



Secret Ways to Live Well

Your Life, Your Way

ชีวิตของคุณ...
ในแบบของคุณ



by ปิยะเชียน

BOOKS WIN PUBLISHING
presents

Your Life,

Your Way

ชีวิตของคุณ...

ในแบบของคุณ

by โป๊ยะเซียน

คำนำผู้เขียน

ชีวิตเป็นของคุณ คุณชอบชีวิตแบบไหน
คุณต้องการจะใช้ชีวิตอย่างไร ความสุขของคุณคือ
อะไร คุณเพียงคนเดียวเท่านั้นที่รู้ และเข้าใจตัวเอง
มากที่สุด คนอื่นไม่ว่าจะเป็นคนที่รักและใกล้ชิด
สนิทสนมกับคุณมากแค่ไหน ไม่สามารถจะช่วยให้
คุณพบกับความสุขที่คุณต้องการอย่างแท้จริงได้
ตัวคุณเองต่างหากที่จะนำพาชีวิตของคุณไปสู่
ความสุขที่แท้จริงในแบบของคุณเอง

“Your Life, Your Way ชีวิตของคุณ...

ในแบบของคุณ” จะช่วยนำทางให้คุณออกแบบชีวิต
ออกแบบความสุขของคุณเอง เริ่มต้นตั้งแต่การ
สำรวจตัวตนของคุณ สิ่งที่คุณรัก สิ่งที่คุณอยากทำ
ความรู้ ความสามารถของคุณ อาชีพการงาน

และรายได้ของคุณเอง คุณจะารู้จักตัวเองมากขึ้น
รู้วิธีการตั้งเป้าหมายชีวิตที่ชัดเจนจริง ๆ ของคุณ
รู้วิธีควบคุมความคิด อารมณ์และความรู้สึกที่จะช่วย
ผลักดันให้คุณทำตามเป้าหมายชีวิตของคุณให้สำเร็จ
และรู้วิธีการต่าง ๆ ที่จะช่วยให้คุณลงมือทำตามเป้าหมาย
ให้ได้อย่างที่ความต้องการ มีวิธีการมากมายที่จะช่วย
ผลักดันให้คุณได้สร้างชีวิตที่มีความสุขขึ้นมาด้วย
ตัวเอง เลือกวิธีการดี ๆ มาปรับใช้กับชีวิตของคุณ
วิธีใดบ้างที่จะช่วยคุณได้ วิธีใดเหมาะสมกับชีวิต
คุณ ตอนนี้อยู่ของคุณ เมื่อเลือกแล้ว จึงเป็นขั้นตอนของ
การลงมือทำ และประเมินผลด้วยตัวคุณเอง

สิ่งไหนทำแล้วดี ทำแล้วสร้างความสุขได้
ทำแล้วจะประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ต้องการ
ก็ทำสิ่งนั้นต่อ และปรับปรุงพัฒนาให้ดียิ่งขึ้น สิ่งไหน
ทำแล้วไม่ดี ไม่ได้ผล ทำแล้วไม่ได้รับความสุข หยุดทำ

และหาวิธีการใหม่ รู้จักยืดหยุ่น ปรับปรุง เปลี่ยนแปลง
วิธีการที่จะสร้างชีวิตของคุณให้ดีขึ้นเรื่อย ๆ อย่าลืม
ว่า ชีวิตไม่ได้นิ่งอยู่กับที่ ชีวิตมีขึ้นมีลง มีทุกข์มีสุข
อยู่เสมอ การกำหนดเป้าหมาย และเลือกลงมือทำ
ตามวิธีการต่าง ๆ จึงต้องมีการปรับปรุง เปลี่ยนแปลง
อยู่ตลอดเวลาด้วยเช่นกัน

ค่อย ๆ ออกแบบชีวิตของตนเอง ค่อย ๆ
ออกแบบความสุขของตนเอง ตราบใดที่ยังมีลมหายใจ
อยู่ คุณก็ยังมีเวลามากพอที่จะสร้างชีวิตและสร้าง
ความสุขของตัวเองขึ้นมา

Life Is Yours

Love the Life You Live

Live the Life You Love

Your Way!

