

Change⁺

อนาคตสำเร็จได้จากการออกแบบชีวิตให้เป็นตั้งแต่วัยหนุ่มสาว

DESIGN YOUR LIFE

SEED

ชีวิตออกแบบได้

หนังสือขายดี
ที่เต็มไปด้วย

“สาระ”

แต่...คนหนุ่มสาว

โดย Wen Dao แปลโดย ภัฏญารัตน์ จิราสวัสดิ์

ชีวิตออกแบบได้ (Design Your Life)

ผู้เขียน: Wen Dao

แปลโดย: กัญญารัตน์ จิราสวัสดิ์

Change+ สำนักพิมพ์ เทนจ์พลัส

สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย โดย บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน) © พ.ศ. 2562
ห้ามคัดลอก ลอกเลียน ดัดแปลง ทำซ้ำ จัดพิมพ์เนื้อหาและภาพประกอบ หรือกระทำการอื่นใด
โดยวิธีการใดๆ ในรูปแบบใด ไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ เพื่อเผยแพร่ในสื่อทุกประเภท
หรือเพื่อวัตถุประสงค์ใดๆ นอกจากได้รับอนุญาต

Original Title: 人生是设计出来的

Text by: 问道

Copyright © Sichuan Tiandi Publishing House Co., LTD. 2016

This edition is published by arrangement with TLL Literary Agency.

Translation Copyrights © 2019 by SE-EDUCATION Public Co., LTD.

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

เว้นแต่.

ชีวิตออกแบบได้ = Design Your Life. - กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดดูเคชั่น, 2562.

264 หน้า.

1. จิตวิทยาประยุกต์. 2. อารมณ์.

I. กัญญารัตน์ จิราสวัสดิ์, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.

158

Barcode (e-book) 9786160835249

ผลิตและจัดจำหน่ายโดย



บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน)
SE-EDUCATION PUBLIC COMPANY LIMITED

เลขที่ 1858/87-90 ถนนเทพรัตน แขวงบางนาใต้ เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260

โทรศัพท์ 0-2826-8000

หากมีคำแนะนำติชม ติดต่อได้ที่ comment@se-ed.com
ค้นหาหนังสือที่ต้องการ ได้เร็ว ทันใจ ที่ www.se-ed.com

เป็นนักออกแบบให้ชีวิตตัวเอง

มีชายชาวอเมริกันคนหนึ่งชื่อ สัตต์ดี ออสติน เวลล์ เขาเลี้ยงชีพด้วยเงินค่าเขียนต้นฉบับที่ส่งให้สำนักพิมพ์ต่างๆ ฐานะการเงินไม่ดีนัก ต่อมาเขาเขียนเรื่องราวของนักประดิษฐ์คนหนึ่งและทำให้ตัวเองเรียนรู้จากเรื่องราวนั้นจนตัดสินใจเปลี่ยนชีวิตตัวเอง

เขาเลิกเป็นนักเขียนและไปสมัครเข้าเรียนกฎหมายเพื่อเตรียมตัวเป็นทนายความ คนที่รู้จักเขาต่างพากันประหลาดใจคิดว่าเขาบ้าไปแล้วเมื่อรู้สิ่งที่เขาตัดสินใจทำ แต่เขาไม่รู้สึกกังวลกับมันแม้แต่น้อย ยังคงยืนยันเป้าหมายของตัวเองที่จะต้องเป็น “ทนายความผู้มีฝีมือระดับแนวหน้าของประเทศ” เมื่อเขาวางแผนให้กับเป้าหมายจนออกมาเป็นรูปเป็นร่างแล้วก็ลงมือทำ ภายในเวลาสั้นๆ เขาก็เรียนจบ หลังเริ่มงานเขาตั้งใจรับแต่คดียากๆ ซึ่งทำให้ชื่อเสียงของเขาเป็นที่รู้จักไปทั่วประเทศอย่างรวดเร็วและสุดท้ายก็กลายเป็น “ทนายความผู้มีฝีมือระดับแนวหน้าของประเทศ” จริงๆ แม้ค่าตัวของเขาจะแพงมาก แต่ลูกค้าที่ระบุว่าการทนายความอย่างเขายังมีมาเรื่อยๆ

สร้างบ้านต้องวางแผน ชีวิตคนเราก็เช่นกัน คนที่อยากประสบความสำเร็จในสังคมยุคปัจจุบันแต่ไม่รู้จะวางแผนออกแบบมีแต่จะทำให้ชีวิตแย่มาก คนยุคก่อนมากกว่าครึ่งไม่รู้จักวางแผนและออกแบบ เส้นทางสู่ความสำเร็จของพวกเขาล้วนพึ่งฟ้าลิขิต ต้องทำอะไรก็ทำอย่างนั้นขอแค่มีงานเลี้ยงตัวก็พอใจแล้วฉะนั้นการพัฒนาของพวกเขาก็จึงมีขีดจำกัด แต่ปัจจุบันต่างไปแล้ว เราทุกคนจะต้องวางแผนและออกแบบ

