

กฤตใจ

นิตยสารที่ตลใจคุณ!

มุงเน้น
ที่เป้าหมาย

เปล่งประกายต่อไป

ยามมืดมิดที่สุด
ก่อนรุ่งอรุณ



3

เคล็ดลับของต้นไผ่จีน

4

มุ่งเน้นที่เป้าหมาย

6

วิธีสร้างมโนภาพ
เพื่อบรรลุเป้าหมาย

8

ผู้ที่ประสบความสำเร็จ
ซึ่งใช้พลังมโนภาพ

9

เปล่งประกายต่อไป

10

ยามมีมติที่
สุดก่อนรุ่งอรุณ

12

ข้อควรคิด
เผชิญหน้าความกลัว

ฉบับ
ออกแบบ

ชุดที่ 8 เล่มที่ 10
ยูเอ็ม กราฟ

อีเมล

info.thaifamily@gmail.com

Copyright © 2017 by Motivated
สงวนลิขสิทธิ์

พี่น้องตระกูลไรท์ ได้รับความดีความชอบในการประดิษฐ์คิดค้นและสร้างเครื่องบินลำแรกของโลกที่บินได้สำเร็จ และสร้างอุปกรณ์ควบคุมการบินเป็นครั้งแรก มนุษย์ได้ฝันเสมอมาที่จะทะยานสู่อวกาศ และเห็นบินดูจนก ถึงแม้ว่าจะเดินทางด้วยเรือเหาะมาระยะหนึ่งแล้ว โดยทั่วไปเคยทึกทักกันว่าการบินที่มนุษย์จะบินด้วยเครื่องจักรนั้นเป็นไปได้

อย่างไรก็ตาม วิลเบอร์ และออร์วิล ไรท์ ไม่ใส่ใจกับเสียงรบกวนจากความสงสัยของคนรอบข้าง เขาเฝ้าสังเกตการบินของนกอย่างใกล้ชิด เขาหยั่งรู้ถึงเคล็ดลับเรื่องหลักอากาศพลศาสตร์ เขาสร้างและทดสอบเครื่องจักรสำหรับบินของเขาเอง บ้างก็ล้มเหลว ทว่าในความล้มเหลวแต่ละครั้ง เขาได้รับความรู้เชิงปฏิบัติเพิ่มเติม และมีประสบการณ์มากขึ้น วิลเบอร์และออร์วิลทุ่มสุดตัว ผลที่สุดเขาก็ออกแบบและสร้างเครื่องบินลำแรกในประวัติศาสตร์ ชื่อ Flyer ซึ่งบ่ายหน้าสู่จุดเริ่มต้นยุคใหม่ของการบิน และเปลี่ยนโลกอย่างกลับตาลปัตร

ตลอดประวัติศาสตร์ มีแบบอย่างอันยิ่งใหญ่ มากมายของผู้คนที่มุ่งมั่น จนกระทั่งบรรลุผลตามเป้าหมาย หรือสานฝันให้เป็นจริง บางครั้งก็ต้องเผชิญหน้ากับอุปสรรคถึงขีดสุด พวกเขาเป็นผู้ที่มีวิสัยทัศน์ ศรัทธา ความคิดริเริ่ม และความกล้าหาญที่จะทำให้วิสัยทัศน์เกิดขึ้นจริงตามนั้น

ถ้าคุณมีความฝัน วิสัยทัศน์ หรือเป้าหมายที่อยากบรรลุผล ทว่าเผชิญหน้ากับอุปสรรคที่ดูเหมือนฟันฝ่าไปไม่ได้ หรือสภาพการณ์ที่ไม่เป็นใจ ขอให้อ่านต่อไป! บทความและเรื่องเล่าในกฎแห่งใจฉบับนี้ จะเป็นกำลังใจและแรงจูงใจอย่างแน่นอน เพื่อให้คุณพากเพียรและมุ่งหน้าต่อไป จนความฝันของคุณกลายเป็นจริง

คณะผู้จัดทำกฎแห่งใจ

เคล็ดลับ ของต้นไม้จีน



เว็บริพอร์ท ปรับเปลี่ยน

บางคนต่างก็ต้องได้รับการเตือนใจว่า บางครั้งความคืบหน้าภายนอกไม่ได้สะท้อน หรือเป็นตัววัดความคืบหน้าภายในเสมอไป ชิก ชิกลาร์ บอกเล่าถึงเรื่องราวของต้นไม้จีนว่า เมื่อปลูกเมล็ดต้นไม้จีน รดน้ำ และบำรุงเลี้ยง ตลอดหลายปี เมื่อดูจากภายนอกมันไม่เติบโตสัก นิ้วเดียว ไม่มีอะไรเกิดขึ้นในปีแรก ไม่มีสัญญาณ การเติบโต ไม่แสดงนัยสัณนิษฐาน ปีที่สองก็เช่นกัน ปีที่สามผ่านไป แต่ละปีมีการดูแลเอาใจใส่ รดน้ำ และใส่ปุ๋ย ทว่าไม่เห็นผลอะไร ไม่มีการเติบโต ไม่มีเลย! เป็นเช่นนั้นตลอดสี่ปี ชาวไร่และภรรยา ไม่เห็นผลที่จับต้องได้ จากแรงงานหรือความ พยายามที่ทุ่มเทไป พอถึงปีที่ห้า หลังจากห้าปีที่ ใส่ปุ๋ยและรดน้ำ โดยไม่เห็นผลอะไร ทันใดนั้น ต้นไม้เริ่มงอกขึ้นมา และเติบโต แค่หักกลับดาห์ สูงถึงแปดสิบฟุต!

