

หนังสือดี เปลี่ยนแปลงชีวิตได้

มอบหนังสือดี เป็นของขวัญสำหรับคนที่รักและห่วงใย

หนังสือขายดี

MIRACLE MORNING

ทุกสิ่งในชีวิตจะดีขึ้น

เมื่อตื่นเช้า

เคล็ด (ไม่) ลับ ที่เปลี่ยนแปลงชีวิตคุณได้... (ก่อน 8 โมงเช้า)

THE **MIRACLE MORNING** : THE NOT-SO-OBVIOUS SECRET GUARANTEED
TO TRANSFORM YOUR LIFE (BEFORE 8 AM)



เขียนโดย : **Hal Elrod**

แปลและเรียบเรียงโดย : **เสรี อู่ธาราสวัสดิ์**

บรรณาธิการโดย : **สมชัย เบญจมิตร**

 **BEE MEDIA**
Self-Development



มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ

2 **Miracle Morning** ทุกสิ่งในชีวิตจะดีขึ้น **เมื่อตื่นเช้า** โดย ฮัล เอลรอด

หนังสือ **Miracle Morning** ทุกสิ่งในชีวิตจะดีขึ้น **เมื่อตื่นเช้า**

แปลจาก : **The Miracle Morning** : The Not-So-Obvious Secret Guaranteed to Transform Your Life (Before 8 AM)

เขียนโดย : **Hal Elrod** (ฮัล เอลรอด)

แปลและเรียบเรียงโดย : **เสรี อู่ธาราสวัสดิ์** บรรณาธิการโดย : **สมชัย เบญจมิตร**

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2567 โดย บริษัท บี มีเดีย กรุ๊ป (ประเทศไทย) จำกัด ห้ามการลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้ รวมทั้งการจัดเก็บถ่ายทอด ไม่ว่าจะด้วยรูปแบบหรือวิธีการใด ๆ ด้วยกระบวนการทางอิเล็กทรอนิกส์ การถ่ายภาพ การบันทึก หรือวิธีการอื่นใด โดยไม่ได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษร

Copyright © 2014 **Hal Elrod International, Inc.** Published in agreement with Sterling Lord Literistic, through The Grayhawk Agency. Thai copyright © 2017 by **Bee Media Group (Thailand) Co., Ltd.**

2 4 0 1 9 8 7 6 5 4 3 2 1

ISBN 978-616-444-061-6 ราคา 220 บาท

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

เอลรอด, ฮัล.

Miracle Morning ทุกสิ่งในชีวิตจะดีขึ้น เมื่อตื่นเช้า. - นนทบุรี : บี มีเดีย กรุ๊ป (ประเทศไทย), 2567.

224 หน้า

1. จิตวิทยาประยุกต์. I. เสรี อู่ธาราสวัสดิ์, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.

158.1

ISBN 978-616-444-061-6



BEE MEDIA

มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ

จัดพิมพ์โดย **สำนักพิมพ์ BEE MEDIA** Self-Development

69 ซ.เรวัติ 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

จัดจำหน่ายโดย : บริษัท ซีเอ็ดยูเคชั่น จำกัด (มหาชน) | พิมพ์ที่ บริษัท โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์ (1987) จำกัด
185/87-90 ถนนเพชรตัดสี่ แขวงบางนาใต้ เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260 | 18 ซอยประชาอุทิศ 33 แยก 25 แขวงบางมด เขตทุ่งครุ
โทรศัพท์ 02-826-8000 โทรสาร 02-826-8356-9 http://www.se-ed.com | กรุงเทพฯ 10140 โทร 02-428-7500 Line ID : @asp1987

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



Printed by Green Road การพิมพ์และออกแบบโดยงานบริการ
www.greenroad.com

หนังสือเล่มนี้จัดพิมพ์ด้วยความรับผิดชอบต่อและใช้กระดาษคุณภาพดีทุกเล่ม
รับประกันความพอใจสูงสุด หากเกิดปัญหาการพิมพ์ สามารถเปลี่ยนเล่มใหม่ได้ทันที



TO _____

FROM _____

- สิ่ง ดี ๆ จาก ผู้ ให้ สู ผู้ รับ -

ผู้ที่มอบหนังสือเล่มนี้ให้แด่ท่าน คือผู้ที่มีความเอาใจใส่และปรารถนาแต่สิ่งที่ดีที่สุด จึงได้มอบหนังสือเล่มนี้ที่จะช่วยทำให้ทุก ๆ สิ่งในชีวิตของท่านดีขึ้น ได้จากการเปลี่ยนแปลงตนเองให้ใช้กิจกรรมที่สร้างสรรค์ในตอนเช้าก่อน 8 โมงเช้า ซึ่งจะทำให้ทุกสิ่งในชีวิตของท่านดีขึ้นตลอดไป

นี่คือสิ่งที่คนพิเศษผู้ที่รักและห่วงใยในตัวท่าน ได้มอบหนังสือเล่มนี้ให้ เพื่อต้องการให้คนที่รักและห่วงใย มีชีวิตที่ดีขึ้นตลอดไป

เพราะหนังสือดีเล่มนี้ เปลี่ยนแปลงชีวิตคนเราให้ดีขึ้นได้

สมชัย เบญจมิตร

มุ่งบันทึกบทสวด... เพื่อคุณ

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

- เกี่ยวกับผู้เขียน -



อัล เอลรอด เป็นหนึ่งในผู้ที่พิสูจน์ให้เห็นว่าเราทุกคนมีความสามารถที่จะเอาชนะอุปสรรคและความยากลำบากต่าง ๆ และสร้างชีวิตอันแสนพิเศษที่เราสามารถจินตนาการได้ เมื่ออายุ 20 ปี เขาได้รับอุบัติเหตุทางรถยนต์และเสียชีวิต (ในทางการแพทย์) นานถึง 6 นาที กระดูกหัก 11 แห่ง รวมถึงสมองได้รับความเสียหายอย่างหนัก แต่ในที่สุดเขาก็สามารถทำหายข้อวินิจฉัยทางการแพทย์และการต้องตกเป็นเหยื่อของอุปสรรคครั้งสำคัญจนกลายเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จสูงสุดในองค์กรธุรกิจ นักวิ่งอัลตรามาราธอน นักเขียนหนังสือขายดี ศิลปินเพลงสไตล์ฮิปฮอป และวิทยากรผู้สร้างแรงบันดาลใจในระดับนานาชาติอีกด้วย

อัล ตัดสินใจที่จะให้ชีวิตของเขาเป็นแบบอย่างให้แก่การเอาชนะความท้าทายเพื่อปลดปล่อยศักยภาพที่ไม่มีขีดจำกัดซึ่งอยู่ภายในตัวพวกเราทุกคน นอกจากนี้เขายังเป็นหนึ่งในวิทยากรและนักพูดสร้างแรงบันดาลใจที่ได้รับการยกย่องสูงสุดในสหรัฐฯ อีกด้วย เขาได้รับเชิญไปบรรยายให้แก่องค์กรต่าง ๆ ทั้งภาคเอกชนและองค์กรไม่แสวงผลกำไรในการประชุมต่าง ๆ และการระดมทุนในโครงการต่าง ๆ ยิ่งกว่านั้นเขายังมีความมุ่งมั่นที่จะให้แรงบันดาลใจแก่เยาวชน นับเป็นเวลามากกว่า 1 ทศวรรษที่เรื่องราวของเขาได้มีอิทธิพลเชิงบวกต่อผู้ฟังนับแสนในสหรัฐฯ และแคนาดา โดยที่จำนวนกว่า 60,000 คน เป็นเยาวชนรุ่นใหม่ในระดับมัธยมปลายและมหาวิทยาลัย

- เกี่ยวกับผู้แปลและเรียบเรียง -



สิริ อูธาราสวัสดิ์ สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี (เกียรตินิยม) จากคณะรัฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และปริญญาโทสาขาการสอนภาษาอังกฤษในฐานะภาษาต่างประเทศ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ มีประสบการณ์ด้านการพัฒนาทรัพยากรบุคคลและองค์กร ทั้งในอุตสาหกรรมรถยนต์ ธนาคาร พลังงาน อาหารทะเล บริษัทที่ปรึกษาทางธุรกิจ ประกันชีวิต ควบคู่กับการเป็นโค้ช วิทยากรและนักแปล

จากที่เคยนิยามตัวเองว่าไม่ใช่ “คนตื่นเช้า” แต่ในระหว่างที่แปลหนังสือเล่มนี้ได้ลองเริ่มปฏิบัติตามหลัก **“Miracle Morning - ชีวิตดีขึ้น เมื่อตื่นเช้า”** ได้สังเกตเห็นคุณค่าของการตื่นเช้า และถึงแม้ว่าจะยังประยุกต์ใช้ได้ไม่ครบทุกขั้นตอน แต่ใช้ชีวิตอย่างมีเป้าหมายที่ชัดเจนและมุ่งมั่นมากขึ้น และเริ่มต้นแบ่งปันเรื่องราวให้กับผู้คนรอบข้าง ด้วยความปรารถนาให้ผู้คนรอบ ๆ ตัวมี **“ชีวิตดีขึ้น เมื่อตื่นเช้า”**

หมายเหตุ บรรณาธิการ

กับเราทุกคนมีศักยภาพในการที่จะทำให้ตนเองได้รับในสิ่งที่ต้องการ ไม่ว่าจะเป็น ความสำเร็จ ความสุข สุขภาพที่แข็งแรง ทรัพย์สินเงินทอง อิสรภาพ และความรัก การที่จะบรรลุความสำเร็จในทุก ๆ ด้านของชีวิตนั้นสามารถทำได้ไม่ยากนัก นั่นคือการทุ่มเทเพื่อใช้เวลาอย่าง **คุ้มค่าในแต่ละวัน** ทั้งนี้ปัจจัยสำคัญคือ **ขึ้นกับว่า “เราตื่นนอนและใช้เวลาในช่วงเช้าอย่างไร”** ซึ่งขั้นตอนเล็ก ๆ ที่แสนง่ายเหล่านี้ทำให้เราสามารถเริ่มต้นวันใหม่ กลายเป็นบุคคลที่สามารถสร้างสรรค์ความสำเร็จได้ตามที่ต้องการ และได้รับอย่างแท้จริงในทุก ๆ ด้านของชีวิต

หนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณมีแนวทางและวิธีการในการปฏิบัติตนในช่วงเวลาเช้าอันได้แก่การใช้ **The Life S.A.V.E.R.S.** หรือ **ความสงบนิ่ง (S), คำปฏิญาณ (A), การสร้างภาพจินตนาการ (V), การออกกำลังกาย (E), การอ่าน (R)** และ **การเขียน (S)** ช่วยให้รู้สึกว่เครียดน้อยลง และมีสมาธิ มีความตั้งใจ มีความสุข และตื่นเต้นกับชีวิตมากขึ้น

หนังสือ **“Miracle Morning ทุกสิ่งในชีวิตจะดีขึ้น เมื่อตื่นเช้า”** เล่มนี้เป็น **หนังสือดี** แปลจากหนังสือขายดี The Miracle Morning : The Not-So-Obvious Secret Guaranteed to Transform Your Life (Before 8 AM) เขียนโดย **Hal Elrod** ซึ่งจะช่วยให้มีวิธีและแนวทางในการเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อทำให้ทุกสิ่งในชีวิตของท่านดีขึ้น

สำนักพิมพ์  **BEE MEDIA** มีความภูมิใจที่ได้จัดพิมพ์ **หนังสือดี** เล่มนี้ ที่จะช่วยให้คุณมีแนวทางและวิธีในการปฏิบัติตนในช่วงเวลาเช้า ซึ่งจะทำให้ทุกสิ่งในชีวิตของท่านดีขึ้นตลอดไป

เพราะหนังสือดีเล่มนี้ เปลี่ยนแปลงชีวิตคนเราให้ดีขึ้นได้

สมชัย เบญจมิตร

มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ

คำนิยาม - โรเบิร์ต คियोซากิ

ฮัล เอลรอด เป็นบุคคลอัจฉริยะ และหนังสือของเขาที่ชื่อว่า **“Miracle Morning ทุกสิ่งในชีวิตจะดีขึ้น เมื่อตื่นเช้า”** นับว่าเป็นสิ่งมหัศจรรย์ในชีวิตผมด้วย

ผมเองได้เริ่มทำกิจกรรม การเคลื่อนไหวด้านศักยภาพของมนุษย์หรือการพัฒนาตนเอง มาตั้งแต่ปี ค.ศ. 1973 หลังจากที่เข้าอบรมหลักสูตรของสถาบัน EST เป็นครั้งแรกและเริ่มเล็งเห็นความเป็นไปได้ในวงการนี้ ตั้งแต่นั้นมา ผมจึงศึกษาเรื่องราวของศาสนาต่าง ๆ ถ้อยคำบทสวด การปฏิบัติสมาธิ โยคะ การกล่าวคำปฏิญาณตนเอง การสร้างภาพจินตนาการ และ NLP (Neuro-Linguistic Programming) ผมได้ลองเดินลุยไฟ และเสาะแสวงหาหลักการปรัชญาอื่น ๆ ที่ “แตกต่างจากวิถีทั่วไป” แน่ใจว่าบางอย่างก็ “ไกลหลุดโลก” เกินกว่าจะกล่าวถึง

แต่สิ่งที่ฮัลปฏิบัติมาโดยตลอด ซึ่งก็คือ **“The Life S.A.V.E.R.S. 6 ประการ”** เป็นหลักปฏิบัติที่เป็นเลิศ ที่ช่วยพัฒนาจิตใต้สำนึกของมนุษย์ชาติมานานหลายร้อยปี และกลั่นกรองจนเป็น “ที่สุดของที่สุด” ในรูปของแบบแผนการปฏิบัติยามเช้าในแต่ละวัน ซึ่งได้กลายเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตในแต่ละวันของผมไปแล้ว

แต่ละวัน ผู้คนมากมายได้ปฏิบัติตามตัวช่วยชีวิตอย่างน้อย 1 ประการ เช่น หลายคนออกกำลังกายตามหลักการ E (Exercise) ในทุก ๆ เช้า ในขณะที่อีกหลาย ๆ คน เลือกที่จะปฏิบัติตนให้จิตสงบนิ่งหรือนิ่งสมาธิตามหลัก S (Silence) หรือมีความสุขกับการเขียนบันทึกตามหลัก S (Scribing) แต่ไม่มีใครเลยที่จะปฏิบัติ “หลักปฏิบัติที่เป็นเลิศ” ซึ่งมีมาแต่โบราณนี้ได้ครบทุกข้อ จนกระทั่งฮัลได้รวบรวมเป็น **“The Life S.A.V.E.R.S. 6 ประการ”**

หลักปฏิบัติ **“Miracle Morning ชีวิตดีขึ้น เมื่อตื่นเช้า”** เป็นสิ่งที่เหมาะที่สุดสำหรับคนที่มีการกักรัดตัวและประสบความสำเร็จอย่างมากมาย การปฏิบัติตาม **“The Life S.A.V.E.R.S. 6 ประการ”** ทุก ๆ เช้า เปรียบเสมือนการอัดฉีดเชื้อเพลิงเต็มขั้นเข้าสู่ร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ ก่อนที่ผมจะเริ่มต้นวันใหม่ในทุก ๆ วัน

ดังที่คุณพ่อของผมซึ่งประสบความสำเร็จได้กล่าวเสมอ ๆ ว่า “พ่อทำให้เงินทองเพิ่มพูนขึ้นได้ แต่ไม่สามารถทำให้วันเวลาเพิ่มขึ้นมาได้” ดังนั้น หากต้องการทำให้ทุก ๆ วันในชีวิตเกิดประโยชน์สูงสุด คุณต้องอ่านหนังสือเล่มนี้... **“Miracle Morning ทุกสิ่งในชีวิตจะดีขึ้น เมื่อตื่นเช้า”**

โรเบิร์ต คियोซากิ

โรเบิร์ต คियोซากิ นักเขียนขายดีอันดับ 1 ของนิวยอร์กไทม์ ที่ชื่อ “พ่อรวยสอนลูก (Rich Dad Poor Dad)” และผู้ก่อตั้งบริษัท Rich Dad Company ซึ่งดำเนินธุรกิจให้ความรู้ด้านการเงิน

เรื่องราวและผลลัพธ์ที่ประสบความสำเร็จของ “Miracle Morning - ชีวิตดีขึ้น เมื่อตื่นเช้า”

ใช้เวลาเพียงเล็กน้อยในการอ่านเรื่องราวต่อไปนี้
แล้วดูว่าสิ่งใดบ้างที่สามารถเกิดขึ้นกับชีวิตคุณได้



“วันนี้เป็นวันที่ 79 ที่ฉันปฏิบัติตามหลัก **‘Miracle Morning - ชีวิตดีขึ้น เมื่อตื่นเช้า’** โดยไม่พลาดเลยแม้แต่วันเดียว ฉันพูดตามตรงเลยว่านี่เป็นครั้งแรกที่ฉันเริ่มต้นการทำบางสิ่งเป็นระยะเวลายาวนานเช่นนี้และจิตใจไม่ใช่เพียงแค่ 2-3 วันหรือสัปดาห์เท่านั้น! ตอนนี้ฉันรอคอยที่จะตื่นนอนในตอนเช้าของทุก ๆ วัน ซึ่งไม่น่าเชื่อเลยจริงๆ ว่าหนังสือเล่มนี้จะเปลี่ยนชีวิตของฉันไปอย่างสิ้นเชิง”

- เมลานี เดปเพน เจ้าของกิจการ เมืองเซลินสโกรฟ รัฐเพนซิลเวเนีย

“หลังจากเริ่มต้นปฏิบัติตามหลัก **‘Miracle Morning - ชีวิตดีขึ้น เมื่อตื่นเช้า’** ในเดือนธันวาคม ค.ศ. 2009 เมื่อครั้งเป็นนักศึกษาที่มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ฉันรู้สึกได้ทันทีถึงการเปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจน จากการเริ่มประสบความสำเร็จในเป้าหมายระยะยาวที่ตั้งไว้อย่างรวดเร็วและง่ายขึ้นกว่าที่คาดหวังไว้ นอกจากนี้ฉันสามารถลดน้ำหนัก พบรักครั้งใหม่ ได้เกรดเฉลี่ยสูงกว่าที่เคยได้รับ และยังสามารถสร้างช่องทางการหารายได้เพิ่มขึ้น... ทุกสิ่งทุกอย่างนี้เกิดขึ้นภายใน 2 เดือนเท่านั้น! และ ณ เวลานั้น เวลาผ่านไปหลายปี **‘Miracle Morning - ชีวิตดีขึ้น เมื่อตื่นเช้า’** ก็ยังคงเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตประจำวันของฉันค่ะ”

- นาห์นย่า กรีน ผู้ฝึกสอนโยคะ เมืองซาคาราเมนโต รัฐแคลิฟอร์เนีย

“ผมประยุกต์ใช้หลัก **‘Miracle Morning - ชีวิตดีขึ้น เมื่อตื่นเช้า’** มาประมาณ 10 เดือนแล้ว ตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา รายได้ผมเพิ่มขึ้นเป็น 2 เท่า และมีรูปร่างที่ดีที่สุดเท่าที่เคยมีมา ที่สำคัญคือมีเวลาให้

กับครอบครัวและเพื่อน ๆ เพื่อสร้างความทรงจำที่ดีร่วมกัน แน่หนอนว่าผมนี่แหละแฟนพันธุ์แท้ตัวจริง!”

