

หนังสือดี เปลี่ยนแปลงชีวิตได้

มอบหนังสือดี เป็นของขวัญสำหรับคนที่รักและห่วงใย

หนังสือขายดี

# อนาคตที่ดี คุณกำหนดได้

แค่คิดและเริ่มทำตั้งแต่วันนี้

THE SCIENCE OF INTENTIONAL TRANSFORMATION



เขียนโดย : ดร.เบนจามิน ฮาดี้

แปลและเรียบเรียงโดย : วุฒินันท์ ชุมภู

บรรณาธิการโดย : สมชัย เเบญจมิตร

 BEE MEDIA  
Self-Development



BEE MEDIA  
GROUP

มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ

หนังสือ **อนาคตที่ดี คุณกำหนดได้** แค่คิดและเริ่มทำตั้งแต่วันนี้  
 ตัวตนที่คุณอยากเป็นในอนาคต กำหนดได้จากการเล่นวีรคิด และการกระทำของคุณในปัจจุบัน  
 แปลจาก **Be Your Future Self Now : The Science of Intentional Transformation.**  
 เขียนโดย : **Dr. Benjamin Hardy** (ดร.เบนจามิน ฮาร์ดี)  
 แปลและเรียบเรียงโดย : **วุฒินันท์ ชุมภู** บรรณาธิการโดย : **สมชัย เบญจมิตร**

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2567 โดย บริษัท บี มีเดีย กรุ๊ป (ประเทศไทย) จำกัด  
 ห้ามการลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ รวมทั้งการจัดเก็บถ่ายทอด ไม่ว่าด้วยรูปแบบหรือวิธีการใด ๆ  
 ด้วยกระบวนการทางอิเล็กทรอนิกส์ การถ่ายภาพ การบันทึก หรือวิธีการอื่นใด โดยไม่ได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษร

BE YOUR FUTURE SELF NOW Copyright © 2022 Dr. Benjamin Hardy Published in 2022  
 by Hay House Inc. Thai copyright © 2024 by Bee Media Group (Thailand) Co., Ltd.

พิมพ์ครั้งแรก : กรกฎาคม 2567 2407 9 8 7 6 5 4 3 2 1

ISBN 978-616-444-067-8 ราคา 295 บาท

### ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

ฮาร์ดี, เบนจามิน.

อนาคตที่ดีคุณกำหนดได้ แค่คิดและเริ่มทำตั้งแต่วันนี้ Be your future self now :  
 The science of intentional transformation. : บี มีเดีย กรุ๊ป (ประเทศไทย), 2567.  
 288 หน้า

1. จิตวิทยาพัฒนาตนเอง.
- I. วุฒินันท์ ชุมภู, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.

158.1

ISBN 978-616-444-067-8



มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ

จัดพิมพ์โดย **สำนักพิมพ์ BEE MEDIA** Self-Development

69 ซ.เรวัติ 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

จัดจำหน่ายโดย : บริษัท ซีเอ็ดยูเคชั่น จำกัด (มหาชน) | พิมพ์ที่ บริษัท โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์ (1987) จำกัด  
 1858/87-90 ถนนเพชรตัดสี่ แขวงบางนาใต้ เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260 | 18 ซอยประชาอุทิศ 33 แยก 25 แขวงบางมด เขตทุ่งครุ  
 โทรศัพท์ 02-826-8000 โทรสาร 02-826-8356-9 http://www.se-ed.com | กรุงเทพฯ 10140 โทรศัพท์ 02-428-7500 Line ID : @asp1987

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



TO \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

FROM \_\_\_\_\_

- สิ่ง ดี ๆ จาก ผู้ ให้ สู่ ผู้ รับ -

**ผู้**ที่มอบหนังสือเล่มนี้ให้แด่ท่าน คือผู้ที่มีความเอาใจใส่และปรารถนาแต่สิ่งที่ดีที่สุด จึงได้มอบหนังสือเล่มนี้ที่จะช่วยให้ท่านกำหนดชีวิตอนาคตของตนเองได้ ช่วยให้คุณได้เรียนรู้ “ข้อควรระวัง” “เรื่องจริง” และ “ขั้นตอน” ที่จะทำให้ท่านและคนที่ท่านรักมีวิถีคิดและแนวทางกำหนดอนาคตที่ดีได้ด้วยตัวคุณเองตั้งแต่วันนี้

นี่คือสิ่งที่คนพิเศษผู้ที่รักและห่วงใยในตัวท่านได้มอบหนังสือเล่มนี้ให้ เพื่อต้องการให้คนที่รักและห่วงใย มีชีวิตที่ดีขึ้นตลอดไป

เพราะหนังสือดีเล่มนี้ เปลี่ยนแปลงชีวิตคนเราให้ดีขึ้นได้

**สมชัย เบญจมิตร**

มุ่งบันทึกบทสวด... เพื่อกุณ

**การมอบหนังสือดีแก่ผู้ที่ท่านรักและห่วงใย เป็นการเพิ่มสิ่งดีให้กับตนเองและผู้ได้รับ สำหรับผู้รับนั้น** เมื่อท่านได้รับหนังสือดีเล่มนี้ ขอให้ตอบแทนสิ่งดี ๆ คืนแก่ผู้ให้ด้วยการอ่านให้จบ 1 ครั้ง และให้ผู้อื่นยืมอ่าน 1 ครั้ง เพราะเท่ากับท่านได้ช่วยให้ตัวท่านเองและครอบครัว มีชีวิตที่ดีขึ้น

- เกี่ยวกับผู้เขียน -



**ดร.เบนจามิน ฮาร์ดี** (Dr. Benjamin Hardy) นักจิตวิทยาองค์กรและผู้เชี่ยวชาญในด้านจิตวิทยาของการเป็นผู้นำของผู้ประกอบการและการเติบโตแบบก้าวกระโดด งานวิจัยของเขามุ่งเน้นไปที่ผู้ประกอบการและความเป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลง

ก่อนสำเร็จปริญญาเอก ดร.ฮาร์ดี เขียนบล็อกซึ่งมีผู้อ่านมากกว่า 100 ล้านคน ตีพิมพ์หนังสือและทำธุรกิจฝึกอบรมออนไลน์ นับตั้งแต่สำเร็จการศึกษาในระดับปริญญาเอกในปี 2019 เขาได้ตีพิมพ์หนังสืออีก 5 เล่ม รวมถึงหนังสือ **“10x Is Easier Than 2x”** ที่เขียนร่วมกับ **Dan Sullivan** เขาเป็นครูและวิทยากรที่เป็นที่ต้องการขององค์กรและผู้ประกอบการ รวมถึงบริษัทที่ติดอันดับ Fortune 500 ปัจจุบัน ดร.ฮาร์ดี และลอเรนนารายาของเขาเป็นพ่อแม่ของลูก 6 คนและอาศัยอยู่ในออร์แลนโด รัฐฟลอริดา



**Be Your Future Self Now**

: The Science of Intentional Transformation



**10x Is Easier Than 2x**

: How World-Class Entrepreneurs Achieve More by Doing Less

- เกี่ยวกับผู้แปลและเรียบเรียง -

**วุฒินันท์ ชุมภู** (Wuttinun\_Chumpoo@Hotmail.com) สำเร็จการศึกษาด้านรัฐศาสตร์และภาษาและการสื่อสาร มีประสบการณ์การทำงานทั้งภาครัฐและการบริหารทรัพยากรบุคคลจากธุรกิจโทรคมนาคม การสื่อสาร และอุตสาหกรรมการผลิตมากกว่า 25 ปี

วุฒินันท์ทำงานแปลและงานด้านการบริหารและพัฒนาทรัพยากรบุคคล ปัจจุบันทำงานเป็นนักแปลอิสระและที่ปรึกษาด้านทรัพยากรบุคคลให้กับองค์กรชั้นนำหลายแห่ง วุฒินันท์มีผลงานแปลให้กับ สำนักพิมพ์ **บี มีเดีย** หลายเล่ม เช่น แคปชั่นน้อยลงวันละนิด ชีวิตจะเปลี่ยนมหาคาล คู่เมื่อรู้ทันคนโกง วิธีเปลี่ยนความกลัวที่มีอยู่ในใจ ฉลาดใช้ชีวิต... ฯลฯ

## หมายเหตุ บรรณาธิการ

### 5 วิกเตอร์ แฟรงเกิล จิตแพทย์ชาวออสเตรีย ได้นำ

คำสอนของ ฟรีดริช นีเชอ นักปรัชญาชาวเยอรมัน มาถ่ายทอดไว้ว่า “คนที่รู้ว่าควรมีชีวิตอยู่ไปเพื่ออะไร ก็จะสู้ทนความยากลำบากได้เกือบทุกรูปแบบ” ภาพอนาคตที่ชัดเจนคือสิ่งจำเป็นยิ่งในทุกสถานการณ์ และเป็นเรื่องจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับเหตุการณ์อันเศร้าสะเทือนใจ ข้อควรระวังที่เป็นเรื่องพื้นฐานที่สุดสำหรับตัวตนในอนาคตของคนคนหนึ่งนั้น ไม่ใช่การสูญเสียอิสรภาพ แต่มันคือการขาดหายไปซึ่งจุดมุ่งหมาย รวมทั้งคุณค่าและความหมายในชีวิตต่างหาก เพราะถ้าไม่รู้ว่าจะมุ่งหมายในอนาคตคืออะไร มันก็เหมือนกับการมีชีวิตแบบตายทั้งเป็น” หากไม่มีความหวังว่าอนาคตของตนจะเป็นเช่นไร สิ่งต่าง ๆ ในปัจจุบันของคุณก็จะไร้ค่าและไร้ความหมาย หากปราศจากความหวัง ก็จะไม่มีความหมายที่ชัดเจนหรือสำนึกเรื่องจุดมุ่งหมายในชีวิต จะมองไม่เห็นหนทาง และชีวิตก็มีแต่จะน่าเบื่อผู้ฝัง

หนังสือเล่มนี้ช่วยให้คุณได้เรียนรู้ “ข้อควรระวัง” “เรื่องจริง” และ “ขั้นตอน” 7 ประการ ที่จะช่วยให้คุณมีแนวทางวิจิตคิดในการกำหนดอนาคตที่ดีได้ด้วยตัวเอง โดยการเริ่มต้นทำตั้งแต่ปัจจุบันวันนี้ หนังสือ “อนาคตที่ดีที่คุณกำหนดได้ แค่คิดและเริ่มทำตั้งแต่วันนี้” เป็นหนังสือขายดี แปลจาก “Be Your Future Self Now : The Science of Intentional Transformation” เขียนโดย Dr.Benjamin Hardy ซึ่งจะช่วยให้คุณสามารถนำแนวทางวิธีการกำหนดจุดมุ่งหมายในชีวิต กำหนดเป้าหมายและตัวตนที่คุณอยากเป็นในอนาคตได้ตามที่วาดหวัง

สำนักพิมพ์  มีความภูมิใจที่ได้จัดพิมพ์หนังสือดีเล่มนี้ที่จะช่วยให้คุณมีแนวทางรวมทั้งวิจิตคิด ในการกำหนดแนวทางและเป้าหมายในอนาคตของคุณ เปลี่ยนแปลงเป็นคุณในอนาคตที่อยากเป็น และมีชีวิตที่ดีกว่าเดิม

เพราะหนังสือดีเล่มนี้ เปลี่ยนแปลงชีวิตคนเราให้ดีขึ้นได้

**สมชัย เบญจมิตร**

มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ

**“คนที่รู้ว่าควรมีชีวิตอยู่ไปเพื่ออะไร จะสู้ทนความยากลำบากได้เกือบทุกรูปแบบ ภาพอนาคตที่ชัดเจนคือสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งในทุกสถานการณ์ และเป็นเรื่องจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับเหตุการณ์เศร้าสะเทือนใจ**

ข้อควรระวังที่สำคัญที่สุดสำหรับตัวตนในอนาคตของคนคนหนึ่งนั้น ไม่ใช่การสูญเสียอิสรภาพ แต่มันคือการขาดหายไปซึ่ง **“จุดมุ่งหมาย รวมทั้งคุณค่าและความหมายในชีวิต”** ต่างหาก เพราะถ้าไม่รู้ว่าจุดมุ่งหมายในอนาคตของตนคืออะไร มันก็เหมือนกับ **การมีชีวิตแบบตายทั้งเป็น**

หากไม่มี **“ความหวังว่าอนาคตของตนเองจะเป็นเช่นไร”** สิ่งต่าง ๆ ในปัจจุบันจะไร้ค่าและไร้ความหมาย หากปราศจากซึ่ง **“ความหวัง”** ก็จะไม่มีความหมายที่ชัดเจน จะมองไม่เห็นหนทาง และชีวิตก็มีแต่จะ **เน่าเปื่อยผุพัง”**

BE  
YOUR  
FUTURE  
SELF  
NOW



เรื่องจริงที่ควรรู้ ประการที่ 3 :	ตัวตนในอนาคตของคุณ คือนักเป่าขลุ่ยผู้มีเวทมนตร์ (ที่ต้องได้รับค่าจ้างตามสัญญา)	149
เรื่องจริงที่ควรรู้ ประการที่ 4 :	ยังมีภาพตัวตนในอนาคตที่แจ่มชัดและมีรายละเอียดครบถ้วนเท่าไร คุณก็จะก้าวหน้าไปเร็วขึ้นเท่านั้น	162
เรื่องจริงที่ควรรู้ ประการที่ 5 :	แม้จะเป็นตัวตนในอนาคตที่มีข้อบกพร่อง ก็ยังดีกว่าเป็นตัวตนที่ประสบความสำเร็จอยู่ในปัจจุบัน	170
เรื่องจริงที่ควรรู้ ประการที่ 6 :	จะประสบความสำเร็จได้ ก็ต้อง “มันคงจริงใจ” ต่อตัวตนในอนาคตของคุณเพียงอย่างเดียว	179
เรื่องจริงที่ควรรู้ ประการที่ 7 :	มุมมองที่คุณมีต่อพระผู้เป็นเจ้า จะส่งผลกระทบต่อตัวตนในอนาคตของคุณ	185
สรุป “เรื่องจริงที่ควรรู้”	เกี่ยวกับตัวตนในอนาคตของคุณ	195
ส่วนที่ 3 “7 ขั้นตอน”	เพื่อก้าวไปเป็นตัวตนในอนาคตของคุณ...	196
ขั้นตอนที่ 1 :	มีจุดมุ่งหมายที่ชัดเจนอยู่ในใจ	201
ขั้นตอนที่ 2 :	กำจัดเป้าหมายยิบย่อยทิ้งไปให้หมด	216
ขั้นตอนที่ 3 :	ยกระดับความจำเป็นอันยิ่งยวด (Needing) ขึ้นเป็นแค่ความต้องการ (Wanting) และไปจบลงที่ความลึกลับ (Knowing)	225
ขั้นตอนที่ 4 :	อยากได้อะไร ให้เอ่ยปากขอ	233
ขั้นตอนที่ 5 :	ก้าวไปเป็นตัวตนในอนาคต ด้วยระบบที่ทำงานอัตโนมัติ	241
ขั้นตอนที่ 6 :	กำหนดตารางงานและการใช้เวลา ให้เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้อง	248
ขั้นตอนที่ 7 :	ตะลุยทำงานที่ค้างให้เสร็จ	255
สรุป :	ขั้นตอนการก้าวไปเป็นตัวตนในอนาคตของคุณ	263
บทสรุป BE YOUR FUTURE SELF NOW	จงเป็นตัวตนในอนาคตของคุณตั้งแต่นั้น	265
ภาคผนวก 1 :	คำแนะนำ 4 ประการเพื่อก้าวไปเป็นตัวตนในอนาคต...	269
ภาคผนวก 2 :	คำแนะนำพิเศษเพื่อก้าวไปเป็นตัวตนในอนาคตของคุณ	272
ข้อมูลอ้างอิง		275



