

แต่คุณที่กลัว การเปลี่ยนแปลง มาตลอดชีวิต

ポジティブ・チェンジ



Mentalist DaiGo

เขียน

ธัญ พลแสน แปล

พิมพ์ครั้งที่ 6

ผลงานจาก
เจ้าของหนังสือขายดี
กว่าสี่ล้านเล่ม
ทั่วญี่ปุ่น

howto

แต่คุณที่กลัวการเปลี่ยนแปลง มาตลอดชีวิต

ポジティブ・チェンジ

Mentalist DaiGo

ผู้เขียน

ธนัญ พลแสน

ผู้แปล

ก า ร อ่ า น คื อ ร า ก ฐ า น ที่ ส ำ กั ญ

ผมกล้าพูดได้เต็มปากเลยว่า
เมื่อคุณอ่านหนังสือเล่มนี้จบ จะเปลี่ยนแปลงตัวเองได้แน่ๆ

– Mentalist DaiGo



หนังสือคุณภาพ
โดยอมรินทร์กรุ๊ป

แต่คุณที่กลัวการเปลี่ยนแปลงมาตลอดชีวิต

ポジティブ・チェンジ

howto

ในเครือบริษัทอมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่น จำกัด (มหาชน)

378 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170

โทรศัพท์ 0-2422-9999 ต่อ 4964, 4969 E-mail: info@amarin.co.th

www.amarinbooks.com    @amarinbooks  Amarin How-To

POSITIVE CHANGE by Mentalist DaiGo

Copyright © 2015 Mentalist DaiGo

All rights reserved.

Originally published in Japan by NIHONBUNGEISHA Co., Ltd., Tokyo.

This Thai edition is published by arrangement with

NIHONBUNGEISHA Co., Ltd., Tokyo c/o Tuttle - Mori Agency, Inc., Tokyo

สื่อดิจิทัลนี้ให้บริการดาวน์โหลดสำหรับผู้รับบริการตามเงื่อนไขที่กำหนดเท่านั้น

การทำซ้ำ ดัดแปลง เผยแพร่ ไม่มีวิธีใด ๆ นอกเหนือจากเงื่อนไขที่กำหนด

ถือเป็นความผิดอาญาตาม พรบ.ลิขสิทธิ์ และ พรบ.ว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ 978-616-18-6167-4

เจ้าของ ผู้พิมพ์/ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่น จำกัด (มหาชน)

กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ระริน อุทกะพันธุ์ ปัญจุโรงจน์ • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วิรดกพันธ์

ที่ปรึกษาสายงานสำนักพิมพ์ในเครือ อดอง จิระอร • บรรณาธิการอำนวยการ ศศกร วัฒนาสุทธีวงศ์

บรรณาธิการ สิริวิภา แก้วปอง • ผู้ตรวจทานต้นฉบับ สุภาวดี สุขสมัย

ผู้จัดการฝ่ายการผลิต อมรลักษ์นั ธะยกลิน • ศิลปกรรม ชินวัชร ยศศิริพันธุ์

คอมพิวเตอร์ สุภิสรา เล็กเลิศ • พิสูจน์อักษร พรทิพย์ รัชชทอง • ฝ่ายการตลาด กุลพัฒน์ บัวระอ

คำแนะนำนักพิมพ์

เราต่างรู้กันดีว่า “ถ้าเปลี่ยนตัวเองได้ ชีวิตจะดีขึ้น”

แต่ก็มีเพียงไม่กี่คนที่ทำได้สำเร็จ เพราะจริงๆ แล้วสมองของเราไม่ชอบการเปลี่ยนแปลง จึงพยายามหาข้ออ้างที่ทำให้ไม่ต้องลงมือทำต่างๆ นานา ใครที่จิตใจไม่มั่นคงก็พ่ายแพ้ไปอย่างน่าเสียดาย

