

6 กลยุทธ์เพิ่มความมั่นใจ ให้พร้อมลุยทุกความท้าทายในปี 2026



ปี 2026 เป็นช่วงเวลาที่คุณผู้ชายจะต้องริเช็ดและอัปเดตพลังความมั่นใจ ให้พร้อมรับทุกความท้าทายในอาชีพการงานและชีวิตส่วนตัว ความมั่นใจไม่ได้มาจากการพูดเก่งอย่างเดียว แต่มาจากการเตรียมความพร้อมรอบด้าน ทั้งบุคลิกภายนอก ความคิด และทักษะที่จำเป็น การลงทุนในตัวเองอย่างเป็นระบบ คือ วิธีเพิ่มความมั่นใจผู้ชายที่ยั่งยืนที่สุด วันนี้เราจึงมี 6 วิธีเพิ่มความมั่นใจที่หนุ่ม ๆ ควรนำไปใช้ เพื่อปลดปล่อยศักยภาพสูงสุดของคุณ

1. สร้างตารางชัยชนะเล็ก ๆ

ความมั่นใจสร้างขึ้นจากความสำเร็จที่สะสมมา การตั้งเป้าหมายใหญ่และความล้มเหลวอาจทำให้ท้อแท้ คุณผู้ชายจึงควรเปลี่ยนมาสร้างตารางชัยชนะเล็ก ๆ ในแต่ละวัน เช่น การออกกำลังกาย 30 นาที, การเรียนรู้ทักษะใหม่ 15 นาที หรือการเคลียร์อีเมลค้างไว้ให้หมดสิ้น การจดบันทึกชัยชนะเหล่านี้ทุกคืน จะช่วยให้คุณรู้สึกว่าคุณเป็นคนที่มีวินัยและสามารถทำตามที่ตั้งใจไว้ได้ ซึ่งเป็นวิธีเพิ่มความมั่นใจผู้ชายที่เริ่มได้จากภายใน

2. ใช้หลักการแต่งตัวแบบ Capsule Wardrobe

ความมั่นใจเริ่มต้นจากความรู้สึกดีกับรูปลักษณ์ภายนอก คุณผู้ชายวัยทำงานไม่จำเป็นต้องมีเสื้อผ้ามากมาย แต่ต้องมีเสื้อผ้าคุณภาพสูงในโทนสีคลาสสิก เช่น ดำ, เทา, น้ำเงินเข้ม และเบจ ที่สามารถสลับสับ

เปลี่ยนกันได้อย่างลงตัว ซึ่งการลงทุนในเสื้อเชิ้ตที่ตัดเย็บดี, กางเกงสแล็คทรงสวย และรองเท้าหนังคุณภาพสูง จะช่วยให้คุณเนียบและพร้อมเสมอ โดยไม่ต้องใช้เวลาคิดนาน

3. ฝึกการพูดในที่สาธารณะแบบฉบับพลัน

ความสามารถในการสื่อสารอย่างชัดเจน คือ อาวุธลับของผู้ชายประสบความสำเร็จ วิธีเพิ่มความมั่นใจผู้ชาย คือ การฝึกทักษะการพูดแบบฉบับพลัน ลองหาหัวข้อสั้นแล้วฝึกพูดนำเสนอหัวข้อนั้น ๆ ให้ชัดเจนภายใน 1-2 นาทีต่อหน้ากระจก หรือเข้าร่วมกลุ่มฝึกพูด การเอาชนะความกลัวในการพูด จะช่วยให้คุณกล้าแสดงความคิดเห็นและโดดเด่นในการประชุมได้

4. จัดการ Posture ให้ดูมีพลังและเปิดกว้าง

ภาษากายส่งผลโดยตรงต่อระดับความมั่นใจของคุณ และวิธีที่ผู้อื่นมองคุณ หนุ่ม ๆ จึงควรฝึกยืนและนั่งหลังตรง ไม่จุ่มไหล่ และใช้เท้าทางที่ปักกว้าง ไม่กอดอก ไม่ซ่อนมือ การมีท่าทางที่ดูสง่า ไม่ได้แค่ทำให้คุณดูน่าเชื่อถือ แต่ยังส่งผลทางจิตวิทยาต่อสมอง ให้รู้สึกว่าคุณมีความมั่นใจและความมั่นใจมากขึ้น

5. กำหนดขอบเขตในชีวิต

ความมั่นใจมาพร้อมกับการควบคุมชีวิตตัวเอง คุณผู้ชายที่ปล่อยให้เส้นแบ่งระหว่างงานกับชีวิตส่วนตัว

เบลอ จะรู้สึกเหนื่อยล้าและควบคุมชีวิตตัวเองไม่ได้ ซึ่งทำให้ความมั่นใจลดลง การกำหนดขอบเขตที่ชัดเจน เช่น การไม่ตอบอีเมลงานหลัง 18.00 น. หรือการกำหนดวันหยุดพักผ่อนที่เข้มงวด เป็นวิธีเพิ่มความมั่นใจผู้ชายที่ช่วยให้คุณมีเวลาฟื้นฟูพลังงานและมีชีวิตที่สมดุล

6. หา Mentor ในสายงานเพื่อการเติบโต

ความมั่นใจในการทำงานจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว เมื่อคุณมีที่ปรึกษาที่สามารถชี้แนะแนวทางได้ การมี Mentor ที่ประสบความสำเร็จในสายงานของคุณ จะช่วยให้คุณเห็นภาพรวม, หลีกเลี่ยงข้อผิดพลาดทั่วไป และเข้าใจกฎที่มองไม่เห็นขององค์กร การลงทุนในความสัมพันธ์แบบ Mentor คือ ทางลัดสู่การเติบโตทางอาชีพที่ช่วยเสริมความมั่นใจให้คุณเป็นผู้ผู้นำได้เร็วขึ้น

ความมั่นใจคือเครื่องมือที่จำเป็น สำหรับการประสบความสำเร็จในทุกมิติของชีวิต คุณผู้ชายที่พร้อมรับมือกับปี 2026 ต้องสร้างความแข็งแกร่งทั้งภายในและภายนอก ด้วยการสร้างวินัยเล็ก ๆ การลงทุนในรูปลักษณ์ และการพัฒนาทักษะการสื่อสาร เมื่อใช้ 6 เทคนิคนี้แล้วจะเป็นรากฐานในการสร้างความมั่นใจที่แท้จริง เพื่อให้คุณก้าวสู่ปีใหม่ได้อย่างเต็มศักยภาพและเปี่ยมไปด้วยพลัง

ทำใจให้สบาย
ร่างกายก็สบาย
แม้จะขาดวิฤตไปมากหรือน้อย
...ก็ไม่เป็นทุกข์...

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชฯ



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๒/๒๕๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า **สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล**

เลขประจำตัวประชาชน **๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙** เชื้อชาติ **ไทย** สัญชาติ **ไทย** อายุ **๓๗** ปี อาชีพ **นักธุรกิจ**

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ **๗๔๓/๓๗** หมู่ที่ **-** ซอย **-** ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน **เลียบฯฝั่งเหนือ**

แขวง / ตำบล **หนองแขม** เขต / อำเภอ **หนองแขม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

เป็น **เจ้าของ** หนังสือพิมพ์ชื่อ **249 สื่อออนไลน์**

มีวัตถุประสงค์ **เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด**

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก **ภาษาไทย**

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก **เป็นแผ่น**

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ **รายวัน**

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ **บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ **๗** เดือน **กุมภาพันธ์** พุทธศักราช **๒๕๖๒**

(ลงชื่อ)

นางสาวกนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

