

# ทำชีวิตให้ประสบความสำเร็จ : เคล็ดลับของอาร์โนลด์



**เอกสารความรู้ สดร.**  
ลำดับที่ ๑๑ / ปีงบประมาณ ๒๕๕๔  
สถาบันดำรงราชานุภาพ  
สำนักงานปลัดกระทรวงมหาดไทย



# คำนำ

ทุกคนล้วนต้องการความสำเร็จในชีวิต แต่หลังจากได้ใช้เวลา ยาวนานไปกับการทำงานและใช้ชีวิตแล้ว มีน้อยคนที่จะบอกตัวเองได้อย่าง ชัดเจนว่าตนเองประสบความสำเร็จแล้ว ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น?

มีหลายเหตุผล คนที่แย่ที่สุดคือ คนที่ยังตอบตัวเองไม่ได้ด้วยซ้ำว่า ตนต้องการความสำเร็จอะไรในชีวิต บางคนที่ดีหน่อย รู้ตัว ตอบได้ว่าต้องการ อะไร แต่ก็ยังมองไม่เห็นว่าจะทำให้ความต้องการนั้น บรรลุผลได้อย่างไร

คุณ将会เห็นคำตอบดังกล่าวได้ชัดเจน เมื่อได้อ่านเรื่องราวของ อาร์โนลด์ ชวาร์เซเนกเกอร์ ในเอกสารความรู้ สดร. เรื่อง “ใช้ชีวิตให้ประสบความสำเร็จ : เคล็ดลับของอาร์โนลด์” ฉบับนี้

อาร์โนลด์เป็นดาราฮอลลีวูด เป็นพระเอกในภาพยนตร์ไซไฟที่ตื่นเต้น เรื่องคนเหล็ก (The Terminator) ซึ่งคนทั่วไปอาจมองว่าเขาเป็นดารา ในสไตล์ “ที่มึนๆ” มีบทบาทเด่นด้านการใช้กำลังและความรุนแรง ไม่น่าจะมี อะไรที่เฉียบๆ คมๆ น่าสนใจ แต่เมื่อคุณได้อ่านดูวิถีคิด วิธีกำหนดจุดมุ่งหมาย และวิธีดำเนินการ เพื่อให้บรรลุตามจุดมุ่งหมายในชีวิตของเขาแล้ว คุณจะทึ่ง และเปลี่ยนความคิดต่อเขาอย่างสิ้นเชิง

เอกสารความรู้ สดร. นี้ ได้นำลงเผยแพร่ในเว็บไซต์ของสถาบัน ดำรงราชานุภาพ ([www.stabundamrong.go.th](http://www.stabundamrong.go.th)) ด้วย หากฉบับพิมพ์ ด้วยกระดาษนี้ไม่ทั่วถึง ท่านสามารถเข้าไปอ่านหรือ download ได้จาก เว็บไซต์ดังกล่าว

สถาบันดำรงราชานุภาพ  
สำนักงานปลัดกระทรวงมหาดไทย  
มิถุนายน ๒๕๕๔



**ARNOLD**

# ทำชีวิตให้ประสบความสำเร็จ : เคล็ดลับของอาร์โนลด์<sup>๑</sup>

สงวน ธีระกุล

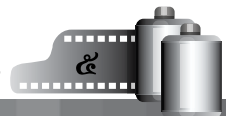
ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านนโยบายและแผน สดร.

สำนักงานปลัดกระทรวงมหาดไทย

นักพูดนักเขียนบางคนบอกว่า รูปร่างกายตาจะบ่งบอกสติและปัญญาได้ เช่น สาวๆ ที่สวยสะดุดตา มักจะหาสาระแก่นสารไม่ค่อยได้ ได้แต่ “สวยไปวันๆ” (ในสังคมตะวันตก แหม่มสวยๆ ผมบลอนด์ มักเจอข้อหานี้บ่อยๆ ถ้าท่านเคยดูภาพยนตร์เรื่อง Lady in Pink คงนึกภาพออก) โดยให้เหตุผลว่าเพราะสาวรู้ตัวว่าตนมีความสวยเป็นจุดขาย ก็เลยสนใจปรุงแต่งแต่ความสวย จนลืมปรุงแต่งสติและปัญญา ส่วนสาวที่รูปร่างกายไม่น่าดู ไม่มีอะไรเป็นจุดขาย ผู้คนสวย



<sup>๑</sup> ข้อมูลจาก (๑) บทความเรื่อง Arnold Schwarzenegger's Terminator Goal Setting Secrets จาก [http://www.wilywalnut.com/arnold\\_schwarzenegger.html](http://www.wilywalnut.com/arnold_schwarzenegger.html) (๒) [http://th.wikipedia.org/wiki/อาร์โนลด์\\_ชวาร์เซเน็กเกอร์](http://th.wikipedia.org/wiki/อาร์โนลด์_ชวาร์เซเน็กเกอร์) (๓) หนังสือพิมพ์รายวัน คมชัดลึก (<http://www.komchadluek.net/detail/๒๐๑๑๐๔๒๘/๙๖๐๖๓>) เมื่ออาร์โนลด์อยากจะเป็นประธานอียู (๔). (html) (๕) <http://www.bodybuilding.com/fun/drobson๕๘.htm>



เขาไม่ได้ หนุ่มๆ ทั้งหลาย ก็เจ้ากรรม มักมองข้ามไป ไม่เข้ามาวอเว บ้างเลย เธอก็เลยหมดภาระเรื่องปรุงความสุข มีเวลาเต็มที่ที่จะ ก้มหน้าก้มตาฝึกฝนเรียนรู้ พัฒนาตนเองให้มีสติปัญญาความสามารถ เอาไว้ทำงานหาเลี้ยงตัวเอง ไม่หวังไปหว่านเสน่ห์ให้หนุ่มๆ มาหาเลี้ยง

และก็คิดกันว่า ผู้ชายร่างยักษ์หน้าตาที่อ้อๆ มักเป็นคนที่มี ใช้กำลังมากกว่าสมอง กล้ามโต แต่สมองเล็ก มีแรงมากแต่ไม่ฉลาด