ชีวิตเป็นของคุณ

จงรักชีวิตของคุณ

จงใช้ชีวิตที่คุณรัก

ในแบบของคุณ

ปิยะชัยน

สารบัญ

Introduction: Your Life, Your Way

ชีวิตของคุณ...ในแบบของคุณ

Chapter 1 Your Happy Life Your Way

ความสุขของชีวิต...ในแบบของคุณ

1. Your Passion

- สิ่งที่คุณรัก สิ่งที่คุณอยากทำ 24
- สิ่งที่คุณแคร์ สิ่งที่คุณอยากให้ความสำคัญ 28

2. Your Talent

- ความรู้ ความสามารถที่มีอยู่ 32

3. Your Real Job

- งานปัจจุบันที่ทำอยู่ 36

4. Your Current Life

- ชีวิตปัจจุบันที่เป็นอยู่ 39
- ไขชีวิตที่อยากจะใช้แล้วหรือยัง

Chapter 2 Get Your Happy Life Your Way

สร้างความสุขให้ชีวิต...ในแบบของคุณ

1. Set Your Life Goals

- กำหนดเป้าหมาย ต้องการใช้ชีวิต 45
แบบไหน
- เป้าหมายที่คุณต้องการคือสิ่งที่ “ต้องมี” 51
หรือ “ควรมี”
- เป้าหมายสำคัญในชีวิตคือสิ่งที่คุณ 55
ยอมรับได้ ไม่ใช่สิ่งที่คุณคาดหวังว่า
จะได้
- วางแผน หากไม่มีแผนของตัวเอง 59
คุณจะตกอยู่ในแผนของคนอื่นแทน

2. Master Your Mind

- ความเชื่อไม่ใช่ความจริงเสมอไป 71
- เชื่อสิ่งใด คุณก็จะเป็นสิ่งนั้น 75
- ความคิดส่งผลกระทบต่อความจริง 81
- ควบคุมความคิดได้ เปลี่ยนความจริง
ที่เป็นอยู่ได้ 83
- ยึดหยุ่น พร้อมทั้งจะเปลี่ยนแปลง พร้อมทั้ง
จะเลือกสิ่งดี ๆ เข้ามาในชีวิต 87

- ควบคุมอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง 89
- อย่าปล่อยให้ความกลัวที่จะเลือกหรือเริ่มต้นใหม่
กำหนดชะตาชีวิต 93
- เรื่องของวันนี้ให้จบลงที่วันนี้ อย่าเสียเวลาคิดว่า
วันนี้...คุณน่าจะทำอะไรให้สำเร็จ วันพรุ่งนี้ต่างหาก
คือโอกาสที่จะเปลี่ยนแปลงได้ 97

3. Reach Your Goals

- คุณจะได้อะไรที่ต้องการจากการลงมือทำ
เท่านั้น ไม่ใช่จากการคาดหวังว่าจะได้ 99
 - ทำตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ไม่เดินออกนอก
เส้นทาง 103
 - ทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยความรัก หรือไม่อย่างนั้น
ก็ไม่ทำเลย 107
 - ทำให้ดีที่สุด เพื่อผลลัพธ์ที่ดีที่สุด 111
-
- เมื่อไม่มีทางเลือกอื่นนอกจากต้องทำให้
สำเร็จเท่านั้น...เรามักจะหาหนทางได้
เสมอ 113
 - หาข้ออ้างและเอาแต่ตำหนิสิ่งอื่นมีแต่
จะย่ออยู่กับที่ 117

- คบกับคนที่พูดภาษาเดียวกันรู้เรื่อง คนเก่ง 121
คนดีที่จะช่วยเหลือ แนะนำคุณได้
- ไม่ว่าจะมีความสามารถพิเศษมากแค่ไหน 123
ความพยายามจะช่วยให้คุณประสบความสำเร็จมากชิ้นเสมอ
- ยังคงมีเวลาที่จะเป็นตัวของคุณเอง 127
เสมอ
- วันนี้ คือโอกาสที่จะสร้างวันพรุ่งนี้ที่คุณ 129
ต้องการ

- เสียสละ คือการยอมเสียสิ่งดี ๆ สิ่งหนึ่ง 131
เพื่อสิ่งที่ดีกว่า
- ถ้าไม่ชอบที่ที่ยืนอยู่...ย้ายที่ คุณไม่ใช่ต้นไม้ 135
ที่ขยับไปไหนไม่ได้
- การร้องไห้...แก้ปัญหอะไรไม่ได้ 137
- ร้องไห้ได้ เสียใจได้...แต่อย่าหยุดทำตาม 139
เป้าหมายของคุณเอง

- ชีวิตไม่ใช่การค้นหาตัวเอง แต่ชีวิตคือการ
สร้างตัวเองขึ้นมาต่างหาก 141
- ความตั้งใจมาก่อนทักษะความรู้ความ
สามารถ 145
- สิ่งที่ทำอยู่ตอนนี้ใช้สิ่งที่มีพร้อมจะทำอย่าง
มีความสุขไปทั้งชีวิตแล้วหรือยัง 149

