

howto

นักเขียน
อันดับ 1 ของ
New York Times

TOOLS OF TITANS

เครื่องมือของยอดคน

กลยุทธ์ กิจวัตร และนิสัย
ของมหาเศรษฐี ผู้ทรงอิทธิพล
และยอดนักสร้างผลงานระดับโลก

ทีม เฟอริส

เจ้าของผลงานขายดี *The 4-Hour Workweek* และ *The 4-Hour Body*

บทที่ สาครยุทธเดช, ดวงทอง สรประเสริฐ, มันทา คลังบุญครอง แปล

howto

TOOLS OF TITANS

เครื่องมือของยอดคน

ทิม เฟอริส

เขียน

คำนำโดย อาร์โนลด์ ชวาร์เซเนกเกอร์

ภาพประกอบโดย เรมี เจฟฟรอย

บทที่ สาครยุทธเดช

ตวงทอง สรประเสริฐ

มันตา คลังบุญครอง

แปล

115014 ดัชนีการพิมพ์ครั้งที่ 1



เครื่องมือของยอดคน
Tools of Titans

howto

ในเครือบริษัทอมรินทร์ คอร์เปอร์ชั่นส์ 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**

Copyright © 2017 by Timothy Ferriss

Illustrations © 2017 by Remie Geoffroi

Published by arrangement with Harper Business, an imprint of HarperCollins Publishers.

TOOLS OF TITANS, TIM FERRISS, TIMOTHY FERRISS, THE 4-HOUR, THE 4-HOUR WORKWEEK, THE 4-HOUR BODY, THE 4-HOUR CHEF, SLOW-CARB DIET, OTK, and 5-BULLET FRIDAY are trademarks or registered trademarks, all under license. All rights reserved.

สื่อดิจิทัลนี้ให้บริการดาวน์โหลดสำหรับผู้รับบริการตามเงื่อนไขที่กำหนดเท่านั้น
การทำซ้ำ ดัดแปลง เผยแพร่ ไม่มีวิธีใด ๆ นอกเหนือจากเงื่อนไขที่กำหนด
ถือเป็นความผิดอาญาตาม พรบ.ลิขสิทธิ์ และ พรบ.ว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ 978-616-18-8409-3

เจ้าของ ผู้พิมพ์/ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์ คอร์เปอร์ชั่นส์ จำกัด (มหาชน)
กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ศิริ บุญพิทักษ์เกตุ • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วิรัตน์พันธ์
รองกรรมการผู้จัดการ ศตก วัฒนาสุทธีวงศ์ • ที่ปรึกษา องอาจ จิระอร
บรรณาธิการ พิมพ์ชัย ทัพพิชัยวาทย์, อินทิรา ถิระตันติกุล • บรรณาธิการต้นฉบับ ชนาภานันต์ วัชรวิบูลย์
ที่ปรึกษากลุ่มนิตยสาร มณฑิรา อุปากาน • ผู้จัดการฝ่ายการผลิต อมรลักษ์ณีย์ เขยกลั่น
ศิลปกรรมปก ศิริพร เสนายอด • ออกแบบรูปเล่ม กันติศา เพชรพรหมรักษ์ • คอมพิวเตอร์ นงนุช ศรีสุขโข
พิสูจน์อักษร วรณพร อาสนวิทยา, ณัฐภรณ์ รัตนสถิตกุล

คำนำสำนักพิมพ์

Tools of Titans โดย ทิม เฟอริส ตีพิมพ์ครั้งแรกในเดือนธันวาคม ปี 2016

ส่วนฉบับภาษาไทยโดยสำนักพิมพ์ฮาวทูในมือคุณตอนนี้ ตีพิมพ์ในปี 2025 ทั้งช่วงห่างกันเกือบสิบปี

คำถาม (ที่แม้แต่เราเองก็ถามในใจ) คือหนังสือที่ทั้งดีทั้งดังขนาดนี้ ทำไมไม่มีใครซื้อลิขสิทธิ์มาแปลเสียที

ส่วนคำตอบนั้น คิดว่าเมื่อคุณเห็นจำนวนหน้าแล้วก็คงพอเดาได้ ความหนาอาจจะเป็นจุดแข็งสำหรับบางผลิตภัณฑ์ แต่ในธุรกิจหนังสือ ความหนาเกินไปก็นับเป็นความเสี่ยงอย่างหนึ่งเช่นกัน

แต่ในที่สุดเราก็ทำ

เพราะเราเชื่อ ว่าเป็นหนังสือหนึ่งในไม่กี่เล่มที่คุณจะหยิบมาอ่านได้แบบไม่มีวันล้าสมัย ด้วยเนื้อหาข้างในเป็นขุมทรัพย์ความเฉียบแหลมของไทแทนส์ที่ได้คนระดับไทแทนส์ด้วยกันมาเจียรไนให้แล้วอีกที เป็นของขวัญที่คุณควรจะให้ใครสักคนที่คุณรักและปรารถนาดี แม้ว่าคนคนนั้นจะพลิกอ่านแค่บทเดียวก็ตาม

และเพราะเรามั่นใจ ว่าเป็นไม่ใช่หนังสือที่ทุกคนจะชอบ แต่จะมีเรื่องที่ทุกคนชอบอยู่ในนี้

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

แปลกดีที่คำถามนี้ตอบง่ายกว่าที่คิด

เราไม่ได้ขายหนังสือ

เราขายเครื่องมือที่คุณจะใช้ได้ไปตลอดชีวิต

howto

คำสวบนสิทธิ์จากสำนักพิมพ์

โปรดอ่านก่อนลงมือทำ

หนังสือเล่มนี้รวบรวมข้อมูล บทสัมภาษณ์ กลยุทธ์ กิจวัตรประจำวัน และแนวคิดจากบุคคลผู้ประสบความสำเร็จในหลากหลายวงการ มีวัตถุประสงค์เพื่อเป็น**ข้อมูลและแรงบันดาลใจ**เท่านั้น ไม่ได้มีเจตนาให้เป็นคำแนะนำทางการแพทย์ กฎหมาย การเงิน การลงทุน หรือคำแนะนำเฉพาะบุคคลในด้านอื่นใด และไม่ได้เป็นการรับประกันว่าผลลัพธ์จากบุคคลผู้ประสบความสำเร็จในหนังสือจะเกิดขึ้นแก่ผู้อ่านทุกท่าน เพราะบริบททางสังคมและการใช้ชีวิตของคนรายล้อมแตกต่างกันไป 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

คำสงวนสิทธิ์ทางกฎหมายของสำนักพิมพ์

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

คำสงวนสิทธิ์จากกัม

โปรดอย่าทำเรื่องไม่ฉลาดที่ทำร้ายตัวคุณเอง เพราะนั่นจะทำให้เราทั้งสองฝ่ายไม่มีความสุขอย่างมาก โปรดปรึกษาแพทย์ นักกฎหมาย และผู้เชี่ยวชาญด้านสามัญสำนึก ก่อนจะทำตามสิ่งใด ๆ ก็ตามในหนังสือเล่มนี้

คำอุทิศ

อันดับแรก ขอขอบคุณพวกคุณทุกคน “เพื่อนร่วมทาง” ของผม ดังที่ เจมส์ ฟาติแมน เรียกไว้

อันดับที่สอง ค่าลิขสิทธิ์ของผู้เขียนส่วนหนึ่งจะนำไปบริจาค ให้แก่โครงการที่เป็นประโยชน์เหล่านี้

- โครงการอาฟเตอร์สกูลอลสตาร์ส (afterschoolallstars.org) ซึ่งจัดหลักสูตรหลังเลิกเรียนแบบครอบคลุม เพื่อให้เด็ก ๆ ปลอดภัยและช่วยให้พวกเขาประสบความสำเร็จทั้ง การเรียนและชีวิต
- โครงการโดเนอร์สชูส (DonorsChoose.org) ซึ่งช่วยให้ผู้คนสามารถช่วยเหลือห้องเรียนที่ขาดแคลนได้อย่างง่ายดาย ทำให้เราเข้าใจการเป็นประเทศที่นักเรียนทุกคนมีเครื่องมือ ซึ่งจำเป็นต่อการได้รับการศึกษาที่ดียิ่ง
- การวิจัยทางวิทยาศาสตร์ในสถาบันต่างๆ อย่างเช่น วิทยาลัยแพทยศาสตร์จอห์นส์ฮอปกินส์ (Johns Hopkins University School of Medicine) ซึ่งศึกษา สารออกฤทธิ์ต่อจิตประสาท (Entheogens) เพื่อใช้ในการ รักษาภาวะซึมเศร้าที่ดื้อต่อการรักษา ความวิตกกังวล ในวาระสุดท้ายของชีวิต (ของผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้าย) และภาวะอื่นๆ ที่ทำให้ร่างกายอ่อนแอ

อันดับที่สาม สำหรับผู้แสวงหาทั้งหลาย ขอให้คุณค้นพบสิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่าที่คุณกำลังค้นหา หนังสือเล่มนี้อาจช่วยได้

คำนำ

ผมไม่ใช่คนสร้างตัวเอง

ทุกครั้งที่ผมขึ้นพูดในงานสัมมนาธุรกิจ หรือกล่าวปราศรัยแก่นักศึกษา หรือตอบคำถามบนเวทดิต มักมีคนถามผมว่า

“ท่านผู้ว่า/ท่านผู้ว่าการ/อาร์โนลด์/อาร์นี/ชวาร์ซี/ชนิดเชล (แล้วแต่ว่าผมอยู่ที่ไหน) ในฐานะที่คุณเป็นคนสร้างตัวเอง แบบแผนความสำเร็จของคุณคืออะไร”

พวกเขาจะตะลึงเสมอเมื่อผมขอบคุณสำหรับคำชมแต่กลับตอบว่า “ผมไม่ใช่คนสร้างตัวเอง ผมได้รับความช่วยเหลือมากมายต่างหาก”

จริงอยู่ที่ผมเติบโตในออสเตรเลียโดยไม่มีระบบประปา จริงอยู่ที่ผมอพยพมาอเมริกาตามลำพังพร้อมกับกระเป๋าใบเดียว และจริงอยู่ที่ผมทำงานเป็นช่างก่ออิฐและลงทุนในอสังหาริมทรัพย์จนกลายเป็นเศรษฐีก่อนผมจะไปวัดแกว่งดาบในเรื่อง*โคแนนเดอะบาร์บารีอัน* (Conan the Barbarian)

แต่ที่บอกว่าผมเป็นคนสร้างตัวเองนั้นไม่จริง ผมก็เหมือนกับทุกๆ คน เพื่อที่จะมาถึงจุดที่ผมอยู่ตอนนี้ ผมต้องยืนอยู่บนบ่าของบรรดายักษ์ใหญ่

ชีวิตของผมสร้างขึ้นจากรากฐานของพ่อแม่ ไคซ์ และครู จากน้ำจิตน้ำใจอันดีงามของผู้คนที่ให้ผมยืมใช้โซฟาयरหรือห้องด้านหลังยิมเป็นที่นอน จากเมนเทอร์ซึ่งคอยมอบภูมิปัญญาและคำแนะนำ จากไอดอลผู้สร้างแรงบันดาลใจให้ผมผ่านหน้านิตยสารต่างๆ (และจากการมีปฏิสัมพันธ์ส่วนตัวเมื่อชีวิตผมเติบโตก้าวหน้าขึ้น)

ผมมีวิสัยทัศน์กว้างไกลและมีความมุ่งมั่นแรงกล้า แต่ผมคงจะไปไม่ถึงไหนถ้าหากไม่มีแม่ที่ช่วยผมทำการบ้าน (และตีผมเวลาที่ผม

ไม่พร้อมจะเรียน) ไม่มีพ่อที่บอกให้ผม “ทำตัวให้เป็นประโยชน์” ไม่มีครูที่สอนวิธีการขาย หรือโค้ชที่สอนพื้นฐานการยกน้ำหนักให้

ถ้าหากผมไม่เคยเห็นนิตยสารที่มีภาพของเร็ก พาร์ก อยู่บนหน้าปก และอ่านเรื่องราวการเปลี่ยนแปลงของเขาจากมิสเตอร์ยูนิเวิร์ส มาเป็นเฮอริคิวลิสบนจอเงิน ผมอาจจะยังร้องเพลงโยเดออยู่ในเทือกเขาแอลป์ของออสเตรีย ผมรู้ว่าผมอยากออกจากออสเตรีย และผมรู้ว่าอเมริกาคือที่ที่ผมควรอยู่ แต่เร็กเป็นผู้เติมเชื้อไฟให้ความมุ่งมั่นของผม และมอบแบบแผนให้ผม

โจ วีเดอร์ พาผมมาอเมริกาและคอยดูแลผมอย่างใกล้ชิด สนับสนุนผมในเส้นทางนักเพาะกายอาชีพและสอนผมเรื่องธุรกิจ ลูซิล บอล คว่าโอกาสครั้งใหญ่และชวนผมไปเป็นดาราอาชีพในรายการพิเศษนั้นเป็นการแจ้งเกิดครั้งสำคัญของผมในฮอลลีวูด และในปี 2003 หากไม่มีความช่วยเหลือจากชาวแคลิฟอร์เนีย 4,206,284 คน ผมคงไม่ได้รับเลือกเป็นผู้ว่าการรัฐแคลิฟอร์เนียอันยิ่งใหญ่

แล้วแบบนี้ผมจะอ้างตัวว่าเป็นคนสร้างตัวเองได้อย่างไร การยอมรับบทบาทนั้นเป็นการลดคุณค่าของทุกคนและทุกคำแนะนำที่นำพาผมมาอยู่จุดนี้ ทั้งยังเป็นการสร้างความเข้าใจผิด ๆ ว่าคุณทำทุกอย่างได้ด้วยตัวคนเดียว

ผมทำไม่ได้ และเป็นไปได้ว่าคุณก็ทำไม่ได้เช่นกัน

เราทุกคนต้องการเชื้อไฟ หากไม่มีความช่วยเหลือ คำแนะนำ และแรงบันดาลใจจากผู้อื่น เพื่อในตัวเราจะหยุดหมุน แล้วเราก็จะติดขัดไร้หนทางไป

ผมโชคดีมากที่ได้ค้นพบเมนเทอร์และไอดอลในทุกรายก้าวของชีวิต และมีโอกาสที่ได้เจอกับหลายๆ ท่าน ตั้งแต่โจ วีเดอร์ ถึงเนลสัน แมนเดลา ตั้งแต่ไมคาอิล กอร์บาชอฟ ถึงมูฮัมหมัด อาลี ตั้งแต่แอนดี วอร์ฮอล ถึงจอร์จ เอช.ดับเบิลยู. บุช ผมไม่เคยเห็นมอขายที่จะแสวงหาภูมิความรู้จากผู้อื่นเพื่อเติมเชื้อไฟให้ความมุ่งมั่นของตัวเอง

