

howto

TOOLS OF TITANS

เครื่องมือของยอดคน

ทิม เฟอริส

เขียน

คำนำโดย อาร์โนลด์ ชวาร์เซเนกเกอร์

ภาพประกอบโดย เรบี เจฟฟรีย์

นที สากรยุทธเดช

ดวงทอง สรประเสริฐ

มันตา คลังบุญครอง

แปล

115014 ด็อกทรีนพีซี



คำนำสำนักพิมพ์

Tools of Titans โดย ทิม เฟอริส ตีพิมพ์ครั้งแรกในเดือนธันวาคม ปี 2016

ส่วนฉบับภาษาไทยโดยสำนักพิมพ์ฮาวทูในมือคุณตอนนี้ ตีพิมพ์ในปี 2025 ทั้งช่วงห่างกันเกือบสิบปี

คำถาม (ที่แม้แต่เราเองก็ถามในใจ) คือหนังสือที่ทั้งดีทั้งดังขนาดนี้ทำไมไม่มีใครซื้อลิขสิทธิ์มาแปลเสียที

ส่วนคำตอบนั้น คิดว่าเมื่อคุณเห็นจำนวนหน้าแล้วก็คงพอเดาได้ ความหนาอาจจะเป็นจุดแข็งสำหรับบางผลิตภัณฑ์ แต่ในธุรกิจหนังสือ ความหนาเกินไปก็นับเป็นความเสี่ยงอย่างหนึ่งเช่นกัน

แต่ในที่สุดเราก็ทำ

เพราะเราเชื่อ ว่าเป็นหนังสือหนึ่งในไม่กี่เล่มที่คุณจะหยิบมาอ่านได้แบบไม่มีวันล้าสมัย ด้วยเนื้อหาข้างในเป็นชุมชนทรัพยากรความเฉียบแหลมของไทแทนส์ที่ได้คนระดับไทแทนส์ด้วยกันมาเจียรไนให้แล้วอีกที เป็นของขวัญที่คุณควรซื้อให้ใครสักคนที่คุณรักและปรารถนาดี แม้ว่าคนคนนั้นจะพลิกอ่านแค่บทเดียวก็ตาม

และเพราะเรามั่นใจ ว่าเป็นไม่ใช่หนังสือที่ทุกคนจะชอบ แต่จะมีเรื่องที่ทุกคนชอบอยู่ในนี้

ปิดท้ายด้วยคำถามสำคัญที่ (ดูเหมือนจะ) น่ากังวลสำหรับคนทำหนังสือ และเชื่อว่าคนที่กำลังคิดจะซื้อไม่น้อยก็คงสงสัยแบบเดียวกัน นั่นคือ ในยุคที่ทุกอย่างสามารถหาเสฟได้ออนไลน์ แม้กระทั่งรายการของทิม เฟอริส เองก็มีให้หาดูหาฟังแบบฟรีๆ แล้วยังจำเป็นต้องมีหนังสือเล่มนี้ไว้ที่บ้านอีกหรือ

แปลกดีที่คำถามนี้ตอบง่ายกว่าที่คิด

เราไม่ได้ขายหนังสือ

เราขายเครื่องมือที่คุณจะใช้ได้ไปตลอดชีวิต



ทดลองอ่าน

howto

คำสวบนสิทธิ์จากสำนักพิมพ์

โปรดอ่านก่อนลงมือทำ

หนังสือเล่มนี้รวบรวมข้อมูล บทสัมภาษณ์ กลยุทธ์ กิจวัตรประจำวัน และแนวคิดจากบุคคลผู้ประสบความสำเร็จในหลากหลายวงการ มีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นข้อมูลและแรงบันดาลใจเท่านั้น ไม่ได้มีเจตนาให้เป็นคำแนะนำทางการแพทย์ กฎหมาย การเงิน การลงทุน หรือคำแนะนำเฉพาะบุคคลในด้านอื่นใด และไม่ได้เป็นการรับประกันว่าผลลัพธ์จากบุคคลผู้ประสบความสำเร็จในหนังสือจะเกิดขึ้นแก่ผู้อ่านทุกท่าน เพราะบริบททางสังคมและการใช้ชีวิตของคนเราย่อมแตกต่างกันไป จึงขอให้ผู้อ่านใช้วิจารณญาณในการศึกษาไว้เป็นเพียงกรอบแนวคิดในการดำเนินชีวิตเท่านั้น

ข้อควรพิจารณา

- **ข้อมูลทั่วไปเท่านั้น** เนื้อหาทั้งหมดในเล่มเป็นเพียงการสรุปและนำเสนอประสบการณ์ส่วนบุคคลของบุคคลที่ได้รับการสัมภาษณ์ รวมถึงความคิดเห็นและการตีความของผู้เขียน ซึ่งอาจไม่เหมาะสมหรือมีผลลัพธ์เช่นเดียวกับผู้อ่านทุกคน
- **ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ** ก่อนการนำกลยุทธ์ กิจวัตร หรือคำแนะนำใดๆ ไปปรับใช้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในส่วนที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ การเงิน หรือการลงทุน **คุณควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางที่เกี่ยวข้อง** เพื่อให้ได้รับคำแนะนำที่เหมาะสมกับสถานการณ์และเงื่อนไขส่วนบุคคลของคุณ
- **ความรับผิดชอบส่วนบุคคล** การนำข้อมูลในหนังสือเล่มนี้

ไปปรับใช้ ถือเป็นความรับผิดชอบและการตัดสินใจ
ส่วนบุคคลแต่เพียงผู้เดียว ผู้เขียน สำนักพิมพ์ และ
ผู้เกี่ยวข้องกับการจัดทำหนังสือเล่มนี้ ไม่สามารถรับผิดชอบต่อ
ต่อผลลัพธ์ ความเสียหาย หรือความสูญเสียใดๆ ที่อาจ
เกิดขึ้นจากการนำข้อมูลไปใช้โดยไม่ได้พิจารณาอย่างรอบคอบ
หรือไม่ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ

ขอให้ผู้อ่านทุกท่านได้รับประโยชน์สูงสุดจาก“เครื่องมือ”เหล่านี้
และนำไปใช้เพื่อสร้างสรรค์ชีวิตที่ดีในแบบของคุณเอง



ทดลองอ่าน

คำสงวนสิทธิ์ทางกฎหมายของสำนักพิมพ์

หนังสือเล่มนี้นำเสนอความคิดเห็นที่หลากหลายในหัวข้อต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพและสุขภาวะ รวมถึงแนวคิด การรักษา และขั้นตอนบางอย่างที่อาจก่อให้เกิดอันตรายหรือผิดกฎหมายหากกระทำโดยปราศจากการดูแลทางการแพทย์ที่เหมาะสม ความคิดเห็นเหล่านี้สะท้อนถึงการค้นคว้าวิจัยและแนวคิดของผู้เขียนหรือบุคคลที่ผู้เขียนนำแนวคิดมาเสนอ แต่ไม่ได้มีวัตถุประสงค์เพื่อใช้ทดแทนการดูแลของผู้ประกอบวิชาชีพด้านสุขภาพซึ่งผ่านการฝึกอบรม ปรอดปรึกษา ผู้ประกอบวิชาชีพด้านสุขภาพของคุณก่อนจะให้รูปแบบการรับประทานอาหาร ยา หรือการออกกำลังกายใด ๆ ผู้เขียนและสำนักพิมพ์ขอสงวนสิทธิ์ที่จะไม่รับผิดชอบต่อผลเสียใด ๆ ทั้งทางตรงและทางอ้อมจากข้อมูลในหนังสือเล่มนี้

คำสงวนสิทธิ์จากทีม

โปรดอย่าทำเรื่องไม่ฉลาดที่ทำร้ายตัวคุณเอง เพราะนั่นจะทำให้เราทั้งสองฝ่ายไม่มีความสุขอย่างมาก โปรดปรึกษาแพทย์ นักกฎหมาย และผู้เชี่ยวชาญด้านสามัญสำนึก ก่อนจะทำตามสิ่งใด ๆ ก็ตามในหนังสือเล่มนี้

คำอุทิศ

อันดับแรก ขอขอบคุณพวกคุณทุกคน “เพื่อนร่วมทาง” ของผม ดังที่ เจมส์ ฟาติแมน เรียกไว้

อันดับที่สอง ค่าลิขสิทธิ์ของผู้เขียนส่วนหนึ่งจะนำไปบริจาค ให้แก่โครงการที่เป็นประโยชน์เหล่านี้

- **โครงการอาฟเตอร์สกูลอลสตาร์ส (afterschoolallstars.org)** ซึ่งจัดหลักสูตรหลังเลิกเรียนแบบครอบครัว เพื่อให้เด็ก ๆ ปลอดภัยและช่วยให้พวกเขาประสบความสำเร็จทั้ง การเรียนและชีวิต
- **โครงการดอนอร์สชูส (DonorsChoose.org)** ซึ่งช่วยให้ผู้คนสามารถช่วยเหลือห้องเรียนที่ขาดแคลนได้อย่างง่ายดาย ทำให้เราเข้าใจถึงการเป็นประเทศที่นักเรียนทุกคนมีเครื่องมือ ซึ่งจำเป็นต่อการได้รับการศึกษาที่ดียิ่ง
- **การวิจัยทางวิทยาศาสตร์ในสถาบันต่างๆ อย่างเช่น วิทยาลัยแพทยศาสตร์จอห์นส์ฮอปกินส์ (Johns Hopkins University School of Medicine)** ซึ่งศึกษา สารออกฤทธิ์ต่อจิตประสาท (Entheogens) เพื่อใช้ในการ รักษาภาวะซึมเศร้าที่ต่อสู้ต่อการรักษา ความวิตกกังวล ในวาระสุดท้ายของชีวิต (ของผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้าย) และภาวะอื่นๆ ที่ทำให้ร่างกายอ่อนแอ

อันดับที่สาม สำหรับผู้แสวงหาทั้งหลาย ขอให้คุณค้นพบสิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่าที่คุณกำลังค้นหา หนังสือเล่มนี้อาจช่วยได้

คำนำ

ผมไม่ใช่คนสร้างตัวเอง

ทุกครั้งที่ผมขึ้นพูดในงานสัมมนาธุรกิจ หรือกล่าวปราศรัยแก่นักศึกษา หรือตอบคำถามบนเวทดิต มักมีคนถามผมว่า

“ท่านผู้ว่า/ท่านผู้ว่าการ/อาร์โนลด์/อาร์นี/ซวาร์ซี/ซินิตเซล (แล้วแต่ว่าผมอยู่ที่ไหน) ในฐานะที่คุณเป็นคนสร้างตัวเอง แบบแผนความสำเร็จของคุณคืออะไร”

พวกเขาจะตะลึงเสมอเมื่อผมขอคุณสำหรับคำชมแต่กลับตอบว่า “ผมไม่ใช่คนสร้างตัวเอง ผมได้รับความช่วยเหลือมากมายต่างหาก”

จริงอยู่ที่ผมเติบโตในออสเตรเลียโดยไม่มีระบบประปา จริงอยู่ที่ผมอพยพมาอเมริกาตามลำพังพร้อมกับกระเป๋าใบเดียว และจริงอยู่ที่ผมทำงานเป็นช่างก่ออิฐและลงทุนในอสังหาริมทรัพย์จนกลายเป็นเศรษฐีก่อนผมจะไปกวัดแกว่งดาบในเรื่อง*โคแนนเดอะบาร์บารีอัน* (*Conan the Barbarian*)

