

ความสำเร็จ “ร่ำรวย รุ่งเรือง” อยู่ใกล้แค่เอื้อม
เพียงรู้เคล็ดลับและรู้จักปรับตัว

40 วิธี

ชนะใจคน

กับ เหตุผลที่ต้องปรับตัว

รู้แล้วรุ่งเรือง ร่ำรวย

รวดเร็ว
แน่นอน



> ถนนคักดี จิรายุสวดี <

40 วิธี ชนะใจคน



กับเหตุผลที่ต้องปรับตัว

รู้แล้ว

รู้เรื่อง ร่ำรวย
รวดเร็วแน่นอน

• กนกมศักดิ์ จิรายุสวัสถ์ •

40 วิธีชนะใจคน กับเหตุผลที่ต้องปรับตัว รู้แล้วรุ่งเรือง ร่ำรวยรวดเร็วแน่นอน

ถนอมศักดิ์ จิรายุสสวัสดิ์

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

ถนอมศักดิ์ จิรายุสสวัสดิ์.

40 วิธีชนะใจคน กับเหตุผลที่ต้องปรับตัว รู้แล้วรุ่งเรือง ร่ำรวยรวดเร็วแน่นอน.

--กรุงเทพฯ : ไพลิน, 2558.

160 หน้า.

1. จิตวิทยาประยุกต์. I. ชื่อเรื่อง.

158

ISBN 978-616-15-2668-9

© สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือ
นอกจากจะได้รับอนุญาตจาก บริษัท ไพลินบุ๊กเน็ต จำกัด (มหาชน)

ประธานกรรมการ

พล.อ.วิชา ศิริธรรม

ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร

ฉัตรเฉลิม เฉิมชัยวัฒน์

ที่ปรึกษากฎหมาย

อนันต์ แยมเกษร น.บ., น.ม., น.ศ.ม.

ผู้จัดการสำนักพิมพ์

สมบัติ สุทธิจิตร์

บรรณาธิการบริหาร

วังไพร สีสังข์

บรรณาธิการต้นฉบับ

ถนอมศักดิ์ จิรายุสสวัสดิ์

กองบรรณาธิการ

สุพรรณษา อินวงศ์ นิชคัพพย์ เขียวเจริญ

พิสูจน์อักษร

สมชัย ศรีอ่อน ทีมวิชาการสำนักพิมพ์

ออกแบบปก

Evolution art

ศิลปกรรม

Evolution art

พิมพ์

บริษัท โรงพิมพ์มิตรสัมพันธ์กราฟฟิค จำกัด

จัดพิมพ์/จัดจำหน่าย

บริษัท ไพลินบุ๊กเน็ต จำกัด (มหาชน)

81 ถนนเสรีไทย แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 2540 1919 โทรสาร 0 2540 1818

Website : www.pailinbooknet.com

E-mail : info@pailinbooknet.com

ISBN 978-616-15-2668-9



9 786161 526689

ราคา 149 บาท

หากท่านผู้อ่านพบหนังสือของสำนักพิมพ์เล่มใดที่ไม่ได้มาตรฐาน เช่น หนักกระดาก
สลับกัน หน้าหนังสือขาดหาย การเข้าเล่มไม่สมบูรณ์ สำนักพิมพ์ยินดี
รับผิดชอบเปลี่ยนหนังสือเล่มใหม่ให้แก่ท่าน โปรดติดต่อและส่งหนังสือมาที่
บริษัท ไพลินบุ๊กเน็ต จำกัด (มหาชน) โทรศัพท์ 0 2540 1919 ต่อ 1233

คำนำสำนักพิมพ์

การเห็นแก่ตัวนั้นอาจทำให้เราได้อะไรหลายๆ อย่าง แต่การเข้าไป
นั่งในใจคนอื่นได้นั้นจะทำให้เราได้อะไรหลายๆ อย่าง อย่างที่คุณอาจคาด
ไม่ถึง

