

# สารบัญ

|                                                                                              |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| เกริ่นนำฉบับครบรอบสิบปี                                                                      | 9  |
| <b>1 กฎแห่งความตั้งใจ</b><br>การพัฒนาไม่ได้เกิดขึ้นโดยบังเอิญ                                | 13 |
| <b>2 กฎแห่งการตระหนักรู้</b><br>คิดจะพัฒนาต้องรู้จักตัวเองเสียก่อน                           | 33 |
| <b>3 กฎแห่งกระจกเงา</b><br>คุณต้องเห็นคุณค่าในตัวเอง<br>จึงจะเพิ่มคุณค่าให้ตัวเองได้         | 57 |
| <b>4 กฎแห่งการทบทวน</b><br>เรียนรู้ที่จะหยุดพักและคิดทบทวน<br>เพื่อให้ตัวเองได้พัฒนา         | 77 |
| <b>5 กฎแห่งความสม่ำเสมอ</b><br>แรงจูงใจผลักดันให้คุณเริ่มต้น<br>แต่การมีวินัยจะทำให้คุณพัฒนา | 99 |

|           |                                                                                                                                       |     |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>6</b>  | <b>กฎแห่งสภาพแวดล้อม</b><br>การเติบโตย่อมเจริญงอกงาม<br>ในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม                                                       | 119 |
| <b>7</b>  | <b>กฎแห่งการออกแบบ</b><br>ถ้าอยากพัฒนาตัวเองให้เต็มที่<br>ต้องมีกลยุทธ์ที่ดี                                                          | 141 |
| <b>8</b>  | <b>กฎแห่งความเจ็บปวด</b><br>การรับมือกับประสบการณ์เลวร้ายได้ดี<br>นำไปสู่การเติบโตที่ยิ่งใหญ่                                         | 165 |
| <b>9</b>  | <b>กฎแห่งชั้นบันได</b><br>การเสริมสร้างคุณลักษณะที่ดี<br>ส่งผลต่อการพัฒนาตัวเอง                                                       | 185 |
| <b>10</b> | <b>กฎแห่งยางยืด</b><br>คุณจะไม่หยุดเติบโตเมื่อสูญเสียความตึงเครียด<br>จากความต้องการก้าวจากจุดที่ตัวเองอยู่<br>ไปสู่จุดที่สามารถไปถึง | 207 |
| <b>11</b> | <b>กฎแห่งการแลกเปลี่ยน</b><br>การพัฒนาต้องแลกมาด้วยการเสียสละ                                                                         | 229 |
| <b>12</b> | <b>กฎแห่งความสงสัยใคร่รู้</b><br>คำว่า "ทำไม" ช่วยส่งเสริมการพัฒนา                                                                    | 253 |

|           |                                                                                                                             |     |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>13</b> | <b>กฎแห่งการมีแบบอย่าง</b><br><i>การพัฒนาตัวเองเป็นเรื่องยาก<br/>เมื่อคุณไม่มีใครให้ยึดถือเป็นแบบอย่าง<br/>นอกจากตัวเอง</i> | 273 |
| <b>14</b> | <b>กฎแห่งการยกระดับ</b><br><i>ยิ่งพัฒนา ความสามารถของคุณยิ่งเพิ่มขึ้น</i>                                                   | 291 |
| <b>15</b> | <b>กฎแห่งการเอื้อเฟื้อ</b><br><i>การพัฒนาตัวเองช่วยให้คุณพัฒนาผู้อื่นได้</i>                                                | 313 |
|           | <b>ประวัติผู้เขียน</b>                                                                                                      | 335 |

# เกริ่นนำฉบับครบรอบสิบปี

ว่าด้วยกฎ การก้าวกระโดด  
และบทเรียนที่ได้รับ

ผมยังจดจำสายตาของเคิร์ต แคมป์ไมเออร์ ที่มองมาที่ผมระหว่างกิน  
มือเข้าด้วยกันในปี 1974 ได้ขึ้นใจ วันนั้นเราคุยกันเรื่องหน้าที่การงานและ  
ชีวิตของผมอยู่พักหนึ่ง ผมพูดยาวเหยียดถึงแผนการใหญ่โตทั้งหลายของ  
ตัวเอง แต่ถ้าจะว่ากันตามตรง สิ่งที่ผมเล่าให้เคิร์ตฟังเป็นแค่ภาพกว้าง ๆ  
เสียมากกว่าที่จะเป็นแผนการจริงจัง

หลังจากนั่งฟังอยู่พักหนึ่ง เคิร์ตก็โน้มตัวมาข้างหน้าแล้วพูดว่า

“จอห์น คุณมีแผนพัฒนาตัวเองหรือเปล่า”

ก่อนที่เคิร์ตจะถามคำถามนั้นซึ่งทำให้โลกของผมกลับตาลปัตร  
ผมสามารถส่ายตาให้คุณฟังได้ว่าผมมีเป้าหมาย ความฝัน และความ  
ปรารถนาอันแรงกล้าอะไรบ้าง แต่ปัญหาคือผมข้ามประเด็นที่สำคัญที่สุด  
ไป นั่นคือ วิธีทำทุกสิ่งทุกอย่างมาให้สำเร็จ ในวินาทีที่เคิร์ตถามคำถามนั้น  
ผมก็ตระหนักว่าสิ่งเหล่านั้นไม่มีทางเป็นไปได้เลยสักอย่าง

เว้นแต่ว่า...

