

พลิกมุมมอง ✨ ครองความสำเร็จให้ชีวิต

(GROWTH MINDSET: CHANGE YOUR
PERSPECTIVE, ACHIEVE SUCCESS)



อย่าแบกโลก:"โลกใบนี้นั้นมีไว้ให้เราเหยียบไม่ได้มีไว้แบก"

ยอมรับความจริง:"จงยินดีกับสิ่งที่ได้มา และให้ยอมรับกับที่เสียไป" ✨

ปรับความคิดบวก:"ทัศนคติของคุณจะหล่อหลอมความเป็นจริงของคุณ"

มองล้มเหลวเป็นครู:"ความล้มเหลวไม่ใช่สิ่งที่แย่เลยแต่มันเป็นส่วนหนึ่งของความสำเร็จ"

มองอุปสรรคเป็นโอกาส:"อุปสรรคทำให้เราเดินช้าลง แต่ไม่ใช่เหตุผลที่ทำให้เราหยุดเดินเลย"



สมชาติ กิจยรรยง

คำคมครองความสำเร็จ (Success Quotes)

ลงมือทำ: "ความสำเร็จเกิดจากการลงมือทำ ไม่ใช่แรงอธิษฐาน"

และ "ถ้าเชื่อว่าทำได้... คุณก็ไปได้ครึ่งทางแล้ว"

ความสม่ำเสมอ: "ความสำเร็จไม่ได้มีไว้สำหรับคนที่เดินเร็วเสมอไป

แต่มีไว้สำหรับคนที่เดินไม่หยุด"

ชนะใจตัวเอง: "คนที่แข็งแกร่งที่สุดคือคนที่สามารถเอาชนะตัวเอง"

อย่าหยุดฝัน: "อย่าลดขนาดความฝัน แต่จงเพิ่มขนาดความพยายาม"

ความก้าวหน้า: "หากไม่ก้าว...ถึงใกล้แค่ไหนก็ไปไม่ถึง"

ข้อคิดพลิกชีวิต (Life-Changing Thoughts)

การให้อภัย: "คนอ่อนแอให้อภัยคนอื่นไม่เป็น การให้อภัยเป็นลักษณะ

ของคนเข้มแข็ง"

การพัฒนาตนเอง: "ไม่มีใครทำได้ทุกอย่างหรอก ไม่ไหวก็พอ รู้ลึกก็พัก"

ความสุข: "จงมีความสุขกับสิ่งดีๆ รอบตัว แม้จะเป็นเรื่องเล็กน้อยแค่

ไหนก็ตาม"

วินัย: "คุณจะไม่มีความตั้งใจเสมอ ดังนั้น จงเรียนรู้ที่จะมีวินัยอยู่เสมอ"

"อย่าคิดว่าเราทำไม่ได้ หากยังไม่ได้ลงมือทำ"

หากต้องการเปลี่ยนแปลงผลลัพธ์ในชีวิต ให้เริ่มจากเปลี่ยนทัศนคติ

และมุมมองที่ดีในวันนี้

Cr: True ID +2TrueID +1AI อาจทำผิดพลาดได้ + ข้อมูลภาพรวมโดย AI

หน้าลิขสิทธิ์อีบุ๊ก

สถาบันส่งเสริมการพัฒนาบุคลากร (IBC GROUP)

พลิกมุมมองรองความสำเร็จให้ชีวิต

ราคา -220.- บาท

ข้อมูลบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

-ผู้ชนะคือผู้ที่คว้าโอกาสได้ไวได้

-คนทุกคนล้วนเคยพบโอกาสดีๆในชีวิต

ซึ่งมีเพียงแต่บางคนไม่ได้ไขว่คว้าเอาไว้

-โอกาสเป็นของผู้ที่พร้อมแต่เรามักมองข้าม

-EBOOKชุดนี้จะมอบโอกาสให้ท่านผู้อ่านนะ

ISBN (E-BOOK)-978-616-598-482-9

บรรณาธิการต้นฉบับ สมชาติ กิจยรรยง

ศิลปกรรม/ออกแบบปก นางสาวสุภารัตน์ ตายี่จัน

พิสูจน์อักษรโดย นางสาวสุภารัตน์ ตายี่จัน

อีเมล sudarat.tyj@gmail.com

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดยสมชาติ กิจยรรยง

399 ถ.ลาดพร้าว121 คลองจั่น บางกะปิ กทม.10240

คำนำ

พลิกมุมมอง ครอบงำความสำเร็จให้ชีวิต

(Growth Mindset: Change your perspective, achieve success)

การแปรเปลี่ยนมุมมองสู่ความสำเร็จ เริ่มต้นจากการปรับทัศนคติเป็น "Growth Mindset" ที่เชื่อว่าพัฒนาได้โดยมองความล้มเหลวเป็นบทเรียน ตั้งเป้าหมายที่ท้าทายและชัดเจน ลงมือทำทันทีอย่างสม่ำเสมอ เรียนรู้สิ่งใหม่ ตลอดเวลา และมองโลกในแง่บวก โดยปรับมุมมองว่าปัญหาคือโอกาสในการเติบโต ไม่ใช่จุดจบ แนวทางแปรเปลี่ยนมุมมองเพื่อชีวิตที่ประสบความสำเร็จ ก็คือเปลี่ยนจาก Fixed Mindset เป็น Growth Mindset: เชื่อมั่นว่าความสามารถพัฒนาได้ ไม่ใช่สิ่งที่มีติดตัวมาแต่เกิด มองหาโอกาสใหม่ๆ และกล้าออกจาก Comfort Zone มองความล้มเหลวเป็นบทเรียน: หยุดกลัวความผิดพลาด แต่ให้มองว่าเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเรียนรู้ที่จะพาไปสู่เป้าหมาย, ตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน: กำหนดผลลัพธ์ที่ต้องการในชีวิตให้แน่ชัด และวางแผนลงมือทำทีละขั้นตอน, คิดบวกและมองหาโอกาส: ฝึกมองปัญหาเป็นโอกาสในการพัฒนาตนเอง และยิ้มรับวันใหม่ด้วยความหวัง, เรียนรู้ตลอดเวลา: หมั่นท้าทายข้อจำกัดของตัวเอง พัฒนาทักษะใหม่ๆ อยู่เสมอ, อยู่กับปัจจุบัน: ทำปัจจุบันให้ดีที่สุด พอใจในสิ่งที่ทำอย่างพอดี ,เคล็ดลับเพิ่มเติมเพื่อความก้าวหน้า

คบหาคนคิดบวก: คบคนที่มองโลกในแง่ดีและชื่นชมความสำเร็จของผู้อื่นเพื่อนำมาเป็นแรงบันดาลใจพัฒนาตัวเองต่อเนื่อง: ศึกษาแนวคิดจากคนที่ประสบความสำเร็จ, ขอบคุณตัวเอง: ชื่นชมความพยายามของตัวเองในทุกๆ วัน การเปลี่ยนวิธีคิดเป็นกุญแจสำคัญที่ทำให้หลุดพ้นจากกรอบเดิมๆ และพัฒนาคุณภาพชีวิตไปสู่อีกระดับ Cr:HREX.asia +4+6+Jobsdb +2AI อาจทำผิดพลาดได้

อย่าลืมนะครับว่าศักดิ์ศรีของมนุษย์นั้นอยู่ที่พลังความคิด เชิญท่านมา
สร้างความสำเร็จด้วยศักยภาพทั้งปวงเสมือนผู้ชนะซึ่งผู้ชนะคือผู้ที่คว้าโอกาส
ได้ไวได้โอกาสเป็นของผู้ที่เตรียมพร้อมแต่ทว่าโอกาสมักเป็นสิ่งที่เรามองข้าม
โอกาสไม่มีวันสูญหายไปเพราะโอกาสที่ผู้อื่นคว้าไวก็คือโอกาสที่เราพลาดไป
ดั่งกับ E-book ชุดนี้คนที่ไม่อ่านก็ยอมพลาดไปได้ นะครับแต่มันก็เป็นเรื่องยาก
ที่เราจะแยกแยะระหว่างเรื่องที่เป็น“วิกฤต”กับเรื่องที่เป็น“โอกาส”โอกาสใน
วันนี้สามารถลบเลือนความผิดพลาดเมื่อวันวานได้เพียงแต่ท่านหยิบ E-book
ชุดนี้ไว้อ่านเพื่อสร้างศักยภาพในความสำเร็จทั้งปวงได้ ผมเชื่อเช่นนั้นครับ

