

สารบัญ

บทนำ	ความมหัศจรรย์ของการมีวินัยในตัวเอง	9
------	------------------------------------	---

ส่วนที่หนึ่ง

ความมีวินัยในตัวเอง กับความสำเร็จในเรื่องส่วนตัว

บทที่ 1	ความมีวินัยในตัวเองกับความสำเร็จ	27
บทที่ 2	ความมีวินัยในตัวเองกับลักษณะนิสัย	43
บทที่ 3	ความมีวินัยในตัวเองกับความรับผิดชอบ	59
บทที่ 4	ความมีวินัยในตัวเองกับเป้าหมาย	75
บทที่ 5	ความมีวินัยในตัวเองกับความเป็นเลิศส่วนบุคคล	89
บทที่ 6	ความมีวินัยในตัวเองกับความกล้าหาญ	117
บทที่ 7	ความมีวินัยในตัวเองกับความพากเพียร	131

ส่วนที่สอง

ความมีวินัยในตัวเอง กับธุรกิจ งานขาย และการเงิน

บทที่ 8	ความมีวินัยในตัวเองกับการทำงาน	141
บทที่ 9	ความมีวินัยในตัวเองกับความเป็นผู้นำ	159
บทที่ 10	ความมีวินัยในตัวเองกับธุรกิจ	171
บทที่ 11	ความมีวินัยในตัวเองกับงานขาย	181
บทที่ 12	ความมีวินัยในตัวเองกับเงิน	193
บทที่ 13	ความมีวินัยในตัวเองกับการบริหารเวลา	205
บทที่ 14	ความมีวินัยในตัวเองกับการแก้ปัญหา	217

ส่วนที่สาม

ความมีวินัยในตัวเอง กับชีวิตที่ดี

บทที่ 15	ความมีวินัยในตัวเองกับความสูง	229
บทที่ 16	ความมีวินัยในตัวเองกับสุขภาพ	241
บทที่ 17	ความมีวินัยในตัวเองกับร่างกายที่แข็งแรง	253

บทที่ 18	ความมีวินัยในตัวเองกับชีวิตสมรส	261
บทที่ 19	ความมีวินัยในตัวเองกับการเลี้ยงดูลูก	275
บทที่ 20	ความมีวินัยในตัวเองกับมิตรภาพ	291
บทที่ 21	ความมีวินัยในตัวเองกับจิตใจที่สงบสุข	303
ประวัติผู้เขียน		313

บทนำ

ความมหัสึรรย ของการมีวินัยในตัวเอง

“ข้อแก้ตัวสำหรับความล้มเหลวอยู่เป็นพันข้อ
แต่ไม่มีสักข้อที่เป็นเหตุผลที่ดี”

— มาร์ก ทเวน

ทำไมบางคนถึงประสบความสำเร็จมากกว่าคนอื่น ทำไมบางคนหาเงินได้มากกว่า มีความสุขกับชีวิตมากกว่า และประสบความสำเร็จมากกว่าคนส่วนใหญ่ทั้งที่ใช้เวลาเท่ากัน อะไรคือ “เคล็ดลับแห่งความสำเร็จ” ที่แท้จริง

ผมมักเริ่มการบรรยายในงานสัมมนาด้วยการถามว่า “มีใครอยากเพิ่มรายได้ขึ้นสองเท่าบ้างครับ”

ผลคือผู้ฟังแทบทุกคนยิ้มและยกมือขึ้น ผมถามต่อว่า “มีใครอยากลดน้ำหนัก ปลดหนี้ หรือมีอิสรภาพทางการเงินบ้างครับ”

คราวนี้ทุกคนพากันยิ้มแล้วยกมือขึ้น บางคนถึงขั้นส่งเสียงเฮเลยทีเดียว

จากนั้นผมก็พูดว่า “เยี่ยมเลยครับ! สิ่งเหล่านั้นเป็นสุดยอดเป้าหมายในใจของทุกคน เราอยากหาเงินให้ได้มากขึ้น ได้ใช้เวลาอยู่กับครอบครัวมากขึ้น มีสุขภาพแข็งแรงและรูปร่างดี รวมทั้งมีอิสรภาพ

ทางการเงิน นอกจากเราทุกคนจะมีความต้องการที่ตรงกันแล้ว เรายังรู้ด้วยว่าต้องทำอะไรบ้างเพื่อให้ได้สิ่งเหล่านั้นมาและตั้งใจจะลงมือทำในสักวัน แต่เรากลับตัดสินใจแหวะพักร้อนที่ดินแดนในฝันชื่อ ‘เกาะสักวันหนึ่ง’ เสียก่อน โดยพูดทำนองว่า ‘สักวันหนึ่งฉันจะอ่านหนังสือเล่มนั้น สักวันหนึ่งฉันจะเริ่มออกกำลังกายตามโปรแกรมนั้น สักวันหนึ่งฉันจะพัฒนาทักษะและหาเงินให้ได้มากขึ้น สักวันหนึ่งฉันจะควบคุมการใช้จ่ายของตัวเองให้ได้และปลดหนี้หมด สักวันหนึ่งฉันจะทำทุกสิ่งที่เป็นต่อการบรรลุเป้าหมายทั้งหมดของฉัน ฉันจะทำการเหล่านั้นในสักวันหนึ่ง’ ”

ผู้คนจำนวน 80 เปอร์เซนต์ติดอยู่บนเกาะสักวันหนึ่งแทบตลอดเวลา พวกเขาคิด ผัน และจินตนาการถึงสิ่งต่าง ๆ ที่จะทำใน “สักวันหนึ่ง”

