

O₂

จับให้มันแน่นที่สุด
วิธีรับมือเมื่อชีวิตเปลี่ยนไป

THE Lemonade life

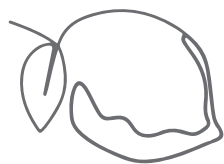


Zack Friedman เขียน
จินดารัตน์ แปล

ชีวิตไม่ได้โรยด้วยกลีบกุหลาบเสมอไป แต่คุณเลือกได้ว่าจะทำอย่างไรกับมัน!
ค้นพบ 5 สวิตช์ลับ "P-R-I-S-M" ให้คุณกล้านคิด กล้าเสี่ยง และลงมือทำ
เพื่อปลดล็อกชีวิตที่ยิ่งใหญ่กว่าที่เคยฝัน

สารบัญ

คำนำสำนักพิมพ์	7
บทนำ : มือเที่ยงกับวอร์เรน บัฟเฟตต์	11
 ขอต้อนรับสู่ชีวิตแบบน้ำมะนาว	
บทที่ 1 : ให้สวิตช์เปลี่ยนชีวิต	19
 SWITCH #1 : P แทน Perspective (มุมมอง)	
บทที่ 2 : เชิญพบกับผู้ใช้ชีวิตแบบมะนาว	30
บทที่ 3 : เมื่อชีวิตหยิบยื่นมะนาวให้คุณ	46
 SWITCH #2 : R แทน Risk (ความเสี่ยง)	
บทที่ 4 : หลบหนีจากหุบเหวของคำว่าทำไม่ได้	70
บทที่ 5 : โอบรับผลตอบแทนจากความเสี่ยง	87
 SWITCH #3 : I แทน Independence (การไม่พึ่งพาใคร)	
บทที่ 6 : อาชีพของคุณขึ้นอยู่กับตัวอักษรกรีก	108
บทที่ 7 : วิธีทำเงิน 110,237 ดอลลาร์ในเวลาไม่ถึงหนึ่งชั่วโมง	148



SWITCH #4 : S แทน Self-Awareness

(การตระหนักรู้ในตนเอง)

บทที่ 8 : จงคิดให้มาก 168

บทที่ 9 : จงรับคำปฏิเสธเสมอ 190

SWITCH #5 : M แทน Motion (การขยับขับเคลื่อน)

บทที่ 10 : ไม่ต้องมีแผนสำรอง 216

บทที่ 11 : จงมองข้ามเส้นทางที่สั้นที่สุด 233

บทสรุป : จงใช้ชีวิตแบบน้ำมะนาว 261

คำถามชวนถกเถียง 268

คำขอบคุณ 271

เกี่ยวกับผู้เขียน 275

คำแนะนำนักพิมพ์

คุณเบื่อไหมกับชีวิตที่ต้อง 'รับมือ' กับทุกอย่างที่ประเคนเข้ามา
คุณพร้อมที่จะเลิกเป็นคนดีที่ชอบเก็บอาการและยอมรับความจริง
อันแสนสั่นของโลกรอบนี้หรือยัง

หนังสือเล่มนี้ไม่ได้เขียนขึ้นเพื่อปลอบประโลมจิตใจที่บอบช้ำ แต่จะยื่น
มะนาวลูกใหญ่ให้คุณ และบอกว่า "นี่แหละคือชีวิตจริง" ผ่านเรื่องราวที่
น่าสนใจและบทเรียนที่ใช้ได้จริง คุณจะได้ทำความเข้าใจว่าการยอมรับ
ความเสี่ยง การมีอิสระทางความคิด และการรู้เท่าทันตนเองคือกุญแจสำคัญ
ที่ปลดล็อกประตูสู่ชีวิตที่คุณใฝ่ฝัน นี่คือนักหนังสือที่จะทำให้คุณเลิกมองหา
'ทางลัด' แต่จะสอนให้คุณสร้าง 'แผนที่' ของตัวเอง

คุณจะปล่อยให้ความเปรี๊ยะวุ่นทำร้ายคุณไปตลอด หรือจะบีบมัน
ออกมาผสมกับทุกสิ่งที่คุณมีเพื่อสร้าง 'เครื่องดื่ม' ที่แสนโดดเด่นไม่เหมือนใคร
นี่ไม่ใช่เรื่องราวของคนที่จะมาปลอบโยนคุณ แต่คือบทเรียนสำหรับคนที่
พร้อมจะเปลี่ยนแปลงตัวเองอย่างถึงแก่น ถ้าคุณพร้อมที่จะเปลี่ยนจากผู้ตาม
เป็นผู้นำและจากผู้แบกรับเป็นผู้สร้างสรรค์...

The Lemonade Life จับให้มันค้นให้สุด วิธีรับมือเมื่อชีวิตเปรี๊ยะวุ่น
คือการลงทุนที่คุ้มค่าที่สุดที่คุณเองที่คุณจะทำได้

สำนักพิมพ์ O₂

ก่อนอ่าน

หยุด! อย่าอ่านหนังสือเล่มนี้ถ้า...

