

คุณอาจคิดว่าตัวเองล้มเหลวหรือไม่ประสบความสำเร็จจริงๆ แล้วมันไม่ใช่อย่างนั้น คุณแค่ยังไม่รู้สิ่งบางอย่างที่สามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตคุณได้ และสิ่งเหล่านั้นไม่ต้องรอถึงปีหน้า คุณสามารถเริ่มต้นได้วันนี้ หลังจากอ่านบทความนี้แล้ว ทำตามขั้นตอนนี้ ผมเชื่อว่าชีวิตคุณจะดีขึ้นอย่างแน่นอน และความสำเร็จจะตามมา สิ่งแรกที่คุณต้องรู้คือ “วินัย” ซึ่งเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในการพัฒนาตัวเอง

ข้อที่ 1: วินัยในการพัฒนาตัวเอง คุณต้องขยันเรียนรู้และหาความรู้ใหม่ๆ ทุกๆ วัน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องที่คุณสนใจหรือเรื่องที่คุณกำลังโฟกัสอยู่ ทุ่มบทความสนใจเต็มที่และเรียนรู้สิ่งนั้นให้ลึกซึ้ง สิ่งนี้จะทำให้คุณเก่งขึ้น และสามารถมองเห็นโอกาสได้มากขึ้น เมื่อเจอปัญหาคุณสามารถแก้ไขได้ดีขึ้น และคุณจะเริ่มฉลาดขึ้นเอง การเรียนรู้อย่างไม่พอ คุณต้องลงมือทำด้วย เพราะถ้าเรียนรู้แต่ไม่ทำอะไรเลย มันจะไม่มีผลสำเร็จ ความสำคัญอยู่ที่ความสม่ำเสมอ คุณต้องพัฒนาตัวเองทุกวัน และเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ทุกๆ วันเป็นการพัฒนาคุณไปสู่เวอร์ชันที่ดีที่สุดของตัวเอง

ข้อที่ 2: วินัยในการโฟกัส หนึ่งในข้อผิดพลาดที่หลายคนทำคือการพยายามทำหลายๆ อย่างพร้อมกัน ซึ่งจริงๆ แล้วไม่ดีเลย เมื่อคุณพัฒนาตัวเองจนถึงจุดหนึ่งแล้ว คุณจะเริ่มเห็นว่า การขาดการโฟกัสคืออุปสรรคสำคัญ การทำหลายๆ อย่างในเวลาเดียวกันไม่ได้ช่วยให้คุณไปได้เร็วขึ้น แต่กลับทำให้เสียเวลาและลดประสิทธิภาพ

โฟกัส หมายถึงการทุ่มเทให้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งจนสำเร็จ ก่อนที่จะไปต่อในสิ่งถัดไป การทำเช่นนี้จะช่วยให้คุณทำงานได้เร็วขึ้นและได้ผลลัพธ์ที่ดีขึ้น คุณจะเห็นความสำเร็จได้เร็วขึ้นและทำให้คุณมีอุปนิสัยเหมือนคนที่ประสบความสำเร็จ ลองทำทายตัวเองให้ฝึก *Deep work* หรือการทำงานที่มีสมาธิจดจ่อสูงสุดวันละ 1 ชั่วโมง โดยตัดสิ่งรบกวนทั้งหมดออกไป เช่น โซเชียลมีเดีย ใช้นาฬิกาจับเวลาเพื่อพัฒนาตัวเองในสิ่งที่คุณโฟกัส หลังจากนั้นค่อยขยับเวลาไปเรื่อยๆ จนถึง 6 ชั่วโมงต่อวัน ถ้าคุณสามารถได้ จะช่วยให้คุณเติบโตอย่างรวดเร็วในชีวิต

ข้อที่ 3: วินัยในการทำไม่หยุด อุปนิสัยที่คนสำเร็จมีเหมือนกันคือ การทำไม่หยุดจนกว่าจะถึงเป้าหมาย หลักการง่ายๆ คือ เมื่อคุณลองแล้วผิดพลาด ให้เรียนรู้จากมัน ปรับปรุงแล้วลองใหม่อีกครั้ง แม้จะพลาดอีกก็ไม่ยอมหยุด เรียนรู้ แก้ไข และลองใหม่ไปเรื่อยๆ นี่คือการบวนการที่คนสำเร็จทุกคนทำ ทุกครั้งที่ทำผิดพลาด พวกเขาใช้มันเป็นบทเรียนในการปรับปรุงและพัฒนาตัวเองอย่างต่อเนื่อง จนในที่สุดก็สามารถบรรลุเป้าหมายได้

