

HAPPINESS DIARY

สมุดบันทึกความสุข



7 ร่วมกิจกรรม
ชม.สุขาภิบาล

6 บำเพ็ญประโยชน์/
ออมบุญ

5 พุดจาไฟเราะ

4 จับตาคนรอบข้าง

3 จัดเก็บห้องนอน
ห้องน้ำ ให้สะอาด
เป็นระเบียบ

2 สวดมนต์ นั่งสมาธิ

1 รักษาศีล 5

ทำดี

พูดดี

คิดดี



คำอธิบายจิต

ด้วยบุญกุศล, ที่ข้าพเจ้าตั้งใจ, ฝึกฝนอบรมตนเอง, ทำ 7 กิจวัตรความดี, อย่างสม่ำเสมอ, เพื่อชีวิตที่สดใส, สร้างครอบครัวอบอุ่น, สันคมสงบสุข, ขอให้ข้าพเจ้า, เป็นผู้มีความสะอาดบริสุทธิ์, ทั้งกาย วาจา ใจ, ให้ได้คิด พูดและทำแต่สิ่งดี, ให้มีความสุขพลาณาภัยที่แข็งแรง, อายุยืนยาว, อยู่สั่งสมบุญ, สร้างความดีไปได้นานๆ, จะเดินทางไปทีใด, ขอให้สะดวกปลอดภัย, มีดวงปัญญาสว่างไสว, ฉลาดทั้งทางโลกและการธรรม, ดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท, คิดสอบตนเองได้, มีจิตใจที่สูงส่ง, มีกำลังใจที่เข้มแข็ง ในการสร้างความดี, ให้เพิ่มพูนยิ่งขึ้นไป, จะประกอบธุรกิจ, หน้าที่การงานใดๆ, ขอให้ประสบความสำเร็จอย่างงดงาม, ให้ประพฤติปฏิบัติธรรมได้สะดวก, เข้าถึงธรรมะ, เข้าถึงพระรัตนตรัยภายในได้โดยง่าย, มีชีวิตที่รุ่งเรืองสว่างไสว, ภายใต้อบรมบวระพระพุทธรศาสนา, ไปได้โดยตลอด, トラบกระทั่งเข้าสู่พระนิพพานเทอดง / นิพพานะ ปัจจะโย โหตุ

การอธิบาย เป็นกระบวนการสร้างมโนภาพในใจให้แจ่มชัด จนเชื่อมั่นว่าสิ่งนั้นเกิดขึ้นจริง เหมือนกฎของแรงดึงดูด ทำให้เราเกิดความมุ่งมั่นและพลังใจ มีเป้าหมายที่ชัดเจน

ซึ่งในทางพระพุทธศาสนาการอธิบายก็เป็นการตั้งเป้าหมายและขอให้บุญหนุนนำสนับสนุนให้เราสมปรารถนา ในเรื่อง รูปสมบัติ ทรัพย์สมบัติ คุณสมบัติ เพื่อเป็นอุปกรณ์พาเราไปสู่เป้าหมายสูงสุดคือให้ได้บรรลุมรรคผลนิพพานที่เป็นหนทางแห่งการพ้นทุกข์ จึงไม่เกี่ยวข้องกับความโลภแต่เป็นไปเพื่อความหลุดพ้น

“

สิ่งที่ทำซ้ำๆ บ่งบอกถึงตัวเรา
ความเป็นเลิศไม่ได้เกิดจากการกระทำ
แต่เกิดจากนิสัยต่างหาก

- อริสตาเติล -

”

ติดตามชมรมบ้านแสงสว่าง ครอบครัวอบอุ่น



www.lighthouseclub.com

www.facebook.com/lighthouseclub

ครอบครัว



ครอบครัว เป็นหน่วยย่อยที่สุด
ของสังคมแต่มีความสำคัญมากที่สุด
การแก้ปัญหาสังคมที่เกิดขึ้น
ในปัจจุบันนี้ เช่น ปัญหาเยาวชน
ปัญหายาเสพติด ปัญหาการทะเลาะ
วิวาทในสังคม ต้องเริ่มต้นที่สถาบัน
ครอบครัว

ด้วยการสร้างความรัก ความเข้าใจ ความอบอุ่น และการปลูกฝัง
ศีลธรรมให้เกิดขึ้นในครอบครัว

ซึ่งจะทำได้นั้น ต้องเกิดจากการฝึกฝนพัฒนานิสัยที่ดีอย่างต่อเนื่อง
สม่ำเสมอ เพราะ

นิสัยที่ดี เป็นรากฐานสำคัญของการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ครอบครัว
อบอุ่น และเป็นจุดเริ่มต้นของการสร้างสังคมที่สงบสุข

+ นิสัยดี

คิด พูด ทำดี
เป็นปกติ

อารมณ์ดี
เกิดบุญ
สร้างมิตร

เกิดความคิดสร้างสรรค์

ชีวิตสมดุลงาน
ครอบครัว

✖ นิสัยไม่ดี

คิด พูด ทำไม่ดี
เป็นปกติ

อารมณ์เสีย
เกิดบาป
สร้างศัตรู

คิดลบ คิดทำลาย

ชีวิตล้มเหลว
งาน ครอบครัว

บันทึก

สัปดาห์ที่
7

7 กิจวัตรความดี

คำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ○ ขงตาราง 7 กิจวัตรความดีที่ทำได้ในแต่ละวัน

กิจวัตรความดี	วัน						
	วันที่						
1. รักษาศีล 5		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. สวดมนต์ นั่งสมาธิ _____		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. จัดเก็บห้องนอน ห้องน้ำ ให้สะอาดเป็นระเบียบ		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. จับดีคนรอบข้าง		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. พุดไฟเราะ ไม่หยาบคาย		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. ทำบุญ/บำเพ็ญประโยชน์		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. ร่วมกิจกรรมชั่วโมงสุขจริงหนอ 1 ครั้งต่อ 1 สัปดาห์ (8 คะแนน)		<input type="radio"/>	8 คะแนน				

สรุปคะแนนความดี
ของสัปดาห์นี้

/ 50 คะแนน

7 กิจวัตรความดี

เพิ่มพลังหมู่เสริมพลังเดี่ยว รักษากำลังใจ สร้างสิ่งแวดล้อมที่ดี

การให้โดยไม่หวังสิ่งตอบแทน สร้างบุญ/ความภูมิใจให้คุณค่าตนเอง

ยิ้มง่ายไหว้ก่อน กล่าวทักทาย/ขอโทษ รู้จักแสดงความขอบคุณและให้กำลังใจผู้อื่น

ปรับมุมมองด้วยการเห็นคุณค่าของผู้อื่น จดบันทึกเรื่องราวความดี และนำประสบการณ์ ข้อคิดมาสอนตัวเอง

