

สารบัญ

บทนำ : เข้าสู่เขตปลอดความกลัว	7
บทที่ 1 รากฐานของความเชื่อมั่นในตัวเอง	21
บทที่ 2 เป้าหมายและพลังในตัวเอง	43
บทที่ 3 เพิ่มพูนความสามารถและความเชี่ยวชาญเฉพาะตัว	75
บทที่ 4 ความเชื่อมั่นในตัวเองคือเกมภายในจิตใจ	113
บทที่ 5 ใช้ประโยชน์จากจุดแข็งของคุณให้เต็มที่	149
บทที่ 6 เอาชนะความทุกข์ยาก	185
บทที่ 7 ความเชื่อมั่นในตัวเองภาคปฏิบัติ	215
ประวัติผู้เขียน	253

บทนำ

เข้าสู่เขตปลอดภัย

ไม่มีสิ่งยอดเยี่ยมใดจะสำเร็จลงได้
เว้นเสียแต่เรากล้าพอที่จะเชื่อว่า
เรามีบางสิ่งภายในตัวที่อยู่เหนือสถานการณ์นั้น

— บรูซ บาร์ตัน

SAMPLE

บอต้อนรับสู่เขตปลอดความกลัว แต่ละหน้าที่พลิกไปคุณจะได้เรียนรู้วิธีพัฒนาความเชื่อมั่น ความกล้าหาญ และความมุ่งมั่นอันไม่สั่นคลอนในทุกด้านของชีวิต รวมถึงวิธีเผชิญหน้ากับความท้าทายอันยิ่งใหญ่และโอกาสมากมายโดยไม่รู้สึกร้อนแรง ด้วยความเชื่อมั่นอันเต็มเปี่ยมว่าคุณสามารถทำทุกสิ่งให้สำเร็จลุล่วงได้ดังที่ตั้งใจ

ข่าวดีก็คือ คุณมีศักยภาพอันเปี่ยมล้นที่จะประสบความสำเร็จ บรรลุเป้าหมาย และเติบโตยิ่งใหญ่ ทั้งยังมีพรสวรรค์และความสามารถมากเกินกว่าจะใช้หมดในหนึ่งร้อยชาติ สิ่งเดียวที่ขวางกั้นระหว่างตัวคุณกับชีวิตอันน่าทึ่งที่คุณจะมีได้ก็คือความกลัวทุกรูปแบบ และเมื่อคุณอ่านหนังสือเล่มนี้จบ ความกลัวเหล่านั้นจะอันตรธานไปตลอดกาล

ตลอด 25 ปีที่ผ่านมาผมได้ศึกษาผู้คนที่เหมาะสมความสำเร็จและมองหาลักษณะนิสัยตลอดจนคุณสมบัติที่คนกลุ่มนี้มีร่วมกัน ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำให้พวกเขาบรรลุเป้าหมายได้มากกว่าคนทั่วไป ผมอ่านหนังสือบทความ และงานวิจัยเกี่ยวกับความสำเร็จมานับพัน ๆ เรื่อง จนในที่สุด

ก็ได้ข้อสรุปว่าคุณสมบัติพื้นฐานที่นำไปสู่ความสำเร็จในทุกสาขาอาชีพก็คือ ความเชื่อมั่นในตัวเอง

ผมได้ค้นพบว่า คนที่ประสบความสำเร็จอย่างไม่ธรรมดาล้วนมีความเชื่อมั่นในตัวเองในระดับที่สูงกว่าคนทั่วไป นั่นหมายความว่าเมื่อไหร่ก็ตามที่คุณพัฒนาตัวเองจนไปถึงจุดที่มีความเชื่อมั่นอย่างแรงกล้า และตระหนักว่าคุณสามารถทำทุกเรื่องที่ปรารถนาให้สำเร็จลุล่วงได้ เมื่อนั้นอนาคตของคุณก็จะไม่มีขีดจำกัดอีกต่อไป

