

ลุงตู่

ชนะตัวเอง ก่อนชนะโลก

WIN YOURSELF BEFORE YOU WIN THE WORLD

7 กฎแห่งการพิชิตตัวเอง

ชนะตัวเองก่อนชนะโลก

7 กฎแห่งการพิชิตตัวเอง

โดย ลุงตี๋

พิมพ์ครั้งแรก พ.ศ. 2569

สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย

ห้ามทำซ้ำหรือดัดแปลงโดยไม่ได้รับอนุญาตจากผู้เขียน

คำนำ

ผมลุงดี คนที่ผ่านร้อนผ่านหนาวในวงการศึกษาระดับ
องค์การธุรกิจมานานกว่า 40 ปี วันนี้ผมอยากแบ่งปัน
ประสบการณ์และความคิดที่ผมเชื่อมั่นอย่างแรงกล้าว่า การ
จะประสบความสำเร็จในชีวิตและการทำงานนั้น ไม่ใช่เรื่อง
ของโชคชะตาหรือโอกาสเพียงอย่างเดียว แต่เกิดจากการที่
เรา “ชนะตัวเองก่อนชนะโลก” หนังสือเล่มนี้จึงเกิดขึ้นจาก
ความตั้งใจเล็กๆ ที่จะส่งต่อบทเรียนชีวิตและหลักการที่ผมใช้
จริงมาเป็นแนวทางให้กับทุกคนที่กำลังมองหาหนทางพัฒนา
ตัวเอง



หลายครั้งที่ผมได้อยู่ในตำแหน่งผู้บริหารระดับสูงในมหาวิทยาลัยและองค์กรธุรกิจ ผมได้เห็นคนจำนวนมากพยายามแข่งขันกับผู้อื่น หรือพยายามเอาชนะสถานการณ์ภายนอกโดยลืมที่จะหันกลับมามองตัวเองก่อน การชนะโลกที่แท้จริงไม่ใช่การคว้าชัยชนะจากภายนอกเท่านั้น แต่คือการที่เราสามารถเอาชนะความลังเล ความกลัว ข้อจำกัด และนิสัยที่ไม่ดีของตัวเองได้ก่อน เมื่อเราทำได้ ความสำเร็จจากภายนอกจะตามมาอย่างเป็นธรรมชาติ “ชนะตัวเอง” ในมุมมองของผมคือการรู้จักควบคุมใจตัวเอง รู้จักพัฒนาตัวเองอย่างสม่ำเสมอ และมีวินัยในชีวิตที่ทำให้เราก้าวหน้าอย่างมั่นคงและยั่งยืน

สารบัญ

คำนำ

บทที่ 1 กฎแห่งการรับผิดชอบตนเอง

บทที่ 2 กฎแห่งความชัดเจนในเป้าหมาย

บทที่ 3 กฎแห่งวินัยใจ

บทที่ 4 กฎแห่งการเรียนรู้ไม่มีที่สิ้นสุด

บทที่ 5 กฎแห่งการจัดการกับความกลัว

บทที่ 6 กฎแห่งความสัมพันธ์ที่สร้างสรรค์

บทที่ 7 กฎแห่งการลงมือทำอย่างต่อเนื่อง

บทสรุป เริ่มต้นการเดินทางของคุณ

บทที่ 1

กฎที่ 1 แห่งการชนะตัวเอง

กฎแห่งการรับผิดชอบตนเอง

ผู้ที่รับผิดชอบตัวเองได้อย่างแท้จริงคือผู้ที่ยืนหยัดได้ในทุก
พายุ

บทนำ หลายสิบปีก่อน ตอนที่ผมยังเป็นอาจารย์และผู้บริหารในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง มีเหตุการณ์หนึ่งที่ผมไม่เคยลืม วันนั้นมีนักศึกษาคนหนึ่งมาติดต่อผมด้วยท่าทีวิตกกังวล เขาบอกว่ารู้สึกว่าคุณชีวิตตัวเองไม่ก้าวหน้า ทั้งที่ตั้งใจเรียนและพยายามเต็มที่แล้ว แต่ผลลัพธ์กลับยังไม่เป็นไปตามที่หวัง ผมถามเขาว่า "ลองคิดดูใหม่ว่าปัจจัยอะไรบ้างที่เราควบคุมได้ และอะไรที่เราควบคุมไม่ได้" คำถามนี้ทำให้เขาตกตะลึง และเริ่มมองย้อนกลับไปที่ตนเองอย่างจริงจัง ในชีวิตและงานที่ผมผ่านมาหลายสิบปี ความรับผิดชอบต่อตัวเองคือรากฐานสำคัญที่สุดที่ทำให้คนเราก้าวไปข้างหน้าได้อย่างมั่นคงและยั่งยืน เพราะถ้าเราไม่ยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นกับเราเอง ไม่ว่าเรื่องดีหรือร้าย เราก็จะไม่มีทางเปลี่ยนแปลงสิ่งที่ควบคุมได้และจะถูกพาชีวิตพัดพาไปตามลมหรือสภาพแวดล้อมอยู่ตลอดเวลา



เป้าหมายที่ชัดเจนคือแสงนำทางในวันที่ทุกอย่างดูมืดมน

ความหมายของกฎ กฎแห่งการรับผิดชอบตนเอง
หมายความว่า เราต้องยอมรับความจริงในชีวิตของเราอย่าง
ตรงไปตรงมา ไม่หลีกเลียงหรือโทษผู้อื่น ทุกเหตุการณ์ที่เกิด
ขึ้นล้วนมีผลต่อเราทั้งสิ้น แต่สิ่งที่สำคัญที่สุดคือการเลือกที่
จะรับผิดชอบต่อการกระทำ ความคิด และการตัดสินใจของ
เราเอง การรับผิดชอบนี้ไม่ใช่เรื่องของการตำหนิตัวเอง แต่
เป็นการยอมรับและเข้าใจเพื่อจะได้เรียนรู้และปรับปรุงให้ดี
ขึ้น ความรับผิดชอบจึงเป็นจุดเริ่มต้นของการเติบโตและ
ความสำเร็จ เพราะเมื่อเรารับผิดชอบ เราจะมีพลังในการ
ควบคุมชีวิตและอนาคตของเราเองอย่างแท้จริง



เรื่องเล่าจากประสบการณ์ ในช่วงที่ผมเป็นรองอธิการบดีมหาวิทยาลัย ผมเคยเผชิญกับวิกฤตการณ์ครั้งใหญ่ คือการที่โครงการวิจัยสำคัญของมหาวิทยาลัยไม่ได้รับงบประมาณสนับสนุนตามที่คาดหวังไว้ สถานการณ์นั้นทำให้หลายฝ่ายรู้สึกท้อแท้และโทษกันไปมา บางคนกล่าวหาว่าระบบราชการซับซ้อน บางคนตำหนิทีมงานวิจัยที่เตรียมเอกสารไม่ดีพอ แต่ผมเลือกที่จะนั่งลงพูดคุยกับทีมงานทุกคนและถามว่า "เรารับผิดชอบอะไรได้บ้างในสถานการณ์นี้" คำถามนี้เป็นจุดเปลี่ยน เพราะทุกคนเริ่มมองหาวิธีแก้ไขแทนที่จะโทษกัน เราร่วมกันวางแผนใหม่ ปรับปรุงวิธีการนำเสนอข้อมูล และหาช่องทางใหม่ๆ ในการขอทุนเพิ่มเติม ผมได้เรียนรู้ว่าเมื่อทุกคนในทีมรับผิดชอบต่อตัวเองและหน้าที่ของตนอย่างแท้จริง งานจะเดินหน้าอย่างมีประสิทธิภาพ และความสำเร็จที่แท้จริงคือการที่เราไม่ยอมแพ้ต่ออุปสรรค แต่ใช้มันเป็นบทเรียนเพื่อก้าวไปข้างหน้า



ผู้ที่หยุดเรียนรู้คือผู้ที่หยุดเติบโต และผู้ที่หยุดเติบโตคือผู้ที่เริ่มถลำหลัง

หลักการสำคัญของกฎแห่งการรับผิดชอบตนเอง 1. ยอมรับความจริงอย่างตรงไปตรงมา การยอมรับความจริงคือการไม่ปฏิเสธหรือหลีกเลี่ยงความเป็นจริง ไม่ว่าจะเป็นข้อผิดพลาด ความล้มเหลว หรืออุปสรรคที่เจอ การยอมรับนี้จะช่วยปลดล็อกพลังในการแก้ไขปัญหาและคิดหาทางออก เพราะเมื่อเราปฏิเสธความจริง เราจะเสียเวลาอยู่กับความรู้สึกและความคิดลบแทนที่จะลงมือทำ 2. หลีกเลี่ยงการโทษผู้อื่น การโทษผู้อื่นเป็นสิ่งที่ง่ายที่สุดแต่ไม่ได้ช่วยให้สถานการณ์ดีขึ้นเลย การรับผิดชอบตนเองหมายถึงการตั้งคำถามกับตัวเองว่า "ฉันทำอะไรได้บ้างเพื่อเปลี่ยนแปลงสิ่งนี้" แทนที่จะถามว่า "ใครเป็นคนผิด" เพราะพลังชีวิตที่แท้จริงอยู่ที่เราไม่ว่าจะเจอสถานการณ์แบบไหน 3. ลงมือทำอย่างจริงจัง การรับผิดชอบไม่ใช่แค่คำพูด แต่ต้องตามด้วยการลงมือทำอย่างตั้งใจ เมื่อเรารับผิดชอบ เราจะมีความมุ่งมั่นในการแก้ปัญหาและพัฒนาตัวเองอย่างต่อเนื่อง การลงมือทำอย่างจริงจังจะสร้างความเชื่อมั่นและผลลัพธ์ที่ชัดเจน 4. เรียนรู้และปรับปรุงอย่างสม่ำเสมอ การรับผิดชอบ

คำคมที่จำได้ "ชีวิตไม่ใช่เรื่องโชคชะตา แต่เป็นผลลัพธ์
ของความรับผิดชอบที่เรากำหนดเอง" "เมื่อคุณรับผิดชอบ
เต็มที่ ชีวิตจะไม่ใช่ปัญหาแต่เป็นโอกาส" "อย่าโทษลมที่พัด
แต่ควบคุมเรือของคุณให้มั่นคง"



ความสำเร็จที่แท้จริงไม่ได้เกิดขึ้นคนเดียว แต่เกิดจากความสัมพันธ์ที่
สร้างสรรค์

คำถามสะท้อนตัวเอง 1. วันนี้ผมยอมรับความจริงเรื่องใด
ในชีวิตที่เคยหลีกเลี่ยงหรือปฏิเสธมาก่อน 2. ผมกำลังโทษผู้
อื่นในเรื่องอะไรที่จริงๆ แล้วผมควรรับผิดชอบเอง 3. ผมจะ
ลงมือทำอะไรอย่างจริงจังเพื่อเปลี่ยนแปลงชีวิตและงานของ
ตนเองให้ดีขึ้นตั้งแต่วันนี้



ความสม่ำเสมอในการลงมือทำคือความแตกต่างระหว่างความฝันและความ
จริง

กฎแห่งการรับผิดชอบตนเองเป็นกฎสำคัญที่ผมอยากให้ทุกคนเข้าใจและนำไปใช้ เพราะเมื่อเราชนะใจตัวเองได้ก่อน เราจะมีพลังที่จะชนะทุกเส้นทางในโลกใบนี้ได้อย่างแท้จริง ผมเชื่อว่าไม่มีใครจะเติบโตและประสบความสำเร็จได้อย่างยั่งยืนหากไม่เริ่มจากความรับผิดชอบต่อตัวเองอย่างจริงจัง และมั่นคง.



