

ก้าวข้ามอุปสรรค เพื่อได้ชีวิตที่ดี

ชีวิตที่ดี
สร้างได้
เริ่มจากวันนี้

(Overcoming hardships to live a good life)

“ทุกอุปสรรค
คือบทเรียน
สู่ชีวิตที่ดีกว่า”



มีสติและเรียนรู้

ฝึกฝนตนเองให้รู้จักคิด
และดำเนินชีวิตอย่างไม่ประมาท



ใช้สมองวางแผน

คิดวิเคราะห์
มองหาโอกาสและกล้าลงมือทำ
อย่างมีทิศทาง



ใช้หนึ่งสมอง กับสองมือลงมือทำ

ขยันขันแข็ง ไม่กลัวความเหนื่อยยาก
และไม่ยอมแพ้ต่ออุปสรรค



IDEA
PLAN
FOCUS
DISCIPLINE
RESULTS

PLAN
ACTION
GROWTH
SUCCESS

ลงมือทำวันนี้
เพื่อชีวิตที่ดีกว่า
ในวันพรุ่งนี้

สมชาติ กิจธรรยง

เพราะทุกก้าวของความพยายาม มีความหมายเสมอ

เส้นทางชีวิตอาจมีรอยร้าว
แต่นั้นไม่ได้หมายความว่าเราต้องหยุดเดิน
การล้มเหลวไม่ใช่จุดสิ้นสุด
แต่เป็นโอกาสให้เริ่มต้นใหม่อย่างแข็งแกร่ง
อย่าให้ความล้มเหลวทำร้ายจิตใจ
แต่ให้มันเป็นแรงผลักดันสู่ความสำเร็จ
ปีกแห่งความหวังจะพาเราบินสูงเสมอ
ถ้าเรายังคงเชื่อมั่น และไม่ยอมแพ้
เมื่อพบอุปสรรค อย่าหันหลังกลับ
แต่จงผลักดันตัวเองให้ก้าวข้ามไป
ความพยายามไม่เคยสูญเปล่า
แม้จะล้มลงบ้าง แต่จงลุกขึ้นสู้ต่อไป
ในความมืดมิด เสียงเล็กๆ ของความหวังก็สามารถนำทางเราได้
อย่าวัดคุณค่าของตัวเองจากความสำเร็จ
แต่วัดจากความพยายามที่เราทำ
ชีวิตคือการเรียนรู้ ไม่ว่าจะสำเร็จหรือล้มเหลวเราจะได้บทเรียนเสมอ
อย่ามัวแต่คิดถึงปลายทาง
แต่ควรมุ่งมั่นทำสิ่งที่ควรทำเพื่อไปให้ถึง

แม้บางครั้งโลกจะเหนื่อยยาก
แต่เพียงยิ้มให้มัน มันก็จะยิ้มตอบกลับมา
ชีวิตอาจมีรอยขำรูด
แต่นั้นเป็นสิ่งที่พิสูจน์ว่าเราได้ใช้ชีวิตมาอย่างเต็มที่
ห้ามลืมเลิกความฝัน
เพราะมันคือพลังผลักดันที่จะทำให้เราเดินต่อไป
คนแกร่งไม่ได้หมายถึงไม่เคยล้ม
แต่หมายถึงคนที่สามารถลุกขึ้นมาได้เสมอ
ในวันที่ท้อแท้ให้หันกลับมามองเส้นทางที่เดินมา
แล้วจะเห็นว่าเราผ่านมาได้ไกลแค่ไหน

Cr.:dailynews.co.th/news/3474093/

หน้าลิขสิทธิ์อีก

สถาบันส่งเสริมการพัฒนาบุคลากร(IBC GROUP)

ก้าวข้ามอุปสรรคเพื่อได้ชีวิตที่ดี พิมพ์ครั้งที่ 1 พ.ศ.2569

(Overcoming hardships to live a good life)

ราคา -200- บาท

ข้อมูลบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

- มองหาความสุขรอบตัว: มีความสุขกับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ใน

ชีวิตประจำวัน

- อยู่กับปัจจุบัน: เลิกกังวลเรื่องอนาคตมากเกินไป และไม่ต้องเสียใจ

อดีตที่ผ่านพ้น

- รักในสิ่งที่ทำ: ทำงานด้วยความตั้งใจ แม้จะเหนื่อยแต่ก็สร้างความ

ภูมิใจได้

- แบ่งปันรอยยิ้ม: การส่งต่อความสุขให้คนรอบข้าง ทำให้ใจเรามี

ความสุขตามไปด้วย

ISBN (E-BOOK) - 978-616-95374-3-4

บรรณาธิการต้นฉบับ สมชาติ กิจยรรยง

ศิลปกรรม/ออกแบบปก นางสาววิวรรณ ไชยวัชรนนท์

พิสูจน์อักษรโดย นางสาวสุดารัตน์ ต่ายจัน

อีเมล sudarat.tyj@gmail.com

จัดพิมพ์ และจัดจำหน่ายโดยสมชาติ กิจยรรยง

399 ถ.ลาดพร้าว 121 คลองจั่น บางกะปิ กทม.10240

คำนำ

ก้าวข้ามอุปสรรคเพื่อชีวิตที่ดี

(Overcoming hardships to live a good life)

