

ศาสตร์ สมอง

สมองรวย
สมองจน
ทำไมบางคน
คิดแล้วรวย

มหาศาสตร์ เศรษฐี

Hack ระบบคิด
เปลี่ยนสมอง
ธรรมดา ๆ



ให้กลายเป็นสมอง “มหาเศรษฐี”

รหัสลับเศรษฐี เข้าใจจุดทำเงิน 1 ปีมั่งคั่ง

ดร.ธนศักดิ์ วิชาวิศาล

วิธีการรับชมคลิปวิดีโอ หลักสูตรออนไลน์ภายในเล่ม

- 1 เปิดไฟล์ E-Book ของท่านขึ้นมา
- 2 นำโทรศัพท์มาสแกนไปที่ QR Code
(เนื่องจากไม่สามารถบันทึกภาพหน้าจอได้ อาจจำเป็นต้องใช้โทรศัพท์อีกเครื่องเพื่อสแกน)
- 3 รับชมคลิปวิดีโอได้เลย ทบทวนซ้ำได้
ไม่จำกัด



ศาสตร์สมองมหาเศรษฐี Hack ระบบคิด เปลี่ยนสมองธรรมดา ๆ ให้กลายเป็นสมอง “มหาเศรษฐี”

โดย ดร.สนศักดิ์ วหาวิศาล

ราคา 395 บาท

สงวนลิขสิทธิ์ หนังสือเล่มนี้ตามพระราชบัญญัติ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558
ห้ามคัดลอกเนื้อหา ภาพประกอบ รวมทั้งดัดแปลงเป็นแผ่นบันทึกเสียง ดัดแปลงวีดิทัศน์
หรือเผยแพร่ด้วยรูปแบบ และวิธีการอื่นใดก่อนได้รับอนุญาต

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

ธนศักดิ์ วหาวิศาล.

ศาสตร์สมองมหาเศรษฐี Hack ระบบคิด เปลี่ยนสมองธรรมดา ๆ ให้กลายเป็นสมอง “มหาเศรษฐี”.--
กรุงเทพฯ : เซเวนต์ บুক, 2568. 336 หน้า.

1. ความคิดและการคิด. 2. สมอง. I. ชื่อเรื่อง.

153.42

ISBN 978-616-8235-99-7

พิมพ์ครั้งที่ 1.-- เมษายน 2568

ประธานบริหาร	อวิชชัย พิซผล
บรรณาธิการอำนวยการ	ผศ.ดร.ตฤณกร เกตุกุลพันธ์
กรรมการผู้จัดการ/บรรณาธิการบริหาร	ปรียาภา พิซผล
ที่ปรึกษาด้านการตลาด	อิสระ โอภาปัญญาโชติ
ผู้จัดการฝ่ายสัมมนา และเว็บไซต์ Creator	จิตภา ฤทธิ์เทพ
กองบรรณาธิการ	ณัฐริกา หลิมไทยงาม
ออกแบบปก/จัดหน้า/วิดิทัศน์	ณัฐนันท์ ใจรินทร์
ฝ่ายการตลาด	ลิตาพัชร์ วุฒิไมตรีวงษ์
เครดิตภาพประกอบ	Design by Freepik

ภูมิใจสร้างสรรค์ และ จัดจำหน่ายโดย

บริษัท เซเวนต์ บุก จำกัด

194/10 ถนนลาดพร้าว แขวงจอมพล เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

พิมพ์ที่

บริษัท กู๊ดเฮด พรินท์ติ้ง แอนด์ แพคเกจจิ้ง กรุป จำกัด

6/1 ซอยเสรีไทย 58 แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพมหานคร 10510

Tel. 02-136-7042 Fax. 02-136-7043

เลขประจำตัวผู้เสียภาษีอากร 0-1055-56139-31-7 สำนักงานใหญ่

คุณเคยสงสัยหรือไม่ว่า

อะไรคือ “จุดเปลี่ยน”

ที่ทำให้คนธรรมดากลายเป็นมหาเศรษฐี ?

อะไรคือสิ่งที่ทำให้นักธุรกิจผู้มั่งคั่ง

มองเห็น “โอกาส”

ในทุกความท้าทาย ?

ความเชื่อมั่นและการตัดสินใจ

ที่เด็ดขาด

ถูกล่อหลอมขึ้นมาจากอะไร ?

พวกเขามีกลไกบางอย่างในสมอง

ที่แตกต่างจากราหรือไม่ ?

