

หนังสือดี เปลี่ยนแปลงชีวิตได้

มอบหนังสือดี เป็นของขวัญสำหรับคนที่รักและห่วงใย

หนังสือขายดี

MENTAL ALCHEMY

วิธีเปลี่ยน “วิธีคิด” เพื่อเปลี่ยน “วิกฤติ” ให้เป็น “โอกาส”

แปลจาก **MENTALE ALCHEMIE** - So verwandeln Sie Ängste,
Probleme und die Versuchung aufzugeben in goldene Chancen.



เขียนโดย : โบโด เซฟเฟอร์ (Bodo Schäfer)

แปลและเรียบเรียงโดย : เจนจิรา เสรีโยธิน

บรรณาธิการโดย : สมชัย เบญจมิตร

 **BEE MEDIA**
Self-Development



มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ

หนังสือ **MENTAL ALCHEMY** วิธีเปลี่ยน “วิธีคิด”
เพื่อเปลี่ยน “วิกฤติ” ให้เป็น “โอกาส”

แปลจาก : **MENTALE ALCHEMIE** - So verwandeln Sie Ängste, Probleme und die Versuchung aufzugeben in goldene Chancen.

เขียนโดย : **Bodo Schäfer** (โบโด เซฟเฟอร์)

แปลและเรียบเรียงโดย : **เจนจิรา เสรีโยธิน** บรรณาธิการโดย : **สมชัย เบญจมิตร**

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2565 โดย บริษัท บี มีเดีย กรุ๊ป (ประเทศไทย) จำกัด
ห้ามการลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้ รวมทั้งการจัดเก็บถ่ายทอด ไม่ว่าจะด้วยรูปแบบหรือวิธีการใด ๆ
ด้วยการขบวนการทางอิเล็กทรอนิกส์ การถ่ายภาพ การบันทึก หรือวิธีการอื่นใด โดยไม่ได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษร

© **Bodo Schäfer**. Original Title : **MENTALE ALCHEMIE - So verwandeln Sie Ängste, Probleme und die Versuchung aufzugeben in goldene Chancen**. First published **Bodo Schäfer** Akademie in 2018. Author: **Bodo Schäfer**. Published by arrangement with **THE RIGHTS COMPANY**, Maastricht, The Netherlands (www.therightscompany.nl). Thai copyright © 2018 by **Bee Media Group (Thailand) Co., Ltd.**

พิมพ์ครั้งแรก : กันยายน 2565 2209 9 8 7 6 5 4 3 2 1

ISBN 978-616-444-046-3 ราคา 170 บาท



BEE MEDIA GROUP

มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ

จัดพิมพ์โดย **สำนักพิมพ์**



69 ซ.เรวดี 12 ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมืองนนทบุรี จ.นนทบุรี 11000

ติดต่อสำนักพิมพ์ได้ที่ มือถือ 089-111-7500, 089-120-7700 โทรศัพท์ 02-034-9474

Line id : @beemedia www.facebook.com/beemedia Email : Info@BeeMedia.co.th

ติดตามข่าวสาร สมัครสมาชิก และรับสิทธิพิเศษได้ที่ www.BeeMedia.co.th

จัดจำหน่ายโดย : บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน)

1858/87-90 ถนนเพชรรัตน แขวงบางนาใต้ เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260

โทรศัพท์ 02-826-8000 โทรสาร 02-826-8356-9 <http://www.se-ed.com>

กรณีต้องการสั่งซื้อจำนวนมาก เพื่อใช้เป็นของขวัญหรือ ส.ค.ส. ในทุกเทศกาล เช่น ปีใหม่ งานสัมมนา งานอบรม พัฒนาบุคลากรหน่วยงานหรือเป็นของขวัญเพื่อคนที่รักและห่วงใย ขอรับส่วนลดพิเศษที่ 089-111-7500, Line id : @beemedia, www.BeeMedia.co.th



TO _____

FROM _____

- สิ่ง ดี ๆ จาก ผู้ ให้ สู่ ผู้ รับ -

ผู้ที่มอบหนังสือเล่มนี้ให้แด่ท่าน คือผู้ที่มีความเอาใจใส่และปรารถนาแต่สิ่งที่ดีที่สุด จึงได้มอบหนังสือเล่มนี้ที่จะทำให้ท่านมีวิถีในการ “เล่นแร่แปรจิต” เพื่อเปลี่ยนวิธีคิด และเปลี่ยนแปลงตนเอง เปลี่ยน “วิกฤติ” ให้กลายเป็น “โอกาสทอง”

นี่คือสิ่งที่คนพิเศษผู้ที่รักและห่วงใยในตัวท่าน ได้มอบหนังสือเล่มนี้ให้เพียงเพื่อต้องการให้คนที่รักและห่วงใย มีชีวิตที่ดีขึ้นตลอดไป

เพราะหนังสือดีเล่มนี้ เปลี่ยนแปลงชีวิตคนเราให้ดีขึ้นได้

สมชัย เบญจมิตร

มุ่งบันทึกบทสวด... เพื่อคุณ

การมอบหนังสือดีแก่ผู้ที่ท่านรักและห่วงใย เป็นการเพิ่มสิ่งดีให้กับตนเองและผู้ได้รับ สำหรับผู้รับนั้น เมื่อท่านได้รับหนังสือดีเล่มนี้ ขอให้ตอบแทนสิ่งดี ๆ คืนแก่ผู้ให้ด้วยการอ่านให้จบ 1 ครั้ง และให้ผู้อื่นยืมอ่าน 1 ครั้ง เพราะเท่ากับท่านได้ช่วยให้ตัวท่านเองและคนรอบข้าง มีชีวิตที่ดีขึ้น

- เกี่ยวกับผู้เขียน -



โบโด เซฟเฟอร์ (Bodo Schäfer) เกิดวันที่ 10 กันยายน 1960 ที่เมืองโคโลญจน์ ประเทศเยอรมนี แต่เติบโตในสหรัฐอเมริกา เขาเลิกเรียนกฎหมายกลางคันแล้วหันมาจับธุรกิจค้าขายเครื่องประดับเม็กซิกันและเสื้อผ้า แต่ไม่ประสบความสำเร็จพออายุ 26 ปี ก็ล้มละลาย เขาใช้ชีวิตด้วยเงินเพียง 5 มาร์คต่อวัน นานถึง 8 เดือน จนได้งานเป็นคนขายประกัน ต่อมาเขาได้รู้จัก **“โค้ชทางการเงิน”** ซึ่งสอนวิธีการบริหารเงินจนพลิกชีวิตของเขา ทำให้เปลี่ยนแปลงไปโดยสิ้นเชิงจากฐานะยากจนกลายเป็นคนที่ร่ำรวย

โบโด เป็นนักบรรยาย นักเขียน หนังสือที่ขายดีของเขาจำนวน 4 เล่ม ได้รับการแปลเป็นภาษาไทยแล้วคือ **หนังสือเล่มนี้ กฎ 30 ข้อ วิธีสร้างอิสรภาพการเงิน มีเงินล้านใน 7 ปี และ วิธีคิด วิธีรวย** หนาน้อยสอนรวย



1. วิธีสร้างอิสรภาพการเงิน มีเงินล้านใน 7 ปี



2. วิธีคิด วิธีรวย หนาน้อยสอนรวย



3. กฎ 30 ข้อ เปลี่ยนวิธีคิดและชีวิตจากคนธรรมดาให้เป็น “ผู้ชนะ”

- เกี่ยวกับผู้แปลและเรียบเรียง -

เจนจิรา เสรีโยธิน เกิดที่กรุงเทพฯ จบการศึกษาระดับปริญญาตรีและโทจากคณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เคยเป็นผู้ช่วยผู้สื่อข่าว GTIA (German Trade and Invest) สำมประจำโครงการการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศขององค์กรเพื่อความร่วมมืระหว่างประเทศของเยอรมัน (GIZ) ปัจจุบันเธอมีอาชีพเป็นอาจารย์นักแปล นักเขียน และล่ามอิสระ ผลงานเขียนของเธอที่ได้รับรางวัลในนามปากกา **เจนจิ** เรื่อง **“ครึ่งหนึ่ง... คิดถึงเป็นระยะ”** ได้รับรางวัลชมเชยประเภทรวมเรื่องสั้นจากสำนักงานการศึกษาพื้นฐานและหนังสือแนะนำ เซเวนบีคควอเตอร์ ปี พ.ศ. 2556 **“คืนหนึ่ง... คิดถึงอีกครั้ง”** รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 2 เซเวนบีคควอเตอร์ ปี พ.ศ. 2557

