

MINDSET SECRETS *for* WINNING

*How to Bring Personal Power
to Everything You Do*

วิธีดึงพลังที่ซ่อนอยู่มาใช้กับทุกสิ่งที่คุณทำ
ธุรกิจ การลงทุน กีฬา และการใช้ชีวิต

ถอดความคิด
เทรดเดอร์
ผู้ชนะ

MARK MINERVINI
ผู้เขียน

นภัสปมนต์ พันธุมะพานิช
ผู้แปล

INVESTING.in.th

หากท่านต้องการอ่านเนื้อหาเพิ่มเติมของหนังสือหุ้น
ในเครื่องสํานักพิมพ์ FP และ NSIX แบบเจาะลึก
และนำไปประยุกต์ใช้จริง โปรดสแกน QR โค้ดนี้
หรือเข้าไปที่ www.INVESTING.industries



INVESTING.in.th

Mindset Secrets for Winning

เรื่อง	• Mindset Secrets for Winning
เขียน	• Mark Minervini
แปลและเรียบเรียง	• นกัสนันต์ พันธะพานิช
บรรณาธิการบริหาร	• เอกสิทธิ์ หัสสรังสี
บรรณาธิการที่ปรึกษา	• ณัฏชา หัสสรังสี
บรรณาธิการอาวุโส	• กรศุภ มังกรแก้ว
บรรณาธิการ	• สรรพกัณฑ์ ปัทมบริสุทธิ์
ผู้ช่วยบรรณาธิการ	• วราเมธ สุยะวารี หฤทัย เอื้อกิตติการ
ศิลปกรรมปก/รูปเล่ม	• BluePixel

Copyright © 2019 by Mark Minervini

Thai language translation copyright © 2022 by FP Edition Co.,Ltd.

All rights reserved.



จัดพิมพ์โดย

บริษัท เอฟพี เอ็ดิชั่น จำกัด

63 ซอยนวมินทร์ 85 ถนนนวมินทร์

เขตปทุมธานี กรุงเทพมหานคร 10240

โทรศัพท์ 081-687-9000

email: we@investing.in.th

www.facebook.com/investing.in.th

Line: [@investing.in.th](https://www.line.me/@investing.in.th)

จัดจำหน่ายโดย: บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน)

เลขที่ 1858/87-90 ถนนเทพรัตน แขวงบางนาใต้ เขตบางนา กรุงเทพมหานคร 10260

โทรศัพท์ 02-739-8000 โทรสาร 02-739-8356

พิมพ์ที่: บริษัท ด่านสุทธาการพิมพ์ จำกัด

สารบัญ

สารจากผู้เขียน

6

บทนำ จิตแห่งชัยชนะ

7

ส่ว น ที่ ห นี จ

ควมคมชุดควมคืดของคณ

บทที่ 1 สมองเป็นไปตามควมเชื่อ

25

บทที่ 2 สัจธรรม 7 ประการของผูชนะ

57

บทที่ 3 สร้างมโนภาพตัวตนสำหรับแชมป์เปี้ยน

87

บทที่ 4 ควมคืดหวัง - ปัจจัยที่กำหนดควมคุมเท
และควมมุนานะ

119

บทที่ 5 ช่วงเวลาแห่งการตัดสินใจ

155

บทที่ 6 จัดลำดับควมสำคัญเรื่องควมหลงใหล
และการได้มซึ่งเป้าหมาย

185



ส่ว น ที่ ส ่อ ง

การฝึกซ้อมอย่างสมบูรณ์แบบจนซ้ำซอง

บทที่ 7	วิธีจัดโครงสร้างการฝึกซ้อมภาคปฏิบัติ	217
บทที่ 8	การสร้างมโนภาพเสมือนจริง และการฝึกซ้อม	237
บทที่ 9	เตรียมพร้อมสำหรับวันสำคัญ	261
บทที่ 10	ไต่เวลาเดินเครื่อง	290

บท พิ เ ศ ช ส ่ง ก ำ ย

ใช้ชีวิตอย่างมีจุดมุ่งหมาย	324
เกี่ยวกับผู้เขียน	342
กิตติกรรมประกาศ	344
คำกล่าวสรรเสริญพิเศษ	346

สารจากผู้เขียน

ในการเขียนหนังสือ *Mindset Secrets for Winning* ผมได้ดึงมุมมองจากประสบการณ์ตรงในชีวิตของผมออกมาเขียน ตั้งแต่การทำธุรกิจไปจนถึงเกมกีฬา ตั้งแต่การต่อสู้ดิ้นรนจนได้ชัยชนะ ตั้งแต่ยังเป็นยาจกจนกลายเป็นเศรษฐี ผมได้ทำการศึกษาในมุมกว้าง ไม่ว่าจะเป็นการเตรียมตัวของนักกีฬาโอลิมปิก หรือจะเป็นเทคนิคของโค้ชระดับโลก รวมไปถึงมุมมองชีวิตที่มีอิทธิพลต่อความสำเร็จระดับสูงในทุกแง่มุม จนกลายมาเป็นหนังสือที่ให้ศักยภาพระดับสุดยอดที่ชื่อว่า *Mindset Secrets for Winning* ตัวอย่างต่างๆ ในหนังสือเล่มนี้ มักยกตัวอย่างจากแวดวงกีฬา แต่แน่นอนว่ามันไม่ได้จำกัดผู้อ่านไว้เฉพาะแต่เพียงในหมู่นักกีฬาเท่านั้น ทุกคนที่ต้องการจะพัฒนาให้เป็นตัวคุณเองในแบบที่ดีที่สุดเท่าที่สามารถจะทำได้ ฟังได้รับประโยชน์จากหนังสือเล่มนี้ด้วยเช่นกัน ผมสนับสนุนให้ผู้อ่านทุกท่านเปิดใจเพื่อรับข้อมูลเชิงลึก และนำไปประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวัน หนังสือเล่มนี้ควรต้องอ่านตั้งแต่ต้นจนจบ เพราะแต่ละบทจะมีความเกี่ยวข้องกับบทก่อนหน้า ไม่ว่าคุณจะปรารถนาสิ่งใด ผมหวังให้คุณประสบความสำเร็จ

มาร์ก มินเนอร์วินี

บทนำ : จิตแห่งชัยชนะ

อะไรกันแน่ที่ทำให้บุคคลที่ประสบความสำเร็จขั้นสูงสุด ผู้ชนะ หรือแชมป์เปี้ยน แตกต่างจากบุคคลโดยทั่วไป? ตลอดช่วงวัยกลางคนของผม ผมถูกดึงดูดด้วยคำถามประโยคนี้ ผมได้ทำการศึกษาว่าบุคคลที่ประสบความสำเร็จอย่างสูงจากทั่วทุกมุมโลกเขาทำกันอย่างไรจึงได้ขึ้นไปอยู่บนจุดสูงสุดของแต่ละสาขาของตัวเอง สิ่งที่ผมได้เรียนรู้ก็คือ บุคคลที่ประสบความสำเร็จอย่างสูงเห็นพ้องต้องกันว่าการฝึกฝนจิตใจมีความสำคัญมากพอๆ กับการฝึกฝนร่างกาย หลังจากทีชนะเลิศกีฬาโอลิมปิก 7 เหรียญทอง มาร์ก สปีตซ์¹ กล่าวว่า “ความแตกต่างระหว่างผู้ชนะกับผู้แพ้ นั้น 99% คือเรื่องของจิตวิทยา” นักกีฬากอล์ฟในตำนาน แจ็ก นิกคอส เขียนเอาไว้ว่า การเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ คือส่วนประกอบสำคัญอย่างยิ่งยวดเพียงสิ่งเดียวที่ช่วยให้บรรลุประสิทธิภาพขั้นสุดยอด และนอกเหนือจากกลุ่มบุคคลที่กล่าวถึงนี้แล้ว มีเพียงไม่กี่คนที่ให้ความสำคัญกับการปรับสภาวะจิตใจและเพิ่มประสิทธิภาพให้กับความคิดของพวกเขาเพื่อให้บรรลุความสำเร็จ ในขณะที่ร่างกายมนุษย์มีขีดจำกัดตาม

¹ อดีตนักกีฬาว่ายน้ำชาวอเมริกัน เจ้าของเหรียญทอง 7 เหรียญในการแข่งขันโอลิมปิกฤดูร้อน 1972 ที่มิวนิค มีเพียง ไมเคิล เฟลปส์ ที่สามารถเอาชนะโดยทำได้ 8 เหรียญทองในการแข่งขันโอลิมปิกฤดูร้อนปี 2008 : ผู้แปล

ธรรมชาติ แต่ศักยภาพด้านจิตใจกลับไร้ขีดจำกัด ซึ่งนี่คือจุดเปลี่ยนที่พลิกความคิดของผมไป เมื่อเปลี่ยนวิธีคิด ชีวิตของผมก็เปลี่ยนแปลงไป คุณเองก็สามารถทำได้เช่นกัน!

ทุกๆ วัน ผมนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการค้นคว้ามาตลอดชีวิตมาใช้เพื่อสร้างความสำเร็จให้กับตัวเอง ไม่ใช่แต่เฉพาะในด้านการการเงินเท่านั้น ด้วยการสร้างแรงบันดาลใจ ผมสามารถดึงดูดสิ่งที่ผมใฝ่ฝันถึงมากที่สุดมาครอบครองได้ และยังสามารถกำหนดโชคชะตาของตัวเองได้อีกด้วย ในหนังสือเล่มนี้ ผมจะแบ่งปัน “ความลับ” ของชุดความคิดอันแสนพิเศษที่เปลี่ยนแปลงตัวผมไป ไม่เฉพาะแต่ศักยภาพของผมเท่านั้น แต่มันได้เปลี่ยนแปลงคุณภาพชีวิตของผมไปด้วย วัตถุประสงค์ของผมคือการแบ่งปันประเด็นสำคัญและเทคนิคทางจิตวิทยาที่ผมได้เรียนรู้มาตลอดหลายปี เทคนิคต่างๆ ที่ผมเคยใช้เพื่อให้ได้มาซึ่งชัยชนะ ให้คุณสามารถนำบทเรียนเหล่านี้ไปใช้ปฏิบัติได้ด้วยตัวคุณเอง

ผมจะทำให้คุณได้เห็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตัวผม และลักษณะทางจิตวิทยาที่ผมได้ค้นพบ ซึ่งเป็นกุญแจสำคัญที่แยกแยะผู้มีศักยภาพระดับแชมป์เปียนออกจากบุคคลทั่วไป และเพื่อให้กระจำงชัดยิ่งขึ้น คุณจะได้เรียนรู้วิธีการนำหลักการต่างๆ เหล่านี้ไปใช้เป็นรากฐานเพื่อความสำเร็จของคุณเอง มันไม่ใช่แค่ชัยชนะ แต่มันคือความสำเร็จ คุณสามารถบรรลุเป้าหมายได้ด้วยการปลุกพลังแห่งแรงบันดาลใจ

หนังสือเกี่ยวกับการสร้างประสิทธิภาพขั้นสุดยอดเยี่ยมนี้ ไม่ใช่หนังสือธรรมดา ผมไม่ใช่นักจิตวิทยา และผมก็ไม่มีใบปริญญาเอกด้านพฤติกรรมมนุษย์ แต่ผมคือผู้เชี่ยวชาญเรื่องชัยชนะและความสำเร็จ ความรู้ของผมไม่ได้อ้างอิงจากทฤษฎีตามหลักวิชาการหรือรวบรวมมาจากการสำรวจโดยทั่วไป มันคือสิ่งที่ผมได้ฝึกปฏิบัติอยู่ตลอดในชีวิตประจำวัน มันคือเรื่องสามัญธรรมดาที่ใช้งานได้เป็นอย่างดี สิ่งนี้ทำให้ผมประสบความสำเร็จอย่างสูงตามมาตรฐานที่ยอมรับกันโดยทั่วไป ทั้งยังสามารถใช้งานได้ดีจนถึงปัจจุบันอีกด้วย

จากการทุ่มเทศึกษาเรื่องพัฒนาการส่วนบุคคลและความเป็นเลิศของมนุษย์มานานกว่าสามทศวรรษ คุณมั่นใจได้เลยว่า สิ่งที่ผมกำลังจะแบ่งปัน

ต่อไปนี่คือลำดับความคิดที่แชมป์เขียนทุกคนมี โดยไม่คำนึงถึงภูมิหลังใดๆ ผมเรียกพวกมันว่า “หลักการเสริมพลัง (Empowerment Principles)” ซึ่งผมได้นำพวกมันมาใช้กับอาชีพของผม กับงานอดิเรกของผม และกับทุกแง่มุมของการเดินทางด้านอื่นๆ ในชีวิตด้วย

เรื่องสามัญประการแรกที่คุณต้องเข้าใจเกี่ยวกับชัยชนะก็คือ หากปราศจากชุดความคิดที่ถูกต้องแล้ว ความรู้ การฝึกฝน และแม้แต่ทักษะของคุณ จะแสดงผลออกมาได้อย่างไม่เต็มประสิทธิภาพในยามที่คุณต้องการมันอย่างที่สุด ซึ่งก็คือ ในโลกแห่งความเป็นจริง ประเด็นสำคัญคือ ต้องพัฒนาชุดความคิดของผู้ชนะขึ้นมาให้ได้ ศักยภาพทางปัญญาของคุณต้องมีความแข็งแกร่งเช่นเดียวกับศักยภาพทางร่างกาย คุณจำเป็นต้องพัฒนาวินัยที่มีความน่าเชื่อถือ ซึ่งเมื่อนำไปประยุกต์รวมกับความเพียรพยายามแล้ว จะทำให้คุณเกิดความได้เปรียบเช่นเดียวกับแชมป์เขียน

ในบทต่อไป เราจะกล่าวถึงแนวความคิดและกลยุทธ์ต่างๆ ซึ่งใครก็ตามที่นำมันไปใช้ จะสามารถเพิ่มพูนศักยภาพและความสำเร็จในทางธุรกิจ กีฬา และการดำเนินชีวิตได้ ด้วยการทำความเข้าใจเกี่ยวกับวิธีการนำเทคนิคเหล่านี้ไปใช้ และฝึกฝน คุณจะมีความมั่นใจและเข้มแข็งที่เที่ยงตรง ส่งผลให้ขีดความสามารถในการแสดงออกของคุณเพิ่มสูงขึ้นไปอีกระดับ และบรรลุความฝันได้เร็วขึ้นกว่าเดิมจนคุณคาดไม่ถึง

ข่าวดีคือ ทุกสิ่งที่เป็นความสำเร็จได้มาอยู่ที่นี่ ตรงนี้แล้ว ซึ่งในความเป็นจริง มันอยู่ข้างตัวคุณมาโดยตลอด แค่รอเวลาที่ คุณจะสอดประสานเข้ากับมันเท่านั้นเอง นี่ไม่ได้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงตัวคุณเองเท่านั้น แต่มันเกี่ยวข้องกับการค้นพบตัวเองอีกด้วย นั่นเพราะคุณมีศักยภาพอยู่ในตัวเองอยู่แล้ว เพียงแค่ต้องเรียนรู้วิธีการเข้าถึงและนำศักยภาพเหล่านั้นออกมาใช้เพื่อความสำเร็จของคุณ

ความหมายของความสำเริ่

ในช่วงต้นของชีวิต ความสำเริ่ก็มีความหมายตายตัว ส่วนใหญ่แล้ว ความสำเริ่ก็จะหมายถึง ความร่ำรวย ความมั่งคั่ง และสถานะทางสังคม สำหรับผม การได้เป็นเทรดเดอร์ที่เก่งที่สุดในโลกนั้นเห็นได้อย่างชัดเจนว่าการประสบความสำเร็จทางการเงิน แน่แน่นอนว่า การทำเงินให้ได้จำนวนมากๆ เป็นหนึ่งในเป้าหมายของผม แต่ความร่ำรวยโดยไร้ซึ่งความหมายก็ไม่ได้ควรค่าแก่การนำมาอวด แม้ของผมเคยบอกไว้ว่า “สำหรับเงินแล้ว ด้วยตัวของมันเองเป็นแค่กระดาษหนึ่งแผ่น เหมาะสำหรับการทำเป็นเชื้อเพลิงให้ความอบอุ่นในตอนสิ้นโลก” เธอทำให้ผมตระหนักได้ว่า คุณค่าของเงิน หรืออำนาจของมัน มาจากสิ่งที่มีมันสามารถจัดหามาให้ได้ เช่น อิศระ วิถีชีวิต การสร้างงาน การกุศล เป็นต้น

