

howto

THE
LET THEM
THEORY

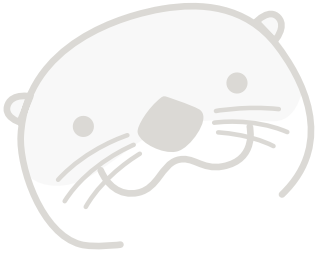
ทฤษฎีปล่อยเขา

Mel Robbins

เขียน

เมมลักขณ์ ตีประวัติ

แปล



การอ่านคือรากฐานที่สำคัญ



แต่ซอร์เฮอร์ ลูกสาวของฉัน
ผู้ร่วมเขียนหนังสือเล่มนี้ด้วยกัน

แม้มีความสุขมากที่ได้มีประสบการณ์นี้ร่วมกับลูก
แม้ว่าบางครั้งลูกอยากจะหุ้มหัวแม่ก็เถอะ

อย่างที่เขาวงกตไว้นะ

คำนำสำนักพิมพ์

สารพันปัญหาที่ผ่านเข้ามาในชีวิตเรานั้น หากวิเคราะห์ให้ดี ๆ มักจะหนีไม่พ้นแบ่งได้เป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ

อย่างแรกคือ ปัญหาที่เกิดจาก “ตัวเรา” เป็นหลัก เช่น อยากลดน้ำหนักแต่ยังทำไม่สำเร็จ อยากเก่งภาษาแต่ยังไม่มีเวลาฝึก อยากเริ่มต้นธุรกิจสักอย่างแต่ยังไม่กล้าพอ ปัญหาพวกนี้จะว่าแก้ยากก็ง่าย ง่าย เพราะทุกอย่างอยู่ในมือเรา จะว่าแก้ยากก็ยาก เพราะคนที่ควบคุมได้ยากที่สุด ก็คือตัวเรานี่เอง

อย่างที่สองคือ ปัญหาที่เราารู้สึกว่าเกิดจาก “คนอื่น” เป็นหลัก ทำไมเขาไม่รักเราแล้ว ทำไมเพื่อนนัดกันแล้วไม่ชวนเราไปด้วย ทำไมเพื่อนร่วมงานคนนั้นชอบพูดจาไม่เข้าหู ทำไมแม่ถึงชอบห้ามนู่นสั่งนี่ ทำไมลูกไม่เชื่อฟังเราเลย

ด้วยความเป็นมนุษย์ที่เก่งในการมองปัญหาจากข้างนอก ปัญหาอย่างหลังนี้จึงมักโผล่มาให้เราต้องปวดหัวหรือบางครั้งลามไปถึงขั้นปวดใจอยู่เสมอ ตัวปัญหาเองก็ชวนหนักใจแล้ว ยิ่งคิดได้ว่าเราไม่สามารถควบคุมคนอื่นได้ก็ยิ่งชวนให้หดหู่มากกว่าเดิม

ปัญหาที่อยู่ในกำมือของคนอื่นแบบนี้...จะมีวิธีแก้อย่างไร

ตรงนี้เองที่ *The Let Them Theory* หรือ **ทฤษฎีปล่อยเขา** จะเข้ามาช่วยเราได้ เขาไม่รักเราแล้วก็ปล่อยเขา เพื่อนนัดกันแล้ว ไม่ชวนเราก็ปล่อยเขา เพื่อนร่วมงานคนนั้นชอบพูดจาไม่เข้าหูก็ปล่อยเขา จากนั้นจึง *Let Me* หรือให้ฉันได้ทำสิ่งที่ตัวฉันมีอำนาจในการทำ และมีสิทธิ์เต็มที่ที่จะรับผิดชอบชีวิตของตนเอง

รายละเอียดในทฤษฎีนี้ยังมีอีกหลายส่วน ซึ่งเมล ร็อบบินส์ จะค่อยๆ พาคุณเดินทางไปด้วยกัน ผ่านจุดกำเนิดต่างๆ ของทฤษฎี ก่อนจะค่อยๆ บอกเล่าไปที่ละส่วนอย่างลึกซึ้ง เชิญชวนให้คุณได้ออกสำรวจตัวตนและความรู้สึกเล็กๆ ซ้ำๆ ใน พลังปรับเปลี่ยนมุมมอง วิธีคิด และวิธีปฏิบัติอย่างค่อยเป็นค่อยไปแต่ได้ผล

นี่คือทฤษฎีที่เปลี่ยนแปลงคนมาแล้วนับล้าน แน่แน่นอนว่าคุณ ก็ทำได้

วิธีปลดภาระจากปัญหาหนักหนาในชีวิต รวมถึงบустเตอร์สร้าง ภูมิคุ้มกันใจชั้นดีอยู่ตรงหน้าคุณแล้ว เพียงแค่คุณอนุญาตให้ตัวเอง เริ่มอ่านและเปิดรับมัน ง่ายๆ แค่นั้นเลย

howto

สารบัญ

บทนำ : เรื่องราวของฉัน

1

ทฤษฎีปล่อยเขา

บทที่ 1	หยุดเปลี่ยนชีวิตไปกับสิ่งที่คุณควบคุมไม่ได้	21
บทที่ 2	การเริ่มต้น : ปล่อยเขา + ให้ฉัน	41

คุณและทฤษฎีปล่อยเขา

จัดการกับความเครียด

บทที่ 3	เรื่องน่าตกใจ : ชีวิตเป็นเรื่องเครียด	71
บทที่ 4	ปล่อยเขาทำให้คุณเครียด	87

กลัวความคิดเห็นของคนอื่น

บทที่ 5	ปล่อยยให้เขาคิดไม่ดีกับคุณ	103
บทที่ 6	วิธีรักคนที่รักยาก	121

การจัดการกับปฏิกิริยาทางอารมณ์ของคนอื่น

บทที่ 7	เมื่อผู้ใหญ่อาละวาดเหมือนเด็ก	139
บทที่ 8	การตัดสินใจที่ถูกต้องมักจะรู้สึกเหมือนผิด	157

เอาชนะนิสัยชอบเปรียบเทียบไม่หยุด

บทที่ 9 ไข่ ชีวิตไม่ยุติธรรม	169
บทที่ 10 วิธีทำให้การเปรียบเทียบเป็นครู	179

ความสัมพันธ์ของคุณกับทฤษฎีปล่อยเขา

เชี่ยวชาญการมีมิตรภาพแบบผู้ใหญ่

บทที่ 11 ความจริงที่ไม่มีใครบอกคุณ เกี่ยวกับมิตรภาพในวัยผู้ใหญ่	201
บทที่ 12 ทำไมมิตรภาพกับบางคน ถึงค่อยๆ จางหายไปเอง	215
บทที่ 13 วิธีสร้างมิตรภาพที่ดีที่สุดในชีวิตของคุณ	227

สร้างแรงจูงใจให้ผู้อื่นเปลี่ยนแปลง

บทที่ 14 คนจะเปลี่ยนก็ต่อเมื่อพวกเขาารู้สึกอยากเปลี่ยน	245
บทที่ 15 ปลดปล่อยพลังแห่งอิทธิพลของคุณ	265

ช่วยคนที่กำลังประสบปัญหา

บทที่ 16 ยิ่งพยายามช่วย พวกเขาก็กิ่งจม	289
บทที่ 17 วิธีให้การสนับสนุนอย่างถูกต้อง	305

เลือกความรักที่คู่ควรกับคุณ

บทที่ 18	ปล่อยเขาให้แสดงตัวตนออกมา	319
บทที่ 19	วิธียกระดับความสัมพันธ์	333
บทที่ 20	ทุกตอนจบคือการเริ่มต้นที่สวยงาม	343

บทสรุป :	ยุคสมัยแห่งการให้ฉันมาถึงแล้ว	375
----------	-------------------------------	-----

ภาคผนวก

วิธีใช้ปล่อยเขากับการเลี้ยงลูก	385
การใช้ปล่อยเขาที่ทำงาน	387
ให้ฉันแสดงความขอบคุณพวกคุณ	391
บรรณานุกรม	401
เกี่ยวกับเมล	419
วิธีการติดตามฉัน	421

บทนำ

เรื่องราวของฉัน

ตอนอายุ 41 ปี ฉันเป็นหนี้ 800,000 ดอลลาร์ ตกงาน และต้องมองดูธุรกิจร้านอาหารของสามีพังยับเยิน ตอนนั้นรู้สึกเหมือนชีวิตเราล้มเหลวเสียจนไม่มีความหวังว่าจะมีวันปลดหนี้ได้เลย

เพื่อรับมือกับความวิตกกังวลและลงเสงสัยในตนเอง กลยุทธ์หลักของฉันคือการหลบเลี่ยง หลบเลี่ยงการตื่นด้วยการกดปุ่มเลื่อนนาฬิกาปลุก หลบเลี่ยงความเจ็บด้วยการดื่มแอลกอฮอล์ หลบเลี่ยงความรับผิดชอบด้วยการโทษสามี หลบเลี่ยงการมองหางานด้วยการผัดวันประกันพรุ่งออกไปให้มากที่สุด

ฉันเฝ้าดูเพื่อนๆ ประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานครั้งแล้วครั้งเล่าด้วยความอิจฉา ในขณะที่เราต้องดิ้นรนเพียงเพื่อให้มีอาหารวางอยู่บนโต๊ะ ฉันเพิ่งถูกบริษัทลอยแพและไม่รู้จะทำอย่างไรกับชีวิตตัวเอง ฉันเคยเป็นมาแล้วทั้งทนายของรัฐที่สมาคมให้ความช่วยเหลือทางกฎหมายแห่งนิวยอร์ก เป็นทนายที่สำนักงานกฎหมายขนาดใหญ่ในบอสตัน ทำงานให้บริษัทสตาร์ทอัพสองสามแห่ง ทำงานด้านพัฒนา

ธุรกิจที่เอเจนซีโฆษณา เป็นไลฟ์โค้ช เป็นพิธีกรรายการสดทางวิทยุ กระทั่งเปิดสตูดิโอระบายสีเซรามิกขนาดเล็ก ตอนนั้นฉันรู้สึกหลงทางสุดๆ เหมือนไม่ว่าจะทำอะไรก็ไม่เพียงพอที่จะช่วยให้เราพ้นจากหลุมนี้ได้

ถ้าคุณเคยอยู่ในสถานการณ์เช่นนี้ คุณย่อมเข้าใจว่าแม้แต่สิ่งเล็กๆ น้อยๆ ก็จะเป็นเรื่องยากขนาดไหน ไม่ว่าจะเป็นการลุกจากเตียง การเปิดซองบิลเรียกเก็บเงิน การอยู่กับครอบครัวอย่างมีสติ รู้ตัว การทำอาหารดีๆ สักมื้อ การสมัครงาน การออกไปเดินเล่น การยกเลิกการเป็นสมาชิก หรือแม้แต่การยอมรับอย่างตรงไปตรงมาว่าตัวเองกำลังลำบากขนาดไหน...ทุกสิ่งทุกอย่างดูเป็นไปไม่ได้ ทุกเช้าเมื่อตื่นมา ความวิตกกังวลจะวิ่งแล่นไปทั่วร่าง แล้วฉันก็สงสัยว่า มันจะเป็นแบบนี้ไปตลอดชีวิตเลยหรือเปล่า

แต่คุณรู้ว่าไหมว่าภาวะติดแหง็กมันแปลกอยู่อย่างหนึ่ง ฉันรู้ชัดเลยว่าตัวเองต้องทำอะไรบ้าง ลุกขึ้นมาจัดการกับบิลสุดท้ายของกองโต ดูแลให้ลูกๆ เตรียมตัวไปโรงเรียน บังคับตัวเองให้ออกไปเดินข้างนอก ขอความช่วยเหลือจากเพื่อนๆ คำนวณงบประมาณ หางาน แต่ถึงอย่างนั้น ฉันกลับทำไม่ได้เลยสักอย่าง

อันเปลี่ยนแปลงชีวิตได้อย่างไร

ฉันจะไม่มีวันลืมเช้าวันที่ทุกสิ่งเปลี่ยนแปลงไปสำหรับฉัน นาฬิกาปลุกดังขึ้น ฉันกำลังนอนอยู่บนเตียง รู้สึกว่าปัญหาท่วมท้นจนแทบรับไม่ไหว ฉันก็เป็นเช่นเดียวกับพวกเขาหลายคน คือต่อต้านขยับไม่ออกเพราะจมอยู่กับความคิด สิ่งสุดท้ายที่ฉันอยากจะทำคือ

