

howto

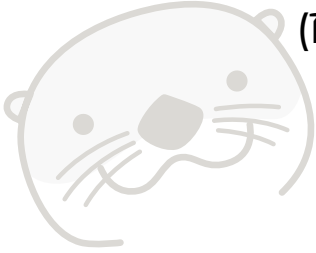
# Emperor of Life

## จักรพรรดิแห่งอาณาจักรชีวิต



ยวสินธุ์ ตะวงษา  
(ไลอ้อน The Library)

เขียน



115014 ด็องรากรินฟัสตีนิ



## Emperor of Life





### จักรพรรดิแห่งอาณาจักรชีวิต

# howto

ในเครือบริษัทอมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

378 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170

โทรศัพท์ 0-2422-9999 ต่อ 4964, 4969 E-mail: info@amarin.co.th

www.amarinbooks.com    @amarinbooks  Amarin HOW-TO

สงวนลิขสิทธิ์หนังสือเล่มนี้ตามพระราชบัญญัติ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

ห้ามคัดลอกเนื้อหา ภาพประกอบ รวมทั้งตัดแปลงเป็นแถบบันทึกเสียง ดัดแปลงวีดิทัศน์

หรือเผยแพร่ด้วยรูปแบบและวิธีการอื่นใดก่อนได้รับอนุญาต

พิมพ์ครั้งแรก มีนาคม 2568

---

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของศูนย์ข้อมูลอมรินทร์

ยูสลินธุ์ ตะวงษา (ไลออน The Library).

Emperor of Life จักรพรรดิแห่งอาณาจักรชีวิต / ยูสลินธุ์ ตะวงษา (ไลออน The Library): เขียน.- กรุงเทพฯ: ชาวอมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่นส์, 2568.

(12), 292 หน้า. ภาพประกอบ.

1. จิตวิทยาประยุกต์. 2. จิตวิทยาพัฒนาตนเอง. 3. ความสำเร็จ -- แง่จิตวิทยา. 4. การดำเนินชีวิต. I. ชื่อเรื่อง.

158.1 ย7๑7

DDC 158.1

ISBN 978-616-18-7597-8

---

เจ้าของ ผู้พิมพ์/ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ศิริ บุญพิทักษ์เกศ • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วิรัตน์พันธ์

รองกรรมการผู้จัดการ ศครกร วัฒนสุทธิวงศ์ • ที่ปรึกษา องอาจ จิระอร

บรรณาธิการ ศรีสุภา ส่งแสงชูร, มนทิรา ภูพาน้ำ • ผู้จัดการฝ่ายการผลิต อมรวัลักษณ์ เขยกลิน

ศิลปกรรมปก สิริพงษ์ กิจวัตร • ออกแบบรูปเล่ม เกติพิบูล โหมตตาด

คอมพิวเตอร์ รัชฎากร ศรพรหมฉาย • พิสูจน์อักษร สุภาวดี สุขสมัย, เกลาภิรยา พรหมทอง

แยกสีและพิมพ์ที่ สายธุรกิจโรงพิมพ์ บริษัทอมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

376 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170 โทรศัพท์ 0-2422-9000, 0-2882-1010

จัดจำหน่ายโดย บริษัทอมรินทร์บุ๊คเซ็นเตอร์ จำกัด

108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกรวย-จตุรพักตรพิมาน ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี 11130 โทรศัพท์ 0-2423-9999

www.naiin.com

ราคา 345 บาท



ผลิตภัณฑ์นี้ผลิตจากวัตถุดิบและกระบวนการผลิตที่ได้รับการรับรองมาตรฐานสากลว่า  
เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมและสอดคล้องกับหลักการความยั่งยืน

Made from certified Eco-friendly materials and processes for sustainability.



ကလေးဂျာနယ်



# คำนำสำนักพิมพ์



## “ชีวิตของคุณคืออาณาจักรของคุณ และคุณคือผู้ปกครองเพียงหนึ่งเดียว”

ในโลกที่เต็มไปด้วยความวุ่นวายและการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา การค้นหาความหมายที่แท้จริงของชีวิตอาจเป็นเรื่องที่ยากลำบาก แต่จะดีกว่าไหม หากคุณมีแผนที่ช่วยให้คุณสำรวจเส้นทางแห่งการเติบโตส่วนบุคคล พร้อมค้นพบวิธีการปกครองชีวิตให้ประสบความสำเร็จ โดยใช้แผนที่ชีวิตที่สามารถนำไปปฏิบัติได้จริง เพื่อให้คุณกลายเป็นผู้นำแห่งชีวิตที่แท้จริง

หนังสือ *Emperor of Life* จักรพรรดิแห่งอาณาจักรชีวิต เล่มนี้ เขียนโดยคุณไลออน-ยิวสินธุ์ ตะวงษา ผู้ก่อตั้งช่อง The Library ที่มีผู้ติดตามรวมกันกว่า 1 ล้านคนจากทุกช่องทาง YouTube, Facebook, Instagram, TikTok, Spotify, Apple Podcasts และ [www.thelibrarylearn.com](http://www.thelibrarylearn.com)

ด้วยความตั้งใจนำเสนอแนวคิดที่หลอมรวมปรัชญา ภูมิปัญญา และศาสตร์ต่าง ๆ เข้าด้วยกัน ถ่ายทอดออกมาเป็นวิธีในการดูแลอาณาจักรทั้งหกที่สำคัญในชีวิต ได้แก่

1. อาณาจักรแห่ง “นิสัย” (Habit) การฝึกฝนนิสัยที่จะสร้างความสำเร็จ



2. **อาณาจักรแห่ง “กาย” (Physical)** การดูแลร่างกายเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพชีวิต
3. **อาณาจักรแห่ง “จิตวิญญาณ” (Soul)** การดูแลจิตวิญญาณที่เป็นแหล่งพลังงานสำคัญ
4. **อาณาจักรแห่ง “ความคิด” (Mind)** การปรับความคิดเพื่อนำชีวิตไปสู่ความก้าวหน้า
5. **อาณาจักรแห่ง “คน” (People)** การสร้างความสัมพันธ์และร่วมมือกับผู้อื่น อันจะนำมาซึ่งโอกาสอันยิ่งใหญ่
6. **อาณาจักรแห่ง “ชีวิต” (Life)** การบูรณาการทั้ง 5 อาณาจักรข้างต้นเข้าด้วยกัน เพื่อสร้างผลลัพธ์ที่สมบูรณ์แบบที่สุด

เพราะการปกครองชีวิตไม่ใช่เรื่องง่าย ต้องใช้เวลาและการฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ชีวิตมีทิศทางที่ชัดเจนและประสบผลสำเร็จตามที่ตั้งใจ หนังสือเล่มนี้จะเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้คุณพิชิตทุกอุปสรรคในชีวิตและเดินไปสู่ความสำเร็จอย่างยั่งยืน

ถ้าพร้อมแล้ว เปิดหน้าถัดไป และร่วมออกเดินทางกันค่ะ

howto



# คำนำผู้เขียน



หากเปรียบชีวิตเป็นอาณาจักรแห่งหนึ่ง การจะปกครองอาณาจักรนี้ให้อุดมสมบูรณ์ ผู้คนในบ้านเมืองอยู่กันอย่างสันติสุข และรอดพ้นจากสงครามที่ก่อให้เกิดความสูญเสีย คงเป็นจุดมุ่งหมายสำคัญอย่างยิ่งที่เจ้าผู้ครองนครจะต้องทำนุบำรุงอย่างสม่ำเสมอ แน่ใจว่าการอุปมาอุปไมยนี้เป็นแรงบันดาลใจสำหรับผมในฐานะผู้เขียน รวมถึงผู้ร่วมงานทุกท่านที่ร่วมสร้างสรรค์หนังสือเล่มนี้ขึ้นมา

