

howto

INNER EXCELLENCE

แกร่งจากข้างใน
เรื่องยากแค่ไหนก็ชนะ

Jim Murphy

เจียน

บุษนาฏ เนตรประเสริฐศรี

แปล

การอ่านคือรากฐานที่สำคัญ



คำนำสำนักพิมพ์

คุณเคยสงสัยไหมว่า ทำไมในวันที่ซ้อมมาอย่างหนัก เตรียมตัวมาอย่างดี แต่พอถึง “นาทียืด” ร่างกายกลับแข็งทื่อ สติรวนเร และเสียงในหัวก็ดังขึ้นมาว่า “ถ้าพลาดครั้งนี้ ทุกอย่างจบแน่”

นี่ไม่ใช่เรื่องบังเอิญ แม้แต่จิม เมอร์ฟี โค้ชด้านศักยภาพ และทักษะทางจิตใจระดับโลกก็เคยตกอยู่ในรอกุญแจนี้มาก่อน ในวันที่เขาเป็นนักเบสบอลอาชีพสังกัดชิคาโกคับส์ (Chicago Cubs) จิมสารภาพว่าตอนนั้นเขาหมกมุ่นอยู่กับชื่อเสียงจนตัวตนทลายลง และความสุขในการเล่นหายไปจนหมดสิ้น เมื่อถึงจุดหนึ่งเขาได้รู้ซึ่งว่าการผูกคุณค่าชีวิตไว้กับ “ผลงาน” เพียงอย่างเดียวมันทรมาณขนาดไหน

แต่แล้วจิมก็ค้นพบ “ทางสว่าง” ที่เปลี่ยนชีวิต เมื่อเขาเริ่มผันตัวมาเป็นโค้ชให้นักกีฬาอาชีพและนักกีฬาโอลิมปิก เขาได้เห็นรูปแบบเดิมๆ ซ้ำแล้วซ้ำเล่า นั่นคือ บรรดานักกีฬาต่างสูญเสียความสุขและความหลงใหลในชีวิตไป เมื่อความกลัวต่อความล้มเหลวเริ่มกลืนกินตัวตนและทำให้ความมั่นใจสั่นคลอน จิมจึงเริ่มศึกษาอย่างจริงจังว่าทำไมแซมเปียนบางคนถึงนั่งสงบได้ภายใต้แรงกดดันมหาศาล หนังสือเล่มนี้จะแบ่งปันเรื่องราวว่าเหล่านักกีฬาชั้นนำของโลกเปลี่ยนเส้นทางอาชีพของพวกเขาผ่าน Inner Excellence หรือความเป็นเลิศจากภายในได้อย่างไร

ด้วยการผสมผสานจิตวิทยาการกีฬาสสมัยใหม่เข้ากับปรัชญาชาโมโรโบราณ จิมจะสอนให้คุณ “จัดระเบียบหัวใจก่อน แล้วผลงานจะ

ตามมาเอง” คุณจะได้เรียนรู้วิธีการสลายอัตตาที่เป็นปฏิกิริยาที่ยิ่งใหญ่ที่สุด เพื่อเข้าสู่สภาวะที่ทุกอย่างจะไหลลื่นและทรงพลังที่สุดโดยไม่ต้องฝืน

เป้าหมายสูงสุดของหนังสือเล่มนี้ไม่ใช่เพียงแค่ด้วยรางวัลหรือตัวเลขในบัญชี แต่คือการนำคุณไปสู่ชีวิตที่สมบูรณ์และเปี่ยมด้วยพลังจากภายในอย่างแท้จริง

เพราะในท้ายที่สุด ชัยชนะที่โลกปรบมือให้ อาจไม่สำคัญเท่าความภูมิใจที่คุณมีต่อตัวตนแท้จริงของคุณเอง

howto

แต่คุณพ่อของผม โดนัลด์ ซี. เมอร์ฟี

แต่บุคคลผู้มีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อตัวผม

ผู้ที่ทำให้ผมได้ขบคิดอย่างลึกซึ้งว่า...สิ่งใดควรค่าแก่การรัก

และสิ่งใดควรปล่อยมือไป

ผมรักพ่อ แล้วพบกันนะครับ

แต่คุณแม่ของผม มิชิโกะ เอ็ม. เมอร์ฟี (นามสกุลเดิม โคยามะ)

แต่ต้นแบบในดวงใจของผม ผมรักแม่ครับ

แต่ นาโอมิ ที. เมอร์ฟี

พี่สาวของผม...แรงบันดาลใจของผม

“และนี่ก็คือความลับของฉัน ความลับแสนเรียบง่าย
เราเห็นได้แจ่มชัดด้วยหัวใจเท่านั้น
สิ่งสำคัญไม่อาจเห็นได้ด้วยดวงตา”

– อังตวน เดอ แซงแต็ก-ซูเปรี (Antoine de Saint-Exupéry),
เจ้าชายน้อย (The Little Prince)

“เหนืออื่นใดทั้งสิ้น จงระวังหัวใจของท่าน
เพราะทุกสิ่งที่ท่านทำ ไหลเคลื่อนจากหัวใจ”
– โซโลมอน (Solomon) กษัตริย์องค์ที่ 3
แห่งราชอาณาจักรอิสราเอล

สารบัญ

อาธัมภก.....	1
สมมุติฐาน	4
บทนำ.....	16

บทที่ 1 มาสโลว์กับรณมาชราติ

การไล่ล่าไม่สิ้นสุด	24
---------------------------	----

บทที่ 2 ดินแดนแห่งเจ้าตัวร้าย

ความทะนง ความกลัว และศูนย์กลางของจักรวาล.....	48
---	----

บทที่ 3 ประโยชน์ที่ยิ่งใหญ่ที่สุดที่คุณจะได้เผชิญ

ความคิดวิจารณ์ ความคิดฟุ้งซ่าน และความคิดล่อลวง.....	65
--	----

บทที่ 4 คนกล้าเสี่ยงกับคนชอบหลบเสี่ยง

หลักสามอย่างของผลงานไม่ธรรมดา	79
-------------------------------------	----

บทที่ 5 หลักการของชาบูไร

ทำอย่างไรนักรบกลุ่มหนึ่งจึงควบคุมอิตตาของตนได้	118
--	-----

บทที่ 6 เปลี่ยนสภาวะ เปลี่ยนชีวิต

วิธีควบคุมอารมณ์ของคุณ157

บทที่ 7 โลกแบน

วิธีสร้างความเชื่อให้สอดคล้องกับความฝัน.....191

บทที่ 8 ความงามอันแจ่มชัดตรงหน้า

หาวิธีเปี่ยมพลังเพื่อยู่กับปัจจุบันเต็มที่212

บทที่ 9 ไม่อาจหยุดยั้ง

วิธีเอาชนะภาวะติดขัดทางจิตใจ ความกลัว

และโรคกลัว246

บทที่ 10 พระเอกกับแพะ

ทำอย่างไรจึงจะมีสติเยือกเย็นภายใต้ความกดดัน276

บทที่ 11 มาสโลว์, ไมเคิล จอร์แดน และหน่วยซีล

สามสัญลักษณ์สำคัญของผู้นำที่ไม่ธรรมดา.....317

บทสรุป

วิถีใหม่ของชีวิต	338
------------------------	-----

เกี่ยวกับผู้เขียน	344
-------------------------	-----

คำถามที่พบบ่อยเรื่องความเป็นเลิศจากภายใน.....	347
---	-----

ภาคผนวก A

12 ขั้นตอนของกลุ่มผู้ติดสุรานินาม

(Alcoholics Anonymous).....	355
-----------------------------	-----

กิตติกรรมประกาศ	357
-----------------------	-----

อภิธานศัพท์.....	361
------------------	-----

อารัมภบท

โคยามะ บุนพาชิโร (Koyama Bunpachiro) ต้องตัดสินใจเรื่องยาก เขาพร้อมจะตายไหม เขาพร้อมเสียสละความสำราญสุขสบายและอุทิศทุกสิ่งอย่างที่มีให้แก่วิถีแห่งนักรบอันไม่คำนึงถึงตัวเองหรือไม่ เขาจะรักษาเกียรติแห่งวิถีปฏิบัตินี้ไว้ได้หรือไม่

การเป็นซามูไรในระบบเจ้าขุนมูลนายญี่ปุ่นนั้นทรงเกียรติเป็นที่นับถือ ซึ่งเกิดจากการฝึกฝนชีวิต ทั้งในด้านผู้นำ ด้านคุณธรรม หน้าที่ และความสง่างาม ชีวิตของบุนพาชิโรก็เหมือนกับซามูไรอื่นๆ ทุกราย แต่ละวันประกอบด้วยการฝึกปรือฝีมือดาบและการสู้รบ รวมทั้งศิลปะการเขียนตัวอักษร บทกวี ศิลปะ และพิธีชงชา