ด้วยความปรารถนาดี

สมชาติ กิจยรรยง

สารบัญพหุภุมมองครองความสำเร็จให้ชีวิต

(Growth Mindset: Change your perspective, achieve success)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 1 คนสองเพศพึ่งพากันกับพึ่งพกันนะ	1
บทที่ 2 เออวะคิดได้ยังไงมนุษย์เรา	4
บทที่ 3 ความหมายของการจูดรูป1-9ดอก	6
บทที่ 4 เลขที่บ้านบอกชะตาจะแม่นขนาดไหน	8
บทที่ 5 แนวทางเลือกของใส่บาตรตามวันเกิด	11
บทที่ 6 วิธีการคัดเลือกบุคคลแนวพิเศษ	15
บทที่ 7 ตัวท้ายบัตรประชาชนบอกตัวตนได้	17
บทที่ 8 เคล็ดลับดีๆเพื่อสุขภาพ	22
บทที่ 9 แม่โกหกผม8ครั้งในชีวิต.	26
บทที่ 10 บุตรธิดาของเราเกิดมาทำไมล่ะ	29
บทที่ 11 จะทำอะไรให้ประสบความสำเร็จในอาชีพ	32
บทที่ 12 คุณธรรมสุขภาพบุรุษที่สำคัญ	35
บทที่ 13 วิธีการทำเพื่อให้จิตใจสงบและสดใส	38
บทที่ 14 สร้างลมหายใจใหม่จะหลับได้รวดเร็ว	40
บทที่ 15 ข้อคิดเตือนใจให้เชื่อมั่นชีวิต	41

สารบัญพหุภุมมองครองความสำเร็งให้ชีวิต

(Growth Mindset: Change your perspective, achieve success)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 16 นิสัยของผู้หญิงที่ผู้ชายตกหลุมรัก	47
บทที่ 17 แนวคิดเมื่อนำไปปฏิบัติเรามีความสุขได้ในทุกวัน	50
บทที่ 18 ลักษณะของทีคนEQต่ำพร้อมแนวทางแก้ไข	53
บทที่ 19 ศิลปะในการใช้กระเป๋าตางค์เรียกเงินทอง	54
บทที่ 20 สัตว์นำโชคตามความเชื่อโบราณ	60
บทที่ 21 หันมาดูหลุมพรางที่จะสร้างตัวหรือสร้างเงินล้าน กันเถอะ	63
บทที่ 22 สั้นๆเรื่องเงิน –เงิน- เงิน	67
บทที่ 23 แนวคิดดีๆที่ควรอ่านอยากมีชีวิตที่ดีอย่ามีคำว่าเดียว	70
บทที่ 24 เรื่องที่โรงเรียนไม่มีสอน ข้อคิดดีๆจากบิล-เกตส์	73
บทที่ 25 ข้อคิดล้ำค่าถ้าอายุเกิน50ควรอ่าน	75
บทที่ 26 ข้อแนวคิดสอนลูกที่ถูกรแชร์ไปทั่วโลก	77
บทที่ 27 พฤติกรรมนำไปสู่ความมั่งคั่งและความสำเร็ง	80
บทที่ 28 ลักษณะของทีจะเป็นมหาเศรษฐี	84
บทที่ 29 วิธีเปลี่ยนตัวเองให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสุข	87
บทที่ 30 วิธีฝึกจิตใจ ฝึกให้เป็นคนคิดบวก	90

สารบัญญัตินิยามมุมมองความสำเร็จให้ชีวิต

(Growth Mindset: Change your perspective, achieve success)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 31 นิสัยเศรษฐีควรค่าแก่การรับรู้และเลียนแบบ	93
บทที่ 32 โรคร้ายที่มาจากความเครียด	96
บทที่ 33 สิ่งที่คุณจิตใจเข้มแข็งเขาไม่ทำกัน	99
บทที่ 34 คำพูดที่อาจเปลี่ยนชีวิตเราได้	103
บทที่ 35 แนะนำวิธีเก็บเงินเมื่อยามจำเป็น	105
บทที่ 36 ข้อแนะนำสู่การมีเงินล้าน	109
บทที่ 37 คำสอนที่จะเปลี่ยนชีวิตท่านทันที	114
บทที่ 38 นิสัยของบุคคลที่ไม่ควรเสียเวลาด้วย	115
บทที่ 39 แนวคิดที่จะเปลี่ยนชีวิตคุณไปตลอดกาล ภายใน 5 นาที	117
บทที่ 40 วิธีฝึกสมาธิสำหรับคนไม่ชอบนั่งสมาธิ	124
บทที่ 41 ศัพท์แพทย์วันละหลายคำเสนอตอนอวัยวะใน ร่างกาย	126
บทที่ 42 อานิสงส์จากการสวดมนต์ 15 ประการ	128
บทที่ 43 คำทำนายจากพระพุทธเจ้า	130
บทที่ 44 ทักษะคติที่จะช่วยให้คุณร่ำรวยมากขึ้น	135

สารบัญพหุภุมมองครองความสำเร็จให้ชีวิต

(Growth Mindset: Change your perspective, achieve success)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 45 นิสัยสุคเรียบงาย ที่จะทำให้อุณเป็นมืออาชีพ	138
บทที่ 46 ประโยคเด็ดที่ผู้นำที่ดีเขาพูดกันทุกวันในที่ทำงาน	142
บทที่ 47 วิธีคิดของเหล่าเศรษฐีที่ประสบความสำเร็จในชีวิต	146
บทที่ 48 เหตุผลคนยุคใหม่ทำธุรกิจไปไม่รุ่ง	152
บทที่ 49 เหตุผลที่ทำให้ชีวิตในวัย40ปีเป็นช่วงเวลาที่ดีที่สุด	157
บทที่ 50 วิธีปฏิบัติตัวเลี้ยงได้ควรจะเลี้ยงเพื่อความยั่งยืน	160
บทที่ 51 รู้จักพืชสมุนไพรช่วยเผาผลาญประหารสารพิษ	162
บทที่ 52 ความไม่อาภัพ18ประการของคนเรา	165
บทที่ 53 กฎแห่งกรรม19ข้อของคนเรา	167
บทที่ 54 แนวทางการดำเนินชีวิตเพื่อหลีกเลี่ยงโรคร้าย	169
บทที่ 55 ประโยคที่ควรพูดกันทุกวันไม่ว่าพูดกับใคร	171
บทที่ 56 ลักษณะนิสัยของผู้มีบุญสูงบารมีใหญ่	174
บทที่ 57 เหตุผลที่จะทำให้อุณรักการปฏิบัติสมาธิ	176
บทที่ 58 วิธีนอนหลับงายหลับสนิทหลับสบายหลับลึก	181
บทที่ 59 เรื่องจริงสิ่งที่ต้องทำหากอูณอยากมีชีวิตอยู่ในไทย	184

สารบัญพหุภุมมองครองความสำเร็จให้ชีวิต

(Growth Mindset: Change your perspective, achieve success)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 60 ความเสียใจจากคำบอกเล่าของคนใกล้ตาย	186
บทที่ 61 คำพูดที่กินใจของปราชญ์จีน	191
บทที่ 62 เคล็ดลับที่คนแก่ขอแชร์ให้คนอายุน้อยทำตาม	194
บทที่ 63 วิธีเวลาเจอปัญหาชีวิตคิดอย่างผู้ชนะคิดอย่างไร	197
บทที่ 64 สุขยอดอาหารล้างสารพิษได้ฉมังเลยละ	200
บทที่ 65 เหตุผลทำไมบางคนถึงมีความสุขอยู่ตลอด	206
บทที่ 66 เหตุผลที่เชิญชวนให้ทุกท่านเดิน	210
บทที่ 67 ถ้าผ่านไปแล้วยังไม่มีวันหวนกลับมาอีก	215
บทที่ 68 พบกับ 21 กฎทองของวัยแห่งความสุข	217
บทที่ 69 108 คำคมขงเบ้งที่น่าสนใจนำไปใช้ในงานและชีวิต	221
บทที่ 70 ข้อคิดดีสละเวลาอ่านจะเป็นกำไรชีวิต	228
บทที่ 71 อ่านแล้วเป็นบุญชีวิตแล้วจงปฏิบัติตามให้ดีขึ้น	231
บทที่ 72 ความลับของใจที่คุณอาจไม่เคยรู้มาก่อนในชีวิต	234
บทที่ 73 วิธีกับการจัดการเวลาของคุณที่ดี	237
บทที่ 74 คำพูดดีๆ ให้กำลังใจเราก่อนเริ่มทำงานได้ดี	241

