

# คน สำ เร็จ



SE-ED

inspiration starts here

# เขามี นิสัย แบบไหน?

คู่มือเปลี่ยนคุณให้เป็นคนใหม่ภายใน 30 วัน

โดย Marc Reklau Life Coach

แปลและเรียบเรียงโดย ดร.วิโรจน์ ลักขณาอดิศร (เจ้าของเพจ มองอีกทิศคิดอีกมุม)

ไฮไลท์เล่มนี้  
สแกนเลย!



30 DAYS - CHANGE YOUR HABITS, CHANGE YOUR LIFE

30 DAYS - CHANGE YOUR HABITS, CHANGE YOUR LIFE

คน  
ล่า  
เรื่อง



เขามี  
นิสัย

SE-ED แบบไหน?  
inspiration starts here

โดย Marc Reklau แปลและเรียบเรียงโดย ดร.วิโรจน์ ลักษณะนาอติสร

สำนักพิมพ์ เซนจิวลิส จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดย บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน)

ค้นหาหนังสือที่ต้องการ (รวม e-book และสินค้าที่น่าสนใจ) ได้เร็ว ทันใจ

★ บน PC และ Notebook ที่ [www.se-ed.com](http://www.se-ed.com)

★ สำหรับ Smartphone และ Tablet ทุกยี่ห้อ ที่ <http://m.se-ed.com>

(ผ่าน browser เข้าอินเทอร์เน็ตแล้วทำ Bookmark บนจอ Home จะใช้งานได้เหมือน App ทุกประการ)  
หรือติดตั้ง SE-ED Application ได้จาก Play Store บน Android หรือจาก App Store บน iOS



ในกรณีที่ต้องการซื้อหนังสือเป็นจำนวนมาก เพื่อใช้ในการสอน การฝึกอบรม การส่งเสริมการขาย หรือเป็นของขวัญพิเศษ กรุณาติดต่อสอบถามราคาพิเศษได้ที่ แผนกการตลาดพิเศษ บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน) โทร. 0-2826-8222 หรือโทรสาร 0-2826-8356-9

## คนสำเร็จ เขามีนิสัยแบบไหน?

โดย Marc Reklau

แปลและเรียบเรียงโดย ดร.วิโรจน์ ลักขณาอดิศร

ราคา 190 บาท

Change+ สำนักพิมพ์ เซนจ์พลัส

สงวนลิขสิทธิ์ในประเทศไทยตาม

โดย บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน)

ห้ามคัดลอก ลอกเลียน ดัดแปลง ทำซ้ำ จัดพิมพ์เนื้อหาและภาพประกอบ

หรือกระทำการอื่นใดโดยวิธีการใดๆ ในรูปแบบใดๆ ไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ เพื่อเผยแพร่ในสื่อทุกประเภท หรือเพื่อวัตถุประสงค์ใดๆ

30 Days - Change Your Habits, Change Your Life:

A Couple of Simple Steps Every Day to Create the Life You Want

By Marc Reklau

Copyright © 2014 Marc Reklau

All rights reserved.

Thai language copyright © 2019 SE-EDUCATION PUBLIC COMPANY LIMITED

Thai language edition arranged with CreateSpace Independent Publishing Platform through Maxima Creative Agency.

Thai translation copyright © SE-Education Public Co., Ltd. All rights reserved.

1 1 2 - 1 0 5 - 1 6 1

2 2 6 6 0 9 8 7 6 5

SE-ED  
inspiration starts here

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

เรคคูลาร์, มาร์ค.

คนสำเร็จ เขามีนิสัยแบบไหน? -- กรุงเทพฯ : ซีเอ็ดดูเคชั่น, 2562.

240 หน้า.

1. ความสำเร็จ. I. วิโรจน์ ลักขณาอดิศร, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.

158

ISBN (e-book) 978-616-08-3828-8

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดย



บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน)  
SE-EDUCATION PUBLIC COMPANY LIMITED

เลขที่ 1858/87-90 ถนนเพชรรัตน แขวงบางนาใต้ เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260 โทร. 0-2826-8000

สายงานการผลิต โทร. 0-2826-8572 โทรสาร 0-2826-8589

พิมพ์ที่ : บริษัท พิมพ์ดี จำกัด เลขที่ 30/2 หมู่ 1 ถ.เจริญาวดี ต.โคกขาม อ.เมืองสมุทรสาคร 74000

โทรศัพท์ 0-2401-9401 โทรสาร 0-2401-9417-9 นายเสริม พูนพนิช ผู้พิมพ์ พ.ศ. 2562

หากมีคำแนะนำติชม ติดต่อได้ที่ [comment@se-ed.com](mailto:comment@se-ed.com)

ค้นหาหนังสือที่ต้องการ ได้เร็ว ทันใจ ที่ [www.se-ed.com](http://www.se-ed.com)

“การเริ่มต้น  
คือส่วนที่สำคัญที่สุดของการทำงาน”

SE-ED เพลโต (Plato)  
inspiration starts here

## จากใจนักเขียน

ผมอยากขอบคุณภรรยาของผม ดาเลีย (Dalia) ที่รักในสิ่งที่ผมเป็น เธอฉลาดและคอยสนับสนุนสิ่งที่ผมทำอย่างเต็มร้อยมาตลอด เป็นพลังทำให้ผมเปลี่ยนแปลงตัวเองได้สำเร็จ รวมทั้งการเขียนหนังสือเล่มนี้ด้วย ขอขอบคุณพ่อที่ล่วงลับไปแล้ว ท่านช่วยให้ผมเป็นผมอย่างในทุกวันนี้ ขอขอบคุณแม่ของผม เฮย์ดี (Heidi) สำหรับหนังสือที่มอบให้เมื่อ 25 ปีก่อน หนังสือเล่มนั้นมีบทบาทกับการเปลี่ยนแปลงชีวิตผมอย่างมาก นอกจากนี้ท่านยังสอนให้ผมเคารพและเห็นคุณค่าในตัวเอง โดยไม่เคยบีบบังคับผมและยินดีปล่อยให้ผมเลือกทางเดินชีวิตตามเสียงหัวใจตนเองจนถึงวันนี้ คุณย่าเป็นเพื่อนที่ดีที่สุดของผม ทุกครั้งที่ผมรู้สึกท้อแท้และต้องการกำลังใจ ท่านจะอยู่ตรงนั้นเสมอ และลูกพี่ลูกน้องของผม อเล็กซานเดอร์ เรคคลา (Alexander Reklau) ผมยังจำได้ว่า ตอนเราอายุ 16 ปี อเล็กซานเดอร์ได้พูดประโยคหนึ่งที่ฉลาดและหลักแหลมมาก ซึ่งต่อมาประโยคนั้นได้กลายเป็นส่วนหนึ่งในเรื่องราวชีวิตผม และช่วยเตือนใจผมได้หลายครั้ง ประโยคนั้นก็คือ “มาร์ค พ่อของผมเป็นคนทุ่มเททำทุกอย่างที่เขาอยากทำด้วยชีวิตของเขาและผมเองก็จะทำสิ่งที่อยากทำด้วยชีวิตเช่นกัน” ผมคิดถึงประโยคนี้หลังจากงานศพของพ่อผมผ่านไปราว 2 ปี และตัดสินใจนำเอาคำพูดนี้ของอเล็กซานเดอร์มาใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตของตัวเองตั้งแต่นั้นมา

