



Harvard
Business
Review
Press

ถอดรหัส ความคิด พีชิต ทางตัน



GETTING UNSTUCK

สุดขอดหนังสือจิตวิทยาที่ดีที่สุดจากฮาร์วาร์ด
ที่จะช่วยคุณ **พาทางตัน ทุกปัญหาในชีวิต!**

ผู้เขียน : Timothy Butler

แปลเปลี่ยน เส้นทางของปัญหาที่**ปิดตาย**

ให้กลายเป็น**ถนนสายใหม่**ของชีวิต !

ถอดรหัส ความคิด พิชิต ทางตัน

GETTING UNSTUCK

สุดยอดหนังสือจิตวิทยาที่ดีที่สุดจากฮาร์วาร์ด
ที่จะช่วยคุณ พ้นทางตัน ทุกปัญหาในชีวิต !

ผู้เขียน : Timothy Butler

ปรับเปลี่ยนเส้นทางของปัญหาที่ปิดตาย
ให้กลายเป็นถนนสายใหม่ในชีวิต !



ถอดรหัสความคิด พิธีทางต้น

แปลและเรียบเรียงจาก *Getting Unstuck*

โดย : Timothy Butler

ผู้แปล : สุภาวรงค์ เอกสุวรรณ และ ดร.กานต์สุตา มาฆะศิริานนท์

Original work Copyright ©2008 Harvard Business School Publishing Corporation
Published by arrangement with Harvard Business Review Press.

Unauthorized duplication or distribution of this work constitutes Copyright infringement.

Thai translation rights ©2019 Expernet Co., Ltd.
All rights reserved.

จำนวน 239 หน้า

ราคา 260 บาท

ISBN (E-Book) 978-974-414-479-9

สงวนลิขสิทธิ์โดย : บริษัท เอ็กซ์เปอร์เน็ต จำกัด

จัดทำโดย : **บริษัท เอ็กซ์เปอร์เน็ต จำกัด**

2387 อาคารรวมทุนพัฒนา ถนนเพชรบุรีตัดใหม่

แขวงบางกะปิ เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ 10310

โทร. 0-2718-1821 (10 คู่สาย)

e-mail: public@expernetbooks.com

<http://www.expernetbooks.com>

กิตติกรรมประกาศ

หนังสือเล่มนี้เสร็จสมบูรณ์ได้ด้วยความกรุณาจากหลายๆ ท่าน จิตวิทยาเป็นรูปแบบกระบวนการทางจิตของการเล่าเรื่องที่มีระเบียบ เป็นการถ่ายทอดความรู้ ความเชื่อ ความคิด และประสบการณ์ของมนุษย์ ซึ่งทำให้เราได้เรื่องราวที่พิเศษดังที่จะกล่าวไว้ในหนังสือเล่มนี้ บุคคลที่ผู้เขียนขอขอบคุณเป็นลำดับแรก คือ เหล่านักเรียนและลูกค้าที่ทำให้ผู้เขียนได้เรียนรู้มากขึ้น เรื่องราวของพวกเขาปรากฏอยู่ในหนังสือเล่มนี้ ซึ่งแต่ละคนก็ได้ร่วมถ่ายทอด และแบ่งปันประสบการณ์ที่พิเศษในขณะประกอบอาชีพการงาน หรือในช่วงเวลาที่ชีวิตถึงทางตัน

นอกจากนี้ผู้เขียนขอขอบคุณเหล่าคณาจารย์ และเจ้าหน้าที่ คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ที่ให้การสนับสนุนและให้กำลังใจในการทำงานเป็นอย่างมากจาก สตีฟ เนลสัน ผู้อำนวยการหลักสูตรปริญญาโทด้านบริหารธุรกิจ (MBA) และประธานหลักสูตรปริญญาโทด้านบริหารธุรกิจ 2 ท่าน ได้แก่ คาร์ล เคสเตอร์ และ ริค รูแบค รวมถึงท่านคณบดี คิม คลาร์ก และ เจย์ โลทท์ที่ให้ความกรุณาสับสนุนหลักสูตรปริญญาโทด้านการให้คำปรึกษาแนะนำด้านบริหารธุรกิจ (MBA Coaching Program) อีกทั้งยังให้การสนับสนุนงานวิจัยของผู้เขียนสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี นอกจากนี้ผู้เขียนขอขอบคุณเจ้าหน้าที่ให้คำปรึกษาด้านอาชีพของหลักสูตรปริญญาโทด้านบริหารธุรกิจ (MBA Career Services) ที่อุทิศร่างกาย แรงใจ สนับสนุนทั้งงานวิจัยและงานเขียนหนังสือเล่มนี้ให้สามารถดำเนินต่อ

