



หนังสือดี เปลี่ยนแปลงชีวิตได้

มอบหนังสือดี เป็นของขวัญสำหรับคนที่รักและห่วงใย

หนังสือขายดี



เพราะคุณเก่ง และมีคุณค่า มากกว่าที่คิด

วิธีคิดเพื่อปลดล็อกศักยภาพ และดึงความสามารถ
ที่แท้จริงของคุณออกมา เป็นคนใหม่ที่ดีกว่าเดิม

I'M WORTH MORE : REALIZE YOUR VALUE. UNLEASH YOUR POTENTIAL.

เขียนโดย : **Rob Moore**

แปลและเรียบเรียงโดย : **สุดาวรรณ อริยะทรัพย์**

บรรณาธิการโดย : **สมชัย เเบญจมิตร**

 **BEE MEDIA**
Self-Development



มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ





2 IM WORTH MORE **เพราะคุณเก่งและมีคุณค่า มากกว่าที่คิด** โดย *Rob Moore*

หนังสือ **IM WORTH MORE เพราะคุณเก่งและมีคุณค่า มากกว่าที่คิด**
วิธีคิดเพื่อปลดล็อกศักยภาพ และดึงความสามารถที่แท้จริงของคุณออกมา เป็นคนใหม่ที่ดีกว่าเดิม

แปลจาก **I'm Worth More : Realize Your Value. Unleash Your Potential.**

เขียนโดย : **Rob Moore** (รีอบ มัวร์)

แปลและเรียบเรียงโดย : **สุดาวรรณ อริยะทรัพย์** บรรณาธิการโดย : **สมชัย เบญจมิตร**

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2567 โดย **บริษัท บี มีเดีย กรุ๊ป (ประเทศไทย) จำกัด** ทำการลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ รวมทั้งการจัดเก็บถ่ายทอด ไม่ว่าด้วยรูปแบบหรือวิธีการใด ๆ ด้วยกระบวนการทางอิเล็กทรอนิกส์ การถ่ายภาพ การบันทึก หรือวิธีการอื่นใด โดยไม่ได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษร
Copyright © **Rob Moore** 2019 Published by arrangement with HODDER & STOUGHTON LIMITED, through The Grayhawk Agency Ltd. Thai copyright © 2024 by **Bee Media Group (Thailand) Co., Ltd.** First published in Great Britain in 2019 by John Murray Learning. An Hachette UK company.

พิมพ์ครั้งแรก : เมษายน 2567 2210 9 8 7 6 5 4 3 2 1

ISBN 978-616-444-065-4 ราคา 240 บาท

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

มัวร์, รีอบ.

IM WORTH MORE เพราะคุณเก่งและมีคุณค่า มากกว่าที่คิด. - นนทบุรี
: บี มีเดีย กรุ๊ป (ประเทศไทย), 2567.
240 หน้า

1. จิตวิทยาพัฒนาตนเอง.
- I. สุดาวรรณ อริยะทรัพย์, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.

158.1

ISBN 978-616-444-065-4



BEE MEDIA GROUP

มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ

จัดพิมพ์โดย

สำนักพิมพ์



BEE MEDIA
Self-Development

69 ซ.เวรดี 12 ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมืองนนทบุรี จ.นนทบุรี 11000

ติดต่อสำนักพิมพ์ได้ที่ มือถือ 089-111-7500, 089-120-7700 โทรศัพท์ 02-034-9474

Line id : @beemedia www.facebook.com/beemedia Email : Info@BeeMedia.co.th

จัดจำหน่ายโดย : บริษัท ซีเอ็ดยูเคชั่น จำกัด (มหาชน) | พิมพ์ที่ บริษัท โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์ (1987) จำกัด
1858/87-90 ถนนเพชรตัด แขวงบางนาใต้ เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260 | 18 ซอยประจักษ์ 33 แยก 25 แขวงบางมด เขตทุ่งครุ
โทรศัพท์ 02-826-8000 โทรสาร 02-826-8356-9 http://www.se-ed.com | กรุงเทพฯ 10140 โทรศัพท์ 02-428-7500 Line ID : @asp1987

กรณีต้องการสั่งซื้อจำนวนมาก เพื่อใช้เป็นของขวัญหรือ ส.ค.ส. ในทุกเทศกาล เช่น ปีใหม่ งานสัมมนา งานอบรม พัฒนานักบุคลากรหน่วยงานหรือเป็นของขวัญเพื่อคนที่รักและห่วงใย
ขอรับส่วนลดพิเศษที่ 089-111-7500, Line id : @beemedia, www.BeeMedia.co.th



สนับสนุน
สมาคมกอบุสชาติกรีนส์
www.greenseed.com

หนังสือเล่มนี้จัดพิมพ์ด้วยความรับผิดชอบและใช้กระดาษคุณภาพดีทุกเล่ม
รับประกันความพอใจสูงสุด หากเกิดปัญหาการพิมพ์ สามารถเปลี่ยนเล่มใหม่ได้ทันที







TO _____

FROM _____

- สิ่ง ดี ๆ จาก ผู้ ให้ สู่ ผู้ รับ -

ผู้^๑ที่มอบหนังสือเล่มนี้ให้แต่ท่าน คือผู้ที่มีความเอาใจใส่และปรารถนาแต่สิ่งที่ดีที่สุด จึงได้มอบหนังสือเล่มนี้ที่จะช่วยให้ท่านปลดล็อกศักยภาพ และดึงความสามารถที่แท้จริงของตนเองออกมา กล้าเปลี่ยนแปลงตนเอง กลายเป็นคนใหม่ที่เก่งและมีคุณค่าอย่างแท้จริง

นี่คือสิ่งที่คนพิเศษผู้^๑ที่รักและห่วงใยในตัวท่านได้มอบหนังสือเล่มนี้ให้ เพื่อต้องการให้คนที่รักและห่วงใย มีชีวิตที่ดีขึ้นตลอดไป

เพราะหนังสือดีเล่มนี้ เปลี่ยนแปลงชีวิตคนเราให้ดีขึ้นได้

สมชัย เบนญจมิตร

มุ่งบันทึกหนังสือ... เพื่อคุณ

การมอบหนังสือดีแก่ผู้^๑ที่ท่านรักและห่วงใย เป็นการเพิ่มสิ่งดีให้กับตนเองและผู้^๑ได้รับ สำหรับผู้รับนั้น เมื่อท่านได้รับหนังสือดีเล่มนี้ ขอให้ตอบแทนสิ่งดี ๆ คืนแก่ผู้^๑ให้ด้วยการอ่านให้จบ 1 ครั้ง และให้ผู้^๑อื่นยืมอ่าน 1 ครั้ง เพราะเท่ากับท่านได้ช่วยให้ตัวท่านเองและครอบครัว มีชีวิตที่ดีขึ้น





- เกี่ยวกับผู้เขียน -



ร็อบ มัวร์ (Rob Moore) เขียนหนังสือขายดีมาแล้ว 6 เล่ม โดยมี 3 เล่มติดอันดับของแอมะซอน เขาเป็นผู้ร่วมก่อตั้ง Progressive Property ซึ่งเป็นบริษัทเสริมสร้างและพัฒนาความรู้ด้านอสังหาริมทรัพย์ที่ใหญ่ที่สุดในสหราชอาณาจักร เขาคือนักธุรกิจที่สร้างฐานะมาด้วยตัวเองตั้งแต่อายุสามสิบต้น ๆ ปัจจุบันเป็นผู้ครอบครองอสังหาริมทรัพย์มากกว่า 500 รายการ ทั้งนี้ก็ด้วยการนำ “เครื่องทุ่นแรง” มาใช้ในการบริหารจัดการธุรกิจในตั้งแต่ปีแรกที่เริ่มทำ

ร็อบคือหนึ่งใน “ผู้ประกอบการสายสร้างความพลิกผันจนไม่เหลือของเดิม” ที่ร่ำรวยและประสบความสำเร็จมากที่สุดในสหราชอาณาจักร เขาจะใช้เวลาปีละสี่เดือนพักผ่อนที่แกรนด์เคย์แมน ฟลอริดา โมนาโก และดูไบ ร่วมกับครอบครัว ปรารถนาการ “ฉลาดใช้ชีวิตแบบมีเครื่องทุ่นแรง” ทำให้ร็อบสามารถผสมผสานสิ่งที่ทำด้วยใจรัก อาชีพและธุรกิจด้านอสังหาริมทรัพย์ เข้าเป็นหนึ่งเดียวกับการหยุดพักร้อนโดยไม่ต้องหยุดทำงานได้อย่างลงตัว

- เกี่ยวกับผู้แปลและเรียบเรียง -

สุดาวรรณ อริยะทรัพย์ สำเร็จการศึกษาจากโรงเรียนอัสสัมชัญคอนแวนต์ โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา ปริญญาตรีภาควิชาภาษาอังกฤษ คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และปริญญาโททางการสอนภาษาอังกฤษ จากมหาวิทยาลัยมิชิแกน สเตต ในสหรัฐอเมริกา สุดาวรรณชอบอ่านหนังสือเกี่ยวกับธุรกิจและการพัฒนาตนเอง นอกจากนี้เธอยังรักงานแปลอย่างมากเพราะได้มีส่วนร่วมในการถ่ายทอดเนื้อหาที่ดี มีประโยชน์จากผู้เขียนมาสู่ผู้อ่าน ผลงานแปลของเธอคือหนังสือ 100 วิธีทำให้คนยอมทำงานให้เรา วิธีสร้างแรงจูงใจคน และอีกหลายเล่ม จัดพิมพ์โดยสำนักพิมพ์ **บี มีเดีย**






หมายเหตุ บรรณาธิการ

คุณเรามากจะคิดไปเองว่าตนเองนั้นไม่เก่งพอหรือเมื่อ

เปรียบเทียบกับคนอื่นแล้วรู้สึกด้อยค่า บกพร่อง ลิ่นหว่ง อันที่จริงเราทุกคนมีความสามารถติดตัวมาแต่กำเนิด มีความเก่งและมีคุณค่ามากกว่าที่ตนคิด แต่ต้องเปลี่ยนมุมมองซึ่งจะเปลี่ยนความเป็นจริงของคุณในทันที คุณจำเป็นต้องเห็นสิ่งที่มีอยู่แล้วแต่ละสิ่งไป เช่น เวลาที่ผู้อื่นชื่นชมคุณแต่คุณไม่รับฟังหรือไม่เชื่อ “คุณต้องเห็นสิ่งที่มีคุณค่าในตัวคุณ อย่าคิดว่าคนอื่นมีดีกว่าหรือเก่งกว่าเรา เพียงแต่ยอดเยี่ยมในความเป็นเขาเท่านั้น คุณก็ ‘ยอดเยี่ยมในความเป็นคุณ’ เช่นกัน” นอกจากนี้ คุณต้องปลดล๊อคศักยภาพและดึงความสามารถที่แท้จริงออกมา มีความเชื่อมั่นในความสามารถตน อย่าสงสัยสับสนหรือเอนเอียงเมื่อถูกคนวิพากษ์วิจารณ์ เพราะจะทำให้คุณย่ออยู่กับที่ไปไม่ถึงฝันจากการขาดความเชื่อมั่นในศักยภาพและคุณค่าของที่ตนมี ดังที่ **วินสตัน เชอร์ชิลล์** กล่าวว่า “**คุณจะไม่ถึงวันถึงจุดหมาย หากคุณหยุดและโยนหินใส่สุนัขทุกตัวที่เห่าคุณ**”

หนังสือเล่มนี้ช่วยให้คุณมีวิธีการเพื่อปลดล๊อคศักยภาพดึงความสามารถที่แท้จริงของคุณออกมา ช่วยให้คุณแก้ปัญหาและสร้างชัยชนะของตัวเอง ช่วยให้คุณไม่รู้สึกโดดเดี่ยว ไม่รู้สึกว่าตนขาดทักษะ ประสบการณ์ ความมั่นใจ และไม่รู้สึกหลงทาง หนังสือ “**เพราะคุณเก่งและมีคุณค่า มากกว่าที่คิด**” เป็นหนังสือดี แปลจาก “**I’m Worth More : Realize Your Value. Unleash Your Potential.**” เขียนโดย **Rob Moore** ผู้เขียนหนังสือขายดี “**ฉลาดใช้ชีวิต ฉลาดใช้เครื่องทุ่นแรง**” ที่จะช่วยให้คุณสามารถนำแนวทางวิธีการไปใช้ในการเปลี่ยนแปลงเป็นคนใหม่

สำนักพิมพ์  **BEE MEDIA** Self-Development มีความภูมิใจที่ได้จัดพิมพ์หนังสือดีเล่มนี้ที่จะช่วยให้คุณมีแนวทางรวมทั้งวิธีการในการดึงศักยภาพเฉพาะตนของคุณออกมา ดึงความสามารถที่แท้จริงและเป็นตัวของตัวเอง เปลี่ยนแปลงเป็นคนใหม่ และมีชีวิตที่ดีกว่าเดิม

เพราะหนังสือดีเล่มนี้ เปลี่ยนแปลงชีวิตคนเราให้ดีขึ้นได้

สมชัย เบญจมิตร

มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ





รู้จัก “ร็อบ มัวร์” ให้มากขึ้น



ร็อบ มัวร์ (Rob Moore) เขียนหนังสือขายดีติดอันดับมาแล้วมากถึงหกเล่ม ในจำนวนนี้มีสามเล่มที่ติดอันดับในแอมะซอน เขาเป็นที่รู้จักดีในฐานะผู้ร่วมก่อตั้ง Progressive Property ซึ่งเป็นบริษัทพัฒนาความรู้ด้านอสังหาริมทรัพย์ที่ใหญ่ที่สุดในสหราชอาณาจักร ปี 2005 เขามีหนี้สินเกือบ 50,000 ปอนด์ ภายในเวลาหนึ่งปีก็ปลดหนี้ได้ทั้งหมด จากการเป็นเจ้าของร่วมทรัพย์สิน ซึ่งไม่ต้องใช้เงินของเขาซื้อเลย เขากลายเป็นเศรษฐีที่ร่ำรวยด้วยลำแข้งตัวเองตั้งแต่อายุสามสิบต้น ๆ ปัจจุบันเป็นเจ้าของร่วมอสังหาริมทรัพย์มากกว่า 500 รายการ

ก่อนหน้านั้นซึ่งถือเป็นจุดพลิกผันของชีวิต ร็อบทำธุรกิจสองสามอย่างแต่ไม่สำเร็จสักอย่าง เขาจบปริญญาตรีสถาปัตยกรรมศาสตร์ซึ่งไม่ได้นำมาใช้ทำอะไรเลย ผันตัวไปเป็นเจ้าของร้านค้าที่ต้องปากกัดตีนถีบไปวัน ๆ ก่อนเบนเข็มไปเป็นศิลปิน ซึ่งทำให้หนี้สินจากมหาวิทยาลัยทบต้นหนักมากขึ้น จนต้องล้มละลายไปในเวลาเพียงเดือนเดียว!