ความคิดที่ว่านี้ ดูเผินๆ ก็มีเหตุผลดี แต่ยังไม่มีการศึกษาวิจัย มาสนับสนุนยืนยัน ยิ่งถ้าเอามาใช้พิจารณาอาร์โนลด์ ชวาร์เซเนกเกอร์ ก็ชวนให้คิดว่า ข้อสรุปข้างต้นนั้นน่าจะไม่จริง เพราะอะไร? อ่านบทความนี้ แล้วจะรู้

การวัดผล พิสูจน์ไอคิวของ “ชมรมบุคลิกไอคิวสูง (แมนซ่า)” ของอังกฤษ พบว่า ด.ญ. วิคตอเรีย โควี ซึ่งขณะนี้มีอายุเพียง ๑๑ ปี มีไอคิวระดับ ๑๖๒ สูงกว่าอัลเบิร์ต ไอน์สไตน์ และสตีเฟ่น ฮอว์คกิ้ง เสียอีก ส่วนอาร์โนลด์ ชวาร์เซเนกเกอร์ ก็มีไอคิวระดับ ๑๓๕ ซึ่งนับว่า สูงกว่าคนธรรมดาทั่วไป

อาร์โนลด์ ชวาร์เซเนกเกอร์ ใช้กำลังใจ ความมุ่งมั่นทุ่มเท และ สติปัญญาความฉลาดคิด พาตัวเองให้ก้าวจากเมืองเล็กๆ ในออสเตรีย ไปเป็นนักเพาะกายระดับมิสเตอร์ยูนิเวิร์สถึง ๔ สมัย เป็นดาราฮอลลีวูด มีชื่อเสียงไปทั่วโลก และเป็นผู้ว่าการรัฐแคลิฟอร์เนียในที่สุด



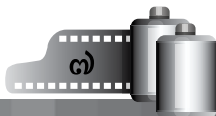
ถ้าอาร์โนลด์เกิดในสหรัฐอเมริกา เขาจะมีคุณสมบัติสมัครรับเลือกตั้งเป็นประธานาธิบดีได้ ถ้าเป็นดั่งนั้น เขาอาจไม่หยุดเพียงที่ผู้ว่าการรัฐ และประเทศสหรัฐอเมริกาอาจมี “คนเหล็ก” คนนี้ เป็นประธานาธิบดีก็ได้

คำว่าอัจฉริยะที่จะพูดถึงในที่นี้ ขอให้คุณเปลี่ยนความคิดใหม่ อย่างนึกถึงแต่ภาพของอัลเบิร์ต ไอนสไตน์ เพราะอัจฉริยะไม่จำเป็นต้องเป็นคนหัวล้าน สวมแว่น ตุ้มแก้มเรียนเสมอไป อัจฉริยะในศตวรรษที่ ๒๑ อาจเป็นคนกล้ามเนื้อใหญ่ ตัวโตเหมือนยักษ์ก็ได้

โดยทั่วไป เราส่วนใหญ่คงไม่คิดจะไปขอคำแนะนำฉลาดๆ จากคนที่มือกล้ามใหญ่กว่าหัวสมอง แต่ถ้าคุณได้ศึกษาประวัติชีวิตของอาร์โนลด์ ชวาร์เซเนกเกอร์ คุณอาจเปลี่ยนใจ เพราะคุณจะได้เคล็ดลับดีๆ ของเขา ที่จะช่วยให้คุณประสบความสำเร็จในชีวิตได้อย่างแน่นอน

## การกำหนดเป้าหมาย

อาร์โนลด์ อาลอยส์ ชวาร์เซเนกเกอร์ (Arnold Alois Schwarzenegger) เกิดเมื่อวันที่ ๓๐ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๔๙๐ ในเมือง “เทา” ประเทศออสเตรีย เมืองเทามีบรรยากาศเงียบเหงาซิมเซา ถ้านับระยะทางก็อยู่ห่างจากฮอลลีวูดแสนไกล แต่อาร์โนลด์ มีความฝันที่ยิ่งใหญ่ ซึ่งในวันเวลาต่อมา ด้วยความฝันและความมานะพยายามอย่างยิ่งยวด เขาได้พาตัวเองไปสู่ฮอลลีวูด เป็นดาราชั้นนำ



**“ผมต้องการเป็นแชมป์โลกชายงาม จากนั้น  
ผมจะเดินทางไปอเมริกา และแสดงหนัง  
ผมต้องการเป็นดารา”**

ในตอนที่เราเริ่มประกาศความฝันอันยิ่งใหญ่ นั่น เขามีอายุเพียง ๑๕ ปี และหลังจากนั้น เขาก็พยายามอย่างเต็มที่เพื่อไปให้ถึงความฝันนั้น

อาร์โนลด์ เริ่มยกน้ำหนักตั้งแต่อายุ ๑๔ ปี ทั้ๆ ที่พ่อของเขา เห็นว่าฟุตบอลน่าจะทำให้ชีวิตดีขึ้นมากกว่า

ความมานะพยายามของอาร์โนลด์ ในการมุ่งมั่นพุ่งตรงสู่ความสำเร็จตามเป้าหมายครั้งแล้วครั้งเล่า นั้น เห็นได้จากการใช้เคล็ดลับกำหนดเป้าหมาย เขาจัดจ่อฝึกฝนเพาะกายอย่างที่ไม่มีการหยุดเขาได้

คุณเองก็เหมือนกัน ถ้าใช้วิธีของเขา ก็จะสามารถก้าวไปข้างหน้าได้อย่างยิ่งใหญ่ เหมือนเขาเช่นกัน

## ปรับให้เข้ากับอารมณ์ความรู้สึกของตัวเอง

แม้จะพักอาศัยอยู่ใน “Graz” หมู่บ้านที่เงียบเหงา ใกล้เคียงๆ เขา อัลไพน์ อาร์โนลด์ กลับไม่ได้มีชีวิตอยู่อย่างซึ่มเซาตามบรรยากาศของบ้านเมืองที่เขาอยู่ ณ ที่นั่นเอง เขาได้ออกแบบอนาคตของตนเองอย่างเอาจริงเอาจัง พอๆ กับการออกแบบร่างกายของตัวเอง





