

พีชาวีร์ เมฆงาย

# Self-confidence

## นี่แหละฉันที่มั่นใจ

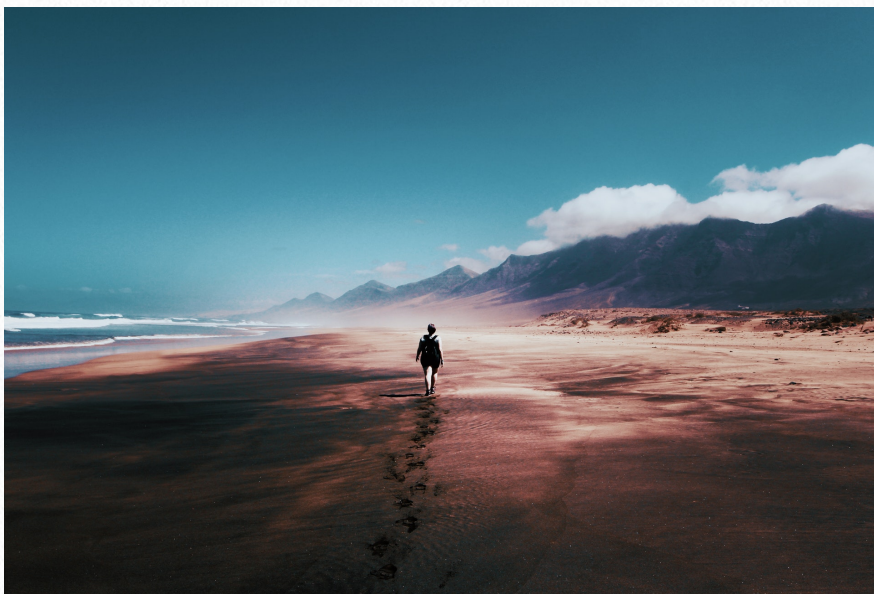


# สงวนลิขสิทธิ์

© By Pichawee Co., Ltd.

สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามนำส่วนหนึ่งส่วนใดในหนังสือ Self-confidence นี้แหละฉันที่มั่นใจ ไปทำซ้ำ หรือเผยแพร่ในรูปแบบใดๆ หรือด้วยวิธีอื่นใด ไม่ว่าจะผ่านทางอิเล็กทรอนิกส์ ทางกลไก รวมทั้งการถ่ายเอกสาร การบันทึก หรือการเก็บข้อมูลและระบบกู้คืนข้อมูลใดๆ โดยไม่ได้รับอนุญาต เป็นลายลักษณ์อักษรจากผู้แต่ง

# ความมั่นใจในตัวเอง



หากคุณมั่นใจในตัวเองแปลว่าคุณสามารถมองเห็นด้านดีของตัวเอง แต่ในขณะที่เดียวกันคุณก็ไม่ได้รับรู้อะไรที่เกินจริง แต่ประเมินทุกอย่างบนฐานของความเป็นจริง

คุณจะไม่ค่อยกลัวงานยาก หรือความท้าทาย คุณจะกล้ายืนยันในอุดมการณ์และความเชื่อของตัวเอง

เอง มีกล้าพอที่จะยอมรับข้อเสียของตัวเองได้ กล้าลองสิ่งใหม่ ๆ เปิดรับความคิดเห็นจากคนอื่น ยอมรับความจริง และกล้าทำสิ่งที่อาจเสี่ยงจะขายหน้าหรือล้มเหลวได้

แต่หากคุณมีความมั่นใจในตัวเองน้อยเกินไป ดูเหมือนจะกลายเป็นปัญหา เพราะคุณจะไม่เชื่อมั่นว่าตัวเองจะทำได้ จึงมักปฏิเสธโอกาสที่จะทำให้คุณก้าวหน้า คุณมักจะมองว่าตัวเองไม่มีอะไรดี ไม่เก่งเท่าคนอื่น ๆ สุดท้าย จึงไม่ต้องแปลกใจว่าคุณ

จะก้าวหน้าช้ากว่าคนอื่น ๆ รู้ตัว  
อีกที คุณก็ถูกทิ้งไว้ข้างหลังห่าง  
ไกลมากนัก

ความไม่มั่นใจในตัวเองอาจเป็น  
ความรู้สึกเพียงชั่วคราว หรือ  
กลายเป็นสถานะถาวรของคุณ  
ก็ได้ และมีหลายสาเหตุที่ทำให้  
คุณกลายเป็นคนแบบนั้น

จากการศึกษางานวิจัย รวบรวม  
และวิเคราะห์จากประสบการณ์  
พบว่า มี 7 สาเหตุหลัก

# 1

## สภาพแวดล้อมรอบข้าง

ความคิดเห็นและการปฏิบัติจากคนอื่นมีผลต่อบุคลิกภาพของคนเราไม่น้อยกว่า 50% หากคุณโชคร้ายคุณอาจไปอยู่ท่ามกลางคนที่ชอบด่าบ่น และทำลายความมั่นใจของคุณ ทั้งคำพูดที่ชอบดูถูก เยาะเย้ยถากถาง หรือการพูดว่าคุณทำไม่ได้หรอก

หรือแม้กระทั่งการไปอยู่ท่ามกลางคนที่ดีเด่นและเก่งกว่าคุณมาก ๆ ก็อาจทำให้คุณรู้สึกด้อยและไม่เท่าเทียมคนอื่นได้

วิธีแก้คือ เปลี่ยนทัศนคติต่อคำพูดหรือการกระทำจากผู้คนเหล่า

นั้น ฝึกเพิกเฉยหรือเก็บมาใส่ใจ บางครั้งพวกเขาอาจพูดเพียงเพราะอยากหาที่ระบายอารมณ์ หรือพูดเพราะไม่อยากเห็นคนอื่นเด่นหรือได้ดีกว่าตัวเอง จึงพยายามจะด่าบ่นหรือดิสเครดิตคุณซะ

