

หนังสือดี เปลี่ยนแปลงชีวิตได้

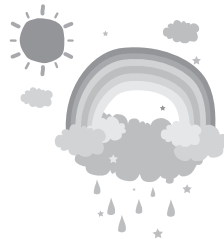
มอบหนังสือดี เป็นของขวัญสำหรับคนที่รักและห่วงใย

หนังสือขายดี

วิธี ฝึกใจให้แกร่ง รับมือได้ ทุกปัญหา

วิธีฝึกความแข็งแกร่ง ภายในจิตใจ
และสร้างภูมิคุ้มกันทาน อุปสรรคในชีวิต

EVERYDAY RESILIENCE : A PRACTICAL GUIDE TO BUILD
INNER STRENGTH AND WEATHER LIFE'S CHALLENGES



เขียนโดย : **Gail Gazelle, MD**

แปลและเรียบเรียงโดย : **เอกชัย วังประภา**

บรรณาธิการโดย : **สมชัย เบนญจมิตร**

 **BEE MEDIA**
Self-Development



มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ

หนังสือ **วิธีฝึกใจให้แกร่ง รับมือได้ทุกปัญหา** แนวทางปฏิบัติพร้อมแบบฝึกหัด
วิธีฝึกความแข็งแรงภายในจิตใจ และสร้างภูมิคุ้มกันทานอุปสรรคในชีวิต

แปลจาก **Everyday Resilience : A Practical Guide to Build Inner Strength
and Weather Life's Challenges**

เขียนโดย : **Gail Gazelle, MD (พญ.เกล กาเซลล์)**

แปลและเรียบเรียงโดย : **เอกชัย วังประภา** บรรณาธิการโดย : **สมชัย เบนญจมิตร**

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2566 โดย **บริษัท บี มีเดีย กรุ๊ป (ประเทศไทย) จำกัด**
ห้ามการลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ รวมทั้งการจัดเก็บ ถ่ายทอด ไม่ว่าด้วยรูปแบบหรือวิธีการใด ๆ
ด้วยกระบวนการทางอิเล็กทรอนิกส์ การถ่ายภาพ การบันทึก หรือวิธีการอื่นใด โดยไม่ได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษร

Copyright © 2020 by Rockridge Press, Emeryville, California First Published in English by Rockridge Press,
an imprint of Callisto Media, Inc. Thai copyright © 2023 by **Bee Media Group (Thailand) Co., Ltd.**

พิมพ์ครั้งแรก : พฤศจิกายน 2566 2311 9 8 7 6 5 4 3 2 1

ISBN 978-616-444-057-9 ราคา 160 บาท



มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ

จัดพิมพ์โดย

สำนักพิมพ์



69 ซ.เวรดี 12 ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมืองนนทบุรี จ.นนทบุรี 11000

ติดต่อสำนักพิมพ์ได้ที่ มือถือ 089-111-7500, 089-120-7700 โทรศัพท์ 02-034-9474

Line id : @beemedia www.facebook.com/beemedia Email : Info@BeeMedia.co.th

ติดตามข่าวสาร สมัครสมาชิก และรับสิทธิพิเศษได้ที่ **www.BeeMedia.co.th**

จัดจำหน่ายโดย : **บริษัท ซีอีดียูเคชั่น จำกัด (มหาชน)**

1858/87-90 ถนนเทพรัตน แขวงบางนาใต้ เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260

โทรศัพท์ 02-826-8000 โทรสาร 02-826-8356-9 http://www.se-ed.com

กรณีต้องการสั่งซื้อจำนวนมาก เพื่อใช้เป็นของขวัญหรือ ส.ค.ส. ในทุกเทศกาล เช่น ปีใหม่
งานสัมมนา งานอบรม พัฒนาบุคลากรหน่วยงานหรือเป็นของขวัญเพื่อคนที่รักและห่วงใย
ขอรับส่วนลดพิเศษที่ 089-111-7500, Line id : @beemedia, www.BeeMedia.co.th



หนังสือเล่มนี้จัดพิมพ์ด้วยความรับผิดชอบและใช้กระดาษถนอมสายตาอย่างดี ทุกเล่ม
รับประกันความพอใจสูงสุด หากเกิดปัญหาการพิมพ์ สามารถเปลี่ยนเล่มใหม่ได้ทันที



TO _____

FROM _____

- สิ่ง ดี ๆ จาก ผู้ ให้ สู่ ผู้ รับ -

ผู้ที่มอบหนังสือเล่มนี้ให้แด่ท่าน คือผู้ที่มีความเอาใจใส่และปรารถนาสิ่งที่ดีที่สุด จึงได้มอบหนังสือดีเล่มนี้ ที่จะทำให้ท่านมีแนวทางปฏิบัติพร้อมตัวอย่างและแบบฝึกหัดเพื่อสร้าง **“พลังฟื้นคืนจิตใจ”** ให้จิตใจแข็งแกร่งพร้อมรับมือกับปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ได้ ทำให้ชีวิตดีขึ้นทุก ๆ วัน

นี่คือสิ่งที่คนพิเศษ ผู้ที่รักและห่วงใยในตัวท่าน ได้มอบหนังสือเล่มนี้ให้เพียงเพื่อต้องการให้คนที่รักและห่วงใย มีชีวิตที่ดีขึ้นตลอดไป

เพราะหนังสือดีเล่มนี้ เปลี่ยนแปลงชีวิตคนเราให้ดีขึ้นได้

สมชัย เบญจมิตร

มุ่งเป็นกาน้ำชาใจ... เผื่อคุณ

การมอบหนังสือดีแก่ผู้ที่ท่านรักและห่วงใย เป็นการเพิ่มสิ่งดีให้กับตนเองและผู้ได้รับ สำหรับผู้รับนั้น เมื่อท่านได้รับหนังสือดีเล่มนี้ ขอให้ตอบแทนสิ่งดี ๆ คืนแก่ผู้ให้ด้วยการอ่านให้จบ 1 ครั้ง และให้ผู้อื่นยืมอ่าน 1 ครั้ง เพราะเท่ากับท่านได้ช่วยให้ตัวท่านเองและคนรอบข้าง มีชีวิตที่ดีขึ้น

- เกี่ยวกับผู้เขียน -



Wญ.เกล กาชเซลล์ (Gail Gazelle, MD) สำเร็จการศึกษาจากคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ประกอบอาชีพแพทย์มากกว่า 30 ปี เป็นอาจารย์รับเชิญในมหาวิทยาลัยและเป็นโค้ชมืออาชีพระดับมาสเตอร์ ในฐานะครูสอนการฝึกสมาธิ เธอได้ผนวกความรู้ด้านประสาทวิทยาศาสตร์ การเจริญสติและความฉลาดทางอารมณ์เข้าไว้ด้วยกัน เพื่อช่วยเสริมสร้างพลังใจให้แก่ผู้คน งานเขียนของกาชเซลล์ได้รับการตีพิมพ์ใน Harvard Health Guide นิตยสาร O: The Oprah Magazine วารสารทางการแพทย์ New England Journal of Medicine และได้รับการกล่าวถึงในช่องข่าวต่าง ๆ อาทิ ช่อง ABC ช่อง CNN และช่องวิทยุ NPR ปัจจุบัน กาชเซลล์ อาศัยอยู่ที่เมืองบอสตันกับลูกชาย

Everyday Resilience

แนวทางปฏิบัติพร้อมแบบฝึกหัดเพื่อสร้าง “พลังฟื้นคืนจิตใจ”
ให้แข็งแกร่ง และสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานอุปสรรคในชีวิต

- เกี่ยวกับผู้แปลและเรียบเรียง -

เอกชัย วังประภา สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาโท MBA-MIS จาก University of Illinois at Urbana-Champaign ประเทศสหรัฐอเมริกา วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาการตลาด (MIM) คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ และอักษรศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการแปล คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เอกชัยมีผลงานหนังสือแปลหลายเล่ม อาทิ 52 วิธีฝึกสมองให้จำอะไรก็ได้ง่ายๆ และจำได้นาน วิธีสร้างพลังใจสู้ชีวิต บริหารเวลาอย่างไร ให้ชีวิตมีประสิทธิภาพเต็มที่ตลอด 24 ชั่วโมง 10 เคล็ดลับความสุขและความรัก และ RAPPORT วิธีสร้างสัมพันธ์กับคน... โดยสำนักพิมพ์ **บี มีเดีย**

หมายเหตุ บรรณาธิการ

คับเราทุกคนต่างเคยพบเจอความท้าทายและปัญหาในชีวิตมาแล้วทั้งนั้น เช่น อาชีพการงานที่ไม่มั่นคง ความเจ็บป่วย อุบัติเหตุ การสูญเสียความสัมพันธ์ หรือกระทั่งโรคระบาดโควิด 19 เหตุการณ์เหล่านี้คือส่วนหนึ่งของสิ่งที่เราเรียกว่า “เส้นทางชีวิต” ดังนั้นเราจึงต้องมีวิธีรับมือ ปรับตัวได้ วิธีการจัดการ หรือมี **“พลังฟื้นคืนจิตใจ”** เพื่อสร้างความแข็งแกร่งในจิตใจ รับมือและแก้ปัญหาต่าง ๆ ให้ผ่านพ้นไปได้

ความแข็งแกร่งของจิตใจและเครื่องมือที่จำเป็นต่อการจัดการปัญหาในชีวิตนั้นซุกซ่อนอยู่ภายในตัวของเรา เพียงแค่ออให้เราหยิบออกมาใช้เท่านั้น หนังสือเล่มนี้มีแนวทางพร้อมตัวอย่างและแบบฝึกหัดเพื่อฝึกฝนตนเอง อาทิ วิธีสร้างสัมพันธ์กับผู้อื่น วิธีฝึกความยืดหยุ่นของจิตใจ วิธีฝึกความมานะอดทนวิริยะ ฝึกควบคุมตนเอง ฝึกวิธีคิดบวก และวิธีดูแลตนเอง

หนังสือ **“วิธีฝึกใจให้แกร่ง รับมือได้ทุกปัญหา”** เล่มนี้เป็น **หนังสือดี** แปลจากหนังสือ **“Everyday Resilience : A Practical Guide to Build Inner Strength and Weather Life’s Challenges”** เขียนโดย **พญ.เกล กาเซลล์** ซึ่งจะมีแนวทาง วิธีคิด ในการสร้าง **“พลังเพื่อฟื้นคืนจิตใจ”** รับมือกับความทุกข์ และปัญหาต่าง ๆ ช่วยให้ชีวิตกลับมาเป็นปกติ มีความสุข และมีชีวิตที่ดีได้ทุก ๆ วัน

สำนักพิมพ์  ภูมิใจที่ได้จัดพิมพ์ หนังสือดี เล่มนี้ที่จะช่วยให้ผู้อ่านมีแนวคิด แนวทางและวิธีในการรับมือกับปัญหา ความทุกข์ใจ สามารถฟื้นคืนจิตใจให้กลับมาเป็นปกติดังเดิม เพื่อช่วยให้มีชีวิตที่ดีทุก ๆ วัน

เพราะหนังสือดีเล่มนี้ เปลี่ยนแปลงชีวิตคนเราให้ดีขึ้นได้

สมชัย เบญจมิตร

มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ

EVERYDAY RESILIENCE

A PRACTICAL GUIDE TO BUILD INNER STRENGTH
AND WEATHER LIFE'S CHALLENGES

วิธีฝึกใจให้แกร่ง รับมือได้ ทุกปัญหา

* **Resilience** มีความหมายตรงตัวแปลได้ว่า “ความยืดหยุ่น” หรือ “การล้มแล้วลุกเร็ว” ทุกครั้งที่เจอปัญหา สถานการณ์ที่เต็มไปด้วยความเครียด และความยากลำบาก สามารถฟื้นตัว มองไปข้างหน้า ลุกขึ้นได้อย่างรวดเร็ว และแข็งแกร่งกว่าเดิม เป็นการปรับตัว ปรับวิธีคิดเมื่อต้องเผชิญกับความทุกข์ยาก การบาดเจ็บ โศกนาฏกรรม ภัยคุกคามหรือสาเหตุที่มาของความเครียดที่สำคัญ เช่น ปัญหาครอบครัวและความสัมพันธ์ ปัญหาสุขภาพที่ร้ายแรง หรือปัญหาความเครียดในที่ทำงานและด้านการเงิน เป็นความสามารถในการปรับตัวได้หลังจากต้องเผชิญกับปัญหาอุปสรรค ความทุกข์ยากหรือเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิต สามารถสร้าง “พลังเพื่อฟื้นคืนจิตใจ” ให้กลับมาเป็นปกติได้ เป็นเสมือนความยืดหยุ่นทางจิตใจเพื่อทำให้เกิดการตอบสนองเชิงบวกต่อสถานการณ์นั้น ๆ จนสามารถก้าวข้ามและผ่านพ้นอุปสรรคไปได้

