

 กรุงเทพมหานคร

# HappyLife

*The Holistic Happiness*

เพื่อชีวิตที่มีความสุขมากกว่า



วิ่งได้ที่ไหนแล้วไม?  
สุดท้าย...ก็เข้าเส้นชัยอยู่ที่



กินอิ่มแล้ววิ่ง...  
ตลกร้ายของอาหาร Food Coma



5 เส้นทางนำองตัว  
one day tour กับรถไฟไทย



ฉบับที่  
**19**  
มกราคม-มีนาคม 2562



Happy  
Talk

# ขอให้ทุกท่าน สมหวังในทุกๆ เป้าหมายที่ตั้งใจไว้

สวัสดีคุณผู้อ่านทุกท่านครับ นิตยสาร HappyLife ฉบับนี้เป็นฉบับปฐมฤกษ์ปี 2019 ผมเชื่ออย่างยิ่งว่า ในปีนี้ทุกท่านคงได้เริ่มตั้งเป้าหมายให้กับชีวิต เป้าหมายของคุณอาจจะจะเป็นบ้านหลังใหม่ให้ครอบครัว เป็นการเริ่มลงทุนเพื่อสร้างความมั่นคงมั่งคั่ง เป็นการสร้างสุขภาพใจ สุขภาพกายที่ดีและแข็งแรง หรือจะเป็นการพัฒนาความรู้ความสามารถของตนเอง ซึ่งไม่ว่าเป้าหมายของคุณคืออะไร ผมมั่นใจว่าต้องเป็นสิ่งสำคัญอย่างแน่นอน ผมขอให้ทุกท่านสมหวังในทุกๆ เป้าหมายที่ตั้งใจไว้ รวมทั้งขอให้มีความสุข มีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรง มีฐานะการเงินที่มั่นคงและมั่งคั่งนะครับ

สุดท้ายนี้กรุงเทพฯประกันชีวิตหวังว่า นิตยสาร HappyLife สำหรับปีนี้ ที่ได้เพิ่มสาระความรู้อันเข้มข้นและหลากหลายมาให้คุณผู้อ่าน จะมีส่วนช่วยเป็นแรงบันดาลใจ เป็นเพื่อนคู่ใจ ให้ผู้อ่านทุกท่านได้เริ่มต้นวางแผนทั้งทางด้านการเงิน วางแผนการดูแลสุขภาพกายสุขภาพใจ เพื่อชีวิตที่มีความสุขอย่างรอบด้านครับ

**ม.ล. จิรเศรษฐ ศุขสวัสดิ์**

กรรมการผู้จัดการใหญ่และประธานเจ้าหน้าที่บริหาร  
บริษัท กรุงเทพประกันชีวิต จำกัด (มหาชน)

## Contents

### 03

#### Life spiration

วิ่งได้ทีไรแล้วเหนื่อย  
สุดท้าย...ก็เข้าเส้นชัยอยู่ที่



### 14

#### Get Fit

ปีหมู... แต่หุ่นเราจะไม่หมู  
ด้วยท่าออกกำลังกายแบบ  
3 in 1

### 16

#### Happy Plus

ไขความลับ ชับแก็กซี่ยังโง่  
ให้ไม่ขาดทุน?

### 06

#### Live And Learn

Passion อยู่ไม่ไกล?  
ค้นหาได้ใกล้ๆ ทั่ว

### 17

#### Money Session

แชร์หลักการออมเงิน ให้คุณ  
ออมได้เรื่อยๆ

### 08

#### Live Offline

5 เส้นทางน่าจองตัว  
ONE DAY TOUR กับรถไฟไทย



### 11

#### Family In Love

ไม่มีใครชนะตลอดพ่อแม่  
ก็ต้อง “สอนลูกแพ้ให้เป็น”

### 18

#### Happy Life Club

Happy Movies Festival &  
Happy Travel 2018

### 13

#### Eat Am Are

อิมแล้ววิ่งวิ่ง ตกลงร้าย  
ของอาหาร Food Coma



## HappyLife

HappyLife The Holistic Happiness เพื่อชีวิตที่มีความสุขมากกว่า วารสารออนไลน์ ราย 3 เดือน จัดทำขึ้นเพื่อให้ผู้สนใจสามารถวางแผนสร้างความสุขของตัวเองได้อย่างลงตัว เพื่อความสุขที่มากกว่า บทความและรูปภาพในวารสาร HappyLife ส่งเสริมชีวิตตามกฎหมาย การนำบทความหรือรูปภาพในวารสารไปเผยแพร่ ต้องได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรจากบริษัทเท่านั้น

เจ้าของ  
บริษัท กรุงเทพประกันชีวิต จำกัด (มหาชน)  
23/115-121 รัชโยธินซอยเวเนท ถนนพระราม 9  
เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ 10310  
โทร. 02-777-8888  
โทรสาร 02-777-8899  
www.bangkoklife.com

กองบรรณาธิการ  
ส่วนบริหารลูกค้าสัมพันธ์ ฝ่ายการตลาด  
โทร. 02-777-8577-8  
โทรสาร 02-777-8538  
อีเมล : crm.happylife@bangkoklife.com  
ออกแบบ  
บริษัท สลัด จำกัด



Life  
spiration

# วิ่งได้ที่ไหนแล้วยังไม่?

ในเมื่อผลสุดท้าย...ก็เข้าเส้นชัยอยู่ดี

“สุขใจไม่เท่าการมีร่างกายที่แข็งแรง” คือคำกล่าวของคุณสมเกียรติ จินดากุล เจ้าของฉายา “คุณลุงมารารอน” ผู้ผ่านเส้นทางมินิมารารอนมาแล้วกว่า 1,000 รายการ วันนี้คุณลุงนัดแนะให้ทางทีมงาน HappyLife มาสัมภาษณ์ที่สวนรมณีนาถ ภาพแรกที่เราเห็นคือ ผู้ชายสูงอายุคนหนึ่ง กำลังวิ่งเหยาะๆ อย่างตั้งอกตั้งใจ แม้จะอายุ 75 ปี แต่คุณลุงก็ดูแข็งแรงกระฉับกระเฉงกว่าคนวัยเดียวกันเมื่อพักหายใจเหนื่อย คุณลุงก็พร้อมบอกเล่าเรื่องราวความรักในการวิ่งให้พวกเราฟัง



## จุดเริ่มต้นของการวิ่งคือ "หาอะไรทำระหว่างรอกรรยา"

ผมเริ่มวิ่งเมื่อปี 2547 ช่วงนั้นกรรยามา  
อบรมวิชาการ ที่มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์  
แล้วผมต้องรอรับเค้กลับบ้าน ต้องรอ  
ประมาณ 2 ชั่วโมง ก็ไม่รู้จะทำอะไร เลยมา  
เดินเล่นที่สวนรมณีนาด เห็นคนวิ่งกันอยู่  
เยอะแยะ ก็คิดว่าน่าสนใจ ดีกว่าไปทำ  
อย่างอื่น ซึ่งไร้ประโยชน์และเสียเงินโดย  
ใช่เหตุ แต่เราหาซื้อรองเท้าดีๆ ที่เหมาะ  
กับเท้าเรารู้สึกวิ่งก็วิ่งได้แล้ว หลังจากนั้นมา  
ผมก็มาวิ่งที่สวนนี้แทบทุกวัน วันละประมาณ  
1 ชั่วโมง เป็นอย่างนี้มา 15 ปีแล้วครับ