ลุกขึ้นมาแล้วเผชิญหน้ากับวันใหม่

แต่แล้วสิ่งแปลกประหลาดก็เกิดขึ้น ความคิดหนึ่งปรากฏ
แวบขึ้นในใจและเปลี่ยนแปลงชีวิตของฉันไปตลอดกาล เป็นสิ่งง่าย ๆ
ที่เกือบจะเรียกว่าไร้สาระ ฉันจำได้นั่งดูองค์การนาซาปล่อยจรวด
และนับถอยหลัง 5-4-3-2-1 ก่อนที่จรวดจะพุ่งออกไป ฉันคิดว่า
จะเป็นยังไงนะถ้าฉันนับถอยหลังแบบนี้แล้วปล่อยตัวเองออกจาก
เตียง

อาจจะฟังดูน่าขำ แต่ตอนนั้นฉันหมดหนทางแล้ว ก็เลยลองดู
ฉันนับถอยหลัง 5-4-3-2-1 แล้วลุกออกจากเตียง แค่นั้นเลย ฉัน
ไม่ได้คิดว่าตัวเองกำลังเหนื่อยล้าและไม่อยากเผชิญกับปัญหาแค่ไหน
ฉันแค่เคลื่อนไหวก่อนที่จะสมองจะมีโอกาสมาห้ามฉันลุกได้ มันเหมือน
ปล่อยจรวดนั่นแหละ เมื่อคุณเริ่มนับถอยหลัง 5-4-3-2-1 ก็จะไม่มีการ
หันหลังกลับแล้ว

ณ จุดนั้นของชีวิต ฉันเคยชินกับการปล่อยให้ความคิดยึดจับ
ตัวเองไม่ให้เคลื่อนไหว ปล่อยให้ความกลัวและความเครียดเข้ามา
กลืนกินจนแนวคิดนั้นฟังดูเป็นเรื่องแปลกประหลาด ฉันจำได้ว่า
มันเหมือนกับการค้นพบอันยิ่งใหญ่ขนาดไหนเมื่อฉันคิดขึ้นมาได้ว่า
เดี๋ยวนะ ต่อให้เรารู้สึกแย่ แต่ก็ยังทำสิ่งที่จำเป็นต้องทำได้อย่างนั้นหรือ
ได้สิ เมล เธอทำได้ และมันก็ได้ผล

ในช่วงหัววินาทีนั้น ฉันเข้าขัดจังหวะวงจรแห่งการคิดวน มันรู้สึก
เหมือนได้ชัยชนะเล็กๆ แต่ก็เป็นการค้นพบอันยิ่งใหญ่ด้วย ถ้าฉัน
สามารถฝ่าใจข้ามผ่านหัววินาทีแห่งความกลัวนั้นได้ บางทีฉันก็อาจ
จะข้ามผ่านได้ทุกสิ่ง

ฉันก็เลยเริ่มใช้วิธีนับถอยหลัง 5-4-3-2-1 ทุกครั้งที่รู้สึก
จำเป็นต้องทำ...แต่รู้สึกว่ามีแรงใจจะทำ

5-4-3-2-1 ลูกจากเตียงเมื่อนาฬิกาปลุก

5-4-3-2-1 หยิบโทรศัพท์และเริ่มออกไปพบปะผู้คนเพื่อหางาน

5-4-3-2-1 เปิดช่องบิลที่กองสูงมาหลายเดือน

ฉันเริ่มเรียกเทคนิคนี้บทยหลังนี้ว่า “กฎห้าวินาที” กฎมันง่ายมาก คือเมื่อไรที่สัญชาตญาณบอกให้เราทำ เราต้องบังคับให้ร่างกายทำจริง ๆ ภายในห้าวินาที ไม่เช่นนั้นสมองจะบอกให้เราล้มเลิกสิ่งนั้น ดังนั้นก็แค่นับถอยหลัง 5-4-3-2-1 แล้วลงมือเลย ลงมือทำก่อนที่จะเริ่มลังเล

เหตุผลที่วิธีนี้ได้ผลก็เพราะว่า การนับถอยหลังจำเป็นต้องอาศัยความตั้งใจและการสลัดหลุดจากระบบเคลื่อนไหวอัตโนมัติ เป็นเวลาที่เพียงพอจะผลักเราให้ลงมือทำ ช่วยให้เรามีพลังเอาชนะความกลัว ความสงสัย หรือการผัดวันประกันพรุ่ง ทุกครั้งที่คุณนับ 5-4-3-2-1 มันเหมือนกับการเตะโดมิโนตัวแรก ที่เมื่อแรงเหวี่ยงมาถึงคุณก็จะไม่คิดอีกแล้วว่าตัวเองจำเป็นต้องทำอะไร เพราะคุณทำมันไปแล้ว เมื่อคุณเริ่มเคลื่อนไหว การทำสิ่งนั้นต่อไปก็ง่ายขึ้นมาก

การเคลื่อนไหวไปที่ละห้าวินาทีเช่นนี้บังคับให้ฉันก้าวเท้าไปข้างหน้าทีละก้าวและค่อย ๆ เดินกลับเข้าสู่ชีวิต ฉันจะไม่โกหกคุณนะ มันไม่ใช่เรื่องง่าย สองปีหลังจากนั้นเป็นช่วงเวลาที่ยากลำบากที่สุดของชีวิตฉัน

มันไม่่ง่ายกว่าจะสืบคลานออกมาจากกองหนี้หรือเผชิญกับปัญหาเจ็บปวดในชีวิตสมรส มันไม่่ง่ายที่จะทำให้ความวิตกกังวลในหัวเงียบเสียงลงหรือสลัดความลังเลสงสัยในตนเอง มันเป็นเรื่องยากที่จะแก้ไขเรซูเม่ให้เป็นปัจจุบันและหางาน แม้ว่าคุณจะยังคงมีคำถามว่าคุณจะสร้างคุณค่าให้กับงานได้จริงหรือไม่ มันเป็นเรื่องสุดท้ายที่จะบังคับให้ตัวเองกลับมามีรูปร่างดีอีกครั้งและสร้างนิสัยที่ดีต่อสุขภาพ

หลังจากที่คุณปล่อยปละละเลยตัวเองมานาน

และมันก็ไม่ใช้ชีวิตที่หรูหราอะไรเมื่อต้องทำงานหนักทั้งวัน จากนั้นก็กลับบ้านมาดูแลลูกสามคน ใช้เวลาสองสามนาทีกับสามี และอยู่ตึกทุกคืนเพราะต้องคิดวิธีหาเงินเพิ่ม

แต่นั้นแหละคือสิ่งที่ฉันทำ

กฎห้าวินาทีสอนฉันว่าการกระทำคือคำตอบ การคิดถึงปัญหาไม่ช่วยให้คุณแก้ปัญหานั้น การรอคอยให้ตัวเองนึกอยากทำอะไรสักอย่างหมายความว่า คุณจะไม่มีวันได้ทำเลย มันสอนฉันว่า ไม่มีใครจะมาช่วยคุณได้ คุณต้องช่วยชีวิตตัวเองจากตัวคุณเอง คุณต้องบังคับตัวเองให้เคลื่อนไปข้างหน้าทีละนิดทุกวัน ทุกวัน โดยเฉพาะในเวลาที่คุณรู้สึกว่าจะไม่อยากทำเลย

ด้วยกฎ 5-4-3-2-1 ฉันบังคับตัวเองฝ่าข้ออ้าง ความวิตกกังวล ความรู้สึกกดดันท่วมท้น และความกลัว ด้วยการก้าวไปที่ละก้าว ทีละวัน ทีละสัปดาห์ ฉันค่อยๆ ลงมือทำและนำพาชีวิตตัวเองรวมถึงอาชีพการงานกลับคืนสู่เส้นทางเดิมได้ สามีของฉันเริ่มนำเทคนิคนี้มาใช้เพื่อบังคับตัวเองให้เผชิญกับปัญหาธุรกิจได้อย่างตรงไปตรงมา และมันก็ได้ผลกับเขาด้วย แต่ต้องใช้เวลาถึงสามปีกว่าฉันจะเล่าให้คนอื่นฟัง เรื่องกฎห้าวินาทีนี้ ฉันลังเลที่จะบอกเรื่องนี้กับคนอื่น เพราะอย่างแรกคือ ฉันไม่รู้ว่าทำไ่มันถึงได้ผล สองคือ ฉันรู้สึกว่าตัวเองไม่ได้อยู่ในฐานะที่จะให้คำแนะนำกับใคร

แต่ทั้งหมดนี้ได้เปลี่ยนแปลงไปในวันพลิกชะตาวันหนึ่ง เมื่อดิตรูมเมตแนะนำ给我รู้จักกับผู้จัดการส่วนตัวเล็กๆ งานหนึ่ง โดยบอกว่าฉันเป็น “บุคคลที่เหมาะสมที่สุด” ที่จะให้คำแนะนำเรื่องการเปลี่ยนอาชีพ ฉันคิดว่าเธอนึกถึงกันเพราะว่าฉันเปลี่ยนอาชีพมาหลายครั้งจนแม้แต่ตัวเองก็จำไม่ได้ว่าอะไรบ้าง เจ้าของงานเสนอราคาเครื่องบินให้ฉัน

กับสามีไปแซนแฟรนซิสโกพร้อมจัดหาโรงแรมให้ ในยามที่เรากำลังขัดสนเรื่องเงิน ข้อเสนอเช่นนี้ก็เหมือนกับการพักร้อนฟรี เราจึงตอบตกลง นั่นคือครั้งแรกที่ฉันต้องขึ้นบรรยายบนเวทีในงานอีเวนต์วิชาการพูดในที่สาธารณะครั้งเดียวที่ฉันเคยเรียนคือสมัยมัธยม และทันทีที่ขึ้นเครื่องบิน ฉันก็เริ่มต้นตระหนกขึ้นมา ฉันกำลังหาเรื่องอะไรใส่ตัวอยู่เนี่ย!

เมื่อฉันเดินขึ้นเวทีและเห็นผู้ชม 700 คนกำลังจ้องมองกลับมาสมองของฉันก็ว่างเปล่า ฉันรู้สึกได้เลยว่าหน้าอกและลำคอกำลังเปลี่ยนเป็นสีแดง

จากนั้นฉันก็เกิดภาวะหวาดวิตกยาวนานถึง 21 นาทีอยู่บนเวทีประมาณนาทีที่ 19 ฉันจำไม่ได้ว่าจะต้องจบการพูดเรื่องเปลี่ยนสายอาชีพอย่างไร ก็เลยโพล่งเรื่องกฎห้าวินาทีและวิธีการใช้กฎออกไป เพราะนึกอย่างอื่นที่จะพูดไม่ออกเลย ตอนนั้นฉันคงไม่รู้สึกลัว เพราะจำไม่ได้ด้วยซ้ำว่าให้ที่อยู่อีเมลกับผู้ชมทุกคนไปตอนไหน และเมื่อฉันก้าวลงจากเวที ฉันก็คิดว่านี่เป็นประสบการณ์ที่เลวร้ายที่สุดในชีวิต ขอขอบคุณพระเจ้าที่มันจบเสียที

ปรากฏว่าอีเวนต์เล็ก ๆ นั้นเป็นหนึ่งใน TEDx ครั้งแรก ๆ พวกเขาถ่ายวิดีโอเก็บเอาไว้ และหนึ่งปีต่อมาวิดีโอนั้นก็ถูกนำมาเผยแพร่ออนไลน์ มันไม่ใช่แค่กลายเป็นไวรัลเท่านั้น แต่ยังเป็นหนึ่งในการบรรยาย TEDx ที่มีผู้เข้าชมมากที่สุด กฎห้าวินาทีและการนับถอยหลัง 5-4-3-2-1 แพร่กระจายไปทั่วโลกด้วยคำพูดปากต่อปาก ขณะที่มันแพร่กระจายไปก็เริ่มมีใครต่อใครเขียนมาหาฉันทางอีเมล เล่าเรื่องราวว่ากฎนั้นเปลี่ยนแปลงชีวิตของพวกเขาไปอย่างไร ฉันรู้สึกประทับใจกับเรื่องราวของผู้คนทั้งหลายมากจนกระทั่งต้องลุกขึ้นมาตอนดึกหลังจากพาลูก ๆ เข้านอนแล้ว เพื่อตอบอีเมลของพวกเขาทีละคน

ตอนที่ฉันจมอยู่กับปัญหาของตัวเอง ฉันรู้สึกว่ามีฉันแค่คนเดียวที่มีปัญหากับการทำสิ่งที่ต้องทำ แต่มันไม่จริงเลย เราทุกคนล้วนลำบากกับการหาแรงจูงใจ มันเป็นปัญหาสากล และกฎห้าวินาทีที่จะเป็นทางออกที่ไม่ใช่แค่ได้ผลกับฉันคนเดียว แต่ได้ผลกับผู้คนทั่วโลกด้วย