ผมเชื่อว่าผู้อ่านทุกคนที่มีนิสัยของการพัฒนาตัวเองจะมีชุดความคิดหนึ่งเหมือนกัน นั่นคือ *ทุกผลลัพธ์ในชีวิตล้วนเริ่มต้นมาจากการกระทำของเรา* เราจึงต้องเป็นผู้รับผิดชอบชีวิตของตัวเอง นี่คือชุดความคิดของคนที่กำลังจะกลายเป็นผู้ควบคุมชีวิต พวกเขาจะเรียนรู้ที่จะปกครองความคิดและการกระทำของตนเองให้มีคุณภาพอย่างสม่ำเสมอ

ความตั้งใจของผมคือปรารถนาให้หนังสือเล่มนี้ได้เป็นอีกหนึ่งแผนที่ชีวิตให้กับทุกคนที่ได้จับต้อง แผนที่นี้ไม่เพียงแต่จะมอบชุดความคิดในการจัดการชีวิตหรือการสร้างความสำเร็จ แต่ยังจะพาคุณไปค้นพบพลังและศักยภาพบางอย่างที่หลับใหลอยู่ในเขตแดนจิตใต้สำนึกของคุณเอง



การอ่านหนังสือเล่มนี้จะกลายเป็นอีกหนึ่งประสบการณ์ที่คอยสนับสนุนความสำเร็จของคุณ และขณะเดียวกัน การลงมือทำจะกลายเป็นสิ่งยืนยันว่า *ไม่ว่าเราจะเป็นใคร เราสามารถกุมโชคชะตาชีวิตของตัวเองได้เสมอ และไม่ว่าเราจะเชื่อในสิ่งนั้นหรือไม่ สิ่งที่เราเชื่อจะกำหนดสิ่งที่เราเป็น*

สุดท้ายนี้ หนังสือเล่มนี้จะไม่มีการเกิดขึ้นได้ หากขาดผู้ร่วมงานที่ยอดเยี่ยม สำนักพิมพ์ howto ที่คอยสนับสนุนอย่างมืออาชีพ รวมไปถึงทุกคนในชีวิตของผมที่คอยสนับสนุน The Library และองค์กรเดอะไลบรารีเลิร์น ให้กลายเป็นหนึ่งในองค์กรที่สร้างอิทธิพลให้คนกล้าคิด กล้าทำ กล้าฝัน และกล้าจินตนาการ

ขอบคุณทุกท่านจากใจจริงครับ

ยุวสินธุ์ ตะวงษา  
(ไลอ้อน The Library)



# สารบัญ



บทนำ

3

## 1. อานาจกร๓ห๑ง “นิสัย” (Habit)

9

- ผู้พยากรณ์อนาคต 13
- ปลุกฝังด้วย “ระเบียบวินัย” 18
- ปรัชญาเหล่านี้จะทำให้คุณค้นพบความสำเร็จ 24
- คำพูดจะเป็นนายของเรา 30
- เข้มงวดกับสภาพรอบตัว 35
- วิชาพืชทางความคิด 38
- มีนิสัยทัศนที่แจ่มชัดและยาวไกล 41
- สังเกตให้เป็นนิสัย 47

## 2. อานาจกร๓ห๑ง “กาย” (Physical)

53

- พรอันประเสริฐจากฟ้าดิน 56
- กระเจกแห่งชีวิต 61
- สร้างกิจวัตรที่ทำหายและมีความหมาย 66
- เหตุผลที่แท้จริงของการฝึกฝน 69
- คุณแข็งแกร่งกว่าที่คิด 74



• จงเลือกความกล้าหาญ	78
• ความลับท่ามกลางความสงบ	82
• เชื้อเพลิงแห่งชีวิต	86
• เข้มงวดกับความสะอาด	91
• ป้อมปราการแห่งชีวิต	94

### 3. อานาจักรแห่ง “จิตวิญญาณ” (Soul) 99

• เข้มทิศแห่งชีวิต	102
• ทุกโชคชะตายุ่งย้อมมีเหตุผลเสมอ	109
• วิธีที่จะทำให้คุณอยู่เหนือทุกมรสุม	114
• ความเงียบสงบคือหนทาง	120
• เข้มงวดกับการควบคุมตนเอง	126
• ใช้จิตวิญญาณนำกาย	132
• แข็งแกร่งแต่อ่อนไหว	138
• อำนาจของฟ้าดิน	143
• เสอหลักแห่งจิตใจ	148
• อ่อนนุ่มสร้างอำนาจ	152



#### 4. อานาจักรแห่ง “ความคิด” (Mind) 159

- ความรู้คืออำนาจ 162
- จงโอบรับการเปลี่ยนแปลง 168
- เมื่อตื่นตระหนก จงสงบนิ่ง 172
- ทำสิ่งสำคัญให้สำคัญ 177
- ความหลงใหลและความทรหด 182
- จงแบ่งเค้กแห่งความสำเร็จ 188
- ความลับของอุปสรรค 192
- อย่าสิ้นหวัง 195

#### 5. อานาจักรแห่ง “คน” (People) 201

- เกมแห่งอำนาจ 204
- ทางแยกที่คุณต้องเลือก 209
- เป็นนักฟังก่อนนักพูด 213
- เราคือเด็กน้อยผู้ผ่านกาลเวลา 218
- นำด้วยผลลัพธ์มิใช่ถ้อยคำ 225
- จงเป็นผู้กล้าหาญ 229
- เด่นได้...แต่ยาวนาน 233
- จงร่วมมือกับผู้อื่นให้เป็น 237



- แสร้งไม่รู้ให้เป็น 242
- ชีวิตไม่เคยยุติธรรม 245

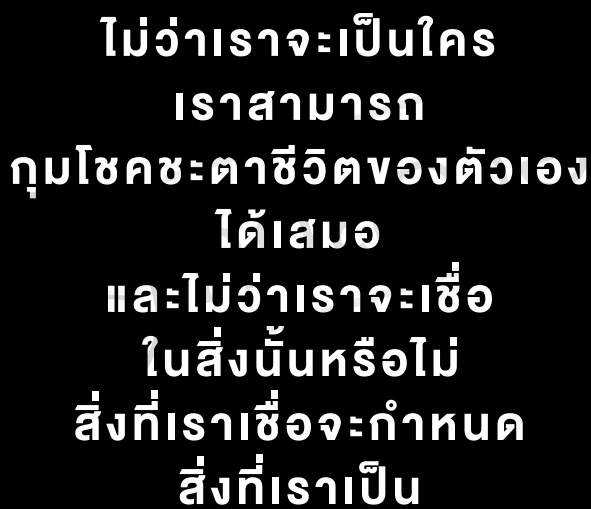
## 6. อาณาจักรแห่ง “ชีวิต” (Life) 251

- ความกล้าหาญ 255
- มนุษยธรรม 260
- สติปัญญา 267
- ระเบียบวินัย 271
- คุณธรรม 277

## บทส่งท้าย 283

- บรรณานุกรม 286
- เกี่ยวกับผู้เขียน 291





ไม่ว่าเราจะเป็ใคร  
เราสามารถ  
กุมโชคชะตาชีวิตของตัวเอง  
ได้เสมอ  
และไม่ว่าเราจะเชื่อ  
ในสิ่งนั้นหรือไม่  
สิ่งที่เราเชื่อจะกำหนด  
สิ่งที่เราเป็น

