตท่านยังไม่มีอะไรดีขึ้น ยังมีรายได้เท่าเดิม มีการทำงานที่เดิมๆ มีชีวิตเดิมๆ ซ้ำๆ โดยไม่มีอะไรดีขึ้น..” เหล่านี้ คือ สัญญาณเตือนท่านว่า “ท่านกำลังขาดทักษะการบริหารเวลา” หรือเรียกง่ายๆว่า “ท่านล้มเหลวในการบริหารเวลา” นั่นเอง

ดังนั้น เป้าหมายที่ ๒ ที่ท่านต้องโฟกัสอย่างเร่งด่วนที่สุด คือ “การบริหารเวลา” นั่นเองครับ

พื้นที่ที่สำคัญที่สุด คือ พื้นที่ สีแดง และพื้นที่สีน้ำเงิน นั่นเอง โดยมีเทคนิคง่ายๆ คือ “**ถ้าท่านไม่ปรับปรุงตัวเองโดยให้ความสำคัญหรือให้เวลากับพื้นที่สีน้ำเงิน ท่านจะประสบปัญหาตามรายการที่อยู่ในพื้นที่สีแดง อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้**”

ดังนั้น เวลาของท่านในแต่ละวัน ต้องจัดสรรเวลาให้กับ

ข้อ ๑. การตั้งเป้าหมายรายวันอย่างสร้างสรรค์

ข้อ ๒. การวางแผนเชิงสร้างสรรค์รายวัน

ข้อ ๓. การฝึกฝนทักษะที่จำเป็นในด้านต่างๆ

ข้อ ๔. การพัฒนาตัวเองในด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านสุขภาพ ด้านความรัก ฯลฯ

ถ้ารู้อย่างนี้แล้ว จำเป็นอย่างยิ่งที่ท่านจะต้องมีแบบบันทึกอย่างน้อย ๕ เล่ม โดยแบ่งออกเป็น

- เล่มที่ ๑ แบบบันทึกเป้าหมายรายวัน
- เล่มที่ ๒ แบบบันทึกการวางแผนรายวัน
- เล่มที่ ๓ แบบบันทึกการลงมือทำตามแผนรายวัน
- เล่มที่ ๔ แบบบันทึกการพัฒนาทักษะในด้านต่างๆ
- เล่มที่ ๕ แบบบันทึกรายรับ-รายจ่ายรายวัน
- ฯลฯ

อย่างที่ได้ออกไปแล้วว่า รายละเอียดเชิงลึกต่างๆ ได้ถูกบรรจุอยู่ใน E-Book หรือ คอร์สวิธีหาเงินล้านต่างๆแล้ว ถ้าท่านเป็นสมาชิก VIP. ให้ท่านรีบดำเนินการตามทันทีที่ดีที่สุด ก่อนที่ท่านจะปล่อยให้ชีวิตไหลไปตามยถากรรมเหมือนอย่างที่เป็นมา

สิ่งที่ ๓ : ท่านต้องมีเป้าหมายด้านสุขภาพ

ในประเด็นนี้ ท่านจงจำไว้เสมอว่า ถ้าพูดถึงเรื่อง สุขภาพแล้วละก็ **“การป้องกัน สำคัญกว่า การรักษา มากมายร้อยเท่าพันทวี”**

เพราะท่านจะเข้าใจอย่างถ่องแท้ ก็ตอนที่ท่าน “นอนรอความตายจากการเป็นโรคร้ายแรงต่างๆ”

ทำไม ผมถึงกล่าวพูดอย่างนี้ นั่นเป็นเพราะ “ผมเคยเป็นหนึ่งในผู้ป่วยที่นอนรอความตายมาหลายรอบแล้ว นั่นเอง”

ท่านรู้หรือไม่ว่า “คนป่วยที่มีสภาพเหมือนนอนรอความตายนั้น เขาต้องการอะไรมากที่สุด”

- เงินร้อยล้านพันล้าน ก็ไม่ต้องการ
- อาหารอร่อยๆ ก็ไม่ต้องการ
- เสื้อผ้าสวยๆ ก็ไม่ต้องการ