จำไว้ว่า **การทำไม่หยุด** คือกุญแจสำคัญ อย่ากลัวความล้มเหลว เพราะมันเป็นโอกาสในการเรียนรู้และปรับปรุง ทำซ้ำๆ จนคุณเริ่มเห็นผลลัพธ์และเข้าใกล้เป้าหมายทีละนิด เมื่อถึงวันที่คุณประสบความสำเร็จ คุณจะรู้สึกภาคภูมิใจในตัวเอง เพราะคุณไม่เคยหยุดพยายาม

ข้อที่ 4: วินัยแห่งการหยุดทำ การหยุดทำอาจดูเหมือนขัดแย้งกับข้อที่แล้ว แต่จริงๆ แล้วมันเป็นสิ่งสำคัญที่หลายคนมองข้าม การหยุดทำในที่นี้คือการตั้งเวลาให้ตัวเองในแต่ละวัน เพื่อแบ่งเวลาทำงานและพักผ่อนให้ชัดเจน เช่น ถ้าคุณทำงาน 5 ชั่วโมงแล้ว ต้องหยุดทันที ไม่ทำเกินเวลา จากนั้นให้ไปทำกิจกรรมอื่นๆ เช่น ออกกำลังกาย หรือพักผ่อน การหยุดทำช่วยให้คุณไม่ทำงานจนเกินไปจนทำร้ายตัวเอง การทำงานจนล้นหรือฝืนเกินกำลังจะทำให้ประสิทธิภาพลดลง และทำให้ไปถึงเป้าหมายช้าลง ดังนั้นการหยุดทำอย่างมีวินัยจึงสำคัญ คุณต้องตั้งเป้าและหยุดเมื่อถึงเวลา เช่น ถ้าคุณกำหนดว่า 5 ชั่วโมงคือเวลาในการทำงาน คุณต้องหยุดให้เป็น เมื่อครบเวลาคุณต้องตัดใจจบ การหยุดทำไม่ได้หมายความว่าเสียเวลา แต่เป็นการคืนเวลาสำหรับตัวเอง ช่วยให้มีความสุขมากขึ้น เพราะเมื่อมีเวลาให้ตัวเอง คุณจะรู้สึกดีขึ้น ทำให้ความคิดและอารมณ์ดีขึ้น ส่งผลให้การกระทำดีขึ้น และในที่สุด ผลลัพธ์ในชีวิตจะดีตามไปด้วย อย่าทรมานตัวเองเกินไป ควรจัดสรรเวลาให้ดีระหว่างการทำงานและการพักผ่อน เมื่อคุณหยุดทำเป็นแล้ว คุณจะพบว่ามันช่วยให้คุณไปถึงเป้าหมายได้เร็วขึ้น

ข้อที่ 5: วินัยแห่งการตัดสินใจ การตัดสินใจเลือกสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับชีวิตและตัดสิ่งที่ไม่ดีออกไปเป็นสิ่งสำคัญ ผมมีคำแนะนำคือ "พูดว่าไม่ (Say No)" ให้มากขึ้น และ "พูดว่าใช่ (Say Yes)" ให้น้อยลง การตอบรับสิ่งใดสิ่งหนึ่งต้องทำให้ชีวิตดีขึ้นเท่านั้น ถ้ามันไม่ทำให้ชีวิตดีขึ้น ก็ให้ตัดทิ้งไป การตัดสินใจไม่ใช่แค่เรื่องง่าย ๆ แต่คือการกล้าที่จะทำสิ่งที่ยากหรือไม่คุ้นเคย เช่น ถ้าคุณไม่เคยเดินขึ้นบันได ลองทำดู หรือถ้าคุณไม่ชอบอ่านหนังสือ ลองเริ่มอ่านดู การทำสิ่งที่ยากทุกวันจะช่วยให้คุณขยายขอบเขตของตัวเองออกไป เมื่อมันกลายเป็นอุปนิสัยแล้ว คุณจะไม่กลัวความท้าทายและสามารถรับมือกับการสร้างความสำเร็จได้ดียิ่งขึ้น การฝึกตัดสินใจให้ดีและกล้าที่จะทำสิ่งที่ยาก จะช่วยให้คุณเติบโตและไม่กังวลเมื่อเจอกับอุปสรรคในอนาคต

