

## ส่อง 5 เคล็ดลับบริหารชีวิตฉบับผู้ชายที่ประสบความสำเร็จ ให้เป็นคนใหม่ที่ถูกลอยรับ!

### พาไปดู! 5 สิ่งที่ผู้ชายประสบความสำเร็จมักทำเป็นประจำ

ความสำเร็จไม่ได้วัดแค่ที่บัญชีธนาคารหรือตำแหน่งหน้าที่ แต่คือความสามารถในการควบคุมชีวิตและการจัดการเวลาของคุณได้อย่างมีประสิทธิภาพ คุณผู้ชายที่ประสบความสำเร็จอย่างแท้จริง มักมีวินัยกิจวัตรประจำวันที่ช่วยสร้างพลังงานและความชัดเจนให้พวกเขา บ่อยครั้งจึงเกิดคำถามคำถามว่า ผู้ชายประสบความสำเร็จทำอะไร เพื่อให้ทุกวันของพวกเขานำไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ นี่คือ 5 วิธีที่หนุ่ม ๆ สามารถนำไปปรับใช้ เพื่อยกระดับตัวเองให้มีชีวิตที่สมดุลและทรงพลัง

#### 1.กิจวัตรยามเช้าดี ชนะเช้า ชนะทั้งวัน

ผู้ชายประสบความสำเร็จทำอะไร ในช่วงเช้ามืด? พวกเขาจะไม่ได้รับคว่ำโทรศัพท์มือถือทันทีที่ตื่น แต่จะใช้เวลา 30-60 นาทีแรก เพื่อบำรุงตัวเองก่อน โดยตัวอย่างการสร้างกิจวัตรยามเช้าแบบคงที่ เช่น

การเคลื่อนไหว ออกกำลังกายเบา ๆ หรือยืดเส้น การเติมอาหารสมอง อ่านหนังสือหรือฟังพอดแคสต์ให้ความรู้

การวางแผน กำหนด 3 สิ่งสำคัญที่สุดที่ต้องทำให้สำเร็จในวันนั้น

การควบคุมช่วงเช้า เป็นการสร้างโมเมนตัมที่จะส่งผลต่อประสิทธิภาพการใช้ชีวิตไปตลอดทั้งวัน

#### 2.ใช้กฎ 80/20 กับการทำงาน

คุณผู้ชายที่เก่งไม่ใช่คนที่ต้องทำทุกอย่าง แต่เป็นผู้ที่รู้ว่าอะไรคือสิ่งสำคัญที่ให้ผลตอบแทนสูงสุด โดย 80% ของผลลัพธ์ที่คุณต้องการมาจากเพียง 20% ของกิจกรรมที่คุณทำ คุณต้องเรียนรู้ที่จะระบุว่างานหลักของคุณคืออะไร แล้วทุ่มเทพลังงานส่วนใหญ่ไปที่งานเหล่านั้นอย่างเข้มข้น และเรียนรู้ที่จะปฏิเสธงานหรือกิจกรรมที่ไม่ก่อให้เกิดผลลัพธ์ตามเป้าหมายหลัก

#### 3.ลงทุนในความรู้เฉพาะด้าน

ผู้ชายประสบความสำเร็จทำอะไรที่ต่างจากคนอื่น? พวกเขาไม่หยุดเรียนรู้ แต่เลือกที่จะเจาะลึกในความรู้เฉพาะทางที่สร้างความได้เปรียบในการแข่งขันให้กับตนเอง หนุ่ม ๆ ควรจัดสรรเวลาอย่างสม่ำเสมอสำหรับการอ่าน การเข้าร่วมสัมมนา หรือการเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ ที่เกี่ยวข้องกับแกนหลักของอาชีพหรือความสนใจของคุณ การเป็นผู้เชี่ยวชาญในด้านที่แคบแต่ลึก จะสร้างคุณค่าที่ไม่สามารถถูกแทนที่ได้

#### 4.จัดเวลาฟื้นฟูให้เป็นส่วนหนึ่งของงาน

การทำงานหนักตลอดเวลา ไม่ได้หมายถึงความสำเร็จ แต่หมายถึงการบริหารพลังงานที่ล้มเหลว คุณผู้ชายที่ประสบความสำเร็จจะถือว่าการพักผ่อนและการฟื้นฟู เป็นส่วนหนึ่งของตารางงานที่สำคัญเท่ากับการประชุม พวกเขาอาจใช้เทคนิค Power Naps สั้น ๆ การเดินเล่นกลางวันเพื่อเปลี่ยนบรรยากาศ หรือการนัดหมายแพทย์และทำสมาธิอย่างสม่ำเสมอ การจัดการพลังงานให้สมดุลช่วยให้มีสติและสร้างประสิทธิภาพทางความคิดได้สูงสุดตลอดทั้งวัน

#### 5.กำหนดวงสังคมคุณภาพที่ผลักดันคุณไปข้างหน้า

วงสังคมของคุณกำหนดความเป็นคุณ ผู้ชายประสบความสำเร็จทำอะไร พวกเขาจะเลือกล้อมรอบตัวเองด้วยคนที่มองโลกในแง่บวก มีความทะเยอทะยาน และมีความคิดสร้างสรรค์ การมีที่ปรึกษาหรือกลุ่มเพื่อนที่ช่วยผลักดันและท้าทายความคิดของคุณ คือสิ่งสำคัญอย่างยิ่งในการเติบโตอย่างไม่หยุดนิ่ง การตัดขาดจากความสัมพันธ์ที่เป็นพิษและสร้างความสัมพันธ์ใหม่ที่เกื้อหนุน คือ วิธีสำคัญที่ผู้ชายประสบความสำเร็จทำในการยกระดับชีวิต

การปรับชีวิตประจำวันให้สอดคล้องกับคุณค่าและความสำเร็จไม่ได้เกิดขึ้นโดยบังเอิญ แต่

เกิดจากการตัดสินใจที่มีวินัย คุณผู้ชายที่พร้อมจะก้าวไปข้างหน้า ต้องเริ่มจากการสร้างกิจวัตรยามเช้าที่แข็งแกร่ง การโฟกัสในสิ่งที่สำคัญที่สุด และการดูแลการฟื้นฟูร่างกายและจิตใจของตัวเอง คุณสามารถใช้ 5 วิธีนี้ เป็นแผนที่ในการสร้างความสำเร็จที่ยั่งยืนและมีสไตล์ที่แตกต่างในปีใหม่นี้ได้เลย





เราทำบุญกับใคร... ให้ลืม  
ใครทำบุญกับเรา... ให้จำ  
หลวงพ่อสอน กตปุญโญ

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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน  
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

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

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เลียบบ้างเหนือ

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 ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย 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 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

ออกให้ตั้งแต่วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาวกมล ศักดาเดช

(นางสาวกมล ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร