

ถอดรหัส ความคิด พิชิต ทางตัน



GETTING UNSTUCK

สุดยอดหนังสือจิตวิทยาที่ดีที่สุดจากฮาร์วาร์ด
ที่จะช่วยคุณ พ้นทางตัน ทุกปัญหาในชีวิต !

ผู้เขียน : Timothy Butler

แปลเปลี่ยนเส้นทางของปัญหาที่ปิดตาย
ให้กลายเป็นถนนสายใหม่ของชีวิต !

ถอดรหัสความคิด พิชิตทางตัน

แปลและเรียบเรียงจาก *Getting Unstuck*

โดย *Timothy Butler*

ราคา 250 บาท

ผู้แปลและเรียบเรียง : สุภางค์ เอกสุวรรณ

ดร.กานต์สุดา มาพะศิริรานนท์

พิมพ์ครั้งที่ 1 : มีนาคม 2554

สงวนลิขสิทธิ์โดย : บริษัท เอ็กซ์เปอร์เน็ต จำกัด

Getting Unstuck

Original work Copyright © 2008 Harvard Business School Publishing Corporation

Published by arrangement with Harvard Business School Press.

จัดพิมพ์และ

จัดจำหน่ายโดย : บริษัท เอ็กซ์เปอร์เน็ต จำกัด

2387 อาคารรวมทุนพัฒนา ถนนเพชรบุรีตัดใหม่

แขวงบางกะปิ เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ 10310

โทร. 0-2718-1821 (10 คู่สาย)

แฟกซ์ : 0-2718-1831, 0-2318-4809

<http://www.expnetbooks.com>

e-mail : public@expnetbooks.com

พิมพ์ที่ : บริษัท แอดทีฟ พรินท์ จำกัด

โทร. 0-2216-9122

หากมีข้อผิดพลาดเนื่องจากการพิมพ์ สามารถนำมาเปลี่ยนได้ที่สำนักพิมพ์เอ็กซ์เปอร์เน็ต

ข้อมูลทางบรรณานุกรมหอสมุดแห่งชาติ

บัทเลอร์, ทีโมธี.

ถอดรหัสความคิด พิชิตทางตัน.--กรุงเทพฯ : เอ็กซ์เปอร์เน็ต, 2554.

240 หน้า.

1. จิตวิทยาอุตสาหกรรม. 2. จิตวิทยาประยุกต์. 3. การทำงาน--แง่จิตวิทยา.

I. สุภางค์ เอกสุวรรณ, ผู้แปล. II. ดร.กานต์สุดา มาพะศิริรานนท์, ผู้แปลร่วม.

III. ชื่อเรื่อง.

158.7

ISBN 978-974-414-175-0

ในกรณีที่ต้องการซื้อเป็นจำนวนมาก เพื่อใช้ในการสอน การฝึกอบรม การส่งเสริมการขาย หรือ เป็นของขวัญพิเศษ กรุณาติดต่อสอบถามราคาพิเศษได้ที่ โทร. 0-2718-1821 (10 คู่สาย)

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	3
สารบัญ	6
บทนำ	9

ส่วนที่ 1 มรสุม 25

บทที่ 1 เพชฌิมมรสุม 27

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

บทที่ 2 รู้ลึกมิดแปดด้านและตั้งข้อสงสัยตัวเอง 41

☞ การยึดติดกับอดีต	43
☞ บรรพบุรุษ	45
☞ ปิศาจ	49
☞ เงา	54
☞ ผู้กล่าวหา	60
☞ ปลดอาวุธนักวิจารณ์ รักษาตัวตน	64
☞ การฝังลึก	66

บทที่ 3 เปิดรับและปล่อยวาง 67

☞ เปิดรับและปล่อยวางรูปแบบการคิด	68
☞ พิจารณาอย่างเป็นอิสระ	69

บทที่ 4 เปลี่ยนไปสู่ความเข้าใจใหม่ 77

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

หน้า

🔑 เจาะลึกเพื่อเปลี่ยนแปลง	96
🔑 เก็บเกี่ยวมโนภาพ	98
🔑 มโนภาพของเอมี	100
🔑 ทำความเข้าใจมโนภาพ	105
🔑 สาระสำคัญที่ซ่อนอยู่ในมโนภาพ	106

ส่วนที่ 2 วิสัยทัศน์ 109

บทที่ 5 ความสนใจที่ฝังลึกที่สุด 111

แบบแผนแรกบนผืนพรม

🔑 ความชอบตลอดชีวิต	112
🔑 ความสนใจขั้นพื้นฐาน 10 ประการ	114

บทที่ 6 เรียนรู้ที่จะปล่อยให้ความชอบนำทางเรา 133

🔑 ค้นหาอาชีพจากความสนใจที่ฝังลึก ด้วยแบบทดสอบ 100 อาชีพ	136
🔑 ความแตกต่างระหว่างชั่ว	138
🔑 ความสนใจกับพรสวรรค์	142
🔑 ทำอย่างไรกับความอ่อนแอ	144