การเดินทางชนะตัวเองไม่มีวันสิ้นสุด แต่ทุกก้าวคือชัยชนะที่ยิ่งใหญ่

บทที่ 2

กฎที่ 2 แห่งการชนะตัวเอง

กฎแห่งความชัดเจนในเป้าหมาย

เป้าหมายที่ชัดเจนคือแสงนำทางในวันที่ทุกอย่างดูมืดมน

บทนำ ผมจำได้ดีเมื่อครั้งหนึ่งที่ผมรับหน้าที่เป็นรองอธิการบดีมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง ช่วงเวลานั้นมหาวิทยาลัยกำลังเผชิญกับความท้าทายทางการบริหารและการพัฒนาคุณภาพการศึกษา หลายฝ่ายต่างมีความคิดและความตั้งใจดี แต่กลับไม่มีความชัดเจนในเป้าหมายร่วมกัน ทุกคนเหมือนเดินไปคนละทิศคนละทาง สุดท้ายแล้วการทำงานจึงไม่ก้าวหน้าเท่าที่ควร ผมจึงตั้งคำถามกับตัวเองว่า เหตุใดความพยายามจึงไม่ส่งผลสำเร็จอย่างที่เราหวัง และคำตอบที่ผมพบก็คือ “ความไม่ชัดเจนในเป้าหมาย” นั่นเอง เรื่องนี้สอนผมอย่างแรงกล้าว่า เมื่อเป้าหมายไม่ชัดเจน เราจะเสียเวลาเสียแรงไปกับสิ่งที่ไม่สำคัญ และยากจะรักษาพลังใจให้เดินหน้าต่อไปได้ การมีเป้าหมายที่ชัดเจนเปรียบเสมือนเข็มทิศที่ชี้ทางในวันที่มืดมน และเป็นเชื้อไฟให้เรามีกำลังใจเผชิญกับอุปสรรคในเส้นทางนั้น ความชัดเจนในเป้าหมายจึงเป็นกุญแจสำคัญที่ผมอยากแบ่งปันในบทนี้



การยอมรับตัวเองอย่างซื่อสัตย์คือก้าวแรกของการเติบโตที่แท้จริง

ความหมายของกฎ กฎแห่งความชัดเจนในเป้าหมาย
หมายความว่า การตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนและเจาะจงเป็น
ขั้นตอนแรกและสำคัญที่สุดในการสร้างความสำเร็จ
เป้าหมายที่ชัดเจนต้องบอกให้เรารู้ว่าเราต้องการอะไร
ต้องการไปที่ไหน และจะวัดความสำเร็จอย่างไร เป้าหมายที่
คลุมเครือหรือกว้างเกินไปจะทำให้เราสับสน บางครั้งก็ทำให้
เราท้อแท้เพราะไม่เห็นความก้าวหน้าที่ชัดเจน ความชัดเจน
ในเป้าหมายเป็นเหมือนการสร้างแผนที่ก่อนออกเดินทาง
เมื่อเรารู้จุดหมายปลายทางอย่างชัดเจนแล้ว เราจะวางแผน
เลือกวิธีการ และกำหนดทรัพยากรได้อย่างเหมาะสมมากขึ้น
นอกจากนี้ ความชัดเจนยังช่วยกระตุ้นพลังใจและความ
มุ่งมั่น เพราะเรารู้ว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้นั้นมีความหมายและ
คุ้มค่าต่อความพยายามของเรา



เรื่องเล่าจากประสบการณ์ ในช่วงที่ผมทำงานในสถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย ผมได้รับมอบหมายให้เป็นหัวหน้าโครงการวิจัยเพื่อพัฒนาชุมชนท้องถิ่นโครงการหนึ่ง โครงการนี้มีเป้าหมายกว้างมาก คือ “ช่วยให้ชุมชนมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น” แต่เมื่อเริ่มดำเนินงานจริง ผมพบว่าทีมงานและชุมชนเองต่างก็มีความเข้าใจเป้าหมายไม่เหมือนกัน บางคนมุ่งเน้นเรื่องการพัฒนาด้านเศรษฐกิจ บางคนเน้นการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม บางคนอยากเน้นพัฒนาการศึกษา ผลก็คือการดำเนินงานขาดความสอดคล้องและประสิทธิภาพ ผมจึงชวนทุกฝ่ายมานั่งคุยกันใหม่ และช่วยกันกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนและเฉพาะเจาะจงว่า เราจะช่วยชุมชนให้มีรายได้เพิ่มขึ้นอย่างน้อยร้อยละสิบภายในหนึ่งปี และจะเน้นการพัฒนาทักษะอาชีพและการตลาดชุมชนเป็นหลัก การตั้งเป้าหมายอย่างนี้ทำให้ทีมงานมีทิศทางเดียวกัน ทุกคนเห็นภาพชัดว่าต้องทำอะไรและจะวัดผลได้อย่างไร ตลอดเวลาหนึ่งปีนั้น ความชัดเจนในเป้าหมายทำให้เรามีแรงผลักดันมากขึ้น แม้จะเจอปัญหาอุปสรรค เราก็ไม่หลงทางและยังคงเดินหน้า

หลักการสำคัญของกฎแห่งความชัดเจนในเป้าหมาย 1. ตั้งเป้าหมายที่เจาะจงและวัดผลได้ เป้าหมายที่ดีต้องบอกให้ชัดเจนว่าเราจะไปถึงไหน เช่น แทนที่จะตั้งว่า “อยากเก่งภาษาอังกฤษ” ให้เปลี่ยนเป็น “อยากสอบผ่านระดับ B2 ภายใน 6 เดือน” เพราะเป้าหมายที่เจาะจงจะทำให้เรารู้ว่าต้องทำอะไรและจะวัดความสำเร็จอย่างไร 2. เขียนเป้าหมายออกมาเป็นลายลักษณ์อักษร การเขียนเป้าหมายช่วยให้เรามีความชัดเจนในใจมากขึ้น และยังช่วยให้เราทบทวนและปรับเปลี่ยนได้ง่าย นอกจากนี้ เมื่อเราเห็นเป้าหมายเป็นลายลักษณ์อักษร จะช่วยสร้างความรับผิดชอบต่อตัวเองในการเดินหน้า 3. แบ่งเป้าหมายใหญ่เป็นขั้นตอนย่อยที่ทำได้จริง เป้าหมายใหญ่บางครั้งดูไกลเกินไปและทำให้ท้อ การแบ่งเป้าหมายออกเป็นขั้นตอนเล็กๆ ที่วางแผนและทำได้จริงในแต่ละช่วงเวลาจะช่วยให้เรามีกำลังใจและเห็นความก้าวหน้าอย่างต่อเนื่อง 4. ทบทวนและปรับเป้าหมายอย่างสม่ำเสมอ โลกเปลี่ยนแปลงเร็ว เป้าหมายที่เคยตั้งไว้อาจไม่สอดคล้องกับสถานการณ์หรือความต้องการของเราใน

คำถามสะท้อนตัวเอง 1. เป้าหมายที่ผมตั้งไว้นั้นชัดเจน และสามารถวัดผลได้หรือไม่ 2. ผมได้เขียนเป้าหมายของตัวเองลงบนกระดาษหรือบันทึกไว้หรือยัง 3. ผมทบทวนและปรับเป้าหมายของตัวเองบ่อยแค่ไหน เพื่อให้ยังสอดคล้องกับเป้าหมายและความต้องการที่แท้จริง



ความกล้าไม่ใช่การไม่กลัว แต่คือการลงมือทำแม้จะกลัว

ด้วยกฎแห่งความชัดเจนในเป้าหมายนี้ ผมเชื่อว่าใครก็ตามที่รู้จักตั้งเป้าหมายอย่างจริงจังและชัดเจน จะสามารถเดินผ่านอุปสรรคภายในใจและปัญหาภายนอกไปจนถึงจุดหมายที่ต้องการได้อย่างมั่นคงและมั่นใจ ลุงตี่ขอเป็นกำลังใจให้ทุกท่านตั้งเป้าหมายอย่างชัดเจน แล้วลุยไปด้วยความมั่นใจนะครับ



ความสำเร็จที่แท้จริงไม่ได้เกิดขึ้นคนเดียว แต่เกิดจากความสัมพันธ์ที่
สร้างสรรค์

A watercolor illustration of a person with dark skin and hair in a bun, sitting in a meditative pose on a large, gnarled tree root. The person is facing right, with hands resting on their knees in a mudra. The tree has thick, dark branches and some leaves are falling. The background is a soft, warm yellow and orange, suggesting a sunset or sunrise. In the distance, there are faint outlines of mountains and a body of water. The overall mood is peaceful and contemplative.