หมายเหตุ บรรณาธิการ

ชีวิตคนเราต้องพบเจออุปสรรคสำคัญสามสิ่งที่ยับยั้งความสุขความสำเร็จนั่นคือ **ความท้อแท้ ความกังวลหรือความกลัว และ ปัญหา** อุปสรรคทั้งสามนี้คือวิกฤติของชีวิตที่เปรียบเสมือน **“ดินโคลน”** ที่ทำให้เราล้มเหลว แต่หากต้องการชีวิตที่ดีกว่าเดิม เติบโตเต็มความฝัน เราต้องเปลี่ยน **“วิกฤติ”** นี้ให้เป็น **“โอกาสทอง”** ซึ่งหมายถึงความสำเร็จ หมายถึงการเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อทำชีวิตที่ใฝ่ฝันให้เป็นจริง ดังคำกล่าวที่ว่า **“ใช้ชีวิตตามความฝัน! หากคุณไม่หยุดตัวเอง ก็ไม่มีอะไรหรือใครจะมาหยุดคุณได้”**

เราจะสามารถเปลี่ยน **“วิกฤติ”** ทั้งสามนี้ให้กลายเป็นความสำเร็จได้หรือไม่ ขึ้นอยู่กับการเรียนรู้วิธี **“เล่นแร่แปรจิต”** อันหมายถึงการเปลี่ยน **“วิธีคิด”** เพื่อเปลี่ยนแปลงตนเองให้ไม่มีอะไรหยุดเราได้ หนังสือเล่มนี้จะให้บทเรียนสำคัญสามอย่างคือ **1. อายายอมแพ้ ห้ามยอมแพ้อย่างเด็ดขาด 2. จัดการกับความกังวลและความกลัว และ 3. เปลี่ยน “ปัญหา” ให้เป็น “ทอง” “การยอมแพ้” “ความกลัว” และ “ปัญหาที่แก้ไม่ตก” ทั้งสามอย่างนี้เป็นอุปสรรคต่อความสำเร็จ หากอยากมีชีวิตที่มีความสุขและเติบโตเต็ม เราต้องเรียนรู้ที่จะเอาชนะอุปสรรคเหล่านี้จากหนังสือดีเล่มนี้**

หนังสือ **“Mental Alchemy : วิธีเปลี่ยน ‘วิธีคิด’ เพื่อเปลี่ยน ‘วิกฤติ’ ให้เป็น ‘โอกาส’** เล่มนี้เป็น **หนังสือดี** แปลจากหนังสือภาษาเยอรมัน **Mentale Alchemie** เขียนโดย **ไบโอด เซฟเฟอร์** ที่จะช่วยให้คุณเปลี่ยนแปลงมุมมองวิธีคิด เอาชนะอุปสรรคที่ขัดขวางชีวิต นำไปประยุกต์ใช้เพื่อควบคุมสถานการณ์ต่าง ๆ ให้ราบรื่นเป็นไปตามที่ต้องการ เพื่อให้มีชีวิตเป็นไปตามความฝันที่ต้องการ และดีขึ้นกว่าเดิม

สำนักพิมพ์  มีความภูมิใจที่ได้จัดพิมพ์ **หนังสือดี** เล่มนี้ ที่จะช่วยให้คุณมีแนวทางและวิธีการ **“เล่นแร่แปรจิต”** วิธีเปลี่ยน **“วิธีคิด”** เพื่อทำให้ชีวิตของคุณดีขึ้นได้ตลอดไป

เพราะหนังสือดีเล่มนี้ เปลี่ยนแปลงชีวิตคนเราให้ดีขึ้นได้

สมชัย เบญจมิตร

มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ

“Kนังสื่อขายดีเล่มนี้จะให้
บทเรียนสำคัญ 3 อย่าง นั่นคือ

- 1. อาย่อมแพ้ ห้ามยอมแพ้เด็ดขาด**
- 2. วิธีจัดการความกังวลและความกลัว**
- 3. วิธีเปลี่ยน “ปัญหา” ให้เป็น “ทอง”**

“การยอมแพ้” “ความกลัว” และ “ปัญหา
ที่แก้ไม่ตก” ทั้ง 3 อย่างนี้เป็นอุปสรรค
ต่อความสำเร็จ **หากเราอยากมีชีวิตที่มี
ความสุขและเต็มเต็ม เราต้องเรียนรู้ที่จะ
เอาชนะอุปสรรคเหล่านี้”**

สารบัญ

เกี่ยวกับผู้เขียน ผู้แปลและเรียบเรียง 4

หมายเหตุ บรรณาธิการ 5



MENTAL ALCHEMY วิธีเปลี่ยน “วิธีคิด” เพื่อเปลี่ยน “วิกฤติ” ให้เป็น “โอกาส”

คำนำ 11

- แล้วมันเป็นไปได้อย่างไร
- ความท้าทายของชีวิต
- ผมได้รู้จักคนยอดเยี่ยมมากมาย
- คุณสามารถเป็นคนทำอะไรก็หยุดยังไม่ได้
- ทำไมผมจึงมอบหนังสือเล่มนี้ให้คุณ
- ขอผมแนะนำชายหนุ่มคนหนึ่ง
- การวิ่งหนีเป็นโปรแกรมติดดาบรर्थ
- ทำไมบางคนจึงท้อแท้
- เราจะฝึกความทรหดได้อย่างไร
- โมเมนตัม
- แรงครึ่งเดียวไม่พอ
- การทำงานมุ่งผลลัพธ์เป็นการขัดขวางโมเมนตัม
- อย่ารอกกลยุทธ์สมบูรณ์แบบ
- คุณอยากสร้างโมเมนตัมตรงไหน

ภาค 1 ผู้ชนะยอมยั้งหยุด 17

- คนที่ยอมแพ้จะไม่ยอมนิยามตัวเองแบบนั้น
- เรื่องของผม
- โค้ชของผมให้ความรู้แก่ผม 4 ข้อ
- ไม่มีประโยชน์ที่จะวิ่งหนีปัญหา
- โมเมนตัมเริ่มต้นด้วยวินัย
- เมื่อเริ่มวิ่ง...
- หน่วยใหญ่และหน่วยย่อย
- ตัวช่วยสุดท้าย
- สรุป “ผู้ชนะจะยั้งหยุดจนถึงที่สุด”

ภาค 2 วิธีจัดการความกลัว

และความกังวล 69

- วิธีรับมือความกลัวและความกังวล
- ข้อปลีกย่อยเกี่ยวกับจิตใต้สำนึก
- สรุปรู เคิลด์ลับ 20 ข้อ เพื่อจัดการความกลัวและความกังวล

- ท่าทีของผู้ชนะต่อปัญหา
- คุณมีอำนาจควบคุมชีวิตของตนเอง
- 6 ขั้นตอนในการปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหา
- บางปัญหาปรากฏในรูปแบบที่คล้ายคลึงกันซ้ำแล้วซ้ำเล่า
- ชีวิตของเซอร์ชิล
- บทเรียนที่ไม่อาจลืม
- เหล่าเบบี้บูมเมอร์

ภาค 3 วิธีเปลี่ยน “ปัญหา”

ให้เป็น “ทอง” 113

- วิธีเปลี่ยน “ปัญหา” ให้เป็น “ทอง”
- ปัญหาที่ปัญหา
- แร็ปเปอร์ 50 CENT*
- ชีวิตเป็นกลาง
- วัจนเชิงลบ
- นกมวย
- บริทา ซเตฟเฟน
- คนรวยจะยิ่งใหญ่กว่าปัญหา

- ปัญหาจะหนักขึ้นทุกทีทุกที
- ลำดับชั้นที่อาจต้องเจอ
- ดิดเทอร์โบ
- ภาพรวม
- ปิดท้ายด้วยมิติที่ลึกซึ้ง
- สรุปรู วิธีเปลี่ยน “ปัญหา” ให้เป็น “ทอง”
- 20 เคิลด์ลับ แก่กังวลและความกลัว

...แล้วจะอย่างไรต่อไป 171





MENTAL ALCHEMY

วิธีเปลี่ยน “วิธีคิด”
เพื่อเปลี่ยน “วิกฤติ”
ให้เป็น “โอกาส”

“เล่นแร่แปรจิต” เปลี่ยน “วิธีคิด”
เพื่อเปลี่ยน ความท้อแท้ ความกังวล
ความกลัวและปัญหาให้เป็น **“โอกาสทอง”**

