



## Idea & Ido ได้เวลาจริงจังกับชีวิต SERIOUS for LIFE

ภก. ดร. ประชาสรรค์ แสนภักดี

[www.prachasan.com](http://www.prachasan.com)

ฉบับนี้มีเรื่องราวของการปรับปรุงตนเองมาฝากผู้อ่านครับ เป็นเรื่องของสิ่งสำคัญ 7 ประเด็นที่หากมีการเปลี่ยนแปลงหรือได้รับความใส่ใจมันจะส่งผลกระทบต่อชีวิต ใครที่ยังไม่ประสบความสำเร็จหรือใกล้ความสำเร็จ มันจะช่วยให้บรรลุเป้าหมายเร็วขึ้น เรามาดูกันว่าสิ่งสำคัญ 7 ประเด็นมีอะไรบ้าง

**Speed ความเร็ว** ชีวิตยุคใหม่ต้องเร่งความเร็วไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการคิดเร็ว ทำให้เร็ว ภายใต้การตัดสินใจที่รวดเร็ว มีหลายคนที่พลาดโอกาสดีๆ ในชีวิตเนื่องจาก การตัดสินใจทำหรือไม่ทำที่ช้าเกินไป รวมทั้งหลังการตัดสินใจและลงมือทำช้ากว่าคนอื่น แต่ทั้งหมดมันก็มีพื้นฐานมาจากการคิดที่เร็ว

**Exercise การออกกำลังกาย** ไม่มีความสำเร็จใดที่จะยิ่งใหญ่เท่าความสำเร็จที่เกิดขึ้นในวันที่เรายังร่างกายแข็งแรงและสุขภาพดี การออกกำลังกายเป็นประจำจะทำให้ร่างกายพร้อมรับมือกับเหตุการณ์และปัญหาที่หนักหน่วงพร้อมลุยสู้งานจนสุดใจขาดดิน

**Reading การอ่าน** ต่อไปนี้คนที่ต้องการประสบความสำเร็จจะต้องจัดการการอ่านหนังสือให้เป็นระบบวางแผนการอ่าน เลือกหนังสือที่จะอ่าน เพื่อสร้างความหลากหลายให้กับตนเอง อ่านหนังสือให้มากขึ้น อ่านให้เร็วขึ้น แล้วเราจะเป็นผู้รู้มากกว่า และรู้เร็วกว่าคนอื่น

**Interpersonal การทำงานระหว่างบุคคล** คนที่จะประสบความสำเร็จในชีวิตต้องอาศัยการทำงานกับคนอื่นดังนั้นต่อไปนี้มีโอกาสเราจึงต้องให้ความสนใจและให้ความสำคัญเป็นพิเศษในทุกความสัมพันธ์ที่ต้องมีกับคนอื่น เพราะนั่นจะเป็นรากฐานของความสำเร็จในอนาคต

**Opportunity โอกาส** เมื่อเราต้องการประสบความสำเร็จเรื่องของโอกาสเป็นปัจจัยสำคัญ เราต้องเรียนรู้ที่จะบริหารจัดการโอกาส ด้วยการสร้างโอกาสใหม่ๆ ให้กับตัวเอง และหากมีโอกาสอยู่แล้วก็จงใช้โอกาสให้เต็มที่จำไว้ว่าสิ่งดีๆ โอกาสดีๆ บางครั้งมาเพียงครั้งเดียวในชีวิตดังนั้นเราจึงต้องเป็นนักตักจับโอกาสที่มีความไวมีความพร้อมเสมอเมื่อโอกาสมาถึง

**Unleashing การปลดปล่อย** คนแต่ละคนมีพลังเหนือขีดจำกัด วันนี้หากเราไม่ทำอะไรแบบสุดความสามารถหรือทุ่มให้เต็มพลังที่มีเราก็จะได้รับผลตอบแทนเพียงครึ่งๆ กลางๆ ปลดปล่อยมันออกมาโดยเฉพาะพลังความคิด พลังสมอง

**Style สีลา** บุคคลที่จะประสบความสำเร็จในชีวิตควรจะให้ความสำคัญกับสีลาของตัวเองไม่ว่าจะเป็นสีลาชีวิต สีลาการคิด สีลาการเรียนรู้ โดยเริ่มต้นจากการเรียนรู้จากบุคคลที่ประสบ

ความสำเร็จในชีวิตดูว่าลีลาชีวิตเขาเป็นอย่างไรจากนั้นปรับเปลี่ยนตนเองโดยไม่จำเป็นต้องเหมือน แต่ต้องแตกต่างไปจากเดิมๆ

ฝากไว้ว่าหากต้องการจะประสบความสำเร็จในชีวิตต้องจริงจังกับชีวิต (SERIOUS) ทุกความสำเร็จต้องอาศัยการทุ่มเท สิ่งสำคัญ 7 ประเด็นที่ผู้เขียนนำเสนอนี้เป็นเพียงบางส่วนของชีวิตของหลายๆ คน ผู้อ่านบางท่านอาจจะเลือก 7 สิ่งอื่นนอกเหนือจากที่นำเสนอนี้ แต่สิ่งสำคัญท่านต้องค้นหาให้เจอว่า 7 สิ่งนั้นมีอะไรบ้าง ติดตามบทความฉบับย้อนหลังได้ที่

[www.prachasan.com](http://www.prachasan.com)