

howto



THE GREATNESS MINDSET

วิธีคิดเพื่อชีวิต เต็มศักยภาพ

ปลดล็อกพลังแห่งจิตใจ
ทำให้ทุกวันของชีวิตมีค่า
และยิ่งใหญ่ได้ในแบบของคุณเอง

Lewis Howes เขียน ประเวศ หงส์จรรยา แปล

howto

วิธีคิด เพื่อชีวิตเต็มศักยภาพ

The Greatness Mindset

Lewis Howes

เจียน

ประเวศ หงส์จรรยา

แปล

115014 ดัชนีการคิด



วิธีคิดเพื่อชีวิตเต็มศักยภาพ

The Greatness Mindset

howto

ในเครือบริษัทอมรินทร์ คอร์เปอเรชั่นส์ 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

THE GREATNESS MINDSET

Copyright © 2023 by Lewis Howes

Originally published in 2023 by Hay House Inc., USA

สื่อดิจิทัลนี้ให้บริการดาวน์โหลดสำหรับผู้รับบริการตามเงื่อนไขที่กำหนดเท่านั้น
การทำซ้ำ ดัดแปลง เผยแพร่ ไม่มีวิธีใดๆนอกเหนือจากเงื่อนไขที่กำหนด
ถือเป็นความผิดอาญาตาม พรบ.ลิขสิทธิ์
และ พรบ.ว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ 978-616-18-7280-9

เจ้าของ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์ คอร์เปอเรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)
กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ สิริ บุญพิทักษ์เกศ • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วิธกพันธ์
รองกรรมการผู้จัดการ ศศกร วัฒนาสุทธีวงศ์ • ที่ปรึกษา งามอาจ จิระอร
บรรณาธิการ คุณนิธิ กิตติสุพัฒน์, อภิญา ชไมปจัย
ผู้จัดการฝ่ายการผลิต อมรลักษ์ณธ์ เขยกลิน • ศิลปกรรมปก ญาณิกา อยู่ยั้ง
ออกแบบรูปเล่ม เกติพิบูล หมดดาด • คอมพิวเตอร์ รัชฎากร ศรพรหมฉาย
พิสูจน์อักษร สิริรัตดา สุขทรัพย์, รจนา เทียนแดง
รองผู้อำนวยการฝ่ายการตลาดและสื่อสารแบรนด์ กุลพัฒน์ บัวละออ
ฝ่ายการตลาดและสื่อสารแบรนด์ ชลิตา ข้าเสียงหวาน

ผมขออุทิศหนังสือเล่มนี้แด่ตัวผมเองในวัยหนุ่ม
ที่กล้าประคับประคองตัวเองให้ผ่านพ้นความเจ็บปวด
แต่ตัวผมเองทุกวันนี้ที่กล้าเผชิญความอายและเรียนรู้วิธีเยียวยา
และแต่ตัวผมเองในอนาคต
เพราะการเดินทางสู่ความยิ่งใหญ่เพิ่งจะเริ่มต้นขึ้น

คำนิยม

“เหลือเชื่อมากที่ได้เห็นลูอิสเอาชนะอุปสรรคครั้งแล้วครั้งเล่าอย่างต่อเนื่องจนบรรลุความฝันทั้งหลายของเขาในช่วงหลายปีที่ผ่านมา ซึ่งทั้งหมดนี้เริ่มจากวิธีคิดของเขา ผมตื่นตื่นดีใจมากที่เขาใช้เวลาบันทึกการทำงานทั้งหลายของเขาอย่างเป็นลายลักษณ์อักษรไว้ในหนังสือเล่มนี้ เพื่อที่คนอื่นจะเอาชนะความสงสัยในตัวเองไปได้ และมีชีวิตที่เต็มเต็มสมบูรณ์”

—เจย์ เซตตี ผู้เขียน *Think Like a Monk*
หนังสือขายดีอันดับหนึ่งของนิวยอร์กไทมส์
และผู้จัดรายการ *On Purpose* ทางพอดแคสต์

“ไม่ว่าคุณจะทำอะไรในชีวิต การมีวิธีคิดที่ถูกต้องเป็นองค์ประกอบสำคัญที่สุดที่จะพาคุณไปถึงฝั่งฝัน ลูอิส ฮาวส์ มอบเครื่องมือที่ใช้ได้จริงในการบรรลุความยิ่งใหญ่อย่างแท้จริงไว้ในหนังสือเล่มนี้”

—ดร. โจ ดิสเพนซา ผู้เขียน *You Are the Placebo*
หนังสือติดอันดับขายดีของนิวยอร์กไทมส์

“ความเชื่อทั้งหลายของคุณที่ปิดกั้นคุณเอาไว้ได้ถ่วงเวลาคุณมานานเกินไปพอแล้ว ลูอิส ฮาวส์ อยู่ตรงนี้แล้ว เพื่อส่งต่อความช่วยเหลือผ่านหนังสือวิธีคิดเพื่อชีวิตเต็มศักยภาพ จงเปลี่ยนความเชื่อทั้งหลายของคุณ แล้วชีวิตของคุณจะเปลี่ยนไป”

— **เมล รอบบินส์** ผู้เขียน *The High 5 Habit*
และ *The 5 Second Rule*
(เปลี่ยนตัวเองเป็นคนกล้าด้วยกฎ 5 วินาที)
หนังสือติดอันดับขายดีทั่วโลก

“แนวทางที่ทำได้จริงและเป็นวิทยาศาสตร์ของลูอิสในเรื่องที่ดูเหมือนคนจะพูดกันจนเกร่อไปหมด เป็นอะไรที่แตกต่างไม่เหมือนใคร ฉันแนะนำหนังสือวิธีคิดเพื่อชีวิตเต็มศักยภาพอย่างยิ่ง สำหรับใครก็ตามที่กำลังมองหาทางกลับไปสู่เส้นทางที่ตัวเองเคยคิดฝันไว้ฟื้นฟูความล้มพันธ์ให้มีชีวิตชีวาหรือสร้างตัวตนในแบบใหม่ขึ้นมา”

— **ทारा สวีต บีเบอร์** ดร. แพทย์หญิง นักประสาทวิทยา
และศาสตราจารย์ประจำมหาวิทยาลัยเอ็มไอที
สโลนสกูลออฟแมเนจเมนต์

คำนำสำนักพิมพ์

สำหรับคุณแล้ว ชีวิตที่ยิ่งใหญ่นั้นเป็นอย่างไร

ประสบความสำเร็จ มีชื่อเสียง มีแต่คนรัก สมหวังดังปรารถนา
ในเรื่องการงาน การเงิน ความสัมพันธ์ การเรียน มีความสุข
ในทุกๆ วัน ได้ใช้ชีวิตอย่างสอดคล้องไปกับความหมายที่คุณให้คุณค่า?
แล้วอะไรกันที่กั้นขวางตัวคุณจากชีวิตแบบนั้นอยู่

ห่วยไม่ดี ไม่มีเงินทุน ไม่มีการศึกษาที่ดี หน้าตาไม่ดี ไม่มีคนรู้จัก
สั่นสั่น ร่างกายไม่แข็งแรงพอ ไม่มีวินัยเพียงพอ ภาระมากมาย
ในแต่ละวัน ไม่ว่าจะเป็นอย่างใ้เพราะอะไรก็ตาม มันมีบางอย่างที่กั้นขวาง
ระหว่างตัวคนที่เราอยากจะไปให้ถึงกับตัวตนในปัจจุบันของเราอยู่เสมอ
แต่ไม่ว่าเป้าหมายของคุณคืออะไร ไม่ว่าจะดีที่ผ่านมาของคุณ
เป็นอย่างไร

ลูอิส ฮาวส์ พอดแคสเตอร์ผู้โด่งดังจากรายการ *The School of Greatness* ที่มีผู้ติดตามกว่า 3.4 ล้านคนบนยูทูบ เขาคือ
ผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ที่ผ่านการสัมภาษณ์
คนดังผู้เป็นที่สุดแห่งสาขาวิชาต่างๆ มาแล้วมากมายทั่วโลก ลูอิส
จะพาคุณไปสู่ชีวิตที่ยิ่งใหญ่อย่างที่คิดฝันเอาไว้ ด้วยขั้นตอนที่เปี่ยม
ภูมิปัญญาและเรียบง่าย ศักยภาพของคุณจะถูกปลดล็อกให้กลายเป็น
คุณในเวอร์ชันที่ดีที่สุดแบบที่คุณอาจไม่เคยคิดฝัน เป็นชีวิตที่มุ่งสู่
เป้าหมายและความหมายในทุกๆ วัน

ชีวิตในแบบที่วันหนึ่งเมื่อคุณมองย้อนกลับมาก็ก็นึกว่ามัน
ช่างยิ่งใหญ่เสียจริง!

howto

บทที่ 1	ไต่ล่าความยิ่งใหญ่	1
บทที่ 2	ตัวแทนความยิ่งใหญ่	19

ก้าวที่ 1 ศัตรูของความยิ่งใหญ่

บทที่ 3	เมื่อขาดภารกิจที่มีความหมายสำหรับคุณ	41
---------	--------------------------------------	----

ก้าวที่ 2 อุปสรรคสู่ความยิ่งใหญ่

บทที่ 4	ความกลัวชนิดที่ 1 : ความล้มเหลว	75
บทที่ 5	ความกลัวชนิดที่ 2 : ความสำเร็จ	97
บทที่ 6	ความกลัวชนิดที่ 3 : ความคิดเห็นของคนอื่น	113
บทที่ 7	เพศฆาตความฝัน : ความสงสัยในตัวเอง	127
บทที่ 8	ชุดเครื่องมือเปลี่ยนความกลัว	141

ก้าวที่ 3 วิธีคิดสู่ความยิ่งใหญ่

บทที่ 9	ैयाวยาดิตของคุณ	171
บทที่ 10	หาตัวตนของคุณให้เจอ	197
บทที่ 11	วงจรวิธีคิดที่สอดคล้องกัน	227

ก่าวที่ 4 แผนปฏิบัติการสู่ความยิ่งใหญ่

บทที่ 12 กล้าถามคำถามยากๆ	265
บทที่ 13 ยอมให้โอกาสตัวเอง	281
บทที่ 14 ยอมรับความท้าทาย	295
บทที่ 15 กำหนดเป้าหมายแห่งความยิ่งใหญ่สำหรับคุณ	313
บทที่ 16 ขอความช่วยเหลือ	331
บทที่ 17 ทำสิ่งที่ตั้งใจให้สำเร็จ	351
บทที่ 18 ฉลอง : คุณดีพอแล้ว!	373

กิตติกรรมประกาศ	383
เกี่ยวกับผู้เขียน	386
เชิงอรรถท้ายเล่ม	387

ผลงานอื่นของลูอิส ฮาวส์

The School of Greatness

The Mask of Masculinity

บทที่ 1

ไล่ล่าความยิ่งใหญ่

ตอนนั้นผมอายุ 23 ปี ผมนอนอยู่บนโซฟาของพี่สาวในเมืองโคลัมเบีย รัฐโอไฮโอ ในสภาพงัดแงะอย่างน่าขัน แต่นี่ไม่ใช่เรื่องตลก มันคือชีวิตของผม ไม่ใช่ชีวิตที่น่าอภิมมยเลยสักนิด

ที่ผ่านมามีชีวิตของผมมีแต่เรื่องกีฬา ผมได้รับการเชิดชูให้เป็น นักกีฬาทศกรีฑายอดเยี่ยมแห่งปีของสหรัฐอเมริกา* แต่กีฬาที่ผมรักสุดหัวใจคืออเมริกันฟุตบอล ซึ่งผมก็คว้าตำแหน่งยอดเยี่ยมแห่งปีมาด้วยเช่นกัน ผมครองสถิติโลกในฐานะผู้เล่นที่วิ่งครองลูกบอลได้มากที่สุด ในหนึ่งเกม (ทุกดิวิชั่น ทุกระดับ) และมาตระหนักได้ว่า ความฝันของผมคือการได้เล่นอเมริกันฟุตบอลอาชีพในอารีนาลีก ก็ตอนที่ผมพยายามหาทางเข้าสู่เอ็นเอฟแอล** แต่แล้วระหว่างการแข่งขันนัดหนึ่ง ผมก็ข้อมือหัก ผลที่น่าจะตามมาเหลือ ก็ผ่าตัดน่าจะสิครับ หมอกรีด