ด้วยอานิสต์ของอสังหาริมทรัพย์ ร็อบจึงมีโอกาใช้เครื่องทุ่นแรงเป็นครั้งแรก เขานำสิ่งต่าง ๆ มาใช้เป็นเครื่องทุ่นแรง ตั้งแต่การเงินของหุ้นส่วนมาฝากธนาคาร ปิดการซื้อด้วยเงินของธนาคาร ใช้นายหน้าให้ช่วยเหลือหาที่ดินให้ผู้เช่าจ่ายค่าจ้างและเงินสดให้บางส่วน และให้ผู้ประสานงานเช่าบริหารจัดการอสังหาริมทรัพย์ เขาเคยทำงานหนักมาโดยตลอดเพื่อแลกกับเงินจำนวนน้อยนิด จากนั้นได้เกิดเหตุการณ์ล่มสลายในวงการอสังหาริมทรัพย์ขึ้นในปี 2007 ทำให้ทุกอย่างเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม

ในขณะที่คนส่วนใหญ่ต้องดิ้นรนเพื่อจะได้ไปต่อ แต่ร็อบได้สร้าง บริษัท Progressive Property ขึ้นมา เขียนหนังสือขายดีติดอันดับของแอมะซอนที่ชื่อ Property Investing Secrets และสามารถผสมผสานสิ่งที่ทำด้วยใจรัก อาชีพและการประกอบธุรกิจด้านอสังหาริมทรัพย์ เข้าเป็นหนึ่งเดียวกับการหยุดพักร้อนโดยไม่ต้องหยุดทำงาน ทั้งหมดล้วนเป็นผลมาจากดอกเบี้ยอัตราต่ำ แนวคิดสวนกระแส และการใช้ข้อมูลข่าวสารเป็นเครื่องทุ่นแรง





ร็อบจะบอกกับคุณว่าเขาเลิกทำงานมาตั้งแต่ปี 2006 ก่อนหน้านั้นในชีวิตจริงเขาทำงานหนักกว่าใคร เพิ่งจะมาใช้ชีวิตแบบเป็นอัตโนมัติและไม่ต้องปึกหลักอยู่กับที่ได้อีกเมื่อได้รู้ว่าจะนำปรัชญาการใช้ชีวิตแบบมีเครื่องทุ่นแรงมาใช้ในชีวิตได้อย่างไร ปัจจุบันในวัยสามสิบกลาง ๆ เขาเป็นหนึ่งใน “ผู้ประกอบการสายสร้างความพลิกผันจนไม่เหลือของเดิม” ที่ร่ำรวยและประสบความสำเร็จมากที่สุด ในสหราชอาณาจักร ทรัพย์สินในบัญชีของเขาจะได้รับการบริหารจัดการอย่างเต็มรูปแบบ โดยไม่ต้องกวนเวลาของเขาเลย ทำให้มีเวลาว่างและมีทุนมาสร้างสถิติโลกด้านการพูดต่อหน้าผู้คนได้สองรายการ และใช้เวลาปีละ 4 เดือนพักผ่อนที่แกรนด์เคย์แมน ฟลอริดา โมนาโค และดูไบ

ร็อบไม่ต้องมีห้องทำงานเป็นของตัวเอง ทุกวันนี้เขาจะทำงานด้านการพัฒนาครูกีฬาตามที่ต่าง ๆ ทั่วโลก เพื่อให้เติบโตไปตามวิสัยทัศน์เรื่องความมีอิสระเสรีด้านการเงินระดับโลกที่เขาคิดไว้ เขาจะใช้เวลากับคู่หมั้นและลูกเล็กสองคน ศึกษาหาความรู้และเขียนหนังสือ บ็อบบี้ ลูกชายของเขามีอายุน้อยที่สุดที่ทำโพลอินวันได้ โดยทำได้ตั้งแต่ตอนอายุ 3 ขวบ และพออายุ 4 ขวบก็ได้รับการคัดเลือกให้เข้าแข่งขันกอล์ฟรายการ World Championship รุ่นต่ำกว่า 7 ขวบ จำนวนถึง 3 รายการ



หนังสือของเขาได้รับการแปลเป็นภาษาไทยจำนวน 2 เล่ม คือ “ฉลาดใช้ชีวิต ฉลาดใช้เครื่องทุ่นแรง” แปลจาก “Life Leverage : How to Get More Done in Less Time, Outsource Everything & Create Your Ideal Mobile Lifestyle” และเล่มนี้ “เพราะคุณเก่งและมีคุณค่า มากกว่าที่คิด” แปลจาก “I’m Worth More : Realize Your Value. Unleash Your Potential.”





“คุณต้องเห็นสิ่งที่มีคุณค่าในตัวคุณ
อย่าคิดว่าคนอื่นมีดีกว่าหรือเก่งกว่า
เขาเพียงแต่ยอดเยี่ยมในความเป็นเขาเท่านั้น
คุณก็ ‘ยอดเยี่ยมในความเป็นคุณ’ เช่นกัน
และคุณจะไม่มีวันถึงจุดหมาย หากคุณหยุด
และโยนหินใส่สุนัขทุกตัวที่เห่าคุณ”





สารบัญ

เกี่ยวกับผู้เขียน และผู้แปล	4
หมายเหตุ บรรณาธิการ	5
รู้จัก “รีอบ มัวร์” ให้มากขึ้น	6
คำนำ	13



I'M WORTH MORE

เพราะคุณเก่ง และมีคุณค่า

มากกว่าที่คิด

ตอนที่ 1 เกริ่นนำ

วิธีตั้งศักยภาพตัวเองออกมา

เพื่อให้เป็นคนเก่งกว่าเดิม 15

- 1 เป็นตัวของตัวเอง เพราะคุณก็ยอดเยี่ยมในความเป็นคุณ
- 2 ตั้งความสามารถที่แท้จริงของคุณออกมา
- 3 หนังสือที่ทำหายกฎเกณฑ์ที่สุดของผม
- 4 ความแตกต่างระหว่างคำว่า “มูลค่า” และ “คุณค่า”
- 5 วิธีที่เราให้ค่ากับสิ่งต่าง ๆ
- 6 วิธีที่คุณให้คุณค่ากับตัวเอง
- 7 ที่มาของคุณค่าในตัวเอง
- 8 ข้อดีของการมองคุณค่าในตัวเองต่ำ
- 9 วิชาภูมิศาสตร์ภาษาฝรั่งเศส

ตอนที่ 2 คุณจะให้คุณค่า

ตัวเองอย่างไร 53

- 10 ความสำคัญของสิ่งที่คุณบอกกับตัวเอง
- 11 อย่าสงสัยตัวเองมากเกินไป
- 12 คำสาปของการเปรียบเทียบ
- 13 หากจะต่อว่าตัวเองให้ทำอย่างสร้างสรรค์
- 14 อย่ากลัวความสำเร็จ
- 15 ทำตามความคาดหวังตัวเอง
- 16 อย่าให้ความสมบูรณ์แบบครอบงำ
- 17 คำเตือน : สิ่งที่คุณทำไม่ใช่คนที่คุณเป็น
- 18 หากไม่ให้คุณค่าตัวเองอะไรจะเกิดขึ้น
- 19 อย่าเกิดความรู้สึกไม่ดีพอ





- 20 ผู้ชนะทุกคน เคยเป็นผู้แพ้
 21 ผลงานในชีวิตของคุณ
 (คือความเป็นตัวคุณ)

**ตอนที่ 3 สิ่งที่คุณคิด
 เกี่ยวกับคุณ** 91

- 22 ความคิดเห็นของคนอื่น
 ไม่มีผลต่อคุณ
 23 กลัวถูกตัดสิน ถูกมองว่าโง่
 และผิดพลาด...
 24 ข้อดีของการรับการเอาใจ
 หรือขอความเห็นชอบจากผู้อื่น
 25 ปัญหาของคนอื่นจะทำลายเรา
 26 หากคุณต้องการได้รับการ
 ยอมรับในความเป็นตัวคุณ
 27 การให้อภัยส่งผลดีต่อคุณ
 มากกว่าที่คิด
 28 คุณพามาไปแหล่งน้ำได้
 แต่บังคับให้ม้ากินน้ำไม่ได้
 29 อย่างบอกกับตัวเองว่า
 เป็นคนเก็บตัว

**ตอนที่ 4 เพิ่มการเห็น
 คุณค่าในตัวเอง** 119

- 30 เปลี่ยนวิธีคิดและปรับการ
 เปรียบเทียบให้เป็นเชิงบวก

- 31 จงเป็นผู้สนับสนุนตัวเอง
 (แทนที่จะเป็นศัตรูสุดร้ายกาจ)
 ให้อภัยตัวเอง
 32 ให้อภัยตัวเองด้วย
 33 ดึงเอกลักษณ์และอัจฉริยะ
 ของคุณออกมา
 34 จงกล้าที่จะฝันและตื่นตื่น
 กับอนาคตของคุณ
 35 ดูแลตัวเอง (อย่างดี)
 36 อย่าปล่อยให้คนอื่น
 กำหนดชีวิตคุณ
 37 เปลี่ยนแค่สิ่งเดียว
 แล้วทุกอย่างจะเปลี่ยนไป
 38 ทำสิ่งที่มีความหมาย
 หรือสิ่งที่ท้าทายให้สำเร็จ
 39 จงเชี่ยวชาญอะไรสักอย่าง
 40 ความล้มเหลวคือความสำเร็จ
 41 กำหนดจริยธรรม
 ที่สำคัญของคุณ
 42 บอกปฏิเสธให้เป็น
 43 ให้คุณค่าตัวคุณ
 แก่คนอื่นมากขึ้น
 44 พาตัวเองออกไปเจอ
 ผู้คนมากขึ้น
 45 กระบวนการสร้างคุณค่า
 ในตัวเอง 3 ขั้นตอน





**ตอนที่ 5 จัดการและเชี่ยวชาญ
ในการจัดการอารมณ์ของคุณ** 170

- 46 จัดการอารมณ์ของคุณ
47 อย่าตำหนิตัวเอง
 จงศรัทธาตัวเอง
48 ตระหนักรู้และรู้จักตัวเอง
49 หาจุดสมดุลระหว่าง
 ความขัดแย้ง 2 ขั้ว
50 มีความรัก และความรู้สึก
 ชอบคุณตนเอง
51 ฝึกควบคุมอารมณ์อย่าง
 สร้างสรรค์
52 จงขอความช่วยเหลือ
 เมื่อจำเป็น
53 พยายามในสิ่งที่มี

**ตอนที่ 6 คุณค่าในตัวเอง
เท่ากับคุณค่าสุทธิ** 198

- 54 คุณค่าของคุณคือความมั่งคั่ง
 ของคุณ
55 ความแตกต่างระหว่าง
 ตอนมีเงินกับตอนไม่มี
56 คุณค่าในตัวเอง x เครือข่าย
57 เรียนรู้ รักษา
 และบริหารจัดการเงิน
58 เรียนรู้สูตรความมั่งคั่ง
59 คุณค่า (Value - V)
60 การแลกเปลี่ยนที่ยุติธรรม
 (Fair Exchange - FE)
61 การใช้ประโยชน์
 (Leverage - L)