วิถีแห่งซามูไรนั้นต้องการการอุทิศตนอย่างหมดหัวใจ อันได้แก่การยกให้บ้านเมืองและมูลนายอยู่เหนือตัวเอง ถึงขนาดที่นึกเอาไว้อย่างเดียวว่าตัวเองได้ตายไปแล้ว ซึ่งหมายถึงตื่นมาทุกเช้าก็พร้อมจะสละชีพ

บุนพาชิโรเลือกวิถีชีวิตซามูไรและยอมรับความตายตามวิธีนั้น แต่ในปี 1867 วิถีชีวิตทั้งหมดนั้นพลันสะดุดชะงัก เมื่อเวลาสองศตวรรษครึ่งซึ่งซามูไรเคยปกครองบ้านเมืองได้ยุติลงในช่วงชีวิตของเขา เขาเปลี่ยนสภาพจากที่เคยมีอำนาจล้นพ้นกลายเป็นสิ้นไร้อำนาจ สูญเสียสถานภาพสูงส่งและทุกสิ่งที่เขาเคยเสียสละเพื่อให้ได้มา หัวใจเขาแตกสลาย เมื่อชีวิตขาดเป้าหมาย สุราก็กลายเป็นสหายซึ่งไร้น้ำใจ

ถ้าหากบุนพาชิโรได้เรียนรู้สิ่งที่เหมาะสมกับคองจะดี นั่นคือหัวใจของมนุษย์ทุกคนมีศักยภาพที่จะเข้าถึงความพึงพอใจ ความสุข

และความเชื่อมั่นอย่างลึกซึ้ง และสิ่งสำคัญที่สุดที่เราพึงกระทำก็คือ การฝึกจิตใจ ความหวังและความฝัน ความกลัวและความกังวล ทั้งมวลของเราจะโรยราหรือองงามที่ตรงหัวใจนี้เอง หัวใจคือที่มาของจิตใจที่แข็งแกร่งและพลังจากภายใน ถ้าหัวใจของคุณผูกติดไว้กับสิ่งที่ไม่ถาวรซึ่งตัวคุณควบคุมไม่ได้ ชีวิตคุณก็จะไม่นั่นคง บุนพาชิโรผูกคุณค่าในตัวเองไว้กับบทบาทการเป็นชามูโร พอสูญเสียบทบาทนั้นไป เขาก็สูญเสียทุกอย่าง

เมื่ออ่านหนังสือเล่มนี้แล้วลองสำรวจหัวใจของคุณดู คุณก็จะพบว่าความฝันอันแสนยิ่งใหญ่ของคุณไม่ใช่การร่ำรวยเป็นล้าน ๆ หรือมีบ้านงาม ๆ ริมทะเลหรอก ความฝันของคุณอยู่ที่คุณคิดว่าอะไรพวกนี้จะทำให้คุณรู้สึกอย่างไรต่างหาก บางทีเรื่องพรรคนั้นอาจจะทำให้คุณมีความสุขเมื่อนึกภาพใครต่อใครชื่นชมความสำเร็จของคุณ หรืออาจจะสร้างประสบการณ์เยี่ยมยอดเมื่อชวนเพื่อนฝูงมาเที่ยวบ้านริมทะเลของคุณ แต่อาจจะไม่เป็นอย่างนั้นก็ได้นะ นอกจากนี้ ทรัพย์สินเงินทองก็ไม่ใช่อะไรที่คุณใฝ่หาจริง ๆ

ถ้าหากคุณสำรวจหัวใจตัวเอง ผมเชื่อว่าเหนือกว่าความปรารถนาในความสำเร็จไม่ว่าจะในระดับใดก็ตาม คุณจะพบว่าสิ่งที่คุณต้องการแท้ ๆ ก็คืออยากจะมีชีวิตชีวาจริง ๆ พร้อมพรั่งด้วยพลังชีวิต เป้าหมาย และความหมาย คือความเต็มเปี่ยมสมบูรณ์ของชีวิตนั่นเอง คนส่วนใหญ่อาจไม่รู้เลยว่าชีวิตคือการแสวงหายาวนานเพื่อให้ได้ความเต็มเปี่ยมนี้ เราต้องการประสบการณ์ลึกซึ้งเพิ่มพูนคุณค่าและความสัมพันธ์ที่มีความหมาย ต้องการชีวิตซึ่งเราไม่ต้องคอยหดตัวหนีด้วยความกลัวอยู่ร่ำไป เราอยากใช้ชีวิตอย่างกล้า ๆ เรียนรู้ และเติบโต เต็มเชื้อความกล้าหาญที่ช่วยปลุกกระตุ้นชีวิตของคนอื่น

เราทุกคนมีชีวิตอย่างนั้นได้แน่ แต่ช่างง่ายนักที่เราจะหลงยึดติดอยู่กับการไล่ตามสัญลักษณ์ของความสำเร็จมากกว่าความสำเร็จ

ที่แท้จริง หลงอยู่กับความยุ่งวุ่นวายจนลืมไปเลยว่าจริงๆ แล้วเราต้องการอะไร แทนที่จะมุ่งเสาะหาให้พบตัวตนแท้จริงที่ไม่กลัวและกล้าพัฒนาตัวเอง เรากลับไล่ตามภาพลวงตาและได้ความว่างเปล่ามาแทน

การมุ่งแสวงหาดังกล่าวหมายถึงการพัฒนากรอบความคิดใหม่ และทักษะใหม่ๆ ชนิดที่นำไปสู่ความเข้มแข็งภายใน ความสงบ และความมั่นใจ ไม่ขึ้นอยู่กับสภาพการณ์ (รายละเอียดสถานการณ์ในชีวิตคุณ) หัวใจคุณอาจต้องปรับทิศทางและนิยามความสำเร็จเสียใหม่ โดยให้คุณค่ากับสิ่งที่มั่นคงและมีพลังมากกว่าความรู้สึกหรือสถานภาพของตัวคุณ ปล่อยวางความคิดว่าสังคมจะตัดสินชีวิตคุณอย่างไร

คุณเรียนรู้ได้ว่าทำอะไรจึงได้ผลงานไม่ธรรมดาภายใต้แรงกดดันขั้นสุด แล้วใช้ชีวิตอันสุขเกษมเปรมปรีดิ์และมั่นใจ อันที่จริงคุณจะพบว่า การปรับทิศทางหัวใจเสียใหม่นี้เป็นวิธีที่ทำแล้วมีพลัง และได้ผลอย่างยิ่ง

โยชิตากะ โคยามะ (Yoshitaka Koyama) (ลูกชายของ บุนพาชิโร) ฝ้าดูพ่อของตนผู้เคยเป็นนักรบชั้นยอดสูญเสียความสำคัญ และกลายเป็นคนติดเหล้า เขาเห็นเลยว่าอัตลักษณ์ของพ่อถูกห่อหุ้มไว้ในสถานภาพและสิ่งที่พ่อไม่อาจควบคุม โยชิตากะเริ่มขบคิดหนักถึงชีวิตของตัวเอง ครุ่นคิดว่าอะไรคือสิ่งที่เขาต้องการจริงๆ และอะไรสำคัญที่สุด เขาตระหนักว่าสิ่งซึ่งเขาปรารถนานั้นไม่ใช่อำนาจหรือบารมี เขาต้องการความเต็มเปี่ยมของชีวิต คิดแล้วโยชิตากะจึงเปลี่ยนเส้นทางชีวิตของเขา จากที่มุ่งแสวงอำนาจเหนือคนอื่นไปสู่การสร้างพลังให้กับผู้อื่นแทน การปรับเปลี่ยนนี้ทำให้เขาได้รับความสุขเกษมเปรมปรีดิ์ และความมั่นใจลึกๆ และได้ใช้ชีวิตที่ไม่ธรรมดาเลย

หนังสือเล่มนี้เหลนของเขาเป็นคนเขียนเอง

สมมุติฐาน



คุณภาพชีวิต ของคุณมาจากสามปัจจัยนี้

1. โลกภายในของคุณ ทั้งความคิดและความรู้สึก ความเชื่อ และความปรารถนา
2. กรอบอ้างอิง (กรอบความคิด) ที่คุณใช้มองโลก
3. ความสัมพันธ์ของคุณ

วิธีที่คุณคิดและรู้สึกเป็นผลของสมมุติฐานและความเชื่อที่ถูกสร้างไว้ในใจคุณ (รวมทั้งจิตใต้สำนึก ซึ่งเราจะพูดถึงทีหลัง) สมมุติฐานและความเชื่อพวกนี้สร้างกรอบความคิดบางอย่าง

