

จิ๊กซอว์แห่ง ความสุขสำเร็จยิ่งนัก (The Success Puzzle Most)

ชีวิตไม่ง่าย
แต่ทุกอย่างจะดีขึ้นเสมอ

ความสำเร็จ
เป็นผลของความพยายามเล็กๆ
ที่เกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำเล่า

จุดเริ่มต้นถึงแม้จะยาก
แต่ปลายทางของความสำเร็จ
มักสวยงามเสมอ



สมชาติ กิจยรรยง

วลีดีๆ สร้างกำลังใจสร้างความสำเร็จ

"ชีวิตไม่ง่าย แต่ทุกอย่างจะดีขึ้นเสมอ"

"ไม่มีทางตัน หากเรายังไม่หยุดค้นหา"

"เดี๋ยวมันก็ผ่านไป"

"ไม่ต้องรีบ แต่อย่าหยุดเดิน"

"ถ้าไม่คิดจะเริ่ม ก็เหมือนเดิมทั้งชีวิต"

"เหนื่อยแค่ไหนก็ต้องอดทน เพราะความสำเร็จอยู่

ข้างหน้า"

"จุดเริ่มต้น ถึงแม้จะยาก แต่ปลายทางของความสำเร็จ มัก

สวยงามเสมอ"

"ความสำเร็จ เป็นผลของความพยายามเล็กๆ ที่เกิดขึ้นซ้ำ
แล้วซ้ำเล่า"

"ความสำเร็จ ไม่ได้อยู่ที่ไหน แต่มันอยู่กับการแสวงหา
และความอดทน"

"จุดเริ่มต้น ถึงแม้จะยาก แต่ปลายทางของความสำเร็จ มัก
สวยงามเสมอ"

"จงเชื่อมั่นในตัวเอง เพราะเราก็คือคนเดียวที่ต้องใช้ชีวิต
และลงมือทำเป้าหมายให้เป็นจริง"

หน้าลิขสิทธิ์อีบุ๊ก

สถาบันส่งเสริมการพัฒนาบุคลากร(IBC GROUP)

จิ๊กซอว์แห่งความสำเร็จยิ่งนัก

(The Success Puzzle Most)

ราคา-200-บาท

ข้อมูลบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

-เกร็ดเล็กน้อยสู่ความสำเร็จคือการสร้างนิสัยวินัยเล็กๆ ทำต่อเนื่องไม่หยุดพัก

-เปิดใจรับสิ่งใหม่ และพัฒนาตัวเองอยู่เสมอโดยใช้ข้อคิดสร้างกำลังใจ
ในเล่ม

-ข้อคิดคำคมคำแนะนำข้อมูลในเล่มช่วยนำพาท่านไปสู่ทางลัดแห่ง
ความสำเร็จ

-ความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่เกิดจากการไม่ยอมแพ้และพัฒนาตัวเองอย่าง
ต่อเนื่องในทุกๆ วัน

ISBN(E-BOOK) -978-616-95120-2-8

บรรณาธิการต้นฉบับ สมชาติ กิจจรรง

ศิลปกรรม/ออกแบบปก นางสาววิวรรณ์ ไชยวัชรนนท์

พิสูจน์อักษรโดย นางสาววิวรรณ์ ไชยวัชรนนท์

อีเมล skillupinter@gmail.com

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดย สมชาติ กิจจรรง

399 ถ.ลาดพร้าว121 คลองจั่น บางกะปิ กทม.10240

คำนำ

จิ๊กซอว์แห่งความสุขสำเร็จยิ่งนัก

(The Success Puzzle Most)

จิ๊กซอว์แห่งความสำเร็จจะสะท้อนแนวคิดสะสมความสำเร็จที่ เล็กเล็กละเอียดในทุกวัน เริ่มต้นจากการปรับมุมมองและนิสัยเล็กๆน้อยๆใน แต่ละวัน เช่น การตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน, การมีทัศนคติเชิงบวก (Growth Mindset) มองปัญหาเป็นบทเรียน บริหารเวลาให้เป็น, และ เห็นคุณค่าในสิ่งที่มีอยู่ เพื่อให้ชีวิตสมดุลทั้งงานและความสุขของชี๊ณะ เกร็ดเล็กๆน้อยๆเพื่อความสุขและความสำเร็จคือสร้างเป้าหมายที่ ชัดเจน: ตั้งเป้าหมายเล็กๆ รายวันหรือรายสัปดาห์ เพื่อให้เห็นทิศทางที่ ชัดเจนและลดความสับสน, มี Growth Mindset (กรอบคิดแบบ เติบโต): อย่ากลัวความล้มเหลว แต่ให้มองว่าเป็นโอกาสเรียนรู้และ พัฒนา, รู้จักบริหารเวลาและวินัย: จัดลำดับความสำคัญของงาน (Priority) ละเว้นเรื่องไม่สำคัญ และใช้เวลาทำสิ่งที่รักวันละ 15-30 นาทีที่คิดบวกและอยู่กับปัจจุบัน: ลดความกังวลจากอดีตหรืออนาคต โฟกัสความสุขในปัจจุบัน และชื่นชมสิ่งที่มีอยู่พัฒนาตัวเองอย่าง ต่อเนื่อง: กล้าทดลองทำสิ่งใหม่ๆ ที่ไม่เคยทำ เพื่อสร้างแรงบันดาลใจ และทักษะการคบคนคุณภาพ: เลือกอยู่ท่ามกลางคนที่มีความคิดเชิง บวกและส่งเสริมกันและกัน เพื่อสร้างสภาพแวดล้อมที่ดี, การดูแล ร่างกายและจิตใจ: การออกกำลังกายและทำความสะอาดที่อยู่อาศัย ช่วยเพิ่มพลังใจ, การประนีประนอม: ในการทำงานหรือความสัมพันธ์

ชนะใจคนสำคัญกว่าการเถียงชนะ การนำเกร็ดเล็กน้อยเหล่านี้ไปปรับใช้ในกิจวัตรประจำวันอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยให้ชีวิตก้าวไปสู่ความสำเร็จที่ยั่งยืนควบคู่ไปกับความสุข ข้อมูลภาพรวมโดย AI