# อนาคตที่ดี คุณกำหนดได้

แค่คิดและเริ่มทำตั้งแต่วันนี้

THE SCIENCE OF INTENTIONAL TRANSFORMATION

“นอกจากเราจะคิดวางแผนถึงอนาคตของเราได้แล้ว เรายังจินตนาการเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่อาจเกิดขึ้นในอนาคตได้อย่างไม่มีขีดจำกัดอีกด้วย

ไม่เพียงเท่านั้น มนุษย์ยังสามารถคิดอย่างหาหนทางหรือวิธีการต่าง ๆ เพื่อให้อนาคตที่ต้องการเป็นไปตามที่คาดหวังไว้ได้ด้วยเช่นกัน”

ยังมีภาพตัวตนในอนาคตที่แจ่มชัดและมีรายละเอียดครบถ้วนเท่าไร คุณก็จะขยับเข้าใกล้เป้าหมายที่ต้องการได้เร็วขึ้นเท่านั้น”

BE  
YOUR  
FUTURE  
SELF  
NOW

**“หากไม่มี ‘ความหวังว่าอนาคต  
ของตจะเป็นเช่นไร’...”**

- สิ่งต่าง ๆ ในปัจจุบันของคุณก็ไร้ค่าและไร้ความหมาย
- หากปราศจากความหวัง คุณจะไม่มีเป้าหมายที่ชัดเจน หรือสำนึกเรื่องจุดมุ่งหมายในชีวิต
- เมื่อไม่มีความหวัง คุณก็จะมองไม่เห็นหนทาง
- หากไร้ซึ่งความหวัง ชีวิตคุณมีแต่จะน่าเบื่อผู้ฝัน

**BE  
YOUR  
FUTURE  
SELF  
NOW**

# บทนำ

## ในวันที่หลักจิตวิทยา พลิกกลับไปอีกทาง

“การศึกษาวิจัยในยุคปัจจุบันแสดงให้เห็นว่า ‘อดีต’ ของคนคนหนึ่ง ไม่ใช่สิ่งที่คอยผลักดัน หรือกะเกณฑ์ให้คนเหล่านั้นลงมือทำอะไร และแสดงพฤติกรรมแบบไหน แต่เราจะถูกจุดดึงไปข้างหน้าโดยเรื่อง ใน ‘อนาคต’ ที่คิดไว้ในใจต่างหาก”

เอกลักษณ์ของคุณ

สิ่งที่คุณอยาก  
ทุ่มเทกายใจ  
ให้อย่างสุดตัว



“ลองคิดเล่น ๆ ว่ากำลังเป็นคนที่ยากเป็นคูสิ แล้วคุณจะทำหลุด  
พ้นจากสถานะที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน”

- เนวิลส์ กอดดาร์ด<sup>1</sup>

## ■ ยืนวันที่ 4 ตุลาคม ค.ศ. 2015 จิมมี่ โด널ด์สัน\*

ในวัย 17 ปี ได้ถ่ายทำวิดีโอ 4 ตอนเพื่อเอาไปลงในช่องยูทูป โดยไม่สนเลยว่าพุงนี้จะต้องไปสอบวิชาประวัติศาสตร์ระดับชั้นมัธยม 5 ที่กำลังศึกษาอยู่

3 ปีที่ผ่านมา จิมมี่มีผลงานทางช่องยูทูปมาตลอด แต่การบันทึกรายการในวันนั้นกลับไม่เหมือนเดิม โดยเขาไม่ได้หยิบวิดีโอเกมมาวิจารณ์หรือพูดคุยเรื่องชีวิตและรายได้ของเหล่ายูทูปเบอร์ชื่อดังเหมือนเช่นเคย แต่กลับชวนคนดูให้ฟังบทสนทนาที่เป็นเรื่องส่วนตัวและละเอียดอ่อนซึ่งเขากำลังพูดคุยกับตัวเขาเอง

คลิปแรกจิมมี่พูดกับตัวตนในอนาคตในอีก 6 เดือนข้างหน้าของเขา

คลิปที่ 2 เขาคุยกับตัวตนในอนาคตอีก 12 เดือนถัดไป

คลิปชุดที่ 3 เป็นการพูดคุยระหว่างเขากับตัวตนในอนาคตในอีก 5 ปีที่จะมาถึง

และเมื่อถึงคลิปชุดที่ 4 เขาก็พูดกับตัวตนในอนาคตที่มองยาวไปอีก 10 ปี

วิดีโอแต่ละชุดมีความยาวประมาณ 2 นาที

เขาไม่ได้ทำอย่างคนเสียดสี

แต่ในช่วงหน้าลิ่วหน้าขวานแบบนั้น จิมมี่กลับเปิดอกพูดอย่างจริงจังเลยว่าอะไรคือสิ่งที่เขาต้องการและคาดหวังจากตัวตนในอนาคตของเขา

เขาไม่ได้โพสต์คลิปเหล่านีลงยูทูปในทันทีเหมือนที่ผ่านมา แต่ตั้งใจจะเผยแพร่เมื่อถึงวันครบกำหนดในอีก 6 เดือน 12 เดือน 5 ปี และ 10 ปี ข้างหน้า โดยนับจากวันที่ 4 ตุลาคม 2015 เป็นต้นไป

\* **จิมมี่ โด널ด์สัน (Jimmy Donaldson) หรือ มิสเตอร์บีสต์ (MrBeast)** ยูทูปเบอร์ชื่อดังชาวอเมริกันที่มีผู้ติดตามมากกว่า 290 ล้านคน (ข้อมูล มิถุนายน 2024) สูงสุดเป็นอันดับหนึ่งของยูทูป จิมมี่เติบโตในเมืองกรีนวิลล์ รัฐนอร์ทแคโรไลนา โดยได้เริ่มโพสต์วิดีโอลงยูทูปตั้งแต่ต้นปี 2012 ด้วยวัย 13 ปี อ่านประวัติเพิ่มเติมได้ที่ <http://en.wikipedia.org/wiki/MrBeast> - ผู้แปล



พอครบ 6 เดือนซึ่งตรงกับวันที่ 4 เมษายน 2016 คลิปวิดีโอชุดแรกก็ออกอากาศสด ๆ ทางช่องยูทูปของจิมมี<sup>2</sup>

คลิปวิดีโอเปิดฉากด้วยภาพของจิมมีขณะกำลังแสดงหน้าจอคอมพิวเตอร์ให้คนดูเห็น โดยเน้นไปที่ตัวเลขทางสถิติซึ่งช่องยูทูปของเขาทำได้ ณ เวลานั้น

“ขณะบันทึกคลิปนี้ ช่องยูทูปของผมมีสมาชิกประมาณ 8,000 ราย และมีคนเข้ามาดู 1.8 ล้านครั้ง เมื่อไหร่ที่คุณเข้ามาดูคลิปนี้ก็ลองเปรียบเทียบตัวเลขเหล่านี้กับสิ่งที่ผมทำได้จริง ๆ ในวันที่คุณกำลังชมคลิปนี้อยู่ก็แล้วกัน”

จากนั้น เขาก็เริ่มสนทนาสั้น ๆ กับตัวตนในอนาคตของเขา

“ผมอยากจะพูดอะไรกับตัวผมในอีก 6 เดือนนะหรือ ‘หวังว่านายจะยังอัปเดตคลิปอยู่ทุกวันนะ ฉันฝันเห็นนายมีสมาชิกอยู่สัก 15,000 ราย นะเจ้าสหายในอนาคต’ ผมคงไม่รู้จะเอาหน้าไปไว้ที่ไหนถ้าทำไม่ได้ตามนั้น พวกคุณ (พูดกับผู้ชม) ก็คงจะ... เป็นอย่างที่เรา ๆ กันอยู่ใช้มั้ยล่ะ... แต่ตอนนี้ผมยังสนุกกับการถ่ายคลิปลงยูทูปอยู่นะ และหวังว่าตัวผมในอนาคตก็น่าจะยังชอบอยู่เหมือนเดิม มันคงเป็นเรื่องบ้าบอมาก ๆ เลย ถ้าผมดันหะสิ่งมีสมาชิกเพิ่มเป็น 2 หมื่นรายในอีก 6 เดือนข้างหน้า”

จิมมีไม่เพียงทำได้ตามเป้าหมาย 6 เดือนเท่านั้น แต่พอถึงวันที่คลิป “ตัวฉันในอนาคต” ชุด 12 เดือน เริ่มออกอากาศเมื่อวันที่ 4 ตุลาคม 2016 จิมมีก็มีสมาชิกเพิ่มอีกเป็น 10 เท่า นับแต่วันที่วิดีโอตัวฉันในอนาคตชุด 6 เดือนออกสู่สายตาผู้ชม โดยขณะนั้นเขามีสมาชิกอยู่กว่า 200,000 ราย

- เขายังอัปเดตคลิปที่เรียกคนชมได้เป็นล้าน ๆ ครั้งอยู่อย่างต่อเนื่อง
- เขาเริ่มทำวิดีโอที่ต้องใช้ความท้าทายและเป็นเรื่องที่ยังไม่เคยมีใครทำมาก่อนมากขึ้นเรื่อย ๆ
- เขาอนุมัติแบรนด์ที่เป็นบุคลิกภาพทางเลือกที่ 2 ของเขาซึ่งมีชื่อว่า **มิสเตอร์บีสต์ (MrBeast - เจ้าคนผีทะเล)** ด้วยความเต็มใจ

จุดพลิกผันในชีวิตจิมมีนั้นเกิดขึ้นในวันที่เขาทำวิดีโอชุด **“ตัวฉันในอนาคต”** ออกมา การสนทนาอย่างตรงไปตรงมาแบบนี้กลายเป็นจุดเปลี่ยนครั้งสำคัญ เมื่อจิมมีได้แสดงให้เห็นว่าเขากลัวพอที่จะเดินหน้าไปยังสิ่งที่ตัวเองคิดฝันไว้ ชั่วโมงไม่กี่ปี เขาก็หาเงินได้เป็นล้าน ๆ ดอลลาร์สหรัฐ ในฐานะสิ่งมหัศจรรย์ในโลกอินเทอร์เน็ตผู้เป็นดาวรุ่งพุ่งแรงชนิดที่ไม่เคยมีใครทำได้มาก่อน



**หลักจิตวิทยาและความยินดีที่ท่วมท้น**ทำให้ใจอย่างเต็มกำลังของ “มิสเตอร์บีสต์” ได้แปรเปลี่ยนไปนับแต่คืนที่เขาไม่ยอมทำการบ้านวิชาประวัติศาสตร์ แล้วมาประกาศให้โลกรู้ถึงตัวตนในอนาคตของเขา คุณ จะมองออกโดยไม่ยากเลยว่าวิดีโอที่จิมมีทำขึ้นก่อนกับหลังเดือนตุลาคม 2015 นั้นต่างกันตรงไหน เขาไม่ค่อยถ่ายภาพตัวเองขณะกำลังนั่งเล่น วิดีโอเกมอยู่หน้าจอมากนัก แต่จะปรากฏตัวที่หน้ากล้องบ่อยขึ้น เขาระตุ้น ผู้คนจนหันมานิยมชมชอบในแนวคิดและแบรนด์ของ “มิสเตอร์บีสต์” อย่างล้นหลาม จากนั้นก็คัดเลือกเพื่อนสนิทเพื่อมาเป็นหน่วยสนับสนุน แนวคิดเชิงอุดมการณ์ของ “มิสเตอร์บีสต์” โดยเปิดโอกาสให้คนเหล่านั้น มาสวมบทบาทเป็นดาวเด่นในวิดีโอของเขากันอย่างพร้อมหน้า

วันที่ 1 มิถุนายน 2016 วิดีโอชิ้นแรกของเขา ก็กลายเป็นกระแสอย่าง มากในโลกออนไลน์ โดยมีคนดูมากกว่า 20 ล้านครั้ง ในคลิปเป็นภาพ ของเขากับเพื่อน ๆ กำลังให้ความเห็นเกี่ยวกับวิดีโอแนะนำการใช้ผลิตภัณฑ์ ทางช่องยูทูปที่จัดว่าดีที่สุด คลิปชุดนั้นใช้เทคนิคการถ่ายภาพขั้นสูงและตัว “มิสเตอร์บีสต์” เองเต็มไปด้วยความมั่นใจอีกทั้งวางมาดเข้มขื่นกว่าเดิม<sup>3</sup>

**1**ไม่กี่วันต่อมา เขาก็หันมาสร้างกระแสให้คนสนใจหรือทำงานสุดหิน ที่ชวนหัวร่ออหายนด้วยรูปแบบที่พัฒนาขึ้นเรื่อย ๆ เขาซื้อโต๊ะปิกนิกมา ตัวหนึ่งเพื่อมาหันออกเป็น 2 ท่อน โดยอาศัยมีดพลาสติกเพียงอย่างเดียว เขาต้องซื้อมีดพลาสติกเพื่อทำภารกิจนี้มาเป็นพัน ๆ เล่ม โดยจ่ายเงินไปร่วม 60 ดอลลาร์สหรัฐ และกว่าจะทำสำเร็จได้ก็กินเวลา สิบ ๆ ชั่วโมง วิดีโอนี้ทำยอดผู้ชมได้ถึง 3 ล้านครั้ง<sup>4</sup>

23 สิงหาคม 2016 คือวันที่มีคนเข้ามาชมคลิปของ “มิสเตอร์บีสต์” ถึง 2 ล้านครั้ง เพราะอยากเห็นเขาโดนเพื่อนเอาพลาสติกห่ออาหารจำนวน 100 ม้วนมาพันรอบตัวเขา<sup>5</sup>

วันที่ 16 ตุลาคม 2016 เขาทำคลิปเสียดสีขึ้นมาเรื่องหนึ่ง โดยแกล้งทำเป็นว่าโฆษณาทุกชิ้นในโลกออนไลน์จะกลายเป็นจริงขึ้นมา

ในทันใดที่เขาอ่านข้อความนั้นจบลง<sup>6</sup> พอลสิ้นเสียงโฆษณาที่ว่า “คุณคือผู้โชคดีที่ได้รับไอแพดฟรี 1 เครื่อง” ได้ไม่ทันไร ที่หน้าบ้านคุณก็มีไอแพดใหม่เอี่ยมมาวางไว้ให้ 1 เครื่อง พลันที่อ่านโฆษณาที่ว่า “ทำยังไงโน้ตบุ๊กคุณจึงจะเร็วขึ้นอีกเป็น 100 เท่า” จบลง เราก็มองโน้ตบุ๊กเครื่องใหม่มาวางอยู่บนตักเขา หลังแสดงความเห็นที่เรียกเสียงฮาได้ชุดใหญ่ เรื่องราวอันโลดโผนนี้ก็จบลงเมื่อเขาและเพื่อนได้ทำลายคอมพิวเตอร์ที่ใช้ถ่ายทำจนพังยับเยิน

คลิปนี้ทำให้มีคนเข้ามาดู “มิสเตอร์บีสต์” กันอีก 9 ล้านครั้ง

วันที่ 8 มกราคม 2017 “มิสเตอร์บีสต์” ได้ถ่ายทอดสดตัวเองกำลังนับเลขตั้งแต่ 1 ถึง 100,000<sup>7</sup> กว่าที่จะทำภารกิจสุดลำบากนี้เสร็จก็ปาไปเกือบ 40 ชั่วโมง และมีคนเข้ามาชมกันกว่า 20 ล้านครั้ง อีก 1 เดือนต่อมา เขานับตัวเลขจนถึง 200,000 และตามมาด้วย 300,000<sup>8,9</sup>

เดือนสิงหาคม 2017 เขานับที่ภาพตัวเองพูดคำว่า “โลแกน พอล (ยูทูบเบอร์ชื่อดัง)” จนครบ 100,000 ครั้ง<sup>10</sup>