เจาะลึกกลไกความคิด ที่ทรงพลัง

สำรวจการทำงานของสมองในทุกมิติ

ผมจะเปิดเผยเบื้องหลังวิธีคิด
ที่ทำให้มหาเศรษฐี
มีสมองที่แตกต่างจากคนทั่วไป

คำนำ

สำนักพิมพ์

มหาเศรษฐีใช้สมองส่วนไหนคิด ความลับของสมองถึงดูดเงิน

“ทำไมชีวิตของบางคน...ทำอะไรก็ดูง่าย
ในขณะที่ชีวิตเรานั้นเต็มไปด้วยความยุ่งยาก”

คำถามนี้อาจแวบเข้ามาในหัวคุณหลายครั้ง โดยเฉพาะเมื่อเห็นคนอื่น
ก้าวหน้า มีความสุข หรือประสบความสำเร็จในแบบที่เราฝันไว้ คุณอาจ
คิดว่าเขามีต้นทุนดีกว่า โอกาสดีกว่า หรืออาจแค่โชคดี แต่สิ่งหนึ่งที่คุณ
และพวกเขามีเหมือนกัน คือ “สมอง”

หนังสือเล่มนี้จะพาคุณเดินทางเข้าสู่โลกของสมอง ศูนย์บัญชาการที่ซ่อน
ศักยภาพอันไร้ขีดจำกัด หากคุณรู้จักใช้มันอย่างชาญฉลาด คุณจะพบว่า
ไม่จำเป็นต้องรวยล้นฟ้าหรือมีพรสวรรค์พิเศษ เพียงคุณเรียนรู้ที่จะใช้
“สมอง” ให้ถูกทาง คุณก็สามารถเปลี่ยนชีวิตที่ยุ่งเหยิงให้กลายเป็นชีวิต
ที่ชาญฉลาด ร่ำรวย และเปี่ยมไปด้วยความสุขได้

จากความรู้เชิงวิทยาศาสตร์ สู่การปรับใช้ในชีวิตจริง
หนังสือเล่มนี้ไม่ได้เน้นเพียงเรื่องทฤษฎีวิทยาศาสตร์สมอง แต่ยังแปล
ความซับซ้อนเหล่านั้นให้กลายเป็นกลยุทธ์ง่าย ๆ ที่คุณสามารถนำไปใช้
ในชีวิตประจำวันได้ เราจะสำรวจสมองในมุมมองใหม่ที่เข้าใจง่าย ตั้งแต่
การตัดสินใจในชีวิตประจำวัน การตั้งเป้าหมาย การบริหารเวลา ไปจนถึง
การสร้างความสัมพันธ์และการจัดการอารมณ์ ทุกบทจะเชื่อมโยงกับสมอง
ส่วนต่าง ๆ พร้อมเคล็ดลับในการดึงศักยภาพออกมาอย่างเต็มที่

ไม่ใช่แค่ “ฉลาด” แต่ต้อง “ฉลาดให้เป็น”

เราอยู่ในโลกที่เต็มไปด้วยข้อมูล ความฉลาดในการเข้าถึงความรู้ไม่ได้
การันตีว่าคุณจะเชื่อมั่นให้เกิดประโยชน์สูงสุดได้ สมองของคุณอาจถูก
ใช้งานผิดวิธี จนกลายเป็นตัวจุดรั้งแทนที่จะผลักดัน หนังสือเล่มนี้จะ
แสดงให้เห็นถึงวิธีการใช้สมองอย่างมีกลยุทธ์ เพื่อให้คุณฉลาดในแบบ
ที่เหมาะสมกับชีวิตและเป้าหมายของคุณ

อ่านเพื่อค้นหาตัวเอง... และยึดไว้กับชีวิตที่เคยพลาด
เป้าหมายของหนังสือเล่มนี้ไม่ใช่เพียงการให้ข้อมูลหรือแรงบันดาลใจ
แต่เป็นการเปิดประตูให้คุณค้นพบศักยภาพที่แท้จริงในตัวเอง คุณจะได้
เรียนรู้วิธีปรับมุมมอง ใช้สมองในด้านที่ถูกต้อง และที่สำคัญคือการสร้าง
ชีวิตที่ทั้งฉลาด ร่ำรวย และมีความสุขในแบบที่คุณต้องการ

พร้อมหรือยังที่จะเดินเข้าไปในห้องลับของสมอง

ถ้าพร้อมแล้ว พลิกหน้าถัดไป แล้วเริ่มการเดินทางครั้งใหม่ที่จะเปลี่ยน
วิถีคิดและวิถีใช้ชีวิตของคุณไปตลอดกาล

บรรณาธิการสำนักพิมพ์

คำนำ

ผู้เขียน

เมื่อผมเริ่มต้นเส้นทางธุรกิจ ในวัยหนุ่ม ผมก็เหมือนคนส่วนใหญ่ ที่เชื่อว่าความสำเร็จ

คือการมีเงินในบัญชีมาก ๆ มีออฟฟิศหรู
และชื่อเสียงที่ทุกคนรู้จัก ผมวัดความสำเร็จ
ด้วยตัวเลข วัดคุณค่าตัวเองด้วยยอดขาย
และคิดว่าชีวิตคือการแข่งขันที่ไม่มีวันจบ

ผ่านไปหลายสิบปี หลังจากได้สร้างและบริหารธุรกิจหลายแห่ง ผ่านวิกฤต
เศรษฐกิจมาหลายครั้ง เห็นบริษัทมากมายเกิดและล่มสลาย ผมค้นพบ
ความจริงที่ไม่มีใครสอนในโรงเรียนธุรกิจ สิ่งที่แยกคนธรรมดาจากเศรษฐี
ตัวจริงไม่ใช่ความรู้หรือโชค แต่เป็น “วิธีคิด” และ “การควบคุมสมอง”
อย่างมีกลยุทธ์