ความสำเริ่ไม่ใช่เพียงแค่การมีชัยเหนือคู่ต่อสู้ หรือรู้สึกถึงชัยชนะอยู่ลึกๆ ในใจตอนที่กำลังแข่งขันต่อหน้าผู้ชมในสนาม แต่มันคือความรู้สึกของความสำเริ่ซึ่งเต็มเปี่ยมไปด้วยความหมายในการใช้ชีวิตที่คุณจินตนาการถึงมาโดยตลอด ในช่วงครึ่งแรกของชีวิต ผมอุทิศตัวเพื่อที่จะเป็นผู้ชนะทางการเงิน แต่เมื่อเวลาผ่านไป ผมจึงได้เรียนรู้ว่า การเป็นคนร่ำรวยมันยอดเยี่ยม แต่ความร่ำรวยนั้นไม่เคยทำให้ผมมีความสุขได้เลย ผมจึงระลึกขึ้นมาได้ว่า ผมไม่ได้เพียงต้องการจะประสบความสำเร็จทางการเงินเท่านั้น ผมต้องการมีความสุขและถูกเติมเต็มด้วย **ความสำเริ่เป็นเรื่องเกี่ยวกับการไปถึงเป้าหมาย ไม่ว่าเป้าหมายนั้นจะเป็นการชนะเหรียญทองโอลิมปิก เป็นบุคคลที่เป็นแบบอย่างให้กับผู้อื่น หรือการได้เข้าร่วมการแข่งขันซอฟต์บอล²ระดับท้องถิ่น** ความสำเริ่ นั้นมีนิยามที่แตกต่างกันไปแล้วแต่บุคคล ผมพบว่าหากผมไม่สามารถต่อยอดความสำเร็จของผมเพื่อช่วยเหลือผู้อื่นและสร้างความเติบโตทางจิตวิญญาณได้แล้วละก็ ความสำเริ่ นั้นจะกลายเป็นแค่เพียงเศษ

² ซอฟต์บอลกำเนิดขึ้นในประเทศสหรัฐอเมริกา วิธีการเล่นคล้ายกับเบสบอล แต่ดัดแปลงเพื่อเล่นในร่มตอนฤดูหนาว ลูกบอลที่ใช้ออกแบบให้ใหญ่พอดีและมีระยะการดีที่เหมาะสม รวมถึงกฎกติกาต่างๆ ก็มีการปรับให้เหมาะสมที่จะเป็นกีฬาในร่มด้วยเช่นกัน : ผู้แปล

เล็กลงๆ เท่านั้น การบรรลุเป้าหมายความสำเร็จของผมข้างต้น ได้นำไปสู่เป้าหมายที่ยิ่งใหญ่ขึ้นกว่าเดิม และมีความหมายมากขึ้น

ในตอนที่ผมยังเป็นวัยรุ่นและออกผจญภัยในโลกแห่งการเงิน แม่ของผมเขียนอวยพรให้ผมประสบความสำเร็จลงในการดอวยพร ซึ่งผมนำมันใส่กรอบวางไว้บนโต๊ะทำงานของผมจนถึงทุกวันนี้ มันเต็มไปด้วยความปรารถนาดีและความรักของแม่ รวมทั้งข้อความด้านล่างนี้ ก็เป็นสิ่งที่ช่วยให้ผมจัดการเรื่องต่างๆ ให้อยู่ในร่องในรอยได้ตลอดมา

ความสำเร็จ

การหัวเราะบ่อยๆ หัวเราะกว้างๆ

การเป็นที่ยอมรับนับถือจากปัญญาชน และเป็นที่ชื่นชอบรักใคร่ของเด็กๆ

การยินดีต่อคำวิจารณ์อย่างจริงจัง และอดทนต่อเพื่อนทรยศ

การชื่นชมความงดงาม ค้นหาส่วนที่ดีที่สุดในตัวผู้อื่น

การทำให้โลกใบนี้น่าอยู่ขึ้นอีกนิด ไม่ว่าจะเป็นการมีเด็กน้อยที่ร่าเริง มีสวนหย่อม หรือการทำสังคมให้ดีขึ้น

การได้รับรู้ว่ามียังอย่างน้อยหนึ่งชีวิตที่หายใจได้คล่องขึ้น เพราะว่ามีคุณอยู่บนโลกใบนี้

นี่คือสิ่งที่ควรทำให้สำเร็จ

— ราล์ฟ วอลโด เอเมอร์สัน

ไม่เกี่ยวกับว่าคุณเริ่มต้นอย่างไร อยู่ที่ว่าปลายทางของคุณคือที่ไหน

เมื่อตอนที่ผมยังเป็นเด็ก ผมใฝ่ฝันที่จะร่ำรวยและประสบความสำเร็จให้ได้ในสักวันหนึ่ง แต่ในความเป็นจริงแล้ว เรื่องราวของผมในตอนนั้นช่างแตกต่างห่างไกลกับคำว่าสำเร็จเป็นอย่างมาก ผมเติบโตมากับความยากจน ผมเห็นแม่ที่

ฉันรันท่อสู้เพื่อให้มีเงินใช้แบบเดือนชนเดือน ในช่วงวัยเด็ก ผมโตมาพร้อมกับความยากลำบากและสภาพแวดล้อมที่อันตราย ชีวิตไม่ได้โรยด้วยกลีบกุหลาบ และผมก็เป็นแค่เด็กชายซึกิ้วและขาดความมั่นใจคนหนึ่ง มีความรุนแรง อาชญากรรม และความบิดเบี้ยว อยู่รอบตัวผมเต็มไปหมด แม่ของผมเข้าใจดีว่าผมต้องการสภาพแวดล้อมที่ดีกว่านี้ เราจึงย้ายไปอยู่อพาร์ทเมนต์เล็กๆ นอกเมือง ซึ่งเป็นเขตชนบทของรัฐ ที่นั่นผมมีเพื่อนใหม่ และได้เริ่มต้นชีวิตใหม่

ผมยังจำได้ตอนที่ไปเยี่ยมบ้านเพื่อนเป็นครั้งแรก เขาเป็นเพื่อนบ้านชนชั้นกลาง บ้านมีชั้นใต้ดิน มีโทรทัศน์สี 25 นิ้ว และมีปล่องไฟ “โอแม่เจ้า” ผมคิด “เขารวยจัง!” บ้านของเขาตกแต่งด้วยเฟอร์นิเจอร์สวยๆ พ่อของเพื่อนมีห้องทำงานที่มีเก้าอี้หนังสีเขียวตัวใหญ่วางอยู่หลังโต๊ะทำงานไม้เชอร์รี่มันวาว ผมมองทะลุไปที่สวนหลังบ้าน มีสระว่ายน้ำด้วย! ผมอึ้งจระจกที่มีคนอยู่อย่าง “มั่งคั่ง” เช่นนี้

หลังจากปีนั้น พ่อของผมพาไปพบกับทนายของเขา ในตอนที่ผมเดินเข้าไปที่สำนักงานทนายความ นักกฎหมายนั่งอยู่บนเก้าอี้หนังสีเขียวตัวใหญ่ที่ประดับด้วยหมุดทองเหลือง เหมือนกับที่ผมเคยเห็นในห้องทำงานของพ่อ เพื่อน ผมจึงบอกกับตัวเองว่า นี่คือเก้าอี้ที่คนรวยทั้งหลายใช้กัน มันเป็นเหมือนกับบัลลังก์แห่งเกียรติภูมิ สำหรับผมแล้ว เก้าอี้ตัวนั้นถูกสะกดไว้ด้วยคำว่า ความสำเร็จ หลังจากนั้น 20 ปี เมื่อผมเริ่มมีความสำเร็จบ้างแล้ว สิ่งแรกที่ผมทำคือไปที่ร้านขายเฟอร์นิเจอร์ และใช้เงิน 4,200 เหรียญเพื่อซื้อเก้าอี้ที่หน้าตาแบบนั้น คุณอาจจะพูดว่า “สี่พันเหรียญสำหรับเก้าอี้แบบนี้เหอะ?” ใช่แล้ว ผมจะเสียดความสุขจากการจ่ายเงินสดออกไปเพื่อซื้อเก้าอี้ในราคาสูงกว่าที่ควรจะเป็น เพราะว่ามันทำให้ผมรู้สึกเหมือนได้เป็นผู้ชนะ

มีหลายคนพูดว่า “ชัยชนะไม่ใช่ทุกอย่าง” อย่าหลอกตัวเองเลย ความพ่ายแพ้ันต่างหากล่ะที่ห่วยแตก! คุณช่วยแสดงให้เห็น ผมเห็น ผู้แพ้ “ที่ดี” หน่อยสิ แล้วผมจะแสดงให้เห็นถึงคนที่มีลักษณะนิสัยของผู้แพ้ ความแตกต่างระหว่างชัยชนะกับความพ่ายแพ้ไม่ใช่แค่ความสามารถทางด้านเทคนิค แต่มันต้องอาศัยทักษะที่ถูกต้อง และยังต้องรู้ด้วยว่าควรต้องปฏิบัติอย่างไร ซึ่งแท้จริง

แล้วมันคือเกมของจิตใจที่แบ่งแยกคนที่มีศักยภาพสุดยอดออกจากคนอื่น ๆ

ใครก็ตามที่ได้พบผมในตอนนี้น่าจะไม่ยกว่า ครั้งหนึ่ง ผมเคยขาดความมั่นใจ ไม่กล้าแสดงออก และเป็นคนที่ไม่ประสบความสำเร็จ แต่นั่นคือความจริง เมื่อคุณเติบโตขึ้นในสภาพแวดล้อมที่ด้อยโอกาส มันมักจะถ่ายทอดความคิดให้กับคุณว่าความมั่งคั่งและความสำเร็จเป็นของขวัญสิบลับที่มีไว้เพื่อกลุ่มคนพิเศษเท่านั้น ผมไม่เคยเชื่อเรื่องนี้ เพราะผมรู้อยู่เสมอว่าชีวิตนี้ยังมีอะไรอีกมากที่นอกเหนือจากสถานการณ์ในปัจจุบันของผม นี่คือการราวเกี่ยวกับสิ่งที่ผมทำเพื่อค้นหาสถานที่ที่เป็นของผมบนโลกใบนี้ และช่วยให้ผมได้กลายมาเป็นผู้ชนะ

หากว่าคุณยังคงเป็นหนุ่มสาว และเพิ่งออกเดินทาง คุณสามารถทำให้ความฝันทั้งหลายของคุณเป็นจริงได้ โดยไม่เกี่ยวกับภูมิหลัง หรือจุดเริ่มต้นของคุณว่าเป็นอย่างไร หากเป็นช่วงชีวิตที่ต้องเลือกระหว่างการปฏิวัติตัวเองหรือล้มเลิกความฝัน มันก็ยังไม่สายเกินไปที่จะยกระดับมาตรฐานขึ้นไปอีกขั้น การอ่านหนังสือเล่มนี้ในครั้งแรกอาจไม่ได้เปลี่ยนชีวิตคุณไปจนน่าอัศจรรย์ แต่ผมบอกคุณได้เลยว่า หลักการเหล่านี้เปลี่ยนชีวิตผมไปแล้วอย่างสิ้นเชิง เหมือนดังที่ จิม โรห์น ผู้ประกอบการและนักพูดสร้างแรงบันดาลใจได้กล่าวไว้ว่า “ความสำเร็จ ไม่ได้มีสิ่งอื่นใดนอกเหนือไปจากวินัยพื้นฐานแค่ไม่กี่ข้อ คือลงมือทำทุกๆ วัน”

ในหนังสือเล่มนี้ คุณจะพบกับวินัยที่ทำให้ผู้ชนะคว้าชัยมาไว้ในครอบครอง และนักฝันที่ทำความฝันให้กลายเป็นความจริง

การเดินทาง ไม่ใช่จุดหมายปลายทาง

ผมไม่ได้มีหลักการสู่ความสำเร็จที่เหมาะสมนี้มาตั้งแต่ตอนเริ่มต้น ผมสังสมหลักการเหล่านี้จากประสบการณ์ตรงในชีวิตจริง ซึ่งส่วนใหญ่แล้วก็ได้มาจากความผิดพลาด และการศึกษาจากผู้ที่รู้ในสิ่งที่ผมยังไม่เคยได้สัมผัส ผมใช้เครื่องมือและเทคนิคเหล่านี้ในการยกระดับตัวเองจากความยากจนข้นแค้นมา

อยู่ในระดับความสำเร็จที่ครั้งหนึ่งผมเคยได้แต่วาดฝัน คนส่วนใหญ่เห็นพ้องต้องกันว่า ผมจัดอยู่ในกลุ่มคนที่สามารถพลิกฐานะจากยากสู่เศรษฐีได้ ดังเช่นที่คุณได้ยินโดยทั่วไป เริ่มต้นด้วยเงินเพียงไม่กี่พันเหรียญ และมีการศึกษามากกว่าเกรด 8 (ใช่ ผมออกจากโรงเรียนเมื่อตอนอายุ 15 ปี) ผมเดิมพันด้วยสิ่งเดียวที่ผมมี นั่นก็คือความฝันและความมุ่งมั่นที่จะเรียนรู้และต่อสู้เพื่ออนาคตของตัวเอง ผมกลายเป็นเศรษฐีหลายล้านจากการเทรดหุ้นเมื่ออายุ 31 ปี

ในปี 1997 ผมออกเดินทางเพื่อพิสูจน์ตัวเองว่าผมเป็นหนึ่งในนักเทรดหุ้นที่เก่งกาจที่สุดในโลก ผมใช้เงินลงทุน 250,000 เหรียญ ที่ผมหามาได้ด้วย ความยากลำบาก (กำไรที่สร้างขึ้นมาจากเงินไม่กี่พันเหรียญ) เข้าร่วมการแข่งขันรายการ U.S. Investing Championship อันทรงเกียรติ การแข่งขันลงทุนด้วยเงินจริง เป็นการวัดกันตัวต่อตัวว่าใครคือคนที่เก่งที่สุดในการเทรดหุ้น ออปชั่น และสัญญาซื้อขายล่วงหน้า ซึ่งกติกานั้นง่ายมาก คือ นักลงทุนที่สามารถสร้างอัตราผลตอบแทนต่อเงินลงทุนคิดเป็นเปอร์เซ็นต์ได้มากที่สุดภายในระยะเวลา 1 ปีเต็ม จะได้เป็นผู้ชนะ

12 เดือนต่อมา ผมก็ชนะเลิศรายการแข่งขัน U.S. Investing Championship โดยบัญชีเงินลงทุนของผมทำกำไรได้ 155% (จากเงิน 250,000 เหรียญ กลายเป็น 637,500 เหรียญ) ถือเป็นเปอร์เซ็นต์ผลตอบแทนที่ดีกว่าผู้จัดการเงินทุนแนวหน้าในอเมริกานับร้อยคน จากนั้นผมก็เริ่มต้นธุรกิจจัดการเงินทุนในวอลสตรีท ซึ่งเป็นการเทียบชั้นกับบุคคลที่พรังพร้อม ไม่ว่าจะเป็นผู้สำเร็จการศึกษาจากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด เยลล์ และพรินซ์ตัน สถานที่ซึ่งไม่เคยเปิดต้อนรับคน “ข้างถนน” เช่นผม แม้ว่าจะมีอุปสรรคต่างๆ แต่ผมยังคงเชื่อมั่นว่าความสำเร็จนั้นเป็นไปได้ และแม้ว่าผมจะขาดคุณวุฒิตามครรลอง ผมก็สามารถกลายเป็นหนึ่งในนักเทรดหุ้นที่ประสบความสำเร็จมากที่สุดในโลกได้ ผมได้รับเชิญไปเพื่อให้คำแนะนำแก่สถาบันการเงินที่ใหญ่ที่สุดในอเมริกาและลูกค้าที่สนใจจากทั่วโลก ทั้งยังได้รับเกียรติให้ไปปรากฏตามมหาวิทยาลัยใหญ่ๆ และเป็นผู้เขียนหนังสือสามเล่ม โดยทุกเล่มล้วนติดอันดับหนังสือขายดี และถูกแปลไปแล้วหกภาษา ทุกวันนี้การอบรมเชิงปฏิบัติการและงานสัมมนา

การลงทุนของผม ดึงดูดผู้คนจากทั่วทุกมุมโลกที่ต้องการจะเรียนรู้วิธีการที่ทำให้ผมคว้าชัยชนะมาไว้ในครอบครอง สิ่งที่ดีที่สุดของเรื่องทั้งหมดนี้คือ ผมมีความสุขที่สามารถประสบความสำเร็จอย่างสูงได้ด้วยการทำในสิ่งที่ผมรัก

ที่ผมกล่าวมาไม่ใช่เพื่อการโอ้อวด แต่เพราะความสำเร็จของผม มีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งที่นำพาให้ผมมายืนตรงจุดนี้ ความสำเร็จเป็นสิ่งที่พิสูจน์ว่าผมมีคุณสมบัติมากพอที่จะได้อยู่ในสถานะที่ผมต้องการ มันคือจุดประสงค์อันสูงสุดของผม นั่นคือ การได้เป็นแรงบันดาลใจให้กับผู้อื่น

ผู้คนมักตั้งคำถามกับผมว่า “คุณทำมันได้อย่างไร?” ผมบอกให้คุณมั่นใจได้เลยว่า มันไม่ใช่ความเก่งกาจเฉพาะบุคคล พรสวรรค์โดยธรรมชาติ หรือความโชคดี แต่มันเป็นผลโดยตรงมาจากการเปลี่ยนวิธีคิด และการนำเอาชุดความคิดไปใช้กำหนดแนวทางแห่งชัยชนะ ผมเชื่อในกระบวนการนี้อย่างสุดใจ ผมอุทิศเวลาเกือบสองปี ในการจับประเด็นที่ผมได้เรียนรู้ทั้งหมด และกลั่นกรองมันลงในหนังสือเล่มที่คุณกำลังถืออยู่ในมือเล่มนี้

ลองคิดถึงความเป็นไปได้ที่คุณไม่ได้บังเอิญหยิบหนังสือเล่มนี้ขึ้นมา หรือไม่ใช่เพราะเป็นอุบัติเหตุ แต่เป็นเจตนาหยิบมันขึ้นมาอ่าน เพราะคุณพร้อมแล้วที่จะอนุญาตให้ตัวเองไล่ตามความฝัน และเดินทางตามวิถีที่คุณต้องการเดินมาโดยตลอด ถ้าคุณต้องการใครคนหนึ่งซึ่งเป็นตัวอย่างของการเริ่มต้นด้วยต้นทุนที่น้อยกว่าที่คุณมีในตอนนี้อย่างไร คนๆ นั้นคือผมเอง

