

Mental Alchemy วิธีเปลี่ยน“วิธีคิด” เพื่อเปลี่ยน“วิกฤติ” ให้เป็น “โอกาส”

ภาคที่ 1: ผู้ชนะยอมยั้ง

ในช่วงเวลาที่ชีวิตหรือการทำงานดูเหมือนจะย่ำแย่หรือเต็มไปด้วยอุปสรรค บางคนอาจจะรู้สึกท้อแท้ อยากรยอมแพ้ หรือรู้สึกว่าทุกอย่างมันคงไม่ไปไหนแล้ว หากคุณกำลังรู้สึกเช่นนี้ บทความนี้จะช่วยให้คุณเห็นว่า การเปลี่ยนแปลงวิธีคิดอาจเป็นกุญแจสำคัญที่จะช่วยให้คุณก้าวข้ามผ่านวิกฤติไปได้อย่างมีพลังและเต็มไปด้วยโอกาสใหม่ๆ

ในหนังสือ *Mental Alchemy* ผู้เขียน โบโด เซฟเฟอร์ ได้พูดถึงแนวทางในการเปลี่ยนวิกฤติให้กลายเป็นโอกาส ผ่านการปรับเปลี่ยนมุมมองและการไม่ยอมแพ้ต่ออุปสรรคต่างๆ เขากล่าวว่า การยอมแพ้เป็นกับดักที่อันตรายที่สุดที่จะทำให้คุณไม่สามารถก้าวไปข้างหน้าได้

สาเหตุที่ทำให้คนส่วนใหญ่ยอมแพ้ 4 ข้อหลัก:

1. ไม่มีใครไม่เคยคิดยอมแพ้
2. ราคาที่ต้องจ่ายแลกกับความสำเร็จคือ ความทรมาน
3. คืบที่มีดมน แสดงว่ามันใหม่ใกล้จะเริ่มตันในไม่ช้า
4. ทำไมเราจึงมาถึงจุดที่อยากรยอมแพ้และเรียนรู้ที่จะอดทนได้อย่างไร

จากแนวคิดนี้คือ เราต้องพร้อมที่จะก้าวข้ามช่วงเวลาที่ยากลำบากไปให้ได้ เช่นเดียวกับการทำงานหรือเริ่มต้นธุรกิจที่มีช่วงเวลาต่างๆ ที่ต้องผ่าน โดยผู้เขียนได้ยกตัวอย่างการทำงานออกเป็น 4 ระยะ เพื่อให้เห็นภาพได้ชัดเจน

4 ระยะที่ต้องผ่านในการทำงานใหม่

- ระยะที่ 1: เมื่อเริ่มต้นทำงานใหม่ เรามักจะรู้สึกตื่นเต้นและมีความหวังว่าจะประสบความสำเร็จ แต่ความคาดหวังนั้นอาจไม่ตรงกับความเป็นจริง
- ระยะที่ 2: ภาพแห่งความจริงเริ่มปรากฏออกมา อุปสรรคและความยากลำบากเริ่มเข้ามา ทำให้บางครั้งเราอาจรู้สึกอยากรยอมแพ้
- ระยะที่ 3: เมื่อเราเริ่มมีประสบการณ์กับงานแล้ว เราอาจจะเกิดความสงสัยว่าเราควรจะไปต่อหรือหยุดดี แต่ถ้าผ่านไปได้ โอกาสจะเปิดกว้าง
- ระยะที่ 4: เมื่อเราผ่านทั้ง 3 ระยะมาได้ เราจะเริ่มรู้สึกสบายขึ้นและเริ่มควบคุมสถานการณ์ได้ดีขึ้น ไม่ยอมแพ้และพร้อมเดินต่อไป

