

ก้าวลำนำพาตนเอง ไปสู่ความสำเร็จ

(Take yourself to success)

"ความสำเร็จไม่ได้ขึ้นอยู่กับพรสวรรค์
แต่ขึ้นอยู่กับความพยายามและการพัฒนาตนเอง



ความล้มเหลวไม่ใช่สิ่งตรงข้ามของความสำเร็จ
แต่มันเป็นก้าวสำคัญที่จะก้าวไปสู่ความสำเร็จ



อย่าหยุดเชื่อในตัวเอง เพราะคุณคือคนเดียวที่รู้ว่าทำได้



อย่าคิดว่าเราทำไม่ได้ หากยังไม่ได้ลงมือทำ
เชื่อมั่นว่า 'เป็นไปได้'



คำคมเน้นการพัฒนาตนเอง

"ความสำเร็จไม่ได้ขึ้นอยู่กับพรสวรรค์ แต่ขึ้นอยู่กับความพยายามและการพัฒนาตนเอง"

"การพัฒนาตนเองคือการเดินทางที่ไม่มีวันสิ้นสุด จงสนุกกับการเรียนรู้และเติบโตในทุกๆ วัน"

"การพัฒนาตนเองคือการลงทุนที่ให้ผลตอบแทนไม่รู้จบ จงลงทุนในตัวเองอย่างต่อเนื่อง"

"อย่าเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น จงมุ่งมั่นที่จะพัฒนาตัวเองให้ดีขึ้นในทุกๆ วัน"

คำคมเน้นความพยายามและความอดทน

"ความล้มเหลวไม่ใช่สิ่งตรงข้ามของความสำเร็จ แต่มันเป็นก้าวสำคัญที่จะก้าวไปสู่ความสำเร็จ"

"ล้มเจ็ดครั้ง ลุกขึ้นแปดครั้ง" (สุภายิตติปัญโญ)

"ถ้าคุณบินไม่ได้ก็วิ่ง ถ้าคุณวิ่งไม่ได้ก็เดิน ถ้าคุณเดินไม่ได้ก็คลาน แต่ไม่ว่าคุณจะทำอะไร คุณต้องก้าวไปข้างหน้าเสมอ" - มาร์ติน ลูเธอร์ คิง จูเนียร์

"ความพยายามไม่เคยทรยศใคร จงพยายามอย่างเต็มที่และคุณ จะพบกับความสำเร็จที่รออยู่"

"ความสำเร็จ ไม่ได้อยู่ที่ไหน แต่มันอยู่กับการแสวงหาและความอดทน"

หน้าลิขสิทธิ์อีบุ๊ก

สถาบันส่งเสริมการพัฒนาบุคลากร(IBC GROUP)

ก้าวล้านำพาตนเองไปสู่ความสำเร็จ

(Take yourself to success)

ราคา-200-บาท

ข้อมูลบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

-ไม่มีใครทำได้ทุกอย่างหรอก ไม่ไหวก็พอ รู้ลึกก็พัก

-อย่าเอาความสุข ผักไว้ที่เส้นชัย แต่ผักไว้ที่ก้าวต่อไป จะดีกว่า..

-เราไม่จำเป็นต้องให้ทุกคนถูกใจ ขอแค่ใจดีกับตัวเองแล้วก้าว
ต่อไปก็พอ

-ความผิดหวังไม่ใช่เรื่องใหญ่ มันแค่ช่วยให้เราเข้าใจสิ่งที่ใช้
มากกว่าเดิม

ISBN(E-BOOK)-978-616-94991-4-5

บรรณาธิการต้นฉบับ สมชาติ กิจยรรยง

ศิลปกรรม/ออกแบบปก นางสาววีรวรรณ ไชยวัชรนนท์

พิสูจน์อักษรโดย นางสาววีรวรรณ ไชยวัชรนนท์

อีเมล skillupinter@gmail.com

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดยสมชาติ กิจยรรยง

399 ถ.ลาดพร้าว121 คลองจั่น บางกะปิ กทม.10240

คำนำ

ก้าวล้าหน้าพาตนเองไปสู่ความสำเร็จ

(Take yourself to success)

“ก้าวล้าหน้าพาตนเองไปสู่ความสำเร็จ” คือการพัฒนาตนเอง ให้ก้าวหน้าในการดำเนินชีวิตและการทำงานมีหลายด้าน เช่น การตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน เพื่อเป็นเข็มทิศนำทาง, การเรียนรู้และพัฒนาทักษะอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะทักษะที่จำเป็นและทันสมัย, การปรับปรุงจุดอ่อนและเพิ่มจุดแข็ง, การดูแลสุขภาพกายและใจ, และการมีทัศนคติที่ดี.ด้านการทำงานก็จะประกอบด้วย

ตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน: กำหนดเป้าหมายทั้งระยะสั้นและระยะยาวในอาชีพ เพื่อให้มีทิศทางในการพัฒนา.

พัฒนาทักษะใหม่ๆ: ศึกษาหาความรู้อยู่เสมอ เช่น เรียนรู้เทคโนโลยีใหม่, ทักษะภาษา, หรือทักษะเฉพาะทางของสายงาน.

สร้างความโดดเด่น: พยายามหาจุดเด่นหรือทักษะที่คนอื่นไม่มี เพื่อสร้างความแตกต่างและให้เป็นที่สังเกตเห็น.

สร้างผลงาน: สร้างผลงานที่เป็นชิ้นเป็นอันหรือผลงานที่โดดเด่น เพื่อแสดงศักยภาพของคุณให้ผู้บริหารเห็น.