อันส่งผลต่อวิธีที่คุณเชื่อมโยงกับตัวเอง กับคนอื่น และกับทุกสิ่งอย่างในชีวิตคุณ

คุณภาพการกระทำของคุณก็ตั้งอยู่บนพื้นฐานปัจจัยสามอย่างเช่นกัน

1. **ความเชื่อ** เกี่ยวกับตัวตนของคุณ และสิ่งที่คุณคิดว่าเป็นไปได้สำหรับคุณ
2. **ความสามารถ** ที่คุณจะ **จดจ่อ** กับปัจจุบันขณะอย่างเต็มที่ ทั้งจิตใจ สมอง และร่างกาย (หมายเหตุ : คำว่าหัวใจ และจิตใจจะใช้สลับกันบ้าง)
3. **ความเป็นอิสระ** ที่จะเล่นเหมือนเด็ก อยากรู้อยากสำรวจ ความเป็นไปได้ ตื่นเต้นกับความท้าทายซึ่งอาจเกิดขึ้น

ปัจจัยสามอย่างที่กำหนดคุณภาพชีวิตของคุณและสามปัจจัยซึ่งตัดสินคุณภาพการกระทำของคุณนั้นสอดคล้องประสานกันอย่างลึกซึ้ง

ผมเริ่มเขียนร่างแรกของหนังสือเล่มนี้เมื่อปี 2004 หลังย้ายไปอยู่ทะเลทรายโซโนรันในรัฐแอริโซนาเพื่อใช้ชีวิตอย่างสันโดษ ผมกำจัดโทรทัศน์กับข้าวของที่เคยมีทิ้งไปเกินครึ่ง โปรแกรมพักหน้าจอแล็ปท็อปของผมมีถ้อยคำของวินสตัน เชอร์ชิล (Winston Churchill)¹ วังวนผ่านตลอดเวลา

ผู้มุ่งหมายจะเป็นเลิศต้องเดินโดดเดี่ยวในทะเลทรายเสียก่อน

¹วินสตัน เชอร์ชิล คือ อดีตนายกรัฐมนตรีของสหราชอาณาจักร (ดำรงตำแหน่งสองสมัย) ได้รับการยกย่องว่าเป็นหนึ่งในผู้นำที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในประวัติศาสตร์สมัยใหม่ โดยเฉพาะบทบาทสำคัญในการนำพาอังกฤษและฝ่ายสัมพันธมิตรผ่านพ้นวิกฤตและเอาชนะสงครามโลกครั้งที่สองได้

ผมตั้งใจไปใช้ชีวิตสันโดษแถวทะเลทรายเพื่อจะทำตามที่เซอร์วิลกล่าวไว้ ถ้อยคำอื่นซึ่งโดนใจผมเช่นกันมาจากเฮนรี เดวิด ธอโร (Henry David Thoreau)² ผู้ปลีกตัวไปอยู่ในธรรมชาติเหมือนกัน ผมอยากเป็นเหมือนธอโรที่...

...เผชิญหน้ากับความจริงที่สำคัญของชีวิตเท่านั้น แล้วดูว่าข้าพเจ้าไม่อาจเรียนรู้สิ่งที่มีนจะสอนหรือไร และมีใช้ว่าเมื่อถึงเวลาตายกลับพบว่าข้าพเจ้าไม่ได้ใช้ชีวิตอย่างแท้จริง ข้าพเจ้าไม่ปรารถนาจะดำรงชีวิตที่มีใช้ชีวิต การใช้ชีวิตช่างมีค่านัก อีกทั้งข้าพเจ้าก็ไม่ประสงค์จะยอมจำนนเว้นเสียแต่จำเป็นอย่างยิ่ง ข้าพเจ้าปรารถนาจะใช้ชีวิตให้เต็มที่ คุณดื่มน้ำนี้ถึงมวลของชีวิต ใช้ชีวิตอย่างแกร่งกล้าอดทนจนจับพันสิ่งซึ่งมิใช่ชีวิตออกไปเสียสิ้น เพื่อถากถางทางให้กว้างและโอบให้เกลี้ยงเกลา เพื่อบีบคั้นชีวิตให้จนมุม ให้มันลัดเงื่อนไขลงเหลือแต่ที่สุด

สุดท้ายผมใช้เวลาห้าปีเต็มค้นคว้าข้อมูล สัมภาษณ์ และเขียนโดยใช้เวลาสองปีครึ่งในทะเลทราย ผมหมกมุ่นกับการเรียนรู้ว่าคนเก่งๆ ในโลกเขาลงมือทำด้วยความมั่นคงมั่นใจภายใต้แรงกดดันสุดขีดได้อย่างไร คำถามหลักที่ผมศึกษาและสอบถามนักจิตวิทยาการกีฬาทั่วอเมริกาเหนือก็คือ นักกีฬาโอลิมปิกทุ่มเทฝึกซ้อมยาวนานสี่ปีได้อย่างไรเพื่อการแข่งซึ่งอาจใช้เวลาเพียงไม่ถึงนาที โดยมีความสงบและมั่นใจภายใต้แรงกดดันเช่นนั้น

² เฮนรี เดวิด ธอโร เป็นนักเขียน นักปรัชญา และนักธรรมชาติวิทยาชาวอเมริกันที่มีอิทธิพลอย่างสูงในศตวรรษที่ 19

เมื่อค้นคว้าเจาะลึกเข้าไปผมก็ตระหนักว่า การช่วยให้นักกีฬาคว้าเหรียญทองโอลิมปิกหรือระดับโลกคงไร้ความหมายถ้ามันไม่ได้ปรับปรุงคุณภาพชีวิต หรือก็คือชีวิตด้านในของพวกเขา ผมจึงเริ่มศึกษากรอบความคิดหลักสองข้อนี้

1. วิธีทำให้จิตใจแข็งแกร่งและสงบเยือกเย็นเป็นพิเศษภายใต้แรงกดดันสุดขีด
2. วิธีใช้ชีวิตอย่างยอดเยี่ยมเท่าที่เป็นได้คือชีวิตที่สุขเกษมเปรมปรีดิ์และมั่นคงอย่างยิ่ง

ช่วงอยู่ในทะเลทรายผมเกิดความเข้าใจลึกซึ้งที่น่าอัศจรรย์ ผมตระหนักว่าการมุ่งสร้างผลงานไม่ธรรมดากับการแสวงหาชีวิตอันดีเยี่ยมเท่าที่เป็นไปได้คือเส้นทางเดียวกัน

การตระหนักรู้ครั้งนี้เปลี่ยนชีวิตผม

ผมได้แต่เสียดายว่าผมน่าจะรู้อย่างนี้ตั้งแต่ตอนผมเล่นในทีมชิคาโกคับส์ (Chicago Cubs)³ ผมคงทำผลงานได้ด้วยความมั่นใจและสบายใจกว่านั้นมาก ผมเล่นเกมผิด แต่ไม่รู้ตัว

เราส่วนใหญ่เล่นเกมผิดกันทั้งชีวิต เรามุ่งเน้นที่ชัยชนะระยะสั้น ความสุขชั่วคราว และความสำเร็จฉาบฉวย ทั้งที่เราถูกสร้างมาเพื่ออะไรเยอะกว่านั้นมาก เราแม้แต่เล่นเกมที่มีแพ้ชนะชัดเจน มีผู้ชนะผู้แพ้ มีจุดเริ่มจุดจบ ทั้งที่จริง ๆ มันเป็นเกมซึ่งไม่มีจุดจบตายตัว ชีวิตควรจะเป็นการเดินทางเชื่อมต่อกับคนอื่น เติบโตไปด้วยกัน และค้นพบ

³ ชิคาโกคับส์ คือ ทีมเบสบอลอาชีพที่มีชื่อเสียงระดับโลก ตั้งอยู่ที่เมืองชิคาโก รัฐอิลลินอยส์ สหรัฐอเมริกา แข่งขันอยู่ในเมเจอร์ลีกเบสบอล (MLB) และเป็นหนึ่งในทีมที่เก่าแก่ที่สุดของวงการกีฬาอเมริกัน

สิ่งใหม่ๆ อันน่าทึ่ง มากกว่าจะเป็นเกมที่คอยเปรียบเทียบแข่งขันกันตลอด พยายามจะเข้าพวกให้ได้หรือทำให้สำเร็จเสมอ สายตาเรามองต่ำเกินไป มองแต่ผลไม้ที่ห้อยต่ำๆ บนไม้ต้นเดียว ทั้งที่ไม่มีผลทั้งสวนรออยู่

