

# ทำชีวิตให้ประสบความสำเร็จ : เคล็ดลับของอาร์โนลด์



สงวน ธีระกุล ผชช.สป.มท

เอกสารความรู้ สดร. ฉบับที่ 11/2554

## คำนำ

ทุกคนล้วนต้องการความสำเร็จในชีวิต แต่หลังจากได้ใช้เวลายาวนานไปกับการทำงานและใช้ชีวิตแล้ว มีน้อยคนที่จะบอกตัวเองได้อย่างชัดเจนว่าตนเองประสบความสำเร็จแล้ว ไม่จึงเป็นเช่นนั้น ?

มีหลายเหตุผล คนที่แย่ที่สุด คือคนที่ยังตอบตัวเองไม่ได้ด้วยซ้ำ ว่าตนต้องการความสำเร็จอะไรในชีวิต บางคนที่ดีหน่อย รู้ตัว ตอบได้ว่าต้องการอะไร แต่ก็ยังไม่เห็นว่าจะทำให้ความต้องการนั้น บรรลุผลได้อย่างไร

คุณ将会เห็นคำตอบดังกล่าวได้ชัดเจน เมื่อได้อ่านเรื่องราวของอาร์โนลด์ ชวาร์เซเนกเกอร์ ในเอกสารความรู้ สดร. เรื่อง "ทำชีวิตให้ประสบความสำเร็จ : เคล็ดลับของอาร์โนลด์" ฉบับนี้

อาร์โนลด์เป็นดาราฮอลลีวูด เป็นพระเอกในภาพยนตร์ไซไฟตื่นเต้นเรื่องคนเหล็ก (The Terminator) ซึ่งคนทั่วไปอาจมองว่าเขาเป็นดาราในสไตล์ "ที่มๆ" มีบทบาทเด่นด้านการใช้กำลังและความรุนแรง ไม่น่าจะมีอะไรที่เฉียบรู้ คมๆ น่าสนใจ แต่เมื่อคุณได้อ่านวิธีคิด วิธีกำหนดจุดมุ่งหมาย และวิธีดำเนินการเพื่อให้บรรลุตามจุดมุ่งหมายในชีวิตของเขาแล้วคุณจะทำ และเปลี่ยนความคิดต่อเขา อย่างสิ้นเชิง

เอกสารความรู้ สดร. นี้ ได้นำลงเผยแพร่ในเวปไซด์ของสถาบันดำรงราชานุภาพ([www.stabundamrong.go.th](http://www.stabundamrong.go.th)) ด้วย หากฉบับพิมพ์ด้วยกระดาษนี้ไม่ทั่วถึง ท่านสามารถเข้าไปอ่านหรือ download ได้จากเวปไซด์ดังกล่าว

## ทำชีวิตให้ประสบความสำเร็จ : เคล็ดลับของอาร์โนลด์<sup>1</sup>

โดย นายสงวน ธีระกุล ผชช.  
สำนักงานปลัดกระทรวงมหาดไทย

นักพูดนักเขียนบางคน  
บอกว่ารูปร่างหน้าตาจะบ่ง  
บอกสติและปัญญาได้ เช่น  
สาวๆ ที่สวยสะดุดตา มักจะ  
หาสาระแก่นสารไม่ค่อยได้  
ได้แต่ “สวยไปวันๆ” (ใน  
สังคมตะวันตก แหม่มสวยๆ  
ผมบลอนด์มักเจอข้อหานี้  
บ่อยๆถ้าท่านเคยดูภาพยนตร์  
เรื่อง Lady in Pink คงนึกภาพออก) โดยให้เหตุผล  
ว่าเพราะสาวรูปร่างหน้าตาดีมีความสวยเป็นจุดขาย ก็เลย  
สนใจปรุงแต่งแต่ความสวย จนลืมปรุงแต่งสติและ



<sup>1</sup> ข้อมูลจาก (1) บทความเรื่อง Arnold Schwarzenegger's Terminator Goal Setting Secrets จาก [http://www.wilywalnut.com/arnold\\_schwarzenegger.html](http://www.wilywalnut.com/arnold_schwarzenegger.html) (2) [http://th.wikipedia.org/wiki/อาร์โนลด์\\_ชวาร์เซเนกเกอร์](http://th.wikipedia.org/wiki/อาร์โนลด์_ชวาร์เซเนกเกอร์) (3) หนังสือพิมพ์รายวัน คมชัดลึก ([http://www.komchadluek.net/detail/20110428/96063/เมื่ออาร์โนลด์อยากจะเป็นประธานาธิบดี\(1\).html](http://www.komchadluek.net/detail/20110428/96063/เมื่ออาร์โนลด์อยากจะเป็นประธานาธิบดี(1).html)) (4) <http://www.bodybuilding.com/fun/drobson58.htm>

ปัญญา ส่วนสาวที่รูปร่างหน้าตาไม่สวย ไม่มีอะไร  
เป็นจุดขาย สู้คนสวยเขาไม่ได้ หนุมๆ ทั้งหลาย ก็  
เจ้ากรรม มักมองข้ามไป ไม่เข้ามาอวดแวดบ้างเลย  
เธอก็เลยหมดภาระเรื่องปรุงความสวย มีเวลาเต็มที  
ที่จะก้มหน้าก้มตาฝึกฝนเรียนรู้ พัฒนาตนเองให้มี  
สติปัญญาความสามารถ เอาไว้ทำงานหาเลี้ยง  
ตัวเอง ไม่หวังไปหวานเสน่ห์ให้หนุ่มๆ มาหาเลี้ยง

และก็นึกกันว่า ผู้ชายร่างยักษ์หน้าตาที่อูๆ มัก  
เป็นคนทึบ ใช้กำลังมากกว่าสมอง .. กล้ามโต แต่  
สมองเล็ก มีแรงมากแต่ไม่ฉลาด

