

พีชาวีร์ เมฆขยาย

รวม 10 HOW-TO สู่ชีวิตที่สำเริง และก้าวไปไกล



COPYRIGHT

© พิชาวีร์ เมฆขยาย

ห้ามผู้ใดทำซ้ำ คัดลอก ลอกเลียน ดัดแปลง ปลอมแปลง จัดเผยแพร่ จำหน่าย ส่งผ่าน หรือกระทำการใดๆ เกี่ยวกับสิทธิและทรัพย์สินทางปัญญาของเนื้อหาในอีบุ๊กเล่มนี้ โดยไม่ชอบด้วยกฎหมาย หรือโดยไม่ได้รับอนุญาตอย่างเป็นทางการจากเจ้าของลิขสิทธิ์ หรือโดยก่อให้เกิดความเสียหายแก่เจ้าของลิขสิทธิ์ อันเป็นการกระทำความผิดทางอาญา ซึ่งต้องได้รับโทษ ตามพระราชบัญญัติทรัพย์สินทางปัญญาฯ และกฎหมายอื่นที่เกี่ยวข้อง

01



5 ความกลัวที่หยุดยั้งคุณไม่ให้ก้าวไปไหน

5 ความกลัวที่หยุดยั้งคุณไม่ให้ก้าวไปไหน

ความกลัวนี้เองที่ทำให้คนมีความสามารถจำนวนมากย่ำอยู่กับที่ คนที่ไม่กล้าลงมือทำในสิ่งที่ตัวเองเชื่อหรืออยากทำ เกิดจากความกลัวที่ต่างกันไป จากประสบการณ์การให้คำปรึกษากับผู้คนจำนวนมาก แวนขอสรุปออกมาเป็น 5 ความกลัวค่ะ

1. กลัวโดนเกลียด

“ทำดีแต่อย่าเด่นจะเป็นภัย ไม่มีใครอยากเห็นเราเด่นเกิน”

คุณอาจได้ยินคำสอนนี้มาตั้งแต่เด็ก ในหลายสถานการณ์เป็นเรื่องที่ดีที่จะช่วยให้คุณให้รอดปลอดภัยและอยู่อย่างสงบ แต่ในอีกหลายสถานการณ์ การคอยเอาใจทุกคนเป็นเรื่องที่เป็นไปไม่ได้ เป้าหมายหรือภารกิจของคุณอาจไม่ถูกใจใครบางคน หากคุณปล่อยวางเรื่องนี้ได้ คุณจะเป็นตัวของตัวเองขึ้นอีกมากและพัฒนาศักยภาพขึ้นไปได้อีกมากทีเดียว

จำไว้ว่าแม้แต่การเป็นคนดีที่สุดก็ไม่มีอะไรการันตีว่าจะไม่มีใครหมั่นไส้
คุณ

2. กลัวล้มเหลว / กลัวทำแล้วไม่ปัง

ถึงจะหกล้มแต่อย่างน้อยคุณก็ได้ออกวิ่ง เมื่อกลัวล้มเหลวคุณก็จะพบค
ความก้าวหน้า การทำทุก ๆ สิ่งใหม่ ๆ ไม่มีใครมารับประกันกับคุณได้
หรือว่ามันจะสำเร็จทุกครั้งไป ชีวิตต้องกล้าแลก กล้าเดิมพัน และหลาย
ครั้งที่แวนล้มเหลว แวนกลับได้เรียนรู้ประสบการณ์ชีวิตที่ไม่มีขาย
ที่ไหน .. นอกจากจะล้มเหลวเอง หากคุณกลัวล้มเหลวนั้นอาจหมายถึง
ถึงว่าคุณเคยล้มเหลวหนักจนเข็ดหลาบหรือไม่เคยล้มเหลวจึงมโนไป
ก่อน ทางแก้หนึ่งคือเผชิญหน้ากับมันจนชิน (ฮา) แล้วต่อไปมันจะกลายเป็นเรื่องชิล ๆ

3. กลัวถูกปฏิเสธ / กลัวเสียหน้า

“เสียอะไรไม่ว่า เสียหน้าไม่ได้”

บางคนมีชีวิตรอยู่โดยการรักษาภาพลักษณ์เหนือสิ่งอื่นใด สำหรับบางคนอาจเป็นเรื่องจำเป็น แต่สำหรับอีกหลายคน.. คุณไม่จำเป็นต้องสร้างภาพขนาดนั้น คนปฏิเสธไม่ได้แปลว่าเขาเกลียดคุณเสมอไป ลองทำใจกล้าและลองสัมผัสมันดู โดนบ่อย ๆ ค่อย ๆ ชิน หลังจากนั้นคุณจะไม่แคร์ว่าใครจะปฏิเสธคุณอีกเลย

4. กลัวโดนสมน้ำหน้าถ้าทำไม่สำเร็จ

บางคนมีความสามารถพิเศษในการขำเต็มคนล้มและมีความสุขบนกองความผิดพลาดของคนอื่น บางครั้งคุณก็ต้องทำใจว่าคุณหลีกเลี่ยงไม่ได้จริง ๆ แล้วคุณทำหุทวอนลม ไม่แคร์หรือล้มมันไปให้เร็ว ๆ แล้วกลับมาโฟกัสที่เป้าหมายและความท้าทายอันใหม่ ก็ช่วยให้คุณก้าวข้ามสิ่งเหล่านี้ไปได้แล้ว

5. กลัวต้องรับผิดชอบ

อยู่สบาย ๆ ก็ดีอยู่แล้ว จะต้องเอาตัวเองไปลำบากอีกทำไม

คนแบบนี้มักกลัวการรับผิดชอบภารกิจที่ยิ่งใหญ่ขึ้น แต่จำไว้ว่าเกมยิ่งยาก ผลที่ได้รับกลับมาก็จะยิ่งใหญ่มากกว่า หากกลัวว่าจะต้องรับผิดชอบมากขึ้น คุณก็จะไม่ก้าวหน้าไปไหน ทำใจกล้าเปิดรับความท้าทายและภาระที่มากขึ้นและศักยภาพในตัวคุณจะขยายใหญ่ขึ้น

ย้ำอีกครั้งว่า ใคร ๆ ก็มีความกลัวค่ะ เพราะมันอยู่ในระดับสัญชาตญาณ แต่ไม่ใช่เอาแต่คุ้ยและหลบหน้าอยู่แต่ในถ้ำของตัวเอง เพราะตอนที่กำลังเผชิญหน้ากับความกลัว คุณอาจกลับรู้สึกสนุก มัน ตื่นเต้น และอาจได้ค้นพบความหมายของ “การใช้ชีวิต” ที่แท้จริงก็ได้

02



5 ข้ออ้างสุดฮิตของคนที่กำลังจะล้มเหลว

5 ข้ออ้างสุดฮิตของคนที่กลัวความล้มเหลว

รู้หรือไม่ว่าการไม่ยอมรับว่าตัวเองกลัวจะยิ่งขัดขวางคุณไปสู่ความสำเร็จ เวลาที่คุณรู้ว่าต้องเปลี่ยนแปลงหรือต้องตั้งเป้าหมายเพื่อเติบโต คุณจะรู้สึกกลัวและกังวลขึ้นมาโดยอัตโนมัติ

โชคร้ายเหลือเกินที่กลไกป้องกันตัวของคุณจะรีบทำงานโดยการเสาะหาข้ออ้างมาให้ เพื่อคุณจะได้ไม่ต้องลงมือทำจริง และนี่แหละคือจุดเริ่มต้นของการผัดวันประกันพรุ่ง

และนี่คือ 5 ข้ออ้างยอดฮิตที่จิตใต้สำนึกของคุณสร้างขึ้นมากปกป้องโดยที่คุณอาจไม่รู้ตัว

1. สิ่งที่คุณรู้สึก : “เป้าหมายนี้ยากเกินไปที่จะทำได้”