ไม่มีอะไรที่คนป่วยที่นอนรอความตายต้องการ มากไปกว่า **“การได้หายป่วยจากโรคร้ายเหล่านั้น”** และนี่คือ ความหมายของคำว่า **“การป้องกัน มีความสำคัญกว่า การรักษา”** นั่นเอง

ท่านจงจดจำเอาไว้เสมอว่า “มูลค่าของการป้องกัน มันจะราคาถูกมาก ถ้าเทียบกับการรักษา” เรียงง่ายๆว่า “ท่านจะต้องจ่ายเงินในราคาแพงที่สุด ถ้าท่านไม่รู้จักป้องกันสุขภาพของท่าน”

- โรคตับ เกิดจาก การดื่มเหล้า การทำงานหนัก ฯลฯ
- โรคไต เกิดจาก การทำงานหนัก การกินอาหารรสจัด รสเค็ม ฯลฯ
- โรคปอด เกิดจาก การสูบบุหรี่ การสูดดมสารพิษ ฝุ่น คาร์บอน ฯลฯ
- โรคหัวใจ เกิดจาก การไม่ออกกำลังกาย ความอ้วน ฯลฯ
- โรคมะเร็ง เกิดจาก การทานอาหารขยะเต็มไปด้วยสารพิษ ไขมัน ฯลฯ
- โรคความดันโลหิตสูง เกิดจาก ความเครียด ความอ้วน ฯลฯ
- อุบัติเหตุ แขนขาด ขาขาด สมอองพิการ ฯลฯ เกิดจาก ความประมาท

ทั้งหมดนี้ ล้วนเกิดจาก **“การไม่ป้องกัน”** นั่นเอง

ทุกท่านเคยเรียนรู้มาแล้วตั้งแต่เป็นนักเรียน ว่า วิธีดูแลสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรง มีขั้นตอนที่ง่ายๆซึ่งใครก็ทำได้(แต่ไม่ทำกัน) นั่นก็คือ

- ข้อ ๑. การทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่
- ข้อ ๒. การนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
- ข้อ ๓. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- ข้อ ๔. การมีสุขลักษณะที่ดีในการดำเนินชีวิต
- ข้อ ๕. การมีอารมณ์แจ่มใสร่าเริง

ทั้ง ๕ ข้อนี้ เป็นความรู้พื้นฐานที่จำเป็นมากๆต่อการดูแลสุขภาพของเราให้สมบูรณ์แข็งแรง คำถามคือ "มีสักกี่คนที่ทำได้ ๑๐๐%" คำตอบคือ มีประมาณ ๕% เท่านั้นที่ทำได้ และแน่นอนว่าเขาเหล่านี้ล้วนมีทั้งสุขภาพที่ดี ทั้งร่างกายและจิตใจและมีตั้งค่าใช้จ่ายเพียงพอที่จะทำให้เขาใช้ชีวิตอย่างมีความสุขที่สุดในแต่ละวัน

คำถาม คือ จะทำอย่างไรที่เราจะตั้งปณิธานที่จะดูแลสุขภาพของเราได้แบบ ๑๐๐%? คำตอบมันง่ายมากๆ คือ **ทำตารางเช็คลิสต์ขึ้นมาสิครับ ตัวอย่างเช่น** วันนี้ไปทานเนื้อย่างเกาหลีพร้อมกับดื่มเหล้าหมด ๑ ขวด ๓ คนกับเพื่อนๆ

ที่	โรคร้ายแรง	เสี่ยงต่อการเกิดขึ้น		หมายเหตุ
		ใช่	ไม่ใช่	
๑	โรคตับ	✓	-	ดื่มเหล้า
๒	โรคไต	✓	-	อาหารรสจัด
๓	โรคปอด	✓	-	ควันไฟ
๔	โรคหัวใจ	-	-	ไม่แน่ใจ
๕	โรคมะเร็ง	✓	-	เนื้อไหม้เกรียม
๖	โรคความดันโลหิตสูง	-	-	ไม่แน่ใจ
๗	อุบัติเหตุ.....	✓	-	ความสามารถการขับซึ่ลดลง
๘	อื่นๆ			