ความคิดที่ว่านี้ ดูเผินๆ ก็มีเหตุผลดี แต่ยังไม่  
มีผลการศึกษาวิจัยมาสนับสนุนยืนยัน ยิ่งถ้าเอามาใช้  
พิจารณาอาร์โนลด์ ชวาร์เซเนกเกอร์ ก็ชวนให้คิด  
ว่าข้อสรุปข้างต้นนั้นน่าจะไม่ใช่จริง เพราะอะไร?  
อ่านบทความนี้แล้วจะรู้

การวัดผล พิสูจน์ไอคิวของ “ชมรมบุคคลไอคิว  
สูง (แมนซ่า)” ของอังกฤษ พบว่า ด.ญ.วิตตอเรีย  
โควี ซึ่งขณะนี้ก็มีอายุเพียง 11 ปี มีไอคิวระดับ 162  
สูงกว่าอัลเบิร์ต ไอน์สไตน์ และสตีเฟ่น ฮอว์กิง  
เสียอีก ส่วนอาร์โนลด์ ชวาร์เซเนกเกอร์ ก็มีไอคิว  
ระดับ 135 ซึ่งนับว่าสูงกว่าคนธรรมดาทั่วไป

อาร์โนลด์ ชวาร์เซเนกเกอร์ ใช้กำลังใจ ความ  
มุ่งมั่นทุ่มเท และสติปัญญาความฉลาดคิด พา

ตัวเองให้ก้าวจากเมืองเล็กๆ ในออสเตรีย ไปเป็น นักเพาะกายระดับมิสเตอร์ยูนิเวิร์สถึง 4 สมัย เป็น ดาราฮอลลีวูดมีชื่อเสียงไปทั่วโลก และเป็นผู้ว่า การรัฐแคลิฟอร์เนียในที่สุด

ถ้าอาร์โนลด์ เกิดในสหรัฐอเมริกา เขาจะมี คุณสมบัติสมัครรับเลือกตั้งเป็นประธานาธิบดีได้ ถ้า เป็นดังนั้น เขาอาจไม่หยุดเพียงที่ผู้ว่าการรัฐ และ ประเทศสหรัฐอเมริกาก็อาจมี "คนเหล็ก" คนนี้ เป็น ประธานาธิบดีก็ได้

คำว่าอัจฉริยะที่จะพูดถึงในที่นี้ ขอให้คุณ เปลี่ยนความคิดใหม่ อย่างนี้ถึงแต่ภาพของอัลเบิร์ต ไอนสไตน์ เพราะอัจฉริยะไม่จำเป็นต้องเป็นคน หัวล้าน สวมแว่น ดุคงแก่เรียน เสมอไป อัจฉริยะ ในศตวรรษที่ 21 อาจเป็นคนกล้ามเนื้อใหญ่ ตัวโต เหมือนยักษ์ ก็ได้

โดยทั่วไป เราส่วนใหญ่คงไม่คิดจะไปขอ คำแนะนำฉลาดๆ จากคนที่มีกล้ามเนื้อใหญ่กว่าหัวสมอง แต่ถ้าคุณได้ศึกษาประวัติชีวิตของอาร์โนลด์ ชวาร์เซเนกเกอร์ คุณอาจเปลี่ยนใจ เพราะคุณจะได้เคล็ดลับดีๆ ของเขา ที่จะช่วยให้คุณประสบความสำเร็จ ในชีวิตได้อย่างแน่นอน

## การกำหนดเป้าหมาย

อาร์โนลด์ อาลอยส์ ชวาร์เซเนกเกอร์ (Arnold Alois Schwarzenegger) เกิดเมื่อวันที่ 30 กรกฎาคม พ.ศ.2490 ในเมือง "เทา" ออสเตรีย เมืองเทามีบรรยากาศเงียบเหงาซิมเซา ถ้านับ ระยะทางก็อยู่ห่างจากฮอลลีวูดแสนไกล แต่อาร์โนลด์ มีความฝันที่ยิ่งใหญ่ ซึ่งในวันเวลาต่อมา ด้วย ความฝันและความมานะพยายามอย่างยิ่งยวด เขา ได้พาตัวเองไปสู่ฮอลลีวูด เป็นดาราชั้นนำ

**"ผมต้องการเป็นแชมป์โลกชายงาม  
จากนั้น  
ผมจะเดินทางไปอเมริกา และแสดงหนัง  
ผมต้องการเป็นดารา"**

ในตอนที่เราประกาศความฝันอันยิ่งใหญ่ นั้น เขามีอายุเพียง 15 ปี และหลังจากนั้น เขาก็ พยายามอย่างเต็มที่เพื่อไปให้ถึงความฝันนั้น

อาร์โนลด์ เริ่มยกน้ำหนัก ตั้งแต่อายุ 14 ปี ทั้งๆ ที่พ่อของเขาเห็นว่าฟุตบอลน่าจะทำให้ชีวิตดี ขึ้นมากกว่า

ความมานะพยายามของอาร์โนลด์ ในการ มุ่งมั่นพุ่งตรงสู่ความสำเร็จตามเป้าหมายครั้งแล้วครั้งเล่า นั้น เห็นได้จากการใช้เคล็ดลับ **กำหนดเป้าหมาย** เขาจรดจ่อฝึกฝนเพาะกายอย่างที่ไม่มีการหยุดเขาได้

คุณเองก็เหมือนกัน ถ้าใช้วิธีของเขา ก็จะสามารถก้าวไปข้างหน้าได้อย่างยิ่งใหญ่มาก เหมือนเขาเช่นกัน

### ปรับให้เข้ากับอารมณ์ความรู้สึกของตัวเอง

แม้จะใช้อาศัยอยู่ใน "Graz" หมู่บ้านที่เงียบเหงา ใกล้เคียง เขาอัลไพน์ อาร์โนลด์ กลับไม่ได้มีชีวิตอยู่อย่างซึมเซาตามบรรยากาศของบ้านเมืองที่เขาอยู่ ณ ที่นั่นเอง เขาได้ออกแบบอนาคตของตนเองอย่างเอาจริงเอาจัง พอๆ กับการออกแบบร่างกายของตัวเอง

