

howto

5 กระบวนการ
เปลี่ยนภาพฝัน
ให้เป็นความจริง

VISUALISE

เทคนิคคิดให้เป็นภาพ
ชีวิตสำเร็จแบบคนระดับท็อป 1%

คิด



รู้สึก



และลงมือทำ

Maya Raichoor เขียน

เชมลักษณ์ ตีประวิติ แปล

เพิ่มความมั่นใจ พัฒนาทักษะทางอารมณ์ และบรรลุเป้าหมายในชีวิตอย่างยั่งยืน

howto

VISUALISE

เทคนิคคิดให้เป็นภาพ

ชีวิตสำเร็จแบบคนระดับท็อป 1%

Maya Raichoora

เขียน

เชมลักษณ์ ติประวัติ

แปล

การอ่านคือรากฐานที่สำคัญ



Visualise

เทคนิคคิดให้เป็นภาพ ชีวิตสำเร็จแบบคนระดับท็อป 1%

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

Copyright © Maya Raichoor, 2025

First published as VISUALISE in 2025 by Rider, an imprint of Ebury.

Ebury is part of the Penguin Random House group of companies.

No part of this book may be used or reproduced in any manner for the purpose of training artificial intelligence technologies or systems. This work is reserved from text and data mining (Article 4(3) Directive (EU) 2019/790).

สื่อดิจิทัลนี้ให้บริการดาวน์โหลดสำหรับผู้รับบริการตามเงื่อนไขที่กำหนดเท่านั้น

การทำซ้ำ ดัดแปลง เผยแพร่ ไม่มีวิธีใด ๆ นอกเหนือจากเงื่อนไขที่กำหนด

ถือเป็นความผิดอาญาตาม พรบ.ลิขสิทธิ์

และ พรบ.ว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ 978-616-18-8218-1

เจ้าของ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์ คอร์เปอเรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ศิริ บุญพิทักษ์เกศ • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วิรัตน์พันธ์

รองกรรมการผู้จัดการ ศตกร วัฒนาสุทธีวงศ์ • ที่ปรึกษา อดิศักดิ์ จิระอร

บรรณาธิการ พิมพ์ชัย ทิพย์วรวิทย์ • บรรณาธิการต้นฉบับ ปัญญลักษณ์ มณีงาม ไพค์

ผู้จัดการฝ่ายการผลิต อมรลักษณ์ เขียวกลิ่น • ศิลปกรรมปก ญาณิศา อยู่ยั้ง

ออกแบบรูปเล่ม สิริพงษ์ กิจวัตร • คอมพิวเตอร์ งามนุช ศรีสุขโช

พิสูจน์อักษร สุภาวดี สุขสมัย, กมลวรรณ สมรูป

คำนำสำนักพิมพ์

“จินตนาการไม่ใช่การหลีกหนีความจริง แต่คือการออกแบบความจริงที่คุณอยากมี”

ในยุคที่ผู้คนให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายเพื่อสร้างความแข็งแรงทางกาย เรากลับละเลย “การฝึกฝนจิตใจ” ซึ่งเป็นรากฐานของทุกสิ่ง หนังสือ *Visualise เทคนิคคิดให้เป็นภาพ ชีวิตสำเร็จแบบคนระดับท็อป 1%* จึงเป็นเหมือนแรงกระตุ้นให้เราหันกลับมาให้ความสำคัญกับ “ความแข็งแรงทางจิตใจ” (Mental Fitness) กันอีกครั้ง

“การสร้างจินตภาพ” (Visualisation) เป็นเทคนิคที่หลายคนอาจคุ้นหูจากนักกีฬา นักพูด หรือผู้ประสบความสำเร็จระดับโลก แต่น้อยคนจะเข้าใจถึงหลักการทำงานที่ไม่ใช่เรื่องของ “ปาฏิหาริย์” หรือ “พลังลึกลับ” เพราะแท้จริงแล้วการสร้างจินตภาพคือกระบวนการที่มีหลักทางประสาทวิทยาศาสตร์รองรับ และสามารถฝึกฝนได้อย่างเป็นระบบ

การสร้างจินตภาพไม่ใช่การหลอกตัวเองให้หวัง แต่คือการฝึกจิตใจให้เห็นภาพชีวิตที่ปรารถนาอย่างชัดเจน จนสมองเริ่มเชื่อ และร่างกายเริ่มทำตาม ความคิด ความรู้สึก และการกระทำจึงสอดคล้องกันเป็นหนึ่งเดียว นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่สัมผัสได้ในชีวิตจริง

ผู้เขียน *Maya Raichoor* อธิบายถึงทฤษฎีนี้อย่างชัดเจน ทั้งยังแบ่งปันประสบการณ์ส่วนตัวที่ผ่านความเจ็บปวด การฟื้นฟู และการเปลี่ยนแปลงอย่างลึกซึ้ง ด้วยน้ำเสียงจริงใจ ซื่อตรง และเปี่ยมพลัง นอกจากนี้จะเป็นคู่มือพัฒนาตนเองแล้ว หนังสือเล่มนี้ยังเป็นเสมือน “คำเชิญชวน” ให้คุณมองเห็นภาพตัวเองในรูปแบบที่ดีขึ้น แล้วค่อยๆ ไปให้ถึงจุดนั้นด้วยการฝึกฝน โดยเชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงที่แท้จริงเริ่มต้นจากภายใน

เราหวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นเครื่องมือที่คุณหยิบมาใช้ครั้งแล้วครั้งเล่า ทั้งในวันที่ต้องการแรงบันดาลใจ และวันที่ต้องการพลังในการก้าวต่อไป

ขอให้จินตภาพของคุณไม่ใช่แค่ภาพฝัน
แต่เป็นพิมพ์เขียวของความจริงที่คุณกำลังสร้าง
ด้วยความเชื่อมั่นในพลังของจิตใจ

howto

สารบัญ

บทนำ	1
เรื่องราวของฉัน	8
วิธีใช้หนังสือเล่มนี้	17

ส่วนที่ 1 การตระหนักรู้ : เรียนรู้หลักการพื้นฐาน

บทที่ 1 การสร้างจินตภาพวางระบบสมอง ของคุณใหม่ได้อย่างไร	23
ประสาทวิทยาศาสตร์ 101	27
สมองก็เหมือนกับเมือง	34
บทที่ 2 ใส่ใจกับความคิดของคุณ	37
เรื่องไม่จริงเกี่ยวกับ “การคิดบวกอยู่เสมอ”	40
พลังอำนาจของจินตนาการมนุษย์	43
บทที่ 3 จงรู้สึกเพื่อที่จะเยียวยา	47
การตระหนักรู้ทางอารมณ์	50
ความฉลาดทางอารมณ์	51
การเท่าทันอารมณ์ตัวเอง	52
แสดงอารมณ์ของคุณออกมา	54

บทที่ 4 เอาชนะความเชื่อที่จำกัด	57
การปลุกสร้างความสำเร็จในตัวเอง	61
เหตุผลอันดับหนึ่งที่ทำให้คุณไม่บรรลุเป้าหมาย	67
 บทที่ 5 พลังแห่งการสร้างจินตภาพ	 71
การสร้างจินตภาพกับการทำสมาธิและฝึกสติ	75
การสร้างจินตภาพกับการฝึกจิตดลบันดาล	77
 บทที่ 6 การสร้างจิตใจของผู้ชนะ	 82
สิ่งที่ฉันได้เรียนรู้จากนักกีฬาชั้นนำ	83
พัฒนาความเชื่อมั่นที่ไม่สั่นคลอน	98
 บทที่ 7 กำหนดเป้าหมายและบรรลุเป้าหมาย	 106
ฉันต้องการอะไร	108
ทำไมฉันถึงต้องการมัน	110
ฉันจำเป็นต้องเป็นใครเพื่อจะบรรลุเป้าหมายนี้	112
จงใช้ชีวิตอย่างผู้กล้า ไม่ใช่ผู้ถูกล่า	113

ส่วนที่ 2

ความฉลาด : ฝึกฝนเทคนิคการสร้างจินตภาพห้าแบบ

บทที่ 8 การสร้างจินตภาพเชิงเน้นผลลัพธ์	123
ขัดเกลาเป้าหมายและจินตภาพของคุณ	124
เพิ่มความเชื่อในตัวเอง	130
ใช้ประโยชน์จากความมั่นใจที่ไม่มีใครหยุดยั้งได้	132
การสร้างความหวังและการฟื้นคืนกำลังใจ	139

