

# เลิกฟัง คนที่ไม่ ทำให้คุณรวย

ระบบกรองเสียง ที่ทำให้คุณ โตเร็วขึ้น





**ผู้จัดทำ : ศักดิ์สุตา ฉันทเตยานนท์**

**สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537**

**ห้ามทำซ้ำ คัดลอก ดัดแปลง เผยแพร่โดยไม่ได้รับอนุญาต**

# สารบัญ

บทนำ .....	9
• ทำไมคนส่วนใหญ่เสียอนาคตไปกับเสียงที่ไม่สร้างเงิน .....	9
• โลกที่เต็มไปด้วยความคิดเห็น.....	11
• Attention คือทรัพย์สินที่ถูกแย่งชิง.....	13
• ชีวิตที่ถูกกำหนดโดยเสียงคนอื่น.....	15

## PART 1: เข้าใจเกมของเสียง

บทที่ 1. ทำไมคนถึงชอบวิจารณ์.....	24
• จิตวิทยาการเปรียบเทียบ .....	24
• กลไกป้องกันตัวของอีโก้.....	26
• เมื่อการวิจารณ์คือการลดความไม่มั่นคงของตนเอง	28
บทที่ 2. เสียงนินทา = การระบายความไม่พอใจ .....	34
• ทฤษฎีการฉายภาพ (Projection).....	34

- คนพูดกำลังสะท้อนอะไร..... 36
- อ่านแรงจูงใจเบื้องหลังคำพูด ..... 38

บทที่ 3. คนที่พูดถึงคุณ แปลว่าคุณมีแรงกระเพื่อม ..... 44

- Visibility Cost ..... 44
- การเติบโตมาพร้อมแรงต้าน..... 46
- ความแตกต่างระหว่างคนเจียบกับคนมีอิทธิพล..... 49

## **PART 2: Attention คือทรัพย์สิน**

บทที่ 4. เงินตามพลังงาน ..... 58

- การจัดสรรพลังงานชีวิต..... 58
- Productivity vs Distraction ..... 60
- เงินไหลไปทางที่โฟกัสไป..... 62

บทที่ 5. Emotional Leakage — พลังงานที่รั่วไหล..... 70

- Cognitive Bandwidth ..... 70
- วงจรคิดซ้ำ (Rumination) ..... 72
- แบบประเมินระดับการรั่วไหลของพลังงาน..... 76

บทที่ 6. ต้นทุนที่มองไม่เห็นของการแคร้คำพูด .....	83
• Opportunity Cost ของการเสียสมาธิ .....	83
• ความเครียดสะสมและการตัดสินใจผิดพลาด.....	86
• ตารางคำนวณต้นทุนเสียงรบกวน.....	89

### **PART 3: ระบบกรองเสียง**

บทที่ 7. 3 คำถามก่อนให้คำวิจารณ์.....	96
• คำถามที่ 1 เขามีผลลัพธ์ที่คุณอยากได้หรือไม่.....	98
• คำถามที่ 2 เขารับผิดชอบชีวิตคุณหรือไม่.....	100
• คำถามที่ 3 คำพูดนี้มีข้อมูล หรือแค่อารมณ์ .....	103

บทที่ 8. ใครคือคนที่คุณควรฟังจริง ๆ .....	111
• Mentor vs Noise .....	112
• การออกแบบวงกลมอิทธิพล (Circle of Influence) .....	116
• การจัดลำดับเสียงที่ควรให้ค่า .....	120

บทที่ 9. สร้าง Inner Circle ของคนสร้างมูลค่า .....	125
--	-----

- วิธีคัดเลือกคนรอบตัว..... 128
- การรักษาความสัมพันธ์กับคนคุณภาพ ..... 130
- สภาพแวดล้อมที่เร่งการเติบโต..... 132