ต้นไม้เล็กๆ ซ่อนอยู่ใต้ผืนดินเป็นเวลาสี่ปี แล้ว ก็เติบโตแบบยกกำลังในปีที่ห้า หรือว่าต้นไม้เล็กๆ เติบโตใต้ผืนดิน โดยพัฒนาระบบรากให้แข็งแกร่ง มากพอที่จะรองรับการเติบโตเต็มศักยภาพในปีที่ ห้า และปีต่อไป คำตอบชัดเจนแน่นอน ถ้าต้นไม้ไม่พัฒนาระบบรากที่แข็งแกร่งซึ่งมองไม่เห็น มัน

ก็ไม่อาจดำรงชีวิตอยู่ ในขณะที่เติบโต”

ความฝันของคุณ แม้ว่าใหญ่แค่ไหน จะไม่ สูญเปล่า เพียงเพราะว่าคุณไม่เห็นสัญญาณ ความคืบหน้าในขณะนี้ อย่าอ่อนนอกอ่อนใจที่จะ ก่อร่างสร้างต่อไป ด้วยการทุ่มเทชีวิตจิตใจ เมื่อเพื่อนที่ช่างวิจารณ์ตอกย้ำว่าง่ายกว่าที่จะ ล้มเลิก โดยมองตามความเป็นจริงมากขึ้น และ ยึดแนวปฏิบัติที่ทำได้จริง หรือมองหาสิ่งใหม่ที่ ใจรัก ... ขอให้เลือกที่จะเชื่อว่ามีการเติบโตอยู่ ใต้ผืนดิน มีระบบรากก่อตัวภายในชีวิตคุณ ราก ชนิดที่จะฝ่ามรลุ่มไปได้ เพราะความเพียร พยายาม และการอุทิศตน เพื่อยืนหยัดด้วย ศรัทธา ต่อสิ่งที่ไม่ง่ายนักที่จะพิสูจน์หรือรับรอง คุณสมบัติ

ขอให้หล่อเลี้ยงและพัฒนารากและพื้นฐาน ของคุณต่อไป เพราะทุกอย่างก้าวหรือทุกนาทิจี พยายาม จะสร้างความแตกต่าง และทุกอย่าง ก้าวจะสร้างผลกระทบ คุณมองไม่เห็นการ เปลี่ยนแปลงในทันที ทว่ามีการเติบโตเกิดขึ้น

ด้วยความอดทนและความพากเพียร เพื่อให้ บรรลุเป้าหมาย ด้วยความช่วยเหลือของพระเจ้า เราจะบรรลุผลตามความฝัน ■

มุ่งเน้นที่เป้าหมาย

โดย สตีฟ ฮาร์ทส์ ตาบอดแต่กำเนิด



การใฝ่ฝันที่จะบรรลุผลตามเป้าหมาย หรือบรรลุผลบางอย่าง ซึ่งเป็นเรื่องปกติ นี่คือนิยามที่ก้าวแรกที่สำคัญ สำหรับบางคนอาจเป็นการไขว่คว้าจุดหมายใหม่ ส่วนบางคนอาจเป็นการฝึกทักษะใหม่ แต่บางคนอาจเป็นการเปลี่ยนนิสัย

หรือวิถีชีวิต ไม่ว่าจะเป็กรณใดก็ตาม ต้องอาศัยความพยายาม ความพากเพียร บ่อยครั้งต้องเสียสละ เพื่อให้ความฝันกลายเป็นจริง เมื่อเราตระหนักเช่นนี้ ก็สุดแล้วแต่รายบุคคลที่จะตัดสินใจว่าเราตั้งใจแน่วแน่สักแค่ไหนที่จะบรรลุเป้าหมาย

ไม่ว่าจะเป็นอะไรก็ตาม เราเต็มใจเพียงใดที่จะทุ่มเทตนเอง เพื่อจะให้เห็นความฝันเป็นจริง นี่แหละแรงจูงใจคือส่วนสำคัญ

คุณแม่ผมท่านเสมอต้นเสมอปลายมาก เมื่อสอนผมให้หัดอ่านอักษรเบรลล์ ทั้ๆ ที่ผมไม่มีแรงจูงใจและความปรารถนาที่จะเริ่มต้น จนกระทั่งผมได้ยินว่าเด็กตาบอดคนอื่นอายุเท่าผม ฟันฝ่าความท้าทายนี้ไปได้ โดยที่เขาสามารถอ่านหนังสือและเรื่องโปรดของเขาได้เอง นับจากนั้น ผมขยันและตั้งใจเรียนอักษรเบรลล์ ซึ่งใช้เวลาสามเดือนกว่าๆ เนื่องจากว่าผมมุ่งมั่น วัตถุประสงค์ด้วยความตั้งใจ ช่วงเวลาสามเดือน จึงดูเหมือนไม่ก็ลำบากเท่าไร เมื่อผมอ่านอักษรเบรลล์ ได้แล้ว ผมก็หัดเขียน ซึ่งเรียนได้เร็วกว่าการอ่านเสียอีก

เมื่ออายุประมาณหกขวบ ผมได้ยินพี่ชายสองคนเล่นกีตาร์ และผมใฝ่ฝันว่าวันหนึ่งผมจะเล่นได้ แต่เมื่อพี่ชายคนหนึ่งยื่นกีตาร์ให้ผม และพยายามสอนผมครั้งแรก ผมรู้สึกหงุดหงิดและบอกว่า “ไม่มีทาง!” นี่ผมไม่เพียงเจ็บจากการกดสายกีตาร์ ทว่าดูเหมือนเป็นไปได้ที่จะจำตำแหน่งนิ้วสำหรับคอร์ดต่างๆ

จนกระทั่งอายุ 12 ปี ผมตัดสินใจด้วยสติว่าจะหัดเล่นกีตาร์ ไม่ว่าจะตอนแรกๆ จะยากสักแค่ไหน ผมตั้งอกตั้งใจฟังสิ่งที่พี่ชายสอน และฝึกฝนสิ่งที่ได้เรียนรู้ แน่ใจว่ามีช่วงเวลาที่จะหงุดหงิดใจ ผมเบื่อกว่าจะพยายามในบางครั้ง ทว่าผมยังนึกถึงการมุ่งมั่นไปสู่เป้าหมาย นี่กระตุ้นให้ผมหัดต่อไป และมีแรงบันดาลใจ ปีกว่าผมก็เล่นดนตรีกับพี่ๆ ได้ ทุกวันนี้ผมยังคงเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เกี่ยวกับการเล่นกีตาร์ เมื่อนึกย้อนหลัง ผมดีใจมากที่ผมตั้งเป้าหมายดังกล่าว ตอนที่อายุ 12 ปี และผมพยายามจนบรรลุผล