ในโลกที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว และเต็มไปด้วยความไม่แน่นอน ปฏิเสธไม่ได้ว่าเราทุกคนต่างต้องเผชิญกับบททดสอบครั้งสำคัญในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นอุปสรรคในหน้าที่การงาน ความท้าทายในความสัมพันธ์ หรือวิกฤตส่วนตัวที่ทำให้เราตั้งคำถามกับตัวเอง

หลายครั้งที่ปัญหาเหล่านี้ถาโถมเข้ามาจนทำให้เราบอบช้ำ ท้อถอย หรือแม้กระทั่งสูญเสียตัวตนและความเชื่อมั่นไป อย่างไรก็ตาม สิ่งที่แยกแยะระหว่างผู้ที่ยอมจำนนกับผู้ที่คว้าชัยชนะในชีวิตไม่ใช่การที่พวกเขาไม่เคยล้ม แต่คือการที่พวกเขารู้จักวิธีที่จะหัดยืนขึ้นมาใหม่ทุกครั้ง และเลือกที่จะ “ก้าวข้าม” (Rise Above) ชิดจำกัดเหล่านั้น เพื่อรักษา และปกป้อง “สิ่งที่ดี และมีความหมายที่สุด” (What Matters) ในชีวิตเอาไว้

แนวทางเล่มนี้ผู้เขียนได้คัดเลือก และมีหลักคิดที่ผ่านการพิสูจน์แล้ว เพื่อมอบแผนที่นำทางและพลังใจให้แก่คุณ เนื้อหาภายในจะพาคุณไปทำความเข้าใจกับธรรมชาติของอุปสรรค วิธีการปรับเปลี่ยนมุมมอง เพื่อเปลี่ยนวิกฤตให้เป็นโอกาส การสร้างพลังแห่งความยืดหยุ่นในจิตใจ (Resilience) และที่สำคัญที่สุดคือ การค้นหาคำตอบว่า "อะไรคือสิ่งที่มีค่าที่สุด" ที่คุณพร้อมจะหัดยืน และต่อสู้เพื่อมัน

แนวทางในการก้าวข้ามปัญหาอุปสรรคเพื่อยืนหยัดในสิ่งที่ดี (**Rise Above for What Matters**) คือการพัฒนาแนวคิด และพฤติกรรมที่ช่วยให้เราสามารถข้ามผ่านวิกฤต โดยยังคงรักษาคุณค่า ความถูกต้อง และเป้าหมายที่สำคัญในชีวิตไว้ได้ ซึ่งสามารถสรุปเป็นกลยุทธ์สำคัญได้ดังนี้ครับ

1. การปรับมุมมอง และการยอมรับความจริง

(Mindset & Acceptance)

ยอมรับความจริงแต่ไม่ยอมแพ้: รับรู้และเข้าใจสถานการณ์เชิงลบตามจริง โดยไม่หลีกเลี่ยงหรือปฏิเสธ เพื่อจะได้วางแผนแก้ไขได้อย่างถูกต้อง

เปลี่ยนอุปสรรคเป็นบทเรียน: มองว่าปัญหาไม่ได้เข้ามาเพื่อหยุดยั้ง แต่เข้ามาเพื่อทดสอบและสร้างทักษะใหม่ๆ ให้เราเติบโตขึ้นจดจำเป้าหมายที่แท้จริง (Your 'Why'): ทบทวนตัวเองเสมอว่าเรากำลังต่อสู้เพื่ออะไร หรือสิ่งใดที่มีคุณค่ามากพอให้เราต้องยืนหยัด

2. การสร้างความเข้มแข็งจากภายใน (Inner Resilience)

ควบคุมสิ่งที่เราควบคุมได้: แยกแยะระหว่างสิ่งที่เราเปลี่ยนไม่ได้ (เช่น อดีต, การกระทำของคนอื่น) กับสิ่งที่เราควบคุมได้ (เช่น ทักษะ, การตอบสนองของเรา) แล้วทุ่มเทพลังงานไปกับสิ่งหลัง

ฝึกฝนความยืดหยุ่น (Resilience): ล้มแล้วลุกให้ไว เรียนรู้ที่จะฟื้นตัวจากความผิดพลาดโดยไม่จมปลักอยู่กับความล้มเหลว รักษาความหวังและการมองโลกในแง่ดี: เชื่อมมั่นในศักยภาพของตนเองและเชื่อว่าสถานการณ์จะดีขึ้นได้ผ่านการลงมือทำ

3. การลงมือทำอย่างมีกลยุทธ์ (Strategic Action)

ซอยเป้าหมายให้เล็กลง: เมื่อเผชิญหน้ากับปัญหาใหญ่ที่ดูเหมือนแก้ไม่ได้ ให้อย่ยอมมันออกมาเป็นขั้นตอนเล็กๆ ที่สามารถทำเสร็จได้ในแต่ละวัน เพื่อสร้างกำลังใจ