ถ้าผมทำได้ คุณก็ทำได้เช่นกัน

หีบสมบัติ

หนังสือคือความฝันที่อยู่ในมือคุณ

— นีล ไกแมน

คำอธิษฐานอาจเป็นจริงขึ้นมาในช่วงเวลาที่น่าประหลาดใจที่สุด ด้วยวิธีที่เกินกว่าจะคาดเดามากที่สุด เมื่อตอนผมอายุ 8 ขวบ พ่อแม่ของผมหย่าร้างกัน ชีวิตมีดมนหมดหวัง แม่ของผมต้องพึ่งพาสวัสดิการของรัฐ และหากวันไหน

คู่มืออาหารหมด พวกเราก็เกือบจะไม่พอกิน มีหลายๆ คิน ผมได้ยินเสียงแม่แอบร้องให้อยู่ในห้องนอนของเธอ มันช่วงเป็นช่วงเวลาที่ยากลำบากเหลือเกิน ดังนั้น ตั้งแต่ยังเด็ก ผมก็รู้เลยว่านี่ไม่ใช่ชีวิตที่ผมต้องการ

แม่ของผมบังเอิญได้พบกับเดนนิส ชายผู้เต็มเปี่ยมไปด้วยความฝันถึงการประสบความสำเร็จ เขาสัญญาว่าเธอจะมีอนาคตที่ดีขึ้นกว่าเดิม ในช่วงเวลานั้น แม่ของผมมีความสุขมากกว่าครั้งไหนๆ ที่ผมเคยได้เห็น เดนนิสให้ความหวังกับเธอ ผมต้องบอกเลยว่า เขาเป็นคนดีจริงๆ และทุกๆ คนก็ชอบเขา แต่ตัวเขาเองกลับไม่เคยประสบความสำเร็จจริงๆ เลย เขามีอาชีพเป็นตัวแทนขายสมาชิกของสมาคมยานยนต์สหรัฐ³ แบบเคาะประตูบ้าน เดนนิสเคยบอกกับผมว่า งานที่เขาทำไม่ใช่สิ่งที่เขาต้องการจะทำจริงๆ เขาแค่ “กำลังเตรียมความพร้อม” สำหรับความสำเร็จ เขาเข้าร่วมงานสัมมนาเกี่ยวกับการพัฒนาตัวเองหลายครั้ง ซื้อหนังสือและเทปทุกประเภทที่เกี่ยวกับการพัฒนาตัวเอง แต่ก็ดูเหมือนว่ายังไม่มียะไรเปลี่ยนแปลงไปมากนัก ส่วนใหญ่พวกหนังสือและเทปเหล่านั้นก็ถูกตั้งทิ้งไว้จนฝุ่นจับ

ในตอนนั้น ผมตกงานและถังแตก แต่ผมมีความปรารถนาที่จะเป็นคนร่ำรวย ซึ่งนั่นคือสิ่งที่คนจนทุกคนใฝ่ฝันหา มีอยู่วันหนึ่ง ผมได้เห็นกองหนังสือของเดนนิส ผมสุ่มหยิบหนังสือขึ้นมาหนึ่งเล่ม หนังสือชื่อ *Think and Grow Rich* ที่เขียนโดย นโปเลียน ฮิลล์ ชื่อหนังสือดูเหมือนว่าจะบอกเล่าเรื่องราวทั้งหมดเอาไว้ ในกองหนังสือ มีหลายเล่มที่เกี่ยวกับการลงทุนอสังหาริมทรัพย์ การเจรจาต่อรอง และการพัฒนาตัวเอง ผมคิดอยู่ในหัวว่า “นี่คือกองของคู่มือบอกวิธีการประสบความสำเร็จ” ราวกับว่าผมเดินสะดุดหีบสมบัติ และเมื่อผมยกฝาหีบขึ้น ก็มีแสงสีทองเปล่งประกายออกมา พร้อมกับเสียงขับขานของบรรดาทูตสวรรค์! ผมเริ่มต้นอ่านหนังสือข้ามวันข้ามคืนอย่างไม่หยุดหย่อน ยิ่งอ่านหนังสือและฟังเทปมากขึ้นเท่าไร ผมก็ยิ่งมีความเชื่อมั่นว่า หากพวกเขา

³ American Automobile Association (Triple A) เป็นองค์กรไม่แสวงหาผลกำไร ซึ่งเกิดจากการรวมตัวกันของกลุ่มสโมสรยานยนต์ (Motor Clubs) ให้บริการด้านการท่องเที่ยว เซอร์ยนต์ บริการระหว่างการเดินทาง และการประกันภัยเกือบทุกประเภท โดยให้ส่วนลดแก่สมาชิกที่ใช้บริการตามที่ตั้งต่างๆ เช่น ร้านอาหาร โรงแรม โดยเสียค่าสมาชิกเป็นรายปี : ผู้แปล

เหล่านั้นทำได้ ผมก็ทำได้เช่นกัน ผมตั้งข้อสงสัยว่า ความเชื่อคือข้อแตกต่างที่สำคัญระหว่างเคนนิสกับผม เขามีตัวอย่างมากมายให้ทำตาม แต่เขาไม่เคยเชื่อเลยว่าเขาจะสามารถทำได้จริง นั่นเป็นเหตุผลว่าทำไมเขาจึงไม่เคยเปลี่ยนจาก “กำลังเตรียมความพร้อม” มาเป็นการให้คำมั่น และลงมือทำอย่างแท้จริง



ด้วยความใส่ใจของผม แน่นอน ผมคิดว่าผมจะสามารถทำเงินล้านเหรียญได้ในทันทีด้วยการอ่านหนังสือเหล่านี้ และผมก็จะได้เป็นเหมือนดังเช่นบุคคลที่อยู่บนหน้าปกของการอบรมเกี่ยวกับบ่อสังหาริมทรัพย์ ที่มีรถยนต์โรลส์-รอยซ์และสาว ๆ สวย ๆ รวมอยู่ในนั้น ผมได้เรียนรู้สิ่งที่สำคัญยิ่งยวดบางอย่าง มันมีสิ่งที่เป็นลักษณะร่วมกันของบุคคลที่ประสบความสำเร็จอยู่ในหนังสือเหล่านั้น คุณสมบัติที่เป็น “สูตรสำเร็จ” ซึ่งผู้ชนะทั้งหลายปฏิบัติตาม ผมเชื่อเป็นอย่างยิ่งว่า หากผมทำตามสูตรเดียวกันนี้ มันจะส่งผลให้ผมสามารถประสบความสำเร็จได้เช่นเดียวกัน หรือแม้แต่อาจจะประสบความสำเร็จยิ่งกว่าได้อีกด้วย

พลังของตัวหนังสือ

ตลอดชีวิตของผม หนังสือคือสิ่งที่สร้างแรงบันดาลใจ ช่วงที่ผมยากจนเกินกว่าที่จะซื้อพวกมันได้ ผมไปที่ร้านหนังสือและยืมอ่านพวกมันอยู่ตามทางเดิน ผมถึงกระทั่งแกล้งปลอมตัวเป็นนักศึกษาเพื่อไปใช้ห้องสมุดของมหาวิทยาลัยที่พวกนักศึกษามาหาความรู้อ้างอิง และทำการถ่ายสำเนาหนังสือทั้งเล่มในราคาหน้าละหนึ่งเพนนีแล้วเย็บเป็นเล่ม ผมรักการเรียนรู้ ผมได้รับแรงบันดาลใจจากทุกสิ่งที่ผมอ่าน ผมรู้สึกอยู่เสมอว่า แม้แต่หนังสือเล่มที่น่ารังเกียจที่สุดก็ต้องมีแนวคิดดีๆ อย่างน้อยหนึ่งข้ออยู่ในนั้น สิ่งหนึ่งที่ผมได้เรียนรู้จากประสบการณ์ตรงก็คือ หนังสือทั้งหลายสามารถเปลี่ยนชีวิตผู้คนได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในกรณีนี้มันเปลี่ยนชีวิตของผมไป หนังสือเล่มนี้คือหนังสือเล่มที่สี่ที่ผมเขียน หลังจากี่สามเล่มก่อนหน้านี้ ผมเขียนเกี่ยวกับวิธีการประสบความสำเร็จทางการเงินในตลาดหุ้นมาแล้ว

หนังสือทุกเล่มของผมมีความเป็นส่วนตัวสูงมาก ในส่วนของกิตติกรรมประกาศและคำกล่าวสรรเสริญพิเศษ ผมต้องการมอบให้กับครอบครัวของผมและโลกใบนี้ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ให้กับลูกสาวตัวน้อยของผม ผมต้องการให้เธอเข้าใจเกี่ยวกับการเสริมสร้างพลังให้กับตัวเธอเอง และการดำเนินชีวิตอย่างมีจุดหมาย เธอควรได้ใช้ชีวิตอย่างเต็มที่ และมีโอกาสสร้างความเปลี่ยนแปลงให้กับโลกใบนี้ ผมยังต้องการแบ่งปันความรู้นี้ให้กับคุณด้วยเช่นกัน เหมือนกับ “หีบสมบัติ” ซึ่งบรรจุบรรดาหนังสือและเทปที่ผมค้นพบเมื่อหลายปีก่อนที่ได้เปลี่ยนวิถีชีวิตของผมไป ผมมีความมั่นใจว่าหนังสือเล่มนี้จะสร้างความแตกต่างให้กับการเดินทางตลอดชีวิตของคุณ และช่วยให้คุณพัฒนาพลังของตัวเอง

ตอนนี้ ผมอยู่ในวัย 50 ปี เมื่อผมมองย้อนกลับไปตามทางเดินของชีวิต และมองเห็นวิธีการที่ผมเข้าหาสิ่งต่างๆ รวมถึงการบรรลุเป้าหมายได้จากสิ่งที่อาจเรียกว่าข้อจำกัด ผมอุทิศเวลาที่ตื่นอยู่ส่วนใหญ่ไปกับการพัฒนากลยุทธ์ และแนวทางปฏิบัติอย่างเป็นระบบ ซึ่งได้มาจากการศึกษาผู้ชนะในสาขาต่างๆ ตั้งแต่นักธุรกิจไปจนถึงแชมป์กีฬาโอลิมปิก ผมนำมันไปประยุกต์

ใช้กับทุกอย่างที่ผมทำ แนวคิดในตอนนั้นยังไม่ได้ถูกปรับแต่งให้เหมือนกับที่ผมใช้ในปัจจุบันนี้ แต่อย่างไรเสีย มันก็เป็นสูตรมาตรฐานสากลที่ใช้การได้ดีสำหรับผมตั้งแต่ตอนนั้นเป็นต้นมา ไม่ว่าจะเป็น ในตอนที่ผมต่อกรกับคู่ต่อสู้ในการแข่งขันคาราเต้ ฝึกฝนทักษะการเป็นนักดนตรี ประสบความสำเร็จในการทำธุรกิจสังหาริมทรัพย์ และตลาดหุ้น แข่งขันกีฬารายการต่างๆ ไล่ตามการถ่ายภาพระดับมืออาชีพ เขียนหนังสือหลายเล่มและกลายเป็นักเขียนหนังสือที่ติดอันดับขายดีที่สุด ดำเนินรายการสัมมนาแบบถ่ายทอดสดและพูดต่อหน้าสาธารณชน และล่าสุด เข้าร่วมการแข่งขันยิงปืนพก ทั้งนี้ผมยังไม่จบกับการไล่ตามความฝันที่จะเป็น “ผู้เชี่ยวชาญหลากหลายสาขา” อย่างบริบูรณ์

คุณอาจจะคิดในใจว่า “ว้าว! กิจกรรมทั้งหมดนี้ช่างหลากหลายเหลือเกิน ครอบคลุมทั้งงานอาชีพ งานอดิเรก และความสามารถในเรื่องอื่นๆ” ใช่แล้ว มันคือเรื่องจริง ผมได้พบว่า หากมีกระบวนการที่ถูกต้องแล้ว คุณเองก็จะสามารถทำให้ความท้าทายใหม่ๆ กลายเป็นความชำนาญได้ในเวลาอันรวดเร็ว เพียงแต่คุณต้องนำสูตรสำเร็จผู้ชนะไปใช้ และสร้างชุดความคิดให้ได้ อย่างแชมป์เปียน

ตั้งแต่ 35 ปีก่อนหน้านี้ที่ผมทำการค้นคว้าจากกองหนังสือของเดนนิส จวบจนถึงปัจจุบัน ผมก็ยังคงอ่านหนังสือเพื่อหาข้อมูลและสร้างแรงบันดาลใจมาโดยตลอด ห้องหนังสือส่วนตัวของผมเต็มไปด้วยหนังสือหลายพันเล่ม ซึ่งผมได้อ่านพวกมันมาแล้วทุกเล่ม บางเล่มผมก็อ่านซ้ำหลายครั้ง หนังสือเล่มนี้เป็นตัวแทนของการสังเคราะห์การศึกษา การปรับแต่ง และการพัฒนาจากประสบการณ์ส่วนตัวที่มีมานานกว่าสามทศวรรษของผมเอง ความรอบรู้และความเข้าใจส่งผลให้ผมมีพื้นฐานที่ยอดเยี่ยมและกลยุทธ์เฉพาะตัว รวมทั้งบรรลุความสำเร็จมาได้อย่างยาวนาน ผมหวังว่า คุณ และทุกคนที่ได้อ่านหนังสือเล่มนี้จะได้พบกับสิ่งที่ผมพบเช่นกัน เป็นเหมือนกับลูกไอ้เกี๋ย ที่บรรจุก้นไอ้เกี๋ยยักษ์ไว้ภายใน ศักยภาพซ่อนอยู่ภายในตัวคุณอยู่แล้ว แค่รอให้คุณพัฒนาชุดความคิดที่ถูกต้องขึ้นมา เช่นนี้ คุณเองก็สามารถจดประกายผู้ชนะในตัว และใช้ชีวิตอย่างมีจุดมุ่งหมายได้ตามที่คุณต้องการเช่นกัน

ปีกคู่แรกของผม

ถึงแม้ว่าผมจะเติบโตมาพร้อมกับความยากลำบากด้วยมีเหตุการณ์หลายๆ อย่างที่คอยทำร้ายผม แต่ผมยังโชคดีที่มีบุคคลสองท่านผู้เป็นแรงบันดาลใจให้กับผม ท่านคือ พ่อแม่ของผมเอง ถึงแม้ว่าทั้งแม่และพ่อจะเคยแสดงตัวอย่างในเชิงลบให้เห็นอยู่บ่อยครั้ง แต่พวกท่านก็ได้ให้พรที่สำคัญกับผมด้วยเช่นกัน แล้วผมก็เลือกที่จะนำบทเรียนที่ดีส่วนนั้นมาใช้ แม่รักผมมาก ส่วนพ่อก็มักคอยบอกให้ผม “ลงมือทำ” (หมายถึงคว้าโอกาส) เขาไม่เคยบั่นทอนกำลังใจสำหรับสิ่งที่ผมปรารถนาจะไขว่คว้า รวมถึงการออกจากโรงเรียนเมื่อตอนอายุ 15 ปี เพื่อไปเป็นมือกลองของวงดนตรีด้วย

หนึ่งในความทรงจำวัยเยาว์อันเป็นที่รักยิ่งของผมคือ แม่ของผมได้เล่านิทานก่อนนอนสองเรื่องโปรดให้ผมฟัง *Curious George* (จอร์จ ลิงจอมผจญภัย) และ *Jonathan Livingston Seagull* (โจนาธาน ลิฟวิงสตัน นางนวล) ผมมีความทรงจำที่ดีมากกับนิทานทั้งสองเรื่อง แต่เรื่อง *Jonathan Livingston Seagull* ได้ทิ้งความประทับใจที่สำคัญและยาวนานมากกว่า นิทานเรื่องนั้นเขียนโดย ริชาร์ด บาค เป็นเรื่องเกี่ยวกับนกนางนวลตัวหนึ่งที่เบื่อหน่ายกับชีวิตประจำวันของฝูงที่มีเพียงแค่การออกหาอาหาร โจนาธานปรารถนาที่จะเรียนรู้ความหมายของชีวิต จึงทำการทดสอบปีกทั้งสองของตัวเอง และออกบิน แม่มอบหนังสือนิทานเล่มนี้ให้กับผมพร้อมจดหมายสอดอยู่ด้านใน “แต่ลูกรักในวันเกิดครบรอบ 8 ขวบ แม่รู้ว่าลูกสามารถบินขึ้นสูงได้เหมือนกับที่โจนาธานบิน!” ในวันเกิดครบรอบอายุ 8 ขวบของลูกสาว ผมได้มอบหนังสือนิทานเรื่องเดียวกันนี้พร้อมกับข้อความเดียวกันให้เธอ

ด้วยความเป็นเด็ก ผมไม่แน่ใจว่าผมเข้าใจคำอุปมานั้นจริงๆ หรือไม่ แต่ตอนนี้ ผมชื่นชมนิทานเล่มนั้นซึ่งอธิบายความหมายที่ลึกซึ้งผ่านข้อความธรรมดาได้อย่างลุ่มลึก มีคำพูดตอนหนึ่งที่ผมยังคงติดอยู่กับผมมาตลอด ตอนที่โจนาธานกลับมาจากเที่ยวบินที่ทำหาย เขาเล่าให้สมาชิกในฝูงที่เหลือได้ฟังถึงสิ่งที่เขาได้พบว่า “เป็นเวลากว่าพันปีที่พวกเราตะเกียกตะกายตามหาเศษปลาเพื่อกินเป็นอาหาร แต่ตอนนี้เรามีเหตุผลอื่นสำหรับการมีชีวิตอยู่แล้ว เรา

อยู่เพื่อเรียนรู้ เพื่อค้นพบ เพื่อเป็นอิสระ! ฉันขอโอกาสแค่ครั้งเดียว ให้ฉันได้แสดงให้คุณเห็นว่าฉันได้พบอะไรบ้าง...”