- ไมค์ แมคเคอร์มอท ผู้จัดการฝ่ายขายระดับภูมิภาค เมืองเดวิส รัฐแคลิฟอร์เนีย

“ตอนที่ผมไม่ได้ยินเรื่องราวเกี่ยวกับ ‘**Miracle Morning - ชีวิตดีขึ้น เมื่อตื่นเช้า**’ ผมก็ทึ่งในใจว่า ‘เหลวไหลสิ้นดี จะเป็นไปได้ยังไง!’ ตอนนี้เป็นนักศึกษาหมาวิทยาลัยซึ่งเรียน 19 หน่วยกิต และทำงานประจำด้วย แน่หนอนว่าไม่มีเวลาเหลือสำหรับการทำอื่น ๆ ที่เป็นเป้าหมายส่วนตัวได้เลย ถ้าเป็นเมื่อก่อนที่จะเรียนรู้หลักและวิธีการนี้ ผมเคยต้องตื่นนอนช่วง 7-9 โมงเช้าทุกวันเพื่อเตรียมตัวสำหรับการเข้าเรียนวิชาตอนเช้า แต่ตอนนี้ผมสามารถตื่นนอนเวลาตี 5 เป็นประจำ ผมกำลังเรียนรู้และเติบโตก้าวหน้าขึ้นผ่านการพัฒนาตัวเองในแต่ละวัน และแน่หนอนว่ากำลังหลงรักหลัก ‘**Miracle Morning - ชีวิตดีขึ้น เมื่อตื่นเช้า**’ เข้าอย่างจังเลยล่ะ!”

- ไมเคิล ริฟส์ นักศึกษามหาวิทยาลัย เมืองวอลนัท ครีก รัฐแคลิฟอร์เนีย

“ผมไม่รู้ว่าจะพูดอะไรดี นอกจากว่า การใช้ชีวิตในแต่ละวันของผมหันดีขึ้น 100 เท่า หลังจากที่ใช้หลัก ‘**Miracle Morning - ชีวิตดีขึ้น เมื่อตื่นเช้า**’”

- จอช ฮิลบาร์ ที่ปรึกษาด้านการพัฒนาธุรกิจ เมืองบอยส์ รัฐอินเดียนา

“**หลังจากประยุกต์ใช้หลัก ‘Miracle Morning - ชีวิตดีขึ้น เมื่อตื่นเช้า**’ เพียง 3 สัปดาห์ ฉันก็สามารถหยุดการทานยาที่ช่วยให้ระบบประสาทตื่นตัวที่ฉันทานต่อเนื่องในช่วง 3 ปีที่ผ่านมา! หลักและวิธีการนี้ได้เปลี่ยนชีวิตของฉันในหลายด้าน และฉันมั่นใจมากกว่าหลักการนี้จะสามารถเปลี่ยนแปลงคุณได้เช่นกัน”

- ซาราห์ เกเยอร์ นักศึกษามหาวิทยาลัย เมืองมินนีแอโพลิส รัฐมินนิโซตา



จากใจผู้เขียน



ไม่ว่า ณ ขณะนี้ คุณกำลังอยู่ในช่วงเวลาของชีวิตที่กำลังรุ่งสุด ๆ กำลังประสบความสำเร็จขั้นสูงสุด หรือกำลังตกอยู่ในสภาวะที่ยากลำบากและดิ้นรนเพื่อหาทางออกก็ตาม แต่อย่างน้อยที่สุด ผมเชื่อว่าพวกเราทุกคนมีสิ่งหนึ่งที่เหมือนกัน นั่นก็คือเราทุกคนต่างต้องการพัฒนาให้ชีวิตและตัวของเราดีขึ้นกว่าเดิม การกล่าวเช่นนี้ไม่ได้เป็นการชี้หน้าว่าชีวิตของเรามีความผิดปกติแต่อย่างใด เพราะในฐานะที่เป็นมนุษย์ เราก็เกิดมาพร้อมกับความปรารถนาและความต้องการที่จะผลักดันตนเองให้เติบโตและพัฒนาให้ดียิ่งขึ้นตลอดเวลา ดังนั้นผมเชื่อมั่นว่าสิ่งนี้อยู่ในตัวเราทุกคนอย่างแน่นอน แต่ในความเป็นจริง พวกเราส่วนใหญ่ก็ยังคงตื่นขึ้นมาพร้อมกับการดำเนินชีวิตในรูปแบบเดิม ๆ ทุกวันอยู่นั่นเอง

ในฐานะที่เป็นผู้เขียน วิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิ และที่ปรึกษาด้านความสำเร็จทั้งทางชีวิตและธุรกิจ งานของผมจึงมุ่งเน้นที่การช่วยเหลือคนให้นำพาทุก ๆ ด้านของชีวิตไปสู่ระดับแห่งความสำเร็จและบรรลุเป้าหมายในระดับที่สูงขึ้นให้เร็วที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ นอกจากนี้ในอีกแง่หนึ่ง ผมเองก็เป็นนักเรียนในวิชามุมมองเรื่องชีวิตที่ทুমศึกษาเรื่องศักยภาพของมนุษย์และการพัฒนาตนเอง ดังนั้นผมจึงกล่าวได้อย่างมั่นใจว่า **หลักและวิธีการของ “Miracle Morning - ชีวิตดีขึ้น เมื่อตื่นเช้า”** เป็นวิธีการที่เป็นไปได้ นำไปสู่ผลลัพธ์ที่ต้องการได้จริง และมีประสิทธิภาพที่สุดเท่าที่ผมเคยมีประสบการณ์มาก่อน ในการใช้เพื่อปรับปรุงบางแง่มุมหรือทุกแง่มุมของชีวิตของคุณ และเพื่อทำให้เกิดผลลัพธ์อย่างรวดเร็วกว่าที่คุณจะเชื่อว่าสามารถเป็นไปได้อีกด้วย

สำหรับผู้ที่ประสบความสำเร็จอยู่เสมอ ๆ หรือผู้ที่มีผลการปฏิบัติงานยอดเยี่ยมอย่างต่อเนื่อง หลัก **“Miracle Morning - ชีวิตดีขึ้น เมื่อตื่นเช้า”** ยังสามารถเป็นสิ่งที่พลิกชีวิตของคุณได้อย่างแท้จริง เพราะจะช่วยให้บรรลุเป้าหมายในขั้นที่เหนือขึ้นไปอีกขั้น นำพาตัวคุณไปสู่ความสำเร็จทั้งในด้านส่วนตัวและการทำงานในระดับที่เหนือกว่าที่เคยได้รับในอดีต ทั้งนี้ นอกจากจะหมายถึงรายได้ที่เพิ่มขึ้นหรือธุรกิจที่เติบโตขึ้น มักรวมถึงการค้นพบเส้นทาง

ใหม่ ๆ เพื่อสัมผัสประสบการณ์ของการบรรลุเป้าหมายในระดับที่ลึกซึ้งกว่าเดิม ในขณะที่เดียวกันก็ช่วยทำให้คุณกลับมาใส่ใจบางแง่มุมต่าง ๆ ในชีวิตที่เคยละเลยไป ซึ่งจะทำให้ชีวิตโดยรวมมีความสมดุลมากยิ่งขึ้น และนี่ก็คือการปรับปรุงพัฒนาทั้งทางด้าน **สุขภาพ ความสุข ความสัมพันธ์ การเงิน และ จิตวิญญาณ** หรือแง่มุมอื่น ๆ ที่มีความสำคัญ

สำหรับผู้ที่กำลังเผชิญกับอุปสรรค ความยากลำบากหรือกำลังต่อสู้ดิ้นรนเพื่อหาทางออก ไม่ว่าจะในด้านสภาวะทางอารมณ์ ร่างกาย การเงิน ความสัมพันธ์ ฯลฯ **หลัก “Miracle Morning - ชีวิตดีขึ้น เมื่อตื่นเช้า”** ได้รับการพิสูจน์ครั้งแล้วครั้งเล่าว่าเป็นวิธีหนึ่งที่สามารถเสริมพลังเพื่อให้เราสามารถเอาชนะความท้าทายที่ดูเหมือนว่าจะยิ่งใหญ่เกินกว่าจะเอาชนะได้ และทำให้เกิดการพัฒนาตนเองครั้งสำคัญ รวมถึงพลิกสภาวะแวดล้อมรอบตัวให้เป็นไปในอีกรูปแบบหนึ่งที่ปรารถนา ในระยะเวลาอันรวดเร็วอีกด้วย

ไม่ว่าคุณจะต้องทำการเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญเฉพาะในบางเรื่องที่ต้องการ หรือต้องการเปลี่ยนแปลงชีวิตครั้งยิ่งใหญ่ ตอนนี้นักคุณได้หยิบหนังสือเล่มแล้วครับ เพราะคุณกำลังจะเริ่มต้นการเดินทางที่เต็มไปด้วยปาฏิหาริย์ซึ่งใช้กระบวนการที่เรียบง่ายแต่ปฏิวัติชีวิต ซึ่งมันใจได้ว่าจะเปลี่ยนแปลงทุกแง่มุมของชีวิต... โดยทั้งหมดนี้ จะเกิดขึ้นในช่วงเวลา ก่อน 8 โมงเช้า

ผมทราบดีว่าสิ่งเหล่านี้เป็นคำสัญญาที่ยิ่งใหญ่มากในการทำให้เกิดขึ้นได้จริง แต่เชื่อเถอะว่า **หลัก “Miracle Morning - ชีวิตดีขึ้น เมื่อตื่นเช้า”** ได้นำพาผู้คนกว่าหลายหมื่นคนทั่วโลก (รวมทั้งตัวผมเองด้วย) ไปสู่ผลลัพธ์ที่เห็นได้ชัดเจนเป็นรูปธรรม และแน่นอนว่าจะเป็นสิ่งหนึ่งที่นำพาคุณไปสู่จุดที่ต้องการ ซึ่ง ณ ขณะนี้ผมรู้สึกเป็นเกียรติอย่างยิ่งที่จะแบ่งปันหลักการนี้ให้กับคุณ และผมได้ทุ่มเทพลังทั้งหมดเพื่อให้แน่ใจว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นการลงทุนทั้งเวลา พลังงาน และความมุ่งมั่นเพื่อที่จะเปลี่ยนแปลงชีวิตของคุณท้ายที่สุดนี้ ผมขอขอบคุณที่อนุญาตให้ผมเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตคุณและการเดินทางอันแสนมหัศจรรย์ไปด้วยกันกำลังจะเริ่มขึ้น ณ บัดนี้

ด้วยรักและขอบคุณ

ชัล เอลรอด

สารบัญ

- เกี่ยวกับผู้เขียน ผู้แปลและเรียบเรียง 4
 หมายเหตุ บรรณาธิการ 5
 คำนิยม - โรเบิร์ต คियोซากิ 6
 เรื่องราวและผลลัพธ์ที่ประสบความสำเร็จของ “Miracle Morning” 7
 จากใจผู้เขียน 9



MIRACLE MORNING
 ทุกสิ่งในชีวิตจะดีขึ้น
เมื่อตื่นเช้า

- บทนำ เรื่องราวของผม และสาเหตุที่ว่า ทำไมเรื่องราวของคุณจึงมีความสำคัญ 13
- 1 ได้เวลาตื่นขึ้น เพื่อปลดปล่อย ศักยภาพขั้นสูงสุดในตัวคุณ 27
 - 2 จุดกำเนิดของหลัก “Miracle Morning - ชีวิตดีขึ้น เมื่อตื่นเช้า” : เกิดขึ้นจากความสิ้นหวัง 37
 - 3 วิธีเปลี่ยนแปลงตนเอง และตั้งปณิธานทำสิ่งที่แตกต่าง 55
 - 4 ปัจจัยอะไรที่ทำให้คุณตื่นนอนตอนเช้านี้ 78
 - 5 กลยุทธ์ 5 ขั้นตอน เพื่อตื่นนอนโดยไม่จับหลับอีก (สำหรับคนที่ชอบจับหลับ) 87
 - 6 **The Life S.A.V.E.R.S. หลักปฏิบัติ 6 ประการ** เพื่อช่วยให้คุณออกจากชีวิตที่ใช้ศักยภาพไม่เต็มที่ 93
 - 7 ตื่นเช้าสักนิด เปลี่ยนชีวิตคุณได้ภายใน 6 นาที (เห็นผลลัพธ์ภายใน 6 นาที) 146
 - 8 ออกแบบการตื่นเช้าที่เหมาะสมกับตัวคุณ เพื่อบรรลุเป้าหมายและความฝันอันยิ่งใหญ่ 150

9 จาก “ทนไม่ได้” ไปสู่ “หยุดไม่ได้” : ความลับที่แท้จริงสำหรับสร้างอุปนิสัยที่จะเปลี่ยนชีวิตของคุณ (ภายใน 30 วัน) 160

10 ความท้าทายที่จะเปลี่ยนชีวิตใน 30 วัน... 175

โบนัสสำคัญ อีเมลที่จะเปลี่ยนชีวิตคุณ 185

ภาคผนวก 1 ตัวอย่างคำปฏิญาณของ ฮัล เอลรอด ในปี ค.ศ. 2012 193

ภาคผนวก 2 ชุดเครื่องมือ (Fast Start Kit) ที่ช่วยคุณเปลี่ยนชีวิตใน 30 วัน 196

ภาคผนวก 3 บันทึกทบทวนประจำสัปดาห์ สำหรับ “Miracle Morning - ชีวิตดีขึ้น เมื่อตื่นเช้า” 207

ภาคผนวก 4 บันทึกทบทวนประจำปี สำหรับ “Miracle Morning - ชีวิตดีขึ้น เมื่อตื่นเช้า” 218



“ในการใช้ชีวิต เรามีเพียง 2 ทางเท่านั้น
ทางแรกคือราบเรียบ ไม่มีปาฏิหาริย์ใด ๆ
อีกทางคือทุกสิ่งเต็มไปด้วยปาฏิหาริย์ทั้งสิ้น”

- อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์

“ปาฏิหาริย์ไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นตรงข้ามกับสิ่งธรรมดา
แต่ตรงข้ามกับสิ่งที่เราทราบดีอยู่แล้ว”

- เซนต์ ออกัสติน

“ชีวิตเริ่มต้นในทุกเช้า”

- โจเอล ออสติน

บทนำ

เรื่องราวของผม และสาเหตุที่ว่า ทำไมเรื่องราวของคุณจึงมีความสำคัญ

วันที่ 3 ธันวาคม ปี ค.ศ. 1999 เป็นวันที่ดี แต่ปฏิเสธได้ว่ามันยิ่งใหญ่สำหรับชีวิตของผมเลยก็ว่าได้ ในตอนนั้นผมอายุได้ 20 ปี เพิ่งเรียนผ่านมหาวิทยาลัยชั้นปี 1 และเพิ่งใช้เวลาประมาณปีครึ่งจนกลายเป็นดาวรุ่งตัวแทนชายในบริษัทระดับ 200 ล้านเหรียญสหรัฐ ซึ่งทำลายสถิติและมีรายได้สูงเกินกว่าที่ผมฝันไว้ว่าในอายุเท่านี้จะสามารถทำได้ นอกจากนี้ผมยังมีความรักที่หวานชื่นกับแฟนสาว มีครอบครัวที่อบอุ่นซึ่งคอยช่วยและสนับสนุน และเพื่อน ๆ ที่ดีที่สุดที่พร้อมจะช่วยเหลือหากต้องการ เรียกได้ว่าในเวลานั้นผมมีความสุขมาก

จากเรื่องราวนี้ อาจพูดได้เลยว่าในเวลานั้นชีวิตของผมรุ่งสุด ๆ โดยไม่มีทางที่ผมจะทราบเลยว่าในคืนนั้นโลกทั้งใบของผมกำลังจะจบลง

- เวลา 23.32 น. : ขับรถด้วยความเร็ว 70 ไมล์ต่อชั่วโมงมุ่งไปทางภาคใต้บนถนนไอเวย์สาย 99

เราเพิ่งออกจากร้านอาหาร โดยแยกจากเพื่อน ๆ แล้ว ตอนนั้นมีเพียงแค่เราสองคน คือผมและแฟนสาวซึ่งเหน้อยล้าจากการทานข้าวในเย็นนั้น จึงผล็อยหลับไปตรงที่นั่งผู้โดยสาร ซึ่งต่างจากผมที่สายตามุ่งมั่นไปที่ถนนข้างหน้ามือกวดแกว่งไปมาราวกับกำลังกำกับเพลงของไซคอปสกี

ในขณะที่ผมกำลังมีความสุขเต็มที่จากงานเลี้ยงในคืนนั้น ไม่ได้คิดเรื่องการนอนหลับเลยแม้แต่น้อย เพราะกำลังขับรถฟอร์ด มัสแตงสีชาวดันใหม่บนถนนไฮเวย์มุ่งหน้าไปทางภาคใต้ด้วยความเร็ว 70 ไมล์ต่อชั่วโมง เป็นช่วงเวลา 2 ชั่วโมง หลังจากที่ผมได้กล่าวสุนทรพจน์ที่ดีที่สุดในชีวิตเสร็จสิ้นไป และได้รับการชื่นชมโดยการที่แขกทุกคนลุกขึ้นปรบมือให้เป็นการครั้งแรกในชีวิต ซึ่งแน่นอนว่าผมรู้สึกภูมิใจมาก ในความเป็นจริงแล้ว