ตอนเขาอายุ 15 ปี เมื่อได้ร่วมทีมฟุตบอลของตนไปเยี่ยมโรงเรียนแห่งหนึ่ง ที่นั่นเอง เมื่อได้เห็นผู้ชายที่มีรูปร่างทรงพลังหลายคน กำลังฝึกซ้อมเพาะกายกันอยู่ เขาก็ click รู้ตัวขึ้นมาทันทีว่า การเพาะกายคือสิ่งที่เขาต้องการทำ เขาอยากรู้สึกแข็งแรง และมีพลัง เหมือนขุนศึกผู้ยิ่งใหญ่ หรือ

สัตว์ร้ายที่น่าเกรงกลัว เขาเกิดอารมณ์ความรู้สึกแรงกล้าที่จะทำสิ่งนั้น

**ผมรู้ตัวอย่างชัดเจนว่า ผมจะเป็นนักเพาะกาย  
ผมจะต้องเป็นแชมป์โลกชายงาม  
ที่ยอดเยี่ยมที่สุด  
เป็นชายงามนักเพาะกายที่ยิ่งใหญ่ที่สุด**

ถ้าคุณเกิด click กับบางสิ่งที่คุณอยากทำ อยากประสบความสำเร็จ และสามารถต่อเชื่อมสิ่งนั้นกับความฝัน ความมุ่งมั่น วิสัยทัศน์ และจุดมุ่งหมาย ในชีวิตของคุณ คุณจะประสบความสำเร็จ

### ฝันให้ใหญ่

ฝันของคุณยิ่งใหญ่พอหรือยังที่จะกระตุ้นและเร่งเร้าตัวเองให้ลงมือปฏิบัติ ? ใ้ส่ความเป็นตัวตนของคุณลงไปในความฝันนั้นแล้วยัง ? คุณเดินหน้าทำท่าย และขยายขอบเขตความเป็นไปได้ของตัวเองเพิ่มอีกสักหน่อยได้ไหม ? คุณต้องคิดจะ "ใหญ่" ให้เหมือนอาร์โนลด์ ที่บอกตัวเองอย่างชัดเจน ว่าไฟฝันจะเป็นยักษ์ใหญ่

**ศึกษาจนรู้เรื่องที่คุณฝันใฝ่ อย่างชัดเจน**

อาร์โนลด์มานะพยายามดำเนินการตามที่ตั้งใจไว้ อย่างมุ่งมั่น ไม่มี ความลังเล เขาถามนักเพาะกายรุ่นพี่ในยิม เป็นสมาชิกรับนิตยสารเพาะกาย ทำให้มีความรู้เกี่ยวกับการเพาะกาย มากขึ้นๆ และได้ นำความรู้เหล่านี้มาปฏิบัติใช้ อย่างหนักหน่วง จนมีความก้าวหน้าในการเพาะกายอย่างรวดเร็ว

**ผมต้องการฝึกมากขึ้น ผมเห็นผลสำเร็จจากตัวเอง มากขึ้น ๆ ไม่หยุดหย่อน**

ไม่ว่าคุณ จะกำหนดจุดมุ่งหมายอะไรในชีวิตไว้ ถ้ามองตัวเองดูว่า คุณได้ค้นหาสะสมความรู้เรื่องนั้นไว้แล้วหรือยัง ? คุณปล่อยให้ ความคลั่งไคล้เรื่องนั้นเพิ่มขึ้นๆ จนคุณอยู่เฉยไม่ได้ ต้องเล่นไปค้นหาความรู้เรื่องนั้น เพิ่มขึ้นๆตลอดเวลา เพื่อนำมาใช้ในการดำเนินงานให้บรรลุจุดมุ่งหมายของคุณ ถ้ามองตัวเองว่าคุณได้ทุ่มเทให้แก่อะไรนั้น ด้วยทั้งหมดที่คุณมี หรือยัง เมื่อคุณสนใจมุ่งมั่นและต้องการสิ่งใด ระบบปฏิบัติการ (random activating system) ในสมองของคุณจะตื่นตัวตอบรับกับทุกสิ่งที่เกี่ยวข้องกับเรื่องนั้นๆ ที่คุณสนใจ

## มองหาคนที่ คุณจะตามไปวัดรอยเท้า

การฝึกฝนยกน้ำหนักเป็นงานยาก คุณต้องอดทนทำอย่างต่อเนื่อง วันแล้ววันเล่า สัปดาห์แล้ว สัปดาห์เล่า ไม่ละเลิก ในสภาวะเช่นนี้คุณ จะต้องการแรงบันดาลใจเพื่อที่จะทำให้ตัวเองเกิด ความอดทนฝึกฝนอย่างเหนียวแน่นต่อไป และต่อไป ลองดูวิธีของอาร์โนลด์ ในการสร้างแรงบันดาลใจ ของตนเอง

**ผมเติมพลังใจด้วยการดูหนังผจญภัยที่แสดง โดย สตีฟ รีฟ, มาร์ค ฟอว์เรสท์, แบริด ฮาวิส, กอร์ดอน มิทเชล, และเรก พาร์ค**

การดูภาพลักษณ์ของวีรบุรุษบนจอตั้งกล่าว ช่วยเติมความอยากที่จะเป็นวีรบุรุษแบบนั้นบ้าง อาร์โนลด์ได้ยึดเอาเรกพาร์ค ซึ่งมีรูปร่างกำยำ เหมือนเฮอร์คิวลีส เป็นต้นแบบรูปร่างในฝันของตน

จากความคิดเช่นนั้น อาร์โนลด์บอกว่า “เรกพาร์คจึงมีอิทธิพลต่อชีวิตของผมเป็นอย่างมาก รูปลักษณ์ของเรกพาร์ค คือความฝันของผม มันตอก ประทับไว้ในใจของผมอย่างแนบแน่น”