เรื่องราวนี้เป็นแรงบันดาลใจให้กับผมเมื่อผมเติบโตขึ้นเรื่อยๆ และตอนนี้มันสะท้อนความรู้สึกถึงการมี จุดมุ่งหมาย เช่นเดียวกับโจนาธาน ผมมีความปรารถนาจะกลับไป “ฝูง” เพื่อบอกเล่าให้คนอื่นได้รู้ถึงสิ่งที่ผมค้นพบ ผมนึกถึงเพื่อนในวัยเด็ก หลายๆ คนก็ด้อยโอกาสไม่ต่างกับผม แต่เขาเหล่านั้นไม่เคยได้ก้าวพ้นออกจากสภาพเดิมเลย หนังสือเล่มนี้คือช่องทางที่ผมจะบอกเล่าเรื่องราวเช่นเดียวกันกับ *Jonathan Livingston Seagull* ให้กับใครก็ตามแต่ที่อยากปรับเปลี่ยน พวกเราทุกคนสามารถบินได้สูง แต่มันขึ้นอยู่กับความเชื่อมั่นในศักยภาพภายในของแต่ละคน มันคือทางเลือกของแต่ละคน ไม่ว่าจะเป็นเลือกอยู่กับเส้นทางเดิมๆ ที่ “คอยคุ้ยเขี่ยหาเศษปลา” หรือทะยานขึ้นฟ้าให้สูงกว่าจินตนาการที่เลิศล้ำ

แบ่งปันเสียงดนตรี

เออร์วิน ชโรดิงเงอร์ ผู้ได้รับรางวัลโนเบลสาขาฟิสิกส์ กล่าวไว้ว่า “หากคุณไม่สามารถบอกคนอื่น ๆ ได้ว่าคุณกำลังสร้างผลลัพธ์อะไรในระยะยาวแล้ว สิ่งที่คุณกำลังทำนั่นคือสิ่งไร้ค่า” ในวิถีของผม ผมพยายามเป็นแรงบันดาลใจให้กับคนอื่น ๆ ให้พวกเขาได้เห็นถึงความหมายของความเป็นไปได้ ผ่านการบอกเล่าเรื่องราว ประสบการณ์ และเส้นทางความสำเร็จของผม แม้ว่าผมเดินทางมาไกลมากแล้วจากจุดตั้งต้น แต่งานที่แท้จริงของผมมันเพิ่งจะเริ่มต้นขึ้น

หัวใจสำคัญของหนังสือเล่มนี้คือ การนำเสนอเครื่องมือสำหรับสร้างพลังให้กับตัวคุณเอง และเรียนรู้วิธีการใช้พวกมัน โดยการสร้างพลังในตัว คุณสามารถประสบความสำเร็จได้กับทุกๆ อย่างที่คุณตั้งใจ ใช่ว่าหนังสือเล่มนี้จะมีไว้สำหรับคนที่ต้องการเป็นแชมป์เทรดหุ้น หรือผู้ชนะการแข่งขันกีฬาเท่านั้น บางทีความสำเร็จในธุรกิจและการทำเงินได้มากกว่าที่คุณต้องการมี อาจไม่ได้สำคัญสำหรับคุณ แต่คุณจะมีพลังในการดึงดูดสิ่งใดก็ตามที่คุณปรารถนาที่

จะทำให้สำเร็จ ถ้าคุณยอมรับสิ่งที่ผมกำลังจะแบ่งปัน และอนุญาตให้ทฤษฎีแห่งชัยชนะนี้เปลี่ยนแปลงความคิดของคุณ เป็นไปได้อย่างยิ่งว่าชีวิตของคุณจะเปลี่ยนแปลงไป

เสียงดนตรีที่อยู่ภายในตัวพวกเรา สามารถทำให้ผู้คนขยับตาม แล้วผู้คนก็สามารถขยับเขาให้เคลื่อนที่ได้ และนี่คือเสียงดนตรีที่ผมส่งต่อให้กับผู้อื่น ย้อนกลับไปทีเรื่องราวของผม เด็กชายที่ออกจากโรงเรียนตั้งแต่เกรด 8 ด้วยข้อจำกัดต่างๆ ที่ผมเฝ้ารอบตัว ผมไม่มีเงิน ไม่มีเส้นสาย ไม่มีสิ่งอื่นใดนอกจากความเชื่อว่า ถ้าคนอื่นประสบความสำเร็จได้ ผมก็ทำได้เช่นกัน ผมเชื่อมั่นในความสามารถและวิสัยทัศน์ของตัวเอง ผมออกผจญภัยอย่างกล้าหาญในโลกที่น่าหวาดกลัวอย่างมากสำหรับผม จนได้กลายมาเป็นแชมป์เปี้ยน และที่สำคัญยิ่งไปกว่านั้น ผมได้เรียนรู้บทเรียนอันมีค่าที่สุดในชีวิต นั่นคือ **ความสำเร็จ ไม่ใช่แค่สิ่งที่คุณพิชิตได้เพียงเท่านั้น แต่มันยังเกี่ยวกับสิ่งที่คุณกระทำต่อความสำเร็จเหล่านั้น** เป็นเพราะว่าจิตวิญญาณของเรากระหายอยากมากกว่าแค่คำว่าชัยชนะ จิตวิญญาณของเราหิวกระหายความหมายของชีวิต สิ่งนี้เองที่ขับเคลื่อนให้ผมไล่ตามสิ่งที่ยิ่งใหญ่ขึ้นกว่าเก่า ซึ่งนั่นคือ การได้เป็นแรงบันดาลใจให้กับผู้อื่น ผมหวังว่า ผมจะจากโลกนี้ไปโดยมีผู้คนที่ใช้ชีวิตอย่างมีความสุขมากยิ่งขึ้น ดำรงชีวิตอย่างเรียบง่าย แต่มีความหมายมากขึ้น เพราะผมได้เป็นแบบอย่างให้กับพวกเขาแล้ว เพราะเมื่อคุณได้เปลี่ยนแปลงชีวิตใครไปแล้วละก็ ชีวิตคุณเองก็จะเปลี่ยนแปลงไปด้วยเช่นกัน

ทั้งหมดที่ต้องทำคือ ต้องแสดงให้เห็นคนอื่นเห็นว่าสิ่งต่างๆ สามารถต่างออกไปจากเดิมได้ ปัญหาและอุปสรรคเหล่านั้นไม่ได้คงอยู่อย่างถาวร ทุกสิ่งในโลกย่อมมีการเปลี่ยนแปลง เมื่อใครคนหนึ่งสามารถทำลายกำแพงอุปสรรคนั้นลงได้ คนอื่นๆ ก็จะมีคามเชื่อมั่นว่าพวกเขาสามารถผ่านมันไปได้เช่นกัน นั่นเป็นเหตุผลว่าทำไมเส้นทางที่เห็นได้อย่างชัดเจนจึงมีความสำคัญอย่างมาก ยิ่งหากคนๆ นั้นเริ่มด้วยต้นทุนน้อยกว่าที่คุณมี การทำลายกำแพงของคุณเองก็กลายเป็นเรื่องที่คุณน่าภูมิใจมากยิ่งขึ้น

ในปี 1997 ไม่นานก็พากอล์ฟหญิงที่เป็นชาวเกาหลีเลยแม้แต่คนเดียวใน

รายการแข่งขัน Ladies Professional Golf Association (LPGA) แต่ต่อมาในปี 1998 พัต เซ รี เอาชนะการแข่งขัน 2 รายการใหญ่ มีปรากฏการณ์ใหม่เกิดขึ้นทันที สิ่งที่คุณเหมือนจะเป็นไปไม่ได้กลับเป็นไปได้ พัต เป็นแรงบันดาลใจให้ผู้หญิงรุ่นใหม่หันมาสนใจกีฬาอล์ฟ จนทุกวันนี้ หญิงสาวเกาหลีมีบทบาทอย่างมากในการแข่งขันกอล์ฟ LPGA

อย่าลืมว่า หาก你不คิดว่าเรื่องนี้สำคัญกับชีวิต คุณก็จะได้มาอยู่ที่ตรงนี้หรอก ไม่ว่าความท้าทายและปัญหาในชีวิตจะมากพอมันเพียงใด การเปลี่ยนแปลงที่ยิ่งใหญ่ที่สุดเริ่มต้นขึ้นจากคนเพียงคนเดียว และความคิดเพียงคนเดียว คำพูดของ เซอร์ไอแซก นิวตัน กล่าวว่า “ฉันจะมองเห็นได้ไกลขึ้น ถ้าฉันยืนอยู่บนไหล่ของยักษ์” ผมก็เช่นเดียวกับคุณ เรากำลังยืนอยู่บนไหล่ของผู้ที่ผ่านมาก่อนหน้า

ผมรู้ว่าคุณสามารถทำได้ดีกว่าที่ผมทำ เพราะคุณใช้ประโยชน์จากความรู้ที่ผมได้มาอย่างยากลำบาก และจากความรู้ของคนที่ประสบความสำเร็จมาก่อนผม แต่ผมก็รู้ว่าผมไม่สามารถเปลี่ยนความคิดใครได้ ผมได้แต่หวังว่า ร่องรอยที่ผมทิ้งเอาไว้จะเป็นเบาะแสให้คนอื่นสามารถเปลี่ยนความคิดไปในแนวทางใหม่ที่เปี่ยมพลังนี้ได้ มีประโยคที่ดังมาที่เล่าขานว่า เผ่าพันธุ์มนุษย์จะดำรงอยู่ต่อไป ในขณะที่คุณอยู่ที่ตรงนี้ แน่แน่นอนว่าคุณกำลังทิ้งบางอย่างเอาไว้ คำถามก็คือ สิ่งที่คุณทิ้งเอาไว้เป็นแบบไหนกัน?

หนังสือเล่มนี้เป็นส่วนหนึ่งของงานที่ผมอุทิศเพื่อช่วยเหลือผู้คน ซึ่งผมมั่นใจว่าหนังสือเล่มนี้ จะให้ตัวอย่างวิธีการยกระดับความตระหนักรู้ และนำมาซึ่งพลังแก่ทุกสิ่งที่คุณทำ ไม่ว่าคุณตั้งเป้าหมายทำอะไรให้สำเร็จก็ตาม มันอาจมีข้อจำกัดทางกายภาพอยู่ แต่ในความเป็นจริงแล้ว ข้อจำกัดทางจิตใจมักมาถึงก่อนเสมอ ที่จุดเริ่มต้น ให้พึงระลึกไว้ว่าความสามารถของคุณถูกจำกัดแค่ในความคิดของคุณเท่านั้น มันไม่ได้ถูกจำกัดจากสภาพแวดล้อม ด้วยชุดความคิดที่ถูกต้อง คุณก็สามารถเป็นแชมป์เปี้ยนในชีวิตของคุณเอง และสามารถทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จลงได้ตามแต่ใจจะจินตนาการ

นี่คือคำรับรองจากผม

ส่ว น ที่ ห นี ง

ควบคุม
ชุดความคิดของคุณ

บทที่ 1

สมองเป็นไปตามความเชื่อ

แชมป์เปียนและบุคคลระดับสุดยอดมีวิธีคิดต่างจากคนทั่วไป และลงมือปฏิบัติ ด้วยมาตรฐานที่แตกต่าง จนในที่สุดแล้ว ความคิดและมาตรฐานการปฏิบัติ เหล่านี้ก็สร้างความได้เปรียบให้กับพวกเขา โดยไม่ต้องอาศัยคำพูดเพื่ออธิบาย การเป็นเลิศในสาขาใดๆ ล้วนต้องอาศัยการพัฒนาทักษะ แต่ทั้งนี้ ไม่ว่าจะเป็น ผู้ที่ไม่มีพื้นฐาน หรือผู้เชี่ยวชาญ การที่บุคคลจะประสบความสำเร็จอย่างสูง ได้นั้นจำเป็นต้องใช้ชุดความคิดเพื่อชัยชนะ อันแฝงด้วยความเชื่อว่าสามารถ ทำได้อย่างหนักแน่น ซึ่งต่อไปนี้ผมจะเรียกมันว่า “ความเชื่อพื้นฐานทั่วไปที่เป็นสากล (global beliefs)”

ให้ลองจินตนาการว่าสมองของคุณคือซอฟต์แวร์คอมพิวเตอร์ และร่างกายของคุณคืออุปกรณ์คอมพิวเตอร์ อย่างที่เรารู้กันดี เครื่องคอมพิวเตอร์จะไม่มีประโยชน์เลย หากปราศจากซอฟต์แวร์ เพราะว่าซอฟต์แวร์ทำหน้าที่เป็นตัวควบคุมอุปกรณ์ เราก็สามารถเปรียบเทียบความเชื่อพื้นฐานทั่วไปที่เป็นสากลนี้ได้ว่า เป็นระบบปฏิบัติการที่สนับสนุนการทำงานของทุกโปรแกรม ซึ่งในขณะเดียวกันนั่นเอง โครงสร้างความคิดของคุณก็เป็นแรงกระทำที่มองไม่เห็นที่อยู่เบื้องหลังการตัดสินใจและพฤติกรรมการแสดงออกทั้งหมดของคุณ ร่างกายทำงานตามที่สมองสั่งตามบริบทของสิ่งที่คุณเชื่อ คนทุกคนย่อมต้องมีความ

เชื่อ แต่ไม่ใช่ทุกคนจะดำเนินชีวิตด้วยชุดความเชื่อที่ทรงพลัง และนี่คือเรื่องสำคัญ เพราะว่าชีวิตของคุณถูกขับเคลื่อนไปตามความเชื่อ ความลับก็คือ หากคุณต้องการจะวาดภาพให้ได้เหมือนกับ ลีโอนาโด ดา วินชี ก็จงเรียนรู้ที่จะคิดให้ได้แบบเขา คุณไม่สามารถครองตำแหน่งแชมป์มวยได้ ถ้า你不เริ่มต้นด้วยการเรียนรู้ที่จะคิดให้เหมือนแชมป์มวยเสียก่อน ไม่ต่างกับที่คุณไม่สามารถกลายเป็นพระภิกษุได้โดยไม่เรียนรู้ที่จะคิดให้เหมือนกับพระภิกษุ เมื่อคุณรู้แล้วว่าอะไรเป็นวิธีที่ใช่ และสิ่งใดคือสิ่งที่มีคนทำได้สำเร็จแล้ว เมื่อคุณเข้าใจวิธีคิดเบื้องหลังมัน คุณก็สามารถบรรลุเป้าหมายได้ในทำนองเดียวกัน หรือแม้แต่อาจทำได้เหนือกว่านั้น จงสร้างแรงบันดาลใจและเสริมสร้างพลังด้วยความเชื่อแห่งชัยชนะ คุณสามารถยกระดับมาตรฐานของตัวเองให้สูงขึ้นอีกได้

บทสรุปคือ ถ้าคุณต้องการขึ้นไปสู่ระดับสุดยอดเช่นเดียวกับแชมป์เปียนก่อนอื่น คุณต้องเรียนรู้ที่จะคิดให้ได้เหมือนพวกเขา ดังเช่นที่ ทิปิก โจปรา⁴ เรียบเรียงไว้ว่า “เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางร่างกาย คุณจำเป็นต้องเรียนรู้วิธีการเขียนซอฟต์แวร์ของจิตใจขึ้นมาใหม่” แต่เลียนแบบลักษณะทางกายภาพ หรือมีความรู้และทักษะในแบบเดียวกับบุคคลที่ประสบความสำเร็จนั้นยังไม่เพียงพอ แต่ต้องลงลึกถึงชุดความคิดที่คอยกำหนดคุณภาพของสิ่งที่คุณแสดงออกมานั้นด้วย ในบทนี้และเนื้อหาตลอดเล่ม เราจะออกสำรวจความเชื่ออันทรงพลัง และกลยุทธ์บางอย่าง ที่สนับสนุนศักยภาพสูงสุดและชัยชนะ ไม่เพียงแค่ชนะการแข่งขันหรือการประกวด แต่เป็นชัยชนะแห่งชีวิต เพื่อปลุกแรงปรารถนาและเป้าหมายในการดำเนินชีวิตได้ตามที่คุณจินตนาการไว้

แหล่งกำเนิดและความหมาย

คุณเคยสงสัยไหมว่า ทำไมคุณจึงมีความเชื่อ อะไรคือสิ่งที่คุณเชื่อ แล้วความเชื่อเหล่านี้มาจากไหน? แน่นอน ไม่ใช่ว่าคุณตื่นขึ้นมาก็พบว่าพวกมันตั้งอยู่

⁴ แพทย์ทางเลือก นักพูด และนักเขียน ชาวอเมริกันเชื้อสายอินเดีย เชี่ยวชาญทางด้านอายุรเวช จิตวิญญาณ และการบำบัดทางร่างกายและจิตใจ : ผู้แปล

ที่ตรงนั้นได้เอง คุณเคยตั้งคำถามหรือสงสัยเกี่ยวกับพวกมันบ้างไหม? ความเชื่อของคุณในตอนนี้นำลึกลับเคลื่อนให้คุณไปสู่ความยิ่งใหญ่ และมอบพลังในการลงมือทำ สิ่งต่างๆ ที่น่าทึ่ง หรือพวกมันคอยจู่จ้องคุณเอาไว้? คำถามจริงๆ ก็คือ พวกมันรับใช้คุณ หรือคุณเป็นทาสของพวกมัน? ใครกันแน่ที่เป็นคนกำกับการแสดง?