ผมต้องขอขอบคุณเพื่อนรักของผม พอล (Pol) และอินมา (Inma) สำหรับการให้ผมได้พักพิงที่บ้านพักแสนสวยบนเกาะอิบิซา สถานที่แสนมหัศจรรย์แห่งนั้นช่วยทำให้ความคิดสร้างสรรค์พุ่งพรูออกมา

กิเซล่า (Gisela) บรรณาธิการของหนังสือเล่มนี้ที่ช่วยปรับปรุงต้นฉบับจนกลายเป็นหนังสือที่สมบูรณ์

สเตฟาน ลุดวิก (Stefan Ludwig) เพื่อนและที่ปรึกษาของผม ผู้ช่วยให้คำแนะนำผมมานานกว่า 10 ปี เกลาดีโอ (Claudio) เพื่อนแท้อีกคนที่คอยอยู่เคียงข้างผมเสมอ ขอบคุนซาบรินา เคราส์ (Sabrina Kraus) มาริ อาร์เวไฮม์ (Mari Arveheim) และมาร์ก เซอร์ราโน ออสซูล (Marc Serrano Ossul) ที่คอยช่วยตรวจทานงานเขียนและให้คำแนะนำดี ๆ กลับมาเสมอ โคเซป อังกูเรา (Josep Anguera) ที่ปรึกษาของผม ผู้ช่วยให้ผมออกจากวังวนที่ต้องย่ำอยู่กับที่ถึง 5 ปีได้สำเร็จ และทาเลน มีเดเนอร์ (Talan Miedaner) ผู้เขียนหนังสือ *สอนตัวเองให้ประสบความสำเร็จ* (Coach Yourself to Success) ซึ่งหนังสือเล่มนี้เป็นจุดเริ่มต้นความสนใจในการเปลี่ยนแปลงตัวเอง และแน่นอนครับว่า ชีวิตของผมเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นอย่างน่ามหัศจรรย์เพราะเทคนิคจากหนังสือเล่มนี้

ขอขอบคุณทุกคนที่เชื่อมั่นและมาปรึกษากับผมด้วยนะครับ ขอขอบคุณที่ไว้วางใจในตัวผม และยอมให้ผมเข้าไปเป็นส่วนหนึ่งของการเปลี่ยนแปลงที่ยิ่งใหญ่ในชีวิตของพวกคุณ

inspiration starts here

สุดท้าย ผมต้องขอบคุณผู้คนมากมายที่ผมได้มีโอกาspanพบในชีวิต เชื่อมครับว่า คุณเป็นทั้งเพื่อนและครู หรืออาจจะเป็นอย่างของผมเลยทีเดียว

# สารบัญ

|                                                                                   |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----|
| ก่อนจะเริ่มอ่าน.....                                                              | 10 |
| 1. เขียนเรื่องราวของคุณใหม่.....                                                  | 14 |
| 2. วินัยในตนเองและความมุ่งมั่น.....                                               | 16 |
| 3. จงรับผิดชอบชีวิตของตัวเองอย่างเต็มที่.....                                     | 19 |
| 4. ทางเลือกและการตัดสินใจ.....                                                    | 24 |
| 5. จงเลือกความคิดของตัวเอง.....                                                   | 27 |
| 6. ความเชื่อของคุณคืออะไร.....                                                    | 30 |
| 7. ความสำคัญของทัศนคติในตัวคุณ.....                                               | 35 |
| 8. ทุกสิ่งทุกอย่างอยู่ที่เลือกจะมอง.....                                          | 37 |
| 9. จงอดทนและอย่าล้มเลิกเด็ดขาด.....                                               | 40 |
| 10. จงเรียนรู้ “วิธีคิดของเอ็ดิสัน”.....                                          | 42 |
| 11. รู้จักปล่อยวางเมื่อต้องเผชิญหน้ากับการเปลี่ยนแปลง<br>และความสับสนวุ่นวาย..... | 47 |
| 12. จงโฟกัสกับสิ่งที่คุณต้องการ ไม่ใช่สิ่งที่คุณขาด.....                          | 49 |
| 13. วาจาประกาศิต.....                                                             | 51 |
| 14. อุปนิสัยใหม่ สร้างชีวิตใหม่.....                                              | 53 |
| 15. จงรู้จักตัวเอง.....                                                           | 56 |
| 16. คุณค่าสูงสุด 4 ประการ ที่คุณต้องนิยามให้กับตัวเอง.....                        | 62 |
| 17. รู้จักจุดแข็งของตัวเอง.....                                                   | 65 |
| 18. จงให้เกิดริ้วรอยความสำเร็จที่ผ่านมามาของตัวเอง.....                           | 67 |
| 19. เขียนเป้าหมายของคุณ แล้วลงมือทำซะ.....                                        | 69 |
| 20. ไม่เป็นไร ไปต่อเลย.....                                                       | 74 |
| 21. จงหลีกเลี่ยงสิ่งที่สับพลังของคุณ.....                                         | 77 |
| 22. จงรู้จักบริหารเวลาของตัวเอง.....                                              | 79 |



|                                                                                           |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 23. จงใช้ชีวิตให้เป็นระเบียบขึ้น.....                                                     | 83  |
| 24. รู้จักปฏิเสธคนอื่น และรู้จักให้ความสำคัญกับตัวเอง.....                                | 86  |
| 25. ตื่นแต่เช้าแล้วนอนให้น้อยลงเสียหน่อย.....                                             | 89  |
| 26. หยุดเสพลือบ้างก็ดี.....                                                               | 91  |
| 27. ระหว่าง “จำใจต้องทำ” กับ “ตัดสินใจว่าจะทำ”.....                                       | 93  |
| 28. จงกล้าเผชิญหน้ากับความกลัว.....                                                       | 96  |
| 29. จงกำจัดสิ่งน่ารำคาญใจให้หมดสิ้น.....                                                  | 99  |
| 30. สะสางตู้เสื้อผ้าของคุณเสียบ้าง.....                                                   | 101 |
| 31. เมื่อคุณสะสาง สิ่งน่ารำคาญใจจะลดลงไปเป็นเงาตามตัว -<br>ตัวอย่างจากประสบการณ์จริง..... | 103 |
| 32. 1 ชั่วโมงที่สำคัญที่สุดของวัน.....                                                    | 105 |
| 33. จงหาวัตถุประสงค์ของตัวเองให้เจอ และทำในสิ่งที่คุณรัก.....                             | 108 |
| 34. เดินเล่นให้ได้ทุกวัน.....                                                             | 112 |
| 35. มาตรฐานของคุณคืออะไร.....                                                             | 114 |
| 36. ปรับทัศนคติให้รู้จักสำนึกบุญคุณต่อสิ่งที่เราได้รับอยู่ทุกวัน.....                     | 116 |
| 37. ความมหัศจรรย์ของการสร้างภาพขึ้นในความคิด.....                                         | 118 |
| 38. ถ้าเกิด.....                                                                          | 121 |
| 39. จงก้าวผ่านอดีตของตัวเองให้ได้.....                                                    | 123 |
| 40. รู้จักฉลองชัยชนะให้กับตัวเองบ้าง.....                                                 | 125 |
| 41. จงมีความสุข ณ ตอนนี้อยู่.....                                                         | 127 |
| 42. อย่าเชื่อว่า การทำงานหลายงานในเวลาเดียวกันนั้นจะดี.....                               | 130 |
| 43. ทำชีวิตให้ง่ายขึ้น.....                                                               | 131 |
| 44. ยิ้มบ่อย ๆ ยิ้มเยาะ ๆ.....                                                            | 134 |
| 45. รู้จักการใช้พลังลับ.....                                                              | 137 |