บทที่ 3

กฎที่ 3 แห่งการชนะตัวเอง

กฎแห่งวินัยใจ

วินัยในใจคือกำแพงที่ป้องกันเราจากความอ่อนแอของตัวเอง

ในวันที่ผมเริ่มต้นงานบริหารในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง ผมพบว่าความท้าทายไม่ได้อยู่ที่การวางแผนหรือกลยุทธ์เท่านั้น แต่เป็นเรื่องของการจัดการกับอารมณ์และพฤติกรรมของตัวเองและทีมงาน วันหนึ่ง หลังจากประชุมยาวนานซึ่งเต็มไปด้วยความเห็นที่แตกต่าง ผมรู้สึกหงุดหงิดและแทบอยากลุกขึ้นเดินออกจากห้องประชุม แต่ในวินาทีนั้นเอง ผมหยุดตัวเองไว้ ผมรู้ว่า ถ้าปล่อยให้อารมณ์นำทาง สถานการณ์จะเลวร้ายกว่าเดิม ผมต้องมีวินัยใจที่จะควบคุมอารมณ์นั้น การฝึกฝนวินัยใจจึงไม่ใช่แค่เรื่องของการอดทน แต่เป็นการเข้าใจและจัดการตัวเองในทุกสถานการณ์



วินัยใจเป็นเสมือนกุญแจที่เปิดประตูสู่ความสำเร็จในชีวิตและการทำงาน เพราะเมื่อใจเรามีวินัย เราจะไม่ถูกพัดพาไปตามอารมณ์ชั่ววูบหรือแรงกดดันภายนอก แต่จะมีพลังในการตัดสินใจที่ชัดเจนและตั้งมั่น ผมเชื่อว่าคนทุกคนสามารถฝึกฝนวินัยใจได้ไม่ว่าคุณจะอยู่ในบทบาทไหนก็ตาม หากเรารู้จักใช้กฎแห่งวินัยใจนี้เป็นเครื่องมือในการพัฒนาตัวเอง ชีวิตเราจะมีความมั่นคงและความสุขมากขึ้นโดยไม่ต้องปล่อยให้ความเครียดหรือความไม่แน่นอนมาครอบงำ



การเดินทางชนะตัวเองไม่มีวันสิ้นสุด แต่ทุกก้าวคือชัยชนะที่ยิ่งใหญ่

กฎแห่งวินัยใจ คือกฎที่บอกเราว่า การมีวินัยในใจหมายถึงการควบคุมพฤติกรรมและอารมณ์ของตัวเองให้สอดคล้องกับเป้าหมายและค่านิยมที่ตั้งไว้ ไม่ใช่การกดขี่ความรู้สึก แต่เป็นการจัดการและเลือกตอบสนองอย่างมีสติและมีความรับผิดชอบ วินัยใจช่วยให้เราตัดสินใจได้ดีขึ้นในเวลาที่มีความรู้สึกอาจเข้ามาขัดขวาง เช่น ความโกรธ ความกลัว หรือความท้อแท้ เมื่อใจเรามีวินัย เราจะสามารถเดินผ่านความท้าทายและอุปสรรคได้อย่างมั่นคงและไม่สะดุดง่าย



การยอมรับตัวเองอย่างซื่อสัตย์คือก้าวแรกของการเติบโตที่แท้จริง

อีกนัยหนึ่ง กฎนี้ยังเตือนใจให้เราเข้าใจว่า วินัยใจไม่ใช่ เรื่องของการพยายามเป็นคนสมบูรณ์แบบ แต่เป็น กระบวนการฝึกฝนที่ต้องทำซ้ำๆ และมีความอดทน การฝึก วินัยใจเหมือนการสร้างกล้ามเนื้อใจที่แข็งแรงขึ้นเรื่อยๆ เมื่อ เราใช้กฎนี้ในชีวิตประจำวัน เราจะพบว่าความสำเร็จที่แท้ จริงเกิดจากการเอาชนะใจตัวเองก่อนเสมอ

3. เรื่องเล่าจากประสบการณ์



เป้าหมายที่ชัดเจนคือแสงนำทางในวันที่ทุกอย่างดูมืดมน

ในช่วงที่ผมทำงานเป็นรองอธิการบดี ผมเคยมีหน้าที่ดูแลโครงการวิจัยที่มีทีมงานหลากหลายฝ่ายเข้าร่วมโครงการนั้นต้องการความร่วมมือสูงและมีเป้าหมายที่ซับซ้อน วันหนึ่งเกิดปัญหาขัดแย้งระหว่างหัวหน้าทีมสองฝ่าย เพราะความเห็นไม่ลงรอยกันจนเกือบจะลุกลามไปถึงขั้นหยุดงาน ผมได้รับการเรียกให้เข้าไปไกล่เกลี่ยสถานการณ์ตอนนั้นตึงเครียดมาก แต่ผมรู้ว่าถ้าผมแสดงอารมณ์หรือตอบโต้ด้วยความรู้สึกที่รุนแรง สถานการณ์จะยิ่งเลวร้าย



ผมจึงเลือกที่จะนั่งและตั้งใจฟังทั้งสองฝ่ายอย่างใจเย็น
ผมใช้เวลาพูดคุยอย่างเป็นกันเองและพยายามดึงความสนใจ
ไปที่เป้าหมายร่วมกัน แทนที่จะยึดติดกับความขัดแย้งเดิม
หลังจากนั้น ผมชวนทุกคนวางแผนใหม่และปรับบทบาท
หน้าที่อย่างชัดเจน ผลลัพธ์คือทีมงานกลับมาทำงานร่วมกัน
ได้อย่างราบรื่นและโครงการดำเนินไปได้ตามเป้าหมาย



ผู้ที่หยุดเรียนรู้คือผู้ที่หยุดเติบโต และผู้ที่หยุดเติบโตคือผู้ที่เริ่มล่าถอย

ประสบการณ์นี้สอนผมว่า วินัยใจไม่ใช่แค่เรื่องของตัวเราเองแต่ยังมีผลต่อคนรอบข้าง เมื่อเรามีความสงบและมีวินัยในใจ มันจะช่วยสร้างบรรยากาศที่ดีและเปิดทางให้ทุกฝ่ายหาทางออกที่ดีที่สุดได้ การฝึกวินัยใจจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งในบทบาทผู้บริหารและผู้นำ

4. หลักการของกฎแห่งวินัยใจ

กฎแห่งวินัยใจประกอบด้วยหลักการสำคัญ 4 ข้อที่ผมขอสรุปไว้ดังนี้



ความกล้าไม่ใช่การไม่กลัว แต่คือการลงมือทำแม้จะกลัว

ข้อที่ 1: เข้าใจและยอมรับอารมณ์ตัวเอง การฝึกวินัยใจ เริ่มต้นที่การรู้จักตัวเอง เราต้องหยุดและสังเกตอารมณ์ที่เกิดขึ้นโดยไม่ตัดสิน เช่น เมื่อรู้สึกโกรธหรือท้อ เราควรยอมรับความรู้สึกนั้นว่าเป็นเรื่องปกติของมนุษย์ การยอมรับนี้ช่วยลดความตึงเครียดและเปิดทางให้เราควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น



ความสำเร็จที่แท้จริงไม่ได้เกิดขึ้นคนเดียว แต่เกิดจากความสัมพันธ์ที่
สร้างสรรค์

ข้อที่ 2: เลือกตอบสนองอย่างมีสติ เมื่อเราเห็นอารมณ์หรือความคิดที่เกิดขึ้นในใจ เราต้องฝึกที่จะไม่ตอบสนองทันที แต่เลือกวิธีการตอบกลับอย่างมีสติ เช่น เมื่อมีคนวิจารณ์เราแทนที่จะโต้ตอบด้วยความโกรธ เราอาจเลือกฟังและตั้งคำถามเพื่อตรวจสอบข้อมูลก่อนตอบกลับ การฝึกนี้ช่วยให้เราตัดสินใจอย่างรอบคอบและลดข้อผิดพลาดจากความรีบร้อน



ความสม่ำเสมอในการลงมือทำคือความแตกต่างระหว่างความฝันและความจริง

ข้อที่ 3: สร้างนิสัยด้วยการฝึกซ้ำ วินัยใจไม่ได้เกิดขึ้นในวันเดียว แต่ต้องฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง เช่น การทำสมาธิ หรือ การตั้งเป้าหมายเล็กๆ ในแต่ละวันเพื่อควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมของตัวเอง การฝึกซ้ำทำให้พฤติกรรมดีๆ กลายเป็นนิสัยและกล้ำมเนื้อใจแข็งแรงขึ้นเรื่อยๆ



การเดินทางชนะตัวเองไม่มีวันสิ้นสุด แต่ทุกก้าวคือชัยชนะที่ยิ่งใหญ่

ข้อที่ 4: รักษาความมุ่งมั่นแม้ในสถานการณ์ยากลำบาก
บางครั้งเราจะเจอสถานการณ์ที่ยากและท้าทายวินัยใจมาก
ที่สุด เช่น ความเครียดจากงาน หรือความขัดแย้งกับคนรอบ
ข้าง ในช่วงเวลานั้นเราต้องย้ำเตือนตัวเองว่า วินัยใจเป็น
กุญแจสำคัญที่จะทำให้เราก้าวผ่านไปได้ การมีความมุ่งมั่น
และไม่ยอมแพ้ในใจนี้เองที่ทำให้เราชนะอุปสรรคได้จริง



การยอมรับตัวเองอย่างซื่อสัตย์คือก้าวแรกของการเติบโตที่แท้จริง

- วินัยใจไม่ใช่การข่มใจ แต่คือการเลือกคำตอบที่ดีที่สุด
ของใจในทุกสถานการณ์ - ใจที่มีวินัยคือกุญแจสำคัญของ
ความสำเร็จที่ยั่งยืน - การควบคุมใจ คือการควบคุมชีวิตให้
เดินไปในทางที่เราต้องการจริงๆ



เป้าหมายที่ชัดเจนคือแสงนำทางในวันที่ทุกอย่างดูมืดมน

- เมื่อเจอสถานการณ์ที่ทำให้ใจสั่นไหว ผมทำอะไรเพื่อควบคุมอารมณ์นั้นได้ดีขึ้น - ผมฝึกวินัยใจผ่านกิจกรรมหรือวิธีการใดบ้าง และผลลัพธ์ที่ได้คืออะไร - ในช่วงเวลาที่ยากลำบาก ผมสามารถรักษามุ่งมั่นในวินัยใจของตัวเองได้แค่ไหน และจะปรับปรุงอย่างไรให้ดีขึ้น