เกร็ดชีวิตเพื่อความสุข (Happiness Hacks)ความสุขสร้างได้เอง: ไม่ต้องรอให้สำเร็จยิ่งใหญ่ เพียงแค่ชื่นชมสิ่งเล็กๆ น้อยๆ เช่น การได้ดื่มกาแฟดีๆ หรือการใช้เวลากับคนที่รัก, การได้รู้จักมองโลกในแง่บวกและขอบคุณ: ฝึกนิสัยพูด "ขอบคุณ" และขอบคุณตัวเอง สำหรับบทเรียนทั้งดีและร้าย, จงอยู่กับปัจจุบัน: ไม่กังวลอดีตหรืออนาคตมากเกินไป ความสุขแท้จริงอยู่ตรงหน้า, รู้จักช่างมันบ้าง: ยอมรับความไม่สมบูรณ์แบบ ปล่อยวางความคาดหวัง และไม่ต้องชนะทุกครั้ง สำหรับเกร็ดชีวิตเพื่อความสำเร็จ (Success Hacks) นั่นก็คือ Atomic Habits: เน้นการปรับเปลี่ยนนิสัยเล็กๆ น้อยๆ อย่างต่อเนื่อง (เช่น ฝึกวันละนิด) ช่วยให้เกิดผลลัพธ์มหาศาล (Compound Effect)ทดลองความสำเร็จระหว่างทาง: ให้รางวัลตัวเองกับชัยชนะเล็กๆ น้อยๆ เพื่อเพิ่มความเชื่อมั่น, โฟกัสที่การพัฒนา (Growth Mindset): สนุกกับการเรียนรู้สิ่งใหม่ พัฒนาตนเองอยู่เสมอ, รู้จักจัดลำดับความสำคัญ: โฟกัสความพยายามไปที่สิ่งสำคัญจริงๆ และหาพื้นที่พิงในตัวเอง(ความหลงใหลเป้าหมาย) ให้เจอความสุขและความสำเร็จที่ยั่งยืนเริ่มต้นจากการใส่ใจ "เกร็ดเล็กน้อย" ในชีวิตประจำวัน ได้แก่การมองหาความสุขรอบตัวเช่น แสงแดดตอนเช้า, อาหารอร่อย, ชื่นชมความสำเร็จเล็กๆ ระหว่างทาง, ปล่อยวางเรื่องที่เกิดขึ้นกำลัง, ดูแลสุขภาพกายและใจ, และโฟกัสการพัฒนาตนเองอย่าง

ต่อเนื่อง มากกว่าการยึดติดกับเป้าหมายสูงสุดเพียงอย่างเดียว
ความสำเร็จไม่ใช่แค่จุดหมายปลายทาง แต่คือการเดินทางที่มีความสุข
ดังนั้น จง "ทะเยอทะยานและมีความสุขไปพร้อมกัน" การดูแลหัวใจ
ตัวเองให้มีความสุขระหว่างทาง คือพลังสำคัญที่ทำให้เราพิชิต
เป้าหมายที่ใหญ่กว่าได้อย่างยั่งยืน

ด้วยความปรารถนาดี
สมชาติ กิจยรรยง

สารบัญจิกซอร์แห่งความสำเร็จยิ่งนัก

(The Success Puzzle Most)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 1 ความสุขคืออะไร	1
บทที่ 2 ทักษะที่สำคัญที่ช่วยให้ประสบความสำเร็จในอาชีพ	7
บทที่ 3 คุณสมบัติที่สร้างคู่สมรสที่วิเศษ	10
บทที่ 4 เคล็ดลับสร้างความร่ำรวย ตามวิธีของพระพุทธเจ้า	14
บทที่ 5 -5-3-3 สิ่งที่คุณอยากได้จากคู่วิต	19
บทที่ 6 นิสัยการดูแลสมองของเราให้ฉลาดอย่างยั่งยืน	21
บทที่ 7 สิ่งที่คุณแต่พระพุทธองค์ก็ทำไม่ได้	25
บทที่ 8 กรรมตำหนิพระสงฆ์สามเณร	27
บทที่ 9 ข้อห้ามที่ไม่ควรทำเมื่อเครียด	34
บทที่ 10 ขั้นตอนสู่ขั้นตอนง่ายในการลดหนี้	36
บทที่ 11 ขั้นตอนทดสอบตลาดอย่างไร ไม่ต้องควักเงินซักบาท	39
บทที่ 12 ข้อดีของคนโสด โสดแล้วมีประโยชน์	
ต่อสุขภาพอย่างไร	43
บทที่ 13 ขั้นตอนในการคิดอย่างเป็นระบบ	47
บทที่ 14 คำสอนของคนจีน เอาไว้สอนไม่ควรพูด	50
บทที่ 15 เทคนิคป้องกันหัวใจ ไม่ให้หลงรักใครจนไร้สมอง	54
บทที่ 16 แบบคนที่คุณควรลืมนะ	59

สารบัญจิกซอร์แห่งความสำเร็จยิ่งนัก

(The Success Puzzle Most)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 17 ประเภทคนที่ขงเบ้งแนะนำไม่ควรใกล้ชิด	
สนิทสนมเป็นอันขาด	60
บทที่ 18 ปรัชญาชีวิตง่ายๆ	62
บทที่ 19 พลังบวก ดึงดูดสิ่งดีๆเข้ามาสู่ชีวิต	65
บทที่ 20 วิธีเปลี่ยนอารมณ์ร้ายให้กลายเป็นดีอย่างง่ายๆ	67
บทที่ 21 วิธีลดความดันโลหิตสูงด้วยตัวเอง ทำได้ไม่ยาก แค่เริ่มลงมือทำ	70
บทที่ 22 สิ่งต้องห้ามที่ไม่ควรอยู่ในกระเป๋าตังค์(เงิน)	75
บทที่ 23 สิ่งที่คนขราเสียใจที่สุดในชีวิต ระยะเวลาอ่าน จะได้ไม่เสียใจตอนแก่	78
บทที่ 24 หน้าทีของสามิที่ตี5ประการที่พระพุทเจ้าทรงตรัสไว้	80
บทที่ 25 วิธีการเลี้ยงลูกให้เป็นคนมีความยึดหยุ่น และมั่นคงทางอารมณ์	83
บทที่ 26 นิสัยบ่งบอกว่าบุคลิกภาพของคุณแข็งแกร่งมาก จนอาจทำให้คนอื่นกลัว	86
บทที่ 27 กลยุทธ์เพิ่มความเชื่อมั่นในตัวเอง	88
บทที่ 28 ข้อดีของการเชื่อมั่นในตัวเอง	91
บทที่ 29 ข้อดีของการแก้งัง	93

