

howto

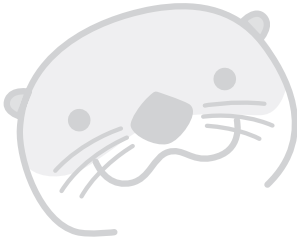
# Good Vibes, Good Life ใช้คลื่นพลังบวกดึงดูดพลังสูง

เว็ทซ์ คิงส์

เขียน

กษรา รัตนภิรัต คุโด

แปล



ก า ร อ่ า น คี อ ร า ก รุ า น ที่ ส ำ ค ญ

ความฝันของผมคือเขียนหนังสือที่จะเปลี่ยนชีวิตผู้คนทั่วโลกให้ดีขึ้น

— เว็ทซ์ คิงส์



หนังสือคุณภาพ  
โดยอนรินทร์กรุป

# คำนำสำนักพิมพ์

เคยมีคนโพสต์คำถามว่า “ถ้าขอให้กล่าวถึงทุกสิ่งที่รัก ต้องใช้เวลานานแค่ไหนกว่าคุณจะกล่าวถึงตัวเอง” นั่นชวนให้สะดุดตาและหันมาทบทวนว่า ที่ผ่านมาเราใส่ใจตัวเองมากพอหรือยัง ถ้ารู้สึกว่ายังทำได้ไม่ดีพอ คุณไม่ใช่คนเดียวที่เป็นแบบนี้ ผู้คนจำนวนมากต่างหลงมัวเมาไปกับภาพมายาคติที่สังคมสร้างขึ้น และพยายามไขว่คว้ามาประดับเกียรติยศหวังคำเชิดชูและเอ็นโย หลอกว่าทำไปเพื่อตัวเอง ทั้งที่จริง ๆ แล้วคุณแค่แค่ร้ายตาคนอื่น และละทิ้งชีวิตที่ต้องการจริง ๆ

แล้วการรักตัวเองเกี่ยวข้องกับการมีชีวิตที่ต้องการอย่างไร

เรื่องนี้อธิบายได้ด้วย “กฎของแรงสั่นสะเทือน” ที่กล่าวว่า ทุกอย่างในจักรวาลล้วนมีแรงสั่นสะเทือนของตัวเอง และสิ่งที่มีความถี่ของการสั่นสะเทือนตรงกันย่อมดึงดูดหากัน หมายความว่า ถ้าคุณบ่มเพาะความคิด คำพูด และการกระทำบวกให้ตัวเอง และส่งแรงสั่นสะเทือนนั้นสู่ภายนอก ก็จะเรียกพลังบวกรอบตัวเข้าหา และเมื่อสะสมมากเข้า คุณก็มีสิทธิ์เลือกชีวิตที่ดีกว่าที่เป็นอยู่ ไม่ว่าจะยามคำว่า “ดี” สำหรับคุณจะเป็นอะไรก็ตาม

**เว็กซ์ คิงส์** เป็นอินฟลูเอนเซอร์ทางอินสตาแกรมผู้ให้แรงบันดาลใจแก่คนทั่วโลก เขาก็เคยผ่านจุดตกต่ำที่สุดของชีวิต ทั้งไม่มีบ้านอยู่อาศัย ต้องเร่ร่อนกับครอบครัว พบเจอกับการฆาตกรรมหมู่ตั้งแต่เด็ก แถมพอจะล้มตาอำปากก็มีเหตุให้ล้มเหลวอยู่เรื่อย จนได้พบกฎแห่งแรงสั่นสะเทือน และเชื่อในพลังของการส่งต่อความรู้สึกดีที่จะย้อนกลับมาสู่ผู้ให้

หนังสือเล่มนี้เป็นคู่มือทางใจของการสร้างพลังบวกให้ตัวเอง เพื่อก้าวสู่ชีวิตที่ยอดเยียมกว่าที่เป็นอยู่ เว็กซ์จะพาคุณตั้งคำถามกับตัวตนและสิ่งที่ปรารถนาอย่างแท้จริง ซึ่งตัวคุณในวัยเด็กอาจจะเคยฝัน แต่ก็ปล่อยปละไปเรื่อย ๆ เมื่อโตเป็นผู้ใหญ่

บางครั้งเร็กซ์จะค่อยๆ สะกิดบาดแผลในใจออกมา ให้คุณกล้าเผชิญหน้ากับมัน ต่อสู้กับมัน และไล่มันออกจากชีวิต ก่อนจะก้าวสู่ขั้นต่อไปที่ ก็มีความท้าทายอื่นรออยู่ อาจฟังดูยากและใช้เวลานาน แต่ด้วยคำแนะนำที่อ้างอิงมาจากประสบการณ์ส่วนตัวของนักเขียนรวมถึงคนมีชื่อเสียงท่านอื่น จึงแน่ใจได้เลยว่า ทำายที่สุดแล้ว คุณจะโอบล้อมตัวเองไปด้วยความสุขและความสำเร็จ แม้จะไม่ถึงระดับยิ่งใหญ่เหมือนตัวอย่างที่ยกในเล่ม อย่างน้อยคุณก็รักตัวเองมากขึ้นกว่าเดิมแล้ว และนั่นก็เป็นจุดเริ่มต้นของทุกสิ่ง ดังที่เร็กซ์กล่าวไว้

ตัวอย่างคำถามที่ชวนให้ค้นหาคำตอบในเล่ม

- จะกำจัดความสับสนที่เป็นพิษออกจากชีวิตอย่างไร
- ถ้าคนในครอบครัวไม่เห็นด้วยกับความฝันคุณ ควรรับมืออย่างไร
- จะรู้ได้ไงว่าควรสู้กับเป้าหมายไหนต่อ และควรปล่อยเป้าหมายไหนไป
- ความสุขที่แท้จริงหน้าตาเป็นอย่างไร

เปลี่ยนวิธีที่คุณคิด รู้สึก พุด และกระทำ  
แล้วคุณจะเริ่มเปลี่ยนโลกของตัวเอง

ผมขออุทิศหนังสือเล่มนี้ให้แม่ ชีวิตเราลำบาก แต่เพราะความเข้มแข็ง  
เชื่อมั่นและอุทิศสละของแม่ ทำให้เกิดเรื่องเหลือเชื่อมากมายกับเรา



แม้ว่าแม่ต้องเจอปัญหามากมาย แต่มันก็มักทำให้ท่านผิดหวังเสมอ  
แต่แม่ก็แสดงให้เห็นความรักที่ไม่มีเงื่อนไข ซึ่งทำให้แม่ยอมเสียสละและ  
ทำให้ผมยังยิ้มได้ แม่ให้อภัย แม่กอด แม่หัวเราะ แม่เป็นแรงบันดาลใจ  
แม่ให้กำลังใจ แม่เยียวยา และแม่ยังทำทุกอย่างที่ท่านทำได้ เพื่อแสดงให้เห็น  
ว่าความรักทำให้สิ่งต่างๆ เป็นไปได้ นั่นเป็นเหตุผลว่าทำไมผมจึงมีวันนี้  
วันที่ผมส่งต่อความรักให้คนอื่นผ่านคำพูดตัวเอง

แน่นอนว่าผมจะเกิดไม่ได้ถ้าไม่มีพ่อ แม่ไม่ค่อยรู้จักท่านดีนัก ก็รู้สึก  
เสมอว่าพ่อมีพลังที่จะนำทาง ในเวลาที่ผมต้องการที่สุด ผมรู้ว่าตัวเองมี  
ความหมายกับพ่อแค่ไหนในตอนที่ผมเกิด หวังว่าพ่อจะภูมิใจในตัวผม

สุดท้าย ผมอยากอุทิศหนังสือเล่มนี้แด่ทุกคนที่มีความฝัน ไม่ว่าความ  
ฝันนั้นจะเป็นแค่ขอให้อยู่รอด หรือให้ผ่านวันแย่ๆ ไปได้ก็ตาม ความฝัน  
ของผมคือเขียนหนังสือที่จะเปลี่ยนชีวิตผู้คนทั่วโลกให้ดีขึ้น ถ้าผมทำได้  
คุณก็ทำได้ ผมเชื่อในตัวคุณ และหวังว่าคุณจะเชื่อในตัวเองเช่นกัน

# สารบัญ

|                     |   |
|---------------------|---|
| อาร์มกบท            | 1 |
| การรักตัวเองคืออะไร | 5 |

## บทที่ 1 ความสำคัญของความรู้สึก

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| บทนำ                                 | 11 |
| มีบางอย่างที่หายไปจากกฎแห่งแรงดึงดูด | 14 |
| กฎแห่งแรงสั่นสะเทือน                 | 19 |
| ความรู้สึกดีเท่านั้น                 | 23 |