เรื่องราวเหล่านี้น่าอัศจรรย์ใจ ผู้คนใช้กฎ 5-4-3-2-1 ในการฝ่าฝืนความกลัว การผัดวันประกันพรุ่ง ข้ออ้างในการไม่ยอมเปลี่ยนงาน ลดน้ำหนักร้อยปอนด์ เลิกยาเสพติด เปิดตัวธุรกิจหรือขายธุรกิจ การนำกฎไปใช้ทางการแพทย์และการรักษาผู้ป่วยทำให้ฉันทั้งมาก แพทย์และนักจิตวิทยาใช้กฎนี้รักษากภาวะผิดปกติทางจิตใจหลังเจอเหตุการณ์สะเทือนใจ (PTSD) โรคย้ำคิดย้ำทำ (OCD)¹ และโรคซึมเศร้า แม้แต่ตอนที่ฉันกำลังเขียนบทนำอยู่นี้ เรายังคงได้รับรู้เรื่องราวของผู้คนนับพันที่ใช้กฎห้าวินาทีหยุดตัวเองจากการพยายามฆ่าตัวตายและใช้ในการขอความช่วยเหลือ

ต่อมาเมื่อ TEDx โต้งดังมากขึ้นเรื่อย ๆ ทางออนไลน์ ฉันก็เริ่มได้รับเชิญไปบรรยายตามอีเวนต์ขนาดเล็ก ๆ ฉันจำได้ว่าเคยได้รับเชิญไปพูดให้สมาชิกสมาคมนายหน้าอสังหาริมทรัพย์ฟังในบาร์ รู้สึกอายจริง ๆ ที่ต้องถือเปียริ้วมือหนึ่งในขณะพยายามพูดแข่งกับเสียงดนตรีและเสียงคนคุยกันดังลั่นในห้องถัดไป แต่ฉันก็รอดมาได้ ฉันไปบรรยายทั้งในห้องใต้ดินของโบสถ์ ห้องเรียนในโรงเรียนมัธยมศึกษาไปบรรยายระหว่างช่วงพักกินมื้อกลางวันของที่ทำงานเพื่อนคนหนึ่ง และมันก็ขยายวงขึ้นจากนั้น

¹ PTSD ย่อมาจาก Post-traumatic stress disorder ส่วน OCD ย่อมาจาก Obsessive-compulsive disorder

ฉันจะมีอาการภูมิแพ้กำเริบเมื่อต้องจับไม้ค้ และตอนนั้นก็ยังไม่ได้เงินตอบแทนด้วย แต่ยิ่งได้พูดและได้เห็นว่ากฎนี้มีพลังกับทุกคนที่ได้ลองนำไปใช้แค่นั้น ฉันก็ยังหมกมุ่นกับการพยายามทำความเข้าใจว่าทำไมเทคนิคง่าย ๆ นี้ถึงสร้างผลลัพธ์ได้มหาศาล

ฉันเลยสวมบทบาทนักกฎหมายและเริ่มต้นคว้าวิจัยเกี่ยวกับนิสัยพฤติกรรมมนุษย์ และศาสตร์แห่งแรงจูงใจ ฉันจำเป็นต้องหาเหตุผลสนับสนุนว่าทำไมการนับ 5-4-3-2-1 ถึงได้ผล ฉันรวบรวมหลักฐานจากประสบการณ์ของคนธรรมดาที่ใช้กฎนี้มาอย่างต่อเนื่อง ฉันพบหลักการที่มีอยู่ก่อนแล้วจากรายงานของนักบำบัด ผู้เชี่ยวชาญด้านการเสพติด แพทย์ และกุมารแพทย์ ซึ่งเริ่มแนะนำกฎนี้ให้กับผู้ป่วยของพวกเขา หลักฐานทั้งหมดชี้ไปที่คำอธิบายง่าย ๆ เพียงอย่างเดียว นั่นคือ

การกระทำเล็กน้อยที่สม่ำเสมอ สามารถเปลี่ยนแปลงทุกสิ่งได้

ในระหว่างนั้น เพื่อน ๆ และญาติไม่รู้เลยว่าฉันกำลังทำอะไร เพราะฉันกลัวเกินกว่าที่จะบอกพวกเขา เมลเนี่ยนะ? ให้คำแนะนำคนอื่น? ขอทีเถอะ เธอเกือบจะทำชีวิตตัวเองพังอยู่แล้ว

ตอนที่เรื่องราวของฉันดำเนินมาถึงจุดนี้ สามี่ของฉันทิ้งธุรกิจร้านอาหารไปแล้ว และกำลังป่วยเป็นโรคซึมเศร้า เราจมอยู่กับหนี้กองโต ฉันจึงทำงานเต็มเวลาเพื่อให้ครอบครัวที่มีสมาชิกห้าคนของเราอยู่รอด ในขณะเดียวกันก็ต้องอุทิศช่วงเวลากลางคืนและเสาร์อาทิตย์ให้กับการไปพูดตามอีเวนต์เล็ก ๆ มีเวลาเมื่อไรก็เขียนนิทานนิพนธ์

เรื่องศาสตร์แห่งแรงจูงใจไปเรื่อย ๆ

ฉันรู้ว่าตัวเองอยากสอนเรื่องกฎห้าวินาทีเป็นงานประจำและทำให้สิ่งนี้เป็นอาชีพให้ได้ แต่ฉันก็ไม่ว่าจะทำเช่นนั้นได้อย่างไร เมื่อมองย้อนกลับไปในฉันก็เห็นเลยว่าโรคคิดว่าตัวเองไม่เก่งทำให้ฉันไม่กล้าขยับทำอะไรขนาดไหน ฉันมีสิทธิ์อะไรจะเรียกตัวเองว่าเป็นผู้เชี่ยวชาญไม่ว่าจะด้านใดก็ตาม ฉันเดาว่าตอนนั้นฉันคงกำลังรอคอยให้ใครสักคนมาอนุญาตให้ฉันพาตนเองออกจากจุดนั้น

ตอนนี้คุณเองก็อาจกำลังทำแบบนั้น รอเวลาที่เหมาะสม รอให้รู้สึกพร้อมหรือรู้สึกกลัวน้อยกว่านี้อีกหน่อย รอให้ใครบางคนเดินมาบอกว่าวันนี้เป็นวันที่ต้องเริ่มแล้ว แต่ปัญหาของการรอก็คือไม่มีใครมาคุณต้องการคำอนุญาตจากคนเพียงคนเดียวก็คือตัวคุณเอง

การตัดสินใจว่าจะจริงจังกับการหารายได้จากการเป็นนักพูดสร้างแรงบันดาลใจคือหนึ่งในการตัดสินใจที่ดีที่สุดในชีวิตของฉัน แล้วฉันจะเล่าให้ฟังเพิ่มเติมว่าอะไรนำพาฉันไปสู่การเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ที่วุ่นวายหน้ากระดาษของหนังสือเล่มนี้

พอเริ่มได้ค่าจ้าง ฉันก็ใช้เงินทุกดอลลาร์ทยอยจ่ายหนี้ ปีแรกฉันได้ขึ้นบรรยายแบบได้ค่าจ้างทั้งหมด 17 ครั้ง ปีต่อมา 47 ครั้ง และฉันสามารถลาออกจากงานประจำได้ ฉันแทบจะไม่เชื่อสิ่งที่เกิดขึ้นเลย พอปีที่สามฉันก็ได้บรรยายถึง 99 ครั้ง และได้ออกทัวร์กับบริษัทเจฟเฟอร์แกนเฮลล์ไปตามเมืองใหญ่ 24 เมือง ฉันกลายเป็นนักพูดหญิงที่ได้รับการจองตัวมากที่สุดในโลก และยังได้รับการว่าจ้างจากบริษัทต่างๆ ที่ฉันชื่นชมอีกด้วย

มันเกิดขึ้นได้อย่างไร ด้วยการบังคับตัวเองให้ลุกจากเตียงในเช้าวันที่ฉันรู้สึกไม่อยากลุกโง่ การเรียนรู้ที่จะฝึกใจตัวเองให้ลงมือกระทำเมื่อรู้สึกกลัว รู้สึกลังเลสงสัยในตนเอง หรือรู้สึกต่อต้านไปกับ

ข้ออ้างสารพัด คือทักษะชีวิตที่คุณสามารถเรียนรู้ได้ เมื่อฝึกจนชำนาญแล้ว คุณจะเข้าใจว่าคุณทำทุกอย่างได้ด้วยการก้าวไปข้างหน้าทีละเล็กละน้อยอย่างสม่ำเสมอ

ฉันพบว่าตนเองต้องเดินทางถึง 150 วันต่อปี ขึ้นไปยืนอยู่บนเวทีและสอนเรื่องกฎห้าวินาทีและศาสตร์แห่งแรงจูงใจ ในขณะที่สามีของฉันอยู่บ้านและดูแลลูกสามคน ใครต่อใครพูดถึงกฎนี้และทักษะการบรรยายบนเวทีของฉันอย่างแพร่หลายขึ้น มีงานหนึ่งที่ผู้ชมมีจำนวนมากถึง 27,000 คน ซีอีโอจากแบรนด์ชั้นนำของโลก นักกีฬา มืออาชีพ แพทย์ นักประสาทวิทยา ศาสตราจารย์ และนักเขียนหนังสือขายดี ต่างเริ่มแนะนำผลงานของฉันให้คนอื่น ๆ ฉันทำจดหมายข่าว เพราะเริ่มไม่มีเวลามากพอที่จะตอบอีเมลจากผู้คนแบบเป็นส่วนตัว และในที่สุดฉันก็ต้องเขียนไปหาทีมที่ TEDx ขอให้พวกเขานำที่อยู่อีเมลของฉันออกจากวิดีโอออนไลน์

เมื่อใคร ๆ ถามว่าฉันจบปริญญาเอกหรือเปล่า หรือเป็นนักบำบัดหรือเปล่า ฉันจะบอกว่า “ไม่ใช่ค่ะ ฉันเรียนรู้ทุกอย่างเองด้วยความยากเย็น คือการทำชีวิตตัวเองผิดพลาดและจำเป็นต้องแก้ไขเอง”

เมื่อฉันมีพร้อมทั้งประสบการณ์นานหลายปี หลักฐาน พยาน และงานวิจัย ในที่สุดฉันก็พร้อมที่จะนำเสนอเรื่องนี้ในรูปแบบของหนังสือ ในปี 2017 ฉันตีพิมพ์หนังสือชื่อ *The 5 Second Rule*² ด้วยตัวเอง

The 5 Second Rule กลายเป็นหนังสือเสียงที่ผู้เขียนจัดทำเอง ที่ประสบความสำเร็จมากที่สุดในประวัติศาสตร์ และเป็นหนังสือที่คนอ่านมากที่สุดในรอบปีเป็นอันดับหกของเว็บแอมะซอน ปัจจุบัน

²ชื่อไทย เปลี่ยนตัวเองเป็นคนกล้าด้วยกฎ 5 วินาที สำนักพิมพ์อมรินทร์ฮาวทู

หนังสือเล่มนี้มีคนอ่านหลายล้านคนและได้รับการแปลไปแล้ว 41 ภาษา

ตลอดหลายปีที่ผ่านมาฉันเดินทางไปทั่วประเทศเพื่อบรรยายบนเวที ฉันเรียนรู้สิ่งสำคัญดังต่อไปนี้ อย่างแรกก็คือ เราแทบทุกคนล้วนพยายามทำดีที่สุดเพื่อจะก้าวต่อไปข้างหน้า จ่ายบิล เลี้ยงดูครอบครัว มีความรัก หาความสุขให้มากขึ้น และใช้ชีวิตให้เต็มศักยภาพ เราแค่มองหาเรื่องง่ายๆ ที่จะทำให้เรามีความสุขเพิ่มขึ้นอีกนิดและมีชีวิตที่ดีขึ้นอีกหน่อย เราไม่ได้แสวงหาสิ่งเหล่านั้นเพื่อตัวเองอย่างเดียว แต่เรายังมองหาผู้คนในชีวิตของเราซึ่งก็ต้องการสิ่งเหล่านั้นด้วยเช่นกัน

อย่างที่สองก็คือ มีคนบอกกับฉันครั้งแล้วครั้งเล่าว่าฉันมีความสามารถอันน่าอัศจรรย์ในการย่อยความคิดซับซ้อนและงานวิจัยวิทยาศาสตร์ให้กลายเป็นคำแนะนำที่เรียบง่ายและทำได้จริง ซึ่งทุกคนสามารถนำไปใช้พัฒนาชีวิตตัวเองให้ดีขึ้น

และอย่างที่สาม ไม่มีสิ่งใดอีกแล้วที่จะทำให้ฉันมีความสุขมากไปกว่าการบอกเล่าสิ่งที่ฉันกำลังเรียนรู้ให้กับคนอย่างคุณ