สารบัญ

เกี่ยวกับผู้เขียน และผู้แปล 4

หมายเหตุ บรรณาธิการ 5

บทนำ 9

EVERYDAY RESILIENCE

วิธีฝึกใจให้แกร่ง รับมือได้ ทุกปัญหา

1. **วิธีสร้างพลังเพื่อฟื้นคืนจิตใจ** เพื่อสร้างความแข็งแกร่งให้จิตใจ พร้อมรับมือได้ทุกปัญหา 15
 - วิธีฟื้นฟูสภาพจิตใจได้ดีขึ้น
 - การปรับมุมมอง ช่วยคุณได้
 - ใช้วิธีที่เหมาะสมกับตัวคุณ
 - หนังสือเล่มนี้ช่วยให้คุณได้อย่างไรบ้าง
2. **วิธีสร้างสัมพันธ์กับผู้อื่น** เพื่อช่วยสร้างพลังฟื้นคืนจิตใจให้ยั่งยืน และดียิ่งขึ้น 35
 - ฝึกการสร้างสัมพันธ์กับผู้อื่น
 - พลังของความสัมพันธ์
 - ฝึกช่วยเหลือผู้อื่น
3. **วิธีฝึกความยืดหยุ่นของจิตใจ** เพื่อช่วยให้มองเห็นหนทางรับมือ ความเปลี่ยนแปลงและความไม่แน่นอนของชีวิต 53
 - ฝึกฝนความยืดหยุ่นของจิตใจ
 - การเปลี่ยนแปลงคือสัจธรรม
 - มุมมองแตกต่างกัน
4. **วิธีฝึกความมานะอดทน** วิธีฝึกความพยายามและเรียนรู้วิธี สร้างแรงจูงใจเพื่อช่วยเปลี่ยนแปลงสิ่งต่าง ๆ ในชีวิต 73
 - ฝึกฝนความมานะอดทน
 - เป้าหมายที่มีวัตถุประสงค์

- วิธีวางแผนและขั้นตอนปฏิบัติ
- ยอมรับอุปสรรคในชีวิต

5. วิธีฝึกควบคุมตนเอง ฝึกควบคุมตนเอง และเลือกใช้พลังงาน
ไปในทิศทางเชิงบวก 93

- ฝึกควบคุมตนเอง
- วิธีรับมือกับความรู้สึก
- พลังของการหยุดพัก

6. ฝึกวิธีคิดบวก ฝึกวิธีคิดให้อารมณ์เชิงบวกเพิ่มมากขึ้น แข็งแรงขึ้น
และเกิดความคิดสร้างสรรค์ได้ดียิ่งขึ้น 113

- ฝึกให้เป็นคนคิดบวก
- ทำหายความคิดเชิงลบ
- สร้างทัศนคติเชิงบวก

7. วิธีดูแลตนเอง ฝึกดูแลตนเองเพื่อเพิ่มพลังฟื้นคืนจิตใจให้เจริญเติบโต
ในระยะยาว 131

- รู้จักดูแลตนเอง
- ฝึกที่จะเห็นอกเห็นใจตนเอง
- จัดตารางเวลาสำหรับตนเอง

8. มีพลังฟื้นคืนจิตใจ ตัดตัวไปตลอดชีวิต 149

- ก้าวต่อไป
- เดินถูกเส้นทาง
- ผากไว้ให้คิด



บทนำ

“เมื่ออ่านหนังสือเล่มนี้แล้ว คุณจะรู้สึกเหมือนได้ทวงชีวิตของตัวเองคืนกลับมา ช่วยให้มีชีวิตที่เบิกบานและประสบความสำเร็จไม่ว่าจะมีปัญหาอะไรเกิดขึ้นในชีวิตก็ตาม”

ลองจินตนาการสักครู่ว่าคุณเป็นคนที่ “**พินคินจิตใจตัวเอง**” เก่ง คุณใช้ชีวิตในวันหนึ่ง ๆ ได้ดีไม่ว่าจะพบเจออุปสรรคอะไรก็ตาม คุณจัดการปัญหาต่าง ๆ ที่ประเดประดังเข้ามาได้อย่างมั่นใจและผ่านไปได้อย่างดีตลอดทั้งสัปดาห์ ทั้งเดือน ทั้งปี

เอาละ ตอนนี้อย่าคิดว่าคุณกำลังประสบกับปัญหาอะไรในชีวิตบ้าง แล้วลองคิดว่าหากมีอะไรสักอย่างเปลี่ยนไปละ นั่นคือ **ถ้ามีพลังที่จะช่วยคุณรักษาสภาพจิตใจที่ดี มั่นคง และแข็งแกร่งเอาไว้ได้ คุณจะรู้สึกดีเพียงใดหากมีพลังที่ว่านี้** แน่แน่นอนว่า หลังจากอ่านหนังสือเล่มนี้ คุณจะสัมผัสถึงอำนาจและพลังดังกล่าว

ฉันอยากให้คุณรู้ว่า **“พลังพินคินจิตใจ”** เป็นสิ่งที่ไม่ไกลเกินเอื้อมไม่ว่าจะอายุเท่าไรหรือผ่านร้อนผ่านหนาวมาแค่ไหน เราทุกคนต่างเคยพบเจอความท้าทายและปัญหายาก ๆ ในชีวิตมาแล้วทั้งนั้น อาทิ อาชีพการงานที่ไม่มั่นคง ความเจ็บป่วย อุบัติเหตุ การสูญเสียความสัมพันธ์ หรือกระทั่งโรคระบาดที่กำลังแพร่กระจายไปทั่วโลก เหตุการณ์เหล่านี้คือส่วนหนึ่งของสิ่งที่เราเรียกว่า **“เส้นทางชีวิต”** คุณเคยรู้สึกแบบนี้ไหม... อะไรงั้น... เพิ่งจบเรื่องหนึ่งไปแท้ ๆ ก็มีอีกเรื่องเกิดขึ้นแล้วหรือ นี่แหละคือ **“ธรรมชาติของชีวิต”**

บางครั้งคุณก็อดสงสัยไม่ได้ว่าจะรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้นตรงหน้าอย่างไร คุณมีพลังพินคินจิตใจที่ดีมากพอจะข้ามผ่านปัญหาไปได้หรือไม่

พลังพื้นคืนจิตใจคือแหล่งพลังงานภายในใจ ได้แก่ ความกล้า ความอดทน และสติปัญญา ซึ่งเราจำเป็นต้องนำมาใช้จัดการกับปัญหา พลังพื้นคืนจิตใจเตือนให้เราตระหนักรู้ว่า สิ่งที่เราทำในชีวิตนั้น น้อยนักจะขึ้นอยู่กับตัวปัญหาหรือเรื่องที่เราเข้ามาทำหายน เพราะโดยมากแล้วจะขึ้นอยู่กับ **“วิธีที่เราตอบสนอง”** ต่อความท้าทายเหล่านั้นต่างหาก

ความจริงแล้วคนเรามีพลังพื้นคืนจิตใจอยู่ในตัว แม้เราจะชอบคิดว่าพลังพื้นคืนจิตใจเป็นคุณสมบัติพิเศษ คนส่วนใหญ่ไม่รู้จักวิธีดึงพลังนี้ออกมาใช้ เช่นเดียวกับที่ไม่เคยเรียนรู้ว่าตัวเรามีศักยภาพและความแข็งแกร่งที่ยังรากลึกอยู่ข้างใน การค้นให้เจอแก่นแท้ของพลังพื้นคืนจิตใจที่ฝังลึกอยู่ภายในนั้น ต้องอาศัยการไตร่ตรองและการค้นหาอย่างตั้งใจ **นี่คือการเดินทางที่หนังสือเล่มนี้ได้เตรียมไว้ให้คุณ**

ความแข็งแกร่งของจิตใจและเครื่องมือที่จำเป็นต่อการจัดการปัญหาในชีวิตนั้นซุกซ่อนอยู่ภายในตัวคุณเรียบร้อยแล้ว เพียงแค่ขอให้คุณหยิบออกมาใช้เท่านั้น สาขาวิชาประสาทวิทยาศาสตร์ยุคใหม่ได้เผยวิถีกระตุ้นและฝึกฝนพัฒนาเครื่องมือเหล่านี้ไว้มากมาย ในหนังสือเล่มนี้ เราจะศึกษาแนวทางเหล่านี้ที่ยังคงมีวิวัฒนาการไปเรื่อย ๆ เพื่อทำความเข้าใจเรื่องศักยภาพของพลังพื้นคืนจิตใจที่อยู่ในตัวเราให้ลึกซึ้งขึ้น

จากประสบการณ์ทำงานที่ผ่านมา ฉันได้ดูแลรักษาผู้ป่วยที่ผ่านเหตุการณ์ยากลำบากในชีวิตมาหลายพันคน ในฐานะแพทย์ดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย (หรือเรียกว่าการดูแลแบบประคับประคอง) ฉันทุ่มเทแรงกายแรงใจช่วยเหลือผู้ป่วยที่กำลังเผชิญหน้ากับระยะสุดท้ายของชีวิต ฉันพบเห็นผู้ป่วยจำนวนมากยอมจำนนต่อความเจ็บปวดทางจิตใจและความทุกข์ทรมาน และฉันยังเห็นผู้ป่วยอีกหลายคนที่สามารถดึงเอาพลังที่ซ่อนอยู่ภายในออกมาจัดการสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตให้เข้าที่เข้าทาง เช่น การบอกลาคนสำคัญในชีวิต หรือใช้เวลาที่เหลืออยู่ทำสิ่งที่พวกเขาให้คุณค่า

หลังจากทำงานดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายมา 15 ปี ซึ่งนับเป็นช่วงเวลาที่เกิดสิ่งท้าทายแนวทางการปฏิบัติงานของแพทย์ต่าง ๆ มากมาย ไม่ว่าจะเป็นระบบเวชระเบียนอิเล็กทรอนิกส์ การพุ่งเป้าหมายไปเรื่องผลิตภาพ (ผลงาน) และการเน้นย้ำเรื่องผลกำไรขาดทุน เรื่องเหล่านี้ทำให้แพทย์หลายคนรู้สึกห่างเหินจากสิ่งดลใจหรือแรงบันดาลใจหรือเสียงเรียกของจิตใจ หลายคนหมดแรงและรู้สึกกดดันจากภาระงานด้านเอกสารที่มากเกินไปจนไม่มีเวลาไปทำงานที่สำคัญ นั่นคือการดูแลผู้ป่วย ฉันอยากเข้าไปช่วย จึงตัดสินใจรับหน้าที่เป็นโค้ชสำหรับแพทย์ที่มิตำแห่งบริหาร ฉันมีโอกาสไปบรรยายอบรมแพทย์มากกว่า 500 คน ทั่วทวีปอเมริกาเหนือเป็นเวลากว่า 10 ปี ด้วยประสบการณ์ดังกล่าว ฉันจึงได้เห็นศักยภาพที่บุคคลทางการแพทย์เหล่านี้ดึงออกมาใช้แก้ปัญหาในชีวิต ในช่วงเวลาเดียวกันนี้เอง ฉันก็ได้ขัดเกลาวิธีการฝึกสติของตนเองและได้รับใบรับรองเป็นครูฝึกการทำสมาธิ

