

บทวิจารณ์หนังสือ
ใครเอาเนยแข็งของฉันไป
ผู้เขียน: สเปนเซอร์ จอห์นสัน
ผู้แปล: ประภากร บรรพบุตร

วิจารณ์โดย ภูวรา มัสตุล* และสมศรี ถิ่นแสง
Phuwara Masstoon* and Somsri Thinsaeng

Received: January 26, 2022

Revised: January 30, 2022

Accepted: February 8, 2022



Who
Moved
My
Cheese?
ใครเอาเนยแข็งของฉันไป
Spencer Johnson, M.D.

ได้รับคำชื่นชมจากบุคคลชั้นนำและผู้ซื้อเสียงจากหลายวงการ
หนังสือที่ช่วยให้ใครหลายคนค้นพบความจริงของการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข
กล่าวถึงวิถีการดำเนินชีวิตในหลากหลายแง่มุม ทั้งการทำงาน ความสัมพันธ์ และอื่น ๆ อีกมากมาย

ประภากร บรรพบุตร แปล

รูปที่ 1 ปกหนังสือ ใครเอาเนยแข็งของฉันไป
ผู้เขียน : สเปนเซอร์ จอห์นสัน
ที่มา: Johnson (2019)

*Corresponding author E-mail: phuwara.mas@chandra.ac.th

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม กรุงเทพมหานคร 10900

Office of Academic Resources and Information Technology Chandrakasem Rajabhat University,

Bangkok 10900 Thailand

หนังสือ เรื่อง “ใครเอาเนยแข็งของฉันไป” หรือในฉบับภาษาอังกฤษ “Who Moved My Cheese” เป็นหนังสือที่ผู้วิจารณ์เคยได้อ่านและได้เห็นในท้องสมุทมนานมาก แต่ไม่เคยคิดจะหยิบมาอ่านเลย เพราะคิดว่าเป็นหนังสือประเภทเล่าเรื่องธรรมดา ๆ ของชาวต่างชาติที่ชอบทานชีสหรือเนยแข็งแล้วมีใครมาขโมยไป และด้วยเหตุนี้ ผู้วิจารณ์เป็นคนต่างจังหวัด ไม่ชอบทานชีสหรือเนยแข็งจึงทำให้มองข้ามไปเลย จนมาเมื่อปี พ.ศ. 2557 ผู้วิจารณ์ ได้ไปศึกษาต่อที่สถาบันแห่งหนึ่งซึ่งเป็นสาขาที่เกี่ยวข้องกับการบริหารธุรกิจและการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ อาจารย์ผู้สอนได้แนะนำให้อ่านหนังสือนอกเวลาในกลุ่มสาขาวิชาดังกล่าว เพื่อมานำเสนอในห้องเรียน และหนึ่งในนั้นมีหนังสือที่ชื่อว่า “ใครเอาเนยแข็งของฉันไป” จึงเป็นจุดเริ่มต้นของความสนใจในหนังสือเล่มนี้

หนังสือ เรื่อง “ใครเอาเนยแข็งของฉันไป” เป็นหนังสือที่ไม่ใช่เกาธรรมา แต่เป็นหนังสือเก่าที่ติดอันดับขายดีทั่วโลก และขายได้มากกว่า 35 ล้านเล่ม มีการพิมพ์ซ้ำถึง 41 ครั้ง โดยได้รับการแปลเป็นภาษาต่าง ๆ ถึง 44 ภาษา แต่งโดยนายแพทช์สเบนเซอร์ จอห์นสัน แพทย์สาขาจิตวิทยา ซึ่งเป็นหนังสือแนวจิตวิทยาการพัฒนาตนเอง ทั้งนี้ เนื้อหาภายในหนังสือมีการถ่ายทอดเรื่องราวในเชิงการเปรียบเทียบลักษณะนิสัยทั้ง 4 แบบ ตามช่วงเวลาที่ต้องสนองต่อการเปลี่ยนแปลงผ่านตัวละคร ประกอบด้วย ลักษณะนิสัยแบบที่ 1 การช่างสังเกตและรู้ทันต่อการเปลี่ยนแปลง ลักษณะนิสัยแบบที่ 2 การเดินไปข้างหน้าแบบไม่คิดอะไรมาก ลักษณะนิสัยแบบที่ 3 การรู้จักเปลี่ยนแปลงเพื่อเอาตัวรอดแต่ต้องใช้ระยะเวลา และลักษณะนิสัยแบบที่ 4 การยึดติดกับความสะดวกสบาย และปล่อยให้ความกลัวเข้าครอบงำ ส่งผลให้ผู้ที่อ่านหนังสือเล่มนี้ เกิดความเข้าใจถึงธรรมชาติและพฤติกรรมต่าง ๆ ผ่านการเล่าเรื่องและตัวละครในหนังสือเล่มนี้

