

13 THINGS
MENTALLY
STRONG
PEOPLE
DON'T DO

13 สิ่ง ที่คนเข้มแข็ง เขาไม่ทำกัน

เอมี โมริน เขียน วิสาข ทอตัน แปล

สารบัญ

คำนำสำนักพิมพ์ (8)

บทนำ 2

ความเข้มแข็งทางจิตใจคืออะไร 12

บทที่ 1

ไม่เสียเวลามาสงสารตัวเอง 22

บทที่ 2

ไม่ยอมเสียอำนาจของตัวเองไป 42

บทที่ 3

ไม่หลบเลี่ยงความเปลี่ยนแปลง 62

บทที่ 4

ไม่ใส่ใจในสิ่งที่ควบคุมไม่ได้ 86

บทที่ 5

ไม่หวังว่าต้องทำให้ทุกคนพอใจ 108

บทที่ 6

ไม่กลัวที่จะรับความเสี่ยงที่ประเมินแล้ว 130

บทที่ 7

ไม่ยึดติดอยู่กับอดีต 152

บทที่ 8

ไม่ทำพลาดแบบเดิมซ้ำแล้วซ้ำอีก 170

บทที่ 9

ไม่ขุ่นเคืองในความสำเร็จของผู้อื่น 188

บทที่ 10

ไม่ยอมแพ้หลังจากความล้มเหลวครั้งแรก 208

บทที่ 11

ไม่กลัวการอยู่คนเดียว 226

บทที่ 12

ไม่รู้สึกที่โลกติดค้างอะไรพวกเขา 248

บทที่ 13

ไม่คาดหวังผลลัพธ์ทันที 266

บทสรุป

การรักษาจิตใจที่เข้มแข็งเอาไว้ 284

คำขอบคุณ

290

คำนำสำนักพิมพ์

ปัญหาทางสุขภาพจิตอย่างหนึ่งในสังคมทุกวันนี้ที่มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นเรื่อยๆ คือโรคซึมเศร้า บางคนที่มีภายนอกดูเหมือนจะมีหน้าที่การงานมั่นคง มีชีวิตคู่ราบรื่น หรือมีครอบครัวที่สมบูรณ์แบบ ลึกๆ แล้วอาจจะเจอกับปัญหาในด้านใดด้านหนึ่งของชีวิตอยู่ เช่น

การพยายามเอาใจใส่ผู้อื่นมากเกินไปจนตัวเองต้องเป็นทุกข์
การกลัวความผิดพลาดจนไม่กล้าลงมือทำ
การคาดหวังผลลัพธ์ในทันที
หรือการติดอยู่กับความทรงจำแย่ๆ ในอดีตจนไม่มีความสุขกับชีวิต
ปัจจุบัน

ทุกอย่างเหล่านี้ล้วนนำไปสู่ความไม่พึงพอใจในชีวิตทั้งสิ้น
แต่ปัญหาทุกอย่างย่อมมีทางออก

เอมี โมริน ผู้เขียนซึ่งเป็นนักจิตบำบัดจะอธิบายให้เห็นถึงต้นเหตุของปัญหา โดยใช้หลักจิตวิทยาและการแก้ไขให้ถูกต้อง

การจะแก้ไขปัญหาลักษณะนี้จำเป็นต้องอาศัยความเข้มแข็งทางจิตใจที่คุณก็สามารถทำได้โดยเปลี่ยนมุมมองความคิด ปรับพฤติกรรม และลงมือทำโดยไม่ลังเล แล้วคุณจะพบกับชีวิตที่เป็นตัวคุณเองที่สุด

เรียกพลังของตัวเองกลับคืนมา ยอมรับความเปลี่ยนแปลง เผชิญหน้ากับความกลัว และฝึกสมอง เพื่อต้อนรับความสุขและความสำเร็จในชีวิตกันเถอะ

สำนักพิมพ์ซีอาร์ทคัต

กุมภาพันธ์ 2562



ຫນ້າ

ນ້ອງອ່ານ

เมื่อฉันอายุ 23 ปี แม่ของฉันได้จากไปอย่างกะทันหันด้วยโรคหลอดเลือดสมองโป่งพอง แม่เป็นผู้หญิงที่แข็งแกร่ง ขยันขันแข็ง มีชีวิตชีวา มาตลอด เป็นผู้ซึ่งรักในชีวิตจนกระทั่งนาทีสุดท้ายของเธอบนโลก จริงๆ แล้วฉันเจอกับเธอในคืนก่อนที่เธอจะเสียชีวิต พวกเราเจอกันที่หอประชุมเพื่อชมการแข่งขันบาสเกตบอลระดับมัธยมปลาย เธอหัวเราะ พูดคุย และสนุกสนานกับชีวิตเหมือนกับที่ทำมาตลอด ทว่าเพียง 24 ชั่วโมงหลังจากนั้นเธอก็จากไป การสูญเสียแม่ได้ส่งผลกระทบต่อฉันอย่างใหญ่หลวง ฉันจินตนาการไม่ออกเลยว่าจะสามารถก้าวผ่านชีวิตที่เหลือโดยปราศจากคำปรึกษา เสียใจหัวเราะ และความรักของเธอได้อย่างไร

