

เพราะชีวิต ดีได้กว่าที่เป็น

(Life can always be better)

สร้างตัว สร้างชีวิต
เพราะชีวิตดีได้กว่าที่เป็น



นั่นก็เพราะ
ความสำเร็จ
เป็นเรื่องของ
กายใจที่อาศัย



ความเชี่ยวชาญ ไม่ใช่ โชคช่วย



พรแสวง ไม่ใช่ พรสวรรค์



การลงมือทำ ไม่ใช่ แค่การคิด



การต่อสู้ ไม่ใช่ การถดถอย



ใช้หนึ่งสมองกับสองมือ
สร้างความเป็นไปได้ให้สำเร็จ

• สมชาติ กิจยรรยง •



ความคิด และความฝันของคนเราเป็นเรื่องสำคัญ
เพราะเป็นที่มาของสิ่งที่มีหัตถ์จรรย และความสำเร็จ
เริ่มต้นจากความคิด ความฝัน จินตนาการ สมอง และจิตใจ
ซึ่งจะเป็นตัวที่ทำให้เกิดการกระทำอย่างต่อเนื่อง
ดังนั้นหากไม่มีเส้นทางก็จะมี
การทำงาน และความสำเร็จใดๆ เกิดขึ้น
ความใฝ่ฝันด้วยความปรารถนาอย่างแรงกล้า
เป็นพลังที่ไม่รู้จบ เป็นพลังพลังที่ซ่อนเร้นอยู่
รอวันจะถูกผู้เป็นเจ้าของนำออกมาใช้
เพื่อสร้างภาพฝันในจินตนาการให้เป็นจริง
นั่นหมายถึงว่าเมื่อมีความคิด ความฝันก็ต้องลงมือทำ
เพื่อติดตามความฝันนั้นอย่างไม่ลดละ
ที่สำคัญต้องมีหัวใจที่เชื่อมั่นว่าเราทำได้
เสนอแนวคิดในการปรับความเชื่อความศรัทธาในด้านบวก
หรือเชิงสร้างสรรค์ในความเป็นไปได้เสมอ
ซึ่งเป็นพื้นฐานที่สำคัญยิ่งที่จะทำให้เรานั้น
ได้ประสบความสำเร็จในชีวิตให้เป็นจริง

สมชาติ กิจยรรยง

หน้าลิขสิทธิ์อื้บู้ค

สถาบันส่งเสริมการพัฒนาบุคลากร(IBC GROUP)

เพราะชีวิตดีไ้กว่าที่เป็น (Life can always be better)

ราคา-200-บาท

ข้อมูลบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

*อย่าหยุดฝัน เพราะความฝันคือสิ่งที่จะพาคุณไปถึงจุดหมาย

*เดินหน้าไ้ไ้ได้อยู่ที่ขา แต่อยู่ที่ใจลงมือทำ ดีกว่ารอโชคชะตา

*หมั่นเสริมสร้างแนวคิดและพลังบวกเพิ่มเติมในการก้าวไปสู่เป้าหมาย

*ชีวิตเราเริ่มใหม่ไ้ได้เสมอ ถ้าเราไ้คิดจะล้มเลิกแพ้ไ้ไ้เป็นไ้

แต่อย่ายอมแพ้

ISBN (E-BOOK) -978-616-95315-0-0

บรรณาธิการต้นฉบับ สมชาติ กิจยรรยง

ศิลปกรรม/ออกแบบปก นางสาววิวรรณ์ ไชยวัชรนนท์

พิสูจน์อักษรโดย นางสาวสุภารัตน์ ตายี่จัน

อีเมล sudarat.tyj@gmail.com

จัดพิมพ์ และจัดจำหน่ายโดยสมชาติ กิจยรรยง

399 ถ.ลาดพร้าว121 คลองจั่น บางกะปิ กทม.10240

คำนำ

เพราะชีวิตดีได้กว่าที่เป็น

(Life can always be better)

ชีวิตของเราจะดีขึ้นได้จริง เริ่มต้นจากการเปลี่ยนนิสัยเล็กๆ น้อยๆ ในทุกวัน การมองโลกในแง่บวก และการกล้าเริ่มต้นใหม่ แนวคิดนี้ตรงกับหลักการพัฒนาตัวเองที่ช่วยให้เราก้าวข้ามขีดจำกัดเดิมๆ ได้อย่างยั่งยืน

แนวทางสร้างชีวิตให้ดีกว่าเดิม: เริ่มจากจุดเล็กๆ: ทำเรื่องดีๆ ที่ละนิดในทุกวัน

ไม่ยอมแพ้ต่ออุปสรรค: ความล้มเหลวคือบทเรียน ไม่ใช่จุดจบ

มองหาโอกาสใหม่: ทุกวันคือการเริ่มต้นใหม่ของเราได้เสมอ โดย James Clear กล่าวว่าความสำเร็จคือผลลัพธ์ของนิสัยที่ทำซ้ำๆ ทุกวัน การพัฒนาตัวเองขึ้นเพียง 1 เปอร์เซ็นต์ในทุกๆ วัน จะทำให้ชีวิตดีขึ้นถึง 37 เท่าในหนึ่งปี โดยไม่ต้องพึ่งการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ที่ยากลำบาก

หัวใจสำคัญในการสร้างชีวิตให้ดีกว่าเดิมก็คือพลังของก้าวเล็กๆ: การเปลี่ยนแปลงที่เล็กมากๆ นำไปสู่ผลลัพธ์ที่ยิ่งใหญ่ได้เมื่อทำอย่างต่อเนื่อง

นิสัยคือดอกเบี๊ยะสะสม: การกระทำเล็กๆ ในแต่ละวันเปรียบเสมือนเงินลงทุนที่ออกงอกขึ้นเรื่อยๆ