การดูแลรักษาและจัดการ ข้าวของส่วนตัวให้สะอาด เรียบร้อย ดูสบายตาพาสบายใจ

การมีสติอยู่กับตัว ฝึกใจให้เข้มแข็ง มั่นคง สงบ เป็นสมาธิ

เป็นหลักประกันความสุข 5 ข้อ คือการงดเว้นสิ่งที่ไม่ทำให้ตนเอง และผู้อื่นเดือดเนื้อร้อนใจ

ขั้นตอนการทำกิจกรรม ‘ ชั่วโมงสุขจริงหนอ ’

ขั้นตอนที่ 1 อารามาศิล 5

เป็นการเริ่มต้นด้วยการตั้งจิตปณิธาน ว่าเราจะงดเว้นจากการเบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่น

ขั้นตอนที่ 2 สวดมนต์ นั่งสมาธิ

เป็นการระล่อมใจให้เข้าใจถึงความสงบด้วยการสวดมนต์ และต่อด้วยการนั่งสมาธิเพื่อเข้าถึงความสงบหยุดนิ่งอย่างแท้จริง

ขั้นตอนที่ 3 อ่านข้อคิด/คำคม/พุทธพจน์

เล่าข้อคิดประทับใจที่ได้จากการค้นคว้าและเลือกมา เพื่อสร้างแรงบันดาลใจ

ขั้นตอนที่ 4 แชร่ประสบการณ์

เล่าเรื่องราวความประทับใจที่ได้จากการทำ 7 กิจกรรมความดี

ขั้นตอนที่ 5 เปิดสื่อ

เปิดสื่อการเรียนรู้ สื่อน้ำดี สื่อสีขาว ที่ดีมีประโยชน์ช่วยยกระดับจิตใจให้สูงขึ้น

ขั้นตอนที่ 6 พุดคุยสรุปผล

เป็นการพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเพื่อหาแง่คิดที่ได้จากการดูสื่อ

ขั้นตอนที่ 7 แจ้งข่าว

ประชาสัมพันธ์ข่าว แจ้งข้อมูล วาระ ที่ทุกคนต้องทราบ

ขั้นตอนที่ 8 อธิษฐานจิตร่วมกัน

เป็นการเริ่มต้นด้วยการสร้างภาพแห่งความสำเร็จร่วมกัน

*ทั้งนี้ขั้นตอนการทำชั่วโมงสุขจริงหนออาจมีการปรับเพื่อความเหมาะสมได้ตามสมควร

ชั่วโมงสุขจริงหนอ ก็คือการนำมงคลชีวิตหมวดที่ 1 มาสู่ภาคปฏิบัติ โดยธรรมชาติแล้วทุกคนก็มีเชื่อพาลและความเป็นบัณฑิตอยู่ในตัว ชั่วโมงสุขจริงหนอจะเปิดโอกาสให้สมาชิกแต่ละท่านนำเชื่อพาลออกจากตัว ทำความเป็นบัณฑิตให้เพิ่มพูน พร้อมกับบูชาบุคคลที่ควรบูชา คือบูชาพระรัตนตรัย รวมถึงการสร้างบรรยากาศยกย่องสมาชิกที่ทำความดีเป็นต้นแบบ

โดยชั่วโมงสุขจริงหนอจะเป็นการรวมกลุ่มกันสัปดาห์ละ 1 ครั้ง เพื่อทำความดีร่วมกัน ได้แก่ การสวดมนต์ นั่งสมาธิร่วมกัน แลกเปลี่ยนประสบการณ์และเสริมสร้างกำลังใจในการทำความดีซึ่งกันและกัน กิจกรรมนี้อยู่ในกิจวัตรความดีข้อที่ 7 มีความสำคัญมากๆ เพราะจะทำให้เกิดกระแสการทำความดีเป็นหมู่คณะเป็นแรงผลักดันให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมไม่ย่อท้อล้มเลิกความตั้งใจในการพัฒนานิสัยดี

วัตถุประสงค์สำคัญของชั่วโมงสุขจริงหนอ

1. การเรียนรู้ธรรมะภาคปฏิบัติเพิ่มเติม จากพระวิทยากร หรือ ชมราวาส จากสื่อการเรียนรู้ที่จัดเตรียมไว้ในแต่ละสัปดาห์
2. เพิ่มพลังใจ บุคคลที่มีจิตใจดี รักที่จะพัฒนาตนเองมาประชุมรวมกัน ย่อมส่งเสริมให้เกิดสิ่งดีๆ และกำลังใจที่เพิ่มพูนขึ้นกับสมาชิกทุกคน
3. การเรียนรู้จากประสบการณ์ของสมาชิก เช่น นำความดีที่สมาชิกท่านอื่นทำ กลับมาเป็นแรงบันดาลใจในการพัฒนาตนเอง



สร้างสุขด้วยนิสัยดี 7

เรื่อง กิจกรรมชั่วโมงสุขจริงหนอ...เพิ่มพลังแห่งความดี ด้วยพลังหมู่เสริมพลังดีด้วย
(เปรียบเสมือนพระอาทิตย์ที่ทำให้ต้นไม้เติบโต)

มงคลชีวิต คือ เหตุแห่งความสุขและความเจริญก้าวหน้าของชีวิต เป็นพระสูตรที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงไว้เป็นข้อควรประพฤติปฏิบัติ ซึ่งมีอยู่ 38 ประการด้วยกัน

มงคลชีวิต หมู่ที่ 1 ว่าด้วยเรื่องการฝึกตนให้เป็นคนดี ได้แก่ การไม่คบคนพาล การคบบัณฑิต และบูชาบุคคลที่ควรบูชา

ขั้นตอนการสมัครเข้าร่วมโครงการ เพื่อรับ ‘ เกียรติบัตร ’