หนังสือเล่มนี้ไม่ใช่คู่มือสร้างรายได้หลักล้านในเวลาอันรวดเร็ว และไม่ใช่วิธีสำเร็จในการลงทุน แต่เป็นการเดินทางเข้าไปสำรวจเครื่องมืออันทรงพลังที่คุณมีติดตัวมาตั้งแต่เกิด นั่นคือ “สมอง” ของคุณเอง

ตลอดชีวิตการทำงาน เราได้ทำงานกับคนเก่งมากมาย บางคนมีไอคิวสูง จบจากมหาวิทยาลัยชั้นนำ แต่กลับล้มเหลวซ้ำแล้วซ้ำเล่า ในขณะที่บางคนไม่มีวุฒิมหาวิทยาลัยสูง แต่กลับสร้างอาณาจักรธุรกิจได้อย่างน่าทึ่ง คุณคิดว่าความแตกต่างอยู่ที่ไหน...

ความแตกต่างอยู่ที่คนเหล่านั้นเข้าใจกลไกการทำงานของสมองตัวเอง พวกเขารู้จักควบคุมความคิด จัดการกับความกลัว และไม่ปล่อยให้พลังแห่งสัญชาตญาณขจัดขวางเส้นทางสู่เป้าหมาย สมองไม่ใช่แค่เครื่องมือในการคิด แต่เป็นอำนาจที่ขับเคลื่อนทุกการตัดสินใจของเรา โดยเฉพาะในช่วงเวลาที่ต้องเผชิญกับความท้าทาย

ผมจะพาคุณไปสำรวจพลังที่ซ่อนอยู่ในสมองของตัวเอง เรียนรู้วิธีใช้ศักยภาพของสมองให้เต็มที่ เพื่อควบคุมการตัดสินใจในทุกด้านของชีวิต ไม่ว่าจะเป็นการลงทุน การจัดการอารมณ์ หรือการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้าง แทนที่จะปล่อยให้ทุกสิ่งดำเนินไปตามสัญชาตญาณ

เปลี่ยนความคิด เปลี่ยนชีวิต เปิดประตูสู่โลกแห่งความมั่งคั่งด้วยศาสตร์สมองมหาเศรษฐี

ดร.ธนศักดิ์ วกาศา

สารบัญ

บทที่ 1 เปิดสมองของคุณให้กว้าง แล้วเดินเข้าไป	16
1.1 ใช้สมองส่วนไหนคิด? Prefrontal Cortex ศูนย์กลางการตัดสินใจที่คุณควรใช้ให้เป็น!	17
1.2 สติ : อย่าให้สมองทำงานเหมือนเครื่องจักร... ใช้สมองให้เกิดประโยชน์จริง ๆ	20
1.3 คำเตือน : ใช้สมองเยอะ ๆ ไม่ได้ทำให้รวย... ต้องใช้ให้เป็น	24
1.4 การบริหารสมอง เรียนรู้การใช้สมองอย่างมีกลยุทธ์เพื่อพัฒนาทักษะ และการตัดสินใจ	30
1.5 การเลือกใช้สมอง การฝึกฝนการคิดเชิงวิพากษ์และการตัดสินใจอย่าง มีประสิทธิภาพ	36

บทที่ 2 ตั้งเป้าหมายแบบที่ไม่ต้องไปบวชเพื่อหาคำตอบ 42

- 2.1 ใช้สมองส่วนไหนคิด? Parietal Lobe ความสามารถในการมองภาพรวมและตั้งเป้าหมาย 43
- 2.2 สติ : อย่าปล่อยให้ชีวิตผ่านไปโดยไม่รู้ว่าคุณกำลังเดินทางไปทางไหน 50
- 2.3 คำเตือน : เป้าหมายที่ดีไม่ใช่แค่ “อยากรวย” แต่ต้องมีแผน...และรู้ว่า “ทำไม” ต้องรวย 56
- 2.4 การตั้งเป้าหมาย วิธีใช้สมองตั้งเป้าหมายให้ชัดเจนและบรรลุได้ 62
- 2.5 ทักษะคิดสำคัญ การมีเป้าหมายที่ใหญ่กว่าสิ่งที่เราเห็นในปัจจุบัน 70

บทที่ 3 เวลาคือเงิน? จริง ๆ แล้วมันคือ...สติ 74

- 3.1 ใช้สมองส่วนไหนคิด? Temporal Lobe การตัดสินใจที่ดีมักมาจากการใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ 75
- 3.2 สติ : ใช้เวลาอย่างรู้เท่าทัน ไม่ใช่แค่เสียเวลาไปกับเรื่องเล็ก ๆ 82
- 3.3 คำเตือน : ถ้ามันแต่เสียเวลาไปกับการคิดเรื่องเล็ก ๆ แล้วจะมีเวลาไปทำอะไรใหญ่ ๆ ได้อย่างไร? 88
- 3.4 ใช้สมองจัดการเวลา วิธีใช้เวลาที่มีให้คุ้มค่าที่สุดในทุกวัน 94
- 3.5 กลยุทธ์ Time Blocking การจัดการเวลาอย่างมีระเบียบเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพ 99