ไปได้ท่ามกลางความยุ่งวุ่นวายจากภารกิจทั้งปวง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ผู้เขียนขอแสดงความขอบคุณไปยัง จาน่า ไคเออร์สเทต, ลอว์เรน เมอร์ฟีย์, เบทซี สตรีคแลนด์, แมท เมอร์ริก และ สเตซี เคสเซล

จิม วาลด์รูป และ เดฟ เลอลาเซอร์ ที่เป็นทั้งหุ้นส่วน เพื่อนร่วมงาน และเพื่อนที่ตีพิมพ์ตลอดหลายปีที่เราได้สร้างโครงการผู้นำด้านอาชีพขึ้นมา ผู้เขียนรู้สึกตื่นเต้นกับงานที่รอเราอยู่ในอนาคตข้างหน้า

ผู้เขียนขอขอบคุณผู้ที่มีอาชีพให้คำปรึกษา ท่านศาสตราจารย์ และผู้ให้บริการคำปรึกษาแนะนำด้านอาชีพกว่าพันคน จากนครปักกิ่ง ชิคาโก ลิงคอล์น บาร์เซโลนา เคมบริดจ์ โลซานน์ และจากเมืองอื่น ๆ ทั่วโลก ที่ได้ให้การส่งเสริมหรือมีส่วนร่วมในการสัมมนาเชิงปฏิบัติการที่ผู้เขียนเป็นผู้สอน ผู้เขียนขอขอบคุณทุก ๆ ท่านสำหรับความกระตือรือร้น แนวความคิดต่าง ๆ ประสบการณ์ที่ร่วมแบ่งปัน และมิตรภาพที่มอบให้

ผู้เขียนขอขอบคุณคริส ดาห์ล ผู้แทนไอซีเอ็ม (ICM) สำหรับการแบกรับภาระหน้าที่ในโครงการที่สามของเราด้วยกัน

และผู้เขียนขอขอบคุณเป็นพิเศษไปยัง เมลินดา เมอร์ริโน จากสำนักพิมพ์ฮาร์วาร์ด บิสซิเนส เพรส ผู้ที่สนับสนุนโครงการนี้ตั้งแต่เริ่มจนปรากฏเห็นออกมาเป็นรูปเป็นร่าง จูเลีย เอลี ผู้ที่ทำงานอย่างขยันขันแข็งในขั้นตอนการผลิต ริค รูแบค, ลินดา บัทเลอร์, ลอรา แนช, ฟราน เดวิส, แพม แลสซิทเตอร์, จิม วาลด์รูป และผู้ตรวจทานที่ไม่ประสงค์จะออกนาม ที่อ่านตั้งแต่ฉบับร่างอีกทั้งยังมอบคำแนะนำอันเป็นประโยชน์และกำลังใจแก่ผู้เขียน บทบรรณาธิการของคอนนี่ เฮล เป็นสิ่งพิเศษที่เธอมอบให้แก่ผู้เขียน ซึ่งความกระตือรือร้น พรสวรรค์ และความมานะอดุสาหะของเธอ ทำให้หนังสืออ่าน

เข้าใจง่ายมากขึ้น (ทั้งยังสั้นกะทัดรัดอีกด้วย) ความละเอียดถี่ถ้วน และความสามารถในการพิมพ์งานที่รวดเร็วของแอนเดรีย ทูธเอ็กซ์ ช่วยให้ผู้ใช้เขียนส่งต้นฉบับทันเมื่อวันกำหนดส่งงวดเข้ามา และแพม โกออทเต ผู้ให้ความเอื้อเฟื้อในการปรับปรุงแก้ไขต้นฉบับอย่างละเอียด เจนนิเฟอร์ วอร์ริง ผู้ให้คำชี้แนะในโครงการนี้ตั้งแต่เริ่มต้นจนกระทั่ง ถึงกระบวนการการผลิต