อีกเหตุผลคือ คนส่วนใหญ่มักมองขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงในแง่ลบ เช่น ต้องอดทนอดกลั้นกิจกรรมสนุกๆ แล้วหันมาทำสิ่งที่ทรมานร่างกายและจิตใจ เรียกได้ว่าต้องทุกข์ก่อนถึงค่อยเจอความสุข

นักอ่านใจโตโกะ นักเขียนด้านจิตวิทยาที่กำลังมาแรงของญี่ปุ่น จะเปลี่ยนวิธีคิดเช่นนี้อย่างสิ้นเชิง เพราะเขาไม่ได้แนะนำให้ตั้งเป้าหมายและอดทนกับกระบวนการที่ยากลำบาก แต่จะสอน “วิธีเปลี่ยนแปลงตัวเอง” ที่ทำได้อย่างสนุกสนาน หรือก็คือ positive change ตามขั้นตอนดังนี้

- **ขั้นตอนที่ 1 กฎเพื่อการเปลี่ยนแปลง 3 ข้อ**

- ไม่ต้องใช้สมอง
- ไม่ต้องหาข้ออ้าง
- ไม่ต้องมีความหวัง

- **ขั้นตอนที่ 2 ชีวิตทั้ง 7 ที่จะเปลี่ยนคุณเป็นคนใหม่!**

- **ขั้นตอนที่ 3 การฝึกฝน 5 สัปดาห์ที่จะช่วยดึงพลังที่ซ่อนอยู่ในตัวคุณออกมาอย่างสูงสุด!**

เชื่อเหลือเกินว่า หนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณเลิกกลัวการเปลี่ยนแปลง แถมยังมองเป็นความสนุกอีกด้วย

howto

สารบัญ

บทนำ

- Positive Change ที่ช่วยให้คุณสนุกไปกับการเปลี่ยนแปลงคืออะไร 1
- สมอองคนเราเกลียดการเปลี่ยนแปลง 2
- แค่ความพยายามและความอดทนไม่ได้ทำให้คนเราเปลี่ยนแปลง 3
- วิธีเปลี่ยนแปลงตัวเองให้ได้ผลจริงๆ 6

ขั้นตอนที่ 1

การจะเป็น “คนที่อยากเป็น” ไม่ต้องใช้สมอง จ้ออ้าง และความหวัง
นั้นมันความเข้าใจผิด ๆ ของคนที่เปลี่ยนแปลงตัวเองไม่ได้

กฎข้อที่ 1 ไม่ต้องใช้สมอง

- ทำไมพอคิดโน้นคิดนี้แล้วสุดท้ายไม่ได้ทำ 12
- “เตรียมให้พร้อมก่อนลงมือ” มั่วคิดแบบนี้
ไม่มีทางเปลี่ยนแปลงตัวเองได้ตลอดกาล 14
- คุณจะเปลี่ยนตัวเองได้เมื่อเตรียมตัวให้น้อยที่สุด 15
- ทำไมแผนยิ่งสวยหรูยิ่งล้มไม่เป็นท่า 16
- ใช้โพสต์-อิทจัดความฟุ้งซ่านขณะทำงาน 18
- เขียนรายการสิ่งที่ต้องทำแค่ 3 ข้อ 18
- เพิ่มกิจกรรมใหม่ๆ ขึ้นเรื่อยๆ 21

กฎข้อที่ 2 ไม่ต้องหาจ้ออ้าง

- แม้แต่บาดแผลทางใจก็เปลี่ยนให้เป็นอาวุธได้ 24

• คนเรามักคอยแต่จะหาข้ออ้าง	26
• เหตุผลที่ราชอาณาจักรมหัศจรรย์ล้มเหลวก็ประสบความสำเร็จ	27
• ใช้อาวุธของตัวเองให้เกิดประโยชน์ดีกว่ามีว แต่เปรียบเทียบกับคนอื่น	28
• ตัวเราในอนาคตสร้างจากการกระทำของตัวเองในปัจจุบัน	31

กฎข้อที่ 3 ไม่ต้องมีความหวัง

• วิธีคิดเพื่อให้ได้เคียงข้างกับสาวงามที่เพิ่งรู้จัก	34
• วิธีเพิ่มฮอริโมนเพื่อกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมใน 5 นาที	37
• การลงมือทำช่วยขจัดความรู้สึกในแง่ลบ	38

ขั้นตอนที่ 2

สวิตช์ทั้ง 7 ที่จะเปลี่ยนคุณเป็นคนใหม่!