ตอนนั้นผมอยากจะตะโกนบอกความรู้สึกขอบคุณทุก ๆ คนเลย เพียงแต่ว่าแฟนผมกำลังหลับอยู่ ดังนั้นเธอยังไม่ได้สติรับรู้อะไรทั้งสิ้น ผมคิดจะยกหูโทรศัพท์หาคุณพ่อคุณแม่ แต่นั่นก็ตึกมาก พวกท่านทั้งสองคงเข้านอนไปแล้ว จริง ๆ ผมน่าจะโทรศัพท์นะ เพราะผมไม่รู้เลยว่านั่นเป็นโอกาสสุดท้ายที่จะได้คุยกับพวกท่าน หรือแม้แต่ใคร ๆ ก็ตาม

- ความจริงที่ไม่อาจจินตนาการได้

ไม่... ผมไม่ได้สังเกตเห็นแสงไฟหน้าของรถบรรทุกเซฟโรเลตคันใหญ่ที่พุ่งตรงมา แต่มีไฟส่องมาจริง ๆ เพียงชั่วเวลาสั้น ๆ ที่ไม่คาดคิดรถบรรทุกคันใหญ่ซึ่งขับมาด้วยความเร็วประมาณ 80 ไมล์ต่อชั่วโมงชนโครมเข้าอย่างจังกับรถฟอร์ดของผมซึ่งเล็กกว่าและเทียบกันไม่ได้เลยจากนั้นสองสามวินาที ซึ่งเสมือนภาพสโลโม่ชั่น โดยมีเพลงบรรเลงของไซคอปสีก้ากับจังหวะการเต้นที่เลวร้ายนั้น โครงสร้างเหล็กของรถเราทั้งสองคันชนประสานกัน ส่งเสียงร้องและเสียงครูดจากการบิดและฉีกขาด ถูกลมนิรภัยของรถฟอร์ดทำงานด้วยแรงที่มากพอจะทำให้เราทั้งคู่หมดสติไป และด้วยความเร็วประมาณ 70 ไมล์ต่อชั่วโมง ทำให้สมองส่วนหน้าของผมแตกเป็นส่วน ๆ เนื้อเยื่อสำคัญส่วนใหญ่ของสมองส่วนหน้าถูกทำลาย

จากผลที่เกิดขึ้น ทำให้ส่วนท้ายของรถของผมถูกผลักกระเด็นไปที่เลนขวาซึ่งไม่รู้เลยว่ามึรถคันหลังตามมา รถยนต์รุ่นเซาท์เทิร์น ซึ่งขับมาโดยเด็กวัยรุ่นอายุ 16 ปี ชนเข้ามาที่ประตูด้านของผมด้วยความเร็ว 70 ไมล์ต่อชั่วโมง ทำให้ประตูฉีกขาดและพุ่งเข้ามาที่ตัวผม ขอบโลหะตรงหลังคายุบตัวลงมาที่ศีรษะ ฝ่าเปิดกะโหลกของผมจนหูซ้ายผมเกือบขาด กระดูกตรงเบ้าตาด้านซ้ายหัก ทำให้ลูกตาของผมไม่มีที่ยึดซึ่งอันตรายมาก ในขณะที่แขนซ้ายก็หัก โดยที่เส้นประสาทตรงแขนด้านหน้าได้รับความเสียหาย และข้อศอกแตกละเอียด และกระดูกต้นแขนก็แตกเป็นเสี่ยง ๆ ทะลุเข้าไปในผิวหนังส่วนของแขนด้านหน้า

นอกจากนี้ กระดูกเชิงกรานยังได้รับความเสียหายอย่างหนักจากการที่รถซีดานเซทเทิร์นพุ่งเข้ามาที่แผงควบคุมรถยนต์ด้านหน้า โดยแตกออกเป็น 3 ส่วน แยกจากกัน ท้ายที่สุดทำให้กระดูกโคนขาซึ่งเป็นกระดูกที่ใหญ่ที่สุดในร่างกายหักครึ่ง โดยที่กระดูกชิ้นหนึ่งได้แทงทะลุต้นขาและเกิดเป็นรูขนาดใหญ่ใต้กางเกงของผม

เลือดไหลออกทุก ๆ ที่ ร่างกายของผมถูกทำลายอย่างหนัก สมองเสียหายอย่างถาวร เมื่อไม่สามารถทนต่อความเจ็บปวดทางร่างกาย อันแสนสาหัส ร่างกายของผมก็หยุดการทำงาน ความดันเลือดลดต่ำลง และทุก ๆ สิ่งเริ่มไม่มีความหวัง เพราะร่างกายผมกำลังเข้าสู่ขั้นโคมา

- คุณมีชีวิตเพียง... สองครั้ง

สิ่งที่เกิดขึ้นหลังจากนั้น ไม่มีอะไรนอกเหนือไปจากช่วงเวลาสั้น ๆ ที่ไม่น่าเชื่อ ที่หลาย ๆ คนเรียกว่า **ปาฏิหาริย์**

เมื่อทีมกู้ภัยฉุกเฉินมาถึง และเริ่มใช้เลือดของนักผจญเพลิงเพื่อเอาร่างที่เต็มไปด้วยเลือดของผมออกจากซากรถยนต์ ผมสูญเสียเลือดมากจนหัวใจหยุดเต้น และหยุดหายใจ

ในทางการแพทย์นั้น ผมได้ตายไปแล้ว!

หน่วยแพทย์ฉุกเฉินได้นำตัวผมไปที่เฮลิคอปเตอร์กู้ภัยทันที และตั้งใจทำงานอย่างเต็มที่เพื่อรักษาชีวิตผมไว้ และ 6 นาทีหลังจากนั้นพวกเขาประสบความสำเร็จ หัวใจผมเริ่มเต้นอีกครั้ง ผมเริ่มสูดออกซิเจนเข้าไป ขอขอบคุณมากครับ ผมรอดชีวิตแล้ว

ผมอยู่ในอาการขั้นโคมาประมาณ 6 วัน และตื่นขึ้นมาเพื่อรับทราบข่าวว่าผมไม่สามารถเดินได้อีกต่อไป แต่หลังจากการพักผ่อนและฟื้นฟูร่างกายในโรงพยาบาลนานกว่า 7 สัปดาห์ ก็สามารถฝึกจนกลับมาเดินได้อีกครั้ง ดังนั้นพ่อแม่ของผมจึงเริ่มหมดหวังและผมเองก็พร้อมกลับเข้าสู่โลกแห่งความเป็นจริงอีกครั้ง โดยที่ทราบดีว่า การที่กระดูกหัก 11 ชิ้น

สมองถูกทำลาย และแฟนสาวออกเล็กตั้งแต่ตอนที่อยู่โรงพยาบาล สิ่งเหล่านี้ทำให้ชีวิตของผมไม่เหมือนเดิมอีกต่อไป แต่เชื่อหรือไม่ว่า นี่กลับเป็นเรื่องราวที่ดีในชีวิตของผม!

ในขณะที่ต้องเริ่มต้นต่อสู้กับความท้าทายที่ว่าชีวิตไม่ได้ง่ายเหมือนเดิมอีกต่อไป และช่วงนั้นผมก็อดสงสัยไม่ได้ว่า **ทำไมเรื่องนี้ต้องเกิดกับผมด้วย** แต่ผมก็จำเป็นที่จะต้องรับผิดชอบกับการที่มีชีวิตรอดกลับมา แทนที่จะพรวดพราดว่าสิ่งต่าง ๆ ควรเป็นอย่างไร ผมกลับเริ่มยอมรับสิ่งที่ **เป็นอยู่ตอนนี้** โดยหยุดที่จะร้องขอไม่ให้สิ่งไม่ดีเกิดขึ้นอีก แต่เปลี่ยนเป็นการใส่ใจเต็มร้อยกับสิ่งที่ผมมีอยู่ เนื่องจากไม่สามารถเปลี่ยนแปลงอดีตได้ ผมจึงมุ่งมันไปที่การก้าวไปข้างหน้า ทুমเหตุชีวิตทั้งหมดเพื่อปลดปล่อยศักยภาพและทำความฝันให้สำเร็จ ซึ่งผมจะสามารถค้นพบวิธีในการช่วยให้คนอื่น ๆ สามารถทำได้เช่นกัน

เพราะการเลือกที่จะขอบคุณต่อทุกสิ่งทุกอย่างที่มี และการยอมรับในสิ่งที่ไม่มีโดยปราศจากเงื่อนไขใด ๆ และยังยอมรับความรับผิดชอบในการสร้างทุกสิ่งที่ต้องการ ทำให้เหตุการณ์อุบัติเหตุทางรถยนต์กลายเป็นเรื่องที่ดีที่สุดซึ่งเกิดขึ้นในชีวิตของผม และถึงแม้ผมจะเชื่อว่าสิ่งใดเกิดขึ้น สิ่งนั้นย่อมดีเสมอ แต่ก็มีความรับผิดชอบของตัวเองในการเลือกเหตุผลที่มีน้ำหนักมากที่สุดที่มีต่อความท้าทาย เหตุการณ์ และสภาวะการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตด้วยเช่นกัน และผมได้ตัดสินใจเลือกให้อุบัติเหตุครั้งนี้เป็นเชื้อเพลิงสำคัญในการทำให้ชัยชนะในชีวิตของผมกลับมาอีกครั้ง

ปี ค.ศ. 2000 เริ่มต้นปีด้วยการที่ต้องนอนโรงพยาบาลและร่างกายบาดเจ็บสาหัส แต่ก็ไม่ยอมแพ้ เรื่องจึงจบลงอย่างแตกต่างโดยสิ้นเชิง และถึงแม้ว่าจะไม่มีรถยนต์ ความทรงจำระยะสั้นแย่งลง และเต็มไปด้วยข้ออ้างที่สามารถทำให้งงอยู่เฉย ๆ ที่บ้านและรู้สึกเศร้าโศกเสียใจกับตัวเอง แต่ผมกลับเข้าไปทำงานด้านการขายที่บริษัทคัทโค ซึ่งในปีนี้นับว่าเป็นปีที่ดีที่สุดที่สุดด้านการงาน โดยบรรลุเป้าหมายเป็นอันดับที่ 6 ของ

ทั้งบริษัท (จากพนักงานชายทั้งสิ้น 60,000 คน) ในช่วงระหว่างนี้ก็ยังคงพักฟื้นทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และการเงินจากวิกฤตครั้งสำคัญในชีวิตด้วย

ปี ค.ศ. 2001 ได้เรียนรู้บทเรียนที่มีคุณค่ายิ่งกับชีวิตจากประสบการณ์ที่เกิดขึ้น เป็นเวลาที่ต้องเปลี่ยนความยากลำบากให้กลายเป็นแรงบันดาลใจและส่งเสริมกำลังใจให้ผู้อื่น ผมเริ่มบรรยายและแบ่งปันเรื่องราวต่าง ๆ ตามโรงเรียนมัธยมและมหาวิทยาลัย และได้รับเสียงตอบรับเชิงบวกจากเด็กนักเรียน นักศึกษาอย่างล้นหลาม ด้วยเหตุนี้ผมจึงเริ่มต้นภารกิจที่จะส่งผลต่อเยาวชนเป็นสำคัญ

ปี ค.ศ. 2002 จอน เบอร์กอฟฟ์ เพื่อนที่ดีของผมสนับสนุนให้ผมเขียนหนังสือเกี่ยวกับอุบัติเหตุครั้งนั้นเพื่อสร้างแรงบันดาลใจให้กับคนอื่น ๆ ดังนั้นผมจึงเริ่มเขียนหนังสือ แต่ทันทีที่เริ่มหยิบปากกา ผมกลับหยุดทันที โดยคิดว่าผมไม่ใช่นักเขียนหรอกนะ ตอนเรียนมัธยมเวลาที่ได้รับมอบหมายงานเขียนนั้นก็ทำหายมากพอแล้ว เพราะฉะนั้นไม่ต้องไปยุ่งกับการเขียนหนังสือเลย และความพยายามหลายครั้งก็จบลงที่การนั่งจ้องที่หน้าจอคอมพิวเตอร์ และรู้สึกไร้ค่าภูมิใจ อย่างไรก็ตามดีผมยังประสบความสำเร็จด้านหน้าที่การงาน โดยติดอยู่ในท็อปเท็นของบริษัท คัทโคต่อเนื่องเป็นปีที่ 2

ปี ค.ศ. 2004 ผมรับตำแหน่งผู้จัดการแผนกขายซึ่งประจำที่สำนักงานของบริษัทคัทโคที่เมืองซาคราเมนโต เพราะต้องการลองทำงานในตำแหน่งบริหารดูบ้าง และทีมงานของเราก็สามารถบรรลุเป้าหมายได้เป็นอันดับ 1 และทำลายสถิติยอดขายตลอดทั้งปีเป็นครั้งแรกในประวัติศาสตร์ ในฤดูใบไม้ร่วงปีนั้น ผมก็ยังบรรลุเป้าหมายการขายสูงที่สุดและมีชื่อติดอยู่ในหออันทรงเกียรติของบริษัท ความรู้สึกที่ว่าตัวเองประสบความสำเร็จในทุก ๆ สิ่งที่ต้องการจะทำในบริษัทคัทโค ทำให้ผม

คิดว่าถึงเวลาแล้วที่จะทำตามความฝันในการเป็นวิทยากรรับเชิญในด้านงานขาย และนักพูดสร้างแรงบันดาลใจ โดยผมอาจจะลงมือเขียนหนังสือซึ่งแนวคิดต่าง ๆ วนเวียนอยู่ในหัวในช่วง 2 ปีที่ผ่านมา นอกจากนี้ผมยังมีโอกาสได้พบกับ อูซูลา (ภรรยา) ซึ่งเราตัวติดกันตลอดจนทำให้ผมคิดว่าเธอนี้แหละคือคนที่ใช่

เดือนกุมภาพันธ์ ปี ค.ศ. 2005 ขณะที่กำลังนั่งในฐานะผู้เข้าร่วมในการประชุมซึ่งตั้งใจว่าจะเป็นครั้งสุดท้ายที่บริษัทคิโด้ ผมได้เข้าใจอย่างแจ่มแจ้งปวดว่าศักยภาพในตัวผมยังไม่เคยถึงจุดสูงสุด อ้อ แ่แน่นอนว่าผมได้รับรางวัลและทำผลงานทะลุเป้าหมาย แต่หากมองจากที่นั่งในตำแหน่งผู้ทำเป้าหมายสะสมต่อปีสูงสุด 2 คนที่จะได้รับมอบนาฬิกาโรเล็กซ์ที่คนส่วนใหญ่ปรารถนา ผมก็ทราบดีว่าตัวเองยังไม่เคยทำได้ตามที่เคยตั้งคำมั่นสัญญาไว้ อย่างน้อยก็คือไม่สามารถทำยอดได้สูงสุดทุกเดือนตลอดทั้งปี ผมไม่สามารถอยู่ได้หากจะลาออกจากบริษัทก่อนที่จะปลดปล่อยศักยภาพได้เต็มที่ ผมจึงให้โอกาสตัวเองอีก 1 ปี แต่ในครั้งนั้นไม่ใช่แค่เพียงเรื่องงาน แต่ต้องประสบความสำเร็จในทุก ๆ เรื่อง

ปี ค.ศ. 2005 แม้จะเริ่มต้นปีนี้เข้าไปสักหน่อย แต่ผมยังตั้งเป้าหมายเพิ่มขึ้นเกือบ 2 เท่าจากยอดขายสูงสุดที่เคยทำได้ ผมเองรู้สึกกลัวมากแต่ตั้งใจมั่นว่าต้องทำให้ได้ นอกจากนี้ยังมีหน้าที่ที่จะต้องเขียนหนังสือและแบ่งปันเรื่องราวให้กับผู้คนบนโลกใบนี้ จากนั้นผมทำงานแบบ 365 วัน ไม่หยุดพัก ทั้งงานขายและงานเขียน ด้วยความมีวินัยในตนเองชนิดที่ว่ามากที่สุดและจริงจังเป็นครั้งแรกในรอบ 25 ปี ผมมีความมุ่งมั่นผาดปรารถนาอย่างแรงกล้าที่จะลงมือทำสิ่งที่ไม่เคยทำมาก่อน โดยเอาตัวเองออกมาจากพื้นที่ซึ่งคุ้นเคยและปลอดภัย (หรือที่เรียกกันว่า Comfort Zone) ในการเป็นเพียงคนธรรมดา ๆ ทั่วไปที่ใช้ชีวิตเช่นนี้โดยตลอด มาสู่พื้นที่ซึ่งพิเศษไม่เหมือนใคร ในที่สุด ลึนปีนั้นผมสามารถบรรลุเป้าหมายทั้ง 2 เรื่อง คือยอดขายมากกว่าก่อนหน้านี้นี้เป็น 2 เท่า และเขียนหนังสือ

เล่มแรกจบได้ ในที่สุดผมก็ทำได้ และแน่นอนว่าทุกสิ่งเป็นไปได้เมื่อคุณตั้งค้ำมั่นสัญญาว่าจะต้องทำให้ได้