แล้วคนที่รายล้อมอยู่รอบตัวพวกเขาคือคนแบบไหน ก็คนที่ติดอยู่บนเกาะสักวันหนึ่งเหมือนกันนะสิครับ! แล้วคนกลุ่มนี้มักจะพูดคุยกันเรื่องอะไร คำตอบก็คือข้อแก้ตัว! พวกเขาจะนั่งล้อมวงและผลัดกันบอกข้อแก้ตัวว่าทำไมตัวเองถึงติดอยู่บนเกาะนี้

พวกเขาจะผลัดกันถามว่า “ทำไมคุณถึงมาอยู่ที่นี่ล่ะ”

และไม่น่าแปลกใจเลยที่ข้อแก้ตัวของพวกเขามักเป็นไปในทำนองเดียวกัน เช่น “ฉันไม่มีความสุขเลยในช่วงชีวิตวัยเด็ก” “ฉันไม่ได้รับการศึกษาที่ดี” “ฉันไม่มีเงิน” “เจ้านายของฉันเอาแต่จับผิด” “ชีวิตแต่งงานของฉันไม่มีอะไรดีเลย” “ไม่มีใครเห็นคุณค่าฉันเลย” หรือ “เศรษฐกิจแย่มากเกินไป”

พวกเขาเป็น “โรคชอบแก้ตัว” ซึ่งเป็นอันตรายร้ายแรงต่อความสำเร็จ คนเหล่านี้มีความตั้งใจที่ดี แต่ก็อย่างที่คุณคนรู้ว่า “ความตั้งใจที่ดีซึ่งปราศจากการลงมือทำคือหนทางสู่รกร”

กฎข้อแรกแห่งความสำเร็จนั้นง่ายมาก จงออกจากเกาะนี้ซะ!

เลิกหาข้อแก้ตัว! ตัดสินใจว่าจะทำหรือไม่ทำ แต่อย่าแก้ตัว เลิกใช้สมองอันปราดเปรื่องคิดหาเหตุผลและข้อแก้ตัวอันสวยหรูว่าทำไมคุณ

ถึงไม่ลงมือทำ ทำอะไรสักอย่าง อะไรก็ได้ จงลงมือทำ! บอกกับตัวเองเสมอว่า “จะออกหัวออกก้อยก็ขึ้นอยู่กับฉันคนเดียว!”

คนไม่เอาไหนจะหาข้อแก้ตัว ส่วนคนเก่งจะหาวิธีพัฒนาตัวเอง แล้วคุณจะมีได้อย่างไรว่าข้อแก้ตัวที่ใช้อยู่บ่อย ๆ นั้นสมเหตุสมผลหรือไม่ ไม่ยากเลยครับ ลองมองไปรอบตัวแล้วถามตัวเองว่า “มีใครบ้างไหมที่ใช้ข้อแก้ตัวเหมือนฉันแต่ก็ยังประสบความสำเร็จ”

ถ้าคุณตอบคำถามนี้อย่างซื่อสัตย์กับตัวเอง คุณก็จะเห็นว่าข้อแก้ตัวของผู้คนหลายพันหรืออาจมากถึงหลายล้านคนนั้นแย่งยิ่งกว่าข้อแก้ตัวของคุณเสียอีก แต่สุดท้ายพวกเขาก็ประสบความสำเร็จได้อย่างยอดเยี่ยม และคุณก็สามารถทำแบบพวกเขาได้หากคุณพยายาม

มีคำกล่าวที่ว่าถ้าเราเอาพลังที่ใช้ในการคิดหาข้อแก้ตัวให้กับความล้มเหลวไปทุ่มเทให้กับการทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ ผลลัพธ์ที่ได้จะทำให้เราแปลกใจมาก แต่ก่อนอื่นคุณต้องออกจากเกวียนนั้นเสียก่อน

จุดเริ่มต้นอันต่ำต้อย

น้อยคนนักที่จะเกิดมาพร้อมข้อได้เปรียบมากมายในชีวิต ตัวผมเองเรียนไม่จบชั้นมัธยมปลายและทำงานใช้แรงงานอยู่หลายปี ผมมีการศึกษาและทักษะน้อย ทั้งยังมีทางเลือกสำหรับอนาคตไม่มากนัก แต่แล้ววันหนึ่งผมก็เริ่มตั้งคำถามว่า “ทำไมบางคนถึงประสบความสำเร็จมากกว่าคนอื่น” คำถามนี้ทำให้ชีวิตของผมเปลี่ยนไป

ตลอดระยะเวลาหลายปีที่ผ่านมา ผมได้อ่านหนังสือและบทความจำนวนมากเกี่ยวกับความสำเร็จและการบรรลุเป้าหมาย ดูเหมือนว่าคนเราจะพิจารณาและเขียนถึงปัจจัยทั้งหลายที่นำไปสู่ความสำเร็จกันมานานกว่า 2,000 ปีแล้ว

สิ่งหนึ่งที่บรรดานักปราชญ์ ครูอาจารย์ และผู้เชี่ยวชาญส่วนใหญ่ เห็นพ้องต้องกันว่าเป็นคุณลักษณะสำคัญก็คือการมีวินัยในตัวเอง คุณต้องมีวินัยจึงจะต่อสู้กับความเฝ้าของข้อแก้ตัวทั้งหลายได้

การมีวินัยในตัวเองจะช่วยให้คุณ “ออกจากเกาะ” ได้ ทั้งยังเป็นกุญแจสำคัญที่นำไปสู่ชีวิตอันยอดเยี่ยมด้วย ถ้าขาดคุณลักษณะนี้คุณจะไม่มีความประสบความสำเร็จได้อย่างยั่งยืน