อาร์โนลด์ค้นหาทุกสิ่งเท่าที่จะสามารถ ในเรื่อง ที่เกี่ยวกับเรกพาร์ค เขาซื้อนิตยสารทุกฉบับที่ ดีพิมพ์เรื่องเกี่ยวกับวิธีการฝึกฝนของเรกพาร์ค เขา เรียนรู้เกี่ยวกับการกิน การใช้ชีวิต และการฝึกฝน



Arnold at Joe Gold's memorial. Arnold said, "Joe was a trusted friend and father figure and was instrumental in my training during my days as a bodybuilder"

ของเรกพาร์ค ความคลั่ง ใคลนี้ทำให้เขาเกิดพลังที่ จะพยายามฝึกฝนยิ่งๆ ขึ้น เขาใช้เรกพาร์คเป็นภาพ จำลองความสำเร็จ ถ้าเขา ทำทุกอย่างเหมือนที่เรก พาร์คทำ เขาก็ย่อมจะ ได้รับผลสำเร็จแบบที่เรก พาร์คได้รับเช่นกัน

**“ยิ่งผมจดจ่อต่อ ภาพลักษณ์นั้น และ พยายามฝึกฝนต่อไป**

**ผมก็ยิ่งมองเห็นว่า มันเป็นเรื่องจริงที่ผมจะเป็น แบบเขาได้”**

ถามตัวคุณเองว่าใครคือต้นแบบของคุณ? ใคร ที่ประสบความสำเร็จแล้ว ในสิ่งที่คุณเลือกเป็น เป้าหมาย? ใครบ้างที่คุณจะเลียนแบบได้? จงค้นหาใครสักคนที่อยู่ในด้านที่คุณสนใจ ซึ่งเป็น

คนที่ประสบความสำเร็จ เป็นคนที่คุณชื่นชม และ อยากรู้อยากเห็นแบบ พบแล้วก็จงพยายามศึกษาคน เหล่านั้น ค้นหาว่าทั้งหมดมีอะไรบ้างที่คุณจะทำ แบบเขาได้ ใช้ชีวิตแบบเขา ในทุกๆ เรื่องที่คุณ พยายามที่จะเป็น ในโลกนี้ ย่อมมีวีรบุรุษที่ประสบ ความสำเร็จ เป็นตัวอย่างให้คุณได้เสมอ

## ปรับรูปแบบจำลองของคุณให้เหมาะสม

จงพยายามไปให้ถึงจุดหมายในทุกๆ หนทาง ยิ่งคุณทำภาพจุดมุ่งหมายให้ปรากฏเด่นชัดในใจคุณ ได้มากเท่าไร คุณก็ยิ่งประสบผลสำเร็จในสิ่งนั้นได้ เร็วขึ้น จงมองดูภาพในใจนั้นให้เหมือนกับเป็นเรื่อง จริงที่เกิดขึ้นได้แล้ว จินตนาการว่าเมื่อคุณบรรลุผล สำเร็จในสิ่งนั้นแล้ว คุณจะได้เห็น ได้ยิน และรู้สึกถึง สิ่งใดบ้าง? ใช้ความรู้สึกและประสาทสัมผัสทุก ส่วนทำให้เหมือนกับว่าจุดมุ่งหมายของคุณน่า ตื่นเต้น เกิดขึ้นจริงๆ แล้ว ถ้าคุณไม่คิดถึง จุดมุ่งหมายและเกิดความรู้สึกมีความสุขอย่างคลั่ง ใคล้ คุณก็อาจเกิดความสงสัยในตัวเองขึ้นมาว่า ทำไมคุณจึงมีเป้าหมายนั้น และมันเป็นความ ต้องการจริงๆ ของคุณแน่หรือ? คุณต้องมีเหตุผลที่ หนักแน่นชัดเจนว่าทำไมจึงต้องการเป้าหมาย เช่นนั้น มิฉะนั้น คุณก็ควรพิจารณาเปลี่ยน เป้าหมายเสียใหม่

**“ผมมีความคิดแน่นอนว่าต้องการเพาะกาย  
ให้เป็นเหมือนกับเรกพาร์ค  
มีรูปร่างตัวอย่างแบบนั้นชัดเจนในใจ  
จากนั้น ผมก็เพียงแต่ฝึกฝนเพาะกล้ามเนื้อให้  
ปรากฏขึ้น  
เต็มให้เต็มตามแบบตัวอย่าง  
ผมมีความฝันเวียนอยู่แต่ภาพรูปร่างที่น่าตื่น  
ตาประทับใจ  
และเมื่อผมทำได้สำเร็จแล้ว ผมก็จะเข้าสู่  
วงการแสดง ผมจะสร้างอาณาจักรของผมเอง”**

รักษาภาพความสำเร็จที่คุณมุ่งหมายเอาไว้  
ตลอดเวลา วนเวียนอยู่กับมันทุกวัน เหมือนสุนัขที่  
เฝ้าแต่แทะเลียกระดูกอยู่ทั้งวัน ทำสวันย่อยๆ ให้  
คมชัดมากขึ้นๆ เจียรระไน ปรับแต่ง จนคุณรู้สึกว่ามัน  
เสร็จสมบูรณ์พร้อมแล้ว ยิ่งพัฒนาต่อเติมภาพในใจ  
ของคุณให้เป็นตัวเป็นตนชัดเจนมากขึ้นเท่าไร ภาพ  
ภายนอกก็จะยิ่งกลายเป็นจริงได้มากยิ่งขึ้นเท่านั้น  
คุณจะทำเหมือนนักทำแผนที่ ซึ่งต้องใส่รายละเอียด  
เข้าไปในแผนที่ที่คุณจัดทำหรือสถาปนิกที่ออกแบบ  
บ้าน ซึ่งต้องใส่สิ่งจำเป็นต่างๆ ลงไป ให้เกิดเป็น  
บ้านแบบที่คิดไว้