ตอนเขาอายุ ๑๕ ปี เมื่อได้ร่วมทีมฟุตบอลของตนไปเยี่ยม  
โรงยิมแห่งหนึ่ง ที่นั่นเอง เมื่อได้เห็นผู้ชายที่มีรูปร่างทรงพลังหลายคน  
กำลังฟิตซ้อมเพาะกายกันอยู่ เขาก็ click รู้ตัวขึ้นมาทันทีว่า การเพาะกาย  
คือสิ่งที่เขาต้องการทำ เขาอยากรู้สึกแข็งแรง และมีพลัง เหมือนขุนศึก  
ผู้ยิ่งใหญ่ หรือสัตว์ร้ายที่น่าเกรงกลัว เขาเกิดอารมณ์ความรู้สึกแรงกล้า  
ที่จะทำสิ่งนั้น

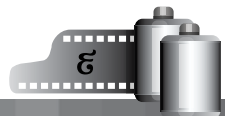
**ผมรู้ตัวอย่างชัดเจนว่า ผมจะเป็นนักเพาะกาย  
ผมจะต้องเป็นแชมป์โลกชายงามที่ยอดเยี่ยมที่สุด  
เป็นชายงามนักเพาะกายที่ยิ่งใหญ่ที่สุด**



ถ้าคุณเกิด click กับบางสิ่งที่คุณอยากทำ อยากประสบความสำเร็จ  
สำเร็จ และสามารถต่อเชื่อมสิ่งนั้นกับความฝัน ความมุ่งมั่น วิสัยทัศน์  
และจุดมุ่งหมายในชีวิตของคุณ คุณจะประสบความสำเร็จ

## ฝันให้ใหญ่

ฝันของคุณยิ่งใหญ่พอหรือยังที่จะกระตุ้นและเร่งเร้าตัวเอง  
ให้ลงมือปฏิบัติ? ใส่ความเป็นตัวตนของคุณลงไปในความฝันนั้นแล้วยัง?  
คุณเดินหน้าทำท่าย และขยายขอบเขตความเป็นไปได้ของตัวเอง  
เพิ่มอีกสักหน่อยได้ไหม? คุณต้องคิดจะ “ใหญ่” ให้เหมือนอาร์โนลด์  
ที่บอกตัวเองอย่างชัดเจนว่า ฝันจะเป็นยักษ์ใหญ่



## ศึกษาจนรู้เรื่องที่คุณฝันไปอย่างชัดเจน

อาร์โนลด์มานะพยายามดำเนินการตามที่ตั้งใจไว้อย่างมุ่งมั่น ไม่มีความลังเล เขาถามนักเพาะกายรุ่นพี่ในยิม เป็นสมาชิกรับนิตยสารเพาะกาย ทำให้มีความรู้เกี่ยวกับการเพาะกายมากขึ้นๆ และได้นำความรู้เหล่านี้มาปฏิบัติใช้อย่างหนักหน่วง จนมีความก้าวหน้าในการเพาะกายอย่างรวดเร็ว

**ผมต้องการฝึกมากขึ้น  
ผมเห็นผลสำเร็จจากตัวเองมากขึ้นๆ  
ไม่หยุดหย่อน**

ไม่ว่าคุณจะกำหนดจุดมุ่งหมายอะไรในชีวิตได้ คุณได้ค้นหาสะสมความรู้เรื่องนั้นไว้แล้วหรือยัง? คุณปล่อยให้ความคลั่งไคล้เรื่องนั้นเพิ่มขึ้นๆ จนคุณอยู่เฉยไม่ได้ ต้องแล่นไปค้นหาความรู้เรื่องนั้น เพิ่มขึ้นๆ ตลอดเวลา เพื่อนำมาใช้ในการดำเนินงานให้บรรลุจุดมุ่งหมายของคุณ ถามตัวเองว่าคุณได้ทุ่มเทให้แก่สิ่งนั้น ด้วยทั้งหมดที่คุณมีหรือยัง เมื่อคุณสนใจมุ่งมั่นและต้องการสิ่งใด ระบบปฏิบัติการ (random activating system) ในสมองของคุณจะตื่นตัวตอบรับกับทุกสิ่งที่เกี่ยวข้องกับเรื่องนั้นๆ ที่คุณสนใจ



## มองหากคนที่ คุณจะตามไปวัดรอยเท้า

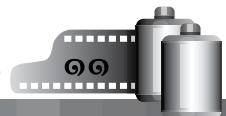
การฝึกฝนยกน้ำหนักเป็นงานยาก คุณต้องอดทนทำอย่างต่อเนื่อง วันแล้ววันเล่า สัปดาห์แล้วสัปดาห์เล่า ไม่ละเลิก ในสภาวะเช่นนี้ คุณจะต้องการแรงบันดาลใจเพื่อที่จะทำให้ตัวเองเกิดความอดทน ฝึกฝนอย่างเหนียวยากต่อไป และต่อไป ลองดูวิธีของอาร์โนลด์ในการสร้างแรงบันดาลใจของตนเอง

**ผมเติมพลังใจด้วยการดูหนังผจญภัยที่แสดงโดย  
สตีฟ รีฟ, มาร์ค พอร์เรลท์, แบรด ฮาร์ลิส,  
กอร์ดอน มิทเชล, และเรกพาร์ค**

การดูภาพลักษณ์ของวีรบุรุษบนจอดังกล่าว ช่วยเติมความอยากที่จะเป็นวีรบุรุษแบบนั้นบ้าง อาร์โนลด์ได้ยัดเอาเรกพาร์ค ซึ่งมีรูปร่างกำยำเหมือนเฮอริคิวลิส เป็นต้นแบบรูปร่างในฝันของตน

จากความคิดเช่นนั้น อาร์โนลด์บอกว่า “เรกพาร์คจึงมีอิทธิพลต่อชีวิตของผมเป็นอย่างมาก รูปลักษณ์ของเรกพาร์ค คือความฝันของผม มันตอกประทับไว้ในใจของผมอย่างแนบแน่น”

อาร์โนลด์ค้นหาทุกสิ่งเท่าที่จะสามารถ ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเรกพาร์ค เขาซื้อนิตยสารทุกฉบับที่ตีพิมพ์เรื่องเกี่ยวกับวิธีการฝึกฝนของเรกพาร์ค เขาเรียนรู้เกี่ยวกับการกิน การใช้ชีวิต และการฝึกฝนของ