ชีวิตคุณสมบูรณ์แบบอยู่แล้ว และไม่ต้องการเปลี่ยนแปลงสิ่งใดเลย
คุณอยากรวบในชั่วข้ามคืน
คุณคาดหวังให้ปัญหาชีวิตหายวับไปในเช้าวันรุ่งขึ้น
คุณชอบทำทรงมากกว่าหาสาระ
คุณทำเรื่องง่ายๆ ห้าอย่างไม่ได้
คุณไม่ชอบน้ำมะนาว

จงควบคุมโชคชะตาของคุณเอง มิฉะนั้นคนอื่นจะควบคุมแทน

แจ็ค เวลช์*

* Jack Welch (ค.ศ. 1935-2020) คือนักธุรกิจ วิศวกรเคมี และนักเขียนชาวอเมริกัน ผู้เคยดำรงตำแหน่งประธานและประธานเจ้าหน้าที่บริหารของบริษัท GE ช่วงปี ค.ศ. 1981-2001

บทนำ

มือเที่ยงกับวอร์เรน บัฟเฟตต์

กินให้เหมือนเด็กหกขวบ

ตอนนั้นเวลา 12.35 น. ที่เมืองโอมาฮา รัฐเนแบรสกา และผมกำลังกินมือเที่ยงกับวอร์เรน บัฟเฟตต์

เรากินกันที่ร้านพิกโคโลส ซึ่งเป็นหนึ่งในร้านอาหารโปรดของบัฟเฟตต์ และเป็นที่ที่เขา กับ บิลล์ เกตส์ เคยมากินอาหารด้วยกันบ่อยครั้ง ไม่รู้ทำไม รูดเปียร์โฟลต* ของเขาถึงได้สูงกว่าอย่างสังเกตได้ แต่ก็เป็นเรื่องด่าละนะ ยังไงเราก็กินในถิ่นเขานี้แหละ และเขาก็คือวอร์เรน บัฟเฟตต์เสียวนะ

ในปี 2016 มีผู้ประมูลในอียิปต์ยอมจ่ายเงินถึง 3,456,789 ดอลลาร์เพื่อกินมือเที่ยงกับเทพพยากรณ์แห่งโอมาฮา** คนนี้ แต่วันนี้บัฟเฟตต์เป็นคนเลี้ยง ก่อนหน้านั้นในเช้าวันหนึ่งที่สำนักงานใหญ่ของเบิร์กไชร์แฮทธาเวย์ บัฟเฟตต์เป็นเจ้าภาพต้อนรับผมกับเพื่อนร่วมชั้นจากโรงเรียนธุรกิจวอร์ตันอย่างสง่างาม ตลอดหลายชั่วโมงนั้นเขาตอบทุกคำถามที่เราถามอย่างเปิดเผย และตรงไปตรงมา บางครั้งยังยิงมุกจากอารมณ์ขันอันเฉียบแหลมของเขาด้วย

* รูดเปียร์โฟลต คือของหวานแบบหนึ่งที่ใช้ไอศกรีมวานิลลาโปะลงบนเครื่องดื่มรูดเปียร์ แต่งหน้าด้วยวิปครีมและเชอร์รี่เชื่อม

** 'เทพพยากรณ์แห่งโอมาฮา (The Oracle of Omaha)' คือฉายาของวอร์เรน บัฟเฟตต์ โดย 'โอมาฮา' มาจากเมืองโอมาฮา รัฐเนแบรสกา ซึ่งเป็นบ้านเกิดและเมืองที่เขาอาศัยอยู่และทำงานมาตลอดชีวิต ส่วน 'เทพพยากรณ์' มาจากความสามารถในการทำนายและวิเคราะห์ตลาดการลงทุนของเขาได้อย่างแม่นยำ

ตอนที่ไปทีสินค้าของโคคา-โคล่าที่อยู่ตรงหลังห้อง บัฟเฟตต์เล่นมุกว่า "เบิร์กเชียร์เป็นเจ้าของหุ้นโค้กแปดเปอร์เซ็นต์กว่านั้นๆ เพราะงั้นเวลาโค้กขายได้สิบสองกระป๋องเราจะได้กำไรจากหนึ่งกระป๋อง ดังนั้นไม่ว่าพวกเธอจะดื่มหรือไม่ก็ตาม แต่แค่เปิดกระป๋องก็พอ ช่วยหน่อยนะ"

เราต่างหวังจะชิมซัปปูมิรู้อันไรที่สิ้นสุดของบัฟเฟตต์ ซึ่งคาดว่าจะเป็นอย่างคิดเห็นของเขาในเรื่องเศรษฐกิจ การลงทุน และธุรกิจ ทว่ายิ่งผมฟังไปมากเท่าไร ผมก็ยิ่งตระหนักได้ว่า "ภูมิรู้" จริงๆ ไม่ค่อยเกี่ยวกับเรื่องธุรกิจนัก แต่เน้นไปที่เรื่องการใช้ชีวิตอย่างมีจุดมุ่งหมายในแบบของตัวเองกับสิ่งที่เรามีความสุข อย่างเช่นรูตเบียร์โฟลตต่างหาก

บัฟเฟตต์แสดงความซาบซึ้งอย่างลึกซึ้งต่อทุกอย่างที่เขาทำสำเร็จมาตลอดชีวิต เขารู้สึกขอบคุณที่ยังมีชีวิตอยู่ เขาไม่พยายามทำให้ใครประทับใจหรือพยายามเป็นใครคนอื่น เขาทิวัดความสุขด้วยงาน ด้วยการบริจาค การกุศล ด้วยการรักเกมโป๊กเกอร์ และการกินอาหารจังก์ฟู้ดอันเป็นตำนาน ซึ่งเขาเปรียบเทียบกับนิสัยของเด็กหกขวบ วอร์เรน บัฟเฟตต์รู้ว่าตัวเองเป็นใคร และเขาสบายใจที่จะเป็นตัวเอง

หลังมือเที่ยงบัฟเฟตต์โพสท่าถ่ายรูปจำนวนนับไม่ถ้วน ผมไม่ได้หมายถึงการถ่ายรูปหมู่ตามมาตรฐานที่ทุกคนยืนเรียงกันเป็นแถวแล้วเขาก้าวเข้ามายืนอยู่ตรงกลางในวินาทีสุดท้ายนะ แต่เขาโพสท่าถ่ายรูปเดียวกับทุกคนเลย ซึ่งกินเวลาไปเกือบสองชั่วโมงได้ โดยไม่มีบอดี้การ์ดหรือผู้ช่วย ทั้งที่เขาก็ไม่ได้ติดค้างอะไรเราทั้งนั้น แต่เขากลับใจดีมีเมตตาและเอื้อเฟื้อเวลาของเขาอย่างถึงที่สุด