* นักกีฬาที่สร้างผลงานโดดเด่นในอเมริกาจะได้รับตำแหน่งเชิดชูเกียรติที่เรียกว่า All-America

** National Football League (NFL) ลีกอเมริกันฟุตบอลอาชีพ

เปิดสะพานเพื่อนำกระดูกออกมาหนึ่งชิ้นและนำไปใส่ให้กับกระดูกข้อมือ
ผมต้องใส่เผือกนานหกเดือนและรอให้แผลหายอีกหนึ่งปี

กันยายน ค.ศ. 2007 เป็นแค่เดือนแรกของการเริ่มใส่เผือก
แต่ผมก็เริ่มสงสัยแล้วว่าตัวเองจะกลับไปลงสนามได้อีกหรือเปล่าในชีวิตนี้
สิ่งที่ซ้ำเติมให้อะไรๆ แย่ลงไปอีกคือ ในปีก่อนหน้านี้พ่อของผมประสบ
อุบัติเหตุระหว่างเดินทางท่องเที่ยวในนิวซีแลนด์ซึ่งอยู่อีกซีกหนึ่งของโลก
สมองของพ่อได้รับการกระทบกระเทือนอย่างรุนแรง หลังจากมีอาการ
โคมาอยู่นานหลายเดือน พ่อก็ได้สติในที่สุด แต่ก็ชัดเจนว่าต้องใช้เวลา
อีกนานกว่าจะหายดี หลังจากพ่อเดินทางกลับมาสหรัฐอเมริกา ผมไป
เยี่ยมพ่อได้สัปดาห์ละครั้ง แต่พ่อแทบจำคนที่มีความหมายต่อพ่อ
ก่อนเกิดอุบัติเหตุไม่ได้เลย และไม่มี
วีแววว่าจะดีขึ้นด้วย

ผมรู้ว่า เรื่องราวชีวิตผม จะต้องไม่เป็นแบบนี้

มีคำถามน่ากลัวมากมายตาม
หลอกหลอนผมทุกคืน เช่น จะเป็น
ยังงัยถ้าข้อมือของผมไม่หายดี จะเป็น
ยังงัยถ้าผมเล่นอเมริกันฟุตบอลไม่ได้
อีกเลย จะเป็นยังงัยถ้าความฝันของผม
จบลงแล้ว แล้วผมจะเป็นใครกันละ จะเป็นยังงัยถ้าพ่อจำผมไม่ได้
อีกเลย จะเป็นยังงัยถ้าผมคิดไม่ออกว่าตัวเองจะทำอะไรต่อไป จะเป็น
ยังงัยถ้าไม่มีใครรักผมอีกเลย จะเป็นยังงัยถ้าผมพยายามและไม่สำเร็จ
คนอื่นจะคิดยังงัย แยกไปกว่านั้นคือ จะเป็นยังงัยถ้าผมเองไม่สามารถ
เป็นได้อย่างที่หวังไว้

ผมรู้สึกเหมือนสิ่งเดียวที่ทำได้ในช่วงวันเวลาอันมืดมนคือ
กดรีโมตไล่ดูรายการรวมถึงโฆษณาต่าง ๆ ทางโทรทัศน์เข้าไปซ้ำมา
ท่ามกลางความรู้สึกที่ว่าโอกาสที่ผมจะได้สัมผัสกับความยิ่งใหญ่
ไม่เพียงแต่กำลังหลุดลอยไป แต่ยังหนีหายไปอย่างรวดเร็วด้วย

ผมคิดอะไรไม่ออก ไม่รู้จะรู้สึกยังไงดีหรือจัดการอารมณ์ความรู้สึกตัวเอง
 ยังไง ยิ่งไปกว่านั้น ผมยังเรียนไม่จบมหาวิทยาลัยเลย ชีวิตของผม
 พังไปหมดทั้งด้านการเงิน ร่างกาย อารมณ์ความรู้สึกและจิตใจ...
 ผมสงสัยว่าจะทำอะไรต่อไปจากนี้ มุมมองตอนนั้นคือรู้สึกโดดเดี่ยวมาก
 อย่างไรก็ตาม ผมรู้ว่าเรื่องราวชีวิตของผมจะต้องไม่เป็นแบบนี้
 ผมรู้ว่าเรื่องราวชีวิตของผมต้องมีอะไรมากกว่านี้ และต้องมีความ
 ยิ่งใหญ่ซ่อนอยู่ในตัวผมแน่ๆ แต่ผมไม่รู้ว่าจะเริ่มต้นที่ตรงไหนหรือยังไง
 อย่างไรก็ตาม ผมรู้อยู่ข้างในลึกๆ ว่า สุดท้ายแล้วผมจะคิดออก

วิธีคิดสำคัญมาก

บางทีคุณอาจเคยมีช่วงเวลาที่คุณตระหนักได้ถึงความจริงอันเลวร้าย
 ว่าคุณแค่กำลังพยายามดิ้นรนเพื่อให้อยู่รอด ในขณะที่เวลาน้อยลงไป
 ทุกที และยังหวังว่าจะมีปาฏิหาริย์มาช่วยเปลี่ยนแปลงทุกสิ่ง คุณอาจ
 มีสักความฝันหนึ่งซึ่งยังคงเป็นแค่นั้น แค่ความฝัน เป็นอะไรที่ต้องทำ
 สักวันหนึ่ง แต่สักวันหนึ่งที่วันนั้นเหมือนจะไม่มีวันมาถึง

ขณะที่ผมกำลังเขียนอยู่นี้ การระบาดครั้งใหญ่ของเชื้อโควิดทำให้
 ผู้คนเหมือนถูกแช่แข็ง เครียด และกลัวใจ แต่แน่นอนว่าไม่ใช่แค่
 โรคระบาดที่ทำให้เกิดความเครียด เพราะมีใครบ้างที่รู้ว่าอะไรจะเกิดขึ้น
 กับตัวเองในอนาคต อะไรสักอย่างจะเกิดขึ้นอยู่เสมอ ชีวิตมีอะไรเกิดขึ้น
 ตลอดเวลา บางทีอาจเป็นอะไรสักอย่างที่เกิดกับคุณอย่างไม่คาดคิด
 ในช่วงไม่กี่ปีนี้ เช่น ตกงาน หย่าร้างหรือออกหัก สูญเสียบุคคล
 อันเป็นที่รัก หรือต้องรักษาตัวโดยการผ่าตัดจนทำงานไม่ได้อีก คุณรู้สึก
 อึดและงงไปหมด ไม่แน่ใจว่าจะทำอะไรต่อไป

**คุณยังรู้สึกรากับ
มือะไรขาดหายไป
และคุณต้องการ
มากกว่านั้น**

หรือคุณอาจเลิกรักสบายมานานแล้ว คุณยุ่งกับการทำสิ่งต่างๆ ให้เสร็จไล่ล่าบรรดาความฝันของคุณ ซึ่งดูใช้ได้ทีเดียวที่ได้ทำแบบนั้น บางทีคุณอาจได้ทำอาชีพเสริม ทำธุรกิจ หรือทำอาชีพที่คุณใฝ่ฝันมานานจนสำเร็จ แต่คุณรู้สึกเล็กๆ ว่าแค่นี้ยังไม่พอ แม้ว่า คุณจะเก่งในการทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จ แต่คุณยังรู้สึกรากับมือะไรขาดหายไป และคุณต้องการมากกว่านั้น

ดีแต่ไม่เจ๋ง!

เหตุผลหนึ่งที่คนจำนวนมากพยายามดิ้นรนก็เพราะตัวตนของพวกเขาผูกติดกับความสำเร็จที่ได้ บางทีคุณอาจเป็นอย่างนั้น แน่نونผมเคยเป็นและทำแบบนั้นมาแล้ว คติพจน์ในวงการกอล์ฟคือ คุณจะดีแค่ไหนขึ้นอยู่กับกรตีลูกครั้งสุดท้าย แต่กรอบความคิดแบบนี้อาจทำให้คุณไม่รู้สึกเต็มเต็ม รวากับคุณจะไม่มีวันรู้สึกว่ ไซ่เลย หรือรู้สึกดีพอ

สิ่งที่เราจะได้ยากที่สุดคือชีวิตที่ดีแต่ไม่เจ๋งนี้แหละ ผมได้ยินเรื่องนี้บ่อยมากจากคนที่ใครๆ ก็มองว่าน่าจะหาเงินได้เยอะ มีหน้าที่การงานที่ดี มีครอบครัว มีลูก แต่พวกเขาเองก็ยังรู้สึกเจ็บปวดหรือรู้สึกว่เท่านี้ยังไม่พอยู่ข้างในลึกๆ

คุณเองก็รู้สึกแบบนั้นไหมครับ

อย่าเข้าใจผมผิดนะ ไม่ผิดอะไรที่จะมีชีวิตที่“ดี” ไม่ต้องสงสัยเลยว่าคนเป็นล้านๆ คนบนโลกใบนี้พร้อมจะแลกกับคุณด้วยความยินดี แต่คำถามคือ นี่เป็นชีวิตที่คุณต้องการจริงๆ หรือ นี่เป็นเรื่องราวที่คุณต้องการให้ตัวตนของคุณในอนาคตเป็นคนบอกเล่าอย่างนั้นหรือ

คำถามเหล่านี้เป็นคำถามที่บรรดาคนเก่งตั้งใจถาม และถ้าคุณคือคนเก่งเหมือนกัน ผมก็ไม่อยากทิ้งคุณไว้จนทวงสนทนานี้ บางที

คุณอาจกำลังไล่ล่าความฝันและไถ่บรรลุมัน คุณกำลังเดินหน้าไปสู่ความยิ่งใหญ่ในระดับสูงสุดของวงการธุรกิจ กีฬา ศิลปะ การเมือง งานการกุศล และอื่นๆ อีกมากมายตามแต่คุณจะทำนุ แต่คุณทุ่มเทความพยายามมากมายไปกับการตั้งใจพัฒนาวิธีคิดของตัวเอง แต่คุณก็รู้ว่าไม่มีใครเคยไปถึงจุดนั้นจริงๆ คุณต้องการก้าวไปอีกขั้นและกำลังมองหาวิธีต่างๆ ในการเสริมสร้างพลังใจของคุณ ผมเข้าใจดี

ฉะนั้น ไม่ว่าตอนนี้คุณจะรู้สึกติดหล่มอยู่กับชีวิตที่เรียบง่าย หรือชีวิตที่พังทลายและแค่พอยู่รอดไปได้ หรือชีวิตที่คนส่วนใหญ่เรียกว่าชีวิตที่ดีแต่ยังรู้สึกไม่เต็มเต็มอยู่ข้างใน หรือคุณแค่ต้องการฝ่าขึ้นไปให้ถึงอีกระดับและพบกับความเหนือระดับในแบบที่ต้องการ คุณมาถูกที่แล้ว

วิธีคิดสู่ความยิ่งใหญ่จะช่วยคุณปลดปล่อยพลังแห่งจิตใจด้วยการแสดงให้คุณเห็นว่า จะทำอย่างไรให้ค้นพบภารกิจอันมีความหมายสำหรับคุณ เอาชนะความกลัวและความสงสัยในตัวเอง รวมถึงบรรลุเป้าหมายและความฝันทั้งหลายเหล่านั้นในที่สุด ที่ก่อนหน้านี้คุณอาจรู้สึกเลือนลอยมานาน

คุณสามารถ ร้อยเรียงเรื่องราวในอดีตของคุณเสียใหม่เพื่อนำพาคุณไปสู่อนาคตที่สดใสกว่า แทนที่จะเป็นเรื่องราวที่เลินซ้ำแล้วซ้ำอีกในใจและถ่วงคุณเอาไว้ แต่คุณต้องการเขียนเรื่องราวในอนาคตนั้นยังงี้ คุณต้องการเป็นใคร คุณต้องการไปไหน คุณมีคำตอบให้ตัวเองไหม และคุณจะใช้ความกล้าของตัวเองอย่างไรให้เอาชนะความกลัวและความสงสัยในตัวเอง คุณจะพัฒนาแผนเดินตามความฝันด้วยความชัดเจนมากขึ้นว่าคุณเป็นใครและคุณอยากเป็นอะไรได้ยังงี้