“นั่นก็ดีอยู่หรอก” คุณอาจกล่าว “ทว่ามีเป้าหมายบางอย่างที่น่าสนุกกว่าเป้าหมายอื่น”

นั่นเป็นจริงแน่นอน สำหรับผมการหัดเล่นเครื่องดนตรี น่าสนุกกว่าการพยายามลดน้ำหนักหลายเท่า

ตอนที่อายุ 20 ปี คุณแม่ผมเสียชีวิตด้วยโรค มะเร็ง ผมหันไปพึ่งการกินมากเกินไป เพื่อรับมือกับความเจ็บปวด ผมออกกำลังกายน้อยมาก หรือไม่ได้ออกกำลังกายเลย ผมรู้สึกว่ามีข้อแก้ตัว เมื่อคำนึงถึงความเครียดทางอารมณ์ที่ผมต้องประสบ แต่น้ำหนักผมค่อยๆ เพิ่มขึ้น หมอประจำครอบครัวบอกว่าถึงแม้ผมไม่ได้เป็นโรคอ้วน ผมก็เสี่ยงที่จะเป็นในไม่ช้า ถ้าผมไม่เริ่มทานน้อยลง และออกกำลังกายมากขึ้น

การทำตามคำแนะนำของหมอเป็นสิ่งที่รับได้ยากในตอนแรก ทว่าเมื่อผมเริ่มนึกถึงอนาคตข้างหน้า ผมตระหนักว่าผมรู้ดี อย่างน้อยก็จากที่เห็น ถึงความเสี่ยงด้านสุขภาพจากโรคอ้วน และผมไม่ต้องการประสบกับสภาพเช่นนั้นด้วยตนเอง นอกจากนี้ ผมตระหนักว่าถ้าผมปฏิบัติตามที่หมอแนะนำตอนนี้ ผมคงหลีกเลี่ยงที่จะต้องทำการเปลี่ยนแปลงอย่างกลับตาลปัตรเรื่องอาหารการกินในภายหลัง

ผมตั้งใจพยายามทานให้น้อยลง และออกกำลังกายมากขึ้น ภายในหนึ่งเดือนผมไม่เพียงแต่ลดน้ำหนักถึงระดับที่เหมาะสมขึ้น แต่ผมพบว่ามีสภาวะทางอารมณ์ดีขึ้นมากด้วย ปัจจุบันผมชอบออกกำลังกาย และไม่ต้องระวังเรื่องน้ำหนักอีกต่อไป

แล้วอะไรล่ะคือเคล็ดลับของการบรรลุผลตามเป้าหมายที่วางไว้ได้สำเร็จ ตามที่ผมสังเกตเห็น คือ การมองข้ามความน่าเบื่อ แรงงาน และการเสียสละที่เกี่ยวข้อง แต่มองไปข้างหน้า โดยมุ่งเน้นการไปถึงเส้นชัย และจินตนาการว่าไปถึงเส้นชัย นั่นเป็นวิธียอดเยี่ยมในการมีแรงจูงใจต่อไป ■

วิธีสร้างมโนภาพ เพื่อบรรลุ เป้าหมาย

โดย แฟรงค์ ไนลส์ ศุภกฤษณ์ทิติ ปรับเปลี่ยน

ในชีวิตและการงาน ความสำเร็จเริ่มต้นด้วยเป้าหมาย ซึ่งอาจได้แก่การลดน้ำหนัก ขอบเงินเดือน เลิกสูบบุหรี่ หรือเริ่มธุรกิจของตนเอง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องใหญ่หรือเล็ก เป้าหมายช่วยให้เรามีวัตถุประสงค์ เช่นเดียวกับเข็มทิศ ซึ่งช่วยให้เรามุ่งหน้าไปในทิศทางที่ถูกต้อง แน่ใจว่า จากนั้นต้องอาศัยการทำงานหนักอย่างมาก และความตั้งใจแน่วแน่ ในการที่จะไปถึงจุดหมายปลายทาง

อริสโตเติลเขียนไว้กว่า 2000 ปีมาแล้ว โดยอธิบายขั้นตอนดังนี้ “ประการแรก มีอุดมการณ์ที่ชัดเจนและแน่นอน ซึ่งนำมาปฏิบัติได้ เช่น เป้าหมาย วัตถุประสงค์ ประการที่สอง มีลู่ทางที่จำเป็นเพื่อบรรลุเป้าหมาย เช่น สถิติปัญญา เงินทอง วัตถุประสงค์ และวิธีการ ประการที่สาม ปรับทุกลู่ทางไปสู่เป้าหมายนั้น”

น่าเสียดายที่ว่า พวกเราหลายคนติดอยู่ที่ขั้นตอนการตั้งเป้าหมาย เราเริ่มต้นด้วยความตั้งใจที่ดี และอาจมีแผนการ แต่ดูเหมือนว่าเราทำให้เกิดขึ้นไม่ได้

มีเหตุผลบางอย่างไม่ถนัดที่เป็นเช่นนี้ ได้แก่ มีงานยุ่ง ขาดความอดทน หวาดกลัว และความกดดันทาง

สังคมในเชิงลบ นี่คือนิสัยทั่วไปบางส่วน ดังนั้นเราจะตอบรับความท้าทายเหล่านี้อย่างไร และมุ่งไปสู่การบรรลุเป้าหมาย

เชื่อสิ่งที่เห็น

ก่อนที่จะเชื่อในเป้าหมายได้ เราต้องมีแนวคิดก่อนว่าเป้าหมายหน้าตาอย่างไร เหมือนภาพจิตที่ว่า ต้องเห็นก่อนถึงเชื่อ

