

# สร้างบันไดลัด

ให้กับชีวิตสู่ความสุขความสำเร็จ

(Create a shortcut to your life to happiness and success)



"ความอดทนคืออาวุธความสุข"  
"ล้มแล้วลุกนั่นคือวิถีของคนสำเร็จ"  
"ทุกความพยายามจะมีค่าจงอย่ายอมแพ้"  
"ล้มแล้วก้าวไปข้างหน้าดีกว่ายืนเฝ้าทำอยู่กับที่"  
เล่มนี้มีแนวทางบันไดลัดความสุขความสำเร็จให้ท่านเสมอ

สมชาติ กิจยรรยง

## คำคมเพื่อการเป็นนักสู้ที่เสริมสร้างพลังใจให้เรา

1. "คนที่ไม่ยอมแพ้ คือคนที่ชนะในใจตัวเองแล้ว"
2. "ทุกครั้งที่คุณลุกขึ้นใหม่ คุณได้เพิ่มพลังในตัวเอง"
3. "ชีวิตคือการต่อสู้ ingsู้ด้วยความกล้าและความหวัง"
4. "แม้ล้มหลายครั้ง ก็ยังดีกว่าการยอมแพ้ครั้งเดียว"
5. "จงลุกขึ้นทุกครั้งที่คุณล้ม เพราะนั่นคือวิถีของนักสู้"
6. "ชัยชนะไม่ได้เกิดขึ้นในสนามแข่ง แต่เกิดขึ้นในใจคุณ"
7. "จงต่อสู้ด้วยความมุ่งมั่น และเดินหน้าด้วยศรัทธา"
8. "ไม่มีใครประสบความสำเร็จโดยไม่เคยผ่านความล้มเหลว"
9. "ทุกอุปสรรคที่เจอคือบทเรียนสำหรับนักสู้"
10. "ความพยายามที่ไม่หยุด คืออาวุธที่ดีที่สุดของนักสู้"
11. "ในวันที่เหนื่อยล้า จงเติมพลังใจให้ตัวเอง"
12. "จงเป็นแสงสว่างในชีวิตของตัวเอง"
13. "พลังใจไม่ใช่สิ่งที่คุณต้องการ แต่มันคือสิ่งที่อยู่ในตัวคุณ"
14. "จงอย่ายอมแพ้ แม้ในวันที่ทุกอย่างดูสิ้นหวัง"
15. "จงมองความยากลำบากเป็นโอกาสในการเติบโต"
16. "พลังใจเล็กๆ สามารถเปลี่ยนวันแย่ๆ ให้กลายเป็นวันที่ดีได้"
17. "ทุกครั้งที่คุณลุกขึ้นจากความล้มเหลว คุณได้แสดงให้เห็นถึงพลังใจที่แท้จริง"
18. "อย่าปล่อยให้คำพูดของคนอื่นมาทำลายพลังใจของคุณ"
19. "จงเชื่อว่าคุณมีพลังมากพอที่จะผ่านทุกอุปสรรค"
20. "พลังใจของคุณ คือสิ่งที่ไม่มีความสามารถแข่งไปได้"

หน้าลิขสิทธิ์อีบุ๊ก

**สถาบันส่งเสริมการพัฒนาบุคลากร(IBC GROUP)**

**สร้างบันไดลัดให้กับชีวิตสู่ความสุขความสำเร็จ**

(Create a shortcut to your life to happiness and success)

ราคา-220-บาท

ข้อมูลบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

-"จงมองไปข้างหน้า และเชื่อมั่นในเป้าหมายสร้างความสุขของคุณ

"ความสำเร็จเกิดจากความพยายามในวันที่ไม่มีใครมองเห็นก็เพื่อ  
ความสำเร็จ"

"จงขอบคุณทุกปัญหา เพราะมันพาคุณเข้าใจถึงความสุขความสำเร็จที่  
รอเราอยู่"

"ความสำเร็จของคนอื่นไม่ใช่จุดจบเรา แต่คือแรงบันดาลใจเราต้องทำ  
ให้เขาดูไม่ใช่ดูเขาทำ"

"อย่าหยุดพัฒนาตัวเอง แม้ในวันที่คุณรู้สึกว่าคุณประสบความสำเร็จแล้ว"

ISBN(E-BOOK) -978-616-94830-9-0

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

## คำนำ

### สร้างบันไดลัดให้กับชีวิตสู่ความสุขความสำเร็จ

(Create a shortcut to your life to happiness and success)

การสร้าง “บันไดลัดให้กับชีวิตใน” ที่นี้ หมายถึงการหาวิธีหรือกลยุทธ์เพื่อให้บรรลุเป้าหมายในชีวิตได้เร็วขึ้น หรือมีประสิทธิภาพมากขึ้น ซึ่งอาจเกี่ยวข้องกับการวางแผน การเรียนรู้ การปรับตัว และการใช้ประโยชน์จากโอกาสต่างๆ ที่เข้ามาซึ่งแนวทางการสร้างบันไดลัดให้กับชีวิตมีองค์ประกอบรวมก็คือตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน กำหนดเป้าหมายในชีวิตที่ต้องการให้ชัดเจน ทั้งระยะสั้นและระยะยาว เพื่อให้มีทิศทางในการดำเนินชีวิต วางแผนและจัดลำดับความสำคัญ: เมื่อมีเป้าหมายแล้ว ให้วางแผนการทำงานหรือการดำเนินชีวิตอย่างเป็นระบบ จัดลำดับความสำคัญของงานหรือเป้าหมายต่างๆ เพื่อให้สามารถจัดการเวลาและทรัพยากรได้อย่างมีประสิทธิภาพ เรียนรู้และพัฒนาตนเอง:หาความรู้และทักษะใหม่ๆ ที่จำเป็นต่อการบรรลุเป้าหมาย ศึกษาจากผู้รู้ หรือผู้ที่มีประสบการณ์ในด้านนั้นๆ ลงมือทำอย่างสม่ำเสมอ:การลงมือทำอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอเป็นสิ่งสำคัญ หากมีอุปสรรคให้ปรับแผนและแก้ไขอย่างรวดเร็วสร้างเครือข่าย และขอคำแนะนำ:การมีเครือข่ายที่ดีและพร้อมให้คำแนะนำ จะช่วยให้เรามีมุมมองที่หลากหลาย และสามารถแก้ไขปัญหาได้ง่ายขึ้น รู้จักจัดการความเสี่ยง:การประเมินความเสี่ยงและเตรียมพร้อมรับมือกับสถานการณ์ที่ไม่คาดฝัน เป็นสิ่งสำคัญในการ