Uอกจากนี้ ฉันเคยมีประสบการณ์ส่วนตัวเกี่ยวกับเรื่องพลังพื้นคืนจิตใจเหมือนกัน ฉันเติบโตมาในครอบครัวระดับกลาง พ่อและแม่มีการศึกษาที่ดี ไม่มีการดื่มแอลกอฮอล์หรือใช้สารเสพติดภายในบ้าน และเมื่อมองจากภายนอกแล้ว ก็ดูเหมือนเป็นครอบครัวที่มีความสุขและแข็งแรงดี แต่สิ่งที่เกิดขึ้นภายในบ้านกลับแตกต่างจากภาพภายนอก พ่อและแม่ต่างคนต่างได้รับบาดเจ็บอย่างรุนแรงในชีวิตของพวกเขา และทั้งคู่ยังไม่อาจฟื้นคืนจิตใจจากรอยบอบช้ำนั้นได้ จึงส่งผลให้ฉันกลายเป็นผู้ถูกทารุณกรรม ฉันรับมือเรื่องนี้ด้วยการตั้งใจเรียน คบหาเพื่อนที่ดี และหนีไปอ่านหนังสือที่มีเนื้อหาดี ๆ เพื่อช่วยบรรเทาเยียวยาจิตใจ และหากเป็นไปได้ก็ขอให้มีตอนจบแบบมีความสุข ฉันค้นพบพลังพื้นคืนจิตใจที่ช่วยให้ฉันข้ามผ่านวัยเด็กอันยากลำบากมาได้ แม้ต้องทุ่มเทพยายามที่จะเข้าถึงพลังที่อยู่ภายใน ทำความเข้าใจ พักฟื้นจิตใจ จนข้ามผ่านปัญหาต่าง ๆ มาได้ก็ตาม ฉันจำเป็นต้องค้นหาอย่างหนักกว่าจะเจอความแข็งแกร่งและความดิงามภายในตัวเองได้อีกครั้ง

เราทุกคนมีพลังฟื้นคืนจิตใจอยู่แล้ว และเป็นพลังที่ทุกคนจำเป็นต้องมี สื่อสังคมออนไลน์ทำให้เราเชื่อว่า คนรอบตัวเรานั้นมีชีวิตที่ดี ไม่มีปัญหาท้าทาย ไม่มีวิกฤต และได้รับแรงสนับสนุนจากคนรักและครอบครัว เราต้องเคยคิดสงสัยว่า **“ทำไมต้องเป็นฉัน ทำไมฉันต้องเจอปัญหาอะไรแบบนี้ด้วย แล้วทำไมไม่เกิดเรื่องแบบนี้กับคนอื่นบ้างล่ะ”** แต่เราไม่รู้หรือว่า จริง ๆ แล้วเกิดอะไรขึ้นในชีวิตคนอื่นบ้าง เราทุกคนมีสิ่งท้าทายในชีวิต และต่างก็มีความยากลำบาก ดังนั้นทุกคนจึงต้องการพลังฟื้นคืนจิตใจ

ฉันเขียนหนังสือเล่มนี้เพื่อเป็นคู่มือปฏิบัติหรือแนะนำให้คุณสามารถเข้าถึงพลังฟื้นคืนจิตใจได้ในทุกวัน ทะนุถนอมดูแลความแข็งแรง และศักยภาพภายในจิตใจ ในเนื้อหาแต่ละบท คุณจะได้อ่านเรื่องราวจากชีวิตจริงของบุคคลต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องราวความยากลำบาก การเติบโต และชัยชนะของพวกเขา คุณจะได้เรียนรู้วิธีง่าย ๆ ที่นำไปปฏิบัติได้จริง และช่วยให้คุณดึงพลังฟื้นคืนจิตใจออกมาจัดการปัญหาต่าง ๆ ไม่ว่าจะเล็กหรือใหญ่

คุณ จะเห็นประเด็นหลักอยู่ในหนังสือเล่มนี้ตลอดทั้งเล่ม **ประเด็นแรก คือ ความสำคัญของการรู้สติ** ซึ่งหมายถึงการตระหนักรู้ว่ามีอะไรเกิดขึ้นในใจ ณ ปัจจุบันขณะ การรู้สติช่วยให้เรามองเห็นว่าสิ่งใดคือความเป็นจริงและมีความสำคัญกับสถานการณ์ที่เราเผชิญอยู่ และช่วยให้เราตัดสินใจได้ว่าควรทำอะไรต่อไปด้วยความกระฉ่งใจ

ประเด็นที่สอง คือ การสำรวจข้อเท็จจริงเพื่อดูว่าสิ่งที่เราตั้งมั่นนั้นมีแนวโน้มที่จะเกิดขึ้นได้จริงหรือไม่ ถ้าเราใส่ใจสิ่งที่กำลังดำเนินอยู่ด้วยพลังกำลังที่มี เราจะมองเห็นผลลัพธ์ที่ดีในชีวิตได้ นอกจากนี้ เราจะเข้าใจว่าสมองของมนุษย์เปลี่ยนแปลงได้อย่างง่ายดาย ประสาทวิทยาศาสตร์ยุคใหม่แสดงให้เห็นว่า สมองของเราปรับเปลี่ยนเส้นทาง (แผนที่) และสร้างการเชื่อมโยงใหม่ ๆ ตลอดเวลาที่เรามีชีวิต ดังนั้นมีความเป็นไปได้

น้อยมากหากจะบอกว่าสมองของเราหยุดอยู่กับที่ และด้วยเหตุนี้เอง ทำให้เกิดการพัฒนาแนวทางปฏิบัติซึ่งอ้างอิงจากหลักฐานการศึกษาต่าง ๆ และคุณสมบัตินำไปประยุกต์ใช้ฝึกฝนพลังพื้นฐานจิตใจได้

ประเด็นสุดท้าย คือ จงระลึกไว้เสมอว่า เรามีทางเลือกในชีวิตมากมาย จริงอยู่ ความท้าทายและความยากลำบากที่เราประสบนั้นอาจอยู่เหนือการควบคุมของเรา แต่โดยภาพรวมแล้ว พลังพื้นฐานจิตใจคือทางเลือกที่เราตัดสินใจได้และอยู่ภายใต้เงื่อนไขที่เราควบคุมได้ พลังพื้นฐานจิตใจคือกระบวนการที่กระตุ้นให้คุณต้องตัดสินใจเลือก ไม่ใช่เอาแต่ทนอยู่กับความทุกข์ทรมานในชีวิต เมื่อศึกษาดูปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการเสริมสร้างพลังพื้นฐานจิตใจ อันได้แก่ การเชื่อมสัมพันธ์กับผู้อื่น การมีความยืดหยุ่น (ทางจิตใจ) มีความมานะอดทนสาหัส วิชาควบคุมตนเอง การคิดบวก และการดูแลตนเองแล้ว คุณจะรู้ได้ชัดเจนว่า ยังมีตัวเลือกอื่น ๆ อยู่อีกมากมาย

ฉันหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะให้ข้อมูลและกลวิธี
ที่คุณจะนำไปปฏิบัติได้จริงและเป็นประโยชน์
เมื่ออ่านหนังสือเล่มนี้แล้ว คุณจะรู้สึก
เหมือนได้ทวงชีวิตของตัวเองคืนกลับมา
ช่วยให้มีชีวิตที่เบิกบานและประสบความสำเร็จ
ไม่ว่าจะมีปัญหาอะไรเกิดขึ้นในชีวิตก็ตาม



“การมีใจเมตตาต่อตนเอง
และหลีกเลี่ยง การตัดสินตนเอง
คือหัวใจสำคัญของการพัฒนา
พลังฟื้นคืนจิตใจ”

1

วิธีสร้างพลังเพื่อฟื้นคืนจิตใจ

เพื่อสร้างความแข็งแกร่งให้จิตใจ

พร้อมรับมือได้ทุกปัญหา

คุณอาจคิดว่า “พลังฟื้นคืนจิตใจ” เป็นเรื่องมหัศจรรย์ เป็นเรื่องของวีรบุรุษและวีรสตรี เป็นความแข็งแกร่งที่อยู่เหนือระดับคนธรรมดาอย่างเรา แต่... ความจริงแล้วเราทุกคนสามารถฟื้นฟูสภาพจิตใจได้ พลังฟื้นคืนจิตใจคือพลังที่เราทุกคนมีติดตัว

สำหรับหลาย ๆ คน คักยภาพเรื่องการฟื้นคืนจิตใจที่มีติดตัวมานั้นไม่เคยได้รับการดูแลและส่งเสริมเลย นอกจากนี้ เราไม่รู้จักริธีดึงความแข็งแกร่งภายในออกมาใช้ได้อย่างเต็มที่ จึงส่งผลให้ศักยภาพดังกล่าวหยุดนิ่งอยู่กับที่

อย่างไรก็ตาม มันยังไม่สายจนเกินไป เราทุกคนสามารถเสริมสร้างพลังฟื้นคืนจิตใจได้หลายวิธี **และเราจะเริ่มต้นด้วยเนื้อหาในบทที่ 1 ซึ่งจะช่วยให้คุณเข้าใจเกี่ยวกับพลังฟื้นคืนจิตใจที่ซ่อนอยู่ภายในตนเองได้ดีขึ้น อีกทั้งยังได้เรียนรู้วิธีปรับสมองเพื่อช่วยในการฝึกฝนพลังอันยอดเยี่ยมนี้**

วิธีฟื้นฟูสภาพจิตใจได้ดีขึ้น

คำว่า “ความยืดหยุ่น” มีความหมายอย่างไรสำหรับคุณ เมื่อนึกถึงคำว่า **ความยืดหยุ่น** คุณอาจคิดถึงยางวงหรือหนังยาง ซึ่งหลังจากถูกยืดออก ก็ดีดเต็งกลับคืนสู่สภาพเดิมได้ หรืออาจนึกเห็นเป็นภาพต้นหลิวที่ลู่ไปตามกระแสลมแรงโดยไม่เกิดความเสียหาย แม้ภาพเหล่านี้จะสอดคล้องกับความหมายก็จริง แต่ฉันมองว่าความยืดหยุ่นเป็นอะไรที่มากกว่าแค่การโค้งงอหรือการดีดกลับ **ความยืดหยุ่นคือพลังหรือความแข็งแกร่งภายในตัวเราที่สร้างขึ้นใหม่ได้ และเราสามารถดึงพลังดังกล่าวมาใช้ได้เมื่อต้องการเพื่อจัดการปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่** ฉันจึงขอเรียกความยืดหยุ่นนี้ว่า **“พลังฟื้นคืนจิตใจ”** และนิยามว่า...

“พลังฟื้นคืนจิตใจ คือบ่อน้ำแห่งพลังกำลังภายในจิตใจ ที่ช่วยให้คุณจัดการปัญหาและความท้าทายที่เข้ามาในชีวิต และไม่ก่อให้เกิดความเครียดทางจิตใจ ทางอารมณ์ หรือทางร่างกายโดยไม่จำเป็น”

บ่อน้ำแห่งพลังฟื้นคืนจิตใจ

Wลั้งฟื้นคืนจิตใจเป็นอะไรที่มากกว่าแค่การกลับคืนสู่สภาพเดิม หลังจากการถดถอย พลังฟื้นคืนจิตใจคือพลังกำลัง แหล่งพลังงาน สถิติ ปัญหา และความดีงาม บ่อน้ำแห่งพลังฟื้นคืนจิตใจภายในตัวเราบรรจุสิ่งที่จำเป็นในการเสริมสร้างความแข็งแกร่งให้หัวใจและจิตใจของเรา และช่วยให้เราฝ่าฟันอุปสรรคไปได้ พลังฟื้นคืนจิตใจนี้อยู่กับเราเสมอมา คอยช่วยเราให้อยู่ไกลห่างจากความรู้สึกเหมือนถูกรุมเร้า เพราะเรารู้ว่าสามารถจัดการกับปัญหาได้ ความท้าทายเกิดขึ้นตลอดเวลาเพราะเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตและเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ เมื่อคุณดึงพลังฟื้นคืนจิตใจออกมาใช้ นั่นแสดงว่าคุณมีเครื่องมือไว้รับมือกับความท้าทาย และทุกอย่างจะ

ผ่านพ้นไปได้ด้วยดี บ่อน้ำแห่งพลังฟื้นคืนจิตใจช่วยให้คุณต่อสู้กับความทุกข์ยากไม่ว่าจะหนักหรือเบา และช่วยให้คุณเอาชนะอุปสรรคที่เข้ามาในชีวิตได้

ขอให้คุณจินตนาการว่า ขณะที่อ่านข้อความเหล่านี้ คุณกำลังยืนอยู่หน้าบ่อน้ำแห่งพลังฟื้นคืนจิตใจ ในบ่อมีน้ำเย็น สะอาด ใส อยู่เต็มบ่อ และเป็นน้ำอันอุดมไปด้วยคุณค่าและไม่เหือดแห้ง เป็นแหล่งน้ำที่ช่วยให้สรรพชีวิตเจริญเติบโต

จากนั้น ให้จินตนาการว่าคุณเติมน้ำจากบ่อน้ำแห่งนี้และนึกดูว่าคุณจะรู้สึกอย่างไร คุณรู้สึกว่าร่างกายอ่อนคลายหรือไม่ รู้สึกใจสงบลงหรือเปล่า **หนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณเรียนรู้วิธีตักน้ำจากบ่อน้ำแห่งนี้ เพื่อช่วยให้คุณรับมือกับสถานการณ์อันยากลำบากใด ๆ ก็ตาม**