ตั้งแต่เราเริ่มถือกำเนิด พวกเราก็โดนกระหน่ำด้วยข้อมูลจากแหล่งต่างๆ นับหมื่นแสนอย่างต่อเนื่อง สิ่งที่เราเชื่อ ถ้าไม่ได้ปรุงแต่งขึ้นมาเอง ก็มักได้รับอิทธิพลมาจากบุคคลที่อยู่ในโลกของเรา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง บุคคลที่ใกล้ชิดเราที่สุด บุคคลที่เรารัก ใจ และเคารพที่สุด ทั้งจิตสำนึกและจิตใต้สำนึกจะซึมซับ แปลความหมาย กลั่นกรอง และจัดระเบียบข้อมูลที่เข้ามาอย่างต่อเนื่อง ซึ่งส่วนใหญ่แล้ว เราเกิดการซึมซับข้อมูลในวันปกติอย่างไม่ได้ตั้งใจ ตั้งแต่ตอนที่เรายังเป็นเด็ก ไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่ พี่น้อง เพื่อนฝูง ครูอาจารย์ เหล่าฮีโร่ รายการทีวีที่เราดู เพลงที่เราฟัง หนังสือที่เราอ่าน สถานที่ที่เราไปสักการะ หรือแม้แต่เว็บไซต์ที่เราเข้าชมบ่อยๆ ล้วนมีอิทธิพลกับความคิด พฤติกรรม และความเชื่อ ของเรา ไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง

แหล่งข้อมูลภายนอกส่งอิทธิพลต่อความเชื่อของเรา รวมทั้งประสบการณ์ตรงที่เจอด้วยตัวเอง จะเป็นสิ่งที่ช่วยเสริมความเชื่อเหล่านั้นให้ฝังรากลึกยิ่งขึ้น เมื่อไหร่ก็ตามที่เราได้รับประสบการณ์ซ้ำๆ ซึ่งสอดคล้องกับสิ่งที่เราเชื่อ เราจะถูกชักจูงได้ง่ายขึ้น ในบางครั้งที่เราเกิดอารมณ์ร่วมอย่างรุนแรงกับประสบการณ์เหล่านั้น มันจะนำไปสู่ความผูกพันทางอารมณ์อย่างลึกซึ้ง ยิ่งความเชื่อได้รับการเสริมกำลังมากขึ้นเท่าไร ก็ยิ่งจะส่งผลต่อระบบประสาทและความยึดโยงที่ถูกสร้างขึ้น ตัวอย่างเช่น หากคุณเติบโตขึ้นในสภาพแวดล้อมที่ให้ความสำคัญกับการศึกษาและสถาบันการศึกษาอย่างยิ่งยวดแล้วละก็ มันมีความเป็นไปได้อย่างมากที่คุณจะต้องการให้ลูกๆ ของคุณจบการศึกษาจากโรงเรียนและเข้ามหาวิทยาลัย และหากว่าตัวคุณเองจบการศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย ซึ่งปริญญาที่ได้มานั้นนำพาคุณไปสู่อาชีพการงานที่ได้ผลตอบแทนสูง มันจะยิ่งเป็นการเน้นย้ำถึงความสำคัญของการศึกษา เพราะว่าคุณถูกโน้มน้าวให้เชื่อ

ตามหลักฐานที่ปรากฏ ผนวกเข้ากับประสบการณ์ตรงจากตัวคุณเอง

แต่มันก็ยังเป็นความจริงที่ว่า มีหลายๆ ครั้งที่ความกลัวในวัยเยาว์ ได้กลายมาเป็นความเชื่อในวัยผู้ใหญ่ มันคือแรงกระทำที่มองไม่เห็นซึ่งส่งผลต่อทุกสิ่งทุกอย่างที่เราแสดงออก ความเชื่อที่ฝังรากลึกโดยส่วนใหญ่จะเกิดจากการ “ส่งต่อ” จากรุ่นสู่รุ่น จนกระทั่งถึงจุดที่เราเริ่มตัดสินใจเกี่ยวกับความเชื่อในสิ่งต่างๆ ได้ด้วยตัวของเราเอง เพราะพวกเราดำเนินชีวิตตามชุดคำสั่งที่ถูกป้อนค่าไว้แล้วล่วงหน้าในระดับจิตใต้สำนึก ที่ส่งอิทธิพลต่อทางเลือกในการตัดสินใจของเราในชีวิตจริง



ลองพิจารณาสถานภาพของตัวคุณเองในปัจจุบัน ความสัมพันธ์ การเงิน ระดับความสุข ความปรารถนาและการเติมเต็ม และสุขภาพร่างกายของตัวคุณเอง แล้ววิเคราะห์ว่า สถานภาพเหล่านี้เปิดเผยให้เห็นอะไรเกี่ยวกับตัวคุณบ้าง อะไรคือสิ่งที่ผลลัพธ์ทั้งหลายในชีวิตกำลังบอกเกี่ยวกับความเชื่อของคุณ? ยอมรับบทบาทอยู่ทุกด้านในตัวคุณ และไตร่ตรองว่าตอนนี้คุณอยู่ที่ตรงจุดไหน โดยพิจารณาจากผลของการปฏิบัติตามสิ่งที่คุณเชื่อ การพัฒนา

ตัวเองเริ่มต้นได้จากการค้นพบตัวเอง การจะกลายเป็นคนอย่างที่คุณอยากจะเป็นนั้นจำเป็นต้องสร้างความเชื่อให้เป็นแบบเดียวกันกับที่บุคคลเหล่านั้นเชื่อ ถ้าคุณเคยได้ตัดสินใจผิดพลาดไปแล้ว ให้ครุ่นคิดพิจารณาความหมายของประโยคนี้ : ถ้าสิ่งที่คุณเชื่อส่งผลให้คุณมีสถานะอย่างในปัจจุบัน แล้วหลังจากนี้คุณจะเลือกมีความเชื่อเช่นไรเพื่อสร้างอนาคต!

แรงดึงดูดจากความเชื่อ

ณ ระดับหนึ่ง ความเชื่อจะเป็นตัวกำหนดกรอบการทำงานของจิตใจ การตั้งค่าความเชื่อไว้ในเชิงบวก จะช่วยให้สามารถดำเนินชีวิตไปบนเส้นทางของความสำเร็จได้ แต่มันก็สามารถส่งผลในเชิงลบได้ด้วยเช่นกัน หากว่าความเชื่อนั้นถูกแปลผลออกมาในรูปแบบของอคติ หรือกระทั่ง อาจกำหนดให้คุณทำในสิ่งที่คิดไม่ถึงได้เช่นกัน ดังนั้นจึงเห็นได้อย่างชัดเจนว่า ความเชื่อ คือแรงผลักดันที่ทรงพลังอย่างยิ่ง

มนุษย์มีขอบข่ายความเชื่อที่กว้างขวาง และเมื่อเรามีความเชื่ออย่างแน่วแน่แล้ว เรามักจะปฏิบัติอะไรก็ตามที่ขัดแย้งกับความเชื่อที่เรามี สิ่งนี้ส่งผลให้เกิดระบบความเชื่อหลัก และระบบปฏิบัติอื่นๆ นอกเหนือจากนั้น เช่น หากบุคคลมีความเชื่อในศาสนาใดศาสนาหนึ่ง และยอมรับทฤษฎีทั้งหมดของศาสนานั้นแล้ว พวกเขามีแนวโน้มจะปฏิบัติศาสนาอื่นๆ และบอกปิดแนวคิดที่ผู้อื่นยึดถือว่าเป็นความจริงอย่างยิ่งไปอย่างสิ้นเชิง ในทางกลับกัน ถ้าเราเห็นด้วยกับความเชื่อของใครสักคนหนึ่งแล้ว เรามีแนวโน้มว่าจะคบกับคนๆ นั้นเป็นเพื่อน เป็นเพราะว่าเรามักชื่นชอบคนที่มีความคิดคล้ายๆ กับเรา นอกจากนี้ พวกเรามักจะใช้เวลาอ่านเรื่องราวที่สอดคล้องกับความคิดเห็นและความเชื่อของเรามากกว่าความคิดเห็นที่ขัดแย้ง ซึ่งมันก็ดูสมเหตุสมผล เพราะนั่นหมายถึงจิตใต้สำนึกของเราจะบอกปิด และมีแนวโน้มจะปิดกั้นอะไรก็ตามที่เป็นปฏิปักษ์กับมุมมองของเรา เป็นเพราะว่าเราถูกล้อมรอบด้วยผู้คนและข้อมูลที่ยืนยันสิ่งที่เราคิด สิ่งนี้จึงถูกเรียกว่า “ความลำเอียงในการรับข้อมูล” เฮนรี

เดวิด ธอโร⁵ กล่าวไว้ว่า “มนุษย์จะรับรู้แต่เพียงสิ่งที่เขาพร้อมจะรับรู้เท่านั้น ไม่ว่า จะด้วยทางกายภาพ ด้วยปัญญา หรือด้วยสามัญสำนึก” หรืออธิบายอย่างง่าย คือ เราจะพยายามเดินหน้าค้นหาหลักฐานเพื่อยืนยันความเชื่อที่มีอยู่เดิม

ในการทดลองที่มหาวิทยาลัยมินนิโซต้า ผู้เข้าร่วมการทดลองจะได้ อ่านเรื่องราวเกี่ยวกับผู้หญิงที่ชื่อว่า เจน ซึ่งมีบุคลิกชอบเข้าสังคมและกล้า แสดงออกในบางสถานการณ์ และมีบุคลิกชอบเก็บตัวและโลกส่วนตัวสูงใน บางสถานการณ์ หลังจากนั้น 2-3 วัน ผู้เข้าร่วมการทดลองถูกแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มหนึ่งถูกตั้งคำถามว่า เจนเหมาะสมกับอาชีพบรรณารักษ์หรือไม่ และอีกกลุ่มหนึ่งถูกตั้งคำถามว่า คิดเห็นอย่างไรถ้าเธอมีอาชีพเป็นนายหน้า อสังหาริมทรัพย์ กลุ่มบรรณารักษ์จะจดจำภาพว่าเจนมีบุคลิกชอบเก็บตัว และบอกว่าเธอคงไม่เหมาะสมกับอาชีพนายหน้าอสังหาริมทรัพย์ ส่วนกลุ่ม นายหน้าอสังหาริมทรัพย์จะให้ความเห็นในทางตรงกันข้ามอย่างสิ้นเชิง ผู้เข้า ร่วมการทดลองในกลุ่มที่สอง จะจดจำภาพของเจนว่ามีบุคลิกกล้าแสดงออก และบอกว่าเธอเหมาะสมกับงานนายหน้า และเมื่อถูกตั้งคำถามว่าเธอเหมาะสมที่จะเป็นบรรณารักษ์หรือไม่ พวกเขาจะตอบว่าไม่

ชีวิตของคุณมีแนวโน้มว่าจะได้ประสบกับเหตุการณ์ที่เป็นไปตามความ เชื่อของตัวเอง มันเป็นความจริงที่ว่าเราคือส่วนหนึ่งของสิ่งที่เรายึดถือว่าเป็น ความจริง เราจะพยายามมองหาข้อมูลที่ยืนยันความเชื่อของเราเพื่อเพิ่มน้ำ หนักให้กับข้อมูลเหล่านั้น และลดน้ำหนักสำหรับหลักฐานที่ขัดแย้งกับความ เชื่อของเรา นอกจากนี้ เรายังมีแนวโน้มที่จะตีความข้อมูลให้ไปในแนวทางที่ เป็นการยืนยันความเชื่ออีกด้วย รวมทั้งยังจดจำเฉพาะสิ่งที่สนับสนุนความ เชื่อของเราและมองข้ามข้อเท็จจริงที่ขัดแย้งไป นี่จึงเป็นเหตุผลว่าทำไมความ เชื่อของเราถึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง โลกความเป็นจริงของเราถูกสร้างขึ้น จากสิ่งที่เราเชื่อนั่นเอง

⁵ นักเขียน นักทฤษฎี นักวิทยาศาสตร์ธรรมชาติ ผู้นิยมแนวคิดเชิงปรัชญา และค้นหาความจริงจากธรรมชาติที่ เห็นอกว่าความจริงทั้งปวง โดยเชื่อว่ามนุษย์สามารถค้นพบความจริงได้ด้วยตัวเอง ไม่ใช่จากการชี้นำจาก พระเจ้า : ผู้แปล

อะไรคือสิ่งที่คุณเชื่ออย่างแท้จริง? ไม่ว่ามันจะเป็นสิ่งใดก็ตาม หากคุณมีความเชื่อที่หนักแน่นมากเพียงพอ คิดถึงมันอยู่เป็นประจำ และเน้นย้ำพูดถึงมันในบทสนทนาทุกวัน คุณจะได้พบเห็นสิ่งนั้นได้ทั่วไปในชีวิตของคุณ หลักการทั้งหมดในหนังสือเล่มนี้มีจุดเริ่มต้นมาจากหลักฐานดังที่ได้กล่าวมา

ความสอดคล้องหรือความขัดแย้ง

ผมต้องการให้เข้าใจตรงกันว่า ความเชื่อไม่จำเป็นต้องถูกหรือผิด มันเป็นเพียงแค่ความเชื่อมันอันหนักแน่นที่คุณมีให้กับบางสิ่งบางอย่าง เราทุกคนล้วนมีความเชื่อที่พัฒนามาตั้งแต่เด็ก ๆ ซึ่งครอบคลุมมองเกี่ยวกับตนเอง และการรับรู้โลกรอบตัว คุณอาจจะมีเชื่อบางอย่างที่ยอดเยียม แต่ด้วยข้อจำกัดของความเชื่อ มันจึงจุดรั้งคุณจากการเข้าถึงศักยภาพที่แท้จริง

ความเชื่อที่ปั่นแต่งขึ้นคือภาพสะท้อนของจิตใจ หรือก็คือ ความหมายที่เรามอบให้กับสิ่งต่างๆ ความเชื่อคือรากฐานของชีวิต เหมือนกับบ้านที่จะสร้างได้ดีหรือไม่ย่อมต้องขึ้นอยู่กับโครงสร้างฐานราก ความเชื่อพื้นฐานทั่วไปที่เป็นสากลเป็นสิ่งที่กำหนดความแน่วแน่มั่นของความคิดเรา

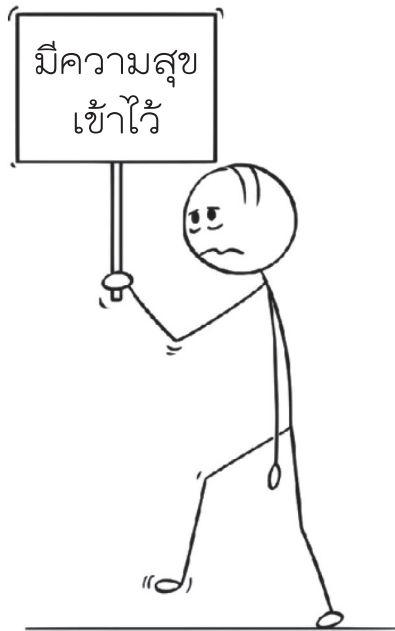
ความเชื่อพื้นฐานทั่วไปที่เป็นสากลมีอิทธิพลขนาดใหญ่ครอบคลุมเพราะส่วนใหญ่แล้วมันจะมีเรื่องอารมณ์ความรู้สึกที่ฝังรากหยั่งลึกเข้ามาเป็นส่วนเกี่ยวข้องด้วย มันส่งอิทธิพลต่อเกือบทุกสิ่งที่เราทำ รวมทั้งยังมีส่วนในการปั่นแต่งความเชื่ออื่นๆ ที่ตามมา ในทางกลับกัน ความเชื่อส่วนบุคคลนั้นมีขอบเขตอิทธิพลจำกัดและคงอยู่แค่ชั่วคราว ความเชื่อทั้งสองแบบคือสิ่งที่เราคิดหรือเชื่อเกี่ยวกับเหตุการณ์โดยปกติทั่วไป ยกตัวอย่างดังต่อไปนี้

จิม ทำร้ายร่างกายภรรยาของเขา ด้วยเหตุนี้ จึงเชื่อได้ว่า

1. จิมเป็นคนเลว
2. ผู้ชายคนใดก็ตามที่ทำร้ายร่างกายภรรยาของตนเป็นคนเลว
3. ผู้ชายทุกคนเป็นคนเลว
4. โดยทั่วไปแล้ว คนทั้งหลายเป็นคนเลวโดยเนื้อแท้

