

# สารบัญ

บทนำ

7

## ส่วนที่หนึ่ง

### มองความเครียดในมุมใหม่

#### บทที่ 1

วิธีเปลี่ยนความคิด  
ที่คุณมีต่อความเครียด

25

#### บทที่ 2

เหนือกว่าสู้หรือหนี

65

#### บทที่ 3

ชีวิตที่มีความหมาย  
คือชีวิตที่มีความเครียด  
เป็นองค์ประกอบ

99

## ส่วนที่สอง

### แปรรูปความเครียด

การเก่งเรื่องความเครียดหมายความว่าอย่างไร 135

#### บทที่ 4

การทุ่มเทความพยายาม

ทำไมความกังวลถึงช่วยให้คุณรับมือกับ  
ความท้าทายได้สำเร็จ

141

#### บทที่ 5

การเชื่อมโยง

ความห่วงใยก่อให้เกิด  
ความยืดหยุ่นทางจิตใจได้อย่างไร

185

#### บทที่ 6

เติบโต

ทำไมช่วงเวลาที่ยากลำบากถึงทำให้คุณแข็งแกร่งขึ้น

243

#### บทที่ 7

การทบทวนครั้งสุดท้าย

291

ประวัติผู้เขียน

297

# บทนำ

ถ้าต้องอธิบายความรู้สึกที่มีต่อความเครียด ประโยคใดตรงกับความรู้สึกของคุณมากกว่ากัน

- 1) ความเครียดเป็นสิ่งที่อันตรายซึ่งฉันควรหลีกเลี่ยง ลด และจัดการกับมัน
- 2) ความเครียดเป็นสิ่งที่มีความหมายซึ่งฉันควรยอมรับ ทำความเข้าใจ และใช้ประโยชน์

หากย้อนกลับไปเมื่อห้าปีก่อนฉันคงเลือกข้อแรกโดยไม่ลังเลเลยสักนิด ฉันเป็นนักจิตวิทยาสุขภาพ และสิ่งที่ฉันได้เรียนรู้อย่างชัดเจนจากการศึกษาด้านจิตวิทยาและการแพทย์ก็คือความเครียดเป็นสิ่งเลวร้าย

ฉันใช้เวลาหลายปีไปกับการสอน จัดการสัมมนาเชิงปฏิบัติการ วิจัย รวมทั้งเขียนบทความและหนังสือหลายเล่มเกี่ยวกับแนวคิดดังกล่าว ฉันบอกผู้คนที่ว่าความเครียดทำให้เจ็บป่วยและเพิ่มความเสี่ยงในทุกด้าน ไม่ว่าจะ

เป็นไข้หวัดธรรมดา โรคหัวใจ โรคซึมเศร้า หรือการเสพติด รวมถึงฆ่า เซลล์สมอง ทำลายดีเอ็นเอ และทำให้แก่เร็วขึ้นด้วย นอกจากนี้ ฉันยัง ให้คำแนะนำผ่านสื่อมากมาย ได้ตั้งแต่หนังสือพิมพ์เดอะ วอชิงตัน โพสต์ ไปจนถึงนิตยสารมาร์ธา สจวร์ต เวดดิงส์ เกี่ยวกับวิถีลดความเครียดที่คุณ น่าจะเคยได้ยินมาเป็นพันครั้งแล้ว เช่น หายใจเข้าลึก ๆ นอนหลับให้ เพียงพอ บริหารจัดการเวลาให้ดี และทำอะไรก็ตามที่ช่วยลดความเครียด ให้คุณได้

ฉันมองความเครียดเป็นศัตรู และไม่ได้มีแค่ฉันคนเดียวที่คิดแบบนี้ นักจิตวิทยา แพทย์ และนักวิทยาศาสตร์จำนวนมากก็ต่อต้านความเครียด เช่นกัน พวกเขาเชื่อว่าความเครียดคือโรคระบาดแสนอันตรายที่ต้องหาทาง หยุดยั้งให้ได้

แต่ตอนนี้ฉันเปลี่ยนความคิดที่มีต่อความเครียดแล้ว และอยาก ทำให้คุณเปลี่ยนความคิดด้วย

ฉันขอเริ่มด้วยการเล่าถึงการค้นพบทางวิทยาศาสตร์ที่น่าตกตะลึง ซึ่งทำให้ฉันมองความเครียดในมุมใหม่เป็นครั้งแรก ในการวิจัยครั้งหนึ่ง เมื่อปี 2011 ทีมวิจัยได้ศึกษาข้อมูลของการสำรวจความคิดเห็นเมื่อปี 1998 ซึ่งถามผู้ใหญ่ 30,000 คนในอเมริกาว่าช่วงปีที่ผ่านมาพวกเขารู้สึกเครียดมาก แค่ไหน และเชื่อหรือไม่ว่าความเครียดเป็นอันตรายต่อสุขภาพ จากนั้น ทีมวิจัยก็สืบค้นข้อมูลว่าในช่วงแปดปีหลังจากนั้น มีผู้ตอบแบบสอบถาม คนไหนเสียชีวิตไปแล้วบ้าง ฉันขอแจ้งข่าวร้ายก่อนว่าความเครียดระดับสูง ทำให้ความเสี่ยงในการเสียชีวิตเพิ่มขึ้นถึง 43 เปอร์เซ็นต์ แต่สิ่งที่ดึงดูด ความสนใจของฉันคือความเสี่ยงที่เพิ่มขึ้นนี้เกิดขึ้นกับผู้ที่ไม่เชื่อว่าการเครียด เป็นอันตรายต่อสุขภาพเท่าที่นั้น ส่วนคนที่ระบุว่ามีความเครียดสูงแต่ไม่ได้ มองว่าความเครียดเป็นอันตรายไม่มีความเสี่ยงเพิ่มขึ้นเลย อันที่จริง คนกลุ่มนี้มีความเสี่ยงที่จะเสียชีวิตน้อยที่สุดในบรรดากลุ่มตัวอย่างทั้งหมด ซึ่งน้อยกว่ากลุ่มที่ระบุว่ามีความเครียดต่ำมากด้วยซ้ำ

สุดท้ายที่มิจิก็ได้อธิบายว่าสิ่งที่คร่ำครวญผู้คนไม่ใช่ความเครียด แต่เป็นการผสมผสานกันของความเครียดกับ*ความเชื่อ*ที่ว่าความเครียดเป็นอันตราย ทั้งยังประเมินว่าตลอดระยะเวลาแปดปีนั้นอาจมีชาวอเมริกันถึง 182,000 คนที่เสียชีวิตก่อนวัยอันควรเพราะ*เชื่อ*ว่าความเครียดเป็นอันตรายต่อสุขภาพ

