

หนังสือดี เปลี่ยนแปลงชีวิตได้

มอบหนังสือดี เป็นของขวัญสำหรับคนที่รักและห่วงใย



the skinny on™
WILLPOWER

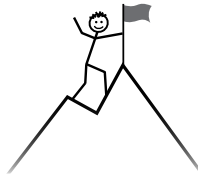
สรุปกระชับ • จับประเด็นสำคัญ

วิธี

สร้างพลังใจสู้ชีวิต

และมีวินัยในตนเอง เพื่อก้าวสู่เป้าหมายที่ตั้งใจ

How to Develop Self-Discipline



เขียนโดย : **Jim Randel** (จิม แรนเดล)

แปลและเรียบเรียงโดย : **เอกชัย วัจประภา**

บรรณาธิการโดย : **สมชัย เเบญจมิตร**

 **BEE MEDIA**
Self-Development



มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ

หนังสือ **วิธีสร้างพลังใจสู้ชีวิต** และมีความมั่นใจในตนเอง เพื่อก้าวสู่เป้าหมายที่ตั้งใจ

แปลจาก : **The Skinny on Willpower : How to Develop Self-Discipline.**

เขียนโดย : **Jim Randel** (จิม แรนเดล)

แปลและเรียบเรียงโดย : **เอกชัย วังประภา** บรรณาธิการโดย : **สมชัย เบญจมิตร**

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2561 โดย **บริษัท บี มีเดีย กรุ๊ป (ประเทศไทย) จำกัด** ห้ามการลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ รวมทั้งการจัดเก็บถ่ายทอด ไม่ว่าด้วยรูปแบบหรือวิธีการใด ๆ ด้วยกระบวนการทางอิเล็กทรอนิกส์ การถ่ายภาพ การบันทึก หรือวิธีการอื่นใด โดยไม่ได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษร

Title : The Skinny on Willpower : How to Develop Self-Discipline. Author : Jim Randel

Copyright © 2017 by **Jim Randel** All rights reserved.

Thai copyright © 2018 by **Bee Media Group (Thailand) Co., Ltd.**

พิมพ์ครั้งแรก : มิถุนายน 2561 1806 9 8 7 6 5 4 3 2 1

ISBN 978-616-444-011-1 ราคา **140** บาท



BEE MEDIA GROUP

มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ

จัดพิมพ์โดย **สำนักพิมพ์**



ในเครือ **บริษัท บี มีเดีย กรุ๊ป (ประเทศไทย) จำกัด**

BEE MEDIA GROUP (THAILAND) CO.,LTD.

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

ติดต่อสำนักพิมพ์ได้ที่ มือถือ 089-111-7500, 089-120-7700 โทรศัพท์ 02-951-5577

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

ติดตามข่าวสาร สมัครสมาชิก และรับสิทธิพิเศษได้ที่ **www.BeeMedia.co.th**

จัดจำหน่ายโดย : **บริษัท ซีเอ็ดยูเคชั่น จำกัด (มหาชน)**

1858/87-90 ถนนบางนา-ตราด แขวงบางนา เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260

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

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



บริษัท
กรีนโรดคอนซัลแตนท์ จำกัด
www.greenroad.com

หนังสือเล่มนี้จัดพิมพ์ด้วยความรับผิดชอบและใช้กระดาษกอมสลายตาอย่างดี ทุกเล่ม
รับประกันความพอใจสูงสุด หากเกิดปัญหาการพิมพ์ สามารถเปลี่ยนเล่มใหม่ได้ทันที



TO _____

FROM _____

- สิ่ง ดี ๆ จาก ผู้ให้ สู่ ผู้รับ -

ผู้ที่มอบหนังสือเล่มนี้ให้แด่ท่าน คือผู้ที่มีความเอาใจใส่และปรารถนาแต่สิ่งที่ดีที่สุด จึงได้มอบหนังสือเล่มนี้ที่จะช่วยทำให้ท่านมีวิธีที่ดีในการสร้างพลังใจสู้ชีวิต และมีวินัยในตนเอง นำพาไปสู่ความสำเร็จ บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ เพื่อให้ชีวิตดีได้ในทุก ๆ ด้านตลอดไป

นี่คือสิ่งที่คนพิเศษผู้ที่รักและห่วงใยในตัวท่าน ได้มอบหนังสือเล่มนี้ให้ เพื่อต้องการให้คนที่รักและห่วงใย มีชีวิตที่ดีขึ้นตลอดไป

เพราะหนังสือดีเล่มนี้ เปลี่ยนแปลงชีวิตคนเราให้ดีขึ้นได้

สมชัย เบญจมิตร

ผู้บันทึกหนังสือดี... เพื่อคุณ

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

- เกี่ยวกับผู้เขียน -



จิม แรนเดล อายุ 60 ปี จบการศึกษาจากคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยโคลัมเบีย เขาเป็นผู้ประกอบการด้านซื้อขายอสังหาริมทรัพย์ และเป็นนักลงทุนในธุรกิจใหม่ ๆ นอกจากนี้ยังเป็นวิทยากรบรรยายเกี่ยวกับเรื่องการลงทุนและการเป็นผู้ประกอบการให้แก่สถาบันหลายแห่งทั่วสหรัฐอเมริกา เช่น ฮาร์วาร์ด และคณะบริหารธุรกิจแห่งมหาวิทยาลัยนิวยอร์ก

แรนเดล ศึกษาเรื่องความสำเร็จมากกว่า 30 ปี นอกจากการอ่านหนังสือเกี่ยวกับความสำเร็จแล้ว เขายังได้สัมภาษณ์บุคคลที่ประสบความสำเร็จหลายคนในเรื่องเส้นทางสู่ความสำเร็จ ข้อสรุปต่าง ๆ ในหนังสือเล่มนี้คือผลลัพธ์จากการศึกษามาหลายปี การทดลองด้วยตัวเอง และการเรียนรู้จากผู้อื่น เขาสรุปว่า เคล็ดลับสู่ความสำเร็จคือคนที่ไม่มีเป้าหมาย ทำงานหนัก กล้ามุ่งมั่น และไม่ย่อท้อ... ซึ่งทั้งหมดนี้ต้องอาศัยพลังใจและการมีวินัยในตนเอง เขาเชื่อว่าทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไปได้ หากคนเราเต็มใจที่จะแลกมันมา

หนังสือขายดีในชุด the skinny on... ระบุระดับ • จับประเด็นสำคัญ



ฉบับภาษาไทย วางจำหน่ายแล้ว

และอีก 3 เล่มใหม่ เร็ว ๆ นี้

- เกี่ยวกับผู้แปลและเรียบเรียง -

เอกชัย วังประภา สำเร็จการศึกษาปริญญาโท MBA-MIS จาก University of Illinois at Urbana-Champaign ประเทศสหรัฐอเมริกา และปริญญาโท MS-Marketing (MIM) จากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ปัจจุบันเอกชัย ทำธุรกิจส่วนตัว แปลบทความ เอกสาร และหนังสือด้วยความตั้งใจและมุ่งมั่น โดยหวังให้คนไทยมีโอกาสอ่านหนังสือดี ๆ และมีประโยชน์ ผลงานแปลของเขามีหลายเล่ม เช่น ฝึกลูกให้อารมณ์ดี, กฎ 7 ข้อชีวิตคู่, 52 วิธี ฝึกสมอง, ชีวิตดี เป็นยังไง โดยสำนักพิมพ์ **บี มีเดีย**