# ARNOLD SCHWARZENEGGER

เรกพาร์ค ความคลั่งไคล้นี้ทำให้เขาเกิดพลังที่จะพยายามฝึกฝนยิ่งๆ ขึ้น เขาใช้เรกพาร์คเป็นภาพจำลองความสำเร็จ ถ้าเขาทำทุกอย่างเหมือนที่เรกพาร์คทำ เขาก็ย่อมจะได้รับผลสำเร็จแบบที่เรกพาร์คได้รับเช่นกัน

**“ยิ่งผมจดจ่อต่อภาพลักษณ์นั้น  
และพยายามฝึกฝนต่อไป  
ผมก็ยิ่งมองเห็นว่ามันเป็นเรื่องจริง  
ที่ผมจะเป็นแบบเขาได้”**



ถามตัวคุณเองว่าใครคือต้นแบบของคุณ? ใครที่ประสบความสำเร็จแล้ว ในสิ่งที่คุณเลือกเป็นเป้าหมาย? ใครบ้างที่คุณจะเลียนแบบได้? จงค้นหาใครสักคนที่อยู่ในด้านที่คุณสนใจ ซึ่งเป็นคนที่ประสบความสำเร็จ เป็นคนที่คุณชื่นชม และอยากเลียนแบบ พบแล้วก็จงพยายามศึกษา คนเหล่านั้น ค้นหาว่าทั้งหมดมีอะไรบ้างที่คุณจะทำแบบเขาได้ ใช้ชีวิตแบบเขา ในทุกๆ เรื่องที่คุณพยายามที่จะเป็นในโลกนี้ ย่อมมีวีรบุรุษที่ประสบความสำเร็จ เป็นตัวอย่างให้คุณได้เสมอ

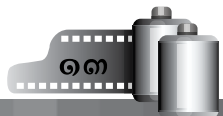
## ปรับรูปแบบจำลองของคุณให้เหมาะสม

จงพยายามไปให้ถึงจุดหมายในทุกๆ หนทาง ยิ่งคุณทำภาพจุดมุ่งหมายให้ปรากฏเด่นชัดในใจคุณได้มากเท่าไร คุณก็ยิ่งประสบ



ผลสำเร็จในสิ่งนั้นได้เร็วขึ้น จงมองดูภาพในใจนั้นให้เหมือนกับเป็น  
เรื่องจริงที่เกิดขึ้นได้แล้ว จินตนาการว่า เมื่อคุณบรรลุผลสำเร็จในสิ่งนั้น  
แล้ว คุณจะได้เห็น ได้ยิน และรู้สึกถึงสิ่งใดบ้าง? ใช้ความรู้สึกและ  
ประสาทสัมผัสทุกส่วนทำให้เหมือนกับว่า จุดมุ่งหมายของคุณน่าตื่นเต้น  
เกิดขึ้นจริงๆ แล้ว ถ้าคุณไม่คิดถึงจุดมุ่งหมายและเกิดความรู้สึกมีความสุข  
อย่างคลั่งไคล้ คุณก็อาจเกิดความสงสัยในตัวเองขึ้นมาว่า ทำไมคุณ  
จึงมีเป้าหมายนั้น และมันเป็นความต้องการจริงๆ ของคุณแน่หรือ?  
คุณต้องมีเหตุผลที่หนักแน่นชัดเจนว่าทำไมจึงต้องการเป้าหมายเช่นนั้น  
มิฉะนั้น คุณก็ควรพิจารณาเปลี่ยนเป้าหมายเสียใหม่

**“ผมมีความคิดแน่นอนว่าต้องการเพาะกาย  
ให้เป็นเหมือนกับเรกพาร์ด  
มีรูปร่างตัวอย่างแบบนั้นชัดเจนในใจ  
จากนั้นผมก็เพียงแต่ฝึกฝนเพาะกล้ามเนื้อให้ปรากฏขึ้น  
เติมให้เต็มตามแบบตัวอย่าง  
ผมมีความผินวนเวียนอยู่แต่ภาพรูปร่างที่น่าตื่นตาประทับใจ  
และเมื่อผมทำได้สำเร็จแล้ว ผมก็จะเข้าสู่วงการแสดง  
ผมจะสร้างอาณาจักรของผมเอง”**



รักษาภาพความสำเร็จที่คุณมุ่งหมายเอาไว้ตลอดเวลา วนเวียนอยู่กับมันทุกวัน เหมือนสุนัขที่เฝ้าแต่แทะเลียกระดูกอยู่ทั้งวัน ทำส่วนย่อยๆ ให้คมชัดมากขึ้นๆ เจียรระโน ปรับแต่ง จนคุณรู้สึกว่ามันเสร็จสมบูรณ์พร้อมแล้ว ยิ่งพัฒนาต่อเติมภาพในใจของคุณให้เป็นตัวเป็นตนชัดเจนมากขึ้นเท่าไร ภาพภายนอกก็จะยิ่งกลายเป็นจริงได้มากยิ่งขึ้นเท่านั้น คุณจะเหมือนนักทำแผนที่ ซึ่งต้องใส่รายละเอียดเข้าไปในแผนที่ที่คุณจัดทำ หรือสถาปนิกที่ออกแบบบ้าน ซึ่งต้องใส่สิ่งจำเป็นต่างๆ ลงไปให้เกิดเป็นบ้านแบบที่คิดไว้

## คิดเชิงบวกเข้าไว้

อาร์โนลด์ค้นพบพลังใจที่มีอิทธิพลเหนือร่างกาย เขาสังเกตและรู้ตัวว่าอารมณ์และความวิตกกังวลทำให้ตนเองเกิดความอ่อนแอได้ ความคิดวิตกกังวลถึงปัญหาต่างๆ ระหว่างการฝึกเพาะกาย บ่อนเซาะให้พลังกำลังที่เขาจำเป็นต้องใช้ในการฝึกเพาะกายนั้นอ่อนแอลง

เขายังรู้ว่าปัจจัยบนทอนอะไรบ้างที่คนอื่นมีต่อจุดหมายของตน และพยายามกำจัดมันออกไป คนเชิงลบมักต่อต้านคนเชิงบวก และจะรู้สึกไม่เป็นสุขจนกว่าจะผลักดันให้พวกเชิงบวกล้มหมอนนอนเสื่อ หรือไม่ก็จนกว่าเขาจะมองเห็น “แง่บวก” และเปลี่ยนความคิดตนเองใหม่