ผู้เขียนใช้วิธีการเล่าทานซ้อนกัน 3 เรื่อง มีการนำเสนอได้อย่างมีสีสัน ทำให้ง่ายต่อการจดจำ น่าติดตาม และทำให้มีความสนุกสนานในการอ่าน สำหรับเนื้อหาในเรื่องมีการใช้คำนิยามอยู่ 2 คำ คือ “เนยแข็ง” เปรียบเสมือนโอกาส (Opportunity) หรือสิ่งที่เราต้องการมีในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นความสุข ความสบาย ความรักที่ดี ชีวิตที่มั่นคง บ้านหรือรถที่เราต้องการ รวมถึงครอบครัวที่อบอุ่น และ “เขาวงกต” เปรียบเสมือนสถานที่ (Place) ที่คนเราต่างแสวงหาสิ่งที่ต้องการมาเป็นของตนเอง อาจจะเป็นองค์กรสถานที่ทำงาน สังคมที่เราอาศัยอยู่ หรือสถานที่ที่มีความสัมพันธ์กับชีวิต ในที่นี้ผู้วิจารณ์ขอแยกนำเสนอเป็น 3 ตอน ประกอบด้วย

ตอนที่ 1 สังสรรค์เพื่อนร่วมรุ่นที่ชิคาโก ผู้เขียน กล่าวถึง ณ เมืองชิคาโก เพื่อนร่วมรุ่นสมัยมัธยมปลายกลุ่มหนึ่ง ได้นัดเจอกันที่ร้านอาหารอีกครั้งหลังจากที่ได้พบกันในงานคืนสู่เหย้าเมื่อวันก่อน แต่พวกเขายังอยากรับฟังเรื่องราวต่าง ๆ ของแต่ละคนให้มากขึ้น ในระหว่างรับประทานอาหารต่างสรวลเสเฮฮา หยอกล้อกันไปจนอึด จังหวะมาคุยกัน ด้วยความที่ไม่ได้เจอกันมานาน ต่างคนต่างเล่าถึงวิถีชีวิตของตนให้เพื่อน ๆ ฟัง รวมถึงเล่าปัญหาที่ได้พบเจอ วิธีแก้ปัญหา และวิธีการรับมือกับการเปลี่ยนแปลงที่แต่ละคนได้พบเจอ จึงมีคนที่ทั้งประสบความสำเร็จและประสบความล้มเหลว โดยเริ่มต้นที่ “แองเจลา” หนึ่งในกลุ่มคนที่กำลังสนทนาได้กล่าวขึ้นมาว่า “กลายเป็นว่าชีวิตของฉัน ไม่ได้เป็นไปอย่างที่เคคิดไว้ เมื่อสมัยอยู่โรงเรียน ซึ่งหลายอย่างเปลี่ยนไปมาก” จากนั้น “นาธาน” ผู้ดำเนินธุรกิจของครอบครัวแบบเดิมมาเป็นเวลานาน จนไม่มีคู่แข่งคนไหนมาแทนที่ได้ กล่าวรับต่อจากแองเจลาว่า “ใช่แล้ว...มันเปลี่ยนแปลงไปมากจริง ๆ” เพื่อน ๆ ต่างพากันแปลกใจว่าทำไมนาธานจึงพูดออกมาอย่างนั้น นาธานพูดต่อว่า “เพื่อน ๆ เคยสังเกตไหม คนเราไม่ชอบการเปลี่ยนแปลง ทั้ง ๆ ที่ทุกอย่างเปลี่ยนไป” จากนั้นเพื่อน ๆ ในกลุ่มต่างปลื้มกันเล่าถึงการเปลี่ยนแปลง และผลกระทบที่ได้รับ วิธีรับมือกับการเปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้น แล้ว “ไมเคิล” ก็พูดขึ้นมาว่า “ฉันเคยกลัวความเปลี่ยนแปลงนะ เมื่อครั้งการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่เกิดขึ้นกับธุรกิจ ฉันไม่รู้จะทำอะไร จนทำให้ฉันเกือบสูญเสียธุรกิจไป จนกระทั่งฉันได้อ่านเรื่องสั้น ๆ ตลก ๆ เรื่องหนึ่ง ที่ทำให้ความคิดทุกอย่างของฉันเปลี่ยนไป เพราะทำให้ฉันมองความเปลี่ยนแปลงต่างไปจากเดิม และฉันได้นำเรื่องนี้ไปเล่าให้กับพนักงานในบริษัทฟัง และพวกเขาก็ไปเล่าต่อ ไม่ช้า ไม่นาน ธุรกิจของพวกเรากลับดีขึ้นมาก เพราะพวกเราทุกคนต่างพากันปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลงได้เป็นอย่างดี จนทำให้สิ่งต่าง ๆ ดีขึ้นอย่างรวดเร็ว ไม่ว่าธุรกิจ ครอบครัว รวมถึงความรัก” แองเจลาถามต่อว่า “เรื่องมันเป็นอย่างไรเธอ” โดยไมเคิลตอบกลับว่า “เรื่องนี้มีชื่อว่า ใครเอาเนยแข็งของฉันไป” จากนั้นเพื่อนทั้งกลุ่มต่างพากันหัวเราะ แต่ “คาร์ลอส” พูดขึ้นมาว่า “ยังไม่ทันได้ฟังก็ชอบแล้วสิ เล่าให้ฟังเร็ว ๆ เถอะ” แล้วเขาจึงเล่าทานเรื่อง “ใครเอาเนยแข็งของฉันไป” ให้เพื่อนฟังจนจบ