|                                                                                        |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 46. จงอ่านหนังสือวันละครึ่งชั่วโมง.....                                                | 138 |
| 47. รู้จักออมเงิน.....                                                                 | 140 |
| 48. จงให้อภัยทุกคนที่เคยทำผิดกับคุณ (รวมทั้งตัวคุณเองด้วย).....                        | 142 |
| 49. หัดมาถึงก่อนสัก 10 นาที.....                                                       | 145 |
| 50. พุดให้น้อยลง ฟังให้มากขึ้น.....                                                    | 147 |
| 51. จงเป็นการเปลี่ยนแปลงที่คุณอยากจะเห็นในโลกใบนี้.....                                | 148 |
| 52. อย่าลอง จงลงมือทำไปเลย.....                                                        | 150 |
| 53. พลังของการยืนยัน.....                                                              | 152 |
| 54. เขียนสิ่งที่คุณต้องการวันละ 25 ครั้ง.....                                          | 154 |
| 55. เลิกแก้ตัวเสียที.....                                                              | 155 |
| 56. อย่าให้คนอื่นคาดหวังกับเราสูงเกินจริง<br>เพื่อให้เราทำได้สูงกว่าที่เขาคาดหวัง..... | 157 |
| 57. จงออกแบบชีวิตในอุดมคติให้กับตัวเอง.....                                            | 159 |
| 58. จงยอมรับอารมณ์ของตัวเอง.....                                                       | 161 |
| 59. ลงมือทำได้วันนี้.....                                                              | 164 |
| 60. จงหลอกตัวเองว่าทำได้ จนกว่าคุณจะได้จริง ๆ.....                                     | 166 |
| 61. รู้จักปรับเปลี่ยนท่วงท่าและภาษากายของตัวเอง.....                                   | 168 |
| 62. รู้จักขอสิ่งที่คุณต้องการ.....                                                     | 170 |
| 63. เงี่ยหูฟังเสียงในใจบ้าง.....                                                       | 172 |
| 64. จงเขียนบันทึกของตัวเอง.....                                                        | 174 |
| 65. เลิกนิสัยชอบบ่น ชอบกันด่าได้แล้ว.....                                              | 176 |
| 66. จงเป็นผู้รับ.....                                                                  | 178 |
| 67. อย่าเสียเวลากับคนที่ไม่ใช่.....                                                    | 180 |
| 68. ชีวิตคุณเป็นของคุณ.....                                                            | 183 |
| 69. ใครคือคนสำคัญที่สุด.....                                                           | 185 |
| 70. การลงทุนที่คุ้มค่าที่สุด.....                                                      | 187 |

|                                                                |     |
|----------------------------------------------------------------|-----|
| 71. เลิกทำตัวตึงเกินไปได้แล้ว.....                             | 189 |
| 72. จงเป็นตัวของตัวเองและมีจุดยืนที่ชัดเจน.....                | 191 |
| 73. ตามใจตัวเองบ้าง.....                                       | 193 |
| 74. สุขภาพสำคัญที่สุด จงดูแลเป็นอย่างดี.....                   | 195 |
| 75. ออกกำลังกายให้ได้อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง.....           | 197 |
| 76. ลงมือทำให้เกิดผลงานที่เป็นรูปธรรม.....                     | 200 |
| 77. จงรู้สึกสนุก.....                                          | 202 |
| 78. เลิกเอาไม่บรรทัดของตัวเองไปเกี่ยววัดคนอื่นเสียที.....      | 204 |
| 79. เอื้อเฟื้อคนที่คุณไม่รู้จักทุกวัน.....                     | 205 |
| 80. จะมีปัญหาที่ต้องเผชิญหน้าและแก้ไขให้หมด.....               | 207 |
| 81. พลังแห่งการทำสมาธิ.....                                    | 209 |
| 82. หาดนตรีเพราะๆ ฟังทุกวัน.....                               | 211 |
| 83. จะกลุ้มใจไปทำไม.....                                       | 212 |
| 84. ใช้เวลาระหว่างเดินทางอย่างชาญฉลาด.....                     | 214 |
| 85. อยากให้คุณใช้เวลากับครอบครัวมากกว่านี้.....                | 215 |
| 86. อย่าตกเป็นทาสโทรศัพท์มือถือ.....                           | 217 |
| 87. วิธีจัดการกับปัญหา.....                                    | 218 |
| 88. พักบ้างก็ดีนะ.....                                         | 220 |
| 89. หาเรื่องพิเศษให้กับตัวเอง วันละ 1 เรื่อง.....              | 222 |
| 90. จงก้าวออกมาจากพื้นที่สุขสบาย.....                          | 224 |
| 91. ราคาที่ต้องจ่ายให้กับการไม่ยอมเปลี่ยนแปลง.....             | 227 |
| 92. ทุกสิ่งในโลกล้วนไม่จีรัง.....                              | 229 |
| 93. หาที่ปรึกษาที่ดี.....                                      | 232 |
| 94. จงใช้ชีวิตของตัวเองให้เต็มที่ เติบโตให้เต็มตอนนี้อยู่..... | 235 |
| เกี่ยวกับผู้เขียน.....                                         | 238 |

# ก่อนจะเริ่มอ่าน

**“หากคุณคิดว่าทำได้ คุณคิดถูกแล้ว  
หากคุณคิดว่าทำไม่ได้ คุณก็ถูกอีกเช่นกัน”**

เฮนรี ฟอร์ด (Henry Ford)

ลองมองรอบตัวคุณดูสิ คุณเห็นอะไรบ้าง สิ่งที่อยู่รอบตัว บรรยากาศ ผู้คนรอบกาย เคยคิดถึงสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตของคุณบ้างหรือเปล่า ทั้งเรื่องงาน สุขภาพ เพื่อน และสังคมที่คุณอยู่ คุณมีความสุขกับสิ่งที่เห็น และสิ่งที่เป็นหรือเปล่า เอาละ ! ที่นี้ลองกลับมามองที่ตัวคุณบ้าง คุณรู้สึกอย่างไรในตอนนี้อยู่ คุณพึงพอใจกับชีวิตไหม มีอะไรที่คุณอยากได้ อยากให้ดีกว่านี้หรือเปล่า คุณมั่นใจหรือว่า คุณจะมีความสุขและประสบความสำเร็จได้ อะไรคือสิ่งที่คุณขาดสำหรับชีวิตที่มีความสุขและประสบความสำเร็จ ทำไมบางคนได้ทุกอย่างที่เขาต้องการ ขณะที่บางคนกลับไม่เคยได้สิ่งที่ต้องการเลย คนส่วนใหญ่มักอธิบายไม่ได้ว่า ทำไมเขาต้องเจอกับเรื่องแบบนี้ บางคนโทษดวงและคิดว่าตัวเองไม่มีโอกาส ต้องขออภัยด้วยนะครับ ที่ผมต้องบอกคุณว่า “โทษที่เพื่อน ! ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นกับชีวิตคุณมาจากการกระทำของคุณเองทั้งนั้น ไม่ว่าคุณจะจงใจหรือไม่ก็ตาม ไม่เกี่ยวกับดวงหรือสถานการณ์อะไรหรอก”

