

ยากไม่ได้ แปลว่าทำได้

(Difficult doesn't mean impossible)

ยาก ไม่ใช่ เป็นไปไม่ได้นะ

ต้องมีความพยายามมุ่งมั่นอดทน

จงเรียนรู้กับเติบโตไม่ต้องแข่งกับใคร

ให้เปลี่ยนมุมมองและลงมือทำสำคัญที่สุด

คำแนะนำข้อคิดแรงบันดาลใจนี้ช่วยทำให้สำเร็จได้

BELIEVE

LEARN

GROW

NEVER GIVE UP

BE A BETTER YOU

Small
Steps
Big
Changes
♡

ทุกความพยายาม
มีความหมาย
เสมอ ♡

สมชาติ กิจจรรยง

แลกเปลี่ยนความสำเร็จ แลกเปลี่ยนแรงผลักดัน ความตั้งใจ

จะถอยหรือเดินหน้า ไม่ได้อยู่ที่ขา มันอยู่ที่ใจ
ความล้มเหลวทุกอย่าง เป็นขั้นตอนสู่ความสำเร็จ
การแก้แค้นที่ดีที่สุดคือความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่
ความล้มเหลวคือความสำเร็จถ้าเราเรียนรู้จากมัน
ความสำเร็จไม่ถาวร และความล้มเหลวก็ไม่ถึงตาย
ไม่มีความสำเร็จใด ที่ไม่ต้องใช้ความพยายามและเวลา
อย่าหยุดจนกว่าจะภูมิใจในตัวเอง
เป้าหมายมีไว้พุ่งชน ส่วนอุปสรรคมีไว้ให้เราแกร่งขึ้น
"ปลายทาง" ที่สวยงาม มักมาพร้อมกับ "ระหว่างทาง" ที่

อดทน

ต้นทุนชีวิตอาจไม่เท่ากัน แต่ความขยันสร้างกันได้ทุกคน
วินัยคือสิ่งที่บอกว่า "เราต้องการมันจริงๆ" ไม่ใช่แค่ "แค่
อยากได้"

เหนื่อยได้ พักได้ แต่อย่าละทิ้งความตั้งใจเดิม
ไม่ต้องเดินให้เร็วที่สุด แค่เดินไม่หยุดก็ถึงเส้นชัยได้

เหมือนกัน

จงเป็นเวอร์ชันที่ดีที่สุดของตัวเอง ไม่ใช่เงาของใคร
จุดเริ่มต้น ถึงแม้จะยาก แต่ปลายทางของความสำเร็จ มัก
สวยงามเสมอ

หน้าลิขสิทธิ์อีบุ๊ก

สถาบันส่งเสริมการพัฒนาบุคลากร(IBC GROUP)

ยากไม่ได้แปลว่าทำไม่ได้

(Difficult doesn't mean impossible)

พิมพ์ครั้งที่1 พ.ศ.2569

ราคา-220-บาท

ข้อมูลบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

-คำว่า "ยาก"นั้น ไม่ได้แปลว่า "เราจะทำไม่ได้"หากไม่ลองทำ

-การที่เราจะต้องใช้ความพยายาม เวลา และความตั้งใจที่มากกว่าเดิม

-ระหว่างทางเดินของงานและชีวิตนั้นมักจะมีหลุมพรางที่เป็นกับดัก

-กับดักในชีวิตประจำวัน ความคิด หรือการทำงานที่เราจะต้องผ่านไปให้ได้

ISBN(E-BOOK)-978-616-95374-0-3

บรรณาธิการต้นฉบับ สมชาติ กิจยรรยง

ศิลปกรรม/ออกแบบปก นางสาววีรรรณ์ ไชยวัชรนนท์

พิสูจน์อักษรโดย นางสาววีรรรณ์ ไชยวัชรนนท์

อีเมลล์ skillupinter@gmail.com

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดยสมชาติ กิจยรรยง

399 ถ.ลาดพร้าว121 คลองจั่น บางกะปิ กทม.10240

คำนำ

ยากไม่ได้แปลว่าทำไม่ได้

(Difficult doesn't mean impossible)

ประโยค "ยากไม่ได้แปลว่าทำไม่ได้" (Difficult doesn't mean impossible) หมายถึง สิ่งที่เราได้ยากในตอนนี้อย่างไรก็ตามไม่ได้แปลว่าเป็นสิ่งที่เราไม่มีวันทำสำเร็จ เพียงแต่มันเรียกร้องความพยายาม การฝึกฝน และเวลาที่มากกว่าปกติ ความหมายและข้อคิดสำหรับคำว่ายากก็คือ

1. **ไม่ใช่ทางตัน:** ความยากเป็นแค่เครื่องหมายเตือนว่า งานนี้ท้าทายและต้องใช้ความตั้งใจสูงขึ้น
2. **ต้องพยายามเพิ่ม:** เปลี่ยนจากความท้อแท้ เป็นการลงมือทำ และฝึกฝนให้หนักกว่าเดิม
3. **สร้างการเติบโต:** การผ่านเรื่องยากๆ ช่วยให้เราเก่งและมีความสามารถมากขึ้น

ข้อแนะนำในวิธีนำไปปรับใช้นอกเหนือจากในเล่มที่กล่าวไว้ก็คือ

1. **อย่ายอมแพ้เร็ว:** เมื่อเจออุปสรรค ให้คิดว่ามันเป็นเรื่องธรรมดาที่ต้องใช้เวลา
2. **แบ่งงานใหญ่เป็นชิ้นเล็ก:** ทำทีละส่วนเพื่อลดความกดดัน
3. **เรียนรู้และพัฒนา:** หาวิธีใหม่ๆ และฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอจนกว่าจะทำได้ "ยากไม่ได้แปลว่าทำไม่ได้" (Difficult doesn't mean impossible) หมายความว่า งานหรือเป้าหมายที่มีความท้าทายสูงและ

ต้องใช้เวลาหรือพลังงานมาก ยังคงมีโอกาสสำเร็จได้เสมอ หากมีความพยายามที่มากพอ สำหรับความหมายเชิงลึกก็คือ

1. ไม่ใช่ทางตัน: คำว่า "ยาก" เป็นเพียงเครื่องบ่งบอกระดับความพยายามและอุปสรรคที่ต้องเจอ ไม่ใช่การปิดกั้นความสำเร็จ

2. ต้องอาศัยความพยายาม: หมายความว่า คุณต้องทำงานให้หนักขึ้น ฝึกฝนให้มากขึ้น หรือหาวิธีการใหม่ๆ ที่มีประสิทธิภาพกว่าเดิม