ตอนที่ 2 เรื่อง “ใครเอาเนยแข็งของฉันไป” ผู้เขียน กล่าวถึง ครั้งหนึ่งนานมาแล้วมีสิ่งมีชีวิตสี่สิ่ง คือ คนแคระ 2 คน ชื่อว่า เฮม (Hem) และฮอว์ (Haw) กับหนูอีก 2 ตัว ชื่อว่า สนิฟฟ์ (Sniff) กับสเคอร์รี่ (Scurry) ชีวิตประจำวันของทั้ง 4 ตัวละคร คือ การตื่นแต่เช้า สวมรองเท้า Jogging วิ่งเข้าไปในเขาวงกต เพื่อตามหาสถานีเนยแข็งมาเป็นอาหาร โดยทั้งหนูและคนแคระใช้เวลาในการค้นหาอย่างมาก เจ้าหนูสองตัวใช้วิธีลองถูกลงผิด วิ่งไปเจอทางตันแล้วก็ลองเส้นทางใหม่ โดยใช้จมูกเป็นเครื่องนำทาง แต่สำหรับคนแคระสองคน ใช้สมองที่เหนือกว่าทำการหาเส้นทางไปสู่เนยแข็งที่เขาชอบ โดยใช้การคิดและการเรียนรู้จากประสบการณ์ในอดีต จากการค้นหาอย่างไม่หยุดยั้ง จนในที่สุดทั้งหมดยกเว้นฮอว์ก็เจอเนยแข็งก้อนใหญ่ที่สถานีเนยแข็ง “น.” ทั้งสี่ไม่รู้ว่าเนยแข็งมาจากไหน หรือใครเอามาวางไว้ให้ แต่ในที่สุดพวกเขาก็เจอมัน เจ้าหนูสนิฟฟ์และสเคอร์รี่ต่างดีใจ และกินเนยแข็ง