ชีวิตอย่างจริงจังโดยอาศัยเป้าหมาย ความสนใจและความสามารถของตัวเองเป็นหลัก เช่นนี้จึงสามารถสร้างอนาคตที่มั่นคงให้ตัวเองได้

เราต้องกำหนดจุดให้ตัวเองหรือก็คือออกแบบและวางแผนให้กับอนาคตตัวเอง นี่ไม่เพียงทำให้การกระทำของเรามีที่มาที่ไปและชีวิตมีความหมายเท่านั้น ยังช่วยกระตุ้นความอยากเอาชนะและพัฒนาศักยภาพของเราได้อีกด้วย

บางคนอาจไม่คิดเช่นนั้น มีใครบ้างไม่อยากจะวางแผนชีวิตตัวเองให้สดใสสวยงามเต็มไปด้วยสีสันบ้างล่ะ วางแผนอย่างไรก็จะมีอนาคตอย่างนั้นแหละหรือ การอาศัยการออกแบบเปลี่ยนแปลงในความเป็นจริงย่อมไม่ใช่เรื่องง่ายๆ แต่เป็นงานก่อสร้างที่มีความซับซ้อนและมีขนาดใหญ่มาก คิดอะไรก็จะมีอย่างนั้นนั่นเป็นความคิดในวัยเด็ก แต่มันเป็นความจริงที่ว่า “วางแผนดีมีชัยไปกว่าครึ่ง” ออกแบบชีวิตได้สมเหตุสมผลก็เท่ากับทำความฝันให้เป็นจริงไปได้แล้วครึ่งหนึ่ง ในหลายๆ ครั้งเราต้องเลือกเส้นทางชีวิตให้ตัวเอง ต้องออกแบบพิมพ์เขียวชีวิตเราเอง ความสำเร็จของเราต้องลงมือสร้างขึ้นมาเอง บางคนมีชีวิตไปวันๆ เลอะๆ เลื่อนๆ มีอะไรให้ทำก็ทำ ทำตามกระแสที่เข้ามาในชีวิต คนเหล่านี้จะไม่มีทางประสบความสำเร็จ แต่หากเรากระตือรือร้นที่จะก้าวไปข้างหน้า กล้าเปิดทางให้ตัวเองก็จะมีชีวิตที่เต็มไปด้วยสีสันและมีชีวิตอย่างที่ตัวเองต้องการ

การค้นพบที่ยิ่งใหญ่อย่างหนึ่งในศตวรรษที่ 20 คือ การรับรู้ว่าความคิดสามารถควบคุมการกระทำได้ คุณคิดอย่างไรก็จะกระทำอย่างนั้น หากคุณออกแบบชีวิตตัวเองได้ดังงาม คุณก็จะใช้ความสามารถทั้งหมดที่คุณมีอยู่ในตัวลงมือทำ ความพยายามและการปรับเปลี่ยนในระยะยาวของคุณจะทำให้แผนที่วางไว้กลายเป็นความจริงขึ้นมา ใน

ทางกลับกันหากคุณไม่มีความต้องการใดๆ ในชีวิต ไม่ได้วางแผน ไม่ได้ออกแบบ ไม่มีความมุ่งมั่นตั้งใจทำอะไรๆ ไม่กระตือรือร้น แม้คุณปรารถนาความสำเร็จคุณก็อาจจะไม่รู้ว่าจะต้องเริ่มต้นตรงไหน ไม่รู้ว่าต้องไปในทิศทางใด ชัยที่ชาวที สู้ท้าทายทำอะไรก็ไม่สำเร็จสักอย่าง โดยเฉพาะเมื่อพบกับความล้มเหลวใดๆ หน้อยๆ คุณก็จะซัดธงขายอมแพ้และล้มความปรารถนาในความสำเร็จไปหรือไม่ก็เก็บซ่อนมันไว้ ก็ยอมไม่มีทางสำเร็จอย่างแน่นอน

ฉะนั้นเราจะต้องวางแผนและออกแบบชีวิตของเรา และไม่เพียงเอาเป้าหมายและการออกแบบนี้ตั้งเป็นความฝันของตัวเองเท่านั้น ยังต้องเอามาเป็นข้อผูกมัดตัวเองอีกด้วย ก็เหมือนกับการกระโดดสูง ขอเพียงกำหนดเป้าหมายความสูงไว้ รับรองว่าจะต้องทำมันจนสำเร็จ

ชีวิตคนเราก็เหมือนเรือ เป้าหมายก็คือทางเลื้อ ในทะเลแห่งชีวิตมีเรือร้อยละ 95 ที่ไม่มีทางเลื้อและจะลอยล่องอย่างไร้จุดหมาย เปลี่ยนแปลงไปตามคลื่นที่ขึ้นลง พวกเขาไม่มีแผนรับมือได้แต่ลอยไปเรื่อยๆ ผลลัพธ์ถ้าไม่ชนหินโสโครกก็เกยตื้นจนจมลงในที่สุด แต่มีคนร้อยละ 5 ที่จะมียศทาง มีเป้าหมาย พร้อมศึกษาเส้นทางเดินเรือมาอย่างดี คนเหล่านี้ก็เหมือนกับต้นในเรือจริงๆ ที่ทั้งคุ้นเคยท่าต่อไปที่จะจอดเรือหรือแค่ผ่านทางและรู้จักจุดหมายปลายทางการเดินทางเดินเรือเป็นอย่างดี หากต้องเจอกับคลื่นยักษ์หรือภัยพิบัติที่คาดไม่ถึงก็ไม่ตกใจ เพราะพวกเขารู้ตัวว่าขอเพียงแค่ทำในสิ่งที่ต้องทำและควรทำก็จะมีอุปสรรคใดๆ มาขวางเส้นทางที่จะไปยังจุดหมาย