- ไลอ้อน The Library



# บทนำ

กาลครั้งหนึ่ง ณ ดินแดนแห่งอาณาจักรอันเกรียงไกร พระราชาผู้ปกครองอาณาจักรเสด็จพระราชดำเนินไปต่างแคว้นเพื่อสานสัมพันธ์ไมตรีและทำข้อตกลงสร้างผลประโยชน์ให้แก่บ้านเมือง ขบวนเสด็จนั้นนำพาขุนนาง แม่ทัพ และทหารจำนวนมากร่วมเดินทางไปด้วย พระองค์ประทับบนรถม้าหุ้มเกราะเหล็กกล้า ขุนนางและแม่ทัพต่างขี่ม้าตามอารักขามีได้ขาดตบกบพร่อง ส่วนทหารชั้นผู้น้อยเดินเท้าตามขบวนเป็นลำดับชั้น

เมื่อขบวนหลวงเสด็จถึงแคว้นหนึ่ง ก็ได้พบเข้ากับชายฉกรรจ์หมวดเครายาวรุงรัง ใส่เสื้อผ้าซอมซ่อเหมือนขอทานข้างถนน พระราชาแปลกพระทัยที่มีคนมาเดินหลงทางในดินแดนเปล่าเปลี่ยวแห่งนี้ จึงมีรับสั่งให้ทหารเรียกชายผู้นั้นมาเข้าเฝ้า และตรัสถามด้วยความสงสัย “ท่านเป็นใคร มาทำอะไรในดินแดนรกร้างแห่งนี้”

ชายฉกรรจ์ได้ยืนดั่งนั้นก็ตอบอย่างหนักแน่นมิได้ลังเลว่า  
“ตัวข้าคือจักรพรรดิ”

ทหารและขุนนางน้อยใหญ่ได้ฟังก็พากันตกใจ และต่างหัวเราะ  
ออกมา ไม่มีใครเชื่อในถ้อยคำของชายผู้นี้เลยสักคนเดียว

ฝ่ายพระราชากลับตรงกันข้าม พระองค์ทรงพิเน็จพิเคราะห์ดู  
ชายผู้นั้น และตรัสถามด้วยน้ำเสียงที่หนักแน่นจริงจังไม่แพ้กันว่า  
“ท่านเป็นจักรพรรดิอย่างนั้นรึ ไหนท่านบอกเรามาชื่อว่าท่านปกครอง  
ดินแดนแห่งไหนใด”

ชายขอมขอตอบกลับว่า “ข้ามิได้ปกครองแผ่นดินใด ข้านั้น  
ปกครองตัวข้าเอง” และเอ่ยต่อไปว่า “ข้าปกครองดินแดนที่ยึดครอง  
ได้ยากที่สุดในโลกนี้ ดินแดนแห่งนี้มีทั้งความโลภที่ไม่สิ้นสุด ความ  
หยิ่งผยองลำพองใจ ความหลงใหลจอมปลอม ความอิจฉาริษยา  
ความเกียจคร้าน โทสะ และความตะกละตะกลามที่มีเคยรู้จักพอ  
นี่คือดินแดนที่ข้าปกครอง”

สถานที่แห่งนั้นพลันตกอยู่ในความเงียบ ทุกคนต่างตกตะลึง  
ในถ้อยคำอันเหนือความคาดหมาย

ชายผู้นั้นถามพระราชาท่อีกว่า “แล้วท่านเล่า ปกครองดินแดน  
แห่งไหนใด”

พระราชาทรงตอบไปด้วยความละอายว่า “ตัวข้าปกครองแผ่นดิน  
ให้เป็นเอกราชมาถึงบัดนี้ แต่ข้าก็ยังมีสามารถต้านทานความโลภ  
ในยศถาบรรดาศักดิ์ ทรัพย์สินเงินทองที่มาพร้อมอำนาจบารมีทำให้ข้า  
ใช้ชีวิตอย่างคนหยิ่งยโส และยังคงอยู่อย่างหวาดระแวงคนรอบตัวไป  
พร้อม ๆ กัน หลายครั้งโทสะเคยเข้าครอบงำทำให้ตัวข้านำพาบ้านเมือง



และราษฎรไปเจอบายณะ อีกทั้งความตะกละตะกลามและความซึ่เกียด ทำให้ข้ามีร่างกายที่ไม่น่าชื่นชอบถึงเพียงนี้ ท่านจักรพรรดิ สิ่งที่ท่านเอ่ยมาช่างล้ำลึกยิ่งนัก แท้จริงแล้วข้ามันมีต่างจากยาจกเลย ท่านจักรพรรดิโปรดช่วยชี้ทางแก่ข้าที่เกิด”

เรื่องราวข้างต้นคือเหตุผลที่หนังสือเล่มนี้ถูกเขียนขึ้นมา...

หากเปรียบเทียบและใจเป็นอาณาจักร นี่คืออาณาจักรที่เข้ายึดครองได้ยากที่สุด และเมื่อเข้ายึดครองได้แล้ว ก็มีน้อยคนนักที่จะสามารถปกครองดินแดนนี้ให้สมบูรณ์พูนสุขได้ตลอดรอดฝั่ง คำกล่าวที่ว่า “อาณาจักรแห่งชีวิตนั้นปกครองได้ยากที่สุดยิ่งกว่าอาณาจักรใด ๆ” ไม่ใช่เรื่องเกินจริงเลยแม้แต่น้อย

หากเราไม่เคยฝึกฝนตนเองให้เอาชนะจิตใจด้านลบ เมื่อกาลเวลาผ่านไป พลังงานลบเหล่านี้จะเข้ามากลืนกินตัวตนของเราอย่างง่ายดายราวกับวัชพืชที่พร้อมรุกรานพื้นที่แห่งชีวิตได้ทุกเมื่อ

คนที่ไม่สามารถพิชิตความซึ่เกียดของตนได้ ชีวิตนี้ก็จะไม่มีทางพบเจอพลังอำนาจของระเบียบวินัย และความสำเร็จอันเป็นผลลัพธ์จากการลงมือทำก็เป็นเรื่องที่ย่อย่าได้เฝ้าฝันถึง

คนที่ไม่สามารถปกครองความโลภได้ เมื่อสมปรารถนาในสิ่งหนึ่งก็จะรีบปรารถนาถึงสิ่งใหม่ โดยไม่เคยหยุดพักดื่มด่ำกับความสำเร็จในชีวิตของตน และเมื่อกาลเวลาผันผ่าน ความไม่รู้จักพอจะเริ่มเบียดเบียนพื้นที่ความสุขสงบในชีวิต บุคคลผู้นั้นก็จะเริ่มหลงลืมความมหัศจรรย์

ของความเรียบง่าย และท้ายที่สุดเมื่อชีวิตหลงไหลไปกับความปรารถนาอันไร้จุดสิ้นสุด ความสุขในชีวิตก็จะจางหายไป ถึงแม้จะมีความมั่งคั่งรอบกายมากมายเพียงใดก็ตาม

คนที่ไม่สามารถเอาชนะความหยิ่งผยองของลำพองใจได้ นานวันไปจากที่เป็นคนประสบความสำเร็จก็จะกลายเป็นคนทะนงตน คนรอบข้างติเตียนหรือเห็นต่างก็ได้ถ่มถั่วรบกวน เมื่อไปพบเจอคนที่ไม่สำเร็จเท่า ก็จะดูถูกเหยียดหยาม และหากบุคคลนั้นถูกความทะนงตัวกลืนกินจนหมดสิ้นก็จะไม่มีใครอยากเข้าหา ผู้คนไม่อยากคบค้าสมาคมด้วย เพราะดูแล้วไร้ซึ่งความน่าเชื่อถือและคุณธรรม ทำกิจการอะไรก็ไม่ขึ้น พบเจอแต่อุปสรรคเข้าตาเถม ความสำเร็จที่เคยหอมหวานกลับถูกความหยิ่งทะนงทำให้กลายเป็นหายนะกลับมาทิ่มแทงตัวเอง