ดังนั้นฉันจึงถือว่าเป็นภารกิจที่ต้องค้นหาและมอบเครื่องมือเรียบง่ายต่างๆ เพื่อช่วยให้ทุกคนสร้างชีวิตที่ดีขึ้นได้ สิ่งสำคัญคือ “เรียบง่าย” เพราะถ้าคุณจำกันได้ คุณก็จะเอาไปใช้เอง ตัวอย่างเช่น คุณรู้หรือไม่ว่าการไฮไฟว์กับตัวเองในกระจกคือวิธีการที่เร็วที่สุดในการสร้างกรอบความคิดขึ้นใหม่เพื่อสร้างความมั่นใจในตัวเอง ฉันก็ไม่ได้รู้ และพอฉันได้รู้ ฉันก็ค้นคว้าหาข้อมูล และมันก็กลายเป็นหัวข้อหลักในหนังสือขายดีติดอันดับในนิวยอร์กไทมส์ ของฉันที่ชื่อ *The High 5 Habit*³

³ชื่อไทย *ไม่เป็นไร, โปรดกัย, เป็นที่รัก* สำนักพิมพ์ Cactus Publishing

ยิ่งใครต่อใครได้ผลลัพธ์จากการใช้กฎห้าวินาทีและนิสัยไฮไฟว์ มากเท่าใด ก็ยิ่งมีองค์กร บริษัทสื่อ และฝ่ายภาพลักษณ์องค์กร จำนวนมากขึ้นมาขอให้ฉันออกแบบโปรแกรมให้ทีมงานหรือผู้ชมของพวกเขา

ดังนั้นในปี 2019 ฉันจึงเปิด 143 Studios บริษัทผลิตสื่อซึ่งมีสำนักงานใหญ่อยู่ที่บอสตัน ซึ่งสร้างสรรค์เนื้อหาระดับรางวัล จัดอีเวนต์ ทำหนังสือเสียงเป็นซีรีส์ ทำคอร์สออนไลน์ วารสาร หนังสือ และการศึกษาเพื่อการพัฒนาวิชาชีพให้กับคู่ค้าอย่าง Starbucks, Audible, Ultra Beauty, JPMorganChase, LinkedIn และ Headspace

ในปี 2022 เราเปิดตัวและเริ่มผลิต*เดอะเมลโรบบินส์พอดแคสต์* (The Mel Robbins Podcast) ซึ่งออกอากาศใน 194 ประเทศ และเป็นหนึ่งในช่องพอดแคสต์ที่ติดอันดับต้นๆ จากทั่วโลก เราทำคอร์สออนไลน์ฟรีซึ่งมีผู้เรียนจบมาแล้วนับล้านคน จัดหมายข่าวเล็กๆ ที่ฉันสร้างขึ้นตอนนั้นปัจจุบันมีคน 1.5 ล้านคนอ่านสองครั้งต่อสัปดาห์ คุณสามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับบริษัทผลิตสื่อ พอดแคสต์ จัดหมายข่าว หรือว่าคอร์สของเราได้ที่ www.melrobbins.com

ทุกสิ่งที่ฉันประสบความสำเร็จมานี้ ฉันไม่มีประสบการณ์หรือประกาศนียบัตรรับรองที่ “ถูกต้องเหมาะสม” มาก่อนหน้านั้นเลย ฉันแค่บังคับให้ตนเองลงมือทำ

ฉันอายุ 41 ปีตอนที่ตกอับและสร้างกฎห้าวินาทีเพื่อช่วยจุดตัวเองลุกจากเตียง ฉันอายุ 44 ปีตอนมีสถานะตื่นตระหนกบนเวที TEDx อายุ 46 ปีตอนได้เงินค่าจ้างจากการบรรยายเป็นครั้งแรก อายุ 49 ปีตอนตีพิมพ์หนังสือเล่มแรกที่มีชื่อ *The 5 Second Rule* ด้วยทุนตัวเอง อายุ 50 ปีตอนที่ก่อตั้งบริษัทผลิตสื่อของตัวเอง อายุ 54 ปีตอนทำ*เดอะเมลโรบบินส์พอดแคสต์* พอดแคสต์ที่ได้รับความนิยมสูงสุด

และมียอดผู้ฟังเพิ่มจำนวนรวดเร็วที่สุดช่องหนึ่งในโลก

ชีวิตฉันไม่ได้เปลี่ยนแปลงเพราะสิ่งหนึ่งสิ่งใดที่ทำ แต่มันเปลี่ยนเพราะยามเช้าหลายพันวันที่ฉันตื่นขึ้นมาและไม่อยากลุกจากเตียง แต่บังคับให้ตัวเองต้องลุกด้วยกฎ 5-4-3-2-1

การเปลี่ยนแปลงชีวิตของฉัน ไม่ได้ตื่นตาตื่นใจราบรื่นขึ้นบาน แต่ทรหดอดทน

ฉันไม่ได้ประสบความสำเร็จหรือมีอิสรภาพทางการเงินได้เพราะมีเคล็ดลับดี ๆ แต่ฉันทำได้เพราะเต็มใจทำสิ่งที่คนส่วนใหญ่ไม่ทำ คือฉันตื่นขึ้นมาทุกวัน และไม่ว่าจะรู้สึกอย่างไร ฉันจะค่อย ๆ ทำสิ่งเล็กๆ น้อยๆ เพื่อไปให้ถึงเป้าหมายเป็นเวลานานกว่าสิบปี มันเป็นกระบวนการที่เชื่องช้าและทุลักทุเล

บางวัน สิ่งเดียวที่ฉันมุ่งมั่นทำก็คือแค่พยายามให้ดีขึ้นกว่าเมื่อวานเล็กน้อย บ่อยครั้งคุณก็ต้องทำเพียงเท่านั้น ฉันไม่ได้พิเศษหรือแตกต่างจากคนอื่น หรือมีพรสวรรค์ หรือโชคดี ฉันแค่พบเครื่องมือที่ได้ผลกับตัวเองและก็นำไปใช้ ปัจจุบันนี้อาชีพการงานทั้งหมดและจุดมุ่งหมายในชีวิตของฉันก็คือการแบ่งปันเครื่องมือเหล่านี้กับคุณ

ฉันไม่ได้เล่ามาทั้งหมดนี้เพื่อโอ้อวด แต่เล่าเพื่อบอกกับคุณว่าคุณยังไม่รู้หรือคิดว่าตัวเองสามารถทำอะไรได้บ้าง ตอนนั้นฉันก็ไม่รู้ แต่ด้วยการลงมือทำ ฉันจึงบรรลุสิ่งที่ยิ่งใหญ่เหนือธรรมดาหลายอย่าง คุณเองก็ทำได้เช่นกัน

คุณจะไม่มีความรู้สึกพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงชีวิต แต่อยู่มาวันหนึ่ง คุณจะนึกเหนื่อยหน่ายกับข้ออ้างของตัวเองและบังคับตัวเองให้ลงมือทำ คุณจะไม่มีวันรู้สึกอยากไปยิม แต่วันหนึ่งคุณจะบังคับตัวเองให้ไป คุณจะไม่มีวันรู้สึกอยากพูดคุยเรื่องที่ลำบากใจ แต่วันหนึ่งคุณจะรู้สึกแยที่ต้องคอยเลี้ยงมันอยู่ตลอด และบังคับตัวเองให้พูดเรื่องนั้นขึ้นมา คุณจะไม่มีวันรู้สึกอยากมองหางานที่ดีกว่า แต่วันหนึ่งคุณก็จะฉีกใจออกไปหาอยู่ดี

กฎห้าวินาทีจะช่วยให้คุณสู้กับอุปสรรคในจิตใจของตัวเอง และลงมือกระทำในเวลาที่ไม่มีความตั้งใจจะทำ ถ้าคุณใช้มันนานพอ คุณจะตกใจว่าตัวเองสามารถทำอะไรสำเร็จได้บ้าง

กฎห้าวินาทีได้ผลเพราะมันช่วยให้คุณเอาชนะสงครามภายในกับตัวเอง แต่สิ่งที่คุณทำไม่ได้ก็คือ มันไม่อาจขจัดสงครามภายนอกที่คุณจะต้องต่อสู้อยู่ทุก ๆ วัน ไม่ว่าคุณจะนับ 5-4-3-2-1 สักกี่ครั้งก็ไม่อาจหยุดรถติด คนแปลกหน้าไร้มารยาท เจ้าหน้าที่จอมจุ๊จุกจิก ครอบครัวยกข้อบกพร่องของคุณไม่เลิก คำพูดที่บีบให้คุณรู้สึกผิด ความเห็นแฉ่งคำดูถูก และการเรียกร้องจากคนอื่น สิ่งหนึ่งที่ฉันรู้แน่ชัดก็คือ ยิ่งคุณใช้ 5-4-3-2-1 และบังคับตัวคุณให้เปลี่ยนแปลง คุณจะยิ่งรู้สึกอยากให้คนอื่นเปลี่ยนแปลงด้วย

นั่นละ สิ่งที่น่าเรามาสู้หนังสือเล่มนี้

ตลอดสิบปีที่ผ่านมา ฉันจดจ่ออยู่แต่กับการค้นพบ การสร้างสรรค์ การสอน และการบอกเล่าวิธีต่างๆ ที่คุณกับฉันสามารถใช้พัฒนาปรับปรุงตัวเอง แต่ตลอดเวลานั้นฉันไม่เคยจัดการกับปัจจัยอันดับหนึ่ง (ตามข้อมูลจากการวิจัย) ที่กำหนดว่าคุณกับฉันจะมีชีวิตที่ราบรื่นและมีความสุขหรือเปล่าได้เลย ปัจจัยที่ว่าคือความสัมพันธ์นี้แหละจุดที่ **ทฤษฎีปล่อยเขา (The Let Them Theory)** เข้ามา

มีบทบาท ถึงเวลาแล้วที่เราจะคุยกันเรื่องการรับมือคนอื่น ๆ อย่างมีประสิทธิภาพ และความลับสุดตื่นเต้นที่ใช้สร้างสัมพันธ์ที่ดีขึ้นกับทุกคนในชีวิต

สองปีก่อนฉันบังเอิญไปพบคำสองคำนี้ “**ปล่อยเขา**” มันเหมือนกับการกดปุ่มเปิดสวิตช์ในชีวิตฉันเลย กฎห้าวินาทีช่วยให้ฉันเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์กับตัวเอง ส่วน**ทฤษฎีปล่อยเขา**ช่วยให้ฉันเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์กับคนอื่น

ขอฉันอธิบายนะ

กฎห้าวินาทีเป็นเรื่องของการปรับปรุงพัฒนาตนเอง มันช่วยให้คุณ**ดูตัวคุณเอง**ขึ้นจากเตียงในวันที่ยาก ๆ ให้ออกไปिम นิ่งลง และเริ่มเขียนหนังสือ เปิดซองบิลที่กองโตเป็นภูเขา กล้าเสียง ลงทะเบียนเรียน กล้ามองใบแจ้งรายการฝากถอนบัญชีธนาคาร ชักผ้าที่ห่มมาสองสัปดาห์ หรือลงเรียนการเขียนโค้ด AI ซึ่งคุณรู้ว่าจำเป็นต้องเรียน

ทุกครั้งที่คุณนับ 5-4-3-2-1 คุณจะผลักดันให้**ตัวคุณเอง**ก้าวข้ามความลังเลใจ การผัดวันประกันพรุ่ง การคิดมากเกินไป และความเคลือบแคลงสงสัย คุณจะสอน**ตัวคุณเอง**ให้ลงมือกระทำไม่ว่าตอนนั้นจะรู้สึกอย่างไร นั่นคือสาเหตุที่วิธีนี้ได้ผล

แต่ตลอดหลายปีที่ผ่านมาฉันสงสัยว่า ทำไมฉันต้องคอยบังคับตัวเองให้ก้าวไปข้างหน้าเรื่อย ๆ ทำไมฉันถึงกลัวความล้มเหลวนานขนาดนั้น ทำไมฉันถึงประหม่าเวลาที่จะต้องเสี่ยง ทำไมฉันถึงลำบากใจที่จะร้องขอในสิ่งที่ตัวเองต้องการ อะไรกันแน่คืออุปสรรคที่ขัดขวางฉันอยู่

คุณเคยหยุดและพิจารณาคำถามเหล่านี้อย่างจริงจังไหม ทำไมคุณถึงลังเล อะไรทำให้คุณผัดวันประกันพรุ่ง ทำไมคุณถึงรู้สึกเหนื่อยขนาดนั้น ทำไมต้องคิดเยอะขนาดนั้นทุกครั้งที่คุณตัดสินใจ อะไรซ่อนอยู่

ภายใต้ความเคลือบแคลงสงสัย อะไรคือสิ่งที่หยุดคุณไม่ให้ทำสิ่งที่จำเป็นต้องทำหรือใช้ชีวิตในแบบที่คุณต้องการ คุณกลัวอะไรอยู่