## บทที่ 2 พฤติกรรมของวิถีชีวิตที่เป็นบวก

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| บทนำ                             | 27 |
| อยู่ท่ามกลางคนคิดบวก             | 29 |
| เปลี่ยนภาษากายของคุณ             | 31 |
| พักผ่อนบ้าง                      | 34 |
| ค้นหาแรงบันดาลใจ                 | 37 |
| อยู่ให้ห่างคำนิทาและเรื่องดราม่า | 39 |
| แยกแยะอาหารและน้ำ                | 43 |
| แสดงความขอบคุณ                   | 46 |
| ศึกษาอารมณ์ของคุณ                | 51 |
| ใส่ใจปัจจุบัน                    | 56 |
| ทำสมาธิ                          | 61 |

### บทที่ 3 เอาตัวเองมาก่อน

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| บทนำ                          | 68  |
| ตรวจสอบความประพฤติตัวเอง      | 71  |
| พลังแห่งความรักที่ดี          | 75  |
| เลือกมิตรแท้                  | 80  |
| เผชิญหน้ากับครอบครัว          | 83  |
| อยู่เคียงข้างคนอื่น           | 87  |
| จัดการกับคนคิดลบ              | 91  |
| พยายามทำให้ทุกคนพอใจ          | 99  |
| ให้ความรู้สึกลึกซึ้งปกป้องคุณ | 101 |
| กล้าที่จะออกจากงานแย่ๆ        | 102 |

### บทที่ 4 ยอมรับตัวเอง

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| บทนำ                           | 107 |
| ชื่นชมความงามในรูปลักษณ์ตัวเอง | 110 |
| เปรียบเทียบกับเฉพาะกับตัวเอง   | 115 |
| ให้คุณค่ากับความงดงามภายใน     | 120 |
| ฉลองความสำเร็จของคุณ           | 122 |
| เคารพเอกลักษณ์ของคุณ           | 123 |
| อ่อนโยนและให้อภัยตัวเอง        | 130 |

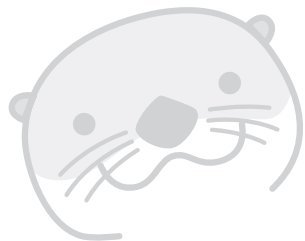
## **บทที่ 5      ทำให้สิ่งที่หวังไว้เป็นจริง - งานทางใจ**

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| บทนำ                             | 134 |
| ความสำคัญของการคิดบวก            | 135 |
| อำนาจจิตของคุณคือความจริงของคุณ  | 138 |
| เข้าใจจิตใต้สำนึก                | 140 |
| ไปให้ไกลเกินความคิด              | 141 |
| หนึ่งความคิดคือทั้งหมดที่ต้องการ | 144 |
| เปลี่ยนความเชื่อของคุณ           | 146 |
| พูดให้กำลังใจบ่อย ๆ              | 151 |
| พลังของคำพูด                     | 154 |
| ตั้งความมุ่งมั่น                 | 155 |
| จดเป้าหมายไว้                    | 157 |
| จินตนาการชีวิตที่อยากจะมี        | 160 |
| จักรวาลสนับสนุนคุณอยู่           | 164 |

## **บทที่ 6      ทำให้สิ่งที่หวังไว้เป็นจริง - ลงมือทำ**

|                                                    |     |
|----------------------------------------------------|-----|
| บทนำ                                               | 167 |
| การเปลี่ยนแปลงอาศัยการลงมือทำ                      | 169 |
| เส้นทางง่าย                                        | 171 |
| ความต่อเนื่องนำไปสู่ผลลัพธ์                        | 174 |
| ธรรมดาหรือไม่ธรรมดา                                | 176 |
| การฝึกวันละนิดวันละหน่อยทำให้ความฝันของคุณเป็นจริง | 178 |
| สังคมแห่งการหาทางออกเร่งด่วน                       | 183 |
| แลกความสูงช้ากับผลประโยชน์ระยะยาว                  | 186 |
| ความเชื่อมั่น VS ความกลัว                          | 189 |
| ไหลไปตามจักรวาล                                    | 191 |

|                |                                   |         |
|----------------|-----------------------------------|---------|
| <b>บทที่ 7</b> | <b>ความเจ็บปวดและความมุ่งมั่น</b> |         |
|                | บทนำ                              | 194     |
|                | ความเจ็บปวดเปลี่ยนคน              | 198     |
|                | บทเรียนจะช้าร้อย                  | 200     |
|                | สังเกตสัญญาณเตือน                 | 202     |
|                | จุดมุ่งหมายที่สูงขึ้นของคุณ       | 204     |
|                | เงินและความโลภ                    | 209     |
|                | บรรลุความสุขที่แท้จริง            | 212     |
|                | <br>บทส่งท้าย                     | <br>215 |
|                | พันธกิจของผู้เขียน                | 217     |
|                | ขอขอบคุณ                          | 220     |
|                | ประวัติผู้เขียน                   | 221     |



ทดลองอ่าน



# อารัมภบท

ผมในวัยเด็กไม่มีบ้านเป็นหลักแหล่งถึงสามปี ครอบครัวเราอาศัยอยู่กับญาติ แต่ก็มีส่วนสั้น ๆ ที่ไปอยู่ศูนย์พักพิง ผมรู้สึกขอบคุณที่มีหลังคากำบังศีรษะ แต่ก็จำได้ว่าประสบการณ์ในศูนย์พักพิงน่ากลัวแค่ไหน

มีคนทำทางไม่น่าไว้วางใจมาแอบซ่อนอยู่บริเวณทางเข้าหลายครั้ง พวกเขาจะจ้องไม่วางตาตอนเราเดินเข้าตึก ผมยังอายุแค่สี่ขวบจึงรู้สึกกลัว แต่แม่ว่าก็จะคอยกำชับว่าไม่เป็นไร ให้มองพื้นแล้วเดินตรงเข้าห้องไป

คืนหนึ่งเราออกไปข้างนอก พอกลับมาก็เจอเลือดท่วมบันไดและกำแพงตรงระเบียงทางเดิน เศษแก้วกระจายบนพื้น ผมและพวกพี่สาวไม่เคยเห็นอะไรน่ากลัวขนาดนี้มาก่อน เราเงยหน้ามองแม่ ผมสัมผัสได้ว่าแม่กลัว แต่ท่านก็ทำใจกล้าเช่นเคย บอกเราให้ระมัดระวังตอนเดินเหยียบเศษแก้วและขึ้นไปบนห้อง

พวกเรายังตัวสั่นกับสิ่งที่เห็น พยายามคิดว่าเกิดอะไรขึ้นที่ระเบียงทางเดินด้านล่างของศูนย์พักพิง สักพักก็ได้ยินเสียงตะโกนกรีดร้อง ตามมาด้วยเสียงอึกทึกครึกโครม ช่างน่ากลัวนัก เรามองหน้าแม่หาที่พึ่งอีกครั้ง แม่ดึงตัวพวกเราเข้ามาใกล้และบอกว่าไม่ต้องกังวล แต่ผมได้ยินเสียงหัวใจเต้นแรง แม่ก็กลัวเหมือนกัน

คืนนั้นเรานอนไม่ค่อยหลับ เสียงกรีดร้องยังดังต่อเนื่อง ผมแปลกใจที่ตำรวจไม่มา อีกทั้งคนอื่นก็ไม่มีท่าทีจะหยุดความโกลาหลนี้เลย รวากับ

ไม่มีใครสนใจความปลอดภัยของคนที่นี่ ไม่มีใครใส่ใจพวกเรา เรามีแค่กัน  
และกันในโลกที่หนาวเหน็บและเลื่อมทรมาน

เวลาเล่าความทรงจำในวัยเด็กเช่นนี้ให้เพื่อนและคนในครอบครัวฟัง  
พวกเขาตกอกตกใจที่ผมยังจำได้ดีขนาดนั้น และมักถามว่า “เธอจำได้ยังไง  
ยังเล็กขนาดนั้น”

ผมไม่ได้จำได้ทุกอย่าง และไม่ได้แฉ่ชัดทุกรายละเอียด แต่จำได้ดีว่า  
ตัวเองรู้สึกอย่างไรเวลาเผชิญประสบการณ์ใหญ่ๆ ทั้งดีและร้าย อารมณ์  
ความรู้สึกมากมายผูกติดอยู่กับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ความทรงจำเหล่านี้  
ทำให้ผมหวาดกลัวมานานมาก

ในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย ผมอยากลบความทรงจำเหล่านี้ จะได้ไม่ต้อง  
นึกถึงชีวิตที่กระเสือกกระสนขณะยังเป็นเด็กอีก บางอย่างก็รู้สึกอับอาย ผม  
รู้สึกกระอักกระอ่วนใจกับสิ่งที่ตัวเองเป็น หลายครั้งก็พูดและทำสิ่งที่ขัดกับ  
ตัวตนลึกๆ ผมมักรู้สึกเจ็บปวดกับโลกนี้ และอยากให้มันเจ็บบ้าง