### เส้นทางแรกของ "มารารอน"

พอวิ่งได้สักพัก ก็ได้รู้จักกับประธานชมรมสวนรมณีนาด เค้ก็  
ชวนไปวิ่งมารารอน งานแรกที่วิ่งคือ วันที่ 13 ตุลาคม ลงวิ่งมินิ  
มารารอน 10.5 กิโลเมตร ที่ลานพระบรมรูปทรงม้า ตอนนั้นก็วิ่งไม่เร็ว  
หรือจนกระทั่งก็วิ่งเหยาะๆ เพราะเราน้ำหนักตัวเยอะ ถ้าเราฝึกวิ่ง  
เร็ว ก็จะไปจับเอาได้ สู้วิ่งเรื่อยๆ แต่สุดท้ายก็วิ่งเข้าเส้นชัยใน  
เวลา Cut Off ก็รู้สึกภูมิใจที่ทำได้ และชอบบรรยากาศของงาน  
วิ่ง เราได้เห็นคนที่รักสุขภาพมาออกวิ่งพร้อมๆ กัน ทั้งเด็ก ผู้ใหญ่  
ผู้สูงอายุ ได้เห็นทิวทัศน์ข้างทาง ก็มีความสุข

### "ยิ่งวิ่งยิ่งสุขภาพดี สุขภาพยิ่งดี ยิ่งมีโอกาส"

เมื่อก่อนนี้ถ้าไม่สบายจะเป็นอยู่อย่างนั้น 4-5 วัน แต่เดี๋ยวนี พัก  
สัก 2 วันก็หายแล้ว เห็นได้ชัดเลยว่า สุขภาพดีขึ้น ไม่อ่อนเพลียง่าย  
หน้าตาสดชื่น ทำอะไรก็คล่องแคล่วว่องไวขึ้น ไม่เหมือนเมื่อก่อน  
และด้วยความที่เราแอดทิฟ กระฉับกระเฉงกว่าอายุนี้แหละ บริษัทเลย  
ให้เราทำงานต่อ (ตำแหน่งผู้จัดการทั่วไป ของบริษัท ช. การช่าง)  
จริงๆ ลุงต้องเกษียณตั้งแต่อายุ 60 แล้ว แต่เค้าเห็นว่าเรายัง  
แข็งแรง ยังทำงานได้ เค้าเลยต่ออายุงาน จนถึงตอนนี้ก็ 16 ปีแล้ว  
ทุกวันนี้ลุงยังออกตระเวนไปอยู่ตามไซต์ก่อสร้าง แล้วแต่ไปเจอ  
ว่าเค้าให้ไปที่ไหน

## ลุงคือ "โอดอล" ของใครหลายๆ คน

ทุกวันนี้ลุงมาวิ่งคนเดียว แต่ไม่เหงาเพราะมาเจอเพื่อนๆ ในสวน ทุกคนรู้จักกันเกือบหมด บางคนลุงก็ไม่ใช่รู้จักหรอก แต่เค้าก็จำลุงได้ เข้ามาทักทาย เข้ามาถ่ายรูป ลุงก็ดีใจที่ทำให้คน ไม่ว่าจะเด็กหรือผู้ใหญ่ออกมาวิ่งกัน เพราะมันทำให้สุขภาพแข็งแรงจริงๆ

## ยังคงวิ่งต่อไป แม้จะเข้าเส้นชัยคนสุดท้ายอีกแล้ว

ยอมรับว่ายังไม่เราก็บ๊วย แต่จะเครียดทำไม ในเมื่อสุดท้ายเราก็วิ่งเข้าเส้นชัยตามระยะเวลาที่เค้ากำหนดอยู่ดี รวมๆ ตอนนี้ลุงวิ่งมากกว่าพันสนาม ไม่เคยท้อว่ากลับไปจะเล็กรั้งละ เพราะเรารู้ว่า วิ่งแล้วทำให้ร่างกายเราไม่เป็นโรค และตั้งใจว่าจะวิ่งต่อไปจนกว่าจะวิ่งไม่ไหว



### เคล็ดลับเพิ่มเติมเรื่องสุขภาพ

ทานอาหารให้พอดีและหลากหลายในแต่ละวัน โดยเฉพาะผักใบเขียว กินให้ได้วันละหนึ่งกำล่อม สีส้มก็เข้านอน



Live &  
Learn

# Passion อยู่ไม่ไกล? ค้นหาได้ใกล้ๆ ตัว

งานที่ทำอยู่ทุกวันนี้สนุกมั๊ย? ชีวิตที่เป็นอยู่ตอนนี้มีความสุขแล้วารึงๆ หรือเปล่า? หรือแค่ได้ทำงาน ทำอะไรบางอย่าง ที่ทำให้ตัวเองไม่ว่าใช้ชีวิตอยู่ไปได้เรื่อยๆ ก็พอแล้ว ถ้าคุณคิดแบบนี้ ใช้ชีวิตแบบนี้ ลอยหันกลับมามองตัวเองใหม่ แล้วรีบค้นหา Passion ให้เจอ!!



# "การเจอ Passion ไม่ได้ขึ้นอยู่กับดวง แต่สามารถค้นหาได้ด้วยตัวเอง เพียงแต่ต้องรู้ว่าจะหาอย่างไร"

## Passion สำคัญยังไง ทำไมต้องหาให้เจอ?

Passion มีความหมายตรงตัวว่า **ความหลงใหล** แต่ถ้าหากจะเปรียบเทียบให้เข้ากับโลกยุคปัจจุบัน

Passion คือ ความหลงใหลอันแรงกล้า ที่จะทำให้สิ่งใดสิ่งหนึ่ง เป็นเหตุผลของการตัดสินใจขึ้นมาในตอนเช้าอย่างมีพลัง ที่สำคัญ Passion กับความสุขเป็นเพื่อนซี้กัน เรียกได้ว่ามี Passion ย่อมมีความสุข เพราะการได้ทำในสิ่งที่ตัวเองหลงใหล จะทำให้ชีวิตก้าวไปข้างหน้าอย่างมีเป้าหมาย เมื่อต้องเผชิญหน้ากับปัญหาต่างๆ คุณก็จะไม่ยอมแพ้ แต่จะฝ่าฟันจนสามารถก้าวผ่านมันไปได้ ในทางกลับกัน ถ้าหากคุณทำสิ่งที่คุณไม่ได้รับรัก ไม่ได้หลงใหลเลย เวลาที่เกิดปัญหา คุณจะมองเห็นแต่อุปสรรคเต็มไปหมด ไม่รู้ว่าจะแก้ปัญหาอย่างไร จึงต้องยอมยกธงขาว ยอมรับความพ่ายแพ้ไปในที่สุด

## ต่อไปนี่คือเคล็ดลับไม่ลับ 5 ข้อ ที่เรานำมาฝาก เพื่อให้ผู้อ่านทุกคน ได้ค้นพบ Passion ของตัวเอง

### 1. นึกดูว่าเราชอบหรือเก่งเรื่องอะไรมากที่สุด

มีสิ่งไหนบ้างที่คุณอยากเรียนรู้เกี่ยวกับมันเสมอๆ เช่น ชอบอ่านหนังสือเกี่ยวกับการทำธุรกิจ ชอบดูหนังแล้วตื่นตื้นตันกับเอฟเฟกต์ต่างๆ ชอบเขียนเรื่องสั้น หรือเก่งภาษาอังกฤษ มีพรสวรรค์ด้านการร้องเพลง เพราะสิ่งเหล่านี้ เป็นสิ่งที่คุณทำได้ดีที่สุด โดยธรรมชาติไม่ต้องพยายามหรือฝืนใจทำ และยังสามารถต่อยอดไปสู่อาชีพในอนาคตได้ด้วย

