หนังสือดี เปลี่ยนแปลงชีวิตได้

มอบหนังสือดี เป็นของขวัญสำหรับคนที่รักและห่วงใย

หนังสือขายดี

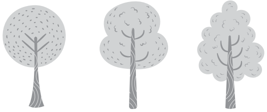
วิธีเปลี่ยน ความกลัว ที่มีอยู่ในใจ เพื่อรับมือกับปัญหา และกล้าเปลี่ยนแปลงตนเอง

เขียนโดย : **Susan Jeffers**

จงกล้าที่จะเปลี่ยน ทั้งที่ใจยังกลัว

FEEL THE FEAR AND DO IT ANYWAY

: Dynamic Techniques for Turning Fear, Indecision, and Anger into Power, Action, and Love



แปลและเรียบเรียงโดย : **วุฒินันท์ ชุมภู**

บรรณาธิการโดย : **สมชัย เบญจมิตร**

BEE MEDIA Self-Development

BEE MEDIA GROUP

มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ

หนังสือ วิธีเปลี่ยน **ความกลัวที่มีอยู่ในใจ**
เพื่อรับมือกับปัญหา และกล้าเปลี่ยนแปลงตนเอง

แปลจาก **FEEL THE FEAR AND DO IT ANYWAY :** Dynamic Techniques for Turning Fear, Indecision, and Anger into Power, Action, and Love

เขียนโดย : **Susan Jeffers** (ซูซาน เจฟเฟอร์ส)

แปลและเรียบเรียงโดย : **วุฒินันท์ ชุมภู** บรรณาธิการโดย : **สมชัย เบญจมิตร**

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2565 โดย **บริษัท บี มีเดีย กรุ๊ป (ประเทศไทย) จำกัด**
ห้ามการลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ รวมทั้งการจัดเก็บถ่ายทอด ไม่ว่าด้วยรูปแบบหรือวิธีการใด ๆ
ด้วยกระบวนการทางอิเล็กทรอนิกส์ การถ่ายภาพ การบันทึก หรือวิธีการอื่นใด โดยไม่ได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษร

Copyright © 2022 by **Susan Jeffers** Copyright arranged with Dominick Abel Literary Agency, Inc.
146 W. 82nd Street, #1A New York, NY 10024, USA. through Tuttle-Mori Agency Co., Ltd.
Thai copyright © 2022 by **Bee Media Group (Thailand) Co., Ltd.**

พิมพ์ครั้งแรก : เมษายน 2565 2204 9 8 7 6 5 4 3 2 1

ISBN 978-616-444-043-2 ราคา 240 บาท

BEE MEDIA GROUP มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ

จัดพิมพ์โดย **สำนักพิมพ์** BEE MEDIA Self-Development

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 ถนนเทพรัตน 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**

พิมพ์บน กระดาษถนอมสายตากรีนรี้ด www.greenread.com

หนังสือเล่มนี้จัดพิมพ์ด้วยความรับผิดชอบและใช้กระดาษถนอมสายตาอย่างดี ทุกเล่มรับประกันความพอใจสูงสุด หากเกิดปัญหาการพิมพ์ สามารถเปลี่ยนเล่มใหม่ได้ทันที

TO

FROM

-สิ่งดี ๆ จากผู้ให้สู่ผู้รับ-

ผู้ที่มอบหนังสือเล่มนี้ให้แด่ท่าน คือผู้ที่มีความเอาใจใส่และปรารถนาสิ่งที่ดีที่สุด จึงได้มอบหนังสือดีเล่มนี้ ที่จะทำให้ท่านมีแนวทางในการเปลี่ยนแปลงตนเอง สามารถรับมือกับความกลัวที่มีอยู่ในใจเพื่อชีวิตที่ดีกว่าเดิม

นี่คือสิ่งที่คนพิเศษ ผู้ที่รักและห่วงใยในตัวท่าน ได้มอบหนังสือเล่มนี้ให้เพียงเพื่อต้องการให้คนที่รักและห่วงใย มีชีวิตที่ดีขึ้นตลอดไป

เพราะหนังสือดีเล่มนี้ เปลี่ยนแปลงชีวิตคนเราให้ดีขึ้นได้

สมชัย เบญจมิตร

มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ

การมอบหนังสือดีแก่ผู้ที่ท่านรักและห่วงใย เป็นการเพิ่มสิ่งดีให้กับตนเองและผู้ได้รับ สำหรับ ผู้รับนั้น เมื่อท่านได้รับหนังสือดีเล่มนี้ ขอให้ตอบแทนสิ่งดี ๆ คืนแก่ผู้ให้ด้วยการอ่านให้จบ 1 ครั้ง และให้ผู้อื่นยืมอ่าน 1 ครั้ง เพราะเท่ากับท่านได้ช่วยให้ตัวท่านเองและคนรอบข้าง มีชีวิตที่ดีขึ้น

- เกี่ยวกับผู้เขียน -

ดร.ซูซาน เจฟเฟอร์ส (Susan Jeffers) หรือที่เดอะไทม์ส แห่งสหราชอาณาจักรขนานนามให้เป็น “เจ้าแม่แห่งหลักคิดเรื่องการช่วยเหลือและพัฒนาตนเอง” ถือเป็นหนึ่งในนักเขียนแนวพัฒนาตนเองมือต้น ๆ ของโลก หนังสือเล่มนี้ Feel the Fear... and Do It Anyway ของเธอได้รับการตีพิมพ์กว่า 100 ประเทศ และแปลไปแล้วกว่า 36 ภาษา และเธอยังมีผลงานอีกมากมายหลายเล่ม ได้แก่ Feel the Fear... and Beyond, End the Struggle and Dance with Life, Embracing Uncertainty, The Little Book of Confidence, The Little Book of Peace of Mind, The Feel the Fear Guide to Lasting Love และ Life is Huge!

ซูซานเป็นนักพูดและคนดังประจำสื่อที่มีแต่คนต้องการตัว เธอเสียชีวิตด้วยโรคมะเร็งเมื่อวันที่ 27 ตุลาคม 2555 ที่ลอสแอนเจลิส แคลิฟอร์เนีย สิริรวมอายุได้ 74 ปี ท่านสามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.susanjeffers.com

- เกี่ยวกับผู้แปลและเรียบเรียง -

วุฒินันท์ ชุมภู (Wuttinun_Chumpoo@Hotmail.com) สำเร็จการศึกษาด้านรัฐศาสตร์ และภาษาและการสื่อสาร มีประสบการณ์การทำงานทั้งภาครัฐและการบริหารทรัพยากรบุคคลจากธุรกิจโทรคมนาคม การสื่อสาร และอุตสาหกรรมการผลิตมากว่า 25 ปี

วุฒินันท์รักงานแปลและงานด้านการบริหารและพัฒนาทรัพยากรบุคคล ปัจจุบันทำงานเป็นนักแปลอิสระและที่ปรึกษาด้านทรัพยากรบุคคลให้กับองค์กรชั้นนำหลายแห่ง ผลงานแปลของวุฒินันท์ เช่น แค่บ่นน้อยลงวันละนิด ชีวิตจะเปลี่ยนมหาศาล, คู่มือรู้ทันคนโกง เป็นต้น

หมายเหตุ บรรณาธิการ

ความกลัวเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตเราอยู่เสมอ ไม่ว่าจะอยู่ในรูปแบบใดก็ตาม เราต่างกลัวกันทุกคน แต่ความกลัวก็ใช่ว่าจะคอยฉุดรั้งเราจนไม่มีโอกาสใช้ชีวิตที่รุ่มรวยและงดงามได้เสมอไป เราจะกำราบความกลัวลงได้ถ้าหมั่นนำเอาเครื่องมืออันทรงอานุภาพในหนังสือเล่มนี้มาใช้ สิ่งที่ท่านจะได้จากหนังสือเล่มนี้คือความรู้ความเข้าใจอันลึกซึ้งและเครื่องมืออีกหลายอย่าง จนสามารถควบคุมสถานการณ์ได้ดีขึ้น ต่อให้ท่านกำลังกลัวอะไรอยู่ก็ตาม ท่านจะขยับจากจุดหนึ่งในชีวิตที่ทุกข์ทรมานอยู่ในอาการชะงักงัน และสลดหดหู่ ไปยังจุดที่มีอำนาจ มีพลังและน่าตื่นเต้น จนไม่มีอะไรน่ากลัวอีกเลย ดังนั้นคำกล่าวนี้จึงถูกต้อง นั่นคือ **"ถ้ารู้ตัวว่าสามารถจัดการสิ่งที่อาจเกิดขึ้นมาในชีวิตได้ทุกอย่างแล้วมันยังจะมีอะไรให้คุณต้องกลัวอยู่อีกไหม คำตอบคือ ไม่มีเลยสักอย่าง!"**

หนังสือ **"วิธีเปลี่ยนความกลัวที่มีอยู่ในใจ เพื่อรับมือกับปัญหาและกล้าเปลี่ยนแปลงตนเอง"** เล่มนี้เป็น **หนังสือดี** แปลจากหนังสือขายดี **"FEEL THE FEAR AND DO IT ANYWAY"** เขียนโดย **Susan Jeffers** จะช่วยให้ท่านรับมือและเปลี่ยนความกลัวที่มีอยู่ในใจได้ โดยใช้วิธีคิดและแนวทางที่ใช้ได้ผลดียิ่ง เพื่อแปลงตัวท่านไปสู่การมีชีวิตที่ดีขึ้นกว่าเดิม ไม่จมปลักกับความกลัวที่คอยครอบงำหรือฉุดรั้งเอาไว้

สำนักพิมพ์ BEE MEDIA Self-Development มีความภูมิใจที่ได้จัดพิมพ์ **หนังสือดี** เล่มนี้ ที่จะช่วยให้ท่านมีแนวทางและวิธีในการเปลี่ยนแปลงตนเอง เปลี่ยนความกลัว เป็นคนใหม่ที่มีชีวิตที่ดีกว่าเดิม

เพราะหนังสือดีเล่มนี้ เปลี่ยนแปลงชีวิตคนเราให้ดีขึ้นได้

สมชัย เบญจมิตร

มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ

“**สิ่**งที่คุณจะได้จากหนังสือเล่มนี้
คือความรู้ความเข้าใจอันลึกซึ้ง
และเครื่องมืออีกหลายอย่าง
จนสามารถควบคุมสถานการณ์ได้ดีขึ้น
ต่อให้คุณกำลังกลัวอะไรอยู่ก็ตาม
คุณจะขยับจากจุดหนึ่งในชีวิตที่ทุกข์ทรมาน
อยู่ในอาการชะงักงัน   และสลดหดหู่
ไปยังจุดที่มีอำนาจ   มีพลังและน่าตื่นเต้น”

สารบัญ

เกี่ยวกับผู้เขียน ผู้แปลและเรียบเรียง *4*
หมายเหตุ บรรณาธิการ *5*
คำปรารภสำหรับฉบับครบรอบ 20 ปี *9*

วิธีเปลี่ยน
ความกลัว เพื่อรับมือกับปัญหา
ที่มีอยู่ในใจ และกล้าเปลี่ยนแปลงตนเอง

บทนำ เปิดประตูออกไป เพื่อรับมือกับปัญหา... *11*

1 คุณกำลังกลัวอะไร... แล้วทำไมถึงเป็นเช่นนั้น *19*

2 แล้วจะช่วยทำให้ความกลัวมันหายไปไม่ได้หรือไง *31*

3 เปลี่ยนจากความทุกข์ทรมาน ไปสู่ความมีอำนาจ *45*

4 กล้ารับผิดชอบ เพื่อเรียกอำนาจกลับคืนมาอยู่ในมือคุณ *63*

5 ป้อนความคิดเชิงบวก เพื่อเปลี่ยนแปลงตนเอง *85*

6 ทำอย่างไรเมื่อมี **“ใครบางคน”** ไม่อยากเห็นคุณเติบโต *105*

7 ใช้วิธีตัดสินใจเลือกแบบ **“ไม่มีเสีย”** เลยสักทาง *129*

8 ทำ **“ทุกอย่างในชีวิตคุณ”** ให้เป็นหนึ่งเดียวกัน *155*

9 แค่พยักหน้าน้อมรับด้วย **“ใจที่ยินดี”** ชีวิตจะดีขึ้นกว่าเดิม *173*

10 เลือกเป็นฝ่ายที่จะ **“ให้”** โดยไม่หวังผลตอบแทน *191*

11 เติมเต็มสิ่งที่ต้องการเข้าไปในจิตใจ *213*

12 เพื่อชีวิตที่ดี จงกล้าที่จะเปลี่ยน ทั้งที่ใจยังกลัว *241*

“**ถ้**ารู้ตัวว่าสามารถจัดการ
สิ่งที่อาจเกิดขึ้นมาในชีวิตได้ทุกอย่าง
แล้วมันยังจะมีอะไร
ให้คุณต้องกลัวอยู่อีกไหม
คำตอบคือ ไม่มีเลยสักอย่าง!”