ในตอนนั้นฉันทำงานเป็นนักบำบัดอยู่ที่ศูนย์สุขภาพจิตของชุมชน และฉันลงงานสองสามอาทิตย์เพื่อรับมือกับความเสียใจของตัวเอง ฉันรู้ตัวว่าจะไม่สามารถช่วยเหลือผู้อื่นอย่างมีประสิทธิภาพได้ถ้ายังจัดการกับความรู้สึกของตัวเองไม่ได้ การสร้างความเคยชินกับชีวิตที่ไม่มีแม่อีกต่อไปแล้วคือขั้นตอนหนึ่ง มันไม่ง่าย แต่ฉันพยายามอย่างหนักให้ตัวเองกลับมาลุกขึ้นยืนอีกครั้ง ฉันได้รู้จากการฝึกอบรมเพื่อเป็นนักบำบัดว่าเวลาไม่ช่วยอะไร แต่วิธีที่เรารับมือกับเวลานั้นต่างหากที่ตัดสินว่าเราจะหายเร็วแค่ไหน ฉันเข้าใจว่าในที่สุดแล้วความเศร้าโศกคือกระบวนการที่จำเป็นต่อการบรรเทาความเจ็บปวด ฉันจึงยอมให้ตัวเองรู้สึกเศร้า โกรธ และยอมรับอย่างเต็มที่ว่าฉันได้เสียอะไรไปอย่างแท้จริงเมื่อแม่จากไป มันไม่ใช่เพียงแค่ฉันคิดถึงเธอเท่านั้น แต่ยังเป็นการรับรู้ที่เจ็บปวดว่าเธอจะไม่ได้อยู่ตรงนี้ในเหตุการณ์สำคัญๆ ในชีวิตของฉันอีกต่อไปแล้ว และเธอจะไม่มีวันได้มีประสบการณ์กับสิ่งที่เฝ้ารอ อย่างเช่นการเกษียณจากงานและเป็น

คุณยาย แต่ด้วยกำลังใจจากเพื่อนและครอบครัว รวมถึงความศรัทธา
ในพระเจ้า ทำให้ฉันพบกับความรู้สึกสงบ และเมื่อชีวิตเดินต่อไป ฉัน
ก็สามารถนึกถึงแม่ด้วยรอยยิ้มแทนที่จะรู้สึกเศร้า

สองสามปีหลังจากนั้น เมื่อวันครบรอบการจากไปปีที่ 3 ของแม่
ใกล้เข้ามา ลินคอล์นสามีของฉันและตัวฉันปรึกษาหาวิธีที่พวกเราจะระลึก
ถึงแม่ในช่วงสุดสัปดาห์นั้น เพื่อนๆ ชวนพวกเราไปดูการแข่งขันบาสเกตบอล
ในเย็นวันเสาร์ การแข่งขันนั้นบังเอิญจัดขึ้นที่สนามแข่งเดียวกับที่พวกเรา
ได้เห็นแม่เป็นครั้งสุดท้าย ลินคอล์นและฉันคุยกันว่า ถ้าพวกเราต้อง
กลับไปทีนั้นอีกจะเป็นอย่างไร

พวกเราตกลงกันว่านี่น่าจะเป็นวิธีการเฉลิมฉลองที่ดีให้กับชีวิต
ของเธอ อย่างไรก็ตามทรงจำเกี่ยวกับเธอในคืนนั้นก็ดีเหลือเกิน พวกเรา
หัวเราะด้วยกัน ได้คุยกันในทุกเรื่อง เป็นคำคืนที่วิเศษทุกอย่าง แม่
ยังทำนายไว้ด้วยว่าพี่สาวของฉันจะแต่งงานกับแฟนหนุ่มในตอนนั้นของเธอ
และหลังจากนั้นไม่กี่ปีคำทำนายก็กลายเป็นจริง

ลินคอล์นและฉันจึงกลับไปทีนั้นและสนุกกับเพื่อนๆ พวกเรารู้ว่า
นั่นคือสิ่งที่แม่ต้องการ ฉันรู้สึกดีที่ได้กลับไปและรู้สึกไม่เป็นไรกับการอยู่ใน
ในที่แห่งนั้น แต่พอฉันได้ถอนหายใจโล่งอกที่ตัวเองเริ่มรับมือกับการจากไป
ของแม่ได้ดีขึ้น ชีวิตของฉันก็กลับตาลปัตรอีกครั้ง

เมื่อกลับถึงบ้าน ลินคอล์นบ่นว่าเขาปวดหลัง กระดูกสันหลังของเขา
หักหลายส่วนจากอุบัติเหตุทางรถยนต์เมื่อสองสามปีก่อน อาการปวดหลัง
จึงไม่ใช่เรื่องผิดปกติสำหรับเขา แต่เพียงไม่กี่นาที่หลังจากนั้นเขาก็สลบ
ฉันโทร.เรียกหน่วยกู้ชีพ พวกเขามาถึงในไม่กี่นาทีและนำตัวลินคอล์นไปยัง
โรงพยาบาล ฉันโทร.หาแม่ของเขา แล้วครอบครัวเขาก็ได้มาพบฉันที่ห้อง
ฉุกเฉิน ฉันนึกไม่ออกเลยว่าจะมีอะไรที่ผิดปกติเกิดขึ้นกับเขาได้

ไม่กี่นาที่ที่นั่นรออยู่หน้าห้องฉุกเฉิน พวกเราถูกเรียกเข้าไปในห้อง
ส่วนตัว ฉันรู้ว่าหมอจะพูดอะไรตั้งแต่ก่อนที่เขาจะเอ่ยคำใดออกมา ลินคอล์น
เสียชีวิตแล้ว เขาหัวใจวาย

ในสุดสัปดาห์เดียวกับที่เราระลึกถึงการจากไปปีที่ 3 ของแม่ ตอนนั้นฉันเป็นแม่หม้าย ไม่มีเหตุผลเลย ลินคอล์นอายุเพียงแค่ 26 ปีเท่านั้น และเขาไม่มีประวัติโรคหัวใจเลย อยู่ๆ เขามาต่วนจากไปแบบนี้ได้อย่างไร ฉันยังคงปรับตัวกับชีวิตที่ไม่มีแม่แล้ว และตอนนี้ก็ยังคงต้องเรียนรู้ที่จะรับมือกับชีวิตที่ไม่มีลินคอล์น ฉันจินตนาการไม่ออกเลยว่าจะสามารถผ่านมันไปได้ได้อย่างไร

การรับมือกับการจากไปของคู่วีตเป็นประสบการณ์ที่เหนือจริง มีหลายสิ่งหลายอย่างต้องตัดสินใจทั้งที่ฉันไม่ได้อยู่ในสภาพที่จะตัดสินใจอะไรได้เลย ในเวลาไม่กี่ชั่วโมงฉันต้องเริ่มตัดสินใจทุกอย่าง ตั้งแต่การจัดงานศพไปจนถึงค่ากล่าวในงานศพ ไม่มีเวลาที่จะซึมซับกับสถานการณ์จริงที่เกิดขึ้น ทุกสิ่งทุกอย่างถาโถมเข้ามา