3. สร้างการเติบโต: อุปสรรคที่ยากช่วยพัฒนาทักษะและความแข็งแกร่งให้กับตัวเราโดยไม่รู้ตัว

สำหรับแนวทางปฏิบัติเมื่อเจอเรื่องยากก็คือ

1. แบ่งงานเป็นส่วนเล็กๆ: ลดความกดดันด้วยการทยอยทำทีละขั้นตอน (One day at a time)

2. เปลี่ยนวิธีคิด: มองความยากเป็นความท้าทายและบทเรียนมากกว่ามองเป็นปัญหาที่แก้ไม่ได้

3. อดทนและสม่ำเสมอ: ความพยายามที่ทำอย่างต่อเนื่องจะลดความยากลงทีละน้อยจนกลายเป็นความสำเร็จในที่สุด

มุมมองและข้อคิดสำคัญก็คือ

1. มองอุปสรรคเป็นความท้าทาย: ความยากช่วยทดสอบความสามารถและพัฒนาศักยภาพในตัวเรา

2. ต้องเพิ่มความพยายาม: แทนที่จะยอมแพ้ สิ่งนี้เตือนให้เราต้องทำงานให้หนักขึ้นและหาวิธีการใหม่ๆ

3. ความล้มเหลวคือบทเรียน: ทุกครั้งที่ผิดพลาดคือการเรียนรู้ ไม่ใช่จุดจบของเส้นทางคำว่า "ยากไม่ได้แปลว่าทำไม่ได้" (Difficult doesn't mean impossible) หมายถึง สิ่งที่ทำได้ยากหรือมีความท้าทายสูง ไม่ได้หมายความว่าไปไม่ได้ แต่มันบอกให้รู้ว่าเราต้องใช้ความพยายาม การฝึกฝน และเวลาที่มากกว่าเดิมเพื่อไปให้ถึงเป้าหมาย ซึ่งในกล่าวถึงแนวทางไปสู่ในสิ่งที่เป็นไปได้เสมอ

ข้อมูลภาพรวมโดย AI

ด้วยความปรารถนาดี
สมชาติ กิจขรรจง

สารบัญยากไม่ได้แปลว่าทำไม่ได้

(Difficult doesn't mean impossible)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 1 ถ้าคุณคิดว่าคุณทำได้คุณก็จะทำได้ (If you think you can do it, you will do it)	1
บทที่ 2 สร้างความเชื่อมั่นในตนเองที่แข็งแกร่ง (Build strong self-confidence)	12
บทที่ 3 ท่านคือคนที่ประสบความสำเร็จได้ (You are the one who can succeed)	25
บทที่ 4 คุณค่าอยู่ที่ตัวเราสร้างขึ้นมานี้ (Value lies in what we create)	30
บทที่ 5 คนที่ประสบความสำเร็จเริ่มจากอะไร (Successful people start from)	35
บทที่ 6 เทคนิคตั้งเป้าหมายในชีวิตอย่างไรให้ทำได้จริง (Techniques for setting goals in life that will actually work)	40
บทที่ 7 จัดการกับสภาพแวดล้อมของคุณให้ดี (Manage your environment)	50
บทที่ 8 แนวทางการพัฒนาตนเองให้เป็นคนใหม่ (Guidelines for developing yourself to become a new person)	54
บทที่ 9 อุปสรรคนั้นหรือคือโอกาสหวังไว้ไม่เสียหลาย (Is that an obstacle or an opportunity? It's not a waste to hope)	74

สารบัญยากไม่ได้แปลว่าทำไม่ได้

(Difficult doesn't mean impossible)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 10 พลิกความคิดพร้อมเทคนิคการสร้างความต้องการให้บุคคลต่างๆ	80
(Flip your mindset with techniques to create demand for people)	
บทที่ 11 วิธีคิดบวกฝึกตัวเองเป็นคนใหม่ที่ดีกว่า	92
(How to think positively and train yourself to be a new and better person)	
บทที่ 12 ข้อคิดไม่ได้ไม่มี การไม่ได้ดีไม่ได้แม้ยากก็จะทำ	104
(The idea is not to have nothing, it is not to have good things)	
บทที่ 13 ข้อคิดอย่าแปดอย่าง แล้ววิถีชีวิตจะดีขึ้น	116
(Eight thoughts and your life will improve)	
บทที่ 14 ข้อคิดปัญหาถ้าไม่ทำให้เราได้รู้จัก	122
(Problems to ponder if you don't make them known)	
บทที่ 15 สร้างคุณค่าให้กับตัวเอง	125
(Create value for ourselves)	
บทที่ 16 อย่าดูถูกตนเองแต่จงอุทิศตัวเองเพื่อความสำเร็จ	132
(Don't underestimate yourself, but dedicate yourself to success)	
บทที่ 17 ระบบพรรคพวกกับความก้าวหน้าในอาชีพ	140
(The cronyism system and career advancement)	

สารบัญยากไม่ได้แปลว่าทำไม่ได้

(Difficult doesn't mean impossible)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 18 วัยเวลากับความสำเร็จและสถิติไว้ให้ทำลายนะ	146
(Time, success, and records are meant to be broken)	
บทที่ 19 ข้อคิด 100 ข้อคิดสิ่งที่ควรมีตลอดชีวิต	
นำพาสู่ความสำเร็จ	161
(100 things to consider throughout your life that will lead to success)	
บทที่ 20 การดำเนินชีวิตทุกวันนี้ใครผิดใครถูกละ	167
(In our daily lives, who is right and who is wrong?)	
บทที่ 21 ก้าวหน้าได้ไปที่ละขั้นหวังไว้ไม่ใช่เรื่องเสียหาย	174
(Progress step by step& Hopefully it's not a bad thing)	
บทที่ 22 ข้อคิดสร้างความสำเร็จในงานและชีวิต	186
(Thoughts on creating success in work and life)	
บทที่ 23 วิธีสร้างความสุขให้ตัวเองอย่างง่ายๆ กันเถอะ	194
(Easy ways to create a positive attitude towards happiness and success)	
บทที่ 24 วิธีการยกเครื่องให้กับตัวเอง	200
(How to lift a machine for yourself)	