## คิดเชิงบวกเข้าไว้

อาร์โนลด์ค้นพบพลังใจที่มีอิทธิพลเหนือ  
ร่างกาย เขาสังเกตและรู้ดีว่าอารมณ์และความวิตก  
ทำให้ตนเองเกิดความอ่อนแอได้ ความคิดวิตก  
กังวลถึงปัญหาต่างๆ ระหว่างการฝึกเพาะกาย บ่อน  
เขาจะให้พลังกำลังที่เขาจำเป็นต้องใช้ในการฝึกเพาะ  
กายนั้น อ่อนแอลง

เขายังรู้ว่าปัจจัยบนท่อนอะไรบางอย่างที่คนอื่นมีต่อ  
จุดหมายของตน และพยายามกำจัดมันออกไป คน  
เชิงลบมักต่อต้านคนเชิงบวก และจะรู้สึกไม่มีความสุข  
จนกว่าจะผลักให้พวกเชิงบวกล้มหมดทำไปเสีย  
หรือไม่ก็จนกว่าเขาจะมองเห็น “แง่บวก” และ  
เปลี่ยนความคิดตนเองใหม่

**“ผมจำคนพวกที่พยายามจะยับยั้งความคิด  
เชิงลบให้ผมได้ เขาพยายามชักจูงให้ผมยอม  
แพ้ แต่ผมพบสิ่งที่ผมต้องการ และพร้อมจะ  
ทุ่มเทชีวิตให้ และไม่มีอะไรจะมาหยุดผมได้”**

คุณต้องแน่ใจว่า คุณได้พัฒนาความเป็นคนเชิง  
บวก “อย่างหนา” ขึ้นได้แล้ว เพราะคนในครอบครัว

มักจะเป็นฝ่ายค้านเสียงดัง ต่อความฝันของคุณ แต่ไม่ต้องตีตัวออกห่างพวกเขา คุณเพียงแต่ยืนหยัดมั่นคงในจุดมุ่งหมายของตัวเอง มีข้อเสนอแนะว่าในระยะเริ่มต้นแรกๆ ควรเก็บจุดมุ่งหมายนั้นเป็นความลับไว้ในใจก่อน และพยายามไปสมาคมมั่วสุมกับคนที่จะมีส่วนช่วยให้จุดมุ่งหมายของคุณบรรลุผลสำเร็จได้ เกาะติดกับพวกที่จะเป็นที่ปรึกษาให้คุณได้พวกนี้ แล้วความสำเร็จเรื่องหนึ่งก็จะทำให้เกิดความสำเร็จในเรื่องอื่น สืบต่อๆ กันไป

อาร์โนลด์รู้และเข้าใจหลักดังกล่าวเป็นอย่างดี เขาจะไปฝึกฝนคลุกคลีอยู่กับคนที่ดีที่สุดในอาชีพที่เขารู้จักและติดต่อกับได้ “การคิดเชิงบวกเป็นโรคติดต่ออย่างหนึ่ง การอยู่ในวงแวดล้อมของผู้ชนะทั้งหลายจะช่วยคุณให้พัฒนาตัวไปเป็นผู้ชนะได้ด้วยเช่นกัน”

## ทำลายกรอบจำกัดของคุณ

ปกติคนทั่วไปจะฝึกเพาะกายส่วนใดส่วนหนึ่งประมาณ 3-5 ชุด ร่างกายจะคุ้นเคยกับการฝึกฝนที่ทำเป็นประจำนี้ และจะไม่โตใหญ่ขึ้นอย่างฮวบฮาบแบบที่คุณต้องการ

อาร์โนลด์ใช้เทคนิคทำให้กล้ามเนื้อตึง และบังคับให้มันเติบโตใหญ่ขึ้น โดยในแต่ละสัปดาห์เขาจะเลือกแบบฝึกฝนอย่างหนึ่ง และทุ่มเทการ

ฝึกฝนทั้งหมดแต่แบบนั้นแบบเดียว แทนที่จะฝึก 5 ชุด เขาอาจจะฝึกถึง 55 ชุด หรือไม่ก็ทำเรื่อยไปจนกว่าจะทำต่อไปไม่ได้อีกแล้ว บ่อยครั้ง เขาจะฝึกกับคนที่มีจิตใจเหมือนๆ กัน และแข่งขันกันบ้างเล็กน้อย เพื่อกระตุ้นตัวเองให้ทำได้ดียิ่งขึ้น เขาจะทำและแข่งกันยกน้ำหนักให้หนักขึ้นๆ เรื่อยๆ

ลองเอาหลักทำให้ตกใจ (shock principle) ไปใช้กับจุดมุ่งหมายของคุณเองดู สมมุติว่าคุณมีจุดหมายต้องการเป็นนักปาลูกกอล์ฟในการสัมมนา แต่คุณยังพูดไม่เก่ง คุณก็อาจต้องฝึกสัก 1 หรือ 2 ครั้งก่อน

ถ้าคุณต้องการเป็นนักพูดที่ดี คุณต้องวางแผนไว้ล่วงหน้า อาจจัดตารางพูดวันละครั้งเป็นเวลา 1 เดือน หรือวันละ 3 ครั้ง เป็นเวลา 1 สัปดาห์ หิวหลังสบู่ใบหนึ่ง เอาไปยื่นในสวนสาธารณะ แล้วพูดยิงฝึกให้หนักและให้บ่อยมากเท่าไร คุณก็จะพัฒนาเป็นนักพูดที่ประสบความสำเร็จ น่าพอใจ เร็วขึ้นเท่านั้น

โทนี่ รอบินส์ ทำอย่างนี้ เมื่อตอนที่เขาเริ่มอาชีพนักพูด ตอนเช้าเขาต้องพูดในสำนักงานธุรกิจ ตอนบ่ายพูดที่สมาคมสตรี และตอนค่ำ ไปพูดในที่อื่นๆ อีก เขาทำอย่างนี้ สัปดาห์แล้วสัปดาห์เล่า เดือนแล้วเดือนเล่า ผลสุดท้ายเขาก็กลายเป็นนักพูด