สิ่งที่คุณคิดในใจ : “ฉันไม่เก่งถึงขั้นนั้นหรอก แล้วจะพยายามไปเพื่ออะไร”

หากคุณรู้สึกว่าตัวเองไม่มีความสามารถพอที่จะไปกระโดดที่จะพยายาม แต่หากคุณเปลี่ยนวิธีคิดว่าเป้าหมายนี้มันยาก จะทำให้คุณหันมาโฟกัสที่การหาวิธีการที่จะพาคุณไปให้ถึงตรงนั้น

2. สิ่งที่คุณรู้สึก : “ฉันกลัวจะล้มเหลว”

สิ่งที่คุณคิดในใจ : “ฉันไม่ทำหรอก”

มันเป็นเป้าหมายของคุณ แล้วทำไมคุณจะไม่อยากลองล่ะ ดังนั้นหากใจคุณบอกว่าไม่อยากลองให้รู้ไว้เลยว่ามันคือกลไกการปกป้องตัวเองจากความกลัวล้มเหลวที่มาจากจิตใต้สำนึกคุณเอง แต่ข่าวดีก็คือ การรู้ตัวว่ากลัวนั้นคือบันไดขั้นแรกในการเอาชนะมัน รับรู้ถึงความกลัว จากนั้นจงเผชิญหน้ากับมัน

3. **สิ่งที่คุณรู้สึก :** “มันต้องใช้ความพยายามและการเตรียมการ เยอะมาก”

สิ่งที่คุณคิดในใจ : “ไม่คุ้มหรอก”

อีกเช่นกัน หากเป้าหมายนั้นมีความหมายต่อคุณมากเท่าไร ยิ่งต้องใช้ความพยายามมากเท่านั้น แต่รางวัลที่รออยู่ปลายทางก็ย่อมคุ้มค่าต่อการลงทุนลงแรงอยู่แล้ว

4. **สิ่งที่คุณรู้สึก :** “พอบอกให้กำหนดวันเริ่มที่แน่นอนฉันก็เริ่มประสาทเสีย”

สิ่งที่คุณคิดในใจ : “ฉันจะทำก็ต่อเมื่อพร้อมจะทำเท่านั้น”

หนึ่งในเหตุผลหลักที่คนมักพลาดจากเป้าหมายคือการไม่ยอมกำหนดวันเวลาเริ่มที่แน่นอน ซึ่งการกำหนดลงไปเลยจะเพิ่มความรู้สึกรับผิดชอบ และลดแนวโน้มการผัดวันประกันพรุ่ง ง่ายๆ แค่กำหนดวันเริ่มให้ชัดเจนลงใน calendar ของคุณซะ ตั้งเตือนล่วงหน้า แค่นี้เอง

5. สิ่งที่คุณรู้สึก : “ถ้าฉันลงทุนลงแรงเต็มที่แล้วล้มเหลวล่ะก็ ฉันคงเฟลสุด ๆ”

สิ่งที่คุณคิดในใจ : “ฉันจะลองทำดูก็ต่อเมื่อฉันคิดว่าฉันทำได้แน่ ๆ”

อาการกลัวความล้มเหลวจะทำงานเต็มที่เพื่อสกัดกั้นไม่ให้คุณลงมือทำ เช่น การมองโลกในแง่ร้ายเพื่อให้เห็นโอกาสสำเร็จน้อยลง หรือวาดภาพความน่ากลัวเมื่อล้มเหลว นั่นยิ่งทำให้คุณก็กลัวความพยายามที่คุณจะทุ่มเทลงไป และนี่แหละที่จะเพิ่มโอกาสล้มเหลวมากขึ้น ดังนั้นแทนที่จะนึกภาพความล้มเหลว เปลี่ยนเป็นภาพความสำเร็จแทน แล้วลงมือทำเลยดีกว่า

ประเด็นสำคัญคือคุณต้องรู้ตัวว่ากำลังกลัว หันมาเผชิญหน้ากับมัน และลดระดับความคาดหวัง แต่ก็ยังวางแผนให้ทำจนสำเร็จ ... ว่าแล้วก็ไปลุยกันเลย!

ที่มา สรุปจากบทความเรื่อง 5 Excuses People With Fear of Failure Make : Denying your fears will sabotage your chances of success โดย ดร. Guy Winch

03



3 ข้อแตกต่างระหว่างคนที่ก้าวหน้าเร็วกับคนทั่วไป

3 ข้อแตกต่างระหว่างคนที่ก้าวหน้าเร็วกับคนทั่วไป

การกระทำเป็นสิ่งที่ทำให้คนเราซึ่งมีโชคชะตาที่ต่างกันอยู่แล้ว ต่างกันไปมากยิ่งขึ้น ทำไมบางคนก้าวหน้าเร็ว สำเร็จไว เติบโตรวดเร็ว
ในขณะที่อีกหลายคนก้าวหน้าช้า หรือแม้กระทั่งย่ำอยู่กับที่ ไม่เพียงแต่เรื่องความสำเร็จในอาชีพการงาน แต่หมายถึงชีวิตด้านอื่นด้วย ...
ทำไม?

จากการค้นพบส่วนตัวของแวนที่ได้พบเจอกับคนมาหลากหลาย
ประกอบกับแวนเป็นคนชอบสังเกตพฤติกรรมคน (ตามประกาศนียบัตร
จิตวิทยา) และศึกษาคนประสบความสำเร็จ แวนเลยได้ตกลึกกว่า คนที่
ก้าวหน้าเร็วทำบางสิ่งบางอย่างต่างจากคนทั่วไปนิดหน่อย

แต่นิดหน่อยที่ว่านี้ เมื่อทำเป็นกิจวัตรและเป็นนิสัยติดตัว ยิ่งนานวันจะ
ยิ่งเห็นความต่างในผลลัพธ์ในชีวิตของพวกเขาค่ะ

3 สิ่งหลัก ๆ ที่พวกเขาทำมีอะไรบ้าง ไปดูกัน

1. ไม่คิดเล็กคติน้อย :

คนก้าวหน้าเร็วไม่เก็บเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ มาเป็นประเด็น พวกเขา มองแต่ เรื่องที่สร้างผลลัพธ์ที่ดีให้กับตัวเอง พวกเขาไม่มีเวลาใส่ใจเรื่องหุ่ มหิม อะไรที่ปล่อยผ่านได้ หรือรีบจัดการ หรือตัดสินใจออกไปให้เร็ว ที่สุดได้ พวกเขาจะทำให้จบไปทันที

ต่างจากคนอื่นหลายคน ที่มักชอบคิดเล็กคติน้อย โดยเฉพาะกับเรื่อง ที่ มักดูตัวเองไม่ได้ก้าวหน้า เช่น เรื่องที่ว่าคนอื่นคิดยังไงกับตัวเอง พวกเขาจะใช้เวลาติดวอกวนกับเรื่องกวนใจแต่ไม่เกิดประโยชน์ แทนที่จะทุ่ม พลังงานให้กับสิ่งที่สร้างผลลัพธ์ในชีวิต กลับไปให้เวลามากไปกับเรื่องไม่ เป็นเรื่อง

2. มีวินัยสูง :

คนก้าวหน้าเร็วมีวินัยกับตัวเองค่อนข้างสูงมาก ไม่ว่าจะอยากทำหรือไม่ ก็ตาม แต่เมื่อตั้งใจจะทำอะไรแล้วพวกเขาจะทำตามแผนที่วางไว้ค่อนข้าง