การพัฒนาความมีวินัยในตัวเองทำให้ชีวิตผมเปลี่ยนไป และมันจะทำให้ชีวิตของคุณเปลี่ยนไปเช่นกัน ผมตั้งเงื่อนไขให้ตัวเองมากขึ้นเรื่อย ๆ จนประสบความสำเร็จด้านการขายและการบริหารจัดการ ผมกลับไปศึกษาต่อและจบปริญญาโทด้านการบริหารธุรกิจตอนอายุสามสิบกว่า ซึ่งต้องอาศัยการตั้งใจเรียนหลายพันชั่วโมง นอกจากนี้ ผมยังเป็นคนแรกที่นำรถยนต์เข้ามาจำหน่ายในแคนาดา ตั้งตัวแทนจำหน่าย 65 แห่ง และขายรถได้ถึง 25 ล้านดอลลาร์ ผมเริ่มทำธุรกิจนี้ทั้งที่ไม่มีความรู้เกี่ยวกับแวดวงนี้เลย แต่สิ่งที่ผมมีคือวินัยและความมุ่งมั่นในการเรียนรู้สิ่งที่จำเป็นแล้วนำไปปรับใช้กับสิ่งที่ต้องทำ

ผมก้าวเข้าสู่ธุรกิจการพัฒนาอสังหาริมทรัพย์โดยไม่มีความรู้หรือประสบการณ์ใด ๆ แต่ผมอาศัยความมีวินัยโดยทุ่มเททำงานและเรียนรู้หลายร้อยชั่วโมง แล้วเดินหน้าสร้างศูนย์การค้า นิคมอุตสาหกรรม อาคารสำนักงาน และบ้านจัดสรร

นอกจากนี้ ความมีวินัยในตัวเองยังช่วยให้ผมประสบความสำเร็จในการสร้างธุรกิจด้านการฝึกอบรม การเป็นที่ปรึกษา การบรรยาย งานเขียน การบันทึกเทปหลักสูตรการบรรยาย และการจัดจำหน่าย ผมขายสื่อเสียงและวิดีโอฝึกอบรม หนังสือ โปรแกรมสัมมนา และหลักสูตรฝึกอบรมได้มากกว่า 500 ล้านดอลลาร์ใน 54 ประเทศ โดยมีการแปลเป็นภาษาต่าง ๆ 36 ภาษา ในช่วงหลายปีที่ผ่านมา ผมเป็นที่ปรึกษาให้กับบริษัทมากกว่า 1,000 แห่ง รวมถึงบรรยายและจัดการสัมมนาให้กับ

ผู้คนมากกว่า 5 ล้านคน โดยสิ่งสำคัญที่ช่วยให้ผมประสบความสำเร็จก็คือความมีวินัยในตัวเอง

ผมค้นพบว่าเราสามารถบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้แทบทุกอย่าง ถ้าเรามีวินัยที่จะทุ่มเทพยายาม ทำในสิ่งที่จำเป็นต้องทำ และไม่ล้มเลิกกลางคัน

ใครบ้างที่ควรอ่านหนังสือเล่มนี้

ผมเขียนหนังสือเล่มนี้ขึ้นเพื่อคนที่มุ่งมั่นและทะเยอทะยานซึ่งอยากประสบความสำเร็จในทุกเรื่องเท่าที่จะเป็นไปได้ รวมถึงคนที่ “กระหาย” อยากลงมือทำให้มากขึ้น อยากมีมากขึ้น และอยากเป็นให้มากกว่าที่เป็นอยู่

เรียกได้ว่าแนวคิดที่สำคัญที่สุดเกี่ยวกับความสำเร็จก็คือถ้าอยากประสบความสำเร็จอย่างยิ่งใหญ่ คุณต้องเปลี่ยนตัวเองเป็นคนใหม่ สิ่งที่จะทำให้คุณประสบความสำเร็จได้มากกว่าคนอื่นไม่ใช่ทรัพย์สินเงินทองที่คุณหามาได้ แต่เป็นคุณลักษณะที่คุณต้องมี และการพัฒนาความมีวินัยในตัวเองก็เป็นวิธีที่จะช่วยให้คุณบรรลุทุกเป้าหมายได้ตามต้องการ หนังสือเล่มนี้จะบอกวิธีเปลี่ยนแปลงตัวเองทีละขั้นเพื่อช่วยให้คุณกลายเป็นบุคคลน่าทึ่งที่สามารถบรรลุเป้าหมายต่าง ๆ อันยอดเยี่ยมได้

การพบกันโดยบังเอิญเผยให้เห็น

เหตุแห่งความสำเร็จ

หลายปีก่อนผมได้เข้าร่วมการประชุมที่วอชิงตัน ดี.ซี. และออกไปกินมื้อกลางวันในงานเทศกาลอาหารที่จัดอยู่ใกล้ ๆ กันซึ่งคลาคล่ำไปด้วยผู้คน

ผมนั่งลงที่โต๊ะสำหรับสี่คนซึ่งเป็นโต๊ะตัวสุดท้ายที่ว่าง ไม่กี่นาทีต่อมา ชายคนหนึ่งซึ่งดูมีอายุมากกว่าผมและผู้ช่วยสาวที่ดูอ่อนวัยกว่าก็เดินมาแถว ๆ โต๊ะของผมโดยถือถาดอาหารมาด้วย เห็นได้ชัดว่าพวกเขากำลังหาที่นั่งอยู่

ผมลุกขึ้นแล้วชวนพวกเขามานั่งด้วยกัน ตอนแรกชายคนนั้นดูลังเล แต่เมื่อผมยืนยันคำเดิมเขาก็นั่งลงพร้อมแสดงท่าทีขอบคุณ แล้วเราก็เริ่มพูดคุยกัน

