

ชีวิตดี เริ่มที่ เปลี่ยนวิธีคิด

(A Better Life Starts with Your Mindset)

รวมสารพัดเรื่องราวพัฒนาตัวเองเพื่อความสุขที่ยั่งยืน
(Stories of Self-Improvement for Lasting Happiness)



ปล่อยวางอดีต:

อย่าจมอยู่กับสิ่งที่แก้ไขไม่ได้



อยู่กับปัจจุบัน:

ใส่ใจความสุขเรียบง่าย
รอบตัวในวันนี้



ลงมือทำทันที:

ความฝันจะเป็นจริงได้
ต้องอาศัยการกระทำสม่ำเสมอ



มองโลกในแง่ดีเสมอ:

หมั่นคิดบวกเพื่อการพบเจอ
การทำทางบวกและได้ผลลัพธ์
ที่ดีเสมอ

คำคมชีวิต ลึ้นๆ แ่ป้ช้ันชีวิตคิถบวก แ่ป้ช้ันพล้งบวก

- คนที่ยอมแพ้ไม่เคยชนะ และผู้ชนะไม่เคยยอมแพ้
- เติมสุขให้ตัวเองอย่างน้อยวันละหนึ่งครั้ง ปริมาณไม่สำคัญเท่า

ความสมำเสมอ

- จงรักตัวเองให้เป็น เพราะมันจำเป็นเวลาไม่มีใคร
- เพราะชีวิตยังมีหวัง เลยบอกตัวเองให้สู้อยู่ทุกวัน
- ทุกการเปลี่ยนแปลงจะพาเราไปเจอสิ่งที่เหมาะสมกว่าเสมอ
- ไม่ต้องยืนในที่ที่ดีที่สุด จงยืนในที่ที่ทำให้เรามีความสุขก็พอ
- ไม่ว่าจะมาจากไหน รวยหรือจนความฝันของทุกคนสำคัญเท่ากัน
- ท้องฟ้าเปลี่ยนแปลงได้ทุกวัน....ชีวิตเราก็เช่นกัน
- พอไม่คาดหวัง เราก็จะมีความสุขกับสิ่งที่ไม่คาดคิดอยู่เสมอ
- อย่ายึดติดกับอดีต จงก้าวเดินไปข้างหน้าอย่างมีความสุข
- โลกให้บทเรียนในแง่ร้าย เพื่อให้เรานั้นมองเห็นแง่ดี
- ท้องฟ้าไม่ได้สดใสทุกวันนี้เหมือนกับชีวิตที่ไม่ได้แย่ทุกวันเช่นกัน
- ทุกๆ ความโชคร้าย ยังมีความโชคดีซ่อนอยู่เสมอ
- สิ่งที่กำลังจะเข้ามา ย่อมดีกว่าสิ่งที่ผ่านไปแล้วแน่นอน
- ในหนึ่งวันมีอะไรให้ทำตั้งเยอะแยะถ้าบางเรื่องแย่ก็แค่ปล่อยผ่าน

- จงยิ้มได้ แม้ในวันที่ไม่มีเรื่องให้ยิ้ม
- บินออกนอกเส้นทางบ้างก็ได้ ตามใจหัวใจของตัวเองบ้างก็ดี
- อย่าเก็บขยะ จากปากใคร มาไว้ในใจเรา
- จงสวยงามเสมอ และเป็นตัวคุณ ในแบบที่ "สุขที่สุด"
- จงเป็นคนธรรมดา ที่ทำสิ่งธรรมดาให้ดีมีความสุขที่สุด

Cr: <https://women.trueid.net/detail/YgqrpPGOWREB>

หน้าลิขสิทธิ์อื้บู้ค

สถาบันส่งเสริมการพัฒนาบุคลากร (IBC GROUP)

ชีวิตดีเริ่มที่เปลี่ยนวิธีคิด- รวมสารพัดเรื่องราวพัฒนาตัวเองเพื่อความสุข
พิมพ์ครั้งที่ 1 พ.ศ. 2569

(Better Life Starts with a Change)

ราคา -220- บาท

ข้อมูลบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

"คุณภาพชีวิตขึ้นอยู่กับคุณภาพความคิด"

“ทุกสิ่งที่คิด ทุกสิ่งที่ทำ ทุกคำที่พูด คิดพูดทำดีเสมอ”

"ทุกๆ วันใหม่ คือโอกาสที่จะได้เปลี่ยนแปลงชีวิตของคุณ"

"ความสุขไม่ได้เกิดจากสิ่งที่มี แต่เกิดจากมุมมองที่เราเลือกจะมอง"

ISBN (E-BOOK)-978-616-95345-8-7

บรรณาธิการต้นฉบับ สมชาติ กิจยรรยง

ศิลปกรรม/ออกแบบปก นางสาววิวรรณ ไชยวัชรนนท์

พิสูจน์อักษรโดย นางสาวสุภารัตน์ ตายี่จัน

อีเมล sudarat.tyj@gmail.com

จัดพิมพ์ และจัดจำหน่ายโดยสมชาติ กิจยรรยง

399 ถ.ลาดพร้าว121 คลองจั่น บางกะปิ กทม. 10240

คำนำ

ชีวิตดีเริ่มที่เปลี่ยนวิธีคิด

(A Better Life Starts with Your Mindset)

รวมสารพัดเรื่องราวพัฒนาตัวเองเพื่อความสุขที่ยั่งยืน

(Stories of Self-Improvement for Lasting Happiness)

วิธีคิด (Mindset) คือเข็มทิศชี้ชะตาชีวิต มนุษย์เราทุกคนล้วนปรารถนาการมีชีวิตที่ดี ประสบความสำเร็จ และมีความสุข แต่บ่อยครั้งเรากลับมองหาปัจจัยเหล่านั้นจากภายนอก ไม่ว่าจะเป็นเงินทอง หน้าทีการงาน หรือสภาพแวดล้อม จนลืมไปว่าสิ่งสำคัญที่สุดที่ควบคุมทุกอย่างในชีวิต คือ "วิธีคิด" ของตัวเราเอง