เมื่อจบมือเที่ยงบัฟเฟตต์เดินไปที่รถคาดีแลคของเขาแล้วขับกลับโอมาฮาตอนบ่าย

แม้ใครก็ไม่อาจลืมสักช่วงเวลาในวันนั้นที่ได้ใช้ร่วมกับวอร์เรน บัฟเฟตต์ แต่มีเรื่องเฉพาะเจาะจงสองสามอย่างเกี่ยวกับชายผู้นั้นและวิธีที่เขาใช้ชีวิตที่จะเด่นชัดอยู่ในใจผมเสมอ

เขามีมุมมองอันแจ่มใส พุดง่าย ๆ ก็คือ บัฟเฟตต์ เป็นคนที่มีความสุข มุมมองระยะยาวของเขาทั้งเรื่องชีวิตและธุรกิจล้วนเป็นบวก เขาเป็นคนที่มีความเชื่อมั่น

ใจที่เปิดกว้างเข้าถึงโอกาสได้มากกว่า

เขายอมรับความเสี่ยงที่ผ่านการคำนวณแล้ว ในฐานะนักลงทุน เน้นคุณค่า บัฟเฟตต์ ยึดมั่นในหลักการเฉพาะบางอย่างที่ชี้นำการตัดสินใจลงทุนและรับมือกับความเสี่ยงของเขา เขาชอบธุรกิจประกันเป็นพิเศษ ซึ่งสอนให้เขาารู้วิธีจ่ายออกไปน้อยกว่าที่หาได้

เมื่อคุณมีหลักการชุดหนึ่งแล้วก็เท่ากับรู้วิธีประเมินความเสี่ยง

เขาทำสิ่งต่าง ๆ ตามแนวทางของตัวเอง วอร์เรน บัฟเฟตต์ ไม่พยายามจะเป็นใครอื่นที่ไม่ใช่ วอร์เรน บัฟเฟตต์ เขาเลือกโอมาฮา ไมโซนิค และ เขาอยู่บ้านหลังเดิมตั้งแต่ปี ค.ศ. 1958 ซึ่งซื้อมาในราคา 31,500 เหรียญ เขาชอบชีสเบอร์เกอร์กับรูตเบียร์โฟลต ความเคลื่อนไหวของตลาดหุ้นในแต่ละวัน ไม่ได้ทำให้เขาเป็นกังวล เพราะเขาเล่นเกมยาว เขาเคยบอกว่ายอมเป็นคนส่งหนังสือพิมพ์มากกว่าเป็นซีอีโอ

การไม่พึ่งพาใครมาพร้อมกับความเป็นอิสระเสรี

เขารู้ว่าเขาเก่งเรื่องอะไร บัฟเฟตต์ เก่งเรื่องการลงทุนโดยแท้จริง ดังนั้นเขาจึงทุ่มเทเวลาและพลังงานลงไปที่เรื่องนั้น ขณะเดียวกันเขาก็จะไม่ลงทุนในสิ่งที่เขาไม่เข้าใจด้วย

ชีวิตจะมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้นเมื่อเรารู้ว่าจริงๆ เราเป็นใคร

เขาเป็นคนลงมือทำงาน อย่าเข้าใจผิดนะ วอร์เรน บัฟเฟตต์เป็นคนลงมือทำงานจริงๆ ไม่ใช่ผู้นำสวมหัวโขนที่มีไว้จับมือใครต่อใครและกล่าวสุนทรพจน์ เขาเข้าใจรายละเอียด ลงมือวิเคราะห์ และรู้จักธุรกิจของตัวเองอย่างทะลุปรุโปร่ง เขาขึ้นถึงจุดสูงสุดเพราะที่ผ่านมาเขาลงมือทำงานและยังทำต่อไปเรื่อยๆ

ไม่มีทางลัดสู่ความยิ่งใหญ่ และไม่มีทางหนีพ้นงานหนัก

ผมถามตัวเองว่าทำไมวอร์เรน บัฟเฟตต์ถึงประสบความสำเร็จขนาดนั้น บางคนอาจบอกว่าเขาโชคดี หรือช่วงเวลาตอนที่เขาเริ่มต้นนั้นมันง่ายกว่า แต่ถ้าไม่พูดถึงเรื่องทรัพย์สินสมบัติทางการเงิน วอร์เรน บัฟเฟตต์ก็ไม่ต่างอะไรไปจากคุณกับผม เขาคือผลลัพธ์จากการเลือกของเขาเอง

ก็เหมือนอย่างบัฟเฟตต์นั่นละ ชีวิตในวันนี้ของคุณคือผลลัพธ์จากการเลือก บางครั้งคุณก็เลือกเอง บางครั้งก็เป็นคนอื่นเลือกให้

แล้วชีวิตคุณวันพรุ่งนี้ละ

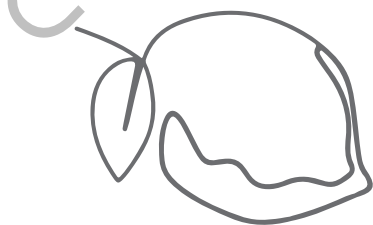
ตั้งแต่วินาทีที่คุณตื่นไปจนถึงเวลาที่คุณหลับ คุณมีโอกาสดำหนดวันต่อไปในชีวิตของคุณเองอยู่ทุกวัน แปลว่าแต่ละวันคือโอกาสใหม่ในการเลือกชีวิตอย่างที่คุณอยากได้ ในอีกหลายบทต่อจากนี้เราจะมาลงรายละเอียดวิธีเลือกให้ดีกว่าเดิมซึ่งจะเปิดมุมมองของคุณให้กว้างขึ้น วิธีรับความเสี่ยงที่ผ่านการคำนวณไว้แล้ว วิธีหลุดพ้นจากความคิดแบบตามกระแสและที่สำคัญที่สุดคือวิธีจุดประกายการลงมือทำ