สร้างความสำเร็จ **ปรับตัวและยืดหยุ่น**: โลกมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ การปรับตัวและมีความยืดหยุ่นต่อการเปลี่ยนแปลง จะช่วยให้เราสามารถรับมือกับสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ **ใช้ประโยชน์จากเทคโนโลยี**: เทคโนโลยีสามารถช่วยให้เราทำงานได้รวดเร็วและมีประสิทธิภาพมากขึ้น ควรเรียนรู้และใช้ประโยชน์จากเทคโนโลยีให้เหมาะสม **สร้างสมดุลในชีวิต**: การทำงานหนักอย่างเดียวอาจไม่เพียงพอ ควรสร้างสมดุลในชีวิต ทั้งเรื่องงาน ครอบครัว สุขภาพ และความสุขส่วนตัว **อย่าท้อแท้**: ระหว่างทางอาจมีอุปสรรคและความผิดหวังเกิดขึ้นได้ การไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค และลุกขึ้นสู้ใหม่เสมอ จะช่วยให้เราไปถึงเป้าหมายได้ แต่สิ่งที่ต้องระวังก็คืออย่ามองข้ามขั้นตอนที่จำเป็น: แม้จะต้องการความสำเร็จอย่างรวดเร็ว แต่การละเลยขั้นตอนที่สำคัญ หรือการใช้ทางลัดที่ไม่ถูกต้อง อาจนำไปสู่ปัญหาในอนาคต **อย่าเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นมากเกินไป**: การเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นอาจทำให้เกิดความรู้สึกไม่พอใจ หรือกดดันตนเองได้ ควรเปรียบเทียบกับตัวเองกับสิ่งที่เกิดในอดีต และมุ่งเน้นการพัฒนาตนเองอย่างหลงระเริงกับความสำเร็จ: เมื่อประสบความสำเร็จแล้ว ควรระลึกถึงความสำคัญของการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง และไม่หยุดที่จะเรียนรู้ การสร้าง "บันไดลัด" ให้กับชีวิต เป็นการเดินทางที่ต้องใช้ความพยายาม การเรียนรู้ และการปรับตัวอย่างต่อเนื่อง หากทำได้ตามแนวทางข้างต้น จะช่วยให้เราสามารถบรรลุเป้าหมายในชีวิตได้เร็วขึ้น มีความสุขและความสำเร็จให้กับชีวิตมากขึ้น

สำหรับ E-BOOK เล่มนี้จะบอกแนวทางสร้างความคิดให้  
ท่านได้พิชิตความสำเร็จด้วยการลงมือก็เพื่อการดำเนินชีวิตที่มี  
ความสุขความสำเร็จได้อย่างยั่งยืนนั่นเองครับ

ด้วยความปรารถนาดี  
สมชาติ กิจบรรจง

ตัวอย่าง

# สารบัญสร้างบันไดลัดให้กับชีวิตสู่ความสุขความสำเร็จ

(Create a shortcut to your life to happiness and success)

| เรื่อง                                                                        | หน้า |
|-------------------------------------------------------------------------------|------|
| บทที่ 1 ความคิดดีๆที่จะดำเนินชีวิตสุขมากกว่าทุกข์                             | 1    |
| (A good mindset to live a happy life rather than suffering)                   |      |
| บทที่ 2 ข้อคิดที่คนรวยทำงานเร็ว                                               | 8    |
| (The idea that rich people work fast)                                         |      |
| บทที่ 3 ข้อคิดทุกคนมีจังหวะชีวิตเป็นของตัวเอง                                 | 12   |
| (Everyone has their own rhythm in life)                                       |      |
| บทที่ 4 จงเป็นเธอในเวอร์ชันที่ดีที่สุด                                        | 16   |
| (Be the best version of yourself)                                             |      |
| บทที่ 5 ตำราการพัฒนาตัวเองที่ใช้ได้ตลอดชีวิต                                  | 20   |
| (A self-help book that can be used throughout your life)                      |      |
| บทที่ 6 สิ่งที่คุณควรหยุด ถ้าอยากเปลี่ยนชีวิตให้ดีขึ้น                        | 25   |
| (Things you should stop doing if you want to change your life for the better) |      |
| บทที่ 7 นิสัยของคนสำเร็จเขามีนิสัยแบบไหน                                      | 30   |
| (What kind of habits do successful people have?)                              |      |
| บทที่ 8 บทเรียนของการเติบโตจากผู้ใหญ่ที่เคยเจ็บปวด                            | 33   |
| (Lessons of Growing Up as an Adult Who Was Hurt)                              |      |

# สารบัญสร้างบันไดลัดให้กับชีวิตสู่ความสุขความสำเร็จ

(Create a shortcut to your life to happiness and success)

เรื่อง

หน้า

บทที่ 9 พลังความคิดสู่ชีวิตที่ร่ำรวย

จากกฎทองจาก Napoleon Hill

37

(Napoleon Hill The Golden Rule of Thinking for  
a Wealthy Life by Napoleon Hill)

บทที่ 10 ลักษณะผู้นำที่ขาดความรับผิดชอบ

ที่ใครๆก็ไม่อยากอยู่ร่วมด้วย

44

(An irresponsible leader that no one wants to be with)

บทที่ 11 วิธีเปลี่ยนบุคลิกให้ดูเติบโตมาดีและมีวุฒิภาวะ

49

(How to change your personality to look mature and mature)

บทที่ 12 สิ่งที่คุณควรเลิก เพื่อพัฒนาชีวิตให้ดีขึ้น

53

(Things you should stop doing to improve your life)

บทที่ 13 ข้อคิดจากหนังสือ เป็นคนธรรมดาที่มีความสุข

57

(Thoughts from the book: Being an ordinary person who is happy)

บทที่ 14 ข้อคิดดีๆที่ได้จากหนังสือนิสัยง่ายๆชีวิตโคตรดี

64

(Good ideas from the book Simple Habits for a Super Good Life)

บทที่ 15 ข้อคิดจิตวิทยาเอาชนะอนาคต จากหนังสือเหมือนเคย

68

(Psychological insights to overcome the future from  
the book Same As Ever)