คำถามที่ยอดเยี่ยม

เมื่อไม่นานมานี้ผู้หญิงคนหนึ่งที่เคยเข้าร่วมการบรรยายของผมเขียนจดหมายมาเล่าว่า คำถามหนึ่งในการบรรยายครั้งนั้นได้เปลี่ยนมุมมองของเธอไปโดยสิ้นเชิง มันคือคำถามที่ว่า “ถ้าคุณรู้ว่าจะไม่มีการล้มเหลว เป้าหมายที่ยิ่งใหญ่ที่สุดที่คุณกล้าฝันถึงคืออะไร”

เมื่อถามคำถามนี้กับตัวเองซ้ำ ๆ มุมมองเกี่ยวกับสิ่งที่เป็นไปได้ก็ขยายขอบเขตออกไปอย่างรวดเร็ว เธอมองเห็นอย่างชัดเจนว่าจริง ๆ แล้วเธอต้องการเป็น ต้องการมี และต้องการทำอะไร ในขณะที่เดียวกันก็ยังเข้าใจด้วยว่าสิ่งที่จุดรั้งเธอไว้มีเพียงแค่ความกลัวและความเคลือบแคลงสงสัยในความสามารถของตัวเองเท่านั้น

แล้วคุณล่ะครับ คุณจะทำอะไรให้ต่างไปจากเดิม ถ้าทุกสิ่งที่คุณทำจะสำเร็จลุล่วงอย่างแน่นอน จะเกิดอะไรขึ้นถ้ามีพลังอันยิ่งใหญ่ที่ช่วยให้คุณบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้ทุกเรื่อง จะเกิดอะไรขึ้นถ้าคุณ

ไม่เกรงกลัวใครหรือสิ่งใดทั้งนั้น และคุณรู้สึกมีอิสระที่จะลงมือทำเพื่อประโยชน์ของตัวเองมากที่สุด ความจริงก็คือ ถ้าคุณพัฒนาความเชื่อมั่นในตัวเองแบบไม่สั่นคลอนขึ้นมาได้ โลกทั้งใบของคุณจะต่างไปจากเดิมอย่างแน่นอน

ความเชื่อมั่นในตัวเองที่ไร้ขีดจำกัด

เมื่อคุณเชื่อมั่นในตัวเองและความสามารถที่คุณมี คุณจะตั้งเป้าหมายใหญ่ขึ้น วางแผนใหญ่ขึ้น และทุ่มเทมากขึ้นเพื่อบรรลุเป้าหมายที่ตอนนี้คุณได้แค่ฝันถึง คุณจะทำทุกสิ่งที่เป็นเพื่อให้มีรายได้มากขึ้น และยกระดับชีวิตให้ดีขึ้น คุณจะเริ่มหมกมุ่นตามบ้านหลังใหญ่ รถยนต์คันงาม เสื้อผ้าชุดสวย และแผนท่องเที่ยวในฝัน คุณจะอยากมอบสิ่งดี ๆ ให้ครอบครัวและคนใกล้ชิด คุณจะลงมือทำสิ่งที่ต้องการอย่างแท้จริงโดยไม่ฝืนทำตามความต้องการหรือความคิดเห็นของคนอื่น คุณจะนิยามชีวิตด้วยคำจำกัดความของตัวเอง และใช้ชีวิตในแต่ละวันให้สอดคล้องกับสิ่งที่ต้องการจริง ๆ ไม่ใช่ความปรารถนาของคนอื่น

เมื่อคุณเชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้น คุณจะกลายเป็นคนที่แตกต่างไปจากเดิม ทั้งในชีวิตการทำงานและเส้นทางอาชีพ คุณอาจตัดสินใจขอเลื่อนตำแหน่ง ขอลดเงินเดือน หรือเปลี่ยนไปทำงานอื่น บริษัทอื่น หรือแม้กระทั่งธุรกิจอื่น คุณพร้อมจะลงมือทำอย่างรวดเร็วเพื่อสร้างความสำเร็จให้ตัวเอง