Your Life, Your Way 153
ชีวิตของคุณ...ในแบบของคุณ

Introduction : Your Life, Your Way ชีวิตของคุณ...ในแบบของคุณ

การใช้ชีวิตให้มีความสุขในแบบของคนแต่ละคนไม่เหมือนกัน บางคนมีความสุขกับการได้ทำงานที่รักอย่างเดียวกั้เพียงพอแล้ว บางคนมีความสุขกับการได้ซื้อของกินของใช้ที่ชอบ บางคนมีความสุขกับการได้ออกไปเที่ยวนอกบ้าน บางคนมีความสุขกับการได้นอนอยู่ที่บ้านสบาย ๆ ไม่ต้องออกไปไหน ฯลฯ คนแต่ละคนต่างมีนิยามของการใช้ชีวิตให้มีความสุขที่สุดเป็นของตัวเอง ไม่มีใครตัดสินใจแทนใครได้ว่า จะต้องใช้ชีวิตอย่างไรจึงจะมีความสุข ใช้ชีวิตอย่างไรจึงจะเรียกได้ว่า ได้ใช้ชีวิตนี้อย่างเต็มที่ที่สุดแล้ว

อย่างไรก็ตาม มีหลักคิดหนึ่งที่สามารถนำมาปรับใช้กับการช่วยตัดสินใจได้ว่า ตอนนี้คุณได้ใช้ชีวิตอย่างเต็มที่ที่สุด ใช้ชีวิตอย่างมีความสุขในแบบที่คุณต้องการแล้วหรือยัง หลักคิดนี้ประกอบไปด้วยสิ่งสำคัญ 3 สิ่ง คือ 1. สิ่งที่คุณรัก สิ่งที่คุณอยากทำ 2. ทักษะความรู้ความสามารถของตนเอง และ 3. งานที่จะมอบรายได้สูง ๆ ให้คุณ

หากได้ทำสิ่งที่รัก เก่ง มีทักษะความรู้ความสามารถมากพอที่จะทำสิ่งที่ต้องการได้ และสามารถหารายได้สูง ๆ จากการทำงานที่รักนั้นได้ รู้สึกมีความสุขมาก ๆ กับการใช้ชีวิตที่มีจุดประสานกันลงตัวแบบนี้ ก็ถือว่า คุณได้ใช้ชีวิตในระดับที่ดีแล้ว แต่ในความเป็นจริงคือ ไม่ใช่ทุกคนที่จะมีจุดประสานที่ลงตัวแบบนี้ บางคนอาจได้ทำงานที่รัก มีความรู้ความสามารถที่จะทำงานที่รักได้

แต่ไม่สามารถหารายได้สูง ๆ จากงานนั้น รายได้น้อย หรือขัดสนเรื่องการซื้อของกินของใช้ บางคนอาจมีความรู้ความสามารถมากพอที่จะทำงานงานหนึ่งซึ่งไม่ใช่งานที่รัก และสามารถหารายได้สูง ๆ ได้ แต่ก็ต้องทนอยู่กับชีวิตที่น่าเบื่อหน่าย เพราะไม่ได้ทำงานที่รักที่ชอบจริง ๆ บางคนอาจได้ทำงานที่ชอบแล้ว แต่กลับไม่มีความรู้ความสามารถมากพอจะทำงานนั้นให้ได้อย่างที่ใจต้องการได้ หลายคนยังต้องเผชิญกับอุปสรรคปัญหาต่าง ๆ ที่ประเดประดังเข้ามาในชีวิตมากจนไม่อาจหาจุดประสานที่ดีที่สุดหรือจุดที่มีความสุขของชีวิตได้

หากคุณเป็นคนหนึ่งที่ยังหาจุดประสานที่แสดงถึงการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขไม่ได้สักที หรือยังไม่แน่ใจว่า ชีวิตที่เป็นอยู่ตอนนี้ใช้ชีวิตที่

ต้องการแน่ ๆ แล้วหรือยัง *Chapter 1 Your Happy Life Your Way ความสุขของชีวิต...ในแบบของคุณ* จะช่วยนำทางให้คุณได้ทำความรู้จักตัวเองมากขึ้น คุณจะรู้ว่า คุณต้องการอะไร รักที่จะทำอะไร ทักษะความรู้ความสามารถของคุณมีอะไรบ้าง มีมากน้อยแค่ไหน งานที่คุณกำลังทำอยู่สอดคล้องกับสิ่งที่คุณอยากจะทำมากแค่ไหน คุณรู้สึกว่าคุณกำลังใช้ชีวิตอย่างมีความสุขที่สุดแล้วหรือยัง

เมื่อทำความรู้จักตัวเองมากขึ้นแล้ว และรับรู้ได้ว่า ยังไม่ได้ใช้ชีวิตอย่างที่ต้องการจริง ๆ หรือรู้สึกได้ว่า ชีวิตยังขาดบางสิ่งบางอย่างที่สำคัญอยู่ *Chapter 2 Get Your Happy Life Your Way สร้างความสุขให้ชีวิต...ในแบบของคุณ* จะช่วยแนะนำขั้นตอนการสร้างชีวิตที่คุณต้องการมากที่สุดขึ้นมา