## สารบัญสร้างบันไดลัดให้กับชีวิตสู่ความสุขความสำเร็จ

(Create a shortcut to your life to happiness and success)

| เรื่อง                                                         | หน้า |
|----------------------------------------------------------------|------|
| บทที่ 16 การเอาชนะความกลัวที่กีดขวางความสำเร็จ                 | 86   |
| (Overcoming the fears that hinder success)                     |      |
| บทที่ 17 กิจกรรมยาก ๆ ที่ควรทำเพื่อให้ก้าวล้ำผู้อื่นในปีนี้    | 92   |
| (Difficult activities to do to stay ahead of others this year) |      |
| บทที่ 18 วิธีเลิกเป็นคนไม่มั่นใจในตัวเอง                       | 96   |
| (How to stop being insecure)                                   |      |
| บทที่ 19 คำถามหนังสือพรุ่งนี้อาจตายก็ได้                       | 99   |
| (The book question may die tomorrow)                           |      |
| บทที่ 20 วิธีที่จะรู้ว่า เขาแค่หลอกใช้และmindset               |      |
| พาสู่เส้นทางความสำเร็จ                                         | 104  |
| (How to know if he's just using you)                           |      |
| บทที่ 21 ความคิดไม่สมบูรณ์โคตรเวิร์ก                           | 110  |
| (The idea is extremely incomplete)                             |      |
| บทที่ 22 สู่การเป็นผู้นำเหนือผู้นำ                             | 113  |
| (Towards becoming a leader above leaders)                      |      |
| บทที่ 23 ข้อคิดเกี่ยวกับครอบครัว                               | 117  |
| (Thoughts on Family)                                           |      |

## สารบัญสร้างบันไดลัดให้กับชีวิตสู่ความสุขความสำเร็จ

(Create a shortcut to your life to happiness and success)

| เรื่อง                                                                      | หน้า |
|-----------------------------------------------------------------------------|------|
| บทที่ 24 ข้อคิดจากหนังสือวินัยคือโชคชะตา                                    | 121  |
| (Thoughts from the book Discipline is Destiny)                              |      |
| บทที่ 25 ข้อคิดจากหนังสือสิ่งที่ถูกต้องตอนนี้และ<br>ซีรีส์คุณธรรมแห่งสโตอิก | 140  |
| (Thoughts from The Right Thing Now and the Stoic Virtues Series)            |      |
| บทที่ 26 ข้อคิดจากหนังสือความนิ่งคือกุญแจ                                   | 162  |
| (Lessons from the book "Silence is the Key")                                |      |
| บทที่ 27 ข้อคิดจากหนังสือจงคบค้ากับความร่ำรวย                               | 178  |
| (Thoughts from the book: Dealing with Wealth)                               |      |
| บทที่ 28 ข้อคิดวิธีรับมือวันที่โลกสั่นไหว                                   | 182  |
| (Thoughts on how to cope when the world shakes)                             |      |
| บทที่ 29 เคล็ดลับสุขภาพดีที่คุณทำได้ทันที                                   | 191  |
| (Health tips you can do right now)                                          |      |
| บทที่ 30 เทคนิคจิตวิทยาสร้างความประทับใจแรก<br>แบบที่สมองอีกฝ่ายลืมไม่ลง    | 197  |
| (Psychological techniques to create an unforgettable first impression)      |      |
| บทที่ 31 เทคนิคการควบคุมคน                                                  | 211  |
| (Techniques for controlling people)                                         |      |

## สารบัญสร้างบันไดลัดให้กับชีวิตสู่ความสุขความสำเร็จ

(Create a shortcut to your life to happiness and success)

| เรื่อง                                                                                     | หน้า |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| บทที่ 32 เทคนิคพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นใน 6 เดือนนี้                                            | 214  |
| (Techniques to improve yourself in 6 months)                                               |      |
| บทที่ 33 ความจริงอันโหดร้ายของชีวิตที่คนเราเรียนรู้<br>จากช่วงเวลาที่ยากลำบาก              | 217  |
| (The harsh truth of life that people learn from their lowest moments)                      |      |
| บทที่ 34 วิธีที่จะทำให้เรา“สนิทกับเงิน” มากขึ้น<br>กับสร้าง PASSIVE INCOME ให้เงินทำงานแทน | 220  |
| (How to get more “close to money” by creating<br>PASSIVE INCOME to let money work for you) |      |
| บทที่ 35 สิ่งที่คุณอายุสามสิบห้า ควรได้อ่านสักครั้ง                                        | 224  |
| (Things that people in their thirties should read at least once)                           |      |
| บทที่ 36 ประโยคเติมพลังใจให้ชีวิตในวันที่มันเหี่ยวเฉา                                      | 228  |
| (Encouraging sentences for life on a dull day)                                             |      |
| บทที่ 37 เรื่องง่าย ๆ ที่ทุกคนทำได้เพื่อสุขภาพที่แข็งแรง<br>และพฤติกรรมทำให้ผลลัพธ์แตกต่าง | 231  |
| (Simple things everyone can do for good health<br>and habits that make a difference)       |      |

## สารบัญสร้างบันไดลัดให้กับชีวิตสู่ความสุขความสำเร็จ

(Create a shortcut to your life to happiness and success)

| เรื่อง                                                                               | หน้า |
|--------------------------------------------------------------------------------------|------|
| บทที่ 38 พัฒนาตนเอง สไตล์สโตอิก                                                      | 237  |
| (Self-Improvement Stoic Style)                                                       |      |
| บทที่ 39 ข้อคิด ผู้หญิงรู้ไว้ ไม่เสียใจตลอดชีวิต                                     | 241  |
| (A thought for women: know this, you will never regret it for the rest of your life) |      |
| บทที่ 40 เรื่องที่น้ำจะรู้ก่อนอายุ 40                                                | 245  |
| (Things you should know before you turn 40)                                          |      |
| บทที่ 41 กฎเพื่อก้าวหน้าเกมชีวิต                                                     | 248  |
| (Rules to stay ahead in the game of life)                                            |      |
| บทที่ 42 คำคมความสำเร็จ สร้างแรงบันดาลใจให้ชีวิต                                     | 252  |
| (Success Quotes Inspiring Life)                                                      |      |
| บทที่ 43 ข้อคิด 44 ข้อ ในวัย 44 ปี                                                   | 256  |
| (44 Thoughts at 44 Years Old)                                                        |      |
| บทที่ 44 ข้อคิดการเงินส่วนบุคคล                                                      | 260  |
| (Personal finance ideas)                                                             |      |
| บทที่ 45 ทางลัดเลิกจนจากสมองทองคำ                                                    | 266  |
| (The shortcut to quitting poverty from the golden brain)                             |      |

# สารบัญสร้างบันไดลัดให้กับชีวิตสู่ความสุขความสำเร็จ

(Create a shortcut to your life to happiness and success)

เรื่อง

หน้า

บทที่ 46 นิสัยใหม่ ที่จะพาคุณก้าวข้ามขีดจำกัดเดิมๆ

เติบโตอย่างแข็งแกร่ง

270

(New habits that will take you beyond your limits

and grow stronger)

บทที่ 47 วิธีจูงใจคนจิตวิทยาด้านมืด

274

(How to Motivate People with Dark Psychology)