**“ใช้ชีวิตตามความฝัน!
หากคุณไม่หยุดตัวเอง
ก็ไม่มีอะไรหรือใคร
จะมาหยุดคุณได้”**

**“ไรรายังไม่ถึงจุดจบเมื่อแพ้
แต่จบเมื่อเรายอมแพ้”**

คำนำ

คุณอยากเป็นคนที่ไม่มီးโรมาหยุดยั้งได้ไหม

ถ้าเช่นนั้นคุณคงตั้งปณิธานบางอย่างและทำมันให้สำเร็จเสมอ คุณคงจะบรรลุเป้าหมายทุกอย่างและทำทุกความฝันให้เป็นจริง

ไม่มีมီးโรมาหยุดยั้งได้ หมายความว่าไม่มีมီးโรมาหยุดคุณได้ ไม่ว่าจะ เป็นปัญหา ความกลัว ความเฉื่อยชา อุปสรรค คุณเปลี่ยน **“ดินโคลน”** ทุกอย่างให้กลายเป็น **“ทอง”**

คุณคิดว่ามันเป็นไปไม่ได้หรือ... ینگรุณาอ่านต่อ

ตัวผมมีความบกพร่องในการอ่านและเขียน (Dyslexia) และเกือบเรียนไม่จบ มีปัญหาและความกลัวมากมายจนผมอยากยอมแพ้ ตอนอายุ 26 ปี ผมถึงแตกและหมดหวัง แต่ตอนอายุ 30 ปี ผมเป็นเศรษฐีเงินล้าน เป็นอิสระทางการเงิน ต่อมาผมเขียนหนังสือเบสต์เซลเลอร์จากการจัดอันดับของซปีเกิล* 6 เล่ม และมี 2 เล่มที่ขายดีไปทั่วโลก

ผมเคยกลัวที่จะพูดต่อหน้าผู้คน สมัยเด็กผมเคยต้องท่องบทกวีในโบสถ์ ฟันผมถึงกับสั่นก็จนทุกคนในโบสถ์ได้ยินผ่านไมโครโฟน แต่ในปี ค.ศ. 2006 ผมได้ไปพูดต่อหน้าผู้คน 35,000 คนใน โอลิมปิก สเตเดียมที่กรุงมอสโก

แล้วมันเป็นไปได้อย่างไร

คำตอบคือผมได้เรียนรู้วิธี “เล่นแร่แปรจิต” (Mental Alchemy - เปลี่ยนวิธีคิด เปลี่ยนวิกฤติเป็นโอกาส)** ผมเรียนรู้ที่จะเปลี่ยนปัญหาให้กลายเป็นทองตรงตามตัวอักษร **ด้วยเหตุนี้จึงไม่มีมီးโรมาหยุดผมได้**

* Spiegel นิตยสารข่าวของเยอรมนีคล้ายนิตยสาร Time

** Mental Alchemy หรือ “เล่นแร่แปรจิต” หมายถึงการเปลี่ยนแปลงวิธีคิดของตนเอง เพื่อรับมือกับความกลัว ความกังวล ความท้อแท้ ให้กลายเป็นคนที่สามารถเอาชนะอุปสรรค เปลี่ยนวิกฤติ เป็นโอกาส และเปลี่ยนแปลงชีวิตใหม่ให้ดีขึ้นกว่าเดิม

ความท้าทายของชีวิต

ชีวิตของเรามีความท้าทายยิ่งใหญ่ 3 ข้อ และเราทุกคนต้องเคยเผชิญสิ่งเหล่านี้มาบ้าง นั่นคือ

1. ความท้อแท้ 2. ความกังวลและความกลัว และ 3. ปัญหา

ความท้าทายทั้งสามอย่างนี้คือ “ดินโคลน” ที่ทำให้เราล้มเหลว หรืออาจเป็นวัสดุที่เราจะเปลี่ยนเป็น “ทอง” ซึ่งหมายถึงความสำเร็จของเราได้

เราอาจเปลี่ยนความท้าทายสามข้อให้กลายเป็นความไม่สำเร็จ หรือความสำเร็จได้ ความแตกต่างอยู่ที่เรารู้จักการ “เล่นแร่แปรจิต” (เปลี่ยนวิธีคิด เปลี่ยนวิกฤติเป็นโอกาส) หรือไม่

มันจะช่วยให้ไม่มีอะไรหยุดเราได้ บุคคลยิ่งใหญ่ทุกคนเคยเรียนรู้มัน เราทุกคนต้องเรียนรู้เรื่องนี้ หากเราต้องการเติมเต็มและมีความสุข

ผมได้รู้จักคนยอดเยี่ยมมากมาย

พระสันตะปาปาจอห์น ปอลที่ 2 เคยเชิญผมไปเข้าเฝ้าเป็นการส่วนพระองค์ ตอนนั้นพระองค์ทรงบาดเจ็บสาหัสจากการลอบปลงพระชนม์ เราคุยกันเรื่องความกลัวของพระองค์...

มอง คลี๊ด แวงแดม นักแสดงฮอลลีวู้ดที่เคยเดินบนเส้นทางยากลำบาก เมื่อผมพูดเรื่องการ “เล่นแร่แปรจิต” เขากอดผมแน่นและบอกว่า “นี่แหละใช่เลย!”

ผมเคยจัดสัมมนาเกี่ยวกับพลังที่ช่วยจัดการความกลัวและปัญหากับ **เซอร์ ริชาร์ด แบรนดสัน** เจ้าของกิจการยักษ์ใหญ่และอภิมหาเศรษฐี

ไม่ว่าจะเป็นอดีตประธานาธิบดีสหรัฐฯ บิล คลินตัน วิตาลีและวลาดีเมียร์ คลิทช์โก โรเบิร์ต คิโยซากิ เฮลมุท โคห์ล ฟรานซ์ เบคเคนบาวเออร์ แจ็ค แคนฟิลด์ โอลิเวอร์ คาห์น แชมป์มวยโลกหรือนักฟุตบอลทีมชาติอิตาลีมากมาย ผมได้รู้จักกับพวกเขาทุกคน

...และทุกคนก็เคยมีปัญหาในบางครั้ง มีความกลัว มีความรู้สึก
อยากยอมแพ้ แต่ทุกคนเรียนรู้ที่จะไม่ให้ใครมาหยุดยั้งพวกเขาได้

คุณสามารถเป็นคนที่จะอะไรก็หยุดยั้งไม่ได้

เราทุกคนเคยเจอความท้าทายทั้งสามอย่างดังที่กล่าวมา ไม่ว่าจะ
จะเป็นความรู้สึกอยากยอมแพ้ ความกลัว และปัญหา แต่เราสามารถ
เรียนรู้ที่จะเปลี่ยน “วัสดุไร้ค่า” ในชีวิตเหล่านี้ให้เป็น “ทอง” ได้ แล้ว
เราก็จะได้ใช้ประโยชน์จากศักยภาพที่แท้จริงของเรา

การ “เล่นแร่แปรจิต” (เปลี่ยนวิหิตคิด เปลี่ยนวิกฤติเป็นโอกาส)
จะช่วยให้คุณเปลี่ยนความคิดที่เป็น “อุปสรรค” ให้กลายเป็น
“โอกาสทอง”

แล้วการ “เล่นแร่แปรจิต” หมายถึงอะไรละ

มันหมายถึงการเป็นคนยอดเยี่ยมที่สุดเท่าที่เราจะเป็นได้ นักเล่นแร่
แปรธาตุเรียกมันว่า Transmutation (การแปลงร่าง) หรือการยกระดับ
ชีวิตให้สูงขึ้น

ทำไมผมจึงมอบหนังสือเล่มนี้ให้คุณ

ผมรู้สึกขอบคุณคำสอนในหนังสือเล่มนี้มากมายมหาศาลไม่รู้จบ
ผมมีชีวิตที่เกินฝัน ผมได้รับความรู้เกี่ยวกับการ “เล่นแร่แปรจิต”
จากครูและโค้ชของผม

ตอนนี้ผมจึงอยากส่งต่อของขวัญชิ้นนี้ให้คุณ และผมขอรับรองให้คุณ
ส่งต่อ อีกทั้งมอบมันให้แก่คนที่สำคัญต่อคุณ

ผมขอให้คุณสนุกและประสบความสำเร็จกับหนังสือเล่มนี้ และจง
เป็นคนที่ยอดเยี่ยมที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้

ทำฝันให้เป็นจริงครับ!