หนังสือเล่มนี้ จัดทำขึ้นเพื่อนำเสนอแนวคิดเชิงบวก และการปรับมุมมอง (Growth Mindset) ที่จะช่วยเปลี่ยนผ่านชีวิตจากความหม่นหมองสู่ความสำเร็จ เนื้อหาภายในเล่มรวบรวมทั้งหลักการทางจิตวิทยา แนวคิดการพัฒนาตนเอง และแนวทางการลงมือปฏิบัติจริง เพื่อให้ผู้อ่านได้เห็นว่า เพียงแค่เราขยับมุมมอง และเปลี่ยนวิธีคิด ชีวิตในทุก ๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นการทำงาน ความสัมพันธ์ หรือความสุขในใจ ก็สามารถเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นได้อย่างสิ้นเชิง

วิธีเปลี่ยนวิธีการเพื่อชีวิตที่ดีขึ้นสามวิธีคือ

1. หยุดการผัดวันประกันพรุ่ง: เริ่มต้นทำภารกิจชิ้นเล็กให้เสร็จทันที, ไม่รอให้ทุกอย่างพร้อมสมบูรณ์แบบ
2. โฟกัสที่วินัยมากกว่าแรงบันดาลใจ: ทำกิจวัตรประจำวันอย่างสม่ำเสมอทุกวัน, พัฒนาตัวเองขึ้นเพียงวันละ 1% ก็เห็นผลลัพธ์ที่แตกต่าง
3. ยอมรับข้อผิดพลาดและเรียนรู้: มองความล้มเหลวเป็นส่วนหนึ่งของการเติบโตและปรับปรุงและลงมือทำใหม่ในทิศทางที่ดีขึ้น

ผู้เขียนหวังเป็นอย่างยิ่งว่า เนื้อหาในเล่มนี้จะเป็แรงผลักดัน และเป็นคู่มือชิ้นสำคัญที่ช่วยให้ผู้อ่านก้าวข้ามขีดจำกัดเดิม ๆ ของตัวเอง และเริ่มต้นสร้าง "ชีวิตที่ดีขึ้น" ได้ด้วยพลังแห่งความคิดของตนเอง หากมีข้อผิดพลาดประการใด ผู้จัดทำต้องขออภัยมา ณ ที่นี้ด้วยชีวิตดีเริ่มต้นได้ทันทีจากการปรับเปลี่ยนวิธีคิดและพฤติกรรมเล็กๆ ในชีวิตประจำวัน เพื่อสร้างความสุขและความสำเร็จที่ยั่งยืน

ด้วยความปรารถนาดี

สมชาติ กิจยรรยง

สารบัญ ชีวิตดีเริ่มที่เปลี่ยนวิธีคิด
รวมสารพัดเรื่องราวพัฒนาตัวเองเพื่อความสุขที่ยั่งยืน
(A Better Life Starts with Your Mindset :
Stories of Self-Improvement for Lasting Happiness)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 1 เทคนิคดีๆ พุดให้ง่ายๆ คือ ไม่ตายของคนเก่ง	1
บทที่ 2 กฎที่คนระดับ Elite(ชนชั้นผู้นำ)ทำ	4
บทที่ 3 ข้อคิดจากหนังสือ The 4 Hour Workweek ทำน้อยแต่รวยมาก	7
บทที่ 4 ข้อคิดจากหนังสือ โลกจะยิ้มให้เธอในวันที่เธอยิ้มให้ตัวเอง	10
บทที่ 5 ข้อคิดจากหนังสือ Small Rules วิชาคนตัวเล็ก	14
บทที่ 6 ข้อคิดจากหนังสือ วิธีพุดให้คนชอบคุณ ใน 1 นาที	17
บทที่ 7 ข้อคิดดี ๆ จากหนังสือ ตัวเรานี้แหละทำได้	19
บทที่ 8 ข้อคิดที่ได้จากหนังสือ จิตวิทยาเหนือเมฆที่จะเสก ให้คุณเหนือคน	21
บทที่ 9 บทเรียนจิตวิทยาสายดาร์ก	23
บทที่ 10 ประโยชน์ของการใช้ชีวิตแบบสงบไม่ต้องอวดใคร	26
บทที่ 11 สัญญาณของคู่รักที่อยู่กันยืดยาว	29
บทที่ 12 Mindset เก่งขึ้นทุกวันด้วย 18 Mindset นี้	32

สารบัญ ชีวิตดีเริ่มที่เปลี่ยนวิธีคิด
รวมสารพัดเรื่องราวพัฒนาตัวเองเพื่อความสุขที่ยั่งยืน
(A Better Life Starts with Your Mindset :
Stories of Self-Improvement for Lasting Happiness)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 13 Mindset ปรับจากข้างใน ก้าวไปข้างหน้า	36
บทที่ 14 กฎทอง ที่จะช่วยให้คุณเก่งขึ้น300%	38
บทที่ 15 กฎทองของความรักที่ผู้ชายทุกคนต้องรู้	41
บทที่ 16 กฎลับ ที่ทำให้คน“ชอบเงิน” รวยขึ้นทุกวัน	44
บทที่ 17 กฎแห่งความสนิททำให้เราประสบความสำเร็จได้ดี	46
บทที่ 18 กิจวัตรแห่งความร่ำรวย	49
บทที่ 19 กลยุทธ์หาเงินอย่างฉลาดสไตล์ญี่ปุ่น	51
บทที่ 20 ข้อสัญญากับตัวเองว่าฉันจะมีชีวิตที่ดี	54
บทที่ 21 ข้ออยากสำเร็จต้องรายล้อมคนที่ใช่	57
บทที่ 22 กฎ 20 ชั่วโมงแรกสร้างความสำเร็จ	60
บทที่ 23 การยอมให้ผิดบ้างแล้วจะดีขึ้นเสมอ	63
บทที่ 24 การจีเกียจแบบไม่มีเหตุผล และวิธีเอาชนะตัวเอง ในวันที่หมดไฟ	67
บทที่ 25 ข้อคนเก่งvs คนกระเจอกต่างกันตรงนี้แหละ	70