สารบัญยากไม่ได้แปลว่าทำไม่ได้

(Difficult doesn't mean impossible)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 25 วิธีรักตัวเองที่จะช่วยให้คุณมีความสุขพร้อมทำงาน ให้ก้าวล้ำหน้า	204
(How to love yourself to help you be happy and work ahead)	
บทที่ 26 แนวทางการพัฒนาตนเองให้เป็นคนใหม่ พร้อมวิธีปรับแนวคิด	211
(Guidelines for developing yourself to become a new person, including ways to adjust your thinking)	
บทที่ 27 พลิกชีวิตสู่ความสำเร็จ	222
(Turn your life around to success)	
บทที่ 28 สร้างพลังเปลี่ยนเป็นผู้สำเร็จและแนวคิดเปลี่ยนชีวิต ไปตลอดกาล	227
(Empower yourself to become a successful person and transform your mindset forever)	
บทที่ 29 คุณลักษณะเด่นของผู้ที่ประสบความสำเร็จ	243
(Key characteristics of successful people)	
บทที่ 30 ปัญหาทำให้เรารู้จักตัวตน	249
(Problems make us know ourselves)	

สารบัญยากไม่ได้แปลว่าทำไม่ได้

(Difficult doesn't mean impossible)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 31 วิธีง่ายๆช่วยยืดอายุสมองและของเราเอง	253
(Simple ways to prolong your brain and your own life)	
บทที่ 32 ทำไมเราจึงล้มเหลวและวิธีคิดบวกเพื่อเปลี่ยนชีวิตทันที	261
(Why We Fail and a Positive Mindset to Instantly Transform Your Life)	
บทที่ 33 วิธีการแนวทางในการทำให้ตัวเองมีความสุข	273
(Ways and methods to make yourself happy)	
บทที่ 34 จิตวิทยาเหนือเมฆที่จะทำให้คุณเหนือคนอื่น	
ต้องรู้จึงจะชนะ	278
(The psychology of the clouds that will make you superior to others)	
บทที่ 35 วิธีการทำให้มีอารมณ์ดีได้ตลอดเวลา	287
(How to stay in a good mood forever)	
บทที่ 36 สารพัดการใช้คำพูดอันทรงพลังของคนสำเร็จ	292
(A wide range of powerful phrases used by successful people)	
บทที่ 37 จากความฝันสู่ความสำเร็จ	303
(From dream to success)	
บทที่ 38 รู้จักกับสิ่งที่คนสำเร็จระดับโลกเขาทำกัน	309
(Get to know what world-class successful people do)	

สารบัญยากไม่ได้แปลว่าทำไม่ได้

(Difficult doesn't mean impossible)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 39 กฎทองของวัยแห่งความสุข (The Golden Rules of a Happy Life)	316
บทที่ 40 ไม่มีเวลา ไม่มีในโลก (No time - no time in the world)	324
บทที่ 41 หาทางออกเมื่อความคิดจนเต็ม (Find a way out when your thoughts are at their limit)	334
บทที่ 42 สร้างนิสัยแห่งความเพียรพยายาม (Build a habit of perseverance)	338
บทที่ 43 การสร้างภาพแห่งความสำเร็จ (Creating an image of success)	344
บทที่ 44 สั่งให้จิตพิชิตความสำเร็จ (Command your mind to achieve success)	354
บทที่ 45 จงอุทิศตัว (Be dedicated)	363

บทนำ

ยากไม่ได้แปลว่าทำไม่ได้

(Difficult doesn't mean impossible)

"Difficult doesn't mean impossible" หมายความว่า "ยาก"

ไม่ได้แปลว่า "เป็นไปได้" แต่หมายถึงว่าคุณต้องพยายามและทำงานให้หนักขึ้นกว่าเดิม ความหมายและแนวคิดก็คือไม่ใช่ทางตัน: สิ่งที่ทำท่ายหรือทำได้ยาก ยังมีหนทางสำเร็จเสมอหากสู้อย่างเต็มที่, **ต้องใช้ความพยายาม:** เป็นสัญญาณว่าต้องอาศัยเวลา แรงกาย และแรงใจที่มากขึ้น ไม่ใช่ล้มเลิกไปก่อน, "ยากไม่ได้แปลว่าทำไม่ได้" หมายความว่า งานหรือเป้าหมายที่ทำท่ายยังคงมีความเป็นไปได้เสมอ แต่ต้องใช้เวลากักขะ และ ความพยายามที่มากขึ้นกว่าปกติ สำหรับแนวคิดสำคัญก็คือ

1. ไม่ใช่เป็นไปได้: คำว่ายากเป็นเพียงการบอกระดับความพยายาม ไม่ใช่การปิดกั้นโอกาส
2. ต้องปรับวิธีคิด: เปลี่ยนความกลัวความล้มเหลวให้เป็นพลังในการเรียนรู้สิ่งใหม่
3. พัฒนาตัวเอง: เมื่อทำซ้ำบ่อยๆ สิ่งที่เคยยากจะกลายเป็นเรื่องง่ายในที่สุด ยากไม่ใช่แปลว่าทำไม่ได้ แต่ต้องพยายามเพิ่มขึ้นต่างหาก ทำให้เดินหน้าทดลองต่อไปอย่างไม่หยุดยั้ง เช่นในวันทีเอดิสันเสียชีวิต คนอเมริกันทั้งประเทศ พากันปิดไฟนาน 1 นาที รวมถึงปิดไฟที่เทพีเสรีภาพแสดงถึงยังมึคนรำลึกถึงเอดิสันอยู่นั่นเอง มีสิ่งทีหลายคนกล่าวถึงคำว่า “ยาก” ไว้ในมุมมองน่าสนใจคือยาก ไม่ได้

แปลว่า “เป็นไปได้” เพราะคนอื่นๆทำไม่ได้ มันก็ไม่ได้ตลกก็เลย
ไม่ได้ นั่นคือคิดที่จะยอมแพ้แล้วก่อนที่จะปรารถนาทำนั้นเอง ยาก
ไม่ได้แปลว่า “เป็นไปได้” เพราะคนอื่นๆทำไม่ได้ มันก็ไม่ได้
แปลว่า “เราจะทำไม่ได้ด้วยเช่นกัน” ยิ่งยาก ยิ่งต้องใช้ความพยายาม
มาก จำไว้นะลูก... “ยาก” ไม่ได้แปลว่า “ทำไม่ได้” แต่มันแปลว่า เรา
ต้องใช้ “ความพยายาม ... จำไว้นะลูก... “ยาก” ไม่ได้แปลว่า “ทำไม่ได้”
แต่มันแปลว่า เราต้องใช้ “ความพยายาม” เพิ่มขึ้นต่างหาก .