การเพิ่มแรงจูงใจ	143
เอาชนะความลังเลสงสัยและความกลัว	144
ควรคาดหวังอะไร	145

บทที่ 9 การสร้างจินตภาพเชิงเน้นกระบวนการ	149
การทำผลงานแบบสุดยอดคนเก่ง 1 เปอร์เซนต์	151
เอาชนะความวิตกกังวลเกี่ยวกับผลงาน	156
เพิ่มความจดจ่อมุ่งมั่นและผลิตภาพการทำงาน	162
ชักชวนวันของคุณในใจ	165
เพิ่มศักยภาพด้านกีฬาและความแข็งแรง	167
การเลิกนิสัยและการสร้างนิสัย	171
การปล่อยวาง	174
ควรคาดหวังอะไร	176

บทที่ 10 การสร้างจินตภาพเชิงสร้างสรรค์	179
การบริหารอารมณ์ที่ทำให้หนักใจ	180
ซาบซึ้งและเบิกบานใจ	185
เชื่อมโยงกับความเชื่อมั่นภายในตัวคุณ	187
การจัดการกับความเจ็บปวด	188
การผ่อนคลายความเครียด	190
ควรคาดหวังอะไร	194

บทที่ 11 การสร้างจินตภาพเชิงลบ	196
การส่งเสริมประสิทธิภาพการทำงานและการเตรียมพร้อม	198
สนับสนุนการเห็นคุณค่าและแรงจูงใจ	201
การบรรลุเป้าหมาย	202

ควรคาดหวังอะไร	203
บทที่ 12 การสร้างจินตภาพเชิงสำรวจตรวจตรา	205
การสร้างเนื้อหา	207
การออกแบบคำปราชัย งานอีเวนต์ และการนำเสนองาน	210
การตัดสินใจและการแก้ปัญหา	212
การสร้างไอเดียใหม่ๆ และความคิดสร้างสรรค์	214
ควรคาดหวังอะไร	217

ส่วนที่ 3 การลงมือปฏิบัติ : ไขว่คว้าความเป็นเลิศ

บทที่ 13 สร้างกิจวัตรของคุณ	221
เมื่อใด	222
ที่ไหน	225
นานแค่ไหน	225
ออกแบบการสร้างจินตภาพให้เหมาะกับคุณ	227
สร้างนิสัยการฝึกสร้างจินตภาพ	229
หว่านสิ่งใดก็ได้เก็บเกี่ยวสิ่งนั้น	231
กรอบความคิดแบบยาแก้ปวดกับกรอบความคิด แบบอาหารเสริม	233
เติมที่อปปิง	235
บทที่ 14 ตกลูมรักความมีวินัย	240
ศิลปะแห่งการมีวินัยอย่างมีเมตตา	248
แสดงความเป็นเจ้าของ	251

เป็นเหมือนยูเซน โบลต์	254
ความก้าวหน้ายิ่งใหญ่มากกว่าความสมบูรณ์แบบ	257
ถ้อยคำส่งท้าย	262
ภาคผนวก : ยินดีต้อนรับสู่คำทำ	
การสร้างจินตภาพภายใน 30 วัน	267
อ้างอิง	280
กิตติกรรมประกาศ	281

บทนำ

ฝึกฝนจิตใจให้เหมือนกับที่คุณฝึกฝนร่างกาย
ตัวคุณในรูปแบบที่แข็งแกร่งที่สุดต้องใช้ทั้งสองอย่าง

ฉันโตขึ้นมาโดยมีวิชาพลเป็นวิชาโปรด ตั้งแต่อายุสี่ขวบก็ชอบบัลเลต และวิ่งไล่จับในห้องโถงของโรงเรียน โตขึ้นมาอีกหน่อยก็ชอบเบสบอล เทนนิส และกรีฑา พอถึงช่วงสองปีสุดท้ายของมัธยมศึกษาตอนปลาย ฉันเล่นกีฬาทุกอย่างและเข้าโรงเรียนเกือบทุกวัน ฉันโตขึ้นมาโดยเข้าใจ ความสำคัญของการดูแลร่างกายและการออกกำลังกายเพื่อให้มีความ แข็งแรงทางกายภาพ แม้กระทั่งตอนนี้ฉันยังคงให้ความสำคัญกับการ เล่นกีฬา การเดิน และการออกกำลังกายในยิม นี่เป็นเรื่องธรรมดาและ จำเป็นสำหรับชีวิตของฉัน และเวลาที่ไม่ได้ทำเช่นนั้น จะสังเกตเห็นได้ ทันทีว่ามันสร้างปัญหาอย่างไร หลายคนก็เป็นแบบเดียวกัน ไข่ว่าทุกคน จะบ้าออกกำลังกายในยิมหรือเป็นนักวิ่งชั้นเซียน แต่คนส่วนใหญ่ก็รู้ว่าตัวเอง ควรให้ความสำคัญกับการเคลื่อนไหวร่างกาย

พลศึกษา (Physical Education หรือ PE) เป็นวิชาบังคับใน หลักสูตรของโรงเรียน แต่ไม่มีใครเคยพูดถึงความสำคัญของการฝึกฝน จิตใจเลย เราเคยได้เข้าเรียนวิชา ME หรือวิชาจิตศึกษา (Mental Education) กันไหม เราเคยเรียนรู้วิธีฝึกฝนสมองของเราหรือไม่ จิตใจ เป็นสุขภาพครึ่งหนึ่งของเรา ตั้งแต่ช่วงเวลาที่เรารู้อันนี้ขึ้นมา มันก็คอย บงการทุกสิ่งที่เราทำ ทั้งวิธีที่เราคิด รู้สึก หรือวิธีที่เราทำงาน ดังนั้น

ถ้าเราไม่ฝึกฝนหรือไม่รู้วิธีดูแลมัน เราจะมีจิตใจที่แข็งแรงอย่างต่อเนื่องได้อย่างไร ในฐานะสังคมนตรี เราให้ความสำคัญอย่างมากกับร่างกายและรูปลักษณ์ สิ่งนี้ส่งผลต่อวิธีที่เราแสดงออกในความสัมพันธ์กับคนอื่น และวิธีที่เราจัดลำดับความสำคัญอุปนิสัยของตัวเอง นี่เป็นเรื่องที่เข้าใจได้ ร่างกายเป็นสิ่งที่มองเห็นได้ เราจึงเห็นผลลัพธ์ แต่คุณมีอำนาจเหนือความคิดของตัวเองหรือเปล่า คุณบริหารจัดการอารมณ์ได้ไหม คุณรู้วิธีวางระบบสมองของคุณใหม่เพื่อเพิ่มความเชื่อมั่นใหม่ หรือการบรรลุเป้าหมายได้โดยไม่ต้องทำงานหนักจนหมดไฟละ เกือบทุกคนกำลังต่อสู้ดิ้นรนกับแง่มุมต่างๆ ในจิตใจตัวเอง แต่คนส่วนใหญ่ไม่ได้รับพลังอำนาจจากเครื่องมือที่จะใช้จัดการกับมัน การฝึกฝนจิตใจถูกละเลยโดยสิ้นเชิง และเราก็ทนทุกข์กับผลกระทบที่ตามมาในระดับต่างๆ กันไป ไม่ว่าคุณจะทำอะไรหรือทำงานอะไร ความแข็งแรงทางจิตใจเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งต่อการมีชีวิตที่มีสุขภาพดี สมหวัง และมีเป้าประสงค์

คุณอาจสังเกตเห็นว่าฉันไม่ได้ใช้คำว่า “สุขภาพจิต” (mental health) ฉันตั้งใจทำแบบนั้น ทุกคนมีสุขภาพจิตอยู่แล้ว ถ้าคุณมีจิตใจ คุณย่อมมีสุขภาพจิต ก็เหมือนกับที่คุณมีร่างกาย คุณก็ย่อมมีสุขภาพกาย นั่นแหละ แต่เชื่อว่าทุกคนจะมีจิตใจที่แข็งแรง คุณมีร่างกายที่แข็งแรงได้ด้วยการยกน้ำหนัก วิ่ง หรืออาจจะเล่นพิลาทิส ในทำนองเดียวกัน คุณจะมีความแข็งแรงได้ก็ต่อเมื่อคุณฝึกฝนจิตใจอย่างกระตือรือร้นโดยใช้แบบฝึกหัดและกิจกรรมการฝึกที่ถูกต้อง ถึงเวลาหยุดพูดเรื่องสุขภาพจิตและหันมาลงมือทำบางสิ่งกับมันได้แล้ว นั่นคือสาเหตุที่ฉันจะเจาะจงพูดถึง “ความแข็งแรงทางจิตใจ” (mental fitness)

คำนี้ปรากฏขึ้นครั้งแรกในงานเขียนด้านจิตวิทยาเมื่อปี ค.ศ. 1964 แต่กลับมีน้อยคนที่จะรู้จัก ไม่ต้องพูดถึงการปฏิบัติเลย ที่จริงแล้วฉันเคยไปเดินตามถนนในลอนดอน และขอให้คนแปลกหน้าให้คะแนนความแข็งแรงทางจิตใจของตัวเองจากหนึ่งถึงสิบ คน 90 เปอร์เซ็นต์มอง