วินัยในใจคือกำแพงที่ป้องกันเราจากความอ่อนแอของตัวเอง

ผมเชื่อว่ากฎแห่งวินัยใจจะเป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยให้ทุกคนสามารถก้าวผ่านความท้าทายทั้งภายนอกและภายในตัวเองได้อย่างมั่นคงและสงบสุข การชนะใจตัวเองก่อน คือจุดเริ่มต้นของการชนะโลกใบนี้อย่างแท้จริง



ผู้ที่หยุดเรียนรู้คือผู้ที่หยุดเติบโต และผู้ที่หยุดเติบโตคือผู้ที่เริ่มล่าถอย

บทที่ 4

กฎที่ 4 แห่งการชนะตัวเอง

กฎแห่งการเรียนรู้ไม่มีที่สิ้นสุด

ผู้ที่หยุดเรียนรู้คือผู้ที่หยุดเติบโต และผู้ที่หยุดเติบโตคือผู้ที่เริ่ม
ล่าถอย

ในวันหนึ่งที่ผมนั่งชมบรรยากาศในห้องประชุมของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง ผมเห็นกลุ่มนักศึกษารุ่นใหม่กำลังนำเสนอผลงานที่เต็มไปด้วยความคิดสร้างสรรค์และเทคโนโลยีใหม่ๆ ที่ผมเองก็เพิ่งจะได้รู้จักจากการอ่านข่าวและศึกษาเพิ่มเติม ผมรู้สึกตื่นเต้นและประทับใจในพลังของคนรุ่นใหม่ที่ไม่หยุดนิ่งในการค้นคว้าและพัฒนาตัวเอง นั่นทำให้ผมนึกย้อนกลับไปถึงช่วงเวลาที่ผมเริ่มต้นทำงานครั้งแรกในวงการศึกษาระดับมัธยมศึกษา ผมเองเคยคิดว่าความรู้ที่มีอยู่ในมือก็เพียงพอแล้ว แต่เมื่อเวลาผ่านไป ผมพบว่าการเรียนรู้เท่ากับการถอยหลัง และโลกที่หมุนเร็วขนาดนี้ไม่มีทางหยุดรอใครเลย ผมจึงตัดสินใจว่าไม่ว่าจะอายุเท่าไร หรือสถานะไหน เราต้องเปิดใจรับความรู้และประสบการณ์ใหม่อย่างไม่มีที่สิ้นสุด นี่แหละคือหัวใจสำคัญของการเป็นผู้นำที่ไม่เพียงแต่มีวิสัยทัศน์ แต่ยังยั่งยืนในระยะยาว



ความกล้าไม่ใช่การไม่กลัว แต่คือการลงมือทำแม้จะกลัว

กฎแห่งการเรียนรู้ไม่มีที่สิ้นสุดหมายถึงการยอมรับอย่างจริงใจว่า “ความรู้และทักษะที่เรามีในวันนี้ อาจไม่เพียงพอสำหรับวันพรุ่งนี้” การเรียนรู้จึงไม่ใช่แค่เรื่องของวัยรุ่นหรือนักศึกษาเท่านั้น แต่เป็นภารกิจของทุกคนที่อยากเติบโตและประสบความสำเร็จในชีวิตและการทำงานอย่างต่อเนื่อง กฎนี้บอกเราว่า ต้องมีใจเปิดกว้างพร้อมรับสิ่งใหม่ๆ ทั้งจากหนังสือ ประสบการณ์คนรอบข้าง เทคโนโลยี หรือแม้แต่ความล้มเหลวของตัวเอง การเรียนรู้ไม่มีวันหยุด ไม่ว่าคุณจะอยู่ในตำแหน่งใดหรือผ่านช่วงชีวิตไหนมาแล้วก็ตาม



เรื่องเล่าจากประสบการณ์



ความสม่ำเสมอในการลงมือทำคือความแตกต่างระหว่างความฝันและความจริง

ในช่วงที่ผมดำรงตำแหน่งรองอธิการบดีของมหาวิทยาลัยหนึ่ง ผมต้องรับผิดชอบในการพัฒนาหลักสูตรและวิสัยทัศน์ของมหาวิทยาลัยให้ก้าวทันโลกยุคใหม่ วันหนึ่งมีโอกาสดได้เข้าร่วมสัมมนาเกี่ยวกับการเรียนรู้ด้วยเทคโนโลยีดิจิทัล ซึ่งในตอนแรกผมรู้สึกว่าคุณตัวเองอาจตามไม่ทัน เพราะเทคโนโลยีที่พูดถึงนั้นซับซ้อนและเปลี่ยนแปลงเร็วมาก อย่างไรก็ตามผมตั้งใจฟังและถามคำถามอย่างจริงจัง จนได้เรียนรู้เครื่องมือใหม่ๆ ที่ช่วยให้การสอนและการบริหารมีประสิทธิภาพมากขึ้น หลังจากนั้นผมได้ชักชวนทีมงานทดลองนำเทคโนโลยีเหล่านี้เข้ามาใช้ในโปรเจกต์ต่างๆ ผลลัพธ์คือการเรียนการสอนมีความน่าสนใจขึ้น นักศึกษามีส่วนร่วมและติดตามผลงานได้ง่ายขึ้น ความสำเร็จนี้เกิดจากการที่ผมไม่หยุดเรียนรู้และเปิดใจรับสิ่งใหม่ ถึงแม้จะรู้สึกท้าทายในตอนแรกก็ตาม



การเดินทางชนะตัวเองไม่มีวันสิ้นสุด แต่ทุกก้าวคือชัยชนะที่ยิ่งใหญ่

ต่อมาในองค์กรธุรกิจที่ผมเคยทำงาน ผมประสบกับสถานการณ์ที่ตลาดเปลี่ยนแปลงรวดเร็ว ลูกค้าและคู่แข่งใช้ช่องทางออนไลน์เป็นหลัก ถ้าเรายังยึดติดกับรูปแบบเก่าที่ยากที่จะอยู่รอด ผมจึงริเริ่มโครงการ “การเรียนรู้และพัฒนาอย่างต่อเนื่อง” เพื่อให้ทีมงานทุกคนได้ฝึกฝนทักษะใหม่ๆ และแบ่งปันความรู้กันอย่างสม่ำเสมอ การเปลี่ยนแปลงนี้ทำให้องค์กรของเรายังคงแข็งแกร่งและมีความสามารถในการแข่งขัน แม้ว่าจะเผชิญความท้าทายมากมายก็ตาม



การยอมรับตัวเองอย่างซื่อสัตย์คือก้าวแรกของการเติบโตที่แท้จริง

หลักการสำคัญของกฎแห่งการเรียนรู้ไม่มีที่สิ้นสุด

1 เปิดใจรับความรู้ใหม่โดยไม่มีอคติ หากเรายังคงยึดติดกับความรู้เดิมๆ หรือเชื่อว่าตัวเองรู้ทุกอย่างแล้ว เราจะปิดกั้นโอกาสที่จะพัฒนา เปิดใจให้กว้าง รับฟังความคิดเห็นและแนวคิดที่แตกต่าง แม้ว่าจะขัดแย้งกับสิ่งที่เราคิดไว้เดิมก็ตาม เพราะนั่นคือโอกาสที่เราจะเรียนรู้และเติบโต



เป้าหมายที่ชัดเจนคือแสงนำทางในวันที่ทุกอย่างดูมืดมน

2 เรียนรู้จากความล้มเหลวและความผิดพลาด ไม่มีใครที่สำเร็จโดยไม่เคยล้มเหลว ความล้มเหลวคือครูที่ดีที่สุด มันสอนให้เรารู้ว่าอะไรควรทำและไม่ควรทำ ผมเองเคยเจอโปรเจกต์ที่ล้มเหลวจนเกือบหมดกำลังใจ แต่เมื่อนำบทเรียนจากความผิดพลาดมาปรับปรุง แนวทางใหม่ๆ ก็ทำให้ประสบความสำเร็จในครั้งต่อมา



วินัยในใจคือกำแพงที่ป้องกันเราจากความอ่อนแอของตัวเอง

3 ลงมือปฏิบัติและปรับใช้ความรู้ทันที การเรียนรู้ที่แท้จริงไม่ได้เกิดจากการอ่านหรือฟังเพียงอย่างเดียว แต่ต้องลงมือทำและนำไปใช้อย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ความรู้นั้นกลายเป็นทักษะและนิสัยที่ฝังลึกในตัวเรา การเรียนรู้ที่ไม่มีการปฏิบัติเท่ากับไม่ได้เรียนรู้อะไรเลย



ผู้ที่หยุดเรียนรู้คือผู้ที่หยุดเติบโต และผู้ที่หยุดเติบโตคือผู้ที่เริ่มถดถอย

4 สร้างวัฒนธรรมการเรียนรู้ในทีมและองค์กร ผู้นำที่ยิ่งใหญ่ต้องไม่เพียงแค่เรียนรู้ด้วยตัวเอง แต่ต้องสร้างสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมให้ทุกคนในทีมมีโอกาสเรียนรู้และเติบโตไปพร้อมกัน นั่นทำให้องค์กรมีความยืดหยุ่นและสามารถปรับตัวได้ดีในทุกสถานการณ์



ความกล้าไม่ใช่การไม่กลัว แต่คือการลงมือทำแม้จะกลัว

“การเรียนรู้ไม่มีวันสิ้นสุด เพราะโลกก็ไม่เคยหยุดหมุน”
“เปิดใจรับรู้ใหม่ แล้วคุณจะไม่มีความทุกข์” “ล้มแล้วลุก
เรียนรู้แล้วเดินต่อ ความสำเร็จอยู่ที่ไม่หยุดเรียนรู้”



ความสำเร็จที่แท้จริงไม่ได้เกิดขึ้นคนเดียว แต่เกิดจากความสัมพันธ์ที่
สร้างสรรค์

1 ผมเปิดใจรับฟังความรู้และความคิดเห็นใหม่ๆ จากคนรอบข้างบ่อยแค่ไหน 2 เมื่อเผชิญความล้มเหลว ผมได้เรียนรู้อะไรและนำมาปรับใช้ได้อย่างไรบ้าง 3 ผมได้สร้างสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมการเรียนรู้ให้กับทีมงานหรือคนรอบข้างหรือไม่



