สารบัญ

	บทนำ	15
1	ค้นหาเสียงเรียกจากภายใน	19
2	ใจดีกับคนแปลกหน้าในทุกวัน	22
3	รักษาทัศนคติที่ถูกต้อง	24
4	ฝึกรักแบบเข้มงวด	27
5	เขียนบันทึก	30
6	บ่มเพาะความซื่อสัตย์	32
7	ยกย่องอดีตของคุณ	34
8	เริ่มต้นวันให้ดี	37
9	เรียนรู้ที่จะปฏิเสธอย่างสง่างาม	40
10	วันสะบาโตประจำสัปดาห์	43
11	คุยกับตัวเอง	45
12	กำหนดช่วงพักกังวล	48

SAMPLE

13 ถอดบทเรียนจากเด็กๆ 51

14 จำไว้ว่าอัจฉริยะเกิดจาก
แรงบันดาลใจ 99 เปอร์เซ็นต์ 54

15 ดูแลรักษาวัดของคุณ 56

16 อยู่ลำพังกับตัวเอง 59

17 นึกถึงเพื่อนบ้านในฝัน 62

18 จงตื่นแต่เช้า 65

19 มองปัญหาเป็นคำอวยพร 69

20 หัวเราะให้มากขึ้น 71

21 ใช้ชีวิตหนึ่งวันโดยไม่มีนาฬิกา 73

22 เสี่ยงให้มากขึ้น 75

23 เข้าใจธรรมชาติของชีวิต 78

24 เรียนรู้จากภาพยนตร์ดีๆ 80

25 อวยพรเงินของคุณ 82

26 สนใจสิ่งที่ควรค่า 84

27 เขียนโน้ตขอบคุณ 88

28 พกหนังสือติดตัวเสมอ 90

29 เปิดบัญชีความรัก 93

30 มองผ่านสายตาของคนอื่น 95

SAMPLE

31 เขียนรายการปัญหาของคุณ 98
32 ฝึกนิสัยลงมือทำ 100
33 มองลูกๆ เป็นของขวัญ 102
34 ดื่มด่ำกับเส้นทาง ไม่ใช่แค่กับรางวัล 104
35 จำไว้ว่าการตระหนักรู้มาก่อนการเปลี่ยนแปลง 106
36 อ่านหนังสือเรื่อง *Tuesdays with Morrie* 109
37 ควบคุมเวลาของคุณ 111
38 ใจเย็นไว้ 113
39 แต่งตั้งคณะกรรมการบริหารส่วนตัว 116
40 จัดการลิงในหัว 119
41 เชี่ยวชาญด้านการขอ 121
42 มองหาความหมายในงานของคุณ 123
43 สร้างห้องสมุดหนังสือฮีโร 126
44 ขัดเกลาความสามารถเฉพาะตัว 130
45 เชื่อมโยงกับธรรมชาติ 133
46 ใช้เวลาระหว่างเดินทาง 135
47 งดเสพข่าว 137
48 จริงจังกับการตั้งเป้าหมาย 139
49 จำกฎแห่งเลข 21 142