**ขณะที่การเล่นเพลง ๆ เพื่อสร้างกระแสของเขากลายเป็นเรื่องชวนหัวและบ้าบอขึ้นเรื่อย ๆ จิมมีก็ขยับไปใกล้ตัวตนในอนาคตที่เขาฝันเข้าไปทุกขณะ นับวันเขาจะทดลองทำเรื่องที่หัวท้าวชาญขึ้นเรื่อย ๆ เขาคิดสร้างวิดีโอเกี่ยวกับการให้เงินฟรี ๆ จนกลายเป็นองค์ประกอบสำคัญประจำแบรนด์ของเขาที่กำลังโตวันโตคืน**

วันที่ 5 มิถุนายน 2017 เขานำเสนовิดีโอที่ตัวเขากำลังให้เงินแก่คนไร้บ้านคนหนึ่งไปเป็นจำนวน 10,000 ดอลลาร์สหรัฐ<sup>11</sup> ต่อมาเขาก็มอบเงิน 1,000 ดอลลาร์สหรัฐให้กับคนไร้บ้านอีก 10 คน<sup>12</sup>

วันที่ 15 สิงหาคม 2017 เขานับที่วิดีโอตัวเองกำลังมอบเงิน 10,000 ดอลลาร์สหรัฐให้กับผู้ใช้โปรแกรมทวิตซ์ ซึ่งเป็นบริการสตรีมวิดีโอของอเมริกาที่ถูกกลุ่มเลือกขึ้นมา โดยเป็นคนที่กำลังเล่นวิดีโอเกมออกอากาศอยู่ทางอินเทอร์เน็ต<sup>13</sup>

วิดีโอชุดแจกเงินที่เขาทำขึ้นนี้มีจุดเด่นอยู่ที่อาการตื่นเต้นดีใจจนแทบเสียนสติของคนที่ได้รับลามลอลอยโดยไม่คาดฝัน

วันที่ 23 สิงหาคม 2017 จิมมีได้เผยแพร่คลิปตัวเองกำลังให้ทิปพนักงานส่งพิซซ่าเป็นจำนวน 10,000 ดอลลาร์สหรัฐ ก่อนจะหัวร่องอหงายเมื่อเห็นคนเหล่านั้นเต็มตื่นจนไม่เป็นอันทำอะไร<sup>14</sup> เขาสวมกอดชายสูงวัยคนหนึ่ง ซึ่งพูดกับเขาทั้งน้ำตาเลยว่าเงินจำนวนนี้จะต่อชีวิตเขากับภรรยาไปได้อีกนาน

วันที่ 30 สิงหาคม 2017 จิมมีให้ทิปคนขับรถอุเบอร์ไปเป็นจำนวน 10,000 ดอลลาร์สหรัฐ<sup>15</sup>

**U**อกเหนือจากการให้เงินฟรี ๆ เป็นจำนวนมากขึ้นเรื่อย ๆ (ซึ่งก็มาจากผู้อุปถัมภ์หลายรายที่สนับสนุนวิดีโอเขาอยู่) แล้ว “มิสเตอร์บีสต์” ยังนำเสนอการเล่นพิเรนทร์เพื่อสร้างกระแสและการเล่นเกมที่เป็นเรื่องใหญ่โตกว่านั้น โดยเปิดโอกาสให้ผู้คนร่วมชิงรางวัลก่อนโตก้นมากขึ้นเรื่อย ๆ

เขาทำการทดสอบว่ามันต้องใช้ลูกโป่งกี่ใบจึงจะยกตัวเขาให้ลอยจากพื้นได้ ใช้เวลามากกว่า 100 ชั่วโมงขับรถตระเวนซื้อซื้อค็อกโกแลตแท่ง สนิกเกอร์สจากห้างวอลมาร์ตในรัฐที่เขาอาศัยอยู่จนครบทุกร้าน ซื้อรถยนต์โดยจ่ายเงินเป็นเหรียญเซนต์เพียงอย่างเดียว และให้เงิน 3 ล้านเซนต์แก่บุคคลที่มาสมัครเป็นสมาชิกกับช่องของเขาเป็นลำดับที่ 3 ล้าน<sup>16,17,18,19</sup>

พอถึงวันที่ 4 ตุลาคม 2020 อันเป็นวันที่วิดีโอตัวฉันในอนาคตชุดที่ 3 ของเขาถูกนำออกอากาศ “มิสเตอร์บีสต์” ก็ก้าวขึ้นเป็นยูทูปเบอร์ดาวรุ่งพุ่งแรงที่สุดในโลกอินเทอร์เน็ต

**ช่องของเขามีคนสมัครเป็นสมาชิกแล้ว ไม่น้อยกว่า 40 ล้านราย\***

เขาโด่งดังไปทั่วโลก

เขาดำเนินธุรกิจภายใต้ที่มังกานกว่า 30 ชีวิต และมีรายได้ต่อปีไม่ต่ำกว่า 100 ล้านดอลลาร์สหรัฐ

\* ข้อมูลในเดือนมิถุนายน 2024 มีสเตอร์บีสต์ มียอดผู้ติดตามใน Youtube 290 ล้านราย

วิตีโอแต่ละชุดของเขามีคนดูเฉลี่ยประมาณ 30 ล้านครั้ง โดยมีบางชุดที่ยอดพุ่งทะลุไปเกินกว่า 100 ล้านครั้ง

วิตีโอชุด **“แล้วเจอกันในอีก 5 ปีข้างหน้า”** ที่บันทึกไว้ได้แสดงให้เห็นถึงจิมมีในวัย 17 ปีในแบบที่สามารถเข้าถึงตัวตนในอนาคต ซึ่งแตกต่างและเติบโตใหญ่ขึ้นมาก โดยออกอาการครุ่นคิดอย่างเอาจริงเอาจัง กว่าวิตีโอชุด 6 และ 12 เดือนอยู่พอประมาณ

**“ณ** ตอนนั้นผมกำลังเรียนอยู่ชั้นมัธยมปลาย ในวันที่วิตีโอนี้ออกฉาย ผมก็คงกำลังเรียนระดับวิทยาลัย... แต่เอ๊ะ... ไม่ใช่สิ ที่ถูกต้องผมต้องจบวิทยาลัยแล้วไม่ใช่หรือ ไอ้โฮเฮะ... มันคงเป็นอะไรที่บ้าบอมาก ๆ เลย”

วงล้อในหัวเขาดูทว่าว่าจะไม่ยอมหยุดหมุนอยู่แค่นั้น

**“ที่** ผมอยู่ในตอนนี้คือปี 2015 แล้วถ้าผมเกิดตายขึ้นมาล่ะครับคุณผู้ชม”

**ก**ความคิดนั้นทำให้เขาหวาดกลัวขึ้นมาอย่างเห็นได้ชัด เขาเฝ้าปากแน่นเหมือนไม่อยากจะพูดอะไรอีกต่อไป ดวงตาเขาเบิกโพลงด้วยความตกใจพร้อมพูดต่อว่า

**“มัน**คงเป็นเรื่องพิลึกน่าดูเลย จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด มันคงเป็นเรื่องน่าขนลุกอยู่ไม่ใช่หน่อยเลยนะครับคุณผู้ชม”

หลังครุ่นคิดถึงความเป็นไปได้ว่าเขาอาจจากโลกนี้ไปแล้วในวันที่วิตีโอนี้ออกอากาศทางช่องยูทูบ เขาก็หันมาคิดถึงตัวตนในอนาคตของเขาอย่างเอาจริงเอาจังยิ่งขึ้น

**“ถ้า**ยังหาสมาชิกได้ไม่ถึง 1 ล้านคนในวันที่คลิปกนี้ออกสู่สายตาคุณ ชีวิตผมก็คงล้มเหลวไม่เป็นท่าเลย ผมหวังว่าจะมีสมาชิกสัก 1 ล้าน... มันต้องเป็นอะไรที่เลิศมาก ๆ เลยถ้าผมหาสมาชิกได้ครบ 1 ล้านคน!”

เขาเริ่มเชื่ออย่างนั้นขึ้นเรื่อย ๆ

จากนั้น ภาวะอันหนักอึ้งของการพยายามทำความเข้าใจกลายเป็นจริงก็ถ้าโถมเข้าใส่จนเขาตั้งตัวไม่ติด จนจิมมีต้องนั่งเอนไปกับพนักพิง ดำดิ่งอยู่กับความคิดที่กำลังโลดแล่นอยู่ในหัว

เขาเป่าลมหายใจออกมาทางปากจนปอยผมด้านหน้าปลิวกระจายตามแรงลม

“คุณผู้ชมครับ... นั่นมันคงจะ...”

เขาพูดไม่จบประโยค

จิมมีสั่นหน้าไปมาแล้วหลับตา ครุ่นคิดอย่างหนักหน่วงและสิ้นไร้หนทางถึงสิ่งที่เขาต้องการ เขาสั่นหัวแล้วเงยหน้ามองเพดานห้องนอน เขาเข้าถึงตัวตนในอนาคตที่เขาปรารถนาจะเป็นได้อย่างล้าลึกจนลึมไปว่ากำลังถ่ายทำรายการอยู่

หลังครุ่นคิดได้สักพัก เขาก็กลับมาพูดกับกล้องที่ยังบันทึกภาพอยู่ว่า

“ผมไม่รู้หรอกนะว่าจะไปเรียนต่อที่วิทยาลัยไหน แต่พอถึงวันที่คุณกำลังดูวิดีโอนี้อยู่ ผมก็คงจบชั้นมัธยมปลายจนได้เรียนต่อวิทยาลัย... บางทีอาจกำลังทำงานหาเงินอยู่ทางซ่งยูทูบก็ได้ หวังว่าคงจะเป็นอย่างนั้นนะครับ... หวังไว้จริง ๆ เลย...”

เขากัดนิ้วมือระหว่างเล่าความฝันให้คนได้ยินกัน

“เพื่อน ๆ ครับ ผมหวังจริง ๆ ว่าจะมีสมาชิกครบ 1 ล้านคน แล้วในตอนนี้ ขอละนะ ‘เจ้าตัวฉันในอนาคต’ ได้โปรดช่วยฉันด้วยเถิด อ้าวแล้วผมจะมากัดนิ้วตัวเองไปเพื่ออะไรละนี่”

เขาเปิดฉากวิดีโอตอนนั้นโดยประกาศอีกครั้งหนึ่งว่า

“ถ้าให้ตีพิมพ์ก็ควรหาสมาชิกให้ได้ 1 ล้านคน ในวันที่  
คลิปป่นออกสู่สายตาผู้ชม”

เมื่อถึงเดือนธันวาคม 2021 อันเป็นช่วงเวลาที่ผมเขียนหนังสือ  
เล่มนี้อยู่ มันก็เป็นเวลาปีกว่าแล้วนับแต่วิดีโอชุด “แล้วเจอกันในอีก  
5 ปีข้างหน้า” ของ “มิสเตอร์บีสต์” ออกอากาศไปสด ๆ

จิมมีมีสมาชิกรกว่า 82 ล้านคน และเขาก็เริ่มทำอะไรแปลก ๆ  
หนักข้อขึ้นเรื่อย ๆ

จิมมีไม่เพียงกลายเป็นตัวตลกในอนาคตได้ตามที่วาดหวังไว้เท่านั้น  
แต่ยังพุ่งชนวิสัยทัศน์ที่คิดไว้จนกระจุยกระจายไปครั้งแล้วครั้งเล่า

ถ้ามองจากภายนอกก็พบว่า การเปลี่ยนแปลงของจิมมีในช่วง 6 ปี  
ที่ผ่านมาเป็นเรื่องที่ไม่น่าเชื่อจริง ๆ นั่นคือจากเด็กวัย 17 ปี ที่ยังต้อง  
อาศัยห้องนอนเป็นที่ถ่ายทำวิดีโอโดยไม่มีเงินในกระเป๋าเลยสักแดง จน  
กลายเป็นบุคคลที่มีชื่อเสียงมากที่สุดคนหนึ่งในโลกใบนี้ ด้วยความร่ำรวย  
และมีความรู้จริงในเรื่องทางธุรกิจ เขาจึงหมายมั่นว่าจะประธานาธิบดี  
ของสหรัฐอเมริกาให้ได้สักวัน

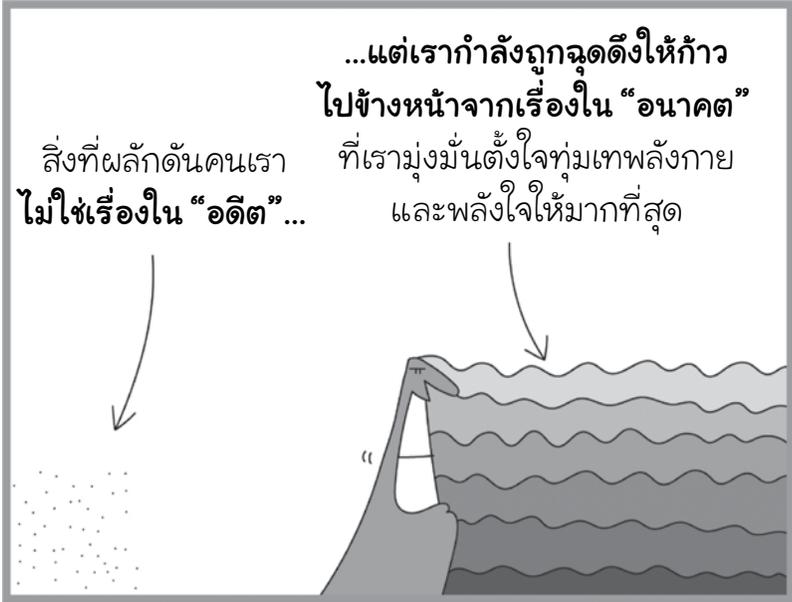
|| ล้วทั้งหมดนี้มันมีวิธีการให้คุณกับผมเอาไปทำตาม แล้วชีวิต  
พวกเราจะได้ผลลัพธ์ในแบบเดียวกันนี้เลยหรือไม่ มันน่าตื่นเต้นเหลือเกิน  
เมื่อพบว่าคำตอบนั้นก็คือ “มันมีอย่างแน่นอน” เราจะพบคำอธิบายการ  
พลิกโฉมอันน่าทึ่งของ “มิสเตอร์บีสต์” ในแบบที่เข้าใจได้ง่ายที่สุดปรากฏ  
ในงานวิจัยทางจิตวิทยาในช่วงไม่นานมานี้เอง นี่คือการบวนการที่คุณ  
สามารถนำไปปรับใช้เพื่อให้ได้ผลลัพธ์และการเปลี่ยนแปลงในชีวิตตามที่  
คิดฝันไว้ทุกประการ

และนี่คือหนังสือที่บอกให้ทราบวา  
คุณจะทำเช่นนั้นได้อย่างไร!

