



หนังสือดี เปลี่ยนแปลงชีวิตได้

มอบหนังสือดี เป็นของขวัญสำหรับคนที่รักและห่วงใย

- ฉบับปรับปรุง

แค้นบ่นน้อยลง ...วันละนิด ชีวิตจะเปลี่ยน ...มหากาล



A COMPLAINT FREE WORLD

How to Stop Complaining and Start
Enjoying the Life You Always Wanted

ห้ามใจไม่ให้อับ 21 วัน พักสติให้คิดก่อนพูด เพื่อดังดูดีแต่สิ่งดี ๆ ให้ชีวิต

เขียนโดย : วิล โบเว่น (WILL BOWEN)

แปลและเรียบเรียงโดย : วุฒินันท์ ชุมภู

บรรณาธิการโดย : สมชัย เภญจมิตร์

 **BEE MEDIA**
Self-Development



มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ





2 **แค่บ่นน้อยลง ...วันละนิด ชีวิตจะเปลี่ยน ...มหาศาล - ฉบับปรับปรุง โดย Will Bowen**

หนังสือ **แค่บ่นน้อยลง ...วันละนิด ชีวิตจะเปลี่ยน ...มหาศาล - ฉบับปรับปรุง**

แปลจาก **A Complaint Free World : How to Stop Complaining and Start Enjoying the Life You Always Wanted. (Revised and Updated)**

เขียนโดย : **Will Bowen** แปลและเรียบเรียงโดย : **วุฒินันท์ ชุมภู**
บรรณาธิการโดย : **สมชัย เบญจมิตร**

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2564 โดย บริษัท บี มีเดีย กรุ๊ป (ประเทศไทย) จำกัด
ห้ามการลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้ รวมทั้งการจัดเก็บถ่ายทอด ไม่ว่าด้วยรูปแบบหรือวิธีการใด ๆ
ด้วยกระบวนการทางอิเล็กทรอนิกส์ การถ่ายภาพ การบันทึก หรือวิธีการอื่นใด โดยไม่ได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษร

Copyright © 2021 **A Complaint Free World by Will Bowen.** This translation published by arrangement with Harmony Books, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC. All rights reserved.
Thai copyright © 2021 by **Bee Media Group (Thailand) Co., Ltd.** Through Bridge Communications Co., Ltd. THAILAND

พิมพ์ครั้งแรก : มิถุนายน 2564 2 106 9 8 7 6 5 4 3 2 1

ISBN 978-616-444-034-0 ราคา 260 บาท



มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ

จัดพิมพ์โดย **สำนักพิมพ์ BEE MEDIA**
Self-Development

ในเครือ **บริษัท บี มีเดีย กรุ๊ป (ประเทศไทย) จำกัด**

BEE MEDIA GROUP (THAILAND) CO., LTD.

69 ซ.เรวดี 12 ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมืองนนทบุรี จ.นนทบุรี 11000

ติดต่อสำนักพิมพ์ได้ที่ มือถือ 089-111-7500, 089-120-7700 โทรศัพท์ 02-034-9474

Line id : @beemedia www.facebook.com/beemedia Email : Info@BeeMedia.co.th

ติดตามข่าวสาร สมัครสมาชิก และรับสิทธิพิเศษได้ที่ **www.BeeMedia.co.th**

จัดจำหน่ายโดย : **บริษัท ซีเอ็ดยูเคชั่น จำกัด (มหาชน)**

1858/87-90 ถนนเพชรรัตน แขวงบางนาใต้ เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260

โทรศัพท์ 02-826-8000 โทรสาร 02-826-8356-9 http://www.se-ed.com

กรณีต้องการสั่งซื้อจำนวนมาก เพื่อใช้เป็นของขวัญหรือ ส.ค.ส. ในทุกเทศกาล เช่น ปีใหม่ งานสัมมนา งานอบรม พัฒนาบุคลากรหน่วยงานหรือเป็นของขวัญเพื่อคนที่รักและห่วงใย
ขอรับส่วนลดพิเศษที่ 089-111-7500, Line id : @beemedia, www.BeeMedia.co.th



สนับสนุน
นิคมกษณอบยสาธตกรสิริธา
www.greenseed.com

หนังสือเล่มนี้จัดพิมพ์ด้วยความรับผิดชอบและใช้กระดาษคุณภาพดีทุกเล่ม
รับประกันความพอใจสูงสุด หากเกิดปัญหาการพิมพ์ สามารถเปลี่ยนเล่มใหม่ได้ทันที







TO _____

FROM _____

- สิ่ง ดี ๆ จาก ผู้ ให้ สู ผู้ รับ -

ผู้ที่มอบหนังสือเล่มนี้ให้แด่ท่าน คือผู้ที่มีความเอาใจใส่และปรารถนาสิ่งที่ดีที่สุด จึงได้มอบหนังสือดีเล่มนี้ ที่จะทำให้ท่านมีแนวทางในการเปลี่ยนแปลงตนเอง ทำให้มีวิธีคิดในการพูด วิธีมองโลกในมุมมองใหม่ที่สดใส และวิธีพัฒนาตนเอง ให้คิดก่อนพูดหรือบ่น เพื่อช่วยให้ชีวิตเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

นี่คือสิ่งที่คนพิเศษ ผู้ที่รักและห่วงใยในตัวท่าน ได้มอบหนังสือเล่มนี้ให้เพียงเพื่อต้องการให้คนที่รักและห่วงใย มีชีวิตที่ดีขึ้นตลอดไป

เพราะหนังสือดีเล่มนี้ เปลี่ยนแปลงชีวิตคนเราให้ดีขึ้นได้

สมชัย เบญจมิตร

มุ่มบ่นท่าทางสื่อ... แก่คุณ

การมอบหนังสือดีแก่ผู้ที่ท่านรักและห่วงใย เป็นการเพิ่มสิ่งดีให้กับตนเองและผู้ได้รับ สำหรับผู้รับนั้น เมื่อท่านได้รับหนังสือดีเล่มนี้ ขอให้ตอบแทนสิ่งดี ๆ คืนแก่ผู้ให้ด้วยการอ่านให้จบ 1 ครั้ง และให้ผู้อื่นยืมอ่าน 1 ครั้ง เพราะเท่ากับท่านได้ช่วยให้ตัวท่านเองและคนรอบข้าง มีชีวิตที่ดีขึ้น





- เกี่ยวกับผู้เขียน -



วิล โบเวน นักเขียนนักพูดที่โด่งดังและได้รับเชิญในรายการทีวีมากมาย เช่น “Oprah” “Today Show” “World News Tonight” “Fox News” ผลงานของเขาได้รับการตีพิมพ์ในนิตยสารชั้นนำหลายฉบับ เช่น “The Wall Street Journal” “People” “Newsweek” หนังสือของเขาเล่มนี้ **“A Complaint Free World - แค่บ่นน้อยลง ...วันละนิด ชีวิตจะเปลี่ยน ...มหาศาล”** และ **“Complaint Free Relationships”** เป็นหนังสือขายดีหลายล้านเล่มทั่วโลก

วิลเป็นผู้ก่อตั้งองค์กรไม่หวังผลกำไร **A Complaint Free World** และได้ส่งสายรัดข้อมือสัญลักษณ์ของโครงการรณรงค์ไปให้แก่ผู้คนมากกว่า 10 ล้านคน ใน 106 ประเทศ เขาเป็นนักสร้างแรงบันดาลใจระดับแนวหน้า ได้รับเชิญจากองค์กรชั้นนำ เพื่อพูดให้พนักงานและผู้คนทั่วโลกหันมาสนใจในวิถีคิดเพื่อแก้ไขปัญหาที่ตัวเอง โดยการเลิกบ่น แทนการคิดในแง่ลบและตำหนิแต่ผู้อื่น ซึ่งถือเป็นแนวคิดที่จะส่งผลให้คนเหล่านั้นกลายเป็นคนที่มีความสุขในชีวิตและครอบครัว ชีวิตการทำงาน และส่งต่อความสุขไปยังคนรอบข้างได้อีกด้วย

วิลเคยเป็นศาสตราจารย์ประจำ Christ Church Unity เมืองแคนซัสซิตี รัฐมิสซูรี เขาเคยทำงานในแวดวงสถานีวิทยุและงานด้านการขายและการตลาด ปัจจุบันใช้ชีวิตอย่างมีความสุข อยู่กับภรรยาที่ชื่อเกล และลูกสาวที่ชื่อลิวา ในแถบชนบทของรัฐมิสซูรี พร้อมกับม้า สุนัข และแมวอีกหลายตัว

- เกี่ยวกับผู้แปลและเรียบเรียง -

วุฒินันท์ ชุมภู (Wuttinun_Chumpoo@Hotmail.com) สำเร็จการศึกษาด้านรัฐศาสตร์ และภาษาและการสื่อสาร มีประสบการณ์ในการทำงานทั้งภาครัฐและงานบริหารทรัพยากรบุคคลจากธุรกิจโทรคมนาคม การสื่อสารและอุตสาหกรรมการผลิตชั้นนำของประเทศ รวมระยะเวลากว่า 25 ปี

วุฒินันท์ รักรงานแปลและงานด้านทรัพยากรบุคคล ปัจจุบันทำงานเป็นนักแปลอิสระ และที่ปรึกษาด้านการบริหารและพัฒนาทรัพยากรบุคคลให้กับองค์กรชั้นนำหลายแห่ง





หมายเหตุ บรรณาธิการ

คำพูดที่ว่า “สิ่งที่คุณเอาใส่เข้าไปในปาก จะกำหนดความเป็นจริงในชีวิตคุณ” นั้นเป็นความจริงอย่างยิ่ง และที่สำคัญคือ คำพูดที่ออกจากปากเรานั้น มาจากความคิดและจะกำหนดชีวิตของเราให้ดีขึ้นหรือร้ายได้ เพราะเมื่อคิดอะไร เราก็จะได้เช่นนั้น และเมื่อคิดอย่างไร ก็มักจะพูดออกมา โดยเฉพาะเมื่อมีทัศนคติต่อชีวิตในทางลบ เช่น ทุกข์ใจ ปวดร้าวใจ หรือไม่พอใจ เราจะเผยความคิดออกมาผ่านทางคำพูด นั่นก็คือ **การบ่น** ดังนั้นการบ่นจะยิ่งขับไล่สิ่งดี ๆ ให้พ้นไปจากชีวิตเราดังที่ **Edwene Gaines** กล่าวว่า **“คนส่วนใหญ่ มักอ้างว่าอยากมีชีวิตที่ดี ที่มั่งคั่ง แต่พวกเขากลับใช้เวลาส่วนใหญ่ในแต่ละวันเอาแต่บ่นหรือพูดจาว่ำร้ายสิ่งที่มีอยู่แล้ว การกระทำเช่นนี้มีแต่จะขับไล่ความมั่งคั่งให้พ้นไปจากตัว มากกว่าที่จะดึงดูดให้เข้ามาในชีวิต”** ดังนั้นหากต้องการมีชีวิตที่ดีกว่าเดิม ชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี เราต้องเปลี่ยนที่ตัวเราเอง ไม่ว่าจะป็นวิถีคิด วิถีพูด และหยุดบ่น เพราะการบ่นไม่ได้ช่วยให้อะไรในชีวิตดีขึ้น หนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณมีสติ และเปลี่ยนทัศนคติวิถีคิด วิถีพูด เพื่อดึงดูดแต่สิ่งที่ดี ๆ เข้ามาในชีวิต

หนังสือ **“แคบ่นน้อยลง ...วันละนิด ชีวิตจะเปลี่ยน ...มหาศาล”** เล่มนี้แปลจากหนังสือ **A Complaint Free World** เขียนโดย **วิล โบเวน** เป็น **หนังสือดี** ซึ่งไม่เพียงสอนให้ท่านรู้วิธีที่จะห้ามใจไม่ให้บ่น ยังบอกถึงวิธีที่จะเป็นคนมองโลกในมุมมองใหม่ ช่วยทำให้มีสติในการคิดและการพูดที่ดี ทำให้สามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตไปในทางที่ดีขึ้นได้อย่างมหาศาล

สำนักพิมพ์  **BEE MEDIA** มีความภูมิใจที่ได้จัดพิมพ์ **หนังสือดี** เล่มนี้ ที่ช่วยให้ท่านมีสติ เปลี่ยนแปลงตนเองได้จากการ **“เลิกบ่น”** และมีชีวิตที่ดีขึ้นได้ตลอดไป

เพราะหนังสือดี เปลี่ยนแปลงชีวิตคนเราให้ดีขึ้นได้

สมชัย เบญจมิตร

มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ





ความคิดของคุณจะรังสรรค์ชีวิตคุณขึ้นมา คำพูดของคุณจะบอกได้ว่าคุณคิดอะไรอยู่ในใจ ผู้คนมากกว่า 10 ล้านคน จาก 106 ประเทศ ได้นำหลักการง่าย ๆ ในหนังสือเล่มนี้มาจัดพิมพ์ขายของการบ่นจนหมดไปจากชีวิต ผลก็คือ

- พวกเขามีสุขภาพแข็งแรงขึ้น
- พวกเขาใช้ชีวิตร่วมกับคนรอบข้างได้ดีขึ้น
- พวกเขาประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานยิ่งขึ้น
- และพวกเขามีความสุขมากขึ้นอย่างเห็นได้ชัด

หนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณได้รู้ว่า...

- สาเหตุแท้จริงที่ทำให้คนเราบ่น คืออะไร
- เพราะเหตุใดการบ่นจึงมีผลในทางทำลายชีวิตอย่างมาก
- คุณและคนรอบข้างจะมีวิธีห้ามใจไม่ให้บ่นได้อย่างไร

เนื้อหาที่เต็มไปด้วยแนวคิดที่น่าไปใช้ได้จริง และเรื่องเล่าที่จะทำให้คุณเกิดแรงบันดาลใจจากผู้ที่สามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตให้ดีขึ้นกว่าเดิมได้สำเร็จมาแล้ว หนังสือเล่มนี้ไม่เพียงสอนให้คุณรู้วิธีที่จะเลิกบ่น แต่ยังบอกวิธีที่จะเป็นคนมองโลกในแง่ดีขึ้นและมีชีวิตที่คุณแผ่ฝันมาโดยตลอด

“หนังสือที่น่าสนใจ อ่านสนุก และเข้าใจง่ายเล่มนี้จะคอยเตือนคุณอยู่เสมอว่า การเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืนและสร้างสรรค์อย่างเดียวที่คุณจะทำได้กับโลกใบนี้และตัวคุณได้ ก็คือการเปลี่ยนแปลงที่ตัวคุณเอง”

- แกรี ซูคาฟ ผู้เขียนหนังสือชื่อ *The Seat of the Soul* และ *Soul to Soul*

“หนังสือที่สามารถเปลี่ยนแปลงคนได้ทั้งโลกนั้นหาอ่านได้ยากจริง ๆ แต่ผลงานชิ้นเอกของวิลเล่มนี้ทำได้จริง ๆ เสียด้วย ผมขอแนะนำว่าคุณควรจะอ่านหนังสือเล่มนี้ แล้วชีวิตคุณจะดีขึ้น เหมือนกับที่เกิดขึ้นกับผมมาแล้ว”

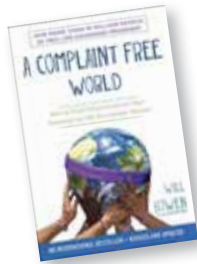
- โรเจอร์ ดาวสัน ผู้เขียนหนังสือชื่อ *Secrets of Power Negotiating*

“นี่คือหนังสือให้แรงบันดาลใจที่อ่านได้ทั้งปีเลยทีเดียว ผมชอบจริง ๆ !”