ผู้เขียนรู้สึกซาบซึ้งใจต่อลิตดาภรรยาของผู้เขียน กับความอดทน ความเข้าใจอันลึกซึ้ง และการสนับสนุนที่มีให้แก่ผู้เขียนมาโดยตลอด

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	3
สารบัญ	6
บทนำ	9

ส่วนที่ 1 มรสุม 25

บทที่ 1 เฉลิมยมรสุม 27

- ☞ พระอาทิตย์สีดํา 30
- ☞ มรสุม 31
- ☞ มโนภาพของ “การติด” 34

บทที่ 2 รู้สึกมิดแปดตาบและตั้งข้อสงสัยตัวเอง 41

- ☞ การยึดติดกับอดีต 43
- ☞ บรรพบุรุษ 45
- ☞ ปีศาจ 49
- ☞ เงิน 54
- ☞ ผู้กล่าวหา 60
- ☞ ปลดอาวุธนักวิจารณ์ รักษาตัวตน 64
- ☞ การฝังลึก 66

บทที่ 3 เปิดรับและปล่อยวาง 67

- ☞ เปิดรับและปล่อยวางรูปแบบการคิด 68
- ☞ พิจารณาอย่างเป็นอิสระ 69

บทที่ 4 เปลี่ยนไปสู่ความเข้าใจใหม่ 77

- ☞ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง 79
- ☞ การเปลี่ยนแปลง : การจัดการกับข้อมูลรูปแบบใหม่ 87
- ☞ การปรับเปลี่ยน : แบบใหม่และแบบคุ้นเคย 94

	หน้า
🔧 เจาะลึกเพื่อเปลี่ยนแปลง	96
🔧 เก็บเกี่ยวมโนภาพ	98
🔧 มโนภาพของเอมี	100
🔧 ทำความเข้าใจมโนภาพ	105
🔧 สาระสำคัญที่ซ่อนอยู่ในมโนภาพ	106
ส่วนที่ 2 วิสัยทัศน์	109
บทที่ 5 ความสนใจที่ฝังลึกที่สุด	111
<i>แบบแผนแรกบนดินพรหม</i>	
🔧 ความชอบตลอดชีวิต	112
🔧 ความสนใจขั้นพื้นฐาน 10 ประการ	114
บทที่ 6 เรียนรู้ที่จะปล่อยให้ความชอบนำทางเรา	133
🔧 ค้นหาอาชีพจากความสนใจที่ฝังลึก	136
<i>ด้วยแบบทดสอบ 100 อาชีพ</i>	
🔧 ความแตกต่างระหว่างชั่ว	138
🔧 ความสนใจกับพรสวรรค์	142
🔧 ทำอย่างไรกับความอ่อนแอ	144
บทที่ 7 อำนาจ คน และความสำเร็จ	149
<i>สามลีลาสอดประสาน</i>	
🔧 อำนาจ : ความสามารถในการปฏิบัติ	151
🔧 คน : ความต้องการเป็นส่วนหนึ่ง	160
🔧 ความสำเร็จ : ความต้องการบรรลุเป้าหมาย	163

	หน้า
บทที่ 8 วาดแผนที่ตัวตนของเรา	169
<i>แบบแผนบนพื้นทราย</i>	
❖ แรงจูงใจทั้งสาม	171
❖ การวางแบบแผนของเราบนแผนที่	178
❖ แบบแผนบนพื้นทราย	186
ส่วนที่ 3 ฟา(น)ทางตัน	189
บทที่ 9 ชัยบจากทางตันมาสู่การปฏิบัติ	191
❖ ทางเลือกที่แท้จริง	193
❖ การสำรวจข้อต่างๆ	194
❖ ผ่อนตามแรงโน้มถ่วง	199
บทที่ 10 ชีวิตที่เส้นแบ่งดินแดน	201
❖ ดินแดนใหม่	204
❖ ดำเนินชีวิตที่เส้นแบ่งดินแดน	205
ภาคผนวก ก : ออกเดินทางต่อไป	207
<i>คำอธิบายประกอบเชิงอรรถ</i>	
ภาคผนวก ข : บันทึกเกี่ยวกับทางตันและความกดดัน	223
ภาคผนวก ค : การให้คะแนนในแบบทดสอบ 100 อาชีพ	227
แหล่งอ้างอิง	233
เกี่ยวกับผู้เขียน	239