สารบัญ ชีวิตดีเริ่มที่เปลี่ยนวิธีคิด
รวมสารพัดเรื่องราวพัฒนาตัวเองเพื่อความสุขที่ยั่งยืน
(A Better Life Starts with Your Mindset :
Stories of Self-Improvement for Lasting Happiness)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 26 ข้อคนเก่งจริงจะไม่พ่ายแพ้ต่ออารมณ์	72
บทที่ 27 ข้อคนสำเร็จไม่ได้มีเวลามากกว่าเรา แค่ใช้มันได้ดีกว่า	75
บทที่ 28 ข้อคิดเป้าหมายชัดเจน บริหาร 2 สิ่งวินัยและเวลา	79
บทที่ 29 “รู้จักกลไกของเงิน” อยากสำเร็จเร็ว? วางธุ/สบายไว้ก่อน	81
บทที่ 30 ข้อคิดการสื่อสาร จิตสำนึก จิตใต้สำนึก จิตเหนือสำนึก	84
บทที่ 31 ข้อคิดอยากมีเวลาเพิ่ม วางแผนล่วงหน้าเล็กคิดวันต่อวัน	88
บทที่ 32 ข้อคิดจากหนังสือ คนชนะทำแล้วแก้ คนแพ้มีวแต่คิด ไม่ได้ทำ	92
บทที่ 33 ข้อคิดดีๆ ใกล้เคียงแต่ไม่ติดหนึบ	94
บทที่ 34 ข้อคิดดีๆ คนเป็นผู้นำเขาคิดกันแบบไหน	96
บทที่ 35 ข้อคิดดีๆ เราไม่ใช่เจ้าของชีวิตใครเลย	100
บทที่ 36 ข้อคิดดีๆ พลังแห่งความเคยชิน	104
บทที่ 37 ข้อคิดที่ได้จากหนังสือศิลปะแห่งการถ่อมตน	107
บทที่ 38 ข้อแนะนำง่ายๆ เลิกได้ชีวิตจะดี	109

สารบัญ ชีวิตดีเริ่มที่เปลี่ยนวิธีคิด
รวมสารพัดเรื่องราวพัฒนาตัวเองเพื่อความสุขที่ยั่งยืน
(A Better Life Starts with Your Mindset :
Stories of Self-Improvement for Lasting Happiness)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 39 สิ่งทรงพลังคนสำเร็จคือนักรักษาสัญญา	112
บทที่ 40 สิ่งที่จะทำให้การรอไม่ใช่เรื่องน่าเบื่ออีกต่อไป	115
บทที่ 41 ข้อปรับเปลี่ยนจิตใจเพื่อเปิดประตูแห่งโชคดี	117
บทที่ 42 การป้องกันสมองบอด	121
บทที่ 43 การเปลี่ยนวิธีคิดชีวิตเปลี่ยน	124
บทที่ 44 ข้อพลังแห่งการจินตนาการ	127
บทที่ 45 ข้อรวบเยียบ ฉบับคนญี่ปุ่น	131
บทที่ 46 ข้อเริ่มต้นใหม่ได้ทุกวัน	134
บทที่ 47 ข้อศิลปะการรอที่จะทำให้การรอไม่ใช่เรื่องน่าเบื่ออีกต่อไป	137
บทที่ 48 ข้อสมองแห่งความสำเร็จของนักจัดระเบียบความคิด	140
บทที่ 49 สำหรับการใช้ชีวิตให้เป็นคนโชคดี	145
บทที่ 50 ข้อเสียของการไม่ลงมือทำ	147
บทที่ 51 ข้อเอาไว้ก่อนแต่ถ้าอยากชนะตัวเอง ลอง 18 วิธีนี้	151
บทที่ 52 ความคิดแบบคงที่มีจุดอ่อนและข้อดีอย่างไร	154

สารบัญ ชีวิตดีเริ่มที่เปลี่ยนวิธีคิด
รวมสารพัดเรื่องราวพัฒนาตัวเองเพื่อความสุขที่ยั่งยืน
(A Better Life Starts with Your Mindset :
Stories of Self-Improvement for Lasting Happiness)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 53 ความลับของความมั่งมี	162
บทที่ 54 คิดเล็กเท่ากับผลลัพธ์ที่ยิ่งใหญ่	165
บทที่ 55 คุณสมบัติของผู้คนที่ดีในโลกสมัยใหม่ อัปเดตในปีใหม่	168
บทที่ 56 เคล็ดลับฉลาดทางการเงิน	178
บทที่ 57 เคล็ดลับชีวิตดีไม่เครียด	180
บทที่ 58 เคล็ดลับในการปฏิเสธอย่างอบอุ่นและมั่นใจ	184
บทที่ 59 จิตวิทยาคนโง่ ที่เราทุกคนเคยเจอ	187
บทที่ 60 จิตวิทยาแปลกๆ แต่โคตรเวิร์ค	191
บทที่ 61 จิตวิทยาสวยและรวยด้วยจิตวิทยาสมอง	194
บทที่ 62 จิตวิทยาอยากได้ดีให้โกหกสมอง	197
บทที่ 63 ทักษะการวางแผนที่ทำให้ชีวิตเบาลง และเป้าหมายใกล้ขึ้น	201
บทที่ 64 ทักษะความเป็นผู้นำและวิธีฝึกฝนจนเชี่ยวชาญ	205
บทที่ 65 เทคนิคการเจรจาที่ดีไม่ใช่แค่การพูด	211
บทที่ 66 เทคนิค ทำน้อยแต่ได้มาก	215