ลูกบ้านสองบ้านต่างไม่ได้เคยสนทนาวินิจฉัยกับรปภ.ของหมู่บ้าน
บ่อยนัก แต่บ้านหนึ่งมักยิ้มและทักทายเสมอ ในขณะที่อีกบ้านหนึ่งไม่เคย
ยิ้มและทักทายเลยแม้สักครั้ง วันหนึ่งเมื่อเกิดเหตุใดๆ ก็ตามขึ้นพร้อมๆ กัน
ระหว่างลูกบ้านทั้งสองซึ่งเป็นเรื่องที่ต้องการความช่วยเหลือหรือต้องการ
การอำนวยความสะดวกในเวลาพร้อมกัน คุณลองคิดว่า รปภ.เขาจะเลือก
ที่ช่วยลูกบ้านคนใดก่อนในเวลานั้น

นี่คือตัวอย่างเล็กๆ น้อยๆ ในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าเป้าหมายในชีวิต
ของคุณจะคืออะไร แต่คุณจะใช้เวลาเดินทางไปให้ถึงจุดนั้นได้เร็วกว่าที่
ควร หากเพียงคุณรู้เทคนิคของการเอาชนะใจคนได้ อย่างมั่นใจว่าเราไม่ได้
ต้องการความช่วยเหลือจากใคร แม้คุณจะแน่ใจว่าตนเองไม่ได้ต้องการให้
ใครมาชื่นชอบ หรือไม่ต้องการจะพิชิตใจใคร แต่พึงตระหนักไว้เถิดว่า ไม่
ว่าเรื่องงาน หรือเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ในชีวิต ตราบใดที่คุณยังไม่ได้ก้าว
ออกจากสังคมไปใช้ชีวิตตามลำพัง การเรียนรู้ศิลปะการเอาชนะใจคนนั้น
คือกุญแจดอกสำคัญที่จะเปิดทุกประตูให้คุณได้อย่างง่ายดาย

เทคนิคต่างๆ ในเล่มนี้นำไปปฏิบัติได้ไม่ยาก และยังช่วยให้เกิดการ
ปรับปรุงตัวเราเองในหลายๆ ส่วนที่ล้นพ้นแต่เป็นการพัฒนาตัวเราเองอย่าง
คุ้มค่าแน่นอน

ปรารภนาดี
บรรณาธิการ

คำนำ

ในชีวิตประจำวันของคนเรานั้น ต้องพบเจอผู้คนมากมายหลายตา หลากหลายพฤติกรรมและความคิดทั้งที่ทำงานและในกิจกรรมต่างๆ คงปฏิเสธไม่ได้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างจะดำเนินไปด้วยดี เพราะได้รับความร่วมมือจากคนแทบทั้งสิ้น

คนทุกคนต่างมีความต้องการอย่างหนึ่งที่เหมือนกันนั่นคือ ความต้องการที่จะเป็นที่รักของคนรอบข้าง การเอาชนะใจคนอื่นเป็นศิลปะอันละเอียดอ่อนที่ต้องเรียนรู้ เพราะคนที่จะสามารถครองใจคนอื่นมีเสน่ห์ไม่ธรรมดา นำมาซึ่งชัยชนะและความสำเร็จของชีวิตได้

ฉะนั้นน่าจะเป็นเรื่องดี ถ้าเราสามารถผูกมิตร หรือเอาชนะใจผู้อื่นได้ด้วย “40 วิธีชนะใจคน” ซึ่งแน่นอน ถ้าหากนำเคล็ดลับและวิธีการดังกล่าวนี้ไปปฏิบัติแล้ว ก็จะสามารถค้นพบด้วยตนเองว่า...คุณสามารถชนะใจคน และมีมิตรที่พร้อมจะช่วยเหลือคุณในทุกๆ ด้าน ส่งผลให้พบกับ...ความสำเร็จ ร่ำรวย รุ่งเรืองได้อย่างน่าอัศจรรย์