ข้างเป๊ะ ความรับผิดชอบทำให้พวกเขายิ่งแตกต่างจากคนทั่วไปเมื่อเวลาผ่านไป

ในขณะที่คนอื่นมักตามใจอารมณ์ศิลปินของตัวเอง ไม่อยากทำก็ไม่เริ่มซักที แต่คนที่ก้าวหน้าเร็วจะก้าวข้ามความเอื่อยเฉื่อย และลงมือทำจนเสร็จตามกำหนด เช่น นักเรียนที่เรียนคอร์สออนไลน์ของตัวเอง สังเกตได้ชัดว่าคนที่สำเร็จเร็วจะเป็นพวกที่มุ่งมั่นกับภารกิจที่ได้รับ และส่งภารกิจตรงเวลา ในขณะที่คนทั่วไปมักจะหลงลืม ห่างหาย หรือเลือกที่จะผัดผ่อนไปก่อน เนื่องด้วยภารกิจอื่น

3. เลือกแต่สิ่งดีให้ตัวเอง :

คนก้าวหน้าเร็วมักพาตัวเองไปอยู่ในสภาพแวดล้อมและสังคมที่เอื้อต่อความก้าวหน้าเสมอ บางครั้งพวกเขาจะไปอยู่ในกลุ่มคนที่พวกเขาอยากเป็น เพื่อเรียนรู้วิธีคิด และรับพลังงานที่เป็นบวกที่จะช่วยดึงพวกเขาให้ก้าวหน้าขึ้นไป รวมถึงสื่อที่รับทุกวัน และกิจกรรมที่เลือกทำ คนกลุ่มนี้จะระมัดระวังที่จะไม่รับสื่อที่เป็นลบหรือบั่นทอนจิตใจและความก้าวหน้า

ของตัวเอง แต่จะเลือกอ่าน ฟัง และติดตามเนื้อหาที่ช่วยพัฒนาตัวเอง มากกว่าจะวนอยู่กับเรื่องที่จุดกำลังใจหรือทำให้เสียเวลาโดยเปล่าประโยชน์

ในขณะที่คนหลายคนกลับทำตรงกันข้าม คือไม่ยอมเดินออกจากสภาพแวดล้อมที่เป็นลบและบั่นทอนสุขภาพกายสุขภาพใจของตัวเอง ซึ่งนั่นจะยิ่งขวางกั้นไม่ให้พวกเขาก้าวหน้าได้เร็ว

นี่คือสามสิ่งที่เห็นได้ชัดจากการตกผลึกของแวนเอง ซึ่งจริง ๆ แล้วยังมีอีกหลายอย่างที่ทำให้คนก้าวหน้ายิ่งวิ่งห่างออกไปจากคนทั่วไป

อย่าลืมว่า การกระทำกำหนดชะตาชีวิตของคุณได้ ยิ่งนานวันจะยิ่งเห็นผลลัพธ์ที่ถ่างกว้างออกและเห็นความแตกต่าง หากคุณอยากประสบความสำเร็จไม่ว่าด้านไหน การกระทำของคุณในวันนี้จะบอกได้ว่าคุณจะไปได้ถึงฝันหรือไม่ค่ะ

04



**3 นิสัยที่ต้องพัฒนา
สำหรับคนที่ชอบผัดวันประกันพรุ่ง**

3 นิสัยที่ต้องพัฒนา สำหรับคนที่ชอบผัดวันประกันพรุ่ง

หากคุณปล่อยให้การผัดวันประกันพรุ่งเกิดซ้ำ ๆ อีกไม่นานมันจะกลายเป็นนิสัยติดตัวคุณ สะสมความล้มเหลวไปเรื่อย ๆ ยิ่งทำให้คุณไม่ชอบตัวเองทุกที ๆ

เพื่อเอาชนะใจตัวเองให้ได้ คุณจำเป็นต้องสร้างนิสัยที่มาหักล้างแล้วชีวิตคุณจะมีผลงานในชีวิตขึ้นอีกมากมาย และคุณจะรักตัวเองมากขึ้นตามไปด้วย

3 นิสัยที่วันนี้มีอะไรบ้าง

1. นิสัย “ทำกันที”

อย่างที่บอกไปแล้วว่าคนที่ชอบผัดผ่อน ไม่ทำในสิ่งที่ต้องทำ เป็นเพราะไม่มีใจอยากทำ แต่หากคุณไม่มีใจ...จะเวลาไหนก็ไม่มีใจ อย่ารอค

ความหวังลม ๆ แล้ง ๆ ดังนั้น คุณต้องหักดิบลงมือทำทันที อย่าสนใจ
อารมณ์มากนัก แค่ได้เริ่มลงมือทำ หลังจากนั้นคุณจะอดติดได้เอง

2. นิสัย “แน่วแน่เด็ดเดี่ยว”

ความลังเลจะทำให้คุณไปไม่ตลอดรอดฝั่ง คนที่แน่วแน่จะกล้าปิดตัวเอง
จากสิ่งรบกวน ยอมไม่เปิดไฟดาวน์ไลท์ดูมือถือหรือตัดสิ่งอื่นที่จะพา
เหลวไหลออกไปก่อน เมื่อตั้งใจจะทำอะไรแล้ว คนนิสัยแน่วแน่เด็ดเดี่ยว
จะเดินหน้าลุยและมีแนวโน้มน่าจะทำสำเร็จได้มาก

3. นิสัย “ยอมรับความไม่สมบูรณ์แบบ”

หลายครั้งที่คุณไม่ยอมลงมือทำซักที เพราะรอว่าเมื่อไหร่จะรู้สึกว่ามีพอ
ถึงค่อยเริ่มนับหนึ่ง แต่ความจริงคือคุณจะไม่มีความรู้สึกว่ามีพอ ถ้า
คุณเป็นคนชอบความสมบูรณ์แบบ เพราะนิสัยข้อนี้จับผิดของคุณมักจะ
พาให้เจอข้อผิดพลาดได้เสมอ ฝึกเป็นคนปล่อยผ่านบ้าง หรืองานบาง
อย่างทำไปแก้ไขก็ได้ ไม่จำเป็นต้องรอให้เพอร์เฟ็ค

ยังไงก็ตาม การสร้างนิสัยต้องใช้เวลา หากคุณไม่อยากได้มันมาก
พอ คุณก็จะพ่ายแพ้ระหว่างทางไปตามระเบียบ หากคุณเห็นว่าสิ่งนี้เป็น
อุปสรรคกับชีวิต ก็จงเริ่มลงมือกำจัดมันออกไปซะ

05



5 ข้อคิดการทำงานของคนญี่ปุ่น

5 ข้อคิดการทำงานของคนญี่ปุ่น

ณ ตลาดปลาซึคิจิ ประเทศญี่ปุ่น

หากใครกำลังเบื่องาน ไม่รักงาน เกลียดงาน ไม่อยากไปทำงาน แนะนำให้ดูหนังเรื่องนี้ "อัจฉริยะตลาดปลาซึคิจิ - Tsukiji Wonderland"

หนังสารคดีเรื่องนี้ให้พลังที่ไม่ธรรมดา ชีวิตผู้คนในตลาดปลาซึคิจิเมืองโต
เกี่ยวเริ่มต้นหลังเที่ยงคืน ... สถานที่ที่ทั้งแฉะทั้งหนาวทั้งวุ่นวาย แต่
ทำไมผู้คนถึงมีชีวิตชีวา ตั้งใจและทุ่มเทได้ขนาดนั้น

ผู้เขียนมีโอกาสดูหนังเรื่องนี้ และเกิดแรงบันดาลใจเกี่ยวกับการ
ทำงานของคนญี่ปุ่นที่ตลาดปลาซึคิจิ จึงอยากจะแบ่งปันข้อคิดให้อ่าน
กัน

1. PASSION

ทุ่มเทสุดหัวใจ

คนที่นั่น “อิน” กับงานของตัวเองสุดๆ ไม่ว่าจะเป็นคนขายปลา พ่อค้า
คนกลาง พ่อครัว คนทำน้ำแข็งขาย พวกเขารักงานของตัวเอง และต่าง
ต้องการทำในส่วนของตัวเองให้ดีที่สุด