## หลักวิทยาศาสตร์ที่พลิกผันไปจากเดิม

“ที่ผ่านมหลักจิตวิทยาส่วนใหญ่มักถูกชักนำโดยกรอบความคิดที่ว่าแรงผลักดันในคนเราและสัตว์ต่าง ๆ ล้วนมีที่มาจากเรื่องราวในอดีต”

- มาร์ติน เซลิกแมน และคณะ<sup>20</sup>



วิชาจิตวิทยาได้มุ่งความสนใจไปที่ปัญหาซึ่งมนุษย์ต้องพบเจอมาตั้งแต่ปลายศตวรรษ 1800 จนถึงศตวรรษ 1900 บรรดาทฤษฎีและการบำบัดรักษาได้ให้ความสำคัญกับการพยายามทำให้ปัญหาต่าง ๆ รวมถึงอาการซึมเศร้าและการคิดฆ่าตัวตายทุเลาเบาบางลงไป ซึ่งเป็นที่รู้จักกันดีในชื่อ วิชาพยาธิวิทยา (Pathology) แต่แนวคิดเรื่องการเสริมสร้างให้มนุษย์เรามีความสุขกายสบายใจยิ่งขึ้นกลับไม่ค่อยมีใครเน้นย้ำ

\* **พยาธิวิทยา (Pathology)** เป็นการศึกษาเกี่ยวกับโรคที่เกิดขึ้นในร่างกาย เพื่อทราบถึงสาเหตุ กลไก การเกิด การเปลี่ยนแปลง ลักษณะพยาธิสภาพ อาการ อาการแสดง ตลอดจนพยาธิกรณ์โรค - ผู้แปล

ในช่วงเวลานั้น หลักวิทยาศาสตร์ได้ให้ข้อเสนอแนะว่ามนุษย์เราคือผลพวงโดยตรงจากเรื่องราวในอดีตที่พวกเราถ่อขึ้นมา อันเป็นแนวคิดที่รู้จักกันดีในชื่อ **นัยัตินิยม (Determinism)** ซึ่งเชื่อว่าพฤติกรรมของมนุษย์จะเป็นเหมือนโดมิโนตัวหนึ่งที่ต้องล้มไปตามตัวข้างหน้านั้น <sup>21,22,23,24</sup> นั่นหมายความว่าเหตุการณ์ในอดีตคือโดมิโนที่คอยกำหนดความเป็นตัวคุณและสิ่งที่คุณกำลังทำอยู่ในตอนนี้ มนุษย์เราไม่ได้มีความสามารถทางการใช้อำนาจและเสรีภาพในตัวเองอีกแล้ว ที่เห็นอยู่เป็นเพียงการตอบสนองไปตามสิ่งเร้าเท่านั้น

ถ้าว่ากันตามหลักนัยัตินิยมเราอาจพูดอีกอย่างได้ว่า ชีวิตของคุณในทุกวันนี้คือผลพวงจากการนำเรื่องราวในอดีตที่คุณเคยเจอมาผสมเข้าด้วยกัน

แม้แต่ว่าพวกชอบใช้อำนาจควบคุมคนอื่นยังมองแนวคิดนัยัตินิยมว่ามีขีดจำกัดและเป็นเรื่องไม่ตัวอย่างยิ่งเลย ซึ่งนั่นหมายความว่าถ้าใครสักคนต้องประสบปัญหาหมกมายในชีวิต มันคงอธิบายได้ด้วยเหตุการณ์ที่พวกเขาเคยผ่านมาเท่านั้นเอง และมันคงเป็นเรื่องน่าเศร้าไม่น้อยเมื่อพบว่าวิชาจิตวิทยานั้นมีวัตถุประสงค์หลักอยู่เพียงแค่การพยายามอธิบายปัญหาที่เกิดขึ้นให้ได้โดยไม่เคยคิดที่จะหาทางแก้ไขมันให้ลุล่วงไป

**ช่วงปี 1990** นักจิตวิทยาหัวก้าวหน้ากลุ่มหนึ่งซึ่งเรียกตัวเองว่าเป็น “นักจิตวิทยาเชิงบวก” ตั้งข้อสงสัยไปที่หลักความเชื่ออันเป็นหัวใจหลักของวิชาจิตวิทยาเหล่านี้ พวกเขาตั้งคำถามที่แปลกไปจากเดิมและทำการทดลองตามแนวทางใหม่ ๆ เพื่อสร้างความเข้าใจให้มากขึ้นว่าอะไรคือสาเหตุที่ทำให้คนเรามีความสุข มีสุขภาพแข็งแรง และประสบความสำเร็จในชีวิต

การศึกษาวิจัยที่ว่านี้เมื่อผนวกเข้ากับการแจ้งเกิดของเทคโนโลยีและวิชาประสาทวิทยาศาสตร์ ได้กำเนิดภาพที่ต่างไปจากเดิมเกี่ยวกับสิ่งที่ทำให้คนคนหนึ่งกลายเป็นคนแบบที่เป็นอยู่ จะว่าไป การศึกษาวิจัยในยุคใหม่จะให้คำอธิบายที่แทบไปกันคนละทางกับความเชื่อที่มีมาตั้งแต่อดีต

การศึกษาวิจัยในยุคปัจจุบันแสดงให้เห็นว่า **“อดีต” ของคนคนหนึ่งนั้นไม่ใช่สิ่งที่คอยผลักดันหรือกะเกณฑ์ให้คนเหล่านั้นลงมือทำอะไรและแสดงพฤติกรรมแบบไหน แต่เราจะถูกจุดดึงไปข้างหน้าโดยเรื่องใน “อนาคต” ที่คิดไว้ในใจต่างหาก<sup>25</sup>**

**มนุษย์เรามีคุณลักษณะอันเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัวซึ่งไม่มีวันพบในสิ่งมีชีวิตเผ่าพันธุ์อื่นในพื้นที่ภพนี้ นอกจากคนเราจะคิดถึงอนาคตของเราได้แล้ว เรายังสร้างฉากทัศน์เกี่ยวกับเหตุการณ์ที่อาจเกิดขึ้นในอนาคตของเราได้อย่างไม่มีขีดจำกัดอีกด้วย ไม่เพียงเท่านั้น มนุษย์ยังสามารถครุ่นคิดอย่างหนักหน่วงไปถึงวีแววที่สิ่งต่าง ๆ อาจเป็นไปตามที่คาดหวังไว้ด้วยเช่นกัน<sup>26</sup>**

ตัวอย่างเช่น ก่อนลงมือทำบางอย่าง ไม่ว่าจะเป็นการตอบตกลงรับงานใหม่หรือเลิกคิดที่จะเปลี่ยนไปทำที่อื่น การย้ายไปอยู่อีกประเทศหรือขออยู่บ้านเดิมต่อไป คุณอาจมีตัวเลือกที่ดูเข้าท่าอยู่หลายทาง เรามีภาพอนาคตอันสดใสที่อาจทำให้เป็นจริงตามนั้นได้เป็นร้อย ๆ ภาพอยู่ในใจและอาจตัดสินใจเลือกทางเดินในชีวิตได้อย่างนับไม่ถ้วน เรานำทางเลือกเหล่านี้มาขบคิด จนสุดท้ายก็ตัดสินใจได้ว่าควรเลือกเดินทางใด

นักจิตวิทยาเรียกความสามารถเฉพาะตัวของมนุษย์แบบนี้ว่าเป็นการ **มองการณ์ไกล (Prospection)<sup>27</sup>** ซึ่งมีพื้นฐานอยู่บนการมองสิ่งต่าง ๆ บนโลกใบนี้ผ่านทางวิชา **อันตวิทยา\* (Teleology)** ที่เชื่อว่า **ทุก ๆ การกระทำและพฤติกรรมของมนุษย์เราล้วนมีแรงขับเคลื่อนมาจากเป้าหมาย ไม่ว่าจะในระยะสั้นหรือยาวก็ตาม<sup>28</sup>**

ถ้าเรามองตามแนวคิดนี้ก็พบว่า **มนุษย์เราจะทำทุกอย่างอย่างมีจุดมุ่งหมาย** ซึ่งมีคำเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า **“เป้าหมาย”** เป้าหมายคือแรงขับเคลื่อนอยู่เบื้องหลังการกระทำทุกอย่างของมนุษย์เรา ถึงแม้คนคนนั้นจะไม่ได้คิดถึงเป้าหมายที่เป็นต้นเหตุแห่งพฤติกรรมนั้น ๆ มากนักก็ตาม

\* **อันตวิทยา (Teleology)** ปรัชญาที่อธิบายปรากฏการณ์โดยยึดจุดประสงค์หรือเป้าหมายสุดท้ายมากกว่าสาเหตุ - ผู้แปล

เรามาลองดูตัวอย่างของเรื่องนี้จากการเดินทางไปเปิดตู้เย็นเพื่อหาของกินดูก็ได้ พฤติกรรมนี้มีแรงขับเคลื่อนมาจากเป้าหมายเพื่อดับความหิวเป็นการทำไปตามใจที่วอกแวก หรืออยากบำรุงบำเรอตัวเอง ไม่ว่าจะทำไปเพื่อเป้าหมายอะไร มันก็คือจุดมุ่งหมายที่ผลักดันให้คุณเดินทางไปเปิดตู้เย็น

เราจะเห็นอีกตัวอย่างหนึ่งจากการไปโรงเรียน คนเราไปโรงเรียนก็ด้วยเหตุผลนานัปการ นักเรียนแต่ละคนมีเป้าหมายในการไปโรงเรียนที่ไม่เหมือนกัน คนหนึ่งอาจอยากพัฒนาตัวเองให้เก่งกาจจนสอบเข้ามหาวิทยาลัยได้ ส่วนอีกคนอาจทำไปเพราะโดนพ่อแม่บังคับและไม่อยากหาเรื่องเดือดร้อนใส่ตัว แม้จะมีเหตุผลในใจที่ไม่เหมือนกัน แต่นักเรียนทั้ง 2 คนก็ไปโรงเรียนเพื่อให้บรรลุจุดหมายปลายทางในเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่ได้ตั้งไว้ในใจ

แม้จุดมุ่งหมายของนักเรียนอาจมีอยู่โดยไม่รู้ตัวหรือไม่ค่อยชวนให้อยากทำ แต่นักเรียนเหล่านั้นก็มีเหตุผลอยู่ภายในใจด้วยกันทั้งสิ้น การใช้เวลาเสพติดให้โทษและเล่นโซเชียลมีเดียไปวัน ๆ ก็ถือเป็นการกระทำที่มีเหตุผลบางอย่างคอยผลักดันอยู่ด้วยเช่นกัน แม้จะมีเป้าหมายเพียงแค่ว่าเกิดความสุขขึ้นในทันทีหรือหาทางหลีกเลี่ยงอะไรบางอย่างอยู่ก็ตาม

คำถามที่คุณอาจตั้งกับตัวเองก็จะได้แก่

- “สาเหตุหรือเป้าหมายที่ต้องทำสิ่งนี้คืออะไร”
- “ถ้าทำไปแล้วฉันจะได้ประโยชน์อะไรบ้าง”
- “การกระทำนี้กำลังพาฉันไปจบลงตรงที่ใด”

**การทำความเข้าใจเหตุการณ์หรือการกระทำสักอย่างจะมีอยู่**

**3 ระดับ** ด้วยกัน นั่นคือ

1. มันคืออะไร (What)
2. มันเกิดขึ้นได้อย่างไร (How)
3. มันเกิดขึ้นมาด้วยสาเหตุอันใด (Why)

- ระดับที่ 1** คือความสามารถในการอธิบายว่าสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นคืออะไร (What) ในกรณีนี้คุณอาจพูดได้ว่าเด็กคนนั้นไปโรงเรียน ซึ่งเป็นคำอธิบายว่าเหตุการณ์นี้คืออะไร
- ระดับที่ 2** คือการอธิบายว่าพฤติกรรมนั้นเกิดขึ้นได้อย่างไร (How) จากตัวอย่างนี้ คุณก็อาจบอกว่าเจ้าหนูคนนั้นนั่งรถยนต์ไปโรงเรียน
- ระดับที่ 3** คือเราสามารถอธิบายได้ว่าพฤติกรรมนั้นเกิดขึ้นจากสาเหตุอันใด (Why) ทุกสิ่งที่คนเราทำย่อมมีสาเหตุซ่อนอยู่เสมอ เหตุผลที่ว่านั่นคือต้นตอหรือเป้าหมายที่ทำให้คนเหล่านั้นลงมือทำเรื่องนั้น ๆ

การล่วงรู้ถึงสาเหตุที่ว่านี่คือความรู้ระดับลึกและทรงพลังที่สุด เพราะสาเหตุย่อมเป็นตัวผลักดันให้เกิดการกระทำและวิธีการอยู่เสมอ พอเข้าใจว่าอะไรคือสาเหตุที่ทำให้ตลาดหุ้นเกิดความผันผวนขนาดนั้น การตัดสินใจลงทุนโดยหาข้อมูลให้รอบด้านที่สุดก็จะทำได้ง่ายขึ้นตั้งแต่วันใดที่มองออกว่าคนคนหนึ่งลงมือทำบางอย่างไปเพื่ออะไร คุณก็จะรู้สึกว่าการกระทำและพฤติกรรมของเขาเป็นเรื่องสมควรแก่เหตุอยู่เสมอ

พฤติกรรมของมนุษย์เราย่อมมีสาเหตุหรือเป้าหมายอยู่เบื้องหลังเสมอ มนุษย์ลงมือทำทุกอย่างโดยมีจุดมุ่งหมายหรือเหตุผลรองรับอยู่ตลอดเวลา หากรู้จักเลือกจุดมุ่งหมายและเป้าหมายอย่างมีสติและด้วยความความชัดเจนมากเท่าไร การมองเห็นหนทางก็ไม่ใช่เรื่องยากอีกต่อไป พฤติกรรมของคุณจะเป็นไปตามจุดมุ่งหมายและเป้าหมายที่คุณคิดไว้ในใจ แต่กรณีที่กำหนดจุดมุ่งหมายไปโดยไม่มีสติรู้คิดหนทางก็จะเต็มไปด้วยความขัดแย้งและยุ่งวุ่นวาย

ทุกเป้าหมายหรือแรงจูงใจจะเป็นไปเพื่อตอบโจทย์ 2 ประเภทด้วยกัน นั่นคือ เพื่อ **เข้าใกล้** หรือ **ถอยหนี**<sup>29,30</sup> เหตุผลในการลงมือทำสิ่งต่าง ๆ นั้น ถ้าไม่เป็นไปเพื่อขยับเข้าใกล้บางอย่างที่คุณอยากให้เกิด

ขึ้น ก็ต้องเป็นการถอยห่างจากบางอย่างที่คุณไม่อยากจะเกิดขึ้นมา มีกฎข้อหนึ่งบัญญัติไว้ว่า ร้อยละ 80 ของคนเราจะถูกผลักดันจาก “สิ่งที่กลัวหรือไม่อยากเจอ” ในขณะที่อีกร้อยละ 20 จะมีแรงผลักดันจาก “การอยากขยับเข้าใกล้ด้วยความกล้าหาญ”

**เรื่องนี้เป็นเหมือนกับที่ ดร.เดวิด ฮาวกินส์ ได้อธิบายไว้ว่า**

“วงการโฆษณาจะหากินกับสิ่งที่เรากำลังกลัวอยู่ในใจเพื่อมุ่งขายสินค้าให้เรา ความโศกเศร้ามักเป็นเรื่องราวในอดีต แต่ความกลัวจะเกี่ยวข้องกับเรื่องในอนาคตเหมือนที่เราต่างเคยประสบกันมา ความรู้สึกกลัวที่คนส่วนใหญ่พบอยู่ในทุกเมื่อเชื่อกันว่ามีมาในรูปของความกังวล ความวิตก หรือความตระหนกตกใจ... ความกลัวคือสิ่งน่ารังเกียจและเป็นความหวั่นเกรงเรื่องในภายภาคหน้าที่ยังมาไม่ถึง”<sup>31</sup>

แรงจูงใจเพื่อเข้าหาและหลีกเลี่ยงต่างเป็นเป้าหมายด้วยกันทั้งคู่ อย่างเช่น การที่คุณต้องไปทำงานเพราะไม่อยากให้บ้านโดนยัดนั้นถือเป็นเป้าหมายที่มีแรงขับมาจากการไม่ยอมเจอ การไปทำงานเพราะหวังตำแหน่งใหญ่โตจะมีแรงจูงใจที่ค่อนข้างไปทางการอยากขยับเข้าใกล้ให้มากกว่าที่เป็นอยู่

เหตุผลหรือเป้าหมายที่คุณตั้งไว้ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเชิงบวกหรือลบ เป็นแรงจูงใจให้ขยับเข้าใกล้หรือหาทางหลีกเลี่ยง ต่างเป็นแรงผลักดันที่ทำให้คุณเกิดความคิดอ่าน มีเรี่ยวแรง และลงมือทำสิ่งต่าง ๆ