บทที่ 4 มองไม่ได้ให้แค่การคิด แต่ต้องบำรุง ด้วยความสุข 106

- 4.1 ใช้สมองส่วนไหนคิด? Limbic System ศูนย์อารมณ์และความสุข
ของสมอง 107
- 4.2 สติ : ความสุขคือการตั้งใจมีชีวิตที่ดี... ไม่ใช่แค่การทำเงิน 111
- 4.3 คำเตือน : ถ้าไม่ออกกำลังกายสมอง ก็เหมือนมีบัญชีเงินฝากแต่ไม่มีเงิน 116
- 4.4 สั่งสมองให้คิดดูแลตัวเอง สุขภาพกายและจิตใจสำคัญพอ ๆ กับ
การทำงานหนัก 122
- 4.5 วิธีสร้างความสุข การทำกิจกรรมที่ช่วยเพิ่มความสุขในชีวิตประจำวัน 127

บทที่ 5 ความยืดหยุ่นคือกุญแจสู่ชีวิตที่ไม่เครียด จนเกินไป 132

- 5.1 ใช้สมองส่วนไหนคิด? Hippocampus การเรียนรู้และปรับตัวให้
ยืดหยุ่นกับสถานการณ์ต่าง ๆ 133
- 5.2 สติ : อย่างกลัวที่จะล้ม แต่จงกลัวการล้มแล้วไม่ลุกขึ้น 137
- 5.3 คำเตือน : ถ้าคุณไม่ยืดหยุ่น ความเครียดจะเป็นเจ้านายคุณ 141
- 5.4 การพัฒนาความยืดหยุ่น กลยุทธ์ในการเรียนรู้จากความผิดพลาด
และปรับตัว 148
- 5.5 ความยืดหยุ่นในชีวิต การปรับทัศนคติและวิธีคิดเพื่อเอาชนะอุปสรรค 152

บทที่ 6 จิตใจไม่สบาย... จะทำให้สมองทำงานได้ ไม่เต็มที่

158

- 6.1 ใช้สมองส่วนไหนคิด? Prefrontal Cortex การควบคุมอารมณ์
และการตัดสินใจให้เป็นเหตุเป็นผล 159
- 6.2 สติ : ความเครียดไม่เคยช่วยให้คุณตัดสินใจดีขึ้น 165
- 6.3 คำเตือน : ถ้าคุณไม่บริหารอารมณ์ ความเครียดจะบริหารชีวิตคุณแทน 172
- 6.4 การลดความเครียด วิธีจัดการกับความเครียด เพื่อให้สมองทำงานเต็ม
ประสิทธิภาพ 181
- 6.5 การฝึกสติ เทคนิคการฝึกจิตใจให้สงบเพื่อเสริมสมาธิในการตัดสินใจ 188

บทที่ 7 ความสัมพันธ์ ก็ทำให้ชีวิตดีขึ้นด้วย

198

- 7.1 ใช้สมองส่วนไหนคิด? Ventral Tegmental Area สมองส่วนที่กระตุ้น
ให้เรามีความสุขจากการเชื่อมโยงและสัมพันธ์กับผู้อื่น 199
- 7.2 สติ : ความสัมพันธ์ที่ดีคือการลงทุนที่ให้ผลตอบแทนยั่งยืน 205
- 7.3 คำเตือน : หากความรัก... แต่ไม่ใช่ในกระเป๋าสตางค์นะ! 211
- 7.4 การสร้างความสัมพันธ์ที่ดี กลยุทธ์ในการสร้างและรักษาความสัมพันธ์
ที่มีคุณภาพ 215
- 7.5 การลงทุนในความสัมพันธ์ วิธีสร้างความสัมพันธ์ที่สร้างทั้งความสุข
และความสำเร็จ 221

บทที่ 8 การประเมินผลระยะยาว ก้าวไปข้างหน้า โดยไม่เสียใจ 228

- 8.1 ใช้สมองส่วนไหนคิด? Parietal cortex การคิดในระยะยาวและการมองภาพใหญ่ 229
- 8.2 สติ : ถ้าไม่ประเมินผลลัพธ์ระยะยาว... คุณจะเสี่ยงกับการเดินผิดทาง 235
- 8.3 คำเตือน : ก้าวไปข้างหน้าอย่างมั่นใจ แต่ต้องระวังการเลือกเส้นทาง 240
- 8.4 การวางแผนระยะยาว กลยุทธ์ในการประเมินและตัดสินใจในระยะยาว 248
- 8.5 การมองภาพใหญ่ การสร้างวิสัยทัศน์เพื่อกำหนดทิศทางในชีวิต 254

บทที่ 9 วิธีคิดที่ทำให้ทุกมิติของชีวิตสมดุล 260

- 9.1 ใช้สมองส่วนไหนคิด? Cerebellum การจัดการและปรับสมดุลระหว่างการทำงานและการพักผ่อน 261
- 9.2 สติ : คิดก่อนทำ... ถ้าอยากจะมีชีวิตที่ดีกว่า แค่อั้นมาแล้วทำงาน 266
- 9.3 คำเตือน : ชีวิตที่ขาดสมดุล... ก็เหมือนการขับรถโดยไม่ได้ตั้งทิศทาง 271
- 9.4 การรักษาสมดุล เทคนิคการปรับสมดุลชีวิตระหว่างการทำงานและการพักผ่อน 276
- 9.5 การจัดการเวลา วิธีจัดการเวลาอย่างมีประสิทธิภาพเพื่อลดความเครียด 281