ถ้าคุณทำงานขาย คุณจะเข้าหาลูกค้ามากขึ้น นำเสนองานได้ดีและมีพลังยิ่งขึ้น ภูมิใจลูกค้าให้ซื้อสินค้าจากคุณได้มากขึ้น และปิดการขายได้มากขึ้น ถ้าคุณอยู่ฝ่ายบริหาร คุณจะสามารถจัดสรร

และพัฒนาทรัพยากรรวมถึงบุคลากรได้เป็นอย่างดี เพื่อสร้างสภาพแวดล้อมการทำงานที่เหมาะสมที่สุดสำหรับตัวคุณขึ้นมา แทนที่จะยอมอ่อนข้อเพื่อเอาใจคนอื่นอย่างไม่มีสิ้นสุด

เมื่อคุณเชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้น คุณก็จะกล้าหาญและเปี่ยมด้วยจินตนาการ คุณจะมีความคิดสร้างสรรค์มากขึ้น คุณเต็มใจจะคิดและลงมือทำสิ่งใหม่ ๆ แม้มันจะต่างไปจากเดิมอย่างสิ้นเชิง คุณเต็มใจจะพิจารณาทางเลือกที่แปลกใหม่และมีความเสี่ยง อีกทั้งเต็มใจจะทุ่มเททั้งกายใจให้กับโครงการที่ยังไม่คืบหน้า และถูกคัดค้านมาเป็นเวลานาน

มีอิทธิพล เป็นที่ชื่นชม และดูน่าเชื่อถือมากขึ้น

ถ้าคุณมีความเชื่อมั่นในตัวเองอย่างไร้ขีดจำกัด คุณจะมียุทธิพลเป็นที่ชื่นชม และดูน่าเชื่อถือมากขึ้นในสายตาผู้อื่น พวกเขาจะมองว่าคุณเป็นคนสดใส ร่าเริง น่าคบหา และอยากให้การต้อนรับคุณในทุก ๆ ที่ที่คุณไป เมื่อต้องพูดคุยติดต่อกับใครก็ตาม คุณจะพูดเสียงดังฟังชัด ทุกคนที่รู้จักจะรู้สึกเลื่อมใส เคารพศรัทธา และคอยสอดส่องสายตาคูณอยู่เสมอ คุณจะเป็นที่จดจำและได้รับมอบหมายหน้าที่รับผิดชอบต่าง ๆ เนื่องจากผู้คนเชื่อว่าคุณสามารถทำสิ่งเหล่านั้นให้สำเร็จลุล่วงได้ ตำแหน่งอันทรงเกียรติและสถานภาพใหม่จะอำแขน

ต้อนรับคุณ คุณจะได้รับโอกาสและค้นพบความเป็นไปได้มากมาย
อย่างที่ไม่เคยคิดฝันมาก่อน

รับมือกับความยากลำบาก

เมื่อคุณเชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้น คุณจะรับมือกับความยากลำบากที่
หลีกเลี่ยงไม่ได้ในชีวิตประจำวันได้ดีขึ้น คุณจะคอยคิดหาวิธีแก้ปัญหา
และพลิกแพลงสถานการณ์เพื่อให้เกิดประโยชน์กับตัวคุณมากที่สุด
คุณจะให้รางวัลให้กับความทุกข์ยากที่ทำให้คนส่วนใหญ่รู้สึกท้อถอย
และตั้งความสำเร็จออกมาจากเงื้อมมือของความล้มเหลว คุณจะ
เปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาสด้วยความรู้สึกที่ไม่มีสิ่งใดเอาชนะและอยู่
เหนือคุณได้

เมื่อคุณเชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้น คุณจะจัดการกับผู้คนและ
สถานการณ์ยุ่งยากได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น คุณจะเป็
นนักเจรจาต่อรองที่ยอดเยี่ยมจนกระทั่งสามารถเรียกร้องและได้มา
ซึ่งราคา ข้อตกลง และเงื่อนไขที่ดีขึ้น ไม่ว่าคุณจะทำลายหรือ
ซื้ออะไรอยู่ที่ตาม