ในทุกกรณี มนุษย์เราจะทำอะไรต่าง ๆ โดยยึดภาพในภายภาคหน้าที่เราประจักษ์แจ้งด้วยตัวเองมาเป็นเกณฑ์ โดยอาจเป็นเรื่องในอนาคตที่เรากำลังหาทางหลีกเลี่ยงหรือไม่ก็เป็นที่เรา กำลังพยายามสร้างให้เป็นจริงขึ้นมา ภาพอนาคตที่ว่ามันอาจอยู่ไกลไปเป็นสิบ ๆ ปี หรือใกล้แค่ไม่กี่วันที่ข้างหน้าก็ได้เหมือนกัน

**U**อกจากความกลัวที่เป็นแรงขับสำคัญแล้ว **คนส่วนใหญ่มักถูกผลักดันโดยเป้าหมายระยะสั้น** เช่น การมัวเผลอเผลอในโซเซียลมีเดียแทนที่จะทำอย่างอื่น ไม่ว่าจะเป็นการตั้งใจทำงานตรงหน้า การทำงานประจำที่ต้องทำให้เสร็จสิ้นในวันนั้น การไปพักผ่อนสุดสัปดาห์ หรือการไปชำระค่าใช้จ่ายภายในบ้านให้เรียบร้อย

เรื่องนี้เป็นดังคำกล่าวของ **ฟิฟตีเซนต์ (50 Cent)** ซึ่งเป็นราชาเพลงแร็ปและนักธุรกิจชั้นนำ และ โรเบิร์ต กรีน นักเขียน ในหนังสือชื่อ The 50th Law ที่ว่า

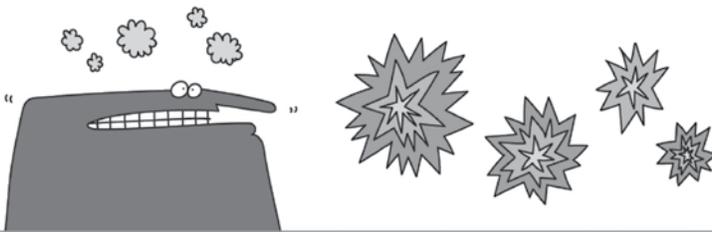
**“**ด้วยความเป็นสิ่งมีชีวิตที่มีนิสัยนิยมความมีเหตุมีผล และมีสติรู้คิดมาตั้งแต่เกิด พวกเราจึงอดคิดถึงเรื่องราวในอนาคตกันไม่ได้ แต่คนส่วนใหญ่มักจำกัดมุมมองต่อเรื่องในภายภาคหน้าจนเหลือเป็นแค่ช่วงแคบ ๆ ก็เพราะคิดขึ้นมาจากความหวาดกลัว โดยคำนึงถึงวันพรุ่งนี้ ไม่ก็สัปดาห์ข้างหน้า หรืออาจเป็นแผนการคร่าว ๆ สำหรับอีกสองสามเดือนที่กำลังจะมาถึง

พวกเราส่วนใหญ่กำลังรับมือกับศึกสงครามต่าง ๆ ที่กำลังเกิดขึ้นตรงหน้าจนไม่อาจละสายตาจากช่วงเวลานั้น ๆ ไปได้เลย กระนั้นมันก็มีกฎแห่งการมีพลังอำนาจข้อหนึ่งที่บัญญัติไว้ว่า **ยิ่งครุ่นคิดถึงเรื่องในอนาคตได้กว้างไกล และล้าลึกเท่าไร เราก็จะมีขีดความสามารถในการขัดเกลาให้มันกลายเป็นสิ่งที่เราฝันไว้ได้มากขึ้นเท่านั้น”**<sup>32</sup>

## ส่วนใหญ่มนุษย์เราจะถูกผลักดันโดย

รางวัลระยะสั้น  
(ลิบเบียใกล้มือ)

หรือไม่กี่สงครามที่ต้องเร่ง  
เผด็จศึกให้ได้โดยเร็ว



การถูกผลักดันโดยความกลัวถือเป็นสภาวะความมีสติรู้คิดในระดับต่ำกว่าการอาศัยความกล้าหาญและการใช้วิสัยทัศน์เป็นแรงผลักดัน เราจะมีพัฒนาการทางอารมณ์ได้ก็ต้องสร้างการเปลี่ยนผ่านให้ยาวไกลไปกว่าการใช้ความกลัวเป็นแรงผลักดันภายในใจ จนกลายเป็นการใช้การได้รับการยอมรับ ความहाญกล้า และความรักในหลากหลายระดับมาเป็นสาเหตุให้ลงมือทำสิ่งต่าง ๆ

นอกจากความกลัวที่เป็นแรงผลักดันหลักให้มนุษย์ลงมือทำสิ่งต่าง ๆ แล้ว นักจิตวิทยาบางคนยังเชื่อว่ามนุษย์เรายังไม่ก้าวหน้าพอที่จะคิดอ่านเรื่องในอนาคตไปอีกเป็นปีหรือสิบ ๆ ปีกันได้ดีนักหรอก<sup>33</sup> บรรดาบรรพบุรุษที่ต้องเก็บของป่าและล่าสัตว์ไปวัน ๆ ของพวกเราก็ไม่ได้กำลังวางแผนเพื่อเกษียณอายุในวัย 65 ปีกันเลยสักคน แต่กำลังเดินเกมเพื่อมองหาอะไรมากินกันในมือถัดไป หรือไม่กี่กำลังหาทางไม่ให้ตัวเองต้องตกเป็นเหยื่ออันโอชะของใครสักคนหนึ่งอยู่

เราจะพบหลักฐานอีกชิ้นที่ชี้ให้เห็นว่ามันเป็นเรื่องยากที่มนุษย์จะคิดอะไรไปข้างหน้าจากข้อมูลซึ่งบ่งชี้ว่าค่ากลางของอายุคนอเมริกันที่เริ่มคิดเรื่องการเกษียณอายุนั้นจะอยู่ที่ 27 ปี ภารกิจนี้ต้องใช้เวลาเกือบ 40 ปี จึงจะทำได้ โดยมียอดเงินที่ต้องออมไว้ใช้หลังเกษียณอยู่ที่ 107,000 ดอลลาร์สหรัฐ แม้จะเป็นตัวเลขที่ฟังดูมากสำหรับคนอายุ 27 ปี แต่มันเป็นรายได้หลังเกษียณเพียงแคเดือนละ 310 ดอลลาร์สหรัฐเท่านั้น

ช่างน่าย็นดีอะไรเช่นนี้!

เมื่อพูดถึงอายุ 65 ปี จะพบว่า อีกเหตุผลหนึ่งที่คนเราอาจไม่อยากครุ่นคิดและวางแผนระยะยาวสำหรับอนาคต ก็เป็นเพราะว่าในช่วง 150 ปีที่ผ่านมา ช่วงอายุขัยโดยเฉลี่ยของเราได้เพิ่มขึ้นอีกเป็น 2 เท่า ปี ค.ศ.1860 คนอเมริกันมีอายุเฉลี่ยอยู่ราว 39 ปี<sup>34</sup> การมีอายุ 80 ปี จึงถือเป็นช่วงเวลาอันยาวนานที่จะมองไปข้างหน้าและวางแผนการไว้รองรับ

เมื่อพูดถึงการใช้ชีวิตให้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ มันมีอะไรอีกหลายอย่างที่คอยขัดขวางไม่ให้เราเป็นอย่างนั้นได้ **การปรับเปลี่ยนเป้าหมายจากที่เคยใช้ความกลัวเป็นเกณฑ์ มีลักษณะตั้งรับ และเป็นเรื่องระยะสั้นให้กลายเป็นการคิดอ่านเชิงรุก เป็นเรื่องระยะยาว และใช้ความรักเป็นพื้นฐาน คือหนทางที่จะนำไปสู่ชีวิตที่ประสบความสำเร็จและมีความสุข** ดังนั้นมุมมองต่อตัวตนในอนาคตของคุณจึงถือเป็นเข็มทิศที่จะพาให้คุณก้าวเดินไปข้างหน้าได้อย่างถูกต้อง

ทั้งหมดนี้คือสาเหตุที่ทำให้เราต้องหันมาใส่ใจการศึกษาวิจัยในเรื่องการมองการณ์ไกล เอกลักษณะเฉพาะตัว และตัวตนในอนาคตกันให้มากขึ้น ซึ่งล้วนเป็นเรื่องที่กำลังรุดหน้าขึ้นเรื่อย ๆ นักจิตวิทยาที่หันมาศึกษาเรื่องความสำคัญที่คนคนหนึ่งควรมีมุมมองต่อตัวตนในอนาคตของตัวเองนั้นมีจำนวนมากขึ้นในทุกวัน บรรดานักจิตวิทยาชั้นนำเหล่านี้ได้พากันมาออกรายการเท็ดทอล์ก\* โดยพุ่งเป้าไปที่ความสำคัญอย่างยิ่งยวดที่คนคน

\* **เท็ดทอล์ก (TED Talk)** คือเวทีการพูดในหลากหลายหัวข้อจากผู้พูดที่เชี่ยวชาญและนำเรื่องราวรวมทั้งแนวคิดดี ๆ มาเล่าสู่ฟัง ภายใต้คำขวัญที่ว่า "ความคิดที่ควรค่าแก่การเผยแพร่" - ผู้แปล

หนึ่งควรต้องสร้างสรรค์ตัวตนในอนาคตของพวกเขาขึ้นมาแล้วเชื่อมโยงเข้าเป็นหนึ่งเดียวกัน

**W**มอยากีให้คุณช่วยกันดูสิว่ารายการเท็ดทอล์กด้านล่างซึ่งจัดในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมาต่างมีแนวคิดหลักอยู่ที่เรื่องอะไรกันบ้าง

- จิตวิทยาว่าด้วยตัวตนในอนาคตของคุณ<sup>35</sup>
- การโรมรันพันธุระหว่างตัวตนปัจจุบันกับในอนาคตของคุณ<sup>36</sup>
- คำถามสำคัญต่อตัวตนในอนาคตของคุณ<sup>37</sup>
- เส้นทางสู่ตัวตนในอนาคตของคุณ<sup>38</sup>
- คำแนะนำจากตัวตนในอนาคตของคุณ<sup>39</sup>
- ทักทายตัวตนในอนาคตของคุณ<sup>40</sup>
- วิธีช่วยเหลือตัวตนในอนาคตของเรา<sup>41</sup>
- คิดไปข้างหน้าเพื่อตัวตนในอนาคตของคุณ<sup>42</sup>
- วิธีเปลี่ยนตัวตนในปัจจุบันของคุณให้เป็นตัวตนในอนาคต<sup>43</sup>
- ตั้งคำถามท้าทายต่อตัวตนในอนาคตของคุณ<sup>44</sup>
- วิธีก้าวไปเป็นตัวตนในอนาคตของคุณ<sup>45</sup>

ศาสตร์เรื่องการมองการณ์ไกลและตัวตนในอนาคตเริ่มเติบโตและมีความหนักแน่นน่าเชื่อถือขึ้นทุกวันไปพร้อม ๆ กับหลักสูตรการโค้ชเรื่องตัวตนในอนาคต และการคิดใคร่ครวญอย่างมีสมาธิที่ต่างก็กำลังพัฒนาอยู่ด้วยเช่นกัน

แต่ถ้านับถึงตอนนี้มันยังไม่มีหนังสือที่เขียนถึงเรื่องนี้สักเล่ม การศึกษาวิจัยของบรรดานักจิตวิทยา กำลังอยู่ในช่วงเบงบานกันอย่างสุด ๆ และถือเป็นวิชาที่ยังอยู่ในยุคแรกเริ่ม ศาสตร์ด้านตัวตนในอนาคตจะรุดหน้าขึ้นเรื่อย ๆ ในอีก 2 ทศวรรษข้างหน้า และนี่คือหนังสือที่ทำให้คุณก้าวไปทันความรู้อันทันสมัยที่สุดที่มีอยู่ในปัจจุบัน

ในหนังสือที่ใช้งานได้จริงเล่มนี้ คุณจะได้รับความรู้เรื่องราวต่าง ๆ ได้แก่

- ศาสตร์ว่าด้วยตัวตนในอนาคตของคุณ
- วิธีเข้าถึงและสร้างสรรค์ตัวตนอนาคตให้ได้ตั้งฝัน
- วิธีขยายขอบเขตตัวตนในอนาคตของคุณให้กว้างไกลไปมากกว่าที่คุณจะคิดถึง เจกเซนที่ “มิสเตอร์บีสต์” ได้ทำไปตามสัญชาตญาณในใจ

**ยัง**เข้าถึงตัวตนในอนาคตได้อย่างล้าลึกจนเป็นหนึ่งในเดียวกันมากเท่าไร คุณก็จะมีชีวิตและพฤติกรรมที่ดีขึ้นเท่านั้น การศึกษาวิจัยแสดงให้เห็นว่า ยิ่งเข้าถึงตัวตนในอนาคตของคุณจนเป็นหนึ่งในเดียวกันได้มากเท่าไร คุณก็จะตัดสินใจเรื่องในปัจจุบันได้เฉียบคมขึ้นเท่านั้น ถ้ารู้จักครุ่นคิดถึงตัวตนในอนาคต คุณก็มีแนวโน้มที่จะลงทุนลงแรงและเตรียมตัวให้พร้อมสำหรับการเกษียณอายุอันอู้ฟู การออกกำลังกาย และการกินของดีมีประโยชน์ และมีโอกาสน้อยมากที่จะไปข้องแวะกับการกระทำความผิดหรือการทำลายตัวเองจนย่อยยับ<sup>46,47,48</sup>

แนวคิดเรื่องตัวตนในอนาคตแม้เป็นเรื่องง่ายแต่ก็ยังคงหาคนนำไปปฏิบัติให้เห็นผลกันไม่มากนัก คุณจะตัดสินใจได้อย่างไม่พลาดเป้า ถ้ารู้ว่าการตัดสินใจนั้นจะส่งผลให้คุณไปอยู่ที่ตรงจุดใด เราจะตัดสินใจและลงมือทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดีที่สุดถ้ารู้จักใช้วิธีคิดแบบย้อนรอยมาจากผลลัพธ์ที่ปรารถนา โดยนำสิ่งที่คุณต้องการมาเป็นตัวตั้งแล้วคิดถอยกลับมา ลองคิดและลงมือทำโดยยึดเป้าหมายเป็นที่ตั้ง แทนที่จะลองทำบางอย่างที่คิดว่าอาจพาไปยังจุดหมายที่นั่นได้ สมอของכםจะทำเรื่องนี้อย่างอัตโนมัติทุกวันนี้บรรดานักประสาทวิทยาศาสตร์ได้ออกมาขานรับกันอย่างพร้อมเพรียงเลยว่าสมอนั้นก็คือ “เครื่องจักรกลเพื่อการคาดการณ์” ดี ๆ นี้เอง โดยมันจะคอยชี้แนะว่าคุณควรทำอะไร เหตุการณ์ในภายภาคหน้าจึงจะเป็นไปตามที่วาดหวังเอาไว้<sup>49</sup> ทั้งยังมีการเรียนรู้เป็นกระบวนการที่คอยอัปเดตและพัฒนาความสามารถในการคาดการณ์ของสมอให้ดียิ่งขึ้นไป<sup>50</sup>

## ยิ่งรู้แน่ชัดเท่าไรว่าอยากไปให้ถึงจุดไหน คุณก็จะวอกแวกจาก ทางเลือกจำนวนไม่จบไม่สิ้นน้อยลงเท่านั้น

เมื่อใดที่ขาดความเชื่อมโยงกับตัวตนในอนาคต คุณก็จะมัวไปหลงอยู่กับเป้าหมายอันแรงด่วนซึ่งมักส่งผลให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่ให้ผลดีในปัจจุบัน นี่คือนิยามของคนที่คนส่วนใหญ่มักต้องเจอ

