



กุญแจไขประตู สู่ความสำเร็จที่ยั่งยืน

(Growth Mindset:

The key to unlocking lasting success)

แนวทางปฏิบัติมุ่งไปสู่ความสำเร็จ

1. เรียนรู้ตลอดชีวิต: ความล้มเหลวคือกำไรของการเติบโต
2. ตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน: เขียนเป้าหมายให้ชัดและลงมือทำทันที
3. ซื่อสัตย์และพากเพียร: ความอดทนและการใส่ใจรายละเอียดคือหัวใจ
4. ดูแลใจให้แกร่ง: บอกตัวเองว่าจะ ยืนได้ด้วยผลงานศรัทธาในตัวเองเราทำได้



สมชาติ กิจจรยง

บุญแจสำคัญสู่ความสำเร็จที่ยั่งยืน

ความสม่ำเสมอ > ความเร่งรีบ: ทำวันละนิด แต่ทำทุกวัน มีค่ามากกว่า

ทำอย่างหนักแล้วหยุด

วินัยสร้างนิสัย: ความสำเร็จไม่ได้เกิดขึ้น โดยบังเอิญ แต่เกิดจากความ
มุ่งมั่นและวินัยที่ทำต่อเนื่อง

ทัศนคติเชิงบวก: เปลี่ยนอุปสรรคให้เป็นโอกาส และเชื่อว่าทำได้คือ

จุดเริ่มต้นของชัยชนะ

อย่าผัดวันประกันพรุ่ง: สิ่งที่ทำได้วันนี้ อย่ารอไปจนถึงวันพรุ่งนี้

ก้าวต่อไปแม้ช้า: "ฉันเดินช้า แต่ฉันไม่เคยเดินถอยหลัง"

(อับราฮัม ลินคอล์น)

การเตรียมพร้อม: การไม่เตรียมพร้อม คือการเตรียมพร้อมที่จะล้มเหลว

คำคมข้อคิดดำเนินชีวิต

"คลื่นแห่งความเป็นเลิศเล็กๆ ทุกวัน เมื่อเวลาผ่านไปจะกลายเป็นสึนามิ

แห่งความสำเร็จ" (Robin S. Sharma)

"ความสำเร็จที่แท้จริง คือการชนะใจตัวเองและมีความสุขกับปัจจุบัน"

"อย่าลดเป้าหมาย แต่จงเพิ่มการกระทำ" (Grant Cardone)

"ความสำเร็จไม่ใช่จุดจบ ความล้มเหลวไม่ใช่เรื่องราวแรง สิ่งสำคัญคือ

ความกล้าที่จะก้าวต่อไป" (Winston Churchill)

"ชีวิตไม่ง่าย แต่ทุกอย่างจะดีขึ้นเสมอ"

Cr: stepplustraining.com

หน้าลิขสิทธิ์อีบุ๊ก

สถาบันส่งเสริมการพัฒนาบุคลากร(IBC GROUP)

กุญแจไขประตูสู่ความสำเร็จที่ยั่งยืน

(Growth Mindset: The key to unlocking lasting success)

ราคา-220.-บาท

ข้อมูลบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

จงคิดเสมอว่าเรานั้นเกิดมาก็เพื่อความสำเริง และความสมปรารถนาทั้งหลาย
โชคชะตาล้วนมาจากหนึ่งสมองสองมือตัวเรา และโชคชะตาจะเข้าข้างเราเสมอ
สิ่งที่จะติดตามและตามติดในความสมำเสมอกับความพยายามมาคือความโชคดี
ในอันที่จะบันดาลความสุขความสำเร็จ และแก้แ้วสารพันนึกที่สมประสงค์จาก

EBOOK ชุดนี้

ISBN (E-BOOK) -978-616-598-481-2

บรรณาธิการต้นฉบับ สมชาติ กิจยรรยง

ศิลปกรรม/ออกแบบปก นางสาวสุดารัตน์ ตายี่จัน

พิสูจน์อักษรโดย นางสาวสุดารัตน์ ตายี่จัน

อีเมล sudarat.tyj@gmail.com

จัดพิมพ์ และจัดจำหน่ายโดยสมชาติ กิจยรรยง

399 ถ.ลาดพร้าว121 คลองจัน บางกะปิ กทม.10240

คำนำ

กุญแจไขประตูสู่ความสำเร็จที่ยั่งยืน

(Growth Mindset: The key to unlocking lasting success)

การดำเนินชีวิตสู่ความสำเร็จที่ยั่งยืนเริ่มต้นจากการตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน ทั้งระยะสั้นและยาว การมี Growth Mindset (พัฒนาตนเองอยู่เสมอ) เปิดรับความรู้ใหม่ๆ การเรียนรู้จากความล้มเหลวโดยไม่ท้อถอย การสร้างพลังบวกในชีวิตและการทำงาน รวมถึงการมีวินัยและการปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา แนวทางหลักสู่ความสำเร็จที่ยั่งยืน: ตั้งเป้าหมายและวางแผน (Goal Setting): ควรกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน ทำได้จริง และสอดคล้องกับสิ่งที่ชอบ (Passion) เพื่อให้มีแรงจูงใจ และไม่ยอมแพ้ง่าย พัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง (Lifelong Learning): อย่าหยุดเรียนรู้ทักษะใหม่ๆ เช่น ภาษา เทคโนโลยี หรือทักษะเฉพาะทาง เพื่อให้พร้อมรับความท้าทาย, ปรับมุมมองและสร้างพลังบวก (Mindset & Positivity): เชื่อในความสามารถของตนเอง มองความล้มเหลวเป็นบทเรียน และอยู่ในสภาพแวดล้อมเชิงบวก, สร้างวินัยและความรับผิดชอบ (Discipline): ลงมือทำอย่างสม่ำเสมอ รักษาวินัยในตนเอง และดูแลความก้าวหน้าของงานปรับตัวให้ทันสถานการณ์ (Adaptability): มีความยืดหยุ่นในการเรียนรู้และรับมือกับสิ่งใหม่ๆ เพื่อเติบโตได้ในทุกสภาวะ, สร้างความสัมพันธ์ที่ดี (Networking): หา Mentor (ที่ปรึกษา) และรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นเพื่อปรับปรุงตนเอง , การสำเร็จที่ยั่งยืนไม่ใช่แค่ผลลัพธ์ แต่เป็นการเติบโตอย่างมีความสุขและพัฒนาตนเองให้เป็นคนที่ดีกว่าเมื่อวานเสมอ

แนวทางการดำเนินชีวิตสู่ความสำเร็จที่ยั่งยืนก็คือสร้างวินัย และความสม่ำเสมอ: ความสำเร็จไม่ใช่โชคชะตา แต่เกิดจากวินัยและการทำสิ่งเล็กๆ น้อยๆ อย่างต่อเนื่อง (Consistency is Key) การทำสม่ำเสมอดีกว่าการทำหนักแต่หยุดไป, เรียนรู้จากประสบการณ์จริง (Learning by Doing): ความรู้ที่แท้จริงเกิดจากการลงมือทำ แก้ปัญหาจริง ซึ่งฟังดีกว่าการอ่านตำราเพียงอย่างเดียว, มี Growth Mindset: เปิดรับการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ปรับตัวเข้ากับบริบทสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป และไม่หยุดพัฒนาตนเอง, กำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน: รู้เป้าหมายที่แท้จริง และวางแผนจัดการเวลาเพื่อไปถึงจุดนั้น, แก้ไข และพัฒนา (Reflection) วิเคราะห์จุดแข็งจุดอ่อนของตนเองและปรับปรุงอย่างต่อเนื่องเพื่ออุดช่องโหว่ แนวทางเหล่านี้คือการสร้างนิสัยเชิงบวกให้กลายเป็นการใช้ชีวิตที่มุ่งเน้นผลลัพธ์และการเติบโตในระยะยาว กฎเหล็กสำคัญสู่ความสำเร็จที่ยั่งยืนคือการผสมผสาน "ความขยันและวินัย" (Consistency & Discipline) ในการลงมือทำอย่างต่อเนื่อง เรียนรู้จากประสบการณ์จริง และพัฒนาตนเองตลอดเวลา (Growth Mindset) โดยมีเป้าหมายที่ชัดเจน การบริหารเวลาและการตัดสินใจที่เฉียบคม จะช่วยสร้างรากฐานชีวิตและการทำงานที่มั่นคงในระยะยาว