แล้วคุณกำลังเล่นเกมไหนอยู่

ชีวิตอันดีเยี่ยมเท่าที่เป็นไปได้ หรือความเต็มเปี่ยมสมบูรณ์ของ ชีวิตนั้น เป็นชีวิตซึ่งมีประสบการณ์พิเศษๆ ความสัมพันธ์ลึกซึ้ง มีความหมาย และเหนืออื่นใดคือมีความรัก ความปิติยินดี และความสงบ “ต้นทุน” สามอย่างนี้ก่อให้เกิดผลลุลู่มหาพิสดารมากมาย ความสงบกลายเป็นความอดทน ความอดทนกลายเป็นความกรุณา แล้วกลายเป็นคุณความดี ความสัตย์ซื่อ ความอ่อนโยน และที่สุด ก็กลายเป็นการรู้จักควบคุมตัวเอง

ไม่ว่าคุณจะมีคุณสมบัติใดๆ ผมเชื่อว่าสุดท้ายสิ่งที่คุณต้องการ จริงๆ ก็คือการเต็มเปี่ยมด้วยความรัก ความปิติยินดี และความสงบ รวมทั้งต้นทุนอันทรงพลังอื่นๆ ซึ่งมาพร้อมกัน ชีวิตแบบนี้ช่างพิเศษ และมีไว้ให้เราทั้งหมด แต่ราคามันสูง ต้องอาศัยความตั้งใจแน่วแน่ และความทุ่มเท พร้อมทั้งเต็มใจที่จะเสี่ยงเพื่อพัฒนาโลกข้างในตัวคุณ

การพัฒนาโลกภายในคือการปรับเปลี่ยนหัวใจของคุณ เพื่อให้ สิ่งหัวใจรักมากที่สุดนั้นทรงพลังและมีความหมาย สิ่งนี้จะช่วยให้คุณ เติบโตได้ทั้งในด้านความเชื่อ ความแน่วแน่ และความเป็นอิสระ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญสามอย่างของการสร้างผลงานที่ไม่ธรรมดา คุณจะ กำหนดทิศทางการคิดและสร้างรูปแบบทางจิตรอบๆ ความเป็นไปได้ ที่แสนพิเศษและสิ่งที่ใจคุณหลงใหลตื่นเต้น สิ่งที่คุณเกิดมาเพื่อจะทำ แทนที่จะติดขัดกับความเครียดหรือความวิตกกังวล

คนส่วนใหญ่เข้าใจสลับกัน คือพยายามประสบความสำเร็จ เพื่อให้มีความสุข อย่างไรก็ตาม ถ้าเราพุ่งเป้าจะปรับปรุงโลกภายในตัวเรา เราก็จะบรรลุผลมากกว่าเยอะ เราจะมีชีวิตที่ปิติยินดีและความสงบ

มีพลังและเป้าหมาย ซึ่งก็จะยกระดับผลงานของเราได้ถึงขีดสุดด้วย แต่เราต้องจัดลำดับให้ถูกถ้าอยากได้ผลงานที่ไม่ธรรมดาในระยะยาว และชีวิตที่น่าอัศจรรย์ หัวใจต้องมาก่อน ผลงานมาทีหลัง โลกภายในต้องมาก่อน แล้วโลกภายนอกจะตามมาเอง อีกอย่าง โลกภายนอกที่ไม่ธรรมดาก็ไร้ค่าถ้าขาดโลกภายในที่มีความหมายไม่ใช่หรือ

การเดินทางสู่ชีวิตดีเยี่ยมเท่าที่เป็นได้เริ่มต้นด้วยการปรับเลนส์ที่เรามองโลก ตามคำกล่าวของ ดร.ดาร์เรล จอห์นสัน (Dr.Darrell Johnson) อาจารย์ผู้สอนที่รีเจนต์คอลเลจ (Regent College)

มนุษย์ทุกคนต่างมีภาพของความจริง เราทุกคนมองชีวิตจากกรอบอ้างอิงกรอบหนึ่ง เราทั้งหลายมีสมมุติฐานที่ยึดถือไว้แรงกล้าเกี่ยวกับลักษณะของความจริง เราอาจไม่สามารถบอกสมมุติฐานเหล่านั้นได้ แต่มันก็มีอยู่ สะท้อนอยู่ในวิธีที่เราปฏิบัติกับผู้คน วิธีที่เราใช้เวลา และวิธีที่เราใช้เงิน หรือจะพูดให้ง่ายขึ้นก็ได้ว่าเราทุกคนสวมแว่นอันหนึ่งอยู่ แว่นอันนี้เราได้มาจากครอบครัวเรา จากประสบการณ์วัยเยาว์ของเรา จากหนังสือที่เราอ่าน จากประสบการณ์ที่เราพบเจอ จากภาพยนตร์ที่เราดู ภาพความจริงดังกล่าวส่งผลกับชีวิตเรากันหมด

บรรดาผู้สร้างผลงานที่ยอดเยี่ยมและบุคคลที่พิเศษที่สุดเท่าที่เคยมีมา มองสภาพการณ์ของตนในทางที่คล้ายคลึงกันอย่างมาก น่าประหลาด พวกเขามองโลกผ่านเลนส์ซึ่งคล้ายกันมาก แต่แตกต่างกันอย่างยิ่งจากเลนส์ของคนอื่นทั่วไป

หนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณเข้าใจว่าบุคคลน่าทึ่งเหล่านั้นฝึกฝนจิตใจของเขา (และปรับทิศทางของหัวใจ) อย่างไรจึงเรียนรู้และออกมา

ได้เสมอ แล้วทำอย่างไรคุณถึงจะฝึกจิตใจและหัวใจของคุณให้ทำได้เหมือนกัน

เพื่อจะมีทั้งผลงานที่ยอดเยี่ยมอยู่ตลอดและชีวิตอันเต็มเปี่ยม เราต้องสำรวจว่าเราเป็นคนแบบไหน เราเป็นคนแบบนี้ได้อย่างไร และอะไรผลักดันเราอยู่ ในช่วงห้าปีที่ทำวิจัยเต็มเวลา (ระดับปริญญาโท) ผมเห็นองค์ประกอบเดียวกันเด่นชัด ทั้งสำหรับผลงานที่ยอดเยี่ยมและสำหรับการมีชีวิตที่ไม่ธรรมดา นั่นคือหัวใจ การเรียนรู้ว่าหัวใจ (หรือจิตใจ) คือแรงผลักดันหลักของทั้งสองอย่างนี้เป็นจุดเปลี่ยนในงานวิจัยของผม

หัวใจคือที่เก็บรักษาความหวังและความฝันของเรา ความเชื่อและสมมุติฐานของเรา ไม่ว่าจะเป็นความดีหรือความชั่ว ความรักหรือความกลัว ก็ล้วนมาจากหัวใจ หัวใจคือที่มาของแรงกระตุ้นลึกซึ้งและพลังอันยิ่งใหญ่ ถ้าเราอยากสร้างความสงบและความมั่นใจภายใต้แรงกดดัน รวมถึงความอึดเอนเอและความยืดหยุ่น เราต้องตั้งคำถามกับสมมุติฐานและความเชื่อที่เรามีในหัวใจเพื่อดูว่ามันจริงแท้หรือไม่ ใครๆ ก็ล้วนมีเรื่องราวที่บอกตัวเองมาตลอดทั้งชีวิต เรื่องซึ่งเล่าจากสมมุติฐานและความเชื่อที่สร้างไว้ในหัวใจ บางเรื่องเป็นจริงและเสริมพลัง หลายเรื่องไม่ใช่อย่างนั้น แล้วเราก็ยังมีความเชื่อต่างๆ ที่เอื้อให้เรามองเห็นความเป็นไปได้และความงดงามซึ่งใครอื่นไม่อาจเห็น

เมื่อชีวิตของคุณตั้งมั่นอยู่บนความจริงแท้ ชีวิตนั้นก็จะแผ่ขยายไปทุกวัน เหมือนแสงอาทิตย์สาดฉายเต็มฟ้าไปรุ่ง เผยความงามที่ซ่อนเร้นอยู่ ในการเดินทางอันเปี่ยมพลังสู่ความเป็นเลิศจากภายใน (Inner Excellence) นี้ เราจะกำกับทิศทางสิ่งที่คุณคิดและวิธีที่คุณคิดให้มุ่งสู่สิ่งซึ่งถาวรและทรงพลัง

อย่างไรก็ตาม ก่อนอื่นเราต้องละวางสมมุติฐาน (เราจะเรียกมันว่าข้อสมมุติฐานเบื้องต้น) ซึ่งอาจจำกัดชีวิตของเราโดยที่เราไม่รู้ตัว