หนังสือเล่มนี้เป็นเรื่องเกี่ยวกับการเลือกที่คุณทำอยู่ทุกวัน ไม่ว่าจะเรื่องใหญ่หรือเล็กซึ่งบ่งการชีวิตที่เราดำเนินอยู่และคนที่เราจะกลายเป็นพลังที่จะนิยามชีวิตคุณได้นั้นเริ่มต้นจากสถิติพื้นฐานห้าประการ

มาดูกันว่าทำไม

ขอต้อนรับสู่ ชีวิตแบบน้ำมะนาว

ทุกคนมีโอกาที่จะเป็นเลิศกันทั้งนั้น



คนเดียวที่ชะตากำหนดให้คุณเป็น
คือคนที่คุณตัดสินใจจะเป็น

ราล์ฟ วอลโด เอเมอร์สัน*

* Ralph Waldo Emerson (ค.ศ. 1803-1882) คือนักเขียน นักปรัชญา และกวีชาวอเมริกัน

บทที่ 1

ห้าสวิตช์เปลี่ยนชีวิต

เรามักจะวัดชีวิตตามจุดหมายรายปี ไม่ว่าจะเป็นวันเกิด วันครบรอบ หรือ ปีการศึกษา แก่ขึ้นอีกปี ได้เวลาตั้งปณิธานปีใหม่ ซึ่งมันก็เยี่ยมเลยถ้าคุณอยากได้จุดบ่งชี้รายปีในการกำหนดชีวิตของตัวเอง

แต่แต่ละปีคุณมีโอกาสน้อย 365 ครั้งที่จะควบคุมและกำหนดเส้นทางของตัวเอง

หลายคนเพิกเฉยกับโอกาสของนี้ ทำไมนะเหรอ เหตุผลมีอยู่นับไม่ถ้วนเลยละ

ชีวิตมีเรื่องไม่เว้นแต่ละวัน ไม่มีเงิน ทำงานตลอดเวลา ยุ่ง่วนอยู่กับลูกๆ มันสายเกินไปแล้ว ฉันจะทำปีหน้า

ทุกๆ วันเราเลือกใช้ชีวิตหนึ่งในสองแบบก็คือชีวิตแบบมะนาวหรือชีวิตแบบน้ำมะนาว

ชีวิตแบบมะนาวคือการย่ออยู่กับสิ่งที่ดีกว่าสิ่งที่ความสามารถเต็มอัตราของตัวเอง เมื่อคุณย่ออยู่กับที่ คุณจะไม่ได้ควบคุมเส้นทางชีวิตของ

ตัวเองในเชิงรุก และปล่อยให้คนอื่นแสวงหาลู่ทางของตัวเอง ชีวิตแบบมะนาวคือการยอมรับชีวิตอย่างที่มันเป็นอยู่ ยอมรับสถานการณ์ปัจจุบันว่าเป็นสถานะถาวร ชีวิตแบบมะนาวสร้างขึ้นมาจากข้อแก้ตัวว่าทำไมตัวเองถึงทำไม่ได้ การถือสิทธิ์ว่าความสำเร็จควรจะเกิดขึ้นกับพวกเขาโดยง่าย การไล่ตามสิ่งฉาบฉวยโดยไม่รู้ว่าตัวเองต้องการอะไรกันแน่ และการแสดงให้เห็นว่าชีวิตสมบูรณแบบจนไม่พัฒนาตัวเอง แทนที่จะกระตือรือร้นและจริงจังกับการเปลี่ยนแปลงในเชิงบวกเพื่อไปถึงผลลัพธ์ที่ปรารถนา ซึ่งนี่แหละคือความแตกต่างระหว่างชีวิตแบบดาดินตันทั่วไปกับชีวิตที่โดดเด่นเหนือใคร

ชีวิตแบบมะนาว

อดีตของคุณ = ปัจจุบันของคุณ = อนาคตของคุณ

กระนั้นยังมีหนทางที่ดีกว่า หนทางที่คุณกำหนดความสำเร็จได้และไม่มีวันย่ออยู่กับที่อีก มันเรียกว่าชีวิตแบบน้ำมะนาว

ชีวิตแบบน้ำมะนาวคือการดำเนินชีวิตในแนวทางของตัวเอง มีจุดมุ่งหมายและความเป็นไปได้ จุดมุ่งหมายก็คือแรงบันดาลใจที่ซ่อนอยู่ทีละก้นให้คุณเดินไปข้างหน้า ความเป็นไปได้ก็คือโอกาสอันไม่รู้จบ สิ่งที่เชื่อมโยงจากจุดมุ่งหมายไปสู่ความเป็นไปได้ก็คือการลงมือทำ เมื่อคุณดำเนินชีวิตอย่างมีจุดมุ่งหมายและความเป็นไปได้ คุณจะสามารถเอาชนะทุกสถานการณ์ได้อย่างมดมัน

สำหรับชีวิตแบบน้ำมะนาว สิ่งที่คุณทำไปเมื่อห้าปีก่อน สัปดาห์ก่อน หรือเมื่อเช้า ไม่เกี่ยวข้องอะไรกับเส้นทางในอนาคต

ชีวิตแบบน้ำมะนาว

อดีตของคุณ = ปัจจุบันของคุณ $\neq$ อนาคตของคุณ

หนังสือเล่มนี้จะพูดถึงวิธีหยุดใช้ชีวิตแบบมะนาวที่เอาแต่ตั้งรับ แล้วหันมาเริ่มดำเนินชีวิตแบบน้ำมะนาวที่เป็นฝ่ายรุกบ้าง