ปรากฏว่าชายคนนี้คือคอป คอปเมเยอร์ ผมรู้จักเขาดีทีเดียว เขา คือตำนานในเรื่องของความสำเร็จและการบรรลุเป้าหมาย คอป คอปเมเยอร์ เป็นผู้เขียนหนังสือที่ติดอันดับขายดีถึงสี่เล่ม โดยแต่ละเล่มพูดถึงกฎแห่งความสำเร็จ 250 ข้อซึ่งเขารวบรวมจากการศึกษาค้นคว้าเป็นเวลามากกว่า 50 ปี ผมอ่านหนังสือของเขาอย่างละเอียดครบทั้งสี่เล่ม แล้วย่านมากกว่าหนึ่งรอบด้วย

หลังจากพูดคุยกันได้ครู่หนึ่ง ผมก็ถามคำถามที่หลายคนน่าจะถามหากได้อยู่ในสถานการณ์นี้ นั่นคือ “ในบรรดากฎ 1,000 ข้อที่คุณค้นพบ คุณคิดว่ากฎข้อไหนสำคัญที่สุด”

เขายิ้มพร้อมกับมองผมตาเป็นประกายราวกับได้ยินคำถามนี้มาหลายต่อหลายครั้งแล้ว ก่อนจะตอบโดยไม่ลังเลเลยว่า “เอลเบิร์ต ฮับบาร์ด หนึ่งในนักเขียนที่มีผลงานมากที่สุดในประวัติศาสตร์ของอเมริกา ได้กล่าวถึงกฎแห่งความสำเร็จที่สำคัญที่สุดเอาไว้ตั้งแต่ช่วงต้นศตวรรษที่ 20 ว่า ‘การมีวินัยในตัวเองคือความสามารถในการทำสิ่งที่ควรทำในเวลาที่เหมาะสม ไม่ว่าคุณจะทำหรือไม่ก็ตาม’ ”

จากนั้นเขาก็พูดต่อว่า “แม้จะมีกฎแห่งความสำเร็จอีก 999 ข้อที่ผมค้นพบจากการอ่านและประสบการณ์ แต่หากขาดความมีวินัยในตัวเอง ก็จะไม่มีการทำอะไรเลยที่ได้ผล ในทางกลับกัน ถ้าเรามีวินัยในตัวเอง กฎทุกข้อย่อมได้ผล”

สรุปก็คือการมีวินัยในตัวเองเป็นกุญแจสู่ความยอดเยี่ยม ทั้งยังเป็นคุณลักษณะสุดมหัศจรรย์ที่จะช่วยเปิดประตูแห่งความสำเร็จทุกบานให้กับคุณและทำให้ทุกอย่างเป็นไปได้ ความมีวินัยในตัวเองจะช่วยให้คุณหนึ่งก้าวหน้าไปได้ไกลและรวดเร็วเท่าที่ความสามารถและสติปัญญาของเขายทำได้ ในทางกลับกัน ถ้าขาดความมีวินัยในตัวเอง คนคนนั้นก็ยากที่จะประสบความสำเร็จได้แม้จะมีภูมิหลัง การศึกษา และโอกาสอันยอดเยี่ยม

สองศัตรูตัวฉกาจของคุณ

การมีวินัยในตัวเองเป็นกุญแจสู่ความสำเร็จ ส่วนการไม่มีวินัยในตัวเองเป็นสาเหตุหลักของความล้มเหลว ความผิดหวัง การประสบความสำเร็จน้อยกว่าที่ควร และความทุกข์ ทั้งยังทำให้เราเอาแต่แก้ตัวและประเมินตัวเองต่ำเกินไปด้วย

สองศัตรูตัวฉกาจของความสำเร็จ ความสุข และความพึงพอใจในชีวิตคือหนทางที่ง่ายที่สุดและปัจจัยแห่งความสะดวก

หนทางที่ง่ายที่สุดคือสาเหตุที่ทำให้ผู้คนเลือกใช้ชีวิตง่าย ๆ ในแทบทุกสถานการณ์และมองหาทางลัดในทุกเรื่อง พวกเขาจะทำงานในหน้าที่สุดท้ายแล้วพุ่งออกจากออฟฟิศทันทีที่เลิกงาน รวมถึงมองหาวิธีที่จะช่วยให้พวกเขาไร้รอยได้อย่างรวดเร็วและหาเงินได้แบบง่าย ๆ นานวันเข้าพวกเขาก็จะติดนิสัยและเอาแต่มองหาวิธีคิดว่าสิ่งที่ต้องการมาอย่างง่ายดายและรวดเร็วขึ้น แทนที่จะพยายามทำสิ่งที่ยากลำบากซึ่งจะนำไปสู่ความสำเร็จที่แท้จริง

ปัจจัยแห่งความสะดวกซึ่งแตกหน่อมาจากการเลือกหนทางที่ง่ายที่สุดยิ่งเลวร้ายกว่า เพราะมันเป็นสาเหตุของความล้มเหลวและการประสบความสำเร็จน้อยกว่าที่ควร โดยแนวคิดที่อยู่เบื้องหลังก็คือ “ผู้คนมักเสาะหาวิธีที่รวดเร็วและง่ายที่สุดเพื่อคว้าสิ่งที่ต้องการมาครอบครอง

ในทันที โดยแทบไม่คำนึงถึงผลลัพธ์ในระยะยาวที่จะเกิดขึ้นจากพฤติกรรมของตนเอง หรือไม่ได้คำนึงถึงเลยด้วยซ้ำ” พุดง่าย ๆ ก็คือคนส่วนใหญ่ มักเลือกทำสิ่งที่สะดวกสบาย น่าสนุก และง่ายดาย แทนที่จะทำสิ่งที่จำเป็นต่อการประสบความสำเร็จ