อย่างเอร็ดอร่อย พวกมันพากันแชนรองเท้า Jogging ไว้กับคอ เพื่อเตรียมพร้อมตลอดเวลา และทุกวันพวกมันจะคอยสังเกตว่ามีอะไรเปลี่ยนแปลงไปบ้างในสถานีเนยแข็งแห่งนี้ ส่วนคนแคะแถมและฮอว์ก็เช่นกัน พวกเขาดีใจและกินเนยแข็งอย่างเอร็ดอร่อย ถึงกับเขียนข้อความบนผนังว่า “มีเนยแข็งทำให้มีความสุข” วันต่อมาพวกเขาก็ไม่รีบร้อน ต่างค่อย ๆ เดินทางไปยังสถานีเนยแข็ง “น.” เช่นเดิม และไม่สนใจว่ารองเท้า Jogging จะมีความจำเป็นสำหรับพวกเขาอีกหรือไม่ การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นภายในสถานีเนยแข็ง พวกเขาก็ไม่สนใจ เพราะคนแคะทั้ง 2 คิดว่า เนยแข็งที่นี่มีเพียงพอสำหรับพวกเขาไปตลอดชีวิต จึงทำให้พวกเขาไม่ออกไปวิ่งหาเนยแข็งในที่แห่งใหม่เลย จนกระทั่งวันหนึ่งทั้งสี่มาที่สถานีเนยแข็ง “น.” เหมือนเดิมแต่กลับพบว่า เนยแข็งที่นั่นได้หายไปหมดแล้ว เจ้าหนูสนิฟฟ์และสเคอร์รี่ทั้งคู่ไม่ได้มีอาการตกใจต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเลย เพราะได้มีการสำรวจถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนั้นอยู่ตลอดเวลา ทุกครั้งที่มากินเนยแข็ง มันสังเกตได้ว่าขนาดของเนยแข็งเล็กลงไปเรื่อย ๆ เมื่อมันไม่พบเนยแข็งในที่เดิมอีก พวกมันไม่ยอมเสียเวลาคิด วิเคราะห์ หาสาเหตุอะไรมา เพราะมันไม่ยึดติดกับอะไร และรู้ว่าต้องทำอะไร ดังนั้น ทั้งสองจึงรีบออกเดินทางเพื่อไปตามหาสถานีเนยแข็งแห่งใหม่ทันที จนกระทั่งวันหนึ่งทั้งคู่ได้พบกับสถานีเนยแข็งแห่งใหม่ที่ดีและใหญ่กว่าเดิม

ส่วนคนแคะแถมและฮอว์ ทั้งสองไม่เคยสังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงในขนาดของเนยแข็ง และเมื่อพบว่า เนยแข็งที่นั่นได้หายไปหมดแล้ว ในนาทีแรกทั้งคู่มีพฤติกรรมที่เหมือนกัน คือ ต่างพากันตกใจว่าเนยแข็งของพวกเขากลับไปไหน เสม แสดงอาการไม่พอใจอย่างมาก และคิดว่าคงมีคนมาขโมยเนยแข็งของเขาไปจึงอุทานขึ้นมาว่า “ใครเอาเนยแข็งของฉันไป” ส่วนฮอว์แสดงอาการหวาดกลัวต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น และไม่อยากจะยอมรับถึงสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นเลย เขาทั้งสองเฝ้าแต่คร่ำครวญและตะโกนร้องว่า “มันไม่ยุติธรรม เอาเนยแข็งของเราไปทำไม ใครเป็นคนเอาไป” ทั้งเสมและฮอว์ยังคงวนเวียนกลับไปยังสถานีเดิมอยู่อย่างนั้นซ้ำ ๆ ทุกวัน แต่ผลลัพธ์ยังคงเหมือนเดิม ทั้งคู่เริ่มเครียด จนบางครั้งถึงกับทะเลาะกันเอง กระทั่งวันหนึ่ง ฮอว์ เริ่มคิดได้ว่า หากเขายังคงดันทุรัง กลับไปที่เดิมทุกวันย่อมไม่มีอะไรดีขึ้น เขาจึงควรที่จะเปลี่ยนแปลง ด้วยการออกไปตามหาเนยแข็งก้อนใหม่ เขาจึงชักชวนเสม ให้ออกเดินทางไปตามหาเนยแข็งก้อนใหม่ด้วยกัน แต่ เสม ปฏิเสธ ดังนั้น ฮอว์ จึงตัดสินใจว่าจะออกเดินทางไปตามหาสถานีเนยแข็งแห่งใหม่ ถึงแม้ว่าเขาจะยังมีความหวาดกลัวกับการหลงทางในเขาวงกตอยู่บ้าง แต่ในระหว่างทางเขาเจอเนยแข็งอยู่บ้างแต่ก็ไม่มาก เขาจึงได้เก็บเนยแข็งบางส่วนไปฝาก เสม และชักชวนให้ เสม เดินทางออกไปหาเนยแข็งสถานีใหม่พร้อมกับเขาอีกครั้งหนึ่ง แต่ เสม ปฏิเสธและบอกว่า “เขาชอบเนยแข็งแบบเก่ามากกว่า และจะไม่ยอมออกไปหาสถานีเนยแข็งแห่งใหม่ จนกว่าจะได้สิ่งที่เขาต้องการ” ฮอว์ จึงจำใจต้องปล่อยเพื่อนไว้เช่นนั้น ส่วนตัวเขาเองก็ออกเดินทางทันที