ฉันซ็อกไปเลยตอนที่ค้นพบคำตอบของตัวเอง นั่นคือคนอื่น ๆ หรือจะพูดให้ถูกกว่าก็คือการที่ฉันยอมให้คนอื่นส่งผลกระทบต่อตัวฉันเอง ฉันใช้เวลาและพลังงานมากเกินไปในการบริหารจัดการหรือวิตกกังวลเกี่ยวกับคนอื่น พวกเขาทำอะไร คิดอะไร รู้สึกอย่างไร และพวกเขาคาดหวังอะไรจากฉัน ความเป็นจริงก็คือ ไม่ว่าคุณจะพยายามขนาดไหนหรือจะทำอะไรก็ตาม คุณก็ไม่สามารถควบคุมคนอื่นได้ แต่ถึงอย่างนั้น คุณกลับใช้ชีวิตราวกับว่าคุณทำเช่นนั้นได้

คุณใช้ชีวิตราวกับว่าถ้าคุณพูดสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสม คนอื่นจะชอบคุณ ถ้าคุณรับงานเพิ่มต่อไป หัวหน้าจะเคารพให้เกียรติคุณ ถ้าคุณแสดงออกอย่างเหมาะสม ทำตามความต้องการของแม่ หรือทำให้เพื่อนๆ มีความสุข คุณจะพบกับความสงบได้ แต่คุณไม่พบหรอก

ในหนังสือเล่มนี้ คุณจะเรียนรู้ว่าคำสองคำ *Let Them* (*ปล่อยเขา*) สามารถปลดปล่อยให้คุณเป็นอิสระ เป็นอิสระจากความคิดเห็น เรื่องดราม่า และการตัดสินของคนอื่น เป็นอิสระจากวงจรอันแสนเหน็ดเหนื่อยของการพยายามจัดการทุกสิ่งและทุกคนรอบตัว

เราใช้ชีวิตให้ดีกว่านั้นได้

ทฤษฎีปล่อยเขา เป็นวิธีที่ผ่านการพิสูจน์แล้วซึ่งจะสอนให้คุณปกป้องเวลาและพลังงานของตนเอง โดยจดจ่ออยู่กับสิ่งที่มีความหมายกับคุณจริงๆ คุณใช้เวลาananเกินไปแล้วในการไขว่คว้าการยอมรับจากผู้อื่น พยายามบริหารจัดการความสุขของคนอื่น และปล่อยให้ความคิดเห็นของพวกเขาฉุดรั้งคุณไว้ ขอให้คุณเรียนรู้ที่จะหยุดสิ้นเปลืองพลังและเริ่มสร้างชีวิตที่ตัวคุณเองต้องมาก่อนใครอื่น ไม่ว่าจะด้านความฝัน

เป้าหมาย หรือว่าความสุข แต่ส่วนที่ดีที่สุดคืออะไรนะหรือ ก็คือ **ทฤษฎีปล่อยเขา** ไม่ได้แค่เปลี่ยนแปลงชีวิตคุณให้ดีขึ้น แต่จะเปลี่ยนแปลงชีวิตของทุกคนที่อยู่รอบตัวคุณด้วย

หนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ต่อคุณอย่างไร

หนังสือเล่มนี้พูดถึง**ทฤษฎีปล่อยเขา**ว่าคืออะไร ทำไมถึงได้ผล และจะใช้มันอย่างไรในแปดด้านสำคัญของชีวิตที่คุณพยายามควบคุมสิ่งที่ไม่อาจควบคุมได้ตลอดมา ซึ่งอัดแน่นไปด้วยงานวิจัย หลักฐาน และเรื่องราวต่างๆ ที่จะช่วยให้คุณสามารถนำทฤษฎีนี้ไปปรับใช้ได้ แล้วคุณจะได้เรียนรู้ว่าแนวทางนี้มีหลักฐานสนับสนุนจากปรัชญาสมัยโบราณ วิธีบำบัดรักษาทางการแพทย์ หลักคำสอนจากศาสนาหลักๆ ของโลก ลัทธิสโตอิก (Stoicism) รวมถึงแนวปฏิบัติทางจิตวิญญาณต่างๆ

แม้ว่าเนื้อหาส่วนใหญ่ของสิ่งที่คุณจะได้เรียนรู้ล้วนมีงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์สนับสนุน แต่หนังสือเล่มนี้ไม่ใช่หนังสือเรียนหรืองานเขียนทางวิชาการ หนังสือเล่มนี้เขียนขึ้นเพื่อบอกแนวทางในการนำ**ทฤษฎีปล่อยเขา** และหลักการต่างๆ เหล่านี้ไปใช้ในแง่มุมต่างๆ ที่สำคัญของชีวิตคุณ นี่คือเหตุผลที่มันเขียนในรูปแบบที่เข้าใจง่าย อ่านสนุก และเต็มไปด้วยเรื่องราวที่คล้ายคลึงกับเรื่องของคุณ รวมถึงข้อคิดที่นำไปปฏิบัติได้จริง นอกจากนี้ในตอนท้ายของแต่ละส่วนจะมีบทสรุปเพื่อให้ข้อคิดหลักจากเนื้อหาส่วนนั้นเข้าถึงง่าย ให้คุณนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ได้ทันที

ฉันแทบรอไม่ไหวที่จะให้คุณได้อ่านหนังสือเล่มนี้และนำทุกสิ่งที่เรียนรู้ไปใช้จริง คุณจะมองออกอย่างรวดเร็วว่าคุณเอาความสุขของตัวเองไปผูกไว้กับพฤติกรรม ความคิดเห็น และความรู้สึกของคนอื่นมากขนาดไหน ผลลัพธ์นะหรือ ก็คือการที่คุณบั่นทอนความสามารถของตัวเองที่จะมีความสุขกว่านี้ มีสุขภาพที่ดีกว่านี้ และได้ในสิ่งที่ต้องการโดยที่คุณเองก็ไม่ต้องเลย

ทั้งหมดนั้นจะจบสิ้นไปพร้อมกับหนังสือเล่มนี้

ถ้าคุณสัญญากับตัวเองว่าคุณจะอ่านหนังสือเล่มนี้ไปตลอดจนจบ สัญญาว่าคุณจะอ่าน ซึมซับ และนำสิ่งที่เรียนรู้ไปปฏิบัติทันที ฉันขอการันตีเลยว่าชีวิตของคุณจะง่ายขึ้นเล็กน้อย และความสัมพันธ์กับผู้คนจะดีขึ้นอย่างมาก

สิ่งนี้จะเป็นประสบการณ์ที่ปลดปล่อยคุณให้เป็นอิสระและช่วยให้คุณมีพลังอำนาจมากกว่าสิ่งใดที่เคยประสบมา และมันเริ่มต้นด้วยถ้อยคำง่าย ๆ **ปล่อยเขา**

កម្មវិធីប្រឡង

ប្រឡង + វគ្គ

บทที่ 1

หยุดเปลี่ยนชีวิตไปกับ สิ่งที่คุณควบคุมไม่ได้

ถ้าคุณกำลังประสบปัญหากับการเปลี่ยนแปลงชีวิต บรรลุเป้าหมาย หรือการมีความสุขให้มากขึ้น ฉันอยากให้คุณได้ยินสิ่งนี้ **ปัญหาไม่ใช่ตัวคุณ** ปัญหาอยู่ที่พลังอำนาจที่คุณยกไปให้คนอื่นโดยไม่รู้ตัว

เราทุกคนต่างก็ทำเช่นนี้ บ่อยครั้งเราไม่รู้ตัวด้วยซ้ำ คุณทำผิดพลาดด้วยการคิดว่า ถ้าพูดถึงสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสมควร ทุกคนจะฟังพอใจ ถ้าพยายามอย่างหนัก คนรักของคุณจะไม่ผิดหวัง ถ้าแสดงความเป็นมิตรมากพอ เพื่อนร่วมงานอาจชอบคุณมากขึ้น ถ้าทำตัวสงบเสงี่ยมเอาไว้ ครอบครัวอาจเลิกตัดสินใจที่คุณเลือก

ฉันรู้เพราะว่าฉันก็ใช้ชีวิตแบบนั้นมา ฉันใช้เวลาหลายปีพยายามเป็นทุกอย่างให้ทุกคน คิดว่าถ้าฉันทุ่มเทมากพอ ถ้าฉันพูดถึงสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสม และทำให้ทุกคนมีความสุขอยู่เสมอ ในที่สุดฉันก็จะรู้สึกดีกับตนเอง

แต่แล้วอะไรเกิดขึ้น คุณทำงานหนักขึ้น ยอมคนอื่นมากขึ้น และทำตัวเองให้หดเล็กลงกว่าเดิม แต่ก็ยังมีคนผิดหวังอยู่ดี แต่

ก็ต้องมีใครบางคนวิพากษ์วิจารณ์คุณอยู่ดี แต่สุดท้ายคุณก็ยังคงรู้สึก
ว่าพยายามแค่ไหนมันก็ไม่เคยเพียงพออยู่ดี

มันไม่จำเป็นต้องเป็นเช่นนั้น หนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณเอา
พลังอำนาจของคุณกลับคืนมา จะช่วยให้คุณหยุดสิ้นเปลืองเวลา
พลังงาน และความสุขไปกับการพยายามควบคุมสิ่งที่ไม่อาจควบคุม
ได้ อย่างเช่น ความคิดเห็น อารมณ์ และการกระทำของคนอื่น
แล้วหันมาจดจ่ออยู่กับสิ่งเดียวซึ่งคุณสามารถควบคุมได้ ก็คือตัว
คุณเอง

และนี่คือสิ่งที่น่าทึ่ง เมื่อคุณเลิกพยายามจัดการคนอื่น ๆ
คุณจะตระหนักว่าคุณมีพลังงานมากกว่าที่ตัวคุณคิด ที่ผ่านมากคุณ
แค่ยกมันไปให้คนอื่นโดยไม่รู้ตัว

ฉันขอแนะนำให้คุณรู้จักแนวคิดที่เรียบง่ายที่สุดและเปลี่ยนชีวิต
ได้มากที่สุดที่ฉันค้นพบนั่นคือ **ทฤษฎีปล่อยเขา**

ทฤษฎีปล่อยเขาคืออะไร

ทฤษฎีปล่อยเขาเป็นเรื่องของอิสรภาพ ถ้อยคำง่าย ๆ **ปล่อยเขา**
จะทำให้คุณเป็นอิสระจากภาระของการพยายามบริหารจัดการคนอื่น
เมื่อคุณเลิกหมกมุ่นกับสิ่งที่คนอื่นคิด พูด หรือทำ ในที่สุดคุณจะมี
พลังงานที่จะจดจ่ออยู่กับชีวิตของคุณเอง คุณจะหยุดตอบสนองต่อ
คนอื่นและเริ่มใช้ชีวิตอย่างแท้จริง

แทนที่จะทำให้ตนเองแทบบ้าไปกับการพยายามจัดการคนอื่น
หรือเอาใจคนอื่น คุณจะได้เรียนรู้การ**ปล่อยเขา**

การทำเช่นนั้นมันหน้าตาเป็นยังไงล่ะ ลองนึกภาพว่าคุณอยู่ในที่ทำงาน เพื่อนร่วมงานของคุณกำลังอารมณ์เสีย แต่แทนที่คุณจะปล่อยให้อารมณ์ทางลบของเขาส่งผลกระทบต่อคุณ ก็ขอให้คุณพูดว่า **ปล่อยเขา** ปล่อยให้เขาทำหน้าบูดบึ้งไป มันไม่ใช่ปัญหาของคุณ สนใจแค่งานและความรู้สึกของคุณดีกว่า

หรือบางทีพ่อของคุณอาจวิจารณ์สิ่งที่คุณเลือกในชีวิตและมันทำให้คุณเจ็บร้าวกับโดนก้อนอิฐขว้างใส่ แทนที่จะปล่อยให้สิ่งนี้ทำให้วันนั้นกลายเป็นวันแย่ๆ แค่ว่าพูดว่า **ปล่อยเขา** ปล่อยให้พ่อมีความคิดเห็นของพ่อ ความคิดเหล่านั้นไม่อาจเปลี่ยนแปลงตัวตนที่คุณเป็น หรือสิ่งที่คุณทำมาจนสำเร็จ หรือสิทธิของคุณในการตัดสินใจทำสิ่งที่คุณมีความสุข

ความจริงคือคนอื่นไม่ได้มีอำนาจเหนือคุณอย่างแท้จริง เว้นแต่คุณจะยอมให้พวกเขาทำเช่นนั้น