ในสมองของคุณมีการต่อสู้เกิดขึ้นอยู่ทุกวันและทุกนาที ซึ่งก็คือการต่อสู้ระหว่างการทำสิ่งที่ถูกต้อง ยากลำบาก แต่สำคัญ (เปรียบเหมือนเทวดาที่อยู่บนบ่าข้างหนึ่งของคุณ) กับการทำสิ่งที่น่าสนุก ง่าย แต่มีคุณค่าน้อยหรือไม่มีเลย (เปรียบเหมือนปีศาจที่อยู่บนบ่าอีกข้างของคุณ) ถ้าอยากเป็นทุกสิ่งเท่าที่คุณสามารถเป็นได้ คุณก็ต้องเอาชนะปัจจัยแห่งความสะดวกและต้านทานความเย้ายวนของหนทางที่ง่ายที่สุดให้ได้ทุกครั้ง

ควบคุมตัวเองให้ได้

ความหมายหนึ่งของการมีวินัยในตัวเองคือการบังคับตัวเอง ความสำเร็จจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อคุณสามารถบังคับอารมณ์ ความต้องการ และลักษณะนิสัยของตัวเอง คนที่ไม่สามารถควบคุมความต้องการของตัวเอง จะกลายเป็นคนอ่อนแอ เหลวไหล และพึ่งพาไม่ได้ในหลาย ๆ เรื่อง

และการมีวินัยในตัวเองก็หมายถึงการควบคุมตัวเองด้วย โดยการควบคุมคำพูดและการกระทำ รวมถึงการทำให้แน่ใจว่าพฤติกรรมของตัวเองสอดคล้องกับเป้าหมายและวัตถุประสงค์ในระยะยาว ซึ่งเป็นสัญลักษณ์ของบุคคลที่เหนือกว่า

นอกจากนี้ ความมีวินัยยังหมายถึงการข่มใจ ซึ่งหมายความว่าคุณต้องปฏิเสธความสุขสบายอันเป็นสิ่งล่อใจที่ทำให้หลายคนออกนอกถนนอกทาง รวมถึงบังคับตัวเองให้ทำสิ่งที่จะได้ผลในระยะยาวและเหมาะสมกับสถานการณ์ในขณะนั้น

การมีวินัยในตัวเองต้องอาศัยการอดเปรี้ยวไว้กินหวาน ซึ่งหมายถึงความสามารถในการสละความพึงพอใจในระยะสั้นเพื่อรางวัลในระยะยาวที่ยิ่งใหญ่กว่า

คิดในระยะยาว

ดร.เอ็ดเวิร์ด แบนฟิลด์ นักสังคมวิทยาจากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดได้ทำการวิจัยยาวนานถึง 50 ปี เพื่อศึกษาสาเหตุที่ทำให้ผู้คนในอเมริกายกระดับสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคมของตัวเองได้ เขาได้ข้อสรุปว่าคุณสมบัติที่สำคัญที่สุดของคนที่ประสบความสำเร็จอย่างยิ่งใหญ่ก็คือ “การมีมุมมองที่ยาวไกลเกี่ยวกับอนาคต” แบนฟิลด์อธิบายว่า “มุมมองเกี่ยวกับอนาคต” หมายถึง “ระยะเวลาที่เราให้ความสำคัญเมื่อต้องตัดสินใจเกี่ยวกับสิ่งที่จะทำในตอนนั้น”

พูดง่าย ๆ ก็คือคนที่ประสบความสำเร็จมากที่สุดเป็นนักคิดระยะยาว พวกเขาจะมองอนาคตให้ไกลที่สุดเพื่อตัดสินใจว่าจะเป็นคนแบบไหนและอยากทำเป้าหมายใดให้สำเร็จ จากนั้นก็กลับมามองปัจจุบันและกำหนดสิ่งที่ต้องทำหรือห้ามทำเพื่อก้าวไปสู่อนาคตที่ปรารถนา

เราสามารถนำการคิดในระยะยาวไปใช้กับการทำงาน อาชีพ ชีวิตคู่ ความสัมพันธ์ การเงิน และพฤติกรรมของเราได้ ซึ่งผมจะพูดถึงแต่ละหัวข้อในภายหลัง คนที่ประสบความสำเร็จจะดูให้แน่ใจว่าทุกอย่างที่พวกเขาทำในระยะสั้นสอดคล้องกับเป้าหมายระยะยาวที่ตั้งไว้ นอกจากนี้ พวกเขายังมีวินัยในตัวเองตลอดเวลาด้วย

สิ่งที่สำคัญที่สุดสำหรับการคิดในระยะยาวอาจเป็นการเสียสละบุคคลที่เหนือกว่าคือคนที่ยอมเสียสละสิ่งต่าง ๆ ในระยะสั้น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเล็กหรือเรื่องใหญ่ เพื่อให้ได้ผลลัพธ์และผลตอบแทนที่ดีกว่าในระยะยาว

คุณเห็นความยินดีที่จะเสียสละเช่นนี้ได้จากผู้คนที่ใช้เวลาหลาย ชั่วโมงหรือแม้กระทั่งหลายปีไปกับการเตรียมตัว ศึกษาหาความรู้ และ พัฒนาทักษะที่จะทำให้ตัวเองมีคุณค่ามากขึ้นเพื่อจะได้มีชีวิตที่ดีขึ้น ในอนาคต แทนที่จะใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการพบปะเพื่อนฝูงและเล่น สนุกไปวัน ๆ

ลองเฟลโลว์เคยเขียนไว้ว่า

“ความสำเร็จของปวงชนผู้ยิ่งใหญ่
มิได้เกิดขึ้นได้ในพริบตา
หากแต่ราตรีกาลชนหลับไหล
เขายังใฝ่มุ่งทำทั้งค้ำคืน”

ความสามารถในการคิด วางแผน และทุ่มเททำงานในระยะสั้น รวมทั้งการบังคับตัวเองให้ทำในสิ่งที่ถูกต้องและสำคัญ แทนที่จะทำสิ่ง ง่าย ๆ และนำสนุกเป็นกุญแจสำคัญของการสร้างอนาคตที่งดงาม