หน้าฉันงงๆ แล้วตอบว่า “ความแข็งแกร่งทางจิตใจคืออะไร” การเปลี่ยนจากคำว่า “สุขภาพ” มาเป็นคำว่า “ความแข็งแกร่ง” อาจดูเหมือนเป็นการเปลี่ยนแปลงเล็กน้อย แต่มันสร้างความแตกต่างอย่างมาก ความแข็งแกร่งทางจิตใจครอบคลุมถึงธรรมชาติที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลาของจิตใจ และการที่เราลงมือทำบางอย่างโดยเจตนาเพื่อรักษาสุขภาพจิตที่ดีไว้ มันมอบพลังให้เรา เน้นการกระทำ และยืนยันว่า แม้คำว่าความแข็งแกร่งทางจิตใจจะเป็นคำกว้างๆ ที่ครอบคลุมหลายอย่าง แต่หนังสือเล่มนี้จะเปิดเผยเทคนิคที่มีศักยภาพ ซึ่งจะส่งผลต่อชีวิตของคุณอย่างลึกซึ้ง นั่นคือการสร้างจินตภาพ เทคนิคการสร้างจินตภาพไม่เพียงเปลี่ยนชีวิตของคุณ แต่ช่วยชีวิตคุณไว้เลยละ เราจะคุยเรื่องนั้นกันอีกสักครู่ เทคนิคนี้ช่วยให้ฉันบรรลุเป้าหมายของตัวเอง สร้างความเชื่อมั่น และวางระบบสมองใหม่ ฉันนึกอยากให้ตัวเองได้เรียนรู้มันเร็วกว่านี้จริงๆ จากเดิมที่ฉัน...

- ไม่กล้าเพราะรู้สึกไม่มั่นใจ เช่น กลัวความล้มเหลว ลังเล สงสัยในตัวเอง และพึ่งพาความเห็นชอบจากคนอื่น
- รู้สึกเหมือนเกินจะรับไหวได้ง่ายเวลาเผชิญความท้าทาย และยอมแพ้อย่างรวดเร็วเมื่อรู้สึกกดดัน
- ตีกรอบตัวเองด้วยความรู้สึกว่ายังไม่พอ วิพากษ์วิจารณ์ตัวเองและต้องการพิสูจน์ให้คนอื่นเห็นตลอดเวลาว่าฉันมีคุณค่า
- เครียดเรื้อรังและถูกครอบงำโดยอารมณ์ต่างๆ โดยควบคุมตัวเองหรือปรับมุมมองให้เป็นดังเดิมได้น้อยลงมาก
- ยอมสละความต้องการของตัวเองอย่างรวดเร็วและตอบรับคนอื่นในทุกเรื่อง
- มักถูกดึงดูดเข้าหาการเปลี่ยนแปลงและความสัมพันธ์ที่ไม่ส่งผลดี ทำให้รู้สึกเหน็ดเหนื่อยทางอารมณ์

Visualise เทคนิคคิดให้เป็นภาพ ชีวิตสำเร็จแบบคนระดับท็อป 1%

- พุ่มเทให้งานและหน้าที่ความรับผิดชอบต่างๆ มากเกินไป ไม่มีเวลาพักผ่อนหรือพัฒนาตัวเอง
- ไม่กล้ายอมรับและพัฒนาศักยภาพของตัวเอง

ตอนนี้ฉันเปลี่ยนไปเป็นคนี่...

- รู้คุณค่าของตัวเอง ตั้งมาตรฐานสูง และไม่ยอมรับสิ่งที่ด้อยกว่าที่ตั้งใจไว้
- พร้อมที่จะเรียกกำลังใจคืนมา มีความชัดเจน และมีสมดุลทางอารมณ์ในการรับมือกับความท้าทายต่างๆ ได้อย่างสุขุม
- เชื่อมั่นในความสามารถของตัวเอง ยอมรับความเสี่ยงและโอกาสด้วยความเชื่อและความเด็ดเดี่ยวมุ่งมั่น
- รับรู้ถึงสัญญาณภายในตัวเอง ให้ความสำคัญกับการพักผ่อน การดูแลตัวเอง และการตัดสินใจอย่างมีสติ
- เต็มเปี่ยมไปด้วยพลังงานอันมีชีวิตชีวา มุมมองเชิงบวก และความเบิกบานใจอย่างลึลึกในชีวิตประจำวัน
- เริ่มต้นวันใหม่ด้วยการมองเห็นคุณค่าของสิ่งต่างๆ มองเห็นโอกาสและความงามแม้ในชั่วขณะที่เล็กน้อย
- เข้าหาความท้าทายอย่างมีกลยุทธ์ ประสบความสำเร็จด้วยการมีความรู้ความเข้าใจอันเฉียบคมและความพยายามอย่างไม่ลดละ
- ใช้ชีวิตตามจริงอย่างไม่เสแสร้ง ไม่ยึดติดกับข้อจำกัดต่างๆ และมีความพึงพอใจอย่างลึกซึ้งในเป้าประสงค์และการเดินทางของตัวเอง
- เผชิญชีวิตด้วยความกล้าหาญ เชื่อในความสามารถของตัวเอง ในการเอาชนะอุปสรรคและบรรลุความยิ่งใหญ่

มีอะไรเปลี่ยนแปลงไปบ้าง แน่นอนว่ามีหลายอย่าง แต่สิ่งที่ลึกซึ้งที่สุดคือฉันฝึกฝนการสร้างจินตภาพมาเป็นเวลากว่าหกปี (และยังคงทำอยู่) การลงทุนสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจช่วยให้ฉันพัฒนาวิธีคิด รู้สึก และลงมือทำ และมันก็ช่วยให้คุณทำเช่นนี้ได้เช่นกัน

แถมหลัก 5 ประการของความแข็งแกร่งทางจิตใจ

เรามักจะทำให้ความแข็งแกร่งทางจิตใจเป็นเรื่องยุ่งยากเกินจริง ฉันใช้เวลาตลอดห้าปีที่ผ่านมาทำให้มันกลายเป็นเรื่องง่ายสำหรับตัวเอง และตอนนี้ฉันอยากจะบอกคุณ ตอนไปพูดในรายการ TEDx Talks เมื่อไม่นานมานี้ ฉันได้แบ่งความแข็งแกร่งทางจิตใจออกเป็น 5 แถมหลัก ได้แก่ **ความสม่ำเสมอ การฝึกฝนแบบคาร์ดิโอ อาหาร การพักผ่อน และการยกน้ำหนัก** ซึ่งเป็นหลักการเดียวกับที่เราใช้เวลาฝึกความแข็งแกร่งทางร่างกาย การเปรียบเทียบเช่นนี้ทำให้ความแข็งแกร่งทางจิตใจเป็นรูปธรรมขึ้นมาและบรรลุได้จริง เราลองรายละเอียดกันเถอะ

- **ความสม่ำเสมอ** : คุณฝึกสมองของคุณบ่อยแค่ไหน คุณไม่อาจมีกล้ามเนื้อที่แข็งแกร่งปานเหล็กได้ในชั่วข้ามคืน สมองก็ทำงานแบบเดียวกัน มันต้องทำทีละเล็กละน้อยเป็นประจำ นี่ไม่ใช่เรื่องของความสุดโต่ง แต่เป็นเรื่องของความสม่ำเสมอ

- **การฝึกฝนแบบคาร์ดิโอ** : ถ้าคุณไม่ใช้มัน คุณจะสูญเสียมันไป กิจกรรมอย่างการแก้อิศนาคักษรไขว้หรือตอบคำถามเขียนบันทึก การคิดเชิงวิพากษ์ การเรียนรู้ และการถกเถียงจะทำให้เกิดการล้าสมองในเชิงรุก ซึ่งจะช่วยให้คุณเฉียบคมอยู่เสมอ

- **อาหาร** : ในที่นี้ไม่ใช่แค่สิ่งที่คุณกินเท่านั้น แต่หมายถึงเนื้อหาที่คุณดูและรับฟัง รวมถึงการสนทนาของคุณด้วย ควรบิ่อนสิ่งดี ๆ ให้จิตใจคุณเสมอ! ลองใช้เวลาสักครู่ตอนนี้เพื่อคิดถึงเนื้อหาที่คุณอ่าน ดู หรือรับฟัง มันช่วยหล่อเลี้ยงจิตใจของคุณใหม่ หรือทำให้คุณเหนื่อยล้าหมดแรง

