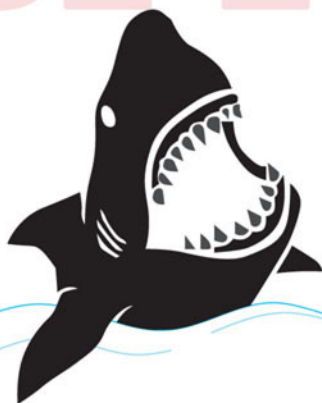


กล้ากระโดดข้ามความกลัว
ไปสู่ความสำเร็จอย่างที่คุณต้องการ

กล้า เปลี่ยนแปลง #2



SE-ED



“คนธรรมดาอย่างเราก็ประสบความสำเร็จในชีวิตได้ไม่ยาก
หากเรากำหนดค่านิยมความสำเร็จในแบบฉบับของเราได้
จงเชื่อว่าทุกความสำเร็จเริ่มต้นที่การกล้าเปลี่ยนแปลงตัวเองเสมอ”

ณรงค์วิทย์ แสนทอง

กล้าเปลี่ยนแปลง 2

โดย ณรงค์วิทย์ แสนทอง

Change+ สำนักพิมพ์ เซนต์ฟอสต์

สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย โดย ณรงค์วิทย์ แสนทอง © พ.ศ. 2562

ห้ามคัดลอก ลอกเลียน ตัดแปลง ทำซ้ำ จัดพิมพ์เนื้อหาและภาพประกอบ หรือกระทำการอื่นใด โดยวิธีการใดๆ ในรูปแบบใดๆ ไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ เพื่อเผยแพร่ในสื่อทุกประเภท หรือเพื่อวัตถุประสงค์ใดๆ นอกจากได้รับอนุญาต

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

ณรงค์วิทย์ แสนทอง

กล้าเปลี่ยนแปลง 2.-- กรุงเทพฯ : ซีเอ็ดยูเคชั่น, 2562.

192 หน้า.

1. การพัฒนาตนเอง. 2. ความตระหนักในศักยภาพตน.

I. ชื่อเรื่อง.

158.1

Barcode (e-book) 9786160837311

ผลิตและจัดจำหน่ายโดย



บริษัท ซีเอ็ดยูเคชั่น จำกัด (มหาชน)
SE-EDUCATION PUBLIC COMPANY LIMITED

เลขที่ 1858/87-90 ถนนเทพรัตน แขวงบางนาใต้ เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260
โทรศัพท์ 0-2826-8000

หากมีคำแนะนำติชม ติดต่อได้ที่ comment@se-ed.com
ค้นหาหนังสือที่ต้องการ ได้เร็ว ทันใจ ที่ www.se-ed.com

คำนำผู้เขียน

หลังจากที่ผมได้เขียนหนังสือชื่อ **'กล้าเปลี่ยนแปลง'** เล่มแรกไว้ตั้งแต่ พ.ศ. 2545 ปรากฏว่าเป็นหนังสือขายดี (Best Seller) และจนถึงปัจจุบัน หนังสือเล่มนี้ก็ยังคงเป็นหนังสือที่ยังวางจำหน่ายอยู่ในร้านหนังสือ และมียอดจำหน่ายเกินแสนเล่มแล้ว อีกทั้งยังได้ผ่านการทำเป็นหนังสือเสียง (Audio Book) และหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ (E-book) อีกด้วย

ผมเพิ่งมาทราบตอนหลังๆ ว่า มีคนจำนวนมากที่รู้จักผมเพราะหนังสือ **'กล้าเปลี่ยนแปลง'** และมีหลายคนบอกว่าหนังสือเล่มนี้ช่วยให้เขาเปลี่ยนแปลงชีวิตจนประสบความสำเร็จ ทั้งในหน้าที่การงาน ครอบครัว และการจัดทำธุรกิจส่วนตัว

เมื่อได้รับเสียงตอบกลับที่ดีมากๆ จากท่านผู้อ่าน พร้อมทั้งเสียงเรียกร้องให้ผมเขียนหนังสือกล้าเปลี่ยนแปลงเล่มสอง หรือเล่มต่อไป ออกมาอีก ประกอบกับตอนนี้ผมคิดว่าผมมีประสบการณ์ในการพัฒนาตัวเอง และให้คำปรึกษากับคนอื่นในการพัฒนาตัวเองมากพอที่จะเขียนหนังสือเล่มนี้แล้ว