สารบัญพหุลักษณ์มองความสำเร็จให้ชีวิต

(Growth Mindset: Change your perspective, achieve success)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 75 ข้อเสนอแนะสำหรับผู้สูงอายุที่อาจช่วยให้มีชีวิตที่ยืนยาวได้	244
บทที่ 76 ความจริงที่น่าสนใจเกี่ยวกับการนอนหลับที่คุณ อาจจะไม่รู้	246
บทที่ 77 แม้จะรักษาดีถึง 100 ปีก็สู้การทำสิ่งนี้ไม่ได้	249
บทที่ 78 คำคมจากอินเทอร์เน็ตที่ยังคงใช้ได้ดีในปัจจุบันและ อนาคต	253
บทที่ 79 เคล็ดลับในครัวที่จะประหยัดค่าใช้จ่าย	257
บทที่ 80 สิ่งที่ต้องหยุดทำซะถ้าอยาก让生活ประสบ ความสำเร็จในเร็ว	260
บทที่ 81 ความมหัศจรรย์ถ้าได้ปฏิบัติธรรมอย่างถูกต้อง	263
บทที่ 82 30 วิธี ทำให้ตัวเองมีความสุข	265
บทที่ 83 อาการบอกรอคที่ไม่ควรมองข้าม	276
บทที่ 84 อาชีพต้องห้ามเมื่อต่างด้วยธุรกิจคนไทยต้องรู้นะ	280
บทที่ 85 ความเชื่อห้ามทำของไทยทำแล้วชีวิตจะตกต่ำ	283
บทที่ 86 คำชมสำหรับลูกเพื่อสร้างกำลังใจและนับถือตัวเอง	288
บทที่ 87 วิธีทำตัวไม่ให้“แก่”จะทำอย่างไรละ	290
บทที่ 88 วิธีสร้างแรงบันดาลใจแบบง่ายๆ	293

สารบัญพหุภุมมองครองความสำเร็จให้ชีวิต

(Growth Mindset: Change your perspective, achieve success)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 89 ถ้าหากเกิน40จะต้องอ่านแล้วนะ	297
บทที่ 90 มีประภทนิสัยคนไทยจริงไหมละ	303
บทที่ 91 มีเรื่องทีควรเรียนรู้ในการดำเนินชีวิตของเรา	306
บทที่ 92 แนะนำวิธีในการพัฒนาตนเองให้สำเร็จตามเป้าหมาย	308
บทที่ 93 วันหลังความตายจะรู้ว่าตายแล้วไปไหน	313
บทที่ 94 โรคทีเกิดจากกิเลสโดยอ.วิเชียร	317
บทที่ 95 สิ่งทีซื้อไม่ได้ด้วยเงิน	320
บทที่ 96 คำสอนพ่อรวยสอนลูก	323
บทที่ 97 ข้อแนะนำสำหรับคนอายุใกล้50	330
บทที่ 98 แนะนำวิธีแสนง่ายประหยัดค่าไฟฟ้า	334
บทที่ 99 ประโยชน์สรรพคุณของน้ำผึ้ง	340
บทที่ 100 กับ 100 สิ่งทีเราควรมีตลอดชีวิต	346

บทที่ 1 คนสองเพศพึงพากับพึงพกันนะ

- ผู้ชายมีไว้ให้พึงพา ดังนั้นจึงต้องนำพึงพา
- ผู้หญิงมีไว้ให้รัก ดังนั้นจึงต้องนำรัก
- หากผู้หญิงคนใดแต่งงานกับชายหนุ่มเพราะความรูปร่างของเขา

อย่างนี้เรียกว่าคลังไคล้

- หากผู้ชายคนใดแต่งงานกับหญิงสาวเพราะความสวยของเธอ

อย่างนี้เรียกว่าหลงรูป

เมื่อผู้ชายและผู้หญิงคิดได้ เมื่อนั้นโลกจะสงบสุข

- ผู้ชายที่ดีทำให้ผู้หญิงเข้าใจ โลกนี้ได้ดียิ่งขึ้น
- ผู้ชายที่เลวทำให้ผู้หญิงเกลียด โลกใบนี้
- ผู้ชายที่ครอง โสค มักถูกผู้คนคิดว่าเขาบ้างาน เนิร์ด หรือไม่ก็เป็นเกย์
- ผู้หญิงที่ครอง โสค มักถูกผู้คนคิดว่าเธอยิ่ง ฉลาดและเก่งเกิน ไป หรือไม่ก็ เป็นทอม

คำพูดของผู้ชายก็ไม่ต่างอะไรจากฟันของคุณยายในวัยชรา จริงไม่ก็ซี้

- ผู้ชายที่กลับบ้านเข้านักเล่านิทานให้ภรรยาฟัง
- ผู้ชายที่กลับบ้านคำมักแต่งนิทานให้ภรรยาฟัง

สำหรับผู้หญิงคนหนึ่ง

- เธอชอบคุณได้ แต่เธออาจไม่ได้รักคุณ
- เธอรักคุณได้ แต่เธออาจไม่ยอมแต่งงานกับคุณ
- เธอแต่งงานกับคุณได้ แต่เธออาจไม่ยอมมีลูกกับคุณ
- เธอยอมมีลูกกับคุณได้ แต่เมื่อเลิกกันแล้วลูกอาจไม่ได้อยู่กับคุณ

ยามสร้างฐานะ ผู้หญิงของเขาจะเป็นคนซื้อคอกยให้คำปรึกษาอยู่เคียงข้างเขา

ยามมีฐานะ ผู้หญิงของเขาจะเป็นแม่ครัวคอยทำอาหารให้เขากิน

จึงกล่าวได้ว่า ไฟร้อนพิสูจน์ทอง เงินทองพิสูจน์ใจหญิง ผู้หญิงพิสูจน์ผู้ชาย!

ขอบพระคุณแหล่งที่มา: Nusonbook.

บทที่ 2 เออวะคิดได้ยังไงมนุษย์เรา

เออวะคิดได้ไงเรื่องราวของอายุมนุษย์เรากับสิ่งสาธาสัตว์ต่างๆลองติดตามกันคุณะครับสนุกดี ในวันแรกที่พระเจ้าสร้างโลกพระเจ้า ได้สร้างวัวขึ้นคู่หนึ่งและบอกกับวัวว่าวันนี้เราได้สร้างเจ้าขึ้น ในฐานะของวัว เพื่อทำงานหนักกลางทุ่งนาท่ามกลางแสงแดดจ้าทั้งวัน แล้วเราจะให้เจ้ามีชีวิตยืนยาว 50 ปี ' วัวย้อนกลับว่า ' ชีวิตที่ยากลำบากเช่นนี้ จะให้มียูยาวถึง 50 ปีนะหรือ ? ฮี! เมิน เสียเถอะขอแค่มีอายุเพียง 20 ปี ก็พอ แล้วละ เอาคืนไปเลย 30 ปีถ้าได้ก็ตกลงโอเค และพระเจ้าตอบตกลง

วันต่อมา พระเจ้า สร้างสุนัขขึ้น และบอกกับมันว่า ' เราสร้างเจ้าขึ้น ในฐานะของสุนัข หน้าที ของเจ้าคือนั่งอยู่ที่ประตูบ้านและเห่าเมื่อมีคนเข้ามา แล้วเราจะให้เจ้ามีอายุยืนถึง 20 ปี ' สุนัขได้ฟัง ก็พูดขึ้นว่า ' นั่งเฝ้าหน้าประตูบ้าน 20 ปี! ช่างเป็นชีวิตที่น่าเบื่ออะไรเช่นนี้ ขอคืนชีวิต 10 ปีก็แล้วกัน ' พระเจ้าตอบตกลง

วันต่อมา พระเจ้าสร้างลิงขึ้น และบอกกับ ลิงว่า ' เราสร้างเจ้าขึ้นในฐานะของลิงหน้าทีของเจ้าคือ สร้างความสนุกสนานและใช้เล่ห์เหลี่ยมของลิง หลอก ล่อคน ให้หัวเราะ แล้วเราจะให้เจ้ามีอายุยืน 20 ปี ' ลิงได้ฟัง จึงตอบว่า ' อะไรนะ..ทำให้ คนหัวเราะ ทำหน้าลิง และเล่ห์กลต่างๆ ตั้ง 20 ปี นะหรือ ? ไม่เอาด้วยหรอก ขอ คืนชีวิตไป 10 ปี เหลือแค่ 10 ปีก็แล้วกัน ' พระเจ้าตอบตกลง วันต่อมา พระเจ้าสร้างมนุษย์ขึ้น และบอกว่า ' เราสร้างเจ้าขึ้น ในฐานะที่เป็นมนุษย์ หน้าทีของเจ้าคือ กิน นอน เทียวเล่นสนุกสนาน โดยไม่ต้องทำงานใดๆ เราจะให้เจ้ามีชีวิต 20 ปี ' มนุษย์ได้ฟังก็ต่อรองว่า 'ชีวิตที่สบายเช่นนี้ แล้วท่านจะให้เรามีชีวิตแค่ 20 ปีนะหรือเอาอย่างนี้ดีกว่า เราขอชีวิตที่วัวคืนชีวิตให้ท่าน