คุณจะถูกเลือกแล้วให้ชีวิตเป็นไปตามใจหรือจะเลือกปล่อยให้ชีวิตสู้กลับตลอดไป คุณจะเข้าสู่โลกที่สร้างมรดกตกทอดของตัวเองขึ้นมาหรือจะเอนหลังนั่งเฉยแล้วปล่อยให้คนอื่นมานิยามมรดกตกทอดให้คุณแทน

คุณจะใช้ชีวิตแบบมะนาวหรือจะใช้ชีวิตแบบน้ำมะนาว

คำตอบของคำถามนี้ขึ้นอยู่กับความสามารถของคุณในการทำสิ่งนี้

PRISM (ปริซึม) : ผู้ใช้ชีวิตแบบน้ำมะนาวมองโลกยังใ

หนังสือเล่มนี้จะสอนว่าการเปลี่ยนแปลงธรรมดาๆ ทำอย่างจะเสริมแรงให้คุณหลุดพ้นจากชีวิตแบบมะนาวไปเริ่มต้นชีวิตแบบน้ำมะนาวได้ยังไง

ใครก็เปลี่ยนแปลงสิ่งนี้ได้ ไม่ว่าคุณจะมาจากรุ่น ทำมาหากินอะไร หรือมีเงินเท่าไร คุณจะมองว่าการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้คือสวิตช์ไฟภายในใจ หัวตัวก็ได้ เราต่างก็มีสวิตช์ทั้งหัวตัวนี้ และเมื่อมันทำงานก็จะกลายเป็นอาวุธลับในการเพิ่มศักยภาพถึงขีดสุด เต็มเชื้อไฟให้ความสำเร็จ และนำไปสู่ชีวิตที่มีความสุขยิ่งกว่าเดิม

การกดเปิดสวิตช์ทั้งหัวตัวนี้จะเปลี่ยนทัศนคติและมุมมองทำให้คุณตัดสินใจได้ดีขึ้น มอบพลังรวมทั้งอิสระในการควบคุมชีวิตของตัวเอง หนังสือเล่มนี้จะแสดงวิธีเปิดสวิตช์แต่ละตัว เพื่อที่คุณจะได้เริ่มต้นประสบความสำเร็จ ปลดปล่อยความกล้าในตัวเอง และสร้างสรรคศักยภาพที่ไร้ขีดจำกัด

เช่นนั้นแล้วสวิตช์ทั้งหัวตัวที่ว่าคืออะไรละ

สวิตช์หัวตัวก็คือ P-R-I-S-M เป็นแว่นตาที่ผู้ใช้ชีวิตแบบน้ำมะนาวอย่างเช่นคนแบบวอร์เรน บัฟเฟตต์ใช้ในการมองโลก

P = Perspective (มุมมอง)

R = Risk (ความเสี่ยง)

I = Independence (การไม่พึ่งพาใคร)

S = Self-Awareness (การตระหนักรู้ในตนเอง)

M = Motion (การขยับขับเคลื่อน)

เมื่อเปิดสวิตช์ทั้งหมดพร้อมๆ กัน ทั้งห้าสวิตช์นี้จะสร้างจุดมุ่งหมายและความเป็นไปได้ในชีวิตคุณ

เมื่อคุณเปิดสวิตช์มุมมอง คุณจะเปลี่ยนโอกาส

เมื่อคุณเปิดสวิตช์ความเสี่ยง คุณจะเปลี่ยนการตัดสินใจ

เมื่อคุณเปิดสวิตช์การไม่พึ่งพาใคร คุณจะเปลี่ยนความเป็นอิสระเสรี

เมื่อคุณเปิดสวิตช์การตระหนักรู้ในตนเอง คุณจะเปลี่ยนการเข้าใจตัวเอง

เมื่อคุณเปิดสวิตช์การขยับขับเคลื่อน คุณจะเปลี่ยนสถานการณ์

นี่คือเหตุผลว่าทำไมสวิตช์ทั้งห้านี้ถึงสร้างการเปลี่ยนแปลงได้มหัศจรรย์ขนาดนั้น

สวิตช์ #1 : P แกน Perspective (มุมมอง)

เปลี่ยนมุมมองเพื่อเปลี่ยนความเป็นไปได้

มุมมองของคุณคือเลนส์ชั้นพื้นฐาน มุมมองจะเป็นตัวกำหนดอารมณ์ความรู้สึกรวมทั้งหล่อหลอมสิ่งที่เป็นไปได้ในชีวิต มีผู้คนมากมายเหลือเกินที่เป็นนักโทษถูกกักขังอยู่ในมุมมองแง่ลบโดยที่ไม่รู้ตัวด้วยซ้ำ แต่เมื่อคุณมีมุมมองที่เป็นบวก คุณจะเห็นโอกาสได้ชัดเจนกว่าเดิม

สวิตช์ #2 : R แทน Risk (ความเสี่ยง)

เข้าใจผลตอบแทนของความเสี่ยงเพื่อให้ตัดสินใจได้ดีขึ้น

กำแพงที่คุณสร้างขึ้นกันตัวเองจะขัดขวางความก้าวหน้าและจำกัดโอกาส เมื่อคุณกำจัดสิ่งกีดขวางภายในพวกนี้ออกไปแล้วและเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างความเสี่ยงกับผลตอบแทนดีขึ้น คุณจะแผ้วถางทางไปสู่การยอมรับความเสี่ยงได้มากขึ้น ซึ่งความเสี่ยงนั้นได้ผ่านการคำนวณไว้แล้วและมีชีวิตที่อึมครึมขึ้นกว่าเดิม