พวกเขามาที่ตลาดตั้งแต่เที่ยงคืน ตีหนึ่ง เพื่อให้มั่นใจว่าเตรียมทุกอย่าง
ไว้พร้อมแล้ว “มาตรฐาน” ดูเหมือนจะเป็นคำที่ซีเรียสมากๆ เพราะหาก
ขึ้นชื่อว่าเป็นผลงานมาจากพวกเขาแล้ว รับประกันได้ว่า มันจะต้องเป็น
ของดี คนขายปลาต้องแนะนำของดีให้ลูกค้า พ่อค้าคนกลางต้องประมูล
ปลาที่ดีที่สุดมาให้ได้ เพื่อส่งมอบให้ลูกค้าของตัวเอง

กลับมาถามตัวคุณเองว่า ... งานทุกชิ้นที่ส่งออกไปจากคุณมีมาตรฐาน
มากน้อยแค่ไหน

2. MASTER

รู้ลึกรู้จริงใครก็หลอกไม่ได้

พ่อค้าคนกลางมีความรู้เรื่องปลาแบบลึกสุดๆ เพียงแค่มองด้วยตาเปล่า หรือสัมผัสด้วยมือก็จะรู้ได้ทันทีว่าปลาตัวนี้คุณภาพดีแค่ไหน มีไขมัน มากน้อยแค่ไหน จะรสชาติดีแค่ไหน คนขายปลาที่ต้องรู้ลักษณะปลา ในแต่ละฤดูกาล แนะนำลูกค้าได้ว่าควรเลือกแบบไหน เอาไปประกอบ อาหารแบบไหนจึงจะอร่อยที่สุด เชฟรู้วิธีแล่ปลาและเก็บรักษาปลาเพื่อ ให้รสชาติอยู่ในจุดที่ดีที่สุด

การอดทนทำในสิ่งเดิมๆ ซ้ำๆ มานานแสนนานกลับทำให้พวกเขาพัฒนา ความเป็น “ปรมาจารย์” ในสิ่งที่พวกเขาทำ

กลับมาถามตัวคุณเองว่า ... คุณ “รู้” เกี่ยวกับงานที่ตัวเองทำดีแค่ไหน บางคนบ่นว่าเบื่องาน ทั้งๆ ที่ยังมีความรู้ในงานนั้นแค่หางอึ่ง และยังไม่ทันได้เรียนรู้หรือมีทักษะอะไรเลยด้วยซ้ำ

3. RESPONSIBILITY

หน้าที่อันยิ่งใหญ่

หน้าที่สำหรับคนที่ตลาดปลาสี่คิจีไม่ใช่แค่ที่เขียนไว้ใน Job Description ที่หัวหน้าหรือองค์กรคาดหวังจากพวกเขา แต่ “หน้าที่” ในที่นี้หมายถึงหน้าที่ในฐานะที่พวกเขาเป็นหน่วยหนึ่งของสังคมของประเทศ

พ่อค้าคนกลางมีหน้าที่เสาะหาอาหารทะเลที่ดีที่สุดให้ลูกค้าที่เป็นร้านอาหาร เพื่อให้คนญี่ปุ่นได้กินอาหารคุณภาพดี

หากใครที่รู้หน้าที่ของตัวเอง รู้ว่าตัวเองกำลังรับใช้ใคร และรู้งานของตัวเอง มีกระทบต่อชีวิตคนในประเทศ หรือชาวโลกนี้ยังไง จะทำให้พวกเขารักและภูมิใจในงานของตัวเองมากขึ้น

กลับมาถามตัวคุณเองว่า ... ทุกวันนี้คุณรู้หรือไม่ว่าคุณทำงานนี้ไปเพื่ออะไร และทำงานนี้ไปเพื่อใคร บางคนถนัดแต่เรียกร้อง “สิทธิ” เรียกร้อง

คำตอบแทน แต่ไม่เคยสนใจเลยว่าได้ทำหน้าที่ของตัวเองให้ดีที่สุดแล้ว
หรือยัง

4. END-TO-END

รู้ต้นน้ำยันปลายน้ำ

คนที่นี่ไม่ได้มองแค่งานของตัวเองส่วนเดียวแล้วจบ แต่พวกเขารู้ว่า ก่อน
หน้านี้วัตถุดิบเหล่านี้มายังไง ไปยังไง (และจะไปหาใคร)

พ่อค้าคนกลางหาสิ่งที่ดีที่สุดเพื่อให้ลูกค้าพวกเขาส่งมอบอาหารที่ดีที่สุด
ให้กับคนกิน เชฟสำนักในบุญคุณของชาวประมงที่เสี่ยงชีวิตไปจับปลา
หายากในทะเล พวกเขาจึงต้องตั้งใจอย่างสุดฝีมือให้ขึ้นปลาแต่ละชิ้นนั้น
มีคุณค่าที่สุด

กลับมาถามตัวเองว่า ... คุณรู้หรือไม่ว่าสุดท้ายแล้วผลงานที่คุณทำออก
ไปจะมีผลกระทบกับชีวิตใครบ้าง และสำนักในบุญคุณคนที่จัดสรรวัตถุดิบ
มาให้คุณหรือไม่

5. ACCOUNTABILITY

จิตสำนึกรับผิดชอบต่อส่วนรวม

พวกเขาต่างทำในส่วนของตัวเองให้ดีที่สุดเพื่อเลือกสรรของดีให้คนกิน เพราะตระหนักดีว่าในอีกไม่กี่วัน ของที่กินลงไปเหล่านั้นจะกลายเป็น ส่วนหนึ่งของเซลล์ในร่างกายคนกิน คนหาวัตถุดิบให้โรงเรียนตั้งใจคัด สรรของ ดีและปลอดภัยให้เด็กๆ ในโรงเรียน ถ้าแก่ร้านขายปลากำชับ กับทีมงานว่า "จำไว้ว่าสิ่งที่เราทำและพูดจะซึมเข้าสู่เนื้อปลาที่เราขาย เราขายปลาด้วยความรักและใส่ใจซึ่งถ่ายทอดไปถึงผู้บริโภค"

กลับมาถามตัวเองว่า ... ทุกวันนี้คุณนึกถึงหน้าของผู้คนที่จะได้รับผลกระทบ จากงานของคุณบ้างหรือไม่

นี่เป็นเพียงแค่ส่วนหนึ่งของข้อคิด ยังมีอีกหลายประเด็นที่ยังไม่ได้พูดถึง หากมีโอกาสได้ดูก็แนะนำค่ะ เพื่อจะช่วยให้แรงบันดาลใจให้คุณอยาก ใช้ความสามารถสร้างสรรค์ผลงานดีๆ ต่อไปค่ะ

06



4 กลยุทธ์เพิ่มความมั่นใจในที่ทำงาน

4 กลยุทธ์เพิ่มความมั่นใจในที่ทำงาน

หลายคนกำลังจะปัญหาว่าที่ทำงานมีแต่คนเก่ง ๆ และมั่นใจ ทำให้ตัวเองที่ไม่มั่นใจว่าตัวเองเก่งพอ ยิ่งไม่กล้าแม้แต่จะเสนอไอเดีย เพราะกลัวจะถูกมองว่าไม่เจ๋งพอ สาเหตุหนึ่งมาจากความรู้สึกว่า ตัวเองไม่มีคุณค่ามากพอ พุดง่าย ๆ คือ คิดว่าตัวเองดีไม่พอ โดยเฉพาะเมื่อไปเปรียบเทียบกับคนอื่น

คนที่เห็นคุณค่าในตัวเองต่ำจะมีรายได้น้อยกว่าคนที่มองเห็นคุณค่าในตัวเอง นี่คือนิสัยที่ยืนยันจากงานวิจัย ดังนั้นคิดแบบง่าย ๆ คือ หากอยากมีรายได้ที่มากขึ้นหรือสูงกว่าค่าเฉลี่ย นอกจากต้องพัฒนาความสามารถที่สำคัญแล้ว อีกด้านหนึ่งคุณต้องเพิ่มระดับ Self-esteem ของตัวเองในขณะเดียวกัน การที่คุณจะเพิ่มการเห็นคุณค่าในตัวเองได้ คุณต้องได้ทำงานที่มีความหมายและทำให้คุณรู้สึกมีคุณค่าด้วยเช่นกัน