หรือหากคุณปรับทัศนคติได้ยาก การออกมาจากสังคมนั้น หรือใช้เวลาอยู่ตรงนั้นให้น้อยลง และหันไปหาสังคมหรือสภาพแวดล้อมที่ให้กำลังใจกันจะดีกว่า

# 2

## เรื่องราวในอดีต

---

คงปฏิเสธไม่ได้ว่าการเลี้ยงดูมีผลต่อความรู้สึกที่คุณมีต่อตัวเอง มันคงเป็นการยากที่พี่น้องหากคุณถูกเลี้ยงดูมาโดยไม่เคยได้รับการชื่นชมหรือเป็นที่รักเลย แม้ว่าจะพยายามทำดีเพื่อเอาใจพวกเขาแค่ไหน

หรือคุณอาจประสบพบเจอกับการถูกปฏิเสธที่ทำร้ายความมั่นใจของคุณอย่างรุนแรง และคุณไม่สามารถสลัดมันออกไปจากใจได้

ทางแก้คือ ปล่องวางมันซะ และออกแบบชีวิตของตัวเองใหม่

อดีตเป็นสิ่งที่ผ่านมาแล้ว และหลายครั้งคุณควบคุมไม่ได้ ไม่ใช่ความผิดของคุณที่ต้องเจอเรื่องราวเหล่านั้น แต่คุณไม่จำเป็นต้องพาดแผลเหล่านั้นติดตัวมาถึงปัจจุบันก็ได้ คนพวกนั้นทำอะไรคุณไม่ได้อีกต่อไปแล้ว

คุณออกแบบความเข้มแข็งและความมั่นใจในตัวเองได้ ขอเพียงแต่มีสติรู้ตัว และมุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลง ทั้งอดีตไว้เบื้องหลัง จำมันไว้แค่เป็นบทเรียนเท่านั้นคุณก็มีชีวิตดี ๆ ที่มั่นใจได้แล้ว

# 3

## นิสัยคิดมากและดูถูกตัวเอง

---

อาจเป็นผลที่สืบเนื่องมาจากเรื่องราวที่คุณเจอในอดีต จึงเห็นยวนำให้คุณมักมองเห็นแต่ข้อเสียและจุดด้อยของตัวเอง แล้วหันไปยกย่องคนอื่นที่เด่นดีในเรื่องที่คุณไม่มี

ความวิตกกังวล การคิดมาก และการโฟกัสแต่ด้านแย่ของตัวเอง จะทำลายความมั่นใจของคุณซะงัด ไม่มีใครที่รักและมั่นใจตัวเองได้ ถ้ายังเห็นตัวเองเต็มไปด้วยเรื่องบกพร่อง

ทางแก้คือยอมรับความไม่สมบูรณ์แบบของตัวเองให้ได้

ก่อน และเข้าใจให้ได้ว่าทุกคนมีทั้งด้านดีและด้านแย่ คุณเองก็มีด้านแย่ ... แล้วด้านดีล่ะ? คุณมีดีอะไรบ้าง? คุณต้องถามและตอบตัวเองให้ได้

# 4

## การไม่ยอมพัฒนาตัวเอง

---

ไม่มีใครดีพร้อมมาตั้งแต่เกิด ต่อให้คุณมีพรสวรรค์สูงส่งแค่ไหน แต่ถ้าคุณไม่พัฒนามันขึ้นมา คุณก็จะไม่เก่งไปกว่าใคร

คนที่มักพัฒนาตัวเองเสมอ มักจะเห็นว่าตัวเองค่อย ๆ ดีขึ้นเรื่อย ๆ แล้วความมั่นใจในตัวเองจะเพิ่มพูนขึ้นเรื่อย ๆ นั่นเพราะพวกเขา มองเห็นแล้วว่า แม้จะมีสิ่งไหนไม่ชอบในตัวเอง หรือไม่มีความสามารถพอ แต่หากพวกเขา ต้องการ พวกเขาจะสามารถพัฒนาขึ้นมาได้ในภายหลัง

แตกต่างจากคนที่วัน ๆ ทำแต่เรื่องง่าย ๆ เดิม ๆ และไม่พัฒนาตัวเอง คนเหล่านี้จะเห็นตัวเองอยู่ที่เดิม และหวังรอให้ใครซักคนมายกระดับชีวิตพวกเขาให้ดีขึ้น ๆ เข้าเมื่อไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลง พวกเขา ก็จะเข้าใจว่าคนเราดีได้เท่านั้น ในขณะที่คนอื่นดีแซงหน้าไปแล้ว พวกเขาจะยิ่งดูถูกและมองว่าตัวเองดีไม่เท่าคนอื่นไปเรื่อย ๆ

ทางแก้คือการตัดสินใจว่าคุณจะเก่งหรือมีความสามารถด้านไหน แล้วลงมือพัฒนาจนเห็นผลลัพธ์

ที่เป็นรูปธรรม ถึงแม้ในตอนนี้  
คุณจะไม่รู้ว่าตัวเองเก่งอะไร แต่  
คุณสามารถเลือกได้ว่า คุณจะ  
พัฒนาตัวเองให้เก่งเรื่องอะไร

หากคุณทุ่มพลังกายพลังใจให้กับ  
การพัฒนามากพอ คุณจะต้อง  
เห็นตัวเองดีขึ้นเรื่อย ๆ และเป็น  
ได้ในแบบที่อยากจะเป็น

# 5

## ปัญหาเรื่องการบริหารเงิน

---

เบื้องหน้าเป็นฉากที่สวยงาม หากคุณรู้อยู่เต็มอกกว่าเบื้องหลัง คือปัญหาการเงินที่เรื้อรัง คุณจะไม่มีมั่นใจในตัวเองทันที เพราะการบริหารเงินที่ดีหมายถึงอำนาจที่คุณจะควบคุมวินัยของตัวเองได้ ปัญหาการชักหน้าไม่ถึงหลังจะยิ่งสร้างความวิตกกังวล แถมคุณจะพาลตราหน้าตัวเองว่าไม่มีความสามารถในการสร้างฐานะและเก็บออมเงินได้

ยิ่งหากคุณพบเจอคนรอบตัวที่สามารถสร้างสินทรัพย์ มีเงินสดก้อนใหญ่ ซึ่งแตกต่างจากตัวคุณ

คุณจะยิ่งประเมินว่าตัวเองไร้ความสามารถ ไม่เทียบเท่าคนอื่น ทางแก้คือ จงเรียนรู้ที่จะบริหารการเงิน จงทุ่มเทไปที่เรื่องการสร้างรายได้ การออมเงิน การสะสมสินทรัพย์ และการบริหารการเงิน มากกว่าที่จะใช้เวลาไปกับการคิดว่าวันนี้จะซื้ออะไรดี

ปัญหาหนี้สิน (หนี้แล้ว) ทำลายความมั่นใจและความศรัทธาในตัวคนมาหนักต่อนักแล้ว อย่าปล่อยให้เรื้อรังต่อไป จงรีบแก้ไขให้ปัญหานี้หมดไปซะ

# 6

## การไม่ดูแลตัวเอง

---

การอยู่ในสังคมย่อมหลีกเลี่ยง  
การตัดสินคนจากภายนอกจาก  
คนอื่น ๆ ไม่ได้ คนเราตัดสินคน  
อื่นเพียงแค่เห็นครั้งแรกในเวลา  
ไม่ถึง 10 วินาที หากคุณไม่ดูแล  
ตัวเอง ไม่สร้างบุคลิกภาพที่ดี  
หรือแม้กระทั่งปล่อยให้สุขภาพ  
ทรุดโทรม ไปที่ไหนก็มีแต่ไอจาม  
ตลอด คุณยอมเป็นที่รังเกียจ  
หรือไม่ได้รับความเคารพจากคน  
อื่นแน่นอน และเมื่อถูกปฏิบัติ  
เช่นนั้น แน่แน่นอนว่ามันบั่นทอน  
ความมั่นใจของคุณไม่มากนักน้อย

แทนที่จะเอาเวลาไปเรียกร้องว่า  
อย่าตัดสินคนที่ภายนอก ลู้อเอา  
เวลาไปดูแลตัวเองให้มี  
บุคลิกภาพที่ดี มีสุขภาพที่ดี  
สะอาด สดใส ดูน่าเคารพและให้  
เกียรติดีกว่า

คุณไม่สามารถแก้ไขทัศนคติของ  
คนร้อยคนที่พบเจอในแต่ละวันได้  
แต่คุณสามารถปรับที่ตัวเองเพียง  
คนเดียวได้ และใช้พลังงานน้อย  
กว่ากันมากทีเดียว

# 7

## ความผิดพลาดล้มเหลว

หลายคนที่เคยมั่นใจมากในอดีต แต่แล้วความผิดพลาดล้มเหลว บางอย่างอาจทำให้สะดุด เขঁ็ด หลาบ หวาดกลัว และเปลี่ยนแปลงทัศนคติเกี่ยวกับตัวเองไป แต่ไม่มีใครที่จะผิดพลาดทุกครั้งที่กำลังตัดสินใจหรือลงมือทำ เพราะหลังจากที่เคยผิดพลาดมาแล้ว โดยปกติคนเราจะเกิดการเรียนรู้จากความผิดพลาดและทำครั้งต่อไปให้ดีกว่าเดิมและไม่พลาดเรื่องเดิมอีก

จำไว้ว่า มั่นใจในตัวเอง ลงมือทำ แล้วผิดพลาด ดีกว่าไม่มั่นใจในตัว

เองจนไม่กล้าลงมือทำอะไรให้ชีวิตก้าวหน้า หากคุณต้องการการตอบแทนที่ดีคงต้องกล้าเสี่ยงกันบ้าง

ทางออกคืออยู่คนเดียวเงียบ ๆ เพื่อทบทวนถึงความผิดพลาดที่ผ่านมา ว่าเป็นเพราะอะไร ครั้งนี้คุณได้เรียนรู้อะไร และหากครั้งต่อไปคุณมีโอกาสมากอีกคุณจะทำอย่างไร

อย่าลืมว่าทุกอย่างพัฒนาได้ คุณอยากเป็นคนที่มีมั่นใจมากแค่ไหน ก็สามารถพัฒนาได้

# วิธีสร้างความมั่นใจในตัวเอง

“ความไม่มั่นใจในตัวเองคือ  
อุปสรรคต่อความก้าวหน้าใน  
ชีวิต”



