

# สร้างจิตใจ ให้เป็นพลังขับเคลื่อน ให้ชีวิตรุ่ง

(Build your mind into a driving force for a prosperous life)

ขอบคุณความไม่มี ที่ทำให้รู้วิธีลุกขึ้นสู้  
ชีวิตคนเรามันไม่ได้ง่าย ๆ มันท้าทายเสมอ  
ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่น  
สิ่งที่กำลังจะมาถึงย่อมดีกว่า สิ่งที่ผ่านมาแล้วแน่นอน  
การได้ตื่นมาในทุกๆวันกับความหวังคือโอกาสที่ดีที่สุดแล้ว



สมชาติ กิจयरรง

- อย่ากลัวที่จะทำผิดพลาดนั่นคือวิธีที่เราเรียนรู้
- ความสุขคือการเดินทาง ไม่ใช่จุดหมายปลายทาง
- จงเชื่อมั่นในตัวเอง และคุณสามารถทำอะไรก็ได้
- อย่าปล่อยให้ความกลัวเข้ามาแทนที่ความฝันของคุณ
- ความฝันที่ไม่มีการกระทำก็เป็นเพียงความฝันเท่านั้น
- จงขอบคุณสำหรับสิ่งที่คุณมี และคุณจะได้มากขึ้น
- จงมีความสุข และคุณจะทำให้โลกมีความสุขมากขึ้น
- ความแข็งแกร่งไม่ได้มาจากชัยชนะ แต่มาจากความพ่ายแพ้
- อย่าหยุดฝัน เพราะความฝันคือสิ่งที่จะพาคุณ ไปถึงจุดหมาย
- จงเชื่อมั่นในตัวเองและคุณจะไปข้างหน้าได้เสมอ
- อย่ากลัวที่จะล้มเหลว เพราะความล้มเหลวคือบทเรียนที่ยิ่งใหญ่ที่สุด

**สถาบันส่งเสริมการพัฒนาบุคลากร(IBC GROUP)**

**-สร้างจิตใจให้เป็นพลังขับเคลื่อนให้ชีวิตรุ่ง**

**(Build your mind into a driving force for a prosperous life)**

**ราคา-200-บาท**

**ข้อมูลบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ**

**-ทุกคนเกิดมามีพรสวรรค์ จงค้นหามันและแสดงมันออกมา**

**-อย่ายอมแพ้ต่อความฝันของคุณ ไม่ว่าใครจะพูดอะไรก็ตาม**

**-ความล้มเหลวเป็นแค่จุดเริ่มต้นของความพยายามครั้งที่สอง**

**-จงกล้าที่จะเป็นตัวของตัวเองและอย่าปล่อยให้ใครมาทำให้คุณ**

**รู้สึกแย่นะ**

**ISBN(E-BOOK) -978-616-94661-2-3**

**บรรณาธิการต้นฉบับ สมชาติ กิจยรรยง**

**ศิลปกรรม/ออกแบบปก นางสาววิวรรณ ไชยวัชรนนท์**

**พิสูจน์อักษรโดย นางสาววิวรรณ ไชยวัชรนนท์**

**อีเมล [skillupinter@gmail.com](mailto:skillupinter@gmail.com)**

**จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดยสมชาติ กิจยรรยง**

**399 ถ.ลาดพร้าว121 คลองจั่น บางกะปิ กทม.10240**

## บทที่ 1 นำกำลังใจใช้เป็นพลังขับเคลื่อนชีวิต

คนเราเมื่อมีกำลังใจแล้วย่อมที่จะมีผลดีแก่ตัวเองเสมอ ดังคำกล่าวที่ว่า “ผู้ที่ม่กำลังใจย่อมมีวิถีทางเสมอ” เป็นประโยคหรือคำพูดเด็ดที่บอกให้เราารู้เสมอว่า “ทุกปัญหาย่อมมีทางออก” ไม่มีปัญหาไหนที่ไม่มีความออก หรือ ไม่มีใครที่จะแก้ไขปัญหานั้นไม่ได้ แต่การแก้ปัญหานั้นอาจจะไม่ได้เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วซึ่งบางสิ่งบางอย่างนั้นจะต้องใช้เวลาตนเอง บางสิ่งปัญหาอุปสรรคก็จะไม่มีหรือไม่เกิดขึ้นเมื่อระยะเวลาได้ผ่านไปแล้วนั่นเอง คลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า แม้จะเป็นสิ่งที่เรามองไม่เห็น แต่ก็สามารถรับรู้ได้ผ่านการขับเคลื่อนของมันไม่ว่า จะออกมาในรูปคลื่นวิทยุ โทรศัพท์ ไมโครเวฟ แรดาร์ มือถือ ฯลฯ ต่างก็ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตทางด้านวัตถุทั้งสิ้น เช่นเดียวกับ “กำลังใจ” แม้จะจับต้องไม่ได้ แต่ก็สามารถสัมผัสถึงพลังพิเศษที่ช่วยผลักดันจิตใจของคนเราให้ก้าวเดินต่อไปได้ โดยเฉพาะในยามท้อแท้ สิ้นหวังหรือประสบเคราะห์กรรมซ้ำแล้วซ้ำเล่า กล่าวได้ว่า “กำลังใจ” คือ สภาพจิตใจที่มีความเชื่อมั่น และกระตือรือร้นพร้อมที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ทุกอย่าง ซึ่งเรื่องนี้ หลวงวิจิตรวาทการ ได้เขียนในหนังสือชื่อ “กำลังใจ” ไว้ว่า การที่คนเราจะเผชิญชีวิตหรือฟันฝ่าอนาคตให้ลุล่วงไปด้วยดีนั้น เราจะต้องถือหลักที่ว่าความดีหรือไม่ดีเป็นสิ่งที่เราสร้างเอง และจะต้องให้อนาคตอยู่ในความควบคุมของเรา ซึ่งเพื่อการนี้จะต้องอาศัยกำลังใจ 3 ประการ ได้แก่ กำลังกาย กำลังความคิด และกำลังใจ