ฉะนั้นกำหนดเป้าหมายของคุณไว้ให้มัน วางแผนและออกแบบชีวิตให้ดี นี่คือการจำเป็นบนเส้นทางสู่ความสำเร็จของคุณและไม่ทำให้ชีวิตคุณเสียเปล่า

“เราทุกคนต่างก็เป็นนักออกแบบชีวิตของตัวเอง
ยิ่งวางแผนเร็วจะยิ่งประสบความสำเร็จได้เร็ว
ใครมาสาย ชีวิตก็จะลงโทษผู้นั้น”

บทที่ 1

หนุ่มสาวต้องเปลี่ยนแปลง	
แต่ก็ต้องรู้จักวางแผน	11
ชีวิตคนเราออกแบบได้	12
พัฒนาศักยภาพให้ตัวเองอยู่ในจุดที่ยอดเยี่ยมที่สุด	21
ชอบทำอะไรก็ได้แต่ต้องไม่เหมือนใคร	31
วางแผนภาพลักษณ์ให้เป็นแบรนด์เฉพาะของตัวเอง	39

SE-ED

บทที่ 2

ทดลองก่อนค่อยปักหมุดให้ตัวเอง	49
คนมีแนวโน้มจะมีอนาคต	50
ขยายแบบแผนชีวิต	57
สร้างแรงจูงใจให้ตนเองให้เป็นนิสัย	63

บทที่ 3

ทำผิดกันได้แต่อย่ามัว	71
ให้เวลาและชีวิตอยู่ในกำมือตัวเอง	72
การตั้งใจทำงานคือความฉลาดที่แท้จริง	80
เผชิญหน้ากับความผิดพลาดอย่างตรงไปตรงมา	85

unที่ 4

ไฮโปรไฟล์ไม่เยอหยิ่งโลวโปรไฟล์ไม่ซี้ตลาด	91
ทำการใดต้องรู้อะไรควรไม่ควร	92
เข้าใจโลกเข้าใจชีวิตล้วนเป็นศาสตร์ที่ต้องศึกษา	98
วิถีแห่งชีวิตที่คุณไม่รู้ไม่ได้	106

unที่ 5

ไม่มองหาชื่อเสียงจอมปลอม ไม่ใช่ชีวิตจอมปลอม	115
หนุ่มสาวต้องก้าวไปข้างหน้า	116
สร้างอำนาจละมุน เพื่อยกระดับความสามารถตัวเอง	122
ค้นหาชมทรัพย์ที่เป็นของคุณ	129

unที่ 6

SE-ED

คุณไม่ประสบความสำเร็จก็ได้ แต่ไม่เติบโตไม่ได้	137
คว้าโอกาสไว้ความสำเร็จอยู่แค่พริบตา	138
ความสำเร็จต้องฝึกฝน	147
จะไปทางไหนต้องรีบคิด	154

unที่ 7

อย่าเอาแต่คร่ำครวญโลกใบนี้	
ลุกขึ้นมาเปลี่ยนตัวเองกับเกาะ	161
เลิกคร่ำครวญได้แล้ว	162
เคล็ดลับชีวิตอยู่ที่การบริหารจัดการจุดแข็ง	170
กว้างกว่าท้องฟ้าคือน้ำใจของคุณ	179

บทที่ 8

ปล่อยมือไม่ได้หมายถึงละทิ้ง	185
ยึดมั่นไม่ได้หมายถึงมุ่งมั่น	
จัดการไฟเสียในมืออย่างเหมาะสม	186
มันมีศิลปะระหว่างการรุกและถอย	197
เลือกให้เป็น ละทิ้งให้ได้	203

บทที่ 9

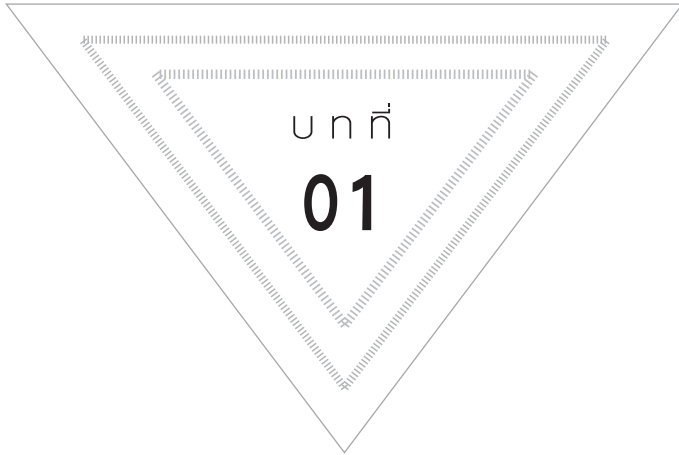
ครั้งแรกต้องไม่กลัว ครั้งหลังต้องไม่เสียใจ	211
อยู่กับปัจจุบันก็คือความสุข	212
ล้มแล้วต้องลุกห้ามคลุกคลาน	219
ชีวิตต้องทนความเจ็บเหงาให้ได้	225