1. แจ้งชื่อ-นามสกุลของท่านกับคณะกรรมการสร้างความสุข เพื่อนำไปบันทึกลงทะเบียนเข้าร่วมกิจกรรมในเว็บไซต์ซิล 5 (sila5.com)
 2. รับผิดชอบบันทึกความสุข ลงมือปฏิบัติ 7 กิจวัตรความดี อย่างน้อย 7 สัปดาห์ พร้อมเขียนบันทึกการปฏิบัติ 7 กิจวัตรความดีลงในสมุดบันทึกความสุข (ต้องได้คะแนนอย่างน้อย 200 คะแนน)
 3. เข้าร่วมกิจกรรมชั่วโมงสุขจริงหนอ โดยในทุกครั้งให้นำสมุดบันทึกความสุขไปด้วย เพื่อให้คณะกรรมการสร้างความสุขได้ตรวจสอบและบันทึกคะแนน
 4. ร่วมกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์กับกลุ่มอย่างน้อย 1 เรื่อง
 5. ส่งบทสรุปบันทึกความเปลี่ยนแปลง
- * พิจารณาถึงความเหมาะสมโดยคณะกรรมการสร้างความสุข

TIP*

ในหลักสูตรนี้จะมี

+ **สมุดบันทึกความสุข (happy diary)** เป็นเหมือนเครื่องมือที่จะช่วยวางแผนการทำความดี พร้อมกับบันทึกความสุขที่เราได้ทำความดีในแต่ละวัน ซึ่งจะช่วยให้มองเห็นการพัฒนา ‘นิสัยดี’ ได้ชัดเจน

+ **โปสเตอร์ 7 กิจวัตรความดี** เอาไว้ติดที่บ้านเพื่อตอกย้ำให้เรานึกถึงกิจวัตรความดีอยู่เสมอๆ และสร้างบรรยากาศที่ดีให้กับคนในครอบครัวได้มีส่วนร่วมทำความดีด้วยกัน

สัปดาห์ที่
6

7 กิจกรรมความดี

ทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ○ ของตาราง 7 กิจกรรมความดีที่ทำได้ในแต่ละวัน

สร้างความสุขครั้งใหม่ของคุณ



กิจกรรมความดี

วัน
วันที่

1. รักษาสิ่งแวดล้อม 5

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

2. สวดมนต์ นั่งสมาธิ _____

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

3. จัดเก็บห้องนอน ห้องน้ำ
ให้สะอาดเป็นระเบียบ

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

4. จับดีคนรอบข้าง

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

5. พุดไฟเราะ ไม่หยาบคาย

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

6. ทำบุญ/บำเพ็ญประโยชน์

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

7. ร่วมกิจกรรมชั่วโมงสุขจริงหนอ
1 ครั้งต่อ 1 สัปดาห์ (8 คะแนน)

8 คะแนน

สวดมนต์ นั่งสมาธิ

เช่น นั่งสมาธิวันละ 5 นาที, สวดมนต์ตอน
ขับรถไปทำงาน, นั่งสมาธิก่อนนอน 5 นาที

สะอาด ระเบียบ

เช่น เช็ดโต๊ะทำงานทุกวันก่อนเริ่มงาน, จัด
โต๊ะทำงานก่อนเลิกงานทุกวัน

พุดดี...พุดเพราะ

เช่น ไม่พุดหยาบ/ประชด 5 วัน/สัปดาห์,
กล่าวขอโทษก่อน, พุดชื่นชม/ขอบคุณ

ทำดี...บำเพ็ญประโยชน์

เช่น ใส่บาตรทุกวัน/ทำบุญวันละ 1 บาท,
ช่วยเหลือผู้อื่นวันละ 1 เรื่อง

สุขจริงหนอ

เช่น เข้า ชม.สุขจริงหนอทุกครั้ง, รู้จักปฏิเสธเพื่อนที่ชวนทำสิ่งไม่ดี

สรุปคะแนนความดี
ของสัปดาห์นี้

/ 50 คะแนน

ตัวอย่าง การบันทึก

7 กิจวัตรความดี

คำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ○ ของตาราง 7 กิจวัตรความดีที่ทำได้ในแต่ละวัน

กิจวัตรความดี พฤษภาคม	วัน	พ.	พค.	ศ.	ส.	อา.	จ.	อ.
	วันที่	15	16	17	18	19	20	21
1. รักษาศีล 5		<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. สวดมนต์ นั่งสมาธิ <u>5 นาที</u>		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
3. จัดเก็บห้องนอน ห้องน้ำ ให้สะอาดเป็นระเบียบ		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. จับดีคนรอบข้าง		<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
5. พุดไฟเราะ ไม่หยาบคาย		<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. ทำบุญ/บำเพ็ญประโยชน์		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	นับได้ 26 จิต		
7. ร่วมกิจกรรมชั่วโมงสุขจริงหนอ 1 ครั้งต่อ 1 สัปดาห์ (8 คะแนน)					<input checked="" type="checkbox"/>	8 คะแนน		

เข้าร่วมกิจกรรม
ได้ 8 คะแนน

สรุปคะแนนความดี
ของสัปดาห์นี้

$$26 + 8 = 34 / 50 \text{ คะแนน}$$

แต่อย่างไรก็ตาม การให้ การบำเพ็ญประโยชน์ การทำทาน ก็เหมือน
นิสัยดีข้ออื่นๆ จำเป็นต้องฝึกฝนฝึกตัดใจจากให้น้อยๆ ไปให้มากๆ
เมื่อฝึกทำเป็นประจำจนติดเป็นนิสัยได้ ก็จะดึงดูดสิ่งดีๆ คนดีๆ เข้ามา
ในชีวิต ทำให้เราได้พบความสุข ประสบความสำเร็จ

สิ่งที่จะได้จากการทำทาน (บำเพ็ญประโยชน์ ทำบุญ ให้ทาน) 5 ประการ

1. เป็นที่รัก มีความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น ความสุขย่อมเกิดขึ้นได้ง่าย
2. คนดีๆ อยากมาคบหา และนำสิ่งดีๆ และเรื่องดีๆ มาให้
3. มีชื่อเสียงในทางที่ดี ถ้าประกอบธุรกิจ หรือทำงานใดๆ ก็จะได้รับ
การสนับสนุน
4. มีแต่ความเจริญรุ่งเรืองในธุรกิจหน้าที่การงาน
5. เมื่อถึงวาระสุดท้ายของชีวิต ผู้ให้ทานย่อมเข้าถึงสุคติ

“

ผู้ให้ของที่พอใจ

ย่อมได้ของที่พอใจ

ผู้ให้ของที่เลิศ

ย่อมได้ของที่เลิศ

ผู้ให้ของที่ดี

ย่อมได้ของที่ดี

และผู้ให้ของที่ประเสริฐ

ย่อมเข้าถึงสถานทีประเสริฐ

นรชนใดให้ของที่เลิศ ให้ของที่ดี และให้ของที่ประเสริฐ

นรชนนั้นจะบังเกิด ณ ที่ใด ๆ ย่อมมีอายุยืน มียศ ดังนี้

”



