

HACK YOUR SUCCESS



ปลดล็อก
ทุกเส้นทางสู่ความสำเร็จ

อังสนา เจริญวงศ์รัตน์

ค้นพบเคล็ดลับที่ใช้งานได้จริง เพื่อพลิกชีวิต
สร้างอนาคต และก้าวข้ามขีดจำกัดเดิม ๆ
ทุกบทในเล่มนี้จะช่วยให้คุณเปลี่ยนและลงมือทำที่ละขั้นอย่างมั่นใจ





HACK YOUR SUCCESS

ปลดล็อกทุกเส้นทางสู่ความสำเร็จ

HACK YOUR SUCCESS ปลดล็อกทุกเส้นทางสู่ความสำเร็จ

อังสนา เจริญวงศ์รัตน์

© ได้รับอนุญาตจัดพิมพ์จากเจ้าของลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์
(ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558 ห้ามลอกเลียนส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้
มิเช่นนั้นจะถือว่าละเมิดสิทธิ์และมีความผิดทางอาญา

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

อังสนา เจริญวงศ์รัตน์.

HACK YOUR SUCCESS ปลดล็อกทุกเส้นทางสู่ความสำเร็จ. -- กรุงเทพฯ : เช็ก, 2568.
176 หน้า.

1. ความสำเร็จ. I. ชื่อเรื่อง.

158.1

ISBN 978-616-609-184-7

ที่ปรึกษากฎหมาย : อนันต์ แยมเกษร น.บ. น.ม. นศ.ม.
บรรณาธิการอำนวยการ : ชรอใจ คันธพรสิริ
บรรณาธิการบริหาร : ชาคิต หวังอนันต์สุขดี
ผู้เขียน : อังสนา เจริญวงศ์รัตน์
บรรณาธิการ : สหวิมล เจริญชัยวัฒน์
กองบรรณาธิการ : สิริพันธุ์ ศรีอรุณศักดิ์
อังสนา ปรีक्षा วรรณญา บาเปีย
พิสูจน์อักษร : สยมพร ภูมิคอนสาร
ออกแบบปก : มะจิง
ศิลปกรรม : ศิริภาพ

จัดพิมพ์โดย :  **สำนักพิมพ์ เช็ก**

ในเครือบริษัท เพชรประกาย จำกัด

81 อาคารเพชรประกาย ถนนเสรีไทย แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 2540 5535 # 114 โทรสาร 0 2540 5568

Homepage : <http://www.phetpraguy.com>

E-mail : feelgoodbook@hotmail.com

พิมพ์ที่ : บริษัท เลิฟแอนด์ลิฟ เพรส จำกัด

969 ถนนพระยาสุเรนทร์ แขวงบางชัน เขตคลองสามวา กรุงเทพฯ 10510

จัดจำหน่ายโดย : บริษัท อมรินทร์ บুক เซ็นเตอร์ จำกัด

108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกรวย-จตุรนต์

ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอบางกรวย นนทบุรี 11130

โทรศัพท์ 0 2423 9999 โทรสาร 0 2449 9561-3

Homepage : <http://www.naiin.com>

ราคา 225 บาท

เส้นทางสู่ความสำเร็จไม่ใช่เรื่องยาก
ถ้าคุณมี **“สูตรลับ”**



ค้นพบเคล็ดลับที่ใช้งานได้จริง
เพื่อพลิกชีวิต สร้างอนาคต และก้าวข้ามขีดจำกัดเดิมๆ
... ทุกบทในเล่มนี้ ...
จะช่วยให้คุณเปลี่ยนแปลงตัวเองทีละขั้นอย่างมั่นใจ

คำแนะนำนักพิมพ์

เชื่อเหลือเกินค่ะว่า เราทุกคนอยากเป็นคนที่ดีขึ้นในทุกๆ วัน
ส่วนหนึ่ง เป็นเพราะเราเรียนรู้ เติบโต จากสิ่งที่ได้ทำลงไปในวัน
นี้ อีกส่วนหนึ่ง มาจากเบื่องลึขงทุกคน ที่ต้องการการยอมรับ และการ
เป็นที่รักของครอบครัว