“**ค**นึ่งสือเล่มนี้จะนำทางให้คุณได้ค้นพบ
ชื่นชม และปลดปล่อยพลังทักษะ
ความสามารถ และพรสวรรค์ที่เป็นเอกลักษณ์
ของคุณโดยไม่เปรียบเทียบหรือเลียนแบบใคร
แต่ ‘เป็นตัวคุณ’ ในแบบฉบับที่คุณรู้ว่าคุณเป็นได้
‘เป็นตัวคุณ’ ในแบบฉบับที่คุณเป็นอยู่แล้ว
แต่คุณยังไม่เห็นคุณค่า (มากเท่าที่ควร)
‘เป็นตัวคุณ’ ที่คุณยังไม่ได้เผยให้โลกเห็น”





คำนำ

ตั้งแต่ปี 2006 ผมได้ทุ่มเทเวลาไม่น้อยในการช่วย

เจ้าของกิจการ คนที่ต้องการมีชีวิตอิสระ และผู้ที่ต้องการทำธุรกิจส่วนตัว ไม่ว่าจะเป็นแบบพาร์ทไทม์หรือแบบเต็มตัว โดยปีแรกๆ ผมช่วยนักลงทุนด้าน อสังหาริมทรัพย์ และได้ช่วยเจ้าของกิจการ ตอนนั้นผมตระหนักว่าสิ่งที่ผม ทำตลอดมาคือการช่วยคนที่ต้องการสร้างชีวิตที่ดีกว่าสำหรับตนเองและผู้อื่น

ยิ่งได้เข้าถึงคนมากขึ้น ผมยิ่งได้เรียนรู้มากขึ้นว่าเราทุกคนล้วน มีความท้าทายและความยากลำบากไม่ต่างกัน เราประสบความสำเร็จลำบากแต่ เพียงลำพังแม้อยู่ท่ามกลางผู้คนมากมาย เราต้องทำหน้าที่หาโอกาสหาญบนสื่อ โซเชียลทั้งที่สิ่งที่เราเผชิญในชีวิตจริงก็มีได้ราบรื่น เราแก้ไขปัญหาคนอื่น แต่กลับต้องดิ้นรนกับปัญหาของตัวเอง เราไม่เคยได้รับการขอบคุณสำหรับ สิ่งใดแต่ยังต้องรู้สึกรับผิดชอบต่อทุกสิ่ง

ผมเรียนรู้ว่าไม่มีใครมีภูมิปัญญาความรู้อะไรสักอย่างการล้มเหลว ไม่ได้พอและการตัดสินใจ วิพากษ์วิจารณ์ อีกทั้งการเย้ยหยัน รวมไปถึงการ สูญเสียความมั่นใจและการต่อสู้กับปิศาจในใจตน

นี่ไม่ใช่เรื่องผิดปกติ แต่เป็นส่วนหนึ่งของการเป็นมนุษย์ มีทั้งเหตุผล และจังหวะชีวิต และเป็นส่วนหนึ่งของผู้คนที่เป็นเจ้าของกิจการ นักเสี่ยง นักสร้างสรรค์ ศิลปินและผู้ดูแลผู้อื่น

ผมเชื่อว่าโลกนี้ต้องการรู้และเข้าใจมุมมองที่สมดุลเกี่ยวกับความสำเร็จ ความสมหวังและคุณค่าในตัวเอง ความขัดแย้งระหว่างการไขว่คว้า ให้ได้มากขึ้น การเติบโต การได้มาซึ่งสิ่งที่คิดว่า กับความพึงพอใจ และมีความสุขกับตัวเองและจุดที่ตัวเองอยู่ ณ ตอนนี เพื่อที่จะผลักดัน ไขว่คว้าต่อไป แต่ก็ยังรู้สึกมีชีวิตชีวา

งานของผมเริ่มยกระดับสู่ความเป็นนามธรรมมากขึ้น จากเรื่อง อสังหาริมทรัพย์ ธุรกิจ ธุรการ บริหารจัดการเวลา สู่คุณค่าในตัวเอง แต่ ยังคงรักษาแก่นเดียวกันตลอดมา นั่นคือ **การให้คุณค่ากับตนเอง การรับรู้ ตัวเอง การเห็นคุณค่าตนเอง และการรักตนเอง**





คุณไม่อาจตั้งราคาที่ยุติธรรมและสมน้ำสมเนื้อกับสินค้าและบริการของคุณหากไม่ครีธาในตัวเอง คุณจะไม่สามารถขายตัวเองได้หากมีรู้อยู่ในจิตวิญญาณของคุณ คุณไม่อาจนำเสนอตัวเองหากมีสิ่งผิดปกติอยู่พื้นฐานของทุกธุรกิจ ทุกการนำเสนอ ทุกการขาย ทุกธุรกิจใหม่ ทุกกิจกรรม ทุกการลงทุน ทุกพันธมิตร ทุกบทบาทในงาน และทุกความสัมพันธ์ คือความรู้สึกที่คุณมีต่อตัวเอง **แต่หากคุณตระหนักถึงคุณค่าของตัวเอง คุณจะสามารถปลดล็อกศักยภาพของคุณ**

งานของผมไม่ใช่แค่เขียนจากประสบการณ์ของตัวเองแม้จะเป็นสิ่งที่ผมมักจะทำ ผมไม่เคยเขียน “งานวิจัย” โดยปกติผมเขียนเกี่ยวกับสิ่งที่ผมได้เรียนรู้ ประสบการณ์ ดินรน และประสบความสำเร็จด้วยตนเอง ด้วยประสบการณ์ในฐานะเจ้าของกิจการ ผู้แสวงหาอิสรภาพ นักสู้ ผู้มีความเชื่ออันยิ่งใหญ่ นักคิดเพื่อฝันที่ใฝ่ซื่อเหมือนกับคนอื่น ๆ ทำให้ผมสามารถเขียนหนังสือจากประสบการณ์ที่แท้จริงและลึกซึ้ง ซึ่งเป็นที่ต้องการของหลาย ๆ คน ผมไม่ได้เขียนเพื่อตนเอง แต่เพื่อคนทั่วไป เพื่อชุมชน ผู้ติดตามและแฟน ๆ ของผม นอกจากนี้ “ผมตระหนักถึงคุณค่าของตัวเองและปลดล็อกศักยภาพของตนเองได้อย่างไร” เป็นคำถามที่ผมมักถูกถามอยู่เสมอ

คหนังสือเล่มนี้ดีที่สุดที่สุดในบรรดาหนังสือทั้งหมดของผมหรือไม่ หนังสือเล่มนี้พูดถึงความท้าทายและยากลำบากของผมรวมถึงชัยชนะเป็นครั้งคราวของผมซึ่งจะช่วยให้คุณแก้ปัญหาและสร้างชัยชนะของตัวเองได้หรือไม่ หนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณไม่รู้สึกโดดเดี่ยว ไม่รู้สึกว่าตนขาดทักษะ ประสบการณ์ ความมั่นใจ และไม่รู้สึกหลงทางเกินไปหรือไม่ ผมก็หวังเช่นนั้น ผมขอขอบคุณอย่างสุดซึ้งที่ติดตามผม ที่อนุญาตให้ผมร่วมเดินทางกับคุณบนเส้นทางอันยาวไกล

เพราะที่จริงแล้ว คุณมีคุณค่าอีกมาก

คุณเพียงแค่ต้องการให้ผม

ช่วยให้คุณ **“มองเห็น”** เท่านั้น





ตอนที่ 1

เกริ่นนำ

วิธีดั่งศัทยภาพตัวเองออกมา
เพื่อให้เป็นคนเก่งกว่าเดิม





“ไม่มีคนรอบข้างจะบอกคุณ
มาตลอดชีวิตว่าคุณดีไม่พอ
แต่คุณสามารถเลือกสิ่งที่คุณ
จะเชื่อเกี่ยวกับตัวเองได้”





1

เป็นตัวของตัวเอง เพราะคุณก็ยอดเยี่ยมในความเป็นคุณ

“คุณต้องเห็นสิ่งที่มีคุณค่าในตัวคุณ อย่าคิดว่าคนอื่นมีดีกว่า
เขาเพียงแต่ยอดเยี่ยมในความเป็นเขาเท่านั้น
และคุณก็ยอดเยี่ยมในความเป็นคุณเช่นกัน”

Kิ่งในต้นแบบตลอดกาลของผมคือ **อาร์โนลด์ ชวาร์ซเน็กเกอร์**

ผมถูกเลี้ยงและเติบโตในผับตั้งแต่เกิด พ่อแม่ของผมทำงานเลิกดีก แม่พาผมไปร้านบล็อกบัสเตอร์ (ร้านให้เช่าวิดีโอ) และเช่าหนังให้ผมดูเพื่อ
ที่ผมจะได้ดูหนังดีๆ ได้ ผมอยากเช่าหนังสำหรับผู้ชมวัย 18 ปี (เพราะ
ตอนนั้นผมอายุ 11 ขวบ) และบางครั้งขอให้แม่เช่าหนังของอาร์โนลด์ให้

นอกจากเหตุผลที่ว่าผมเด็กเกินไปที่จะดูหนังของอาร์โนลด์ ผมชอบ
หนังของเขาทุกเรื่อง ผมมองเขาเป็นแบบอย่าง เขาทำให้ผมอยากเป็น
วีรบุรุษ ผมไม่รู้เลยว่าเขาได้รางวัลประกวดเพาะกายจากรายการมิสเตอร์
โอลิมเปียหลายครั้งมาก ไม่รู้เลยว่าเขาร่ำรวยมหาศาลจากอสังหาริมทรัพย์
หรือเขาขายหนังสือได้นับล้านเล่ม หรือเป็นผู้ว่าการรัฐแคลิฟอร์เนีย ผม
แค่อยากเป็นเหมือนเขา!

เกือบ 25 ปีที่ผมวางอาร์โนลด์ไว้บนแท่นบูชา เขาเดินบนหน้าได้
เขาเป็นนักเล่นแร่แปรธาตุที่สามารถเปลี่ยนทุกสิ่งที่มีมูลค่าให้เป็นทองคำ
ปรมาจารย์ของผมอยู่ตรงนั้น ตรงที่ผมคิดว่าผมไม่มีวันเอื้อมถึงแน่นอน

ยิ่งโตขึ้นเท่าไร ผมยิ่งรู้สึกยากที่จะเอื้อมถึง เป็นเวลา 10 ปีที่การ
ชื่นชมอาร์โนลด์เป็นแรงกระตุ้นผมให้ผมอยากเก่งขึ้นและเป็นพลังให้กับ
ผม แต่ตลอดเวลาหลายปี ผมเริ่มรู้สึกว่าตัวเองด้อยค่า ผมจะไปถึงจุด
ที่สูงขนาดนั้นได้อย่างไร เขาเกิดมาเพื่อเป็นอย่างนั้น แต่ผมไม่ใช่ ผม





ไม่มีวันที่จะยอดเยี่ยมแบบเขาได้ สิ่งนี้กลับส่งผลกระทบต่อตรงข้ามกับผม และคอยทิ่มแทงผม ย้ำเตือนผมถึงสิ่งที่ยังไม่อาจบรรลุได้ นั่นคือ คนที่ผมอยากจะเป็น แต่ไม่มีวันเอื้อมถึง

...แล้ววันหนึ่งผมก็ได้เจอกับเขา ผมรู้สึกประหม่อมมาก รู้สึกราวกับเป็นเด็กแฟนคลับโง่ ๆ คนหนึ่ง รู้สึกไร้ค่าและตัวเล็ก ผมท่องสิ่งที่จำพูดซ้ำแล้วซ้ำเล่า วิเคราะห์ทุกคำพูด ผมจินตนาการว่าเขาจะตอบสนองสิ่งที่ผมพูดอย่างไรและเตรียมบทพูดที่สมบูรณ์แบบที่จะทำให้ผมดูไม่โง่ ผมท่องบทพูดในหัวซ้ำแล้วซ้ำเล่าก่อนที่เราทั้งคู่จะเข้ามาอยู่ในห้องเดียวกัน ตามลำพัง ผมกลั้นหายใจ จากนั้นเขาก็เดินเข้ามา

ปรากฏว่าตัวจริงเขาดูเตี้ยกว่าในจอ (ความคิดแวบแรกของผม) นั่นเป็นเพราะผมจินตนาการว่าเขาคงสูง 235 ซม. เหมือนกับ อังเดร เดอะใจแอนท์ (นักมวยปล้ำและนักแสดงชาวฝรั่งเศส)

ขณะที่เราจับมือทักทายกัน ผมเหลือบเห็นด้านบนศีรษะของเขา เขาก็อ้อมผมด้วย

Wมรู้สึกสับสนมาก นี่ทำลายภาพฝันเกี่ยวกับวีรบุรุษที่สมบูรณ์แบบของผมจนแตกสลาย หรือเป็นเพราะผมรู้สึกดีขึ้นเกี่ยวกับตนเองขึ้นมาทันที ในความรู้สึกของผม ไม่ว่าจะอย่างไร อาร์โนลด์ที่ยิ่งใหญ่ของผมก็ไม่ได้สมบูรณ์แบบเช่นเดียวกัน