**กำลังกาย** หมายถึง การเป็นผู้มีอนามัยดี ร่างกายแข็งแรง ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญเบื้องต้น

**กำลังความคิด** หมายถึง วิชาความรู้ และมันสมองที่ดี

**กำลังใจ** หมายถึง สมรรถภาพ (ความสามารถ) ของดวงจิต ที่เป็นเครื่องส่งเสริมและควบคุมให้ทุกสิ่งทุกอย่างดำเนินไปโดยเรียบร้อยและเหมาะสม

ทั้งนี้ กำลังกายเป็นเรื่องของร่างกาย กำลังความคิดเป็นเรื่องของมันสมอง และกำลังใจเป็นเรื่องของดวงจิตโดยตรง ทั้งสามนี้มีความสำคัญเท่าๆ กัน ผู้ใดก็ตามมีพร้อมทั้งสามกำลัง นาวาชีวิตของผู้นั้น ย่อมเล่น"ไปได้ดี" และบรรลุถึงที่หมายได้ไม่ยาก แต่หากจะขาดหรือบกพร่องในเรื่องใดเรื่องหนึ่งแล้ว ท่านว่า ขออย่าให้เป็นเรื่องขาดกำลังใจ เพราะถ้ากำลังกาย กำลังความคิดบกพร่อง แต่กำลังใจดี ยังอาจใช้กำลังใจแทนได้ แต่ถ้าขาดกำลังใจแล้ว จะเอากำลังกาย หรือกำลังความคิดมาทดแทนกำลังใจ ไม่ได้เลย ด้วยเหตุนี้ กำลังใจจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง

เวลาที่เราก่อปัญหา พบเจออุปสรรคในชีวิต จนเกิดความรู้สึกหดหู่ท้อถอย บางครั้งถึงขั้นอยากตายนั้น หากมีใครให้ "กำลังใจ" แก่เราไม่ว่าจะด้วยการกระทำหรือคำพูด เราจะรู้สึกอย่างไร แน่نون เราขอมรู้สึกดีขึ้น และหลายๆ ครั้งก็ทำให้เราเกิดความฮึดสู้ จนสามารถก้าวผ่านปัญหาเหล่านั้นไปได้ เพราะกำลังใจ เป็นเหมือนพลังพิเศษที่อัดให้เรามีกำลังขึ้นมาใหม่ ทำให้มองเห็นความหวังที่จะเดินหน้าต่อไป โดยเฉพาะในช่วงวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของ

โรคโควิด-๑๙ อย่างปัจจุบัน เราจะเห็นคนประสบปัญหาหนักหนาสาหัสมากมาย ขณะเดียวกันก็มีคนอื่นอีกจำนวนไม่น้อยต่างได้พยายามหาทางให้กำลังใจซึ่งกันและกันอย่างหลากหลายรูปแบบ ทำให้หลายคนไม่รู้สึกละอายใจ และมีใจที่จะต่อสู้ต่อไป เป็นภาวะที่ทำให้เห็นว่า "กำลังใจ" เป็นสิ่งที่จำเป็นจริงๆ

โดยทั่วไป "กำลังใจ" จะมีอยู่ 2 แบบ คือ

1.กำลังใจแบบที่เกิดขึ้นเอง มักเกิดในสภาพจิตใจที่รุนแรง หรือเกิดจากความสะเทือนใจอย่างหนัก และมักให้โทษมากกว่าคุณ เนื่องจากเป็นกำลังใจที่เกิดจากอารมณ์ต่างๆ เช่น ความโกรธ ความกลัว ความตกใจ ความเกลียด และความหึงหวง เป็นต้น กำลังใจที่แบบนี้ทำนว่าเป็นกำลังใจที่โหด โหด เกิดขึ้นชั่วแวบ แล้วก็ดับหายไป เช่น เวลาเกิดเพลิงไหม้ ความตกใจทำให้บางคนยกของหนักได้ ทั้งๆที่ยามปกติทำไม่ได้ หรือความโกรธทำให้ถูกจ้างแทงตายเพราะโมโหที่ถูกด่าเป็นประจำ เป็นต้น กำลังเหล่านี้ ถือเป็นรูปแบบหนึ่งของกำลังใจที่เกิดขึ้นในชั่วขณะนั้น เป็นอารมณ์ชั่ววูบ มักอยู่ไม่นาน และไม่คอยให้คุณ