ตอนนี้สิ่งต่างๆ เปลี่ยนไปแล้ว ผมมองย้อนกลับไปยังความทรงจำ  
เก่าๆ และอ้าแขนรับทุกสิ่งที่เกิดขึ้น ทุกเหตุการณ์ล้วนเป็นบทเรียนทั้งสิ้น

ผมเรียนรู้ว่าเหตุการณ์ดี ร้าย  
และโสมม ต่างก็เป็นส่วนหนึ่ง  
ของตัวผมอย่างที่เป็นอยู่

แม้บางเหตุการณ์อาจเจ็บปวด ก็มีส่วนดีที่สอนผมมากมาย ประสบ-  
การณ์เป็นแรงขับให้ผมหาหนทางออกไปจากความทุกข์ยากและมีชีวิตที่ดีขึ้น

ผมเขียนหนังสือเล่มนี้เพื่อแบ่งปันบทเรียนที่ตัวเองได้รับ หวังว่า  
สิ่งเหล่านี้จะให้ความกระจ่างและแนวทางการใช้ชีวิตในแบบที่ผมเรียกว่า

เป็นชีวิตที่ดีกว่า คุณจะรับอะไรไปจากเรื่องราวของผมก็แล้วแต่ ความคิดบางอย่างจะโดนใจคุณ แต่บางอย่างก็ทำให้ระอึกระอ่วน ถึงอย่างนั้น ก็เชื่อว่าถ้าคุณนำแนวคิดที่พูดถึงตลอดเล่มไปใช้ ชีวิตจะเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้นอย่างเหลือเชื่อ

ผมไม่ได้เป็นนักปรัชญา นักจิตวิทยา นักวิทยาศาสตร์ หรือผู้นำทางศาสนา แต่เป็นคนที่ชอบเรียนรู้และแบ่งปันสิ่งเหล่านั้นกับคนอื่น เพราะหวังว่าจะช่วยปลดปล่อยพวกเขาจากความรู้สึกแย่ๆ และเพิ่มพูนความสุขได้

ผมเชื่อว่าทุกคนบนโลกนี้มีชีวิตอยู่เพื่อทำสิ่งที่แตกต่าง และขอทูละกับการช่วยให้คุณหาเป้าหมายเจอ เพื่อจะเพิ่มคุณค่าแก่โลก ซึ่งตกอยู่ท่ามกลางความวุ่นวายเหลือเกิน หากเราทุกคนเป็นประชากรโลกที่ใส่ใจ ก็จะลดภาระที่สร้างให้โลกได้ การที่คุณใช้ชีวิตอย่างเต็มศักยภาพ ไม่เพียงเปลี่ยนแค่โลกของคุณ แต่ยังเปลี่ยนโลกรอบตัวด้วย

บางคนสบายใจกับการอยู่แบบกลางๆ หลีกเลี่ยงการใช้ชีวิตที่ดีกว่า หรือก็คือชีวิตที่เกินความปกติของคนส่วนใหญ่ ชีวิตที่ดีกว่าเรียกร้องให้คุณค้นหาความเป็นเลิศของตัวเอง ในความหมายขั้นๆ แล้ว ความเป็นเลิศคือการเป็นตัวคุณในแบบที่ดีที่สุด คือการทำลายขอบเขตทางจินตนาการที่ขังคุณไว้กับชีวิตที่คิดว่าต้องเป็นแบบนั้น และสัมผัสดินแดนที่คาดไม่ถึง สภาพทางจิตใจที่เป็นเลิศ คือ การใช้ชีวิตอย่างไร้ขอบเขต ซึ่งมีความเป็นไปได้ไม่จำกัด เราจึงไม่อาจจำกัดจุดเริ่มและจุดจบของความเป็นเลิศได้ แต่ทำได้เพียงค้นร้นที่จะดีกว่าเดิม

เลิกพยายามทำให้คนอื่นประทับใจ  
ทำให้ตัวเองประทับใจ  
พยายามให้เต็มที่ กดสอบตัวเอง  
เป็นตัวคุณในแบบที่ดีที่สุดที่จะเป็นได้

หนังสือเล่มนี้ต้องการให้คุณสัญญาว่า ฉันจะดีกว่าเดิมเดี๋ยวนี้เลย เป้าหมายของผมคือ การช่วยให้คุณดีกว่าตัวเองในเมื่อวาน ในทุกๆ วัน ในแต่ละทางและทุกทาง ตลอดชีวิตที่เหลือของคุณ ถ้าตื่นขึ้นมาด้วยความปรารถนาในใจเช่นนี้ และหมั่นติดตามผลอยู่เรื่อย ๆ คุณจะประหลาดใจที่พบแรงบันดาลใจมากมาย ชีวิตคุณจะเริ่มสะท้อนถึงความมุ่งมั่นที่จะก้าวหน้า

ความเป็นเลิศไม่ได้มีแ่งมุมเดียว แม้จะแล้วแต่คนตีความ คนส่วนใหญ่ มักโยงคำนี้เข้ากับการมีพรสวรรค์พิเศษ มีเงินทองหรือสิ่งของมากมาย มีอำนาจหรือตำแหน่ง และประสบความสำเร็จอย่างใหญ่โต แต่ความเป็นเลิศที่แท้จริงมีความหมายลึกกว่านั้น และไม่อาจอยู่ได้โดยปราศจาก จุดมุ่งหมาย ความรัก ความไม่เห็นแก่ตัว ความอ่อนน้อมถ่อมตน ความชื่นชม ความอ่อนโยน และความสุขซึ่งแน่นอนว่ามีความสำคัญสูงสุดสำหรับมนุษย์ เวลานึกถึงความเป็นเลิศ ผมนึกถึงการก้าวไปสู่ระดับเชี่ยวชาญในทุกเส้นทางชีวิต และสร้างผลกระทบทางบวกต่อโลก คนที่ยิ่งใหญ่ไม่ใช่คนใช้เงินฟุ้งเฟ้อ แต่คือคนที่เป็นพลเมืองโลกได้น่าที่ต่างหาก

คุณสมควรมีชีวิตที่ดีกว่า และหนังสือเล่มนี้จะช่วยทำให้เป็นจริง

## เป้าหมายประจำวัน

“เป็นคนที่ดีกว่าเมื่อวาน”

แปะรูปถ่ายหรือภาพ หน้าหนังสือ

คำคม และประสบการณ์โปรดที่เกี่ยวข้องกับหนังสือเล่มนี้บนโซเชียลมีเดีย

แล้วติดแฮชแท็ก **#VexKingBook**

ผมจะไปกดไลก์และแชร์บนหน้าเพจตัวเอง

# การรักตัวเองคืออะไร

เราต้องการความสุขเพื่อให้เกิดความรู้สึกสงบสุข เช่น ความสมดุลระหว่างการงานและการเล่นสนุก ระหว่างการทำบางอย่างและการนั่งอดทน ระหว่างการจับจ่ายและการประหยัด ระหว่างเสียงหัวเราะและความเคร่งขรึม ระหว่างการจากไปและการคงอยู่ ถ้าไม่อาจสร้างสมดุลได้ในทุกด้านของชีวิต คุณจะรู้สึกเหนื่อยและเกิดอารมณ์ไม่น่าพึงพอใจมากมาย อย่างเช่นความรู้สึกผิด

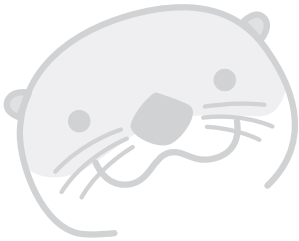
ผมขอยกตัวอย่างเรื่องการสร้างสมดุลระหว่างการลงมือทำและการนั่งอดทน หากคุณเป็นหัวหน้าโปรเจกต์ซึ่งเป็นการบ้านปีสุดท้ายของมหาวิทยาลัย แล้วจับได้ว่าลูกทีมคนหนึ่งที่คุณชอบมักแต่เล่นโซเชียลมีเดียโดยไม่มาช่วยทีม คุณอาจจะปล่อยผ่านไป แต่ถ้าเขาทำอีกหลายครั้งหลายหน อีกทั้งผลงานก็แย่ลง คุณอาจจะเตือนเขาว่าถ้ายังทำแบบนี้ก็จำเป็นต้องรายงานอาจารย์เจ้าของวิชา แล้วถ้าเขายังเมินคุณและทำแบบเดิมอีก คุณจะรู้สึกผิดไหมถ้าจะทำอะไรบางอย่างต่อไป