เราใช้เวลา 30 นาทีต่อมาพูดคุยกัน เขาน่ารักมาก ดูเขาก็ประหม่อมเวลาอยู่กับคนที่ไม่รู้จัก หรือเพราะความประหม่อมของผมที่ทำให้เขาประหม่อมเช่นกัน ซึ่งผมไม่รู้ แต่ที่น่าทึ่งที่สุดคือ เขาเป็นคนธรรมดา ๆ อย่างแท้จริง

อาร์โนลด์ตัวสูงเหมือนเดิมและยังคงตัวสูงเท่านั้น บางทีเขาอาจเตี้ยลงสัก 1-2 นิ้ว แม้กระทั่งอาร์โนลด์ที่ยิ่งใหญ่ก็ยังตัวเตี้ยลงเนื่องจากอายุ และแน่นอนเขาย้อมผมด้วย เขาอายุเกือบ 70 ปี ผมก็คงย้อมผมตอนที่อายุ 70 ปี (ผมไม่มีหลักฐานว่าเขาย้อมผม แต่ผมของเขาเหมือนผมที่ได้รับการย้อม หรืออาจเป็นเพราะผมคาดหวังว่าผมของเขาจะดำสนิท)





ตอนที่ 1 : เกริ่นนำ วิธีดึงศักยภาพตัวเองออกมา เพื่อให้เป็นคนเก่งกว่าเดิม 19

เพียงเพราะผมจินตนาการในหัวของผมว่าเขาสูงกว่านี้ 30 ซม. ทำให้ผมวางเขานบนแท่นที่อยู่สูงเหนือกว่าผมมาก และกลายเป็นว่าทุกสิ่งเกี่ยวกับตัวเขาอยู่ไกลเอื้อมของผม เขามีความสมบูรณ์แบบไร้ที่ติ แต่เช่นเดียวกับภาพชีวิตในอดีตที่ฉายแวบเข้ามาในวินาทีความเป็นความตาย ผมทำให้ทุกสิ่งเกี่ยวกับผู้ชายคนหนึ่งที่ผมไม่เคยเจอตัวจริงมาก่อนกลายเป็นภาพแห่งความสมบูรณ์แบบ (ที่ผิด)

สิ่งนี้ไม่เพียงแต่ส่งผลเสียต่อคุณค่าในตัวเองของผม เพราะผมเปรียบเทียบตัวเองกับเขาและวางตัวเองอยู่ต่ำกว่าเขาโดยที่ผมไม่รู้ตัว ซึ่งก็ไม่ใช่สิ่งที่ถูกต้องในความเป็นจริง

คุณเห็นสิ่งที่ผมทำไหม หากคุณเคยทำเช่นนี้ในบางช่วงของชีวิตในรูปแบบของคุณ หนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณจัดสิ่งนี้ออกไปจากความคิดและกลับมาสู่แนวทางของคุณ หนังสือเล่มนี้อยู่ตรงนี้เพื่อคุณในยามที่คุณ...

- เปรียบเทียบตัวเองกับผู้อื่นซึ่งทำให้คุณรู้สึกกว้างเปล่าและไร้ค่า
- กังวลเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ กังวลเกี่ยวกับความสามารถของตนและปล่อยให้ความกังวลขยายใหญ่หรือเลวร้ายกว่าความเป็นจริง
- คิดไปว่าคุณไม่มี “พรสวรรค์ติดตัวมาแต่กำเนิด” อย่างคนที่คุณชื่นชมหรือถือเป็นแบบอย่าง
- รู้สึกว่าคุณสามารถหรือควรไปได้ไกลกว่านี้ แต่กลับไปไม่ถึงจุดที่ต้องการ
- รู้สึกกำลังหลงทาง มองไม่เห็นคุณค่าตนเองและพูดดูถูกตัวเองหรือมองตัวเองในเชิงลบ
- รู้สึกด้อยต่ำ หรือรู้สึกว่าค่าแรง รายได้หรือเงินเดือนที่คุณได้รับน่าจะสูงกว่านี้
- ตีอกชกตัวเกี่ยวกับความผิดพลาด ความล้มเหลว และเรื่องราวในอดีต





- รู้สึกว่าคุณไม่สามารถตอบสนองความคาดหวังที่ผู้อื่นมีต่อคุณ
- รู้สึกว่าคุณไม่สามารถตอบสนองความคาดหวังที่มีต่อตนเอง
- รู้สึกว่าคุณไม่คู่ควรกับความสำเร็จ ความสุขหรือความร่ำรวย
- รู้สึกอ่อนแอ ไร้ประโยชน์หรือโดดเดี่ยวไร้ค่า

จริงหรือที่อาร์โนลด์ไร้ที่ติ ไม่เคยผิดพลาดหรือดีเลิศจนผู้อื่นไม่อาจเทียบได้

ไม่เลย **เขาเพียงแต่ยอดเยี่ยมในความเป็นเขาเท่านั้น และคุณก็ยอดเยี่ยมในความเป็นคุณ** อาร์โนลด์ฝึกฝนจนเชี่ยวชาญ มีความสามารถและความโดดเด่นในแบบของเขา (ผมทำได้เลยว่า หากคุณถามอาร์โนลด์ว่าเขาคิดว่าเขาสมบูรณ์แบบหรือไม่ คุณจะพบว่าเขาก็มีความรู้สึกไม่มั่นคงและความกลัวเช่นเดียวกับคุณ) **หนังสือเล่มนี้จะนำทางให้คุณได้ค้นพบ** **ซึ่งชมและปลดปล่อยพลังทักษะ** **ความสามารถและพรสวรรค์ที่เป็นเอกลักษณ์ของคุณโดยไม่เปรียบเทียบหรือเลียนแบบใคร** **แต่เป็นตัวคุณในแบบฉบับที่คุณรู้ว่าคุณสามารถเป็นได้ เป็นตัวคุณในแบบฉบับที่คุณเป็นอยู่แล้ว แต่คุณยังไม่เห็นคุณค่า (มากเท่าที่ควร)** **เป็นตัวคุณที่คุณยังไม่ได้เผยให้โลกเห็น (มากนัก)**

โลกจำเป็นต้องได้เห็นความเป็นคุณ แต่คุณจะต้องเป็นตัวคุณในแบบฉบับที่คุณเป็นเสียก่อนและคุณก็ต้องเชื่อในความเป็นตัวคุณ ผมอยากช่วยให้คุณเห็นว่าสิ่งที่คุณเห็นในไอดอลหรือแบบอย่างของคุณมีอยู่ในตัวคุณอยู่แล้ว ●





2

ดึงความสามารถที่แท้จริงของคุณออกมา

“แม้คนรอบข้างจะบอกคุณมาตลอดชีวิตว่าคุณดีไม่พอ แต่คุณสามารถเลือกสิ่งที่คุณจะเชื่อเกี่ยวกับตัวเองได้”

ผมเคยคิดว่า **วงเรดิโอเฮด*** เป็นวงดนตรีที่ดีที่สุดในโลก ไม่มีวงดนตรีอื่นเทียบเท่าได้ คุณคงดูออกว่าเพราะอะไรผมจึงมีเพื่อนไม่เยอะ ผมเคยคิดว่าคนที่ไม่เห็นว่าซีรึส์การ์ตูนเซาท์ปาร์ค** ตลก ต้องเป็นคนที่ผิดปกติแน่ ๆ ผมเคยคิดว่าควรทำให้การเซียร์แมนเชสเตอร์อยู่ในเต็ดเป็นเรื่องผิดกฎหมาย ผมอาจคิดถูกในบางครั้ง

ตอนเด็ก ผมอยากเป็นนักกอล์ฟมืออาชีพ ผมได้แต่เินมน้ำตัวเองว่าผมเป็นนักกอล์ฟที่โชคร้าย ทุกครั้งที่ลงแข่งจะต้องมีลมแรงเมื่อถึงตามผมที่จะตีลูก ลมจะพัดแรงเฉพาะเวลาที่ผมเล่น และเวลาอยู่ที่หลุม 9 ความเร็วลมจะเปลี่ยนทิศทาง 180 องศา เป็นเหตุให้ผมต้องพลาดพลั้งในการแข่งขัน

แต่เล่าเรื่องนี้ให้คุณฟังก็ทำให้ผมรู้สึกงาตัวเองช่างมง่ายไร้เดียงสา แต่เป็นเวลาถึง 26 ปีในชีวิตของผมที่เชื่อว่าสิ่งต่าง ๆ เป็นไปอย่างที่ผมเห็น ผมเชื่อว่าสิ่งรับรู้คือความเป็นจริง และความเป็นจริงมีแค่หนึ่งเดียวนั้นคือผมถูก คนอื่นผิดหมด คนอื่นจะ “เข้าใจ” ก็ต่อเมื่อเขาเห็นโลกแบบที่ผมเห็น ซึ่งเป็นแบบเดียวเท่านั้นที่ถูกต้อง

ผมทั้งถูกและผิด ผิดมากด้วย แนวคิดต่อไปนี้ที่เกิดขึ้นกับผมเมื่อผมก้าวสู่อปีที่ 26 ในชีวิต เป็นแนวคิดเปลี่ยนชีวิตที่เรียบง่ายแต่ลึกซึ้งที่สุดที่ผมได้เรียนรู้ในชีวิต ผมได้เรียนรู้ว่า...

* **วงเรดิโอเฮด** เป็นวงดนตรีร็อกสัญชาติอังกฤษที่ก่อตั้งในปี ค.ศ. 1985 และมีผลงานหลายอัลบั้มซึ่งโด่งดังไปทั่วโลก และได้รับรางวัลต่าง ๆ เช่น รางวัลแกรมมี ในปี ค.ศ. 2011 วงเรดิโอเฮดมียอดขายหน่วยอัลบั้มถึง 30 ล้านอัลบั้มทั่วโลก

** **การ์ตูนเซาท์ปาร์ค** เป็นซีรึส์ซีตคอมเมริกันที่โด่งดังจากการใช้คำพูดและเรื่องราวที่ล้อเลียนเสียดสีเรื่องต่าง ๆ ในสังคม





- ความเป็นจริงไม่ได้มีแค่หนึ่งเดียว
- ทุกอย่างอยู่ที่การรับรู้ของเรา
- สิ่งที่คุณคนหนึ่งรับรู้ คือความเป็นจริงสำหรับคนคนนั้น
- ความเป็นจริงของคนคนหนึ่ง มาจากการรับรู้ของคนคนนั้น
- ความเป็นจริงคือการฉายภาพการรับรู้ของคนคนนั้น

คุณสามารถสรุปข้อความข้างต้นเป็น 1 ประโยค ดังนี้

ความเป็นจริงเปลี่ยนแปลงได้ ไม่ยึดติด และเราสามารถสร้างความเป็นจริงของตัวเองได้

ปี 2006 เป็นปีที่ผมได้เรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง ผมได้เข้าหลักสูตรสัมมนาเกี่ยวกับการพัฒนาตนเองเยอะมาก หลายแห่งพูดถึงความเป็นจริงว่าเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้ไม่มีที่สิ้นสุด ความเป็นจริงของคนคนหนึ่งคือสิ่งที่เขารับรู้ ซึ่งสำหรับผมแล้วช่างซับซ้อนเหลือเกิน เป็นได้หรือที่ความเป็นจริงไม่ได้มีแค่หนึ่งเดียว แต่มีหลากหลายขึ้นกับสิ่งที่คนแต่ละคนรับรู้และคิดว่าเป็นจริงสำหรับเขา

เมื่อก่อนผมยึดติดมากกับความ เป็นจริงหนึ่งเดียวของผม (ว่าความเป็นจริงของผมคือความจริง) ซึ่งไม่แปลก ตอนนั้นความเป็นจริงของผมถูกกังขาและแตกสลาย ผมไม่ใช่คนเดียวที่ต่อสู้กับแนวคิดนี้ ผมมักถกเถียงเกี่ยวกับเรื่องนี้กับ มาร์ค โฮมเมอร์ ซึ่งเป็นหุ้นส่วนธุรกิจของผม

ผม : “ความเป็นจริงคือการรับรู้ของคนคนหนึ่ง ดังนั้นมันจึงเปลี่ยนแปลงได้”

มาร์ค : “แต่ผมว่าความเป็นจริงจะต้องมีแค่หนึ่งเดียวตายตัว”

ผม : “แต่สิ่งที่คนเรารับรู้เปลี่ยนแปลงความเป็นจริง”

มาร์ค : “ไม่ใช่สิ คนแต่ละคนอาจมองความเป็นจริงต่างกัน แต่ที่จริงความเป็นจริงมีแค่หนึ่งเดียวและตายตัว”

ผม : “ไม่ล่ะ เพราะคนที่มองเห็นเป็นคนที่ยึดมั่นมัน”





ตอนที่ 1 : เกริ่นนำ วิธีตั้งศักยภาพตัวเองออกมา เพื่อให้เป็นคนเก่งกว่าเดิม 23

มาร์ค : “ไม่ใช่ ความเป็นจริงจะต้องมีแค่หนึ่งเดียว”