บทนำ

ปี ค.ศ. 1995 เบทซี สโลน อายุ 35 ปี เป็นผู้สอบบัญชีรับอนุญาต (จากทางราชการ) เธอทำงานให้กับบริษัทประกันภัยขนาดใหญ่ในรัฐแคลิฟอร์เนีย เธอได้เงินเดือนมหาศาล ได้รับสิทธิในการซื้อหุ้น มีเจ้านายที่ “ประเสริฐ” จนทำให้บรรดาเพื่อนฝูงอิจฉา

“แต่ทว่าวันหนึ่งในขณะที่เบทซีเอนตัวตามสบายอิงพนักเก้าอี้” เธอกลับกล่าวว่า “ฉันรู้สึกทุกข์ใจ ฉันไม่เคยเจรจาทางธุรกิจและดำเนินการอะไรใหญ่ ๆ เลย ที่หนักกว่าเดิมก็คือฉันมองเห็นภาพตัวเองในอีกสามสิบปีข้างหน้าได้อย่างชัดเจน อย่างเช่น เก็บเอกสารเข้าแฟ้มสำนักงานคณะกรรมการกำกับหลักทรัพย์และตลาดหลักทรัพย์ (SEC) ทำรายงานภายในให้กับเจ้าหน้าที่บริหารสูงสุดด้านการเงิน มันเป็นงานที่ซ้ำซากน่าเบื่อ”

“ฉันรู้สึกว่าตัวเองเจอทางตันเข้าอย่างจัง” เธอกล่าวเสริม “ฉันรู้ว่าอาชีพนี้ทำเงินได้มากกว่าที่จะเลิกได้ แต่ฉันเกลียดการที่ฉันไม่สามารถทำในสิ่งที่ต้องการได้”

เบทซีไม่เคยได้รับการสนับสนุนให้ทำใน “สิ่งที่อยากทำจริง ๆ” ครอบครัวของเธอเป็นชนชั้นกลางอาศัยอยู่บริเวณชานเมืองได้ปลูกฝังให้เธอพัฒนาทักษะที่เชี่ยวชาญ จากนั้นก็หางานที่จะทำให้เธอตั้งตัวได้ เบทซีมักจะเป็นคนโปรดของคุณครูที่โรงเรียน ของคุณพ่อคุณแม่ และอาจารย์ที่มหาวิทยาลัย เธอสอบได้เกรดเฉลี่ย 4.0 เมื่อเรียนอยู่ชั้นมัธยม เธอได้รับทุนการศึกษาเต็มจำนวนจากมหาวิทยาลัย เธอมีพรสวรรค์ทางด้านการบัญชี และเข้าทำงานในบริษัทสอบบัญชีขนาดใหญ่ระดับ “หนึ่งในแปด” หลังจากผ่านไปหกปี เบทซีได้ย้ายไปทำงานที่เธอใฝ่ฝันกับบริษัทประกันชั้นนำของอเมริกา