เมื่อมีเวลาร่าง เชื่อว่าหลายๆ คนก็มักจะทบทวนกับตัวเองเสมอ
ว่า ถ้าเพียงแต่...ที่ผ่านมามีเลือกทำในอีกแบบหนึ่ง ผลลัพธ์ที่จะได้รับ จะ
แตกต่างไปกว่าที่เป็นอยู่ไหม? สิ่งเหล่านี้แค่ช่วยให้เราได้ทบทวน แต่...
ไม่ได้ช่วยให้เราก้าวไปข้างหน้า

เพราะการก้าวไปข้างหน้า คือการไม่เสียเวลาไปกับสิ่งที่ไม่สามารถ
ย้อนกลับ และ...ต้องทุ่มเทเวลา กับการทำสิ่งที่คิดและตัดสินใจมา
อย่างดีแล้วให้ดีที่สุดต่างหาก นั่น...ถึงจะพาให้เรา ไปสู่จุดที่ดีกว่า และ
พัฒนาตนเองไปสู่ตัวเราใน “เวอร์ชันที่ดีขึ้น”

ที่กล่าวมาข้างต้น แค่ออกจะบอกกับทุกคนว่า เราต่างมีเวลา
เท่าๆ กัน ในการใช้ชีวิต แต่สิ่งที่ทำให้ผลลัพธ์ในชีวิตของเราแตกต่าง
กัน คือ การเลือกที่จะดำเนินชีวิต และนำพาชีวิตไปสู่ “เป้าหมาย” ที่
เราตั้งไว้

หนังสือเล่มนี้เป็นเหมือนเข็มทิศสำหรับคนที่ต้องการไปถึงความ
สำเร็จ ความสุข และความสุขที่มีชีวิตที่สมบูรณ์ แน่นอนว่า ทุกความสำเร็จ
และความสุขของเราทุกคน ย่อมมีมาตรวัดผลลัพธ์ที่แตกต่างกันออกไป

แต่เส้นทางและเครื่องมือที่ใช้ ไปสู่เป้าหมายที่เราต้องการ
เราก็ต้องเขียน สร้าง และกำหนดมันขึ้นมาด้วยตัวเอง

ข้อคิด ทฤษฎี และประสบการณ์ของผู้เขียนที่ได้ถ่ายทอดหนังสือ
เล่มนี้ออกมา อาจไม่ได้ยิ่งใหญ่ราวกับอ่านชีวประวัติของวีรบุรุษ วีรสตรี
แต่...เพียงคุณเปิดใจ จะเห็นถึงคุณค่าของมันมากขึ้น เป็นบทเรียนชีวิต
ที่แค่คุณอ่านและจดจำ คุณก็จะต้องตกอยู่ในสถานการณ์เดียวกับที่
ผู้เขียนเคยพบเห็น

เพียงคุณอ่าน คิด และนำมาประยุกต์ใช้ เปรียบเหมือนคุณ
มีครู มีเพื่อน ที่คอยกระตุ้นเตือนก่อนจะตัดสินใจพลาด และเป็น
แสงสว่างปลายอุโมงค์ในยามที่คุณต้องการคำตอบบางอย่างให้กับ
ตัวเอง

แต่คุณอ่าน นำข้อคิดไปประยุกต์ใช้ แล้วคุณจะพบตัวเอง “ที่ดี
ขึ้น” กว่าที่เคยเป็นแน่นอน

ด้วยมิตรภาพ

บรรณาธิการ

คำนำพิชิต

ชีวิตไม่ได้เริ่มต้นจากจุดที่พร้อม แต่เริ่มต้นจากจุดที่เรา “เลือก”
จะไม่หยุดอยู่ที่เดิม ฉันเกิดมาจากศูนย์... หรือถ้าจะพูดให้ตรงกว่านั้น
ก็คือ ตีลบ ด้วยซ้ำ