ถ้าคุณเป็นคนอ่อนโยนและเห็นอกเห็นใจคนอื่น ก็อาจกลัวว่า การกระทำเช่นนี้จะทำร้ายความรู้สึกและทำให้อีกฝ่ายต้องลำบาก การรายงานอาจารย์เจ้าของวิชาอาจทำให้เขาต้องเจอผลกระทบร้ายแรง ทั้งเกรดรวมในตอนท้าย และยิ่งอาจส่งผลกระทบต่ออนาคตด้วย อย่างไรก็ตาม อีกฝ่ายก็ไม่เคารพและเมินคำเตือนของคุณ จึงอาจรู้สึกว่าเขาไม่สนใจของคุณ แถมยังอาจห่วงอีกว่า สมาชิกทำโปรเจกต์คนอื่นจะผิดหวังเพราะมองว่าการผ่อนปรนของคุณเป็นการเล่นพรรคเล่นพวก

ในกรณีนี้ ถ้าคุณจิตใจดี ซื่อตรง และทำตามกฎ ก็ไม่จำเป็นต้องรู้สึก  
ผิดเลยถ้าจะลงมือทำบางอย่าง

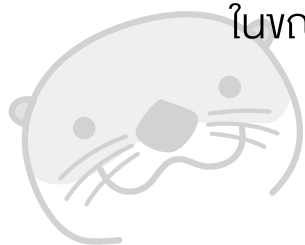
เป็นเรื่องสำคัญที่จะตระหนักว่า  
การจะทอดทิ้งคนที่ไม่สนใจคุณเลยนั้น  
ไม่ใช่เรื่องไม่เป็นธรรม

หัวหน้าโปรเจกต์อย่างคุณพยายามที่สุดแล้ว แต่โชคร้ายที่เพื่อนไม่ให้  
ความร่วมมือ ถ้าไม่ทำอะไรบางอย่าง ก็เสี่ยงที่จะสูญเสียทั้งความสงบสุข  
ภายใน ความนับถือจากสมาชิกในทีม และเกิดผลร้ายต่อเกรดรวมของคุณ



ทดลองอ่าน

การรักตัวเองคือการสร้างสมดุลระหว่าง  
การยอมรับสิ่งที่ตัวเองเป็น  
ในขณะที่ก็รู้ว่าคุณสมควรได้รับสิ่งที่ดีกว่า  
และพยายามไปให้ถึงจุดนั้น



การสร้างสมดุลจะช่วยให้สบายใจขึ้นและยังเลี้ยงความรู้สึกแย่ๆ อย่างความรู้สึกผิดได้ คุณแสดงให้เห็นการลงมือทำอะไรบางอย่างและการนั่งอดทน การเข้าใจและให้อภัย รวมถึงการหนักแน่นและตกอยู่ใต้อำนาจ ดังนั้น ต่อให้นักศึกษาคนนี้ไม่เห็นด้วยกับการตัดสินใจของคุณ ก็มีโอกาสที่เขาจะยังนับถือคุณ

เรื่องนี้เกี่ยวอะไรกับการรักตัวเองนั้นหรือ คนมักเข้าใจคำว่า “รักตัวเอง” ผิด การรักตัวเองสนับสนุนการยอมรับ แต่หลายคนกลับใช้เป็นข้ออ้างที่จะไม่เผชิญความท้าทาย จริงๆ แล้วการรักตัวเองมีองค์ประกอบสองอย่างที่ ต้องสมดุลกัน หากปรารถนาจะใช้ชีวิตอย่างมีความสุข

องค์ประกอบแรก ส่งเสริมการรักตัวเองอย่างไม่มีเงื่อนไข โดยเน้นไปที่กรอบความคิด ข้อเท็จจริงก็คือ คุณจะไม่รักตัวเองมากขึ้นหรือถ้าพยายามลดหรือเพิ่มน้ำหนัก หรือทำศัลยกรรมพลาสติก เป็นต้น อาจรู้สึกมั่นใจขึ้น แต่การรักตัวเองที่แท้จริงคือ การพอใจในจุดที่อยู่และในสิ่งที่ เป็น ไม่เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงภาพลักษณ์อย่าง ที่มุ่งหวัง

องค์ประกอบที่สอง ส่งเสริมการเติบโตโดยเน้นไปที่การลงมือทำ การพัฒนาตัวเองก็เป็นการแสดงความรักตัวเอง เพราะนั่นหมายความว่า คุณตระหนักว่าตัวเองสมควรได้สิ่งที่ดีกว่าการอยู่ในระดับปานกลาง

เวลาพูดถึงการรักตัวเอง ขอให้คิดว่าการรักผู้อื่นอย่างไม่มีเงื่อนไขเป็นอย่างไร เช่น คู่รักของคุณอาจมีนิสัยน่ารำคาญ แต่ก็ไม่ได้หมายความว่า คุณรักเขาน้อยลง คุณยอมรับสิ่งที่เขาเป็น บางครั้งก็ยังเรียนรู้จากข้อดี ของเขาด้วย คุณยังปรารถนาในสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับเขา ดังนั้นหากนิสัย บางอย่างส่งผลกระทบต่อสุขภาพอีกฝ่าย คุณก็จะสนับสนุนให้เขาเปลี่ยนแปลงในทางดี นี่แสดงถึงความรักอย่างไม่มีเงื่อนไขที่มีต่อเขา คุณไม่ได้ตัดสินใจอีกฝ่ายอย่างโหดร้าย แต่อยากให้เขาเป็นตัวเองในแบบที่ดีที่สุดเท่าที่



จะทำได้ เพื่อตัวของเขาเอง การรักตัวเองก็คือการทำเรื่องเหล่านี้กับตัวเอง โดยยึดถือผลประโยชน์สูงสุดของตัวคุณเป็นที่ตั้ง

การรักตัวเองที่แท้จริงจะเป็นเรื่องอะไรก็ได้ที่เพิ่มคุณค่าให้ตัวคุณ ไม่ว่าจะ เป็นอาหารการกิน พิธีกรรมทางจิตวิญญาณ หรือวิธีปฏิสัมพันธ์ในความสัมพันธ์ส่วนตัว และแน่นอนว่าแง่มุมสำคัญของการรักตัวเองก็คือการยอมรับ หรือก็คือการพอใจในสิ่งที่คุณเป็น การรักตัวเองจึงเป็นการเป็นตัวของตัวเองและการปลดปล่อยตัวเองให้เป็นอิสระ

ความเข้าใจเรื่องการรักตัวเองช่วยให้เราเจอสมดุลระหว่างกรอบความคิดกับการกระทำ หากไม่มีความสมดุล เราก็มักพลาดท่า ล้ม และรู้สึกไร้หนทาง พอรักตัวเองเป็น ชีวิตถึงจะเริ่มรักคุณตอบ

ความสมดุลระหว่างกรอบความคิดกับการกระทำช่วยให้ชีวิตดีขึ้น เราจะลงรายละเอียดกันในอีก 2-3 บทต่อไป

บทที่ 1

# ความสำคัญ ของความรู้สึ

# บทนำ

สมัยเรียนมหาวิทยาลัย ผมขัดสนเรื่องเงินทอง แม้จะได้รับเงินกู้สำหรับนักศึกษา เงินส่วนใหญ่ก็หมดไปกับค่าที่พัก เหลือไว้ใช้จ่ายน้อยมาก ผมไม่มีเงินพอจะซื้อหนังสือเรียน แต่ก็ไม่ขอเงินแม่ เพราะรู้ว่าท่านก็ลำบาก ถ้าขอ แม่ก็คงพยายามหาเงินมาให้อย่างที่ทำได้ตลอดชีวิต แม้จะต้องอดข้าวก็ตาม

ผมจัดสรรค่าใช้จ่ายส่วนใหญ่ได้ดี สามารถออกไปเที่ยวเล่นและปาร์ตี้กับเพื่อนฝูงได้บ่อย ไม่เคยต้องปล่อยให้ท้องหิว และก็ไม่ต้องสวมเสื้อผ้าซ้ำๆ และยังหาเงินได้นิดหน่อยจากงานออนไลน์ เช่น ทำเลย์เอาต์บนเว็บไซต์ MySpace

แต่ครั้งหนึ่ง ผมกลับบ้านช่วงปิดเทอมฤดูร้อน โดยไม่เหลือเงินเลย แถมอะไรๆ ก็ยากเย็นเสียหมด ผมไม่อยากกลับไปมหาวิทยาลัยเพราะไม่ชอบงานที่ต้องทำ แล้วก็ไม่มีแรงบันดาลใจที่จะทำการบ้านช่วงฤดูร้อนให้เสร็จด้วย ส่วนใหญ่ผมใช้เวลาตลอดปีไปกับการเรียน ผมจึงจำใจต้องหางานทำช่วงฤดูร้อน จะได้ใช้ชีวิตสบายหน่อยเมื่อกลับไปเรียน เพื่อนทุกคนร่วมกันวางแผนเที่ยววันหยุดที่ตั้งตารอสุดๆ แต่ผมไม่มีเงินเลยอดไป แถมยังมีปัญหากับสาวคนหนึ่ง ละครั้นเผลอในความสัมพันธ์ทั้งแบบคูรักและแบบเพื่อนทำให้ผมขุ่นเคืองและไม่รู้สึกดีกับชีวิตเลย