เรื่องราวของ **เมียร์แคต**: แรงบันดาลใจจากธรรมชาติ

"เมียร์แคต" ซึ่งเป็นสัตว์ที่อาศัยอยู่ใต้ดิน กลุ่มของเมียร์แคตได้ยื่นข่าวลือว่าพื้นผิวโลกมีความสวยงามมาก จึงตัดสินใจส่งตัวหนึ่งขึ้นไปสำรวจในฤดูหนาว เมื่อมันขึ้นไปกลับพบว่า มีพายุหิมะและน้ำแข็งอากาศหนาวมาก มันรีบกลับลงมาและบอกเพื่อนๆ ว่าข้างบนหนาวและน่ากลัว แต่เมื่อเวลาผ่านไปเป็นช่วงฤดูร้อน มีการสำรวจอีกครั้ง เมียร์แคตตัวที่สองพบว่า ข้างบนมีแสงแดดอบอุ่นและความสวยงาม ตามที่ข่าวลือเล่าขานกันไว้ สุดท้ายพวกมันตัดสินใจ อยู่ใต้ดินเหมือนเดิม

หากเปรียบเทียบกับการทำงานหรือการเริ่มต้นธุรกิจ เราก็จะพบว่าเช่นเดียวกับฤดูกาลในธรรมชาติ ทุกคนจะต้องผ่านช่วงฤดูที่ยากลำบาก (ฤดูหนาว) และช่วงที่ประสบความสำเร็จ (ฤดูร้อน) ทุกอย่างมีการหมุนเวียนและเปลี่ยนแปลงไปตามเวลา หากเราเข้าใจและยอมรับว่าทุกฤดูกาลมีทั้งความยากและความง่าย เราก็จะไม่กลัวและไม่หลีกเลี่ยงการทำงานเหล่านั้น

การสร้างโมเมนตัม: เครื่องมือสู่ความสำเร็จ

การสร้างโมเมนตัมในการทำงาน ยกตัวอย่าง หากมีรถไฟที่วิ่งด้วยความเร็ว 200 กิโลเมตรต่อชั่วโมง ไม่ว่าจะมียูบสรรคอะไรขวางหน้า มันก็จะไม่หยุด ซึ่งเปรียบเสมือนการทำงานที่เราต้องพยายามสร้างความเร็วและพลังงานในการทำงานอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เกิดผลสำเร็จได้อย่างมั่นคง

การหลีกเลี่ยงกับดักแห่งความล้มเหลว

สุดท้าย ผู้เขียนได้เตือนให้เราระวังการติดกับดักที่ทำให้เราหยุดทำงานหรือไม่ก้าวหน้า โดยหนึ่งในกับดักที่สำคัญคือการรอคอย "เวลาที่สมบูรณ์แบบ" หรือ "จังหวะที่ดี" เพื่อเริ่มต้นทำอะไรสักอย่าง หลายคนมักจะคิดว่า "จะลองดู" แต่จริงๆ แล้วต้องลงมือทำอย่างจริงจัง ตั้งใจ และทำให้เต็มที่ เพื่อสร้างความสำเร็จในระยะยาว

สรุป

Mental Alchemy คือหนังสือที่สอนเราถึงวิธีคิดและการกระทำที่สามารถเปลี่ยนวิกฤตให้กลายเป็นโอกาส โดยการยอมรับการเปลี่ยนแปลงและไม่ยอมแพ้แม้จะเจออุปสรรค เราต้องสร้างโมเมนตัมในการทำงานและไม่หลีกเลี่ยงการผ่านทุกช่วงฤดูของชีวิตและการทำงาน เพราะทุกฤดูกาลมีทั้งความยากและความง่าย แต่สุดท้ายแล้ว ความสำเร็จจะมาถึงเราแน่นอน ถ้าเรารู้วิธีจัดการกับมันอย่างมีสติ และมั่นคง