2.กำลังใจแบบที่เราก่อให้เกิดขึ้น หรือสร้างขึ้น เป็นกำลังใจที่ให้คุณ และมีความยั่งยืนกว่า เพราะเกิดจากดวงจิตที่ตั้งมั่น มีชีวิตเป็นของตัวเอง ไม่ปล่อยไปตามยถากรรม เป็นเครื่องมือที่จะช่วยแก้ปัญหาหรือความยากลำบากในชีวิต อีกทั้งยังช่วยเพิ่มพูนกำลังกาย และกำลังความคิดได้

อีกด้วย

หลวงวิจิตรวาทการได้กล่าวว่า "กำลังใจ" เป็นธาตุไฟชนิดหนึ่ง หากเกิดขึ้นเองโดยปราศจากการควบคุมก็มักจะให้ผลร้ายมากกว่าดี เช่น ไฟจากภูเขาไฟระเบิด ไฟจากฟ้าผ่า หรืออักษิภัย แต่ถ้าเป็นไฟที่เราสร้างขึ้นใช้ให้เหมาะ เช่น ไฟในการหุงต้มอาหาร ไฟที่ก่อเพื่อแสงสว่าง ก็จะเป็นไฟที่มีประโยชน์อย่างอนันต์

การที่เราจะทราบว่ามี "กำลังใจ" หรือไม่ ย่อมต้องมีเหตุแสดงให้เห็น เช่น เมื่อเป็นโรคร้ายแรง เมื่อประสบความล้มเหลวจากหน้าที่การงาน เมื่อผิดหวังจากความรัก ฯลฯ ถ้าเป็นคนที่มีกำลังใจดี เขาเหล่านั้นจะไม่กลัว แต่พร้อมที่จะต่อสู้กับปัญหาและอุปสรรค ไม่ย่อท้อ ผิดกับคนที่ขาดกำลังใจ ที่มักจะมีลักษณะตรงข้ามคือจะเกิดความกลัว ความขลาดที่จะเผชิญปัญหา มักวิตกกังวล หมดหวัง และซึมเศร้าหดหู่อยู่เป็นนิตย์ พูดง่ายๆ ว่า คนมีกำลังใจจะมองเห็น "ทุกปัญหามีทางออก" แต่คนขาดกำลังใจ จะมองเห็น "ทุกทางออกมีปัญหา"

"กำลังใจ" เป็นสิ่งที่สามารถสร้างให้เกิดขึ้นได้ และทำได้หลากหลายวิธี ตัวอย่างเช่นการขจัดความกลัว ความกลัวเป็นศัตรูที่ร้ายแรงที่สุดของมนุษย์ เมื่อเกิดความกลัวจะบั่นทอนกำลังใจ ทำให้หย่อนความคิดและสติปัญญาไปด้วย ถึงมีความรู้ความสามารถก็ไร้ประโยชน์ เช่น คนเคยเป็นเศรษฐีแล้วล้มเหลวหรือล้มละลาย เกิดกลัว คนดูถูก กลัวความยากลำบาก ฯลฯ ก็จะทำให้ไม่กล้าเผชิญปัญหา บางครั้งถึงกับฆ่าตัวตายไปก็มี โดยปกติ คนจะกลัวอยู่ 4 เรื่อง คือ กลัวผี กลัวคน กลัวภัยเฉพาะหน้า และกลัวเหตุร้ายที่จะมาถึง หากคนใดมี

ความกลัวอยู่ในนิสัยหรือที่เรียกว่าคนขลาดนั้น ก็ยากจะประสบ  
ความสำเร็จ เพราะมันแว่กแว่นั่นกลัวนี่ 'ไม่กล้าก้าวออกไปสักที เรา  
สามารถจัดการความกลัวได้' 2 แบบ คือ 1. แบบของพระพุทธเจ้า ด้วยการ  
แผ่เมตตา ปลุกฝังโมหะให้เป็นธรรมชาติประจำใจ เพราะคนมีเมตตาจิต  
คิดดีต่อผู้อื่นเสมอ จะเสมือนมีเครื่องคุ้มภัย คุ้มใจให้หายกลัวได้ 2.แบบ  
จิตวิทยา ด้วยการศึกษารู้ความจริง ทำสิ่งที่ไม่รู้ให้รู้ชัดเจน เช่น เรา  
'ไม่กล้านั่งเรือ กลัวตกน้ำ' เพราะว่ายน้ำไม่เป็น แต่ถ้าหัดว่ายน้ำได้แล้ว  
เราก็จะ 'ไม่กลัวอีกต่อไป' จัดความหวาดวิตก ซึ่งเป็นภัยร้ายที่ทำลาย  
ทั้งสุขภาพ และความคิด ดังนั้น เราจะต้องแก้ไขโดยหัดมองโลกในแง่ดี  
คิดในทางบวก ต้องคิดเสมอว่า "เราทำได้" 'ไม่ห่วงเกรงปัญหา' 'ไม่คิด  
สิ่งที่ทอนกำลังใจตนเอง' 'หาอะไรทำอยู่เสมอเพื่อไม่ให้คิดฟุ้งซ่าน' 'รู้  
สาระ' เราก็จะลืมความวิตกไป การเป็นตัวของตัวเอง คือ มีความคิด  
อ่านเป็นของตนเอง ในทางที่มีเหตุมีผล มีความถูกต้องเหมาะสม พึงง่าย ๆ  
ว่ามีหลักการของตนเอง 'ไม่ยอมให้ใครชักจูงให้ผันผวนไปจากแนวคิด  
ของตน' คนเหล่านี้คือ ผู้ที่มีกำลังใจแท้ คือ มีกำลังใจที่จะต่อสู้ และมี  
กำลังใจที่จะหักห้ามตนเอง 'ไม่ให้ทำผิดจากหลักการที่ตั้งไว้' 'ข้อสำคัญ  
'ไม่ต้องนำตนไปเปรียบเทียบกับผู้อื่น' 'รู้จักชื่นชมตนเอง' และให้รางวัล  
ตัวเองในโอกาสดีๆบ้าง การสร้างนิสัยสดชื่น คนที่มีนิสัยดังกล่าว จะมี  
หน้าตาขี้มึนแจ่มใส ทำทางเบิกบาน ทำให้ผู้อยู่ใกล้มีชีวิตชีวาและมี  
ความสุขไปด้วย ตามหลักจิตวิทยาบอกไว้ว่า 'ความสดชื่นเป็นสิ่งที่  
แสดงให้เห็นถึงความสามารถที่จะมีชีวิตต่อไป' ในขณะที่ความท้อ  
โทรม เศร้าหมองแสดงถึงความตกต่ำอยู่เบื้องหน้า ด้วยเหตุนี้ แม้ว่า