โชคดีที่มีคนมากมายในชีวิตคอยช่วยสนับสนุนฉัน การเดินทางข้ามผ่านความโศกเศร้าคือเส้นทางส่วนบุคคล แต่เพื่อนและครอบครัวที่คุณรักนั้นช่วยได้ มีทั้งช่วงเวลาที่ยากเหมือนจะง่ายขึ้นและช่วงที่ราวกับจะแย่ลง ในขณะที่ฉันคิดว่าตัวเองกำลังดีขึ้น ฉันก็จะหันไปอีกมุมหนึ่งเพื่อเจอความเศร้าเสียใจอันท่วมท้นรอฉันอยู่ ความเศร้าโศกเป็นขั้นตอนที่เหนื่อยล้าทั้งอารมณ์ จิตใจ และร่างกาย

มีหลายเรื่องให้รู้สึกเสียใจด้วย ฉันเสียใจกับครอบครัวของสามี เพราะรู้ว่าพวกเขารักลินคอล์นมากเท่าใด ฉันเสียใจกับทุกสิ่งทุกอย่างที่ลินคอล์นจะไม่มีวันได้มีประสบการณ์กับมัน และเสียใจกับทุกสิ่งทุกอย่างที่พวกเราจะไม่มีส่วนได้มาด้วยกัน ไม่ต้องพูดเลยว่าฉันคิดถึงเขามากเท่าใด

ฉันหยุดงานมากเท่าที่จะทำได้ ความทรงจำในช่วงเดือนนั้นออกจะพร่าเลือน เพราะฉันมัวแต่วุ่นอยู่กับการทำสิ่งที่อยู่ตรงหน้าให้ผ่านไปวันๆ แต่ฉันไม่สามารถหยุดงานได้ตลอดไป ฉันเหลือรายรับแค่ช่องทางเดียว และต้องกลับไปทำงาน

หลังผ่านไปสองสามเดือนเจ้านายโทร.มาถามว่าฉันมีแผนจะกลับไปทำงานเมื่อไหร่ คลินิกแฉ่งคนไข้ของฉันว่าฉันกำลังจัดการเรื่องฉุกเฉิน

ในครอบครัว จะไม่เข้าคลินิกอย่างไม่มีกำหนด พวกเขาไม่ทราบกรอบเวลาว่าฉันจะหยุดงานนานแค่ไหน เนื่องจากไม่แน่ใจว่าจะเกิดอะไรขึ้น แต่ตอนนี้พวกเขาต้องการคำตอบ ฉันยังไม่ทันหายเศร้าอย่างแท้จริง แล้วก็ไม่ได้อะไร “ดีขึ้น” อย่างแน่นอน แต่ฉันต้องกลับไปทำงาน

เช่นเดียวกับตอนที่เสียแม่ไป ฉันต้องยอมให้เวลาตัวเองเผชิญกับความทุกข์โศกที่ปะทะเข้ามา ไม่เดินเฉยหรือผลัดไทม์ออกไป ต้องเผชิญกับความเจ็บปวดในขณะเดียวกันกับที่ช่วยรักษาให้ตัวเองหาย ฉันไม่สามารถยอมให้ตัวเองติดอยู่กับอารมณ์เชิงลบได้ ถึงแม้ว่าการส่งสารตัวเองหรือจมอยู่กับความทรงจำเก่าๆ นั้นง่าย แต่มันไม่ใช่เรื่องดี ฉันต้องสร้างทางเลือกอย่างมีสติ เพื่อตั้งต้นบนหนทางยาวไกลในการสร้างชีวิตใหม่เพื่อตัวเอง

ฉันต้องตัดสินใจว่าเป้าหมายที่ลินคอล์นและฉันเคยมีส่วนร่วมกัน ยังจะเป็นเป้าหมายของฉันหรือไม่ พวกเขาได้ช่วยเป็นพ่อแม่อุปถัมภ์มาสองสามปีและมีแผนจะรับอุปการะลูกบุญธรรม แต่ฉันยังต้องการอุปการะเด็กสักคนในฐานะคนโสดหรือไม่ ฉันยังคงเป็นพ่อแม่อุปถัมภ์ต่อไปให้ความช่วยเหลือส่วนใหญ่ในกรณีฉุกเฉินและการดูแลระยะสั้นในอีกสองสามปีต่อมา แต่ฉันไม่แน่ใจว่าจะยังอยากรับอุปการะลูกบุญธรรมหากไม่มีลินคอล์น

ฉันยังต้องสร้างเป้าหมายใหม่ให้ตัวเองที่ตอนนี้เหลืออยู่คนเดียว ฉันตัดสินใจว่าจะพาตัวเองออกไปทดลองสิ่งใหม่ๆ ฉันได้รับใบอนุญาตขับที่รถจักรยานยนต์และซื้อรถจักรยานยนต์ให้ตัวเองหนึ่งคัน ได้เริ่มเขียนหนังสืออีกด้วย ในตอนแรกอย่างมากมายมันก็เป็นแค่งานอดิเรก แต่ในที่สุดมันได้กลายเป็นงานพาร์ทไทม์ ฉันต้องพิจารณาถึงความสัมพันธ์กับผู้คนใหม่อีกครั้ง รวมถึงคิดว่าเพื่อนคนไหนของลินคอล์นที่ยังจะเป็นเพื่อนฉันอยู่ และความสัมพันธ์ของฉันกับครอบครัวเขาจะเป็นอย่างไรโดยไม่มีเขา โชคดีที่เพื่อนที่สนิทที่สุดหลายคนของเขายังคงมีมิตรภาพที่ดีกับฉันอยู่ และครอบครัวของเขาก็ยังคงปฏิบัติกับฉันเหมือนเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว

4 ปีให้หลัง ฉันโชคดีพอที่จะพบรักอีกครั้ง หรือบางทีอาจต้องพูดว่าความรักหาฉันเจอ ฉันค่อนข้างเคยชินกับชีวิตของคนโสด แต่ทั้งหมดเปลี่ยนไปเมื่อฉันเริ่มคบกับสตีฟ พวกเขารู้จักกันมาหลายปีและมีมิตรภาพของเราค่อย ๆ แปรเปลี่ยนไปเป็นความสัมพันธ์ จนในที่สุดพวกเราเริ่มพูดคุยถึงอนาคตร่วมกัน ถึงแม้ว่าฉันไม่เคยคิดว่าจะแต่งงานอีกครั้ง แต่กับสตีฟ มันดูเหมือนจะเป็นสิ่งที่ใช่

ฉันไม่ต้องการงานแต่งงานแบบเป็นทางการหรืองานเลี้ยงที่จะไปลี้ภัยกับงานแต่งของฉันกับลินคอล์น ถึงจะรู้ว่าแขกของฉันจะตื่นเต้นมากที่จะเห็นฉันแต่งงานอีกครั้ง แต่ฉันก็รู้ว่าความเศร้าจะปราดเข้ามาหาผู้คนเมื่อพวกเขาไปถึงลินคอล์น ฉันไม่อยากให้วันแต่งงานของฉันหม่นหมอง ดังนั้นสตีฟและฉันจึงตัดสินใจที่จะมีงานแต่งซึ่งไม่ยึดติดกับจารีตประเพณีใด ๆ พวกเราหนีตามกันไปลาสเวกัส และมันเป็นช่วงเวลาสุดพิเศษที่มีแต่ความรักและความสุขของพวกเรา

หลังจากแต่งงานกันมาประมาณ 1 ปี เราตัดสินใจขายบ้านที่ลินคอล์นและฉันอยู่มาด้วยกันและย้ายห่างออกไปสองสามชั่วโมง ฉันจะได้อยู่ใกล้กับพี่สาวและหลาน ๆ มากขึ้น นับเป็นโอกาสที่ดีสำหรับพวกเราในการเริ่มต้นใหม่ ฉันได้งานในคลินิกที่มีงานเยอะ พวกเราตั้งตารอจะมีความสุขกับอนาคตไปด้วยกัน ทว่าเมื่อชีวิตดูเหมือนจะลงตัวทุกอย่าง หนทางแห่งความสุขของพวกเรากลับพลิกผันเมื่อพ่อของสตีฟได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคมะเร็ง

ตอนแรกหมอมองว่าการรักษาจะช่วยทำให้มะเร็งสงบได้หลายปี แต่หลังจากนั้นไม่กี่เดือนก็แน่ชัดว่าไม่ต้องพูดถึงระยะเวลาหลายปีเลย เขาน่าจะมีชีวิตอยู่ได้ไม่กี่หนึ่งปี เขาได้ลองหลายทางเลือกแล้ว แต่ไม่มีทางไหนได้ผล ยิ่งเวลาผ่านไปหมอก็กิ่งจนงุนที่เขาไม่มีปฏิกิริยาตอบรับการรักษา หลังผ่านไปประมาณ 7 เดือนก็หมดหนทางที่จะรักษาเขา

ข่าวนี้ทำให้ฉันตกตะลึง ร็อบมีชีวิตชีวาตลอด เขาเป็นคนประเภทที่สามารถแก้งัดดึงเหรียญออกจากหลังหูของเด็ก ๆ ได้ตลอด และเขา

เล่าเรื่องที่ตลกที่สุดหลายเรื่องที่ฉันเคยฟัง ถึงแม้ว่าเขาจะอาศัยในรัฐมินนิโซตาและพวกเราอาศัยอยู่ในรัฐเมน แต่พวกเราเจอเขาบ่อย เนื่องจากเขาเกษียณแล้ว จึงมีเวลามาเยี่ยมพวกเราได้ครั้งละหลายอาทิตย์ และฉันมักจะหยอกเขาว่าเขาเป็นแขกคนโปรดของฉัน เพราะจริง ๆ แล้วเขาคือแขกคนเดียวของพวกเรา

เขายังเป็นแฟนตัวยงสำหรับงานเขียนของฉัน เขาอ่านทุกอย่างที่ฉันเขียน ไม่ว่ามันจะเป็นบทความเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกหรืองานเรื่องจิตวิทยาบ่อยครั้งเขาจะโทรหาฉันพร้อมกับไอดีในการเขียนและข้อเสนอแนะ

ถึงแม้ว่าร้อยจะอายุ 72 ปีแล้ว แต่ฉันรู้สึกราวกับว่าเขายังหนุ่มเกินกว่าที่จะป่วย จนถึงฤดูร้อนก่อนหน้านั้นเขายังขี่มอเตอร์ไซด์ข้ามประเทศล่องเรือเหนือทะเลสาบซูพีเรีย และแล่นรถรับลมในชนบทด้วยรถเปิดประทุน แต่ตอนนี้เขาป่วยมาก และหมอบอกอย่างชัดเจนว่าเขามีแต่จะแย่ลง

ครั้งนี้ฉันมีประสบการณ์ที่ต่างออกไปในการรับมือกับความตาย การจากไปของแม่ของฉันและลินคอล์นมาอย่างไม่คาดคิดและไม่ทันตั้งตัวโดยสิ้นเชิง แต่ครั้งนี้ฉันได้รับคำเตือน ฉันรู้ว่าอะไรกำลังจะมาถึง และมันทำให้ฉันรู้สึกหวาดกลัว

ฉันคิดว่า เอาอีกแล้ว ฉันไม่ต้องการข้ามผ่านความสูญเสียอย่างโชกโชกเช่นอีกครั้ง มันดูไม่น่าจะถูกต้องเลย ฉันรู้จักคนรุ่นราวคราวเดียวกันมากมายที่ไม่เคยเสียใครไปเลย แล้วทำไมฉันต้องเสียคนที่ฉันรักไปตั้งมากมาย ฉันนั่งลงที่โต๊ะแล้วคิดว่ามันไม่ยุติธรรมเพียงใด มันจะยากแค่ไหน และฉันอยากให้สิ่งต่าง ๆ ต่างออกไปมากขนาดไหน