ภาคที่ 2: วิธีการจัดการความกลัวและความกังวล

หลายคนอาจคิดว่าผู้ที่กล้าหาญคือคนที่ไม่เคยกลัวอะไรเลย แต่จริงๆ แล้ว คนที่กล้าหาญคือคนที่สามารถเผชิญหน้ากับความกลัวและลงมือทำแม้ในยามที่กลัวอยู่ ซึ่งการกลัวนั้นเป็นสิ่งธรรมดาที่ทุกคนต้องเผชิญในชีวิตประจำวัน นักพูดชื่อดังอย่าง Anthony Robbins ได้กล่าวว่า “ไม่ใช่เพราะเรากลัวเราจึงไม่กล้าที่จะลงมือทำ แต่เพราะเราไม่กล้าต่างหากเราจึงเกิดความกลัว” การที่เรากลัวไม่ได้หมายความว่าเราจะหยุดทำสิ่งนั้น แต่หมายความว่าเราจำเป็นต้องหาวิธีการจัดการกับความกลัวนั้นให้ได้

ความกลัวและความกังวลมักเกิดขึ้นเมื่อเราหมกมุ่นอยู่กับสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น จนทำให้พลังงานในแต่ละวันของเราเสียไปโดยเปล่าประโยชน์ การใช้พลังงานไปกับความกังวลไม่ช่วยให้เราก้าวหน้า แต่จะทำให้เราเหนื่อยและเครียดแทน หากเราหันมาโฟกัสที่การหาวิธีแก้ไขปัญหาและลงมือทำแทนที่จะกังวลว่าอะไรจะเกิดขึ้นในอนาคต เราจะใช้พลังงานในทางที่สร้างสรรค์มากขึ้น

มาร์ติน ลูเธอร์ คิง ได้กล่าวไว้ว่า “ข้ามิอาจห้ามคนมาบินรอบศีรษะได้ แต่สิ่งที่ทำได้คือห้ามนกไม่ให้มาทำรังบนหัวเรา” ซึ่งเปรียบได้กับความกลัวและความกังวลในชีวิต เราไม่สามารถหยุดความกลัวหรือปัญหาต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นได้ แต่มันอยู่ที่ว่าเราจะจัดการกับมันอย่างไร สิ่งสำคัญคือการเตรียมตัวให้พร้อมและพัฒนาความสามารถของเราให้ดีขึ้น เพื่อเผชิญกับอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต

บางครั้งการตัดสินใจหรือการเลือกวิธีต่างๆ ไม่ได้หมายความว่าเราจะหลีกเลี่ยงปัญหาได้ แต่หมายความว่า เราอาจจะเผชิญกับอุปสรรคมากขึ้นด้วยซ้ำ การเตรียมตัวและฝึกฝนเพื่อพัฒนาความสามารถจะทำให้เราสามารถจัดการกับปัญหาเหล่านั้นได้ดีขึ้น

กฎค่าเฉลี่ย คืออีกหนึ่งวิธีที่แนะนำในการจัดการกับความกลัวและความกังวล โดยยกตัวอย่าง การทอยลูกเต๋า หากเราทอยลูกเต๋าหนึ่งครั้ง ผลลัพธ์จะขึ้นอยู่กับโชค แต่ถ้าเราทอยลูกเต๋าหลายครั้ง โอกาสในการได้ผลลัพธ์ที่ค่าเฉลี่ย การฝึกฝนให้บ่อยครั้งและต่อเนื่องจะทำให้เรามีความชำนาญมากขึ้น ซึ่งก็เหมือนกับการพัฒนาตนเองในการทำธุรกิจหรือการงาน ความสำเร็จไม่ได้ขึ้นอยู่กับโชค แต่ขึ้นกับการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้กฎค่าเฉลี่ยทำงาน

การให้ความสำคัญกับสิ่งที่เราคิดและโฟกัสในปัจจุบันมีผลต่อชีวิตในอนาคต ความกลัวและความกังวลจะเติบโตขึ้นหากเราหมกมุ่นกับมัน แต่หากเราเลือกที่จะ

คิดในทางบวกและหาทางแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในตอนนี เราจะสามารถลดความกลัวและความกังวลลงได้

ความกลัว เปรียบเสมือนยา หากเราใช้มันในปริมาณที่พอเหมาะมันจะช่วยให้เราระมัดระวัง แต่ถ้าเราใช้มันมากเกินไปมันจะกลายเป็นยาพิษที่ทำลายเรา ในทางกลับกัน การไม่รู้สึกลัวอะไรเลยก็ไม่ใช่ว่าดี เพราะอาจทำให้เราเกิดความประมาทและไม่เตรียมตัวกับสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ดังนั้น การมีความกลัวในระดับที่พอเหมาะสามารถช่วยให้เราเติบโตและเรียนรู้จากความท้าทายในชีวิต

