

## เคล็ดลับสู่ความสำเร็จ 19 ประการ

มนุษย์ต้องการความประสบความสำเร็จ ตามความฝันที่เรา ๆ ท่าน ๆ ที่พยายามก้าวเดินไปตามถนนแห่งความฝันที่ตั้งใจไว้ ไม่ว่าจะความฝันนั้นจะดูยิ่งใหญ่ น่าตกใจหรือตั้งไว้เล็กมาก จนแทบไม่น่าเชื่อ แต่ในที่สุดก็สรุปได้ว่าฝันของเขาก็แค่อยากให้อชีวิตมีความสุขกับรูปแบบชีวิตที่เรียบง่าย

เคล็ดลับสู่ความสำเร็จ 19 ประการมีดังนี้

### 1. สุขภาพดีมีชัยไปกว่าครึ่ง

ผู้มีสุขภาพดีย่อมทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพหากร่างกายมีสุขภาพไม่ดีร่างกายมีปัญหา ก็ควรใส่ใจต่อสุขภาพ

การดูแลสุขภาพโดยการไม่ทำลายสุขภาพของตนเองโดยการดื่มเหล้าเป็นอาฉิมติดบุหรี่แอม

งดสูบบุหรี่โดยการหาอากาศดี ๆ หายใจ ห่างไกลจากควันไฟ ควันบุหรี่ ฝุ่น

งกกินเพื่ออยู่ ไม่ใช่อยู่เพื่อกิน แล้วเลือกอาหารดี ๆ ต่อสุขภาพมารับประทาน และงกกินแต่พอดี ๆ

ออกกำลังกายวันละเล็กน้อย สม่่าเสมอ เป็นขายอายุวัฒนะหาวิธีการเดินบ้าง แทนการใช้รถ การขึ้นบันไดแทนการขึ้นลิฟท์

นอนพักผ่อนให้เพียงพอ

หาหนังสือมาอ่าน หรือกินนมอุ่น ๆ ก่อนนอน จำให้หลับสบายเพื่อหลีกเลี่ยงการกินยานอนหลับ

ทำงานด้วยใจรัก และเป็นสุข ในขณะที่งานจะเหมือนเป็นการพักผ่อนหย่อนใจไปด้วย

แบ่งเวลามาทำงานอดิเรกบ้าง ทำในสิ่งที่ชอบและมีความสุขขณะทำ

พบเพื่อนฝูงที่ถูกต้อง สนุกสนานเป็นกันเองในขณะที่คุยต่อชีวิตเพื่อเป็นแนวทางสร้างสุข

ศึกษาธรรมะและปรัชญาอะไรก็ได้ ที่เป็นประโยชน์ต่อชีวิตเพื่อเป็นแนวทางสร้างสุข

ทำใจให้มีจิตใจเบิกบาน สร้างความกลมกลืนวิถีชีวิต ไม่ต้องเครียดเหมือนเครื่องจักรที่ได้รับการหล่อลื่นอย่างดี

### 2. พุดแบบไหนถูกใจคน

ใช้หนังสือเป็นคู่มือ ใช้พจนานุกรมเพื่อให้รู้ความหมาย แล้วใช้ภาษาไทยได้อย่างถูกต้อง

พุดสมมุติ นิตติคดี พุดคำใหม่ หรือสำนวนใหม่ที่พุดแล้วหาเวลาว่าง ๆ มาอ่าน แล้วนำไปใช้ในการสนทนา

จัดเรียงรูปประโยคที่พุดออกมาให้สละสลวย

### 3. เพิ่มพลังให้การรวบรวมความคิด

การรวบรวมกำลังความคิด จะทำให้อยู่เหนือสถานการณ์สามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้โดยง่าย หากกำลังนั่งใจลอย ก็เรียกสติกลับมาห้ามเบื่อนหน้าในสิ่งที่กำลังทำ เวลาทำงานก็มีหยุดพักกลางวันบ้างเพื่อไม่ให้เกิดความล้า

งกระตุนตนเองโดยให้มองถึงจุดหมายในชีวิตจะได้มีพลังห้ามอ้างว่าไม่มีเวลาผลัดกันประกันพรงห้ามคิดว่าผมทำไม่ได้ งกำหนดเวลาแล้วเสร็จ ไม่ปล่อยไปอย่างเอ้อระเหย ไม่ว่าจะเกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นที่ถุกไม่พอใจหรือมีผลต่อชีวิตเพียงใด ก็จะไม่ต้องถอยหรือยอมแพ้ งเชื่อว่าทุกอย่างแก้ไขได้