หมายเหตุ บรรณาธิการ

กุเราจะประสบความสำเร็จในชีวิตได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้บ้าง ไม่สามารถได้จากการอธิษฐาน ร้องขอ หรือรอในสวรรค์บันดาล แต่ต้องสร้างด้วยตนเอง ด้วยวิธีคิดและวิธีการที่ถูกต้อง ทั้งนี้ **ปัจจัยที่สำคัญคือต้องมีพลังใจเพื่อสร้างวินัยในตนเองให้เดินหน้าฟันฝ่าอุปสรรคและปัญหาต่าง ๆ หากมีพลังใจและมีวินัยในตนเองแล้ว โอกาสไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้จะเป็นจริงได้** ดังคำกล่าวของ ประธานาธิบดีรูสเวลต์ ที่ว่า **“คุณสมบัติที่แยกคนคนหนึ่งให้โดดเด่น ไม่ใช่ความสามารถพิเศษ การศึกษา หรือความฉลาด แต่คือเรื่องวินัยในตนเอง ซึ่งเป็นกุญแจสำคัญที่ส่งผลให้คนหนึ่งทำตามสิ่งที่ปรารถนาได้... เมื่อเรามีวินัยในตนเองแล้ว ทุกอย่างก็เป็นไปได้ หากปราศจากวินัยในตนเอง แม้กระทั่งเป้าหมายง่าย ๆ ก็ดูแทบเป็นไปได้เลย”**

หนังสือเล่มนี้สอนในเรื่องขั้นตอนและวิธีการที่เข้าใจง่าย ไม่ว่าจะเป็นการสร้างความอดทน การวางแผน การสร้างความเข้าใจในความปรารถนาของตน การแบ่งปัญหาออกเป็นส่วนย่อย ๆ การฝึกตนให้คิดบวกจัดความคิดลบ และค้นหาความแข็งแกร่งที่มีอยู่ในตัวตนของเรา ซึ่งผลลัพธ์ที่ได้คือการมีชีวิตที่ดี และประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

หนังสือ **“วิธีสร้างพลังใจสู้ชีวิต และมีวินัยในตนเอง เพื่อก้าวสู่เป้าหมายที่ตั้งใจ”** เล่มนี้เป็น **หนังสือดี** แปลและเรียบเรียงจากชุดหนังสือขายดี the skinny on: ลรูปกระชับ • จับประเด็นสำคัญ The Skinny on Willpower : How to Develop Self-Discipline เขียนโดย Jim Randel มีเนื้อหาที่กระชับ จับแต่ประเด็นสำคัญ ๆ มานำเสนอผ่านการ์ตูนก้างปลา ซึ่งจะช่วยให้ท่านสามารถก้าวสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ และมีชีวิตที่ดีได้ตลอดไป

สำนักพิมพ์  มีความภูมิใจที่ได้จัดพิมพ์ **หนังสือดี** เล่มนี้ ที่จะช่วยให้ท่านมีแนวทางและวิธีในการสร้างพลังใจสู้ชีวิตและมีวินัยในตนเอง ทำให้ทุกสิ่งในชีวิตของท่านดีขึ้นตลอดไป

เพราะหนังสือดีเล่มนี้ เปลี่ยนแปลงชีวิตคนเราให้ดีขึ้นได้

สมชัย เบลูจมิตร
มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ

“เมื่อมีวินัยในตัวเอง
ทุกสิ่งทุกอย่างสามารถเป็นไปได้”

เก็ดดี รูสเวลต์

ประธานาธิบดีคนที่ 26 แห่งสหรัฐอเมริกา



สารบัญ

เกี่ยวกับผู้เขียน ผู้แปลและเรียบเรียง 4

หมายเหตุ บรรณาธิการ 5

คำนำ 8 บทนำ 9



the skinny on
WILLPOWER

สรุปกระชับ • จับประเด็นสำคัญ

⁵⁵ **สร้างพลังใจสู่ชีวิต**

และมีวิสัยทัศน์ของ เพื่อก้าวสู่เป้าหมายที่ตั้งใจ

วันที่ 1 มกราคม “เรื่องของเราเริ่มต้นขึ้น...” (ช่อง 1) 11

การวิจัยเรื่องขนมมาร์ชมาโลว์ (ช่อง 10) 16

- 2 ขั้นตอนสำคัญ (ช่อง 14) 19

1. ความสำคัญของการกำหนดเป้าหมายให้ชัดเจน (ช่อง 16) 20

2. ความสำคัญของการให้สัญญากับตนเอง (ช่อง 18) 22

- พลังของความคิดเชิงบวก (ช่อง 23) 24

- มีผู้เชี่ยวชาญ 3 คน ที่ได้อธิบายเกี่ยวกับวิธีการหักดิบเอาไว้

1. แจ็ค แคนฟิลด์ (ช่อง 40) 35

2. ดร.วิลเลียม เจมส์ (ช่อง 41) 36

3. ดร.ไฮเวิร์ด แรนคิน (ช่อง 42) 37

- ขั้นตอนสำคัญ 3 ขั้นตอน ในการเตรียมตัวของคุณเพื่อ “รักษาไว้ซึ่ง”
ความตั้งใจที่คุณจำเป็นต้องมี เพื่อให้สำเร็จตามเป้าหมาย (ช่อง 66)

1. ประเมินความตั้งใจจริงของคุณ (ช่อง 67) 51

2. ตั้งเป้าหมายที่สามารถทำได้จริง (ช่อง 68) 52

3. ไม่เปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น (ช่อง 69) 53

- แรงเฉื่อย (ความเฉื่อย) คืออะไร (ช่อง 93) 65

- แผนพลังใจ (ช่อง 121) 80

- แบบฝึกหัดเสริมสร้างพลังใจ (ช่อง 140) 91

- การสร้างความแข็งแกร่งของจิตใจเอาชนะความกลัว (ช่อง 162) 103

- สรุปประเด็นสำคัญ 15 ข้อ ในการสร้างพลังใจสู่ชีวิต... (ช่อง 217) 132

คำนำ

ผมศึกษาเรื่องความสำเร็จเป็นเวลาหลายปี ผมอ่านหนังสือทุกชนิดเกี่ยวกับเรื่องดังกล่าวเท่าที่สามารถจะหาได้ และพยายามหาโอกาสรบกวนเพื่อน ๆ และบุคคลที่ผมรู้จักที่ประสบความสำเร็จอย่างมากเพื่อพูดคุยเกี่ยวกับเรื่องนี้ รวมทั้งทดลองกับตัวเองด้วย สิ่งที่ผมสรุปได้ คือ

99% ของบุคคลที่บรรลุเป้าหมายได้นั้น

**ไม่ใช่เพราะพวกเขามีความสามารถพิเศษ ชยัน หน้าตาดี หรือโชคดีอะไร แต่ที่พวกเขาทำสำเร็จเพราะพวกเขา
กล้าหาญและเด็ดเดี่ยวที่จะไล่ตามความฝัน
และไม่ย่อท้อเมื่อเผชิญอุปสรรคต่างหาก**

เหตุผลข้อหนึ่งที่ผมเขียนหนังสือ “วิธีสร้างพลังใจ...” เล่มนี้ เพราะผมเป็นห่วงคนที่มีความฝันและถูกทำให้ไขว้เขวสับสนไปกับคำพูดที่ว่า “จักรวาลแห่งนี้คอยเชียร์เป็นแรงใจให้คุณอยู่ แค่คุณร้องขอ เชื่อมั่นในจักรวาล และอดทนรอ สิ่งที่คุณปรารถนาจะกลายเป็นจริง”

ผมไม่เชื่อคำพูดดังกล่าว ผมเคยเห็นคนที่โชคดี แต่ 99% ของคนที่ทำสิ่งที่ฝันได้สำเร็จนั้นเกิดขึ้นจากการทำงานอย่างหนัก มีความตั้งใจ มีความบากบั่น และมีความกล้าหาญ พูดอีกนัยหนึ่งคือ ถ้าต้องการให้สิ่งดี ๆ เกิดขึ้นในชีวิตล่ะก็ คุณจำเป็นต้องลุกขึ้น และลงมือทำให้สำเร็จ