### 2. ไปในที่ที่ไม่เคยไปมา รู้จักกับคนที่ไม่เคยรู้จักมาก่อน

โลกใบนี้มันกว้างใหญ่ เกินกว่าจะให้คนที่อยู่กับที่ได้เห็นว่ามีอะไรให้ทำบ้าง การไปสถานที่ต่างๆ ที่ไม่เคยไป จะทำให้คุณได้เห็นอะไรมากขึ้น เห็นวัฒนธรรม กิจกรรมบางอย่างที่ไม่คุ้นเคย นับเป็นการเพิ่มโอกาสให้เราได้เจอสิ่งที่เราอาจจะชอบมากขึ้น

### 3. มีสิ่งไหนบ้างที่ทำเมื่อไหร่ก็ตื่นเต้นทุกครั้ง

การทำอะไรซ้ำๆ สำหรับหลายๆ คน นับเป็นเรื่องที่น่าเบื่อ แต่ถ้าคุณค้นพบว่า มีอยู่สิ่งหนึ่งที่ทำให้คุณใจลั่นและตื่นเต้นทุกครั้งที่ได้ทำมัน ต่อให้ต้องเจอกับอุปสรรคแค่ไหน คุณก็พร้อมที่จะสู้โดยไม่ลังเล และรู้สึกมีความสุขทุกครั้งเมื่อเอาชนะได้

### 4. เปิดโอกาสให้ตัวเองได้ลองผิดลองถูก

การเปิดโอกาสให้ตัวเองได้ลองอะไรใหม่ๆ อยู่ตลอดเวลา ถือเป็น การช่วยค้นหา Passion ได้ดีมาก เพราะบางอย่าง บางกิจกรรม คุณไม่สามารถรู้ได้เลยว่า คุณชอบมันมั๊ย? จนกว่าจะได้ลงมือทำ การได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ จึงเป็นการค้นหา Passion ที่อยากให้คุณทำตามมากที่สุด ต่อให้ลองแล้วไม่ใช่ ก็ไม่มีอะไรเสียหาย เพราะยังใจคุณก็ได้ทักษะใหม่ๆ เพิ่มขึ้นไปอีก 1 อย่าง

### 5. คุยกับตัวเองบ่อยๆ

สุดท้ายคือการคุยกับตัวเอง เพราะการที่จะบอกตัวเองได้ว่าเป็นอะไรคือสิ่งที่คุณรักที่จะทำ นี่แหละคือ Passion มันต้องเกิดจากการตอบตัวเองให้ได้ว่า มันใช่หรือไม่ใช่ เราต้องหาเวลามานั่งทบทวนกับตัวเองเพื่อดูว่า สิ่งที่เราทำอยู่ หรือที่ได้ไปลองทำมา คุณชอบมันจริงหรือไม่ ถ้ายังไม่ใช่ ก็ย้อนกลับไปทำซ้ำจนใหม่อีกครั้ง





Live  
Offline

# One Day Tour



## 5 เส้นทางนำจองตัว กับรถไฟไทย

**ปู๊น ปู๊น** เสี่ยงหวุดรถไฟต๋องง นับเป็นหนึ่งในเสน่ห์การคมนาคมของประเทศไทย ที่ผ่านร้อนผ่านหนาวมาแล้ว 200 กว่าปี แม้ว่าในปัจจุบันนี้ จะมีการคมนาคมหลากหลายรูปแบบให้เราได้ใช้บริการ แต่รถไฟไทยก็ยังคงได้รับความนิยมจากผู้คนจำนวนมาก ที่อยากเดินทางแบบสโลว์ไลฟ์ มองดูทิวทัศน์ระหว่างสองข้างทาง ซึ่งทางการรถไฟเอง ก็ได้ปรับตัวให้สอดคล้องกับยุคสมัย ทั้งในเรื่องตั๋ว ที่สามารถซื้อผ่านช่อง

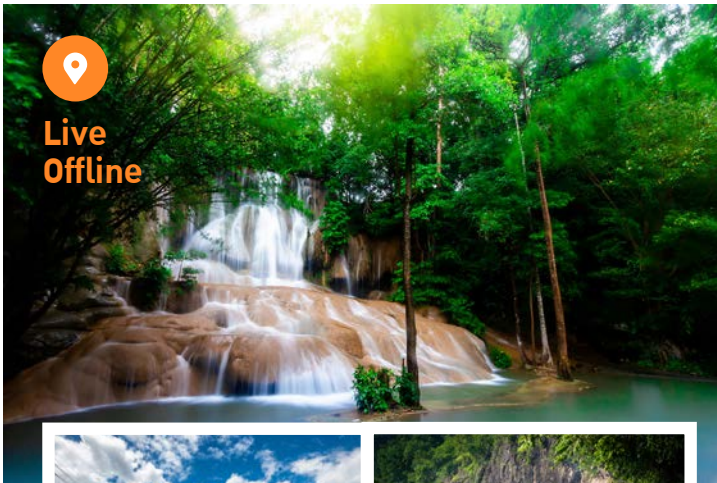
ทางออนไลน์ได้ มีการปรับปรุงตู้รถไฟ ห้องน้ำ ให้ทันสมัยมากขึ้น และที่สำคัญ มีขบวนรถไฟน้ำเต๋ยวสำหรับชาวกรุงเทพฯ ที่ต้องการออกไปพักกายพักใจ สุดอากาศบริสุทธิ์ แบบไปเช้าเย็นกลับได้วันนี้ **HappyLife ขอแนะนำ 4 เส้นทางต้องเที่ยวกับรถไฟไทย** มาให้คุณผู้อ่าน ได้เลือกกันอย่างเต็มอ้อม

### เดินย่ำบนพื้นทราย ณ ชายทะเลหัวหินและสวนสนประดิพัทธ์

หัวหิน เส้นทางสุดฮิตที่ใครๆ ก็ชอบ เริ่มสตาร์ทที่เวลา 06.30 น. โดยขบวนรถไฟพิเศษนำเที่ยวสวนสนประดิพัทธ์ ขบวนที่ 911 โดยเริ่มเดินทางจากสถานีกรุงเทพฯ และจะพักหยุดรถที่สถานีนครปฐม เพื่อให้นักท่องเที่ยวได้มีสารอวงค์พระปฐมเจดีย์ เจดีย์เสียดฟ้าแห่งอาณาจักรทวารวดี แล้วเดินเลือกซื้อสินค้าพื้นเมือง อาหารท้องถิ่นอันเลื่องชื่อ เช่น ส้มโอ ข้าวหลาม จากนั้นจะเดินทางต่อไปจนถึงสถานีหัวหิน ถ้าใครอยากเล่นน้ำที่ชายหาดหัวหิน สามารถนั่งรถสองแถวไปได้ หรือจะไปเล่นน้ำตรงที่หยุดรถสวนสนประดิพัทธ์เลยก็ได้ เพราะแค่เดินไม่กี่ก้าวก็จะได้พบกับชายหาดยาวๆ น้ำทะเลและเกลียวคลื่น ที่เรียกร้องให้เราทุกคนลงไปสัมผัส เมื่อถึงเวลา 15.30 ก็ได้เวลากลับเพื่อนำนักท่องเที่ยวทุกคนไปส่งที่สถานีกรุงเทพฯเช่นเดิม