สร้างสุขด้วยนิสัยดี 6

เรื่อง ทำดี...บำเพ็ญประโยชน์ ทำบุญ/ทาน (เปรียบเสมือนใบไม้ ที่ให้ร่มเงา ความสดชื่นแก่ผู้อื่น)

พื้นฐานของมนุษยชาติโดยทั่วไป มักมีความหวังใฝ่ฝัน ไม่อยากเสียสละ รักความสะดวกสบาย นั่นเป็นเพราะเราไม่เห็นโทษของความหวังใฝ่ฝัน ความตระหนี่ และยังไม่รับรู้หรือสัมผัสถึงความสุขที่เกิดจากการให้ การเสียสละแบ่งปัน

เราทุกคนอยากอยู่กับครอบครัว เพื่อนร่วมงานอย่างมีความสุข การให้ การเสียสละแบ่งปัน การช่วยเหลือกันต่างหากที่จะนำความสุขมาให้ สุขทั้งผู้ให้และผู้รับ

บันทึกเรื่องราวดีๆ และ เหตุการณ์ประทับใจ

วันแรกที่ได้เข้าร่วมกิจกรรม ได้สัมผัสบันทึกความสุขมา 1 เล่ม พอเสร็จแล้วก็กลับห้องพัก ไม่อยากเปิดประตูเองเลยเพราะรู้ว่าคุณรัก ความสกปรก วางของไม่เป็นระเบียบซ่อนอยู่ในห้อง เลยหายใจยาวๆบอกกับตัวเองว่า “เราจะต้องเปลี่ยนแปลง ตัวเองให้ได้” สลัดความขี้เกียจ เอาไว้นอกห้อง วางกระเป๋า เก็บจัดห้องให้เป็นระเบียบ โดยไม่มีพ่อแม่ ขอร้อง และเงื่อนงำอีกแล้ว เก็บทำความสะอาดห้องพร้อมกับฟังเสียงสดมภ์ไปด้วย เราชนะความขี้เกียจในตัวได้แล้ว

ตัวอย่าง

ส่วนหนึ่งจากบันทึกของคุณ ศิริขวัญ เลิศวิญญู

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ OPD กุมารเวชกรรม รพ.สมุทรสาคร

จดความประทับใจ ความทรงจำดีๆในแต่ละวัน / ต่อสัปดาห์ ที่ได้จากการบันทึก 7 ทิวทัศน์ความดี (รักชาติ5, สวดมนต์ นั่งสมาธิ, ทำความสะอาด, จัดระเบียบ, จับดีคนรอบข้าง, พุดจาโพเราะ, บำเพ็ญประโยชน์)

บันทึกเรื่องราวดีๆ และ เหตุการณ์ประทับใจ

อยากบันทึกมากๆ โคตรจะเหนื่อยเลย คนไข้เยอะมาก วันนี้อยู่
จุดซักประวัติ เหนื่อยแต่ใจดีมาก ซักประวัติแบบมีความสุขในใจ
พร้อมที่จะให้คำแนะนำกับผู้ป่วย ทำงานอย่างมีความสุข โดยไม่มี
เสียงในหัวที่ไม่พอใจใคร รู้สึกภูมิใจในวิชาชีพพยาบาล เห็นคุณค่า
ของตัวเอง รักตัวเอง หนองๆในที่ทำงานถามว่า “วันนี้พี่เป็นอะไร
ดูมีความสุข ยิ้ม เบิกบาน ไม่แดงจุดแดงเลยคะ” หนูชอบให้พี่เป็น
แบบนี้ทุกๆวัน ตอบน้องว่า วันนี้เป็นนางฟ้า สังเกตเห็นหนองๆ
ก็มีความสุข ยิ้ม เบิกบานไปกับเราด้วย เหนื่อยกายแต่ใจไม่เหนื่อย
*เย่เย่เย่ สุขจังเลย

ตัวอย่าง

ส่วนหนึ่งจากบันทึกของ คุณ ศิริขวัญ เลิศวิภู
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ OPD กุมารเวชกรรม sw.สมุทรสาคร

บันทึกเรื่องราวดีๆ และ เหตุการณ์ประทับใจ

โลกใบนี้จะมีแต่ความสุข ความสามัคคีจะเกิดขึ้น ไม่มีการรบร่าฆ่าฟันกับ
ถ้าทุกคนในโลกพูดแต่คำจริง และมีประโยชน์เหมาะสมแก่การทำความคิด

บันทึกเรื่องราวดีๆ และ เหตุการณ์ประทับใจ

กิจกรรมความดี	วัน						
	วันที่						
1. รักษาศีล 5		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. สวดมนต์ นั่งสมาธิ _____		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. จัดเก็บห้องนอน ห้องน้ำ ให้สะอาดเป็นระเบียบ		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. จับดีคนรอบข้าง		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. พุดไฟเราะ ไม่หยาบคาย		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. ทำบุญ/บำเพ็ญประโยชน์		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. ร่วมกิจกรรมชั่วโมงสุขจริงหนอ 1 ครั้งต่อ 1 สัปดาห์ (8 คะแนน)		<input type="radio"/>	8 คะแนน				