### 4. พัฒนาความจำของตนเอง

งจำให้ได้ เพื่อให้หลุดพ้นต่อความตื่นเต้น ความกระวนกระวายจนขาดความมั่นใจในตัวเอง งอย่าให้สมองจำสิ่งที่ไม่ควรจำ จนเป็นความจำที่เลวร้าย

งพยายามจดจำแค่เรื่องที่ดี ๆ มองโลกในแง่ดี สามารถมีความสุขกันทุกวันที่ผ่านมา

งเลิกพุดถึงความทรงจำที่เลวร้าย งหาทางล้างความทรงจำเก่า ๆ ที่ไม่มีประโยชน์กับตัวเอง เพื่อให้เหลือที่ว่างไว้ใส่ความทรงจำดี ๆ ใหม่ ๆ ที่ได้เจออาจ

ทำโดยทบทวนสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น และนำมาจดจำเป็นพิเศษก่อนจะนอน และหลังตื่นนอนทุกวัน

งไว้วางใจกับสมองของตนเองว่า สามารถจำได้

งสนใจที่จะจำชื่อคน หรือทบทวนความจำโดยการพุดดั่ง ให้ตัวเองได้ยิน ทำบ่อย ๆ ก็จะจำได้สรุปทั้งหมดดีกว่ามองแบบผ่าน ๆ

งเชื่อมโยงความรู้ใหม่ ๆ ให้ประสานต่อเนืองกับความรู้เดิมที่มีอยู่ด้วย

## 5. อารมณ์ที่ดีขึ้น

จงปิดกั้นความเครียดอารมณ์ หากมองโลกในแง่ร้ายทุกอย่างก็เป็นศัตรูหมดเวลาที่ใจท้อแท้ เสียงพูดหน้าตาที่ดูสิ้นหวัง จงหยุดมองโลกในแง่ร้าย หยุดค่าของตัวเอง จงจับโล่อารมณ์ที่สิ้นหวังออกไป อย่าให้ความรู้สึกในแง่ร้ายเกิดจากความโลภขณะที่ป็นขึ้นยอดผางหยุดมองทัศนียภาพรอบข้างเป็นระยะ ๆ ไม่ใช่ก้มหน้าก้มตาเดินไป พอถึงยอดผากก็จะมีคนรอบข้างเข้ามาห้อมล้อมท่ามกลางความโล่งอก

จงมองมิตรภาพให้เพื่อน ๆ รอบตัวโดยที่ไม่จำเป็นต้องไปซื้อหาด้วยเงินทอง จงมอบรอยยิ้มและคำทักทายมอบให้กับคนกวาดถนน นูรูชไปรษณีย์ คนทำความสะอาดที่ทำงาน คนเก็บขยะ เพราะวันหนึ่งเราอาจจะต้องขอความช่วยเหลือจากเขาก็ได้

กระຈักที่ขุ่นมัวจากกราบสกปรก คงสดใสไม่ได้หากไม่ได้รับการทำความสะอาด จิตใจก็เช่นกัน

## 6. เสียงที่มีเสน่ห์และการพูดที่ชัดเจน

การพูดดีย่อมปูทางที่ดี การพูดดีต้องพูดอย่างมีประสิทธิภาพคนแต่งตัวธรรมดา พูดทุกคำมีคุณค่า เขาย่อมได้รับการยอมรับจากผู้ฟัง ตรงข้ามคนแต่งตัวดี พูดเรื่องน่าเบื่อไร้สาระย่อมหาคนฟังได้ยาก

การฝึกพูดบ่อย ๆ จะทำให้การพูดมีประสิทธิภาพการพูดที่มีเสน่ห์ ต้องมีเสียงลักษณะอ่อนโยน น่าสนใจ นุ่มนวลจริงใจ ตั้งใจ และประทับใจ

การพูดเร็ว ๆ นำเสียงที่เชียวกราด ย่อมไม่มีเสน่ห์หากหมั่นฝึกพูดด้วยน้ำเสียงที่น่าเกลียด และคำพูดที่หยาบกระด้าง

การออกกำลังกายมีผลต่อการพัฒนาการพูดเพราะทำให้กล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องกับการออกเสียงแข็งแรง