- ดร.โจ ไวเทล ผู้เขียนร่วมหนังสือชื่อ *Zero Limits*



แค่บ่นน้อยลง ...วันละนิด ชีวิตจะเปลี่ยน ...มหากาล



“เราคิดอย่างไร ชีวิตเราก็จะเป็นอย่างนั้น
และถ้อยคำที่เราพูดออกมา
ก็จะบ่งบอกเลยว่าเรากำลังคิดอะไรอยู่ในใจ’
ลำพังแค่แนวคิดนี้เพียงอย่างเดียว
ก็เปลี่ยนแปลงชีวิตคุณให้ดีขึ้นกว่าเดิมได้แล้ว
แม้ว่ามันจะเป็นเพียงแค่สิ่งเดียว
ที่คุณจะได้รับไปจากหนังสือเล่มนี้ก็ตาม”





“คนส่วนใหญ่มักอ้างว่า
อยากจะมีชีวิตที่ดี ที่มั่งคั่ง
แต่พวกเขากลับใช้เวลาส่วนใหญ่ในแต่ละวัน
เอาแต่บ่นหรือพูดจาว່าร้ายสิ่งที่มีอยู่
การกระทำเช่นนี้มีแต่จะขับไล่
ความมั่งคั่งให้พ้นไปจากตัว
มากกว่าที่จะดึงดูดให้เข้ามาในชีวิต”





สารบัญ

เกี่ยวกับผู้เขียน และผู้แปล 4 หมายเหตุ บรรณาธิการ 5

คำนำ 11

บทนำ 17



แค่มบ่นน้อยลง

...วันละนิด

ชีวิตจะเปลี่ยน

...ทุกกาล

ส่วนที่ 1 “ไม่รู้ตัวว่าตนเอง เป็นคนชอบบ่น”

1. ก็เพราะว่าชอบบ่น ชีวิตคุณถึงได้เป็นเช่นนี้ 41
2. เมื่อบ่นน้อยลง... สุขภาพของคุณจะดีขึ้น 69

ส่วนที่ 2 “รู้ว่าตนเองชอบบ่น แต่ก็ยังเลิกบ่นไม่ได้”

3. เมื่อบ่นน้อยลง ชีวิตคนทั้งครอบครัวจะดีและมีความสุขมากขึ้น 87
4. สาเหตุแท้จริงที่ทำให้คนชอบบ่น วิธีรับมือ แก้ไข... 115
5. เมื่อรู้ตัวและมุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลง ชีวิตคุณจะดีขึ้น 137

ส่วนที่ 3 “เลิกบ่นได้ เฉพาะตอนที่รู้ตัวหรือมีสติ”

6. ผีกลสติให้รู้จักนั่งหรือเงียบ เพื่อตั้งดูแต่สิ่งดี ๆ เข้ามาในชีวิต 153
7. พูดน้อยลง วิचारณน้อยลง เหน็บแนมน้อยลง
ชีวิตคุณจะดีขึ้นมาก 177
8. ใครมีความสุข ช่วยบีบแตรดัง ๆ หน่อย 189

ส่วนที่ 4 “เลิกบ่นได้ โดยอัตโนมัติ”

9. เมื่อฝึกฝนจนเชี่ยวชาญและเลิกบ่นได้โดยอัตโนมัติ... 205
10. ตัวอย่างดี ๆ ของผู้พิชิตมารกิจ 21 วัน ที่จะช่วยสร้างแรงบันดาลใจ 229

บทสรุป : UVA UVAM VIDENDO VARIA FIT

- อนุ่งจะเปลี่ยนสี เมื่อเห็นอนุ่งลูกอื่น (เปลี่ยนสี) 247





“**ก**ากไม่ชอบอะไร
ก็เปลี่ยนมันซะ
แต่ถ้าเปลี่ยนไม่ได้
ก็จงมองมันในมุมใหม่
แล้วก็เลิกบ่นเสียที”





คำนำ



โครงการ “A Complaint Free World - เปลี่ยนโลกให้สวยใสแค่ห้ามใจไม่ให้บ่น” ตั้งใจจะแจกสายรัดข้อมือสัญลักษณ์ของโครงการณรงค์ให้ได้ 60 ล้านเส้นหรือเท่ากับ 1 เปอร์เซ็นต์ของประชากรโลก เพราะแค่ทำให้คนเพียง 1 เปอร์เซ็นต์ของประชากรโลกหันมาคิดอะไรในเชิงบวก ผลกระทบจะแผ่ขยายไปยังคนอื่น ๆ ที่เหลืออยู่ ทุกคนก็จะมีสติในการใช้ชีวิตกันมากขึ้น

และระหว่างเขียนต้นฉบับอยู่นี้ เราแจกไปแล้วมากกว่า 10 ล้านเส้น

ผมเองได้เห็นถึงอำนาจของการพยายามทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้เป็นจริง โดยมุ่งความสนใจไปที่สิ่งนั้นเพียงอย่างเดียว นั่นคือตอนที่เราแจกสายรัดข้อมือจวนจะครบ 6 ล้านเส้น ในตอนนั้นคณะกรรมการของโครงการต้องการมอบสายรัดข้อมือเส้นที่หกล้าน ให้เป็นของขวัญแก่คนที่เป็แรงบันดาลใจให้กับพวกเรา คือคนที่เป็แบบอย่างของการรู้จักห้ามใจไม่ให้บ่น ทั้งในแง่คำพูดและการประพฤติตน หลังจากถกกันสักพักชื่อของ **ดร.มาया แอนเจลู** อดีตทวิแห่งชาติของสหรัฐ ที่ปรึกษาของ **โอปราห์ วินฟรีย์** ก็ลอยเด่นขึ้นมาโดยไม่มีผู้ใดคัดค้านเลย

“หากไม่ชอบอะไร ก็เปลี่ยนมันซะ แต่ถ้าเปลี่ยนไม่ได้ ก็จงมองมันในมุมใหม่ แล้วก็เลิกบ่นเสียที” คือคำกล่าวของ ดร.แอนเจลู ที่เราได้นำมาเป็นคติประจำใจของพวกเราในช่วงที่เริ่มโครงการใหม่ ๆ

แต่ปัญหาก็คือ พวกเราไม่มีใครรู้จัก ดร.แอนเจลู เลยสักคน เราได้หาข้อมูลก็พบว่ามึนักเขียนและองค์กรไม่แสวงหากำไรหลายต่อหลายแห่งพยายามติดต่อเธอ แต่ก็คว้าน้ำเหลว เราพยายามติดต่อผ่านสำนักพิมพ์และตัวแทนต่าง ๆ แต่ก็ไม่มีใครช่วยอะไรได้





ถึงตรงนี้ ที่จริงเราน่าจะถอดใจหรืออย่างน้อยก็น่าจะเริ่มมองหาทางเลือกอื่นได้แล้ว แต่เรากลับไม่ยอมให้อะไรมาจู่ดั่งไว้ ผมเริ่มหันมาใช้วิธีใหม่ ด้วยการบอกกับคนอื่นไปเลยว่า ผมกำลังจะไปมอบสายรัดข้อมือเส้นที่ 6 ล้าน ให้เป็นของขวัญแก่ ดร.แอนเจล ด้วยตัวเอง หลายคนถามกลับมาว่า “คุณไปรู้จักเธอได้ยังไง” ซึ่งผมก็ตอบไปตรง ๆ ว่า “ไม่รู้จักหรอกครับ”

**“การบ่นจะทำให้พวกที่
ชอบใช้อำนาจข่มคนอื่น
รู้ว่ายังมีเหยื่ออยู่แถวนี้”**
- มายา แอนเจล

“แล้วคุณจะไปมอบสายรัดข้อมือให้เธอได้ยังไง”
ผมก็ตอบไปตามความจริงเหมือนเดิมว่า “ยังไม่ทราบเลยครับ แต่รู้ว่ากำลังจะทำได้ในเร็ว ๆ นี้”

ทุกครั้งที่นั่งว่าง ๆ ผมก็จะจินตนาการว่าได้พบกับ ดร.แอนเจล ผมเคยเห็นเธอทางทีวีตอนเธอออกมาอ่านบทกวี “On the Pulse of Morning” ในวันที่ประธานาธิบดีคลินตันสาบานตนเข้ารับตำแหน่งเมื่อปี 1993 ผมทราบว่าเธอเป็นที่ปรึกษาของโอปราห์ วินฟรีย์ เป็นนักเขียนและนักการศึกษาที่มีชื่อเสียง แต่ผมไม่รู้จักเธอหรือคนที่รู้จักเธอเลย แต่พอมีใครมาถามว่าโครงการของเราก้าวหน้าไปถึงไหนแล้ว ผมก็จะรีบตอบไปว่าเรากำลังใกล้ 10 เปอร์เซ็นต์ของเป้าหมาย 60 ล้านเส้น เข้าไปทุกที และผมก็กำลังจะไปมอบสายรัดข้อมือเส้นที่หกล้าน ให้เป็นของขวัญแก่ ดร.มายา แอนเจล

ระหว่างการประชุมคราวหนึ่ง บังเอิญผมได้พบกับเพื่อนเก่าคนหนึ่ง และได้เล่าเรื่องที่กำลังคิดให้เธอฟัง เธอไม่ได้ถามผมหรือทราบดีกับ ดร.แอนเจลได้อย่างไร และก็ไม่ได้ถามด้วยว่าผมจะทำงานนี้สำเร็จได้อย่างไร เธอยิ้มให้ และก่อนเดินจากไปเธอก็พูดขึ้นมาลอย ๆ ว่า “ฝากสวัสดิ์ท่านด้วยนะคะ”



ผมมองเห็นทางสว่างขึ้นทันที และเกือบจะตะโกนออกไปดัง ๆ ว่า “นี่เธอรู้จัก ดร.แอนเจลู ด้วยหรือ”

“ฉันเคยเชิญท่านมาบรรยายตอนที่ท่านแวะมาทำธุระแถวนี้ ฉันยังติดต่อกับหลานสาวท่านอยู่เลย” เธอเล่า

ผมเลยเล่าว่ากำลังหาทางติดต่อ ดร.แอนเจลู อยู่ แต่ก็ยังไม่มีความว่าจะสำเร็จเลย

“ฉันยังรับปากอะไรไม่ได้หรอกนะคะ” เธอบอก “แต่จะลองดูว่าจะช่วยยังไงได้บ้าง”

แล้วก็อย่างที่รู้กันนั่นแหละครับ นอกจากจะได้เข้าพบ ดร.แอนเจลู ในบ่ายวันหนึ่งที่บ้านของเธอในเมืองวินสตัน-ซาเล็ม รัฐนอร์ทแคโรไลนา แล้ว ผมยังได้คุยกับเธออย่างถูกคออีกด้วย

มันเป็นไปได้อย่างไรกันนี้

...แต่ช่างปะไร!

เราก็แค่ตัดสินใจทำในสิ่งที่ดูเหมือนเป็นเรื่องไกลเกินฝัน และไม่เคยมืดที่จะเลิกล้มความตั้งใจที่ว่านี้ ก็เพราะมองว่ามันเป็นสิ่งที่ตั้งใจไว้แล้ว และยังไงก็ต้องทำให้สำเร็จให้ได้

ผมไม่ได้แค่มองเห็นภาพตัวเองกำลังเข้าพบและมอบสายรัดข้อมือเส้นที่หกล้าน เพื่อเป็นเกียรติแก่เธออยู่ในใจเท่านั้น แต่ยังส่งผ่านพลังงานของเรื่องนี้ออกไปยังโลกภายนอก โดยการบอกกับคนอื่นว่าเรื่องนี้กำลังจะเกิดขึ้นจริง ๆ ไม่ใช่แค่อาจจะเท่านั้น!

ตอนที่ได้เข้าพบ ดร.แอนเจลู ที่บ้านของเธอ เราได้คุยกันถึงสิ่งที่โครงการตั้งใจจะทำ ผมบอกไปว่าสายรัดข้อมือที่เรามอบให้เป็นของขวัญแก่เธอ นั่นถือเป็นสัญลักษณ์ของสิ่งที่พวกเรากำลังทำกันอยู่ ซึ่งขณะนั้นคืบหน้าได้ 10 เปอร์เซ็นต์ของเป้าหมายแล้ว และได้ถามว่า เธอคิดว่าโลกนี้จะเป็นอย่างไรบ้างหากเราทำได้ตามเป้า 60 ล้านเส้น



เธอบอกกับผมว่า...

“ฉันคิดว่าโลกนี้จะเป็นยังไง หากคนจำนวน 1 เปอร์เซ็นต์ของประชากรทั้งโลก รู้จักห้ามใจไม่ให้บ่นหรือพูดจาวาไรย่นะหรือ

ไอน์สไตน์เคยกล่าวไว้ว่า ‘ยังไม่เคยมีอัจฉริยะคนใดใช้สมองได้เกินกว่า 18 เปอร์เซ็นต์ของกำลังความสามารถที่มีอยู่จริง ๆ เลยสักคน’ แกรม ทุกวันนี้วงการวิทยาศาสตร์ก็ยังไม่เคยเจอคนที่ใช้สมองเกิน 10 เปอร์เซ็นต์เลยด้วยซ้ำ ส่วนใหญ่พวกเราก็จะเอาแต่บ่นอะไรเพิ่มพำ ๆ และจะใช้สมองคิดกันอยู่แค่ไม่เกิน 5 หรือ 6 หรือ 7 เปอร์เซ็นต์ เท่านั้นเอง

หากเราทุกคนยังมีลมหายใจกันอยู่ เราก็ควรจะมึลมหายใจอยู่เพื่อคิดถึงเรื่องในอนาคต มีลมหายใจอยู่เพื่อหาญกล้าพอที่จะแสดงความหวังใยซึ่งกันและกัน หาญกล้าพอที่จะมอบความรักให้แก่คนอื่น ลองนึกดูสิว่าเราจะเป็นอย่างไร หากคนจำนวน 1 เปอร์เซ็นต์ของ 6,000 ล้านคน เป็นพวกที่รู้จักห้ามใจไม่ให้บ่นหรือพูดจาวาไรย่นะ

จะเกิดอะไรขึ้นบ้างล่ะ

สิ่งหนึ่งที่ฉันจะบอกได้เลยก็คือ ฉันคิดว่าคงไม่มีใครอยากจะรบราฆ่าฟันกันอีกแล้ว ฉันคิดถึงคำนี้เพียงคำเดียวเลย... **‘รบราฆ่าฟัน’**

ถ้าใครมาพูด **คำนี้** ให้ฉันได้ยิน ฉันก็จะบอกไปเลยว่า ‘จะมารบราฆ่าฟันกันทำไม นี่เราถึงกับต้องฆ่าแกงกันเพียงเพราะเห็นต่างกันแค่นั้นเองนะหรือ บ้าหน้า! ฉันว่ามันไม่เข้าท่าเลยนะ!’