Live  
Offline



## หนีหมอกเมืองกรุง พุงไปลงน้ำให้ชุ่มฉ่ำ ณ น้ำตกไทรโยคน้อย

ใครที่อยากสูดอากาศบริสุทธิ์ ต้องไม่พลาดเส้นทางสายธรรมชาติ รถไฟฟ้าพิเศษ ขบวนที่ 909 เดินทางออกจากสถานีกรุงเทพเวลา 06.30 น. สิ้นสุดที่สถานีน้ำตกไทรโยคน้อย ระหว่างทางนักท่องเที่ยวจะได้ดื่มด่ำกับธรรมชาติและประวัติศาสตร์ เพราะจะแวะพักที่สะพานข้ามแม่น้ำแคว ให้นักท่องเที่ยวได้เดินชม ถ่ายภาพสะพานข้ามแม่น้ำแคว แลนด์มาร์คขึ้นชื่อ ที่ทุกคนต้องเช็คอิน และแวะที่ท่ากระแซะ ชมเส้นทางรถไฟสายมรณะ อันเป็นหนึ่งในประวัติศาสตร์สมัยสงครามโลกครั้งที่ 2 ที่ยังเปิดใช้งานมาจนถึงปัจจุบัน นับเป็นเส้นทางที่สวยงามที่สุดเส้นหนึ่ง เพราะลัดเลาะไปตามหน้าผาและป่าโปร่ง ขบวนรถจะสิ้นสุดที่สถานีน้ำตกไทรโยคน้อย ให้ทุกคนได้พักผ่อน เล่นน้ำเย็นสดชื่นจนถึง 14.25 น. ก็ได้เวลาออกเดินทางกลับกรุงเทพ

### รถไฟไปหัวหิน / กาญจนบุรี ให้บริการ

วันเสาร์ - อาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์

### อัตราค่าบริการ

• รถนั่งธรรมดา ชั้น 3

ผู้ใหญ่ / เด็ก คนละ 120 บาท

• รถนั่งปรับอากาศ ชั้น 2

ผู้ใหญ่ / เด็ก คนละ 240 บาท

### ปั่นจักรยาน ลัดเลาะรอบอยุธยา เมืองเก่าของเราแต่ก่อน

อยากถ่ายภาพโบราณสถาน วัด เมืองเก่า ที่ยังคงหลงเหลือให้เห็นถึงความเจริญรุ่งเรืองกว่า 400 ปีของ อาณาจักรอยุธยา ต้องมาที่จังหวัดอยุธยา ยิ่งช่วงนี้อากาศดีมาก แม้แดดจะร้อน แต่ก็มีลมเย็นๆ พัดตลอด ที่สำคัญมีรถไฟหลายขบวนที่จะพาเราไปถึงที่หมาย จากนั้นก็เช่าจักรยานคันละประมาณ 100 บาทเท่านั้น แล้วเริ่มปั่นลัดเลาะไปยังจุดหมายเหล่านี้คือ วัดมหาธาตุ วัดราชบูรณะ วัดพระศรีสรรเพชญ์ วัดพระราม เท่านั้นที่คงจะเพียงพอ เพราะไม่เหนื่อยเกินไป แต่ถ้าใครยังมีแรงเหลือ จะแวะวัดวัดไชยวัฒนาราม อีกสักวัดก็ได้ จากนั้นอย่าลืมยามเย็น ก็ขึ้นรถไฟกลับกรุงเทพ



### ให้บริการทุกวัน

โดยขบวนแรกเริ่มออกจากกรุงเทพ เวลา 04.20 น. และขบวนสุดท้ายออกจากอยุธยา เวลา 03.39

### อัตราค่าบริการ 32 บาท

ตรวจสอบตารางรถไฟไปอยุธยา (สายเหนือ) ได้ที่ <http://www.railway.co.th/main/timetable/time-train.html>



Live  
Offline



## เที่ยวถ้อยคนรู้ใจไปพักยา บ้านพลูตาหลวง

เส้นทางนี้เป็นเส้นทางพิเศษ มุ่งเน้นการท่องเที่ยวชายฝั่งทะเลตะวันออก โดยเฉพาะพื้นที่ในจังหวัดชลบุรี ซึ่งในปีนี้ได้ให้บริการนักท่องเที่ยว จากสถานีกรุงเทพ เวลา 06.45 น. ไปยังปลายทางสถานีพิทยา ที่มี สถานีปัตยกรรมโบราณชุกช่อนอยู่ นั่นก็คือปราสาทสังกรรม ปราสาท ที่ทำด้วยไม้ทั้งหลัง มีขนาดใหญ่ที่สุดในประเทศไทย และเป็นปราสาท ไม้ที่ใหญ่ที่สุดในโลก ภายในปราสาทมีงานศิลปะที่แฝงเนื้อหาตำนาน

ปรัชญาและวัฒนธรรมของมนุษย์ หรือจะไปเที่ยว Pattaya Dolphin World & Resort ชมการแสดงที่น่ารักของโลมาสายพันธุ์ออร์วดี, โลมาหัวบาตรและโลมาปากขวดสีชมพู ที่อะมาโซร์สเต็ปแดนซ์ โชว์อุ้ม ลูกบอล ตะบอลกลางอากาศ กระโดดลอดห่วง กระโดดจูบครุฑฟีก ให้ได้เพลิดเพลินทั้งเด็กและผู้ใหญ่

## เปิดบริการ

วันเสาร์-อาทิตย์

ตรวจสอบรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

<http://www.railway.co.th/main/train/banputaluangT997.html>

หรือโทร 1690

## อัตราค่าบริการ

		ราคาปกติ	ราคาส่วนลด
ปราสาทสังกรรม	ผู้ใหญ่	500.-	400.-
	เด็ก	250.-	200.-
หมดเขต 30 กันยายน 2562			
Pattaya Dolphin World & Resort	คนไทย	300.-	150.-
	ต่างชาติ	500.-	350.-

หมดเขต 31 มิถุนายน 2562

## ร้านเด็ดที่ต้องโดน!



กินเบอร์เกอร์ซิลๆ ใกล้เคียงหัวหิน ร้าน **Surfer Burger**

เมนูแนะนำ

Bacon Beef Cheese, Pork Cheese Burger, Hawaiian Pork

Facebook : SurferBurgerHuahinThailand

รับส่วนลด 5%

อร่อยกับอาหารพื้นบ้านเมืองกาญฯ

ณ **ร้านอาหารเรณู** (อยู่ตรงข้ามน้ำตกไทรโยคน้อย)

เมนูแนะนำ

ผัดผักพื้นบ้าน, น้ำพริกตะป, ปลาเค็มทอดน้ำปลา

ไก่ผัดเม็ดมะม่วง

โทร 034-501348 / 081-8801987

รับส่วนลด 5%



# ไม่มีใครชนะตลอด พ่อแม่ก็ต้อง “สอนลูกแพ้ให้เป้น”



## ||

พ่อแม่หลายคนคอยปกป้อง  
ป้องกันความผิดพลาดทุกอย่าง  
ในชีวิตลูก  
ห้ามไม่ให้วิ่ง...เพราะกลัวล้ม  
ทำให้...เพราะไม่อยากให้ลูกผิดพลาด  
แก้ปัญหาให้...เพราะไม่อยากให้  
เผชิญปัญหา  
เกลี้ยย้อมแพ้...เพราะไม่อยากให้  
ลูกเผชิญความพ่ายแพ้

สิ่งเหล่านี้กลับขัดขวางและ  
เป็นการตัดโอกาสการเรียนรู้  
จากความผิดพลาด ซึ่งเป็น  
สิ่งที่ จะพัฒนาศักยภาพ  
ลูกได้มากที่สุด