สารบัญ ชีวิตดีเริ่มที่เปลี่ยนวิธีคิด
รวมสารพัดเรื่องราวพัฒนาตัวเองเพื่อความสุขที่ยั่งยืน
(A Better Life Starts with Your Mindset :
Stories of Self-Improvement for Lasting Happiness)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 67 เทคนิค เพิ่มเสน่ห์ในตัวเอง	218
บทที่ 68 เทคนิคเริ่มต้นวันใหม่ด้วยทัศนคติที่ดี	222
บทที่ 69 เทคนิคการเข้าใจอารมณ์ของตัวเอง	225
บทที่ 70 เทคนิคการปล่อยผ่าน	229
บทที่ 71 เทคนิคการพูดให้ได้ใจใครก็ไม่ปฏิเสธ	233
บทที่ 72 เทคนิคครองใจลูกน้องฉบับสร้างทีมเล็กชนะทีมใหญ่	237
บทที่ 73 เทคนิคคิดดีๆทำไมต้องคิดเป็นภาพ	240
บทที่ 74 เทคนิคจำแม่น แบบใช้ได้จริง	243
บทที่ 75 เทคนิคดี ๆ ที่ทำให้พูดก็ปัง ฟังก็เป็น	247
บทที่ 76 เทคนิคดี ๆ เพื่อให้สมองไม่มีวันแก่แ่ต้องใช้ให้เป็น	251
บทที่ 77 เทคนิคดีๆศาสตร์แห่งการตัดสินใจเมื่อไหร่ควรยอมยกธง	255
บทที่ 78 เทคนิคดีๆสำหรับการคิดนอกสมอง	258
บทที่ 79 เทคนิคดีๆหยุดชีวิตวุ่นวายด้วย Notion	262
บทที่ 80 เทคนิคทำงาน1 วันให้เสร็จใน 3 ชั่วโมง	265

สารบัญ ชีวิตดีเริ่มที่เปลี่ยนวิธีคิด
รวมสารพัดเรื่องราวพัฒนาตัวเองเพื่อความสุขที่ยั่งยืน
(A Better Life Starts with Your Mindset :
Stories of Self-Improvement for Lasting Happiness)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 81 เทคนิคทำงานไหนก่อนดีเพราะตอนนี้ทุกอย่างดูด่วนไปหมด	268
บทที่ 82 เทคนิคพัฒนาทักษะการฟัง	271
บทที่ 83 เทคนิคมีความอดทนกับความไม่สมบูรณ์แบบ	275
บทที่ 84 เทคนิคลับต้องห้าม (จิตวิทยารู้ใจคน)	279
บทที่ 85 เทคนิควิถีแห่งการเป็นคนกลางศิลปะของความเข้าใจ	282
บทที่ 86 เทคนิคสุดยอดการฟังไม่ใช่การพูด	285
บทที่ 87 นิสัยของคนที่มีพลังบวก	289
บทที่ 88 นิสัยจิ๋วของคนที่ประสบความสำเร็จ	294
บทที่ 89 นิสัยที่ถ้าทำได้ความสุขจะเดินมาหาเอง	297
บทที่ 90 นิสัยเล็กๆ ที่ทำให้ ความสำเร็จ วิ่งเข้ามาหาเราเอง	300
บทที่ 91 แนวคิด คนแพ้มองแต่ปัญหา คนชนะมองหาทางออก	303
บทที่ 92 แนวคิด เลิกคิดเยอะแล้วจะสำเร็จ	306
บทที่ 93 แนวคิดของคนเก่ง	309
บทที่ 94 แนวคิดจากศาสตร์แห่งสามก๊ก	313
บทที่ 95 แนวคิด “เลิกคิดเยอะแล้วจะสำเร็จ”	315

สารบัญ ชีวิตดีเริ่มที่เปลี่ยนวิธีคิด
รวมสารพัดเรื่องราวพัฒนาตัวเองเพื่อความสุขที่ยั่งยืน
(A Better Life Starts with Your Mindset :
Stories of Self-Improvement for Lasting Happiness)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 96 แนวคิดสำเร็จนอกกรอบ	318
บทที่ 97 เรื่องที่ไม่ควรอายในชีวิต	322
บทที่ 98 วิธีแก้ความวิตกกังวล	326
บทที่ 99 วิธีแค่เลิกบ่นวันละนิด ชีวิตเปลี่ยนมหาศาล	331
บทที่ 100 วิธีจดบันทึกที่ทำให้คุณฉลาดขึ้นแบบทวีคูณ	334
บทที่ 101 วิธีเจอคนเง้าทุกวันก็ยังอยู่ให้ได้แบบมีความสุข	336
บทที่ 102 วิธีชมที่ทำให้คนที่เรารักรู้สึก	339
บทที่ 103 วิธีใช้ ความนิ่ง เป็นฐานของความฉลาด	343
บทที่ 104 วิธีที่ช่วยให้เราช้าลงแล้วสามารถชนะได้	346
บทที่ 105 วิธีในการเบี่ยงเบนความสนใจจากความวิตกกังวล	350
บทที่ 106 วิธีปลดล็อกศักยภาพของตัวเองเพื่อเป็นคน ที่เหนือกว่าค่าเฉลี่ย	356
บทที่ 107 วิธีพูดคำว่าไม่ เพื่อสิ่งที่ใช้ในชีวิต	356
บทที่ 108 วิธีพูดยังไงให้คนรัก	359

สารบัญ ชีวิตดีเริ่มที่เปลี่ยนวิธีคิด
รวมสารพัดเรื่องราวพัฒนาตัวเองเพื่อความสุขที่ยั่งยืน
(A Better Life Starts with Your Mindset :
Stories of Self-Improvement for Lasting Happiness)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 109 วิธีล่อใจไว้ในใจเรา	361
บทที่ 110 วิธีหาเงินง่ายๆ สไตล์คนขี้เกียจ แบบไม่ขายฝัน แต่ขายไอเดีย	364
บทที่ 111 วิธีให้เงินทำงานแทนเรา	368
บทที่ 112 ศิลปะการพูดที่จูงใจคน	371
บทที่ 113 สำเร็จได้ทุกสถานการณ์ ด้วยกลยุทธ์ในสามก๊ก	375
บทที่ 114 เหตุผลที่คนที่อ่านหนังสือจะไม่เหมือนเดิมอีกต่อไป	379
บทที่ 115 อาชีพที่รวยเงียบๆ	382
บทที่ 116 กฎแห่งธรรมชาติทั้ง 18 The Laws of Human Nature ของ Robert Greene	385
บทที่ 117 กฎทองในการเข้าไปนั่งในใจคนอื่น	389
บทที่ 118 ข้อความสำเร็จเริ่มจากความน่าเบื่อ	392
บทที่ 119 ข้อเป็นคนกล้าด้วยกฎ 5 วินาที	394
บทที่ 120 งานอดิเรกที่คนสำเร็จมักทำ	361