เน้นกระบวนการ: การปรับปรุงระบบและกิจวัตรประจำวันสำคัญกว่าการมองแค่เป้าหมายปลายทาง สำหรับสรุปเนื้อหาและแนวคิดสำคัญจากหนังสือเล่มนี้แบบเข้าใจง่าย:

"เพราะชีวิตที่ดีกว่าที่เป็น" (Atomic Habits) เป็นหนังสือยอดเยี่ยมของ เจมส์ เคลียร์ (James Clear) ที่บอกเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับการสร้างนิสัยเล็กๆ น้อยๆ เพื่อเปลี่ยนแปลงชีวิตให้ดีขึ้นอย่างยั่งยืน

จุดเริ่มต้นของแนวคิดก็คือ: การที่เราได้เปลี่ยนแปลงเล็กน้อย: ผลลัพธ์ที่ยิ่งใหญ่เกิดจากการสะสมนิสัยเล็กๆ ในทุกวัน

พลังแห่งการทำซ้ำ: พฤติกรรมที่ทำซ้ำๆ จะกลายเป็นตัวตน และกำหนดอนาคตของเราไม่ใช่แค่เป้าหมาย: การให้ความสำคัญกับระบบหรือกระบวนการทำจริงสำคัญกว่าการมองแค่เป้าหมายปลายทาง

หัวใจสำคัญ 4 ข้อในการทำชีวิตที่ดีกว่าที่เป็นก็คือ

ทำให้ชัดเจน: จัดสิ่งแวดล้อมรอบตัวให้อำนวยต่อการเริ่มต้นทำนิสัยที่ดี

ทำให้น่าดึงดูด: ผูกสิ่งที่เราอยากทำเข้ากับสิ่งที่เราต้องทำ

ทำให้เป็นเรื่องง่าย: ลดขั้นตอนความยุ่งยากเริ่มจากจุดที่เล็กมากๆ ก่อน

การทำให้เรามีความสุข: ให้รางวัลตัวเองทันทีเมื่อทำสำเร็จเพื่อให้ทำต่อเนื่อง

พลังของนิสัยเล็กๆ (Atomic Habits) นิสัยเล็กๆ: เปรียบเสมือนดอกเบี๋ยทบต้นของการพัฒนาตัวเอง ผลลัพธ์รวมมาจากกิจวัตรประจำวัน ไม่ใช่การเปลี่ยนแปลงแบบก้าวกระโดดดีขึ้น 1%: ทำสิ่งที่ดีขึ้นเพียงวันละ 1 เปอร์เซ็นต์ สะสมต่อเนื่องกันจะเปลี่ยนชีวิตให้ดีขึ้นอย่างคาดไม่ถึง

กฎ 4 ข้อในการสร้าง และเปลี่ยนนิสัย

1. ทำให้ชัดเจน: กำหนดเวลาและสถานที่ในการทำนิสัยนั้นให้ชัดเจน
 2. น่าดึงดูด: ผูกนิสัยใหม่เข้ากับสิ่งที่เราอยากทำอยู่แล้ว
 3. ง่าย: ลดอุปสรรค เริ่มต้นจากก้าวเล็กๆ ที่ใช้เวลาน้อยที่สุด
 4. น่าพึงพอใจ: ให้รางวัลตัวเองทันทีที่สำเร็จเพื่อให้สมองจดจำ
- สำหรับสรุปแนวคิดและกฎการสร้างนิสัยที่จะช่วยให้คุณเข้าใจง่ายขึ้น
นั้นก็เพราะชีวิตเราจะต้องดีได้กว่าที่เป็นแน่นอน

ข้อมูลภาพรวมโดย AI

ด้วยความปรารถนาดี

สมชาติ กิจยรรยง

สารบัญ เพราะชีวิตดีได้กว่าที่เป็น

(Life can always be better)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 1 ใจมีฝันใจมีหวังใจยังสู้	1
บทที่ 2 พลังคิด พลังฝัน พลังแห่งความสำเร็จ	6
บทที่ 3 หากท้องฟ้าทุกวันนี้คุณมืดมิด	12
บทที่ 4 บุคคลที่ประสบความสำเร็จเริ่มจาก	16
บทที่ 5 หากเราเป็นหนึ่งในหลายที่พ่ายแพ้	23
บทที่ 6 เหตุแห่งความล้มเหลวหลักแห่งความสำเร็จ	27
บทที่ 7 อุปสรรคแค่นี้ไม่มีถอย	32
บทที่ 8 ในโลกของชีวิตที่คิดฝัน	40
บทที่ 9 ต้องสู้จึงจะชนะ	46
บทที่ 10 ก้าวขึ้นสู่ผู้พิชิตความสำเร็จในงานและชีวิต	50
บทที่ 11 คาถามหาเศรษฐี	56
บทที่ 12 จะก้าวไปให้ถึงซึ่งจุดหวัง	59
บทที่ 13 เข้มทิศสู่ความมั่งคั่ง	62
บทที่ 14 วันวัยเวลากับความสำเร็จจงจัดความท้อ	70
ชะลอความเบื่อ	
บทที่ 15 อานุภาพของคำพูดที่ควรเสริมสร้าง	82