ด้วยความปรารถนาดี

สมชาติ กิจยรรยง

สารบัญญควญแจไขประตุสู่ควมสำเร้งที่ยั่งยืน

(Growth Mindset: The key to unlocking lasting success)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 1 ความลับของคนทีประสบควมสำเร้งมากมาย	1
บทที่ 2 กฎหนึ่งเปอร์เซ็นต์ที่ผู้ชนะต่างรู้ดี	5
บทที่ 3 สิ่งทีเกิดขึ้นเมื่อคุณเชื่อมั่นในตัวเอง	8
บทที่ 4 นิสัยอุปสรรคขัดขวางควมสำเร้ง	11
บทที่ 5 สิ่งทีคนประสบควมสำเร้งมักทำก่อนเข้านอน	14
บทที่ 6 วิธีในการสร้างควมเชื่อมั่นได้อย่างถูกต้องและมั่นใจ	17
บทที่ 7 ทำไมเรมาถึงต้องหัดอยู่ตัวคนเดียวให้ได้	20
บทที่ 8 วิธีการใช้กฎแห่งแรงดึงดูดสู่ควมสำเร้ง	24
บทที่ 9 สิ่งทีคุณทำงานไม่เสร็จพร้อมแนวทางการแก้ไข	31
บทที่ 10 สิ่งทีคนรวยทำกับหลักคิขของเศรษฐีผู้มั่งคั่งที่สุด	34
บทที่ 11 ตัวอย่างคำกล่าวต่างๆของคนโกง	38
บทที่ 12 วิธีทำงานให้ประสบควมสำเร้งจากแนวสามก๊ก	41
บทที่ 13 วิธียืดอายุอวัยวะมีร้อยแปดพันประการ	44
บทที่ 14 ผู้คนที่ล้มเหลวในชีวิตต่างมีสาเหตุหลักๆ	48
บทที่ 15 ข้อทีควรหลีกเลี่ยงเมื่อสมัครบัตรเครดิต	50
บทที่ 16 ขั้นตอนง่ายๆในการปลดลคหนีทีมีอยู่ให้สำเร้ง	53
บทที่ 17 4วิชา และ4Sเคล็ดลับสู่ควมสำเร้งทางธุรกิจ	56
บทที่ 18 วิธีคิขของคนทีมี“จิตใจเข้มแข็ง”	60

สารบัญญกุญแจไขประตูสู่ความสำเร็จที่ยั่งยืน

(Growth Mindset: The key to unlocking lasting success)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 19 อาชีพที่เทคโนโลยีก็แทนไม่ได้	62
บทที่ 20 Mindsetนี้ ชีวิตคุณจะประสบความสำเร็จ!	64
บทที่ 21 ถ้าไม่อย่างลำบากตอนแก่สิ่งที่ต้องมีก่อนอายุ30	68
บทที่ 22 กลุ่มคนกับโอกาสที่จะตกงานเจอกับเหตุการณ์เหล่านี้	71
บทที่ 23 คำพูดที่ร่วงโรยกับคำพูดที่จะรุ่งเรื่อง	74
บทที่ 24 แนวทางการหาแรงบันดาลใจให้ตัวเอง	77
บทที่ 25 นิสัยของคนที่ชอบเห็นแก่เงิน	82
บทที่ 26 นิสัยของคนโง่ที่แตกต่างจากคนฉลาด	85
บทที่ 27 แนวคิดเปลี่ยนตัวเองให้เป็นคนทำงานเชิงรุก	87
บทที่ 28 พลังที่จะดึงคุณสิ่งดีๆเข้ามาสู่ชีวิต	89
บทที่ 29 เหตุที่ควรใส่โลโก้ของแบรนด์ลงแพคเกจจิ้ง	91
บทที่ 30 อาชีพที่สามารถสร้างเงินล้านแรกในหนึ่งปี	92
บทที่ 31 วิธีเริ่มต้นทำธุรกิจออนไลน์เบื้องต้น	96
บทที่ 32 วิธีออมเงินที่เจ๋งมาก	101
บทที่ 33 เรื่องที่ทำให้คู่รักทะเลาะกันหนักมาก	103
บทที่ 34 วิธีเพิ่มประสิทธิภาพความคิด	105
บทที่ 35 วิธีสอนลูกให้มีคุณภาพของเศรษฐีฮ่องกง	105
บทที่ 36 ถ้าไม่อย่างจนอย่าแบบ6ข้อนี้นะ	112
บทที่ 37 ข้อผิดพลาดทางการเงินที่ต้องหยุดทำเมื่อถึงอายุ40	115

สารบัญญกุญแจไขประตูสู่ความสำเร็จที่ยั่งยืน

(Growth Mindset: The key to unlocking lasting success)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 38 ข้อที่คนที่สำเร็จจริงๆ “แอบทำ” อยู่อย่างเงียบๆ	118
บทที่ 39 ข้อหรือสิ่งที่ไฟแนนซ์ใช้อ้างเพื่อเอาเปรียบเรา	121
บทที่ 40 กฎแห่งการดึงดูคจะมีอะไรบ้างละ	124
บทที่ 41 ขั้นตอนสร้างพลังดึงดูด	127
บทที่ 42 นิสัยของนักธุรกิจที่ประสบความสำเร็จ	129
บทที่ 43 นิสัยของคนที่ทำอะไรๆ ก็ประสบความสำเร็จ	131
บทที่ 44 7 แนวโน้มสำคัญของการทำงานในอนาคต	134
บทที่ 45 ประสบการณ์เรื่องเงินๆ ทองๆ มาเล่าให้ฟัง	139
บทที่ 46 มหัศจรรย์แห่งชีวิตกับหลักคิดจาก ว.วชิรเมธี	141
บทที่ 47 ยาเจ็ดเม็ดยาวิเศษที่ไม่มีขายนะ	143
บทที่ 48 เรื่องต่อไปนี่แม้คุณจะไม่ชอบแต่ก็เกิดขึ้น	145
บทที่ 49 หากได้เลิกในสิ่งนี้แล้วจะไม่มีคำว่าจน	147
บทที่ 50 วิธีประหยัดค่ากินอยู่สำหรับมนุษย์เงินเดือน	149
บทที่ 51 วิธีออมเงินสุดแปลกทำแล้วได้ผลอย่างแน่นอน	153
บทที่ 52 ทางลัดก็มีสถานที่หาฝั้วรวย	155
บทที่ 53 สิ่งที่ทำให้ทำงานไม่เสร็จพร้อมแนวทางการแก้ไข	157
บทที่ 54 สูตรความสำเร็จทำแล้วชีวิตจะรวยและมีความสุข	160
บทที่ 55 สิ่งสำคัญที่ทำให้ธุรกิจไปไม่ตลอดรอดฝั่ง	163
บทที่ 56 อาชีพที่สร้างรายได้ลงทุนน้อยแต่ได้กำไรงาม	167

สารบัญญควญแจไขประตุสู่ควมสำเรจที่ยั่งยืน

(Growth Mindset: The key to unlocking lasting success)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 57 สร้างอุปนิสัยสู่ผู้มีประสิทธิผลสูง	171
บทที่ 58 ฝึกแปดอย่างจะได้ไม่ทุกข์	175
บทที่ 59 ฟังระลึกไว้เราว่าต้องรู้จักก้มหัวบ้างจึงจะเงยหัวได้	177
บทที่ 60 คุณสมบัติสำคัญหากคุณคือนักล่าความสำเร็จ	179
บทที่ 61 วิธีทำตัวให้คุณมีค่ามีราคามากขึ้น (แม้ไม่สวยก็ทำได้)	181
บทที่ 62 แนวคิดสร้างหนทางการเงินให้พรั่งพรู	183
บทที่ 63 กิจกรรมต่างๆที่จะทำให้เราฉลาดขึ้น	188
บทที่ 64 ถ้าคุณวัย50ต้องลดละเลิกในสิ่งเหล่านี้	190
บทที่ 65 สิ่งที่ต้องรู้ถ้าหากอยากจะทำดีในโลกออนไลน์	193
บทที่ 66 สุดยอดเคล็ดลับก้าวขึ้นสู่TOPของสายอาชีพ	202
บทที่ 67 เทคนิคดีๆที่ทำได้จริงช่วยให้คุณ	206
ออกจากComfort Zoneได้ง่ายขึ้น	
บทที่ 68 เทคนิคที่จะช่วยให้คุณเปลี่ยนแปลงชีวิตให้ดีขึ้น	209
บทที่ 69 ใช้เงินแบบไหนทำให้ไม่เหลือใช้เหลือเก็บกันล่ะ	212
บทที่ 70 นิสัยที่เป็นอุปสรรค“ขัดขวางความสำเร็จ”	215
บทที่ 71 ประเภทคนทั้งเก้าที่ไม่ควรไปทำความรู้จัก	218
บทที่ 72 ประโยชน์ด้านสุขภาพจากการฟังเพลงต่างๆ	221
บทที่ 73 ข้อเตือนใจสักวันหนึ่งพบกับมรสุมชีวิต	225
บทที่ 74 ข้อเล็กอวดแล้วจะทำให้ชีวิตคุณดีขึ้นแน่	228