สารบัญจิกซอร์แห่งความสำเร็จยิ่งนัก

(The Success Puzzle Most)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 30 เหตุผล ทำไม ผู้หญิงบ้านๆ กระจากใจหนุ่มๆ ได้มากกว่าผู้หญิงเปรี้ยว	97
บทที่ 31 วิธีคิดบวกสไตล์คนประสบความสำเร็จ	100
บทที่ 32 วิธีสร้างความมั่นใจให้ตัวเองอีกมุมหนึ่ง	103
บทที่ 33 -6 อารมณ์ร้าย 5 อารมณ์ดี ที่คุณกำลังทำลาย -ส่งเสริมหัวใจตัวเองอยู่ทุกวัน	105
บทที่ 34 วิธีคิดของคนที่มีจิตใจเข้มแข็ง	113
บทที่ 35 เชื่อมบุญอย่างไร ให้ครอบครัวอยู่เย็นเป็นสุข	115
บทที่ 36 เรื่องจริงที่ไม่อาจปฏิเสธได้	117
บทที่ 37 วิธีขาร์ทพลังให้ร่างกายในยามเช้า	120
บทที่ 38 ข้อดีสมาธิที่มีต่อสุขภาพ รู้แบบนี้ทำไปนานแล้ว	122
บทที่ 39 นิสัย ที่บ่งบอกว่าคุณกำลังจะประสบความสำเร็จในชีวิต	127
บทที่ 40 นิสัยการนอนของคนประสบความสำเร็จ	130
บทที่ 41 นิสัยของคนที่มี จิตใจแข็งแกร่ง	132
บทที่ 42 นิสัยของคนที่มีจิตใจแข็งแกร่งอดทน	
ทำอะไรก็ประสบความสำเร็จ	135
บทที่ 43 ประโยคคำพูดที่คุณควรหัดบอกกับตัวเองบ่อยๆ	139

สารบัญจิกซอร์แห่งความสำเร็จยิ่งนัก

(The Success Puzzle Most)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 44 วิธีหยั่งรู้ใจคนจาก ขงเบ้ง	142
บทที่ 45 สิ่งที่มีมนุษย์เงินเดือนชอบทำเพื่อโชว์ให้ตัวเองดูดี	145
บทที่ 46 จงทำเสมอเพื่อให้อจิตใจสงบและสดใส	147
บทที่ 47 อย่างเพื่อให้อจิตใจสงบและสดใส	150
บทที่ 48 เหตุผลที่ควรนั่งเฉย เมื่อเริ่มรู้สึกไม่พอใจ	156
บทที่ 49 วิธีการ ใช้กฎแห่งแรงดึงดูดไปสู่ความสำเร็จ	159
บทที่ 50 ข้อที่คนที่สำเร็จจริงๆ แอบทำ อยู่อย่างเงียบๆ	167
บทที่ 51 รู้จักกับอาหารที่บำรุงไต	170
บทที่ 52 เคล็ดลับขจัดความคิดฟุ้งซ่าน	174
บทที่ 53 เทคนิคบริหารเวลาให้ 24 ชั่วโมงของคุณ	
คุ้มค่ามากที่สุด	176
บทที่ 54 ฝึก8อย่างจะได้ไม่ทุกข์	179
บทที่ 55 พระมหากษัตริย์ไทยที่ได้รับการยกย่องว่า	
เป็นมหาราช	181
บทที่ 56 พึงระวังมารแปดตัวนี้ให้ดี	186
บทที่ 57 เรื่องธรรมดาของคนอัจฉริยะเขาทำกัน	188
บทที่ 58 ลักษณะผู้หญิงน่าเบื่อกับผู้ชายไม่ชอบ	191
บทที่ 59 วิธีการบำรุงสุขภาพ	194

สารบัญจิกซอร์แห่งความสำเร็จยิ่งนัก

(The Success Puzzle Most)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 60 วิธีทำตัวให้ดูมีค่า มีราคามากขึ้น	198
บทที่ 61 วิธีพูดต้องห้ามที่ ทำร้ายความรู้สึก คนฟังอย่างแรง	201
บทที่ 62 สัญญาณ ยืนยันว่างานนี้ใช่ สำหรับคุณ	204
บทที่ 63 สิ่งดีๆที่จะเกิดขึ้นเมื่อเราคิดบวก	209
บทที่ 64 สิ่งทีกระตุ้นให้เกิดอาการปวดหัว	212
บทที่ 65 สิ่งมหัศจรรย์ที่เกิดขึ้นหลังจากที่ฉันนั่งสมาธิทุกวัน จนครบ 100 วัน	213
บทที่ 66 เหตุผลว่าทำไมคนรักสันโดษถึงมักฉลาด และแกร่งกว่าใครๆ	216
บทที่ 67 เหตุผลว่าทำไมคนเราจึงไม่มีความสุขกับชีวิต	220
บทที่ 68 กฎลับที่ทำให้คนชอบเงินรวยขึ้นทุกวัน	227
บทที่ 69 เหตุผลทำไมพนักงานเก่งจึงลาออกจากองค์กร	229
บทที่ 70 ข้อที่บ่งบอกว่าเขาคือเพื่อนแท้โปรดรักษาไว้ดีๆ	235
บทที่ 71 โคลด์เด็ดจากไอศกรีมไร้ไขมันระดับโลก ถึงคนไทยหัวใจท้อแท้	238
บทที่ 72 ที่สุดของคือคนธรรมดาที่มีความสุขที่ใกล้ตัวเรา	243

สารบัญจิกซอร์แห่งความสำเร็จยิ่งนัก

(The Success Puzzle Most)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 73 เทคนิคทำให้คนชื่นชอบและประทับใจในตัวคุณ	245
บทที่ 74 ประเภทคนที่ไม่ควรไปทำความรู้จัก	248
บทที่ 75 พบกับลักษณะจิตของผู้มีบุญมากที่ต้องมี	252

บทที่ 1 ความสุขคืออะไร

ความสุข (Happiness) คือภาวะอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก เช่น ความสบายใจ ความพอใจ ความเพลิดเพลิน และความสมหวัง ซึ่งเกิดจากการปรับมุมมองและทัศนคติของตนเองมากกว่าปัจจัยภายนอก ความสุขแท้จริงมักเกิดจากการใช้ชีวิตอยู่กับปัจจุบัน การรู้จักพอเพียง ความสัมพันธ์ที่ดี การรักตัวเอง และการชื่นชมกับสิ่งเล็กน้อยรอบตัว