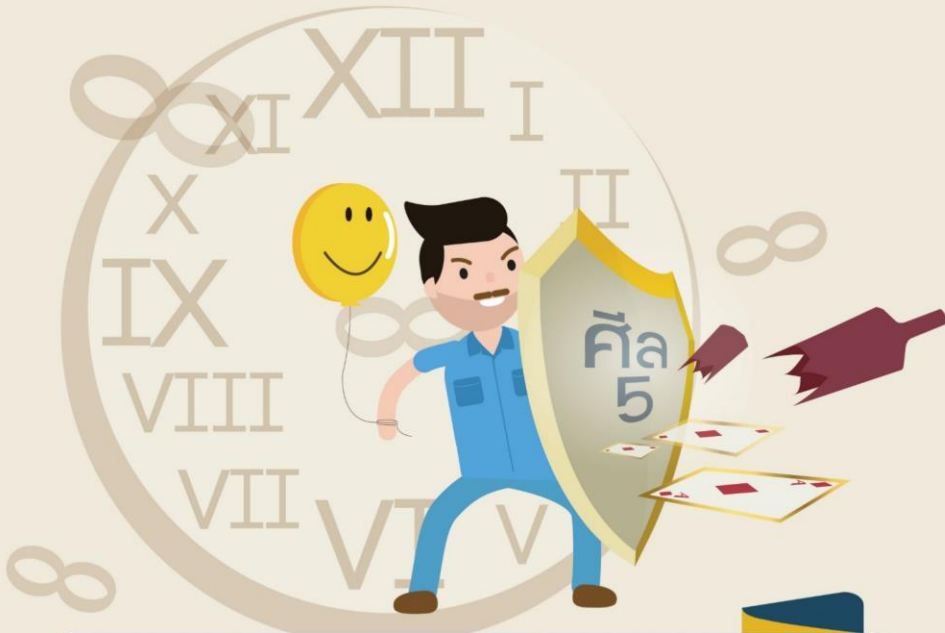
ฉันเคยสงสัยว่า “ทำไมคนอื่นถึงอ่านแปดเดีวก็จำได้ อ่านนิดเดีวก็เข้าใจ ทำไมฉันไม่เป็นแบบนี้บ้าง” คำถามเหล่านี้เกิดขึ้นในใจฉัน ฉันจึงถามเพื่อนของฉันที่ความจำดี เพื่อนของฉันจึงบอกว่า เขาไม่ได้มีความจำดีมากหรอก แต่ก่อนอ่านหนังสือ เขาได้สวดมนต์ นั่งสมาธิ เพื่อให้ใจหยุดนิ่งและพร้อมรับสิ่งใหม่ๆ ทำให้เขาจำได้ง่าย ฉันจึงนำวิธีนี้มาลองทำ พบว่า ฉันสามารถจำได้เร็วขึ้นและจำได้ง่ายขึ้น หลังจากนั้นฉันจึงสวดมนต์ นั่งสมาธิก่อนอ่านหนังสือทุกครั้ง

ฉันเคยอิจฉาผู้อื่นว่าทำไมคนนั้นถึงมีเพื่อนเยอะ มีแต่คนอยากเข้าใกล้ มีแต่คนชอบ ฉันจึงหาจับดีคอยสังเกตเขา จึงพบว่า เป็นเพราะเขาชอบช่วยเหลือผู้อื่น มีน้ำใจ และพูดไพเราะ ทำให้เพื่อนๆ ชื่นชอบในตัวเขา ดังนั้นฉันจึงพยายามพัฒนาตนเองให้เป็นคนมีน้ำใจ ช่วยเหลือผู้อื่น และเป็นผู้ให้และที่สำคัญ คือ พุดจาไพเราะ หลังจากนั้น ฉันรู้สึกว่ามีเพื่อนๆ เยอะขึ้น มีแต่เพื่อนๆ อยากเข้าใกล้ และมักจะมาพูดคุยกับฉันบ่อยๆ ฉันจึงพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นต่อไป

ส่วนหนึ่งจากบันทึกของ ด.ญ. สุภาวรรณ น้อยภูมิ นักเรียน ม.3/1 โรงเรียนสาริตมมหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี สาขาวัดพระพุทธรบาท ราชวรมหาวิหาร

สรุปคะแนนความดี
ของสัปดาห์นี้

/ 50 คะแนน



สร้างสุขด้วยนิสยต์ 1

เรื่อง การรักษาศีล (เป็น 1 ใน 3 ขอรากฐาน การคิด พุด ทำดี)

เมื่อพุดถึง ‘ศีล’ คนส่วนใหญ่มักหมายถึงข้อห้าม พอฟังแล้วก็รู้สึกน่าเบื่อ เป็นเรื่องของคนคร่ำครึ ไม่ทันสมัย ไม่อยากทำตาม

แต่แท้ที่จริงแล้ว ศีล แปลว่า ปกติ เป็นความปกติของกายและวาจา ที่ไม่ไปเบียดเบียนตัวเองและผู้อื่น และเป็นหนึ่งในรากฐานของการ คิด พุด ทำดี เพราะ หากว่าไม่มีความปกติสุข เราก็คง คิด พุด ทำดีได้ยาก ฉะนั้นเราจึงควรรักษาศีลให้ได้เป็นปกติ

สวัสดิ์ ครับ สวัสดิ์คะ ในทุกเช้า หรือ นมัสการครบ/คะ (ใช้กับพระสงฆ์) พร้อมกับรอยยิ้ม จะเป็นการทักทาย สร้างบรรยากาศที่ดี

ขอบคุณ เมื่อเราได้รับความช่วยเหลือ หรือความมีน้ำใจจากผู้อื่นแม้จะเพียงเล็กน้อยก็ตาม

ขอโทษ ขออภัย ด้วยความจริงใจ เมื่อเราทำผิดหรือทำพลาดไม่ว่าจะมีเจตนาหรือไม่ก็ตาม ไม่ถือทิฐิฐิ ไม่คิดว่า การขอโทษคือความพ่ายแพ้ การกล่าวคำขอโทษก่อนจะช่วยลดการกระทบกระทั่งและเป็นอภัยาคัยที่ดีของตัวเอง

แสดงความยินดี อนุโมทนาบุญด้วย เป็นคำพุดแสดงความยินดีกับความสำเร็จของผู้อื่น หากพุดจากใจจริง ผู้ฟังก็จะสัมผัสได้ ทำให้เกิดมิตรภาพที่ดี

การฝึกมีปียวาจา หรือพุดจาไพเราะ เป็นหนึ่งในกิจวัตร 7 ข้อ ที่จะเสริมสร้างอุปนิสัยที่ดีให้เกิดขึ้น หากเราพุดดี พุดเพราะ สิ่งดี ๆ ก็จักเกิดกับชีวิตเราอย่างแน่นอน และคนฉลาดไม่ใช้เป็นแต่พุดเท่านั้นต้องนั่งเป็นด้วย คนที่พุดเป็นต่อรู้ในสิ่งที่ไม่ควรพุดให้ยิ่งกว่าสิ่งที่ควรพุด

องค์ประกอบของการพุดดี...พุดจาไพเราะ มีอยู่ 5 ประการคือ

1. พุดคำจริงไม่โกหก
2. พุดคำสุภาพไม่หยาบ ไม่ประชดเสียดสี
3. พุดแล้วเกิดประโยชน์
4. พุดด้วยจิตเมตตาอยากให้คนฟังมีความสุข
5. พุดถูกกาลเทศะ แม้คำพุดที่ดีแต่ไม่ถูกจังหวะ ผู้ฟังไม่พร้อมฟังก็อาจเกิดผลเสียได้



สร้างสุขด้วยนิสัยดี 5

เรื่อง พุดดี...พุดจาไพเราะ (เปรียบเสมือนกัณฑ์ไม้ ที่แผ่ขยายไปด้วยการพุดดีของเรา)