ตัวเลขนี้ทำให้ฉันถึงกับอึ้ง เพราะมันหมายความว่ามีคนเสียชีวิตถึงปีละกว่า 20,000 คน! เมื่อเทียบกับสถิติของศูนย์ควบคุมและป้องกันโรคของอเมริกาแล้ว “การ*เชื่อ*ว่าความเครียดไม่ดีต่อคุณ” นับเป็นสาเหตุการเสียชีวิตลำดับที่ 15 โดยคร่ำครวญผู้คนไปมากกว่าแม้จะมีพริก การฆาตกรรม และ*เชื่อ*เอชไอวีหรือโรคเอดส์เสียอีก

คุณคงพอนึกออกว่าการค้นพบนี้ทำให้ฉันออกสั่นขวัญแขวน ตลอดระยะเวลาที่ผ่านมาฉันทุ่มเทเวลาและพลังงานทั้งหมดเพื่อโน้มน้าวให้ผู้คน*เชื่อ*ว่าความเครียดเป็นอันตรายต่อสุขภาพ ฉันก็ทักท้วงเองว่าแนวคิดดังกล่าวและสิ่งที่ฉันทำมาตลอดคือการช่วยเหลือผู้คน แต่ถ้าฉันคิดผิดละ แม้เทคนิคลดความเครียดที่ฉันแนะนำอย่างการออกกำลังกาย การฝึกสมาธิ และการสานสัมพันธ์กับผู้อื่นจะมีประโยชน์จริง ๆ แต่ฉันลดทอนคุณค่าของสิ่งเหล่านั้นด้วยการบอกวามันเป็นแค่ตัวช่วยบรรเทาความเครียดซึ่งเป็นสิ่งเลวร้ายซะใหม่ เป็นไปได้หรือไม่ว่าสิ่งที่ฉันทำนั้นส่งผลเสียต่อการจัดการความเครียดมากกว่าที่จะก่อให้เกิดผลดี

ฉันยอมรับว่าฉันอยากแกล้งทำเป็นไม่รู้เรื่องการวิจัยนั้น โดยปลอมตัวเองว่ามันเป็นแค่การวิจัยครั้งหนึ่ง แต่ประเด็นคือมันเป็นการวิจัยเชิงสหสัมพันธ์! ที่มิจิพิจารณาสารพัดปัจจัยซึ่งรวมถึงเพศ เชื้อชาติ ชาติพันธุ์ อายุ ระดับการศึกษา รายได้ สถานภาพการทำงาน สถานภาพสมรส การสูบบุหรี่ กิจกรรมทางกาย โรคเรื้อรัง และประกันสุขภาพ ทว่าไม่มีสิ่งใดสามารถอธิบายได้ว่าทำไมความ*เชื่อ*เรื่องความเครียดและระดับความเครียดถึงส่งผลต่อความเสี่ยงของการเสียชีวิต อย่างไรก็ตาม การวิจัยนี้เป็นแค่การนำข้อมูลจากฐานข้อมูลต่าง ๆ มาวิเคราะห์โดยไม่ได้ลงมือ

ทำการทดลองเพื่อแทรกแซงหรือเปลี่ยนความเชื่อของผู้เข้าร่วมการทดลองเลย ทีมวิจัยจึงไม่สามารถฟันธงได้ว่าความเชื่อคือสิ่งที่คร่าชีวิตของผู้คนไป ถ้าอย่างนั้นเป็นไปได้ไหมว่าคนที่เชื่อว่าความเครียดเป็นอันตรายจะมีความเครียดบางอย่างที่ร้ายแรงกว่าคนอื่น หรือมีบุคลิกภาพบางอย่างที่ทำให้พวกเขาได้รับผลกระทบเชิงลบจากความเครียดมากเป็นพิเศษ

ไม่ว่าอย่างไรฉันก็ไม่สามารถหยุดคิดถึงการวิจัยนี้ได้ มันไม่เพียงทำให้ฉันเริ่มสงสัยในตัวเอง แต่ฉันยังมองเห็นโอกาสบางอย่างด้วย ฉันบอกนักศึกษาของมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ดที่เรียนจิตวิทยาเสมอว่าการค้นพบทางวิทยาศาสตร์ที่น่าตื่นตะลึงที่สุดคือการค้นพบที่ทำทลายความคิดที่พวกเรามีต่อตัวเองและโลก ตอนนี่ถึงเวลาที่ฉันต้องนำคำกล่าวนั้นมาใช้เอง แล้วฉันพร้อมที่จะทำทลายความเชื่อของตัวเองหรือไม่

การค้นพบว่าความเครียดจะอันตรายก็ต่อเมื่อคุณเชื่อว่ามันเป็นเช่นนั้นเปิดโอกาสให้ฉันได้ทบทวนสิ่งที่ตัวเองสอนคนอื่นมาตลอด และที่สำคัญกว่านั้นคือมันกระตุ้นให้ฉันทบทวนมุมมองที่ตัวเองมีต่อความเครียดด้วย ฉันควรจะคว้าโอกาสนี้ไว้หรือเก็บเอกสารนั้นเข้ากรุแล้วทำสงครามกับความเครียดต่อไป

**ป**ัจจัยสองอย่างที่ฉันได้เรียนรู้จากเส้นทางสู่การเป็นนักจิตวิทยาสุขภาพทำให้ฉันเปิดรับแนวคิดที่ว่าความเชื่อที่แต่ละคนมีต่อความเครียดเป็นสิ่งสำคัญ และการบอกผู้คนที่ “ความเครียดจะฆ่าคุณ!” อาจก่อให้เกิดผลลัพธ์ที่ไม่ตั้งใจ

ปัจจัยแรกคือความเข้าใจว่าความเชื่อบางอย่างมีอิทธิพลต่อการมีชีวิตที่ยืนยาว เช่น คนที่มีทัศนคติเชิงบวกต่อการแก่ตัวมักอายุยืนกว่าคนที่มีความทัศนคติเชิงลบ ในการวิจัยอันโด่งดังครั้งหนึ่ง ทีมวิจัยจากมหาวิทยาลัยเยลได้ติดตามผู้ใหญ่วัยกลางคนกลุ่มหนึ่งนานถึง 20 ปี และพบว่าผู้ที่มีทัศนคติเชิงบวกต่อการแก่ตัวมีอายุยืนกว่าผู้ที่มีทัศนคติเชิงลบ 7.6 ปีโดยเฉลี่ย เพื่อ