ตัวอย่าง วันนี้ดูแลตัวเองเรื่องอาหาร แต่มีงานสำคัญที่ต้องส่งทำให้ออนดึก

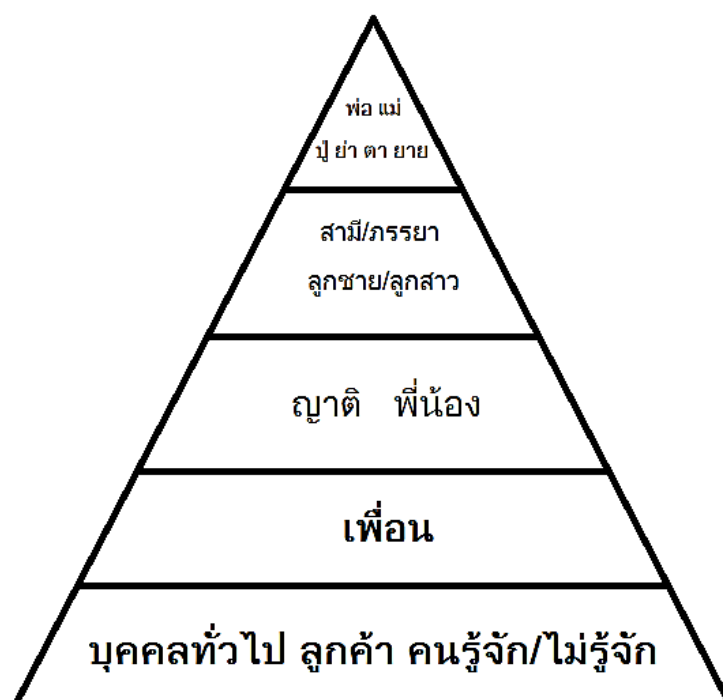
ที่	การดูแลสุขภาพ	กิจกรรมที่ทำ		หมายเหตุ
		ใช่	ไม่ใช่	
๑	การทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่	✓	-	ทานครบ ๕ หมู่
๒	การนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ	-	✓	เร่งทำงานส่งจนดึก
๓	การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ	-	✓	ไม่มีเวลาออกกำลังกาย
๔	การมีสุขลักษณะที่ดีในการดำเนินชีวิต	-	✓	ไม่ค่อยได้ดูแล
๕	การมีอารมณ์แจ่มใสร่าเริง	-	✓	เครียดเรื่องงาน

เป็นไงครับ จากเช็คลิสต์ดังกล่าว ทำให้เห็นภาพอย่างชัดเจนว่า กิจกรรมที่เราทำ มันเสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพเราหรือไม่? ถ้าเราเสียสละเวลาในการตรวจสอบรายการต่างๆก่อนนอน และหมั่นปรับปรุงวิถีการใช้ชีวิตของเราให้เกิดความสมดุล จะทำให้เราห่างไกลจากโรคร้ายอย่างแน่นอนครับ

สิ่งที่ ๔ : ท่านต้องมีเป้าหมายด้านความรัก/ความสัมพันธ์

ในประเด็นนี้ ท่านจงจำไว้เสมอว่า ถ้าพูดถึงเรื่อง ความรักและความสัมพันธ์แล้วละก็ ให้ท่านนึกถึง “ดอกไม้ที่สวยงาม พร้อมกับรอยยิ้ม และเสียงหัวเราะอย่างมีมิตรต่อกันและกันในหมู่เพื่อนมนุษย์” นั่นเอง

ความรัก/ความสัมพันธ์ สามารถแบ่งย่อยออกเป็นหลายระดับด้วยกัน โดยแบ่งความสำคัญได้ดังภาพข้างล่าง



จากภาพ จะเห็นว่า ไม่ว่าใครก็แล้วแต่ คุณพ่อคุณแม่ คุณปู่คุณย่าคุณตาคุณยาย จะมีระดับความสำคัญสูงสุด รองลงมาถึงจะเป็นสามี/ภรรยาและลูกชาย/ลูกสาว จากนั้นก็จะเป็น ญาติพี่น้อง .. เพื่อน.. และบุคคลทั่วไป ตามลำดับ