ความสม่ำเสมอในการลงมือทำคือความแตกต่างระหว่างความฝันและความจริง

บทนี้เป็นกุญแจสำคัญที่ช่วยให้เราไม่หยุดพัฒนาและเติบโตในทุกช่วงชีวิต ขอให้ทุกคนหมั่นฝึกฝนและยึดมั่นในกฎแห่งการเรียนรู้ไม่มีที่สิ้นสุด สู่การเป็นผู้นำที่มีวิสัยทัศน์และยั่งยืนตลอดไปครับ



การเดินทางของตนเองไม่มีวันสิ้นสุด แต่ทุกก้าวคือชัยชนะที่ยิ่งใหญ่

บทที่ 5

กฎที่ 5 แห่งการชนะตัวเอง

กฎแห่งการจัดการกับความกลัว



ความกล้าไม่ใช่การไม่กลัว แต่คือการลงมือทำแม้จะกลัว

ผมยังจำวันนั้นได้ดี ครั้งแรกที่ผมต้องขึ้นพูดในงาน
ประชุมระดับชาติ ท่ามกลางผู้ฟังที่เต็มห้องประชุมใหญ่
ความรู้สึกกลัวและตื่นตื้นเขินครอบงำใจจนแทบหายใจไม่
ออก มือเย็นเหงื่อซึมเต็มฝ่ามือ ความคิดในหัวว่างเปล่าไม่รู้
จะเริ่มต้นอย่างไร นั่นคือความกลัว ที่หลายคนรู้จักกันดีใน
ชีวิต ไม่ว่าจะเป็นความกลัวต่อความล้มเหลว ความกลัวที่จะ
ถูกปฏิเสธ หรือกลัวความไม่แน่นอนในอนาคต ความกลัวเป็น
สิ่งที่มนุษย์ทุกคนต้องเผชิญ แต่สิ่งที่สำคัญกว่าคือวิธีการ
จัดการกับความกลัวเหล่านั้น ความกลัวไม่ได้เป็นศัตรูเสมอ
ไป หากเรารู้จักวิธีเผชิญหน้าและจัดการกับมันอย่างถูกต้อง
ความกลัวจะกลายเป็นพลังขับเคลื่อนที่ช่วยปลดล็อก
ศักยภาพภายในตัวเราได้



ในช่วงหลายสิบปีที่ผมได้ทำงานในมหาวิทยาลัยและ
องค์กรธุรกิจ ผมเห็นคนหลายคนที่ล้มเหลวเพราะปล่อยให้
ความกลัวครอบงำจนไม่กล้าลงมือทำ ในขณะที่เดียวกันก็เห็น
คนที่ประสบความสำเร็จอย่างสูงเพราะรู้จักใช้ความกลัวเป็น
เครื่องมือในการพัฒนาตัวเอง กฎแห่งการจัดการกับความ
กลัวจึงเป็นกุญแจสำคัญที่จะช่วยให้ทุกคนก้าวผ่านความไม่
มั่นใจและก้าวไปสู่ความสำเร็จได้อย่างมั่นคง



เป้าหมายที่ชัดเจนคือแสงนำทางในวันที่ทุกอย่างดูมืดมน

กฎแห่งการจัดการกับความกลัว หมายถึงหลักการที่ชี้แนะวิธีการเผชิญหน้ากับความกลัวภายในจิตใจอย่างมีสติ และมีวิธีการ ไม่ใช่การหลีกเลี่ยงหรือปฏิเสธความกลัว แต่เป็นการเรียนรู้ที่จะเข้าใจความกลัวนั้นอย่างลึกซึ้ง เพื่อไม่ให้ความกลัวกลายเป็นอุปสรรคในการตัดสินใจหรือการทำงาน กฎนี้เน้นให้เรา รู้จักยอมรับความกลัวเป็นสิ่งธรรมชาติ จากนั้นจึงจัดการกับมันด้วยการวางแผนที่ชัดเจน มีเป้าหมายที่แน่นอน และลงมือทำอย่างกล้าหาญ กฎนี้ยังเตือนให้เราอย่าปล่อยให้ความกลัวมาเป็นตัวกำหนดชีวิต แต่จงใช้ความกลัวเป็นเครื่องมือในการพัฒนาและเติบโต



เรื่องเล่าจากประสบการณ์



ผู้ที่หยุดเรียนรู้คือผู้ที่หยุดเติบโต และผู้ที่หยุดเติบโตคือผู้ที่เริ่มล่าถอย

สมัยที่ผมดำรงตำแหน่งรองอธิการบดีมหาวิทยาลัยแห่งนี้ ผมต้องรับผิดชอบในการนำโครงการวิจัยขนาดใหญ่ที่มีผลกระทบต่อภาพลักษณ์และงบประมาณของมหาวิทยาลัย ในช่วงแรกของโครงการ ผมรู้สึกกังวลอย่างมาก ความกลัวที่จะล้มเหลว ความกลัวว่าผลงานจะไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง และความกลัวที่จะถูกตำหนิจากผู้บริหารและสาธารณชน เป็นสิ่งที่เข้ามารุมเร้าในใจ แต่แทนที่จะปล่อยให้ความกลัวกดดัน ผมเลือกที่จะเผชิญหน้ากับมันโดยตรง ผมเริ่มต้นด้วยการวางแผนอย่างละเอียดร่วมกับทีมงาน ตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนและมีมาตรการวัดผลที่โปร่งใส ในแต่ละสัปดาห์ผมเปิดประชุมประเมินความก้าวหน้าอย่างสม่ำเสมอ พร้อมรับฟังความคิดเห็นและปรับปรุงแผนตามสถานการณ์จริง แม้ในบางครั้งผมเองก็ยังรู้สึกกลัว แต่ผมใช้ความกลัวนั้นเป็นแรงผลักดันให้คิดหาทางแก้ไขปัญหาแทนที่จะหนีจากมัน ผลงานของโครงการนั้นประสบความสำเร็จอย่างงดงาม สามารถสร้างความเชื่อมั่นให้กับคณะผู้บริหารและสร้างชื่อเสียงให้กับมหาวิทยาลัยได้อย่างยั่งยืน ประสบการณ์นี้

หลักการสำคัญของกฎแห่งการจัดการกับความกลัว

1 การยอมรับความกลัวอย่างเปิดใจ



ความสำเร็จที่แท้จริงไม่ได้เกิดขึ้นคนเดียว แต่เกิดจากความสัมพันธ์ที่
สร้างสรรค์

ความกลัวไม่ใช่สิ่งที่ต้องปฏิเสธหรือซ่อนเร้น แต่เป็นเรื่องธรรมชาติของมนุษย์ที่ทุกคนต้องเผชิญ การยอมรับว่าตัวเองมีความกลัวเป็นขั้นตอนแรกที่สำคัญ เพราะเมื่อเราไม่ยอมรับความกลัวจะสะสมและกลายเป็นอุปสรรคใหญ่ในใจ การเปิดใจรับรู้ความกลัวอย่างตรงไปตรงมาจะช่วยให้เราสามารถวิเคราะห์และเข้าใจมันได้ดีขึ้น และยังช่วยลดพลังลบที่ความกลัวสร้างขึ้นในจิตใจ

2 การวางแผนแก้ไขอย่างชัดเจน



ความสม่ำเสมอในการลงมือทำคือความแตกต่างระหว่างความฝันและความ

เมื่อเราเข้าใจความกลัวแล้ว ขั้นตอนต่อไปคือการวางแผนเพื่อจัดการกับมัน การวางแผนนี้ต้องชัดเจน มีเป้าหมายที่จับต้องได้ และมีวิธีการที่สามารถปฏิบัติได้จริง เช่น หากเรากลัวการล้มเหลวในการพูดต่อหน้าคนจำนวนมาก อาจเริ่มจากการฝึกพูดในกลุ่มเล็ก ๆ หรือการเตรียมเนื้อหาอย่างละเอียดก่อนการนำเสนอ การวางแผนเช่นนี้จะช่วยให้ความกลัวลดลงและความมั่นใจเพิ่มขึ้น

3 การลงมือทำอย่างกล้าหาญ



การเดินทางชนะตัวเองไม่มีวันสิ้นสุด แต่ทุกก้าวคือชัยชนะที่ยิ่งใหญ่

ความกลัวจะหมดอำนาจเมื่อเราเริ่มลงมือทำ แม้ว่าจะรู้สึกก้าวขนาดไหน แต่การไม่ทำอะไรเลยจะทำให้ความกลัวยิ่งโตขึ้น การลงมือทำการพิสูจน์ให้ตัวเองเห็นว่าความกลัวไม่ได้น่ากลัวอย่างที่คิด การทำซ้ำๆ และสะสมประสบการณ์จะช่วยสร้างความมั่นใจและลดความกลัวในอนาคต

4 การเรียนรู้และปรับตัวจากความล้มเหลว



การยอมรับตัวเองอย่างซื่อสัตย์คือก้าวแรกของการเติบโตที่แท้จริง

ในระหว่างการเดินทางกับความกลัว เราอาจพบความ
ล้มเหลวบ้าง แต่สิ่งสำคัญคือการเรียนรู้จากความผิดพลาด
นั้น ไม่ใช่การโทษตัวเองหรือหนีจากความล้มเหลว การมี
ทัศนคติที่ดีต่อความล้มเหลวและพร้อมปรับตัวจะช่วยให้เรา
เติบโตและแข็งแกร่งขึ้นในทุกสถานการณ์

ความกลัวไม่ใช่อุปสรรคที่ต้องหนี แต่คือสะพานที่ต้อง
ข้าม

กล้าทำแม้อีกกลัว คือการชนะตัวเองที่แท้จริง

ความกลัวจะหมดไปเมื่อเราเลิกลงมือทำ



1 ผมยอมรับความกลัวในใจของตัวเองมากน้อยแค่ไหน
และผมเคยซ่อนหรือปฏิเสธความกลัวหรือไม่

2 ผมมีแผนการที่ชัดเจนในการจัดการกับความกลัวหรือ
เพียงแค่อำนาจให้ความกลัวผ่านไปเอง