ຊີວິດທີ່ມີຄວາມເປັນໄປໄດ້ໄດ້ຈຳກັດຈະເປັນໄປໄດ້ຕໍ່ເມື່ອສມຸດິຊູນ
ຊຶ່ງນຳທາງຊີວິດເຣົານັ້ນໄຮ້ຂໍ້ຈຳກັດເຊັ່ນກັນ

ນີ້ຄືສມຸດິຊູນເດີມ ໆ ຫລາຍອ່າງທີ່ເຣົາຈະໂຍນທັງໄປ (ພ້ອມເຫຼືອລວ່າກຳໄມ)

- ຄວາມຄິດຄືຕົວວັນ
 - ບາງຄັ້ງຄວາມຄິດແຍ່ ໆ ຫລືນຳອາຍາກີ້ແວບຜ່ານສມອງເຣົາ
ຊຶ່ງໄດ້ໃຊ້ຄວາມຈິງແລະໄດ້ເກື່ຍວ່າຈິງ ໆ ເຣົາເປັນຄົນ
ອ່າງໄຮ້
- ຄຸນຄ່າຈອງວັນນັ້ນອ່າງກັບຜລງານ
 - ຄຸນອາຈໄຕຈັນມາໃນວັດທນຣຸຮມຫລືອຮອບຮົວທີ່ປຸກຜັງ
ຄວາມຄິດນີ້ໄວ້ ແຕ່ຄຸນຄ່າຈອງຕົວຄຸນຍ່ອມໄດ້ເພີ່ມພູນ
ຫລືອຮອດອ່າງຜລງານຈອງຄຸນ
- ຄົນເກ່ງ ໆ ເຣົາເກີດມາກີ້ເກ່ງອ່າງແລ້ວ
 - ຄຸນປັບປຸງຄວາມສາມາດໃດ ໆ ທີ່ຕິດຕົວມາແຕ່ເກີດໄດ້
ມາກມາຍເກີນນິກຜົນ ສ່ວນໃຫຍ່ແລ້ວກຳໄດ້ໂດຍການກຸ່ມເກ
ຕັ້ງໃຈຝັກຝຸນກັກຜະນັ້ນ ໆ (ຊຶ່ງເຝມຈະສອນໃຫ້) ແລະເຣື່ຍນຮູ້
ທີ່ຈະກຳກັບຄວບຄຸມຄວາມປາຣາດນາຈອງຄຸນ

10 ຂໍສມຸດິຊູນໃໝ່ທີ່ສຣົມຟຣັງນີ້ຈະປູພື້ນຊູນ ກອບຄວາມຄິດຊຶ່ງຄຸນຈະສຳຣັງຈື້ນໄດ້ເມື່ອອ່ານໜັງສືອ່າງເລ່ມນີ້

1. ຖຸກສາຟາກາຣນແລະຖຸກຄົນທີ່ຄຸນພົບເຈມອາຍຸຮງນີ້
ເພື່ອຈະສອນແລະຊ່ວຍຄຸນ ຖຸກສິ່ງລ້ວນເປັນປະໂຫຊນຕໍ່ຄຸນ
ກັ່ງສິ້ນ

- คุณเกิดมาเพื่อจะรุ่งโรจน์ (คุณค่าที่ไม่สิ้นสุดอยู่ในตัวคุณเสมอ)
 - ชีวิตคุณมีไว้เพื่อพัฒนาตัวตนและเตรียมให้คุณรุ่งโรจน์ตามนั้น
2. ชีวิตคุณคือภาพสะท้อนความเชื่อของคุณ
- รากฐานรองรับการกระทำ ความปิติยินดี และความมั่นใจอันพิเศษ พร้อมทักษะเบื้องต้นที่จะเรียนรู้คือ วิธีการเชื่อ
 - ความเชื่อคือแผนควบคุมชีวิตคุณ เป็นเหมือนเครื่องปรับอุณหภูมิในจิตใต้สำนึกที่ทำให้ชีวิตคุณสอดคล้องกับระดับที่คุณสบายใจ การจะปรับปรุงผลงาน (และชีวิต) ในทางที่มีพลังต่อเนื่อง คุณต้องเปลี่ยนแปลงความเชื่อที่ว่าคุณเป็นคนอย่างไรและอะไรบ้างที่เป็นไปได้
3. การยึดตัวเองเป็นศูนย์กลางคือรากเหง้าของความกลัว
- สิ่งนี้นำไปสู่ความไม่มั่นใจในตัวเอง (กังวลว่าคนอื่นจะคิดกับเราอย่างไร) คิดมากเกินไป และถึงที่สุดคือไม่ยอมรับตัวเอง
 - อุปสรรคสำคัญที่สุดของเราคือการวางทางตัวเองด้วยความอวดดีหรือไม่ยอมรับตัวเอง ซึ่งทั้งสองอย่างนี้มาจากการยึดตัวเองเป็นศูนย์กลาง
4. เราต่างมีความต้องการลึก ๆ และความปรารถนาลึก ๆ กันทั้งนั้น
- ใจมนุษย์ทุกคนล้วนโหยหาการเป็นที่รักและการยอมรับ สิ่งที่เราทำไปส่วนใหญ่ก็เพื่อสนองความต้องการนี้
 - ความต้องการเบื้องต้นที่สุดของเราคือความรักอันไร้เงื่อนไข และความปรารถนาใหญ่หลวงที่สุดของเรา

ก็คือเป็นที่รักและการมีใครสักคนรู้จักเราอย่างทะลุปรุโปร่ง

5. ทุกคนต่างก็ทำดีที่สุดเท่าที่จะทำได้จากสิ่งที่เขามี (อยู่ในใจ)
 - นั่นคือ...ตามพื้นเพ ตามความเข้าใจ ตามความเชื่อ ตามความกลัว ตามบาดแผลในใจ และตามความว่างเปล่าในใจที่แต่ละคนมี
 - เมื่อไรที่ใครสักคน (รวมถึงตัวคุณเอง) ทำอะไรในทางที่เจ็บปวดหรือเสียหาย นั่นเป็นเพราะอับจนหนทางหาความรัก ความปิติยินดี รวมถึงความสงบ และมองผ่านเลนส์ของความกลัวหรือความเจ็บปวดโดยยึดตัวเองเป็นศูนย์กลาง
6. แผนที่ไม่ใช่ขอบเขต
 - โลกที่คุณเห็นและตอบโต้ไม่ใช่ความจริงแท้ แต่คือโลกที่สมองคุณสร้างจากวิถีที่คุณตีความและย่อยเหตุการณ์ต่างๆ ที่ผ่านไปมาในชีวิต
 - กล้องยาสูบที่คุณเห็นตรงต้นฉบับนี้จริงๆ ไม่ใช่กล้องยาสูบ แต่เป็นรูปภาพของกล้องยาสูบ ความต่างนั้นอาจดูเหมือนไร้สาระ แต่ที่จริงมันสำคัญมากทีเดียว [ดังที่ เรเน มากริตต์ (Rene Magritte)⁴ บอกเราไว้ในภาพ *The Treachery of Images* ซึ่งเขาวาดไว้เมื่อปี 1929]

⁴ เรเน มากริตต์ เป็นศิลปินชาวเบลเยียมผู้ทรงอิทธิพลที่สุดคนหนึ่งในลัทธิเหนือจริง หรือเซอร์เรียลลิสม์ (Surrealism) มากริตต์วาดภาพรูปกล้องยาสูบแล้วเขียนข้อความกำกับใต้ภาพว่า “Ceci n'est pas une pipe” (นี่ไม่ใช่กล้องยาสูบ) เพื่อเตือนสติว่า ไม่ว่าภาพจะวาดออกมาได้เหมือนจริงแค่ไหน มันก็เป็นเพียงแค่ “สิ่งที่แต่มนฝันผ้าใบ” เท่านั้น

7. จิตใจคุณไม่ใช่ตัวคุณ

- จิตใจคุณคือส่วนหนึ่งของตัวคุณซึ่งคุณต้องฝึกฝน คุณฝึกกำกับและควบคุมความคิดของตัวเองได้ เหมือนที่ฝึกควบคุมร่างกาย
- อีละสำคัญที่สุดที่คุณมีคือการวางความคิดของคุณไว้ตรงไหนก็ได้ เมื่อคุณตระหนักว่าสมองของคุณไม่ใช่ตัวคุณ คุณจะลดการยึดติดกับความคิดทางลบไร้ประโยชน์ซึ่งมีมาทุกวัน แล้วกำกับให้สมองพุ่งไปสู่ความคิดที่เสริมพลัง