แนวทางและมุมมองเรื่องความสุข: นิยามและความหมาย: คือ ความสบายกายสบายใจ เปรียบเสมือนเป้าหมายสูงสุดของชีวิตที่แต่ละคนอาจให้ความหมายแตกต่างกันความสุขไม่ได้มาจากสิ่งภายนอก: การมีเงินทองหรือสิ่งของมากมายไม่ได้การันตีความสุขที่ยั่งยืนความสุขที่แท้จริงเกิดจากใจที่รู้จักพอปรับความคิดเปลี่ยนชีวิต: ความสุขไม่ได้เป็นปลายทาง แต่เป็นระยะทางในการเดินทาง การเลือกมองโลกในแง่บวกและใช้ชีวิตให้มีความสุขในทุกวัน

วิธีสร้างความสุข:

อยู่กับปัจจุบัน: โฟกัสกับสิ่งที่ทำอยู่ตรงหน้า ไม่กังวลกับอดีตหรืออนาคต, พิจารณาในสิ่งที่ตนมี: ไม่เปรียบเทียบชีวิตตัวเองกับผู้อื่น, ดูแลสุขภาพกายและใจ: การดูแลสุขภาพให้มีความสุข เช่น ยืดให้มากขึ้น ช่วยเหลือผู้อื่น, การแบ่งปัน: การให้และมีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง TrueID+7ความสุขที่แท้จริงคือการสร้างสมดุลในชีวิตและรู้สึกชื่นชอบในชีวิตโดยรวมของตนเอง จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ความสุขคืออะไร ?

มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ได้แนะนำ การสร้างนิสัยแห่งความสุข
20 ประการ ไว้..

1. Be Grateful

สำนึกบุญคุณคนที่ดีต่อเรา

2. Choose Your Friends Wisely

เลือกเพื่อนอย่างชาญฉลาด

3. Cultivate Compassion

ให้ความเห็นอกเห็นใจ แก่คนอื่น

4. Keep Learning

หมั่นเรียนรู้

5. Become a Problem Solver

เป็นผู้แก้ปัญหาได้

6. Do What You Love ..ทำในสิ่งที่คุณรัก

7. Live in the Present..อยู่กับปัจจุบัน

8. Laugh ofte ..หัวเราะบ่อยๆ

9. Practice Forgiveness ..ฝึกการให้อภัย

10. Say Thanks often ..กล่าวขอบคุณเสมอ

11. Create Deeper Connections ..สร้างความสัมพันธ์ลึกๆ

12. Keep Your Agreement ..รักษาสัญญา คำพูด

13. Meditate ..ทำสมาธิ

14. Focus on What You're Doing ..ตั้งมั่นในสิ่งที่กำลังทำ

15. Be Optimistic ..มองโลกในแง่ดี
16. Love Unconditionally ..รักอย่างไร้เงื่อนไข
17. Don't Give up ..อย่ายอมแพ้
18. Do Your Best and then Let it Go..ทำดีที่สุดแล้วอย่ายึด

ติด

19. Take Care of Yourself ..ดูแลตัวเอง
20. Give back to society ..ตอบแทนสังคม

ถ้าถามว่า “ใครอยากมีความทุกข์ให้ยกมือขึ้น” คงไม่มีใครยกมือเป็นแน่ ใครๆ ก็อยากมีชีวิตที่มีความสุขด้วยกันทั้งนั้น แต่ถ้าถามต่อไปอีกว่า ความสุขของคุณคืออะไร? คำตอบของแต่ละคนคงแตกต่างกันออกไปได้หลากหลายมากมาย

สำหรับคนที่มีพร้อมทุกอย่างทั้งรูปร่าง หน้าตา สมบัติ ทรัพย์สิน เชื่อว่าใครหลายคนคงคิดและมองว่าเขาเหล่านั้นต้องมีความสุขมากอย่างแน่นอน แต่ในความจริงอาจไม่ได้เป็นเช่นนั้นก็ได้ ทั้งนี้เพราะความสุขในชีวิตคนไม่ได้มีเฉพาะความสุขทางกาย แต่ยังมีเรื่องของความสุขทางใจอีกด้วย ซึ่งในชีวิตคนส่วนใหญ่ ความสุขทางใจเป็นตัวกำหนดเรื่องของความสุขในชีวิตมากกว่าความสุขทางกาย

ความสุขในชีวิตประกอบด้วยความสุขทางกายและความสุขทางใจ ความสุขทางกายส่วนใหญ่เป็นความสุขที่ได้จากการได้ตอบสนองการเสพทางกายผ่านประสาททาง รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส

ตอบสนองความอยาก ความหิว ทำให้เกิดความอึด ซึ่งส่วนใหญ่เป็นการเสพทางวัตถุ เป็นความต้องการที่ไม่มีที่สิ้นสุด นอกจากการตอบสนองความต้องการเสพทางกายแล้ว สุขภาพกายอีกด้านหนึ่ง คือ การไม่ต้องเจ็บ ไม่ต้องป่วยทางกาย นั่นก็คือ การมีสุขภาพกายแข็งแรง ซึ่งส่วนใหญ่ก็ขึ้นกับการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ครบหมวดหมู่ การออกกำลังกายเพิ่มเสริมสร้างความแข็งแรง การพักผ่อน และภูมิด้านทานโรคทำให้ไม่เกิดอาการเจ็บป่วยได้ง่าย

ส่วนความสุขทางใจ เป็นความสุขที่ซับซ้อนและไม่สามารถมองเห็นด้วยตาเปล่าเหมือนความสุขทางกาย เป็นความสุขที่เกิดจากความรู้สึกเต็มทางด้านจิตใจ ไม่รู้สึกว่าตัวฉันขาดอะไร คนที่ไม่ค่อยมีความสุขทางด้านจิตใจ สาเหตุใหญ่เกิดจากความรู้สึก (ในระดับจิตใต้สำนึก) ไม่มั่นใจในตัวเองว่ามีคุณค่าพอหรือดีพอ เป็นคนเก่งพอหรือไม่ ฉลาดพอหรือไม่ เป็นลูกที่ดีพอหรือไม่ เป็นพี่น้องที่ดีพอหรือไม่ เป็นพ่อแม่ที่ดีพอหรือไม่ ฯลฯ ดังนั้น จึงทำให้เกิดการเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นตลอดเวลาว่าตนเองด้อยกว่าผู้อื่นหรือไม่ (ซึ่งเป็นการเปรียบเทียบที่เกิดขึ้นเกือบตลอดชีวิต) และส่วนใหญ่แล้วมักจะเปรียบเทียบกับคนที่เหนือกว่า เมื่อรู้สึกว่าคุณด้อยกว่า (ซึ่งหลายครั้งเกิดจากการมองตัวเองในด้านลบมากเกินไป) ทำให้เกิดความรู้สึกด้อยค่า ผิดหวัง ท้อแท้ หรือซึมเศร้า ในบางรายอาจเกิดเป็นความรู้สึกว่าคุณด้อยกว่า พ่อแม่ แต่ใจไม่ยอมรับ เกิดความรู้สึกไม่พอใจ อิจฉา ริษยา โกรธแค้น ซึ่งเป็นอารมณ์ลบอีกด้านหนึ่ง