30 ปี สุนัข 10 ปี และถึง 10 ปีมาเป็นของเรา เพื่อให้เรามีอายุยืนถึง 70 ปี ตกลงไหม?' พระเจ้าตอบตกลง

นั่นเป็นเหตุผลว่า...ทำไมชีวิตของเราในช่วง 20 ปีแรกจึงเต็มไปด้วย
ความสนุกสนาน กิน นอน เล่นและไม่ต้องทำอะไรมากมาย
30 ปีต่อมา ต้องทำงานหนักทั้งวัน เพื่อสร้างครอบครัว
10 ปี ต่อมา เกษียณอยู่ที่บ้านเฝ้าหน้าบ้าน และตะคอกคนที่ผ่านไปมา
10 ปี ต่อมา เป็นปู่/ย่า ตา/ยายที่ต้องทำหน้าที่ และเล่นกิจกรรมต่างๆ เพื่อหลอกล่อหลาน!

อ่านจบแล้วก็ตั้งหน้าตั้งตาเป็นวัวกันต่อไปนะพี่น้อง อย่าอู้!!!!

ที่มา หลวงพ่อทัตตะ ชิโว

บทที่ 3 ความหมายของการจุดธูป 1-9 ดอก

1-9 การจุดธูป เทียน 1-9 การจุดธูปไหว้ใช้ธูปกี่ดอก

เพื่อบูชาพระในพิธีกรรมต่างๆ มักจะไม่เหมือนกัน บางท่านต้องการไหว้พระแต่ยังตกลงใจไม่ได้ว่า จะใช้ธูปกี่ดอกจึงจะเหมาะสม หลวงปู่เคยตอบปัญหาเรื่องนี้กับผู้ที่ยสงสัยว่า...

หลวงปู่ : "จุดกี่ดอกก็ได้ ส่วนใหญ่มักใช้ 3 ดอก บูชาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ กี่ดอกก็มีความหมายทั้งนั้น"

ผู้ถาม : "อย่างนั้นถ้าจุดดอกเดียว ไม่ถือว่าไหว้ผี หรือไหว้ศพหรือครับ"

หลวงปู่ :

จุด 1	ดอก	หมายถึง	จิตหนึ่ง
จุด 2	ดอก	หมายถึง	กายกับจิต โลกกับธรรม
จุด 3	ดอก	หมายถึง	พระรัตนตรัย หรือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
จุด 4	ดอก	หมายถึง	อริยสัจ 4
จุด 5	ดอก	หมายถึง	พระเจ้า 5 พระองค์ นะโม พุทธานะ
จุด 6	ดอก	หมายถึง	สรีร 6 ประการ ที่แตกธาป พระ ๖ ครั้ง
จุด 7	ดอก	หมายถึง	โพชฌงค์ 7
จุด 8	ดอก	หมายถึง	มรรคแปด
จุด 9	ดอก	หมายถึง	นวโลกุตตรธรรม
จุด 10	ดอก	หมายถึง	บารมี 10 ประการ อยู่ที่เราจะ คิดให้ดี เอาอะไรก็ได้"

ผู้ถาม : "ถ้า 11 ดอก หมายถึง... "

หลวงปู่ : "ก็บารมี 10 ประการกับจิตหนึ่ง ว่าไปได้เรื่อยๆ แหมแก่ตาม
ชะข้าเกือบไม่จน"

ผู้ถาม : "ถ้าไม่มีรูปเทียน"

หลวงปู่ : "ก็ใช้ชีวิตจิตใจบูชา ไม่เห็นต้องมีอะไร พุทรงแฉมมังสังฆัง ซี
วิตัง เม ปุเชมิ"

หลวงปู่หัวเราะมองหน้าผู้ถาม-ที่รู้สึกทั้งในปฏิภาณของหลวงปู่

บทที่ 4 เลขที่บ้านบอกชะตาจะแม่นขนาดไหน?

พลังของตัวเลข ส่งผลอย่างไรบ้างกับบ้านและเจ้าของบ้าน เรามาดูความหมายของตัวเลข 1-9 ตามหลัก ฮวงจุ้ย และวิธีการคำนวณเลขที่บ้านหาผลลัพธ์กันถ้าเลขที่บ้านของคุณคือ 123/119 ก็ต้องคำนวณ $1+2+3+1+1+9 = 17$ และนำ $1+7 = 8$ ผลลัพธ์สุดท้ายของบ้านคุณก็คือเลข 8 นั่นเอง ส่วนความหมายของแต่ละเลขจะเป็นอย่างไร ตามมาดู

เลข 1

บ้านหลังนี้มีความมั่นคงความเจริญ เจ้าของบ้านจะก้าวหน้าในด้านการงานเป็นที่รู้จักในแวดวงสังคม เป็นที่พึ่งให้กับคนรอบข้างมีบริวาร แต่ต้องเหนื่อยกับปัญหาของคนใกล้ชิดตลอด ภาระค่าใช้จ่ายในบ้านค่อนข้างสูง บ้านหลังนี้ ไม่ควร ปล่อยให้หลอดไฟดับ หากไฟเสียเปิดไม่ติดควรเร่งรีบเปลี่ยนให้มีความสว่างไสวเพราะแสงไฟจะทำให้ฮวงจุ้ยของบ้านดีเริด

เลข 2

เจ้าของบ้านเป็นคนใจดีและมักชอบช่วยเหลือผู้อื่น จะอยู่ไม่ติดที่ หรือมีการปรับเปลี่ยนจัดบ้านอยู่บ่อยๆ มีการหมุนเวียนของเงินทองอย่างต่อเนื่อง เหมาะกับการเปิดทำเลค้าขาย ด้านการงานต้องเข้าไปเกี่ยวข้องกับการติดต่อเจรจาหรือต้องเข้าไปช่วยเหลืองานของผู้อื่นอยู่บ่อยครั้ง เคล็ดลับ ควรดูแลเรื่องน้ำอย่าให้น้ำรั่วไหลเพราะนั่นหมายถึงการรั่วไหลของเงินทองเป็นเหตุให้คุณสิ้นเปลืองและเป็นหนี้สินได้

เลข 3

เจ้าของบ้านนี้จะมีความขยันขันแข็ง แต่มักใจร้อนไม่ค่อยคิดรอบคอบ จึงมีปัญหาหรือมีการขัดแย้งอยู่บ่อยๆ มีคนเข้านอกออกในเพราะบ้านหลังนี้จะ

เปิดรับญาติสนิทมิตรสหายอยู่ตลอด ข้าวของใช้มักชำรุดแตกหักเสียหายได้ง่ายๆ เคล็ดลับ ควรหาต้นไม้ที่มีหนาม เช่น เฟื่องฟ้า หรือ ใป้ยเขียนมาปลูก จะช่วยลดความวุ่นวาย

เลข 4

เจ้าของบ้านจะเป็นคนพูดคุยเจรจาได้ง่ายน่าคบหา มีมนุษยสัมพันธ์ดีเยี่ยม เป็นที่รู้จักของใครต่อใคร และที่บ้านจะเป็นศูนย์กลางของเพื่อนบ้านก่อนข้าง อีกทั้งเสียงดัง เหมาะกับการที่จะเปิดร้านค้าขาย บ้านหลังนี้มักไม่ขาดเสียงเพลงหรือต้องเปิดโทรทัศน์ไว้ตลอด เคล็ดลับควรปลูกต้นไม้ใบเขียวไว้จะเป็นการเสริมดวงจัญของบ้านได้อย่างดี

เลข 5

บ้านนี้จะสงบเงียบเหมาะกับการพักผ่อนมีความเป็นส่วนตัว เจ้าของบ้านมักมีมุมสงบส่วนตัวไว้อ่านหนังสือหรือพักผ่อน เป็นบ้านที่มีบรรยากาศของความเป็นธรรมชาติ และมีสิ่งศักดิ์สิทธิ์ให้การดูแลอย่างดี ควรจัดให้เรียบร้อยไม่ควรวางของเกะกะหรือถังขยะหน้าบ้านจะทำให้การเงินไม่หมุนเวียนการทำงานไม่ก้าวหน้าและอาจมีปัญหาลุขภาพ หิ้งพระหรือห้องพระควรจัดให้สะอาดเรียบร้อย