โชคชะตาดังกล่าวข้างต้นนี้คือสิ่งที่เราสามารถพบเจอได้มากกว่าหนึ่งครั้งในชีวิต บางครั้งจากประสบการณ์ของผู้อื่น และบางครั้งเป็นตัวเราเสียเอง หากเราไม่สามารถปกครองอาณาจักรแห่งชีวิตได้ การจะพิชิตความสำเร็จในโลกภายนอกก็เป็นเรื่องที่ไม่ต้องพูดถึง เพราะต่อให้จะมีชื่อเสียง อำนาจ เงินทองมากเพียงใดก็ตาม อาณาจักรภายในที่ไม่เคยได้รับการทำนุบำรุงก็จะเรียกร้องให้เราหลงลืมความสำเร็จที่อุตสาหกรรมเพื่อให้ได้มันมา แล้วแสวงหาสิ่งใหม่ต่อไปอย่างไม่รู้จักพอ

ดังนั้น จงทบทวนตัวเองระหว่างเดินทางอยู่เสมอว่า **“สิ่งที่คุณกำลังตามหา เป็นความสำเร็จเพียงชั่วคราว หรือเป็นความสำเร็จที่ส่งผลลัพธ์อย่างยั่งยืน”**

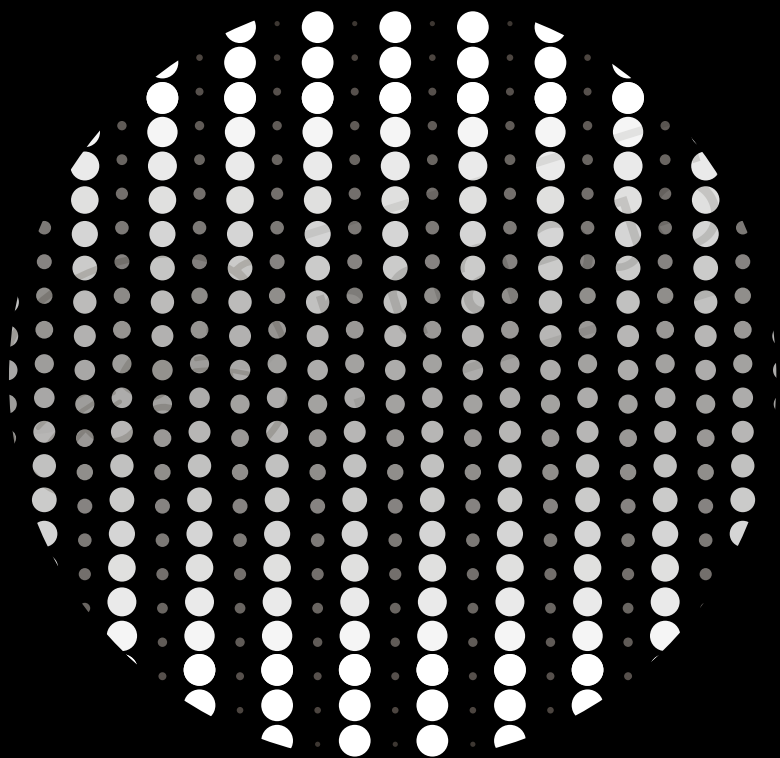


ในสมัยโบราณ มนุษย์มีชีวิตเพื่อเอาตัวรอดจากการไล่ล่า และยังชีพด้วยการหาของป่าตามธรรมชาติ ต่อมามนุษย์ก็มีชีวิตรอดด้วยการเพาะปลูกและเก็บเกี่ยวผลผลิตตามฤดูกาล เมื่อกาลเวลาดำเนินผ่านมาถึงศตวรรษใหม่ ทุกวันนี้เรามีชีวิตเพื่อสิ่งสมความมั่งคั่ง เราเริ่มเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นจนเกิดความปรารถนาใหม่เป็นสิ่งที่เรียกว่าความสำเร็จ ซึ่งจะวัดได้จากสถานะทางสังคมและหน้าที่การงาน

ปัญหาที่มาพร้อมความปรารถนาใหม่นี้ก็คือ แม้ในที่สุดจะประสบผลสำเร็จ แต่กลับมีค่านิยมมหาศาลที่ต้องสูญเสียบางอย่างในชีวิตไป ทั้งความมั่นคงทางสุขภาพและความสัมพันธ์ ไปจนถึงความสงบทางจิตวิญญาณ

พูดง่าย ๆ ก็คือ ความสำเร็จอาจแปรเปลี่ยนเป็นความทุกข์ระทมได้ไม่ยาก หากคนผู้นั้นหลงลืมการปกครองตัวเองให้ดีอยู่เสมอ เพราะทักษะในการปกครองอาณาจักรแห่งชีวิตนั้นเป็นสิ่งที่ต้องใช้เวลาฝึกฝน จวบจนสิ้นอายุขัย ถ้าเปรียบเป็นเกมก็คงเป็นเกมที่ไม่ได้ถูกกำหนดเส้นชัยเอาไว้ และบทเรียนในหนังสือเล่มนี้ก็เป็นเสมือนคู่มือที่ช่วยให้การฝึกฝนอันยาวไกลนั้นง่ายขึ้น

เมื่อคุณมีความมุ่งมั่นในการเรียนรู้ ผนวกเข้ากับระเบียบวินัย ในการผลักดันกลยุทธ์อย่างไม่ย่อท้อ คุณก็จะสามารถยึดครองและกลายเป็น “จักรพรรดิแห่งอาณาจักรชีวิต” ของตนเองได้ในสักวันอย่างแน่นอน



# 1

## อาณาจักรแห่ง “นิสัย” (Habit)

ความคิดที่เกิดขึ้นบ่อยครั้งกำหนด “การกระทำ”  
การกระทำที่เกิดขึ้นบ่อยครั้งกำหนด “นิสัย”  
นิสัยที่กระทำบ่อยครั้งจะกลายเป็น “โชคชะตา”



“นิสัย” คือพลังอำนาจของสิ่งมีชีวิตทุกชนิด นิสัยสร้างขึ้นจากกิจวัตรที่คนเราตัดสินใจทำในทุกวินาที นิสัยทำให้เราลงมือเปลี่ยนงานที่ยากให้กลายเป็นงานที่ง่าย เปลี่ยนกระบวนการอันซับซ้อนให้กลายเป็นขั้นตอนอัตโนมัติ หากสิ่งมีชีวิตไม่มีพลังของนิสัยแล้ว การเรียนรู้และลงมือทำสิ่งที่สำคัญต่างๆ มากมายจะกลายเป็นเรื่องยากจนแทบจะเป็นไปไม่ได้ อย่างไรก็ตาม เมื่อนิสัยถือกำเนิดขึ้นแล้วก็เชื่อว่าจะมีแต่ประโยชน์ เพราะนิสัยก็สามารถก่อให้เกิดโทษได้เช่นกัน

“นิสัย” ในที่นี้จะหมายถึงอิทธิพลของนิสัยที่ทำให้เรามีพฤติกรรมบางอย่างเกิดขึ้นโดยไม่รู้ตัว และสามารถพัฒนาไปเป็นสิ่งที่กำหนดพฤติกรรมส่วนใหญ่ของคนเราได้

มนุษย์ทุกคนถูกบงการด้วยพลังของนิสัยตั้งแต่ถือกำเนิด เมื่อครั้งเรายังเป็นเด็กทารก ความปรารถนาของเด็กน้อยคือการได้รับการเอาใจใส่จากพ่อแม่หรือผู้ดูแล วิธีการของพวกเขาในวัยเด็กเพื่อจะเรียกร้องความสนใจจากพ่อแม่ก็หนีไม่พ้นการร้องไห้จนแสบตาให้เสียงดังเข้าไว้