ไม่ว่าเป้าหมายของคุณจะเป็นเรื่องการลดน้ำหนัก หาเงินให้ได้ล้านดอลลาร์ เขียนหนังสือติดอันดับขายดี หรือกลายเป็นดาราดัง คุณต้องเตรียมตัวที่จะแลกมันมา คนที่ทำตามความฝันได้สำเร็จมีสิ่งหนึ่งที่แตกต่างจากบุคคลทั่วไป นั่นคือ ความแข็งแกร่งของพลังใจและมีวินัยในตนเอง

คุณกำลังจะได้อ่านหนังสือเกี่ยวกับการสร้างพลังใจและการมีวินัยในตนเองที่ช่วยให้คุณเดินเข้าไปใกล้ความฝันและเป้าหมายของคุณ **เท็ดดี รุสเวลต์** ได้กล่าวไว้ว่า **“เมื่อมีวินัยในตัวเอง ทุกสิ่งทุกอย่างสามารถเป็นไปได้”**

บทนำ

Wลั้งใจ คือปัจจัยสำคัญสู่ความสำเร็จ พุดอีกนัยหนึ่งคือ การมีพลังกำลังที่จะลงมือทำ หรือละเว้นการกระทำ เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ไม่ว่าจะเป้าหมายจะเป็นอะไรก็ตาม พอถึงเวลาคุณจะรู้ตัวและลุกขึ้นมาทำอะไรสักอย่าง (“ฉันควรไปyimได้ละ”) และมีบางเวลาที่เราต้องหลีกเลี่ยงที่จะทำอะไรสักอย่าง (“ฉันต้องดกินของหวานละ”) ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับว่าคุณมีพลังใจมากพอที่จะขับเคลื่อนให้คุณลงมือทำตามความคิดนั้นได้หรือไม่

ซิกมุนด์ ฟรอยด์ อธิบายเรื่องจิตใจว่าเป็น **“เวที หรือสนามทดลองฝีมือสำหรับแรงจูงใจที่เป็นปรปักษ์กัน มาต่อสู้กัน”** และนั่นคือเหตุผลว่าทำไมคนเราถึงจำเป็นต้องมีพลังใจ บางช่วงเวลาเราทุกคนอาจพบว่ามันยากที่จะตัดสินใจเลือกทำได้เหมาะสมขณะที่กำลังเผชิญหน้าต่อสู้อยู่กับแรงกดดัน แรงกระตุ้น หรือแรงยั่วยุตต่าง ๆ

ช่วงเวลาที่เรากำหนดหนังสือเล่มนี้ เราอ่านและฟังทุกสิ่งทุกอย่างที่สามารถหาได้เกี่ยวกับเรื่องการสร้างพลังใจและการสร้างวินัยในตนเอง ไม่ว่าจะเป็นหนังสือ บทความ และแผ่นซีดี เราได้พูดคุยกับอาจารย์และนักวิจัยมากมาย เราใช้เวลาหลายชั่วโมงค้นคว้าทางออนไลน์ ได้สัมภาษณ์บุคคลที่ประสบความสำเร็จอย่างสูง ทั้งนักแสดงภาพยนตร์ นักแสดงโทรทัศน์ ผู้เชี่ยวชาญในวิชาชีพ นักกีฬาโอลิมปิก นักการเมืองที่มีชื่อเสียง ซีอีโอของบริษัทในการจัดลำดับฟอร์จูน 500 และเจ้าของธุรกิจที่ร่ำรวยมหาศาล บทสรุปที่เราได้คือผลลัพธ์จากประสบการณ์ส่วนตัวและสิ่งที่เราได้เรียนรู้จากบุคคลเหล่านี้

เป้าหมายของเราคือสอนคุณในสิ่งที่เราได้เรียนรู้มา เราหวังใจว่าเราจะนำเสนอไอเดียที่ช่วยให้คุณนำไปปรับใช้ในการพัฒนาพลังใจของคุณ เพื่อให้คุณสามารถทำเป้าหมายได้สำเร็จ

ดังนั้น ขอให้คุณทำตัวสบาย ๆ และใช้เวลาสัก 1 ชั่วโมง ให้คุณอ่านเรื่องราวที่ **บิลลี** และ **เบธ** ซึ่งกำลังพยายามสร้างพลังใจเพื่อทำเป้าหมายให้สำเร็จ เราหวังว่าหลังจากอ่านจบแล้ว คุณจะเข้าใจและนำไปประยุกต์ใช้ได้ดีขึ้น และช่วยให้คุณเดินเข้าใกล้สิ่งที่คุณต้องการทำให้สำเร็จ

“คุณสมบัติหนึ่งอย่างที่แยกคนคนหนึ่งให้โดดเด่นออกจากกลุ่ม ไม่ใช่ความสามารถพิเศษ การศึกษา หรือความฉลาดระดับอัจฉริยะ **หากคือ เรื่องวินัยในตนเอง** ซึ่งเป็นกุญแจสำคัญที่ส่งผลให้คนหนึ่งทำตามสิ่งที่ปรารถนาได้ ในขณะที่อีกหลายคนยังจมปลักอยู่กับความขาดแคลน

เมื่อเรามีวินัยในตนเองแล้ว ทุกอย่างก็เป็นไปได้ หากปราศจากวินัยในตนเอง แม้กระทั่ง เป้าหมายง่าย ๆ ก็ดูแทบเป็นไปไม่ได้เลย”

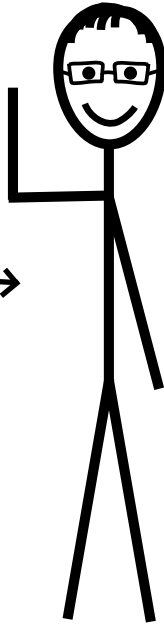
เกิดดี รุสเวลต์

ประธานาธิบดีคนที่ 26 แห่งสหรัฐอเมริกา



วันที่ 1 มกราคม
“เรื่องของเราเริ่มต้นขึ้น...”

“สวัสดีครับ ผมชื่อ
จิม แรนเดล” →

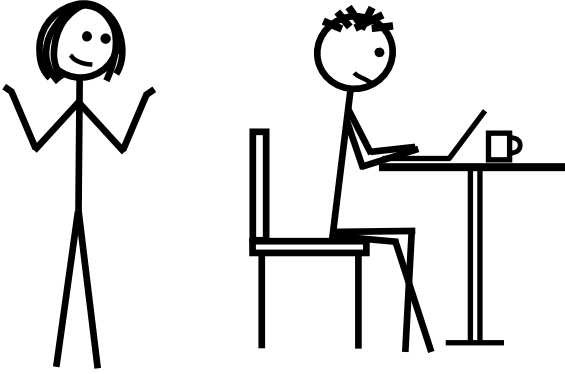


ตัวละครหลักในเรื่องของเราคือ **บิลลีและเบธ**
ซึ่งเป็นคู่สามีภรรยาที่มีความสุข

“บิลลี คุณกำลังทำอะไรอยู่เหรอ”

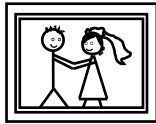


“ผมกำลังเขียนสิ่งที่ผมตั้งใจจะทำได้ในปีใหม่นี้”