พัฒนาทักษะการสื่อสาร: ฝึกการนำเสนอความคิด, การฟังอย่างตั้งใจ, และการทำงานเป็นทีม ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งในการทำงาน.ส่วนในด้าน การดำเนินชีวิตก็คือ

มองโลกในแง่บวก: พยายามสนใจเรื่องราวเชิงบวกและเลือกคบหาผู้คนที่มีความดีใจ ซึ่งจะช่วยให้คุณมีความมั่นใจได้.

ดูแลสุขภาพ: ให้ความสำคัญกับสุขภาพกายและใจ โดยการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์, ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอ.

เรียนรู้จากความผิดพลาด: มองความผิดพลาดเป็นบทเรียนเพื่อนำไปปรับปรุงและพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นในครั้งต่อไป.

วางแผนชีวิต: กำหนดเป้าหมายใหญ่ของชีวิต เช่น อยากรับเป็นคนแบบไหน หรืออยากมีชีวิตอย่างไร แล้วใช้การทำงานเป็นส่วนหนึ่งในการบรรลุเป้าหมายเหล่านั้น.

มีทัศนคติแบบเติบโต (Growth Mindset): เชื่อว่าตนเองสามารถพัฒนาได้ โดยการรับรู้อุปสรรคในหัว, เลือกที่จะมีทางเลือก, และพบกับตัวเองด้วยคำพูดเชิงบวก.

บริหารจัดการเวลา: จัดการเวลาทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและไม่ผัดวันประกันพรุ่ง.

พัฒนาตนเอง: เพิ่มพูนความรู้และทักษะ: เรียนรู้ทักษะใหม่ๆ อย่างต่อเนื่องผ่านการอบรม คอร์สออนไลน์ หรือการศึกษาด้วยตนเอง.

เปิดรับคำวิจารณ์: รับฟังความคิดเห็นและคำวิจารณ์จากผู้อื่นเพื่อนำไปปรับปรุง.

ให้เวลากับตัวเอง: พักผ่อนเพื่อรักษาความสดชื่นทั้งกายและใจ.

สร้างทัศนคติเชิงบวก: มองโลกในแง่บวก เปิดใจรับสิ่ง
ใหม่ๆ และเผชิญหน้ากับความล้มเหลวเพื่อเรียนรู้และเริ่มต้นใหม่. จาก
ข้อแนะนำที่ทำให้ได้รู้จักสร้างจิตใจให้เป็นนาย โดยมีกายเป็นบ่าว หัน
หน้ามุ่งมั่นสู่ความไฝ่ฝันและกระทำให้มันเป็นจริง ด้วยข้อคิด
ข้อแนะนำต่าง ๆ อันจะเป็นบันไดสู่ประตูทองของความสำเร็จ เมื่อ
ท่านได้อ่านจบแล้วก็จะทำให้ได้ยืนหยัดอยู่บนแถวหน้าตามที่ท่าน
กำลังแสวงหาและไขว่คว้าเพื่อ “ก้าวนำพาตัวเองไปสู่ความสำเร็จ”
ในอนาคตอันใกล้ครับ

ด้วยความปรารถนาดี

สมชาติ กิจจรวยง

บทนำ

ก้าวล้าหน้าพาตนเองไปสู่ความสำเร็จ

(Take yourself to success)

การดำเนินชีวิตในปัจจุบันควรมีความรู้ทักษะทางด้านใดบ้าง: คำตอบคือคนในปัจจุบันควรมีทักษะสำคัญทั้งด้าน การคิดวิเคราะห์, การสื่อสาร, การทำงานเป็นทีม, ความคิดสร้างสรรค์, การปรับตัว, และ ทักษะด้านดิจิทัล. การมีทักษะเหล่านี้จะช่วยให้พนักงานรับมือกับการเปลี่ยนแปลง, ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ, และเพิ่ม โอกาสในการเติบโตในธุรกิจ.

ทักษะด้านการคิดและแก้ปัญหา การคิดวิเคราะห์ (Critical Thinking): ความสามารถในการประเมินข้อมูลอย่างมีเหตุผล, วิเคราะห์ปัญหาอย่างรอบด้าน, และหาแนวทางแก้ไขที่เหมาะสม.

การแก้ปัญหา (Problem-Solving): ทักษะในการระบุและ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ.

ความคิดสร้างสรรค์ (Creativity): การคิดค้นแนวทางใหม่ ๆ และสร้างสรรค์นวัตกรรมเพื่อพัฒนางานให้ก้าวหน้า. ส่วน ความสามารถก็คือทักษะด้านการสื่อสารและการทำงานร่วมกับผู้อื่น

การสื่อสาร (Communication): การพูด, การเขียน, และการฟัง อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อให้เกิดความเข้าใจอันดีและประสานงานกับ ผู้อื่นได้อย่างราบรื่น.

การทำงานเป็นทีม (Teamwork):ความสามารถในการร่วมมือกับผู้อื่น, การสนับสนุนกัน, และการสร้างเป้าหมายร่วมกันเพื่อความสำเร็จของงาน.

การเจรจาต่อรอง (Negotiation):ทักษะในการพูดคุยเพื่อให้ได้ข้อตกลงที่ดีและบรรลุเป้าหมาย. ทักษะด้านการปรับตัวและการจัดการ

การปรับตัว (Adaptability):ความสามารถในการเปลี่ยนแปลงและปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อม, เทคโนโลยี, และสถานการณ์ใหม่ๆ ได้อย่างรวดเร็ว.

การจัดการตนเอง (Self-Management): การบริหารจัดการเวลา, การจัดลำดับความสำคัญของงาน, และการบริหารจัดการอารมณ์ เพื่อให้การทำงานมีประสิทธิภาพ.