ยืนหยัดในความถูกต้อง (Integrity): ไม่เลือกวิธีที่ง่ายแต่ผิดศีลธรรมหรือขัดต่อคุณค่าในใจ การ "ยืนหยัดในสิ่งที่ดี" หมายถึงการรักษาความซื่อสัตย์สุจริตแม้ในยามที่ยากลำบากที่สุดยืดหยุ่นในวิธีการ: แม้เป้าหมายจะมั่นคง แต่ต้องพร้อมปรับเปลี่ยนวิธีการและกลยุทธ์ตามสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป

4. การแสวงหาและการสร้างพลังร่วม (Support & Community)

เปิดรับความช่วยเหลือ: การยืนหยัดไม่ได้แปลว่าต้องสู้คนเดียว การพูดคุยหรือขอคำแนะนำจากกัลยาณมิตรหรือผู้เชี่ยวชาญจะช่วยให้เห็นทางออกชัดเจน

สร้างสิ่งแวดล้อมเชิงบวก: พาตัวเองไปอยู่ท่ามกลางผู้คนหรือกลุ่มสังคมที่มีค่านิยมคล้ายกัน คอยสนับสนุนและส่งต่อพลังใจให้แก่กัน

ผู้เขียนหวังเป็นอย่างยิ่งว่าแนวทาง **Rise Above for What Matters** จะไม่เป็นเพียงแค่ตัวหนังสือที่ผ่านตา แต่จะเป็นเพื่อนร่วมทาง เป็นประกายแสงส่องแสงในคืนที่มีมืดมิด และเป็นแรงผลักดันให้คุณกล้าที่จะก้าวข้ามทุกความกลัว เพื่อยืนหยัดในความถูกต้อง ความดีงาม และเป้าหมายที่แท้จริงของชีวิตอย่างสง่างามเพราะในท้ายที่สุดแล้ว อุปสรรคไม่ได้มีไว้เพื่อยุคยั้งเรา แต่มีไว้เพื่อให้เราได้พิสูจน์ว่าสิ่งที่เรากำลังปกป้อง และมุ่งมั่นอยู่นั้น..มีค่ามากพอที่เราจะเติบโต และก้าวข้ามมันไป

ด้วยความปรารถนาดี

สมชาติ กิจยรรยง

สารบัญ ก้าวข้ามอุปสรรคเพื่อได้ชีวิตที่ดี

(Overcoming hardships to live a good life)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 1 นิสัยเล็กๆ ที่ทำให้ ความสำเร็จ วิ่งเข้ามาหาเราเอง	1
บทที่ 2 เทคนิคมีความอดทนกับความไม่สมบูรณ์แบบ	4
บทที่ 3 เทคนิควิธีแห่งการเป็นคนกลางศิลปะของความเข้าใจ	8
บทที่ 4 นิสัยของคนที่มีพลังบวก	11
บทที่ 5 นิสัยใจของคนที่ประสบความสำเร็จ	16
บทที่ 6 เทคนิคพัฒนาทักษะการฟัง	19
บทที่ 7 แนวคิด เล็กคิดเยอะแล้วจะสำเร็จ	23
บทที่ 8 ประโยชน์ของกาแฟดำ ที่คอกาแฟดำ และสายรักสุขภาพ	26
ห้ามพลาด	
บทที่ 9 ลักษณะของคนที่มี EQ ต่ำ	41
บทที่ 10 วิธีแก้ความวิตกกังวล	44
บทที่ 11 วิธีฉบับที่กทำให้คุณฉลาดขึ้นแบบทวิคูณ	48
บทที่ 12 วิธีเจอคนเง้าทุกวันก็ยังอยู่ให้ได้แบบมีความสุข	50
บทที่ 13 วิธีที่ช่วยให้เราช้าลงแล้วสามารถชนะได้	53
บทที่ 14 วิธีเธอก็ออกมาได้นะจากบึงโคลนแห่งความเศร้า	57
และความสับสนในตัวเอง	

สารบัญ ก้าวข้ามอุปสรรคเพื่อได้ชีวิตที่ดี

(Overcoming hardships to live a good life)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 15 วิธีปลดล็อกศักยภาพของตัวเองเพื่อเป็นคนที่เหนือกว่า ค่าเฉลี่ย	60
บทที่ 16 วิธีพูดคำว่าไม่ เพื่อสิ่งที่ใช้ในชีวิต	64
บทที่ 17 ข้อผิดพลาดที่ จะทำให้การรอไม่ใช่เรื่องน่าเบื่ออีก ต่อไป	67
บทที่ 18 นิยามที่เมื่อคุณพัฒนาแล้ว จะเปลี่ยนคุณเป็นคนใหม่ ที่ดีขึ้นภายใน 6 เดือน	70
บทที่ 19 แค่คิดให้เป็น ก็เก่งขึ้นคิดให้เป็น แล้วชีวิตจะพุ่ง	72
บทที่ 20 สิ่งที่คุณต้องไม่พูดให้ใครได้ยินจากปากคุณ	74
บทที่ 21 บทเรียน Identity Based Habits ทำไมการเปลี่ยนตัวตน ถึงสำคัญกว่า	77
บทที่ 22 วิธีร่ำรวยโดยไม่ต้องพึ่งโชค	100
บทที่ 23 ข้อคิดจากหนังสือ The 4 Hour Workweek ทำน้อยแต่รวยมาก	103
บทที่ 24 ข้อคิดที่ได้จากหนังสือจิตวิทยาเหนือเมฆที่จะเสก ให้คุณเหนือคน	106