เว้นแต่ว่าผมจะหันมาใช้ชีวิตด้วยความตั้งใจ

เว้นแต่ว่าผมจะหันมารักษาวินัยในตัวเองซึ่งจะช่วยให้ผมทำสิ่งที่มุ่งหวังได้

เว้นแต่ว่าผมจะอ่านกฎข้อแรกของกฎ 15 ข้อ นั่นคือ การพัฒนาไม่ได้เกิดขึ้นโดยบังเอิญ

ดังนั้น ผมจึงอ่านกฎข้อนั้นไว้และเริ่มออกเดินบนเส้นทางพัฒนาตัวเอง ถ้าคุณเคยฟังการบรรยายของผมหรืออ่านหนังสือเล่มอื่นของผมมาแล้ว คุณคงจำได้ว่าเคิร์ตเป็นตัวแทนจำหน่ายชุดเครื่องมือพัฒนาตัวเองราคา 799 ดอลลาร์ ซึ่งเกือบเท่าเงินเดือนทั้งเดือนของผมในตอนนั้น ผมตื่นเต้นมากที่จะมีคนช่วยผมให้เริ่มต้นและวางแผนเส้นทางทางเรือบโต ผมจึงถามเคิร์ตว่าขอเอาชุดเครื่องมือนี้กลับบ้านไปให้มาร์กาเร็ตผู้เป็นภรรยาดูได้หรือเปล่า

สิ่งที่เหลือเชื่อคือเคิร์ตตอบตกลง ผมตรงดิ่งกลับบ้านเพื่อเอาชุดเครื่องมือไปให้มาร์กาเร็ตดูว่าข้างในมีอะไรบ้าง มันมีทั้งเทปทเรียน คู่มือผู้ใช้ โบงาน และเครื่องมืออื่น ๆ ที่ถูกออกแบบมาเพื่อผลักดันให้คุณเป็นตัวเองในแบบที่ยอดเยี่ยมที่สุด ผมกับมาร์กาเร็ตตกลงกันว่าจะทำทุกวิถีทางเพื่อเก็บเงินมาซื้อมันให้ได้ เธอบอกอย่างใจกว้างว่าจะทำงานหนักขึ้นเพื่อหารายได้เสริม

ผมเล่าเรื่องนี้ให้คุณฟังเพราะรู้ว่าการพัฒนาตัวเองไม่ได้อาศัยเพียงแรงกระตุ้นและแรงผลักดันในทิศทางที่ถูกต้องเท่านั้น แต่ยังรวมถึงใครสักคนที่ช่วยมอบพลังใจและบอกว่าคุณมีความฝันทั้งหมดของผมอยู่ไม่ไกลเกินเอื้อม เพียงแค่ผมต้องยอมเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิต และสำหรับผมคนคนนั้นคือเคิร์ต แคมป์ไมเออร์

เมื่อสิบปีก่อนผมเขียนหนังสือเล่มนี้ด้วยความปรารถนาว่าผมจะเป็นคนคนนั้นให้ผู้คนที่หลายพันคนได้

ปรากฏว่าตัวเลขผิดไปจากที่คาดไว้ หนังสือเล่มนี้ทำยอดขายทะลุหนึ่งล้านเล่มและยังคงขายดีอย่างต่อเนื่องอยู่นานหลายปี สาเหตุเป็นเพราะ

กฎในหนังสือไม่ได้ถูกสร้างขึ้นจากแนวคิดกระแสนิยมหรืออิทธิพลของ อินเทอร์เน็ตอันฉาบฉวย ทว่าถูกสร้างขึ้นจากความจริงเหนือกาลเวลาที่ ผ่านการทดสอบซ้ำ ๆ ผ่านการพัฒนาตัวเองของผมและของผู้อ่านที่นำ กฎต่าง ๆ ไปปฏิบัติตาม

ในบรรดาหนังสือทุกเล่มที่ผมเคยเขียน นี่เป็นเล่มที่ผู้คนอยากให้ผม เขียนลายเซ็นมากที่สุดเพราะมันช่วยให้พวกเขาพลิกชีวิตตัวเองได้สำเร็จ พวกเขาอยากให้ผมรู้ว่าพวกเขารู้สึกตื่นเต้นกับผลลัพธ์ที่ได้จากเส้นทาง การพัฒนาตัวเอง ผ่านมาสิบปีแล้วทว่าหนังสือเล่มนี้ยังมีประโยชน์และสร้าง ความเปลี่ยนแปลงให้กับผู้อ่านด้วยใจเปิดกว้างและพร้อมที่จะใช้ชีวิตอย่าง ตั้งใจ

ตอนที่สำนักพิมพ์ขอให้ผมทบทวนเนื้อหาเพื่อตีพิมพ์ฉบับครบรอบ สิบปี ผมดีใจที่ได้รู้ว่ากฎในหนังสือเล่มนี้ยังใช้ประโยชน์ได้ดี แน่نونว่า เรื่องเล่าบางเรื่องเมื่ออ่านตอนนี้อาจไม่ได้ชวนให้รู้สึกแปลกใหม่เท่าเมื่อ สิบปีก่อน ทว่านี่เป็นสังขรณ์ของทุกสิ่งที่อยู่มาร่วมทศวรรษ ขนาดตัวผมเองยังไม่ได้กระฉับกระเฉงเท่าเมื่อสิบปีก่อนเลย!

แต่นี้ไม่ได้เปลี่ยนแปลงความจริงที่ว่าหลักการและพลังแห่งการ เปลี่ยนแปลงของมันยังใช้ได้ผลดีเหมือนเคย

ด้วยเหตุนี้ผมจึงภูมิใจนำเสนอหนังสือเล่มนี้ฉบับครบรอบสิบปี กฎ ต่าง ๆ จะช่วยให้คุณเติบโต ประสบความสำเร็จ และค้นพบตัวตนในแบบ ที่คุณควรจะเป็น ขอเพียงแต่คุณปฏิบัติตามอย่างจริงจังและตั้งใจ การ พัฒนาตัวเองต้องอาศัยทั้งความมุ่งมั่นและการมีวินัย ซึ่งกฎทั้ง 15 ข้อจะ ช่วยคุณในเรื่องนั้น

ดังนั้น จงอ่านหนังสือเล่มนี้ จดสิ่งสำคัญเอาไว้ในบันทึกส่วนตัว และทำแบบฝึกหัดที่ช่วยให้คุณพัฒนาตัวเองด้วยความตั้งใจ ถ้ามุ่งมั่น ทำตามกระบวนการ คุณก็จะสังเกตเห็นความสำเร็จเล็ก ๆ น้อย ๆ เมื่อ เวลาผ่านไปความสำเร็จเหล่านั้นจะค่อย ๆ สั่งสมเป็นผลลัพธ์ที่ยิ่งใหญ่ นี่แหละคือความงามของความมุ่งมั่นและความสม่ำเสมอ