บทที่ 7 อำนาจ คน และความสำเริง 149

สามลีลาสอดประสาน

🔑 อำนาจ : ความสามารถในการปฏิบัติ	151
🔑 คน : ความต้องการเป็นส่วนหนึ่ง	160
🔑 ความสำเริง : ความต้องการบรรลุเป้าหมาย	163

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

ส่วนที่ 1 มรดุณ



เมื่อต้องเผชิญกับมรดุณในการทำงานหรือชีวิตส่วนตัว คนเรามักพยายามผลักดันตัวเองไปข้างหน้าโดยใช้ทัศนคติและวิธีการแบบเดิมๆ ซึ่งในไม่ช้าเราก็จะตระหนักได้ว่าทัศนคติและวิธีการเดิมๆ ที่เราใช้อยู่ นั้นไม่ได้ผล และกลับพบว่าตัวเองอยู่ในสภาวะที่บีบคั้น ความกระตือรือร้น และแรงบันดาลใจค่อยๆ จางหายไป ความเชื่อมั่นดูท่าจะลดน้อยถอยลง เราเริ่มได้ยินเสียงที่กรีดแทงใจจากภายในตัวเรา ที่สร้างความคลงแคลงใจในความสามารถของตัวเอง คุณอาจรู้สึกว่าคุณกำลังจมดิ่งและก้าวถอยหลังลงคลองไปพร้อมๆ กัน ความรู้สึกเช่นนี้เป็นสัญญาณที่บ่งบอกว่ากำลังจะมีบางสิ่งที่สำคัญเกิดขึ้น

การเผชิญกับมรดุณในการทำงานและชีวิตส่วนตัว ล้วนเป็นเรื่องปกติธรรมดาที่มนุษย์เราทุกคนต้องเผชิญในช่วงชีวิตหนึ่ง แต่หากเราลองพิจารณาดูให้ดี การเผชิญและฟันฝ่ากับมรดุณในชีวิต นอกจากจะมอบประสบการณ์อันมีค่าให้กับชีวิตเราแล้ว ยังเป็นโอกาสที่เราจะได้ใช้พลังความคิดความสามารถที่แฝงอยู่ในตัวเรา เพื่อฟันฝ่ากับอุปสรรค และไปให้ถึงหนทางสู่ความสำเร็จ



1 วิศวกรรมสุขุม

๖ ายวันหนึ่งในช่วงปลายฤดูใบไม้ผลิ อีกไม่กี่สัปดาห์ มาร์ซีคอฟแมน ก็จะสำเร็จการศึกษาจากคณะบริหารธุรกิจและการจัดการ สถาบันเทคโนโลยีแมสซาชูเซตส์ (Sloan School of Management at MIT) แต่เธอกลับรู้สึกว้าวุ่น¹ เอนั่งอยู่บนเก้าอี้ในห้องทำงานของผม เอนตัวไปด้านหลัง ผมสั่นสีทองล้อมกรอบใบหน้าทีกระตือรือร้นและสายตาที่จ้องตรง ผมรู้จักใบหน้าแบบนี้ดี แต่วันนี้มาร์ซีดูเคร่งขรึมกว่าทุกวัน เธออยากรู้ว่าหลังจากเรียนจบแล้วเธอยังขอคำปรึกษาจากผมได้อีกหรือไม่

มาร์ซีไม่ใช่คนที่เพิ่งเคยประสบการณ์เปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่หรือเผชิญกับช่วงเวลาที่รู้สึกไม่มั่นคงเป็นครั้งแรก เธอเป็นคนร่าเริงแจ่มใส เป็นนักกีฬา และเปี่ยมไปด้วยพลังกำลัง มีภูมิหลังในการจัดการเรื่องต่างๆ ได้อย่างดีเยี่ยม มาร์ซีเติบโตขึ้นในลอสแอนเจลิส เป็นเด็กสาวคนเดียวของครอบครัวที่มีแต่เด็กผู้ชายซึ่งมุ่งมั่นในเกมนักกีฬา พี่ชายของมาร์ซีชอบความเป็นเด็กสาวแก่นแก้วที่มีน้ำออดน้ำทนของเธอ และพาเธอเข้าไปอยู่ในกวนเด็กผู้ชาย มาร์ซีจบชั้นมัธยมปลาย ตอนที่เธออายุได้ 16 ปี จากนั้นก็ใช้เวลา 6 เดือนเดินทางท่องเที่ยวรอนแรมตามลำพังไปกับรถบัสนำเที่ยวทวีปแอฟริกา พออายุ 18 ปี มาร์ซีสมัครเข้า