ในความเป็นจริง เราอาจมีความทุกข์ แต่หากเราเอาแต่จมจ่อมอยู่กับความเศร้า นอกจากจะทำให้เรารู้สึกอ่อนแอ ทั้งร่างกายและจิตใจแล้ว ผู้คนที่จะพากันหนีห่าง ดังนั้น เราจึงควรสร้างนิสัยสดชื่นไว้อยู่เสมอ ด้วยการสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดี มองโลกในแง่ดี / ขบขัน หรือหมั่นสร้างบุญทำกุศล เป็นต้น

นอกจากวิธีข้างต้นแล้ว เรายังสามารถสร้างเสริมกำลังใจของเราให้มากขึ้นด้วยวิธีอื่นๆอีก เช่น ทำกิจกรรมจิตอาสา เข้าปฏิบัติธรรม ท่องเที่ยวเพื่อเปิดโลกทัศน์ อ่านชีวประวัติของผู้ที่ประสบความสำเร็จ ใช้ข้อคิด คำคม คติคำสอนต่างๆมาเป็นแนวทางควรดำเนินชีวิต ฯลฯ ซึ่งวิธีการต่างๆนี้เราสามารถประยุกต์ใช้ให้เข้ากับจริตของเรา และเมื่อทำจนเคยชินเกิดเป็นนิสัยแล้ว ก็จะช่วยให้เรากลายเป็นคนเข้มแข็งและมี "กำลังใจ" อันเป็นพลังขับเคลื่อนชีวิตให้ประสบความสำเร็จในทุกๆ ด้านต่อไป

จากงานวิจัยหลายฉบับ ได้มีผลสรุปออกมาว่ากำลังใจ เป็นสิ่งที่สามารถทำให้คนเราเกิดกำลังใจทางกายขึ้นมาได้ ยกตัวอย่างเช่น ในกรณีที่มีผู้ป่วยวัยหนักจนแพทย์วินิจฉัยว่าอาจจะอยู่ได้อีกไม่นาน แต่เพราะผู้ป่วยคนนั้นได้รับกำลังใจที่ดีจากคนรอบข้าง ทำให้เขาสามารถฟื้นฟูร่างกาย และสามารถมีชีวิตอยู่ได้ยาวนานมากกว่าคำวินิจฉัยที่แพทย์บอกไว้ได้เนิ่นนานขึ้นไปอีก.

## บทที่ 2 ข้อคิดเล็กคิดมากถ้าอยากสำเร็จ

คนเราทุกคนที่เกิดมาแน่นอนแต่ละคนก็ต้องการความสำเร็จในการดำเนินชีวิตในรูปแบบต่างๆไม่ว่าจะเป็นการเล่าเรียนการทำงาน ความสำเร็จที่ราบรื่นในการดำเนินชีวิตการในหน้าที่การงานต่างๆในบทนี้จะชี้แนะบทสรุปให้ท่านผู้อ่านไม่ต้องคิดมากหากอยากสำเร็จกัน นะครับ

### สรุป 30 ข้อคิด เลิกคิดมากถ้าอยากสำเร็จ

30 กฎเหล็ก จากหนังสือ "เลิกคิดมากถ้าอยากสำเร็จ"

- 1.หยุดคิดฟุ้งซ่านฝึกฝนการโฟกัสกับสิ่งที่ทำอยู่ ปลดขวางความคิดกังวล และความคิดลบต่างๆ
- 2.ลงมือทำเริ่มต้นลงมือทำสิ่งที่ตั้งเป้าหมายไว้ โดยไม่ต้องรอให้พร้อม 100%
- 3.แยกแยะ สิ่งสำคัญเรียนรู้ที่จะแยกแยะสิ่งที่สำคัญและสิ่งที่ไม่สำคัญ เพื่อจัดลำดับความสำคัญในการทำงาน
- 4.ทิ้งความคิด "ฉันทำไม่ได้"เชื่อมั่นในศักยภาพของตัวเอง กล้าที่จะลองผิดลองถูก
- 5.หยุดเปรียบเทียบมุ่งมั่นพัฒนาตัวเอง โดยไม่ต้องเปรียบเทียบกับคนอื่น
- 6.เลิกคิดมากลดความกังวล ลงมือทำ เรียนรู้จากประสบการณ์
- 7.ฝึก "คิดบวก"มองโลกในแง่ดี คิดสร้างสรรค์ หาโอกาสจากปัญหา