บทนำ

ชีวิตดีเริ่มที่เปลี่ยนวิธีคิด

(A Better Life Starts with Your Mindset)

รวมสารพัดเรื่องราวพัฒนาตัวเองเพื่อความสุขที่ยั่งยืน

(Stories of Self-Improvement for Lasting Happiness)

ชีวิตดีเริ่มต้นจากการเปลี่ยนวิธีคิด ผ่านการปรับมุมมอง และการพัฒนาตัวเองทีละเล็กละน้อย เพื่อสร้างความสุขที่ยั่งยืนในชีวิตประจำวัน แนวทางเปลี่ยนวิธีคิดเพื่อชีวิตที่ดีขึ้นนั้นเราจะต้องเปลี่ยนความคิดพร้อมเรียนรู้ (Growth Mindset): เชื่อว่าเราสามารถพัฒนา และเก่งขึ้นได้จากการลงมือทำ และความผิดพลาดคิดทีละเรื่อง และอยู่กับปัจจุบัน: ลดความกังวลด้วยการโฟกัสสิ่งที่ทำอยู่ตรงหน้า เปรียบเสมือนการใช้ชีวิตอย่างมีสติในทุกๆ วัน ยอมรับความผิดพลาด: มองความล้มเหลวเป็นบทเรียนราคาแพงที่ช่วยให้เราเติบโต ไม่ใช่จุดจบของชีวิต, พึงพอใจในสิ่งที่มี: มีความสุขกับความสำเร็จเล็กๆ น้อยๆ และรู้จักขอบคุณสิ่งรอบตัว

สำหรับขั้นตอนพัฒนาตัวเองอย่างยั่งยืนก็คือให้เราสำรวจตัวเอง (Self-Awareness): รู้จักจุดแข็ง จุดอ่อน และเป้าหมายที่แท้จริงของตัวเอง โดยเริ่มจากพฤติกรรมเล็กๆ: สร้างวินัยทีละนิดสม่ำเสมอ ดีกว่ารอแรงบันดาลใจครั้งใหญ่ หลังจากนั้นก็ลงมือทำทันที: เปลี่ยนความคิดให้ออกมาเป็นรูปธรรม และวัดผลได้จริงโดยเราดูแลสุขภาพกาย และใจ: พักผ่อนให้เพียงพอ และรักษาสมดุลของชีวิต

ซึ่งท่านก็สามารถที่จะศึกษาแนวคิด และเรื่องราวการพัฒนาตนเอง
เพิ่มเติมได้จากงานเขียนเล่มนี้เสมือนคู่มือในการพัฒนาตัวเองก็เพื่อให้
เราได้มีความสุขที่ยั่งยืนนั่นเอง

ข้อมูลภาพรวมโดย AI

บทที่ 1 เทคนิคดีๆ พูดให้ง่ายๆ คือไม่ตายของคนเก่ง

18 เทคนิคดีๆ พูดให้ง่ายๆ คือไม่ตายของคนเก่ง

1. รู้จักคนฟัง

ก่อนจะพูดอะไร ลองคิดว่าคนที่กำลังฟังเราอยู่มีความรู้หรือความสนใจเรื่องนี้นาน้อยแค่ไหน เพื่อจะได้ปรับวิธีการพูดให้เข้ากับเขา

2. ตั้งเป้าหมายให้ชัดเจน

ทุกครั้งที่เราพูด เราต้องการให้คนฟังเข้าใจอะไร หรือต้องการให้เขาทำอะไรหลังจากฟังเราแล้ว

3. ใช้คำที่ง่ายที่สุด

หลีกเลี่ยงคำศัพท์ที่ซับซ้อนหรือประโยคที่หยาบเกินไป เลือกใช้คำที่ทุกคนเข้าใจได้ทันที

4. พูดให้ช้าลงหน่อย

การพูดด้วยจังหวะที่เหมาะสม จะช่วยให้ทั้งตัวเราและคนฟังมีเวลาประมวลผลข้อมูล

5. หยุดพักบ้างเป็นช่วงๆ

การเว้นจังหวะสั้นๆ ในการพูดจะช่วยเน้นข้อความสำคัญ และทำให้คนฟังไม่รู้สึกเหนื่อยล้า

6. ทำให้เรื่องเป็นรูปธรรม

เรื่องที่ซับซ้อนสามารถเข้าใจง่ายขึ้นได้เมื่อเราอธิบายให้เห็นภาพชัดเจน

7. เล่าเรื่องสั้นๆ

คนเรามักจะจดจำข้อมูลได้ดีขึ้นเมื่อมันถูกเล่าผ่านเรื่องราวหรือประสบการณ์ที่เชื่อมโยงกับชีวิต

8. ใช้ภาพเข้ามาช่วย

บางครั้งข้อมูลอาจถูกสื่อสารได้ดีกว่าด้วยภาพประกอบ ไม่ว่าจะเป็นรูป กราฟ หรือแผนผังง่ายๆ

9. เน้นแค่จุดสำคัญ

คัดกรองข้อมูลที่ไม่จำเป็นออกไป แล้วมุ่งเน้นไปที่ประเด็นหลักๆ ที่คนฟังควรรู้เท่านั้น

10. ตอบคำถามให้ตรงประเด็น

เมื่อมีคำถามเกิดขึ้น ให้ตอบคำถามนั้นโดยตรง ไม่ต้องพูดอ้อมค้อมหรือขยายความที่ไม่เกี่ยวข้อง