บทที่ 10	เก็บเกี่ยวความรู้และพัฒนาตัวเองแบบไม่มีวันหยุด	288
10.1	ใช้สมองส่วนไหนคิด? Neocortex การพัฒนาความรู้และทักษะใหม่ ๆ เพื่อการเติบโต	289
10.2	สติ : การเรียนรู้ไม่มีที่สิ้นสุด... อย่าหยุดจนกว่าคุณจะรู้ว่า “คุณเก่งขึ้น”	295
10.3	คำเตือน : ความสำเร็จที่ยั่งยืนเกิดจากการเรียนรู้ทุกวัน (ถ้าคุณอยากเก่งจริง)	300
10.4	การพัฒนาตัวเอง วิธีสร้างนิสัยในการเรียนรู้และพัฒนาตัวเองอย่างต่อเนื่อง	305
10.5	การใช้ความรู้เพื่อการเติบโต การประยุกต์ใช้สิ่งที่เรียนรู้ในการทำงานและใช้ชีวิต	310
10.6	ใช้สมองส่วนไหนคิด? ทุกส่วน การรวมสมองทั้งระบบ และพัฒนาต่อเนื่อง ชีวิตนี้คุณจะได้ทุกอย่างแบบเสกได้	315
	บทส่งท้าย	
	จากลูกต๋องถึงผู้อ่านทุกท่าน	322

บทที่ 1

เปิดสมองของคุณ
ให้กว้าง
แล้วเดินเข้าไป



1.1

ใช้สมองส่วนไหนคิด? Prefrontal Cortex ศูนย์กลางการตัดสินใจที่คุณควรใช้ให้เป็น!

เคยสงสัยไหมว่าทำไมคุณถึงตัดสินใจพลาดบ่อย ๆ ทั้งที่ก็รู้สึกว่าคุณคิดอย่างรอบคอบแล้ว บางครั้งคุณอาจโทษตัวเองว่า “ฉันโง่หรือเปล่า” แต่เดี๋ยวก่อน! สมองของคุณไม่ได้ทำงานแย่ คุณแค่ยังไม่รู้วิธีใช้งานมันอย่างเต็มที่ต่างหาก

สมองไม่ได้พัง แค่ยังไม่รู้วิธีใช้มันให้ถูกวิธี

ลองนึกภาพสมองของคุณเป็นเหมือนสมาร์ตโฟนรุ่นล่าสุด มาพร้อมฟังก์ชันเทพ ๆ มากมาย แต่คุณกลับใช้มันแค่เพียงโทรเข้าโทรออก แลบบางที่ยังลิมิตชาร์จแบตในเวลาที่ต้องการที่สุด นั่นแหละคือปัญหาของคนส่วนใหญ่ เหมือนกับว่า... เรามีสมองที่สุดยอด แต่เราไม่ได้อ่าน “คู่มือการใช้งาน” ของมันเลย

Prefrontal Cortex เครื่องมือชั้นยอดที่ถูกละเลย

มาดูกันว่าอะไรคือสาเหตุที่ทำให้การตัดสินใจของคุณล้มเหลวอย่างที่เป็น สมองของคุณมีส่วนหนึ่งที่เรียกว่า Prefrontal Cortex (PFC) ซึ่งเป็นส่วนหน้าสุดของสมอง ทำหน้าที่เหมือน CEO ของบริษัท มันรับผิดชอบเรื่องการวางแผน การตัดสินใจ การควบคุมอารมณ์ และการจัดลำดับความสำคัญ

ถ้าสมองส่วนนี้ทำงานเต็มที่ คุณจะตัดสินใจได้อย่างเฉียบคมและมั่นใจ แต่ปัญหาก็คือ PFC ของเรามักโดนรบกวนด้วยสิ่งที่ไม่สำคัญ เช่น การเลื่อนดูฟีดโซเชียลแบบไม่ลืมหูลืมตา หรือการปล่อยให้ความเครียด กลบเสียงแห่งเหตุผล

คุณใช้สมองแบบไหน?

ลองถามตัวเองดูว่า...

- คุณตัดสินใจด้วยเหตุผลหรืออารมณ์?
- คุณมักเสียเวลากับเรื่องที่ไม่ได้ช่วยให้ชีวิตดีขึ้นหรือเปล่า?
- คุณเคยรู้สึกเสียเวลา เพราะมัวคิดแต่เรื่องไร้สาระไหม?