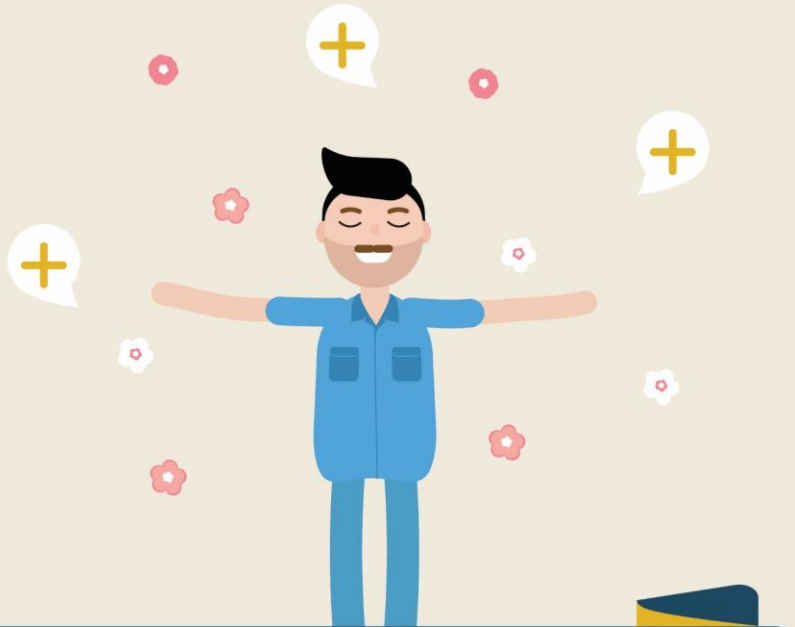
" 70% ของปัญหาครอบครัว เกิดจากการสื่อสารที่ไม่ดี* " เพราะคำพูดของเราเป็นได้ทั้งอาวุธที่พร้อมทำลายล้างทุกความสัมพันธ์ หรือ เป็นดอกไม้แย้มบานในใจผู้คน การพุดจึงเป็นเรื่องสำคัญในชีวิต เพราะตลอดทั้งชีวิตเราต้องอาศัยการพุดในการสื่อสาร พุดดีก็เป็นสิริมงคลแก่ชีวิต พุดไม่ดีก็ทำให้ชีวิตย่ำแย่ได้ เราจึงจำเป็นต้องเรียนรู้และฝึกนิสัยการพุดจาไพเราะ ซึ่งเราสามารถฝึกฝนโดยเริ่มต้นจากคำพุดง่ายๆ เช่น สวัสดี ขอบคุณ ขอโทษ ขออภัย ยินดีด้วย อโนโมกนาบุญด้วย

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงชี้แนะ 'ศีล 5' ไว้เพราะท่านมองเห็นอย่างแจ่มแจ้งแล้วว่าการไม่ละเว้นจากการประพฤติผิดทั้งห้าประการนี้จะนำมาซึ่งความเสียหาย ความทุกข์ใหญ่หลวงให้แก่บุคคลผู้นั้น แต่คนส่วนใหญ่มักคิดว่าความสุข คือความพึงพอใจ ความสำราญที่เกิดในปัจจุบันนาทีนี้ แต่มิได้คำนึงถึงผลเสียที่เกิดขึ้นในนาทีต่อ ๆ ไป

หากดูจากภาพข่าว เราก็จะเห็นว่าสาเหตุใหญ่ ที่ทำให้คนอายุสั้น เสียชีวิตก่อนวัยอันควร อันเนื่องมาจากอุบัติเหตุมาแล้วจบ การทะเลาะวิวาท ทำร้ายร่างกายบ่าพินกัน ล้วนเกิดจากการไม่รักษาศีลทั้งนั้น ศีล 5 จึงเป็นเสมือนหนึ่งหลักประกันแห่งความสุขพื้นฐาน 5 ประการให้กับเรา ดังนี้

หลักประกันความสุข 5 ประการ

1. **อายุยืน แข็งแรง** จากการรักษาศีลข้อที่ 1 เว้นจากการเบียดเบียนชีวิตและประทุษร้ายผู้อื่น มีจิตเมตตา เห็นคุณค่าในสรรพชีวิต
2. **มีโภคทรัพย์ และทรัพย์จะไม่หายไปด้วยภัยต่างๆ** จากการรักษาศีลข้อที่ 2 เว้นจากการลักทรัพย์ ประกอบสัมมาอาชีพะ ไม่โกง
3. **มีครอบครัวที่อบอุ่น ไม่มีศัตรู** จากการรักษาศีลข้อที่ 3 เว้นจากประพฤติผิดในกาม ซื่อสัตย์ในคู่ครองของตน ไม่ล่วงเกินบุตรธิดาสามีภรรยาผู้อื่น
4. **เป็นที่น่าเชื่อถือ น่าไว้วางใจ** มีลูกน้องที่ว่าง่ายเชื่อฟัง จากการรักษาศีลข้อที่ 4 เว้นจากพุดเท็จ พุดแต่ความจริง ไม่พุดส่อเสียด
5. **มีสติมั่นคง** มีปฏิภาณ จากการรักษาศีลข้อที่ 5 เว้นจากการดื่ม น้ำเมา และเสพสิ่งเสพติดทุกชนิด



สร้างสุขด้วยนิสัยดี 2

เรื่อง สวดมนต์และสมาธิ (เป็น 1 ใน 3 ของรากฐาน การคิด พูด ทำดี)

ใจเป็นนายกายเป็นบ่าว เราเคยได้ยินคำนี้ เพราะใจเป็นจุดเริ่มต้นของความคิด คำพูด และการกระทำทั้งหมด ใครที่จิตใจพร้อมใส จะคิดก็คิดดี จะพูดก็พูดดี จะทำก็ทำดี ชีวิตก็จะดีตามไปด้วย ในทางกลับกันใครที่จิตใจขุ่นมัวคิดลบ ก็จะทำให้ชีวิตพลอยแย่งตามไปด้วย ฉะนั้นการดูแลรักษาใจให้พร้อมใส และพัฒนาจิตใจให้มีสมาธิตั้งมั่น จึงเป็นรากฐานของการสร้างนิสัยดี