ดังเช่นที่คุณได้เห็น ยิ่งผมขยายระยะของความเชื่อให้กว้างออกไปเท่าไร ความเชื่อยิ่งดูเหมือนว่าจะมีความเป็น “สากล” มากยิ่งขึ้น และยิ่งมีความเกี่ยวพันในวงกว้างขึ้นด้วย ส่งผลให้หลงเหลือความเชื่อที่บ่งชี้ว่าจิมเป็นคนเช่นไรและคนอื่นมองจิมอย่างไรมีน้อยลง เพราะว่ามันอาจเป็นปกติธรรมดาของผู้ชายทุกคนหรือของมนุษยชาติเลยด้วยซ้ำไป! เนื่องจากความเชื่อพื้นฐานทั่วไปที่เป็นสากล เป็นตัวกำหนดมุมมองของเราที่มีต่อโลกใบนี้ และเป็นทั้งสิ่งคอยสร้างพลังให้กับเรา หรือกำหนดกรอบจำกัดต่างๆ มาบังคับเราก็ได้เช่นกัน แต่เชื่อว่าพฤติกรรมของพวกเราจะสอดคล้องกับความเชื่ออยู่ตลอดเวลา หากเราคิดแบบหนึ่ง และแสดงออกอีกแบบหนึ่ง นั่นคือการสร้างความขัดแย้งภายใน ซึ่งอาจนำไปสู่การบ่อนทำลายตัวเอง ในระยะยาว ความเชื่อพื้นฐานที่เป็นสากลจะชนะเสมอ เพราะว่าเรากำลังว่ายน้ำท่ามกลางกระแสน้ำในระบบความเชื่อของตัวเอง

หากว่าเรามีความเชื่อให้กับบางสิ่งบางอย่างที่แน่วแน่นมากเพียงพอ มันมักจะกลายมาเป็นส่วนหนึ่งของอัตลักษณ์ของเรา และไม่ค่อยจะขัดแย้งกับการรับรู้ตัวตนที่เราคิดว่าเราคือใคร อย่างเช่น เราทำเงินได้มากแต่จบลงด้วยการล้มละลาย เราพบรักครั้งใหม่แต่ลงท้ายด้วยการทะเลาะกันในเรื่องเดิม เป็นต้น ถ้าอัตลักษณ์ของใครคนหนึ่งคือความขาดแคลน หรือความไม่ดีพอ ก็ไม่ควรโทษว่าเป็นความผิดของสิ่งที่ปรากฏขึ้นในชีวิต แต่นั่นเป็นเพราะระบบความเชื่อของเราเองต่างหากที่คอยบงการพฤติกรรมให้เกิดขึ้น



ให้ลองวิเคราะห์เรื่องนี้ดู สมมติว่า คุณมีโอกาสดำเนินเงิน 10 ล้านเหรียญ แต่คุณจำเป็นต้องฆ่าใครสักคน ถึงแม้ว่าจะไม่มีโอกาสถูกจับได้ แต่คุณจะฆ่าคนหนึ่งคนหรือไม่? พวกคนที่ตอบว่าไม่ทำ ไม่ใช่เพราะว่าพวกเขาไม่ต้องการเงิน 10 ล้านเหรียญ แต่เป็นเพราะว่า มันเป็นเรื่องที่ขัดแย้งกับคุณค่าและโครงสร้างความเชื่อของพวกเขา พวกเขาไม่สามารถลดทอนระบบปฏิบัติการหลักลงได้ ความขัดแย้งนี้มีรากฐานมาจากหลักการทางจิตวิทยาที่เรียกว่า “ความขัดแย้งกันทางความคิด (cognitive dissonance)” ซึ่งหมายถึง สภาวะลำบากใจที่เกิดขึ้นเมื่อความเชื่อขัดแย้งกับการกระทำ ในทำนองเดียวกัน ความเชื่อของคุณจะเป็นตัวกำหนดสิ่งที่คุณจะทำหรือไม่ทำ ดังนั้น ความสามารถจึงไม่ใช่สิ่งที่เป็นตัวกำหนดพฤติกรรม แต่สิ่งที่กำหนดพฤติกรรมก็คือมุมมองต่อตัวคุณเองว่าเป็นเช่นไร

ในชีวิตจริง พวกเราไม่ค่อยได้พบกับทางเลือกที่สุดโต่งเช่นนี้ แต่พวกเราจะได้พบกับสถานการณ์ประจำวันที่ต้องตัดสินใจ หรือเลือกกระทำในทาง

ที่สอดคล้องกับความเชื่อของเรา ถ้าเราทำสิ่งที่ขัดแย้งกับความเชื่อ ก็เหมือนเราทำลายตัวเอง แต่เมื่อเราจัดเรียงความคิดและการกระทำให้เป็นไปในทิศทางเดียวกันตามความเชื่อแล้ว มันจะเป็นการเสริมสร้างพลังให้กับเรา!

ให้ความสำคัญกับจิตใจ

เราเป็นนายการรับรู้ของตัวเอง ดังเช่นที่ ดาไล ลามะ ได้กล่าวไว้ว่า “ถ้าคุณต้องการรู้ว่าอะไรจะเกิดขึ้นในอนาคต ให้มองสิ่งที่จิตใจของคุณกำลังกระทำอยู่ในตอนนี้” ด้วยอิสรภาพเช่นนี้ ตัวคุณเองจึงมีพลังในการเลือกและสร้างสิ่งที่จะเกิดขึ้นกับตัวคุณในอนาคตได้ ถ้าคุณเรียนรู้วิธีคิดแบบผู้ชนะ และเชื่อในสิ่งที่ผู้ชนะเชื่อ คุณก็จะเริ่มมีการแสดงออกเช่นเดียวกับผู้ชนะ แล้วคุณก็จะเริ่มชนะ! ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น? เพราะว่าสมองของคุณจะสร้างโครงข่ายประสาทสำหรับผู้ชนะนั่นเอง

เมื่อก่อนเราเคยคิดว่าหลังจากผ่านช่วงวัยเด็กไปแล้ว สมองจะไม่สามารถเปลี่ยนแปลงไปได้มากนัก มันเป็นความเชื่อที่ว่าหลังช่วงวัยรุ่นจะมีแต่การเปลี่ยนแปลงที่เป็นความเสื่อมถอยของสมองได้เพียงอย่างเดียว แต่สุดท้ายแล้ว ความจริงก็ปรากฏ ต้องขอบคุณเทคโนโลยีที่ก้าวหน้าขึ้นซึ่งทำให้เรารู้ผ่านสารสื่อประสาทระหว่างเซลล์สมองและเซลล์ประสาทว่า สมองสามารถเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางกายภาพได้อยู่ตลอดเวลา ปรากฏการณ์นี้เรียกว่า “ความยืดหยุ่นของสมอง (neuroplasticity)” หรือความสามารถของสมองในการปรับเปลี่ยนได้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต สมองของพวกเรามีความสามารถในการเปลี่ยนแปลงตัวเอง เปลี่ยนแปลงโครงสร้าง เปลี่ยนแปลงเส้นทางสื่อประสาท รวมถึงมันยังมีความสามารถในการเพิ่มจำนวนเซลล์ใหม่ขึ้นมาอีกด้วย สมองของคุณสามารถเปลี่ยนแปลงได้! คุณสามารถฉลาดขึ้นได้ เรียนรู้ทักษะใหม่ๆ เพิ่มได้ และสามารถกลายเป็นใครก็ได้ที่คุณอยากเป็น ในระหว่างการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวนั้น สมองจะทำการตัดแต่งวงจรประสาท ด้วยการสลายจุดเชื่อมเซลล์ประสาทที่ไม่จำเป็นหรือไม่ถูกใช้งานออกไป และเสริม

เซลล์ประสาทที่มีความจำเป็นในการใช้งานให้มีความแข็งแกร่งมากขึ้น

ตัวอย่างเช่น มีการค้นพบว่า คนที่อ่านอักษรเบรลล์มีส่วนของสมองบริเวณประสาทสัมผัสที่มีใหญ่กว่าคนที่ไม่ได้อ่านอักษรเบรลล์ มันไม่ใช่กรรมพันธุ์ แต่มันคือทักษะที่เกิดจากการฝึกฝน จนนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทางกายภาพของสมอง ในหนังสือชื่อ *Becoming Supernatural* ของ ดร.โจ ดิสเพนซา ได้อธิบายไว้ดังนี้ :

เมื่อคุณคิดถึงอะไรบางอย่าง จะมีปฏิกิริยาเคมีชีวภาพเริ่มเกิดขึ้นในสมอง เป็นสาเหตุให้สมองส่งสัญญาณเพื่อหลังสารเคมีชนิดใดชนิดหนึ่งออกมา ความคิดของคุณส่งผลกระทบต่อร่างกายอย่างแท้จริง สัญญาณหรือข้อความเหล่านี้ทำให้ร่างกายของคุณรู้สึกเป็นหนึ่งเดียวกันกับสิ่งที่คุณคิด เมื่อใดก็ตามที่คุณคอยจับจ้องความรู้สึกของคุณ ความคิดก็จะจดจ่อกับความรู้สึกเหล่านั้นมากยิ่งขึ้น ส่งผลให้คุณหลังสารเคมีจากสมองออกมามากขึ้น ทำให้ความรู้สึกที่มีอยู่เดิมนั้นทวีความรุนแรงขึ้น

ทั้งหมดเกี่ยวข้องกับการให้ความหมาย

พวกเราเป็นสิ่งมีชีวิตเพียงชนิดเดียวที่มีความคิด และความคิดก็สามารถแปลงไปเป็นความโกรธ ความเศร้า หรือความสุขได้ มีเพียงแต่เราเท่านั้นที่ตัดสินใจสิ่งต่างๆ และกำหนดได้ว่ามันมีความหมายอย่างไรกับตัวเรา เช่น สิ้นน้ำเงิน คือสีที่เราโปรดปรานที่สุด เราชอบมายองเนสมากกว่ามัสดาร์ต เป็นต้น คุณรู้หรือไม่ว่าเรื่องนี้มันเกี่ยวอย่างไร?

บนโลกนี้ สิ่งใด ล้วนไม่มีความหมาย นอกเสียจากความหมายที่เราตั้งให้กับมัน เราเป็นผู้สร้างการรับรู้ของตัวเองขึ้นมา! ความหมายของสิ่งต่างๆ ไม่ได้เกิดขึ้นโดยตัวของมัน แต่มันเกิดขึ้นจากการกระทำอันทรงอำนาจมากที่สุดของมนุษย์ นั่นคือ อิสรภาพในการเลือก หลังฉากของทุกการแสดงออก คือพู่กันแห่งความคิดที่คอยวาดมโนภาพให้จิตใจของคุณได้มองเห็น และเมื่อคุณแสดงออกด้วยการกระทำที่สืบเนื่องมาจากความคิดเหล่านั้น

แล้ว มันคือการฝังภาพนั้นลงในจิตใต้สำนึก แล้วสิ่งเหล่านั้นก็ถูกรวบรวมเอาไว้เป็นส่วนหนึ่งของอัตลักษณ์ในตัวคุณ หรือคนที่คุณเป็นด้วย จากนั้นภาพกลายมาเป็นความจริง ดร.ดิสเพนซา ได้ให้ตัวอย่างเกี่ยวกับความรู้สึกกลัวเอาไว้ว่า ทันทีที่คุณเริ่มรู้สึกกลัว มันจะยิ่งนำพาคุณให้เข้าสู่ความคิดเกี่ยวกับความกลัวมากยิ่งขึ้นไปอีก จนกระทั่งคุณตกอยู่ในวังวนที่ความคิดก่อให้เกิดความรู้สึก และความรู้สึกก็ก่อให้เกิดความคิดขึ้น “เมื่อคุณสร้างวงจรนี้ในสมองของคุณซ้ำแล้วซ้ำเล่า นั่นหมายถึงคุณกำลังเชื่อมต่อระบบประสาทที่แข็งแกร่งให้กับสมองของคุณด้วยรูปแบบซ้ำๆ ส่งผลให้สมองกลายเป็นสิ่งประดิษฐ์ที่เกิดจากความคิดในอดีต และต่อไปภายหน้าคุณจะเริ่มมีความคิดในรูปแบบเดิมนี้โดยอัตโนมัติ และสร้างภาพแบบเดิมขึ้นในจิตใจ”

คนส่วนใหญ่ไม่รู้ตัวว่าพวกเขาอยู่ในวงจรระบบประสาทอัตโนมัตินี้ ส่งผลให้มันน้อยคนนักที่สามารถควบคุมและหลีกเลี่ยงอารมณ์ในเชิงลบ หรืออารมณ์ที่มารบกวนนี้ได้ พวกเขาจึงมีอารมณ์แปรปรวน และให้ความสำคัญกับความรู้สึกพวกนั้น พวกเขาปฏิเสธความรับผิดชอบต่ออารมณ์ดังกล่าวด้วยการกล่าวโทษสิ่งนอกตัว อย่างเช่น “รถติดทำให้ผมเครียด” “เธอทำให้ผมโกรธ” “คุณกดดันผมมากเกินไป” เป็นต้น ในโลกนี้ไม่ได้มีความเครียดอยู่จริง มีเพียงแต่ความคิดว่านี่คือความเครียด มันไม่มีความกลัว มีเพียงความคิดที่เต็มไปด้วยความหวาดกลัว พวกเราเป็นผู้สร้างความรู้สึกเหล่านั้นขึ้นมาเอง มีแต่ตัวเราเท่านั้นที่ให้ความหมายกับสิ่งต่างๆ จากประสบการณ์ส่วนตัว ความรู้สึกไม่ได้ปรากฏขึ้นจากมวลอากาศ มันถูกสร้างขึ้นจากภายใน โดยที่ทุกอย่างซึ่งเป็น “สิ่งภายนอก” คือวัตถุดิบ นั่นหมายถึงมันเป็นข้อมูลที่เราปรับรูปแบบ ซึ่งรอคอยการตีความจากคุณ คนซึ่งเป็นผู้รับสาร

บทประพันธ์ของ วิลเลียม เชกสเปียร์ กล่าวเอาไว้ตอนหนึ่งว่า “มันไม่ได้มีสิ่งใดที่เป็นเรื่องดีหรือเลว มีเพียงความคิดที่ทำให้มันเป็นเช่นนั้น” แก่นของแนวคิดนี้คือการทำความเข้าใจว่า ไม่ว่าคำพูดใด หรือสิ่งใด ก็ไม่สามารถบังคับให้คุณมีความรู้สึกในทางใดทางหนึ่งได้ คุณอาจไม่ชอบใจหากมีคนเอ่ยคำพูดที่คุณตัดสินว่าเป็นคำดูถูกหรือเหยียดหยาม แต่ไม่มีใคร หมายความว่า

ไม่มีใครเลยสักคน จะสามารถบังคับให้คุณรู้สึกอะไรได้ อำนาจกำหนดความรู้สึกเป็นของตัวเองเท่านั้น เป็นเช่นเดียวกับที่เราไม่สามารถบังคับให้ใครพูดอะไรหรือทำอะไรตามใจเราได้ คุณอาจหวังให้เรื่องนี้ไม่เป็นความจริง แต่นี่คืออิสรภาพที่ยิ่งใหญ่ภายใต้ความจริงข้อนี้ เพราะในเมื่อเราไม่สามารถบังคับผู้อื่นได้ ผู้อื่นก็ไม่มีอำนาจในการบังคับเราเช่นเดียวกัน

ฟิช ฟิลกริม (ชื่อเดิม มิลเดรด ลิเซดต์ นอร์แมน) ครูสอนศาสนา นักต่อต้านความรุนแรง และนักเคลื่อนไหวเพื่อสันติภาพชาวอเมริกัน ถูกจำคุกด้วยข้อหาเป็นคนจรจัดในช่วงระหว่างกิจกรรมการเดินรณรงค์เพื่อความสงบสุขของโลกระยะทาง 25,000 ไมล์ หลังจากได้รับการปล่อยตัว เจ้าหน้าที่กล่าวกับเธอว่า “ชีวิตคุณคงไม่มีวันไหนแย่ไปกว่าช่วงที่อยู่ในคุกอีกแล้ว” เธอจึงตอบกลับว่า “มีแค่ร่างกายของฉันเท่านั้นที่คุณจะสามารถกักขังมันไว้หลังลูกกรงได้ ฉันไม่เคยรู้สึกว่าคุณติดคุก และคุณก็ไม่ได้ติดคุกเช่นเดียวกัน เว้นเสียแต่ว่าคุณจะจองจำตัวเอง”

เหตุการณ์มิได้ขับเคลื่อนเรา ความคิดต่างหากก็เป็นผู้ขับเคลื่อน

ทางเสือของชีวิตก็คือความคิด พวกเราทุกคนมีความสามารถในการกำกับจิตใจของตัวเอง ซึ่งนั่นคือการกำหนดทิศทางชีวิต โดยผ่านการเลือกให้ความหมายกับทุกสิ่งทุกอย่างที่เราพบเจอ ลองคิดแบบนี้ครับ แท้จริงแล้วมันไม่มีสิ่งใดที่เป็นความสุข ความมั่นใจ หรือความทุกข์ทรมานอยู่ในโลก ทั้งหมดนี้คืออารมณ์ ความรู้สึก และความหมายที่เราใส่ลงในสถานการณ์เหล่านั้น คุณไม่เชื่อผมเหรอ? ลองค้นดูในกระเป๋ากางเกง หรือกระเป๋าใส่สตางค์ของคุณดูเพื่อหาความมั่นใจ คุณอาจจะพบเศษเหรียญบ้าง แต่คุณจะหาความมั่นใจไม่เจอหรอก