**“ผมจำคนพวกที่พยายามจะยึดเยียดความคิดเชิงลบให้ผมได้  
เขาพยายามชักจูงให้ผมยอมแพ้  
แต่ผมพบสิ่งที่ผมต้องการ และพร้อมจะทุ่มเทชีวิตให้  
และไม่มีอะไรจะมาหยุดผมได้”**

คุณต้องแน่ใจว่า คุณได้พัฒนาความเป็นคนเชิงบวก “อย่างหนา” ขึ้นได้แล้ว เพราะคนในครอบครัวมักจะเป็นฝ่ายค้านเสียงดัง ต่อความฝันของคุณ แต่ไม่ต้องตีตัวออกห่างพวกเขา คุณเพียงแต่ยืนหยัดมั่นคง ในจุดมุ่งหมายของตัวเอง มีข้อแนะนำว่าในระยะเริ่มต้นแรกๆ ควรเก็บจุดมุ่งหมายนั้นเป็นความลับไว้ในใจก่อน และพยายามไปสมาคมมั่วสุมกับคนที่จะมีส่วนช่วยให้จุดมุ่งหมายของคุณบรรลุผลสำเร็จได้ เกาะติดกับพวกที่จะเป็นที่ปรึกษาให้คุณได้พวกนี้ แล้วความสำเร็จเรื่องหนึ่งก็จะทำให้เกิดความสำเร็จในเรื่องอื่น สืบต่อกันไป

อาร์โนลด์รู้และเข้าใจหลักดังกล่าวเป็นอย่างดี เขาจะไปฝึกฝนคลุกคลีอยู่กับคนที่ดีที่สุดในอาชีพที่เขารู้จักและติดต่อได้ “การคิดเชิงบวกเป็นโรคติดต่ออย่างหนึ่ง การอยู่ในวงแวดล้อมของผู้ชนะทั้งหลาย จะช่วยคุณให้พัฒนาตัวไปเป็นผู้ชนะได้ด้วยเช่นกัน”



## กำหนดกรอบจำกัดของคุณ

ปกติคนทั่วไปจะฝึกเพาะกายส่วนใดส่วนหนึ่งประมาณ ๓-๕ ชุด ร่างกายจะคุ้นเคยกับการฝึกฝนที่ทำเป็นประจำนี้ และจะไม่ได้ใหญ่ขึ้นอย่างฮวบฮาบแบบที่คุณต้องการ

อาร์โนลด์ใช้เทคนิคทำให้กล้ามเนื้อตึง และบังคับให้มันเติบโตใหญ่ขึ้น โดยในแต่ละสัปดาห์ เขาจะเลือกแบบฝึกฝนอย่างหนึ่ง และทุ่มเทการฝึกฝนทั้งหมดแต่แบบนั้นแบบเดียว แทนที่จะฝึก ๕ ชุด เขาอาจจะฝึกถึง ๕๕ ชุด หรือไม่ก็ทำเรื่อยไปจนกว่าจะทำต่อไปไม่ได้ อีกแล้ว บ่อยครั้ง เขาจะฝึกกับคนที่มีความตั้งใจเหมือนๆ กัน และแข่งขันกันบ้างเล็กน้อย เพื่อกระตุ้นตัวเองให้ทำได้ดียิ่งขึ้น เขาจะทำและแข่งกันยกน้ำหนักให้หนักขึ้นๆ เรื่อยๆ

ลองเอาหลักทำให้ตกใจ (shock principle) ไปใช้กับจุดมุ่งหมายของคุณเองดู สมมติว่าคุณมีจุดหมายต้องการเป็นนักปาลูกกอล์ฟในการสมัคร แต่คุณยังพุดไม่เก่ง คุณก็อาจต้องฝึกสัก ๑ หรือ ๒ ครั้งก่อน

ถ้าคุณต้องการเป็นนักพุดที่ดี คุณต้องวางแผนไว้ล่วงหน้า อาจจัดตารางพุดวันละครั้งเป็นเวลา ๑ เดือน หรือวันละ ๓ ครั้ง เป็นเวลา ๑ สัปดาห์ หิวหลังพุดโบหนึ่ง เอาไปยื่นในสวนสาธารณะ แล้วพุด ยิ่งฝึกให้หนักและให้บ่อยมากเท่าไร คุณก็จะพัฒนาเป็นนักพุดที่ประสบความสำเร็จ น่าพอใจ เร็วขึ้นเท่านั้น





โทนี่ รอบินส์ ทำอย่างนี้ เมื่อตอนที่เขาเริ่มอาชีพนักพูด ตอนเช้าเขาต้องพูดในสำนักงานธุรกิจ ตอนบ่ายพูดที่สมาคมสตรี และ ตอนค่ำไปพูดในที่อื่นๆ อีก เขาทำอย่างนี้ สัปดาห์แล้วสัปดาห์เล่า เดือนแล้วเดือนเล่า ผลสุดท้ายเขาก็กลายเป็นนักพูดที่เก่งมาก ทั้งในการสร้างความบันเทิง และให้ข่าวสารความรู้

## แรงความก้าวหน้าอย่างต่อเนื่อง ไม่หยุด

อาร์โนลด์ ตัวใหญ่ขึ้น ใหญ่ขึ้น ใหญ่ขึ้น ภายใน ๒-๓ ปี เขากลายเป็นนักกล้ำ บรรลุถึงจุดมุ่งหมายเข้าไปทุกทีๆ เขาต้องเอาชนะอุปสรรคและสิ่งทำลายมากมาย ทั้งจากภายนอก และภายในใจของเขาเอง เขากล่าวว่า “ผมต้องการมีรูปร่างแบบนั้น และผมไม่สนใจว่าต้องเผชิญอะไรบ้าง เพื่อจะไปให้ถึงจุดมุ่งหมายนั้น”

เมื่ออายุ ๑๘ ปี เขาสมัครเข้าเป็นทหารเกณฑ์ ไปอยู่ในหน่วยรถถัง ไม่นานต่อมา มีการจัดแข่งขันชิงแชมป์เพาะกายรุ่นเด็กขึ้นในเยอรมันนี่ อาร์โนลด์ตัดสินใจว่าจะเข้าแข่งขัน ทั้งๆ ที่ไม่ได้รับอนุมัติให้ลงงาน เขาตัดสินใจว่ายังไง ก็จะต้องเข้าแข่งขันให้ได้ จึงต้องหนีงานไป บางครั้งการที่จะไปให้ถึงจุดมุ่งหมายของคุณก็ต้องเสีย