ข้อที่ 6: วินัยแห่งการรักตัวเอง สิ่งที่ยากบอกทุกคนที่ดูวิดีโอมาถึงตอนนี้คือ คุณมีเจตนาที่ดีและตั้งใจที่จะประสบความสำเร็จจริงๆ ผมอยากให้คุณหันมารักตัวเองและดูแลตัวเองมากขึ้น วันนี้ร่างกายของเราเปรียบเสมือนรถคันหนึ่ง หากเรามีแค่รถคันเดียวตั้งแต่เกิดจนตาย เราจะดูแลมันดีแค่ไหน? แน่ใจว่าเราจะดูแลอย่างดีที่สุด เพราะมันคือสิ่งที่พาเราก้าวไปข้างหน้า ร่างกายก็เช่นเดียวกัน ถ้าเราปล่อยให้มันเสื่อมสภาพ เราจะพบกับปัญหาในอนาคต เช่นเดียวกับรถที่ใช้มานานแล้วไม่มีการดูแล การรักตัวเองเริ่มต้นจากการกินอาหารดีๆ ออกกำลังกาย และเลือกเสื้อผ้าที่มีคุณภาพ เพื่อสร้างความคิดเชิงบวกในชีวิต หลีกเลี่ยงความขัดแย้ง ขว้าวลี และดราม่าที่ไม่มีประโยชน์ การเลือกสิ่งที่มีผลต่อความคิดและสุขภาพจิตของเรา หากวันนี้คุณดูแลตัวเองได้ดี คุณจะมีความสุขในการรักและทำสิ่งดีๆ ในชีวิต รวมถึงการมุ่งสู่ความสำเร็จ เพราะร่างกายที่แข็งแรงจะช่วยให้คุณมีความสุขในการเดินทางไปสู่เป้าหมาย หากไม่ดูแลตัวเอง วันนี้คุณอาจจะไม่สามารถไปถึงจุดที่ต้องการได้ ทั้งในเรื่องสุขภาพและความสำเร็จ ดังนั้นแบ่งเวลามาดูแลตัวเองและรักตัวเองมากขึ้นนะครับ

ข้อที่ 7: วินัยแห่งการนอน การนอนเป็นสิ่งที่สำคัญมากและมีผลต่อความสำเร็จในชีวิตของคุณ ผมได้เรียนรู้ว่าการนอนให้เพียงพอช่วยให้สติและอารมณ์ของเรามีความสมดุล ทำให้เรามีอารมณ์ดีตลอดทั้งวัน และส่งผลต่อประสิทธิภาพในการทำงาน ถ้าวันไหนนอนไม่พอ ประสิทธิภาพในการทำงานจะลดลง และอารมณ์แปรปรวน การทำงานก็จะออกมาไม่ดี สำหรับผมกฎเหล็กคือ นอนให้ได้ไม่ต่ำกว่า 7 ชั่วโมง และปรับตัวให้มีเวลานอนที่เป็นเวลา การนอนเต็มๆ ที่ช่วยให้เรามีสมาธิในการทำงาน (Deep work) และทำงานได้มีประสิทธิภาพมากขึ้น ดังนั้นควรใส่ใจการนอนในทุกๆ วัน ถ้ารู้ตัวว่าต้องตื่นเช้า ก็ต้องนอนเร็วและหลีกเลี่ยงโซเชียลมีเดียก่อนนอน เพื่อให้ร่างกายได้พักผ่อนเต็มที่และพร้อมสำหรับวันใหม่

ข้อที่ 8: วินัยแห่งการทำสม่ำเสมอ สิ่งที่ผมเรียกว่า "Bucking Growth" คือการพัฒนาตัวเองและตัดสิ่งที่ขัดขวางการเติบโตในทิศทางที่ดีออกไป ผมมักบอกเพื่อนๆ เมื่อมีคนชวนไปทำสิ่งต่างๆ ที่ไม่ช่วยให้ชีวิตดีขึ้น ผมจะบอกว่าช่วงนี้ "Bucking Growth" เพราะตอนนี้ผมมุ่งมั่นพัฒนาตัวเองและตัดสิ่งที่ไม่จำเป็นออกไป การทำสิ่งดีๆ อย่างสม่ำเสมอเป็นสิ่งสำคัญ แม้จะต้องใช้เวลา อาจจะ 6 เดือน หรือ 1 ปี แต่เมื่อทำจนเป็นนิสัย ผลลัพธ์จะมาเร็วขึ้นและชีวิตจะดีขึ้นจริงๆ การเรียนรู้เพิ่มเติม เช่น การอ่านหนังสือหรือเข้าคอร์สออนไลน์ คือสิ่งที่ผมทำเพื่อพัฒนาตัวเองให้ก้าวหน้า หากไม่ทำเช่นนี้ ผมจะไม่มีทางไปถึงจุดที่ต้องการ หากคุณอยากประสบความสำเร็จและยกระดับชีวิต คุณต้องเริ่มทำวันนี้ ทำให้เป็นนิสัย และทำงานถึงเป้าหมาย แม้จะใช้เวลา 3 เดือน หรือ 1 ปี การตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนเป็นสิ่งสำคัญ อย่าลืมนัดเป้าหมายและทำตามแผนที่ 8 ข้อนี้ เพื่อให้ปีหน้าชีวิตคุณเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น และผมจะเป็นกำลังใจให้คุณในทุกเส้นทางของการพัฒนาตัวเอง ขอให้คุณทุ่มเทและแบ่งปันสิ่งดีๆ ให้กับผู้อื่นด้วยครับ