3 ผมกล้าลงมือทำอะไรเมื่อความกลัวเข้ามาครอบงำ
และผมเรียนรู้อะไรจากความล้มเหลวที่ผ่านมา



วินัยในใจคือกำแพงที่ป้องกันเราจากความอ่อนแอของตัวเอง

บทนี้ ผมขอให้ทุกคนลองเผชิญหน้ากับความกลัวของตัวเองอย่างจริงจัง เพราะการชนะใจตัวเองได้ก่อน คือจุดเริ่มต้นของการชนะโลกในแบบของเราเอง ความกลัวไม่ใช่ศัตรู แต่เป็นครูที่สอนให้เราเติบโตอย่างแท้จริง หากเรารู้จักจัดการกับมันอย่างถูกวิธี ศักยภาพที่ซ่อนอยู่ในตัวเราจะถูกปลดปล่อยออกมาอย่างน่าทึ่งเหนือความคาดหมาย ขอให้ทุกคนกล้าก้าวออกจากเขตปลอดภัยและใช้กฎแห่งการจัดการกับความกลัวนี้เป็นเครื่องมือในการเดินทางสู่ความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่ในชีวิตและการงานของท่านเอง





บทที่ 6

กฎที่ 6 แห่งการชนะตัวเอง

กฎแห่งความสัมพันธ์ที่สร้างสรรค์

ความสำเร็จที่แท้จริงไม่ได้เกิดขึ้นคนเดียว แต่เกิดจากความ
สัมพันธ์ที่สร้างสรรค์

ผมยังจำได้ดีในช่วงเวลาที่ผมทำงานเป็นรองอธิการบดี
ของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง มีเหตุการณ์หนึ่งที่ทำให้ผม
ตระหนักอย่างลึกซึ้งถึงสำคัญของความสัมพันธ์ที่
สร้างสรรค์ เรื่องเกิดขึ้นเมื่อทีมงานฝ่ายวิชาการและฝ่าย
บริหารเกิดความขัดแย้งกันอย่างรุนแรง เพราะแต่ละฝ่าย
มองเป้าหมายและวิธีการแก้ปัญหาที่แตกต่างกันอย่างชัดเจน
ความขัดแย้งนี้ทำให้งานที่วางแผนไว้ต้องล่าช้าและ
บรรยากาศการทำงานเต็มไปด้วยความตึงเครียด วันหนึ่งผม
ตัดสินใจนัดประชุมแบบไม่เป็นทางการกับทั้งสองฝ่าย เพื่อ
เปิดโอกาสให้ทุกคนได้พูดความรู้สึกและมุมมองอย่างตรงไป
ตรงมา ในการประชุมครั้งนั้น ผมใช้เวลาไม่มากเกินไปแต่
เน้นให้ทุกคนฟังกันอย่างตั้งใจ ผมเชื่อว่าการฟังอย่างแท้จริง
เป็นจุดเริ่มต้นของการสร้างความสัมพันธ์ที่ดี เมื่อทุกคนเริ่ม
เข้าใจซึ่งกันและกัน ความตึงเครียดก็ลดลง และเราสามารถ
หาทางออกที่ทุกฝ่ายเห็นด้วยได้ในที่สุด นั่นคือบทเรียน
สำคัญที่ผมได้เรียนรู้ว่า “ความสัมพันธ์ที่สร้างสรรค์คือ
รากฐานของความสำเร็จ” ไม่ว่าจะในองค์กรหรือชีวิตส่วนตัว

กฎแห่งความสัมพันธ์ที่สร้างสรรค์ หมายถึงหลักการในการบริหารและดูแลความสัมพันธ์ทั้งกับตัวเองและผู้อื่นอย่างมีประสิทธิภาพและเป็นประโยชน์ต่อทุกฝ่าย ความสัมพันธ์เหล่านี้ไม่ได้หมายความว่าเพียงแค่การมีปฏิสัมพันธ์หรือการพูดคุยกันเท่านั้น แต่เป็นความสัมพันธ์ที่เต็มไปด้วยความเข้าใจ ความเคารพ และการร่วมมือที่ส่งเสริมให้แต่ละคนเติบโต และประสบความสำเร็จร่วมกัน กฎนี้เน้นให้เราใส่ใจในทุกขั้นตอนของความสัมพันธ์ ตั้งแต่การรับฟัง การแสดงออกอย่างมีสติ ไปจนถึงการจัดการกับความขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์ เพื่อให้ความสัมพันธ์นั้นเป็นพลังขับเคลื่อนที่ดีในการทำงานและชีวิต



จากประสบการณ์ในฐานะผู้บริหารระดับสูง ผมเคยเจอหลายสถานการณ์ที่ความสัมพันธ์เป็นตัวแปรสำคัญในการกำหนดผลลัพธ์ของงาน หนึ่งในเรื่องราวที่ผมจดจำได้ดี คือ การที่ผมต้องบริหารทีมวิจัยข้ามหน่วยงานในโครงการพัฒนานวัตกรรมหนึ่ง เรามีสมาชิกจากหลายแผนก ทั้งฝ่ายเทคนิค การตลาด และฝ่ายบริหาร ที่แต่ละคนมีวิธีคิดและเป้าหมายที่แตกต่างกัน ผมเห็นว่าหากปล่อยให้ทุกฝ่ายทำงานแยกกัน โดยไม่มีความเข้าใจและความสัมพันธ์ที่ดี โอกาสที่จะล้มเหลวจะสูงมาก ผมจึงเริ่มต้นด้วยการสร้างเวทีพบปะสังสรรค์แบบไม่เป็นทางการ เพื่อเปิดโอกาสให้ทุกคนได้รู้จักกันในมุมที่เป็นมนุษย์มากกว่าแค่ตำแหน่งงาน จากนั้นผมจัดประชุมเชิงปฏิบัติการที่เน้นให้ทุกฝ่ายแสดงความเห็นและความต้องการอย่างเปิดเผยโดยไม่มีการตัดสิน เมื่อทุกคนรู้สึกว่าเป็นเสียงของตัวเองได้รับการรับฟังและเคารพ ความร่วมมือก็เกิดขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติ โครงการนั้นประสบความสำเร็จอย่างงดงามและกลายเป็นต้นแบบของความร่วมมือที่แข็งแกร่งในองค์กร ความสัมพันธ์ที่สร้างสรรค์ไม่

หลักการสำคัญของกฎแห่งความสัมพันธ์ที่สร้างสรรค์มี
อยู่ 4 ข้อที่ผมอยากแบ่งปันให้ทุกคนได้ลองนำไปใช้และ
ปรับปรุงตัวเอง

ข้อแรก “ฟังอย่างตั้งใจ” การฟังไม่ใช่แค่การได้ยินเสียง
แต่คือการตั้งใจรับรู้ความรู้สึกและความต้องการที่ซ่อนอยู่
เบื้องหลังคำพูด เมื่อเราฟังอย่างตั้งใจ เราจะเข้าใจผู้อื่นได้
ลึกซึ้งและสามารถตอบสนองได้อย่างเหมาะสม การฟังที่ดี
เป็นบันไดขั้นแรกสู่ความสัมพันธ์ที่แข็งแรง



การเดินทางชนะตัวเองไม่มีวันสิ้นสุด แต่ทุกก้าวคือชัยชนะที่ยิ่งใหญ่

ข้อที่สอง “แสดงความเคารพอย่างแท้จริง” ไม่ว่าจะเห็นด้วยหรือไม่ การให้เกียรติและเคารพความคิดเห็นของผู้อื่นจะสร้างบรรยากาศที่ปลอดภัยให้ทุกคนกล้าแสดงออก ความเคารพทำให้ความสัมพันธ์ไม่แตกสลาย ถึงแม้จะมีความขัดแย้ง



การยอมรับตัวเองอย่างซื่อสัตย์คือก้าวแรกของการเติบโตที่แท้จริง

ข้อที่สาม “จัดการความขัดแย้งด้วยสติและเหตุผล”
ความขัดแย้งไม่ใช่สิ่งเลวร้ายเสมอไป แต่ถ้าเราเรียนรู้ที่จะ
จัดการมันอย่างสร้างสรรค์โดยใช้สติและเหตุผล เราจะพบว่า
ความขัดแย้งนั้นกลายเป็นโอกาสในการพัฒนาและเข้าใจกัน
มากขึ้น



เป้าหมายที่ชัดเจนคือแสงนำทางในวันที่ทุกอย่างดูมืดมน

ข้อที่สี่ “ลงมือทำร่วมกัน” ความสัมพันธ์ที่ดีต้องมีการลงมือทำร่วมกันอย่างจริงจัง ไม่ใช่แค่พูดคุยแต่ต้องมีการกระทำที่แสดงให้เห็นถึงความร่วมมือและความตั้งใจที่จะไปสู่เป้าหมายเดียวกัน การทำงานร่วมกันเป็นตัวพิสูจน์ความสัมพันธ์ที่แท้จริง

คำคมที่ผมมักจดจำและนำมาปรับใช้กับชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัวคือ



วินัยในใจคือกำแพงที่ป้องกันเราจากความอ่อนแอของตัวเอง

“ความสัมพันธ์ที่ดีไม่ได้เกิดจากคำพูด แต่มาจากการฟัง และการกระทำ” “เคารพกันคือรากฐานของทุกความสำเร็จ” “ความขัดแย้งที่จัดการด้วยสติ คือบันไดสู่ความเข้าใจที่ลึกซึ้งกว่าเดิม”

ท้ายที่สุด ผมอยากให้ท่านลองตอบคำถามสะท้อนตัวเอง เหล่านี้ดู



ผู้ที่หยุดเรียนรู้คือผู้ที่หยุดเติบโต และผู้ที่หยุดเติบโตคือผู้ที่เริ่มล่าถอย

1 ผมฟังผู้อื่นด้วยใจที่เปิดกว้างและตั้งใจจริงหรือไม่ 2
ผมแสดงความเคารพและให้เกียรติความเห็นที่ต่างจาก
ตัวเองได้ดีแค่ไหน 3 เมื่อเกิดความขัดแย้ง ผมจัดการด้วยสติ
และมองหาโอกาสในการเรียนรู้หรือไม่