ความสามารถในการคิดในระยะยาวเป็นทักษะที่คุณต้องพัฒนา ขึ้นมา ยิ่งเชี่ยวชาญในทักษะนี้มากเท่าไร คุณก็จะยิ่งทำนายได้แม่นยำ ขึ้นว่าการกระทำในปัจจุบันจะส่งผลให้อนาคตของคุณเป็นอย่างไร ซึ่งนี่คือ คุณสมบัติของนักคิดที่เหนือกว่า

ความสุขในระยะสั้นอาจก่อให้เกิด ความเสียหายในระยะยาว

หากขาดความมีวินัยในตัวเองคุณก็จะถูกกฎ 2 ข้อนี้เล่นงาน กฎข้อแรก คือ “กฎแห่งผลที่ตามมาโดยไม่ตั้งใจ” ซึ่งบอกไว้ว่า “หากไม่มีการคิด

ในระยะยาว ผลที่ตามมาจากการกระทำหนึ่งอาจเลวร้ายกว่าผลลัพธ์ที่ต้องการอย่างเทียบกันไม่ได้เลยทีเดียว”

กฎข้อที่สองคือ “กฎแห่งผลที่ตรงข้ามกับความตั้งใจ” ซึ่งบอกไว้ว่า “การกระทำในระยะสั้นที่เป็นไปเพื่อตอบสนองความพึงพอใจเฉพาะหน้า อาจก่อให้เกิดผลลัพธ์ที่ตรงข้ามกับความตั้งใจ”

ตัวอย่างเช่น คุณอาจทุ่มเทเวลา เงินทอง หรืออารมณ์ความรู้สึกให้กับอะไรบางอย่างเพราะอยากมีเงินและมีความสุขมากขึ้น แต่เนื่องจากคุณไม่ได้คิดให้รอบคอบหรือศึกษาให้ดี สิ่งที่คุณทำจึงก่อให้เกิดผลลัพธ์ที่เลวร้ายยิ่งกว่าการไม่ทำอะไรเลยเสียอีก ทุกคนล้วนเคยมีประสบการณ์ทำนองนี้มากกว่าหนึ่งครั้ง

คุณสมบัติร่วมของการประสบความสำเร็จ

นักธุรกิจชื่อเฮร์เบิร์ต เกรย์ ได้ทำการศึกษาระยะยาวเพื่อค้นหาสิ่งที่เขาเรียกว่า “คุณสมบัติร่วมของการประสบความสำเร็จ” หลังจากผ่านไป 11 ปี ในที่สุดเขาก็ได้ข้อสรุปว่าคุณสมบัติร่วมของการประสบความสำเร็จคือ “คนที่ประสบความสำเร็จจะสร้างนิสัยในการทำสิ่งต่าง ๆ ที่คนที่ล้มเหลวไม่ชอบทำ”

แล้วสิ่งเหล่านั้นคืออะไร ปรากฏว่าสิ่งที่คนที่ประสบความสำเร็จกับคนที่ล้มเหลวไม่ชอบทำก็คือสิ่งเดียวกัน แต่คนที่ประสบความสำเร็จจะอดทนทำเพราะรู้อย่างนั้นคือสิ่งที่ต้องทำถ้าอยากประสบความสำเร็จมากขึ้นและได้รับรางวัลที่ยิ่งใหญ่กว่าในอนาคต

เกรย์ค้นพบว่าคนที่ประสบความสำเร็จจะคำนึงถึง “ผลลัพธ์ที่น่าพอใจ” มากกว่า ในขณะที่คนที่ล้มเหลวจะคำนึงถึง “วิธีการที่น่าพอใจ” มากกว่า พูดย่าง ๆ ก็คือคนที่ประสบความสำเร็จและมีความสุขจะคิดถึง

ผลลัพธ์ที่ดีในระยะยาวซึ่งเกิดจากพฤติกรรมของตัวเอง ส่วนคนที่ล้มเหลวจะคิดถึงความสุขและความพึงพอใจในขณะนั้น

เดนีส เวตลีย์ นักพูดสร้างแรงบันดาลใจกล่าวไว้ว่าผู้ที่ประสบความสำเร็จสูงสุดคือคนที่ให้ความสำคัญกับกิจกรรมที่จะนำไปสู่ “การบรรลุเป้าหมาย” ในขณะที่คนทั่วไปจะให้ความสำคัญกับกิจกรรม “คลายเครียด” มากกว่า

กินมื้อเย็นก่อนของหวาน

กฎที่ง่ายที่สุดของการมีวินัยในตัวเองคือการ “กินมื้อเย็นก่อนของหวาน” กฎข้อนี้เป็นไปตามธรรมเนียมการเสิร์ฟอาหารตามลำดับ ซึ่งของหวานจะถูกเสิร์ฟเป็นจานสุดท้าย คุณต้องกินอาหารจานหลักให้หมดก่อนจึงจะได้กินของหวาน

คุณอาจเคยเห็นสติ๊กเกอร์ติดท้ายรถที่มีข้อความชวนยิ้มแต่ชี้ชวนไปในทางที่ผิดว่า “ชีวิตมันสั้น กินของหวานก่อนเลย”

ลองคิดดูสิครับว่าจะเกิดอะไรขึ้น ถ้าคุณกลับถึงบ้านหลังเลิกงานแล้วกินพายแอปเปิ้ลชิ้นใหญ่กับไอศกรีมแทนที่จะกินมื้อเย็นที่มีประโยชน์ คุณจะอยากกินอาหารดี ๆ มีประโยชน์อีกหรือเปล่า คุณจะรู้สึกอย่างไรเมื่อมีน้ำตาลอยู่เต็มกระเพาะ คุณจะรู้สึกกระปรี้กระเปร่าและกระตือรือร้นที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ หรือรู้สึกเหนื่อย เฉื่อยชา และไม่อยากทำอะไรอีกเลยเหมือนคนส่วนใหญ่