เมื่อ ฮอว์ ได้ออกเดินทางความคิดของเขาเริ่มเปลี่ยนแปลงไป ทีละเล็กละน้อย เขาได้พบข้อคิดและสัจธรรม ในระหว่างการเดินทาง และได้เขียนไว้บนผนังแต่ละแห่ง เพื่อเป็นร่องรอยให้กับ เสม เมื่อวันหนึ่ง เสม อาจเปลี่ยนใจที่จะเดินตามหาเนยแข็ง หากเขาเพียงได้อ่านข้อความบนผนัง เขาก็จะหาทางไปสถานีเนยแข็งได้ ข้อคิดและสัจธรรมที่ ฮอว์ ได้ค้นพบ ทำให้เขาเข้าใจว่า “การเปลี่ยนแปลงเป็นธรรมชาติที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ไม่ว่าเราอยากจะให้มันเกิดขึ้นหรือไม่ก็ตาม...หากเราเชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงจะเป็นอันตราย เรามักจะเกิดการต่อต้านมัน แต่ถ้าเชื่อว่า เราสามารถปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลงได้ ก็จะส่งผลดีอยู่ที่เราเลือกจะเชื่อแบบไหน ส่วนความกลัวที่เกิดขึ้น นั้นก็เป็นเพราะเขาสร้างมันขึ้นมาเอง” ดังนั้น เขาจึงเรียนรู้ที่จะเอาชนะความกลัว ด้วยการคิดเยาะเย้ยตัวเองตลอดว่า “ทำไมจะต้องกลัวในสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น และถ้าเขาไม่กลัวละ เขาคงลงมือทำอะไรได้อีกหลายอย่าง” รวมทั้งการออกเดินไปหาสถานีเนยแข็งในเขาวงกต อย่างมีความหวังด้วยพลังของความมุ่งมั่นตั้งใจ จนในที่สุด ฮอว์ ได้ค้นพบสถานีเนยแข็งแห่งใหม่ และที่แห่งนั้น ทำให้เขาได้เจอ เจ้าหนู สนิฟฟ์และสเคอร์รี่ อีกครั้ง ทั้งนี้ ถึงแม้ว่า ฮอว์ จะออกเดินทางตามหาเนยแข็งช้ากว่าเจ้าหนูทั้งสอง แต่ในที่สุดเขาก็ได้พบสถานีเนยแข็งแห่งใหม่ “ที่ใหญ่และดีกว่าเดิม” เช่นกัน

ตอนที่ 3 “ได้ความคิดกันในวันนั้น” ผู้เขียน กล่าวถึงเรื่องสืบเนื่องจากตอนที่ 1 โดยก่อนแยกย้ายจากกันกับเพื่อน ๆ ในกลุ่มได้มีการช่วยกันหาข้อสรุปจากนิทานเรื่อง “ใครเอาเนยแข็งของฉันไป” จนได้ข้อสรุปว่า

1. การเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ เราต้องเตรียมพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ และพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว เพราะ “ถ้าหากไม่เปลี่ยนแปลง เราก็อายุไม่รอด” หากเราเชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงจะเป็นอันตราย เราจะเกิดการต่อต้าน แต่ถ้าเชื่อว่า เราสามารถปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลงได้ จะส่งผลดีต่อตัวเรา ซึ่งอยู่ที่เราเลือกจะเชื่ออย่างไร

2. การเฝ้าสังเกตความเปลี่ยนแปลง “อยากได้ผลลัพธ์ใหม่ ๆ อย่างทำแบบเดิม ผลลัพธ์จะเปลี่ยนแปลง ต่อเมื่อพฤติกรรมนั้นเปลี่ยนไป”

3. อย่าให้ความกลัวมาหยุดยั้งการเริ่มต้นสิ่งใหม่ ซึ่งความกลัวที่มีมากเกินไป ย่อมไม่ก่อให้เกิดประโยชน์อันใด แต่ถ้าหลุดจากความกลัวได้เมื่อใด เราจะมีอิสระในความคิดและการกระทำนั้นทันที

4. ไม่ใช่การเปลี่ยนแปลงทุกอย่างเป็นสิ่งที่ดี แต่มันมีความจำเป็นที่จะต้องเปลี่ยน ฉะนั้น เราจึงต้องหาประโยชน์จากการเปลี่ยนแปลง ด้วยการเรียนรู้จากมันและปรับตัวของเรา เพื่อที่จะได้ทำสิ่งต่าง ๆ มากยิ่งขึ้น

5. การไม่ยอมเปลี่ยนแปลง ย่อมจะทำให้ทุกสิ่งทุกอย่างหยุดชะงักลง มีแต่ความกล้าที่จะเปลี่ยนแปลงเท่านั้น จึงจะสามารถค้นพบสิ่งใหม่ ๆ ในชีวิตได้

6. การกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน แต่ละคนจะมีวิธีการค้นพบความสำเร็จเป็นของตนเอง

7. การลองผิด ลองถูก ยังดีกว่าไม่ลงมือทำอะไรเลย

8. การเริ่มต้นใหม่และการเปลี่ยนวิถีทางที่จะทำให้เกิดบรรลุเป้าหมาย ถึงแม้จะช้าแต่สามารถทำให้ประสบผลสำเร็จได้เช่นกัน แต่การเริ่มต้นใหม่เร็วเท่าใดอาจเกิดโอกาสของความสำเร็จเร็วมากขึ้นเท่านั้น

ทั้งนี้ ข้อคิดที่ได้จากการอ่านหนังสือเล่มนี้ ผู้อ่านจะได้แนวคิดในแง่ของวิธีการ “การจัดการความเปลี่ยนแปลงและพฤติกรรมที่ยึดติดที่เกิดจากวิถีชีวิตของแต่ละคน” อาจเกี่ยวข้องกับเรื่องการทำงานรวมถึงเรื่องความรัก ซึ่งสามารถนำมาประยุกต์ใช้ เพื่อแก้ปัญหาในสถานการณ์ปัจจุบันได้ โดยความแตกต่างของมุมมอง แนวคิด และวิธีในการจัดการกับความเปลี่ยนแปลงผ่านตัวละครในหนังสือจากคำว่า “เนยแข็ง” ที่เปรียบเสมือนความสุขที่ทุกคนต้องการ รวมถึงความสบาย การกำหนดเป้าหมายในชีวิต และครอบครัวที่แสนอบอุ่น ทำได้ดีที่สุด สิ่งเดียวในชีวิตที่ไม่เปลี่ยนแปลง คือ “การเปลี่ยนแปลง” แต่สิ่งสำคัญไม่ได้อยู่ที่การเปลี่ยนแปลง แต่เป็นทัศนคติของเราที่เปลี่ยนไปต่างหาก ที่จะทำให้เราไปถึงเป้าหมายที่ต้องการ

เอกสารอ้างอิง

Johnson, S. (2019). *Who moved my cheese?* [ใครเอาเนยแข็งของฉันไป] (41th ed.). Nanmeebooks. (in Thai)