เลข 6

บ้านหลังนี้มีบรรยากาศแห่งความสุขและมีความสะอาดเรียบร้อยอย่างดี เครื่องอำนวยความสะดวกเพียบพร้อม การตกแต่งบ้านเน้นความสวยงามเป็นหลัก หากเปิดร้านค้าก็จะได้รับการตอบรับอย่างดี คนที่อยู่บ้านนี้ไม่เหมาะกับการทำงานราชการเท่าไรนัก และควรตกแต่งห้องนอนให้สะอาดจะช่วยเสริม

ด้านความรักให้มั่นคงยั่งยืน ส่วนภายนอกบ้านหากมีอ่างบัวที่มีปลาและน้ำในอ่างต้องใสแจ้วก็จะนำความมั่งคั่งในเรื่องการเงินมาให้

เลข 7

หากบ้านของคุณตกลเลขนี้คงต้องทำใจกับการเก็บกวาด และความไม่เป็นระเบียบของคนในบ้าน เงินทองไม่ค่อยหมุนเวียนเท่าไรหรอก รวมถึงสุขภาพของคุณอาจมีการเจ็บป่วยอยู่บ่อยๆ แต่ข้อดีของบ้านหลังนี้คือความเงียบ เป็นบ้านที่ไม่ค่อยมีใครเข้ามายุ่งวุ่นวาย หากมีการไหว้เจ้าที่เจ้าทางจะส่งผลให้ได้รับโชคลาภอยู่บ่อยๆ ส่วนเรื่องของฮวงจุ้ยหากมีน้ำนองเฉอะแฉะก็ควรถมหรือปิดร่องน้ำนั้น จะช่วยให้ครอบครัวมีความสุขและเงินทองสะพัดมือมากขึ้น

เลข 8

บ้านหลังนี้ส่งผลดีในเรื่องโชคลาภและการสะพัดของเงินเรียกว่าดีเยี่ยม คนในบ้านจะเฮฮาปาร์ตี้กันอยู่บ่อยๆ จุดดีของบ้านนี้ หากคุณดวงดีเรียกว่าจะคิดจะหวังสิ่งใดก็มักจะสมปรารถนา รวมถึงการได้โชคลาภก้อนใหญ่ แต่หากวันใดที่คุณดวงตกก็มักจะมีปัญหาเข้ามาให้ได้กลุ่มใจ รวมถึงปัญหาด้านความรักที่อาจมีเรื่องรักซ้อนทำให้เกิดความทุกข์เศร้าเสียใจ ผู้อยู่อาศัยควรมีการไหว้เจ้าที่เจ้าทางบ้าง

เลข 9

บ้านหลังนี้มีสิ่งศักดิ์สิทธิ์ให้การคุ้มครองคนในบ้าน ยิ่งหากมีการสวดมนต์เป็นประจำจะทำให้คนที่อยู่ในบ้านมีความสุขแม้จะทำอะไรก็จะได้ประสบความสำเร็จ มีโชคลาภอยู่บ่อยๆ ในด้านการทำงานก็จะมีโอกาสดีๆ เข้ามา บ้านหลังนี้ไม่เหมาะกับการเปิดทำเลค้าขาย แต่หากคุณทำเป็นสถานที่ปฏิบัติธรรมจะส่งผลดีให้กับคุณอย่างมหาศาล

ข้อมูลโดย : อ.รัศมี ภัทรมันต์

บทที่ 5 แนวทางเลือกของไต่บาตรตามวันเกิด

การเลือกของไต่บาตรตามวันเกิด.....

> วันอาทิตย์

- > อาหารคาว: ประเภทไข่ ไข่ดาว ไข่เจียว ไข่ลูกเขย ต้ม แกงกะทิ
- > อาหารหวาน: ไข่หวาน มะพร้าวอ่อน มะพร้าวแก้ว ขนมใส่กะทิ น้ำกระเจียว
- > ของถวายพระ: หลอดไฟ ไฟฉาย เทียน รูป อุปกรณ์แสงสว่าง แวนตาฮมาทพลู
- > ไหว้พระ: ปางถวายเนตร (พระประจำวันเกิด)
- > ทำทาน: เติมน้ำมันตะเกียงตามวัด คนตาบอด โรงพยาบาลโรคตา
มูลนิธิคนตาบอด โรงพยาบาลโรคหัวใจ มูลนิธิโรคหัวใจ
- > พฤติกรรม: ออกรับแสงอาทิตย์อ่อนๆ ช่วงเช้าหรือเย็นๆ เพื่อให้เกิดพลัง
อย่าใจร้อน เลิกทิฐิทำตัวเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น

> วันจันทร์

- > อาหารคาว: ประเภทสัตว์ปีก สัตว์น้ำ เช่นไก่ผัดจิง ไก่ย่าง ไก่ทอด
ปูผัดผงกะหรี่ปูนึ่ง ข้าวมันไก่ ข้าวผัดปู เต้าหูทอด แกงจืดเต้าหู้
แกงเผ็ดเป็ดย่างปลาสดทอด
- > อาหารหวาน: น้ำเต้าหู้ นมถั่วเหลือง น้ำอ้อย โดนัท นมสดนมกล่อง ผีอก
มันกลางสด ขนมเปียะ
- > ของถวายพระ: แก้วน้ำ แจกันของโปร่งๆ ใสๆ
- > ไหว้พระ: ปางห้ามญาติ (พระประจำวันเกิด)
- > ทำทาน: มูลนิธิช่วยเหลือสตรี
- > พฤติกรรม: ทำจิตใจให้สดชื่น แจ่มใส อยู่เสมออย่าวิตกกังวลเกินเหตุ
ให้ความช่วยเหลือสตรี เช่น ลูกให้สตรีนั่งบนรถเมล์บริหาร
กล้ามเนื้อหน้าอกให้แข็งแรง

> วันอังคาร

- > อาหารคาว: อาหารประเภทเส้น ขนมหุ้น วุ้นเส้น บะหมี่ ก๋วยเตี๋ยวเนื้อวุ้น ปลาช่อนตากแห้งทอด
- > อาหารหวาน: ฝอยทอง สลิ่ม ลอดช่องทุเรียน ระกำขุ่น น้ำสไปร์ท น้ำอัดลม
- > ของถวายพระ: เหล็กเครื่องมือประเภทเหล็ก กรรไกร แปรงสีฟัน ยาสีฟัน พัดลมกรรไกรตัดเล็บ
- > ไหว้พระ: ปางไสยาสน์ (พระนอน)
- > ทำทาน: คนพิการทางปาก ปากแหว่งผู้ป่วยโรคลมชัก
- > พฤติกรรม: ทำตัวให้กระฉับกระเฉง ตื่นตัว ขยันให้มากขึ้นลดอารมณ์ร้อนการชิงดีชิงเด่น

> วันพุธ

- >อาหารคาว: เน้นสีเขียว-หมู แกงเขียวหวานหมู หมูปิ้ง หมูทอด ผัดพริกหมู คะน้าน้ำมันหอย
- >อาหารหวาน: ขนมหีบปูนเขียว น้ำฝรั่ง ชมพู่เขียวองุ่นเขียว มะม่วงเขียวเสวยฝรั่ง ชามะนาว
- > ของถวายพระ: สมุด กระดาษปากกา ดินสอ อุปกรณ์การเรียนการศึกษา
- > ไหว้พระ: ปางอุ้มบาตร (พระประจำวันเกิด)
- > ทำทาน: คนพิการทางหู โรงพยาบาลโรคสมอง โรงเรียนสอนคนหูหนวก
- > พฤติกรรม: อ่านหนังสือธรรมะ ร้องเพลง ฝึกสร้างความมั่นใจให้ตนเอง

> วันพฤหัสบดี

- > อาหารคาว: ประเภทเถา แกลงเลียง บวบผัดไข่น้ำเต้า
- > อาหารหวาน: แดงโม แดงไทย น้ำสมุนไพรร ส้ม สาลี น้ำมะตูมน้ำว่านหางจระเข้
- > ของถวายพระ: สบง จีวร หนังสือธรรมะ ตู้ยาโต๊ะหมู่บูชา
- > ไหว้พระ: ปางสมาธิ (พระประจำวันเกิด)
- > ทำทาน: โรงพยาบาลสงฆ์บริจาคข้าวสาร เสื้อผ้า ผ้าห่มกันหนาว
- > พฤติกรรม: นั่งสมาธิ สวดมนต์ ถือศีล 5 อย่างต่อเนื่องจนเกินไป