ผม : “มาร์ค การรับรู้ของคนเปลี่ยนแปลงความเป็นจริง”

มาร์ค : “ไม่ใช่ ผมคิดว่าคนแต่ละคนอาจมองความเป็นจริงต่างกัน แต่ที่จริง ความเป็นจริงมีแค่หนึ่งเดียวและตายตัว”

ผม : “ไม่ใช่ คนที่มองเห็นเป็นคนที่ยังเปลี่ยนแปลงความเป็นจริงต่างหาก”

12 ปี ต่อมา เรายังคงถกเถียงกันเรื่องเดิม และมาร์คก็ยังคงเชื่อผิด ๆ อยู่

Tอนนี้คุณอาจยอมรับว่าความเป็นจริงคือการรับรู้ของคน หรือคุณอาจเชื่อว่าความเป็นจริงมีเพียงหนึ่งเดียวและตายตัวแต่คนเรารับรู้ต่างกัน สำหรับผมแล้ว มันไม่ได้สำคัญอะไรตราบดีที่คุณเชื่อว่าความเป็นจริงของคุณคือสิ่งที่คุณมอง ไม่ใช่สิ่งที่ เป็น ที่สำคัญกว่านั้นคือความเป็นจริงของคุณเปลี่ยนแปลงได้ และอาจเปลี่ยนแปลงโดยคุณ ผู้ซึ่งมีอำนาจที่จะเปลี่ยนแปลงความเป็นจริงของคุณด้วยการเปลี่ยนการรับรู้หรือมุมมองของคุณ ทันทีที่เปลี่ยนมุมมองของคุณ คุณเปลี่ยนความเป็นจริงทั้งหมดของคุณ คุณจะกลายเป็นนักเล่นแร่แปรธาตุที่เสกความเป็นจริงใหม่ที่คุณปรารถนาด้วยวิสัยทัศน์และการตัดสินใจที่เปิดกว้าง

และคุณสามารถทำเช่นเดียวกันกับคุณค่าของตัวเอง คุณค่าของตัวเองไม่ใช่สิ่งที่ตายตัว ไม่ว่าพ่อแม่บอกอย่างไร คุณถูกเลี้ยงดูมาอย่างไร ไม่ว่าจะล้มเหลว มีบาดแผลหรือถูกตราหน้ามาอย่างไร ไม่ว่าจะเหตุการณ์ในอดีตที่หล่อหลอมคุณให้เป็นเช่นนี้เกิดขึ้นมานานเท่าไร ไม่ว่าจะเจ็บปวดหรือฝังรากลึกแค่ไหน คุณค่าในตัวคุณสามารถเปลี่ยนแปลงได้เพราะมันคือการรับรู้หรือมุมมองของตัวเอง **แม้คนรอบข้างจะบอกคุณมาตลอดชีวิตว่าคุณดีไม่พอ แต่คุณสามารถเลือกสิ่งที่คุณจะเชื่อเกี่ยวกับตัวเองได้**





|| แม้แต่คุณค่าในตัวเองของคุณก็ไม่จริง แต่เป็นภาพลวงตาว่าคุณคือใครในมุมมองของคุณ คนอื่นอาจมองคุณต่างไป ซึ่งคนที่สนับสนุนคุณที่เห็นคุณดีกว่าที่คุณเห็นตัวเอง อาจจะมองคุณดีกว่าที่คุณมองตัวเอง หรือคนที่ดูถูกหรือไม่เชื่อในตัวคุณอาจมองตัวคุณในแบบที่แย่กว่าที่คุณมองตัวเอง

มุมมองของคนอื่นก็ไม่ใช้ความเป็นจริงเช่นกัน เป็นแค่การรับรู้ของเราที่มีต่อคุณ ดังนั้นจงเลือกอย่างระมัดระวังระหว่างความเป็นจริงที่คุณสร้างให้กับตัวเอง กับความเป็นจริงที่คนอื่นสร้างให้กับตัวคุณ

เมื่อเราเชื่อการรับรู้ของเรา เราจะเชื่อว่าสิ่งที่เรารับรู้คือความจริง และให้ความหมายกับสิ่งนั้น มนุษย์เราปรารถนาหรือต้องการทำให้ทุกอย่างมีความหมาย ไม่ว่าจะเป็นการค้นหาความหมายของชีวิต วัตถุประสงค์ใน ชีวิตของเรา เหตุผลที่เราทำสิ่งต่าง ๆ รวมถึงเหตุผลที่คนอื่นทำสิ่งต่าง ๆ

การคิดเชิงวิพากษ์เป็นเครื่องมือเอาตัวรอดที่สำคัญ หากคุณเป็นพ่อแม่ คุณจะรู้ว่าคำพูดที่รบกวนใจที่สุดที่ลูกมักพูดบ่อย ๆ คือ **“ทำไม”** “คุณแม่ขา ทำไม คุณแม่ขา ทำไม คุณแม่ขา ทำไม ทำไม ทำไม...”

มนุษย์เราไม่มีสิ่งประกันความอยู่รอด ดังนั้นการละเลยความปลอดภัยอาจลงเอยด้วยการสูญเสียชีวิต เราต้องทำให้เจอบ่อยอย่างรวดเร็วว่าอะไรที่ช่วยให้เราอยู่รอดและอะไรที่คุกคามการอยู่รอดของเรา

ในช่วงแรกของชีวิต การมีพ่อแม่ที่รักและใส่ใจทำให้การอยู่รอดของเรานั้นคง การมีพ่อแม่ที่ไม่รักหรือไม่ใส่ใจเรา (หรือหากเรารับรู้เช่นนั้น) ทำให้เรารู้สึกว่าการอยู่รอดของเราถูกคุกคาม ตอนที่เราเป็นผู้ใหญ่ เหตุการณ์ภายนอกสามารถรับรองหรือคุกคามการอยู่รอดของเราเช่นกัน (ไม่ว่าจะในความเป็นจริงหรือในการรับรู้ของเรา)

กลไกในการ “ให้ความหมาย” ที่ฝังอยู่ในสมองของเราก่อให้เกิดมุมมองต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัวเรา ซึ่งอาจสะท้อนออกมาในรูปแบบของการรับรู้ถึงอันตรายที่ชัดเจนตรงหน้า ไม่ว่าจะเป็นการกลัวการพูดต่อหน้า





ตอนที่ 1 : เกริ่นนำ วิธีดึงศักยภาพตัวเองออกมา เพื่อให้เป็นคนเก่งกว่าเดิม 25

สาธารณชน กล่าวกันว่าคนอื่นจะตัดสินเราหรือคุณค่าในตัวเองของเรา ความต้องการที่จะค้นหาและตัดสินผลกระทบของเหตุการณ์ที่มีต่อตัวเราทำให้เรามองหาความหมายในทุกสิ่ง แม้แต่ในเหตุการณ์ที่ไม่มี ความหมายแต่อย่างใด เพราะความเป็นจริงคือการรับรู้ของเราเท่านั้น ความเป็นจริงปรากฏในใจ ไม่ใช่ในโลก

เพราะเหตุการณ์ต่าง ๆ ไม่มีความหมาย เหตุการณ์ที่คุณมองว่าทำลายคุณค่าของคุณก็ไม่จริงเช่นเดียวกัน คุณให้ความหมายกับเหตุการณ์ภายนอกและคนอื่น เพราะคุณต้องการที่จะรักษาความอยู่รอดของคุณ จึงให้ความหมายกับเหตุการณ์เหล่านี้ ในฐานะมนุษย์ เรามีแนวโน้มที่จะลำเอียงไปในเชิงลบเพราะช่วยป้องกันการอยู่รอดของเราได้ดีกว่าการที่เราผ่อนคลายหรือสบายใจ ซึ่งเป็นทัศนคติที่เกิดจากความลำเอียงในเชิงบวก

ทั้งหมดนี้ส่งผลต่อมุมมองที่คุณมีต่อตนเองรวมถึงคุณค่าในตนเอง คุณมองเหตุการณ์ต่าง ๆ รุนแรงและเลวร้ายกว่าที่เป็น ซึ่งช่วยการอยู่รอดของคุณแต่ไม่ดีต่อความสุข ความสมหวังและความรู้สึกข้างในลึก ๆ ว่าดีพอ สิ่งนี้อาจเกิดในทางตรงกันข้ามเวลาที่คุณเห็นคุณค่าของตนเองเพิ่มขึ้น หนังสือเล่มนี้ชื่อ “ฉันมีคุณค่ามากกว่าที่คิด - I'm Worth More” ไม่ใช่ “ฉันมีค่าน้อยกว่าที่คิด” ดังนั้นเราจะไม่พูดถึงกรณีที่ไม่เกี่ยวข้องคนที่ชอบอึดอัดไม่จำเป็นต้องอ่านหนังสือเล่มนี้

Kหนังสือเล่มนี้พูดถึงการมองผลกระทบของเหตุการณ์และผู้คนที่มีต่อคุณค่าในตัวเองของคุณ ความหมายที่คุณให้กับสิ่งเหล่านั้นซึ่งมีผลต่อความรู้สึกที่คุณมีต่อตนเอง รวมถึงวิธีการเปลี่ยนความหมายที่คุณให้ การเปลี่ยนความหมายจะเปลี่ยนแปลงความเป็นจริงโดยทันที คุณจะกลายเป็นนักเล่นแร่แปรธาตุที่เสกคุณค่าในตัวเองให้สูงขึ้นได้ กล่าวคือ คุณสร้างความจริงเกี่ยวกับคุณค่าในตัวเองที่สูงขึ้นจากการเข้าใจวิธีกำหนดความหมายของสิ่งต่าง ๆ รวมถึงวิธีการกำหนดความหมายใหม่ที่เป็นจริงมากกว่าและมีความสุข ให้กับเหตุการณ์ที่เคยบั่นทอนคุณมาก่อน





เราทุกคนมีความสามารถติดตัวมาแต่กำเนิด ผมจะช่วยให้คุณดึงความสามารถเหล่านั้นออกมา คุณไม่ได้บกพร่องหรือต้องสิ้นหวัง แค่ต้องเปลี่ยนมุมมอง ซึ่งจะเปลี่ยนความเป็นจริงของคุณในทันที คุณจำเป็นต้องเห็นสิ่งที่มีอยู่แล้วแต่คุณกลับลั่นกรองออกไป เช่น เวลาที่ผู้อื่นชื่นชมคุณ แต่คุณไม่รับฟังหรือไม่เชื่อ หรือการที่คุณไม่เคยสังเกตรถบนถนนจนเมื่อคุณซื้อรถมาคันหนึ่ง ทันใดนั้นคุณก็เริ่มเห็นว่าทุกคนก็มีรถเหมือนกัน ●

3

หนังสือที่ทำทลายกฎเกณฑ์ที่สุดของผม

“หนังสือเล่มนี้จะเป็นหลักสำคัญและเป็นพื้นฐาน
ของทุกสิ่งที่คุณอยากทำ อยากเป็น และอยากมีในชีวิต”

คุณอาจจะไม่คิดว่าเจ้าของกิจการอย่างผมจะเขียนหนังสือเกี่ยวกับการสร้างคุณค่าในตัวเอง ปกติแล้วคนที่เป็นเจ้าของกิจการจะมุ่งเน้นวิธีอื่น รวมถึงการลงมือทำเพื่อสร้างความสำเร็จที่ต้องการ

ตั้งแต่ปี 2006 เป็นต้นมา ผมและหุ้นส่วนสะสมผลงานด้านอสังหาริมทรัพย์และช่วยกันสร้างธุรกิจของเราให้เติบโต อีกทั้งช่วยให้คนในชุมชนของผมทำเช่นเดียวกัน ตอนนั้นผมคิดว่าการแบ่งปันข้อมูลดี ๆ กับผู้อื่นเพียงพอที่จะช่วยให้เขาประสบความสำเร็จ เพราะความรู้คืออำนาจ **แต่ที่จริงแล้ว ไม่ใช่**

ต่อมาผมเรียนรู้ว่าหากการแบ่งปันข้อมูลช่วยให้คนประสบความสำเร็จได้ง่ายขนาดนั้น ทุกคนคงจะเรียนรู้ ลงมือทำ และประสบความสำเร็จ ผมเรียนรู้ว่าแรงจูงใจที่จะลงมือทำเป็นสิ่งสำคัญ แต่ปัญหาเกี่ยวกับแรงจูงใจเปรียบเสมือนการอุดรูรั่วของถังน้ำด้วยฟาง ซึ่งอาจช่วยกันไม่ให้รั่วได้เพียงชั่วคราว จากนั้นน้ำก็จะค่อย ๆ รั่วทะลุฟางออกมา





ตอนที่ 1 : เกริ่นนำ วิธีดึงศักยภาพตัวเองออกมา เพื่อให้เป็นคนเก่งกว่าเดิม 27

ผมยังได้เรียนรู้ว่าแรงบันดาลใจซึ่งเป็นกลยุทธ์ที่สอดคล้องกับค่านิยมของตัวเอง เป็นสิ่งที่ยั่งยืนกว่า แม้มีความปรารถนาและความต้องการอย่างแรงกล้า หากปราศจากความเชื่อและการเห็นคุณค่าในตนเอง กลยุทธ์ต่าง ๆ ที่มีก็จะลั่นคลอนราวกับปราสาททรายที่สุดท้ายถูกน้ำทะเลซัดพังทลาย