SAMPLE

50 ฝึกให้อภัย 144

51 ดื่มน้ำผลไม้คั้นสด 146

52 สร้างสภาพแวดล้อมที่บริสุทธิ์ 148

53 เดินเล่นในป่า 151

54 หาที่ปรึกษา 153

55 พักร้อนแบบทันใจ 155

56 ทำงานอาสาสมัคร 157

57 หาหกคนที่ใช่ให้เจอ 159

58 ฟังเพลงทุกวัน 161

59 เขียนถ้อยแถลงถึงมรดกที่จะทิ้งไว้เบื้องหลัง 163

60 หาเพื่อนแท้สามคน 166

61 อ่านหนังสือเรื่อง *The Artist's Way* 169

62 ฝึกทำสมาธิ 171

63 จัดงานศพคนเป็น 174

64 เลิกบ่นและเริ่มใช้ชีวิต 176

65 เพิ่มคุณค่าในตัวเอง 178

66 เป็นพ่อแม่ที่ดีขึ้น 180

67 ไม่ทำตามขนบ 182

68 พกการ์ดเป้าหมายติดตัว 184

SAMPLE

69 เป็นมากกว่าอารมณ์ของตัวเอง 186
70 ดื่มด่ำกับสิ่งที่เรียบง่าย 188
71 เลิกวิพากษ์วิจารณ์ 190
72 มองหนึ่งวันเป็นทั้งชีวิตของคุณ 192
73 สร้างพันธมิตรนักคิด 194
74 เขียนแนวทางปฏิบัติประจำวัน 197
75 สร้างมุมมองใหม่ให้ชีวิต 199
76 เป็นซีอีโอของชีวิตคุณเอง 201
77 จงถ่อมตัว 204
78 ไม่ต้องอ่านหนังสือให้จบทุกเล่ม 206
79 อย่าใจร้ายกับตัวเองเกินไป 208
80 ปฏิญาณตนให้กับความเงียบ 210
81 อย่ารับสายทุกครั้งที่โทรศัพท์ดัง 212
82 จำไว้ว่าการพักผ่อนต้องทำให้คุณหย่อนใจ 214
83 เลือกคู่แข่งที่คู่ควร 216
84 นอนให้น้อย 219
85 ร่วมมื้ออาหารกับครอบครัว 222
86 เป็นนักลอกเลียนแบบ 224
87 เรียนการพูดต่อหน้าผู้คน 226

SAMPLE

88 หยุดคิดแคบๆ 228
89 อย่ากังวลกับสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้ 231
90 หัดเดิน 233
91 เขียนเรื่องราวชีวิตของคุณใหม่ 236
92 ปลูกต้นไม้ 238
93 หาพื้นที่แห่งความสงบของคุณ 240
94 ถ่ายรูปให้มากขึ้น 242
95 จงเป็นนักผจญภัย 244
96 คลายเครียดก่อนเข้าบ้าน 246
97 เคารพสัญชาตญาณของตัวเอง 248
98 สะสมคำพูดสร้างแรงบันดาลใจ 251
99 รักงานของคุณ 253
100 รับใช้เพื่อนมนุษย์โดยไม่นึกถึงตัวเอง 255
101 ใช้ชีวิตให้เต็มที่เพื่อจากไปอย่างเป็นสุข 257

ประวัติผู้เขียน 261

SAMPLE

ขออุทิศหนังสือเล่มนี้ให้ผู้อ่านของผม
หวังว่าคุณจะนำบทเรียนชีวิตในหน้าหนังสือเหล่านี้
ไปใช้เพื่อบรรลุศักยภาพสูงสุดของตนเอง
และสร้างความเปลี่ยนแปลงให้กับชีวิตของผู้คนรอบตัว

หนังสือเล่มนี้ยังอุทิศแด่ลูกๆ ของผม
โคลบี้และเบียงก้า ผู้เป็นดั่งครูที่ยอดเยี่ยมที่สุด
ทั้งสองคนของผม พ่อรักลูก

SAMPLE

โศกนาฏกรรมแห่งชีวิตหาใช่ความตาย
หากแต่เป็นการปล่อยให้
ตัวตนภายในมอดดับไปขณะที่ยังมีชีวิตอยู่

— นอร์แมน คัสซินส์

SAMPLE

บทนำ

ผมขอยกย่องคุณที่หยิบหนังสือเล่มนี้ขึ้นมา เพราะมันหมายความว่าคุณได้ตัดสินใจที่จะใช้ชีวิตอย่างตั้งใจมากขึ้น มีความสุขมากขึ้น และรู้สึกเติมเต็มมากขึ้น คุณได้ตัดสินใจที่จะใช้ชีวิตด้วยการเลือกเองมากกว่าที่จะรอโอกาส ออกแบบชีวิตเองมากกว่าที่จะเดินตามสูตรสำเร็จ และผมขอปรบมือให้คุณสำหรับการตัดสินใจครั้งนี้

ตั้งแต่ผมเขียนหนังสือสองเรื่องก่อนในหนังสือชุด “The Monk Who Sold His Ferrari” ผมได้รับจดหมายมากมายนับไม่ถ้วนจากผู้อ่านที่ชีวิตเปลี่ยนไปเพราะข้อคิดที่พวกเขาได้ค้นพบ ความเห็นที่ได้รับจากชายหญิงเหล่านี้มอบแรงบันดาลใจและทำให้ผมรู้สึกซาบซึ้งใจ จดหมายหลายฉบับยังเป็นแรงกระตุ้นให้ผมกลั่นกรองทุกอย่างที่ผม