February 10 ... 30 ปีที่ผ่านมา !!! คำคมภาษาอังกฤษ on X:
“ยาก” ไม่ได้หมายความว่า “เป็นไปได้” ... แต่มัน ... คำคม
ภาษาอังกฤษ on X: “ยาก” ไม่ได้หมายความว่า “เป็นไปได้” ...
แต่มันหมายความว่า คุณจะต้องพยายามให้หนักขึ้น Difficult doesn't
mean i...

“ยากไม่ได้แปลว่าทำไม่ได้” หมายความว่า งานหรือเป้าหมาย
ที่ทำท่ายังคงมีความเป็นไปได้เสมอ แค่ต้องใช้เวลา ทักษะและความ
พยายามที่มากขึ้นกว่าปกติทั้งนี้ก็เพื่อความสำเร็จที่รอเรอยู่นั่นเอง
Cr: Facebook·Torpenguin +2X·captionaire+Instagram·jakkawal_1
Facebook·โลกสี่เทา by รวิ

บทที่ 1 ถ้าคุณคิดว่าคุณสามารถทำได้คุณก็จะทำได้

(If you think you can do it, you will do it)

วิธีการคิดและฝันอย่างสร้างสรรค์(How to think and dream creatively)

ชีวิตที่ประสบความสำเร็จเริ่มต้นด้วยการใฝ่ฝัน ท่านเห็นด้วยหรือไม่ มนุษย์เรานั้นฝันไว้ว่า สักวันหนึ่งอนาคตข้างหน้า พวกเขาจะสามารถบินล่องลอยเหินบนท้องฟ้าอันกว้างไกลได้อย่างนก จึงทำให้เกิดสิ่งประดิษฐ์อันมหัศจรรย์และมีพลานภาพ โดยจุดกำเนิดจากสองพี่น้องตระกูลไรน์ที่คิดประดิษฐ์เครื่องร่อนจนกลายมาเป็นเครื่องบิน หรือจรวดที่บินได้สูงและเร็วยิ่งกว่านกในปัจจุบัน

มนุษย์เราฝันว่า สักวันหนึ่งเราจะสามารถติดต่อ สื่อสาร ส่งข่าวพบปะ แลกเปลี่ยนข้อมูลซึ่งกันและกัน จุดกำเนิดจากทอมมัส อัลวา เอดิสัน เป็นผู้จุดประกายแห่งความฝันจนกลายเป็นความจริงในที่สุด จนทำให้ปัจจุบันนี้เป็นยุคของเทคโนโลยีในการสื่อสารต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นโทรศัพท์, วิทยุ, โทรศัพท์, ดาวเทียม, คอมพิวเตอร์, โทรศัพท์ไร้สาย ฯลฯ

มนุษย์ฝันว่าสักวันจะบินไปเยี่ยมดาวเคราะห์ และดวงดาวต่างๆอันลึกลับและอยู่ไกลไกลจากขอบฟ้าแล้วความจริงก็ได้ปรากฏขึ้นว่ามนุษย์เราสามารถบินไปเหยียบดวงจันทร์ได้โดย นีล อาร์มสตรอง เมื่อปี พ.ศ.2511 และได้ทำการสำรวจดวงดาวต่าง ๆ ในจักรวาลต่อไปอย่างไม่หยุดยั้ง

ถึงตรงนี้ก็ควรจะให้คำตอบแก่เรา ๆ ท่าน ๆ ได้ใช่ไหมว่า “สิ่งใดมนุษย์คิดและฝัน.....สิ่งนั้นเป็นไปได้”

“สิ่งใดที่จิตคิดและเชื่อมั่น สิ่งนั้นบังเกิดได้”

ท่านเคยคิด ท่านกล้าคิดกับเขาบ้างหรือไม่ เราลองมาคิดและฝันในสิ่งที่ไม่เกินสติปัญญาและสามัญสำนึกของเราดูบ้าง ท่านเป็นคนอื่นคนหนึ่งหรือเปล่าที่ไม่กล้าคิดหรือไม่เคยคิดกับความฝันต่าง ๆ ที่ไม่ต้องใช้อัจฉริยะในตัวท่านเลยเช่น

ฝันว่าจะมีบ้านหลังงาม ๆ สักหลัง

ฝันว่าจะมีรถยนต์ราคาแพงสักคัน

ฝันว่าจะได้เดินทางท่องเที่ยวรอบโลก

ฝันว่าท่านจะมีความยิ่งใหญ่ทางธุรกิจ

ฝันว่าท่านจะเป็นบุคคลที่มีชื่อเสียงก้องฟ้าก้องแผ่นดิน...ฯลฯ...

ถ้าท่านไม่เคยฝัน ลองคิดและฝันดูสิครับ เริ่มจากฝันสิ่งเล็ก ๆ ก่อนก็ได้เช่น

ฝันว่าจะมีเงินฝากในสมุดบัญชีด้วยตัวเลข 6 หลักขึ้นไป

ฝันว่าได้พักอาศัยในที่ซึ่งพร้อมไปด้วยความสุขสมบูรณ์...

....ฯลฯ....

ความสำเร็จ ความมั่งคั่ง และความสุข ล้วนแล้วแต่ได้มาด้วยความฝันและการกระทำที่ละขั้นละตอนไม่มีอะไรที่ได้มาในทันทีทันใด ซึ่งท่านจะได้เห็นตัวอย่างง่าย ๆ ดังนี้

ความฝันที่จะให้ลูกได้เรียนมหาวิทยาลัยจะสำเร็จได้ หาก
ท่านลงทุนอย่างฉลาด ด้วยการสะสมเงินโดยธนาคารเดือนละ
500 – 900 บาท

นักแสดงผู้ที่ตั้งใจแสดงทีละฉากในแต่ละครั้งจะกลายเป็น
นักแสดงผู้ยิ่งใหญ่

ผู้บริหารได้ตำแหน่งสูงสุดในบริษัทด้วยการเลื่อนขั้นทีละขั้น
ไม่ใช่กระโดดพรวดเดียวถึงยอดเลย

ทีมฟุตบอลอาจเป็นแชมป์เปียนโลกได้ หากเอาชนะการ
แข่งขันนัดสำคัญ ได้ทุกครั้ง

ไมเคิล แจ็กสัน นักร้องชื่อก้องโลกจากสหรัฐอเมริกา เกิด
ในครอบครัวที่ยากจน เพราะมีพี่น้องมาก และแม่ของเขาไม่สามารถ
เลี้ยงตัวเองและครอบครัวได้ เขาเริ่มต้นการเป็นนักร้องเมื่ออายุ