แต่ฉันรู้เช่นกันว่าไม่สามารถปล่อยให้ตัวเองเดินไปในเส้นทางนั้นได้ ฉันเคยผ่านมันมาแล้วและจะหายดีอีกครั้ง หากปล่อยให้ตัวเองตกลงไปในหลุมพรางที่คิดว่าสถานการณ์ของฉันแยกว่าของคนอื่น หรือหากเชื่อว่าตัวเองรับไม่ไหวอีกต่อไป ซึ่งมันไม่ได้ช่วยอะไรเลย ในทางกลับกัน การคิดแบบนี้มีแต่จะรังฉันไว้จากการรับมือกับความเป็นจริงในตอนนั้น

ในขณะนั้นเองฉันนั่งลงและเขียนรายการ “13 สิ่งที่คุณเข้มแข็งเขา

“ไม่ทำกัน” มันคือนิสัยที่ฉันท่อสู้อย่างยากลำบากกว่าจะหลุดพ้นจากความเศร้าโศก นิสัยเหล่านี้คือสิ่งที่สามารถรั้งฉันไว้ไม่ให้ดีขึ้นหากยอมให้มันครอบงำ

ไม่น่าแปลกใจเลยที่นี่คือทักษะเดียวกันกับที่ฉันมอบให้คนที่มา รักษา กับฉัน แต่ฉันก็จำเป็นต้องเขียนมันออกมาเพื่อช่วยให้ตัวเองอยู่กับร่องกับรอย เป็นเครื่องเตือนใจว่าฉันสามารถเลือกที่จะมีจิตใจที่เข้มแข็งได้ และฉันต้องเข้มแข็ง เพราะหลังจากที่เขียนรายการเหล่านี้ไม่กี่อาทิตย์ ร็อบก็จากไป

นักบำบัดมีหน้าที่ช่วยให้ผู้อื่นสร้างความแข็งแกร่ง แบ่งปันเคล็ดลับ ว่าพวกเขาควรปฏิบัติตัวอย่างไรและสามารถทำอะไรได้เพื่อพัฒนาตัวเอง แต่เมื่อเขียนรายการเกี่ยวกับความแข็งแกร่งทางจิตใจ ฉันก็ยอมหลงทาง ออกมาชั่วขณะตามธรรมชาติของฉัน และจดจ่อไปกับสิ่งที่ไม่ควรทำที่สร้างความแตกต่างทั้งหมด นิสัยที่ดีเป็นสิ่งสำคัญ แต่บ่อยครั้งนิสัยที่ไม่ดีของเราคือสิ่งที่กีดขวางการบรรลุศักยภาพสูงสุดของตัวเอง คุณอาจมี นิสัยทั้งหมดนี้เลยก็ได้ แต่หากคุณยังคงทำนิสัยไม่ดีควบคู่กับนิสัยที่ดี คุณจะพบความยากลำบากในการไปถึงจุดมุ่งหมาย คิดเสียอย่างนี้ว่า คุณจะได้ดีได้เพียงเท่ากับนิสัยเสียของคุณเอง

นิสัยแย่ๆ เป็นเหมือนกับของหนักๆ ที่คุณลากไปมาในชีวิตแต่ละวัน มันจะถ่วงให้คุณช้าลง ทำให้อ่อนล้าและหงุดหงิด ถึงแม้จะทำงานหนัก และมีความสามารถแค่ไหน แต่คุณก็ต้องฝ่าฟันในการไปถึงศักยภาพสูงสุด ของตัวเองหากคุณมีความคิด พฤติกรรม และความรู้สึกบางอย่างรั้งคุณไว้

ลองนึกภาพชายคนหนึ่ง que ไปออกกำลังกายทุกวัน เขาออกกำลัง เกือบ 2 ชั่วโมง จดสถิติในการออกกำลังอย่างดีเพื่อให้สามารถตรวจสอบ พัฒนาการของตัวเองได้ เวลาผ่านไป 6 เดือนเขาไม่สังเกตเห็นความ เปลี่ยนแปลงมากนัก เขาหงุดหงิดที่น้ำหนักไม่ลดและไม่มีความแข็งแรงเพิ่มขึ้น เขาบอกเพื่อนและครอบครัวว่ามันไม่มีเหตุผลเลย ทำไมถึงไม่ดูดีและรู้สึก ดีขึ้น สุดท้ายแล้วเขาแทบจะไม่ขาดการไปออกกำลังกายเลย แต่สิ่งที่

ไม่ได้ใส่ไปในสมการคือความจริงที่ว่า เขาผลิตเพลินกับของกินช่วงกลับจากฟิตเนสทุกวัน หลังจากการออกกำลังกายทั้งหมดนั้นเขารู้สึกหิวและบอกรับประทานกับตัวเองว่า “ฉันออกกำลังกายหนัก ฉันสมควรได้รับรางวัล” ดังนั้นเขาจึงรับประทานโดนัทหนึ่งโหลระหว่างขับรถกลับบ้านทุก ๆ วัน

ฟังดูน่าชื่นใจไหม แต่พวกเราล้วนมีความติดกับพฤติกรรมประเภทนี้ทุกคน พวกเราพยายามอย่างหนักเพื่อทำสิ่งที่เราคิดว่าจะทำให้ตัวเองดีขึ้น ทว่าเราล้มเลิกใจกับสิ่งที่อาจทำลายความพยายามนั้น

การหลีกเลี่ยงนิสัย 13 อย่างนี้ไม่เพียงแต่จะช่วยให้คุณสามารถผ่านความเศร้าโศกได้ แต่การเลิกทำนิสัยเหล่านี้จะช่วยให้คุณมีจิตใจที่แข็งแกร่ง ซึ่งจำเป็นต่อการรับมือกับทุกปัญหาของชีวิตไม่ว่าจะเล็กหรือใหญ่ ไม่ว่าจะจุดมุ่งหมายของคุณคืออะไร คุณจะมีความพร้อมในการไปถึงศักยภาพที่สูงที่สุดของตัวเองมากกว่าเมื่อคุณรู้สึกถึงความเข้มแข็งทางจิตใจ