บทที่ 48 จิตวิทยาการตั้งราคา ที่ทำให้ลูกค้าควักเงินโดยไม่รู้ตัว

278

(Pricing psychology that makes customers spend money without realizing it)

บทที่ 49 เทคนิคสื่อสารการตลาดที่ไม่พูดกับ ทุกคน

แต่พูด ถูกคน

286

(Marketing communication techniques that don't speak to everyone, but to the right people)

บทที่ 50 กฎเหล็กพิฆาตความธรรมดา

ที่จะสร้างความเร็วให้ชีวิต

291

(Iron rule to destroy the ordinary to create speed in life)

# สารบัญสร้างบันไดลัดให้กับชีวิตสู่ความสุขความสำเร็จ

(Create a shortcut to your life to happiness and success)

เรื่อง

หน้า

บทที่ 51 เทคนิคการลงทุนให้ตัวเองและเทคนิค

การสร้างปฏิสัมพันธ์อันยอดเยี่ยม

296

(Techniques for investing in yourself and techniques  
for creating great interactions)

บทที่ 52 หลักการสู่การเป็นผู้ที่มีประสิทธิภาพสูง

300

(Principles for becoming a highly effective person)

บทที่ 53 เทคนิคจิตวิทยาการขาย แบบดูไม่ขาย

309

(Decision Architecture Sales Psychology Techniques: Look, Don't  
Sell: Decision Architecture)

บทที่ 54 ประโยชน์ของระบบ AI กับการประยุกต์ใช้ในธุรกิจ

319

(Benefits of AI systems and their applications in business)

บทที่ 55 ทักษะ AI วิธีสร้างรายได้จาก AI ให้ AI

เพิ่ม Productivity มีประสิทธิภาพ

325

(AI skills How to make money from AI Let AI  
increase Productivity effectively)

## บทที่ 1 ความคิดดีๆที่จะดำเนินชีวิตสุขมากกว่าทุกข์

(A good mindset to live a happy life

rather than suffering)

คนเราส่วนใหญ่ต้องการความสุขหรือความเก่งสำหรับเรื่องความเก่งกล้าสามารถนั้นคุณชัชชาติ สิทธิพันธุ์ คนจะเก่งไม่ได้เกี่ยวกับสมอง แต่เป็นเพราะ “นิสัย” การที่คนเราจะประสบความสำเร็จในชีวิตไม่ได้ขึ้นอยู่กับสมองดีหรือฉลาด แต่นิสัยต่างหากเป็นสิ่งที่กำหนดอนาคตของการประสบความสำเร็จยังกล่าวอีกว่า “อย่าไปโทษว่าตัวเราสมองไม่ดี ไม่ฉลาด หรือเราเกิดมาไม่มีฐานะดี มันไม่เกี่ยวเลย หัวใจของความสำเร็จมาจากนิสัย” สำหรับเรื่องความฉลาดและสุขภาพสามารถเกิดขึ้นได้ ก็มาจากนิสัยที่เราทำซ้ำ ๆ จนเคยชิน เช่น มีเวลาอ่านหนังสือวันละ 1 ชั่วโมง มีเวลาออกกำลังกายวันละ 30 นาที นั่งทำแผนธุรกิจ 1 ชั่วโมง เป็นต้น ทั้งหมดนี้เป็นเรื่องของนิสัยที่เราสามารถพัฒนาและทำต่อเนื่อง จนเรามีทักษะและความฉลาดที่มากขึ้นCr: mindset

## 20 mindset ดีๆที่จะดำเนินชีวิตสุขมากกว่าทุกข์

### 1. มุมมองของเรามีจำกัด (Our Worldview is Limited)

ประสบการณ์ส่วนตัวเกี่ยวกับเงินของเราเป็นเพียงส่วนเล็ก ๆ ของสิ่งที่เกิดขึ้นทั่วโลก แต่กลับส่งผลกระทบถึง 80% ต่อมุมมองและทัศนคติของเรา การยอมรับข้อจำกัดนี้จะช่วยให้เราเปิดใจรับฟังและ

เรียนรู้จากมุมมองอื่น ๆ ได้มากขึ้น ซึ่งจะทำให้เรามีการตัดสินใจทางการเงินที่ดียิ่งขึ้น

## 2. โชคและความเสี่ยง (Luck vs. Risk)

การเข้าใจความแตกต่างระหว่างโชคและความเสี่ยงเป็นสิ่งสำคัญในการตัดสินใจทางการเงิน โชคดีอาจทำให้การตัดสินใจที่ไม่ดีดูดี ในขณะที่โชคร้ายอาจทำลายการตัดสินใจที่ดี การรับรู้ความแตกต่างนี้ช่วยให้เราตัดสินใจได้อย่างมีสติและไม่พลาดไปกับความผันผวนที่ไม่คาดคิด

## 3. รู้ว่าเมื่อไรที่ควรพอ (Knowing When Enough Is Enough)

เราควรรู้จักความพอเพียงและไม่พยายามหามาเกินไป การรู้ว่าเมื่อไรพอจะช่วยลดความเครียดและความกังวลที่ไม่จำเป็น และทำให้เรามีชีวิตที่สุขสบายยิ่งขึ้น การมุ่งมั่นเพื่อให้มีความพอเพียงจะช่วยให้เรามีความสุขในชีวิต

## 4. อย่าเอาสิ่งที่สำคัญไปเสี่ยง (Don't Risk What's Important)

สิ่งที่มีค่าที่สุดในชีวิต เช่น ชื่อเสียง เสรีภาพ ครอบครัว และความสุข ไม่ควรถูกนำมาเสี่ยงเพื่อเงิน การตัดสินใจทางการเงินควรคำนึงถึงผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นกับสิ่งที่สำคัญเหล่านี้ การรักษาความปลอดภัยของสิ่งที่มีค่าเหล่านี้เป็นสิ่งสำคัญที่เราต้องใส่ใจเสมอ

## 5.เวทมนตร์ของดอกเบี้ยทบต้น(The Magic of Compound Interest)

การออมและลงทุนในกองทุนดัชนีที่มีต้นทุนต่ำอย่างต่อเนื่อง จะสร้างความมั่งคั่งในระยะยาว ดอกเบี้ยทบต้นต้องการความอดทน และวินัย การลงทุนระยะยาวในสินทรัพย์ที่มีความเสี่ยงต่ำและมีผลตอบแทนต่อเนื่องจะช่วยสร้างความมั่งคั่งอย่างมีประสิทธิภาพ

## 6.วางแผนสำหรับสถานการณ์ที่เลวร้ายที่สุด (Plan for the Worst)

การมีเงินสำรองสำหรับค่าใช้จ่ายฉุกเฉินเป็นสิ่งสำคัญ ควรตั้งสำรองอย่างน้อย 6 เดือนถึง 1 ปี เพื่อความสบายใจและลดความไม่แน่นอนทางการเงิน การมีแผนรับมือกับเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดจะช่วยให้เรา มีความมั่นคงทางการเงินในระยะยาว