รู้สึกดีเกี่ยวกับตัวเอง

เมื่อคุณเชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้นและมีความศรัทธาในตัวเองแบบไม่สั่นคลอน ก็ไม่มีอะไรที่เป็นไปไม่ได้สำหรับคุณ เหนือสิ่งอื่นใดทั้งหมด คุณจะรู้สึกดีเกี่ยวกับตัวเอง คุณจะมีความสุขกับทุกด้านของชีวิตอย่างแท้จริง โดยรู้้อยู่ในใจลึก ๆ ว่าคุณสามารถลงมือทำและพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงในเรื่องที่จำเป็น เพื่อสร้างความเชื่อมั่นว่าชีวิตจะเป็นไปอย่างที่ปรารถนา

คุณจะสัมผัสถึงอำนาจควบคุมมหาศาล ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของความสุข ความเป็นอยู่ที่ดี และประสิทธิภาพในระดับสูงสุด คุณจะรู้สึกเหมือนเป็น “ผู้กุมโชคชะตาและควบคุมจิตวิญญาณของตัวเอง”

เมื่อคุณมีความเชื่อมั่นในตัวเองอย่างไร้ขีดจำกัด คุณจะมีความสามารถในการตัดสินใจและรับผิดชอบชีวิตอย่างเต็มที่ คุณจะรู้สึกเข้มแข็ง มีพลัง และมองเห็นเป้าหมาย คุณจะมีความศรัทธาที่ดีต่อตัวเอง ทุกคนในชีวิต และทุกสิ่งที่ทำ เมื่อคุณมีความเชื่อมั่นในตัวเองอย่างเต็มเปี่ยม ก็ไม่ต้องสงสัยเลยว่าคุณจะเป็นคนที่มีชีวิตเหนือกว่าคนทั่วไปอย่างแน่นอน

คุณพัฒนาความเชื่อมั่นในตัวเองขึ้นมาได้

น่าเสียดายที่มันทำได้ไม่ถนัดนัก คนส่วนใหญ่ไม่ค่อยมีความเชื่อมั่นในตัวเอง และหลายคนอาจไม่มีมันอยู่ในตัวเลยด้วยซ้ำ โดยธรรมชาติแล้ว มนุษย์เรามักเคลือบแคลงสงสัยในความสามารถของตัวเอง และหัวนกลัวต่อทุกสิ่งเท่าที่จะจินตนาการได้โดยเฉพาะสิ่งที่เราไม่รู้ นักจิตวิทยาชื่ออับราฮัม มาสโลว์ เขียนไว้ว่า เรื่องราวของเผ่าพันธุ์มนุษย์คือเรื่องราวของบรรดาชายหญิงที่ “ประเมินตัวเองต่ำจนเกินไป”

คนส่วนใหญ่ชอบเปรียบเทียบและมองตัวเองต่อยกกว่าคนอื่น พวกเขาเอาแต่คิดถึงจุดอ่อนและข้อจำกัดจนไม่อาจถึงความสามารถออกมาใช้ได้เท่าที่ควร แทนที่จะรู้สึกเคารพ เชื่อมั่น และภูมิใจในตัวเอง คนธรรมดาเหล่านี้กลับเลือกที่จะใช้ชีวิตให้พอลำบากไปวัน ๆ

ถ้าความเชื่อมั่นในตัวเอง (ซึ่งมาพร้อมกับความภูมิใจในตัวเอง) เป็นคุณสมบัติที่น่าปรารถนาอย่างยิ่ง ทำไมถึงแทบไม่มีใครมีความเชื่อมั่นในตัวเองมากพอที่จะใช้ชีวิตในแบบที่ดีที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ เรื่องนี้อาจมีเหตุผลมากมายนับพันข้อ แต่การค้นพบที่ยอดเยียมที่สุดในเรื่องนี้ก็คือ ความเชื่อมั่นในตัวเองเป็นคุณสมบัติทางจิตใจที่เรียนรู้ได้ด้วยการฝึกฝน และเนื่องจากมันเป็นสิ่งที่เรียนรู้ได้ เราจึงสามารถพัฒนาและสร้างความเชื่อมั่นในตัวเองขึ้นอย่างเป็นระบบได้อย่างต่อเนื่องด้วยการทำตามคำแนะนำในหนังสือเล่มนี้