สารบัญ ก้าวข้ามอุปสรรคเพื่อได้ชีวิตที่ดี

(Overcoming hardships to live a good life)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 25 Checklists ตัวที่อุปออฟฟิศคนเก่งเขาก็เป็นแบบนี้แหละ	108
บทที่ 26 ข้อคิดจากหนังสือ ทุกคนมีจังหวะชีวิตเป็นของตัวเอง	110
บทที่ 27 ข้อคิดจากหนังสือ จงเป็นเธอในเวอร์ชันที่ดีที่สุด	113
บทที่ 28 หลีกทั่วไปในการดำเนินชีวิตอ่านให้จบดีมาก	116
บทที่ 29 เหตุผลที่คนที่อ่านหนังสือจะไม่เหมือนเดิมอีกต่อไป	118
บทที่ 30 ตำราการพัฒนาตัวเองที่ใช้ได้	121
บทที่ 31 นิสัย คนสำเร็จ เขานิสัยแบบไหน ?	124
บทที่ 32 นิสัยเพื่อชีวิตที่มีสุขภาพที่ดีและมีความสุขยิ่งขึ้น	126
บทที่ 33 บทเรียนของการเติบโตจากผู้ใหญ่ที่เคยเจ็บปวด	134
บทที่ 34 บทเรียนชีวิตที่เริ่มเข้าใจเมื่ออายุมากขึ้น	136
บทที่ 35 ประโยคฮิลใจ ในวันที่ต้องกลับมาอยู่คนเดียวอีกครั้ง	138
บทที่ 36 พลังความคิด ผู้ชีวิตที่ร่ำรวยจากกฎทองจาก Napoleon Hill	140
บทที่ 37 ลักษณะผู้นำที่ขาดความรับผิดชอบที่ใครๆก็ไม่อยาก อยู่ร่วมด้วย	142
บทที่ 38 วิธีเปลี่ยนบุคลิกให้ดูเติบโตมาดีและมีวุฒิภาวะ	145
บทที่ 39 ข้อคิดจากหนังสือ จงอย่าใช้ชีวิตวันนี้ด้วยความรู้สึก	147

สารบัญ ก้าวข้ามอุปสรรคเพื่อได้ชีวิตที่ดี

(Overcoming hardships to live a good life)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 40 ข้อคิดดีๆ ที่ชอบของหนังสือเล็กเป็นมนุษย์ตื่นสาย กลายเป็นมนุษย์ตื่นเช้า	150
บทที่ 41 ข้อคิดจากหนังสือจิตวิทยาแค่ 1 เปอร์เซ็นต์ทำให้เหนือคน	153
บทที่ 42 ประโยคเด็ดจากหนังสือ Do The Hard Things Fir ชนะ นิสัยผัดวันประกันพรุ่งด้วยทำงานยากก่อน	155
บทที่ 43 ทักษะการวางแผน ที่ทำให้ชีวิตบาลงและเป้าหมายใกล้ขึ้น	157
บทที่ 44 จิตวิทยาอยากได้ดี ให้โกหกสมอง	161
บทที่ 45 ทักษะความเป็นผู้นำและวิธีฝึกฝนจนเชี่ยวชาญ	165
บทที่ 46 เทคนิค การเจรจาที่ดีไม่ใช่แค่การพูด	171
บทที่ 47 เทคนิค ทำน้อยแต่ได้มาก	175
บทที่ 48 เทคนิค เพิ่มเสน่ห์ในตัวเอง	178
บทที่ 49 เทคนิค เริ่มต้นวันใหม่ด้วยทัศนคติที่ดี	182
บทที่ 50 เทคนิคการเข้าใจอารมณ์ของตัวเอง	185
บทที่ 51 เทคนิคการพูดให้ได้ใจใครก็ไม่ปฏิเสธ	189
บทที่ 52 เทคนิคครองใจลูกน้องจนบับสร้างทีมเล็กชนะทีมใหญ่	193
บทที่ 53 เทคนิคจำแม่นแบบใช้ได้จริง	196

สารบัญ ก้าวข้ามอุปสรรคเพื่อได้ชีวิตที่ดี

(Overcoming hardships to live a good life)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 54 เทคนิคดี ๆ ที่ทำให้พูดก็ปัง ฟังก็ปัง	200
บทที่ 55 เทคนิคดี ๆ เพื่อให้สมองไม่มีวันแก่แถมต้องใช้ให้เป็น	207
บทที่ 56 เทคนิคดีๆศาสตร์แห่งการตัดสินใจเมื่อไหร่ควรยอมยกธง	214
บทที่ 57 เทคนิคดีๆสำหรับการคิดนอกสมอง	218
บทที่ 58 เทคนิคคิดดี ๆทำไมต้องคิดเป็นภาพ	226
บทที่ 59 วิธีหาเงินง่ายๆสัปดาห์ละหนึ่งพันบาทแบบไม่ขายฝันแต่ขายไอเดีย	230
บทที่ 60 วิธีให้เงินทำงานแทนเรา	236