ไม่ว่าคุณจะมีชีวิตอะไรก็ตาม หรือแม้แต่ล้มไปแล้วว่าเคยมี ผมขอถามคำถามง่าย ๆ นี้สักหน่อย

**นี่คือชีวิต
ที่คุณต้องการ
หรือเปล่า**

คุณจะมีความสุขหรือรู้สึกเติมเต็มหรือไม่ถ้าความฝันของคุณ
ตายไปพร้อมกับคุณ ถ้าไม่ คุณจะทำอะไรกับสิ่งที่เป็นอยู่

ก้าวที่ใหญ่และไม่สมบูรณ์แบบ

เคราะห์ดีที่เรื่องราวของผมไม่ได้จบลงบนโซฟาของพี่สาว และพี่สาว
ของผมก็ยืนยันชัดเจนว่าจะไม่ให้ผมอยู่กับเธอไปตลอดชีวิตแน่นอน
อันที่จริงของขวัญที่ยอดเยียมที่สุดอย่างหนึ่งที่พี่สาวมอบให้ผมคือ
ในที่สุดเธอก็เอ่ยปากว่า ผมต้องช่วยจ่ายค่าเช่าหรือไปอยู่ที่อื่นเสีย ฉะนั้น
หลังจากวนเวียนอยู่กับความรู้สึกสับสนตัวเองอยู่ราวเดือนหรือสองเดือน

ผมก็ลุกออกจากโซฟาและลุยไปข้างหน้า

สิ่งแรกที่ผมทำคือโทรศัพท์ไปหา

**คุณสามารถ
ร้อยเรียงเรื่องราว
ในอดีตของคุณใหม่
เพื่อนำพาคุณ
ไปสู่อนาคต
ที่ดีกว่า**

สจ๊วต เจนกินส์ ครูใหญ่โรงเรียนมัธยม
ที่ผมเคยเรียนและเป็นพี่เลี้ยงคนหนึ่ง
ที่ผมชื่นชมและเคารพนับถือมาก
ผมถามตรง ๆ ว่า ผมทำอะไรได้บ้าง
เขาตอบว่า เห็นคนหางานทำผ่าน
แพลตฟอร์มดิจิทัลซึ่งเป็นสตาร์ทอัพ
ที่ชื่อว่า LinkedIn เป็นครั้งแรกที่ผม
ได้ยินชื่อนี้ ถ้าเขาคิดว่าเป็นไอเดียที่ดี

ผมก็จะลองเข้าไปดู ดังนั้นผมจึงลุยเต็มที่โดยหมกมุ่นอยู่กับ
แพลตฟอร์มนั้นและเรียนรู้ทุกอย่างเท่าที่จะทำได้

พอถึงเทศกาลคริสต์มาส พี่ชายก็มอบของขวัญให้ผมชิ้นหนึ่ง
ครอบครัวของผมมีธรรมเนียมปฏิบัติในการจับฉลากชื่อของคนที่เรา

จะมอบของขวัญให้ และพี่ชายจับได้ชื่อผม ของขวัญของพี่ชาย เป็นหนังสือเล่มหนึ่ง เขาไม่ได้ห่อกระดาษของขวัญเลยด้วยซ้ำ เขายื่นให้ผมโดยที่หนังสือยังอยู่ในถุงพลาสติก หนังสือชื่อว่า *The 4-Hour Workweek* ของทิมอริ เฟอริสส์ คำโปรยใต้ชื่อหนังสือ เรียกความสนใจได้อย่างชะงัด *ไม่ต้องทำงานเช้าถึงเย็น อยู่ที่ไหนก็ได้ และเป็นส่วนหนึ่งของคนรวยหน้าใหม่* ผมตะลึงอ่านหนังสือเล่มนี้อยู่สองสามวันช่วงเทศกาลคริสต์มาส โดยถือนอนอย่างไม่ถนัดนัก และใช้มือข้างที่ไม่ต้องใส่เปลือกพลิกหน้าหนังสือไปเรื่อย ๆ หนังสือเล่มนี้เปิดประตูให้ผมก้าวเข้าสู่โลกแห่งความเป็นไปได้ของสิ่งต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นธุรกิจดิจิทัล การตลาดออนไลน์ รวมถึงการเริ่มอะไรใหม่ๆ จากนั้นผมเจาะลึกลงไปอีกโดยเข้าไปอ่านบล็อกต่างๆ ของคนระดับแนวหน้าในด้านต่างๆ ของสมัยนั้น รวมถึงติดต่อไปหาทุกคนใน LinkedIn เท่าที่ผมนึกออก เพื่อสร้างสัมพันธ์กับคนเหล่านั้นตลอดปีถัดมา

มีอยู่สองอย่างที่ช่วยผมไว้ได้จริงๆ ในช่วงเวลานี้ อย่างแรกคือการตั้งใจเรียนเต้นซัลซาอย่างจริงจัง (ผมจะเล่าเรื่องนี้ทีหลัง) อีกอย่างคือการฝึกพูดในที่สาธารณะจนชำนาญซึ่งเป็นเรื่องหนึ่งที่ผมกลัวและจุดรั้งผมมาตลอดชีวิต จนผมรู้สึกว่าจะต้องก้าวข้ามไปให้ได้ ผมได้พบชายคนหนึ่งซึ่งเป็นนักพูดมืออาชีพและบอกเขาว่า ผมอยากรู้ว่าจะทำแบบเขาได้อย่างไร แต่ผมพูดตรงๆ กับใครไม่เป็นที่ให้ช่วยชีวิตผมด้วยชายคนนี้เลี้ยงกาแฟผมแก้วหนึ่ง (ใช่ครับ กาแฟแค่แก้วเดียวผมยังไม่มีปัญหาซื้อให้ตัวเองเลย!) และให้คำแนะนำที่ดีที่สุดกับผมว่า “คุณต้องเข้าชมรมของโทสต์มาสเตอร์ส (Toastmasters)*** และ

***โทสต์มาสเตอร์ส (Toastmasters) เป็นองค์กรไม่แสวงหากำไรของสหรัฐอเมริกาที่สนับสนุนการจัดตั้งชมรมเพื่อฝึกทักษะการสื่อสารทั่วโลก

พูดสุนทรพจน์ทุกสัปดาห์สักปีหนึ่ง” ผมคิดอยู่ในใจว่า *เออวะ เขารู้เรื่องนี้จริง ๆ งั้นเอาด้วย!*

ครั้งหนึ่งในงานของโทสต์มาสเตอร์ส์ที่เมืองโคลัมบัส รัฐโอไฮโอ ชายคนหนึ่งกล่าวสุนทรพจน์ได้อย่างน่าทึ่งมาก หลังจากงานผมไปบริเวณหลังห้อง ขณะที่ผมยัดขนมเข้าปากแล้วห่อขนมที่เหลือด้วยกระดาษทิชชู ก็ได้ยินเสียงชายคนหนึ่งถามว่า “คุณทำอะไรนะ”

ผมชะงักก่อนจะหันไปมองว่าใครเป็นคนถาม ชายคนที่เพิ่งกล่าวสุนทรพจน์ได้อย่างน่าทึ่งนั่นเอง! ผมตกใจและพยายามกลืนขนมลงไปด้วยพร้อมทำท่าราวกับว่าการโกยอาหารฟรีใส่กระเป๋าสีเสื้อผ้าทุกช่องที่ว่างอยู่ด้วยมือข้างเดียวเป็นเรื่องธรรมดาที่สุดแล้วในโลกใบนี้

“อ้อ ผม...เอ่อ...ไม่มี...เอ่อ...เงินมากนัก ผมเลยเอาขนมพวกนี้กลับบ้านไว้กินวันหลัง” ถ้าตอนนั้นผมมุดใต้โต๊ะขนมได้คงทำไปแล้ว แต่ไม่คิดว่าผ้าปูโต๊ะจะบังร่างกายขนาด 6 ฟุต 4 นิ้วของผมจนเขาไม่สังเกตเห็นได้ นอกจากนี้ ผมคงทำให้ขนมที่อยู่ตามกระเป๋าสีเสื้อเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย

“ให้ผมเลี้ยงข้าวกลางวันคุณสักมื้อแล้วกัน” เขาตอบกลับมาพร้อมหันไปทางประตูราวกับว่าหลังกล่าวสุนทรพจน์ เขาจะเจอคนหิวที่โกยอาหารกลับบ้านทุกครั้งอยู่เป็นประจำ

ชื่อของเขาคือแฟรงก์ เอกิน เขามาเป็นพี่เลี้ยงคอยฝึกผมพูดในที่สาธารณะ แต่เขาก็มีบริษัทที่ให้บริการด้านเครือข่ายธุรกิจ ในย่านนั้นด้วย ความสัมพันธ์ของเราพัฒนาไปในทางที่ดี ผมบอกเขาทุกเรื่องที่ผมได้เรียนรู้เกี่ยวกับ LinkedIn และยังช่วยปรับโปรไฟล์ของเขาในนั้นให้ดีขึ้นด้วย เขามอบเช็คหนึ่งร้อยดอลลาร์ให้พร้อมกับบอกผมว่า สิ่งนี้จะพลิกโฉมธุรกิจของเขา ผมตกใจมาก *หมายความว่าคนจะจ้างผมทำสิ่งนี้หรือ* ด้วยกำลังใจที่ได้รับจากเขา ผมเริ่มทำสิ่งนี้ให้คนอื่นมากขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่งคนพวกนั้นจ่ายเงินให้ผมเช่นกัน

เงินจริงๆ นะครับ!

แต่เขาไม่ปล่อยให้ผมหยุดอยู่แค่นั้น ไม่นานเขาก็หาความท้าทายมาให้ผมอีกครั้ง “คุณควรเขียนหนังสือสักเล่มเกี่ยวกับ LinkedIn” อะไรนะ ผมไม่รู้เลยว่าการเขียนหนังสือต้องทำยังไง ตอนนั้นผมอายุแค่ยี่สิบสี่ปี ใครจะฟังผมล่ะ นอกจากนี้ ผมยังเกือบตกวิชาภาษาอังกฤษสมัยเรียนมัธยมด้วยซ้ำ

เขาไม่ลดละ “ผมจะช่วยคุณเขียนหนังสือเล่มนี้เอง” เขาเคยเขียนหนังสือมาสองสามเล่มก่อนหน้านี้ เราจึงตัดสินใจกันว่าเขาจะเขียนเนื้อหาส่วนที่เกี่ยวกับการตลาดออฟไลน์ ส่วนผมจะเขียนเกี่ยวกับการใช้ LinkedIn ในการสร้างเครือข่ายในโลกออนไลน์ ถึงจะไม่ใช่นิยายหรือรางวัลพูลิตเซอร์ แต่เราก็เขียนจนเสร็จและเป็นหนังสือที่มีคุณค่ากับคนอื่น รู้ตัวอีกทีผมก็กลายเป็นนักเขียน หาเงินจากการเขียน และก้าวต่อไปเรียบร้อย

ต่อมาผมมีโอกาสไปงานพบปะผู้ใช้งานทวิตเตอร์และคิดว่าบางทีผมอาจทำแบบนี้บ้างกับ LinkedIn เท่าที่ผมรู้ ณ เวลานั้นไม่มีใครเคยจัดงานให้ผู้ที่ใช้ LinkedIn มาพบปะสานสัมพันธ์กัน ตลอดปีถัดมาผมจึงจัดงานลักษณะนี้ 20 ครั้งให้ผู้ที่ใช้ LinkedIn ผมจัดทั่วประเทศโดยใช้เครือข่ายของผม ซึ่งทำให้ผมทำงานที่ปรึกษามากขึ้น และได้จัดสัมมนาออนไลน์หรือเว็บินาร์ครั้งแรกในที่สุด ทั้งหมดนี้พาผมเข้าสู่โลกธุรกิจออนไลน์และธุรกิจดิจิทัล และก้าวไปข้างหน้าอย่างไม่หยุดยั้งนับจากวันนั้น