ผมอาจไม่ได้นั่งอยู่ตรงหน้าคุณเหมือนที่เคิร์ต แคมป์ไมเออร์ นั่งอยู่ตรงหน้าผมในวันนั้น แต่จะถือโอกาสนี้ถามคุณว่าคุณจะทุ่มสุดตัวให้การพัฒนาตัวเองไหม คุณจะตั้งใจทำทุกอย่างเพื่อเปลี่ยนตัวเองให้กลายเป็นคนที่คุณอยากเป็นหรือไม่

ผมหวังว่าคุณจะตอบว่า “ใช่” สำหรับคำถามทั้งสองข้อ เพราะผมอยากให้ผู้คนจำนวนมากขึ้นพยายามเป็นตัวเองในแบบที่ดีที่สุด ตัวคุณในแบบฉบับที่ยอดเยี่ยมที่สุดคือคนที่จะช่วยเปลี่ยนแปลงโลกใบนี้ได้ และผมหวังว่าคุณจะพัฒนาตัวเองได้เต็มศักยภาพ

ขอให้สนุกกับการอ่านและหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นแผนที่นำทางคุณไปสู่ชีวิตที่ใฝ่ฝันได้นะคะ

# กฎแห่งความตั้งใจ

## การพัฒนาไม่ได้เกิดขึ้นโดยบังเอิญ

ขณะที่ชีวิตกำลังดำเนินไป  
คุณอยู่กับปัจจุบันหรือไม่

“คุณมีแผนพัฒนาตัวเองหรือเปล่า” เคิร์ต แคมป์ไมเออร์ ถามผมและ  
รอฟังคำตอบอย่างใจเย็น คำถามนั้นเปลี่ยนแปลงชีวิตของผมเลยทีเดียว

ผมพยายามหาคำตอบ ก่อนจะไล่เรียงความสำเร็จของตัวเองตลอด  
สามปีที่ผ่านมา เล่าว่าผมทำงานหนักแค่ไหน ระบุเป้าหมายคร่าว ๆ ของ  
ตัวเอง และอธิบายสิ่งที่ผมทำอยู่เพื่อเข้าถึงผู้คนให้มากขึ้น ทว่าคำตอบ  
ทั้งหมดล้วนมาจากสิ่งที่ผมทำอยู่แล้ว ไม่ใช่การพัฒนาตัวเอง สุดท้ายผม  
ก็ต้องยอมรับว่าผมไม่มีแผนที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองให้ดีขึ้นเลย

ผมไม่เคยคิดถึงเรื่องนี้มาก่อน ซึ่งแสดงให้เห็นถึงข้อบกพร่อง  
ที่สำคัญเกี่ยวกับวิธีการทำงานและการไขว่คว้าความสำเร็จของผม ตอน  
เริ่มทำงานใหม่ ๆ ผมมุ่งมั่นกับการทำงาน การบรรลุเป้าหมาย และการ  
ประสบความสำเร็จ กลยุทธ์ของผมคือการทำงานหนักโดยหวังว่าวิธีนี้  
จะพาผมไปสู่จุดหมายที่ต้องการ แต่การทำงานหนักไม่ได้รับประกันความ  
สำเร็จเสมอไป และความหวังก็ไม่ใช้กลยุทธ์ในการพัฒนาตัวเอง



คุณจะทำงานและพัฒนาความสัมพันธ์กับคนรอบข้างให้ดีขึ้นได้อย่างไร คุณจะเพิ่มพูนความรู้และความสามารถในฐานะคนคนหนึ่งได้อย่างไร คุณจะเข้าใจสิ่งต่าง ๆ อย่างลึกซึ้งและเอาชนะอุปสรรคได้อย่างไร คุณต้องทำงานให้หนักขึ้น ทำงานให้นานขึ้น หรือรอให้ทุกอย่างดีขึ้นเอง

บทสนทนาที่เกิดขึ้นระหว่างมือกลางวันที่ภัตตาคารของโรงแรมฮอลิเดย์อินน์เมื่อปี 1972 ตอนนั้นผมเพิ่งได้รับโอกาสที่จะช่วยให้ก้าวหน้าในหน้าที่การงาน โดยได้รับข้อเสนอจากโบสถ์ที่ดีที่สุดในนิวยอร์กของผมนั่งรถแท็กซี่มาว่าคุณได้รับข้อเสนอให้เข้ารับตำแหน่งผู้บริหารระดับสูงของสาขาย่อยที่โดดเด่นที่สุดในบริษัทคูสิครับ นั่นละความรู้ลึกของผม แต่ปัญหาคือผมอายุแค่ 24 ปีและงานนี้เกินความสามารถผมไปมาก ผมไม่รู้ดีว่าถ้าทำไม่สำเร็จ ผมต้องและไม่เป็นทำแน่นอน

เคิร์ตเป็นพนักงานขายชุดเครื่องมือพัฒนาตัวเอง ซึ่งประกอบด้วยแผนการเติบโตในระยะเวลาหนึ่งปีและเครื่องมืออื่น ๆ ที่ออกแบบมาเพื่อช่วยผู้คนพัฒนาตัวเอง เขาส่งโบรชัวร์ลินค้ำให้ผม ชุดเครื่องมือนี้ราคา 799 ดอลลาร์ซึ่งเกือบเท่าเงินเดือนทั้งเดือนของผมในตอนนั้น

ผมคิดจะไปวนมาตลอดทางขับรถกลับบ้าน ผมเชื่อมาตลอดว่าทุกคนที่ทุ่มเททำงานย่อมประสบความสำเร็จ แต่เคิร์ตช่วยให้ผมตระหนักว่ากุญแจสำคัญอยู่ที่การพัฒนาตัวเองต่างหาก การมุ่งมั่นกับเป้าหมายอาจทำให้คุณบรรลุเป้าหมายก็จริง ทว่านั่นไม่ได้รับประกันว่าตัวคุณจะพัฒนาเสมอไป แต่ถ้าให้ความสำคัญกับการพัฒนาตัวเอง คุณก็จะพัฒนาขึ้นและบรรลุเป้าหมายได้ทุกครั้ง