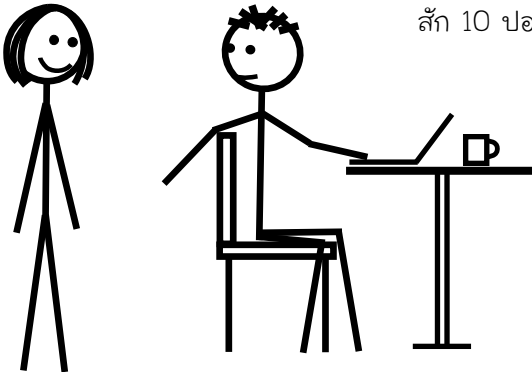


2

“ว้าว...
บอกหน่อยสิว่ามีอะไรบ้าง”

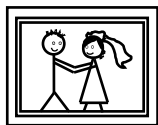
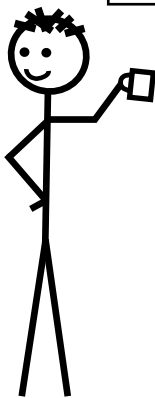


“ผมตัดสินใจจะลดน้ำหนักสัก 10 ปอนด์”

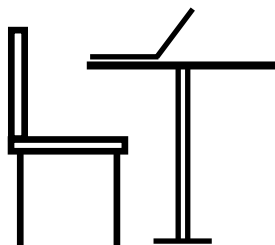


3

“เอาจริงหรือ”

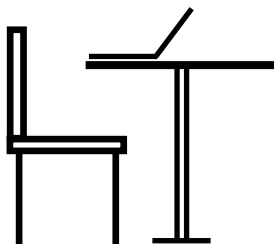
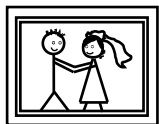
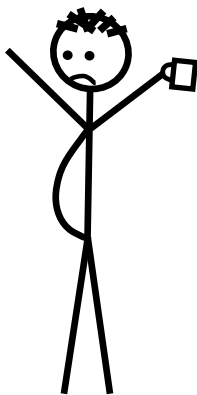
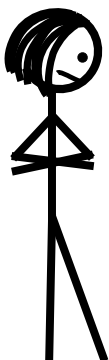


“ใช่ มันถึงเวลาแล้วละ”

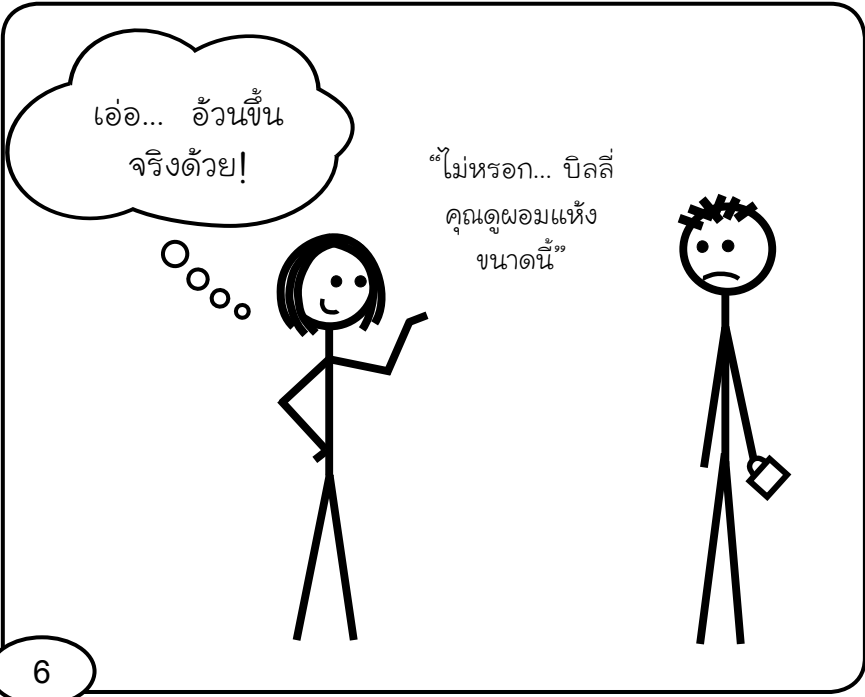


4

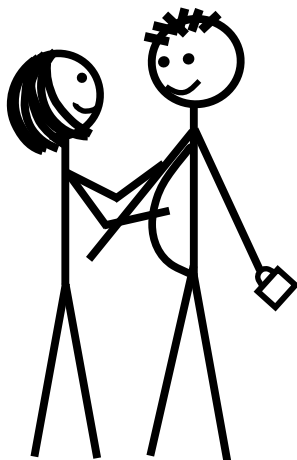
“อู๋พุงผมสิ!”



5



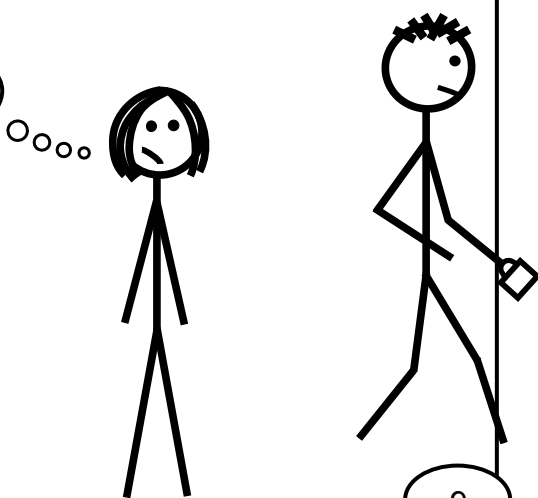
“โอเค ฉันฉันเป็นกำลังใจ
ให้คุณนะ มามะ...
เดี๋ยวฉันลูบพุงเรียกโชค
เสียหน่อยก่อนที่มัน
จะยุบหายไป!”



8

|| ต่เบรยังไม่ค่อยแน่ใจว่าบิลลีจะทำได้ตลอดรอดฝั่งหรือเปล่า
เธอเคยเห็นเขาเริ่มต้นทำอะไรสักอย่างแล้วก็หยุดไปเสียดี้อ ะ

ฉันคงประหลาดใจ
มากหากบิลลีเลิกกิน
ขนมมาร์ชมาโล้ว



9

บิลลีติดขนมมาร์ชมาลโลว์อย่างนั้นหรือ

จริง ๆ แล้ว บิลลีน่าจะติดขนมหวานทุกชนิด ไม่ใช่แค่ขนมมาร์ชมาลโลว์เท่านั้น

ที่เราเอ่ยถึงขนมมาร์ชมาลโลว์เพื่อใช้มันเป็นจุดเชื่อมโยงกับงานศึกษาวิจัยเรื่องพลังใจที่โด่งดังที่สุดชิ้นหนึ่ง

ในช่วงต้นปี ค.ศ. 1960 ดร.วอลเตอร์ มิเชล นักจิตวิทยาแห่งมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด ได้เลือกใช้กลุ่มตัวอย่างศึกษาที่นอกกรอบซึ่งเป็นเด็กอายุ 4 ขวบ!! มาทดสอบทฤษฎีของเขา

ต่อไปนี่คือวิธีการศึกษาวิจัยที่เกิดขึ้น...