ให้เห็นได้ชัดเจนว่าตัวเลขนี้น่าทึ่งแค่ไหน ลองพิจารณาข้อมูลนี้เทียบกับความจริงที่ว่าหลายสิ่งที่จะเป็นปัจจัยสำคัญต่ออารมณ์อายุยืนสามารถช่วยยืดอายุขัยได้ไม่ถึง 4 ปีโดยเฉลี่ย ไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกายเป็นประจำ การไม่สูบบุหรี่ หรือการรักษาระดับความดันโลหิตและคอเลสเตอรอลที่เหมาะสม

อีกหนึ่งตัวอย่างที่แสดงให้เห็นว่าความเชื่อสามารถส่งผลกระทบต่อในระยะยาวคือเรื่องความไวใจ โดยผู้ที่เชื่อว่าผู้คนส่วนใหญ่ไวใจได้มีแนวโน้มที่จะอายุยืนกว่า ในการวิจัยที่ใช้เวลายาวนานถึง 15 ปี ทีมวิจัยจากมหาวิทยาลัยดุ๊กพบว่าผู้เข้าร่วมการทดลองที่มีอายุมากกว่า 55 ปี ในกลุ่มที่มองว่าคนอื่นไวใจได้ยังคงมีชีวิตรอดอยู่จนจบการวิจัยเป็นจำนวน 60 เปอร์เซ็นต์ ส่วนกลุ่มที่มองว่าคนอื่นไวใจไม่ได้กลับมีผู้เสียชีวิตสูงถึง 60 เปอร์เซ็นต์

การค้นพบเหล่านี้ทำให้ฉันเชื่อว่าความเชื่อบางอย่างก็สำคัญต่อสุขภาพและการมีชีวิตรที่ยืนยาว แต่สิ่งที่ฉันยังไม่รู้คือความเชื่อที่เรามีต่อความเครียดเป็นเช่นนั้นด้วยหรือเปล่า

ปัจจัยที่สองที่ทำให้ฉันพร้อมจะยอมรับว่าตัวเองอาจคิดผิดเรื่องความเครียดคือผลลัพธ์ของแนวคิดในการสร้างเสริมสุขภาพที่ผ่าน ๆ มา แม้สุดท้ายความจริงจะปรากฏว่าการบอกผู้คนว่าความเครียดกำลังฆ่าพวกเขาเป็นกลยุทธ์ที่แย่นี้ก็ไม่ใช่ครั้งแรกที่กลยุทธ์ยอตนิยมในการสร้างเสริมสุขภาพกลับก่อให้เกิดผลลัพธ์ที่ตรงกันข้าม ก่อนหน้านั้นกลยุทธ์จำนวนหนึ่งซึ่งถูกนำไปใช้อย่างแพร่หลายเพื่อกระตุ้นพฤติกรรมที่ดีต่อสุขภาพก็นำไปสู่ผลลัพธ์ที่ตรงข้ามกับความคาดหวังของบุคลากรทางการแพทย์

ตัวอย่างเช่น บางครั้งฉันก็ขอให้แพทย์ที่ได้มีโอกาสพูดคุยด้วยลองคาดการณ์ผลลัพธ์ของการพิมพ์ภาพเตือนใจสิ่งหอมควันลงบนซองบุหรี่ แพทย์ส่วนใหญ่เชื่อว่าภาพเหล่านั้นจะช่วยลดความอยากสูบบุหรี่และกระตุ้นให้นักสูบเลิกบุหรี่ แต่ผลการวิจัยหลายครั้งกลับแสดงให้เห็นว่า มันมักให้ผลลัพธ์ที่ตรงกันข้าม โดยภาพที่นำกลับมาอีกมากกลับกระตุ้นให้นักสูบ

อยากสูบบุหรี่มากขึ้น (เช่น ภาพผู้ป่วยมะเร็งปอดกำลังนอนรอความตาย บนเตียงในโรงพยาบาล) เหตุผลที่เป็นเช่นนั้นก็เพราะภาพดังกล่าวก่อให้เกิดความกลัว และแน่นอนว่าคงไม่มีวิธีไหนช่วยสงบจิตใจได้ดีไปกว่า การสูบบุหรี่สักมวน บรรดาแพทย์ที่กักตักไปว่าความกลัวจะทำให้หนักสูบบุหรี่เปลี่ยนพฤติกรรม แต่ความจริงคือมันกระตุ้นให้พวกเขาหลีกเลี่ยงความรู้สึกแสบ ๆ ต่างหาก

อีกหนึ่งกลยุทธ์สร้างเสริมสุขภาพที่ให้ผลลัพธ์ตรงกันข้ามกับความตั้งใจเสมอก็คือการทำให้ผู้คนรู้สึกอับอายที่มีพฤติกรรมไม่ดีต่อสุขภาพ ในการวิจัยหนึ่งของมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ซานตาบาร์บารา ทีมวิจัยขอให้ผู้หญิงที่มีน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์อ่านบทความจากหนังสือพิมพ์ *เดอะ นิวยอร์ก ไทมส์* เกี่ยวกับบรรดานายจ้างซึ่งเลือกปฏิบัติต่อพนักงานที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ ผลปรากฏว่าแทนที่จะตั้งใจเข้าหมายเพื่อลดน้ำหนัก พวกเธอกลับกินอาหารขยะสูงกว่าถึงสองเท่าเมื่อเทียบกับกลุ่มที่อ่านบทความเกี่ยวกับประเด็นอื่น ๆ ในที่ทำงาน

แพทย์จำนวนมากเชื่อว่าความกลัว ความอับอาย การตำหนิตัวเอง และความอับอายเป็นสิ่งจูงใจอันทรงพลังที่ช่วยให้ผู้คนหันมาพัฒนาสุขภาพของตัวเอง แต่การทดลองทางวิทยาศาสตร์กลับพบว่าสิ่งเหล่านั้นผลักดันให้ผู้คนทำพฤติกรรมที่แพทย์ต้องการกำจัด ฉันเห็นเรื่องทำนองนี้มาตลอดระยะเวลาหลายปี กล่าวคือแพทย์และจิตแพทย์สื่อสารด้วยข้อความที่พวกเขาคิดว่าจะช่วยกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ดี แต่กลับกลายเป็นว่าผู้รับสารรู้สึกอึดอัดใจ หดหู่ และถูกกระตุ้นให้รับมือด้วยพฤติกรรมที่บ่อนทำลายตัวเอง

