



เติมเต็มให้ตัวเอง

ค้นหาและกำหนดตัวคุณเองให้ได้ว่าคุณเป็นใคร เป้าหมายคืออะไร แล้วลงมือเปลี่ยนสิ่งที่คุณคิดว่าเป็น ตัวตน ของคุณเองเสียใหม่ ในหนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณรู้จักตัวเองชัดเจน และรู้ว่าสิ่งใดสำคัญต่อคุณโดยแท้ ด้วยการค้นหาและกำหนดความฝันกับเป้าหมายของคุณ

ค้นให้พบว่าคุณเป็นใคร

- ❖ ตรวจสอบความเชื่อ เรื่องว่าตัวเองเป็นใครก่อน ถ้าคุณพอใจในสิ่งที่คุณเป็นอยู่ ก็ให้เป็นอย่างนั้นต่อไป แล้วพัฒนาให้ดีขึ้น แต่ถ้าไม่พอใจในด้านใดด้านหนึ่งที่คุณเป็นอยู่ก็แค่ปรับเปลี่ยนได้ไม่ยาก
- ❖ เปลี่ยนวิธีคิดเกี่ยวกับตัวเอง การจะเปลี่ยนแปลงนั้นคุณต้องเชื่อว่าคุณสามารถทำได้ ต้องยอมรับว่าตัวเองเป็นคนที่มีความเข้มแข็งมากพอที่จะพาตัวเองไปสู่จุดหมาย
- ❖ ทักษะคือ ปัจจัยสำคัญที่จะนำคุณไปสู่ความสำเร็จ
- ❖ ถ้าคุณต้องการชีวิตใหม่ สิ่งแรกสุดที่คุณต้องทำ คือ ทำความเข้าใจให้ชัดเจนว่าสิ่งใดบ้างที่อยากจะทำออกไป อะไรบ้างที่อยากเติมเข้ามาในชีวิต
- ❖ นำความคิดที่จะเปลี่ยนแปลงไปสู่การปฏิบัติ การตั้งเป้าหมายไม่ใช่แค่หวังหรือใฝ่ฝัน
- ❖ คิดเป็นภาพบวก โดยมองเห็นภาพเป็นรายละเอียด เช่น คุณอยู่ที่ไหน กำลังทำอะไร ฯลฯ
- ❖ ภาพลบ ให้จินตนาการภาพชีวิตของคุณที่ไม่บรรลุเป้าหมาย
- ❖ ระบุเป้าหมายเป็นปัจจุบันให้ชัดเจน สิ่งสำคัญที่สุดเกี่ยวกับเป้าหมาย คือ เริ่มต้นด้วยการตัดสินใจนำไปสู่การปฏิบัติโดยอัตโนมัติ และการปฏิบัตินั้นนำไปสู่การตัดสินใจอีกอย่างหนึ่ง ซึ่งจะนำไปสู่การปฏิบัติต่อไป
- ❖ ทุกสิ่งที่เราทำในชีวิตขึ้นอยู่กับ การตัดสินใจ การตัดสินใจอย่างรอบคอบจะส่งผลดีต่อคุณภาพชีวิตของคุณ คนที่ประสบความสำเร็จเป็นคนที่ตัดสินใจได้ดีด้วยความรวดเร็วโดยยึดหลักเหตุผล จากนั้นดำเนินการต่อไปจนลุล่วง คุณต้องระมัดระวังเรื่องผลลัพธ์ของตัวเองก่อนที่จะตัดสินใจ
- ❖ การตัดสินใจอย่างมีคุณภาพจะพาคุณไปสู่จุดที่คุณภาพสูงขึ้นทั้งในตัวคุณเองและในโลกที่อยู่รอบตัวคุณ อีกทั้งยังส่งอิทธิพลไปถึงคนที่คุณเลือกให้อยู่ใกล้ๆ อีกด้วย
- ❖ คนส่วนใหญ่ไม่ได้มั่งคั่งโดยไม่พึ่งพาคนอื่น คนเราจำเป็นต้องหาทางทำมาหากิน แต่คุณเคยสงสัยหรือไม่ว่า ทำไมอภิมหาเศรษฐีของโลกอย่าง บิล เกตส์ หรือ โดนัลด์ ทรัมป์ ยังต้องตื่นแต่เช้าเพื่อไปทำงาน เขาต้องการความเพลิดเพลินใจจากสิ่งที่เขาทำและตีมูลค่ากับสำนักแห่งความสำเร็จ