สารบัญ เพราะชีวิตที่ดีกว่าที่เป็น

(Life can always be better)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 16 ทำอย่างไรไม่ให้สับสน	86
บทที่ 17 หลักการทำให้เป็นที่พึงแห่งตน	91
บทที่ 18 มาทำความฝันให้เป็นจริง	95
บทที่ 19 เกิดเป็นคนใช้ชีวิตให้เต็มคน	100
บทที่ 20 ความสุขอยู่ที่ไหน	104
บทที่ 21 แปรเปลี่ยนชีวิตใหม่ให้ดีกว่าเดิม	107
บทที่ 22 ขงจื๊อกล่าวว่า	111
บทที่ 23 ใครจะรู้พรุ่งนี้ดีหรือร้าย	114
บทที่ 24 ความสำเร็จมักอยู่ไกล	118
บทที่ 25 เทคนิคปฏิสัมพันธ์กับบุคคลต่างๆ	123
บทที่ 26 ใครผิดใครถูก	126
บทที่ 27 ชีวิตเหมือนเรื่อน้อย	130
บทที่ 28 สร้างพลังฝันสู่ความสำเร็จ	136
บทที่ 29 วางแผนและใช้เวลาอย่างไรให้เกินคุ้ม	141
บทที่ 30 การสร้างภาพแห่งความสำเร็จ	148

สารบัญ เพราะชีวิตที่ดีกว่าที่เป็น

(Life can always be better)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 31 แปรเปลี่ยนความคิดเพื่อวิถีชีวิตที่รุ่งโรจน์	158
บทที่ 32 ตั้งเป้าเท่ากับตั้งตัว	162
บทที่ 33 วิธีจัดการกับความสับสนของตนเอง	170
บทที่ 34 สิ่งที่น่ามาคปรารถนา	175
บทที่ 35 เทคนิคในการปรับปรุงแก้ไขงาน	184
บทที่ 36 คิดอย่างไรให้เป็นบวก	188
บทที่ 37 ต้องฟันฝ่ากล้าพิสูจน์	194
บทที่ 38 สร้างกำลังใจสร้างอารมณ์บวก	198
บทที่ 39 ใช้สองมือแหวกฟ้ากว้าง	206
บทที่ 40 หากคิดดีพูดดีย่อมมีผล	210
บทที่ 41 อุทิศตัวเราเอง	213
บทที่ 42 ร้อยรู้หรือจะสู้ลงมือทำ	219
บทที่ 43 เรียนรู้ตลอดชีวิต	222
บทที่ 44 ทำให้ธุรกิจประสบความสำเร็จ	224
บทที่ 45 อุปาย และกุศโลบายแนวปฏิบัติสู่ความสำเร็จ	148

บทนำ

เพราะชีวิตดีได้กว่าที่เป็น

(Life can always be better)

จากแนวคิด "เพราะชีวิตย่อมที่จะดีได้กว่าที่เป็นอยู่" สะท้อนถึงพลังแห่งการพัฒนาตัวเองทีละน้อยผ่านการปรับเปลี่ยนกิจวัตรประจำวัน เช่นเดียวกับหลักการในหนังสือ Atomic Habits โดย เจมส์ เคลียร์ ซึ่งชี้ให้เห็นว่าความสำเร็จไม่ได้มาจากพลิกชีวิตในวันเดียว แต่เกิดจากการสะสมความดีขึ้นวันละ 1% หัวใจสำคัญของการเปลี่ยนแปลงก็คือพลังแห่ง 1%: การพัฒนาตัวเองเพียงเล็กน้อยในทุกๆ วัน จะทวีคูณผลลัพธ์ที่ยิ่งใหญ่ในระยะยาว

เน้นระบบไม่ใช่เป้าหมาย: ให้ความสำคัญกับการสร้างกระบวนการทำกิจวัตรที่ดี มากกว่าการมองแค่ผลลัพธ์ปลายทาง

ตัวตนที่เปลี่ยนไป: เริ่มต้นจากการปรับมุมมองและเชื่อว่าเราคือคนแบบไหน แล้วนิสัย และการกระทำจะตามมาเอง เพราะชีวิตดีได้กว่าที่เป็น (Life can always be better) ประโยคนี้คือหัวใจสำคัญของหนังสือขายดีระดับโลก Atomic Habits (ชื่อภาษาไทยว่า "เพราะชีวิตดีได้กว่าที่เป็น") เขียนโดย James Clear ซึ่งสอนให้เราเข้าใจว่า การเปลี่ยนแปลงที่ยิ่งใหญ่เริ่มต้นจากการปรับปรุงนิสัยเล็กๆ น้อยๆ วันละ 1% แนวคิดหลักในการเปลี่ยนชีวิตก็คือ: พลังของ 1%: พัฒนาตัวเองขึ้นเพียงเล็กน้อยทุกวัน ผลลัพธ์จะสะสมและเติบโตขึ้นอย่างมหาศาลในระยะยาว

ระบบแทนเป้าหมาย: อย่าโฟกัสแค่เป้าหมายปลายทาง แต่ให้สร้าง "ระบบ" หรือกิจวัตรประจำวันที่จะนำพาเราไปถึงจุดนั้น

กฎ 4 ข้อของการสร้างนิสัย: ทำให้ชัดเจน น่าดึงดูด ง่าย และน่าพึงพอใจ เพื่อให้ทำได้อย่างต่อเนื่องและยั่งยืน

ข้อมูลภาพรวมโดย AI

ผู้เขียนนั้นเชื่อ และมั่นใจเป็นอย่างยิ่งว่าท่านผู้อ่านก็ “จะมีชีวิตที่ดีกว่าที่เป็น” เพราะคนเรานั้นมีสิ่งที่เหมือนกันที่เป็นปกติของคน โดยทั่วไปก็คือต้องอาศัยปัจจัยสี่ไม่ว่าจะเป็นอาหาร เครื่องนุ่ง ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค แต่สิ่งที่จะทำให้คนเรานั้นแตกต่างจากคนอื่นโดยทั่วไป นั่นก็คือ ความคิด และทัศนคติ หรือ Mindset