ลองหลับตานึกถึงโลกที่เต็มไปด้วยผู้คนที่พูดจาดี ๆ ต่อกันมากกว่าที่เป็นอยู่นี้ดูสิ บรรยากาศในห้องนั่งเล่น ห้องนอน ห้องของลูก และห้องครัวในบ้านของเรา ก็จะกลับมาอบอุ่นไปด้วยการให้เกียรติซึ่งกันและกันอีกครั้งหนึ่ง



หากคนจำนวน 1 เปอร์เซ็นต์ของประชากรโลก รู้จักห้ามใจไม่ให้บ่นหรือพูดจาว່าร้าย เราก็จะหันมาดูแลใส่ใจพวกเด็ก ๆ กันมากกว่านี้ เราจะมองเด็กทุกคนเป็นเหมือนลูกหลานของเราเอง ไม่ว่าจะผิวดำหรือผิวขาว หน้าตาน่ารักหรือธรรมดา ๆ อยู่ในประเทศแถบเอเชียหรือประเทศมุสลิม เป็นเด็กญี่ปุ่นหรือมีเชื้อสายยิว ทุกคนต่างก็เป็นลูกเป็นหลานของเราทั้งนั้น

หากโลกนี้มีคนเพียงแค่ 1 เปอร์เซ็นต์ ที่รู้จักห้ามใจไม่ให้บ่นหรือพูดจาว່าร้าย เราก็จะเลิกโทษคนอื่นว่าเป็นต้นเหตุที่ทำให้เราต้องทำอะไรผิดพลาด และเราก็จะเลิกเกลียดชังคนเหล่านั้นเพราะคิดอยู่ในใจตลอดเวลาว່ว่าพวกเขา คือสาเหตุของข้อผิดพลาด

คิดดูสิ ถ้าโลกนี้มีเสียงหัวเราะมากขึ้น
 อีกทั้งยังมีคนที่พร้อมจะเข้าใจในหัวอกคนอื่น ๆ
 โดยไม่ต้องเกรงกลัวอะไรเลยแม้แต่น้อย
 มันก็เปรียบเสมือนสวรรค์ดี ๆ นี่เอง
 แล้วทำไมถึงไม่เริ่มกันเสียตั้งแต่ตอนนี้เลยล่ะคะ”



ภาพวันที่มอบสายรัดข้อมือ
 เส้นที่หกล้าน เพื่อเป็นเกียรติ
 แก่ **ดร.มาया แอนเจลู**



“เราคิดอย่างไร ชีวิตเราก็จะเป็นอย่างนั้น
และคำที่พูดออกมาก็จะบ่งบอกเลยว่า
เรากำลังคิดอะไรอยู่ในใจ
ลำพังแค่แนวคิดนี้เพียงอย่างเดียว
ก็เปลี่ยนชีวิตคุณให้ดีขึ้นกว่าเดิมได้แล้ว
แม้ว่ามันจะเป็นเพียงแค่สิ่งเดียวที่คุณ
จะได้รับไปจากหนังสือเล่มนี้ก็ตาม”





บทนำ

“หากไม่ชอบอะไร ก็เปลี่ยนมันซะ
แต่ถ้าเปลี่ยนไม่ได้ ก็จงมองมันในมุมใหม่
แล้วก็เลิกบ่นซะก็”

- มายา แอนเจล



ที่คุณกำลังถืออยู่ในมือนี้ คือ **เคล็ดลับ**

ที่จะเปลี่ยนชีวิตของคุณให้ดีขึ้นกว่าเดิม ผมเริ่มพิมพ์
ประโยคนี้ตั้งแต่เมื่อ 5 ปีที่แล้ว และนับวันก็ยิ่งเชื่อมั่น

ในความเป็นจริงมากขึ้นทุกที เป็นเวลากว่าครึ่งทศวรรษมาแล้วที่คุณ
มากกว่า 10 ล้านคน จาก 106 ประเทศ ได้หันมายอมรับแนวคิดของ
โครงการ **“A Complaint Free World - เปลี่ยนโลกให้สวยใส แต่
ห้ามใจไม่ให้บ่น”** จนสามารถเปลี่ยนแปลงสิ่งต่าง ๆ ได้จากหน้ามือเป็น
หลังมือ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องในครอบครัวของพวกเขา การงาน ศาสนสถาน
โรงเรียน และที่สำคัญที่สุดก็คือชีวิตของพวกเขาเอง ซึ่งล้วนเป็นผล
มาจากแนวคิดในเรื่องนี้ทั้งสิ้น

คุณเหล่านี้ได้ปฏิบัติตามแนวคิดที่ว่านี้ **โดยใส่สายรัดข้อมือซิลิโคน**
สีม่วงไว้ที่ข้อมือข้างใดข้างหนึ่ง และจะสลับข้างใหม่ทุกครั้งทีบ่นอะไร
ออกมาจนกว่าจะหยุดบ่น วิพากษ์วิจารณ์ หรือนินทาว่าร้าย ได้ 21 วัน
ติดต่อกัน การทำเช่นนี้ ได้บ่มเพาะนิสัยใหม่ให้พวกเขา การหันมาใช้ชีวิต
อย่างมีสติและรู้จักปรับเปลี่ยนวิธีพูดเสียใหม่ ให้คิดก่อนพูด ทำให้พวกเขา
เลิกคิดอะไรในแบบเดิม ๆ และค่อย ๆ เปลี่ยนแปลงชีวิตของตนขึ้นมา
ใหม่ให้เป็นไปในแบบที่ต้องการ





บณะปฏิบัติหน้าที่เป็นคณาจารย์ประจำ Christ Church Unity ในเมืองแคนซัสซิตี รัฐมิสซูรี เมื่อปี 2006 อยู่เนิ่น ผมได้นำโปรแกรมเสริมสร้างความมั่งคั่งที่พัฒนาจากหนังสือชื่อของ **เอ็ดวิน เกนเนส** ที่ชื่อ The Four Spiritual Laws of Prosperity มาลองใช้ดู เกนเนสได้ชี้ให้เห็นว่า **“คนส่วนใหญ่มักอ้างว่าอยากจะมีชีวิตที่ดี ที่มั่งคั่ง แต่กลับใช้เวลาส่วนใหญ่ในแต่ละวันเอาแต่พร่ำบ่นหรือพูดจาว่ำร้ายสิ่งที่มีอยู่แล้ว การกระทำเช่นนี้มีแต่จะขับไล่ความมั่งคั่งให้พ้นไปจากตัว มากกว่าที่จะดึงดูดให้เข้ามาในชีวิต”**

การพร่ำบ่นหรือพูดจาว่ำร้ายไม่เคยดึงดูดสิ่งที่ต้องการให้เข้ามาในชีวิตเราได้เลย มีแต่จะทำให้สิ่งที่ไม่พึงปรารถนาคงอยู่ต่อไป **เวย์น ไดเออร์** ได้กล่าวไว้ว่า **“หากไม่ชอบอะไรที่มีอยู่ แล้วจะไปทำให้มันเพิ่มขึ้นทำไม”**

**“หากไม่ชอบอะไรที่มีอยู่
แล้วจะไปทำให้มัน
เพิ่มขึ้นทำไม”
- ดร.เวย์น ไดเออร์**

ก้าวแรกที่จะนำพาชีวิตคุณไปสู่ความมั่งคั่งในทุกๆรูปแบบได้ก็คือ คุณต้องรู้จักสำนึกในบุญคุณของสิ่งต่าง ๆ ที่มีอยู่ในปัจจุบันเสียก่อน ซึ่งนั่นก็เป็นเพราะว่า หากเรารู้สึกสำนึกบุญคุณในสิ่งสิ่งหนึ่ง เราก็มักจะเลิกบ่นหรือพูดจาว่ำร้ายสิ่งนั้นไปได้เอง

นับตั้งแต่หนังสือเล่มนี้ได้ตีพิมพ์เป็นครั้งแรก เหตุการณ์หลายอย่างก็เกิดขึ้น สายรัดข้อมือสัญลักษณ์ของโครงการณรงค์กว่า 10 ล้านเส้น ได้ถูกส่งไปถึงมือผู้คนใน 106 ประเทศทั่วโลก

เราได้ออกรายการต่าง ๆ มากมาย ไม่ว่าจะเป็น Oprah, World News Tonight ทางช่อง ABC, Today Show ทาง NBC (2 ครั้ง), Sunday Morning ทาง CBS, The Fox News Channel, The Dr.Oz Radio Show, National Public Radio และได้ลงหนังสือพิมพ์ รายการวิทยุ ข่าวสั้นทางทีวีอีกหลายร้อยครั้ง และผมยังได้ให้สัมภาษณ์สื่อต่าง ๆ จากทั่วโลกโดยเฉลี่ยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ติดต่อกันมาเป็นเวลาหลายปี





เรื่องราวของผู้คนที่รู้จักห้ามใจไม่ให้อ่านได้เป็นข่าวอยู่ในนิตยสารหลาย ๆ ฉบับ ไม่ว่าจะเป็น Newsweek, Chicken Soup for the Soul, The Wall Street Journal, People, O, Self, Good Housekeeping รวมทั้งหนังสือและสิ่งพิมพ์รายสัปดาห์อีกมากมาย

สตีเฟน โคลเบิร์ต ถ่ายภาพเราไปลงใน The Colbert Report เดนนิส มิลเลอร์ ยิ่งมุกตลกกว่าไม่ชอบใส่สายรัดข้อมือของโครงการณรงค์เราเลย ซึ่งถือเป็นการกระเซ้าตามสไตล์ของเดนนิสที่กำลังบ่นเรื่องสายรัดข้อมือที่สร้างขึ้นเพื่อณรงค์ไม่ให้คนบ่น ในรายการ 60 Minutes แอนดี รูนิย์ ได้พูดกระแนะกระเหน่ว่า “หากหมอนี้ (หมายถึงผม) คิดเอาดีทางนี้ ผมคงต้องตกงานแน่ ๆ”

โอปราห์ วินฟรีย์ ได้ทำช่วงแต่งหน้าของเธอให้ลองใส่สายรัดข้อมือของเราและเลิกบ่นให้ได้ 21 วันติดต่อกัน นอกจากนี้นิตยสาร O ของเธอฉบับจำหน่ายในประเทศแอฟริกาใต้ ยังแจกสายรัดข้อมือให้กับผู้อ่านถึงห้าหมื่นเส้น อีกด้วย

สภาองค์กรสหพยายามผลักดันร่างกฎหมาย เพื่อประกาศให้วันพุธก่อนวันขอบคุณพระเจ้า เป็นวันสิ้นเสียงบ่นของผู้คนในสหรัฐมาแล้วถึงสองครั้ง ถึงแม้ร่างกฎหมายนี้จะยังไม่ผ่านความเห็นชอบ (ซึ่งเรามั่นใจว่า จะต้องผ่านแน่ ๆ) แต่บรรดาเมืองน้อยใหญ่หลายแห่งก็ได้พากันออกมามีประกาศให้วันดังกล่าวเป็นวันสิ้นเสียงบ่น เพื่อปรับเปลี่ยนวันแห่งการงดพูดจาว່าร้ายหรือพร่ำบ่น มาเป็นวันที่ทุกคนในชาติจะรู้สึกสำนึกบุญคุณในสิ่งที่มีไปพร้อม ๆ กัน

เราได้จัดทำหลักสูตรการเรียนการสอนแบบให้เปล่าขึ้น ซึ่งบรรดาครูอาจารย์จากโรงเรียนหลายพันแห่งทั่วโลกได้เข้ามาดาวน์โหลดเอาไปใช้จนทำให้นักเรียนและโรงเรียนเปลี่ยนแปลงไปจนไม่เหลือเค้าเดิม บรรดาบริษัทที่นำหลักคิดเรื่องนี้ไปใช้ต่างได้เห็นถึงขวัญและกำลังใจของพนักงาน





**“การมีอำนาจเหนือคนอื่น ๆ
 ไม่อาจทำให้เราเป็นคนสูงศักดิ์
 ได้หรอก เราจะเป็นคนสูงศักดิ์
 ได้อย่างแท้จริง ก็ต่อเมื่อรู้จัก
 ควบคุมตัวเองได้ดี”**
 - คำโบราณของชาวฮินดู

และผลกำไรที่เพิ่มสูงขึ้น ทั้ง ๆ ที่
 ต้องเผชิญสภาพเศรษฐกิจที่เลวร้าย
 ตั้งแต่เคยมีมา ปัจจุบันเราจัดทำ
 โปรแกรมมรณรังค์เพื่อห้ามใจไม่ให้
 บ่นสำหรับผู้คนในองค์กร สมาคม
 ธุรกิจน้อยใหญ่ รวมทั้งกลุ่มหรือ
 องค์กรทุกประเภทเท่าที่จะนึกออก
 นำโปรแกรมนี้ไปใช้อย่างแพร่หลาย

โบสถ์ของชาวคริสต์ทุกนิกายได้หันมาจัดรายการวิทยุโทรทัศน์และ
 การเรียนการสอนในหัวข้อ การใช้ชีวิตโดยรู้จักห้ามใจไม่ให้บ่น เมื่อ
 เร็ว ๆ นี้ผมได้ไปรับประทานอาหารค่ำที่ร้านอาหารอินเดียในเมืองเมืองหนึ่ง
 และได้เห็นพนักงานทุกคนในร้านใส่สายรัดข้อมือของเรากันทุกคน เมื่อ
 ผมถามว่าไปเอาสายรัดข้อมือพวกนี้มาจากไหนกัน เขาก็บอกว่าได้มาจาก
 วัดฮินดูที่ไปร่วมปฏิบัติศาสนกิจ ซึ่งเราเคยจัดทำโปรแกรมมรณรังค์เพื่อห้าม
 ใจไม่ให้บ่นสำหรับศาสนสถานไว้เพื่อน้อง ๆ เหล่านี้ด้วยเช่นกัน