เย็นวันหนึ่ง ผมอ่านหนังสือชื่อ *เดอะซีเคร็ต* (The Secret) ผู้คนต่างบอกว่าหนังสือเล่มนี้เปลี่ยนชีวิตพวกเขา และไม่ว่าใครก็ได้รับประโยชน์

โดยเนื้อหาจะยึดหลักการง่าย ๆ นั่นคือ กฎแห่งแรงดึงดูด

สมมติฐานของกฎแห่งแรงดึงดูดคือ สิ่งที่คุณคิดจะเป็นจริงตามนั้น พูดอีกอย่างคือ เราสามารถดึงดูดสิ่งที่ต้องการเข้ามาในชีวิตได้ด้วยการ คิดถึงสิ่งนั้นอย่างจริงจัง วิธีนี้ใช้ได้ทั้งกับสิ่งที่คุณไม่ต้องการ และสิ่งที่คุณ ต้องการ จริง ๆ ง่ายๆ เลยก็คือ สิ่งที่คุณใส่ใจจะย้อนกลับมาหาคุณ กฎแห่งแรงดึงดูดจึงให้ความสำคัญกับการคิดถึงสิ่งที่ต้องการ มากกว่าการ ใส่ใจกับสิ่งที่กลัวหรือหวาดหวั่น

### กฎแห่งแรงดึงดูดนับเรื่องการคิดบวก

ผมรู้สึกว่่าฟังดูดีเกินจริง จึงหาข้อมูลเพิ่มเติม และเจอหลายคนอ้างว่่า กฎแห่งแรงดึงดูดสร้างความเปลี่ยนแปลงอันน่าทึ่งแก่พวกเขา แล้วผมจะ นำมาใช้ได้ผลไหมนะ

ผมรู้ความต้องการของตัวเองชัดเจน นั่นคือ อยากไปเที่ยววันหยุด กับเพื่อน ๆ และต้องการเงินประมาณ 500 ปอนด์เพื่อให้สิ่งนี้เป็นจริง จึง ทำตามแนวทางทั่วไปและพยายามคิดบวกเท่าที่จะทำได้

สัปดาห์ต่อมา ผมได้รับจดหมายจากสำนักภาษีแจ้งว่่าที่ผ่านมาผม อาจจะจ่ายภาษีเกิน นี่เป็นสัญญาณบอว่่ากฎแห่งแรงดึงดูดกำลังให้ผล หรือเปล่านะ ผมกรอกแบบฟอร์มให้ข้อมูลเพิ่มเติม และส่งไปรษณีย์ กลับไปรวดเร็วที่สุดเท่าที่ทำได้ หนึ่งสัปดาห์ผ่านไปก็ยังไม่มีการตอบกลับ เพื่อน ๆ กำลังเตรียมจองไปเที่ยวแล้ว ผมรู้สึกแย่ที่ไม่สามารถไปด้วยได้ และใจก็ยังนึกถึงความเป็นไปได้ที่จะได้เงินคืนภาษี

ผมหงุดหงิดขึ้นทุกที จึงโทร.ไปหาสำนักภาษีและถามว่่าเขาได้รับ จดหมายหรือเปล่า เขายืนยันว่่าได้รับแล้วและจะแจ้งคำตอบในไม่ช้า ผม

ฟังแล้วตื่นเต้น แต่ไม่มีเวลาแล้ว ปิดเทอมฤดูร้อนกำลังจะจบและเพื่อนๆ  
ผมก็กำลังจะไปเที่ยวกัน

ผ่านไปอีกสัปดาห์ ผมก็ยังไม่ได้รับข่าวคราวใดๆ เริ่มจะเลิกล้มหวังและ  
บอกเพื่อนๆ ให้จองไปเที่ยวกันโดยไม่ต้องรอ จากนั้นก็หันไปใส่ใจเรื่องอื่น  
และทำให้ตัวเองรู้สึกดีขึ้นด้วยการอ่านเรื่องที่ให้แรงบันดาลใจ เพราะอย่าง  
น้อยก็ทำให้รู้สึกดีกับชีวิตขึ้นบ้าง

ในที่สุดจดหมายจากสำนักภาษีก็มาถึง ผมเปิดจดหมายอย่างกังวลใจ  
ภายในมีเช็คมูลค่า 800 ปอนด์ ผมตกใจมาก ทั้งมันงและดีใจสุดๆ รีบ  
เอาเช็คไปขึ้นเงินที่ธนาคาร ปกติการขึ้นเช็คต้องใช้เวลาประมาณห้าวัน แต่  
คราวนี้เงินเข้าบัญชีผมภายในสามวัน

วันจันทร์ถัดมาผมกับเพื่อนๆ ก็จองไปเที่ยวกันในนาที่สุดท้ายและบิน  
ไปเที่ยวในสวีเดนให้หลัง ผมสนุกมาก แต่สิ่งที่สำคัญที่สุดคือ ผมกลายเป็น  
คนที่เชื่อในกฎแห่งแรงดึงดูดแล้ว

ผมตัดสินใจจะใช้กฎนี้เปลี่ยนชีวิตตัวเอง

# มีบางอย่างหายไปจากกฎแห่งแรงดึงดูด

กฎแห่งแรงดึงดูดจะได้ผลเมื่อคุณคิดบวก แต่ก็เป็นเรื่องยากที่จะคิดบวกตลอดเวลา เวลาชีวิตแย่ หรือสิ่งต่างๆ ไม่เป็นอย่างที่คาดหวัง การจะรักษาความคิดเชิงบวกเอาไว้มันไม่ง่ายเลย

คนส่วนใหญ่มองว่าผมเป็นคนคิดบวก แต่เวลาชีวิตแย่ก็คิดบวกไม่ไหวเหมือนกัน ความขัดเคืองมีอิทธิพลเหนือส่วนดีในตัวผม บางครั้งสถานการณ์ภายนอกก็ทำให้เดือดดาลมากจนอยากทำลายทุกสิ่งทุกอย่างที่ขวางหน้า และนั่นก็ทำให้ผมตกอยู่ในวังวนที่แย่งลงไปอีก อารมณ์ขึ้นๆ ลงๆ ดีเยี่ยมก็ดี ดีเยี่ยมก็ร้ายสุดๆ รวากับเป็นคนละคน ความไม่แน่นอนเหล่านี้ฉายภาพบนชีวิตผม ผมเผชิญกับช่วงเวลาแสนดีแล้วก็เจอช่วงเวลาเลวร้ายสุดๆ ช่วงเวลาแย่ๆ เป็นช่วงที่มองไม่เห็นด้านดีของสิ่งต่างๆ ผมมักยอมแพ้และระเบิดความไม่พอใจต่อโลกนี้ด้วยการฟังเฟอร์รีเจอร์ พุดจาหยาบคายกับคนอื่น หรือคร่ำครวญถึงความเลวร้ายที่ต้องมีชีวิตอยู่ในโลกใบนี้

ในปีการศึกษาสุดท้าย ผมเผชิญปัญหาใหญ่เรื่องโปรเจกต์กลุ่มที่มีผลสำคัญต่อเกรดรวมในตอนท้าย เพราะสมาชิกในทีมกำลังแตกแยกกัน เรื่องที่ว่าใครทำมาก ทำน้อย ผมพยายามมองแง่บวก และคาดหวังว่าเดี๋ยวก็คลี่คลายได้เองในตอนท้าย แต่ความจริงแล้วกลับละอะไปหมด

เห็นชัดเจนว่ากฎแห่งแรงดึงดูดคงไม่ได้ผลเสมอไป ทีมผมแตกแยกอย่างสิ้นเชิง เกือบเรื่องบทบาทและระดับความทุ่มเทของแต่ละคนไม่เล็ก

ทั้งที่อีกไม่กี่เดือนก็จะจบการศึกษาแล้ว ทุกอย่างอยู่เหนือการควบคุม มีการสาดถ้อยคำรุนแรงกันไปมา โชคร้ายที่ไม่มีหนทางแก้ปัญหา ผมกับเพื่อนชื่อเดวิดรู้สึกที่กำลังถูกปฏิบัติอย่างไม่เป็นธรรม แต่ทำอะไรไม่ได้มากนัก นอกจากห่มเทให้มากกว่าเดิมอีกสิบเท่า ใกล้ถึงกำหนดส่งงานแล้ว แต่ดูเหมือนเราจะทำไม่ทัน เพราะมีงานต้องทำอีกมาก เชื่อว่าเราคงพลาดทั้งการบ้านและการสอบ แล้วก็จะเรียนไม่จบ รู้สึกเสียเวลาทั้งหมดที่จำเรียนมาในมหาวิทยาลัยเลย