คุณอาจเคยฟังพอดแคสต์ของทีมมาบ้างแล้ว (ผมแนะนำให้คุณ ฟังตอนที่สัมภาษณ์นักเพาะกายเปี่ยมเสน่ห์ผู้มีสำเนียงออสเตรเลียเป็นพิเศษ) เขาใช้แพลตฟอร์มของตัวเองนำพามุมความรู้จากหลากหลาย บุคคลในวงการธุรกิจ บันเทิง และกีฬามาให้คุณ ผมเชื่อว่า คุณจะ ได้เรียนรู้บางอย่างจากพวกเขา และเชื่อเลยว่าในหลายๆ ครั้ง คุณจะ ได้เก็บเกี่ยวบางสิ่งที่คุณไม่ได้คาดหวังมาก่อน

ไม่ว่าจะเป็นกิจวัตรยามเช้า หลักปรัชญา เคล็ดลับการฝึก หรือ เพียงแค่แรงบันดาลใจที่ช่วยให้คุณผ่านชีวิตในแต่ละวันไปได้ ไม่มีใครในโลกนี้ที่จะไม่ได้รับประโยชน์จากความช่วยเหลือเล็กๆ น้อยๆ จากภายนอก

ผมมักจะถือว่าโลกนี้เป็นเสมือนห้องเรียนขนาดใหญ่ โดยจะ ซึมซับบทเรียนและเรื่องราวเติมเชื้อไฟบนหนทางที่ก้าวเดินไปข้างหน้า และผมหวังว่าคุณจะทำอย่างเดียวกัน

สิ่งที่แย่ที่สุดที่คุณจะทำได้คือ การคิดว่าตัวเองรู้มากพอแล้ว

จงอย่าหยุดเรียนรู้ อย่าเด็ดขาด

นี่คือเหตุผลที่คุณซื้อหนังสือเล่มนี้ คุณรู้ว่าไม่ว่าคุณจะถูกจุดไหน ในชีวิต จะต้องมีบางขณะที่คุณต้องการแรงกระตุ้นและความถองแท้ จากภายนอก ในบางเวลาที่ค้นหาคำตอบไม่ได้หรือขาดแรงผลักดัน คุณจำเป็นต้องมองออกไปให้กว้างไกลกว่าตัวคุณเอง

ยอมรับว่าคุณไม่อาจทำอะไรได้ด้วยตัวคนเดียว ผมทำไม่ได้แน่นอน ไม่มีใครทำได้

คราวนี้ พลิกหน้าถัดไป แล้วเริ่มเรียนรู้ได้เลย

อาร์โนลด์ ชวาร์เซเนกเกอร์

บทนำของยักษ์ใหญ่

ผมไม่ใช่ผู้เชี่ยวชาญ ผมเป็นผู้ทดลอง ผู้บันทึก และผู้นำทาง

หากคุณพบอะไรที่แปลกที่นั่นในหนังสือเล่มนี้ นั่นเป็นเพราะ
ภูมิความรู้อันล้ำลึกของผู้ที่ทำหน้าที่เป็นครู แหล่งข้อมูล นักวิจารณ์
ผู้ร่วมให้ข้อมูล ผู้พิสูจน์อักษร และแหล่งอ้างอิง แต่ถ้าคุณเจออะไร
ที่ไม่สมเหตุสมผลในหนังสือเล่มนี้ ก็เป็นเพราะผมไม่ได้ใส่ใจคำแนะนำ
ของพวกเขาให้มากพอ หรือเพราะผมผิดพลาดเอง

แม้ผมจะเป็นหนี้บุญคุณผู้คนมากมาย แต่ในที่นี้ ผมขอขอบคุณ
แขกหลายท่านที่มาให้สัมภาษณ์ในพอดแคสต์ของผมและเติมเต็มคุณค่า
ให้หนังสือเล่มนี้ โดยเรียงรายชื่อตามลำดับตัวอักษรของนามสกุล

Scott Adams (p. 400)

James Altucher (p. 376)

Sophia Amoruso (p. 580)

Marc Andreessen (p. 264)

Sekou Andrews (p. 968)

Patrick Arnold (p. 68)

Peter Attia (p. 101)

Glenn Beck (p. 835)

Scott Belsky (p. 552)

Richard Betts (p. 850)

Mike Birbiglia (p. 855)

Alex Blumberg (p. 467)

Amelia Boone (p. 20)

Justin Boreta (p. 547)

Tara Brach (p. 839)

Brené Brown (p. 882)

Bryan Callen (p. 740)

Shay Carl (p. 678)

Dan Carlin (p. 437)

Ed Catmull (p. 476)

Margaret Cho (p. 815)

Paulo Coelho (p. 778)

Ed Cooke (p. 785)

Kevin Costner (p. 693)

Whitney Cummings (p. 731)

Dominic D'Agostino (p. 46)

Alain de Botton (p. 744)	Noah Kagan (p. 501)
Joe De Sena (p. 72)	Samy Kamkar (p. 659)
Mike Del Ponte (p. 461)	Kaskade (p. 507)
Peter Diamandis (p. 569)	Sam Kass (p. 843)
Tracy DiNunzio (p. 482)	Kevin Kelly (p. 721)
Jack Dorsey (p. 776)	Brian Koppelman (p. 925)
Stephen J. Dubner (p. 866)	Tim Kreider (p. 748)
Dan Engle (p. 177)	Paul Levesque (p. 206)
James Fadiman (p. 163)	Phil Libin (p. 485)
Jon Favreau (p. 891)	Will MacAskill (p. 685)
Jamie Foxx (p. 912)	Brian MacKenzie (p. 151)
Chris Fussell (p. 670)	Justin Mager (p. 120)
Cal Fussman (p. 758)	Nicholas McCarthy (p. 320)
Adam Gazzaley (p. 215)	Gen. Stan McChrystal (p. 670)
Malcolm Gladwell (p. 862)	Jane McGonigal (p. 211)
Seth Godin (p. 363)	BJ Miller (p. 620)
Evan Goldberg (p. 805)	Matt Mullenweg (p. 311)
Marc Goodman (p. 655)	Casey Neistat (p. 334)
Laird Hamilton (p. 151)	Jason Nemer (p. 83)
Sam Harris (p. 697)	Edward Norton (p. 846)
Wim Hof (p. 75)	B.J. Novak (p. 583)
Reid Hoffman (p. 349)	Alexis Ohanian (p. 299)
Ryan Holiday (p. 514)	Amanda Palmer (p. 789)
Chase Jarvis (p. 431)	Rhonda Patrick (p. 25)
Daymond John (p. 498)	Caroline Paul (p. 704)
Bryan Johnson (p. 919)	Martin Polanco (p. 177)
Sebastian Junger (p. 648)	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 โพลิควิน	123
PAVEL TSATSOULINE : พาเวล ทซัตซูลีน	140
LAIRD HAMILTON, GABBY REECE & BRIAN MacKENZIE : แลร์ด แฮมิลตัน กาบริแอล รัส และไบรอัน แมคเคนซี	151
JAMES FADIMAN : ดร.เจมส์ ฟาติแมน	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
บาร์เรลขานาของริค รูบิน	81
แอ็กไครโยคะ : “ไทย” และ “ฟลาย”	91
การวิเคราะห์กีฬาและทักษะด้วยคำถาม	98
คู่มือลดอาหารสโลว์คาร์บ (THE SLOW-CARB DIET®)	134
6 อุปกรณ์ยิมนาสติกในกระเป๋าคอม	137
5 เครื่องมือช่วยให้หลับเร็วและหลับดีขึ้น	219
5 กิจกรรมยามเช้าที่ช่วยให้คุณสดชื่นในแต่ละวัน	227
การฝึกจิต 101	236
3 เคล็ดลับจากผู้บุกเบิกยูเกิล	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 โอฮานีเยน	299
MATT MULLENWEG : แมตต์ มัลเลนเวก	311
NICHOLAS McCARTHY : นิโคลัส แมคคาร์ธี	320
TONY ROBBINS : โทนี ร็อบบินส์	323
CASEY NEISTAT : เคซี ไนสแตต	334
MORGAN SPURLOCK : มอร์แกน สเปอร์ล็อก	340
REID HOFFMAN : รีด ฮอฟฟ์แมน	349
PETER THIEL : ปีเตอร์ ทิล	355
SETH GODIN : เซธ โกดิน	363
JAMES ALTUCHER : เจมส์ อัลตูเชอร์	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 อาห์น	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
กฎแห่งหมวดหมู่มั่ว	424
ทบทวนเรื่องแฟนพันธุ์แท้ 1,000 คนอีกครั้ง	449
แฮ็กระบบคิกสตาร์ตเตอร์	461
อุปกรณ์ทำพอดแคสต์ที่ผมใช้	471
กลยุทธ์ผืนผ้าใบ	514
การลงทุนด้วยสัญชาตญาณ	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 ยุงเงอร์	648
MARC GOODMAN : มาร์ก กู๊ดแมน	655
SAMY KAMKAR : แซมี แคมคาร์	659
GENERAL STANLEY McCHRYSTAL & Chris FUSSELL : พลเอกสแตนลีย์ แมคคริสตัล และคริส ฟัสเซล	670
SHAY CARL : เชย์ คาร์ล	678
WILL MacASKILL : วิลล์ แมคาสกิลล์	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 : ริก รูบิน	766
JACK DORSEY : แจ็ก ดอร์ซีย์	776
PAULO COELHO : เปาโล คูเอลญู	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 นอร์ทตัน	846
RICHARD BETTS : ริชาร์ด เบตส์	850
MIKE BIRBIGLIA : ไมค์ เบอริบเกลีย	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 คอปเพิลแมน	925
ROBERT RODRIGUEZ : โรเบิร์ต โรดริเกซ	948
SEKOU ANDREWS : เซกู แอนดรูวส์	968

บทที่ไม่ใช่เรื่องราวของผู้คน

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

อ่านส่วนนี้ก่อน - วิธีใช้หนังสือเล่มนี้

“เมื่อคุณอยู่ริมขอบ คุณจะเห็นทุกอย่างที่คุณ
ไม่อาจได้เห็นจากตรงกลาง สิ่งที่ยิ่งใหญ่เกินฝัน
คนที่อยู่ริมขอบจะได้เห็นก่อนใคร”

— เคิร์ต วอนเนกัต

“กิกัวตอร์ ในคนฉลาด คือสัญญาแห่งความ
ทะเยอทะยาน”

— ดับเบิลยู.เอช. ออเดน

ผมเป็นคนบ้าจืด

ยกตัวอย่างนะ ผมบันทึกการออกกำลังกายแทบทุกครั้งตั้งแต่
อายุราวๆ สิบแปดปี ขึ้นวางหนังสือยาวประมาณแปดฟุตในบ้าน
เต็มแน่นไปด้วยสมุดบันทึกเลียบสันเรียงราย แต่ คิดดูนะ ว่านั่นแค่
เรื่องเดียวเท่านั้น มันยังขยายไปได้อีกเป็นสิบๆ เรื่อง บางคนอาจ
เรียกอาการแบบนี้ว่าย่ำคิดย่ำทำ และหลายคนอาจมองว่ามันเป็นการ
เสียเวลาไปกับสิ่งที่สูญเปล่า แต่สำหรับผมแล้ว ผมมองมันง่ายๆ ว่า
เป็นการรวบรวมสูตรสำเร็จในชีวิตตัวเอง

เป้าหมายของผมคือการเรียนรู้สิ่งต่างๆ 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

ขณะผมเขียนหนังสือเล่มนี้ ผมนั่งอยู่ที่คาเฟ่ในปารีส มองออกไปเห็นสวนลูคซิมบวร์ ไม่ไกลจากถนนแซงต์-ฌากส์ ถนนแซงต์-ฌากส์น่าจะเป็นถนนเก่าแก่ที่สุดในปารีส มีประวัติศาสตร์ทางวรรณกรรมอันรุ่มรวย วิกตอร์ อูโก เคยอาศัยอยู่ห่างออกไปจากที่ที่ผมนั่งไม่กี่ช่วงตึก เกอรัทูด สไตน์ เคยมาดื่มกาแฟ และเอฟ. สกอตต์ ฟิตซ์เจรัลด์ ก็มาพบปะสังสรรค์ใครต่อใครแถวๆ นี้ เฮมิงเวย์เดินทอดน่องไปตามทางเท้า ในหัวคิดเรื่องหนังสือ และแน่นอน ในเลือดก็มีแต่ไวน์

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

มีจำนวนไม่น้อยเลยในกลุ่มคนเหล่านี้ที่นับแต่นั้นได้กลายเป็นผู้ร่วมสร้างผลงานในธุรกิจและโครงการสร้างสรรค์ต่างๆ ตั้งแต่การลงทุนไปจนถึงภาพยนตร์แนวอินดี้ ด้วยเหตุนี้ ผมจึงได้ซึมซับภูมิความรู้มากมายของพวกเขาที่นอกเหนือจากที่บันทึกไว้ ไม่ว่าจะเป็นระหว่างการ

ออกกำลังกาย การแจมดนตรีแบบดันสดพร้อมกับจิบไวน์ไปด้วย การโต้ตอบข้อความ มือเย็นร่วมกัน หรือการโทรศัพท์คุยกันจนดึก ผมได้รู้จักพวกเขามากกว่าแค่ชาวพาดหัวผิวเผินในสื่อ

ชีวิตผมพัฒนาขึ้นในทุกด้านซึ่งเป็นผลจากบทเรียนที่ผมจำได้ แต่นั่นเป็นเพียงยอดภูเขาน้ำแข็ง อัจฉริยะส่วนใหญ่ยังคงอยู่ในบทถอดเสียงและบันทึกที่เขียนด้วยลายมือหลายพันหน้า เหนือสิ่งอื่นใด ผมมองหาโอกาสที่จะได้ถ่มถ้อยคำทุกอย่างให้ออกมาเป็นคู่มือ

ดังนั้นผมจึงหยุดพักเป็นเวลาหนึ่งเดือนเพื่อทบทวน (หรือถ้าให้พูดตรงๆ ก็คือ เพื่อเบี่ยงไอช็อกโกแลตด้วย) เพื่อจะได้รวบรวมสุดยอดคู่มือสรุปสำหรับตัวเอง มันจะเป็นสมุดบันทึกที่เหนือสมุดบันทึกทั้งหมด เป็นสิ่งที่จะช่วยผมในเวลาไม่กี่นาที แต่ใช้อ่านไปได้ตลอดชีวิต

อย่างน้อยที่สุด นั่นก็เป็นเป้าหมายอันสูงส่ง และผมก็ไม่แน่ใจว่าผลลัพธ์จะออกมาเป็นอย่างไร

ภายในช่วงไม่กี่สัปดาห์หลังเริ่มต้น ประสบการณ์ทั้งหลาย ล้วนเกินความคาดหมาย ไม่ว่าผมจะอยู่ในสถานการณ์ไหน หนังสือเล่มนี้มีบางสิ่งที่จะช่วยผมได้ คราวนี้เมื่อใดก็ตามที่ผมรู้สึกคับข้อง ดิดจริต หวัง โกรธ ขัดแย้ง หรือเพียงแค่ยังไม่ชัดเจน สิ่งแรกที่ผมทำคือ พลิกดูหน้ากระดาษต่างๆ เหล่านี้พร้อมกับกาแฟเข้มๆ 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 สำนวน และนำไปประยุกต์ใช้กับชีวิตผมในรูปแบบใดรูปแบบหนึ่ง ผมได้ใช้กลยุทธ์และปรัชญามากมายเหล่านี้ในการเจรจาต่อรองที่มิได้มีพื้นฐานสูง สถานการณ์ที่มีความเสี่ยงสูง หรือในการติดต่อกิจขนาดใหญ่ บทเรียนเหล่านี้ทำเงินให้ผมมาแล้วหลายล้านดอลลาร์ ช่วยประหยัดเวลาที่เสียไป และความหงุดหงิดอันสูญญเปล่ามาตลอดหลายปี มันใช้ได้ผลในยามที่คุณต้องการมันมากที่สุด

บางครั้งการนำไปใช้ก็เห็นผลชัดเจนได้ในทันที ขณะที่บางอย่างจะค่อยๆ กระตุ้นคุณอย่างแยบคาย จนในอีกหลายสัปดาห์ต่อมา ระหว่างที่คุณกำลังอาบน้ำหรือกำลังเคลิ้มๆ ใกล้หลับ ความคิดคุณก็แว่ขึ้นมาว่า “เออใช่ แบบนั้นแหละ!”