ภาวะผู้นำ (Leadership): ความสามารถในการนำทีม, สร้างแรงบันดาลใจ, และชี้แนะให้บรรลุเป้าหมาย. ทักษะด้านเทคโนโลยีและดิจิทัล

ทักษะดิจิทัล (Digital Literacy):การใช้เทคโนโลยีและเครื่องมือดิจิทัลต่างๆ ในการทำงานได้อย่างคล่องแคล่ว เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพและประสิทธิผล.

ทักษะด้านข้อมูล (Data Literacy): ความสามารถในการบริหารจัดการ, วิเคราะห์, และตีความข้อมูลเพื่อช่วยในการตัดสินใจอย่างมีข้อมูล รวมทั้งการปกป้องตนเองและทีมงานทุกระดับให้จับมือร่วมกันนำไปสู่ความสำเร็จที่กำลังรออยู่นั่นเอง.

สารบัญ่ก้าวลำนำพตนเองไปสู่ความสำเร็จ

(Take yourself to success)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 1 การสร้างคุณภาพชีวิตในการทำงาน	1
บทที่ 2 การสร้างให้จิตเป็นนาย	4
บทที่ 3 ข้อคิดในการใช้ชีวิตที่ดี	9
บทที่ 4 แนวทางการพัฒนาตนเองให้ประสบความสำเร็จ	17
บทที่ 5 ใช้ความคิดสร้างสรรค์สู่ความฝันที่เป็นจริง	21
บทที่ 6 ลืมสิ้นชีวิตที่เคยผิดพลาด	27
บทที่ 7 ทำไมจึงล้มเหลวไปได้ล่ะ	33
บทที่ 8 ทำอย่างไรจะก้าวไกลในอาชีพ	36
บทที่ 9 ทำอย่างไรให้ยืนแผลวหน้า	42
บทที่ 10 ทำอย่างไรระหว่างงานประจำกับทำงานขาย	52
บทที่ 11 ที่สุดของชีวิต	58
บทที่ 12 ธุรกิจที่สร้างมवलชน	63
บทที่ 13 เปลี่ยนแปลงเขาโดยเราไม่เดือดร้อน	71
บทที่ 14 แปรเปลี่ยนชีวิตใหม่ให้ดีกว่าเดิม	75
บทที่ 15 ภาษิตสอนไว้	79

สารบัญ่ก้าวลำนำพตนเองไปสู่ความสำเร็จ

(Take yourself to success)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 16 มาทำฝันร้ายให้กลายเป็นดี	85
บทที่ 17 มุ่งมั่นมีสันคลอน	92
บทที่ 18 ไม่ได้ไม่มี-ไม่ได้ไม่ได้	95
บทที่ 19 ไม่มีเวลาไม่มีในโลก	99
บทที่ 20 รวยข้ามภพรวยข้ามชาติ	110
บทที่ 21 รอบรู้และรู้รอบ	118
บทที่ 22 สัมแล้วลูก	124
บทที่ 23 ลิขิตชีวิตเราเองได้	132
บทที่ 24 วิธีการทำให้ผู้อื่นชื่นชอบ และคล้อยตาม	138
บทที่ 25 วิธีจัดการความสับสนของตนเอง	145
บทที่ 26 ศิลปะการสร้างกำลังใจในการทำงาน	150
บทที่ 27 สูตรสำเร็จเพื่อลดความตริ้งเครียด	160
บทที่ 28 หนทางแห่งความสุข	166
บทที่ 29 อย่งไรจึงจะเรียกว่าชีวิตที่ดี	180

สารบัญก้าวล้า นำพาตนเองไปสู่ความสำเร็จ

(Take yourself to success)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 30 เอาชนะความทุกข์ความพ่ายแพ้ผิดหวัง และอย่ายอมแพ้	186
บทที่ 31 อย่ายอมแพ้	199
บทที่ 32 แนวทางเปลี่ยนชีวิตให้ดีขึ้นโดยเร็ว	207
บทที่ 33 พลังของการ เชื่อก่อน แล้วได้จริง	214
บทที่ 34 หลักการสู่การเป็นผู้มีประสิทธิภาพสูง	230
บทที่ 35 หลักการสำคัญของการแก้งง	240
บทที่ 36 กฎแห่งความสำเร็จและการเติบโตในชีวิต	245
บทที่ 37 คำขมลูกน้องที่ควรพูดก่อนสายไป	250
บทที่ 38 คำพูดและคำยืนยันที่เต็มไปด้วยพลัง	264
บทที่ 39 เทคนิคสำคัญในการสร้างปฏิสัมพันธ์	271
บทที่ 40 เทคนิคพิชิตเงินล้าน Gen z นี้เลย	276

บทที่ 1 การสร้างคุณภาพชีวิตในการทำงาน

คุณภาพชีวิตที่ดี คือ ชีวิตที่มีคุณภาพ มีคุณประโยชน์ต่อตนเอง ต่อสังคม ต่อองค์กร และประเทศ ชีวิตคุณภาพชีวิตที่ดีควรจะประกอบด้วย

- 1.มีความรู้ดี คือ ความรู้ทั้งทางโลก และทางธรรม
- 2.สุขภาพอนามัย คือ มีสุขภาพกาย และสุขภาพจิตที่ดี
- 3.มีความสามารถดี คือ มีหลักการ หรือวิทยาการ และมีศิลปะ
- 4.มีความคิดดี คือ มีความคิดที่ถูกต้อง เป็นสัมมาทิฐิ และมี
ความคิดสร้างสรรค์
- 5.มีการกระทำดี คือ มีความประพฤติที่ดีทั้งทางกาย ทางวาจา
และทางใจ
- 6.มีจิตใจดี คือ เป็นผู้ที่มีคุณธรรม และมีจริยธรรม

การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตให้กับตนเอง

เรา ๆ ท่าน ๆ ก็สามารถที่จะเสริมสร้างคุณภาพชีวิตให้กับตนเอง เพื่อให้ผู้บังคับบัญชา หรือหัวหน้ารัก ทีมงานหรือลูกน้องบูชา และเพื่อนร่วมงานเสนาหา โดยการ

1. แต่งองค์ทรงเครื่องเรื่องการแต่งกายให้ดูดี สะอาด เรียบร้อย และเหมาะสม
2. กระตือรือร้น มีชีวิตชีวา อ่อนน้อมถ่อมตน และนิยมยกย่องผู้อื่น
3. จัดแบ่งเวลาให้จิตใจได้พักผ่อนทุกวัน เพื่อให้ใจมีสมาธิ
4. จดบันทึกรายการ หรือกิจกรรมที่เราพอใจ หรือภาคภูมิใจเอาไว้
5. พยายามลืมเรื่องที่เลวร้ายในอดีตที่ผ่านมาให้หมดสิ้น ไม่จองเวรใคร
6. จงเป็นแชมป์ เป็นดารา เป็นวีรบุรุษของตัวเอง แล้วสู้ต่อความทุกข์ยาก
7. ให้รางวัลตัวเองบ้างเมื่อทำอะไรได้สำเร็จ
8. อุทิศตนเองเพื่อช่วยเหลือคนอื่น ๆ ตามสมควร
9. รู้จักช่วยเหลือตนเอง และการพึ่งตนเองเสมอ

10.ทำงานดีกว่าการพูด ไม่ใช่พูดดีกว่าทำ และคิดก่อนที่จะพูด ไม่ใช่พูดก่อนแล้วคิดทีหลัง

วิธีการสร้างนิสัยที่ดีในการทำงาน

วิธีการสร้างที่เราจะสร้างนิสัยที่ดีในการทำงาน เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี มาตรฐานการครองชีพที่ดี คืออยู่ดี และมีรายได้ดี ควรจะประกอบด้วย

- 1.จงเริ่มงานตั้งแต่ตอนนี้ อย่าผัดวันประกันพรุ่ง
- 2.จงมีความเป็นระบบ และระเบียบในการทำงาน เช่น เอกสาร ลำดับงาน
- 3.จงเรียงลำดับความสำคัญของงานว่างานใดสำคัญให้ทำงานชิ้นนั้นก่อน
- 4.จงแบ่งงานเป็นส่วน ๆ และทำตามลำดับความสำคัญ
- 5.จงคิดอย่างสร้างสรรค์ตลอดเวลาว่า “จะทำให้ดีขึ้นกว่านี้ได้
อย่างไร”
- 6.จงพิจารณางานหลาย ๆ ชิ้น มาปฏิบัติเพียงหนึ่งเดียว เช่นการใช้โทรศัพท์ การอ่านจดหมาย
- 7.จงรู้จักบันทึก และใช้บันทึกการทำงานให้คล่องตัว
- 8.จงกำหนดเวลาการทำงานที่แล้วเสร็จให้ชัดเจนเสมอ
- 9.จงหาเวลาผ่อนคลายหรือพักผ่อน (ตอนเที่ยง) ไว้บ้าง

10. จงขอคำปรึกษา จากเพื่อนร่วมงาน หรือทำหน้าที่ เมื่อเกิด
ปัญหาในการทำงาน

การทำหน้าที่ผลิตออกแบบสินค้าถือเป็นหน้าที่ของฝ่าย
สำรวจออกแบบหรือวิจัยตลาด ที่จะสรรหาคัดเลือกผลิตภัณฑ์ หรือ
สินค้าที่ดีมีคุณภาพ สำหรับในบทนี้จะสร้างให้เราเสริมสร้างคุณภาพ
ชีวิตที่ดีจากการมีผลงานรวมของแผนก/ฝ่ายออกมาดี ย่อมเกิดความ
ได้เปรียบคู่แข่งกันได้กำไร และได้รับผลตอบแทนที่ดีในรูปแบบ
ต่างๆ ก่อนจบ และก่อนจากผู้เขียนของฝากบทกลอนจาก “ของเก่า”
ที่ว่า

เอาความดีเป็นแกนกลางทางชีวิต

เอาความคิดเป็นเครื่องช่วยอำนวยความสะดวก

เอาการงานเป็นกลไกภายในตน

นี่คือคนมีคุณค่าราคาม

บทที่ 2 รอบรู้และรู้รอบ

ศิลปะศาสตร์ทุกสิ่งล้วน แสดงผล

คิดอย่าคิดเกียดกล

ว่าน้อย

สิ่งเดียวฝึกฝนจน

สันทัด

อาจช่วยชีพชั่ววัย

ปีเลี้ยงอาตมา

ขยายความตามความหมายของโคลงสี่สุภาพ คือ ความรู้ในหลายงานมีประโยชน์ อย่าดูถูกว่าเป็นความรู้อันน้อยนิด สิ่งเดียวที่เราได้รู้ฝึกฝนจนสามารถ และชำนาญแล้ว อาจจะช่วยเลี้ยงตัวเราและวงศ์ตระกูลต่อไปในภายหน้า

ในการเรียนรู้เพื่อการแสวงหาความสำเร็จไม่ได้ถูกกำหนดว่าใครจะรู้ก่อนหรือรู้ทีหลัง ผู้ที่จะไปถึงเส้นชัยก่อนคนอื่น ๆ ผู้ที่ไปถึงเป้าหมายก่อนหรือสำเร็จก่อนผู้อื่น คนนั้นนั่นแหละคือ “ครู” และครูคนนั้นคือ แบบอย่างหรือตัวอย่างของนักเดินทางที่จะประสบความสำเร็จ ในบทนี้ผู้เขียนขอกล่าวถึงวิธีการเรียนรู้เพื่อปรับปรุงและพัฒนาตนเองว่า คนเรานั้นสามารถที่จะเรียนรู้ได้จาก