ข่าวร้ายก็คือ ความคาดหวังและสภาพการแข่งขันในปัจจุบันทำให้แม้
คนจะมีผลการทำงานที่ดีแล้ว แต่ก็ยังดูเหมือนไม่เพียงพอ ด้วยภาระงาน
ที่ถาโถมและการที่ต้องทำให้ดีขึ้นเรื่อยๆ ทำให้คนต้องอุทิศเวลาให้งาน
มากขึ้น จนอาจจะเลยความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง

นอกจากนี้ ความกดดันที่เพิ่มระดับมากขึ้นเรื่อยๆ ผลักดันทำให้คน
ทำงานก้าวร้าวมากขึ้นและเป็นมิตรซึ่งกันและกันน้อยลงโดยอัตโนมัติ

การเพิ่มและการรักษาระดับความเชื่อมั่นที่เหมาะสมนั้นเป็นกระบวนการ
ที่เกิดขึ้นตลอดชีวิต เหมือนเวลาที่คุณพยายามปลุกกล้ามเนื้อท่อนอก คุณต้อง
พยายามอย่างหนักเพื่อสร้างมันขึ้นมา และต้องออกกำลังกายสม่ำเสมอ
เพื่อรักษาไม่ให้กล้ามเนื้อเหล่านั้นหายไป สำหรับการรักษาความเชื่อมั่น
คุณก็ต้องบริหารใจให้เข้มแข็งอย่างสม่ำเสมอเช่นกัน ไม่อย่างนั้นคุณก็
จะอ่อนแอต่อเรื่องที่เขากระทบ

โดยพื้นฐานที่สุดคือ คุณต้องเคารพและให้เกียรติตัวเองให้ได้ก่อน ไม่ว่า
จะกำลังทำผิดพลาดหรือล้มเหลวในเรื่องอะไรก็ตาม

นี่คือคำแนะนำ 4 กลยุทธ์ในการเพิ่มความมั่นใจ (และความเชื่อมั่นในตัวเอง) ในที่ทำงาน

1. ทำสิ่งที่คุณรักวันละ 15 นาทีเป็นอย่างน้อย

ก่อนเริ่มงานหรือหลังเลิกงาน หาให้เจอในสิ่งที่คุณรัก ไม่ว่าสิ่งนั้นจะได้เงินหรือไม่ได้เงินก็ตาม พร้อมทั้งทำกิจกรรมที่พัฒนาทักษะหรือความสามารถที่ทำให้คุณหันมาสนุกกับงานอีกครั้ง

2. ทำ Hall of Fame ของตัวเอง

บันทึกความพยายามและความสำเร็จที่คุณได้ทำไว้ในการ์ดเล็กๆ หรือบันทึกไว้ในสมาร์ทโฟนของคุณ เป็นการฝึกให้เครดิตตัวเอง อย่างน้อยวันละ 3 เรื่องที่คุณทำงานหนักหรือพยายามอย่างถึงที่สุด เมื่อสิ้นสัปดาห์ อย่างน้อยคุณก็มีถึง 15 รายการความพยายามและความสำเร็จของคุณ ทำแบบนี้ติดต่อกันไปเรื่อยๆ หากทำยที่สุดแล้วคุณเขียนไม่ออกจริงๆ อาจจะขอให้เพื่อนร่วมงานที่คุณไว้วางใจช่วยบอกให้

3. ทำบอर्डหรือกล่องบันทึกเรื่องดีๆ ในชีวิตของคุณ

หลักฐานที่แสดงให้เห็นว่าชีวิตของคุณมีคุณค่า เช่น รายชื่อโปรเจกต์ที่คุณทำสำเร็จ ประกาศนียบัตรที่เคยได้ ภาพลูกของคุณตอนขึ้นรับรางวัล การ์ดหรือของขวัญที่เพื่อนคุณให้ไว้ในวันเกิดที่ผ่านไปมา และอัพเดททุกเดือน

4. หยุดคิดเรื่องลบๆ กับตัวเอง

เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น รีบพาความคิดไปหาวิธีแก้ไขปัญหา หาเทคนิคหยุดคิดเรื่องลบๆ เช่น ภาพเครื่องหมายกากบาทสีแดงบนมือถือ ดูทุกครั้งเมื่อคุณรู้ตัวว่ากำลังคิดเรื่องลบที่ไม่ใช่การแก้ปัญหา

ที่สำคัญคือ คุณต้องฝึกมองตัวเองในแง่ดีและเลิกตีตราตัวเองในทางลบ เช่น ต่อว่าตัวเองว่า ทำไมโง่จัง โดยเปลี่ยนเป็น “เราทำพลาดไป แต่เรา

ก็ได้เรียนรู้บางอย่าง” หรือเมื่อหัวหน้าหรือเพื่อนร่วมงานตำหนิคุณ ก็หา
ทางพัฒนาตัวเองแทนที่จะเอาแต่คิดซ้ำๆ วนไปมาไม่รู้จบ

ที่มา จากบทความเรื่อง Self-esteem is a mental muscle: "work" it out. โดย Ellen McGrath

07



**5 วิธีเปลี่ยนจากพนักงานธรรมดา
ให้กลายเป็นดาวรุ่งในที่ทำงาน**

5 วิธีเปลี่ยนจากพนักงานธรรมดาให้กลายเป็นดาวรุ่งในที่ทำงาน

ในมุมมองขององค์กรธุรกิจและนายจ้าง ต่างคาดหวังผลลัพธ์จากพนักงานของตนเอง สิ่งที่นายจ้างสนใจคือคุณค่าที่แต่ละคนจะช่วยให้องค์กรเจริญเติบโตและพัฒนา

พนักงานดาวรุ่งหรือ Talent ก็ถือเป็นกลุ่มพนักงานที่มีคุณค่าโดดเด่นจากพนักงานคนอื่น ซึ่งความลับก็คือ บรรดานายจ้างต่างสนใจว่าจะทำอย่างไรให้กลุ่มพนักงานดาวรุ่งหรือดาวเด่นเหล่านี้ สร้างผลงานที่โดดเด่นมากขึ้น และรักษาคคนกลุ่มนี้ให้รักและทุ่มเทเพื่อองค์กร

อย่างไรก็ตาม แม้ความคาดหวังจะสูง แต่สิ่งที่นายจ้างต่างยินดีที่จะให้คือผลตอบแทนที่สมน้ำสมเนื้อ นอกจากพนักงานดาวรุ่งจะเป็นที่สนใจแล้ว ยังได้รับโอกาสในการเติบโตและเรียนรู้ได้มากกว่าพนักงานคนอื่น ๆ

มาดูกันว่า 3 วิธีที่จะช่วยให้คุณพัฒนาตัวเองเพื่อขยับจากพนักงานทั่วไปให้กลายเป็นดาวรุ่ง หรือ Talent ขององค์กร มีอะไรบ้าง

1. อย่าเลือกทำแต่งานง่ายเกินไป

เรื่องเหล่านั้นมักไม่ค่อยทำให้คุณพัฒนา และคนส่วนใหญ่มักเลือกงานง่าย คนที่มักเจอแต่เรื่องยาก พวกเขาจะเหนื่อยมากมาย แต่ศักยภาพพวกเขาก็จะขยายออกไปเรื่อย ๆ เช่นกัน

หากทุก ๆ ปีคุณยังทำงานเหมือนเดิม โดยไม่ได้เพิ่มคุณค่าหรือไม่ได้แสดงว่าคุณสามารถรับมือกับงานที่ยากขึ้น คุณจะถูกมองว่าเป็นคนที่ไม่ยอมพัฒนาตัวเอง

