



หนังสือ ใครเอาเหงาเหงาไป ! (Who move my chess)

ผู้เขียน : Spencer Johnson, M.D. / ผู้แปล : ประภากร อรรถนุกต

ผมได้แก๊งคิดว่า “ **ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนไม่แน่นอน** ” ดังนั้นเราไม่ควรประมาทและยึดติดกับความสบาย ควรหัดสังเกตสิ่งต่างๆรอบตัวอย่างสม่ำเสมอว่ามีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นหรือไม่ เราควรปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นให้ได้ ไม่ใช่ไว้วางใจเพราะเกิดความกลัวว่ารับจะรับกับการเปลี่ยนแปลงนั้นๆไม่ได้ ถ้าจะให้ดีมากขึ้น ก็คือ เราเป็นผู้สร้างการเปลี่ยนแปลงด้วยตัวเองเลย

การเปลี่ยนแปลงไม่ใช่เรื่องยาก ถ้าเราเป็นผู้เลือกที่จะเปลี่ยนแปลงด้วยตัวเองก่อน แต่ถ้าเรารอจนกระทั่ง จำเป็นต้องเปลี่ยนแปลงแล้ว เราก็จะเกิดความอึดอัดขึ้นมาแน่นอน เพราะคนส่วนใหญ่ไม่ชอบให้ใครมาบังคับให้เราเปลี่ยนแปลง ดังนั้น **เลือกเปลี่ยนด้วยตัวเองเถอะครับ**

ผมนำแนวความคิดนี้มาประยุกต์ให้กับการดำเนินชีวิต ดังนี้

1. เตรียมพร้อมเรื่องการเงิน สำหรับครอบครัวในอนาคตไว้แต่เนิ่นๆ
2. สร้างโอกาสในการหาลูกค้าใหม่ ๆ อยู่ตลอดเวลา
3. ปรับปรุงหลักสูตร และแนวทางการสอนใหม่ๆ อยู่เรื่อยๆ
4. ฝึกฝนอยู่กับความอึดอัด ในเรื่องที่เราไม่คุ้นเคยให้ดีขึ้น
5. ตั้งเป้าหมายเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเชิงลบอยู่บ่อยๆ
6. ยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นด้วยใจที่เป็นกลาง
7. จัดการอารมณ์เชิงลบ (เรื่องหงุดหงิด) ได้ดีขึ้น สำหรับผู้สนใจลองหาหนังสือมาอ่านดูนะครับ



คุณอยากได้แก๊งดี ๆ ด้านอื่นอีกมากมาย ผมเชื่อว่า หนังสือทุกเล่มมีเรื่องดี ๆ ให้เรานำมาใช้ในการพัฒนาตัวเองได้

www.entraining.net

TEL. 0-2374-8638
TEL. 0-2732-2345