หลังจากพบการวิจัยที่ระบุว่าความเชื่อเกี่ยวกับความเครียดนั้น เชื่อมโยงกับความเสี่ยงในการเสียชีวิต ฉันก็เริ่มสังเกตปฏิกิริยาของผู้คนเมื่อฉันพูดถึงอันตรายของความเครียด และพบว่าสิ่งที่ฉันพูดก่อให้เกิดความรู้สึกแสบ ๆ เช่นเดียวกับคำเตือนทางการแพทย์ที่ต้องการกระตุ้นให้เกิดความหวาดกลัวหรืออับอาย เช่น เมื่อฉันบอกบรรดานักศึกษาปริญญาตรี



ที่กำลังเหนื่อยล้าในช่วงก่อนสอบปลายภาคว่าผลเสียของความเครียดมีอะไรบ้าง พวกเขาที่มีสีหน้าหดหู่มากกว่าเดิม และผู้ดูแลผู้ป่วยบางคนก็ถึงกับร้องไห้เมื่อฉันพูดถึงสถิติอันน่ากลัวเกี่ยวกับความเครียด ไม่มีใครเลยที่ตอบสนองด้วยการบอกว่า “ขอบคุณจริง ๆ ที่ทำให้ฉันตระหนักได้ว่าชีวิตที่เต็มไปด้วยความเครียดนั้นอันตรายแค่ไหน ฉันรู้ว่าตัวเองสามารถกำจัดความเครียดได้ แต่ไม่เคยคิดจะลงมือทำเท่านั้นเอง!”

ฉันตระหนักว่าแม้ฉันจะเชื่อว่าความเครียดเป็นเรื่องสำคัญที่ทุกคนควรทำความเข้าใจ แต่วิธีของฉันอาจยังไม่เข้าที่เข้าทาง ทุกสิ่งที่คุณบอกมาเกี่ยวกับการจัดการความเครียดล้วนตั้งอยู่บนสมมุติฐานที่ว่าความเครียดเป็นอันตรายและทุกคนจำเป็นต้องรู้เรื่องนี้ จากนั้นเมื่อเข้าใจว่าความเครียดเลวร้ายแค่ไหน พวกเขาก็จะพยายามลดความเครียด ส่งผลให้มีสุขภาพแข็งแรงขึ้นและมีความสุขมากขึ้น แต่ตอนนี้ฉันชักไม่แน่ใจแล้วว่าความคิดนี้ถูกต้องจริงหรือไม่

**ค** ความสงสัยใ้ครู้ว่าทัศนคติเกี่ยวกับความเครียดของคนเรามีอิทธิพลอย่างไรต่อผลกระทบที่เกิดจากความเครียดผลักดันให้ฉันค้นหาหลักฐานเพิ่มเติม ฉันอยากรู้ว่าความเชื่อเกี่ยวกับความเครียดสำคัญจริงหรือไม่ และถ้าการเชื่อว่าความเครียดอันตรายส่งผลเสียต่อคุณจริง ๆ ทางเลือกที่เหมาะสมคืออะไร ความเครียดมีข้อดีอะไรที่ควรค่าแก่การยอมรับหรือไม่

ฉันเริ่มศึกษาการวิจัยและการสำรวจทางวิทยาศาสตร์ในช่วงสามทศวรรษที่ผ่านมา โดยพิจารณาข้อมูลด้วยใจที่เปิดกว้าง ผลก็คือฉันพบหลักฐานที่แสดงให้เห็นถึงผลกระทบจำนวนหนึ่งของความเครียดซึ่งเป็นอันตรายจริง ๆ อย่างที่เราถกกันมาตลอด แต่ในขณะที่เดียวกันก็พบหลักฐานที่แสดงให้เห็นถึงประโยชน์ของความเครียดซึ่งเรามักมองข้ามด้วย ฉันศึกษาความเป็นมาของความเครียดเพื่อหาข้อมูลเพิ่มเติมว่าทำไมแวดวงจิตวิทยาและการแพทย์ถึงเชื่อว่าความเครียดเป็นสิ่งเลวร้าย รวมทั้งพูดคุย

กับบรรดานักวิทยาศาสตร์ซึ่งเป็นนักวิจัยรุ่นใหม่ที่ดีให้เห็นถึงข้อดีของความเครียดและทำให้เราต้องปรับมุมมองใหม่ สิ่งที่คุณได้เรียนรู้จากการวิจัย การสำรวจ และการพูดคุยเหล่านี้ทำให้ความเชื่อเกี่ยวกับความเครียดของคุณเปลี่ยนแปลงไปอย่างสิ้นเชิง องค์ความรู้ล่าสุดเกี่ยวกับความเครียดเผยให้เห็นว่าความเครียดสามารถทำให้คุณฉลาด เข้มแข็ง และประสบความสำเร็จมากขึ้น มันช่วยให้คุณได้เรียนรู้และเติบโต แถมยังถึงขั้นกระตุ้นความกล้าและความเห็นอกเห็นใจได้ด้วย ส่วนการเปลี่ยนความคิดที่มีต่อความเครียดก็สามารถช่วยให้คุณสุขภาพแข็งแรงและมีความสุขมากขึ้นได้ ความคิดที่คุณมีต่อความเครียดส่งผลกระทบต่อทุกอย่างในชีวิต ไล่ตั้งแต่สุขภาพของหัวใจและหลอดเลือดไปจนถึงความสามารถในการค้นหาสิ่งที่มีความหมายต่อชีวิตของคุณอย่างแท้จริง วิธีที่ดีที่สุดในการจัดการความเครียดไม่ใช่การลดหรือหลีกเลี่ยงมัน แต่เป็นการมองความเครียดในมุมใหม่และยอมรับมัน

ด้วยเหตุนี้ เป้าหมายของคุณในฐานะนักจิตวิทยาสุขภาพจึงไม่เหมือนเดิมอีกต่อไป ตอนนี้ฉันไม่ต้องการช่วยคุณกำจัดความเครียดแล้ว แต่อยากช่วยให้คุณจัดการความเครียดได้เก่งขึ้น นั่นคือวิธีคิดขององค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับความเครียด และเป็นเป้าหมายของหนังสือเล่มนี้ด้วย

## เกี่ยวกับหนังสือเล่มนี้

หนังสือเล่มนี้มีพื้นฐานมาจากหลักสูตรศาสตร์ใหม่เกี่ยวกับความเครียดซึ่งฉันสอนอยู่ที่ศูนย์การศึกษาต่อเนื่องของมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด หลักสูตรนี้เปิดรับผู้เรียนทุกวัยและทุกชนชั้นอาชีพ โดยฉันออกแบบมันขึ้นมาเพื่อเปลี่ยนแปลงวิธีคิดและวิธีใช้ชีวิตอยู่กับความเครียดของผู้คน