อยู่มาวันหนึ่งเบทซีก็ตัดสินใจว่าไม่สามารถทำงานที่ทำอยู่ในบริษัทประกันได้อีกต่อไป เธอจึงตัดสินใจลาออก เดินออกจากสำนักงานสอบบัญชี และออกจากความมั่นคงทางการเงินไปพร้อม ๆ กัน เบทซีเริ่มต้นชีวิตใหม่โดยเข้าเรียนที่วิทยาลัยชุมชนท้องถิ่น หลักสูตรหนึ่งในบรรดาหลักสูตรที่เธอเลือกก็คือ การเขียนเชิงสร้างสรรค์ “ฉันเริ่มเขียนเกี่ยวกับสิ่งที่ฉันรัก” เธอหวนคิด ฉันรู้สึกว่ามีความสุขมากที่สุดในชีวิตก็ตอนที่เรียนหนังสืออยู่ในโรงเรียน ฉันชอบสภาพแวดล้อมแบบนั้น อันที่จริงฉันแอบคิดว่าฉันอยากเป็นครูมาโดยตลอด ด้วยเหตุนี้ฉันจึงเลือกเรียนวิชาการจัดการห้องเรียนที่มีประสิทธิภาพ เพื่อจะได้เป็นครูสอนวิชาคณิตศาสตร์ และจากนั้นจึงสมัครเข้าเรียนปริญญาโทด้านศึกษาศาสตร์

ในปีที่เบทซีอายุได้ 38 ปี เธอเป็นอาจารย์กิตติมศักดิ์ที่สอนวิชาคณิตศาสตร์ และปูพื้นฐานวิชาแคลคูลัสให้กับนักเรียนเกรด 9 ของโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาของรัฐแห่งหนึ่งในรัฐซีแอตเทิล เบทซียอมสละรายได้ของเธอจากปีละ 106,000 ดอลลาร์สหรัฐเพื่อทำในสิ่งที่ใจเธอต้องการมาโดยตลอด แม้อาชีพ “ครู” ที่เธอทำจะมีรายได้เพียง 34,000 ดอลลาร์สหรัฐต่อปี แต่ในทุกนาทีที่เธอได้สอนหนังสือเด็ก เธอกลับรู้สึกมีความสุขอย่างไม่เคยเป็นมาก่อน

พวกเราทุกคนก็เช่นเดียวกัน วันหนึ่งคุณก็อาจพบว่าตนเองกำลังหาทางออกไม่พบและไม่มีความสุข ความรู้สึกเช่นนี้อาจเกิดขึ้นในช่วงเวลาที่สับสนได้ เช่น การสูญเสียตำแหน่งหน้าที่การงาน การหมดความโรแมนติกของคู่รัก การแยกบ้านของลูก ๆ หรือการเสียชีวิตของคนข้างกายที่คุณรักและผูกพัน แต่ความรู้สึกเช่นนี้อาจเกิดขึ้นโดยที่ไม่รู้สาเหตุ เช่น อยู่ ๆ คุณอาจรู้สึกว่างงานที่ทำมาตลอดชีวิตกลับมาเพื่อและไม่ทำทนายอีกต่อไป หรือในขณะที่คุณปรารถนาที่จะร่วมสร้างชีวิตกับใครสักคน แต่ก็ดูเหมือนว่าคนที่ “ใช่” นั้นหาได้ยากเหลือเกิน

ในช่วงเวลาเช่นนี้ คุณอาจรู้สึกว่าคุณเองทนทุกข์เหมือนติดอยู่ที่ทางตัน งานที่ทำนั้นซ้ำซากหรือไม่มีความท้าทาย หรือวิตกกังวลที่ไม่อาจก้าวไปสู่วิถีชีวิตที่มีคุณค่ามากกว่า ในด้านชีวิตส่วนตัว คุณรู้สึกบั่นป่วน ความมั่นใจลดลง และเป้าหมายอย่างเห็นได้ชัด หดห้วงในเรื่องการทำงานหรือการประดับประดาชีวิตครอบครัว คุณรู้สึกว่าทุกอย่างวนเวียนอยู่รอบตัว แต่ทว่าคุณเองกลับทำอะไรไม่ถูก คิดอะไรไม่ออก

ซึ่งเป็นเรื่องปกติเมื่อคุณพบกับทางตัน คุณมักจะมองไม่เห็นว่าคุณเองอยู่ใกล้เพียงใดกับพลังขับเคลื่อนที่จะดึงคุณกลับขึ้นไป ขณะที่ความรู้สึกอับจน คุณลืมนึกไปว่าสิ่งที่จะปลุกเร้าขึ้นมาและกระตุ้นเราอยู่ลึก ๆ กำลังว่ายทวนน้ำเข้ามาสู่การรับรู้ของคุณ เมื่อคุณกำลังวิ่งวนไปรอบ ๆ บางครั้งคุณก็ไม่ได้ตระหนักว่า นี่เป็นมรสุมที่สำคัญ เพราะหากปราศจากมรสุมนี้คุณจะไม่สามารถเติบโต เปลี่ยนแปลง และใช้ชีวิตอย่างสมบูรณ์มากขึ้นในโลกใบที่ใหญ่กว่าเดิม