แต่ที่บอกว่าผมเป็นคนสร้างตัวเองนั้นไม่จริง ผมก็เหมือนกับทุก ๆ คน เพื่อที่จะมาให้ถึงจุดที่ผมอยู่ตอนนี้ ผมต้องยืนอยู่บนบ่าของบรรดายักษ์ใหญ่

ชีวิตของผมสร้างขึ้นจากรากฐานของพ่อแม่ ไค้ช และครู จากน้ำจิตน้ำใจอันดีงามของผู้คนที่ให้ผมยืมใช้โซฟาयरหรือห้องด้านหลัง ยิมเป็นที่นอน จากเมนเทอร์ซึ่งคอยมอบภูมิปัญญาและคำแนะนำ จากไอดอลผู้สร้างแรงบันดาลใจให้ผมผ่านหน้านิตยสารต่าง ๆ (และจากการมีปฏิสัมพันธ์ส่วนตัวเมื่อชีวิตผมเติบโตก้าวหน้าขึ้น)

ผมมีวิสัยทัศน์กว้างไกลและมีความมุ่งมั่นแรงกล้า แต่ผมคงจะไปไม่ถึงไหนถ้าหากไม่มีแม่ที่ช่วยผมทำการบ้าน (และตีผมเวลาที่ผม

ไม่พร้อมจะเรียน) ไม่มีพ่อที่บอกให้ผม “ทำตัวให้เป็นประโยชน์” ไม่มีครูที่สอนวิธีการขาย หรือโค้ชที่สอนพื้นฐานการยกน้ำหนักให้

ถ้าหากผมไม่เคยเห็นนิตยสารที่มีภาพของเร็ก พาร์ก อยู่บนหน้าปก และอ่านเรื่องราวการเปลี่ยนแปลงของเขาจากมิสเตอร์ยูนิเวิร์ส มาเป็นเฮอริคิวลิสบนจอเงิน ผมอาจจะยังร้องเพลงโยเดลอยู่ในที่อกเขา แอลป์ของออสเตเรีย ผมรู้ว่าผมอยากออกจากออสเตเรีย และผมรู้ว่าอเมริกาคือที่ที่ผมควรอยู่ แต่เร็กเป็นผู้เติมเชื้อไฟให้ความมุ่งมั่นของผม และมอบแบบแผนให้ผม

ใจ วีเดอร์ พาผมมาอเมริกาและคอยดูแลผมอย่างใกล้ชิด สนับสนุนผมในเส้นทางนักเพาะกายอาชีพและสอนผมเรื่องธุรกิจ ลูซิล บอล คว่าโอกาสครั้งใหญ่และชวนผมไปเป็นดาราอาชีพในรายการพิเศษ นั้นเป็นการแจ้งเกิดครั้งสำคัญของผมในฮอลลีวูด และในปี 2003 หากไม่มีความช่วยเหลือจากชาวแคลิฟอร์เนีย 4,206,284 คน ผมคงไม่ได้รับเลือกเป็นผู้ว่าการรัฐแคลิฟอร์เนียอันยิ่งใหญ่

แล้วแบบนี้ผมจะอ้างตัวว่าเป็นคนสร้างตัวเองได้อย่างไร การยอมรับบทบาทนั้นเป็นการลดคุณค่าของทุกคนและทุกคำแนะนำที่นำพาผมมาอยู่จุดนี้ ทั้งยังเป็นการสร้างความเข้าใจผิด ๆ ว่าคุณทำทุกอย่างได้ด้วยตัวคนเดียว

ผมทำไม่ได้ และเป็นไปได้ว่าคุณก็ทำไม่ได้เช่นกัน

เราทุกคนต้องการเชื้อไฟ หากไม่มีความช่วยเหลือ คำแนะนำ และแรงบันดาลใจจากผู้อื่น เพื่อในตัวเราจะหยุดหมุน แล้วเราก็จะติดขัดไร้หนทางไป

ผมโชคดีมากที่ได้ค้นพบเมนเทอร์และไอดอลในทุกอย่างก้าวของชีวิต และมีโอกาสที่ดีได้เจอกับหลายๆ ท่าน ตั้งแต่ใจ วีเดอร์ ถึง เนลสัน แมนเดลา ตั้งแต่มีคาอิล กอร์บาชอฟ ถึงมูฮัมหมัด อาลี ตั้งแต่แอนดี วอร์ฮอล ถึงจอร์จ เอช.ดับเบิลยู. บุช ผมไม่เคยเห็นผมอายุที่จะแสวงหาภูมิความรู้จากผู้อื่นเพื่อเติมเชื้อไฟให้ความมุ่งมั่นของตัวเอง

คุณอาจเคยฟังพอดแคสต์ของทีมมาบ้างแล้ว (ผมแนะนำให้คุณ ฟังตอนที่สัมภาษณ์นักเพาะกายเปี่ยมเสน่ห์ผู้มีสำเนียงออสเตรเลียเป็นพิเศษ) เขาใช้แพลตฟอร์มของตัวเองนำพาทักษะความรู้จากหลากหลาย บุคคลในวงการธุรกิจ บันเทิง และกีฬามาให้คุณ ผมเชื่อว่า คุณจะ ได้ เรียนรู้บางอย่างจากพวกเขา และเชื่อเลยว่าในหลายๆ ครั้ง คุณจะได้ เก็บเกี่ยวบางสิ่งที่คุณไม่ได้คาดหวังมาก่อน

ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมยามเช้า หลักปรัชญา เคล็ดลับการฝึก หรือ เพียงแค่แรงบันดาลใจที่ช่วยให้คุณผ่านชีวิตในแต่ละวันไปได้ ไม่มี ใครในโลกนี้ที่จะไม่ได้รับประโยชน์จากความช่วยเหลือเล็กๆ น้อยๆ จากภายนอก

ผมมักจะถือว่าโลกนี้เป็นเสมือนห้องเรียนขนาดใหญ่ โดยจะ ซึมซับบทเรียนและเรื่องราวเติมเชื้อไฟบนหนทางที่ก้าวเดินไปข้างหน้า และผมหวังว่าคุณจะทำอย่างเดียวกัน

สิ่งทีแยที่สดุที่คุณจะทำได้คือ การคิดว่าตัวเองรู้มากพอแล้ว

จงอย่าหยุดเรียนรู้ อย่าเด็ดขาด

นี่คือเหตุผลที่คุณซื้อหนังสือเล่มนี้ คุณรู้ว่าไม่ว่าคุณจะถูกจุดไหน ในชีวิต จะต้องมีบางขณะที่คุณต้องการแรงกระตุ้นและความถองแท้ จากภายนอก ในบางเวลาที่ค้นหาคำตอบไม่ได้หรือขาดแรงผลักดัน คุณจำเป็นต้องมองออกไปให้กว้างไกลกว่าตัวคุณเอง

ยอมรับว่าคุณไม่อาจทำอะไรได้ด้วยตัวคนเดียว ผมทำไม่ได้ แน่نون ไม่มีใครทำได้

คราวนี้ พลิกหน้าถัดไป แล้วเริ่มเรียนรู้ได้เลย

อาร์โนลด์ ชวาร์เซเนกเกอร์

บบบ่าของยักษ์ใหญ่

ผมไม่ใช่ผู้เชี่ยวชาญ ผมเป็นผู้ทดลอง ผู้บันทึก และผู้นำทาง

หากคุณพบอะไรก็แล้วแต่ที่น่าทึ่งในหนังสือเล่มนี้ นั่นเป็นเพราะ
ภูมิความรู้อันล้ำเลิศของผู้ที่ทำหน้าที่เป็นครู แหล่งข้อมูล นักวิจารณ์
ผู้ร่วมให้ข้อมูล ผู้พิสูจน์อักษร และแหล่งอ้างอิง แต่ถ้าคุณเจออะไร
ที่ไม่สมเหตุสมผลในหนังสือเล่มนี้ ก็เป็นเพราะผมไม่ได้ใส่ใจคำแนะนำ
ของพวกเขาให้มากพอ หรือเพราะผมผิดพลาดเอง

แม้ผมจะเป็นหนี้บุญคุณผู้คนมากมาย แต่ในที่นี้ ผมขอขอบคุณ
แขกหลายท่านที่มาให้สัมภาษณ์ในพอดแคสต์ของผมและเติมเต็มคุณค่า
ให้หนังสือเล่มนี้ โดยเรียงรายชื่อตามลำดับตัวอักษรของนามสกุล

Scott Adams (p. 400)

Justin Boreta (p. 547)

James Altucher (p. 376)

Tara Brach (p. 839)

Sophia Amoruso (p. 580)

Brené Brown (p. 882)

Marc Andreessen (p. 264)

Bryan Callen (p. 740)

Sekou Andrews (p. 968)

Shay Carl (p. 678)

Patrick Arnold (p. 68)

Dan Carlin (p. 437)

Peter Attia (p. 101)

Ed Catmull (p. 476)

Glenn Beck (p. 835)

Margaret Cho (p. 815)

Scott Belsky (p. 552)

Paulo Coelho (p. 778)

Richard Betts (p. 850)

Ed Cooke (p. 785)

Mike Birbiglia (p. 855)

Kevin Costner (p. 693)

Alex Blumberg (p. 467)

Whitney Cummings (p. 731)

Amelia Boone (p. 20)

Dominic D'Agostino (p. 46)

Alain de Botton (p. 744)
Joe De Sena (p. 72)
Mike Del Ponte (p. 461)
Peter Diamandis (p. 569)
Tracy DiNunzio (p. 482)
Jack Dorsey (p. 776)
Stephen J. Dubner (p. 866)
Dan Engle (p.177)
James Fadiman (p. 163)
Jon Favreau (p. 891)
Jamie Foxx (p. 912)
Chris Fussell (p. 670)
Cal Fussman (p. 758)
Adam Gazzaley (p. 215)
Malcolm Gladwell (p. 862)
Seth Godin (p. 363)
Evan Goldberg (p. 805)
Marc Goodman (p. 655)
Laird Hamilton (p. 151)
Sam Harris (p. 697)
Wim Hof (p. 75)
Reid Hoffman (p. 349)
Ryan Holiday (p. 514)
Chase Jarvis (p. 431)
Daymond John (p. 498)
Bryan Johnson (p. 919)
Sebastian Junger (p. 648)
Noah Kagan (p. 501)
Samy Kamkar (p. 659)
Kaskade (p. 507)
Sam Kass (p. 843)
Kevin Kelly (p. 721)
Brian Koppelman (p. 925)
Tim Kreider (p. 748)
Paul Levesque (p. 206)
Phil Libin (p. 485)
Will MacAskill (p. 685)
Brian MacKenzie (p. 151)
Justin Mager (p. 120)
Nicholas McCarthy (p. 320)
Gen. Stan McChrystal (p. 670)
Jane McGonigal (p. 211)
BJ Miller (p. 620)
Matt Mullenweg (p. 311)
Casey Neistat (p. 334)
Jason Nemer (p. 83)
Edward Norton (p. 846)
B.J. Novak (p. 583)
Alexis Ohanian (p. 299)
Amanda Palmer (p. 789)
Rhonda Patrick (p. 25)
Caroline Paul (p. 704)
Martin Polanco (p. 177)
Charles Poliquin (p. 123)