บทนำ

ก้าวข้ามอุปสรรคเพื่อชีวิตที่ดี

(Overcoming hardships to live a good life)

"Rise Above for What Matters: แนวทางการก้าวข้ามเพื่อยืนหยัดในสิ่งที่ดี" คือหลักคิดในการยกระดับจิตใจและพฤติกรรม เพื่อให้เราสามารถข้ามผ่านอุปสรรค ความขัดแย้ง หรือค่านิยมเชิงลบในสังคม แล้วหันมาโฟกัสกับสิ่งที่มีคุณค่า ความถูกต้อง และเป้าหมายที่แท้จริงในชีวิตงานเขียนเล่มนี้จะช่วยปูพื้นฐานความเข้าใจก่อนเข้าสู่เนื้อหาหลัก โดยแบ่งออกเป็น 3 ส่วนสำคัญ ดังนี้

1. ความท้าทายในโลกปัจจุบัน

ในยุคที่เต็มไปด้วยข้อมูลข่าวสาร ความขัดแย้งทางความคิด และแรงกดดันรอบตัว มนุษย์เรามักถูกดึงให้จมดิ่งลงไปกับสิ่งเร้าชั่วคราว เช่น การโต้เถียงที่ไร้ประโยชน์ ความโกรธแค้น หรือการแสวงหาความสำเร็จที่ปราศจากความหมาย สิ่งเหล่านี้ทำให้เราหลงลืม "สิ่งที่ดีงามและมีคุณค่าอย่างแท้จริง" (What Matters) ไปอย่างง่ายดาย

2. ความหมายของ "Rise Above" (การก้าวข้าม)

การก้าวข้ามในที่นี้ ไม่ใช่การเพิกเฉยหรือการหนีปัญหา แต่คือการมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ และสติปัญญาที่สูงพอที่จะไม่ยอมลดตัวลงไปเล่นตามเกมของพลังงานเชิงลบมองภาพรวมของชีวิตในระยะยาว

มากกว่าอารมณ์ชั่ววูบเลือกที่จะตอบสนองต่อสถานการณ์ต่างๆ ด้วย
ความเมตตา ความซื่อสัตย์ และความสร้างสรรค์

3. ปลายทางของการยืนหยัด

เมื่อเราเลือกที่จะ "Rise Above" เราจะสามารถยืนหยัดในสิ่งที่ดีได้
อย่างมั่นคง การยืนหยัดนี้จะกลายเป็นเข็มทิศนำทางชีวิต ช่วยให้เราสร้าง
การเปลี่ยนแปลงเชิงบวกให้กับตนเอง ครอบครัว และสังคมรอบข้าง ไม่
ว่าสถานการณ์ภายนอกจะปั่นป่วนเพียงใดก็ตาม

บทความ/หนังสือเล่มนี้ จะนำพาทุกท่านไปสำรวจกลยุทธ์ วิธีคิด
และแนวทางปฏิบัติจริงในการฝึกฝนตนเอง เพื่อให้คุณสามารถก้าวข้าม
ทุกอุปสรรค และยืนหยัดอยู่บนคุณค่าที่คู่ควรกับชีวิตของคุณอย่าง
แท้จริง

ข้อมูลภาพรวมโดย AI

บทที่ 1 นิสัยเล็กๆ ที่ทำให้ ความสำเร็จ วิ่งเข้ามาหาเราเอง

18 นิสัยเล็กๆ ที่ทำให้ ความสำเร็จ วิ่งเข้ามาหาเราเอง

1. ตื่นให้เร็วขึ้น 30 นาที

แทนที่จะกด snooze ซ้ำๆ ลองตื่นมาเจิบๆ จิบกาแฟ คิดว่าวันนี้
อยากทำอะไร มันเหมือนการ “ชิงจังหวะ” โลกก่อนคนอื่น

ตัวอย่าง: เพื่อนเราคนหนึ่งใช้เวลานี้วางแผนโพสต์ขายของ เช้าๆ
เจิบดี สมองโล่ง ยอดขายดีขึ้นเฉยเลย!

2. เขียน 3 สิ่งที่ขอบคุณทุกวัน

บางวันเหนื่อยๆ เจอเรื่องแย่ ลองฝึกใจหยุดแล้วนึกถึงสิ่งดีๆ ที่มีอยู่
มันเหมือนรีเซ็ตใจใหม่

3. ทำสิ่งสำคัญก่อน ไม่ใช่สิ่งเร่งด่วน

งานด่วนเยอะ แต่เป้าหมายระยะยาวสำคัญกว่า เช่น อยากเก่งภาษา
อยากเก็บเงิน... จงกันเวลาทำสิ่งพวกนี้ก่อนโทรศัพท์จะดัง

4. อ่านวันละหน้า (หรือฟัง podcast ก็ได้!)