► ปรามาดูตัวอย่างของคน 2 คน ซึ่งสามารถดึงพลังฟื้นคืนจิตใจออกมาใช้เมื่อต้องเผชิญกับความท้าทาย (ซึ่งบุคคลในหนังสือเล่มนี้ไม่ใช่ชื่อจริง เพื่อความเป็นส่วนตัวของบุคคลอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง)

เจนนิเฟอร์ อายุ 44 ปี มีอาชีพเป็นครูชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 และมีลูก 2 คน ชีวิตของเธอกลับตาลปัตรเมื่อได้ยินผลวินิจฉัยว่าเธอป่วยเป็นโรคปลอกประสาทเสื่อมแข็งหรือโรคเอ็มเอส* (Multiple Sclerosis) ก่อนหน้านั้นเธอรักการวิ่งเป็นชีวิตจิตใจ แต่พอมืออาการป่วยเพิ่มมากขึ้น เธอต้องใช้ไม้เท้า 2 อันเพื่อช่วยเดิน และอนาคตเกี่ยวกับโรคของเธอจะเป็นอย่างไรก็คาดคะเนไม่ได้ เจนนิเฟอร์รู้สึกเหมือนจะรับความสูญเสียนี้ไม่ไหว และไม่แน่ใจว่าเธอจะจัดการกับตัวเองได้หรือเปล่า เธอคิดหนักว่าจะเลิกเป็นครู แต่ก็ตระหนักดีว่าเด็กนักเรียนของเธอ

* **โรคเอ็มเอส (Multiple Sclerosis)** โรคที่เกิดจากการอักเสบของปลอกประสาทในระบบประสาทส่วนกลาง ซึ่งได้แก่ สมอง ไขสันหลัง และเส้นประสาทตา ปัจจุบันยังไม่ทราบสาเหตุที่แน่ชัดของการเกิดโรค เมื่อเกิดการอักเสบและทำลายปลอกประสาท จะส่งผลให้การนำกระแสประสาททำได้ช้าลง เกิดเป็นอาการผิดปกติต่าง ๆ เช่น ปัญหาเกี่ยวกับการเดิน มีอาการเกร็ง ปวดขากระดูก ปัสสาวะไม่ออก หรือปัญหาเรื่องการมองเห็น ตามัวกึ่งเฉียบพลัน เห็นภาพซ้อน สีเพี้ยน เป็นต้น - ผู้แปล

นำความเบิกบานและความหมายเข้ามาในชีวิต สุดท้ายเธอยอมรับว่าไม่ว่าเธอจะถูกพรากอะไรไปจากชีวิตก็ตาม การยื่นสอนเด็กนักเรียนในห้องเรียนช่วยให้เธอมีพลังกำลังที่จะต่อสู้ต่อไป แม้จะมีปัญหามากมายแต่ความรู้สึกที่ได้รับรู้ถึงความหมายในชีวิต ช่วยให้เจนนีเฟอร์จัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ ●

เจฟฟรีย์ อายุ 27 ปี เป็นวิศวกร กำลังต่อสู้กับอาการวิตกกังวลที่เป็น ๆ หาย ๆ มาตั้งแต่วัยรุ่น ในหัวของเจฟฟรีย์เต็มไปด้วยความกังวลใจว่าคนอื่นจะคิดอย่างไรกับคำพูดและการกระทำของเขา เจฟฟรีย์มักตื่นกลางดึก แล้วหมกมุ่นคิดถึงการสนทนาที่รู้สึกว่าเขาทำได้ไม่ดีเข้าไปซ้ำมา เขากัดเล็บจนกุดถึงเนื้อ และยังคงสงสัยว่าตนเองจะเป็นโรคกระเพาะด้วย หลังจากแฟนสาวที่คบกันมาหลายปีบอกเขาว่าเธอมีคนรักใหม่ เจฟฟรีย์จึงตัดสินใจเข้ารับการบำบัด เขาเข้าอบรมการฝึกสมาธิ และพบว่าการอยู่กับปัจจุบันและตั้งคำถามเกี่ยวกับความคิดของตนเองนั้น ช่วยลดอาการวิตกกังวลและความรู้สึกเศร้าให้เบาบางลงได้ ต่อมาอีกไม่นาน เขาก็รู้สึกว่าการฝึกสติและโยคะช่วยเติมเต็มความรู้สึกของการมีสมดุลภายในจิตใจ และช่วยให้เขามีจิตใจมั่นคงขึ้นในช่วงเวลาอันมืดมิดของชีวิต ●

ทำไมเราบางคนถึงแข็งแกร่งขึ้นจากความทุกข์ทรมานได้ แต่ในขณะที่อีกหลายคนกลับเกิดอาการเครียด เช่น ภาวะป่วยทางจิตใจจากเหตุการณ์รุนแรง หรืออาการโรคซึมเศร้า ทำไมหลายคนถึงกลายเป็นคนมองโลกในแง่ร้าย บั่นทอนจิตใจตนเอง พุดถากถางผู้อื่น และมีอารมณ์ขุ่นเคือง แต่อีกหลายคนก็เดินหน้าต่อไปได้โดยปรับความคิดให้เป็นแบบวกและแสดงความเห็นอกเห็นใจ ทำไมบางคนถึงสามารถใช้ประโยชน์จากสถานการณ์ลำบากที่เกิดขึ้นในแต่ละวันและประสบผลสำเร็จ ขณะที่บางคนยังติดขัดอยู่กับการตัดสินใจเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ วิทยาศาสตร์ในยุคปัจจุบันนี้ให้คำตอบได้บ้างก็จริง แต่ก็ยังมีอีกหลายคำถามที่ยังตอบไม่ได้

เรารู้ว่ามีปัจจัยหลายข้อที่ส่งผลกระทบต่อกัน เช่น ปัจจัยทางชีวภาพ ทางจิตวิทยา ทางสังคม ทางจิตวิญญาณ ทางครอบครัว และทางกรรมพันธุ์ ปัจจัยเหล่านี้ส่งผลต่อวิธีที่เราตอบสนองต่อความเครียด เรายังรู้อีกว่า ส่วนผสมของปัจจัยเหล่านี้มีลักษณะเฉพาะตัวสำหรับแต่ละบุคคล ดังนั้น เราจึงสามารถควบคุมหรือจัดการกับปัจจัยเหล่านี้ได้มากกว่าที่คิดเสียอีก

ค้นหาความแข็งแกร่งภายในตนเอง

จากประสบการณ์ของฉันที่ได้ดูแลรักษาคนมาจำนวนมาก ไม่ว่าจะเป็นผู้ป่วยระยะสุดท้าย ผู้ที่รอดชีวิตจากภาวะบาดเจ็บรุนแรง จนถึงแพทย์ด้วยตัวเอง ฉันจึงรู้ว่า พลังฟื้นคืนจิตใจคือคุณสมบัติพื้นฐานที่อยู่ภายในตัวเรา ไม่ว่าจะปัจจัยทางชีวภาพและสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลกระทบต่อเราจะเป็นอย่างไร เราทุกคนเกิดมาพร้อมกับบ่อน้ำแห่งพลังฟื้นคืนจิตใจ แต่ไม่ใช่ทุกคนจะสามารถเรียนรู้วิธีดึงพลังนี้ออกมาเสริมสร้างความแข็งแกร่งหลังจากเกิดสถานการณ์เลวร้ายได้ หลายคนไม่เคยเรียนรู้วิธีดูแลพละกำลังภายในตัวและการรักตนเองเพื่อใช้เป็นกันชนหรือที่รับแรงปะทะในยามคับขันหรือสถานการณ์ที่ทำนาย เราไม่เคยเรียนรู้ว่า การมองเห็นคุณค่าของสติปัญญาที่เกิดขึ้นจากประสบการณ์ตรงนั้น แท้จริงแล้วคือสิ่งที่ช่วยให้เราฟื้นคืนจิตใจได้ดียิ่งขึ้น นอกจากนี้ เรายังไม่เคยเรียนรู้ว่า เมื่อใช้พลังฟื้นคืนจิตใจ ตัวเราเองนั้นแหละที่เป็นผู้ขีดเขียนเส้นทางชีวิตและกำหนดบทสรุปเองไม่ว่าจะเกิดเรื่องอะไรขึ้นก็ตาม

อย่างไรก็ตาม เรื่องเหล่านี้เรียนรู้ได้ หนังสือเล่มนี้ช่วยให้คุณเรียนรู้เครื่องมือเพื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับพลังฟื้นคืนจิตใจและสามารถดูแลพลังดังกล่าวนี้ได้ดีขึ้น เริ่มต้นจาก **บทที่ 1** ซึ่งเป็นเนื้อหาเกี่ยวกับแนวคิดทางวิทยาศาสตร์อันเป็นที่สนใจของคนทั่วไป นั่นคือ การฝึกฝนสมองของคุณให้ตอบสนองต่อความเครียดและความทุกข์ในเชิงบวก ต่อมา คุณจะรู้ว่าอะไรคือองค์ประกอบสำคัญของพลังฟื้นคืนจิตใจ และทำอย่างไรจึงจะเสริมสร้างองค์ประกอบเหล่านี้ให้ดีขึ้นได้

ใน **บทที่ 2** คุณจะได้เรียนรู้และเข้าใจว่าการสร้างสัมพันธ (ในสังคม) และการเป็นส่วนหนึ่งของชุมชนนั้นเสริมสร้างพลังฟื้นคืนจิตใจได้อย่างไรบ้าง รวมทั้งยังได้เรียนรู้วิธีการเสริมสร้างความสัมพันธ์ให้ยั่งยืนและดียิ่งขึ้นอีกด้วย

บทที่ 3 จะเป็นเนื้อหาเกี่ยวกับแนวทางการสร้างความยืดหยุ่นของจิตใจ เพื่อช่วยให้คุณมองเห็นหนทางใหม่ ๆ ในการรับมือกับความเปลี่ยนแปลงหรือความไม่แน่นอนในชีวิต

ใน **บทที่ 4** คุณจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับความมานะอดทน และเรียนรู้วิธีสร้างแรงจูงใจเพื่อช่วยให้คุณเปลี่ยนแปลงสิ่งต่าง ๆ ในชีวิต

บทที่ 5 จะรวบรวมคำแนะนำเกี่ยวกับการควบคุมตนเอง โดยเฉพาะอารมณ์ฉุนเฉียวที่เกิดขึ้นในชีวิต และเรียนรู้ว่าอะไรคืออารมณ์แง่ลบที่เกิดขึ้นเป็นปกติกับทุกคนจนปิดกั้นไม่ให้เราเข้าถึงบ่อน้ำแห่งพลังฟื้นคืนจิตใจ

ใน **บทที่ 6** เราจะเรียนรู้เรื่องอารมณ์เชิงบวกอย่างละเอียดและศึกษาแนวทางที่จะส่งเสริมให้อารมณ์เชิงบวกเพิ่มมากขึ้น แข็งแรงขึ้น และเกิดความคิดสร้างสรรค์ได้ดีขึ้น

ประเด็นหลักในเนื้อหา **บทที่ 7** และ **บทที่ 8** คือเรื่องการดูแลตนเอง คุณจะได้ทบทวนเนื้อหาที่อ่านมาทั้งหมดและวางแผนว่าจะดูแลรักษาพลังฟื้นคืนจิตใจให้เจริญเติบโตในระยะยาวได้อย่างไร

ในหนังสือเล่มนี้ตลอดทั้งเล่ม คุณจะได้อ่านตัวอย่างจากเรื่องจริงของคนที่ใช้พลังฟื้นคืนจิตใจรับมือกับความท้าทาย ไม่ว่าจะเรื่องเล็กหรือใหญ่ และดูว่าคนเหล่านั้นตอบสนองอย่างไร นอกจากนี้ จะมีแบบฝึกหัดเกี่ยวกับพลังฟื้นคืนจิตใจให้คุณได้ทดลองทำ แบบฝึกหัดเหล่านี้ช่วยให้คุณเรียนรู้ที่จะประยุกต์ใช้แนวคิดในหนังสือเล่มนี้กับสถานการณ์จริงที่เกิดขึ้นในทุกวัน