โชคดีที่อาร์โนลด์ชนะ ได้รางวัลที่ ๑ ถู้อภัยกลับไปที่ค่ายทหาร เขาถูกลงโทษกักขัง ๑ สัปดาห์ แต่คำพูดที่บอกต่อๆ กันเรื่องความสำเร็จจากการแข่งขันเพาะกายของเขา ทำให้ในเวลาต่อมา ผู้บังคับบัญชาได้ยกย่องเขาว่าเป็นตัวอย่างวีรบุรุษของชาวออสเตรเลีย



# ARNOLD SCHWARZENEGGER

อาร์โนลด์ ออกไล่ล่าตำแหน่งแชมป์จากการแข่งขันเพาะกาย  
ได้มากมายดังนี้<sup>๒</sup>



- ๑๙๖๕ Mr. Europe - Junior (Germany)
- ๑๙๖๖ Best Built Man of Europe (Germany)
- ๑๙๖๖ Mr. Europe (Germany)
- ๑๙๖๖ International Powerlifting Championship (Germany)
- ๑๙๖๗ NABBA Mr. Universe - Amateur (England)
- ๑๙๖๘ NABBA Mr. Universe - Professional (England)
- ๑๙๖๘ German Powerlifting Championship (Germany)
- ๑๙๖๘ IFBB Mr. International (Mexico)
- ๑๙๖๙ IFBB Mr. Universe - Amateur (USA)
- ๑๙๖๙ NABBA Mr. Universe - Professional (England)
- ๑๙๗๐ NABBA Mr. Universe - Professional (England)
- ๑๙๗๐ Mr. World (USA)
- ๑๙๗๐ IFBB Mr. Olympia (USA)
- ๑๙๗๑ IFBB Mr. Olympia (France)
- ๑๙๗๒ IFBB Mr. Olympia (Germany)

<sup>๒</sup> ข้อมูลจาก <http://www.bodybuilding.com/fun/drobson58.htm>



๑๘ ทำชีวิตให้ประสบความสำเร็จ : เคล็ดลับของอาร์โนลด์

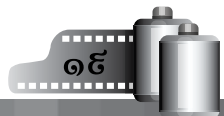
- ๑๙๗๓ IFBB Mr. Olympia (USA)
- ๑๙๗๔ IFBB Mr. Olympia (USA)
- ๑๙๗๕ IFBB Mr. Olympia (South Africa)
- ๑๙๘๐ IFBB Mr. Olympia (Australia)

เมื่ออาร์โนลด์ประสบความสำเร็จ ได้ชัยชนะในการแข่งขันชายงาม Mr. Universe ที่ลอนดอน เขาก็ได้เดินต่อไปตามความฝันไปสู่อเมริกา

## ต้องตรวจสอบความเป็นจริง

อาร์โนลด์มักถูกยกเป็นตัวอย่งของคนที่ซื่อตรงต่อความเป็นจริง เขาไม่สนใจว่าใครจะมาจ้องดูสะดือของเขา เขาไม่ใช่คนที่ยกน้ำหนักโดยมีความกังวลหรือมีเรื่องติดค้างในใจ

ความซื่อตรงเป็นคุณสมบัติประการหนึ่งที่มีค่าที่สุด ที่ใครๆ ก็มิได้ เมื่อไปถึงอเมริกา อาร์โนลด์เข้าสู่การแข่งขันเพาะกายชิงแชมป์โลกทันที เมื่อได้รางวัลที่สอง เขารู้สึกเหมือนถูกตบหน้าเพราะเขาเห็นว่ารูปร่างของตนสมบูรณ์แบบที่สุด ดีกว่าคนอื่นๆ แต่เขาก็ยอมรับการตัดสินใจด้วยใจสงบ ประเมินจุดอ่อนของตัวเอง และวางแผนปรับปรุงเพื่อเอาชนะต่อไป



“ผมซื้อตรงต่อจุดอ่อนของผมเสมอ  
สิ่งนี้ทำให้ผมพัฒนาขึ้น ผมคิดว่ากฎแฉ  
ไขไปสู่ความสำเร็จทุกอย่าง คือ ความซื้อตรง  
รู้ว่าจุดอ่อนของเราอยู่ตรงไหน  
และยอมรับมัน”

ในความพยายามไล่ล่าความฝัน คุณต้องเตรียมแผนการ  
ปรับปรุงไว้ แผนนี้ต้องทำด้วยความซื้อตรงและต้องสามารถพิจารณา  
สิ่งต่างๆ อย่างที่มันเป็นจริง มิใช่แบบที่คุณอยากให้มันเป็น เมื่อคุณ  
มองเห็นสิ่งต่างๆ อย่างที่มันเป็น คุณก็จะอยู่ในสถานะที่มีอำนาจมาก  
ขึ้นที่จะเปลี่ยนแปลงมันได้

“เมื่อผมพบว่าตัวเองมีทัศนคติแบบดอยหลัง  
ผมจะหาเหตุผลเพื่อขจัดมันออกไป  
และดำเนินการเพื่อให้การมองของผมถูกต้อง  
ตามความเป็นจริงมากขึ้น”



การมุ่งมองออกไปข้างนอกจะช่วยให้คุณมองเห็นโอกาสต่างๆ ได้มากขึ้น อาร์โนลด์เป็นมนุษย์ประหลาดที่เป็นตำนานได้ เขามีความฉับไวในการใช้ประโยชน์จากธรรมชาติของจิตตัวเอง เขาใช้ความเหนือกว่าในเชิงจิตวิทยาเอาชนะคู่แข่ง

ความสามารถในการสังเกตเห็นที่แจ่มแจ้งชัดเจน เป็นเครื่องมือที่มีพลังสำหรับการคิดและประเมินคนอื่น อาร์โนลด์จะจับตาดูอย่างใกล้ชิดในการกระทำของทั้งคนที่ประสบความสำเร็จและคนที่ล้มเหลว ทำให้เขาสามารถแยกแยะได้ว่าพฤติกรรมแบบใดที่ควรลดเลิก และแบบใดที่ควรเสริมสร้าง อาร์โนลด์จึงสามารถบุกเบิกไปข้างหน้าได้รวดเร็ว ในขณะที่คนอื่นๆ อาจต้องเสียเวลาและกระโดดกระเป๋าย้ายจากการต้องปีนขึ้นเขาลงห้วย ครั้งแล้วครั้งเล่า