โดยการพัฒนาจิตใจให้พร้อมใสนั้นสามารถทำได้ง่ายๆโดยการสวดมนต์และนั่งสมาธิ

การคิดดี คือการฝึกคิดตรงข้ามกับการคิดจับผิดคือ 'การจับดี' **จับดี** คือการฝึกจับดีคนรอบข้างหรือการฝึกมองให้เห็นความดี ข้อดีของผู้อื่น ถึงจะทำให้การคิดดีนั้นเกิดผลเป็นรูปธรรม ยิ่งถ้าได้จดบันทึกความดีนั้นด้วยแล้ว ภาพความดีของบุคคลผู้นั้นก็จะแจ่มชัดขึ้น เมื่อฝึกบ่อยๆเข้า คุณธรรมข้ออื่นๆ ก็จะตามมา ไม่ว่าจะเป็นความเคารพ ความกตัญญู การรู้จักให้อภัย ความมีเหตุมีผล ความรักความกรุณา การแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ความสัมพันธ์กับผู้อื่นทั้งคนในครอบครัว เพื่อน เพื่อนร่วมงาน เจ้านาย ลูกน้อง ก็จะดีตามไปด้วย

เพราะเมื่อเราเห็นความดี ความรู้สึกก็จะเปลี่ยนไป คำพูดก็จะสร้างสรรค์ ให้พลังด้านบวก ผู้ที่ฝึกจับดีจนเป็นนิสัย จะทำให้จิตใจจับไวต่อด้านดีของสิ่งต่างๆ แม้จะพบเจออุปสรรคความยากลำบากก็จะได้เห็นข้อดี และสามารถพลิกวิกฤตเป็นโอกาสได้

ประโยชน์ของการจับดีคนรอบข้าง

1. เป็นผู้ไม่มักโกรธ ไม่เครียดง่าย ไม่มีความเดียดร้อน เพราะรู้จักให้อภัย
2. จิตใจผ่องใส ทำให้มีสมาธิดี
3. มีปัญญา เมื่อจับดีจนเกิดความเคารพ ความกตัญญู เราจะพัฒนาตนเองตามคนที่เราเคารพ
4. สร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นได้ง่าย
5. ครอบครัวอบอุ่น
6. ทำงานเป็นทีมได้ดี เกิดประสิทธิผลในการทำงาน



สร้างสุขด้วยนิสัยดี 4

เรื่อง คิดดี...จับดีคนรอบข้าง (เปรียบเสมือนลำต้น เป็นจุดเริ่มต้นของการทำดีอื่นๆ)

ทุกๆ วันหลังจากที่เราลืมตาตื่นขึ้นมา เราจะพบกับคน สัตว์ สิ่งของ และเหตุการณ์ต่างๆ มีทั้งที่ทำให้เราพึงพอใจ เฉยๆ และไม่พึงพอใจ แต่สิ่งที่เราต้องเผชิญมากที่สุดโดยทั่วไปก็คือคน และโดยธรรมชาติแล้วเราก็มักมองเห็นข้อเสีย ข้อบกพร่องของผู้อื่นได้ง่าย เพราะมักจะคาดหวังความสมบูรณ์จากผู้อื่น ก่อให้เกิดปัญหาความขัดแย้ง ทะเลาะเบาะแว้ง ตึงแต่ครอบครัว ไปจนถึงชุมชน และที่ทำงาน ซึ่งเราสามารถแก้ปัญหาลำนี้ด้วยการ ‘คิดดี’

การสวดมนต์ คือ การระลึกถึงธรรมะ คุณงามความดีตามบทที่เราสวด ทำให้ใจสบาย ใจสงบ ผ่อนคลายจากความเครียดในแต่ละวันที่พบเจอ ทำให้อ่อนหลับเป็นสุข ไม่ฝันร้าย ตื่นมากี่สวดขึ้น

การนั่งสมาธิ คือ การนำใจที่ซัดส่าย ฟุ้งไปมา กลับมาหยุดนิ่งอยู่ภายในกลางตัว ให้อารมณ์แจ่มใส สบายใจ และมีสมาธิ และเป็นช่วงเวลาได้ทบทวนเรื่องราวระหว่างวัน ว่าเราทำอะไรผิดพลาดไปบ้างมีสิ่งใดที่ควรปรับปรุงแก้ไข ด้วยใจที่นิ่ง เป็นกลาง ไม่มีอคติ จะทำให้เราหาทางออกแก้ไขปัญหาได้ดีอีกด้วย

ประโยชน์ของการสวดมนต์ นั่งสมาธิ

1. เพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนรู้และในการทำงาน
2. ช่วยเหลือสุขภาพดี คลายความเครียด ปัจจุบันมีงานวิจัยสนับสนุนมากมาย ว่าการทำสมาธิเป็นการคลายเครียดในระดับลึกสามารถบำบัดโรคที่เกิดจากความตึงเครียด ความกังวลได้
3. เพิ่มพลังความมุ่งมั่น เพิ่มพูนกำลังใจ
4. แก้ไขนิสัยที่ไม่ดีได้ง่ายขึ้น เช่น นิสัยชอบดื่นสาย นิสัยใจร้อน วู่วาม เป็นต้น
5. ทำให้พบความสุขสงบที่แท้จริง

สัปดาห์ที่
3

7 กิจวัตรความดี

คำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ○ ของตาราง 7 กิจวัตรความดีที่ทำได้ในแต่ละวัน

กิจวัตรความดี	วัน						
	วันที่						
1. รักษาศีล 5		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. สวดมนต์ นั่งสมาธิ _____		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. จัดเก็บห้องนอน ห้องน้ำ ให้สะอาดเป็นระเบียบ		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. จับดีคนรอบข้าง		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. พุดไพเราะ ไม่หยาบคาย		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. ทำบุญ/บำเพ็ญประโยชน์		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. ร่วมกิจกรรมชั่วโมงสุขจริงหนอ 1 ครั้งต่อ 1 สัปดาห์ (8 คะแนน)		<input type="checkbox"/>	8 คะแนน				

สรุปคะแนนความดี
ของสัปดาห์นี้

/ 50 คะแนน

วิธีการทำสมาธิ



1. ทำกายและใจให้สบายๆ



2. หาบริเวณที่มียวบสบาย นุ่มนวลเก้าอี้หรือบนพื้น



3. หลับตาเบาๆ พ่อนคลาย กล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย



4. หายใจเข้าลึกๆ ดึงลมเข้าสู่ช่องว่างในท้อง พ่อนลมหายใจออก



5. ถ้าฟุ้ง ก็นำใจกลับมาไว้ที่กลางท้องใหม่ อย่างสบายๆ ถ้าฟุ้งมาก ก็นึกถึงพระอาทิตย์ไว้ที่กลางท้อง หรือภาวนาในใจด้วยคำที่คุ้นเคย