เพราะมันคือแรงขับเคลื่อนตามสัญชาตญาณในการเอาชีวิตรอด ซึ่งแท้จริงตัวเราเองก็ไม่ว่ามันได้ผลหรือไม่ หรือไปกระทบใครให้เดือดร้อนอย่างไร เราแค่รู้ว่าเมื่อเราตะโกนร้องให้เสียงดัง พฤติกรรมนั้นจะทำให้ได้รับสิ่งที่ต้องการ เราจึงทำเช่นนั้นจนติดเป็นนิสัยและกลายเป็นระบบอัตโนมัติ แต่เมื่อเด็กทารกคนนั้นเริ่มเติบโตใหญ่ เขาก็จะเริ่มเรียนรู้เองว่าการร้องไห้ไม่อาจทำให้ความปรารถนาได้รับการตอบสนองเสมอไป เมื่อได้เห็นและเรียนรู้มากเข้า พฤติกรรมก็ลดลง นิสัยการร้องไห้เองก็จะสลายหายไปอย่างช้าๆ ในท้ายที่สุด

ทุกคนคงเคยได้ยินประโยคที่ว่า “ไม้อ่อนดัดง่าย ไม้แก่ดัดยาก” นั่นเพราะนิสัยของเด็กเปรียบเสมือนไม้อ่อนที่สามารถดัดให้เป็นรูปทรงใด ๆ ก็ได้ตามสิ่งที่ผู้ใหญ่สั่งสอน การเรียนรู้ของเด็กนั้นไม่มีขอบเขต เพราะเด็กไม่มีอคติมาปิดกั้น พวกเขาจึงมองโลกตามความเป็นจริงอย่างบริสุทธิ์ใจ

ในโลกนี้มีผู้คนร้อยพ่อพันแม่ซึ่งล้วนผ่านประสบการณ์การเลี้ยงดูที่แตกต่างกันอย่างสิ้นเชิง การได้พบผู้คนใหม่ก็ไม่ต่างจากการค้นพบดินแดนใหม่ ต้องใช้เวลาเรียนรู้อย่างมาก บางคนเป็นคนธรรมดา แต่มีความสุขความสำเร็จในชีวิต ทำอะไรก็มีโชคชะตานำพาคอยสนับสนุน บางคนเกิดมาฐานะร่ำรวย แต่กลับไม่มีความสุขและใช้ชีวิตอย่างไม่รู้คุณค่า หรือบางคนมีวิถีชีวิตในตอนเด็กใกล้เคียงกัน แต่เมื่อเติบโตใหญ่ผลลัพท์ในชีวิตกลับตรงข้ามกันอย่างสิ้นเชิง

บ่อยครั้งที่ผู้คนพยายามหาคำตอบของผลลัพท์ที่แตกต่างกันเหล่านั้น ทั้งตำราวิทยาศาสตร์และการสังเกตของนักปราชญ์ผู้มีสติปัญญา แม้จะไม่สามารถระบุเฉพาะเจาะจงลงไปได้ว่าเพราะเหตุใด แต่ปัจจัยสำคัญที่เกี่ยวข้องของล้วนชี้ไปสู่สิ่งที่เรียกว่า “นิสัย” แทบทั้งสิ้น

จึงอาจกล่าวได้ว่า นิสัยกำหนดตัวตนของเราที่เป็นอยู่ในทุกลมหายใจ **นิสัยคือพลังที่ธรรมชาติมอบให้แก่สรรพสัตว์สิ่งมีชีวิต แต่ไม่เคยบอกวิธีใช้ พวกเราจึงต้องเรียนรู้ที่จะหาทางใช้พลังนี้ด้วยตัวเอง**

นิสัยเปรียบได้กับพลังงานนิวเคลียร์แห่งชีวิต หากใช้พลังงานนี้ไปในทางที่ถูกต้องเหมาะสม พลังงานนั้นย่อมเป็นเชื้อเพลิงที่สร้างคุณประโยชน์แก่ชีวิตมหาดศาล แต่ถ้าหากไม่เรียนรู้วิธีใช้หรือนำไปใช้ในทางที่ผิด พลังงานนั้นก็กลายเป็นระเบิดเวลา และอาจนำพาชีวิตไปสู่หายนะซึ่งยากจะคาดเดาได้



# ผู้พยากรณ์อนาคต

โชคชะตาของบุคคลใดๆ  
ต่างถูกกำหนดด้วย “นิสัย” แทบทั้งสิ้น

หากมีคนอยากรู้ชะตาชีวิต สิ่งที่ทำนายได้แม่นยำที่สุดคือ “นิสัย”

หากมีคนอยากรู้เกี่ยวกับความสุขในชีวิต สิ่งแรกที่คุณควรดูคือ “นิสัย”

หากมีคนอยากรู้ว่าในอนาคตจะร่ำรวยและประสบผลสำเร็จหรือไม่ สิ่งแรกที่คุณควรดูก็คือ “นิสัย” เช่นกัน

ดังนั้นจึงไม่ใช่เรื่องเกินจริงเลยแม้แต่น้อยหากเราจะบอกว่า นิสัยคือผู้พยากรณ์อนาคตแห่งชีวิต นิสัยสามารถกำหนดอนาคตของคนได้แม่นยำที่สุด

นิสัยเกิดจากอะไร และมีที่มาที่ไปอย่างไร

นิสัยเริ่มต้นมาจากการกระทำที่เกิดขึ้นซ้ำ ๆ อยู่บ่อยครั้ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งกิจวัตรประจำวัน ไม่ว่าจะรู้ตัวหรือไม่ แต่เมื่อใดที่เราทำกิจวัตรนั้นบ่อย ๆ นานวันเข้าสมองจะปรับเปลี่ยนให้เราทำกิจวัตรนั้นโดยแทบไม่ต้องคิด อย่างนิสัยที่ติดตัวของผู้คนส่วนใหญ่ ไม่ว่าจะเป็นการแปรงฟัน อาบน้ำ การตื่นนอนเวลาเดิมใกล้เคียงกัน ตลอดจนการเดินทางในเส้นทางที่คุ้นชิน ทุกความคุ้นเคยล้วนคือ นิสัยที่ได้รับการปลูกฝังในชีวิตและทำให้เกิดความเชี่ยวชาญที่เพิ่มขึ้น ในระยะเวลาอันสั้นเป็นที่เรียบร้อยแล้ว

ลองสังเกตตัวเองดูว่า ไม่ว่าคุณจะทำงานอะไร เมื่อทำบ่อยครั้งเข้า งานนั้นจะใช้เวลาน้อยลงเสมอ จึงพูดได้อย่างเต็มปากว่า คนเราพร้อมที่จะเรียนรู้สิ่งที่ตัวเองทำอยู่ตลอดเวลา สิ่งนี้คือพลังอันมหัศจรรย์ที่ทำให้เราสามารถสร้างสรรค์นวัตกรรมและผลงานชิ้นเอกได้มากขึ้นอย่างไม่หยุดหย่อน

อย่างไรก็ตาม นิสัยที่กำหนดอนาคตของเราจริงๆ มีมากกว่ากิจวัตรเล็กๆ น้อยๆ เหล่านั้น เหตุผลเพราะในหนึ่งวันเราทำกิจวัตรมากมายจนบางครั้งเราก็ไม่รู้ตัว และทุกกิจวัตรที่ทำนั้นก็กำลังนำพาไปสู่โชคชะตาในเส้นทางใดเส้นทางหนึ่งโดยที่เราไม่รู้ตัวเช่นกัน