ในช่วงหลายปีที่ผ่านมา ผมได้ไปกล่าวสุนทรพจน์ต่อหน้าผู้คน
 มากสุดถึง 4,000 คนโดยเฉลี่ยปีละ 10-15 ครั้ง ผมโชคดีที่ได้มีโอกาส
 นำแนวคิดของโครงการมรณรังค์ของเราไปเล่าให้คนอื่นฟัง ในฐานะที่เป็น
 หัวข้อหลักของการประชุมสัมมนา โครงการมรณรังค์ และโครงการพัฒนา
 พนักงาน ที่จัดขึ้นโดยบริษัท 20 อันดับแรกของนิตยสารฟอร์จูน บริษัท
 ซอฟต์แวร์ บริษัทขายตรง บริษัทผู้ผลิตยานยนต์ บริษัทการเงินขนาดใหญ่
 องค์กรนักจิตวิทยาประจำโรงเรียน หน่วยงานภาครัฐ บริษัทให้บริการ
 สาธารณูปโภค โรงพยาบาล ธนาคาร และองค์กรต่าง ๆ อีกมากมาย

ใในช่วง 12 เดือนที่ผ่านมาี้ ผมเดินทางไปประเทศจีนถึงสามครั้ง
 เพื่อไปบรรยายให้กับผู้ฟังกลุ่มใหญ่เกี่ยวกับการบ่นในแง่มุมต่าง ๆ
 อันได้แก่ ข้อเสีย สาเหตุ และวิธีห้ามใจไม่ให้บ่น และในปี 2009 เวอร์ชัน





แรกของหนังสือเล่มนี้ก็กลายเป็นหนังสือที่ขายดีที่สุดในประเทศจีน และ
ยังขายดีที่สุดเป็นอันดับสองในปี 2010 อีกด้วย

เราได้ทำวิจิต* (Widget) สำหรับคอมพิวเตอร์ซึ่งดาวน์โหลดได้
จากเว็บไซต์ของเรา โปรแกรมนี้จะติดตั้งไว้ในเครื่องของคุณเพื่อคอยเตือน
ว่าขณะนี้เส้นทางแห่งการพยายามห้ามใจไม่ให้ปั่น (ที่ต้องทำให้ครบ 21 วัน
ติดต่อกัน) ของคุณได้คืบหน้ามาถึงวันที่เท่าไรแล้ว และผลพลอยได้จาก
โปรแกรมนี้ก็คือ ในแต่ละวันมันจะส่งข้อความสั้น ๆ ไปหาคุณทางหน้าจอ
เพื่อคอยกระตุ้นไม่ให้คุณถอดใจและเกิดแรงบันดาลใจอยู่เสมอ

ในช่วงแรกที่โครงการรณรงค์ของเราเริ่มเป็นรูปเป็นร่างขึ้นมา
เรามีอาสาสมัครมาคอยช่วยบรรจุสายรัดข้อมือลงกล่อง มีคนมากมายที่
ยอมสละเวลาเพื่อช่วยส่งของในทุก ๆ วันเสาร์ ในช่วงหน้าร้อน ผู้คนที่
ได้ยื่นข่าวคราวเกี่ยวกับโครงการรณรงค์ของเราที่จะพากันนั่งเครื่องบินมา
ลงที่แคนซัสซิตี เพื่อมาพักผ่อนวันหยุดด้วยการช่วยกันจัดของลงกล่อง
แต่ละสัปดาห์ เราจะส่งสายรัดข้อมือออกไปเป็นจำนวนหลายหมื่นเส้น
และทุก ๆ สัปดาห์ยอดที่ขอมาก็จะเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ

II รก ๆ เสียงเชียร์จากผู้คนที่ใส่ใจให้กับโครงการรณรงค์ก็ทำให้
ทุกคนแทบไม่เชื่อในสิ่งที่เกิดขึ้นและปลื้มใจไปตาม ๆ กัน จากนั้นมันก็
เป็นที่ประจักษ์ชัดแล้วว่ากระแสนี้จะไม่มีวันจางหายไปกับสายลม แต่กลับ
จะทวีความรุนแรงขึ้นด้วยซ้ำ เมื่อนึกย้อนไปถึงตอนนั้น เราต้องขอบคุณ
บรรดาอาสาสมัครทุกคนที่มาช่วยกันขนย้ายกล่องสายรัดข้อมือไปยัง
โรงผลิต ซึ่งทำให้ทุกคนรู้สึกโล่งใจเหมือนยกภูเขาออกจากอก หลังจากนั้น
เราจึงได้ว่าจ้างพนักงานไว้คนหนึ่ง เพื่อจัดการกับคำขอที่หลั่งไหลเข้ามา
อย่างไม่ขาดสาย เธอเป็นพนักงานคนเดียวของเรา แต่งานอื่น ๆ เรายัง
คงให้อาสาสมัครทำอยู่เหมือนเดิม

* วิจิต (Widget) คือ ชุดคำสั่งโปรแกรมคอมพิวเตอร์ขนาดเล็ก เพื่อให้ผู้ใช้งานควบคุมสั่งการ
เครื่องคอมพิวเตอร์ให้ทำงาน และสามารถติดต่อสื่อสารกับเครื่องคอมพิวเตอร์ได้อย่างสะดวก





หากบังเอิญคุณเคยได้ยินเรื่องราวของโครงการรณรงค์นี้ในยุคแรก มาบ้าง ก็อาจสังเกตเห็นว่า เมื่อ 3 ปีมานี้ เราได้รับเปลี่ยนรูปแบบจากการขอรับบริจาคเงินเพื่อแลกกับสายรัดข้อมือ มาเป็นการจำหน่ายให้เหมือนที่ทำอยู่ในปัจจุบัน สาเหตุที่ต้องทำเช่นนี้ก็เพราะว่า มีคนขอสายรัดข้อมือกันอย่างล้นหลาม (24 ชั่วโมง หลังจากทีไปออกรายการ Oprah ยอดค่าขอก็พุ่งไปถึง 2 ล้านเส้น) ซึ่งเราไม่มีเงินที่จะมาซื้อและจัดส่งสายรัดข้อมือไปให้ได้ จึงจำเป็นต้องเปลี่ยนวิธีการจากแจกมาเป็นการขายแทน ทั้งนี้ก็เพราะว่า 98 เปอร์เซ็นต์ของคนทีบริจาคเงินให้กับเรา จะส่งเงินมาให้หลังจากได้รับสายรัดข้อมือเรียบร้อยแล้วเท่านั้น และเราก็อังไม่มีเงินสดมากพอที่จะมาสำรองจ่ายค่าสายรัดข้อมือและค่าขนส่งอีกด้วย (ค่าขนส่งคือค่าใช้จ่ายหลักของเรา)

เราพบว่าคนส่วนใหญ่จะสั่งสายรัดข้อมือประมาณ 10 เส้น ดังนั้นเราจึงเปลี่ยนมาขายในราคา 10 ดอลลาร์ต่อ 10 เส้น ในฐานะที่เป็นองค์กรไม่แสวงหากำไรประเภท 501(c)(3)* เราจึงยังคงรับเงินบริจาคอยู่ และก็ต้องขอขอบคุณเป็นอย่างสูงที่ยังมีผู้บริจาคเงินเข้ามาอย่างต่อเนื่อง

คำถามที่มีคนถามผมมากที่สุดข้อหนึ่งก็คือ “ตอนเริ่มโครงการ คุณคิดว่ามันจะใหญ่โตขนาดนี้หรือไม่”

คำตอบคือ “ไม่เคยคิดเลย”

■ มีอะไร ๆ นี้ มีนิตยสารเก่าแก่ฉบับหนึ่งได้สัมภาษณ์ผมเพื่อนำไปเป็นแรงบันดาลใจในด้านต่าง ๆ ให้กับบรรดานักเขียน ไม่ว่าจะเป็นการพยายามรังสรรค์ผลงานของตัวเองให้ดียิ่งขึ้น การมองหาคนที่จะมาทำหน้าที่เป็นตัวแทนของตัวเอง และการพยายามผลักดันผลงานของตนให้ได้รับการตีพิมพ์ ผู้สัมภาษณ์ได้ถามผมว่า “ถ้าอย่างนั้นคุณก็บอกผู้อ่านของเราได้แล้วสิว่า จะต้องทำยังไงบ้างหากคิดจะสร้างการเปลี่ยนแปลงที่

* **องค์กรไม่แสวงหากำไรประเภท 501(c)(3)** คือองค์กรไม่แสวงหากำไรที่รับยกเว้นไม่ต้องจ่ายภาษีให้รัฐบาลกลางเนื่องจากมีภารกิจเป็นไปตามที่กฎหมายกำหนด





เกิดขึ้นไปทั่วทั้งโลกได้เหมือนอย่างที่คุณทำ” พอได้ยินคำถามนี้ผมก็ถึงกับกลั้นหัวเราะไว้ไม่อยู่เลยทีเดียว

เมื่อตั้งหลักได้ ผมก็ตอบไปว่า “ผมเองก็ไม่ทราบเหมือนกัน”

แม้ว่าตอนที่เราเริ่มแจกสายรัดข้อมือ 250 เส้นแรกออกไปเมื่อวันที่ 23 กรกฎาคม 2006 นั้น ผมเคยลั่นวาจาเอาไว้ว่า “พวกเราจะส่งกระแสคลื่นแห่งความพยายามบอกลานีสัยซ์บ่นนี้ให้แผ่ขยายไปยังผู้คนทั่วทั้งโลก” แต่เราก็จะได้เห็นผู้คนออกมาประกาศอะไรที่ยิ่งใหญ่เกินจริงแบบนี้กันอยู่บ่อย ๆ ผมก็อยากจะไปเองด้วยความถือดีว่าทั้งหมดทั้งปวงนี้ล้วนเป็นผลมาจากความตั้งใจจริงของผมแต่เพียงผู้เดียวอยู่เหมือนกัน แต่จริง ๆ แล้วเรื่องนี่ยังมีอะไรที่มากมายกว่านั้นอีกเยอะเลย

เพราะเหตุใดแนวคิดพื้น ๆ เรื่องหนึ่ง ซึ่งก็ไม่มีใครเหมือนกันว่าทำไมจะต้องมาเริ่มต้นที่เมืองแคนซัสซิตี รัฐมิสซูรี ด้วย จึงสามารถสร้างแรงสั่นสะเทือนไปทั่วทั้งโลกได้เพียงนี้ และเพราะเหตุใดจึงยังคงเดินทางต่อไปได้แม้เวลาจะผ่านมาถึงหกปีแล้วก็ตาม

|| มีโครงการรณรงค์นี้จะเปิดตัวมานานกว่าครึ่งทศวรรษแล้ว แต่เหตุใดยังมีผู้คนอีกไม่น้อยที่อ่านเจอและทวิตข้อความเรื่องนี้กันวันละหลายสิบข้อความ ทั้งที่ส่วนใหญ่ผมเองก็ยังไม่รู้ด้วยซ้ำว่ามันคือภาษาอะไร

ผมใช้เวลาคิดหาคำตอบนานพอสมควรและเชื่อว่ามืออยู่ในใจแล้วข้อหนึ่ง คำตอบที่ว่านี่ก็คือแนวคิดหลักของโครงการรณรงค์และหนังสือเล่มนี้ สาเหตุที่ทำให้แนวคิดนี้ยังส่งผลสะเทือนเลือนลั่นไปยังผู้คนทั่วทั้งโลกนั้นมียุ่ 2 ประการด้วยกัน นั่นก็คือ

1. เพราะโลกเราที่มีคนคอยบ่นนั่นบ่นนี่กันอยู่มากมายเหลือเกิน
2. ใด ๆ ในโลกนี้มักไม่เป็นอย่างที่ใจเราอยากให้เป็นเอาเสียเลย





ผมเชื่อว่าเหตุผลทั้ง 2 ประการนี้จะสัมพันธ์ไปในทิศทางเดียวกัน พวกเรามัวคิดถึงแต่เรื่องที่ไม่ดี สังเกตได้จากที่เราชอบบ่นนั่นบ่นนี่อยู่เป็นประจำ ซึ่งรังแต่จะคอยตอกย้ำให้ปัญหาเหล่านั้นยังคงอยู่กับเราไปอีกนานแสนนาน

เราต่างหมกมุ่นครุ่นคิดอยู่กับเรื่องไม่ดี บ่นไปซะทุกอย่างที่ขวางหน้า ทำให้เรายังจมปลักอยู่กับปัญหาเหล่านั้น คนส่วนใหญ่ยังหลงเชื่อกันอยู่ว่าการบ่นจะช่วยคลี่คลายสถานการณ์ต่าง ๆ ให้ดีขึ้นได้ แต่ในความเป็นจริง มันกลับจะยิ่งทำให้ปัญหาพวกนั้นกลายเป็นรูปเป็นร่างขึ้นเรื่อย ๆ อีกทั้งทำให้หลงผิดคิดไปว่าการที่เราไม่ลงมือแก้ไขให้อะไร ๆ มันดีขึ้นกว่าเดิมนั้นเป็นเรื่องที่สมควรทำแล้ว

ทุกวันนี้ เมื่อมองไปทางไหนเราก็จะพบแต่คนที่ชอบคิดอะไรในแง่ลบทั้งนั้น ความคิดแบบนี้ไม่ต่างอะไรไปจากเมฆหมอกที่ปกคลุมแผ่นฟ้าจนมืดมิด ทำให้มองไม่เห็นปัญหาและหนทางแก้ไขใด ๆ ได้เลย

มาถึงตรงนี้ผมอยากเตือนว่า เมื่ออ่านหนังสือเล่มนี้แล้ว คุณจะเริ่มตระหนักรู้ถึงความคิดเชิงลบและการบ่นได้มากขึ้น ที่จริงมันก็เหมือนกับว่ามีใครสักคนมาเร่งเสียงบ่นในโลกของคุณให้ดังขึ้นกว่าเก่านั้นแหละ อยากรู้ก็ดี เมื่อคุณตระหนักรู้ในเรื่องเหล่านี้แล้ว คุณก็มีสิทธิเลือกเองว่าจะเข้าไปเป็นส่วนหนึ่ง หรือจะถอยฉากออกมา

สมัยที่ผมยังเด็ก ใคร ๆ ก็สูบบุหรี่กันทั้งนั้น ผมยังจำเหตุการณ์ตอนที่ไปรักษาอาการหอบหืดกับกุมารแพทย์ได้เป็นอย่างดี พอไปถึงลุงหมอแคสเสิลส์เอาเครื่องช่วยฟังมาแนบที่หน้าอก จากนั้นก็บอกให้ผมหายใจลึก ๆ ในขณะที่ตัวท่านเองก็กำลังหายใจดังครืดคราด ๆ อยู่ตลอดเวลา ทั้งนี้ก็เป็นเพราะว่าคุณหมอเองก็คาบบุหรี่ไว้ในปากตลอดเวลา