บันทึกเหตุการณ์เกี่ยวกับพลังฟื้นคืนจิตใจ

กลายเป็นแบบฝึกหัดในหนังสือเล่มนี้จะป็นรูปแบบการเขียนบรรยายความรู้สึกนึกคิดส่วนตัว ฉันอยากให้ค้นหาสมุดบันทึกเล่มใหม่ไว้เขียนแบบฝึกหัด และจดบันทึกความคิด เรื่องราว หรือความเข้าใจอะไรก็ได้ที่เกิดขึ้นระหว่างเส้นทางในการพัฒนาพลังฟื้นคืนจิตใจของคุณให้ดียิ่งขึ้น การรวมทุกอย่างไว้ในสมุดบันทึกหนึ่งเล่ม จะช่วยให้คุณย้อนกลับไปดูพัฒนาการ ย้อนกลับไปดูความคิดที่ผ่าน มา และทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ได้ง่ายขึ้น

การปรับสมอง ช่วยคุณได้

เวลาที่เรารู้สึกถึงเรื่องพลังฟื้นคืนจิตใจ แท้จริงแล้วเรากำลังพูดถึงการเสริมสร้างให้สมองแข็งแกร่งขึ้นได้ด้วยแนวทางที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งจะช่วยให้คุณจัดการกับความเครียดและตอบสนองต่อสิ่งเลวร้ายที่เข้ามาในชีวิต แม้นิสัยในการรับมือกับเรื่องเหล่านี้ของคุณอาจไม่ค่อยสมบูรณ์แบบเท่าไรนัก คุณก็ไม่ต้องกังวลจนเกินไป งานศึกษาวิจัยด้านวิทยาศาสตร์ปัจจุบันนี้ โดยเฉพาะเรื่อง **“ความยืดหยุ่นของสมอง”*** (Neuroplasticity) หรือศักยภาพของสมองในการเปลี่ยนแปลงตัวเองได้รายงานว่าคุณสมองมนุษย์มีศักยภาพอันแสนมหัศจรรย์ในการปรับเปลี่ยนวิธีคิด สิ่งที่คุณจำเป็นต้องมีคือ เครื่องมือที่ถูกต้องสำหรับพัฒนาพลังการเรียนรู้ของสมอง เราจะทำความเข้าใจเรื่องนี้โดยดูว่าระบบประสาทของเราทำงานอย่างไรเวลาเผชิญหน้ากับความเครียด

* **Neuroplasticity “ความยืดหยุ่นของสมอง”** คือการหาแนวทางปฏิบัติเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของสมอง หรือ Brain Plasticity หรือ Neuroplasticity เพื่อช่วยให้สมองเปลี่ยนแปลงได้ตลอดชีวิต โดยปฏิรูปตัวเองให้สร้างส่วนเชื่อมต่อระหว่างเซลล์ประสาทนั่นเอง พูดอีกนัยหนึ่งคือ หากสมองได้รับการกระตุ้นอย่างถูกต้อง สมองจะมีการสร้างเซลล์ประสาทใหม่เพิ่มมากขึ้น เมื่อเซลล์ประสาทหลาย ๆ เซลล์เชื่อมโยงกันก็จะเกิดเป็นเส้นทางการเชื่อมต่อของเซลล์ประสาทที่แข็งแรงมากขึ้น - ผู้แปล

ต่อสู้อหุลบหนึ่/หยุดนึ่

สมองและร่างกายของเรานั้นมีระบบอันซับซ้อนและชาญฉลาดที่จะตอบสนองต่อภัยคุกคามและอันตราย เรา รู้จักระบบเหล่านี้ในชื่อ **การต่อสู้อหุลบหนึ่/การหยุดนึ่** พุดอย่างง่ายคือ เมื่อความเครียดกระตุ้นระบบประสาทรับความรู้สึก (ได้แก่ ดวงตา หู จมูก ปาก และผิวหนัง) ก็ จะส่งสัญญาณไปยังส่วนของสมองที่เรียกว่า **อะมิกดาลา (Amygdala)*** (บางครั้งเรียกส่วนนี้ว่าศูนย์เตือนภัยและความกลัว) สมองส่วนนี้จะกระตุ้นการทำงานของ **ระบบประสาทซิมพาเทติก**** นี่คือการเชื่อมโยงของระบบประสาทขณะตอบสนองต่ออันตราย กระตุ้นให้เกิดปฏิกิริยาโต้ตอบทางจิตใจ ทำให้ร่างกายตอบสนองว่าจะต่อสู้อหุลบหนึ่ หรือหยุดนึ่ จนกว่าอันตรายนั้น ๆ จะผ่านไป การกระตุ้นอย่างรวดเร็วนี้เป็นประโยชน์อย่างยิ่ง ล้ำหรับบรรพบุรุษของมนุษย์เรา เพราะช่วยให้พวกเขาอยู่รอดปลอดภัย สร้างผลกำลังเพื่อใช้ในช่วเวลากระชั้นชิดซึ่งจำเป็นสำหรับต่อสู้อหุลบหนึ่กับศัตรู พวก **นีแอนเดอร์ทัล (Neanderthal)***** วิ่งหนีเสือเขี้ยววดาบได้อย่างว่องไว หรือล่าแมมมอธขนยาวได้

แม้ระบบนี้จะมีควมสำคัญต่อการมีชีวิตรอดของบรรพบุรุษเรา แต่ยุคปัจจุบัน กลับส่งผลร้ายมากกว่าผลดี สมองแยกความแตกต่างระหว่งการคุกคามทางร่างกายกับการคุกคามทางจิตใจได้ไม่ดีนัก ทุกวันนี้ การตอบสนอง (ต่อสู้อหุลบหนึ่/หยุดนึ่) ปรากฏออกมาให้เห็นได้แม้จะอยู่ในสถานการณ์ธรรมดาทั่วไป ไม่จำเป็นต้องตกอยู่ในสถานการณ์อันตรายถึงแก่ชีวิต **การคุกคามทางสังคม** (เช่น ความสัมพันธ์ที่ไม่ดี ความขัดแย้ง

* **อะมิกดาลา** มีรูปร่างเหมือนเมล็ดอัลมอนด์ อยู่บริเวณสมองส่วนกลีบขมับ เป็นศูนย์กลางของอารมณ์หรือเรียกว่าสมองทางอารมณ์ โดยเฉพาะความกลัวหรือความหวงกับสิ่งรอบตัว และสร้างการตอบสนองที่เหมาะสมกับสถานการณ์ต่าง ๆ หากอะมิกดาลารับรู้ถึงอันตราย ก็จะตัดสินใจในเสี้ยววินาทีว่าจะตอบสนองแบบ 'สู้หรือหนี' (Fight or Flight) - ผู้แปล

** **ระบบประสาทซิมพาเทติก** หนึ่งในระบบประสาทอัตโนมัติที่มีหน้าที่ตอบสนองต่อสิ่งเร้า ตัวกระตุ้นหรือเหตุการณ์อันตรายที่เกิดขึ้นฉับพลัน โดยไม่ผ่านการบวนการคิดและการสั่งการจากสมอง เพื่อให้ร่างกายมีปฏิกิริยาตอบสนองทันที พร้อม 'สู้หรือหลบหนีจากตัวกระตุ้นนั้น ๆ' - ผู้แปล

***มนุษย์ยุคก่อนประวัติศาสตร์ เป็นคนละสายพันธุ์กับมนุษย์ปัจจุบัน (โฮโมเซเปียนส์) - ผู้แปล

ในที่ทำงาน หรือความตึงเครียดในครอบครัว) **ความกังวลเกี่ยวกับอนาคต** (เช่น ฉันจะมีเงินพอใช้หรือเปล่า) กระทั่ง **การครุ่นคิดหาสาเหตุของเรื่องในอดีตที่ทำให้ไม่สบายใจ** (เช่น ทำไมฉันถึงพูดแบบนั้นออกไปนะ) สิ่งเหล่านี้จะกระตุ้นในระบบประสาทซิมพาเทติกทำงานมากเกินไป

แม้เราจะเข้าใจดีว่าปัจจัยเหล่านี้เป็นเรื่องธรรมดาทั่วไปก็ตาม เมื่อตกอยู่ในสถานการณ์จริง สัญชาตญาณของเราก็ยากที่จะแยกความแตกต่างระหว่างอันตรายที่แท้จริงกับอันตรายที่จินตนาการขึ้นเอง ตัวอย่างเช่น ข้อความจากหัวหน้างานซึ่งไม่ค่อยเป็นมิตร เสียงแตรรถที่บีบใส่เรา ขณะเราหยุดรถรอให้คนแก่ข้ามถนน หรือเรื่องที่จุดให้หวนคิดถึงเหตุการณ์รุนแรงในอดีต ทั้งหมดนี้คือปัจจัยที่กระตุ้นให้เราต่อสู้อหุลบหนี/หยุดนิ่ง ซึ่งเป็นสัญชาตญาณในการเอาชีวิตรอดและเป็นการส่งสัญญาณให้ระบบประสาทซิมพาเทติกทำงาน หากเป็นเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ ความวิตกกังวลจะถูกเชื่อมโยงกับเหตุการณ์ ความคิด และความทรงจำที่ไม่เกี่ยวข้องกัน ต้นตออันแท้จริงของอันตรายที่เกิดขึ้น เช่น เสียงแก้วน้ำตกแตกทำให้ผวาตกใจรุนแรง เพราะเมื่อไม่นานมานี้คุณเพิ่งเกิดอุบัติเหตุรถชน ด้วยเหตุนี้ สมองจึงอาจสร้างความกลัวขึ้นเองโดยไม่ได้ตั้งใจ

สิ่ง ที่เกิดขึ้นถัดมาคือการทำงานของพลังฟื้นคืนจิตใจ การคุกคามที่เรารับรู้มันไม่เพียงกระตุ้นให้เราต่อสู้อหุลบหนี/หยุดนิ่งเท่านั้น แต่ยังกระตุ้นพื้นที่ส่วนหนึ่งในสมองที่เรียกว่าสมองส่วนหน้า ซึ่งทำหน้าที่ดูแลพฤติกรรมของเรา และเกี่ยวข้องกับการใช้ความคิดซับซ้อน บุคลิกที่แสดงออกมา การตัดสินใจ และการเข้าสังคม พูดอีกนัยหนึ่ง สมองส่วนนี้ดูแลให้เราเป็นตัวของเรา และคอยเฝ้าระวังไม่ให้เราทำอะไรหุนหันพลันแล่นโดยไม่ไตร่ตรองให้ดีก่อน

ในสถานการณ์อันตราย เราจะตอบสนองด้วยสัญชาตญาณของการเอาชีวิตรอด นั่นคือสาเหตุว่าทำไมเราถึงทำอะไรสักอย่างโดยไม่ทันได้คิด เมื่อตกอยู่ในอันตราย เช่น ขณะวิ่งหนีไฟไหม้ตึก เราคงไม่มามัวคิดหรือ

ว่าต้นเพลิงคืออะไร แต่เราจะแสดงปฏิกิริยาตอบสนองออกไปทันที (ต่อสู้อุ/หลบหนี/หยุดนิ่ง) หลังจากนั้นไม่นาน สมอส่วนหน้าจะทำหน้าที่ของมัน เราจึงค่อยย้อนกลับไปคิดและประเมินสถานการณ์ว่าปลอดภัยหรือยัง หรือคิดทบทวนว่าเอาเข้าจริงมันก็ไม่ได้อันตรายอะไรนักหนาตั้งแต่แรก หรือเปล่า ดังนั้น เมื่อเหตุการณ์บางอย่างกระตุกกริ่งสัญญาณเตือนภัย ภายในตัวเรา หากเรามีความยืดหยุ่นของจิตใจมากเท่าไร เราก็จะคิดให้รอบคอบได้ง่ายมากขึ้นเท่านั้น

การสำรวจปฏิกิริยาโต้ตอบต่อความเครียดเป็นสิ่งสำคัญ และควรแน่ใจว่าระบบประสาทซิมพาเทติกของเราไม่ได้ทำงานมากจนเกินไป ด้วยเหตุเพราะ **ประการที่ 1** เวลาเกิดความเครียด เราอาจแสดงปฏิกิริยาโต้ตอบที่ไม่สมเหตุสมผลหากเราไม่ใจเย็น ๆ (ย้อนกลับไปตัวอย่างเรื่อง วิ่งหนีไฟไหม้ตึก คุณคงไม่อยากวิ่งหนีไฟไหม้ แต่กลับถูกรถชนหรือตก ตื่นตระหนกเกินไป ไข้ไหมล่ะ) **ประการที่ 2** ปฏิกิริยาตอบสนอง (ต่อสู้อุ/หลบหนี/หยุดนิ่ง) เกิดขึ้นพร้อมกับการปล่อยสารคอร์ติซอลซึ่งเป็นฮอร์โมนความเครียดทำให้ร่างกายท่วมท้นกำลังที่มีไปจัดการกับเหตุอันตรายทันที ในระยะสั้นจะไม่ส่งผลกระทบบอะไรนัก เราอาจหายใจเร็วและแรง หัวใจเต้นเร็วเพื่อสูบฉีดเลือดและออกซิเจนไปให้กล้ามเนื้อ ทำให้ต่อสู้หรือหลบหนีจากอันตรายได้ หากมีความเครียดบ่อย ๆ และผลิตฮอร์โมนคอร์ติซอลเป็นประจำก็จะส่งผลร้ายต่อสุขภาพทางจิตใจและร่างกาย อาการบางอย่างจากการปล่อยฮอร์โมนคอร์ติซอลเป็นประจำและระยะเวลานาน เช่น วิตกกังวล ซึมเศร้า นอนไม่หลับ อ่อนเพลีย (เหมือนไม่มีแรง) และสมาธิสั้น

โดยสรุป ในโลกยุคปัจจุบัน สัญชาตญาณเกี่ยวกับตอบสนองแบบต่อสู้อุ/หลบหนี/หยุดนิ่ง เกิดขึ้นได้จากหลายปัจจัย แม้จะไม่ใช่อันตรายที่แท้จริงก็ตาม การมีปฏิกิริยาตอบสนองลักษณะนี้ไม่ส่งผลดีต่อเราในระยะยาว ดังนั้น อะไรคือทางออก...