ขอให้ลองทบทวนการใช้เวลาในหนึ่งวันของตัวเองเสียตั้งแต่ตอนนี้ เพราะเรามักจะประเมินความสามารถในการใช้เวลาของตัวเองสูงเกินกว่าความเป็นจริง

เมื่อเราต้องการที่จะปกครองตัวเองให้มีประสิทธิผล สิ่งที่ขาดไม่ได้โดยเด็ดขาด คือ “สมุดบันทึกประจำวัน หรือสมุดจด To Do List” เป็นสมุดเล่มเล็กๆ ที่สามารถพกติดตัวได้ตลอดเวลา ในสมุดเล่มนี้จะบันทึกสิ่งสำคัญ 2 ประการ ได้แก่

1. เป้าหมายสำคัญในชีวิตของเรา (เลือกได้ไม่เกิน 3 ข้อ)
2. สิ่งที่เราจะทำในแต่ละวัน (มีแค่ภารกิจสำคัญเท่านั้นที่จะเขียนลงไป)

ขอให้เริ่มต้นเขียนตั้งแต่วันนี้ ไม่ว่าเราจะชอบหรือไม่ก็ตาม เพราะนี่คือเครื่องมือเดียวที่จะแสดงให้เห็นว่าเรากำลังใช้ชีวิตโดยจัดลำดับความสำคัญอย่างไร เราจะทำสิ่งไหน และสิ่งใดที่เราจะไม่ทำ



ผมไม่แนะนำอย่างยิ่งถ้าจะบันทึกชีวิตของตัวเองลงในโทรศัพท์มือถือ เพราะในมือถือนั้นมีสิ่งคอยดึงดูดความสนใจซึ่งมีผลต่อการจดจำและความสนใจในปัจจุบันอย่างมหาศาล การมองสมุดกับการมองจอมือถือนั้นให้ผลลัพธ์ที่แตกต่างกันอย่างสิ้นเชิง

เมื่อเริ่มเขียนลงในสมุดบันทึกแล้ว เราจะพบว่าจริงๆ ในหนึ่งวันเราไม่สามารถทำสิ่งสำคัญได้หลายอย่างพร้อมกันมากนัก เนื่องจากมันเป็นเรื่องสำคัญ เราจึงต้องทุ่มเทเวลาและศักยภาพให้มันอย่างเต็มที่

หากที่ผ่านมามาเราปล่อยให้ตัวเองทำหลายสิ่งหลายอย่างมากมายเต็มไปหมด แต่กลับรู้สึกเหมือนไม่ได้ทำอะไรสำเร็จเสร็จสมบูรณ์เลย แม้แต่อย่างเดียว นั่นก็เป็นเพราะแท้จริงแล้วเราไม่รู้ว่าจะอะไรคือสิ่งสำคัญที่ควรจะทำในแต่ละวัน และมันคือเหตุผลที่ว่าเพราะอะไรเราถึงจำเป็นต้องมีสมุดบันทึกเล่มนี้

ใครยังไม่เคยเขียน To Do List เลย ผมขอให้ปิดหนังสือแล้วเริ่มต้นลงมือเขียนตั้งแต่ตอนนี้ มิฉะนั้นเวลาของคุณจะค่อยๆ ผ่านเลยไป และไม่อาจเรียกกลับคืนมาได้อีก

โดยสิ่งสำคัญในแต่ละวันที่จะกำหนดทั้งนิสัยและตัวตนของเราได้แก่ช่วงเวลาดังต่อไปนี้

- **ช่วงเวลาเช้า** กิจวัตรแรกหลังจากที่เราตื่นนอนคืออะไร (เช่น เก็บที่นอน หยิบมือถือ เปลี่ยนชุดออกกำลังกาย อ่านหนังสือ) หากเราเริ่มต้นวันด้วยกิจวัตรที่ทำให้เราง่วงขึ้นหรือฉลาดขึ้น นั่นก็เท่ากับเราได้เตรียมสมองให้พร้อมรับมือกับความท้าทายใหม่ที่กำลังจะเกิดขึ้นในวันนั้นแล้ว

- **ชั่วโมงแรกของการทำงาน** เราเริ่มต้นด้วยงานที่สำคัญที่สุดในวันนั้นหรือไม่ งานที่สำคัญที่สุดในแต่ละวันคืออะไร เราจะรู้ได้ก็ต่อเมื่อวางแผนไว้ล่วงหน้า ซึ่งจะต้องเขียนผ่าน To Do List เท่านั้น อย่าหาข้ออ้างที่จะไม่เขียน เพราะหากเรามีข้ออ้างเรื่องนี้ ก็เท่ากับเราตั้งใจที่จะปล่อยให้ตัวเองล่องลอยไปอย่างไร้ทิศทาง
- **ช่วงเวลาเย็น** หลังเลิกงาน สิ่งแรกที่เราจะทำเมื่อกลับถึงบ้านแล้วคือสิ่งใด (เช่น กินขนม นั่งเล่นบนโซฟา อ่านหนังสือ ออกกำลังกาย) ตอบให้ได้ว่าสิ่งแรกที่เราทำในช่วงเวลานี้คือสิ่งใด เพราะหากเราเริ่มต้นเวลาหลังเลิกงานด้วยการทำอะไรสุวาระ ก็เท่ากับเรากำลังสูญเสียเวลาเกือบ 5 ชั่วโมงไปอย่างสูญเปล่า และหากเราใช้เวลานั้นไปกับสิ่งสำคัญหรือสิ่งที่ทำให้ตัวเราเก่งขึ้น เมื่อเวลาผ่านไปเป็นปี สิ่งนี้ย่อมสร้างความแตกต่างอย่างมหาศาล

ถึงตอนนี้ผู้อ่านอาจสงสัยว่า แล้วเราควรสร้างนิสัยแบบไหน นิสัยแบบไหนที่เราควรเลิกโดยเด็ดขาด และนิสัยแบบไหนถึงจะนำพาให้เราไปเจอโชคชะตาและความสำเร็จ คำตอบนั้นสังเกตได้ง่ายนิดเดียว

นั่นคือ **“นิสัยที่ทำไต่ยาก”**

หากผลลัพธ์ในชีวิตของเรามีอยู่แค่ 2 เรื่องหลัก ๆ ได้แก่ **“ความสำเร็จ”** กับ **“ความล้มเหลว”** นิสัยแห่งความล้มเหลวมักจะเป็นนิสัยแห่งความเกียจคร้านและไม่ต้องใช้ศักยภาพใด ๆ ทั้งสิ้นในการ

ปลุกฝัง เช่น การนอนอย่างขี้เกียจบนเตียง การเสพสื่อบันเทิง การกินอาหารที่อุดมไปด้วยไขมันเลว หรือการใช้จ่ายเงินอย่างฟุ่มเฟือย

เราสามารถเริ่มต้นนิสัยของความล้มเหลวได้อย่างง่ายดาย โดยไม่ต้องฝืนตัวเองแม้แต่น้อย นั่นคือเหตุผลว่าทำไมคนที่ไม่ประสบความสำเร็จในชีวิตจึงเป็นคนส่วนใหญ่

แต่นิสัยของความล้มละ แนนอนว่านิสัยที่ทำให้เราก้าวหน้า มักเป็นนิสัยที่ทำได้ยาก มีความท้าทาย และต้องใช้เวลาในการฝึกฝน ผลการวิจัยบ้างก็บอกว่า 30 วันไปจนถึง 90 วัน แต่เมื่อมองในแง่มุมมองของนิสัยแล้วอาจไม่สำคัญว่าต้องใช้เวลากี่วัน เพราะทุกนิสัยที่ผลักดันความสำเร็จล้วนเป็นสิ่งที่ต้องทำกันตลอดชีวิต