- **การพักผ่อน** : คุณพักผ่อนจิตใจของตัวเองอย่างไร ไม่ว่าจะเป็นการนอนหลับ ทำสมาธิ หรืองดใช้สื่อดิจิทัล การพักผ่อนเป็นประจำและจริงจังสำคัญอย่างยิ่งต่อการฟื้นตัวของจิตใจ เช่นเดียวกับที่กล้ามเนื้อต้องการเวลาในการซ่อมแซมตัวเองหลังออกกำลังกาย สมองของคุณก็ต้องการเวลาพักเพื่อประมวลข้อมูลและสะสมพลังงานขึ้นใหม่ ถามตัวเองว่าครั้งสุดท้ายที่จิตใจของคุณรู้สึกว่าได้พักจริงๆ คือเมื่อไร

- **การยกน้ำหนัก** : นี่คือการสร้างเสริมความยืดหยุ่น ความแข็งแกร่ง และความสามารถในการฟื้นคืนสภาพของสมอง คุณจะยกระดับกรอบความคิดในการมองโลกของตัวเองอย่างไรเพื่อรับมือกับชีวิตได้ดีขึ้นและบรรลุเป้าหมาย นี่คื่จุดที่การสร้างจินตภาพเข้ามามีบทบาท

ตรงข้ามกับสิ่งที่คุณอาจคิดหรือประสบมาในบางครั้ง คือ จิตใจของคุณ เข้าข้างคุณ ยิ่งทำให้มันแข็งแกร่งขึ้นเท่าใด มันก็จะยิ่งเป็นเช่นนั้น แม้ว่าทุกแง่มุมของความแข็งแกร่งทางจิตใจจะมีความสำคัญ แต่ฉันขออย่าให้คุณไม่ละเลย “การยกน้ำหนัก” โดยเฉพาะการสร้างจินตภาพซึ่งจะปลดล็อกศักยภาพระดับลึกในตัวที่คุณอาจไม่รู้ด้วยซ้ำว่ามีอยู่ ฉันได้เห็นจากประสบการณ์ของตัวเองและของคนอื่นว่าความสัมพันธ์ระหว่างคุณ กับความคิด บุคลิกลักษณะ และผลงานของคุณจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างสิ้นเชิง ความมุ่งมั่นที่จะสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจช่วยให้ฉัน มีสมองที่เฉียบคมและมุ่งมั่น ซึ่งไม่เพียงช่วยให้ฉันบรรลุเป้าหมายเท่านั้น แต่ยังช่วยให้เอาชนะอุปสรรคบนเส้นทางได้อีกด้วย นี่ไม่ได้หมายความว่าฉันไม่ต้องเผชิญกับวันหรือช่วงเวลาที่ยากลำบากอีก แต่ตอนนี้ฉัน สามารถเผชิญกับมันด้วยความเข้มแข็ง ความเข้าใจที่กระจ่างชัด และ ความสามารถในการฟื้นคืนกำลังใจที่ฉันไม่เคยมีมาก่อน นั่นละคือ แก่นสาระสำคัญของความแข็งแกร่งทางจิตใจ

สิ่งหนึ่งที่ฉันต้องการจะเน้นย้ำคือ คุณไม่จำเป็นต้องอยู่ในสภาพ ที่เป็นทุกข์ ประสบปัญหาหนัก หรือเจ็บป่วยในการฝึกสร้างจินตภาพ หรืออ่านหนังสือเล่มนี้ นี่เป็นการสันนิษฐานที่อันตราย คุณไปเยี่ยมเฉพาะ ตอนที่บาดเจ็บหรือน้ำหนักเกินหรือเปล่า หรือคุณไปเพราะว่าต้องการ มีสุขภาพที่ดีเสมอ แข็งแรงอยู่ตลอด และรู้สึกยอดเยี่ยมไหม ขอให้ ปฏิบัติต่อจิตใจของคุณแบบเดียวกัน แทนที่จะลงมือทำบางสิ่งเพราะ จำเป็นต้องทำ ขอให้ทำเพราะคุณทำได้และอยากทำ ผู้ชนะจะทำเช่นนั้น

เรื่องราวของฉัน

ทุกวันนี้ฉันเป็นผู้เชี่ยวชาญชั้นนำด้านความแข็งแกร่งทางจิตใจและการสร้างจินตภาพในประเทศอังกฤษ ในแต่ละวันฉันทำงานร่วมกับแบรนด์ระดับโลก รวมถึงจัดอีเวนต์และบรรยายตามเวทีระดับนานาชาติ ฉันเป็นโค้ชให้ทั้งกีฬาชั้นนำ ผู้บริหาร และผู้นำธุรกิจ ตั้งแต่นักฟุตบอลพรีเมียร์ลีกระดับท็อป นักเทนนิสระดับโลก ไปจนถึงมหาเศรษฐี ซีอีโอ และผู้ทรงอิทธิพลต่อสาธารณชน แต่แน่นอนว่าเรื่องราวของฉันไม่ได้เริ่มต้นแบบนั้นเลย!

ฉันโตขึ้นมาโดยเป็นเด็กประเภทที่คุณอาจเรียกว่า “เรียนดีกิจกรรมเด่น” เป็นเลิศทางวิชาการ เข้าร่วมแข่งขันเต้น และเป็นนักแบดมินตันมืออาชีพ การเป็นคนเอเชียได้ทำให้ต้องเผชิญความคาดหวังสูงอยู่เสมอ และฉันก็มักจะทำได้ตามนั้นด้วย ฉันมั่นใจ เป็นมิตร ตลอดจนมีชื่อเสียงเรื่องการเข้ากับผู้คนและสดใสไร้ราเรจ ใครๆ มักจะบอกว่าฉันมีศักยภาพที่ไม่สิ้นสุด และฉันก็เชื่อ มันทำให้ฉันตื่นเต้นกับอนาคตของตัวเอง รู้สึกว่าโลกคือที่ที่ฉันสามารถไขว่คว้าทุกสิ่งได้ แต่ในเบื้องลึกนั้นฉันอ่อนไหวมาก ฉันรู้สึกอย่างลึกซึ้งกับทุกสิ่งทุกอย่าง ส่งผลให้เกิดความขัดแย้งในความสัมพันธ์ต่างๆ ความอิจฉาริษยาตีบคลานเข้ามา โดยเฉพาะในสิ่งแวดล้อมที่มีการแข่งขันสูง แรงกดดันของการแข่งขันเริ่มทำให้ฉันรู้สึกหนักอึ้ง เมื่อมองย้อนกลับไป ฉันตระหนักว่าแม้ภายนอกฉันจะดูมั่นใจ ที่จริงแล้วภายในฉันรู้สึกไม่มั่นคงเลย ถึงอย่างนั้นชีวิตก็ยังคงดีเยี่ยม ฉันมีครอบครัวที่คอยสนับสนุน มีโรงเรียนที่ฉันรัก และได้รับอภิสิทธิ์ในการฝึกซ้อมห้าถึงหกครั้งต่อสัปดาห์ในขณะที่เดินทางไปแข่งขันทั่วประเทศ โดยรวมแล้วฉันมีความสุขดี

ในเดือนธันวาคม ปี 2013 เมื่ออายุ 15 ปี ฉันเริ่มมีอาการท้องผูก

และอาจจะเป็นเลือด มันน่ากลัวนิดหน่อย แต่ตอนนั้นฉันไม่ได้คิดมาก บางทีอาจเป็นท้องไส้แปรปรวนแบบหนึ่ง ฉันไม่รู้รู้สึกปวดมากด้วยจึงคิดว่าไม่มีอะไรร้ายแรงนัก ต่อมาไม่นานฉันไปหาหมอและได้รับยามากิน แต่อาการไม่ได้ดีขึ้นนัก หลังจากไปส่องกล้องตรวจลำไส้ใหญ่ ทำยที่สุดฉันก็ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคลำไส้ใหญ่อักเสบเรื้อรัง โรคนี้เป็นอาการอักเสบของทางเดินอุจจาระที่รักษาไม่หาย มีคนบอกฉันว่ามันเป็นโรคที่พบได้บ่อยในคนวัย 15 - 30 ปี และอาจมีบางช่วงที่ฉันจะต้องป่วยบ้าง ซึ่งเรียกว่า “อาการกำเริบ” แล้วก็จะมีความช่วงที่ฉันสุขภาพดีเป็นปกติ ซึ่งเรียกว่า “ระยะสงบ” ข้อดีคือมีคนจำนวนมากป่วยเป็นโรคลำไส้ใหญ่อักเสบ แต่ก็ใช้ชีวิตปกติได้เพราะมียาที่สามารถจัดการกับโรคนี้ได้ชะงัด ฉันไม่เคยได้ยีนโรคนี้มาก่อน แต่ก็ตั้งใจว่าจะคิดบวก ทำตามคำแนะนำของแพทย์ และใช้ชีวิตตามปกติ แต่โชคร้ายที่เมื่อเวลาผ่านไป อาการของฉันแย่ลง และความเป็นจริงของโรคนี้ก็เริ่มปรากฏให้เห็น