SAMPLE

ได้เรียนรู้เกี่ยวกับศิลปะแห่งการมีชีวิตให้กลายเป็นบทเรียนต่างๆ ในชีวิต ดังนั้นผมจึงเริ่มรวบรวมบทเรียนที่ดีที่สุดที่ผมมีเข้าด้วยกัน กลายเป็นหนังสือที่ผมเชื่ออย่างแท้จริงว่าจะช่วยเปลี่ยนแปลงชีวิตของคุณได้

ถ้อยคำต่างๆ บนหน้ากระดาษต่อจากนี้กลั่นออกมาจากหัวใจ และเขียนด้วยความหวังเป็นอย่างยิ่งว่าคุณจะไม่เพียงรู้สึกเชื่อมโยงกับความรู้ที่ผมมอบให้ แต่ยังนำไปปฏิบัติเพื่อสร้างการพัฒนาที่ยั่งยืนในทุกมิติของชีวิต จากการทดลองของผมเอง ผมค้นพบว่าแค่รู้ว่าต้องทำอะไรนั้นยังไม่พอ คุณต้องปฏิบัติตามความรู้นั้นเพื่อจะได้มีชีวิตอย่างที่ต้องการ

และเมื่อคุณพลิกหน้ากระดาษของหนังสือเรื่องที่สามนี้ในหนังสือชุด “The Monk Who Sold His Ferrari” ผมหวังว่าคุณจะได้ค้นพบความรู้มากมายที่จะทำให้คุณภาพของชีวิตการงาน ชีวิตส่วนตัว และชีวิตทางจิตวิญญาณของคุณดีขึ้น ได้โปรดเขียนจดหมายมาหาผม ส่งอีเมล หรือเข้าร่วมงานสัมมนาของผมสักงานเพื่อแลกเปลี่ยนกันว่าคุณได้นำบทเรียนจากหนังสือเล่มนี้ไปปรับใช้ในชีวิตอย่างไร ผมจะพยายามเขียนตอบจดหมายของคุณอย่างสุดความสามารถ หวังว่าคุณ

SAMPLE

จะพบเจอกับความสงบอันลึกซึ้ง ความเจริญรุ่งเรือง และวันเวลาที่มีความสุขพร้อมกับเป้าหมายอันมีค่า

โรบิน ชาร์มา

SAMPLE

1
ค้นหาเสียงเรียกจากภายใน

ตอนที่ผมยังเด็ก พ่อพูดอะไรบางอย่างที่ผมไม่มีวันลืม “ลูกชาย เมื่อลูกเกิดมา ลูกร้องไห้ในขณะที่โลกใบนี้ปีติยินดี จงใช้ชีวิตในแบบที่เมื่อลูกจากไป โลกใบนี้ร้องไห้ในขณะที่ลูกปีติยินดี” เราอยู่ในยุคที่เราลืมไปแล้วว่าความหมายของชีวิตคืออะไร เราพาคนไปดวงจันทร์ได้อย่างง่ายดาย แต่กลับไม่สามารถเดินข้ามถนนไปทำความรู้จักเพื่อนบ้านคนใหม่ เรายิงมิสไซล์ไปอีกฟากของโลกได้ด้วยความแม่นยำสูง แต่ไม่สามารถพาลูกๆ ไปห้องสมุดตามที่นัดกันไว้ได้ เรามีอีเมล เครื่องโทรสาร และสมาร์ตโฟนให้ติดต่อกันได้เสมอ แต่ขณะเดียวกันก็อาศัยอยู่ในช่วงเวลาที่มนุษย์ไม่เคยห่างเหินกันขนาดนี้มาก่อน เราสูญเสียการเชื่อมโยงกับผู้คน สูญเสียจุดมุ่งหมาย สูญเสียการมองเห็นสิ่งที่มีความหมายมากที่สุด