การแวะไปดื่มเหล้า 1-2 แก้วหลังเลิกงานแล้วกลับบ้านไปนั่งแช่อยู่หน้าจอโทรทัศน์ก็ให้ผลลัพธ์ที่ไม่ต่างกัน สิ่งเหล่านี้เป็น “ของหวาน” รูปแบบหนึ่ง ซึ่งมักทำให้คุณหมดพลังใจที่จะทำสิ่งที่มีประโยชน์ต่อไปในคืนนั้น

ที่แย่ที่สุดคือสิ่งที่คุณทำซ้ำ ๆ จะกลายเป็นนิสัย และนิสัยก็เป็นสิ่งที่เปลี่ยนได้ยาก นิสัยของการใช้ชีวิตง่าย ๆ ทำสิ่งที่น่าสนุกและเพลิดเพลินหรือกินของหวานก่อนมื้อเย็นจะหนักขึ้นเรื่อย ๆ จนกลายเป็นจุดอ่อนที่ทำให้คุณประสบความสำเร็จน้อยกว่าที่ควรและต้องพบเจอกับความล้มเหลว

นิสัยของการมีวินัยในตัวเอง

โชคดีที่คุณสามารถสร้างนิสัยของการมีวินัยในตัวเองได้ ด้วยการบังคับตัวเองให้ทำสิ่งที่ควรทำในเวลาที่เหมาะสม ไม่ว่าจะอยากทำหรือไม่โดยไม่มองหาข้อแก้ตัวใด ๆ ทั้งสิ้น

นิสัยแย่ ๆ เป็นสิ่งที่สร้างขึ้นได้ง่ายแต่จะทำให้ชีวิตของเรามีปัญหา ส่วนนิสัยที่ดีเป็นสิ่งที่สร้างขึ้นได้ยากแต่จะทำให้ชีวิตของเราง่ายขึ้น ดังที่เกอเธ่กล่าวไว้ว่า “ทุกสิ่งล้วนเป็นเรื่องยากในตอนแรกก่อนจะเป็นเรื่องง่าย”

การสร้างนิสัยของการมีวินัยในตัวเอง การบังคับตัวเอง และการควบคุมตัวเองไม่ใช่เรื่องง่าย แต่เมื่อสิ่งเหล่านี้กลายเป็นนิสัยแล้ว คุณจะสามารทำมันได้อย่างง่ายดายและเป็นไปโดยอัตโนมัติ เมื่อความมีวินัยในตัวเองกลายเป็นนิสัยที่ฝังแน่น คุณจะเริ่มรู้สึกไม่สบายใจถ้าทำสิ่งที่ขาดวินัยในตัวเอง

ข่าวดีคือนิสัยทุกอย่างเป็นสิ่งที่สามารถเรียนรู้ได้ คุณสามารถเรียนรู้นิสัยทุกอย่างที่จำเป็นเพื่อเปลี่ยนตัวเองให้เป็นคนแบบที่ต้องการได้ คุณสามารถกลายเป็นบุคคลที่ยอดเยี่ยมได้ด้วยการมีวินัยในตัวเองเสมอ

การมีวินัยในตัวเองจะส่งเสริมวินัยในด้านอื่น ๆ ให้แข็งแกร่งยิ่งขึ้น แต่โชคร้ายที่หากวินัยด้านใดด้านหนึ่งแย่ง วินัยในด้านอื่น ๆ ก็จะถูกพลอยแย่งตามไปด้วย

สำหรับการพัฒนานิสัยของการมีวินัยในตัวเอง สิ่งแรกที่ต้องทำคือ ตัดสินใจอย่างแน่วแน่ว่าคุณจะทำการสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างไร แล้วทำตามนั้น โดยห้ามมีข้อยกเว้นใด ๆ จนกว่าจะสร้างวินัยในการทำสิ่งนั้นสำเร็จ ทุกครั้งที่ผมเจอจนล้มเรื่องการสร้างวินัย คุณต้องกลับมามุ่งมั่นตั้งใจอีกครั้งว่าจะบ่มเพาะความมีวินัยในตัวเองไปเรื่อย ๆ จนกว่าคุณจะรู้สึกว่าการทำสิ่งนั้นอย่างมีวินัยง่ายกว่าการทำแบบตามใจตัวเอง

ผลตอบแทนที่ยิ่งใหญ่

การมีวินัยในตัวเองในระดับสูงจะให้ผลตอบแทนที่ไม่ธรรมดา! นั่นคือ ความภาคภูมิใจในตัวเอง เนื่องจากสองสิ่งนี้มีความสัมพันธ์กันโดยตรง

- ยิ่งบังคับและควบคุมตัวเองได้มากเท่าไร คุณก็จะยิ่งชื่นชอบและเห็นคุณค่าของตัวเองมากขึ้นเท่านั้น
- ยิ่งมีวินัยมากเท่าไร คุณก็จะยิ่งเคารพและรู้สึกดีกับตัวเองมากขึ้นเท่านั้น
- ยิ่งมีวินัยในตัวเองมากเท่าไร มุมมองที่คุณมีต่อตัวเองก็จะยิ่งดีขึ้นเท่านั้น คุณจะมองและคิดกับตัวเองในแง่บวกมากขึ้น ทั้งยังรู้สึกมีความสุขและมีพลังมากขึ้นด้วย