กดอ่านต่อ

ความเข้มแข็ง ทางจิตใจคืออะไร



เราไม่สามารถแบ่งได้ว่าคนคนหนึ่งมีจิตใจเข้มแข็งหรือมีจิตใจอ่อนแอ เพราะแต่ละคนมีระดับความเข้มแข็งทางจิตใจที่ต่างกัน แต่เราสามารถพัฒนาความสามารถนี้ได้ การพัฒนาความเข้มแข็งของจิตใจหมายถึงความสามารถในการปรับอารมณ์ จัดการความคิดและการกระทำเชิงบวกไม่ว่าคุณ จะอยู่ในสถานการณ์ไหนก็ตาม

เช่นเดียวกับการที่หลาย ๆ คนมีแนวโน้มจะพัฒนาความแข็งแกร่งทางร่างกายได้ง่ายกว่าคนอื่น สำหรับบางคน ความเข้มแข็งทางใจก็ดูเหมือนจะมาอย่างเป็นธรรมชาติมากกว่า การตัดสินใจว่าคุณจะพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจได้ง่ายแค่ไหนประกอบด้วยปัจจัยหลายอย่าง

พันธุกรรม (ยีน)

มีบทบาทว่าคุณจะมีแนวโน้มในการมีปัญหาด้านสุขภาพจิตหรือไม่ เช่น ความผิดปกติทางอารมณ์

บุคลิกลักษณะ

บางคนมีลักษณะนิสัยที่ช่วยให้พวกเขาคิดอย่างสมเหตุสมผลมากกว่า และปฏิบัติตัวในเชิงบวกมากกว่าโดยธรรมชาติ

ประสบการณ์

ประสบการณ์ในชีวิตของคุณมีอิทธิพลว่าคุณคิดกับตัวเอง ผู้อื่น และโลกโดยทั่วไปอย่างไร

เห็นได้ชัดว่าคุณไม่สามารถเปลี่ยนแปลงบางปัจจัยเหล่านี้ได้ คุณไม่สามารถลบบัวเด็กที่ไม่น่าอภิรมย์ออกไปได้ ไม่สามารถแก้ไขอะไรได้ หากคุณมีพันธุกรรมที่เสี่ยงต่อโรคสมาธิสั้น แต่นั่นไม่ได้หมายความว่า คุณจะไม่สามารถเพิ่มความเข้มข้นทางจิตใจได้ ทุกคนมีพลังในการเพิ่มความเข้มข้นทางจิตใจได้ด้วยการทุ่มเทเวลาและพลังกำลังไปกับกิจกรรมพัฒนาตัวเองผ่านหนังสือเล่มนี้

แนวความคิดพื้นฐาน ของความเข้มข้นทางจิตใจ

ลองจินตนาการถึงชายคนหนึ่งที่อยู่ลึกประหม่ากับการเข้าสังคม เขาหลีกเลี่ยงการคุยกับเพื่อนร่วมงานเพื่อลดความวิตกกังวล แต่ยิ่งเขาพูดกับเพื่อนร่วมงานน้อยลงเท่าไร พวกนั้นก็ยิ่งเริ่มต้นสนทนากับเขาน้อยลงเท่านั้น เมื่อเข้าไปในห้องพักผ่อนและเดินผ่านคนอื่นในโถงทางเดินโดยไม่มีใครพูดกับเขา เขาคิดว่าตัวเองต้องเป็นคนที่ประหม่าในการเข้าสังคมแน่ๆ ยิ่งคิดว่าเขาประหม่ามากแค่ไหน เขาก็ยิ่งรู้สึกกังวลที่จะเริ่มบทสนทนา ในขณะที่ความกังวลของเขาเพิ่มมากขึ้น ความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงเพื่อนร่วมงานของเขาก็เพิ่มมากขึ้นเช่นเดียวกัน ผลลัพธ์คือมันจะเป็นวงจรที่ก่อผลซ้ำซาก

เพื่อที่จะเข้าใจความเข้มข้นทางจิตใจ คุณจะต้องรู้ว่าความคิด พฤติกรรม และความรู้สึกของคุณสัมพันธ์กันอย่างไร และมักจะทำงานด้วยกันเพื่อทำให้ชีวิตคุณตกต่ำเช่นเดียวกับตัวอย่างก่อนหน้านี้ นั่นคือเหตุผลว่าทำไมการพัฒนาความเข้มข้นทางจิตใจจึงต้องประกอบไปด้วยปัจจัย 3 ด้านเหล่านี้

1. ความคิด

ระบุงถึงความคิดไร้เหตุผล และแทนที่มันด้วยความคิดที่มีเหตุผลมากขึ้น

2. พฤติกรรม

ปฏิบัติตัวในเชิงบวกไม่ว่าสถานการณ์จะเป็นอย่างไร

3. อารมณ์

ควบคุมอารมณ์ของตัวเองเพื่อไม่ให้อารมณ์มาควบคุมตัวเรา

พวกเรามักได้ยินคำพูดว่า “คิดบวก” อยู่ตลอด แต่การมองโลกในแง่ดีอย่างเดียวไม่เพียงพอในการช่วยให้คุณบรรลุศักยภาพสูงสุดของตัวเอง