จากการที่ผมก็เป็นคนธรรมดาคนหนึ่ง ที่กล้าเปลี่ยนแปลงชีวิตตัวเอง จนทำให้ประสบความสำเร็จในชีวิตตามที่คิดและฝันไว้ ผมจึงอยากให้เห็นคนธรรมดาอีกหลายๆ คนที่กล้าคิด กล้าทำ กล้าเปลี่ยนแปลงตัวเองเหมือนกับผมและเหมือนอีกหลายๆ คนที่ได้อ่านหนังสือกล้าเปลี่ยนแปลงเล่มแรกไปแล้ว หวังว่าหนังสือเล่มนี้จะช่วยสร้างแรงบันดาลใจให้กับท่านผู้อ่านได้ ไม่น้อยไปกว่าหนังสือกล้าเปลี่ยนแปลงเล่มแรกนะครับ

ณรงค์วิทย์ แสนทอง

SE-ED



สารบัญ

คำนำผู้เขียน	5
--------------------	---

ส่วนที่ 1 : 9 ก้าว กับการก้าวข้ามความกลัว

9

ก้าวที่ 1 กลัวหรือกลัว...จงเลือกเอาเอง	10
ก้าวที่ 2 กลัวกายเขา..หรือกลัวใจเรากันแน่	14
ก้าวที่ 3 อย่าเอาคำว่าความสำเร็จ...มาหลอกตัวเอง	18
ก้าวที่ 4 แค่เปลี่ยนความคิด...ความกลัวก็หายไป	22
ก้าวที่ 5 อย่า...กลัวจุดด้อย	26
ก้าวที่ 6 อย่าคิดเอาเองว่า...พ่อแม่ไม่รักเรา	32
ก้าวที่ 7 กำจัดความกลัว...ด้วยการเป็นตัวของเราเอง	40
ก้าวที่ 8 ถ้ากลัวฝน...ต้องไม่กลัวอาย	44
ก้าวที่ 9 ได้อย่าง เสียอย่าง...กล้าใหม่	48

ส่วนที่ 2 : 20 เทคนิคเพื่อการกล้าเปลี่ยนแปลงตัวเอง สู่ความสำเร็จ

53

1. จงค้นหาเพชร (แห่งความสำเร็จ) ...ในโคลนตม (ของความล้มเหลว)	54
2. อย่าสำเร็จด้านกรงาน...แต่ล้มเหลวด้านการเงิน	60
3. เมื่อชีวิตมีระบบ...ความกลัวจะมีระเบียบ	66

4. วินัย...เรื่องใหญ่แต่ไม่ใช่เรื่องยาก	76
5. ถอยหลัง...เพื่อความสำเร็จ	84
6. ความกลัวจางหายไป...เมื่อเริ่มลงมือทำสิ่งใหม่	90
7. ถ้ากล้าทำวันนี้...พรุ่งนี้ไม่มีกลัว	94
8. ทำสิ่งใหม่...ไม่ต้องกลัวผิด	98
9. คนสำเร็จคือ...คนที่ไม่พร้อม	102
10. ลูกมีไว้ให้เซยชม...ไม่ใช่เซยตเซย	106
11. โค้ชลูกอย่างไร...ให้สำเร็จในแบบฉบับของเขาเอง	112
12. โฟกัสชัดๆ สักเรื่อง...รับรองสำเร็จซัวร์	118
13. เปลี่ยนความ 'ยาก'...ให้เป็นการ 'อยาก'	124
14. เทคนิคการเอาชนะเป้าหมายที่ยาก...ด้วยความอยาก	130
15. ล้มเหลวระยะสั้น...แต่สำเร็จระยะยาว	136
16. กล้าเปลี่ยนสิ่งที่ไม่ชอบให้เป็นสิ่งที่ใช่...สำเร็จซัวร์	144
17. กล้าหยุดตัวเอง...เพื่อเปลี่ยนแปลงคนอื่น	152
18. อยากเปลี่ยนงานแต่กลัวพลาด...ทำไงดี	158
19. ปรับกายเปลี่ยนใจ...ปรับใจเปลี่ยนกาย	166
20. กล้าประกาศความสำเร็จ...ในแบบฉบับของตัวเอง	172