ฉันเติบโตในบ้านที่ไม่มีโต๊ะกินข้าว ไม่มีห้องเสียบๆ ให้นั่งฝัน มี
แต่เสียงด่า เสียงทะเลาะ และกลิ่นเหล้าหรือลอยคลุ้งมาทุกวัน ความ
ฝันในวัยเด็กไม่เคยเป็นภาพสวยงาม มีเพียงเสียงในหัวที่พูดซ้ำว่า “เธอ
ต้องรอด”

หลายปีผ่านไป ฉันไม่ได้กลายเป็นผู้หญิงที่เพียบพร้อม แต่กลายเป็น
คนธรรมดาที่ไม่เคยหยุดตั้งคำถามว่า “เราจะโตขึ้นได้อีกไหม?”

บ้านของฉันไม่มีสมบัติ ไม่มีเส้นสาย ไม่มีคนคอยชี้ทางชีวิตให้
เดิน—มีแต่คติประจำใจที่ได้ยินมาตั้งแต่เด็กว่า “ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน”

คำนี้ดูเหมือนจะเป็นแค่ประโยคสวยหรูในชั่วโมงหน้าชั้นเรียน
เวลาคุณครูถามคติประจำใจ ถ้านึกอะไรไม่ออก ฉันก็ตอบไปว่า **อดตา
หิ อดตโน นาโถ**

(เพราะอะไรนะเธอ... ก็เพราะมันคลาสสิกดี และจำง่าย!)

แต่ใครจะรู้ว่า... คำธรรมดานี้แหละ จะกลายเป็นคาถาประจำชีวิต
ที่เปลี่ยนโลกทั้งใบของฉัน

พอโตขึ้น ฉันเริ่มเข้าใจความหมายของคำนั้นมากขึ้น—เข้าใจว่า
ไม่มีใครช่วยเราได้ ถ้าเราไม่ลุกขึ้นช่วยตัวเองก่อน อยากมีชีวิตที่ดีขึ้น

อยากรวยขึ้น อยากสำเร็จ เราอาจจะให้โชคตีวงมามาไม่ได้ ต้อง
ลุกขึ้นทำ ด้วยตัวเอง ไม่ต้องเสียเวลาโทษโชคชะตา ไม่ต้องเปรียบเทียบกับใคร
แค่เราต้องเดินให้สุดทาง

เพราะชีวิตนี้เรามีเป็นตัวเอก นั่นคือจุดเริ่มต้นของหนังสือเล่มนี้
และหนังสือเล่มนี้ ก็คือบันทึกบทเรียนที่ฉันใช้เขียน “บทใหม่”
ให้ชีวิตตัวเอง

ใน Hack Your Success ฉันรวมทุกสิ่งที่เคยเรียนรู้จากสนามชีวิต
จริง ตั้งแต่ Mindset ที่เปลี่ยนความคิด Habit ที่เปลี่ยนชีวิต Productivity
ที่เปลี่ยนผลลัพธ์ ไปจนถึง Action ที่เปลี่ยนอนาคต—เพราะทั้งหมดนี้
ฉันไม่ได้แค่ “อ่านมา” แต่ใช้มันจริง พลัดจริง เจ็บจริง ล้มจริง... แล้ว
“ลุกขึ้นได้จริง”

ฉันเขียนหนังสือเล่มนี้ เพื่อคนที่อาจเกิดมาไม่พร้อมแบบฉัน
เพื่อคนที่อยากเริ่มต้นใหม่แต่ไม่รู้จะเริ่มยังไง
เพื่อคนธรรมดาที่มีหัวใจไม่ธรรมดา และเชื่อว่า “สักวัน ฉันจะ
ไปถึงจุดที่ดีขึ้นกว่านี้ให้ได้”

ขอให้หนังสือเล่มนี้ เป็น “แผนที่” ที่คุณใช้สร้างความสำเร็จใน
แบบของคุณเอง

เป็นเพื่อนร่วมทางของคุณ—ในวันที่ไม่มีใครเชื่อ
เป็นพลังเงียบ ๆ ที่กระซิบว่า “คุณทำได้นะ”
และเป็นเส้นทางที่พาคุณกลับมาเจอพลังที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในชีวิต...
นั่นคือ “ตัวคุณเอง”