นี่แหละคือการที่มโนภาพเข้ามามีบทบาท เป็นเทคนิคง่ายๆ ของการสร้างภาพในหัวคิดเกี่ยวกับเหตุการณ์ในอนาคต เมื่อเรานึกภาพผลลัพธ์ที่ปรารถนา เมื่อเราเริ่ม “เห็น” ความเป็นไปได้ในการบรรลุผล ผ่านมโนภาพ เราเห็นแวบหนึ่งจากคำพูดของนักเขียนท่านหนึ่งที่ว่า “อนาคตที่เราเลือก” เมื่อเป็นเช่นนี้ เราก็มีแรงจูงใจ และพร้อมที่จะไล่ล่าเป้าหมาย

อย่าเข้าใจสับสนระหว่างมโนภาพ กับ “คิดอย่างไรเป็นอย่างนั้น” ซึ่งเป็นคำแนะนำที่กูรูแนะนำการช่วยตนเองนิยมใช้กัน นี่ไม่ใช่กลเม็ดที่ไม่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการไฝ่ฝัน หรือคาดหวังอนาคตที่ดีขึ้น แทนที่จะเป็นเช่นนั้น มโนภาพเป็นวิธีที่พัฒนาขึ้นมาอย่างดี ในการปรับปรุงผลงาน

ซึ่งได้รับการสนับสนุนจากหลักฐานทางวิชาการที่ น่าเชื่อถือ และนำไปใช้โดยผู้ที่ประสบความสำเร็จ ในหลากหลายสาขา

ยกตัวอย่างเช่นนักกีฬา ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า มโนภาพเพิ่มพูนประสิทธิภาพของนักกีฬา โดยสร้างเสริมแรงจูงใจ ความสัมพันธ์ในการทำงานของอวัยวะ และสมาธิ นอกจากนี้ยังช่วย ผ่อนคลาย ระวังความกลัวและความกลัวกลุ่ม ดั้งที่นักวิจัยท่านหนึ่งกล่าวว่า “มโนภาพช่วยให้นักกีฬาลงมือทำ และทำด้วยความมั่นใจ พร้อม ลีลาท่าทางที่สมบูรณ์แบบ”

เหตุใดมโนภาพจึงได้ผล

การวิจัยภาพจินตนาการในสมองระบุว่า มโนภาพได้ผล เพราะเซลล์ประสาทในสมอง คือ เซลล์กระตุ้นความตื่นตัวด้วยไฟฟ้า ทำหน้าที่ ส่งข้อมูล ตีความหมายภาพ ซึ่งเทียบเท่ากับ การกระทำในชีวิตจริง เมื่อเรานึกภาพการกระทำ อย่างใดอย่างหนึ่ง สมองสร้างกระแสที่ส่งเซลล์ ประสาทให้ “ทำ” การเคลื่อนไหว นี้สร้างเส้น ทางใหม่ในสมอง คือกลุ่มเซลล์ในสมองที่ทำงาน ร่วมกัน เพื่อสร้างความจำ หรือพฤติกรรมที่เรียน รู้แล้ว ซึ่งกระตุ้นร่างกายให้ทำสิ่งที่สอดคล้องกับ จินตนาการ ทั้งหมดที่กล่าวมานี้เกิดขึ้นโดยไม่ได้ ประกอบกิจกรรมทางกายจริงๆ ทว่าส่งผลลัพธ์ที่ คล้ายคลึงกัน

นำทูลอย่างมารวมกัน

ขอให้ระลึกว่าคุณไม่ต้องเป็นนักกีฬาแนวหน้า ถึงจะได้รับประโยชน์จากมโนภาพ ไม่ว่าคุณจะเป็นนักเรียน นักธุรกิจ ผู้ปกครอง หรือคู่ครอง มโนภาพจะช่วยคุณให้ผูกพันกับเป้าหมาย และ เพิ่มโอกาสที่จะบรรลุผล พลังมโนภาพมีไว้สำหรับ ทุกคน

มโนภาพมีสองชนิด แต่ละชนิดมีวัตถุประสงค์ ที่เจาะจง ทว่าการที่จะส่งผลสูงสุด ควรใช้ร่วม

กัน วิธีการแรกคือ มโนภาพผลลัพธ์ ได้แก่การนึก ภาพตนเองบรรลุเป้าหมาย คุณทำเช่นนี้ได้ด้วย การสร้างภาพในสมองอย่างละเอียด เป็นผลลัพธ์ ที่ปรารถนา โดยให้ประสาทสัมผัสทั้งหมด

ยกตัวอย่างเช่น ถ้าเป้าหมายคือ การวิ่ง มารathonครั้งแรก ขอให้สร้างภาพตนเองข้าม เส้นชัย ในเวลาที่คุณปรารถนา นึกภาพนั้นไว้ใน สมองนานเท่าที่จะเป็นไปได้ โดยนึกถึงความรู้สึก จากการวิ่งผ่านป้ายเส้นชัย มองดูนาฬิกา สายลม เย็นโชยมาปะทะร่างที่ร้อนผ่าว มีใครอยู่ที่เส้นชัย คอยต้อนรับคุณ ครอบครัวยุคน เพื่อนมิตร หรือนักวิ่งคนอื่น ๆ จินตนาการความตื่นเต้น ความ พึงพอใจ และความชื่นชมยินดีที่คุณจะได้รับ ขณะเดินคล้ายกรดแลคติก แล้วก้าวไปสู่อัฒจันทร์ ของเขาด้วยความเหนื่อยล้า

มโนภาพชนิดที่สอง คือ มโนภาพขั้นตอน โดย นึกภาพแต่ละการกระทำที่จำเป็น เพื่อบรรลุ ผลลัพธ์ตามความต้องการ จดจ่อกับการทำแต่ละ อย่างก้าว เพื่อบรรลุเป้าหมายของคุณ ทว่าไม่ใช่ ที่เป้าหมายโดยรวม