Wผมไม่เคยตั้งใจจะเขียนหนังสือเกี่ยวกับ “การลงมือทำตอนนี้แล้วค่อยทำให้สมบูรณ์แบบภายหลัง” หรือ “คุณค่าในตัวเอง” ผมตั้งใจเขียนหนังสือเกี่ยวกับกลยุทธ์หรือ “วิธีการ” เช่นเดียวกับหนังสืออสังหาริมทรัพย์ และหนังสือทางการเงินของผม แต่หลังจากได้สอนและให้คำแนะนำกับคนนับพันมากกว่า 10 ปี ผมสังเกตเห็นจุดด้านที่เหมือนกันในเส้นทางของนักลงทุน เจ้าของกิจการ พนักงานบริษัทที่อยากเติบโต พ่อแม่ ผู้หารายได้เสริมจากงานประจำและผู้ที่รักการพัฒนาตนเอง จุดด้านเหล่านี้ไม่ใช่สิ่งที่ผมคาดหวัง และอาจไม่ใช่สิ่งที่ผมต้องการยอมรับ (กับตัวเอง)

ลองนึกถึงหลักในการได้ส่วนลดอะไรบางอย่าง เช่น การจะมีส่วนลด 20-25% จากราคาขายหรือมูลค่าอสังหาริมทรัพย์ไม่ใช่เรื่องยาก เพียงเข้าไปที่เว็บไซต์ชื่อไรท์มูฟ (Rightmove)* ดูรายการอสังหาริมทรัพย์ โทรอนาโยหน้า นัดเข้าดูอสังหาริมทรัพย์ จากนั้นเสนอซื้ออสังหาริมทรัพย์ทุกที่ที่คุณเห็นในราคาต่ำกว่ามูลค่าตลาด 30% เสนอให้ได้มากพอแล้ว คุณจะได้รับความและทรัพย์สินที่ต้องการ จากนั้นจดบันทึกไว้เป็นสถิติสำหรับการต่อรองซื้ออสังหาริมทรัพย์อื่น ๆ ต่อไป

หากทุก ๆ การเสนอซื้อ 25 ครั้ง คุณได้ราคาซื้อที่ต่ำกว่ามูลค่าตลาด 1 ครั้ง หากคุณเสนอซื้อ 100 ครั้ง คุณก็ได้ราคาซื้อที่ต่ำกว่ามูลค่าตลาด 4 ครั้ง หากคุณเสนอซื้อ 100 ครั้งทุกปี คุณจะได้รับความซื้อที่ต่ำกว่าตลาด 20-25 เปอร์เซ็นต์ 4 ครั้งทุกปี นั่นหมายถึงในเวลา 4 ปี คุณจะมีอสังหาริมทรัพย์ที่คุณซื้อได้ราคาต่ำกว่าตลาดถึง 40 รายการ ซึ่งหมายถึงอิสรภาพทางการเงินของคุณ

* **Rightmove** ไรท์มูฟเป็นเว็บไซต์สำหรับการซื้อขายและเช่าอสังหาริมทรัพย์อันดับ 1 ของอังกฤษ





คุณสามารถทำเช่นเดียวกันกับนาฬิกา รถ รองเท้า หรีบห้องเที่ยวของชำ เครื่องเขียน และเกือบทุกสิ่งที่คุณซื้อ แต่ผมคิดว่าสิ่งที่จะทำให้คุณไม่ลงมือทำน่าจะเป็นเพราะ...

- คุณกลัวถูกปฏิเสธ กลัวคนอื่นมองไม่ดี
- ไม่เชื่อว่าคนขายจะยอมลดราคา (ทั้งที่คุณรู้ว่าเขาตั้งเผื่อต่อรอง)
- คุณกลัวการเจรจาต่อรองและ/หรือกลัวขัดใจผู้อื่น
- รู้สึกว่าตัวคุณเองไม่ควรได้เงินเพิ่มขึ้นหรือส่วนลด
- คุณรู้สึกว่าเป็นการขูดรีดเอาเปรียบ

นี่คือรูรั่วของถังน้ำ ไม่ว่าเราพยายามขาย ทำการตลาด ต่อรอง หรือรับการอบรมด้านกลยุทธ์ ก็ไม่อาจอุดรูรั่วได้ เป็นเพียงการเติมน้ำลงในถังมากขึ้น ซึ่งสิ้นเปลืองเปล่าประโยชน์ เพราะนี่เป็นวิธีที่ทำให้คุณรู้สึกว่า คุณกำลังพยายามแก้ปัญหา “ฉันหมั่นเติมน้ำในถัง ลักวันถังจะเต็ม” แต่ที่จริงแล้วมันเป็นการผัดวันประกันพรุ่งและหลีกเลี่ยงปัญหาที่แท้จริง

ธุรกิจเครื่องสำอางเฟื่องฟูด้วยเหตุนี้ คนยอมจ่ายเงินจำนวนมากเพื่อปกปิดหรือเสริมแต่งส่วนของร่างกายที่ตัวเองไม่ชอบ (หรือไม่เรียนรู้อะไรที่จะเห็นคุณค่าของตนเอง) การศัลยกรรมเสริมริมฝีปาก สะโพกหรือหน้าอกไม่ได้นำมาซึ่งความสุขที่ยั่งยืนและไม่เป็นการรักตัวเอง แต่ยิ่งเพิ่มความต้องการที่จะซื้อมากขึ้นและใหญ่ขึ้น เกิดเป็นวัฏจักรของความสุขชั่วคราวแทนที่จะเป็นการยอมรับ ความสุขและความพึงพอใจที่ยั่งยืน ทุกวันนี้ผู้หญิงอยากเสริมสะโพกและผู้ชายอยากเสริมกล้ามเนื้อ แม้คนที่ฉลาดก็ยอมเสี่ยงกับสุขภาพของตัวเองเพื่อที่จะดูดีต่อหน้าคนอื่น (แม้บ่อยครั้งพวกเขาไม่ได้ดูดี แต่ก็หลอกตัวเองว่าดูดี) แทนที่จะให้ความสำคัญกับการเห็นคุณค่าของตัวเองและสิ่งที่ตนมีอยู่แล้ว

หลายคนกระหายและเสพติดการได้รับการ “กดโลว์” บนโซเชียลมีเดียเพื่อเติมเต็มความรู้สึกว่างเปล่าภายในของตน และรู้สึกแยหากไม่มีใครตอบสนอง รวมถึงเดือดดาลหากมีใครกล้าวิจารณ์ข้อความของตน





ตอนที่ 1 : เกริ่นนำ วิธีตั้งศักยภาพตัวเองออกมา เพื่อให้เป็นคนเก่งกว่าเดิม 29

Kลายคนทำสิ่งต่อไปนี้เพื่อให้ได้มาซึ่งการยอมรับ ความรักหรือคุณค่าในตัวเองที่พวกเขาไม่อาจสร้างขึ้นในตัวเองด้วยตัวเอง เช่น

- ซื้อสิ่งที่พวกเขาไม่มีเงินมากพอที่จะซื้อเพื่อทำให้คนที่พวกเขาไม่ชอบรู้สึกตื่นเต้นประทับใจ
- ทำให้ผู้อื่นหัวเราะเพื่อซ่อนความไม่มั่นคงของตนเอง
- พูดถึง วิจารณ์ หรือดูถูกผู้อื่นเพื่อยกตัวเองขึ้นมา
- เอาปัญหาคนอื่นมาเป็นปัญหาของตัวเอง ทำให้ตัวเองเดือดร้อน
- ปฏิเสธไม่เป็น และทำให้ตัวเองตกสู่สถานการณ์ที่ทำให้ไม่มีความสุข
- แสวงหาการยอมรับ เห็นด้วยหรือได้รับอนุญาตจากผู้อื่นเสมอ
- กังวลกับคำวิพากษ์วิจารณ์ทุกอย่างจนเกินไป
- ขอโทษเกินควรและยอมรับข้อตำหนิโดยไม่จำเป็น
- ตัดสิน กล่าวโทษ บ่นว่า ตำหนิตัวเอง หรือทำตัวเป็นเหยื่อที่ถูกทำร้าย
- คล้อยตามคนส่วนใหญ่และพร้อมเปลี่ยนกะทันหันเพื่อที่จะเข้าพวกกับคนอื่นได้

หากคุณเป็นผู้ที่ไม่ค่อยเห็นคุณค่าในตัวเองและแสดงพฤติกรรมหรือมีความกลัวที่กล่าวถึงในบทนี้ ไม่ว่าจะพยายามหาเงินมากแค่ไหน หรือมีเงินมากแค่ไหน คุณก็ไม่เคยรู้สึกดี

- ไม่ว่าคุณทำให้ผู้อื่นหัวเราะมากแค่ไหน แต่ในใจไม่เคยรู้สึกพอ
- ไม่ว่าคุณพูดถึงคนอื่นในแง่ไม่ตีมากแค่ไหน แต่คุณไม่เคยรู้สึกดีกับตัวเอง
- ไม่ว่าคุณรับปัญหาแทนผู้อื่นมากแค่ไหน แต่คุณกลับไม่อาจจัดการปัญหาของตัวเอง
- ไม่ว่าคุณไม่พูดปฏิเสธบ่อยแค่ไหน แต่คุณไม่ตอบตกลงตัวเอง





- ไม่ว่าคุณได้รับการยอมรับหรือการอนุญาตจากผู้อื่นบ่อยแค่ไหน แต่คุณไม่เคยรู้สึกพอใจ
- ไม่ว่าคุณขอโทษบ่อยแค่ไหน แต่คุณไม่อาจให้อภัยตัวเอง
- ไม่ว่าคุณตำหนิหรือบ่นว่ามากแค่ไหน แต่จะไม่เข้าไปรับผิดชอบ
- ไม่ว่าคุณถอยหลังออกมามองสิ่งที่เกิดขึ้นแค่ไหน แต่คุณจะไม่ลุกขึ้นมาจัดการ
- ไม่ว่าคุณจะไปเรียนหลักสูตรอบรมมากแค่ไหน คีฬา เปลี่ยนแผนธุรกิจหรือทำงานหนักแค่ไหน หรือลองกินอาหารที่ดี คุณจะไม่มีวันรู้สึกเต็มเต็มจนกว่าคุณจะได้เห็นคุณค่าตัวเอง
- ไม่ว่าคุณเติมน้ำลงในถังมากแค่ไหน ถังน้ำจะไม่มีวันเต็ม เว้นแต่ว่าคุณจะอุดและซ่อมรั่วเท่านั้น

Wมเขียนหนังสือเล่มนี้เพราะหนังสือเล่มนี้อยู่เหนือหนังสือเล่มอื่นที่ผมเขียน เนื่องจากการลงทุนในอสังหาริมทรัพย์ การเป็นเจ้าของกิจการ การระดมทุน การสร้างทีม หุ้นส่วน การเลี้ยงลูก อาชีพการงาน ความสุขและความสำเร็จโดยทั่วไปล้วนเริ่มจากภายใน

หนังสือเล่มนี้ยังเน้นเรื่องการลงมือทำ แก่นของหนังสือเล่มนี้เข้าถึงและเชื่อมโยงกับคนทั่วไปได้มากกว่าหนังสือที่ผมเคยเขียนมาทั้งหมด ไม่ใช่ทุกคนที่อยากซื้อหนังสือเกี่ยวกับอสังหาริมทรัพย์หรือการสร้างรายได้ แต่ทุกคนต้องการรู้สึกดีกับตัวเองและต้องการรู้สึกว่าตนคู่ควรกับสิ่งต่าง ๆ ที่ตนปรารถนา

การต่อสู้ทั้งหลายที่ผมมีต่อตัวเองรวมถึงประสบการณ์จากการโค้ช และเป็นທີ່ปรึกษาให้กับผู้คนหลายพันชั่วโมงถูกรวบรวมไว้ในหนังสือเล่มนี้ หนังสือเล่มนี้ (และการเห็นคุณค่าในตัวเองของคุณ) จะเป็นหลักสำคัญ และเป็นพื้นฐานของทุกสิ่งที่คุณอยากทำ อยากเป็น และอยากมีในชีวิต

ตอนนี้ขอเชิญคุณเริ่มลงมือทำเลยครับ ●





4

ความแตกต่างระหว่างคำว่า “มูลค่า” และ “คุณค่า”

“การที่มีคนทำให้คุณรู้สึกไม่มีคุณค่า ไม่ได้หมายความว่า คุณไม่มีคุณค่า
การที่คุณทำผิดพลาด ไม่ได้หมายความว่า คุณเป็นคนล้มเหลว”

มูลค่า (Value) กับ **คุณค่า (Worth)** นั้นต่างกัน โดยทั่วไป
คำว่า **“มูลค่า (Value)”** มีความหมายและถูกใช้ในแง่ที่เป็น “ความสำคัญ
ที่มีต่อคน ณ เวลานั้น” ส่วนคำว่า **“คุณค่า (Worth)”** มีความหมาย
และถูกใช้ในเชิงของ “ค่า” ของสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือ “ความยิ่งใหญ่” หรือ
สถานภาพทางการเงินของคนคนหนึ่ง