ความกล้าไม่ใช่การไม่กลัว แต่คือการลงมือทำแม้จะกลัว

กฎแห่งความสัมพันธ์ที่สร้างสรรค์ไม่ใช่เพียงแค่หลักการ
แต่เป็นวิถีชีวิตที่จะช่วยให้เราชนะใจตัวเองและพร้อมที่จะ
ชนะโลกอย่างมั่นคงและยั่งยืน ผมหวังว่าท่านจะนำกฎนี้ไป
ปฏิบัติและพบกับความสำเร็จในทุกด้านของชีวิตครับ



ความสำเร็จที่แท้จริงไม่ได้เกิดขึ้นคนเดียว แต่เกิดจากความสัมพันธ์ที่
สร้างสรรค์

บทที่ 7

กฎที่ 7 แห่งการชนะตัวเอง

กฎแห่งการลงมือทำอย่างต่อเนื่อง

ความสม่ำเสมอในการลงมือทำคือความแตกต่างระหว่างความ
ฝันและความจริง

ผมยังจำได้ดีในช่วงที่เป็นรองอธิการบดีของมหาวิทยาลัย
แห่งหนึ่ง เรากำลังเผชิญกับความท้าทายใหญ่ในการปรับปรุง
หลักสูตรและพัฒนาบุคลากรให้ทันสมัยกว่าเดิม งานนี้ไม่ใช่
เรื่องง่ายเลย ทีมงานหลายคนหมดแรงและเริ่มท้อแท้กับ
อุปสรรคที่เข้ามาอย่างไม่หยุดหย่อน เพียงแค่วันเดียวก็มีเรื่อง
ให้แก้ไขไม่รู้จบ แต่ผมกลับมั่นใจว่าหากเรายังเดินหน้าทำงาน
อย่างต่อเนื่องและไม่ยอมแพ้ ในที่สุดผลลัพธ์ที่ดีจะต้องเกิด
ขึ้นแน่นอน ผมเองต้องเตือนตัวเองหลายครั้งว่า “อย่าหยุด
แค่เดินต่อไปเรื่อยๆ” แม้ใจจะเหนื่อยล้า แต่การลงมือทำ
อย่างสม่ำเสมอในทุกวัน คือกุญแจสำคัญสู่ความสำเร็จที่แท้
จริง เรื่องราวเหล่านี้สอนผมว่าความสำเร็จไม่ได้เกิดจาก
ความสามารถพิเศษใดๆ แต่เกิดจากความตั้งใจและความ
พยายามที่ไม่หยุดนิ่ง



กฎแห่งการลงมือทำอย่างต่อเนื่อง หมายความว่า ความสำเร็จในชีวิตและการทำงานไม่ได้เกิดจากความพยายามครั้งเดียว แต่เกิดจากการลงมือทำอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่องในทุกวัน แม้จะเจออุปสรรคหรือความล้มเหลวก็ตาม กฎนี้สอนให้เราเข้าใจว่าความคืบหน้าที่แท้จริงเกิดจากการมีวินัยและความตั้งใจที่จะไม่ละทิ้งเป้าหมาย แม้ในวันที่เหนื่อยล้า ความรู้สึกท้อแท้หรือเวลาที่ไม่เอื้ออำนวยก็ตาม สิ่งสำคัญคือการเดินหน้าทำไปเรื่อยๆ โดยไม่ยอมแพ้หรือชะล่าใจ กฎนี้ช่วยให้เรามองเห็นว่าแม้ก้าวเล็กๆ ที่ต่อเนื่อง จะทำให้เกิดผลลัพธ์ที่ยิ่งใหญ่ในระยะยาว



เรื่องเล่าจากประสบการณ์



การยอมรับตัวเองอย่างซื่อสัตย์คือก้าวแรกของการเติบโตที่แท้จริง

ระหว่างที่ผมทำงานในสถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนา
ประเทศไทย ผมได้รับมอบหมายให้เป็นหัวหน้าทีมโครงการ
วิจัยที่มีความซับซ้อนและต้องอาศัยความร่วมมือจากหลาย
ฝ่าย โครงการนี้มีเป้าหมายเพื่อสร้างแนวทางพัฒนาชุมชน
ชนบทให้ยั่งยืน แต่เส้นทางกลับไม่ราบรื่นเลยในช่วงแรก ทีม
งานต้องเผชิญปัญหาข้อมูลไม่ครบถ้วน งบประมาณจำกัด
และความลังเลใจของชาวบ้าน ผมเห็นว่าหลายคนเริ่มหมด
กำลังใจและอยากล้มเลิกโครงการ แต่ผมเลือกที่จะเดินหน้า
ต่อไปทุกวัน แม้บางวันจะต้องทำงานล่วงเวลา ติดต่อกับ
ประสานงานหลายฝ่าย และลงพื้นที่ซ้ำแล้วซ้ำเล่า ผมเชื่อว่า
แค่ทำอย่างต่อเนื่อง จะมีโอกาสสำเร็จมากกว่าแค่หวังลมๆ
แล้งๆ วันหนึ่งเราเริ่มเห็นผลลัพธ์ชัดเจน เมื่อชาวบ้านเริ่มมี
ส่วนร่วมและนำแนวทางไปปรับใช้กับชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง
โครงการก้าวหน้าจนกลายเป็นต้นแบบที่หลายพื้นที่
อยากเรียนรู้ ผมรู้สึกภาคภูมิใจมากที่ไม่เคยยอมแพ้ตั้งแต่วัน
แรกจนถึงวันสุดท้าย ความสำเร็จนี้เกิดจากการทำงานที่ไม่
หยุดพัก แม้จะเหนื่อยล้าแค่ไหนก็ตาม

หลักการของกฎแห่งการลงมือทำอย่างต่อเนื่อง

1 วินัยคือหัวใจของการลงมือทำ



วินัยในใจคือกำแพงที่ป้องกันเราจากความอ่อนแอของตัวเอง

วินัยหมายถึงการตั้งใจและจัดสรรเวลาให้กับเป้าหมาย
ของเราอย่างจริงจังทุกวัน ไม่ว่าจะรู้สึกเหนื่อยหรือไม่พร้อม
แค่ไหน ความสม่ำเสมอในการลงมือทำจะช่วยให้เราเข้าใจ
ความสำเร็จมากขึ้นเรื่อยๆ ผมเองเคยตั้งตารางเวลาทำงาน
และทบทวนเป้าหมายในทุกเช้า เพื่อเตือนตัวเองว่าวันนี้ต้อง
ทำอะไรบ้าง การมีวินัยช่วยให้เราไม่หลงทางและไม่หลุด
โฟกัส

2 เรียนรู้จากความล้มเหลวและเดินหน้าต่อ



ผู้ที่หยุดเรียนรู้คือผู้ที่หยุดเติบโต และผู้ที่หยุดเติบโตคือผู้ที่เริ่มล่าหลัง

การล้มเหลวเป็นเรื่องธรรมดาที่ทุกคนต้องเจอ แต่สิ่งสำคัญคือเราไม่หยุดนิ่งและยอมแพ้ต่อความล้มเหลวนั้น การลงมือทำอย่างต่อเนื่องหมายถึงการลุกขึ้นใหม่ทุกครั้งที่ล้ม มีความกล้าที่จะเรียนรู้จากข้อผิดพลาดและปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้น ผมเคยล้มเหลวในโครงการใหญ่หลายครั้ง แต่การไม่หยุดพยายามทำให้ผมได้บทเรียนสำคัญและประสบความสำเร็จในที่สุด

3 สนับสนุนตัวเองด้วยเป้าหมายชัดเจน



ความกล้าไม่ใช่การไม่กลัว แต่คือการลงมือทำแม้จะกลัว

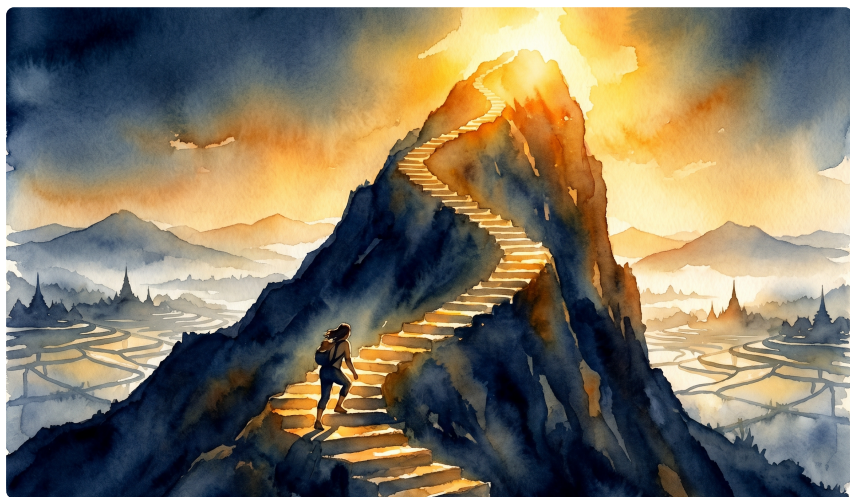
การมีเป้าหมายที่ชัดเจนช่วยให้เรามีกำลังใจและแรงบันดาลใจในการลงมือทำอย่างต่อเนื่อง เพราะเมื่อรู้ว่าเรากำลังเดินทางไปทางไหน จะทำให้ใจเราไม่สับสนหรือหวั่นไหว เป้าหมายที่ดีควรเป็นสิ่งที่เรารู้สึกผูกพันและอยากทำจริงๆ ผมเคยเขียนเป้าหมายไว้บนกระดานและวางไว้บนโต๊ะทำงาน เพื่อเตือนใจตัวเองอยู่เสมอ

4 ให้รางวัลตัวเองเมื่อทำสำเร็จในแต่ละก้าวเล็กๆ



ความสำเร็จที่แท้จริงไม่ได้เกิดขึ้นคนเดียว แต่เกิดจากความสัมพันธ์ที่
สร้างสรรค์

การลงมือทำอย่างต่อเนื่องไม่ใช่เรื่องง่าย การให้รางวัลตัวเองเมื่อทำสำเร็จในแต่ละขั้นตอนเล็กๆ จะช่วยเสริมสร้างความมุ่งมั่นและทำให้เรารู้สึกดีขึ้นกับความพยายามของตัวเอง รางวัลไม่จำเป็นต้องใหญ่โต อาจเป็นเวลาวางพักผ่อนหรือกิจกรรมที่ชอบสั้นๆ ผมมักจะให้เวลาตัวเองหยุดพักหลังจากทำงานหนัก เพื่อเติมพลังและพร้อมลงมือใหม่ในวันถัดไป