ที่เก่งมาก ทั้งในการสร้างความบันเทิง และให้  
ข่าวสารความรู้

## เรื่องความก้าวหน้าอย่างต่อเนื่อง ไม่หยุด

อาร์โนลด์ ตัวใหญ่ขึ้น ใหญ่ขึ้น ใหญ่ขึ้น  
ภายใน 2-3 ปี เขากลายเป็นนักกล้าม บรรลุถึง  
จุดมุ่งหมายเข้าไปทุกทีๆ เขาต้องเอาชนะอุปสรรค  
และสิ่งท้าทายมากมาย ทั้งจากภายนอก และภายใน  
ใจของเขาเอง เขากล่าวว่า "ผมต้องการมีรูปร่าง  
แบบนั้น และผมไม่สนใจว่าต้องเผชิญอะไรบ้าง เพื่อ  
จะไปให้ถึงจุดมุ่งหมายนั้น"

เมื่ออายุ 18 ปี เขาสมัครเข้าเป็นทหารเกณฑ์  
ไปอยู่ในหน่วยรถถัง ไม่นานต่อมา มีการจัดแข่งขัน  
ชิงแชมป์เพาะกายรุ่นเด็กขึ้นในเยอรมันนี่ อาร์โนลด์  
ตัดสินใจว่าจะเข้าแข่งขัน ทั้งๆ ที่ไม่ได้รับอนุมัติให้  
ลางาน เขาตัดสินใจว่ายังไง ก็จะต้องเข้าแข่งขัน  
ให้ได้ จึงต้องหนีงานไป บางครั้ง การที่จะไปให้ถึง  
จุดมุ่งหมายของคุณ ก็ต้องเสี่ยง

โชคดีที่อาร์โนลด์ชนะ ได้รางวัลที่ 1 ถือถ้วย  
กลับไปที่ค่ายทหาร เขาถูกลงโทษกักขัง 1 สัปดาห์  
แต่คำพูดที่บอกต่อๆ กันเรื่องความสำเร็จจากการ  
แข่งขันเพาะกายของเขา ทำให้ในเวลาต่อมา

ผู้บังคับบัญชาได้ยกย่องเขาว่าเป็นตัวอย่างวีรบุรุษ  
ของชาวออสเตรียน

อาโนลด์ ออกไล่ล่าตำแหน่งแชมป์จากการ  
แข่งขันเพาะกาย ได้มากมายดังนี้ <sup>2</sup>

- 1965 Mr. Europe - Junior (Germany)
- 1966 Best Built Man of Europe (Germany)
- 1966 Mr. Europe (Germany)
- 1966 International Powerlifting Championship (Germany)
- 1967 NABBA Mr. Universe - Amateur (England)
- 1968 NABBA Mr. Universe - Professional (England)
- 1968 German Powerlifting Championship (Germany)
- 1968 IFBB Mr. International (Mexico)
- 1969 IFBB Mr. Universe - Amateur (USA)
- 1969 NABBA Mr. Universe - Professional (England)
- 1970 NABBA Mr. Universe - Professional (England)
- 1970 Mr. World (USA)
- 1970 IFBB Mr. Olympia (USA)
- 1971 IFBB Mr. Olympia (France)



<sup>2</sup> ข้อมูลจาก <http://www.bodybuilding.com/fun/drobson58.htm>

- 1972 IFBB Mr. Olympia (Germany)
- 1973 IFBB Mr. Olympia (USA)
- 1974 IFBB Mr. Olympia (USA)
- 1975 IFBB Mr. Olympia (South Africa)
- 1980 IFBB Mr. Olympia (Australia)

เมื่ออาร์โนลด์ ประสบความสำเร็จ ได้ชัยชนะในการแข่งขันชายงาม Mr.Universe ที่ลอนดอน เขาก็ได้เดินต่อไปตามความฝัน ไปสู่อเมริกา

### ต้องตรวจสอบความเป็นจริง

อาร์โนลด์มักถูกยกเป็นตัวอย่างของคนที่ซื่อตรงต่อความเป็นจริง เขาไม่สนใจว่าใครจะมาจ้องดูสะดือของเขา เขาไม่ใช่คนที่ยกน้ำหนักโดยมีความกังวลหรือมีเรื่องติดค้างในใจ

ความซื่อตรงเป็นคุณสมบัติประการหนึ่งที่มีค่าที่สุด ที่ใครๆ ก็มีได้ เมื่อไปถึงอเมริกา อาร์โนลด์เข้าสู่การแข่งขันเพาะกายชิงแชมป์โลกทันที เมื่อได้รางวัลที่สอง เขารู้สึกเหมือนถูกตบหน้าเพราะเขาเห็นว่ารูปร่างของตนสมบูรณ์แบบที่สุด ดีกว่าคนอื่นๆ แต่เขาก็ยอมรับการตัดสินด้วยใจสงบ ประเมินจุดอ่อนของตัวเอง และวางแผนปรับปรุงเพื่อเอาชนะต่อไป

**“ผมซื่อตรงต่อจุดอ่อนของผมเสมอ สิ่งนี้ทำให้ผมพัฒนาขึ้น ผมคิดว่ากุญแจไขไปสู่ความสำเร็จทุกอย่างคือ ความซื่อตรง รู้ว่าจุดอ่อนของเราอยู่ตรงไหน และยอมรับมัน”**

ในความพยายามไล่ล่าความฝัน คุณต้องเตรียมแผนการปรับปรุงไว้ แผนนี้ต้องทำด้วยความซื่อตรงและต้องสามารถพิจารณาสิ่งต่างๆ อย่างที่มันเป็นจริง มิใช่แบบที่คุณอยากให้มันเป็น เมื่อคุณมองเห็นสิ่งต่างๆ อย่างที่มันเป็น คุณก็จะอยู่ในสถานะที่มีอำนาจมากขึ้นที่จะเปลี่ยนแปลงมันได้

**“เมื่อผมพบว่าตัวเองมีทัศนคติแบบถอยหลัง ผมจะหาเหตุผลเพื่อขจัดมันออกไป และดำเนินการ เพื่อให้การมองของผมถูกต้องตามความเป็นจริงมากขึ้น”**