6 ขวบ

ตัวอย่างข้างต้นเป็นสิ่งที่กำลังจะบอกว่า “การเดินทางที่ยาว
ไกลที่สุด เริ่มต้นด้วยก้าวเล็ก ๆ ก้าวเดียว” ทรัพย์สินสมบัติมหาศาล
เริ่มต้นด้วยเงินไม่กี่บาท ชีวิตที่มีความสุขนั้นสร้างขึ้นทีละวัน จงฝัน
เถอะครับ

เพื่อให้ฝันให้ไกลแล้วไปให้ถึง ขอเสนอแนะหลักการ
เพื่อให้ท่านปฏิบัติดังนี้

1.จงสร้างภาพฝันถึงสิ่งที่ท่านปรารถนาทรงอำนาจที่ยิ่งใหญ่
ซึ่งท่านอาจเป็นไปได้ อาจทำได้สำเร็จ และอาจเป็นเจ้าของได้

2.คิดว่าฝันของเรานั้นเป็นการปลูกต้นไม้ มันจะโตวันโตคืน
จงทำวันนี้ให้ดีที่สุด เพื่อวันพรุ่งนี้ที่ดีเลิศ

3.เตรียมจิตใจให้พร้อมและยอมรับ ความคิด และจิตใจที่
ยิ่งใหญ่ ของท่าน

4.อย่ารอคอยให้ทุกอย่างพร้อม อย่ารอคอยโชคกลาง โชค
กลางที่แท้คือความคิดที่ได้รับการปฏิบัติตามเท่านั้น

5.สร้างจินตนาการให้เกิดขึ้นเป็นภาพ เป็นความคิด เป็น
ความรู้สึกให้กำลังใจ และความรู้ โดยการขอความร่วมมือจากผู้ที่
ประสบความสำเร็จ

6.บอกกับตัวเองว่า เราคือ “ผู้ชนะ” เราจะ “มุ่งมั่น” จนกว่า
จะ “สำเร็จ”

7.จงใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ ใช้เวลาในการสร้างสรรค์
อาชีพการงาน และใช้เวลาในการมั่งคั่งและมั่นคงอย่างเพียงพอ

สรุปการใช้วิธีการคิดอย่างสร้างสรรค์

1. เชื่อว่าเราทำได้ เมื่อคุณเชื่อว่าสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นไปได้ จิตใจของคุณจะหาหนทางที่จะทำขึ้น เพราะเชื่อว่า มีทางเปิดไปสู่คำตอบ ลบคำว่า “เป็นไปได้” “ใช้ไม่ได้ผล” “ทำไม่ได้” “ไม่มีประโยชน์ที่จะลอง” ออกจากความคิดและคำพูดของคุณ

2. อย่าให้ความคิดดั้งเดิม ทำให้จิตใจคุณเป็นอัมพาต ยอมรับความคิดใหม่ๆ ทดลองและลองแนวทางใหม่ เป็นคนหัวก้าวหน้าในทุกสิ่งที่คุณทำ

3. ถามตัวเองทุกวันว่า “เราจะทำให้ดีขึ้นได้อย่างไร?” ไม่มีข้อจำกัดในการปรับปรุงตัวเองเมื่อคุณถามตัวเองว่า เราจะทำให้ดีขึ้นได้อย่างไร ? คำตอบจะปรากฏขึ้น ลองแล้วค่อยดูผล

4. ถามตัวเองว่า “เราจะทำให้มากขึ้นได้อย่างไร?” ความสามารถในการทำงานเป็นสภาวะของจิตใจ การถามตัวเองด้วยคำถามนี้จะส่งสัญญาณให้จิตใจคุณทำงาน หาวิธีจะตัดทอนงานที่ไม่จำเป็นต่างๆ ออกองค์ประกอบร่วมของความสำเร็จในธุรกิจ ก็คือ ทำสิ่งที่คุณทำให้ดีขึ้น (ปรับปรุงคุณภาพของผลิตภัณฑ์) และทำในสิ่งที่คุณทำให้มากขึ้น (เพิ่มปริมาณของผลผลิต)

5. ฟีกถามและฟัง ถามและฟังแล้วคุณจะได้วัตถุดิบที่จะใช้ในการตัดสินใจที่ถูกต้อง จำไว้ว่าคนใหญ่ผู้ขาดการฟัง คนเล็กผู้ขาดการพูด

6. เปิดใจของคุณ ให้จิตใจของคุณได้รับการกระตุ้น
 สัมผัสกับคนที่ช่วยให้คุณคิดถึงความคิดใหม่ๆ วิธีการใหม่ๆ ใน
 การทำสิ่งต่างๆ คลุกคลีกับคนที่อยู่ในอาชีพอื่น ถามตัวเองว่า “เราจะ
 ทำ”

บางคนอาจเชื่อว่าชีวิตของตนนั้นจะต้องดำเนินต่อไปตาม
 พรหมลิขิตหรือฟ้าบันดาลเท่านั้นที่จะกำหนดความยากคิมีจนของตน
 ถ้าหากท่านคือบุคคลประเภทนี้อาจจะทำให้ท่านไม่มีโอกาสอ่าน
 หนังสือเล่มนี้ แต่ท่านทราบถึงหลักการและหยิบหนังสือเล่มนี้แล้ว
 จงเชื่อเถิดครับว่า เราคือผู้กำหนดโชคชะตาของเราเอง ท่านต่างหาก
 คือผู้ลิขิตชีวิตตนเอง

ถ้าคุณคิดว่าคุณสามารถทำได้คุณก็จะทำได้

เราจะสร้างพลังแห่งความเชื่อที่กล่าวไว้ข้างต้นได้อย่างไร?
 การที่จะสร้างและทำให้พลังแห่งความเชื่อแข็งแกร่ง มีหลัก 3
 ประการ ดังต่อไปนี้

1. คิดว่าต้องสำเร็จ อย่าคิดว่าจะล้มเหลว ไม่ว่าจะเป็นเรื่อง
 งาน หรือ ครอบครัว ต้องคิดว่า คุณจะประสบความสำเร็จ เมื่อคุณ
 ประสบ กับปัญหา ยุ่งยาก จงคิดว่า “เราจะชนะ ” ไม่ใช่ “เราจะแพ้
 ” เมื่อคุณแข่งกับคนอื่น ต้องคิดว่า เราเก่งเท่าๆ กับคนที่เก่งที่สุด ไม่ใช่
 “เราเป็นรองเขา ” เมื่อโอกาสเกิด ต้องคิดว่า “เราทำได้” ไม่ใช่ปอดว่า
 เราทำไม่ได้หรอก ” ให้จิตใจส่วนที่คิดว่า “เราจะสำเร็จ” ขึ้นมา
 ความคิดของคุณ ความคิดที่เชื่อว่าจะสำเร็จจะควบคุมจิตใจของคุณให้
 คิดแผนการและกลยุทธ์ที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ ถ้าคิดว่าจะล้มเหลว