ผมตัดสินใจเขียนหนังสือเล่มนี้ เพราะผมได้พบกับผู้คนมากมายที่ฝันอยากปรับปรุงเปลี่ยนแปลงชีวิตตัวเอง อยากมีความสุขในชีวิตมากขึ้น อยากร่ำรวยขึ้น แต่สิ่งที่เขาเหล่านั้นทำมีแต่การเฝ้ารอปาฏิหาริย์ หวังจะถูกลอตเตอรี่รางวัลที่หนึ่งบังละ หวังจะได้แต่งงานกับคนรวยบ้างละ หรือไม่ก็ขอให้โชคชะตาตกลงบันดาลให้รวยขึ้นมาแบบไม่มีเหตุผล เขาเหล่านั้นเฝ้ารอแต่อิทธิพลจากภายนอกให้เกิดขึ้นโดยบังเอิญ และเปลี่ยนทุกสิ่งทุกอย่างให้ดีขึ้นแบบพลิกฝ่ามือ คนเหล่านั้นมักเชื่อในพรหมลิขิต โดยที่ไม่เคยฉุกคิดเลยว่า ตัวเขาเองสามารถควบคุมความเป็นไปได้ในทุกจังหวะชีวิต ดังนั้นสิ่งที่

คนเหล่านี้มักทำคือ ฝันลม ๆ แล้ง ๆ และทำอะไรเดิม ๆ อยู่ทุกวัน แล้วรอว่าเมื่อไหร่ปาฏิหาริย์จะเกิดขึ้นกับชีวิตพวกเขาเสียที บางคนถึงกับไม่รู้เลยครับว่า สิ่งที่เขาต้องการในชีวิตคืออะไร ลองดูบทสนทนาที่ผมเคยพูดคุยกับคนแบบนี้ดูครับ

ถาม: ถ้าคุณมีเงินและมีเวลา คุณอยากทำอะไรบ้าง

ตอบ: เยี่ยมไปเลย! นั่นเป็นสิ่งที่พิเศษมาก ผมคงมีความสุขมาก

ถาม: แล้วความสุขที่คุณว่าเป็นอย่างไร ช่วยอธิบายหน่อยได้ไหม

ตอบ: ผมคงทำอะไรก็ได้ที่ผมอยากทำ

ถาม: แล้วสิ่งที่คุณอยากทำมีอะไรบ้างล่ะครับ

ตอบ: อืม! จะว่าไป ผมเองก็ยังไม่รู้เหมือนกัน

นั่นมันตลกร้ายเลยใช่ไหมครับ แต่ถ้าคนเหล่านี้ได้ฉุกคิด นั่งลง และถามตัวเองว่า **เขาต้องการอะไรในชีวิตกันแน่** พร้อมเขียนเป้าหมายของพวกเขา ลงไปให้ชัด จับต้องได้ และเริ่มทำสิ่งที่จะทำให้ชีวิตบรรลุเป้าหมายนั้น เชื่อไหมครับว่าในท้ายที่สุดแล้ว พวกเขาจะสร้างปาฏิหาริย์ให้กับชีวิตได้ด้วยมือของพวกเขาเอง ลูกค้ำของผมส่วนใหญ่ต้องการเปลี่ยนแปลงอะไรบางอย่างในชีวิต ผมมักจะบอกกับพวกเขาว่า “อย่ามัวแต่นั่งเฉย อย่าเอาแต่รอคอย และฝันว่าสิ่งมหัศจรรย์จะเกิดขึ้น การเปลี่ยนแปลงจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อคุณเริ่มลงมือทำ! แล้วการเปลี่ยนแปลงที่คุณคาดหวังจะเกิดขึ้นเอง”

จำเอาไว้นะครับว่า ชีวิตเป็นของคุณ คุณเลือกได้ว่าอยากให้อะไรเกิดขึ้นกับชีวิต! เรากำหนดชีวิตของเราเองได้ทุกเสี้ยววินาที ผ่านความคิด ความเชื่อ และความมุ่งมั่นคาดหวังของเราเอง เชื่อไหมครับว่า จิตใจของเรา มีพลังมหาศาลเลยนะครับ พลังของจิตที่แข็งแกร่งนั้นจะช่วยให้คุณได้ในสิ่งที่ต้องการ เรื่องที่น่าอัศจรรย์ก็คือ คุณสามารถฝึกจิตของตัวเองเพื่อลดบันดาลเฉพาะสิ่งที่คุณต้องการ และหลีกเลี่ยงสิ่งที่ไม่ต้องการได้ และเรื่องที่น่าอัศจรรย์กว่านั้นคือ คุณเรียนรู้วิธีจัดการกับสิ่งที่คุณคุมไม่ได้ให้มีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้นและบรรเทาความสูญเสียได้

ตลอดระยะเวลาเกือบ 25 ปีที่ผมได้ศึกษาถึงหลักในการประสบความสำเร็จ และการสร้างความสุขให้กับตนเอง สิ่งที่ผมรู้โดยจิตใต้สำนึกได้กลายเป็นโครงสร้างของกระบวนการที่ถูกใช้เป็นเครื่องมือและแบบฝึกหัดเพื่อแนะนำแก่คุณ นอกจากนี้ ผมเชื่อเป็นอย่างยิ่งว่า ความสำเร็จของคนเราสามารถวางแผนและสร้างขึ้นมาเองได้ สำหรับคนที่ยังเคลือบแคลงว่า สิ่งที่ผมเล่าให้ฟังอยู่เป็นเรื่องเลื่อนลอยไร้สาระ ผมอยากให้คุณลองเทียบกับความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ ที่ปัจจุบันสามารถพิสูจน์ความเชื่อหลายสิ่งหลายอย่างได้ทั้งที่เมื่อ 25 ปีก่อน เราทำได้เพียงแต่เชื่อโดยไม่อาจพิสูจน์ได้ สิ่งสำคัญที่สุดของหนังสือเล่มนี้คือ **ความสุขของชีวิตคุณ ขึ้นอยู่กับตัวคุณเอง คนอื่นไม่เกี่ยว!** ในหนังสือเล่มนี้ ผมพยายามแนะนำให้คุณรู้จักกับเทคนิคเคล็ดลับ และแบบฝึกหัด ที่จะนำไปใช้ปรับปรุงชีวิตได้ดีกว่าที่คุณคาด **เพียงแค่ฝึกฝนอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ** คุณก็ไม่จำเป็นต้องหวงลมๆ แล้งๆ ว่าจะมีความสุขจากการถูกลอตเตอรี่รางวัลที่หนึ่งอีกต่อไป มาเริ่มต้นทำสิ่งเล็กๆ ที่เปลี่ยนไปจากเดิมอย่างสม่ำเสมอ แล้วในที่สุดผลลัพธ์ที่ยั่งยืนจะปรากฏแก่คุณ ซึ่งสิ่งที่จะนำไปสู่ความสำเร็จอันน่าทึ่งก็คือ การสร้างอุปนิสัยใหม่ที่มุ่งสู่เป้าหมาย และพยายามที่จะเข้าใกล้เป้าหมายอยู่เสมอ ทุกอย่างเป็นไปได้จะครบด้วยตัวของคุณเอง