> วันศุกร์

- > อาหารคาว: ประเภทของหอมหวาน ข้าวหอมมะลิ ผักกาดหอม ไข่เจียว หอมใหญ่ ยำหัวหอม
- > อาหารหวาน: ขนมหวานหอมทุกชนิด น้ำเก๊กฮวย ผลไม้ที่มีกลิ่นหอม เช่น กล้วยหอม เค้ก
- > ของถวายพระ: นาฬิกา โต๊ะรับแขก ดอกไม้สวยหอม ระฆัง ย่าม
- > ไหว้พระ: ปางรำพึง (พระประจำวันเกิด)
- > ทำทาน: เด็กด้อยโอกาส ให้เงิน ให้เสื้อผ้า อาหารที่หอมหวานชวนกิน เช่น ไอศกรีม
- > พฤติกรรม: ทำตัวให้สดชื่นแจ่มใส บำรุงดูแลตัวเองให้ดูดีอยู่ตลอดเวลา จัดสิ่งแวดล้อมให้น่าอยู่ สวยงามเลิกการฟุ้งเฟ้อ

> วันเสาร์

- > อาหารคาว: ประเภทของขนมของตำมะระระยัดไส้ สะเดาน้ำปลาหวาน
น้ำพริกปลาทุ มะเขือยาว
- > อาหารหวาน: ลูกตาลเชื่อม กาแฟ โอเลี้ยง
- > ของถวายพระ: ร่มสีดำ กระเบื้องมุงหลังคาไม้กวาด สร้างห้องน้ำถวายวัด
- > ไหว้พระ: ปางนาคปรก (พระประจำวันเกิด)
- > ทำทาน: โรงพยาบาลโรคจิต โรงพยาบาลโรคประสาท
- > พฤติกรรม: กวาดลานวัด ล้างห้องน้ำวัดไม้เคียวค มองโลกในแง่ดี
ขยะในบ้านยกทิ้งทุกวัน อย่าหมักหมม

บทที่ 6 วิธีการคัดเลือกบุคคลแนวพิเศษ

วิธีการคัดเลือกบุคคลแนวพิเศษอีกแนวที่น่าสนใจซึ่งดูเหมือนเกมหรือกิจกรรมต่างๆที่ใช้ในการฝึกอบรมพัฒนาเลยนะครับลองดูสิครับตามนี้

วิธีเลือกคนให้ตรงกับงาน

วิธีเลือกคนให้ตรงกับงาน เพื่อที่หน่วยงานจะได้ยั่งยืนอยากรู้ว่าพนักงานคุณเหมาะกับตำแหน่งใดกันแน่ ลองทดสอบดังนี้

1. วางอิฐ 400 ก้อนไว้ในห้อง
2. พาพนักงานเข้าไปในห้องๆ นั้นแล้วปิดประตูและหน้าต่าง
3. ปลดปล่อยไว้อย่างนั้น 6 ชั่วโมง
4. ดูผลตามด้านล่าง

ถ้านั่งนับอิฐยังไม่เสร็จ	ให้เอาไปไว้ฝ่ายบัญชี
ถ้านับอิฐเสร็จและกำลังนับซ้ำ	ให้เอาไปไว้ฝ่ายตรวจสอบ
ถ้าทำก่อนอิฐรกเต็มไปหมด	ให้เอาไปไว้ฝ่ายวิศวกรรม
ถ้าเรียงอิฐโดยวางแปลกๆดูไม่รู้เรื่อง	ให้เอาไปไว้ฝ่ายวางแผน
ถ้ากำลังเอาอิฐเขวียงกัน	ให้เอาไปไว้ฝ่ายปฏิบัติการ
ถ้ากำลังหลับ	ให้เอาไปไว้ฝ่ายรักษาความปลอดภัย
ถ้าทำอิฐพัง หรือแตก	ให้เอาไปไว้ฝ่ายสารสนเทศ
ถ้านั่งจู้เกียดไม่ทำอะไร	ให้เอาไปไว้ฝ่าย HR

ถ้าบอกว่ากำลังคิดถึงวิธีการเรียงใหม่ ๆ และต้องการอิฐเพิ่มแต่อิฐยังกอง
อยู่แบบเดิม ให้เอาไปไว้ฝ่ายขาย

ถ้าคิดแต่จะออกไปนอกห้อง ให้เอาไปไว้ฝ่ายมาร์เกตติ้ง

ถ้าเอาแต่เหม่อลอยออกไปนอกห้อง ให้เอาไปไว้ฝ่ายวางแผนกลยุทธ์

ถ้าเอาแต่คุยกัน แต่อิฐไม่ขยับเลยสักก้อน ก็ให้แสดงความยินดีกับ (พวก)
เขาเราคั่นพบ (เหล่า) ผู้บริหารแล้ว.... ไม่ได้บอกว่าซื้อบ้านหรืออะไรครับ

ที่มา TrueFasterUser

บทที่ 7 ตัวท้ายบัตรประชาชนบอกตัวตนได้

รู้ไหมว่าเลข 2 ตัวท้ายบัตรประชาชนของตัวเองบอกความเป็นตัวตนของคุณได้หยิบบัตรประชาชนขึ้นมาแล้วรีบตรวจสอบดูว่าเลขที่บัตรประชาชน 2 ตัวท้ายหมายเลขอะไร? จากนั้นนำมาค้นหาความเป็นตัวจริงของคุณเชื่อว่าเพื่อนๆหลายคนอาจไม่เคยทราบว่าเราสามารถทายนิสัยแม่นยำจากเลข 2 ตัวท้ายของบัตรประชาชนของเราได้นะ ลองหยิบบัตรประชาชนขึ้นมาแล้วรีบตรวจสอบดูว่า เลขที่บัตรประชาชน 2 ตัวท้ายหมายเลขอะไร? จากนั้นนำมาค้นหาความเป็นตัวจริงของคุณรักรู้อื่นๆและจุดอ่อนได้ที่นี่โดยให้ดูเลขท้ายสองตัวซึ่งในบทนี้กำหนดไว้แปดชุดด้วยกันครับ

ชุดหนึ่งเลข 2 ตัวท้ายของบัตรประชาชนของคุณคือ 01, 10, 19, 28, 37, 46, 55, 64, 73, 82, 91

ตัวจริงของคุณ: เป็นคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง มีคุณธรรมและเมตตาธรรม จิตใจดีมีความรับผิดชอบสูง ชอบช่วยเหลือผู้อื่น เฉลียวฉลาดปราดเปรื่อง มีปฏิภาณไหวพริบอันยอดเยี่ยม เต็มเปี่ยมไปด้วยความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ปราบปรามการเป็นบุคคลแถวหน้า และการได้รับความยอมรับนับถือจากผู้คนรอบข้าง

รักรู้อื่นๆ: ชอบเพศตรงข้ามที่มีความเป็นผู้นำ แต่ขณะเดียวกันก็ยังหลงใหล ในความอ่อนโยน อ่อนหวาน และอ่อนไหวของใครบางคน

จุดอ่อน: คุณเป็นคนที่มีโอกาส แต่ต้องพลาดจังหวะดีๆในชีวิตไปหลายครั้ง ก็เพราะเกิดอาการลังเล กล้าๆ กลัวๆ และไม่ชอบเสี่ยง

ชุดสองเลข 2 ตัวท้ายของบัตรประชาชนของคุณคือ 02, 11, 20, 29, 38, 47, 56, 65, 74, 83, 92

ตัวจริงของคุณ: เป็นคนอ่อนหวาน นุ่มนวลกริยามารยาทเรียบร้อย มีความประนีประนอมสูง รักสันติ อ่อนน้อมถ่อมตน เป็นคนที่ปากตรงกับใจ คิดอย่างไร ก็พูดอย่างนั้น ซื่อสัตย์ ซื่อตรง และมีอุดมการณ์ รักเพื่อนฝูง รักครอบครัว และรักบ้าน มีจิตใจละเอียดอ่อน มีพรสวรรค์และชั้นเชิงในงานศิลปะทุกรูปแบบ

รักร้อนๆ: คุณต้องการใครสักคน ที่ทำให้คุณรู้สึกอบอุ่น มั่นคง และเป็นตัวของตัวเอง

จุดอ่อน: คุณเป็นคนหูเบา เชื่อคนง่าย ไม่รู้จักแยกแยะผิดถูก มักเดือดร้อน และเสียชื่อเสียงเพราะตกเป็นเหยื่อของผู้ที่มีเล่ห์เหลี่ยมแพรวพราว

ชุดสามเลข 2 ตัวท้ายของบัตรประชาชนของคุณคือ 03, 12, 21, 30, 39, 48, 57, 66, 75, 84, 93