1. ประสบการณ์การทำงาน

ประสบการณ์ที่ได้รับจากการทำงานเป็นวิธีการเรียนรู้เพื่อปรับปรุงและพัฒนาตนเองที่เราจะได้ประสบการณ์ตรง บุคคลใด บุคคลหนึ่งในองค์กร เมื่อจะได้รับการแต่งตั้ง การเลื่อนตำแหน่งงาน ให้เป็นหัวหน้า ผู้บริหารก็มักจะพิจารณาจาก

ก. ประสบการณ์ในการทำงาน

ข. อายุงานหรือระยะเวลาในการทำงานที่ผ่านมา

ค. ความประพฤติกของบุคคลผู้นั้น

ง. การเป็นผู้ที่มีมนุษยสัมพันธ์

จ. การมีลักษณะในการเป็นผู้นำ

1. งานที่เราลงมือทำ

การเรียนรู้จากงานที่เราลงมือลงแรงทำนั้น ก็สามารถช่วยให้เราเกิดความรู้ ความเข้าใจ และมีความสามารถได้จากงาน การเรียนรู้ได้จากการทำงาน โดยเฉพาะงานบางชนิดไม่ต้องทำแบบลองผิดลองถูกเสมอไป เช่น การใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ ช่วยสอนในการปฏิบัติงานกับผู้ใช้คอมพิวเตอร์ การเรียนรู้จากงานที่เราได้ลงมือทำ เท่ากับว่าได้ประสบการณ์ตรงจากงานที่เราได้กระทำไปทีละก้าวไว้ในข้อเรกนั้นเอง

2. เพื่อนร่วมงาน

เพื่อนร่วมงานที่มีประสบการณ์ในการทำงานสามารถช่วยให้เราได้รอบรู้ และรู้รอบ ได้เช่นเดียวกัน แล้วเราจะรู้ได้อย่างไรว่าเพื่อนคนนั้นดีมีประโยชน์ เพื่อนที่ดีและมีประโยชน์ คือ

1. ด้วยให้แบ่งปันสิ่งของ

2. พุคคีมีเจตนาดีกับเรา

3. ประพฤติตัวเป็นประโยชน์ต่อเรา

4. เป็นผู้ที่มีความเสมอต้นเสมอปลาย

5. ไม่ปิดบังเพื่อน ซื่อสัตย์ต่อกัน

3. หัวหน้าหรือผู้บังคับบัญชา

ผู้นำที่เป็นหัวหน้าสามารถที่จะแนะนำให้เราทำ นำให้เราคิด ช่วยพิชิตปัญหาให้กับเราได้เพราะ หัวหน้าย่อมที่จะมีประสบการณ์ อยุ่งานที่มากกว่า ย่อมที่จะสอน แนะนำ บอกให้เราได้รับรู้ขึ้นมาได้ หน้าที่ของหัวหน้า หรือผู้บังคับบัญชาโดยทั่วไปจะมีดังนี้

1. จัดงานให้เราทำตามสมควร
2. จัดรางวัลให้บ้างซึ่งไม่จำเป็นต้องเป็นเงินเป็นทองเสมอไป
3. ร่วมมือในกิจกรรมต่างๆ ที่สร้างสรรค์
4. ช่วยดูแลและระมัดระวังสุขภาพและความปลอดภัยให้
5. ปล่อยให้เรามีวันหยุดตามประเพณี หรือตามสมัย

4. เรียนรู้ด้วยตนเอง

การเรียนรู้ด้วยตัวเราเองเป็นวิธีเรียนรู้ที่เราจะต้องขวนขวาย มี คำที่เป็นแรงคิดสำหรับการเรียนรู้และศึกษา คือ

“การศึกษาย่อมไร้ค่า หากผลิตผล ปรินญาชนเป็นเพียงชุกทาง ปัญญา”

“บัณฑิตเอ๋ย อะคิมิดิสกล่าวว่ หากท่านยืนอยู่ในตำแหน่งอัน เหมาะสม ท่านสามารถใช้กานงัดคิดโลกได้”

แนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ตนเอง

1. ฉลาดที่จะเรียนรู้ให้มีความรู้ที่สมบูรณ์ คือ

- 1.1 รู้ลึก รู้เรื่องราวสาวไปหาเหตุ
- 1.2 รู้รอบ รู้สิ่งต่างๆ รอบตัว ช่างสังเกต
- 1.3 รู้กว้าง สิ่งรอบตัวที่รู้ก็รู้ละเอียด
- 1.4 รู้ไกล มองการณ์ไกล

2. ใช้หลักพหุสูตร คือ

- 2.1 ฟัง สุ หรือ สุตตะ
- 2.2 คิด จิ หรือ จิตตะ
- 2.3 ถาม ปุ หรือ ปุจฉา
- 2.4 เขียน ทิ หรือ ทิขิต

3. ถือหลักการเรียนรู้ ตลอดชีวิต

- 3.1 เรียนรู้ตลอดเวลา จากข่าวสารสื่อต่างๆ รอบตัว
- 3.2 ฉลาดเลือกเรียนแต่สิ่งที่ควร
- 3.3 ตั้งใจเรียนวิชาที่ตนเองเลือกอย่างเต็มความสามารถ
- 3.4 กระตือรือร้น ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมในวิชาที่เกี่ยวข้องกัน
- 3.5 หาความรู้ทางธรรมควบคู่ทางโลกด้วย
- 3.6 เมื่อเรียนแล้วนำไปใช้ให้ได้ประโยชน์