(มาดซ์เซท) แปลว่า กรอบความคิด, วิธีคิด หรือ ทัศนคติ ซึ่งหมายถึงความเชื่อและมุมมองที่ฝังอยู่ในใจ สิ่งเหล่านี้เป็นตัวกำหนดวิธีที่เราคิด รู้สึก และแสดงพฤติกรรมหรือตัดสินใจต่อเรื่องต่างๆรอบตัวซึ่งความสำคัญของ **Growth Mindset (กรอบความคิดแบบเติบโต)**: นั่นก็คือเชื่อว่าทุกอย่างสามารถเรียนรู้ พัฒนา และฝึกฝนให้ดีขึ้นได้ด้วยความพยายาม, การมองว่าความผิดพลาดคือบทเรียน กล้าเผชิญหน้ากับความท้าทาย และสนุกกับการพัฒนาตัวเอง

ความสำคัญของ **Mindset** ก็คือ 1.ช่วยให้เราเข้าใจวิธีมองโลกและจัดการกับปัญหาในชีวิตประจำวันได้ดีขึ้น 2.เป็นรากฐานสำคัญในการทำงาน การเรียนรู้สิ่งใหม่ และการรับมือกับการเปลี่ยนแปลง 3.ส่งผลโดยตรงต่อความสำเร็จและความสุขในระยะยาว

บทที่ 1 ใจมีฝันใจมีหวัง ใจยังสู้

ใจมีฝันใจมีหวัง ใจยังสู้
 ใจยังสู้ก้าวฟ้าวยิ่งไหว
 ถึงทุกข์บ้างถึงลำบากจะเป็นไร
 เพราะหัวใจยังพร้อมสู้อยู่เต็มร้อย
 ถึงจะผิดพลาดพลั้งก็ยิ่งก้าว
 ถึงร้อนหนาวก้าวไปไม่ท้อถอย
 ถึงทุกข์ยากเพียงใดไม่หวังคอย
 ถึงแรงน้อยใจยังสู้สู้ฟันวันทีรอ

หลายคนเมื่อวัย และเวลาเปลี่ยนไป ความคิดก็เปลี่ยนไป โดยไม่ได้ใช้ศักยภาพของตนอย่างเต็มที่เมื่อตอนเป็นเด็กมักจะพูดว่า “ขอให้ฉันเป็นเด็กโต” เมื่อโตขึ้นนั้นเขาก็จะพูดว่า “ขอให้ฉันเป็นชายหนุ่ม” พอถึงขั้นนั้นเขาก็จะพูดว่า “ขอให้ฉันได้แต่งงาน” พอแต่งงานเรียบร้อยแล้ว แทนที่จะจบลงแค่นั้นก็เปล่า เพราะความคิดคำนึงของเขาจะเปลี่ยนไป เป็นการร้องขอให้สุขสบายในยามแก่เฒ่า

เขามักจะมองย้อนกลับไปยังเหตุการณ์แห่งชีวิตของตัวเองที่ผ่านพ้นมาแล้วพร้อมกับรู้สึกเอือมระอาในหัวใจต่อชีวิตในอดีต ที่เขาไม่ได้ใช้มันให้อยู่ในแนวทางที่มีความสุข และชีวิตก็ไม่ย้อนกลับมาอีกแล้ว

หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งว่า มนุษย์เราดำรงชีวิตอยู่ห่างไกลจาก
จุดมุ่งหมายที่เขาควรจะไปถึง ตัวอย่างพฤติกรรมนำสู่ความสำเร็จ

จาก	เป็น
ยึดถือกฎเป็นหลัก	ยึดถือเป้าหมายเป็นหลัก
ความหวังที่ไม่ชัดเจน	ความหวังอันชัดเจน
ปกปิดหรือป้องกันตัวเอง	เปิดรับรู้สิ่งใหม่ๆ
สับสนในการทำงาน	มีความเรียบง่าย
พุดคุย	มีศิลปะในการสื่อสาร
จรรยาบรรณไม่ชัดเจน	แสวงหาจรรยาบรรณ

มนุษย์เราต่างมีพลังอยู่มากมายหลากหลายชนิด ซึ่งเรามักจะไม่
นำเอาพลังเหล่านี้มาใช้ให้เกิดประโยชน์อย่างเต็มที่เลย

ใจเป็นใหญ่ใจเป็นประธาน

ชีวิตมนุษย์เรามีจิตใจที่เป็นใหญ่เป็นประธานเหนือสิ่งทั้งปวง ดัง
คำพูดที่ว่า”จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” การสร้างความสำเร็จหรือล้มเหลว
ในการกระทำสิ่งต่างๆนั้นก็อยู่ที่จิตใจ จิตใจมีพลังอันมหาศาลหากได้
ฝึกฝนไว้ดี จิตเป็นเครื่องที่จะบันทึกภาพแห่งความทรงจำได้ยอดเยี่ยม
ที่สุดในโลกที่หาสิ่งใดเสมอเหมือนนั้นก็คือจิตใจ ที่เพียรพยายามอย่าง
ไม่ลดละ

จากประวัติศาสตร์ในอดีตสิ่งมหัศจรรย์ต่างๆที่เกิดขึ้นนั้นไม่ว่าจะเป็น เครื่องบิน อพอลโล โทรศัพท์ทางไกลเทคโนโลยีล้ำยุค อุปกรณ์ทางวิทยาศาสตร์ต่างๆ ล้วนเกิดจากสภาวะของจิตในทางก่อที่สร้างสรรค์ทุกอย่างที่คิด ทุกสิ่งที่ทำ ทุกคำที่พูดจะถูกบันทึกไว้ด้วยเครื่องบันทึกที่ยอดเยี่ยมที่สุดในโลกนั่นก็คือ ใจแต่ต่อไปให้เราคิดดี พูดดี กระทำดี ทวีความสุขความสำเร็จกันเถอะครับ.