อาการกำเริบจะค่อยๆ เริ่มอย่างช้าๆ เกือบจะหลอกเราได้ว่าไม่เป็นอะไร ตอนแรกฉันสังเกตถึงความรู้สึกไม่สบายตัวหลังรับประทานอาหาร ปวดหรือมวนท้องตรงนั้นตรงนี้บ้าง แต่ภายในไม่กี่วันอาการจะแย่ลงอย่างมาก ฉันต้องวิ่งไปห้องน้ำเกือบ 30 ครั้งต่อวัน ทุกครั้งจะมีเลือดไหล ปวดท้องอยากถ่ายอย่างรุนแรง และเจ็บปวดรวดร้าวราวกับข้างในตัวกำลังถูกของแหลมขูดอยู่ ตอนกลางคืนฉันจะตื่นขึ้นมาแบบเหงื่อท่วมตัว เอาหมอกุมท้องและก๊อกร้องไห้หมอนเพราะความเจ็บปวด บางครั้งฉันถึงกับหลับบนชักโครกเพราะไม่สามารถแม้แต่จะก้าวเดินเพียงไม่กี่ก้าวกลับไปเตียงหลังจากรู้สึกเจ็บปวดอย่างสุดแสนแบบนั้น แม้กระทั่งการเขียนถึงเรื่องนี้ก็ยังทำให้ฉันอารมณ์ปั่นป่วนเพราะจำได้ว่ามันช่างโหดร้ายเหลือเกิน ทุกส่วนของร่างกายเปราะบางไปหมด ท้องไส้ของฉันอ่อนไหวมากเสียจนแค่คิดเรื่องกินดื่มก็ทำให้ฉันเต็มไปด้วยความกลัวเพราะนึกถึงความเจ็บปวดที่จะตามมา ฉันมองดูตัวเอง

ในกระຈกขณะทีน้ำหนักลดลงฮวบฮาบจนน่าตกใจและใบหน้าของฉฉนก็ตอบซุบ

ช่วงอาการกำเริบไม่ได้เจ็บปวดรวดร้าวเพียงทางกายเท่านั้น แต่โรคนี้เข้ามาครอบงำจิตใจของฉฉนด้วย ฉฉนอยู่ในสภาวะหวาดกลัวและวิตกกังวลตลอดเวลา รวมถึงรู้สึกอับอายอย่างมากเมื่อมีอาการ มากเสียจนไม่มีใครอื่นนอกจากครอบครัวของฉฉนรู้เรื่องนี เมื่อมองย้อนกลับไปในตอนนั้น ฉฉนยากให้ตัวเองได้บอกกับใครสักคน แต่ไม่ใช่เรื่องทีจะพูดหรือเปิดเผยกับใครได้อย่างสบายใจสำหรับเด็กหญิงวัยรุ่น หากแต่เป็นประสบการณ์อันโดดเดี่ยวทีฉฉนต้องอยู่กับมันเป็นเวลาเกือบห้าปี

ช่วงอาการกำเริบ สิ่งเดียวทีช่วยบรรเทาได้คือสเตียรอยด์ มันไม่ได้ช่วยแก้ปัญห แต่ทำให้ความเจ็บปวดนั้นพอทนได้และลดอาการต่าง ๆ ลง มันค่อย ๆ ช่วยให้ฉฉนมีโอกาสสร้างตัวเองขึ้นมาใหม่ เพิ่มน้ำหนักขึ้นเล็กน้อย กลับไปเรียน และพยายามทำตัวเหมือนเด็กวัยรุ่นทั่วไปคนหนึ่ง แต่ความจริงแล้วฉฉนห่างไกลจากคำว่าวัยรุ่นทั่วไปมาก ณ จุดทีเลวร้ายทีสุดฉฉนต้องไปห้องน้ำถึง 40 ครั้งต่อวัน และกินยา 65 เม็ดต่อวัน ฉฉนไปโรงเรียนโดยสวมผ้าอ้อมผู้ใหญ่ ต้องวิ่งออกมาจากห้องเรียน บางทีก็เกิดอุบัติเหตุขณะที่กำลังเดินอยู่แล้วก็ต้องซ่อนความเจ็บปวดนั้นจากทุกคน

ฉฉนเกลียดทีชีวิตกลายเป็นแบบนี้ โลกของฉฉนหมุนรอบความเจ็บปวด ยา และการไปโรงพยาบาล ฉฉนเริ่มเหวี่ยงใส่เพื่อน ๆ หรือแม้แต่ครอบครัวตัวเอง อิจฉาเสียงหัวเราะ อิศรภาพ และชีวิตทีปกติของพวกเขา การเฝ้าดูคนอื่นกินอาหารกันอย่างผ่อนคลาย เล่นกีฬา หรือวางแผนอนาคตทำให้ฉฉนรู้สึกขมขื่นและเดี๋ยวดาย ฉฉนไม่ได้แค่เจ็บปวด แต่แตกสลาย การต้องเผชิญช่วงทีโรคกำเริบเพียงครั้งเดียวก็ทรมานพอแล้ว แต่ลองนึกภาพการต้องเผชิญช่วงเวลาแบบนี้ถึงเก้าครั้งดูสิ นั่นคือสามปีของความเจ็บปวดทุกข์ทรมานอย่างไม่หยุดหย่อน

ทุกครั้งที่อาการกำเริบ จิตใจและร่างกายของฉันจะอ่อนแอลงไปเรื่อย ๆ จำได้ว่าวันหนึ่งในขณะที่นอนอยู่ในโรงพยาบาล ฉันรู้สึกว่ามีตัวเองพ่ายแพ้ ที่จริงคำว่า “พ่ายแพ้” ดูจะไม่เหมาะสมนัก ในทางกายภาพแล้วฉันเหมือนมนุษย์ที่มีแค่เปลือก ฉันอายุ 17 ปีและกำลังอยู่ในช่วงอาการกำเริบครั้งที่เลวร้ายที่สุดครั้งหนึ่งในชีวิต ต้องให้ยาสเตียรอยด์และยาแก้ปวดทางสายน้ำเกลืออยู่หลายวัน ดวงตาของฉันว่างเปล่า ฉันไม่พูดอะไรเลย ไม่รู้สึกอะไรเลย ฉันสูญเสียทุกสิ่ง ทุกส่วนของร่างกายและจิตใจของฉันยอมแพ้แล้ว ข้างในของฉันแตกสลายจากความเจ็บปวดและอาการที่เกิดขึ้นซ้ำ ๆ ฉันไม่มีแรงเหลือที่จะสู้แล้ว หลายคนพยายามบอกว่าฉันเข้มแข็งมากที่อดทนกับอาการเหล่านี้ แต่ฉันเหนื่อยแล้วกับการทำตัวเข้มแข็ง และพูดตรง ๆ คือฉันไม่ต้องการจะสู้ต่อไป มันน่ากลัวเหลือเกิน จากเด็กสาวที่เปี่ยมด้วยความหวังและความกระตือรือร้นในชีวิต กลายเป็นคนที่สูญเสียทุกสิ่งซึ่งทำให้ฉันรู้สึกเป็นมนุษย์ ได้แต่ถามตัวเองว่าทำไมถึงถูกลงโทษแบบนี้ และทำไมสิ่งนี้ถึงเกิดขึ้นกับฉัน ฉันสูญเสียความหวังทั้งหมดและมองไม่เห็นทางออกเลย

สองสามวันต่อมา คุณหมอแนะนำให้ฉันเข้ารับการผ่าตัด ร่างกายของฉันไม่ตอบสนองต่อยาและจำเป็นต้องดำเนินการบางอย่างโดยด่วน ลำไส้ใหญ่ของฉันมีแนวโน้มจะฉีกขาดสูง ซึ่งถ้าเกิดขึ้นแล้วจะย้อนกลับไปได้แก้ไขไม่ได้เลย กระบวนการผ่าตัดคือการนำลำไส้ใหญ่ออกแล้วใส่ถุงขั้วถ่ายทางหน้าท้องแทน จำได้ว่าฉันน้ำตาาร่วงพรูทันทีและรู้สึกเกินจะรับไหว สิ่งนี้กลายเป็นเพียงทางเลือกเดียวได้อย่างไร ฉันยังเป็นวัยรุ่นอยู่แท้ ๆ แต่กลับถูกขอให้ต้องตัดสินใจในเรื่องใหญ่ที่อาจเปลี่ยนชีวิตทั้งหมดไปเลย ทีมแพทย์มั่นใจว่านี่เป็นทางเลือกที่ถูกต้อง แต่ด้วยเหตุผลบางอย่าง ทุกอย่างในตัวของฉันกรีดร้องว่า “ไม่” ฉันขอเวลาเพิ่มอีกหน่อยแม้ว่าที่จริงแล้วฉันไม่ได้มีเวลานั้นก็ตาม