เมื่อเปิดสวิตช์ทั้ง 7 ก็เปลี่ยนตัวเองได้

สวิตช์ที่ 1 เวลา

• การใช้เวลาเพื่อเปลี่ยนแปลงตัวเอง	46
• เข้าใจ “สัดส่วนเวลา” ของตัวเอง	47
• ทำไมสตีฟ จ๊อบส์ ถึงตื่นเช้า	47
• วิธีปลดปล่อย “ช่วงเวลาที่ทำให้กังวลง่ายที่สุด” ออกจากชีวิตคืออะไร	49
• ยิ่งไม่มีเวลา ยิ่งเปลี่ยนพฤติกรรมง่าย	50
• วิธี “10 เปอร์เซนต์” ที่ช่วยให้ทุกคนตื่นเช้าได้	51
• วิธีเปลี่ยนการไปทำงานตอนเช้าให้เป็นบวก	52

• ถ้าเปลี่ยนเวลาไม่ได้ ลองเปลี่ยนวิธีใช้เวลาดู	54
• วิธีใช้ “เวลาส่วนที่เหลือ” ของคนมีเงินเหลือเก็บ	55
• เปลี่ยนพฤติกรรมใหม่ด้วยการแปร่งฟัน	56
• ชีวิตของคุณกำหนดไว้แล้วตั้งแต่ 3 ชั่วโมงก่อนนอน	57

สวิตช์ที่ 2 คำพูด

• คำพูดในแง่ลบจะย้อนกลับมาที่ตัวเราเอง	60
• ลองสังเกตคำพูดติดปากของตัวเอง	61
• หากเปลี่ยนมาพูดในทางบวก ความรู้สึกเหนื่อยล้า จะกลายเป็นความพึงพอใจ	62
• รู้นึ้สยได้ด้วยการบั่นคำอัตโนมัติในสมาร์ตโฟน	64
• เมื่อเปลี่ยนคำที่ใช้ ตัวเราก็ก่เปลี่ยนไปด้วย	65
• “การสวมบทบาท” ช่วยเปลี่ยนคุณเป็นคนใหม่	66
• หากต้องการเปลี่ยนแปลงตัวเองอย่างรวดเร็ว ลองดูอินิเมะ ละคร หรือภาพยนตร์	67
• เปลี่ยน YOU Message เป็น I Message	68

สวิตช์ที่ 3 เพื่อน

• คุณเป็นคนที่เพื่อนคาดหวังโดยไม่รู้ตัว	72
• ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์กล่าวว่า เมื่อคบกับคนบ้า เราจะบ้าไปด้วย	74
• การรู้จักเลือกเพื่อนจะทำให้มองเห็นมิตรภาพที่แท้จริง	76
• คำพร่ำบ่นแคะฟังก็เป็นโทษ	77
• วิธีง่าย ๆ ในการมีเพื่อนเป็น “คนเก่ง”	79
• หาเพื่อนใหม่ได้ด้วยการเปลี่ยนจังหวะการใช้ชีวิต	81

สวิตช์ที่ 4 สิ่งของ

- นิสัยเปลี่ยนไปตามสิ่งของที่คุณสัมผัส 84
- ใส่ใจกับสิ่งของที่สัมผัสปลายนิ้วและใบหน้าดีกว่า 84
- คนจะเปลี่ยนไปเมื่อลดข้าวของลง 87
- เลือกระเบียบของสิ่งที่จะสะสม 90