เรียนในสาขาวิทยาศาสตร์คอมพิวเตอร์ ที่สถาบันเทคโนโลยีแคลิฟอร์เนีย (California Institute of Technology) เธอมีพรสวรรค์ไปทุกด้าน และด้วยส่วนสูง 5 ฟุต 10 นิ้ว ทำให้เธอเป็นนักกีฬาบาสเกตบอลที่โดดเด่นของทีม มีหน้าซำยังเป็นดาวในหมู่นักศึกษาอีกด้วย มาร์ชีสนุกกับการเรียนในห้องเรียน การฝึกงานภาคฤดูร้อน และการใช้เวลากับเพื่อนร่วมห้อง

ในตอนนี้อายุ 27 ปี และกำลังเข้าสู่ช่วงเวลาที่ดีเหมือนว่า จะไม่มีความแน่นอนอะไรเลย (อย่างน้อยก็ระยะเวลาหนึ่ง) มาร์ชีมีเพื่อนชายชื่อเฮนรี ซึ่งก็ยังไม่แน่ชัดว่าความสัมพันธ์แบบรักๆ เลิกๆ จะมุ่งหน้าไปทางใด เฮนรีทำงานที่นิวอิงแลนด์ ในขณะที่เดียวกันมาร์ชีวางแผนจะอยู่แถบเมืองบอสตัน แต่อยู่เพื่อทำอะไร ? ในตลาดแรงงานนั้นยังต้องการคนอีกมาก แต่ในขณะที่มาร์ชีออกไปสัมภาษณ์งานเป็นครั้งคราว เธอกลับไม่แน่ใจว่าสิ่งที่เธอกำลังพยายามทำอยู่นั้น คือ การหางานที่ดีที่สุดหรืองานที่เหนื่อยที่สุดเพื่อให้เธอได้อยู่ใกล้ๆ เฮนรี กันแน่ ? มาร์ชีไม่ใช่วิศวกรด้านด้านซอฟต์แวร์อีกต่อไป แล้วถ้าอย่างนั้นเธอเป็นอะไร ?

ลูกค้าของผมต่างก็มีบุคลิกภาพเฉพาะตัวในแบบของเขา แต่ละคนล้วนมาหาผมด้วยเหตุผลเดียวกันคือพวกเขายังหาทางออกในชีวิตไม่พบ ไม่แน่ใจว่าต้องทำอะไรถึงจะขยับเข้าใกล้อาชีพการงานหรือสภาพชีวิตที่สมความปรารถนามากขึ้น มาร์ชีเผชิญกับทางตันแบบเดียวกัน เธอมาถึง “ปลายทางของความคิด” และพบว่าตัวเองอยู่ที่ทางแยกที่ยากในการตัดสินใจ เธอไม่ต้องการให้อย่างใดอย่างหนึ่งหลุดมือไประหว่างทำตามเพื่อนร่วมรุ่นโดยการหางานในบริษัทชั้นนำที่ให้รายได้งาม หรือสานความสัมพันธ์ของเธอกับเฮนรี ความตึงเครียดนี้ยังกดดันให้เธอสับสนปั่นป่วน มันเป็นความรู้สึกที่คลุมเครือและยากจะอธิบาย

ผมในฐานะเป็นที่ปรึกษาด้านอาชีพและนักจิตวิทยาบำบัดมองเห็น แต่ทว่ามาร์ซีมองไม่เห็นก็คือ ในขณะที่ชีวิตคนเราดำเนินอยู่นั้น สิ่งต่างๆ รอบตัวเราไม่ได้เกิดขึ้นอย่างเป็นลำดับ หรือเกิดขึ้นทีละเล็กละน้อยในแต่ละครั้งหรือแต่ละวัน การเจริญเติบโตของมนุษย์ไม่ได้เกิดในลักษณะที่ทำนายได้ หรือเรียงตามลำดับขั้น มีหลายครั้งที่กระบวนการต่างๆ ยุติลงชั่วคราวโดยพลัน เพียงเพื่อจะดำเนินต่อไปอีกครั้งในด้านอื่นๆ ระดับอื่นๆ ชีวิตของคนเราเปิดฉากให้เห็นเช่นเดียวกับชีวิตของหนอนแก้วและผีเสื้อ ที่บางครั้งเปิดเผยเกินกว่าที่เราจะพร้อมสำหรับการรับรู้เสียอีก การมาถึงทางตันดังที่มาร์ซีกำลังประสบอยู่นั้น เป็นก้าวแรกของการเปลี่ยนความคิดว่าจริง ๆ แล้วตัวเธอต้องการอะไร และจะอยู่ในโลกใบนี้มีความสุขได้อย่างไร