แค่อ่านหนังสือเล่มนี้อาจช่วยอะไรได้ไม่มากนัก คุณต้องลงมือทำครับ นี่คือสิ่งที่สำคัญที่สุด (เรื่องการลงมือทำนี่แหละครับ เป็นเรื่องที่ผมกระทั้งตัวผมเองยังต้องใช้ความพยายามอย่างมากในช่วงหลายปีที่ผ่านมา) **คุณต้องเริ่มลงมือทำให้ได้เสียก่อน จากนั้นก็ฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอเพื่อสร้างอุปนิสัยใหม่ให้กับตัวคุณเอง** ถ้าคุณจริงจัง ผมขออนุญาตแนะนำให้คุณอ่านหนังสือเล่มนี้สัก 2 รอบ ในการอ่านรอบแรก หากคุณพบข้อความใดที่สำคัญให้จดบันทึกเอาไว้ จากนั้นค่อยอ่านหนังสือเล่มนี้เป็นรอบที่สอง ผมเชื่อเป็นอย่างยิ่งว่า หากคุณสามารถลองฝึกฝนตามที่ผมเขียนในหนังสือเล่มนี้เป็นประจำและสม่ำเสมอ คุณจะสัมผัสได้ว่า ชีวิตของคุณมีการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น ผู้เชี่ยวชาญด้านความสำเร็จด้วยการสอน การให้คำปรึกษา และโปรแกรมการสื่อสารในระดับระบบประสาทโดยภาษาศาสตร์ หรือ

Neuro-linguistic Programming (NLP)\* ต่างมีความเห็นตรงกันว่า หากเราทำอะไรก็ตามด้วยความสม่ำเสมอต่อเนื่องกัน 21-30 วัน เราจะสร้าง อุปนิสัยใหม่ได้ ผมจึงเชื่อว่า ระยะเวลา 30 วันเป็นระยะเวลาที่คุณจะสร้าง การเปลี่ยนแปลงให้กับชีวิตได้แน่นอน ลองทำดูนะครับแค่ 30 วันเอง คุณอาจเลือกทำบางเรื่องจากหนังสือเล่มนี้ หรือเริ่มจากสิ่งที่คุณคิดว่าพอจะ ทำได้ก่อน เอาเป็นว่า ถ้าลองทำถึง 30 วันแล้ว แต่ไม่เห็นผล คุณสามารถ ส่งอีเมลมาต่อว่าผมได้ที่ [marc@marcreklau.com](mailto:marc@marcreklau.com)

สุดท้ายผมได้เตรียมแบบฝึกหัดไว้ที่เว็บไซต์ [www.marcreklau.com](http://www.marcreklau.com) จำนวนหนึ่ง ผมอยากให้คุณดาวน์โหลดและลองฝึกดูนะครับ

เชื่อสิ! แล้วคุณจะสนุกกับมัน

SE-ED  
inspiration starts here

---

\* เป็นเทคนิคการเปลี่ยนพฤติกรรมของสมองและจิตใต้สำนึก โดยใช้ชุดภาษาพูดและภาษากาย เพื่อช่วยให้บุคคลแปลความสิ่งที่มีกระทบใหม่ แล้วตอบสนองเป็นพฤติกรรมใหม่ที่ดีเป็น ประโยชน์กับชีวิต

# 1

## เขียนเรื่องราวของคุณใหม่

“ถ้าคุณเปลี่ยนวิธีการมองสิ่งต่าง ๆ สิ่งเหล่านั้นก็จะเปลี่ยนแปลงไป”

เวย์น ดับเบิลยู. ไดเออร์ (Wayne W. Dyer)

ครั้งแรกที่ผมเริ่มมีความคิดเกี่ยวกับเรื่องนี้ เกิดขึ้นเมื่อราว 25 ปีก่อน เมื่อผมได้อ่านหนังสือของ เจน โรเบิร์ต (Jane Robert) ที่ชื่อว่า *Seth Speaks* ในหนังสือได้เขียนเอาไว้ว่า ตัวคุณเป็นทั้งผู้เขียนบท ผู้กำกับ และนักแสดงนำของชีวิต ดังนั้น ถ้าคุณไม่ชอบอะไรในชีวิต...ก็เปลี่ยนซะสิ! ในตอนนั้นผมรู้สึกได้เลยว่า นี่เป็นไอเดียที่ทำได้ง่ายมาก และผมได้ลองทำตามเรื่อยมาจนถึงทุกวันนี้ ไม่ว่าผมจะอยู่ในช่วงเวลาที่ดีหรือไม่ดีก็ตาม ไม่สำคัญเลยว่าอดีตของคุณเป็นอย่างไร อนาคตเริ่มต้นใหม่จากกระดาษเปล่า คุณสร้างชีวิตขึ้นมาใหม่ได้ ทุกวันที่ตื่นขึ้นมาเป็นโอกาสที่คุณจะได้เริ่มต้นใหม่ และเลือกแนวทางของตัวเองได้ตลอดเวลา คุณจะต้องตัดสินใจตั้งแต่วินาทีนี้ว่า คุณจะเป็นอะไรและจะทำอะไร

ถ้าคุณทำบางสิ่งที่หนังสือเล่มนี้แนะนำ ด้วยการสร้างอุปนิสัยใหม่และพยายามฝึกฝนตามแบบฝึกหัดอย่างตั้งใจ คุณจะพบเองว่า ชีวิตของคุณเริ่มมีบางอย่างเปลี่ยนแปลงไป ใช่มั้ย มันไม่ใช่เรื่องง่ายเสียทีเดียว ต้องอาศัยวินัย ความอดทน และความพร้อมที่จะยืนหยัดสู้ไม่ถอย แต่เชื่อผมเถอะครับว่า จะเกิดผลลัพธ์ที่ดีขึ้นอย่างแน่นอน

ในปี 2008 เมื่อผู้จัดการทีมบาร์เซโลนา ชื่อว่า โคอเซป “เปป” กวาร์ดิโอลา (Josep “Pep” Guardiola) ได้เข้ามารับตำแหน่งในช่วงที่ทีมกำลังตกต่ำ วันที่เขาเปิดตัวในตำแหน่งผู้จัดการทีม เขาบอกกับแฟนฟุตบอล