ทางตัน vs. วิสัยทัศน์

หนังสือเล่มนี้เป็นเรื่องเกี่ยวกับวิสัยทัศน์ด้วยเช่นกันว่าคุณจะสามารถหาหนทางออกจากทางตันในชีวิตได้อย่างไร เพื่อที่จะสร้างความหมายใหม่ในที่ทำงาน ที่บ้าน กับเพื่อนร่วมงาน และกับครอบครัว ที่ซึ่งคุณจะสัมผัสได้ถึงความเป็นตัวตนอีกครั้งในแง่มุมของชีวิตที่น่าพึงพอใจ

คำว่า *วิสัยทัศน์* ที่ผมใช้ ณ ที่นี้ ไม่ใช่เป็นเพียงแค่การวางแผนสำหรับอนาคต แต่ยังเป็นการสร้างจุดมุ่งหมายในแต่ละวันขึ้นมาใหม่ มันเกี่ยวข้องกับภารกิจ การสะท้อนกลับ การจินตนาการ และการปฏิบัติ เป็นการก้าวข้ามไปสู่กระแสแห่งความคิดสร้างสรรค์ ซึ่งต้องการการรับรู้ที่รวดเร็วว่ากิจกรรม ผู้คนและสิ่งแวดล้อมใดที่มีแนวโน้มว่าจะให้ผลคุ้มค่ากับคุณมากที่สุด วิสัยทัศน์ทำให้คุณเข้าถึงพลังคุณที่อยู่ในตัว ซึ่งรอคอยการปลดปล่อยอย่างเต็มที่มากขึ้น วิสัยทัศน์ทำให้คุณรู้ได้ว่าทรัพยากร พฤติกรรม และความสัมพันธ์ใดที่จำเป็นในการเชื่อมโยงกับอะไรก็ตามที่สำคัญที่สุดสำหรับตัวคุณ

เมื่อคุณมีวิสัยทัศน์ที่ชัดเจน คุณจะรู้สึกเชื่อมโยงกับโลกมากขึ้น มีชีวิตชีวามากขึ้น ช่องว่างระหว่างความคิดและการกระทำของเรา และช่องว่างระหว่างโลกภายในและโลกภายนอกจะหายไป คุณก็จะเป็นผู้ครอบครอง “ตัวตน” ของคุณอย่างสมบูรณ์ ทางเลือกในแต่ละวันของคุณเป็นผลมาจากวิสัยทัศน์ เช่นเดียวกับที่เปลวไฟจากตะเกียงมาจากน้ำมันก๊าด

สิ่งที่สำคัญมากเท่าๆ กับวิสัยทัศน์ก็คือการ *ปรับวิสัยทัศน์ใหม่* เพราะกระบวนการของการมองเห็นสิ่งใหม่ๆ นั้นเกิดขึ้น และเกิดขึ้นตลอดชั่วชีวิต บางครั้งการปรับวิสัยทัศน์นำไปสู่การจัดลำดับความสำคัญก่อนหลังของภารกิจต่างๆ เสียใหม่ ในบางครั้งการปรับวิสัยทัศน์ก็นำ

ไปสู่การเปลี่ยนแปลงในเรื่องสำคัญ เช่น การแต่งงาน หรือการไต่เต้าสู่เส้นทางอาชีพที่แตกต่างไปจากเดิมอย่างสิ้นเชิง นี่เป็นช่วงเวลาของการรู้แจ้งครั้งยิ่งใหญ่ เมื่อคุณเปิดการรับรู้ คุณก็มองเห็นถึงสิ่งที่ยิ่งใหญ่ที่คุณต้องการและต้องทำ