14 ปีผ่านไปอย่างรวดเร็ว ระหว่างนั้นผมไม่เพียงแค่ออกไปเล่นกีฬา แต่ยังร่วมเล่นในทีมแฮนด์บอลชายระดับชาติของสหรัฐอเมริกา ซึ่งได้แข่งระดับโอลิมปิกเป็นเวลาเก้าปี ส่วนในโลกธุรกิจ ผมก็สร้างธุรกิจที่เติบโตขึ้นเรื่อย ๆ โดยทำรายได้เจ็ดหลักในแต่ละปีจากรายการพอดแคสต์นับล้าน ๆ รายการบนโลกใบนี้ เดอะสกูลออฟเกรตเนส

(The School of Greatness) ติดอันดับต้นๆ มาตลอด และนำเสนอเรื่องราวของบุคคลที่ประสบความสำเร็จมากที่สุดในโลกจำนวนหนึ่ง โดยมีมากกว่า 1,200 ตอน และมีคนดาวน์โหลดถึง 500 ล้านครั้ง นอกจากนี้ผมยังครองอันดับหนึ่งของรายการพัฒนาตนเองทางยูทูบและเขียนหนังสือออกมาหลายเล่ม ซึ่งหนังสือเล่มหนึ่งติดอันดับขายดีของ *นิวยอร์กไทมส์* ผมได้ไปออกรายการหลายรายการ เช่น *เอลเลน ทุเดย์* และ *กู๊ดมอร์นิงอเมริกา* ทั้งยังทำให้มีจำนวนผู้ติดตามทางโซเชียลมีเดียมากกว่าแปดล้านคน

ทั้งหมดนี้ช่วยให้สิ่งที่ผมทำส่งผลกระทบต่อโลกจริง ๆ ผมเป็นกรรมการที่ปรึกษาให้กับองค์กรไม่แสวงหากำไรหลายแห่ง รวมถึงอุทิศตนทำงานในด้านที่ผมสนใจตลอดช่วงสิบปีที่ผ่านมา ผมใช้พลังจากเครือข่ายส่วนตัวของผมระดมเงินบริจาคหลายล้านดอลลาร์ช่วยเหลือองค์กรทางการศึกษาอย่าง *เพนซิลส์ออฟพรอมิส* และองค์กรด้านอื่นๆ เช่น องค์กร *แชริตี : วอเตอร์* ที่ดูแลเรื่องน้ำ หรือ *โอเปอเรชั่นอันเดอร์กราวนด์เรลโรด* ซึ่งช่วยเหลือเด็กจากการถูกบังคับค้าประเวณี

ตลอดช่วงเวลาที่ผ่านมาของการเดินบนเส้นทางนี้ ผมคิดอะไรได้เยอะมาก และได้เรียนรู้จากนักคิดผู้ยิ่งใหญ่บางคนของโลก รวมถึงบรรดาคนที่ทุ่มเทชีวิตให้กับการไฝหาคความยิ่งใหญ่ในสาขาอาชีพของตัวเอง แต่ถึงที่สุดแล้ว ผมก็รู้ว่าผมต้องเขียนหนังสือเล่มนี้ซึ่งว่าด้วยเรื่องของการตามหาความหมาย ก้าวข้ามความกลัว และกำหนดแผนการ เพื่อให้ชีวิตมีความหมายและได้รับการเติมเต็มจากสิ่งที่ผมรู้สึกอยู่ภายในตลอดเวลา

หนทางข้างหน้า

ขณะที่เราเดินทางไปด้วยกัน ผมจะแบ่งปันเรื่องราวให้คุณได้รับรู้มากขึ้นว่าผมเติบโตมาอย่างไร ในช่วงเวลาไม่กี่ปีมานี้ ความยิ่งใหญ่คือสิ่งที่ผมศึกษามาตลอดและพยายามประยุกต์ใช้ในช่วงชีวิตของการเป็นผู้ใหญ่อยู่เสมอ ฤดูกาลแล้วฤดูกาลเล่า ผมต้องเอาชนะความท้าทายทางร่างกาย ความรู้สึก และจิตใจ ต่อบรรยากาศประกอบสำคัญสามอย่างในชีวิต ได้แก่ สุขภาพ ความสัมพันธ์ รวมถึงธุรกิจและสถานะทางการเงิน ไม่ใช่เรื่องง่ายเลย ผมเผชิญกับความกลัวและความรู้สึกไม่มั่นคงในทุกระดับ แต่ผมเอาชนะความรู้สึกเหล่านั้นมาได้ด้วยความช่วยเหลือจากผู้ยิ่งใหญ่ของโลกบางคน ในฐานะที่ผมเป็นคนสัมผัสการณ์หรือเรียนรู้จากผู้ยิ่งใหญ่เหล่านี้ ผมจึงใช้ประโยชน์จากความเชี่ยวชาญของคนเหล่านี้ เพื่อมองว่าพวกเขาเอาชนะความเจ็บปวด ความท้าทาย และความบอบซ้ำของจิตใจ จนทำสิ่งที่เหลือเชื่อที่สุดสำเร็จได้อย่างไร

อย่างไรก็ตาม คุณอาจกำลังถามว่าผมหมายถึงอะไรเมื่อผมพูดถึง*ความยิ่งใหญ่*

นับจากวันที่ผมเริ่มก้าวแรกที่ยิ่งใหญ่และไม่สมบูรณ์แบบจนถึงวันนี้ ผมคิดค่านิยมของความยิ่งใหญ่ไว้ดังนี้

**ความยิ่งใหญ่ หมายถึง การค้นพบพรสวรรค์
และความสามารถที่ไม่เหมือนใครในตัวตน
เพื่อใช้ทำภารกิจที่มีความหมาย และสร้างผลกระทบเชิงบวก
กับคนรอบข้างให้มากที่สุด**

ไม่ใช่เรื่องซับซ้อนอะไร ทั้งหมดเป็นเรื่องของการคิดให้ออกกว่าคุณเป็นใคร และคุณจะมีส่วนในการทำให้คนรอบข้างดีขึ้นและโลกใบนี้

น่าอยู่ขึ้นในแบบของคุณได้ยังไง พึงดูง่าย แต่ทำไมพวกเราหลายคนถึงทำไม่ได้

เหตุผลหลักอย่างหนึ่งที่คนเราไม่ได้ตามหาความยิ่งใหญ่คือ พวกเขาเผชิญกับศัตรูของความยิ่งใหญ่อย่างรวดเร็ว นั่นคือ **ภารกิจนั้นไม่ได้มีความหมายอย่างชัดเจน**

เมื่อคุณไม่รู้ว่าตัวเองต้องการทำอะไรจริง ๆ ก็ยากที่จะลงมือทำ ฉะนั้นก้าวที่หนึ่งคือคิดถึงจุดมุ่งหมายในชีวิตของคุณ อย่างที่วิกเตอร์ ฟรังเคิล ผู้รอดชีวิตจากการฆ่าล้างเผ่าพันธุ์ชาวยิวและผู้เขียนหนังสือ *Man's Search for Meaning (ชีวิตไม่ไร้ความหมาย)*¹ ได้กล่าวไว้คือ “สิ่งแรกที่ทำให้ความหมายกับชีวิตคือโครงการที่เรียกร้องความสนใจจากเรา” หากไม่มีสิ่งนั้น คุณก็กำลังเดินไปอย่างไร้จุดหมาย ผมจะมอบแนวทางที่ใช้ได้จริงให้กับคุณ เพื่อให้คุณรู้ว่าจะมีมองเห็นภารกิจของตัวเองอย่างชัดเจนได้ยังไง

**กังหมดเป็นเรื่อง
ของการคิดให้ออก
ว่าคุณเป็นใคร
และคุณจะมีส่วน
ในการทำให้
คนรอบข้างดีขึ้น
และโลกใบนี้น่าอยู่ขึ้น
ในแบบของคุณ
ได้ยังไง**

การไร้ทิศทางหรือเป้าหมาย
ก่อให้เกิดความรู้สึกว่างเปล่าใน
จิตวิญญาณของคุณ ซึ่งความกลัว
ความเศร้า และความท้าทายทาง
จิตใจทั้งหลายรีบเข้ามาเติมเต็มความ
ว่างเปล่า นั้นคือเหตุผลว่าทำไม
ก้าวที่สองจึงสำคัญยิ่ง ผมจะแสดง
ให้คุณเห็นถึงวิธีการเอาชนะบรรดา
อุปสรรคต่อความยิ่งใหญ่ที่พบเห็น
บ่อยที่สุด ผมจะนำพาคุณก้าวผ่าน
ความกลัวที่บั่นทอนคุณทีละเรื่อง
ไม่ว่าจะเป็นความกลัวที่จะล้มเหลว
ความกลัวต่อความสำเร็จ ความกลัว

ในสิ่งที่คนอื่นคิดเกี่ยวกับคุณ และสุดท้ายคือความกลัวในสิ่งที่คุณคิดเกี่ยวกับตัวเอง ที่จริงแล้วความกลัวเหล่านี้จะนำพาคุณไปยังจุดเดียวกัน หากไม่ได้รับการแก้ไข นั่นคือ ความสงสัยในตัวเองและความเชื่อว่าตัวเองไม่ดีพอ วิธีเดียวที่จะก้าวข้ามและแปรเปลี่ยนความกลัวเหล่านี้คือจัดการแบบตาต่อตาฟันต่อฟัน ในบทต่างๆ ของหนังสือเล่มนี้ ผมจะแสดงให้เห็นว่าต้องทำอย่างไร รวมถึงให้ชุดเครื่องมือที่ช่วยเปลี่ยนความกลัวได้จริง

ก้าวที่สามคือ คุณจะได้เรียนรู้ว่าต้องพัฒนาวิธีคิดที่นำไปสู่ความยิ่งใหญ่ได้อย่างไร ซึ่งหัวใจของวิธีคิดที่ว่านี้คือความเชื่ออันแน่วแน่ ว่า “ฉันดีพอ!” แต่ไม่ได้หมายความว่า คุณทำได้แล้ว บรรลุความสมบูรณ์แบบแล้ว หรือทำสิ่งดีๆ ที่คุณพอทำได้บนโลกใบนี้หมดทุกอย่างแล้ว คุณยังเป็นเสมือนชิ้นงานที่อยู่ระหว่างการรังสรรค์ แต่ก็กำลังก้าวไปข้างหน้า กำลังพยายาม กำลังล้มเหลว กำลังเรียนรู้ และกำลังเติบโต ไปพร้อมกับที่ช่วยคนอื่นให้ทำแบบเดียวกัน

วิธีคิดสู่ความยิ่งใหญ่จะเริ่มเป็นรูปเป็นร่างเมื่อคุณเริ่มออกเดินทางสู่การเยียวยาความเจ็บปวดและความบอบช้ำในอดีต บ่อยครั้งที่คุณอาจพบว่าตัวเองอยู่ใต้อำนาจของความเจ็บปวดในอดีตโดยไม่รู้เลยว่าเป็นไปได้ยังไงหรือเพราะอะไร จนกว่าคุณจะเริ่มออกเดินทาง เราจะมาสำรวจจิตวิทยาและศาสตร์ด้านสมองที่อยู่เบื้องหลังกลไกที่ว่า อดีตของเรากำหนดปฏิกิริยาตอบสนองในปัจจุบันได้อย่างไร และต้องทำอย่างไร เราจึงจะเลือกฟังโค้ชภายในตัวเราแทนที่จะฟังนักวิจารณ์ภายในตัวเรา

คุณต้องเริ่มต้นเดินทางเยียวยาอดีตของคุณเท่านั้น คุณถึงจะประเมินองค์ประกอบสำคัญ 4 อย่างของวิธีคิดสู่ความยิ่งใหญ่ได้ ซึ่งผมเรียกว่าวงจรวิธีคิดที่สอดคล้องกัน ดังนี้