ถ้าคำตอบคือ “ใช่” คุณไม่ได้ฝึกปกติ แต่คุณปล่อยให้ PFC ของคุณ ทำงานต่ำกว่าศักยภาพเท่านั้นเอง

วิธีปลดล็อกพลัง PFC ของคุณ

1. หยุดทำหลายอย่างพร้อมกัน (Multitasking)

การพยายามทำทุกอย่างในเวลาเดียวกันคือศัตรูตัวฉกาจของ PFC เพราะสมองของคุณไม่สามารถตัดสินใจได้ดีเมื่อมันต้อง แบ่งความสนใจไปในหลาย ๆ เรื่องพร้อมกัน ควรฝึกทำทีละอย่าง และทำให้เสร็จก่อนเริ่มงานใหม่

2. ใช้เวลาตัวเองคิด

อย่าปล่อยให้สมองต้องตอบสนองทุกเรื่องในทันที ลองใช้เวลา ประมาณ 2-3 นาที คิดให้รอบคอบก่อนตัดสินใจเรื่องสำคัญ นี่คือการเปิดโอกาสให้ PFC ทำงาน

3. บริหารพลังสมองด้วยการพักผ่อน

เมื่อคุณเหนื่อยล้าหรือเครียด สมองจะสลับไปใช้ส่วนที่เป็นอารมณ์ (Amygdala) แทนการใช้ PFC การพักผ่อนที่เพียงพอ การออกกำลังกาย และการฝึกสมาธิ สามารถช่วยเติมพลังให้สมองของคุณทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สมองของคุณไม่ได้พัง แต่การใช้งานอาจจะยังไม่เต็มประสิทธิภาพ เหมือนกับการใช้เครื่องมือโดยที่ยังไม่ได้อ่านคู่มือการใช้งาน บางทีคุณอาจแค่เสียเวลามากเกินไป หรือใช้งานผิดฟังก์ชัน ลองปรับเปลี่ยนการใช้สมองดู แล้วคุณจะพบว่าเครื่องมือนี้ทรงพลังเกินกว่าที่คุณคิด

ขอให้คุณเปลี่ยนสมองธรรมดา ๆ ให้กลายเป็นสมองมหาเศรษฐี

การเข้าใจและใช้ PFC อย่างเต็มศักยภาพ จะทำให้คุณไม่เพียงแค่ว่าตัดสินใจได้ดีขึ้น แต่ยังช่วยให้คุณเป็นผู้นำในทุกด้านของชีวิตได้อย่างชาญฉลาด ต่อจากนี้ไป อย่าปล่อยให้สมองส่วนที่ยอดเยี่ยมที่สุด ถูกใช้งานอย่างผิดวิธีอีกเลยครับ



1.2

สติ : อย่านำให้สมองทำงานเหมือนเครื่องจักร... ใช้สมองให้เกิดประโยชน์จริงๆ

เคยรู้สึกไหมว่าชีวิตบางช่วงคุณแค่ทำทุกอย่างไปตามความเคยชิน ตื่นนอน กินอาหาร ทำงาน พักผ่อน แล้วก็นอนเข้าไปอีกวัน คุณอาจคิดว่านี่คือ “ชีวิตปกติ” แต่ในความจริง สมองของคุณกำลังทำงานเหมือนเครื่องจักรที่ไร้การควบคุมโดยสิ้นเชิง

สมองแบบเครื่องจักร กับดักที่ทำให้ชีวิตวนอยู่ที่เดิม สมองของมนุษย์สามารถปรับตัวให้ทำสิ่งต่าง ๆ ได้โดยอัตโนมัติเพื่อประหยัดพลังงาน นี่คือเหตุผลว่าทำไมคุณถึงสามารถขับรถกลับบ้านได้โดยไม่ต้องคิด หรือทำงานซ้ำเดิมได้โดยไม่รู้ตัว แม้ข้อดีคือการประหยัดพลังงาน พลังใจ แต่ข้อเสียคือคุณอาจเผลอใช้ชีวิตแบบ “หลับตาเดิน” โดยไม่มีสติ ไม่มีเป้าหมายที่ชัดเจน

คำถามคือ คุณกำลังเป็นคนควบคุมสมอง
หรือสมองกำลังควบคุมชีวิตคุณ?

สติ สวิตช์ที่ปลุกสมองให้กลับมาทำงานอย่างเต็มศักยภาพ “สติ” ไม่ใช่เรื่องใหม่ แต่มันคือกุญแจที่ช่วยให้คุณหลุดพ้นจากโหมดอัตโนมัติของสมอง การมีสติ หมายถึงการรู้ตัวในปัจจุบันขณะ ใส่ใจกับสิ่งที่กำลังทำ และไม่ปล่อยให้สมองล่องลอยไปคิดถึงเรื่องอื่น

ยกตัวอย่างง่าย ๆ

คุณเคยอ่านหนังสือแล้วไม่รู้เลยว่าอ่านอะไรไปบ้างไหม?

คุณเคยฟังใครพูด แต่ใจคุณกลับล่องลอยไปคิดเรื่องอื่นหรือเปล่า?

คุณเคยทำงานบางอย่าง แล้วมารู้ตัวทีหลังว่าผลลัพธ์ไม่ได้ตรงตามที่คาดหวังไหม?

หากคำตอบคือ “ใช่” นั่นแปลว่าคุณกำลังปล่อยให้สมองทำงานเหมือนเครื่องจักร

ทำไมสติถึงสำคัญต่อสมอง?