สวิตช์ที่ 5 สภาพแวดล้อม

- สภาพแวดล้อมเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของคุณ 94
- วิธีเปลี่ยนสภาพแวดล้อมแบบเดิมๆ ในพริบตา 95
- เพียงแค่ตั้งอุณหภูมิเครื่องปรับอากาศก็เปลี่ยนความสามารถของคุณได้ 96
- การย้ายบ้านเป็นโอกาสสำคัญที่สุดในการเปลี่ยนแปลงตัวเอง 100
- หากอยากเติบโตไปเรื่อยๆ ให้เลือกเช่าบ้าน 101
- สร้างระบบที่ทำให้สภาพแวดล้อมเปลี่ยนตลอดเวลา 102

สวิตช์ที่ 6 รูปลักษณ์ภายนอก

- เมื่อเปลี่ยนรูปลักษณ์ภายนอก คนรอบข้างก็ปฏิบัติตัวต่างออกไป 104
- เริ่มเปลี่ยนรูปลักษณ์ภายนอกจากสิ่งที่มีพื้นที่มากที่สุดก่อน 105
- เมื่อเปลี่ยนรูปลักษณ์ภายนอก โอกาสใหม่ๆ ก็เข้ามา 108

สวิตช์ที่ 7 อาหาร

- ฟาสต์ฟู้ดทำให้คนขี้เกียจ 112
- อาหารที่ทำให้เป็น “คนจิตใจเข้มแข็ง” 113
- รักษาสัดส่วนของมือเย็นไว้ที่ 20 เปอร์เซนต์ 115
- เปลี่ยนค่านิยมด้วยการทำอาหารเอง 118

- ช่วงเวลาเพียงคือโอกาสที่จะเปลี่ยนความสัมพันธ์กับคนอื่น 119
- ทำบันทึกการกิน 120

ขั้นตอนที่ 3

การฝึกฝน 5 สัปดาห์ที่จะช่วยดึงพลังที่ซ่อนอยู่ในตัวคุณออกมาอย่างสูงสุด!
Positive Change ภาคปฏิบัติใน 5 สัปดาห์!

สัปดาห์ที่ 1

เขียนเกี่ยวกับตัวเองลงในกระดาษ A4

- ลองเขียนลักษณะของตัวเองในปัจจุบัน 126
- เปลี่ยนตัวเองไปในทิศทางที่ตรงข้ามกับปัจจุบัน 127
- พยายามเปลี่ยนวิธีการให้เป็นรูปธรรมที่สุด 128

สัปดาห์ที่ 2

เขียน “บันทึกสิ่งใหม่”

- “สิ่งใหม่” เป็นเรื่องเล็กน้อยแค่ไหนก็ได้ 132
- “บันทึกสิ่งใหม่” เชื่อมโยงกับพฤติกรรมโดยตรง 135

สัปดาห์ที่ 3

ใช้ “ความยุ่งยาก” เป็นสัญญาณลงมือทำ

- ในไม่ช้าเราจะคุ้นกับพฤติกรรมและตอบสนองได้ตามเงื่อนไข 138
- เวลาลงมือทำ ไม่คิดภาพตอนจบ 139

- เหตุผลที่อิวะซะกิ ยะทะโร สร้างกลุ่มบริษัทซูบิชิขึ้นมาได้ 141

สัปดาห์ที่ 4

ทำเรื่อง “น่าอายสุดๆ”

- เมื่อเคยชินกับความอาย ความกลัวการเปลี่ยนแปลงก็หายไป 144
- “การฝึกความอดทน” ช่วยขัดเกลาจิตใจได้ 145

สัปดาห์ที่ 5

ใช้ศัตรู

- คนที่ไม่อยากคุยยิ่งต้องคุย 150
- มองหาคุณค่าจากเรื่องลบ 151
- ถึงตัดศัตรูทิ้งก็ไม่มีประโยชน์ 152

บทส่งท้าย

คุณเปลี่ยนแปลงตัวเองไปได้เรื่อยๆ

- ยิ่งเปลี่ยน คุณยิ่งอยากลงมือทำ 157
- Positive Change ที่ข้ามขีดจำกัดของยีนได้ 158