ด้วยความเชื่อมั่นในศักยภาพของทุกคนที่กล้าจะเริ่ม
อังสนา เจริญวงศ์รัตน์

Table of Content

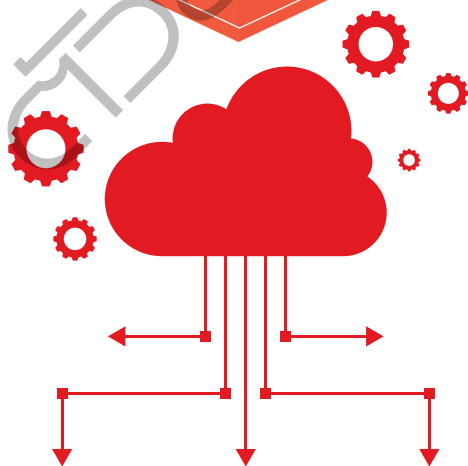


● บทนำ	10
● Part 1 : Mindset Hacks กลายกรอบความคิด สร้างเส้นทางใหม่ของคุณ	14
บทที่ 1 กลายกรอบความคิด เปลี่ยนมุมมองเพื่อเปลี่ยนชีวิต	15
บทที่ 2 ก้าวแรกสู่ฝันใหญ่ เริ่มจากก้าวเล็กๆ ของวันนี้	30
● Part 2 : Habits Hacks สร้างนิสัยที่เปลี่ยนชีวิต	50
บทที่ 3 นิสัยแห่งชัยชนะ	51
บทที่ 4 สบถ้านิสัยแย่ เติมนิสัยดีเพื่อความสำเร็จ	64
● Part 3 : Productivity Hacks ใช้เวลาอย่างชาญฉลาด	70
บทที่ 5 เวลาที่มีค่า สร้างชีวิตที่มีความหมาย	71
บทที่ 6 เอาชนะสิ่งรบกวนในยุคดิจิทัล	87



-
- Part 4 : Relationship Hacks สร้างความสัมพันธ์
ที่สนับสนุนความสำเร็จ 94
 - บทที่ 7 สื่อสารอย่างทรงพลัง เชื่อมต่อด้วยใจ 95
 - บทที่ 8 เครือข่ายที่ใช่ สร้างโอกาสที่ยิ่งใหญ่ 107
-
- Part 5 : Resilience Hacks
ฟื้นตัวเร็ว ลุกขึ้นใหม่ได้เสมอ 116
 - บทที่ 9 ล้มยังไงให้ลุกได้เร็ว 117
 - บทที่ 10 หัวใจแห่งความสำเร็จ 136
-
- Part 6 : Life Balance Hacks
สมดุลที่ลงตัวของชีวิตและความสำเร็จ 146
 - บทที่ 11 ชีวิตที่สมดุล เริ่มจากการจัดเวลาให้ตัวเอง 147
 - บทที่ 12 เติมพลังให้ตัวเองในทุกวัน 156
-
- Hack Your Success Practice แบบฝึกหัด
ปลดล็อกทุกมิติชีวิต สู่ความสำเร็จที่ยั่งยืน 166
-
- Hack Your Success Planner
สมุดบันทึกเพื่อปลดล็อกทุกเส้นทางสู่ความสำเร็จ 173
-

ဟော



มีเด็กผู้หญิงคนหนึ่ง เกิดมาในครอบครัวที่ยากจนและถูกเลี้ยงดูมาโดยแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีอาชีพรับจ้างเย็บผ้า ใช้แรงงานแลกเงินประทังชีวิต ความฝันของเด็กผู้หญิงคนนั้นดูเหมือนจะไกลเกินเอื้อม เธอเติบโตมาในสภาพแวดล้อมที่รายล้อมด้วยบ่อนการพนัน เสียงทะเลาะเบาะแว้ง คำพูดหยาบคาย และกลิ่นเหล้าบุหรี่ ทุกวันที่ตื่นขึ้นมา เธอไม่ได้ฝันถึงอนาคตที่สดใส แต่เพียงคิดว่า “วันนี้จะผ่านไปอย่างไร?”