การมุ่งมองออกไปข้างนอกจะช่วยให้คุณมองเห็นโอกาสต่างๆ ได้มากขึ้น อาร์โนลด์เป็นมนุษย์ประหลาดที่เป็นตำนานได้ เขามีความจับใจในการใช้ประโยชน์จากธรรมชาติของจิตตัวเอง เขาใช้ความเหนือกว่าในเชิงจิตวิทยาเอาชนะคู่แข่ง

ความสามารถในการสังเกตเห็นที่แจ่มแจ้งชัดเจน เป็นเครื่องมือที่มีพลังสำหรับการคิดและ

ประเมินคนอื่น อาร์โนลด์จะจับตาดูอย่างใกล้ชิดในการกระทำของทั้งคนที่ประสบความสำเร็จและคนที่ล้มเหลว ทำให้เขาสามารถแยกแยะได้ว่าพฤติกรรมแบบใดที่ควรลดเลิก และแบบใดที่ควรเสริมสร้าง อาร์โนลด์จึงสามารถบุกเบิกไปข้างหน้าได้รวดเร็ว ในขณะที่คนอื่น ๆ อาจต้องเสียเวลาและกระปุกกระเปลี้ยจากการต้องปีนขึ้นเขาลงห้วย ครั่งแล้วครั่งเล่า

**“คนส่วนใหญ่ที่ผมสังเกตเห็น ไม่ก้าวรุดหน้าได้อย่างน่าทึ่ง เพราะเขาไม่ศรัทธาในตนเอง สิ่งที่เขาอยากเป็น เห็นได้แค่ภาพที่พรำมัว และก็เกิดความลังเลสงสัยว่ามันจะเป็นจริงได้หรือไม่ ในที่สุดแล้ว เขาก็จะไม่ใส่ใจความพยายามแบบที่ผมใส่ลงไป เพราะเขาไม่รู้สึกว่าจะมีโอกาสที่จะทำมันได้”**

## รูปแบบความสำเร็จ

การเพาะกายเป็นเรื่องยากยิ่ง กว่าที่จะประสบความสำเร็จ คนกรีกเป็นเลิศในความคิดที่ว่าสุขภาพใจที่ดีย่อมมีอยู่ในสุขภาพกายที่สมบูรณ์ และนับเป็นชาติแรกๆ ที่จัดทำบทฝึกหัดพัฒนาร่างกาย คือการฝึกยกน้ำหนักที่เพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ พร้อมกับพักผ่อนที่เพียงพอ และการกินที่ถูกสุขลักษณะ การฝึกฝนเช่นนี้จะทำให้คุณสามารถเพิ่มขนาดและความ

เข้มแข็งของกล้ามเนื้อของคุณได้

อาร์โนลด์นำความรู้เรื่องกระบวนการที่จะทำให้ประสบความสำเร็จในการเพาะกาย ไปใช้ในด้านอื่นๆ ของชีวิตด้วย ในด้านการเพาะกาย เขามีเป้าหมายระยะยาว เช่น การชนะการแข่งขันรายการใหญ่ๆ อาทิ มิสเตอร์โอลิมเปีย ขณะเดียวกัน เขาก็มีเป้าหมายระยะกลาง เช่น การทำน้ำหนักให้ได้ 235 ปอนด์ และมีไขมันในร่างกายเพียง 6 % รวมทั้งมีเป้าหมายระยะสั้นอีกนับร้อยรายการ เช่น ฝึก 12 ท่ายกน้ำหนักขนาด 200 ปอนด์ หรือตัดเค้กออกจากรายการอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนัก ... ซึ่งต้องใช้ทั้งวินัยและความตั้งใจมุ่งมั่นเพื่อให้บรรลุเป้าหมายต่างๆ ดังกล่าว

เมื่อคุณประสบความสำเร็จเรื่องใดเรื่องหนึ่งในชีวิต ขอให้คุณนำเอารูปแบบที่ประสบความสำเร็จนั้นไปใช้กับเรื่องอื่นๆ ในชีวิตด้วย ถ้าคุณมีประสบการณ์เรื่องความสำเร็จเรื่องใดเรื่องหนึ่งมาแล้ว คุณย่อมสามารถนำประสบการณ์นั้นไปใช้ซ้ำในเรื่องอื่นๆ ได้ อันที่จริง ทุกคนย่อมมีความสำเร็จในชีวิตมาบ้างแล้วทั้งนั้น ถ้าไม่เชื่อลองนึกย้อนหลังไปดูตัวเองเมื่อตอนเริ่มตั้งไข่หัดเดิน หัดพูด และหัดอ่านหนังสือดูสิ

**“ใน 2-3 ปีแรก ผมสามารถเปลี่ยนรูปร่างของผม  
ได้ทั้งตัว สิ่งนั้นบอกให้ผมรู้ว่า  
ถ้าผมสามารถเปลี่ยนแปลงตัวเองได้มากขนาดนั้น  
ผมก็ยอมสามารถนำระเบียบวินัยและความมุ่งมั่น  
ดังกล่าวนี้ ไปใช้เปลี่ยนแปลงเรื่องอื่นๆ ที่ผม  
ต้องการ ได้ด้วยเหมือนกัน  
เช่น การเปลี่ยนอุปนิสัยตนเอง การเปลี่ยนมุมมอง  
ต่อชีวิต เป็นต้น”**

ในการเรียนรู้ด้านธุรกิจ อาร์โนลด์ได้นำเอา  
รูปแบบที่เขาประสบความสำเร็จในการเพาะกาย ไป  
ปรับใช้ ทำให้เขากลายเป็นเศรษฐีเงินล้านตั้งนานแล้ว  
ก่อนที่จะไปมีชื่อเสียงในฮอลลีวูดด้วยซ้ำ<sup>3</sup> และเขา  
ยังนำรูปแบบที่ใช้ในการฝึกเพาะกาย ไปใช้กับงาน  
แสดง ให้พัฒนาบทบาทการแสดงได้ดีขึ้นๆ