สวิตช์ #3 : I แทน Independence (การไม่พึ่งพาใคร)

หลีกเลี่ยงอุปาทานหมู่เพื่อเลือกสรรอย่างเสรี

การไม่พึ่งพาใครมักได้รับการสรรเสริญว่าเป็นคุณลักษณะที่พึงปรารถนา แต่น้อยคนนักที่จะโอบรับมันไว้ การวิ่งไปเป็นหมู่คณะ หาที่สบายกายสบายใจ และเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันนั้นมันปลอดภัยกว่า การไม่พึ่งพาใครหมายถึงการปฏิเสธภูมิปัญญาส่วนรวมและกล้าที่จะยืนหยัดเพียงลำพัง แม้ตัวเองจะคิดผิดก็ตาม การไม่พึ่งพาใครคืออิสระในการเดินทางไปบนเส้นทางของตัวเอง ตามฝันท้าทายของตัวเอง และในแนวทางของตัวเอง

สวิตช์ #4 : S แทน Self-Awareness

(การตระหนักรู้ในตนเอง)

เป็นนายตัวเองเพื่อเป็นนายชีวิต

เวลาคุณทบทวนตัวเอง คุณจะเห็นสิ่งที่ต้องเห็น ซึ่งอาจไม่ใช่สิ่งที่อยากเห็น คุณจะได้ยินสิ่งที่ต้องได้ยิน ซึ่งอาจไม่ใช่สิ่งที่อยากได้ยิน คำติชมที่จริงใจทำให้วินิจัยตัวเองได้แม่นยำเพื่อจะเข้าใจตัวเองดีขึ้น ทำให้คุณมุ่งเป้าไปยังการเปลี่ยนแปลงที่จำเป็นในการทำชีวิตให้ดีที่สุดได้

สวิตช์ #5 : M แทน Motion (การขยับขับเคลื่อน)

ทำน้ำมะนาวเพื่อเปลี่ยนสถานการณ์ของคุณ

เวลาทำน้ำมะนาวคือคุณกำลังมานะสร้างชีวิตที่ตัวเองต้องการ คุณประสบความสำเร็จได้ด้วยความสามารถและเครื่องมือที่ตัวเองมีอยู่แล้ว ตราบใดที่คุณใช้มันเพื่อทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

คนที่ประสบความสำเร็จที่สุดที่ใช้ศักยภาพเต็มกำลังที่สุดและไม่เคยยอมหยุดอยู่กับความไม่เต็มศักยภาพของตัวเอง ล้วนเป็นคนที่มีความสุขอย่างแท้จริง ความลับของพวกเขา ซึ่งเหตุผลเบื้องหลังว่าทำไมพวกเขาถึงมีความสุขก็คือพวกเขาเปิดสวิตช์ทั้งห้าตัวนี้เลย พวกเขาไม่ใช่ผู้นำของโลก ไม่ใช่ยักษ์ใหญ่ในแวดวงธุรกิจ ไม่ใช่ นักกีฬาอาชีพ หรือไม่ใช่ดาวรุ่งพุ่งแรงในฮอลลีวูด ในหลายครั้งหลายคราพวกเขาคือคนธรรมดาทั่วไปที่ตัดสินใจเลือกจะสร้างความสุขซึ่งกำลังดื่มด่ำอยู่ในตอนนี้ขึ้นมาเอง

ณ จุดนี้คุณอาจสงสัยว่าฉันจะเปิดสวิตช์ทั้งห้านี้ยังไง

เราต่างก็เคยได้ยินคำพูดเก่าแก่ที่บอกว่าเราสอนหมาแก่ทำอะไรใหม่ๆ ไม่ได้หรอก* คุณเปลี่ยนใครไม่ได้ถ้าเขายึดติดกับแนวทางของตัวเอง คุณไม่อาจทำให้เขากลายเป็นคนที่ยากให้เป็นหรือเป็นคนหวังจะให้เป็นที่นิยมนิสัย พฤติกรรม และความคิดเห็นที่คนเราสั่งสมมาตลอดหลายปีฝังรากลึกเกินจะเปลี่ยนแปลงแล้ว ไม่คุ้มที่จะลองด้วยซ้ำเพราะเราเปลี่ยนใครสักคนไม่ได้หรอก ใช่ไหม

ประเด็นก็คือเราจะสอนหมาแก่ทำอะไรใหม่ๆ ไม่ได้จริงๆ ถ้าหมาตัวนั้นไม่ยินดีเรียนรู้ คุณจะยกข้ออ้างทั้งหมดมาพูดซ้ำก็ได้ว่าทำไมคุณถึงเปลี่ยนไม่ได้ ทำไมถึงจะไม่เปลี่ยน หรือทำไมถึงเป็นไปไม่ได้ที่จะเปลี่ยน

คุณเลือกที่จะเปลี่ยนได้ และเมื่อเปิดสวิตช์ทั้งห้าตัวนี้แล้ว คุณจะเห็นชีวิตผ่าน**ปริซึม**ใหม่ ซึ่งจะนำคุณไปสู่ชีวิตแบบน้ำมะนาว

* you can't teach an old dog new tricks หรือแก่แล้วเรียนรู้สิ่งใหม่ไม่ได้

ความจริงตัวโตๆ ก็คือไม่ว่าก่อนหน้านี้จะเกิดอะไรขึ้นล้วนไม่สำคัญ
วันนี้คือวันของคุณ วันนี้คือวันที่คุณควบคุมชีวิตตัวเองแบบเต็มที่

เมื่อวานคือวันสุดท้ายที่คุณพูดว่า "ฉันทำไม่ได้"

วันนี้คือวันแรกที่คุณพูดว่า "ฉันจะทำ"