บทที่ 10

ล้มสิ่งที่สูญเสีย รักษาสิ่งที่มียู่	233
ทำดีกับพ่อแม่แล้วจะเป็นคนที่มีความสุขที่สุด	234
เริ่มต้นเรียนรู้ที่จะทะนุถนอม ปัจจุบันเรียนรู้ที่จะปล่อยวาง	241
ความรักคือคำตอบของทุกสิ่ง	250
อุบาสก	261

SE-ED





SE-ED

หนุ่มสาวต้องเปลี่ยนแปลง

แต่ก็ต้องรู้จักวางแผน

สำหรับคนหนุ่มสาวแล้ว เส้นทางสู่ความสำเร็จไม่มีทางลัด
คุณต้องวางแผนชีวิตให้ดี ต้องมีแผนระยะยาวและทำทุกอย่าง
เอาจริงเอาจัง ทำทุกก้าวอย่างของชีวิตให้มั่นคง ทำสิ่งดีๆ ให้สังคม
เช่นนี้คุณจะต้องประสบความสำเร็จอย่างแน่นอน การวางแผน
ชีวิตตั้งแต่อายุน้อยจะเป็นตัวตัดสินทรัพย์สินสมบัติในชีวิตของคุณ



ชีวิตคนเราออกแบบได้

กำหนดชีวิตที่คุณอยากได้

วางแผนและกำหนดเป้าหมายชีวิตของคุณเป็นสิ่งสำคัญอันดับแรก เป้าหมายจะชี้นำและกำหนดชีวิต เป็นเงื่อนไขหนึ่งของความสำเร็จ เป้าหมายสู่อาชีพการงานเป็นตัวแปรสำคัญ ผู้ที่ละเลยปิกหมดเป้าหมาย ก็ยากที่จะไปถึงจุดที่ตัวเองหวังไว้

ถนนทุกสายบนโลกนี้ ล้วนเปิดทางให้แก่คนที่มุ่งมั่นตรงสู่เป้าหมายที่ตัวเองตั้งไว้อย่างไม่ลังเล หากคุณรู้ว่าตัวเองต้องการอะไร ต้องเชื่อมั่นในความสามารถในตัวเองอย่างที่สุด แล้วคุณก็จะประสบความสำเร็จ หากคุณยังไม่รู้ว่าชีวิตของคุณต้องการอะไร ถ้าเช่นนั้นก็เริ่มต้นคิดให้ชัดเจนตั้งแต่ตอนนี้เลยสิว่าตัวเองต้องการอะไร ต้องการมากแค่ไหน และต้องทำให้ได้เมื่อไหร่

ปี ค.ศ 1953 มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดของสหรัฐอเมริกาทำการสอบถามนักเรียนที่เพิ่งเรียนจบว่าพวกเขามีเป้าหมายที่ชัดเจนในอนาคตตัวเองหรือไม่ รวมถึงแผนการที่จะทำให้บรรลุเป้าหมาย ผลลัพธ์ที่ได้มีไม่ถึง 3% ที่สามารถให้คำตอบที่ชัดเจนได้

20 ปีให้หลัง นักวิจัยทำการสอบถามกลุ่มคนกลุ่มเดิมอีกครั้ง พบว่านักเรียน 3% ที่มีเป้าหมายและแผนการที่ชัดเจนล้วนประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน ทั้งยังมีความสุขมากกว่าคนกลุ่มอื่นใน 20 ปีให้หลัง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ยอดรวมทรัพย์สินของคนกลุ่ม 3% สูงกว่ากลุ่มคน 97% อย่างมาก นี่ก็คือพลังของการกำหนดเป้าหมาย

กำหนดเป้าหมายเป็นสิ่งแรกในการวางแผนชีวิต คนที่ไม่อยากเป็นคนเดินดินกินข้าวแกงไปตลอดชีวิต จำเป็นต้องมีเป้าหมายที่ชัดเจน จึงจะสามารถนำสติปัญญาและพลังงานออกมาใช้งาน

ในฐานะที่เป็นคนหนุ่มสาวแม้จะยังไม่โตเต็ม แต่ถ้าจะให้ชีวิตที่ธรรมดาๆ แตกต่างจากคนธรรมดาทั่วไปสักเล็กน้อยหรืออาจดีกว่าคนอื่นนิดหน่อย ย่อมเป็นสิ่งที่ไม่ได้แน่นอน