1. **อัตลักษณ์** คุณคือวีรบุรุษในการผจญภัยของตนเอง แต่วีรบุรุษเกิดจากการเผชิญหน้าและเอาชนะความท้าทายต่าง ๆ เท่านั้น
2. **ความคิด** ความคิดของคุณกำหนดสิ่งที่เกิดขึ้นจริงในชีวิตของคุณ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเสียงที่อยู่ในหัวของคุณเอง เราจะมองให้ลึกลงไปอีกว่า ศาสตร์ด้านสมองที่ทันสมัยที่สุดจะช่วยให้เราเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นภายในสมองของเราได้อย่างไร
3. **อารมณ์ความรู้สึก** ความรู้สึกของคุณเชื่อมโยงอย่างใกล้ชิดกับความคิดและร่างกายของคุณ ขอย้ำอีกครั้งว่า ศาสตร์ด้านสมองและจิตวิทยาที่ทันสมัยที่สุดให้ข้อมูลเชิงลึกที่สำคัญอย่างยิ่งยวด พอล คอนติ ผู้แต่งหนังสืออันยอดเยี่ยมชื่อ *Trauma : The Invisible Epidemic*² เตือนให้เราอมลงพุนกับเวลาเพื่อเยียวยาความเจ็บปวดในอดีต เพราะ “ความบอบช้ำในอดีตเปลี่ยนอารมณ์ความรู้สึกของเรา และอารมณ์ความรู้สึกที่เปลี่ยนไปกำหนดการตัดสินใจของเราเอง”
4. **พฤติกรรม** การกระทำของคุณแสดงวิธีคิดที่อยู่ภายในตัว ขณะที่คุณใช้ชีวิตในโลกของความเป็นจริง เราจะมาตรวจสอบบทบาทของนิสัยและสิ่งที่เป็นกิจวัตรที่มีผลต่อการส่งเสริมวิธีคิดสู่ความยิ่งใหญ่

สุดท้าย คำว่าที่สี่ คุณต้องมีแผนการอันนำไปสู่ความยิ่งใหญ่ ข้อปฏิบัติ 7 ประการต่อไปนี้จะช่วยให้คุณมีแผนการที่ใช้ได้ พิสูจน์โดยประสบการณ์ของผมเองและความเชี่ยวชาญของคนจำนวนมาก ซึ่งผมโชคดีที่มีโอกาสได้เรียนรู้จากพวกเขา

1. **กล้าถามคำถามยากๆ** เมื่อคุณกล้าถามคำถามยากๆ คุณก็เริ่มต้นทำสิ่งที่เป็นไปได้ให้เป็นไปได้แล้ว
2. **ยอมให้อิสรภาพตัวเอง** พื้นที่ที่ประตูแห่งโอกาสนั้นเปิดออก คุณต้องเดินขึ้นมาจากวันและเดินผ่านประตูนั้นไป
3. **ยอมรับความท้าทาย** หากคุณอยากปราศจากความกลัว คุณจำเป็นต้องเผชิญความกลัวเหล่านั้นอย่างเต็มพิกัดจนกว่าความกลัวเหล่านั้นจะหายไป ผมจะแสดงให้เห็นว่าการเผชิญความท้าทายระยะ 30 วัน 60 วัน หรือ 90 วัน ส่งผลต่อสิ่งนี้ได้ยังไง
4. **กำหนดเป้าหมายแห่งความยิ่งใหญ่สำหรับคุณ** ผมจะแบ่งปันกระบวนการของผมเองซึ่งผ่านการพิสูจน์แล้วว่าใช้ได้สำหรับการกำหนดเป้าหมายและความสำเร็จ ซึ่งจะเพิ่มพลังให้กับคุณโดยไม่ทำให้รู้สึกว่ายากจนเกินไป
5. **แจกแจงตัวช่วย** คุณไปถึงจุดนั้นด้วยตัวเองไม่ได้ คุณต้องได้รับความช่วยเหลือจากภายในตัวคุณ ผ่านนิสัยส่วนตัวกับสิ่งที่ทำเป็นกิจวัตร รวมถึงแรงสนับสนุนจากภายนอกผ่านคนวัยเดียวกัน โค้ช และคนอื่นๆ เพื่อช่วยให้คุณไม่หลุดออกนอกเส้นทาง
6. **ทำสิ่งที่ตั้งใจให้สำเร็จ** นี่เป็นเวลาของการลงมือทำ ผมจะแบ่งปันกุญแจสำคัญในการทำอะไรๆ ให้เสร็จ รวมถึงการทำการกิจกรรมที่มีความหมายเพื่อให้ก้าวไปข้างหน้าได้อย่างต่อเนื่องไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น
7. **ฉลอง!** ทั้งหมดนำมาสู่ความจริงที่ว่าคุณดีพอ เป็นตัวของตนเอง ไม่ว่าผลจะเป็นยังไง

คุณต้องการสิ่งนี้จริง ๆ หรือไม่

ในเนื้อหาถัดจากนี้ ผมจะกลั่นกรองสิ่งที่ผมได้รับจากบรรดาผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งเป็นครูของผมในช่วงสิบปีที่ผ่านมา และแบ่งปันข้อมูลเชิงลึกของตัวเอง ผมไม่มีคำตอบให้กับทุกอย่าง ไม่มีใครมี แต่เมื่อเราร่วมมือกันก็จะบรรลุอะไรสักอย่างได้มากขึ้น อะไรสักอย่างที่ยิ่งใหญ่กว่าเดิม หรือหวังว่าจะเป็นความยิ่งใหญ่เสียเองด้วยซ้ำ

ผมไม่ได้กำลังบอกว่าตัวเองถึงจุดนั้นแล้ว ไม่เลยครับ การเดินทางยังคงดำเนินต่อไป แต่ผม - ดี - พอ ผมเรียนรู้ที่จะรักและยอมรับตัวเอง ผมยังเรียนรู้และเติบโตขึ้นทุกวัน ผมมาถึงจุดที่ตระหนักได้ว่า มีเส้นทางทอดไปข้างหน้ายังที่ที่ผมใช้ชีวิตโดยมีภารกิจที่มีความหมาย ได้รู้สึกถึงการเติมเต็มลึกกลงไปภายใน รวมถึงสัมผัสได้ถึงความหมายของชีวิต

เอาละ การไล่ล่าหาความยิ่งใหญ่อาจหมายถึงว่า คุณต้องล้มหัวคะมำสักสองสามครั้งตลอดเส้นทาง คุณเต็มใจจะรับ

ความเสี่ยงนั้นหรือไม่ คุณเคยเสี่ยงแบบนี้มาแล้วเมื่อย้อนกลับไปยังสมัยที่คุณเริ่มหัดเดินเป็นครั้งแรก คุณล้มบ่อยทีเดียว แต่คุณก็ลุกขึ้นมาใหม่และพยายามต่อไปเสมอ พยายามแล้ว พยายามอีกจนกระทั่งคุณเดินได้ ตอนนี้คุณไม่ได้คิดถึงเรื่องนี้เลย นี่คือทัศนคติที่คุณต้องมีตอนนี้ คุณจะต้องรู้สึกสบาย ๆ กับการพยายาม การล้มเหลว และการเรียนรู้ โดยตระหนักดีว่าความล้มเหลวเป็น

**คุณพร้อมจะ
ค้นหาพรสวรรค์
และความสามารถ
ที่ไม่เหมือนใคร
และขุยเต็มพิกัด
ในการค้นหา
พรสวรรค์และ
ความสามารถ
เหล่านั้นไหมครับ**

หนทางเดียวสู่ความสำเร็จ

คุณต้องสยบเสียงวิพากษ์วิจารณ์และความเห็นของคนที่คุณจะนั่งดูอยู่บนอัฒจันทร์แทนที่จะลงสนามเสียเอง (รวมถึงสยบเสียงนักวิจารณ์ในหัวเราซึ่งส่งเสียงดังที่สุดด้วย) สิ่งหนึ่งที่ผมได้เรียนรู้ขณะเดินไปตามทางนี้คือ เสียงวิพากษ์วิจารณ์เกิดขึ้นเสมอไม่ว่าจะยังไ้ก็ตาม มันคือราคาของการมีชีวิต คุณปล่อยให้สิ่งนี้กำหนดเรื่องราวชีวิตของคุณไม่ได้เด็ดขาด

คุณต้องค้นหาและฟังโค้ชที่ช่วยให้คุณมองทะลุผ่านอดีตของคุณ และทำให้คุณมองเห็นว่าอะไรบ้างที่เป็นไปได้ในชีวิต คุณอาจต้องไล่เรียงความช่วยเหลือต่างๆ ที่ควรได้จากบรรดามืออาชีพหรือนักบำบัดที่ผ่านการฝึกอบรมซึ่งช่วยเยียวยาอดีตของคุณ เพื่อให้คุณสามารถเดินไปข้างหน้าได้ ผมไม่ขออวดอ้างว่าตัวเองรู้รายละเอียดทุกอย่างว่าคุณต้องการการสนับสนุนอะไร แต่ผมรู้ว่าจอห์น ซี. แมกซ์เวลล์ ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านความเป็นผู้นำพูดไว้ถูกแล้วว่า “เลขหนึ่งเป็นเลขที่น้อยเกินกว่าจะบรรลุความยิ่งใหญ่”³

คุณอาจต้องทุ่มเทสุดกำลัง กล้าทำ แต่ไม่ยึดติดกับผลลัพธ์ ผลลัพธ์อาจไม่เป็นอย่างที่คาด ผลลัพธ์อาจดีกว่าที่คิดหรือตรงกันข้ามเลย แต่ไม่เป็นไร ถ้าคุณยังเดินหน้าลงมือทำในภารกิจที่มีความหมาย รวมถึงสิ่งต่างๆ ที่คุณรู้ว่าสักวันหนึ่งคุณจะรู้สึกภูมิใจที่ได้ทำ ผลที่ตามมาจะเป็นไปตามวิถีทางของมันเอง

ฉะนั้น คำถามที่ผมจะถามคุณคือคำถามนี้ ขอให้คุณซื่อสัตย์ต่อตัวเองอย่างที่สุด เพราะความเห็นของใครก็ไม่สำคัญทั้งนั้น คุณพร้อมหรือยังที่จะค้นหาพรสวรรค์และความสามารถที่ไม่เหมือนใครและลุยเต็มพิกัด ในการค้นหาพรสวรรค์และความสามารถเหล่านั้น และในขณะเดียวกันก็สร้างผลกระทบเชิงบวกสูงสุดแก่คนรอบตัว

หากคุณพร้อม คุณก็สามารถเป็นปรมาจารย์ด้านวิธีคิดสู่ความยิ่งใหญ่ได้สบาย พร้อมกับปรับเปลี่ยนเรื่องราวชีวิตไปในแบบที่ต้องการ เพื่อให้ความยิ่งใหญ่วิ่งไล่ตามคุณ ไม่ใช่คุณวิ่งไล่ตามความยิ่งใหญ่

บทที่ 2

ตัวแทนความยิ่งใหญ่

วันที่ 13 กันยายน ค.ศ. 2007 ร้อยโทเจสัน เรดแมน นาวิกโยธิน หน่วยซีลของสหรัฐอเมริกาใกล้จะปลดประจำการในจังหวัดอันบาร์ ของอิรัก เกือบทุกคืนเขาและสหายที่เคียงบ่าเคียงไหล่กันมายาวนาน จะออกปฏิบัติภารกิจเสี่ยงชีวิตในสมรภูมิกระสุนปืน ซึ่งเป็นการออกรบ ที่ดุเดือดที่สุดในชีวิตการทำงานนาน 15 ปี อีกแค่เพียงหนึ่งสัปดาห์ เขาก็จะได้เดินทางกลับไปหาภรรยาและลูกอีกสามคนเพื่อฉลองเทศกาล ฮาลโลวีนกันอย่างสนุกสนาน