การทำความเข้าใจองค์ความรู้เกี่ยวกับการยอมรับความเครียดสักเล็กน้อยมีประโยชน์ทั้งหมดสองประการ ประการแรกคือองค์ความรู้ดังกล่าวเป็นสิ่งที่น่าสนใจมาก โดยทุกการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาธรรมชาติของมนุษย์คือโอกาสในการทำความเข้าใจตัวเองและคนที่คุณรักให้ดีขึ้น ประการที่สองคือองค์ความรู้เกี่ยวกับความเครียดมีหลายสิ่งที่น่าสนใจ บางแนวคิดเกี่ยวกับความเครียดก็เป็นสิ่งที่ไม่น่าเชื่อและมีแนวโน้มที่จะถูกมองข้ามได้อย่างง่ายดายหากปราศจากหลักฐานยืนยัน ซึ่งรวมถึงแนวคิดหลักของหนังสือเล่มนี้ที่ว่าความเครียดสามารถส่งผลดีต่อคุณได้ ดังนั้นการทำความเข้าใจที่อยู่เบื้องหลังจึงช่วยให้คุณสามารถพิจารณาแนวคิดเหล่านั้นและใคร่ครวญว่าจะนำมาไปประยุกต์ใช้กับชีวิตของตัวเองอย่างไร

จริงอยู่ว่าการวิจัยอันน่าทึ่งที่เจอโดยบังเอิญกระตุ้นให้ฉันหันกลับมาทบทวนเกี่ยวกับความเครียด แต่กลยุทธ์ต่าง ๆ ในหนังสือเล่มนี้ไม่ได้มีรากฐานมาจากการวิจัยดังกล่าวเพียงอย่างเดียว มันเกิดจากการวิจัยหลายร้อยครั้งและความเข้าใจอันถ่องแท้ของนักวิทยาศาสตร์หลายสิบคนที่ฉันพูดคุยด้วย อย่างไรก็ตาม การละเลยองค์ความรู้แล้วเข้าไปพูดถึงกลยุทธ์ทันทีไม่ใช่วิธีที่เหมาะสม เพราะการเข้าใจสิ่งที่อยู่เบื้องหลังจะช่วยให้คุณปฏิบัติตามกลยุทธ์เหล่านั้นได้ดียิ่งขึ้น หนังสือเล่มนี้จึงจะกล่าวถึงศาสตร์ใหม่เกี่ยวกับความเครียดและสิ่งที่บรรดานักจิตวิทยาเรียกว่า*กรอบคิด*ด้วย โดยคุณจะได้รู้จักนักวิจัยดาวรุ่งจำนวนมากและการวิจัยอันน่าตื่นตาตื่นใจของพวกเขา

แต่สิ่งที่สำคัญที่สุดคือหนังสือเล่มนี้เป็นคู่มือที่นำไปใช้ได้จริงซึ่งจะช่วยให้คุณใช้ชีวิตอยู่กับความเครียดได้ดีขึ้น การยอมรับความเครียดสามารถช่วยให้คุณรู้สึกมีพลังมากขึ้นเมื่อต้องเผชิญกับความท้าทาย ใช้ประโยชน์จากความเครียดได้โดยไม่รู้สึกหมดไฟ เปลี่ยนสถานการณ์ที่เต็มไปด้วยความเครียดให้กลายเป็นจุดเริ่มต้นในการเป็นส่วนหนึ่งของสังคมแทนที่จะปลีกตัวออกไป และค้นพบแนวทางใหม่ ๆ ในการค้นหาความหมายของชีวิตท่ามกลางความยากลำบาก

ในหนังสือเล่มนี้คุณจะได้ทำแบบฝึกหัดสองประเภทดังต่อไปนี้

แบบฝึกหัดมองความเครียดในมุมมองใหม่ในส่วนที่หนึ่งถูกออกแบบมาเพื่อเปลี่ยนความคิดที่คุณมีต่อความเครียด คุณสามารถใช้แบบฝึกหัดเหล่านี้เป็นหัวข้อในการทบทวนความคิดของตัวเองผ่านการเขียนหรือกิจกรรมต่าง ๆ โดยคุณอาจพิจารณาหัวข้อนี้ระหว่างออกกำลังกายอยู่บนลู่วิ่งในฟิตเนสหรือนั่งรถโดยสารประจำทางไปทำงาน คิดทบทวนคนเดียวหรือนำไปพูดคุยกับคนอื่น ไม่ว่าจะเป็นคนรักของคุณหรือบรรดาพ่อแม่ที่โบสท์ รวมถึงโพสต์ลงบนเฟซบุ๊กและชวนเพื่อน ๆ มาแสดงความคิดเห็นแบบฝึกหัดเหล่านี้ไม่เพียงช่วยให้คุณมองความเครียดในมุมมองที่ต่างจากเดิม แต่ยังกระตุ้นให้คุณทบทวนบทบาทที่ความเครียดมีต่อชีวิตของคุณ รวมถึงเป้าหมายและค่านิยมที่สำคัญที่สุดของคุณ

แบบฝึกหัดแปรรูปความเครียดในส่วนที่สองมีทั้งกลยุทธ์ที่คุณสามารถหยิบไปใช้ได้เมื่อเผชิญกับความเครียด และการทบทวนตัวเองซึ่งจะช่วยให้คุณรับมือกับเรื่องท้าทายต่าง ๆ ในชีวิตได้ แบบฝึกหัดเหล่านี้จะช่วยให้คุณสามารถใช้ประโยชน์จากแหล่งพลังงาน จุดแข็ง และความหวังของตัวเองในยามที่คุณวิตกกังวล หงุดหงิด โกรธ หรือรู้สึกแยเกินจะรับไหว แบบฝึกหัดแปรรูปความเครียดตั้งอยู่บนแนวคิดที่ฉันเรียกว่า “การเปลี่ยนกรอบคิดใหม่” ซึ่งหมายถึงการเปลี่ยนความคิดที่คุณมีต่อความเครียดที่กำลังเผชิญอยู่ การเปลี่ยนกรอบคิดใหม่สามารถเปลี่ยนแปลงการตอบสนองทางกายและทัศนคติเกี่ยวกับความเครียดของคุณได้ รวมถึงกระตุ้นให้คุณลงมือทำด้วย พุดง่าย ๆ ก็คือมันจะเปลี่ยนแปลงผลกระทบที่เกิดขึ้นเมื่อคุณรู้สึกเครียด แบบฝึกหัดดังกล่าวกลั่นกรองมาจากการวิจัยทางวิทยาศาสตร์ ฉันจึงอยากให้คุณมองว่ามันเป็นการทดลองและลงมือทำเพื่อหาคำตอบว่ากลยุทธ์ใดบ้างที่ได้ผลสำหรับคุณ