ฤดูใบไม้ผลิ ปี ค.ศ. 2006 หนังสือเล่มแรกของผมที่ชื่อ

ว่า “ฟุ้งชน (อุปสรรค) มุ่งสู่ฝันอย่างมั่นใจ - Taking Life Head On : How to Love the Life You Have While You Create the Life of Your Dreams” ติดอันดับหนังสือขายดีอันดับที่ 7 ของเว็บไซต์อะเมซอน จากนั้นสิ่งที่ไม่น่าเชื่อก็เกิดขึ้น สำนักพิมพ์หนังสือนอกประเทศพร้อมกับเงินค่าลิขสิทธิ์ของยอดขายที่ดีที่สุดอย่างไร้ร่องรอย พ่อแม่ของผมรู้สึกเสียใจมาก แต่ผมไม่รู้สิเช่นนั้น เพราะจากประสบการณ์อุบัติเหตุในครั้งก่อนที่ผมได้เรียนรู้ว่าไม่มีความจำเป็นที่จะมัวแต่เศร้าโศกอยู่กับอดีต ไม่ว่าจะเป็นเรื่องใด ๆ ก็ตามที่เราไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ดังนั้นผมจึงไม่บ่นเสียตายเลย นอกจากนี้ยังได้เรียนรู้ว่าเราสามารถเปลี่ยนแปลงอุปสรรคมาเป็นประโยชน์ได้โดยการให้ความสำคัญกับความท้าทายที่เราเผชิญ และวิธีในการใช้อุปสรรคให้เกิดคุณค่าต่อชีวิตของผู้อื่น และสุดท้ายผมก็สามารถทำได้จริง ๆ

ปี ค.ศ. 2006 ผมบังเอิญได้เป็นที่ปรึกษาหรือโค้ชด้านชีวิตและธุรกิจจาก ซัคเซส โค้ช (Success Coach) เนื่องจากที่ปรึกษาด้านการเงินอายุประมาณ 40 กว่า ๆ ท่านหนึ่งเข้ามาขออริ่งว่าผมสามารถเป็นโค้ชส่วนตัวให้กับเขาได้หรือไม่ และผมก็ตอบตกลง จากนั้นผมก็รักในอาชีพการเป็นโค้ชในที่สุด สำหรับลูกค้ารายแรกท่านนี้ถือว่าประสบความสำเร็จเป็นอย่างดี ได้ผลลัพธ์ที่วัดเป็นตัวเลขที่ชัดเจนทั้งทางด้านชีวิตส่วนตัวและธุรกิจ ผมจึงมีความมุ่งมั่นที่จะเป็นโค้ชเพื่อช่วยเหลือคนอื่น ๆ ต่อไป ดังนั้นเมื่ออายุเพียงแค่ว่า 26 ปี ผมจึงเป็นโค้ชซึ่งประสบความสำเร็จ โดยน้อยคนนักที่สามารถทำได้ และเรื่องนี้สอดคล้องกับเป้าหมายในชีวิตอยู่แล้ว ผมจึงเริ่มธุรกิจการเป็นโค้ชอย่างจริงจังโดยได้ให้คำปรึกษาแก่ลูกค้าหลายร้อยราย ได้แก่ ผู้ประกอบการ พนักงานขาย และเจ้าของธุรกิจ

หลังจากนั้น ผมก็เริ่มเป็นวิทยากรบรรยายที่ได้รับค่าตอบแทนเป็นครั้งแรกจากสมาคมเยาวชนชาย-หญิงแห่งสหรัฐอเมริกา (Boys and Girls Clubs of America) ในการประชุมระดับชาติขององค์กร แม้ว่าปกติแล้วผมจะบรรยายให้แก่ผู้ฟังในสายธุรกิจซึ่งประกอบไปด้วยพนักงานชาย ผู้จัดการ และผู้บริหารระดับสูงตั้งแต่ ปี ค.ศ. 1998 เป็นต้นมา แต่ในครั้งนั้นผมตัดสินใจที่จะทำผมทรงหัวแหลม แต่งตัววัยรุ่น และตั้งชื่อเล่นให้ทุกคนเรียกว่า “ฮัล เพื่อนของคุณ (Yo Pal Hal)” เพื่อให้เข้ากับกลุ่มเป้าหมายวัยรุ่น จากนั้นเป็นต้นมาผมก็เริ่มเดินสายบรรยายตามโรงเรียนมัธยมและวิทยาลัยต่าง ๆ

ปี ค.ศ. 2007 เป็นปีที่ชีวิตผมแย่แย่มาจากการที่เศรษฐกิจของสหรัฐฯ ตกต่ำ เพียงชั่วข้ามคืน ทำให้รายได้ของผมหายไปกว่าครึ่ง เพราะบรรดาลูกค้าไม่สามารถรับภาระค่าคำปรึกษาได้ ผมจึงไม่สามารถชำระหนี้ต่าง ๆ รวมถึงค่าผ่อนบ้านได้ ในตอนนั้นผมมีหนี้สูงถึง 425,000 เหรียญสหรัฐฯ และชีวิตพังพินาศ ผมตกต่ำถึงขีดสุดทั้งทางด้านจิตใจ ร่างกาย อารมณ์ และการเงิน รู้สึกว่าทุกอย่างถาโถมเข้ามา และไม่เคยรู้สึกสิ้นหวังหรือสูญสิ้นกำลังใจขนาดนี้มาก่อนในชีวิต ผมสับสนไปหมด โดยไม่รู้ว่าจะแก้ปัญหาชีวิตในครั้งนี้อย่างไร เพราะถึงแม้ว่าจะพยายามหาทางออกของปัญหาต่าง ๆ ที่ยากเกินจะเอาชนะได้ ไม่ว่าจะเป็นการเสาะหาและอ่านหนังสือแนวพัฒนาตนเอง เข้าสัมมนา หรือแม้แต่จ้างที่ปรึกษา ก็ตาม แต่ก็ไม่มีอะไรดีขึ้น

ปี ค.ศ. 2008 เป็นปีที่ชีวิตของผมเริ่มพลิกฟื้นกลับขึ้นมาอีกครั้ง ผมมีโอกาสดำพูดคุยและสารภาพกับเพื่อนสนิทว่าเกิดเรื่องราวที่เลวร้ายอะไรบางอย่าง เขาทถามคำถามสั้น ๆ ว่า **แล้วคุณออกกำลังกายหรือเปล่า** คำตอบของผมคือ ตอนเช้าผมแทบไม่ยกลุกจากเตียงเลย ดังนั้น ไม่มีทางที่จะออกกำลังกายได้หรอก เขาจึงแนะนำว่า **“เริ่มออกไปวิ่งนะ เพราะจะช่วยให้คุณรู้สึกดีขึ้นและคิดอะไรออกได้ง่ายขึ้น”** โอ้ย ผมเกลียด

การวิ่ง นี่ผมกำลังสิ้นหวัง แต่ผมกลับได้คำแนะนำว่าให้ไปวิ่ง แต่หลังจากนั้นผมก็ตระหนักได้ว่าการวิ่งเป็นจุดเปลี่ยนครั้งสำคัญในชีวิต (รายละเอียดในบทที่ 2 จุดกำเนิดของหลัก “Miracle Morning - ชีวิตดีขึ้น เมื่อตื่นเช้า” : เกิดขึ้นจากความสิ้นหวัง) และต่อมาผมก็มีแรงบันดาลใจที่จะสร้างกิจวัตรประจำวันเพื่อการพัฒนาตนเองซึ่งก็หวังว่าจะช่วยให้ผมกลายเป็นคนในแบบที่ใฝ่ฝันเพื่อสามารถแก้ไขปัญหาและพลิกชีวิตขึ้นมาได้ และไม่น่าเชื่อว่ามันได้ผลอย่างดีเยี่ยม โดยทุก ๆ สิ่งในชีวิตของผมเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว จนผมเรียกหลักและวิธีปฏิบัตินี้ว่า **“Miracle Morning - ทุกสิ่งในชีวิตจะดีขึ้น เมื่อตื่นเช้า”**

ฤดูใบไม้ร่วง ปี ค.ศ. 2008 ผมเริ่มพัฒนาหลักและวิธีการ **“Miracle Morning - ชีวิตดีขึ้น เมื่อตื่นเช้า”** ในแบบฉบับของผมเองอย่างจริงจัง โดยการทดลองวิธีปฏิบัติที่หลากหลายเพื่อพัฒนาตนเองและตารางการนอนที่แตกต่างกัน รวมถึงค้นคว้าวิจัยว่าคนเราจำเป็นต้องนอนพักผ่อนวันละกี่ชั่วโมงจึงเหมาะสม จากสิ่งที่ผมค้นพบจึงแตกออกมาเป็นแนวความคิดเชิงทฤษฎีและการรับรู้ที่ได้รับการพิสูจน์แล้วว่าเป็นจริงจากผู้คนมากมายรวมทั้งตัวผมเอง จากผลที่ได้ ผมได้แบ่งปันให้แก่ลูกค้าที่เข้ารับคำปรึกษาซึ่งพวกเขาก็ชื่นชอบมากด้วยเช่นกัน จากนั้นพวกเขาก็บอกต่อสิ่งเหล่านี้กับเพื่อน ๆ บุคคลในครอบครัว และเพื่อนร่วมงาน ต่อมาไม่น่าเชื่อที่ผมเริ่มได้เห็นผู้คนที่ไม่เคยรู้จักได้โพสต์เรื่องราวเกี่ยวกับวิธีปฏิบัติตามแนวทางของ **“Miracle Morning - ชีวิตดีขึ้น เมื่อตื่นเช้า”** ในเฟซบุ๊กและทวีตเตอร์ของพวกเขา (ซึ่งจะได้กล่าวต่อไป)

ปี ค.ศ. 2009 เรียกได้ว่าเป็นปีที่ดีที่สุดของผมเลย! ผมได้แต่งงานกับผู้หญิงในฝัน เธอตั้งครรรค์และได้ให้กำเนิดลูกสาวคนแรก ธุรกิจการให้คำปรึกษาของผมเริ่มเฟื่องฟู โดยมีรายชื่อผู้ที่รอรับคำปรึกษาเป็นจำนวนมาก และอาชีพวิทยากรบรรยายก็กลับมารุ่งเรืองอีกครั้ง โดยเดินสายบรรยายให้แก่โรงเรียนมัธยม มหาวิทยาลัย และเวทีประชุมของ

องค์กรเอกชนและองค์กรที่ไม่แสวงหาผลกำไร หลักและวิธีการของ **“Miracle Morning - ชีวิตดีขึ้น เมื่อตื่นเช้า”** ได้แพร่หลายอย่างรวดเร็ว เหมือนไฟป่าโหมกระหน่ำ ทุก ๆ วันผมจะได้รับอีเมลจากผู้คนมากมาย ว่าหลักและวิธีการนี้เปลี่ยนชีวิตพวกเขาได้อย่างไร ผมรู้แล้วว่าตัวเองมีหน้าที่ความรับผิดชอบในการแบ่งปันสิ่งเหล่านี้ไปทั่วโลก และการเขียนหนังสือก็เป็นวิธีที่ดีที่สุด ดังนั้นจึงค่อย ๆ เริ่มเขียนหนังสืออีกครั้ง แน่ใจว่าผมยังคงไม่ใช่คนเขียน แต่ตั้งค้ำมั่นแล้วว่าต้องทำให้ได้ ดังที่ **โรมาซิโอ ฟูลเซอร์** เพื่อนของผมได้พูดเสมอว่า **“ทุกเรื่องมีวิธีทางของมันเสมอ... หากคุณตั้งค้ำมั่นว่าจะทำให้ได้”**

ปี ค.ศ. 2012 หนังสือที่คุณถืออยู่ในมือขณะนี้ เป็นเล่มที่ผมทุ่มเทแรงกายแรงใจกว่า 3 ปี เพื่อเขียนขึ้นและพิมพ์ออกมาได้ในที่สุด **“Miracle Morning ทุกสิ่งในชีวิตจะดีขึ้น เมื่อตื่นเช้า : เคล็ด (ไม่) ลับ ที่รับรองว่าจะเปลี่ยนแปลงชีวิตคุณได้... (ก่อน 8 โมงเช้า)”** ผมซาบซึ้งใจมากเมื่อได้ทราบว่าไม่เพียงแต่หนังสือเล่มนี้จะเป็นหนังสือขายดีที่สุดอันดับ 1 ของเว็บไซต์อะเมซอนเท่านั้น แต่ในปีแรกที่ตีพิมพ์ มันยังเป็นหนังสือที่ได้รับการจัดอันดับสูงสุดในประวัติศาสตร์ของอะเมซอนอีกด้วย (ปัจจุบันมีค่าคะแนนเฉลี่ย 4.7 จาก 5 คะแนนเต็ม และได้รับความเห็นมากกว่า 500 ความเห็น) สิ่งที่สำคัญมากกว่านั้นก็คือเนื้อหาที่กล่าวถึงในความคิดเห็นว่าหนังสือเล่มนี้เปลี่ยนแปลงชีวิตพวกเขาในทางที่ดีขึ้น ยิ่งไปกว่านั้น หนังสือเล่มนี้ยังเหมาะสมกับคนทุกกลุ่ม ตั้งแต่คุณแม่ที่เลี้ยงลูกอยู่ที่บ้าน ไปจนถึงประธานเจ้าหน้าที่บริหาร (CEO) ทั้งนี้ **อาจกล่าวได้ว่าหลักและวิธีการ “Miracle Morning - ชีวิตดีขึ้น เมื่อตื่นเช้า” ได้มอบศักยภาพในการพัฒนาตนเองในทุก ๆ ด้านของชีวิตให้แก่คนทุกคน**

- พาชีวิตก้าวไปข้างหน้า

ผมได้บอกเล่าเรื่องราวในชีวิตพร้อมข้อพิสูจน์ให้เห็นว่า ไม่ว่าในตอนนั้นคุณจะถูกจุดไหนของชีวิต หรือความท้าทายที่กำลังเผชิญจะลำบากมากเพียงใดก็ตาม คุณก็สามารถเอาชนะและบรรลุเป้าหมายที่ใฝ่ฝันไว้ได้ หากการที่ผมรอดชีวิตจากความตาย ซึ่งแม้ในตอนนั้นจะไม่สามารถเดินได้อีก รวมถึงภาวะวิกฤตทางการเงินและภาวะโรคซึมเศร้า จนกระทั่งไม่อยากลุกจากเตียงในตอนเช้าเพื่อสร้างชีวิตที่ใฝ่ฝัน แต่สุดท้ายผมก็ลุกขึ้นมาก้าวเดินต่อไปได้ **ดังนั้นจึงไม่มีข้ออ้างใด ๆ ในการที่คุณจะไม่ก้าวข้ามอุปสรรคและข้อจำกัดต่าง ๆ ที่พยายามจุดรั้งคุณให้ห่างจากการบรรลุเป้าหมาย และได้รับทุกสิ่งทุกอย่างตามที่ต้องการในชีวิต ไม่มี ไม่มีทาง ไม่มีเลย!**

ด้วยเหตุนี้ ผมเชื่อว่าสิ่งสำคัญสำหรับพวกเราคือการยอมรับแนวความคิดที่ว่าใครก็ตามสามารถเอาชนะหรือประสบความสำเร็จเป็นตัวอย่างแสดงให้เห็นว่าสิ่งใดก็ตาม ผมย้ำว่า **“อะไรก็ได้”** เราจำเป็นต้องเอาชนะหรือต้องการเพื่อประสบความสำเร็จในสิ่งที่เป็นไปได้สำหรับเรา ไม่ว่าจะอดีตและปัจจุบันเราจะเป็นอย่างไรก็ตาม คือต้องเริ่มต้นด้วยการยอมรับความรับผิดชอบต่อทุก ๆ เรื่องของชีวิตและปฏิเสธที่จะกล่าวโทษผู้อื่น นอกจากนี้ ระดับในการยอมรับ **“ทุกสิ่งทุกอย่าง”** ก็เท่ากับระดับอำนาจของตัวคุณ ในการเปลี่ยนแปลงและสร้างสรรค์ **“สิ่งใดก็ได้”** ในชีวิตนั่นเอง

สิ่งสำคัญก็คือต้องเข้าใจว่าความรับผิดชอบไม่ใช่การกล่าวโทษ เพราะการ ‘กล่าวโทษ’ จะกำหนดตัวบุคคลที่กระทำผิดในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ในขณะที่ ‘ความรับผิดชอบ’ จะกำหนดตัวบุคคลที่ตั้งมั่นสัญญาในการพัฒนาสิ่งต่าง ๆ หากย้อนไปถึงอุบัติเหตุทางรถยนต์ที่เกิดขึ้นกับผม ผมรับผิดชอบที่จะปรับปรุงและพัฒนาชีวิตของผมเอง โดยการทำให้สภาพชีวิตเป็นไปตามที่ต้องการ ซึ่งไม่สำคัญว่าใครเป็นคนผิด แต่สำคัญว่าคุณและผมต่างก็ตั้งมั่นที่จะทิ้งเรื่องราวในอดีต และเริ่มต้นทำให้ชีวิตเป็นไปตามทางที่เราต้องการอย่างแท้จริง โดยเริ่มตั้งแต่วินาทีนี้เป็นต้นไป

- เวลาของคุณ เรื่องราวชีวิตของคุณ

ขอให้คุณรู้ว่า ไม่ว่าในตอนนี้อยู่ ณ จุดใดของชีวิต แต่สิ่งนี้เป็นเพียงชั่วคราวเท่านั้น และเป็นสิ่งที่ซึ่งคุณควรยืนอยู่ และในตอนนี้อยู่ ณ จุดเริ่มต้นที่ว่าคุณจะต้องเรียนรู้สิ่งใดบ้าง เพื่อจะได้กลายเป็นคนในแบบที่ใฝ่ฝันเพื่อสร้างชีวิตที่ต้องการอย่างแท้จริง ถึงแม้ว่าชีวิตจะยากและท้าทาย **ขอย้ำอีกครั้งว่า ในยามที่ชีวิตยากลำบากและท้าทายเป็นพิเศษ แต่ช่วงเวลานี้เป็นโอกาสสำหรับพวกเราในการเรียนรู้ เติบโต และกลายเป็นเราในแบบที่ดีขึ้นกว่าที่เคยเป็นมา**

คุณกำลังเข้าสู่กระบวนการในการเขียนเรื่องราวชีวิตของตนเอง และไม่มีเรื่องใดที่ปราศจากวิบุรุษหรือวีรสตรีที่สามารถเอาชนะความท้าทายที่เข้ามาได้ ที่จริงแล้ว ยิ่งความท้าทายใหญ่มากขึ้นเพียงใด เนื้อเรื่องก็จะยิ่งดีมากขึ้นเพียงนั้น และเพราะไม่ว่าเรื่องราวจะดำเนินไปอย่างไร ก็จะไม่มียุทธศาสตร์หรือข้อจำกัดใด ๆ สามารถทำอะไรคุณได้ เมื่อเป็นเช่นนั้น คุณคิดว่าในหน้าถัดไป เรื่องราวควรเป็นอย่างไร