สารบัญญกุญแจไขประตูสู่ความสำเร็จที่ยั่งยืน

(Growth Mindset: The key to unlocking lasting success)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 75 ข้อห้ามสงวนเงินทองรัวไหลพร้อมวิธีแก้	230
บทที่ 76 ขั้นตอนสู่อิสรภาพทางการเงิน	235
บทที่ 77 ความคืดจริงใจของสังคมไทยที่ใครอ่านแล้วพูดไม่ออก!	238
บทที่ 78 คำเตือนสติจากภรรยาของแจ๊ค-หมา	240
ถึงคุณผู้หญิงทั้งหลาย	
บทที่ 79 คุณสมบัติผู้บริหารที่ดีควรมีลักษณะอย่างไร	242
บทที่ 80 คุณสมบัติภรรยาที่ดีใครมีอยู่รักษาไว้	245
บทที่ 81 จุดอ่อนคนไทย 10 ข้อที่เราเถียงไม่ออก	248
บทที่ 82 นิสัยของเศรษฐกิจกับแนวคิดสำเร็จของ โรเบิร์ตคิโยซากิ	251
บทที่ 83 พฤติกรรมเสี่ยงคุกในโลกออนไลน์	258
บทที่ 84 ลักษณะผู้หญิงที่อนาคตจะจน	260
บทที่ 85 ลักษณะสงวนบ้านที่มีแต่จนกับจน	263
บทที่ 86 วิธีเพิ่มความจำแบบฮาร์วาร์ด	266
บทที่ 87 วิธีการกรวดน้ำที่ถูกวิธีและเกิดผลสูงสุด	269
บทที่ 88 วิธีทำงาน ให้ประสบความสำเร็จจากสามก๊ก	272
บทที่ 89 วิธีทำตัวเองให้มีค่ากว่าเดิม	274
บทที่ 90 วิธีการที่จะทำให้คนอื่นชอบเราได้	276
บทที่ 91 วิธีประหยัดไฟในบ้านให้ได้ผลจริง	279
บทที่ 92 สิ่งที่คุณสำเร็จระดับโลกเขาทำกัน	282

สารบัญญัตินใจประตูลู่ความสำเร็จที่ยั่งยืน

(Growth Mindset: The key to unlocking lasting success)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 93 สุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ	285
บทที่ 94 ทำไมคุณถึงไม่ควรสนใจเกี่ยวกับสิ่งที่คนอื่นคิด	290
บทที่ 95 อาชีพสุดแปลกแถมทำรายได้เป็นกอบเป็นกำ	293
บทที่ 96 อุปนิสัยแห่งความโชคดีในชีวิต	295
บทที่ 97 การเปลี่ยนแปลงทางสังคมประการอีกไม่กี่ปีข้างหน้า	297
บทที่ 98 ความเชื่อผิดๆของผู้หญิงในการหาผู้ช่วย	301
บทที่ 99 ตำราหญิงตำราชายอุบาทว์ 10 ประการ	304
บทที่ 100 ทำบุญง่ายได้กุศลมหาศาล	306

บทที่ 1 ความลับของคนที่ประสบความสำเร็จมากมาย

การได้มีโอกาสเข้าไปใกล้ชิดกับคนที่ประสบความสำเร็จ ทำให้เราได้เรียนรู้อะไรดีๆ หลายอย่าง ไม่ว่าจะเป็นในเรื่องของ วิธีการคิดของพวกเขา ว่าจริงแล้วๆ พวกเขาเป็นคนเช่นไร หรือแม้กระทั่ง อะไรที่ทำให้พวกเขาประสบความสำเร็จ

“เมื่อใดก็ตามที่คุณมองคนที่ประสบความสำเร็จ คุณก็จะเห็นแค่ความงดงามภายนอก แต่มองไม่เห็นถึงแก่นแท้ภายในของพวกเขา”

–VAIBHAV SHAH

Kevin Kruse ชายผู้นี้ได้มีโอกาสสัมภาษณ์คนที่ประสบความสำเร็จกว่า 200 คน ใน 200 คนนี้มี 7 คน ที่เป็นอภิมหาเศรษฐี และ 13 คน เป็นนักกีฬาโอลิมปิก ซึ่งเขาได้ถามคำถามนี้กับคนประสบความสำเร็จทั้ง 200 คน และคำถามมีอยู่ว่า “อะไรคือความลับอันดับ 1 ที่ทำให้คุณประสบความสำเร็จ?” และสุดท้าย Kruse ก็ได้ทำการวิเคราะห์คำตอบของคนประสบความสำเร็จทั้งสองร้อยคนที่เขาได้สัมภาษณ์ และลิสต์ออกมาเป็น 8 ข้อดังนี้ ไปดูกันเลยว่า Kruse ได้ค้นพบอะไรที่ยิ่งใหญ่มาบ้าง?!

1. พวกเขาโฟกัสที่นาฬิกา ไม่ใช่ชั่วโมง

คนส่วนใหญ่จะวางแผนงานที่ทำต่อวันเป็นรายชั่วโมง แต่คนที่ประสบความสำเร็จจะไม่ทำเช่นนั้น พวกเขาจะใช้หน่วยเป็นนาฬิกา และรู้ว่าวันๆหนึ่งพวกเขามีเวลาทั้งหมดเพียง 1,440 นาที และไม่มีอะไรที่สำคัญไปกว่าเวลาอีกแล้ว เงินเสียไปก็หากกลับมาใหม่ได้ แต่เวลาไม่สามารถย้อนกลับมาได้

Shannon Miller นักยิมนาสติกโอลิมปิกในตำนาน ได้บอกกับ Kevin ว่า “ในปัจจุบันตารางการฝึกซ้อมของฉันมีหน่วยเป็นนาทิจนต้องฝึกแบบนาทิต่อนาที และคุณจะต้องทำทุกนาทีของคุณให้คุ้มค่าที่สุดที่สุด คุณถึงจะสร้างคุณค่าให้กับชีวิตตัวเองได้”

2. พวกเขาโฟกัสทีละสิ่ง

คนที่ประสบความสำเร็จมักจะรู้ตัวอยู่เสมอว่าตอนนี้งานอะไรที่สำคัญมากที่สุดและพวกเขาก็จะจดจ่ออยู่กับงานนั้นงานเดียวเพื่อที่จะทำมันออกมาให้สำเร็จผลและมีผลลัพธ์ที่ดีที่สุด งานอะไรที่ส่งผลกับเป้าหมายคุณมากที่สุด? คำตอบของคำถามนี้เป็นอะไรที่คุณจะต้องรู้และตระหนักอยู่เสมอ

3. พวกเขาไม่ใช่ To do list (จากรายการที่ต้องทำ-สู่จัดตารางบนปฏิทิน)

โยน To do list ของคุณทิ้งไป แล้วหันมาใช้ในการจัดตารางบนปฏิทินแทน จากการวิจัยพบว่าลิสต์งานที่ถูกจดลงบน To do list มีโอกาสสำเร็จเพียงแค่ 41 เปอร์เซ็นต์ของทั้งหมดที่เขียน และงานที่ไม่เสร็จก็จะวนเวียนอยู่ในความคิดของเราจนกว่าเราจะทำมันให้เสร็จ และสิ่งนี้อาจจะส่งผลให้คุณเป็นโรคเครียดด้วย จากการทดลองจึงพบว่าการจัดตารางบนปฏิทินส่งผลให้เราสามารถบรรลุเป้าหมายได้มากกว่าการใช้ To do list

4. พวกเขาไม่ผัดวันประกันพรุ่ง

ตัวเราในอนาคตเชื่อถือไม่ได้ เนื่องจากคนเรามักจะมีความคิดใหม่เข้ามาอยู่เสมอ สัปดาห์นี้เราตัดสินใจจะกินเจทั้งสัปดาห์ แต่วันที่สองเราไปเห็นเพื่อนกินเนื้อแล้วอดใจไม่ไหว เราก็เลิกกินเจไปซะอย่างงั้น คนประสบความสำเร็จมักจะทำในสิ่งที่ได้รับมอบหมายภายในวันแรกๆเลย ไม่ใช่รอจนถึงวันสุดท้าย และพวกเขามักจะถึงคติที่ว่า ถ้าบาควันนี้ แต่สบายวันหน้า