ข่าวดีก็คือ เราทุกคนล้วนมีความเชื่อมั่นในตัวเองอยู่ในระดับหนึ่ง โดยอาจมีมากหรือน้อยต่างกันไปในแต่ละด้าน และด้วยสิ่งที่คุณ

มืออยู่นี้เอง คุณสามารถก้าวไปถึงจุดที่คุณมีความเชื่อมั่นอย่างเต็มที่
ในด้านใดก็ตามที่มีความสำคัญต่อตัวคุณ

กฎที่ยิ่งใหญ่

ในบรรดากฎทั้งหมดที่ควบคุมชีวิตของเรา กฎที่สำคัญที่สุดน่าจะเป็น
“ทฤษฎีความเป็นสาเหตุ (Principle of Causality)” ที่อริสโตเติลเคยเสนอ
ไว้เมื่อประมาณ 350 ปีก่อนคริสตกาล เขาเป็นคนแรกที่กล่าวอ้างว่า
จักรวาลอยู่ภายใต้ระเบียบแบบแผน และทุกสิ่งที่เกิดขึ้นล้วนมีเหตุผล
ในตัวมันเอง

เราเรียกกฎของอริสโตเติลนี้ว่ากฎแห่งเหตุและผล และมันมัก
ถูกขนานนามว่าเป็น “กฎเหล็ก” ของโซครุสตามนุษย์ กฎแห่งเหตุและ
ผลสามารถกักขังเราไว้ในคุกแห่งการกระทำของตัวเองหรือปลดปล่อย
เราให้เป็นอิสระ ขึ้นอยู่กับว่าเราจะใช้มันอย่างไร และกฎนี้ก็เป็นกลาง
ไม่เอนเอียงเช่นเดียวกับกฎแรงโน้มถ่วง

เราสามารถนำกฎนี้อธิบายทั้งสิ่งที่เกิดขึ้นในโลกภายนอกและ
สิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ กล่าวคือ ผลทุกอย่างในชีวิตเกิดจากเหตุ
ที่เฉพาะเจาะจง ซึ่งจะมีเหตุเพียงอย่างเดียวหรือหลายอย่างก็ได้ ถ้า
ต้องการให้ผลใดก็ตามเพิ่มพูนขึ้นในชีวิต เช่น อยากรู้เงินหรือประสบ
ความสำเร็จมากขึ้น เราก็ควรย้อนกลับไปดูที่เหตุ เพราะเมื่อทำเหตุ
เดิมซ้ำ เราก็จะได้รับผลที่ต้องการมากขึ้น ถ้าเราเคยทำงานขายหรือ
ทำธุรกิจแล้วประสบความสำเร็จ เราสามารถย้อนกลับไปดูว่าเราเคย

ทำอะไรบ้างเพื่อให้ได้ความสำเร็จนั้นมา และเมื่อเราทำเหตุนั้นซ้ำ ผลที่ตามมาย่อมต้องเป็นความสำเร็จอย่างแน่นอน

กฎนี้ยังบอกอีกด้วยว่า สำหรับผลใดก็ตามที่เราไม่ต้องการในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นการมีน้ำหนักตัวมากเกินไป ไม่มีเงินออม มีปัญหา กับคนอื่น หรือธุรกิจอยู่ในภาวะขาดลง เราสามารถมองย้อนจากผล กลับไปยังเหตุ และเมื่อเรากำจัดหรือเปลี่ยนแปลงเหตุ เราก็จะได้ ผลลัพธ์หรือสร้างผลกระทบที่แตกต่างไปจากเดิม