ประโยคและข้อความเด็ดสอนอะไรเราได้มากมาย บางข้อความสรุปความสุดยอดของทั้งสาขาไว้ในประโยคเดียว ดังที่จอช เวทซ์กิน (หน้า 870) อัจฉริยะด้านหมากรุกและแรงบันดาลใจเบื้องหลังภาพยนตร์เรื่อง*เสิร์ชชิงฟอว์บบ็อบบี้ฟิชเชอร์* (*Searching for Bobby Fischer*) อาจอธิบายว่าการเรียนรู้ขนาดพอดีค่าเหล่านี้คือหนทางในการ “เรียนรู้ภาพใหญ่จากส่วนย่อย” กระบวนการปะติดปะต่อมันเข้าด้วยกันคือการเปิดเผยสิ่งที่ไม่เคยรู้มาก่อน ถ้าก่อนหน้านี้ผมคิดว่าตัวเองเข้าใจเรื่อง*เดอะเมทริกซ์* (*The Matrix*) ผมก็คิดผิด หรือผมอาจรู้แค่สิบเปอร์เซ็นต์ของทั้งหมด แต่ถึงจะเป็นเพียงสิบเปอร์เซ็นต์ที่ว่า “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

ภาพต่อจิ๊กซอว์ที่เสร็จสมบูรณ์แล้วยิ่งใหญ่กว่าชิ้นส่วนทั้งหมด รวมกันมากนัก

คนเหล่านี้แตกต่างจากคนอื่นตรงไหน

“จงตัดสินคนจากคำถามของเขา

มากกว่าคำตอบของเขา”

— ปีแอร์-มาร์ก-กัสตง

นักแสดงระดับโลกไม่ได้มีพลังวิเศษ

กฎที่พวกเขาสร้าง สำหรับตนเอง ทำให้พวกเขาสามารถปรับเปลี่ยนความเป็นจริงได้ถึงขนาดที่ดูเหมือนพวกเขามีพลังวิเศษ แต่พวกเขาเรียนรู้มาว่าจะทำสิ่งนี้อย่างไร และคุณก็ทำได้เช่นกัน “กฎ” เหล่านี้มักมาในรูปแบบนิสัยที่ไม่ธรรมดาและคำถามที่ยิ่งใหญ่กว่า

มีหลายกรณีที่น่าสนใจที่แสดงให้เห็นว่าพลังนั้นอยู่ที่ความรู้เหตุผล ยิ่งคำถามรู้เหตุผลและ “เป็นไปไม่ได้” มากเท่าใด คำตอบก็ยิ่งลึกซึ้งเท่านั้น ยกตัวอย่างเช่น คำถามที่ปีเตอร์ ธีล มหาเศรษฐีผู้สร้างความสำเร็จต่อเนื่องชอบถามตัวเองและคนอื่นคือ

“ถ้าคุณมีแผนสิบปีที่ต้องไปให้ถึง (ที่ไหนสักแห่ง) คุณควรถามว่า ทำไมคุณถึงไม่ทำสิ่งนี้ให้ได้ภายในหกเดือน”

เพื่อให้เห็นภาพ ผมอาจปรับคำพูดใหม่เป็น...

“คุณจะทำอะไรเพื่อบรรลุเป้าหมายสิบปีของคุณให้ได้ภายในหกเดือนข้างหน้า ถ้ามีปืนจ่อหัวอยู่”

เออละ ลองหยุดสักครู่ คุณคิดว่าผมคาดหวังให้คุณใช้เวลาครุ่นคิดเรื่องนี้สิวนาที่แล้วบรรลุความฝันสิบปีได้ในไม่กี่เดือนข้างหน้าอย่างมหัศจรรย์จริง ๆ หรือเปล่า ไม่เลย ผมไม่ได้คาดหวังแบบนั้น แต่ผมคาดหวังว่าคำถามนี้จะกระตุ้นให้คุณหลุดออกจากกรอบเดิม ๆ เหมือนผีเสื้อที่สลัดคราบดักแด้ออกมาพร้อมกับความสามารถใหม่ ระบบ “ปกติ” ที่คุณมีอยู่เดิม กฎเกณฑ์ทางสังคมที่คุณนำมาจะเกณฑ์ตัวเอง กรอบความคิดที่เป็นมาตรฐาน สิ่งเหล่านี้ใช้ไม่ได้ผลเมื่อต้องตอบคำถามทำนองนี้ คุณถูกบังคับให้สลัดข้อจำกัดจอมปลอมออก เหมือนกับการลอกคราบ เพื่อตระหนักว่าคุณมีความสามารถในการต่อรองกับความเป็นจริงของตัวเองมาโดยตลอด เพียงต้องอาศัยการฝึกฝน

คำแนะนำของผมคือ คุณควรใช้เวลาอย่างจริงจังกับคำถามที่คุณคิดว่าไร้สาระที่สุดในหนังสือเล่มนี้ การจดบันทึกแบบปล่อยไปตามกระแสสำนึก 30 นาที (หน้า 344...) อาจเปลี่ยนแปลงชีวิตคุณได้

ยิ่งกว่านั้น ขณะที่โลกนี้เป็นเหมือนทองคำ คุณต้องขุดเข้าไปในความคิดของคนอื่นเพื่อค้นหาความร่ำรวย คำถามเปรียบเหมือนขวานเจาะเหมือง และเป็นข้อได้เปรียบในการแข่งขัน หนังสือเล่มนี้จะมอบคลังอาวุธให้คุณได้เลือกใช้

รายละเอียดเสริมประสิทธิภาพ

ตอนผมจัดระเบียบเนื้อหาทั้งหมดสำหรับตัวเอง ผมไม่ต้องการโปรแกรม 37 ขั้นตอนที่ยุ่งยาก

ผมต้องการสิ่งที่ทำได้ง่ายๆ และเห็นผลตอบแทนในทันที ให้นึกถึงกฎเล็กๆ ในหน้ากระดาษเหล่านี้ว่าเป็นรายละเอียดเสริมประสิทธิภาพ มันสามารถนำไปเพิ่มในแผนการฝึกใดๆ ก็ตาม (อ่านในส่วน อาชีพ

ความชอบส่วนตัว ความรับผิดชอบเฉพาะตัวที่แตกต่างกันไป) เพื่อเติมเชื้อเพลิงให้แก่ไฟแห่งความก้าวหน้า

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

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

พวกเขามีอะไรเหมือนกัน

ในหนังสือเล่มนี้ คุณย่อมจะมองหานิสัยและคำแนะนำที่มีจุดร่วม และคุณควรทำเช่นนั้น ต่อไปนี้เป็นรูปแบบเล็กน้อย ซึ่งบางรูปแบบก็แปลกกว่าแบบอื่นๆ

- » 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

¹ ชื่อยี่ห้อท็อปเปอร์รับอุณหภูมิ หรือแผ่นรองนอนพิเศษที่ใช้ระบบหมุนเวียนน้ำในการควบคุมอุณหภูมิของที่นอนได้ทั้งร้อนและเย็น ช่วยให้หลับสบายขึ้น

- » ขึ้นชมหนังสืออย่างเซเปียนส์ (Sapiens) พัวร์ชาร์ลีสอัลมาแนก (Poor Charlie's Almanack) อินฟลูเอนซ์ (Influence) และแมนส์เสิร์ชฟอร์มีนนิ่ง (Man's Search for Meaning)
- » นิยัชชอบฟังเพลงเดิมซ้ำๆ เพื่อให้มีสมาธิ (หน้า 772)
- » แทบทุกคนเคยทำงาน “ตามข้อกำหนด” (ทำโครงการให้สำเร็จในกรอบเวลาและเงินทุนของตัวเอง และส่งให้แก่ผู้ที่น่าจะสนใจซื้อ)
- » 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 อย่างเช่นเส้นทางชีวิตของเชย์ คาร์ล จากผู้ใช้แรงงานสู่อาวุทยูทูปและผู้ร่วมก่อตั้งธุรกิจสตาร์ทอัพที่มียอดขายเกือบหนึ่งพันล้านดอลลาร์ (หน้า 678) ในความไม่เหมือนใครของคนเหล่านี้ สิ่งที่มีเหมือนกันคือความหลากหลาย เหมือนเวลาที่วิศวกรซอฟต์แวร์พูดว่า “นั่นไม่ใช่บั๊ก แต่เป็นคุณสมบัติอย่างหนึ่งต่างหาก!”

นำไปใช้อย่างมีอิสระ ผสมผสานอย่างเป็นเอกลักษณ์ และสร้างแม่แบบเฉพาะของตัวเอง

หนังสือเล่มนี้คือบุฟเฟต์ - บิ๊กอวีร์ ที่จะได้ประโยชน์สูงสุดจากมัน

กฎข้อที่ 1 : ห้ามได้ตามสบาย

ผมอยากให้คุณข้ามส่วนที่อ่านแล้วรู้สึกไม่ดึงดูดใจ หนังสือเล่มนี้ควรจะอ่านสนุก และเป็นบุฟเฟต์ให้เลือกตักได้ตามชอบ อย่าทนผื่นใจกับอะไร 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 ผมหวังว่าคุณจะตัดทิ้งส่วนที่ไม่ชอบไปได้เยอะๆ และอ่านในส่วนที่คุณรู้สึกเพลิดเพลินกับมัน

กฎข้อที่ 2 : ห้ามได้ แต่ข้ามอย่างฉลาด

ถึงจะบอกว่าข้ามได้ แต่ขอให้คุณคอยจำไว้คร่าวๆ ว่าคุณข้ามส่วนไหนไป อาจใส่จุดเล็กๆ ที่มุมหน้านั้น หรือไฮไลต์หัวข้อไว้

บางทีการที่คุณข้ามหรืออ่านผ่านๆ หัวข้อหรือคำถามเหล่านี้ไป อาจกลายเป็นการสร้างจุดบอด อุปสรรค และปัญหาที่ยังแก้ไม่ตก

ในชีวิตคุณ ข้อนี้เป็นความจริงสำหรับผมเลย

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

การฝึกแบบนี้คือวิธีการที่คุณสร้างตัวตนของคุณขึ้นมา แทนที่จะพยายามค้นหาเพื่อค้นพบตัวเอง อย่างหลังก็มีคุณค่าอยู่ แต่มันแทบจะเป็นอดีตไปหมดแล้ว เหมือนกระจกมองหลัง การมองกระจกหน้าต่างหากที่จะพาคุณไปถึงจุดที่ต้องการ

จำแค่หลักการสองข้อนี้

เมื่อไม่นานมานี้ผมยืนอยู่ที่จัตุรัสพลาซาลุยส์อาราก ซึ่ง เป็นมุมที่ร่มรื่นกลางแจ้งริมฝั่งแม่น้ำแซน ผมกำลังปิกนิกกับนักเรียนการเขียนจากปารีสอเมริกันอะคาเดมี ผู้หญิงคนหนึ่งดึงผมออกมาข้าง ๆ ถามว่าผมคาดหวังที่จะถ่ายทอดอะไรในหนังสือเล่มนี้ ไม่กี่วินาทีต่อมาเราก็ถูกดึงตัวกลับเข้ากลุ่ม เพราะผู้เข้าร่วมกิจกรรมกำลังผลัดกันเล่าถึงเส้นทางอันวกวนที่น่าพาพวกเขามาอยู่ที่นั่นในวันนั้น แทบทุกคนมีเรื่องราวว่าอยากมาปารีสมานานแล้ว บางคนนานถึงสามสิบสี่สิบปี...แต่ก็คิดเอาว่าเป็นไปไม่ได้

ขณะฟังเรื่องราวของพวกเขา ผมหยิบเศษกระดาษออกมาเขียนคำตอบสำหรับคำถามของผู้หญิงคนนั้น ในหนังสือเล่มนี้ ผมต้องการถ่ายทอดสิ่งต่อไปนี้

- 1 **ความสำเร็จ** ไม่ว่าคุณจะนิยามมันว่าอย่างไร ก็เป็นสิ่งบรรลุได้ หากคุณรวบรวมความเชื่อและนิสัยที่ผ่านการทดสอบจริง

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

- 2 บรรดาสุดยอดคนเก่งในใจคุณ (ไคดอล บุคคลสำคัญ ผู้ยิ่งใหญ่ มหาเศรษฐี เป็นต้น) แทบทุกคนล้วนเป็นคนธรรมดาที่มีข้อบกพร่อง แต่พวกเขาใช้จุดแข็ง 1 หรือ 2 จุดอย่างเต็มประสิทธิภาพ** มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่ไม่สมบูรณ์แบบ คุณไม่ได้ “ประสบความสำเร็จ” เพราะไร้จุดอ่อน แต่คุณประสบความสำเร็จเพราะคุณค้นพบจุดแข็งเฉพาะตัวคุณ และมุ่งมั่นพัฒนานิสัยที่เสริมจุดแข็งเหล่านั้น เพื่อให้เห็นภาพชัดเจน ผมจงใจใส่เนื้อหาสองส่วนไว้ในหนังสือเล่มนี้ด้วย (หน้า 303 และ 929) ที่จะช่วยให้คุณรู้สึกว่ “ว้าว ทิม เฟอริส นี่เป็นคนรู้งริงจริง ๆ เขาทำงานให้สำเร็จเป็นขึ้นเป็นอันได้ยังงั้นนะ” ทุกคนกำลังฟาดฟันกับสงครามที่คุณไม่รู้รายละเอียดเลย 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
เดลิริวอลส์ (Daily Rituals) ซึ่งรวบรวมกิจวัตรประจำวันของ
นักสร้างสรรค์ 161 คน อย่างเช่น ฟรันทซ์ คัฟคา และปาโบล
ปิกัสโซ ผมถามเขาว่าอะไรคือการตัดสินใจที่ดีที่สุดที่กำกับหนังสือเล่มนี้