เหตุผลที่ทำเช่นนั้นแล้วได้ผลก็คือ เมื่อคุณเลิกพยายามควบคุมสิ่งที่ไม่อยู่ใต้อำนาจการควบคุมของคุณ ก็เท่ากับคุณเลิกสิ้นเปลืองพลังงาน คุณได้เรียกคืนสิทธิที่จะเป็นเจ้าของเวลา ความสงบทางใจ และการมีสมาธิจดจ่อ คุณจะตระหนักว่าความสุขผูกอยู่กับการกระทำของคุณเอง ไม่ใช่พฤติกรรม ความคิดเห็น หรืออารมณ์ของคนอื่น

มันฟังดูเรียบง่าย ซึ่งก็เรียบง่ายจริงๆ แต่ฉันขอบอกเลยว่า การเปลี่ยนครั้งนี้จะเปลี่ยนแปลงทุกสิ่ง แม้ว่ามันจะมีชื่อว่า **ปล่อยเขา** แต่หนังสือเล่มนี้เกี่ยวกับคุณ เวลาและพลังงานของคุณ เพราะสองสิ่งนี้เป็นทรัพยากรอันมีค่าที่สุดที่คุณมีอยู่

ทฤษฎีปล่อยเขาจะสอนคุณว่า ยิ่งคุณปล่อยให้คนอื่นใช้ชีวิตของพวกเขาไป ชีวิตของคุณก็จะยิ่งดีขึ้น ยิ่งคุณปล่อยให้คนอื่นเป็น

คนแบบที่พวกเขาเป็น รู้สึกแบบที่พวกเขารู้สึก คิดแบบที่พวกเขาคิด ความสัมพันธ์ของคุณกับคนอื่น ๆ ก็ะยิ่งดีขึ้น

การเรียนรู้ที่จะปล่อยให้ผู้ใหญ่ทำตัวเป็นผู้ใหญ่ได้เปลี่ยนแปลงชีวิตของฉัน และมันจะเปลี่ยนชีวิตของคุณด้วย เพราะเมื่อคุณหยุดให้อำนาจกับคนอื่น คุณจะเห็นเลยว่าแท้จริงแล้วคุณมีพลังอำนาจมากเพียงใด

แต่สิ่งที่น่าประหลาดใจที่สุดเกี่ยวกับทฤษฎีปล่อยเขาก็คือ เหตุการณ์ตอนที่ฉันค้นพบมันครั้งแรก

ฉันเกือบจะเงินเลยนะที่ต้องเล่าเรื่องนี้

ฉันค้นพบสิ่งที่เปลี่ยนแปลงแนวทางการใช้ชีวิตทั้งหมดของตัวเองที่...งานพรอมมัธยมปลาย (เป็นประโยคที่ฉันไม่เคยคิดว่าตัวเองจะได้เขียนออกมาเลย)

งานพรอมที่เปลี่ยนชีวิตฉัน

ฉันไม่รู้ว่างานพรอมสำคัญอะไรนักหนา แต่โอโฮ มันทำให้เครียดได้สุด ๆ ฉันผ่านงานพรอมสี่งานของลูกสาวสองคน ฉันเลยคิดว่ามันจะง่าย ๆ สบาย ๆ เมื่อถึงงานพรอมของลูกชายชื่อโอกิลีย์ แต่ฉันคิดผิด

ลูกสาวสองคนของฉันหมุ่นกับทุกรายละเอียดของงานนาน ล่วงหน้าหลายเดือน ทั้งชุดที่จะใส่ คู่เด็ด วิธีที่คู่เด็ดจะเชิญไปงาน ทรงผม สเปรย์ทำผิวแทน เครื่องสำอาง กำไลดอกไม้ประดับข้อมือ การเช่ารถบัส งานปาร์ตี้หลังพรอม ช่างรื้อนวยไม่วู้บ ฉันดีใจมากเมื่องานพรอมของลูกสาวผ่านพ้นไป

ในทางตรงข้าม ลูกชายของเราไม่แน่ใจว่าเขากับเพื่อนๆอยากไปงานพรอมหรือเปล่า แม้ว่าฉันจะคอยแหย่ถาม แต่เขาก็ไม่แพร่พรายรายละเอียดหรือแผนใดๆให้เรารู้เลย (ฉันรู้ว่าบรรดาคุณแม่ที่มีลูกชายกำลังพยักหน้าเห็นด้วยอยู่ตอนนี้)

จากนั้น แนนนอน ก็มาถึงสัปดาห์งานพรอม โลกก็ตัดสินใจว่าจะไป แล้วรีบเร่งทำทุกอย่างในนาทีสุดท้าย ชุดทักซีโด รองเท้าผ้าใบแบบที่เขาอยากใส่ การเดินทางไปงาน แม้แต่เรื่องการหาคู่คงไปงานซึ่งลูกสาวฉันทุกซัทธิรมาอยู่หลายเดือน แต่ลูกชายกลับต้องหาภายใน 48 ชั่วโมงก่อนที่จะงานเลี้ยงใหญ่นั้นจะเริ่มขึ้น

ในที่สุดเมื่องานพรอมมาถึง มหัศจรรย์มากที่เราได้พร้อมทั้งชุดทักซีโด รองเท้าเทนนิส คู่เด็ด และสถานที่สำหรับถ่ายรูปก่อนเข้างาน และด้วยเหตุผลอะไรสักอย่าง เราก็โดนเกลี้ยกล่อมให้เป็นเจ้าภาพปาร์ตี้หลังงานพรอมด้วย โอ้โฮ!

ก่อนที่จะรีบวิ่งออกประตู คริส สามีของฉัน จัดหุกระต่ายให้โอกเป็นครั้งสุดท้าย เคนดัลลูกสาวที่เพิ่งกลับมาจากมหาวิทยาลัยมองดูน้องชายแล้วบอกว่า “เธอดูดีมากเลยนะโอกลีย์”

ฉันยืนนิ่งและซึมซับห้วงเวลาขณะนั้น ลูกชายเติบโตขึ้นเป็นหนุ่มรูปงามขนาดนี้แล้ว ฉันแทบไม่อยากเชื่อว่าเวลา 18 ปีผ่านไปรวดเร็วแค่ไหน ฉันแทบไม่อยากเชื่อเช่นกันว่าเคนดัลใกล้จะเรียนจบมหาวิทยาลัยแล้ว ส่วนซอร์เฮอร์ลูกสาวอีกคนจบปริญญาแล้ว และทำงานอยู่ที่บริษัทเทคโนโลยีขนาดใหญ่ในบอสตัน

ขณะที่ฉันยืนอยู่ในห้องครัวนั้น ฉันปล่อยให้ความเป็นจริงซึมซาบเข้ามา เวลากำลังผ่านไป และฉันหวังให้มันเดินช้าลง นั่นคือความเป็นจริงอันโหดร้ายของเวลา มันจะเดินไปเรื่อยๆ ไม่ว่าตัวคุณเองจะผ่อนจังหวะให้ช้าลงหรือไม่ก็ตาม ช่วงเวลาที่คุณมีร่วมกับ

คนที่คุณรักเป็นเหมือนก้อนน้ำแข็งที่กำลังละลายไปเรื่อย ๆ

นาที่หนึ่งมันอยู่ตรงนั้น...นาที่ต่อมามันก็หายไป

ความจริงอันแสนเศร้าก็คือ คุณและฉันไม่อาจห้ามน้ำแข็งไม่ให้ละลาย สิ่งเดียวที่เราทำได้คือใช้เวลาอยู่กับคนที่เรารักให้เต็มที่ที่สุด ขณะยังมีเวลาอยู่ ช่วงเวลาเช่นนี้ เวลาที่ฉันหยุดและนั่งไปชั่วขณะ ฉันมักจะรู้สึกเศร้าเล็กน้อย

ฉันไม่รู้ว่ในกรณีของคุณเป็นอย่างไร แต่ฉันรู้สึกว่าตัวเองใช้ชีวิตอย่างรีบเร่งตลอดมา และไม่อนุญาตให้ตัวเองได้มีความสุขกับชีวิตอย่างแท้จริงเลย และฉันก็กลัวแต่จะวนเวียนกับสิ่งไม่สำคัญในชีวิตจนทำลายชั่วขณะสั้น ๆ ที่ฉันได้อยู่กับคนที่ฉันรัก

ฉันจำเป็นต้องเครียดกับการรีบร้อนในนาที่สุดท้ายแล้วไปใส่อารมณ์กับโกลี้อย่างจริงจังหรือไม่เลย

ฉันเชื่อว่า คุณเข้าใจสิ่งนี้ได้แม้ว่าคุณจะไม่ได้มีลูกที่กำลังเตรียมตัวไปงานพรีม บางทีคุณอาจปล่อยให้ความคิดเห็นของสมาชิกครอบครัวบางคนทำลายช่วงเวลาวันหยุดพักผ่อนของครอบครัวจนหมดสิ้น หรือคุณอาจยุ่งอยู่กับการเรียนหรือการทำงานจนต้องยกเลิกนัดกับเพื่อนอีกครั้ง คุณอาจสูญเสียเวลาหลายปีในชีวิตไปกับสิ่งที่ไม่มีความสำคัญหรือการอยู่ในที่ทำงานจนตึก มันง่ายที่เราจะรู้สึกเครียดกับชีวิตจนลืมไปหมดแล้วว่าจุดประสงค์ของการมีชีวิตคือการใช้ชีวิต

เมื่อตอนที่ฉันยืนอยู่ในห้องครัว เฝ้ามองดูคริสจัดหูกะต่ายให้โกลี้อย่างตั้งใจ ฉันพยายามจดจำภาพนั้นทั้งหมดเอาไว้ ฉันสุดลมหายใจเข้าลึก เดินไปหาโกลี้อย่างรวดเร็ว และกอดเขาไว้ ฉันมองหน้าเขาแล้วบอกว่า “ลูกหล่อน่ารักมากเลยจ๊ะ”

“ขอบคุณครับแม่” จากนั้นเขาก็ใช้เวลาแล้วพูดว่า “เฮ้ย

เราต้องไปกันแล้ว!”

และทันใดนั้น ห้วงเวลาดังกล่าวก็สลายไป เวลาเคลื่อนที่ต่ออีกครั้ง ชีวิตก็ตลกแบบนี้ละ นาที่หนึ่งคุณอาจน้ำตาคลอกับเวลาที่ผ่านไปเลยไปแล้วลูกๆ โตเป็นผู้ใหญ่ขนาดไหน แต่นาทีถัดไปคุณอาจวิ่งวนหาบุญแฉะและรู้สึกไร้ค่าใจที่มีคนทิ้งงานไว้ในอ่าง**อีกแล้ว**

ขณะกำลังเดินออกประตู ฉันเปิดตู้เย็นคว้ากำไลดอกไม้อำนาจสำหรับคู่เด็ดของโกลีที่ฉันได้จากร้านดอกไม้แถวบ้าน เขามองมันแค่แวบเดียวแล้วพูดว่า “แม่ เธอไม่ต้องการกำไลดอกไม้ **อย่าเอาไปนะ**”

ฉันจ้องมองเขา “แต่มันสวยมากเลยนะ” ฉันพูด “แน่ใจหรือลูก”

“ผมบอกแม่แล้วไงครับ เธอบอกว่าเธอไม่ต้องการกำไลดอกไม้”

“แล้วถ้าแม่เอาไปเผื่อเฉยๆ ถ้าเธออยากสวมก็สวมได้...ถ้าไม่อยากสวมก็ไม่ต้องละ ดีไหม”

เขาไวยกลับ “โอ้แม่ ขอร้องเถอะ ผมไม่อยากให้แม่เอาไป”

ฉันกอดตาไปมองเคนดัลลูกสาวเพื่อขอให้เขากอดหนุน เธอส่ายหน้าใส่แล้วบอกว่า “ช่างเถอะแม่ น้องกำลังตื่นเต้น เขาไม่ค่อยรู้จักผู้หญิงคนที่เขาขอคงไปงานด้วยเท่าไร อย่ากดดันเลย”

ฉันยอมรับว่ารู้สึกหงุดหงิดและอาจน้อยใจนิดหน่อย ฉันใช้เวลาค้นอินเทอร์เน็ตเพื่อศึกษาลักษณะดอกไม้ที่กำลังเป็นที่นิยมสำหรับงานพรอม และฉันก็สั่งซื้ออันที่สวยเลิศให้กับคู่เด็ดของเขา **อีกทั้ง** ยังเสียเวลาขับรถไปรับมาจากร้านและจ่ายเงินแล้วด้วย ฉันพยายามทำสิ่งดีๆ ให้เขา แต่แทนที่จะซาบซึ้งบุญคุณ กลับมาตะคอกใส่ฉันซะงั้น อีกอย่างหนึ่งเขาก็เพิ่งไปงานพรอมครั้งแรก เขาจะไปรู้อะไร

ฉันก็เลยยึดกำไลดอกไม้ชิ้นใส่กระเป๋าทัวเอง แล้วเราก็เดินออกประตูเพื่อเดินทางไปยังจุดที่ใช้ถ่ายรูปก่อนเข้างานพรอม เมื่อ