เด็กอายุ 4 ขวบ จำนวน 30 คน อยู่ในห้องเรียน คุณครูยืนอยู่ที่หน้าห้องเรียน ในมือถือถาดที่ใส่ขนมมาร์ชมาลโลว์ไว้เต็มถาด แล้วคุณครูก็พูดขึ้นว่า

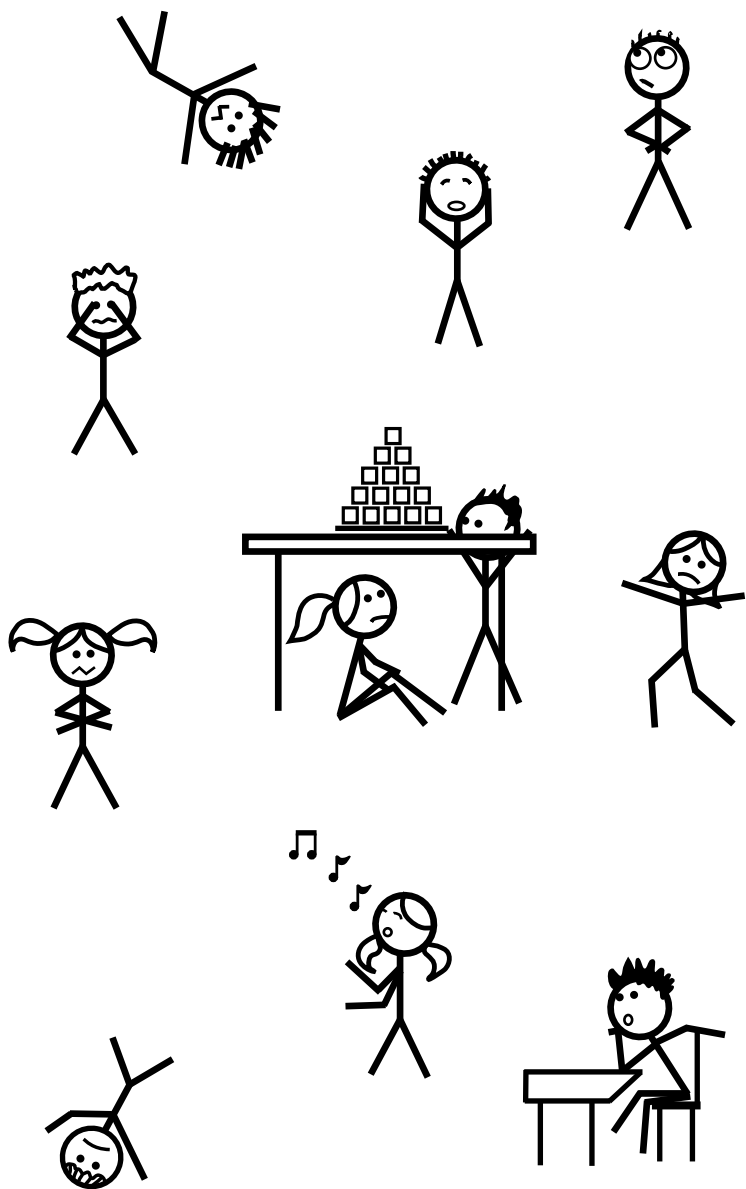
“เด็ก ๆ จ๊ะ ครูจะให้ขนมมาร์ชมาลโลว์คนละ 1 ชิ้น ตอนนี้นะก็ได้ละ แต่เดี๋ยวครูต้องออกจากห้องไปแป๊บหนึ่ง แล้วถ้าเด็ก ๆ รอจนครูกลับมาได้ละก็ ครูจะให้รางวัลเป็นขนมคนละ 2 ชิ้นนะ”

แน่นอนว่า บททดสอบนี้คือการทดสอบจิตใจของเด็กอายุ 4 ขวบ และเด็กประมาณ 3 ใน 4 อดใจรอไม่ไหว เลือกที่จะรีบกินขนมคนละ 1 ชิ้นทันที

ส่วนเด็กที่เหลือเลือกที่จะอดใจและรอ เด็ก ๆ ที่รอนั้น หลายคนหาวิธีเบนความสนใจตัวเองเพื่ออดทน

บางคนใช้มือปิดตา... บางคนพูดกับตัวเอง หรือร้องเพลงให้ตัวเองฟัง... บางคนก็เล่นกับมือหรือเท้าตัวเอง... บางคนก็พยายามหลับไปเลย

การทดลองเรื่องขนมมาร์ชมาลโลว์ ที่แสนวุ่นวาย



Uระมาณ 15 นาที หลังจากนั้น (ซึ่งผมแน่ใจว่าสำหรับเด็ก ๆ แล้ว คงเป็นเวลาที่เหมาะยาวนาน) คุณครูเดินกลับมาและแจกขนมมาร์ชมาโลว์ 2 ชิ้น ให้แก่เด็กที่ยังไม่ได้กิน

สิ่งที่น่าสนใจก็คือ...

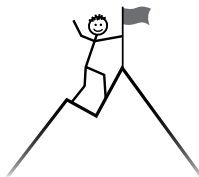
14 ปีต่อมา เมื่อเด็ก 30 คนเดิมเหล่านี้ได้อยู่ชั้นมัธยมศึกษาแล้ว พวกเขาได้มาทำแบบทดสอบอีกครั้ง

ดร.มิเชลใช้หลักเกณฑ์หลากหลายแบบในการเปรียบเทียบ ไม่ว่าจะในระดับผลการเรียน ทักษะในการเข้าสังคม และความเป็นที่ชื่นชอบ ผลการศึกษาค้นพบว่า **เด็กคนที่เมื่ออายุ 4 ขวบ สามารถควบคุมพลังใจของตัวเองได้และอดทนรอรับขนมเป็นจำนวน 2 ชิ้นนั้น ประสบความสำเร็จมากกว่าในทุก ๆ ด้านเมื่ออยู่ชั้นมัธยมแล้ว**

แน่นอนว่าการทดลองนี้เป็นเพียงการประเมินวัดอย่างคร่าว ๆ ว่า พลังใจและการประสบความสำเร็จมีความเชื่อมโยงกันอย่างไร ใครก็ตามที่อ่านหนังสือเล่มนี้และมีความอดทนน้อยกว่าเด็กอายุ 4 ขวบ ก็ไม่ต้องเป็นกังวลไปนะครับ

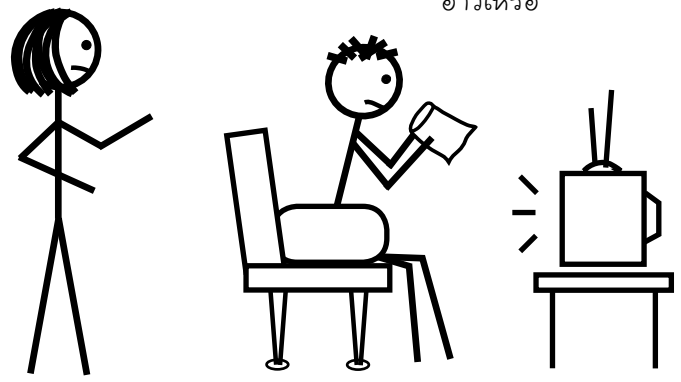
นักจิตวิทยาเห็นพ้องกันว่า

เด็กแต่ละคนพัฒนาพลังใจในช่วงเวลา
ที่แตกต่างกันไป ทั้งนี้ผู้ใหญ่เองก็สามารถ
พัฒนาพลังใจและวินัยในตนเองได้เช่นกัน
ไม่ว่าจะอยู่ในช่วงอายุใดก็ตาม



เบธไม่แน่ใจเลยว่าบิลลีจะมีพลังใจที่ดี

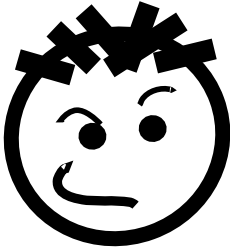
“บิลลี นี่คุณเพิ่งกินขนม
มาร์ชมาโลว์หมดถุงเลยนะเนี่ย”



บิลลีเองเริ่มรู้สึกกังวล ว่าตนจะลดน้ำหนักได้ไหม

อย่างไรก็ตาม ไม่เหมือนกับความพยายามที่แล้ว ๆ
มา คราวนี้เขาเดินไปถูกทางและได้ทำ **2 ขั้นตอนสำคัญ**
นั่นคือ

1. เขากำหนดจำนวนน้ำหนักที่เขาต้องการลดเอาไว้
“ชัดเจน”
2. เขา “มุ่งมั่นตั้งใจ” (โดยทำสัญญาใจ) กับตัวเอง
ไว้แล้ว



บิลลี
แกต้องลดน้ำหนัก
ให้ได้ 10 ปอนด์!