8. หาแรงบันดาลใจเรียนรู้จากประสบการณ์ความสำเร็จของผู้อื่น
9. ตั้งเป้าหมายตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน ทำท่าย และวัดผลได้
10. วางแผนวางแผนการทำงานอย่างละเอียด กำหนดขั้นตอนและวิธีการ
11. ลงมือทำเริ่มต้นลงมือทำตามแผน โดยไม่ต้องรอให้พร้อม
12. อดทนอดทนรอผลลัพธ์ มุ่งมั่นทำต่อไป
13. เรียนรู้เรียนรู้จากประสบการณ์ทั้งความสำเร็จและความล้มเหลว
14. ปรับปรุงปรับปรุงแก้ไข พัฒนาตนเองอยู่เสมอ
15. หาตัวช่วยหาเครื่องมือ อุปกรณ์ หรือบุคคลที่จะช่วยให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
16. จัดการเวลาจัดการเวลาอย่างมีประสิทธิภาพ แบ่งเวลาให้เหมาะสมกับงาน
17. พักผ่อนพักผ่อนร่างกายและจิตใจอย่างเพียงพอ
18. ดูแลสุขภาพทานอาหาร ดื่มน้ำ ออกกำลังกาย และนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ
19. ฝึกสมาธิฝึกสมาธิเพื่อเพิ่มการโฟกัสและลดความเครียด
20. หาแรงบันดาลใจหาแรงบันดาลใจจากบุคคลตัวอย่าง หนังสือ บทความ หรือภาพยนตร์
21. คิดบวกคิดบวก มองโลกในแง่ดี หาโอกาสจากปัญหา
22. กล้าเสี่ยงกล้าที่จะลองสิ่งใหม่ เรียนรู้จากประสบการณ์

23. หา mentor หา mentor หรือผู้ให้คำปรึกษา คอยแนะนำ

แนวทาง

24. เข้าสังคม เข้าสังคม พบปะผู้คน ขยายคอนเนกชั่น

25. พัฒนาตัวเอง พัฒนาทักษะ ความรู้ และความสามารถอยู่

เสมอ

26. เรียนรู้สิ่งใหม่ เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ อยู่เสมอ ขยายขอบเขต

ความรู้

27. ตั้งเป้าหมายใหม่ ตั้งเป้าหมายใหม่ ทำทายตัวเองอยู่เสมอ

28. มองหาโอกาสมองหาโอกาสในการเติบโต พัฒนารูทกิจ

29. เตรียมพร้อม เตรียมพร้อมรับมือกับความท้าทายและ

อุปสรรค

30. เชื่อมั่นในตัวเอง เชื่อมั่นในศักยภาพของตัวเอง มุ่งมั่นสู่

เป้าหมาย

แนะนำให้อ่านเล่มนี้ mindset สุดๆ เลิกคิดมากถ้าอยาก

สำเร็จ

ผู้เขียนขอกล่าวสรุปก็เพราะความสำเร็จเป็นเรื่องของ  
 ความสำเร็จนั้นจะต้อง การเสาะหา 'ไม่ใช่' เกิดมาเป็น การฝึกฝน 'ไม่ใช่'  
 บุญหล่นทับ การต่อสู้ 'ไม่ใช่' การดูดวง การฟันฝ่า 'ไม่ใช่' ฟลุ๊ค ฟลุ๊ค  
 ความจริง 'ไม่ใช่' จินตนาการ ความเชี่ยวชาญ 'ไม่ใช่' โชคช่วย พรแสวง  
 'ไม่ใช่' พรสวรรค์ การลงมือทำ 'ไม่ใช่' แค่การคิด การต่อสู้ 'ไม่ใช่' การดู  
 ดวง โชคคือนะครับสำหรับความสำเร็จที่รอเราอยู่เพียงแค่ “ลงมือทำ” เท่านั้นเอง

### บทที่ 3 พบกับข้อคิดนำพาชีวิตให้เดินได้ตลอด

ตามที่กล่าวไว้ในบทก่อนแล้วว่าคนเราทุกท่านนั้นต่างก็ต้องการความสำเร็จกันนะครับ สำหรับในบทนี้เป็นการบอกแนวทางว่าอย่าคิดอะไรไปมากมายหากอยากจะได้ประสบความสำเร็จกันนะครับ

#### 30 ข้อคิด เลิกคิดมากถ้าอยากสำเร็จ

##### 1. หยุดคิดฟุ้งซ่าน

ฝึกฝนการโฟกัสกับสิ่งที่ทำอยู่ ปล่องวางความคิดกังวล และความคิดลบต่างๆ

##### 2. ลงมือทำ

เริ่มต้นลงมือทำสิ่งที่ตั้งเป้าหมายไว้ โดยไม่ต้องรอให้พร้อม 100%

##### 3. แยกแยะสิ่งสำคัญ

เรียนรู้ที่จะแยกแยะสิ่งที่สำคัญและสิ่งที่ไม่สำคัญ เพื่อจัดลำดับความสำคัญในการทำงาน