โบโด เซฟเฟอร์

**“คนที่อยากมีความสุข
ต้องมีความกล้าที่จะออกจาก
เส้นทางเก่าและเดินทางใหม่”**

ฌ็อง-คลอด แวงแตม

**“คนกล้าไม่ใช่คนที่ไม่กลัว
แต่ถึงกลัวก็ยังก้าวต่อ
เพื่อจะเอาชนะมัน”**

ขอผมแนะนำชายหนุ่มคนหนึ่ง

เขาอายุ 26 ปี มีหนี้สินล้นพ้นตัว อ้วนมาก เจ้าอารมณ์และไม่มีวินัย แม้ว่าเขาจะทำท่าหยิ่งโส แต่ในความเป็นจริงเขากังวลตลอดเวลา เขาไม่ได้เชื่อจริง ๆ ในความสำเร็จของตนเอง เขาไม่ได้เชื่อจริง ๆ ว่าตัวเองจะประสบความสำเร็จ เขาไม่คิดเลยว่าตัวเองจะร่ำรวย

แต่ปัญหาใหญ่ที่สุดของเขาคือเมื่อเขาต้องทนรับความพ่ายแพ้หรือผ่านเวลายากลำบาก ความกลัวจะทำให้เขาหมดเรี่ยวแรง แล้วเขาอยากจะยอมแพ้ นั่นคือสิ่งที่เลวร้ายที่สุด

ชายหนุ่มคนนี้ชื่อ **ไบโด้ เซฟเฟอร์** เขาไม่ค่อยเหมือน ไบโด้ เซฟเฟอร์ที่กำลังพูดกับคุณตอนนี้ เขาเปลี่ยนไปมาก ผมคิดว่าหนึ่งในความแตกต่างระหว่างคนที่เขาเคยเป็นกับคนที่เขาเป็นอยู่ตอนนี้ก็คือเขาได้เรียนรู้บทเรียนสำคัญสามอย่าง นั่นคือ

1. **อย่ายอมแพ้ ห้ามยอมแพ้อย่างเด็ดขาด**
2. **จัดการกับความกังวลและความกลัว**
3. **เปลี่ยน “ปัญหา” ให้เป็น “ทอง”**

“การยอมแพ้” “ความกลัว” และ “ปัญหาที่แก้ไม่ตก” ทั้งสามอย่างนี้เป็นอุปสรรคต่อความสำเร็จ หากเราอยากมีชีวิตที่มีความสุขและเติมเต็ม เราต้องเรียนรู้ที่จะเอาชนะอุปสรรคเหล่านี้”

ตอนนั้นผมใช้เวลาถึงสองปีกว่าจะทำได้ ผมรู้สึกว่ามันยาวนานเหลือเกินแต่มันก็คุ้มค่า เพราะไม่นานหลังจากนั้นผมก็เป็นอิสระทางการเงิน และมันคุ้มค่าเพราะผมได้เรียนรู้อะไรมากมายตอนนั้น

ปัจจุบันผมสามารถให้คำแนะนำสำคัญแก่คุณ และให้คุณเข้าใจลึกซึ้งถึงวิธีการจัดการกับความกังวลและความกลัว คุณจะได้รับประโยชน์ที่เป็นรูปธรรมจากหนังสือเล่มนี้

ภาค 1 “ผู้ชนะย่อมยืนหยัด” คุณจะรู้ว่าทำไมจึงต้องยืนหยัด ผมจะให้ตัวช่วยสามอย่างที่ เป็นรูปธรรมที่ใช้ได้จริงเพื่อที่คุณจะได้ไม่ยอมแพ้อย่างเด็ดขาด

ภาค 2 “วิธีจัดการความกลัวและความกังวล” ในภาคสองนี้ คุณจะ ได้เรียนรู้วิธีรับมือกับความกังวลและความกลัวให้สำเร็จ ซึ่งเป็น เรื่องสำคัญเพราะใครที่คุมความกังวลไม่อยู่จะยอมแพ้ในที่สุด

ภาค 3 “วิธีเปลี่ยน ‘ปัญหา’ ให้เป็น ‘ทอง’” ในภาคสาม เราจะมาคุยกันว่า จะเปลี่ยนปัญหาให้กลายเป็นความสำเร็จได้อย่างไร ทั้งสามหัวข้อจะมาหลอมรวมกันตรงนี้

ผมขอแนะนำว่าหลังจากอ่านครั้งแรก คุณสามารถใช้หนังสือเล่มนี้ ในยามจำเป็น กล่าวคือ เมื่อคิดจะยอมแพ้ (ภาค 1) เมื่อความกังวล และความกลัวทำให้วันของคุณหม่นมัว (ภาค 2) หรือเมื่อต้องแก้ไขปัญหา (ภาค 3)

อย่างน้อยคุณต้องเผชิญสถานการณ์นี้ตามลำพังในระดับหนึ่ง หนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณเหมือนที่ผมเคยได้รับความช่วยเหลือ เดียวเราจะมาคุยกัน

เราจะเริ่มต้นด้วย **ความทหด!**



ภาค 1

ผู้ชนะย่อมยืนหยัด

คุณรู้จักประโยค “ผู้ชนะย่อมยืนหยัด” หรือไม่
ฟังดูอาจจะเหมารวมไปหน่อย แต่เป็นความจริง ใครยอมแพ้ย่อม
ไม่มีทางเป็นผู้ชนะได้ แต่รู้ไหมว่ามีสิ่งที่คุณต้องพอ ๆ กัน

ทุกคนต้องเคยคิดเล่น ๆ ว่าความท้อแท้เป็นเรื่องธรรมดา มันเกิดขึ้นกับเราเช่นกัน ผมก็เคยคิดแบบนั้น และคุณคงเคยเช่นกัน ดังนั้น จึงไม่จำเป็นต้องแปลกใจและไม่ยอมให้ใครมาประณามเราเรื่องนั้น

ความกังขาเป็นเรื่องธรรมดาของมนุษย์ จากมุมมองปัจจุบันของเรา จะคิดแบบนี้ก็มีเหตุผล มนุษย์คิดเรื่องยอมแพ้เพราะมีความคาดหวังอย่างอื่น เพราะพวกเขาผิดหวัง เพราะพวกเขาคิดว่าทุกอย่างต้องเร็วกว่านี้ ง่ายกว่านี้ ดีกว่านี้ นี่คือความจริงเสมอ

“การยืนหยัดให้ถึงที่สุดเป็นปัจจัย
สู่ความสำเร็จที่สำคัญที่สุดเพียงข้อเดียว
‘ความทรหด’ อย่างเดียวสำคัญกว่าปัจจัย
ความสำเร็จอื่นรวมกันทั้งหมด”

@bodoschaefer

ผมไม่รู้ว่าคุณอยู่ในสภาพร่างกายและจิตใจอย่างไร บางทีคุณอาจกำลังคิดยอมแพ้อยู่ก็ได้ หากเป็นเช่นนั้นก็ดีแล้วที่คุณอ่านหนังสือเล่มนี้ ในสถานการณ์แบบนั้น หนังสือเล่มนี้สำคัญที่สุดในชีวิตคุณเลยทีเดียวนะ ผมขอให้คุณอ่านบทนี้หลาย ๆ รอบก่อนที่จะตัดสินใจยอมแพ้

คุณอาจเคยได้ยินและได้อ่านมาแล้วว่า **“ห้ามยอมแพ้เด็ดขาด!”** ผู้ชนะจะพูดโดยไม่มีข้อยกเว้น สิ่งสำคัญที่สุดในการยืนหยัดจนถึงตอนจบไม่มีอะไรสำคัญเท่ากับความทรหด

การยืนหยัดเป็นปัจจัยสำคัญที่สุดอย่างเดียวนบนเส้นทางสู่ความสำเร็จ หากต้องการบรรลุเป้าหมายใหญ่ขึ้น เส้นทางสู่ความสำเร็จมักจะวิ่งผ่านความทรหดเสมอ กล่าวอีกนัยหนึ่ง คนที่ยืนหยัดจะชนะเสมอ คนที่ยอมแพ้จะไม่วันชนะ พวกเราจึงห้ามหาทางออกง่าย ๆ เด็ดขาดเวลาท้อแท้

เพราะคนที่ยอมแพ้รังแต่จะหลบเลี่ยงกระบวนการที่จะต้องผ่านเพื่อจะเรียนรู้

เราอยากรู้ว่าทำไมความทรหดจึงสำคัญมาก และหากมันสำคัญ เราจะรับประกันได้อย่างไรว่าจะไม่ยอมแพ้เด็ดขาด

**“คนที่ยืนหยัดจะชนะเสมอ
คนที่ยอมแพ้จะไม่มีการชนะ”**

@bodoschaefer

เรามาร่วมด้วยข้อเท็จจริงที่ธรรมดา แต่สำคัญมาก...