คนที่รู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองไม่มีคุณค่าพอหรือดีพอ (ในระดับจิตใต้สำนึก) จึงเป็นคนที่หาความสุขทางใจได้ยาก เมื่อการมองตนเองในแง่บวกทำได้ไม่ดี ก็ทำให้การมองผู้อื่นในแง่บวก มองโลกในแง่ดี ก็ทำได้ยากเช่นกัน ดังนั้นการมีสุขภาพจิตดี จึงจำเป็นต้องฝึกฝนเรื่องการมองตนเองและมองโลกภายนอก

คนที่มีความสุขกายดี แม้อย่างไม่ป่วยก็ยังคงต้องออกกำลังกาย วิ่ง จ็อกกิ้งเป็นประจำ ทั้งนี้ก็เพื่อเพิ่มภูมิคุ้มกันโรคทางกาย ทางจิตใจก็เช่นเดียวกัน ถึงแม้อย่างไม่ป่วยก็ควรเพิ่มภูมิคุ้มกันทางใจด้วยการฝึกจิตใจให้สามารถรู้เท่าทันอารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง และสามารถมองตัวเองรวมทั้งผู้อื่นในแง่บวก แง่ดี ทำให้ตัวเองไม่รู้สึกขาด รู้สึกเต็มทางด้านจิตใจ ทำให้ความคิด ความรู้สึกเปรียบเทียบกับผู้อื่น ลดลง ชีวิตที่ต้องวุ่นวายกับการดิ้นรนหาวัตถุทรัพย์สินเพื่อเอาชนะการเปรียบเทียบลดลง โอกาสเกิดอารมณ์ลบ ผิดหวัง ท้อแท้ หรือ โกรธ ไม่พอใจก็จะน้อยลงหรือยากขึ้น การสามารถมองผู้อื่นในด้านบวกช่วยให้คนเราให้อภัยกันง่ายขึ้น การสะสมอารมณ์โกรธ แค้น ไม่พอใจ ก็มีน้อยลง เกิดมีความสุขทางใจได้ง่าย ความสามารถมีความสุขทางใจ เป็นงานยากง่ายต่างกัน ในคนแต่ละคน เนื่องจากต้นทุนทางด้านจิตใจที่รู้สึกว่าเต็มหรือขาดของแต่ละคน ไม่เท่ากัน ทั้งนี้ส่วนใหญ่เป็นผลจากการเลี้ยงดูในวัยเด็ก ประสบการณ์ในวัยเด็กที่ได้รับจากพ่อแม่ ผู้เลี้ยงดู ดังนั้นผู้ที่ทำหน้าที่เลี้ยงดูเด็ก นอกจากดูแลเรื่องสุขภาพทางกายแล้ว สุขภาพทางจิตก็มีความสำคัญไม่น้อยกว่ากัน แต่มักถูกละเลย การเลี้ยงดูเด็กให้มีความแข็งแรงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ผู้เลี้ยงดู

จำเป็นต้องสนใจหาความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงดูลูกที่ถูกวิธี โดยเฉพาะในสังคมที่มีความสลับซับซ้อนอย่างมากในยุคปัจจุบัน

สำหรับผู้ที่เป็นผู้ใหญ่แล้ว แต่สุขภาพจิตใจยังไม่แข็งแรงเพียงพอที่จะรับมือกับปัญหาในชีวิต หรือไม่แข็งแรงเพียงพอที่จะหาความสุขใจในชีวิตได้ ก็อาจจะสิ้นหวังเสียทีเดียว คนเราสามารถฝึกฝนทักษะทางด้านจิตใจให้มีความแข็งแรงขึ้นได้ด้วยการศึกษาจากตำราแนะนำหรือคอร์สอบรมพัฒนาตนเอง ทั้งนี้ต้องใช้เวลาฝึกฝนปฏิบัติ จะใช้เวลามากหรือน้อยกว่าที่จะดีขึ้น ก็ขึ้นกับต้นทุนความแข็งแรงด้านจิตใจและการสนใจ หมั่นฝึกฝนปฏิบัติของแต่ละคนว่ามีมากหรือน้อยอย่างไร

Cr: นายแพทย์ไกรสิทธิ์ นฤขัตพิชัยจิตแพทย์ และกรรมการผู้จัดการ
โรงพยาบาลมนารมย์

บทที่ 2 ทักษะที่สำคัญที่ช่วยให้ประสบความสำเร็จ ในอาชีพ

เชื่อว่าหลาย ๆ คนที่อยากจะประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน มักคิดเสมอว่าการจะก้าวเดินขึ้นไปอยู่ในจุดที่ผู้คนให้การยอมรับได้ ต้องใช้ความพยายามและความสามารถในการพิสูจน์ตัวเองอย่างมาก ซึ่งในบางครั้งเราอาจไม่แน่ใจว่าควรพัฒนาจุดไหนของตัวเองให้ดีขึ้น เพื่อจะได้เติบโตและมีอนาคตที่ดีต่อไป วันนี้กระปุกดอทคอมได้สรรหาข้อมูลดี ๆ ที่จะช่วยให้คุณมีโอกาสประสบความสำเร็จในอาชีพมาเผยให้ทราบกัน