ผมเข้ามหาวิทยาลัยเพราะรู้สึกว่านี่เป็นสิ่งที่ควรทำถ้าอยากได้อะไรดี ๆ หรือชีวิตสุขสบาย ซึ่งผมไม่เคยมีตอนเป็นเด็ก แต่ลึก ๆ แล้วก็ไม่ได้อยากเข้ามหาวิทยาลัยหรอก ผมไม่ได้ชอบมัน และรู้อยู่ตลอดว่าจะไม่จบมาทำงานทั่วไป ทั้งหมดนี้ผมทำเพื่อแม่ ผมเห็นท่านลำบากมาตลอดชีวิต จึงอยากให้แม่เห็นว่าความลำบากของตัวเองนั้นไม่ได้สูญเปล่า

แต่เมื่อใกล้ถึงเส้นชัย ทุกสิ่งทุกอย่างกำลังจะถูกพรากไป ผมคิดแต่ว่าตัวเองและแม่จะผิดหวัง แถมยังสูญเสียเงินทั้งหมดไปกับปริญญาที่จะเรียนไม่จบ ช่างเป็นการลงทุนที่สูญเปล่าสินดี ได้แต่คิดในแง่ร้ายเช่นนี้

ผมบอกแม่ว่าจะลาออกจากมหาวิทยาลัยเพราะไม่รู้จะอยู่ต่อไปทำไม ผมเกลียดมหาวิทยาลัยและรู้สึกว่าเรื่องที่ต้องเผชิญนั้นไม่ยุติธรรมเลย ความเดือดดาลของผมต้องการปะทุระบาย จึงโทษแม่ทุกอย่าง แม่รักผมมาก จึงพยายามโน้มน้าวให้ผมเรียนต่อและทำให้ดีที่สุดเท่าที่ทำได้ แต่ผมกำลังโมโหจึงได้แต่โต้แย้งหนักกว่าเดิม

ผมผิดหวังกับปัญหาที่ไม่สิ้นสุดและอยากทิ้งทุกอย่างไว้ข้างหลัง ทั้งไม่มีเหตุผลที่จะมีชีวิตและเป้าหมายใด ๆ สภาพอันย่ำแย่ยังพาให้ผมย้อนคิดถึงความทรงจำอันเลวร้ายที่สุด เลยยิ่งเป็นการเติมเชื้อไฟ ชวนให้ผมมองว่าตัวเองไร้ค่า จะมีความฝันไปทำไม ถ้าเราทำให้เป็นจริงไม่ได้ ผม

บอกตัวเองให้เชื่อว่า ที่ผ่านมาระพยายามทำอะไรที่ไม่เป็นตัวเองและหลอกตัวเองว่า ผมทำสิ่งที่ยิ่งใหญ่ได้

น่าจะชัดเจนแล้วว่า สิ่งดีๆ ไม่ได้มีไว้เพื่อผม ผมพยายามดูเว็บไซต์หางานและสมัครงานหลายประเภทที่ค่อนข้างน่าสนใจและให้เงินดี แม้ตัวเองจะคุณสมบัติไม่ถึง คิดว่าถ้าได้ทำงาน เราคงไม่ถึงกับเป็นคนล้มเหลวเสียทีเดียว และอย่างน้อยก็ยังมีเงินจำนวนหนึ่งเพื่อช่วยครอบครัวที่มีทั้งหนี้สิน ใบเรียกเก็บเงิน ค่าใช้จ่ายต่างๆ รวมถึงงานแต่งงานของพี่สาว ผมอธิบายไว้ในจดหมายปะหน้าว่า แม้จะคุณสมบัติไม่ถึง ผมก็เป็นลูกจ้างที่ยอดเยี่ยม แต่ไม่มีใครตอบกลับมาเลย

สักๆ แล้ว ผมรู้ว่าตัวเองไม่สามารถออกจากมหาวิทยาลัยได้เพราะมาถึงขนาดนี้แล้ว ผมทุ่มพลังงานมากมายไปกับการหาหนทางแก้ปัญหา แต่ตอนนี้ถึงเวลาทำสิ่งที่ต้องทำให้เสร็จสิ้นและคาดหวังให้ออกมาดีที่สุดแล้ว

แต่ก่อนอื่นผมต้องไปงานแต่งงานของพี่สาวคนโต เรื่องนี้ยิ่งน่ากดดัน เพราะแปลว่าผมต้องส่งการบ้านก่อนคนอื่น ๆ และลาหยุดมหาวิทยาลัยสองเดือนก่อนวันส่งงานชิ้นท้ายๆ ซึ่งสร้างปัญหามากกว่าเดิม ผมบอกครอบครัวอย่างตื้อดั่งว่าไปร่วมงานแต่งไม่ได้ แม้รู้ว่าจะต้องเสียใจที่พลาดงานสำคัญอย่างนี้ ท้ายที่สุดผมก็ไป แม้จะไม่ค่อยเต็มใจก็เถอะ

เมื่อไปถึงที่นั่นก็เกิดเรื่องไม่คาดฝัน ผมรู้สึกสงบและสบายใจ งานแต่งงานจัดขึ้นอย่างสวยงามในรัฐกัวของอินเดีย ทุกคนดูสดใสเนื่องจากความสุขและความรักที่มีต่อพี่สาวผมและสามีหมาดๆ ของเธอ บอกตามตรงว่าผมไม่ได้พยายามรู้สึกบวกเลย ตอนนั้นผมสบายใจที่จะรู้สึกแย่และสงสารตัวเอง และอยากให้คนอื่นสงสารผมด้วย แต่สภาพแวดล้อมใหม่นี้สร้างความเปลี่ยนแปลงที่น่ายินดี เป็นครั้งแรกในรอบหลายปีที่ผมรู้สึกขอบคุณ



ผมจะจดจำงานแต่งงานของพี่สาวไว้เสมอ เพราะนี่สอนให้รู้ชัดว่าจักรวาลทำงานอย่างไร

ตอนกลับบ้านความรู้สึกเป็นบวดยังอยู่ภายในใจ ผมรู้สึกดีและสงบมากต่อความโกลาหลภายนอก และความมั่นคงที่กลับมาอีกครั้งก็กระตุ้นให้ผมทำสิ่งที่ต้องทำให้เสร็จสิ้น

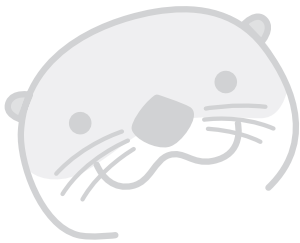
ผมทำบัตรคะแนนจำลองซึ่งแสดงคะแนนรวมที่ผมจะได้สำหรับปริญญา แล้วจึงสองสามนาที่ทุกวันพร้อมแสร้งทำเป็นว่าเกรดอันน่าประทับใจบนบัตรนั้นเป็นของจริง แม้จะเป็นแค่ความปรารถนา ผมก็เชื่อจริงๆว่า จะทำได้

ผมไปห้องสมุดทุกวัน และอยู่ที่นั่นหลายชั่วโมง ทุ่มเทให้กับงานปริิมาณมหาศาลที่ต้องทำเพิ่มเพื่อให้งานกลุ่มและงานอื่นๆ สำเร็จ ส่วนช่วงพักก็ไปพูดคุยกับผู้คนคิดบวกที่ช่วยให้ผมรู้สึกดีกับตัวเอง ในกลุ่มนั้นมีผู้หญิงคนหนึ่งที่ทำให้ผมตกหลุมรักไปตลอดชีวิต

พอถึงตอนสอบ ส่งงาน และนำเสนองานปีสุดท้าย ผมมั่นใจว่าตัวเองทำทุกอย่างเท่าที่จะทำได้แล้ว แม้สุดท้ายจะไม่ได้คะแนนอย่างที่เขียนไว้บนบัตรคะแนนจำลอง แต่ก็ผ่านฉลุย แถมยังได้คะแนนนำในข้อสอบที่ยากที่สุดในคอร์สเรียนด้วย ตรงนี้ทำให้ผมประหลาดใจเหมือนกัน

ผมยังประสบความสำเร็จในเรื่องอื่นที่คล้ายกันโดยอาศัยกฎแห่งแรงดึงดูดด้วย แม้ตอนแรกผลลัพธ์จะมีทั้งได้และพลาด พอรู้ว่าพลาดตรงไหนผมก็เริ่มประสบความสำเร็จอย่างต่อเนื่องมากขึ้น ทั้งยังทดสอบเรื่องนี้กับคนอื่นเพื่อดูว่าพวกเขาจะได้รับประโยชน์จากการค้นพบของผมหรือเปล่า ปรากฏว่าพวกเขาได้รับจริงๆ แล้ว หลายคนกลับทำสิ่งที่เคยคิดว่าเป็นไปไม่ได้ให้สำเร็จด้วยซ้ำ