คำปรารภสำหรับฉบับครบรอบ 20 ปี

ฉันเชื่อเหลือเกินว่าปาฏิหาริย์นั้นมีอยู่จริง... และหนึ่งในนั้นก็คือความสำเร็จของหนังสือเล่มนี้ ช่วงแรก ฉันถูกหลายสำนักพิมพ์บอกปัดต้นฉบับจนเกือบจะถอดใจอยู่แล้ว ถ้าลองได้หนังสือตอบปฏิเสธมาเหมือนฉันที่ว่า "คงหาคนอ่านไม่ได้หรอก เว้นแต่จะให้เลดี้ได หรือ 'คนดังสักคน' ไปเปลื้องผ้าขี่จักรยานแจกให้ฟรี ๆ ตามท้องถนนนั่นแหละ" คุณจะยังไม่ถอดใจอยู่หรือเปล่าล่ะคะ

ฉันโยนต้นฉบับใส่ลิ้นชักเอาไว้ตั้งแต่เมื่อสองสามปีก่อนจนเกือบลืมไปหมดแล้ว วันดีคืนดีเกิดอยากทำความสะอาดลิ้นชักที่ว่านี้ขึ้นมา... จึงดึงออกมา แล้วก็เห็นมัน... นอนรอฉันอยู่ในนั้น ฉันหยิบมานั่งอ่านจนจบไปอีกรอบ ฉันยังรู้สึกอยู่เสมอเลยว่ามันเป็นหนังสือที่พูดเรื่องสำคัญยิ่งเอาไว้ คราวนี้ฉันจึงให้คำมั่นกับตัวเองไปว่า "ยังไงก็จะต้องหาคนมาพิมพ์หนังสือเล่มนี้ออกสู่สายตาชาวโลกให้จงได้!" ฉันจึงพยายามหาสำนักพิมพ์อีกครั้ง ทั้ง ๆ ที่ยัง "นึกกลัว" อยู่ในใจ ในที่สุดฉันก็เจอสำนักพิมพ์แห่งหนึ่งเข้าจนได้ ทั้งนี้ก็ด้วยใจที่มุ่งมั่นอย่างเต็มร้อย โดยมี ดอมินิค เอเบล ตัวแทนของฉันคอยช่วยเหลืออยู่อีกแรง

หนังสือเล่มนี้ตีพิมพ์เป็นครั้งแรกเมื่อ 20 ปีก่อน ปัจจุบันมันวางขายไปแล้วกว่า 100 ประเทศ และแปลไปมากกว่า 36 ภาษา โดยยังไม่มีทีท่าว่าจะหยุดอยู่แค่นั้น การเติบโตอย่างต่อเนื่องแบบนี้ทำให้ได้ข้อสรุปเลยว่าไม่ว่าเวลาจะผ่านมาเนิ่นนานขนาดไหน เนื้อหาที่ฉันเขียนไว้ตั้งนานก็ยังมีนัยสำคัญอยู่เสมอ... เผลอ ๆ อาจจะมากกว่าเดิมเสียด้วยซ้ำ!

ความกลัวยังคงเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตเราอยู่เสมอ ไม่ว่าจะอยู่ในรูปแบบใดก็ตาม เรื่องนี้จะเกิดกับผู้คนในทุกแห่งหน จดหมายขอบคุณที่ฉันได้รับมาจากทั่วทุกมุมโลกทำให้เกิดความกระจ่างชัดขึ้นมาว่า ไม่ว่าคุณจะเป็นใคร มาจากไหน กำลังประสบกับอะไรในชีวิต เราต่างกลัวกันทุกคน แต่ความกลัวก็ใช่ว่าจะคอยฉุดรั้งเราจนไม่มีโอกาสใช้ชีวิตที่รุ่มรวย

และงดงามได้เสมอไป เราจะกำราบความกลัวลงได้ถ้าหมั่นนำเอาเครื่องมืออันทรงอานุภาพในหนังสือเล่มนี้มาใช้กันอยู่เสมอ

ฉันต้องขอบคุณผู้คนที่ติดต่อมายังฉันเพื่อเล่าให้ฟังว่าหนังสือเล่มนี้ทำให้คุณภาพชีวิตของพวกเขาเปลี่ยนแปลงไปได้อย่างเห็นหน้าเห็นหลัง มันทำให้ฉันดีใจจนเนื้อเต้นและต้องเจียมเนื้อเจียมตัวเมื่อรู้ว่าฉันสามารถสร้างผลกระทบต่อชีวิตผู้คนได้เป็นจำนวนมากมายเพียงใด

สำหรับ "มือใหม่" อย่างคุณที่เพิ่งหยิบหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาอ่าน ก็ขอให้เชื่อใจเมื่อได้ยินฉันบอกว่าความกลัวนั้นไม่ใช่สิ่งที่จะคอยฉุดรั้งคุณอยู่เสมอไป คุณเองก็อาจเรียนรู้ที่จะทำใจยอมรับความกลัวได้ทุกอย่าง ด้วยการทำตัวให้เป็นคนที่เปี่ยมไปด้วยพลังอำนาจ เรื่องราวอันน่าตื่นเต้น และความรักภายในใจ และทั้งหมดนั้นก็คือเนื้อหาที่มีอยู่ในหนังสือเล่มนี้

ถ้าอ่านไปเรื่อย ๆ คุณจะพบเลยว่า บรรดาแนวคิดและเครื่องมือที่มีไว้ให้คุณได้เรียนรู้จะเป็นสิ่งที่ตั้งใจให้คุณเอาไปใช้จนตลอดทั้งชีวิต จงหัดใช้ให้เป็น และเมื่อใดที่ต้องเจอเรื่องท้าทายใหม่ ๆ คุณก็แค่เอื้อมมือไปเปิด "กล่องเครื่องมือ" แล้วเลื่อนฐานะตัวเองจากการเป็นผู้อ่อนแอที่สุดไปเป็นคนที่แข็งแรงที่สุด ขณะกำลังทำอย่างนั้น คุณจะประหลาดใจสุด ๆ ไปกับปริมาณอันเหลือเชื่อของพลังอำนาจที่มีอยู่ในตัว ไม่ว่าจะเป็นอำนาจที่จะรัก อำนาจที่จะประสบความสำเร็จ อำนาจที่จะช่วยเหลือผู้คนบนโลกตามแนวทางเฉพาะของคุณเอง การเดินทางไปสู่การเป็นตัวคุณในแบบที่ดีที่สุด จะเต็มไปด้วยเรื่องราวอันน่าตื่นเต้นและเป็นสิ่งควรค่าน่าทำ และฉันเองก็ดีใจเหลือเกินที่มีโอกาสได้เดินเคียงข้างไปกับคุณขณะกำลังย่างเท้าไปบนขั้นตอนสำคัญ ๆ กันเป็นครั้งแรกในชีวิต

จากใจจริง

ซูซาน เจฟเฟอร์ส

บทนำ

เปิดประตูออกไป
เพื่อรับมือกับปัญหา
และกล้าเปลี่ยนแปลงตนเอง

คุณกำลังกลัวอะไรอยู่ในใจ

กลัว... การพูดต่อหน้าคน
กลัว... การยืนกรานความเห็น
กลัว... การตัดสินใจ
กลัว... ความใกล้ชิดสนิทสนม
กลัว... การเปลี่ยนงาน
กลัว... การอยู่อย่างเดียวดาย
กลัว... ความแก่ชรา
กลัว... การขับรถยนต์
กลัว... การจากไปของคนรัก
กลัว... การเลิกรากับคนใครสักคน

คุณกลัวแค่บางอย่าง หรือทั้งหมดนั่นเลยล่ะ ถ้าเห็นว่ายังไม่ครบ ก็เพิ่มได้เลยนะคะ... คุณไม่ได้เป็นคนส่วนน้อยในโลกนี้หรอก! ความกลัวดูจะระบาดไปทุกหย่อมหญ้า ทุกคนกลัวการเริ่มต้นและการจบลง กลัวการเปลี่ยนแปลง แล้วยังกลัว “การจมปลักอยู่กับที่” พวกเรากลัวความสำเร็จและความล้มเหลว กลัวทั้งการมีชีวิตและการตายจาก

สิ่งที่คุณจะได้จากหนังสือเล่มนี้ คือความรู้ความเข้าใจอันลึกซึ้งและเครื่องมืออีกหลายอย่าง จนสามารถควบคุมสถานการณ์ได้ดีขึ้นต่อให้คุณกำลังกลัวอะไรอยู่ก็ตาม คุณจะขยับจากจุดหนึ่งในชีวิตที่ทุกข์ทรมาน อยู่ในอาการชะงักงัน และสลดหดหู่ ไปยังจุดที่มีอำนาจมีพลังและน่าตื่นเต้น”

คุณอาจประหลาดใจและโดนรบเร้าให้เรียนรู้ว่า แม้ความกลัวอาจดูท่าว่าจะจัดการไม่ได้ ทั้งยังดูเหมือนเป็นปัญหาทางจิตวิทยา แต่ส่วนใหญ่ก็ไม่ได้เป็นอย่างนั้นไปทั้งหมด ฉันเชื่อว่าจริง ๆ มันเป็นปัญหาที่แก้ได้โดยการให้ความรู้ และการสอนให้รู้จักคิดจะทำให้คุณยอมรับเลยว่า ความกลัวนั้นก็เป็นแค่เรื่องจริงเรื่องหนึ่งในชีวิต ไม่ใช่อุปสรรคที่คอยขวางกั้นความสำเร็จแต่อย่างใด (สำหรับใครที่กำลังไม่มั่นใจว่า "นี่ฉันยังปกติดีอยู่หรือเปล่านะ" เรื่องนี้ก็น่าจะทำให้โล่งใจขึ้นเยอะเลย)

ประสบการณ์ทำให้ฉันเชื่อว่าเราอาจจัดการกับความกลัวได้ โดยการสอนให้ปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมเสียใหม่ สมัยสาว ๆ ฉันจะถูกความกลัวเข้าครอบงำอยู่เสมอ ทำให้ต้องทนทำหลาย ๆ สิ่งซึ่งไม่เป็นผลดีต่อชีวิตอยู่เป็นปี ๆ

ส่วนหนึ่งของปัญหาจะมาจากเสียงเล็ก ๆ ภายในหัวที่บอกฉันอยู่ตลอดเลยว่า 'ที่ทำอยู่นี้ก็ดีแล้ว จะเปลี่ยนไปทำไม หน้าอย่างเธอคงไม่มีทางทำได้หรอก' คุณรู้ใช่ไหมว่าฉันกำลังพูดถึงอะไร มันคือเสียงที่คอยย้ำเตือนคุณอยู่เสมอเลยว่า 'อย่าเสี่ยงเลย พลาดพลั้งมา เธอนั่นแหละที่จะต้องช้ำใจ!'

ความกลัวดูจะไม่ยอมห่างหายไปจากใจฉัน และฉันเองก็หาความสงบทางใจไม่ได้เลย ขนาดจบปริญญาเอกทางจิตวิทยามาก็ใช่ว่าจะเอาตัวรอดได้ วันหนึ่ง ขณะกำลังแต่งตัวอยู่ที่หน้ากระจก ฉันก็มาถึงจุดพลิกผันในชีวิต ระหว่างเหลือบมองไปที่กระจก ฉันได้เห็นดวงตาอันแดงก่ำและบวมเป่งจากน้ำตาแห่งความความเวทนาตัวเอง ซึ่งเป็นภาพที่คุ้นตาเสียเหลือเกิน ทันใดนั้นเอง ความโกรธเกรี้ยวได้พลุ่งพล่านขึ้นมาในใจฉันเริ่มร้องตะโกนกับตัวเองในกระจกไปว่า "พอกันที... ไม่เอาแล้ว... หยุดเสียทีเถอะ!" ฉันตะโกนอยู่อย่างนั้น จนไม่มีเรี่ยวแรง (และสุ้มเสียง) หลงเหลืออยู่เลย

พอสิ้นเสียง ฉันจึงได้รับรู้ถึงความรู้สึกแปลกใหม่อันแสนวิเศษที่มาจากความปลอดโปร่งและความสงบเงียบอย่างไม่เคยเป็นมาก่อน ขณะนั้น ฉันสามารถเข้าถึงภาคส่วนหนึ่งในชีวิตที่เปี่ยมไปด้วยพลังอำนาจซึ่งไม่เคยรู้ว่ามีอยู่จริงและเป็นการเกิดขึ้นโดยไม่รู้ตัว ฉันยืนมองกระจกอยู่สักครู่ ก่อนจะยิ้มออกมา แล้วพยักหน้ายอมรับกับตัวเองด้วยใจที่ยินดี สุ้มเสียงแห่งความสิ้นหวังที่คุ้นเคยค่อย ๆ เงียบหายลงไป อย่างน้อยก็ในตอนนั้น แล้วเสียงใหม่ก็เข้ามาแทนที่ มันเป็นเสียงแห่งความเข้มแข็ง ความรัก ความเบิกบาน และสิ่งดีงามทุกอย่างในชีวิต ในตอนนั้นฉันก็ได้รู้ว่าฉันจะไม่ยอมให้ความกลัวมาเป็นฝ่ายคุมเกมในชีวิตอีกต่อไป ฉันจะต้องหาทางกำจัดความคิดร้าย ๆ ที่เป็นใหญ่ในชีวิตไปให้หมด การเดินทางอันยาวไกลของฉันจึงเริ่มนับหนึ่งตั้งแต่วินาทีนั้นเป็นต้นมา

ปราชญ์โบราณกล่าวว่า **"เมื่อศิษย์พร้อม ผู้เป็นครูจะปรากฏกายขึ้นมา"** นักเรียนคนนี้พร้อมแล้ว และบรรดาครูก็แสดงตัวมาจากทั่วทุกสารทิศ ฉันเริ่มอ่านตำรา เข้าเวิร์กชอป สนทนากับทุกคนที่ยินดีรับฟัง ฉันบอกลาความคิดที่เคยคุมขังฉันไว้เป็นนักโทษแห่งความไม่มั่นใจในตัวเองด้วยการหมั่นปฏิบัติตามคำแนะนำและข้อมูลบ่งชี้ทุกอย่างที่ได้เรียนรู้มา โลกในสายตาของฉันเริ่มมีอันตรายน้อยลงและน่าสนุกยิ่งขึ้น และฉันก็เริ่มเห็นตัวเองเป็นคนมีจุดมุ่งหมาย อีกทั้งรู้ซึ้งถึงคำว่ารักได้เป็นครั้งแรกในชีวิต

ในตอนนั้น ฉันเริ่มสังเกตเห็นผู้คนมากมายกำลังต่อสู้กับอุปสรรคอย่างที่ฉันหาทางก้าวข้ามมาจนได้ นั่นคืออุปสรรคใหญ่หลวงจากความกลัวภายในใจ ทำอย่างไรฉันจึงจะช่วยผู้คนเหล่านี้ได้นะ เพราะรู้ว่ากระบวนการที่ใช้เปลี่ยนผ่านชีวิตฉันเป็นเรื่องของการให้ความรู้เสียเป็นส่วนใหญ่ ฉันจึงเชื่อว่าจะสอนเทคนิคเหล่านี้ให้กับคนทุกคนได้ ไม่ว่าจะอายุเท่าไหร่ เพศไหน หรือมีภูมิหลังเป็นอย่างไร ฉันมีโอกาสนำทฤษฎีที่ว่านี้มาทดสอบในโลกแห่งความเป็นจริง ด้วยการนำมาสอนเป็นวิชา **"Feel the Fear... and Do It Anyway - กล้าที่จะเปลี่ยน... ทั้งที่ใจยังกลัว"** ที่สถาบันวิจัย

ทางสังคมนิวสกูล (The New School for Social Research) ในนครนิวยอร์ก โดยได้เขียนรายละเอียดวิชาไว้ว่า