คนส่วนมากมักมีแรงผลักดันมาจากเป้าหมายตรงหน้าซึ่งไม่มีความเกี่ยวพันอันใดกับผลกระทบระยะยาวจากการตัดสินใจเหล่านั้น ความจริงเรื่องนี้ได้ถูกสะท้อนออกมาทางตอนหนึ่งในปี 2010 ของการ์ตูนเรื่องเดอะซิมป์สันส์ ที่ชื่อ “MoneyBart” ในเรื่องนี้ โฮเมอร์ ซึ่งเป็นคุณพ่อผู้ไม่ยอมรับผิดชอบเรื่องใดกำลังเผชิญกับภาระหน้าที่และพยายามซึ่งหนีด้วยการดื่มเหล้าขมใจไปวัน ๆ<sup>51</sup>

มาร์จ ผู้เป็นภรรยาจึงพยายามดึงโฮเมอร์ให้กลับมาอยู่กับร่องกับรอยด้วยการพูดกับเขาว่า “อีกไม่นานลูกเราก็ต้องออกไปมีเหย้ามีเรือนกันหมด แล้วเธอจะเสียใจที่ไม่รู้จักใช้เวลากับลูกให้มากกว่านี้”

“นั่นมันเป็นปัญหาที่เจ้าโฮเมอร์ในอนาคตต้องไปแก้เอาเอง” เขาสำเหน็บ “แล้วฉันก็ไม่ได้อิจฉาเจ้าหมอนั่นสักนิดหนึ่งเลยนะ” โฮเมอร์ รินวอดกำลังในขวดมายองเนส แล้วยกขึ้นกระดกจนหมดเกลี้ยง ก่อนล้มลงแน่นิ่งเพราะหัวใจวายอยู่ตรงนั้น

ใครฟังเรื่องราวของโฮเมอร์ก็คงต้องนึกขำอยู่ในใจเพราะต่างรู้ดีว่า ลึก ๆ แล้วเขาก็ไม่ต่างไปจากนั้นเลย เราอาจไม่ได้มองการดื่มเหล้าวอดก้า แกล่อมมายองเนสว่าเป็นเรื่องสำคัญกว่าลูก ๆ ของเรา แต่เรายังงใจโบายปัญหาให้เป็นภาระของตัวตนในอนาคตของพวกเรากันอย่างไม่วันทวย

ช่วงทศวรรษ 1990 ระหว่างออกรายการทอล์กโชว์สัญชาติอเมริกันทางช่องซีบีเอสในชื่อ The Late Show with David Letterman ที่มี เดวิด เลตเทอร์แมน เป็นพิธีกร **เจอร์รี ไชน์เฟลด์** นักแสดงตลกได้พูดคุยเรื่องสภาพเลวร้ายซึ่งมนุษย์ส่วนใหญ่ต้องเจอแบบนี้ว่า

“ผมได้ดูโฆษณาชิ้นหนึ่งแล้วนึกชอบแนวคิดของมันที่ว่า ‘ถึงเดือนมิถุนายนแล้วค่อยจ่ายก็แล้วกัน’

คนเราชอบคิดกันว่า ‘เดือนมิถุนายนหรือ... อีกตั้งนานกว่าจะถึง’

คนเหล่านั้นซื้อสินค้าแล้วบอกกับตัวเองว่า ‘เดี๋ยวถึงเดือนมิถุนายนก็คงมีเงินจ่ายเองแหละน่า’

ผมเองก็ยังคงคิดอย่างนั้น

เหมือนอย่างที่ผมชอบคิดในตอนดึก ๆ ขึ้นมาว่า ‘นี่มันดึกไม่ใช่เล่นแล้วนะ แต่ฉันก็ยังไม่ว่างเข้านอนเพราะกำลังสนุกได้ที่เลย

ฉันมันเป็นพวกชอบนอนดึก

แต่ถ้าได้นอนแค่ 5 ชั่วโมงแล้วมันจะไหวหรือ

นั่นมันเป็นปัญหาที่เจ้าคนซึ่งต้องตื่นในตอนเช้าควรไปหาทางแก้เอาเอง หน้าที่ของมนุษย์กลางคืนอย่างฉันคือปาร์ตี้ไปยาว ๆ เลย’

จากนั้นคุณก็ต้องตื่นขึ้นมาหลังนอนไปแค่ 5 ชั่วโมงอย่างคนอารมณ์บูดและไร้เรี่ยวแรง

มนุษย์รอบดึกจะชอบเอาเปรียบมนุษย์รอบเช้าอยู่ร่ำไป ทำอย่างไรมนุษย์รอบเช้าก็ไม่มีทางไปเอาคืนจากมนุษย์รอบดึกได้

ทางเดียวที่ทำได้ก็คือมนุษย์รอบเช้าต้องพยายามนอนจนเลยเวลาตื่นให้บ่อย ๆ เข้าไว้จนพาให้เจ้ามนุษย์รอบกลางวันต้องตกราง แล้วมนุษย์รอบดึกก็ไม่ว่าจะเอาเงินจากไหนมาออกเที่ยวอีกต่อไป”

▶ ลิตเทอร์แมนหัวเราะแล้วตอบว่า “คุณเก่งจริง ๆ ที่เล่าเหตุการณ์แบบทาง 2 แพรงซึ่งคนอเมริกันสมัยใหม่กำลังประสบอยู่ได้อย่างเห็นภาพเลย”<sup>52</sup>

พอไม่รู้สึกผูกพันจนเป็นหนึ่งในเดียวกับตัวตนในอนาคต พวกเราก็จะ  
คว้าเอาเป้าหมายที่ใกล้มือที่สุดหรือเป็นเหตุให้ร่างกายหลังสารโดปามีน\*  
เอาไว้ก่อน สุดท้ายการคว้าลิบเบียใกล้มือแบบนี้จะทำให้ตัวตนในอนาคต  
ของเราต้องพบกับความเสียหายได้อย่างใหญ่หลวง<sup>53</sup> เหมือนดังที่  
**ดร.แดเนียล กิลเบิร์ต** นักจิตวิทยาแห่งฮาร์วาร์ดและนักวิจัยด้านตัวตน  
ในอนาคตเคยตั้งคำถามไว้ว่า **“แล้วเราจะตัดสินใจที่ทำให้ตัวตนใน  
อนาคตของเราต้องเสียใจไปเพื่ออะไร”**<sup>54</sup>

**กั**งหมดนี้นำมาซึ่งข้อเท็จจริงที่คุณจะสวนทางกับที่คิดไว้แต่สำคัญยิ่ง  
ที่ว่า **ยิ่งผูกพันจนเป็นหนึ่งในเดียวกับตัวตนในอนาคตได้มากเท่าไร คุณ  
ก็จะใช้ชีวิตในปัจจุบันได้ดีขึ้นเท่านั้น**

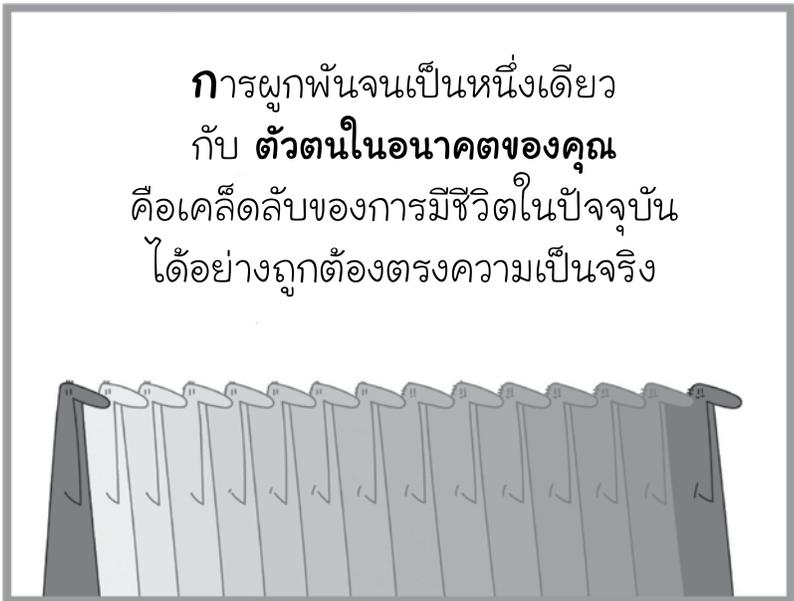
- สิ่งที่คุณผลักดันให้คนคนหนึ่งลงมือทำและแสดงพฤติกรรม  
นั้นก็คืออนาคต หาใช่อดีตไม่
- เป้าหมายทุกอย่างอาจถูกจัดลงใน 2 กลุ่มด้วยกัน นั่นคือ  
เพื่อเข้าหา หรือไม่ก็ถอยห่าง
- เมื่อเกิดความผูกพันจนเป็นหนึ่งในเดียวกับตัวตนในอนาคตของคุณ  
แล้ว คุณก็จะรู้สึกชื่นชม น้อมรับ และรักสิ่งที่เป็นอยู่ใน  
ปัจจุบัน
- การเข้าถึงตัวตนในอนาคตของคุณจะสร้างจุดมุ่งหมายและ  
ความหมายขึ้นมาในชีวิตปัจจุบัน
- ยิ่งผูกพันกับตัวตนในอนาคตระยะยาวของคุณได้ลึกซึ้งเท่าไร  
คุณก็จะตัดสินใจเรื่องราวในปัจจุบันได้ดีและเฉียบคมขึ้นเท่านั้น

การเข้าถึงและผูกพันกับตัวตนในอนาคตทำให้คุณมีความสุข  
ทำผลงานได้ดี และประสบความสำเร็จ

\* **โดปามีน (Dopamine)** หรือสารที่ร่างกายสร้างขึ้นและหลั่งออกมาเมื่อรู้สึกพึงพอใจหรือมี  
ความสุข - ผู้แปล

ทั้งหมดนั้นฟังดูเป็นเรื่องพิลึกพิลั่นไม่ใช่หน่อย การผูกพันจนเป็นหนึ่งในเดียวกับตัวตนในอนาคตของคุณจะยกระดับตัวตนและสภาพการณ์ในปัจจุบันของคุณให้ดียิ่งขึ้น คุณจะให้ค่าให้ราคากับขุมทรัพย์อันมีค่าอย่างยิ่งนั่นก็คือชีวิตที่คุณใช้อยู่ในตอนนี้ได้อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง การเข้าถึงและผูกพันกับตัวตนในอนาคต คือวิธีที่คุณจะใช้ชีวิตในปัจจุบันให้ได้อย่างทรงพลัง

จงเป็นตัวตนในอนาคตของคุณ ตั้งแต่ตอนนี้



**S**หว่างขับรถกลับบ้านหลังเลิกงานวันหนึ่ง ความเหน็ดเหนื่อย  
รุมเร้าผมจนแทบโง่หัวไม่ขึ้น

ถ้าเป็นวันธรรมดาทั่วไป ผมจะกลับมาบ้านแล้วพักผ่อนหลังจาก  
ตรากตรำทำงานมาทั้งวัน แต่วันนี้เป็นวันที่ผมใช้ไปกับการเขียนหนังสือ

เล่มนี้และขบคิดเรื่องตัวตนในอนาคตที่ไปค้นคว้ามา ผมจะนำสิ่งที่เรียนรู้มาปรับใช้เพื่อทำหน้าที่สามีที่ดีกว่าที่เป็นอยู่ได้อย่างไร ผมจะเข้าถึงตัวตนในอนาคตของผมจนเป็นพ่อที่ดีกว่านี้สำหรับลูก ๆ แล่นชนทั้ง 6 คนซึ่งอยากให้พ่อหันมามองทุกครั้งทีกลับมาเจอหน้ากันได้ด้วยวิธีไหน บอกตามตรงเลยว่าผมเริ่มรับรู้ความจริงข้อนั้นมากขึ้นเรื่อย ๆ จนไม่ยอมยอมรับเลยว่าผมไม่ได้รู้สึกผูกพันจนเป็นหนึ่งเดียวกับคนในครอบครัวเหมือนที่อยากให้ เป็นเอาเสียเลย

พอขับมาถึงละแวกบ้าน ผมก็เลี้ยวรถเข้าข้างทางเพื่อครุ่นคิดอย่างจริงจังว่าใครคือคนที่ผมอยากจะเป็นเมื่ออย่างเท่าเข้าไปในบ้านหลังนี้ ผมขบคิดถึงตัวตนในอนาคตของผม อีก 20 ปี ผมจะอายุ 53 ปี ลูก ๆ ทั้ง 6 คนก็คงเติบโตเป็นผู้ใหญ่และแยกย้ายจากบ้านนี้กันไปหมดแล้ว

**ผมถามตัวเองขณะนั่งในรถที่จอดอยู่ก่อนถึงบ้านเพียงไม่กี่ชอยว่า** “ตัวตนในอนาคตของฉันจะรู้สึกยังไงและพวกเขาจะทำอะไรกันบ้าง หากตัวฉันในวัย 53 ปี สามารถย้อนกลับมาใช้ชีวิตที่เหลืออยู่ในวันนี้ได้”

ทันใดนั้นคำกล่าวของ **วิกเตอร์ แฟรงเกิล** จิตแพทย์ชาวออสเตรีย ผู้รอดชีวิตจากการฆ่าล้างเผ่าพันธุ์ก็ผุดขึ้นมาในใจ

**“จงใช้ชีวิตให้เหมือนกับคนที่มีโอกาสฟื้นขึ้นมาจากความตายและราวกับเป็นครั้งแรกที่คุณจะได้ทำบางอย่างผิดแมกไปจากที่กำลังคิดทำอยู่ในตอนนี้!**

สำหรับผม มันคงไม่มีอะไรจะมากกระตุ้นให้คนคนหนึ่งเกิดสำนึกรับผิดชอบได้เท่าหลักปฏิบัติข้อนี้อีกแล้ว โดยมันจะเชื่อเชิญให้คนคนนั้นคิดฝันไปไกลถึง 2 เรื่องด้วยกัน นั่นคือ ปัจจุบันจะกลายเป็นอดีต และอีกข้อหนึ่งนั่นก็คืออดีตนั้นมีโอกาสที่จะเปลี่ยนแปลงและแก้ไขได้”<sup>55</sup>

**W**มคิดตกแล้วว่าจะลองทำตามแนวคิดของแฟรงเกิลดู

ผมตัดสินใจว่าจะใช้ช่วงเวลาที่เหลืออยู่ในวันนี้โดยคิดว่าผมคือตัวตนในอนาคตอีก 20 ปีข้างหน้าของผมเอง ซึ่งมีโอกาสกลับมาใช้ชีวิตไปกับเวลาที่เหลืออยู่ในวันนี้อีกครั้ง

พอขับรถมาถึงหน้าบ้าน ผมก็เห็น พีบี ในวัย 3 ขวบกำลังรอผมอยู่ที่นอกบ้าน

“คุณพ่อมาแล้ว!” เธอกระโดดโลดเต้นด้วยความดีใจที่ได้เจอผม

เมื่อมองไปยังลูกสาวที่น่ารักและสุดฉลาดคนนี้ ผมจึงรู้เลยว่าตัวตนในอนาคตอีก 20 ปีของผมจะยอมสละได้ทุกอย่างเพื่อให้ได้มาสัมผัสกับช่วงเวลาที่น่านี้

พอคิดว่าตัวเองคือตัวตนในอนาคต ผมก็มองช่วงเวลานี้ต่างไปจากเดิมอย่างสิ้นเชิง พอรู้ว่ารักลูกสาวคนนี้นขนาดไหน ผมก็น้ำตาไหลออกมาโดยไม่รู้ตัว ผมรู้ว่าเธอคือของขวัญชิ้นพิเศษที่พระเจ้าทรงมอบมาให้ผม

ผมทะยานลงจากรถไฟเข้ากอดพีบีราวกับไม่เจอกันมาสัก 20 ปี “อยากวิ่งไล่จับกับพ่อมั๊ยลูก”