แค่วันละหน้า หนังสือดีๆ จะค่อยๆ เปลี่ยนวิธีคิดเราโดยไม่รู้ตัว

5. บอกตัวเองว่า “พลาดก็ไม่ใช่ไร”

หยุดตั้งมาตรฐานสูงจนเครียด ล้มบ้าง ผิดบ้าง มันคือบทเรียนฟรี

6. เดิน 10 นาทีหลังมือเย็น

ช่วยทั้งย่อยอาหารและปลดปล่อยความคิด บางทีคำตอบเรื่องที่เราคิด
ไม่ออก มันมาเฉยๆ ตอนเดินนี่แหละ

7. ถาม “แล้วไงต่อ?” ทุกครั้งที่รู้สึกตัน

เช่น งานไม่ผ่าน... แล้วไงต่อ? เราทำอะไรได้อีก? คำถามนี้ช่วยพาเราข้ามความรู้สึกติดแหงิก

8. ทำอะไรเล็ก ๆ ให้คนอื่นโดยไม่หวังผล

แค่ส่งข้อความทักเพื่อน หรือช่วยถือของให้คนแปลกหน้า มันเหมือนลงทุนพลังบวกที่วันหนึ่งจะย้อนกลับมา

9. ฝึก “ไม่ตอบทันที”

เวลาโกรธหรือเจอคอมเมนต์แย่ๆ พักก่อน 5 นาที แล้วค่อยตอบ ชีวิตสงบขึ้นเยอะ

10. วางโทรศัพท์ก่อนนอน 30 นาที

ปล่อยให้สมองได้พักจริงๆ ไม่โดนไถ TikTok ดูเวลา

11. ยิ้มให้ตัวเองในกระจก

ดูงๆ มั้ย? แต่ลองทำดู เช้าๆ ใจมันเบาขึ้นจริงๆ นะ

12. ตั้ง “เป้าหมายเล็กๆ” รายสัปดาห์

ไม่ต้องฝันใหญ่ตลอด เป้าหมายเล็กทำให้รู้สึก “สำเร็จ” บ่อยๆ

13. บอกว่า “ไม่” ได้โดยไม่รู้สึกผิด

ชีวิตเราไม่ได้มีเวลาสำหรับทุกอย่าง เลือกสิ่งที่สำคัญพอ

14. จดโอเดียที่โผล่มาแบบไม่ตั้งใจ

เวลานั่งรถ อาบน้ำ หรือก่อนนอน... โอเดียดีๆ มักมาแบบนี้ อย่าปล่อยให้หายไปเฉยๆ

15. ขอโทษเป็น และให้อภัยง่าย

ชีวิตจะเบาขึ้นมาก ถ้าไม่แบกเรื่องคาใจไว้

16. เก็บเงินวันละนิด

ไม่ต้องเยอะ...แต่ทำสม่ำเสมอ เดือนหนึ่งหันไปดูอีกที เราเก่งกว่า
ที่คิด

17. เช็กสุขภาพตัวเองเสมอ

นอนพอ กินดี ออกกำลังกาย เพราะไม่มีอะไรสำเร็จได้ ถ้าเราไม่ไหว

18. หักภูมิใจในตัวเองบ้าง

ไม่ต้องรอคนอื่นมาชม แค่ทำเต็มที่ในแต่ละวัน ก็โอเคแล้ว

Cr. Read journey (หนังสือ 1 นาทีปาฏิหาริย์หลังตื่นนอน)

#ความสำเร็จอยู่ที่การลงมือทำ #หนังสือ #พัฒนาตัวเอง #สวัสดิ์วัน
อาทิตย์

บทที่ 2 เทคนิคมีความอดทนกับความไม่สมบูรณ์แบบ

18 เทคนิคมีความอดทนกับความไม่สมบูรณ์แบบ

1. ยอมรับว่าความไม่สมบูรณ์แบบคือส่วนหนึ่งของชีวิต

ไม่มีใครที่สมบูรณ์แบบทุกอย่าง แต่เราสามารถยอมรับความไม่สมบูรณ์แบบและเรียนรู้จากมันได้เสมอ เช่น ถ้าคุณทำอาหารแล้วไม่ได้รสชาติที่ต้องการ ก็แค่คิดว่าเป็นโอกาสในการปรับปรุงในครั้งหน้า

2. มองที่การพัฒนาไม่ใช่ความสมบูรณ์แบบ

การที่เราพัฒนาไปทุกวัน แม้จะไม่สมบูรณ์แบบ ก็ถือว่าเป็นความสำเร็จ ตัวอย่างเช่น คุณอาจจะเรียนภาษาใหม่ แล้วรู้สึกว่าคุณไม่คล่อง แต่การพัฒนาทีละนิดก็สำคัญแล้ว

3. หยุดเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น

การเปรียบเทียบทำให้เราไม่เห็นคุณค่าของตัวเอง ลองมองในสิ่งที่เราทำดี และเติบโตจากมัน ตัวอย่างเช่น ถ้าเพื่อนทำงานดีมาก คุณอาจจะรู้สึกท้อ แต่ลองหยุดดูสิว่าเราเองก็มีสิ่งที่เก่งในแบบของเรา