เลือกความประพฤติบนพื้นฐานอารมณ์ที่สมดุล และความคิดที่เป็นเหตุเป็นผล

ฉันกลัวมากเหลือเกิน อย่างไรก็ตาม ความกลัวของฉันนั้นไร้เหตุผลโดยสิ้นเชิง ฉันอาศัยอยู่ที่รัฐเมน ไม่มีงูพิษแม้แต่ตัวเดียวในป่า ฉันเห็นงูไม่บ่อยนัก แต่ทุกครั้งที่เห็นมัน ใจของฉันแทบหลุดออกมาและฉันอยากจะวิ่งให้เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้ไปในทิศทางตรงกันข้าม แต่ปกติแล้วก่อนจะวิ่งหนีไป ฉันสามารถควบคุมความกลัวด้วยตรรกะที่ว่า ไม่มีเหตุผลที่จะต้องรู้สึกกลัวทันที เริ่มคิดอย่างนี้ ฉันก็สามารถเดินผ่านงูไปได้ถ้ามันยังอยู่ห่างออกไปในระยะปลอดภัย ฉันยังไม่อยากจับมันขึ้นมาหรือลูบคลำมันหรือก แต่สามารถเดินผ่านมันไปได้โดยไม่ยอมให้ความกลัวอันไร้เหตุผลมาแทรกแซงวันของฉัน

พวกเราสามารถเลือกหนทางที่ดีที่สุดในชีวิตได้เมื่อสร้างสมดุลให้กับอารมณ์ด้วยความคิดที่มีเหตุผล ลองหยุดคิดสักนิดว่าคุณปฏิบัติตัวอย่างไรเวลาที่โกรธมาก ๆ คุณมีแนวโน้มที่จะพูดหรือทำในสิ่งที่คุณจะมาเสียใจในภายหลัง เพราะว่าคุณทำสิ่งต่าง ๆ ลงไปด้วยอารมณ์ ไม่ใช่เหตุผล แต่

การเลือกตัดสินใจด้วยเหตุผลอย่างเดียวก็ไม่ใช่การตัดสินใจที่ดีนัก พวกเขาเป็นมนุษย์ ไม่ใช่หุ่นยนต์ หัวใจและสมองของเราต้องทำงานด้วยกันในการควบคุมร่างกาย

คนไข้ของฉันตั้งคำถามกับความสามารถของตัวเองในการควบคุมความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม พวกเขาบอกว่า “ฉันไม่สามารถห้ามความรู้สึกตัวเอง” หรือไม่กี่ “ฉันเอาความคิดร้าย ๆ ที่วิ่งวนไปมาออกจากหัวไม่ได้” และ “ฉันไม่มีแรงจูงใจที่จะทำสิ่งที่ฉันต้องการให้สำเร็จ” แต่ด้วยความเข้มแข็งทางจิตใจที่เพิ่มขึ้นนั้น มันเป็นไปได้

ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับความเข้มแข็งทางจิตใจ

มีข้อมูลและความเข้าใจที่ผิดมากมายเกี่ยวกับความหมายของการมีจิตใจที่เข้มแข็ง นี่คือข้อเท็จจริงบางส่วนเกี่ยวกับความเข้มแข็งทางจิตใจ

การมีจิตใจที่เข้มแข็งไม่ใช่การแสดงออกว่าตัวเองแกร่ง

คุณไม่ต้องกลายเป็นหุ่นยนต์หรือแสดงว่าตัวเองมีเกราะคุ้มกันที่แข็งแกร่งเมื่อคุณมีจิตใจที่เข้มแข็ง ในทางกลับกัน มันคือการทำในสิ่งที่มีคุณค่าสำหรับคุณ

ความเข้มแข็งทางจิตใจไม่ใช่การเพิกเฉยต่ออารมณ์ของตัวเอง

การเพิ่มความเข้มแข็งทางจิตใจไม่ได้หมายถึงการกดอารมณ์ของคุณเอาไว้ ในทางกลับกัน มันคือการสร้างความรับรู้ถึงอารมณ์ของตัวเอง ซึ่งก็คือการตีความและเข้าใจว่าอารมณ์

ของคุณมีอิทธิพลต่อความคิดและพฤติกรรมของคุณอย่างไร

*คุณไม่ต้องทำให้ร่างกายของคุณเป็นเครื่องจักรที่มีจิตใจ
เข้มแข็ง*

ความเข้มแข็งทางจิตใจไม่ได้หมายถึงการผลักร่างกาย
ไปถึงขีดสุดเพื่อแค่จะพิสูจน์ว่าคุณสามารถเพิกเฉยต่อความ
เจ็บปวดได้ แต่คือการเข้าใจความคิดและความรู้สึกของตัวเอง
คุณเองดีพอที่จะสามารถตัดสินใจได้ว่าเมื่อไหร่ที่จะประพัตตัว
ในทางตรงกันข้ามและเมื่อไหร่ที่จะเชื่อฟังมัน

*การมีจิตใจที่เข้มแข็งไม่ได้หมายความว่า**คุณต้องพึ่งพา
ตัวเองเพียงอย่างเดียว***

ความเข้มแข็งทางจิตใจไม่ใช่การป่าวประกาศว่าคุณ
ไม่เคยต้องการความช่วยเหลือจากใครหรือสิ่งเบื้องบนใดๆเลย
การยอมรับว่าตัวเองไม่มีคำตอบให้ทุกอย่าง การขอความ
ช่วยเหลือเมื่อคุณต้องการ และการรับรู้ว่าคุณสามารถได้รับ
พลังจากเบื้องบน เป็นสัญญาณที่แสดงถึงความต้องการที่จะ
เข้มแข็งขึ้น

การมีจิตใจที่เข้มแข็งไม่ใช่การคิดบวก

การคิดบวกมากเกินไปอาจเป็นอันตรายเช่นเดียวกับการ
คิดลบมากเกินไป ความเข้มแข็งทางจิตใจคือการคิดอย่าง
สมจริงและสมเหตุสมผล

*การพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจไม่ใช่การไล่ตาม
ความสุข*

การมีความเข้มแข็งทางจิตใจจะช่วยให้คุณรู้สึกพอใจใน
ชีวิตมากขึ้น แต่มันไม่ใช่การตื่นขึ้นมาทุกวันแล้วพยายามบังคับ
ให้ตัวเองรู้สึกมีความสุข ในทางกลับกัน มันคือการเลือกตัดสินใจ