“จงจื้อ” กล่าวว่า การศึกษาโดยไม่คิด เป็นสิ่งไร้ประโยชน์
 การคิด โดยไม่ศึกษา เป็นอันตราย เมื่อเราได้เรียนรู้และพัฒนาคุณภาพ
 ชีวิตให้กับตนเองแล้ว จงอย่ากังวลว่า ผู้อื่นจะ ไม่รู้ความสามารถเลย เพื่อ
 ความรอบรู้และรู้รอบ ผู้เขียนฝากบทกลอน เพื่อให้ชีวิตลิขิตได้ว่า

ต้องรอบรู้ในปัญหาสารพัด

ต้องรวดเร็ว เร่งรัดงานทั้งหลาย

ต้องริเริ่มหลายแบบให้แยกสาย

ทุ่มใจกายเพื่อชีวิตพิชิตงาน

บทที่ 3 ข้อคิดในการใช้ชีวิตที่ดี

การดำเนินของชีวิตย่อมมีผลมีพลาต แผนผังของชีวิตที่
ผู้เขียนอยากให้ท่านผู้อ่านติดตาม ต่อไปนี้เป็นข้อคิดที่ผู้เขียนได้มาจาก
พระธรรมดิลก (จันทร์ กุสโล) วัดเจดีย์หลวง อ.เมือง จ.เชียงใหม่

ถ้าทำตัวแข่งกับสังคม	ความพินาศล้มจมจะตามมา
ถ้าทำงานเห็นแก่หน้า	จะพบปัญหาเรื่อยไป
ถ้าทำตัวเห็นแก่ได้	อย่าหวังน้ำใจจากเพื่อนฝูง
ถ้ากลัวเกินไป	จะทำอะไรไม่สำเร็จ
ถ้ากลัวจนเกินงาม	จะพบกับความเดือดร้อน
ถ้าขาดความพอดี	จะเป็นหนี้ตลอดกาล
ถ้าหวังแต่ความสนุก	จะพบความทุกข์อย่างมหันต์
ถ้าขาดความขังคิด	ชีวิตทั้งชีวิตจะหมดความหมาย
ถ้าทำใจให้สงบ	จะพบกับความสุขที่เยือกเย็น
ถ้ามีความพอดี	จะเป็นเศรษฐีในเรือนยาจก
ถ้ามีแต่ความงก	จะเป็นยาจกในเรือนเศรษฐี
ถ้ามีเมตตาจิต	จะมีญาติมิตรทั่วบ้าน
ถ้ามีเมตตาเกินประมาณ	จะพบคนพาลทั่วเมือง
ถ้าคิดถึงแต่ความหลัง	จะพบรังแห่งความเศร้า
ถ้ามีแต่ความมัวเมา	จะพบความปวดร้าวภายหลัง
ถ้าทำดีเพื่อเด่น	จะถูกเขม่นจากญาติมิตร
ถ้าทำความดีด้วยน้ำใจ	จะมีชีวิตอยู่อย่างสบาย
ถ้าหวังพึ่งแต่คนอื่น	จะต้องกลืนน้ำตาตัวเอง

ถ้ารู้จักใช้เวลา ชีวิตจะมีค่ากว่านี้
 อย่าพยายามทำคนอื่นให้เหมือนใจเรา
 เพราะเราก็ทำให้เหมือนใจคนอื่นไม่ได้
 อย่าทำตัวเป็นผู้รับฝ่ายเดียว
 จงทำตัวเป็นผู้ให้ด้วย
 อย่าทำบ้านให้แข็งแรงกว่าพื้นฐาน
 จงทำพื้นฐานให้แข็งแรงกว่าบ้าน
 อย่าพยายามทำสิ่งที่ได้ ให้เท่ากับใจ
 จงพยายามทำใจให้เท่ากับสิ่งที่ได้
 ถ้าไม่กินอยู่ท่าที่มี จะได้เป็นเศรษฐีเงินกู้
 ถ้าไม่สู้กับอบายมุข จะพบความทุกข์ในเบื้องปลาย
 ถ้าทำหุยาเบาเบาเขาว่า จะต้องน้ำตาตกใน
 ถ้าพูดโดยไม่คิด เท่ากับพ่นลมพิษใส่คนอื่น
 ถ้าจริงจังกับโลกเกินไป จะต้องตายเพราะความเศร้า
 ถ้าต้องการความเป็นอิสระ ให้พยายามชนะตัวเอง
 ถ้าไม่รู้จักความทุกข์ จะพบความสุขได้ที่ไหน
 ถ้าไม่ยอมปล่อยวาง จะพบความว่างได้อย่างไร
 ถ้าหาความสุขจากความมัวเมา เท่ากับจับเขาในกระจก
 ถ้าอยากเป็นคนมีเกียรติ อย่าเหยียดหยามคนอื่น
 ถ้าอยากมีความรู้ อย่าลบหลู่อาจารย์
 ถ้าอยากหาความสำราญ อย่าล้างผลาญสมบัติ
 คอยตักเตือนตัวเอง ดีกว่าฟังโทษคนอื่น