- ❖ การทำงานมีความหมายกับคุณอย่างไร การทำงานคือการแลกเปลี่ยนที่ยุติธรรม เมื่อเราทำงานเราก็ได้ผลตอบแทนกลับคืนมาให้ตัวเอง โดยปกติผลตอบแทนจะเป็นตัวเงิน แต่เราก็ยังได้ผลตอบแทนในรูปอื่นด้วย อาจจะเป็นการเป็นที่รู้จัก เป็นที่ยอมรับ ได้ประสบการณ์ มีความมั่นคง และรางวัลตอบแทนเชิงบวกอื่นๆ
- ❖ ถ้าเราทำงานเกินหน้าที่ เราอาจรู้สึกไม่พอใจก็ได้ เพราะเราไม่ได้เป็นคนในลักษณะที่พร้อมจะให้จริงๆ เราอาจตกอยู่ในสถานการณ์จำยอมได้ด้วยเจตนาดีหรือเกิดจากความกลัว ถึงเวลาที่ต้องตรวจพิสูจน์และตัดทิ้งไป
- ❖ ตัดสินใจเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ดังกล่าวเสีย ถ้าคุณไม่แน่ใจว่าวิธีใดจะดีที่สุด ให้หาคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ
- ❖ บางทีคุณน่าจะไตร่ตรองดูว่าคุณทำงานที่เหมาะสมกับตัวเองหรือเปล่า งานของคุณต้องเหมาะสมกับอุปนิสัยและบุคลิกภาพ เพราะคุณต้องใช้เวลาอยู่กับมันมากที่สุด ภาวะจำยอมด้านใดก็ตามอาจก่อผลร้ายอย่างใหญ่หลวงได้
- ❖ ทักษะของผู้ประสบความสำเร็จจะมาจากบุคลิกภาพของพวกเขา ให้ความสำคัญกับจุดแข็งและกิจกรรมที่สนองความพอใจและสะท้อนตัวตนที่แท้จริงของคุณออกมา
- ❖ ใครบ้างที่เป็นต้นแบบของคุณ เมื่อคุณค้นหาจนแน่ใจแล้วว่าใครเป็นต้นแบบของคุณ ก็ให้ยึดเขาเป็นแบบอย่าง ทำในสิ่งที่เขาเคยทำมาจนได้ผลลัพธ์ตามที่ต้องการ แยกแยะให้ดูว่าสิ่งที่เขาทำแล้วมีผลต่อความสำเร็จคืออะไร อย่าไปทำตามทุกอย่าง ประเด็นสำคัญอยู่ที่ **ไม่**ลอกเลียนแบบชีวิตของต้นแบบทุกแง่มุม แต่เลือกเฉพาะสิ่งที่จะทำให้คุณประสบความสำเร็จสูงสุด การมีต้นแบบจะเป็นแนวทางชี้แนะให้คุณมีอิสระที่จะคิดสร้างสรรค์ได้มากขึ้นไปอีก
- ❖ เติมสีสันให้กับงานของคุณ ริเริ่มสิ่งใหม่ๆ ถ้าคุณทำงานเหมือนเดิมด้วยวิธีเดียวมานานแล้ว ลองใช้วิธีการที่แตกต่างจากเดิม ตั้งเป้าหมายส่วนตัวสำหรับตัวเองในงานที่ทำอยู่

เงินมีความหมายต่อคุณอย่างไร

- ❖ เงินคืออะไรก็ได้ที่คุณเชื่อว่ามันเป็น ถ้าคุณเชื่อว่าเป็นแรงขับเคลื่อนสู่สิ่งดีๆ มันก็จะเป็นเช่นนั้น เงินเป็นเครื่องหมายของการแลกเปลี่ยนกำลังความสามารถ คุณให้สินค้าหรือบริการไปแล้วได้เงินกลับคืนมาในจำนวนที่เชื่อว่ามีคุณค่าเท่ากับสินค้าหรือบริการนั้น
- ❖ ความเชื่อเรื่องเงินที่มีข้อจำกัดนำไปสู่จำนวนเงินที่มีข้อจำกัดเช่นกัน ถ้าคุณเชื่อว่าตัวเองไม่สามารถออมเงินได้ คุณก็ไม่มีวันเก็บออมได้ ลองหาใครสักคนที่มีรายได้และรายจ่ายพอๆ กับคุณมาเปรียบเทียบดู ถ้าเขาคอนั้นคิดว่าเขาสามารถเก็บออมเงินได้ พวกเขา ก็จะหาทางทำงานได้
- ❖ ใช้ความสามารถที่มีอยู่ในตัวสร้างและประสานสายสัมพันธ์อย่างมีประสิทธิภาพ การมีความสัมพันธ์ที่ดีล้วนแต่มีประโยชน์ทั้งนั้น สิ่งสำคัญที่พึงรำลึกก็คือ คนอื่นมีสิทธิที่จะทำในสิ่งที่เขาคิดว่าเหมาะสม แม้การกระทำนั้นจะไม่สอดคล้องกับความคิดของคุณ



ปัจจัยหลักที่สร้างผลกระทบกับความสัมพันธ์มีดังนี้

1. การกระทำของตัวเอง ตัวเราเป็นผู้รับผิดชอบในการสื่อสารสิ่งที่เราต้องการ การที่รู้ว่าตนเองคาดหวังอะไรหรือตนเองได้รับการคาดหวังอย่างไรจากความสัมพันธ์มีความสำคัญอย่างยิ่ง
2. ความเชื่อของเราเอง ถึงแม้ว่าเราจะไม่สามารถควบคุมสิ่งที่เราได้รับจากความสัมพันธ์ แต่เราสามารถควบคุมวิธีที่จะปฏิบัติตอบความสัมพันธ์นั้นได้