แม้จะไม่ได้สมหวังกับทุกสิ่งที่ต้องการ ก็มักมีเรื่องดี ๆ แฝงไว้ หลายครั้งผมเชื่อว่าตัวเองต้องการหรือจำเป็นต้องมีบางสิ่งด้วยเหตุผลผิด ๆ หลายปีผ่านไปถึงค่อยเข้าใจกระจ่างและถอนหายใจอย่างโล่งอกที่ไม่ได้สิ่งที่เคยคิดว่าจะมีความหมายกับตัวเองจริง ๆ บ่อยครั้งผมไม่ได้สิ่งที่ต้องการ แต่ก็พบสิ่งที่ประเสริฐกว่าในภายหลัง



ทดลองอ่าน

# กฎแห่งแรงสั่นสะเทือน

จักรวาลตอบรับต่อแรงสั่นสะเทือนของคุณ  
โดยจะย้อนพลังงานใด ๆ ก็ตามที่คุณปล่อยออกมาคืนสู่ตัวคุณ

นอกเหนือจากกฎแห่งแรงดึงดูดแล้วยังมีกฎแห่งแรงสั่นสะเทือนด้วย ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญเพื่อการมีชีวิตที่ดีกว่า เมื่อคุณเรียนรู้และนำเอาเนื้อหาของกฎนี้ไปใช้ ชีวิตจะเปลี่ยนไป อาจไม่ถึงขั้นหลีกเลี่ยงความยากลำบากทั้งหมดได้ แต่ก็รู้จักค้นหาวิธีควบคุมและสร้างชีวิตที่ดีเท่าที่จะทำได้ นั่นแหละ

นักเขียนหนังสือแนวพัฒนาตนเองรุ่นแรก ๆ ก็คือ นโปเลียน ฮิลล์ ผู้เขียนหนังสือ *คิดแล้วรวย* (Think and Grow Rich) ซึ่งตีพิมพ์ในปี 1937 และยังเป็นหนังสือขายดีตลอดกาลที่บรรดาครูด้านธุรกิจต่างยกย่องเคล็ดลับที่นำไปสู่ผลสำเร็จของเขา ฮิลล์สัมภาษณ์คนที่ประสบความสำเร็จ 500 คน เกี่ยวกับวิธีการที่พวกเขาใช้เพื่อบรรลุผลลัพธ์ และยังถ่ายทอดภูมิปัญญาที่ได้จากคนเหล่านั้นลงในหนังสือเล่มนี้ บทสรุปหนึ่งที่เขาค้นพบคือ “เราเป็นอย่างที่เป็น เนื่องจากการสั่นสะเทือนของความคิดที่เราเลือกและบันทึกไว้ผ่านการกระตุ้นของสิ่งแวดล้อมในชีวิตประจำวัน” ฮิลล์อ้างอิงถึงกรอบความคิดเรื่อง “แรงสั่นสะเทือน” ไว้มากมายในหนังสือของเขา และคุณก็จะเห็นคำว่า “แรงสั่นสะเทือน” (เดี๋ยวนี้มักเรียกกันว่า “ความรู้สึก” แทน<sup>1</sup>) หลายหนในหนังสือของผมด้วย

---

<sup>1</sup> คำว่า “vibes” (ความรู้สึก) ย่อมาจากคำว่า “vibration” (แรงสั่นสะเทือน)

อย่างไรก็ตาม หนังสือของฮิลล์ฉบับปรับปรุงครั้งหลังๆ จำนวนมากก็ตัดคำว่า “ลึนสะเทือน” ออก บางทีผู้ตีพิมพ์อาจไม่เชื่อว่ากรอบความคิดของฮิลล์เหมาะกับโลกตอนนี้ แม้ปัจจุบันกฎของอภิปรายเกี่ยวกับแรงลึนสะเทือนยังเป็นที่วิพากษ์วิจารณ์ เพราะขาดหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ ถึงกระนั้นก็ยังมีความพยายามอธิบายกฎแห่งแรงลึนสะเทือน ดร.บรูซ ลิปตัน นักวิทยาศาสตร์ และเกร็ก แบรเดน นักเขียน ก็เป็นกลุ่มแนวหน้าที่พยายามเชื่อมโยงช่องว่างระหว่างวิทยาศาสตร์และความเชื่อทางจิตวิญญาณ มุมมองของพวกเขาที่ว่าความคิดส่งผลกระทบต่อชีวิตเราอย่างไรสนับสนุนมุมมองที่กฎแห่งแรงลึนสะเทือนกล่าวไว้ แม้บางคนจะเชื่อมั่นมากกว่านี้เป็นแค่วิทยาศาสตร์เทียมยุคใหม่ก็ตาม

อย่างไรก็ตาม ผมคนหนึ่งละที่พบว่ากฎแห่งแรงลึนสะเทือนตอบรับอย่างลึกซึ้งต่อตัวผม และช่วยให้เข้าใจชีวิตดีขึ้น เชื่อว่าหลายคนก็ค้นพบเช่นเดียวกัน ผมได้เห็นความเปลี่ยนแปลงอันน่าอัศจรรย์ที่เกิดขึ้นจากการใช้กฎแห่งแรงลึนสะเทือน และไม่ว่าคุณจะใช้กฎนี้หรือไม่ ก็จะได้เรียนรู้ตลอดเล่มว่า กฎแห่งแรงลึนสะเทือนไม่ได้เป็นพิษเป็นภัย บางครั้งประสบการณ์โดยตรงก็มีค่ายิ่งกว่าข้อมูลที่วัดได้ด้วยตัวเลขหรือกราฟเสียอีก

## แล้วกฎแห่งแรงลึนสะเทือนคืออะไร

ก่อนอื่นจำไว้ว่าทุกสิ่งเกิดขึ้นจากอะตอม และทุกอะตอมก็คือแรงลึนสะเทือนน้อยๆ ดังนั้นสสารและพลังงานทั้งหมดต่างก็คือแรงลึนสะเทือนโดยธรรมชาติ

นี่ถึงสมัยอยู่โรงเรียน คุณเรียนมาว่าของแข็ง ของเหลว และก๊าซต่างเป็นสถานะของสสารที่แตกต่างกัน ความถี่ของแรงลึนสะเทือนในระดับโมเลกุลเป็นตัวบอกว่าพวกมันอยู่ในสถานะใดและมีรูปร่างอย่างไร

ความเป็นจริงที่เรารับรู้ได้นั้นเกิดจากแรงสั่นสะเทือนที่เข้ากัน พุดอีกอย่างคือ ต้องมีแรงสั่นสะเทือนที่เข้ากัน ถึงจะรับรู้ความเป็นจริงได้นั่นเอง เช่น มนุษย์จะได้ยินคลื่นเสียงระหว่าง 20 - 20,000 แรงสั่นสะเทือนต่อวินาที นี่ไม่ได้หมายความว่า คลื่นเสียงอื่นๆ ไม่มีอยู่จริง แต่เราแค่รับรู้ไม่ได้ อย่างเวลาเป่านกหวีดฝึกสุนัข ความถี่ดังกล่าวอยู่เหนือขอบเขตแรงสั่นสะเทือนของมนุษย์ เราจึงไม่ได้ยิน

ในหนังสือชื่อ *The Vibrational Universe* ของนักเขียนทางจิต-วิญญาณที่ชื่อเคนเนท เจมส์ ไมเคิล แม็คคลิน กล่าวไว้ว่าสัมผัสทั้งห้าและความคิดของเรา รวมไปถึงสสารและพลังงาน ล้วนเป็นการสั่นสะเทือนทั้งสิ้น เขาได้แย้งว่า ความเป็นจริงก็คือการรับรู้โดยตีความจากแรงสั่นสะเทือน จักรวาลของเราเป็นทะเลลึกแห่งความถี่ของแรงสั่นสะเทือน หมายความว่า ความเป็นจริงก็คืออากาศธาตุสั่นสะเทือนชนิดหนึ่งที่ตอบรับต่อความเปลี่ยนแปลงของแรงสั่นสะเทือนนั่นเอง

ถ้าจักรวาลตอบรับต่อความคิด คำพูด ความรู้สึก และการกระทำของเรา เพราะทั้งหมดต่างก็สั่นสะเทือนดังที่แม็คคลินกล่าวไว้ละก็ กฎแห่งแรงสั่นสะเทือนก็เชื่อว่าเราควบคุมความเป็นจริงของตัวเองได้