ยอมนำไปสู่ความล้มเหลว เพราะความคิดที่ว่า จะล้มเหลว จะควบคุมจิตใจให้คิดในสิ่งที่ผิดพลาด

2. เตือนตัวเองอย่างสม่ำเสมอว่า คุณเก่งกว่าที่คุณคิด คนที่ประสบผลสำเร็จไม่ใช่ซูเปอร์แมน ความสำเร็จ ไม่ต้องอาศัย หัสมองที่ดีเลิศ และก็ไม่มีอะไร มหัศจรรย์เกี่ยวกับความสำเร็จ ความสำเร็จ ไม่ใช่ขึ้นอยู่กับ โชคชะตา คนที่ประสบผลสำเร็จ ก็เป็นเพียงคนธรรมดาที่ได้ พัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง และทำตามนั้น อย่างอย่างยอมรับ หรือแสดงให้เห็นว่า คุณ ไม่ใช่คนชั้นหนึ่งเป็นอันขาด

3. คิดใหญ่ ขนาดของความสำเร็จถูกกำหนดโดยขนาดของความเชื่อของคุณ คิดอะไรเล็กๆ ก็จะได้ประสบผลสำเร็จ เพียงเล็กน้อย คิดการใหญ่จะนำไปสู่ความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่ จำไว้ว่า ความคิดใหญ่ และแผนการใหญ่นั้น ปกติจะทำได้ง่ายกว่า ความคิดเล็ก และแผนการเล็ก นายรอล์ฟ เจ คอร์ดินเนอร์ ประธานกรรมการของบริษัท เจเนอรัล อิเล็กทริก พูดกับที่ประชุมสัมมนาการเป็นผู้นำว่า “ สิ่งที่ผมต้องการ จากทุกคน ที่ปรารถนาจะเป็นผู้นำ สำหรับตัวเขาเองและสำหรับบริษัทของเขาก็คือ ความมุ่งมั่นที่จะฝึกฝนด้วยตัวเอง ไม่มีใครที่จะสอนให้เขาทำได้ การที่คนเราจะล่าหลังหรือก้าวหน้าในงานนั้น ขึ้นอยู่กับตัวเขาเองที่จะต้องทำงานและทุ่มเทเต็มกำลัง ไม่มีใครทำให้เขาได้ ”

คำแนะนำของนายคอร์ดิเนอร์ถูกต้องที่สุด คุณต้องทำ
เช่นเดียวกับผู้ซึ่งประสบความสำเร็จสูงสุดในการบริหารธุรกิจ การ
ขาย วิศวกรรม ศาสนา งานเขียน งานแสดง และอื่นๆ ซึ่งเขาเหล่านี้
ต่างก็มีแผนงานการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ

จงเชื่อและศรัทธาว่าเราทำได้

ท่านจะต้องศรัทธาต่อตนเอง และเชื่อมั่นอย่างจริงจังว่า “เรา
ทำได้” ในสิ่งที่คนอื่น ที่เราสามารถทำได้ ทุก ๆ เช้าจึงบอกกับ
ตนเองว่า

วันนี้ฉันจะล้มตาย ไม่ใช่ วันนี้ฉันตายแน่ ๆ

วันนี้ฉันล้มตายค่ะ ไม่ใช่ ลอยดีกว่า

สำหรับผู้ชนะในเกมของชีวิตต้องคิดเสมอว่า“สิ่งที่ยากนั้น....
มันไม่ได้หมายความว่า ไม่ได้เสมอไป”แต่อย่าคิดว่าท่านเก่งแล้วจนลุ่ม
หลงตนเอง.....“จงอย่ากังวลว่าคนเรา(เขา)จะ**ไม่**รู้ความสามารถของ
ท่าน แต่จงกังวลให้มาก ๆ ถ้าหากท่าน**ไม่**มีความสามารถเลย”

ขอทบทวนอีกครั้งว่าฝันหรือเป้าหมายของท่านจะเป็นจริง
ถ้าหาก.....

- 1.ท่านมีจุดมุ่งหมายที่แน่นอนว่าท่านต้องการอะไรในชีวิต
- 2.ท่านมีความปรารถนาอย่างแรงกล้าพอ เช่น เป็นอันดับ
หนึ่ง
- 3.ท่านต้องเชื่อมั่นและวางใจตนเอง
- 4.ท่านต้องมีแผนการที่แน่นอน เช่น พบลูกค้าที่ไหน เมื่อใด
ทำไใด?

5.ท่านต้องเดินตามแผนที่วางไว้

6.มีอำนาจจิต จดจำ อยู่กับแผนการสู่เป้าหมาย หรือ
จุดมุ่งหมายของท่าน

ชีวิตคือการต่อสู้ศัตรูคือยาชูกำลัง

จงทำคู่แข่งและคู่แข่งให้เป็นคู่คิด เพื่อผลิตชีวิตและธุรกิจของท่านให้ขึ้นหน้าเขา จงคิดเสมอว่าท่านจะแข่งขันคู่แข่งได้อย่างไร
หลวงวิจิตรวาทการ ได้กล่าวในเรื่องของการต่อสู้ของชีวิตว่า

“บุคคลใดไม่เคยต้องทำการต่อสู้

ไม่เคยมีศัตรู ไม่เคยมีอุปสรรค

บุคคลนั้นเป็นคนเคราะห์ร้ายที่สุด

เพราะเขาจะมีลักษณะอ่อนแอ

ไม่ได้พบกับความก้าวหน้า

ชีวิตของเขาไร้ประโยชน์ไปทั้งชาติ

ขอให้เราเริ่มชีวิตด้วยการต่อสู้

ขอให้เรากล้าเผชิญอุปสรรค

โดยไม่พยายามหลีกเลี่ยง ทำได้ดังนี้ เราได้ชื่อว่าเกิดมา
มีประโยชน์”

นิสัยที่จะทำให้ตัวท่านเองเดือดร้อน

ต่อไปนี้ผู้เขียนขอสรุปถึงนิสัยต่างๆ ที่นอกจากจะทำให้ตนเองเดือดร้อนแล้วยังบ่อนทำลายเข็มทิศอันสำคัญก็คือเป้าหมายของท่าน 5 ประการคือ