ย้อนกลับไปตัวอย่างการวิ่งมารathon ก่อน การแข่งขัน มโนภาพตนเองวิ่งได้ดี ขาขยับเป็น จังหวะดูจุลกลูบ แขนผ่อนคลายเป็น และควบคุม การหายใจ ในหัวคิดของคุณ แบ่งเส้นทาง เป็นช่วงๆ และมโนภาพว่าคุณจะวิ่งแต่ละช่วง อย่างไร นึกถึงผีเท้า ทำวิ่ง และการจับเวลาเป็น ช่วง จินตนาการว่าจะเป็นอย่างไรมื่อคุณมาถึง จุดที่ “หมดสภาพ” ในการแข่งขัน เมื่อร่างกาย ต้องการหยุดวิ่ง ข้อสำคัญยิ่งกว่านั้นคือ คุณต้อง ทำอย่างไรเพื่อฟื้นฝ่าไปให้ได้

มโนภาพไม่รับประกันความสำเร็จ ไม่ได้ แทนที่งานหนักและการฝึกฝน ทว่าเมื่อรวมกับ ความพยายามอย่างขยันขันแข็ง (ผมขอเสริมว่า รวมเครือข่ายผู้สนับสนุนที่แรงกล้าด้วย) นี่เป็นวิถี ทางที่ทรงพลัง เพื่อบรรลุผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เจริญบวก และสร้างสรรค์ชีวิตที่คุณปรารถนา ■

ผู้ที่ประสบความสำเร็จ ซึ่งใช้พลังมโนภาพ

โดย แอนนา วิลเลียมส์ ข้อความหยาบๆ มาปรับเปลี่ยน

จิม แครร์รี่

ตอนต้นทศวรรษ 1990 แครร์รี่เป็นนักแสดงที่ไม่มีใครรู้จัก เขาตัดสินใจเขียนเช็ค 10 ล้านเหรียญให้ตนเอง เป็น “ค่าแสดง” ลงวันที่ในปี ค.ศ. 1994 และพกติดตัวไว้ในกระเป๋าตังค์เป็นแรงบันดาลใจประจำวัน เมื่อปี ค.ศ. 1994 แครร์รี่รับทราบว่าเขาจะได้รับค่าแสดงจำนวน 10 ล้านเหรียญพอดี สำหรับบทบาทในภาพยนตร์ Dumb and Dumber ปัจจุบันแครร์รี่เป็นดาราทะนตรีชั้นนำคนหนึ่งของอเมริกา เขาให้ความดีความชอบกับการที่เขาสร้างมโนภาพไว้เสมอ ซึ่งช่วยให้เขาไปถึงจุดหมาย

อาร์โนลด์ ชวาสนอกเกอร์

ในฐานะนักกีฬาว่ายน้ำหนุ่ม ชวาสนอกเกอร์ให้คำมั่นด้วยพลังมโนภาพ ที่จะบรรลุเป้าหมายในการเพาะกาย “ผมมีความคิดแน่วแน่ว่าจะเพาะกายให้เหมือน เรก พาร์ค แบบอย่างนั้นอยู่ในหัวคิดผม” เขาอธิบายว่า “ยิ่งผมจดจ่อกับภาพลักษณะดังกล่าว เพาะกายให้กล้ามเนื้อโตขึ้น ผมก็ยิ่งเห็นว่าจริง และเป็นไปได้ที่ผมจะเหมือนเขา” ต่อมาเมื่อเขาผันอาชีพเป็นนักแสดงและนักการเมือง ชวาสนอกเกอร์กล่าวว่าเขาใช้เคล็ดลับทางจิตวิทยาที่คล้ายคลึงกัน “เป็นขั้นตอนเดียวกันกับที่ผมเคยใช้ในการเพาะกาย คือคุณสร้างภาพว่าต้องการเป็นใคร แล้วดำเนินชีวิตตามนั้น ราวกับ

ว่าเป็นจริงแล้ว”

โอปราห์ วินฟรีย์

เจ้าแม่สื่อผู้ดูดตัวเองขึ้นมาจากความยากไร้ จนกลายเป็นสตรีผู้มั่งคั่งที่สุดคนหนึ่งในโลก เธอคงเป็นคนเด่นคนดังรายหนึ่งที่น่าสนับสนุนเรื่องการปฏิญาณตน เธอเริ่มมีความมุ่งมั่นตั้งแต่เล็ก สมัยที่ยังเด็กเธอเฝ้าดูคุณยายทำงานหนัก วินฟรีย์กล่าวว่าเธอบอกตัวเองซ้ำแล้วซ้ำอีกว่า “ชีวิตฉันจะไม่เป็นแบบนี้ ชีวิตฉันจะไม่เป็นแบบนี้ มันจะดีกว่า” คำคมปลุกปัญญามากมายที่เธอบอกกับแฟนๆ รวมถึง “สร้างวิสัยทัศน์สูงสุดและยิ่งใหญ่ที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้สำหรับชีวิตคุณ เพราะคุณเชื่ออย่างไร คุณก็จะเป็นอย่างนั้น”

วิลล์ สมิธ

ผู้สนับสนุนรายใหญ่ของกฎแห่งแรงดึงดูด นักแสดงผู้ชนะรางวัล กล่าวว่าสิ่งที่เขาคิดบวกช่วยเขาให้มีความสุข “ในหัวคิดของผม ผมเป็นซูเปอร์สตาร์ของฮอลลีวู้ดระดับห้าดาวเสมอ เพียงแต่พวกคุณทุกคนยังไม่รู้แค่นั้นเอง” สมิธกล่าวว่าเทคนิคการสร้างมโนภาพช่วยเขามาตลอด นอกจากนี้ เขาชอบเอ่ยอ้างคติสอนใจของขงจื้อ เพื่ออธิบายความสำเร็จจากภาพยนตร์บล็อกบัสเตอร์ของเขา “ผู้ที่บอกว่าเขาทำได้ และผู้ที่บอกว่าเขาทำไม่ได้ มักจะพูดถูกทั้งสองฝ่าย” ■