คนที่ยอมแพ้จะไม่ยอมนิยามตัวเองแบบนั้น

ผมไม่เคยรู้จักใครที่บอกว่า “ฉันจะยอมแพ้” แต่จะพูดประโยคที่ฟังดูรื่นหูกว่ามาก ซึ่งก็เข้าใจได้ คนที่อยากยอมแพ้ส่วนใหญ่จะอยู่ในสภาพจิตตกดิ่งเหว พวกเขาจึงคิดว่าเป็นเรื่องถูกต้องและมีเหตุผลที่จะไม่ทำให้อยู่ในสถานการณ์ที่ไม่เป็นใจและทำให้ทุกข์ใจ

ถ้าอย่างนั้น เชิญคุณไปทำกิจกรรมที่ทำให้คุณมีความสุขกว่า ที่ดูภายนอกเหมือนจะมีอนาคตมากกว่า เป็นเรื่องปกติที่พวกเขาจะตั้งชื่อเจ้าเด็กคนนี้ด้วยชื่อที่ฟังรื่นหูกว่า “ยอมแพ้” อย่างที่บอกว่าอาจจะดูมีเหตุผลและน่าเห็นใจมาก แต่มันผิดเต็มประตู!

ผมขออธิบายหน่อยว่าทำไม

เราจะเรียกการยอมแพ้ด้วยชื่อสวยหรูไม่ได้ เราต้องเรียกมันด้วยชื่อจริง นั่นคือ **“การยอมแพ้”** เพราะมันหมายถึงอันตรายใหญ่หลวงบนเส้นทางสู่ความสำเร็จ

สิ่งที่เรามองว่าเป็นความเป็นจริงในสถานการณ์เช่นนั้น แท้จริงแล้วคือการรับรู้ที่บิดเบี้ยว ตอนนี้อย่างไรก็ตามเรามองทุกอย่างผ่านแว่นของความผิดพลาด แต่กลับคิดตอนนี้ว่ามองเห็นความจริง

ไว้สาระครับ มันคือความเยอหยิ่งที่ลึนหวังต่างหาก เป็นความมโหฬารที่น่าหงุดหงิด เพราะมีสิ่งเดียวที่ถูกต้องคือ เรากำลังจิตตกเหมือนดิ่งลงเหวและไม่สามารถเห็นภาพชัดจากข้างล่างนั้น

เราต้องไม่ยอมแพ้เด็ดขาด เมื่อจิตตก ผู้ชนะรู้ว่าเราจะหยุดได้ก็ต่อเมื่อไปถึงจุดสุดยอดแล้วเท่านั้น หากเราหยุดที่หุบเหว ความล้มเหลวนี้จะติดอยู่กับเราตลอดชีวิต เราจะรู้ตัวไปตลอดว่า “ฉันยอมแพ้” และเหลือความกังขาว่า “จะเป็นยังไงนะถ้าทำต่อ นี่เราเลือกทางง่ายไปหรือเปล่า”

อย่าปล่อยให้เรื่องแบบนั้นเกิดกับคุณ หากอยู่ในหุบเหว จงอย่าครุ่นคิดเรื่องยอมแพ้ แต่ให้ลงมือทำมากขึ้น จงทำงานหนักต่อ เมื่อคุณไปถึงจุดสุดยอดแล้ว คุณจึงค่อยตัดสินใจ

“เราจะยอมแพ้ไม่ได้
ตอนที่อยู่ในหุบเหว”

เมื่อนั้น คุณจะสามารถเลือกได้ เมื่อนั้น คุณจึงรู้จักทางเลือกทั้งสองทาง เมื่อนั้น คุณจึงรู้จักทั้งฤดูหนาวและฤดูร้อน เมื่อนั้นคุณจะมองเห็นภาพทั้งหมด โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เรื่องที่ว่าคนที่หยุดอยู่บนยอดเขา คือ คนที่ไม่ยอมแพ้มัน เขาได้ไปถึงเป้าหมายแล้ว

เส้นทางชีวิตเป็นเหมือนบันได หากเราอยู่บนที่ราบ อาจดูเหมือนว่าเราไม่ได้กำลังขึ้นข้างบน เหมือนเรากำลังหยุดนิ่ง แต่ในความเป็นจริง เรากำลังเดินไปสู่ทางลาดต่อไป แล้วจู่ ๆ ก็จะมีทางชันขึ้นข้างบน ไปสู่ที่ราบถัดไป

“เราจะหยุดได้ก็ต่อเมื่ออยู่บนยอดเขาแล้วเท่านั้น”

@bodoschaefer

แต่หลายคนไม่ได้เจอสิ่งเหล่านี้เพราะพวกเขาไม่ยอมรับที่ราบ และตั้งคำถามตลอดทาง พวกเขาจึงมองหาทางอื่นที่จะไปข้างบนได้เร็วขึ้น

แต่พวกเขาเพียงแค่อึดใจกระบวนกรที่ต้องผ่าน และเพราะผมรู้ว่ามันสำคัญเพียงใดที่จะต้องฝึกเกาะกล้ำเนื้อ ผมจึงอยากให้ความช่วยเหลือคนที่คิดจะยอมแพ้มัน ผมบอกพวกเขาว่าการคิดถึงการยอมแพ้มันไม่ใช่เรื่องเลวร้าย แต่เราต้องสะบัดความคิดนี้ออกไปอย่างรวดเร็วและทำต่อไป

เรื่องของผม

|| แม้แต่ผมก็อยากยอมแพ้มันหลายรอบหลังจากเริ่มทำงาน ตอนที่อายุ 26 ปี ผมตัดสินใจว่าผมจะเริ่มต้นใหม่ทั้งหมด

แต่ไม่นานผมก็เจอปัญหาที่คิดว่าไม่อาจก้าวผ่านไปได้ ผมรู้สึกสิ้นหวังอยู่สามครั้งจนคำว่ายืนหยัดดูไม่มีความหมาย ผมรู้สึกแต่ว่าเป็นเรื่องสมเหตุสมผลที่จะเปลี่ยนงานที่เข้ากับผมมากกว่าและรู้สึกสนุกกว่า

แต่ทำไมผมถึงยี่นหยัดต่อได้นะหรือ สุดท้ายแล้วก็เหลือเหตุผลเดียวนั่นคือ โค้ชอธิบายให้ผมฟังว่าจริง ๆ แล้วคนอยากยอมแพ้คิดอย่างไร

เมื่อเราเข้าใจภูมิหลังเหล่านี้ เราจะสามารถเลือกได้ว่าจะตัดสินใจอย่างชาญฉลาดหรือวิ่งเข้ากั้บตัก เพราะการยอมแพ้ไม่ได้เป็นอะไรนอกจากกั้บตักที่ใหญ่หลวงที่สุดบนเส้นทางสู่การเป็นคนที่เราอาจจะเป็น

เรามาดูเบื้องหลังของการยอมแพ้ ผมไม่รู้ว่าคุณอยู่ในสถานการณ์ใด ขณะอ่านหนังสือเล่มนี้บางทีคุณอาจกำลังคิดจะล้มเลิกอยู่ ถ้าเช่นนั้น ลองพิจารณาโดยไม่เข้าข้างตัวเองดูว่า ความคิดดังต่อไปนี้เกิดขึ้นกับคุณมากเพียงใด

“การยอมแพ้ คือกั้บตักใหญ่หลวงที่สุดบนเส้นทางสู่การเป็นคนที่เราอาจจะเป็น”

@bodoschafer

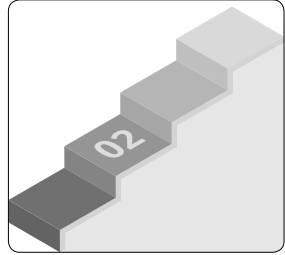
คุณอาจค้นพบด้วยตัวเองว่ามีอะไรซุกซ่อนเบื้องหลังความท้อแท้หรือคุณอาจรู้สึกบ่นไม่รู้เป็นแบบไหนกันแน่ หากเป็นเช่นนั้น ลองนึกถึงสถานการณ์ตอนที่คุณเกือบจะยอมแพ้ดู