5. พวกเขารู้ว่าคุณค่าของชีวิตคืออะไร

Andy Grove ซีอีโอและประธานบริษัท Intel เขาเป็นผู้มีบทบาทสำคัญต่อความสำเร็จของบริษัท Intel เป็นอย่างมาก เขาได้กล่าวกับ Kevin ว่า “มันมักจะมีอะไรใหม่ๆเข้ามาให้เราทำอยู่เสมอ อย่างไม่มีที่สิ้นสุด” คนที่ประสบความสำเร็จมักจะรู้ว่าอะไรมีค่ากับชีวิตของเขา นอกเสียจากงานแล้ว พวกเขายังมีครอบครัว เวลาในการออกกำลังกาย และงานอดิเรกต่างๆ

6. พวกเขามักจะพกสมุดจด

Richard Branson กล่าวว่า เขาจะสร้างบริษัท Virgin ขึ้นมาไม่ได้เลย ถ้าเขาขาดสมุดจดธรรมดาๆเล่มหนึ่งของเขาไป ซึ่งเขาจะพกมันไปในทุกๆที่ที่เขาไป และจดทุกอย่างที่เขาคิดว่าน่าสนใจลงไป เพื่อไม่ให้ไอเดียของเขาต้องลอยหายไปเฉยๆ

7. พวกเขารู้จักปฏิเสธ

อภิมหาเศรษฐีนาม Warren Buffet เคยกล่าวไว้ว่า ความแตกต่างระหว่างคนที่ประสบความสำเร็จกับคนที่ไม่ประสบความสำเร็จก็คือ “คนประสบความสำเร็จมักจะปฏิเสธแทบทุกอย่าง” นอกจากนี้ James Altucher ยังแนะนำ Kevin อีกว่า “อะไรที่คิดว่าไม่โดนจริงๆก็ปฏิเสธไปเลย” จำไว้ว่าเรามีเวลาแค่ 1,440 นาทีต่อวัน จะเอาไปเสียกับอะไรไร้สาระไม่ได้

8. พวกเขาใช้กฎ 80/20

กฎนี้มีชื่อว่า Pareto Principle การทำงานแค่ 20 เปอร์เซ็นต์ แต่ให้ได้ผลลัพธ์ถึง 80 เปอร์เซ็นต์ คนที่ประสบความสำเร็จจะรู้วิธีทำงานแบบฉลาด ทำงานโดยวิธีไหนเร็วและประหยัดพลังงานมากที่สุด แต่กลับได้ผลลัพธ์ที่ดีที่สุด

คุณอาจจะไม่ใช่ผู้ประกอบการ นักกีฬาโอลิมปิก หรือ มหาเศรษฐี แต่เราเชื่อว่าเทคนิคดีๆ เหล่านี้ สามารถช่วยให้คุณมีชีวิตที่ดีขึ้นได้ เราขอเป็นกำลังใจให้ทุกท่านสู้ต่อไปครับ

[http://www.sumrej.com/8-secret-from-200-successful-people-6-2016/-](http://www.sumrej.com/8-secret-from-200-successful-people-6-2016/)

มิถุนายน 10, 2016

บทที่ 2 กฎหนึ่งเปอร์เซ็นต์ที่ผู้ชนะต่างรู้ดี

ย้อนไปเมื่อช่วงปลายศตวรรษที่ 1800 Vilfredo Pareto หรือพารेटอ ชาวอิตาลี พารेटอเป็นนักคณิตศาสตร์และนักเศรษฐศาสตร์ที่มีชื่อเสียงเป็นอย่างมาก เขาได้เผยแพร่ทฤษฎีต่างๆ ที่มีรากฐานมาจากตัวเลขและข้อเท็จจริง ซึ่งแตกต่างจากนักเศรษฐศาสตร์คนอื่นๆ ในยุคนั้น เขาได้ไปศึกษายังที่ต่างๆ หลายประเทศ โดยเริ่มศึกษาเกี่ยวกับความเท่าเทียมทางเศรษฐกิจในสังคม เขาค้นพบว่ากลุ่มคนเพียง 20% ของประชากรทั้งหมด นั้นเป็นเจ้าของที่ดินที่คิดมากกว่า 80% ในแต่ละประเทศ ซึ่งหมายความว่าทรัพยากรส่วนใหญ่ถูกควบคุมโดยกลุ่มคนส่วนน้อยในประเทศ

ทฤษฎีนี้เป็นข้อเท็จจริงจนมาถึงปัจจุบัน ยกตัวอย่างเช่นในช่วงปี 2015-2016 ในการแข่งขันบาสเกตบอลของประเทศสหรัฐอเมริกา ผลสรุปว่ามีเพียงทีม Boston Celtics และ Los Angeles Lakers เท่านั้นที่กวาดรางวัลส่วนใหญ่ไป การเปรียบเทียบนี้ยังเห็นได้ชัดในการแข่งขันฟุตบอล ในขณะที่ 77 ประเทศทั่วโลกเข้าร่วมการแข่งขันฟุตบอลโลก แต่กลับมีเพียงแค่ไม่กี่ประเทศที่มักจะจะได้เป็นแชมป์อยู่เสมอ

ทำไมถึงเป็นเช่นนั้น? ทำไมคนส่วนน้อยมักจะได้อะไรดีๆ ไปเสมอ?

ในการตอบคำถามนี้ เราต้องสังเกตถึงหลักความเป็นไปของธรรมชาติเสียก่อน ยกตัวอย่างเป็นเรื่องราวง่ายๆ คุณลองจินตนาการถึงต้นไม้ 2 ต้นที่ปลูกอยู่ข้างๆ กัน ทั้งสองได้รับปริมาณแสงแดด น้ำ และคุณภาพของดินที่เหมือนกัน อยู่มาวันหนึ่งต้นไม้ต้นหนึ่งบังเอิญมีความสูงมากกว่าอีกต้น ซึ่งดูเหมือนว่าความแตกต่างเพียงน้อยนิดนั้นจะไม่ส่งผลอะไรมา แต่แล้วต้นที่สูงกว่านั้นกลับได้ปริมาณแสงแดด และปริมาณน้ำฝนที่มากกว่า ทำให้ทุกๆ วัน

ต้นไม้ต้นนั้นมีการเจริญเติบโตที่ดี และมีความสูงมากขึ้นเรื่อยๆ จนในที่สุดต้นไม้ต้นนี้ก็กลายเป็นต้นไม้ที่แข็งแรงสามารถแย่งสารอาหารจากต้นไม้อื่นๆ ได้ แต่ในทางกลับกันต้นไม้อีกต้นกลับไม่มีการเจริญเติบโตที่ดีเพราะโดนบังจากการรับแสงแดดและน้ำฝน

จากตัวอย่างข้างต้น คุณจะเห็นได้ว่าการได้เปรียบคนอื่นแม้เพียงน้อยนิดก็สามารถนำไปสู่ความแตกต่างทางโอกาสอย่างชัดเจนได้ อย่างต้นไม้ที่แข็งแรงนั้นจะมีความสามารถได้ออกดอก ออกผล และสืบสายพันธุ์ต่อไปมากกว่าต้นอื่นๆ ซึ่งการสืบสายพันธุ์นั้นยังสามารถส่งผลกระทบต่อการแผ่ขยายไปยังพื้นที่ต่างๆ ได้มากขึ้น ในโลกแห่งความเป็นจริงนั้นคุณสามารถสังเกตเห็นได้ว่าคนเราไม่ได้เกิดมาพร้อมกับความแตกต่าง และความมีเอกลักษณ์เป็นของตนเองที่สุดโต่งเสียทีเดียว

ผู้ที่ประสบความสำเร็จทั้งหลายล้วนเริ่มต้นมาจากความคิดที่แตกต่างเพียงน้อยนิดจากคนทั่วไป หลังจากที่ความแตกต่างนั้นสร้างข้อได้เปรียบให้กับคนเหล่านั้น พวกเขาจึงสามารถจับเส้นทางและกลายเป็นผู้ชนะที่สามารถบรรลุเป้าหมายได้ในเวลาต่อมา ซึ่งการประสบความสำเร็จของพวกเขาส่งผลกระทบต่อคนส่วนใหญ่ไม่ว่าจะเป็นทางด้านความคิด การดำเนินชีวิต พฤติกรรม และการตัดสินใจ