1. มีทักษะในการสื่อสาร

การสื่อสาร คือ ทักษะที่มีความจำเป็นทั้งต่อการทำงานและการใช้ชีวิตมาก เพราะเมื่อคุณต้องการจะมีปฏิสัมพันธ์กับใคร คุณก็ต้องใช้ทักษะในการสื่อสารเป็นตัวช่วยในการบอกความรู้สึกนึกคิดออกไป ซึ่งไม่ได้หมายถึงแค่การเปล่งเสียงพูดออกไปเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการรู้จักสบตากับคู่สนทนา, การออกเสียง, วิธีการเลือกใช้คำพูด และการนำความรู้ทั่วไปมาใช้ในการสื่อสารด้วย เพราะคนส่วนใหญ่มักจดจำผู้พูดที่ดี มีเอกลักษณ์เฉพาะตัวได้ ฉะนั้นแนะนำให้ลองอ่านหนังสือเยอะ ๆ เพื่อเพิ่มความรู้ให้กับตัวเอง และฝึกพูดกับคนทั่วไป จะช่วยพัฒนาทักษะเรื่องการสื่อสารให้ดีขึ้นได้

2. มีความมั่นใจ

หากคิดจะก้าวขึ้นไปเป็นผู้นำคน ความมั่นใจ เป็นสิ่งสำคัญที่คุณต้องพกติดตัวไว้ตลอดเวลา เพราะเมื่อไหร่ที่มีโอกาสได้ไปยืนอยู่ในจุดที่สูงขึ้นแล้ว หน้าที่ความรับผิดชอบและการตัดสินใจย่อมมีมากขึ้นตามลำดับด้วย ซึ่งบุคลิกของผู้นำที่ดีต้องมีความเด็ดเดี่ยว กล้าคิด กล้าตัดสินใจ โดยไม่เกรงกลัวต่อความล้มเหลวใด ๆ ทั้งสิ้น แต่หากเกิดเรื่องผิดพลาดก็จงยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น และไม่ต้องสูญเสียความมั่นใจไป เพราะบรรดาคนที่ประสบความสำเร็จต่างล้วนเคยล้มเหลวกันมาก่อนแล้วทั้งนั้น

3. มีความรับผิดชอบ

รู้จักรับผิดชอบในสิ่งที่เกิดขึ้นจากการกระทำของเรา ไม่ว่าจะเป็นเรื่องที่ประสบความสำเร็จหรือล้มเหลว คุณต้องรู้จักก้าวออกมาแสดงรับผิดชอบ เพราะสิ่งนี้คือบุคลิกของผู้นำที่ดี แล้วลูกน้องที่อยู่ได้บังคับบัญชาจะให้ความเคารพนับถือในตัวคุณมากยิ่งขึ้น

4. มีทัศนคติที่ดี

กุญแจหลักสำคัญที่คุณต้องมีหากต้องการจะประสบความสำเร็จในชีวิตนั่นคือ การมีทัศนคติที่ดีทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นบริษัท, เพื่อนร่วมงานหรือลูกน้อง เนื่องจากชีวิตคนเรามันก็ต้องมีวันที่ดีหรือวันที่แยบ้างเป็นเรื่องธรรมดา ซึ่งในวันที่เลวร้ายหากคุณปล่อยให้ความคิดแย่ ๆ มามีผลกระทบต่องานมากเกินไป ย่อมทำให้เกิดผลเสียตามมาอย่างแน่นอน ฉะนั้นให้พยายามอดทนอดกลั้น

แก้ไขปัญหาด้วยสติ และปรับวิธีการมองโลกให้ดีขึ้น เพียงเท่านั้นปัญหาทุกอย่างก็จะหมดไป

5. รู้จักวิธีการนำเสนอตัวเอง

ในที่นี้เราไม่ได้หมายถึง การโอ้อวดความสามารถของตัวเอง ให้ใครต่อใครเห็น แต่หมายถึงการดูแลภาพลักษณ์ให้ดูมีความเป็นมืออาชีพ เช่น การพูดถึงมุมมองความคิดของตัวเอง รวมทั้งเสื้อผ้า เครื่องประดับที่สวมใส่ เพราะถ้าคุณรู้สึกมั่นใจในลูกของตัวเองแล้ว สิ่งก็ตามมาคือ มีความมั่นใจมากขึ้น

6. จัดวางระเบียบแผนงานอย่างมีระบบ

การรู้จักจัดสรรเวลาและวางระบบการทำงานอย่างมีแบบแผน ย่อมทำให้คุณรู้จักเรียงลำดับความสำคัญของงานแต่ละชิ้นได้ดี งานไหนควรทำให้เสร็จก่อน งานไหนรอได้ เพื่อให้งานเป็นไปอย่างไหลลื่นและมีระเบียบ

เมื่อได้ทราบถึงเคล็ดลับง่าย ๆ ในการพัฒนาตนเองที่เรานำมาฝากกันไปแล้ว หวังว่าคงเป็นแนวทางที่ช่วยให้ทุกคนมีโอกาสรอบความสำเร็จในอาชีพการงานได้บ้าง อย่างไรก็ตาม สิ่งต่าง ๆ ที่กล่าวมาจะไม่มีประโยชน์อะไรทั้งสิ้นหากไม่ได้ลงมือทำ ฉะนั้นอย่ามัวนั่งหายใจทิ้งไปวัน ๆ แต่จงเดินหน้าสร้างฝันให้เป็นจริงดีกว่านะครับ เพื่ออนาคตที่ดีของตัวเองCr.-<http://men.kapook.com/view41314.html>

บทที่ 3 คุณสมบัติผู้สร้างคู่สมสมชีวิธรรม

สมชีวิธรรม 4 ประการ (ผู้สร้าง คู่สม)

1. สมสัทธา มีศรัทธาเสมอกัน เช่นว่า ชอบเข้าวัดเข้าวา

เหมือนกัน ธรรมะ ธรรมโมเหมือนกัน มีความเชื่อคล้ายๆกัน จะไปด้วยกันได้ดี ซึ่งมีศรัทธาไม่ใช่เรื่องทางศาสนาอย่างเดียว แม้กระทั่งว่า แนวคิดทางการเมืองๆ ในเรื่องราวต่างๆ ก็มีความเชื่อคล้ายๆ เรียกว่า ไปไหนด้วยกัน ก็จะเข้ากันได้ดี