11. ฟังให้เยอะกว่าพูด

การตั้งใจฟังจะช่วยให้เราเข้าใจความต้องการที่แท้จริงของอีกฝ่าย และตอบสนองได้อย่างเหมาะสม

12. ถามคำถามเพื่อความเข้าใจ

หลังจากที่เราพูดไปแล้ว ลองถามคำถามเพื่อตรวจสอบว่าคนฟังเข้าใจในสิ่งที่เราสื่อสารไปครบถ้วนหรือไม่

13. อย่าพูดวนไปวนมา

เมื่อสื่อสารจบแล้ว ให้หยุด ไม่ต้องย้ำซ้ำ หรือพูดรายละเอียดเดิมๆ ซ้ำอีก

14. ใช้ภาษาท่าทางให้เป็นประโยชน์

ท่าทาง สีหน้า และแววตา ช่วยเสริมความหมายของคำพูด ทำให้เราน่าเชื่อถือและมีพลัง

15. มั่นใจในตัวเอง

ความมั่นใจที่เราแสดงออกมาขณะพูด จะส่งผลให้คนฟังเชื่อมั่นในสิ่งที่เรากำลังสื่อสารด้วย

16. ซ้อมก่อนพูดจริง

การฝึกฝนล่วงหน้าจะช่วยให้เราพูดได้คล่องแคล่ว ลดความประหม่า และเรียงลำดับความคิดได้ดีขึ้น

17. ขอฟีดแบ็ก

เปิดใจรับฟังความคิดเห็นจากคนอื่น เพื่อนำมาปรับปรุงและพัฒนาทักษะการสื่อสารของเราให้ดียิ่งขึ้นไป

18. ใจเย็นๆ เข้าไว้

ในสถานการณ์ที่ตึงเครียด การควบคุมอารมณ์และรักษาความใจเย็นจะช่วยให้เราคิด และพูดได้อย่างมีเหตุผล