คนส่วนน้อยที่สามารถผลักดันตัวเองให้อยู่ในจุดที่สูงกว่าคนปกติได้ ถือเป็นผู้ชนะเลยก็ว่าได้ เพราะพวกเขาสามารถสร้างโอกาส ผลประโยชน์ และทรัพย์สินให้กับตนเองมากขึ้นและมากขึ้นในทุกๆ วัน ในขณะที่คนปกติส่วนใหญ่กลับเสียผลประโยชน์เพื่อสนับสนุนพวกเขาไปเรื่อยๆ อย่างไม่รู้ตัว

อ่านมาถึงตรงนี้ คุณอาจจะหนักใจได้แล้วว่าการที่คุณจะเป็นผู้ชนะใน
ทฤษฎี 1 เปอร์เซนต์ได้นั้น คุณไม่จำเป็นที่จะต้องเก่งกว่าคนปกติเป็นสิบเท่า
เพียงแค่สร้างข้อดีและสร้างความแตกต่างเพื่อผลักดันให้ตัวเองหลุดออกมาจาก
คนทั่วไปเพียงน้อยนิด คุณก็จะสามารถสร้างโอกาสที่ยิ่งใหญ่จนไปถึงการ
ประสบความสำเร็จในชีวิตได้

Cr.jamesclear.com

บทที่ 3 สิ่งที่เกิดขึ้นเมื่อคุณเชื่อมั่นในตัวเอง

ในโลกของการทำงานนั้น นอกจากบุคคลภายนอกที่มีอิทธิพลต่อตัวเราแล้ว ยังมีอีกสิ่งหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อเรามากที่สุด นั่นก็คือความเชื่อมั่น หรือความมั่นใจเกี่ยวกับสิ่งที่เราคิดและกระทำ ซึ่งหากคุณมีความเชื่อมั่นในตัวเอง 8 ข้อดังต่อไปนี้ก็จะเกิดขึ้นกับคุณแน่นอน

ข้อดีที่เกิดขึ้นเมื่อเราเชื่อมั่นในตัวของเราเอง

1. จะกล้าลงมือทำมากขึ้น

สาเหตุหนึ่งของการไม่เชื่อมั่นในตัวเอง คือความกังวลใจ คิดว่าจะทำได้ไม่ดีพอ จึงหวั่นเวลายังไม่ดีพอ จึงทำให้ไม่ได้ชีวิตในแบบต้องการ ลองนึกถึงการทำอาหาร ผลลัพธ์ที่ออกมามักจะเป็นอย่างไรถ้าทำอาหารด้วยความไม่มั่นใจ ก็อาจจะออกมาไม่ดีพอ ผลลัพธ์ในชีวิตจริงก็มักจะเป็นอย่างนั้นเหมือนกันทางที่ดีจึงควรพัฒนาตัวเอง ให้มีความมั่นใจและกล้าลงมือทำ

2. คุณจะเป็นแรงบันดาลใจให้กับผู้อื่น

ความมั่นใจจากภายในจะเป็นเหมือนขุมพลัง สามารถสื่อถึงกันได้ และยังสามารถส่งต่อไปได้อีกด้วยซึ่งพลังเหล่านี้ก็มาพร้อมกับความเชื่อมั่นในตัวเอง ไม่มีใครชอบอยู่ใกล้คนที่ดูห่อเหี่ยว ดูเหนื่อยหน่าย และคิดลบ ไม่มีการพัฒนาตัวเอง วิธีเดียวสามารถยกระดับชีวิตให้ดีขึ้นมาได้ ก็คือการทำตัวให้เป็นแรงบันดาลใจกับผู้อื่นเสียก่อน

3. คุณจะสามารพเผชิญกับอุปสรรคได้ดีกว่าผู้อื่น

เพราะความเชื่อมั่นในตัวเอง จะทำให้คุณมีความเชื่อมั่นในทุกๆ สิ่ง ที่เลือก ดังนั้นคุณก็ย่อมจะรับมือกับความยากลำบากได้ดีกว่าคนอื่น เพราะสิ่งเดียวที่คุณมักมองหา ก็คือ การพัฒนาตัวเอง เพื่อหาทางแก้ ไม่ใช่ ทางหนีอย่างแน่นอน ส่วนคนที่ไม่มีความมั่นใจมักจะเกิดความลังเลว่าสิ่งที่ได้เลือกนี้ถูกต้องแล้วหรือยัง

4. คุณจะตัดสินคนอื่นน้อยลง

คนอื่นอาจทำอะไรผิดบ้าง ถูกบ้าง แต่ก็ออกมาจากความคิดเห็นของเขา เราไม่จำเป็นต้องใส่ใจ มีความเชื่อมั่นในตัวเอง และพัฒนาตัวเองให้ดีกว่าพอแล้ว

5. คุณจะดึงดูดโอกาสมากขึ้น

คนที่มีความเชื่อมั่นในตัวเอง จะเป็นคนมีเสน่ห์ หยิบจับอะไรก็ดูมั่นคง แข็งแรง และดูเป็นคนที่มีพลัง สมควรอยู่ใกล้ จึงเป็นเรื่องธรรมดาที่คนส่วนใหญ่จะหยิบยื่นโอกาสที่ดีให้คุณ เพราะมันจะสร้างความรู้สึกว่าคุณจะทำสำเร็จได้มากกว่านั่นเอง

6. คุณจะมีคนรักมากขึ้น

เพราะคนเชื่อมั่นในตัวเอง และหมั่นพัฒนาตัวเอง ทำอะไรก็มักจะประสบความสำเร็จ มอบหมายงานอะไรให้ก็ทำได้ดีไปหมด จึงทำให้เป็นที่รักของทุกคน

7. คุณจะล้ม และลุกเป็น

ความล้มเหลวเกิดขึ้นได้ เพราะใครก็ไม่มีทางชนะได้ทุกครั้ง เพียงแต่เชื่อมั่นในตัวเอง คิดว่า ความล้มเหลวไม่ใช่ความพ่ายแพ้ แต่หมายถึงการพัฒนาตัวเอง ไปสู่หนทางที่ถูกต้องอีกครั้ง

8. คุณจะ “เคารพ” ตัวคุณเอง มากกว่าที่เคยเป็น

เมื่อคุณมี “ความเชื่อมั่นในตัวเอง” คุณจะเห็นค่าในตัวเอง รับการพัฒนาตัวเอง และจะทำให้คุณ “เคารพ” ตัวเองได้ในที่สุด

Cr.www.professional-one.com

บทที่ 4 นิสัยอุปสรรคขัดขวางความสำเร็จ

สิ่งสำคัญที่คุณต้องกำจัดทิ้งโดยด่วน เพราะมันกำลังขวางคุณ ไม่ให้ประสบความสำเร็จ อยากให้รับรู้ไว้นิสัยที่ทำให้ไม่ประสบความสำเร็จสิ่งที่คุณสามารถปรับปรุงได้นั้นก็คือ

1. อัจฉริยะ

ในบางครั้งความอัจฉริยะถูกเรียกว่าเป็นอาการของคนที่คุณไม่ได้เห็นผู้อื่นได้ดี อยากจะมี อยากจะเป็นเช่นนั้นบ้าง แต่รู้หรือไม่ ความอัจฉริยะเป็นอุปสรรคสำคัญต่อความสำเร็จ ยิ่งคุณพอใจในสิ่งที่ตัวเองมีมากเท่าไร คุณก็จะมีความสุขและมีโอกาสประสบความสำเร็จได้มากขึ้นเท่านั้น หากจะพูดให้ถูกความอัจฉริยะเป็นเพียงเรื่องมายาเท่านั้น เพราะแม้คนอื่นจะรวย จะเรียนเก่ง หรือจะโชคดีมากแค่ไหน สิ่งเหล่านั้นก็ไม่สามารถพรากอะไรไปจากคุณได้

2. รักความสมบูรณ์แบบ

ความสมบูรณ์แบบนอกจากจะไม่ใช่สิ่งที่สำคัญอะไรแล้ว ยังถือเป็นการทำร้ายตัวเองอย่างมาก เพราะมันหมายถึงคุณปล่อยให้ตัวเองถูกควบคุมโดยความคาดหวังที่สูงเกินจริง ซึ่งทำให้คุณรู้สึกว่าคุณยังไม่ดีพอไม่ว่าเรื่องใดก็ตาม ทั้งนี้อยากให้คุณเข้าใจว่าการเป็นคนสมบูรณ์แบบเกินไป ไม่รู้จักยืดหยุ่นนั้นไม่เพียงขวางความสำเร็จของคุณเท่านั้นแต่ยังทำให้คุณกลายเป็นคนวิตกกังวล ซึมเศร้า และไม่ประสบความสำเร็จสักทีอีกด้วย