ข่าวดีก็คือ คุณมีความสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงหรือสรรค์สร้างสิ่งใดก็ได้ในชีวิต โดยเริ่มต้น ณ บัดนี้ ทั้งนี้ผมไม่ได้หมายความว่า你不จำเป็นต้องทำอะไรเป็นพิเศษเลยก็ได้ แต่คุณสามารถดึงดูดและสร้างสรรค์สิ่งที่ต้องการในชีวิตได้อย่างรวดเร็วและง่ายดาย โดยการพัฒนาตนเองให้กลายเป็นผู้ที่มีความสามารถในการทำสิ่งนั้น **และนี่คือสาระสำคัญของหนังสือเล่มนี้ คือการช่วยให้คุณกลายเป็นคนที่ใฝ่ฝันเพื่อสามารถสร้างสรรค์ทุกสิ่งทุกอย่างที่ต้องการในชีวิต โดยปราศจากอุปสรรคหรือข้อจำกัดใด ๆ ทั้งสิ้น**

- หยิบปากกาขึ้นมา

ก่อนที่จะคุณจะเริ่มอ่านในบทต่อไป ขอให้หยิบปากกาหรือดินสอเพื่อที่จะได้เขียนอะไรก็ตามลงไปบนหนังสือเล่มนี้ เพราะคุณอาจจะต้องกลับมาดูสิ่งที่เขียนอีกครั้ง ไม่ว่าจะเป็นการขีดเส้นใต้ วงกลม เน้นข้อความ พับมุมกระดาษของหน้านั้น และจดสิ่งสำคัญลงไปบริเวณด้านขอบของหน้าหนังสือเพื่อทำให้คุณนึกถึงสิ่งที่เคยเรียนรู้ แนวคิด และกลยุทธ์ได้อย่างรวดเร็ว

โดยส่วนตัวแล้ว ผมเคยต่อสู้กับภาวะเช่นนี้มาก่อน เพราะผมเป็นคนค่อนข้างเจ้าระเบียบ โดยของทุกอย่างที่เป็นของผมจะต้องสะอาดและดูดีตลอดเวลา แต่ต่อมาผมตระหนักว่าต้องเอาชนะลักษณะนิสัยเช่นนี้ให้ได้ เพราะวัตถุประสงค์สำคัญของหนังสือเล่มนี้ ไม่ใช่ต้องการให้ดูเหมือนกับไม่เคยมีใครแตะต้องมันเลย แต่ต้องใช้ประโยชน์จากคุณค่าที่เราได้รับจากหนังสือให้มากที่สุด ปัจจุบันนี้ผมทำการจัดและขีดเขียนเพิ่มเติมลงไปบนหนังสือทุกเล่มเพื่อที่จะกลับไปอ่านทบทวนดูได้ทุกเวลา โดยทำให้จดจำใจความสำคัญที่เป็นประโยชน์ได้อย่างรวดเร็ว ไม่ต้องเสียเวลาอ่านหนังสือทั้งเล่มอีกครั้ง

โอเคครับ เมื่อมีปากกาในมือพร้อมแล้ว
ขอให้เริ่มได้เลย! ชีวิตของคุณในบทต่อไป
กำลังจะเริ่มต้น ณ บัดนี้...



“กล่าวกันว่า 1 ชั่วโมงแรก
ก็คือหางเสือของทั้งวันนั้น
ถ้าผมชี้แจงหรือรู้สึกแย่ในสิ่งที่ทำ
ในช่วง 1 ชั่วโมงแรกหลังจากตื่นนอนแล้ว
ในวันนั้นก็มีแนวโน้มที่จะชี้แจงและไม่ใส่ใจอะไร

ในทางตรงข้าม หากผมสามารถทำให้
ชั่วโมงแรกเกิดประโยชน์มากที่สุด
ก็มีแนวโน้มที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ได้
อย่างมีประสิทธิภาพตลอดทั้งวันเช่นกัน”

- Steve Pavlina

1

ได้เวลาตื่นขึ้น เพื่อปลดปล่อย ศักยภาพขั้นสูงสุดในตัวคุณ

“ถึงแม้คำกล่าวที่ว่า ‘ชีวิตนี้ ช่างแสนสั้น’ มักถูกกล่าว
อยู่เสมอจนกลายเป็นคำพูดที่ซ้ำซากจำเจ แต่ก็ เป็นความจริง
ที่ไม่อาจปฏิเสธได้ อย่ามัวแต่รู้สึกไม่พึงพอใจหรือยอมรับกับ
สภาพชีวิตแบบธรรมดา ๆ เพราะนั่นไม่ใช่เพียงแค่ชีวิต
ที่ปราศจากเป้าหมาย แต่ยังไม่สนใจปวดอีกด้วย”

- เซธ โกลด์

“ทุก ๆ เช้า คุณควรตื่นนอนขึ้นมาด้วยความ
ตั้งใจแน่วแน่ที่ว่า ในคืนนี้จะนอนหลับด้วยความสุขใจ”

- จอร์จ โลธเมอร์

เพราะเหตุใด เมื่อเวลาที่เด็กทารกเกิดมา เรามักจะพูดกับ
พวกเขาว่า “มหัศจรรย์แห่งชีวิต” แต่แล้วเมื่อโตขึ้น เรากลับยอมรับการ
ใช้ชีวิตแบบธรรมดา ๆ ทั่วไปละ ในระหว่างทางของการใช้ชีวิต เราสูญเสีย
การมองเห็นความมหัศจรรย์แห่งชีวิตที่ติดตัวเรามาโดยตลอดหรือไม่

นอกจากนี้ เวลาที่คุณเกิดมา ทุก ๆ คนจะให้ความมั่นใจกับคุณ
เสมอว่า เมื่อโตขึ้น คุณสามารถที่จะทำ หรือมี หรือเป็นอะไรก็ได้ตาม
ที่ต้องการ หากเป็นเช่นนี้ คำถามคือ จนถึงตอนนี้คุณเองก็เติบโตมาก
ขึ้นแล้ว คุณกำลังทำ กำลังมี และกำลังเป็นในทุก ๆ สิ่งที่คุณต้องการ
หรือไม่ และตลอดการดำเนินชีวิตที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน คุณได้เปลี่ยน
นิยามใหม่ของคุณ “สิ่งใด ๆ ก็ตาม และทุกสิ่งทุกอย่าง” ไปแล้ว เนื่องจาก
การมีชีวิตต่ำกว่าที่ต้องการอย่างแท้จริง

เมื่อไม่นานมานี้ ผมได้ทราบข้อมูลและสถิติที่น่ากังวลใจที่ว่า คนอเมริกันมีน้ำหนักตัวเพิ่มสูงขึ้นเฉลี่ย 20 ปอนด์ และเป็นหนี้โดยเฉลี่ยสูงถึง 10,000 ดอลลาร์สหรัฐฯ นอกจากนี้คนอเมริกันยังประสบกับสภาวะซึมเศร้า และไม่ชอบงานที่กำลังทำอยู่ รวมถึงมีเพื่อนสนิทจำนวนเฉลี่ยน้อยกว่า 1 คน ถึงแม้ว่าที่กล่าวข้างต้นมีข้อมูลสถิติบางส่วนที่ถูกตั้งข้อสงสัยคือ ถึงเวลาแล้วที่คนอเมริกันจะต้องตื่นขึ้นอย่างจริงจังเสียที

แล้วคุณล่ะ คุณกำลังใช้ศักยภาพที่มีอยู่อย่างเต็มที่ที่สุดและสร้างความสำเร็จในระดับที่สูงขึ้นไปตามที่คุณต้องการอย่างแท้จริงในทุก ๆ ด้านของชีวิตหรือไม่ และมีเรื่องใดในชีวิตหรือไม่ที่คุณกำลังอยู่ในจุดต่ำกว่าที่ต้องการ คุณกำลังกำหนดความคาดหวังต่ำกว่าระดับความสามารถที่แท้จริง และรู้สึกพึงพอใจและโอเคกับสิ่งที่เป็น สิ่งที่มี สิ่งที่ทำอยู่ในปัจจุบันหรือไม่ หรือว่าตอนนี้คุณพร้อมไหมที่จะหยุดการกำหนดความคาดหวังดังกล่าวแล้วเริ่มใช้ชีวิตในแบบที่ดีที่สุด ในแบบที่คุณวาดฝันไว้

สร้างชีวิต “ระดับ 10”

Kหนึ่งในข้อความที่ช่วยปลุกพลังในตัวผมซึ่งผมชื่นชอบมากที่สุด เป็นของ **โอบราห์ วินฟรีย์*** ที่ได้เคยกล่าวไว้ว่า **“การผจญภัยอันยิ่งใหญ่ที่สุดที่คุณเคยเจอมา ก็คือการใช้ชีวิตดังที่คุณฝันไว้”** แน่นอนว่าผมเห็นด้วยกับคำกล่าวนี้เป็นอย่างยิ่ง แต่ทว่าเป็นเรื่องน่าเศร้าที่น้อยคนจะสามารถใช้ชีวิตได้ใกล้เคียงกับที่พวกเขาฝัน จนทำให้ข้อความนี้กลายเป็นเพียงคำพูดที่จำเจ ไม่ได้มีความสำคัญอะไร ในขณะที่คนส่วนใหญ่ยอมละทิ้งเส้นทางแห่งฝันแล้วเลือกเส้นทางของการเป็นคนธรรมดาทั่ว ๆ ไปแทน โดยการยอมรับสิ่งใด ๆ ก็ตามที่ชีวิตของเขาจะถูกกำหนดให้ นอกจากนี้ สำหรับบุคคลที่แม้จะประสบความสำเร็จอย่างสูงในด้านใดด้านหนึ่ง เช่น ทางธุรกิจ ก็มีแนวโน้มที่จะเลือกใช้ชีวิตในระดับปกติในด้านอื่น

* **โอบราห์ วินฟรีย์** พิธีกรชื่อดังประเภททอล์กโชว์ *The Oprah Winfrey Show* ซึ่งมีเรตติ้งการชมสูงที่สุดในประวัติศาสตร์สหรัฐฯ

เช่น สุขภาพ ความสัมพันธ์ เป็นต้น ดังที่ **เชร โกดิน** นักเขียนชื่อดัง ได้เขียนไว้อย่างชัดเจนว่า **“คำว่าหัว ๆ ไป และปานกลางแตกต่างกันหรือไม่ มันก็ไม่มากนักหรอก”**

ไม่เคยมีคำพูดที่ว่าคุณจำเป็นต้องทนใช้ชีวิตในระดับที่น้อยกว่าที่คุณคาดหวัง เพียงเพราะคนส่วนใหญ่ก็เป็นเช่นนั้น แม้ว่าคนส่วนใหญ่ในที่นั้นจะรวมถึงเพื่อน คนในครอบครัว และเพื่อนร่วมงานก็ตาม แต่คุณสามารถเป็นหนึ่งในคนจำนวนไม่กี่คนที่จะได้รับความสำเร็จในระดับที่เกินความคาดหมายในทุกด้านของชีวิตไปพร้อม ๆ กัน ทั้งความสุข สุขภาพที่แข็งแรง ทรัพย์สินเงินทอง อิศรภาพ ความสำเร็จ และความรัก ใช้ชีวิตของคุณสามารถมีทุกสิ่งทุกอย่างพร้อมกันได้

ทั้งนี้ หากคุณต้องการที่จะวัดความสำเร็จ ความพึงพอใจ และการปลดปล่อยศักยภาพในด้านใดด้านหนึ่งของชีวิตในระดับ 1 ถึง 10 เชื่อมั่นว่าเราทุกคนก็คงต้องการที่จะอยู่ในระดับ 10 ใช่หรือไม่ เพราะผมไม่คิดว่าจะมีใครพูดขึ้นมาว่า “เออเน่า ผมต้องการให้มีสุขภาพแข็งแรงในระดับที่ 7 ก็พอ ผมไม่ต้องการให้สุขภาพแข็งแรงมากเกินไป หรือมีพลังกำลังมากเกินไปหรอกนะ” หรือว่า “อืม... ฉันก็รู้สึกโอเคกับความสัมพันธ์ที่เป็นอยู่ในระดับ 5 แล้วละ ฉันก็ไม่ได้ใฝ่ใจว่าจะต้องโต้เถียงกับคนรักเวลาที่ฉันไม่ได้ในสิ่งที่ต้องการ และฉันก็ไม่ได้ต้องการที่จะให้คู่ของเราเป็นเหมือนบางคู่ที่มีความสุขมากจนกระทั่งทำให้คู่อื่น ๆ รู้สึกอิจฉาหรอกนะ”

อย่างไรก็ดี คุณจะพบว่า การที่จะบรรลุความสำเร็จใน **ระดับ 10** ในทุก ๆ ด้านของชีวิตนั้น ไม่เพียงแต่สามารถที่จะเป็นจริงได้ แต่ยังสามารถทำได้ง่ายอีกด้วย **เพราะจริง ๆ คือการทุ่มเทเพื่อใช้เวลาอย่างคุ้มค่าในแต่ละวันจะทำให้คุณกลายเป็นบุคคลในระดับ 10 ซึ่งสามารถสร้างสรรค์สิ่งดี ๆ บรรลุเป้าหมาย และรักษาความสำเร็จในระดับ 10 นี้ได้ในทุก ๆ ด้าน**

คุณจะรู้สึกอย่างไรหากผมบอกกับคุณว่าทุกสิ่งทุกอย่างนี้เริ่มต้นมาจากว่า “คุณตื่นนอนและใช้เวลาในช่วงเช้าอย่างไร” ซึ่งขั้นตอนเล็กๆ ที่แสนง่ายเหล่านี้ทำให้คุณสามารถเริ่มต้นวันใหม่ โดยทำให้คุณกลายเป็นบุคคลที่สามารถสร้างสรรค์ความสำเร็จได้ตามที่ต้องการ และได้รับอย่างแท้จริงในทุกๆ ด้านของชีวิต คุณรู้สึกตื่นเต้นหรือไม่ คุณจะเชื่อผมหรือไม่ แน่หนอนว่าบางคนอาจจะไม่ เพราะมีผู้คนจำนวนมากที่รู้สึกเหนื่อยและเบื่อหน่ายจากการได้ลองทุกวิถีทางเพื่อทำให้ชีวิตหรือความสัมพันธ์ของพวกเขาดีขึ้น แต่ก็พบว่ายังไม่ตอบโจทย์ที่พวกเขาต้องการ ซึ่งผมเข้าใจประเด็นนี้เป็นอย่างดี เนื่องจากเคยเป็นเช่นนั้นมาก่อน แต่ต่อมาผมก็ค่อย ๆ เรียนรู้สิ่งเล็กๆ น้อย ๆ ที่สามารถเปลี่ยนทุกสิ่งได้ ซึ่งผมขอเสนอตัวที่จะนำพาคุณไปสู่การใช้ชีวิตในอีกรูปแบบหนึ่ง ที่ไม่เพียงแค่นั้นชีวิตที่ดีเท่านั้น แต่ยังเป็นเส้นทางวิเศษสุดที่เราสามารถวาดฝันให้กลายเป็นจริงได้ด้วย

หนังสือเล่มนี้เขียนขึ้น

บนหลักการพื้นฐาน 3 ประการ คือ

- คุณสามารถที่จะมีคุณค่า พึ่งได้รับในสิ่งที่คุณทำ และสามารถสร้างสรรค์และรักษาการมีสุขภาพ ความมั่งคั่ง ความสุข ความรัก และความสำเร็จที่ยอดเยี่ยมในชีวิต เหมือนกับทุก ๆ คนบนโลกใบนี้ การที่คุณเริ่มใช้ชีวิตให้สอดคล้องกับความจริงข้อนี้เป็นสิ่งที่สำคัญ ไม่เพียงต่อคุณภาพชีวิตเท่านั้น แต่ส่งผลต่อสิ่งที่คุณจะทำต่อครอบครัว เพื่อน ลูกค้า เพื่อนร่วมงาน ลูก ๆ สังคมรอบตัว ตลอดจนใครก็ตามที่คุณได้มีโอกาสประสบพบเจอและใช้เวลาร่วมกันอีกด้วย
- เพื่อช่วยให้คุณออกจากชีวิตซึ่งต่ำกว่าที่ควรได้รับ ไม่ว่าจะในด้านใดก็ตาม และขณะเดียวกันก็สร้างระดับความสำเร็จที่ต้องการ

ทั้งในชีวิตส่วนตัว การทำงาน และการเงิน สิ่งสำคัญอันดับแรกก็คือ คุณต้องทุ่มเทเวลาในแต่ละวันเพื่อเปลี่ยนให้ตัวเองเป็นบุคคลในแบบที่ปรารถนา ผู้ซึ่งเพียบพร้อมและสามารถดึงดูด สร้างสรรค์ และรักษาความสำเร็จในระดับที่ตัวคุณเองต้องการ อย่างสม่ำเสมอ

- **การปฏิบัติตัวตอนตื่นนอน และกิจวัตรประจำวันยามเช้าในแต่ละวัน (หรือการไม่ได้ปฏิบัติก็ตาม) ส่งผลต่อระดับความสำเร็จในทุก ๆ ด้านของชีวิตคุณเป็นอย่างมาก** เพราะช่วงเวลาเช้าที่มีความมุ่งมั่น มีประสิทธิภาพ และประสบความสำเร็จ จะทำให้การดำเนินชีวิตของเราในวันนั้นมีความชัดเจนในสิ่งที่ลงมือทำ มีประสิทธิภาพ และประสบความสำเร็จตามไปด้วย ซึ่งแน่นอนว่าจะช่วยสร้างสรรค์ชีวิตที่ประสบความสำเร็จอย่างแน่นอน ทำนองเดียวกัน หากเราใช้ช่วงเวลาเช้าโดยที่ไม่มีจุดหมายชัดเจน ไม่มีประสิทธิภาพ และทำให้เป็นเวลาเช้าที่เหมือนวันธรรมดาทั่ว ๆ ไป ก็จะทำให้วันนั้นทั้งวันของเราไม่มีจุดหมายที่ชัดเจน ไม่มีประสิทธิภาพ และกลายเป็นวันธรรมดา ๆ เช่นกัน และแน่นอนว่าจะนำไปสู่คุณภาพชีวิตในระดับธรรมดา ๆ ไม่มีอะไรพิเศษในท้ายที่สุด ดังนั้นการเปลี่ยนวิธีการนอนตื่นเช้า ใช้เวลายามเช้าอันแสนง่าย จะช่วยเปลี่ยนคุณ เร็วกว่าที่คุณเคยคาดคิดว่าจะทำได้อีกด้วย

แต่ว่า อัล จันโบโซ “คนตื่นเช้า” นะ!

|| ล้วถ้าคุณเคยพยายามตื่นให้เช้าขึ้น แต่มันไม่ได้ผลละ

“ฉันไม่ใช่คนตื่นเช้านะ” คุณอยากจะพูดเช่นนั้น

“ฉันเป็นคนนอนดึก”

“วัน ๆ หนึ่งฉันไม่ค่อยมีเวลาหรอกนะ”

“อ้อ แล้วฉันก็ต้องการนอนเยอะ ๆ ไม่ใช่นอนน้อยลงสิ!”