ในระหว่างที่ผมขับรถ ข้อความหนึ่งจากหนังสือเรื่อง *As a Man Thinketh* ของเจมส์ อัลเลน ก็ผุดขึ้นมาในหัว ผมอ่านหนังสือเรื่องนั้นครั้งแรกสมัยเรียนอยู่ชั้นเกรด 7 และอ่านซ้ำ ๆ หลายสิบครั้ง อัลเลนเขียนไว้ว่า “ผู้คนที่ร่อนรนอยากเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ของตัวเองให้ดีขึ้น แต่กลับไม่ยอมเปลี่ยนแปลงตัวเอง พวกเขาจึงถูกพันธนาการไว้กับ

สถานการณ์นั้นเรื่อยไป” ผมไม่มีกำลังซื้อมากพอสำหรับชุดเครื่องมือที่ เคิร์ตเสนอขาย แต่ลึก ๆ ในใจผมรู้ว่าเขาได้เผยให้เห็นกุญแจสำคัญที่จะทำให้ผมสามารถรับมือกับความท้าทายในการเป็นผู้นำครั้งต่อไปและก้าวหน้าในอาชีพการงานไปอีกขั้นได้ ผมมองเห็นช่องว่างระหว่างจุดที่ผมยืนอยู่กับจุดที่ผมต้องการจะไป ซึ่งผมต้องไปให้ถึง! ช่องว่างดังกล่าวคือ ช่องว่างแห่งการพัฒนาและผมต้องหาทางสร้างสะพานข้ามไปให้ได้

## กับดักของช่องว่างแห่งการพัฒนา

ถ้าคุณมีความฝัน เป้าหมาย หรือความปรารถนา คุณต้องพัฒนาตัวเอง ถึงจะทำการเหล่านั้นได้สำเร็จ ทว่าคุณอาจมีความเชื่อผิด ๆ แบบที่คนส่วนใหญ่มี (ผมเองก็เคยมี) ความเชื่อเหล่านี้ก่อให้เกิดช่องว่างที่ขัดขวางไม่ให้คุณพัฒนาและบรรลุศักยภาพของตัวเอง ลองพิจารณา 8 ความเชื่อผิด ๆ เกี่ยวกับการพัฒนาที่อาจจุดรั้งไม่ให้คุณใช้ชีวิตได้อย่างที่ตั้งใจจริง ๆ

### 1. ช่องว่างแห่งการกักกักเอาเอง – “ฉันคิดว่าตัวเอง จะพัฒนาขึ้นโดยอัตโนมัติ”

ในวัยเด็กร่างกายของเราจะเจริญเติบโตโดยอัตโนมัติ เมื่อผ่านไปหนึ่งปี เราก็จะสูงขึ้น แข็งแรงขึ้น รวมทั้งทำสิ่งใหม่ ๆ และรับมือกับความท้าทายได้มากขึ้น เมื่อโตเป็นผู้ใหญ่ คนจำนวนมากก็เชื่อในระดับจิตใต้สำนึกว่า ความคิด จิตวิญญาณ และอารมณ์ของตัวเองจะพัฒนาขึ้นอัตโนมัติเหมือน การเติบโตของร่างกาย เราเชื่อว่าตัวเองจะพัฒนาขึ้นเองตามกาลเวลาดังที่ชาร์ลี บราวน์ ตัวละครจากการ์ตูนเรื่อง *Peanuts* ของชาร์ลส์ ชูลซ์ กล่าวไว้ว่า “ฉันว่าฉันค้นพบความลับของชีวิตแล้วละ เราก็แค่อูไปเรื่อย ๆ

จนกว่าจะชินเท่านั้นเอง” ปัญหาคือการใช้ชีวิตไปเรื่อย ๆ ไม่ได้ช่วยให้เราพัฒนาขึ้น แต่เราต้องมีความตั้งใจที่จะพัฒนาตัวเอง

---

“เลือกรอให้ตัวเองเป็น  
คนที่อยากเป็น  
แล้วเริ่มทำให้ตัวเองเป็น  
คนที่อยากเป็นได้แล้ว”  
— บรูซ สปริงส์ทีน

---

บรูซ สปริงส์ทีน นักดนตรีชื่อดังกล่าวว่า “เลือกรอให้ตัวเองเป็นคนที่อยากเป็น แล้วเริ่มทำให้ตัวเองเป็นคนที่อยากเป็นได้แล้ว” การพัฒนาไม่ได้เกิดขึ้นเองหรือเกิดขึ้นโดยบังเอิญ เมื่อจบการศึกษาตามระบบแล้ว คุณต้องรับผิดชอบกระบวนการพัฒนาตัวเองอย่างเต็มที่เพราะไม่มีใครทำเช่นนั้นให้คุณได้ ดังที่มิเชล เดอ มงแต็ง ตั้งข้อสังเกตไว้ว่า “ไม่มีสายลมใดเกือหนุนเรือที่ไร้ปลายหาง” ถ้าอยากให้ชีวิตดีขึ้น คุณต้องพัฒนาตัวเองและสร้างเป้าหมายที่ชัดเจนขึ้นมา

## 2. ช่องว่างแห่งความรู้ — “ฉันไม่รู้ว่าจะพัฒนาตัวเองอย่างไร”

หลังจากพูดคุยกับเคิร์ต ผมก็ไล่ถามทุกคนที่รู้จักด้วยคำถามเดียวกันกับที่เคิร์ตถามผม “คุณมีแผนพัฒนาตัวเองหรือเปล่า” ผมหวังว่าจะมีใครสักคนรู้คำตอบเพื่อจะได้เรียนรู้จากพวกเขา ทว่าพวกเขากลับตอบว่าไม่มีเลยสักคน รอบตัวผมไม่มีใครวางแผนที่จะเติบโตและพัฒนาตัวเองเลย ผมไม่รู้ว่าคุณต้องพัฒนาตัวเองอย่างไรและพวกเขาก็ไม่ต่างกัน

ลอเรตตา สเตเบิลส์ นักออกแบบ ศิลปิน และผู้ให้คำปรึกษากล่าวว่า “ถ้าคุณรู้อย่างชัดเจนว่าตัวเองต้องการอะไร โลกก็จะมอบความชัดเจนให้คุณเช่นกัน” ผมรู้ว่าตัวเองต้องการอะไร ซึ่งก็คือการเติบโตในตำแหน่งงานใหม่และกลายเป็นคนที่ทำตามเป้าหมายใหญ่ ๆ ของตัวเองได้สำเร็จ เพียงแต่ผมต้องการหาทางทำเช่นนั้นให้ได้