> “ทุกครั้งที่มีโอกาสและก้าวสู่ดินแดนที่เราไม่คุ้นเคยมาก่อน หรือพยายามทำบางอย่างในโลกใบนี้ด้วยวิธีการแบบใหม่ เราจะกลัวอยู่ในใจ บ่อยครั้งที่ความกลัวแบบนี้จะทำให้เราไม่อาจก้าวไปข้างหน้าได้เลย กลวิธีเอาชนะเรื่องนี้คือต้องกล้าที่จะเปลี่ยน ทั้งที่ใจยังกลัว เราจะมาสำรวจตรวจสอบอุปสรรคที่คอยขัดขวางไม่ให้เราใช้ชีวิตในแบบที่ต้องการไปพร้อม ๆ กัน หลายคนจะใช้ชีวิตแบบรวบรัดและเอาง่ายเข้าว่า โดยการเลือกเดินไปบนเส้นทางที่สบายใจที่สุด เราจะมาเรียนรู้วิธีระบุข้ออ้างเพื่อ ‘ยอมติดแหง็กอยู่กับที่’ และพัฒนาเทคนิคในการควบคุมชีวิตพวกเรา ผ่านทางการอ่านตำราพูดคุยในชั้นเรียน และทำแบบฝึกหัดที่น่าสนใจ”

การทดลองที่ฉันทำโดยการเลิกมองแนวคิดเรื่องความกลัวว่าเกี่ยวข้องกับการบำบัด แล้วหันมามองว่าเป็นเรื่องของการให้ความรู้นั้นประสบผลสำเร็จเป็นอย่างดียิ่ง นักเรียนในชั้นต่างประหลาดใจตาม ๆ กันว่าทำไมการปรับเปลี่ยนวิธีคิดถึงเปลี่ยนแปลงชีวิตพวกเขาไปได้มากมายราวกับใช้เวทมนตร์ แนวคิดนี้ใช้การได้ดีกับฉันอย่างไร ก็ใช้ได้ผลกับนักเรียนด้วยเช่นกัน นักเรียนเหล่านั้นยังผันตัวมาเป็นครูสอนวิชาให้แก่ฉันอีกด้วย ซึ่งไม่ใช่เรื่องแปลกเลยสักนิด พวกเขาได้ยืนยันความถูกต้องของแนวคิดและทำให้ฉันมีความรู้เพิ่มขึ้นอีกมากมาย ผ่านทางภูมิปัญญาที่ถ่ายทอดมายังฉันซึ่งกำลังฟังอยู่อย่างตั้งใจ

คุณที่กำลังอ่านหนังสือเล่มนี้ต่างยอมรับกันว่า ไม่ว่าชีวิตจะเดินหน้ามาถึงไหน แต่มันก็หาใช่จุดที่คุณอยากไปให้ถึงไม่ คุณจะต้องเปลี่ยนแปลงบางอย่าง และจนป่านนี้คุณก็ยังไม่อาจสร้างการเปลี่ยนแปลงที่ว่านั้นได้เลย ต่อให้กำลังเผชิญอยู่กับอะไร คุณก็พร้อมแล้วที่จะมาเป็นผู้กุมชะตาชีวิตตัวเองไว้ในกำมือ

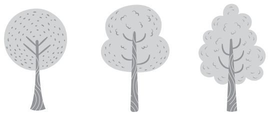
ฉันพูดได้ไม่เต็มปากหรอกว่าการเปลี่ยนแปลงนั้นเป็นเรื่องง่าย คุณต้องกล้าหาญพอ จึงจะหล่อหลอมชีวิตจนกลายมาเป็นสิ่งที่คุณอยากให้เป็นได้สำเร็จ หนทางข้างหน้ายังมีอุปสรรคอยู่มากมาย ทั้งที่มีอยู่จริงและที่คุณอุปโลกน์ขึ้นมา อย่าปล่อยให้อุปสรรคเหล่านั้นมาคอยขัดขวางคุณไม่ให้ประสบความสำเร็จ เมื่ออ่านหนังสือเล่มนี้ไปเรื่อย ๆ คุณจะเริ่มคุ้นเคยกับแนวคิดต่าง ๆ แบบฝึกหัด และเครื่องมือแบบอื่น ๆ ที่จะช่วยให้คุณเข้าใจความกลัวซึ่งเป็นเรื่องซับซ้อนอยู่พอสมควรได้ดียิ่งขึ้น... ก่อนช่วยให้คุณรู้ว่าจะรับมือมันได้อย่างไร

Kนังสือเล่มนี้จะให้บทเรียนคุณในเรื่อง

- **วิธีตัดสินใจไม่ให้ผิดพลาด**
- **วิธีปล่อยวางเมื่อต้องเจอเรื่องราวที่ชวนให้คิดลบ**
- **วิธีป้องกันไม่ให้โดนใครหลอก**
- **วิธีน้อมรับทุกสถานการณ์ในชีวิตด้วย “ใจที่ยินดี”**
- **วิธียกระดับความภูมิใจในตัวเองให้สูงขึ้น**
- **วิธียืนกรานความเห็นของตัวเอง**
- **วิธีเข้าถึงพลังอันยิ่งใหญ่ภายในใจ**
- **วิธีเพิ่มความรัก ความไว้วางใจ และความพึงพอใจในชีวิต**
- **วิธีจัดการกับแรงต้านจากพวกคนสำคัญในชีวิต ขณะพยายามควบคุมชีวิตตัวเองให้ได้มากขึ้นเรื่อย ๆ**
- **วิธีใช้ชีวิตให้สนุกสุขสันต์ขึ้นกว่าเดิม**
- **วิธีทำฝันให้เป็นจริง**
- **วิธีมองตัวเองว่าเป็นคนมีคุณค่าและจุดมุ่งหมายในชีวิต**

ระหว่างที่อ่านหนังสือเล่มนี้ ให้ขีดเส้นใต้เนื้อหาส่วนต่าง ๆ ที่คุณอ่านแล้วรู้สึกว่า "โดน" เผื่อในวันหลังที่ต้องเผชิญกับสถานการณ์ใหม่ ๆ ในชีวิตและอยากให้ใครมาช่วย คุณก็จะมองเห็นเนื้อหาสำคัญที่ว่านี้ได้โดยง่าย กว่าแนวคิดเหล่านี้จะผนวกเข้าเป็นส่วนหนึ่งในพฤติกรรมของคุณได้ มันต้องอาศัยการกระตุ้นเตือนอยู่บ่อย ๆ จึงเป็นที่มาที่ทำให้คุณต้องมุ่งมั่นทำแบบฝึกหัดให้มาก ๆ เข้าไว้ คุณจะรับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีได้มากน้อยเพียงใด ก็ขึ้นอยู่กับว่าคุณตั้งใจมีส่วนร่วมมากน้อยขนาดไหน ยิ่งมีส่วนร่วมในกิจกรรมมากเท่าใด คุณก็จะรู้สึกสนุกกับมันขึ้นเท่านั้น คุณจะประหลาดใจและยินดีไปกับความพึงพอใจที่เกิดขึ้นมาในระหว่างที่กำลังค่อย ๆ ก้าวเดินไปข้างหน้า

ต่อให้กำลังหวาดหวั่นขนาดไหน
แต่ภาคส่วนหนึ่งในตัวคุณจะรู้เลยว่า
ในใจคุณยังมี "ของดี" อันแสนวิเศษ
รอให้ปลดปล่อยอยู่อีกมากมาย
และมันคงไม่มีเวลาไหนจะมาเหมาะสม
ต่อการเปิดประตูไปสู่พลังอำนาจ
และความรักภายในใจเท่ากับตอนนี้อีกแล้ว



“**ทุ**กครั้งที่ต้องเผชิญกับ
สิ่งแปลกใหม่ที่ไม่คุ้นเคยมาก่อน
มันไม่ได้มีแค่ฉันหรอกนะ
ที่กำลังกลัวอยู่ในใจ
ใคร ๆ ก็เป็นกันทั้งนั้น”

1

คุณกำลังกลัวอะไร...
แล้วทำไมถึงเป็นเช่นนั้น

ฉันกำลังจะสอนวิชาว่าด้วยความกลัวให้นักศึกษารุ่นใหม่ในอีกไม่กี่นาทีข้างหน้า ในห้องยังไม่มีใครนั่งอยู่เลย และฉันกำลังรอว่าเมื่อไหร่จึงจะมีนักศึกษาเดินเข้ามาเสียที ความตื่นเต้นที่ต้องสอนวิชาเหล่านี้ได้เลือนหายไปนานแล้ว ฉันเคยสอนมาหลายรุ่น แถมยังรู้ไส้รู้พุงนักศึกษาพวกนี้ดีตั้งแต่ยังไม่ได้เห็นหน้ากันเลยด้วยซ้ำ เด็กเหล่านี้จะไม่ต่างไปจากคนอย่างเรา ๆ ตรงที่กำลังพยายามทำทุกอย่างให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ ท่ามกลางความเคลือบแคลงว่าตัวเองจะมีดีพอหรือเปล่า รุ่นไหน ๆ ก็จะไม่หนีไปจากนี้เลย

พอมีนักศึกษาเดินเข้ามา ฉันก็รู้สึกว่าบรรยากาศในห้องมันเริ่มตึงเครียดขึ้นกว่าเดิม ทุกคนต่างพยายามนั่งห่าง ๆ กันเอาไว้ก่อน จนเมื่อที่นั่งเริ่มเหลือน้อยลงนั่นแหละ ถึงค่อยไปนั่งแทรกระหว่างใครบางคน ทั้งหมดไม่พูดคุยกันเลย แต่กำลังเคร่งเครียดและรอที่จะได้เห็นอะไรดี ๆ ในอนาคตอันใกล้ ฉันชมชอบเด็กพวกนี้มากที่กล้ายอมรับว่าชีวิตยังมีอะไรไม่เป็นไปตามที่ต้องการกันอยู่ การมาเรียนวิชานี้คือเครื่องบ่งชี้ว่าพวกเขาพร้อมจะทำบางอย่างเพื่อจัดการกับเจ้าปัญหาที่ว่านี้แล้ว

ฉันเริ่มเดินวนไปรอบ ๆ ห้อง ขอให้นักศึกษาแต่ละคนช่วยเล่าให้เพื่อน ๆ ฟังว่า อะไรคือปัญหาหนักอกในชีวิตที่ยังไม่รู้ว่าจะจัดการมันได้อย่างไร เรื่องราวที่แต่ละคนยอมเผยให้ฟังจึงมีอยู่ว่า

- ดอน อยากเลิกทำงานที่ทำมา 14 ปี เพื่อผันตัวไปเป็นศิลปินที่เฝ้าฝันมาทั้งชีวิต
- แมรี่ อลิส เป็นนักแสดงหญิงที่อยากรู้ว่าทำไมเธอถึงชอบหาข้ออ้างเพื่อไม่ไปคัดตัวอยู่เรื่อยเลย
- ซาราห์ ไม่อยากใช้ชีวิตคู่ที่อยู่กินกันมา 15 ปีอีกต่อไปแล้ว
- เทดดี้ อยากก้าวข้ามความกลัวว่าตัวเองต้องแก่ชราลงทุกวันทั้ง ๆ ที่เพิ่งจะมีอายุได้แค่ 32 ปีเท่านั้น

- จีน เป็นสตรีสูงวัยที่อยากรู้วิธีรับมือกับคุณหมอที่ชอบเห็นเธอเป็นเด็ก โดยไม่ยอมบอกความจริงให้ทราบเลยสักอย่าง
- แพทตี้ อยากขยายธุรกิจที่ทำอยู่ แต่ยังไม่ได้ลงมือทำเรื่องสำคัญที่จำเป็นต้องทำ หากอยากก้าวหน้าได้อย่างที่คิด
- รีเบ็คก้า อยากให้สามีเลิกทำเรื่องกวนใจเธอเสียที
- เควิน อยากเอาชนะความกลัวว่าจะโดนปฏิเสธ ที่ทำให้เขาไม่ยอมเอ่ยปากชวนสาวไปเที่ยวด้วยกัน
- ลอรี่ อยากรู้ว่าทำไมตัวเองถึงไม่มีความสุข แม้จะมีทุกอย่างที่ใคร ๆ ต่างอยากมีกันทั้งนั้น
- หลังเกษียณอายุ ริชาร์ด กลับเห็นตัวเองเป็นคนไร้ค่า และกลัวว่ากำลังจะจบชีวิตลงในไม่ช้า

และทั้งหมดนี่ก็คือเรื่องราวของชีวิตที่เราจะไม่มีทางได้รู้เลย ถ้าอีกฝ่ายไม่ยอมเล่าให้ฟัง

ฉันชอบช่วงเวลาระหว่างเดินไปพูดคุยกับนักศึกษารอบ ๆ ห้องแบบนี้มาก ทันทีที่ทุกคนเริ่มเปิดอกเล่าเรื่องตัวเอง บรรยากาศในห้องก็เปลี่ยนแปลงไป ความตึงเครียดเบาบางลงอย่างเห็นได้ชัด และทุกคนก็มีสีหน้าที่ผ่อนคลายกันมากขึ้น

นักศึกษาของฉันเริ่มรู้แล้วว่าคนที่กำลังกลัวบางอย่างอยู่ไม่ได้มีแค่ตัวเขาเท่านั้น นักศึกษายังเริ่มเข้าใจอีกด้วยว่า ถ้าคนเราเริ่มเปิดใจเล่าชีวิตจริงของตัวเองให้คนอื่นฟังกันเมื่อไหร่ พวกเขาก็จะกลายเป็นคนน่าคบขึ้นเยอะเลย มิตรภาพอันอบอุ่นได้แพร่กระจายไปทั่วทั้งห้อง ก่อนที่นักศึกษาคนสุดท้ายจะเล่าเรื่องตัวเองจบลงเสียอีก พวกเขาไม่ได้เป็นคนอื่นไกลไปในสายตาของกันและกันอีกต่อไปแล้ว

แม้คนในห้องจะมีภูมิหลังและผ่านเหตุการณ์มาไม่เหมือนกัน แต่มันก็ใช้เวลาไม่นานในการกะเทาะเปลือกนอกของเรื่องราวเหล่านี้ให้ค่อย ๆ

หลุดร่อนออกไป ทุกคนจึงมีโอกาสได้สัมผัสกับตัวตนในระดับมนุษย์ที่แท้จริงของอีกฝ่าย เรื่องของทุกคนจะมีข้อเท็จจริงเหมือนกันอยู่อย่างหนึ่ง นั่นคือ พวกเขากำลังกลัวบางอย่างอยู่ในใจ จนไม่มีโอกาสใช้ชีวิตไปในแนวทางที่อยากจะให้เป็น