ข้อความทั้งหมดข้างต้นนี้เคยเป็นสิ่งที่ผมคิดและพูดกับตัวเองเช่นกัน แต่เป็นช่วงก่อนที่จะเริ่มต้นใช้หลักการ **“Miracle Morning - ชีวิตดีขึ้น เมื่อตื่นเช้า”** และถ้าคุณได้เปิดอ่านช่วงต้น ๆ ของหนังสือเล่มนี้จะพบว่า คนที่ประสบความสำเร็จอย่างมากมาย (รวมถึงคนที่ปฏิบัติตามหลัก **“Miracle Morning - ชีวิตดีขึ้น เมื่อตื่นเช้า”** ในตอนนี้) อย่างเช่น แพท ฟลินน์ และ เอ็มเจ เดอมาร์โก* ทุกคนล้วนแล้วแต่เคยคิดและกล่าวเช่นนี้ทั้งสิ้น แต่ไม่ว่าประสบการณ์ที่ผ่านมาจะเป็นเช่นไร หรือแม้ว่าคุณอาจจะกำลังประสบปัญหาในการตื่นนอนและลุกออกจากเตียงในตอนเช้า มาตลอดทั้งชีวิตก็ตาม มันถึงเวลาที่จะต้องเปลี่ยนแปลงสิ่งเหล่านี้แล้ว

หลักและวิธีการของ “Miracle Morning - ชีวิตดีขึ้น เมื่อตื่นเช้า” ได้รับการพิสูจน์แล้วว่า ใช้ได้ผลกับการดำเนินชีวิตของทุกคน (ผมจะช่วยให้คุณปฏิบัติตามจนได้ผลอย่างแน่นอนในบทที่ 8 : ออกแบบการตื่นเช้าที่เหมาะสมกับตัวคุณ เพื่อบรรลุเป้าหมายและความฝันอันยิ่งใหญ่) บรรดา “นักตื่นเช้า” มือใหม่ ตั้งแต่เจ้าของกิจการ พนักงานขาย และ CEO จนถึงอาจารย์ ตัวแทนนายหน้าอสังหาริมทรัพย์ คุณแม่ที่ดูแลลูก ๆ อยู่ที่บ้าน นักเรียนในระดับชั้นมัธยมและมหาวิทยาลัย ตลอดจนใครก็ตาม ที่รู้สึกตื่นเต้นกับการเปลี่ยนแปลงอย่างแท้จริงที่ได้สัมผัส จนกระทั่งพวกเขาหลายคนได้โพสต์วิดีโอเกี่ยวกับผลลัพธ์บนยูทูป จากนั้นยังได้แชร์ให้กับบรรดาเพื่อน ๆ ในเฟซบุ๊ก และทวิตเตอร์อีกด้วย

เพียงแค่อ่านเรื่องราวที่ประสบความสำเร็จในช่วงต้นของหนังสือเล่มนี้ ก็จะทำให้เห็นถึงผลลัพธ์อย่างแท้จริงจากชีวิตจริง เช่น “ชีวิตของผมได้เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วจนตัวผมเองตามแทบไม่ทัน... ผมต้องต่อสู้ดิ้นรนในการทำธุรกิจอย่างหนัก แต่หลังจากที่เริ่มประยุกต์ใช้หลักและวิธีการของ **‘Miracle Morning - ชีวิตดีขึ้น เมื่อตื่นเช้า’** ผมรู้สึกประหลาดใจมาก ว่าเพียงแค่ปฏิบัติกับตัวเองทุกวัน ๆ ผมก็สามารถ

* แพท ฟลินน์ บล็อกเกอร์ (Blogger) ชื่อจริงชาวสหรัฐฯ เอ็มเจ เดอมาร์โก นักธุรกิจที่มีชื่อเสียงชาวสหรัฐฯ และผู้เขียนหนังสือ *The Millionaire Fastlane*

เปลี่ยนแปลงสิ่งต่าง ๆ รอบตัวได้อย่างสิ้นเชิง” และ “วันนี้เป็นวันที่ 79 ที่ฉันปฏิบัติตามหลักและวิธีการนี้โดยไม่พลาดเลยแม้แต่วันเดียว ฉันพูดตามตรงเลยว่านี่เป็นครั้งแรกที่ฉันเริ่มต้นการทำงานบางสิ่งเป็นระยะเวลา ยาวนานเช่นนี้และจิตใจไม่ใช่เพียงแค่ 2-3 วันหรือสัปดาห์เท่านั้น!” หรือแม้แต่ “ผมประยุกต์ใช้หลัก **‘Miracle Morning - ชีวิตดีขึ้น เมื่อตื่นเช้า’** มาประมาณ 10 เดือนแล้ว ตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา รายได้ผมเพิ่มขึ้นเป็น 2 เท่า และผมมีรูปร่างดีที่สุดในที่เคยมีมา” รวมถึงหนึ่งในข้อความที่ผมชื่นชอบมากที่สุด นั่นคือ “ผมลดน้ำหนักลงได้ 25 ปอนด์ จากการปฏิบัติตามหลักนี้ จะเห็นได้ว่าทั้งรายได้ที่เพิ่มขึ้น คุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ระเบียบวินัยชีวิตดีขึ้น ความเครียดลดลงและน้ำหนักตัวลดลง สิ่งเหล่านี้พร้อมสำหรับคุณแล้ว”

ในบทถัดไป ผมจะอธิบายให้คุณได้เห็นว่าคุณจะประยุกต์ใช้หลัก **“Miracle Morning - ชีวิตดีขึ้น เมื่อตื่นเช้า”** จากจุดที่ต่ำสุดของชีวิตได้แก่ การประสบความล้มเหลวทางธุรกิจ เป็นหนี้กว่า 425,000 ดอลลาร์ ภาวะซึมเศร้าขั้นรุนแรง และยังเป็นช่วงที่ร่างกายแย่มากที่สุดในชีวิต จนสามารถสร้างธุรกิจที่ประสบความสำเร็จมากมาย มีรายรับเพิ่มขึ้นเท่าตัว ชำระหนี้ได้ครบ 100 เปอร์เซ็นต์ และที่สำคัญคือได้บรรลุความฝันในการเป็นวิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิในระดับสากล เรื่องราวถูกถ่ายทอดลงในหนังสือชุดชายดีที่ชื่อ *Chicken Soup for the Soul* การได้รับการสัมภาษณ์จากรายการทางวิทยุและโทรทัศน์ต่าง ๆ ทั่วประเทศ และการแสดงศักยภาพทางร่างกายและจิตใจอย่างสูงสุดโดยการเข้าร่วมวิ่งอัลตรา-มาราธอน* ระยะทาง 52 ไมล์ สิ่งเหล่านี้ ทั้งหมดเกิดขึ้นภายในระยะเวลาน้อยกว่า 1 ปี ที่สำคัญคือ คุณจะได้ค้นพบ **“ความลับที่ซ่อนอยู่”** ที่จะช่วยรับประกันความสำเร็จของคุณอย่างแท้จริง

* อัลตรา-มาราธอน การวิ่งมาราธอนระยะที่ยาวกว่ามาตรฐาน (ระยะมาตรฐานคือ 26.519 ไมล์ หรือประมาณ 42.195 กิโลเมตร) ซึ่งกรณีนี้ผู้เขียนเข้าร่วมนี้มีระยะทาง 52 ไมล์ หรือประมาณ 83.6 กิโลเมตร

นอกจากหลัก **“Miracle Morning - ชีวิตดีขึ้น เมื่อตื่นเช้า”** จะง่ายต่อการปฏิบัติแล้ว มันยังทำให้คุณมีความสุขและสนุกสนานแบบสุด ๆ และสามารถทำได้โดยใช้ความพยายามไม่มากจนเกินไปนักเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อช่วงเวลาที่ทั้งหมดของชีวิต และขณะเดียวกัน คุณเองก็ยังคงสามารถนอนได้เต็มอิ่มตามที่ต้องการ และอาจรู้สึกประหลาดใจด้วยซ้ำเมื่อพบว่าตัวคุณเองไม่ได้ต้องการการนอนหลับที่ยาวนานเช่นที่เคยต้องการมาตลอด ผมเองก็ไม่สามารถบอกได้ว่ามีผู้คนมากแค่ไหนที่บอกผมว่า ปัจจุบันนี้พวกเขาตื่นแต่เช้า แม้ว่าจะเป็นวันหยุดสุดสัปดาห์ก็ตาม ก็เพราะพวกเขาารู้สึกดีขึ้นกว่าเดิม และเมื่อลงมือทำสิ่งต่าง ๆ ก็ได้รับผลลัพธ์ที่ต้องการมากขึ้น คุณเริ่มเห็นภาพแล้วใช่ไหมครับ

ยิ่งไปกว่านั้น ผู้ที่ปฏิบัติตามหลัก **“Miracle Morning - ชีวิตดีขึ้น เมื่อตื่นเช้า”** ได้เปรียบเทียบการที่ลงมือทำตามทุกวันกับความรู้สึกในสมัยเด็ก นั่นคือการตื่นเช้าในวันคริสต์มาส เป็นความรู้สึกที่ยอดเยียมมากเลย! แต่ถ้าคุณไม่ได้ฉลองวันคริสต์มาส ก็ลองนึกย้อนไปยังเหตุการณ์ที่ทำให้คุณตื่นตื่น รอคอยที่จะตื่นขึ้นมา ซึ่งอาจจะเป็นวันที่ไปโรงเรียนวันแรก วันเกิด หรือวันหยุดพักผ่อน ลองนึกภาพว่าการเริ่มต้นในวันต่าง ๆ เหล่านั้นช่างยิ่งใหญ่และมีความหมายต่อชีวิตคุณมากแค่ไหน

|| **นี่คือข้อดีบางส่วนที่คุณคาดหวังว่าจะได้รับ** แน่นนอน อาจจะถูกเหมือนธรรมดา ๆ แต่ขณะเดียวกันก็มีความหมายลึกซึ้งมาก ได้แก่

- ตื่นขึ้นมาทุกวันด้วยพลังกำลังที่มากขึ้นและเสริมพลังด้วยวิธีคิด และกลยุทธ์ในการเริ่มใช้ศักยภาพอันไม่มีขีดจำกัด
- ความเครียดลดลง
- พิจารณาความท้าทาย ความยากลำบาก หรือความเชื่อที่เป็นอุปสรรคต่อตัวเราที่จุดรั้งเราไว้ได้ชัดเจนยิ่งขึ้น และสามารถเอาชนะได้รวดเร็วมมากขึ้น

- สุขภาพดีขึ้น น้ำหนักตัวลดลง (หากคุณต้องการ) และได้รูปร่างที่ดีที่สุดในชีวิต
- เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานและแผ่ขยายขีดความสามารถในการมุ่งเน้นประเด็นต่าง ๆ ในชีวิตที่มีลำดับความสำคัญในระดับต้น ๆ
- สัมผัสประสบการณ์ในการขอบคุณสิ่งต่าง ๆ รอบตัวมากขึ้น และผ่อนคลายความกังวล
- เพิ่มขีดความสามารถในการสร้างรายได้และนำมาซึ่งความมั่งคั่งทางการเงินอย่างเห็นได้ชัด
- ค้นพบจุดมุ่งหมายของชีวิตและเริ่มต้นดำเนินชีวิตรูปแบบใหม่
- เลิกใช้ชีวิตในแบบที่ต่ำกว่าที่คุณคาดหวังและควรได้รับ (ในทุกด้านของชีวิต) อย่างแท้จริง และเริ่มดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกับวิสัยทัศน์ของคุณเพื่อชีวิตที่วิเศษที่สุดเท่าที่คุณจะสามารถจินตนาการได้

ผมตระหนักเป็นอย่างดีว่ากำลังกล่าวอ้างสิ่งต่าง ๆ ข้างต้นอย่างมั่นใจมาก และทั้งหมดอาจแลดูเป็น “คำโฆษณาที่เกินจริง” หรือเป็นการให้คำมั่นสัญญาที่มากเกินไป... มั่นติมากจนเกินกว่าจะเป็นจริง ใช่มั้ยครับ แต่ผมรับรองว่าจะไม่มีข้อความที่กล่าวเกินจริงอย่างแน่นอน เพราะหลัก **“Miracle Morning - ชีวิตดีขึ้น เมื่อตื่นเช้า”** จะให้ช่วงเวลาที่ให้คุณค่าโดยที่ไม่มีสิ่งใดมาขัดจังหวะได้ ซึ่งจะเปลี่ยนคุณให้กลายเป็นบุคคลในแบบที่คุณต้องการเพื่อพัฒนาชีวิตในทุก ๆ ด้าน

นอกจากนี้ ผมจะมอบ **“The Life S.A.V.E.R.S. อันทรงพลัง 6 ประการ”** ซึ่งได้รับการพิสูจน์แล้วว่า เป็นประโยชน์และประสานได้ดีกับหลัก **“Miracle Morning - ชีวิตดีขึ้น เมื่อตื่นเช้า”** อีกทั้งยังได้รับการยืนยันว่าจะช่วยไม่ให้คุณต้องพลาดจากชีวิตที่พิเศษเหนือคนทั่วไปตามที่คุณควรได้รับ เป็นวิธีที่พบว่า ในทางสถิติ คนจำนวนกว่า 95 เปอร์เซ็นต์

ในสังคมไม่เคยได้สัมผัสมาก่อน (ผมจะกล่าวเพิ่มเติมในบทที่ 3 : วิธีเปลี่ยนแปลงตนเอง และตั้งปณิธานทำสิ่งที่แตกต่าง) ซึ่งเป็นเรื่องที่น่าเศร้ามาก ทั้งนี้ ด้วยความร่วมมือจากคุณ ผมมั่นใจว่าเราจะร่วมกันเปลี่ยนค่าสถิตินี้ได้ในที่สุด

ในช่วงท้าย คุณจะมีความพร้อมที่จะเริ่มต้นเข้าสู่ **ความท้าทายในการเปลี่ยนแปลงชีวิตภายใน 30 วัน ด้วยการตื่นเช้าที่จะเปลี่ยนชีวิตคุณ** ซึ่งจะช่วยพัฒนาแนวความคิดและสร้างอุปนิสัยที่จำเป็นสำหรับคุณในการดึงดูด สร้างสรรค์ และรักษาระดับความสำเร็จที่คุณปรารถนาและควรได้รับในทุกด้านของชีวิต ทั้งนี้ต้องไม่ลืมคำถามที่ว่า **คนแบบไหนที่คุณใฝ่ฝัน** เพราะจะเป็นปัจจัยในการกำหนดทิศทางการดำเนินชีวิตที่สำคัญที่สุด ทั้งต่อคุณภาพชีวิตของคุณในปัจจุบัน และในอนาคตต่อจากนี้ไป

ไม่ว่าคุณกำลังพิจารณาว่าคุณเป็น “คนตื่นเช้า” หรือไม่ก็ตาม แต่ ณ เวลานี้ คุณกำลังจะได้เรียนรู้ว่าการตื่นขึ้นมาในแต่ละวันมันง่ายกว่าที่เคยเป็นมาเพียงใด และด้วยประโยชน์จากความสัมพันธ์อันลึกซึ้งระหว่างการตื่นเช้าและความสำเร็จที่ยอดเยียม จะทำให้คุณพบว่า การที่คุณใช้เวลา 1 ชั่วโมงแรกของแต่ละวัน จะกลายเป็นกุญแจที่ปลดล็อกศักยภาพอย่างเต็มที่ และสร้างสรรค์ระดับความสำเร็จได้อย่างไรในเวลาไม่นาน

แล้วคุณจะได้เห็นว่า

เมื่อวิถีการตื่นนอนในตอนเช้าเปลี่ยนแปลง
ชีวิตคุณทั้งชีวิตก็จะเปลี่ยนแปลงไปด้วยเช่นกัน



2

จุดกำเนิดของหลัก “Miracle Morning - ชีวิตดีขึ้น เมื่อตื่นเช้า” : เกิดขึ้นจากความสิ้นหวัง

“ความสิ้นหวังเป็นวัตถุดิบชั้นเยี่ยมของการ
เปลี่ยนแปลงโดยผู้ที่สามารถละทิ้งทุกอย่างที่เคย
เชื่อมั่นมาตลอดเท่านั้น จึงจะสามารถหลุดพ้นได้”

- วิลเลียม เอส เบอร์โรส

“ในการเปลี่ยนแปลงชีวิตอย่างแท้จริง คุณจำเป็นต้องมี
ดวงมีแรงบันดาลใจ หรือไม่ก็ความสิ้นหวัง”