การเผชิญปัญหา คือโอกาสในการเติบโต ปัญหาที่ยิ่งใหญ่จะช่วยให้เราเข้มแข็งขึ้น และเติบโตได้มากกว่าปัญหาที่ง่าย ๆ การเลือกที่จะทำอะไรบางอย่างเมื่อเผชิญกับปัญหาจะนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ดีกว่า การหลีกเลี่ยงปัญหาโดยการไม่ทำอะไรเลยจะไม่ช่วยให้เราเติบโต ดังนั้น เมื่อปัญหาเกิดขึ้น การลงมือทำเพื่อหาทางแก้ไขจะทำให้เราเติบโตและได้ผลลัพธ์ที่ดีขึ้นในที่สุด

ในชีวิตนี้ ไม่มีทางหนีจากปัญหาได้ แต่สิ่งที่เราสามารถทำได้คือเตรียมตัวให้พร้อมที่จะเผชิญมัน และเมื่อเราเผชิญปัญหาคด้วยความเข้มแข็ง จักรวาลก็จะส่งบททดสอบมาให้เราเสมอ เพื่อให้เรามีโอกาสเติบโตขึ้นอีกขั้น

ภาคที่ 3: วิธีเปลี่ยน “ปัญหา” ให้เป็น “ทอง”

ในชีวิตของเรา หลายครั้งที่ปัญหามักจะเป็นอุปสรรคใหญ่ที่ขวางทางความสำเร็จ แต่หนังสือเล่มนี้บอกไว้ว่า ถ้าหากเรากลับมาที่จุดเริ่มต้นกับมัน เราจะสามารถเปลี่ยนปัญหานั้นให้กลายเป็นโอกาสทองได้ ไม่ต่างจากการที่คนบางคนเลือกวิ่งหนีปัญหา แทนที่จะหันมารับมือกับมัน คนเหล่านั้นก็เหมือนกำลังวิ่งหนีโอกาสที่จะทำให้ชีวิตของตัวเองดีขึ้นนั่นเอง

ผู้เขียนเล่าว่าตอนที่เขาปรึกษากับโค้ชเกี่ยวกับวิธีการที่จะประสบความสำเร็จมากขึ้น โค้ชบอกเขาว่า หากต้องการให้ชีวิตก้าวหน้า อยากร่ำรวยและประสบความสำเร็จ ก็จะต้องเตรียมตัวเจอกับปัญหามากมายที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ เพราะยิ่งเราต้องการความสำเร็จมากขึ้น ก็ยิ่งมีความท้าทายใหม่ๆ ที่ต้องเผชิญตามมา หากไม่ยอมรับความท้าทายเหล่านี้ ก็แปลว่าเรายอมรับที่จะใช้ชีวิตแบบปานกลาง และคำว่า "ปานกลาง" หมายถึง การทำสิ่งต่างๆ แค่ออให้ผ่านไป ไม่คิดที่จะก้าวไปข้างหน้า แต่จะพยายามหลบหลีกไม่ให้ตนเองเจอปัญหามากเกินไป

ทว่า ความสำเร็จที่แท้จริงจะเกิดขึ้นได้ เมื่อเราเลือกที่จะเผชิญหน้ากับปัญหานั้นๆ และหาวิธีจัดการกับมันให้ได้ ตัวอย่างหนึ่งที่โดดเด่นคือ ฟิฟตี เซนต์ (50 Cent)