# 5

## วิธีสร้างความมั่นใจในตัวเอง

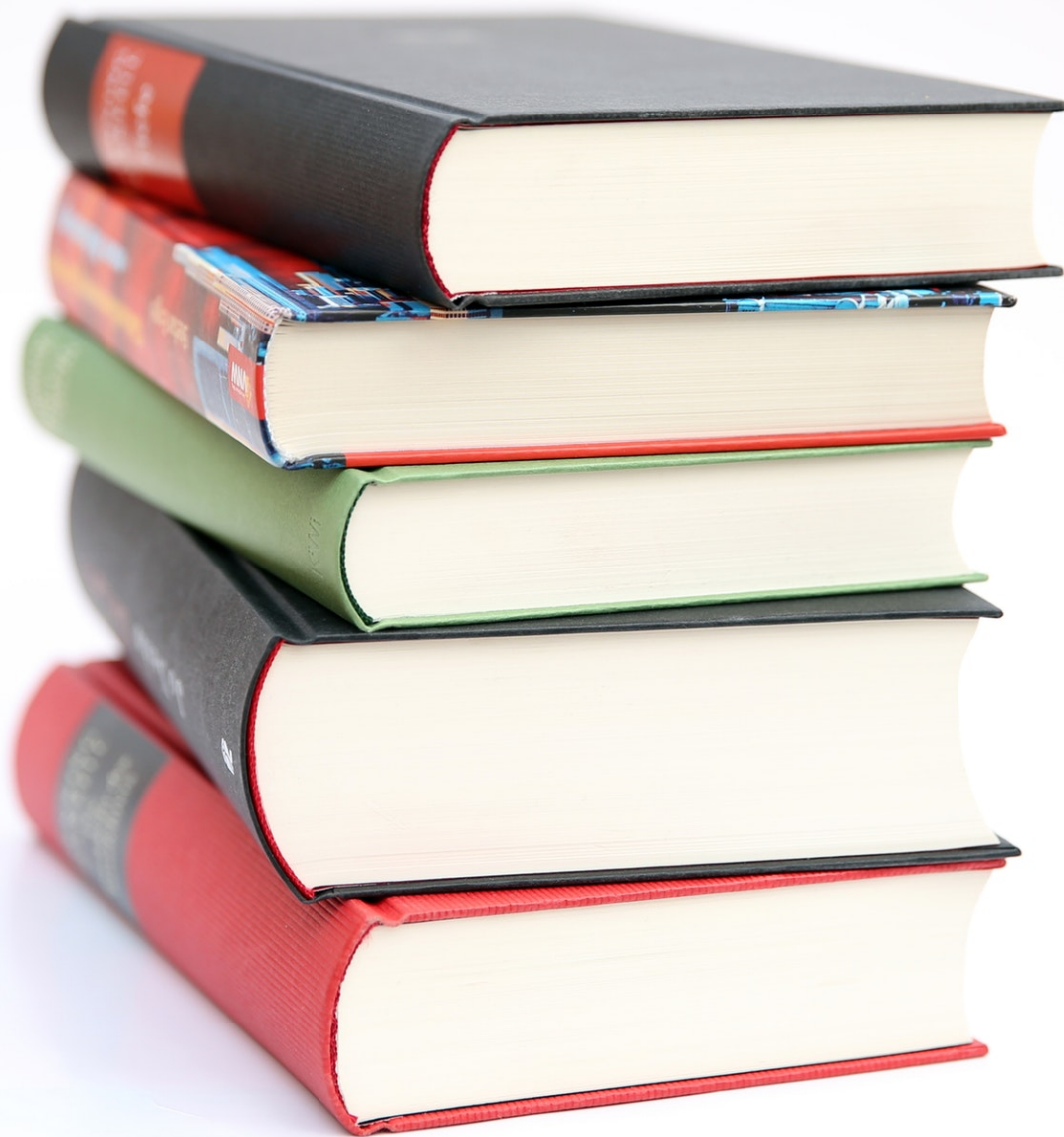
“ความมั่นใจในตัวเอง  
สามารถพัฒนาขึ้นได้”



ความไม่มั่นใจเป็นอุปสรรคต่อ  
ความก้าวหน้าในชีวิต รวมถึง  
ความสุขในชีวิตของคุณอย่าง  
มหาศาล คนไม่มั่นใจในตัวเองมัก  
เสียเปรียบและไม่โดดเด่นเท่าคน

ที่มั่นใจในตัวเอง แต่คนที่ไม่มั่นใจ  
ในตัวเองส่วนใหญ่ไม่ตระหนักถึง  
การเสียโอกาสและผลเสียเหล่านี้  
จึงเลือกที่จะเงยบและอยู่ในโลก  
ของตัวเอง

# 1. อ่านหนังสือให้มากขึ้น



การหาความรู้ใส่ตัวให้มากขึ้น สิ่งนี้คือสิ่งแรกที่แวนนี่ถึงตอนที่พยายามย้อนนึกไปว่าตัวเองพัฒนาความมั่นใจขึ้นมาได้อย่างไร การอ่านหนังสือจะทำให้คุณฉลาดขึ้น แต่ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับหนังสือที่คุณเลือกอ่านด้วย เมื่อคุณอ่านมากขึ้น โลกคุณก็จะกว้างขึ้น นอกจากจะทำให้คุณรู้สึกดีกับตัวเองแล้วยังทำให้คุณไม่หลงตัวเองว่ารู้ทุกเรื่อง เมื่อคุณอ่านมาก คุณจะเริ่มเชื่อมโยงและวิเคราะห์ได้มากขึ้น หากชีวิตประจำวันของ

คุณนั้นเอาแต่ติดตามเรื่องที่ไม่ค่อยเป็นประโยชน์ต่อความก้าวหน้า ลองเริ่มติดตามอ่านหรือศึกษาเรื่องที่ไม่เคยคิดจะสนใจ เช่น กลไกและวิวัฒนาการของ Bitcoin สงครามในตะวันออกกลาง ความขัดแย้งของเกาหลีเหนือและประเทศอื่น ๆ การเคลื่อนไหวเรื่องการคุ้มครองสัตว์ป่าในประเทศไทย หรือแผนการย้ายคนไปดาวอังคาร เชื่อเถอะว่า คุณจะเป็นคนที่น่าสนใจขึ้นและคุณจะเริ่มรู้สึกดีกับตัวเองขึ้นมา