คนจำนวนมากจะเรียนรู้ก็ต่อเมื่อพบเจอกับประสบการณ์อันเลวร้ายซึ่งมอบบทเรียน “สุดโหด” และทำให้พวกเขาเปลี่ยนแปลงไป โดย

บางครั้งก็เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น บ้างก็แย่ลง บทเรียนเหล่านั้น คาดเคาไม่ได้แถมยังทำลาย การวางแผนที่จะพัฒนาตัวเองอย่างตั้งใจ จึงเป็นวิธีที่ดีกว่ามาก สิ่งที่คุณต้องทำก็คือ ตัดสินใจว่าคุณจำเป็นต้อง เติบโตในด้านไหน เลือกว่าจะเรียนรู้อะไร แล้วทำตามนั้นอย่างมีวินัย ตามจังหวะของตัวเอง

หลังได้พบกับเคิร์ตและตระหนักว่าไม่มีใครรู้จักคนไหนที่จะช่วยผม ได้อีกแล้ว ผมกับมาร์กาเร็ตก็คุยกันว่าเราจะประหยัดอดออมเพื่อเก็บเงิน 799 ดอลลาร์ซื้อชุดเครื่องมือพัฒนาตัวเอง (อย่าลืมนะครับว่าสมัยนั้นยัง ไม่มีบัตรเครดิต!) ผมงดกินมื้อกลางวัน แถมยังยกเลิกแผนท่องเที่ยวในวันหยุดของเรา ถึงจะยากลำบากแต่เราหาทางกระเบียดกระเสียรกันจนได้ แม้จะใช้เวลาถึงหกเดือนกว่าสุดท้ายเราก็ทำสำเร็จ คุณจินตนาการไม่ออกหรอกว่าผมตื่นตื่นแค่ไหนตอนที่เปิดชุดเครื่องมือแล้วพลิกดูหัวข้อทั้งห้า ได้แก่ ทักษะคิด เป้าหมาย วินัย การวัดผล และความสม่ำเสมอ

เมื่อมองย้อนกลับไป ผมพบว่า สิ่งที่ชุดเครื่องมือสอนเป็นแค่เรื่อง พื้นฐาน แต่นั่นคือสิ่งที่ผมต้องการ บทเรียนเหล่านั้นช่วยเปิดประตูสู่การพัฒนาตัวเองให้ผม มันเผยให้เห็นว่า โอกาสในการพัฒนาตัวเองมีอยู่เต็ม ไปหมด โลกของผมเริ่มเปิดกว้าง ผม

บรรลุเป้าหมายได้มากขึ้น เรียนรู้มากขึ้น รวมถึงเป็นผู้นำและช่วยเหลือ ผู้อื่นได้มากขึ้น จากนั้นโอกาสอื่น ๆ ก็เริ่มปรากฏขึ้นมา โลกของผมกว้าง ใหญ่กว่าเดิม นอกจากความศรัทธาในพระเจ้าแล้ว การตัดสินใจที่จะ พัฒนาตัวเองครั้งนี้ส่งผลกระทบต่อชีวิตผมมากกว่าสิ่งอื่นใด

---

นอกจากความศรัทธา  
ในพระเจ้าแล้ว การตัดสินใจ  
ที่จะพัฒนาตัวเองครั้งนี้  
ส่งผลกระทบต่อชีวิตผม  
มากกว่าสิ่งอื่นใด

---

### 3. ช่องว่างแห่งจังหวะเวลา – “ยังไม่ถึงเวลาที่เหมาะสม”

ตอนที่ผมยังเด็กหนึ่งในปรีศนาที่พ่อชอบถามผมกับพี่ชายบ่อย ๆ คือ มีกบห้าตัวอยู่บนขอนไม้ สี่ตัวตัดสินใจกระโดดลงมา บนขอนไม้เหลือกบที่ตัว

ครั้งแรกที่พ่อถามผมตอบว่า “หนึ่งตัว”

“ผิด” พ่อบอก “เหลือห้าตัว ฐึ้นใหม่กว่าทำไม เพราะการตัดสินใจกับการลงมือทำมันต่างกันนะสิ!”

---

กฎของความตั้งใจที่  
ลดน้อยถอยลงบอกไว้ว่า  
“ยิ่งผัดผ่อนสิ่งที่คุณควรทำตอนนี้  
ออกไปนานเท่าไร  
คุณก็ยิ่งมีโอกาสที่จะลงมือทำ  
น้อยลงเท่านั้น”

---

พ่อพูดย้ำประเด็นนี้จนเราจำได้  
ขึ้นใจ แฟรงค์ คลาร์ก นักการเมือง  
ชาวอเมริกันกล่าวว่า “โลกใบนี้จะมี  
ความสำเร็จยิ่งใหญ่มากมายเพียงใด  
หากทุกคนลงมือทำสิ่งที่ตั้งใจจะทำ”  
คนส่วนใหญ่ไม่ได้ลงมือจับไวเท่าที่ควร  
เพราะถูกควบคุมด้วยกฎของความ  
ตั้งใจที่ลดน้อยถอยลง (Law of

Diminishing Intent) ซึ่งบอกไว้ว่า “ยิ่งผัดผ่อนสิ่งที่คุณควรทำตอนนี้ออกไป  
นานเท่าไร คุณก็ยิ่งมีโอกาสที่จะลงมือทำน้อยลงเท่านั้น”

ย้อนกลับไปตอนที่ผมกำลังตัดสินใจว่าจะซื้อชุดเครื่องมือพัฒนา  
ตัวเองชุดแรกดีไหม ถือว่าผมโชคดีเพราะตอนนั้นผมกำลังเริ่มงานที่ทำทาย  
ความสามารถของตัวเองมากกว่าทุกงานที่ผ่านมา แต่มคนอื่น ๆ ยังคอย  
จับตามองผมด้วยความคาดหวังอันสูงลิบ (บางคนก็คาดหวังให้สำเร็จ  
บางคนก็คาดหวังให้ล้มเหลว) และผมรู้ว่าถ้าเป็นผู้นำที่เก่งกว่านี้ไม่ได้  
ผมก็จะล้มเหลวอย่างแน่นอน ผมจึงต้องเริ่มลงมือพัฒนาตัวเองโดยด่วน