Maria Popova (p. 628) Eric Weinstein (p. 793)
Rolf Potts (p. 556) Shaun White (p. 416)
Naval Ravikant (p. 825) Jocko Willink (p. 637)
Gabby Reece (p. 151) Rainn Wilson (p. 821)
Tony Robbins (p. 323) Chris Young (p. 490)
Robert Rodriguez (p. 948) Andrew Zimmern (p. 817)
Seth Rogen (p. 805)
Kevin Rose (p. 524)
Rick Rubin (p. 766)
Chris Sacca (p. 256)
Arnold Schwarzenegger
 (p. 273)
Ramit Sethi (p. 441)
Mike Shinoda (p. 541)
Jason Silva (p. 887)
Derek Sivers (p. 284)
Joshua Skenes (p. 764)
Christopher Sommer (p. 29)
Morgan Spurlock (p. 340)
Kelly Starrett (p. 198)
Neil Strauss (p. 534)
Cheryl Strayed (p. 783)
Chade-Meng Tan (p. 243)
Peter Thiel (p. 355)
Pavel Tsatsouline (p. 140)
Luis von Ahn (p. 510)
Josh Waitzkin (p. 870)

สารบัญ

อ่านส่วนนี้ก่อน – วิธีใช้หนังสือเล่มนี้

ตอนที่ 1 : สุขภาพ

AMELIA BOONE : อะมีเลีย บูน	20
RHONDA PERCIAVALLE PATRICK, PhD : ดร.รอนดา เพอร์เชียวัลเล แพทริก	25
CHRISTOPHER SOMMER : คริสโตเฟอร์ ซอมเมอร์	29
DOMINIC D'AGOSTINO : ดร.โดมินิก “ดอม” ดากอสติโน	46
PATRICK ARNOLD : แพทริก อาร์โนลด์	68
JOE DE SENA : โจ เดอ ซีนา	72
WIM “THE ICEMAN” HOF : วิม ฮอฟ	75
JASON NEMER : เจสัน เนเมอร์	83
DR. PETER ATTIA : นพ.ปีเตอร์ แอตเทีย	101
JUSTIN MAGER, MD : นพ.จัสติน เมเจอร์	120
CHARLES POLIQUIN : ชาร์ลส์ โพลีควิน	123
PAVEL TSATSOULINE : พาเวล ทซัตซูลีน	140
LAIRD HAMILTON, GABBY REECE & BRIAN MacKENZIE : แลร์ด แฮมิลตัน กาบริแอล รีส และไบรอัน แมคเคนซี	151
JAMES FADIMAN : ดร.เจมส์ ฟาดิแมน	163

MARTIN POLANCO & DAN ENGLE :

นพ.มาร์ติน โพลังโค และนพ.แดน เองเกล	177
KELLY STARRETT : ดร.เคลลี สตาร์เรตต์	198
PAUL LEVESQUE (TRIPLE H) : พอล เลอเวสก์	206
JANE MCGONIGAL : ดร.เจน แมคกอนิกัล	211
ADAM GAZZALEY : ดร.อดัม ก๊าซซาเลย์	215

บทที่ไม่ใช่เรื่องราวของผู้คน

ความแข็งแกร่งแบบนักยิมนาสติก	36
บาร์เรลชานาของริก รูบิน	81
แอ็กโคโรโยคะ : “ไทย” และ “ฟลาย”	91
การวิเคราะห์กีฬาและทักษะด้วยคำถาม	98
คู่มือลดอาหารสโลว์คาร์บ (THE SLOW-CARB DIET®)	134
6 อุปกรณียิมพกพาในกระเป่าผม	137
5 เครื่องมือช่วยให้หลับเร็วและหลับดีขึ้น	219
5 กิจวัตรยามเช้าที่ช่วยให้คุณขี้ในแต่ละวัน	227
การฝึกจิต 101	236
3 เคล็ดลับจากผู้บุกเบิกกูเกิล	243
โค้ชชอมเมอร์ : การตัดสินใจเพียงครั้งเดียว	252

ตอนที่ 2 : บังคับ

CHRIS SACCA : คริส ซัคคา	256
MARC ANDREESSEN : มาร์ก แอนเดรสเซน	264

ARNOLD SCHWARZENEGGER :	
อาร์โนลด์ ชวาร์เซเนกเกอร์	273
DEREK SIVERS : เดเร็ก ซิวเวอร์ส	284
ALEXIS OHANIAN : อเล็กซิส โอฮานเนียน	299
MATT MULLENWEG : แมตต์ มัลเลนเวก	311
NICHOLAS McCARTHY : นิโคลัส แมคคาร์ธี	320
TONY ROBBINS : โทนี ร็อบบิ้นส์	323
CASEY NEISTAT : เคซี ไนสแตต	334
MORGAN SPURLOCK : มอร์แกน สเปอร์ล็อก	340
REID HOFFMAN : ไรด์ ฮอฟฟ์แมน	349
PETER THIEL : ปีเตอร์ ทิล	355
SETH GODIN : เซธ โกดิน	363
JAMES ALTUCHER : เจมส์ อัลทูเชอร์	376
SCOTT ADAMS : สกอตต์ อัดัมส์	400
SHAUN WHITE : ชอน ไวท์	416
CHASE JARVIS : เชส จาร์วิส	431
DAN CARLIN : แดน คาร์ลิน	437
RAMIT SETHI : รามิต เศรษฐี	441
ALEX BLUMBERG : อเล็กซ์ บลัมเบิร์ก	467
ED CATMULL : เอ็ด แคตมัลล์	476
TRACY DiNUNZIO : เทรซี ดินันซีโอ	482
PHIL LIBIN : ฟิล ลิบิน	485
CHRIS YOUNG : คริส ยังก์	490
DAYMOND JOHN : เดย์มอนด์ จอห์น	498
NOAH KAGAN : โนอาห์ เคแกน	501
KASKADE : แคสเคด	507

LUIS VON AHN : ลูอิส ฟอน อ่าห์น	510
KEVIN ROSE : เควิน โรส	524
NEIL STRAUSS : นีล สเตราส์	534
MIKE SHINODA : ไมค์ ชิโนดะ	541
JUSTIN BORETA : จัสติน โบเรตา	547
SCOTT BELSKY : สกอตต์ เบลสกี	552
PETER DIAMANDIS : ดร.ปีเตอร์ เอช. เดียมานดิส	569
SOPHIA AMORUSO : โซเฟีย อโมรูโซ	580
B.J. NOVAK : บี.เจ. โนวัก	583

บทที่ไม่ใช่เรื่องราวของผู้คน

เคล็ดลับ “เพิ่มประสิทธิภาพ” สำหรับคนที่มีอาการ	
ทางระบบประสาท อารมณ์สองขั้ว และบ้า (อย่างผม)	303
บันทึกยามเช้าของผมหน้าตาเป็นอย่างไร	344
วิธีสร้างหลักสูตรเอ็มบีเอในโลกแห่งความเป็นจริง	382
กฎแห่งหมวดหมู่	424
ทบทวนเรื่องแฟนพันธุ์แท้ 1,000 คนอีกครั้ง	449
แฮ็กระบบคิกสตาร์เตอร์	461
อุปกรณ์ทำพอดแคสต์ที่ผมใช้	471
กลยุทธ์ผืนผ้าใบ	514
การลงทุนด้วยสัญญาตลาด	528
วิธีสร้างอิสรภาพด้วยตัวคุณเอง	556
จะตอบว่า “ไม่” อย่างไรในเวลาที่ต้องบอกไปมากที่สุด	593

ตอนที่ 3 : รอบรู้

BJ MILLER : บีเจ มิลเลอร์	620
MARIA POPOVA : มาเรีย โปโปวา	628
JOCKO WILLINK : จ็อกโก วิลลิงก์	637
SEBASTIAN JUNGER : เซบาสเตียน ยูงเงอร์	648
MARC GOODMAN : มาร์ก กู๊ดแมน	655
SAMY KAMKAR : ซามี แคมคาร์	659
GENERAL STANLEY McCHRYSTAL & Chris FUSSELL :	
พลเอกสแตนลีย์ แมคคริสตัล และคริส ฟัสเซล	670
SHAY CARL : เชย์ คาร์ล	678
WILL MacASKILL : วิลล์ แมคอาสกิลล์	685
KEVIN COSTNER : เควิน คอสต์เนอร์	693
SAM HARRIS : แซม แฮร์ริส	697
CAROLINE PAUL : แคโรไลน์ พอล	704
KEVIN KELLY : เควิน เคลลี	721
WHITNEY CUMMINGS : วิตนีย์ คัมมิงส์	731
BRYAN CALLEN : ไบรอัน แคลเลน	740
ALAIN DE BOTTON : อแล็ง เดอ โบตง	744
CAL FUSSMAN : แคล ฟัสแมน	758
JOSHUA SKENES : โจชัว สกินส์	764
RICK RUBIN : ริค รูบิน	766
JACK DORSEY : แจ็ก ดอร์ซี	776
PAULO COELHO : เปาโล คูเอลฌู	778
ED COOKE : เอ็ด คูก	785

AMANDA PALMER : อะแมนดา พาล์มเมอร์	789
ERIC WEINSTEIN : เอริก ไวน์สไตน์	793
SETH ROGEN & EVAN GOLDBERG : เซธ โรแกน และเอวาน โกลด์เบิร์ก	805
MARGARET CHO : มาร์กาเร็ต โช	815
ANDREW ZIMMERN : แอนดรูว์ ซิมเมอร์	817
RAINN WILSON : เรนน์ วิลสัน	821
NAVAL RAVIKANT : นาวัล รวีกันต์	825
GLENN BECK : เกล็นน์ เบ็ก	835
TARA BRACH : ทารา แบรช	839
SAM KASS : แซม แคส	843
EDWARD NORTON : เอ็ดเวิร์ด นอร์ตัน	846
RICHARD BETTS : ริชาร์ด เบตส์	850
MIKE BIRBIGLIA : ไมค์ เบอริบิเกลีย	855
MALCOLM GLADWELL : มัลคอล์ม แกลดเวลล์	862
STEPHEN J. DUBNER : สตีเฟน เจ. ดับเนอร์	866
JOSH WAITZKIN : จอช เวตซ์กิน	870
BRENÉ BROWN: ดร.เบรเน บราวน์	882
JASON SILVA : เจสัน ซิลวา	887
JON FAVREAU : จอน แฟฟโรว	891
JAMIE FOXX : เจมี ฟ็อกซ์	912
BRYAN JOHNSON : ไบรอัน จอห์นสัน	919
BRIAN KOPPELMAN : ไบรอัน คอปเปลแมน	925
ROBERT RODRIGUEZ : โรเบิร์ต โรดริเกซ	948
SEKOU ANDREWS : เซกู แอนดรูวส์	968