## 2. ทำตัวให้คุณเคารพตัวเอง



หากในใจคุณรู้อยู่แก่ใจว่าตัวเองกำลังทำเรื่องผิด คุณก็จะไม่มีทางเคารพและมั่นใจในตัวเองได้ หรือการทำตัวเองไม่น่าเคารพ แม้แต่ตัวคุณเองไม่อยากนับถือ เช่น ทำตัวเหลวไหลไม่ทำอะไรเป็นชิ้นเป็นอัน ผัดวันประกันพรุ่งไม่ยอมทำงานสำคัญให้เสร็จ หรือแม้กระทั่งไปหลอกลวงคนอื่น แบบนี้ก็ยากที่คุณจะมั่นใจในตัวเอง

ข้อแนะนำเหมือนกำปั้นทุบดินคือ คุณก็ทำตัวให้น่าเคารพนับถือทั้งข้างในจิตใจและความคิดและรูปร่างบุคลิกภาพภายนอก ภายนอกเองคุณก็ต้องแสดงออกให้คนอื่นเกรงใจและเคารพ ซึ่งการแต่งกายที่ดูดีและการมีบุคลิกภาพที่ดีก็ช่วยเพิ่มความมั่นใจให้คุณได้แน่นอนค่ะ

### 3. เอาดีให้ได้ชักเรื่อง



คนที่คิดอยากจะสมบูรณ์แบบไปทุกเรื่อง คนกลุ่มนั้นแหละที่มักไม่มั่นใจในตัวเอง เพราะพวกเขาจะเอาแต่จับผิดข้อบกพร่อง และเอาแต่โฟกัสที่จะปิดจุดอ่อน จนหลงลืมที่จะทำให้ข้อดีในตัวให้โดดเด่นยิ่งขึ้น สุดท้ายก็จะกลายเป็นคนปานกลาง

ข้อแนะนำคือ เอาดีให้ได้ชักเรื่องค่ะ เรื่องไหนที่คุณคิดว่าคุณเก่งที่สุด (ในตัวเอง) ก็จงทุ่มพลังเพื่อทำสิ่งนั้นให้เจ๋งที่สุด พัฒนา

ไปจนถึงขั้นที่ใคร ๆ ก็ยอมรับ เพียงเท่านั้น คุณก็มั่นใจในตัวเองแล้ว และที่สำคัญคือ ปล่อยวางจุดบกพร่องซะบ้าง การพยายามทำตัวให้สมบูรณ์แบบนั้น ลึนเป๋ลืองพลังงานเปล่า ๆ

## 4. สร้างเรื่องราวความสำเร็จทุกวัน



ความสำเร็จเกิดจากการลงมือทำ กลายเป็นคนเสพติดการสร้างความสำเร็จย่อมดีกว่าไปเสพติดอย่างอื่นที่ไม่ดี คุณจะมีเรื่องราวความสำเร็จได้ นั่นคือคุณต้องลงมือทำ แม้ไม่มีใครชื่นชมหรือยังไม่เห็นผล แต่เพียงแค่ว่าคุณเอาชนะใจตัวเองแล้วลงมือทำ มันแบบนั้นก็ถือเป็น Success ของคุณได้แล้ว

จงสร้างทุกวัน และบันทึกไว้ทุกวัน แล้วความสำเร็จเพียงแค่เรื่องเล็ก ๆ จะสั่งสมจนกลายเป็นการชื่นชมตัวเอง

## 5. มองว่าตัวเองมีประโยชน์และมองว่าคนทุกคนทำ เกี่ยวกับ



เมื่อไหร่ที่คุณสื่อสารกับโลกใบนี้ด้วยทัศนคติที่มองว่าตัวเองต่ำต้อยกว่าคนอื่นก็ยากที่คุณจะมั่นใจในตัวเอง การฝึกมองหาข้อดีให้ตัวเองและในคนทุกคนที่เจอจะทำให้คุณเคารพตัวเองและคนอื่นมากขึ้น ซึ่งนอกจากคุณจะมองเห็นความเท่าเทียม ในฐานะเป็นคนคนหนึ่งบนโลกใบนี้แล้วคุณยังจะมองเห็นเอกลักษณ์ในตัวแต่ละคน ซึ่งจะ

ทำให้คุณเปรียบเทียบกับคนอื่นน้อยลงไปโดยปริยาย

# 10

## นิสัยของคนมั่นใจในตัวเอง

“ความมั่นใจในตัวเองสร้างได้”



ความไม่มั่นใจในตัวเองลิดรอนโอกาสดี ๆ ในชีวิตของคุณไปมากมายเพียงใด น่าเสียดายแค่ไหนเมื่อต้องใช้ชีวิตภายใต้ความกลัวจนไม่กล้าจะออกไปเผชิญภัยเพื่อเติบโต ความมั่นใจในตัวเองคือคุณสมบัติล้ำค่าที่จะพาคุณวิ่งฝ่าความหวาดกลัวออกไปได้

ความมั่นใจในตัวเองไม่ใช่การหลงตัวเอง ไม่ใช่การที่คิดว่าตัวเองดีที่สุด ดีเหนือใคร หรือดีจนไม่มีที่ติ แต่ความมั่นใจในตัวเองในที่นี้ คือการมีสติรู้ตัวเองว่ามีข้อดีข้อเสียอย่างไร มีความสามารถอะไร มีเป้าหมายอะไร และต้องทำอะไร แล้วสุดท้ายก็จะกล้าลงมือทำเพื่อความฝันหรือตามเป้าหมายที่ตัวเองมี แม้ว่าจะรู้สึกกลัวหรือกังวลอยู่บ้าง