...สิ่งที่เราต้องทำ คือ **ปรับสมอ**

ปฏิกิริยาตอบสนองแบบหยุดนิ่งหรือหยุดอยู่กับที่

Кลายคนเข้าใจความหมายของคำว่า “ต่อสู้หรือหลบหนี” แต่การอธิบายเรื่องการตอบสนองของสมองต่อสถานการณ์แล้วร้ายจะไม่สมบูรณ์หากไม่ได้พูดถึงปฏิกิริยาตอบสนองแบบหยุดนิ่ง สัญชาตญาณบอกให้เรา “หยุดนิ่ง” หรือหยุดอยู่กับที่เมื่อสมองกำลังประเมินสถานการณ์ว่าควรต่อสู้หรือหลบหนี ช่วงระยะเวลาที่ทุกสิ่งทุกอย่างรวมเข้ามามีทั้งร่างกายหรือจิตใจและทำให้เราหลีกเลี่ยงไปไหนไม่ได้ ปฏิกิริยาตอบสนองที่เกิดขึ้นนี้เรียกว่า “อาการสับสน” ส่งผลให้ความรู้สึกและประสาทสัมผัสไม่สามารถรับรู้อะไรได้ หรือเบลอลงนึกอะไรไม่ออก ตัวอย่างเช่น เขียวที่รอดจากการถูกทำทารุณกรรมในวัยเด็ก อาจกดทับความทรงจำอันเลวร้ายเอาไว้ข้างใน หรือเก็บซ่อนมันไว้จนกว่าพวกเขาเข้มแข็งมากพอที่จะจัดการกับมัน

สมองของเราปรับเปลี่ยนได้

Uระมาณ 20 ปีที่ผ่านมา นักวิทยาศาสตร์เชื่อว่า เมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ สมองของมนุษย์จะไม่ค่อยเปลี่ยนแปลงอะไรมากนัก แต่ปัจจุบันเรารู้แล้วว่าไม่ใช่เช่นนั้น ตรงกันข้าม โครงสร้างและหน้าที่ของสมองปรับเปลี่ยนหรือปรับตัวได้อย่างยอดเยี่ยม และแทบจะเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องตลอดอายุขัยของเรา นักวิทยาศาสตร์เรียกปรากฏการณ์นี้ว่า **ความยืดหยุ่นของสมอง** ซึ่งเป็นความสามารถของสมองที่จะเปลี่ยนแปลงและปรับตัวให้สอดคล้องกับความนึกคิด การกระทำ และประสบการณ์ นี่คือข้อดีสำหรับการเสริมสร้างพลังฟื้นคืนจิตใจ นั่นเพราะความยืดหยุ่นของสมองเป็นรากฐานของกลวิธีต่าง ๆ ที่คุณจะได้เรียนรู้จากหนังสือเล่มนี้

Uอกจากนี้ สมองของเราเก่งเรื่องจดจำรูปแบบ เช่น ความสามารถที่จะเข้าใจพยัญชนะต่าง ๆ ความจริงแล้วพยัญชนะเหล่านี้เป็นเพียงเส้นตรงและเส้นโค้งที่ประกอบเข้าด้วยกัน แต่สมองเราเรียนรู้ว่ารูปลักษณ์แบบนี้มีความหมายสำคัญพิเศษ ซึ่งเป็นการทำงานร่วมกันของเซลล์ประสาทจำนวนมากที่เชื่อมโยงกันอย่างแข็งแรง นี่คือรากฐานของการเรียนหรือลักษณะการสร้างรูปแบบ และการค้นพบทางด้านประสาทวิทยาศาสตร์นี้เองที่ช่วยให้เราเข้าใจความคิด ความรู้สึก การรับรู้เชิงกายภาพ (รูปทรง) และการปรับเปลี่ยนรูปแบบการเชื่อมโยงของเซลล์ประสาท ยิ่งเรามีประสบการณ์มากขึ้น การเชื่อมโยงของเซลล์ประสาทก็จะ “ปรับรูปแบบ” ไปเรื่อย ๆ และเซลล์ประสาทชุดเดิมที่ทำงานไปเรื่อย ๆ ก็จะยิ่งสร้างการเชื่อมต่อที่แข็งแรงมากขึ้นและจัดเรียงเซลล์ประสาทได้ดีขึ้น ดังนั้นจึงเป็นที่มาของคำพูดที่ว่า “เซลล์ประสาทที่ทำงานด้วยกัน จะปรับเปลี่ยนรูปแบบไปด้วยกัน” เรื่องนี้มีความสำคัญต่อความยืดหยุ่นทางจิตใจ

เมื่อเวลาผ่านไป ยิ่งทำซ้ำ ๆ มาก ก็ยิ่งทำให้การเชื่อมต่อของเซลล์ประสาทนั้น ๆ แข็งแรงมากขึ้น จนกลายเป็นเส้นทางสำหรับความคิดและพฤติกรรมของเรา ความคิดและพฤติกรรมที่เกิดขึ้นซ้ำ ๆ จะยิ่งทำให้เส้นทางการเชื่อมต่อประทับหรือฝังแน่นขึ้น และนั่นคือเหตุผลว่าทำไมจึงเป็นเรื่องยากที่คุณจะเปลี่ยนนิสัยอะไรบางอย่าง แต่การเรียนรู้สิ่งใหม่ ฝึกฝน และปฏิบัติซ้ำ ๆ จะสร้างให้เกิดเส้นทางการเชื่อมต่อใหม่ ๆ ไปได้ สำหรับความคิดที่ผุดขึ้นใหม่ในสมอง

ข้อดีคือ สิ่งที่คุณฝึกปฏิบัติ ในที่สุดแล้วจะกลายเป็นความจริงขึ้นมา ถ้าคุณยึดหรืออาศัยประสบการณ์ในแง่บวก ความแข็งแรง และความสำเร็จ สมองของคุณก็ยังมีแนวโน้มที่จะจดจ่ออยู่กับคุณสมบัติเหล่านั้นและเชื่อมต่อเซลล์ประสาทไปเรื่อย ๆ จนขยายใหญ่ขึ้นและแข็งแรงขึ้น ในทางตรงข้าม ถ้าคุณยึดติดอยู่กับความซุนซ่องหมองใจ และความไม่พอใจ หรือชอบปรักปรำตนเองว่าฉลาดไม่พอ หรือชอบคิดเรื่องต่าง ๆ ในแง่ร้าย คุณก็จะยิ่งฝึกให้ตัวเองมีศักยภาพในการคิดลบ

เรื่องนี้มีอะไรมากกว่าแค่ความพึงพอใจที่ได้เห็นแก้วที่มีน้ำครึ่งแก้ว การกระหายหาความคิดบวกอยู่เรื่อย ๆ จะสร้างเส้นทางให้แก่เซลล์ประสาทที่จะช่วยให้คุณมองสิ่งต่าง ๆ ในแง่บวกได้มากขึ้น ในขณะที่เดียวกัน เส้นทางไหนที่เราใช้น้อยลง (เช่น พะวง กลัว คิดวิตกกังวล) เส้นทางนั้นก็จะค่อย ๆ หายไป การศึกษาวิจัยในสาขาวิชาประสาทวิทยาศาสตร์ปัจจุบันได้ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของการตั้งสมาธิอยู่กับสิ่งที่ทำได้ดี

ตัวอย่าง...

จอห์น มีภาพจำว่าพ่อของเขาเป็นคนช่างตำหนิและชอบบงการ พ่อมักเปรียบเทียบจอห์นกับพี่ชาย พ่อพูดกับจอห์นบ่อย ๆ ว่า เขาเรียนไม่เก่ง หรือไม่ก็พูดว่าเล่นกีฬาไม่ได้เรื่อง ในวัยผู้ใหญ่ ความรู้สึกที่ว่าขาดอะไรสักอย่างยังติดตัวจอห์นมาด้วย เมื่อได้รับคำวิจารณ์ในแง่ลบเพียงเล็กน้อย ก็จะสะกิดให้จอห์นรู้สึกหวาดกลัวและวิตกกังวล และครุ่นคิดวิเคราะห์อย่างหนักกว่าจะโต้ตอบและแสดงออกอย่างไร

ในวัย 40 ปี หลังจากความสัมพันธ์กับคนรักล้มเหลวอีกครั้งหนึ่ง จอห์นเริ่มเข้ารับการบำบัดเชิงความคิดและพฤติกรรมซึ่งเน้นเรื่องความคิด ภาพลักษณ์ ความเชื่อ และทัศนคติที่อาจมีอิทธิพลให้คนเราแสดงพฤติกรรมและจัดการกับปัญหาด้านอารมณ์ได้ไม่ดีนัก จอห์นได้เรียนรู้ว่ารูปแบบการใช้ความคิดของตัวเองกลับส่งเสริมให้อารมณ์ร้ายของพ่อและความเข้าใจผิด ๆ ทวีความรุนแรงมากขึ้นไปอีก จอห์นได้เริ่มฝึกใช้ความเห็นอกเห็นใจและสร้างความมั่นใจให้ตนเองโดยบอกตัวเองว่า **“ผมมีข้อดีมากมาย ผมฉลาดและมีทักษะ”** วิธีนี้ต้องใช้เวลาและความทุ่มเทเมื่อเวลาผ่านไปไม่นาน จอห์นค่อย ๆ วิตกกังวลน้อยลง และพยายามรักษาความรู้สึกบวกเอาไว้กับตัว รวมทั้งเข้าใจตัวเองได้ถูกต้องเหมาะสม ●

สิ่งที่จอห์นทำคือสร้างเส้นทางการเชื่อมต่อของเซลล์ประสาทขึ้นใหม่ ทดแทนเส้นทางที่สร้างไว้ในวัยเด็กซึ่งเต็มไปด้วยความทุกข์ แม้ชีวิตจะเจ็บปนไปด้วยความทุกข์ยากอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เราต้องควบคุมและใช้

ศักยภาพของสมองให้เต็มทีเพื่อสร้างการเชื่อมต่อใหม่ ๆ ซึ่งจะส่งผลให้โลกความจริงของเราเปลี่ยนแปลงไป จอห์นเปลี่ยนอดีตไม่ได้ แต่การมุ่งเน้นไปที่ความคิดบวก จะช่วยเปลี่ยนประสบการณ์ในปัจจุบันได้

ใช้วิธีที่เหมาะสมกับตัวคุณ

การพัฒนาพลังพื้นฐานจิตใจเป็นเรื่องเฉพาะตัว คนเราแต่ละคนต่างตอบสนองต่อความเครียดในชีวิตแตกต่างกันไป วิธีจัดการปัญหาของคุณก็อาจไม่เหมือนกับคนอื่น จริง ๆ แล้วไม่ได้มีวิธีแก้ปัญหาที่ถูกต้องเพียงวิธีเดียวและไม่ใช่วิธีแก้ปัญหามาตรฐานจากรวด สิ่งสำคัญคือ คุณต้องพัฒนาเครื่องมือที่จะช่วยให้คุณรับมือกับความท้าทายอะไรก็ได้ที่เข้ามาในชีวิตซึ่งเป็นวิธีที่เหมาะสมกับตัวคุณมากที่สุด