ถ้าคุณกำลังเผชิญแรงกดดันจากรื่องส่วนตัวหรือหน้าที่การงาน  
คล้าย ๆ กันกับผม คุณก็คงอยากจะเริ่มเติบโตและพัฒนาตัวเองเป็น  
อย่างยิ่ง แต่ถ้าไม่ ตอนนี้ก็เป็นเวลาที่เหมาะสมในการเริ่มทำเช่นนั้นไม่ว่า

คุณจะมีผู้สักมีแรงกระตุ้นหรือไม่ก็ตาม เลโอ บุสกาลยา นักเขียนและอาจารย์มหาวิทยาลัยกล่าวว่า “คนที่ใช้ชีวิตเพื่อรอวันพรุ่งนี้จะอยู่ห่างจากความสมปรารถนาไปหนึ่งวันเสมอ” ความเป็นจริงคือคุณไม่มีทางทำอะไรเป็นขึ้นเป็นอันได้หากไม่เริ่มลงมือทำเสียตั้งแต่ตอนที่ยังไม่พร้อม ถ้าคุณยังไม่ได้พัฒนาตัวเองด้วยความตั้งใจ จงเริ่มเสียตั้งแต่วันนี้ หากไม่ทำเช่นนั้น คุณอาจบรรลุเป้าหมายบางอย่างที่น่าภูมิใจมากพอให้คุณยินดีกับตัวเองได้ แต่สุดท้ายคุณจะทำอยู่เหมือนเดิม ทว่าเมื่อเริ่มพัฒนาตัวเองด้วยความตั้งใจแล้ว คุณจะพัฒนาต่อไปได้เรื่อย ๆ และถามตัวเองได้อย่างไม่รู้สึกบ่า “มีอะไรที่ฉันพัฒนาได้อีกบ้าง”

#### 4. ช่องว่างแห่งความผิดพลาด – “ฉันทักพลาด”

บางครั้งการพัฒนาตัวเองก็เป็นเรื่องยากลำบาก มันคือการยอมรับว่าคุณมีสิ่งที่ยังไม่รู้และต้องอาศัยการทำพลาดซึ่งอาจทำให้คุณดูซื่อไปบ้าง นี่เป็นสิ่งที่คนส่วนใหญ่ต้องการหลีกเลี่ยง ทว่ามันคือราคาที่ต้องจ่ายถ้าคุณอยากพัฒนาตัวเอง

หลายปีก่อนผมได้อ่านคำกล่าวของ ดร.โรเบิร์ต เอช. ซูลเลอร์ ที่ว่า “คุณจะทำอะไรบ้างหากรู้ว่าตัวเองไม่มีทางล้มเหลว” คำกล่าวนั้นผลักดันให้ผมลองทำสิ่งต่าง ๆ ที่เคยคิดว่าเกินกำลังของตัวเอง และยังเป็นแรงบันดาลใจให้ผมเขียนหนังสือเรื่อง *Failing Forward* อีกด้วย ทั้งนี้ที่ได้รับฉบับตีพิมพ์เล่มแรกจากสำนักพิมพ์ ผมก็รีบเขียนขอบคุณ ดร.ซูลเลอร์ลงในนั้นพร้อมเซ็นหนังสือให้เขา ก่อนจะเดินทางไปเที่ยวที่เมืองการ์เดนโกรฟเพื่อมอบหนังสือให้เขากับมือ พร้อมกล่าวคำขอบคุณที่เขาสร้างอิทธิพลเชิงบวกให้กับชีวิตผม ผมวางภาพถ่ายของเราสองคนในวันนั้นไว้บนโต๊ะในห้องพักงานเพื่อเป็นเครื่องเตือนใจถึงสิ่งที่เขามอบให้ผม

หากคิดจะพัฒนาตัวเอง คุณต้องเอาชนะความกลัวว่าจะทำพลาดให้ได้ ดังที่วอร์เรน เบนนิส นักเขียนและอาจารย์มหาวิทยาลัยกล่าวว่า

---

“ความผิดพลาด  
เป็นเพียงวิธีหนึ่งของการ  
ทำสิ่งต่าง ๆ”

— วอร์เรน เบนนิส

---

“ความผิดพลาดเป็นเพียงวิธีหนึ่งของการทำ  
สิ่งต่าง ๆ” ในการตั้งใจพัฒนาตัวเอง คุณต้อง  
คาดการณ์ถึงการผิดพลาดในทุก ๆ วันและ  
อ่านรับมันไว้ คิดเสียว่ามันคือสัญญาณที่  
บ่งบอกว่าคุณกำลังมุ่งไปในทิศทางที่ถูกต้อง

## 5. ช่องว่างแห่งความสมบูรณ์แบบ — “จับต้องหาวิธีที่ดีที่สุด ให้เจอก่อนจึงจะเริ่มลงมือทำ”

ช่องว่างแห่งความสมบูรณ์แบบนี้คล้ายคลึงกับช่องว่างแห่งความผิดพลาด  
มันคือความปรารถนาที่จะหาวิธีที่ “ดีที่สุด” ในการทำตามแผนพัฒนา  
ตัวเอง ตอนที่เคิร์ตเสนอนแนวคิดเรื่องแผนพัฒนาตัวเองให้ฟัง ผมพยายาม  
คิดหาวิธีที่ดีที่สุดในการทำตามแผนดังกล่าว แล้วก็พบว่าการทำเช่นนั้น  
ผิดถนัด ถ้าอยากค้นพบวิธีที่ดีที่สุด ผมต้องเริ่มลงมือทำตามแผนไปเลย  
นี่ก็เหมือนการขับรถไปตามถนนที่ไม่คุ้นเคยยามค่ำคืน แน่หนอนว่าคุณอยาก  
เห็นเส้นทางทั้งหมดก่อนที่จะเริ่มเดินทาง แต่ความจริงแล้วคุณต้องออกรถ  
ก่อนจึงจะค่อย ๆ มองเห็นเส้นทางมากขึ้น ยิ่งขับไปข้างหน้ามากเท่าไร  
ถนนตรงหน้าก็จะยิ่งปรากฏให้เห็นมากเท่านั้น ถ้าคุณอยากมองเห็นหนทาง  
ของตัวเองให้ไกลขึ้นละก็ เริ่มเดินทางตอนนี้เลย