เป็นอะไรก็ได้ให้ดีที่สุด

ในสังคมโลกชีวิตคนเรานั้นเลือกเกิดไม่ได้ แต่เมื่อได้ลืมตาดูโลกแล้วการเกิดมานำพาชีวิตของตนและคนใกล้เคียงเป็นสุขได้อย่างไรยังเป็นปัญหา กัลยาณมิตรเกษมสุข ภมรสติธย์ ได้แก่มารช กัลยาณมิตรไว้ใช้ในงานธุดงค์ปีใหม่ 2529 ใช้ที่วัดธรรมกาย มีเนื้อร้องว่า

“ยังมีพวกเราอีกมากมาย เสาะหาความสุขแท้จริงว่าอยู่ที่ไหน ต่างใช้ชีวิตท่ามกลางความทุกข์มากมาย ในนานาอาชีพหลากหลาย ต่างคนต่างล้วนฝันใฝ่ เสาะหาสิ่งใดที่ให้ความสุขแท้แท้จริง ต่างเวียนต่างวนอยู่ในทะเลแห่งกรรม บ้างก็ดิ้นดำบ้างก็ผุดว่าย ต่างไขว่ต่างคว่ำหาแหล่งพักใจ หาเกาะกว้างใหญ่ไว้ยึดเหนี่ยวพึ่งพา”

“ไปเถิดพวกเราเหล่ากัลยาณมิตร ไปเป็นสหายสนิทให้แก่pong เพื่อนไปจุดประกายความหวังขณะกลางเดือน กัลยาณมิตร คือ เพื่อนผู้นำความสว่างทางใจ (ซ้า) (กัลยาณมิตรคือเพื่อนผู้นำเกาะกว้างใหญ่) สมดังที่ได้ใฝ่หามานาน” (เริ่มต้นใหม่)

ในสองบรรทัดแรกของมาร์ชกัลยาณมิตรได้ให้ข้อมูลว่ามีพวกเราชาวโลกอีกมากมายเสาะหาความสำเร็จหรือความสุขที่แท้จริงว่าอยู่ที่ไหนแต่ละคนหาไม่รู้ไม่ว่าต่างใช้ชีวิตท่ามกลางความทุกข์มากมายในนานาอาชีพหลากหลายต่างคนต่างลี้วนฝืนฝืน

- หลายคนฝืนอยากเป็นคุณหมอ
- หลายคนฝืนอยากเป็นคุณครู
- หลายคนฝืนอยากเป็นมหาเศรษฐี

และอีกหลายๆ คนอยากประสบความสำเร็จสูงสุดตามที่มนุษย์โลกปรารถนา

อย่าเลย...นี่ไม่ใช่ข้อห้าม ที่เกินขอบเขตของท่าน

อย่าฝืนที่จะเป็นเช่นดวงอาทิตย์ที่ทรงพลังไปทั้งหมด

จะเป็นอะไรก็ได้ครับที่เราเป็นอยู่ อาจจะเป็นดวงดาวเล็กๆ ที่ทอแสงระยิบระยับบนท้องฟ้า ที่ช่วยให้ในภางคยามยามราตรีที่มีดมน

หรือเป็นต้นหญ้าที่เปะอยู่กับพื้นดิน ที่ช่วยมิให้เขื่อนดินพังทลายลงไป หรือจะเป็นก้อนหินแข็งแกร่งสักก้อนก็ตามที เป็นอะไรก็ได้ที่เราอยากเป็นหรือเป็นอยู่ เพียงแต่ขอให้สิ่งที่อยากเป็น

หรือเป็นอยู่นั้น เป็นสิ่งที่ดีที่สุดที่เราเป็น และมีคุณค่าที่ควรมี ขอให้ท่านเป็นเช่นดวงดาวประดับท้องฟ้า ยามราตรีอันมีดมน หรือ เป็นหญ้าแพรกที่ให้อากาศบริสุทธิ์แก่โลกให้ความชุ่มชื้นแก่พื้นดิน หรือเป็นหินที่เจียรนัยแล้วมีแสงประกายเจิดจ้า รากาแพง

เป็นอะไรก็ได้ให้ดีที่สุด และเป็นตัวของตัวเอง หรือตัวอักษรใน
บทหลังๆ นับจากนี้แม้ไม่ใช่หลักศิลาจารึก หรือคัมภีร์สู่ความฝัน หรือ
ความสำเร็จก็ตาม แต่ก็จะเป็นเสมือนเข็มทิศที่จะแปรเปลี่ยนวิถีชีวิต
หลังจากที่ท่านได้ค้นหาแนวทาง เสริมสร้างความเป็นผู้นำ และกระทำ
ภารกิจให้รุ่ง เพื่อมุ่งสู่ความฝันและความสำเร็จตามความปรารถนาของ
ท่าน ขอให้โปรดติดตามต่อไปนะครับ

บทที่ 2 พลังคิด พลังฝัน พลังแห่งความสำเร็จ

สิ่งมหัศจรรย์หรือประติศฐักรรรมต่างๆ ที่ได้อุบัติหรือเกิดขึ้นโดยฝีมือของมนุษย์เรานั้นตั้งแต่นในยุคอดีตจนถึงปัจจุบัน ล้วนแล้วแต่เกิดขึ้นโดยจินตนาการและความใฝ่ฝันของมนุษย์เรา จึงเป็นเรื่องที่สามารถที่จะพิสูจน์ได้ว่าสิ่งประติศฐัที่สำคัญต่างๆ นั้นเกิดเพราะแรงบันดาลใจ พลังความศรัทธา หรือจะเรียกว่าต้นกำเเนิดจากกำลัใจ ดังเช่นที่หนังสือ “The World Almanac and Book of Packs” ได้กล่าวไว้ว่า สิ่งมหัศจรรย์ 7 อย่างสมัยโบราณโดยฝีมือมนุษย์นั้นมีดังนี้