## **PART 4: ความสำเร็จคือคำตอบ**

- บทที่ 10. ใช้เสียงลบเป็นแรงขับ ..... 138
- การแปลงอารมณ์เป็นพลังงาน (Emotional Conversion) ..... 141
  - การตั้งเป้าหมายตอบโต้แบบสร้างสรรค์..... 144
- บทที่ 11. โต้เถียง ๆ แต่โตจริง ..... 149
- กลยุทธ์ Silent Growth ..... 151
  - โมเดล: Talk vs Build..... 157
- บทที่ 12. ปลอ่ยให้ผลลัพธ์พูดแทน..... 161
- อำนาจของความสำเร็จระยะยาว..... 162
  - เมื่อคำตอบไม่ต้องใช้คำพูด ..... 164

<b>บทสรุป.....</b>	<b>171</b>
ชีวิตคุณแพงเกินกว่าจะให้เสียงฟรี ๆ กำหนดทิศทาง ....	171
<b>ภาคพิเศษ: Action Plan 7 วัน .....</b>	<b>174</b>
Day 1: Audit เสียงรบกวน .....	175
Day 2: คัดกรองวงกลมอิทธิพล .....	177
Day 3: ลด Emotional Leakage.....	179
Day 4: ตั้งระบบกรอง 3 คำถาม .....	181
Day 5: ออกแบบ Inner Circle .....	182
Day 6: โฟกัสงานสร้างมูลค่า.....	183
Day 7: สรุประบบกรองเสียงของคุณ .....	185

# บทนำ

## ทำไมคนส่วนใหญ่เสียอนาคตไปกับเสียงที่ไม่สร้างเงิน

คุณไม่ได้แพ้เพราะคุณไม่เก่งพอ  
คุณแพ้เพราะคุณ “ฟังผิดคน”

ประโยชน์นี้อาจฟังดูแรง  
แต่ถ้าคุณมองชีวิตคนส่วนใหญ่ให้ลึกพอ  
คุณจะเริ่มเห็นรูปแบบบางอย่างซ้ำ ๆ

คนจำนวนมากไม่ได้ล้มเหลวเพราะขาดความสามารถ  
แต่ล้มเหลวเพราะ “ลั้งเล”

และความลั้งเลนั้น  
ไม่ได้เกิดจากความจริง  
แต่มาจาก “เสียง”

เสียงของคนรอบตัว

เสียงของสังคม

เสียงของคนที่ไม่เคยต้องรับผิดชอบชีวิตคุณเลยแม้แต่หนึ่ง  
เดียว

# โลกที่เต็มไปด้วยความคิดเห็น

ลองนึกถึงสถานการณ์นี้

คุณกำลังจะเริ่มอะไรบางอย่าง  
อาจเป็นธุรกิจเล็ก ๆ  
อาจเป็นการเปลี่ยนสายงาน  
อาจเป็นแค่การโพสต์สิ่งที่คุณเชื่อ

แล้วก็มีเสียงหนึ่งโผล่ขึ้นมา

“มันจะไปรอดเหรอ”  
“คนอื่นเขาทำกันไปหมดแล้ว”  
“ระวังจะเสียเวลาเปล่า”

เสียงเหล่านี้  
บางครั้งไม่ได้มาจากคนแปลกหน้า  
แต่มาจาก “คนใกล้ตัว”

และเพราะมันใกล้  
มันจึง “ดัง”

คุณเริ่มคิด  
เริ่มชะลอ  
เริ่มสงสัยตัวเอง

สุดท้าย  
คุณไม่ทำ

ไม่ใช่เพราะคุณทำไม่ได้  
แต่เพราะคุณ “ไม่ได้เริ่ม”

นี่คือจุดที่อนาคตของคนจำนวนมาก  
หยุดลงตั้งแต่ยังไม่เกิด

# Attention คือทรัพย์สินที่ถูกแย่งชิง

ในโลกยุคนี้  
สิ่งที่มีค่าที่สุดไม่ใช่เงิน

แต่คือ “ความสนใจ” (Attention)