**โทมัส อัลวา เอดิสัน** ผู้คิดค้นหลอดไฟฟ้า ที่ทำให้เรา  
มีไฟใช้ในทุกวันนี้ เคยถูกไล่ออกจากโรงเรียนด้วย  
เหตุผล “ไม่ทันเกินกว่าจะเรียนรู้ได้” และเคยถูกไล่ออก  
จากงานด้วยเหตุผล “เอื่อยเฉื่อย ผลงานไม่เป็นที่น่า  
พอใจ” และกว่าจะประสบความสำเร็จกับการค้นพบ  
หนทางของการประดิษฐ์หลอดไฟฟ้า เขาต้องเจอกับ  
ความล้มเหลวก่อนหน้าเป็นนับหมื่นครั้ง

**โอปราห์ วินฟรีย์** ผู้ดำเนินรายการชื่อดังของอเมริกา  
เจ้าของรายการ The Oprah Winfrey เคยถูกยกเลิก  
สัญญาจ้างจากโปรดีวเซอร์ ด้วยเหตุผล “คุณไม่เหมาะ  
ที่จะเป็นพิธีกรรายการ”

**เจ. เค. โรลิ่ง** นักเขียนชื่อดัง ผู้สร้างตำนานแฮร์รี่  
พอตเตอร์ ที่มียอดขายกว่า 400 ล้านเล่มทั่วโลก เป็น  
นักเขียนหญิงที่ประสบความสำเร็จมากที่สุดของอังกฤษ  
ครั้งหนึ่ง เคยผ่านชีวิตหย่าร้าง เป็นม่ายลูกติด ตกงาน  
ต้องรับเงินสงเคราะห์จากรัฐ เป็นโรคซึมเศร้า และถูก  
สำนักพิมพ์ 12 แห่ง ปฏิเสธที่จะตีพิมพ์หนังสือ  
Harry Potter

หลายครั้งของการประสบความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่ มาจาก  
การเรียนรู้จากความผิดพลาดและล้มเหลว  
การเลี้ยงดูลูก ให้ล้มได้ แพ้เป็น จึงมีความสำคัญอย่าง  
มากต่อการพัฒนาเด็ก



## Family in Love



งานวิจัยพบว่า การที่เด็กคนหนึ่งจะประสบความสำเร็จ ไม่ใช่จากเรื่องขงไอคิว หรือความฉลาด แต่เป็นจากความมุ่งมั่น (Grit) ความนับถือตัวเอง และการมี "Growth Mindset" หรือรูปแบบของวิธีคิด ที่สร้างแนวคิดแห่งการพัฒนา คนที่มี Growth Mindset จะมองว่าศักยภาพของคนเราได้มาจากการฝึกฝน ความพยายาม ไม่ใช่จากแค่พรสวรรค์ และความผิดพลาดเป็นประสบการณ์ที่นำมาซึ่งการเรียนรู้ เพื่อที่จะได้พัฒนาตนเอง

### แล้วเลี้ยงลูกอย่างไรจะได้มี Growth Mindset

- สอนลูกเรื่องสมองของมนุษย์ สอนลูกให้เข้าใจว่าทุกครั้งที่คนเราฝึกอะไร ลงมือทำอะไร จะทำให้เซลล์สมองเติบโตเสมอ
- หลีกเลี่ยงคำชมเช่น เก่ง ฉลาดมาก อัจฉริยะ คำชมเหล่านี้ส่งผลต่อการพัฒนา Fixed Mindset (กรอบคิดแบบยึดติด)
- หลีกเลี่ยงคำพูดติดตรา เช่น ใจ ไม่ได้เรื่อง ชี้เกียด แย่ นิสัยเสีย คำพูดเหล่านี้ทำให้ลูกมี Fixed Mindset เชิงลบกับตนเอง
- ชมที่ "กระบวนการ" มากกว่าผลลัพธ์ ชมความพยายาม ความคิดสร้างสรรค์ ชม "วิธีการ" ที่ทำให้ไปถึงเป้าหมาย ไม่ใช่รอชมผลสำเร็จ
- ปล่อยให้เรียนรู้จากความผิดพลาด ไม่ใช่คอยช่วยป้องกันปัญหา แต่ช่วยให้กำลังใจทุกครั้งทีลูกทำมันได้ดีขึ้น

- ให้ความสำคัญกับการมีส่วนร่วม การทำงานแบบทีมเวิร์ค ไม่ใช่การเป็น "ผู้ชนะ"

- สอนลูกให้เห็นถึง "ความสำคัญ" และ "ความหมาย" ของงานที่กำลังทำ

- แก้ไขความคิดความเชื่อ เช่น "หนูทำไม่ได้" ด้วยคำพูดง่ายๆ "หนู "ยัง" ทำไม่ได้ถ้าพยายามอีกนิด น่าจะทำได้ดีขึ้น"

- ทำให้อุปสรรคเป็นเรื่องท้าทาย ความล้มเหลวผิดพลาดเป็นเรื่องที่ยอมรับได้ และมองหาสิ่งที่พัฒนาเรามากขึ้นเสมอ

- หลีกเลี่ยงการพูดเปรียบเทียบกับคนอื่น

- เป็น "ต้นแบบ" ของพ่อแม่ที่มี Growth Mindset มองปัญหาเป็นเรื่องท้าทาย ให้คุณค่ากับการลงมือ และมองความผิดพลาดเป็นสิ่งที่พัฒนาเราให้เติบโต

การเรียนรู้วิชาแพ้ มีความสำคัญต่อการพัฒนา Growth Mindset ช่วยลูกเรียนรู้ได้ด้วยการทำให้ลูกรู้สึกปลอดภัย ในการ "ล้มได้ และลุกเป็น"



หมอไอ้เพาเลี้ยงลูกนอกบ้าน



Eat  
Am Are

# Food Coma



## กินอิ่มแล้วง่วงจัง... ตลกร้าย ของอาการ Food Coma

ไม่รู้ทำไม หนักท้องถึงที่ไร หนักตาก็หย่อนทุกที...  
จริงๆ ไม่ได้ขี้เกียจนะ แต่ร่างกายมันเป็นไปเอง  
ถ้าใครมีอาการแบบนี้หลังจากกินอาหาร มันใจ  
ได้เลยว่าเป็น **Food Coma** ชะแล้ว! แต่เดี๋ยวก่อน  
อย่าเพิ่งตกใจไป อาการนี้ไม่ได้เป็นเชื้อโรคหรือ  
ไวรัสที่มีผลร้ายแรงต่อชีวิต แต่เป็นอาการที่ทำให้  
เรารู้สึกอ่อนเพลีย มีอาการซึม ง่วงหวางหวอน  
ส่งผลต่อการทำงานของสมอง กลายเป็นคนคิดช้า  
เฉื่อยชา หรือถ้าขับรถก็อาจจะพลอยหลับใน  
จนเกิดอุบัติเหตุร้ายแรง เพราะว่าง่วงหนักมาก

อาการหนักท้องถึง หนักตาก็หย่อน มีการวิจัยออกมา  
ว่าเมื่อกินอย่างเต็มอิ่ม ระบบย่อยอาหารจะจัดการย่อยอาหารที่เรากินเข้าไปให้หมด ซึ่งกระบวนการย่อยนี้  
ใช้พลังงานมาก เลือดต้องมาไหลเวียนอยู่ที่กระเพาะอาหารเป็นหลัก และหมุนเวียนไปสู่ส่วนอื่นๆ ของร่างกาย  
น้อยลง โดยเฉพาะส่วนสมอง จึงทำให้รู้สึกง่วงซึม เฉื่อยชา บางกรณีที่ร่างกายได้รับปริมาณน้ำตาลสูง  
ร่างกายจึงผลิตอินซูลินออกมาเพื่อลดระดับน้ำตาลในเลือด ก็มีผลต่อความรู้สึกสดชื่นหรืออ่อนเพลีย  
ได้เช่นกัน