บทที่ไม่ใช่เรื่องราวของผู้คน

เครื่องมือของแฮ็กเกอร์	661
กระบวนการดิกคินส์ : ความเชื่อของคุณ ทำให้คุณต้องจ่ายไปเท่าไร	689
แบบฝึกหัดความคิดที่ผมชอบมาก : การตั้งค่าความกลัว นี่หรือคือสิ่งที่ฉันกลัวบ้าง	710
727	727
แถลงการณ์ความซึ้งใจ	748
เพลงประกอบแห่งความเป็นเลิศ	772
ขั้นตอนเตรียมการเขียนของเซอร์วิล สเตรย์ด	783
8 กลยุทธ์ในการรับมือกับพวกเกลียดชัง	809
ขวดโหลแห่งความยอดเยี่ยม	860
ทำไมคุณถึงต้องมีช่วง "ดีโหลด" (Deloding Phase) ในชีวิต	878
การทดสอบ "สิ่งที่เป็นไปได้" กับ 17 คำถามที่เปลี่ยนชีวิตผม	895
ข้อคิดเชิงปฏิบัติบางประการเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย "ดี"	929
965	965
บทสรุป	969
คำขอบคุณ	973

อ่านส่วนนี้ก่อน - วิธีใช้หนังสือเล่มนี้

“เมื่อคุณอยู่ริมขอบ คุณจะเห็นทุกอย่างที่คุณ
ไม่อาจได้เห็นจากตรงกลาง สิ่งที่ยิ่งใหญ่เกินฝัน
คนที่อยู่ริมขอบจะได้เห็นก่อนใคร”

— เคิร์ต วอนเนกัต

“กิ่วัตร์ ในคนฉลาด คือสัญญาแห่งความ
ทะเยอทะยาน”

— ดับเบิลยู.เอช. ฮอดเจน

ผมเป็นคนบ้าจืด

ยกตัวอย่างนะ ผมบันทึกการออกกำลังกายแทบทุกครั้งตั้งแต่
อายุราว ๆ สิบแปดปี ชั้นวางหนังสือยาวประมาณแปดฟุตในบ้าน
เต็มแน่นไปด้วยสมุดบันทึกเลียบสันเรียงราย แต่ คิดดูนะ ว่านั่นแค่
เรื่องเดียวเท่านั้น มันยังขยายไปได้อีกเป็นสิบ ๆ เรื่อง บางคนอาจ
เรียกอาการแบบนี้ว่าย่ำคิดย่ำทำ และหลายคนอาจมองว่ามันเป็นการ
เสียเวลาไปกับสิ่งที่สูญเปล่า แต่สำหรับผมแล้ว ผมมองมันง่าย ๆ ว่า
เป็นการรวบรวมสูตรสำเร็จในชีวิตตัวเอง

เป้าหมายของผมคือการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ครั้งเดียว แล้วนำไป
ใช้ได้ตลอดชีวิต

ตัวอย่างเช่น สมมติว่าผมบังเอิญเจอรูปตัวเองของเมื่อวันที่ 5
มิถุนายน 2007 และคิดว่า “อยากกลับไปดูเหมือนตอนนั้นอีกจัง”
ก็ไม่มีปัญหา ผมจะเปิดสมุดบันทึกเก่าเก็บจากปี 2007 ไล่ดูบันทึกการ
ออกกำลังกายและอาหารแปดสัปดาห์ย้อนหลังไปตั้งแต่ก่อนวันที่ 5
มิถุนายน ทำตามนั้น และแล้วก็...สำเร็จ!... กลับมาดูใกล้เคียงกับ
ตัวผมในวัยหนุ่มขึ้น (ยกเว้นเรื่องผมบนหัว) มันอาจไม่ง่ายแบบนั้น

เสมอไป แต่ส่วนใหญ่ก็เป็นแบบนี้

หนังสือเล่มนี้ก็เหมือนกับเล่มอื่นๆ ของผม เป็นเหมือนตำรารวบรวมสูตรสำเร็จสำหรับสร้างประสิทธิภาพสูงสุดให้ตัวเอง แต่มีความแตกต่างข้อใหญ่อยู่อย่างหนึ่ง นั่นคือ ผมไม่เคยคิดจะตีพิมพ์หนังสือเล่มนี้มาก่อน

ขณะที่เขียนหนังสือเล่มนี้ ผมนั่งอยู่ที่คาเฟ่ในปารีส มองออกไปเห็นสวนลูคซ็องบูร์ ไม่ไกลจากถนนแซงต์-ฌากส์ ถนนแซงต์-ฌากส์น่าจะเป็นถนนเก่าแก่ที่สุดในปารีส มีประวัติศาสตร์ทางวรรณกรรมอันรุ่งรวย วิกตอร์ อูโก เคยอาศัยอยู่ห่างออกไปจากที่ที่ผมนั่งไม่กี่ช่วงตึก เกอรัทูด สไตน์ เคยมาดื่มกาแฟ และเอฟ. สกอตต์ ฟิตซ์เจอร์รัลด์ ก็มาพบปะสังสรรค์ใครต่อใครแถวๆ นี้ เฮมิงเวย์เดินทอดน่องไปตามทางเท้า ในหัวคิดเรื่องหนังสือ และแน่นอน ในเลือดก็มีแต่ไวน์

ผมมาฝรั่งเศสเพื่อพักผ่อนจากทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่มีโซเชียลมีเดีย ไม่มีอีเมล ไม่มีภาระผูกพันทางสังคม ไม่มีแผนการตายตัว... ยกเว้นโครงการเดียว ช่วงเวลาหนึ่งเดือนนี้มีไว้เพื่อทบทวนบทเรียนทั้งหมดที่ผมได้เรียนรู้จากบุคคลผู้มีผลงานระดับโลกเกือบสองร้อยคนที่ผมได้สัมภาษณ์ในรายการเดอะทิมเฟอริสโชว์ (The Tim Ferriss Show) ซึ่งมียอดดาวน์โหลดทะลุ 100,000,000 ครั้งเมื่อไม่นานมานี้ แขกรับเชิญมีตั้งแต่อัจฉริยะด้านหมากรุก ดาราภาพยนตร์ นายพลสี่ดาว นักกีฬาอาชีพ และผู้จัดการกองทุนบริหารความเสี่ยง เป็นกลุ่มคนที่หลากหลายจริงๆ

มีจำนวนไม่น้อยเลยในกลุ่มคนเหล่านี้ที่นับแต่นั้นได้กลายเป็นผู้ร่วมสร้างผลงานในธุรกิจและโครงการสร้างสรรค์ต่างๆ ตั้งแต่การลงทุนไปจนถึงภาพยนตร์แนวอินดี้ ด้วยเหตุนี้ ผมจึงได้ซึมซับภูมิความรู้มากมายของพวกเขาที่นอกเหนือจากที่บ้านที่กไว้ ไม่ว่าจะระหว่างการ

ออกกำลังกาย การแจมดนตรีแบบดันสดพร้อมกับจับไวน์ไปด้วย การได้ตอบข้อความ มือเย็นร่วมกัน หรือการโทรศัพท์คุยกันจนดึก ผมได้รู้จักพวกเขามากกว่าแค่ข่าวพาดหัวผิวเผินในสื่อ

ชีวิตผมพัฒนาขึ้นในทุกด้านซึ่งเป็นผลจากบทเรียนที่ผมจำได้ แต่นั่นเป็นเพียงยอดภูเขาน้ำแข็ง อัจฉริยะส่วนใหญ่ยังคงอยู่ในบทถอดเสียงและบันทึกที่เขียนด้วยลายมือหลายพันหน้า เหนือสิ่งอื่นใด ผมมองหาโอกาสที่จะได้ถ่มกรองทุกอย่างให้ออกมาเป็นคู่มือ

ดังนั้นผมจึงหยุดพักเป็นเวลาหนึ่งเดือนเพื่อทบทวน (หรือถ้าให้พูดตรง ๆ ก็คือ เพื่อแบ่งไอช็อกโกแลตด้วย) เพื่อจะได้รวบรวมสุดยอดคู่มือสรุปสำหรับตัวเอง มันจะเป็นสมุดบันทึกที่เหนือสมุดบันทึกทั้งหมด เป็นสิ่งที่จะช่วยผมในเวลาไม่กี่ปีก่อนหน้านี้ แต่ใช้อ่านไปได้ตลอดชีวิต

อย่างน้อยที่สุด นั่นก็เป็นเป้าหมายอันสูงส่ง และผมก็ไม่แน่ใจว่าผลลัพธ์จะออกมาเป็นอย่างไร

ภายในช่วงไม่กี่สัปดาห์หลังเริ่มต้น ประสบการณ์ทั้งหลาย ล้วนเกินความคาดหมาย ไม่ว่าผมจะอยู่ในสถานการณ์ไหน หนังสือเล่มนี้มีบางสิ่งที่จะช่วยผมได้ คราวนี้เมื่อใดก็ตามที่ผมรู้สึกคับข้อง ดิดจริต หวัง โกรธ ขัดแย้ง หรือเพียงแค่ว่ายังไม่ชัดเจน สิ่งแรกที่ผมทำคือ พลิกดูหน้ากระดาษต่าง ๆ เหล่านี้พร้อมกับกาแฟเข้มข้น ๆ สักถ้วยในมือ จนถึงตอนนี้ ยาที่ต้องใช้จะปรากฏขึ้นภายในยี่สิบนาทีจากการกลับไปเยี่ยมเยียนเพื่อน ๆ เหล่านี้ ซึ่งตอนนี้ก็จะกลายเป็นเพื่อนของคุณ คุณต้องการกำลังใจว่ามาถูกทางแล้วใช่ไหม มีคนคนนั้นสำหรับคุณ อยากโดนตบหน้าแบบไม่ต้องเกรงใจหรือ มีคนมากมายสำหรับเรื่องนั้นด้วย อยากให้มีใครสักคนอธิบายว่าความกลัวของคุณไม่มีมูลเลย...หรือทำไมข้อแก้ตัวของคุณถึงไม่เข้าท่า จัดให้

มีคำคมทรงพลังมากมาย แต่หนังสือเล่มนี้มีอะไรมากกว่าแค่รวมคำคม นี่คือชุดเครื่องมือที่จะเปลี่ยนแปลงชีวิตของคุณ

มีหนังสือรวมบทสัมภาษณ์ให้เห็นมากมาย แต่หนังสือเล่มนี้

ต่างออกไป เพราะผมไม่ได้มองตัวเองเป็นผู้ล้มเหลว ผมมองตัวเองเป็นผู้ทดลอง ถ้าผมไม่ได้ลองทดสอบหรือได้พิสูจน์ให้เห็นผลลัพธ์ซ้ำๆ ในท่ามกลางความเป็นจริงอันยุ่งเหยิงของชีวิต ผมจะไม่สนใจในเรื่องนั้น ทุกสิ่งที่อยู่ในหนังสือเล่มนี้ผ่านการตรวจสอบ สัมผัส และนำไปประยุกต์ใช้กับชีวิตผมในรูปแบบใดรูปแบบหนึ่ง ผมได้ใช้กลยุทธ์และปรัชญามากมายเหล่านี้ในการเจรจาต่อรองที่มีเดิมพันสูง สถานการณ์ที่มีความเสี่ยงสูง หรือในการติดต่อธุรกิจขนาดใหญ่ บทเรียนเหล่านี้ทำเงินให้ผมมาแล้วหลายล้านดอลลาร์ ช่วยประหยัดเวลาที่เสียไป และความหงุดหงิดอันสูญญเปล่ามาตลอดหลายปี มันใช้ได้ผลในยามที่คุณต้องการมันมากที่สุด

บางครั้งการนำไปใช้ก็เห็นผลชัดเจนได้ในทันที ขณะที่บางอย่างจะค่อยๆ กระตุ้นคุณอย่างแยบคาย จนในอีกหลายสัปดาห์ต่อมา ระหว่างที่คุณกำลังอาบน้ำเพลินๆ หรือกำลังเคลิ้มๆ ใกล้หลับ ความคิดคุณก็ตั้งขึ้นมาว่า “เฮอ! แบบนั้นแหละ!”