ภาพเหตุการณ์นี้จะเกิดขึ้นเหมือน ๆ กันในทุก ๆ รุ่นที่ฉันสอน เมื่ออ่านมาถึงจุดนี้ คุณอาจสงสัยก็ได้ว่า การเรียนการสอนแค่หลักสูตรเดียวจะมารองรับสารพัดความกลัวที่คนทั้งชั้นหยิบยกมาพูดถึงกันอย่างเพียงพอได้อย่างไร คนเหล่านั้นน่าจะมีความต้องการไปกันคนละทางเลยไม่ใช่หรือ ถูกต้องแล้วค่ะ ความกลัวเหล่านั้นดูเหมือนจะแตกต่างกันอย่างหลากหลาย จนเมื่อเราได้ลองเจาะลึกลงไปอีกนิด แล้วพยายามมองให้ออกว่าอะไรคือสาเหตุหลักแห่งความกลัวที่มีอยู่ภายในใจของคนเหล่านั้น (รวมทั้งของคนอื่น ๆ ด้วยเช่นกัน)

ความกลัวอาจแบ่งได้เป็น 3 ระดับ ระดับแรกคือเรื่องราวแบบเปลือกนอก อย่างที่นักศึกษาเพิ่งเล่าให้ฟังไปเมื่อครู่ ความกลัวระดับนี้อาจแยกย่อยได้เป็น 2 ประเภท นั่นคือ ความกลัวสิ่งที่ “เกิดขึ้นมา” กับความกลัวเมื่อต้องทำบางอย่าง ถ้าลองแจกแจงความกลัวระดับ 1 ทั้ง 2 ประเภทนี้ออกมา เราก็จะได้รายละเอียดบางส่วนดังต่อไปนี้

ความกลัวระดับ 1

ความกลัวสิ่งที่ “เกิดขึ้นมา”	ความกลัวเมื่อต้องทำบางอย่าง
ความแก่ชรา	การกลับไปเล่าเรียนอีกครั้ง
การเป็นคนพิการ	การตัดสินใจ
การเกษียณอายุ	การเปลี่ยนงาน
การอยู่คนเดียว	การผูกมิตรกับใครบางคน

ความกลัวสิ่งที่ "เกิดขึ้นมา"	ความกลัวเมื่อต้องทำบางอย่าง
วันที่ลูกโตจนพ้นอ้อมอก	การเลิกหรือเริ่มความสัมพันธ์
ความไม่มั่นคงทางการเงิน	ภัยพิบัติตามธรรมชาติ
การเปลี่ยนแปลง	การไปพบแพทย์
ความตาย	การลดน้ำหนัก
ศึกสงคราม	การสัมภาษณ์งาน
การเจ็บไข้ได้ป่วย	การขับขี่รถยนต์
การสูญเสียคนรัก	การพูดต่อหน้าชุมชน
การประสบอุบัติเหตุ	ความผิดพลาด
การข่มขืน	ความใกล้ชิดสนิทสนม

คุณอาจมีอีกสองสามรายการที่อยากเพิ่มลงไปก็ได้ ฉันได้บอกเป็นนัย ๆ ไปแล้วว่า มันไม่ได้มีคุณเพียงคนเดียวหรอกนะที่จะบอกกับตัวเองว่า ฉันกลัว "บางอย่าง" ในรายการที่ว่านี้ หรืออาจ "ทั้งหมดนั่น" เลยก็ได้ ทั้งหมดจะมีเหตุผลอยู่ข้อหนึ่ง ความกลัวมีคุณลักษณะอันร้ายกาจอยู่ตรงที่มันมักจะแทรกซึมไปในด้านต่าง ๆ ของชีวิตเรา ตัวอย่างเช่น ถ้าคุณรู้สึกว่าการผูกมิตรกับใครสักคนเป็นเรื่องน่ากลัว มันก็ย่อมเข้าใจได้เลยว่าคุณอาจกลัวอะไรอีกหลายอย่างตามมา เช่น การไปร่วมงานปาร์ตี้ การสนิทสนมกับใครบางคน การไปสมัครงาน และอื่น ๆ อีกมากมาย

คุณจะเข้าใจเรื่องนี้กระจ่างชัดขึ้น ถ้าได้พิจารณารายละเอียดของความกลัวระดับ 2 ซึ่งจะให้ความรู้สึกที่ต่างไปจากความกลัวระดับ 1 และไม่ได้ยึดสถานการณ์เป็นหลัก แต่จะเกี่ยวข้องกับอัตตาที่แต่ละบุคคลมีอยู่ในใจ

ความกลัวระดับ 2

ความกลัวสิ่งที่ "เกิดขึ้นมา"	ความกลัวเมื่อต้องทำบางอย่าง
การถูกปฏิเสธ	การถูกหลอก
ความสำเร็จ	การอับจนหนทาง
ความล้มเหลว	การไม่ได้รับการยอมรับ
การตกอยู่ในภาวะล่อแหลม	การเสื่อมเสียภาพลักษณ์

ความกลัวระดับ 2 เป็นเรื่องของสภาพจิตใจ มากกว่าเหตุการณ์รอบตัวเรา ความกลัวเหล่านี้จะสะท้อนความรู้สึกเรื่องตัวตน และความสามารถในการจัดการกับสิ่งต่าง ๆ ในโลกที่มีอยู่ในตัวคุณ ทั้งหมดนี้จะอธิบายได้ถึงที่มาของการเกิดความกลัวแบบส่งผลกระทบไปทั่วทุกส่วน ในยามที่คุณกลัวว่าอาจถูกใครปฏิเสธ ความกลัวนี้จะส่งผลกระทบไปยังเกือบทุกด้านในชีวิตคุณ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเพื่อนฝูง ความสัมพันธ์กับคนใกล้ชิด การสัมภาษณ์งานและอื่น ๆ อีกมากมาย การถูกปฏิเสธก็ยังเป็นการถูกปฏิเสธอยู่วันยังค่ำ ต่อให้ไปเจออยู่ตรงไหนก็ตาม คุณจึงเริ่มปกป้องตัวเอง และตามมาด้วยการพยายามจำกัดตัวเองอย่างสุดฤทธิ์ คุณจะหันมาปิดกั้นตัวเองและไม่อยากยุ่งเกี่ยวกับคนรอบตัว ถ้ากลับไปพิจารณาความกลัวระดับ 2 ให้ละเอียด คุณจะได้เห็นถึงผลกระทบอันมหาศาลที่หนึ่งในความกลัวเหล่านั้นอาจมีต่อการใช้ชีวิตในด้านต่าง ๆ ของคุณ

ความกลัวระดับ 3 จะมุ่งเน้นเป็นพิเศษไปที่สิ่งที่เป็นรายละเอียดสำคัญของประเด็นปัญหาที่ว่านี้ และมันก็คือความกลัวขนานใหญ่ที่สุด ซึ่งจะคอยขัดขวางไม่ให้ชีวิตคุณก้าวหน้าไปไหนได้เลย อยากรู้กันหรือยังคะ

ความกลัวระดับ 3

ฉันไม่มีทางจัดการมันได้หรอก! คุณอาจถามว่า “ใช่หรือ มันเป็นเรื่องใหญ่ขนาดนั้นเลยเหรอ” ฉันรู้ว่าคุณ ๆ กำลังผิดหวังและอยากฟังอะไรที่ตื่นเต้นเร้าใจมากกว่านี้ แต่ความจริงก็คือ

ลึกลงไปในก้นบึ้งของความกลัวทุกอย่าง
ที่คุณกำลังรู้สึกอยู่ในใจ
จะพบความกลัวเพียงอย่างเดียวเท่านั้นเอง
นั่นคือความกลัวว่าจะไม่มีทางจัดการ
กับอะไรก็ตามแต่ที่คุณอาจต้องเจอในชีวิต

เรามาลองทดสอบกันดูก็ได้ ความกลัวระดับ 1 อาจแปลความหมายได้ว่า

- ฉันไม่มีทางจัดการกับการเจ็บป่วยได้หรอก
- ฉันไม่มีวันรับมือกับเรื่องผิดพลาดที่ก่อขึ้นมาได้แน่ ๆ
- ฉันไม่มีทางจัดการกับการตกงานได้หรอก
- ฉันไม่มีวันรับมือกับความแก่ชราได้แน่ ๆ
- ฉันไม่มีทางจัดการกับความโดดเดี่ยวเดียวดายได้หรอก
- ฉันไม่มีวันรับมือกับการชอบทำอะไรโง่ ๆ ได้แน่ ๆ
- ฉันไม่มีทางจัดการกับการหางานได้หรอก
- ฉันไม่มีวันรับมือกับการสูญเสียเขาคนนั้นไปจากชีวิตนี้ได้แน่ ๆ
- ฉันไม่มีทางจัดการกับการสูญเสียเงินทองได้หรอก... และอื่น ๆ อีกมากมาย

ความกลัวระดับ 2 อาจแปลความหมายได้ว่า

- ฉันไม่มีทางจัดการกับการออกมาแสดงความรับผิดชอบต่อความสำเร็จได้หรอก
- ฉันไม่มีวันรับมือกับความล้มเหลวได้แน่ ๆ
- ฉันไม่มีทางจัดการกับการถูกคนปฏิเสธได้หรอก... และอื่น ๆ อีกมากมาย

ดังนั้น ความกลัวระดับ 3 จึงไม่มีทางเป็นอย่างอื่นไปได้เลย นอกจาก "ฉันไม่มีทางจัดการมันได้แน่ ๆ"

ความจริงคือ

ถ้ารู้ตัวว่าสามารถจัดการสิ่งที่อาจเกิดขึ้นมาในชีวิตได้ทุกอย่าง
แล้วมันยังจะมีอะไรให้คุณต้องกลัวอยู่อีกไหม

คำตอบคือ **ไม่มีเลยสักอย่าง!**

ฉันรู้ว่าคุณอาจยังไม่ได้กำลังกระโดดโลดเต้นด้วยความดีใจกันในตอนนี้หรอก แต่ขอให้เชื่อเถอะว่าฉันเพิ่งบอกข่าวดีไปเมื่อกี้นี้เอง สิ่งที่ฉันเพิ่งบอกไปนั้นมีความหมายว่า คุณจะจัดการกับความกลัวได้ โดยไม่ต้องไปควบคุมสิ่งที่เป็นปัจจัยภายนอกเลยสักอย่าง ทั้งหมดนี้น่าจะช่วยให้คุณโล่งใจไปได้ตั้งเยอะ คุณไม่ต้องพยายามไปควบคุมการกระทำของคู่ชีวิต เพื่อนฝูง ลูก ๆ หรือเจ้านายกันอีกแล้ว คุณจะไม่ต้องหาทางไปควบคุมสิ่งต่าง ๆ ในการสัมภาษณ์งาน ในการทำงาน ในการประกอบอาชีพที่เพิ่งตั้งต้นใหม่ ในการทำมาหากิน หรือในตลาดหุ้น ให้เป็นไปตามที่อยากให้เป็นกันอีกต่อไป

สิ่งที่ต้องทำเพื่อลดความกลัวในใจนั้นก็คือ
พยายามทำให้ตัวเองเชื่อมั่นขึ้นเรื่อย ๆ
ว่าจะจัดการสิ่งที่อาจเกิดขึ้นมาในชีวิตได้ทุกอย่าง!

ที่ฉันต้องพยายามพูดประเด็นนี้จนปากเปียกปากแฉะก็เพราะว่ามันเป็นเรื่องสำคัญเหลือเกิน จากนี้ไป ทุกครั้งที่เกิดกลัวขึ้นมา ก็ให้เตือนตัวเองไปว่ามันเป็นเพียงเพราะคุณกำลังรู้สึกว่าตัวเองยังมีดีไม่พอเท่านั้นเอง จากนั้นก็จงรีบมาหยิบเอาเครื่องมือในหนังสือเล่มนี้อย่างใดอย่างหนึ่งหรือมากกว่านั้นไปใช้ เพื่อเรียกขวัญและกำลังใจของคุณให้กลับมากล้าแกร่งขึ้นไปกว่าเดิม ฉันได้อธิบายอย่างละเอียดไว้แล้วว่าคุณควรต้องทำอะไรกันบ้าง คุณจึงไม่มีทางที่จะสับสนไปได้เลย

ฉันมักถูกถามอยู่เสมอเลยว่า เพราะเหตุใดพวกเราถึงเชื่อมั่นในความสามารถของตัวเองกันน้อยเหลือเกิน ฉันไม่ทราบจริง ๆ ว่ามันเป็นเพราะอะไร ฉันรู้ว่าความกลัวบางอย่างคือสิ่งที่เกิดขึ้นมาตามธรรมชาติและเป็นเรื่องปกติ ทั้งยังจะคอยเตือนพวกเราให้ระวังอันตรายกันอยู่เสมอ ความกลัวส่วนที่เหลือ (ซึ่งจะคอยเหนี่ยวรั้งจนเราไม่อาจเติบใหญ่ขึ้นไปได้) จะเป็นเรื่องที่ไม่บังควรและมักก่อความเสียหาย และบางครั้งก็ต้องโทษว่ามีต้นเหตุมาจากสภาพแวดล้อมที่เราเติบโตขึ้นมา

ตั้งแต่เกิดมาฉันยังไม่เคยได้ยินแม่คนไหนตะโกนบอกลูกที่กำลังจะไปโรงเรียนเลยว่า "วันนี้ลองหาเรื่องเสี่ยง ๆ ทำให้เต็มที่เลยนะลูก" ส่วนใหญ่แม่มักสื่อความในใจกับลูกว่า "ระวังตัวนะลูก" คำว่า "ระวังตัว" นี้จะไปถึงหูลูกพร้อมความหมายที่ซ่อนอยู่ 2 ประการด้วยกัน "นอกบ้านเรามีภยันตรายรออยู่เต็มไปหมด"... และ..."ลูกไม่มีทางจัดการมันได้หรอก" จริง ๆ แม่กำลังบอกลูกไปว่า "ถ้าเกิดอะไรกับลูก แม่คงรับมือไม่ไหวแน่ ๆ เลย" เห็นหรือยังล่ะว่าท่านแค่กำลังจะส่งผ่านความไม่เชื่อมั่นว่าตัวท่านจะสามารถจัดการกับสิ่งที่ท่านอาจต้องเจอไปยังลูก ๆ เท่านั้นเอง