อาการหนักท้องถึง หนักตาก็หย่อน มีการวิจัยออกมา

## อยากเอาชนะอาการง่วงนัวนวลม้ออาหาร ต้องใส่ใจตั้งแต่อาหารที่กินเข้าไป

กินอาหารแต่ละมื้อให้พอดี ลดอาหารจำพวกแป้งย่อยยาก เช่น  
อาหารชุบแป้งทอด เส้นพาสต้า ก๋วยเตี๋ยว และขนมปังชนิดสี แล้วหัน  
มากินอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนอย่างข้าวซ้อมมือ,  
ขนมปังโฮลวีท, ธัญพืช, เมล็ดถั่ว, ซึ่งมีกากใยสูง, ทานผัก เช่น  
ถั่วลันเตา, ผักกาด, กะหล่ำปลี, สาหร่าย, เห็ด, แดงกวา, หัวหอม,  
มะเขือเทศ, แครอท, พริกทอง ที่ให้พลังงานแก่ร่างกายในระยะยาว  
แถมเส้นใยอาหาร จะเป็นตัวช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ให้  
ขึ้นสูงมากและลงต่ำมาก

เปลี่ยนจากขนม ของหวานและเครื่องดื่มเติมน้ำตาลทั้งหลาย เป็น  
ผลไม้ที่มีรสเปรี้ยวแทน นอกจากนี้ระหว่างทานอาหาร อย่ารีบเคี้ยว  
แล้วกลืน ควรเคี้ยวอาหารให้ละเอียด เพื่อลดการใช้พลังงานการย่อย  
ในกระเพาะอาหาร และดื่มน้ำให้เพียงพอ เท่านั้นจะทำให้อาการง่วงซึม  
ลดน้อยลง

ฝากถึงท้ายไว้อีกนิด... นอกจากควบคุมอาหารแล้ว การพักผ่อน  
ให้เพียงพอ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ก็ช่วยให้ร่างกายมีพลังงาน  
พร้อมรับมือกับทุกกิจกรรมและบิ๊บาย Food Coma ได้อย่างถาวร



Get Fit

# ปีหมู... แต่หุ่นเราจะไม่หมู

ด้วยท่าออกกำลังกายแบบ 3 in 1

ลดได้ทั้ง **พุง ก้น ต้นขา**



สวัสดิ์ค่ะ ช่วงต้นปีนี้ นักที่เชื่อว่าหลายๆ คน คงเขียนเป้าหมายสิ่งที่ต้องทำให้สำเร็จภายในปี 2019 เปะไว้เตือนใจตัวเอง อย่างแน่นอน และหนึ่งในเป้าหมายสุดฮิต ที่ทุกคนแทบต้องมี คือ เรื่องลดน้ำหนัก หรือออกกำลังกายเพื่อให้มีรูปร่างที่ดูอย่างแน่นอน แต่ทราบมั๊ยคะว่า สำหรับคนที่เพิ่งเริ่มต้นออกกำลังกาย มักมีความเข้าใจว่า การเล่นเวทจะยิ่งทำให้ขาใหญ่ หรือตัวใหญ่ขึ้นไปอีก เลยออกกำลังกายเน้นแต่คาร์ดิโออย่างเดียว เช่น เดินเร็ว วิ่ง ปั่นจักรยาน เต้นแอโรบิก หรือเด็ยนี้ฮิตเต้นซุมบ้า ถามว่าผิดมั๊ย? ตอบเลยคะว่า การคาร์ดิโอ และคุมอาหาร สามารถช่วยให้น้ำหนักหรือไขมันของเราลดลงได้จริง แต่ถ้าต้นขาใหญ่ มีเซลลูไลท์ ก้นไม่กระชับและมีพุง ต้องเล่นเวทควบคู่ไปด้วย เพราะการเล่นเวทจะช่วยทำให้กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของเรากระชับและไม่ห้อยย้อย และถ้าเล่นแบบใช้แรงต้านไม่มากพุง ก้น ต้นขา ไม่ใหญ่ขึ้นแน่นอนค่ะ

วันนี้ก็มีท่าออกกำลังกาย 3 ท่าง่ายๆ มาฝากทุกคน ที่เริ่มต้นออกกำลังกาย ใช้เวลาทำประมาณ 15 นาที แต่ช่วยเบิร์นไขมันและบริหารกล้ามเนื้อเกือบทั้งตัวเลย เรียกได้ว่าทำแล้วคุ้มมาก เพราะช่วยลด กระชับก้น ต้นขา พุงของเรา สามารถทำได้ทุกที่ อยู่ในคอนโด มีพื้นที่น้อยก็ทำได้ ไม่ต้องมีอุปกรณ์อะไรใดๆ ทั้งสิ้น มาให้ทุกคนทำตามค่ะ



## Lunge ทำ 20 ครั้ง ย้ายสลับขา

วิธีทำ ยืนเท้าห่างกันประมาณเกือบเท่าช่วงสะโพก แล้วก้าวเท้าใดเท้าหนึ่งไปข้างหลัง แล้วย่อตัวลงไป โดยที่โน้มตัวมาข้างหน้าเล็กน้อยเพื่อจะให้โดนกันมากขึ้น จากนั้นดันตัวขึ้น แล้วก้าวเท้าที่ถอยนั้นกลับมา ทำสลับข้างซ้ายขวา





2.

## Jumping jack (กระโดดตบ) 30 ครั้ง

ท่านี้คือท่าเบสิกที่ทุกคนน่าจะเคยทำตั้งแต่วัยเด็ก ๆ ในวิชาพลศึกษา ท่านี้เป็นท่าที่ง่าย ๆ แต่ให้ผลดีมาก เบิร์นแคลอรีเยอะ ใช้พื้นที่น้อยมากๆ และได้บริหารร่างกายหลายส่วน  
วิธีทำ คงไม่ต้องบอก แต่ขอเพิ่มให้ตอนทำเขม่วก้องไปด้วย และจัดระเบียบร่างกายสวยๆ

3.

## Plank 30-60 วินาที

ท่านี้เป็นท่าที่ทุกคนควรทำ เพราะประโยชน์มันเยอะแยะเหลือเกิน เป็นการบริหารร่างกายทั้งตัว และช่วยไม่ให้พุงยื่นด้วย  
วิธีทำ วางมือหรือศอกกว้างเท่าช่วงไหล่ จากนั้นดันตัวขึ้น ลำตัวตั้งแต่หัวถึงเท้าต้องเป็นเส้นตรง เขม่วก้อง เกร็งก้น แล้วค้างไว้ให้นานที่สุด ใครไม่ไหวให้เริ่มจากคุกเข่าได้ค่ะ



ทำทั้ง 3 ท่าต่อกัน พักประมาณ 1 นาที แล้วทำวน 4-5 รอบ

ถ้าอยากเห็นผลไวๆ ต้องทำควบคู่กับการคุมอาหารและการคาร์ดิโอ ลองทำกันนะคะ แล้ว 2019 นี้ ถึงจะเป็นปีหมู แต่เราจะหุ่นเพรียวไปด้วยกัน สู้ๆ ค่ะ