#เทคนิคการพูดหน้าสื่อแนะนำ พูดให้ง่ายๆ คือ ไม่ตายของคนเก่ง

บทที่ 2 กฎที่คนระดับ Elite(ชนชั้นผู้นำ)ทำ

17 กฎที่คนระดับ Elite (ชนชั้นผู้นำ) ทำ

1. ลงมือทำทันที

คนระดับท็อปไม่รอให้ทุกอย่างพร้อม 100% เพราะรู้ว่าความพร้อมไม่มีวันมาถึง

2. แพ้ได้ แต่อย่าแพ้ซ้ำที่เดิม

พวกเขาเรียนรู้จากความผิดพลาดครั้งเดียว แล้วปรับทันที ไม่เดินซ้ำหลุมเดิม

3. พัฒนา “ระบบ” มากกว่าแค่เป้าหมาย

เขาไม่ใช่แค่ตั้งเป้า แต่มีวิธีและระบบที่ทำให้สำเร็จได้บ่อย ๆ

4. ไม่รอแรงบันดาลใจถึงจะทำ

Elite ทำงานแม้ไม่มีแรงบันดาลใจ เพราะวินัยสำคัญกว่าความรู้สึก

5. ควบคุมสิ่งที่ควบคุมได้

พวกเขาไม่เสียเวลากับเรื่องที่ไม่ได้ควบคุม แต่โฟกัสสิ่งที่ตัวเองทำได้

6. พูดน้อย ทำเยอะ

ไม่ได้แปลว่าเงียบ แต่พูดเฉพาะตอนจำเป็น และให้ผลลัพธ์พูดแทน

7. ตัดสิ่งไม่จำเป็นออก

คนระดับ Elite ชัดกว่าอะไร “ไม่ใช่” และกล้าบอกปิดทันที

8. ไม่พึ่งพาแรงเชียร์

เขาไม่ต้องให้ใครมากดไลก์ถึงจะขยับ เพราะรู้ว่าเส้นชัยไม่อยู่ในสายตากคนอื่น

9. รู้ว่าเวลาคือทรัพย์สิน

เขาบริหารเวลาแบบนักลงทุน ใช้เวลาทำสิ่งที่มี “ผลกระทบสูง” เท่านั้น

10. ซ้อมตอนคนอื่นพัก

ในวันที่คนทั่วไปหยุดพัก คนระดับ Elite มักใช้เวลานั้นในการซ้อมเพิ่ม

11. ไม่กลัวอยู่คนเดียว

Elite อยู่กับตัวเองได้ดี เพราะรู้ว่าความนิ่งทำให้คิดลึกขึ้น

12. วางตัวเหมือนนักเรียนเสมอ

ไม่ว่าประสบความสำเร็จแค่ไหน เขาก็ยังเปิดรับความรู้ใหม่ตลอด

13. เลือกกคบคนให้คมขึ้น

เขารู้ว่าคนรอบตัวส่งผลต่อความเร็วและวิธีคิด จึงเลือกคบอย่างมีสติ

14. วางแผนแบบยืดหยุ่น

Elite มีแผน แต่ไม่ยึดติด ถ้าทางตัน เขาพลิกแผนไม่รอใครอนุญาต

15. รักษาคำพูด

เพราะคำพูด = ความน่าเชื่อถือ เขาจึงให้เกียรติตัวเองด้วยการทำตามสิ่งที่พูดไว้

16. ไม่ยกย่องตัวเองเร็วเกินไป

พวกเขาไม่หลงในคำชม และไม่หยุดวิ่งเพราะได้รับคำปรบมือ

17. ไม่หลงไหลแค่ผลลัพธ์

Elite สนุกกับ “กระบวนการ” เพราะรู้นั่นแหละที่หล่อหลอมเขา
ให้แกร่งกว่าเดิม

#กฎของคนระดับElite #แนวคิดคนที่อป1เปอร์เซ็นต์ #ทำก่อนเก่ง
ทีหลัง

#วินัยสำคัญกว่าแรงบันดาลใจ #EliteMindset #คิดแบบแชมป์

บทที่ 3 ข้อคิดจากหนังสือ The 4 Hour Workweek

ทำน้อย แต่รวยมาก

17 ข้อคิดจากหนังสือ The 4 Hour Workweek

ทำน้อยแต่รวยมาก

1. ผู้เชี่ยวชาญคือ คนที่ทำพลาดในเรื่องนั้นมาหมดทุกรูปแบบแล้ว
-นิลส์ บอร์
2. เลิกทำตามคนอื่นเขาซะที การก้มหน้าหาเงินอย่างหน้ามืดตา
มัวเป็นเรื่องที่คนไม่ฉลาดเขาทำกัน
3. ผมไม่สามารถบอกสูตรตายตัวไปสู่ความสำเร็จให้คุณได้ แต่ผม
สามารถบอกสูตรแห่งความล้มเหลวได้ นั่นคือการพยายามทำให้ทุกคน
พอใจอยู่ตลอดเวลาไงล่ะ -เฮอริ เบิร์ต
4. สิ่งที่คุณต้องการ หากมากเกินไป เยอะเกินไป และบ่อยเกินไป ก็
สามารถกลายเป็นสิ่งที่คุณไม่ต้องการได้ ไม่ว่าจะเป็นข้าวของเงินทอง
หรือแม้แต่เวลา
5. การกระทำอาจไม่ได้นำมาซึ่งความสุขเสมอไป แต่ไม่มีความสุข
ใดจะเกิดขึ้นได้โดยปราศจากการกระทำ -เบนจามิน ดิสราเอลี
6. อย่าเก็บความสุขทุกอย่างของชีวิตรอเอาไว้จนถึงบั้นปลาย ไม่มี
เหตุผลอะไรที่จะต้องทำแบบนั้น

7. คนที่มีเหตุผลจะเปลี่ยนตัวเองให้เข้ากับโลก คนไม่มีเหตุผลจะ
ดิ้นรนพยายามเปลี่ยนโลกให้เข้ากับตัวเอง เพราะอย่างนี้ความก้าวหน้า
ทั้งหลายในโลกจึงเกิดจากบรรดาคนที่ไร้เหตุผล -จอร์จ เบอร์นาร์ค ชอว์

8. จุดตกปลาที่ดีที่สุดคือจุดที่ไม่ค่อยมีคนไป เป้าหมายที่ใหญ่กว่ามี
การแข่งขันที่น้อยกว่าเสมอ

9. ชีวิตนี้สั้นเกินกว่าจะทำตัวเป็นคนธรรมดา -เบนจามิน ดิสราเอลี

10. การทำตัวให้ยุ่งวุ่นวาย ไม่ใช่ความขยัน –เชเนกา

11. อย่าฟังใครเรื่องความคิด จงเป็นผู้เดินหมาก อย่าเป็นตัวหมาก -
ราล์ฟ ซาเรลล์

12. อย่าเพิ่งสร้างผลิตภัณฑ์แล้วค่อยหาว่าจะขายมันให้ใคร จงหา
ตลาด ระบุตัวลูกค้าของคุณให้ได้ก่อน แล้วค่อยสร้างผลิตภัณฑ์เพื่อ
ตอบสนองพวกเขา

13. การทำงานอย่างขยันแข็งตลอดเวลา 8 ชั่วโมง คุณอาจจะลงเอย
ด้วยการเลื่อนขั้นขึ้นเป็นหัวหน้าและได้ทำงาน 12 ชั่วโมงต่อวัน -โร
เบิร์ต รอสส์

14. คุณอยากให้ผมบอกสูตรลับความสำเร็จให้หรือ? มันง่ายจะ
ตายไป จริง ๆ นะ ก็แค่ทำพลาดเพิ่มขึ้นเป็น 2 เท่าเท่านั้นเอง -โทมัส เจ.
วัตสัน

15. มีแค่คนกำลังนอนหลับเท่านั้นแหละ ที่ไม่เคยทำผิดพลาด
-อิงวาร์ คัมพราด

16. คนที่มีทางเลือกมากกว่า ย่อมมีอำนาจมากกว่า

17. ความเสี่ยงที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในชีวิตไม่ใช่การทำผิดพลาด แต่เป็นความรู้สึกเสียใจที่ไม่ได้ทำสิ่งต่าง ๆ ต่างหาก

จากหนังสือ : The 4-Hour

Workweek <https://s.lazada.co.th/s.pG8Hj?cc> <https://s.shopee.co.th/8UtiJOksGk>

#อ่านเถอะวัยรุ่น #ทำน้อยแต่รวยมาก #The4HourWorkweek #คำคม #ข้อคิดจากหนังสือ

บทที่ 4 ข้อคิดจากหนังสือ “โลกจะยิ้มให้เธอในวันที่เธอยิ้มให้ตัวเอง”

17 ข้อคิดจากหนังสือ “โลกจะยิ้มให้เธอในวันที่เธอยิ้มให้ตัวเอง”

1. ที่ใดมีชีวิตที่นั่นย่อมไร้ซึ่งความสมบูรณ์แบบ ในโลกใบนี้ไม่มีใครที่สมบูรณ์แบบ แต่สิ่งที่เราทำได้ก็คือการเรียนรู้ที่จะชื่นชมในส่วนที่ดีของกันและกัน
2. บางครั้งการรักตัวเองก็ต้องเริ่มจากการเข้าใจในสิ่งที่ตัวเองเป็น ให้ดีเสียก่อน
3. เมื่อเราเริ่มเปรียบเทียบ เราจะมองเห็นสิ่งที่เหนือกว่าอยู่เสมอ และต่อให้เราทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดีขึ้นก็ยังมีสิ่งที่เหนือกว่าอยู่ดี
4. “ชีวิตช่างแสนสั้น จงพูดในสิ่งที่คุณอยากจะพูด จงทำในสิ่งที่คุณอยากจะทำ อย่ามัวแต่รอรอบสิ่งเดียวที่คุณพูดได้คือ ฉันน่าจะกล้าพอที่จะทำมันให้เร็วกว่านี้” -ลอรี เคสเซน
5. เมื่อเราใช้ชีวิตด้วยความกลัว เราจะสร้างเกราะป้องกันตัวเองจนมองเห็นแต่เรื่องแย่ ๆ ของคนอื่น แต่เมื่อไหร่ที่เราใช้ชีวิตด้วยความรัก และมองเพื่อนมนุษย์ด้วยใจที่เปิดกว้าง เราจะมองเห็นสิ่งดีงามในตัวเองได้ง่ายขึ้น
6. บางครั้งชีวิตที่น่าพึงพอใจก็ดีกว่าชีวิตที่ประสบความสำเร็จ เพราะความสำเร็จเป็นสิ่งที่วัดโดยคนอื่น แต่ความพึงพอใจนั้นเป็นสิ่งที่วัดด้วยหัวใจของตัวเราเอง