เราต้องค้นหาแนวทางพัฒนาพลังพื้นฐานจิตใจที่เหมาะสมและสอดคล้องกับแต่ละสถานการณ์ในชีวิต ระหว่างที่คุณเดินหน้าค้นหาพลังพื้นฐานจิตใจในทุกวัน ระวังเรื่องการประเมินความก้าวหน้า คนเราโดยมากมักตัดสินและเข้มงวดกับตนเองรุนแรงเกินไป อย่างไรก็ตาม ควรใจกว้างและเห็นอกเห็นใจตนเองด้วย เพราะนี่คือหัวใจสำคัญของพลังพื้นฐานจิตใจ จึงเป็นเพื่อนและเข้าข้างตนเองบ้าง (เนื้อหาเรื่องนี้อยู่ในบทที่ 7) สิ่งที่สำคัญไม่แพ้กันคือการตระหนักรู้ว่า ไม่ว่าคุณจะยืนอยู่ตรงจุดไหนในเส้นทางการพัฒนาพลังพื้นฐานจิตใจก็ตาม ปัจจุบันขณะคือจุดที่คุณควรอยู่ นักจิตวิทยา **คาร์ล โรเจอร์ส** เคยกล่าวไว้ว่า **“แนวคิดที่น่าสนใจก็คือ เมื่อใดที่ผมยอมรับตัวเองอย่างที่เป็นได้ เมื่อนั้นผมจะเปลี่ยนแปลง”***

การตัดสินตนเองมีบทบาทสำคัญต่อความสามารถที่จะพัฒนาพลังพื้นฐานจิตใจ ตัวอย่างต่อไปนี้เปรียบเทียบให้คุณเห็นว่า มุมมองที่แตกต่างกันภายใต้สถานการณ์ที่คล้ายคลึงกันจะนำไปสู่ผลลัพธ์ที่แตกต่างกันอย่างไรบ้าง

* **ทฤษฎีตัวตน (Self Theory)** กล่าวไว้ว่าการรับรู้ต้องเริ่มจากรับรู้ตนเองให้ถูกต้องก่อน มองตนเองอย่างถูกต้องแท้จริง และนำข้อดีของตนมาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด แก้ไขข้อเสีย หรือ ถ้ายังไม่พร้อมที่จะเปลี่ยน ก็ให้รับรู้และหลีกเลี่ยงข้อเสียนั้นให้มากที่สุด - ผู้แปล

โรส เมื่ออายุ 18 ปี เธอเริ่มแสดงอาการซึมเศร้าให้ึกเป็นครั้งแรก เธอเป็นวัยรุ่นที่วิตกกังวล กัดฟันตัวเองอย่างหนักและเรียนได้เกรด 4 ทุกวิชา เธอยังเป็นนักกีฬาฟุตบอลที่เก่ง โรสภูมิใจกับความสามารถทั้งหมดของตนเอง และตื่นเต้นเมื่อมหาวิทยาลัยที่เธอเลือกไว้ อันดับแรกตอบรับให้เธอเข้าเรียนสาขาศึกษาศาสตร์อย่างที่เราตั้งใจไว้ อย่างไรก็ตาม ในเทอมแรกนั้น เธอมีปัญหาเรื่องการเข้าสังคม หาเพื่อนทำงานกลุ่มไม่ได้ และส่งผลให้เธอยิ่งเก็บตัวมากขึ้นเรื่อย ๆ โรสบอกตัวเองว่า เมื่อเทียบกับคนอื่นแล้ว เธอแค่ไม่มีทักษะการเข้าสังคมและโทษตัวเองที่รู้สึกซึมเศร้า โรสแยกตัวจากสังคม ไม่สูงลิ้งกับใคร และดำดิ่งจมอยู่กับความรู้สึกดังกล่าว ความสิ้นหวังกลืนกินโรสจนเธอไม่เข้าเรียน ต้องพักการเรียน และย้ายกลับมาอยู่บ้านกับพ่อแม่ ●

อลิสลา เริ่มมีอาการของโรคซึมเศร้าตอนอายุ 18 ปี เช่นเดียวกับโรส อลิสลาเป็นนักเรียนที่เรียนเก่ง มีทักษะด้านกีฬาและศิลปะ เธอได้เข้าเรียนมหาวิทยาลัยที่เลือกไว้อันดับแรก ๆ เธอเริ่มตื่นเทอมแรกอย่างตื่นเต้นและสนุกสนาน แต่พอเข้าเทอมที่ 2 อลิสลาเริ่มมีปัญหา เธอไม่ค่อยมีสมาธิในห้องเรียน นอนไม่ค่อยหลับ และรู้สึกอึดอัดเวลาอยู่ร่วมกับผู้อื่น เธอเตือนตัวเองว่าอาการซึมเศร้าคือความเจ็บป่วย ดังนั้นเธอจึงเข้าไปปรึกษากับอาจารย์แนะแนว และพยายามผลักดันตัวเองให้ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนร่วมห้องและคนอื่น ๆ แม้จะเป็นช่วงเวลาที่ทุกข์ทรมาน แต่เธอก็กลับมาแข็งแรงได้อีกครั้ง เมื่อจบปีการศึกษา เธอก็สามารถฟื้นฟูจิตใจและกลับเป็นปกติได้ ●

อะไรคือคำอธิบายถึงข้อแตกต่างระหว่างหญิงสาว 2 คนนี้ สิ่งหนึ่งที่เราเห็นชัดเจนคือ พวกเขาแต่ละคนต่างมีรูปแบบการพูด (กับตนเอง) เฉพาะตัว กล่าวอีกนัยหนึ่ง พวกเขาที่มีรูปแบบการอธิบายปัญหาที่เกิดขึ้นให้ตัวเองฟังแตกต่างกัน ซึ่งสัมพันธ์กับพฤติกรรมและลักษณะนิสัยของแต่ละคน วิธีที่เรารับรู้ ครุ่นคิดและตีความหมายให้สถานการณ์ต่าง ๆ นั้น

ปกติแล้วมีความสำคัญมากกว่าตัวสถานการณ์จริง ๆ เสียอีก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกรณีที่เกี่ยวข้องกับอาการซึมเศร้าและวิตกกังวล

แม่หญิงสาวทั้งสองคนเมื่อดูเผิน ๆ จากภายนอกแล้วมีความคล้ายคลึงกัน แต่โรสดูเข้มงวดกับตนเองจนเกินไป และยิ่งกว่านั้น พออาการซึมเศร้าแยลงเรื่อย ๆ เธอก็ยิ่งโทษตัวเองมากขึ้น ในทางตรงข้าม อลิสสาพูดยืนยันกับตัวเองว่าอาการซึมเศร้าเป็นความเจ็บป่วยอย่างหนึ่ง แล้วพาตัวเองไปขอความช่วยเหลือตั้งแต่เนิ่น ๆ

■ แม้เราทุกคนจะเกิดมาพร้อมกับศักยภาพในการฟื้นคืนจิตใจมากมายมหาศาล แต่กลับถูกกีดกร้อนด้วยปัญหาต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ปัญหาบางอย่างเป็นเรื่องเงื่อนไขทางสังคม เช่น ความคาดหวังอันเกิดจากเพศ เชื้อชาติ สถานภาพทางสังคม และอื่น ๆ ซึ่งนำแรงกดดันและความเครียดเข้ามาในชีวิตของเรา นอกเหนือจากเรื่องการปฏิบัติตามบรรทัดฐานทางสังคมแล้ว สิ่งที่กำหนดว่าเราจะเลือกวิถีตอบสนองต่อความทุกข์อย่างไรมัน ก็คือปัญหาภายในครอบครัวและช่องว่างระหว่างวัย ซึ่งส่งผลกระทบต่อให้เกิดความเครียด อคติ ความลำเอียง ความขาดแคลน ความบอบช้ำ (จิตใจ) และความรุนแรง อย่างไรก็ตามมีงานศึกษาวิจัยหลายชิ้นแนะนำว่า เรายังมีเส้นทางหรือทางเลือกอื่นอีกมากที่จะเรียนรู้พัฒนาพลังฟื้นคืนจิตใจ แม้จะยังสรุปแน่นอนไม่ได้ แต่งานวิจัยเกี่ยวกับฝาแฝดเผยให้เห็นว่า ปัจจัยทางพันธุกรรมอาจส่งผลต่อความยืดหยุ่นทางจิตใจได้ประมาณ 30% นั่นหมายความว่า พลังฟื้นคืนจิตใจเกิดจากวิถีเลี้ยงดูของครอบครัวและเกี่ยวพันกับสถานการณ์ที่เราเผชิญหน้า ซึ่งเห็นได้จากกรณีของโรสและอลิสสา เงื่อนไขภายนอก อาทิ ความเชื่อและจิตวิญญาณ ครอบครัว การช่วยเหลือของชุมชน การสะท้อนความคิดของตนเอง กลุ่มหรือชมรม (ที่มีความชอบเหมือนกัน) การเข้ารับคำปรึกษา และการฝึกสมาธิ ยังคงมีความสำคัญต่อการพัฒนาพลังฟื้นคืนจิตใจของคนคนหนึ่ง เป้าหมายของฉันคือ แนะนำเครื่องมือและกลวิธีต่าง ๆ ให้คุณนำไปปรับใช้ตามความต้องการและตามความเหมาะสม

หนังสือเล่มนี้ช่วยคุณได้อย่างไรบ้าง

คุณอ่านหนังสือเล่มนี้เพราะเหตุผลอะไรบางอย่าง คุณอาจกำลังหาทางรับมือกับปัญหาที่นำความเครียดมาให้ หรือหาวิธีทำความเข้าใจเรื่องบางเรื่องให้กระจ่างขึ้น หรือกำลังค้นหาความมั่นใจ ความสงบ และความสมดุลทางจิตใจ บางทีคุณอาจต้องการเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่มีความสำคัญให้ดีขึ้น บางทีคุณกำลังประสบปัญหาเรื่องอาการซึมเศร้า ความวิตกกังวล หรือมีอาการผัดผัดที่เกิดขึ้นหลังความเครียดอันสะเทือนใจรุนแรง (จงปรึกษาแพทย์ หากคุณสงสัยว่าตนเองกำลังมีอาการเหล่านี้)

หัวใจสำคัญในการฟื้นคืนจิตใจคือ การให้คุณค่ากับเรื่องราวที่เกิดขึ้นในชีวิต เราทุกคนต่างเดินไปบนเส้นทางที่ชีวิตได้เตรียมไว้ให้ และแต่ละเส้นทางก็มีความเฉพาะตัว สถานการณ์สร้างตัวตนของเราขึ้นมาและไม่ได้เกิดขึ้นอย่างสะเปะสะปะ ตัวเราเป็นผลผลิตของผลกระทบอันนับไม่ถ้วน บางคนถูกสถานการณ์ควบคุม (ทั้งความคิดและการกระทำ) แต่อีกหลายคนก็ไม่ถูกควบคุม หนังสือเล่มนี้ช่วยให้คุณตั้งมั่นอยู่กับแง่มุมของชีวิตที่คุณ **“สามารถ”** คุมบังเหียน จัดเรียง และกำกับให้เป็นไปตามที่ต้องการ ในไม่ช้าคุณจะรู้ว่ายังมีทางเลือกอีกมากมายในชีวิต และรู้ว่ายังมีอะไรมากกว่าที่มองเห็น การรับรู้ว่ามีทางเลือกอยู่นั้น คือหัวใจหลักที่จะเสริมสร้างให้พลังฟื้นคืนจิตใจแข็งแกร่งขึ้น

ไม่ว่าคุณจะยืนอยู่ตรงจุดไหนของชีวิต ฉันก็อยากช่วยให้คุณเติมพลังใส่บ่อน้ำของคุณ โดยหน้าที่การงานแล้วฉันต้องทุ่มเทจัดสรรสิ่งต่าง ๆ หรือคิดหาทางออกให้แก่ผู้คนเวลาเดือดร้อนหรือทนทุกข์ ดังนั้น ด้วยประสบการณ์ส่วนตัว ฉันจึงรู้ว่าพลังฟื้นคืนจิตใจยอดเยี่ยมแค่ไหน และอยากให้คุณพัฒนาพลังดังกล่าว