ประโยคและข้อความเตือนอะไรเราได้มากมาย บางข้อความสรุปความสุดยอดของทั้งสาขาไว้ในประโยคเดียว ดังที่จอช เวทซ์กิน (หน้า 870) อัจฉริยะด้านหมากรุกและแรงบันดาลใจเบื้องหลังภาพยนตร์เรื่อง*เสิร์ชชิงฟอรับบอบบี้ฟิชเชอร์* (*Searching for Bobby Fischer*) อาจอธิบายว่าการเรียนรู้ขนาดพอดีค่าเหล่านี้คือหนทางในการ “เรียนรู้ภาพใหญ่จากส่วนย่อย” กระบวนการปะติดปะต่อมันเข้าด้วยกันคือการเปิดเผยสิ่งที่ไม่เคยรู้มาก่อน ถ้าก่อนหน้านี้ผมคิดว่าตัวเองเข้าใจเรื่อง*เดอะเมทริกซ์* (*The Matrix*) ผมก็คิดผิด หรือผมอาจรู้แค้สลิปเปอร์เซ็นต์ของทั้งหมด แต่ถึงจะเป็นเพียงสลิปเปอร์เซ็นต์ที่ว่า “ส่วนเล็กส่วนน้อย” ที่ผมจดบันทึกไว้จากเมนเทอร์แต่ละคนก็ได้เปลี่ยนชีวิตผมไปแล้ว และยังช่วยทวีผลลัพธ์ให้ผมอีกเป็นสิบเท่า แต่หลังจากได้กลับมาทบทวนความคิดของผู้คนกว่าร้อยที่เป็นเหมือนชิ้นส่วนของผืนผ้าเดียวกัน สิ่งต่างๆ ก็ยิ่งน่าสนใจขึ้นอย่างรวดเร็ว

สำหรับใครที่เป็นคอหนัง มันก็เหมือนกับตอนจบหักมุมของเรื่อง เดอะซิกซ์เซนส์ (The Sixth Sense) หรือเดอะยูซวลซัสเปกต์ส (The Usual Suspects) ที่ทำให้คุณต้องร้องว่า “ลูกบิดประตูสีแดง! ถ้วยกาแฟของโคบายาชินั่น! ทำไมฉันถึงไม่สังเกตเห็นนะ! มันอยู่ตรงหน้าฉันตลอดทั้งเรื่องเลย!”

เพื่อช่วยให้คุณเห็นแบบเดียวกัน ผมพยายามอย่างเต็มที่ที่จะร้อยเรียงรูปแบบต่าง ๆ เข้าด้วยกันตลอดทั้งเล่ม โดยการจับสังเกตว่า ผู้ให้สัมภาษณ์มีนิสัย ความเชื่อ และคำแนะนำที่สอดคล้องกันอย่างไร

ภาพต่อจิ๊กซอว์ที่เสร็จสมบูรณ์แล้วยิ่งใหญ่กว่าชิ้นส่วนทั้งหมดรวมกันมากนัก

คนเหล่านี้แตกต่างจากคนอื่นตรงไหน

“จงตัดสินคนจากคำถามของเขา
มากกว่าคำตอบของเขา”

— ปีแอร์-มาร์ก-กัสตง

นักแสดงระดับโลกไม่ได้มีพลังวิเศษ

กฎที่พวกเขาสร้าง สำหรับตนเอง ทำให้พวกเขาสามารถปรับเปลี่ยนความเป็นจริงได้ถึงขนาดที่ดูเหมือนพวกเขามีพลังวิเศษ แต่พวกเขาเรียนรู้มาว่าจะทำสิ่งนี้อย่างไร และคุณก็ทำได้เช่นกัน “กฎ” เหล่านี้มักมาในรูปแบบนิสัยที่ไม่ธรรมดาและคำถามที่ยิ่งใหญ่กว่า

มีหลายกรณีที่น่าสนใจที่แสดงให้เห็นว่าพลังนั้นอยู่ที่ความไร้เหตุผล ยิ่งคำถามไร้เหตุผลและ “เป็นไปได้ไม่ได้” มากเท่าใด คำตอบก็ยิ่งลึกซึ้งเท่านั้น ยกตัวอย่างเช่น คำถามที่ปีเตอร์ ธีล มหาเศรษฐีผู้สร้างความสำเร็จต่อเนื่องชอบถามตัวเองและคนอื่นคือ

“ถ้าคุณมีแผนสิบปีที่ต้องไปให้ถึง (ที่ไหนสักแห่ง) คุณควรถามว่า ทำไมคุณถึงไม่ทำสิ่งนี้ให้ได้ภายในหกเดือน”

เพื่อให้เห็นภาพ ผมอาจปรับคำพูดใหม่เป็น...

“คุณจะทำอะไรเพื่อบรรลุเป้าหมายสิบปีของคุณให้ได้ภายในหกเดือนข้างหน้า ถ้ามีปืนจ่อหัวอยู่”

เออละ ลองหยุดสักครู่ คุณคิดว่าผมคาดหวังให้คุณใช้เวลาครุ่นคิดเรื่องนี้สิวนาที่แล้วบรรลุความฝันสิบปีได้ในไม่กี่เดือนข้างหน้าอย่างมหัศจรรย์จริงๆ หรือเปล่า ไม่เลย ผมไม่ได้คาดหวังแบบนั้น แต่ผมคาดหวังว่าคำถามนี้จะกระตุ้นให้คุณหลุดออกจากกรอบเดิมๆ เหมือนผีเสื้อที่สลัดคราบดักแด้ออกมาพร้อมกับความสามารถใหม่ ระบบ “ปกติ” ที่คุณมีอยู่เดิม กฎเกณฑ์ทางสังคมที่คุณนำมาจะเกณฑ์ตัวเอง กรอบความคิดที่เป็นมาตรฐาน สิ่งเหล่านี้ใช้ไม่ได้ผลเมื่อต้องตอบคำถามทำนองนี้ คุณถูกบังคับให้สลัดข้อจำกัดจอมปลอมออก เหมือนกับการลอกคราบ เพื่อตระหนักว่าคุณมีความสามารถในการต่อรองกับความเป็นจริงของตัวเองมาโดยตลอด เพียงต้องอาศัยการฝึกฝน

คำแนะนำของผมคือ คุณควรใช้เวลาอย่างจริงจังกับคำถามที่คุณคิดว่าไร้สาระที่สุดในหนังสือเล่มนี้ การจดบันทึกแบบปล่อยไปตามกระแสสำนึก 30 นาที (หน้า 344...) อาจเปลี่ยนแปลงชีวิตคุณได้ ยิ่งกว่านั้น ขณะที่โลกนี้เป็นเหมือนห้องคำ คุณต้องซุดเข้าไปในความคิดของคนอื่นเพื่อค้นหาความร่ำรวย คำถามเปรียบเหมือนขวานเจาะเหมือง และเป็นข้อได้เปรียบในการแข่งขัน หนังสือเล่มนี้จะมอบคลังอาวุธให้คุณได้เลือกใช้

รายละเอียดเสริมประสิทธิภาพ

ตอนผมจัดระเบียบเนื้อหาทั้งหมดสำหรับตัวเอง ผมไม่ต้องการโปรแกรม 37 ขั้นตอนที่ยุ่งยาก

ผมต้องการสิ่งที่ทำได้ง่าย ๆ และเห็นผลตอบแทนในทันที ให้นึกถึงกฎเล็กๆ ในหน้ากระดาษเหล่านี้ว่าเป็นรายละเอียดเสริมประสิทธิภาพ มันสามารถนำไปเพิ่มในแผนการฝึกใด ๆ ก็ตาม (อ่านในส่วน อาชีพ

ความชอบส่วนตัว ความรับผิดชอบเฉพาะตัวที่แตกต่างกันไป) เพื่อเติมเชื้อเพลิงให้แก่ไฟแห่งความก้าวหน้า

โชคคี่ที่ผลลัพธ์ลืบเท่าไม่ได้ต้องการความพยายามลืบเท่าเสมอไป การเปลี่ยนแปลงอันยิ่งใหญ่อาจมาในรูปแบบเล็กๆ ได้ คุณไม่ต้องวิ่งแข่งหนึ่งร้อยไมล์ ได้ปริญญาเอก หรือปรับปรุงตัวเองใหม่หมด ความยิ่งใหญ่อยู่ที่การทำสิ่งเล็กๆ น้อยๆ อย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ (อย่างเช่น “การจำลองศึกาคู่แข่ง” ไตรมาสละครั้ง การทำสมาธิตามแบบทาราแบรช การอดอาหารอย่างมีกลยุทธ์ หรือคีโตนจากภายนอก)

“เครื่องมือ” ในหนังสือเล่มนี้ถูกระบุไว้อย่างกว้างๆ โดยประกอบไปด้วย กิจวัตร หนังสือ การทบทวนตัวเองทั่วไป อาหารเสริม คำถามโปรด และอื่นๆ อีกมากมาย

พวกเขาทำอะไรเหมือนกัน

ในหนังสือเล่มนี้ คุณย่อมจะมองหานิสัยและคำแนะนำที่มีจุดร่วม และคุณควรทำเช่นนั้น ต่อไปนี้เป็นรูปแบบเล็กน้อย ซึ่งบางรูปแบบก็แปลกกว่าแบบอื่น ๆ

- » กว่า 80 เปอร์เซ็นต์ของผู้ให้สัมภาษณ์ฝึกเจริญสติหรือทำสมาธิในรูปแบบใดรูปแบบหนึ่งเป็นประจำทุกวัน
- » มีผู้ชาย (แทนที่จะเป็นผู้หญิง) อายุมากกว่า 45 ปีจำนวนมากจนน่าตกใจ ไม่เคยกินอาหารเช้า หรือกินเพียงเล็กน้อย [(เช่น แลร์ด แฮมิลตัน (หน้า 151) มัลคอล์ม แกลดเวลล์ (หน้า 862) พลเอกสแตนลีย์ แมคคริสตัล (หน้า 670)]
- » หลายคนใช้ ChiliPad¹ เพื่อให้ความเย็นเวลานอน

¹ชื่อยี่ห้อที่อปเปอร์รับอุณหภูมิ หรือแผ่นรองนอนพิเศษที่ใช้ระบบหมุนเวียนน้ำในการควบคุมอุณหภูมิของที่นอนได้ทั้งร้อนและเย็น ช่วยให้นอนหลับสบายขึ้น