เป็นอยู่เท่าที่มี	ดีกว่าเป็นเศรษฐีเงินผ่อน
ทำงานอยู่กับบ้าน	ดีกว่าสุขสำราญในบ่อน
แสวงหาลาภจากการงาน	ดีกว่าขนานบวงสรวง
ไม้เท้าของคนเฒ่า	ดีกว่าลูกเต้าออกตัญญู
รักกันฉันท์พี่น้อง	ดีกว่าเงินทองเป็นไหนด ๆ
ปิดปากไว้ไม่พูดจา	ดีกว่านินทาเพื่อนบ้าน
ขอมล่ำบากเมื่อหนุ่ม	ดีกว่าจะกั้มเมื่อแก่
อยู่คนเดียวอย่างสงบ	ดีกว่าคบคนพาล
ทำความดีแล้วตั้ง	ดีกว่าถูกชังเพราะทำชั่ว
ถ้าอยากเป็นคนมีอำนาจ	อย่าขาดความยุติธรรม
ถ้าอยากเป็นคนดัง	อย่าหวังความสงบ
ถ้าอยากเป็นคนงาม	อย่าว่าวาม โกรธง่าย
ถ้าอยากเป็นคนสบาย	อย่าเบื้อหน้ายความเพียร
ถ้าอยากเป็นคนมั่งมี	อย่าเป็นคนดีแต่จ่าย
ถ้าอยากเป็นคนนำสมัย	อย่าทำลายวัฒนธรรม
ถ้ากินอยู่เกินฐานะ	ชีวิตจะจรูระเค็อดร้อน
ขอมล่ำบากเมื่อตอนต้น	ดีกว่ายากจนทีหลัง
เป็นอยู่อย่างหมดหวัง	เท่ากับขาดหลุมฝังตัวเอง
ชีวิตคือการต่อสู้	จงเป็นอยู่ด้วยความอดทน
ถ้าตกอยู่ใต้อานาชาเสพติด	เท่ากับเผาชีวิตทั้งเป็น
ถ้ามีวเมาเอาแต่ตั้ง	ชีวิตจะพังเพราะชื่อเสียง
ถ้าจะเป็นผู้ใหญ่	อย่าเชื่อง่ายหูเบา

อำนาจวาสนา	คือที่มาของความกังวล
โลกจะลุกเป็นไฟ	เพราะใจขาดธรรมะ
ชีวิตจริง	ไม่เหมือนฝัน
ถ้าชนะด้วยอาวุธ	จะสิ้นสุดด้วยความแค้น
ให้ธรรมะชนะแทน	จะสุขแสนสบายใจ
ถ้าเสรีไม่มีเขต	จะเป็นเหตุให้ก่อแค้น
ถ้าเสรีตามที่ควร	จะชักชวนให้เจริญ
ถ้าผู้ใหญ่ตามใจว่า	จะชักพาให้เดือดร้อน
ถ้าผู้น้อยฝืนคำสอน	จะเดือดร้อนไม่ทั่วเมือง
ถ้าทำงานมุ่งเพื่อตัว	จะหมองมัวชั่วชีวิต
ถ้าทำงานเพื่ออุทิศ	สิ้นชีวิตแล้วยังอยู่
เป็นพระไม่สังวร	จะลดทอนความศรัทธา
เป็นชาวบ้านไม่เสาะหา	จะนำพาให้ล้มจม
ประชาธิปไตยตามใจว่าคือที่มาแห่งความวุ่นวาย	
สังคมจะเป็นธรรมเพราะไม่เหยียบย่ำผู้อื่น	
คนไม่เคารพกฎหมายเหมือนวัวควายไม่มีคอก	
ดูบ้านเมือง	ดูที่ความสะอาด
ดูประชาชาติ	ดูที่ความสามัคคี
ดูคนดีดูที่งาน ดูลูกหลาน	ดูที่ความเคารพ
ดูหญิง ดูที่ความอาย	ดูชาย ดูที่ความกล้าหาญ
ฟังโทษคนเป็นบัณฑิต	ฟังความผิดคนอื่นเป็นพาล
เสียเงินเสียทองไม่เป็นปัญหาเท่ากับเสียเวลา และเสียใจ	

ถ้าใช้กฎหมาย	จะอยู่อย่างรำคาญ
ใช้อำนาจทางศาล	จะตำราญทั่วเมือง
เห็นผู้ใหญ่ว่าโง่	เห็นนักเลงโตว่าฉลาด
เห็นพ่อแม่ไม่สามารถ	คืออุบาทว์บ้านเมือง
เห็นคุณเป็นบ้าน	สุราบานเป็นเพื่อน
บ้านเรือนเป็นศาลา	คือที่มาของความวิบัติ
ส่งเสริมการพนัน	แข่งขันความมั่งมี
ไม่เชื่อคนแต่เชื่อผี	จะมั่งมีได้อย่างไร
ความสุขโลกีย์	มิได้ชั่วคราว
ความสุขยืนยาว	ต้องเข้าหาธรรม
ปฏิรูปจะได้ผล	ประชาชนต้องร่วมใจ
ถ้าจะทำงานเพื่อชาติ	อย่าแสวงอำนาจเพื่อตัว
ถ้าจะทำงานเพื่อศาสนา	อย่าแสวงหาอามิส
อยากให้ไทยคงเป็นไทย	อย่าทำลายวัฒนธรรม
ความวิบัติของชาติ	คือประหารราษฎรแตกสามัคคี
ออกตั้งคมมากกว่างานส่วนตัว	ชีวิตครอบครัวจะเดือดร้อน
เป็นทุกเพราะความจน	ดีกว่าทนทุกข์เพราะเป็นหนี้
ประดับกายด้วยความดี	มีราศีกว่าประดับเพชร
ฆ่าสัตว์ได้โทษ	ฆ่าความโกรธได้บุญ
อยากหนีความทุกข์	อย่าหวังความสุขทางกาย
ปฏิบัติดีดีนิสัย	จึงจะเป็นการแก้ไขที่ถูกต้อง
ถ้ารักประเทศชาติ	อย่าถือโอกาสร้าย