โค้ชของผมให้ความรู้แก่ผม 4 ข้อ

1. ไม่มีใครไม่เคยคิดยอมแพ้
2. ราคาที่เราต้องจ่ายแลกกับความสำเร็จคือความทรมาน
3. ความรู้ข้อที่สามอาจจะสำคัญที่สุด เมื่อราตรีมีดมนที่สุดแสดงว่าวันใหม่ใกล้จะเริ่มต้นในไม่ช้า ตำแหน่งของหุบเหวตั้งอยู่ใกล้กับยอดเขาเสมอ
4. เบื้องหลังที่แท้จริงคือ ทำไมเราจึงมาถึงจุดที่อยากจะยอมแพ้และจะเรียนรู้ที่จะอดทนได้อย่างไร

ระยะที่ 2

ในไม่ช้าช่วงเวลาที่มีน้ำผึ้งพระจันทร์ในตอนแรกจะผ่านไป ภาพลวงตาจะถูกแทนที่ด้วยความเป็นจริง ความคาดหวังในใจต้องประสบกับความผิดหวัง ไม่ว่าใครก็ทำอะไรไม่ได้ แต่ในระยะที่สองเราจะรู้สึกถูกลอกให้หวังด้วย ไม่ใช่แค่ผิดหวังแต่ถูกลอกให้หวังจริง ๆ !



เรารู้สึกว่ามีความหนทางลำบากอยู่ข้างหน้า เรายังคิดว่าอย่าอยู่กับที่ ในจุดตกต่ำ รู้สึกถูกลอกใช้หรืออย่างน้อยก็มองไม่เห็นคุณค่า และรู้สึกอยู่ผิดที่ผิดทางมากเป็นพิเศษ

นี่คือระยะที่ 2 และยังเป็นจุดที่คนส่วนใหญ่รู้สึกท้อแท้เป็นครั้งแรก ซึ่งไม่ใช่เรื่องฉลาดอย่างแน่นอน เพราะงานไม่มีทางเหมือนกับที่เราวาดฝันไว้ เราต้องทำความเข้าใจว่า **เราต้องก้าวผ่านระยะที่ 2 เสมอ**

ประเด็นสำคัญคือแม้ว่างานจะไม่ได้เป็นอย่างที่คิดตอนเริ่มต้น มันก็จะเป็นเหมือนอย่างที่เราคิดตอนนี้อย่างเหมือนกัน เพราะตอนนี้เราอยู่ในหุบเหว แน่หนอนเมื่ออยู่ในหุบเหว เราย่อมมองระยะไกลไม่เห็น เราจึงไม่อาจประเมินสถานการณ์ตอนนี้ได้ถูกต้องอย่างแน่นอน

อาจจะไม่มีระยะไหนที่เรามองความเป็นจริงได้บิดเบี้ยวแบบนี้ ใครที่มองผ่านแว่นตาแห่งความผิดหวัง ความคับข้องใจและสิ้นหวัง ย่อมไม่อาจมองเห็นได้ชัดเจน ดังนั้นคติที่ดีที่สุดสำหรับระยะที่ 2 คือปิดตาและผ่านไปให้ได้

“งานไม่มีทางเป็นเหมือนที่เราวาดหวัง”

คุณคิดว่าผมตอบอะไรไป ตอนโค้ชอธิบายเรื่องนั้น ผมบอก
ว่า “อาจจะจริงทุกอย่าง แต่ในกรณีของผม สถานการณ์ไม่เหมือนกัน
ตอนนี้ผมมองเห็นทุกอย่างชัดเจน”

และผมก็เชื่ออย่างนั้นจริง ๆ ได้เขียนกรานว่าทุกคนก็รู้สึกอย่างนั้น
ในสถานการณ์เช่นนี้และห้ามผมยอมแพ้เด็ดขาด

“คนที่มองผ่านแว่นตาแห่งความผิดหวัง ความหงุดหงิดและความสิ้นหวัง ย่อมไม่อาจมองเห็นได้ชัดเจน”

@bodoschaefer

สรุปสั้น ๆ ตอนนั้นผมอยากโยนผ้ายอมแพ้สองรอบ เพราะติดอยู่ใน
ในช่วงเวลานี้ค่อนข้างนาน ส่วนหนึ่งเป็นเพราะผมตั้งความหวังกับการสอน
ของโค้ชสูงเกินไปด้วย

ตอนแรกผมคิดว่าโค้ชจะดูแลผมอย่างเอาใจใส่และปกป้อง แต่
ตั้งแต่แรกผมก็แทบไม่ได้เจอเขาเลย เขามักค่อยมีเวลาให้ ผมได้แต่คุย
โทรศัพท์กับเขาแค่นั้น ๆ

สภาพนี้ดำเนินอยู่ประมาณสองปี ทำไมผมจึงได้รับเวลาจากเขา
เพียงน้อยนิด เพราะผมต้องพิสูจน์ให้เขาเห็นเสียก่อนว่าผมซึ่บซาบคำสอน
ที่สำคัญที่สุด นั่นคือ **ห้ามยอมแพ้เด็ดขาด**

ตอนนี้ผมเข้าใจแล้วว่า เช่นเดียวกับโค้ชของผม โค้ชผู้ประสบความสำเร็จ
สำเร็จท่านอื่นสอนตามหลักการว่าความสามารถที่ดีที่สุดคือความทรหด
เรื่องอื่นไปเรียนตอนฝึกฝนก็ได้

การยืนหยัดเป็นสิ่งที่ต้องฝึกฝนล่ำพั้ง ต่อเมื่อเราพิสูจน์ได้ว่าเรามี
ความทรหด โค้ชจึงเห็นการฝึกฝนเราเป็นการลงทุนที่มีประโยชน์

ตอนนั้นอย่างดีที่สุดผมก็ได้แต่สังหรณ์ ไม่ได้รู้จริง แต่ผมก็ยืนหยัดต่อเพราะผมเชื่อใจในตัวโค้ชมากกว่าการตัดสินใจของตนเอง นับว่าเป็นโชคดีของผม

“ความสามารถที่สำคัญที่สุด คือความทรหด”

@bodoschaefer

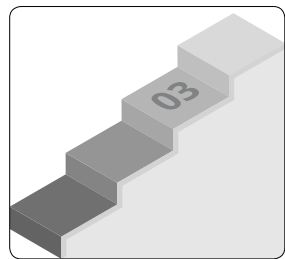
ท้ายที่สุดผมทำได้เกินทุกความคาดหวังและความฝัน แต่มันออกมาแตกต่างจากที่ผมวาดหวังไว้ สุดท้าย มันยากกว่าที่ผมคาดไว้มาก ยากกว่ามากมาก วันนี้ผมรู้แล้วว่ามันคือราคา และดีแล้วที่ผมจ่ายมันไปแล้ว

“ต่อเมื่อเราพิสูจน์ได้ว่าเรามีความทรหด โค้ชจึงเห็นการฝึกพบเราเป็นการลงทุนที่มีประโยชน์”

@bodoschaefer

ระยะที่ 3

คนที่ไม่ยอมแพ้ในระยะที่ 2 แต่ยังไม่ต่อไปจะมาถึงระยะที่ 3 ที่นี้ความรู้สึกจะแปรปรวนแปรตลอดเวลา บางครั้งก็หมดอาลัยตายอยาก บางครั้งกระตือรือร้น ตอนนั้นคุณมีความรู้ความเชี่ยวชาญค่อนข้างสูงแล้ว แต่ตัวตนยังไม่มั่นคง



ในระยะที่ 3 เรามักประเมินตัวเองสูงเกินไป เพราะรู้เยอะเราจึงเชื่อว่าน่าจะได้เงินดีกว่านี้ ส่วนใหญ่ก็ได้กันง่ายตาย อย่างน้อยก็กับงานที่ต้องอาศัยประสิทธิภาพ หากเรามีค่ากว่านั้นจริง เราก็น่าจะหาเงินได้มากกว่านี้

**“ทุกครั้งที่อยากยอมแพ้
เราเกือบจะต้อง
เริ่มต้นใหม่หมดอีกครั้ง”**

**“คุณจะร้องไห้ ตะโกน
และสงสัยตัวเองสักพักอย่างไรก็ได้
เสร็จแล้วก็ทำต่อไป!”**

ทำไมในระยะนี้หลายคนจึงหาเงินได้น้อยกว่าที่น่าจะทำได้ล่ะ เพราะในระยะนี้เราเชื่อว่าด้วยความรู้ความเชี่ยวชาญของเรา จึงไม่ต้องสนใจกิจกรรมที่นำมาซึ่งรายได้อีกต่อไป เราคิดว่ามันไม่คู่ควรกับเรา มันน่าจะง่ายดายนะ

คนที่รู้เยอะเท่าเราก็ต้องมีเงินวิ่งเข้ามาหาเอง แต่มันไม่ได้เป็นแบบนั้น แน่نون บริษัทที่ทำแบบนี้คงเจ๊งเร็ว ๆ นี่แน่

ในระยะที่ 3 ตอนนั้นผมอยากยอมแพ้เป็นรอบที่สาม ซึ่งเหตุผลก็เข้าใจได้ง่าย พนักงานทั้ง 17 คนของผมจะลาออกหมดหมดจริง ๆ ครับ ผมแทบล้มทั้งยืน ผมโทรหาโค้ชและคร่ำครวญความหงุดหงิดให้เขาฟัง เขาแค่บอกว่า “ดีแล้ว!”