SAMPLE

ดังนั้นขณะที่คุณอ่านหนังสือเล่มนี้ ผมขอถามคุณว่า “ใครจะร้องไห้เมื่อคุณจากไป” มีกี่ชีวิตที่คุณจะได้เชื่อมโยง ขณะที่คุณมีสิทธิพิเศษได้เดินอยู่บนดาวเคราะห์ดวงนี้ คุณจะสร้างผลกระทบอะไรบ้างให้กับคนรุ่นต่อๆ ไป จะทิ้งมรดกอะไรเอาไว้หลังจากหมดลมหายใจ หนึ่งในบทเรียนที่ผมได้เรียนรู้จากชีวิตตัวเองคือ ถ้าคุณไม่ลงมือทำอะไรในชีวิต ชีวิตจะลงมือกับคุณเอง จากวันกลายเป็นสัปดาห์ สัปดาห์กลายเป็นเดือน และเดือนกลายเป็นปี เพียงไม่นานทุกอย่างก็สิ้นสุดลง คุณจะเหลือเพียงความเสียดายที่ได้ใช้ชีวิตเพียงครึ่งๆ กลางๆ อยู่เต็มอก มีคนถามจอร์จ เบอร์นาร์ด ชอว์ ในช่วงสุดท้ายของชีวิตว่า “คุณจะทำอะไรถ้ามีโอกาสใช้ชีวิตนี้อีกครั้งหนึ่ง” เขาครุ่นคิด ก่อนตอบพร้อมถอนหายใจเฮือกใหญ่ว่า “ผมอยากเป็นคนที่ผมสามารถเป็นได้ แต่ไม่เคยได้เป็น” ผมเขียนหนังสือเล่มนี้เพื่อที่สิ่งนี้จะไม่มีวันเกิดขึ้นกับคุณ

ในฐานะนักพูดอาชีพ ผมใช้เวลามากมายไปกับการบรรยายในงานประชุมทั่วอเมริกาเหนือ บินจากเมืองนั้นไปเมืองนี้ แบ่งปันแนวคิดกับผู้คนเรื่องความเป็นผู้นำในธุรกิจและในชีวิต ถึงแม้คนเหล่านี้จะมาจากสาขาอาชีพและสถานะทางสังคมที่ต่างกัน แต่คำถามของพวกเขายังวนเวียนอยู่กับเรื่องเดิมไม่เปลี่ยนแปลง นั่นคือ ฉันจะหาความหมายของชีวิต

SAMPLE

ที่ยิ่งใหญ่กว่านี้ได้อย่างไร จะสร้างผลงานที่คงอยู่ยาวนานได้อย่างไร และจะใช้ชีวิตให้เรียบง่ายขึ้นได้อย่างไรเพื่อเพลิดเพลินไปกับเส้นทางของชีวิตก่อนสายเกินไป

และผมตอบเหมือนเดิมเสมอ นั่นคือ จงค้นหาเสียงเรียกจากภายใน ผมเชื่อว่าทุกคนล้วนมีความสามารถพิเศษที่รอให้เราใช้มันเพื่อไขว่คว้าเป้าหมายที่คู่ควร ทุกคนต่างก็อยู่ตรงนี้เพื่อจุดมุ่งหมายเฉพาะตัวบางอย่าง เพื่อจุดประสงค์อันสูงส่งที่จะช่วยดึงศักยภาพสูงสุดในตัวออกมา พร้อมทั้งเพิ่มคุณค่าให้กับชีวิตของคนรอบตัว การค้นหาเสียงเรียกจากภายในไม่ได้หมายความว่าคุณต้องลาออกจากงานที่ทำอยู่ คุณแค่ต้องใส่ความเป็นตัวเองลงไปในงานให้มากขึ้น และจดจ่อกับสิ่งที่คุณทำได้ดีที่สุด มันหมายความว่าคุณจะไม่รอให้คนอื่นสร้างการเปลี่ยนแปลงที่คุณปรารถนา ดังที่มหาตมะ คานธีได้กล่าวไว้ว่า “จงเป็นการเปลี่ยนแปลงที่คุณอยากเห็นในโลกนี้” และเมื่อคุณทำเช่นนั้น ชีวิตของคุณจะเปลี่ยนไป