มีคนเป็นจำนวนมากที่ไม่สามารถก้าวข้ามความกลัวและความสงสัยในความสามารถตัวเองจนกระทั่งลงมือทำ จนกระทั่งประสบความสำเร็จ นั่นเพราะพวกเขายังไม่มั่นใจในตัวเอง

ข่าวดีคือ สิ่งนี้คือคุณสมบัติที่พัฒนาได้ ซึ่งต้องอาศัยความมุ่งมั่นที่อยากเปลี่ยนตัวเองและการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ

และนี่คือ 10 นิสัยที่พัฒนาได้ที่จะทำให้คุณกลายเป็นคนมั่นใจในตัวเอง

## 1. รู้จักตัวเอง

คนมั่นใจในตัวเองคือคนที่รู้จักและเข้าใจตัวเองดี ว่าพวกเขาเองก็มีความกลัว ความเคลือบแคลงสงสัยในความสามารถตัวเอง

ความกังวลว่าทำแล้วจะล้มเหลว หรือโดนวิพากษ์วิจารณ์หรือไม่

การเข้าใจนี้ยังรวมถึงการเข้าใจถึง สาเหตุที่ทำให้พวกเขาไม่มั่นใจใน ตัวเองด้วย เพื่อนำไปสู่การแก้ไข ได้อย่างถูกต้องต่อไป และยังรวม ไปถึงการรู้ว่าตัวเองมีข้อดีหรือมี ความสามารถตรงไหน เพื่อต่อย อดไปสู่การพัฒนาจุดแข็งและเน้น ย้ำความโดดเด่นให้เก่งขึ้นไปอีก

ซึ่งการรู้จักตัวเองนี้แหละคือจุด เริ่มต้นสำคัญในการพัฒนาตัวเอง ต่อไป

## 2. พูดดีกับตัวเอง

คนมั่นใจในตัวเองจะไม่พูดลบ ๆ กับตัวเองแน่นอน ใครกันที่ บั่นทอนกำลังใจตัวเองแล้วยัง

สามารถมั่นใจได้ มีแต่คนที่พูดสิ่ง ดี ๆ และให้กำลังใจตัวเองเท่านั้น

ถึงแม้ว่าคุณจะรู้อยู่เต็มอกว่าคุณ มีข้อเสียหรือจุดอ่อนตรงไหน แต่ คุณก็ไม่จำเป็นต้องไปแหวะหรือ เน้นย้ำให้มันกลายเป็นหลุมดำ หลุมใหญ่ในชีวิตคุณก็ได้ หรือแม้ กระทั่งเมื่อเกิดข้อผิดพลาด แล้ว คุณก็ไม่ควรจะดุด่าหรือซ้ำเติมตัว เองไปซะจนหมดกำลังใจจะลุกขึ้น ลุกใหม่ คนที่มั่นใจในตัวเองก็เคย ทำพลาด เพียงแต่พวกเขา สามารถให้อภัยตัวเองได้ เพราะ เข้าใจดีกว่าตัวเองก็คือคน ธรรมดาคนหนึ่งที่ทำพลาดได้บาง ครั้ง

การชมและพูดสิ่งดี ๆ กับตัวเอง จึงเป็นเรื่องสำคัญ และการให้ กำลังใจตัวเองก็สำคัญเช่นกัน คำ

แนะนำคือให้คุณพูดประโยคที่ชื่นชมตอกย้ำตัวเองทุกเช้า เพื่อเป็นการเริ่มต้นวันใหม่ที่ดี และยังช่วยเพิ่มความเชื่อมั่นให้ตัวเองอีกด้วย

### **3. พัฒนาและดูแลตัวเองเป็นกิจวัตร**

การปล่อยตัวเองให้โทรมจนใครก็ไม่กล้าเข้าใกล้ หรือปล่อยตัวเองให้กลายเป็นมนุษย์ซีแพ็ค ล้มเหลว ไม่มีอะไรดีตลอดกาลก็ไม่ทำให้คุณประสบความสำเร็จ

ดังนั้นคนที่จะมั่นใจได้คือคนที่ดูแลตัวเองให้ดูดีในระดับที่เหมาะสม เพราะบุคลิกภาพที่ดีคือใบเบิกทางในการจะเอาชนะสายตาที่ชอบตัดสินคนในเวลาไม่ถึง 10 วินาทีของคนอื่นได้ เพื่อจะ

ได้มีโอกาสนำเสนอความสามารถข้างในในเวลาต่อมา

และสิ่งที่สำคัญที่สุดคือ การพัฒนาตัวเอง เพราะคุณจะไม่สามารถมั่นใจในตัวเองได้หากคุณไม่ได้มีความสามารถจริง การหลอกตัวเองไม่ช่วยทำให้คุณมั่นใจได้จริงและประสบความสำเร็จได้จริง ดังนั้นคุณจำเป็นต้องพัฒนาตัวเองในแง่ทัศนคติและความสามารถอยู่เสมอ

### **4. ดูแลความสัมพันธ์ให้ดี**

หลังบ้านดีมีชัยไปกว่าครึ่ง เพราะแม้ว่าคุณจะประสบความสำเร็จเรื่องอื่นมากแค่ไหน ผู้คนชื่นชมคุณมากแค่ไหน แต่ความสัมพันธ์กับคนใกล้ตัวคุณย่าแม่ คุณก็ไม่มีทางจะภูมิใจและมีความสุขได้แท้จริง

การมีคนรอบข้างที่ดี มีความสัมพันธ์ที่ดีที่คอยสนับสนุนและให้กำลังใจยามที่คุณท้อนั่นถือเป็นลาภอันประเสริฐ ไม่ว่าจะอุปสรรคจะยิ่งใหญ่แค่ไหน คนอื่นจะไม่เห็นด้วยหรือต่อต้านคุณมากแค่ไหน แต่หากมีกำลังใจที่ดีจากคนที่คุณรัก รับประกันได้ว่าคุณผ่านพ้นมันไปได้แน่นอน