ในระดับภายในของคน คำว่า **มูลค่า** คือการแสดงออกภายนอก
ที่สะท้อนจากคุณค่าภายในของคุณ สิ่งต่าง ๆ ที่คุณให้มูลค่า เช่น สิ่งของ
ต่าง ๆ บ้านหรืออาชีพการงานล้วนเป็นสิ่งนอกตัวคุณ แม้แต่ครอบครัว
และประสบการณ์ต่าง ๆ ก็อยู่นอกตัวของคุณ

- “มูลค่า” เป็นสิ่งที่แสดงออกสู่ภายนอก แต่ “คุณค่า” เป็นการ
รับรู้ภายใน
- “มูลค่า” มาจากกลไกทางการตลาด แต่ “คุณค่า” คือสิ่งที่
คุณกำหนดให้กับตัวเอง
- “มูลค่า” เป็นภาพสะท้อนสู่ภายนอก “คุณค่า” เป็นภาพที่มอง
สู่ภายใน
- ทั้งสองสิ่งต่างกัน
- อย่าปล่อยให้ผู้สงสัยจากภายนอกเป็นตัวกำหนดผู้ชนะภายใน
ของคุณ





มูลค่าเป็นสภาวะภายนอกและราคาที่คุณกำหนดให้กับบางสิ่งบนพื้นฐานของคุณค่าภายในของคุณ ไม่ว่าจะเปลี่ยนค่า บริการหรือข้อเสนอ มูลค่าเปลี่ยนแปลงได้ แต่คุณค่าภายในต้องมั่นคง (หรือเพิ่มขึ้น) หากคุณค่าภายในลดลงหรือแปรปรวน มูลค่าภายนอกก็จะเป็นเช่นนั้นด้วย คุณไม่อาจตั้งราคาสูงหรือแข่งขันได้หากคุณค่าภายในของคุณมีน้อยนิด

หากคุณให้มูลค่ากับตัวเอง คุณค่าของคุณจะเพิ่มขึ้น หากไม่ให้หรือลดมูลค่าตัวเอง คุณค่าของคุณจะลดลงหรือไม่มีเลย ผมเขียนหนังสือเล่มนี้เพื่อช่วยคุณเพิ่มคุณค่าภายในของตัวเอง เพื่อที่คุณจะได้...

- กำหนดและผลักดันมูลค่าในชีวิตของคุณ
- ให้มูลค่ากับคนและสิ่งที่คุณมีอยู่แล้ว
- ได้มาซึ่งสิ่งที่คุณปรารถนาจะมี
- เป็นคนที่คุณอยากจะเป็น ได้เป็นเหมือนคนที่คุณชื่นชม
- เพิ่มราคา เงินเดือน รายได้และมูลค่าทางธุรกิจ (ดู **ตอนที่ 6**)
- ปรับมูลค่าตัวเองยามที่คุณค่าในตัวเองของคุณถูกทำลาย
- รู้ความแตกต่างที่สำคัญระหว่างความผิดพลาดและปัญหาที่ลึกกว่านั้น
- ดึงดูดและรักษาคนที่ใช่ในชีวิตของคุณ
- กล้าที่จะปฏิเสธและตัดคนที่ไม่ใช่ออกจากชีวิต
- มีข้อมูลและคำจำกัดความที่ดีในการวัดคุณค่าในตัวเองที่แท้จริงของคุณ
- รับรู้คุณค่าตัวเองจากคนที่คุณเป็น ไม่ใช่จากสิ่งที่คนอื่นมองคุณ
- หยุดสงสัย กังวล เปรียบเทียบหรือทำร้ายตัวเอง
- หยุดผลักดันผู้คนและความสำเร็จออกจากตัวคุณซึ่งเกิดจากการที่คุณไม่เห็นคุณค่าในตัวเอง





เวลาที่คุณไม่ให้มูลค่าตัวเอง ก็ยากที่คุณจะให้หรือเห็นมูลค่าของสิ่งอื่นด้วย ดังนั้นคุณค่าในตัวเองที่อยู่ภายในกับมูลค่าภายนอกที่ถูกรับรู้ แม้จะต่างกันโดยพื้นฐานแต่ก็เชื่อมโยง สะท้อนและส่งผลต่อกันและกัน

เป็นเรื่องง่ายที่คนเราจะผูกมูลค่าภายนอกหรือคุณค่ากับวัตถุต่าง ๆ กลไกการตลาด การแข่งขันและการเปรียบเทียบทำให้คนเรากำหนดมูลค่าที่จับต้องหรือรับรู้ได้ให้กับสิ่งต่าง ๆ แต่คุณค่าที่คุณให้กับสิ่งนั้นอาจเปลี่ยนแปลง คุณอาจต้องการจ่ายถูกลงเพราะมองว่าสิ่งนั้นมีคุณค่าน้อยลง หรืออาจยอมจ่ายสูงกว่าราคาตลาดเพราะสิ่งนั้นมีคุณค่าสำหรับคุณ

แต่คุณจะทำเช่นเดียวกันกับคุณค่าในตัวเองที่อยู่ภายในไม่ได้ เพราะมันไม่เหมือนกัน ในโลกนี้ไม่มีตัวคุณอีกคนให้เปรียบเทียบ ไม่มีกลไกตลาดที่กำหนดคุณค่าในตัวเองของคุณ มีเพียงแต่คุณลักษณะที่คุณมองตัวเอง วิธีการที่คุณมองและพูดกับตัวเอง คุณค่าในตัวเองเป็นเรื่องของความคิดแต่ละคน เป็นการรับรู้ที่มีใช้ความจริง แต่กลายเป็นสิ่งที่จริงสำหรับคุณ การที่คุณไม่เชื่อในคุณค่าในตัวเองของคุณอาจไม่ใช่ความผิดของคุณ แต่หากคุณต้องการแก้ไขให้ดีขึ้น ก็เป็นความรับผิดชอบของคุณที่จะจัดการและเปลี่ยนแปลง ซึ่งคุณสามารถทำได้

หลายคนใช้เวลา เงินและความพยายามไม่น้อยเพื่อหลีกเลี่ยงต้นเหตุที่ลึกลงไป โดยหวังว่าบางอย่างภายนอกจะช่วยพวกเขาได้ ไม่ว่าจะเปลี่ยนหลักสูตรใหม่ สุนัขตัวใหม่ คู่ชีวิตใหม่ เสื้อผ้าใหม่ วันหยุดเพิ่มย่านที่อยู่อาศัยใหม่ สิ่งเหล่านี้ไม่เพียงแต่ไม่สร้างการเปลี่ยนแปลงที่มีความหมาย แต่ยังก่อให้เกิดวงจรเสพติดความโล่งใจชั่วคราวที่ได้รับ ทุกครั้งที่ความสุขชั่วคราวหมดไป ปัญหาอีกซึ่งที่สั่งสมอยู่จะปรากฏขึ้น

Kหนังสือเล่มนี้ไม่เพียงแต่ชี้ให้เห็นการเบี่ยงเบนและหลอกตัวเอง แต่ยังช่วยให้คุณเห็นต้นเหตุของบางจุดในชีวิตของคุณที่คุณรู้สึกอยากมีคุณค่ามากกว่านี้ คนทั่วไปคิดว่าคนเราเห็นคุณค่าในตัวเองไม่ต่ำก็สูงไปเลย อันที่จริงแล้ว ทุกคนมองคุณค่าในตัวเองในระดับสูงสำหรับบางมุมของ





ชีวิตที่พวกเขาให้ความสนใจ ชื่นชม เชี่ยวชาญหรือได้รับการบ่มเพาะ
อย่างดี และก็มองคุณค่าในตัวเองในระดับต่ำสำหรับมุมมองที่พวกเขาปฏิเสธ
ล้มเหลว ไม่สนใจ หรือถูกรวบงำจากผู้เลี้ยงดูหรือสังคม

แม้แต่อาร์โนลด์ วีรบุรุษผู้สมบูรณ์แบบของผม

แม้หนังสือเล่มนี้จะช่วยผู้ที่ไม่มั่นใจในตนเองและมองคุณค่าตัวเอง
ต่ำ แต่ก็ยังช่วยผู้ที่ต้องการเพิ่มความมั่นใจและคุณค่าในตัวเอง เช่น
เศรษฐีเงินล้านที่ต้องการเป็นเศรษฐีพันล้านหรือหมื่นล้าน หรือผู้ที่เคยมี
เสน่ห์และความมั่นใจแต่มีบางสิ่งเกิดขึ้นที่ทำให้พวกเขาสูญเสียความมั่นใจ
หรือผู้ที่เห็นคุณค่าตัวเองในหลายด้านของชีวิตแต่ไม่เข้าใจว่าเหตุใดไม่เห็น
คุณค่าในตัวเองในด้านที่พวกเขาปรารถนาหรือด้านอื่น ๆ ของชีวิต

การที่ไม่มีใครทำให้คุณรู้สึกมีคุณค่าไม่ได้หมายความว่า คุณไม่มี
คุณค่า การที่คุณทำผิดพลาดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างไม่ได้หมายความว่า
ว่าคุณเป็นคนล้มเหลว

การที่คุณมองคุณค่าในตัวเองต่ำในบางจุดของชีวิตไม่ได้หมายความว่า
ว่าคุณมีคุณค่าในตัวเองต่ำในทุกด้านของชีวิต คุณอาจไม่ให้คุณค่ากับ
ตัวเองมากเท่าที่ควร แต่ที่จริงแล้ว คุณมีคุณค่ามากกว่านั้นมาก ●

5

วิธีที่เราให้ค่ากับสิ่งต่าง ๆ

“คุณจะรู้ว่าสุขเป็นอย่างไรเมื่อเปรียบเทียบกับความทุกข์
จะรู้จักความยากจนเมื่อเข้าใจหลักการของความมั่งคั่ง”

วิธีเดียวในการให้ค่ากับบางอย่างหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ก็คือการ
เปรียบเทียบกับสิ่งนั้นกับสิ่งอื่น การรับรู้ค่าไม่ได้เกิดจากสัญชาตญาณ แต่เกิด
จากการเปรียบเทียบหรือเชื่อมโยงกับสิ่งอื่น





ตอนที่ 1 : เกริ่นนำ วิธีตั้งศักยภาพตัวเองออกมา เพื่อให้เป็นคนเก่งกว่าเดิม 35

คุณรู้ว่าสีขาวนั้นขาวก็ต่อเมื่อเปรียบเทียบกับสีดำ คุณรู้ว่าสุขเป็นอย่างไรเมื่อเปรียบเทียบกับความทุกข์ คุณรู้จักความยากจนเมื่อรู้หรือเข้าใจหลักการของความมั่งคั่ง

กรอบในการเปรียบเทียบนี้มีประโยชน์สำหรับคุณค่าภายนอก เพราะสามารถเปรียบเทียบมูลค่า ราคาและประโยชน์ได้ง่ายอีกทั้งรวดเร็ว มันทำให้คุณมั่นใจมูลค่าทางการตลาด

คุณจะรู้สึกว่าได้ตอรองได้ดีเวลาที่จ่ายเงินน้อยกว่าคุณค่าของสิ่งนั้น จะรู้สึกเสียเปรียบหรือถูกเอาเปรียบหากจ่ายมากกว่าคุณค่าที่คุณรับรู้เกี่ยวกับสิ่งนั้น คุณรู้ได้เพราะรับรู้คุณค่าของสิ่งนั้นโดยการเปรียบเทียบกับสิ่งอื่น คุณค่ามาจากการรับรู้ของคนแต่ละคน คุณต้องการจ่ายต่ำกว่ามูลค่าที่แท้จริงของสิ่งนั้น หากสิ่งนั้นมีคุณค่าต่อคุณน้อยกว่าที่ตลาดให้ค่า คุณยอมจ่ายมากกว่ามูลค่าแท้จริงของสิ่งนั้นหากรู้สึกว่าคุณค่าสำหรับคุณ

ผมเกิดในปี 1979 ผมชอบนาฬิกา นาฬิกาที่มีค่าสูงสุดสำหรับผมคือ โรเล็กซ์ เดโทนา79 ตอนนี้มีอายุพอ ๆ กับนาฬิการุ่นนี้ นอกจากปัจจุบันมีราคาตลาดสูง นาฬิกาเรือนนี้ยังเป็นรุ่นปีเกิดของผมและมีคุณค่าทางใจสำหรับผมด้วย ผมตั้งใจส่งทอดนาฬิกานี้ให้ลูก ซึ่งยังทำให้นาฬิกานี้มีคุณค่ามากสำหรับผม ผมไม่ควรเปิดเผยข้อมูลนี้ให้ใครรู้ มิฉะนั้นคนขายจะรู้ทันและตั้งราคาขายสูงขึ้นอีกเพราะรู้ว่าผมให้คุณค่านาฬิกาเรือนนี้สูงมาก