เป้าหมายคือ รูปธรรมของความเชื่อมั่นและความทะเยอทะยาน ผู้ที่ต่อสู้ดิ้นรนย่อมมีความฝัน ซึ่งความฝันก็คือไฟส่องทางเพื่อก้าวสู่เส้นทางของความสำเร็จ วีรบุรุษทั้งหลายล้วนเป็นคนมีความฝันที่โดดเด่น เมื่อเป้าหมายแห่งความฝันของพวกเขาถูกกำหนดขึ้น พวกเขา ก็จะจัดเอาความสามารถทั้งหมดที่มีอยู่ในตัวออกมาใช้อย่างเต็มที่อย่างไม่ยอมแพ้ต่อทุกอุปสรรคและเต็มไปด้วยความเด็ดเดี่ยวและเด็ดขาด พร้อมกับความมุ่งมั่นอีกร้อยเท่าที่จะปีนป่ายและพุ่งไปข้างหน้า

ดังเช่นคำพูดของ นโปเลียน ฮิลล์ นักเขียนชาวอเมริกันที่ประสบความสำเร็จและมีชื่อเสียงโด่งดัง “สิ่งที่คุณเป็นอยู่ทั้งในอดีตและปัจจุบันไม่ใช่สิ่งสำคัญ ความสำเร็จที่คุณอาจได้ในอนาคตต่างหากที่สำคัญที่สุด ถ้าคุณไม่มีความฝันสำหรับอนาคต คุณก็จะไม่สามารถทำอะไรๆ ให้สำเร็จลุล่วงได้ พลังที่อยู่ภายในใจจะหาทิศทางเจอก็ต่อเมื่อมีเป้าหมาย”

เมื่อมั่นใจว่าอยากได้ชีวิตแบบไหนแล้ว ขอให้ใช้ 4 ขั้นตอนต่อไปนี้เพื่อยอมรับเป้าหมายของตัวเอง

ขั้นตอนที่ 1 : เขียนสิ่งที่ตัวเองอยากได้มากที่สุดออกมาให้ชัดเจนด้วยคำคำเดียว เมื่อคุณได้สิ่งนั้นมาแล้วนั้นหมายถึงคุณประสบความสำเร็จแล้ว

ขั้นตอนที่ 2 : เขียนแผนการที่ชัดเจนออกมา วิธีทำให้บรรลุเป้าหมาย เขียนให้ชัดเจนว่าคุณจะอย่างไร

ขั้นตอนที่ 3 : กำหนดกรอบเวลาที่จะทำให้บรรลุเป้าหมายให้ชัดเจน

ขั้นตอนที่ 4 : จำสิ่งที่เขียนออกมาให้ขึ้นใจ อ่านทุกวันซ้ำๆ

ทำตามขั้นตอนต่างๆ ที่ว่านี้ ไม่นานคุณจะพบด้วยความประหลาดใจว่าชีวิตคุณเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น

จำไว้ว่า ไม่มีเรื่องใดเกิดขึ้นโดยบังเอิญ มันเกิดขึ้นจากเหตุผลที่แน่นอนรวมถึงความสำเร็จของคนคนหนึ่ง ผู้ที่ประสบความสำเร็จคือคนที่ตัดสินใจและเชื่อว่าตัวเองทำได้ ใช้การกระทำ แผนการที่รอบคอบและความมุ่งมั่นไม่ย่อท้อจนบรรลุเป้าหมายที่ต้องการ

ความมุ่งมั่นกับเป้าหมายของคุณเท่านั้นที่รับประกันได้ว่าจะประสบความสำเร็จ คิดและวางแผนเพื่อเป้าหมายที่คุณอยากได้โดยไม่ต้องสนใจกับอุปสรรคต่างๆ นี่คือการที่ผู้ประสบความสำเร็จทุกคนปฏิบัติตาม

วางแผนเส้นทางชีวิตของคุณ

เมื่อคุณยอมรับตำแหน่งของตัวเองและตัดสินใจปลายทางสุดท้ายให้แก่ตัวเองได้แล้ว ก็ควรจะวางแผนเส้นทางชีวิตของตัวเอง เลือกเส้นทางที่เหมาะสมกับตัวเองที่สุดจากทุกเส้นทางที่มุ่งสู่กรุงโรม*

ระหว่างเส้นทางสู่การบรรลุเป้าหมายจะมีทั้งเงื่อนโซ่ที่มีประโยชน์และมีโทษ คุณจะต้องวิเคราะห์อย่างตั้งอกตั้งใจเพื่อนำเงื่อนโซ่ที่มีประโยชน์มาใช้และเอาชนะเงื่อนโซ่ที่มีโทษให้ได้ อาศัยการทำความเข้าใจกับเงื่อนโซ่ทั้งสองนี้มาใช้ในการกำหนดแผนที่จะทำให้บรรลุเป้าหมาย ขณะเดียวกันคุณก็ต้องทำความเข้าใจแผนที่คุณกำหนดขึ้น สิ่งที่คุณต้องเตรียมบนเส้นทางที่จะทำให้บรรลุเป้าหมาย เช่น คุณสมบัติ ความสามารถ ข้อกำหนด เป็นต้น ค้นหาสิ่งที่จะมาเป็นอุปสรรคของคุณให้พบ เช่น ข้อบกพร่องของอุปนิสัยใจคอ ใจคอที่ไม่หนักแน่น ไม่ค่อยใช้สมองทำงาน เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นหินถ่วงตัวคุณทั้งสิ้น คุณจึงต้องทำความรู้จักมันให้ดี มองมันให้ชัดเจน จึงจะทำให้ความฝันและความจริงมาบรรจบกันได้