ด้วยตัวคุณเอง คุณจะสามารรถกำหนดเป้าหมายชีวิต ให้แก่ตัวคุณเอง เข้าใจระบบความคิด สามารถควบคุมความคิดของตนเองได้ สร้างพลังใจให้แก่ตนเองได้ และพร้อมที่จะลงมือทำสิ่งสำคัญต่าง ๆ ที่จะช่วยให้คุณก้าวไปสู่เป้าหมายชีวิตที่คุณต้องการ

ความสุขในแบบของคุณล้วนต้องสร้างด้วยตัวคุณเองทั้งสิ้น ในเมื่อตอนนี้ยังไม่พบ หรือพบแล้ว แต่ยังมีอุปสรรคขวางหน้าอยู่ ยิ่งกว่ามาไม่ได้ ก็ถึงเวลาต้องคิด วางแผน และลงมือทำ ค่อย ๆ คิด ค่อย ๆ ปรับวิธีการทีละนิดแล้วลงมือทำอย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอ สุดท้ายแล้วจะไม่ได้รับผลลัพธ์ที่ต้องการเลยย่อมเป็นไปได้ยาก

เกี่ยวกับผู้เขียน

โป๊ยเซียน

การศึกษา: ปริญญาตรี คณะอักษรศาสตร์
มหาวิทยาลัยศิลปากร

อาชีพ: นักเขียน บรรณาธิการสำนักพิมพ์บุ๊กส์วิน

ผลงานที่ผ่านมา

- Before Success กว่าจะถึงวันนั้น
- Only You...to Design the Life You Want !
ออกแบบชีวิต...ในแบบที่คุณต้องการ
- Be Happy เพราะ...ความสุขสร้างได้ด้วยตัวคุณเอง
- Time Waits for No Man

ติดต่อผู้เขียน

อีเมล: thanya_wee@hotmail.com

Your Life, Your Way
ชีวิตของคุณ...ในแบบของคุณ

ชื่อผู้แต่ง โปยเซียน

ราคา 235 บาท

พิมพ์ครั้งที่ 1 เดือนเมษายน 2564

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ
โปยเซียน.

ชีวิตของคุณ...ในแบบของคุณ = Your life, your way.-- กรุงเทพฯ : บียอนด์ ฟรอนเทียร์ มัลติมีเดีย, 2564.
160 หน้า.

1. ความตระหนักในศักยภาพคน. 2. ความสำเร็จ. I. ชื่อเรื่อง.
158.1

ISBN : 978-616-7969-13-8

กรรมการผู้จัดการ นิชาภัทร กาญจนะ

บรรณาธิการบริหาร อ้นยวีร์ ขาวสะอาด

พิสูจน์อักษร กานต์ธิดา ขาวสะอาด

ออกแบบปก/รูปเล่ม เศษฐา พูลศรี / workartman@gmail.com

จัดทำและจัดจำหน่ายโดย สำนักพิมพ์บุ๊กสวิน



ในเครือ บริษัท บียอนด์ ฟรอนเทียร์ มัลติมีเดีย จำกัด

เลขที่ 193/25 ถนนราษฎร์พัฒนา

แขวงสะพานสูง เขตสะพานสูง กรุงเทพฯ 10240

โทรศัพท์ : 096-878-2707, 086-387-6256

E-mail : bookswin.publishing@gmail.com

Facebook : www.facebook.com/bookswin.publishing

เว็บไซต์ : www.bookswin.com

พิมพ์ที่ : บริษัท ภูเก็ต พรีนติ้ง แอนด์ แพคเกจจิ้ง กรุ๊ป จำกัด
6/1 ซอยเสรีไทย 58 แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพมหานคร 10510

โทรศัพท์ : 02-136-7042 แฟกซ์ : 02-136-7043

สงวนลิขสิทธิ์ © พ.ศ. 2564 โดย **บุ๊กสวิน สำนักพิมพ์**
ห้ามการลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้
นอกจากจะได้รับอนุญาต

Life Is Yours
Love the Life You Live
Live the Life You Love
Your Way



ชีวิตเป็นของคุณ
จงรักชีวิตของคุณ
จงใช้ชีวิตที่คุณรัก
ในแบบของคุณ

สำนักพิมพ์บุ๊คส์วัน
เลขที่ 193/25 ถนนราชดำริพัฒนา
แขวงสะพานสูง เขตสะพานสูง กรุงเทพฯ 10240
โทรศัพท์ : 096-878-2707, 086-387-6256



หมวดจิตวิทยาทั่วไป