ด้วยจิตคารวะ

ถนอมศักดิ์ จิรายุสสวัสดิ์

สารบัญ

1. ชนະคนอื่น...ต้องชนะใจตนเองก่อน	8
วิธีการปรับตัว ใช้สติ อดทน และความพยายามกำกับ	10
2. มีจุดมุ่งหมายที่ชัดเจน	14
วิธีการปรับตัว ค้นหาเป้าหมายและความต้องการที่แท้จริง	16
3. ไว้วางใจในความสามารถของคนอื่น	18
วิธีการปรับตัว อาศัยความซื่อสัตย์และความน่าเชื่อถือ	22
4. ทำวันนี้ให้ดีที่สุด สุภาสิตชนะใจคนและอุปสรรคทั้งปวง	23
วิธีการปรับตัว ต้องรู้จักลำดับความสำคัญ	25
5. “ชนะคน” ด้วยทักษะการเจรจาที่ยอดเยี่ยม	26
วิธีการปรับตัว ยึดหลักยุติธรรมและคุณธรรมกำกับ	28
6. คุณจะสร้างความประทับใจได้อย่างไร?	31
วิธีการปรับตัว เริ่มต้นครั้งแรกสำคัญที่สุด	32
7. ถ้าอยากเป็นผู้ชนะ อย่าให้ใครมาบังการเป็นอันขาด	33
วิธีการปรับตัว ต้องรู้จักควบคุมความสัมพันธ์ระหว่างคุณกับคนใกล้ชิด	35
8. “อุปสรรค” เป็นแหล่งกำเนิดพลังแห่งชัยชนะ	36
วิธีการปรับตัว มุ่งมั่นและไม่ย่อท้อในสิ่งที่ตั้งใจ	39
9. อย่าโทษตัวเอง	40
วิธีการปรับตัว ต้องเป็นตัวของตัวเองให้ได้	44
10. กล้าตัดสินใจในการแก้ปัญหาอื่นๆ	45
วิธีการปรับตัว ต้องรู้จักกลวิธีการเอาตัวเองให้รอด	47
11. กล้าที่จะปฏิเสธความเห็นแก่ตัว	48
วิธีการปรับตัว ใช้ความสมดุลอย่างมีเหตุมีผล	49
12. “นักสู้” ย่อมไม่กลัวความพ่ายแพ้	50
วิธีการปรับตัว ต้องสร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเอง	52

13. “ความซื่อจ๋า” ต้นเหตุแห่งความล้มเหลว	54
วิธีการปรับตัว ให้มองโลกในแง่ดี และใช้วิธีคิดเชิงบวก	56
14. สร้างทัศนคติในเชิงบวก	58
วิธีการปรับตัว “ไม่คิดร้าย” และพยายามมองคนในแง่ดี	59
15. ผู้ชนะ...ย่อมไม่กลัวความล้มเหลว	61
วิธีการปรับตัว รักในสิ่งที่ใช่... และทำในสิ่งที่ชอบ	63
16. การสร้างแรงจูงใจสู่ “ชัยชนะ”	65
วิธีการปรับตัว ต้องรู้จักลดข้อด้อยของตนเอง	68
และใช้พลังจิตได้สำนึกแสวงหาโอกาส	
17. กลวิธีพิชิตใจคนให้สยบยอมทำงานให้เรา	70
วิธีการปรับตัว เสียสละ และให้ใจกับพนักงาน	73
18. กลวิธีใช้ยอดคนให้อยู่หมัด	74
วิธีการปรับตัว ต้องเปิดใจและมอบหมายงานโดยตั้งเป้าหมายเป็นหลัก	77
19. ให้ใช้คนขณะมีไฟ	78
วิธีการปรับตัว แต่งตั้ง หรือมอบหมายตำแหน่งงานสำคัญๆ ให้ทำ	82
20. การรับฟังความคิดเห็นจากลูกน้อง	85
วิธีการปรับตัว ควรรับฟัง และให้ความเป็นธรรมอย่างเท่าเทียมกัน	86
21. เมื่อทำงานร่วมกับผู้อื่น	89
วิธีการปรับตัว เน้นสำนึกแห่งความรับผิดชอบเป็นหลัก	91
22. วิธีการชนะมิตร และได้รับการยอมรับจากคนอื่น	93
วิธีการปรับตัว คิดอย่างสร้างสรรค์ และสร้างแรงบันดาลใจ	97
23. วิธีการเอาชนะความโกรธ	99
วิธีการปรับตัว สติเป็นสิ่งสำคัญ	101
24. วิธีเอาชนะปมด้อยของตัวเอง	103
วิธีการปรับตัว สร้างปมเด่นเพื่อลบปมด้อยดีกว่า	104
25. มีความเที่ยงธรรมในตนเอง	105
วิธีการปรับตัว ต้องมีความไว้วางใจลูกจ้างของตน	107
26. “คนทุกคน” คือสมบัติอันมีค่า	109
วิธีการปรับตัว ต้องเปิดโอกาสให้กับคนที่มีความรู้ความสามารถ	111