สมองของเราประกอบด้วยส่วนต่าง ๆ มากมาย แต่ Prefrontal Cortex ซึ่งรับผิดชอบด้านการตัดสินใจ การวางแผน และการควบคุมอารมณ์ จะทำงานได้ดีขึ้นเมื่อคุณมีสติ นั่นเป็นเพราะสมองต้องการการเชื่อมต่อระหว่าง “ปัจจุบัน” กับการวิเคราะห์ในอนาคต

หากคุณปล่อยให้สมองหลงไปกับความเคยชินหรือสิ่งรบกวนภายนอก คุณจะไม่ได้ใช้ศักยภาพของสมองอย่างเต็มที่

ตั้งคำถามปลุกสมอง

ลองถามตัวเองแบบจริงจังว่า...

วันนี้คุณใช้เวลาไปกับสิ่งที่สำคัญหรือเปล่า?

การตัดสินใจของคุณในช่วงที่ผ่านมาเป็นผลจากสติหรืออารมณ์?

คุณกำลังทำสิ่งนั้นเพราะอยากทำ หรือทำเพราะความเคยชิน?

คำถามเหล่านี้ไม่ได้มีไว้เพื่อทำให้คุณรู้สึกผิด แต่เพื่อช่วยให้คุณเริ่มมองเห็นว่า “สติ” สำคัญแค่ไหน

เทคนิคปลุกสติให้สมองกลับมาทำงานอย่างเต็มที่

1. ฝึกหายใจลึก ๆ เพื่อเรียกสติกลับมา

การหายใจลึก ๆ เป็นวิธีง่าย ๆ ที่ช่วยให้สมองสงบและกลับมา มีสติอีกครั้ง ลองใช้เทคนิค 4-4-8 นั่นคือ หายใจเข้า 4 วินาที กลั้นหายใจ 4 วินาที แล้วหายใจออก 8 วินาที คุณจะรู้สึก ว่า จิตใจปลอดโปร่งขึ้น

2. ตัดสิ่งรบกวนรอบตัว

สมองของคุณเหมือนกับเด็กที่ชื่นชอบความสุข ถ้าคุณปล่อยให้ โทรศัพท์เปิดแจ้งเตือนตลอดเวลา สมองจะหลุดโฟกัสไปกับเรื่อง เล็กน้อยจนลืมเป้าหมายที่แท้จริง เพราะฉะนั้นคุณควรปิดเสียง แจ้งเตือน และกำหนดเวลาตรวจสอบข้อความแทน

3. ตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนในแต่ละวัน

เมื่อคุณมีเป้าหมายที่ชัดเจน สมองจะมีทิศทาง ไม่ล่องลอยหรือ หลงไปกับสิ่งที่ไม่สำคัญ ลองเขียนเป้าหมาย 3 ข้อ ในแต่ละวัน และตรวจสอบว่าคุณทำสำเร็จหรือไม่

4. ลงมือทำสิ่งที่เรียบง่ายที่สุดก่อน

ถ้าคุณรู้สึกวุ่นวายใจและไม่รู้จะเริ่มต้นจากตรงไหน การทำสิ่งที่ ง่ายที่สุดก่อนจะช่วยให้สมองกลับมาโฟกัส ลองเก็บโต๊ะทำงาน หรือจัดบันทึกสั้น ๆ เกี่ยวกับสิ่งที่คุณต้องทำในวันนี้

5. ให้สมองพักเมื่อจำเป็น

แม้สมองจะดูเหมือนเครื่องจักรที่ทำงานไม่หยุด แต่ในความจริง มันต้องการเวลาพักผ่อน การออกไปเดินเล่น หรือพักสายตาสัก 10 นาที จะช่วยฟื้นฟูสมองให้ดีขึ้น

คุณไม่ใช่หุ่นยนต์ อย่าปล่อยให้สมองทำงานแบบ AI ราคาถูกลง

ลองจินตนาการว่า สมองของคุณเป็นเหมือนระบบ AI ถ้าคุณไม่ได้
อัปเดตซอฟต์แวร์ หรือไม่ได้ใส่ข้อมูลที่มีคุณภาพ คุณก็จะได้ผลลัพธ์ที่
ผิดเพี้ยน ชีวิตคุณก็เช่นกัน ถ้าคุณไม่ได้ใส่สติลงไป คุณก็จะได้ผลลัพธ์
ที่ธรรมดาและซ้ำซาก

ความฉลาดที่แท้จริง คือการรู้ตัวว่ากำลังทำอะไรและ ทำไปทำไม

สติไม่ใช่เรื่องยาก แต่มันคือวินัยที่ต้องฝึกฝน การใช้สติจะทำให้คุณ
กลายเป็นคนที่ฉลาดขึ้น เพราะคุณไม่ได้ใช้ชีวิตไปตามอารมณ์หรือ
ความเคยชิน แต่เลือกที่จะทำในสิ่งที่เหมาะสมที่สุด

ขอท้าทาย เปลี่ยนสมองเครื่องจักรให้กลายเป็นสมอง นักปราชญ์

จากนี้ไป ขอให้คุณฝึกตั้งคำถามกับตัวเองในทุกการกระทำ อย่าปล่อยให้
ให้สมองของคุณทำงานแบบเครื่องจักร คุณต้องคิด วิเคราะห์ และ
เลือกทำสิ่งที่มีความหมาย แล้วจะพบว่าชีวิตมีคุณค่ามากกว่าที่เคย