“เอาเลยค่า!” เธอออกวิ่งหนีพร้อมหัวเราะคิกคักไปตลอดทาง

ผมวิ่งไปหัวเราะไป ไม่ทันหันหน้าบ้านดีก็ไล่ทันแล้วคว้าเธอมากอดเป็นบุญของผมจริง ๆ ที่เรามีชีวิตแบบนี้ได้

ผมมองไปรอบ ๆ บ้าน ผมก็เห็นเพื่อนบ้านและถนนหนทางต่างไปจากเดิม ผมรู้สึกชื่นชมยินดีในสิ่งที่ได้สัมผัส เข้าใจเลยว่าตัวเองกำลังยืนอยู่บนผืนดินอันศักดิ์สิทธิ์

หลังจากวิ่งเล่นอย่างมีความสุขสุด ๆ กับพีบีได้สัก 5 นาที ผมก็หยิบโทรศัพท์มาถ่ายเซลฟีเอาไว้เพื่อเป็นที่ระลึกว่าครั้งหนึ่งตัวตนในอนาคตของผมได้ย่อนเวลามาวิ่งเล่นกับลูกสาวตัวน้อย ๆ ของเขา



30 ตุลาคม 2021 ตัวตนในอนาคตในวัย 53 ปีของผมได้มาวิ่งเล่นกับพีบี (ภาพจากผู้เขียน)

จากนั้นพีบีกับผมก็พากันเข้ามาในบ้านซึ่งพี ๆ ของเธอกำลังโต้เถียงกันไม่ต่างจากพวกเด็กบ้าพลังที่พบได้ในบ้านหลังอื่น เมื่อมองมาในครีวก็เห็นลอเรนกำลังตั้งหน้าตั้งตาทำกับข้าวโดยต้องดูแลเด็กกันอย่างเร็กซ์และโซร่าห์ไปพร้อม ๆ กัน

ถ้าเป็นวันอื่น ผมก็อาจดูต่ำกว่ากล่าวหรือคอยห้ามปรามลูก ๆ ที่โตพอรู้เรื่องแล้วไม่ให้นำนั่นนั่น หรืออาจไม่สนใจเลยก็ได้

แต่ในวันนี้สวมบทบาทเป็นตัวตนในอนาคตอย่างวันนี้ ผมกลับรู้สึกว่าครอบครัวคือสิ่งสำคัญกว่าที่เคยเป็นมา แทนที่จะละห้อยใจไปกับสภาพและทะเลภายในบ้าน ผมกลับชอบเหลือเกินที่ได้เห็นของเล่นวางเกื่อนอยู่ทั่วบ้าน

ผมรู้สึกดีเมื่อได้เห็นตำรับตำราที่ใช้ศึกษาเล่าเรียนอยู่กับบ้านและการบ้านวางเรียงรายอยู่เต็มโต๊ะกินข้าว

ผมรักที่จะได้เห็นลูก ๆ เล่นกัน

ส่วนลอรเรนผู้เป็นภรรยาของผมนั้นเป็นหญิงงามชนิดที่ใครเห็นก็ต้องหยุดมอง **อยากจริงจัง ๆ ว่าชีวิตที่แสนมหัศจรรย์อย่างนี้มันมาอยู่ในมือผมได้อย่างไร**

แทนที่จะรู้สึกไร้ค่า ผมกลับประหลาดใจเมื่อรู้ว่าตัวเองนั้นชอบฟังลูกวัย 10 และ 14 ปี ของผมหยอกเย้ากระแซะแหย่กันเพียงใด สำหรับตัวตนในอนาคตของผม ลูกทั้งสามก็คงอยู่ในวัย 30 กันหมดแล้ว ตัวตนในอนาคตของผมจะพูดอะไรหากย้อนเวลามาได้และมีเวลาเพียง 5 นาทีเท่านั้นเอง แทนที่จะเป็นฝ่ายพูด ผมมั่นใจเลยว่าตัวตนในอนาคตของผมจะต้องอยากรับฟัง เรียนรู้ และเออออห่อหมกไปกับเด็ก ๆ ที่นำทั้งพวกนี้ได้อย่างแน่นอน

ผมตั้งก้อนสำลีสี่ที่เคยใช้ดูดหูออกมาแล้วยัดมันลงไปในปากแทนเพื่อจะได้หัดรับฟังให้มากกว่าพูด

ผมรับฟัง

ผมเอาตัวเข้าไปเกี่ยวข้องกับผูกพัน

ผมหัวเราะร่วน

ผมมีความรักมาให้

ผมมีสายใยที่เชื่อมโยงจนเป็นหนึ่งในเดียวกับทุกคน

**พ**มรู้สึกถึงการยกระดับ การเติบโตใหญ่ และความกล้าลึกได้จากการเปลี่ยนแปลงอันสะเทือนเลื่อนลั่นที่เกิดขึ้นภายในใจ สิ่งที่เคยทำให้ผมต้องแข็งสุด ๆ ดูเหมือนจะกลายเป็นเรื่องขี้ปะติ๋วไปหมด ระหว่งกำลังลื่นไหลไปเต็มแรงผมก็หันมามักในสิ่งที่เคยไร้ค่า ผมไม่เพียงรู้สึกถึงปัจจุบันขณะและการได้เข้าไปเป็นส่วนหนึ่งเท่านั้น แต่ยังทำทุกอย่างไปอย่างคนที่มีใจเมตตากรุณา เปี่ยมมูมมอม และมิสติปัญญาอย่างไม่เคยเป็นมาก่อนเลย ตัวตนในอนาคตของผมรับมือกับสถานการณ์ในขณะนี้ได้แตกต่างและดีกว่าที่ผมทำอยู่ในปัจจุบัน

การฟังพาอาศัยตัวตนในอนาคตและใช้ชีวิตอย่างตัวตนในอนาคต  
ของผมทำให้ทุกอย่างเปลี่ยนแปลงไปจนหมด

พอคิดให้ลึกลงไป ผมก็รู้ความจริงและเข้าใจเป็นอย่างดีเลยว่า อีก  
20 ปีข้างหน้า ตัวตนในอนาคตของผมก็คงไม่ได้อาศัยอยู่ในที่นี้แห่งนี้อีกแล้ว

ผมอาจไปไหนต่อไหนแล้วก็ได้ เมื่อไม่กี่วันมานี้ ลูกชายวัย 2 ขวบ  
ของเพื่อนผมคนหนึ่งต้องจากไปด้วยอุบัติเหตุอันพิสดารและนำมาซึ่งความ  
โศกเศร้าอย่างหาที่สุดไม่ได้ เพราะโดนเชือกดึงม่านบังตารัดคอเข้าโดย  
บังเอิญ **Memento Mori**\* เป็นคำกล่าวประจำลัทธิสโตอิก\*\* อันเก่าแก่ที่  
สอนคนเราให้หมั่นระลึกถึงความตายอยู่เสมอ เพื่อจะได้เห็นคุณค่าและ  
ชื่นชมช่วงเวลาในปัจจุบันกันอย่างไม่มีข้อแม้ใด ๆ

ถ้าเศร้าเหลือเกินที่ผมมักมองข้ามช่วงเวลาอันมีค่าที่อยู่รอบตัวไป  
จนหมด พอขาดสำนึกในเรื่องจุดมุ่งหมายและการถือเอาความเป็นภาระหน้าที่  
ของตัวเอง ผมจึงพลาดโอกาสที่จะได้ชื่นชมยินดีกับสิ่งที่กำลังเกิดอยู่  
ตรงหน้าผมเอง ผมมองไม่เห็นคุณค่าของชีวิตในปัจจุบันที่หากามีได้เพียง  
เพราะไม่พยายามเข้าถึงอะไรบางอย่าง วิกเตอร์ แฟรงเกิล แนะนำให้  
พวกเราจินตนาการไปว่าช่วงเวลาขณะนี้ได้ผ่านพ้นไปแล้ว โดยเราจะ  
ถูกบังคับให้ต้องรับมือกับผลลัพธ์เชิงลบจากการไม่ยอมคิดอย่างมีสติให้  
มากขึ้นว่ากำลังทำอะไรอยู่

นี่คือสาเหตุที่ทำให้การศึกษาวิจัยหัวข้อตัวตนในอนาคตจึงฟังดู  
หนักแน่นน่าเชื่อถือเป็นอย่างมากยิ่งเลย การใช้ชีวิตอย่างเข้าถึงอะไรบางอย่าง  
จะเปิดโอกาสให้คุณได้เข้าใจและชื่นชมในชุมทรัพย์แห่งปัจจุบันขณะซึ่ง  
กำลังสัมผัสอยู่ **ณ ตอนนี** เมื่อมองชีวิตในปัจจุบันผ่านทางสายตาของ  
ตัวตนในอนาคต คุณจะมองเห็นโอกาสทองที่คุณเคยมองข้ามไป หากใช้  
ชีวิตอย่างเข้าถึงตัวตนในอนาคตได้อย่างต่อเนื่อง คุณก็จะมองเห็น  
**“คุณค่า”** ของสิ่งที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน

\* **Memento Mori** ภาษาละตินหมายถึงความตายจะมาเยือนมนุษย์เป็นคำกล่าวประจำลัทธิสโตอิก

\*\* **Stoic** หรือปรัชญากรีกโบราณที่สอนคนเราให้รู้จักควบคุมความรู้สึกและกิเลสในใจตน - ผู้แปล

แล้วคุณล่ะครับ หากตัวตนในอนาคตอีก 20 ปี มีโอกาสมาพูดคุยกับคุณ พวกเขาจะพูดอะไรกันบ้างหนอ

ตัวตนในอนาคตของคุณจะมองสถานการณ์ที่คุณกำลังเผชิญอยู่นี้เป็นอย่างไร

ถ้ามีภาพของตัวตนในอนาคตต่ออยู่ในใจ คุณจะทำสิ่งต่าง ๆ แตกต่างไปมากน้อยขนาดไหน

## คำมั่นสัญญาจากหนังสือเล่มนี้



จากนี้ไปคุณจะได้เรียนรู้วิธีเป็นตัวตนในอนาคตของคุณเสียตั้งแต่ตอนนี้ หากเป็นตัวตนในอนาคตได้แล้ว คุณก็จะก่อร่างสร้างชีวิตขึ้นมาจนสำเร็จตั้งใจหวัง

ความสำเร็จอย่างล้นหลามที่ “มิลสเตอร์บีสต์” ทำได้นั้นเป็นผลพวงมาจากการยินดีทุ่มเทกายใจอย่างเต็มที่กำลังเพื่อจะเป็นตัวตนในอนาคตให้

ได้อย่างที่ฝันไว้ ความกล้าหาญของเขานำไปสู่การหมั่นฝึกฝนอย่างเป็นระบบและมีเป้าหมาย (Deliberate Practice) ซึ่งเป็นหนทางเพื่อพัฒนาความรู้ความชำนาญในเรื่องใด ๆ หนึ่งได้อย่างเป็นระบบ<sup>56,57</sup> เราจะฝึกฝนอย่างเป็นระบบและมีเป้าหมายได้ก็ต่อเมื่อมีความตั้งใจว่าอยากไปให้ถึงเป้าหมายสักเรื่องที่เราไม่ใช่ว่าจะเฉอะเฉย คุณควรทำอย่างเดียวกับ “มิสเตอร์บีสต์” ด้วยการมีภาพที่ชัดเจนอยู่ในใจเลยว่าอยากให้ตัวตนในอนาคตของคุณเป็นเช่นไร<sup>58</sup>

นักเขียนและนักปรัชญาอย่าง **ดร.สติเฟน อาร์. โควิรี่** ได้กล่าวไว้ว่า **“การสร้างสรรคภายในใจจะเกิดขึ้นก่อนการสร้างสรรคที่ปรากฏขึ้นจริงเสมอ”**<sup>59</sup> คนเราจะรังสรรค์บางอย่างจนเป็นรูปเป็นร่างขึ้นมาได้ก็ต้องมีภาพของสิ่งนั้นอยู่ในใจเสียก่อน จากนั้นจึงค่อยหาทางทำภาพนั้นให้กลายเป็นจริงขึ้นมา ขณะกำลังเดินหน้าไปตามขั้นตอน ภาพที่เห็นอยู่ในใจก็จะเริ่มชัดเจน กว้างไกล และก้าวหน้าไปมากกว่าเดิม

แม้แต่ **พระคัมภีร์ไบเบิล** ยังอธิบายไว้ว่า **“ความเชื่อมั่นศรัทธาคือองค์ประกอบอันสำคัญยิ่งของสิ่งที่วาดหวังอยู่ในใจ เป็นเครื่องยืนยันถึงสิ่งที่มองไม่เห็นด้วยตาเปล่า”**<sup>60</sup> คนที่คุณกำลังเป็นอยู่ในตอนนี้คือ เครื่องบ่งชี้ถึงตัวตนในอนาคตของคุณ ระดับของความศรัทธาและความยินดีทุ่มเทกายใจให้อย่างเต็มกำลังที่คุณมีต่อตัวตนในอนาคต จะปรากฏอยู่ในทุกสิ่งที่คุณทำและทุกเรื่องที่คุณคิด

พอคุณเริ่มคิดอ่านและแสดงความยินดีทุ่มเทกายใจออกมาอย่างชัดแจ้ง ทุกอย่างก็จะมีการกลั่นกรองผ่านทางเป้าหมายที่คุณตั้งไว้ ซึ่งเป็นสิ่งที่นักจิตวิทยาเรียกว่าเป็นสมาธิใน การคัดเลือกสิ่งเร้า (Selective Attention)<sup>61</sup>

คุณมองหาอะไร ก็เห็นแต่สิ่งนั้น  
คุณหวังหาอะไรในสายตาคุณ ก็จะมีแต่สิ่งนั้น  
สิ่งที่อยู่ในความสนใจของคุณจะขยายวงกว้างออกไป

**วิลเลียม เจมส์** บิดาแห่งวิชาจิตวิทยาของชาวอเมริกัน พูดเรื่องนี้ไว้ว่า

“**ข้า**ของนอกร่างที่เรียงลำดับอยู่เป็นล้าน ๆ ชิ้นจะถูกนำเสนอต่อความรู้สึกของผมซึ่งไม่มีวันมาเป็นส่วนหนึ่งในประสบการณ์ที่ผมสัมผัสอย่างเหมาะสมได้เลยสักอย่าง ทั้งนี้ก็เป็นเพราะมันไม่ชวนให้ผมสนใจเลยนะสิ ผมจะรับรู้ก็เฉพาะเรื่องที่ผมเต็มใจสนใจเท่านั้นเอง”<sup>62</sup>

คุณไม่เพียงแต่จะเห็นเฉพาะสิ่งที่คุณกำลังมองหาเท่านั้นแต่จะลงมือทำเพื่อให้มันซึ่งสิ่งที่ต้องการมากที่สุด และได้ตกลงใจให้มันเป็นของคุณ

**ความศรัทธา** คือหลักการพื้นฐานข้อหนึ่งของการลงมือทำและพลังอำนาจ

หากมีศรัทธาอยู่ในใจ คุณอาจผลึกภพญาให้เคลื่อนไปได้ ส่งคนไปเดินบนดวงจันทร์จนสำเร็จ และรักษาโรคร้ายให้หายขาดได้อย่างไม่น่าเชื่อ แต่จะสร้างศรัทธาระดับนี้ได้ก็ต้องก่อร่างสร้างวิสัยทัศน์ในสิ่งที่ต้องการขึ้นมาเสียก่อน เหมือนดังคำของ **ฟลอเรนซ์ ซินน์** นักเขียนชาวอเมริกัน ที่ว่า **“จงล่วงรู้ว่าคุณได้รับสิ่งนั้นมาแล้วก่อนจะลงมือทำไปตามครรลอง”**<sup>63</sup>