แร็ปเปอร์ชื่อดัง เขาเคยเป็นเด็กที่เคยใช้ชีวิตในแวดวงอันธพาล ใ้ยยาเสพติด แต่แล้วก็อยากพลิกชีวิต เปลี่ยนจากการเป็นนักอาชญากรรมมาเป็นนักดนตรีที่ประสบความสำเร็จ เมื่อโอกาสกำลังจะเข้ามาถึง ฟิฟตี้ เซนต์ ก็ต้องเจอกับปัญหาครั้งใหญ่ หลังจากที่ถูกมือปืนดักยิงจนเกือบตาย อัลบั้มที่กำลังจะปล่อยก็ถูกยกเลิก สัญญาเกี่ยวกับค่ายเพลงถูกยกเลิก แต่เขาก็ไม่ยอมแพ้ เขายังคงทำเพลงต่อไป ในแบบที่ตัวเองชอบ แม้จะไม่มีค่ายเพลงคอยสนับสนุน ด้วยความพยายามในการทำเพลงอย่างต่อเนื่อง เพลงของเขาก็ถูกรับเป็รชื่อดังอย่าง Eminem ได้ยิน และร่วมเซ็นสัญญาทำให้ฟิฟตี้ เซนต์ กลายเป็นแร็ปเปอร์ที่ประสบความสำเร็จอย่างมหาศาล ทรัพย์สินของเขาในปี 2008 สูงถึง 500 ล้านดอลลาร์ สหรัฐเลยทีเดียว

เหตุการณ์นี้สอนให้เรารู้ว่า ในช่วงวิกฤตยิ่งใหญ่ เรามักจะได้เรียนรู้บางสิ่งที่มีค่า และสามารถเปลี่ยนความยากลำบากให้กลายเป็นโอกาสใหม่ๆ ได้ การมองปัญหาหรือวิกฤตให้เป็นโอกาสถือเป็นการเติบโตอย่างแท้จริง ผู้ชนะจะไม่มองปัญหาว่าเป็นอุปสรรค แต่จะมองว่ามันเป็นตัวกระตุ้นที่ทำให้เรามีโอกาสเติบโต

การมองปัญหาในแง่ดีไม่ได้หมายความว่าเราควรหลีกเลี่ยงความยากลำบาก แต่หมายถึงการเห็นปัญหานั้นเป็นโอกาสที่จะเติบโตในตัวเอง โดยยอมรับและพร้อมที่จะรับมือกับมัน อีกหนึ่งตัวอย่างคือ จอร์จ วอชิงตัน ประธานาธิบดีคนแรกของสหรัฐฯ ซึ่งในช่วงที่เขาทำการปฏิวัติ เขาต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่แทบจะหมดหวัง ทหารของเขามีน้อย มีอาวุธไม่ครบ และไม่ค่อยมีระเบียบ แต่เขาก็กลับมองข้อเสียเหล่านี้เป็นข้อได้เปรียบ เนื่องจากทหารของเขาสามารถเคลื่อนที่ได้เร็วกว่า สามารถโจมตีโดยไม่ให้ศัตรูตั้งตัวได้ เขาใช้ความคล่องตัวของกองทัพเล็กๆ ของเขาทำให้ได้รับชัยชนะ และเป็นจุดเริ่มต้นของการสร้างชาติอเมริกา

สรุป การที่เราเผชิญกับปัญหาหรือวิกฤตคือการฝึกฝนตัวเองให้แข็งแกร่งขึ้น ถ้าเราไม่เรียนรู้วิธีจัดการกับปัญหาที่เข้ามา ชีวิตของเราจะไม่พัฒนาและอาจจะหลุดอยู่ในวงจรเดิมๆ แต่ถ้าเรากล้าที่จะเผชิญหน้า มองปัญหาเป็นโอกาส ทุกครั้งที่ผ่านไปเราจะเติบโตขึ้นอีกขั้นหนึ่ง การไม่ยอมแพ้คือกุญแจสำคัญในการฝ่าฟันอุปสรรคเหล่านั้น และทำให้เราเดินไปข้างหน้าด้วยความแข็งแกร่ง

คำสำคัญที่ต้องท่องไว้ในใจคือ **"อย่ายอมแพ้"** ไม่ว่าจะเจออุปสรรคอะไร เราจะต้องก้าวไปข้างหน้าเสมอ