1. นิสัยที่เป็นคนจู้ป่น แทนที่จะแก้ไขปัญหา กับคำพูดที่ว่า “ทำไมไม่” ทำไมต้อง” เป็นอย่างโน้นอย่างนี้

2. นิสัยชอบจับผิดแทนที่จะมองหาแต่ข้อดี แล้วเอาส่วนที่ดี มาปรับใช้กับเรา

3. นิสัยผัดวันประกันพรุ่ง แทนที่จะลงมือทำทันที

4. นิสัยชอบพูดมากกว่าฟัง

5. นิสัยชอบสนใจตัวบุคคลมากกว่าเรื่องที่จะต้องพูดกัน

เอ็ดวินซี บรานส์ มีความเชื่อมั่นและแน่วแน่ว่า จะได้ทำงานร่วมกับ โทมัส อัลวา เอดิสัน เขามีความเชื่อ ความปรารถนา มีความทะเยอทะยานในความคิดที่จับต้องไม่ได้ แต่เขาได้สำเร็จเพราะเขามีเป้าหมายแน่วแน่ วางกำลังใจให้กับงานทั้งหมด กำลังใจทั้งหมด ความอุสาหะจนบรรลุเป้าหมายของเขา เขาไม่เคยพูดว่า “ฉันค่อนข้าง่องทางอื่น เมื่อนั้นล้มเหลว” แต่เขาพูดว่ามีอยู่ทางเดียวในโลกก็คือ ฉันต้องเป็นเจ้าของให้ได้ คือเป็นหุ้นส่วนของเอดิสัน

ท่านคงจะเห็นด้วยใช่ไหมครับว่า“ความสำเร็จมาสู่ผู้ที่เกิด
ความเชื่อและรู้สึกว่าจะได้รับความสำเร็จ”เช่นเดียวกันกับเครื่องยนต์
ฟอร์ตวี8ที่วิศวกรโรงงานคิดและบอกกับฟอร์ดว่า“เป็นไปได้”ซึ่ง
ตรงข้ามกับฟอร์ดที่คิดว่า“มันเป็นไปไม่ได้”และในท้ายที่สุดประดิษฐ์
กรรมอันมหัศจรรย์ในอดีตก็บังเกิดขึ้นได้จริงๆ กับสายตาของกรุง
สมัยนั้น

ท่านเชื่อเถอะครับว่ามนุษย์เรานั้นมีความสามารถมากกว่าที่
คาดคิดซึ่งเราก็คงได้พบได้เห็นบ่อยๆ ในเวลาที่มนุษย์มีสถานะถูก
กดดันอย่างหนัก เช่น การวิ่งหนีสัตว์หรือคนทำร้ายอย่างไม่คิดชีวิต
การยกของหรือการเคลื่อนย้ายของหนัก ๆ เวลาหนีไฟในขณะที่เกิดไฟ
ไหม้ ถ้ามั่นใจเถอะครับ ในขณะที่เกิดเหตุการณ์สำคัญนั้น ๆ เขาก็
ถือคนเดิม ชื่อเดิม กินอาหารแบบที่เคยกิน แต่เขาใช้พลัง กำลังวังชา
และเรี่ยวแรงจากไหน “ท่านจะทำได้หากท่านคิดอยู่เสมอว่าเราทำได้”

บทที่ 2 สร้างความเชื่อมั่นในตนเองที่แข็งแกร่ง

(Build strong self-confidence)

ความมั่นใจในตนเองและความเชื่อมั่นในตนเองเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการบรรลุเป้าหมายและเผชิญกับความท้าทายด้วยความยืดหยุ่น การสร้างความมั่นใจในตนเองเกี่ยวข้องกับการรับรู้ถึงความสำเร็จ การตั้งเป้าหมายที่สมจริง และการพูดกับตัวเองในเชิงบวกการฝึกฝนในทางปฏิบัติ เช่น การสร้างภาพและการยืนยันตนเอง สามารถเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเองและการเติบโตส่วนบุคคลได้ “ไม่ว่าคุณจะทำอะไร คุณทำได้หรือทำไม่ได้ คุณก็คิดถูก” เฮนรี ฟอร์ด

คำคมคลาสสิกจากเฮนรี ฟอร์ด เจ้าพ่อวงการรถยนต์ ถือเป็นจุดเริ่มต้นที่สมบูรณ์แบบสำหรับบทความนี้ หัวข้อคือความมั่นใจในตนเองและความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งเป็นสององค์ประกอบสำคัญของชีวิตที่มีสุขภาพดีและมีความสุขตามที่ฟอร์ดกล่าวไว้ ความเชื่อมั่นในตัวเองเป็นปัจจัยสำคัญในการประสบความสำเร็จของคุณเขาพูดถูกไหม? อ่านต่อเพื่อค้นหาคำตอบ! วิทยาศาสตร์เหล่านี้ไม่เพียงแต่จะช่วยเพิ่มความเมตตาและความกรุณาที่คุณแสดงต่อตนเองเท่านั้น แต่ยังมอบเครื่องมือที่จะช่วยให้ลูกคำ นักเรียน หรือพนักงานของคุณแสดงความเมตตาต่อตนเองมากขึ้นอีกด้วย

ความมั่นใจในตนเองและความเชื่อมั่นในตนเองหมายถึงอะไร?

นักวิจัยยังหาข้อสรุปได้ยากว่าความมั่นใจในตนเองคืออะไรกันแน่ บางคนบอกว่ามันเป็นเพียงความเชื่อมั่นในตัวเอง ขณะที่บางคนก็ลงรายละเอียดเกี่ยวกับความคาดหวังและการประเมินตนเอง รวมถึงประสิทธิภาพการทำงานของคุณ อย่างไรก็ตาม สำหรับวัตถุประสงค์ที่ไม่ใช่เชิงวิชาการ เรามีคำจำกัดความที่ค่อนข้างชัดเจน คำจำกัดความนี้มาจากPsychology Dictionary Online :“ความมั่นใจในตนเองในการไว้วางใจความสามารถ ศักยภาพ และการตัดสินใจของเรา ความเชื่อที่ว่าเราสามารถตอบสนองความต้องการของงานได้” คำจำกัดความนี้ใช้ได้ดีกับคนทั่วไปและเข้าใจง่าย ความมั่นใจในตนเองคือการเชื่อมั่นในความสามารถของตัวเองและเชื่อว่าตัวเองสามารถทำสิ่งที่ตั้งใจไว้ได้ อย่างที่คุณเห็นจากนิยาม ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นองค์ประกอบที่จำเป็น—แต่ไม่เพียงพอ—ของความมั่นใจในตนเอง คุณต้องมีความเชื่อมั่นในตนเองอย่างน้อยบ้างจึงจะมีความมั่นใจในตนเองได้ แต่ความเชื่อมั่นในตนเองไม่ได้รับประกันว่าคุณจะมีความมั่นใจในตนเอง