## 7. ใหวพริบที่ดีสร้างพຽนี้ให้คູ

ใหวพริบที่ดีจะช่วยประสานระหวางงานที่เราทำกับชีวิตครอบครัวเพื่อไม่ให้เกิดการแตกหักขัดแย้งกัน โดยแก้ปัญหาให้ชีวิตราบรื่น และกลมกลืนได้ตลอดไป

การกระทำที่ไม่ฉลาดในบางช่วงชีวิต ด้วยความหุนหันพลันแล่นปลั่งผลออกไป อาจต้องมานั่งเสียใจตลอดทั้งชีวิต เป็นสิ่งสำคัญ แต่ไม่ใช่ทั้งหมดของชีวิต จงจำไว้ว่าง่าย ๆ คือ จงทำในสิ่งที่ควรทำ และไม่ทำในสิ่งที่ไม่ควรทำ ทั้ง ๆ ที่รู้อยู่แก็ว่าไม่ควรทำแต่ยังทำงานได้ แสดงว่าความคิดของคุณถูกอารมณ์ควบคุมไว้ ทำให้พฤติกรรมไม่ไปตามความคิด

หลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่จะเกิดผลลบกับตัวเอง มีดังนี้การดูถูกผู้อื่น การล่วงละเมิดชีวิตส่วนตัวของผู้อื่น การชมตัวเองให้ผู้อื่นฟัง (ยกตนข่มท่าน) สอนคนอื่นในงานของเขาเพราะเขาภูมิใจมากที่สุดในงานของเขา

จงเพิ่มใหวพริบให้กับตัวเอง โดยคิดว่าหากเราเป็นเขาเราควรจะทำอย่างไร (เอาใจเขามาใส่ใจเรา) ผลงานธรรมดา แต่ดีและเป็นต่อ

## 8. สร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับหัวหน้า

นายจ้างทุกคนย่อมต้องการใช้เงินของเขาอย่างเต็มคุณค่าที่สุดในธุรกิจที่เขาสร้างขึ้นมา จงมาสร้างความประทับใจให้กับนายจ้าง

สิ่งทีควรหลีกเลี่ยง มีการมาสายเป็นประจำใช้ทรัพย์สินของบริษัทไปโดยเปล่าประโยชน์ ปล่อยให้เวลาผ่านไปอย่างไร้ค่า และทำงานไม่เต็มที่

จงพัฒนาตัวเองด้าน ทำงานประณีต สะอาดสุดแม้จะยาก พัฒนาการพูดถึงงานและนายจ้าง ได้อย่างน่าประทับใจ

สร้างความสนใจในงานของตัวเอง จงค้นหางานที่ทำด้วยอะไรคือที่มาของงาน ขอบเขตหน้าที่ ภาพการพัฒนาในงานในอนาคต ความสัมพันธ์กับเป้าหมายการผลิต ผลผลิตขั้นสุดท้ายสัมพันธ์กับงานส่วนอื่น จงตั้งคำถามต่าง ๆ ในงานของคุณจนถึงความก้าวหน้าของตนเองด้วย



จงเผชิญหน้ากับปัญหารวบรวมข้อมูลที่ตรงประเด็นให้มากที่สุดศึกษาความเป็นไปได้ สถานการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นบวกหรือลบกับคุณกันแน่จำกัดวงของปัญหาให้แคบที่สุดเท่าที่คุณจะสามารถทำได้ รวมพลังฝ่าฟันปัญหาออกไป โดยใช้เวลาน้อยที่สุด  
จงแก้ปัญหาด้วยใจสงบ โดยปราศจากอารมณ์ฉุนเฉียวหรือกล่าวโทษผู้อื่น รวบรวมสติแก้ไข จงแก้ปัญหาในขณะที่มันยังเล็กอยู่ ปล่อยให้มันจะเป็นปัญหาใหญ่แล้วแก้ยาก

## 14. เพิ่มความสุขให้ตัวเอง

เมื่อคุณมองบางสิ่งที่เป็นความสุขให้บางคนโดยปราศจากความใจแคบคุณจะพบกับความสุขอันแท้จริง จงหาโอกาสช่วยเหลือผู้อื่น โดยเฉพาะผู้ตกยาก กำพร้าขาดความรักและความอบอุ่น คนชราไร้คนเหลียวแล  
ให้ทีมงานอดิเรกเพื่อผ่อนคลาย เรียนรู้ที่จะชอบงานของตนเองจงหาวิธีให้มีความสุขจากการทำงาน สนุกกับงาน และสร้างบ้านที่อยู่ให้มีความสุข สังสรรค์พูดคุยกับคนอื่น และหาปรัชญาชีวิต เอาไว้เป็นหลักด้วย