*เปลี่ยนวิธีที่คุณคิด รู้ลึก พุด และกระทำ  
แล้วคุณจะเริ่มเปลี่ยนโลกของตัวเอง*

การจะทำให้ความคิดกลายเป็นรูปร่างจริง หรืออย่างน้อยก็เป็นจริงสำหรับคุณ ก็ต้องเชื่อมต่อกับความถี่ในแรงสั่นสะเทือนของสิ่งนั้น ยิ่งนึกภาพว่าสิ่งนั้นเป็น “จริง” หรือเป็นรูปเป็นร่างมากเท่าไร คุณก็ยิ่งเข้าใจแรงสั่นสะเทือนของมัน นี่คือเหตุผลว่าทำไมเวลาเชื่อบางสิ่งอย่างจริงจัง หรือทำเสมือนว่าสิ่งนั้นเป็นจริงอยู่แล้ว โอกาสที่สิ่งนั้นจะเป็นรูปเป็นร่างจริงก็ยิ่งเพิ่มขึ้น

การจะทำให้หรือรับรู้ว่าคุณปรารถนาเป็นจริงนั้น ต้องทำให้ทั้งความคิด อารมณ์ คำพูด และการกระทำเป็นไปในทางเดียวกับสิ่งที่ปรารถนา

เราสามารถใช้ออมเสียง<sup>2</sup> สองแห่งที่ตั้งค่าให้อยู่ในความถี่เดียวกันมาอธิบายเรื่องนี้ได้ ถ้าคุณเคาะออมเสียงแห่งหนึ่งให้สั่นสะเทือน ออมเสียงแห่งที่สองก็จะสั่นสะเทือนด้วยทั้งๆที่ไม่โดนเคาะ แรงสั่นสะเทือนจากออมเสียงที่โดนเคาะสามารถส่งต่อไปยังออมเสียงที่ไม่โดนเคาะได้ก็เพราะมีการตั้งค่าให้อยู่ในความถี่เดียวกัน ออมเสียงทั้งคู่จึงสั่นสะเทือนแบบกลมกลืนกัน ถ้าไม่เป็นเช่นนั้น แรงสั่นสะเทือนของออมเสียงที่ถูกเคาะจะไม่ถ่ายทอดไปยังออมเสียงอีกแห่ง

กรณีเดียวกับเวลาฟังสถานีวิทยุช่องที่ต้องการ คุณก็ต้องจูนตัวรับสัญญาณให้ตรงกับความถี่ของสถานีนั้น นี่เป็นวิธีเดียวที่จะฟังเสียงจากสถานีนั้น หากจูนเป็นความถี่อื่น คุณก็จะไม่ได้ฟังสถานีอื่นแทน

เมื่อตอบสนองแรงสั่นสะเทือนกับอะไรบางอย่าง ก็จะเริ่มดึงดูดสิ่งนั้นให้เป็นความเป็นจริงของคุณ หนทางที่ดีที่สุดที่จะบ่งชี้ว่าคุณอยู่ในความถี่ใด คือ การดูอารมณ์ของคุณ เพราะอารมณ์จะสะท้อนถึงพลังของคุณอย่างแท้จริง บางคราวเราอาจเชื่อว่าตัวเองมีอารมณ์ที่เป็นบวกหรือกำลังกระทำสิ่งดี แต่ลึกๆแล้ว เรารู้ว่าตัวเองแค่แสร้ง หากใส่ใจต่ออารมณ์ของตนเอง จะเห็นธรรมชาติที่แท้จริงของแรงสั่นสะเทือนของเรา รวมถึงสิ่งที่เราดึงดูดเข้ามาในชีวิตด้วย ถ้าเรารู้สึกดี ก็คิดเรื่องดี และทำสิ่งที่เป็นบวกในที่สุด

---

<sup>2</sup> อุปกรณ์ที่ทำจากเหล็กหรืออะลูมิเนียม เพื่อใช้ตรวจสอบการได้ยินอย่างง่าย ๆ

# ความรู้สึกดีเท่านั้น

*ความรู้สึกดีก็คือสถานะของแรงสั่นสะเทือนที่สูงขึ้น*

คำว่า ดี และเป็น บวก ต่างก็นำมาใช้สลับไปมาเพื่ออธิบายถึงบางสิ่งที่น่าปรารถนา เช่น ทุกครั้งที่คุณเรียกเหตุการณ์ในอดีตว่าเป็นประสบการณ์ที่ดีหรือเป็นบวกนั้น เป็นเพราะคุณมองว่าเหตุการณ์นั้นเป็นอย่างที่คาดหวัง หรืออย่างน้อยก็ไม่ได้แย่อย่างที่อาจเป็น

โดยทั่วไปแล้ว คุณต้องการสิ่งไหนก็เพราะสิ่งนั้นทำให้คุณรู้สึกดี เราไล่ตามความปรารถนาในชีวิตทุกอย่างก็เพื่อให้สิ่งเหล่านั้นสร้างอารมณ์ที่พึงพอใจและหลีกเลี่ยงอารมณ์ไม่พอใจ พวกเราส่วนใหญ่เชื่อว่า การได้สิ่งที่ปรารถนาจะทำให้เกิดความสุข

ในเมื่ออารมณ์คือหนึ่งในแรงสั่นสะเทือนที่มีพลังที่สุดที่เราควบคุมได้ และเดิมทีเราก็ก้าวหาอารมณ์ที่เป็นบวกอยู่แล้ว จึงอนุมานได้ว่า สิ่งที่เราแสวงหาในชีวิตก็คือแรงสั่นสะเทือนที่ดี ลองคิดดูนะครับ เมื่อคุณรู้สึกดี ชีวิตก็พลอยดีไปด้วย หากคุณสัมผัสความรู้สึกดีอย่างต่อเนื่อง ก็จะมองชีวิตในทางบวกอยู่เสมอ

ดร.ฮานส์ เจนนี่ เป็นนักฟิสิกส์ ผู้โด่งดังจากการคิดคำว่า “การถอดรหัสเสียง” ซึ่งหมายถึง การศึกษาเรื่องเสียงและแรงสั่นสะเทือนที่มองเห็นได้ การทดลองที่มีชื่อเสียงที่สุดชิ้นหนึ่งของเขาแสดงให้เห็นผลกระทบของเสียงต่อทรายที่โรยไว้บนจานโลหะแบน เมื่อสีไม้ไวโอลินเข้าที่ขอบจาน ทรายบนจานก็จะสั่นสะเทือนในความถี่ที่แตกต่างกัน ทำให้เกิดรูปร่างต่างๆ ตามความถี่แต่ละอย่าง โดยความถี่สูงๆ จะก่อให้เกิดรูปร่างซับซ้อนงดงาม

ส่วนความถี่ต่ำๆ จะสร้างรูปร่างที่น่าดึงดูดน้อยลง

แรงสั่นสะเทือนที่สูงขึ้นจึงสร้างผลกระทบที่น่าพิศมัยกว่า

ตามหลักของกฎแห่งแรงสั่นสะเทือนแล้ว ถ้าอยากได้ความรู้สึกดี เราก็ต้องสร้างความรู้สึกดี เมื่อเป็นได้ทั้งตัวส่งและตัวรับความถี่ แรงสั่นสะเทือนที่ส่งออกไปจะดึงดูดสิ่งที่สั่นสะเทือนในความถี่เดียวกับเรา เสมอ หมายความว่าความรู้สึกต่างๆ ที่เราส่งออกไปแก่จักรวาลจะย้อนกลับมาหาเราผ่านแรงสั่นสะเทือนที่เข้ามา ดังนั้นหากส่งความรู้สึกเบิกบาน คุณก็จะได้รับสิ่งต่างๆ ที่ทำให้รู้สึกเบิกบานมากขึ้น แต่ความเข้าใจผิดที่พบบ่อยคือ คุณคิดว่าจะรู้สึกดีได้ก็เฉพาะตอนได้สิ่งที่ต้องการ แต่จริงๆ แล้ว คุณสามารถรู้สึกดีได้ตั้งแต่ตอนนี้เลย

สุดท้ายแล้ว การรักตัวเองและการเพิ่มระดับแรงสั่นสะเทือนจะเกิดขึ้นพร้อมกัน เมื่อพยายามเพิ่มแรงสั่นสะเทือน คุณก็ได้แสดงให้เห็นถึงความรักและความใส่ใจที่สมควรจะได้ คุณจะรู้สึกดีและดึงดูดสิ่งดี แถมยังทำให้สิ่งที่ดีกว่าเกิดขึ้นอีกมากมาย ด้วยการทำสิ่งดีๆ และเปลี่ยนกรอบความคิด เมื่อรู้จักรักตัวเอง คุณก็จะได้ใช้ชีวิตอย่างที่รัก



เราสร้างความรู้สึกละอย่างไร

ก็ย้อนกลับมาอย่างนั้น

ผ่านประสบการณ์ต่างๆ ของเรา