## 7.ควบคุมการเงินของคุณ (Take Control of Your Finances)

การควบคุมการเงินของตัวเองหมายถึงการทำในสิ่งที่เหมาะสมสำหรับเรา แม้ว่าคนอื่นจะทำสิ่งที่แตกต่างกันก็ตาม การตัดสินใจทางการเงินควรเป็นไปตามเป้าหมายและวิถีชีวิตที่เราต้องการ

## 8.อิสรภาพคือกุญแจสำคัญ (Freedom is Key)

การสร้างอิสรภาพในชีวิตเป็นสิ่งสำคัญ แม้ว่าเราจะรักงานของเรา แต่ควรมีเงินสำรองเพื่อรับมือกับการเปลี่ยนแปลง การมีอิสรภาพทางการเงินจะช่วยให้เรามีชีวิตที่ยืดหยุ่นและปรับตัวได้ตามสถานการณ์

## 9. ไม่มีใครสนใจทรัพย์สินของคุณ (Nobody Cares About Your Stuff)

สิ่งของมีค่ามักจะไม่ใช่สร้างความประทับใจให้คนอื่น การมุ่งเน้นที่ความสัมพันธ์และการเติบโตส่วนบุคคลมีความสำคัญมากกว่าการใช้จ่ายเงินเพื่อโชว์ความร่ำรวยไม่ได้ทำให้เรามีความสุขที่แท้จริง

## 10. เป็นคนรวย ไม่ใช่แค่รวย (Be Wealthy, Not Flashy)

ความมั่งคั่งที่แท้จริงวัดจากอิสรภาพ ไม่ใช่จากการใช้จ่ายเงินมาก ควรเน้นการสร้าง ความมั่งคั่งเพื่อให้มีชีวิตในแบบที่เราต้องการ การออมเงินและการลงทุนอย่างมีประสิทธิภาพจะช่วยให้เรามีชีวิตที่มั่นคงและยั่งยืน

## 11. ความสำคัญของเวลา (The Importance of Time)

เวลาเป็นสิ่งที่มีความสำคัญที่สุด การเริ่มออมและลงทุนตั้งแต่อายุน้อยจะช่วยให้เรามีเวลามากขึ้นในการสร้างความมั่งคั่ง การเริ่มต้นแต่เนิ่นๆ จะช่วยให้ดอกเบี้ยทบต้นทำงานได้เต็มที่

## 12. เข้าใจอคติของตัวเอง (Understand Your Biases)

การรู้จักและเข้าใจอคติที่มีผลต่อการตัดสินใจทางการเงินจะช่วยให้เราตัดสินใจได้ดีขึ้น การตระหนักถึงอคติจะช่วยให้เรามีการวางแผนการเงินที่มีประสิทธิภาพและลดความเสี่ยง

## 13. เงินเป็นเครื่องมือ (Money is a Means to an End)

เงินเป็นเพียงเครื่องมือที่จะช่วยให้เราบรรลุเป้าหมาย ไม่ใช่เป้าหมายในตัวเอง ควรเน้นที่สิ่งที่เราต้องการและใช้เงินเพื่อไปถึงจุดนั้น การมีเป้าหมายที่ชัดเจนจะช่วยให้การใช้เงินมีประสิทธิภาพ

#### 14. ไม่ใช่เรื่องการจัดจังหวะตลาด (It's Not About Timing the Market)

การพยายามทำนายตลาดเป็นเกมที่เสียเวลา ควรเน้นกลยุทธ์การลงทุนระยะยาวและไม่ตื่นตระหนกกับความผันผวนในระยะสั้น การลงทุนระยะยาวในสินทรัพย์ที่มั่นคงจะช่วยให้เรามีผลตอบแทนที่ดีในระยะยาว

#### 15. อย่าตามฝูงชน (Don't Follow the Herd)

การตัดสินใจทางการเงินควรเป็นไปตามเป้าหมายและคุณค่าของเราเอง ไม่ใช่ตามที่คนอื่นทำ การวิเคราะห์และตัดสินใจอย่างมีสติจะช่วยให้เราไม่หลงไปกับกระแส

#### 16. ความเรียบง่ายมีค่า (The Value of Simplicity)

กลยุทธ์ทางการเงินที่เรียบง่ายมักมีประสิทธิภาพมากที่สุด ควรหลีกเลี่ยงการลงทุนที่ซับซ้อนเกินไป การใช้กลยุทธ์ที่เข้าใจง่ายจะช่วยลดความเสี่ยงและเพิ่มโอกาสในการประสบความสำเร็จ

#### 17. ยอมรับความเสี่ยง (Make Peace with Risk)

ความเสี่ยงเป็นส่วนหนึ่งของการลงทุน ควรเรียนรู้ที่จะจัดการและยอมรับมัน แทนที่จะกลัวและหลีกเลี่ยง การยอมรับความเสี่ยงจะช่วยให้เรามีโอกาสในการเติบโตและพัฒนาทางการเงิน

#### 18. ลงทุนในตัวเอง (Invest in Yourself)

การลงทุนในตัวเอง เช่น การศึกษา พัฒนาดนเอง หรือสุขภาพ เป็นการลงทุนที่ดีที่สุดและมีผลตอบแทนที่ยาวนาน การพัฒนาดนเองจะช่วยให้เรามีศักยภาพในการสร้างรายได้และความสำเร็จ

### 19. เรียนรู้จากความผิดพลาด (Learn from Mistakes)

การวิเคราะห์ความผิดพลาดทางการเงินและใช้มันเป็นโอกาสในการเรียนรู้จะช่วยให้เราตัดสินใจได้ดีขึ้นในอนาคต การเรียนรู้จากความผิดพลาดจะช่วยให้เรามีการตัดสินใจที่ชาญฉลาดและมีประสิทธิภาพ

### 20. ถ่อมตัวเข้าไว้ (Stay Humble)

ไม่ว่าเราจะประสบความสำเร็จแค่ไหน ควรรักษาความถ่อมตัวและยอมรับว่ามีอีกมากที่ต้องเรียนรู้ ความสำเร็จทางการเงินไม่ควรมาแลกกับคุณค่าหรือคุณธรรม การรักษาความถ่อมตัวจะช่วยให้เรามีความสุขและความพึงพอใจในชีวิต