เช้าวันหนึ่งในโรงพยาบาล พยาบาลคนที่เจาะเลือดฉันทุกวัน เดินเข้ามาในห้อง เธอคู่ออกว่าฉันร้องไห้มาตลอดคืน เธอพยายามช่วยด้วยการถามว่าถ้าฉันไม่ได้อยู่ในห้องนี้ ฉันอยากทำอะไร ฉันแทบไม่มองหน้าเธอเลย แต่นึกสาปแช่งเธออยู่ในใจ เพราะรู้สึกว่าการเป็นคำถามที่หยาบคายและไร้ความคิด ฉันได้แต่ติดแง็กอยู่ตรงนี้ ไร้อนาคต แล้วเธอยังจะถามในสิ่งที่ทำให้ฉันรู้สึกแย่งกว่าเดิมอีก ฉันขอให้เธอออกไปจากห้อง แต่เมื่อเธอออกไป ฉันจำได้ว่าฉันหลับตาลงแล้วคิดถึงสิ่งที่เธอพูด สิ่งแรกที่ฉันอยากทำคืออยากเดินได้อีกครั้ง ฉันไม่ได้ลุกออกจากเตียงมาว่าหนึ่งสัปดาห์แล้วและอยากรู้สึกเป็นมนุษย์บ้างสักนิดก็ยังดี ฉันเลยนึกภาพตัวเองกำลังเดินออกไปนอกโรงพยาบาลอย่างช้าๆ แต่มันคง เมื่อลืมตาขึ้น ฉันนั่งไปครู่หนึ่งและรู้สึกแปลกเล็กน้อย มีส่วนเล็กๆ ในตัวฉันที่บอกว่า “ฉันอยากเห็นตัวเองทำแบบนั้นอีกครั้ง” จากนั้นฉันก็จำได้ว่าตัวเองอยู่ที่ไหนและกลับมาเผชิญหน้ากับความ เป็นจริง แต่ด้วยเหตุผลบางอย่าง ฉันเฝ้าคิดถึงภาพที่เห็น จึงหลับตาลงอีกครั้งแล้วเฝ้าดูตัวเองเดิน ครั้งนี้ฉันใช้เวลา นานขึ้นและทำให้ภาพนั้นชัดเจนขึ้น ฉันมองเห็นผู้ป่วยคนอื่นที่เดินผ่านไป ฉันโบกมือให้พยาบาล รู้สึกได้ถึงทุกอย่างก้าวจริง ๆ สมองสั่งให้ฉันไปต่ออีกนิด โดยธรรมชาติ ฉันเห็นตัวเองเดินอยู่ใกล้บ้าน จากนั้นก็ออกวิ่ง จากนั้นก็เห็นตัวเองกลับมา มีสุขภาพดีอีกครั้ง หัวเราะ เรียนรู้ และอยู่กับเพื่อน ๆ มันรู้สึกเหมือนจริง

ทุกครั้งที่ทำเช่นนั้น ฉันเริ่มรู้สึกได้ถึงความหวังเล็กๆ หลังจากได้ยินคนพูดซ้ำแล้วซ้ำเล่าว่าฉันจะต้องป่วยไปตลอดชีวิตและต้องเข้ารับ การผ่าตัด ภาพที่ฉันสร้างขึ้นซ้ำๆ กลับแสดงให้เห็นความเป็นไปได้อื่น ฉันตัดสินใจทำให้มันกลายเป็นเป้าหมายของตัวเอง ฉันใช้เวลาว่างทุกนาทีที่มีในช่วงสัปดาห์ต่อมาในโรงพยาบาลแสดงให้เห็นตัวเองเห็นว่าการเดินและการวิ่งอีกครั้งเป็นอย่างไร ยิ่งทำเช่นนั้นก็ยิ่งรู้สึกมั่นใจ

ที่จะลุกออกจากเตียงแล้วก้าวเดินไปสักสองสามก้าว แม้ว่าบางครั้ง
จะยังเจ็บปวดอยู่และรู้สึกอ่อนแอ แต่ฉันรู้ว่าตัวเองต้องการจะบรรลุ
เป้าหมายอะไรและฉันก็ทำได้สำเร็จ! ฉันทำสิ่งที่ดูเหมือนเกินเอื้อมให้
เกิดขึ้นได้แล้ว สัปดาห์ต่อมาฉันมีแรงมากขึ้นพอที่จะได้รับการปล่อยตัว
ออกจากโรงพยาบาลแล้วกลับไปพักฟื้นที่บ้าน

แต่ฉันก็ยังป่วยเกินกว่าที่จะกลับไปเรียนต่อในมหาวิทยาลัย และ
ต้องใช้เวลาอีกหนึ่งปีต่อมาในการฟื้นตัวจากการกำเริบที่เจ็บปวดที่สุด
เท่าที่เคยประสบมา กระดูกของฉันอ่อนแอมากจากการใช้ยาสเตียรอยด์
ฉันหนักแค่ 37 กิโลกรัม (5 สโตน 12 ปอนด์) ตอนอายุ 18 ปีและ
ไม่รู้จักการใช้ชีวิตตามปกติอีกต่อไป ถึงแม้ว่ามันจะดูเหมือนเป็นปัญหา
เล็กน้อยในบริบทของสิ่งที่ฉันกำลังอธิบายอยู่ ความเป็นจริงที่กล้ำกลืน
ได้แสนลำบากคือการมองดูเพื่อนทุกคนเรียนจบและเริ่มต้นชีวิตใหม่
ในขณะที่ฉันต้องต่อสู้กับความเป็นความตาย ฉันยังคงถูกกดดันให้
เข้ารับการผ่าตัดเพราะว่าเป็นตัวเลือกเดียวที่เหลืออยู่

ระหว่างพักฟื้น ฉันอุทิศทุกสิ่งเพื่อเรียนรู้ว่าทำไมการฝึกซ้อมเดิน
ในความคิดจึงทำให้ฉันแข็งแรงขึ้นได้ จิตใจทำงานอย่างไร ตลอดจน
หาวิธีที่จะทำให้ตัวเองดีขึ้นเรื่อย ๆ ฉันอ่านหนังสือทุกเล่มที่หาได้ ฟัง
เรื่องราวต่างๆ บางครั้งฟังจากเทปคาสเส็ตด้วยซ้ำ ฉันลงเรียน ฝึกฝน
กับนักประสาทวิทยา และเมื่อฉันแข็งแรงมากพอก็ไปรวมกิจกรรมฟื้นฟู
ในขณะที่ทำเรื่องทั้งหมดนี้ ฉันกับพ่อแม่ก็พยายามหาวิธีแก้ปัญหาทุก
รูปแบบเพื่อที่จะช่วยเหลือฉัน เราพบแพทย์จากต่างประเทศและลองใช้
วิธีการรักษาของพวกเขา ฉันลองใช้การควบคุมอาหารทุกรูปแบบที่อ้าง
ว่าสามารถช่วยได้ ตั้งแต่กินแค่เมล็ดทานตะวัน ผักโขม และน้ำขึ้นฉ่าย
หลายลิตร ไปจนถึงอาหารที่ปราศจากธัญพืชและมีแต่ของเหลว
อย่างเดียว ฉันศึกษาการบำบัดด้วยการสะกดจิต การฝังเข็ม การใช้
สมุนไพรจีน และการนั่งสมาธิ ถึงขั้นหาข้อมูลเรื่องการปลูกถ่ายเชื้อ

จุลินทรีย์ในอุจจาระ ซึ่งเกือบจะผิดกฎหมายในอังกฤษด้วยซ้ำ! นี่คือการทำสงครามต่อสู้เพื่อเอาชีวิตรอดอยู่ตลอดเวลา แต่สิ่งหนึ่งที่ฉันมักคิดถึงเสมอคือการสร้างจินตภาพ ส่วนหนึ่งเพราะมันคือน้ำพุแห่งความหวังที่สำคัญสำหรับฉัน และอีกส่วนหนึ่งก็เพราะฉันเริ่มสังเกตเห็นพัฒนาการที่ดีขึ้น