1. พีระมิดอียิปต์ ที่ตั้งอยู่บนริมฝั่งตะวันตกของแม่น้ำไนล์ โดยเฉพาะพีระมิดที่มีชื่อเสียงมากที่สุดคือ พีระมิดของคูฟู
2. สวนลอยบาบิโลน ในเมืองบาบิโลน ประเทศอิรัก
3. อนุสาวรีย์เทพเจ้าซีอุส (จูปีเตอร์) แห่งโอลิมเปีย
4. เทวรูปอันมหัศจรรย์ “ซีเลียส” บนเกาะโรดส์
5. วิหารอาร์เทมิส “มาโซเลียม” ที่ทาร์นิกาเมสซัส
6. สุสานฟาโรห์ ในเมืองอเล็กซานเดีย ประเทศอียิปต์

ข้อความดังกล่าวข้างต้นผู้เขียนได้ให้รายละเอียดไว้ในหนังสือ *ฝันให้ไกลแล้วไปให้ถึง* ต่อมาผู้เขียนได้ทราบจาก คุณชัยวัฒน์ คุณระชากุล ท่านได้แบ่งสิ่งมหัศจรรย์ของโลก ไว้ 3 สมัย หรือ 3 ยุค ที่เหลืออีก 2 ยุคที่ผู้เขียนขอเรียนให้ทราบ คือ

7 สิ่งมหัศจรรย์ของโลกสมัยกลาง

ประกอบด้วย

1. หอเอนเมืองปิซา

ในประเทศอิตาลี เป็นหอสูง 8 ชั้น ใช้เวลาในการก่อสร้างถึง 176 ปี และเมื่อสร้างเสร็จฐานข้างหนึ่งก็ทรุด ทำให้หอแสดงสภาพเป็นหอเอน ปัจจุบันหอเอนเมืองปิซา ก็ยังมีสภาพสมบูรณ์เป็นแหล่งดึงดูดนักท่องเที่ยวและนักประวัติศาสตร์ทั่วโลก และอาการทรุดก็ยังปรากฏอยู่

2. กำแพงเมืองจีน

กำแพงเมืองจีนเป็นกำแพงที่ยาวที่สุดในโลก กั้นประเทศจีนไว้ทางด้านทิศตะวันตก มีความยาวตามแนวกำแพงหลักประมาณ 1,000-1,500 ไมล์ แต่ก็มีส่วนกำแพงแยกเป็นสาขาอีกมากมาย ความยาวรวมของกำแพงจากการสำรวจใช้เวลา 5 ปี มีความยาวรวม 9,920 กิโลเมตร กำแพงนี้พระเจ้าฉีหวังตี้แห่งราชวงศ์ฉิน (จีนชื่อฮ่องเต้) เพื่อป้องกันประเทศจีนจากการรุกรานของชาวฮั่น

3. เจดีย์กระเบื้องเคลือบนานกิง

อยู่ที่เมืองนานกิง ประเทศจีน เป็นหนึ่งในสุดยอดผลงานด้านสถาปัตยกรรมของมนุษย์ที่ชวนพิศวงใช้เวลาก่อสร้าง 30 ปี โดยพระเจ้าหย่งเล่

4. โคโลสเซียมแห่งโรม

เป็นสนามกีฬากลางแจ้งที่ใหญ่ที่สุดของโลก อยู่ที่กรุงโรม สร้างโดยพระเจ้าเวซเปเซียน เมื่อประมาณ 471 ปีก่อน ค.ศ. ใช้เวลาสร้างประมาณ 8 ปี สถาปนามเป็นรูปวงกลม มีอัฒจันทร์สำหรับคนดูเป็นชั้นๆ ก่อด้วยอิฐและหินแข็งแรง แบ่งเป็น 4 ชั้น จุคนดูได้มากถึง 80,000 คน ใต้ที่นั่งคนดู มีห้องอยู่ใต้ดินหลายร้อยห้อง

5. กองหินประหลาดสโตนเฮนจ์

อยู่ที่ทุ่ง ซาลิสมัวร์ เมืองวิลต์ไชร์ ประเทศอังกฤษ ประกอบด้วยก้อนหินใหญ่ 30 ก้อน จัดเรียงเป็นรูปวงกลมตั้งอยู่รอบนอก 16 ก้อน ความสูงของก้อนหินเฉลี่ยก้อนหนึ่งประมาณ 13 ฟุตครึ่ง หน้า 26 ตัน

6. สุเหร่า ซานตา โซเฟีย

พระเจ้าโมฮัมหมัดที่ 2 ของตุรกี ยึดเมืองคอนสแตนติโนเปิลได้ใน ปี ค.ศ. 1453 ก็ได้บูรณะโบสถ์ศาสนาคริสต์นี้ให้สวยงามขึ้นอีกและเปลี่ยนมาเป็นสุเหร่าสำหรับชนชาวอิสลาม ซึ่งความสามารถบรรจุกคนเข้าไปประกอบพิธีทางศาสนาได้ทั้งเมืองทีเดียว

7. สุสานใต้ดินแห่งอเล็กซานเดรีย

เป็นสุสานขุดลึกลงไปใต้ดิน กินอาณาบริเวณใต้ดินกว้างขวางเป็นช่อง เป็นทาง เป็นบันไดสลับซับซ้อนลึกลงไปใต้ดินหลายชั้น แข็งแรง สุสานนี้มีขนาดใหญ่พอๆ กับพีระมิด ถูกสร้างขึ้นมาเพื่อวัตถุประสงค์คล้ายพีระมิด คือ เป็นที่เก็บพระศพของกษัตริย์อียิปต์โบราณ