ส่วนใหญ่ผู้คนในสมัยนั้นจะสูบบุหรี่กันทุกคน ไม่เว้นแม้แต่หมอรักษาโรคหอบหืดให้เด็ก ๆ เนื้อตัวและข้าวของทุกอย่าง ไม่ว่าจะ





เสื้อผ้า ผมผม ลมหายใจ บ้านเรือน เครื่องเรือน รถยนต์ ห้องทำงาน โรงภาพยนตร์ และที่อื่น ๆ จะมีแต่กลิ่นบุหรี่ แต่เราก็ตีชินกับมันจนแทบไม่รู้สึกละเลย ปัจจุบันแทบไม่มีสถานที่สาธารณะแห่งใดในสหรัฐที่อนุญาตให้สูบบุหรี่ได้อีกแล้ว หากคุณออกไปนอกเมืองซึ่งยังสูบบุหรี่ได้อยู่ คุณจะต้องตกใจเมื่อได้กลิ่นฉุนและแสบจมูกจากควันบุหรี่ที่ลอยคลุ้งอยู่ทั่วบริเวณนั้น กระนั้นก็ตาม บรรดาผู้คนที่ยืนในยานั้นซึ่งก็เหมือนกับผู้คนในสหรัฐเมื่อหลายทศวรรษที่ผ่านมา ก็ยังไม่ได้กลิ่นควันบุหรี่ที่กำลังลอยฟุ้งอยู่เลย

ในระหว่างที่กำลังฝึกหัดใจไม่ให้บ่นอยู่นี้ คุณจะเริ่มสังเกตเห็นว่าคนส่วนใหญ่จะคิดอะไรในแง่ลบและชอบบ่นกันมากมาหลายปีแล้ว แม้แต่ตัวคุณเอง! **จริง ๆ ความคิดเชิงลบนั้นมันก็มีของมันอยู่แล้ว แต่คุณอาจเพิ่งสังเกตเห็นเป็นครั้งแรกก็ได้ ถึงตอนนี้คุณก็จะรู้แล้วว่าการพรวดพราดนั้นไม่ได้ต่างอะไรไปจากกลิ่นบุหรี่เลยสักนิดเดียว นั่นคือมันก็ตลอบบอวลอยู่ตั้งแต่ไหนแต่ไรมาแล้ว เพียงแต่ตอนนี้คุณเพิ่งเริ่มได้กลิ่นมันเท่านั้นเอง**

การรับชมสิ่งที่คุณเรียกกันว่า “ข่าวสารบ้านเมือง” จะทำให้คุณเริ่มรู้เลยว่าพวกเรานั้นชอบเสพเรื่องร้าย ๆ ขนาดไหน

สองสามปีก่อนผมได้รับเชิญให้ไปบรรยายที่เมืองเมืองหนึ่งในประเทศแคนาดาซึ่งผู้คนกำลังประสบปัญหาทางเศรษฐกิจ วันบรรยาย ผมไปทานอาหารกลางวันกับท่านนายกเทศมนตรี และบุคคลสำคัญของเมืองนั้น ซึ่งก็มีเจ้าของหนังสือพิมพ์ท้องถิ่นรวมอยู่ด้วย หลังจากคุยเรื่องการคิดและพูดเชิงบวกกันได้สักพัก เจ้าของ

“บิสัยที่ชอบพรวดพราด และโอดครวญถูกมองว่าเป็นอาการบ่งชี้อันชัดเจนที่สุดถึงความไม่รู้จักคิด และการขาดภูมิปัญญาในระดับที่สูง”
- ลอร์ด เจฟฟรีย์





หนังสือพิมพ์คนนั้นก็เอียงตัวเข้ามากระซิบกระซาบกับผมอย่างอาย ๆ ว่า “คุณวิลครับ เรื่องจริงที่เราต้องจำใจยอมรับก็คือ หากเราพลาดหัวข่าว ตัวโต ๆ ไปว่า เกิดเหตุร้ายขึ้นแล้ว! มันก็จะขายดีกว่าฉบับที่เอาข่าวดี ๆ มาพลาดหัวถึง 10 เท่าเลยนะ”

ผมจึงบอกเขาไปว่าไม่ต้องรู้สึกผิดหรอก เพราะเขาไม่ได้เป็นคนบอกคนในสังคมว่าจะต้องเลือกซื้อหนังสือพิมพ์ฉบับไหน เขาและสื่อคนอื่น ๆ พบวิธีใช้ประโยชน์จากนิสัยชอบฟังเรื่องราว ๆ ที่ทุกคนต่างมีเป็นทุนเดิมกันอยู่แล้ว พวกเรามักชอบฟังเรื่องราว ๆ ที่ไม่จริงกันอยู่เสมอ และจะต้องหาใครมาคอยเตือนให้ระวังเรื่องพวกนี้ไว้ให้ดี ก็ด้วยเหตุผลบางประการที่ผมจะได้อธิบายให้ฟังกันต่อไป

Wมรู้จักคนคนหนึ่งที่อยู่ช่องข่าว CNN ได้ทั้งวันทั้งคืน ดู 24 ชั่วโมงเลย จริง ๆ ถึงกับหลับคาจอทีวีที่ยังเปิดค้างอยู่เลย หมอนี่เป็นคนที่น่ากลัวและมองโลกในแง่ร้ายที่สุดเท่าที่ผมเคยเจอ

ผมเองเลิกอ่าน หรือฟังสิ่งของคนอื่น ๆ เรียกว่า “ข่าว” มาหลายปีแล้ว สิ่งที่เราเราได้ดูหรือได้ฟังกันอยู่ทุกวันนี้มันไม่ใช่ข่าวหรอกครับ เมื่อเร็ว ๆ นี้ เอสเธอร์ ฮิคส์ นักเขียนหนังสือขายดีติดอันดับ ได้ให้ความเห็นไว้ว่า หากรายการข่าวที่ยาว 30 นาที สามารถสะท้อนภาพของเหตุการณ์จริง ๆ ที่เกิดขึ้นทุกวันได้อย่างไม่ผิดเพี้ยนละก็ มันจะมีเรื่องดี ๆ อยู่ถึง 29 นาที 59 วินาที ส่วนข่าวร้ายนั้นก็ปรากฏขึ้นมาบนจอเพียงแค่วินาทีเดียวเท่านั้นเอง สิ่งที่เราเรียกกันว่าข่าวร้ายนั้น จริง ๆ มันคือข่าวร้ายต่างหาก หากคิดที่จะห้ามใจไม่ให้บ่นได้อย่างเด็ดขาดละก็ ผมอยากขอให้คุณเลิกดู ฟัง หรืออ่านข่าวร้ายพวกนี้เสียตั้งแต่บัดนี้เลย

ไม่ต้องห่วงว่าคุณจะตกข่าวนะครับ เพราะหากมีเรื่องสำคัญเกิดขึ้นเดี๋ยวก็จะมีคนมาบอกคุณเองแหละ ตอนที่ ไมเคิล แจ็คสัน เสียชีวิตนั้น ผมกำลังอยู่ที่เมืองมัวนซา ประเทศแทนซาเนีย วันนั้นผมไปบริจาคโลหิตแต่เช้าและผู้จัดการที่นั่นวิ่งหน้าตื่นมาบอกว่าแจ็คสันเสียชีวิตแล้ว ซึ่งผม





กำลังอยู่ในอีกซีกโลกหนึ่ง ดังนั้น หากมีเรื่องสำคัญเกิดขึ้น โดยเฉพาะ เรื่องร้าย ๆ เดียวก็จะมีพวกที่อดใจไม่ไหวมาเล่าให้คุณฟังเอง

คุณต้องเริ่มมองความคิดในใจให้เป็นเหมือนที่ดินเพื่อการเกษตร ลักแปลงหนึ่ง ในหนังสือที่ชื่อ *As a Man Thinketh* เจมส์ อัลเลน ได้ พูดไว้อย่างหลักแหลมว่า

“เราอาจเปรียบเทียบความคิดของคน เราว่าเป็นเหมือนที่ดินว่างเปล่าลักแปลง หนึ่ง ซึ่งเราจะค่อย ๆ คิดให้ดีว่าจะปลูก ต้นอะไรหรือจะปล่อยให้รกร้างว่างเปล่า อยู่อย่างนั้นก็ได้ แต่ไม่ว่าจะปลูกอะไร หรือปล่อยให้ว่าง มันจะต้องมีผลที่ เกิดขึ้นตามมาเสมอ หากเราไม่หว่าน เมล็ดพันธุ์ของพืชที่อยากได้ดอกผลลงไป บรรดาเมล็ดพันธุ์ของพวกวัชพืช ทั้งหลายก็จะปลิวมาตกลงบนที่ว่างเปล่าแปลงนั้น ซึ่งก็จะงอกงามขึ้นมา เป็นวัชพืชในที่สุด”

“คำบ่นหรือคำพูดจา ว่าร้ายก็คือเมล็ดพันธุ์ของ ความคิดเชิงลบที่ราหว่าน ลงบนโลกใบนี้ และมันก็จะ ผลิตดอกออกผลตามมา”

คำบ่นหรือคำพูดจาว่าร้ายก็คือเมล็ดพันธุ์ของความคิดเชิงลบที่เรา หว่านลงบนโลกใบนี้ และมันก็จะผลิตดอกออกผลตามมา ดังนั้น จึงพยายามป้องกันความคิดของคุณไว้ให้ดี พยายามปกป้องและสร้าง เกราะกำบังให้กับมัน เพื่อจะได้ปลอดภัยจากความคิดเชิงลบของคนอื่น ๆ และสิ่งที่บางคนเรียกมันว่า “ข่าว” และแต่นี้ต่อไปจึงเริ่มปรับเปลี่ยนวิธี แสดงความคิดเห็นของคุณเสียใหม่ โดยพยายามแสดงความคิดเห็น เชิงสร้างสรรค์มากกว่าที่เป็นการพูดเชิงทำลายที่คอยทำให้คนอื่นได้รับความเสียหาย

คุณคิดอย่างไร ชีวิตคุณก็จะเป็นอย่างนั้น และถ้อยคำที่พูด ออกมาก็จะบ่งบอกเลยว่าคุณกำลังคิดอะไรอยู่ในใจ





ขณะนี้ผู้คนทั่วโลกกำลังตื่นตัวไปกับการใช้ชีวิตในแบบใหม่และการดำรงตนในระดับที่สูงขึ้นไปอีกระดับหนึ่ง และมันได้ขั้นแรกที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ว่ามันได้ก็คือ เราต้องไม่ไปเสริมแรงให้เรื่องไม่ดีทั้งหลายยังมีพลังมากขึ้น ด้วยการเอาแต่พูดถึงมันอยู่ตลอดเวลา

“เราคิดอย่างไร ชีวิตเราก็เป็นอย่างนั้น และถ้อยคำที่พูดออกมาก็จะบ่งบอกเลยว่าเรากำลังคิดอะไรอยู่ในใจ” ถ้าฟังแค่แนวคิดนี้เพียงอย่างเดียวก็สามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตคุณให้ดีขึ้นกว่าเดิมได้แล้ว แม้ว่ามันจะเป็นเพียงแค่สิ่งเดียวที่คุณจะได้รับไปจากหนังสือเล่มนี้ก็ตาม

ในทุกขณะของชีวิต คุณกำลังรังสรรค์ชีวิตของคุณขึ้นมาจากความคิดที่คุณกำลังสนใจมันมากที่สุด

คุณเคย ได้ดูภาพยนตร์หรือหนังสือที่ชื่อเดอะ ซีเคร็ต (The Secret) โดย รอนดา เบิร์น มาแล้ว The Secret หรือความลับที่ว่านี่ก็คือเราจะดำเนินชีวิตไปตามที่ความคิดของเราได้ชี้นำเอาไว้ และจักรวาลก็จะสนองตอบโดยแสดงสิ่งที่เรากำลังคิดอยู่ในใจออกมาให้ทุกคนได้เห็น

หนังสือเดอะ ซีเคร็ต พูดได้ถูกใจดำคนทั้งโลก แต่สำหรับผมแล้วมันคือการนำเอาผลงานของ เอิร์ล ไนติงเกล ในปี 1956 ที่ชื่อ The Strangest Secret มาเล่าใหม่ให้ดูทันสมัยขึ้นเท่านั้น

ไนติงเกล เล่าว่า เขาได้แรงบันดาลใจในการเขียนหนังสือ The Strangest Secret นี้มาจากผลงานของ นโปเลียน ฮิลล์ ที่ชื่อ Think and Grow Rich ฮิลล์ยังได้ยกย่องบุคคลอื่นอีกหลายต่อหลายคน ไม่ว่าจะเป็นแอนดรู คาร์เนกี หรือ เฮนรี ฟอร์ด ดังนั้นแนวคิดที่ว่านี่จึงไม่ใช่เรื่องใหม่แต่อย่างใด ถึงแม้ขณะนี้มันกำลังมีที่ท้าวว่าจะล่องรู้ไปถึงหูของกลุ่มคนที่เป็นแกนหลักซึ่งจะคอยผลักดันให้ทุกคนได้หันมาเข้าใจแนวคิดนี้แล้วก็ตามแต่บรรดานักปราชญ์และครูบาอาจารย์ผู้ยิ่งใหญ่หลายพันคนก็ได้ไข “ความลับ” ข้อนี้ให้พวกเราได้รับทราบตั้งแต่เมื่อหลายพันปีมาแล้ว





“จักรวาลกับการเปลี่ยนแปลงนั้นเป็นสิ่งเดียวกัน
เราคิดยังไง ชีวิตของเรา ก็จะเป็นอย่างนั้น”

- มาร์คัส ออเรลิอุส

“ความคิดคือสิ่งที่กำหนดตัวเรา
เราคิดยังไง ก็จะกลายเป็นอย่างนั้น”

- พระสัมมาสัมพุทธเจ้า

“ถ้ารู้จักเปลี่ยนความคิดเสียใหม่ คุณก็จะเปลี่ยนชีวิตคุณได้”

- นอร์แมน วินเซนต์ พิล

“คุณเป็นอย่างไร เป็นอยู่ในวันนี้ได้ก็เพราะความคิดของคุณ
วันข้างหน้าจะเป็นยังไง ขึ้นอยู่กับความคิดของคุณ”

- เจมส์ อัลเลน

“เราจะกลายเป็นอย่างที่เราคิด”

- เอิร์ล ไนติงเกล

“สภาวะขั้นสูงสุดที่เป็นไปได้ของธรรมเนียมปฏิบัติในเรื่องความรู้สึกผิดชอบ
ชั่วดีก็คือ ตอนที่เรารู้ตัวว่าเราควรจะควบคุมความคิดของเราไว้ให้ได้นั่นเอง”