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

นี่เป็นข้อสังเกตสำคัญ และเป็นเหตุผลว่าทำไม “หนังสือรวมคำคม” ส่วนใหญ่จึงไม่ประสบความสำเร็จในการสร้างผลกระทบที่แท้จริง

ตัวอย่างเช่น ประโยคเด็ดที่ว่า “อะไรอยู่อีกด้านของความกลัว คำตอบคือ ‘ไม่มีเลย’ จากเจมี ฟ็อกซ์ นั้นน่าจดจำ และคุณอาจนึกความหมายลึกซึ้งที่ซ่อนอยู่ออกได้ แต่ผมยังกล้าพนันว่าคุณจะลืมมันภายในหนึ่งสัปดาห์ แต่ผมทำให้มันทรงพลังยิ่งขึ้นแบบไร้ขีดจำกัดด้วยการใส่คำอธิบายของเจมีเองว่า ทำไมเขาจึงใช้หลักการนี้สอนเรื่องความมั่นใจให้แก่ลูกๆ บริบทและภาษาดั้งเดิมสอนให้คุณ “คิด” แบบบุคคลระดับโลก ไม่ใช่แค่ท่องคำคมออกมา นี่คือการทักษะเหนือความสามารถ หรือ “เมตาสกิล” (Meta - Skills) สำคัญที่เราากำลังมุ่งไปให้ถึง และเพื่อที่จะไปถึงจุดนั้น คุณจะได้เห็นคำพูดและเรื่องราวที่ยกมาขยายความมากมาย

บางครั้งผมทำตัวหนาในบางบรรทัดของคำพูดที่ยกมา นั้นผมเน้นไว้เอง ไม่ใช่ของผู้ให้สัมภาษณ์

วิธีอ่านคำพูด - ระดับย่อย

... = ส่วนของบทสนทนาที่ละไว้

[คำในวงเล็บสี่เหลี่ยม] = ข้อความเพิ่มเติมที่ไม่ใช่บทสัมภาษณ์ แต่อาจจำเป็นต่อการทำความเข้าใจเรื่องที่กำลังคุยกันอยู่ เป็นข้อมูลหรือคำแนะนำที่เกี่ยวข้องจากผมเอง

วิธีอ่านคำพูด - ระดับใหญ่

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

บันทึกถอดเสียงเป็นสิ่งที่ผมไม่เคยปรานีใคร 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 แต่บางครั้งผมก็เผลอให้มันอ่านลื่นขึ้น 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” ซึ่งเขาได้ให้คำอธิบายไว้โดยละเอียด

อารมณ์ขัน!

ผมใส่เรื่องตลกขบขันเข้าไปด้วยมากมาย อย่างแรกเลย ถ้าเราจริงจังกันตลอดเวลา เราจะหมดแรงเสียก่อนที่จะได้ทำเรื่องสำคัญจริงๆ ให้เสร็จ อย่างที่สอง ถ้าหนังสือเล่มนี้มีแต่ความเคร่งขรึม ไม่มีลูกเล่นสนุกๆ อะไรเลย มีแต่เนื้อหา ไม่มีอะไรผ่อนคลาย คุณจะจดจำอะไรได้น้อยมาก ผมเห็นด้วยกับโทนี ร็อบบินส์ (หน้า 323) ที่บอกว่า ข้อมูลที่ขาดอารมณ์ร่วม จะจำได้ไม่ดี

ลองค้นหาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับ “ฟอน เรสตอร์ฟเอฟเฟกต์” (Von Restorff Effect) และ “ปรากฏการณ์ลำดับแรกและลำดับสุดท้าย” (Primacy and Recency Effect) แต่หนังสือเล่มนี้ตั้งใจสร้างขึ้นเพื่อเพิ่มความสามารถในการจดจำของคุณให้สูงสุด ซึ่งสิ่งนี้จะพาเราไปสู่...

สัตว์ประจำตัว

ใช่แล้ว สัตว์ประจำตัว หนังสือเล่มนี้ไม่มีพื้นที่สำหรับภาพถ่าย แต่ผมอยากให้มีภาพประกอบบางอย่างเพื่อให้เรื่องราวน่าสนใจ ซึ่งดูเหมือนจะไม่มีผลอะไร แต่หลังจากตีพิมพ์ไปหนึ่งหรือสี่แก้ว ผมก็นึกขึ้นได้ว่า ผู้ให้สัมภาษณ์คนหนึ่ง คืออเล็กซิส โอฮาเนียน (หน้า 299) ชอบถามผู้ที่จะเป็นลูกจ้างว่า “สัตว์ประจำตัวคุณคืออะไร” ยูเรก้า! ดังนั้น คุณจะได้เห็นรูปสัตว์ประจำตัวเล็กๆ สำหรับผู้ให้สัมภาษณ์ทุกคนที่ยินดีร่วมสนุกกับผม ส่วนที่ดีที่สุดคืออะไรนะหรือ ก็คือมีหลายคนตอบคำถามนี้อย่างจริงจังมาก มีคำอธิบายยาวเหยียด การเปลี่ยนใจแบบ

มีอารมณ์ร่วมไปด้วย ตามมาด้วยแผนภาพเวนน์ มีคำถามมากมาย หลังไหลเข้ามา เช่น “สิ่งมีชีวิตในตำนานใช้ได้ไหม” “เป็นพวกต้นไม้แทนได้หรือเปล่า” น่าเสียดายที่ผมไม่สามารถติดต่อกับทุกคนได้ทันก่อนการตีพิมพ์ ดังนั้น รูปต่างๆ จึงถูกแทรกไว้ให้สนุกๆ เล่นในหนังสือ ซึ่งเต็มไปด้วยเนื้อหาที่เป็นประโยชน์เล่มนี้ ขอให้มองภาพเหล่านี้เหมือนสายรุ้งน้อยๆ น่าขันที่ทุกคนสนุกไปกับมัน

เนื้อหาส่วนที่ไม่ใช่เรื่องราวของบุคคลและกิม ฟোর্ริส

ในทุกส่วนของหนังสือจะมีเนื้อหาส่วนที่ไม่ใช่เรื่องราวทั้งจากผู้ให้สัมภาษณ์และจากตัวผมเอง เนื้อหาเหล่านี้โดยหลักแล้วตั้งใจเขียนเพื่อขยายความหลักการและเครื่องมือสำคัญซึ่งถูกกล่าวถึงซ้ำๆ โดยแขกหลายท่าน

ยูอาร์แอล เว็บไซต์ และโซเชียลมีเดีย

ผมละยูอาร์แอลจำนวนมากไว้ เพราะยูอาร์แอลที่ล้าสมัยจะไม่ให้อะไรนอกจากสร้างความน่าหงุดหงิดให้ทุกคน สำหรับเกือบทุกอย่างที่กล่าวถึง ขอให้คิดว่าผมเลือกคำที่จะช่วยให้คุณค้นหาในกูเกิลหรือแอมะซอน (Amazon) ได้อย่างง่ายดาย

ดูพอดแคสต์แบบเต็มทุกตอนได้ใน fourhourworkweek.com/podcast เพียงแค่ค้นชื่อผู้ให้สัมภาษณ์ แล้วโพล์เสียงฉบับเต็ม บันทึกรายการฉบับสมบูรณ์ 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

หนังสือสิทธารถะ (Siddhartha) โดย แฮร์มันน์ เฮสเส เป็นหนังสือที่ผู้ให้สัมภาษณ์ในหนังสือเล่มนี้หลายคนแนะนำ มีข้อคิดสำคัญตอนหนึ่งที่นาวาล รวีกันต์ (หน้า 825) ย้ำเตือนกับผมหลายครั้งในการเดินเล่นยาว ๆ พร้อมดื่มกาแฟด้วยกัน ตัวเอกของเรื่องสิทธารถะ ผู้เป็นพระภิกษุที่ดูเหมือนยาก ได้เข้ามาในเมืองและตกหลุมรักกมลานางคนิกามีชื่อเสียง เขาพยายามเกี้ยวพาราสี และนางถามว่า “ท่านมีสิ่งใด” วาณิชเลื่องชื่อคนหนึ่งก็ถามคล้ายกันว่า “ท่านมอบสิ่งใดให้ได้บ้างจากทั้งหลายที่ท่านเรียนรู้มา” คำตอบของเขาเหมือนกัน ในทั้งสองกรณี 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 : “มีคุณอนันต์เสียวละท่าน หากผู้ใดไม่มีสิ่งใดจะกิน

การทนอดได้คือสิ่งที่ฉลาดที่สุดที่ผู้หนึ่งจะกระทำได้ ตัวอย่างเช่น หากสิทธิธารณะมิได้เรียนรู้วิธีทนอด วันนี้เขาจะต้องแสวงหางานทำ ไม่ว่าจะทำกับท่าน หรือที่ได้ก็ตามแต่ เพราะความหิวจะเป็นผู้บีบบังคับ แต่ด้วยเหตุนี้ สิทธิธารณะจึงรอคอยได้อย่างสงบ เขาไม่กระวนกระวาย เขาไม่เดือดร้อน เขาต้านทานความหิวได้นาน ทั้งยังหัวเราะเยาะมันได้ด้วย”

ผมคิดถึงคำตอบของสิทธิธารณะบ่อยครั้ง และมองในแง่มุมเหล่านี้

“ข้าพเจ้าคิดได้” → การมีหลักเกณฑ์ที่ดีในการตัดสินใจ และมีคำถามที่ดีไว้ถามตนเองและผู้อื่น

“ข้าพเจ้ารอคอยได้” → ความสามารถในการวางแผนระยะยาว เล่นเกมระยะยาว และจัดสรรทรัพยากรของคุณได้อย่างเหมาะสม

“ข้าพเจ้าทนอดได้” → ความสามารถในการทนทานต่อความยากลำบากและภัยพิบัติ การฝึกฝนตนเองให้มีความยืดหยุ่นเป็นพิเศษ และมีความอดทนต่อความเจ็บปวดสูง

หนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณพัฒนาทักษะทั้งสามอย่างนี้ได้

ผมสร้างสรรค์หนังสือ *Tools of Titans* ขึ้นมาเพราะนี่คือหนังสือที่ผมอยากมีมาตลอดทั้งชีวิต ผมหวังว่าคุณจะเพลิดเพลินกับการอ่านมันมากเท่ากับที่ผมเพลิดเพลินกับการเขียนมัน

Pura vida (ชีวิตทั้งดงาม)

ทิม เฟอริส

ปารีส ฝรั่งเศส

1

สุขภาพ

“เมื่อข้าละวางซึ่งตัวตน จึ่งจักเป็นในสิ่งที่ตนอาจเป็นได้”

— เหลาจื่อ

“การปรับตัวให้เข้ากับสังคมที่ป่วยหนักอย่างลึกซึ้ง

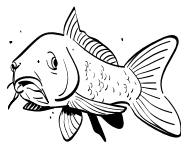
ไม่ใช่มาตรวัดสุขภาพที่ดีแต่อย่างใด”

— ชีทงู กฤษณมูรติ

“ท้ายที่สุดแล้ว การชนะคือการนอนหลับได้ดีขึ้น”

— ใจดี ฟอสเตอร์

“ฉันไม่ใช่คนแข็งแรงที่สุด ฉันไม่ใช่คนไวที่สุด
แต่ฉันทนกรมานได้เก่งมาก”



AMELIA BOONE

อะมีเลีย บูน (TW: @ameliaboone, ameliaboone racing.com)
ได้รับการเรียกขานว่าเป็น “ไมเคิล จอร์แดน แห่งวงการวิ่งวิบาก” และ
ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางว่าเป็นนักวิ่งวิบากผู้ได้รับรางวัลมาก
ที่สุดในโลก นับตั้งแต่เริ่มมีกีฬานี้ 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
สปาร์ตันเรซอีลิตพอยต์ซีรีส์ (Spartan Race Elite Point Series)
นอกจากนี้ เธอยังเป็นแชมป์วิ่งวิบากโคลนถึงสามสมัยเพียงคนเดียว
(ปี 2012, 2014 และ 2015) เธอคว้าแชมป์ในปี 2014 หลังจาก
ฝ่าตัดเขาแปดสัปดาห์ อะมีเลียยังเป็นผู้จบการแข่งขันเดธเรซ (Death
Race) ถึงสามครั้ง เธอเป็นทนายความเต็มเวลาให้บริษัทแอปเปิล
และใช้เวลาว่างทั้งหมดกับการวิ่งระยะไกลพิเศษ (ซึ่งเธอผ่านการ
คัดเลือกให้ร่วมการแข่งขันเวสเทิร์นสเตตส์ 100 (Western States 100)

สัตว์ประจำตัว : ปลาการ์ป

* คุณจะเขียนอะไรบนป้ายโฆษณา

“ไม่มีใครคิดเห็นอะไรคุณ”

* สิ่งที่จะมีเสียซื้อแล้วคุ้มค่าที่สุดในราคา 100 ดอลลาร์หรือน้อยกว่า

พลาสติกน้ำผึ้งมานูก้า อะมีเลียมีบาดแผลจากการถูกลวดหนามบาดทั่วทั้งไหล่และหลัง

* หนังสือที่ชอบให้เป็นของขวัญหรือนำมาฝากที่สุด

เฮาส์ออฟลีฟส์ (House of Leaves) โดย มาร์ก แดเนียลลูสกี “นี่เป็นหนังสือที่คุณต้องมีไว้ เพราะมีบางส่วนที่คุณต้องพลิกกลับหัวอ่าน มีบางหน้าที่คุณกำลังอ่านอยู่แล้วมันวนกลับไปเป็นวงกลม...นี่คือหนังสือที่ให้ประสบการณ์ด้านประสาทสัมผัสครบถ้วน”

เกล็ดลับและกลยุทธ์ของอะมีเลีย

» เจลาตินไฮโดรไลซ์ + ผงบีตรูต เมื่อก่อนผมเคยใช้เจลาตินเพื่อซ่อมแซมเนื้อเยื่อเกี่ยวพัน แต่ก็ไม่เคยทำต่อเนื่องได้นาน เพราะเจลาตินเมื่อผสมกับน้ำเย็นแล้วจะมีเนื้อสัมผัสเหมือนขึ้นกนางนวล อะมีเลียทำให้ผมไม่ต้องทนกับรสชาติแฉะๆ และช่วยข้อต่อของผมด้วยการแนะนำเจลาตินไฮโดรไลซ์ของ Great Lakes (ฉลากสีเขียว) ซึ่งผสมง่ายและเนื้อเนียน เติมน้ำบีตรูตลงไปหนึ่งช้อนโต๊ะ เช่น BeetElite จะช่วยดับกลิ่นที่เหมือนกับเท้าฉ่ำและทำให้ทุกอย่างเปลี่ยนไปเลย อะมีเลียใช้ BeetElite ก่อนแข่งและก่อนซ้อมเพื่อประโยชน์ด้านความทนทาน แต่ผมฮาร์ดคอร์กว่ามาก ผมใช้มันทำเยลลี่ที่มีรสเปรี้ยวแบบโลว์คาร์บ เวลาที่ทิมอ่อนแออยากกินคาร์โบไฮเดรต