ในช่วงเวลานี้เองที่ฉันได้รับการแนะนำให้รู้จักผู้หญิงที่ใจดีที่สุดของคนหนึ่ง ซึ่งต่อมากลายเป็นครูสอนการสร้างจินตภาพให้กับฉัน เธอได้ผ่านความยากลำบากในชีวิตมาแล้ว ครั้งแรกที่ฉันไปบ้านเธอ ฉันนั่งลงและร้องไห้อยู่เป็นชั่วโมง ครั้งที่สองก็ทำแบบเดียวกัน ฉันไม่มีอะไรจะพูดเพราะอยู่ในโหมดเอาชีวิตรอดมาเป็นเวลานาน จึงมีความเจ็บปวดและอารมณ์ที่สะสมอยู่ภายในมากมายที่ต้องปลดปล่อย และนี่เป็นครั้งแรกที่ฉันรู้สึกปลอดภัยมากพอที่จะทำเช่นนั้นได้ หลังจากพบกันห้าครั้ง ในที่สุดฉันก็พูดบางอย่างและเริ่มประมวลสิ่งที่เกิดขึ้นในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา ในการฝึกครั้งนั้นเธอสอนว่าฉันจะนำการสร้างจินตภาพไปขยายให้กว้างขึ้นได้อย่างไร ฉันนึกภาพล้าใส่ใหญ่กำลังเยียวยารักษาตัวเองอย่างมีรายละเอียดชัดเจนมาก สร้างจินตภาพว่าได้เรียนมหาวิทยาลัยและติดทีมเบสบอลต้นของมหาวิทยาลัยบรีสตอล ฉันสร้างจินตภาพว่าตัวเองกินอาหารแข็งได้อีกครั้งและมีความสุขกับการทำเช่นนั้น สร้างจินตภาพว่ามายาผู้มีสุขภาพดีจะมีรูปร่างหน้าตาอย่างไร ห้าหรือหกเดือนต่อมา ฉันยอมให้ตัวเองคิดในสิ่งที่ใหญ่ขึ้น อนาคตในอีกหลายปีข้างหน้าของฉันจะเป็นอย่างไร ฉันคิดซ้ำๆ ถึงภาพการสร้างบริษัทและการขึ้นพูดบนเวที วันแล้ววันเล่าที่ฉันจะทบทวนเป้าหมายของตัวเองเสมอและเยียวยาร่างกายด้วยเป้าหมายที่จะวางระบบจิตใจขึ้นใหม่เพื่ออนาคตที่ดีกว่า ซึ่งรวมถึงการเปลี่ยนแปลงความเชื่อเก่าๆ เกี่ยวกับตัวเองและการจัดการกับรูปแบบซ้ำๆ ของการคิดลบ ฉันจัดการกับอารมณ์ที่เก็บกดเอาไว้ ความทรงจำของการเจ็บป่วย และศักยภาพในอนาคต

ของตัวเอง ตอนนั้นเองที่ฉันค้นพบพลังแห่งการสร้างจินตภาพอย่างแท้จริง กล่าวคือ ความสามารถในการวางระบบสมองขึ้นใหม่ เยียวยาอดีต และควบคุมอนาคตของตัวเอง

การเขียนเรื่องนี้ออกมาอาจดูง่ายตาย แต่มันไม่ใช่ความสำเร็จ เพียงชั่วข้ามคืนแน่นอน อันที่จริงปีนั้นเป็นปีที่ท้อโหดมาก ฉันยังคงรู้สึก หวาดกลัวอย่างมากว่าโรคจะกำเริบอีกหรือสิ่งต่างๆ จะไม่ได้ผล ฉันต้องเผชิญกับบุคลิกภาพส่วนที่ดำมืดที่สุดของตัวเอง และยังต้องรับมือกับอาการป่วยที่สร้างความยากลำบากเป็นบางครั้ง ไม่มีอะไรรับรองได้ว่าจะมีความสว่างใสรออยู่อีกฝั่งหนึ่ง จึงเป็นธรรมดาที่รูปแบบเดิมๆ จะย้อนกลับมา ต้องอาศัยการมีวินัยและการฝึกฝนจิตใจระดับใหม่ที่ไม่มีใครสามารถสอนคุณได้ ต้องฝืนสู้ต่อไปทุกวันไม่ว่าผลการตรวจเลือดจะออกมาเป็นอย่างไร หรือแม้แต่บางครั้งที่ฉันรู้สึกว่าคุณเรียกร้องให้ต้องแข็งแกร่งทั้งกายและใจมากมายเหลือเกิน

หลังจากที่ฉันฝึกฝนตัวเองอย่างหนักและเริ่มต้นการฝึกสมาธิแบบใหม่ได้หนึ่งปี ฉันก็โชคดีที่ได้เข้าเรียนในมหาวิทยาลัยบริสตอล โดยศึกษาด้านภูมิศาสตร์และนวัตกรรม ฉันฝึกฝนการสร้างจินตภาพทุกเช้าอย่างมุ่งมั่นศรัทธาก่อนเข้าฟังบรรยายในแต่ละวัน เมื่อเริ่มรู้สึกดีขึ้นและกลับมาใช้ชีวิตปกติได้ การสร้างจินตภาพของฉันก็เน้นไปที่การมีความเชื่อมั่นมากขึ้น การเรียนจบ และการสร้างธุรกิจของตัวเอง ฉันเรียนรู้เรื่องจิตใจต่อไป ค้นคว้าเกี่ยวกับวิธีฝึกฝนมันอยู่เสมอ แต่ที่สำคัญที่สุดคือฉันฝึกมันและเห็นผลลัพธ์

การได้ไปเรียนมหาวิทยาลัยให้ความรู้สึกราวกับฝัน ตอนนั้นฉันกำลังใช้ชีวิตแบบในภาพที่เคยจินตนาการไว้ซ้ำๆ ว่าต้องการเรียนที่ไหน ณ ตอนนั้นฉันไม่มีอาการป่วยหรือโรคกำเริบอีกแล้ว และกำลังอยู่ในกระบวนการสร้างชีวิตทั้งหมดขึ้นใหม่ แต่ตอนอยู่ปีสาม บางสิ่งเปลี่ยนไป ฉันเริ่มรู้สึกถึงความเกร็งในช่องท้องแบบเดิมอีกครั้ง เริ่มรู้สึกไม่สบายตัว

มากขึ้นเรื่อย ๆ แล้ววันหนึ่งก็เห็นเลือดในอุจจาระ ตอนนั้นฉันเข้ามาตลอดว่าเอาชนะโรคนี้ได้แล้ว แต่วินาทีนั้นทำให้ทุกอย่างแตกสลาย ความคิดที่ว่าฉันจะต้องเจอกับช่วงเวลายาวนานนับปีที่ต้องทนทุกข์ทรมานจนทำอะไรไม่ได้เลยช่างน่าสยดสยอง ฉันรู้สึกโกรธ ท้อใจ และเหมือนถูกหลอกหลวง

ฉันต้องใช้เวลาระยะหนึ่งในการยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น แต่แล้วเสียงเล็ก ๆ ในหัวก็บอกว่าถ้าฉันเคยทำสำเร็จมาแล้วครั้งหนึ่ง ฉันก็สามารถทำสำเร็จได้อีกครั้ง ที่จริงแล้วฉันจำเป็นต้องทำอีกครั้ง ฉันได้ล้มรสแล้วว่าชีวิตสามารถเป็นเช่นไรและมันทำให้ฉันมีเป้าหมาย ฉันนำเครื่องมือต่าง ๆ ที่เคยได้เรียนรู้มาใช้ประโยชน์อีกครั้ง และเตือนตัวเองว่าจิตใจคือทรัพย์สินอันทรงพลังที่สุดที่ฉันมีอยู่ ดังนั้นไม่ว่าจะเผชิญกับอะไร ฉันสามารถใช้พลังแห่งการสร้างจินตภาพมาเรียกชีวิตของฉันกลับคืนมาอีกครั้ง

ในช่วงนั้นฉันใช้ทุกสิ่งที่มีอยู่ทำให้ร่างกายและจิตใจของตัวเองแข็งแรง ฉันฝึกฝนอย่างใกล้ชิดกับอาจารย์ผู้สอนการสร้างจินตภาพโดยฝึกอย่างลงลึกขึ้น และเผชิญหน้ากับอารมณ์แห่งความอับอายและเศร้าหมองที่เก็บกดเอาไว้ ฉันต้องทำงานหนักเพื่อวางระบบใหม่ให้กับความเชื่อของตัวเองเกี่ยวกับโรคนี้ สิ่งที่มีนัยพหุไปจากฉันและความหมายของมันต่อชีวิตฉัน นอกจากเปลี่ยนแปลงการรับประทานอาหารและลดความเครียดแล้ว กฎแห่งสำคัญคือการฝึกตัวเองให้เชื่ออย่างแท้จริงว่าฉันสามารถเอาชนะมันได้ และสร้างจินตภาพให้เห็นตัวเองกำลังฟื้นตัวจากโรคนี้ไม่ว่าใครจะพูดอย่างไรก็ตาม ไม่มีอะไรเกิดขึ้นได้ในชั่วข้ามคืน เชื่อกันเถอะ ฉันอยากยอมแพ้อยู่หลายครั้ง แต่สุดท้ายทั้งหมดนั้นช่างคุ้มค่า เพราะการฝึกฝนทั้งหมดนี้ทำให้ฉันเข้มแข็งขึ้นเรื่อย ๆ และได้ใช้เวลาสี่ปีที่ผ่านมาของชีวิตโดยไม่ต้องกินยาอาการไม่กำเริบ และมีความสุขที่สุดเท่าที่เคยเป็นมา