เปล่ง ประกาย ต่อไป

โดย แอนนา เพอร์ลินี

สมัยที่ยังเด็ก ฉันจำได้ว่าร้องไห้โฮ เมื่อนึกถึงการที่ผู้ปกครองเริ่ม
สุขภาพ ฉันรักท่านมาก เพียงคิดว่าวันหนึ่งผมของท่านจะร่วง และ
ผิวหนึ่งเหยี่ยว่น ก็เป็นเรื่องที่ทำให้ใจไม่ได้! ตอนนี่เมื่อนึกถึงเรื่องนั้น ฉันเริ่ม
ขยายความชรา ฉันมีความรู้สึกอย่างแรงกล้าว่าทุกสิ่งทั้งดงามไม่ควร
สิ้นสุด หรือหมดประกาย

เมื่อวันเวลาผ่านไป ความกลัวนั้นค่อยๆ อันตรธานหายไป ฉันบอก
ตรงๆ ไม่ใช่ว่าฉันตื่นเต้นเกี่ยวกับวัยชรา แต่นอกจากจะรู้สึกแข็งแกร่งกว่า
ตอนที่ฉันอายุยี่สิบกว่า เพราะฉันแข็งแกร่งมากขึ้น และทานอาหารที่มี
ประโยชน์กว่า ฉันเริ่มตระหนักว่าสิ่งที่ฉันหวาดหวั่นที่สุด จริงๆ แล้วคือ
การมีจิตใจแก่ชรา หมดความกระตือรือร้น หมดอุดมการณ์ หมดความ
ปรารถนาที่จะเรียนรู้และก้าวหน้าต่อไป เนื่องจากฉันจึงดีใจทุกครั้งที่มีโอกาส
“ขยายขอบเขตออกไป” และเริ่มต้นใหม่ในบางแง่ โดยที่คงไว้ซึ่งความ
เยาว์วัยในจิตใจ ฉันเป็นนักอุดมการณ์ที่แก้ไม่หาย ก็แค่นั้นเอง

เมื่อสองสามปีที่แล้ว ฉันไปร่วมงานสังสรรค์ศิษย์เก่า และได้พบเพื่อน
หลายคนที่ไม่ได้เจอกันมา 30 กว่าปี สมัยที่ยังเด็ก ฉันเรียนเก่งมาก ฉันเคย
เป็นผู้นำเพื่อวัตถุประสงค์ทางการเมืองและสังคม แล้วฉันก็ตัดสินใจอุทิศ
ชีวิตให้กับงานมิชชันนารี และงานเพื่อมนุษยชน โดยใช้เวลา 38 ปี
ต่อมาทำงานดังกล่าว บ่อยครั้งก็อยู่ในสภาพการณ์ที่ยากลำบากมาก โดย
ที่ไม่เคยสะสมอะไรให้ตัวเองมากนัก ในแง่วัตถุประสงค์ของ ซึ่งตรงกันข้ามกับ
เพื่อนของฉันหลายคน ตอนนี่เขาเป็นมืออาชีพผู้ประสบความสำเร็จ เช่น
แพทย์ ทนายความ และนักธุรกิจ

ครั้งหนึ่งมีคนกล้าตั้งคำถามประเด็นร้อนแรงว่า “แต่ ... คุณรู้สึกเสียใจ
บ้างไหม คุณเป็นนักเรียนที่ฉลาดปราดเปรื่อง เราทุกคนยกย่องชมเชยคุณ
และคิดว่า คุณจะประกอบอาชีพหมอหรือนักเขียนผู้ยิ่งใหญ่”

ฉันเพียงแค่ว่า ไม่หรอก ฉันไม่รู้สึกเสียใจเลย ฉันทราบว่ามันค้นพบ
งานที่ได้รับมอบหมายในชีวิต นั่นคือบ่าแห่งจรรยาวัตรในรูปแบบที่สูงสุด
ทุกคนถอนหายใจโล่งอก และอุทานเกือบเป็นเสียงเดียวกันว่า “เราดีใจมาก
ที่ได้ยินเช่นนั้น และดีใจที่ได้รู้ว่า คุณยังต่อสู้เพื่ออุดมการณ์ที่คุณต้องเสียสละ
อย่างมาก! คุณยังคงเป็นแบบอย่างต่อพวกเรา”

ตอนนั้นฉันตระหนักว่าฉันไม่ใช่คนเดียวที่เกลียดการล้มเลิก นี่ไม่ใช่
การทำตัวให้ดูเข้มแข็งเสมอ โดยที่ไม่เคยทำผิดพลาด ถึงยังไป นั่นก็เป็นไป
ไม่ได้ มีหลายคนที่มีล้มลุกคลุกคลานบนเส้นทาง แม้แต่ยามที่เราจำต้อง
หยุดพัก ฉันพูดถึงการที่ไม่ยอมเลิกทำคุณความดี แทนที่จะทำเช่นนั้น
ก็มีความเชื่อ มอบให้ ก้าวไปข้างหน้า และเปลี่ยนแปลงต่อไป ■





ยามมืดมิดที่สุดก่อนรุ่งอรุณ

โดย วอชิงตัน วชิระ ปรับเปลี่ยน

ผมพบคนรักในชีวิตผม คือไอริน ขณะที่เราทั้งสองเรียนอยู่ในวิทยาลัยที่ไนโรบี ประเทศเคนยา เธอเรียนบริหารธุรกิจ ส่วนผมเรียนวิศวกรรม เธอเป็นผู้หญิงที่น่าทึ่ง และยังคงเป็นเช่นนั้น ไม่นานนัก เราตกหลุมรักกันอย่างถอนตัวไม่ขึ้น เราต่างก็ชอบการแสดง และเป็นส่วนหนึ่งในกลุ่มละครชุมชน สี่ปีหลังจากที่เราเริ่มจีบกัน ผมขอแต่งงาน และเธอตอบรับ ช่วงเวลานี้เราทั้งสองทำงาน สิ่งต่างๆ เป็นไปด้วยดี ต้องขอขอบคุณเพื่อนมิตรและครอบครัวที่คอยให้การสนับสนุน เราจัดพิธีแต่งงานที่งดงามและมีสีสัน เรามีความสุขมาก สิ่งต่างๆ คงดีกว่านี้ไม่ได้ อีกแล้ว