สัปดาห์ที่
2

7 กิจกรรมความดี

คำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ○ ของตาราง 7 กิจกรรมความดีที่ทำได้ในแต่ละวัน

กิจกรรมความดี	วัน						
	วันที่						
1. รักษาศีล 5		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. สวดมนต์ นั่งสมาธิ _____		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. จัดเก็บห้องนอน ห้องน้ำ ให้สะอาดเป็นระเบียบ		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. จับดีคนรอบข้าง		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. พุดไฟเราะ ไม่หยาบคาย		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. ทำบุญ/บำเพ็ญประโยชน์		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. ร่วมกิจกรรมชั่วโมงสุขจริงหนอ 1 ครั้งต่อ 1 สัปดาห์ (8 คะแนน)		<input type="checkbox"/>	8 คะแนน				

สรุปคะแนนความดี
ของสัปดาห์นี้

/ 50 คะแนน

หลักคิดเรื่องการทำความสะอาดของ Hidesaburo Kagiya

Hidesaburo Kagiya อดีตประธานบริษัท Yellow Hat

ร้านขายอะไหล่รถยนต์ที่มีสาขามากมายทั่วญี่ปุ่น

1. การเป็นคนก่อบถน ไม่ว่าคุณจะทำอะไรสักอย่าง หากคุณไม่รู้จักรถยนต์สักคัน จะไม่มีใครอยากเจอจาด้ายและการฝึกเรื่องการถอดรถนี้สามารถทำได้ โดยการทำความสะอาดห้องน้ำ
2. การเป็นคนรู้กระจ่างแจ้ง สิ่งที่แบ่งแยกกระหว่างการเป็นผู้ชนะและผู้แพ้คือการรู้จักแยกแยะสิ่งที่มีประโยชน์และไร้ประโยชน์ออกจากชีวิต
3. ฝึกความใส่ใจ ในเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ซึ่งอาจส่งผลต่อเรื่องใหญ่ๆ กลอนของเซนกล่าวไว้ว่า “เมื่อเราเข้าบ้าน ถอดรองเท้า วางอย่างเป็นระเบียบ ชีวิตเราก็จะเป็นแบบนั้น”
4. การลงมือทำสำคัญกว่าคำพูด เขากล่าวว่าคนเป็นหัวหน้าต้องแสดงให้เห็นพนักงานเห็นว่าหัวหน้าก็สามารถทำสิ่งต่างๆ ที่ตัวเองรับผิดชอบได้ด้วยตัวเอง
5. ความกระตือรือร้น การจะมีชีวิตที่มีจุดหมายได้นั้น เราจะต้องเป็นคนกระตือรือร้นและเคลื่อนไหวร่างกายทุกส่วนอย่างกระฉับกระเฉงอยู่เสมอ การทำงานการทำความสะอาดห้องน้ำเปรียบเสมือนห้องฝึกร่างกายที่ดี
6. การชื่นชมสิ่งต่างๆ คนมีความสุขมักจะชื่นชมสิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบตัวได้ไม่ยาก การทำความสะอาดห้องน้ำทำให้เราสามารถชื่นชมสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ในชีวิต
7. การขัดเกลาสัจใจ แน่ใจว่าคุณไม่สามารถควักหัวใจออกมาซัดๆ ง่ายๆ ได้แต่การขัดถูสิ่งต่างๆ ที่มองเห็น เช่น การขัดห้องน้ำจะช่วยทำให้จิตใจเราสว่างไสวยิ่งขึ้น

* ขอคุณข้อมูลจาก www.marumura.com



สร้างสุขด้วยนิสัยดี 3

เรื่อง ความสะดวก เป็นระเบียบ (เป็น 1 ใน 3 ขอรากฐาน การคิด พุด ทำดี)

สิ่งแวดล้อมทำให้เกิดนิสัย หากสิ่งแวดล้อมดี ก็ทำให้เราคุ้นชินกับสิ่งที่ดี จะคิด พุด ทำชั่วยาก ในทางตรงข้ามถ้าสิ่งแวดล้อมไม่ดี ก็เอื้อต่อการคิด พุด ทำชั่ว ทำดีได้ยาก

ฉะนั้น การดูแลสิ่งแวดล้อมเราให้ดีขึ้นเป็นเรื่องสำคัญ โดยเฉพาะปัจจัย 4 (อาหาร, เสื้อผ้า, ที่อยู่, ยารักษาโรค) ที่เป็นสิ่งแวดล้อมที่ใกล้ตัวเรา จึงเป็นแหล่งบ่มเพาะที่มีผลต่อนิสัยมากที่สุด

ปัจจัย 4 ที่คนส่วนใหญ่คุ้นชินมากที่สุด และฝึกฝนได้ง่ายที่สุดนั่นคือ ห้องนอนและห้องน้ำของเราเอง เช่น

ห้องนอน เราอาจเริ่มจากหลังตื่นนอนแล้วหันกลับมาพับผ้าห่มจัดเก็บที่นอนให้เรียบร้อยก่อนไปทำธุระอย่างอื่นเป็นการฝึกนิสัยรับผิดชอบต่อตัวเอง นิสัยลงมือทำ ไม่ทำงานคั่งค้าง รู้จักบริหารเวลา เป็นนักพัฒนา รักความสะอาดเป็นระเบียบ

การจัดเก็บตู้เสื้อผ้าอย่างเป็นระเบียบ พับเท่ากันแขวนเรียงสี เรียงชนิด แบ่งประเภทจากต่ำไปสูง หากเราฝึกฝนเป็นประจำเป็นการฝึกนิสัยช่างสังเกตที่ได้จากการสังเกตสิ่งสกปรกในขณะที่กำลังทำความสะอาด ได้ฝึกวางแผน จัดลำดับความสำคัญ มีความละเอียด ประณีต มีสัมมาคารวะ วางตัวเหมาะสม และรู้จักตัดใจละทิ้งของที่ไม่ใช้ ซึ่งเป็นเรื่องที่ดี

มีบทความหนึ่งของคุณ hidesaburo kagiyama อดีตประธานบริษัท Yellow Hat กล่าวไว้อย่างน่าสนใจว่า

“
สิ่งที่แบ่งแยกระหว่างการเป็นผู้ชนะและผู้แพ้ก็คือการรู้จักแยกแยะสิ่งที่มีประโยชน์และไร้ประโยชน์ออกจากชีวิต การทำความสะอาดจัดระเบียบจะเป็นการฝึกความสามารถในการแยกแยะสิ่งต่างๆ ได้เป็นอย่างดี
”