พลาดโอกาส : ติดอยู่ที่เดิม

อาการตกใจเมื่อเผชิญกับมรสุมและทางตันอาจทำให้คุณสับสนปัญหาต่างๆ และความทรงจำเก่าๆ ที่ผุดขึ้นมาในช่วงแสนปวดร้าว จนคุณเลือกที่จะเก็บมันเอาไว้ และสร้างทำเป็นลิมजनสิ่งเหล่านั้นกลายเป็นจิตสำนึก เราอาจเลือกที่จะยอมแพ้หรือหลบเลี่ยงไม่ว่าจะโดยรู้ตัวหรือไม่รู้ตัวก็ตาม เราอาจบอกกับตัวเองว่า “ขอให้ฉันผ่านพ้นสิ่งเหล่านี้ไปเพื่อที่ฉันจะได้กลับมาทำในสิ่งที่กำลังทำอยู่” หรือไม่ก็บอกว่า “ฉันรู้ว่าต้องใส่ใจเรื่องนี้ แต่ฉันไม่อาจเผชิญหน้ากับมันตอนนี้” การตอบสนองแบบนี้ไม่ใช่สัญญาณของความอ่อนแอ เพราะในบางครั้งสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตก็ไม่มีทางเลือกใดๆ และการติดอยู่ที่เดิมอาจดูเหมือนเป็นวิถีทางธรรมชาติที่สุดในการก้าวต่อไปข้างหน้าเพราะมันทำให้คุณหลบเลี่ยงสิ่งที่คุณคุ้นเคยว่า “คุณเป็นใคร” หรือ “เราจะต้องเป็นใคร” ในขณะที่การตั้งรับด้วยการบ้ายเบี่ยงอาจทำให้เราผ่านพ้นมรสุมไปได้ แต่ก็ก็เป็นเพียงแค่การเลื่อนการแก้ไขปัญหาที่ซ่อนอยู่ภายใต้มรสุมออกไปและเพิกเฉยต่อการเปลี่ยนแปลง โดยวงจรการติดกับมรสุมจะแบ่งออกเป็นระยะต่างๆ ดังแสดงในภาพที่ I-1



วัฏจักรมรสุม

ในการเปลี่ยนแปลงอย่างแท้จริง คุณจะต้องก้าวผ่าน “วัฏจักรมรสุม” ให้ได้ ซึ่งมีทั้งหมด 6 ระยะด้วยกัน

ในระยะแรกที่มรสุมก่อตัวขึ้น บางสิ่งในชีวิตแบบเดิม ๆ จะเปลี่ยนไป มรสุมอาจเข้ามาพร้อมกับเหตุการณ์อันเจ็บปวด อาทิ ความเจ็บป่วยรุนแรง การเสียชีวิตของคนรัก การเงินสะดุด หรืออาจเป็นความรู้สึก อย่างเช่น กระจกกระส่ำ วิตกกังวล หรือความเบื่อหน่าย

ความรู้สึกไม่มั่นคง คุณเริ่มมองเห็นว่าชีวิตคุณมีอะไรบางอย่างขาดหายไป และคุณต้องการที่จะเปลี่ยนแปลง

มรสุมจะทวีความรุนแรงมากขึ้นในระยะที่ 2 ความพยายามของคุณที่จะหลบเลี่ยง หาเหตุผล และหลีกเลี่ยงใช้ไม่ได้ผล ที่ยากไปกว่านั้นคือ คุณเริ่มค้น ๆ กับวิกฤติการณ์นี้ มันดึงเอาความรู้สึกยากเย็นแสนเข็ญในอดีตให้ผุดขึ้นมา ถึงแม้เรื่องทั้งหมดจะจบไปแล้ว แต่ความขุ่นเคือง ความรู้สึกว้าวุ่นยังไม่ดีพอ และความรู้สึกละเอียดอ่อนยังคงอยู่ คุณเลิกพยายามคิดหาเหตุผลหรือหลีกเลี่ยงความเป็นจริง และยอมรับว่าคุณไม่สามารถจัดการแบบที่เคยทำได้ และคุณก็รู้แล้วว่าวิธีการเดิม ๆ นั้นใช้ไม่ได้ผลอีกต่อไป มรสุมได้แสดงให้เห็นว่า “รูปแบบ” ที่คุณคุ้นเคยในการดำเนินชีวิตนั้นจำเป็นต้อง เปลี่ยนแปลง