หลังจากตีมน้ำผึ้งพระจันทร์ เราย้ายไปอยู่บ้านใหม่ และเริ่มต้นชีวิตร่วมกันฉันสามีภรรยา เรามีปัญหาบ้าง ขณะที่พยายามปรับตัวกับบทบาทใหม่ ทว่าไม่มีอะไรร้ายแรง ส่วนใหญ่แล้วเราทำได้ดีมาก สิ่งต่างๆ ไปได้สวย อยากรู้ก็ตามเป็นเช่นนี้ไม่นานนัก เพราะในไม่ช้าผมก็ตกงาน นี่เพิ่งได้สี่หรือห้าเดือน นับจากที่เราแต่งงานกัน

ตอนนี้ผมไม่มึนงานทำ งานแต่งใช้เงินทั้งหมดที่ผมสะสมไว้ และการตกงานไม่ใช่สิ่งที่เราอยากให้เกิดขึ้นเร็วนักในชีวิตคู่

ตอนแรกๆ ผมเต็มไปด้วยความหวังและความมั่นใจว่าจะได้งานโดยเร็ว แต่เมื่อหลายสัปดาห์กลายเป็นหลายเดือน มีบิลมากมายจ่ายกอง และหนี้สินเพิ่มพูนอย่างรวดเร็ว งานของไอรินในฐานะพนักงานต้อนรับที่โรงแรม เป็นรายได้เดียวของเรา เธอเริ่มอ่อนใจที่ต้องออกค่าใช้จ่ายทั้งหมด นี่ส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ของเราจริงๆ

ไม่นานนัก ความขุ่นเคืองใจแทรกเข้ามา เราทะเลาะกันรุนแรงหลายครั้ง หลังจากทะเลาะกันด้วยความรู้สึกเจ็บปวดหลายครั้ง เกี่ยวกับชีวิตและการเงิน ผมเดินเข้าบ้านค่ำวันหนึ่ง และพบว่าภรรยาผมจากไปแล้ว เธอทนการถกเถียงและหนี้สินไม่ได้อีกต่อไป ผมอยากบอกว่านี่คือจุดผันเปลี่ยนในชีวิตเรา ทว่าสิ่งต่างๆ ย่ำแย่ลงอีก ผมหดหู่สุดๆ ทุกคนรอบข้างเป็นห่วงมาก ดังคำที่กล่าวกันว่า ช่วงเวลามืดมิดที่สุดคือก่อนรุ่งอรุณ

เมื่อดูเหมือนหมดหวัง การเริ่มต้นใหม่ก้าวเข้ามาสู่ชีวิตผม

ผมดูหนังสือที่บ้าน เมื่อเพื่อนคนหนึ่งมาหา เขาไปสัมภาษณ์งาน ด้วยเหตุผลบางอย่าง เขาคิดว่าผมเหมาะกับงานนั้นที่สุด แม้ว่าเขาจะสมัครไม่ได้ ผมถามเขาเกี่ยวกับงานนั้น เป็นครั้งแรกในชีวิตที่ผมได้ยินเกี่ยวกับศูนย์รับแจ้ง นี่เป็นแง่คิดที่น่าสนใจ ทั้งน่าดึงดูดใจและน่าทึ่ง ศูนย์รับแจ้งต้องการจ้างพนักงานที่พูดภาษาอังกฤษคล่อง ด้วยสำเนียงอังกฤษและอเมริกัน วันรุ่งขึ้นผมไปสัมภาษณ์ เมื่อสัมภาษณ์เสร็จ ผมเป็นหนึ่งในผู้สมัครงานยี่สิบคน จากรายชื่อผู้ฝึกงานที่มีจำนวนจำกัด เป็นสิ่งดีที่สุดในชีวิตกับผมในช่วงหลายเดือน ผมรู้ว่าผมมีเส้นทางที่จะพลิกผันชีวิต

โอกาสนี้ยอดเยี่ยม เพราะผมจะมีรายได้สม่าเสมอ ถ้าผมประสบความสำเร็จในการฝึกงาน ปัญหาเดียวก็คือ ผมมีเงินไม่พอจ่ายค่ารถประจำทางเพื่อไปฝึกงานด้วยซ้ำ โดยไม่ต้องพูดถึงบิลกองโตที่สะสมไว้หลายเดือนแล้ว นี่เป็นสถานการณ์คับขัน ผมไม่ทราบว่าจะผ่านพ้นไปได้อย่างไร

หลังจากที่สำรวจจิตใจอย่างมาก ผมตระหนักว่ามีคนเดียวที่อาจช่วยผมให้ผ่านพ้นสถานการณ์นี้ ผมไปคุยกับไอรีน นั้นไม่ใช่เรื่องง่าย เมื่อเราพูดคุยกัน ผมตระหนักว่าผมเห็นแก่ตัว และปล่อยปละเลย ในที่สุดเธอตกลงกลับบ้าน เราเริ่มอย่างก้าวเล็กๆ ไปสู่การสานสัมพันธ์กันอีกครั้ง

คำพังเพยที่ว่าเคราะห์ซ้ำกรรมชด คนส่วนใหญ่นำมาใช้เฉพาะกับความยุ่งยาก แต่ผมเห็นว่าเป็นจริงเช่นกันเกี่ยวกับสิ่งดีๆ ในชีวิต ผมทำงานที่ศูนย์รับแจ้งแค่สี่เดือน ผมได้

เลื่อนตำแหน่งเป็นฝ่ายวิเคราะห์คุณภาพ หลังจากนั้นไม่นาน ผมก็ได้เป็นหัวหน้าทีม นี่น่าทึ่งจริงๆ