7. ความกังวลนั้นเป็นเรื่องเสียเวลาเปล่า เพราะทั้งเรื่องดีและเรื่องร้ายต่างก็หมุนเวียนกันเกิดขึ้นในชีวิตเราอยู่เสมอ เราก็แค่ต้องพยายามใช้ชีวิตต่อไป และอย่าไปเครียดกับสิ่งที่เราควบคุมไม่ได้

8. คุณต้องไม่ลืมว่าแม้แต่วันที่คุณไม่เหลือใคร คุณก็ยังมีเพื่อนที่ดีที่สุดคนหนึ่งที่จะอยู่กับคุณไปตลอดทั้งชีวิต และเพื่อนคนนั้นก็คือ....ตัวคุณเอง

9. “คนส่วนใหญ่ไม่ได้ฟังเพื่อที่จะเข้าใจ พวกเขาฟังเพื่อรอที่จะพูดตอบกลับไปเท่านั้น” - สตีเฟ่น อาร์. โควีย์

10. ชีวิตที่ดีอาจไม่ใช่ชีวิตที่มีสิ่งต่าง ๆ มากมาย แต่คือการตระหนักถึง “คุณค่าที่แท้จริง” ของทุกสิ่งที่มี มันคือการสัมผัสได้ถึงความสุขที่ซ่อนอยู่ในช่วงเวลาธรรมดาสามัญ อย่างการได้ทำสิ่งต่าง ๆ ร่วมกับคนที่เรารัก

11. การเคารพพ่อแม่เป็นเรื่องที่ดี แต่ถ้ามั่นเกินขอบเขตไป เราก็อาจลืมเคารพตัวเองได้เหมือนกัน

12. คนเราก้าวผ่านอดีตไม่ได้ก็เพราะว่าเรา “ยึดติด” กับบางสิ่งบางอย่างที่ไม่ได้อยู่กับเราอีกต่อไปแล้ว จนมองไม่เห็นโอกาสดี ๆ ที่รอเราอยู่ตรงหน้า

13. “ต่อให้คุณเป็นคุณในแบบที่ดีที่สุด คุณก็คงยังไม่ดีพอสำหรับคนที่ไม่ใช่ และต่อให้คุณเป็นคุณในแบบที่แย่ที่สุด คุณก็ยังมีค่าเสมอสำหรับคนที่รักคุณ” - คาเรน ซัลมานซอน

14. ชีวิตคือการโฟกัสไปข้างหน้า ไม่ใช่มัวแต่พะวงอยู่กับความผิดพลาดที่ผ่านไปแล้ว

15. ความเหงาไม่ใช่การไม่มีใครอยู่เคียงข้าง แต่มันคือความรู้สึกที่ว่า คุณไม่ได้แบ่งปันสิ่งที่มีความหมายกับใคร - โยฮันน์ อารี

16. สิ่งสำคัญที่สุดในช่วงเวลาแย่ ๆ ก็คือการรักษาความหวังเอาไว้ให้ได้ และเมื่อถึงวันหนึ่งที่สิ่งเลวร้ายผ่านพ้นไป เราจะอยากขอบคุณตัวเองที่ไม่ยอมแพ้

17. หลายครั้งความสุขก็ไม่ใช่เรื่องของความสะดวกสบาย แต่มันคือ...การเรียนรู้ที่จะรับมือกับสถานะที่ไม่สบายนักด้วยความรู้สึกสบายๆ จากหนังสือ : โลกจะยิ้มให้เธอ ในวันที่เธอยิ้มให้ตัวเอง

พิกัด: <https://s.shopee.co.th/qXas26G0H>: <https://s.lazada.co.th/s.GvhXL?cc>

#อ่านเถอะวัยรุ่น #โลกจะยิ้มให้เธอในวันที่เธอยิ้มให้ตัวเอง #แรงบันดาลใจ #ข้อคิด #ทำเรื่องเล่นให้เป็นเรื่องใหญ่

ใจความสำคัญ และข้อคิดหลัก

การรักตัวเอง: เริ่มต้นจากการเข้าใจ ยอมรับความไม่สมบูรณ์แบบของตัวเอง เพราะไม่มีใครบนโลกนี้ที่สมบูรณ์แบบไปเสียทุกอย่าง

เลิกเปรียบเทียบ: การเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่นมีแต่จะทำให้เรามองไม่เห็นคุณค่าในสิ่งที่เรามี

พลังของรอยยิ้ม: รอยยิ้มเล็กๆ ที่เรามอบให้ตัวเองในวันที่เหนื่อย
ล้า คือจุดเริ่มต้นที่ทำให้โลกใบนี้กลับมาสดใสและใจดีกับเราอีกครั้ง

คุณค่าของเวลา: ใช้ชีวิตให้คุ้มค่า กล้าที่จะทำในสิ่งที่อยากทำ
เพราะเวลาในชีวิตของเรานั้นแสนสั้น

หนังสือโลกจะยิ้มให้เธอในวันที่เธอยิ้มให้ตัวเอง เป็นหนังสือฮีลใจ
ที่สอนให้เราเรียนรู้ที่จะรัก ยอมรับ และใจดีกับตัวเองก่อนที่จะออกไป
มองหาความสุขจากโลกภายนอก

ข้อมูลรวมโดยAI