สิ่งที่ควรจำ

- **ความสมบูรณ์แบบเป็นเรื่องปรกติ** เวลาอ่านหนังสือเล่มนี้ จงมีใจเมตตาต่อตนเอง จงซึมซับข้อมูลอะไรก็ตามที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ไม่ต้องกดดันจำทุกสิ่งทุกอย่างที่ไม่สอดคล้องกับชีวิตของคุณ จงจำไว้ว่า คุณไม่ต้องทำทุกอย่างให้สมบูรณ์แบบเพื่อฟื้นคืนจิตใจ เพราะแท้จริงแล้ว ไม่มีสิ่งที่เรียกว่า “ความสมบูรณ์แบบ”
- **จำไว้เสมอว่าทำไมคุณถึงทำแบบนี้** เช่นเดียวกับหลาย ๆ คน คุณอาจมีเรื่องมากมายให้ทำในชีวิต จงคิดเสียว่า หนังสือเล่มนี้คือโอกาสที่คุณจะปลีกตัวออกจากความวุ่นวายต่าง ๆ ก้าวถอยหลังและสะท้อนความคิด อีกทั้งยังได้ถอยห่างจากความเครียดและความกังวลของวันหนึ่ง ๆ ถ้าคุณคิดไม่ออกว่าจะปลีกตัวจากธุระและสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างไร ให้คิดว่าการพัฒนาพลังฟื้นคืนจิตใจคือการลงทุนในชีวิต เป็นโอกาสที่คุณจะได้สะท้อนชีวิตเนื้อหาและข้อมูลในหนังสือเล่มนี้จะชวนให้คุณตั้งคำถามมากมาย ตัวอย่างเช่น :
 - “สถานการณ์แบบไหนที่ยากที่สุดสำหรับฉัน”
 - “ฉันจะหาที่ปรึกษาจากที่ไหนได้บ้าง”
 - “ความท้าทายและปัญหาที่ผ่านมามีผลล่อมให้ฉันเป็นฉันในทุกวันนี้อย่างไรบ้าง”
 - “อะไรคือสิ่งที่ฉันได้เรียนรู้เกี่ยวกับตัวเองและนำมาประยุกต์ใช้กับปัญหาปัจจุบันได้”

ตัวอย่างคำถามข้างต้นจะช่วยให้คุณค้นพบสิ่งจำเป็นที่ต้องใช้เพื่อดูแลรักษาบ่อน้ำแห่งพลังฟื้นคืนจิตใจ การเลื่อนงานหรือธุระบางอย่างไปก่อนแปลว่าคุณจะมีสมาธิทำงานเหล่านั้นได้ดีขึ้นในภายหลัง

- **ทุกอย่างมีขึ้นมีตอน** ในทำนองเดียวกับการไปยิมเพื่อเล่นกล้าม การเสริมสร้างพลังฟื้นคืนจิตใจให้แข็งแกร่งนั้น เป็นกระบวนการทำงานอย่างต่อเนื่องซึ่งให้ประโยชน์ในระยะยาว อย่าคาดหวังว่าจะเห็นผลชั่วข้ามคืนด้วยการอ่านหนังสือเล่มนี้หรือเล่มอื่น ๆ จบหนึ่งรอบ คุณจะได้เห็นแบบฝึกหัดต่าง ๆ ในหนังสือเล่มนี้ ที่จะช่วยเสริมสร้างพลังฟื้นคืนจิตใจ นอกจากนี้ ไม่มีแนวทางฝึกฝนใดที่เป็นแนวทางครอบจักรวาล ฉันให้แบบฝึกหัดไว้หลายแบบ เพราะรู้ว่าคนเราแต่ละคนมีวิธีเรียนรู้ไม่เหมือนกัน
- **วางแผนเส้นทางของตนเอง** การพัฒนาพลังฟื้นคืนจิตใจเป็นพัฒนาการที่คาดการณ์ไม่ได้ (ไม่ใช่เส้นตรง) สำหรับตัวฉันเองแล้ว ช่วงเวลาเรียนรู้และเยียวยานั้นยาวพอ ๆ กับช่วงเวลาที่ดีหนักทุกข์ทรมานและประสบปัญหา ทุกอย่างคาดการณ์ไม่ได้... คุณเองก็น่าจะเคยมีประสบการณ์แบบเดียวกัน ฉันหวังเป็นอย่างยิ่งว่าคุณจะอ่านหนังสือเล่มนี้ตั้งแต่ต้นจนจบ อย่างไรก็ตาม หากคุณจะเปิดไปดูเนื้อหาที่คุณสนใจเลย ก็สามารถทำได้ตามสบาย ไม่ว่าจะอย่างไร คุณจะเจอเกร็ดเล็กเกร็ดน้อยที่สามารถเก็บไปครุ่นคิดหรือพูดคุยกับเพื่อนได้แน่นอน และฉันหวังอีกว่า นี่จะเป็นจุดเริ่มต้นให้คุณออกเดินทางไปตามเส้นทางของตัวเอง

ไม่ว่าคุณจะอยู่จุดไหนบนเส้นทาง ฉันต้องการให้คุณรู้ว่า ยังมี ความหวังอยู่เสมอ ฉันไม่ได้พูดคำนี้แบบซ้ำซากจำเจ เพราะฉันพบเห็น ความหวังเหล่านี้มาครั้งแล้วครั้งเล่า ทั้งในชีวิตของผู้ป่วยและในชีวิตของ ผู้ที่เข้ารับคำปรึกษากับฉัน ขอให้รู้ว่ายังมีหนทางให้เดินไปข้างหน้าไม่ว่า เรื่องนั้น ๆ จะเป็นเรื่องสำคัญหรือเรื่องที่เกิดก่อนความสุขของคุณก็ตาม แม้ในยามที่รู้สึกท้อแท้กำลัง คุณก็ยังมีแรงเกื้อหนุนจากบ่อน้ำแห่ง พลังฟื้นคืนจิตใจเสมอ ไม่ว่าจะสถานการณ์ในชีวิตจะเลวร้ายแค่ไหนก็ตาม บ่อน้ำแห่งพลังฟื้นคืนจิตใจไม่เคยเหือดแห้ง และคุณสามารถเติมเต็ม บ่อน้ำนี้ได้เสมอ

● สรุปประเด็นสำคัญ ●

- **พลังพื้นคืนจิตใจคือบ่อน้ำที่อยู่ภายในใจ เป็นแหล่งพลังที่ช่วยให้คุณฝ่าฟันอุปสรรคและความท้าทายไปได้** เราทุกคนมีบ่อน้ำนี้อยู่ข้างในตนเอง นี่คือน้ำที่เราดักขึ้นมาใช้และเพิ่มน้ำลงบ่อได้
- **ระบบเตือนภัยของสมองอาจทำงานมากเกินไปได้** ดังนั้นปัญหาเล็กน้อยอาจกระตุ้นให้สัญชาตญาณของเราทำงาน (ต่อสู้/หลบหนี/หยุดนิ่ง) ซึ่งส่งผลให้เกิดความเครียด และเมื่อเวลาผ่านไป จะก่อให้เกิดความวิตกกังวลและแสดงอาการต่าง ๆ ออกมาให้เห็นทางร่างกาย
- **สมองของเราปรับเปลี่ยนได้ง่ายและแทบจะเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา**
- **ด้วยความตั้งใจและการฝึกฝน เราจะสามารถเปลี่ยนเส้นทางในจิตใจได้** ซึ่งจะเข้าไปแทนที่การตำหนิตนเองและความคิดแง่ลบอื่น ๆ ด้วยรูปแบบความคิดและพฤติกรรมที่เป็นประโยชน์และดีต่อสุขภาพ
- **พลังพื้นคืนจิตใจแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล** และเป็นการเดินทางเฉพาะตัวโดยแท้จริง
- **พลังพื้นคืนจิตใจส่วนใหญ่ขึ้นอยู่กับปัจจัยแวดล้อม** เช่น ความเชื่อครอบครัว การช่วยเหลือของชุมชน การสะท้อนความคิดของตนเอง กลุ่มหรือชมรม (ที่มีความชอบเหมือนกัน) การเข้ารับคำปรึกษา และการรู้สติ เป็นต้น ซึ่งมีความสำคัญต่อการเดินทางเพื่อพัฒนาพลังพื้นคืนจิตใจของคนคนหนึ่ง
- **การมีใจเมตตาต่อตนเองและหลีกเลี่ยงการตัดสินตนเองคือหัวใจสำคัญของการพัฒนาพลังพื้นคืนจิตใจ**

2

วิธีสร้างสัมพันธ์กับผู้อื่น

เพื่อช่วยสร้างพลังฟื้นคืนจิตใจ
ให้ยั่งยืนและดียิ่งขึ้น

การสร้างสัมพันธ์กับผู้อื่นคือหัวใจสำคัญ
ของพลังฟื้นคืนจิตใจ หากปราศจากความสัมพันธ์กับผู้อื่น บ่อน้ำแห่ง
พลังฟื้นคืนจิตใจจะเหือดแห้งและสุขภาพของเราจะตกอยู่ในอันตราย
ความจริงแล้ว ความโดดเดี่ยวเป็นปัจจัยเสี่ยงของโรคหัวใจและ
โรคหลอดเลือดสมองตีบที่รุนแรงพอ ๆ กับการใช้ชีวิตแบบนั่งเฉย ๆ
อยู่กับที่ ไม่ค่อยเคลื่อนไหวร่างกาย

สำหรับหลายคนแล้ว ความสัมพันธ์ครอบครัว โดยเฉพาะ
ความสัมพันธ์กับพ่อแม่ คือความสัมพันธ์แรกของเรา แม้จะไม่ได้รับ
ความรักและความเอื้ออาทรอย่างเต็มที่จากพ่อแม่ แต่เราก็สามารถ
สร้างสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นในชีวิตได้ด้วยวิธีต่าง ๆ มากมาย ไม่ว่าจะ
เป็นช่วงเวลาสั้น ๆ ที่เราแลกเปลี่ยนความเห็นกับคนแปลกหน้า ไป
จนกระทั่งการสร้างสัมพันธ์กับเพื่อนและคนรัก หรือการเข้าไปมี
ส่วนร่วมช่วยงานในชุมชนด้วยความสมัครใจ หรือการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่
ผู้อื่น การสร้างสัมพันธ์ทุกประเภทคือการเสริมสร้างพลังฟื้นคืนจิตใจ
ให้กลับมาเป็นปกติ



FEEL THE FEAR AND DO IT ANYWAY

: Dynamic Techniques for Turning Fear, Indecision, and Anger into Power, Action, and Love

วิธีเปลี่ยน

ความกลัว

ที่มีอยู่ในใจ

เพื่อรับมือกับปัญหา

และกล้าเปลี่ยนแปลงตนเอง เขียนโดย : Susan Jeffers

จงกล้าที่จะเปลี่ยน ทั้งที่ใจยังกลัว

หนังสือขายดี แปลไปแล้วกว่า 36 ภาษาทั่วโลก

- คุณกำลังกลัวอะไร... แล้วทำไมถึงเป็นเช่นนั้น
- แล้วจะช่วยทำให้ความกลัว มันหายไปไม่ได้หรือใจ

- แค่มกหน้าร้อนรับด้วย “ใจที่ยินดี” ชีวิตจะดีขึ้นกว่าเดิม
- เพื่อชีวิตที่ดี จงกล้าที่จะเปลี่ยน ทั้งที่ใจยังกลัว



LIFE LEVERAGE

ฉลาดใช้ชีวิต

ฉลาดใช้ “เครื่องทุ่นแรง”

วิธี “ฉลาดใช้ชีวิตแบบมีเครื่องทุ่นแรง”

เพื่อทำงานให้ได้มากขึ้น โดยใช้เวลาน้อยลง เอาต์ซอร์สหรือกระจายงานให้คนอื่นช่วยทำ

แล้วใช้ชีวิตอิสระ-ดังฝัน ทำงานที่ไหนก็ได้

LIFE LEVERAGE : HOW TO GET MORE DONE IN LESS TIME. OUTSOURCE EVERYTHING & CREATE YOUR IDEAL MOBILE LIFESTYLE

- หลักการ NeTime (ทำให้เสร็จ โดยไม่ต้องใช้เวลาพิเศษ)
- บันไดสามขั้นของการควบคุมอารมณ์
- ความเชื่อผิด ๆ เรื่องการทำงานหนัก
- วิธีจัดการความรู้สึก สุดจะทน สับสน และเหน็ดเหนื่อย
- กฎการทบต้น (The Law of Compounding)
- กลวิธีการใช้ (ชีวิตแบบมี) เครื่องทุ่นแรง