2. ศึกษาธุรกิจและอุตสาหกรรมที่กำลังทำอยู่

คนส่วนใหญ่มักถนัดและสนใจอยู่แต่กับงานของตัวเอง และไม่ยอมที่จะเรียนรู้ธุรกิจภาพรวม หรือสนใจฟังก็ชั้นงานของหน่วยงานอื่นซักเท่าไร

แต่หากคุณพัฒนาตัวเองโดยการศึกษาคำความเข้าใจโมเดลธุรกิจขององค์กร รวมถึงตลาด และสภาพการแข่งขัน เรียกได้ว่า คุณพยายามพัฒนามุมมองของตัวเองให้เหมือนผู้บริหารระดับสูง จะทำให้คุณตัดสินใจในงานได้ดีขึ้น รวมถึงได้เข้าใจความคาดหวังของนายจ้าง ซึ่งจะทำให้คุณตอบโจทย์ความคาดหวังได้ดีขึ้นกว่าคนอื่น ๆ ที่ไม่ยอมเรียนรู้ธุรกิจ
ในภาพรวม

3. พัฒนากทักษะให้หลากหลาย

องค์กรยุคใหม่สนใจเรื่องวุฒิการศึกษาน้อยลง แต่ให้ความสำคัญกับประสบการณ์และทักษะมากขึ้น องค์กรเพียงสนใจว่า พนักงานแต่ละคนมีทักษะและคุณสมบัติที่จะมาช่วยทำให้ธุรกิจเจริญเติบโตขึ้นได้แค่ไหน

แม้คุณจะมีวุฒิการศึกษาที่เลิศเลอ แต่ไม่มีทักษะที่จะสร้างคุณค่าให้ธุรกิจของนายจ้างได้ คุณก็กลายเป็นคนที่ไม่น่าสนใจ ไม่มีใครอยากจ้างคนที่โปรไฟล์สวยหรู แต่ทำงานจริงไม่ได้ หรือทำได้แต่เพียงมาตรฐานที่องค์กรสามารถหาได้ง่ายทั่วไป โดยไม่จำเป็นต้องจ้างคุณ

ติดตามการเปลี่ยนแปลง และเรียนรู้สิ่งที่จำเป็นทั้งต่อปัจจุบันและอนาคต พัฒนาทักษะที่ตอบรับความต้องการไม่ว่ายุคสมัยไหน เท่านั้นคุณก็น่าสนใจกว่าคนทั่วไปแล้ว

4. ร่วมมือกับการเปลี่ยนแปลง

หนึ่งในปัญหาน่าสนใจขององค์กรคือพนักงานที่ต่อต้านการเปลี่ยนแปลง ซึ่งเมื่อยุคสมัยเปลี่ยน แนวโน้มตลาดเปลี่ยน ความต้องการเปลี่ยน คู่แข่งขยับ องค์กรเองก็จำเป็นที่จะต้องปรับเปลี่ยนเพื่อให้แข่งขันได้

คนที่จะกลายเป็นคนที่มีคุณค่ากับองค์กร คือคนที่ร่วมมือกับการเปลี่ยนแปลง เพื่อนำไปสู่สิ่งที่ดีกว่า ในขณะที่บางคนพยายามต่อต้านการเปลี่ยนแปลงทุกวิถีทาง จนองค์กรปวดหัว แต่คุณจะได้เด่นในฐานะผู้ที่เข้าใจและให้ความร่วมมือ

5. เรียนรู้การเป็นผู้นำที่ดี

ไม่ใช่เฉพาะแต่ตำแหน่งหัวหน้าทีมที่มีลูกน้องเท่านั้น แต่สิ่งที่คุณควรคาดหวังคือ พนักงานไม่ว่าตำแหน่งไหนก็ตามมีภาวะผู้นำในตนเอง กล่าวคือ มีความรับผิดชอบในหน้าที่ของตนเอง สามารถสร้างพลังใจให้ตัวเองเพื่อให้งานสำเร็จโดยไม่ต้องรอให้ใครมาช่วยจุด หรือแม้กระทั่งการตัดสินใจในการทำงานของตนเอง และการริเริ่มสิ่งที่คุณคิดว่าควรต้องทำเพื่อประโยชน์แก่ทุกคนในองค์กรโดยภาพรวม

ในขณะที่คนส่วนใหญ่จะต้องรอคำสั่ง รอหัวหน้ามากระตุ้นให้ทำงาน หรือรอให้ใครสักคนสั่งงานมาว่าต้องทำอะไรต่อไป แต่หากคุณสามารถมี Self-leadership หรือภาวะผู้นำในตัวเองแล้ว คุณจะกลายเป็นดาวรุ่งที่โดดเด่น และเป็นบุคคลที่นายจ้างไหน ๆ ต่างก็ปรารถนา

พูดง่าย ๆ คือ หากคุณอยากโดดเด่น และเป็นดาวรุ่งพุ่งแรงก้าวหน้าเร็ว คุณต้องคิด ทำ และเรียนรู้ให้แตกต่างจากคนส่วนใหญ่ รวมถึงทุ่มเทให้กับความสำเร็จและความก้าวหน้าของตนเอง ในขณะที่คนอื่นกำลังเข้า

ชามเย็นชาม เท่านั้นคุณก็มีสิทธิที่จะก้าวขึ้นไปเป็นดาวเด่นที่ใคร ๆ ก็
อยากชิงตัวไปทำงานแล้วล่ะค่ะ

08



5 วิธีรับมือการเปลี่ยนแปลงในที่ทำงาน

5 วิธีรับมือการเปลี่ยนแปลงในที่ทำงาน

การเปลี่ยนแปลงทุกวันนี้มาเร็วมากจนน่ากลัว หลายคนยัง 모르ดีกว่าตัวเองกำลังจะล้มลงหรือกลายเป็นมนุษย์ตกรุ่น แต่คนอีกกลุ่มหนึ่งกลับไม่ยอมให้ตัวเองตกรุ่นและล้มลง แต่สุดท้ายแล้วธรรมชาติจะคัดสรรเฉพาะผู้ที่อยู่รอดเท่านั้น

บทความนี้สำหรับคนที่ต้องการก้าวหน้า และไม่อยากเป็นมนุษย์พันธุ์ตกรุ่น มาดูวิธีทำให้คุณก้าวหน้าเร็ว และยังมีคุณค่าและเป็นที่ต้องการ แม้ว่าโลกจะเปลี่ยนแปลงไปแค่ไหน

1. สำรวจโอกาสใหม่ ๆ ให้ตัวเองเสมอ

การเปลี่ยนแปลงมาพร้อมกับสิ่งใหม่ และมักจะพาเราบางอย่างหายไปกับมันเสมอ

ลองหมั่นศึกษาว่าวิถีชีวิตของผู้คนจะเปลี่ยนไปอย่างไร เพื่อหาช่องโอกาสที่ตัวคุณเองจะได้ประโยชน์ อะไรจะมา อะไรจะไป ซึ่งสิ่งเหล่านี้มีผลกับหน้าที่การงานของคุณไม่มากนักน้อย

ไม่แน่ว่าเมื่อคุณเห็นโอกาสดีนั้นก่อนใคร คุณจะได้รีบพาตัวเองไปอยู่หัวแถวขบวนของกระแส

2. ฝึกทักษะติดตัวให้หลากหลาย

คนที่มีทักษะเฉพาะทาง (ที่ใช้หาเงินได้) มักไม่อดตาย แต่เพื่อการันตีความอุ่นใจมากขึ้น มันอาจจะดีมากกว่าหากคุณพัฒนาทักษะหรือความเชี่ยวชาญของคุณให้มีมากกว่าหนึ่งอย่าง