ที่จะช่วยให้คุณบรรลุศักยภาพสูงสุดของตัวเอง

*ความเข้มแข็งทางจิตใจไม่ใช่เพียงแค่กระแสความนิยม
ด้านจิตวิทยาล่าสุด*

เช่นเดียวกับที่โลกของความแข็งแรงทางกายเต็มไปด้วย
โภชนาการตามสมัยนิยมและกระแสการออกกำลังกาย โลกของ
จิตวิทยาก็มักจะเต็มไปด้วยความคิดชั่วครู่ชั่วคราวว่าคุณจะเป็น
ตัวเองในแบบที่ดีที่สุดได้อย่างไร ความเข้มแข็งทางจิตใจไม่ใช่
กระแส วงการจิตวิทยาได้ช่วยให้ผู้คนเรียนรู้ที่จะเปลี่ยนความคิด
ความรู้สึก และพฤติกรรมมาตั้งแต่ช่วงทศวรรษ 1960 แล้ว

ความเข้มแข็งทางจิตใจไม่ใช่คำเหมือนของคำว่าสุขภาพจิต

ในขณะที่อุตสาหกรรมการดูแลสุขภาพมักพูดถึงเกี่ยวกับ
สุขภาพจิตเทียบกับการป่วยทางจิต แต่ความเข้มแข็งทางจิตใจ
คือสิ่งที่ต่างออกไป เช่นเดียวกับการที่คนเรายังสามารถมีร่างกาย
ที่แข็งแรงได้ถึงแม้พวกเขาจะมีความเจ็บป่วยทางร่างกาย เช่น
โรคเบาหวาน คุณสามารถจะมีจิตใจที่เข้มแข็งได้ถึงแม้ว่าคุณ
จะมีอาการซึมเศร้า วิตกกังวล หรือปัญหาด้านสุขภาพจิตอื่น ๆ
การมีความเจ็บป่วยทางจิตไม่ได้หมายความว่า คุณถูกกำหนด
ให้มีนิสัยแย่ๆ ในทางกลับกัน คุณยังสามารถเลือกที่จะสร้าง
นิสัยที่ดีได้ มันอาจต้องใช้การลงมือทำมากกว่า ใช้ความใส่ใจ
มากกว่า และความพยายามมากกว่า แต่มันเป็นไปได้อย่าง
แน่นอน

ประโยชน์ของจิตใจที่เข้มแข็ง

เรารู้สึกถึงความเข้มแข็งทางจิตใจได้ง่ายเมื่อชีวิตเป็นไปได้ด้วยดี แต่บางเวลาที่ปัญหาเกิดขึ้นมา เช่น ตกงาน ภัยพิบัติทางธรรมชาติ คนในครอบครัวเจ็บป่วย หรือผู้เป็นที่รักจากไป บางครั้งเราไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ เมื่อมีจิตใจที่เข้มแข็ง คุณจะมีความพร้อมในการรับมือกับความท้าทายของชีวิตมากกว่า การเพิ่มความเข้มแข็งทางจิตใจมีประโยชน์ดังนี้

คุณจะยืดหยุ่นต่อความเครียดมากขึ้น

ความเข้มแข็งทางจิตใจมีประโยชน์ในชีวิตประจำวันไม่ใช่เพียงแค่นยามฉุกเฉินเท่านั้น คุณจะพร้อมรับมือกับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเกิดประสิทธิผลมากกว่า และช่วยลดระดับความเครียดโดยรวม

คุณจะพึงพอใจในชีวิตมากขึ้น

เมื่อความเข้มแข็งทางจิตใจเพิ่มขึ้น ความมั่นใจในตัวเองของคุณก็เพิ่มตามมาเช่นกัน คุณจะปฏิบัติตามคุณค่าที่คุณเชื่อ ซึ่งทำให้รู้สึกสงบและตระหนักได้ว่าอะไรคือสิ่งที่สำคัญในชีวิตอย่างแท้จริง

คุณจะแสดงออกได้ดีขึ้น

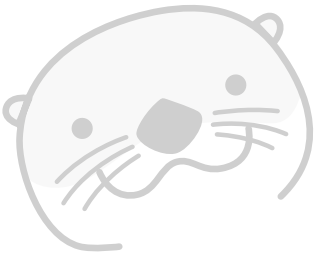
ไม่ว่าเป้าหมายของคุณคืออะไร เพื่อเป็นพ่อแม่ที่ดีขึ้น เพื่อเพิ่มประสิทธิผลในการทำงานที่บริษัท หรือเพื่อให้เล่นได้ดีขึ้นในวงการกีฬา การเพิ่มความเข้มแข็งทางจิตใจจะช่วยให้คุณบรรลุศักยภาพสูงสุดของตัวเอง

ความเข้มแข็งทางจิตสร้างได้อย่างไร

คุณไม่มีวันเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านใด ๆ ได้จากเพียงแค่การอ่านหนังสือเล่มเดียว นักกีฬาไม่ได้กลายเป็นผู้เข้าแข่งขันชั้นยอดหลังจากอ่านเรื่อง

เกี่ยวกับกีฬา และนักดนตรีอันดับต้นๆ ไม่ได้เพิ่มความสามารถทางการ
เล่นดนตรีจากการดูนักดนตรีคนอื่นเล่น พวกเขาล้วนต้องฝึกซ้อมเช่นกัน

13 บทต่อจากนี้ไม่ใช่เช็กลิสต์ไว้ให้คุณทำหรือไม่ต้องทำ แต่มันคือ
คำอธิบายนิสัยที่พวกเราทุกคนตกเป็นเหยื่อเข้าในบางครั้ง นี่คือนิสัยที่จะช่วย
คุณหาวิธีในการรับมือกับความท้าทายของชีวิตที่ดีกว่า เพื่อให้คุณสามารถ
หลีกเลี่ยงหลุมพรางเหล่านี้ได้ มันคือการเจริญเติบโต การพัฒนา และการ
ฝ่าฟัน เพื่อให้คุณเป็นคนที่ดีขึ้นกว่าที่เคยเป็นเมื่อวานสักเล็กน้อย



ทดลองอ่าน