**“คนส่วนใหญ่ที่ผมสังเกตเห็นไม่ก้าวรุดหน้าได้  
อย่างน่าทึ่ง เพราะเขาไม่ศรัทธาในตนเอง  
สิ่งที่เขาอยากเป็น เห็นได้แค่ภาพที่พรำมัว  
และก็เกิดความลังเลสงสัยว่า  
มันจะเป็นจริงได้หรือเปล่า ในที่สุดแล้ว  
เขาก็จะไม่ใส่ความพยายามแบบที่ผมใส่ลงไป  
เพราะเขาไม่รู้ลึกลงว่า เขามีโอกาสที่จะทำมันได้”**



## รูปแบบความสำเร็จ

การเพาะกายเป็นเรื่องยากยิ่ง กว่าที่จะประสบความสำเร็จ คนกรีกเป็นเลิศในความคิดที่ว่าสุขภาพใจที่ดีย่อมมีอยู่ในสุขภาพกายที่สมบูรณ์ และนับเป็นชาติแรกที่จัดทำบฝึกหัดพัฒนาร่างกาย คือ การฝึกยกน้ำหนักที่เพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ พร้อมกับการพักผ่อนที่เพียงพอ และการกินที่ถูกสุขลักษณะ การฝึกฝนเช่นนี้จะทำให้คุณสามารถเพิ่มขนาดและความเข้มแข็งของกล้ามเนื้อของคุณได้

อาร์โนลด์นำความรู้เรื่องกระบวนการที่จะทำให้ประสบความสำเร็จในการเพาะกายไปใช้ในด้านอื่นๆ ของชีวิตด้วย ในด้านการเพาะกาย เขามีเป้าหมายระยะยาว เช่น การชนะการแข่งขันรายการใหญ่ๆ อาทิ มิสเตอร์โอลิมเปีย ขณะเดียวกัน เขาก็มีเป้าหมายระยะกลาง เช่น การทำน้ำหนักให้ได้ ๒๓๕ ปอนด์ และมีไขมันในร่างกายเพียง ๖% รวมทั้งมีเป้าหมายระยะสั้นอีกนับร้อยรายการ เช่น ฝึก ๑๒ ท่า ยก น้ำหนักขนาด ๒๐๐ ปอนด์ หรือตัดเค้กออกจากรายการอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนัก ซึ่งต้องใช้ทั้งวินัยและความตั้งใจมุ่งมั่นเพื่อให้บรรลุเป้าหมายต่างๆ ดังกล่าว

เมื่อคุณประสบความสำเร็จเรื่องใดเรื่องหนึ่งในชีวิต ขอให้คุณนำเอารูปแบบที่ประสบความสำเร็จนั้นไปใช้กับเรื่องอื่นๆ ในชีวิตด้วย ถ้าคุณมีประสบการณ์เรื่องความสำเร็จเรื่องใดเรื่องหนึ่งมาแล้ว คุณย่อมสามารถนำประสบการณ์นั้นไปใช้ซ้ำในเรื่องอื่นๆ ได้ อันที่จริงทุกคนย่อมมีความสำเร็จในชีวิตมาบ้างแล้วทั้งนั้น ถ้าไม่เชื่อลองนึกย้อนหลังไปดูตัวเองเมื่อตอนเริ่มตั้งไข่หัดเดิน หัดพูด และหัดอ่านหนังสือดูสิ



“ใน ๒-๓ ปีแรก  
ผมสามารถเปลี่ยนรูปร่างของผมได้ทั้งตัว  
สิ่งนั้นบอกให้ผมรู้ว่า  
ถ้าผมสามารถเปลี่ยนแปลงตัวเองได้มากขนาดนั้น  
ผมก็ย่อมสามารถนำระเบียบวินัย  
และความมุ่งมั่นดังกล่าวนั้น  
ไปใช้เปลี่ยนแปลงเรื่องอื่นๆ ที่ผมต้องการได้ด้วย  
เหมือนกัน เช่น การเปลี่ยนอุปนิสัยตนเอง  
การเปลี่ยนมุมมองต่อชีวิต เป็นต้น”

ในการเรียนรู้ด้านธุรกิจ อาร์โนลด์ได้นำเอารูปแบบที่เขาประสบความสำเร็จในการเพาะกายไปปรับใช้ ทำให้เขากลายเป็นเศรษฐีเงินล้านตั้งนานแล้วก่อนที่จะไปมีชื่อเสียงในฮอลลีวูดด้วยซ้ำ<sup>๓</sup> และเขายังนำรูปแบบที่ใช้ในการฝึกเพาะกายไปใช้กับงานแสดง ทำให้พัฒนาบทบาทการแสดงได้ดีขึ้นๆ

---

<sup>๓</sup> เมื่อเขามาอเมริกา เขาใช้เงินรางวัลที่เขาได้รับลงทุนในธุรกิจอสังหาริมทรัพย์ และขายอุปกรณ์เพาะกายทางไปรษณีย์ ธุรกิจของเขาเป็นไปได้ด้วยดี เขาทำงานการแสดงไปด้วย และเขายังได้ปริญญาทางด้านธุรกิจจากมหาวิทยาลัยแห่งวิสคอนซิน



## กระหายอยู่เสมอ

อาร์โนลด์เป็นอัจฉริยะด้านเพาะกาย เหมือนที่เปเล่เป็นอัจฉริยะด้านฟุตบอล บรูซ ลี ด้านมวยกังฟู เอลวิส เพลสลีย์ ด้านร็อคแอนด์โรล

การเพาะกายถือเป็นกิจกรรมที่เหนื่อยหนักและเป็นเรื่องของกล้ามเนื้อ และยังไม่มีการที่จะเป็นนักเพาะกายต้นแบบล้าหน้าอาร์โนลด์ไปได้ อาร์โนลด์ได้ตั้งจุดมุ่งหมายและประสบความสำเร็จตามจุดมุ่งหมาย โดยไม่ลดละ เขามีแรงขับเคลื่อนแบบที่ไม่อาจหยุดยั้งได้ และอุทิศตัวจนทำให้แม้ในการแสดง เขาก็กลายเป็น “ตัวจริง” ในบทบาทหุ่นยนต์จากโลกอนาคต ในภาพยนตร์เรื่อง “The Terminator”