ฉันออกแบบแบบฝึกหัดทั้งหมดในหนังสือเล่มนี้โดยพิจารณาจากความคิดเห็นของนักศึกษาและผู้คนในแวดวงต่าง ๆ ทั่วโลกที่ฉันได้พูดคุยด้วย ไม่ว่าจะเป็นนักการศึกษา บุคลากรทางการแพทย์ ผู้บริหาร

ที่ปรึกษามืออาชีพ ผู้เชี่ยวชาญด้านครอบครัวบำบัด หรือผู้ปกครอง นอกจากนี้ ฉันยังนำแนวทางที่พวกเขาแนะนำที่มีความหมายอย่างยิ่งต่อชีวิตส่วนตัวและการทำงานมาผสมผสานเข้าไปในแบบฝึกหัดด้วย โดยแนวทางเหล่านั้นก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงในชีวิตและแนวทางการทำงานของพวกเขาได้

แบบฝึกหัดทั้งสองประเภทจะช่วยให้คุณเปลี่ยนมุมมองที่มีต่อความเครียด คุณอาจรู้สึกแปลก ๆ เมื่อคิดว่าตัวเองกับความเครียดมีสายสัมพันธ์บางอย่างเชื่อมโยงกันอยู่ โดยเฉพาะในกรณีที่คุณเชื่อมาตลอดว่าความเครียดเป็นเพียงสิ่งที่เข้ามาในชีวิต ทว่าคุณมีสายสัมพันธ์เชื่อมโยงอยู่กับความเครียดจริง ๆ โดยคุณอาจรู้สึกว่าตัวเองคือเหยื่อของความเครียดที่ไม่สามารถทำอะไรมันได้เลย หรืออาจรู้สึกทั้งรักทั้งชังเพราะต้องพึ่งพาความเครียดเป็นตัวกระตุ้นเพื่อไปให้ถึงเป้าหมาย แต่ในขณะที่เดียวกันก็กังวลกับผลกระทบในระยะยาวของมัน บางทีคุณอาจรู้สึกว่าตัวเองต้องต่อสู้กับความเครียดอยู่ตลอดเวลาและไม่สามารถควบคุมมันได้อย่างแท้จริง โดยทำได้เพียงพยายามลด หลีกเลี่ยง หรือจัดการมัน คุณอาจรู้สึกว่าประสบการณ์ความเครียดในอดีตยังคงมีอิทธิพลต่อคุณมากเกินไป ไม่ก็อาจมองว่าความเครียดคือศัตรู แหกที่ไม่พึงปรารถนา หรือคู่หูที่ไม่แน่ใจว่าจะไว้วางใจได้หรือไม่ แต่ไม่ว่าสายสัมพันธ์จะเป็นรูปแบบใด ความคิดและการตอบสนองของคุณก็เป็นปัจจัยสำคัญที่ตัดสินว่าความเครียดจะส่งผลอย่างไรต่อคุณ ดังนั้น การทบทวนและการยอมรับความเครียดจึงสามารถทำให้ผลกระทบที่ความเครียดมีต่อสิ่งต่าง ๆ เปลี่ยนไปได้ ไล่ตั้งแต่สุขภาพทางร่างกายและจิตใจไปจนถึงความพึงพอใจในที่ทำงานและความคาดหวังเกี่ยวกับอนาคต

นอกจากนี้ ฉันจะอธิบายด้วยว่าองค์ความรู้เกี่ยวกับความเครียดและกรอบคิดสามารถยกระดับผู้คน ชุมชน และองค์กรที่สำคัญต่อคุณได้อย่างไร และจะช่วยให้คุณรักมีความยืดหยุ่นทางจิตใจได้อย่างไร ที่ทำงานซึ่งมีวัฒนธรรมของการยอมรับความเครียดมีคุณลักษณะอย่างไร

และผู้คนจะสร้างเครือข่ายสนับสนุนเพื่อรับมือกับความบอบซ้ำทางใจหรือ การสูญเสียได้อย่างไร ฉันจะแนะนำให้คุณรู้จักโครงการที่ฉันชื่นชอบซึ่งนำ องค์ความรู้ดังกล่าวมาใช้ในการสร้างชุมชนที่สามารถเปลี่ยนความทุกข์ ให้เป็นการเติบโต สิ่งที่มีความหมาย และความผูกพัน โครงการเหล่านี้ คือตัวอย่างและแรงบันดาลใจที่แสดงให้เห็นถึงการเปลี่ยนองค์ความรู้เป็น ความช่วยเหลือ และเปลี่ยนความคิดที่เป็นนามธรรมให้กลายเป็นการลงมือ ทำที่สร้างผลกระทบได้อย่างแท้จริง

## หนังสือเล่มนี้จะช่วยแก้ปัญหา เกี่ยวกับความเครียดได้หรือไม่

ที่ผ่านมาฉันหลีกเลี่ยงการนิยามคำว่า*ความเครียด* สาเหตุส่วนหนึ่งก็เพราะ ทุกวันนี้ความเครียดเป็นแค่ถ้อยคำที่ผู้คนใช้กันจนเกรงเมื่อต้องการพูดถึง อะไรก็ตามที่ไม่อยากพบเจอหรือสิ่งแย่ ๆ บนโลกใบนี้ เราใช้คำว่า*เครียด* เมื่อพูดถึงการจรรยาบรรณและการเสียชีวิตของคนในครอบครัว เรบอกกว่า เรา*เครียด*เมื่อรู้สึกกังวล หงุดหงิด ถูกคุกคาม กัดดัน หรือยุ่ง บางวัน เราก็ก*เครียด*เพราะอีเมล การเมือง ข่าว สภาพอากาศ หรือรายการสิ่งที่ ต้องทำซึ่งยาวเป็นหางว่าว เราอาจบอกว่าต้นตอความเครียดที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในชีวิตตอนนี้คืองาน การเลี้ยงลูก การรับมือกับสุขภาพที่ย่ำแย่ การ ปลดหนี้ หรือการหย่าร้าง บางครั้งเราก็ก*ใช้*คำว่า*เครียด*เพื่ออธิบายสิ่งที่ เกิดขึ้นในตัวเราอย่างความคิด ความรู้สึก และการตอบสนองทางกาย แถมบางครั้งยังใช้คำนี้ในการพูดถึงปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ด้วย *ความเครียด* ไม่เพียงถูกหยิบมาใช้จนเกรงเพื่ออธิบายเกี่ยวกับเรื่องจุกจิกกวนใจเล็ก ๆ น้อย ๆ แต่ยังถูกใช้ในการอธิบายปัญหาด้านสุขภาพจิตที่ร้ายแรงอย่าง โรคซึมเศร้าและโรควิตกกังวล ทั้งที่เราไม่สามารถนิยามคำว่า*ความเครียด*