เมื่อคุณเข้าใจว่าการควบคุมชีวิตตัวเองหมายความว่าอะไร มันจะเป็น
สุดยอดพลังและความรับผิดชอบ มันคือเส้นทางไปสู่สิ่งที่ยิ่งใหญ่ คุณกำลัง
มีชีวิตอยู่ในช่วงเวลาหนึ่งซึ่งอัศจรรย์ที่สุดในประวัติศาสตร์ มันอาจจะ
ไม่รู้สึกลikeเหมือนเป็นช่วงเวลาที่ดีที่สุดเท่าไร มันอาจไม่รู้สึกลikeเหมือนช่วงเวลา
สมบูรณ์แบบ แต่ตอนนี้คือช่วงเวลาที่ยอดเยี่ยมที่สุด เพราะทุกคนมีโอกาส
เติมเต็มโชคชะตาของตัวเอง นี่คือช่วงเวลาของคุณ

ถ้าคุณกำลังเล่นแข่งกับอีกทีมหนึ่ง ไม่ว่าจะเป็นเพื่อนคุณ เพื่อนร่วมงาน
พ่อแม่ พี่น้อง หรือสังคมก็ตาม คุณกำลังเล่นเกม

ถ้าคุณคิดว่าต้องเข้าสถาบันใดสถาบันหนึ่ง ทำงานใดงานหนึ่ง ชื่อของ
ในร้านใดร้านหนึ่ง หรือคบค้าสมาคมกับคนกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งล่ะก็ คุณกำลัง
เล่นเกม

เกมเดียวที่คุณควรเล่นคือเกมตัวต่อตัว คือคุณแข่งกับตัวคุณเอง

มีแค่คุณและคุณเท่านั้นที่ควบคุมชีวิตของตัวเอง

คุณต้องพัฒนาตัวเอง ตัดสินใจด้วยแนวทางของตัวเอง คุณมีพลัง
อำนาจที่จะตัดสินใจอนาคตของตัวเอง ถ้าคุณตกหลุมพรางการเปรียบเทียบ
ทางสังคมอยู่ล่ะก็ มันจะเป็นเกมที่มีแต่เสียกับเสีย

ในวัฒนธรรมความพึงพอใจแบบฉบับลัทธิทุนนิยมของเรา มีผู้คน
มากมายเหลือเกินที่อยากเห็นผลลัพธ์เลยตอนนี้ พวกเขาอยากได้ทางลัดและ
ผลลัพธ์ แต่กลับขาดความมุ่งมั่นและแนวโน้มที่จะทำงานสำคัญกว่าซึ่งต้อง
ทำก่อนได้ผลลัพธ์นั้นมา ถ้าคุณไม่ได้มีการรอบคอบความคิดที่ถูกต้องและมีจริยธรรม
การทำงานเพื่อทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ล่ะก็ คำแนะนำก็จะเป็นแค่
คำแนะนำ น้อยคนนักที่จะยินดีเสียเอง เราควรมุ่งลงทุนลงแรงไปกับ

นิสัยที่เราสร้างขึ้นและตัวเลือกที่เราเลือก นี่คือจุดที่ทุกอย่างเริ่มต้นขึ้น มุมมอง วิสัยทัศน์ หลักการ และความเข้าใจในตัวเองจะชี้นำการตัดสินใจของเรา เริ่มต้นด้วยการสร้างรากฐานที่เหมาะสมก่อนค่อยไปจดจ่อกับผลลัพธ์

ระหว่างที่คุณอ่านหนังสือเล่มนี้ ผมหวังว่าชีวิตของคุณจะเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น สำหรับบางคนการเปลี่ยนแปลงอาจค่อยเป็นค่อยไป สำหรับบางคนมันอาจพลิกฟ้าคว่ำดิน ผมอยากให้เป็นคู่มือในการรับมือกับอะไรก็ตามที่เข้ามาขวางทางคุณ ในการจัดการกับสถานการณ์ใดๆ ด้วยใจจดจ่อและนิ่งสงบ และในการมีความสุขมากขึ้นระหว่างใช้ชีวิตของตัวเองไม่ว่าคุณจะทำหนังสือเล่มนี้ได้ร่วมริมชายหาด ในที่นั่งบนเครื่องบิน ใต้ต้นไม้ในสวนสาธารณะ ยืนอยู่ท่ามกลางผู้คนในรถไฟใต้ดิน บนโซฟาหน้าเตาผิง หรือบนเตียงพลางจับซากก็ขอให้จำไว้ว่าวันนี้คือวันของคุณ

ผมอยากให้คุณชนะ ผมหวังว่าจากวันนี้เป็นต้นไป คุณจะมองตัวเองและผู้คนรอบตัวด้วยมุมมองใหม่ ถ้าคุณไม่ได้ดำเนินชีวิตตามที่ต้องการอยู่ ผมก็หวังว่าคุณจะมีความกล้าหาญพอที่จะลุกขึ้นแล้วไขว่คว้าสิ่งที่เป็นของตัวเองมา ผมอยากให้คุณบดขยี้ทุกสิ่งกีดขวางและเอาชนะทุกความหวาดกลัว อยากให้คุณคิดใหม่ทำใหม่และมีความเชื่อมั่นที่จะคิดนอกกรอบ