ตัวจริงของคุณ : เป็นคนมีมนุษยสัมพันธ์ดี มีความประนีประนอมสูง ปรับตัวเก่ง ช่างเอาอกเอาใจ และแค้นความรู้สึกรักของคนซิดใกล้ รำรวยรอยยิ้ม และอารมณ์ขัน มองโลกในแง่ดี ไม่มีพิษสงอะไรกับใครเขา ปรารถนาให้ทุกๆ คนในชีวิตมีแต่ความสุข เป็นคนที่ไม่ชอบย่ำอยู่กับที่ จึงขวนขวายศึกษาหาความรู้ใหม่ๆ ใส่ตัวอยู่เสมอ

รักร้อนๆ: เก่งมาจากไหน ก็แพ้หัวใจใครสักคนที่อยู่ด้วยแล้วอบอุ่น คอยดูแลเอาใจใส่ยามอยู่ใกล้ และคอยหวังใยยามอยู่ไกลกัน

จุดอ่อน: เป็นคนที่มีจุดมุ่งหมายในชีวิตไม่ชัดเจน เปลี่ยนแปลงบ่อยตามสภาพแวดล้อม

ชุดสีเลข 2 ตัวท้ายของบัตรประชาชนของคุณคือ 04, 13, 22, 31, 40, 49, 58, 67, 76, 85, 94

ตัวจริงของคุณ: เป็นคนเก็บเนื้อเก็บตัว พุคน้อย ชอบทำอะไรเงียบๆ คนเดียว โดดเดี่ยวและรักอิสระ เป็นคนฉลาดคิดและฉลาดทำ ช่างเลือก และชอบการวางแผนล่วงหน้า เชื่อมั่นในความคิดของตัวเองเสมอ ไม่ว่าจะเป็แนวความคิดที่แปลกพิสดารเพียงไร

รักร้อนๆ: เป็นคนชอบทดลอง ชอบความแปลกใหม่ที่ไม่ซ้ำแบบใคร ดังนั้นใครบางคนที่มีกับเรื่องเซอร์ไพรส์ จะสร้างความประทับใจให้คุณอยู่เสมอ

จุดอ่อน: คุณเป็นคนอารมณ์ร้อน โมโหร้าย และเผลอทำอะไรไป โดยไม่ได้ยั้งคิด แต่ยั้งดีที่เป็นคน โกรธง่ายหายเร็ว

ชุดห้าเลข 2 ตัวท้ายของบัตรประชาชนของคุณคือ 05, 14, 23, 32, 41, 50, 59, 68, 77, 86, 95

ตัวจริงของคุณ: เป็นคนที่ทำอะไรรวดเร็ว กระตือรือร้น และไม่ชอบหยุดนิ่งอยู่กับที่ เสาะแสวงหาสิ่งแปลกใหม่อยู่ร่ำไป ำเริงแจ่มใส ไม่เคร่งเครียด มองทุกอย่างเป็นเรื่องง่าย หากตั้งใจและลงมือทำ ย่อมประสบผลสำเร็จได้ไม่ยาก รอบคอบและถี่ถ้วน ใส่ใจในทุกรายละเอียด ไม่ประมาท ถือหลักปลอดภัยไว้ก่อน

รักร้อนๆ: คุณไม่ชอบเดินทางไกล ไม่ชอบการผจญภัย ไม่ชอบสถานที่แคบๆ และไม่ชอบคนใจแคบ คุณจึงชอบความรักที่เรียบง่าย ไม่ยุ่งยาก ไม่วุ่นวายสับสน ขณะเดียวกันก็มีอิสระเสรี มีความเชื่อมั่นในกัน และกัน

จุดอ่อน: คุณเป็นคนที่ชอบสัญญาหรือรับปากใครต่อใครไว้ก่อน ทั้งที่ไม่รู้ว่าจะทำให้จริงหรือเปล่า เมื่อทำไม่ได้ (ทั้งที่ได้พยายามแล้ว) จึงทำให้คุณดูเหมือนเป็นคนที่ไม่น่าเชื่อถือ และไว้วางใจ

เลข 2 ตัวท้ายของบัตรประชาชนของคุณคือ 06, 15, 24, 33, 42, 51, 60, 69, 78, 87, 96

ตัวจริงของคุณ: เป็นคนสุภาพเรียบร้อย กิริยามารยาทนุ่มนวล อ่อนช้อย พุดจาไพเราะมักมีอุดมการณ์ และทัศนคติส่วนตัวที่ไม่เหมือนใคร และพร้อมที่จะโคดเคี้ยวตามลำพังเพื่อความฝันของตัวเอง มีเหตุผล และเป็นคนช่างคิด

รักร้อนๆ: คุณเสาะแสวงหาใครสักคนที่ซื่อสัตย์ จงรักภักดี เสมอต้นเสมอปลาย และไว้วางใจได้

จุดอ่อน: เป็นคนที่เห็นแก่พวกพ้องมากกว่าสิ่งอื่นใด ใจอ่อน และไม่เป็นตัวของตัวเอง

ชุดหกเลข 2 ตัวท้ายของบัตรประชาชนของคุณคือ 07, 16, 25, 34, 43, 52, 61, 70, 79, 88, 97

ตัวจริงของคุณ: เป็นคนอ่อนน้อมถ่อมตัว พุดน้อย พุดจริง ไม่ชอบการคุยโม้โอ้อวด หรือการยกตนข่มท่าน สติปัญญาดี มีความเจริญก้าวหน้าในการศึกษาและอาชีพ รู้ว่าตัวเองมีข้อดีข้อด้อยที่ตรงไหน และพร้อมที่จะปรับปรุง เป็นคนที่ดูแลและรักษาสุขภาพของตัวเองพิถีพิถัน และเฉลียวฉลาดในการดำเนินชีวิต

รักร้อนๆ: คุณหลงใหลใครสักคนที่เต็มไปด้วยจินตนาการ แรงบันดาลใจ และเอกลักษณ์เฉพาะตัว

จุดอ่อน: เป็นคนมุ่งมั่นและเอาจริงเอาจังกับหน้าที่การงาน และความสำเร็วจนละเลยเรื่องรักและความรู้สึกอื่นๆข้างใน

ชุดเจ็ดเลข 2 ตัวท้ายของบัตรประชาชนของคุณคือ 08, 17, 26, 35, 44, 53, 62, 71, 80, 89, 98

ตัวจริงของคุณ: เป็นคนที่ใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์ ตรงไปตรงมา กล้าในสิ่งที่ควรกล้า และเป็นคนที่กล้าทำก็กล้ารับ หนักแน่นอดทนเข้มแข็งและมั่นคง สุขุมและเยือกเย็น รอบคอบ และพิถีพิถันในทุกขั้นตอนของการดำเนินชีวิต

รักร้อนๆ: คุณชอบความหรูหราเป็นที่สุด และคุณเชื่อเสมอมาและจะเชื่อตลอดไปว่า ในโลกนี้ไม่มีของดีราคาถูกและความรักของคุณก็คือการลงทุนชนิดหนึ่ง

จุดอ่อน: รักงานมากกว่าสุขภาพ หรือคนรัก

ชุดแปดเลข 2 ตัวท้ายของบัตรประชาชนของคุณคือ 09, 18, 27, 36, 45, 54, 63, 72, 81, 90, 99

ตัวจริงของคุณ: เป็นคนหัวโบราณ เกร็งครัดต่อกฎเกณฑ์ และประเพณีนิยม ซื่อสัตย์ และมีความยุติธรรมประจำหัวใจ คือร้อน มุ่งมั่นและมีความฝันเป็นของตัวเอง อดทนและทานทนต่อทุกสภาวะการณ์ ทะเยอทะยานเป็นระยะตามจังหวะของแรงขวัญและกำลังใจ เกร็งเครียด เอาจริงเอาจังกับการดำเนินชีวิต เมื่อพลาดและผิดมักไม่ยอมให้อภัยตัวเอง ชอบมองโลกในแง่ร้าย แต่ไม่เคยคิดร้ายใคร

รักร้อนๆ: คุณต้องการใครสักคนที่พร้อมจะอยู่เคียงข้างคุณอย่างเชื่อมั่น ด้วยแนวคิดและทัศนคติที่สอดคล้องต้องกัน

จุดอ่อน: ว่างาม และออกจะหุนหันพลันแล่นไปบ้างในยามที่ไม่สบอารมณ์ หรือมีบางสิ่งบางอย่างผิดพลาดไปจากความคาดหมาย