คนที่สนใจแต่ตัวเองและไม่ยอมดูแลความสัมพันธ์กับคนที่รักรอบตัวให้ดี มักพบกับความโดดเดี่ยว และสิ่งนี้จะยิ่งทำให้ไม่มั่นใจในตัวเอง เพราะพวกเขาจะรู้สึกว่าคุณเองไม่เอาไหนและไม่มีใครต้องการเขา

## 5. พัฒนาทักษะการเข้าสังคม

ไม่มีข้อแม้ใด ๆ หากคุณอยากเป็นคนมั่นใจในตัวเอง คุณไม่

สามารถอ้างว่าตัวเองเป็นคน Introvert (คนที่ชอบเก็บตัวอยู่คนเดียว) เพื่อจะไม่ยอมพัฒนาทักษะการเข้าสังคมได้

ในเมื่อการมีคนเนี้ยกชั้นดี ๆ และการอยู่ในสังคมที่ดีจะดีให้คุณก้าวหน้าได้เร็ว ดังนั้นคุณจึงไม่ควรมัวหมองในการจะไม่พัฒนาทักษะด้านนี้ ซึ่งยิ่งคุณสามารถเข้าหาผู้คนแปลกหน้าหรือเก่งเรื่องการเข้าสังคมได้มากเท่าไร คุณจะยิ่งมั่นใจในตัวเองมากเท่านั้น

ลองนึกภาพว่าคุณไม่เอาไหนเลยเรื่องการเข้าสังคม เมื่ออยู่ในที่ที่มีแต่คนแปลกหน้า แต่คุณก็ไม่กล้าพาตัวเองเข้าไปแนะนำตัวชวนคุย หรือสร้างเพื่อนใหม่ตลอดงานนั้น คุณคงต้องนั่ง

จับเจ้าอยู่คนเดียว เสียโอกาสในการได้คอนเน็คชั่นดี ๆ และเสียเซลฟ์มากขึ้นไปอีก

## 6. เลือกคบคน

อย่างที่ว่าคุณคงจะเคยได้ยินจนชินหูแล้วว่า คุณคือค่าเฉลี่ยของ 5-6 คนที่คุณใช้เวลาอยู่ด้วยมากที่สุด นั่นแสดงว่า สภาพแวดล้อม และคนรอบข้างของคุณมีอิทธิพลต่อความคิดและการเติบโตของคุณมาก

คุณคงต้องจัดพลังงานมาใช้มหาศาล หากถูกแวดล้อมไปด้วยคนที่คิดลบ และพร้อมที่จะปราชัย ทำให้คุณเสียเซลล์ตลอดเวลา ดีไม่ดีคุณคงต้องยอมแพ้ และเชื่อว่าตัวเองไม่มีดีอย่างที่คนรอบข้างพูดกัน

คนมั่นใจในตัวเองมักเลือกพาตัวเองไปอยู่ท่ามกลางคนที่ให้พลังบวก ให้กำลังใจ รับฟัง ชี้ให้คุณเห็นว่าคุณมีคุณค่าอย่างไร และพร้อมสนับสนุนไอเดียของคุณ

ไม่เชื่ออย่าลบหลู่ แต่หากคุณไม่เชื่อในแนวคิดนี้ ให้คุณทดลองไปอยู่ท่ามกลางคนที่ชอบด่าบั่นและถากถางให้คนอื่นเสียความมั่นใจดูก็ได้ ว่าคุณยังจะมั่นใจในตัวเองได้นานแค่ไหน

## 7. บริหารเงินอย่างดี

เชื่อหรือไม่ว่าปัญหาการเงินทำให้คนเสียความมั่นใจและความศรัทธาในตัวเองมานักต่อนัก คนที่เห็นว่าตัวเองล้มเหลวเรื่องการบริหารเงิน มีหนี้สินมากมาย หรือใช้เงินแบบชักหน้าไม่ถึงหลัง

คนไหนกันที่ยังสามารถมั่นใจและ  
เคารพตัวเองได้อย่างแท้จริง

ไม่ว่าเบื้องหน้าคุณจะเรีดเลอ  
ผู้คนแซ่ซ้อง ศรัทธาคุณเพียงใด  
แต่หากข้างในคุณรู้อยู่เต็มอกว่า  
ฉันกำลังเผชิญปัญหาเรื่องเงิน ก็  
ไม่สามารถทำให้คุณภูมิใจในตัว  
เอง แถมพลังความคิดยังถูกแบ่ง  
ไปวิตกกังวลเรื่องเงินอยู่ตลอดเวลา  
อีกด้วย

หากคุณต้องการความมั่นใจในตัว  
เอง คุณต้องเริ่มที่การบริหารเงิน  
และทรัพย์สินของตัวเองให้ดีกว่า  
ซึ่งไม่ใช่การหาเงินให้ได้เยอะ ๆ  
แต่คือการจัดการรายได้ที่มีให้  
เพียงพอต่อการใช้ชีวิต และสั่งสม  
ทรัพย์สินให้เพิ่มพูนที่ละเล็กละ  
น้อย ซึ่งเมื่อหมดความกังวลเรื่อง  
เงินแล้ว คุณจะสามารถใช้พลัง

ความคิดให้เต็มทีไปกับการคิด  
สร้างสรรค์เพื่อทำให้ชีวิตก้าวหน้า  
ต่อไป

## 8. บริหารความกลัวของตัวเอง

ทุกคนล้วนมีความกลัวติดตัวมา  
ตั้งแต่เกิด และพัฒนาความกลัวที่  
หลากหลายรูปแบบจากการ  
เติบโต เผชิญโลก และการเลี้ยงดู  
ตั้งนั้น ไม่ว่าจะมั่นใจมากแค่ไหน  
คุณก็ต้องมีความกลัว