3. ช่างเปรียบเทียบ (จุดเริ่มหรือจุดหมาย) กับคนอื่น

จงเปรียบเทียบตัวเองกับจุดเริ่มต้นและจุดหมายของคุณเท่านั้น อย่าพยายามที่จะเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่นเลย เพราะคนที่ประสบความสำเร็จจะไม่มีทางทำแบบนั้นอย่างเด็ดขาด เนื่องจากพวกเขาู้ดีว่ามันเป็นเรื่องไร้

ประโยชน์และเสียเวลาอย่างมาก หากคุณสังเกตให้ดี คุณจะพบว่าผู้คนที่รายล้อมคุณอยู่นั้น ไม่มีใครแม้แต่คนเดียวที่จะมีอะไรเหมือนกับคุณไปทุกอย่าง

4. เอาแต่โทษคนอื่น

ชีวิตของเรา ผลงานและความสำเร็จของเรา ล้วนเป็นสิ่งที่เราสร้างขึ้นมา ดังนั้นการโทษคนอื่นเมื่อผลลัพธ์ไม่ออกมาตามที่หวังไว้ ย่อมเป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง แทนที่จะเสียเวลามาหาว่าใครผิดใครถูก คุณควรใช้เวลาอันแสนมีค่าเพื่อแก้ไขปัญหาจะดีกว่า การเอาแต่โทษคนอื่นก็เป็นเพียงวิธีที่จะทำให้คุณไม่รู้สึกว่าคุณทำพลาดก็เท่านั้นเอง

5. ขาดความเชื่อมั่น

เมื่อไหร่ก็ตามที่คุณกำลังสงสัยว่าคุณจะไปได้ไกลสักแค่ไหน ขอให้คุณนึกถึงทุกอย่างในชีวิตที่คุณได้เผชิญมา ทุกอุปสรรคที่คุณเอาชนะ รวมถึงทุกความกลัวที่คุณก้าวข้ามผ่านมาได้ แล้วคุณจะเห็นว่าคุณมาได้ไกลมากเพียงใด เพราะในโลกนี้ไม่มีอะไรที่มนุษย์ทำไม่ได้ ดังนั้นอย่าให้ความสงสัยมาบั่นทอนต่อหนทางสู่ความสำเร็จของคุณ

6. ขี้กลัว

หากคุณกลัวความล้มเหลว แสดงว่าคุณกลัวที่จะลงมือทำ เพราะความกลัวคือหนึ่งในการทำงานของจิตที่ทำให้เราคิดว่ายังมีเรื่องสำคัญอย่างอื่นอีกที่ต้องทำให้เสร็จ ดังนั้นอย่าให้ความกลัวมาขวางทางความสำเร็จของคุณ อันที่จริงความกลัวเป็นเพียงสิ่งสมมุติ ความเสี่ยงและอันตรายที่คุณต้องเผชิญต่างหากที่เป็นของจริง จงเอาชนะมันให้ได้ แล้วก้าวต่อไปของคุณ จะแกร่งกว่าเดิม ฉลาดกว่าเดิม และเก่งกว่าที่เคยเป็นมา

7. วอกแวก

ในชีวิตประจำวันสิ่งยั่วยุที่คอยทำให้เสียสมาธินั้นล้วนอยู่รอบตัวคุณ หากอยากประสบความสำเร็จ คุณต้องมีสติให้มาก แทนที่จะให้ความสำคัญกับความสนุกเพียงชั่วคราว ขอให้หันมาให้ความสำคัญกับเป้าหมายที่แท้จริง ฝึกให้เป็นนิสัย และอย่าให้เสียงรบกวนตัวดังกว่าเสียงแห่งความสำเร็จภายในใจ

8. ยึดติดความสะดวกสบาย

คนส่วนใหญ่มักบอกว่าอย่างน้อยการได้ลงมือทำแม้ผลลัพธ์จะออกมาเป็นแบบไหนก็ยังดีกว่าการไม่ได้ทำอะไรเลย ถึงจะผิดหวังบ้างแต่ย่อมดีกว่าการมานั่งใคร่ครวญว่า“รู้แบบนี้” ถ้าออกมาจากความสบายชะงัด ชีวิตคนเรานั้นสั้นเกินกว่าจะตื่นมาพร้อมกับความเสียดาย

9. ผัดวันประกันพรุ่ง

การผัดวันประกันพรุ่งเป็นตัวบ่อนทำลายชีวิตที่คนเรานิยมทำอยู่บ่อยๆ ในทุกๆวันที่คุณไม่ยอมทำการบ้าน เลื่อนนัดการประชุมหรือแม้แต่ไม่ยอมทำโปรเจกต์ชิ้นสำคัญให้เสร็จ มันหมายถึงคุณเลือกใช้เวลาอันมีค่าในอีกวันเพื่อนั่งกังวลถึงเรื่องงานที่ยังสะสางไม่เสร็จ พอถึงเวลานัดส่งงาน คุณก็จะถูกคิดได้ว่า “แล้วก่อนหน้านี้...ฉันมัวไปทำอะไรอยู่นะ?” คุณสามารถป้องกันเหตุการณ์เช่นนี้ไม่ให้เกิดขึ้นได้ด้วยการมีวินัยในตัวเอง แล้วคุณจะพบว่าความสำเร็จอยู่ใกล้แค่เอื้อมยังมีอุปสรรคอะไรที่ขวางทางความสำเร็จของคุณอยู่อีกไหม?

ไม่ว่าอุปสรรคที่รั้งคุณไว้จะเล็กหรือใหญ่ จงหามันให้เจอ อย่าให้มันมาบั่นทอนความพยายามและความตั้งใจของคุณได้

บทที่ 5 สิ่งที่คุณประสบความสำเร็จมักทำก่อนเข้านอน

คนที่ประสบความสำเร็จมักจะมีกิจกรรมบางอย่าง ที่พวกเขาจำเป็นต้องทำตอนกลางคืนก่อนที่จะเข้านอน ซึ่งกิจกรรมที่พวกเขาทำนั้น มักเป็นกิจกรรมที่จะช่วยสร้างแรงบันดาลใจ หรือแม้แต่ช่วยตอกย้ำเป้าหมายทั้งในด้านการงานหรือด้านชีวิต

ก่อนที่จะคุณจะเข้านอนในวันนี้ ทำไมไม่ลองทำสิ่งเหล่านี้ดูบ้างล่ะ มันอาจช่วยให้คุณตื่นขึ้นมา และรู้สึกพร้อมที่จะก้าวเดินไปตามเป้าหมายที่คุณวางไว้

1. หันกลับไปมองวันที่เคยสำเร็จและล้มเหลว

คนที่ประสบความสำเร็จไม่เคยสิ้นหวังต่อความล้มเหลว ในทางกลับกัน พวกเขาจะย้อนกลับไปมองหามัน และสังเกตว่าเกิดอะไรขึ้นบ้าง ทั้งในด้านที่ดีและไม่ดี พวกเขาจะเน้นไปที่การมองโลกในแง่บวกเสียมากกว่า โดยเลือกที่จะนำความผิดพลาดที่เคยเกิดขึ้นมาเป็นบทเรียน เพื่อต่อยอดไปสู่ความสำเร็จในอนาคตต่อไป

2. ถ้านึกในบุญคุณ (คนที่เคยช่วยเหลือ)

ก่อนจะเข้านอนในวันนี้ ให้คุณหวนคิดว่ามีใครบ้างที่ช่วยเหลือคุณจนสำเร็จผล แล้วคุณได้ขอบคุณเขาบ้างแล้วหรือยัง? ถ้ายังก็อย่าลืมหาวิธีดี ๆ ที่จะแสดงความขอบคุณให้กับเขาด้วยล่ะ

3. จดบันทึกสิ่งที่จะต้องทำในอนาคต

คุณไม่จำเป็นต้องเขียนเป้าหมายไปเสียหมดทุกอย่าง เพียงแค่อาจจะเขียนแผนระยะสั้น ๆ ที่คุณตั้งใจจะลงมือทำในไม่ช้านี้ก็พอ หรืออาจจะเป็นการบันทึกสิ่งที่เร่งด่วนและสำคัญสำหรับวันต่อ ๆ ไปก็ได้