คุณเชื่อไหม เขาพูดจริง ๆ ว่า “ดีแล้ว” ผมรู้สึกไม่อยากจะเชื่อ ตอนนั้นเขาอธิบายสั้นมาก “ถ้าพนักงานของคุณลาออกแสดงว่าพวกเขาไม่ใช่พนักงานที่ใช่สำหรับคุณ ตอนนี้มีโอกาสจะหาพนักงานที่ดีกว่าแล้ว เริ่มหาทันทีเลย” ตอนแรกฟังดูไม่ค่อยช่วยเท่าไรเลย

แต่โค้ชกลับสามารถอธิบายให้ผมรู้ซึ่งว่าปัญหาที่แท้จริงของผมคืออะไร ผมยังเป็นผู้นำตัวเองไม่ได้ คนที่คิดจะยอมแพ้แสดงว่ายังไม่ได้เรียนรู้เลยที่จะเป็นผู้นำตัวเอง แม้ว่าผมจะทำได้ตอนรู้สึกมีความสุข แต่ทำไม่ได้ตอนกังวลและกลัวหรือตอนที่ผมประสบความสำเร็จ

แต่การลาออกของพนักงานของผมช่างน่าโมโหจริง ๆ ถึงอย่างไรผมก็ใช้เวลาเกือบตั้งสองปีว่าจะสรรหาและสอนงาน จู่ ๆ ทุกคนก็จะออกพร้อมกันเบ๊ยยงเดียว มันเจ็บ คงจะผิดที่จะบอกว่า “ผมอยากยอมแพ้” ที่ถูกคือใจผมยอมแพ้ไปแล้วต่างหาก

แต่โค้ชของผมไม่ยอมรับ เขาบอกว่า “ตอนนี้คือจุดสำคัญในชีวิตของคุณ คุณเกือบอดทนได้จนถึงที่สุดแล้ว คุณจะยอมแพ้ตอนนี้ไม่ได้” ผมไวใจโค้ชอีกครั้งแม้จะไม่ได้มองว่าตัวเองเกือบจะอดทนได้จนถึงที่สุดก็ตาม แต่มองว่าตัวเองกำลังอยู่ในหุบเหวที่สุดลึกมากกว่า

“คนที่จะยอมแพ้แสดงว่า ไม่ได้เรียนรู้การเป็นผู้นำตัวเองเลย”

@bodoschaefer

นั่นเป็นสมัยที่โค้ชเข้มงวดกับผมมากเป็นบางครั้ง ซึ่งนับว่าเป็นเรื่องดี เพราะตอนนั้นผมใกล้จะฆ่าฟันอุปสรรคได้แล้วจริง ๆ เพียงแต่ผมไม่รู้มันคงจะนำเสียดายไม่รู้จะบงถ้าผมยอมแพ้ไปในสถานการณ์นี้

หากพูดเป็นตัวเลข ตอนอยากล้มเลิก ผมมีรายได้ตามมูลค่าปัจจุบันประมาณ 7,000 ยูโร และมองว่าตัวเองรายได้ต่ำอย่างน่าสมเพช สามเดือนต่อมาผมมีรายได้ 13,000 ยูโร เดือนต่อมาขึ้นเป็น 34,000 ยูโร และเดือนต่อมาเป็น 76,000 ยูโร ไม่นานก็เพิ่มเป็นมากกว่า 100,000 ยูโร

18 เดือนต่อมา ผมเป็นอิสระทางการเงิน ทุกอย่างที่ผมบรรลุได้หลังจากนั้นคงจะไม่เกิดถ้าตอนนั้นผมไม่ยืนหยัดจนถึงที่สุด

คุณอาจเห็นด้วยถ้าผมบอกว่า “การยกน้ำหนักเบา ๆ ไม่ช่วยให้เราเติบโตบ้างหรือ” คุณอาจตอบว่า “ใช่แล้ว”

ผลลัพธ์จะเป็นอย่างไร หากการยกน้ำหนักเบาไม่ช่วยให้เราเติบโต ก็หมายความว่า เราควรดีใจกับงานและปัญหายาก ตอนนี้นี่สิที่เราจะได้เติบโต แข็งแกร่งขึ้น หาเงินได้มากขึ้น

นั่นเป็นเพราะรายได้ของเราจะขึ้นอยู่กับว่าเราสามารถรับมือกับปัญหาได้ดีแค่ไหน

“การยกน้ำหนักเบาไม่ช่วยให้เราเติบโต”

@bodoschaefer

หลายอย่างที่เราเรียกง่าย ๆ ว่า “ปัญหา” แท้จริงแล้วเป็นแ่งงานยากชิ้นหนึ่ง ซึ่งเป็นงานที่ช่วยให้เราเติบโตได้

แน่นอนตอนนั้นผมไม่ได้คิดแบบนั้น ตอนที่พนักงาน 17 คนของผมลาออก และยังไม่เข้าใจว่ามันจะเป็นเรื่องดีอย่างที่โค้ชบอกได้อย่างไร แต่ผมต้องการปัญหานี้

เมื่อต้นไม้อายุยากเติบโต มันต้องการแสงแดดและสายฝน แม้แต่เราก็ต้องการทั้งสองอย่าง ทั้งความสำเร็จและล้มเหลว ทุกคนจะต้องพบกับสายฝนของตัวเอง ทุกคนต้องการปัญหาเพื่อจะเติบโต

จักรวาลจะส่งโจทย์ที่เราต้องการเพื่อจะเติบโตเสมอแน่นอน เราอยากอยากหางานง่าย ๆ แต่มันจะไม่ช่วยให้เราเติบโต แล้วเราก็จะไม่ได้กลายเป็นคนที่เราจะสามารถเป็นได้

ผมเห็นว่าบางครั้งงานที่เราจำเป็นอาจจะยากจนหลายคนอยากถอดใจ ปัญหาหนักที่สุดจะมาหาเราในระยะเวลาที่ 2 และปัญหาหนักที่สุดขีดจะมาในระยะเวลาที่ 3 แต่เราจำเป็นต้องผ่านทั้งสองระยะรวมทั้งปัญหาเพื่อจะได้แข็งแกร่งขึ้น

“จักรวาลจะส่งโจทย์ที่เราต้องการ เพื่อจะเติบโตเสมอ”

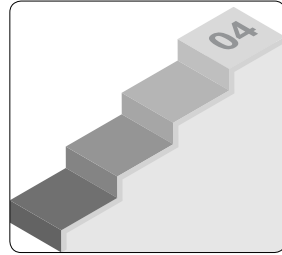
@bodoschaefer

ระยะที่ 4

ต่อเมื่อคุณเข้าสู่ระยะ 4 คุณจึงพอหายใจหายคอได้ คุณจะรู้สึกสงสัยอีก อย่างน้อยก็ไม่สงสัยเรื่องการดำรงอยู่ คุณจัดการตัวเองได้ คุณเป็นผู้นำตัวเองได้ คุณควบคุมตัวเองและปัญหาของตัวเองได้ แม้ว่าจะกลัวและกังวลเป็นบางครั้งก็ตาม

แต่คุณได้เรียนรู้บทเรียนพื้นฐานว่าการยอมแพ้ไม่ใช่ทางเลือกอีกต่อไป อย่างน้อยคุณก็อดทนมานานจนมาถึงเป้าหมายแล้ว

คนที่เจอระยะที่ 4 จะรู้ว่าถ้ามีงานใหม่ เป้าหมายใหม่ เราจะได้เจอกับระยะที่ 4 อีก เพราะคุณคาดหวังอยู่แล้วคุณจึงไม่หงุดหงิดตอนนี้คุณรู้ว่ามันสัมพันธ์กันอย่างไรแล้ว