อาร์โนลด์ กล่าวว่า “ความหมายของชีวิตไม่ใช่เพียงการมีชีวิตอยู่ อยู่รอดได้ แต่ต้องหมายถึงการก้าวไปข้างหน้า การผจญภัย เพื่อประสบความสำเร็จ เพื่อเป็นผู้ชนะ”

คติจิตใจที่เขายึดถือคือ “กระหายอยู่เสมอ” ความหมายคืออย่ารู้สึกสบายมากเกินไป ความสำเร็จอาจฆ่าความรู้สึกนี้กิดคิด ทำให้คุณหลงคิดไปว่า ต้องทำเรื่องเดิมซ้ำแล้วซ้ำเล่า ซึ่งความจริงไม่จำเป็นต้องเป็นเช่นนั้น ตราบที่คุณมีชีวิตอยู่ คุณย่อมริเริ่มสร้างสรรค์ได้ ความคิดใหม่ๆ ย่อมเกิดขึ้นได้เสมอ และความสำเร็จระดับที่สูงขึ้นก็ย่อมเกิดมีได้







## อาร์โนลด์ฟีนต่อ : ประธานอียู<sup>๔</sup>

ชาวทีอาร์โนลด์ ชวาร์เซเนกเกอร์ “คนเหล็ก” หรือ “โค่นัน” แห่งวงการมายาฮอลลีวู้ด กำลังฝันหวานอยากจะนั่งเก้าอี้ประธาน คณะมนตรียุโรปกำลังเป็นจริงเป็นจังมากขึ้น หลายคนยังเชื่อด้วยซ้ำไปว่าฝันใหม่ของอาร์นี่อาจไม่ไกลเกินเอื้อม เนื่องจากสถานการณ์กำลังเอื้ออำนวย

ทั้งนี้ นิตยสารนิวสวีคเป็นฉบับแรกที่ปล่อยข่าวนี้ว่าบรรดาคณสันติที่ร้ายล้อมรอบตัวอดีตนักเพาะกายชาวออสเตรเลียวัย ๖๓ ปี ที่เพิ่งถอดหัวโขนผู้ว่าการรัฐแคลิฟอร์เนียเมื่อต้นปีที่ผ่านมา ได้พยายาม

---

<sup>๔</sup> จากบทความเรื่อง “เมื่ออาร์นี่อยากจะเป็นประธานอียู (๑)” โดยบุญรัตน์ อภิชาติไตรสรณ์ ในหนังสือพิมพ์คมชัดลึก

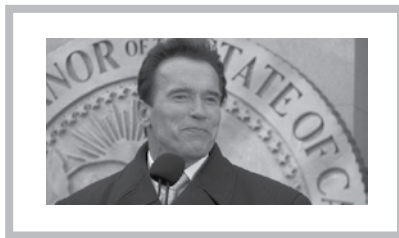


# ARNOLD SCHWARZENEGGER

พูดเป่าหูให้อาร์นีกลับไปยังบ้านเกิดที่ยุโรป เพื่อทำศึกชิงประธาน  
คณะมนตรียุโรปคนใหม่

เทอร์รี่ แทมมิเนน หัวหน้านักวางแผนของดาราตั้งจากเรื่อง  
“คนเหล็ก” ให้ความเห็นว่าในช่วง ๒-๓ ปีข้างหน้า ภาคีสมาชิกอยู่  
ต่างต้องการประธานคณะมนตรีคนใหม่ที่มีความสามารถ มากกว่า  
แค่นั่งในตำแหน่งประธานฝ่ายพิธีการ อันเป็นตำแหน่งเกียรติยศ  
แต่ไม่มีหน้าที่บทบาทสำคัญแต่อย่างใด แต่ประธานคนใหม่จะต้องเป็น  
คนที่สามารถผนึกกรวมอยู่เป็นหนึ่งเดียวกันได้จริงๆ

“ฝรั่งเศสไม่ยากได้ประธานคณะมนตรีที่เป็นชาวเยอรมนี  
ส่วนชาวเยอรมนีก็ไม่ยากได้ประธานคนใหม่เป็นชาวอิตาลี อาร์โนลด์  
ซึ่งถือตัวเองเป็นคนยุโรป เพียงแต่บินไปหาความก้าวหน้าในสหรัฐ  
มานาน ก็อาจเป็นตัวเลือกที่น่าสนใจที่ช่วยนำพาสหภาพยุโรปใหม่ให้  
ผนึกกรวมเป็นหนึ่งเดียวกันได้จริงๆ”



# คณะผู้จัดทำ

## บรรณาธิการบริหาร

นายกมลโลจจณ์ เชียงวงศ์ ผู้อำนวยการสถาบันดำรงราชานุภาพ

## ที่ปรึกษากองบรรณาธิการ

นายสงวน ธีระกุล ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านนโยบายและแผน

## หัวหน้ากองบรรณาธิการ

นางนิทฐา แสงทอง ผู้อำนวยการส่วนพัฒนาและบริหารจัดการความรู้

## กองบรรณาธิการ

นางวันเพ็ญ ทรงวิวัฒน์ นางนิรมล เกิดแก้ว

นายกิจชัย กุลสัมฤทธิ์ นางกาญจนา แจ่มมินทร์

## ศิลปกรรม / จัดทำรูปเล่ม

นางสาวอัจฉนา เตชะพันธุ์

ส่วนพัฒนาและบริหารจัดการความรู้ สถาบันดำรงราชานุภาพ  
สำนักงานปลัดกระทรวงมหาดไทย โทร. ๐-๒๒๒๑-๕๙๕๘, ๕๐๕๕๖ (สื่อสาร สป.มท.)



“บทความหรือข้อคิดเห็นใดๆ ที่ปรากฏในเอกสารความรู้ สตรี.

เป็นวรรณกรรมของผู้เขียนโดยเฉพาะ

สถาบันดำรงราชานุภาพและกองบรรณาธิการไม่จำเป็นต้องเห็นด้วย”



**ARNOLD**  
**SCHWARZENEGGER**