SAMPLE

2
ใจดีกับคนแปลกหน้าในทุกวัน

ในช่วงเวลาสุดท้ายของชีวิต อัลดัส ฮักซ์ลีย์ ครุ่นคิดถึงบทเรียนชีวิตทั้งหมดของเขาและสรุปออกมาเป็นถ้อยคำอันเรียบง่าย นั่นคือ “จงใจดีกับคนอื่นให้มากขึ้น” บ่อยครั้งเราเชื่อว่าการจะมีชีวิตที่น่าพึงพอใจอย่างแท้จริงนั้น เราต้องทำสิ่งที่ยิ่งใหญ่ให้สำเร็จ หรือสร้างผลงานชิ้นโบแดงที่จะทำให้ได้ขึ้นปกนิตยสารและหนังสือพิมพ์ นั่นไม่จริงเลย ชีวิตที่มีความหมายประกอบด้วยการกระทำที่ดีงามและมีเมตตาในแต่ละวัน เมื่อเวลาผ่านไป สิ่งธรรมดาเหล่านี้จะหลอมรวมกันเป็นความยิ่งใหญ่ที่แท้จริง

ทุกคนที่เข้ามาในชีวิตล้วนมีบทเรียนมาสอนคุณและมีเรื่องราวมาเล่าให้คุณฟัง แต่ละคนที่ผ่านเข้ามาในช่วงเวลาต่างๆ ล้วนมอบโอกาสให้คุณได้แสดงความเมตตาและความอ่อนโยนเพิ่มขึ้นอีกนิด สิ่งเหล่านี้บ่งบอกถึงความมีมนุษยธรรม

SAMPLE

ของคุณได้ ทำไมไม่เริ่มจากการเป็นตัวเองในแบบที่ดีขึ้น และทำในสิ่งที่คุณสามารถทำได้เพื่อให้โลกรอบตัวน่าอยู่ขึ้นล่ะ ผมมองว่าถ้าในระหว่างวันคุณทำให้คนยิ้มได้แม้แค่คนเดียว หรือทำให้คนแปลกหน้าสักคนอารมณ์ดีขึ้น วันของคุณก็คุ้มค่าแล้ว พูดง่ายๆ ว่า ความเมตตาคือค่าเช่าที่เราต้องจ่ายสำหรับพื้นที่ในการอาศัยอยู่บนดาวเคราะห์ดวงนี้

จงหาวิธีที่สร้างสรรค์ขึ้นในการแสดงความเมตตากับคนแปลกหน้า คุณอาจจ่ายค่าทางด่วนให้รถคันข้างหลัง สละที่นั่งบนรถไฟใต้ดินให้กับคนที่ต้องการ และเอ่ยทักทายคนอื่นก่อน สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นการเริ่มต้นที่ดี ไม่นานมานี้ ผมได้รับจดหมายจากผู้อ่านหนังสือเรื่อง *The Monk Who Sold His Ferrari* ซึ่งอาศัยอยู่ในรัฐวอชิงตัน เธอเขียนว่า “ฉันมักจะมอบเงินบางส่วนให้กับคนที่คอยช่วยเหลือบนเส้นทางแห่งจิตวิญญาณของฉัน ขอให้คุณได้โปรดรับเช็คจำนวน 100 ดอลลาร์ที่แนบมาด้วย พร้อมกับคำอวยพรและความซาบซึ้งใจของฉัน” ผมรีบตอบรับความใจดีของเธอด้วยการส่งเทปเสียงการบรรยายของผมไปให้ เพราะอยากให้เธอได้รับสิ่งที่มีคุณค่าตอบแทนของขวัญที่ส่งมา การกระทำของเธอเป็นบทเรียนอันยิ่งใหญ่เกี่ยวกับความสำคัญของการให้จากหัวใจ