8. ตัวปัญหาไม่ใช่ปัญหา ปัญหาคือวิธีที่คุณคิดถึงปัญหา

- คุณไม่ได้สูงหรือเศร้าเพราะสภาพการณ์ที่เจอ แต่เพราะสิ่งที่*คุณคิด* เกี่ยวกับสภาพการณ์นั้น ๆ มากกว่า
- แทบทั้งหมดที่คุณรู้สึกนั้นเริ่มจากสิ่งที่*คุณคิด* ปัญหาแท้จริงก็คือภาวะซึ่งคุณประสบอันเกิดจากวิธีที่คุณคิดถึงปัญหานั้นเอง

9. ไม่มีพรอกความล้มเหลว มีแต่ผลป้อนกลับ

- ความสำเร็จและความล้มเหลวเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กันอย่างยิ่ง ทั้งสองอย่างมีความสำคัญพอ ๆ กัน แต่วัฒนธรรมของเรากลับเผลอไปว่าตรงข้ามกัน
- ความสามารถในการเรียนรู้ เติบโต และเพิ่มพูนศักยภาพสูงสุดนั้น แปรผกผันตรงกับความสามารถในการโอบรับความล้มเหลว

10. คนที่ควบคุมโลกภายในตัวเองได้มากก็จะมีพลังมาก

- การควบคุมอิตตาได้คือความท้าทายสำคัญ (และอุปสรรคสำคัญสุด ๆ) ในทุกการแข่งขัน

- การไม่คิดถึงตัวเอง คือการปล่อยวางความยึดติด ความกังวล และความกลัวเรื่องตัวตนโดยสิ้นเชิง ซึ่งเป็นส่วนประกอบหลักของผลงานที่ไม่ธรรมดา และเป็นรากฐานของความเชื่อที่นำไปสู่ความเต็มเปี่ยม สมบูรณ์ของชีวิต

หมายเหตุ : คำจำกัดความคำบางส่วนของใช้ในหนังสือเล่มนี้ตามบริบทของความเป็นเลิศจากภายในได้ในส่วนอภิธานศัพท์

ข้อสมมุติฐานนี้เป็นส่วนสำคัญยิ่งของกรอบความคิดที่คุณจะพัฒนาไปตลอดชีวิต คุณจะเรียนรู้ข้อมูลใหม่มากมาย และเนื่องจากข้อมูลจำนวนมากนี้เป็นของใหม่สำหรับคุณ บางทีจึงอาจดูเหมือนท่วมท้นเกินรับไหว อย่าห่วงเลย นักกีฬาอาชีพที่ผมดูแลต่างประสบความสำเร็จไม่ธรรมดาด้วยกระบวนการนี้โดยที่ตอนต้นส่วนใหญ่ก็รู้สึกทำนองเดียวกัน จำไว้ว่าการเดินทางนี้ยาวนานชั่วชีวิต นี่คือคู่มือที่คุณจะย้อนกลับมาทบทวนใหม่หลายหน

ระหว่างอ่านหนังสือเล่มนี้อ่าลิ้มบันทึกส่วนนี้เอาไว้เพื่อเตือนใจถึงข้อสมมุติฐานและหลักการพวกนี้ให้แม่นยำ จดบันทึกไว้ให้จำ โดยเฉพาะในบทแรกๆ ซึ่งวิเคราะห์อุปสรรคทำลายที่ทุกคนพบเจอเมื่อทำตามนั้นคุณจะเริ่มสังเกตว่ามุมมองเหล่านี้จะช่วยคุณเอาชนะปัญหาท้าทายใหญ่หลวงต่างๆ ของคุณได้ การทำเช่นนี้คือพื้นฐานรองรับเครื่องมือและทักษะซึ่งคุณจะเรียนรู้ไปตลอดทั้งเล่ม เอาละได้เวลาไปต่อแล้ว ลุยกันเลย!

บทนำ

เราเป็นสิ่งที่ชั่วร้ายที่ชอบทำอะไรต่างๆ กลางๆ หลงสะเลิงกับสุรา เช็กซ์ และความทะยานอยาก ทั้งที่ได้รับการหยิบย่นความผาสุกไว้ที่สันสุดให้ เหมือนเด็ก ไม่เคยงสาที่อยากปั่นจนมโคลนเล่นในสลัมต่อไปเพราะนักภาพไม่ออกว่า คำชวนให้ไปเที่ยวทะเลหมายถึงอะไร เราพอใจง่ายมากเกินไปจริงๆ

— ซี.เอส. ลูอิส (C.S. Lewis)¹, *The Weight of Glory*

ก่อนรุ่งสางวันที่ 27 มิถุนายน 2011 ไรอัน ดอดด์ (Ryan Dodd) รู้สึกตัวตื่นในซอยแถวๆ บาร์แห่งหนึ่งในย่านอันตรายของเมืองฟลินต์ รัฐมิชิแกน ด้วยสภาพหัวร้างข้างแตก นี่เป็นครั้งแรก (และครั้งสุดท้าย) ที่เขามีเรื่องกับคนอื่นในบาร์ และสภาพไรอันก็แย่กว่าที่เจ้าตัวรู้ ด้วยซ้ำ ก่อนหน้านั้นเพียงไม่กี่ชั่วโมงเขาเพิ่งยืนเด่นบนแท่นรับรางวัลหลังชัยชนะครั้งใหญ่ที่สุดครั้งหนึ่งในชีวิต พร้อมชูเหรียญทอง “คิงออฟดาร์กเนส” (King of Darkness)

ไรอันเป็นนักกีฬาที่น้ำประเภทกระโดดมือโปรที่พุ่งขึ้นทางลาด ได้เร็ว 70 ไมล์ต่อชั่วโมงและทะยานขึ้นสูงกว่า 200 ฟุต เขาคุ่นชินกับการเผชิญอันตราย แต่ก็ไม่เคยหนักหนาสาหัสเท่าคตินั้น แพทย์ที่โรงพยาบาลวินิจฉัยว่าเขาจะโหลกร้าวและเลือดออกในสมอง

¹ซี.เอส. ลูอิส เป็นนักเขียน นักวิชาการ และนักเทววิทยาชาวไอริช-อังกฤษ ที่ทรงอิทธิพลที่สุดคนหนึ่งในศตวรรษที่ 20 ผู้ประพันธ์วรรณกรรมแฟนตาซีชุดตำนานแห่งนาร์เนีย (*The Chronicles of Narnia*)

สามตำแหน่ง เขาถูกเร่งส่งตัวเข้าผ่าตัดฉุกเฉินที่ศูนย์อุบัติเหตุเพื่อลดแรงดันในกะโหลกศีรษะ สิบสองชั่วโมงต่อมาแพทย์จึงห้ามเลือดได้

หลังฟื้นตัวอย่างน่าอัศจรรย์ ไรอันไม่เพียงกลับมาเล่นสกีได้อีกครั้ง แต่ฝีมือเขายังล้ำเลิศ ปีต่อมาเขาแข่งสกีน้ำชนะเลิศรายการแรกในเดือนพฤษภาคม แล้วอีกหลายสัปดาห์ก็ชนะรายการถัดมา (ซึ่งใหญ่สุด) ของปี คือรายการเดอะมาสเตอร์ส (The Masters) ซึ่งเขาไม่เคยคว้าชัยมาก่อน ปีนั้นเขาทำผลงานได้ดีที่สุดในอาชีพนี้

ไรอันทำได้ดีขึ้นเรื่อย ๆ แล้วในปี 2017 เขาก็ทำลายสถิติโลกกลายเป็นแชมป์โลกและเบอร์หนึ่งของโลก ช่วงสี่ปีที่ผ่านมา (2016 - 2019) ไรอันชนะในการแข่งขัน 87 เปอร์เซนต์ที่เขาเข้าร่วม ตอนปลายวันอาทิตย์หนึ่งในเดือนสิงหาคม ปี 2019 ใกล้กรุงกัวลาลัมเปอร์ มาเลเซีย เขาครองแชมป์โลกติดต่อกันเป็นครั้งที่สาม

จากการตื่นขึ้นในชอยด้วยอาการหัวแตก อะไรทำให้ไรอันได้กลับไปเล่นสกีน้ำแล้วบรรลุถึงสิ่งที่เขาไม่เคยฝันว่าเป็นไปได้

ที่น่าสนใจคือเขาออกกำลังและฝึกซ้อมเท่า ๆ เดิม ถึงกระนั้นก็มีสิ่งหนึ่งที่แตกต่างไปอย่างสิ้นเชิงระหว่างไรอันคนก่อนบาดเจ็บกับไรอันคนหลังบาดเจ็บ ความต่างซึ่งช่วยผลักดันเขาขึ้นไปครองอันดับสูงสุดของโลกและสถิติโลก ไรอันพบวิธีใช้ชีวิตในโลกแบบที่ต่างไปจากเดิม วิธีที่เปลี่ยนความคิดซึ่งเขามีต่อการสร้างผลงานและชีวิตทั้งชีวิตของตน