ในโลกที่ดูเหมือนไม่เอื้อนี้ เธอมีเพียงสิ่งเดียวในใจที่ผลักดันตัวเอง นั่นคือ “**ต้องรอด**” เด็กหญิงเริ่มทำงานหารายได้เล็กๆ น้อยๆ ด้วยการรับจ้างทำกับข้าวให้พวกเขาไฟที่อยู่ในบ่อน ต่อมาเมื่ออายุ 14 ปี เธอทำงานรีดผ้า ขายครีมรักษาผิว และรับจ้างนวดหน้า

แม้จะอยู่ในสภาพแวดล้อมที่กดดัน แต่เธอไม่เคยหยุดมองหาโอกาส ในที่สุด เธอใช้โควตาพิเศษสอบเข้ามหาวิทยาลัย และสำเร็จการศึกษาด้วยเกียรตินิยมอันดับ 2 จากคณะวิศวกรรมศาสตร์ หลังจากนั้น เธอก้าวเข้าสู่โลกการทำงานในฐานะวิศวกรโรงงาน และได้เข้าสู่ตำแหน่งผู้จัดการได้ภายในวัย 30 ปี เด็กผู้หญิงคนนั้นก็คือดิฉันเองค่ะ



ทำไมบางคนถึงประสบความสำเร็จได้เร็วกว่า?

คุณเคยสงสัยไหมว่า ทำไมบางคนดูเหมือนจะไปได้ไกลกว่า ทั้งที่มีจุดเริ่มต้นคล้ายกัน? หลายคนอาจมองว่าพวกเขาโชคดี มีโอกาสพิเศษ หรือมีเส้นสาย แต่ความจริงคือ ความสำเร็จเหล่านั้นไม่ได้มาจากโชคเพียงอย่างเดียว แต่มาจาก **“การเปลี่ยนแปลงตัวเองจากภายใน”**

โลกทุกวันนี้ไม่รอให้ใครพร้อม ความสำเร็จต้องการความกล้า และความมุ่งมั่น ต้องการการสร้างทักษะใหม่ การรับมือกับความผิดหวัง และการพัฒนาตัวเองอย่างต่อเนื่อง ถ้าคุณกำลังตั้งคำถามว่าคุณมีคุณสมบัติเหล่านั้นหรือไม่ หนังสือเล่มนี้จะช่วยตอบคำถาม พร้อมพาคุณไปค้นหา **“เคล็ดลับ”** ที่จะช่วยให้คุณเติบโตได้เร็วขึ้น

บทเรียนก็ไม่เคยมีในห้องเรียน

ระบบการศึกษาสอนเราแค่สมการ แต่ไม่เคยสอนเราแก้ปัญหาชีวิต ฉะนั้นจบการศึกษาด้วยเกียรตินิยม แต่วันแรกที่ก้าวเข้าสู่ที่ทำงาน ฉันพบว่าความสำเร็จไม่ได้มาจากความรู้ในห้องเรียน แต่มาจากทักษะที่เรียนรู้ด้วยตัวเอง เช่น การสร้างแรงจูงใจให้ทีม การสื่อสารที่ชัดเจน และการแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่ซับซ้อน

การเปลี่ยนแปลงเล็กๆ น้อยๆ ในทุกวันสามารถสะสมเป็นความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่ได้ เมื่อคุณรู้วิธีการ และพร้อมที่จะลงมือทำ หนังสือเล่มนี้จะเป็นเหมือนแผนที่ ที่ช่วยคุณค้นหาเส้นทางสู่จุดหมายของตัวเอง