##### 4. ทิ้งความคิด "ฉันทำไม่ได้"

เชื่อมั่นในศักยภาพของตัวเอง กล้าที่จะลองผิดลองถูก

##### 5. หยุดเปรียบเทียบ

มุ่งมั่นพัฒนาตัวเอง โดยไม่ต้องเปรียบเทียบกับคนอื่น

##### 6. เลิกคิดมาก

ลดความกังวล ลงมือทำ เรียนรู้จากประสบการณ์

### 7. ฝึก "คิดบวก"

มองโลกในแง่ดี คิดสร้างสรรค์ หาโอกาสจากปัญหา

### 8. หาแรงบันดาลใจ

เรียนรู้จากประสบการณ์ความสำเร็จของผู้อื่น

### 9. ตั้งเป้าหมาย

ตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน ทำท่าย และวัดผลได้

### 10. วางแผน

วางแผนการทำงานอย่างละเอียด กำหนดขั้นตอนและวิธีการ

### 11. ลงมือทำ

เริ่มต้นลงมือทำตามแผน โดยไม่ต้องรอให้พร้อม

### 12. อดทน

อดทนรอผลลัพธ์ มุ่งมั่นทำต่อไป

### 13. เรียนรู้

เรียนรู้จากประสบการณ์ทั้งความสำเร็จและความล้มเหลว

### 14. ปรับปรุง

ปรับปรุงแก้ไข พัฒนาตนเองอยู่เสมอ

### 15. หาตัวช่วย

หาเครื่องมือ อุปกรณ์ หรือบุคคลที่จะช่วยให้ทำงานได้อย่างมี

ประสิทธิภาพ

### 16. จัดการเวลา

จัดการเวลาอย่างมีประสิทธิภาพ แบ่งเวลาให้เหมาะสมกับ

งาน

### 17. พักผ่อน

พักผ่อนร่างกายและจิตใจอย่างเพียงพอ

### 18. ดูแลสุขภาพ

ทานอาหาร ดื่มน้ำ ออกกำลังกาย และนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ

### 19. ฝึกสมาธิ

ฝึกสมาธิเพื่อเพิ่มการโฟกัสและลดความเครียด

### 20. หาแรงบันดาลใจ

หาแรงบันดาลใจจากบุคคลตัวอย่าง หนังสือ บทความ หรือภาพยนตร์

### 21. คิดบวก

คิดบวก มองโลกในแง่ดี หาโอกาสจากปัญหา

### 22. กล้าเสี่ยง

กล้าที่จะลองสิ่งใหม่ เรียนรู้จากประสบการณ์

### 23. หา mentor

หา mentor หรือผู้ให้คำปรึกษา คอยแนะนำแนวทาง

### 24. เข้าสังคม

เข้าสังคม พบปะผู้คน ขยายคอนเนกชัน

### 25. พัฒนาตัวเอง

พัฒนาทักษะ ความรู้ และความสามารถอยู่เสมอ

### 26. เรียนรู้สิ่งใหม่

เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ อยู่เสมอ ขยายขอบเขตความรู้

## 27. ตั้งเป้าหมายใหม่

ตั้งเป้าหมายใหม่ ทำลายตัวเองอยู่เสมอ

## 28. มองหาโอกาส

มองหาโอกาสในการเติบโต พัฒนาธุรกิจ

## 29. เตรียมพร้อม

เตรียมพร้อมรับมือกับความท้าทายและอุปสรรค

## 30. เชื่อมั่นในตัวเอง

เชื่อมั่นในศักยภาพของตัวเอง มุ่งมั่นสู่เป้าหมายนั้นๆ  
อ่านเลขเล่มนี้ mindset สู้ๆ เลิกคิดมากถ้าอยากสำเร็จ

จากข้อแนะนำดังกล่าวข้างต้นก็เพื่อจะตอกย้ำท่านว่าอย่าคิดอะไรมากมายหากอยากสำเร็จเพราะความสำเร็จอยู่ที่“คิดแล้วทำ” โชคดีครับ.

## บทที่ 4 ข้อคิดสำคัญจากหนังสือพ่อรวยสอนลูก

จากคำกล่าว“อาบน้าร้อนมาก่อนเจ้า” นั่นก็เพราะเคยผ่านประสบการณ์ที่ดีและไม่ดีมาก่อนหรือผ่านร้อนผ่านหนาวมาก่อนนั่นเองจึง บอกเล่าสู่คนรุ่นหลังหรือรุ่นลูกให้ฟังกันเพื่อเป็นแนวทางสร้างความสำเร็จ

### 30 ข้อคิดสำคัญจากหนังสือ "พ่อรวยสอนลูก"

สร้างความมั่งคั่งและประสบความสำเร็จในชีวิต#อ่านไปเรื่อยๆจนกว่าชีวิตจะดีขึ้นสรุปให้แล้ว