- ชาลส์ ดาร์วิน

“เพราะเหตุใดเราถึงเป็นผู้กำหนดโชคชะตาตัวเอง
เป็นกับต้นที่คอยควบคุมชีวิตจิตใจของเราได้
นั่นเป็นเพราะ เรามีพลังอำนาจในการควบคุมความคิดของเรานั่นเอง”

- อัลเฟรด เอ. มอนทาเพิร์ท





คุณกำลังแสดงให้เห็นคนอื่นเห็นตัวตนของคุณผ่านทางคำพูด เราคิดอย่างไร ชีวิตเราก็จะเป็นอย่างนั้น และถ้อยคำที่พูดออกมาก็จะบอกว่าเรากำลังคิดอะไรอยู่ในใจ หากปรับเปลี่ยนคำพูดเสียใหม่ ความคิดคุณก็จะเปลี่ยนไปตามนั้น และคุณก็จะเปลี่ยนแปลงชีวิตตัวเองได้สำเร็จ

“คุณกำลังแสดงให้เห็นตัวตนของคุณผ่านทางคำพูดที่พูดออกมา”

คนเรามักจะคิดบวกบ้างลบบ้าง สลับกันไปมา จากประสบการณ์ที่เคยพูดคุยกับผู้คนเป็นหมื่น ๆ คนทั่วโลก ผมยังไม่เคยเจอใครสักคนที่เดินเข้ามาบอกว่า “ผมนี้แหละนักคิดลบตัวจริง”

เลยสักคน ดูเหมือนว่าคนเราจะมองไม่ค่อยออกว่าตัวเองนั้นเป็นพวกมองโลกในแง่ร้าย ไม่เหมือนกับพวกมองโลกในแง่ดีที่จะรู้ตัวได้ง่ายกว่า แต่คนรอบข้างจะรู้เองว่าพวกเขาเป็นคนเช่นไร ผ่านทางคำพูดที่พวกเขาเองกลับไม่ได้ยินมัน พวกเขาจะบนกระป๋องกระป๋องไปเรื่อย ซึ่งก่อนจะพิชิตภารกิจเลิกบ่นให้ได้ 21 วันนั้น ผมก็เคยเป็นหนึ่งในคนพวกนั้นมาก่อนเหมือนกัน แต่คนส่วนใหญ่ซึ่งรวมถึงผมด้วยมักจะคิดว่าตัวเองนั้นเป็นพวกคิดบวก ราวแจ่มใส มองโลกในแง่ดี และมั่นใจในตัวเองอยู่เสมอ

สิ่งสำคัญอย่างยิ่งก็คือ เราต้องรู้จักควบคุมความคิดของเราไว้ให้ดี เพื่อจะได้รังสรรค์ชีวิตของเราขึ้นมาอย่างมีสติรู้ตัว สายรัดข้อมือของโครงการรณรงค์นี้ไม่ได้เป็นสัญลักษณ์เพื่อเอาไว้ประกาศให้คนอื่นรับรู้ว่าคุณนั้นคือผู้สนับสนุนแนวคิดในเรื่องนี้ แต่จะกลายเป็นเครื่องมือที่คอยเตือนให้คุณรู้ตัวว่าได้บ่นอะไรออกไปตั้งแต่เมื่อไหร่และบ่อยแค่ไหน ซึ่งก็จะทำให้คุณเลิกบ่นได้ในที่สุด

เมื่อคุณเริ่มทำไปถึงขั้นที่ต้องสลบสายรัดข้อมือจากข้างหนึ่งไปยังอีกข้างหนึ่ง ครั้งแล้วครั้งเล่า ซ้ำแล้วซ้ำอีก คุณจะเริ่มสังเกตคำพูดของตัวเองคุณเองมากขึ้น การทำเช่นนี้จะทำให้คุณเริ่มตระหนักรู้ว่าตัวเองกำลังคิดอะไรอยู่ เจ้าสายรัดข้อมือสีม่วงนี่จะเป็นเสมือนกับดักที่คอยหลอกจับ



ความคิดเชิงลบมาซึ่งไว้ลึกฟักก่อนที่จะปล่อยมันออกไป ซึ่งมันจะไม่ม้วนย้อนกลับมาติดกับดักนี้อีกเลย

ผมยังสงสัยอยู่ว่า คุณจะบอกได้หรือไม่ว่าถ้าเรากำลังพยายามอย่างเต็มที่ที่จะห้ามใจไม่ให้บ่นแล้วจะมีอะไรในชีวิตที่ไม่ดีขึ้นบ้าง เช่น สุขภาพที่แข็งแรงขึ้น ความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นกว่าเก่า ความก้าวหน้าในหน้าที่การงาน ความสุขสงบและความรื่นรมย์ในชีวิต... ฟังดูดีไหมครับ มันไม่ใช่แค่เรื่องที่เป็นไปได้เท่านั้น แต่ยังมีโอกาสเกิดขึ้นมากอีกด้วย การพยายามจะฟอร์แมตเจ้าฮาร์ดดิสก์ที่อยู่ในใจคุณเสียใหม่แบบนี้มันไม่ใช่เรื่องง่าย ๆ เลย แต่จงเริ่มต้นเสียตั้งแต่ออนันต์ และในไม่ช้าคุณจะมีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปในแบบที่ฝันถึงมาโดยตลอด

“น้ำที่หยดลงมากทีละหยด
สักวันก็จะเต็มเหยือกเอง”
- คำสอนในพุทธศาสนา

ให้ลองเริ่มต้นด้วยการใช้สายรัดข้อมือ* (หรือใช้หมอนยาง หรือใช้เหรียญก็ได้) เพื่อเป็นเครื่องมือในการปรับปรุงและเปลี่ยนแปลงตัวเราให้ดีขึ้นกว่าเดิม ด้วยวิธีการดังต่อไปนี้ครับ

1. เริ่มใส่สายรัดข้อมือไว้ที่ข้อมือข้างใดก็ได้ ตอนนี้อยู่ที่วันที่ 1 ของการเดินทางที่จะต้องทำให้ได้ 21 วันติดต่อกัน
2. เมื่อ (ไม่ใช่ “ถ้า”) พบว่าคุณได้บ่น วิพากษ์วิจารณ์ นินทาว่าร้าย ส่อเสียด หรือพูดจาเหน็บแนมอะไรออกมา ให้สลับสายรัดข้อมือไปไว้อีกข้างหนึ่งและเริ่มต้นใหม่ โดยเริ่มกลับมานับเป็นวันที่ 1 ใหม่
3. จมูกมั่งมันตั้งใจทำต่อเนืองอยู่กับมัน โดยปกติคนเราจะใช้เวลาประมาณ 4-8 เดือน จึงจะเลิกบ่น 21 วันติดต่อกันได้สำเร็จ

* กรณีที่ไม่มีสายรัดข้อมือ คุณอาจใช้หมอนยางหรือไม่ก็ใช้เหรียญบาทมาประยุกต์ใช้แทนได้ โดยใส่กระเป๋ากางเกงสลับซ้าย-ขวา



แล้วทำไมต้อง 21 วันด้วยล่ะ!

ก็เพราะนักวิทยาศาสตร์เชื่อกันว่า หากจะสร้างนิสัยอะไรขึ้นมาสักอย่าง เราก็ต้องหมั่นแสดงพฤติกรรมนั้น ๆ ให้ครบ 21 วัน ที่สำคัญก็คือไขว่ไก่จะฟักออกมาเป็นลูกไก่ด้วยเวลา 21 วันเท่ากันเป๊ะ

อย่าเพิ่งท้อ เพราะคุณจะต้องใช้เวลาหลายวัน หลายสัปดาห์ หรือแม้แต่หลายเดือนจึงจะผ่านไปสู่วันที่ 21 ได้ จากนั้นถ้าคุณบ่นอะไรออกมา ก็ต้องกลับไปเริ่มจากวันที่ 1 ใหม่ แต่การก้าวเข้าสู่วันที่ 2 คราวนี้มันจะไม่นานเท่าเก่าอีกแล้ว และความสำเร็จที่ทำได้จะช่วยหนุนให้คุณทำได้ดีขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่งจะช่วยให้คุณมุ่งมั่นขึ้นไปอีก

คนส่วนใหญ่จะมีรูปแบบระหว่างที่กำลังพยายามฝึกสติห้ามใจไม่ให้บ่น ดังนี้ **วันที่ 1...** วันที่ 1... วันที่ 1... 1... 1... 1... 1... 1... 1... 1... 1... 1... **วันที่ 2!** กลับมาวันที่ 1... วันที่ 1... 1... **วันที่ 2...** **วันที่ 3...** วันที่ 4... วันที่ 1... วันที่ 2... วันที่ 3... **วันที่ 4...** **วันที่ 5...** วันที่ 1 ฯลฯ

มีบางคนมาบอกกับผมว่าอยากขอให้ชีวิตดีขึ้นกว่านี้ก่อนจึงค่อยเริ่มคิดที่จะห้ามใจไม่ให้บ่น ฟังดูน่าเข้าใจจะรอให้ชีวิตดีขึ้นก่อนแล้วค่อยมาคิดจะทำภารกิจเลิกบ่นให้ได้ครบ 21 วันติดต่อกัน มันก็ไม่ต่างไปจากการที่คุณจะรอให้หุ่นดีเสียก่อนจึงค่อยลงมือทำตามโปรแกรมการควบคุมอาหารและการออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนัก

“ถ้าจะรอให้ชีวิตดีขึ้นก่อนแล้วค่อยมาคิดพิชิตภารกิจเลิกบ่นให้ได้ครบ 21 วันติดต่อกัน มันก็ไม่ต่างอะไรจากการที่คุณจะรอให้หุ่นดีเสียก่อนจึงค่อยปฏิบัติตามโปรแกรมการควบคุมอาหารและการออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนัก”

คุณอยากเปลี่ยนชีวิตให้ดีขึ้นใช่ไหม เครื่องมือที่เชื่อถือได้และได้ผลดีก็คือสายรัดข้อมือสิมว่งนี้ คุณอาจใช้หนึ่งยางหรือใส่เหรียญไว้ในกระเป๋ากางเกงไปก่อนก็ได้ หากบ่นออกมาเมื่อใด ก็ให้สลับหนึ่งยางหรือเหรียญในกระเป๋าสีใหม่



๓ ่อไปนี้คือกฎเกณฑ์ที่จะไขไปสู่ความสำเร็จที่จะทำให้ชีวิตของคุณเปลี่ยนแปลงอย่างมหาศาล

1. **สลัปลายรัดข้อมือทุกครั้งทีกล่าวคำบ่นออกมา** บางคนแค่คิดอะไรในแง่ร้าย (โดยที่ยังไม่ได้บ่นออกมา) ก็รีบสลัปลายรัดข้อมือเสียแล้ว ทั้ง ๆ ที่ไม่จำเป็นต้องทำขนาดนั้นเลยก็ได้ ขอแค่ไม่ลืมสลัปลายรัดข้อมือทุกครั้งทีบ่น วิพากษ์วิจารณ์ นินทาว่าร้าย หรือเห็บแหมออกมาเท่านั้น พอทำได้สักพัก คุณก็จะเลิกคิดอะไรในแง่ร้ายไปได้เอง
2. **รู้ตัวอยู่เสมอว่ามาถึงวันที่เท่าไรแล้ว** คนทีกำลังห้ามใจไม่ให้บ่นให้ได้อย่างจริง ๆ จัง ๆ นั้น จะรู้ตัวอยู่เสมอว่า “ตอนนี้อยู่ในวินาที 1” หรือ “ฉันมาได้ถึงวันที่ 12 แล้วนะ” แต่คนทีไม่ค่อยก้าวหน้าไปถึงไหนมักจะพูดว่า “ผมว่าผมน่าจะมาถึงวันที่ 8 แล้วนะ ไม่แน่ใจเหมือนกัน” หากคุณไม่รู้ตัวว่ากำลังอยู่ในวินาทีเท่าไรนั้นแปลว่าคุณไม่ได้กำลังทำเรื่องนี้อย่างจริงจัง
3. **อย่าทำตัวเป็นตำรวจทีคอยไล่จับผิดคนอื่น** สิ่งทีคุณกำลังทำอยู่นี้ไม่เกี่ยวข้องกับอะไรกับการกระทำของคนอื่นเลย หากคุณเห็นว่าคนอื่นบ่นอะไรออกมาและได้เตือนให้เขาสลัปลายรัดข้อมือละก็ ก็ขอให้รีบสลัปลายรัดข้อมือตัวเองเสียด้วย
4. **อย่าฉลาดแกมโกง** ผมเคยเจอคนทีพยายามหาทางเอาชนะภารกิจนี้ โดยการใส่สลัปลายรัดข้อมือมันทั้งสองข้างเลย เพื่อจะได้ไม่ต้องคอยสลับไปสลับมาให้เสียเวลา หรือเมื่อรู้ตัวว่าได้บ่นอะไรออกไปแล้ว ก็หาทางบ่นเรื่องอื่น ๆ ต่อเลยจะได้ไม่ต้องสลัปลายรัดข้อมือ ผมยังเคยได้ยินว่ามีคนทีรู้ตัวว่าได้บ่นอะไรออกไปแล้ว บอกกับตัวเองว่าจะเริ่มต้นใหม่ในวันพรุ่งนี้ โดยถือโอกาสประกาศให้เวลาที่เหลืออยู่ในวันนั้นเป็นช่วง “นาที



ทอง” ที่จะบ่นอะไรก็ได้เต็มที่ กลอุบายเล็ก ๆ น้อย ๆ (ที่สนุกบ้างไม่สนุกบ้าง) พวกนี้จะขัดขวางไม่ให้คุณทำภารกิจนี้ได้สำเร็จ มากกว่าที่จะช่วยสนับสนุน

อย่าลืมสลับสายรัดข้อมือทุกครั้งทีบ่นอะไรออกมา โดยเฉลี่ยแล้ว คนเราจะบ่นวันละประมาณ 15-30 ครั้ง ดังนั้นขอให้คุณทำความเข้าใจกับการที่ต้องสลับสายรัดข้อมือบ่อย ๆ ลองคิดถึงภาพพหุทางเดินสวนสนามดูก็ได้นะครับ ซ้าย! ขวา! ซ้าย! อะไรประมาณนั้น เมื่อตอนเริ่มรับคำสั่งหยุดบ่นให้ได้ 21 วันติดต่อกันใหม่ ๆ ผมสลับสายรัดข้อมือเสียจนเหมือนกับคนเป็นโรคประสาท ผมเปลี่ยนข้างไปมาจนยางเสื่อมสภาพ ในระหว่างที่กำลังให้สัมภาษณ์รายการทีวีรายการหนึ่งอยู่นั้น โปรดิวเซอร์ได้ขอให้ผมสาธิตการสลับสายรัดข้อมือให้ดู สายรัดที่จะขาดมิขาดหลังจากการถอดเข้าถอดออกอยู่บ่อย ๆ ก็ขาดผึง! กระเด็นถากศีรษะข้างกล้องไปนิดเดียว