ถ้าอยากเป็นคนก้าวหน้า อย่ามัววิจารณ์ คนอื่น
 อยากรเป็นชายจริง หญิงแท้ อย่าเปลี่ยนแปลงประเพณี
 คุณค่าของสัตว์อยู่ที่กาย คุณค่าของหญิงชายอยู่ที่ความ

ประพจน์

ภัยใหญ่ของชีวิต	คือความคิดลุ่มหลง
ถูกบัณฑิตนินทา	ดีกว่าถูกพาลยกย่อง
ถ้าไม่ยอมให้ผิดหวัง	ให้ระวังอย่าโลก
ถ้าไม่ยอมให้จิตวุ่นวาย	ให้นึกถึงตายไว้บ้าง
ถ้าไม่ยอมจะเสรำโศก	ให้มองโลกเป็นอนิจจัง
เป็นอยู่อย่างเกียจคร้าน	จะล้างผลาญสมบัติ
เป็นอยู่อย่างประหยัด	จะได้สมบัติจากตัวเอง
เจริญทางวัตถุ	จะครุกรุ่นเป็นไฟ
เจริญทางจิตใจ	จะแจ่มใสสงบ

มีธรรมเป็นอำนาจจะปราศจากเวรภัย

มีธรรมเป็นใหญ่ เวรภัยจะตามมา

ความสุขแบบชาวโลก	มีทุกข์เป็นผล
ความสุขอริยะชน	มีผลเป็นความสงบ
เลิกเห็นแก่ตัวได้เมื่อไร	จะสุขใจเมื่อนั้น
ไม่ทำงาน	คนอันธพาล
มัวสุขสำราญ	ไม่นานหมดตัว

มัวเมาอามิส	หลงยาเสพติด
การทำทุจริต	เป็นยาพิษสังคม
อวดคือถือตน	ไม่ฟังเหตุผล
ยูเหย่แฝงกล	คือคนทำลาย
แก้ด้วยการเพิ่ม	จะเสริมปัญหา
แก้ด้วยปัญญา	ปัญหาจะลด
โลกนี้สับสน	เพราะคนมั่วรบ
โลกนี้สงบ	เพราะเคารพธรรม

จากข้อคิดในการใช้ชีวิตที่ดี บทนี้ผู้เขียนหวังเป็นอย่างยิ่งว่า จะทำให้ท่านมีคุณภาพของชีวิตที่ดี เป็นบุคคลที่มีประโยชน์ต่อสังคม เพราะท่านจะเป็นบุคคลที่มีคุณสมบัติพิเศษที่ไม่มีใครเหมือน และไม่เหมือนใครจากคุณธรรมที่มีอยู่ในจิตใจของท่าน

บทที่ 4 แนวทางการพัฒนาตนเองให้ประสบความสำเร็จ

การพัฒนาตนเองเป็นกุญแจสำคัญสู่ความสำเร็จในชีวิตและการทำงาน แต่หลายคนอาจสงสัยว่าจะเริ่มต้นอย่างไร บทความนี้จะมาแนะนำ 7 แนวทางการพัฒนาตนเองที่ช่วยให้คุณก้าวไปสู่เป้าหมายได้อย่างมั่นใจ

การพัฒนาตนเองคืออะไรสำคัญอย่างไร

การพัฒนาตนเอง คือกระบวนการปรับปรุงความรู้ ทักษะ และทัศนคติของตนเองอย่างต่อเนื่อง เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตและประสิทธิภาพในการทำงาน การพัฒนาตนเองมีความสำคัญอย่างยิ่งในยุคที่โลกเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ช่วยให้เราปรับตัวได้ทันต่อสถานการณ์ เพิ่มโอกาสความก้าวหน้าในอาชีพ และสร้างความมั่นใจในตนเอง นอกจากนี้ ยังช่วยให้เรากลับพบศักยภาพที่ซ่อนอยู่และบรรลุเป้าหมายในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

แนวทางพัฒนาตนเองสู่ความสำเร็จ เจริญก้าวหน้า

7 แนวทางพัฒนาตนเองสู่ความสำเร็จ ได้แก่

1. เปิดใจเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ

การเปิดใจรับความรู้ใหม่ ๆ เป็นจุดเริ่มต้นสำคัญของการพัฒนาตนเอง ลองออกจาก Comfort Zone ด้วยการเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ ที่สนใจ เช่น ภาษาต่างประเทศ การทำอาหาร หรือการเขียนโค้ด การเรียนรู้อย่างต่อเนื่องช่วยให้สมองกระปรี้กระเปร่า เพิ่มความคิดสร้างสรรค์ และช่วยให้คุณพร้อมรับมือกับความท้าทายใหม่ ๆ ในชีวิตและการทำงาน

2. ตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน

การตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนเป็นเข็มทิศนำทางสู่ความสำเร็จ ควรกำหนดเป้าหมายทั้งระยะสั้นและระยะยาว เช่น “ฉันจะอ่านหนังสือ 1 เล่มต่อเดือนเป็นเวลา 6 เดือน” การมีเป้าหมายที่ชัดเจนช่วยให้คุณมีแรงจูงใจ และสามารถวัดความก้าวหน้าของตนเองได้อย่างเป็นรูปธรรม

3. ไม่กลัวที่จะล้มเหลว

ความล้มเหลวเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้และพัฒนา อย่ามองว่ามันเป็นจุดจบ แต่ให้มองเป็นโอกาสในการเรียนรู้และปรับปรุงตนเอง เมื่อเผชิญกับอุปสรรค ให้วิเคราะห์ว่าเกิดจากอะไร และหาวิธีแก้ไขในครั้งต่อไป การยอมรับความผิดพลาดและเรียนรู้จากมันจะช่วยให้คุณเติบโตและพัฒนาตนเองได้อย่างรวดเร็ว