1. คนรวยไม่ได้ทำงานเพื่อเงิน: พวกเขาสร้างสินทรัพย์ที่ทำงานให้พวกเขา
2. จงเรียนรู้ที่จะแยกแยะระหว่างสินทรัพย์และหนี้สิน: สินทรัพย์นำเงินเข้ากระเป๋า หนี้สินนำเงินออกจากกระเป๋า
3. จงใส่ใจธุรกิจของคุณเอง: อย่าปล่อยให้ความมั่นคงในการทำงานกินเงินเดือนมาบดบังความฝันของคุณ
4. ประวัติศาสตร์ของภาษีและพลังขององค์กร: เรียนรู้วิธีที่คนรวยใช้ประโยชน์จากระบบ
5. คนรวยประดิษฐ์เงิน: พวกเขามองเห็นโอกาสที่คนอื่นมองไม่เห็น
6. ทำงานเพื่อเรียนรู้ ไม่ใช่เพื่อเงิน: พัฒนาทักษะที่หลากหลายเพื่อสร้างความมั่งคั่ง

7. เอาชนะอุปสรรค 5 ประการ: ความกลัว, ความ Cynical, ความเกียจคร้าน, นิสัยที่ไม่ดี และความเย่อหยิ่ง

8. เริ่มต้นเล็กๆ:อย่ารอให้ทุกอย่างพร้อม ค่อยๆ เริ่มลงมือทำ

9. หาฮีโร่ของคุณ:เรียนรู้จากผู้ที่ประสบความสำเร็จ

10. สอนแล้วจะ ได้รับ:แบ่งปันความรู้ของคุณกับผู้อื่น

11. จงให้รางวัลตัวเอง:เฉลิมฉลองความสำเร็จเล็กๆ น้อยๆ

12. ให้มากกว่าที่ได้รับ:จงมีน้ำใจและเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่

13. เลือกเพื่อนอย่างระมัดระวัง:สิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อ

ความคิดและการกระทำของคุณ

14. ศึกษาสูตรหนึ่งก่อนแล้วค่อยเรียนรู้สูตรใหม่:สร้างพื้นฐานที่แข็งแกร่งก่อน

15. จงเป็น "นักเรียนที่ดี" ก่อนที่จะเป็น "ครูที่ดี":ฟังและเรียนรู้จากผู้อื่น

16. สินทรัพย์ที่แท้จริงคือ:ธุรกิจที่คุณไม่ได้ต้องอยู่ด้วยก็ดำเนินต่อไปได้, หุ่น, พันธบัตร, กองทุนรวม, อสังหาริมทรัพย์ที่สร้างรายได้, สัญญาเช่า, ลิขสิทธิ์, สิ่งที่มีมูลค่าและสามารถเปลี่ยนเป็นเงินสดได้

17. ความแตกต่างระหว่างคนรวยกับคนจน:คนรวยซื้อสินทรัพย์ คนจนซื้อหนี้สินที่พวกเขาคิดว่าเป็นสินทรัพย์

18. ความสำคัญของการรู้หนังสือทางการเงิน:การเข้าใจวิธีการทำงานของเงินเป็นสิ่งสำคัญในการสร้างความมั่งคั่ง

19.พลังของการลงทุน:การลงทุนเป็นวิธีสำคัญในการสร้างความมั่งคั่งในระยะยาว

20.ความสำคัญของการมีหลายแหล่งรายได้:อย่าพึ่งพารายได้เพียงแหล่งเดียว

21.อย่ากลัวที่จะทำผิดพลาด:ความผิดพลาดเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้

22.จงมีวิสัยทัศน์:มองเห็นสิ่งที่คุณต้องการบรรลุในอนาคต

23.จงลงมือทำ:อย่ามัวแต่คิด ให้ลงมือทำเพื่อให้สิ่งต่างๆ เกิดขึ้น

24.จงอดทน:ความสำเร็จต้องใช้เวลา

25.อย่ายอมแพ้:อุปสรรคเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ จงก้าวข้ามมันไป

26.จงเชื่อมั่นในตัวเอง:คุณมีความสามารถที่จะประสบความสำเร็จ

27.จงเรียนรู้จากความล้มเหลว:ทุกความล้มเหลวมีบทเรียนซ่อนอยู่

28.จงมองหาโอกาส:โอกาสอยู่รอบตัวเราเสมอ

29.จงสร้างเครือข่าย:เครือข่ายที่ดีสามารถเปิดประตูสู่โอกาสใหม่ๆ

30.จงอย่าหยุดเรียนรู้:โลกเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา จงพัฒนาตัวเองอยู่เสมอ

จากข้อคิดพ่อรวยสอนลูกที่รู้ทางถูกทางผิดให้คิดและ  
ตัดสินใจเลือกทางเพื่อที่จะนำพาท่านไปสู่ความสำเร็จขอให้ท่าน  
ประสบความสำเร็จโดยเร็วนะครับ.