แม้ว่าฉันเริ่มต้นเส้นทางสู่ความแข็งแรงทางจิตใจเนื่องจากความเจ็บป่วยและโรคภัย ฉันยังคงเดินหน้าต่อไปเพราะต้องการบรรลุความยิ่งใหญ่ในชีวิต แต่ฉันขอพูดตรงๆ กับคุณว่าฉันไม่ใช่ นักประสาทวิทยา ไม่ได้จบปริญญาเอกสาขาจิตวิทยาการกีฬา ไม่ใช่หมอด้วย! ทุกสิ่งที่ฉันรู้ ทุกอย่างที่คุณสอน และทุกสิ่งที่คุณสร้าง ล้วนมาจากประสบการณ์จริงในชีวิต การเรียนรู้ และผลลัพธ์ที่ยาวนานกว่าสิบปี อ้อ รวมถึงความหมกมุ่นเล็กน้อยเกี่ยวกับสมอง พันธกิจของฉันเรียบง่าย ฉันกำลังทำให้ความแข็งแรงทางจิตใจและการสร้างจินตภาพเป็นเรื่องธรรมดาและเข้าถึงได้เหมือนกับความแข็งแรงทางกาย เพราะความจริงคือ ผู้คนที่ได้รับสิทธิพิเศษในการเรียนรู้วิธีสร้างจินตภาพและนำไปใช้กับอาชีพการงาน ชีวิต และบุคลิกภาพ กำลังใช้ชีวิตที่ได้เปรียบกว่าคนอื่นอย่างไม่น่าเชื่อ ฉันคือหนึ่งในคนเหล่านั้น และในหนังสือเล่มนี้ฉันจะเผยให้คุณได้รู้ความลับ เทคนิค และวิธีการทั้งหมดที่จะทำให้คุณสร้างความแข็งแรงทางจิตใจที่ไม่สั่นคลอนได้เช่นกัน

วิธีใช้หนังสือเล่มนี้

หนังสือเล่มนี้แบ่งออกเป็น 3 ส่วน : การตระหนักรู้ ความฉลาด และการลงมือทำ

การตระหนักรู้ช่วยปูพื้นฐานว่าจิตใจทำงานอย่างไร นี่คือการแข็งแรงทางจิตใจระดับที่หนึ่ง ได้แก่ การเรียนรู้พลังของความคิด อารมณ์ และความเชื่อของคุณ แต่ที่สำคัญกว่านั้นคือความสามารถอันแสนพิเศษของสมองในการวางระบบใหม่ เนื้อหาส่วนนี้จะวางโครงร่างพื้นฐานในการกำหนดเป้าหมายและการพยายามบรรลุเป้าหมายด้วย

ระดับที่สองคือความฉลาด อาจเป็นเนื้อหาที่ฉันโปรดปรานที่สุด นี่เป็นข้อชี้แนะทั้งหมดที่ใช้งานได้จริง ซึ่งฉันน่าจะได้รู้ตั้งแต่ตอนเริ่มฝึกสร้างจินตภาพ เป็นการรวบรวมการฝึกฝน การค้นคว้าวิจัย และกรณีศึกษาตลอดเจ็ดปี ซึ่งไม่เคยมีการบันทึกที่ไหนมาก่อน ระดับนี้เหมาะกับผู้ที่กำลังลงมือฝึกจริง แบบฝึกหัด คำถาม และการสร้างจินตภาพ ในเนื้อหาส่วนนี้ยึดตามหลักการของประสาทวิทยาศาสตร์และจิตวิทยาการกีฬา ทั้งยังได้รับการสนับสนุนจากผลลัพธ์ที่เกิดจากการทดลองและทดสอบหลายปี

ระดับที่สาม การลงมือทำ คือการนำทุกสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้กับชีวิตในระยะยาว ระดับนี้ต้องอาศัยความสม่ำเสมอ ความมีวินัย และการทุ่มเททุกทิศตน ซึ่งเป็นเรื่องยากลำบากสำหรับคนในสังคมสมัยใหม่ แต่การมีความแข็งแรงทางจิตใจแค่วันเดียวกับการมีความแข็งแรงทางจิตใจตลอดชีวิตนั้นแตกต่างกัน

เมื่อคุณอ่านหนังสือเล่มนี้จบ ฉันหวังว่าคุณจะได้ความรู้เรื่องความแข็งแรงทางจิตใจ ซึ่งเป็นสิ่งที่เราควรจะมีขณะที่เติบโตขึ้นมา เครื่องมือที่คุณได้เรียนรู้นี้จะช่วยให้คุณนำเทคนิคเหล่านั้นไปลงมือทำได้ทันที และปรับปรุงวิธีที่คุณคิด รู้สึก และกระทำให้ดีขึ้น เพื่อให้ง่ายขึ้น ฉันได้ออกแบบคำทำ 30 วัน (ดูภาคผนวก หน้า 267) เพื่อให้คุณสร้างนิสัยการใช้จินตภาพและเริ่มสร้างความเปลี่ยนแปลงที่มีความหมายต่อชีวิตตัวเอง

บางคนอาจจะอ่านหนังสือเล่มนี้แล้วไม่หันกลับมาอ่านอีกเลย บางคนจะอ่านและศึกษาค้นคว้ามัน คุณจะจดบันทึก ลองทำแบบฝึกหัด ทำทายมัน และมีสมาธิจดจ่อ ขอเพียงคุณเปิดใจกว้าง อยากรู้อยากเห็นอยู่เสมอ รวมถึงสนุกกับมัน! และขอให้คุณไม่ประหม่นพลังของเลขหนึ่งต่ำเกินไป ทั้งหมดที่จำเป็นคือหนึ่งประโยค หนึ่งข้อความ หนึ่งจินตภาพ หรือหนึ่งคำถามที่จะเปลี่ยนชีวิตของคุณ

ก่อนที่เราจะเริ่ม ฉันมีอีกเพียงหนึ่งอย่างที่ต้องบอก

จิตใจของคุณก็เหมือนลูกสุนัข

ถ้าคุณไม่ฝึกมัน

มันจะฮิไปทั่วเลยละ!

ขอบคุณ

หากคุณฝึกกล่อมเนื้อให้แข็งแรงได้
คุณก็ฝึกจิตใจให้แกร่งขึ้นได้เช่นกัน

จินตภาพไม่ใช่เรื่องเพ้อฝัน ไม่ใช่ปาฏิหาริย์ ไม่ใช่ความหวือหวาแล้ว ๆ
แต่คือกระบวนการที่สามารถฝึกได้อย่างเป็นระบบ มีหลักการรองรับ
และใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน
ทั้งแต่นักกีฬา นักธุรกิจ ไปจนถึงคนธรรมดาอย่างเรา ๆ

มยา ไรชูรา ผู้เชี่ยวชาญด้านความแข็งแรงทางจิตใจชั้นนำระดับโลก
ถ่ายทอดประสบการณ์ส่วนตัวที่พลิกชีวิตจากจุดตกต่ำที่สุด
สู่การสร้างบริษัท เป็นนักพูดบนเวทีระดับโลก และช่วยผู้คนนับไม่ถ้วน
เปลี่ยนชีวิตผ่านการฝึก “สร้างจินตภาพ” อย่างจริงจัง

หนังสือเล่มนี้คือคู่มือที่จะพาคุณเริ่มต้นจากการ “เข้าใจจิตใจของตัวเอง”
สู่การใช้เครื่องมือทรงพลังในการ “ลงมือเปลี่ยนแปลง”
ไม่ใช่ด้วยการหลีกหนีความจริง แต่ด้วยวิธีออกแบบความจริงที่ต้องการ
และจะเป็นบทพิสูจน์ว่า การเปลี่ยนแปลงนั้นไม่ได้เริ่มจากโลกภายนอก
แต่ต้องมาจากข้างในตัวเอง

หมวดจิตวิทยาพัฒนาตนเอง

ISBN 978-616-18-8176-4