- แอนโทนี่ ร็อบบินส์

ก่อนอื่น ผมต้องขอบอกว่าตัวเออนั้นโบเคตีที่ได้เจอกับ
“จุดตกต่ำที่สุดของชีวิต” ถึง 2 ครั้ง ในช่วงเวลาที่ใกล้เคียงกัน ไร่ครับ
ผมใช้คำว่า “โศกคดี” ก็เพราะสิ่งนี้ทำให้ผมได้เติบโตขึ้นผ่านประสบการณ์
ตรงและบทเรียนสำคัญที่ผมได้เรียนรู้ โดยเกิดขึ้นในช่วงเวลาที่ท้าทายมาก
ที่สุดในชีวิต ทำให้ผมกลายเป็นบุคคลในแบบที่ปรารถนา ได้สร้างชีวิต
ในแบบที่ต้องการ และรู้สึกขอบคุณต่อความสำเร็จและความล้มเหลวของ
ตัวเอง เพราะได้นำมาใช้เพื่อช่วยเหลือคนอื่น ๆ ให้สามารถเอาชนะ
และข้ามพ้นขีดจำกัดของตัวเองอีกทั้งยังบรรลุมากกว่าที่พวกเขา
คาดหวังไว้ว่าจะเป็นไปได้

จุดตกต่ำที่สุดของชีวิต ครั้งแรก : เผชิญกับความตาย

อย่างที่คุณพอจะทราบแล้วในช่วงบทนำว่า จุดตกต่ำที่สุดของชีวิตผมก็คือวาระสุดท้ายของชีวิตเมื่อตอนอายุ 20 ปี ผมประสบอุบัติเหตุรถยนต์ชนกับรถกระบะที่ผู้ขับเมาสุรา และผมได้เสียชีวิตแล้ว (ผมได้เขียนอธิบายวิธีการที่ทำให้ผมกลับมามีความสุข สุขภาพดี และประสบความสำเร็จจากความยากลำบากในชีวิตที่ดูเหมือนว่าจะไม่สามารถเอาชนะได้ รวมถึงบทเรียน 8 บท ที่ผมเรียนรู้ว่าจะช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของคุณ ในหนังสือเล่มแรกของผมที่ชื่อว่า “ฟุ้งชน [อุปสรรค] - มุ่งสู่ฝันอย่างมั่นใจ - Taking Life Head On”)

จุดตกต่ำที่สุดของชีวิต ครั้งที่สอง : เป็นหนี้สินท่วมตัวและภาวะซึมเศร้าขั้นรุนแรง

การดำเนินลงไปสู่จุดที่สิ้นหวังในครั้งที่สองของชีวิต เป็นเรื่องที่ยากลำบากแสนสาหัสยิ่งกว่าเหตุการณ์อุบัติเหตุทางรถยนต์เสียอีก

ช่วงเวลานั้นคือ ปี ค.ศ. 2008 ที่เศรษฐกิจของสหรัฐอเมริกาอยู่ในภาวะตกต่ำครั้งรุนแรงที่สุดภายหลังจากภาวะเศรษฐกิจตกต่ำครั้งใหญ่ในช่วงทศวรรษที่ 1930 โดยเหตุการณ์ครั้งนั้นเกิดขึ้นหลังจากที่ผมรอดชีวิตจากอุบัติเหตุแล้วและเริ่มกลับมาเริ่มต้นหน้าที่การงานจนสามารถสร้างเกียรติประวัติของอาชีพการเป็นตัวแทนขายที่ยอดเยี่ยม และเริ่มประสบความสำเร็จในการเป็นโค้ช ซึ่งมีรายได้ 6 หลัก รวมถึงการเป็นนักเขียนหนังสือที่ขายดีติดอันดับ ผมต้องเผชิญกับความท้าทายอีกครั้งหนึ่ง นับได้ว่าเป็นความล้มเหลวอย่างราบคาบทั้งด้านจิตใจ อารมณ์ และการเงิน

เพียงชั่วข้ามคืน ธุรกิจซึ่งกำลังประสบความสำเร็จเป็นอย่างดีที่ผมอุตส่าห์สร้างขึ้นมาก็ประสบกับภาวะขาดทุน ทำให้รายรับเกินกว่าครึ่งหนึ่งมลายหายไปทันที ผมไม่สามารถจ่ายหนี้ได้เพราะช่วงนั้นเพิ่งซื้อบ้าน

หลังแรกไป มีหน้าข้าผมเองก็มีคู่มั่นแล้วและเรากำลังวางแผนแต่งงาน และมีลูกคนแรกด้วยกัน ด้วยภาวะที่มีหนี้สินล้นตัวและการขาดชำระหนี้ เป็นครั้งแรกในชีวิต ผมจึงกลายเป็นโรคซึมเศร้าขั้นรุนแรง

ผมจมดิ่งลงสู่จุดตกต่ำที่สุดของชีวิต แล้วจะมีอะไรที่แย่ไปกว่านั้นได้อีก อาจจะมีก็ได้ แต่นี่ก็เป็นช่วงเวลาที่แย่ที่สุดเท่าที่เคยเกิดขึ้นกับผมแล้วนะ แนนอนที่สุด ณ เวลานั้นผมกำลังอยู่ในจุดตกต่ำที่สุดของผมแล้วจริง ๆ

ทำไมการเป็นหนี้จึงเลวร้ายกว่าความตาย

Κากคุณถามผมว่า ระหว่างอุบัติเหตุทางรถยนต์หรือการเป็นหนี้ อะไรคือสิ่งที่ยากลำบากกว่ากัน ผมสามารถตอบคุณได้โดยไม่ลังเลว่าต้องเป็นอย่างที่สองแน่นอน คนส่วนใหญ่มักเข้าใจว่าการได้รับอุบัติเหตุจากคนขับขี่มาทำให้กระดูกหักไป 11 ชิ้น ทนทุกข์ทรมานกับภาวะสมองถูกทำลาย การที่หัวใจหยุดเต้นไป 6 นาที และการตื่นจากอาการโคม่าเพื่อมาพบกับข่าวร้ายที่ว่าคุณจะไม่สามารถเดินได้อีกครั้ง สิ่งเหล่านี้เป็นเรื่องเลวร้ายขั้นสุดขีด นอกจากนี้เป็นเรื่องที่พอสสมเหตุสมผล หากจะบอกว่าความเจ็บปวดทางด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์จากความล้มเหลวอันน่าสะพรึงกลัวเหล่านี้ น่าจะเป็นจุดที่ตกต่ำที่สุดของชีวิตคนคนหนึ่งอย่างไรก็ตาม สำหรับผมแล้ว ไม่ใช่เลย

เพราะว่าหลังจากประสบอุบัติเหตุ ผมมีผู้คนแวดล้อมรอบกายที่ช่วยดูแลเอาใจใส่ ตอนอยู่ที่โรงพยาบาล บุคคลในครอบครัวของผมอยู่กับผมอย่างใกล้ชิด นอกจากนี้ผมยังรายล้อมด้วยแขกต่าง ๆ ที่มาเยี่ยมเยียน ทั้งเพื่อน และบรรดาญาติ ๆ ที่มาหาทุกวันเพื่อดูแลพูดคุย ให้ความรัก และส่งเสริมกำลังใจ ตลอดจนบรรดาคุณหมอและพยาบาลผู้ซึ่งดูแลทุกขั้นตอนของการรักษาและการพักผ่อน อาหารถูกจัดเตรียมและส่งมอบมาให้ผมเป็นอย่างดี ในทุก ๆ วันผมไม่มีความรู้สึกเครียดในการทำงานหรือจ่ายหนี้เลย ดังนั้นพูดได้เลยว่าการใช้ชีวิตในโรงพยาบาลเป็นเรื่องที่ง่ายมาก

แน่นอนว่าในเหตุการณ์ครั้งที่ 2 ผมไม่ได้พบกับสิ่งเหล่านี้เลย เพราะไม่มีใครแสดงความเห็นอกเห็นใจกับผม ไม่มีใครมาเยี่ยมและไม่มีใครคอยดูแลและเยียวยาจิตใจอันบอบช้ำของผม ไม่มีใครซื้ออาหารมาให้ ผมอยู่ด้วยตัวเองเพียงลำพัง เพราะทุก ๆ คนต่างก็มีปัญหาของตัวเองที่ต้องจัดการ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นส่งผลกระทบต่อเนื่องกันเป็นลูกโซ่ในทุก ๆ ด้านของชีวิต ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และการเงิน ผมลัสนไปหมด

นอกจากนี้ ผมเองยังรู้สึกกลัวและไม่มั่นคงจนถึงขนาดที่ว่าสถานที่เพียงแห่งเดียวที่รู้สึกปลอดภัยมากที่สุดก็คือเตียงนอนเท่านั้น มันช่างน่าสงสารมาก เพราะสิ่งที่ทำให้รู้สึกว่าผมสามารถผ่านพ้นแต่ละวันไปได้ก็คือความรู้สึกยินดีที่ได้ล้มตัวลงบนที่นอนด้วยความอ่อนล้าและหลบหลีกปัญหาต่าง ๆ ไปได้ชั่วขณะยามค่ำคืน แต่ทว่า ในแต่ละวันความคิดที่อยากจะทำตัวตายยังคงวนเวียนเข้ามาในหัว ถึงแม้ว่าผมจะไม่ได้ทำมันจริง ๆ ก็ตาม เพราะตระหนักดีว่าการฆ่าตัวตายนั้นจะทำให้พ่อแม่รู้สึกสูญเสียและเศร้าโศกเสียใจมากแค่ไหน ดังนั้นก็ต้องก้มหน้ายอมรับสภาพที่เป็นอยู่และก้าวเดินต่อไป ในใจลึก ๆ แล้ว ผมเองทราบดีเช่นกันว่าไม่ว่าชีวิตจะแยแค่ไหน จะต้องมีหนทางที่พลิกสถานการณ์ที่กำลังเผชิญให้กลับมาดีขึ้นได้เสมอ แต่ทว่าความคิดต่าง ๆ ก็ยังคงวนเวียนอยู่อย่างนั้น โดยที่ผมเองยังมองไม่เห็นทางออกของวิกฤตทางการเงินที่กำลังเผชิญ และก็ยังไม่วางจะหยุดความเจ็บปวดทางอารมณ์และจิตใจได้อย่างไรด้วย

ยามเช้าที่พลิกชีวิตของผม

II ต่แล้ว ในช่วงเช้าของวันหนึ่ง ทุกสิ่งทุกอย่างก็เปลี่ยนไป ผมตื่นขึ้นมาด้วยความรู้สึกซึมเศร้าอย่างที่เป็มนานหลายสัปดาห์ แต่เช้าวันนี้ผมทำสิ่งที่แตกต่างไปจากเดิม ผมทำตามคำแนะนำของเพื่อนที่ให้ออกไปวิ่งเพื่อว่าสมองจะปลอดโปร่งขึ้นมาบ้าง แต่เดี๋ยวก่อน แน่แน่นอนว่าผมไม่ใช่

นักวิ่งหรอกณะ และจริง ๆ แล้วก็ไม่ใช่ชอบการวิ่งอย่างไรจุดหมายหรือไม่มีวัตถุประสงค์ใด ๆ ด้วยซ้ำ อย่างไรก็ตาม อดอน เบอร์กอฟฟ์ เพื่อนที่ดีของผมคนหนึ่งเคยเล่าให้ฟังว่า **เมื่อใดก็ตามที่รู้สึกเครียดหรือล้าสน เขาจะออกไปวิ่ง เพราะสามารถช่วยให้เขาคิดสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างชัดเจนมากขึ้น และทำให้มีพลังใจ ตลอดจนช่วยให้หนักทางแก้ไขปัญหาก็ได้ด้วย**

ที่ว่าผมเองตอบอดอนไปว่า “ฉันเกลียดการวิ่ง” และเมื่อได้ยินเช่นนั้น เขาก็ตอบผมอย่างไม่ลังเลใจว่า **“ฮัล นายเกลียดวิ่งไหนมากกว่ากัน ระหว่างการวิ่ง... หรือสภาพชีวิตที่เป็นอยู่ตอนนี้”** ใช่สิ ตอนนั้นผมรู้สึกสิ้นหวังและท้อแท้ไปหมดทุกอย่าง ไม่มีอะไรจะเสียอีกแล้ว เมื่อคิดได้เช่นนั้น ผมจึงตัดสินใจเริ่มออกวิ่ง

และเช้าวันนั้น ผมคว่ำรองเท้าบาสเกตบอล ไนกี้ รุ่น Air Jordan ออกมาใส่ (อย่างที่ผมบอกคุณนั่นแหละว่าผมไม่ใช่นักวิ่ง) และหยิบไอพอด ติดตัวเพื่อที่จะได้ฟังอะไร ๆ ที่ทำให้เกิดความรู้สึกดี ๆ จากนั้นก็พุ่งไปที่ประตูบ้านซึ่งกำลังจะตกไปเป็นของธนาคารในเร็ว ๆ นี้ แม้ว่าผมเองไม่ได้มีจุดมุ่งหมายอะไรเป็นพิเศษสำหรับการวิ่งครั้งนี้ แต่กลับเป็นการค้นพบครั้งยิ่งใหญ่ที่ทรงพลัง ลึกซึ้ง และเริ่มเปลี่ยนชีวิตของผมนับจากวันนั้น เป็นต้นมา

ก่อนหน้านี้ ผมเคยเปิดฟังแนวคิดเพื่อการพัฒนาตนเองของ **จิม โรห์น*** เขาเคยแนะนำอะไรไว้สักอย่างนี้แหละ ถึงแม้จะเคยฟัง แต่ผมเองไม่เคยเข้าใจมันเลย แล้วคุณเคยฟังบางสิ่งบางอย่างซ้ำแล้วซ้ำอีก โดยไม่ได้ลงมือทำ แต่แล้วท้ายที่สุด ในวันหนึ่งสิ่งที่เคยฟังนั้นก็ทำให้คุณตระหนักและเข้าใจได้โดยต้องแท้หรือไม่ครับ มันคือการที่คุณมีสถานะจิตใจที่เข้าใจสิ่งนั้นอย่างแท้จริง และแน่นอนว่า ในเช้าวันนั้น ผมก็อยู่ในสถานะจิตใจเช่นนั้น ซึ่งก็คือสภาวะที่สิ้นหวัง และผมก็เข้าใจอย่างแท้จริง เมื่อได้ฟังจิมกล่าวว่า **“ระดับความสำเร็จของคุณมักจะไม่ค่อยมี**

* **จิม โรห์น** หนึ่งในกูรูด้านการพัฒนาตนเองและยังเป็นที่ปรึกษาให้กับกูรูด้านการพัฒนาตนเองในยุคหลังมากมาย เช่น โทนี ร็อบบินส์ ฯลฯ

มากเกินระดับการพัฒนาตนเอง เพราะว่าความสำเร็จจะเกิดขึ้นจากการที่คุณได้รับแรงดึงดูดจากบุคคลที่คุณใฝ่ฝันอยากเป็น” ถึงจุดนี้ ผมหยุดนิ่งทันที นี่คือหลักปรัชญาสำคัญที่จะเปลี่ยนแปลงชีวิตทั้งหมดของผม

คู่มือของความสำเร็จ คือการพัฒนาตนเอง

ทุกสิ่งทุกอย่างโหมกระหน่ำมาที่ผมอย่างรวดเร็วในช่วงพริบตา! เปรียบเหมือนคลื่นยักษ์ของความเป็นจริงที่สาดกระแทกเข้าอย่างจัง และได้ตระหนักรู้ในข้อเท็จจริงที่ว่าผมไม่ได้พัฒนาตนเองไปสู่การเป็นคนที่ผมฝันไว้ และไม่ได้ดึงดูด สร้างสรรค์ และรักษาระดับของความสำเร็จที่ต้องการ หากพิจารณาค่าคะแนนจาก 1 ถึง 10 แน่นอนว่าผมต้องการที่ระดับ 10 แต่การพัฒนาตนเองของผมอยู่แค่ระดับที่ 2 หรืออาจจะ 3 หรือ 4 ในวันที่โอกาสดี ๆ หน่อยเท่านั้น

ผมตระหนักได้ว่าเป็นปัญหาของพวกเราทุกคน เพราะเราต่างก็ต้องการความสำเร็จที่ระดับ 10 ในทุกด้านของชีวิต ทั้งสุขภาพ ความสุข การเงิน ความสัมพันธ์ หน้าทีการงาน ด้านจิตวิญญาณ ฯลฯ แต่ทว่าระดับของการพัฒนาตนเอง (ความรู้ ประสบการณ์ ทักษะคติ ความเชื่อ ฯลฯ) ในด้านใด ๆ ก็ตามไม่ได้อยู่ที่ระดับ 10 ดังนั้นเราจึงต้องต่อสู้ดิ้นรนกับความยากลำบากอยู่เสมอ ๆ

นอกจากนี้ สิ่งต่าง ๆ ที่อยู่นอกตัวเราจะเป็นภาพสะท้อนของภายในตัวเราเสมอ ดังนั้น ระดับความสำเร็จก็จะเป็นเหมือนเส้นคู่ขนานกับระดับของ “การพัฒนาตนเอง” ความสำเร็จคือสิ่งที่เราต้องต่อสู้เพื่อให้ได้มา โดยการที่เราทุ่มเทเวลาในแต่ละวันเพื่อพัฒนาตนเองให้เป็นบุคคลในแบบที่ใฝ่ฝันเพื่อสรรค์สร้างชีวิตในแบบที่ต้องการได้

ในที่สุด ผมวิ่งมุ่งตรงกลับไปที่บ้าน และพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงชีวิตแล้ว

ความกำกวมแรก : หาเวลา

พมรู้แล้วว่าวิธีการแก้ไขของปัญหาทั้งหมดคือ **การตั้งค่านับสัญญาที่จะ “พัฒนาตนเอง” เป็นสิ่งสำคัญอันดับแรกของการดำเนินชีวิตในแต่ละวัน** และนี่คือจุดเชื่อมโยงสำคัญที่หายไป ซึ่งหากมีสิ่งนี้ จะช่วยให้ผมกลายเป็นบุคคลแบบที่ใฝ่ฝันเพื่อสามารถดึงดูด สรรค์สร้าง และรักษา ระดับความสำเร็จที่ต้องการ เรื่องง่าย ๆ เพียงเท่านั้นเอง

อย่างไรก็ตาม ความท้าทายหลักของผมซึ่งก็คงเหมือนกับทุก ๆ คน ก็คือ การหาเวลา เพราะผมยุ่งมากไปกับการพยายามทำให้ตัวเองอยู่รอด และจ่ายหนี้ที่คั่งค้าง จนกระทั่งความคิดที่จะหาเวลา “พิเศษ” เพื่อพัฒนาตนเองนั้นดูเหมือนจะเป็นไปไม่ได้เลย คุณอาจจะเคยเป็นไข้ไหมครับ