การสร้างนิสัยของการมีวินัยในตัวเองและรักษาวินัยไว้ให้ได้เป็นภารกิจที่คุณต้องทำไปตลอดชีวิต ความเฝ้าระวังของหนทางที่ง่ายที่สุดและปัจจัยแห่งความสะดวกจะคอยหลอกล่อคุณอยู่เสมอ มันเฝ้ารอจังหวะที่จะโจมตีแล้วชักนำให้คุณทำสิ่งที่น่าสนุก ง่ายดาย และไม่สำคัญ แทนที่จะทำสิ่งที่ยากลำบาก มีความสำคัญ และทำให้ชีวิตของคุณดีขึ้น

The Master Key to Riches เป็นชื่อหนังสือขายดีของนโปเลียน ฮิลล์ ซึ่งสรุปใจความสำคัญของหนังสือเล่มนี้ไว้อย่างครบถ้วน นั่นคือ ความมีวินัยในตัวเองเป็นกุญแจสำคัญสู่ความร่ำรวย นอกจากนี้ มันยังเป็นกุญแจสู่ความภาคภูมิใจ ความเคารพ และการรู้สึกดีกับตัวเอง การสร้างวินัยในตัวเองเป็นสิ่งที่รับประกันว่าคุณจะก้าวข้ามอุปสรรคทุกอย่าง และมีชีวิตที่ยอดเยี่ยมได้ในที่สุด

การมีวินัยในตัวเองเป็นสาเหตุแท้จริงที่ทำให้บางคนประสบความสำเร็จและมีความสุขมากกว่าคนอื่น ๆ

เนื้อหาในหนังสือเล่มนี้

หลังจากนี้ผมจะอธิบาย 21 แก่นมุมของชีวิตที่ต้องอาศัยการมีวินัยในตัวเอง คุณจึงจะสามารถพัฒนาศักยภาพของตัวเองได้อย่างเต็มที่และประสบความสำเร็จในทุกสิ่งที่เป็นไปได้

หนังสือเล่มนี้แบ่งออกเป็นสามส่วนเพื่อให้คุณทำความเข้าใจได้ง่ายขึ้น ส่วนที่หนึ่งคือ “ความมีวินัยในตัวเองกับความสำเร็จในเรื่องส่วนตัว” ในเนื้อหาทั้ง 7 บทของส่วนนี้ คุณจะได้เรียนรู้วิธีดัดศักยภาพในตัวเอง ออกมาให้มากขึ้นด้วยการมีวินัยในตัวเองกับทุกแก่นมุมของชีวิตส่วนตัว รวมถึงการตั้งเป้าหมาย การบ่มเพาะนิสัย การมีความรับผิดชอบ การสร้างความกล้าหาญ และการทำทุกสิ่งอย่างพากเพียรและมุ่งมั่น

สำหรับ 7 บทต่อมาของส่วนที่สอง คุณจะได้เรียนรู้วิธีที่ช่วยให้คุณประสบความสำเร็จมากกว่าเดิมอย่างมหาศาลในด้านธุรกิจ การขาย และการเงินส่วนตัว คุณจะได้เรียนรู้ว่าการมีวินัยในตัวเองสำคัญอย่างไรต่อการเป็นผู้นำในสาขาอาชีพของคุณ การทำให้ธุรกิจมีกำไรมากขึ้น การทำยอดขายให้ได้มากขึ้น การลงทุนได้อย่างชาญฉลาดมากขึ้น และการบริหารเวลาเพื่อให้ได้ผลลัพธ์สูงสุด

และใน 7 บทสุดท้ายของส่วนที่สาม คุณจะได้เรียนรู้วิธีนำความ
มหัศจรรย์ของการมีวินัยในตัวเองมาปรับใช้กับชีวิตส่วนตัว ทั้งในด้าน
ของความสุข สุขภาพ สมรรถภาพทางร่างกาย ชีวิตคู่ การเลี้ยงลูก
มิตรภาพ และความสงบในจิตใจ พุดง่าย ๆ ก็คือคุณจะได้เรียนรู้วิธียก
ระดับคุณภาพชีวิตและความสัมพันธ์ในทุก ๆ ด้าน

ในแต่ละบท ผมจะแสดงให้เห็นว่าคุณจะนำความมีวินัยในตัวเอง
และการบังคับตัวเองในระดับสูงไปใช้กับทุกสิ่งที่คุณทำได้อย่างไร

หลังจากนี้คุณจะได้เรียนรู้วิธีพัฒนาตัวเองในด้านชีวิตส่วนตัวและ
ชีวิตการทำงาน รวมถึงวิธีที่จะทำให้คุณกลายเป็นคนที่เข้มแข็ง มีความสุข
และมีความมั่นใจมากขึ้น คุณจะได้เรียนรู้วิธีกำจัดนิสัยเดิม ๆ ที่อาจอุดร้ง
คุณอยู่ และวิธีสร้างนิสัยของการพึ่งพาตัวเอง การตัดสินใจด้วยตัวเอง
และการมีวินัยในตัวเองซึ่งจะช่วยให้คุณตั้งและบรรลุเป้าหมายต่าง ๆ ได้
ทั้งยังจะได้เรียนรู้วิธีควบคุมจิตใจ อารมณ์ความรู้สึก และอนาคตของ
ตัวเองอย่างเต็มที่ด้วย

ทันทีที่ใช้ประโยชน์จากความมีวินัยในตัวเองได้อย่างชำนาญ คุณจะ
กลายเป็นคนที่ไม่มียะไรมาหยุดยั้งได้ราวกับได้รับพลังจากธรรมชาติ
อันยิ่งใหญ่ คุณจะไม่หาข้อแก้ตัวว่าทำไมตัวเองถึงยังไม่ก้าวหน้า ภายใน
ไม่กี่เดือนและไม่กี่ปีข้างหน้าคุณจะประสบความสำเร็จมากกว่าที่คน
ส่วนใหญ่ทำได้ในช่วงชีวิต