ความสำเร็จสูงสุดเพียงหนึ่งเดียวของการมีชีวิต คือ “การมีความสุข” ถ้าถามว่าคนเราต้องการอะไรมากที่สุดในชีวิต คำตอบคงหนีไม่พ้น “ความสุข” เราทำทุกอย่างในชีวิตก็เพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งนี้ผ่านเส้นทางและวิธีการที่หลากหลาย แต่ปลายทางเดียวกันคือได้ “รู้สึกดี” กับตัวเองและชีวิตแต่หลายครั้ง เรากลับตั้งเงื่อนไขให้กับความสุขมากเกินไป เราคิดว่าเราจะมีสุขได้ ก็ต่อเมื่อ... เราต้องเก่ง ต้องโดดเด่น ต้องได้รับคำชม ต้องมีคนยืนยันว่าเราดีพอ ต้องมีสิ่งนั้น ต้องได้สิ่งนี้ ต้องเป็นในแบบที่คนอื่นชอบ จนสุดท้าย... เราก็ยังอยู่ห่างจากความสุขมากขึ้นเรื่อย ๆ เราทำให้ตัวเองมีความสุขได้ยาก แต่กลับยอมให้ความทุกข์เข้ามาได้ง่าย เรากำหนดเกณฑ์ของความสุขไว้

สูง แต่ปล่อยให้ความทุกข์เดินเข้ามาได้โดยไม่ต้องขออนุญาต ทั้งที่จริงๆ แล้ว ความสุขไม่ควรเป็นเรื่องพิเศษ มันควรเป็นสิ่งธรรมดา ที่เรารู้สึกได้ในทุก ๆ วัน เพราะชีวิตมันสั้นและเปราะบาง เราไม่มีทางรู้เลยว่าเราจะมีเวลาเหลืออยู่มากแค่ไหน เพราะแบบนั้น เราควรใส่ใจกับตัวเองให้มากขึ้น ไม่ต้องรอให้ทุกอย่างสมบูรณ์แบบถึงจะยอมให้ตัวเองยิ้มและมีความสุขลองมองหาความสุขในเรื่องเล็ก ๆ ที่เรามีอยู่ แล้ว แค่อึดใจตื่นขึ้นมาพร้อมร่างกายที่แข็งแรง แค่นี้ได้ดื่มกาแฟแก้วโปรด แค่ออกก๊อกน้ำแล้วมีน้ำใช้ แคไฟสว่างเมื่อกดสวิตช์ หรือแค่มีเส้นทางให้เราเดินทางไปยังที่ที่อยากไป

แค่เรื่องเล็ก ๆ เหล่านี้ ก็คือความสุขที่เรามองข้าม อย่ารอให้ชีวิตมีเรื่องใหญ่มาเฉลิมฉลอง เราสามารถฉลองให้กับความเรียบง่ายในทุก ๆ วันได้เหมือนกัน ไม่ต้องรอให้ใครมอบความสุขให้ เรามอบให้ตัวเองได้ ไม่ต้องเป็นคนเก่งก็ได้ เป็นคนที่มีความสุขก็พอ เพราะสุดท้ายแล้ว... ความสุข คือความสำเร็จสูงสุดของการมีชีวิตอยู่

Cr:หนังสือ : ขอให้เธอได้ใช้ชีวิตในแบบที่ตัวเองชอบ

## บทที่ 2 ข้อคิดที่คนรวยทำงานเร็ว

(The idea that rich people work fast)

### 20 ข้อคิด คนรวยทำงานเร็ว

1. ความเร็วคืออาวุธสำคัญของคนรวย

การตัดสินใจและลงมือทำอย่างรวดเร็วช่วยสร้างโอกาสใหม่ๆ ได้เสมอ

2. อย่ารอให้ทุกอย่างสมบูรณ์แบบ

การเริ่มต้นสำคัญกว่าการรอให้ทุกอย่างลงตัว

3. โฟกัสที่งานสำคัญที่สุด

คนรวยเลือกงานที่ให้ผลลัพธ์สูงสุดในเวลาที่จำกัด

4. จัดการเวลาเหมือนสินทรัพย์ที่มีค่า

ทุกนาทีมีคุณค่า ต้องรู้วิธีใช้เวลาให้คุ้มค่าที่สุด

5. เรียนรู้ที่จะทำงานในแบบ "80/20"

ลงแรงเพียง 20% แต่สร้างผลลัพธ์ได้ถึง 80%

6. หาความเชี่ยวชาญเฉพาะด้าน

คนรวยมุ่งมั่นทำสิ่งที่ตัวเองเก่งที่สุดจนกลายเป็นผู้เชี่ยวชาญ

7. สร้างระบบแทนการทำงานเองทั้งหมด

ใช้เทคโนโลยีและทีมงานเพื่อเพิ่มความเร็วและประสิทธิภาพ

8. จัดสิ่งรบกวนเพื่อเพิ่มสมาธิ

ปิดกั้นสิ่งที่ไม่สำคัญเพื่อให้มีเวลาโฟกัสกับงานหลัก

9.ทำงานที่ "สำเร็จไว" เป็นนิสัย

การเริ่มต้นและจบงานอย่างรวดเร็วเป็นทักษะที่ฝึกได้

10.ให้ความสำคัญกับ "เวลาของคนอื่น"