บนอัฒจันทร์ราว 73,000 คน และผู้ที่รับชมผ่านโทรทัศน์ของแคว้น แคนาโดเนียอีกหลายล้านคนว่า “เราไม่อาจสัญญาว่า เราจะคว้าแชมป์ลาลีกา แต่เราให้คำมั่นกับทุกคนได้ว่า เราจะทุ่มเทอย่างเต็มที่ พร้อมที่จะยืนหยัด และสู้ยิบตาถึงที่สุด เอาละ มัวรออะไรอยู่เล่า เราจะสนุกกันแล้ว!” เชื่อกันหรือไม่ คว้าว่า สุนทรพจน์นี้เป็นจุดเริ่มต้นของความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในรอบ 115 ปีของประวัติศาสตร์สโมสรเชลซีคว้าแชมป์ จานแฟนฟุตบอลจำนวนหนึ่งตั้งคำถามเลยว่า ในอนาคตสโมสรจะสร้างความยิ่งใหญ่อย่างนี้ได้อีกหรือไม่

บาร์เซโลนาภายใต้การคุมทีมของเปป กวาร์ดิโอลา ได้แชมป์ลาลีกา 3 ครั้ง ได้แชมป์โกปาเดลเรย์ 2 ครั้ง ได้แชมป์ซูเปร์โกปาเดเอสปัญญาหรือสแปนิชซูเปอร์คัพ 2 ครั้ง ได้แชมป์ยูโรเปียนซูเปอร์คัพ 2 ครั้ง ได้แชมป์ยูฟ่าแชมเปียนลีก 2 ครั้ง และยังเป็นแชมป์ถ้วยฟุตบอลสโมสรโลกอีก 2 ครั้ง (สำหรับคนอเมริกันที่ไม่ค่อยได้ติดตามฟุตบอล ถ้าเทียบให้เข้าใจก็เหมือนกับทีมอเมริกันฟุตบอลในเอ็นเอฟแอล ทีมธรรมดาทีมหนึ่งที่ได้แชมป์ซูเปอร์โบวล์ 4 สมัยติดต่อกันครับ)

พวกเขาเขียนเรื่องราวความสำเร็จ  
ในชีวิตของพวกเขาเอง

inspiration starts here

ที่นี่ก็เป็นตาของคุณบ้างแล้ว ทุ่มเท และพยายาม ที่สำคัญคือยืนหยัด  
สู้ไม่ถอย! ลุยเลยอย่ารอช้า จงสนุกกับมัน!

# 2

## วินัยในตนเองและความมุ่งมั่น

“สิ่งที่ดึงดูดเรให้ลุกขึ้นจากเตียงนอน ความมุ่งมั่นทำให้เราเริ่มลงมือทำ  
ส่วนวินัยทำให้เราทำสิ่งนั้นต่อไปได้เรื่อยๆ”

ซิก ซิกลาร์ (Zig Ziglar)

“ถ้าคุณทำสิ่งที่ยิ่งใหญ่ไม่ได้ ก็จงทำสิ่งเล็ก ๆ ในวิถีทางที่ยิ่งใหญ่”

นโปเลียน ฮิลล์ (Napoleon Hill)

เรื่องราวในบทนี้ถือได้ว่าเป็นพื้นฐานสำคัญของการประสบความสำเร็จ  
ในอนาคตเลยนะครับ เส้นทางสู่ความสำเร็จและการมีชีวิตที่มีความสุขของ  
คุณนั้น เชื่อมโยงอย่างแนบแน่นกับความตั้งใจและความมุ่งมั่น ลักษณะนิสัย  
เหล่านี้เป็นปัจจัยกำหนดเลยครับว่า คุณจะทำตามที่ได้พูดได้หรือไม่ แล้วจะทำ  
ต่อไปได้ตลอดรอดฝั่งหรือเปล่า สิ่งเหล่านี้ทำให้คุณเดินทางเข้าใกล้เป้าหมาย  
ท่ามกลางอุปสรรคที่กีดขวางอยู่ การมีวินัยในตนเองคือการที่คุณทำสิ่ง  
ที่จำเป็นต้องทำ แม้จะไม่อยู่ในอารมณ์ที่อยากทำก็ตาม ถ้าคุณฝึกจนเป็นคน  
ที่มีวินัยในตนเอง คุณจะทำสิ่งที่ยิ่งใหญ่และประสบความสำเร็จในชีวิตได้  
แต่ถ้าคุณพบว่าตัวเองยังไม่ค่อยมีวินัย ก็ไม่เป็นไรครับ เรื่องแบบนี้ฝึกกันได้  
แต่ต้องเริ่มฝึกกันตั้งแต่ตอนนี้เลยนะครับ วินัยในตนเองก็เหมือนกับกล้ามเนื้อ  
นี่แหละครับ ยิ่งฝึกก็จะยิ่งแข็งแรง ถ้าตอนนี้วินัยของคุณกำลังอ่อนแรง  
การฝึกฝนจะช่วยให้คุณเข้าใกล้เป้าหมายไปอีกก้าว

เริ่มต้นด้วยการเขียนสิ่งที่คุณอยากทำให้สำเร็จออกมา และจำไว้ในใจ  
อย่าเพิ่งคิดถึงข้อจำกัดนะครับ ขั้นตอนต่อมาคือ การจินตนาการเป็นภาพถึง

ประโยชน์ที่จะได้รับหากทำสิ่งนั้นได้สำเร็จ ผมขอยกตัวอย่างง่าย ๆ นะครับ ถ้าคุณตั้งใจว่าจะวิ่งออกกำลังกายในทุก ๆ เช้าเวลา 6.00 น. แต่ไม่อยากลุกออกจากเตียงเลย ให้จินตนาการดูสิครับว่า คุณจะรู้สึกดีแค่ไหน ถ้ามีระดับความฟิตและสุขภาพที่ดีในระดับที่อยากเป็น อีกทั้งรูปร่างยังดีกว่าที่เป็นอยู่อีกด้วย จากนั้นหายใจฮิบ รับลูกออกจากเตียง แต่งตัวด้วยชุดที่พร้อมออกไปวิ่ง แล้วรีบเดินออกจากบ้านไปเลย! จำไว้นะครับว่า หนังสือเล่มนี้จะมีประโยชน์ก็ต่อเมื่อคุณมีความตั้งใจจริง และมีวินัยที่จะลงมือทำอย่างจริงจัง

คุณต้องยึดมั่นและรักษาคำพูดนะครับ เพราะหากคุณเป็นคนไม่รักษาคำพูด สุดท้ายสิ่งที่เกิดขึ้นกับชีวิตจะมีแต่เรื่องเลวร้าย ชีวิตจะดำเนินไปอย่างเหนื่อยเปล่า ขาดความชัดเจน ชีวิตเหมือนกับเดินวนไปวนมาไม่ถึงเป้าหมายเสียที และที่แย่ไปกว่านั้นก็คือ คุณจะค่อย ๆ สูญเสียความมั่นใจในการดำเนินชีวิตตามไปด้วย สุดท้ายก็จะรู้สึกได้ว่า ตัวเองไม่มีคุณค่า การจะหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่วุ่นนี้ได้ คุณต้องตระหนักอยู่เสมอว่า สิ่งที่สำคัญสำหรับชีวิตคืออะไร และจงลงมือทำให้สอดคล้องกับสิ่งที่สำคัญเหล่านั้น