* All roads lead to Rome – ถนนทุกสายมุ่งสู่กรุงโรม หมายถึงการแสดงให้เห็นถึงความยิ่งใหญ่ของอาณาจักรโรมัน ที่ชาวโรมันเป็นชาติปกครองโดยกษัตริย์ ทุกแห่งที่กองทัพโรมันไปถึงก็จะได้รับชัยชนะในการสู้รบ และเมื่อรบไปถึงดินแดนใดก็มักสร้างถนนเชื่อมต่อกับกรุงโรมเพื่อใช้เป็นเส้นทางลำเลียงพล เสบียงอาหาร และควบคุมดินแดนเหล่านั้น จึงเป็นที่มาโดยสรุปของอีกความหมายหนึ่งก็คือ การทำบางสิ่งบางอย่างซึ่งมีหลายวิธีที่จะช่วยให้ไปถึงจุดมุ่งหมายเดียวกัน

ข้อที่ 1: เข้าใจว่าตัวเองอยากทำอะไร

เราสามารถแบ่งคนออกเป็น 3 ประเภทตามความอยาก

1. คนที่รู้ว่าตัวเองอยากทำอะไรในชีวิตอย่างชัดเจนและลงมือทำเต็มที่
2. คนที่ไม่รู้และไม่อยากรู้ว่าตัวเองอยากทำอะไรในชีวิต พวกเขากลัวที่จะมีความฝันของตัวเอง พวกเขาพูดว่า “สิ่งที่ฉันอยากได้จริงๆ ฉันไม่เคยได้มันมาสักครั้ง ฉันจึงไม่อยากคิดถึงมันอีก” คนแบบนี้จริงๆ ก็ไม่รู้ตัวเองอยากได้อะไร
3. คนที่ดูเหมือนรู้ชัดเจนว่าตัวเองอยากได้อะไร แต่ความจริงเขาไม่รู้สึกริคิดเดียว ข้อแตกต่างของคนกลุ่มนี้กับสองกลุ่มข้างบนก็คือ คนกลุ่มนี้จะให้ความสำคัญกับการทำให้คนอื่นประทับใจว่าดูเหมือนเขารู้ว่าตัวเองอยากทำอะไร จึงทำให้คนกลุ่มนี้ค่อนข้างมั่นใจในตัวเอง ดูแล้วเหมือนจะสูงกว่าคนอื่นเล็กน้อย

ข้อที่ 2: เข้าใจว่าตัวเองสามารถทำอะไรได้บ้าง

เราสามารถแบ่งคนออกเป็นสามประเภทตามความสามารถ

1. คนที่ประเมินตัวเองต่ำเกินไป
2. คนที่ประเมินตัวเองสูงแบบไม่มีขีดจำกัด
3. คนที่ประเมินตัวเองตามความเป็นจริงเพื่อให้ได้สิ่งที่ตัวเองอยากได้

ข้อที่ 3: เอาความอยาก ความสามารถ ความเป็นจริง มารวมกันให้เป็นหนึ่ง

ข้อที่สามของการวางแผนอยู่กับการนำสิ่งที่เราอยากทำ สิ่งที่เราสามารถทำได้ มารวมกับความเป็นจริง การนำสถานการณ์ต่างๆ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายเข้ามาพิจารณาอยู่ในแผนการด้วยเท่านั้นที่จะทำให้ความฝันเป็นความจริงได้

พูดง่ายๆ ก็คือ ชีตจำกัดของความฝันพวกเรายู่ที่ตัวเราเอง

เราควรจะเข้าใจว่าวันนี้เราเป็นอะไรและเราสามารถทำอะไรได้ ไม่ใช่คนอื่นเป็นอะไรและคนอื่นทำอะไรได้ หรือเราหวังว่าพรุ่งนี้เราจะเป็นอะไร หากอยากมีความสุขเราก็ควรนำสิ่งที่เรามีอยู่ออกมาใช้ให้หมด คนส่วนใหญ่มักไม่เต็มใจซึ่งเกิดจากสาเหตุเดียวคือ จวบจนวันนี้พวกเขาก็ยังไม่รู้ว่าจะเริ่มตันที่จุดไหนของชีวิตจริงเพื่อทำให้มันดียิ่งขึ้น

ลักษณะเด่นอย่างหนึ่งที่เป็นมาตรฐานของยุคปัจจุบันก็คือ ผู้คนพากันคิดว่าพวกเขาไม่ควรพลาดทุกสิ่งทุกอย่างที่ชีวิตให้มา ความอยาก ความโลภที่ควบคุมไม่ได้เหล่านี้ทำให้พวกเขาอยากรู้ไปทุกเรื่อง อยากมีไปทุกสิ่ง จนเหมือนตัวเองวิ่งแข่งร้อยเมตรไปตลอดทั้งชีวิต