การสลับสายรัดข้อมือทุก ๆ ครั้งนี้แหละที่จะคอยเตือนสติให้คุณรู้ว่าทำอะไรลงไป เมื่อเริ่มรู้ว่าได้บ่นอะไรออกไป คุณก็จะเริ่มเปลี่ยนมันได้ในที่สุด

อ้อ! เจ้าสายรัดข้อมือสีม่วงนี้ไม่ได้เป็นของศักดิ์สิทธิ์อะไรหรอกนะครับ หนึ่งยางหรือเหรียญที่ใส่ไว้ในกระเป๋ากางเกงก็ใช้ได้เหมือนกัน สิ่งสำคัญที่คุณต้องทำก็คือ อย่าลืมออกแรงสลับหนึ่งข้างไปไว้อีกข้างหนึ่งหรือย้ายเหรียญไปไว้ในกระเป๋อีกข้างหนึ่งทุกครั้งทีบ่นอะไรออกไป และกลับไปเริ่มต้นนับหนึ่งใหม่เสมอ

หนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณรู้ว่าเพราะเหตุใดคนเราถึงชอบบ่น การบ่นจะสร้างความเสียหายให้กับชีวิตของเราได้อย่างไรบ้าง ประโยชน์จากการบ่นนั้นคืออะไร สาเหตุห้าประการที่ทำให้คนบ่น และจะทำให้คนอื่นเลิกบ่นได้อย่างไร และที่สำคัญก็คือ คุณจะได้เรียนรู้ขั้นตอนต่าง ๆ ที่จะกำจัดการพูดที่มีแต่พิษภัยแบบนี้ให้หมดไปจากชีวิตของคุณให้ได้เสียที





อย่างที่เล่าให้ฟังไปแล้วว่า ขณะนี้เราได้จัดส่งสายรัดข้อมือสีม่วงนี้ไปมากกว่า 10 ล้านเส้น แล้วผมเชื่อหรือเปล่าว่าทุกคนที่ได้รับไปจะยังใช้มันจนกระทั่งเลิกกันได้ครบ 21 วันติดต่อกัน ไม่เลย ผมมั่นใจเลยว่าจะต้องมีบางอันที่ไปนอนแฉ่งแฉ่งจนฝุ่นจับอยู่ในลิ้นชักของใครบางคนที่ได้รับไป

สาเหตุที่ทำให้หนังสือคู่มือควบคุมอาหารเพื่อลดน้ำหนักกลายเป็นหนังสือขายดีติดอันดับตลอดกาลก็คือ ผู้คนจะซื้อหนังสือพวกนี้ไปแล้วลองทำตามข้อแนะนำได้สักพัก และเมื่อพบว่าจริง ๆ แล้วการควบคุมอาหารเพื่อลดน้ำหนักกำลังทำให้พวกเขาต้องใช้ความพยายามและทำตามข้อห้ามมากขึ้นเรื่อย ๆ พวกเขา ก็จะเลิกทำตามคำแนะนำเหล่านั้น พวกเขาไม่ได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคใด ๆ เลย และจะกลับมาอ้วนเหมือนเดิมหรืออาจอ้วนกว่าเดิมเสียด้วยซ้ำ จากนั้นก็จะไปหาซื้อหนังสือคู่มือเล่มใหม่มาอ่าน แล้วก็กลับเข้าสู่วงจรเดิม ๆ เหมือนที่เป็นมา

คุณลองอ่านหนังสือเล่มนี้ ทำตามแนวปฏิบัติเรื่องสายรัดข้อมือไปได้สักพักแล้วก็เลิกราเพื่อไปหาอย่างอื่นมาลองทำใหม่ หรือจะพลิกโฉมเปลี่ยนแปลงชีวิตเสียใหม่ให้ดีกว่าเดิม มันก็สุดแล้วแต่ตัวคุณเอง

ผมเคยได้ยินใครบางคนเห็บแหม่วอย่างแสบสันว่า **“สิ่งที่แย่มากที่สุดของเจ้าเครื่องออกกำลังกายประจำบ้านก็คือ การที่เราต้องคอยปิดฝุนมันอยู่เรื่อย ๆ นี่แหละ”** เขาสั่งซื้อเจ้าเครื่องราคาแพงที่ว่ามันมาจากรายการขายสินค้าทางทีวีในตอนดึกของคืนวันหนึ่ง และก็ไม่เคยได้ใช้มันเลย

ผมขอพูดซ้ำกับที่ได้จั่วหัวไว้ในตอนต้นของบทนี้อีกครั้งว่า หนังสือที่คุณกำลังถืออยู่ในมือนี้ คือเคล็ดลับในการเปลี่ยนแปลงชีวิตของคุณให้ดีขึ้นกว่าเดิมอย่างมหาศาล รับปากกับผมตั้งแต่ตอนนี้เลยว่า เจ้าสายรัดข้อมือ (หรือหนังยาง หรือเหรียญ) จะไม่นอนนิ่งอยู่ในลิ้นชัก เหมือนกับเครื่องออกกำลังกายที่มักจะไปตั้งนิ่งอยู่ในโรงรถ





“ถ้าผมจะต้องพูดว่า ‘พระเจ้า ทำไม่ต้องเป็นผมด้วยล่ะ’ ในยามที่เกิดเรื่องร้าย ๆ ขึ้น ผมก็ควร จะพูดประโยคนี้ในยามที่เกิดเรื่องดี ๆ ขึ้นด้วยเช่นกัน”

- อาจารย์ แอช

อย่าลืมว่าการมีส่วนร่วมของคุณในเรื่องนี้จะทำให้คุณได้เป็นส่วนหนึ่งของขบวนการเคลื่อนไหวระดับโลก เพื่อพัฒนามุมมองทางความคิดโดยรวมของคนทุกคนในโลกนี้ให้ดีขึ้นกว่าเดิม

และมันกำลังได้ผลดีขึ้นเรื่อย ๆ เสียด้วย

หากคิดกันว่าโดยทั่วไปคนคนหนึ่งจะบ่นกันวันละ 15-30 เรื่อง ดังนั้นค่าเฉลี่ยที่คนคนหนึ่งจะบ่นในแต่ละวันเท่ากับ 23 เรื่อง เราส่งสายรัดข้อมือออกไปแล้ว 10 ล้านเส้น และถึงแม้ว่าจะมีคนแค่ครึ่งหนึ่งเท่านั้นที่ยังคงปฏิบัติภารกิจนี้อยู่ ดังนั้นทุก ๆ วันเราก็จะลดการบ่นลงได้ถึงวันละ 115 ล้านเรื่อง* เลยทีเดียว!

และเมื่อคำนวณดูจะพบว่าเราลดค่าบ่นได้ 41,975,000,000 เรื่องต่อปี มันเป็นตัวเลขที่ใครเห็นต้องอึ้งไปตาม ๆ กัน นั่นคือเราจะลดค่าบ่นไปได้เกือบ 42,000 ล้านเรื่องต่อปี นี่ขนาดนับจำนวนคนแค่ 10 ล้านคนจากปีที่ตั้งไว้ 60 ล้านคนนะ

ตั้งแต่ในซัมมีย์ มันก็น่าอยู่หรือ คุณกำลังเป็นส่วนหนึ่งของการเปลี่ยนแปลงชีวิตของคนในโลกใบนี้ให้ดีขึ้นกว่าเดิมอย่างมหาศาล หากรู้จักมักคุ้นกับเจ้าสายรัดข้อมือนี้อันแล้ว คุณจะเริ่มมองเห็นผู้คนใส่มั่นอยู่ทั่วทุกหนทุกแห่ง เมื่อเร็ว ๆ นี้ อาสาสมัครของเราคนหนึ่งที่อยู่ใหญ่ในกรุงอัมสเตอร์ดัมก็เห็นนักศึกษาหมาวิทยาลัยที่นั่นใส่มั่นอยู่

Sหว่างที่เข้าไปชมการแข่งขันของทีมแคนซัสซิตี รอยัลส์ ผมได้เห็นแฟน ๆ กลุ่มหนึ่งพยายามจะเล่น “เวฟ” ไปรอบ ๆ สนามให้ได้ เวฟจะเริ่มต้นจากคนกลุ่มหนึ่งที่พยายามลุกขึ้นยืนพร้อมกันและชูมือขึ้นอย่าง

* 5 ล้านคน คนละ 23 เรื่อง (5x23=115)



รวดเร็ว พร้อมกับเปล่งเสียง “วู้ป!!!” ออกมาอย่างสนุกสนาน เวฟจะเป็นระลอกคลื่นที่วนไปรอบสนาม แต่จะค่อย ๆ ซาลงเมื่อไปถึงคนกลุ่มหนึ่ง และจะด้วยเหตุผลใดก็ตาม แฟน ๆ ที่นั่งอยู่ตรงนั้นจะไม่อยากเล่นด้วยจนทำให้เวฟต้องมาจบลง ณ ที่ตรงนั่นเอง

ตอนนี้ ระลอกคลื่นแห่งการเปลี่ยนแปลงการใช้ชีวิตอย่างมีสติของมวลมนุษยชาติได้เวียนมาถึงคุณแล้ว คุณช่วยให้มันกระเพื่อมต่อไปได้ คุณช่วยผลักดันโครงการรณรงค์ **“A Complaint Free World - เปลี่ยนโลกให้สวยใส แต่ห้ามใจไม่ให้บ่น”** ให้เดินหน้าต่อไปได้ด้วยตัวคุณเอง

จงลงมือทำมันเพื่อครอบครัว เพื่อประเทศชาติ เพื่อลูกหลานและลูกหลานของพวกเขาที่กำลังจะเกิดขึ้นมาในวันข้างหน้า จงทำมันเพราะเป็นก้าวแรกอันสำคัญยิ่งที่จะทำให้เกิดความสงบสุขขึ้นในโลกใบนี้

“ได้เลย” คุณอาจคิดอยู่ในใจว่า “เพื่อความสงบสุขของโลกใบนี้เลยเหอะ แต่ลองดูสักหน่อยก็ได้ ไหน ๆ คุณก็ทำให้เชื่อได้ขนาดนี้แล้วนี่นา” จะอย่างไรก็แล้วแต่ ผมอยากให้คุณได้ลองพิจารณาเหตุการณ์ต่อไปนี้ดูดี ๆ นะครับ เรื่องมีอยู่ว่า ผมเพิ่งได้รับอีเมลจากองค์กรไม่แสวงผลกำไรแห่งหนึ่งในนครลอสแอนเจลิส ซึ่งได้แจกจ่ายสายรัดข้อมือสีม่วงให้กับบรรดาเยาวชนที่เป็นสมาชิกของแก๊งแก๊งหนึ่ง เด็กที่เป็นหัวหน้าแก๊งได้อีเมลมาเล่าว่า “การใช้ความรุนแรงระหว่างแก๊งมักจะเริ่มต้นมาจากการที่เด็กในแก๊งได้ไปบ่นหรือพูดจาว่าร้ายกับเด็กในแก๊งที่ไม่ถูกกัน หรือเอาเรื่องของเด็กคนนั้นมาบ่นให้คนอื่นฟัง ดังนั้นหากไม่มีการบ่นหรือพูดจาว่าร้ายอย่างที่ว่านี้ ความรุนแรงก็จะไม่เกิดขึ้น”

หากโครงการรณรงค์นี้สามารถแก้ปัญหาเด็กวัยรุ่นได้ มันก็ต้องแก้ปัญหาระดับชาติได้ด้วยเช่นกัน ดังนั้นผมจึงอยากให้คุณเดินหน้าฝึกบ่นให้น้อยลงวันละนิดอย่างจริงจังเพื่อเหตุผลทั้งหมดที่เล่ามาแล้ว และที่สำคัญที่สุดก็คือ **เพื่อตัวคุณเอง**



คุณอาจกำลังคิดอยู่ว่า “ทำเพื่อตัวฉันเอง... มันจะไม่เห็นแก่ตัวไปหน่อยหรือ?”

ไม่เลย

มันไม่ใช่เรื่องผิดหรอกหากจะทำอะไรเพื่อประโยชน์แก่ตัวคุณเอง เพราะในขณะที่คุณเริ่มเปลี่ยนแปลงเป็นคนที่มีความสุขในชีวิตมากขึ้น คุณจะยกระดับให้คนทั้งโลกมีความสุขขึ้นในภาพรวมได้ คุณจะเปล่งประกายและช่วยขจัดไล่ความมืดมิดออกจากชีวิตผู้คนโดยรวม คุณจะส่งคลื่นแห่งการมองโลกในแง่ดีและความหวังออกไป ซึ่งคนอื่น ๆ ก็จะหันมาต้อนรับและช่วยให้มันทวีความรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ

นักมานุษยวิทยาชื่อ มาร์กาเรต มิด ได้กล่าวไว้ว่า “จงอย่าสงสัยเลยว่าคุณพลเมืองกลุ่มเล็ก ๆ ที่เป็นพวกรู้จักคิดและมีความทุ่มเทจะสามารถเปลี่ยนแปลงโลกใบนี้ได้หรือไม่ ที่จริงมันก็คือคนเหล่านี้แหละที่เคยทำสำเร็จมาแล้ว”

จากนี้ไปอีก 5 ปี

ผลกระทบเรื่องนี้ก็คงมีอยู่ต่อไป

และคุณก็จะเป็นส่วนหนึ่งของเรื่องนี้

ดังนั้นมาเริ่มเปลี่ยนตัวคุณเอง

ให้กลายเป็นคนใหม่ที่มีชีวิตที่ดีกว่าเดิมดีกว่า...