ความมุ่งมั่นเป็นทางเลือกที่คุณต้องเลือก! เมื่อต้องการอะไรสักอย่าง คุณต้องมีความมุ่งมั่น ถ้าคุณมีความมุ่งมั่นต่ำ อะะะะคุณจะปฏิเสธ ดังนั้นถ้าตั้งใจจะทำอะไรแล้ว ต้องมีความมุ่งมั่นที่จะทำสิ่งนั้นให้จงได้ ให้ความสำคัญและคุณค่ากับสิ่งนั้นในระดับที่คุณควร และจงตระหนักเอาไว้ว่า ผลลัพธ์ของการขาดความมุ่งมั่นนั้นจะส่งผลกระทบต่อชีวิตของคุณ

## คำถามที่คุณควรถามตัวเอง ก่อนจบบทนี้

- สถานการณ์ไหนในชีวิตที่คุณมักจะขาดการมีวินัยในตนเองมากที่สุด ระบายตอบแบบตรงไปตรงมานะครับ
- เมื่อคุณมีวินัยในตนเองเพิ่มขึ้น คุณจะได้ประโยชน์อะไรบ้าง
- การกระทำใดที่คุณคิดว่า จะเป็นก้าวแรกของการบรรลุเป้าหมายในชีวิตคุณ
- เขียนแผนและสิ่งที่คุณจะทำออกมาให้เป็นลายลักษณ์อักษรเลยนะครับ ใส่กำหนดการไว้ด้วยว่าจะทำวันไหน เอาให้ชัดเจนไปเลยครับ
- คุณจะรู้ได้อย่างไรว่า คุณได้บรรลุตามเป้าหมายที่คุณตั้งใจเอาไว้แล้วจากการที่คุณมีวินัยในตนเองด้วยการลงมือทำ .....

SE-ED  
inspiration starts here

# 3

## จงรับพิณชอบชีวิตของตัวเองอย่างเต็มที่

**“ประสิทธิภาพสูงสุดจะเริ่มเกิดขึ้น เมื่อคุณมีความรับผิดชอบ  
ต่อชีวิตของตัวเอง และต่อทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นกับคุณ”**

ไบรอัน เทรซี (Brian Tracy)

**“คนส่วนใหญ่ไม่ได้ต้องการอิสรภาพอย่างที่พูดกันหรอก  
เพราะอิสรภาพที่แท้จริงมาพร้อมกับความรับผิดชอบเสมอ  
คนส่วนใหญ่กลัวที่ต้องรับผิดชอบจะตาย”**

ซิกมุนด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud)

คนเดียวที่จะรับผิดชอบชีวิตของคุณได้ ก็คือตัวคุณเอง ไม่ใช่เจ้านาย ไม่ใช่คูชีวิต ไม่ใช่พ่อแม่ ไม่ใช่เพื่อน ไม่ใช่ลูกค้า ไม่ใช่เศรษฐกิจ ไม่ใช่ดินฟ้าอากาศ คุณเท่านั้น! เมื่อไหร่ก็ตามที่คุณเลิกโทษคนอื่น เลิกโทษสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับชีวิต เมื่อนั้นทุกสิ่งทุกอย่างจะเปลี่ยนแปลงไปเอง การรับผิดชอบต่อชีวิตตัวเอง คือการเข้ามาเป็นผู้กำหนดและจัดการกับชีวิตของตัวเองในฐานะตัวละครหลักของเรื่อง แทนที่จะคิดว่า ตัวเองเป็นเหยื่อในโศกนาฏกรรมที่เกิดขึ้น คุณมีอำนาจดลบันดาลสถานการณ์ต่าง ๆ ไม่ใช่หรืออย่างน้อยคุณน่าจะมีอำนาจในการตัดสินใจว่า ควรจะเผชิญหน้ากับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างไร ไม่สำคัญหรอกว่า เกิดอะไรขึ้นกับชีวิตคุณ สำคัญที่ทัศนคติต่อสถานการณ์เหล่านั้นมากกว่า และคุณมีสิทธิเลือกทัศนคติของคุณเอง

ถ้าคุณมัวแต่โทษคนอื่น โทษสิ่งอื่น ๆ ไม่มีทางที่ชีวิตคุณจะดีขึ้นได้เลยครับ คุณคิดว่าการกล่าวโทษนั้นโทษนี้จะทำให้ทุกอย่างเปลี่ยนแปลงไป

อย่างนั้นหรือ ผมบอกเลยว่า ไม่มีอะไรเปลี่ยนไปหรอก แต่ถ้าคุณทำตัวเป็น ตัวละครหลัก เป็นตัวเอกของเรื่องราวในชีวิต คุณจะมีความเปลี่ยนแปลงสิ่งที่ไม่ชอบได้ ตัวคุณอยู่ภายใต้การควบคุมของความคิด คำพูด การกระทำ และความรู้สึก รวมทั้งสิ่งที่คุณพูด ซีรีส์ที่คุณ และคนรอบตัวที่คุณใช้เวลาด้วย ถ้าคุณรู้สึกว่าคุณได้ผลลัพธ์ (Output) จากสิ่งที่คุณทำไม่ดีเอาเสียเลย ทำไมคุณไม่เปลี่ยนสิ่งที่ทำ หรือสิ่งที่รับเข้ามา (Input) เสียละ ทั้งความคิด อารมณ์ และความคาดหวัง พอเสียที่กับการแสดงอาการโทษปัจเจกภายนอก สิ่งที่คุณควรทำคือตอบสนองกับปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ต่างหาก การแสดงอาการ โทษนั้นโทษนี้เป็นพฤติกรรมอัตโนมัติของมนุษย์อยู่แล้ว แต่คุณสามารถใช้สติในการไตร่ตรองการตอบสนองต่อปัญหาที่คุณประสบอยู่ได้

## “ชีวิตอยู่ในมือของคุณเอง ไม่ว่าจะเกิดสิ่งเลวร้ายอะไรขึ้นกับชีวิต คุณโทษใครไม่ได้ทั้งนั้น”

เอริกา ยอง (Erica Jong)

|                              | การยอมรับสภาพกับปัญหา<br>(พฤติกรรมของเหยื่อ)                                                                                                      | การตอบสนองต่อปัญหาเชิงรุก<br>(พฤติกรรมของตัวละครหลัก)                                                                                                                            |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ประโยคที่มักพูด<br>กับตัวเอง | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ ชีวิตขึ้นอยู่กับปัจจัยภายนอก</li> <li>◆ สถานการณ์แบบนี้มีแต่ต้องรับสภาพ จะไปทำอะไรได้</li> </ul>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ ต้องเริ่มเปลี่ยนแปลงอะไรบางอย่างแล้ว</li> <li>◆ ชีวิตก็เป็นไปของมัน แต่เราเลือกพฤติกรรมของตัวเองได้</li> </ul>                          |
| จุดมุ่งเน้น                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ โทษแต่ปัจจัยภายนอก</li> <li>◆ ชีวิตมีแต่ข้ออ้าง (วิกฤติอายุที่มากขึ้น “ไม่ใช่เวลาที่เหมาะสม”)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ มุ่งแก้ปัญหาจากตัวเอง</li> <li>◆ คิดถึงทางเลือกที่มี</li> <li>◆ ความสำเร็จนั้นขึ้นอยู่กับตัวเราเอง (เช่น ตัดสินใจเปลี่ยนงาน)</li> </ul> |