ไปถึง โกลิธี่แนะนำเราให้คู่เดทของเขารู้จัก เธอแนะนำมิกัดดอกไม้อันนั้นออกมาแล้วขอให้คริสช่วยติดให้ และแน่นอนว่าเมื่อเห็นเช่นนั้นฉันก็อดไม่ได้

ฉันเอื้อมมือลงในกระเป๋าแล้วหยิบกำไลดอกไม้อันนั้นออกมา รวากับว่ามันเป็นลอตเตอรี่ถูกรางวัลและบอกเธอว่า “โกลิธี่บอกฉันว่าหนูไม่ต้องการ แต่ฉันทำมาแล้วจะ เพื่อไว้”

โกลิธี่ทำตาขวางใส่ฉัน ทันใดนั้นฉันก็รู้สึกตัวเองน่าจะหุบปากเสียตั้งแต่แรก เขาหันไปหาคู่เดทด้วยสีหน้าแสดงความขอโทษ “เธอไม่ต้องสวมนก็ได้”

เธอมองตอบแล้วบอกว่า “ไม่เป็นไร...ฉันสวมได้”

และตอนนั้นฉันก็สังเกตเห็นว่าเธอทำกำไลดอกไม้ประดับมาเอง และสวมอยู่ที่ข้อมือแล้ว কেনดัลกลอกตา คริสขยับตัวอย่างอึดอัด ถ้าฉันกลายเป็นไอ้จู้ได้ตอนนั้นฉันคงทำไปแล้ว

โกลิธี่คว่ำกลองพลาสติกใส่กำไลดอกไม้ไปจากฉันและสวมกำไลดอกไม้ที่ข้อมืออีกข้างหนึ่งที่เธอยื่นมาให้อย่างนุ่มนวล ส่วนคริสก็นำเข็มกลัดดอกไม้ไปติดที่ปกเสื้อทักซีโดของโกลิธี่ เราถ่ายรูปไปสองรูป แล้วจู่ๆ ฝนก็ตก ไม่ใช่แค่ตกธรรมดา ฉันหมายถึง...ตกแบบฟ้ารั่วเลย ไม่มีการพยากรณ์อากาศว่าฝนจะตก ดังนั้นเด็ก 20 คนที่สวมเสื้อผ้าออกงานกลางคืนและพ่อแม่ของเด็กจึงไม่มีใครมีเสื้อกันฝนหรือร่ม

เด็ก ๆ ต้องเปียกชุ่มฉ่ำ ฉันคิดในใจ แต่พวกเขาจะไม่เดือดร้อนแต่อย่างใด ยังคงจับกลุ่มคุยกัน และตอนนั้นเองฉันแอบได้ยินพวกเขาคุยกันว่า “แล้วพวกนายจะเอาอย่างไรเรื่องอาหารเย็น”

ฉันโน้มตัวไปหาโกลิธี่แล้วกระซิบว่า “โอ้ พวกลูกไม่ได้จองมือเย็นก่อนงานพรอมหรือจ๊ะ”

“เปล่าครับ”

ฉันมองหน้าสามีแล้วพูดว่า “พวกเขายังไม่ได้จองมื่อเย็นเนี่ยนะ!”

เขาส่ายศีรษะ “ก็คงงั้น”

ดูเหมือนเรื่องนี้ไม่รบกวนจิตใจสามีและลูกชายของฉันแต่อย่างใด โอ้ย แต่วามันกวนใจฉันมาก เด็กยี่สิบคนนี่ไม่จองหรือวางแผนเรื่องกินก่อนงานพรอมได้ยังไง ลูกสาวสองคนของฉันจONGL่องหน้าเป็นเดือนเลยนะ

โอกกับเพื่อน ๆ ยังคงจับกลุ่มคุยเรื่องนี้กัน ฉันมองดูพวกเขาแล้วพูดว่า “ตกลงพวกเธอจะเอายังไงเรื่องมื่อเย็น”

โอกลียหันมาทางฉันแล้วพูดด้วยท่าที่แบบที่เด็กผู้ชายวัยรุ่นชอบทำ “ผมคิดว่าเราจะไปที่ร้านอะมีโกสกัน”

ร้านอะมีโกสทาเคอเรียเป็นร้านขายทาโกขนาดเล็กที่ดีมาก ตั้งอยู่กลางเมือง...แต่มันมีโต๊ะแค่สี่โต๊ะเองมั้ง ร้านมีขนาดเท่าเพิงเก็บของ บรรดาแม่ ๆ พูดไม่ออก และแม้แต่วกพ่อ ๆ ก็เริ่มตั้งคำถามว่าแผนนี้จะดีหรือ เด็กยี่สิบคนสวมชุดออกงานกลางคืนวางแผนจะฝ่าพายุฝนโดยไม่มีร่มหรือเสื้อกันฝนไปร้านฟาสต์ฟู้ดที่พวกเขา น่าจะเบียดกันเข้าไปได้อย่างมากก็แค่สิบคน...จะทำแบบนี้ก่อนงานพรอมเนี่ยนะ ฉันอดไม่ได้อีกแล้ว

คุณเข้าใจความรู้สึกที่ร่างกายเคลื่อนไหวเร็วกว่าใจและคุณไม่อาจหยุดตัวเองจากการพูดหรือทำสิ่งที่ไม่สมเหตุผลผลใช้ไหม ฉันจะแก้ตัวก็ได้ว่าฉันไม่ใช่ผู้ปกครองคนเดียวที่เข้าแทรกแซงในตอนนั้น ตอนนั้นพ่อแม่หลายคู่ทยอยเข้าไปหาลูกเพื่อควบคุมสถานการณ์ ฉันหยิบโทรศัพท์ออกมาแล้วกดหาร้านอาหารที่น่าจะพอมีโต๊ะที่นั่งได้สำหรับยี่สิบคน

“ไม่มีเลย...ไม่มีร้านไหนเลย ฉันรู้สึกวุ่นวายใจกำลังมองฉันอยู่ เธอยืนอยู่ตรงนั้นและเฝ้าฉันตะโกนบอกพ่อแม่คนอื่น “จงไม่ได้สักร้านเลยล่ะ” เดียวฉันจะหาร้านพิซซ่าที่เขามาส่งที่นี่ได้”

ตอนนั้นเองเธอเข้ามาจับแขนฉันไว้และดึงตัวฉันเข้าไปหา แล้วเธอก็มองตาฉัน

“แม่ ถ้าโกลี๋กับเพื่อนจะไปร้านทาโกะบาร์ก่อนงานพรอมก็ปล่อยเขาเถอะ”

“แต่ร้านมันเล็กเกิน ทุกคนเข้าไปไม่หมดหรอก...พวกเขาต้องเปียกทั้งตัวแน่ๆ” ฉันว่า

“แม่ก็ปล่อยเขาให้ตัวเปียกไปล่ะ”

“แต่รองเท้าผ้าใบคูใหม่ของน้องก็จะพังไปเลยนะ”

“ปล่อยให้มันพังไปเลยล่ะ”

“เคนดัล คุณนั้นมันใหม่เอี่ยมเลยนะ!”

“แม่!! แม่ทำตัวน่ารำคาญอยู่นะ ปล่อยเขาให้ทำงานในชุดทักซิโดกับชุดราตรีเปียกๆ ปล่อยเขาให้กินสิ่งที่เขาอยากกิน มันงานพรอมของเขานะคะ ไม่ใช่ของแม่ ช่างมันเถอะ”

ปล่อย-เขา

ผลเกิดขึ้นทันทีที่เดี๋ยวนั้น บางสิ่งข้างในใจฉันเริ่มผ่อนคลาย ฉันรู้สึกเลยว่าความตึงเครียดเริ่มหายไป หัวใจหยุดเต้นแรง และความเครียดจากการพยายามควบคุมสิ่งที่เกิดขึ้นก็หายไป ทำไมฉันต้องเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับ ทำไมฉันต้องบริหารจัดการสถานการณ์นี้ ทำไมไม่กังวลว่าเย็นนี้ฉันจะทำอะไรกินแทนที่จะกังวลเรื่องอาหารเย็นของพวกเขา ทำไมฉันต้องมาเครียดกับเรื่องพวกนี้ด้วย

ปล่อย-เขา นี่เป็นงานพรอมของพวกเขา ไม่ใช่ของฉัน หยุดควบคุม หรือตัดสิน หรือบริหารจัดการมัน และปล่อยเขา

ฉันก็เลยทำเช่นนั้น ในขณะที่พ่อแม่คนอื่น ๆ ยึดเย็ดความคิดของตัวเองให้ลูก ๆ ฉันเดินไปหาโกลี้อยู่พร้อมกับรอยยิ้ม “อะไรอีกล่ะ” เขาถาม “นี่เงินสี่สิบดอลลาร์สำหรับร้านอะมีโกส” ฉันบอกเขา “ขอให้สนุกกับงานพรอมนะลูก”

เขายิ้มกว้าง กอดฉันแน่น แล้วพูดว่า “ขอบคุณครับแม่ สนุกแน่ครับ”

จากนั้นฉันก็มองดูโอ๊กกับคู่เดทของเขาเดินออกประตูไปท่ามกลางสายฝนที่ตกกระหน่ำ ฝ้าดูพวกเขาวิ่งฝ่าพายุและอย่าโคลนจนมันเลอะชุดราตรีและทำรองเท้าผ้าใบคู่ใหม่ของเขาเสีย และฉันก็ไม่แคร์เลย ที่จริงแล้วก็เป็นภาพที่น่ารักดี

ฉันแทบไม่รู้เลยว่าช่วงเวลานั้นจะเปลี่ยนแปลงแนวทางการใช้ชีวิตของฉันอย่างถึงแก่นเลยทีเดียว

ปล่อยเขา...ช่างเป็นความคิดที่น่าทึ่ง

ภายในเวลาหนึ่งสัปดาห์ ฉันแทบไม่อยากเชื่อว่าตัวเองรู้สึกแตกต่างไปจากเดิมมากขนาดไหน ฉันเริ่มพูดว่า **ปล่อยเขา** ทุกครั้งที่รู้สึกเครียด รู้สึกตึง รู้สึกหงุดหงิดท้อแท้...และแปลกดีนะ ฉันมาตระหนักว่าเกือบทุกครั้งมันเป็นเพราะคนอื่น

ปล่อยให้ครอบครัวฉันไปสายทุกครั้งไม่ว่าจะไปไหนก็ตาม

ปล่อยให้คุณยายอ่านข่าวขึ้นมามาก ๆ ว่า “พวกเธอได้ยินเรื่องนี้รึยัง...”

ปล่อยให้ใครต่อใครเกลียดภาพที่ฉันเพิ่งโพสต์ทางออนไลน์

ปล่อยให้โกลีโยกรรที่ฉันไม่อนุญาตให้กลับดึก

ปล่อยให้พวกเขาทำงานขามไว้ในอ่าง
 ปล่อยให้พวกเขาทำงานก่อสร้างตอนเช้าวันจันทร์ที่ผู้คนต้อง
 เดินทางไปทำงาน
 ปล่อยให้ญาติตัดสินอาชีพการงานของฉัน
 ปล่อยให้แม่สามีไม่เห็นด้วยกับวิถีเลี้ยงลูกของฉัน
 ปล่อยให้เบเกิลที่ร้านเบเกอรี่ขายหมด
 ปล่อยให้สุนัขเพื่อนบ้านเห่าทั้งวัน

สองคำง่าย ๆ **ปล่อย-เขา** เปลี่ยนแปลงทุกสิ่ง รวากับว่าฉันไม่แคร์และฉันอยู่เหนือทุกสิ่งอย่างประหลาด สิ่งที่เคยรบกวนจิตใจฉันก็...ไม่รบกวนแล้ว คนที่ฉันเคยรำคาญ...ก็ไม่น่ารำคาญแล้ว สิ่งที่ยึดฉันไว้แน่นถึมนั่นในชีวิตก็เริ่มผ่อนคลายขึ้น สถานการณ์ที่ทำงานซึ่งเคยทำให้ฉันเครียดหรือทำให้ต้องกลับบ้านไปบ่นให้ครอบครัวฟังก็กลายเป็นเรื่องที่สลัดทิ้งได้ง่าย พื้นที่สมองซึ่งเคยเต็มไปด้วยความกังวลวุ่นวาย ความรู้สึกรำคาญ หรือเรื่องราวตราบาปต่างๆ ตอนนี้มันว่างพอที่จะใส่สิ่งที่สำคัญกว่านั้นแล้ว

ยิ่งฉันพูดว่า**ปล่อยเขา** บ่อยขึ้นเท่าไร ฉันก็ยิ่งตระหนักว่าสิ่งที่ตนเองกังวลส่วนใหญ่ไม่คุ้มค่ากับเวลาที่เสียไปเลย และไม่สมควรได้รับการใส่ใจจากฉันด้วย ไม่ใช่ทุกคนจะมีค่าคู่ควรให้ฉันเสียพลังงานให้ฉันรู้สึกเป็นอิสระมาก