บทนำ

Positive Change ที่ช่วยให้คุณสนุก ไปกับการเปลี่ยนแปลงคืออะไร

“อยากมีความสามารถมากกว่านี้”

“อยากเปลี่ยนนิสัยแย่ๆ”

“อยากเปลี่ยนแปลงตัวเอง”

โลกเรามีคนมากมายที่ปรารถนาจะเปลี่ยนแปลงตัวเอง คุณเองก็คงเป็นหนึ่งในนั้นถึงหยิบหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาอ่าน

“วิธีการเปลี่ยนแปลงตัวเอง” มีให้เห็นอยู่ดาษดื่น ทั้งในหนังสือธุรกิจ หนังสือแนวพัฒนาตนเอง บทความแนะนำ สูตรลัดในอินเทอร์เน็ต หรืองานสัมมนาต่างๆ

เมื่อได้เห็นเทคนิคการเปลี่ยนแปลงตัวเองใหม่ๆ บ่อยครั้งเข้า (ในนั้นอาจมาจากพหุวิทยาหรือลอกผลงานด้วย) ผมก็คิดว่า วิธีเหล่านี้ทำให้คนส่วนใหญ่เปลี่ยนแปลงตัวเองไม่ได้จริงๆ จึงเสาะหาเทคนิคอื่นๆ จากหนังสือแนวพัฒนาตัวเอง หรืองานสัมมนาต่างๆ

ทั้งที่อยาก “เปลี่ยนแปลง” อยู่ตลอดเวลา แต่กลายเป็นว่าได้แค่เปลี่ยนหนังสือที่อ่าน หรือหากไปงานสัมมนาในหัวข้ออย่าง “ชีวิตเปลี่ยน นิสัยเปลี่ยน” ก็เห็นแต่คนหน้าเดิมๆ ที่เคยเจอในงานสัมมนาอื่น

เหตุการณ์แบบนี้ไม่ใช่เรื่องแปลกเลย

คุณคงรู้สึกเหมือนกันว่า “อุตุส่าห์ซื้อหนังสือตั้งมากมาย ลองเข้าร่วม
พวกงานสัมมนาต่างๆ ก็แล้ว แต่ไม่เห็นเปลี่ยนแปลงตัวเองได้เลย”

ผมคงต้องบอกก่อนเพื่อไม่ให้เข้าใจคลาดเคลื่อนว่า สาเหตุที่คุณ
เปลี่ยนแปลงตัวเองไม่ได้ นั่น ไม่ได้เป็นเพราะคุณหrokครับ

■ สมองคนเรากลียดการเปลี่ยนแปลง

การที่คุณตั้งมั่นว่า “อยากเปลี่ยนตัวเอง” แต่จนแล้วจนรอดก็ยังไม่ได้นั้นก็เนื่องมาจากเหตุผลสองข้อ ดังนี้

ข้อแรก เดิมทีสมองมนุษย์นั้นเกลียดการเปลี่ยนแปลง

คุณอาจแย้งว่า “ไม่จริงหrok ฉันตั้งใจเปลี่ยนแปลงตัวเองจริงๆ นะ”

แต่สมองกลับทำงานต่างออกไป

สมองของมนุษย์คิดว่า “ถึงไม่ต้องเปลี่ยนแปลงก็ยังมีชีวิตต่อไปได้”

ร่างกายและสมองมีคุณลักษณะซึ่งพยายามรักษาสภาพปัจจุบันไว้
เราเรียกสิ่งนี้ว่า ภาวะธำรงดุล หรือ Homeostasis

ผมขออธิบายเกี่ยวกับภาวะธำรงดุลคร่าวๆ นะครับ

สมมติว่าคุณกินของหวาน ระดับน้ำตาลในเลือดจะสูงขึ้น แล้วสมอง
จะสั่งให้หลังหอรโมนที่ชื่อว่าอินซูลินเพื่อควบคุมระดับน้ำตาล