**จำไว้ว่า คุณไม่จำเป็นต้องเก่งที่สุด
แค่ใช้สติให้มากที่สุด คุณก็จะเป็นผู้ชนะที่แท้จริง**

1.3

คำเตือน : ใช้สมองเยอะ ๆ ไม่ได้ทำให้รวย... ต้องใช้ให้เป็น

เคยสงสัยไหมว่าทำไมคนที่ดูเหมือนฉลาดมากหลายคน ถึงไม่ได้ร่ำรวยเท่าคนที่ดูธรรมดา ๆ หรือบางครั้งคุณอาจคิดว่า “ฉันก็ทำงานหนัก คิดวางแผนเยอะ แต่ทำไมยังไม่รวย”

คำตอบนั้นง่ายแต่เจ็บลึก

“การใช้สมองเยอะ” ไม่ได้เท่ากับ “การใช้สมองเป็น”

ความจริงที่ต้องกล่ารับ สมองที่อัจฉริยะไม่ได้ช่วยให้รวย สมองมนุษย์เป็นเครื่องมือที่น่าทึ่ง มันสามารถวิเคราะห์ วางแผน และจดจำข้อมูลได้อย่างไม่มีที่สิ้นสุด แต่คนส่วนใหญ่มักใช้สมองของตัวเองในทางที่ผิด หรือหนักกว่านั้น... ใช้สมองไปในเรื่องที่ไม่สร้างมูลค่า

สมองของคุณเหมือนกับรถสปอร์ตสุดหรู หากคุณใช้มันแค่ขับไปซื้อของที่ตลาดใกล้บ้าน คุณคงไม่เห็นถึงศักยภาพที่แท้จริง เช่นเดียวกันกับสมอง ถ้าคุณใช้มันแค่ “คิดไปเรื่อย” โดยไม่มีทิศทาง คุณก็จะได้ผลลัพธ์ที่ “เรื่อยเปื่อย” เท่านั้น

คำถามปลุกสมอง คุณกำลังใช้สมองอย่างไร?

ลองตั้งคำถามเหล่านี้กับตัวเอง

วันนี้คุณใช้สมองคิดเรื่อง que สร้างผลลัพธ์อะไรได้บ้าง

คุณคิดถึงการแก้ปัญหาหรือแค่กังวลอยู่กับปัญหาเดิมซ้ำ ๆ
สิ่งที่คุณกำลังใช้สมองคิดอยู่ตอนนี้ มันช่วยให้คุณเข้าใจความร้าย
มากขึ้นหรือไม่

สมองที่ถูกใช้ผิด กับดักที่ทำให้คุณติดอยู่ในวงจรเดิม

หลายคนมักใช้สมองไปกับการคิดถึงความเป็นไปไม่ได้

“ฉันไม่มีทุน”

“ฉันไม่เก่งพอ”

“คนอื่นเขามีโชคช่วย”

ความคิดเหล่านี้ไม่ได้ช่วยอะไรเลย นอกจากจะทำให้คุณตกอยู่ใน
หลุมพรางของความกลัวและความสงสัยตลอดเวลา

ลองนึกถึงสถานการณ์ที่คุณต้องเริ่มทำธุรกิจใหม่ แต่สมองกลับเต็มไปด้วย
ข้ออ้างจำนวนมาก เช่น

“ตลาดตอนนี้กำลังแย่”

“คู่แข่งเก่งกว่าเรามาก”

“ฉันคงทำได้ไม่ดีพอ”

เมื่อคุณใช้สมองคิดแบบนี้บ่อย ๆ มันจะกลายเป็นนิสัย แล้วสมองของ
คุณจะปิดกั้นโอกาสโดยอัตโนมัติ

เบื้องหลังความสำเร็จของมหาเศรษฐี ไม่ใช่แค่โชคดี แต่พวกเขาารู้วิธีใช้สมอง

คุณไม่จำเป็นต้องมีไอคิวระดับอัจฉริยะ หรือจบจากมหาวิทยาลัยชั้นนำ
สิ่งที่คุณต้องมี คือความเข้าใจว่า “**สมองทำงานอย่างไร**”
และจะใช้มันอย่างไรให้ตัดสินใจได้ดี คิดได้ลึก
และเอาตัวรอดได้ในทุกวิกฤต

เปิดเผยวิธีบริหาร “**สมอง**” ให้กลายเป็นเครื่องมือทรงพลัง
ในการสร้างความมั่งคั่ง คุณจะได้เรียนรู้วิธีดึงศักยภาพของสมอง
ฝึกควบคุมอารมณ์ สัญชาตญาณ และเปลี่ยนมันเป็นพลังขับเคลื่อน
ความก้าวหน้า เพื่อปลดล็อกศักยภาพการคิดเชิงกลยุทธ์
แบบมหาเศรษฐี

เมื่อคุณเข้าใจวิธีใช้สมองอย่างเต็มกำลัง
ทุกการตัดสินใจจะเฉียบคม ทุกเป้าหมายจะกลายเป็นจริงได้

ศาสตร์สมองมหาเศรษฐี
อาวุธลับในการสร้างธุรกิจ สร้างชีวิต และสร้างอนาคต



ISBN 978-616-8235-99-7



9 786168 235997
ราคา 395 บาท