พอเราแยกระดับความสำคัญได้อย่างชัดเจนแบบนี้แล้ว จะทำให้เราตั้งเป้าหมายในด้านความรักและความสัมพันธ์ได้อย่างชัดเจนเช่นกัน

ประเด็นที่ผมต้องเน้นย้ำมากที่สุด คือ "พ่อ แม่ มีเพียงแค่มารดาเดียวในโลก" ทั้งสองท่านนี้คือ บุคคลที่สำคัญที่สุดและต้องให้ความสำคัญมากที่สุด ท่านต้องมีเป้าหมายที่จะทำเพื่อท่านให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ และสิ่งที่ผมอยากจะทำมากที่สุดคือ "พ่อแม่ไม่ต้องการเงินทองจากลูก สิ่งที่ท่านต้องการ คือ เวลา ความรัก และการดูแลเอาใจใส่จากลูกหลาน"

ในหัวข้อนี้ มีคำศัพท์อยู่ ๒ คำ คือ ความรัก และ ความสัมพันธ์ ซึ่งเพื่อความเข้าใจที่ตรงกัน ผมจะให้คำนิยามคำศัพท์ ๒ คำนี้

คำแรก คำว่า **ความรัก** จะเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับครอบครัวมากที่สุด รักพ่อ รักแม่ รักปู่ย่าตายาย รักสามี/ภรรยา รักลูก รักญาติพี่น้อง รักเพื่อน รักและเคารพในครูบาอาจารย์ ฯลฯ

คำที่สอง คำว่า **ความสัมพันธ์** จะเป็นเรื่องเกี่ยวกับการติดต่อสื่อสารซึ่งกันและกัน ไม่ว่าจะในฐานะเพื่อนบ้าน เพื่อนร่วมหมู่บ้าน เพื่อนร่วมตำบล เพื่อนร่วมอำเภอ เพื่อนร่วมจังหวัด ประเทศ ทวีป โลก ฯลฯ ซึ่งในที่นี้ อาจหมายรวมไปถึงการติดต่อสื่อสารในด้านของการทำธุรกิจไปด้วย

เมื่อเราเข้าใจนิยามตรงกันแล้ว เราก็จะได้แยกแยะได้ถูกว่า เราจะตั้งเป้าหมายด้านความรักความผูกพัน หรือ ด้านความสัมพันธ์ได้อย่างชัดเจน

เป้าหมายด้านความรัก :

คุณพ่อ คุณแม่ ปู่ย่าตายาย → แบ่งเวลาไปเยี่ยมท่าน พาท่านไปเที่ยว ซื้ออาหารไปทานร่วมกัน ซื้อสิ่งของที่ท่านชอบไปฝากท่านเสมอๆ กราบไหว้บูชาแสดงความเคารพอย่างนอบน้อมถ่อมตน ตอบแทนบุญคุณให้ถึงที่สุด

สามี/ภรรยา ลูกชาย/ลูกสาว → กินข้าวร่วมกันบ่อยๆ ไปเที่ยวด้วยกัน ดูหนังฟังเพลงเล่นเกมด้วยกัน ทำกิจกรรมสร้างสรรค์ร่วมกันบ่อยๆ กอด หอมกันบ่อยๆ ปรึกษาหารือร่วมกันอย่างสม่ำเสมอ ฯลฯ

ญาติ พี่น้อง → ไปมาหาสู่ เยี่ยมเยียนถามข่าวกัน แบ่งปันสิ่งดีๆ ให้กัน และกัน ช่วยเหลือเจือจุนซึ่งกันและกัน ร่วมกันปรึกษาหารือแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ทำกิจกรรมสร้างสรรค์ร่วมกันบ้างตามสมควร

ครูบาอาจารย์ → ไปมาหาสู่ เยี่ยมเยียนถามข่าว แสดงความเคารพ กตัญญูต่อครูบาอาจารย์ ใ้ความรู้ไปในทางที่ถูกที่ควร กราบไหว้บูชา

เพื่อนสนิท → ไปมาหาสู่ เยี่ยมเยียนถามข่าว แบ่งปันสิ่งดีๆ ให้กันและกัน ช่วยเหลือเจือจุนซึ่งกันและกัน ชักจูงกันไปในทางที่ถูกที่ควร คอยดูแลให้คำปรึกษาซึ่งกันและกัน สัมผัสสามัคคีกันอย่างสม่ำเสมอ