ส่วนที่ 1 :

“ไม่รู้ตัวว่าตนเอง เป็นคนชอบบ่น”

ส่วนที่ 2 : “รู้ว่าตนเองชอบบ่น แต่ก็ยังไม่เลิกบ่นไม่ได้”

ส่วนที่ 3 : “เลิกบ่นได้ เฉพาะตอนที่รู้ตัวหรือมีสติ”

ส่วนที่ 4 : “เลิกบ่นได้ โดยอัตโนมัติ”





**“สาเหตุที่ทำให้คู่สมรสไม่มีความสุข
ในการใช้ชีวิตร่วมกันก็คือ
การเอาแต่โต้แย้ง วิพากษ์วิจารณ์
และคอยจับผิดของอีกฝ่ายหนึ่ง
(ซึ่งก็คือการบ่นนั่นเอง)”**





1

ก็เพราะว่าชอบบ่น ชีวิตคุณถึงได้เป็นเช่นนี้

“คนเราประติษฐ์คิดค้นภาษาและคำพูดขึ้นมา
ก็เพื่อตอบสนองความอยากบ่นของตัวเอง”

- ไอลี ทอมลิน



คุณเองคงจะเหมือนกับคนปกติทั่วไป
ที่มักใช้เวลาส่วนใหญ่ในชีวิตเวียนว่ายอยู่ในโลกแห่งการ
คิดและมองโลกในแง่ร้าย รวมถึงการพ่นคำบ่น

คุณอาจไม่รู้ตัวหรือกว่าในแต่ละวันสิ่งที่คุณได้ยินหรือพูดอยู่นั้นคือ
คำบ่น เหมือนกับที่บรรดาหมูปลาไม่รู้สึถึงน้ำที่ล้อมรอบตัวอยู่ การบ่น
ได้ก็กลายมาเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตของเราไปเสียแล้ว จนแทบจะแยกไม่ออก
เลยว่าอะไรคือคำบ่นและอะไรที่ไม่ใช่

ในพจนานุกรมที่มีชื่อเสียง The
Merriam-Webster ได้นิยามคำว่า
“**บ่น (Complain)**” ไว้ว่า “การระบาย
ความทุกข์ใจ ปวดร้าวใจ หรือความ
ไม่พอใจออกมา”

บ่น หมายถึง การระบาย
ความทุกข์ใจ ปวดร้าวใจ
หรือความไม่พอใจออกมา
- พจนานุกรม The Merriam-Webster



ถ้าดูจากแค่คำจำกัดความจะพบว่า เราจะถือว่าอะไรเป็นการบ่น ก็ต่อเมื่อได้พูดออกมาแล้วเท่านั้น มีคนที่กำลังเลิกบ่นให้ได้ 21 วัน บางคนที่ไฟแรงเกินขนาดถึงกับพยายามสลบสายรัดข้อมือทุกครั้งที่คิดเรื่องลบขึ้นมาในใจ ปัญหาก็คือ นักวิทยาศาสตร์ได้ประมาณการเอาไว้ว่า ในแต่ละวันคนเรามีเรื่องให้ต้องคิดอยู่ประมาณ 70,000 เรื่องด้วยกัน ดังนั้นไม่จำเป็นต้องเฝ้าติดตามความคิดของเราให้ครบทุกเรื่องหรอก ให้ลองใช้วิธีง่าย ๆ ที่ผ่านการพิสูจน์ว่าได้ผลมาแล้วน่าจะดีกว่า นั่นคือ **หยุดบ่นให้ได้เสียก่อน แล้วคุณก็จะค่อย ๆ คิดอะไรในเชิงบวกขึ้นมาเอง**

ลองนึกภาพว่าความคิดของคุณคือโรงงานผลิตสินค้าแห่งหนึ่งที่มีปากเป็นลูกคำรายใหญ่ โรงงานแห่งนี้จะผลิตความคิดเชิงลบโดยมีลูกคำมาซื้อไปซึ่งก็คือการที่เราบ่นอะไรออกมานั่นเอง ลองคิดตามนะครับ โรงงาน (สมอง) ผลิตความคิดเชิงลบขึ้นมา โดยมีลูกคำ (ปาก) มาซื้อสินค้านั้นไปด้วยการบ่นมันออกมา หากลูกคำเลิกซื้อสินค้าตัวนี้ โรงงานก็จะต้องปรับสายการผลิตใหม่ หากคุณเลิกบ่นถึงสิ่งที่คุณคิดว่ามันไม่เข้าท่า และเริ่มพูดถึงสิ่งดี ๆ ที่คุณชื่นชอบและอยากได้อยู่ในใจ ก็เท่ากับคุณบังคับให้สมองต้องหันมาผลิตสินค้าตัวใหม่แทน

เมื่อคุณตั้งใจจะพูดแต่เรื่องดี ๆ ความคิดของคุณก็จะเริ่มรับรู้ถึงสิ่งดี ๆ ที่ได้พบเจอในชีวิตเพื่อนำมาเป็นวัตถุดิบในการผลิตความคิดเชิงบวก ผลดีที่ตามมาก็คือ คุณจะหันมาสนใจแต่เรื่องดี ๆ คุณจะจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ต้องการ และที่สำคัญจะค่อย ๆ ดึงดูดสิ่งที่ต้องการให้เข้ามาในชีวิตได้มากขึ้นเรื่อย ๆ มีหน้าซ้ำปัญหาต่าง ๆ ที่เคยถาโถมเข้ามาในชีวิตก็จะค่อย ๆ ลดน้อยลงไป เนื่องจากคุณไม่เห็นเรื่องพวกนี้ อยู่ในสายตาอีกต่อไปแล้วนั่นเอง

สิ่งที่คุณมองว่าเป็นความจริงในชีวิตจะเปลี่ยนไปจากเดิม คุณจะคิดในแง่ดีมากขึ้น เพราะโลกนี้ไม่มีอะไรที่เป็นจริงเลยสักอย่าง อยู่ที่เราจะรับรู้มันอย่างไร และเราก็สามารถรับรู้ในมุมใหม่ ๆ ได้เสมอ



การบ่น ต่างจากการพูดถึงข้อเท็จจริงที่ตรงพล้งงานที่แสดงออกมา “วันนี้อากาศร้อนจัง” นี่คือการพูดถึงข้อเท็จจริง แต่การคร่ำครวญว่า “วันนี้อากาศร้อนจัง” แล้วตามด้วยเสียงถอนหายใจที่ลากยาวจะถือเป็นการบ่น ในหนังสือ **A New Earth เอ็ดชาร์ท ทอลล์** ได้สรุปเรื่องนี้เอาไว้ว่า

“โลกนี้ไม่มีอะไรที่เป็นจริงเลยสักอย่างเดียว อยู่ที่เราจะรับรู้มันอย่างไร และเราก็สามารถรับรู้ในมุมใหม่ ๆ ได้เสมอ”

“เราไม่ควรสับสนระหว่างการบ่นกับการบอกให้ใครบางคนทราบถึงข้อผิดพลาดหรือข้อบกพร่องเพื่อจะได้ปรับปรุงมันให้ดีขึ้น และการที่เรา รู้จักยังใจไม่ให้บ่นเรื่องอะไรออกมาก็ไม่ได้หมายความว่า เราจะต้องจำใจยอมรับอะไรที่มีคุณภาพต่ำหรือคนที่มีพฤติกรรมไม่เข้าท่าเสมอไป การบอกพนักงานในร้านอาหารว่าแกงจืดถ้วยนั้นเย็นชืดและขอให้ให้นำไปอุ่นให้ร้อน ไม่ถือเป็นการยึดเอาตัวเองเป็นที่ตั้งแต่อย่างใด แต่เป็นการยึดมั่นในข้อเท็จจริง ซึ่งจะเป็นกลางอยู่เสมอ แต่หากคุณพูดว่า ‘กล้าดียังไงถึงได้เอาแกงจืดเย็นชืดแบบนี้มาให้ผมกิน...’ นี่แหละที่เรียกว่าการบ่นละ”

การบ่นจะมีพลังงานเชิงลบแฝงมาด้วยเสมอ โดยทั่วไปการบ่นมักจะแสดงให้เห็นถึงความรู้สึกบางอย่าง เช่น “มันไม่ยุติธรรมเลยนะ!” หรือ “กล้าดียังไงถึงมาทำกับฉันอย่างนี้” การบ่นจะเป็นเสมือนการตอบโต้เอาคืนหลังจากที่รู้สึกว่ามีใครหรือการกระทำบางอย่างกำลังโจมตีเราอยู่ การบ่นคือการตอบโต้หลังจากที่เราารู้สึกว่าไม่ได้รับความเป็นธรรม ในขณะที่การบอกถึงข้อเท็จจริงจะเป็นการแสดงความคิดเห็นในแบบกลาง ๆ เพื่อแจ้งให้ผู้ฟังได้รับรู้ (โดยไม่ได้ตำหนิ)

ผมได้รับอีเมลจากชายชาวบอสเนียที่เขียนมาว่า เขารู้สึกหดหู่มากที่ผู้คนทั่วโลกต่างรู้จักประเทศเขาว่าเป็นดินแดนแห่งสงคราม เขาอยากทำให้ประเทศของตัวเองมีชื่อเสียงในฐานะที่เป็นดินแดนที่ผู้คนรู้จักท้่ามใจ





“การบ่นคือการตอบโต้
หลังจากที่เรารู้สึกว่
ไม่ได้รับความเป็นธรรม
ในขณะที่การบอกกล่าวถึง
ข้อเท็จจริงจะเป็นการแสดง
ความเห็นในแบบกลาง ๆ
เพื่อแจ้งให้ผู้ฟังได้รับรู้ไว้
(โดยไม่ได้ตำหนิเลย)”

ไม่ให้บ่น “ผมเองยังหยุดบ่นได้ไม่ถึง
21 วันเลยครับ” เขาเล่า “ผมมักจะ
มาติดอยู่แถว ๆ วันที่ 4 และต้อง
กลับไปเริ่มนับหนึ่งใหม่ แต่ผมพบว่า
ผมมีความสุขมากกว่าเดิมเยอะเลย...
มันจะเป็นอย่างนี้เหมือนกันหมด
ทุกคนเลยหรือเปล่าครับ” พออ่านจบ
ผมถึงกับหัวเราะออกมาเลย

มันดูราวกับว่าเราควรต้องแจ้ง
ให้ทราบถึงผลข้างเคียงของการรู้จัก

ห้ามใจไม่ให้บ่นว่ามันจะทำให้คุณมีความสุขขึ้นกว่าเดิม บางทีผมอาจต้อง
เขียนคำเตือนไว้บนเว็บไซต์และปกหนังสือของผมว่า **“คำเตือน : การรู้จัก
ห้ามใจไม่ให้บ่นอาจทำให้คุณมีความสุขเพิ่มขึ้นโดยไม่รู้ตัว!”**

หนึ่งในความเห็นที่เราได้รับมาจากผู้คนที่กำลังพยายามพิชิตภารกิจ
หยุดบ่นให้ได้ 21 วันบ่นยที่สุดก็คือ พวกเขาพบว่ามีความสุขขึ้นกว่าเดิม
จริง ๆ โดยเกิดขึ้นต่อเนืองยาวนานก่อนจะพิชิตคำทำได้สำเร็จด้วยซ้ำ

ความสุขที่ว่าจะยิ่งหนุนนำตัวมันเองให้มากขึ้นเรื่อย ๆ เนื่องจาก
คนที่มีความสุขมักดึงดูดคนที่มีความสุข ดึงดูดเรื่องราวสนุก ๆ และ
โอกาสดี ๆ ให้เข้ามาในชีวิตได้มากกว่าพวกเขาชอบอมทุกข์ทั้งหลาย ผลที่
ตามมาก็คือคนเหล่านี้จะยิ่งมีความสุขมากขึ้น ซึ่งก็จะยิ่งดึงดูดสิ่งดี ๆ ให้
เข้ามาในชีวิตได้มากขึ้น และวงจรที่สุตแสนวิเศษนี้จะดำเนินและขยาย
ขอบเขตไปได้เรื่อย ๆ

นี้ก็วิจัยเชื่อว่าการที่คนเราจะเก่งในเรื่องอะไรนั้น จะต้องผ่าน
สภาวะหรือขั้นตอนทั้งหมด 4 ขั้นด้วยกัน การพัฒนาตัวเองให้บ่นน้อยลง
ก็เช่นกัน ในระหว่างกำลังพัฒนาตัวเองไปเป็นคนารู้จักห้ามใจไม่ให้บ่นนั้น
คุณจะต้องก้าวไปที่ละขั้น ๆ จนครบทั้ง 4 ขั้น คุณไม่ควรข้ามขั้นใด





ขั้นหนึ่งไปได้เลย คุณจะไม่สามารถเปลี่ยนแปลงตัวคุณไปในทางที่ดีขึ้นอย่างยั่งยืนได้หากทำตามขั้นตอนต่าง ๆ อย่างลวก ๆ หรือพยายามข้ามบางขั้นตอนไป ขั้นตอนต่าง ๆ อาจใช้เวลาเล็กน้อยแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับประสบการณ์ของคุณ คุณอาจก้าวผ่านขั้นหนึ่งไปได้อย่างรวดเร็ว แต่ก็ต้องมาติดอยู่ในอีกขั้นหนึ่งก็ได้ แต่ถ้ามุ่งมั่นอยู่กับมัน คุณก็จะรู้จักห้ามใจไม่ให้บ่นได้โดยไม่ยากเลย

สถานะหรือขั้นตอนทั้ง 4 ที่จะทำให้คุณเป็นคนที่ไม่บ่นน้อยลงมีดังนี้

ขั้นที่ 1 “ไม่รู้ตัวว่าตนเอง เป็นคนชอบบ่น”

ขั้นที่ 2 “รู้ว่าตนเองชอบบ่น แต่ก็ยังเลิกบ่นไม่ได้”

ขั้นที่ 3 “เลิกบ่นได้ เฉพาะตอนที่รู้ตัวหรือมีสติ”

ขั้นที่ 4 “เลิกบ่นได้ โดยอัตโนมัติ”

ณ ตอนนี้อยู่ในขั้น “ไม่รู้ตัวว่าตนเอง เป็นคนชอบบ่น” คุณไม่ทราบ (ไม่รู้ตัว) เลยว่าได้บ่นอะไรออกไปมากน้อยแค่ไหน (ยังเลิกบ่นไม่ได้) โดยปกติคนเราจะบ่นกันวันละประมาณ 15-30 ครั้ง แต่คุณอาจไม่รู้เลยว่าคุณกำลังยืนอยู่ที่ปลายแถวหรือหัวแถว หรือเป็นพวกนอกแถว

มีผู้หญิงคนหนึ่งตื่นขึ้นมากลางดึกแล้วไปเตะเอาขาเตียงเข้าให้ ในขณะที่ความเจ็บปวดกำลังพุ่งพล่านขึ้นมา นั่น เธอก็ร้องสวนออกมาดัง ๆ โดยไม่รู้ตัวเลยว่า “โอ๊ย!” ธรรมดาคนเราก็จะร้อง “โอ๊ย” กันทั้งนั้นเมื่อมีอะไรมาทำให้เจ็บ แต่ยังมีคนอื่นไม่น้อยที่ร้อง “โอ๊ย” เพื่อเรียกหาความเจ็บปวดให้แก่ตัวเอง คนเหล่านี้จะเดินเรียกหาความยุ่งยากและปัญหาในชีวิตไปทั่ว และจะประหลาดใจเมื่อกลับต้องเจอเรื่องพวกนั้นมากขึ้นเรื่อย ๆ หากคุณร้อง “โอ๊ย” ความเจ็บปวดก็จะปรากฏขึ้นมาในทันที หากคุณบ่น มันก็จะยังมีเรื่องให้บ่นมากขึ้น ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะว่า **กฎแห่งแรงดึงดูด (The Law of Attraction)** กำลังทำหน้าที่ของมันอยู่นั่นเอง