4. เรียนรู้จากความผิดพลาด

ความผิดพลาดไม่ได้หมายความว่าจบสิ้น แต่เป็นบทเรียนที่สำคัญ ตัวอย่างเช่น ถ้าคุณลองทำโปรเจกต์แล้วไม่สำเร็จ คิดว่าครั้งต่อไปคุณจะทำอะไรได้ดีขึ้น

5. ใช้เวลาตัวเองในการพัฒนา

อย่ารีบเร่งให้ทุกอย่างเกิดขึ้นทันที ค่อยๆ พัฒนาตัวเองไป ตัวอย่างเช่น อาจจะฝึกออกกำลังกายวันละ 10 นาทีแล้วค่อยๆ เพิ่มเวลาที่ลดน้อย

6. ยอมรับความรู้สึก

เรามักจะต้องการให้ทุกอย่างในชีวิตเป็นไปตามแผน แต่บางครั้งเราต้องยอมรับความรู้สึกไม่สมบูรณ์แบบ เช่น เมื่อรู้สึกท้อหรือเหนื่อย

7. โฟกัสที่สิ่งที่ควบคุมได้

แทนที่จะเครียดกับสิ่งที่ควบคุมไม่ได้ ให้ลองโฟกัสที่สิ่งที่สามารถทำได้ในตอนนี้ ตัวอย่างเช่น ถ้าไม่ได้รับงานที่สมัครไป อย่าเสียใจ แต่ให้หางานใหม่หรือปรับปรุงเรซูเม่ให้ดีขึ้น

8. ตั้งเป้าหมายเล็กๆ

เป้าหมายใหญ่ๆ อาจทำให้รู้สึกท้อแท้ ตั้งเป้าหมายเล็กๆ ที่ทำได้จริงในแต่ละวัน เช่น ถ้าอยากเรียนภาษาอังกฤษ ให้เริ่มจากการเรียนคำใหม่ทุกวัน

9. ตั้งใจทำให้ดีที่สุดในสิ่งที่ทำ

การทำให้ดีที่สุดในสิ่งที่เราทำ ถึงแม้ว่าผลลัพธ์จะไม่สมบูรณ์แบบก็ยังคุ้มค่า ตัวอย่างเช่น เมื่อทำงานศิลปะแล้วออกมาไม่ดีเท่าที่หวัง แต่ก็ทำให้รู้ว่าเราพยายามสุดความสามารถแล้ว

10. เปลี่ยนมุมมองที่มีต่อความไม่สมบูรณ์

ความไม่สมบูรณ์สามารถเป็นโอกาสในการเรียนรู้และการพัฒนา เราลองมองมันเป็นขั้นตอนของการเติบโต ตัวอย่างเช่น การทำงานที่ไม่สมบูรณ์แบบสามารถเป็นโอกาสให้เราเรียนรู้วิธีที่ดีกว่าในอนาคต

11. มองสิ่งที่ดีในทุกๆวัน

แม้วันไหนจะไม่สมบูรณ์แบบ ลองหาอะไรดีๆ ที่เกิดขึ้น เช่น วันที่อากาศดี หรือการเจอเพื่อนดีๆ

12. ยินดีรับคำติชม

อย่ากลัวที่จะรับคำติชม เพราะมันจะช่วยให้เราพัฒนา ตัวอย่างเช่น ถ้าหัวหน้าบอกให้ปรับปรุงงานบางอย่าง อย่าท้อใจ เพราะมันจะช่วยให้ผลงานของเราแข็งแกร่งขึ้น

13. ใช้ชีวิตในปัจจุบัน

อย่าหลงอยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้นในอดีตหรือกังวลกับอนาคต ใช้ชีวิตในขณะนี้และทำสิ่งที่ดีที่สุดในทุกวินาที

14. เข้าใจว่าทุกคนมีช่วงเวลาที่ยากลำบาก

ทุกคนเคยผ่านช่วงเวลาที่ยากลำบากมาเหมือนกัน ตัวอย่างเช่น การฝ่าฟันผ่านช่วงเวลาที่ยากลำบากในงานหรือชีวิตส่วนตัวที่ทำให้เราแข็งแกร่งขึ้น

15. สร้างความสุขในสิ่งเล็กๆ

ความสุขไม่ได้มาจากความสมบูรณ์แบบ แต่จากการทำในสิ่งที่เราชอบและมีความสุขกับมัน เช่น การทำอาหารอร่อยๆ หรือการได้พักผ่อนในช่วงสุดสัปดาห์

16. ปลดปล่อยบางสิ่งผ่านไป

อย่าติดอยู่กับสิ่งเล็กๆน้อยๆ ที่ไม่สมบูรณ์แบบ ลองปล่อยมันไปแล้วหันไปโฟกัสที่สิ่งที่สำคัญกว่า

17. ให้รางวัลตัวเอง

เมื่อคุณทำอะไรสำเร็จ แม้ว่าจะไม่สมบูรณ์แบบ ให้รางวัลตัวเอง เช่น การได้พักผ่อนหรือทำสิ่งที่ชอบ