บิลลีบอกตัวเองอย่างแน่วแน่

15

1. ความสำคัญของการกำหนดเป้าหมายให้ชัดเจน

การศึกษาวิจัยหลายชิ้นพิสูจน์ให้เห็นแล้วว่าเมื่อคนเรากำหนดเป้าหมายไว้อย่างชัดเจน เราจะมีโอกาสประสบความสำเร็จได้มากกว่า

ยกตัวอย่าง คนที่ลดน้ำหนักส่วนใหญ่มากกว่าที่กำหนดเป้าหมายไว้ชัดเจน (เช่น **“ฉันจะลดน้ำหนัก 10 ปอนด์”**) จะทำได้ผลสัมฤทธิ์มากกว่าคนที่กำหนดเป้าหมายไว้กว้าง ๆ (เช่น **“ฉันจะผอมลง”**)

ในหนังสือเรียนเกี่ยวกับพฤติกรรมมนุษย์ที่ดีเยี่ยมเล่มหนึ่งของศาสตราจารย์ จอห์น มาร์แชล รีฟ แห่งมหาวิทยาลัยไอโอวา ได้อธิบายไว้ว่า **“คนเราจะปฏิบัติได้ผลสำเร็จมากกว่า หากเรารู้อย่างแน่นอนว่าเราต้องการอะไร”**

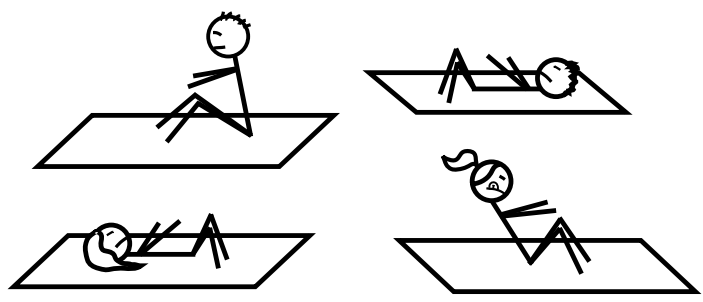
จากหนังสือ *Understanding Motivation and Emotion*

เขียนโดย จอห์น มาร์แชล รีฟ

16

ศาสตราจารย์รีฟ สอนว่า บุคคลที่มานะบากบั่น โดยเฉพาะคนที่มีความมุ่งมั่นชัดเจน จะทำได้ดีกว่าคนที่ไม่มีเป้าหมาย

จากการศึกษาวิจัยเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษา โดยแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม ซึ่งมีความสามารถทางกีฬาเท่ากัน เด็กนักเรียนกลุ่มที่หนึ่งมีการตั้งเป้าหมายเป็นจำนวนครั้งที่ต้องชิตอัฟ ส่วนนักเรียนกลุ่มที่สองไม่ได้มีการตั้งเป้าหมายอะไร หลังจากผ่านไป 2 นาที นักเรียนกลุ่มแรกที่มีเป้าหมายชิตอัฟ ได้จำนวนครั้งมากกว่ากลุ่มที่สองอย่างเห็นได้ชัด



ศาสตราจารย์รีฟยังกล่าวไว้ว่า “การบอกคนที่ทำงานว่า ‘ทำให้ดีที่สุด’ นั้นอาจฟังดูเหมือนเป็นการตั้งเป้าหมาย แต่อันที่จริงแล้วมันเป็นแค่เพียงคำพูดกว้าง ๆ เท่านั้น ไม่ได้มีความชัดเจนอะไรว่าคนที่ทำงานต้องทำอะไรบ้าง...”

การแปลงคำพูดกว้าง ๆ ให้กลายเป็นเป้าหมายที่แน่ชัดนั้น ต้องปรับเปลี่ยนคำพูดให้เป็นประโยคที่มีตัวเลขเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย **เป้าหมายที่ชัดเจนเป็นสิ่งสำคัญ** เพราะมันช่วยลดความคลุมเครือที่อยู่ **ในความคิด และลดการแปรปรวนของผลงานที่ได้ออกมา**

2. ความสำคัญของการให้สัญญากับตนเอง

Wลั่งใจสามารถมองอีกแง่มุมหนึ่งได้ว่า มันคือการลงมือทำตาม คำมั่นสัญญาที่ผู้ตั้งเป้าหมายกำหนดไว้กับตัวเอง

“ฉันตั้งใจจะ” (ใส่เป้าหมาย ของคุณลงในช่องว่าง) คือคำพูดที่เราหลายคนใช้พูดกับตัวเอง

คนที่รักษาคำพูดราวกับเป็น “คำสัญญาที่ยกเลิกไม่ได้” มัก ค้นพบพลังใจและช่วยนำไปสู่การทำตามเป้าหมายได้สำเร็จลุล่วง

“การมีวินัยในตนเองคือสัญญาที่คุณมีต่อตัวเอง สัญญาที่คุณต้อง ปฏิบัติตามไม่ว่าจะด้วยกรณีใดก็ตาม (ราวกับว่า) คุณเป็นตำรวจ หาก คุณแหกกฎ คุณก็จะล้มเหลว”

จากหนังสือ *Discipline* เขียนโดย แฮร์ริส เคิร์น

18

เรื่องเล่าต่อกันมาที่ดีมากเรื่องหนึ่งเกี่ยวกับการ ประสบความสำเร็จก็คือเรื่องของนักแสดง **จิม แครร์รีย์**

แครร์รีย์เดินทางมาที่เมืองลอสแอนเจลิสโดยไม่มีเงินติดตัว เลย เขามีแต่ความตั้งใจแน่วแน่ที่จะต้องเข้าสู่วงการบันเทิง ดังนั้น เขาจึงทำสัญญากับตัวเองไว้

เขาเขียนเช็คสั่งจ่ายชื่อตัวเองเป็นจำนวนเงิน 10,000,000 ดอลลาร์ ซึ่งลงวันที่ไว้ล่วงหน้า 5 ปี

สามสี่ปีต่อมา หลังจากประสบความสำเร็จจากภาพยนตร์ เรื่อง *Ace Ventura : Pet Detective** และภาพยนตร์เรื่อง อื่น ๆ แครร์รีย์ก็มีเงินมากพอที่จะนำเช็คที่เขาเขียนไปขึ้นเงินได้สำเร็จ

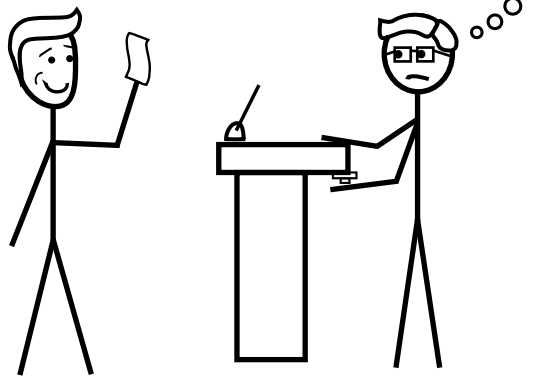
* *เอซ เวนทูรา - Ace Ventura* นักสืบซูปเปอร์เก๊ก

19

“สวัสดีครับ ผมจะนำ
เช็คมาขึ้นเงิน 10 ล้าน
ดอลลาร์ครับ”