มันไม่ใช่ว่าเหตุการณ์ทั้งหลายที่เกิดขึ้นเป็นตัวสร้างความรู้สึกให้กับเรา แต่มันคือความเชื่อของเราเองซึ่งเชื่อมโยงกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นรอบตัว มันคือความหมายที่เรากำหนดให้กับเหตุการณ์ต่างๆ นั่น คือสิ่งสำคัญที่คุณต้องทำความเข้าใจ เพราะในเมื่อคุณไม่สามารถเปลี่ยนแปลงสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วใน

อดีตได้ แต่คุณสามารถเลือกตีความหรือให้ความหมายกับมันได้ คนเราเลือกหยิบยกความจริงขึ้นมาแค่เพียงบางส่วนเท่านั้น แล้วสร้างเป็นเรื่องราวเพื่อบอกเล่าถึงสิ่งที่เกิดขึ้น พร้อมกำหนดนิยามความหมายให้กับสิ่งนั้น ทั้งหมดขึ้นอยู่กับ การรับรู้ของแต่ละบุคคล ความรู้สึกถึงตัวตนหรือคุณค่าในตัวเองถูกผูกติดอยู่กับเรื่องราวประสบการณ์ในอดีต ขอแค่มีความรู้สึกที่เกี่ยวข้องจากอดีตเพียงอย่างเดียว ก็สามารถปั้นแต่งเรื่องราวตามจินตนาการขึ้นได้อย่างไร้ที่ติ ซึ่งนั่นหมายถึงเราสามารถควบคุมการรับรู้ตีความถึงสิ่งเหล่านั้นได้

ลองจินตนาการว่าเหตุการณ์ในอดีตของคุณเป็นโคมไฟ และความคิดต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์นั้นเป็นหลอดไฟ ถ้าคุณไม่ชอบแสงของไฟที่ส่องออกมา เช่น จ้าเกินไป หรือสลัวเกินไป คุณก็สามารถจัดการเปลี่ยนหลอดไฟนั้นได้ โคมไฟ (เหตุการณ์) ยังคงเหมือนเดิม แต่หลอดไฟ (มุมมอง) ถูกเปลี่ยนแทนที่

นี่คือความลับของความสุข ไม่มีสิ่งใดมีอำนาจครอบงำความรู้สึกของคุณได้นอกจากตัวคุณเองที่เป็นผู้มอบความหมายให้กับสิ่งเหล่านั้น คุณเป็นคนกำหนดว่าสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตทำให้คุณรู้สึกเช่นไร ซึ่งรวมไปถึงความรู้สึกของคุณในปัจจุบันที่มีต่อสิ่งที่เคยเกิดขึ้นในอดีตด้วย ประเด็นคือต้องไม่แทนที่เหตุการณ์ “แท้จริง” ด้วยเหตุการณ์ที่ต่างออกไป แต่เป็นการกำหนดนิยามใหม่ลงไปแทนที่หรือเปลี่ยนมุมมองสำหรับเรื่องจริงเรื่องนั้น เมื่อใดก็ตามที่เรามองว่า ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นในอดีตไม่ใช่ซากฟอสซิลที่ถูกฝังตรึงไว้ในชั้นหิน เราก็สามารถปรับเปลี่ยนความหมาย เดิมนิยามบทใหม่ให้กับความรู้สึกที่ไม่พึงประสงค์เหล่านั้น และปลดปล่อยตัวเราเองจากพันธนาการของเหตุการณ์ในอดีตได้ เราสามารถแก้ไขความรู้สึกที่มีต่ออดีต และเปลี่ยนแปลงมุมมองความหมายใดๆ ในความทรงจำที่แย่ๆ ให้จืดจางลง เพื่อปลดปล่อยจากสิ่งนั้น

ประสบการณ์ชีวิตส่วนใหญ่ของเรานั้นจะถูกกลบเลือนหายไป เราจะรู้สึกว่ามีความสุขถ้าเรานึกถึงเรื่องราวดีๆ ได้มากกว่าที่เราจะนึกถึงเหตุการณ์ที่แท้จริงในวันนั้น และนี่คือวิธีการที่เราจะนำมาใช้เปลี่ยนแปลงอดีต โดยการบอก

เล่าเรื่องราวให้ตัวเราเองฟัง ในขณะที่เราไม่สามารถเปลี่ยนแปลงความจริงที่เกิดขึ้นในอดีตได้ แต่เราสามารถเปลี่ยนแปลงน้ำหนัก และตีความเหตุการณ์ต่างๆ นั้นในรูปแบบใหม่ ซึ่งนั่นคือการเปลี่ยนแปลงความหมายของเหตุการณ์เหล่านั้นในปัจจุบัน สิ่งที่เกิดขึ้นจริงๆ ไม่ได้สำคัญมากเท่ากับความหมายที่เราให้กับมันในตอนนี้อ่า “มันเคยเกิดอะไรขึ้นบ้าง” ในอดีตเมื่อตอนนั้น บางครั้งเมื่อเรามองย้อนอดีตกลับไปด้วยมุมมองที่แตกต่าง เราอาจสามารถแปลงความวุ่นวายและความสับสน ให้เป็นความชัดเจนและความเข้าใจ หรือเปลี่ยนความโกรธเคืองและความเจ็บปวด ให้เป็นความเห็นอกเห็นใจและความเมตตาได้ ตัวอย่างเช่น ถ้าคุณไม่ชอบใจวิธีที่คุณถูกปฏิบัติหรือเลี้ยงดูมาเมื่อครั้งยังเป็นเด็ก ความคิดนั้นอาจนำคุณไปสู่คำถามว่าแท้จริงแล้วพ่อแม่รักคุณแค่ไหนกัน แต่จะเป็นอย่างไรหากคุณเปิดใจยอมรับแนวคิดที่ว่า พวกเขาได้ทำดีที่สุดเท่าที่ทำได้แล้วตามเงื่อนไขความเชื่อของพวกเขา นี่จะทำให้คุณเปลี่ยนมุมมองไปหรือไม่?

ลองอ่านประโยคต่อไปนี้ซ้ำวันละหลายๆ ครั้ง ต่อเนื่องตลอดหนึ่งสัปดาห์จากนี้ “ทุกสิ่งล้วนไร้ความหมาย เว้นแต่ความหมายที่ฉันให้กับมันเอง”

ถ้อยคำข้างต้นจะเตือนคุณว่าชีวิตก็เป็นเหมือนผืนผ้าใบ และคุณคือผู้เลือกว่าจะวาดอะไรลงไปบนผ้าใบผืนนั้นเพื่อทำให้มันมีความหมายขึ้นมา **ไม่มี** นิยามใดที่ถูกหรือผิดสำหรับทุกสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิต เราเองเป็นผู้เลือกใส่ความหมายให้กับสิ่งเหล่านั้น และติดป้ายพวกมันเป็นสิ่งดีหรือสิ่งเลว ยุติธรรมหรืออยุติธรรม ก่อความเครียดหรือสร้างความรื่นรมย์ ซึ่งนั่นจะเป็นตัวกำหนดว่าเรามีประสบการณ์เช่นไรกับเหตุการณ์เหล่านั้น สิ่งเดียวกันที่บางคนตีความว่าเป็นความล้มเหลว ขณะที่อีกคนอาจเห็นว่าเป็นพิດแบ็คที่มีคุณค่า เพราะเป็นโอกาสสำหรับการเรียนรู้และปรับปรุงแก้ไข เรื่องเช่นนี้ไม่ได้เพิ่งจะเกิดขึ้น แต่มันเป็นผลสืบเนื่องมาจากการให้ความหมายกับทุกๆ สิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตของคุณ และนี่คือปัจจัยพื้นฐานสำคัญสำหรับความสุขและความสำเร็จ

การท้าทาย และการเปลี่ยนความเชื่อ

ในตอนที่เรายังเป็นเด็ก พวกเราหลายคนเชื่อว่ามิชานดาคลอส ผมก็เชื่อเช่นนั้น ไม่ใช่เพราะว่าผมมีความเชื่อเช่นนั้นมาตั้งแต่เกิด แต่เป็นเพราะมีคนบอกผมว่ามิชานดาคลอสมีอยู่จริง และมันมีของขวัญกล่องเล็กๆ โผล่ขึ้นมาในวันคริสต์มาส ซึ่งของที่บรรจุนั้นทำให้ผมมีความสุข นั่นส่งผลต่อการรับรู้ของผมอย่างไร? ผมคิดว่ามันต้องเป็นเรื่องจริงแน่นอน จนกระทั่งผมได้เห็นแม่ของผมกำลังห่อของขวัญกลางดึกและเก็บมันไว้ในตู้เสื้อผ้าก่อนวันคริสต์มาสกับตาตัวเอง ทันใดนั้น ความเชื่อของผมก็ถูกท้าทาย ผมเกิดความไม่แน่ใจ และด้วยความสงสัยเป็นแรงจูงใจ ผมจึงทำเครื่องหมายเล็กๆ ไว้บนกล่องของขวัญนั้นด้วยปากกาสีแดง ในตอนเช้าเมื่อผมได้เห็นของขวัญกล่องเดียวกันนี้มาปรากฏอยู่ที่ใต้ต้นคริสต์มาส ผมจึงได้รับการยืนยันและเกิดความเข้าใจด้วยตรรกะในทันทีว่าแท้จริงแล้วมันเกิดอะไรขึ้น แม่ของผมคือมิชานดาคลอสเอง! ความเชื่อใหม่ได้รับการสนับสนุนเพิ่มขึ้นอีกในตอนที่ผมเล่าให้เพื่อนฟังถึงสิ่งที่เกิดขึ้น และเพื่อนบอกว่า เขาก็เห็นแม่ของเขาเป็นคนวางของขวัญไว้ใต้ต้นคริสต์มาสเช่นกัน จากนั้นเด็กๆ ที่โรงเรียนทุกคนล้วนบอกกับผมว่ามิชานดาคลอส ไม่มีอยู่จริง!

คนบางคนเลือกที่จะยึดติดอยู่กับความเชื่อวัยเด็กนั้นตลอดไป และบางคนก็เลือกที่จะรักษาความเชื่อที่ผู้อื่นบอกให้เชื่อตามนั้นไว้แม้ว่ามันจะไม่สมเหตุสมผลตามกระบวนการคิดก็ตาม ความเชื่ออาจเกิดจากเงื่อนไขที่ผู้อื่นกำหนด หรือบงการให้คุณคิด แต่คุณเองก็สามารถเลือกมีชุดความเชื่อส่วนตัว และกำหนดหลักเกณฑ์เพื่อให้ตัวเองมุ่งไปยังทิศทางที่คุณ ต้องการจะไปเพื่อเป็นดังเช่นบุคคลที่คุณ อยากจะเป็นได้ด้วยเช่นกัน พวกเราทุกคนล้วนมีความสามารถในการเรียนรู้ และเลือกได้ด้วยตัวเอง แต่การเรียนรู้ส่วนใหญ่เกิดขึ้นโดยไม่รู้ตัวและไม่เจตนา เป็นเพราะว่าพวกเราขาดการเฝ้าดูและควบคุมสิ่งต่างๆ ที่เราป้อนเข้าสู่จิตใจ และคอยแต่จะตั้งข้อสงสัยกับความเชื่อของตัวเอง

สิ่งที่ทำให้ผู้คนส่วนใหญ่ไม่สามารถเข้าถึงศักยภาพที่แท้จริงหรือตัวตน

ขั้นสูงได้ ก็คือความเชื่อที่คอยกำหนดขีดจำกัดของตัวเอง ผ่านกลองที่พวกเขาส่องมองโลกกว้าง บุคลิกภาพของพวกเขาโดยส่วนใหญ่จะได้รับการปรับแต่งมาแล้วด้วยความกลัวที่จะอับอาย กลัวการเสียหน้า กลัวว่าคนอื่นจะมองเราไม่ดี หากคุณยึดมั่นในความเชื่อที่เต็มไปด้วยความกลัวแบบเดิมๆ นี้แล้ว คุณจะไม่กล้าสร้างชีวิตอย่างที่ฝันถึงนั้นเลย คุณจะยังคงเป็นแค่เด็กน้อยที่หวาดกลัวต่อไป บนโลกที่ก้าวไปข้างหน้าไม่หยุด ถึงแม้ว่าเราจะผ่านการประสบความสำเร็จมาแล้ว แต่ไม่จำเป็นว่าความคิดทั้งหลายที่เราเคยมาถึงจุดที่เป็นอยู่ในปัจจุบันจะสามารถพาเราไปถึงจุดหมายที่เราต้องการจะไปได้ ความคิดในแนวทางใหม่ๆ ยังเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับการเติบโตอยู่ตลอดเวลา

ในช่วงวัยรุ่นผมเติบโตขึ้นมากับสภาพแวดล้อมที่ไม่สมบูรณ์อันเต็มไปด้วยตัวอย่างในแง่ลบ เพื่อให้ประสบความสำเร็จและมีชีวิตที่ดีขึ้นกว่าเดิม ความเชื่อหลายอย่างที่ผมถูกปลูกฝังมาตั้งแต่ยังเป็นเด็กต้องได้รับการปรับเปลี่ยนใหม่ และนี่คือ 3 ขั้นตอนในการปรับปรุงความเชื่อที่มีอยู่เดิม

1. ทำทนายและลดทอนความเชื่อเดิมๆ ตั้งคำถามกับตัวเองว่า “ความเชื่อในปัจจุบันดูจริงและปิดกั้นตัวฉันอย่างไรบ้าง?”
2. นำเสนอความเชื่อใหม่ขึ้นมาทดแทน ตั้งคำถามกับตัวเองว่า “อะไรคือความเชื่อใหม่ที่ตัวฉันจะยอมรับและเป็นความเชื่อที่ช่วยเสริมศักยภาพให้ฉันทำในสิ่งที่น่าทึ่งได้ ซึ่งต้องเป็นความเชื่อที่ขัดกับความเชื่อเดิมที่คอยกำหนดขีดจำกัดของฉันไว้?”
3. เสริมสร้างพลังให้ความเชื่อใหม่อยู่เสมอ ตั้งคำถามกับตัวเองว่า “จะทำให้ความเชื่อใหม่นี้สมบูรณ์ รวมถึงเสริมสร้างพลังความเชื่อใหม่ให้มากขึ้นได้อย่างไร?”

ทำลายความเสถียร

เมื่อเรามีความเชื่อบางอย่างเกี่ยวกับตัวเราเอง เรามักจะมีการแสดงออกซึ่งเป็นไปในทิศทางที่สอดคล้องกันกับความเชื่อนั้น ด้วยเหตุนี้ จึงยังเป็นการ

เสริมสร้างความเชื่อและสนับสนุนพฤติกรรมเดิมๆ ในทำนองเดียวกัน เมื่อเรามีความเชื่อบางอย่างเกี่ยวกับผู้อื่น เราจะแสดงออกในทิศทางที่สนับสนุนความเชื่อนั้นเพื่อยืนยันสมมติฐานของเรา ซึ่งยิ่งเสริมสร้างความเชื่อที่เรามีเกี่ยวกับบุคคลนั้นเข้าไปอีก โดยมีงานวิจัยที่เปิดเผยถึงเรื่องนี้ไว้

เช่นนี้แล้ว อะไรกันที่คอยขัดขวางไม่ให้คุณเปลี่ยนความเชื่อของคุณเสียแต่บัดนี้?