สิ่งที่คุณเลือกนับจากวันนี้ไปควรเลือกเพื่อตัวเอง ไม่ใช่เพื่อคนอื่น แต่เพื่อคุณเท่านั้น นี่คือนิยามของคุณ ต้องเอาใจใส่ด้วยความทุ่มเทและตั้งใจอย่างที่มีนัยสำคัญได้รับ คุณไม่ต้องให้ใครมาอนุญาตตนนอกจากตัวเอง คุณมีพลังอำนาจที่จะควบคุมโชคชะตาถ้าคุณยินดีจะพยายาม มันจะไม่เกิดขึ้นในช่วงข้ามคืนหรอก ห่างไกลจากนั้นเยอะ งานนี้เป็นกระบวนการที่ยาวนาน ทั้งชีวิตและเป็นการเดินทางที่คุณกำลังจะก้าวเท้าออกเดิน คุณต้องยินดีจะเสียสละและสู้เพื่อมัน ถ้าคุณยังไม่เคยไปถึงยอดเขานั้น ทุกอย่างก็กำลังจะเปลี่ยนไปแล้ว

ตอนนี้ได้เวลาที่你会ตัดสินใจว่าคุณคือใครและอยากเป็นใครแล้ว

หนังสือเล่มนี้เขียนขึ้นสำหรับคนประสบความสำเร็จที่อยากประสบความสำเร็จมากขึ้นไปอีก

สำหรับคนตื่นตระหนกกระสรวนที่อยากตื่นตระหนกกระสรวนน้อยลง
สำหรับคนช่างฝันที่อยากลงมือทำ และสำหรับคนลงมือทำที่ไม่เคยหยุดฝัน

สำหรับคนมีความเชื่อมั่นที่คิดว่าอะไรก็เป็นไปได้ และคนขาดความเชื่อมั่นที่ไม่คิดอย่างนั้น

สำหรับคนที่กำลังติดแหงกและคนที่เป๋นอิสระ
สำหรับคนที่กำลังเริ่มต้นการเดินทาง
สำหรับคนที่กำลังเดินทางอยู่และสำหรับคนที่คิดว่าตัวเองเดินทางจบแล้ว
สำหรับผู้ประกอบการที่ในที่สุดก็อยากลงเสียงสักตั้ง
สำหรับคนกระหายหิวที่ไม่เคยยอมแพ้ และสำหรับคนยอมแพ้ที่ไม่เคยกระหายหิว

สำหรับใครก็ตามที่เคยถูกปฏิเสธ
สำหรับทุกคนที่ให้โดยรู้สึกว่าคนอื่นเอาแต่รับ
สำหรับคนเหนื่อยล้าที่ต้องการพลังงานเพิ่ม และสำหรับคนพลังงานล้นที่ไม่เคยเหนื่อยล้า

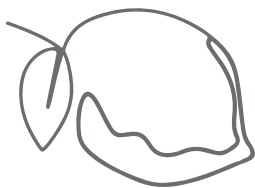
หนังสือเล่มนี้เขียนขึ้นสำหรับใครก็ตามที่อยากมีความสุขมากขึ้น เป็นเลิศมากขึ้น และชีวิตอึมเอมมากขึ้น

หนังสือเล่มนี้เขียนขึ้นสำหรับคุณ
ถ้าคุณยินดีจะให้คำมั่นนั้นกับตัวเอง ถ้ายินดีจะทำทุกอย่างเพื่อไปให้ถึงฝั่งฝัน และถ้ายินดีจะพาตัวเองออกไปสร้างประวัติศาสตร์
งั้นก็มาลงมือกันเลย

SWITCH #1

P แทน Perspective (มุมมอง)

เปลี่ยนมุมมอง
เพื่อเปลี่ยนความเป็นไปได้





The Lemonade Life

จับให้มันคันให้สุด วิธีรับมือเมื่อชีวิตเปรี้ยวใส่

ผู้แต่ง Zack Friedman

ผู้แปล จินดารัตน์

ออกแบบปก BIMH

ราคา 285 บาท

The Lemonade Life: How to Fuel Success, Create Happiness,
and Conquer Anything

Copyright © 2019 by Zack Friedman

This Translation published from HarperCollins Focus, LLC.

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสือ ISBN 978-616-8329-83-2

จัดพิมพ์โดย สำนักพิมพ์ O₂

(ในเครือบริษัท Mind & Thought จำกัด)

285/33 ถนนจรัญสนิทวงศ์ แขวงบางขุนศรี

เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ 10700

Tel. 02 840 4899

จัดจำหน่ายทั่วประเทศโดย

บริษัท อมรินทร์ บิ๊ค เซ็นเตอร์ จำกัด

108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกรวย-จตุรนต์

ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี 11130

Tel. 0 2423 9999 Fax 0 2449 9561-3

www.naiin.com

“**The Lemonade Life**” คือคู่มือพลิกชีวิต

ที่จะปลุกยักษ์ในตัวคุณให้ตื่น!

Zack Friedman จะพาคุณสำรวจ 5 สวิตช์ที่ชื่อ **P-R-I-S-M** อันทรงพลังที่มีในตัวคุณ เพื่อเปลี่ยนความกลัวให้เป็นแรงผลักดัน เปลี่ยนอุปสรรคให้เป็นโอกาส

และเปลี่ยนชีวิตธรรมดาให้เป็นชีวิตที่เต็มไปด้วยความหมาย ความสำเร็จ และความสุขที่ยั่งยืน

ถึงเวลาแล้วที่คุณจะหยุดบ่นและเริ่มลงมือทำ!

โยนคำว่าถ้าเขาทำได้ เราก็ให้เขาทำทิ้งไปได้เลย

เพราะคุณต่างหากที่เป็นผู้กำหนดอนาคตของตัวเอง

และสร้าง “น้ำมะนาว” ที่หอมหวานจากสิ่งที่ชีวิตมอบให้

ไม่ว่าชีวิตจะเบรียวใฝ่ยังไง คุณก็เอาจูอยู่เสมอ

นี่คือจุดเริ่มต้นของชีวิต “**The Lemonade Life**” ของคุณ

จิตวิทยา/พัฒนาตนเอง

ISBN 978-616-8329-83-2



9 786168 329832

Cover Design : BIMH

ราคา 285 บาท