นี่เป็นตัวอย่งที่เข้าใจได้ง่ายที่สุดของภาวะธำรงดุล หากระดับน้ำตาล
ขึ้นหรือลงอย่างต่อเนื่อง การทำงานของร่างกายก็ผิดปกติ ภาวะธำรงดุล
จึงสำคัญมาก

นอกจากนี้ **ยังมีการทำงานที่เรียกว่า Allostasis ด้วย**

ถ้าภาวะธำรงดุลคือการลดระดับน้ำตาลในเลือด เมื่อจับสัญญาณความ
เปลี่ยนแปลงได้ว่าระดับน้ำตาลในเลือดสูง Allostasis ก็คือการที่สมอง
คาดการณ์เมื่อเห็นของหวานอยู่ตรงหน้าว่า “เดี๋ยวระดับน้ำตาลต้องสูงขึ้น
แน่ๆ” จึงสั่งให้ลดระดับน้ำตาลไว้ล่วงหน้า

ทั้งภาวะอารมณ์และ Allostasis เป็นระบบที่ชาญฉลาดยิ่งในการรักษาสภาพร่างกายให้คงที่ หมายความว่า ยิ่งมีระบบการทำงานที่มีประสิทธิภาพสูงมากเท่าไร สมองและร่างกายของมนุษย์ก็ยิ่งเกลียดการเปลี่ยนแปลงเท่านั้น

วินาทีที่คุณคิดจะ “เปลี่ยนแปลงตัวเอง” สมองและร่างกายจะทำงานในทิศทางตรงกันข้าม ทำนองว่า “ดูท่าจะมีการเปลี่ยนแปลงแล้ว ต้องหาทางหยุดมันไว้” หรือ “ต้องจำกัดพฤติกรรมนี้ให้ได้”

คุณอาจรู้สึกว่ “อะไรจะลำบากขนาดนั้น” แต่ถ้ามองในแง่สัจจาดญาณของสิ่งมีชีวิต นี่นับว่าเป็นเรื่องปกติ

เพราะถ้าคิดถึงการใช้ชีวิตรอดอย่างเดียว ตอนนี้คุณก็เอาตัวรอดได้อยู่แล้ว ไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนไปใช้ชีวิตในสภาพแวดล้อมที่แตกต่างจากเดิม

หากเลือกแสดงพฤติกรรมเหมือนเดิมก็ยังมีชีวิตต่อไปได้ สมองและร่างกายของมนุษย์จึงเลือกหนทางที่ปลอดภัยไว้ก่อน และพยายามหลีกเลี่ยงการเปลี่ยนแปลง

ถ้าเช่นนั้น หากจะเปลี่ยนแปลงตัวเองให้ได้ แสดงว่าเราต้องหักห้ามร่างกายและสมองที่เกลียดการเปลี่ยนแปลง และหันมาพยายามเปลี่ยนแปลงเท่านั้นใช่ไหม

คำตอบคือ ไม่ใช่ครับ

แต่ “ทฤษฎีเพื่อการเปลี่ยนแปลงตัวเอง” ส่วนใหญ่จะเน้นแนวคิดเรื่อง “ความพยายามและความอดทน” ซึ่งเป็น **เหตุผลข้อที่สอง** ที่ทำให้คุณเปลี่ยนแปลงตัวเองไม่ได้

■ แค้นความพยายามและความอดทนไม่ได้ทำให้คนเราเปลี่ยนแปลง

เป็นเรื่องธรรมดาที่คุณไม่อาจใช้ความพยายามหรือความอดทนเพื่อก้าวข้ามความทุกข์ทรมานอย่างต่อเนื่องไปตลอดได้

คนที่ปรารถนาจะเปลี่ยนแปลงตัวเองนั้น ลองได้จินตนาการแล้วว่า ตัวเองหลังจากการเปลี่ยนแปลง = ตัวเองในอุดมคติ ต่อให้ต้องเผชิญเรื่องยากลำบากก็ขอมอง อาจใช้วิธีให้กำลังใจ เช่น แปะรูปนางแบบหุ่นดีไว้เตือนใจในช่วงลดน้ำหนัก