โดยเฉพาะการที่เราเป็นสัตว์  
สังคมที่ต้องการการยอมรับให้เข้า  
กลุ่ม และความกลัวที่จะถูกกัน  
ออกจากกลุ่ม ความกลัวคนอื่นจะ  
ไม่ยอมรับ ความกลัวการถูก  
ปฏิเสธ ความกลัวการถูกนิินทา  
ว่าร้าย เหล่านี้กลายเป็นอุปสรรค  
ที่สำคัญไม่ให้ใครหลาย ๆ คน

กล้าจะทำอะไรที่แตกต่างหรือตาม  
ความฝัน

แต่คนที่มั่นใจในตัวเองจะรู้ว่าต้อง  
บริหารและควบคุมความกลัวตัว  
เองอย่างไรเพื่อไม่ให้มันขยาย  
อิทธิพลจนไม่กล้าลงมือทำ ซึ่ง  
บางครั้งคุณอาจต้องเรียนรู้การ  
พูดว่า “ช่างมัน” บ้างก็ได้

จำไว้ว่าหากคุณฟังเสียงความ  
กลัวของคุณมากเกินไป คุณจะ  
กล้าออกไปทำอะไรที่ขยาย  
ศักยภาพและสร้างความสำเร็จที่  
ยิ่งใหญ่ (และนั่นจะทำให้คุณ  
ภูมิใจและมั่นใจในตัวเอง) คุณจึง  
ต้องเรียนรู้ที่จะเพิกเฉย และเขี่ย  
มันทิ้งไปบ้าง

## 9. ปล่อยวางเรื่องที่ควรปล่อย

คุณไม่มีทางทำอะไรแล้วถูกใจคน  
ทั้งโลกได้ ดังนั้นหากคุณกล้า  
หาญพอที่จะลุกขึ้นมาทำอะไรที่  
สร้างสรรค์และแตกต่าง ฟังระลึก  
ไว้เลยว่าคุณจะต้องถูกใครบางคน  
แซะ หรือไม่เห็นด้วยแน่ ๆ ซึ่ง  
หากคุณไม่เรียนรู้ที่จะปล่อยวาง  
แต่กลับเก็บทุกเรื่องมาเป็น  
อารมณ์และเงื่อนไขชีวิต ไม่ช้า  
นอกจากคุณจะกลายเป็นคนที่ไม่  
มั่นใจในตัวเองแล้ว คุณอาจยัง  
เป็นซึมเศร้าไปเลยก็ได้

คนมั่นใจในตัวเองก็ต้องเคยถูก  
วิจารณ์ ต่อต้าน หรือไม่เห็นด้วย  
แน่นอน แต่พวกเขาฝึกฝนใจให้  
รับมือคำวิจารณ์และความเห็น  
จากคนอื่นได้ดี และสามารถสงบ  
ได้ พร้อมทั้งปล่อยวางเรื่องเหล่า

นั้นไม่ให้รบกวนใจและขัดขวาง  
การก้าวหน้าของพวกเขาได้

การโดนบ่นบ่อย ๆ ก็เป็นอีกวิธีหนึ่ง  
ในการฝึกให้คุณซาชินกับสิ่งเหล่านี้  
นี่ ดังนั้นหากคุณต้องการจะเป็น  
คนที่มั่นใจในตัวเอง จงพัฒนาสิ่ง  
นี้ซะ

## 10. ทำตัวให้มีคุณค่า

คุณไม่สามารถจะมั่นใจในตัวเอง  
ได้ถ้าข้างในของคุณรู้สึกว่าคุณ  
ไม่ได้ทำอะไรที่มีคุณค่าต่อตัวเอง  
และคนอื่นเลย การมีชีวิตอยู่ไป  
วัน ๆ โดยไม่ได้สร้างอะไรเพื่อ  
ทำให้ชีวิตผู้คนดีขึ้นนั้น จะยิ่ง  
ทำให้คุณรู้สึกแย่กับตัวเองซะอีก

ในทางตรงกันข้าม หากคุณกำลัง  
ทำสิ่งที่มีคุณค่ากับคนอื่น สร้าง  
หรือทำสิ่งที่ทำให้ชีวิตคนอื่นดีขึ้น

แม้คุณจะเหนื่อยแค่ไหน แต่รับ  
ประกันว่าคุณจะรู้สึกภูมิใจในตัว  
เอง และโดยเฉพาะหากยังมีคน  
มาขอบคุณหรือซาบซึ้งในสิ่งที่  
คุณทำ จะยิ่งเป็นพลังใจสำคัญใน  
การทำให้คุณมั่นใจในตัวเองและ  
มั่นใจในสิ่งที่ทำมากขึ้น

สุดท้ายแล้ว ทุกอย่างพัฒนาได้  
เสมอ หากเพียงคุณต้องการมัน  
มากพอ และมุ่งมั่นมากพอที่จะ  
อดทนฝึกฝนจนได้และจนเป็นสิ่งที่  
ต้องการ จากนั้น คุณก็สามารถ  
เก่งได้และเป็นได้ทุกอย่างที่คุณ  
ต้องการ

และสิ่งสำคัญคือ จงอย่ายอมให้  
ความกลัวมาปิดกั้นศักยภาพของคุณ  
และจงอย่ายอมให้ความไม่  
มั่นใจในตัวเองมาหยุดยั้งคุณ

บริษัท บาย พีชಾವีร์ จำกัด

[www.bypichawee.co](http://www.bypichawee.co)