ทีมา Thaiza

บทที่ 8 เคล็ดลับดีๆ เพื่อสุขภาพ

อยากให้ท่านนะครับเพราะทุกคนก็รักตัวเองอยู่ครับ

ในปัจจุบันนี้การหลีกเลี่ยงโรคภัยไข้เจ็บเป็นไปได้ยาก เพราะสารเคมีที่ปนเปื้อนมากับ อาหาร ภาชนะบรรจุ แม้แต่ในอากาศ ดังนั้นเพื่อให้เราต้องเอาเงินที่ทนทำงานด้วยนำพักน้ำแรงมารักษาตัวเอง วันนี้จึงมีเคล็ดลับดีๆ เพื่อสุขภาพ จาก ดร.วิชัย เกียรติสามีภักดิ์ มาฝากกัน

จิบน้ำร้อน บ่อยๆ = ช่วยปรับสมดุล ความดันเลือด, ลดเส้นเลือดสมองตีบ, เบาหวาน, ต้อที่ตา, ไต

จิบน้ำร้อน = 1 ถ้วยกาแฟ หรือ 250 CC ก่อนอาหาร ลดความอ้วน

การดื่มน้ำเย็นครั้งละมากๆ = จะมีผลให้น้ำซึมเข้าสู่สมอง ซึ่งเป็นเหตุของการเกิดภาวะสมองบวมน้ำ

เบาหวาน = กิน น้ำตาลธรรมชาติได้ น้ำตาลฟรุตโตส, น้ำตาลปีป (น้ำตาลปีก), โอิทิง, น้ำผึ้ง หยุด น้ำตาลกรวด, น้ำตาลทรายแดง, น้ำตาลทราย, ซูโครส

น้ำตาลทราย/น้ำตาลกรวด = จะสะสมที่ตับเป็นไขมัน ก่อให้เกิดไตรกลีเซอไรด์ สำหรับน้ำตาลที่ฟอกขาวจะใช้สารคลอรีน ซึ่งมีสารก่อมะเร็ง

แกนสับปะรด = มีสารบอปิเรน ลดมะเร็งปากมดลูก โดยให้ดูดแต่น้ำแล้วคายกากทิ้ง

ทุเรียน = มี Anti – Oxidant, กำมะถัน (งด ข้าว) ช่วยลดมะเร็ง, ลดคอเลสเตอรอล, ลดอ้วน, ลดไขมัน, ต้านแก่

น้ำแตงโม = ไวอก้าธรรมชาติ บำรุงเลือด, ละลายลิ่มเลือด ช่วยมือเท้าชา

กล้วยไข่ = ช่วยหยุดผมร่วง, ป้องกันอัลไซเมอร์, บำรุงสมอง, บำรุงตับ

ไต, ป้องกันมะเร็ง, บำรุงกระดูก, บำรุงสายตา, รักษา Office Syndrome

กล้วยน้ำว้า = วันละ 2 ลูก เหมือนๆ กล้วยหักมุก ปิ้งไฟทิ้งเปลือก ลดไข, ลดเจ็บคอ, บำรุงตับอ่อน, รักษาเบาหวาน, แก้ทอนซิลอักเสบ

กล้วยหอม = (กล้วยเล็บมือนาง) 3 ผล / สัปดาห์ เป็น ฮอร์โมนหญิง มี โปแทสเซียม ป้องกันโรคพากินสัน และ อัลไซเมอร์, บำรุงสมอง, ป้องกันสมาธิสั้น

น้ำมะพร้าวอ่อน = ปรับสมดุลย์ ฮอร์โมน คีมีน้ำมะพร้าวอ่อนวันละ 1 ลูก ช่วยฟอกเลือด และบำรุงไต ส่วนเนื้อมะพร้าวช่วยบำรุงตับ

กะทิ = ลดคอเลสเตอรอล(Cholesterol), ไม่อ้วน, ไม่เบาหวาน,
น้ำมันมะพร้าว = ช่วยลดความอ้วน โดยกินก่อนอาหารเช้า 4 ช้อนกาแฟ ใช้เป็น Hair Serum ลงนึ่งหัว, ลดหงอก, เพิ่มผม ใช้ล้างเครื่องสำอาง ใช้เป็น เวย์ครีม ไนท์ครีมได้ มี SPF 90 (Sun block)

น้ำมันมะพร้าว = นำกะทิใส่ถุงแช่ตู้เย็น 3 ชม. เพื่อให้เนื้อกับน้ำแยกตัวกัน นำเนื้อมะพร้าวส่วนบนไปเคี่ยวจนเป็นน้ำมัน เก็บไว้ใช้ได้ไม่เกิน 3 เดือน

Oil Pulling คือการนำน้ำมันพืชชนิดสกัดเย็น มาบำบัดโรค = ใช้ น้ำมันงา น้ำมันมะพร้าว น้ำมันทานตะวัน ที่ผ่านกรรมวิธีแบบหีบเย็น ปริมาณ 2 ช้อน อมไว้ประมาณ 15 นาที แล้วบ้วนทิ้ง จะช่วยนำเชื้อโรคออกจากช่องปาก

หยุดใช้น้ำมันพืช = เนื่องจากมีส่วนผสมของสารเคมี เมื่อน้ำมันพืชเมื่ออยู่ในอุณหภูมิ 60 องศา จะเปลี่ยนสภาพเป็นไขมันทรานส์ ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็ง ดังนั้น ควรบริโภคมะพร้าว น้ำมันหมู น้ำมันไก่ ตับจะทำหน้าที่ผลิต Cholesterol โดยที่ Cholesterol LDL จะช่วยป้องกันผิวแห้ง และผลิต Cholesterol HDL เพื่อดักจับ LDL ไปทิ้ง

การทำน้ำมันหมู = นำน้ำมันหมูเปลว 1 ก.ก. กับเกลือ 1 ช้อนโต๊ะ เจียวบนกระทะ จะทำให้ไม่ติดกระทะ ไม่กระเด็น ใช้น้ำมันเกือบ 2 ลิตร กากหมูจะกรอบมาก เนื่องจากเกลือจะเป็นตัวช่วยดึงน้ำมันออกมาจนหมด

การสระผม = ควรสระผมด้วยสบู่เด็ก ควรสระผมช่วงเช้า ไม่ควรสระผมตอนเย็น เพราะผมจะไม่สามารถแห้งได้ทัน เวลานอนจะเกิดเชื้อรากลางคืน เป็นเหตุของอาการคันศีรษะ และ ลงน้ำมันมะพร้าวที่หนังหัว

เกลือ = การบริโภคเกลือ (เกลือทะเล เกลือเม็ด) ไม่ได้ทำให้ไตวาย แต่เนื่องจากในอุตสาหกรรมการผลิตเกลือที่ชาวละแวกมีการเติมโพลีเมอร์ โดยหยดลงบนเกลือ ทำให้โครงสร้างจากเดิมโซเดียมคลอไรด์เปลี่ยนเป็นโซเดียมซัลเฟต ซึ่งมีผลต่อไต เพราะไม่สามารถขับออกได้ ซึ่งเกลือชนิดนี้จะโรยบนอาหารแล้วยังคงทำให้อาหารกรอบ แต่ถ้าเป็นเกลือที่เป็นโซเดียมคลอไรด์นั้น จะมีคุณสมบัติดูดความชื้นทำให้อาหารไม่คงความกรอบ

ไมโครเวฟ = การใช้ไมโครเวฟ ระวังมะเร็ง เนื่องจากมีการกระจายคลื่นเข้าสู่เซลล์มีผลทำให้ตายได้

ตะไคร้แกง = นำมาหั่นแล้วต้มเป็นน้ำตะไคร้ ดื่มเพื่อช่วยลดเบาหวาน กาแฟ มีคาเฟอีน มีไขมัน ไม่ควรกิน เพราะจะมีผลยับยั้งไม่ให้แคลเซียมไปเกาะกระดูก จึงมีโอกาเป็นโรค กระดูกผุ กระตุ้นเซลล์มะเร็ง

ไข่ = ไข่ต้ม ไข่เค็ม ไข่พะโล้ โดยเฉพาะไข่แดง หากกินวันละ 2 ฟอง จะช่วยลดน้ำตาลในเลือด (ลดเบาหวาน) เนื่องจากไข่แดงมีซิทินีน งานวิจัยของฮาวาร์ด พบว่าหากบริโภคไข่วันละ 3 ฟอง (อายุต่ำกว่า 45 ปี) ; บริโภควันละ 2 ฟอง (อายุ 45 ปี – 50 ปี) และบริโภควันละ 1 ฟอง (อายุเกิน 50 ปี) ไข่ต้ม 1 ฟอง มีสรรพคุณสูงกว่านม 5 กล่อง