ยิ่งฉันพูดว่า**ปล่อยเขา** บ่อยขึ้นเท่าไร ฉันก็ยิ่งมีเวลาให้ตัวเองมากขึ้น มีเวลาที่จะคิด มีเวลาหายใจ มีเวลาหาความสุข มีเวลาจะใช้กับสิ่งที่สำคัญกับตัวเอง มีเวลาที่จะดูแลตัวเอง

ฉันรู้สึกสบายใจ มีความสุข และมั่นคง ผลที่เกิดขึ้นนั้นไม่อาจปฏิเสธได้เลย แม้แต่คริสก็ยังสังเกตเห็น “คุณดูเปลี่ยนไปนะ”

และความจริงก็คือฉันรู้สึกเปลี่ยนไปจริง ๆ ฉันรู้สึกดีมาก ฉันต้องเอาเรื่อง **ปล้อยเขา** ไปลงทางออนไลน์ ก็เลยโพสต์วิดีโอความยาว 60 วินาทีเพื่ออธิบาย **ทฤษฎีปล้อยเขา** ทางโซเชียลมีเดีย ฉันบอกไปแบบนี้

ถ้าเพื่อนๆ ไม่ชวนคุณไปกินอาหารมื้อสายตอนสุดสัปดาห์นี้ **ปล้อยเขา** ถ้าคนที่คุณชอบไม่สนใจที่จะคบหา contigo จริงจัง **ปล้อยเขา** ถ้าลูกไม่อยากตื่นไปไหนกับคุณสุดสัปดาห์นี้ **ปล้อยเขา** เราเสียเวลาและพลังงานไปมากมายเหลือเกินกับการบังคับให้คนอื่นเป็นไปตามความคาดหวังของเรา ความจริงก็คือ ถ้าใครสักคนหนึ่ง อาจเป็นคนที่คุณกำลังคบหาดูใจ หุ่นส่วนธุรกิจ หรือสมาชิกครอบครัว ถ้าพวกเขาไม่ได้เป็นไปในแบบที่คุณต้องการให้เป็น อย่างบังคับให้พวกเขาเปลี่ยน ปล้อยให้พวกเขาเป็นตัวเอง เพราะพวกเขา กำลังแสดงตัวตนที่แท้จริงให้คุณเห็น ก็แค่ **ปล้อยเขา** แล้วคุณจะได้เป็นฝ่ายเลือกสิ่งที่คุณจะทำต่อไป

ภายใน 24 ชั่วโมง ผู้คน 15 ล้านคนได้เห็นข้อความนั้น ภายในหนึ่งสัปดาห์ก็กลายเป็น 60 ล้านคน มีคอมเมนต์ถึงวิดีโอฉันมานับหมื่นข้อความ สื่อเริ่มเขียนบทความเกี่ยวกับทฤษฎีนี้และความทรงประสิทธิภาพของมัน ผู้คนทั่วโลกเริ่มส่งคำถาม เรื่องราว และตัวอย่างของการนำสิ่งนี้ไปใช้มาให้ฉันทางข้อความส่วนตัวและอินบ็อกซ์จนล้น นักจิตวิทยาและนักบำบัดเขียนบล็อกเกี่ยวกับเรื่องนี้

ฉันรู้สึกทึ่งกับการตอบสนองที่เกิดขึ้นเร็วเช่นนั้น ฉันอัศจรรย์

พอดแคสต์ตอนหนึ่งเกี่ยวกับทฤษฎีนี้และประสบการณ์การใช้งานของฉัน พอดแคสต์ตอนนั้นแพร่กระจายเกินควบคุม มันถูกนำไปแชร์หลายครั้งจนทางแอปเปิลยกเป็นพอดแคสต์ที่มีการแชร์สูงสุดทั่วโลกเป็นอันดับหกในปีนั้น

นั่นเป็นเพียงจุดเริ่มต้น เพราะจากนั้นรอยสัก *Let Them* ก็เริ่มเกิดขึ้น!



ภาพรอยสัก Let Them จำนวนมาก...





ปล่อยเขา เป็นสิ่งที่ทรงพลังกว่าสิ่งอื่นใดที่ฉันเคยค้นพบมา บอกตามตรงเลยว่าการที่ผู้คนทั่วโลกสักคำว่า *Let Them* ด้วยรอยยิ้มที่ถาวรไว้บนร่างกายเป็นแรงบันดาลใจให้ฉันเขียนหนังสือเล่มนี้ ฉันต้องเข้าใจให้ได้ว่าทำไมคำสองคำนี้จึงส่งผลกระทบต่อผู้คนจำนวนมากอย่างทันที ลึกซึ้ง และทั่วถึงกัน

การค้นคว้าเกี่ยวกับทฤษฎีนี้

ฉันใช้เวลาสองปีที่ผ่านมาค้นคว้าเกี่ยวกับทฤษฎีปล่อยเขาว่าทำไมมันถึงใช้ได้ผล และคุณจะใช้มันเปลี่ยนแปลงชีวิตและทำให้ความสัมพันธ์กับคนอื่นดีขึ้นได้อย่างไร

ในการเขียนหนังสือเล่มนี้ ฉันได้พูดคุยกับผู้เชี่ยวชาญระดับโลกหลายคน ทั้งในสาขาจิตวิทยา ประสาทวิทยาศาสตร์ พฤติกรรมศาสตร์ ความสัมพันธ์ ความเครียด และความสุข คุณจะได้พบกับพวกเขาระหว่างที่คุณอ่านหนังสือเล่มนี้ และงานวิจัยของพวกเขาจะช่วยให้คุณนำทฤษฎีนี้ไปใช้กับสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างหลากหลายในชีวิต อีกไม่นานคุณจะเห็นว่า วิทยาศาสตร์บอกไว้ชัดเจนแล้วว่าทฤษฎีนี้ได้ผล และได้ผลอย่างดียิ่งด้วย

แต่หนังสือเล่มนี้ไม่ใช่แค่การแนะนำให้คุณรู้จักทฤษฎีปล่อยเขา มันยังเป็นเรื่องกฎพื้นฐานของธรรมชาติมนุษย์ กล่าวคือ *มนุษย์ทุกคนถูกออกแบบมาให้มีความต้องการที่จะควบคุม*

เราล้วนมีความปรารถนาในส่วนลึกที่จะควบคุมทุกสิ่งในชีวิตของตัวเอง ทั้งเวลา ความคิด การกระทำ สิ่งแวดล้อม แผนการอนาคต การตัดสินใจ และสภาพต่างๆ รอบตัว ความรู้ลึกๆ ว่าควบคุม

สิ่งต่างๆ ได้ทำให้คุณรู้สึกสบายใจและปลอดภัย ดังนั้นตามธรรมชาติ คุณจึงพยายามควบคุมทุกคนและทุกสิ่งรอบตัว บ่อยครั้งคุณไม่รู้ตัวเลยด้วยซ้ำ

แต่ความจริงก็คือมีสิ่งหนึ่งที่คุณไม่อาจควบคุมได้ ไม่ว่าคุณ จะพยายามแค่ไหน คุณก็ไม่อาจควบคุมหรือเปลี่ยนแปลงคนอื่นได้ คนคนเดียวที่คุณควบคุมได้คือตัวคุณเอง ความคิด การกระทำ และความรู้สึกของคุณเอง

คุณทำตัวเป็นกฎพื้นฐานของธรรมชาติมนุษย์มานานแล้ว คุณพยายามต่อสู้เพื่อจะเปลี่ยนแปลงคนอื่น ต่อสู้เพื่อจะควบคุม สถานการณ์ คุณกังวลกับสิ่งที่คนอื่นพูด คิด หรือกระทำ และ พอเป็นแบบนี้คุณก็สร้างความเครียด ความเกร็ง และความขัดแย้ง ขึ้นมาให้ตัวเองและความสัมพันธ์ที่คุณมีกับคนอื่นโดยไม่จำเป็นเลย ฉะนั้นก็เคยทำแบบนี้

ทฤษฎีปล่อยเขาเปลี่ยนแปลงแนวทางการใช้ชีวิตของฉันทและ วิธีการรับมือกับผู้อื่นไปโดยสิ้นเชิง แทนที่จะด้านกระแสธรรมชาติของ มนุษย์ ฉันเรียนรู้ที่จะยอมรับมัน แทนที่จะสิ้นเปลืองพลังงานไปกับ สิ่งที่ฉันควบคุมไม่ได้ นั่นคือสิ่งที่คนอื่นพูด คิด และทำ ฉันนำ พลังงานไปทุ่มเทกับสิ่งที่ฉันควบคุมได้แทน ซึ่งก็คือตัวเอง

ผลลัพธ์นะหรือ ฉันสามารถควบคุมชีวิตตัวเองได้มากกว่าที่ ผ่านมา ฉันเป็นอิสระ ฉันเลิกทำให้เรื่องของคนอื่นกลายเป็นปัญหา และพอทำเช่นนั้น ความสัมพันธ์ต่างๆ ในชีวิตของฉันก็ดีขึ้นอย่าง ที่ไม่เคยคิดว่าจะเป็นไปได้ มันเหมือนการปลดล็อกประตูที่ปิดตาย มาเป็นเวลาหลายปี แล้วหลังประตูบานนั้นมီးอะไรนะหรือ ก็มีชีวิต ที่ไม่ต้องแบกภาระหนักอึ้งจากการจัดการชีวิตคนอื่นโง่ละ

ในหน้าต่อๆ ไปจากนี้ คุณจะได้เรียนรู้ทุกอย่างในทฤษฎีนี้

วิธีการง่ายที่สุดที่จะเริ่มใช้มัน และได้รู้ว่าจะรู้สึกดีมากเพียงใดเมื่อใช้มัน นอกจากนี้ คุณจะได้เรียนรู้ถึงการค้นพบอันน่าประหลาดใจที่เกิดขึ้นกับฉันตั้งแต่แรกๆ ที่เริ่มค้นคว้าเรื่องนี้ **ทฤษฎีปล่อยเขา** ไม่ใช่แค่...**ปล่อยเขา** จริงอยู่ว่ามันเริ่มด้วยสองคำนี้ แต่นั่นไม่ใช่เรื่องราวทั้งหมด **ปล่อยเขา** เป็นเพียงครั้งแรกของสมการนี้เท่านั้น ยังมีครั้งที่สองซึ่งสำคัญยิ่งกว่าอยู่ในทฤษฎีนี้ คือ **ให้ฉัน (Let Me)**

ในบทถัดไป เราจะมาดูรายละเอียดของการ**ปล่อยเขา** และ**ให้ฉัน** และสำรวจแนวคิดวิทยาศาสตร์และจิตวิทยาที่อยู่เบื้องหลังแต่ละขั้นตอน จากนั้นคุณจะได้เรียนรู้ถึงประเด็นหลักๆ ของชีวิตที่ทฤษฎีนี้จะส่งผลเชิงบวกให้ได้มากที่สุด เราจะพูดคุยถึงความสัมพันธ์ อาชีพการงาน อารมณ์ ความคิดเห็น ความเครียด ชีวิตรัก การฟันฝ่า โรคชอบเปรียบเทียบกับคนอื่น มิตรภาพ และที่สำคัญที่สุดคือความสัมพันธ์กับตัวคุณเอง

คุณจะได้เรียนรู้ครั้งแล้วครั้งเล่าว่าที่ผ่านมาคุณพยายามควบคุมสิ่งที่ผิดและปล่อยให้คนอื่นกลายเป็นปัญหาของคุณโดยไม่รู้ตัว ความจริงก็คือ คนอื่นควรจะเป็นแหล่งที่มาแห่งความสุข กำลังใจ และความรักที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในชีวิตของคุณ แต่พวกเขาจะเป็นเช่นนั้นไม่ได้ถ้าคุณเอาแต่ควบคุมสิ่งที่พวกเขารู้สึก พุด และกระทำ สิ่งเหล่านั้นจะจบสิ้นลงพร้อมกับหนังสือเล่มนี้

ขอให้ฝึกฝน**ทฤษฎีปล่อยเขา** แล้วคุณจะเลิกเหนื่อยกับการพยายามควบคุมสิ่งที่ควบคุมไม่ได้ มันไม่ใช่แค่เรื่องของการรู้สึกดีขึ้น แต่มันเป็นเรื่องของการออกแบบแนวทางการใช้ชีวิตขึ้นมาใหม่ ฉันแทบรอไม่ไหวที่จะให้คุณได้พบพื้นที่และอิสรภาพที่จะสร้างชีวิตในแบบที่ต้องการมาตลอด ในรูปแบบของคุณเอง

มาเริ่มต้นกันเลย