อาชีพในโลกอนาคตต้องการทักษะชุดใหม่ รีบหาว่าตัวเองชอบอะไรและโอกาสอยู่ตรงไหน แล้วลงมือพัฒนาตัวเองตั้งแต่วันนี้เลย

3. สนใจเรื่องที่ทำให้ตัวเองก้าวหน้า

ถ้าคุณได้ลองสังเกตซักนิด การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ บนโลกใบนี้เพิ่มอัตราเร็วขึ้นเรื่อย ๆ เร็วชนิดที่คุณวิ่งตามแทบไม่ทัน

หากคุณยังใช้เวลาวันละ 24 ชั่วโมงของคุณไปกับเรื่องไร้สาระที่ไม่เกี่ยวกับความก้าวหน้า ก็การันตีว่าคุณจะล้าหลังและวิ่งตามไม่ทันคนอื่นแน่นอน

4. รู้ทิศทางที่จะก้าวขึ้นไปให้ชัด

คนที่มีโฟกัสที่ชัดเจนจะวิ่งไปถึงเป้าหมายได้เร็วกว่า เพราะคุณจะไม่วิ่งสะเปะสะปะและจะไม่เปลืองพลังงานกับการวิ่งออกนอกเส้นทาง

หากคุณมีแผนที่ในใจชัดว่าอยากเติบโตและก้าวหน้าไปทางไหน
แน่นอนว่าการวิ่งของคุณจะใกล้เคียงกับวิ่งเป็นเส้นตรงซึ่งเสียเวลาน้อยกว่ามากมายทีเดียว

มากกว่าคนที่ยังไม่รู้แน่ชัดว่าต้องการอะไร หรืออยากทำอะไรแน่ คน
เหล่านั้นจะวิ่งสะเปะสะปะ ทดลองทำนั่นนี่ไม่มีวันจบ

5. สนุกกับการเปลี่ยนแปลง

สุดท้ายคนที่เข้าใจธรรมชาติจะไม่ทุกข์ใจกับการเปลี่ยนแปลงมากเท่ากับ
คนที่ไม่เข้าใจและยึดติดว่าทุกอย่างต้องมั่นคง

จงเปลี่ยนทัศนคติว่าการปรับตัวคือการท้าทายความสามารถของตัวเอง

สนุกกับการเรียนรู้เรื่องใหม่ ๆ

สนุกกับการอัปเดต Trend ใหม่ ๆ

สนุกกับการพัฒนาทักษะใหม่ ๆ

แล้วคุณจะเป็นคนที่โชคดีและน่าอิจฉาที่สุดคนหนึ่งเลย

อย่าปล่อยให้ตัวเองหยุดอยู่กับที่ ในขณะที่ทุกอย่างรอบตัวกำลังหมุนเร็ว

ค้นหาโอกาสใหม่ ๆ ทักษะใหม่ ๆ อาชีพใหม่ ๆ เพื่อจะได้เตรียมตัววิ่งให้

ทันและกลายเป็นผู้นำกระแส

09



3 สิ่งที่ควรทำเมื่อชีวิตมาถึงจุดต่ำสุด

3 สิ่งที่ควรทำเมื่อชีวิตมาถึงจุดต่ำสุด

ถ้าคุณสังเกตชีวิตคุณดีๆ คุณจะเห็นว่ากราฟชีวิตของคนเราจะขึ้นๆ ลงๆ เหมือนเส้นคลื่น (นึกถึงตอนเรียนวิชาฟิสิกส์เลยเรา) หมายความว่าบางช่วงคุณก็จะมีความสุข แต่บางช่วงคุณจะรู้สึกแย่

ยังไงก็ตาม ทุกอย่างมันไม่ได้เป็นแบบนั้นตลอดไป มีขึ้นก็ต้องมีลง มีลงก็ต้องมีผกาดขึ้น

ช่วงขาขึ้น แวนคงไม่ห่วงอะไรมากมายนะคะ นอกจากจะเตือนว่า “อย่าเหยิง” “อย่าติดสุข” เพราะมันจะพาคุณลงในชั่วกวัน

แต่ช่วงขาลงนี่สิคะ น่าห่วง เพราะสภาพจิตใจ และร่างกายแรงใจของคุณคงจะฝ่อลงตามเส้นกราฟที่มันทิ้งตัวลง ถ้าถึงช่วงนั้น หน้าทีของคุณก็คือ มีสติ และพาตัวเองให้ขึ้นให้เร็วที่สุด

และนี่คือ 3 ข้อแนะนำที่แวนจะให้ค่ะ

1. ทำสมองให้ปลอดโปร่ง

งานวิจัยบอกไว้ว่าเวลาที่คุณมีความสุข .. คิดบวก .. หรือผ่อนคลาย
สมองจะทำงานได้ดีที่สุด คุณจะมีไอเดีย และคิดหาทางออกได้เต็ม
ไปหมด สังเกตเวลาที่คุณอาบน้ำ เล่นกีฬา ขับรถทางไกล ความคิดดีๆ
จะแว่บมาตอนนั้นเสมอ

ผิดกับตอนที่คุณซึมเศร้าและเครียด สมองคุณจะตีบ ไร้ซึ่งไอเดียสร้าง
สรรค์ นี่เป็นสาเหตุหนึ่งที่คนซึมเศร้าหนักมักจะคิดฆ่าตัวตาย เพราะคิด
หาทางออกไม่เจอ นั่งจับเจ้าคร่ำเครียดไปก็ไม่ช่วยค่ะ ลุกไปทำอะไรก็ได้
ที่ทำให้สมองผ่อนคลาย และช่วยสร้างแรงบันดาลใจ

2. มองหาโอกาส

ปัญหามันมาเต็มอยู่แล้วค่ะ คุณไม่ต้องคิดย้ำ พุดถึง หรือหาเพิ่มอีก สิ่ง
สำคัญคือการตั้งคำถามกับตัวเองให้ถูกต้อง

“ทางออกคืออะไร?”

“พอจะมีโอกาสอะไรใหม่ๆ บ้างไหม?”

“ใครพอจะช่วยเราได้บ้าง?”

“ถ้าเป็น ... (ชื่อคนที่คุณนับถือ) .. เค้าจะทำยังไงนะ?”

ช่วงนี้คุณอาจต้องพกปากกากับกระดาษไว้ พุดคุยแลกเปลี่ยนไอเดียกับคนอื่น หากปัญหามารุมเร้าคุณพร้อมกัน มีกูรูหลายท่านบอกให้ค่อยๆ แก้ทีละปัญหาละ

3. ทำหน้าที่ของคุณให้ดีที่สุด

ปัญหาบางอย่างมันจะคลี่คลายด้วยตัวมันเองละ เป็นเรื่องแปลก แต่จริงขอเพียงคุณรู้ว่าจะต้องทำอะไร และตั้งหน้าตั้งตาทำหน้าที่ของคุณให้ดีที่สุด หากคุณมีทางแก้ปัญหาก็ลงมือทำในสิ่งที่คุณคิดว่าจะช่วยแก้ไขได้ ที่สำคัญคือ ไม่นอนเฉยๆ รอปาฏิหาริย์ (เพราะมันอาจจะมาช้าไป)

สุดท้ายแล้วตนเป็นที่พึ่งแห่งตนละ

ทุกคนต่างมีเส้นกราฟขึ้นลงเป็นของตัวเอง ดังนั้น เมื่อช่วงขาลง จงให้
กำลังใจตัวเอง และถ้าถึงช่วงขาขึ้น อย่าลืมเผื่อแผ่พลังใจแก่ผู้อื่นด้วยค่ะ
มันสำคัญมากจริงๆ

10



3 สิ่งที่คุณอยากสำเร็จต้องเอาชนะให้ได้

3 สิ่งที่คุณอยากสำเร็จต้องเอาชนะให้ได้

คนที่กำลังอยากประสบความสำเร็จ คือคนที่กำลังมีเป้าหมายใหญ่บางอย่างที่ต้องวิ่งไปให้ถึง และตอนนี้ยังไม่ถึงตรงนั้น ซึ่งทุกคนต่างมีเส้นทางความสำเร็จของตัวเอง