ส่วนที่ 3 : แบบฝึกหัดสำหรับการโค้ชตัวเอง

เพื่อการเปลี่ยนแปลง	179
---------------------------	-----

7 คำถาม เพื่อก้าวข้ามความกลัวสู่เป้าหมายความสำเร็จ ในแบบฉบับของตัวเอง	180
--------------------------------------------------------------------------------	-----

ส่วนที่ 1



9 ก้าว

กับการก้าวข้าม

ความกลัว

ก้าวที่ 1

กลัวหรือกล้า...
จงเลือกเอาเอง



ลองสังเกตดูว่า ตั้งแต่เกิดมา มีอะไรบ้างที่ไม่เปลี่ยนแปลงไป
ตัวเรา พ่อแม่พี่น้องเรา บ้านเรา เพื่อนเรา เครื่องมือ
อุปกรณ์ เทคโนโลยี รถยนต์ โทรทัศน์ ตู้เย็น ฯลฯ ทุกอย่าง
เปลี่ยนแปลงไป

ให้ลองสังเกตเพิ่มเติมดูว่า มีเรื่องอะไรบ้างที่เราอยากเปลี่ยนแปลง
เอง เช่น เราอยากเรียนหนังสือให้เก่งขึ้น เราอยากทำงานเก็บเงิน
ซื้อของที่เรอยากได้ เราพัฒนาทักษะด้านกีฬาให้เก่งขึ้น ฯลฯ

และมีอะไรบ้างที่เราไม่อยากจะเปลี่ยน แต่เราต้องเปลี่ยน เช่น
พ่อแม่ย้ายที่อยู่ เราต้องย้ายโรงเรียน ทั้งๆ ที่เราไม่อยากจะย้าย เรา
ต้องใช้คอมพิวเตอร์ในการทำงาน ทั้งๆ ที่เราอาจจะไม่ค่อยอยาก
เรียนรู้และไม่อยากใช้ เราต้องทำงานกับคนที่เราไม่ชอบเขา ฯลฯ

แต่สุดท้าย เราก็ต้องปรับเปลี่ยนตัวเองเพื่อให้สามารถอยู่รอด
และอยู่ได้ ท่ามกลางสิ่งต่างๆ ที่มันเปลี่ยนแปลงไปและบีบบังคับ
ให้เราต้องเปลี่ยนตาม

อยากจะบอกว่า ‘การเปลี่ยนแปลง’ เป็นเรื่องธรรมดา ธรรมชาติ
อย่าไปมองว่าการเปลี่ยนแปลง คือสิ่งที่ยุ่งยากลำบากเสมอไป การ
ยึดติดอยู่กับอะไรนานๆ นี้แหละยากกว่า เพราะเมื่อถูกบังคับให้
เปลี่ยนเราจะลำบากกว่าเดิม ลำบากกว่าคนที่เขาเปลี่ยนแปลง
อะไรบ่อยๆ

สำหรับใครก็ตามที่ไม่กล้าเปลี่ยนแปลงตัวเอง ไม่ว่าจะไม่กล้าคิดหรือ
ไม่กล้าทำ ลองถามตัวเองดูว่า...

“อยากเปลี่ยนเอง หรือ ถูกบังคับให้เปลี่ยนแปลง?”

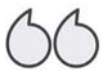
ถ้าเราเลือกที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองก่อนที่จะถึงเวลา เราจะมีเวลามาก
พอที่จะเรียนรู้ ปรับตัว ที่สำคัญการเปลี่ยนแปลงตัวเองได้ก่อน ทำให้
เรามีโอกาสดี ๆ ในชีวิตเข้ามาก่อน เช่น

- ถ้าเราเก่งภาษาต่างประเทศก่อนคนอื่น เราจะได้งานดี ๆ ก่อน
คนอื่น
- ถ้าเราพัฒนาเรื่องการหาเงิน การออม การลงทุนก่อนคนอื่น
อื่น เราจะสามารถเกษียณได้ก่อนคนอื่น มีอิสระทางการเงิน
ก่อนคนอื่นเช่นกัน
- ถ้าเราปรับตัวเข้าหาคนอื่นก่อน เราจะมีโอกาสได้เรียนรู้ร่วมกับ
คนคนนั้นได้มากกว่า เร็วกว่าคนอื่น ๆ ที่ไม่ยอมปรับตัว
- ฯลฯ