2. สมศีลา มีศีลเสมอกัน ถ้าคนหนึ่งมีศีลอีกคนหนึ่งไม่มี อีก

คนบอกรักษาศีลอีกคนบอกกินเหล้า บීමด ดบยุง ทุกอย่างอีกฝ่ายหนึ่งเห็นก็อึดอัดมันก็จะทำให้การเป็นอยู่ไม่ราบรื่น ถ้าเกิดศีลเสมอกันแล้ว ก็ทุกอย่างก็จะราบรื่น บ้างคนอาจเริ่มมีคำถามในใจว่าถ้าอย่างนี้ไม่มีศีลเหมือนกันได้ไหม ชอบบීමด ดบยุงฆ่าสัตว์เหมือนกัน สามีกินเหล้า ภรรยาทำกับแก้มให้ มันก็พอได้ในเบื้องต้น แต่ว่าจะมีปัญหาเรื่องอื่นตามมาอีกเยอะ จะทำให้ปวดหัว แล้วพอละโลกไปแล้วก็ กอดคอกันลง อบายไปเลยถ้าจะเป็นคู่สร้างคู่สมกันจริงๆ แล้วก็ ให้มีศีลแบบเสมอกัน ศีลพื้นฐานก็คือศีล 5

3. สมจาคา มีจาคะเสมอกัน คือมีความเสียสละเสมอกัน มี

น้ำใจที่จะบริจาคก็ มีเหมือนกัน ไม่ใช่ว่าอีกคนใจกว้าง อีกคนตระหนี่ อีกคนเริ่มหงุดหงิดเพราะใจคอไม่กว้างไม่เท่ากัน แต่ถ้ามีจิตอาสา เท่ากัน ความสามัคคีก็จะเกิดขึ้น และจะทำแบบเต็มอกเต็มใจทำไปด้วยกัน

4. สมปัญญา มีปัญญาเสมอกัน จะคิดจะอ่านก็รับรู้กันได้ไม่
ใช้ว่าคุยกันไม่รู้เรื่องเลย อีกฝ่ายคุยอีกฝ่ายได้แต่นั่งอึ้งมึน ไม่รู้จะให้
ความคิดเห็นยังไงเพราะมีปัญญาไม่เท่ากัน ถ้ามีปัญญาเสมอกันก็
สามารถช่วยกันคิดช่วยกันทำได้แล้วในโลกนี้การที่เราจะหาใครที่
จริงใจและหวังดีกับเราจริงๆ มีอะไรเกิดขึ้นสามารถฝากชีวิตไว้ได้ หา
ไม่ง่ายการที่จะมีใครสักคนอยู่เคียงข้างเราเวลาตกทุกข์ได้ยากนั้นไม่ใช่
เรื่องง่าย เช่น ในประวัติศาสตร์ของจีนก็มีอยู่ว่าสามคนมาเจอกันและ
ถูกอัยราชัยเลขสาบานเป็นพี่น้องกัน ก็คือ **เล่าปี่ กวนอู เตียวหุย** คำ
สาบานในส่วนนี้ เป็นคำสาบานที่ลือลั่นมาก เมื่อสาบานเป็นพี่น้องกัน
แล้วไม่ทิ้งกันจริงๆ รวมหัวจมท้ายกันจริงๆ

พี่ใหญ่คือ เล่าปี่ เป็นเชื้อพระวงศ์แบบปลายแถว แต่ว่า
ห่างไกลมาก มีอาชีพทอเสื้อผ้า จนมาก **คนกลางคือกวนอู** ตัวใหญ่
หน้าใหญ่ กำลังเยอะจี้โมโห และก่อปัญหาเพราะความจี้โมโห
พอสมควร **ส่วนน้องเล็ก เตียวหุย** มีอาชีพเป็นพ่อค้าหมู แรงเยอะ จี้
เหล่าจี้เมา เมทาที่ไรก็เรื่องทุกที พอตอนจับมือเป็นสามพี่น้องก็เป็น
สปอนเซอร์เพราะพ่อค้าหมูรวยสุด พอสาบานเป็นพี่น้องกันแล้วเขาก็
รักษาคำสาบานไม่ว่าจะมีอะไรเกิดขึ้นก็ไม่มี เปลี่ยนแปลง แต่ละคนก็มี
ข้อบกพร่องกันทั้งนั้น มีจุดเด่นของตัวเอง กว่าจะได้เมืองมาเมืองหนึ่ง
เป็นเมืองใหญ่ เมืองซีจิว เล่าปี่คือกตัญญูมีฐานะที่มันเกิดขึ้น แต่ต้อง
เดินทางไปต่างเมืองฝากเตียวหุยให้ช่วยคูเมือง เผลอแบบเดียวความที่
เป็นจี้เมานั้นเองยังไม่ทันจะรบอะไรยกนี้วโป๊งเขาเมือง ยึดเมืองไปได้
แล้ว มาเจอที่ยี่มๆ บอกว่าเค้าเอาเมืองไปแล้ว ฐานที่มันทั้งเมืองเขาเอา

ไปเฉยๆ เลย เล่าปี่ก็ไม่ว่ากันเสียแล้วก็เสียไป หาทางแก้กันใหม่
ข้างหน้า มีปัญหาอะไรเกิดขึ้นก็ให้อภัยกันได้ คนที่ผิดก็รู้ว่าผิด แต่อีก
ฝ่ายก็พร้อมให้อภัย ปรับปรุง แล้วเดินทางกันต่อไป

คุณสมบัติของคู่สร้างคู่สม

แต่ข้อดีคือว่าจะลำบากลำบาก แสนเข็ญเท่าไร เอาลาก เอายศ
เอาสรรเสริญอะไรมาต่อ ไม่เคยแปรผันความจงรักภักดีความซื่อสัตย์ที่
มีต่อกันเลย เมื่ออย่างตอนที่เล่าปี่ตกยากลำบากมากๆ ภรรยาถูก โจโฉ
จับไป ทำให้กวนอูต้องไปอยู่กับ โจโฉเพราะจะดูแลพี่สะใภ้ โจโฉรัก
ฝีมือของกวนอูมาก อยากจะได้เอาไว้เป็นขุนพลคู่บารมี ทุกอย่างทำ
เต็มที่วางแผนอย่างเช่นว่าให้กวนอูอยู่ใกล้พี่สะใภ้เพื่อว่าใจแตกไป
ล่วงเกินพี่สะใภ้ ก็จะต้องแตกกับเล่าปี่ ที่ไหนได้โจโฉให้อภัยที่พี่สะใภ้
ชอบเลย ยืนเฝ้าหน้าห้องทั้งคืน ไม่นอนเลย ใครอย่ามายุ่งกะพี่สะใภ้ฉัน
วางตัวทุกอย่าง อย่างดีไม่มีใครตำหนิได้เลย จนคนจีนสร้างศาลเจ้า
จนถึงปัจจุบัน เขายกว่าเป็นเทพพระเจ้าแห่งความซื่อสัตย์