ขณะที่ยังทำงานที่ศูนย์รับแจ้ง ผมเจอผู้หญิงคนหนึ่งซึ่งแนะนำงานอิสระให้ผม ผมอยากมีธุรกิจของตนเองเสมอมา และนี่เป็นโอกาสเหมาะสำหรับผม โดยเฉพาะตอนนี้ผมมีประสบการณ์จากศูนย์รับแจ้ง ผมเริ่มงานอิสระนอกเวลา เป็นงานป้อนข้อมูล ผมทำงานกะกะแปดชั่วโมงที่ศูนย์รับแจ้ง แล้วก็มุ่งเน้นงานอิสระของผมหลังเลิกงาน ตอนที่เริ่มต้นไม่ถนัดนัก ทว่าผมทำต่อไป เพราะไม่ได้พึ่งรายได้จากส่วนนี้ หลังจากกระยะหนึ่ง ผมลองงานเขียน และประหลาดใจด้วยความยินดี ที่ค้นพบพรสวรรค์ซึ่งผมไม่รู้ว่าตนเองมี หลังจากหลายเดือนในการทำงานเขียนที่หลากหลาย และงานป้อนข้อมูล ผมทำเงินได้มากพอที่จะเลิกงานที่ศูนย์รับแจ้ง และทำธุรกิจอิสระเต็มเวลา ผมไม่เพียงมีรายได้สูงขึ้น ทว่าผมทำงานที่ขึ้นขอบมากด้วย

นอกจากนี้ งานอิสระเปิดโอกาสให้ผมมีเวลาเพื่อปรับปรุงความสัมพันธ์กับภรรยา ปัจจุบันเรามีชีวิตคู่ที่ดีขึ้น แต่ทุกวันเราเรียนรู้ที่จะสานสัมพันธ์ให้มีความหมายมากขึ้น

ผมได้เรียนรู้บทเรียนชีวิตที่สำคัญบางอย่างจากประสบการณ์ทั้งหมดที่กล่าวมานี้ บ่อยครั้งผมบอกเล่าเรื่องนี้กับผู้อื่น เพื่อเป็นกำลังใจให้เขา เมื่อประสบช่วงเวลายากลำบาก เหตุผลที่คนส่วนใหญ่ล้มเหลวก็เพราะเป็นเรื่องง่ายมากที่จะล้มเลิกและยอมแพ้ เมื่อประสบความสำเร็จลำบาก ส่วนความสำเร็จต้องอาศัยการดิ้นรนต่อสู้ การลองเสี่ยง และลุกขึ้นมา ครั้งแล้วครั้งเล่า แม้ในยามที่ลี้ลับต่างๆ ดูสิ้นหวัง ■

เผชิญหน้าความกลัว

ข้อควรคิด



การเผชิญหน้ากับความกลัว จะตัดพลังของมัน
— มาร์ค เบอร์เน็ตต์

การรอคอยที่จะพัฒนาความกล้าหาญ เป็นแค่
การผัดวันประกันพรุ่งอีกรูปแบบหนึ่ง ผู้ที่ประสบความสำเร็จสูงสุด ลงมือปฏิบัติการ ในขณะที่เขากลัว! — นิรนาม

การอยู่เฉยๆ ก่อเกิดความสงสัยและความกลัว
ส่วนการลงมือปฏิบัติการก่อเกิดความมั่นใจและความกล้า ถ้าคุณต้องการพิชิตความกลัว อย่า
มัวแต่นั่งคิดอยู่ที่บ้าน ขอให้ออกไปลงมือทำ
— เดล คาร์เนกี

ผู้ชนะเป็นคนชอบทำสิ่งต่างๆ ที่[คนอื่น]ลังเลใจ
ไม่กล้าทำ — เฮ็ด ฟอร์ดแมน

อย่ารีรอ ไม่เคยมีเวลาใดที่เหมาะสมเจาะ
— นโปเลียน ฮิลล์

คุณจะพลาดเป้า 100% เมื่อคุณไม่กล้ายิง
— เวย์น เกรทซ์กี

คุณได้รับพลังกำลัง ความกล้า และความมั่นใจ
จากทุกประสบการณ์ เมื่อคุณหยุดและจ้องหน้า
ความกลัวจริงๆ ... คุณต้องทำสิ่งที่คุณคิดว่า
ทำไม่ได้ — เฮลีนอร์ รูสเวลท์

ทำสิ่งที่คุณกลัว และทำต่อไป ... นั่นคือวิธีที่
แน่นอนและรวดเร็วที่สุดเท่าที่เคยค้นพบ ในการ
พิชิตความกลัว — เดล คาร์เนกี

เราแต่ละคนต้องเผชิญหน้ากับความกลัวของ
ตนเอง เราต้องปะทะกับมันตัวต่อตัว เรารับมือ
กับความกลัวอย่างไร เป็นเครื่องตัดสินว่าเรา
จะไปถึงไหนในช่วงชีวิต เราจะมีประสบการณ์
ที่น่าท้อทายเป็นหรือถูกความกลัวตีกรอบจำกัด
— จูดี บลูม

ความล้มเหลวยิ่งใหญ่ที่สุดคือ ความล้มเหลวที่
จะพยายาม เมื่อผมเสียชีวิต ผมต้องการให้จารึก
ถ้อยคำนี้ไว้ที่หลุมศพของผม “อย่างน้อยเขา
พยายาม” คุณต้องกล้าลอง นั่นแหละนำมาซึ่ง
ความอุดมสมบูรณ์ นำมาซึ่งความสำเร็จใน
ชีวิต อย่างกลัวที่จะปีนกิ่งก้านที่เต็มไปด้วยผล
— ริค วาร์เรน

[สิ่งที่เราต้องทำเพื่อบรรลุเป้าหมาย] อาจเป็น
ทุกสิ่งที่เราลังเลใจในตอนแรก แล้วยังไงล่ะ!
ก็ทำไปเลย! วิธีหนึ่งที่จะฟันฝ่าความลังเลใจ
คือ ทำสิ่งที่รู้สึกลังเลใจ แค่นั้นแหละ
— แจ็ค แคนฟิลด์ และมาร์ค วิกเตอร์ แยนเซน