» ลูกกลิ้งโฟม (RumbleRoller) ลองนึกภาพลูกกลิ้งโฟม

ที่รวมร่างกับยางรถบรรทุกมอสมอเตอร์ ลูกกลิ้งโฟมแทบไม่เคยใช้ได้ผลกับผมเลย แต่เจ้าเครื่องมือานี้กลับส่งผลดีทันทีต่อการฟื้นตัวของผม (มันยังช่วยให้ผมนอนหลับได้ดีขึ้นถ้าใช้ก่อนนอน) คำเตือน : เริ่มช้าๆ นะ ครั้งแรกผมพยายามเลียนแบบอะมีเลียและใช้ไป 20 กว่านาที วันต่อมาผมรู้สึกเหมือนถูกจับใส่ถุงนอนแล้วเหวี่ยงไปฟาดกับต้นไม้หลายชั่วโมง

» **คลึงเท้าบนลูกกอล์ฟ** เพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นให้ “เอ็นร้อยหวาย” วิธีนี้ช่วยได้มากกว่าลูกบอลนวดลาครอสชนิดเทียบไม่ติด วางผ้าขนหนูรองใต้ลูกกอล์ฟด้วย กันไม่ให้คุณทำลูกกอล์ฟกระเด็นไปโดนตาเจ้าหมาของคุณ

» **เครื่องออกกำลังกายรุ่น Concept2 SkiErg** สำหรับฝึกซ้อมเมื่อร่างกายส่วนล่างบาดเจ็บ หลังจากผ่าตัดเข้าอะมีเลียใช้เครื่องออกกำลังกายแรงกระแทกต่ำนี้เพื่อรักษาความทนทานของระบบหัวใจและหลอดเลือด และเตรียมความพร้อมสำหรับการแข่งขันวิ่งวิบากโคลนปี 2014 ซึ่งเธอได้ชัยชนะหลังจากผ่าตัดไปเพียงแปดสัปดาห์ เคลลี สตาร์เวสต์ (หน้า 198) ก็เป็นแฟนตัวยงของเครื่องนี้เช่นกัน

» **การฝังเข็มแห้ง¹** ผมไม่เคยได้ยินเรื่องนี้มาก่อนจนกระทั่งได้พบอะมีเลีย “เป้าหมาย [ของการฝังเข็มแบบดั้งเดิม] คือไม่ให้รู้สึกถึงเข็ม แต่การฝังเข็มแห้ง เข็มจะถูกแทงเข้าไปในมัดกล้ามเนื้อและพยายามให้มันกระตุก ซึ่งการกระตุกนั้น

¹ Dry Needling คือ การฝังเข็มที่มีพื้นฐานจากกายวิภาคศาสตร์และสรีรวิทยาแบบตะวันตก แตกต่างจากการฝังเข็มทั่วไป (Acupuncture) ซึ่งมีพื้นฐานจากการแพทย์แผนจีนและเน้นที่เรื่องลมปราณ การฝังเข็มแห้งจะมุ่งเน้นที่การรักษาอาการบาดเจ็บที่เกี่ยวข้องกับจุดกดเจ็บและกล้ามเนื้อพังผืด เพื่อให้เกิดการคลายตัว ลดความตึงกระตุ้นการไหลเวียนเลือด และบรรเทาอาการปวด

คือการคลายตัว” ใช้สำหรับกล้ามเนื้อที่มีอาการตึงและ
หดเกร็งมาก โดยจะไม่มีภารกิจเพิ่มคาไว้ และถ้าคุณไม่ได้
ชอบความเจ็บปวดแบบพวกมาโซคิสต์ ก็อย่าทำที่นอง

- » **ชวนำเพื่อความทนทาน** จะมีเสียงบอกว่าชวนำช่วยเพิ่มความ
ทนทานให้เธอได้ นี่เป็นแนวคิดที่ได้รับการยืนยันจากนักกีฬา
คนอื่นๆหลายคน รวมถึงนักปั่นจักรยาน เดวิด ซาบริสกี
ผู้ชนะการแข่งขันเนชันแนลไทม์ไทรอัลแชมเปียนชิป (U.S.
National Time Trial Championship) เจ็ดสมัย เขามองว่า
การฝึกด้วยชวนำเป็นการทดแทนที่ใช้สะดวกกว่าเดินที่จำลอง
สภาพอากาศเบาบางบนที่สูง ในการแข่งขันตูร์เดอฟรอนซ์
(Tour de France) ปี 2005 เดฟชนะการแข่งขันปั่นจักรยาน
แบบจับเวลาระยะแรก ทำให้เขาเป็นชาวอเมริกันคนแรก
ที่คว้าชัยชนะในการแข่งขันแกรนด์ทัวร์ทั้งสามรายการ
ซาบริสกีเอาชนะแลนซ์ อาร์มสตรอง ได้ด้วยเวลาไม่กี่วินาที
โดยทำความเร็วเฉลี่ย 54.676 กิโลเมตรต่อชั่วโมง (!) ตอนนี้
ผมทำชวนำอย่างน้อยสัปดาห์ละ 4 ครั้ง เพื่อหาแนวทาง
ปฏิบัติที่ดีที่สุด ผมถามแขกในพอดแคสต์อีกคนหนึ่งคือ
รอนดา แพทริก ซึ่งคำตอบของเธออยู่ในหน้า 26

* คุณนึกถึงใคร เมื่อได้ยินคำว่า “ประสบความสำเร็จ”

“ทริปเปิลเอชเป็นสุดยอดตัวอย่าง [ของคนที่เปลี่ยนตัวเองจากนักกีฬา
ไปเป็นผู้บริหารธุรกิจได้อย่างดีเยี่ยม] หรือก็คือ พอล เลอเวสกี” (ดู
หน้า 206)

เกร็ดน่ารู้ทั่วไป

- » อะมีเลียกินบิอาร์ทส์² เป็นส่วนหนึ่งของอาหารเช้าประจำก่อนการแข่งขันของเธอ
- » เธอทำสถิติการกระโดดเชือกสองจังหวะ (การแกว่งเชือกผ่านใต้เท้าสองครั้งทุกการกระโดดเชือกหนึ่งครั้ง) แบบไม่หยุดได้ 423 ครั้ง สร้างความประทับใจให้นักกีฬาครอสฟิต³ ทุกคน สิ่งพวกเขาไม่รู้คือ เธอเคยเป็นแชมป์กระโดดเชือกระดับรัฐตอนเรียนอยู่เกรดสาม และอีกอย่างที่พวกเขาไม่รู้คือ เธอหยุดที่ 423 ครั้งเพราะปวดปัสสาวะมากจนปัสสาวะรดกางเกง
- » อะมีเลียชอบซ้อมวิ่งกลางฝนและท่ามกลางอากาศหนาวเย็น เพราะเธอรู้ว่าคู่แข่งน่าจะเลือกที่จะไม่ทำ นี่คือตัวอย่างของการ “ฝึกซ้อมในสถานการณ์ที่เลวร้ายที่สุด” เพื่อเพิ่มความยืดหยุ่น (ดูหน้า 727)
- » เธอเป็นนักร้องอะแคปเปลลา⁴ ที่มีพรสวรรค์และเคยเป็นสมาชิกคณะนักร้องกรีนลีฟส์ มหาวิทยาลัยวอชิงตันในเซนต์หลุยส์

² Pop-Tarts แบรินดซ์ขนมปังอบกรอบสอดไส้หวานของอเมริกา ผลิตและจำหน่ายโดยบริษัท Kellanova (ชื่อเดิม Kellogg's)

³ CrossFit รูปแบบการออกกำลังกายที่มีความเข้มข้นสูงและหลากหลาย โดยนำการฝึกเวทเทรนนิ่ง คาร์ดิโอ และยิมนาสติกมารวมกัน เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายรอบด้าน

⁴ A Cappella คือ การร้องเพลงโดยไม่มีเครื่องดนตรีประกอบ



RHONDA PERCIAVALLE PATRICK, PhD

ดร.รอนดา เพอร์เซียวัลเล แพทริก (TW/FB/IG : @foundmyfitness, foundmyfitness.com) เคยทำงานร่วมกับบุคคลสำคัญมากมาย รวมถึง ดร.บรูซ เอมส์ ผู้คิดค้นการทดสอบเอมส์¹ และเป็นนักวิทยาศาสตร์ที่ได้รับการอ้างอิงถึงมากที่สุดเป็นอันดับ 23 ใน “ทุก” สาขาวิชา ระหว่างปี 1973 ถึง 1984 ดร.แพทริกยังทำการทดลองทางคลินิก ทำงานวิจัยเกี่ยวกับการชะลอวัยที่สถาบันซอลก์ (Salk Institute for Biological Studies) และทำวิจัยระดับบัณฑิตศึกษาที่โรงพยาบาลวิจัยเด็กเซนต์จูด (St. Jude Children’s Research Hospital) โดยเน้นด้านมะเร็ง การเผาผลาญของไมโทคอนเดรีย และอะพอโพทิส เมื่อไม่นานมานี้ ดร.แพทริกได้ตีพิมพ์งานวิจัยเกี่ยวกับกลไกที่วิตามินดี สามารถควบคุมการผลิตเซโรโทนินในสมอง และผลกระทบต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นจากการขาดวิตามินดีในช่วงต้นของชีวิต รวมถึงความเกี่ยวข้องที่สิ่งนี้อาจมีกับโรคทางระบบประสาทและจิตเวช

สัตว์ประจำตัว : หมานาโคยูล์ฟ

¹ Ames Mutagenicity Test คือ การทดสอบเพื่อดูฤทธิ์ก่อการกลายพันธุ์ เป็นวิธีตรวจสอบสารเคมีที่มีฤทธิ์ก่อการกลายพันธุ์ในแบคทีเรีย *Salmonella*

เทพรัดฟันบ้านมาช่วยชีวิตคุณ (หรือชีวิตลูกๆ ของคุณ)

ดร.แพทริกแนะนำให้ผมได้รู้จักการเก็บสเต็มเซลล์จากฟัน หากคุณกำลังจะถอนฟันคุด หรือฟันน้ำนม (ซึ่งมีสเต็มเซลล์จากเนื้อเยื่อในฟันที่ความเข้มข้นสูงเป็นพิเศษ) ของลูกคุณกำลังจะหลุด ลองพิจารณาใช้บริการจากบริษัทอย่างสเต็มเซฟ (StemSave) หรือห้องปฏิบัติการฟันแห่งชาติ (National Dental Pulp Laboratory) เพื่อเก็บรักษาไว้ใช้ในอนาคต บริษัทเหล่านี้จะส่งชุดอุปกรณ์ให้ศัลยแพทย์ช่องปากของคุณ จากนั้นจะทำการแช่แข็งสารชีวภาพโดยใช้ไนโตรเจนเหลว ค่าใช้จ่ายแตกต่างกันไป แต่โดยประมาณจะอยู่ที่ 625 ดอลลาร์สำหรับการเริ่มต้น และ 125 ดอลลาร์ต่อปีสำหรับการจัดเก็บและดูแลรักษา

สเต็มเซลล์มีเซนไคม์ (Mesenchymal Stem Cells, MSCs) สามารถเก็บจากเนื้อเยื่อในฟันในภายหลัง เพื่อนำไปใช้ในการรักษาที่มีประโยชน์ (เช่น กระดูก กระดูกอ่อน กล้ามเนื้อ หลอดเลือด ฯลฯ) การรักษาที่เปลี่ยนแปลงชีวิต (เช่น เซลล์ประสาทหลังการเพื่อซ่อมแซมไขสันหลังที่เสียหาย) หรืออาจช่วยชีวิตได้ (เช่น การบาดเจ็บที่สมอง) โดยใช้วัตถุดิบทางชีวภาพของคุณเอง

ความร้อนคือสิ่งใหม่มาแรง

“การปรับสภาพร่างกายด้วยความร้อนสูง” (Hyperthermic Conditioning โดยสัมผัสความร้อนที่ตั้งค่าไว้) ช่วยให้คนเพิ่มระดับโกร๊ธฮอร์โมน (Growth Hormone) และเพิ่มความทนทานได้อย่างมาก ปัจจุบันผมเข้าชามาน่าประมาณ 20 นาทีหลังออกกำลังกายหรือหลังยืดกล้ามเนื้ออย่างน้อยสัปดาห์ละ 4 ครั้ง โดยคร่าวๆ จะอยู่ที่อุณหภูมิประมาณ 160 ถึง 170 องศาฟาเรนไฮต์ (71 - 77 องศาเซลเซียส) อย่างน้อยที่สุดวิธีนี้ดูเหมือนจะลดอาการปวดกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกายได้มากทีเดียว

เมื่อมุ่งฝึกความทนทานและสร้างโกร๊ธฮอร์โมน ต่อไปนี้คือ

ข้อสังเกตบางอย่างจาก ดร.แพทริก

- » “งานวิจัยหนึ่งแสดงให้เห็นว่าการเข้าซาวนานาน 30 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง เป็นเวลา 3 สัปดาห์หลังออกกำลังกาย จะช่วยเพิ่มเวลาที่ผู้เข้าร่วมวิจัยใช้ในการวิ่งจนกระทั่งหมดแรง ได้มากขึ้น 32 เปอร์เซ็นต์เมื่อเทียบกับค่าเริ่มต้น ความทนทานในการวิ่งที่เพิ่มขึ้น 32 เปอร์เซ็นต์ในการวิจัยนี้ พบร่วมกับปริมาตรพลาสมาที่เพิ่มขึ้น 7.1 เปอร์เซ็นต์ และ จำนวนเม็ดเลือดแดงที่เพิ่มขึ้น 3.5 เปอร์เซ็นต์”
- » “การซาวน้ำ 20 นาที 2 ครั้งที่อุณหภูมิ 80 องศาเซลเซียส (176 องศาฟาเรนไฮต์) ค้นด้วยการลดอุณหภูมิเป็นเวลา 30 นาที ทำให้ระดับโกริธฮอร์โมนเพิ่มขึ้นสองเท่าจาก ค่าเริ่มต้น ขณะที่การซาวน้ำแบบแห้ง² ที่อุณหภูมิ 100 องศาเซลเซียส (212 องศาฟาเรนไฮต์) เป็นเวลา 15 นาที 2 ครั้ง ค้นด้วยการลดอุณหภูมิ 30 นาที ทำให้ระดับ โกริธฮอร์โมนเพิ่มขึ้นห้าเท่า...ผลของโกริธฮอร์โมนโดยทั่วไป จะคงอยู่เป็นเวลาสองสามชั่วโมงหลังการซาวน้ำ”

ท.ฟ. : การอาบน้ำร้อนก็สามารถเพิ่มระดับโกริธฮอร์โมนได้อย่าง มีนัยสำคัญเมื่อเทียบกับค่าเริ่มต้น และพบว่าทั้งซาวน้ำและการแช่ตัว ในน้ำร้อนทำให้ร่างกายหลังฮอร์โมนโพรแล็กติน (Prolactin) ในปริมาณ มาก ซึ่งมีบทบาทในการรักษาบาดแผล โดยปกติผมจะแช่ตัวในน้ำร้อน หรือซาวน้ำประมาณ 20 นาที ซึ่งเป็นระยะเวลานานพอที่จะทำให้หัวใจ เต้นเร็วขึ้นอย่างเห็นได้ชัด ผมใช้เวลาสองสามนาทีหลังจากร่างกาย ปล่อยฮอร์โมนไดโนρφิน (Dynorphin) ซึ่งมักจะทำให้รู้สึกไม่สบายตัว