อย่างไรก็ตาม กฎแห่งเหตุและผลนี้เรียบง่ายและชัดเจนมาก เสียจนไม่มีใครตั้งคำถามกับมันอย่างจริงจัง เราอยู่ในโลกและจักรวาล ที่อยู่ภายใต้การควบคุมของกฎเกณฑ์ ไม่ใช่ความบังเอิญ ทุกสิ่งเกิดขึ้นอย่างมีเหตุผล ความสำเร็จหรือความล้มเหลวไม่ใช่อุบัติเหตุ แต่เกิดจากเหตุอันเฉพาะเจาะจง และไม่ว่าเราจะเป็นใครก็ตาม เมื่อ ทำเหตุหนึ่งซ้ำเราจะได้ผลแบบเดิม โลกของเราก็เป็นอย่างนี้เอง

ก้นตอของการมีความเชื่อมั่นในตัวเองต่ำ

โลกนี้เต็มไปด้วยคนที่ไม่มีความสุขกับผลที่ได้รับ แต่พวกเขาก็ยังคงทำ สิ่งเดิม มีความคิดแบบเดิม พูดเรื่องเดิม และปฏิบัติตัวเหมือนเดิมอยู่ ทุกเช้าค่า แล้วก็มาแปลกใจว่าทำไมถึงยังได้ผลในแง่ลบอยู่เหมือนเดิม อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์ เคยนิยามคำว่าวิกลจริตเอาไว้ว่า มันคือ “การทำสิ่งเดิมซ้ำ ๆ แต่คาดหวังผลลัพธ์ที่ต่างออกไป” ซึ่งแน่นอนว่าไม่มีทาง เป็นไปได้อยู่แล้ว

ในการทำงานเดียวกัน กฎแห่งเหตุและผลยังส่งผลต่อระดับความเชื่อมั่นในตัวเองด้วย ลองมองไปรอบตัวและประวัติศาสตร์มนุษยชาติ จากอดีตจนถึงปัจจุบัน เราก็จะพบกับผู้คนที่มีความเชื่อมั่นในตัวเองสูงเป็นพิเศษซึ่งทำสิ่งเหนือธรรมดาให้สำเร็จได้

เมื่อศึกษาชีวิตและเรื่องราวของคนเหล่านี้ บางคนอาจมีความเชื่อมั่นในตัวเองสูงมาตั้งแต่เด็กด้วยการเรียนรู้จากพ่อแม่ แต่โดยมากแล้วหลายคนมีจุดเริ่มต้นเดียวกัน เราส่วนใหญ่ต่างรู้สึกอยู่ลึก ๆ ว่าตัวเองต่ำต้อยและไม่ดีพอ อันเป็นผลมาจากการถูกพ่อแม่วิพากษ์วิจารณ์ในเชิงบ่อนทำลาย มอบความรักให้ไม่มากพอ หรือทำเรื่องผิดพลาดอื่น ๆ กับเราในวัยเด็ก เราจึงเติบโตขึ้นเป็นคนที่ขาดความภูมิใจในตัวเองและมีความเชื่อมั่นในตัวเองต่ำ ทั้งยังมีความรู้สึกที่ว่า “ฉันยังไม่ดีพอ” เมื่อเทียบกับคนอื่น

คนจำนวนมากในปัจจุบันมีความเชื่อมั่นในตัวเองต่ำ พวกเขาจึงพยายามอย่างหนักที่จะสร้างเปลือกนอกให้ดูประสบความสำเร็จ แต่การทำเช่นนั้นกลับทำให้พวกเขา รู้สึกอยู่ลึก ๆ ว่าตัวเองเป็น “คนหลอกลวง” อันที่จริงแล้ว “ความกลัวความสำเร็จ” เช่นนี้เป็นความรู้สึกที่ไม่สามารถกำจัดทิ้งได้ ไม่ว่าจะประสบความสำเร็จมากเท่าไรพวกเขาก็ยังรู้สึกอยู่ดีว่าตัวเองไม่คู่ควร ราวกับว่าคนเหล่านี้กำลังร้องท่อนหนึ่งในเพลง “Is That All There Is? (ทั้งหมดก็เท่านั้นเองหรือ)” ของเพ็กกี ลี ซ้ำไปซ้ำมา ขณะทอดสายตามองสมบัติพัสถานมากมายในครอบครอง