สิ่งสำคัญคือเราสามารถยืนระยะทำกิจวัตรนั้นได้ทั้งชีวิตหรือไม่ ไม่มีใครอยากประสบความสำเร็จวันนี้ แล้วต้องล้มเหลวในสัปดาห์หน้า ไม่มีใครอยากเป็นเศรษฐีในตอนนี้ แล้วต้องเป็นคนถึงแตกในวันรุ่งขึ้น เราทุกคนต่างหวังถึงความสำเร็จที่ยั่งยืน แต่สิ่งที่ยั่งยืนคือสิ่งที่ต้องพัฒนาตลอดเวลา สิ่งมีชีวิตใดที่ไม่ยืดหยุ่นและไม่ปรับตัวย่อมถูกรวมชาติคัดออกจากเกม เราไม่มีทางฝืนกฎธรรมชาตินี้ได้

นิสัยที่มีอิทธิพลกับชีวิตของผู้คนมักจะเป็นนิสัยที่ต้องเริ่มอาศัยการ “ฝึกฝน” เข้ามาช่วย เช่น ออกกำลังกาย เก็บที่นอนตอนเช้า อ่านหนังสือการพัฒนาตนเอง ฯลฯ กิจวัตรเหล่านี้จำเป็นต้องมีการฝึกฝนอย่างเข้มงวดถึงจะสามารถทำให้เป็น “นิสัยติดตัว” ได้ และโชคชะตาแห่งความสุข ความสำเร็จ หรือหายนะนั้น ก็ล้วนมีรากมาจากนิสัยแทบทั้งสิ้น ไม่มีอะไรมากไปกว่านั้น

เช่นเดียวกับกลยุทธ์ในการสร้างนิสัยแห่งความสำเร็จซึ่งไม่มีทางลัดใด ๆ มีแค่องค์ประกอบเดียวที่สำคัญนั่นก็คือ “ระเบียบวินัย”

มาดูกันว่าเราจะสร้างสิ่งนี้ได้อย่างไร

## ปลูกฝังด้วย “ระเบียบวินัย”

หากท่านมีวินัย ท่านคือนายของชีวิต  
แต่หากท่านไร้วินัย ท่านก็เป็นได้แค่ทาสของมัน

ระเบียบวินัยเป็นสิ่งสำคัญยิ่งในการกำหนดทิศทางของชีวิต ถึงแม้ยังมีคนจำนวนมากที่หลงคิดว่าระเบียบวินัยคือการพันธนาการตัวเอง แต่ความเป็นจริงแล้ว ผู้ไม่มีวินัยในตัวเองต่างหากคือผู้ที่ต้องถูกพันธนาการด้วยผลกระทบและความด้อยประสิทธิภาพ

ผมไม่เคยเข้าใจสิ่งนี้จนกระทั่งได้ประสบกับตัวเอง

ตอนที่ผมอายุ 17 ปี เป็นช่วงเวลาที่ผมเจอทางแยกชีวิตที่ต้องตัดสินใจ นั่นคือ ผมมีโอกาสได้เข้ารับคัดเลือกเป็นนักเรียนทหารของกองทัพอากาศ (Royal Thai Air Force) ซึ่งประสบการณ์ในรั้วกองทัพแห่งนี้นอกจากจะมีบทบาทสำคัญในการให้บทเรียนชีวิตอันไม่มีวันลืมแล้ว ยังมีผลกับโชคชะตาของผมในเวลาต่อมาด้วย



ตอนนั้นผมยังเป็นแค่เด็กวัยรุ่นคนหนึ่งที่ไม่ได้เข้าใจรสชาติชีวิตของการเป็นผู้ใหญ่และการรับผิดชอบชีวิตตัวเองสักเท่าไรนัก แต่ผมมีความฝันหนึ่งคือการได้เป็นทหาร ซึ่งเป็นความฝันตามแบบฉบับเด็กผู้ชายทั่วไปในยุคสมัยนั้น เมื่อถึงทางแยกของชีวิตที่จะต้องเลือกระหว่างเรียนต่อมหาวิทยาลัยหรือจะสมัครเข้าเป็นนักเรียนทหารด้วยโชคชะตานำพา รวมถึงแรงสนับสนุนจากครอบครัว ทำให้ผมตัดสินใจไปสอบคัดเลือกตามระบบของกองทัพ การทดสอบครั้งนั้นมีผู้สมัครทั้งสิ้นนับพันคน

เนื่องจากการแข่งขันสูงมาก และคู่แข่งก็มาจากทุกสารทิศทั่วประเทศ การคัดเลือกจึงยิ่งต้องเข้มข้นตามไปด้วย นอกจากการทดสอบความรู้ทางวิชาการแล้ว ในกองทัพก็ยังมี การทดสอบด้านสภาพร่างกาย ทั้งวิ่ง ว่ายน้ำ การทดสอบกล้ามเนื้อ โดยกำหนดไว้อย่างชัดเจนว่า หากไม่ผ่านเกณฑ์ที่กำหนดก็จะมีสิทธิ์ได้เข้าเรียนในกองทัพ และไม่สามารถต่อเรื่องนี้ได้

ด้วยเหตุที่มีเวลาเตรียมตัวประมาณหนึ่ง พร้อมกับร่างกายที่ซึกซอมมาตั้งแต่ตอนที่ยังเป็นนักกีฬาสมัยมัธยม ทำให้ผมผ่านการทดสอบเข้าเป็นนักเรียนทหารได้ท่ามกลางความยินดีของตัวเองและครอบครัว อย่างไรก็ตาม ผมรู้ไม่ว่าความลำบากยากเย็นในการสอบคัดเลือกนั้นเทียบไม่ได้เลยกับชีวิตที่ต้องเข้าไปอยู่ในรั้วของกองทัพ ความท้าทายทั้งหมด...อยู่หลังจากนี้

ตามหลักสูตรการเรียนของกองทัพจะมีการฝึกฝนอย่างเข้มข้น นักเรียนทุกคนจะต้องเปลี่ยนสภาพจากบุคคลพลเรือนให้กลายเป็นทหารที่เข้มแข็ง มีระเบียบวินัย และปฏิบัติตัวให้สมกับยศที่นำหน้าชื่อ

นักเรียนทุกคนได้เปลี่ยนคำนำหน้าชื่อจากคำว่า “นาย” เป็น “นักเรียน  
จำอากาศ” และมีชื่อเรียกในรุ่นว่า “นักเรียนใหม่” กันทุกคน สำหรับ  
ผู้ชายวัยรุ่นแล้ว สิ่งนี้เป็นความภาคภูมิใจอย่างหนึ่ง

นักเรียนใหม่ทุกคนจะต้องถูกละลายพฤติกรรมให้เป็นทหาร  
และนิสัยทั้งหมดจะต้องถูกฝึกฝนตามโปรแกรมที่กองทัพได้กำหนดไว้  
สิ่งที่กองทัพให้ความสำคัญเป็นสิ่งแรกคือ **ระเบียบวินัย** และเป็น  
สิ่งทำหายที่สุดเมื่อเข้ารับการศึกษา ไม่ใช่การฝึกตามตารางการฝึกทั่วไป  
เช่น การฝึกฝนเชิงยุทธวิธีและเชิงระเบียบทางทหาร แต่สิ่งที่จะทดสอบ  
ตัวตนของนักเรียนใหม่คือกิจวัตรที่เป็นระเบียบปฏิบัติประจำวันนั่นเอง