² Dry-heat Session คือ การอบตัวในสภาพแวดล้อมที่มีความร้อนสูง แต่ มีความชื้นต่ำ โดยมากเป็นห้องซาวน้ำแบบดั้งเดิม (Traditional Sauna)

และอยากออกมา (แต่ “ไม่ถึงกับ” เวียนหัวหรือมึนงง) โดยปกติผมจะฟังหนังสือเสียง เช่น *เดอะเกรฟยาร์ดบุ๊ก (The Graveyard Book)* โดยนีล เกแมน ระหว่างอยู่ในความร้อน จากนั้นจึงลดความร้อนประมาณ 5 ถึง 10 นาทีด้วยน้ำแข็ง [ผมใส่น้ำแข็งประมาณ 40 ปอนด์ (18 กิโลกรัม) ลงในอ่างขนาดใหญ่เพื่อให้ได้อุณหภูมิประมาณ 45 องศาฟาเรนไฮต์ (7 องศาเซลเซียส) รายละเอียดเพิ่มเติมที่หน้า 77] และ/หรือดื่มน้ำใส่น้ำแข็ง ผมจะทำแบบนี้ซ้ำ 2 ถึง 4 รอบ

*** บุคคลสามคนที่ ดร.แพทริกได้เรียนรู้หรือติดตามอย่างใกล้ชิดในปีที่ผ่านมา**

ดร.บรูซ เอ็มส์, ดร.แซตชิน แพนดา (ศาสตราจารย์แห่งสถาบันซอลกในซานดิเอโก รัฐแคลิฟอร์เนีย) และ ดร.เจนนิเฟอร์ ดาวด์นา (ศาสตราจารย์ด้านชีวเคมีและชีวโมเลกุลที่มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนียเบิร์กลีย์)

“ถ้าบันทึกว่าดีที่สุดที่สุดในโลก
ยังพยายามอย่างหนักเพื่อให้ตัวเองแข็งแรง
แล้วทำไมคุณไม่ทำล่ะ”



CHRISTOPHER SOMMER

คริสโตเฟอร์ ซอมเมอร์ (IG/FB: @GymnasticBodies, gymnasticbodies.com) เป็นอดีตโค้ชยิมนาสติกทีมชาติสหรัฐอเมริกา และเป็นผู้ก่อตั้งยิมนาสติกบอดี้ส์ (GymnasticBodies) ซึ่งเป็นระบบการฝึกที่ผมได้ทดสอบในช่วงแปดเดือนที่ผ่านมา (ไม่มีส่วนได้ส่วนเสียใดๆ) ในฐานะโค้ชผู้มีชื่อเสียงระดับโลก ซอมเมอร์เป็นที่รู้จักในการสร้างลูกศิษย์ของเขาให้เป็นนักกีฬาที่แข็งแกร่งและทรงพลังที่สุดในโลก ตลอดระยะเวลาสี่สิบปีในอาชีพโค้ช โค้ชซอมเมอร์ได้จดบันทึกเทคนิคการฝึกของเขาอย่างละเอียดถี่ถ้วน ทั้งชัยชนะและความพ่ายแพ้ เพื่อนำส่วนที่ดีที่สุดมาปรับใช้เป็นระบบการออกกำลังกายที่เหนือกว่าสำหรับนักกีฬาระดับสูงและนักกีฬามือใหม่ การสังเกตอย่างรอบคอบเป็นเวลาสี่ทศวรรษของเขานำไปสู่การกำเนิดของการฝึกความแข็งแกร่งแบบยิมนาสติก (Gymnastics Strength Training, GST)

สัตว์ประจำตัว : เหยี่ยว

เรื่องราวเบื้องหลัง

การผสมผสานระหว่างโจเอสท์กับแอ็กโรโยคะ (AcroYoga หน้า 91) ได้ปรับเปลี่ยนร่างกายของผมโดยสิ้นเชิงในปีที่ผ่านมา ผมมีความยืดหยุ่นและคล่องตัวมากขึ้นในวัย 39 เมื่อเทียบกับตอนอายุ 20 ปี ผมจะข้ามการอธิบายรายละเอียดหลายอย่าง (เช่น มอลทีส์¹ และสตอลเดอร์เพิร์ธแฮนด์สแตนด์²) ซึ่งจะดีที่สุดหากดูในวิดีโอหรือรูปภาพ แต่ผมจะอธิบายส่วนสำคัญที่สุด (เริ่มที่หน้า 92) คุณมีภูเก็ลเป็นเพื่อนอยู่แล้ว

การจัดการกับจุดอ่อนของคุณ

“ถ้าคุณอยากเป็นนักกีฬาตัวเต็งในวันหน้า
คุณต้องเป็นนักกีฬาที่พร้อมลำบากในวันนี้”

โค้ชบอกผมแบบนี้ครั้งแรกตอนผมบันเรื่องการยืดเหยียดไหล่ที่ไม่ค่อยคืบหน้านัก (ลองนึกภาพว่าต้องประสานมือไว้ข้างหลัง แขนเหยียดตรงแล้วยกแขนขึ้นโดยห้ามค้อมเอว) **เมื่อไม่แน่ใจ ให้ฝึกฝนปรับแก้จุดบกพร่องที่คุณอายุที่สุด** จุดอ่อนใหญ่ที่สุดของผมคือการยืดเหยียดไหล่และทำสะพานโค้งโดยใช้กระดูกสันหลังส่วนอก (เทียบกับการโค้งหลังส่วนล่าง) หลังจากพัฒนาขึ้น 10 เปอร์เซ็นต์ในเวลา 3 ถึง 4 สัปดาห์ (จากที่ “ทำให้โค้ชเอือม” กลายเป็น “ทำให้โค้ชหัวเราะ”) ปัญหาทางกายภาพมากมายที่รบกวนผมมาหลายปีก็หายไปหมด ถ้าคุณต้องการประเมินจุดอ่อนที่ใหญ่ที่สุดของตัวเอง ให้เริ่มต้นด้วยการค้นหาระบบประเมินการเคลื่อนไหวร่างกาย (Functional Movement

¹ Maltese Position คือ ท่าโยมนาสติกที่ต้องใช้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความสมดุลสูง โดยลำตัวจะขนานกับพื้น แขนเหยียดตรง รองรับน้ำหนักตัวทั้งหมด

² Handstand ท่าหกสูง คือ ท่าที่ใช้มือยันพื้นและเหยียดลำตัวกับขาขึ้นไปในอากาศให้ตั้งฉากกับพื้น โดยใช้มือเป็นฐานในการทรงตัว

Screen, FMS) ใกล้ตัวคุณ ข้อความที่เกี่ยวข้องจากซอมเมอร์คือ “คุณไม่ต้องรับผิดชอบต่อไฟที่คุณได้ แต่คุณต้องรับผิดชอบในการใช้ไฟที่คุณได้มาอย่างเต็มศักยภาพ”

“ความยืดหยุ่น” เทียบกับ “ความคล่องตัว”

ความแตกต่างระหว่าง “ความยืดหยุ่น” กับ “ความคล่องตัว” ของซอมเมอร์ นั้นชัดเจนและเป็นรูปธรรมที่สุดเท่าที่ผมเคยได้ยินมา “ความยืดหยุ่น” อาจเป็นแบบพาสซีฟ (passive)³ ในขณะที่ “ความคล่องตัว” กำหนดว่าคุณต้องแสดงความแข็งแกร่งได้ตลอดช่วงการเคลื่อนไหวทั้งหมด รวมถึงช่วงสุดท้ายของการเคลื่อนไหวด้วย คู่มือฝึกหัดการออกกำลังกายแบบเจ-เคิร์ล (J-curl) และไพก์พัลส์ (Pike Pulse) ใน หน้า 37 และ 42 ซึ่งเป็นสองตัวอย่างของความคล่องตัว และอาจเรียกได้ว่าเป็น “ความยืดหยุ่นแบบแอ็กทีฟ (active)”⁴ ได้เช่นกัน ส่วนท่าไพก์พัลส์ เป็นการสาธิตที่ชัดเจนเป็นพิเศษในการทดสอบ “ความแข็งแรงในการบีบอัด”⁵ ในช่วงการเคลื่อนไหวที่คนส่วนใหญ่ไม่เคยประสบมาก่อน

ความสม่ำเสมอสำคัญกว่าความเข้มข้น

“ช้าลง โฟลนกันหรือไง” นี่คือคำเตือนที่ได้ขู่เตือนเสมอ การปรับตัวบางอย่างต้องใช้การกระตุ้นอย่างสม่ำเสมอเป็นเวลาหลายสัปดาห์หรือ

³ มาจากคำว่า Passive Stretching คือ การยืดกล้ามเนื้อโดยใช้แรงจากภายนอก เช่น แรงโน้มถ่วง ผู้อื่น หรืออุปกรณ์ช่วย โดยที่กล้ามเนื้อนั้นไม่ได้ออกแรงเอง

⁴ มาจากคำว่า Active Stretching คือ การยืดกล้ามเนื้อโดยใช้แรงจากกล้ามเนื้อของตัวเองในการควบคุมการเคลื่อนไหวตลอดช่วงการยืดเหยียด

⁵ Compression Strength คือ ความสามารถของกล้ามเนื้อในการออกแรงเพื่อลดหรือบีบอัดมุมของข้อต่อให้ชิดเข้าหากัน เช่น กล้ามเนื้อหน้าท้องและสะโพกที่ทำงานในการพับลำตัวไปข้างหน้า อย่างในท่าไพก์พัลส์ที่ผู้ฝึกต้องนั่งเหยียดขาตรง พยายามยกขาขึ้นพร้อมกับพับลำตัวไปข้างหน้าให้หน้าอกชิดต้นขาที่สุดเท่าที่จะทำได้

หลายเดือน (ดูหน้า 252) ถ้าคุณรีบ สิ่งที่ได้รับคือการบาดเจ็บ ในจีเอสที่มีพัฒนาการแบบขั้นบันไดที่น่าประหลาดใจหลังจากช่วงเวลายาวนานที่ไม่มีความคืบหน้า ประมาณหกเดือนหลังจากที่ผมทำ “ชุดฝึกกล้ามเนื้อแฮมสตริง”⁶ ของเขาโดยมีความก้าวหน้าเล็กน้อย แล้วอยู่ ๆ ก็เหมือนช่วงขีดจำกัดสูงสุดของผมจะเพิ่มขึ้นเป็นสองเท่าในชั่วข้ามคืน ซึ่งซอมเมอร์ไม่แปลกใจในเรื่องนี้เลย

“ผมเคยบอกนักกีฬาของผมว่า
มีนักยิมนาสติกที่โง่เขลา และมีนักยิมนาสติกแก่
แต่ไม่มีนักยิมนาสติกแก่ที่โง่เขลา เพราะพวกเขา
ตายหมดแล้ว”

* จาก “ควบคุมอาหารและออกกำลังกาย” เป็น “กินและฝึก”

โค้ชซอมเมอร์ไม่ชอบยึดติดกับคำว่า “ควบคุมอาหารและออกกำลังกาย” เขาพบว่าการมุ่งเน้นการ “กินและฝึก” มีประโยชน์มากกว่า อย่างแรกเป็นเรื่องของความสวยงาม อย่างหลังเป็นเรื่องของการปฏิบัติ อย่างแรกดูไม่มีเป้าหมายที่แน่ชัด แต่อย่างหลังมีเป้าหมายที่ชัดเจนเสมอ

พวกเขาวอร์มอัปไม่ผ่าน!

โค้ชเล่าถึงการล้มเหลวครั้งแรกของเขาซึ่งจัดขึ้นสำหรับผู้ใหญ่ที่ไม่ได้เป็นนักยิมนาสติก ประมาณปี 2007 ว่า

“เรามีแต่พวกสายพลั่ง [นักยกน้ำหนักระดับสูง] ทั้งนั้น และ

⁶Hamstring Muscles คือ กลุ่มกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นบริเวณด้านหลังขาส่วนบน รวมถึงเอ็นร้อยหวายซึ่งเชื่อมต่อกล้ามเนื้อ ข้อเข่า ลงไปถึงข้อเท้า

พวกเขาแข็งแกร่งมาก ผมพยายามฝึกโพลิโอเมตริก⁷ เบื้องต้นแบบกลุ่ม และฝึกทำบริหารบนพื้นกับพวกเขา ปรากฏว่ายิ่งนักกีฬาแข็งแกร่งมากเท่าไร พวกเขาก็ยิ่งรวดเร็วเท่านั้น ไม่ว่าจะเข้า หลัง ส่วนล่าง ซัดเท้า...นี่แค่เบาะๆ เองนะ เราไม่ได้พูดถึงท่ายากอะไรเลย เรากำลังพูดถึงการยืนนิ่งอยู่กับที่โดยเหยียดเข่าตรง แล้วดึงตัวลงพื้นโดยใช้แค่กล้ามเนื้อ

“ไม่ได้เลย เนื้อเยื่อของพวกเขาปรับไม่ไหว พวกเขาไม่เคยทำอะไรแบบนี้มาก่อน [เพื่อแสดงให้เห็นว่า] ความคล่องตัวแค่ไหน เรามีเวลาสิบห้านาทีในตารางสำหรับการยืดเหยียด ไม่มีอะไรซับซ้อนยุ่งยาก เพียงแค่การยืดเหยียดพื้นฐานง่ายๆ เพื่อให้พวกเขาผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้พร้อมสำหรับทั้งวัน การยืดเหยียดนี้ใช้เวลาหนึ่งชั่วโมงครึ่งกว่าจะเสร็จ มีร่างคนนอนเกลื่อนทั่วทุกที่ อารมณ์เหมือนอยู่ในสนามรบ เวียดนามหรือกำลังถ่ายทำหนังสงคราม ผมหันไปหาทีมงานแล้วพูดประมาณว่า ‘ผมต้องทำยังไงต่อ พวกเขาวอร์มอัพไม่ผ่าน พวกเขา *วอร์มอัพ* ไม่ผ่าน’”

ทำไมนักกีฬาโอลิมปิกชายถึงมีกล้ามเนื้อใหญ่

นักยิมนาสติกโอลิมปิกชายไม่ได้มีกล้ามเนื้อไบเซปส์⁸ ใหญ่เท่ารอบเอวจากการฝึกท่าเคริล⁹ ส่วนใหญ่ได้มาจากการฝึกท่าที่ต้องเหยียดแขนตรง โดยเฉพาะท่ามอลที่สบนห่วง

แต่ในฐานะมือใหม่ คุณจะฝึกท่ามอลที่สได้อย่างไร ผมใช้ระบบ

⁷ Plyometrics คือ การออกกำลังกายแบบที่เน้นการเคลื่อนไหวที่รวดเร็วและระเบิดพลัง เพื่อเพิ่มพลังกำลัง ความเร็ว และความคล่องตัว