หนังสือเล่มนี้ว่าด้วยความแตกต่างนั้น

วิธีมองโลกแบบนั้นต่างไปโดยสิ้นเชิง มันไม่เพียงเปลี่ยนวิธีคิดของเรา แต่ยังเปลี่ยนสิ่งที่เราคิดด้วย มันเป็นไลฟ์สไตล์อีกแบบคือแบบที่ปรับแก้หัวใจเราจากการค้นหาเป้าหมายผิวดินชั่วคราวคือการแสวงหาเป้าหมายถาวรอันเปี่ยมพลัง มันพลิกเปลี่ยนวิธีที่เราใช้ไล่ตามผลงานขั้นสุดยอดเยี่ยม

ชีวิตและผลงานของไรอันเปลี่ยนแปลงอย่างเหลือเชื่อด้วยการเปลี่ยนสิ่งหนึ่งในชีวิต นั่นคือเขารู้จักฝึกความเป็นเลิศจากภายใน หนังสือเล่มนี้จะสอนให้คุณรู้จักสิ่งที่ไรอันและนักกีฬาระดับโลกคนอื่น ๆ รู้จัก นั่นคือการฝึกสมองของคุณให้ทำงานได้อย่างเยี่ยมยอดและมีชีวิตที่เต็มเปี่ยม

ไม่ว่าจะเป็นนักกีฬาหรือไม่ เราต่างก็เป็นผู้เล่นกันทั้งนั้น เราทุกคนต่าง “ลงแข่ง” เพื่อจะมีวันดี ๆ รับมืออุปสรรคได้ดี ปรับตัวให้จังหวะชีวิตลื่นไหลอย่างสงบสุขและมีเป้าหมาย รวมถึงได้ผลลัพธ์ดีเยี่ยม นอกจากนี้เราทุกคนยังมีการอบความคิดบางอย่างอันเป็นต้นธารแห่งการกระทำและชีวิตประจำวันของเราด้วย

กรอบความคิดของคุณก็คือทัศนคติโดยรวมและวิธีคิดของคุณ ซึ่งเกิดจากมุมมองที่คุณมีต่อตัวเองและโลกภายนอก มุมมองเหล่านี้สร้างทัศนะและวิธีคิดบางอย่างอันกลายเป็นนิสัย มันช่วยปรับทิศทางใจคุณให้อยู่กับสิ่งที่คุณเชื่อว่าสำคัญและเป็นไปได้ในชีวิต กรอบความคิดของคุณกำหนดแนวทางทุกอย่างที่คุณทำ

กรอบความคิดของความเป็นเลิศจากภายใน คืออย่างนี้

ผมแข่งเพื่อยกระดับความเป็นเลิศในชีวิตของผม เพื่อเรียนรู้ และเติบโต เพื่อยกระดับสิ่งนั้นในตัวคนอื่น

เราไม่ได้แสวงหาผลงานเยี่ยมยอดเพื่อถ้วยรางวัลหรือการเชิดชู แต่เพื่อค้นพบบางสิ่งภายในตัวเรา และพบเจอบางอย่างที่เราไม่เคยพบเจอมาก่อน เราแข่งเพื่อตัวการแข่งขึ้นเอง เพื่อรับประสบการณ์ชั่วขณะนั้นไว้เต็ม ๆ และรู้สึกมีชีวิตชีวาเต็มเปี่ยม เราทำอย่างนี้เพื่อจะช่วยเหลือคนอื่น รวมทั้งคู่แข่งของเราให้ทำอย่างเดียวกัน เพื่อให้ทุกคนได้เรียนรู้ เติบโต และยกระดับความเป็นเลิศในชีวิตของเราทั้งหลาย เราต้องการอุปสรรค

และความท้าทายเพื่อใช้เป็นช่องทางให้เห็นความจริงว่าเราเป็นคน
อย่างไรในยามนั้น เช่นนั้นแล้วต่อไปเราจะกลายเป็นคนแบบไหน

เราไม่ได้โต้เขาเพื่อไปถึงยอดเขา เราโต้เขาเพื่อให้เห็นว่า
เราจะกลายเป็นคนอย่างไรในการพยายามโต้ให้ถึงยอด ยอดเขา
ทำให้เรามีเป้าหมายและจุดมุ่งเน้นของการกระทำ แต่เหตุผลของการ
โต้เขาหรือการแข่งขันนั้นช่วยเสริมพลังมากมายยิ่งกว่ายอดวิรุสูงๆ
และโพสตีในสื่อโซเชียลเยอะ

ลองพิจารณานับที่ซึ่งคลารา ฮิวจ์ส (Clara Hughes) นักกีฬา
สเกตความเร็วโอลิมปิกเขียนไว้หลังคว้าเหรียญทอง

ฉันแหม่มแฉ่งในใจว่าทำไมฉันพุ่งสู่เส้นชัยครั้งแล้วครั้งเล่า
ฉันยืนยันได้ว่าที่ฉันฝ่าไฟไหม้ไม่ใช่เหรียญรางวัลคล้องคอหรอก
เหรียญรางวัลเป็นของที่ฉันส่งไปให้แม่ในเมืองวินนิเปก จากนั้น
แม่ก็จะเอาไว้อวดกับญาติมิตร เหรียญรางวัลไม่ใช่สิ่งที่ทำให้
รู้สึกถึงการประสบความสำเร็จอย่างลึกซึ้ง ซึ่งช่วยเติมเต็ม
ตัวตนของฉัน ในอีกด้าน มันสอนให้ฉันรู้จักวิถีการใช้ชีวิต

ฮิวจ์สแข่งขันสเกตเพื่อให้ตัวเองรู้จักวิถีการใช้ชีวิต เพราะหนทาง
ที่มีพลังที่สุดในการใช้ชีวิตคือการยกระดับความยอดเยี่ยมในชีวิต
ของตนเอง เรียนรู้และเติบโต เพื่อที่จะได้ส่งต่อและยกระดับสิ่งนั้น
ให้กับผู้อื่นด้วย

ด้านล่างนี้เปรียบเทียบให้เห็นว่าโลกมองการแข่งขันและ
ผลการแข่งอย่างไร และความเป็นเลิศจากภายใน มีมุมมองอย่างไร

กรอบความคิดของโลก	กรอบความคิดของ ความเป็นเลิศจากภายใน
ชัยชนะคือทุกสิ่ง	การพัฒนาความแข็งแกร่งภายใน รับประสบการณ์ขณะนั้นเต็มที่ และเติบโตขึ้นเรื่อยๆ เป็นเรื่อง ที่ถาวรและเสริมพลังมากกว่า
ผลการแข่งคือตัวคุณ	ผลการแข่งไม่ได้สอดคล้องกับ การวัดความสำเร็จและความ ล้มเหลว คุณอาจเล่นแย่แต่ชนะ ได้เช่นเดียวกับที่เล่นดีแต่แพ้
คู่แข่งคือศัตรู	คู่แข่งคือคนที่ร่วมเดินรำไปกับเรา
ล้มเหลวไม่ได้	ความล้มเหลวคือส่วนประกอบหลัก ของการเติบโต ไม่มีหรอก “ความล้มเหลว” มีแต่ผลป้อนกลับ
ผู้แข่งขันที่ตั้งใจแรงกล้าจะโกรธ เมื่อแข่งแพ้	ผู้แข่งขันชั้นยอดจะฝึกควบคุม อารมณ์ และใช้ข้อผิดพลาด ปรับปรุงให้ดีขึ้น

ความเป็นเลิศจากภายใน คือไลฟ์สไตล์และระบบฝึกฝนทั้งหมด
ที่ออกแบบมาเพื่อช่วยให้คุณสร้างผลงานได้อย่างไม่ธรรมดา ไม่ว่า
คุณจะเป็นนักกีฬาอาชีพหรือเป็นคนทั่วไป และเพื่อให้คุณได้เป็น
ตัวเองจริงๆ คุณจะได้ใช้ชีวิตได้อย่างเต็มเปี่ยมสมสมบูรณ์

ในหนังสือเล่มนี้เราจะมาดูกันว่านักกีฬาโอลิมปิกตัวท็อป
และผู้เล่นระดับโลกฝึกซ้อมกันอย่างไรเป็นปีๆ เพื่อการแข่งขันที่อาจนาน
ไม่ถึงนาที แม้จะควบคุมผลการแข่งของตนได้ไม่เต็มที่ นักกีฬาเหล่านี้
ก็เล่นด้วยความสงบและความมั่นใจภายใต้แรงกดดันเหลือเชื่อ จากนั้น