คุณอยากมีความสุข

สิ่งที่คนเราต้องการมากที่สุดก็คือการรู้สึกดีกับตัวเองอย่างแท้จริง เราอยากมีความสุข อยากคิดบวก อยากมีความสุขเป็นอยู่ที่ดี และเหนือสิ่งอื่นใดทั้งหมด เราอยากมีความสุขสบายใจ ซึ่งมันจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อเรารู้สึกเชื่อมั่นว่าเราสามารถตอบสนองต่อความต้องการต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งในเรื่องครอบครัว เพื่อน การงาน ลูกค้า กิจกรรมทางสังคม และทุกเรื่องที่เราเกี่ยวข้อง

กฎแห่งเหตุและผลบอกว่าถ้าเราต้องการ “ผล” เป็นความเชื่อมั่นในตัวเอง เราก็ต้องพาตัวเองไปหา “เหตุ” ที่ทำให้มันเกิดขึ้น ถ้าเรารู้ว่าผู้คนที่มีความเชื่อมั่นในตัวเองสูงคิด พูด และทำสิ่งใดแล้วทำให้เหมือนคนเหล่านั้น เราก็จะได้ผลอย่างเดียวกันและรู้สึกแบบเดียวกัน แล้วในที่สุดก็จะมีอะไรมาหยุดยั้งเราได้

ซ้อมมาราธอนทางความคิด

คงเป็นเรื่องยากที่จะเชื่อว่าเราสามารถพัฒนาจิตใจได้เช่นเดียวกับการพัฒนาร่างกาย สมมุติว่าคุณกำลังฝึกซ้อมวิ่งมาราธอน และผมเป็นโค้ชที่วางแผนการฝึกซ้อมให้คุณทุกวันตลอดหกเดือนข้างหน้า คุณจะค้นพบว่าภายในหกเดือนหลังจากฝึกซ้อมอย่างเคร่งครัด แม้แต่คนที่ไม่เคยวิ่งมาก่อนและไม่ค่อยแข็งแรงนักก็ยังสามารถวิ่งระยะมาราธอน

(42.195 กิโลเมตร) ได้ ทุกวันนี้มีนักวิ่งชายหญิงในวัย 50 และ 60 ปี ที่ลงแข่งในรายการมาราธอนด้วยการฝึกซ้อมเช่นนี้

สิ่งที่หนังสือเล่มนี้จะให้กับคุณก็คือ การฝึก “มาราธอนทางความคิด” มาราธอนประเภทนี้ไม่ทำให้คุณเหน็ดเหนื่อยหรือเจ็บปวดเหมือนการวิ่งมาราธอนที่ใช้ร่างกาย แต่มันก็ยังคงต้องใช้ความพยายามมหาศาลไม่ต่างกัน และแน่นอนว่าความพยายามที่คุณทุ่มเทลงไป จะเป็นตัวกำหนดผลลัพธ์ที่คุณได้รับ

ถ้าคุณทำตามหลักการที่ผ่านการพิสูจน์มาแล้วจากชีวิตและพฤติกรรมของบรรดาคนที่ประสบความสำเร็จมากที่สุดในปัจจุบัน ทั้งยังผ่านการรับรองทางวิทยาศาสตร์โดยการศึกษาวิจัยในวงกว้าง คุณก็จะสามารถพัฒนาความเชื่อมั่นในตัวเองเพื่อที่จะประสบความสำเร็จในทุกเรื่องที่ปรารถนา ตอนนี้นำมาเริ่มกันเลยดีกว่าครับ