ธนาคาร

ปุ่มกดสัญญาณเตือนภัย
อยู่ตรงไหนเนี่ย



II นั่นเองว่า **พลังใจ** คือส่วนสำคัญบนเส้นทางสู่ความสำเร็จ
ของ จิม แครร์รี่

ตอนที่เขาย้ายจากบ้านในประเทศแคนาดามายังฮอลลีวูด
ใหม่ ๆ ไม่มีผู้ผลิตภาพยนตร์คนไหนต้อนรับเขาเลย เขาต้อง
บากบั่นทำการคัดตัวจำนวนมากมาย และยังต้องยึดมั่นในความ
ฝันของเขา แม้ทุกอย่างดูเหมือนจะไม่ใช่ไปตามที่เขาต้องการ

การเขียนเช็คส่งจ่ายให้ตัวเองคือการยืนยันอย่างแน่วแน่
ว่าเขาจะต้องประสบความสำเร็จ **แครร์รี่ทำสัญญากับตัวเอง**
(เช็คส่งจ่ายล่วงหน้า) และ **มีเป้าหมายที่ชัดเจน** (เงินจำนวน
10,000,000 ดอลลาร์)

นี่คือคำพูดของแคร์รีย์

“ตอนที่ผมยังไม่มีอะไรทำในฮอลลีวูด ผมมักขึ้นไปนั่งที่ถนนมัลฮอลล์แลนด์ไดร์ฟทุกคืน มองลงไปยังเมือง ทางแขวนออก แล้วพูดว่า

‘ทุกคนอยากทำงานกับผม’

ผมพูดประโยคนั้นซ้ำไปซ้ำมาเพื่อทำให้ตัวเองเชื่อว่ามีงาน 2-3 งานรออยู่ จากนั้นผมก็ขับรถลงจากเนินเขาพร้อมที่จะออกไปเผชิญหน้ากับทุกอย่าง

‘งานแสดงภาพยนตร์รอผมอยู่ที่ไหนสักที่
แต่ยังไม่มีใครติดต่อผมมาเท่านั้น’”

22

เรื่องเล่าของแคร์รีย์คือตัวอย่างของ

พลังของความคิดเชิงบวก

**The Power of
Positive Thinking**

23

คหนังสือเกี่ยวกับการทำตามเป้าหมายให้สำเร็จซึ่งเป็นที่รู้จักมากที่สุดก็คือหนังสือเรื่อง *The Power of Positive Thinking** ที่เขียนโดย ดร.นอร์แมน วินเซนต์ ปีลล์

ปีลล์เชื่อว่าเราทุกคนต่างมีความแข็งแกร่งอยู่ในสิ่งที่ช่วยให้เราทำตามเป้าหมายและความฝันได้สำเร็จ กฎเกณฑ์สำคัญคือเราต้องปลุกความแข็งแกร่งภายในดังกล่าวนี้ด้วยวิธีกำหนดเป้าหมายให้ชัดเจน

“คนเราล้มเหลวในชีวิตไม่ใช่เพราะไร้ความสามารถ แต่เพราะขาดความตั้งใจจริง... จงตั้งใจทำอย่างสุดชีวิต ลุยเต็มที่ชีวิตจะไม่ปฏิเสธคนที่ทุ่มเททำอย่างสุดใจ”

ปีลล์เชื่อว่าพลังใจและความตั้งใจที่จะไม่ยอมแพ้ต่ออุปสรรคคือปัจจัยสำคัญสู่ความสำเร็จ

“หลายต่อหลายคนยอมแพ้ให้กับปัญหาในชีวิต... (แต่) การเรียนรู้วิธีกำจัดความคิด (ลบ) ออกจากจิตใจ โดยการปฏิเสธที่จะยอมเป็นทาสทางจิตใจแก่ความคิดลบ และการปรับจิตใจให้พร้อมรับการคิดอย่างถ้วนถี่ จะทำให้คุณสามารถลุกขึ้นเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ ได้”



ดร.นอร์แมน วินเซนต์ ปีลล์

* คิตบวท : *The Power of Positive Thinking*

อย่างที่คุณได้อ่านไปแล้ว ดร.พีลล์ และนักเขียนอีกหลายคน ต่างพูดถึงความจำเป็นของการมีทัศนคติเชิงบวกเพื่อทำให้สำเร็จตามเป้าหมาย

และแน่นอนว่า ผมเห็นด้วย

แต่สำหรับตัวผมแล้ว ผมมีคำถามหนึ่งข้อครับ

เราจะพัฒนาให้เกิดทัศนคติเชิงบวกได้อย่างไร

เป็นความจริงที่ว่าคนบางคนโชคคิดเกิดมาพร้อมกับทัศนคติเชิงบวกและทัศนคติที่สามารถทำอะไรก็ได้ แต่อย่างไรก็ตาม คนส่วนใหญ่ต้องใช้เวลาฝึกฝนเพื่อสร้างทัศนคติเชิงบวก

ในหน้าถัด ๆ ไป เราจะอธิบายถึงขั้นตอนที่ช่วยให้คุณพัฒนาความมั่นใจและการมองโลกแง่ดีที่คุณจำเป็นต้องใช้เพื่อทำเป้าหมายให้ประสบความสำเร็จ

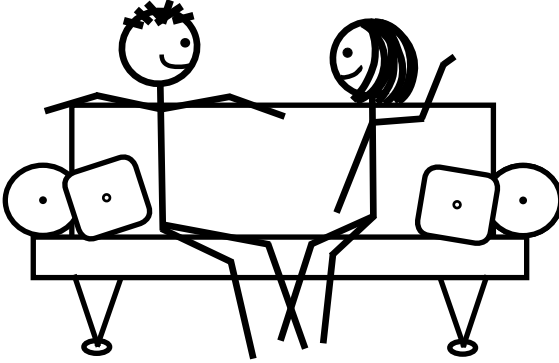
คำแนะนำ 3 ข้อ ในการพัฒนาความคิดเชิงบวก ซึ่งเราจะอธิบายเนื้อหาเพิ่มเติมในภายหลัง

- 1. แบ่งแยกปัญหา ออกเป็นส่วนย่อย ๆ ที่คุณสามารถจัดการได้** การทำงานแต่ละส่วนนั้น ๆ ได้สำเร็จ จะทำให้ความเชื่อมั่นในตัวเองเพิ่มขึ้น และทำให้คุณพร้อมเผชิญหน้ากับปัญหาที่ยากขึ้นได้ต่อไป
- 2. ฝึกตัวเองให้สามารถกำจัดความคิดลบออกจากใจ** ตัวอย่าง บรูซ ลี ผู้เชี่ยวชาญด้านศิลปะป้องกันตัว จะเขียนความคิดลบลงกระดาษและเผากระดาษทิ้งไป
- 3. ค้นหาความแข็งแกร่งที่อยู่ในตัวคุณ** เพราะตัวคุณคือผลพวงของวิวัฒนาการกว่าพันปีและเป็นผู้อยู่รอดมาได้ ตัวคุณมีเครื่องมือที่จำเป็นต้องใช้เพื่อทำเป้าหมายให้สำเร็จ อยู่ในตัวแล้ว คุณแค่ปลุกมันขึ้นมาเท่านั้น

เรากลับไปคุย
เรื่องของ บิลลี กับ เบธ
ต่อดีกว่าครับ

ช่วงเย็นของวัน

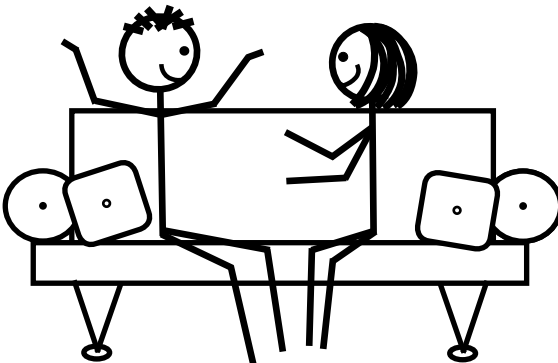
“บิลลี่ คุณเป็นแรงบันดาลใจ
ให้ฉัน... ฉันเองก็เขียนสิ่งที่
ตั้งใจจะทำในปีใหม่เหมือนกัน”