ความสม่ำเสมอในการลงมือทำคือความแตกต่างระหว่างความฝันและความจริง

ความสำเร็จไม่ได้อยู่ที่ก้าวกระโดด แต่มาจากก้าวเล็กๆ ที่
เดินไปอย่างมั่นคง

อย่ารอให้พร้อมที่สุด เริ่มต้นลงมือทำวันนี้ แล้วความ
พร้อมจะตามมา

เมื่อเหนื่อยก็หยุดพัก แต่ไม่ใช่หยุดเดิน

วันนี้คุณทำอะไรบ้างที่เป็นก้าวเล็กๆ ไปสู่เป้าหมายของ
คุณ

เมื่อเจออุปสรรค คุณมีวิธีฟื้นฟูตัวเองอย่างไรเพื่อเดิน
หน้าต่อ

เป้าหมายของคุณชัดเจนพอที่จะทำให้คุณอยากลงมือทำ
ทุกวันหรือไม่



การลงมือทำอย่างต่อเนื่องคือกุญแจสำคัญที่จะเปิด
ประตูสู่ความสำเร็จที่แท้จริง ผมหวังว่าบทนี้จะช่วยให้คุณ
เห็นคุณค่าและพลังของการทำงานที่ไม่หยุดนิ่งในทุกวัน แล้ว
วันหนึ่งคุณจะภูมิใจที่ไม่เคยยอมแพ้ต่อความท้อแท้หรือ
เหนื่อยล้าใดๆ ทั้งสิ้น



การยอมรับตัวเองอย่างซื่อสัตย์คือก้าวแรกของการเติบโตที่แท้จริง

บทสรุป

การเดินทางที่ยังไม่สิ้นสุด



การชนะตัวเองคือการเดินทางที่ไม่มีวันสิ้นสุด แต่ทุกก้าวที่เดิน
ไปคือชัยชนะที่ยิ่งใหญ่และมีคุณค่า

บทสรุปหนังสือ ชนะตัวเองก่อนชนะโลก

กฎทั้งเจ็ดที่ผมได้แบ่งปันกับท่านในหนังสือเล่มนี้ คือเสาหลักที่ผมเชื่อมั่นและพิสูจน์มาเป็นเวลากว่า 40 ปีในชีวิตการทำงาน การบริหารองค์กร และการพัฒนาตัวเอง กฎเหล่านี้ไม่ได้เป็นเพียงทฤษฎีที่อ่านเพื่อความรู้เท่านั้น แต่เป็นแนวทางปฏิบัติที่เมื่อใดก็ตามที่เรานำไปใช้จริง จะเห็นผลลัพธ์ที่ชัดเจนในชีวิตและการทำงานของเรา



เป้าหมายที่ชัดเจนคือแสงนำทางในวันที่ทุกอย่างดูมืดมน

เริ่มจากกฎแรก คือการรู้จักตัวเองก่อนที่จะไปพยายามเปลี่ยนแปลงหรือชนะใคร กฎนี้สอนให้เราให้ความสนใจลึกซึ้งในตัวตน จุดแข็ง จุดอ่อน ความต้องการ และเป้าหมาย เมื่อเราเข้าใจตัวเองอย่างแท้จริงแล้ว เราจะไม่หลงทาง ไม่ถูกใครชักจูงง่าย และสามารถตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนและเหมาะสมกับตนเอง



วินัยในใจคือกำแพงที่ป้องกันเราจากความอ่อนแอของตัวเอง

กฎที่สอง คือการมีวินัยในตัวเอง วินัยคือสะพานที่เชื่อมระหว่างความฝันกับความสำเร็จ คนที่มีวินัยจะทำในสิ่งที่ควรทำ แม้ในวันที่รู้สึกไม่อยากทำก็ตาม วินัยช่วยให้เราเดินไปข้างหน้าอย่างต่อเนื่องและมั่นคง



ผู้ที่หยุดเรียนรู้คือผู้ที่หยุดเติบโต และผู้ที่หยุดเติบโตคือผู้ที่เริ่มล่าถอย

กฎที่สาม คือการจัดการกับอารมณ์และความคิดให้เป็น
บวก การชนะตัวเองไม่ได้หมายความว่า จะไม่มีความรู้สึกลบ
หรืออารมณ์แย่ ๆ แต่หมายถึงการไม่ปล่อยให้อารมณ์เหล่านั้น
ควบคุมเรา เมื่อเรารักษาจิตใจให้เข้มแข็งและมองโลกใน
แง่ดี เราจะสามารถตัดสินใจได้ดีขึ้นและแก้ปัญหาได้อย่างมี
ประสิทธิภาพ



ความกล้าไม่ใช่การไม่กลัว แต่คือการลงมือทำแม้จะกลัว

กฎที่สี่ คือการตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนและวางแผนอย่างเป็นระบบ เป้าหมายที่ไม่มีแผนเปรียบเสมือนเรือที่ไม่มีเข็มทิศ เราอาจเดินทางแต่ไม่รู้ว่าจะไปถึงจุดหมายไหม การวางแผนช่วยให้เรารู้ว่าต้องทำอะไรเมื่อไหร่ และทำอย่างไรเพื่อไปให้ถึงเป้าหมาย



ความสำเร็จที่แท้จริงไม่ได้เกิดขึ้นคนเดียว แต่เกิดจากความสัมพันธ์ที่
สร้างสรรค์

กฎที่ห้า คือการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง โลกนี้เปลี่ยนแปลงเร็วมาก ถ้าเราไม่เรียนรู้ ไม่ปรับตัว เราจะถูกทิ้งไว้ข้างหลัง การชนะตัวเองหมายถึงการเปิดใจรับความรู้ใหม่ ๆ และพัฒนาตนเองอยู่เสมอ

กฎที่หก คือการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและมีคุณภาพ คนที่เราล้อมรอบด้วยมีอิทธิพลต่อความคิดและพฤติกรรมของเรา การมีผู้คนที่สนับสนุนและเข้าใจจะช่วยให้เราผ่านช่วงเวลาที่ยากลำบากและเติบโตได้อย่างรวดเร็ว



ความสม่ำเสมอในการลงมือทำคือความแตกต่างระหว่างความฝันและความ

กฎที่เจ็ด คือการลงมือทำทันที การมีความรู้และแผนการ
ดี ๆ จะไม่มีความหมายถ้าเราไม่เริ่มทำวันนี้ ความสำเร็จเกิด
จากการลงมือทำอย่างสม่ำเสมอและไม่ยอมแพ้



การเดินทางชนะตัวเองไม่มีวันสิ้นสุด แต่ทุกก้าวคือชัยชนะที่ยิ่งใหญ่

เมื่อเราทบทวนกฎทั้งเจ็ดนี้ เราจะเห็นว่าการชนะตัวเอง
นั้นเป็นพื้นฐานสำคัญของการชนะโลก ถ้าเราไม่สามารถ
จัดการกับตัวเองได้ดี เราจะไม่สามารถจัดการกับสถานการณ์
หรือผู้คนภายนอกได้อย่างมีประสิทธิภาพ การชนะโลกจึง
เริ่มต้นจากการชนะใจตัวเองก่อน เมื่อเรามั่นใจในตัวเอง มี
ความเข้มแข็งทางจิตใจ และยืนหยัดในวินัย เราจะสามารถ
เผชิญกับความท้าทายต่าง ๆ ได้อย่างมั่นใจและประสบความสำเร็จ
ในทุกด้านของชีวิต



การยอมรับตัวเองอย่างซื่อสัตย์คือก้าวแรกของการเติบโตที่แท้จริง

ผมขอเชิญชวนทุกท่านเริ่มต้นลงมือทำวันนี้ ไม่ต้องรอวันพรุ่งนี้ ไม่ต้องรอโอกาสพิเศษ ทุกก้าวเล็ก ๆ ที่เราทำวันนี้จะพาเราไปสู่ความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่ในอนาคต ลองตั้งใจบทพญกฏทั้งเจ็ดนี้อีกครั้ง และเลือกข้อที่รู้สึกที่เราต้องการพัฒนาเป็นอันดับแรก จากนั้นวางแผนและลงมือทำอย่างจริงจัง ความสำเร็จจะไม่ใช่เรื่องไกลเกินเอื้อมอีกต่อไป



เป้าหมายที่ชัดเจนคือแสงนำทางในวันที่ทุกอย่างดูมืดมน

ก่อนจะจากกัน ผมอยากฝากคำอำลาที่มาจากใจลึก ๆ ว่า
ชีวิตนี้ไม่ใช่การแข่งขันกับคนอื่น แต่คือการเดินทางเพื่อเป็น
เวอร์ชันที่ดีที่สุดของตัวเอง จงมั่นใจในความสามารถของ
ตัวเอง เชื่อมั่นในเส้นทางที่เลือก และอย่ากลัวที่จะล้ม เพราะ
ทุกครั้งที่เราลุกขึ้นใหม่ เรากำลังชนะตัวเองและก้าวไปข้างหน้า
ด้วยความเข้มแข็งกว่าเดิม



วินัยในใจคือกำแพงที่ป้องกันเราจากความอ่อนแอของตัวเอง

ขอให้ทุกท่านโชคดีในเส้นทางการพัฒนาตัวเอง และขอ
ให้ความสำเร็จในชีวิตและการงานเป็นของท่านทุกคน
ขอบคุณที่ให้โอกาสสูงที่ได้เป็นส่วนหนึ่งในการเดินทางครั้งนี้
ของท่าน สวัสดิ์และพบกันใหม่ในโอกาสหน้า



ผู้ที่หยุดเรียนรู้คือผู้ที่หยุดเติบโต และผู้ที่หยุดเติบโตคือผู้ที่เริ่มล่าถอย

ขอบคุณที่ร่วมเดินทางใน

"ชนะตัวเองก่อนชนะโลก"

7 กฎแห่งการพิชิตตัวเอง
ที่จะเปลี่ยนชีวิตคุณตลอดไป

ลุงตี๋