การทำงานกับคนอื่นอย่างมีประสิทธิภาพช่วยให้ทุกคน

ก้าวหน้าไปด้วยกัน

11.อย่ากลัวการล้มเหลว

การลองผิดลองถูกอย่างรวดเร็วช่วยให้เรียนรู้และพัฒนา

12.อย่ายึดติดกับงานเล็กน้อย

งานบางอย่างสามารถมอบหมายให้ผู้อื่นทำได้

13.ปรับตัวได้เร็วในทุกสถานการณ์

คนรวยพร้อมปรับเปลี่ยนแผนเมื่อสถานการณ์เปลี่ยนไป

14.ตั้งเป้าหมายชัดเจนและวัดผลได้

การมีเป้าหมายที่ชัดเจนช่วยให้เดินไปถึงเส้นชัยได้เร็วขึ้น

15.ใช้เงินเพื่อประหยัดเวลา

คนรวยเลือกจ่ายเงินเพื่อซื้อเวลา เช่น การจ้างผู้ช่วยหรือ

เครื่องมือช่วยงาน

16.พัฒนาตัวเองทุกวัน

ความเร็วในการเรียนรู้และปรับใช้ความรู้คือกุญแจสู่

ความสำเร็จ

17.มองหาช่องทางสร้างรายได้หลายทาง

คนรวยไม่พึ่งพาแค่รายได้จากงานเดียว

18. สร้างเครือข่ายที่แข็งแกร่ง

การมีเครือข่ายที่ดีช่วยเพิ่มความเร็วในการเข้าถึงโอกาสใหม่

19. พลังของการตัดสินใจที่เด็ดขาด

คนรวยไม่เสียเวลาในการลังเล เพราะทุกการตัดสินใจคือการเรียนรู้

20. ลงมือทำทันทีเมื่อมีไอเดียดี ๆ

คนที่ประสบความสำเร็จไม่รอให้โอกาสหลุดลอยไป

#หนังสือ คนรวยทำงานเร็ว โดย Tokio Godo #อ่านไปเรื่อยๆจนกว่าชีวิตจะดีขึ้น

### **พลังแห่งความอดสาหัส (Power of Perseverance)**

ความสำเร็จต้องอาศัย "การกัดไม่ปล่อย" หรือการมีความอดสาหัสสูง (Perseverance) เพื่อให้ก้าวผ่านอุปสรรคได้ง่าย คนที่มี AQ (Adversity Quotient) หรือความสามารถในการรับมือกับความยากลำบากสูง จะสามารถมองอุปสรรคเป็นโอกาสในการเติบโต ซึ่งคนสำเร็จ 1% เห็นอุปสรรคเป็นสิ่งที่ทำให้แข็งแกร่งขึ้น ในขณะที่คนส่วนใหญ่เลือกจะหลีกเลี่ยงอุปสรรค ทำให้ไม่พัฒนาไปข้างหน้า

สมการแห่งความสำเร็จ Talent + Effort = Skill (ทักษะเกิดจาก  
พรสวรรค์บวกกับความพยายาม)

Skill + Effort = Achievement (ความสำเร็จเกิดจากทักษะที่  
ถูกพัฒนาอย่างต่อเนื่อง) ตัวแปรสำคัญคือ Effort (ความพยายาม) :  
ความสำเร็จต้องอาศัยเวลาและความพยายามที่ต่อเนื่องในการฝึกฝน  
และพัฒนาตัวเอง จะเพิ่ม Power of Perseverance ได้อย่างไรอยู่ที่ตัวเรา  
เลือกเส้นทางเองนะ

ขอบคุณเนื้อหาจากช่องยูทูป : Paul Pattarapon พอล ภัทรพล

### บทที่ 3 ข้อคิดทุกคนมีจังหวะชีวิตเป็นของตัวเอง

(Everyone has their own rhythm in life)

#### 20 ข้อคิดจากหนังสือทุกคนมีจังหวะชีวิตเป็นของตัวเอง

1. ไม่ต้องรอให้ประสบความสำเร็จก่อนก็ได้ ถึงจะอนุญาตให้ตัวเองมีความสุข ไม่ต้องรอให้สบายก่อนก็ได้ ถึงจะเริ่มใช้ชีวิตอย่างที่ต้องการ
2. อย่ากดดันตัวเองมากเกินไปเพียงเพราะเอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับเพื่อน หรือคนใกล้ตัวที่ประสบความสำเร็จแล้ว
3. วันหนึ่งเราจะเติบโตในแบบที่เราต้องการ วันหนึ่งเราจะผลิบันในเวลาที่คุณควร
4. การปล่อยทุกอย่างให้เติบโตและเติบโตไปโดยธรรมชาติ ปราศจากการเร่งหรือฝืนจนเกินพอดีนั้น งดงามและมีคุณค่าเสมอ
5. เป้าหมายหลายอย่างในชีวิตคือการเดินทางไกล หากระหว่างทางเราหาเหตุผลของการไปต่อไม่ได้ และตัดสินใจไม่เคลื่อนไปยังจุดหมายแล้วละก็ เราจะไม่มีทางเข้าใกล้สิ่งที่ปรารถนาได้เลย
6. ความทุกข์ ความเศร้า ความสุข เสียงหัวเราะ คือสิ่งที่ผ่านมา และจะผ่านไป มันเป็นเพียงบทหนึ่งของชีวิต สุขแค่ไหน ก็จดจำไว้ เป็นเรื่องราวสวยงาม ทุกเท่าไร ก็เรียนรู้จากบทเรียนนั้น
7. การยอมรับในความไม่สมบูรณ์แบบของตัวเอง นั่นคือสิ่งที่สมบูรณ์แบบที่สุดในฐานะมนุษย์คนหนึ่งที่จะมอบให้กับตัวเองได้

8. ให้ความรักกับตัวเองไม่ต้องรีบร้อนที่จะเติบโต วันหนึ่งเธอจะ  
สวยงามและผลิบานในสิ่งแวดล้อม ในเวลา และจังหวะที่เหมาะสม

9. ความพยายามไม่เคยทำร้ายใคร แม้จะจบลงอย่างไม่สวยงาม  
แต่เราก็จะขอบคุณตัวเองที่ได้พยายามเต็มที่แล้ว อาจเสียใจ แต่เราจะ  
ไม่มีวันเสียใจในสิ่งที่พยายามอย่างเต็มที่แล้ว

10. เรื่องราวเจ็บปวดในอดีตล้วนมีค่าและทำให้เราเติบโต  
ในทางใดทางหนึ่ง เราควรทำให้มันเป็นความทรงจำและบทเรียนเพื่อ  
สร้างปัจจุบันและอนาคตที่ดีขึ้น

11. โลกจะคัดกรองคนที่ไม่ใช่ออกไปจากชีวิตเรา และพาคนที่  
ใช่เข้ามาในชีวิตของเราเรื่อย ๆ

12. การกระทำ วิธีคิด และทัศนคติของเราจะพาเราไปสู่จุดที่  
เหมาะสมกับเราเอง

13. “อย่าเปลี่ยนตัวเองเพื่อใคร และอย่าให้ใครเปลี่ยนตัวเอง  
เพื่อเรา” การจะรักกันไปได้นาน ๆ ทั้งคู่จะต้องได้เป็นตัวเอง เป็น  
ธรรมชาติ แบบไม่ต้องฝืนอะไรมากมาย

14. อย่าเลือกคนที่เขาชอบคุณทุกอย่าง ไม่ว่าความผิวนั้นจะ  
ร้ายแรงแค่ไหน นั่นจะทำให้คุณยังทำตัวเองแย่ลง เอาแต่ใจ และเข้ากับ  
ใครไม่ได้

15. ถ้าเธอยังไม่พร้อมจะมีใคร และเลือกที่จะอยู่คนเดียว เธอก็  
ยังมีค่าและมีความสุขด้วยตัวเองได้เสมอ

16. ความห่างไกลไม่ใช่อุปสรรค แต่นั่นคือบททดสอบว่าคน  
สองคนจะเชื่อตรงต่อกันและเชื่อมั่นในตัวกันและกันแค่ไหน