เราค่อยมาคุยต่อไปว่าคุณจะทำแบบเดียวกันได้อย่างไร ไม่ว่าคุณจะเป็น นักกีฬาหรือผู้บริหาร เป็นคนชอบชมชายหรือว่าเป็นบล็อกเกอร์

ตามประสบการณ์ที่ผมเคยพูดคุยและทำงานกับผู้นำและผู้เล่น ระดับโลก ผมเรียนรู้ว่าสิ่งที่คนเราต้องการจริงๆ นอกเหนือจาก จุดหมายและการแสวงหาอันจับต้องได้ก็คือการได้รู้สึกถึงการมีชีวิตชีวา อย่างเต็มเปี่ยม เราใฝ่หาประสบการณ์อันยอดเยี่ยมและความสัมพันธ์ ที่มีความหมาย พร้อมทั้งอยากจะทำบรรลุศักยภาพของตัวเองอย่างเต็มที่ เราต้องการความท้าทายและสร้างสรรค์ เราอยากเติบโต เราอยากได้อิสระที่จะใช้ชีวิตด้วยใจรักและไล่ตามความฝันไม่ว่าใครจะคิดอย่างไร ไม่ว่าเราจะหาเงินได้มากแค่ไหน หรือไม่ว่าเราจะมีสถานภาพระดับใด ถึงที่สุดแล้วเราต้องการชีวิตอันยอดเยี่ยมเท่าที่เป็นไปได้ ชีวิตที่เต็มเปี่ยมสมบูรณ์

ความกลัวชักชวนทั้งหมดนั้นไป ความกลัวฝังอยู่ในการจดจำ อดีตที่เจ็บปวดและการพบเจออนาคตที่ไม่ล่งรู้ พาเราออกจากความเป็นไปได้อันไม่จำกัดในปัจจุบัน แทนที่จะเห็นความท้าทาย เรากลับเห็นอุปสรรค แทนที่จะเห็นโอกาส เรากลับเห็นความล้มเหลว แทนที่จะพบความเติบโตองงาม เรากลับจมอยู่ในอดีต ถ้าอยาก ใช้ชีวิตอย่างแท้จริง เราต้องโอบรับความกลัวของเราไว้และกล้าที่จะเป็นตัวเราเองจริงๆ

ตอนเป็นผู้เล่นแดนหลังในทีมซิกาโกคัปส์ ความรู้สึกมีค่าและ อัตลักษณ์ของผมหมุนรอบผลงานของตัวเอง ส่วนใหญ่ก็คือค่าเฉลี่ย การตีบอลนั้นแหละ เวลาตีแม่นผมจะเดินยิ้มออกและรู้สึกดีมาก เวลา ตีพลาดผมจะไหลตกและรู้สึกหดหู่ ชีวิตตอนนั้นพุ่งสูงดังรูปไปตาม อารมณ์ ผมเป็นทาสของผลการแข่งขันซึ่งปิดกั้นการเล่นของตัวเอง ผมกลัวความล้มเหลว และความกลัวนั้นก็จุดสมองผมให้อยู่กับอดีต และอนาคต

พอเริ่มเป็นโค้ชให้นักกีฬาอาชีพและนักกีฬาโอลิมปิกผมก็เห็นสภาพนี้ซ้ำแล้วซ้ำอีก คือนักกีฬาทดความปิติยินดีและความหลงใหลชีวิตเมื่อเขาตื่นรนภายใต้แรงกดดันให้เล่นได้ดี ความกลัวว่าจะล้มเหลวคุกกลืนชีวิตเขาไป

หนังสือเล่มนี้จะถ่ายทอดให้ฟังว่านักกีฬาชั้นเยี่ยมของโลกหลายคนรู้จักความเป็นเลิศจากภายในได้อย่างไร มันขับเคลื่อนให้พวกเขาทำผลงานไม่ธรรมดาได้อย่างไรแม้ยามที่ใจพวกเขาเต็มไปด้วยความสงสัย และคุณจะเป็นเลิศแบบเดียวกันในชีวิตคุณเองได้อย่างไร แต่ที่มากยิ่งขึ้นไปกว่านั้นคือคุณจะรู้จักวิธีใช้ชีวิตในทุก ๆ วันด้วยความสุขใจและความมั่นใจอย่างยิ่ง

เราจะเห็นเลยว่าหลักการพื้นฐานนั้นเหมือนกัน ไม่ว่าคุณจะเป็นนักกีฬาหรือผู้บริหาร เป็นทีมระดับโอลิมปิกหรือกลุ่มบริษัท เราจะสำรวจแนวคิดเรื่องการมุ่งใช้ศักยภาพของตัวเองอย่างเต็มที่ (Selfless - actualization) และแนวทางซึ่งการศึกษาผู้คนที่ไม่ธรรมดาสอนให้เราสร้างผลงานได้ดีที่สุดและได้ใช้ชีวิตอย่างแท้จริง

แนวคิดแรกที่จะได้เรียนรู้ก็คือ หนังสือเล่มนี้ วิถีชีวิตแบบนี้เขียนจากข้อสันนิษฐานที่ว่า

**อุปสรรคใหญ่หลวงที่สุดซึ่งเราเจอทั้งในการสร้างผลงาน
และในชีวิต ก็คือการยึดตัวเองเป็นศูนย์กลาง**

ผมไม่ได้พูดถึงข้อนี้ในแง่คุณธรรมนะ ประเด็นหลักก็คือ เมื่อเราหมกมุ่นแต่กับตัวเอง สายตาเราจะคับแคบ การเติบโตของเราจะจำกัด และความล้มเหลวของเราจะถูกขยาย ความอยากรู้อยากเห็นและความตื่นเต้นต่อความท้าทายถูกแทนที่ด้วยความวิตกกังวลและการกลัวความล้มเหลว อีกทั้งเรายังมีแนวโน้มที่จะไม่ยอมรับตัวเองมากขึ้นด้วย

วิธีที่คุณมองโลกและสิ่งที่คุณเชื่อว่าเป็นไปได้นั้นมาจากความเชื่อที่คุณสร้างขึ้น และเรื่องราวที่คุณปั้นแต่งจากความเชื่อนั้นว่าคุณเป็นคนแบบไหน เรื่องราวนั้นมาจากจิตใจที่ประเมินอดีตของคุณไม่หยุดหย่อน ซึ่งคุณจะเริ่มยึดติด การยึดติดนั่นเองที่จำกัดเราไว้ อุปสรรคสำคัญสุดของเราอยู่ในจิตใจเราเอง หรือชัดกว่านั้นก็คือโปรแกรมที่จิตใจเราใช้ประมวลผล ซึ่งมันทำงานไปตามสิ่งที่เราเผลอตั้งโปรแกรมเอาไว้ว่าตัวเราเป็นคนแบบไหน

ทางแก้คือวิธีที่สร้างพลังให้ผู้เล่นระดับโลก นักกีฬาโอลิมปิก นักกีฬาอาชีพ และทีมเยี่ยมๆ หลายทีมของโลก โมเดลนี้ตั้งอยู่บนคำง่าย ๆ สามคำ คือ ความรัก ความรู้ และความกล้า ความรักคือทำตามหัวใจของคุณ ความรู้คือเปิดหูเปิดตาให้กว้าง และความกล้าคืออยู่กับปัจจุบันเต็มที่ ในโมเดลนี้ความรักจะกลายเป็นใจทุ่มเท ความรู้จะกลายเป็นเป้าหมาย และความกล้าจะกลายเป็นความสง่างาม

หากคุณมุ่งไล่ตามความไม่ธรรมดาโดยทุ่มทั้งชีวิตเพื่อเรียนรู้และเติบโตในความรัก ความรู้ และความกล้า ผมเชื่อว่า คุณจะพบว่าใจคุณค่อยๆ แปรเปลี่ยนไปให้คุณค่าแก่ประสบการณ์มากกว่าผลลัพธ์ คุณจะบังเกิดความเชื่อ ความแน่วแน่ และอิสระ (Belief, Focus and Freedom - BFF) ในไม่ช้าการได้รับประสบการณ์ขณะนั้นๆ เต็มที่จะเลื่อนความสำคัญขึ้นมาอยู่เหนือชัยชนะหรือกำไรขาดทุน ซึ่งกลับย้อนแย้งตรงที่จะทำให้คุณชนะได้บ่อยขึ้น จากที่เคยเพ่งเล็งเป้าหมายและความต้องการผิวนิยามชั่วคราว จิตใจของคุณจะสิ้นความกังวลเรื่องภาพลักษณ์ของตัวเองแล้วหันไปทุ่มเทให้สิ่งที่มีพลังและถาวร ผลงานของคุณจะพุ่งทะยาน ชีวิตคุณจะเปลี่ยนไปไปกันเถอะ เรื่องอัศจรรย์รออยู่