แต่เราไม่มีทางอดทนไปได้ตลอด

เมื่อเริ่มรู้สึกว่าการได้อัดเป็นเรื่องทรมาน ก็เหมือนกับเตรียมตัวที่จะล้มเหลวไปแล้วละครับ ซึ่ง “วิธีเปลี่ยนแปลงตัวเอง” แบบผิดๆ มีให้เห็นกันดาษดื่น

“วิธีในการเปลี่ยนแปลงตัวเอง” แบบเดิมๆ นั้นมักพยายามก้าวข้ามขั้นตอนอันทรมานนี้ด้วยวิธีต่างๆ เช่น กำหนดเป้าหมายให้ชัดเจน ไม่ก็จินตนาการถึงตัวเองที่เปลี่ยนแปลงได้สำเร็จ **แต่ก็ต้องผ่านการทรมานตัวเองกว่าจะไปถึงจุดนั้นด้วย**

จริงๆ แล้วการทำตรงข้ามกับเงื่อนไขทั้งหมดนั้น คือ ความพิเศษของหนังสือเล่มนี้

ก่อนอื่น ผมขอเล่าเรื่องของตัวเองสักเล็กน้อย

ผมเริ่มเข้าฟิตเนส “RIZAP” มาประมาณปีครึ่งแล้ว

หลายท่านอาจตกใจว่า “ทำไม DaiGo นักอ่านใจที่ตัวผอมแห้งคนนี้ ถึงเข้าฟิตเนส” ไซ้ไหมครับ ผมไม่เคยออกกำลังกายเลยตลอด 27 ปีที่เกิดมา ทำให้ผมแบบผมถึงเริ่มออกกำลังกาย

ตอนนอนยกบาร์เบลครั้งแรก แค่บาร์เปล่าๆ ไม่ได้ใส่แผ่นน้ำหนักผมยังยกไม่ขึ้นเลย แถมวันถัดมาก็ลุกจากเตียงไม่ไหว ปวดกล้ามเนื้อเป็นสัปดาห์

ผมเล่นอยู่แบบนี้สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ปัจจุบันก็เพิ่มเป็นสัปดาห์ละ 4 ครั้ง และยังเล่นครั้งละ 80 นาที ผมออกกำลังกายได้มากกว่าเดิมเป็นเท่าตัวอย่างสบายๆ

น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นมากกว่า 7-8 กิโลกรัม และมีกล้ามเนื้อที่แข็งแรง จนนอนยกบาร์เบล 60 กิโลกรัมได้

นี่ถือเป็นความเปลี่ยนแปลงครั้งยิ่งใหญ่สำหรับผม

ลองนึกภาพดูนะครับ

ถ้าผมพยายามโดยตั้งเป้าหมายว่า “ตอนนี้แม้แต่บาร์ยังยกไม่ขึ้น แต่สักวันฉันคงยกน้ำหนัก 60 กิโลกรัมได้” จะเป็นอย่างไร

ผมคงออกกำลังกายไม่ได้นานต่อเนื่องขนาดนี้

เพราะผมไม่ได้สัมผัสถึงความพึงพอใจใดๆ จนกว่าจะยกถึงเป้าหมายที่ 60 กิโลกรัม ระหว่างนั้นก็แค่หัดหลบหลีกหันหน้าหนีจนตลอดหนึ่งปีครึ่ง

แน่ละ ความเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องที่น่ายินดี แต่กว่าจะผ่านขั้นตอนมาได้นั้นช่างทรมาน