27. ความปรารถนาที่จะพัฒนาตัวเอง...สู่ชัยชนะ	112
วิธีการปรับตัว การพัฒนาตนเองจะต้องไม่หยุดนิ่ง	113
28. สร้างพลังคือสมบัติอันมีค่า	115
วิธีการปรับตัว ขจัดความเฉื่อยชาในชีวิตทั้งไปเสีย	117
29. จะใช้ความเพียรพยายามอย่างไร? เพื่อกำชัยชนะเหนือคนอื่น	119
วิธีการปรับตัว อ ย่ำยอมแพ้อะไรง่ายๆ	122
30. เชื้อมันและเคารพคุณค่าของตน	123
วิธีการปรับตัว ต้องไม่หวั่นไหวในคำปราชญ์ของผู้อื่น	125
31. ความล้มเหลวคือยาขุกำลัง	126
วิธีการปรับตัว ท้อแท้ได้...แต่อย่าล้มเลิกอะไรง่ายๆ	128
32. ประสบการณ์สร้างโอกาสดีๆ เสมอ	130
วิธีการปรับตัว ใช้อุปสรรคเป็นครู ความล้มเหลวเป็น “บทเรียน”	132
33. พิจารณา “จุดเด่น จุดด้อย”	134
วิธีการปรับตัว เติมเต็มในสิ่งที่เรายังขาดอยู่เสมอ	136
34. “การเข้าสังคม” คลังความรู้ที่ยิ่งใหญ่	138
วิธีการปรับตัว สร้างความมั่นใจ และความเชื่อมั่นให้กับตนเอง	140
35. อย่าตีราคาตนเองว่าต่ำด้อยกว่าคนอื่น	141
วิธีการปรับตัว ต้องยกย่องคุณค่าของตนเองให้มากที่สุด	142
36. จงหมั่นแสวงหาความรู้อยู่ตลอดเวลา	143
วิธีการปรับตัว ต้องไม่หยุดนิ่ง และชวนขวายอยู่เสมอ	145
37. เปลี่ยนแปลงเพื่อชัยชนะที่ยิ่งใหญ่	146
วิธีการปรับตัว ใช้ความกล้ารับมือกับความเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น	148
38. ผู้ที่จะกำชัยชนะเหนือคนอื่นต้อง “มุ่งมั่น”	150
วิธีการปรับตัว ไม่ยอมแพ้อะไรง่ายๆ และต้องสู้ให้ถึงที่สุด	152
39. “ความเชื่อมั่น” เพื่อชัยชนะที่ยิ่งใหญ่	154
วิธีการปรับตัว ต้องให้ความสำคัญกับ “บุคคล” ยิ่งกว่าปัญหาใดๆ	156
40. คุณจะชนะคนอื่นได้อย่างไร?	158
วิธีการปรับตัว สร้างความสมดุลเพื่อผลสำเร็จที่ปรารถนา	159

1

ชนะคนอื่น... ต้องชนะใจตนเองก่อน

การชนะที่ยิ่งใหญ่ คือการ “ชนะใจตนเอง” ถือเป็นการเอาชนะกิเลส และจิตใจที่โศกเศร้า หรือผิดศีลธรรม เป็นที่น่าสังเกตสำหรับคนที่สามารถเอาชนะใจตนเองได้นั้น จะต้องฝึกแก้ไขนิสัย ที่บกพร่องของตน ให้เกิดนิสัยดีขึ้นมาทดแทน