และคุณก็รู้ว่าเราเคยไปถึงระยะที่ 4 ครั้งหนึ่งแล้ว แม้ว่าบางครั้งอาจจะสงสัย แต่เราก็จะทำสำเร็จอีกครั้ง และคราวหน้าก็จะรู้สึกง่ายมากขึ้น เพราะการยอมแพ้ไม่ใช่ทางเลือกอีกแล้ว ด้วยความเข้มแข็งที่ได้มาและประสบการณ์ เราจึงรู้สึกว่ามันง่ายขึ้นมาก

ทำไมทุกอย่างจึงง่ายขึ้นเมื่อการยอมแพ้ไม่ใช่ทางเลือกอีกต่อไป เพราะใครที่อยากยอมแพ้ย่อมไม่ลงมือทำอีก เขาจะเอาแต่กังวลขุ่นเคืองอยากให้ออกไปเร็วๆ ๆ

แต่ตอนที่หงุดหงิดนี้แหละที่เราต้องทำอะไรสักอย่าง เพราะมีแต่ตอนที่ทำอะไรสักอย่างเท่านั้น เราจึงได้ผลลัพธ์ เมื่อนั้นเราจึงหาเงินได้ เมื่อนั้นเราจึงก้าวไปข้างหน้าอีกครั้ง

“การยอมแพ้ไม่ใช่ทางเลือกอีก”

@bodoschaefer

คนที่คิดถึงการเลิกและหาเหตุผลดี ๆ มาอ้าง ความคิดลบของเขา จะกลายเป็นคำพยากรณ์ที่กลายเป็นจริงได้ด้วยตัวมันเอง หากเราไม่ลงมือทำอะไรเลยเพราะใจยอมแพ้ไปแล้ว เป้าหมายของเราจะยิ่งห่างไกลออกไปเรื่อย ๆ



ราคา 240.- (256 หน้า)

- คุณกำลังกลัวอะไร... แล้วทำไมถึงเป็นเช่นนั้น
- แล้วจะช่วยให้ความกลัวมันหายไปไม่ได้หรือใจ

FEEL THE FEAR AND DO IT ANYWAY

: Dynamic Techniques for Turning Fear, Indecision, and Anger into Power, Action, and Love

วิธีเปลี่ยน

ความกลัว

ที่มืออยู่ใใจ

เพื่อรับมือกับปัญหา

และกล้าเปลี่ยนแปลงตนเอง เขียนโดย : Susan Jeffers

จงกล้าที่จะเปลี่ยน ทั้งที่ใจยังกลัว

หนังสือขายดี แปลไปแล้วกว่า 36 ภาษาทั่วโลก



- แดพี่ยกหน้าน้อมรับด้วย “ใจที่ยืนดี” ชีวิตจะดีขึ้นกว่าเดิม
- เพื่อชีวิตที่ดี จงกล้าที่จะเปลี่ยน ทั้งที่ใจยังกลัว



ราคา 270.- (304 หน้า)

- วิธีพูดเพื่อรับมือกับสถานการณ์ที่ทำให้โกรธหรือไม่พอใจ
- วิธีจัดการกับคนที่เรียกร้องอยากได้นั้นอยากได้ในตลอดเวลา
- วิธีรับมือหรือจัดการคนที่ชอบยุ่มย่ามกับชีวิตคนอื่น

วิธีพูดกับคน

เพื่อรับมือหรือโต้กลับ ทุกสถานการณ์พูดและไม่ให้เสียเปรียบ หรือตกเป็นรองใคร

โดยวิธีศิลปะ: “กึ่งกู่พู่”

TONGUE FU :
How to Deflect, Disarm, and Defuse Any Verbal Conflict
โดย : **SAM HORN**

“ศิลปะรับมือสถานการณ์พูดเป็นไปคือ ‘พูดในสิ่งที่ถูกต้อง’ ในเวลาที่เหมาะสม แต่ต้องระวัง ‘การไม่พูด’ ในสิ่งที่ไปควรพูด เมื่ออยู่ในสถานการณ์พูดขงขง”

- วิธีพูดเพื่อให้คนฟังไม่รู้สึกรังเกียจเหมือนถูกสั่งหรือบังคับให้ทำ
- วิธีพูดเพื่อแสดงให้เห็นถึงความมั่นใจและได้รับความเกรงใจ
- วิธีพูดเพื่อให้นมึนน้ำวคนให้ยอมทำตามที่เราขอหรือต้องการ





BEE MEDIA

ปรัชญาและความรับผิดชอบ ของสำนักพิมพ์ บี บีดี

“มุ่งมั่นทำหนังสือที่ดีที่สุด... เพื่อผู้อ่านทุกคน”

เรารับประกันความพึงพอใจสูงสุด สำหรับผู้ที่ซื้อหนังสือเล่มนี้

ยินดีคืนเงินให้ทุกรณี โดยไม่มีเงื่อนไข ไม่ว่าจะ...

“ปัญหาจากการผลิต” หรือ “ความไม่พอใจเนื้อหา” ของหนังสือ



สำนักพิมพ์ บี บีดี ขอขอบคุณที่ท่านอ่านหนังสือเล่มนี้ และขอขอบคุณที่ท่านแนะนำหรือมอบหนังสือเล่มนี้ให้ผู้อื่น เพราะท่านได้มีส่วนช่วยสนับสนุนเรา และเป็นส่วนหนึ่งในการนำเสนอสิ่งที่ดีที่สุดสู่สังคมร่วมกัน

แม้เราจะทำสิ่งที่ดีที่สุด แต่อาจมีข้อผิดพลาดหรือความไม่พอใจเกิดขึ้น จึงต้องขอภัยและขอรับผิดชอบในทุกกรณี ดังนั้นหากท่านพบ “ปัญหาจากการผลิต” อันเนื่องจากการพิมพ์ หนังสือชำรุด ฯลฯ หรือหากท่าน “ไม่พึงพอใจในเนื้อหา” อันเนื่องมาจากเนื้อหาที่ผิดพลาด แนวทางวิธีการที่ไม่เหมาะสม มุมมองความคิดเห็นของท่านที่แตกต่าง กระทั่งไม่คุ้มค่ากับราคาของหนังสือ ท่านสามารถติดต่อมายังมือถือ 089-111-7500 เพื่อขอรับเงินคืนได้ทันทีโดยไม่มีข้อแม้หรือเงื่อนไขใด ๆ ทั้งสิ้น



BEE MEDIA



สมัครสมาชิก BeeMedia รับสิทธิประโยชน์ www.BeeMedia.co.th

สามารถสมัครสมาชิกได้ฟรีผ่านทาง www.BeeMedia.co.th หรือโทรแจ้งที่ 089-111-7500

- 1. ส่วนลด 10-30% (สำหรับสมาชิกใหม่)
- 2. สิทธิประโยชน์ VIP (สำหรับสมาชิก 100 บาท)
- 3. สิทธิประโยชน์พิเศษ 100% สำหรับกิจกรรมพิเศษ
- 4. ส่วนลดค่าจัดส่งสินค้า (เฉพาะสมาชิก)

Line id @beemedia

www.facebook.com/beemedia

www.BeeMedia.co.th

บี บีดี

ศูนย์บริการลูกค้า 24 ชม.

วิธีสั่งซื้อหนังสือทางออนไลน์

- เข้าไปที่ www.BeeMedia.co.th
- โทร โทร. 089-111-7500
- เข้า www.facebook.com/beemedia
- โทร Line id: @beemedia

วิธีสั่งซื้อทางโทร

- ติดต่อ โทร. _____ หมายเลข _____
- โทร _____ หรือ _____ Email _____
- โทร โทร. 089-111-7500
- โทร Line id: @beemedia

หาซื้อหนังสือได้ที่ร้าน SE-ED นายอินทร์ B2S CUBook 7-11 และ ร้านหนังสือชั้นนำทั่วประเทศ

กรณีต้องการซื้อหนังสือจำนวนมากเพื่อใช้แจกหรือมอบเป็นของขวัญของชำร่วย ในงานต่าง ๆ หรือเป็นของขวัญพิเศษสำหรับคนที่รักและห่วงใย ท่านสามารถติดต่อขอรับส่วนลดพิเศษได้ที่มือถือ 089-111-7500 หรือ Line id : @beemedia สั่งซื้อ Online ที่ www.BeeMedia.co.th