สำหรับพวกเราส่วนใหญ่ มันคือการเสพติดกับปัญหาของตัวเอง เพื่อหล่อเลี้ยงความรู้สึกพื้นฐานของการเอาชีวิตรอด พวกเราจะรักษาสิ่งเร้าเชิงลบรอบตัวเอาไว้ซึ่งส่งผลให้เรามีประสาทที่ตึงตัว เมื่อถูกกระตุ้น จะเกิดปฏิกิริยาตอบสนองและสร้างสารเคมีขึ้นมาในร่างกายเพื่อเป็นพลังงานขับเคลื่อนให้กับเรา ซึ่งความรวดเร็วนี้เกิดมาจากปัญหาของพวกเราเอง และปัญหาเหล่านั้นก็เป็นสิ่งยืนยันอัตลักษณ์ของเรา หรือเป็นใครก็ตามที่เราเชื่อว่าเราเป็น ส่งผลให้พวกเราเสพติดกับความทุกข์ยากของเราเอง! เราตั้งเงื่อนไขกับตัวเองให้ดำรงชีวิตอยู่กับความกลัวที่ว่า หากเกิดอุปสรรค ความผิดพลาด หรือความผิดพลาด อันจะทำให้ชีวิตประจำวันอันแสนยากลำบากที่เคยมีมา ต้องสูญสิ้นไป เราก็คงจะไม่รู้ว่า เราควรทำตัวอย่างไร หรือควรต้องรู้สึกเช่นไร กระทั่งระลึกไม่ได้ว่าเราเป็นใคร นี่คือการบงกชพร่องในการเรียนรู้ที่ทำให้เรามุ่งเน้นให้ความสนใจอยู่แต่กับความเอนเอียงทางประสาทแบบนี้ ซึ่งเปี่ยมเบเนเจटनाที่แท้จริงของพวกเราไป

พวกเราทุกคนล้วนมีอาการทางประสาทที่ตายตัว ความกลัวและความวิตกกังวลคอยกระตุ้นพฤติกรรมให้เกิดขึ้นซ้ำๆ อยู่เป็นประจำ ผมเรียกมันว่า “การตอบสนองของระบบประสาทอัตโนมัติ” พวกเราก็คงเหมือนกับสุนัขทดลองของพาฟลอฟที่หลั่งน้ำลายทันทีที่ได้รับการกระตุ้นจากสิ่งเร้าโดยปราศจากความคิดของจิตสำนึก เราเสพติดเรื่องดราม่าอย่างอมนมเพราะว่าเราคุ่นชินและสบายใจกับสิ่งที่เรารู้ว่ามันคืออะไร ดังคำที่ว่า “หวั่นหวาดเดียวกัน” จิตใต้สำนึกของคนบางคนจะแสวงหาความขัดแย้งเพื่อกระตุ้นให้สมองของพวกเขามีพลังขึ้นขับเคลื่อน พวกเขาไม่ได้เตรียมการที่จะทำมัน หรือแม้กระทั่งไม่รู้ตัว

ว่ากำลังทำมันเสียด้วยซ้ำ แต่นั่นแหละ พวกเขา กำลังพยายาม “เปิด” สมอง ด้วยการสร้างความยุ่งเหยิง คุณจะสังเกตเห็นสิ่งนี้ได้จากคู่รักที่ทะเลาะและโต้เถียงกันตลอดเวลา มันคือการกระตุ้นเพื่อให้ระบบประสาทของพวกเขากลับมาอยู่ในวิถีเดิมๆ อารมณ์สับสนยุ่งเหยิงที่ถูกกระตุ้นขึ้นจากความขัดแย้งนี้ได้สร้างสารเคมีแห่งความเครียดซึ่งช่วยรักษาระดับการตื่นตัวของสมองเอาไว้

อารมณ์เชิงลบถูกตั้งโปรแกรมการตอบสนองเอาไว้ล่วงหน้าว่าควรได้รับการปลอบประโลม แม้ว่าที่จริงแล้วไม่ได้มีการแก้ปัญหาใดเลย ในความเป็นจริง พวกมันเป็นได้ตั้งแต่การต่อต้านไปจนถึงอาการป่วยทางจิตอย่างร้ายแรง แต่ประเด็นแท้จริงแล้วคือ พวกเรากำลังเสพติดมัน และเมื่อเวลาผ่านไปเรื่อยๆ พวกมันก็กลายเป็นส่วนหนึ่งในอัตลักษณ์ของเราและมีบทบาทต่อสิ่งที่เราแสดงออกในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าคุณจะชอบบทบาทนั้นหรือไม่ก็ตาม แต่มันอาจเป็นเพียงบทบาทเดียวที่คุณรู้สึกสบายใจและรู้ว่าจะแสดงออกเช่นไร และนั่นคือเหตุผลว่าทำไมคุณจึงวนกลับมาหามันอยู่ตลอดเวลา



มันไม่จำเป็นต้องเป็นแบบนี้เสมอไป ชีวิตของคุณไม่ได้ถูกลิขิตด้วยยีนหรือถูกพันธนาการไว้ด้วยระบบสื่อสารที่แข็งแกร่งให้แสดงพฤติกรรมแบบเดิมไปตราบนานแสนนาน แม้แต่นิสัยของคุณก็ไม่ได้ถูกฝังลึกลงไปจนอยู่ในจุดที่กลายเป็นชะตาชีวิต คุณสามารถพลิกกลับการพึ่งพาแบบประสาธแบบเดิมๆ โดยการเลิกเสพติดกับปัญหาทั้งหลาย แล้วแทนที่ด้วยพลังงานด้านบวกของความรัก แรงปรารถนา ความปิติ ความกตัญญู และแรงบันดาลใจ ทั้งหมดเริ่มต้นด้วยการตัดสินใจว่าคุณต้องการจะเป็นบุคคลเช่นใด และมีความเชื่อในแบบเดียวกับความเชื่อของบุคคลเหล่านั้น การเปลี่ยนแปลงเริ่มต้นขึ้นด้วยการชักข้อมดำเนินชีวิตในรูปแบบใหม่ และแทนที่ความเชื่อซึ่งคอยตีกรอบจำกัด ด้วยความเชื่อใหม่ๆ ที่เสริมสร้างพลังงานด้านบวก มันเริ่มต้นด้วยการอนุญาตให้ตัวคุณเองสร้างภาพความจริงขึ้นในจิตใจ ลองถามตัวคุณเองว่า “วันที่สมบูรณ์แบบที่สุดของฉันต้องเป็นอย่างไร?” ให้ใช้ชีวิตเฉกเช่นวันนั้น ซึ่งปรากฏชัดอยู่ในจิตใจของคุณ และสัมผัสทุกสิ่งทุกอย่างภายในนั้นให้ชัดแจ้งถึงรายละเอียด อนุญาตให้ตัวคุณเองใช้ชีวิตในอนาคตแบบใหม่นั้น เพื่อขยายขอบเขตให้จิตใต้สำนึกของคุณได้ “เข้าถึง” เหตุการณ์นั้นแม้ยังอยู่ในปัจจุบันขณะอย่างแท้จริง

มันอาจทำหายในตอนแรก เมื่อคุณใช้สติพยายามตระหนักรู้ถึงความโน้มเอียง และพิจารณาโดยไม่นำอารมณ์ความรู้สึกในปัจจุบันเข้ามาเกี่ยวข้อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในตอนที่คุณถูกปกคลุมไปด้วยอารมณ์ในเชิงลบ ถึงแม้ว่าจิตใต้สำนึก (จิตสำนึก) จะต้องการความสุขและความเข้าใจในปัญหา แต่จิตใต้สำนึกได้ถูกตั้งโปรแกรมไว้ให้รู้สึกในทางตรงกันข้ามกัน อย่างไรก็ตาม เรายังคงต้องการที่จะจดจำและคงไว้ซึ่งความเจ็บปวดหรือบาดแผลในอดีตเพื่อย้ำเตือนว่าตัวเรคือใครและเรามาจากที่ใด แต่ถ้าหากว่าคุณยังยึดติดอยู่กับความรู้สึกซึ่งเกิดจากปัญหาและความผิดพลาดที่มีอยู่ในอดีตล่ะก็ คุณได้สร้างภาวะการตอบสนองของระบบประสาทอัตโนมัติสำหรับการดำเนินชีวิตขึ้นแล้ว แต่เมื่อเราได้ตัดสินใจที่จะบริหารจัดการ และสื่อสารด้วยข้อความที่เหมาะสมกับจิตของเราแล้ว เราก็สามารถเขียนรหัสภายในขึ้นมาใหม่ได้ นี่คื

พฤติกรรมการเรียนรู้ที่ผมเรียกว่า “การทำให้เป็นความจริงโดยอัตโนมัติ” โดยอาศัยแค่เพียงความคิด เราสามารถใช้ประโยชน์จากสัญญาณการแสดงออกทางอารมณ์ของร่างกาย และเริ่มดัดแปลงความต่อเนื่องของเหตุการณ์ได้ โดยที่ไม่ต้องมีประสบการณ์จริงทางกายภาพใดๆ เราไม่จำเป็นต้องชนะการแข่งขันการแข่งรถถูกรางวัลลอตเตอรี่ หรือแม้แต่ได้รับการเลื่อนตำแหน่งจริงๆ ก่อนที่จะเข้าถึงประสบการณ์ทางอารมณ์ที่สอดคล้องกับเหตุการณ์เหล่านั้น เราสามารถสร้างอารมณ์นั้นๆ ขึ้นมาด้วยการคิดเพียงอย่างเดียว เราสามารถสัมผัสความสุขและความรู้สึกขอบคุณในจิตใจ ซึ่งจะมีผลกระทบขยายออกไปจนร่างกายเริ่มเชื่อว่าคุณอยู่ในเหตุการณ์นั้นจริงๆ ซึ่งนี่คือวิธีที่จิตจะใช้เพื่อขับเคลื่อนร่างกายให้เป็นไปในทิศทางที่ต้องการโดยอัตโนมัติ

คุณเป็นผู้เขียนบทเพลงที่คนทั้งโลกต้องร้องตาม

ทลายความเสียดสีในจิตใจของคุณลง และเริ่มต้นตรวจสอบคำพูดทั้งที่คุณพูดกับตัวเองและผู้อื่น คุณคือผู้เขียนและผู้บรรยายเรื่องราวที่คุณใช้บอกตัวเองอยู่ตลอดเวลา สิ่งที่คุณคิด สิ่งที่คุณพูด และวิธีที่คุณแสดงออก จะเป็นตัวบ่งการสถานการณ์และดึงดูดสิ่งต่างๆ เข้ามาในชีวิตของคุณ นี่คือนิสัยที่เปิดเผยให้เห็นตัวตนของคุณ แล้วคุณได้ให้ความสนใจกับมันบ้างหรือยัง?

คุณภาพชีวิตของคุณขึ้นอยู่กับคุณภาพของความหมายที่คุณมอบให้กับเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิต และวิธีการที่คุณสื่อสารกับตัวเอง เนื่องจากหากคุณสามารถรับข้อความดีๆ จากการกระทำซ้ำๆ สุดท้ายแล้วคุณจะเชื่อมั่น วัตถุประสงค์ของการตระหนักรู้ในตนเอง คือ คุณต้องไม่ปล่อยให้ความคิดและอารมณ์ ซึ่งไม่เป็นที่ต้องการ ผ่านไปโดยไม่ทันได้สังเกตเห็น ให้ตั้งคำถามกับตัวคุณเองอยู่เสมอว่า “ในแต่ละวันที่ใช้ชีวิต ฉันคิด ฉันพูด และฉันทำอะไรออกไปบ้าง?”

หากว่าคุณต้องการจะออกแบบชะตาชีวิตของคุณเอง คุณต้องเริ่มต้นด้วยการกำหนดคำนิยามเกี่ยวกับชีวิตของคุณขึ้นมาเสียก่อน โดยผ่านการควบคุมสิ่งที่คุณคิดและสื่อสารออกไป คุณต้องสร้างเรื่องราวความจริงของคุณขึ้นมา

ใหม่ และเชื่อมต่อกันเข้ากับสมองของคุณ เมื่อเราเปลี่ยนความคิด เปลี่ยนอารมณ์ และเปลี่ยนการแสดงออก มันคือการส่งสัญญาณรูปแบบใหม่ให้กับตัวเราเอง มันทำให้เกิดโปรตีนชนิดใหม่และกระตุ้นเซลล์ในรูปแบบใหม่ ส่วนที่เกี่ยวข้องกับจิตของเรากลายเป็นส่วนหนึ่งของชีววิทยาในตัวเรา

วิธีที่คุณสื่อสารกับตัวเองและผู้อื่นช่วยเสริมความเข้มข้นให้กับบทเพลงที่กำลังบรรเลงอยู่ในหัวของคุณ และบทเพลงนั้นก็จะกลายมาเป็นบทสรรเสริญอัตลักษณ์ของคุณ จุดมุ่งหมายของคุณคือต้องสร้างเนื้อเพลงใหม่ด้วยข้อความใหม่ที่สะท้อนถึงตัวคุณคนใหม่ เมื่อคุณลองใช้และสนับสนุนความเชื่อชุดใหม่ซึ่งขัดแย้งกับวิธีคิดแบบเดิม มันจะเป็นช่วงเวลาแห่งการปลดตัวคุณคนเก่าออกไป ด้วยการสร้างและใช้ชีวิตแบบเดียวกับภาพในความคิดที่คุณต้องการจะเป็น รวบรวมว่าคุณได้ไปอยู่ที่ตรงนั้นแล้ว จิตใจของคุณจะเกิดการเคลื่อนไหวเพื่อปิดช่องว่างที่เกิดขึ้นระหว่างภาพทั้งสอง การทำเช่นนี้ทำให้คุณเกิดความรู้สึกเพิ่มมากขึ้น และเริ่มมองเห็นโอกาสที่ช่วยสนับสนุนให้ภาพเสมือนจริงของคุณเกิดเป็นความจริงขึ้นมา หากคุณกำหนดจิตเช่นนี้ซ้ำๆ เป็นประจำทุกวัน ในไม่ช้ามันจะกลายเป็นกิจวัตรและเป็นไปโดยธรรมชาติมากยิ่งขึ้น จนในที่สุดมันจะกลายเป็นจิตใต้สำนึกและการแสดงออกโดยอัตโนมัติ

แล้วนี่มันมีประโยชน์อย่างไร?

สำหรับจิตใต้สำนึกแล้ว สิ่งใดก็ตามที่อยู่ในจินตนาการ จิตใต้สำนึกจะตีความว่ามันคือความจริง เมื่อคุณเพ่งความสนใจไปที่อะไรบางอย่าง เช่น วันลาพักร้อนที่กำลังจะมาถึง วันเริ่มต้นธุรกิจที่คุณตั้งความหวังไว้ บุคคลต้นแบบที่คุณต้องการจะเป็น ฯลฯ สิ่งที่คุณจดจ่ออยู่เหล่านี้จะถูกสร้างเป็นความคิดและรูปภาพขึ้นมาในทันที แม้ว่าคุณไม่เคยได้ประสบกับสิ่งเหล่านั้นมาก่อนเลยก็ตาม แต่จิตใจของคุณจะตอบสนองกับภาพในหัวเสมือนว่ามันเกิดขึ้นเป็นความจริงแล้ว

หากว่าคุณเข้าไปอยู่ในสถานที่ที่อยู่ในความคิดของคุณได้ 10 หรือ 20 ครั้งต่อวัน ให้เหมือนดังว่าคุณต้องการจะไปอยู่ที่ตรงนั้นจริงๆ ภาพเหล่านั้นจะติดตรึงลงในจิตใต้สำนึก และกลายเป็นสิ่งเสพติดชนิดใหม่ แต่ปัญหาก็คือ

จิตใจของพวกเราส่วนใหญ่ได้เข้าไปเห็นภาพอนาคตใหม่นั้นไม่บ่อยครั้งหรือไม่เปลี่ยนแปลงมากมายเพียงพอ ดังนั้น จึงไม่เกิดโอกาสในการติดตรึงและแทนที่วิถีชีวิตแบบเดิมๆ แต่หากว่าคุณทำเช่นนั้นได้ คุณกำลังสร้างความขัดแย้งกันในเชิงบวก ซึ่งหมายถึง ช่องว่างที่จิตใจของคุณจะค้นหาวิธีการเพื่อมาเติมเต็ม ถ้าหากคุณยากจน และเห็นภาพตัวเองกำลังทำสิ่งต่างๆ ที่จำเป็นเพื่อการใช้ชีวิตอย่างสมบูรณ์พูนสุข จิตใจของคุณจะเริ่มมีการเบี่ยงเบนความสนใจของคุณไปโดยอัตโนมัติ มุมมองที่คุณเคยพลาดไป (โอกาสที่มีอยู่ในระหว่างทาง) จะเริ่มเข้ามาอยู่ในโฟกัส จากนั้นมันก็จะขึ้นอยู่กับว่าคุณได้เสริมสร้างภาพเหล่านั้นด้วยพฤติกรรมที่สอดคล้องกัน เพื่อสร้างนิสัยใหม่ได้หรือไม่

จากคำคมของธอโรที่ว่า “เพื่อจาริกเส้นทางเดินอย่างเป็นรูปธรรม เราจึงเดินย่ำซ้ำแล้วซ้ำอีก และเพื่อสลักเส้นทางในจิตใจ เราจำต้องคิดซ้ำไปซ้ำมา ด้วยชุดความคิดที่เราปรารถนาจะให้ครอบงำชีวิตของเรา” อย่าเข้าใจผิดไป อย่างไรก็ตามก็จำเป็นต้องแสดงออกด้วยการกระทำอยู่ดี ไม่มีสิ่งใดจะสำเร็จขึ้นได้ด้วยการใช้ความพยายามเพียงน้อยนิดหรือไม่ต้องใช้ความพยายามเลย เพียงแต่ว่าต้องโน้มน้าวจิตใจให้สำเร็จเสียก่อน ร่างกายจึงจะสามารถแสดงออกด้วยการกระทำได้อย่างหนักแน่น สิ่งนี้สามารถบรรลุได้โดยการใช้ชีวิตในปัจจุบันขณะตามแบบที่ฝันเอาไว้ พร้อมกับพยายามลดช่องว่างระหว่างสิ่งที่เรากำลังเป็นกับสิ่งที่เราต้องการจะเป็น ซึ่งติดตรึงอยู่ภายในจิตใจลงให้ได้

ยกตัวอย่าง ในปีที่ผมเข้าแข่งขัน U.S. Investing Championship ในทุกๆ เข้า ผมตื่นนอน สองกระจก และพูดกับตัวเองว่า “สวัสดีตอนเช้านะ แชมป์ U.S. Investing Championship ปี 1997” ผมรับรู้ด้วยความมั่นใจเป็นอย่างยิ่งว่าผมได้เป็นผู้ชนะการแข่งขันรายการนี้ในใจแล้ว เมื่อไหร่ก็ตามที่มีคนถามผมว่าการแข่งขันเป็นอย่างไรบ้าง ผมตอบพวกเขาไปว่าผมชนะแล้ว และพวกเขาก็นึกว่าการแข่งขันได้จบลงแล้ว แต่แท้ที่จริงมันยังไม่จบ เพียงแต่มันจบลงแล้วในความคิดของผม สภาวะทางจิตใจที่แน่วแน่ในระดับนั้นช่วยผลักดันให้ผมได้รับตำแหน่งระดับประเทศครั้งนั้น

ในระหว่างให้สัมภาษณ์รายการสดเมื่อปี 2019 เดรย์มอนด์ กรีน ผู้เล่น