การชนะใจตนเอง จะทำให้ตนเองอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข มีจิตเมตตา แผ่เมตตาไปให้ทั้งมิตรและศัตรู มีเสน่ห์ มีผู้ที่รัก ต้องการคบหาสมาคมด้วย และผู้ที่มีจิตใจที่เข้มแข็งก็จะเอาชนะอุปสรรคทุกชนิดที่ผ่านเข้ามาในวิถีชีวิตได้

ดังนั้น... “การชนะใจตนเอง”
อาจกล่าวได้ว่า
สาเหตุที่คนเรา
จะประสบความสำเร็จ
ในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง
ในระดับที่แตกต่างกัน
สืบเนื่องมาจาก
ความสามารถ
ในการเอาชนะใจตนนั่นเอง

การชนะใจตนเองนับเป็น
ศาสตร์อย่างหนึ่ง ที่ทำให้เราสามารถ
สร้างอุปนิสัยที่ดีลงสู่ตัวเราได้ เราไม่
อาจขยันและมีความเพียรพยายาม
ได้เลย รวมทั้งเราอาจทำการสิ่งใดๆ
ไม่สำเร็จได้เลย หากเราไม่สามารถ
เอาชนะความเกียจคร้าน ที่เป็น
เสมือนพื้นฐานทางนิสัยของเราให้ได้
เสียก่อน โดยเฉพาะการที่เราอยาก
จะชนะคนอื่น ๆ

ตามหลักทางศาสนาสอนหรือเปรียบเทียบจิตใจของคนเราดังสายน้ำ
ธรรมชาติที่จะไหลจากที่สูงไปสู่ที่ต่ำเสมอ อันใดก็อันนั้น กับจิตใจของ
มนุษย์ ที่เรามักจะมีแนวโน้มจะกระทำการใดๆ ตามอำนาจแห่งจิตใจฝ่าย
ต่ำกว่า หรือสิ่งที่อำนวยความสะดวกสบาย ความขี้เกียจ ความไม่ลำบาก ณ ช่วง
ขณะนั้นให้แก่ตนเอง

เราต้องหาอะไรมาขวางกั้นไว้

มิฉะนั้นมันจะเลวลงเรื่อยๆ “การชนะใจตนเอง” จึงกลายเป็น
จุดสำคัญเริ่มต้น สำหรับคนทุกคนที่มีความตั้งใจจะกระทำการใดๆ ตามที่
ต้องการ หรือปรารถนา เพราะการดำเนินชีวิต คนเราชอบความสะดวก
สบาย

ดังนั้น การทำสิ่งที่ยาก
เพื่อให้แตกต่างจากคนอื่น ๆ
จำเป็นต้องมีความสามารถ หรือกำลังใจที่เข้มแข็ง
ในการเอาชนะใจตนเองให้จงได้

วิธีการปรับตัว

ใช้สติ ความอดทน และความพยายามกำกับ

“การชนะใจตนเอง” เป็นช่วงระยะเวลาที่สั้นมาก ถ้าคนเรามีสติ
เมื่อจะทำอะไรไปในทางที่ไม่ดี จะมีตอนหนึ่งที่ใจเผลอรู้สึกและเตือนไม่ให้
ทำ ดังนั้น...จำเป็นที่จะต้องใช้สติ ความอดทน และความพยายามมาคอย
กำกับอยู่ตลอดเวลา

เราสังเกตได้ง่ายๆ เช่น คนสูบบุหรี่ รู้ทั้งรู้ว่าการสูบบุหรี่ทำโทษ ทั้งต่อ
ตนเอง และคนรอบข้าง ทั้งๆ ที่รู้ ชั่ววูบหนึ่งเชื่อได้ว่า จิตใจของเขาตระหนัก
ถึงผลเสีย และอยากจะหยุด แต่อำนาจแห่งจิตใจฝ่ายไม่ดี ก็จะสร้างข้อแม้
เช่นว่า คนเราเดี๋ยวก็ตาย สูบๆ ไปเถอะ หรือพຼຸ່ງนี้ค่อยไม่สูบ กลายเป็นว่า
เขาก็ยังคงสูบบุหรี่ต่อไป