คุณสามารถมีชีวิตอยู่โดยไม่ต้องการประสบความสำเร็จในเรื่องใด ๆ ก็ได้ แต่คุณต้องรับสภาพชีวิตที่ลอยเคว้างกว้างไปเรื่อย ๆ ที่คุณกำหนดทิศทางหรือออกแบบอะไรไม่ได้เลย ... ให้ได้

หากคนเราไม่คิดมีเป้าหมาย พอใจทุกอย่างกับชีวิตที่เป็นอยู่ จะไม่มีทางเกิดนวัตกรรม สิ่งประดิษฐ์ที่สร้างสรรค์ ความสำเร็จเปลี่ยนโลกและเปลี่ยนชีวิตทุกคนให้ดีขึ้นแบบทุกวันนี้

ผลการศึกษาด้านจิตวิทยายุคใหม่ที่เน้นการค้นหาวิธีทำให้คนมีชีวิตที่สมบูรณ์ขึ้น เป็นบวกขึ้น มีความสุขขึ้น และใช้ชีวิตอย่างเต็มศักยภาพมากขึ้น พบว่า มี 5 องค์ประกอบสำคัญสุด ๆ ที่ทำให้ชีวิตคนเรารู้สึกเต็ม

เต็มและมีความสุขได้ และหนึ่งในนั้นคือ การบรรลุผลสำเร็จ หรือ
Achievement

นอกเหนือไปจากภาวะอารมณ์ที่เป็นบวกและเป็นสุข (Positive Emotions), ความรู้สึกมุ่งมั่นกับสิ่งใดบางอย่าง (Engagement), ความสัมพันธ์ (Relationships), การกระทำและมีชีวิตอยู่อย่างมีความหมาย (Meaning) และ การบรรลุผลสำเร็จ (Achievement)

ดังนั้นเพื่อให้คุณตื่นมาพร้อมกับความรู้สึกชีวิตเต็มเต็ม มีความหมาย และท้าทายศักยภาพภาพทุก ๆ วัน คุณจึงต้องบรรลุความสำเร็จอย่างน้อย ในด้านใดด้านหนึ่งด้วย

แต่ความยากไม่ได้อยู่ที่ "การตั้งเป้าหมายที่อยากประสบความสำเร็จ"
แต่ความยากอยู่ที่ "การทำให้เป้าหมายที่มีนั้นเป็นจริง"

จากการศึกษาเส้นทางการต่อสู้ ฝ่าฟัน และเส้นทางการเติบโตของคนที
ประสบความสำเร็จไม่ว่าด้านไหนเป็นจำนวนมาก พบว่า มี 3 สิ่งสำคัญ
ที่คนอยากประสบความสำเร็จต้องเอาชนะให้ได้ คือ

1) ความกลัว

คนที่ไม่ประสบความสำเร็จมักคิดว่า มีแต่ตัวเองเท่านั้นที่กลัว แต่คนที่ประสบความสำเร็จทั้งหลายนั้น ไม่มีความกลัว ... ความเป็นจริงคือ ทุกคนมีความกลัว แต่ไม่ใช่ทุกคนที่สามารถจัดการกับความกลัวของตัวเองได้

โลกนี้ตอบแทนอย่างงามให้กับคนที่ตั้งใจจริงและลงมือทำ หากคุณทำตัวแบบเดิมๆ แล้วเอาแต่ฝัน สุดท้ายก็เป็นได้เพียงแค่ฝัน แต่ถ้าคุณลงมือทำ เหมือนกับคุณไม่ใช่แค่ฝัน แต่ยิ่งออกไป ถึงแม้จะพลาดเป้า อย่างน้อยคุณจะได้รู้แล้วว่าคุณห่างเป้าไปเท่าไร และครั้งต่อไปต้องขยับไปมุนไหน

ขอแค่ได้ทำ ก็ถือว่าประสบความสำเร็จในขั้นที่ยิ่งใหญ่ คือการเอาชนะความกลัวในใจของตัวเองแล้ว

2) ความโลเล

พวกที่มีจิตใจโลเลไม่เด็ดขาดมักก้าวหน้าหรือเติบโตได้ช้ากว่าคนที่ชัดเจนและมุ่งมั่นกับเส้นทางที่ตัวเองตัดสินใจเลือกมาแล้ว

คนโลเลมักถูกมองว่าเป็นพวกหยาบโหย่ง เหยียบขี้ไก่ไม่ฝ่อ เมื่อเริ่มรู้สึกว่สิ่งที่ตัวเองกำลังต่อสู้อยู่นั้นเริ่มยากเกินไป พวกเขาก็มักจะหยุด แล้วไปหาสิ่งใหม่ทำแทน เป็นวงจรแบบนี้ไปเรื่อย ๆ

บนโลกใบนี้มีตัวเลือกให้กับคุณมากเกินไป หากคุณไม่ยอมตัดสินใจให้เด็ดขาด สละทิ้งความโลเลในใจ และสู้ให้ถึงที่สุดในทางที่เลือก คุณจะไม่มีวันได้พบกับความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่

กำจุดจุดอ่อนในใจของคุณซะ แล้วเมื่อคุณรู้ความล้มเหลว คุณจะก้าวเดินหน้าต่อไปได้โดยไม่แคว่ว่าจะเจออุปสรรคอะไร

3) ความไว้วางใจ

การประสบความสำเร็จมักเรียกร้องให้คนคนนั้นทำอะไรบางอย่าง
สม่ำเสมอ แม้เป็นสิ่งที่คนคนนั้นไม่ชอบทำ บ่อยมากพอ นานมากพอ
จนเกิดเป็นโมเมนตัม เป็นแรงขับเคลื่อนให้เส้นทางความสำเร็จนั้นส่งต่อ
ๆ กันไป จนพาให้คุณไปถึงจุดหมายปลายทาง เจอความสมหวังที่ตั้ง
ใจในอนาคต

แต่คนส่วนใหญ่มักเลือกความสุขความสบายที่อยู่ตรงหน้า ณ ปัจจุบัน
มากกว่าความสุขที่รออยู่ในอนาคต คนธรรมดาเลือกความสบายตรง
หน้า แต่คนที่ประสบความสำเร็จทั้งหลาย ต่างเลือกที่จะอดทนรอความ
สุขสมหวังอันยิ่งใหญ่ที่รออยู่ในอนาคต

Self-discipline เป็นปัจจัยที่สำคัญอย่างยิ่งที่สุด ที่จะช่วยให้คุณได้ในสิ่งที่
คุณต้องการ

ความสำเร็จโดยเฉพาะในเรื่องที่ยิ่งใหญ่นั้นไม่ใช่เรื่องง่าย อย่างน้อยก็ไม่ใช่ทุกคนที่ทำได้ เฉพาะคนที่มุ่งมั่น กล้าแลก และเพียรพยายามเท่านั้นที่สมควรจะได้รับ

ติดตามบทความอื่น ๆ ที่เป็นประโยชน์

ขอบคุณสำหรับการติดตามอ่าน คุณสามารถติดตามบทความอื่น ๆ ที่เป็นประโยชน์ได้ที่ <https://www.bypichawee.co/blog>

ติดตามชมคลิปวิดีโอเกี่ยวกับการพัฒนาตนเองได้ที่ Youtube ช่อง Pichawee Channel ที่นี่ <http://www.youtube.com/c/LiveyourlifebyPichawee>

ดูโปรแกรมพัฒนาตัวเองและคอร์สเรียนที่น่าสนใจได้ที่ <https://www.bypichawee.co/shop>

website: www.bypichawee.co

email: customer@bypichawee.co

Tel. +668 7693 7831