เป้าหมายด้านความสัมพันธ์ :

บุคคลทั่วไป → มีน้ำใจไมตรีให้กันและกัน แบ่งปันรอยยิ้มและเสียงหัวเราะ คิดดี ทำดี พุดดีต่อกัน ให้ความเคารพซึ่งกันและกัน

ลูกค้า → มีน้ำใจไมตรีให้กันและกัน แบ่งปันรอยยิ้มและเสียงหัวเราะ มอบสิ่งดีๆ ให้กับลูกค้า มอบประโยชน์และคุณค่าให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ สร้างสัมพันธ์ไมตรีต่อกันอย่างต่อเนื่อง(แม้จะเป็นลูกค้าหรือไม่เป็นลูกค้า) คิดดี พุดดี ทำดี ต่อกันและกัน ให้ความเคารพซึ่งกันและกัน

ทั้งหมดนี้ ท่านควรจะทำเป็นเช็คลิสต์ออกมาว่า ท่านได้วางตัวอย่างไร ในด้านความรักและความสัมพันธ์ ท่านได้ทำอะไรขาดตกบกพร่องไปหรือไม่ ดังตัวอย่างข้างล่าง

ที่	กลุ่ม/บุคคล	ความรัก/ ความสัมพันธ์		กิจกรรมที่ทำ
		ทำ	ไม่ทำ	
๑	พ่อแม่/ปู่ย่าตายาย			
๒	สามี/ภรรยา/ลูก			
๓	ญาติ พี่น้อง			
๔	ครูบาอาจารย์			
๕	เพื่อนสนิท			
๖	บุคคลทั่วไป			
๗	ลูกค้า			

การทำเช็คลิสต์ออกมาแบบนี้ จะทำให้ท่านตรวจสอบตัวเองได้ว่า เป้าหมายด้านความรัก/ความสัมพันธ์ของท่าน มันประสบผลสำเร็จหรือไม่อย่างไร? สิ่งที่คุณต้องให้ขี้ใจเสาะว่า **“นกไม่มีขน คนไม่มีเพื่อน บินสูงไม่ได้ อย่างแน่นอน”** และในบรรดากลุ่ม/บุคคลทั้งหมด กลุ่มที่จะช่วยให้ท่านรวยได้อย่างแน่นอน คือ กลุ่มลูกค้า เพราะฉะนั้น ท่านจงมอบสิ่งที่มีประโยชน์และคุณค่าสูงสุดให้กับพวกเขาให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

สิ่งที่ ๕ : ท่านต้องมีเป้าหมายด้านจิตวิญญาณ

ในบรรดาเป้าหมายทั้งหมด สิ่งที่คุณต้องให้ลงมือปฏิบัติที่แท้จริง คือ **“จิตวิญญาณ”** เพราะฉะนั้น เป้าหมายด้านจิตวิญญาณ จึงมีความสำคัญมาก ๆ ต่อความสำเร็จ และที่สำคัญคือ **“มันซ่อนอยู่ข้างในและรู้ได้เฉพาะบุคคล”**

ในร่างกายของคนเรา ประกอบด้วย ร่างกายและจิตใจ ซึ่งสิ่งที่ขับเคลื่อนให้บุคคล ทำ หรือ ไม่ทำ อะไรก็ตาม คือ จิตใต้สำนึก หรืออาจจะเรียกได้ว่า เป็น จิตวิญญาณ นั่นเอง เพราะฉะนั้น ถ้าใครสามารถควบคุมจิตวิญญาณได้ เท่ากับผู้นั้นควบคุมความสำเร็จได้ นั่นเอง

จิตวิญญาณ เป็นเรื่องของนามธรรม เป็นสิ่งที่มีอาจมองเห็นได้ด้วยตา แต่สัมผัสได้ด้วยหัวใจเท่านั้น บางคนพยายามใช้ศาสตร์ที่เรียกว่า **“จิตวิทยา”**