ในทางกลับกัน ถ้าช่วงแห่งเวลาที่เรามีสติ ที่จิตใฝ่รู้ตัว ถ้าเราจะฝืนตัวเองให้หยุด เดินไปทั้งบุญหรือชะ เข้าห้องน้ำล้างหน้า ไปซื้อหมากฝรั่งมาเคี้ยวแทน เราก็คงไม่ต้องสูบบุหรี่ หรือการที่เราตามใจตนเองในการนอนตื่นสาย เพราะว่าขี้เกียจ ทั้งที่รู้ตัวว่าไม่ดี

ถ้าเรายอมตามอารมณ์ฝ่ายต่ำ เราก็คงนอนตื่นสายไป และเราก็ต้องเสียเวลาเปล่าประโยชน์ไปกับการนอนมากเกินไปจนเกินควร การชนะใจตนเองเป็นการทำได้ยาก แต่ถ้าลองทำได้ครั้งหนึ่งแล้ว ครั้งที่สอง และที่สาม ก็จะสามารถทำได้ง่ายขึ้น

การเริ่มชนะใจตนเอง สามารถกล่าวได้ว่าเป็นสิ่งสำคัญ โดยเราจะต้องกำจัดความเกียจคร้านเสียแต่วันนี้ และเริ่มต้นเป็นคนขยัน มานะพากเพียร แล้ววันต่อๆ ไปเราก็ต้องเตือนตัวเองให้ตั้งมั่นอยู่ในความหมั่นขยัน และกระตือรือร้นอยู่เสมอ ไม่นานนิสัยความเพียรพยายามก็จะฝังติดตัวเราได้

วิธีแก้ความเกียจคร้านของคนเรา สรุปได้ก็คือ ต้องรู้จักเอาชนะใจตนเอง วิธีเอาชนะใจตนเองทำอย่างไรก็ต้องแล้วแต่ละคนที่จะต้องเรียนรู้ตนเอง และนำไปปรับใช้ แก้ไข เป็นการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า

ซึ่งถ้าหากเราไม่เรียนรู้วิธีเอาชนะใจตนเอง เราก็จะไม่สามารถที่จะเอาชนะคนอื่นได้เช่นกัน

อย่างไรก็ตาม การกระทำต้องอยู่ในทางสายกลาง อย่าเข้มงวดมากเกินไป เพราะถ้าไม่ได้ อาจจะหมดกำลังใจ ไม่ทำเอาเสียเลย เหมือนคนลดน้ำหนัก ถ้าค่อยๆ เริ่มลดจะถาวร เพราะสร้างนิสัยให้ยอมรับพฤติกรรมการกินแบบใหม่ แบบค่อยๆ เป็น ค่อยๆ ไป ไม่ใช่จะลดความอ้วนก็หยุดทานขนมอะไรที่เคยชอบ เพราะอยากลดให้ได้เร็ว

อาจจะได้ผล แต่ไม่เข้าความต้องการของจิตใจ ก็จะทำให้กลับไปหาได้โดยง่าย และกลายเป็นว่าน้ำหนักกลับมามากกว่าเก่าเสียเอง

ดังนั้น ควรเลือกกระทำในสายกลาง เรียนรู้เพื่อที่จะปรับให้กลายเป็นนิสัยที่ถาวร มิใช่เพียงชั่วคราว แม้แต่ผมเอง ก็ยังมีช่วงเวลาที่ผมผล่อทำตัวตามใจตนเอง แต่เมื่อรู้ตัวก็จะพยายามแก้ไขไม่ให้เกิดขึ้น ดังนั้นการสำรวจตัวเอง จะเป็นทางเลือกที่ดีที่สุด