เรื่องอื่นบกพร่องก็มีแต่เรื่องความซื่อสัตย์สุดขอด ขนาดที่ว่า
คนที่ตัวเองซื่อสัตย์ด้วย อยู่ไหนเป็นหรือตายก็ไม่รู้ ถูกกองทัพตีไปคน
ละทิศละทาง ไม่มีอะไรเป็นที่พึ่งพิงคนเราส่วนใหญ่จะคิดต่อกันก็หวัง
ประโยชน์ แต่เขาไม่มีทางให้ประโยชน์อะไรเลยตายแล้วหรือยังก็ไม่
รู้ แต่คนที่มาพยายามเอาใจคือ โจโฉสิ ผู้ยิ่งใหญ่แห่งแผ่นดิน สามารถ
ให้ได้ทั้งลาก ยศ สรรเสริญสุข ให้ทุกอย่างได้หมดพยายามเอาอกเอาใจ
เต็มที่ แต่กวนอูไม่แปรผัน อยู่อย่างนั้น ดูแลพี่สะใภ้ทุกอย่างอย่างดี โจ
โฉ มาทำดีด้วยก็โอเค อะไรที่ทำให้โจโฉเป็นการตอบแทนยินดีทำ แต่

บอกซัดๆ ว่าเงื่อนไข่มืออย่างเดี๋ยว่าวันใดที่ข้าพระเจ้ารู้ว่าเล่าปี่ยังมีชีวิตอยู่ แล้วอยู่ ณ ที่ใดวันนี้เป็นวันสุดท้ายที่ข้าพระเจ้าจะอยู่กับท่าน จะไปหาที่หันที่ถ้าวร่าที่ยังมีชีวิตอยู่ แล้วก็จริงพอรู้ว่าที่ยังมีชีวิตอยู่พาพี่สะใภ้ไปทันทีต่อให้ตั้งด่าน ทหารขวางเอาไว้เป็นกองทัพกวนอูคนเดียวพาพี่สะใภ้ตีฝ่าทุกด่านไปจนกระทั่งไปเจอเล่าปี่ได้ในที่สุด แต่สามพี่น้องซึ่งแต่ละคนก็ไม่สมบูรณ์อะไรเลย แต่เพื่อกันแน่นจริงต่อกันเท่านั้นเองตั้งแผ่นดินได้

เล่าปี่ขึ้นเป็นฮ่องเต้ของจ๊กก๊กได้การที่เป็นคนจริงต่อกันได้มีประโยชน์ มากๆ แล้วคนที่มีโอกาสสูงมากก็คือคู่ชีวิตของเราเอง แต่ต้องไม่ใช่ วิชากริยา โจริกริยา อัยยากริยา ต้องจริงใจต่อกันจะเป็น มาตากริยา ภคินีกริยา สขีกริยา ทาสีกริยา แต่ที่สำคัญคือความจริงใจต่อกัน การตระหนักในคุณค่าซึ่งกันและกัน แล้วก็ทะนุถนอมน้ำใจซึ่งกันและกัน อันนี้สำคัญมากๆ

ดังนั้น จะให้เป็นคู่สร้างคู่สมได้ต้องปรับ ปรับไปในทางที่ดี เราต้องดึงศรัทธาขึ้นมา ดึงสติขึ้นมาให้เสมอกัน และมีความเสียสละ เหมือนกันเห็นประโยชน์ของการเสียสละ และปรับให้มีปัญญา ซึ่งปัญญา ไม่จำเป็นต้องสามีดอกเตอร์ภรรยาต้องดอกเตอร์เหมือนกัน อันนั้นคือปัญญาที่เกิดจากการศึกษา แต่ในโลกเขาบอกว่าคอมมอนเซนส์ ไม่ต้องจบปริญญาเลยก็ได้ ถ้าคอมมอนเซนส์ดีเห็นความสุขุมรอบคอบ สิ่งเหล่านี้สามารถฝึกฝนกันได้ ขอบพระคุณแหล่งที่มา : ห้องธรรมะ

บทที่ 4 เคล็ดลับสร้างความสำเร็จ ตามวิถีของพระพุทธเจ้า

พระพุทธเจ้าตรัสถึงคุณสมบัติของพ่อค้าผู้ประสบความสำเร็จในการค้าขาย และพ่อค้าที่ล้มเหลวในการค้าขาย

1. พ่อค้าที่ล้มเหลวในอาชีพ

ไม่สามารถทำโภคทรัพย์ที่ยังไม่มีให้มีขึ้น ที่มีแล้วก็ไม่สามารถให้ออกเงยเป็นทวีคูณ พุดง่าย ๆ ยิ่งค้าขายยิ่งขาดทุน จะมีลักษณะดังนี้

- (1) เช้า ไม่จัดแจงการงาน โดยเอื้อเพื่อ
- (2) เที่ยง ไม่จัดแจงการงาน โดยเอื้อเพื่อ
- (3) เย็น ไม่จัดแจงการงาน โดยเอื้อเพื่อ

สรุปแล้วคือ ขี้เกียจ ไม่เอาใจใส่ในอาชีพของตน ไม่อุทิศกาย วาจาใจให้แก่งาน ไม่มีวิญญูณ “ของเก่าแก่” ผู้เป็นเจ้าของกิจการแต่กลับมีวิญญูณของลูกจ้าง ลูกจ้างเขาถือว่าสินค้าในร้าน ในบริษัทมิใช่ของเขา จะขายได้มากได้น้อยเขาก็ไม่ค่อยเดือดร้อน สิ้นเดือนก็รับค่าจ้างตายตัวอยู่แล้ว จึงไม่ค่อยตั้งใจทำงาน เจ้าของกิจการขึ้นทำตัวเหมือนลูกจ้างก็มีแต่เจ๊งกับเจ๊ง

2. พ่อค้าที่ประสบความสำเร็จในอาชีพของตนสามารถค้าขายได้กำไรเป็นทวีตรีคูณ มีลักษณะดังนี้

- (1) มีคาคี (จกขุมา) คือสายตายาวไกล รู้จักสินค้า ของเป็น สามารถกะทุน เก่งกำไร ได้แม่นยำวาณิชชา (สตรีนักการค้าบางคน) เก่งกว่า วาณิชโซ (บุรุษนักการค้า) เสียด้วยซ้ำ สายตายาวไกลมาก หุ่นตัว