## กระหายอยู่เสมอ

อาร์โนลด์เป็นอัจฉริยะด้านเพาะกาย .. เหมือน  
ที่เปเล่เป็นอัจฉริยะด้านฟุตบอล บรูซ ลี ด้านมวย  
กังฟู เอลวิส เพลสลีย์ ด้านร็อคแอนด์โรล

<sup>3</sup> เมื่อเขามาอเมริกา เขาใช้เงินรางวัลที่เขาได้รับรางวัลลงทุนในธุรกิจ  
อสังหาริมทรัพย์ และขายอุปกรณ์เพาะกายทางไปรษณีย์ ธุรกิจของเขา  
เขาเป็นไปด้วยดี เขาทำงานการแสดงไปด้วย และยังเรียนจนได้  
ปริญญาทางด้านธุรกิจจากมหาวิทยาลัยแห่งวิสคอนซินด้วย

การเพาะกายถือเป็นกิจกรรมที่เหนื่อยหนักและ  
เป็นเรื่องของกล้ามเนื้อ และยังไม่มีใครที่จะเป็นนัก



เพาะกายต้นแบบ ล้ำหน้า  
อาร์โนลด์ไปได้ อาร์โนลด์  
ได้ตั้งจุดมุ่งหมายและ  
ประสบความสำเร็จตาม  
จุดมุ่งหมาย โดยไม่ลดละ  
เขามีแรงขับเคลื่อนแบบที่ไม่  
อาจหยุดยั้งได้ และอุทิศ  
ตัว จนทำให้แม้ในการ  
แสดง เขาก็กลายเป็น“ตัว  
จริง” ในบทบาทหุ่นยนต์  
จากโลกอนาคต ใน  
ภาพยนตร์เรื่อง “The

Terminator”

อาร์โนลด์กล่าวว่า “ความหมายของชีวิตไม่ใช่  
เพียงการมีชีวิตอยู่ อยู่รอดได้ แต่ต้องหมายถึงการ  
ก้าวไปข้างหน้า การผงาดขึ้น เพื่อประสบความสำเร็จ  
เพื่อเป็นผู้ชนะ”

คติจิตใจที่เขายึดถือคือ “กระหายอยู่เสมอ”  
ความหมายคือ อย่ารู้สึกสบายมากเกินไป ความ  
สำเร็จอาจฆ่าความรู้สึกนึกคิด ทำให้คุณหลงคิดไป  
ว่า ต้องทำเรื่องเดิมซ้ำแล้วซ้ำเล่า ซึ่งความจริงไม่  
จำเป็นต้องเป็นเช่นนั้น ตราบที่คุณมีชีวิตอยู่ คุณย่อม

ริเริ่มสร้างสรรค์ได้ ความคิดใหม่ๆ ย่อมเกิดขึ้นได้  
เสมอ และความสำเร็จระดับที่สูงขึ้น ก็ย่อมเกิดมีได้



## อาร์โนลด์ฟีนต่อ : ประธานอียู <sup>4</sup>

....ชาวที่อาร์โนลด์ ชวาร์เซเน็กเกอร์ "คน  
เหล็ก" หรือ "โค่นัน" แห่งวงการมาายาสอลลิวูด  
กำลังฝันหวานอยากจะนั่งเก้าอี้ประธานคณะมนตรี  
ยุโรปกำลังเป็นจริงเป็นจังมากขึ้น .. หลายคนยัง  
เชื่อด้วยเข้าไปว่าฝันใหม่ของอาร์นีอาจไม่ไกลเกิน

<sup>4</sup> จากบทความเรื่อง "เมื่ออาร์นีอยากจะเป็นประธานอียู (1)" โดย  
บุญรัตน์ อภิชาติไตรสรณ์ ในหนังสือพิมพ์คมชัดลึก

เอื้อม เนื่องจากสถานการณ์กำลังเอื้ออำนวย ...

ทั้งนี้ นิตยสารนิวสวีคเป็นฉบับแรกที่ปล่อยข่าว  
นี้ว่าบรรดาคนสนิทที่รายล้อมรอบตัวอดีตนักเพาะ  
กายชาวออสเตรเลียวัย 63 ปีที่เพิ่งถอดหัวโขนผู้ว่าการ  
รัฐแคลิฟอร์เนียเมื่อต้นปีที่ผ่านมาได้พยายามพูดเป่า  
หูให้อาร์นีกลับไปยังบ้านเกิดที่ยุโรปเพื่อทำศึกชิง  
ประธานคณะมนตรียุโรปคนใหม่

เทอร์รี่ แทมมิเนน หัวหน้านักวางแผนของ  
ดาราตังจากเรื่อง "คนเหล็ก" ให้ความเห็นในช่วง  
2-3 ปีข้างหน้า ภาคีสมาชิกอียูต่างต้องการประธาน  
คณะมนตรีคนใหม่ที่มีความสามารถมากกว่าแค่นั่งใน  
ตำแหน่งประธานฝ่ายพิธีการ อันเป็นตำแหน่ง  
เกียรติยศแต่ไม่มีหน้าที่บทบาทสำคัญแต่อย่างใด  
แต่ประธานคนใหม่จะต้องเป็นคนที่สามารถผนึกรวม  
อียูเป็นหนึ่งเดียวกันได้จริงๆ

"ฝรั่งเศสไม่อยากได้ประธานคณะมนตรีที่เป็น  
ชาวเยอรมนี ส่วนชาวเยอรมนีก็ไม่อยากได้ประธานคน  
ใหม่เป็นชาวอิตาลี อาร์โนลด์ซึ่งถือตัวเองเป็นคน  
ยุโรป เพียงแต่บินไปหาความก้าวหน้าในสหรัฐมานาน  
ก็อาจเป็นตัวเลือกที่น่าสนใจที่ช่วยนำพาสหภาพยุโรป  
ใหม่ให้ผนึกรวมเป็นหนึ่งเดียวกันได้จริงๆ"