7 สิ่งมหัศจรรย์ของโลกยุคใหม่

เป็นทำเนียบจัดขึ้นมาโดยนิตยสาร THE ECONOMIST มีอะไรใน 7 สิ่งมหัศจรรย์ของโลกยุคใหม่ ดังนี้

1. ไมโครโพรเซสเซอร์

เป็นหัวใจสำคัญของไมโครคอมพิวเตอร์ ทำให้คอมพิวเตอร์ลดขนาดลง ทำให้คอมพิวเตอร์ใช้งานง่ายขึ้น

2. ยาคุมกำเนิด

มีบทบาทอย่างสำคัญในการปลดปล่อยผู้หญิงจากพันธนาการทางสังคม และสร้างความเสมอภาคระหว่างเพศชายกับเพศหญิง

3. เครือข่ายโทรศัพท์โลก

สามารถเชื่อมโยงมนุษย์ได้ทั่วทั้งโลก ด้วยการสื่อสารผ่านเครือข่ายโทรศัพท์ระดับโลก

4. เครื่องบินจัมโบ้เจ็ต

จัมโบ้เจ็ต 747 เป็นเครื่องบินใหญ่ที่สุด และบรรจุผู้โดยสารได้เป็นจำนวนมาก ถึงเกือบ 6,000 คน

5. ฐานขุดเจาะน้ำมันในทะเลลึก

ของประเทศนอร์เวย์อยู่ในทะเลเหนือ ฐานขุดเจาะและสูบน้ำมันในทะเลลึกใหญ่ที่สุด ชื่อฐานกัลล์เฟคส์ ซี เมื่อสร้างเสร็จได้สร้างสถิติโลกสองสถิติ คือ

1. เป็นฐานหนักที่สุดในโลก คือ หนัก 1.5 ล้านตัน

2. เป็นสิ่งก่อสร้างโดยฝีมือมนุษย์ใหญ่ที่สุดในโลกที่เคยถูกเคลื่อนย้ายโดยฝีมือมนุษย์ ต้องใช้เรือลากจูง 11 ลำ

6. ระเบิดไฮโดรเจน

ถูกจัดให้เป็นหนึ่งในเจ็ดสิ่งมหัศจรรย์ของโลกยุคใหม่ในฐานะของผู้ทำลาย ที่มีความรุนแรงเป็นพันเท่าของระเบิดอะตอม

7. ฐานทะเลแห่งความสงบบนดวงจันทร์

เมื่อมนุษย์ได้เดินเข้าไปสู่อวกาศ ไปเหยียบย่างลงบนดวงจันทร์ เมื่อ 21 ก.ค. 2512 ด้วยยานอพอลโล 11 เมื่อมนุษย์พิชิตดวงจันทร์ได้สำเร็จ อวกาศมิใช่พรหมแดนปิดสำหรับมนุษย์อีกต่อไป

เจ็ดสิ่งมหัศจรรย์ของโลก ที่ได้จัดทำไว้ 3 ชุดนั้น เกิดจากพลังแห่งความคิด พลังความเชื่อมั่น พลังแห่งความปรารถนา พลังแห่งความรัก พลังแห่งความศรัทธา และพลังแห่งความกลัว ถูกแปรสภาพเป็นพลัง และแรงผลักดันให้มนุษย์พยายามแสวงหาหนทาง เพื่อให้ความคิด ความฝัน ผลักดันเป็นความสำเร็จ

หากมนุษย์เชื่อมั่นในตนเอง ในพลังแห่งความคิด ในอัจฉริยภาพ อันไร้ขอบเขตของตน ในจินตนาการที่ผสมผสานระหว่างจิตสำนึก และได้สำนึกเข้าด้วยกันแล้วไซ้

ความสำเร็จ เกิดจาก ความพยายามไม่ใช่เรื่องบังเอิญ

ความสำเร็จ เกิดจาก ความฝันอย่างยดแย้งไม่ใช่โชคชะตา

ความสำเร็จ เกิดจาก ปัญญาอันไร้ขีดจำกัดของมนุษย์เรา
ไม่ใช่ความโง่เขลา

ความสำเร็จ	เกิดจาก	ความคิดต่างๆ ที่สร้างสรรค์ ไม่ใช่ การคิดลบ หรือมองโลกในแง่ร้าย
ความสำเร็จ	เกิดจาก	ความใส่ใจของผู้กระทำ ที่ต้องรอคอย ไม่ใช่ใจร้อน
ความสำเร็จ	เกิดจาก	พลังศักยภาพอันไร้ขอบเขตของเรา ไม่ใช่ความท้อแท้
ความสำเร็จ	เกิดจาก	เป้าหมายและความมุ่งมั่น ไม่ใช่เกิด มาแล้วทำได้เลย
ความสำเร็จ	เกิดจาก	การลงมือลงแรงกระทำ ไม่ใช่เพียงแค่ ได้แต่คิด
ความสำเร็จ	เกิดจาก	มนุษย์พยายามที่เอาชนะตนเอง ไม่ใช่ ความเกียจคร้าน