SAMPLE

3
รักษาทัศนคติที่ถูกต้อง

SAMPLE

เรื่องเล่าเก่าแก่มีอยู่ว่า วันหนึ่งชายที่ป่วยหนักถูกเข็นเข้าห้องพักในโรงพยาบาล ซึ่งมีคนไข้อีกคนนอนพักฟื้นอยู่บนเตียงข้างหน้าต่าง เมื่อทั้งสองกลายมาเป็นเพื่อนกัน คนไข้ข้างหน้าต่างมักจะมองออกไปข้างนอกและใช้เวลาสองสามชั่วโมงมอบความสุขให้เพื่อนร่วมห้องด้วยการบรรยายโลกภายนอกอย่างละเอียด บางวันเขาบรรยายความสวยงามของต้นไม้ในสวนสาธารณะตรงข้ามโรงพยาบาล และภาพของใบไม้ที่โบกพลิ้วอยู่ในสายลม บางวันก็เล่าว่าผู้คนที่เดินผ่านโรงพยาบาลกำลังทำอะไรทีละขั้นตอน แต่นานวันเข้าชายที่ป่วยหนักก็เริ่มหงุดหงิดที่ไม่อาจชื่นชมความสวยงามที่คนไข้ข้างหน้าต่างบรรยายให้ฟังได้ ในที่สุดเขาก็เริ่มไม่ชอบชายคนนั้นและกลายเป็นเกลียดอย่างรุนแรง

คืนหนึ่งคนไข้ข้างหน้าต่างไออย่างรุนแรงและหยุดหายใจ แทนที่ชายที่ป่วยหนักจะกดปุ่มเพื่อขอความช่วยเหลือ เขากลับเลือกที่จะไม่ทำอะไร เช้าวันต่อมาเพื่อนที่เคยสร้างความสุขให้เขาก็ได้รับการยืนยันว่าเสียชีวิตและถูกเข็นออกไปจากห้องพัก เขารีบขอให้พยาบาลช่วยย้ายเตียงของเขาไปอยู่ติดกับหน้าต่าง แต่เมื่อมองออกไปข้างนอก เขากลับค้นพบอะไรบางอย่างที่ทำให้ตัวสั่น ตรงนั้นมีเพียงกำแพงอิฐว่างเปล่า อดีตเพื่อนร่วมห้องของเขาใช้จินตนาการอันสร้างสรรค์บรรยายภาพอันน่าอัศจรรย์ขึ้นมาด้วยความห่วงใย เพื่อช่วยให้เขารู้สึกดีขึ้นสักเล็กน้อยในช่วงเวลาที่ยากลำบาก ชายคนนั้นทำไปด้วยความรักที่ปราศจากอัตตา

เรื่องเล่านี้ทำให้ผมเปลี่ยนมุมมองทุกครั้งที่นึกถึง ถ้าอยากใช้ชีวิตอย่างมีความสุขและมีความหมายมากขึ้น เมื่อคุณพบเจอกับสถานการณ์อันยากลำบาก คุณต้องคอยปรับเปลี่ยนมุมมองและถามตัวเองอยู่เสมอว่า “มีวิธีมองสถานการณ์แย่ๆ ในแบบที่ฉลาดและตื่นรู้กว่านี้หรือไม่” มีบันทึกว่าสตีเฟน ฮอว์กิง หนึ่งในนักฟิสิกส์ที่ยิ่งใหญ่ที่สุดเคยกล่าวไว้ว่า เราอาศัยอยู่บนดาวเคราะห์ดวงเล็กๆ ของดาวฤกษ์ทั่วๆ ไปดวงหนึ่งในขอบเขตของกาแล็กซีหนึ่งท่ามกลางกาแล็กซีนับแสนล้าน นี่เปลี่ยนมุมมองของคุณไปอย่างไรบ้าง เมื่อรู้อย่างนี้แล้ว ปัญหาของคุณ

SAMPLE

ใหญ่ขนาดนั้นจริงๆ เหรอ สถานการณ์ยากๆ ทั้งในอดีตและปัจจุบันเป็นเรื่องคอขาดบาดตายแบบที่คุณคิดจริงๆ ใช่ไหม

เราอยู่บนดาวเคราะห์ดวงนี้เพียงช่วงเวลาสั้นๆ เท่านั้น เมื่อมองในภาพใหญ่ของจักรวาล ชีวิตของเราเป็นเพียงจุดเล็กๆ บนผืนผ้าใบแห่งนิรันดร์ ดังนั้นจงใช้ชีวิตอย่างชาญฉลาดด้วยการสนุกไปกับการเดินทางและกระบวนการของชีวิต

SAMPLE