การสำรวจตัวเอง คือการใช้บันทึกประจำวัน ว่าเราเองใช้เวลาทำกิจกรรมอะไรบ้าง มีสาระหรือไม่มีสาระอย่างไร เมื่อเรารู้ เราจะได้พยายามแก้ไข การเตือนตนและการหักใจ หรือฝืนใจก็เป็นวิธีหนึ่งของการเอาชนะใจตนเอง บางครั้งเราต้องยอมผ่อนผันอารมณ์ฝ่ายไม่ดีของเราบ้าง แล้วค่อยประเล้าประโลมเตือนตนเองว่ามันเป็นสิ่งที่ไม่ดี

การเอาชนะใจตนเองนั้น เป็นเรื่องสอนกันยาก เราต้องรู้จักบังคับใจตนเอง ถ้าบังคับไม่ได้ก็ไม่มีใครช่วยเราได้เลย แม้จะมีคำสอนถึงอุปาย

วิธีแนะแก้ความเกียจคร้าน แนะนำวิธีปลูกสร้างชัยชนะต่างๆ นานา หรือหนังสือที่ใครต่อใครบอกว่า เป็นเคล็ดลับที่คนหลายคนประสบความสำเร็จ

แต่เมื่อท่านอ่านแล้วลืม หรือไม่ปฏิบัติ ก็มีค่าเท่ากับผ่านชุมทรัพย์ แล้วไม่รู้จักเก็บทรัพย์ ฉะนั้นคำสอนต่างๆ นั้นเป็นเพียงการแนะนำตนว่า ตนต้องเป็นที่พึ่งแห่งตน หรือเป็นการระลึกบอกตนเองว่า คำสอนต่างๆ ไม่สามารถเกิดประโยชน์แก่เราได้ ถ้าเราไม่สามารถเอาชนะใจตนเองได้

สรุปแล้ว เราต้องเริ่มต้นก้าวแรกเสียแต่วันนี้ เริ่มต้นเป็นคนขยันหมั่นเพียรลงบังคับใจตนเองให้นอนและตื่นเป็นเวลา มีความพยายามที่จะปฏิบัติกิจวัตรให้สำเร็จไปด้วยดี ไม่ใจร้อน ไม่ใจเร็วด่วนได้ เราต้องเริ่มเอาชนะใจตนเองเสียแต่บัดนี้ ก่อนที่เราจะไปสู้กับคนอื่น ๆ



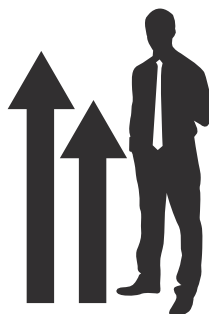
ผู้ชนะรู้ว่า

เขามีทางเลือกที่ดีกว่าเสมอ

ในการตอบสนองต่อสถานการณ์คับขัน

ซึ่งทางเลือกนั้นคือ การตีความ

สถานการณ์นั้น ๆ ด้วยความคิดเชิงบวกนั่นเอง



ทัศนคติแห่งการรับรู้คุณค่า ย่อมปรากฏออกมาเป็นการตอบสนอง ด้วยอารมณ์ที่มั่นคง ส่วนทัศนคติแห่งความเกลียดชัง ย่อมจะปรากฏออกมาเป็นการตอบสนองด้วยความรู้สึกเชิงลบ ด้วยความปรารถนาและความกลัวคือสิ่งจูงใจพื้นฐานที่อยู่กันคนละด้าน

ดังนั้นเพื่อความสำเร็จเป็นที่ตั้ง ผู้ชนะทั้งหลายจึงได้ยึดเอา ความปรารถนาเป็นสิ่งจูงใจสำคัญในชีวิต ทั้งไม่หวั่นเกรงต่ออุปสรรค และความล้มเหลวใดๆ ด้วยผู้ชนะมีหัวใจแข็งแกร่งดุจเดียวกับเพชร ฉะนั้น ความล้มเหลวทั้งปวงจึงไม่อาจทำให้เขาอ่อนแอลงได้