- » ขึ้นชมหนังสืออย่างเซเปียนส์ (Sapiens) พัวร์ชาร์ลีสอัลมาแนก (Poor Charlie's Almanack) อินฟลูเอนซ์ (Influence) และแมนส์เสิร์ชฟอร์มีนนิ่ง (Man's Search for Meaning)
- » นิสัยชอบฟังเพลงเดิมซ้ำๆ เพื่อให้มีสมาธิ (หน้า 772)
- » ทบททุกคนเคยทำงาน “ตามข้อกำหนด” (ทำโครงการให้สำเร็จในกรอบเวลาและเงินทุนของตัวเอง และส่งให้แก่ผู้ที่น่าจะสนใจข้อ)
- » ความเชื่อว่า “ความล้มเหลวคงอยู่ไม่นาน” (ดู โรเบิร์ต โรดริเกซ หน้า 948) หรือแนวคิดที่คล้ายคลึงกัน
- » ผู้ให้สัมภาษณ์แทบทุกคนนำ “จุดอ่อน” ที่เห็นได้ชัดมาเปลี่ยนเป็นข้อได้เปรียบอันยิ่งใหญ่ในการแข่งขัน (ดู อาร์โนลด์ ชวาร์เซเนกเกอร์ หน้า 273)

แน่นอนว่าผมจะช่วยคุณเชื่อมโยงจุดต่างๆ เหล่านี้ แต่นั่นยังไม่ถึงครึ่งของคุณค่าที่มีในหนังสือเล่มนี้ กลเม็ดที่ทำให้แรงใจที่สุด บางอย่างก็พบได้ในคนที่แปลกแตกต่างจากคนอื่น ๆ ผมอยากให้คุณมองหา “แกะดำ” ที่เข้ากับลักษณะเฉพาะตัวของคุณมากที่สุด จับตาดูเส้นทางที่ไม่เป็นไปตามแบบแผน อย่างเช่นเส้นทางชีวิตของเฮย์ คาร์ล จากผู้ใช้แรงงานสู่อาวุทยุทูปและผู้ร่วมก่อตั้งธุรกิจสตาร์ทอัพที่มียอดขายเกือบหนึ่งพันล้านดอลลาร์ (หน้า 678) ในความไม่เหมือนใครของคนเหล่านี้ สิ่งที่มีเหมือนกันคือความหลากหลาย เหมือนเวลาที่วิศวกรซอฟต์แวร์หัวฟูคิดว่า “นั่นไม่ใช่บั๊ก แต่เป็นคุณสมบัติอย่างหนึ่งต่างหาก!”

นำไปใช้อย่างมีอิสระ ผสมผสานอย่างเป็นเอกลักษณ์ และสร้างแม่แบบเฉพาะของตัวเอง

หนังสือเล่มนี้คือบุฟเฟต์ - นี่คือวิธี ที่จะได้ประโยชน์สูงสุดจากมัน

กฎข้อที่ 1 : ซ้ำกันได้ตามสบาย

ผมอยากให้คุณข้ามส่วนที่อ่านแล้วรู้สึกไม่ดึงดูดใจ หนังสือเล่มนี้ควรจะอ่านสนุก และเป็นบุฟเฟต์ให้เลือกตักได้ตามชอบ อย่าทนผืนใจกับอะไร ถ้าคุณเกลียดกุ้ง ก็ไม่ต้องกินมัน ให้มองว่าเป็นหนังสือที่คุณเลือกเส้นทางผจญภัยเองได้ และนั่นคือความตั้งใจที่ผมเขียนหนังสือเล่มนี้ เป้าหมายของผมคือให้ผู้อ่านชอบ 50 เปอร์เซ็นต์ รัก 25 เปอร์เซ็นต์ และจำได้แม่น 10 เปอร์เซ็นต์ เหตุผลคือ สำหรับคนหลายล้านคนที่เคยฟังพอดแคสต์ และอีกหลายสิบล้านคนที่ช่วยตรวจทานหนังสือเล่มนี้ ผมต้องประหลาดใจที่พบว่าสัดส่วน 50/25/10 นี้แตกต่างกันไปในแต่ละคนโดยสิ้นเชิง

ผมเคยให้ผู้ให้สัมภาษณ์หลายคนในหนังสือเล่มนี้ ซึ่งแต่ละคนเป็นสุดยอดในสาขาของตัวเอง ช่วยอ่านและตรวจทานเนื้อหาเดียวกัน แล้วตอบคำถามผมว่า “เนื้อหาสิบเปอร์เซ็นต์ส่วนไหนที่คุณจะเก็บไว้ อย่างแน่นอน และสิบเปอร์เซ็นต์ไหนที่คุณจะตัดออกไปแน่นอน” ผมพบว่าบ่อยครั้งที่เดียวที่สิบเปอร์เซ็นต์ที่ “ต้องเก็บไว้” แน่นอน กลับเป็นสิบเปอร์เซ็นต์ที่อีกคนบอกว่า “ต้องตัดออก” อย่างเด็ดขาดปะ! นี่จึงไม่ใช่สูตรตายตัวสำหรับทุกคน ผมหวังว่าคุณจะตัดทิ้งส่วนที่ไม่ชอบไปได้เยอะ ๆ และอ่านในส่วนที่คุณรู้สึกเพลิดเพลินกับมัน

กฎข้อที่ 2 : ซ้ำได้ แต่ซ้ำอย่างฉลาด

ถึงจะบอกว่าซ้ำได้ แต่ขอให้คุณคอยจำไว้คร่าว ๆ ว่าคุณข้ามส่วนไหนไป อาจใส่จุดเล็กๆ ที่มุมหน้านั้น หรือไฮไลต์หัวข้อไว้

บางทีการที่คุณข้ามหรืออ่านผ่าน ๆ หัวข้อหรือคำถามเหล่านี้ไป อาจกลายเป็นการสร้างจุดบอด อุปสรรค และปัญหาที่ยังแก้ไม่ตก

ในชีวิตคุณ ข้อนี้เป็นความจริงสำหรับผมเลย

ถ้าคุณตัดสินใจจะข้ามอะไรไป ขอให้ทำเครื่องหมายไว้ และย้อนกลับไปดูอีกครั้งตอนหลัง ถามตัวเองว่า “ทำไมฉันถึงข้ามตรงนี้ไปนะ” มันขี้ตืดใจคุณหรือเปล่า ดูต่ำกว่าระดับของคุณหรือเปล่า หรือดูยากเกินไป และเป็นเพราะคุณใคร่ครวญจนได้ข้อสรุปแบบนั้น หรือมันเป็นผลสะท้อนจากอคติที่คุณได้มาจากพ่อแม่และคนอื่น ๆ บ่อยครั้งที่ความเชื่อที่เราคิดว่าเป็น “ของเรา” นั้นไม่ใช่ของเราจริง ๆ

การฝึกแบบนี้คือวิธีการที่คุณสร้างตัวตนของคุณขึ้นมา แทนที่จะพยายามค้นหาเพื่อค้นพบตัวเอง อย่างหลังก็มีคุณค่าอยู่ แต่มันแทบจะเป็นอดีตไปหมดแล้ว เหมือนกระจกมองหลัง การมองกระจกหน้าต่างหากที่จะพาคุณไปถึงจุดที่ต้องการ

จำแค่หลักการสองข้อนี้

เมื่อไม่นานมานี้ผมยืนอยู่ที่จัตุรัสปลาซาลูยส์อาราก ซึ่ง เป็นมุมที่ร่มรื่นกลางแจ๊จริมฝั่งแม่น้ำแซน ผมกำลังปิกนิกกับนักเรียนการเขียนจากปารีสอเมริกาโนคาเดมี ผู้หญิงคนหนึ่งดึงผมออกมาข้าง ๆ ถามว่าผมคาดหวังที่จะถ่ายทอดอะไรในหนังสือเล่มนี้ ไม่กี่วินาทีต่อมาเราก็ถูกดึงตัวกลับเข้ากลุ่ม เพราะผู้เข้าร่วมกิจกรรมกำลังผลัดกันเล่าถึงเส้นทางอันวกวนที่นำพาพวกเขามาอยู่ที่นั่นในวันนั้น แทบทุกคนมีเรื่องราวว่าอยากมาปารีสมานานแล้ว บางคนนานถึงสามสิบสี่สิบปี...แต่ก็คิดเอาว่าเป็นไปไม่ได้

ขณะฟังเรื่องราวของพวกเขา ผมหยิบเศษกระดาษออกมาเขียนคำตอบสำหรับคำถามของผู้หญิงคนนั้น ในหนังสือเล่มนี้ ผมต้องการถ่ายทอดสิ่งต่อไปนี้

- 1 **ความสำเร็จ** ไม่ว่าคุณจะนิยามมันว่าอย่างไร ก็เป็นสิ่งบรรลุได้ หากคุณรวบรวมความเชื่อและนิสัยที่ผ่านการทดสอบจริง

มาแล้วอย่างถูกต้อง คนอื่นย่อมเคยสร้าง “ความสำเร็จ” ในแบบของคุณมาก่อน และบ่อยครั้งหลายคนที่ทำสิ่งที่คล้ายกันมาแล้ว “แต่” คุณอาจถามว่า “แล้วถ้าเป็นครั้งแรกจริง อย่างการไปตั้งอาณานิคมบนดาวอังคารล่ะ” นั่นก็ยังมีสูตรสำเร็จเหมือนกัน ลองดูการสร้างอาณาจักรในรูปแบบอื่นๆ อีกมากมายสิ ดูการตัดสินใจครั้งยิ่งใหญ่ที่สุดในชีวิตของโรเบิร์ต มอเสส [อ่านหนังสือ *เดอะพาวเวอร์โบรกเกอร์ (The Power Broker)*] หรือมองหาใครสักคนที่ก้าวไปทำสิ่งยิ่งใหญ่ที่เคยถูกมองว่าไม่น่าเป็นไปได้ (อย่างเช่น วอลท์ ดิสนีย์) มีดีเอ็นเอร่วมกันที่คุณหยิบยืมมาใช้ได้

2 บรรดาสุดยอดคนเก่งในใจคุณ (ไอดอล บุคคลสำคัญ ผู้ยิ่งใหญ่ มหาเศรษฐี เป็นต้น) แทบทุกคนล้วนเป็นคนธรรมดาที่มีข้อบกพร่อง แต่พวกเขาใช้จุดแข็ง 1 หรือ 2 จุดอย่างเต็มประสิทธิภาพ มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่ไม่สมบูรณ์แบบ คุณไม่ได้ “ประสบความสำเร็จ” เพราะไร้จุดอ่อน แต่คุณประสบความสำเร็จ เพราะคุณค้นพบจุดแข็งเฉพาะตัวคุณ และมุ่งมั่นพัฒนานิสัยที่เสริมจุดแข็งเหล่านั้น เพื่อให้เห็นภาพชัดเจน ผมจงใจใส่เนื้อหาสองส่วนไว้ในหนังสือเล่มนี้ด้วย (หน้า 303 และ 929) ที่จะช่วยให้คุณรู้สึกว่ “ว้าว ทิม เฟอริส นี่เป็นคนจริงจังจริงๆ เขาทำงานให้สำเร็จเป็นชิ้นเป็นอันได้ยังไงกันนะ” ทุกคนกำลังพาดพิงกับสงครามที่คุณไม่รู้รายละเอียดเลย คนเก่งในหนังสือเล่มนี้ก็ไม่ต่างกัน ทุกคนต้องดิ้นรน จงปลอบใจตัวเองด้วยความจริงข้อนี้ไว้