**บันทึก**



## Where to run

### ถ้ารักตัวเอง ให้ออกมาวิ่ง!

HappyLife มีงานวิ่งที่น่าสนใจมาฝาก สำหรับใครที่อยากเริ่มสร้างสุขภาพที่ดีให้กับตัวเอง ห้ามพลาด 2 งานนี้ได้เด็ดขาด เพราะได้ทั้งสุขภาพ และได้ช่วยเหลือสังคมด้วยครับ

#### ขอนแก่น เสียงแคน ดอกคูณ มินิมารารอน

วันอาทิตย์ที่ 7 เมษายน 2562

ณ บึงสีฐาน มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ดูรายละเอียดเพิ่มเติมที่ FB: khonkaensiangkandokkoon

#### นกขมิ้นวิ่งในสวนครั้งที่ 4

วันอาทิตย์ที่ 28 เมษายน 2562

สถานที่ : สวนวชิรเบญจทัศ (สวนรถไฟ)

ดูรายละเอียดเพิ่มเติมที่ FB: nokkaminrun



Happy Plus



# ไขความลับ กับ สุวรรณฉัตร พรหมชาติ รับแท็กซี่อย่างไรไม่ขาดทุน? มีแต่กำไรความสุขที่ประเมินค่าไม่ได้

เส้นทางบนท้องถนนสำหรับเราทุกคนคือ เส้นทางที่นำเราไปสู่จุดหมายปลายทางที่ต้องการ แต่สำหรับคุณเดี่ยว สุวรรณฉัตร พรหมชาติ เจ้าของฉายาแท็กซี่อุ้มบุญ ทุกเส้นทางคือถนนแห่งชีวิต ที่ต้องเลือกว่าอยากจะมีชีวิตแบบไหน จะใช้ชีวิตยังไงให้คุ้มค่า และนั่นทำให้เค้าพบว่า ชีวิตที่ได้ทำเพื่อคนอื่นนั้น เป็นชีวิตที่สมบูรณ์แบบ ในถนนแห่งชีวิตที่เค้าเลือก

กว่า 24 ปี ที่ได้ทำงานจิตอาสาสารพัดอย่าง รวมทั้งยึดอาชีพแท็กซี่เพื่อหาเลี้ยงชีพตนเอง ทุกครั้งที่มิพระสงฆ์ สามเณร แม่ชี เรียกรถให้ไปส่งตามสถานที่ต่างๆ คุณเดี๋ยวก็จะขับไปส่งให้ฟรี การเริ่มรับผู้ป่วนั้น เกิดจากวันหนึ่ง ได้มีโอกาสรับคุณลุงที่เป็นผู้พิการนั่งรถเข็นขึ้นรถ แล้วท่านบ่นว่าอยากฆ่าตัวตายหลายรอบ เพราะลำบากเวลาไปไหนมาไหน แท็กซี่ก็ไม่จอดรับ และนั่นก็ทำให้คุณเดี๋ยวอยากจะช่วยคนป่วยที่สิ้นหวัง โดยให้ขึ้นแท็กซี่ฟรี จากนั้นก็ได้กลายเป็นการช่วยเหลือคนที่ป่วยเป็นอัมพาต นอนติดเตียง ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ คุณเดี๋ยวก็จะเข้าไปอุ้ม เพื่อนำไปส่งโรงพยาบาลและรับกลับมาส่งที่บ้านให้ฟรี

เพราะคิดว่าผู้ป่วยทุกคนคือญาติมิตรคนหนึ่ง และจะรับ - ส่งไปเรื่อยๆ จนกว่าจะจากกันไป

ปัจจุบัน คุณเดี๋ยวไม่เพียงแค่ขับรับ - ส่งผู้ป่วยติดเตียง แต่ยังร่วมมือกับภรรยา แพทย์หญิงจำเนียร พรหมชาติ ในการจัดการเรื่องสิทธิผู้พิการ สิทธิผู้สูงอายุ และเป็นสะพานบุญเชื่อมระหว่างผู้ต้องการบริจาคอุปกรณ์ช่วยเหลือผู้ป่วย ไปยังผู้ป่วยและผู้พิการคนอื่นๆ นอกจากนี้ยังทำโต๊ะ เก้าอี้ บริจาคให้กับโรงเรียนถิ่นทุรกันดาร ที่ขาดแคลนอีกด้วย... ทุกวันนี้คุณเดี๋ยวมีความสุขที่ได้ช่วยเหลือคนอื่น และชีวิตไม่เคยมีคำว่า “ขาดทุน” หรือ “กำไร” จะมีก็แค่ “แบ่งปัน” เพื่อให้เกิดสิ่งดีๆ ในสังคมไทย



Good To Give

## เริ่มทำความดีได้ง่ายๆ

แค่ร่วมแบ่งปันให้กับมูลนิธิโรงพยาบาลศรีธัญญา หรือแค่ซื้อขนมที่ร้านขนมปัง 60plus bakery

Place: โรงพยาบาลศรีธัญญา

About: เลี้ยงอาหาร บริจาคเงิน เสื้อผ้า และสิ่งของเครื่องใช้ให้แก่ผู้ป่วย

สอบถามได้ที่เบอร์: 02-528 7800 ต่อ 57136, 57150

ดูละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ <https://bit.ly/2QW46rC>

Place: ร้านขนมปัง 60plus bakery ถนนราชวิถีติดกับรั้วบ้านราชวิถี

About: ร้านนี้เป็นร้านขนมปังของคนพิเศษ ที่ให้โอกาสแก่ผู้ที่มีอาการออทิสติกและผู้พิการได้เข้ามาเป็นพนักงานในร้าน ถือว่าเป็นการส่งเสริมการประกอบอาชีพของคนพิการไทย

สอบถามได้ที่เบอร์: 02-354 8634

ดูละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ <https://www.facebook.com/60PlusBakeryandCafe/>





# แชร่หลักการออมเงิน...

## ให้คุณออมได้เรื่อยๆ แต่มีเงินใช้ตลอดชีวิต



บ้านผมเคยถูกยึดทรัพย์ชำระหนี้ เพราะ “วางแผนการเงิน” ผิดพลาด ส่วนตัวผมเอง ไม่เคยทำอะไรผิดพลาดในชีวิต... เว้นแต่เรื่องความฉลาดทางการเงิน ผมพลาดแล้วพลาดอีก พลาด แทบซ้ำรอยอดีต จนกระทั่ง ผมได้ผมค้นพบ “หลักการ” ที่สามารถเปลี่ยนชีวิตการเงินได้ถึงระดับดีเอ็นเอ มันแปลว่า ถ้าคุณเข้าใจหลักการ คุณสามารถส่งต่อ “ความคิดแบบคนรวย” ให้ลูกหลานได้เหมือนส่งต่อทางพันธุกรรม เดิมทีผมไม่เชื่อหรือคิดว่ามันจะเปลี่ยนสถานะทางการเงินของผมได้ แต่ผมก็ยินดีทดสอบ โดยทำตามหลักการนี้ด้วยตัวเอง นึกไม่ถึง เพียงหนึ่งปี จากเงินสดติดลบ วันนี้กลับกลายเป็นบวก

### นี่คือหลักการออมเงินที่เปลี่ยนชีวิตของผม

#### ออมเงิน 10% ของรายได้ทุกเดือน

ด้วยคติที่ว่า มีเก็บจึงจะมีกิน ข้อแรกนี่ เป็นสิ่งที่ผมพลาดมาทั้งชีวิต เพราะที่ผ่านมา ผมกินก่อนเก็บ พอเจ็บถึงได้รู้สำนึก

#### จ่ายเงินให้ความรู้ทางการเงินตัวเอง 5% ของรายได้ทุกเดือน

เพราะความเขลาในอดีตที่พาคุณมาถึง จุดนี้ ถ้าอยากแก้ปัญหาความยากจน อย่างถาวร คุณต้องมีความรู้ทางการเงิน