|                          | การยอมรับสภาพกับปัญหา<br>(พฤติกรรมของเหยื่อ)                                                                                                 | การตอบสนองต่อปัญหาเชิงรุก<br>(พฤติกรรมของตัวละครหลัก)                                                                                                                                                  |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ปัญหา                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ เฟ่งโทษแต่ปัญหา</li> <li>◆ พยายามที่จะโทษนั่นโทษนี้ คิดว่าตัวเองเป็นฝ่ายถูก อยู่ตลอดเวลา</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ ให้ความสนใจกับการแก้ ปัญหา</li> <li>◆ ยอมรับความจริงว่า ในแต่ละ สถานการณ์ย่อมมีปัจจัยที่เรา ควบคุมไม่ได้ แคล่งมือทำ สิ่งที่เราควบคุมได้ให้ดีที่สุด</li> </ul> |
| โชคชะตาและ แรงขับเคลื่อน | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ โลกใบนี้ไม่มีความยุติธรรม เราไม่มีสิทธิกำหนดอะไรได้ โชคชะตาถูกเขียนเอาไว้ หมดแล้ว</li> </ul>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ โชคดีไม่มีอยู่จริง รู้จัก มองหาโอกาส และถ้าจำเป็น ก็สร้างโอกาสขึ้นมาเอง อยู่ที่เรารู้มเท่าไหน ต่างหาก</li> </ul>                                              |

คนที่เป็นเหยื่อมักพูดเสมอว่า สิ่งไม่ดีทุกอย่างที่เกิดขึ้นกับชีวิตของฉั นเป็นเพราะคนอื่น ฉั นเป็นผู้ถูกกระทำ ถ้าคุณคิดว่า คุณไม่ได้เป็นส่วนหนึ่ง ของปัญหาที่เกิดขึ้นเลย แล้วคุณจะเป็นส่วนหนึ่งของการแก้ปัญหาได้อย่างไร ถ้าปัญหาเกิดจากปัจจัยภายนอก การแก้ปัญหาต้องรอคอยปัจจัยภายนอก อย่างนั้นหรือ ถ้าคุณมาทำงานสาย แล้วก็มีวเตโทษว่าเป็นเพราะ “รถติด” แสดงว่าชาตินี้คุณไม่มีทางมาทำงานตรงเวลาได้เลยหรือ เพราะอยู่ดี ๆ ปัญหา รถติดคงไม่หายไปราวปาฏิหาริย์แน่นอน การจราจรเป็นแบบนี้อยู่ทุกวัน และ คุณจะสายตลอดกาล แต่ถ้าคุณคิดแก้ปัญหาด้วยมุมมองของตัวละครหลัก คุณก็แค่ออกจากบ้านให้เร็วขึ้น เห็นไหม ทุกอย่างขึ้นอยู่กับตัวคุณเอง

ผมขอย้ำอีกครั้งครับว่า ถ้าคุณไม่ยอมรับการถูกควบคุมจากสิ่งเร้า สิ่งแวดล้อม และปัจจัยภายนอกที่พยายามควบคุมคุณอยู่ตลอด คุณจะมื อิสระในการเลือกพฤติกรรมของตัวเองว่า คุณจะเผชิญหน้ากับปัญหาเหล่านั้น ได้อย่างไร คนที่มองว่า “ตัวเองเป็นเหยื่อ” จะมีกรอบความคิดที่ว่า ตัวเอง

เป็นเพียงผู้ถูกกระทำที่ไม่มีส่วนเกี่ยวข้องเลย เวลาที่ประสบกับปัญหาหรือตกอยู่ในสถานการณ์อะไร ก็มักโทษคนอื่นและกล่าวโทษปัจจัยภายนอกเสมอ นอกจากนี้ ยังเป็นคนที่มักเอาสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วในอดีตมาตัดสินทุกสิ่งทุกอย่างในปัจจุบัน และฝากความหวังไว้กับอนาคต แม้ว่าทราบดีว่าน่าจะมีปฏิกิริยาหรือมีการเปลี่ยนแปลงบางอย่างที่ทำให้ปัญหาลี้คลายไปเอง

คนที่เชื่อว่า ตนเองเป็นตัวละครหลักในทุกเรื่องราวของชีวิต จะมีความรับผิดชอบต่อสถานการณ์ทุกอย่างสูงมาก เขาจะเป็นคนตัดสินใจเองว่า ในสถานการณ์หรือปัญหาที่เขา กำลังเผชิญอยู่นั้นควรประพฤติตัวอย่างไร และพร้อมรับผิดชอบกับสิ่งที่เกิดขึ้น เขาจะใช้สิ่งที่เกิดขึ้นในอดีตเป็นประสบการณ์ที่มีคุณค่าในการเรียนรู้ และจะอยู่กับปัจจุบันโดยพยายามมองหาโอกาสที่เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ พร้อมกับตัดสินใจลงมือทำสู่เป้าหมายในอนาคต คำถามที่สำคัญที่สุดก็คือ “คุณควรเลือกที่จะเป็นใคร ควรเลือกที่จะทำอะไร ในสถานการณ์ที่กำลังประสบอยู่”

มหาตมา คานธี เคยกล่าวว่า “เขาไม่สามารถเอาศักดิ์ศรีและความภูมิใจจากเธอไปได้หรอก ถ้าเธอไม่มอบให้เขาเอง”

### คำถามที่คุณควรถามตัวเอง ก่อนจบบทนี้

- ตอนนี้คุณกำลังโทษใครอยู่หรือเปล่า (เจ้านาย เพื่อนร่วมงาน พ่อแม่ หรือเพื่อน)
- จะเกิดอะไรขึ้นถ้าคุณเลิกโทษคนอื่น เลิกโทษปัจจัยภายนอกกับปัญหาที่คุณกำลังประสบอยู่
- จะดีกว่าไหม ถ้าคุณเลิกทำตัวเป็นเหยื่อที่ต้องยอมรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้น
- ชีวิตที่เหมือนเหยื่อนั้นดีจริงหรือ
- คุณได้รับประโยชน์อะไร จากการทำให้ตัวเองเปรียบเสมือนเหยื่อ



- ถ้าคุณหันมาตัดสินใจเปลี่ยนแปลงชีวิตด้วยมือของตนเอง จะเกิดอะไรขึ้นบ้างนะ
- คุณจะเปลี่ยนแปลงอะไรบ้าง
- คุณจะเริ่มจากตรงไหนดีล่ะ
- คุณจะเริ่มเปลี่ยนแปลงอย่างไร

### สิ่งที่คุณต้องลงมือทำ

เขียนสิ่งที่คิดว่า คุณสามารถทำหรือเปลี่ยนแปลงได้ในสัปดาห์หน้ามา 5 อย่าง เพื่อเป็นจุดเริ่มต้นในการเปลี่ยนแปลงเส้นทางชีวิตที่คุณสามารถกำหนดได้เอง

SE-ED  
inspiration starts here