## 6. ช่องว่างแห่งแรงบันดาลใจ — “ยังไม่อยากทำเลย”

หลายปีก่อนผมมีนัดพบแพทย์และนั่งรออยู่ในห้องรอพบแพทย์นานมาก  
จนทำงานที่พกไปด้วยเสร็จหมด ผมเริ่มมองหาอย่างอื่นที่มีประโยชน์ทำ  
โดยพลิกดูวารสารทางการแพทย์เล่มหนึ่งและพบข้อความหนึ่งซึ่งกลายเป็น  
ตัวอย่างที่ผมโปรดปรานเกี่ยวกับการขาดแรงจูงใจ จะว่าไปมันมาก่อน  
สโลแกนติดหูของไนกี้อย่าง “Just Do It. (ลงมือทำเลย)” เสียอีก ต่อไปนี้  
คือข้อความดังกล่าว

## ลงมือทำเลย

เราได้ยินเสียงหนึ่งแทบทุกวัน เสียงถอนหายใจดังเฮ้อ เฮ้อ เฮ้อ

ฉันกระตุ้นให้ตัวเองมีแรงจูงใจที่จะ... (ลดน้ำหนัก วัตรระดับน้ำตาลในเลือด หรืออื่น ๆ) ไม่ได้เลย แต่มิยัง ได้ยินเสียงถอนหายใจบ่อยพอ ๆ กันจากผู้ให้ความรู้เรื่อง โรคเบาหวานที่ไม่สามารถกระตุ้นให้ผู้ป่วยเกิดแรงจูงใจที่จะ ทำสิ่งที่ถูกต้องเพื่อรักษาโรคและสุขภาพของพวกเขา

ฉันมีข่าวมาบอก แรงจูงใจไม่อาจเกิดขึ้นได้อย่าง ฉับพลันเหมือนสายฟ้าฟาด มันไม่ใช่สิ่งที่ผู้อื่นไม่ว่าจะ พยาบาล แพทย์ หรือคนในครอบครัวมอบหรือบังคับให้คุณ มีได้ แนวคิดเรื่องแรงจูงใจเป็นกับดัก จงลืมมันเสียแล้ว ลงมือทำไปเลย

ไม่ว่าจะออกกำลังกาย ลดน้ำหนัก วัตรระดับน้ำตาล ในเลือด หรืออะไรก็ตาม ทำโดยไม่ต้องมีแรงจูงใจแล้ว เดาสิว่าเกิดอะไรขึ้น หลังจากที่คุณเริ่มลงมือทำ ตอนนั้น แหะละคุณถึงจะมีแรงจูงใจและทำสิ่งนั้นต่อไปได้ง่ายขึ้น

แรงจูงใจก็เหมือนความรักและความสุข มันเป็น ผลพลอยได้ของการลงมือทำ เมื่อคุณลงมือทำบางสิ่งอย่าง แข็งขัน แรงจูงใจก็จะย่องเข้ามาและพุ่งเข้าหาคุณในยามที่ คุณคาดไม่ถึง

ดังที่เจอโรม บรูเนอร์ นักจิตวิทยาจากมหาวิทยาลัย ฮาร์วาร์ดกล่าวไว้ว่า “คุณมีแนวโน้มที่จะมีแรงจูงใจหลังจาก ลงมือทำมากกว่ามีแรงจูงใจที่จะลงมือทำ” ดังนั้น ลงมือ ทำซะ! อะไรก็ตามที่คุณรู้ว่าคุณควรทำ ลงมือเลย!



ตอนที่เคิร์ตแนะนำว่าผมจำเป็นต้องตั้งใจพัฒนาตัวเอง ผมมีสารพัดเหตุผลที่จะไม่ทำ ไม่ว่าจะเพราะไม่มีเวลา ไม่มีเงิน หรือไม่มีประสบการณ์ ส่วนเหตุผลในการลงมือทำมีเพียงข้อเดียวเท่านั้น นั่นคือ ผมเชื่อว่าผมควรทำเพราะคิดว่ามันจะทำให้ชีวิตของตัวเองพัฒนาไปในทางที่ดีขึ้น เหตุผลดังกล่าวไม่ได้ชวนให้รู้สึกมีแรงบันดาลใจสักเท่าไรหรอกว่าผมก็เริ่มลงมือทำอยู่ดี แล้วผมก็ต้องประหลาดใจกับผลลัพธ์ หลังจากหนึ่งปีแห่งการทุ่มเทพัฒนาตัวเองผ่านไป ผมก็เริ่มแข่งหน้าคนบางคนที่ผมนับถือเป็นฮีโร่ไปแล้ว เหตุผลของผมในการทุ่มเทพัฒนาตัวเองเปลี่ยนจากการเริ่มทำเป็นการทำต่อไป เพราะมันช่วยให้ชีวิตของผมพัฒนาไปในทางที่ดีขึ้นจริง ๆ หลังจากนั้นผมก็อยากทำทุกวันไม่ขาดเลย!

คุณอาจรู้สึกที่ไม่มีแรงบันดาลใจที่จะตั้งหน้าตั้งตาทำตามแผนพัฒนาตัวเองถ้าคุณยังไม่เคยเริ่ม แต่เชื่อเถอะครับว่าประโยชน์ที่คุณได้จากการพัฒนาตัวเองต่อไปนั้นทรงพลังกว่าประโยชน์จากการเริ่มต้นมากทีเดียว และคุณจะได้รับประโยชน์ที่มากกว่าเมื่อคุณพัฒนาตัวเองอย่างต่อเนื่องนานมากพอ ดังนั้น จงให้คำมั่นกับตัวเองว่าจะเริ่มต้นและพยายามพัฒนาตัวเองเป็นเวลาอย่างน้อยหนึ่งปี แล้วคุณจะตกหลุมรักกระบวนการนี้เลยทีเดียว เมื่อมองย้อนกลับไปตอนครบหนึ่งปี คุณจะเห็นว่าคุณเดินมาไกลจากจุดเดิมมากแล้ว