ให้มีความหมายครอบคลุมทุกสิ่งทีกล่าวมาได้ แต่เรากลับใช้คำนี้ในการพูดถึงสิ่งเหล่านั้น

อันที่จริงการใช้คำว่า*ความเครียด*ในการอธิบายสิ่งต่าง ๆ มากมายในชีวิตมีทั้งข้อดีและข้อเสีย โดยข้อเสียคือมันทำให้การพูดถึงองค์ความรู้เกี่ยวกับความเครียดกลายเป็นเรื่องยุ่งยาก แม้แต่บรรดานักวิทยาศาสตร์ซึ่งมักนิยามคำจำกัดความของสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างชัดเจนยังใช้คำว่า*ความเครียด*ในการอธิบายประสบการณ์และผลลัพธ์จำนวนนับไม่ถ้วน การวิจัยหนึ่งอาจจะระบุว่าความเครียดหมายถึงความรู้สึกอัดอั้นตันใจจากข้อเรียกร้องมากมายของผู้ป่วย อีกการวิจัยหนึ่งระบุว่ามันหมายถึงการหมดไฟในการทำงาน ในขณะที่อีกการวิจัยหนึ่งใช้คำนี้ในการอธิบายผลกระทบระยะยาวจากความบอบซ้ำทางใจ สิ่งที่แย่ไปกว่านั้นคือเมื่อสื่อต่าง ๆ หยิบการวิจัยเหล่านี้ไปนำเสนอ พวกเขามักพาดหัวข่าวด้วยคำว่า*ความเครียด* ซึ่งเป็นคำที่ผู้คนคุ้นเคยอยู่แล้ว แต่กลับไม่พูดถึงรายละเอียดว่าการวิจัยนั้นวัดผลเรื่องใดกันแน่ และปล่อยให้ผู้คนคาดเดาเอาเองว่าผลการวิจัยนั้นสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับชีวิตของตัวเองได้หรือไม่

อย่างไรก็ตาม การที่*ความเครียด*มีความหมายกว้าง ๆ ก็มีประโยชน์เช่นกัน เนื่องจากเราใช้คำว่า*ความเครียด*ในการอธิบายสรรพสิ่งที่ในแง่มุมมองต่าง ๆ ของชีวิต ความคิดที่เรามีต่อความเครียดจึงส่งผลกระทบต่อมุมมองเกี่ยวกับชีวิต ดังนั้น การเปลี่ยนความคิดที่มีต่อความเครียดจึงส่งผลกระทบได้อย่างใหญ่หลวง โดยเปลี่ยนมุมมองที่เรามีต่อความท้าทายที่ยิ่งใหญ่ที่สุดและเรื่องยุ่งยากที่เข้ามาในชีวิต ฉะนั้นจึงเลือกที่จะปล่อยให้*ความเครียด*มีความหมายแบบกว้าง ๆ ตามเดิม แทนที่จะพยายามคิดคำจำกัดความที่เฉพาะเจาะจงให้มัน แม้มันอาจฟังดูเข้าใจง่ายกว่าถ้าอธิบายหนังสือเล่มนี้ด้วยการบอกว่า “หนังสือเล่มนี้เป็นเรื่องของ การต่อสู้กับความกดดันในที่ทำงาน” หรือ “หนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณรับมือกับอาการทางกายที่เกิดจากความวิตกกังวล” แต่ประเด็นสำคัญที่แท้จริงคือ

การเลือกที่จะมองข้อดีของความเครียดก่อให้เกิดพลังแห่งการเปลี่ยนแปลง ซึ่งช่วยให้คุณสามารถเปลี่ยนวิถีคิดและมุมมองที่มีต่อแง่มุมต่าง ๆ ของชีวิตได้

ด้วยเหตุนี้ ฉันจึงขอเสนอนิยามว่า*ความเครียดคือสิ่งที่เกิดขึ้นเมื่อสิ่งที่ให้คุณให้ความสำคัญกำลังเผชิญกับความเสี่ยง* คำนิยามนี้กว้างพอที่จะหมายรวมถึงความหงุดหงิดจากการจราจรและความเศร้าจากการสูญเสีย รวมทั้งความคิด ความรู้สึก และการตอบสนองทางกายเมื่อคุณรู้สึกเครียด หรือแม้กระทั่งวิธีรับมือกับสถานการณ์ที่ทำให้คุณเครียด แถมคำนิยามนี้ยังแสดงให้เห็นถึงความจริงข้อสำคัญเกี่ยวกับความเครียด นั่นคือความเครียดกับความหมายเป็นสิ่งที่เชื่อมโยงกันอย่างไม่อาจแยกออกจากกันได้ ซึ่งหมายความว่า คุณไม่มีวันเครียดเกี่ยวกับสิ่งที่ตัวเองไม่ได้ให้ความสำคัญ และคุณก็ไม่สามารถสร้างชีวิตที่มีความหมายได้โดยไม่ต้องพบเจอกับความเครียด