ฉันยังจำได้ดีถึงวันที่เคยอยากได้จักรยานจนใจแทบขาด แต่แม่ก็ไม่ยอมซื้อให้เสียที ทุกครั้งที่โดนร้องขอ ท่านก็จะตอบอยู่อย่างเดียวเลยว่า "แม่รักลูกมาก และไม่อยากเห็นลูกเป็นอะไรไป" ฉันแปลความคำพูดของแม่ออกมาว่า "ลูกยังไม่เก่งพอจะจัดการเจ้าจักรยานคันนี้ได้หรอก" พอโตเป็นผู้ใหญ่และเริ่มคิดอ่านเป็น ฉันจึงรู้ว่าที่ท่านพูดมา

ทั้งหมดนั้น จริง ๆ มันมีความหมายว่า "ถ้าลูกเป็นอะไรไป แม่คงอยู่ไม่เป็นผู้เป็นคนแน่ ๆ เลย"

ครั้งหนึ่ง แม่ผู้หวงลูกปานดวงใจของฉันมีอันต้องไปรักษาตัวในหอผู้ป่วยหนักหลังผ่าตัดใหญ่ ในสภาพที่ต้องสอดท่อลงไปในจมูกและลำคอ พอมีคนมาเตือนว่าหมดเวลาเยี่ยมแล้ว ฉันจึงก้มลงไปกระซิบที่ข้างหูท่าน โดยไม่รู้หรอกว่าท่านจะได้ยินหรือเปล่า ฉันบอกรักท่านและสัญญาว่าจะมาเยี่ยมใหม่ ขณะกำลังเดินไปที่ประตู ฉันก็ได้ยินเสียงเล็ก ๆ อันแผ่วเบาล่องลอยตามหลังมาว่า (คงเดากันออกนะคะ) "ระวังตัวนะลูก" ทั้ง ๆ ที่กำลังสะลึมสะลือจากพิษยาสลบ ท่านก็ยังมิวายเตือนฉันให้พยายามรักษาตัวให้ปลอดภัยจากภยันตรายในโลกภายนอก และฉันก็รู้ว่าท่านคือแบบฉบับของแม่ส่วนใหญ่ในโลกใบนี้ ลองคิดดูสิว่าพ่อแม่เคยพูดกรอกหูให้เรา "ระวังตัว" กันมามากมายขนาดไหน ก็ไม่รู้เหมือนกันว่าพวกเรายังกล้าเดินพ้นประตูบ้านมาได้อย่างไร!

นอกจากความเชื่อมโยงที่ดูชัดเจนในแบบที่ว่านี้แล้ว สาเหตุของความกลัวก็อาจมีให้เห็นกันอยู่ในที่อื่น ๆ จนเกือบทุกจุดเลยก็ว่าได้ แล้วที่มาของความเคลือบแคลงในความสามารถของตัวเองนั้นจะเป็นเรื่องสำคัญจริงหรือเปล่า ฉันไม่เชื่อว่ามันจะเป็นอย่างนั้นหรอกนะ การพยายามวิเคราะห์ถึงสาเหตุและต้นตอของวิธีคิดบางอย่างที่ก่อปัญหาตามมานั้น จะไม่ใช่หนทางที่ฉันเลือกทำ บ่อยครั้งที่เราพบว่ามันเป็นเรื่องเป็นไปไม่ได้เลยที่จะค้นหาให้เจอว่าอะไรคือสาเหตุแท้จริงที่ทำให้เกิดแบบแผนทางความคิดในเชิงลบเหล่านั้นขึ้นมา และต่อให้รู้ ก็ใช่ว่าจะไปแก้ไขเปลี่ยนแปลงมันได้เสมอไป ฉันเชื่อว่าถ้ามีบางอย่างมาสร้างปัญหาให้คุณ ก็ขอให้เริ่มต้นจากจุดที่เป็นอยู่ และรีบลงมือทำในสิ่งที่จำเป็นก็พอ

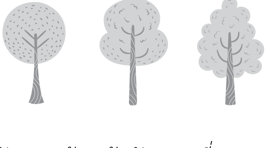
ในกรณีนี้ คุณรู้แล้วว่าตัวเองไม่ได้ชื่นชอบข้อเท็จจริงที่ว่า การขาดความเชื่อมั่นในความสามารถของตัวเองกำลังหยุดยั้งคุณไม่ให้ได้รับในสิ่งที่ต้องการ การรู้ความจริงข้อนี้ทำให้คุณมีโฟกัสที่ชัดเจนและเฉียบคม

ประหนึ่งมีดโกน จนมองออกเลยว่าควรต้องเปลี่ยนแปลงในเรื่องอะไรบ้าง คุณไม่จำเป็นต้องมามัวเสียพละกำลังไปกับการสงสัยว่ามันเป็นเพราะเหตุอันใด มันไม่ใช่เรื่องสำคัญเลย ที่สำคัญคือ ณ ตอนนี้ คุณกำลังค่อย ๆ ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในความสามารถของตัวเองมากขึ้นเรื่อย ๆ จนถึงวันที่กล้าบอกกับใคร ๆ ได้ว่า

ไม่ว่าต้องเจออะไรในชีวิต ฉันจะจัดการมันได้แน่ ๆ !

ฉันได้ยินเสียงเจ้าหนูจำไม* แว่วขึ้นมาว่า "ไม่เอาน่า คุณยังจะรับมือไหวไหมล่ะ ถ้าต้องป่วยเป็นอัมพาต หรือลูกคนหนึ่งต้องมาตายจากไป หรือกำลังถูกมะเร็งร้ายคุกคามอยู่" ฉันเข้าใจดีว่าคุณย่อมรู้สึกสงสัยเป็นธรรมดา จำได้ว่าฉันเองก็เคยเป็นเจ้าหนูจำไมมาก่อนเหมือนกัน ฉันอยากให้คุณค่อย ๆ อ่าน และซึมซับเนื้อหาในหนังสือเล่มนี้ไปเรื่อย ๆ ลองเปิดโอกาสให้ตัวเองได้เป็นผู้ชนะกับเขาบ้าง โดยการหยิบเครื่องมือที่นำเสนออยู่ตลอดทั้งเล่มมาลองใช้ดู

ถ้าได้ลอง คุณจะพบว่าตัวเองกำลังใกล้
เป็นคนมั่นใจในตัวเองอย่างสูงลิ่วมากเข้าไปทุกขณะ
จนในที่สุดก็จะเริ่มรู้ว่าตัวเองนั้นสามารถจัดการ
กับสิ่งที่เกิดขึ้นมาในชีวิตได้ทุกอย่าง
ประโยคซึ่งอาจสำคัญที่สุดเท่าที่คุณเคยได้ยินมา
และควรต้องจำไว้ให้ขึ้นใจเลยก็คือประโยคที่ว่า
"ฉันจะจัดการมันได้แน่ ๆ !"



* *ตัวละครในการ์ตูนเรื่องอิคคิวซัง เณรน้อยเจ้าปัญญา ที่ชอบถาม "ทำไม" อยู่ตลอดเวลา ด้วยความที่พูดไม่ชัด คำว่าทำไมจึงเพี้ยนมาเป็น "จำไม": ผู้แปล*

5

ป้อนความคิดเชิงบวก
เพื่อเปลี่ยนแปลงตนเอง

กี่หนมาแล้วที่คุณต้องโดนถากถางซึ่งหน้าด้วยประโยคที่ว่า "อย่ามาทำเป็นโลกสวยอย่างโพลีแอนนา*หน่อยเลยน่า!" ขณะกำลังพยายามมองโลกในแง่ดี ฉันสิ้นสงสัยมาตั้งหลายปีแล้วว่าการมองโลกสวยจะเป็นเรื่องเลวร้ายที่ตรงไหน ฉันได้รับการปลูกฝังแนวคิดนี้มาโดยไม่รู้ตัว

ตอนไปกินข้าวเย็นกับเพื่อนคนหนึ่ง ฉันคะยั้นคะยอให้เธอลองหาแง่มุมดี ๆ จากสิ่งที่เธอเห็นเป็นเรื่องร้ายมาตลอดดูบ้าง เธอตั้งข้อสังเกตเชิงดูหมิ่นสวนมาว่า "รู้มั้ยว่าเธอกำลังโลกสวยขึ้นทุกวันแล้วนะ" ฉันจึงโพล่งไปท่ามกลางความประหลาดใจของทั้งเธอและฉันเลยว่า "ทำไม... โลกสวยแล้วเป็นยังไงเหรอ มันผิดด้วยหรือที่จะรู้สึกดีกับสิ่งต่าง ๆ ในชีวิต ไม่ใช่มองไปทางไหนก็เจอแต่อุปสรรคอยู่เต็มไปหมด มันผิดตรงไหนที่เราจะมองหาแสงสว่าง แทนที่จะมัวดูแต่อะไรที่มืดมนอยู่อย่างนั้น การพยายามมองทุกอย่างในด้านดีมันจะผิดแค่ไหนกันเชียว มันไม่มีอะไรผิดเลยสักอย่าง!" หลังยืนกรานไปเช่นนั้น ฉันก็ทิ้งท้ายด้วยความฉงนสนเท่ห์ไปอีกดอกหนึ่งว่า "ไม่รู้จะมาคัดค้านไปเพื่ออะไร"

แล้วพวกเราก็ตั้งหน้าตั้งตาคัดค้านกันเสียด้วยสิ! การคิดบวกคือหนึ่งในแนวคิดที่อธิบายให้คนเข้าใจได้ยากที่สุด พอฉันนำแนวคิดเรื่องการคิดบวกนี้ไปสอนหรือทำเวิร์กชอป หลายคนก็จะสวนมาทันทีเลยว่า "มันใช่แนวคิดที่ยืนอยู่บนโลกแห่งความเป็นจริงเสียที่ไหน!" พอฉันถามกลับไปว่าแล้วการคิดลบมันยืนอยู่บนหลักความจริงมากกว่าตรงไหน พวกเขาก็ตอบฉันไม่ได้ คนเราชอบตั้งสมมุติฐานอย่างเป็นอัตโนมัติเลยว่าการคิดลบคือเรื่องที่ยืนอยู่บนพื้นฐานแห่งความเป็นจริง และการคิดบวกไม่ได้เป็นอย่างนั้น ลองคิดดูให้ดีแล้วคุณจะพบว่ามันเป็นเรื่องที่บ้าบอจริง ๆ เลย

มีรายงานว่ากว่า 90 เปอร์เซ็นต์ของเรื่องที่เรากังวลมักไม่เคยเกิดขึ้นจริง นั่นหมายความว่า เรื่องเลวร้ายที่เราวิตกจะมีโอกาสเป็นจริงได้ไม่เกิน 10 เปอร์เซ็นต์ อย่างนี้แล้วยังจะกล้าบอกว่าการคิดบวกมีโอกาส

* *Pollyanna เป็นเรื่องเล่าเสริมสร้างกำลังใจเกี่ยวกับเด็กหญิงคนหนึ่ง ซึ่งเล่นเกมโดยการพยายามมองหา "เรื่องน่าชื่นใจ" จากเหตุการณ์เลวร้ายในชีวิต วิธีคิดแบบนี้จะโดนค่อนแคะมาตลอดว่าอ่อนหัดและไม่อยู่ในโลกแห่งความเป็นจริง*

เป็นจริงน้อยกว่าการคิดลบอยู่อีกหรือเปล่าล่ะ ลองคิดถึงชีวิตคุณดูก็ได้ ฉันกล้าท้าเลยว่าเรื่องที่คุณกลุ้มใจส่วนใหญ่มักไม่ค่อยเกิดขึ้นจริงหรอก แล้วตลอดเวลาที่เป็นกังวลจะยังถือว่าคุณกำลังอยู่ในโลกแห่งความเป็นจริงกันหรือเปล่านะ ไม่ใช่สักนิดหนึ่งเลย!

ถ้าคิดดูให้ดี คุณจะพบว่าประเด็นสำคัญมันไม่ได้อยู่ที่ว่าอะไรจริงหรือไม่จริง แต่มันกลับอยู่ที่ว่า “จะทนทุกข์ระทมไปทำไม ในเมื่อคุณยังหาความสุขในชีวิตนี้ได้” จะมัวลังเลอยู่ไย ในเมื่อการเป็นคนโลกสวยนั้นสามารถทำให้คุณและคนรอบข้างอยู่ในโลกนี้อย่างมีความสุขขึ้นได้

เราจะมาดูตัวอย่างหลักคิด 2 แบบนี้จากเรื่องราวที่เกิดขึ้นกับ **โจน** และ **แมรี่** ทั้งสองเป็นแม่บ้านในวัย 40 กลาง ๆ ที่เพิ่งสูญเสียสามีไปอย่างกะทันหัน **โจน** รีบลุกขึ้นมาสวมบทเป็นผู้ประสบเคราะห์กรรมจากเรื่องนี้ เธอเรียกร้องความเห็นใจจากทุกคนอยู่เป็นปี ๆ จนใคร ๆ ก็ไม่อยากสุงสิงกับเธอ โจนจึงได้ “บทพิสูจน์” แล้วว่าไม่มีใครอยากชวนหญิงโสดไปไหนมาไหนด้วยหรอก เธอกล่อมตัวเองจนเชื่อสนิทเลยว่าเธอคงไม่มีโอกาสได้เจอคนที่จะมารักเธออีกแล้ว และนั่นก็เป็นผลงานจากทัศนคติและพฤติกรรมของเธอเอง เนื่องจากสามีได้ทิ้งเงินไว้ให้แค่พอประทังชีวิตอยู่ได้ โจนจึงตัดสินใจว่าจะต้องอยู่ให้ได้ด้วยเงินจำนวนนั้นเพราะคนอายุขนาดเธอคงจะหางานไม่ได้อีกแล้ว โจนไปสัมภาษณ์งานมาสองสามแห่ง แต่ก็ไม่ได้แสดงให้เห็นว่าอยากทำงานนั้นจริง จึงไม่ได้งานเลยสักที่ ความคิดเชิงลบได้เนรมิตชีวิต “จริง” อันเป็นทุกข์ขึ้นมาให้กับเธอ