⁸ Biceps Muscle คือ กล้ามเนื้อมัดใหญ่บริเวณด้านหน้าของต้นแขน

⁹ Curls คือ ท่าออกกำลังกายที่เน้นการสร้างกล้ามเนื้อไบเซปส์ โดยการงอข้อศอกเพื่อยกน้ำหนักเข้าหาหัวไหล่ อาจใช้อุปกรณ์ เช่น ดัมเบล บาร์เบล หรือเคเบิล

รอก 50/50 เพื่อลดแรงต้านน้ำหนักตัวลงครึ่งหนึ่ง ซึ่งคล้ายกับอุปกรณ์ Ring Thing (ของ Power Monkey Fitness) หรือ “เครื่องฝึกในฝัน” แบบที่เจสัน เนเมอร์ (หน้า 83) ชื่นชอบ ผมใช้ร่วมกับ “คันทอยพลึง” ซึ่งเป็นปลอกแขนโลหะแบบรัด ที่ช่วยให้ผมติดเชือกห่วงยิมนาสติก เข้ากับท่อนแขนได้ทุกจุดตั้งแต่ข้อศอกจนถึงกำปั้น วิธีนี้ช่วยให้ผมเพิ่มแรงต้านอย่างค่อยเป็นค่อยไป โดยเริ่มจากบริเวณใกล้ข้อศอก ค่อยๆ เลื่อนไปทางมือ รุ่นที่ดีที่สุดในปัจจุบันมีจำหน่ายเฉพาะในยุโรป แต่มีอุปกรณ์ที่คล้ายกันอย่าง Iron Cross Trainers วางจำหน่ายในสหรัฐอเมริกา

3 ท่าที่ทุกคนควรฝึก

- » ท่าเจ-เคิร์ล (หน้า 37)
- » ท่าเหยียดไหล่ ยืนยกไม้พลองไปด้านหลัง หรือนั่งบนพื้น แล้วค่อยๆ เลื่อนมือไปด้านหลังสะโพก
- » ท่าบริดจ์ช่วงอก ยกเท้าของคุณให้สูงพอที่จะรู้สึกถึงการยืดที่กล้ามเนื้อหลังส่วนบนและไหล่ ไม่ใช่หลังส่วนล่าง เท้าอาจสูงจากพื้น 3 ฟุตขึ้นไป ดูให้แน่ใจว่าคุณจดจ่อกับการเหยียดแขน (และขา หากทำได้) ให้ตรง ค้างท่าไว้ และหายใจ

เป้าหมายที่ดีสำหรับผู้ใหญ่ที่ไม่ใช่ นักยิมนาสติก

เป้าหมายต่อไปนี้รวมลักษณะต่างๆ ของความแข็งแรงและความคล่องตัวไว้ในการเคลื่อนไหวเดียว

ขั้นเริ่มต้น ท่าเจ-เคิร์ล

ขั้นกลาง ท่าสเตรดเดิลเพรสแฮนด์สแตนด (Straddle Press Handstand) [ท.ฟ. : ผมกำลังฝึกทำอยู่นี้]

ขั้นสูง ท่าสตอลเดอร์เพรสแฮนด์สแตนด (Stalder Press Handstand)

บางครั้งคุณแค่ต้องการเครื่องเล่น

โค้ชชอมเมอร์แนะนำผมให้รู้จักกับผู้เชี่ยวชาญด้านการนวดบำบัดทางการแพทย์ชาวรัสเซีย ซึ่งแนะนำให้ผมใช้เครื่องนวด Hitachi Magic Wand รุ่นเสียบปลั๊ก (ไม่ใช่แบบไร้สาย) โดยปรับโหมดแรงสุด ผมไม่เคยรู้สึกขมขื่นยอดยอดแบบนี้มาก่อน ขอขอบคุณครับ วลาดิมีร์!

ล้อเล่นนะ เครื่องนี้มีไว้ใช้เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ตึงตัวมากๆ (เช่น กล้ามเนื้อที่ตึงทั้งที่ไม่ควรจะเป็น) เพียงแค่วางเครื่องนวดบนส่วนท้องของกล้ามเนื้อ¹⁰ (ไม่ใช่จุดเกาะปลายของกล้ามเนื้อ¹¹) เป็นเวลา 20 ถึง 30 วินาที ซึ่งมักจะเพียงพอในระดับความถี่ที่เหมาะสม มีอาการปวดหัวจากความเครียดหรือคอเคล็ด? อุปกรณ์นวดนี้ยอดเยี่ยมมากสำหรับการผ่อนคลายกล้ามเนื้อท้ายทอยที่ฐานกะโหลกศีรษะ คำเตือน : การมี Hitachi Magic Wand วางอยู่ที่บ้านอาจนำไปสู่ผลลัพธ์ที่เลวร้ายอย่างไม่น่าเชื่อ หรือผลดีอย่างไม่น่าเชื่อก็ได้ ขอให้โชคดีในการอธิบายเรื่อง “กล้ามเนื้อตึง” ของคุณ เพื่อนคนหนึ่งเคยบอกผมว่า “ผมคิดว่าภรรยาผมก็มีปัญหาเดียวกัน...”

¹⁰ Muscle Belly หรือปลั๊กกล้ามเนื้อ คือ ส่วนที่หนาที่สุดและเป็นเนื้อหลักของกล้ามเนื้อ ซึ่งเป็นส่วนที่หดตัวและสร้างแรงในการเคลื่อนไหว

¹¹ Insertion Point คือ จุดที่ปลายด้านหนึ่งของกล้ามเนื้อยึดเกาะกับกระดูกที่เคลื่อนที่ได้เมื่อกล้ามเนื้อหดตัว ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวของข้อต่อต่างๆ การวางเครื่องเล่นที่จุดนี้จะไม่ได้ผลตามที่แนะนำ อาจส่งผลให้ไม่สบายตัวและส่งผลกระทบต่อเส้นเอ็นหากใช้ความแรงมากได้

ความแข็งแกร่งแบบนักยิมนาสติก

ทำออกกำลังกายด้วยน้ำหนักตัวที่แปลกใหม่
แต่ได้ผล

ในระยะเวลาไม่ถึงแปดสัปดาห์หลังปฏิบัติตามแนวทางของโค้ชชอมเมอร์
ผมเห็นพัฒนาการที่ดีขึ้นอย่างไม่น่าเชื่อในส่วนที่ผมแทบหมดหวังไปแล้ว

ลองฝึกท่าโปรดบางท่าของผมดู แล้วคุณจะรู้ว่านักยิมนาสติก
ใช้กล้ามเนื้อที่คุณไม่เคยรู้ว่ามียู้อยู่ด้วยซ้ำ

ท่าควอดรอลล์ (QL Walk) : การวอร์มอัพที่ไม่ธรรมดา

โค้ชชอมเมอร์นำท่าออกกำลังกายนี้มาจากนักยกน้ำหนักคนหนึ่งที่
ทอมป์สัน ผู้เรียกกันว่า “การเดินกัน” ดอนนี่ “ซูเปอร์ดี” ทอมป์สัน
เป็นคนแรกที่ยกน้ำหนักได้มากกว่า 3,000 ปอนด์ (ประมาณ 1,360
กิโลกรัม : ท่าเบนท์เฟรต + เดดลิฟต์ + สควอต) ท่าควอดรอลล์
มีจุดประสงค์เพื่อให้กล้ามเนื้อสะโพกและกล้ามเนื้อหลังส่วนล่าง
(Quadratus Lumborum, QL) ของคุณทำงานเต็มที่ ซึ่งดอนนี่เรียกมัน
ว่าเหมือน “โทรลล์ตัวร้ายที่อยู่กลางหลังคุณ”¹

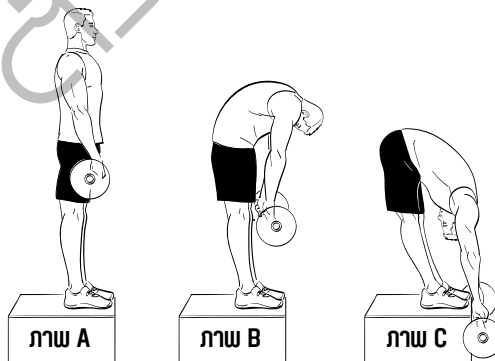
1. นั่งบนเสื่อ (หรือบนพื้นกรวด ถ้าคุณอยากบดก้นของคุณ
ให้กลายเป็นเนื้อแฮมเบอร์เกอร์) เหยียดขาไปข้างหน้า

¹ ในบริบทนี้เป็นการเปรียบเปรยถึงกล้ามเนื้อควอด (QL) ที่มักสร้างปัญหา
หรือความเจ็บปวดบริเวณหลังส่วนล่างอยู่เสมอ เหมือนมียักษ์ร้ายโทรลล์คอยก่อกวนและ
จัดการยาก

ข้อเท้าแตะกันหรือแยกออกจากกันเล็กน้อยก็ได้ หลังควรตั้งตรง ผมชอบชิดขาทั้งสองข้างเข้าด้วยกัน นี่คือท่า “ไพก์” (Pike Position) ซึ่งผมพูดถึงบ่อยในหนังสือเล่มนี้

2. ยกเคตเทิลเบลหรือดัมเบลขึ้นมาที่ระดับกระดูกไหปลาร้า (นึกถึงท่าฟรอนต์สควอต) ผมหนัก 170 ปอนด์ (ประมาณ 77 กิโลกรัม) และใช้ดัมเบลหนัก 30 ถึง 60 ปอนด์ (ประมาณ 15-25 กิโลกรัม) ผมจับที่ “หู” ของเคตเทิลเบล แต่ตอนนี้ชอบเอามือซ้อนไว้ด้านล่างมากกว่า
3. ขาทั้งสองเหยียดตรง (ไม่งอเข่า) ใช้กันกดพื้นไปข้างหน้าซ้าย ขวา ขวา โดยทั่วไปผมจะเดินได้ประมาณ 10 ถึง 15 ฟุต
4. เปลี่ยนทิศ เดินกันถอยกลับมา 10 ถึง 15 ฟุต เท่านั้นเอง

ท่าเจฟเฟอร์สันคิร์ล (Jefferson Curl, J-Curl)



ลองนึกถึงทำนี่ว่าเป็นการทำท่าเดดลิฟต์ขาตั้งแบบควบคุมและค่อย ๆ โค้งหลังลง ซอมเมอร์บอกกว่า “ค่อย ๆ พัฒนาอย่างช้า ๆ และอดทน

อย่าเร่งรีบ สำหรับการเคลื่อนไหวที่ต้องรับน้ำหนักแบบนี้ ห้ามเกร็ง ห้ามฝืนทำซ้ำหรือฝืนช่วงการเคลื่อนไหวเด็ดขาด สิ่งสำคัญที่สุดคือการเคลื่อนไหวที่ราบรื่นและควบคุมได้” เป้าหมายสูงสุดคือการควบคุมบาร์เปล่าด้วยน้ำหนักตัว แต่ให้เริ่มต้นที่ 15 ปอนด์ (ประมาณ 7 กิโลกรัม) ตอนนี้ผมใช้เพียง 50 ถึง 60 ปอนด์ (22-27 กิโลกรัม) เท่านั้น ทำนี้ช่วยให้การเคลื่อนไหวของกระดูกสันหลังส่วนอกและกลางหลังดีขึ้น อย่างน่าอัศจรรย์ ทั้งยังช่วยให้กล้ามเนื้อแฮมสตริงในท่าโพกดีขึ้นด้วย เมื่อผมถามโค้ชซอมเมอร์ว่าควรทำทำนี้บ่อยแค่ไหน เขาตอบว่า “เราทำทำนี้เหมือนกับการหายใจ” หรือพูดอีกอย่างก็คือ อย่างน้อยที่สุด ควรทำท่าเจ-เคิร์ลในช่วงเริ่มต้นของการออกกำลังกายหลักทุกครั้ง

1. เริ่มต้นด้วยการยืนตัวตรง ขาเหยียดตึง ถือบาร์ระดับเอว โดยให้แขนห่างจากกันเท่ากับความกว้างของไหล่ (ภาพ A) คิดถึงท่าเดดลิฟต์ตำแหน่งบนสุด²
2. กดค้างติดอก (พยายามกดค้างไว้ตลอดการเคลื่อนไหว) แล้วค่อยๆ โน้มตัวลงที่ละช้ากระดูกสันหลัง ไล่ตั้งแต่คอลงไป (ภาพ B) แขนเหยียดตรง ให้บาร์อยู่ใกล้ขา ก้มตัวลงไปจนคุณไม่สามารถยืดลงไปได้อีก เมื่อคุณเริ่มยืดหยุ่นมากขึ้น ให้ยืนบนกล่อง (ผมใช้กล่องโพลีโอของ Rogue) โดยมีเป้าหมายให้ข้อมืออยู่ต่ำกว่าระดับนิ้วเท้า พยายามให้ขาทั้งสองข้างตั้งฉากกับพื้นให้มากที่สุด และพยายามอย่าดันสะโพกไปด้านหลังจนกว่าศีรษะจะอยู่ต่ำกว่าเอว

² Dead-lift Top Position คือ ท่ายืนตัวตรงเต็มที่หลังจากยกบาร์เบลขึ้นมาจากพื้นในท่าเดดลิฟต์แล้ว

3. ค่อยๆ ยืนตัวตรงกลับขึ้นมา โดยม้วนตัวขึ้นทีละข้อกระดูกสันหลัง คางควรเป็นส่วนสุดท้ายที่ยกขึ้น (ภาพ C) นับเป็น 1 ครั้ง ทำซ้ำทั้งหมด 5 ถึง 10 ครั้ง

ท่าถิปหมุนข้อมือออกบนห่วง (Ring Turn Out, RTO)

ปกติคุณทำได้ 10 ถึง 20 ครั้งใช่ไหม เยี่ยมมาก ผมทำให้คุณทำท่าถิปซ้ำๆ 5 ครั้งบนห่วง โดยหมุนข้อมือออกอย่างถูกต้องที่ตำแหน่งบน (“ท่าพุงตัว”) ลองนึกภาพแนวข้อนิ้วชี้ไปที่ตำแหน่ง 10 และ 2 นาฬิกาที่จุดสูงสุดของท่า ทำท่านี้โดยไม่ต้องงอตัวแบบท่าไฟท์ (งอสะโพก) หรือเอนลำตัวไปข้างหน้า ท่านี้ต้องใช้กล้ามเนื้อเบรเคียลิส³ ที่ทำงานอย่างหนักเมื่ออยู่ตำแหน่งบน และต้องเหยียดไหล่ให้ดีเมื่ออยู่ตำแหน่งล่าง นี่เป็นส่วนที่ยากสำหรับผม คุณสาปส่งผมได้เลย แล้วค่อยมาขอขอบคุณผมในอีกแปดสัปดาห์ หากคุณยังทำได้ไม่ถึง 15 ครั้ง ให้ลองเริ่มจากท่าวิดพื้นแบบอาร์ทีโอก่อน ซึ่งเคลลี สตาร์เรตต์ (หน้า 198) เคยสอนให้ผมทำเป็นครั้งแรก สำหรับท่าวิดพื้นต้องแน่ใจว่าคุณใช้ท่าฮอลโลว์ (Hollow) และท่าโพรแทรกชัน [ท่ายืดสะบัก (Protracted Position)] ซึ่งมาจากท่าแคสต์วอลล์วอล์ก (Cast Wall Walk) ในหน้า 43