เพื่อให้สามารถเข้าใจรูปแบบที่ไม่เรียงตามลำดับนี้ เราอาจนึกถึงเมื่อครั้งที่เราอายุ 7 ปี และอายุ 17 ปี ชีวิตคนเราในช่วงสิบปีหลังนั้น (7-17 ปี) ไม่ต่อเนื่องกับวัยเด็ก (0-7 ปี) และร่างกายที่เติบโตสูงขึ้น มันเป็นความแตกต่างโดยสิ้นเชิง การเข้าสู่วัยรุ่นเป็นช่วงเวลาหัวเลี้ยวหัวต่อทั้งนี้เพราะวิธีการที่เด็กอายุ 7 ขวบใช้เพื่อหาความสุข กลับใช้ไม่ได้ผลเมื่ออายุเพิ่มขึ้น การต่อสู้ดิ้นรนทำให้เราสามารถก้าวไปข้างหน้าอย่างมั่นคงด้วยทัศนคติและแนวคิดใหม่ เส้นทางในวัยเยาว์ของเราถูกทำลายลง และมีเส้นทางอีกเส้นทางหนึ่งเกิดขึ้น การเปลี่ยนแปลงโดยฉับพลันและสุดโต่งเกิดขึ้นครั้งแล้วครั้งเล่า เช่นการเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กไปสู่วัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่

ในช่วงทศวรรษที่ผ่านมา นักจิตวิทยาพัฒนาการได้สร้างแบบจำลองทางทฤษฎีความไม่ต่อเนื่องที่จำเป็นในพัฒนาการของมนุษย์² อย่างไรก็ตาม สิ่งที่ต้องกังวลตอนนี้ไม่ใช่ทฤษฎีแล้ว การมาถึงจุดแตกหักเช่นเดียวกับที่มาร์ซีกำลังเผชิญอยู่หมายความว่าอย่างไร ? เราจะ

ค้นพบเส้นทางเดินใหม่ได้อย่างไร ? ถ้าหากเราเพียงแต่ใช้วิธีเดิมๆ ในการทำความเข้าใจอยู่ละก็ มรสุมชีวิตครั้งนี้ก็คงยากที่จะฟันฝ่าไปได้



พระอาทิตย์สีดำ

ในตำนานของชาวกรีกและชาวเคลติก มีตัวละครลึกลับที่รู้จักกันว่า “พระอาทิตย์สีดำ” ซึ่งสามารถมองเห็นเป็นรูปพลังงานมหาศาลที่กระจายจากศูนย์กลางของความมืดมิด (ในตำนานของชาวเคลติก บางครั้งเล่าว่าพระอาทิตย์สีดำอยู่ที่ใจกลางโลก) ซึ่งตรงกันข้ามกับพระอาทิตย์ที่เราเปรียบว่า เป็นแสงสว่างในตอนกลางวันที่ทำให้ความอบอุ่นกับชีวิต สิ่งดีๆ กำลังจะมาถึงเมื่อเราตื่นมาพบกับแดดจัดในตอนเช้า

แต่แนวคิดที่อยู่เบื้องหลังตัวละครพระอาทิตย์สีดำในสมัยโบราณ คือ พลังงานและชีวิตนั้นออกมาจากความมืดดำเช่นเดียวกัน พลังงานที่จำเป็นสำหรับการเติบโตและชีวิตที่สมบูรณ์นั้นมาจากประสบการณ์ที่มีตมทนเท่านั้น พระอาทิตย์สีดำเป็นแหล่งที่ซ่อนพลังงานรูปแบบหนึ่งที่น่ามาใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ ถ้าเรารู้ว่าพลังงานนั้นคืออะไร แล้วยอมรับมัน แม้เราจะไม่สามารถอธิบายพลังงานที่อยู่ในที่มืด ด้วยวิธีการแบบเดียวกับที่เราอธิบายสิ่งต่างๆ ที่อยู่แสงสว่างของพระอาทิตย์ที่เราคุ้นเคยมากกว่าปัญญาและพลังงานที่ได้จากความดำมืดที่มีความชัดเจนน้อยกว่าและมีเหตุผลน้อยกว่า

ตำนานอธิบายถึงแง่มุมที่ลึกลับของสภาวะและพัฒนาการของมนุษย์ พระอาทิตย์สีดำบอกกับเราว่า การทำอะไรอย่างซ้ำๆ และอดทนนั้นมีคุณค่าในขณะที่สิ่งต่างๆ ดูมืดมนและไม่ชัดเจน พระอาทิตย์สีดำกล่าวว่า จงอย่าวิ่งหนีประสบการณ์เช่นนี้ ให้หันมาเผชิญกับช่วงเวลาที่ยากลำบาก เพียงแค่ให้ความสนใจและคอยสังเกตความมืด เราจะค้นพบพลังงานที่ส่งออกมาจากความมืด เช่นเดียวกับแสงอันอบอุ่นที่ส่งออกมาจากพระอาทิตย์ในช่วงกลางวัน