ข่าวกรองในคืนนั้นระบุว่า พวกเขาอาจพบตัวผู้นำสูงสุดของกลุ่มก่อการร้ายอัลกออิดะฮ์ของจังหวัดอันบาร์ในที่สุด ซึ่งผู้นำคนนี้ ร่ายล้อมไปด้วยทีมรักษาความปลอดภัยที่รู้กันดีว่าพร้อมจะใช้ระเบิด พลีชีพมากกว่ายอมจำนน มีนาวิกโยธินหน่วยซีลคนหนึ่งในทีมเสียชีวิต เพราะผู้นำอัลกออิดะฮ์คนนี้มาแล้ว ขณะที่เจสันเตรียมตัวสำหรับ ปฏิบัติการในคืนนั้น เขาตัดสินใจไม่สวมแผ่นกันกระสุนข้างลำตัว เพราะคิดว่าปฏิบัติการนี้ต้องอาศัยการเคลื่อนไหวด้วยความรวดเร็ว

แต่อะไรสักอย่างรบกวนจิตใจและกระตุ้นให้เขาใส่แผ่นกันกระสุนด้านข้างลำตัว เขาจึงตัดสินใจใส่ในท้ายที่สุด แล้วขึ้นเฮลิคอปเตอร์เพื่อบินเข้าเขตศัตรูในทันที

แต่เมื่อพวกเขาลงสู่พื้นและเข้าไปในบ้านซึ่งคิดกันว่าผู้นำอัลกออิดะฮ์ซ่อนตัวอยู่ ในบ้านนั้นกลับไม่เหลือใครแล้ว พวกเขาพบเพียงอาวุธและวัสดุทำระเบิด ขณะที่เจสันกับทีมของเขานั่งอยู่บนระเบียงเพื่อรอให้วัตถุระเบิดถูกทำลายให้หมด ก็มีรายงานเข้ามาว่าเห็นคนห้าคนวิ่งออกจากบ้านหลังหนึ่งซึ่งอยู่ห่างออกไปประมาณ 130 เมตร และซ่อนตัวอยู่ในบริเวณรกทึบ ทีมของเขาซึ่งประกอบด้วยนาวิกโยธินเก้านายได้รับมอบหมายให้สะกดรอยตามเพื่อให้รู้ว่คนเหล่านั้นรู้อะไรบ้าง

ขณะที่รุกคืบเข้าไปในความมืด พวกเขาตรวจสอบข้อมูลกับฝ่ายสอดแนมทางอากาศ เช่น พวกนั้นมีอาวุธหรือไม่ *ไม่มี* คนเหล่านั้นกำลังทำอะไร *มองไม่เห็น* ขณะที่พวกเขาฝ่าเข้าไปในพื้นที่รกทึบ “สัญญาณ” ของเจสันเตือนว่ามีบางอย่างผิดปกติ แต่เขาคิดว่าน่าจะเป็นเพราะความเครียดที่ทำให้รู้สึกอย่างนั้นพร้อมกับเดินหน้าต่อตามที่ได้ฝึกมา

แล้วกลางสังหรณ์ก็เป็นจริง แพทย์สนามในทีมพบหนึ่งในคนที่พวกเขากำลังสะกดรอยตามจากการเหยียบลงไปบนตัวคนคนนั้นโดยบังเอิญ ร่างในความมืดบนพื้นพลิกตัวขึ้นยิงแพทย์สนามคนนั้นซึ่งตัดสินใจยิงสวนทันทีเช่นกัน สิ่งที่ไม่มีความรู้เลย ณ เวลานั้นคือชายห้าคนที่พวกเขากำลังไล่ตามเป็นหน่วยของครีทซ์ฟีลด์ของผู้นำอัลกออิดะฮ์ชุดสุดท้ายที่มีด้วยกันประมาณสิบห้าคน รวมถึงการที่ฝ่ายศัตรูได้วางแผน周密ไว้แล้วในทุ่งหญ้าบริเวณนั้น แย่ยิ่งกว่านั้นคือแพทย์สนามคนนั้นเป็นคนรั้งท้ายทีมหน่วยซี้ล ซึ่งหมายความว่าเจสันกับเพื่อนร่วมทีมคนอื่นทั้งหมดตกอยู่ในวงล้อมของฝ่ายศัตรูแล้ว

ขณะที่พวกเขาช่วยกันลากแพथ์สนามไปหลบตรงล้อรถแทรกเตอร์ขนาดใหญ่ยี่ห่อจอห์นเดียร์ในทุ่ง เพื่อนร่วมทีมคนอื่นๆ ก็ถูกยิง เจสันซึ่งอยู่ข้างหน้าพบว่าตัวเองอยู่ห่างจากวิถีกระสุนของปืนกลเบาสองกระบอกไม่ถึง 14 เมตร อีกฝ่ายถล่มยิงฝ่าอากาศมาด้วยความเร็วเหนือเสียงรอบตัวเขา บรรดากระสุนส่องวิถีทำให้พื้นที่บริเวณนั้นสว่างไสวราวกับหิ่งห้อยที่กระจายไปทั่ว

เจสันเหมือนถูก “เจาะ” ทันที เลือดกระเซ็นของเขาพุ่งไปด้วยรอยกระสุน ตอนที่เขาล้มลงและถูกยิงที่ข้อศอกขวาสองนัด เขารู้สึกราวกับลิงกอริลลาหนักแปดร้อยกิโลกรัมฟาดเขาด้วยไม้เบสบอลตามมาด้วยอีกนัดที่แขนพร้อมกับฟาดหลังศีรษะ เขายื่นมือซ้ายออกไปอย่างรวดเร็วแต่หาอะไรไม่พบ สันนิษฐานว่าแขนขวาของเขาถูกยิงขาดไปแล้ว เจสันยังคงยิงตอบโต้พร้อมกับตะโกนออกคำสั่งไปยังคนในทีม ความเคลื่อนไหวนี้ส่งผลให้ฝ่ายศัตรูหันปืนกลเบาทั้งสองกระบอกมายังตำแหน่งที่เขาอยู่

กระสุนหลายนัดยิงถูกปืนของเขาก่อนจะเด็นมาโดนหมวกนิรภัยจนแฉ่นมองในที่มืดหลุดจากศีรษะ จากนั้นกระสุนนัดหนึ่งก็วิ่งตรงเข้าหน้าผาด้านขวาและทะลุลงผ่านใบหน้าของเขาไปออกด้านขวาของจมูก แรงระเบิดของกระสุนส่งผลให้กรามของเขาแตกละเอียดไปถึงคาง กระดูกรอบดวงตาด้านขวาแตกหมด จมูกหลุดลอยออกไป และทำให้เขาหมดสภาพ

เมื่อเจสันได้สติอีกครั้ง เขาพยายามใช้ความรู้สึกสัมผัสดูว่าอะไรเกิดขึ้น แขนด้านขวาไปแล้ว มือซ้ายพยายามสำรวจบริเวณที่เคยมีใบหน้าด้านนั้นอยู่ *หน้าของฉันหายไป* กระสุนส่องวิถีพุ่งแหวกอากาศเหนือตัวเขาเพียงไม่กี่นิ้ว *อย่าขยับนะ!*

เขาร้องขอความช่วยเหลือจากทีมเพราะหาสายรัดห้ามเลือดไม่พบ เป็นครั้งแรกที่เพื่อนร่วมทีมรู้ว่าเขายังมีชีวิตอยู่ กระสุนอีกนัดซัดเข้าที่

แผ่นกันกระสุนด้านข้างลำตัวซึ่งเขาเกือบจะทิ้งไว้ที่ฐานปฏิบัติการ ขณะที่แรงกระแทกสร้างความเจ็บปวดให้อย่างมาก แต่แผ่นกันกระสุนก็ป้องกันไม่ให้กระสุนทะลุเข้าไปถึงไตและทำลายกระดูกสันหลังของเขา

หัวหน้าทีมลากเจสันกลับมาหลบที่ล้อรถแทรกเตอร์ได้ในที่สุด ทีมขอให้ส่งเฮลิคอปเตอร์ยิงโจมตีทางอากาศในระยะใกล้ เขาเห็นเพียงภาพพรำมัวของเฮลิคอปเตอร์ขนส่งกับเจ้าหน้าที่การแพทย์ที่เร่งเข้ามาช่วยชีวิต ก่อนหมดสติเขาเสียเลือดไปแล้วเกือบ 40 เปอร์เซ็นต์

ไม่นานหลังจากเขามาถึงโรงพยาบาลทหารเรือเบอเทสดา ในรัฐแมริแลนด์ คณะแพทย์เอกซเรย์ด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ให้เห็นภาพจำลองสามมิติของหัวกะโหลกเพื่อหาทางเลือกต่าง ๆ ที่เป็นไปได้ ในการประกอบชิ้นมาใหม่ ภาพเอกซเรย์คอมพิวเตอร์แสดงให้เห็นลักษณะราวกับว่าใครสักคนใช้ขวานจามหน้าของเจสัน แขนขวาของเขายังติดอยู่กับตัว แต่คณะแพทย์หารื้อว่าควรตัดแขนเขาหรือไม่

เขายังไม่เข้าใจสถานการณ์ที่แท้จริงของตัวเองเท่าใดนัก ทว่าเขาวางแผนจะไปร่วมงานแต่งงานของน้องสาวที่เวอร์จิเนียแลนด์ในเดือนตุลาคมของปีนั้น ดังนั้นวันหนึ่งเขาจึงเขียนข้อความถึงนางพยาบาลเพื่อสอบถามว่าจะต้องใช้เวลานานแค่ไหนกว่าเขาจะกลับมาเหมือนเดิมเพื่อที่เขาจะได้ไปร่วมงานแต่งงาน นางพยาบาลมองเขาด้วยความประหลาดใจและตอบว่า “ต้องใช้เวลานานหลายปีนะคะกว่าคุณจะกลับมาเป็นเหมือนเดิม”

คืนวันหนึ่งขณะที่เขานอนอยู่ในโรงพยาบาลโดยที่ไม่มีอะไรทำ นอกจากต่อสู้กับความคิดของตัวเอง เสียงคนคนหนึ่งก็เริ่มพูดขึ้น ใครสักคนเข้ามาในห้องและคิดว่าเขานอนหลับแล้ว ใครคนนั้นพูดขึ้นมาว่าสิ่งที่เจอในโรงพยาบาลนั้นเกินจะรับไหว พร่ำย้ำแต่ว่าชีวิตจะต้องแย่แค่ไหนสำหรับทหารหาญเหล่านี้ที่ร่างกายแตกหักและไม่มีวันจะกลับไปเป็นเหมือนเดิม ซึ่งเจสันมาตระหนักได้ว่าคนเหล่านี้กำลังพูดถึงเขา

เมื่อศัตรูเป็นฝ่ายชนะ

หากใครสักคนมีข้ออ้างที่จะยอมแพ้ ณ เวลานั้น และยอมอยู่กับชีวิตที่ไม่ค่อยน่าภาคภูมิใจนัก คนคนนั้นยอมเป็นเจสัน เรดแมน แต่อย่างที่คุณจะได้เห็นต่อไปว่าเจสันตั้งใจเลือกอีกเส้นทางที่แตกต่าง

คนมากมายใช้ชีวิตอย่างปราศจากความยิ่งใหญ่ เพราะพวกเขาใช้ชีวิตในแบบที่ถูกกำหนดมา แต่ไม่ใช่แบบที่ตัวเองกำหนด คนเหล่านี้ปล่อยให้ตัวเองถูกจำกัดด้วยความกลัวต่างๆ นานา ความกังวลทั้งหลาย รวมถึงความเจ็บปวดในอดีต แทนที่จะเปิดรับวิธีคิดที่เต็มเปี่ยมไว้ชีวิตจำกัด นั่นไม่ได้แปลว่าพวกเขาไม่เคยรับมือกับเรื่องยาก ไม่ใช่ อย่างนั้นเลยครับ เราทุกคนล้วนเจอเรื่องยากต่างกันไป แต่คุณต้องไม่วิ่งหนีเมื่อมันเข้ามา คุณเลือกได้ว่าจะยอมรับความท้าทายเหล่านั้น และเผชิญกับความกลัว รวมถึงสนุกไปกับการเดินทาง!