หมายเหตุสำคัญบางประการ เกี่ยวกับรูปแบบของหนังสือเล่มนี้

โครงสร้าง

หนังสือเล่มนี้แบ่งเป็น 3 ส่วน ได้แก่ สุขภาพ มั่งคั่ง และรอบรู้
แน่นอนว่าทั้งสามส่วนนี้มีความคาบเกี่ยวกันอย่างมาก เพราะแต่ละส่วน
มีความเชื่อมโยงและส่งเสริมกันและกัน อันที่จริงคุณอาจมองว่า
สามส่วนนี้เหมือนเก้าอี้สามขาที่ค้ำจุนให้ชีวิตสมดุล เราจำเป็นต้องมี
ทั้งสามด้านเพื่อประสบความสำเร็จหรือมีความสุขอย่างยั่งยืน คำว่า
“มั่งคั่ง” ในบริบทของหนังสือเล่มนี้ยังมีความหมายมากกว่าแค่เรื่อง
เงินทอง แต่ครอบคลุมไปถึงความพร้อมมูลในเรื่องเวลา ความสัมพันธ์
และสิ่งอื่นๆ อีกมากมาย

ความตั้งใจดั้งเดิมของผมในหนังสือ*เดอะโฟร์ฮาวร์เวิร์กวีค* (*The 4-Hour Workweek, 4HWW*) *เดอะโฟร์ฮาวร์บอดี้* (*The 4-Hour Body, 4HB*) และ*เดอะโฟร์ฮาวร์เชฟ* (*The 4-Hour Chef, 4HC*) คือการทำ
หนังสือชุดสามเล่มจบ โดยมีแนวคิดหลักมาจากคำกล่าวที่โด่งดังของ
เบน แฟรงคลิน ที่ว่า “นอนแต่หัวค่ำ ตื่นแต่เช้า ทำให้คนเราสุขภาพดี
มั่งคั่ง และรอบรู้”

มักมีคนถามผมเสมอว่า “ถ้าคุณได้เขียน*เดอะโฟร์ฮาวร์เวิร์กวีค*
อีกครั้ง คุณจะเพิ่มอะไรลงไปบ้าง จะปรับปรุงเนื้อหาอย่างไร” และ
ถามแบบเดียวกันกับหนังสือ *4HB* และ *4HC* ด้วย ซึ่งผมก็จะบอกว่า
หนังสือ *Tools of Titans* มีคำตอบส่วนใหญ่สำหรับทั้งสามเล่มนั้น

คำพูดที่ยกมาขยายความ

ก่อนเขียนหนังสือเล่มนี้ ผมคุยกับเมสัน เคอร์รี่ ผู้เขียนหนังสือ
เดลีริทวลส์ (*Daily Rituals*) ซึ่งรวบรวมกิจวัตรประจำวันของ
นักสร้างสรรค์ 161 คน อย่างเช่น ฟรินท์ คัฟคา และปาโบล
ปิกัสโซ ผมถามเขาว่าอะไรคือการตัดสินใจที่ดีที่สุดที่กำกับหนังสือเล่มนี้

เมสันตอบว่า “(ผม) ปล่อยให้เสียงของบุคคลที่ผมศึกษาดังออกไปให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ และผมคิดว่าเป็นหนึ่งในสิ่งที่ผมทำ ‘ถูกต้อง’ บ่อยครั้งที่ความน่าสนใจไม่ได้อยู่ในรายละเอียดของกิจวัตรหรือนิสัยของพวกเขา มากเท่ากับวิธีที่พวกเขาพูดถึงมัน”

นี่เป็นข้อสังเกตสำคัญ และเป็นเหตุผลว่าทำไม “หนังสือรวมคำคม” ส่วนใหญ่จึงไม่ประสบความสำเร็จในการสร้างผลกระทบที่แท้จริง

ตัวอย่างเช่น ประโยคเด็ดที่ว่า “อะไรอยู่อีกด้านของความกลัว คำตอบคือ ไม่มีเลย” จากเจมี ฟ็อกซ์ นั้นน่าจดจำ และคุณอาจนึกความหมายลึกซึ้งที่ซ่อนอยู่ออกได้ แต่ผมยังกล้าฟันธงว่าคุณจะลืมมันภายในหนึ่งสัปดาห์ แต่ผมทำให้มันทรงพลังยิ่งขึ้นแบบไร้ขีดจำกัดด้วยการใส่คำอธิบายของเจมีเองว่า ทำไมเขาจึงใช้หลักการนี้สอนเรื่องความมั่นใจให้แก่ลูก ๆ บริบทและภาษาดั้งเดิมสอนให้คุณ “คิด” แบบบุคคลระดับโลก ไม่ใช่แค่ท่องคำคมออกมา นี่คือทักษะเหนือความสามารถ หรือ “เมตาสกิล” (Meta - Skills) สำคัญที่เรากำลังมุ่งไปให้ถึง และเพื่อที่จะไปถึงจุดนั้น คุณจะได้เห็นคำพูดและเรื่องราวที่ยกมาขยายความมากมาย

บางครั้งผมทำตัวหนาในบางบรรทัดของคำพูดที่ยกมา นั่นผมเน้นไว้เอง ไม่ใช่ของผู้ให้สัมภาษณ์

วิธีอ่านคำพูด - ระดับย่อย

... = ส่วนของบทสนทนาที่ละไว้

[คำในวงเล็บสี่เหลี่ยม] = ข้อความเพิ่มเติมที่ไม่ใช่บทสัมภาษณ์ แต่อาจจำเป็นต่อการทำความเข้าใจเรื่องที่กำลังคุยกันอยู่ เป็นข้อมูลหรือคำแนะนำที่เกี่ยวข้องจากผมเอง

วิธีอ่านคำพูด - ระดับใหญ่

ผู้ให้สัมภาษณ์ทางพอดแคสต์ของผมคนหนึ่ง ซึ่งเป็นหนึ่งในคนฉลาดที่สุดที่ผมรู้จัก ตกใจมากเมื่อผมให้เขาดูบันทึกถอดเสียงสดของเขา “ว้าว” เขาบอก “ปกติผมคิดว่าตัวเองเป็นคนฉลาดพอตัวนะ แต่ผมใช้ไวยากรณ์อดีต ปัจจุบัน อนาคตเหมือนกับมันเป็นอย่างเดียวกัน ฟังแล้วเหมือนผมเป็นคนปัญญาอ่อนไปเลย”

บันทึกถอดเสียงเป็นสิ่งที่ไม่เคยปราณีใคร ผมเคยอ่านของตัวเอง ผมรู้ดีว่ามันเลวร้ายได้ขนาดไหน

ในตอนที่กำลังตื่นเต้น ไวยากรณ์อาจลอยหายไป แล้วประโยคเริ่มต้นแบบผิดๆ ไม่สมบูรณ์ก็เข้ามาแทนที่ ทุกคนใช้คำว่า “และ” หรือ “ดังนั้น” เริ่มต้นประโยคเยอะมากอย่างเหลือเชื่อ ผมและคนอื่นๆ หลายคนมักใช้คำว่า “แล้วผมก็แบบ” แทนที่จะพูดว่า “และผมพูดว่า” พวกเราหลายคนสับสนระหว่างพหูพจน์กับเอกพจน์ ทั้งหมดนี้ถ้าเป็นการสนทนาก็ไม่มีปัญหา แต่อาจเป็นจุดสะดุดเมื่ออยู่บนหน้ากระดาษ

ดังนั้นคำพูดที่ยกมาจึงได้รับการปรับแก้ในบางกรณีเพื่อความชัดเจน ความกระชับ และเป็นการเคารพต่อผู้ให้สัมภาษณ์และผู้อ่าน ผมพยายามอย่างที่สุดที่จะรักษาจิตวิญญาณและประเด็นของคำพูดเหล่านั้นเอาไว้ พร้อมๆ กับทำให้มันเรียบง่ายและน่าอ่านที่สุดเท่าที่จะทำได้ แต่บางครั้งผมก็เกลียดให้มันอ่านลื่นขึ้น รวมถึงคำพูดติดๆ ขัดๆ ของตัวเองด้วย

ถ้ามีจุดไหนที่แปลกๆ หรือผิดเพี้ยนไป ขอให้ถือว่าเป็นความผิดของผม ทุกคนในหนังสือเล่มนี้ล้วนน่าทึ่ง และผมพยายามอย่างที่สุดที่จะแสดงให้เห็นสิ่งนั้น

รูปแบบ

ในส่วนที่แยกผู้ให้สัมภาษณ์มีคำแนะนำหรือปรัชญาที่เกี่ยวข้อง ผมจะใส่ไว้ในวงเล็บ เช่น ถ้าเจน โด เล่าเรื่องเกี่ยวกับคุณค่าของการทดสอบ

ราคาสินค้าที่สูงขึ้น ผมอาจจะเสริมว่า “(ดู มาร์ก แอนเดรสเซน หน้า 264)” เนื่องจากคำตอบของเขาสำหรับคำถาม “ถ้าคุณมีป้ายโฆษณา ตั้งอยู่ที่ไหนก็ได้ คุณจะเขียนว่าอะไร” คือ “เพิ่มราคา” ซึ่งเขาได้ให้ คำอธิบายไว้โดยละเอียด

อารมณ์ขัน!

ผมใส่เรื่องตลกขบขันเข้าไปด้วยมากมาย อย่างแรกเลย ถ้าเราจริงจัง กันตลอดเวลา เราจะหมดแรงเสียก่อนที่จะได้ทำเรื่องสำคัญจริงๆ ให้เสร็จ อย่างที่สอง ถ้าหนังสือเล่มนี้มีแต่ความเคร่งขรึม ไม่มีลูกเล่น สนุกๆ อะไรเลย มีแต่เนื้อหา ไม่มีอะไรผ่อนคลาย คุณจะจดจำอะไร ได้น้อยมาก ผมเห็นด้วยกับโทนี่ ร็อบบินส์ (หน้า 323) ที่บอกว่า ข้อมูล ที่ขาดอารมณ์ร่วม จะจำได้ไม่ดี

ลองค้นหาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับ “ฟอน เรสตอร์ฟเอฟเฟกต์” (Von Restorff Effect) และ “ปรากฏการณ์ลำดับแรกและลำดับ สุดท้าย” (Primacy and Recency Effect) แต่หนังสือเล่มนี้ตั้งใจ สร้างขึ้นเพื่อเพิ่มความสามารถในการจดจำของคุณให้สูงสุด ซึ่งสิ่งนี้จะ พาเราไปสู่...