คุณเคยได้ยินคำว่า **เจ้าจอมเลื่อน** เหมือนบางคนหรือเปล่า เคยผลัดผ่อนเวลาจะทำอะไรบ้างไหม หาช้อแก๊ตอยู่ร่ำไป ถ้าเมื่อใดหาเหตุแก๊ตได้สักครั้ง ก็จะกลายเป็นนิสัยไม่ติดตัวได้อย่างรวดเร็ว ถ้าสังเกตให้ดีจะเห็นว่าเรามีช้อแก๊ตในชีวิตมากเหลือเกิน ถ้าคนอื่นสามารถทำงานนั้นได้ คุณก็ย่อมทำได้

คุณตำหนิตัวเองโดยที่คุณไม่รู้ตัวก็ได้ ในหัวคุณมีคำพูดเล็ก ๆ น้อย ๆ วนเวียนอยู่ตลอดทั้งวันใช่ไหม เป็นความคิดไม่ดีที่เจตนาอวดและทำลายชีวิตของคุณ ทำให้ไม่เปลี่ยนแปลงเป็นเสียงที่ยกระดับจิตใจคุณให้สูงขึ้นแล้ว

ความรู้สึกผิดเป็นอุปสรรคกับการรู้คุณค่าของตนเองโดยตรง ความรู้สึกผิดมีตัวกระตุ้นมากมาย อาจเป็นสิ่งที่你做หรือพูดไปแล้ว หรือเป็นสิ่งที่คนอื่นพูดหรือกระทำต่อคุณ

หนังสือเล่มนี้เป็นแนวทางบางประการที่จะทำให้คุณเชื่อมั่นว่า ถ้าเราเริ่มทำอะไรให้เคลื่อนที่ได้แล้ว แรงเหวี่ยงของมันเองจะทวีกำลังแรงขึ้น เหวี่ยงไปไกลขึ้น สูงขึ้น และเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง

การเปลี่ยนแปลงไม่ได้เกิดขึ้นมาเอง ชีวิตจะกว้างไกลไปด้วยสิ่งที่你做 ผ่าสังเกตดูว่าสิ่งใหม่ ๆ ที่คุณกำลังลงมือทำอยู่นั้นส่งผลกระทบต่อคนอื่นอย่างไร ผลสะท้อนกลับที่ออกมาในเชิงลบทำให้เรารู้สึกท้อแท้ แต่ผลสะท้อนกลับที่ออกมาในเชิงบวกทำให้เรารู้สึกอิ่มเอมใจ เราทุกคนล้วนถูกตั้งโปรแกรมมาล่วงหน้า ถ้าเรารู้สึกว่าสิ่งที่เรากำลังทำอยู่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น และเขาเหล่านั้นแสดงปฏิกิริยาในทางที่ดีตอบกลับมาหาเรา บางครั้งการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นอาจชนกับกำแพงต่อต้านก็ได้ อย่าปล่อยให้เหตุการณ์เช่นนี้หยุดยั้งงานที่เราทำได้ดี

เมื่อคุณพาตัวเองเข้าสู่กระแสความกระตือรือร้นของการพัฒนาตัวเอง ฟังเตือนตัวเองด้วยว่าอย่ายึดเยียดสิ่งที่ตัวทำสำเร็จไปให้คนอื่นทำตาม เราควรให้เกียรติต่อวิถีการดำเนินชีวิตของผู้อื่น หนังสือเล่มนี้เป็นเรื่องการทำตัวคุณเองให้ดีขึ้นในลักษณะเป็นองค์กรรวม

ช่วงเปลี่ยนผ่านเป็นเพียงช่วงเวลาปรับแต่งเท่านั้น ในชีวิตคนเรามีสิ่งที่จะต้องแก้ไขปรับปรุงมากมายหลายอย่าง ควรจะเปลี่ยนแปลงอย่างค่อยเป็นค่อยไป อย่างเคร่งเครียด สิ่งที่ต้องใช้ทั้งหมดคือการสื่อสารอย่างใช้ความคิดและความอดทนเพิ่มขึ้นอีกเล็กน้อย บางครั้งบางครั้งอาจมีความสับสนเกิดขึ้นบ้าง การที่ได้รู้และแก้ไขได้ก็เป็นส่วนหนึ่งของความสุขและความก้าวหน้าต่อไป ถามตัวเองว่าทัศนคติของเราจะเป็นเช่นไรในช่วงที่ปรับเปลี่ยน คุณสามารถเติมเต็มให้ตัวตนได้ไม่ยาก ก้าวต่อไปคือ แก้ไขและปรับปรุงตัวเองอย่างต่อเนื่อง เพียงแค่รู้ว่าความฝันของคุณคืออะไร รู้ว่าตัวเองอยากเป็นใคร เชื่อมั่นในตัวเองแล้วเดินหน้าไป