17.คำว่าตลอดไปคงไม่มีวันเป็นของใคร เพราะคำว่าตลอดไปนั้นไม่มีอยู่จริง

18.อย่าคิดว่าการอยู่คนเดียวคือเรื่องแย่ แต่ให้ลองหัดทำอะไรคนเดียวให้เก่ง ๆ เพราะนั่นคือการฝึกทักษะ “มีความสุขด้วยตัวเอง” ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญมากในปัจจุบันและอนาคตของเรา

19.เราจะผ่านเรื่องราว ๆ ไปได้หากรู้จักปล่อยวาง อย่าเก็บทุกอย่างมาคิดให้มากไป สุดท้ายคนที่รู้มากจะเป็นคนที่เจ็บมากเสมอ

20.อย่าพยายามที่จะเรียกร้องเวลาจากใคร เพราะเวลาคือสิ่งที่คุณได้ชัดเจนที่สุดว่าเขาคิดอย่างไรกับคุณ คนที่รักและห่วงใยคุณจริง ๆ เขาจะมีเวลาให้คุณโดยที่คุณไม่ต้องร้องขอเลย

จากหนังสือ : ทุกคนมีจังหวะชีวิตเป็นของตัวเอง

### **มีเงินมากพอ = มีทางเลือกในชีวิต**

เคยสังเกตไหมว่า คนที่มีเงินพอ มักจะมีชีวิตที่ "เลือกได้" มากกว่าคนที่ต้องดิ้นรนตลอดเวลา

- อยากทำงานที่ชอบ - ไม่ต้องฝืนทำงานที่ไม่รัก แค่เพื่อเอาตัวรอด

- อยากพักผ่อน - ไม่ต้องทำงานหนักจนไม่มีเวลาดูแลตัวเอง

- อยากดูแลครอบครัว - มีเงินก็สามารถให้พ่อแม่สบายขึ้น

- อยากพัฒนาตัวเอง - เรียนคอร์สดี ๆ ซื้อหนังสือ หรือทดลองสิ่งใหม่ ๆ

- อยากช่วยเหลือคนอื่น - ถ้ามีเงินพอ เราสามารถช่วยเหลือสังคมได้มากขึ้น

เงินไม่ใช่ทุกอย่าง แต่ช่วยให้เรามี "สิทธิ์เลือก" ว่าจะใช้ชีวิตแบบ  
ไหนเพราะฉะนั้น... เริ่มบริหารเงินตั้งแต่วันนี้ หาแหล่งรายได้  
เพิ่ม ลงทุนกับตัวเอง"ถ้ามีเงินมากพอ... ชีวิตก็มีอิสระมากขึ้น" แล้ว  
ตอนนี้ชีวิตของคุณเลือกได้แค่ไหน? แשרความคิดกันหน่อย หนังสือ  
แนะนำ : พ่อรวยสอนลูก เงินสี่ด้าน

พิกัด : <https://s.lazada.co.th/s.GDQwZ?ccพิกัด>

: <https://s.shopee.co.th/2fzF3r8rkO>

#อ่านเถอะวัยรุ่น #อยากให้อ่าน #พ่อรวยสอนลูก #เงินสี่ด้าน

## บทที่ 4 จงเป็นเธอในเวอร์ชันที่ดีที่สุด

(Be the best version of yourself)

### 20 ข้อจากหนังสือ “จงเป็นเธอในเวอร์ชันที่ดีที่สุด”

1. "เวลาชีวิตลดลง"

เลิกเสียเวลาอดีตที่แก้ไขไม่ได้และทำข้างหน้าให้ดีที่สุด

2. "ความสุข" ไม่ได้วัดจากการมีมากหรือน้อย

แต่อยู่ที่เราพอใจในจุดไหนและเมื่อไหร่

3. "พบ พราก จาก ลา" มันคือเรื่องธรรมดา

และวันหนึ่งมันก็จะวนมาเพราะมันคือวัฏจักร ต้องทำตัวให้

ชินเสมอ

4. "สิ่งที่ควบคุมไม่ได้"

เราก็ควรปล่อยวาง ไม่ใช่ดันทุรังทำมัน

5. "พอใจในสิ่งที่เรามี" อย่าอิจฉาคนชื้อวด

นอกจากเขาจะไม่หยุดและเขาก็ยังทำต่อไปไม่สิ้นสุด

6. "ไม่มีใครเก่งทุกเรื่อง" และไม่มีใครไม่เก่งเลย

ต่างคนต่างมีข้อดีและข้อเสียของตัวเอง

7. "อย่าคิดเยอะ" ทำวันนี้ให้ได้ดีที่สุด

เรื่องของวันพรุ่งนี้ปล่อยให้เป็นของวันพรุ่งนี้ แค่นี้ก็สุขใจ

8. "ช่างมัน ช่างแม่ง ไม่เป็นไร"

หัดใช้มันบ้างในบางเรื่อง บางเวลา บางสิ่งอาจจะพอดีใน

ความไม่สมบูรณ์

9. "เสียใจ" ใครๆก็เป็น แต่อย่าเสียตาย

อย่างน้อยมันคือประสบการณ์ชีวิต

10. "ชัดเจน" กับตัวเองทั้งร่างกายและจิตใจ

มันดีกว่าปล่อยให้ดำเนินไปอย่างครึ่งๆกลางๆ

11. "คาดหวัง" = "ผิดหวัง"

ควรมีเท่าๆกัน แล้วจะเจ็บน้อยลง

12. อะไรไม่ใช่ของเรา พยายามแค่ไหนมันก็ไม่ใช่

ถ้ามันใช่มันจะเข้ามาในช่วงเวลาที่ถูกต้อง

13. "เลิกยึดติด" ทุกสิ่งเปลี่ยนไป

ตามวันและเวลา รวมถึงจิตใจคน

14. "อย่าเก็บความรู้สึกแย่ๆ" ไว้คนเดียว

ควรปล่อยมันออกมาบ้าง และเลือกวิธีที่ทำแล้วไม่ทำให้ใคร

เดือดร้อน

15. "อย่าดูถูกผู้อื่น" ในวันที่เราทำได้ดี

บางครั้งมันอาจจะเกิดขึ้นกับเราในวันที่เราล้ม

16. "ความผิดหวัง" มองให้เป็นประสบการณ์

เพื่อนำไปแก้ไขและพัฒนาให้ดีขึ้น

17. "อดีต" เป็นตัวกำหนดปัจจุบัน

ทำปัจจุบันให้เป็นตัวกำหนดอนาคตดีกว่า จงอย่ารื้อฟื้นอดีต

ถ้ามันไม่สวยงาม เก็บไว้เป็นเพียงความทรงจำ

18. "คนที่เรารัก" ควรนึกถึงเขาบ้าง

ในวันที่เขาสามารถโต้ตอบเราได้ ไม่ใช่ในวันลา