4. ตั้งนาฬิกาปลุก

ให้คุณตั้งนาฬิกาปลุกตามเวลาปกติที่เคยปลุกไว้อย่างสม่ำเสมอ คนที่นอนและตื่นตรงตามเวลามักจะมีแรงจูงใจในการทำงานในแต่ละวันมากยิ่งขึ้น

5. สันทนากับคนอื่น

การติดต่อกับญาติพี่น้องหรือบรรดามิตรสหาย ล้วนช่วยให้รู้สึกมีกำลังใจมากยิ่งขึ้นได้ในแต่ละวัน ซึ่งคุณก็น่าจะลองทักทายพูดคุยกับคนที่คุณรักก่อนเข้านอนดูบ้าง

6. อ่านหนังสือที่ดี ๆ สัก 1-2 เล่มเสมอ

ในขณะที่คุณหลับ สมองของคุณก็จะเก็บรวบรวมข้อมูลเหล่านี้เอาไว้ ซึ่งมันจะนำความรู้และแนวคิดดี ๆ ที่ได้จากหนังสือนั้น มาสร้างแรงบันดาลใจให้กับคุณในวันถัดมาได้อีกด้วย

7. บอกกับใครซักคนว่าคุณรักเขา (ทำให้มีทัศนคติแง่บวกมากขึ้น)

การแสดงความรักให้กับใครซักคนก่อนนอน จะทำให้คุณมีทัศนคติในแง่บวกมากยิ่งขึ้น คนที่ได้รู้สึกถึงความรักนั้นมักจะตื่นขึ้นมาด้วยความสดใส และการมีความรักทั้งจากคนรักและคนในครอบครัว ล้วนช่วยสร้างความสำเร็จในหน้าที่การงานได้อีกด้วย

8. สวดมนต์หรือนั่งสมาธิ (ทำให้จิตใจสงบผ่อนคลาย)

ไม่ว่าจะเป็นการสวดมนต์ภาวนา หรือแม้แต่การนั่งสมาธิ การทำให้จิตใจสงบล้วนช่วยให้คุณได้ผ่อนคลายและหลับสนิทได้ ถึงแม้ว่าจะเผชิญกับปัญหาอยู่บ่อยครั้ง แต่เมื่อได้ปฏิบัติเป็นประจำแล้ว มันก็จะมีส่วนช่วยให้คุณคิดหาทางออกจากของปัญหาที่เผชิญได้อีกด้วย

9. ทานอาหารว่างสักเล็กน้อย (หากท้องว่างจะรบกวนการนอนได้)

หากคุณเข้านอนไปด้วยอาการหิว มันก็จะรบกวนช่วงเวลาอนอนของคุณได้ ดังนั้น ในทุก ๆ วันคุณควรออกกำลังกายอย่างเหมาะสม และอย่าลืมทานอาหารว่างมือเบา ๆ รองท้องสักนิดก่อนนอน

10. ฝันถึงชีวิตที่คุณต้องการจะเป็น (รำลึกถึงคนเคยช่วยเหลือฯ)

สิ่งสุดท้ายที่คนประสบความสำเร็จมักจะทำก่อนนอนก็คือ การฝันถึงชีวิตที่พวกเขาต้องการจะเป็น นอกไปจากนั้นแล้ว พวกเขาก็ก็นำรำลึกเหล่าคนที่เคยช่วยเหลือจนเจอพวกเขา มา รวมถึงเหล่าคนที่รักและสร้างแรงบันดาลใจแก่พวกเขาด้วย

การนอนหลับที่ดี เป็นสิ่งสำคัญที่ส่งผลต่อความสำเร็จ ถ้าหากคุณมีกิจกรรมดี ๆ ที่มักทำเป็นประจำก่อนนอนอยู่เสมอ คุณก็จะตื่นขึ้นมาพร้อมกับความสดใส และมีสมาธิกับสิ่งต่าง ๆ มากยิ่งขึ้นด้วย

Source : Business Insider

บทที่ 6 วิธีในการสร้างความเชื่อมั่นได้อย่างถูกต้องและมั่นใจ

หากคุณเป็นคนโหด การตัดสินใจในเรื่องที่เร่งด่วน หรือเรื่องสำคัญๆ จะกลายเป็นเรื่องยากไปในทันที และเมื่อคุณตัดสินใจไปแล้ว มันกลับยังไม่จบแค่นั้น เพราะคุณจะเริ่มคิดอยู่ในหัวว่า เราตัดสินใจแบบนี้ มันถูกต้องไหมนะ เอ๊ะ! หรือเราจะเลือกผิด หรือว่าถูกแล้วกันแน่ แล้วคุณก็เริ่มสับสนมากขึ้น เริ่มฟุ้งซ่าน ซึ่งสิ่งเหล่านี้ทำให้คุณตัดสินใจในทันทีไม่ได้ และขาดความมั่นใจในตัวเอง เพราะฉะนั้น เลิก! เลิกคิดมากซะ! ลองทำตามเคล็ดลับจาก Young Entrepreneur Council (YEC) ทั้ง ข้อนี้ ที่จะช่วยให้คุณตัดสินใจได้อย่างมั่นใจคุณสัก 10 วิธีหยุดพฤติกรรมฟุ้งซ่าน คิดมาก และช่วยให้คุณกล้าตัดสินใจ

1. อย่ามัวแต่คิดจนไม่ลงมือทำ

สภาวะความคิดเป็นอัมพาต หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า โรคคิดมาก เป็นอาการที่คนเราคิดแต่เรื่องเดิมซ้ำไปซ้ำมา ซึ่งนักธุรกิจหลายคนมักมีปัญหากับโรคนี้ คุณไม่ควรเสียเวลาทั้งหมดไปกับการคิดทูลงรายละเอียดขบย้อยในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง รวมทั้งกังวลกับสิ่งเล็กๆ

2. ตั้งเวลาให้กับตัวเองในการคิดวิเคราะห์ (ข้อดี ข้อเสีย)

หลายคนมักจะบอกให้เรารีบตัดสินใจในเรื่องที่เราคิดมากจนนอนไม่หลับ แต่สำหรับผม ผมจะให้เวลาตัวเองอย่างมากที่สุด 2 ชั่วโมง ในการตัดสินใจเรื่องงานต่างๆ ซึ่งการกำหนดเวลาให้ตัวเองมันช่วยให้ฉันมีเวลาในการคิดวิเคราะห์ถึงข้อดี ข้อเสีย และทบทวนสิ่งต่างๆ รวมทั้งปรึกษาคนอื่นก่อนที่จะตัดสินใจ

3. คิดแบบวิธีคิดไปด้วยปรับปรุงพัฒนาไปด้วย (Lean startup)

การตัดสินใจในทันทีทันใด บางครั้งก็ดีกว่าการตัดสินใจที่ยอดเยียมแต่ช้า ซึ่งอย่างไรก็ตาม ก็ควรคำนึงถึงผลลัพธ์ที่จะตามมาหากคุณตัดสินใจพลาด ถ้าหากเป็นเรื่องง่ายที่เราแก้ไขภายหลังได้ ก็ตัดสินใจไปเลย และพยายามหาข้อมูลเพื่อประกอบการตัดสินใจเอาไว้ ซึ่งก็คล้ายกับวิธีคิด แบบ lean startup คือค่อยๆ ลอง ค่อยๆ เรียนรู้สิ่งที่ตนมี แล้วปรับปรุงพัฒนาต่อไป

4. ใช้ทฤษฎี10-10-10มองเวลาออกไปข้างหน้า

ลองถามตัวเองดูว่า คุณจะยังรู้สึกพอใจกับการตัดสินใจของคุณในอีก 10 นาทีข้างหน้าไหม? หรือในอีก 10 เดือนข้างหน้า หรือในอีก 10 ปีข้างหน้าวิธีนี้จะทำให้คุณได้เห็นผลลัพธ์ที่จะตามมาหลังจากที่คุณตัดสินใจทั้งในระยะสั้น และระยะยาว รวมทั้งข้อดีที่จะเกิดขึ้น แล้วคุณจะพบว่า ยิ่งคุณใช้วิธีนี้ คุณก็ยิ่งมั่นใจในการตัดสินใจของคุณเองมากขึ้น

5. บันทึกลับลงใจ (เมื่อถึงเวลา) แล้วหาโค้ช

ทุกครั้งที่ผมสับสน แม่ผมมักจะถามว่า ลูกได้จดมันเอาไว้ไหม? การจดบันทึกจะช่วยทำให้คุณเห็นอะไรได้ชัดเจนขึ้น รวมทั้งช่วยให้คุณไม่มองข้ามวิธีแก้ปัญหาต่างๆ และเมื่อคุณบันทึกปัญหาต่างๆ ลงไปแล้ว ก็ลองโทรปรึกษาเพื่อนร่วมงานที่คุณไว้วางใจสักคน คุณอาจจะพบคำตอบก็ได้