เคล็ดลับสู่ความสำเร็จ

1. **กล้าคิดต่าง** อย่ากลัวที่จะตั้งคำถามกับวิธีเดิมๆ และมองหาโอกาสใหม่ๆ
2. **กล้าล้มเหลว** ทุกความล้มเหลวคือบทเรียน ทุกปัญหา คือโอกาสเติบโต
3. **กล้าลงมือทำ** ความสำเร็จไม่ได้มาง่าย แต่ต้องเริ่มต้นจากการลงมือทำอย่างต่อเนื่อง

หนังสือเล่มนี้ไม่ใช่แค่คู่มือ แต่มันคือเครื่องมือที่จะช่วยให้คุณ “ปลดล็อกศักยภาพ” ในตัวเอง พร้อมพาคุณไปสู่ความสำเร็จที่คุณต้องการ



คุณพร้อมจะเริ่มต้น
การเปลี่ยนแปลงหรือยัง?

PART 1

Mindset Hacks

ทลายกรอบความคิด
สร้างเส้นทางใหม่ของคุณ

บทที่

1

กลายกรอบความคิด

เปลี่ยนมุมมองเพื่อเปลี่ยนชีวิต

พ่อแม่ของฉันหย่าร้างกันตอนที่ฉันอายุได้ 9 ขวบ ฉันอาศัยอยู่กับแม่ในบ้านของญาติ ส่วนพ่อส่วนใหญ่ก็อยู่ที่ทำงานไม่ค่อยกลับมาหาฉันอยู่แล้ว ยิ่งเมื่อพ่อเลิกกับแม่ ฉันยิ่งเจอพ่อน้อยลงเวลาผ่านไป 3-4 ปี แม่ย้ายไปอยู่ต่างจังหวัดเพื่อดูแลยาย ทั้งฉันให้อยู่กับญาติคนเดียว ความรู้สึกของฉันในตอนนั้นเหมือนถูกทอดทิ้ง ไม่มีใครต้องการฉัน

เมื่อฉันขึ้น ม.4 ฉันได้รับข่าวว่าพ่อของฉันแต่งงานใหม่และมีลูกกับครอบครัวใหม่ และต่อมาไม่นานแม่ก็มีครอบครัวใหม่เช่นกันพร้อมกับลูกใหม่ ฉันรู้สึกเหมือนเป็นหมาหัวเน่าที่ไม่มีใครต้องการ ตอนนั้นเองที่ฉันเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น ช่วงที่กำลังต้องการคำปรึกษา ชีวิตของฉันเหมือนดิ่งเหว ฉันเริ่มเรียนรู้ที่จะดื่มแอลกอฮอล์ เริ่มสร้างปัญหาที่โรงเรียนเพื่อเรียกร้องความสนใจ แต่สิ่งที่ฉันได้รับกลับเป็นเสียงหัวเราะจากญาติที่ดูแคลฉัน เสียงที่แสดงความพอใจในความเลวร้ายของฉัน ทำให้ฉันคิดผิดว่าสิ่งที่ฉันกำลังทำมันดี ทั้งที่ในใจลึกๆ ฉันรู้ว่ามันไม่ใช่



หนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณ
ก้าวไปสู่ความสำเร็จในชีวิตได้
แบบไม่หลงทาง ตั้งแต่

- สร้าง Mindset ---- ➔ ที่ช่วยเปลี่ยนความคิด
- เพิ่ม Habit ----- ➔ ที่ช่วยเปลี่ยนชีวิต
- เห็น Productivity -- ➔ ที่เปลี่ยนผลลัพธ์
- เกิดเป็น Action ---- ➔ ที่เปลี่ยนอนาคต

ทุกข้อเขียนในหนังสือ คือ
“แผนที่” ที่ถูกสร้างขึ้นจากบทเรียนชีวิต
ที่ใช้จริง – พลาดจริง – เจ็บจริง – ล้มจริง ---
และ “ลุกขึ้นได้จริง”
ผลลัพธ์ทุกสิ่ง อยู่ที่ตัวคุณเท่านั้น
ขอเพียงเชื่อมั่นและลงมือทำ!!