ในระยะที่ 3 คุณมาถึงจุดต่ำสุด รูปแบบความคิดแบบเดิมถูกทำลายลงอย่างสิ้นเชิง คุณเลิกปกป้องตัวเอง และเปิดใจรับ เช่นเวลารถติดอยู่ในหล่มมันเป็นไปได้ที่จะปฏิเสธว่าล้อรถของคุณติดอยู่ในดินโคลน ดังนั้นคุณจึงออกจากรถและยืนอยู่ตรงนั้น และเริ่มที่จะฟังเสียงของยามค่าคืนที่อยู่รอบ ๆ ตัว อะไรที่เป็นไปได้บ้างที่คุณจะทำได้ เพื่อให้ล้อที่ติดอยู่เขยื้อนออกมาได้ ? หากเปรียบกับเมื่อคุณเผชิญทางตัน คุณจะผ่า(น) มันไปได้อย่างไร ?

การเปิดใจเช่นนี้เป็นเงื่อนไขสำคัญที่จะทำให้สามารถก้าวไปสู่ระยะที่ 4 ได้ ถึงตอนนี้ไม่เพียงแต่คุณสามารถเปิดรับข้อมูลใหม่เท่านั้น ภาพในใจหรือสิ่งที่ขาดหายไปจากชีวิตคุณจะค่อย ๆ ผุดขึ้นมา มันอาจเป็นสัญญาณที่บ่งบอกว่าอะไรกำลังจะเกิดต่อจากนี้ สิ่งที่เราต้องทำในระยะนี้ก็คือการฝึกใช้จินตนาการเป็นประจำเพื่อช่วยให้คุณเข้าใจการเปลี่ยนแปลงได้ง่ายขึ้น คุณจะพบว่าตัวเองใช้วิธีการคิดแบบที่เป็นเส้นตรงน้อยลงและมีการเปรียบเทียบแบบอุปมาอุปไม้มากขึ้น เราจะตระหนักถึงความสัมพันธ์ระหว่างแรงกดดันและความคิดที่ก่อนหน้านี้

ถ้าคุณกำลังเผชิญกับภาวะตกต่ำทางจิตใจ รู้สึกไม่มั่นใจ
ในก้าวต่อไปของชีวิต จากการตกงาน ถูกโยกย้ายตำแหน่ง

สถานที่ทำงานกลายเป็นสถานที่น่าเบื่อ

อาชีพที่คุณทำมาตลอดทั้งชีวิต

ชู่ๆ ก็หมดความน่าสนใจไปเฉยๆ

ราวกับว่ามันไม่มีความท้าทายในชีวิตอีกต่อไปแล้ว

คุณกำลังพบทางตัน !

ค้นพบตัวตนที่แท้จริงของคุณได้ในหนังสือเล่มนี้ !



“ไม่ว่าคุณจะจมอยู่กับงานหรืออาชีพ อยู่กับความสัมพันธ์ที่ไม่มีวันก้าวหน้า หรืออยู่กับวงจรชีวิตที่ซ้ำซาก จำเจ หนังสือของทิม บัทเลอร์ จะช่วยให้คุณได้มาก บัทเลอร์ได้นำจิตวิทยา และปรัชญาที่ดีที่สุด รวมถึงสิ่งที่เขาเรียนรู้มาตลอดชีวิตจากการทำงานเป็นนักจิตวิทยาบำบัดมาบูรณาการเพื่อให้ได้คำตอบที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ ในยามที่คุณพบกับทางตันในชีวิตของคุณ หนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณฟื้นฟ้อุปสรรคทางความรู้สึก อีกทั้งยังช่วยให้คุณบรรลุการเจริญเติบโตที่แท้จริง”

James Waldroop, Managing Director, Peregrine Partners



ISBN E-BOOK

978-974-414-479-9

ราคา 260 บาท