## 15. วิสัยทัศน์ที่กว้างไกล

เข้าห้องสมุดอ่านสารานุกรม เพื่อให้รู้กว้างและเชื่อมโยงพิภพกัน ข้อน่าคิด เข้าฟังการบรรยายต่าง ๆ บ้างก็ดี จงอ่านหนังสือพิมพ์ นิตยสาร หนังสือแล  
ธรรมเนียม ชาติ กิฬาวินยาศาสตร์ พร้อมเปิดโลกกว้างด้วยการชมทีวี และวิดีโอ

## 16. มากกว่าที่คุณคิด (พัฒนาความคิด)

จงพัฒนาพลังความคิดของตนเอง จงอ่านเพื่อให้มีข้อมูลมากขึ้นเข้าร่วมถกปัญหาพยายามค้นหาคำตอบ จากการทำมีคนถาม

## 17. โครงการแล้วโครงการเล่า

ให้มีโครงการใหม่อยู่ตลอดเริ่มคิดแผนการเตรียมไว้เสมอก่อนงานที่ทำอยู่กำลังจะสิ้นสุดจบลง วิธีนี้จะทำให้คุณไม่มีเวลาคิดถึงความทุกข์หงอยเหงา  
ความยุ่งไม่ใช่ตัวทำลายความสงบใจ แต่ความเกียจคร้านและการผลาญเวลาที่เป็นสาเหตุของความเบื่อหน่าย และสร้างปัญหาในอนาคตอันใกล้  
จงสร้างสุขภาพให้ดี จะได้ทำงานได้ตั้งเตรียมพร้อมอยู่เสมอตั้งแต่การวางแผน การลงมือปฏิบัติ และสุดท้ายจะมีชีวิตอยู่ได้อย่างเรียบง่าย

## 18. ความสงบเงียบในทั้งหมด

คนที่เขือกเย็นจะสงบกับชีวิตมากกว่าคนที่ชอบดีโทศิตพวยและมีชีวิตอยู่อย่างร้อนรน

จงเรียนรู้ตัวเอง ให้คุณค่าชีวิตตนเอง เรียนรู้ประวัติศาสตร์เรียนรู้ที่จะทำตามสบาย ล้างความเครียดและความกังวล

## 19. ถึงเวลาสร้างฝันให้เป็นจริงแล้ว

ปรับเข้าสู่ความสวยงาม สนุกกับความจำเป็น ทำไม่ต้องกินต้องดื่มทำไม่ต้องใช้เวลาถึงสองในสามเพื่อสร้างความร่ำรวยให้ชีวิต  
บางคนคิดว่าตัวเองจำเป็นต้องทำงานเพื่อความอยู่รอด ทำให้ไม่มีเวลาที่จะทำหลาย ๆ สิ่งที่คุณสนใจคุณอาจเบื่อกับการต้องทำงานหนักในขณะที่  
ต้องการประสบความสำเร็จในชีวิต

อย่าทำงานเพื่ออยู่ อย่าอยู่เพื่อทำงาน

จงสร้างความคิดให้กับตัวเองโดยการฝึกพูด

หลีกเลี่ยง คำว่า "ทำไม่ได้" หรือปฏิเสธอยู่เป็นประจำ จงพูดว่า "ฉันทำได้" "ฉันจะพยายาม "

## 20. บทส่งท้าย

ทุกคนต้องการความสำเร็จ หากดำเนินการตามเคล็ดลับสู่ความสำเร็จ 19 ประการ  
แล้ว เชื่อว่าจะประสบความสำเร็จแน่นอน ดังนี้

สุขภาพดี สนุกเที่ยว  
นำพาพลังความคิด

พิชิตความจำ  
ทำให้อารมณ์ดี เสียใจ  
มีเสน่ห์

ทำเท่าที่ไหวพริบ ใจสู้ขีดหัวหน้า  
พัฒนาอุดมการณ์

เป็นพรานล่าเป้าหมาย แพร่งพรายสื่อสาร  
อ่านนานรู้มาก

ไม่ลำบากเราแก้ไขได้ สร้างใจให้สุข  
สนุกกับความฝัน

นวัตกรรมพัฒนา ทรัพยากรงานต่องาน  
สืบสานความสงบ

พานพบฝันให้เป็นจริง

ที่มา : 19 เคล็ดลับสู่ความสำเร็จ โดย อาจารย์ โชติภักดิ์ เสถียร