ในหัวข้อนี้ ผมจะไม่ขอกล่าวถึงหลักการมากนัก เพราะว่ารายละเอียดปลีกย่อยมันเยอะ(เยอะจนไม่จำเป็นต่อการนำไปปฏิบัติจริง) เอาเป็นว่า จะขอกล่าวถึงประเด็นย่อยๆเพื่อความเข้าใจได้ง่ายๆก็แล้วกัน เรามาเริ่มกันที่คำถาม

- ทำไมคนเราถึงอยากมีบ้านหลังใหญ่ๆ มีกำแพงสูงๆ มีเฟอร์นิเจอร์หรูๆ มีเครื่องอำนวยความสะดวกครบครัน....? : คำตอบ ก็เพราะว่า มันบ่งบอกถึงความมั่งคั่งร่ำรวย การมีกินมีใช้อย่างเพียงพอ การมีหน้ามีตาในสังคม ฯลฯ...

- ทำไมคนเราถึงอยากมีรถยนต์หรูๆคันละหลายๆล้าน..? : คำตอบ ก็ไม่ต่างจากข้อแรกสักเท่าไร แต่มีเพิ่มเข้ามาคือ การมีเสน่ห์ดึงดูดเพศตรงข้าม การชอบอวด ชอบโชว์พาวเวอร์ ฯลฯ....

จากที่กล่าวมาทั้งหมด สามารถนำมาตีความได้ว่า สิ่งที่คุณอยากได้อยู่เบื้องหลังของสิ่งต่างๆ คือ **"ทัศนคติ ความเชื่อ และศรัทธา"** นั่นเอง

ดังนั้น ถ้าพูดถึง **จิตวิญญาณ** จึงต้องพูดถึง **ทัศนคติ ความเชื่อ และศรัทธา** เข้ามาเกี่ยวข้องเสมอ...

หลายๆท่าน อาจจะเคยได้ยินคำว่า **"จิตวิญญาณนักสู้"** ซึ่งเป็นการกล่าวเชิดชูถึงบุคคลที่ไม่เคยยอมแพ้อะไรง่ายๆ สู้จนสิ้นเลือดหยดสุดท้าย.. นั่นเอง แล้วจิตวิญญาณอะไรล่ะที่เราจะต้องนำมาตั้งเป้าหมาย เรามาเรียนรู้กันเลยครับ

ข้อ ๑. จิตวิญญาณของการเรียนรู้และพัฒนาตัวเองอยู่เสมอ

ข้อนี้ สำคัญมากๆต่อความสำเร็จ เพราะการเรียนรู้และการพัฒนาตัวเอง เป็นหัวใจสำคัญของความสำเร็จทุกประการ

- ท่านจงอ่านหนังสือให้มากๆ ในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับเป้าหมายของท่าน

- ท่านจงเข้าคอร์สอบรมให้มากๆ ในเรื่องที่จะช่วยพัฒนาทักษะที่จำเป็นต่อความสำเร็จในด้านต่างๆ

- ท่านจงเลือกที่จะรับสื่อที่สร้างสรรค์ มากกว่าสื่อที่ทำลาย เพราะหัวใจของการพัฒนา คือ การสร้างสรรค์สิ่งต่างๆอย่างไม่หยุดนิ่ง

ข้อ ๒. จิตวิญญาณของการให้และการแบ่งปัน

ท่านจงจำกฎแห่งการได้รับ ที่กล่าวไว้ว่า **“การที่ท่านจะได้อะไร ท่านต้องให้สิ่งนั้นก่อนเสมอ”**

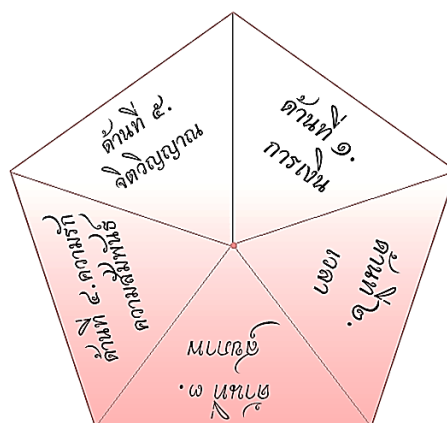
- ท่านจะได้รอยยิ้ม ก็ต่อเมื่อท่านยิ้มให้กับผู้คน
- ท่านจะได้ความรักและความศรัทธา ท่านจะต้องให้ความรักและความศรัทธากับผู้คน
- ท่านจะได้เงินจากลูกค้า ท่านจะต้องมอบสิ่งที่มีประโยชน์และทรงคุณค่าสูงสุดแก่ลูกค้าเสมอ