6. ลิสต์ทั้งข้อดี และข้อเสียของสิ่งที่ตัดสินใจ

การบันทึกข้อดีและข้อเสียของสิ่งที่ตัดสินใจเอาไว้ มันช่วยให้ฉันเห็นภาพ และนำข้อมูลมาเทียบสถิติได้ และยังผลการตัดสินใจมันเกี่ยวเนื่องกับสิ่งที่ต้องทำ มันก็ยังช่วยให้ผมเห็นภาพความเป็นไปได้ชัดเจนมากขึ้น

7. เรียนรู้จากอดีตโดยคิดว่าอะไรจะเกิดอะไรหากเลือกแบบนั้น

ลองมองย้อนเหตุการณ์ในอดีตที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ปัจจุบัน ลองเรียนรู้จากเพื่อนของคุณที่เคยประสบมา จากนั้นลองคิดว่ามันจะเกิดอะไรขึ้น หากคุณเลือกตัดสินใจแบบนั้น

8. โทรปรักษาเพื่อนทำให้การตัดสินใจเป็นเรื่องง่าย

การตัดสินใจเป็นเรื่องง่าย สิ่งที่ทำให้นักธุรกิจแตกต่างกันคือความตั้งใจ เวลาที่ผมเริ่มคิดมาก ผมจะโทรหาน้องเขยผมผู้เป็นศัลยแพทย์และแทบจะไม่มีประสบการณ์ด้านธุรกิจเลย แต่ด้วยไหวพริบของเขา เขามักจะมีเหตุผลดีๆ มาประกอบ ซึ่งทำให้ผมเห็นภาพได้ง่ายขึ้น

9. จงเชื่อมั่นในสัญชาตญาณของคุณ

สัญชาตญาณผมไม่เคยพลาดเลยซักครั้ง เวลาที่ผมต้องตัดสินใจอะไรในบริษัท ผมมักจะมั่นใจในการตัดสินใจของผม ความคิดมีความเกี่ยวเนื่องกับการทำงานของสมองในส่วนการใช้เหตุผล แต่บางครั้งก็มีส่วนของเรื่องอารมณ์และความรู้สึกเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย ดังนั้นหากความรู้สึกผมบอกว่าใช่ ผมก็จะเลือกหนทางนั้น

10. มุ่งมั่นจนกว่าจะสำเร็จ แม้ยังไม่สำเร็จก็ตาม

ก็แล้วเราจะกลัวไปทำไมเล่ากับความล้มเหลวทั้งปวงหรือในหลายๆท่าน ก็ในเมื่อความสำเร็จนั้นก็เป็นทางเลือกหนึ่งของคนเราอยู่แล้วเมื่อได้วิเคราะห์ วิจัยได้ปรับปรุงและพัฒนาเพื่อก้าวเข้าความสำเร็จที่ยืนยมนั้นรอเราอยู่เลยนะ

บทที่ 7 ทำไมเราถึงต้องหัดอยู่ตัวคนเดียวให้ได้

คงไม่มีใครที่จะสามารถยืนอยู่ข้างๆ เราได้ตลอดไปเราถึงต้องหัด อยู่ตัวคนเดียว ให้ได้ การหัดให้ตัวเองได้ลอง อยู่ตัวคนเดียว คุบ้าง จึงถือเป็นเรื่องสำคัญที่ไม่่ว่าใครต่างก็ต้องเตรียมพร้อมรับมือ

1. ไม่มีใครอยู่กับเราได้ตลอดไป

ปฏิเสธไม่ได้ว่า “ เวลา ” มักพรากใครหลายๆ คนให้เดินออกไปจากชีวิต ในแบบที่เราเองก็ไม่ทันได้ตั้งตัวกันอยู่เสมอ จึงไม่ใช่เรื่องแปลกที่ในบางที ความรู้สึกแค้นแค้นทั้งหลายจะก่อตัวขึ้นภายในจิตใจ จนทำให้รับรู้ได้ถึงความอ่อนแอที่มี ดังนั้น การใช้ชีวิตคนเดียวให้เป็น คือเรื่องสำคัญอีกเรื่องหนึ่ง ที่คนเราจะต้องหัดเรียนรู้เอาไว้ เพราะไม่ใช่ที่ว่า ทุกสิ่งบนโลกใบนี้จะสามารถคงอยู่ได้ตลอดไป ไม่เว้นแม้แต่ตัวของเราเองด้วยก็ตาม

2. เอาแน่เอาอนไม่ได้กับใจของคนอื่น

เพราะใจคนเรา สามารถเปลี่ยนไปอย่างเอาแน่เอาอนอะไรไม่ได้ในทุกวินาที และเราไม่มีทางที่จะรับรู้ได้เลยว่า เมื่อถึงจุดๆ หนึ่งของชีวิต ใครบ้างที่จะยังคงอยู่เคียงข้างกันไปตลอด การเตรียมพร้อมรับมือกับความเปลี่ยนแปลงหลายๆ อย่าง จึงอาจมีส่วนช่วยให้สิ่งที่ต้องเผชิญหน้านั้น ไม่ใช่เรื่องยากเกินรับมือไหว

3. ไม่ต้องเป็นภาระหรือสร้างความเดือดร้อนให้กับใคร

ในแง่ของความเป็นจริงคือ คนเราควรหัดใช้ศักยภาพที่มีอยู่ในตัวเอง หรือช่วยเหลือตัวเองให้ได้อย่างเต็มที่เสียก่อน และเมื่อไม่ไหว หรือคิดว่าทำไม่ได้แล้ว ค่อยหันหน้าไปพึ่งพาความช่วยเหลือจากคนอื่น ซึ่งการกระทำ

เช่นนี้ จะทำให้เรารู้สึกได้ถึงคุณค่าที่มีอยู่ในตัวเองมากยิ่งขึ้น เพราะการหลีกเลี่ยงเป็นตัวภาระ หรือการสร้างปัญหาให้กับคนรอบข้างลดน้อยลง

4. ทำในสิ่งที่ต้องการได้อย่างเต็มที่

การได้ทำอะไรด้วยตัวเองแค่เพียงคนเดียว มักจะทำให้เรารู้สึกได้ถึงความเป็นอิสระ และสามารถใช้ชีวิตในแบบที่ที่ต้องการได้อย่างเต็มที่ และไม่ต้องเป็นห่วง หรือเป็นกังวลว่าใครจะรู้สึกอย่างไร ถือเป็น การสร้างความสุขง่ายๆ ให้กับตัวเองได้อีกในอีกหนทางหนึ่ง โดยที่ไม่ต้องเดือดร้อนใครอีกด้วย

5. เข้มแข็งมากขึ้นกว่าเดิม

คนเราจะรู้สึกว่าตัวเองสามารถมีชีวิตอยู่ได้ดี และเข้มแข็งมากยิ่งขึ้น ก็ต่อเมื่อได้ก้าวผ่านอุปสรรค และปัญหาต่างๆ ไปด้วยตัวเองแค่เพียงลำพังบางทีการอยู่ตัวคนเดียว หรือใช้ชีวิตอยู่คนเดียวได้ จึงอาจจะไม่ใช่ว่าเรื่องที่คุณแย่มากเสมอไป เพราะในบางครั้งบทเรียนทั้งหลายของชีวิต ก็อาจจะได้มันมาจากประสบการณ์เหล่านี้

Cr: whatthats และ <http://thehuadee.com>

ประโยชน์ที่คาดไม่ถึงเมื่อคุณอยู่คนเดียวได้อย่างมีความสุข

ธรรมชาติของคนเราหลีกเลี่ยงการอยู่คนเดียวมาโดยตลอดเราถูกแวดล้อมไปด้วยสังคม ไม่ว่าจะเป็นครอบครัว สถาบันการศึกษา หรือที่ทำงาน ยิ่งปัจจุบัน เทคโนโลยี Social network ต่างๆ ก็ทำให้เวลาในการอยู่คนเดียวนั้นน้อยลงไปอีก การอยู่คนเดียวได้อย่างมีความสุข คือประสบการณ์ที่ขาดหายไปของคนสมัยนี้ และนี่คือ 10 ประโยชน์ที่คาดไม่ถึงเมื่อคุณเรียนรู้ที่จะอยู่คนเดียวได้อย่างมีความสุขครับ