- จงล่วงรู้ว่าสิ่งที่คุณต้องการได้กลายมาเป็นของคุณแล้วไม่ว่าจะเป็นอะไรก็ตาม
- จงปฏิบัติราวกับว่ามันมีความเป็นไปได้ที่ทุกอย่างที่คุณต้องการกำลังจะตกมาถึงมือคุณ

ที่จริงพวกเราต่างกำลังทำเรื่องนี้กันตั้งแต่ตอนนี้แล้ว สิ่งทำทนายคือทำอย่างไรเราจึงจะขัดเกลานาคตที่เราคิดไว้เพื่อตัวเองให้ออกมาเป็นภาพที่ชัดเจนขึ้นเรื่อย ๆ เรากำลังถูกผลักดันจากภาพในอนาคตที่เราเห็นอยู่ภายในใจ

แล้วทำไมมันถึง **ต้องเป็นเรื่องราวในอนาคตเฉพาะที่คุณกำลังทุ่มเทกายใจให้อย่างเต็มกำลังอยู่ในตอนนี้ด้วยล่ะ**

มันจะเป็นอย่างไรเกิดคุณดันไปเลือกอย่างอื่นเข้า

มันจะเกิดอะไรขึ้นถ้าคุณยินดีทุ่มเทกายใจให้กับสิ่งที่ต้องการ โดยไม่คิดจะเกียจคร้านใด ๆ



ในยามที่คุณแสดงความยินดีทุ่มเทอย่างเต็มร้อยให้กับสิ่งที่ต้องการและรู้ว่าผลลัพธ์ขั้นสุดทำได้ดีตกเป็นของคุณเรียบร้อยแล้ว มันก็จะมีเครื่องยืนยันที่เพิ่มมากขึ้นในทุกวันเกี่ยวกับอนาคตที่คุณกำลังสร้างมันขึ้นมา คุณจะเลิกนำความเจ็บปวดไปเชื่อมโยงกับหน้าที่การงานและการเปลี่ยนแปลงที่จำเป็นหากอยากทำให้สำเร็จตามเป้าหมาย แต่จะนำความเจ็บปวดไปเชื่อมโยงกับการไม่ยอมทำในสิ่งที่ทำให้ก้าวหน้าไปตามความฝัน คุณจะนำความเจ็บปวดไปเชื่อมโยงกับการทำในสิ่งที่ทำให้ร่างกายได้หลั่งสารโดปามีนออกมาในช่วงสั้น ๆ ซึ่งเคยเป็นหนทางที่คุณเคยใช้หลบหนีหนีภัยมาโดยตลอด

คุณจะทำทุกอย่างไม่เคยเป็นมาก่อนเลย

คุณจะทำพัฒนาสายสัมพันธ์เชิงพีลี่ยังและความร่วมมือขึ้นในหมู่คนที่ชอบอะไรเหมือน ๆ กัน

หลักคิด ความเชื่อ และตัวแบบทางความคิดของคุณจะเปลี่ยนแปลงไป ทำให้คุณมองโลกต่างจากตัวตนที่เคยเป็นอยู่อย่างเทียบกันไม่ติด

คุณจะทำผลลัพธ์ได้ดีขึ้นกว่าเดิม **จิม เดธเมอร์ ไดอาน่า แซปแมน** และ **เคลีย์ เคลิมป์** ได้ร่วมกันพูดเรื่องนี้ในฐานะผู้เชี่ยวชาญด้านภาวะผู้นำไว้ว่า

“ความยินดีทุ่มเทกายใจให้อย่างเต็มกำลังคือการประกาศถึง ‘อะไรบางอย่าง’ คุณจะรู้ว่าตัวเองยินดีอุทิศตัวอย่างไม่มีเงื่อนไขให้กับเรื่องอะไรก็ให้ดูจากผลลัพธ์ที่คุณทำได้ ไม่ใช่แค่พูดว่าคุณกำลังทุ่มเทกายใจให้กับอะไรอยู่ พวกเราต่างมีความยินดีอุทิศตัวด้วยกันทุกคน ผลลัพธ์จะเป็นเครื่องพิสูจน์ถึงการอุทิศตัวด้วยความยินดีที่เรามีต่ออะไรสักอย่าง<sup>64</sup>

**W**งุติกรรมของคุณจะเปลี่ยนแปลงไปเพราะเอกลักษณ์ความเป็นคุณได้เปลี่ยนแปลงไป

เอกลักษณ์เฉพาะตัวจะเป็นไปตามสิ่งที่เต็มใจทุ่มเทกายใจให้อย่างสูงสุด

เอกลักษณ์บ่งบอกความเป็นคุณมีพื้นฐานอยู่บนภาพิในอนาคตที่คุณมองเห็นตัวคุณเอง เมื่อใดที่คุณเปลี่ยนแปลงวิสัยทัศน์ที่พาให้อยากอุทิศตัวให้โดยไม่มีเงื่อนไขใด ๆ เอกลักษณ์เฉพาะตัวของคุณก็จะเปลี่ยนไปในทันที ซึ่งจะตามมาด้วยการเปลี่ยนแปลงอย่างฉับพลันขึ้นในกระแสความคิดและพฤติกรรมของคุณ

แน่นอนว่ามันย่อมต้องอาศัยความกล้าหาญจึงจะห้อมรับตัวตน  
ในอนาคตของคุณได้อย่างสุดหัวใจ

เรื่องนี้ย่อมมีอุปสรรคขวากหนามอย่างแน่นอน

แต่ถ้ายินดีทุ่มเทกายใจให้อย่างสุดตัวเสียอย่าง ทุกอย่างที่คุณต้อง  
เผชิญระหว่างทางก็จะเป็นได้แค่สิ่งที่คอยย้ำเตือนให้คุณได้รู้ว่าสิ่งที่คุณ  
ต้องการอย่างแท้จริงนั้นคืออะไร

ทุกอย่างที่คุณต้องเจอจะเสริมสร้างหนทางแก้ปัญหาของคุณให้  
แข็งแกร่งหนักแน่นขึ้นกว่าเดิม

คุณสามารถปรับเปลี่ยนทุกเรื่องที่ต้องประสบพบพานให้หันมาเข้า  
ทางคุณ ทำให้คุณก้าวไปข้างหน้าได้ไกลยิ่งขึ้นและพัฒนาคุณให้เติบโต  
ไปจนคุณเองก็ยังไม่ถึง

เมื่อใดที่เต็มใจอุทิศตัวและมีศรัทธาอยู่อย่างเต็มร้อย **คุณจะค้นพบ  
หนทางได้ด้วยตัวคุณเอง** หนทางจะเปิดรอคุณอยู่เสมอ เหมือนดังที่  
รالف วอลโด เอเมอร์สัน เคยพูดว่า **“ถ้าลองได้ตัดสินใจเรื่องใดไปแล้ว  
เดี่ยวจักรวาลก็จะแอบเนรมิตมันขึ้นมาให้คุณเอง”**

คุณจะเป็นเหมือน **“มิสเตอร์บีสต์”** ที่สร้างอนาคตได้กว้างไกลกว่า  
ที่คิดไว้มาก คุณจะเป็นเหมือนผมกับพีบี ลูกสาวผม ที่สามารถ  
เปลี่ยนแปลงแบบแผนซึ่งเคยทำมาไปได้ในฉับพลันทันใดตั้งแต่วันนี้เลย  
**สิ่งแรกที่ต้องทำคือการตัดสินใจให้ได้เสียก่อนว่าตัวตนในอนาคตของคุณ  
นั้นคือใคร แล้วจึงรีบเป็นตัวตนในอนาคตของคุณเสียตั้งแต่ตอนนี้**

ผมอยากเชิญชวนคุณให้เขียนจดหมายถึงตัวตนในอนาคตของคุณ  
กันคนละฉบับ ตาม **คำแนะนำที่ 1** (หัวข้อ Future Self Commit Tool)  
ในภาคผนวก 1 หน้า 269 ลองตั้งกำหนดการไว้ว่าจะให้จดหมายฉบับนี้  
ส่งกลับมาหาคุณในช่วงเวลาใด เหมือนอย่างที “มิสเตอร์บีสต์” ตั้งวันเวลา  
เอาไว้เพื่อนำวิดีโอของตัวเองเผยแพร่ต่อสาธารณชน

**เนื้อหาสำคัญในหนังสือเล่มนี้ประกอบด้วย 3 ส่วนคือ**

**ส่วนที่ 1 “ข้อควรระวัง” 7 ประการ สำหรับตัวตนในอนาคตของคุณ**

**ส่วนที่ 2 จะให้ความรู้คุณในเรื่อง “ข้อเท็จจริง” 7 ประการเกี่ยวกับตัวตนในอนาคตของคุณ**

**ส่วนที่ 3 จะแสดงให้เห็นถึง ขั้นตอน “7 ขั้นตอน” เพื่อจินตนาการ นิยาม และกำหนดความเป็นตัวตนในอนาคตของคุณตั้งแต่ตอนนี้**

ทั้งหมดนี้คือคำแนะนำที่ตรงไปตรงมาและอยู่บนหลักวิทยาศาสตร์เพื่อการใช้ชีวิตให้ได้อย่างทรงพลังในปัจจุบันโดยการสร้างอนาคตที่ต้องการขึ้นมา

หนังสือเล่มนี้นำภูมิปัญญาโบราณมาผนวกเข้ากับศาสตร์อันล้ำยุคเพื่ออธิบายให้เข้าใจง่าย ๆ ว่าคุณจะกำหนดอนาคตและเปลี่ยนแปลงชีวิตได้ดีขึ้นอย่างเห็นหน้าเห็นหลังได้อย่างไร

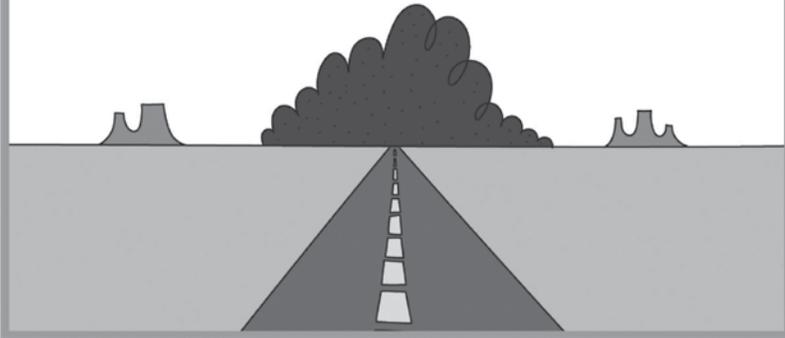
ถ้าคุณพร้อมแล้ว เรามาเริ่มกันเลยครับ  
**ขอให้คุณมีความสุข สมหวัง และกำหนดชีวิต  
อนาคตของคุณได้ด้วยตนเองตั้งแต่วันนี้**



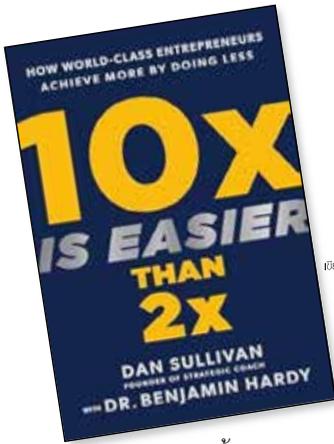
# ส่วนที่ 1

## “ข้อควรระวัง”

สำหรับตัวตนในอนาคต



- ข้อควรระวังหมายเลข 1 : ถ้าอนาคตไร้ซึ่งความหวัง ปัจจุบันก็ไม่มีค่า และไม่มีความหมาย
- ข้อควรระวังหมายเลข 2 : เรื่องเล่าเกี่ยวกับอดีตที่มีคุณเป็นผู้ถูกกระทำ คือตัวหยุดยั้งไม่ให้คุณมีอนาคตที่ก้าวหน้า
- ข้อควรระวังหมายเลข 3 : ถ้าไม่รู้ตัวที่กำลังอยู่ในสภาพแวดล้อมแบบใด ชีวิตคุณก็จะเติบโตใหญ่ไปตามบุญตามกรรม
- ข้อควรระวังหมายเลข 4 : ถ้าไม่รู้ลึกผูกพันจนเป็นหนึ่งเดียวกับตัวตนในอนาคต คุณก็จะตัดสินใจแบบคนตาถั่ว
- ข้อควรระวังหมายเลข 5 : สิ่งที่คอยจุดดิ่งคุณไว้กับที่ คือการมัวสู้รบกับเรื่องแรงด่วนที่รุ่มเร้าและเป้าหมายเล็ก ๆ
- ข้อควรระวังหมายเลข 6 : การไม่ยอมเดินขึ้นสังเวียน ก็เหมือนกับการยอมแพ้ตั้งแต่ในมุ้ง
- ข้อควรระวังหมายเลข 7 : ความสำเร็จ มักเร่งให้เกิดความล้มเหลว



เขียนโดย : Dan Sullivan  
และ Dr. Benjamin Hardy



# 10X Is Easier Than 2X

: How World-Class Entrepreneurs Achieve More by Doing Less

วิธีทำงานเพื่อให้ได้ผลลัพธ์ 10 เท่า เหตุใดการบรรลุเป้าหมายที่เติบโตกว่าจะคิดขึ้นไปเป็น 10 เท่า จึงทำได้ง่ายกว่าการพยายามทำให้ได้แค่ 2 เท่า โดยใช้แนวคิดและวิธีการที่สวนทางกับที่คนส่วนใหญ่เชื่อมั่นกันว่า ถ้าอยากได้ผลลัพธ์ 10 เท่าก็ต้องทำงานหนักขึ้น แต่บรรดาผู้ประกอบการที่ทำผลงานได้เป็น 10 เท่า กลับไม่ได้ทำเช่นนั้น

- การทำให้ได้ 10 เท่า นั้นเป็น คนละเรื่องกับสิ่งที่คุณเคยรู้มา
- หลักการเรื่องการทำให้ได้ 10 เท่า
- การเติบโตขึ้น 10 เท่า เป็นเรื่องง่าย อย่างเหลือเชื่อ

- การทำทุกสิ่งโดยมีคุณภาพสูงขึ้นอีกเป็น 10 เท่า
- การนำหลักทำให้ได้ 10 เท่า ไปประยุกต์ใช้
- หาเวลาว่างให้ได้ปีละ 150 วันขึ้นไป
- เหตุใดหลักคิดแบบเติบโตขึ้น 2 เท่า จึงเป็นศัตรูที่คอยบ่อนทำลายผลลัพธ์ที่ทำได้



หนังสือขายดี

# วิธีคิด

## ที่ ทำให้ชีวิตคุณ ประสบความสำเร็จ และแตกต่างจากคนอื่น

**DON'T EAT THE MARSHMALLOW YET!**

: THE SECRET TO SWEET SUCCESS IN WORK AND LIFE

เขียนโดย : Joachim de Posada & Ellen Singer

เขียนโดย : โจอาคิม เด โปซาดา และ เอลเลน ซิงเกอร์  
หนังสือขายดีอันดับ 1 ในหมวดจิตวิทยาและจิตวิทยาเชิงปฏิบัติ

ราคา 128.- (188 ทั่วไป)

- ถ้าเหตุอะไรที่ทำให้คนที่ "ฉลาดเหมือนกัน" แต่กลับมี "ชีวิตที่แตกต่างกัน"
- ความสำเร็จเริ่มต้นเมื่อเต็มใจทำในสิ่งที่ คนไม่ประสบความสำเร็จ ไม่เต็มใจทำ
- แผนการเปลี่ยนแปลงชีวิต 5 ขั้นตอน

- ถ้าไม่รู้จักยับยั้งใจตัวเอง ก็เท่ากับคุณยอมแพ้ให้กับตัวเอง
- เมื่อมีจุดมุ่งหมายและความปรารถนา ก็จะทำให้รับความสงบสุขในจิตใจ
- ทำชีวิตให้ดีขึ้นด้วยกฎ 30 วินาที