ข้อ ๓. จิตวิญญาณของการมีคุณธรรม/จริยธรรม

ท่านจงจำไว้เสมอว่า **“คนดี ตกน้ำไม่ไหล ตกไฟไม่ไหม้”** เพราะท่านจะมีความสุขมากที่สุด ถ้าท่านคิดดี พูดดี ทำดี ในทุกๆ เรื่องในชีวิตประจำวัน

- ท่านจงมี ความ ขยัน ประหยัด ซื่อสัตย์ อุดหนุน มีวินัยในทุกๆ เรื่อง
- ท่านจงใช้ความเพียรในการทำอะไรให้สำเร็จ ไม่ยอมแพ้อะไรง่ายๆ
- ท่านจงมีความรักและความเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์ทุกคน
- ท่านจงมอบแต่สิ่งที่มีประโยชน์และทรงคุณค่าสูงสุดให้กับผู้คน

เป็นไงกันบ้างครับ สำหรับข้อคิดดีๆ ที่ถือว่าเป็นของขวัญปีใหม่ ปี พุทธศักราช ๒๕๕๙ ของผมในครั้งนี ถ้าทุกท่านต้องการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขตลอดปีและตลอดไป ท่านจงมี ๕ สิ่งนี้ติดตัวท่านไว้เสมอ



หัวใจสำคัญสูงสุด คือ “ความสมดุล” หมายความว่า ในแต่ละด้าน ควรจะพัฒนาไปพร้อมๆกัน หาใช่การพุ่งเป้าไปที่การมีเงินเยอะๆ แต่ไม่มีเวลา สุขภาพป่วย ไร้ความรัก ไร้จิตวิญญาณ หรือไม่ก็สนใจแต่ด้านความรัก หรือด้านสุขภาพ จนไม่สนใจหาเงิน ไม่สนใจแบ่งเวลาไปทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์ ถ้าเป็นแบบนี้ ชีวิตก็จะหาความสุขมิได้ เพราะฉะนั้นท่านต้องบริหารทุกสิ่งให้เกิดความสมดุลให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

และนอกเหนือสิ่งใด ที่มีอาจขาดได้ก็คือ **“การนำเอาความรู้ที่ได้รับนี้ ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของท่านให้มากที่สุดและเร็วที่สุด”** ไม่งั้น ความรู้เหล่านี้ก็จะไม่มีประโยชน์อะไรเลย

ท่านจงตระหนักเตือนตัวเองเสมอว่า **“รู้ แต่ไม่ทำ มีค่าเท่ากับ ‘ไม่รู้’”**

สุดท้ายนี้ ผมขออาราธนาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายในสากลโลก ได้โปรดช่วยดลบันดาลให้ทุกท่าน จงมีความสุขในการใช้ชีวิต มีเงินมีทองใช้ไม่ขาดมือ มีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง มีเวลาทำในสิ่งที่อยากทำ มีความรักและความสัมพันธ์อันอบอุ่นอย่างมีไมตรี และสุดท้าย มีจิตวิญญาณที่ดี มุ่งเน้นไปที่การให้และการแบ่งปัน มีคุณธรรมจริยธรรมนำไปสู่ความเจริญรุ่งเรืองตลอดกาลนาน

ไม่ว่าสิ่งนั้นจะเป็นอะไร ศรัทธาจะนำมาซึ่งความสำเร็จเสมอ...



อ.นเรศ สีละมัย

ปล. ติดต่อสอบถามเกี่ยวกับ E-Book วิชาเศรษฐี, วิชารวยอย่างมีความสุข และคอร์สวิธีหาเงินล้านต่างๆกับผมโดยตรงได้ที่ **ID Line : richhappily**