ผมเองชื่นชอบสิ่งที่ **แมททิว เคลลี** นักเขียนชื่อดังได้เขียนในหนังสือของเขาที่ชื่อว่า “จังหวะแห่งชีวิต - The Rhythm of Life” ว่า **“ในอีกด้านหนึ่ง เราทุกคนต่างก็ต้องการมีความสุข และในอีกด้านหนึ่ง พวกเราต่างก็รู้ดีว่าจะไร้คือสิ่งที่ทำให้เรามีความสุข แต่ก็ไม่ได้ลงมือทำสักที ทำไม่ล่ะหรือ ก็เพราะว่าพวกเรายุ่งมากเกินไป ยุ่งอะไรนะหรือ ก็ยุ่งุ่นวายในการพยายามทำให้ตัวเองมีความสุขนะสิ”**

ดังนั้น ผมจึงตัดสินใจหยิบสมุดวางแผน แล้วนั่งลงบนโซฟา และตั้งมั่นที่จะหาเวลาอย่างจริงจัง ซึ่งจริง ๆ ก็คือ **การสรรสร้างเวลาขึ้นมา เพื่อพัฒนาตนเองในแต่ละวัน** โดยตัวเลือก มีดังต่อไปนี้

- อาจจะเบียดบัง

คความคิดแรกของผมก็คือ ผมอาจจะพอมีเวลาในช่วงเย็นหลังเลิกงาน หรือช่วงดึก ๆ หลังจากที่คู่หมั้นของผมเข้านอนแล้ว แต่แล้วก็พบว่าช่วงเย็นของทุกวันเป็นเวลาเดียวที่จะได้ใช้เวลาอยู่กับเธอ และนี่ยังไม่ได้พูดถึงว่าแท้จริงแล้วมีไม่กี่คนที่ร่างกายและจิตใจของผมจะพร้อมที่สุด เพราะผมมักจะเหนื่อยล้ามากจนรู้สึกว่าการจะตั้งใจใช้เวลาอย่างเต็มที่อาจ

กลายเป็นสิ่งที่ทำหายนามากกว่าที่คิดไว้ ที่สำคัญคือผมเองก็เป็นคนที่ไม่ค่อยจะสม่ำเสมอ ทำให้การมีสภาวะจิตใจที่ “เหมาะสม” ต่อการพัฒนาตนเอง เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้ยากยิ่งขึ้นไปอีก ดังนั้นช่วงเย็นจึงไม่ใช่เวลาที่เหมาะสำหรับผมอย่างแน่นอน

- บางทีบ่วงบ้าย ๆ ก็อาจจะเป็นไปไม่ได้:

Kรีอบางที่ผมอาจจะพอลงเวลาช่วงระหว่างวันที่ได้นะ อาจจะเป็นช่วงหลังพักเที่ยง หรือช่วงเวลาใดเวลาหนึ่งก็ได้ ก็แค่หาเวลา “พิเศษ” เท่านั้นเอง อืม แต่ความเป็นจริงผมก็ไม่สามารถหาเวลาพิเศษนั้นได้เลย และเป็นเรื่องยากที่จะทำได้จริง

- แอ่จริง! โม่เน! ต้องไปใช้ตอนเช้าสิ!

จากนั้น ผมก็เริ่มพิจารณาการจำต้องลงมือทำในช่วงเช้า แต่ก็ต่อต้านโดยทันที การที่พูดว่าตัวเองไม่ใช่คนตื่นเช้านั้นเป็นประโยคที่รู้สึกแย่น้อยกว่าความเป็นจริงมาก เพราะที่จริงแล้วผมกลัวการลุกจากที่นอนตอนเช้าโดยเฉพาะการที่ต้องตื่นขึ้นมาเช้ากว่าปกติ มากพอ ๆ กับการเกลียดการวิ่งนั้นแหละ แต่ทว่ายิ่งผมคิดถึงมันมากเท่าไร ก็พบว่าเป็นเรื่องที่น่าจะสมเหตุสมผลมากยิ่งขึ้น

อันดับแรก ด้วยการที่ให้คำมั่นสัญญากับตัวเองว่าจะทำบางสิ่งเพื่อพัฒนาตนเองในตอนเช้า ทำให้ผมมีโอกาสดำเนินต้นวันนั้นด้วยแรงกระตุ้นเชิงบวก โดยสามารถที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ได้ในช่วงเช้า ผมจะรู้สึกกระตือรือร้นมากขึ้น มีสมาธิมากขึ้น และรู้สึกมีพลังใจในการต่อสู้กับเวลาทั้งวันที่เหลือ ผมยังคงจำโพสต์ข้อความในบล็อก StevePavlina.com ที่เคยอ่านได้เป็นอย่างดี โดยในบทความที่ชื่อว่า “ทางเสื่อประจำวัน” สตีฟ ผู้เขียนหนังสือที่ชื่อ “หลัก 7 ประการ เบื้องหลังความสำเร็จ - Personal Development for Smart People” ได้ระบุว่า “**กล่าวกันว่า 1 ชั่วโมงแรก ก็คือทางเสื่อของทั้งวันนั้น ถ้าผมขี้เกียจหรือรู้สึกแ**

ในสิ่งที่ทำในช่วง 1 ชั่วโมงแรกหลังจากตื่นนอนแล้ว ในวันนั้นก็มีแนวโน้มที่จะขี้เกียจและไม่ใส่ใจอะไร ในทางตรงข้าม หากผมสามารถทำให้ชั่วโมงแรกเกิดประโยชน์มากที่สุด ก็มีแนวโน้มที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพตลอดทั้งวันเช่นกัน”

ดังนั้น ผมขอย้ำอีกครั้งว่าการพัฒนาตนเองในช่วงเช้า จะไม่มีข้ออ้างใด ๆ ที่อาจเกิดขึ้นจากช่วงระหว่างวันได้ (ฉันเหนื่อยมาก ฉันไม่มีเวลา ฯลฯ) ในทำนองเดียวกัน หากผมทำตั้งแต่ในช่วงเช้า ก่อนที่ช่วงเวลาต่อจากนั้นและงานการต่าง ๆ ในวันนั้นจะเป็นอุปสรรคไม่让我สามารถทำกิจกรรมเพื่อการพัฒนาตนเองได้ เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็รับประกันได้ว่า กิจกรรมเพื่อพัฒนาตนเองจะสามารถเกิดขึ้นได้ในทุกวันอย่างแน่นอน

เหตุผลข้อสุดท้ายก็คือ ผมแค่คิดว่าไม่มีช่วงเวลาอื่นใดที่ดีกว่านี้ อีกแล้ว ดังนั้นการลงมือทำบางสิ่งบางอย่างเพื่อพัฒนาตนเองเป็นสิ่งแรกในตอนเช้าย่อมน่าจะเป็นทางเลือกที่เกิดประโยชน์มากที่สุด แต่ทว่าก็เป็นการยากมากที่จะลากตัวเองลุกขึ้นมาจากเตียงได้ทุกวันตอน 6 โมงเช้า ซึ่งต้องทำให้ได้ด้วย ดังนั้นความคิดที่จะตื่นขึ้นมาตอนตี 5 ยิ่งเป็นไปได้เลย ถึงจุดนี้ ผมรู้สึกผิดหวังและพ่ายแพ้เล็กน้อย จึงจะปิดสมุดวางแผน และลืมความคิดพวกนี้ไปเสีย แต่แล้วก็ได้ยินคำพูดของ **เควิน เบรซี** เมนเทอร์ของผม ดังก้องในหัว ซึ่งมักกล่าวอยู่เสมอว่า **“ถ้าคุณต้องการมีชีวิตที่แตกต่าง คุณก็จำเป็นต้องเต็มใจทำบางสิ่งบางอย่างที่แตกต่าง ก่อนเป็นอันดับแรก!”**

ให้ตายเถอะ ผมก็รู้แหละว่าเควินพูดถูก แต่นั่นก็ไม่ได้ทำให้การตื่นนอนเช้าขึ้นสามารถทำได้ง่ายขึ้นเลย แต่ในเมื่อได้ตั้งคำมั่นสัญญาที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองแล้ว ผมจึงตัดสินใจที่จะเอาชนะความเชื่อของตัวเองที่จำกัดศักยภาพตัวเองตลอดมาว่าผมไม่ใช่คนที่ตื่นเช้า และเริ่มเขียนในตารางเวลาส่วนตัวว่าจะตื่นขึ้นมาตอนตี 5 ในเช้าวันพรุ่งนี้ เพื่อเริ่มต้นทำกิจกรรมเพื่อพัฒนาตนเองเป็นวันแรกเสียที



- โปรแกรม 30 วัน เพื่อเปลี่ยนแปลงตนเอง
- ข้อดี 10 ประการ จากการตื่นเช้า
- วิธีทำให้คุณกลายเป็นคนที่ตื่นเช้า
- เริ่มต้นตามหาความยิ่งใหญ่ให้ตัวคุณ
- สร้างอุปนิสัยที่ดีให้ติดตัวไปตลอด
- 7 ขั้นตอน เพื่อเปลี่ยนคุณเป็นคนใหม่
- วิถีลูกจากที่นอนด้วยความกระตือรือร้น

ชีวิตได้อย่างอัศจรรย์ เมื่อตื่นทุกวัน ตอนตี 5



THE 5 A.M. MIRACLE
: Dominate Your Day Before Breakfast

เขียนโดย : **Jeff Sanders**



วิธีปฏิบัติ และวางแผนการใช้เวลา
ทุกวันตั้งแต่เช้า เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพ
และมีระเบียบในแต่ละวัน **ก่อนมือเช้า**

“คุณพร้อมที่จะมีระเบียบในแต่ละวันก่อนมือเช้าหรือยัง การลุกจากที่นอนแต่เช้าตอนตี 5 เป็นไต่เบิกทางไปสู่การมีชีวิตที่ได้อย่างอัศจรรย์ได้ เปรียบเสมือนบานพับตัวเล็กที่ช่วยเปิดประตูบานใหญ่ เพราะช่วยให้มีศักยภาพในการกำลังที่เพิ่มขึ้น และทำให้เป้าหมายมีคอนกรีตก้าวหน้าเป็นรูปธรรม **ให้คุณมีชีวิตได้อย่างอัศจรรย์ เข้าใกล้ความเป็นตัวตนที่เยี่ยมที่สุดและดีที่สุด ได้อย่างรวดเร็วเหนือสิ่งอื่นใด**”



LIFE LEVERAGE

ฉลาดใช้ชีวิต

ฉลาดใช้ “เครื่องทุ่นแรง”

วิธี “ฉลาดใช้ชีวิตแบบมีเครื่องทุ่นแรง”
เพื่อทำงานให้ไต่มากขึ้น โดยใช้เวลาน้อยลง
เอาต์ซอร์สหรือกระจายงานให้คนอื่นช่วยทำ
แล้วใช้ชีวิตอิสระดังฝัน ทำงานที่ไหนก็ได้



**LIFE LEVERAGE : HOW TO GET MORE DONE IN LESS TIME,
OUTSOURCE EVERYTHING & CREATE YOUR IDEAL MOBILE LIFESTYLE**

- หลักการ NeTime (ทำให้เสร็จโดยไม่ต้องใช้เวลาพิเศษ)
- บันไดสามขั้นของการควบคุมอารมณ์
- ความเชื่อผิด ๆ เรื่องการทำงานหนัก
- วิธีจัดการความรู้สึก สุดจาง สับสน และเหนื่อยหน่าย
- กฎการทบต้น (The Law of Compounding)
- กลวิธีการใช้ (ชีวิตแบบมี) เครื่องทุ่นแรง



วิธีฝึกใจให้แกร่ง รับมือได้

ทุกปัญหา วิธีฝึกความแข็งแกร่ง ภายในจิตใจ และสร้างภูมิคุ้มกันทาง อุตสรรคในชีวิต

EVERYDAY RESILIENCE : A PRACTICAL GUIDE TO BUILD INNER STRENGTH AND WEATHER LIFE'S CHALLENGES

“เมื่ออ่านหนังสือเล่มนี้แล้ว คุณจะรู้สึกเหมือนได้วางชีวิตของตัวเองบนกลีบเมฆ ช่วยให้มีชีวิตที่เบิกบาน และประสบความสำเร็จ ไม่ว่าจะเผชิญหน้าอะไรก็ตามในชีวิตก็ตาม”

- วิธีสร้างพลังฟื้นคืนจิตใจ สร้างความแข็งแกร่งให้จิตใจ รับมือได้ทุกปัญหา
- วิธีฝึกความยืดหยุ่นของจิตใจ ช่วยให้เห็นหนทางรับมือความเปลี่ยนแปลง
- วิธีฝึกควบคุมตนเอง และเลือกใช้พลังงานไปในทิศทางเชิงบวก
- ฝึกวิธีคิดบวก ฝึกให้อารมณ์เชิงบวกเพิ่มมากขึ้น แข็งแรงขึ้น



หนังสือขายดี

วิธีคิด

ที่ ทำให้ชีวิตคุณ ประสบความสำเร็จ และแตกต่างจากคนอื่น

DON'T EAT THE MARSHMALLOW YET!
: THE SECRET TO SWEET SUCCESS IN WORK AND LIFE

เขียนโดย : Joachim de Posada & Ellen Singer

เขียนจากงานวิจัยเรื่อง “ทฤษฎี มาร์ชมาลโลว์” ม.ส.แดนฟรังก์ ที่พบว่า “การห้ามใจตัวเองให้ชะลอความพอใจลงก่อนและคิดถึงระยะยาว จะมีชีวิตที่ดีและประสบความสำเร็จมากกว่า”

- สาเหตุอะไรที่ทำให้คนที่ “ฉลาดพอกัน” แต่กลับมี “ชีวิตที่แตกต่างกัน”
- ความสำเร็จเริ่มต้นเมื่อเต็มใจทำในสิ่งที่คนไม่ประสบความสำเร็จ ไม่เต็มใจทำ
- แผนการเปลี่ยนแปลงชีวิต 5 ขั้นตอน
- ถ้าไม่รู้จักยับยั้งใจตัวเอง ก็เท่ากับคุณยอมแพ้ให้กับตัวเอง
- เมื่อมีจุดมุ่งหมายและความปรารถนา ก็จะทำให้รับความสงบสุขในจิตใจ
- ทำชีวิตให้ดีขึ้นด้วยกฎ ‘30 วินาที’



หนังสือขายดี 3 เล่ม

โดย แซม ฮอร์น Sam Horn

นักเขียนหนังสือขายดีหลายล้านเล่มทั่วโลก เธอเป็นผู้เชี่ยวชาญ
และนักวางกลยุทธ์การสร้างแบรนด์ นักพูดระดับโลก นักเขียน
ที่มีประวัติการทำงานร่วมกับองค์กรชั้นนำมานานกว่า 20 ปี



BEE MEDIA
Self-Development



วิธีพูดกับคน

เพื่อรับมือหรือโต้กลับ ทุกสถานการณ์พูด
และไม่ให้เสียเปรียบ หรือตกเป็นรองใคร
โดยใช้ศิลปะ: “กังก์ฟู”

- วิธีพูดเพื่อรับมือกับสถานการณ์
ที่ทำให้โกรธหรือไม่พอใจ
- วิธีจัดการกับคนที่เรียกร้อง
อยากได้นั้นอยากได้นั้นตลอดเวลา
- วิธีรับมือหรือจัดการคนที่ชอบ
ยุ่มย่ามกับชีวิตคนอื่น
- วิธีพูดเพื่อให้คนฟังไม่รู้ลึก
เหมือนถูกสั่งหรือบังคับให้ทำ
- วิธีพูดเพื่อแสดงให้เห็นถึงความ
มั่นใจและได้รับความทรงจำ
- วิธีพูดเพื่อโน้มน้าวคนให้ยอม
ทำตามที่เราขอหรือต้องการ

GOT YOUR ATTENTION? HOW TO CREATE INTRIGUE AND CONNECT WITH ANYONE

วิธีพูดจูงใจคน

ให้ฟังคุณด้วยความสนใจ ยอมรับ
และคล้อยตาม ในเวลาอันรวดเร็ว

วิธีพูดกับคน
และวิธีนำเสนองาน
เพื่อสกัดใจเขาให้สนใจ
คล้อยตามและยอมรับ
ด้วยเทคนิค **INTRIGUE**



- I = Intro (สร้างบทนำที่น่าสนใจ)
- วิธีพูดเปิดฉากด้วยบทนำที่ดึงดูดใจ...
- N = New (นำเสนอสิ่งแปลกใหม่)
- แต่จริงยังไม่พอ แต่ต้องแปลกใหม่
- T = Time-Efficient (ใช้เวลาให้มีประสิทธิภาพ)
- ถ้าใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ
- R = Repeatable (นำไปเล่าต่อได้)
- ถ้าไม่เข้าใจ คนก็จะเอาไปเล่าต่อไม่ได้
- I = Interact (สร้างปฏิสัมพันธ์)
- อย่าแค่บอกข้อมูล แต่จงสร้างปฏิสัมพันธ์
- G = Give (เป็นฝ่ายให้)
- เป็นฝ่ายให้ความสนใจก่อน
- U = Useful (มีประโยชน์)
- จะมีประโยชน์ก็ต่อเมื่อเป็นสิ่งที่มีมือทำได้
- E = Examples (ยกตัวอย่าง)
- อย่าเล่าเรื่อง แต่จงยกตัวอย่าง...

TAKE THE BULLY BY THE HORNS : Stop Unethical, Uncooperative, or Unpleasant People from Running and Ruining Your Life

TAKE THE BULLY BY THE HORNS

28 วิธีพูด

รับมือ โต้กลับ เอาคืน
เมื่อโดน “บูลลี่” หรือ มีคนพูดไม่ดีใส่
เพื่อไม่ให้ใครข่มเหง รังแก หรือทำลายชีวิตคุณ

วิธีพูด และกำจัดคน “บูลลี่” คุณ อย่ายอมให้ใคร
เหยียดหยาม แดกดัน ดุด่า หรือทำร้ายจิตใจด้วยคำพูดบูลลี่

Download ตัวอย่าง PDF เพื่ออ่านก่อนซื้อที่ www.BeeMedia.co.th