ในแต่ละบทที่ผู้อ่านๆ พบจะให้คำตอบได้ว่าความปรารถนาอย่างแรงกล้า จะปรากฏให้กับผู้ที่ลงมือลงแรงกระทำด้วยความมุ่งมั่น เพื่อสร้างความฝันอันบรรเจิด ให้เกิดขึ้นกับตน ไม่ว่าท่านจะประกอบอาชีพสาขาใดก็ตาม โดยเฉพาะบุคคลที่อยู่ในอาชีพขายที่ต้องพบพานกับการพ่ายแพ้ชั่วคราว จากลูกค้าแต่ละรายที่ปฏิเสธครั้งแล้วครั้งเล่าแต่สิ่งเหล่านั้นคือเรื่องทดสอบจิตใจ และกำลังใจของนักขายว่า จะเป็นเฉกเช่นอยู่ที่คิดริเริ่มและมุ่งมั่นกระทำ 7 สิ่งมหัศจรรย์ทั้ง 3 ยุค หรือไม่

บทที่ 3 หากท้องฟ้าทุกวันนี้ดูมืดมิด

หากท้องฟ้าทุกวันนี้ดูมืดมิด

หากชีวิตจะเป็นไปอย่างไฝ่ฝัน

ขอเพียงเราทลายทักล้าฝ่าฝัน

ความสุขนั้นสรรค์สร้างได้ด้วยใจ อ.

ทุกๆ คนที่เกิดมาก็พยายามไขว่คว้าหาในสิ่งที่เรียกกันว่า ความสุข คำว่าความสุขเราสามารถที่จะขยายความหมายออกไปได้อีก ได้แก่ ความสบาย ความสำราญ สุขภาพร่างกายสมบูรณ์ เช่น อยู่ดี กินดี นุ่งห่มดี หากเราจะกล่าวกันในหลักของพุทธศาสนาแล้ว ความสุขก็คือความสงบทางจิตใจ ผู้เขียนขอแนะนำหนทางแห่งความสุขคือการดูแลตัวเองให้ดี 16 วิธีดังนี้ คือ

- | | |
|------------------------|--------------------------|
| 1. อาหาร | 9. อติเรก |
| 2. อากาศ | 10. อุทัย(น้ำดื่ม) |
| 3. อารมณ์ | 11. อาศรม(เข้าวัด) |
| 4. ออกกำลังกาย | 12. อภัย |
| 5. อุจาระ | 13. อุตุ(นอนหลับ) |
| 6. อนามัย | 14. อุบัติเหตุ |
| 7. อาภรณ์(สวมเสื้อผ้า) | 15. อบายมุข (ลด ละ เลิก) |
| 8. ออมทรัพย์ | 16. เอดส์(จงหลีกเลี่ยง) |

จาก16อ. ก่อให้เกิดสุขทุกข์หนีหาย
 จะผ่อนคลายชีวิตไม่ติดขัด
 เมื่อภัยมาก็ร้องว่าเวรก็ชั่วกรรมก็ชัด
 คิดปัญหาถ้าใช้ อ. ๆ ในทางที่ดี

แนวทางการพัฒนาความคิดในแง่บวกให้กับตนเอง

แนวทางในการพัฒนาความคิดในแง่บวกให้กับตนเอง มีดังนี้

1. คิดถึงสิ่งที่เราปรารถนาและศรัทธาต่อตนเองในอาชีพ
2. มีความคิดและความเชื่อที่ดีต่อสิ่งที่เราคิด
3. ฝึกหัดในแง่บวกไว้ งานจะสำเร็จด้วยดี และให้เร็วกว่าคิดลบ
4. การคิดบวกทำให้เกิดความคิดที่สร้างสรรค์
5. การคิดบวกทำให้เกิดพลังที่เป็นไปได้
6. สุขภาพที่ดีก็มาจากการคิดที่ดี
7. ฝึกหัดคำพูดในทางสร้างสรรค์
8. มองหาข้อดีและชมเชยทีมงาน ถือเป็นการเสริมแรงทางบวก
9. ฟังแต่สิ่งดีๆ คบคนดีๆ ดูตัวอย่างดีๆ
10. ปฏิบัติทุกข้อข้างต้นจนเป็นนิสัย จะทำให้เกิดพลัง

สูตรการปกป้องความคิดด้านลบ

1. หลีกเลี่ยงการใช้คำพูดด้านลบ การปฏิเสธ และการต่อต้าน เช่น เหลวไหล ลิ่นหวัง เป็นไปไม่ได้ แะ ไม่ดีขึ้นเลย เปลี่ยนมาเป็นคำพูดเหล่านี้แทน “แล้วผมจะทำให้ดีขึ้น หรือดีกว่าเดิม”

2. ให้อภัยจะเกิดสิ่งที่ดีเหล่านี้คือ

- การให้อภัย จะปกป้องความขุ่นเคือง เศร้าหมอง หงุดหงิด
- ฟังอย่างเข้าใจบุคคล
- ให้สมองว่า ดีกว่าคิดลบ

3. เข้าใจคนที่มีความแตกต่าง จะช่วยเสริมสร้างความคิดบวก

4. มีอารมณ์ขันในการดำเนินชีวิต จะทำให้ชีวิตไม่เครียดและมีความสุขในการดำเนินชีวิต มีความรู้สึกร่วมกับรู้ในสถานการณ์ของทีมงาน เอาใจเขามาใส่ใจเรา สามารถปลุกปลอบใจทีมงานได้

5. หลีกเลี่ยงความโกรธ เกลียด หรืออคติต่างๆ โดยการ

6. อย่าให้อารมณ์โกรธทำลายตัวเรา ทั้งในแง่คุณภาพจิตใจและคุณภาพงาน

7. ปลดปล่อยสิ่งรบกวนที่ไม่เกิดประโยชน์ คือสร้างอารมณ์ก่อน และขจัดอารมณ์ทำลาย

อารมณ์ก่อนที่สำคัญ

ความปรารถนา

ความรัก

อารมณ์ทำลายที่สำคัญ

ความกลัว

ความเกลียด