27

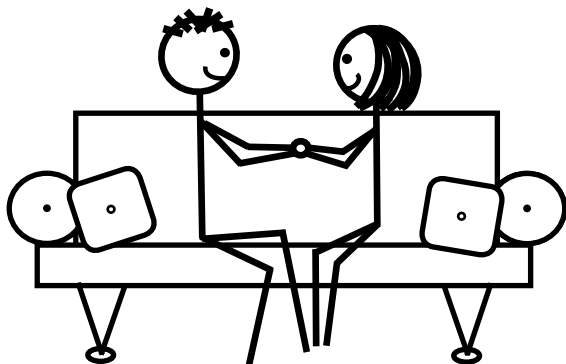
“เยี่ยมเลยเบบ
แล้วมันคืออะไรล่ะ”

“คุณรู้อยู่แล้วว่าความฝันของ
ฉันคือเปิดร้านเสื้อผ้าของตัวเอง
ฉันว่าฉันจะทำได้จริงๆ ละ”

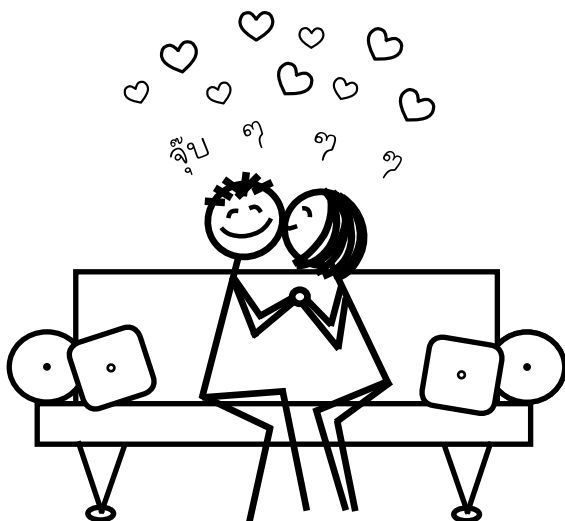


28

“สุดท้ายอดเลยเบบ ผมแน่ใจ
ว่าคุณจะต้องประสบ
ความสำเร็จอย่างมาก”

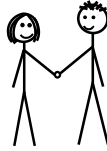


29



30

นำรักดีครับที่บิลลีกับเบธต่างให้กำลังใจกันเกี่ยวกับสิ่งที่แต่ละคนต้องการทำในปีใหม่ เมื่อใดที่ความตั้งใจของแต่ละคนแผ่วลง ทั้งสองคนก็สามารถหันหน้าเข้าหากันได้



อีกหนึ่งความคิดเห็นของนักเขียนบางคนคือ ให้เราเก็บความคิดที่เราตั้งใจทำเอาไว้กับตัว ยกเว้นกับเพื่อนสนิท เพราะมันมักจะมีคนที่ไม่เห็นด้วยกับเราและแสดงความคิดเห็นจนบั่นทอนกำลังใจเราได้

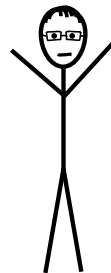
คุณคิดว่าตอนที่ จิม แครร์รี่ มาถึงฮอลลีวูดใหม่ ๆ แล้วเล่าเรื่องที่เขาเขียนเช็ค 10,000,000 ดอลลาร์ สั่งจ่ายให้ตัวเองให้เพื่อนฟัง คุณคิดว่าจะได้ยินเสียงหัวเราะจากเพื่อน ๆ ของเขาไหม

31

๓อนนี้อาจถึงเวลา

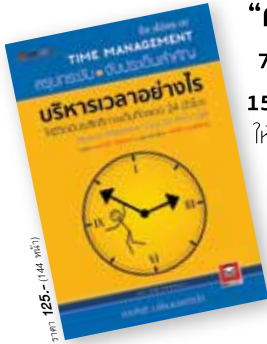
สรุปใจความสำคัญอีกหนึ่งอย่างเกี่ยวกับพลังใจและความสำเร็จ นั่นคือ

**มันไม่มีสูตรสำเร็จ
สำหรับทุกคน!**

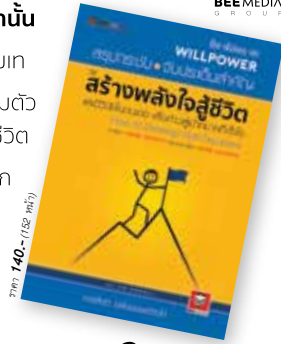


32

หนังสือขายดี ชุด **the skinny on** สรุปกระชับ • จับประเด็นสำคัญ



“ความสำเร็จของเราที่ได้รับมานั้น
75 เปอร์เซ็นต์ มาจากความทุ่มเท
15 เปอร์เซ็นต์ มาจากการเตรียมตัว
ให้พร้อมด้วยการบริหารเวลาในชีวิต
และอีก 10 เปอร์เซ็นต์ มาจาก
การสร้างแรงบันดาลใจ
และวินัยในตนเอง”



บริหารเวลาอย่างไร

ให้ชีวิตมีประสิทธิภาพเต็มที่ตลอด 24 ชั่วโมง
How to Maximize Your 24-Hour Gift

วิธีสร้างพลังใจสู้ชีวิต

และมีวินัยในตนเอง เพื่อก้าวสู่เป้าหมายที่ตั้งใจ
How to Develop Self-Discipline



BY JIM RANDEL

“ปัจจุบันเราอยู่ในโลกที่มีข้อมูลมากและไม่มีเวลา จึงทำให้มีเวลาอ่านหนังสือน้อยลง ด้วยเหตุดังกล่าวจึงทำให้เข้าใจเรื่องต่างๆ เพียงผิวเผินเท่านั้น หนังสือชุดนี้แก้ปัญหาดังกล่าว เราอ่านแทนคุณ ค้นหาประเด็นสำคัญ และคัดกรองจนเหลือเฉพาะหัวใจสำคัญ จากนั้นทำให้มีเนื้อหาตรงประเด็น อ่านสนุกผ่านการตูนที่อธิบายเข้าใจง่าย”



อย่าให้ ความอาย (หรือความเกรงใจ) ทำลายชีวิตคุณ

แปลจาก: **别让不好意思害了你** เขียนโดย: **โจวทงยี่**
แก้ไข: **จิราพร มงคลมณีพิศ**
บรรณาธิการไทย: **ณัฐ เมฆนทีตต**

กล่าที่จะปฏิเสธ อย่าเกรงใจจนใคร ๆ เอาเปรียบคุณ

- วิธีเปลี่ยนแปลงตนเองให้เป็นคนที่มี
ความหนักแน่น ปฏิเสธให้เป็น
- เปลี่ยนความน้อยเนื้อต่ำใจให้เป็นพลัง
- คนเราแม้ถึงจุดต่ำสุดก็ต้องไม่ยอมแพ้
- ทำไมคนส่วนใหญ่จึงกลัวเสียหน้า
- ฝึกตนเองไม่ให้เป็นคนขี้เกรงใจด้วยเทคนิคทางจิตวิทยาและวิธีฝึกฝนเอาตัวรอด
- วิธีป้องกันและแก้ไขเพื่อเปลี่ยนเป็นคนใหม่
- ออกจากเปลี่ยนเป็นคนใหม่ต้องมั่นใจในตนเอง
- การรู้สำนึกในบุญคุณคือสิ่งที่ดีงามของชีวิต