ทุกแพลตฟอร์ม  
ทุกโซเชียล  
ทุกคนรอบตัวคุณ  
กำลังพยายามแย่งมันไป

เพราะความสนใจ = พลังงาน

และพลังงาน = การลงมือทำ

ลองดูสมการนี้:

สิ่งที่คุณโฟกัส → สิ่งที่คุณลงมือทำ → ผลลัพธ์ในชีวิตคุณ

ถ้าคุณโฟกัสกับ:

- คำวิจารณ์
- เสียงนินทา
- ความคิดเห็นที่ไม่มีคุณภาพ

คุณกำลังเอาพลังงานไปทิ้งในที่ที่ “ไม่ให้ผลตอบแทน”

และในเชิงเศรษฐศาสตร์  
นี่เรียกว่า “การลงทุนที่ติดลบ”

# ชีวิตที่ถูกกำหนดโดยเสียงคนอื่น

มีคำถามหนึ่งที่คุณต้องตอบให้ได้:

**ใครกำลังเป็นคนตัดสินใจชีวิตคุณ?**

ถ้าคุณ:

- ไม่กล้าทำบางอย่างเพราะกลัวคนอื่นคิดยังไง
- หยุดบางอย่างเพราะโดนวิจารณ์
- เปลี่ยนทิศทางเพราะเสียงรอบข้าง

นั่นแปลว่า

คุณกำลัง “ยืมสมองคนอื่นมาใช้”

แต่ผลลัพธ์

คุณต้องเป็นคนรับเอง

นี่คือดิสที่แย่มาก

เพราะคุณเอา “สิทธิ์ในการตัดสินใจ” ไปให้คนอื่น  
แต่ยังต้องรับ “ผลลัพธ์” คนเดียว

## เสียงไม่ใช่ปัญหา

แต่ “การไม่มีระบบกรอง” คือปัญหา

คุณไม่สามารถห้ามคนพูดได้

โลกนี้จะมี:

- คนที่เห็นด้วย
- คนที่ไม่เห็นด้วย
- และคนที่พูดเพราะอยากพูดตลอดเวลา

ปัญหาไม่ใช่เสียงเหล่านั้น

ปัญหาคือ

คุณ “รับทุกเสียงเข้ามาเท่ากัน”

นี่คือความผิดพลาดเชิงระบบ

เพราะในโลกจริง

ไม่ใช่ทุกเสียงมีค่าเท่ากัน

**Framework: วงจรของเสียง**

**(Noise → Thought → Decision → Result)**

เพื่อให้คุณเห็นภาพชัด

ลองดูโมเดลนี้

### **1. เสียง (Noise)**

คุณได้ยินคำพูด ความคิดเห็น หรือการวิจารณ์



### **2. ความคิด (Thought)**

คุณเริ่มตีความ เช่น

“เขาอาจจะพูดถูก”

“หรือฉันยังไม่พร้อม”



### 3. การตัดสินใจ (Decision)

คุณชะลอ / หยุด / เปลี่ยนแผน



### 4. ผลลัพธ์ (Result)

คุณไม่ได้ไปในทิศทางที่ควรจะเป็น

จุดสำคัญคือ:

คุณไม่ได้แพ้ที่ “ผลลัพธ์”

คุณแพ้ตั้งแต่ “เสียงแรก” ที่คุณเลือกให้ค่า

## ตัวอย่างที่เกิดขึ้นจริง (และเกิดขึ้นทุกวัน)

มีคนจำนวนมาก:

- ไม่กล้าเริ่มธุรกิจ เพราะกลัวคนมองว่า “เพื่อฝัน”
- ไม่กล้าเปลี่ยนงาน เพราะกลัวคำว่า “ไม่มั่นคง”
- ไม่กล้าแสดงความคิดเห็น เพราะกลัวโดนตัดสิน