18. ยึดใจกับความไม่สมบูรณ์แบบ

ในบางครั้ง ความไม่สมบูรณ์แบบอาจทำให้เรามีความสุขในแบบของมันเอง ลองยึดกับมัน และมองมันเป็นโอกาสในการเรียนรู้

หนังสือแนะนำ แต่คุณ...ที่อยากให้อย่างเพอร์เฟกต์#Perfect #ความไม่สมบูรณ์แบบ

Lazada><https://s.lazada.co.th/s.ENAFU?ccShopee>><https://s.shopee.co.th/1qOvNXCi19>

บทที่ 3 เทคนิควิธีแห่งการเป็นคนกลางคิดปะของความเข้าใจ

18 เทคนิควิธีแห่งการเป็นคนกลางคิดปะของความเข้าใจ

1. ตั้งใจฟัง...แบบไม่รีบสรุปอย่าเพิ่งตัดสินใครจากคำพูดแค่สองนาทีกการฟังเต็มที่ คือของขวัญที่คุณโกรธต้องการมากที่สุด
2. เข้าใจอารมณ์ก่อนเหตุผล บางทีคนเขาไม่ได้ต้องการเหตุผลหรอก เขาแค่อยากให้เราเข้าใจว่า “เขาเจ็บ”
3. อย่ารีบบอกว่า “ใจเย็น” เพราะคำนี้อาจจะเหมือนเรากำลังบอกว่า “สิ่งที่เธอรู้สึกไม่สำคัญ” ลองเปลี่ยนเป็น “เราอยู่ตรงนี้นะ อยากระบายก็พูดได้เลย”
4. อยู่กับเขา...ในจังหวะที่เขาไม่ไหวไม่ต้องรีบแก้ปัญหาค่ะไม่หายไ้จากสายตาเขาก็พอแล้ว
5. แยก “เรื่อง” ออกจาก “คน” ใครทำอะไรผิด เราเตือนพฤติกรรม ไม่ได้ตัดสินคนทั้งคน
6. อย่าหยิบคำของอีกฝั่งมาพูดทันทีแม้เราจะฟังมาทั้งสองฝั่ง แต่อย่าเอาคำพูดของฝั่งหนึ่งไปปาดใส่อีกฝั่งแบบดิบๆแปรรสก่อนนะ ใส่ น้ำใจหน่อย
7. พูดความจริง...อย่างมีกรอบของความอ่อนโยนคำพูดที่ซื่อตรงแต่สุภาพ คือสิ่งที่ทำให้เราเป็น “สะพาน” ไม่ใช่ “ระเบิดเวลา”

8. อย่าเอาความรู้สึกตัวเองเป็นศูนย์กลางจำไว้นะ...นี่ไม่ใช่เรื่องของเรา แต่เราเลือกจะอยู่เพื่อให้เขาเข้าใจกัน

9. มี “พื้นที่ปลอดภัย” ให้แต่ละฝั่งบางทีสิ่งที่เขาต้องการ คือที่ที่พูดได้โดยไม่โดนตัดสิน

10. ใช้คำว่า “เราลองมองอีกมุมดีไหม” แทน “เธอผิด” แค่คำพูดเปลี่ยน บรรยากาศก็นุ่มขึ้นเยอะเลย

11. อย่ากลัวความเงียบเพราะช่วงเงียบ คือช่วงที่คำพูดค่อยๆ ซึมเข้าไป

12. กลับมาเช็คใจตัวเองเสมอ “เราทำไปเพื่อช่วย หรือเพื่อให้เราดูดี?”เตือนตัวเองให้กลับมาสู่ความตั้งใจแรก

13. ไม่ต้องรีบจบปัญหาในวันเดียวบางความเข้าใจ...ต้องใช้เวลากว่ามันจะงอก

14. ให้เกียรติทั้งสองฝั่งแม้เราจะเห็นว่าใครผิด แต่เราไม่จำเป็นต้องดูถูกใครเลย

15. ใช้พลังของการถามดีๆ “เธอคิดว่าเขาทำแบบนั้นเพราะอะไร?” คือคำถามที่ทำให้ใจคนเริ่มเปิดรับมุมมองใหม่

16. ยอมรับว่าเราแก้ทุกอย่างไม่ได้แต่เราเลือกเป็น “แสงไฟเล็กๆ” ที่ทำให้แต่ละฝั่งเห็นกันชัดขึ้นได้

17. อย่าฝืนให้คนคืนดีกัน ถ้ายังไม่ถึงเวลาการให้อภัยต้องมาจากใจ ไม่ใช่จากแรงกดดัน

18. ปลอบใจตัวเองด้วยเพราะคนกลาง...ก็คือคนหนึ่งที่ต้องมีพลัง
พอจะเข้าใจคนอื่นอย่าลืมดูแลใจตัวเองด้วยนะหนังสือแนะนำ วิธีเป็น
คนกลาง

Shopee > <https://s.shopee.co.th/wt1EQ9S3Lazada> >

<https://s.lazada.co.th/s.vxaiW?cc>