เมื่อคนเราใช้ชีวิตอยู่ท่ามกลางความมืดมนที่ปกคลุมไปด้วยความกลัวและความไม่แน่นอน พวกเขาไม่มีสิ่งที่ผมเรียกว่าภารกิจที่มีความหมาย ซึ่งก็คือจุดหมายเล็กๆ ที่ทำให้ชีวิตของพวกเขามีความหมายมากขึ้น ผลคือพวกเขาไม่รู้สึกลึกถึงอิสรภาพจากภายใน หรือจิตใจไม่สงบระหว่างการเดินทาง พวกเขาปล่อยให้ความกลัวควบคุมการตัดสินใจต่างๆ ในชีวิตโดยไม่รู้ตัว รวมถึงกำหนดมุมมองของพวกเขาว่าทางเลือกที่พวกเขามีจะเป็นอะไรได้บ้าง ผลคือคนเหล่านี้ติดอยู่กับที่ หรือเรียกว่าติดกับ ซึ่งอาจทำให้พวกเขารู้สึกหลงทางหรือเจ็บแค้น และโกรธตัวเอง รวมถึงคนอื่น

ความไม่แน่นอนในตัวเองเช่นนี้ก่อให้เกิดความกังวลได้มหาศาล ขณะที่ร่างกายของพวกเขามีปฏิกิริยาต่ออารมณ์ความรู้สึกเหล่านั้น พวกเขาอาจถึงขั้นมีปฏิกิริยาทางร่างกายหรือเกิดภาวะตื่นตระหนก เราจะได้เห็นว่าความวิตกกังวลขยายตัวออกไปได้เรื่อย ๆ โรควิตกกังวล

เป็นความผิดปกติทางจิตที่พบบ่อยที่สุดในผู้ใหญ่ 40 ล้านคนของสหรัฐอเมริกา¹ คลีฟแลนด์คลินิก* ระบุว่า ทุกๆ ปีคนอเมริกันมากถึง 30 ล้านคนประสบภาวะตื่นตระหนกไม่ลักษณะใดก็ลักษณะหนึ่ง² ส่วนใหญ่เป็นคนที่มักถูกมองว่าอยู่ในจุดสูงสุดของชีวิต แต่จริงๆ แล้ว กลับอยู่ในสภาพที่ต้องต่อสู้ดิ้นรนที่สุด สถาบันสุขภาพจิตแห่งชาติของสหรัฐอเมริการะบุว่า วัยรุ่นกว่า 31 เปอร์เซ็นต์เป็นโรควิตกกังวล รองลงมาคือวัย 18-44 ปีที่ประมาณ 22 เปอร์เซ็นต์ และวัย 45-59 ปีที่ระดับสูงกว่า 20 เปอร์เซ็นต์เล็กน้อย³ สรุปได้ว่าไม่มีใครรอดจากโรคนี้

การที่โรควิตกกังวลเพิ่มสูงขึ้นนี้อาจมาจากหลายปัจจัย แต่ทั้งหมดก็นี้นี้ไม่พ้นว่ามาจากความรู้สึกที่รุนแรงขึ้นเรื่อยๆ ในเรื่องความไม่แน่นอน ก็เหมือนกับที่ ดร.เวนดี้ ชูชิก บอกผมในรายการของผมเองว่า ความไม่แน่นอนเป็นปัจจัยหลักที่ส่งผลให้เราวิตกกังวลกันมาก⁴

ในชีวิตนี้คุณเคยรู้สึกไม่พอใจบ้างไหม ไม่พอใจในหน้าที่การงาน หรือธุรกิจที่คุณดูอยู่ ไม่พอใจกับความสัมพันธ์ใกล้ชิด ครอบครัว หรือเพื่อนฝูง หรือเหนือสิ่งอื่นใดคือ ไม่พอใจตัวเอง

ความ “วิตกกังวล” ที่เกิดขึ้นทั่วไปอาจกลายเป็นเรื่องปกติแทนที่จะเป็นแค่บางกรณีไปซะแล้ว บางทีนี่อาจเป็นเหตุผลว่าทำไมเราจึงเห็นว่า ผู้ใหญ่ชาวอเมริกันมีความสุขน้อยลงมาก การสำรวจความคิดเห็นคนในสังคมตลอด 40 ปี (ค.ศ. 1973-2016) ที่ผ่านมา แสดงให้เห็นว่า คนเริ่มบอกว่าตัวเองมีความสุขน้อยลงเรื่อยๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วง 20 ปีที่ผ่านมา⁵

บางคนหันไปหากลไกรับมือความวิตกกังวลเพื่อหลีกเลี่ยงความเครียดเป็นการชั่วคราว เช่น กินมากขึ้นแต่ออกกำลังกายน้อยลง นี่อาจช่วยอธิบายว่าทำไมสถาบันสุขภาพแห่งชาติของสหรัฐอเมริกา

* Cleveland Clinic เป็นองค์กรวิชาการแพทย์ที่ไม่แสวงหาผลกำไร

จึงระบุว่า คนเกือบหนึ่งในสามมีน้ำหนักเกินกว่ามาตรฐาน มากกว่าสองในห้าเป็นโรคอ้วน และผู้ใหญ่ประมาณหนึ่งในสิบเอ็ดคนเป็นโรคอ้วนอย่างรุนแรง⁶ โชคร้ายที่พฤติกรรมเหล่านี้เป็นการกระทำที่บั่นทอนชีวิตตัวเองซึ่งซ้ำเติมปัญหาให้แย่ลงไปอีกแทนที่จะนำไปสู่การแก้ปัญหา เราจึงจะเจาะลึกลงไปถึงรากเหง้าของปัญหาพร้อมกับหาทางออกที่เป็นประโยชน์อันนำไปสู่การเติบโต ความมั่งคั่ง และความยิ่งใหญ่

บางคนตัดสินใจด้านการเงินผิดพลาดด้วยความหวังว่า การใช้เงินมากขึ้นในช่วงเวลาสั้นๆ หรือซื้อ “ของ” วิเศษ จะช่วยสร้างความรู้สึกเติมเต็มได้บ้าง และเมื่อการกระทำเช่นนั้นไม่ได้ผล คนเหล่านี้ก็พยายามอีกครั้งแล้วครั้งเล่า รูปแบบพฤติกรรมเช่นนี้อาจส่งผลเสียหายเป็นพิเศษกับคนที่ไม่มีเงินพอใช้แบบเดือนชนเดือนอยู่แล้ว เพราะมันก่อให้เกิดหลุมพรางความเป็นหนี้ ซึ่งทำให้ทุกอย่างที่เหลือในชีวิตยิ่งทำลายมากขึ้นไปอีก และรังแต่จะเพิ่มความเครียดที่ถาโถมเข้ามาอยู่แล้วให้มากขึ้นเป็นทวีคูณ

เราเห็นแนวโน้มเช่นนี้จากระดับหนี้สินที่เพิ่มสูงขึ้น เช่น เกณฑ์รายได้ครัวเรือนในสหรัฐอเมริกาในปี 2021 คิดเป็น 79,900 ดอลลาร์ต่อปีตามข้อมูลของกระทรวงการเคหะและการพัฒนาเมืองของสหรัฐอเมริกา⁷ ซึ่งสูงขึ้นเกือบ 35,000 ดอลลาร์จากเมื่อปี 2000 แต่ทุกวันนี้ครอบครัวชาวอเมริกันโดยทั่วไปแบกรับภาระหนี้เฉลี่ย 145,000 ดอลลาร์ เพิ่มขึ้นจากปี 2000 ถึง 94,000 ดอลลาร์เช่นกัน! ผมไม่ได้กำลังบอกว่าหนี้ทุกอย่างเป็นสิ่งไม่ดี แต่ภาระหนี้ที่เพิ่มขึ้นในระดับนี้รังแต่จะเป็นปัจจัยให้เกิดความเครียด หนี้เหล่านี้ซ้ำเติมปัญหาให้แย่ลงไปอีกแทนที่จะทำให้คนรู้สึกดีขึ้น

บางคนหันไปทำตัวยุ่งๆ ด้วยความหวังว่าจะรู้สึกดีขึ้นและได้ความชัดเจน พวกเขาคิดว่า ถ้าเพียงแต่ฉันจะทำได้มากกว่านี้ ฉันก็จะรู้สึกเหมือนตัวเองมีค่า และสร้างความแตกต่างอย่างแท้จริงในที่สุด กระนั้นกลับรู้สึกวุ่นวายไม่เคยมีเวลาพอจะทำการที่ต้องทำให้เสร็จเดี๋ยวนี้

**คุณเปลี่ยนทิศทาง
ชีวิตของคุณไม่ได้
หากคุณไม่รู้ว่
ตัวเองอยู่ตรงจุดไหน
ณ เวลา**

ไม่ต้องพูดถึงอะไรที่ต้องทำมากกว่านี้
ขณะที่เวลาผ่านไปแต่ละนาที ความรู้สึก
ท่วมทับก็เพิ่มขึ้นตาม พวกเขาารู้สึก
ได้ถึงความแน่นหนาออกแบบที่คุ้นเคย
รู้สึกเหมือนมีอะไรหนัก ๆ มากดทับ
ทำให้หายใจลำบากหรือคิดอะไรไม่ออก
พวกเขาารู้สึกเหมือนถูกรัด
พลังชีวิตจนหมด เหลือยล้าสาหัส

ไม่เคยทำได้เต็มที่ ทั้งการพักผ่อน การนอนหลับ การสานสัมพันธ์
การออกกำลังกาย การเป็นคนที่เพื่อน ครอบครัว เพื่อนร่วมงาน
และสังคมคาดหวัง จมอยู่กับความรับผิดชอบอันหนักอึ้ง จากนั้น
ความเจ็บปวดทางร่างกายก็จะตามมา ทั้งปวดหัว ปวดไมเกรน รู้สึก
จุกแน่นที่คอ ใจสั่น เจ็บป่วยบริเวณท้อง ปวดหลัง เลือกอาการที่ตรงกับ
กับคุณได้เลยครับ ร่างกายส่งสัญญาณเตือนว่าอะไรสักอย่างผิดปกติอยู่
ยิ่งสิ่งแย่ๆ เหล่านี้หนักขึ้นเรื่อยๆ คนเหล่านี้ก็อาจจะเริ่ม
รู้สึกโดดเดี่ยวไม่มีใครมากขึ้น ไม่มีใครเข้าใจว่าฉันรู้สึกยังไง ฉันพูด
เรื่องนี้กับใครไม่ได้เลย เพราะทุกคนจัดการตัวเองได้ยกเว้นฉัน และ
ถ้าเป็นอย่างนั้นจริงละก็ ความรู้สึกขมขื่นก็จะเข้าครอบงำ ทำไม
ต้องเป็นฉัน ทำไมต้องเป็นฉันคนเดียวที่เจออะไรแย่ๆ ทั้งอารมณ์
การเงิน ความสัมพันธ์ จิตวิญญาณ (และด้านอื่นๆ เท่าที่จะคิดได้)
และทำไมทุกคนและทุกอย่างถึงตาโหมใส่ฉัน ผมคิดว่าไม่ใช่เรื่องบังเอิญ
ที่คนอเมริกันเกือบ 20 เปอร์เซ็นต์ประสบปัญหาด้านสุขภาพจิต⁸
(นี่เป็นตัวเลขก่อนเกิดการระบาดของเชื้อโควิดเสียอีกนะครับ!)