สัตว์ประจำตัว

ใช่แล้ว สัตว์ประจำตัว หนังสือเล่มนี้ไม่มีพื้นที่สำหรับภาพถ่าย แต่ผม อยากให้มีภาพประกอบบางอย่างเพื่อให้เรื่องราวน่าสนใจ ซึ่งดูเหมือน จะไม่มีผลอะไร แต่หลังจากตีพิมพ์ไปหนึ่งหรือสี่แก้ว ผมก็นึกขึ้นได้ว่า ผู้ให้สัมภาษณ์คนหนึ่ง คืออเล็กซิส โอฮาเนียน (หน้า 299) ชอบถาม ผู้ที่จะมาเป็นลูกจ้างว่า “สัตว์ประจำตัวคุณคืออะไร” ยูเรก้า! ดังนั้น คุณจะได้เห็นรูปสัตว์ประจำตัวเล็กๆ สำหรับผู้ให้สัมภาษณ์ทุกคนที่ยินดี ร่วมสนุกกับผม ส่วนที่ดีที่สุดคืออะไรนะหรือ ก็คือมีหลายคน ตอบ คำถามนี้อย่างจริงจังมาก มีคำอธิบายยาวเหยียด การเปลี่ยนใจแบบ

มีอารมณ์ร่วมไปด้วย ตามมาด้วยแผนภาพเวนนี มีคำถามมากมาย หลั่งไหลเข้ามา เช่น “สิ่งมีชีวิตในตำนานใช้ได้ไหม” “เป็นพวกต้นไม้ แทนได้หรือเปล่า” น่าเสียดายที่ผมไม่สามารถติดต่อกับทุกคนได้ทันก่อน การตีพิมพ์ ดังนั้น รูปต่างๆ จึงถูกแทรกไว้ให้สนุกๆ เล่นในหนังสือ ซึ่งเต็มไปด้วยเนื้อหาที่เป็นประโยชน์เล่มนี้ ขอให้มองภาพเหล่านี้เหมือน สายรุ้งน้อยๆ น่าขันที่ทุกคนสนุกไปกับมัน

เนื้อหาส่วนที่ไม่ใช่เรื่องราวของบุคคลและกิม เฟอร์ริส

ในทุกส่วนของหนังสือจะมีเนื้อหาส่วนที่ไม่ใช่เรื่องราวทั้งจากผู้ให้สัมภาษณ์และจากตัวผมเอง เนื้อหาเหล่านี้โดยหลักแล้วตั้งใจเขียน เพื่อขยายความหลักการและเครื่องมือสำคัญซึ่งถูกกล่าวถึงซ้ำๆ โดย แยกหลายท่าน

ยูอาร์แอล เว็บไซต์ และโซเชียลมีเดีย

ผมละยูอาร์แอลจำนวนมากไว้ เพราะยูอาร์แอลที่ล้าสมัยจะไม่ให้อะไรนอกจากสร้างความน่าหงุดหงิดให้ทุกคน สำหรับเกือบทุกอย่างที่กล่าวถึง ขอให้คิดว่าผมเลือกคำที่จะช่วยให้คุณค้นหาในกูเกิลหรือ แอมะซอน (Amazon) ได้อย่างง่ายดาย

ดูพอดแคสต์แบบเต็มทุกตอนได้ใน fourhourworkweek.com/podcast เพียงแค่ค้นชื่อผู้ให้สัมภาษณ์ แล้วไฟล์เสียงฉบับเต็ม บันทึก รายการฉบับสมบูรณ์ ลิงก์ และแหล่งข้อมูลต่างๆ จะปรากฏขึ้นเหมือนขนมปังปิ้งอุ่นๆ ในเช้าอันหนาวเย็น

ในเรื่องราวของผู้ให้สัมภาษณ์แทบทุกคน ผมจะระบุไว้ว่าคุณจะติดตามพวกเขาทางโซเชียลมีเดียช่องทางไหนได้ดีที่สุด TW = ทวิตเตอร์ (Twitter), FB = เฟซบุ๊ก (Facebook), IG = อินสตาแกรม (Instagram), SC = สแนปแชต (Snapchat), และ LI = ลิงก์อิน (LinkedIn)

บทส่งท้ายสำหรับคุณ : เครื่องมือ 3 อย่าง ที่ช่วยให้สิ่งอื่นที่เหลือทั้งหมดเป็นไปได้

หนังสือ*สิทธารถะ* (Siddhartha) โดย แฮร์มันน์ เฮสเส เป็นหนังสือที่ผู้ให้สัมภาษณ์ในหนังสือเล่มนี้หลายคนแนะนำ มีข้อคิดสำคัญตอนหนึ่งที่นาวาล รวีกันต์ (หน้า 825) ย้ำเตือนกับผมหลายครั้งในการเดินเล่นยาว ๆ พร้อมดื่มกาแฟด้วยกัน ตัวเอกของเรื่องสิทธารถะ ผู้เป็นพระภิกษุที่ดูเหมือนยาก ได้เข้ามาในเมืองและตกหลุมรักกมลานางคนิกามีชื่อเสียง เขาพยายามเกี้ยวพาราสี และนางถามว่า “ท่านมีสิ่งใด” วาณิชเรื่องชื่อคนหนึ่งก็ถามคล้ายกันว่า “ท่านมอบสิ่งใดให้ได้บ้างจากทั้งหลายที่ท่านเรียนรู้มา” คำตอบของเขาเหมือนกันในทั้งสองกรณี ดังนั้นผมจึงนำเรื่องราวในกรณีหลังมาใส่ไว้ที่นี่ ท้ายที่สุดแล้ว สิทธารถะก็ได้รับทุกสิ่งที่เขาต้องการ

วาณิช : “...หากท่านไม่มีสิ่งใดติดกาย แล้วจะให้อะไรได้เล่า”

สิทธารถะ : “ทุกคนยอมให้ในสิ่งที่ตนมี ทหารให้ความแข็งแกร่ง พ่อค้าให้สินค้า ครูให้วิชา ชาวนาให้ข้าว ชาวประมงให้ปลา”

วาณิช : “ดีละ แล้วท่านเล่า ท่านจะให้สิ่งใด สิ่งใดที่ท่านได้เรียนรู้มาและสามารถให้ได้”

สิทธารถะ : “ข้าพเจ้าคิดได้ ข้าพเจ้ารอคอยได้ ข้าพเจ้าทนอดได้”

วาณิช : “เพียงเท่านั้นหรือ”

สิทธารถะ : “ข้าพเจ้าเชื่อว่าเพียงเท่านั้น”

วาณิช : “แล้วสิ่งเหล่านั้นมีประโยชน์อันใด เช่น การทนอดได้นั้น ดีอย่างไร”

สิทธารถะ : “มีคุณอนันต์เชี่ยวชาญละท่าน หากผู้ใดไม่มีสิ่งใดจะกิน

การทบทวนได้คือสิ่งที่ฉลาดที่สุดที่ผู้หนึ่งจะกระทำได้ ตัวอย่างเช่น หากสิทธิการละเมิดได้เรียนรู้วิธีทบทวน วันนี้เขาคงต้องแสวงหางานทำ ไม่ว่าจะกับท่าน หรือที่ได้ก็ตามแต่ เพราะความหิวจะเป็นผู้บีบบังคับ แต่ด้วยเหตุนี้ สิทธิการจะจึงรอคอยได้อย่างสงบ เขาไม่กระวนกระวาย เขาไม่เคียดแค้น เขาต้านทานความหิวได้นาน ทั้งยังหัวเราะเยาะมันได้ด้วย”

ผมคิดถึงคำตอบของสิทธิการบ่อยครั้ง และมองในแง่มุมเหล่านี้

“ข้าพเจ้าคิดได้” → การมีหลักเกณฑ์ที่ดีในการตัดสินใจ และมีคำถามที่ดีไว้ถามตนเองและผู้อื่น

“ข้าพเจ้ารอคอยได้” → ความสามารถในการวางแผนระยะยาว เล่นเกมระยะยาว และจัดสรรทรัพยากรของคุณได้อย่างเหมาะสม

“ข้าพเจ้าทบทวนได้” → ความสามารถในการทบทวนต่อความยากลำบากและภัยพิบัติ การฝึกฝนตนเองให้มีความยืดหยุ่นเป็นพิเศษ และมีความอดทนต่อความเจ็บปวดสูง

หนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณพัฒนาทักษะทั้งสามอย่างนี้ได้
ผมสร้างสรรค์หนังสือ *Tools of Titans* ขึ้นมาเพราะนี่คือหนังสือ
ที่ผมอยากมีมาตลอดทั้งชีวิต ผมหวังว่าคุณจะเพลิดเพลินกับการอ่าน
มันมากเท่ากับที่ผมเพลิดเพลินกับการเขียนมัน

Pura vida (ชีวิตที่งดงาม)

ทิม เฟอริส

ปารีส ฝรั่งเศส

1

สุขภาพ

“เมื่อข้าละวางซึ่งตัวตน จึงจักเป็นในสิ่งที่ตนอาจเป็นได้”

— เบลาค็อบ

“การปรับตัวให้เข้ากับสังคมที่ป่วยหนักอย่างลึกซึ้ง

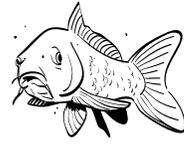
ไม่ใช่มาตรวจวัดสุขภาพที่ดีแต่อย่างใด”

— ชีททู กฤษณมูรตี

“ทำดีที่สุดแล้ว การชนะคือการนอนหลับได้ดีขึ้น”

— ใจดี ฟอสเตอร์

“ฉันไม่ใช่คนแข็งแรงที่สุด ฉันไม่ใช่คนไวที่สุด
แต่ฉันทนทานได้เก่งมาก”



AMELIA BOONE

อะมีเลีย บูน (TW: @ameliaboone, ameliaboone.com)
ได้รับการเรียกขานว่าเป็น “ไมเคิล จอร์แดน แห่งวงการวิ่งวิบาก” และ
ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางว่าเป็นนักวิ่งวิบากผู้ได้รับรางวัลมาก
ที่สุดในโลก นับตั้งแต่เริ่มมีกีฬา เธอคว้าชัยชนะมาแล้วกว่าสามสิบ
รายการ และขึ้นแท่นมากกว่าห้าสิบครั้ง ในการแข่งขันวิ่งวิบากโคลน
(World's Toughest Mudder) ปี 2012 ซึ่งเป็นการวิ่งยาวยี่สิบสี่ชั่วโมง
(เธอวิ่งได้ถึง 90 ไมล์ และฝ่าอุปสรรคราว 300 ด่าน) เธอเข้าสู่เส้นชัย
เป็นอันดับสองจากผู้เข้าแข่งขันทั้งหมดกว่าหนึ่งพันคน ซึ่ง 80 เปอร์เซ็นต์
เป็นผู้ชาย มีผู้เข้าแข่งขันเพียงคนเดียวที่เอาชนะเธอได้ โดยนำหน้าเธอ
เพียง 8 นาที ชัยชนะครั้งสำคัญของเธอได้แก่ การแข่งขันชิงแชมป์โลก
สปาร์ตันเรซ (Spartan Race World Championship) และ
สปาร์ตันเรซอีลิทพอยต์ซีรีส์ (Spartan Race Elite Point Series)
นอกจากนี้ เธอยังเป็นแชมป์วิ่งวิบากโคลนถึงสามสมัยเพียงคนเดียว
(ปี 2012, 2014 และ 2015) เธอคว้าแชมป์ในปี 2014 หลังจาก
ฝ่าตัดเขาแปดสัปดาห์ อะมีเลียยังเป็นผู้จบการแข่งขันเดธเรซ (Death
Race) ถึงสามครั้ง เธอเป็นทนายความเต็มเวลาให้บริษัทแอปเปิล
และใช้เวลาว่างทั้งหมดกับการวิ่งระยะไกลพิเศษ (ซึ่งเธอผ่านการ
คัดเลือกให้ร่วมการแข่งขันเวสเทิร์นสเตทส์ 100 (Western States 100)

สัตว์ประจำตัว : ปลาการ์ป