ขอยกตัวอย่างกิจวัตรเล็กๆ น้อยๆ ที่ทุกคนต้องปรับตัวให้เข้ากับ  
ตารางอันเข้มงวดนี้ (ซึ่งจะต้องวนลูปไปอีกสองปี ยกเว้นตอนที่ได้  
กลับบ้านในช่วงเสาร์-อาทิตย์) ได้แก่

- |          |  |
|----------|--|
| 05.25 น. | เป่านกหวีด ตื่นนอน   |
| 05.30 น. | รวมแถวเช็กยอดกำลังพล   |
| 05.40 น. | วิ่งออกกำลังกาย (ขั้นต่ำ 5 กิโลเมตร<br>และบางวันมากกว่า 10 กิโลเมตรขึ้นไป) |
| 07.00 น. | ทำงานประจำ (ทำความสะอาดรอบ<br>โรงนอน)                                      |
| 07.30 น. | รวมแถวเช็กยอดกำลังพลและรับประทาน<br>อาหารเช้า                              |

- 08.00 น. รวมแถวเคารพธงชาติ เข้าห้องเรียน และฝึกฝนภาคเช้า (นักเรียนใหม่จะต้องฝึกกลางสนาม)
- 12.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 - 16.00 น. เข้าห้องเรียนและฝึกฝนภาคบ่าย
- 16.30 น. รวมแถวเช็กยอดกำลังพลและออกกำลังกายช่วงบ่าย (วิ่งและเวทเทรนนิ่งอันแสนทรมาณ)
- 18.00 น. เคารพธงชาติ รับประทานอาหารเย็น (คุณอาจจะไม่ได้กินข้าวเย็นเหมือนคนปกติสักเท่าไรนัก บางวันคุณต้องไปกินใต้โต๊ะหรือบางวันคุณต้องกินขนมหวานกับอาหารคาวในจานเดียวกัน)
- 19.00 น. ฝึกฝนและอบรม
- 21.00 น. ปิดไฟนอน (บางวันครูฝึกก็อาจมีกิจกรรมให้นักเรียนทำ)



นอกจากนี้ สิ่งที่ทำหยาบไม่แพ้กันคือ การดูแลชีวิตส่วนตัว เช่น เสื้อผ้าต้องสะอาดทุกกระเปียดนี้ว รองเท้าหนังที่ต้องขัดให้เงาเหมือนกระจก เตียงนอนที่ผ้าปูต้องตั้งและห้ามมีรอยเปื้อน (ผ้าปูที่นอนเป็นสีขาว พร้อมกับการเข้านอนของนักเรียนที่เหงื่อแตกทุกคืน) กระเป่าหนังต้องขัดให้ดำเงา ห้ามมีคราบ ตู้เสื้อผ้าและเตียงห้ามมีฝุ่นเกาะต้องเช็ดให้สะอาดเอี่ยมอ่อง ตลอดไปจนถึงการดูแล

เสื้อผ้าหน้าผมให้สมบูรณ์แบบอยู่เสมอ

ทั้งหมดนี้คือสิ่งที่ต้องทำทุกวัน หากวันไหนทำผิดก็จะต้องรับโทษ ซึ่งส่วนใหญ่แล้วมักจะมีเรื่องให้ผิดเสมอ ไม่ว่าเราจะเตรียมตัวดีขนาดไหนก็ตาม

ณ กองทัพแห่งนี้ นักเรียนใหม่หลายคนเพิ่งเคยสัมผัสสภาวะที่วังที่สุด เหงื่อที่ที่สุด และหิวที่สุด นั่นคือช่วงเวลาที่ยากลำบากครั้งหนึ่งของชีวิต และตัวผมเองก็รู้สึกแบบนั้นเช่นกัน

อย่างไรก็ตาม สำหรับทหารแล้ว การมีระเบียบวินัยคือทุกอย่าง เพราะหากไร้ซึ่งระเบียบวินัย ทหารก็จะไม่ต่างอะไรจากกองโจร ถ้านักเรียนไม่สามารถรับผิดชอบชีวิตตัวเองได้ การรับผิดชอบต่อสิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่าก็อย่าได้พูดถึง นี่คือการสอนเพื่อให้นักเรียนทุกคนได้เข้าใจว่า รายละเอียดเล็กๆ น้อยๆ ในชีวิตล้วนแล้วแต่มีความสำคัญ หากมองข้าม แม้แต่สิ่งเล็กน้อย การจะทำได้สิ่งที่ยิ่งใหญ่ให้สำเร็จนั้นจะเป็นไปได้อย่างไร

นิสัยทั้งหมดที่นักเรียนได้รับการปลูกฝังเป็นนิสัยที่ยากต่อการฝึกฝนแทบทั้งสิ้น นักเรียนจึงต้องมีนิสัยของผู้รับผิดชอบตัวเองให้ได้ ตั้งแต่แรกเริ่ม เพราะอนาคตเมื่อจบการศึกษา นักเรียนก็ต้องไปเป็นข้าราชการที่รับผิดชอบต่อสิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่าแค่ตัวเอง นั่นคือ ประเทศชาติ

การมีระเบียบวินัยเปรียบเสมือนการปลูกต้นกล้าเพื่อให้เติบโต เป็นต้นไม้ใหญ่ที่สง่างาม หากคุณสามารถจัดการชีวิตตัวเองได้ท่ามกลางความยากลำบาก คุณก็มั่นใจได้ว่าในยามที่พบกับความสบาย คุณจะยังสามารถรักษาวินัยของตัวเองไว้ได้ และสิ่งนี้ต้องได้รับการฝึกฝน ตั้งแต่พฤติกรรมไปจนถึงจิตวิญญาณ ซึ่งจะส่งผลกับความสำเร็จของคุณไปทั้งชีวิต



- หากคุณจัดการสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ในชีวิตของตัวเองให้เป็นระเบียบได้ คุณจะไม่พบกับความยุ่งเหยิงที่ไม่จำเป็นในชีวิต
- การดูแลร่างกายให้แข็งแรงคือนิสัยที่ต้องทำทุกวัน หากสุขภาพร่างกายของคุณไม่ได้รับการดูแล มิติอื่นๆ ในชีวิตจะพังทลายลงอย่างช้าๆ และมันจะเกิดขึ้นโดยที่คุณไม่รู้ตัว
- ในช่วงเวลาที่หิว ง่วง และเหนื่อย จงเรียนรู้ที่จะควบคุมตัวเอง ระวังความหงุดหงิดที่เกิดขึ้นในสภาวะเหล่านั้น หากคุณไม่มีวินัยในการควบคุมตัวเอง คุณจะรู้สึกว่าคุณไม่สามารถควบคุมสิ่งใดได้เลย และคุณจะตัดสินใจพลาดได้อย่างง่ายดาย
- จงเริ่มต้นวันด้วยการจัดเก็บที่นอนและจัดเตรียมเสื้อผ้าไว้อย่างดีเสมอ จงทำให้สะอาดเข้าไว้ สิ่งเหล่านี้เป็นเครื่องสร้างความมั่นใจชั้นยอด เมื่อคุณเริ่มต้นวันใหม่อย่างคนมั่นใจ สิ่งใดที่คุณทำก็จะเป็นไปอย่างมั่นใจเช่นกัน

หากเรายังไม่สามารถปลูกฝังนิสัยแห่งความสำเร็จได้ เราจะเป็นนายชีวิตได้อย่างไร โชคชะตาอาจจะเลือกไม่ได้ในตอนแรก แต่สร้างได้ในภายหลังด้วยอิทธิพลของนิสัย

และหากต้องการสร้างนิสัยแห่งความสำเร็จ ลำดับแรกคือ จงเริ่มต้นปลูกฝัง “ระเบียบวินัย”