ในทางกลับกัน **แมรี่** พยายามมองโลกให้สวยเข้าไว้เมื่อสามีต้องมาด่วนจากไป หลังโศกเศร้าอยู่ไม่นาน เธอก็ทำใจได้และหันมาเริ่มต้นทุกอย่างใหม่หมด แมรี่เป็นหนึ่งในคนที่เชื่อหมดหัวใจเลยว่า ไม่ว่าใครก็สามารถสร้างสิ่งดี ๆ ขึ้นมาจากอะไรก็ได้ทั้งนั้น เธอก็ตกที่นั่งเดียวกับโจนที่สามีไม่ได้ทิ้งเงินไว้ให้มากพอ จึงตั้งใจว่าจะต้องออกไปหาเงินมาเลี้ยงชีพตัวเองให้ได้ตั้งแต่นี้เป็นต้นไป

แม้ไม่เคยผ่านงานมาก่อน แต่แมรี่ก็มั่นใจว่ามันคงต้องมีที่ไหนสักแห่งในตลาดแรงงานที่อยากจ้างเธอไว้ทำงาน แมรี่เคยเป็นอาสาสมัครเพื่อการระดมทุนมาตลอดและชอบงานนี้เหลือเกิน เธออาศัยประสบการณ์ในฐานะอาสาสมัครยื่นใบสมัครเป็นผู้ช่วยฝ่ายระดมทุนขององค์กรการกุศลขนาดไม่เล็กไม่ใหญ่แห่งหนึ่ง และภายในเวลาเพียง 2 ปี เธอก็ก้าวขึ้นมาเป็นเบอร์ 1 ขององค์กรได้สำเร็จ เมื่อเวลาผ่านไป เธอก็รับรู้ได้ว่าตัวเองกำลังก้าวหน้าและเติบโตขึ้นอย่างไม่เคยรู้สึกมาก่อน แม้ไม่เคยคิดเลยว่าสามีจะมาด่วนจากไปและยังแอบคิดถึงเขาอยู่บ้าง แต่เธอก็รู้ความจริงแล้วว่าเธอได้เติบโตขึ้นมาอย่างมากมาย ก็ด้วยการที่ต้องพยายามทำทุกอย่างให้สำเร็จด้วยตัวเธอเอง

เพื่อน ๆ มักชวนแมรี่ไปหาอะไรทำด้วยกันอยู่เสมอ ซึ่งจะต่างไปจากเพื่อนฝูงของโจน ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะแมรี่จะทำให้ทุกคนรู้สึกอยากทำสิ่งต่าง ๆ และสดชื่นมีชีวิตชีวาอย่างไม่น่าเชื่อ ภาพที่แมรี่สามารถเปลี่ยนเรื่องเศร้าให้กลายมาเป็นชัยชนะในชีวิต ได้กลายมาเป็นแรงบันดาลใจให้กับทุก ๆ คน การวาดภาพไปว่ากำลังจะมีเรื่องดี ๆ เกิดขึ้นในอนาคตทำให้เธอได้มาพบกับชีวิตที่เปี่ยมไปด้วยความสนุกสุขสันต์และเรื่องราวอันน่าพึงพอใจ อีกทั้งยัง “เป็นจริง” อยู่เสมอเลย

โลกนี้ไม่มีอะไรที่เป็นจริงหรือไม่จริงเลยสักอย่าง จะมีก็แต่มุมมองที่เรามีต่อสถานการณ์หนึ่ง ๆ เท่านั้น เราคือผู้รังสรรค์โลกแห่งความเป็นจริงขึ้นมาด้วยมือของเราเอง

แล้วเรื่องนี้มันเกี่ยวกับความกลัวที่ตรงไหน ก็ทุกอย่างนั่นแหละค่ะ! คุณยังไม่ลืมใช่ไหมว่า เราจะจัดการกับความกลัวได้แน่ ๆ ถ้ารู้จักขยับฐานะตัวเองจากผู้ทุกข์ทรมานไปเป็นผู้ทรงอำนาจ แม้สตรีทั้งสองจะรู้สึกกลัว แต่โจนกลัวด้วยใจทุกข์ทรมาน ในขณะที่แมรี่กลับรู้สึกกลัวอย่างผู้มีอำนาจในตัวเอง ความกลัวทำให้โจนกลายเป็นคนเฉื่อยชา ในขณะที่แมรี่กลับมีชีวิตที่เติบโตขึ้นเรื่อย ๆ

นอกจากนี้โจนยังห่วงว่าจะไม่มีคนคบ ต้องตายอย่างเดียวดาย และมีเงินไม่พอใช้ ความวิตกกังวลคือลางร้าย เธอใช้ชีวิตอยู่ในฝั่งซ้ายของแผนผังการขยับฐานะจากผู้ทุกข์ทรมานไปเป็นผู้ทรงอำนาจ อย่างอับจนหนทาง สลดหดหู่ และอยู่ในอาการชะงักงัน

ในอีกฟากฝั่งหนึ่ง ความกลัวในใจแมรี่ทำให้เธอทำอะไรได้ตั้งหลายอย่าง ไม่ว่าจะเป็นการระดมทุนให้องค์กรได้มากกว่าเดิม ไปให้สัมภาษณ์รายการโทรทัศน์อย่างมืออาชีพ พิมพ์จุลสารเสร็จทันกำหนด และความสำเร็จอื่น ๆ อีกหลายอย่าง ความกลัวของเธอมีคุณภาพต่างจากของโจนอย่างเทียบกันไม่ติด เธอมีชีวิตอยู่ในฝั่งขวาของแผนผังการขยับฐานะจากผู้ทุกข์ทรมานไปเป็นผู้ทรงอำนาจ นั่นคือ ทำทุกอย่างด้วยความมั่นใจเปี่ยมล้นด้วยความตื่นเต้นและแรงบันดาลใจ ไม่ต้องสงสัยเลยว่าการหัดคิดเชิงบวกให้มากขึ้นจะดึงคุณจนขยับเข้าใกล้การค้นพบอำนาจในตัวได้มากขึ้นเรื่อย ๆ

ฉันได้เรียนรู้วิธีการอันน่าทึ่งที่แสดงถึงความทรงประสิทธิผลของการคิดบวกเมื่อเทียบกับการคิดลบจาก แจ๊ค แคนฟิลด์ ผู้เขียนร่วมของหนังสือชุดพลังแห่งชีวิต (The Chicken Soup for the Soul) และประธานแห่ง Self-Esteems Seminar ซึ่งฉันได้นำมาใช้ในเวิร์กชอปที่ฉันจัดขึ้นเอง ฉันขอให้ผู้เข้าเรียนสักคนช่วยออกมายืนหน้าชั้น พอตรวจจนแน่ใจว่าอาสาสมัครเป็นคนที่มีแขนปกติดี ฉันก็ขอให้เขาช่วยกำหมัดแล้วเหยียดแขนข้างหนึ่งออกมาข้างลำตัว ฉันบอกเขาให้ออกแรงขืนไว้จนสุดแรงเกิด ก่อนที่จะขยับไปยืนประจันหน้ากับเขา แล้วยึดมือไปกดแขนเขาลงมา ในการออกแรงทำครั้งแรก ฉันจะไม่มีทางกดแขนเขาลงมาได้เลย

จากนั้น ฉันก็ขอให้เขาหุบแขนลง หลับตาแล้วพูดประโยคเชิงลบไปจนครบ 10 รอบ ว่า **“ฉันเป็นคนอ่อนแอและไม่มีค่าอะไรเลย”** ฉันบอกให้เขาค่อย ๆ ซึมซับความรู้สึกจากประโยคนั้นลงไปในใจให้มากที่สุด พอกล่าวครบ 10 ครั้ง ฉันก็ขอให้เขาลืมตาแล้วเหยียดแขนออกมาเหมือน

เมื่อครู่นี้ ฉันย้ำให้เขาออกแรงขืนจนสุดแรงเกิด ทันใดนั้นเอง ฉันก็สามารถกดแขนเขาลงมาได้สำเร็จ เหมือนเขาไม่มีเรี่ยวแรงเหลืออยู่เลย

ฉันอยากบันทึกภาพสีหน้าของอาสาสมัครเมื่อรู้ว่าไม่อาจต้านทานแรงกดของฉันได้เอาไว้ดูกันจริง ๆ บางคนขอให้ฉันกดอีกครั้งพร้อมแก้ตัวว่า "คุณเล่นทีเผลอนี่นา!" ไม่เชื่อก็ต้องเชื่อว่าพอลองใหม่ มันก็ได้ผลเช่นเดิมทุกประการ นั่นคือ แขนของพวกเขาลู่ลงมาเหมือนคนไม่มีแรงยังไงยังงั้นเลย พวกเขาต่างใบ้รับประทานไปตาม ๆ กัน

จากนั้นฉันได้ขอให้อาสาสมัครช่วยหลับตาอีกครั้ง แล้วพูดประโยคเชิงบวกให้ครบ 10 รอบ ว่า **"ฉันเป็นคนแข็งแรงและมีค่ายิ่ง"** ฉันบอกเขาเหมือนก่อนหน้านี้ไปว่าให้ถ่ายทอดความรู้สึกจากประโยคที่ว่านี้ลงไปในใจให้มากที่สุด จากนั้นก็ขอให้เขาเหยียดแขนออกมาแล้วพยายามขืนแรงกดจากฉันเอาไว้เหมือนเมื่อครู่ ท่ามกลางความประหลาดใจของอาสาสมัคร (และคนอื่นที่เหลืออยู่ทั้งหมด) ฉันไม่อาจขยับแขนของเขาได้เลย จริง ๆ มันกลับมีแรงต้านมากกว่าที่ฉันกดครั้งแรกเสียอีก

ถ้าฉันลองสลับเอาคำพูดเชิงลบมาคั่นคำพูดเชิงบวกดูอีกครั้ง มันก็จะได้ผลอย่างเดียวกัน ฉันสามารถกดแขนเขาลงได้ หลังให้เขาพูดคำพูดเชิงลบ และเมื่อให้เขาพูดคำพูดเชิงบวก ฉันก็ไม่อาจกดแขนเขาลงได้เลย และถ้าคุณยังนึกสงสัยกันอยู่ ฉันก็จะขอบอกต่อเลยว่า ฉันได้ทำการทดลองนี้ในขณะที่ฉันยังไม่รู้เลยว่าอาสาสมัครได้ใช้คำพูดแบบไหน ฉันออกไปนอกห้อง แล้วให้ผู้เข้าเรียนเป็นคนตัดสินเองว่าจะใช้คำพูดเชิงลบหรือบวกดี มันไม่มีผลอะไรเลย คำพูดที่บอกว่าตัวเองอ่อนแอทำให้แขนไร้เรี่ยวแรง และคำพูดที่บอกว่าตัวเองแข็งแรงก็จะทำให้แขนทรงพลังขึ้นมา

นี่คือการสาธิตอันน่าทึ่งที่แสดงให้เห็นถึงอำนาจของถ้อยคำที่เราเอ่ยออกมา คำพูดเชิงบวกทำให้เรามีเรี่ยวแรงขึ้นมา และคำพูดเชิงลบทำให้เราอ่อนปวกเปียกลงไป เรื่องเหลือเชื่อของการทดลองนี้ก็คือ มันไม่เกี่ยวเลยว่าเราจะเชื่อคำพูดนั้นหรือไม่ เพียงแค่เอื้อนเอ่ยออกมาก็ทำให้จิตใจ

เราเชื่อมันได้แล้ว ทั้งหมดนี้เกิดขึ้นราวกับตัวตนภายในของเราจะไม่รู้หรอกว่าอะไรจริงอะไรเท็จ มันทำไปโดยไม่ได้ตัดสินอะไรเลย พอได้ยินคำพูดที่ว่า **"ฉันเป็นคนอ่อนแอ"** ตัวตนภายในของเราก็จะสั่งการส่วนที่เหลืออยู่ทั้งหมดไปว่า 'วันนี้เขาอยากเป็นคนอ่อนแอนะ' ครั้นพอได้ยินประโยคที่ว่า **"ฉันเป็นคนแข็งแรง"** คำสั่งที่มีไปยังร่างกายก็จะกลายเป็น 'วันนี้เขาอยากเป็นคนแข็งแรง'

แล้วทั้งหมดนี้บอกอะไรเราได้บ้างล่ะ **จงหยุดป้อนความคิดเชิงลบลงไปในจิตใจกันได้แล้ว ความคิดเชิงลบจะพรากพลังอำนาจไปจากตัวคุณ... เป็นเหตุให้คุณต้องกลัวจนตัวแข็งทื่อหนักขึ้นไปอีก**

การคิดบวกไม่ใช่เรื่องใหม่ เหมือนอย่างที่รู้ ๆ กันนั่นแหละ นอกจากคนโลกสวยอย่างโพลีแอนนาแล้ว นอร์แมน วินเซ็นต์ พีล นโปเลียน ฮิลล์ แม็กซ์เวลล์ มอลทซ์ และคนอื่น ๆ ก็ได้ทำให้แนวคิดนี้เป็นที่รู้จักในหมู่ผู้คนมาตั้งหลายปีแล้ว หนังสือของนักเขียนเหล่านี้ยังมีให้อ่านอยู่ในปัจจุบัน แล้วเหตุใดผู้คนยังคิดบวกกันได้ไม่มากนักล่ะ ฉันเดาว่าคนเรายังไม่ค่อยเข้าใจว่าต้องทำอย่างไรจึงจะคิดบวกเป็น จะเป็นคนคิดบวกได้ก็ต้องมุ่งมั่นรับผิดชอบอย่างเต็มร้อยและหมั่นฝึกปรือให้มาก ๆ และภายหลังที่ทำจนชำนาญแล้ว มันก็ยังมีเรื่องที่ต้องทำเพื่อรักษาสภาพนั้นให้คงอยู่ต่อไปอีกด้วย ฉันยังไม่เคยเห็นใครที่สามารถทำให้ "การคิดบวก" กลายเป็นวิธีคิดแบบถาวรไปได้โดยไม่ต้องฝึกฝนเลย คนแบบนั้นอาจมีอยู่จริงก็ได้ เพียงแต่ฉันยังไม่เคยเจอเท่านั้นเอง จากประสบการณ์ฉันพบว่า ถ้าไม่หมั่นฝึก ทักษะนี้ก็จะค่อย ๆ เลือนหายไปจากตัวคุณ นี่คือประเด็นสำคัญที่คนส่วนใหญ่ดูจะยังไม่ค่อยเข้าใจกันสักเท่าไหร่