นี้คือธรรมชาติของการรับรู้มูลค่าของสิ่งภายนอก การรับรู้คุณค่าภายในของคุณก็เช่นกัน คุณอาจให้คุณค่าตัวเองสูงหรือต่ำ โดยเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น หรือเปรียบเทียบตัวเองกับอดีตหรือจุดที่คุณอยากเป็นในอนาคต คุณอาจเปรียบเทียบตัวเองกับคนในอุดมคติที่สังคมหรือสื่อต่าง ๆ สร้างภาพไว้ หรืออาจมองตัวเองผ่านความคิดว่าตัวเองไม่ดีพอหรือมุมมองที่เห็นความสมบูรณ์แบบ

ตลาดซื้อขายไม่มีอารมณ์ มีแค่แรงผลักดันของอุปสงค์อุปทาน การแข่งขัน ข้อกำหนดและอื่น ๆ ซึ่งสามารถวัดได้ แต่ตัวคุณมีความซับซ้อน





“**K**ากคุณไม่เห็นคุณค่าตัวเอง
ก็จะมีใครเห็นคุณค่าของคุณ”





LIFE LEVERAGE

จลลาดใช้ชีวิต

จลลาดใช้ “เครื่องทุ่นแรง”

วิธี “จลลาดใช้ชีวิตแบบมีเครื่องทุ่นแรง”

เพื่อทำงานให้ได้มากขึ้น โดยใช้เวลาน้อยลง เอาตัวชอร์สหรือกระจายงานให้คนอื่นช่วยทำ

แล้วใช้ชีวิตอิสระดังฝัน ทำงานที่ไหนก็ได้

LIFE LEVERAGE : HOW TO GET MORE DONE IN LESS TIME, OUTSOURCE EVERYTHING & CREATE YOUR IDEAL MOBILE LIFESTYLE

- หลักการ NeTime (ทำให้เสร็จโดยไม่ต้องใช้เวลาพิเศษ)
- บันไดสามขั้นของการควบคุมอารมณ์
- ความเชื่อผิด ๆ เรื่องการทำงานหนัก
- วิธีจัดการความรู้สึก สูดจะทน สับสน และเหนื่อยหน่าย
- กฎการทบต้น (The Law of Compounding)
- กลวิธีการใช้ (ชีวิตแบบมี) เครื่องทุ่นแรง



FEEL THE FEAR AND DO IT ANYWAY

: Dynamic Techniques for Turning Fear, Indecision, and Anger into Power, Action, and Love

วิธีเปลี่ยน

ความกลัว

ที่มีอยู่ในใจ

เพื่อรับมือกับปัญหา

และกล้าเปลี่ยนแปลงตนเอง *เขียนโดย : Susan Jeffers*

จงกล้าที่จะเปลี่ยน ทั้งที่ยังกลัว

หนังสือขายดี แปลไปแล้วกว่า 36 ภาษาทั่วโลก

- คุณกำลังกลัวอะไร... แล้วทำไมถึงเป็นเช่นนั้น
- แล้วจะช่วยให้ความกลัวมันหายไปไม่ได้หรือไง
- แค่พยักหน้าน้อมรับด้วย “ใจที่ยินดี” ชีวิตจะดีขึ้นกว่าเดิม
- เพื่อชีวิตที่ดี จงกล้าที่จะเปลี่ยน ทั้งที่ใจยังกลัว





MIRACLE MORNING

ทุกสิ่งในชีวิตจะดีขึ้น

เมื่อตื่นเช้า

เคล็ด (ไม่) ลับ ที่เปลี่ยนแปลงชีวิตคุณได้... (ก่อน 8 โมงเช้า)
THE **MIRACLE MORNING** : THE NOT-SO-OBVIOUS SECRET GUARANTEED
TO TRANSFORM YOUR LIFE (BEFORE 8 AM) เขียนโดย : **Hal Elrod**



“ทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตนี้ เริ่มต้นมาจากว่า
‘คุณตื่นนอน และใช้เวลาในช่วงเช้าอย่างไร’

เริ่มต้นทุกเช้า ด้วยกิจวัตรเพื่อความสำเร็จของตัวเอง

นั่นแหละคือกุญแจสำคัญที่สุดที่จะนำคุณไปสู่ความสำเร็จ”

- ได้เวลาตื่นขึ้น เพื่อปลดปล่อยศักยภาพขั้นสูงสุดในตัวคุณ
- วิธีเปลี่ยนแปลงตนเอง และตั้งปณิธานทำสิ่งที่แตกต่าง

- The Life S.A.V.E.R.S. 6 ประการ ที่ช่วยคุณออกจากชีวิตที่ใช้ศักยภาพไม่เต็มที่
- ออกแบบการตื่นเช้าที่เหมาะสมกับคุณ เพื่อบรรลุเป้าหมายและความฝันอันยิ่งใหญ่



ชีวิตดีอย่างอัศจรรย์

เมื่อตื่นทุกวัน

ตอนตี 5



THE 5 A.M. MIRACLE
: Dominate Your Day Before Breakfast

เขียนโดย : **Jeff Sanders**



วิธีปฏิบัติ และวางแผนการใช้เวลา
ทุกวันตั้งแต่เช้า เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพ
และมีชัยชนะในแต่ละวัน **ก่อนมือเช้า**

- โปรแกรม 30 วัน เพื่อเปลี่ยนแปลงตนเอง
- ข้อดี 10 ประการ จากการตื่นเช้า
- วิธีทำให้คุณกลายเป็นคนที่ตื่นเช้า
- เริ่มต้นตามหาความยิ่งใหญ่ให้ตัวคุณ
- สร้างอุปนิสัยที่ดีให้ติดตัวไปตลอด
- 7 ขั้นตอน เพื่อเปลี่ยนคุณเป็นคนใหม่
- วิธีลุกจากที่นอนด้วยความกระตือรือร้น

“คุณพร้อมที่จะมีชัยชนะในแต่ละวันก่อนมือเช้าหรือยัง
การลุกจากที่นอนแต่เช้าตอนตี 5 เป็นไม้เท้าทางไปสู่
การมีชีวิตที่ได้อย่างอัศจรรย์ได้ เปรียบเสมือนงานพิเศษตัวเล็ก
ที่ช่วยเปิดประตูบานใหญ่ เพราะช่วยให้มีศักยภาพในการ
ทำสิ่งที่ฝันไว้ และทำให้เป้าหมายมีความก้าวหน้าเป็นอุปสรรค
**ให้คุณมีชีวิตดีอย่างอัศจรรย์ เข้าใกล้ความเป็นตัวตน
ที่เยี่ยมที่สุดและดีที่สุด ได้อย่างรวดเร็วเหนือสิ่งอื่นใด”**





วิธีฝึกใจให้แกร่ง รับมือได้

ทุกปัญหา วิธีฝึกความแข็งแกร่ง ภายในจิตใจ และสร้างภูมิคุ้มกันทาน อุปสรรคในชีวิต

EVERYDAY RESILIENCE : A PRACTICAL GUIDE TO BUILD INNER STRENGTH AND WEATHER LIFE'S CHALLENGES

“เมื่ออ่านหนังสือเล่มนี้แล้ว คุณจะรู้สึกเหมือนได้ทวงชีวิตของตัวเองคืนกลับมา ช่วยให้มีชีวิตที่เบิกบาน และประสบความสำเร็จ ไม่ว่าจะเผชิญอะไรก็เกิดขึ้นในชีวิตก็ตาม”

- วิธีสร้างพลังฟื้นคืนจิตใจ สร้างความแข็งแกร่งให้จิตใจ รับมือได้ทุกปัญหา
- วิธีฝึกความยืดหยุ่นของจิตใจ ช่วยให้เห็นหนทางรับมือความเปลี่ยนแปลง
- วิธีฝึกควบคุมตนเอง และเลือกใช้พลังงานไปในทิศทางเชิงบวก
- ฝึกวิธีคิดบวก ฝึกให้อารมณ์เชิงบวกเพิ่มมากขึ้น แข็งแรงขึ้น



หนังสือขายดี

วิธีคิด ที่ทำให้ชีวิตคุณประสบความสำเร็จ และแตกต่างจากคนอื่น

DON'T EAT THE MARSHMALLOW YET! : THE SECRET TO SWEET SUCCESS IN WORK AND LIFE

เขียนโดย : Joachim de Posada & Ellen Singer

เขียนจากงานวิจัยเรื่อง “ทฤษฎี มาร์ชมาโลว์” มสแตนฟอร์ด ที่พบว่า “การห้ามใจตัวเอง ให้ชะลอความพอใจลงก่อนและคิดถึงระยะยาว จะมีชีวิตที่ดีและประสบความสำเร็จมากกว่า”

- สาเหตุอะไรที่ทำให้คนที่ “ฉลาดพอกัน” แต่กลับมี “ชีวิตที่แตกต่างกัน”
- ความสำเร็จเริ่มต้นเมื่อเต็มใจทำในสิ่งที่คนไม่ประสบความสำเร็จ ไม่เต็มใจทำ
- แผนการเปลี่ยนแปลงชีวิต 5 ขั้นตอน
- ถ้าไม่รู้จักรับยับยั้งใจตัวเอง ก็เท่ากับคุณยอมแพ้ให้กับตัวเอง
- เมื่อมีจุดมุ่งหมายและความปรารถนา ก็จะทำให้มีความสุขในจิตใจ
- ทำชีวิตให้ดีขึ้นด้วยกฎ ‘30 วินาที’





หนังสือขายดี 3 เล่ม

โดย **แซม ฮอร์น Sam Horn**

นักเขียนหนังสือขายดีหลายล้านเล่มทั่วโลก เธอเป็นผู้เชี่ยวชาญ และนักวางกลยุทธ์การสร้างแบรนด์ นักพูดระดับโลก นักเขียนที่มีประวัติการทำงานร่วมกับองค์กรชั้นนำมานานกว่า 20 ปี



วิธีพูดกับคน

เพื่อรับมือหรือโต้กลับ ทุกสถานการณ์พูด และไม่ให้เสียเปรียบ หรือตกเป็นรองใคร โดยใช้ศิลปะ: **“ทังท์พู่”**

- วิธีพูดเพื่อรับมือกับสถานการณ์ที่ทำให้โกรธหรือไม่พอใจ
- วิธีจัดการกับคนที่เรียกร้อง
- วิธีรับมือหรือจัดการคนที่ชอบยุ่งย่ามกับชีวิตคนอื่น
- วิธีพูดเพื่อให้คนฟังไม่รู้สึกเหมือนถูกสั่งหรือบังคับให้ทำ
- วิธีพูดเพื่อแสดงให้เห็นถึงความมั่นใจและได้รับความเกรงใจ
- วิธีพูดเพื่อนำมาคำนวณให้ยอมทำตามที่เราขอหรือสิ่งที่ต้องการ

GOT YOUR ATTENTION? HOW TO CREATE INTRIGUE AND CONNECT WITH ANYONE

วิธีพูดจูงใจคน

ให้ฟังคุณด้วยความสนใจ ยอมรับ และคล้อยตาม ในเวลาอันรวดเร็ว

วิธีพูดกับคน และวิธีนำเสนองาน เพื่อสะกดใจเขาให้สนใจ คล้อยตามและยอมรับ ด้วยเทคนิค **INTRIGUE**



- I = Intro (สร้างบทนำที่น่าสนใจ)
 - : วิธีพูดเปิดฉากด้วยบทนำที่ไม่ซ้ำ...
- N = New (นำเสนอสิ่งแปลกใหม่)
 - : แต่จริงยังไม่พอ แต่ต้องแปลกใหม่
- T = Time-Efficient (ใช้เวลาให้มีประสิทธิภาพ)
 - : ถ้าใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ
- R = Repeatable (นำไปเล่าต่อได้)
 - : ถ้าไม่เข้าใจ คนก็จะเอาไปเล่าต่อไม่ได้
- I = Interact (สร้างปฏิสัมพันธ์)
 - : อย่าแค่ยกข้อมูล แต่จงสร้างปฏิสัมพันธ์
- G = Give (เป็นฝ่ายให้)
 - : เป็นฝ่ายให้ความสนใจก่อน
- U = Useful (มีประโยชน์)
 - : จะมีประโยชน์ก็ต่อเมื่อเป็นสิ่งที่มีค่า
- E = Examples (ยกตัวอย่าง)
 - : อย่าเล่าเรื่อง แต่จงยกตัวอย่าง...

TAKE THE BULLY BY THE HORNS : Stop Unethical, Uncooperative, or Unpleasant People from Running and Ruining Your Life

TAKE THE **BULLY** BY THE HORNS

28 วิธีพูด

รับมือ โต้กลับ เอาคืน

เมื่อโดน **“บูลลี่”** หรือ **มีคนพูดไม่ดีใส่** เพื่อไม่ให้ใครบ่มเหง รังแก หรือทำลายชีวิตคุณ

วิธีพูด และกำจัดคน **“บูลลี่”** คุณ อย่ายอมให้ใครเหยียดหยาม แกล้ง ดุกด หรือทำร้ายชีวิตด้วยคำพูดบูลลี่



Download ตัวอย่าง PDF เพื่ออ่านก่อนซื้อที่ www.BeeMedia.co.th

