



พยายามอีกนิดนึง



ได้ไหม

อภิรักษ์ สิริรัตนจิตต์

พร.บ.ปรัชญา (เกียรตินิยม)

ค.ม.หลักสูตรและการสอน

"พยายามอีกนิดนึง ได้ไหม"

อภินันท์ สิริรัตนจิตต์

รายการบรรณานุกรม

อภินันท์ สิริรัตนจิตต์. (2568). "พยายามอีกนิดหนึ่ง
ได้ไหม". สงขลา: AP Book and
Infopreneur.

พิมพ์ครั้งที่ 1: สิงหาคม 2568
จำนวน 76 หน้า

"การพยายามไม่ใช่แค่การลงมือทำ
แต่คือการไม่ยอมแพ้เมื่อทุกอย่างไม่เป็นไปตามคาด."

คำนำ

ทุกความสำเร็จในชีวิตไม่ใช่เรื่องบังเอิญ มันคือผลของการพยายามอย่างไม่ย่อท้อ แม้ในยามที่ความหวังดูเหมือนจะริบหรี่หรือเมื่อการเดินทางเต็มไปด้วยอุปสรรค เรามักจะพบว่าความสำเร็จไม่ได้เกิดจากการทำสิ่งใหญ่โตในครั้งเดียว แต่เป็นผลมาจากการพยายามเพียงนิดเดียว การไม่ยอมแพ้แม้ในช่วงเวลาที่ยากลำบาก คือจุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลง

คำว่า "พยายามอีกนิดหนึ่ง ได้ไหม" คือคำถามที่เรารู้สึกให้เราไม่ยอมแพ้ในการเดินทางชีวิต เพราะทุกครั้งที่เราผ่านความยากลำบากไปได้ เราจะค้นพบพลังที่อยู่ในตัวเองมากขึ้นเรื่อยๆ หนังสือเล่มนี้นำเสนอมุมมองใหม่ๆ และการคิดที่สามารถช่วยให้ฝ่าฟันอุปสรรคไปสู่ความสำเร็จได้ พร้อมทั้งกรณีศึกษาจากบุคคลสำคัญที่พิสูจน์แล้วว่า ความพยายามอย่างต่อเนื่องคือกุญแจสู่ความสำเร็จ หวังว่าท่านจะได้พบแรงบันดาลใจ และมุมมองใหม่ๆ ที่นำไปใช้ในชีวิต เพื่อให้คุณไม่ยอมแพ้ต่ออุปสรรคใดๆ ที่เข้ามาและยังคงพยายามอีกนิดหนึ่งเพื่อก้าวไปข้างหน้าต่อไป จึงขอส่งกำลังใจให้ทุกคน

อนันต์ สิริรัตนจิตต์

สิงหาคม, 2568

สารบัญ

บทนำ พยายามอีกนิดนึง ได้ไหม?	1
บทที่ 1 ก้าวแรกที่ยากลำบาก	4
ความยากลำบากในช่วงเริ่มต้น	5
การใช้วิธีคิดเชิงบวกในการเริ่มต้นใหม่	6
การตั้งเป้าหมายและการแบ่งเป้าหมายออกเป็น	
ขั้นตอนย่อย	7
การสร้างความมุ่งมั่นในใจ	7
บทที่ 2 เทคนิคการคิด เพื่อความพยายาม	
ที่มีประสิทธิภาพ	10
การตั้งเป้าหมาย SMART	10
การใช้วิธี “การแบ่งเป้าหมายออกเป็นขั้นตอนย่อย”	12
การตั้งค่าความคาดหวังและการยอมรับ	
ความล้มเหลว	13
บทที่ 3 กรณีศึกษาบุคคลสำคัญจากต่างประเทศ	
และในไทย	16
Thomas Edison	17
Oprah Winfrey	17
J.K. Rowling	18
ดร.สุเมธ ตันติเวชกุล	19
คุณอภาพร โชติปรีชานนท์	20

บทที่ 4 วิธีคิดและกลยุทธ์สร้างความพยายาม	22
วิธีคิดเชิงบวก การเปลี่ยนความคิดให้เป็น	
แรงขับเคลื่อน	22
วิธีคิดเชิงบวก	23
บทที่ 5 การฝึกฝนความพยายามในชีวิตประจำวัน	25
การจัดการเวลา: การใช้เวลาที่มีอย่างมีประสิทธิภาพ	25
การสร้างนิสัยที่ดี: การทำสิ่งที่ยากให้กลายเป็นกิจวัตร	26
การตั้งเป้าหมายรายวัน: การมุ่งมั่นทุกวันเพื่อความสำเร็จในอนาคต	27
บทที่ 6 เมื่อความพยายามนำไปสู่ความสำเร็จ	30
ความสำเร็จที่มาจากความพยายามที่ยาวนาน	30
การยืนหยัดในวันที่มีอุปสรรค	31
การมองผลลัพธ์ในระยะยาว	32
บทสรุป พยายามอีกนิดหนึ่ง ได้ไหม?	34
เกี่ยวกับผู้เขียน	

"ในทุกๆ ความพยายาม
ย่อมมีบทเรียนที่สอนให้เราแข็งแกร่งขึ้น."