แต่ผมกลับทำสิ่งที่ต่างออกไป

พอได้เวทเทรนนิ่ง ร่างกายผมได้สัมผัสถึงขีดจำกัดของร่างกายตัวเองทุกวัน

บาร์เบลที่เคยยกได้ เพียงแค่เอามาเพิ่มแผ่นน้ำหนักที่เล็กที่สุดอีก 2.5 กิโลกรัม ผมก็ยกไม่ขึ้นแล้ว ผมได้เห็นกับตาว่าขีดจำกัดของตัวเองอยู่ห่างออกไปแค่ไหนเอง

และพอออกกำลังกายบ่อยครั้งเข้า ผมก็ยกบาร์เบลนั้นได้ในที่สุด

แต่ถ้าสภาพร่างกายไม่ดี ผมก็ยกน้ำหนักที่เคยยกได้ไม่ขึ้นเหมือนกัน

ผมสัมผัสได้ถึงขีดจำกัดของตัวเองวันแล้ววันเล่า และก้าวข้ามผ่านไปเรื่อยๆ

กระบวนการการเปลี่ยนแปลงเช่นนี้เป็นเรื่องสนุก ทำให้ผมออกกำลังกายได้อย่างต่อเนื่อง

ไม่อย่างนั้นแล้วผมคงทำไม่ได้มาถึงปีครึ่งหรอกครับ

■ วิธีเปลี่ยนแปลงตัวเองให้ได้ผลจริง ๆ

กลับเข้าเรื่องหลักตอนะครับ

ผมกลัวพูดได้เต็มปากว่า เมื่อคุณอ่านหนังสือเล่มนี้จบจะเปลี่ยนแปลงตัวเองได้แน่ ๆ

เพราะผมไม่ได้ให้คุณตั้งเป้าหมายและอดทนกับกระบวนการที่ยากลำบาก ไม่ได้สอนวิธีกลบเกลื่อนความลำบาก แต่จะสอน “วิธีเปลี่ยนแปลงตัวเอง” ที่ทำได้อย่างสนุกสนาน

วิธีเดิม ๆ ส่วนใหญ่ทำให้รู้สึกยินดีกับผลลัพธ์ของการเปลี่ยนแปลง แต่ก็มีมากกว่าจะทำสำเร็จ นอกจากนี้ ร่างกายและสมองของมนุษย์เกลียดการเปลี่ยนแปลงเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว การที่คนเราพยายามเปลี่ยนแปลงตัวเองจึงมีแต่ความรู้สึกแย่ ๆ ทั้งความยุ่งยาก ความกลัว ความกังวล และต้องพยายามภายใต้ความรู้สึกเชิงลบเหล่านั้น

แต่หากอ่านหนังสือเล่มนี้ คุณจะเต็มไปด้วยอารมณ์ในแง่บวก ไม่ว่าจะเป็นความเพลิดเพลินจากกระบวนการการเปลี่ยนแปลง ความสนุกสนาน และความตื่นเต้นเร้าใจ

ผลของการเปลี่ยนแปลงนั้นไม่ใช่แค่ทำให้ตัวเองเปลี่ยนไปในแง่บวก แต่ยังช่วยให้คุณมีช่วงเวลาดี ๆ ด้วย นี่จึงเป็นความหมายของ “Positive Change” ในหนังสือเล่มนี้

วิธีที่ทำให้กระบวนการการเปลี่ยนแปลงกลายเป็นแง่บวกนั้นไม่ใช่เรื่องยากเลย

ขั้นตอนที่ 1 กฎเพื่อการเปลี่ยนแปลง 3 ข้อ

ขั้นตอนที่ 2 สวิตช์ทั้ง 7 เพื่อปลุกความเปลี่ยนแปลง และสอนให้คุณหาวิธีที่เหมาะสมกับตัวเอง

ขั้นตอนที่ 3 การฝึกฝน 5 สัปดาห์ เพื่อให้คุณสนุกสนานกับการเปลี่ยนแปลง และกลายเป็น “คนที่เปลี่ยนแปลงตัวเองได้ตลอดรอดฝั่ง”

ถ้าทำตาม 3 ขั้นตอนนี้ รับรองว่าคุณจะเปลี่ยนไปอย่างแน่นอน