## 7. ช่องว่างแห่งการเปรียบเทียบ – “คนอื่นเก่งกว่าฉัน”

ช่วงที่เริ่มทำงานใหม่ ๆ ผมได้ไปร่วมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้เชี่ยวชาญด้านความเป็นผู้นำสามคนที่เมืองออร์แลนโด รัฐฟลอริดา สาเหตุที่ผมเข้าร่วมเพราะตอนนั้นผมตระหนักได้ว่าตัวเองต้องออกไปพบเจอผู้เชี่ยวชาญด้านความเป็นผู้นำที่ยิ่งใหญ่กว่าและเก่งกว่านอกวงสังคมเล็ก ๆ ของตัวเองบ้าง ตอนที่ไปถึงผมรู้สึกหวาดหวั่นไม่น้อย เมื่อได้

พูดคุยและแบ่งปันความคิดกัน ก็เห็นได้ชัดว่าผมอยู่คนละระดับกับพวกเขา พวกเขามีองค์การที่ใหญ่กว่าของผมถึง 6 เท่า แถมยังมีไอเดียล้นเหลือและเข้าท่ากว่าไอเดียของผมมาก ตอนนั้นผมรู้สึกเหมือนคนที่ทำอะไรเกินตัวและพยายามตะเกียกตะกายไล่ตามคนอื่นให้ทัน แต่ถึงอย่างนั้นผมกลับได้รับแรงกระตุ้น สาเหตุเพราะผมพบว่าบุคคลที่ยิ่งใหญ่เหล่านี้ยินดีแบ่งปันความคิดของตัวเอง ผมจึงได้เรียนรู้เรื่องใหม่ๆ มากมาย คนเราจะเรียนรู้ได้จากคนที่เดินนำหน้าตัวเองเท่านั้นครับ

ในช่วงสิบปีแรกที่ผมตั้งใจพัฒนาตัวเอง ผมพยายามไล่ตามคนอื่นให้ทันเสมอ ผมต้องก้าวข้ามช่องว่างแห่งการเปรียบเทียบและทำตัวให้ชินกับการอยู่นอกคอมฟอร์ตโซนของตัวเอง ช่วงเวลาแห่งการเปลี่ยนแปลงช่างยากลำบากไม่น้อย แต่มันก็คุ้มค่า

## 8. ช่องว่างแห่งความคาดหวัง — “นี่ก็จะง่ายกว่านี้ซะอีก”

ผมไม่เคยเจอคนประสบความสำเร็จที่คิดว่าคนเราพัฒนาตัวเองได้อย่างฉับพลันและก้าวไปสู่จุดสูงสุดได้อย่างง่ายดาย การพัฒนาตัวเองไม่ได้เกิดขึ้นปุบปับ และคนเรากำหนดขีดชะตาของตัวเองได้ ต่อไปนี่คือสูตรในการทำเช่นนั้น

**การเตรียมพร้อม** (การพัฒนาตัวเอง) + **ทัศนคติ** +  
**โอกาส** + **การกระทำ** (ลงมือทำบางสิ่ง) = **โชคชะตา**

ทุกอย่างเริ่มต้นจากการเตรียมพร้อม แต่น่าเสียดายที่มันต้องใช้เวลา ทว่าผมอยากบอกข่าวดีกับคุณโดยยกคำกล่าวของ จิม โรห์น ที่ว่า “คุณไปถึงจุดหมายใหม่ในชั่วข้ามคืนไม่ได้ แต่คุณเปลี่ยนทิศทาง

---

“คุณไปถึงจุดหมายใหม่  
ในชั่วข้ามคืนไม่ได้  
แต่คุณเปลี่ยนทิศทาง  
ในชั่วข้ามคืนได้”

— จิม โรห์น

---

ในชั่วข้ามคืนได้” ถ้าคุณอยากบรรลุเป้าหมายและศักยภาพของตัวเอง จงตั้งใจพัฒนาตัวเองแล้วชีวิตคุณจะเปลี่ยนไป

## หันมาตั้งใจพัฒนาตัวเอง

ยิ่งคุณหันมาตั้งใจพัฒนาตัวเองเร็วเท่าไรก็ยิ่งดีกับตัวคุณเท่านั้น เพราะ การเติบโตจะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและสั่งสมไปเรื่อย ๆ ถ้าคุณตั้งใจพัฒนาตัวเองอยู่เสมอ ต่อไปนี้คือวิธีที่จะช่วยให้คุณเริ่มทำเช่นนั้นได้

### 1. ตั้งคำถามสำคัญตั้งแต่ตอนนี้

ปีแรกที่หันมาตั้งใจพัฒนาตัวเอง ผมพบว่ามันเป็นกระบวนการที่จะดำเนินไปตลอดชีวิต ในปีนั้นคำถามที่อยู่ในใจผมเปลี่ยนจาก “ฉันต้องใช้เวลา นานแค่ไหน” เป็น “ฉันจะไปได้ไกลแค่ไหน” นี่คือนคำถามที่คุณควรถามตัวเองตั้งแต่ตอนนี้แม้จะยังหาคำตอบไม่ได้ก็ตาม ผมเริ่มเส้นทางการพัฒนาตัวเองเมื่อ 40 ปีก่อนและยังไม่ได้คำตอบเลยด้วยซ้ำ แต่คำถามดังกล่าวจะช่วยคุณกำหนดทิศทางไม่ก็ระยะทางได้

คุณอยากพาตัวเองไปอยู่จุดไหน

คุณอยากมุ่งหน้าไปในทิศทางใด

คุณจินตนาการว่าตัวเองจะไปได้ไกลแค่ไหน

การตอบคำถามเหล่านี้จะช่วยให้คุณเริ่มเดินไปบนเส้นทางการพัฒนาตัวเอง สิ่งที่คุณทำได้ในชีวิตคือการนำสิ่งที่ได้รับมาให้เกิดประโยชน์สูงสุด และคุณทำเช่นนั้นได้ด้วยการลงทุนกับตัวเองเพื่อเป็นตัวเองในแบบที่ดีที่สุด ยิ่งคุณทุ่มเทพลังพัฒนาตัวเองมากเท่าไร ศักยภาพของคุณก็ยิ่งเพิ่มพูนและคุณก็จะพาตัวเองไปได้ไกลมากเท่านั้น ดังที่พ่อของผมเคยพูด