ฉันรู้ว่ามันอาจดูไม่ค่อยเป็นธรรมนักที่ถ้าไม่หมั่นฝึกการคิดบวกคุณจะค่อย ๆ กลายเป็นคนคิดลบไปโดยอัตโนมัติ ฉันคิดว่ามันคงจะเหมือนกับการออกกำลังกายนั่นแหละ ลองหุ่นดีขึ้นได้เมื่อไหร่ คุณก็จะไม่อาจหยุดออกกำลังกายได้เลย เผลอแผล็บเดียว กล้ามเนื้อคุณจะ

เสียทรง และที่เคยบริหารหน้าท้องได้ 50 ครั้ง ก็จะเหลือแค่ไม่เกิน 20 ครั้งเท่านั้นเอง คุณจึงต้องหมั่นออกกำลังกายกันอยู่เสมอ

สติปัญญาก็เป็นเช่นนั้นเหมือนกัน ระหว่างกำลังหาทางแก้ปัญหาใด ๆ อยู่ การพูดคุยเพื่อสร้างแรงกระตุ้นหรืออ่านหนังสือ ก็จะถือเป็นส่วนหนึ่งที่คุณทำอยู่ในทุกเมื่อเชื่อวัน คุณจึงคิดอ่านได้อย่างแหลมคม แต่หลังจากหยุดพักร้อนเพื่อไปนั่ง ๆ นอน ๆ ตามชายหาดได้ 2 สัปดาห์ สมองคุณจะตื้อจนคิดอะไรไม่ออก กว่าจะกลับมาเข้าที่เข้าทางได้ก็ต้องใช้เวลาอีกสองสามวันนั่นเลย

เห็นชัดเลยว่า บางด้านของชีวิตเราจำเป็นจะต้องได้รับการเสริมพลังให้แข็งแกร่งอยู่เสมอ และการคิดบวกก็เป็นหนึ่งในนั้นด้วยเช่นกัน หลักฐานยืนยันความเป็นจริงในเรื่องนี้จะพบได้จากการที่ฉันเคยไปเข้าร่วมกลุ่มชั้นนำในชื่ออินไซด์เอดจ์ (The Inside Edge) ที่ก่อตั้งโดยไดอาน่า และ พอล วอน วีลาเน็ตซ์ มาเมื่อเร็ว ๆ นี้เอง กลุ่มนี้ยังมีอยู่ในปัจจุบันและประกอบไปด้วยผู้คนที่ฉันคิดว่าประสบความสำเร็จและชอบคิดบวกกันทั้งนั้นเลย เมื่อถึงวันประชุมแต่ละครั้ง หนึ่งในสมาชิกหรือแขกรับเชิญจากภายนอกจะมาพูดเรื่องราวดี ๆ ที่จูงใจและให้กำลังใจได้เป็นอย่างดี ทุกคนในกลุ่มจะรู้ดีว่า พวกเขาไม่เพียงจำเป็นต้องหมั่นฝึกคิดบวกอยู่เสมอเท่านั้น แต่ยังต้องพยายามพาตัวไปอยู่ในหมู่ผู้คนที่ชอบคิดบวกอีกด้วย

ที่สำคัญคือสมาชิกในกลุ่มจะเป็นนักเขียนหนังสือแนวพัฒนาตัวเองที่ขายดีติดอันดับอยู่จำนวนหนึ่ง พวกเขารู้จักเทคนิคการพัฒนาตัวเองที่มีอยู่เกือบทั้งหมดเลยก็ว่าได้ แต่ก็ยังมาเข้ากิจกรรมกลุ่มกันสัปดาห์แล้วสัปดาห์เล่าเพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เผลอ ๆ อาจมากันตั้งแต่ 6 โมงเช้าเลยด้วยซ้ำ ฉันกล้าท้าเลยว่าทุกคนจะฝึกปรือเทคนิคการคิดบวกบางอย่างอยู่เป็นประจำทุกวัน คนเหล่านี้รู้ดีว่าถ้าลองหยุดไปสักวัน ก็อาจทำให้รู้สึก "เป๋" ไปได้เลย

ฉันรู้ว่าคนส่วนใหญ่มักไม่เห็นด้วยกับข้อเท็จจริงที่ว่าการฝึกฝนคือเรื่องที่จำเป็นต้องทำ หรือพวกเราจะเป็นคนคิดบวกกันได้ทุกคน มันอาจช่วยได้มากเลยถ้าจะระลึกได้ว่า การอาบน้ำ แต่งหน้า และโกนหนวดก็ไม่ได้เป็นสิ่งที่ทำครั้งเดียวแล้วเลิกไปเลยด้วยเช่นกัน แต่คุณก็ยังอยากลุกขึ้นมาอาบน้ำ โกนหนวด หรือแต่งหน้าทาปากก่อนไปเริ่มวันใหม่กันอยู่เสมอ ทั้งหมดนี้คือกิจกรรมที่ทำให้เราสดชื่นกระปรี้กระเปร่าขึ้นมาเฉกเช่นเดียวกับการคิดบวก จะว่าไปมันกลับเป็นสิ่งที่ทำให้เรารู้สึกวิเศษสุด ๆ ไปเลยด้วยซ้ำ

แล้วถ้ากำลังเป็นพวกขี้ขลาดตาขาวที่ชอบคิดลบอยู่ในตอนนี้ คุณจะหันมาพลิกผันความคิดอันน่าหดหู่ที่มาพรากอำนาจไปจากคุณให้เป็นไปในอีกทางหนึ่งได้อย่างไร คุณอาจเริ่มต้นเหมือนกับตอนที่อยากลดน้ำหนักดูก็ได้ คุณจะกำหนดโปรแกรมการออกกำลังกายขึ้นมา แต่ในกรณีนี้มันคือการฝึกคิดในรูปแบบใหม่ ๆ และมันจะสำเร็จได้ด้วยการลงมือทำ

ก่อนจะแนะนำให้คุณได้รู้ถึงแผนดำเนินการที่ต้องทำ ฉันอยากให้คุณไปจัดเตรียมอุปกรณ์ต่อไปนี้เอาไว้ให้พร้อม แล้วคุณจะทำสิ่งที่ต้องทำในแต่ละวันได้อย่างมีประสิทธิภาพและสนุกสนานขึ้นอย่างแน่นอน

1. **อุปกรณ์เล่นไฟล์เสียงที่พกพาไปได้ทุกที่**
2. **ซีดีหรือไฟล์เสียงเสริมสร้างการคิดบวก** โชคดีที่โลกยุคปัจจุบันจะมีไฟล์เสียงไว้ให้เรานำมาใช้สร้างสรรค์การมองโลกในแง่ดีอยู่อย่างหลากหลาย ทั้งหมดนี้หมายรวมถึงไฟล์เสียงเรื่องการตอกย้ำยืนยันการสร้างความผ่อนคลาย การทำสมาธิ การปลุกใจ การสร้างมโนภาพภายในใจ และการสร้างแรงบันดาลใจ นอกจากนี้เรายังมีหนังสือเพื่อยกระดับจิตใจอีกมากมายที่ทำออกมาเป็นหนังสือเสียง พอรู้แล้วว่าการรับฟังข้อมูลเหล่านี้อาจยังประโยชน์ให้กับคุณได้มากมายขนาดไหน คุณก็จะยิ่งอยากเก็บสะสมข้อมูลเหล่านี้เอาไว้ให้มากขึ้นเรื่อย ๆ

3. **หนังสือการคิดบวกที่สร้างแรงบันดาลใจและให้กำลังใจ** ฉันอยากให้คุณซื้อหนังสือพวกนี้มาเป็นของตัวเองมากกว่าจะยืมจากห้องสมุด เหตุผลเป็นเพราะว่าคุณอาจต้องขีดเส้นใต้และจดข้อความบางอย่างลงไป และหยิบมาอ่านซ้ำอีกหลายรอบ คุณต้องพยายามทำทุกวิถีทางเพื่อให้ได้หนังสือพวกนี้มาไว้ใน "ครอบครอง" ในหนังสือเหล่านี้จะมีกลไกเกื้อหนุนที่ใช้การได้ดีอย่างเหลือเชื่อไว้ให้คุณหยิบมาใช้อยู่ตลอดเวลา คุณอาจคิดว่าการซื้อหาหนังสือและข้อมูลเสียงเหล่านี้จะเป็นโครงการที่ลุงทุนสูงอยู่ไม่ใช่เล่น ซึ่งต้องบอกเลยว่าใช่ แต่ฉันก็ยังนึกไม่ออกเหมือนกันว่ามันมีการลงทุนแบบไหนที่จะช่วยให้คุณมีชีวิตที่ดีขึ้นได้บ้าง ถ้ายังติดขัดเรื่องเงินทอง ก็ขอให้ทำแบบค่อยเป็นค่อยไป แต่ที่สำคัญคือต้องเริ่มลงมือตั้งแต่เดี๋ยวนี้เลย
4. **กระดาษแข็งและโพสต์อิต**
5. **คำพูดเชิงบวก** ลองหาอันที่คุณรู้สึกว่าเพราะจับใจ คำคมที่ใช้ได้ดีสำหรับฉันก็อย่างเช่น

"เรือที่เทียบท่าอยู่จะปลอดภัย
แต่นั่นหาใช่ประโยชน์ของมันไม่" - *จอห์น เชดด์*

"ทางเดียวที่จะฟันฝ่าออกไปได้ก็คือต้องลุย
ให้เห็นดำเห็นแดงกันไปข้างหนึ่งเลย" - *เฮเลน เคลเลอร์*

"ถึงไม่สำเร็จ ก็ใช่ว่าจะล้มเหลว...
แต่จะสำเร็จได้ก็ต้องลองทำดู" - *นิรนาม*

"ลองคิดถึงอันตรายในทุกสิ่งดูให้ดี แล้วจะพบว่า
มันไม่มีอะไรน่ากลัวเลยสักอย่าง!" - *เกอร์ทรูด สไตน์*

และน่าจะรวมถึงอันนี้ด้วยนะคะ

"กล้าที่จะเปลี่ยน... ทั้งที่ใจยังกลัว" - *ซูซาน เจฟเฟอร์ส*

เขียนคำคมทั้งหมดลงบนกระดาษแข็งหรือโพสต์อิต แล้วนำไปติดตามจุดต่าง ๆ ในบ้าน อย่างเช่น ที่หน้ากระจก โต๊ะทำงาน ประตูตู้เย็น รถยนต์ สมุดบันทึก และอื่น ๆ คุณอาจเขียนอันที่ "โดนใจ" ที่สุดใส่กระดาษแข็งไว้หลาย ๆ ใบ เพื่อให้มองเห็นเครื่องเตือนใจนี้อยู่เสมอ ไม่ว่าจะหันหน้าไปทางไหน

ถ้ามีหัวศิลป์ก็ลองออกแบบโปสเตอร์คำขวัญประจำใจไว้ติดผนังบ้านดู หรือจะหาซื้อโปสเตอร์สุดสวยพร้อมคำคมที่สร้างแรงบันดาลใจได้เป็นอย่างดี เพื่อนำมาเป็นเครื่องประดับประจำบ้านก็ยังได้

คุณจะพบว่าคำคมประจำใจอาจเปลี่ยนไปขณะกำลังก้าวหน้าไปในชีวิต แนวคิดที่ต่างกันจะมีผลทางใจในช่วงเวลาที่ไม่เหมือนกัน ให้เปลี่ยนคำขวัญไปเรื่อย ๆ ลองทำอย่างสร้างสรรค์และอย่าทำเป็นเรื่องเครียด เหมือนอย่างที่ แจน มาร์แซล นักแสดงตลกเคยกล่าวไว้ว่า "เกิดมาก็ยังไม่เคยเจอหลักฐานที่ยืนยันว่าชีวิตเป็นเรื่องจริงจังเลยสักที!" จงทำตัวให้เวอร์และหลุดโลกไปเลย จนเพื่อน ๆ ต้องสงสัยว่าคุณไปทำอะไรมา ขอให้ทำเป็นเรื่องสนุกสนานเข้าไว้

6. **การตอกย้ำยืนยัน** ฉันกล่าวถึงไฟล์เสียงเกี่ยวกับการตอกย้ำยืนยันไว้ที่หน้า 93 (หัวข้อ 2) ตกลงการตอกย้ำยืนยันนี้คืออะไรกันแน่ มันคือการพูดกับตัวเองในรูปแบบที่ทรงอานุภาพเป็นอย่างยิ่ง ยังจำพลังอำนาจของการพูดจากับตัวเองจากทดลองเรื่องการกดแขนกันได้ใช่ไหมคะ การตอกย้ำยืนยันคือหนึ่งในเครื่องมืออันยอดเยี่ยมที่สุด ที่คุณจะนำมาใช้ได้อย่างง่ายดายและเสียเงินน้อยที่สุด

   การตอกย้ำยืนยันคือการประกาศข้อความเชิงบวกว่าบางอย่างกำลังเกิดขึ้นมาให้ได้เห็นกัน มันไม่ได้กำลังเกิดขึ้นมาในวันพรุ่งนี้หรือในอนาคต แต่ในตอนนี้เลย ตัวอย่างเช่น

   - ฉันเลิกทำอะไรตามแบบแผนเก่า ๆ ไปหมดแล้ว และกำลังมีชีวิตที่ก้าวหน้าไปด้วยดี

- ฉันเบาใจเมื่อรู้ว่าจะจัดการทุกอย่างได้แน่ ๆ
- ฉันมั่นใจและกำลังรับผิดชอบทุกอย่างในชีวิตฉันเอง
- ฉันรู้ว่าตัวเองเป็นคนมีค่าและความสำคัญ ทั้งยังทำทุกอย่างประหนึ่งว่าเป็นเช่นนั้น
- ฉันเผื่อแผ่ความอบอุ่นและความรักในใจไปยังทุกที่ที่ไปถึง
- ฉันปล่อยวางและเชื่อว่าทุกอย่างต้องออกมาดีที่สุด
- ฉันปล่อยทุกอย่างในชีวิตให้ค่อย ๆ คลี่คลายออกให้ได้เห็นกัน
- ฉันกำลังค้นพบของขวัญล้ำค่าในทุกเรื่องราวที่ได้ประสบพบเจอ
- ฉันมีพลังอำนาจในตัวเองและมีความรักให้กับคนทุกคน ทั้งยังไม่เคยต้องกลัวเรื่องใด ๆ เลยสักอย่าง
- ฉันสนใจแต่เรื่องดี ๆ ในชีวิตเท่านั้น