Copyright

## บทที่ 5 ข้อคิดสื่อสารเป็นเห็นชัยชนะ

### 30 ข้อคิดสื่อสารเป็นเห็นชัยชนะ

ที่ดีที่สุดจากหนังสือ Everyone Communicates, Few Connect

1. ความสามารถในการเชื่อมต่อกับผู้อื่นเริ่มต้นจากการเข้าใจคุณค่าของพวกเขา
2. การเชื่อมต่อกับผู้อื่นเป็นหนึ่งในทักษะที่สำคัญที่สุดที่คนเราสามารถเรียนรู้ได้
3. มีเพียงผู้ที่มีวุฒิภาวะและมุ่งมั่นไปที่ผู้อื่นเท่านั้นที่สามารถเชื่อมต่อกับผู้อื่นได้
4. ไม่มีใครอยากถูกขายของ แต่ทุกคนอยากได้รับความช่วยเหลือ
5. หากคุณต้องการช่วยเหลือผู้อื่นอย่างแท้จริง การเชื่อมต่อจะกลายเป็นเรื่องธรรมชาติ
6. การรับรู้ของเราเกี่ยวกับผู้คนแตกต่างกันไปตามวิธีที่พวกเขาแสดงออก
7. คำพูดคือสกุลเงินของความคิดและมีพลังในการเปลี่ยนแปลงโลก
8. สิ่งที่คุณเป็นส่งเสียงดังมากจนฉันไม่ได้ยินสิ่งที่คุณพูด -  
Ralph Waldo Emerson
9. คุณไม่จำเป็นต้องเป็นคนที่มีพลังสูงหรือเป็นคนเปิดเผยเพื่อเชื่อมต่อกับผู้อื่น

10. หากคุณรอนจนกว่าคุณสามารถทำทุกอย่างเพื่อทุกคน  
แทนที่จะทำบางอย่างเพื่อใครบางคน คุณจะไม่ได้ทำอะไรเพื่อใครเลย

-Malcolm Bane

11. การช่วยเหลือตัวเองทำให้ฉันสามารถช่วยเหลือผู้อื่น  
ได้มากขึ้น 12. ในการเพิ่มคุณค่าให้กับผู้อื่น คุณต้องทำให้ตัวเองมี  
คุณค่ามากขึ้น

13. การรีบร้อนทำให้พวกเราส่วนใหญ่ไม่สามารถเชื่อมต่อกับ  
ผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

14. หากคุณต้องการเชื่อมต่อกับผู้คน คุณต้องชะลอตัวลง

15. การระบุปัญหาไม่ต้องใช้ทักษะมากเท่ากับการหา  
ทางแก้ไขที่ดี

16. การเชื่อมต่อไม่ได้เกี่ยวกับการเรียนรู้ที่จะเป็นผู้นำเสนอที่  
ดีกว่า แต่มันเกี่ยวกับการเป็นคนที่ผู้อื่นต้องการเชื่อมต่อด้วย

17. ผู้คนต้องการกำลังใจจากเรามากกว่าความเชี่ยวชาญของ  
เรา

18. ผู้คนจะไม่จำสิ่งที่คุณพูดหรือทำเสมอไป แต่พวกเขาจะจำ  
ได้เสมอว่าคุณทำให้พวกเขารู้สึกอย่างไร

19. ความเข้าใจเปลี่ยนความคิด การกระทำเปลี่ยนชีวิต

20. ความรู้ของคนส่วนใหญ่มากกว่าการปฏิบัติตามของพวกเขา

21. ประสิทธิภาพของการสื่อสารขึ้นอยู่กับลักษณะของผู้ส่ง  
สารมากกว่าเนื้อหาของข้อความ

22. คุณคือข้อความที่คุณสื่อสารกับผู้อื่น
23. หากคุณต้องการเชื่อมต่อกับผู้อื่นได้ดี คุณต้องเป็นคนที่  
คุณต้องการเชื่อมต่อกับด้วยความจริงใจ
24. คนที่เราเชื่อมต่อกับลึกซึ้งที่สุดคือคนที่ยอมรับจุดอ่อน  
ของตนเอง
25. ผู้คนรู้จุดอ่อนของคุณอยู่แล้ว การพยายามซ่อนมัน คุณแค่  
หลอกตัวเอง
26. ส่งมอบผลลัพธ์ก่อนที่จะส่งข้อความ
27. คนที่ใกล้ชิดกับฉันและรู้จักฉันดีที่สุดรักและเคารพฉัน  
มากที่สุด
28. สิ่งที่แท้จริงของการเชื่อมต่อไม่ได้มาจากการ  
ปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นเพียงผิวเผินแต่มาจากการเชื่อมต่อกับผู้อื่นใน  
ระยะยาว
29. คำถามสำคัญ: ความสัมพันธ์ของคุณจะดีขึ้นแค่ไหนหาก  
คุณเก่งในการเชื่อมต่อ?
30. มีผู้สื่อสารที่ดีที่สุดที่คุณรู้จักที่เป็นคนพลังงานต่ำ?  
ความกระตือรือร้น สำคัญที่สุด

มีหนึ่งในข้อที่กล่าวข้างต้นที่น่าสนใจสำหรับตัวท่านผู้อ่านก็คือข้อความที่กล่าวว่าประสิทธิภาพของการสื่อสารขึ้นอยู่กับลักษณะของผู้ส่งสารมากกว่าเนื้อหาของข้อความ คำว่าลักษณะของผู้ส่งสารนั้นก็คือดูว่าบุคลิกภาพกับการสื่อทั้งข้อเขียนและคำพูดนั้นดีหรือไม่เพียงใดนั่นเอง.

ตัวอย่าง