แต่...ถ้าเราเลือกที่จะถูกเปลี่ยน เราจะมีเวลาในการเปลี่ยนแปลง
ตัวเองน้อยมาก ไม่มีเวลาเรียนรู้ ต้องทำ ต้องใช้ ต้องเป็น ต้องอยู่รอด
ให้ได้ และผลกระทบจากการที่เรากลัวการเปลี่ยนแปลงก็จะเกิดขึ้น
กับเรามากมาย เช่น

- รู้สึกอึดอัดกับสิ่งใหม่ๆ
- รู้สึกเหนื่อยกับการถูกบังคับให้เปลี่ยนตลอดเวลา เรื่องนี้ยังไม่ทันเข้าที่ เรื่องใหม่ก็เข้ามาอีกแล้ว เพราะการตั้งรับ เรากำหนดอะไรไม่ได้เลย
- รู้สึกยุ่งยาก ลำบากในการปรับตัวให้เข้ากับคนหรือเทคโนโลยีใหม่ๆ
- ทำให้ถูกมองว่าเป็นคนล้าหลังไม่ทันสมัย หัวโบราณ
- ฯลฯ

ดังนั้น จึงอยากกล่าวการเปลี่ยนแปลง แต่จงกลัวที่จะถูกบังคับให้เปลี่ยนแปลง หากไม่คุ้นเคยกับการเปลี่ยนแปลง ลองเลือกเรื่องเล็กๆ มาทำดูก่อนก็ได้ เมื่อทำได้แล้ว เราจะรู้สึกว่าการเปลี่ยนแปลงใดๆ ไม่ใช่เรื่องยากอีกต่อไป เพราะทุกการเปลี่ยนแปลงคือการเรียนรู้ที่ได้ทั้งความรู้ ประสบการณ์และความรู้สึกดีๆ กลับมาเสมอ ลองเปลี่ยนแปลงตัวเองดูนะครับ... ผมเชื่อว่าคุณทำได้



ทุกการเปลี่ยนแปลง
คือการเพิ่มทางเลือกใหม่ให้กับชีวิตเสมอ



ก้าวที่ 2

กลัวกายเขา...
หรือกลัวใจเรากับแม่



เคยรู้สึกแบบนี้บ้างไหม?

รำคาญ

หงุดหงิด

เบื่อ เซ็ง

คนในครอบครัวที่ชอบบ่น จุกจิก ลู้จู้ เซ้าซี ซึ้งอน เอาแต่ใจ นิดๆ หน่อยๆ ก็ไม่ปล่อยวาง ชอบเอาแต่ใจ อยากให้ทุกคนทำตามใจตัวเอง ชอบเอาความหวังดีของตัวเองมาบังคับคนอื่น

แล้วคนส่วนใหญ่ทำอย่างไร?

บางคนก็ทิ้งอดทิ้งทน ทนไม่ได้ก็หลบ หลีก เลี่ยง หนี

บางคนต้องหาเรื่องออกนอกบ้านไม่อยากเข้าบ้าน เพราะรู้สึกว่าน่าเบื่อ ไม่น่าอยู่ ในขณะที่คนบางคนพอทนไม่ไหวก็จัดหนักกลับไปเหมือนกัน สุดท้ายก็ทะเลาะกัน กลายเป็นความขัดแย้งภายในครอบครัว

อยากจะถามว่า....

“ถ้าคนคนนั้นเป็นคนที่คุณรักเคารพมากที่สุด และเขาก็รักคุณมาก และวันหนึ่งเขาพิการเป็นอัมพฤกษ์อัมพาตช่วยตัวเองไม่ได้”

คุณจะดูแลเขาไหม?

คุณยังเบื่อ เซ็ง รำคาญ หงุดหงิดเขาอีกไหม?

จึงขอลงถามต่อว่า....

“แล้วทำไมตอนนี้เขาแค่พิจารณาทางใจ ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเอง
ในการควบคุมอารมณ์ได้ คุณจึงรับไม่ได้ ดูแลเขาไม่ได้”

??????