เป้าหมายของฉันในการเขียนหนังสือเล่มนี้คือการถ่ายทอดความรู้ทางวิทยาศาสตร์ เรื่องราว และกลยุทธ์ในการรับมือกับสิ่งต่าง ๆ ที่ผู้คนมองว่าเป็น*ความเครียด*ให้ได้มากที่สุด แม้ฉันจะไม่สามารถกล่าวถึงทุกสิ่งที่ถูกมองว่า “ก่อให้เกิดความเครียด” ได้อย่างครอบคลุมและรู้ดีว่า บางตัวอย่างก็อาจไม่ใช่สิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด โดยฉันจะพูดถึงความเครียด เรื่องการเรียน การทำงาน ครอบครัว สุขภาพ การเงิน และสังคม รวมถึงความท้าทายในการรับมือกับโรควิตกกังวล โรคซึมเศร้า การสูญเสีย และความบอบซ้ำทางใจซึ่งเป็นสิ่งที่หลายคนมักนึกถึงเมื่อฉันขอให้พวกเขาคิดทบทวนเกี่ยวกับสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด ทั้งที่จริง ๆ แล้วสิ่งเหล่านี้น่าจะเรียกว่า*ความทุกข์*มากกว่า นอกจากนี้ ฉันจะบอกเล่าประสบการณ์ของนักศึกษาจำนวนหนึ่งเพื่อให้คุณเห็นว่าพวกเขานำแนวคิดต่าง ๆ ในหนังสือเล่มนี้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตได้อย่างไร แม้นักศึกษาบางคนจะขอให้ฉันเปลี่ยนชื่อหรือข้อมูลส่วนตัวเพื่อปกป้องตัวตน แต่ประเด็นสำคัญคือทุกเรื่องเป็นเรื่องจริงจากผู้ที่ยินดีแบ่งปันประสบการณ์ของตัวเองโดย



หวังว่ามันจะช่วยให้คุณมองความเครียดต่างไปจากเดิม นักศึกษาเหล่านี้คือผู้จุดประกายคำถามและประเด็นต่าง ๆ ที่ฉันกล่าวถึงในหนังสือเล่มนี้ ฉันซาบซึ้งใจมากที่พวกเขาช่วยให้ฉันได้เรียนรู้เกี่ยวกับการยอมรับความเครียดในเรื่องที่ฉันไม่เคยได้สัมผัส

คุณควรอ่านหนังสือเล่มนี้โดยทุ่มเทความสนใจให้กับองค์ความรู้และเรื่องราวที่ตรงกับชีวิตของคุณในตอนนี้อย่างยิ่ง รวมถึงแบบฝึกหัดและกลยุทธ์ต่าง ๆ ด้วย ไม่มีการวิจัยทางวิทยาศาสตร์ใดที่สามารถอธิบายความเครียดได้ทุกรูปแบบ และไม่มีการวิจัยที่ครอบคลุมที่สามารถใช้รับมือกับความเครียดได้ในทุกสถานการณ์เช่นกัน กลยุทธ์หนึ่งอาจช่วยให้คุณเอาชนะความกังวลเรื่องการพูดในที่สาธารณะหรือรับมือกับความขัดแย้งในครอบครัวได้ดีขึ้น แต่มันไม่ใช่กลยุทธ์ที่เหมาะสมที่สุดในการรับมือกับปัญหาทางการเงินหรือความเศร้า ฉันจึงขอแนะนำให้คุณเลือกกลยุทธ์ที่เหมาะสมกับปัญหาของตัวเองมากที่สุด

อย่างไรก็ตาม ทุกครั้งที่พูดถึงข้อดีของความเครียดและการยอมรับความเครียด ฉันจะถูกถามเสมอว่า “แล้วความเครียดที่หนักหน่วงมากจะแนวคิดนี้ใช้ได้ผลกับมันหรือเปล่า” ผู้คนสามารถเข้าใจได้อย่างง่ายดายว่าทำไมการยอมรับความเครียดในเรื่องเล็ก ๆ อย่างความกดดันในที่ทำงานและความประหม่าเล็กน้อยเกี่ยวกับเหตุการณ์สำคัญถึงเป็นเรื่องที่ดี แต่ถ้าเป็นความเครียดในเรื่องใหญ่ ๆ ละ แนวคิดเรื่องการยอมรับความเครียดสามารถใช้กับความบอบช้ำทางใจ การสูญเสีย ปัญหาสุขภาพ และความเครียดเรื้อรังได้หรือเปล่า

ขอออกตามตรงว่าฉันไม่อาจรับรองได้ว่าทุกคำแนะนำในหนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณสามารถรับมือกับความเครียดหรือความทุกข์ในทุกรูปแบบ แต่ฉันมั่นใจว่าการยอมรับความเครียดไม่ได้มีประโยชน์สำหรับเรื่องเล็ก ๆ เท่านั้น เพราะสิ่งที่น่าทึ่งคือการยอมรับความเครียดช่วยฉันได้มากที่สุดเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ยากลำบากที่สุด ไม่ว่าจะเป็นการรับมือกับการจากไปของคนที่คุณรัก การต่อสู้กับอาการปวดเรื้อรัง หรือแม้แต่การ

เอาชนะความกลัวเครื่องบิน บรรดานักศึกษาในหลักสูตรของฉันก็พบเจอประสบการณ์ที่คล้ายคลึงกันนี้ โดยเรื่องราวที่พวกเขานำมาแบ่งปันในครั้งสุดท้ายของการเรียนมักไม่เกี่ยวกับการบริหารจัดการกำหนดส่งงานทั้งหลายได้ดีขึ้นหรือการรับมือกับเพื่อนบ้านที่น่ารำคาญ แต่เกี่ยวกับการทำใจยอมรับการจากไปของคู่ชีวิต การเผชิญหน้าเพื่อต่อสู้กับโรคจิตกึ่งวงกลมตลอดชีวิต การก้าวข้ามอดีตซึ่งรวมถึงการถูกละเมิดกรรมในวัยเด็ก การตกงาน และการรักษาโรคมะเร็ง

ทำไมการมองเห็นข้อดีของความเครียดถึงมีประโยชน์ต่อสถานการณ์เหล่านั้น ฉันเชื่อว่าเหตุผลก็เพราะการยอมรับความเครียดทำให้ความคิดที่คุณมีต่อตัวเองและสิ่งที่คุณสามารถรับมือได้เปลี่ยนไป ส่งผลให้คุณตอบสนองต่อความเครียดต่างไปจากเดิมทั้งในแง่ของปฏิกิริยาทางกายและอารมณ์ความรู้สึก รวมถึงทำให้วิธีรับมือกับความท้าทายในชีวิตของคุณเปลี่ยนไปด้วย ฉันเขียนหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาโดยมีจุดประสงค์เพื่อช่วยให้คุณค้นพบจุดแข็ง ความกล้าหาญ และความเห็นอกเห็นใจที่ซ่อนอยู่ในตัวเอง การเลือกที่จะมองข้อดีของความเครียดไม่ได้หมายถึงการตัดสินว่าความเครียดเป็นเรื่องดีหรือร้ายไปเสียหมด แต่หมายถึงการเข้าใจว่าการมองข้อดีของความเครียดสามารถช่วยให้คุณเผชิญหน้ากับความท้าทายในชีวิตได้อย่างไรต่างหาก