เพื่อจะได้ไม่พลาดทุกสิ่งทุกอย่าง หลายคนละเลยความเป็นจริงที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้ - ไม่มีสิ่งใดในชีวิตเราที่จะได้มาฟรีๆ โดยไม่ต้องเสียอะไรไปและสิ่งที่ต้องเสียไปก็คือการยอมละทิ้ง เพราะเรามักจะคิดเสมอว่าเราอยากได้อะไร แต่ไม่เคยคิดว่าเราต้องยอมละทิ้งอะไรเพื่อให้ได้สิ่งนั้นมา ฉะนั้นชีวิตของคนหลายคนจึงเต็มไปด้วยความผิดหวัง พวกเขายากได้ในสิ่งที่คนอื่นได้ไปเสียทุกอย่างอยากได้มาทันทีและพยายามที่

จะให้ได้มา และยังอยากได้ความปลอดภัยที่ยาวนาน แต่เมื่อพบว่าความปลอดภัยหายไปในวันถัดมา พวกเขาจะรู้สึกผิดหวังเป็นที่สุด

ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น? คำตอบทั้งง่ายทั้งชัด นั่นเป็นเพราะว่า พวกเขาตั้งเป้าหมายไว้หนึ่ง ตั้งความฝันไว้หนึ่ง ตั้งแผนการไว้หนึ่ง แต่พวกเขาไม่ได้ตัดสินใจในขณะนั้นว่าเขาจะควรละทิ้งอะไรเพื่อให้ตัวเองบรรลุเป้าหมาย

ดังนั้นเราต้องมีแผนการเพื่อใช้กำจัดสิ่งที่จะส่งผลและลงมือทำในสิ่งที่ถูกต้อง เพื่อให้เรามีความสุข ประสบความสำเร็จและสำนึกตัวเอง นั่นหมายความว่า ทางหนึ่งเราต้องตัดสินใจให้ได้ว่าสิ่งใดมีประโยชน์ต่อการทำให้แผนที่เราวางไว้เป็นจริงได้และลงมือทำตามแผนอย่างไม่ลังเล ส่วนอีกทางหนึ่งเราต้องตัดสินใจให้ได้ว่า **ต้องทิ้งบางสิ่งที่ดูล่อตาล่อใจมากในตอนนั้น แต่กลับไม่มีประโยชน์ต่อการทำให้แผนที่เราวางไว้เป็นจริง**

อพเดทแผนการชีวิตเป็นระยะๆ

โลกมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา สำหรับความฝันแล้วเรายึดมั่นได้ แต่อย่าหวนตระแวง สำหรับแผนการชีวิตเราโฟกัสได้ แต่อย่ายึดติด ให้ความฝันเดินไปพร้อมกับตัวเรา ให้แผนการและการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นพร้อมๆ กัน คุณถึงจะไปถึงจุดหมายในชีวิตคุณได้อย่างราบรื่น

คนที่มีความมุ่งมั่นทุกคนต่างก็มีความฝันของตัวเองกันทั้งนั้น และจะพยายามอย่างไม่หยุดยั้งเพื่อให้ความฝันเป็นความจริง เรามักจะพบปัญหาที่เสมอว่า ระหว่างที่ไล่ตามความฝันอันหนึ่งกลับพบว่าจริงๆ ตัวเองอยากได้ความฝันอีกอย่างหนึ่ง หากพบปัญหานี้เราควรทำอย่างไรดี?

ความฝันหนึ่งมักจะก่อให้เกิดอีกความฝันหนึ่งเสมอๆ คุณจะต้องอนุญาตให้ตัวเองเปลี่ยนมัน เราต่างก็เคยได้ยินว่าหลังจากที่คนคนหนึ่งเดินมาถึงจุดหมายแล้วก็ยังคงพยายามจะไปที่ถึงอีกจุดหมายหนึ่งที่แตกต่างจากจุดหมายแรกโดยสิ้นเชิง การทำได้เช่นนี้เป็นเรื่องยอดเยี่ยม หวังว่าคุณจะสามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลง เพราะในเมื่อคุณสามารถทำให้ความฝันอันหนึ่งเป็นจริงขึ้นได้ คุณก็อาจทำอีกความฝันหนึ่งได้อย่างโดดเด่นเช่นกัน

ระหว่างทางไม่ใช่เรื่องสำคัญ สำคัญที่ผลลัพธ์มากกว่า สมมติต้องตื่นตัวตลอดเวลา พิจารณาถึงความเป็นไปได้ทั้งหมด จากนั้นปรับแผนตัวเองเป็นระยะๆ ตามความเปลี่ยนแปลง

ความผิดพลาดเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงได้ คุณสามารถป้องกันความผิดพลาดได้โดยอาศัยวิธีต่างๆ แผนการจะต้องละเอียด มีเป้าหมายชัดเจน แผนการที่พร่าเลือนมีแต่จะทำให้คุณยิ่งจมลึกสู่เรื่องวุ่นวาย ความสามารถในการคาดเดาอนาคตค่อยๆ ปลุกลึงได้ผ่านการชุดุ้ยสะเทวอย่างต่อเนื่อง อนาคตเป็นสิ่งที่ไม่แน่นอน แผนการที่อยู่ภายใต้ปัจจัยที่ไม่มีความแน่นอนก็ไม่มีประโยชน์ใดๆ ฉะนั้นคุณจะต้องปรับตัวตามสภาพแวดล้อม โดยต้องมีเป้าหมายที่ชัดเจนและมีแผนการระยะยาวเสียก่อน

นิยามและทิศทางความสำเร็จอยู่ที่ว่า คุณอยากได้อะไร และความอยากนี้ก็อาจเกิดการเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา ฉะนั้นนิยามความสำเร็จของคุณจึงอาจแตกต่างไป นอกจากนี้คุณยังต้องยอมรับอีกเรื่องหนึ่งนั่นคือ คุณมีทางเลือกมากกว่าที่คุณคิดไว้ คนเรามักมีปัญหากับ

การตัดสินใจเลือกเพราะเข้าใจผิดคิดว่าตัวเองมีแค่หนึ่ง สอง หรือสาม ทางเลือกเท่านั้น หรือไม่ก็คิดว่าตัดสินใจเลือกได้เฉพาะตัวเลือกที่ตัวเองคิดไว้เท่านั้น แต่ความจริงแล้วเรามีทางเลือกมากมายไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ใดก็ตาม รวมถึงสิ่งที่เราไม่เคยคิดถึงมันหรือความเป็นไปได้ต่างๆ ที่อาจไม่เคยมีใครคิดถึงมาก่อน ฉะนั้นอย่าให้ตัวเองพลาดความฝันที่อัศจรรย์หรือดียิ่งกว่าเดิม

แล้วเราจะแยกแยะอย่างไรว่า ความฝันใหม่ก็คืออันตรายแฝงหรือเป็นทิศทางใหม่ที่คุ้มค่าที่จะไขว่คว้า ลองเช็คใจตัวเองดูสิว่ามีความรู้สึกปรารถนามั่นรุนแรงแค่ไหน นี่เป็นสิ่งที่คุณอยากได้จริงๆ หรือเปล่า มันเป็นสิ่งที่คุณอยากได้มากที่สุดในชีวิตในเวลานี้หรือเปล่า ความฝันครั้งใหม่นี้จะยืนยาวแค่ไหน มันเป็นแค่ความคิดที่จะหายไปไม่กี่วันหลังจากนี้หรือเปล่า จากนั้นลองพิจารณาความฝันนี้บนพื้นฐานความเป็นจริงว่ามันเหมาะสมกับชีวิตคุณไหม มันขัดต่อหลักการความเชื่ออะไรของคุณไหม หากความฝันใหม่นี้ขัดกับค่านิยมของคุณมันก็จะอยู่ไม่นาน ให้เวลากับความฝันของคุณสักหน่อยเพราะมันอาจจะมีการพัฒนาการใหม่ๆ เกิดขึ้น

ความฝันและเป้าหมายต่างต้องใช้เวลาค่อยๆ ปลูกฝัง หากคุณสามารถปล่อยให้ความฝันพัฒนาอย่างอิสระ ให้พื้นที่มันมากขึ้น มันอาจพาคุณไปยังที่ที่คุณไม่เคยคิดถึงมาก่อน ไม่ต้องรีบว่าความฝันของคุณใช้เวลาความฝันสักนิด ให้มันค่อยๆ ตกตะกอนในใจคุณ เมื่อคุณพบว่ามันปรากฏขึ้นมาอีกครั้งคุณค่อยเดินไปข้างหน้าพร้อมกับมัน

DESIGN YOUR LIFE

ชีวิตออกแบบได้

ยุคนี้เป็นยุคที่ “การเลือก” สำคัญกว่า “ความพยายาม” เสียอีก
ความสามารถในการวางแผนกลายเป็นความสามารถแรกๆ ที่เราควรมี
และการออกแบบชีวิตตั้งแต่วัยหนุ่มสาวจะเป็นตัวตัดสินทิศทางชีวิตของคุณ!

หนังสือเล่มนี้เกิดมาเพื่อช่วยแนะแนวทางให้คนหนุ่มสาว
ที่กำลังเดินบนเส้นทางชีวิตที่วกวนไปมาให้พวกเขารู้จักสังคม
เข้าใจการทำงาน การใช้ชีวิตและกฎระเบียบ
บอกให้พวกเขารู้จักทำตัวเหมือนปลากระดี่ใต้น้ำในที่ทำงาน
เรียนรู้วิธีสะสมทรัพยากร การเปลี่ยนสถานะตามสภาพแวดล้อม
และรู้จักเปลี่ยนแปลงตัวเองให้ดีขึ้น เพื่อจะได้ประสบความสำเร็จในชีวิต



www.se-ed.com



sbc.fans

www.se-ed.com

ISBN 978-616-08-3522-5



9 786160 835225
185 บาท

ชีวิตออกแบบได้
พัฒนาตนเอง-จิตวิทยา