#### จ่ายเงินให้พ่อแม่ตัวเอง 5% ของรายได้ทุกเดือน

ความกตัญญูคุณเวทไม่ได้ทำให้คุณ รวยเร็ว แต่มันช่วยให้คุณมีความสุข เพราะการเติมเต็มชีวิตไม่ใช่แค่อ้อมกอด แต่ต้องอ้อมใจด้วย

#### ชำระหนี้ที่ของตัวเองในอดีต 20% จากรายได้ทุกเดือน

ข้อนี้เป็นการจ่าย “ค่าไม่” ของตัวเอง ในอดีตที่มีนิสัยก่อนนี้ก่อนตัวเองจะมีเงินเก็บ ทั้งนี้ฟุ่มเฟือย รวมทั้งหนี้ อสังหาริมทรัพย์ที่กู้ซื้อทั้งที่ไม่พร้อม

#### จ่ายเงินให้ความปลอดภัยของตัวเอง และเพื่อคนข้างหลัง

หรือก็คือ ประกันชีวิต / ประกันอุบัติเหตุ 10% ของรายได้ทุกเดือน เพราะชีวิตคือ ความไม่แน่นอน และเราไม่รู้ว่าจะอนาคต จะเกิดอะไรขึ้น และประกันจะช่วยให้คนข้างหลังปลอดภัยในวันที่ไม่มีคุณ

#### เก็บเงินสำหรับลงทุนระยะยาว 10% - 20%

ไม่ว่าจะเป็นการซื้อกองทุน หรือสะสมเพื่อ ลงทุนในหุ้นแบบเฉลี่ยซื้อ คุณควรสำรอง เงินก่อนนี้ไว้ลงทุนในวันที่คุณมีความรู้ เพื่อที่ในอนาคตคุณจะมีเครื่องจักร ผลิตเงินสำรองไว้ในวันที่รายได้ประจำ ของคุณหยุดลง

#### เงินอีก 30% คือการใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน

สร้างความสุขเล็ก ๆ ในปัจจุบันของคุณได้ด้วยเงินจำนวนนี้ แต่ถ้าให้ดี เงินก่อนนี้ควรแบ่งไว้เริ่มต้นทำธุรกิจที่สร้างรายได้เสริมให้กับคุณ เช่นการขายของเป็นต้น และแน่นอน มันมาจากความรู้ที่คุณได้สะสมไว้ก่อนหน้านี้



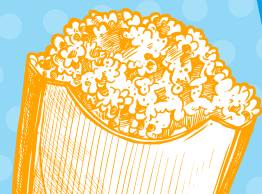
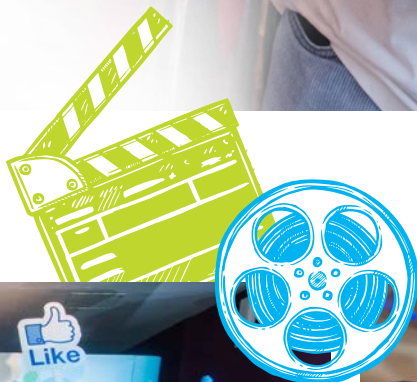
สุดท้าย คุณไม่มีทางรู้เลยว่า พรุ่งนี้ กับ ซาทีหน้า สิ่งไหนจะมาก่อนกัน ความปลอดภัยทางการเงิน และความมั่นคงของคนข้างหลัง จึงมีแต่คำว่า ถิ่น กับ ไม่ถิ่น หาก “ไม่ถิ่น” นั่นแปลว่า คนข้างหลังต้องขาดน้ำพักน้ำแรงจากคุณไป ซ้ำร้ายอาจต้องแบกรับภาระที่คุณก่อไว้ แต่หาก “ถิ่น” เงินที่คุณเก็บไว้ ย่อมเป็นของขวัญชิ้นใหญ่ที่คุณได้ฝากไว้ให้ตัวคุณเองและคนข้างหลัง



Happy  
Life Club

# BLA HAPPY LIFE CLUB HAPPY MOVIES FESTIVAL 2018

ความสุขส่งท้ายปี 2018 กรุงเทพมหานคร ภัตตาคารภัตตาคารภัตตาคาร ให้กับสมาชิก BLA Happy Life Club นครศรีธรรมราช ได้ร่วมลุ้นไปกับการปกป้องโลกมนุษย์และโลกเวทมนตร์ ใน Fantastic Beasts And Where To Find Them 2 สัตว์มหัศจรรย์ เด็กดูก็สนุก ผู้ใหญ่ดูก็ตื่นเต้น



ส่วนสมาชิกคลับชาวกรุงเทพ ก็ไม่น้อยหน้า เมื่อเดือนธันวาคมที่ผ่านมา BLA Happy Life Club จัดเต็มความสนุกอีกครั้ง ด้วยการฉายภาพยนตร์ยิ่งใหญ่ของโลก ใต้น้ำเจ็ดคาบสมุทร ชิงความเป็นเจ้าแห่งมหาสมุทรใน **“Aquaman”** ภายในมามีเซอร์ไพรส์สำหรับผู้โชคได้รับของรางวัล ติดไม้ติดมือกลับบ้านไปพร้อมรอยยิ้มอีกด้วย อยากร่วมสนุกกับกิจกรรมพิเศษแบบนี้ พร้อมรับสิทธิ์ดีดีจัดเต็มก่อนใคร เพียงแค่สมัครสมาชิก BLA Happy Life Club แล้วมาพบกับความสุข ความสนุก ด้วยกันนะคะ





# สัมผัสเมืองศิลป์ ในสายหมอก กับ ท่าน ว. วชิรเมธี

เมื่อปลายปีที่ผ่านมา BLA Happy Life Club มอบความสุขต้อนรับปีใหม่ พาเพื่อนสมาชิกคลับ แอ่วเชียงราย เมืองสายหมอก กับทริป "Happy Travel 2018" สัมผัสดินแดนแห่งขุนเขา ประตูกองสู่วัฒนธรรมล้านนา แหล่งกำเนิดงานศิลป์ หลากหลายสาขา ภายใต้แนวคิด บริสุทธิ์ สบเรียบง่าย และสร้างสรรค์ โดยจัดกิจกรรมให้เพื่อนสมาชิกได้ล่องเรือชมแม่น้ำกก สัมผัสวิถีชีวิตชาวกะเหรี่ยง ชี้อ่านขึ้นเขากันอย่างสนุกสนาน ปิดท้ายด้วยสาระดีๆ จากพระมหาจุฬาลงกรณ วชิรเมธี เจ้าของนามปากกา ว.วชิรเมธี ณ ไร่เชิญตะวัน จ.เชียงราย เรียกได้ว่าอิมเมเจอร์ใจที่สุด



# สัมผัสความสุขเบอร์ใหญ่ตลอดปี เพียงเป็นสมาชิก **BLA Happy Life Club**

สมัครได้ง่ายๆ ผ่าน App BLA Happy Life



1

เข้าไปที่



หรือ



2

ค้นหาด้วยคำว่า  
**BLA  
Happy Life**  
แล้วดาวน์โหลด

3

หรือสแกน  
QRcode



ใช้ได้กับ Play Store และ App Store



ถึง  
ต่อใจ



## "ล้มบ้าง เจ็บบ้าง"

เป็นเรื่องปกติของชีวิต แค่ลุกขึ้นยืนใหม่  
มองความล้มเหลวว่าเป็นโอกาส