ผมพูดอย่างเปิดอกกับคุณเลยได้ไหมครับ ผมสาธยายถึงความ
เจ็บปวดและความวิตกกังวลทั้งหลายแหล่โดยใช้สรรพนามบุรุษที่สาม
ไม่ว่าจะพวกเขาารู้สึก พวกเขาประสบ พวกเขากลัว แต่ตัวผมเองก็รู้สึก

เกือบทุกอย่างที่ว่ำนั้นในหลาย ๆ ครั้ง บางทีคุณเองก็อาจเป็นเหมือนกัน ผมได้แบ่งปันความพยายามด้านรบบางส่วนของตัวเองให้ฟังไปแล้ว และจะพูดถึงเรื่องเหล่านี้เพิ่มเติมในหน้าต่อไป ฉะนั้น ผมขอทำให้คุณอ่านสิ่งที่ผมสาธยายไปด้านบนอีกครั้ง และเปลี่ยนสรรพนามจากพวกเขาเป็นคุณ เช่น คุณรู้สึก คุณ ประสบ คุณ กลัว หรือถ้าคุณเอาจริงกับการตามหาความยิ่งใหญ่ ก็เปลี่ยนสรรพนามเป็นฉัน ฉัน รู้สึกหมดพลัง ฉัน รู้สึกรับมากกว่านี้ไม่ไหวแล้ว ฉัน รู้สึกว่าทำได้ไม่มากพอหรือดีพอ ฉัน รู้สึกถึงผลที่ตามมาอันเจ็บปวดอยู่ทุกวัน

ผมไม่ได้กำลังพยายามสร้างปัญหาให้คุณมากขึ้นนะครับ ผมแค่ต้องการท้าทายให้คุณซื่อสัตย์กับตัวเอง เพราะคุณเปลี่ยนทิศทางชีวิตของคุณ ไม่ได้ถ้าคุณไม่รู้ว่าคุณอยู่ตรงจุดไหน ณ เวลานี้ คุณจะหวังให้ตัวเองไปถึงจุดหมายปลายทางใหม่ไม่ได้เลย นอกเสียจากคุณจะยอมรับความจริงเกี่ยวกับสถานการณ์และจุดที่คุณยืนอยู่ทุกวันนี้ หากคุณต้องการปีนเขาที่สูงที่สุด คุณก็ควรจะรู้ว่าตัวเองอยู่ครึ่งทางก่อนถึงยอดเขาแล้ว หรือยังติดอยู่ในโคลนตรงหุบเขาด้านล่างสุด หรืออยู่ตรงไหนก็ไม่รู้ที่ไกลออกไปเป็นพัน ๆ กิโลเมตร

หากสิ่งที่ผมได้สาธยายไปทั้งหมดนั้นฟังดูคุณ ๆ สำหรับคุณ คุณก็ไม่โดดเดี่ยวหรอกครับ ไม่ใช่อะไรผิดปกติทั้งนั้น! คุณปกติดี ผมไม่ได้จะทำให้ความร้ายแรงของสิ่งที่บางคนเผชิญดูเป็นเรื่องเล็กน้อย บางคนต้องเผชิญกับอดีตอันเจ็บปวดมากกว่า อุปสรรคที่ยากกว่า อดทึที่รุนแรงกว่าคนอื่น แต่เพราะผมมีโอกาสสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญมากมายจากทั่วทุกมุมโลก ศึกษาความคิดที่ตกผลึกของคนอื่น ๆ อีก

**การต่อสู้ดิ้นรน
เพื่อความยิ่งใหญ่
เป็นส่วนหนึ่งของ
สิ่งที่ทำให้เรา
เป็นมนุษย์**

นับไม่ถ้วน และเข้าไปทำความเข้าใจกับคนที่พยายามทำให้ชีวิตดีขึ้น ผมจึงได้เรียนรู้ว่า การต่อสู้ดิ้นรนเพื่อความยิ่งใหญ่เป็นส่วนหนึ่งของสิ่งที่ทำให้เราเป็นมนุษย์ การต่อสู้ดิ้นรนนั่นคือการมีชีวิต

แต่ไม่ได้หมายความว่า คุณต้องทนนะครับ

สิ่งสำคัญคือเรามีปฏิกริยาอย่างไรกับการต่อสู้ดิ้นรน เพราะเราทุกคนล้วนมีศักยภาพที่จะทำอะไรได้มากกว่าที่เป็นอยู่หรือทำในสิ่งที่ยิ่งใหญ่ คุณจะต้องพบกับความกลัว คุณจะต้องเจอกับความท้าทาย ความต่างอยู่ที่คุณเลือกจะทำอะไรกับสิ่งเหล่านี้

คนอื่นมองว่าศัตรูของความยิ่งใหญ่คือการที่จุ๋ๆ กระเปิดอารมณ์

ด้วยความโกรธเกรี้ยวออกมา บ่อยครั้ง

การแสดงความเป็นจริงที่ซ่อนอยู่ภายใน

ออกมาในลักษณะนี้ดูเหมือนจะเกิดขึ้น

โดยไม่รู้ต้นสายปลายเหตุ ซึ่งง่ายที่จะ

มองข้ามมันไปเมื่อมันยังอยู่ในระดับ

เบาๆ แต่พอเวลาผ่านไป การ

แสดงออกลักษณะนี้อาจถี่ขึ้นและ

รุนแรงขึ้น โดยทั่วไปการแสดงออก

แบบนี้เกิดจากความบอบช้ำหรือความเจ็บปวดในอดีตที่ยังไม่คลี่คลาย

ผมชอบการใช้ผลลัสมมาเปรียบเปรย เมื่อคุณบีบลัสม คุณจะพบว่า

สิ่งที่อยู่ในผลลัสมคือน้ำลัสม เมื่อคุณมองดูคนและลองกดดันคนเหล่านั้น

สิ่งที่แสดงออกมาล้วนขึ้นอยู่กับสิ่งที่อยู่ภายใน หากคุณมีความสงบ

ความรัก และความอดทนอยู่ข้างใน นั่นก็คือสิ่งที่จะแสดงออกมา

เมื่อ “เกิดเรื่องไม่คาดคิด” หากคุณมีความโกรธ ความขุ่นเคือง

ความละอายใจ และความเครียดอยู่ภายในตัว และไม่ได้เรียนรู้ที่จะ

เปลี่ยนความโกรธนั้น นั่นก็คือสิ่งที่จะออกมาจากตัวคุณเมื่อทุกอย่าง

ไม่เป็นไปตามที่คิด

**เราทุกคน
ล้วนมีศักยภาพ
ที่จะทำอะไรได้
มากกว่าที่เป็นอยู่**

บางคนเรียนรู้ที่จะเก็บความรู้สึกเหล่านี้ไว้ข้างใน พวกเขาเรียนรู้ที่จะไม่แสดงความรู้สึกหรือความอึดอัดคับข้องใจออกมาด้วยคำพูด แต่การเก็บความรู้สึกเหล่านี้ไว้ข้างในรังแต่จะทำให้ความรู้สึกเหล่านี้แสดงออกมาในลักษณะอื่น

ไม่ว่าเราจะทำอะไร ความเจ็บปวดภายในจะแสดงตัวออกมาในทางใดทางหนึ่ง

ผมเคยมีความกลัวและความโกรธมากมายอยู่ในตัว เมื่อก่อนเวลาที่ผมถูกชีวิตรุนแรงตลก สิ่งเหล่านี้จะไหลออกมา มันไม่ใช่อะไรที่น่ารักเลย แต่เส้นทางการเยียวยาที่ดีที่สุดที่ผมเดินมาตลอดช่วยนำผมไปยังสถานที่อีกแห่ง สถานที่แห่งความสงบและความสุข

สิ่งที่ตรงข้ามกับไม่แย คือ ไม่ดี

หลายปีหลังจากผมลุกขึ้นจากโซฟาของพี่สาวและก้าวเข้าสู่โลกของ LinkedIn ผมสร้างธุรกิจดิจิทัลที่มีรายได้เป็นตัวเลขเจ็ดหลัก ธุรกิจนี้ทำเงินให้ผมมากมายและช่วยคนมากมายด้วย นั่นเพียงพอแล้ว อยู่สักพักหนึ่ง แต่ผมก็ค่อยๆ ตระหนักได้ว่า ถ้าผมต้องพูดอีกครั้งว่าคุณต้องทำยังไงเพื่อให้ประวัติของคุณใน LinkedIn น่าดึงดูดมากที่สุด ผมคงจะ...เอ่อ...คงจะระเบิดอารมณ์ออกมาอย่างที่ผมได้กล่าวไปก่อนหน้านี้

LinkedIn ไม่ใช่สิ่งแรกที่ผมหลงใหลในช่วงระยะหนึ่ง ผมชอบเล่นเบสบอลตอนอายุห้าขวบ แต่แล้วพออายุ 17 ปี ผมก็ตัดสินใจว่ากีฬาชนิดนี้ไม่เหมาะกับผมอีกต่อไป ตอนนั้นเป็นช่วงมัธยมปลาย ผมเล่นเบสบอลเก่งที่สุดคนหนึ่งในทีม แต่ไม่ได้ชอบขนาดนั้น และมองไม่เห็นว่

เบสบอลจะพาชีวิตผมไปไหนทั้งในแง่ของทิศทางชีวิตและอนาคต ผมจึง
เลิกเล่นเบสบอลและหันไปเน้นอเมริกันฟุตบอล วิ่งแรง และบาสเกตบอล
การเปลี่ยนแนวทางนี้ช่วยให้ผมมีเวลามากขึ้นในการพัฒนาทักษะด้าน
กีฬาให้ขึ้นไปอีกระดับ เมื่อเข้าเรียนในมหาวิทยาลัย ผมคว้าตำแหน่ง
นักกีฬายอดเยี่ยมแห่งปีสองครั้งสำหรับอเมริกันฟุตบอลและทศกริธา

ธุรกิจนี้ก็เหมือนกับกีฬาเบสบอลตรงที่ผมชื่นชอบอย่างจริงจัง
จนกระทั่งเลิกชอบ ตอนนั้นผมไม่ได้ใช้อัจฉริยภาพภายในตัวอย่างเต็มที่
ในการทำธุรกิจ แม้ผมจะยังไม่แน่ใจนักว่าตัวเองทำอะไรอย่างอื่นได้
หรือเปล่า ผมรู้สึกดีจริงๆ ที่สร้างธุรกิจที่ประสบความสำเร็จขึ้นมาได้
และยังรู้สึกดีขึ้นไปอีกที่มีเงินอยู่ในธนาคาร แต่พอผมพูดกับเพื่อนบางคน
ว่าผมคิดจะเปลี่ยนไปทำอย่างอื่น พวกเขาตกใจ บ้าเหวอ นายมีธุรกิจ
ที่ทำเงินอยู่แล้ว และได้ช่วยคนอื่นอีกเยอะแยะด้วย นายจะเปลี่ยนทำไม

ผมรู้ว่าตัวเองไม่ได้อยู่ในช่วงที่ดีที่สุดของชีวิตแน่นอน (เราจะคุย
เรื่องนี้เพิ่มในบทถัดไป) สิ่งที่ผมตั้งใจทำก็เหมือนกับคนทั่วไปตรงที่มี
วิวัฒนาการปรับเปลี่ยนไปตามกาลเวลา ผมรู้สึกว่าสิ่งที่ผมทำแล้วไม่ใช่
สิ่งที่ผมมุ่งมั่นอีกต่อไป ถึงเวลาเปลี่ยนแปลง

ดังนั้น แม้ว่าธุรกิจมูลค่าหลายล้านดอลลาร์ของผมจะเติบโตขึ้น
ทุกปี แต่ผมก็บอกหุ้นส่วนธุรกิจว่าผมจะไม่ทำธุรกิจนี้แล้ว ผมมองเห็น
ชัดเจนมาลึกลับหนึ่งแล้วว่า หุ้นส่วนของผมมีวิสัยทัศน์เกี่ยวกับบริษัทนี้
แตกต่างจากผม แต่ผมก็ก้มหน้าก้มตาทุ่มเททำงานถวายชีวิตถึงตีสาม
เพื่อให้ธุรกิจเดินต่อไปได้ ทั้งๆ ที่เราแบ่งหุ้นส่วนกันคนละครึ่ง แต่ผม
ทำงานหนักกว่าสามสี่เท่า ผมเป็นเซลล์ ทำการตลาด ทำคอนเทนต์
ป้อนโลกโซเชียล ขณะที่หุ้นส่วนของผมดูแลงานเบื้องหลัง เมื่อผมหยุด
ทำงาน ทุกอย่างจะชะงักงัน เมื่อผมบอกว่าผมจะถอยออกมา เขาก็
บอกว่าจะช่วยแบ่งเบาภาระงานขาย เขาจัดสัมมนาออนไลน์อย่างที่ผม
ทำมาตลอดแต่ยอดขายเป็นศูนย์ ขายอะไรไม่ได้เลย ผลิตภัณฑ์เดิม