นอกจากจะกำหนดลักษณะความเชื่อเกี่ยวกับตัวเองแล้ว ความมั่นใจในตนเองยังเป็นลักษณะที่แทรกซึมอยู่ในความคิดความรู้สึก และการกระทำของคุณ ลองนึกถึงคนที่มีความมั่นใจที่คุณรู้จัก แล้วลองคิดว่าคุณรู้ได้อย่างไรว่าคนๆ นี้มีความมั่นใจในตนเอง คุณไม่สามารถเข้าไปลึกในความคิดของพวกเขาเพื่อรับรู้ว่าคุณเขา

รู้สึกอย่างไรกับตัวเอง ดังนั้นคุณจึงตัดสินใจในตนเองของพวกเขาจากคำพูดและการกระทำของพวกเขาการมีความมั่นใจในตัวเองอย่างแท้จริงคือการแสดงความมั่นใจในคำพูดและการกระทำของตนเอง นอกจากนี้ยังต้องเชื่อมั่นในตัวเองและรู้สึกว่าคุณสามารถทำได้อีกด้วย

จิตวิทยาของความมั่นใจในตนเองและความเชื่อมั่นในตนเอง

ทฤษฎีที่มีอิทธิพลมากที่สุดสามประการซึ่งได้หล่อหลอมความรู้ของเราเกี่ยวกับความมั่นใจในตนเอง ได้แก่ สูตรการนับถือตนเองของวิลเลียม เจมส์ ทฤษฎีประสิทธิภาพในตนเองของแบนดูรา และทฤษฎีการกำหนดตนเอง ของเดซีและไร อันต้องขอบคุณวิลเลียม เจมส์ เราจึงได้เรียนรู้ว่าความมั่นใจในตนเองเป็นปัจจัยสำคัญในการทำนายความสำเร็จ สูตรสำหรับความภาคภูมิใจในตนเองของเขา (ซึ่งเป็นโครงสร้างที่เกี่ยวข้องกันแต่แตกต่างกันเล็กน้อยจากความมั่นใจในตนเอง) เสนอว่าความเชื่อมั่นในตนเองสร้างขึ้นบนรากฐานของสององค์ประกอบ (Nayler, 2010):

-เรารู้สึกอย่างไรและเราเชื่ออะไรเกี่ยวกับตัวเอง (ความมั่นใจในตนเอง/ความเชื่อมั่นในตนเอง)

-เราทำผลงานได้ดีแค่ไหน (ความสำเร็จของเรา)

แนวคิดนี้ไม่ใช่เรื่องใหม่ แต่เจมส์เป็นหนึ่งในคนแรกๆ ที่อธิบายแนวคิดนี้อย่างละเอียด แนวคิดนี้ยังคงติดหูและมีอิทธิพลต่อ

ทฤษฎีสำคัญอีกทฤษฎีหนึ่งในด้านความมั่นใจในตนเองและความภาคภูมิใจในตนเองนั่นคือ ทฤษฎีประสิทธิภาพตนเองของเบนดูรา ทฤษฎีของ Bandura ระบุว่าความสามารถในการจัดการตนเองนั้นสร้างขึ้นจากความเชื่อของบุคคลเกี่ยวกับความเป็นไปได้ของความสำเร็จในอนาคต ผู้ที่เชื่อว่าตนเองสามารถมีอิทธิพลต่อเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิตได้จะมีประสิทธิภาพในการดำเนินการในระดับสูง ในขณะที่ผู้ที่รู้สึกว่าจะตนเองไม่สามารถควบคุมอะไรได้และแทบไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อสิ่งที่จะเกิดขึ้นกับตนเองในอนาคตจะมีประสิทธิภาพในการดำเนินการในระดับสูง (Bandura, 1977) ความมั่นใจในตนเองนั้นมุ่งเน้นไปที่ความเชื่อในปัจจุบันเกี่ยวกับอนาคต ในขณะที่ความมั่นใจในตนเองนั้นยังเกี่ยวข้องกับความเชื่อเกี่ยวกับอนาคตด้วย แต่ก็มีความเชื่อมโยงที่ชัดเจนกับอดีต เพราะท้ายที่สุดแล้ว ความมั่นใจในตนเองของเรานั้นถูกสร้างขึ้นจากประสบการณ์ในอดีตของเรา

เดซีและไรอันได้นำผลงานของเบนดูรามาสสร้างทฤษฎีของตนเองเกี่ยวกับแนวคิด “ตนเอง” อีกประการหนึ่ง นั่นคือ ความภาคภูมิใจในตนเอง ทฤษฎีการกำหนดตนเองตั้งสมมติฐานว่าเราทุกคนเกิดมาพร้อมกับแรงผลักดันโดยธรรมชาติในการสำรวจสภาพแวดล้อมและเจริญเติบโต และความภาคภูมิใจในตนเองเป็นผลมาจากการตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์:

1. ความสัมพันธ์
2. ความสามารถ

3.ความเป็นอิสระ (Ryan & Deci, 2000)

ทฤษฎีนี้ขยายขอบเขตของวรรณกรรมเกี่ยวกับความมั่นใจในตนเอง/ความนับถือตนเองโดยการเพิ่มส่วนประกอบของความต้องการ เมื่อความต้องการของเราได้รับการตอบสนอง ตามทฤษฎีแล้ว เราก็จะมีองค์ประกอบทั้งหมดที่จำเป็นต่อการสัมผัสกับความนับถือตนเองที่เหมาะสม และเติบโตและรุ่งเรืองในฐานะบุคคล

จากทฤษฎีทั้งสามนี้ รวมถึงรายงาน บทความ และงานวิจัยอื่นๆ อีกมากมายจากนักวิจัยในสาขานี้ เราจึงสามารถสรุปภาพรวมของความมั่นใจในตนเองได้อย่างชัดเจนยิ่งขึ้น ความมั่นใจในตนเองคือความเชื่อมั่นในตนเองและมั่นใจในความสามารถและโอกาสความสำเร็จในอนาคตของตนเอง ซึ่งส่วนใหญ่แล้วความมั่นใจนี้มาจากประสบการณ์ตรงของตนเอง

เราจะมาเจาะลึกเรื่องนี้เพิ่มเติมใน The Science of Self-Acceptance Masterclass