บอกหน่อยเหตุผลคืออะไร ทำไมถึงดูแลเขาไม่ได้ ต้องรอให้เขาพิจารณา
ทั้งชีวิตใช่ไหม ถึงจะรับเขาได้ ดูแลเขาได้



ลองคิดถึงดี ๆ ว่า

คนที่บ่นคุณ คือคนที่รักคุณมากใช่ไหม?

ถ้าเขาไม่รักมาก เขาจะเสียเวลามาสนใจคุณไหม

สิ่งดี ๆ ที่เขาดูแลปฏิบัติต่อคุณมาตลอดนั้น

มีค่าน้อยกว่าค่าบ่นของเขาใช่ไหม



แล้วทำไม?

คุณกลับไปตีความหมายของคำว่า ‘รัก’ ‘ใส่ใจ’ ของเขา

มาเป็นคำว่า ‘ไม่เข้าใจ’ ‘ไม่รู้ใจ’

หากมีเวลาว่างๆ ลองนั่งทบทวนตัวเองดูว่า ตั้งแต่อยู่กับเขามา เขามีอะไรดีๆ ที่พอจะช่วยให้คุณเข้าใจเขาแบบที่เขาเป็น แล้วถ้าคุณหมอบอกคุณว่าตอนนี้เขาพิการทางอารมณ์ คุณจะยังรู้สึกและแสดงออกต่อเขาให้ดีขึ้นกว่าเดิมได้ไหม



**รัก ไม่ใช่แค่การรับเฉพาะสิ่ง
ที่เราต้องการเท่านั้น
แต่ต้องรับได้
ในสิ่งที่เราไม่ต้องการด้วย**

กล้าเปลี่ยนแปลง #2

เราต้องกล้าก้าวข้าม **ความยาก**
ซึ่งเป็นกำแพงของความกลัว
ที่ขวางกั้นอยู่ระหว่างความล้มเหลวกับความสำเร็จ
ด้วยการเพิ่ม **ความอยาก** ให้มากพอและต่อเนื่อง
แล้วเราจะประสบความสำเร็จ
ในแบบฉบับที่เราต้องการได้อย่างแน่นอน



เคยทำงานด้านการบริหารทรัพยากรมนุษย์ เป็นวิทยากร
ที่ปรึกษา และมีผลงานเขียนหนังสือหลายเล่ม เช่น

- กล้าเปลี่ยนแปลง
- EQ ดี อารมณ์ดี ชีวิตสดใส
- ระบบการบริหารผลงานเชิงกลยุทธ์
- มนุษย์เงินเดือนมืออาชีพ
- เทคนิคการจัดทำใบกำหนดหน้าที่งาน
- แผนที่ชีวิต เชื่อมทิศสู่ความสำเร็จ
- ฯลฯ

จากชีวิตที่เริ่มต้นแบบไม่ได้สวยหรู เป็นเพียงเด็กต่างจังหวัด
ในครอบครัวที่ยากจนครอบครัวหนึ่งเท่านั้น เริ่มจากความล้มเหลว
ด้านการเรียนด้วยการเรียนซ้ำชั้น และเมื่อไม่มีที่เลี้ยง ไม่มี
ที่ปรึกษา ก็เลยไปเรียนโปรแกรมพลศึกษาในระดับมัธยม ชีวิต
หักอีกครั้งเมื่อสอบเข้ามหาวิทยาลัยได้ และจบมาก็เริ่มต้นชีวิต
ด้วยการเป็นเจ้าหน้าที่ฝ่ายบุคคล แต่ด้วยการที่มี **ความอยาก**
มากกว่า **ความยาก** จึงพัฒนาตัวเองจนสามารถเปลี่ยนชีวิตให้
ประสบความสำเร็จในแบบฉบับที่ตัวเองเคยใฝ่ฝันไว้ นั่นก็คือ
ได้มาเป็นวิทยากร ที่ปรึกษา และนักเขียน จนถึงปัจจุบัน

ประวัติผู้เขียน

ณรงค์วิทย์ แสันทอง

ประธานที่ปรึกษา บริษัทเอ็นเอส แวลูส์ จำกัด

www.nvalues.com

ISBN 978-616-08-3720-5



9 786160 837205

180 บาท



www.se-ed.com



[sbc.fans](https://www.facebook.com/sbc.fans)

การพัฒนาตนเอง-ทั่วไป