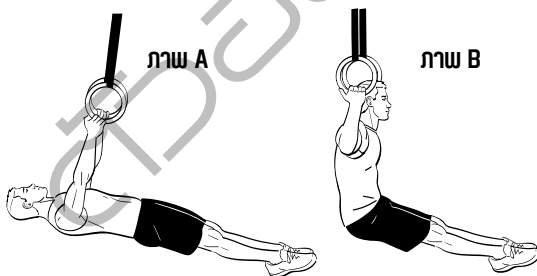


³Brachialis คือ กล้ามเนื้อที่อยู่ใต้ไบเซปส์ ช่วยในการงอข้อศอกและหมุนแขนท่อนล่าง

ท่าฮินจ์โรว์ (Hinge Rows)

ท่านี้เป็นทางเลือกที่เสี่ยงน้อยและดีเยี่ยมสำหรับการฝึกกล้ามเนื้อทราพีเซียสส่วนกลาง⁴ และกล้ามเนื้อกลุ่มโรเตอร์คัพฟิต้านนอก⁵ ซึ่งเป็นกล้ามเนื้อที่ใช้ในการทำท่าแฮนดส์แตนด์ และแทบทุกอย่างในยิมนาสติก ให้นึกภาพเหมือนแดรกควิลลาไพล์ขึ้นมาจากโรงศพ แล้วทำท่าแบ่งกล้ามเนื้อสองข้าง แต่ข้อแม้คือ คุณต้องจับห่วงไว้ตลอดเวลาเมื่อคุณทำท่าฮินจ์โรว์ได้ 20 ครั้งแล้ว ให้ค้นด้วยคำว่า “Lat Flys”⁶ ในกูเกิล แล้วฝึกทำนั้นต่อไป

1. จัดห่วงคู่หนึ่งให้แขวนเหนือศีรษะประมาณ 1 ฟุตเมื่อคุณนั่งกับพื้น



⁴ Mid-Traps คือ กล้ามเนื้อบริเวณกลางหลังส่วนบน มีหน้าที่หลักในการดึงสะบักเข้าหากัน

⁵ External Rotator Cuff Muscles คือ กล้ามเนื้อเล็กๆ รอบข้อไหล่ ช่วยในการหมุนแขนออกด้านนอกและสร้างความมั่นคงให้หัวไหล่

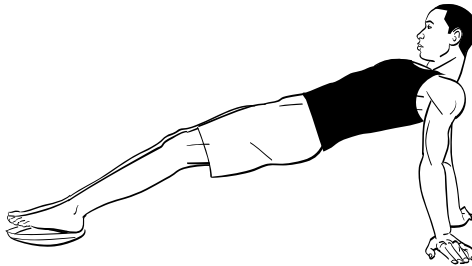
⁶ Lat Flys คือ ท่าออกกำลังกายที่เน้นกล้ามเนื้อปีกหลัง (Latissimus Dorsi) โดยมีลักษณะคล้ายการกางปีกเพื่อยืดและหดกล้ามเนื้อ

2. ชนะนั้นงบนพื้น ให้จับห่วงไว้ วางสันเท้าติดพื้น เอนตัวไปด้านหลัง แขนเหยียดตรง แล้วยกสะโพกขึ้นจากพื้น เน้นที่การทำให้ร่างกาย (ศีรษะถึงสันเท้า) เหยียดตรง (ภาพ A)
3. ขึ้นมาอยู่ในท่านั่ง (ท่าโพก) จนศีรษะของคุณอยู่ระหว่างห่วง แล้วทำท่าเบ่งกล้ามเนื้อสองแขน เอวและข้อศอกควรงอทำมุมประมาณ 90 องศา (ภาพ B)
4. ค่อยๆ ลดตัวลง ทำซ้ำ 5 ถึง 15 ครั้ง

ท่าเอจิวอล์กพร้อมพยางค์หลัง (Ag Walks with Rear Support)

ท่านี้นี้มีประโยชน์มากและเป็นการเตือนสติสำคัญสำหรับคนส่วนใหญ่ พวกคุณร้อยละ 99 จะพบว่าตัวเองขาดความยืดหยุ่นและความแข็งแรงของไหล่ในท่าที่สำคัญนี้

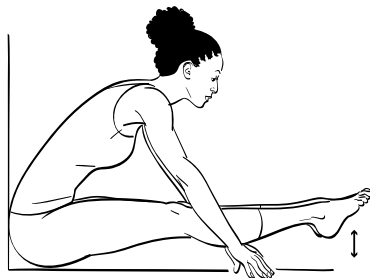
1. เตรียมแผ่นรองเลื่อนเฟอร์นิเจอร์ (Furniture Slider) อุปกรณ์นี้มีลักษณะคล้ายแผ่นรองแก้วน้ำ ใช้สำหรับเคลื่อนย้ายเฟอร์นิเจอร์โดยไม่ทำให้พื้นเป็นรอย
2. นั่งในท่าโพกและวางสันเท้าบนแผ่นรองเลื่อน (ตอนนี้ผมพกติดตัวเสมอสำหรับการออกกำลังกายขณะเดินทาง)
3. วางมือบนพื้นข้างสะโพก แขนเหยียดตรง ยกสะโพกขึ้นจากพื้น พยายามให้ร่างกายเหยียดเป็นแนวเส้นตรงตั้งแต่ไหล่ถึงสันเท้า เหมือนกับในท่าอินจิริว้



4. ง่ายใช่ไหม คราวนี้ใช้มือเดินไปข้างหน้าพร้อมกับดันเท้าไปตามพื้น สามารถทำได้ทั้งเดินหน้าและถอยหลัง ตั้งเป้าหมายให้เคลื่อนไหวย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 5 นาที แต่จะเริ่มที่ 60 วินาทีก็ได้ (คุณจะได้เข้าใจเอง) เคล็ดลับมือโปร : ท่านี้เหมาะมากในการทำให้คนตกใจตอนตีสองในโรงทางเดินของโรงแรม

ท่าไพก์พัลส์ (Pike Pulses)

เวลาที่พวกเพื่อนสายกลั่มคนใดคนหนึ่งของผมหัวเราะเยาะผมตอนฝึกท่าจีเอสที ผมจะให้พวกเขาลองทำท่านี้ดู ซึ่งโดยมากลงเอยด้วยการสายหัวแล้วพูดอย่างงงๆ ว่า “ให้ตายสิ”



1. นั่งในท่าโพกตรงกลางพื้น ชี้นปลายเท้าและล็อกเข่าไว้
2. เดินมือทั้งสองข้างไปบนพื้นให้ไกลที่สุดเท่าที่จะทำได้ ไปทาง (หรือเลย) เท้าของคุณไป
3. ที่นี้ลองยกส้นเท้าขึ้นจากพื้น 1 ถึง 4 นิ้ว นับเป็น 1 ครั้งหรือ 1 “พัลส์” คนส่วนใหญ่ 99 เปอร์เซ็นต์ทำท่านี้ไม่ได้ และจะรู้สึกเหมือนตัวเองเป็นรูปปั้นน้ำแข็ง ถอยมือกลับมาอยู่ตรงกลางระหว่างสะโพกกับเข่า คราวนี้ลองดูว่าทำได้แค่ไหน ค่อยๆ ชยับมือไปข้างหน้าให้พอที่จะทำได้ 15 ถึง 20 พัลส์

ถ้าทำได้ดีแล้ว ลองฟังหลังส่วนล่างชิดผนัง แล้วดูว่าเป็นอย่างไร! โทษทีนะ คุณไม่ได้ทำท่าพัลส์จริงๆ แต่แค่กำลังโยกตัวไปมาเหมือนเปเล่ ทำท่านี้โดยให้ตัวชิดกับผนังไว้ จะได้ข้อดีต่อตัวเอง

แอสต์วอลล์วอล์ก (Cast Wall Walk)

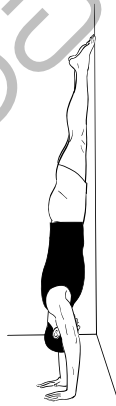
ถ้าคุณไม่ได้มีพื้นฐานยิมนาสติกมาก่อน ท่านี้จะทั้งสนุกและแสบในเวลาเดียวกัน ผมใช้ท่าแอสต์วอลล์วอล์กปิดท้ายการออกกำลังกาย และแนะนำให้คุณทำแบบเดียวกัน เพราะหลังจากนั้นคุณจะไม่มีความทำอะไรเลย ขึ้นแรก เรามาระบุตำแหน่งท่าร่างที่คุณต้องคงไว้ก่อน

ลำตัว “ฮอลโลว์” นั่งบนเก้าอี้ หลังตรง วางมือบนเข่า คราวนี้พยายามดึงกระดูกหน้าอกเข้าหาสะดือ ทำให้ “ลำตัวสั้นลง” 3 ถึง 4 นิ้ว โดยเกร็งและดึงกล้ามเนื้อหน้าท้องเข้าด้านใน คุณต้องคงท่านี้ไว้ตลอดการออกกำลังกาย โดยไม่ให้หลังส่วนล่างหย่อนหรือแอ่นเด็ดขาด

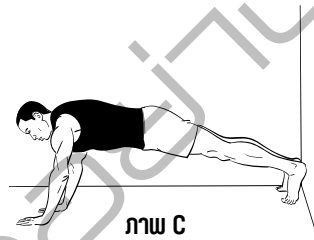
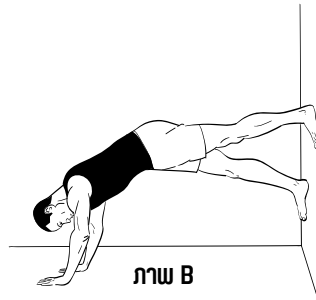
ไหล่ “โพรแทรกชัน” รักษาลำตัวให้อยู่ในท่า “ฮอลโลว์” ตามที่อธิบายข้างต้น ตอนนี้ให้ทำเหมือนกำลังกดเสาโทรศัพท์ ไหล่ของคุณ

ควรยืนไปข้างหน้าหน้าอกอย่างชัดเจน กระดูกหน้าอกถูกดึงไปด้านหลังอย่างแรง แขนเหยียดตรง แต่ยังคงทำนี้ไว้ จากนั้นยกแขนของคุณขึ้นเหนือศีรษะให้สูงที่สุดเท่าที่คุณจะทำได้ โดยไม่เสียท่าที่คงไว้ข้างต้น เท่านี้ก็พร้อมเริ่มไปกันต่อแล้ว

1. เข้าสู่ท่าแฮนด์สแตนดพิงผนัง หันจมูกเข้าหาผนัง (ภาพ A)
2. คงร่างกายให้อยู่ในแนวตรง แล้วค่อยๆ เตินมือออกพร้อมกับเลื่อนเท้าลงตามผนัง (ภาพ B) รักษาเขาให้เหยียดตรงและเดินโดยใช้ข้อเท้า โดยก้าวสั้นๆ
3. ไปให้ถึงด้านล่าง โดยให้เท้าอยู่บนพื้นในท่าเตรียมวิดพื้น (ภาพ C) ปรับแก้ลำตัวอยู่ในท่าฮอลโลว์และท่าโพรแทรกชันให้มากที่สุด



ภาพ A



4. ถอยหลังกลับขึ้นไปตามผนัง กลับสู่ท่าแฮนด์สแตนด์ นับเป็น 1 ครั้ง

เป้าหมายคือ 10 ครั้ง แต่ควรหยุดสัก 2-3 ครั้งก่อนที่กล้ามเนื้อจะล้า ไม่อย่างนั้นหน้าของคุณอาจต้องรับเคราะห์เมื่อถูกแรงโน้มถ่วงโจมตีอย่างแรงจนหัวแบนติดพื้น

นี่ไม่ใช่หนังสือที่ปิกหมุดหมายไว้ว่าอ่านจบแล้วคุณต้องเก่ง
แต่จะพาคุณไปแอบดู “คนเก่งที่สุดในโลก” ว่าพวกเขาคิดอย่างไร
กับอะไร ที่ที่โม่ง ซ้อมอย่างไร เขียนอะไรลงในสมุดตอนเช้า
และเหนืออื่นใด - พวกเขาใช้ชีวิตในแบบที่ตัวเองนิยามได้อย่างไร

คุณจะได้พบกับกลุ่มคนในโลกเรียกว่า “ยอคน” (Titans) และได้รู้ว่าแท้จริงแล้ว
พวกเขาต่างก็เคยกลัว เคยงง เคยผิดพลาด แต่พวกเขามี “เครื่องมือ”
ที่ช่วยให้เดินต่อไปได้ในวันที่คนส่วนใหญ่ล้มเลิกไปกลางทาง

Tools of Titans คือการรวบรวมบทเรียนจากพอดแคสต์ยอคนนิยมของทิม เฟอร์ริส
ที่เขาใช้เวลาสิบพันชั่วโมงสัมภาษณ์บุคคลระดับโลกจากหลากหลายวงการ
ตั้งแต่นักลงทุนพันล้าน ผู้ประกอบการยูนิคอร์น นักกีฬาโอลิมปิก นักเขียนเบสต์เซลเลอร์
ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพหลากหลายสาขา คนแปลก คนบ้า คนที่โลกจำชื่อได้
เพราะพวกเขา “ไม่เหมือนใคร” ในเล่มแบ่งเป็นสามส่วนหลัก ได้แก่ “สุขภาพ” ที่ไม่ได้
จะทำให้คุณปราศจากโรคไปตลอดชีวิต แต่พูดถึงวิธีการควบคุมร่างกายให้เป็นพันธมิตร
ไม่ใช่การ “ความมั่งคั่ง” ที่ไม่ได้วัดจากเงินในบัญชี แต่วัดจากเสรีภาพในการใช้เวลา
ตามใจคุณเอง และ “ปัญญา” ที่ไม่ได้แปลว่าฉลาดที่สุด แต่คือการรู้จักตั้งคำถาม
ที่จะเปลี่ยนทิศทางชีวิตคุณได้

แค่เลือกอ่านบทไหนที่สนใจก่อนก็ได้โดยไม่ต้องเรียงลำดับ แล้วคุณจะได้รู้นิสัยจริงๆ
ที่คนประสบความสำเร็จระดับโลกใช้ได้ คำถามดีๆ ที่จะเปลี่ยนมุมมองชีวิตได้
ตัวอย่างที่พิสูจน์ว่าความแปลกคือพลัง ไม่ใช่ปัญหา และได้สูตรลัดที่ย่นเวลา
การเรียนรู้ของคุณไปได้อีกหลายปี

หมวดจิตวิทยาพัฒนาตนเอง

ISBN 978-616-18-8363-8



9 786161 883638