ทั้งหมดนี้เป็นแค่น้ำจิ้มเพื่อเอาไว้ให้คุณเริ่มต้นเท่านั้น ฉันเป็นคนที่เชื่อเรื่องการตอกย้ำยืนยันมาแต่ไหนแต่ไร จนมีผลงานหนังสือเสียงเกี่ยวกับการตอกย้ำยืนยันออกมา 3 เล่มด้วยกัน นั่นคือ Inner Talk for a Confident Day, Inner Talk for Peace of Mind และ Inner Talk for a Love That Works ในระหว่างที่กำลังสร้างความมั่นใจ ความสงบสุข และความรักขึ้นมาในใจ การฟังข้อมูลเสียงเหล่านี้จะช่วยให้คุณทำการตอกย้ำยืนยันอย่างเต็มกำลังความสามารถได้อย่างแน่นอน

ต่อไปนี้คือข้อควรจำสำหรับการตอกย้ำยืนยัน

ให้กล่าวคำตอกย้ำยืนยันที่เป็นเรื่องในปัจจุบันเท่านั้น

ผิด : “ฉันจะหาทางรับมือกับความกลัว”

ถูก : “ฉันกำลังจัดการกับความกลัวอยู่”

ให้กล่าวคำตอกย้ำยืนยันในเชิงบวก ไม่ใช่เชิงลบ

ผิด : "ฉันไม่ได้ตำหนิตัวเองอีกต่อไปแล้ว"

ถูก : "ฉันเริ่มมีความมั่นใจมากขึ้นในทุก ๆ วัน"

ให้เลือกคำตอกย้ำยืนยันที่รู้สึกว่าเหมาะกับตัวเองในช่วงเวลาต่าง ๆ สิ่งที่เหมาะในตอนนี้อาจไม่เป็นอย่างนั้นอีกแล้ว ถ้าอารมณ์และเวลาเกิดเปลี่ยนแปลงไป

แล้วคุณจะเอาเครื่องมือเหล่านี้ไปใช้อย่างไรได้บ้าง ฉันจะบรรยายให้เห็นภาพ โดยลงรายละเอียดว่าคุณจะเอาเครื่องมือเพื่อการคิดบวกเหล่านี้ไปใช้ในแต่ละวันได้อย่างไร ทั้งหมดทั้งปวงของการทำเรื่องนี้จะสรุปเป็นคำพูดง่าย ๆ ได้แค่ว่า "จงพูดให้ดังกว่าเสียงความคิดเชิงลบภายในหัว" ฉันว่าคุณก็น่าจะรู้กันอยู่ว่ามันเป็นเรื่องที่ท้าทายมากเลย

เจ้าพรายกระซิบในหัวจะอดทนทำหน้าที่ของมันได้นานอย่างเหลือเชื่อ มันจะแข็งขืนทุกวิถีทางเพื่อพยายามมีอำนาจเหนือคุณอยู่ต่อไป ถ้าควบคุมเจ้าเสียงเล็ก ๆ ในหัวนี้จนอยู่หมัดได้เมื่อไหร่ก็จะถือว่าคุณทำสำเร็จได้เมื่อนั้น และเมื่อถึงตอนนั้น คุณจะเริ่มคิดบวกได้อย่างเป็นอัตโนมัติ จนเครื่องเตือนใจประจำวันแค่ไม่กี่อย่างก็เพียงพอที่จะทำให้คุณรู้สึกอิ่มอกอิ่มใจขึ้นมาได้แล้ว แต่ในช่วงเริ่มต้น คุณจะต้องเดินหน้าอย่างเต็มสูบ! ดังนั้น เราจึงจะมาดูรายละเอียดสิ่งที่ต้องทำในวันแรก เพื่อข่มเจ้าพรายกระซิบในหัวคุณให้ค่อย ๆ เงียบเสียงลงไป

ข้อควรปฏิบัติสำหรับผู้เริ่มต้นคิดบวก

1. **เมื่อตื่นนอน ให้เปิดเครื่องเล่นไฟล์เสียง** อย่าลืมเลือกไฟล์เสียงที่อยากฟังไว้ตั้งแต่ก่อนนอน เพื่อกดเปิดได้เลยเมื่อตื่นขึ้นมา เสียงคำตอกย้ำยืนยันคือหนทางอันแสนวิเศษในการเริ่มต้นวันใหม่ (ถ้าเป็น Inner Talk for a Confident Day ก็จะเหมาะมากเลย) หรือคุณจะเลือกทำสมาธิ ฟังไฟล์เสียงหรือหนังสือเสียงเพื่อสร้างแรงบันดาลใจหรือปลุกใจก็ได้เหมือนกัน ช่างเป็นช่วงเวลาที่เหมาะกับการเรียนรู้และเติบโตจริง ๆ เชียว! เมื่อเปิดแล้ว ให้นอนหลับตานิ่ง ๆ อยู่อย่างนั้น แล้วปล่อยให้ความคิดที่ทรงพลังและเปี่ยมไปด้วยความรักค่อย ๆ ดำดิ่งลงไปในใจ แล้วคุณจะยอมรับเลยว่านี่คือการกระทำที่ดีกว่าการมัวนอนคิดอยู่ว่า ทำอย่างไรจึงจะไม่ต้องออกไปเผชิญเรื่องแย่ ๆ และน่าสะพรึงกลัวในวันนี้
2. **ระหว่างลุกจากเตียง ให้เบนความสนใจไปที่คำคมเชิงบวกรอบ ๆ ตัว** ไม่ว่าจะเป็นบนผนัง ตู้เย็น กระจก และที่อื่น ๆ คุณอาจอยากแอบขำเบา ๆ ไปกับตัวเอง เมื่อนึกถึงสิ่งที่มวลมนุษยชาติกำลังทำกันอยู่เพื่อให้ตัวเองรู้สึกดีขึ้นมา!
3. **มันเหมาะมากเลย ถ้าจะเปิดเพลงที่ทำให้คุณรู้สึกแช่มชื่นขึ้นมาขณะกำลังแต่งตัวไปทำงาน** อาจเป็นเพลงฟังสบาย ๆ เพลงร็อกเพลงคลาสสิก หรือแนวไหนก็ได้ที่คิดว่าเหมาะกับคุณในช่วงเวลานั้น ๆ
4. **ขณะแต่งตัว ให้เริ่มกล่าวคำตอกย้ำยืนยันที่เลือกมาสำหรับวันนั้นซ้ำ ๆ ไปพร้อม ๆ กัน** ไม่มีที่ไหนจะเหมาะกับการกล่าวคำตอกย้ำยืนยันเท่าหน้ากระจกอีกแล้ว จงกล่าวคำตอกย้ำยืนยันให้ได้อย่างน้อย 10 รอบ และทำไปตลอดทั้งวัน เมื่อความคิดลบพยายามสอดแทรกเข้ามาในหัวคุณ คุณต้องหมั่นเฝ้าดูอยู่เสมอจึงจะสังเกต

เห็นว่าตัวเองกำลังเริ่มคิดลบ มันจะย่องเข้ามาอย่างเงียบเชียบ แต่ทันทีที่รู้ตัว ก็ให้รีบกล่าวคำตอกย้ำยืนยันแทนความคิดลบนั้น อย่าให้เจ้าเสียงเล็ก ๆ นั้นมาเป็นใหญ่ในหัวคุณ จงทำให้เจ้าพรายกระซิบต้องเงียบเสียงลงไป! รับรองว่าถ้าหมั่นฝึก เจ้าเสียงเชิงลบนี้จะค่อย ๆ หายไป และเสียงบวกจะเข้ามาเป็นใหญ่แทน ขอให้เชื่อมั่นว่าการหมั่นทำซ้ำ ๆ จะได้ผลชะงัดไปในที่สุด

หมายเหตุ : ในช่วงต้น ฉันอยากแนะนำให้คุณปิดทีวีและวิทยุที่กำลังเสนอข่าวอยู่ ถ้าชอบทำจนติดเป็นนิสัย ข่าวจะนำเสนอแต่เรื่องเชิงลบทั้งนั้นเลย ในระหว่างนี้ ให้นำคำพูดเชิงบวกที่คุณเลือกสรรมาแล้วมาเป็นเพียงข่าวสารชนิดเดียวที่คุณจะฟัง ขณะกำลังเตรียมตัวต้อนรับวันใหม่อยู่ ถ้าชอบอ่านหนังสือพิมพ์ระหว่างกินข้าวเช้าจนติดเป็นนิสัย ก็ให้หันมาอ่านหนังสือแนวพัฒนาตัวเองที่สร้างแรงบันดาลใจหรือปลุกใจที่คุณชอบแทน

ระหว่างกำลังสอนวิชาว่าด้วยความกลัวในนิวยอร์กอยู่นั้น ฉันได้ทำการทดลองโดยการสั่งให้นักเรียนเลิกรับฟังข่าวใด ๆ พวกเขาต่างประหลาดใจไปตาม ๆ กัน เมื่อเห็นความแตกต่างในทางที่ดีในชีวิตที่เกิดขึ้นมาจากเรื่องนี้ แทนที่จะเอาเรื่องน่าเศร้าของเหตุบ้านการเมืองมาคุยกับเพื่อน ๆ พวกเขาจะหันมาแลกเปลี่ยนกันถึงแนวคิดเชิงบวกที่อ่านมาจากหนังสือพัฒนาตัวเอง และพวกเขาก็จะคุยกันอย่างตื่นเต้นและมีชีวิตชีวาขึ้นกว่าเดิม

พอเริ่มคิดบวกจนเป็นนิสัย ก็ให้กลับไปอ่านหนังสือพิมพ์และฟังข่าวได้เหมือนเดิม คุณอาจพบเลยว่าตัวเองจะเสพข่าวด้วยวิธีสร้างสรรค์กว่าเดิม โดยการมอง “ข่าวร้าย” ว่าเป็นโอกาสดีที่คุณจะได้ลุกขึ้นมาแสดงความรับผิดชอบต่อตัวเองและผู้คนในสังคม

5. **ถ้าออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน นี่ถือเป็นโอกาสดีที่จะทำให้ความคิดบวกไหลเวียนเข้ามาในสมองคุณ** คำตอกย้ำยืนยันอย่าง "ฉันรู้สึกได้ถึงพละกำลังที่กำลังพลุ่งพล่านไปทั่วทั้งร่างกายของฉัน" และ "ฉันกำลังสร้างวันดี ๆ ขึ้นมา" จะทำให้การออกกำลังกายประจำวันของคุณบรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมายได้ดียิ่งขึ้น

6. **เมื่อกินอาหารเช้าเสร็จ มันก็ได้เวลาไปทำงานกันแล้ว** ฉันอาศัยอยู่ในลอสแอนเจลิส และมักได้ยินผู้คนคร่ำครวญอยู่บ่อย ๆ ว่าต้องใช้เวลาอยู่บนท้องถนนกันนานแค่ไหน อย่าหวังว่าฉันจะเป็นอย่างนั้นเลย! ฉันเนรมิตรถของฉันให้กลายเป็น "วิหารแห่งการเรียนรู้" จนอยากจะเข้าไปนั่งในนั้นอยู่ทุกลมหายใจ ทันทีที่สตาร์ตเครื่องยนต์ ฉันจะเปิดซีดีหรือไฟล์เสียงที่ฟังแล้วเกิดแรงบันดาลใจหรือไม่ก็เป็นเพลงปลุกใจ นี่คือช่วงเวลาที่บางคนมองว่าเสียไปเปล่า ๆ แต่ฉันกลับมองว่ามีประโยชน์มหาศาล ถ้าไม่ได้ขับรถยนต์ไปไหนมาไหน ฉันก็จะไม่มีทางได้ฟังอะไรดี ๆ ได้มากเท่านี้เลย

   หมายเหตุ : ระหว่างขับรถ อย่าฟังข้อมูลเสียงที่เป็นเรื่องเกี่ยวกับการทำสมาธิหรือเพื่อผ่อนคลาย ทั้งนี้ก็ด้วยเหตุผลที่เราต่างรู้ดีกันอยู่แล้วนะคะ

   ถ้าเดินไปทำงาน คุณอาจฟังข้อมูลเสียงได้ด้วยอุปกรณ์สมัยใหม่ที่เอื้อให้เดินไปฟังไปได้เป็นอย่างดี... หรือจะกล่าวคำตอกย้ำยืนยันไปเรื่อย ๆ ก็ได้เหมือนกัน ถ้าทำงานที่บ้าน ก็ถือว่าโชคดีมากเลย เพราะคุณอาจเปิดข้อความเชิงบวกฟังไปได้ทั้งวันระหว่างที่กำลังทำงานบ้านและปฏิบัติภารกิจบางอย่างอยู่ ในกรณีที่มีเด็กอยู่ในบ้านก็ให้ลองคิดดูว่า ข้อความเสียงเหล่านี้จะส่งผลกระทบเชิงบวกไปยังจิตใจที่ยังอ่อนเยาว์และพร้อมจะรับเรื่องราวต่าง ๆ ได้มากมายเพียงใด

7. **ขณะเดินเข้ามาในสำนักงาน ให้รับรู้ข้อความเชิงบวกที่คุณนำไปวางไว้ตามที่ต่าง ๆ** จงหัวเราะกับตัวเองเบา ๆ เหมือนเช่นเคย เพราะมันจะช่วยให้โลกของคุณสว่างไสวขึ้นมาได้อย่างทันตาเห็นเลย

8. **เลือกคำตอกย้ำยืนยันประจำวันขึ้นมา จากนั้นให้เขียนลงไปในสมุดบันทึก** ถ้าใช้คำตอกย้ำยืนยันจนหมดแล้ว ก็ให้เลือกอันที่ชอบจากหนังสือชุด Inner Talk ของฉันขึ้นมา หรือจากข้อมูลเสียงก็ได้ หรือคุณอาจเข้าไปที่เว็บไซต์ของฉัน แล้วใช้คำตอกย้ำยืนยันประจำวันที่ฉันลงไว้ให้ก็ได้เหมือนกัน ทุกครั้งที่มองหาสมุดบันทึกเล่มนี้ ให้กล่าวคำตอกย้ำยืนยันเป็นจำนวน 10 ครั้งด้วยกัน คุณอาจเอาคำตอกย้ำยืนยันประจำวันไปวางไว้บนโต๊ะทำงาน ณ จุดที่มองเห็นอยู่บ่อย ๆ ก็ยังได้ ตอนนี้บนโต๊ะทำงานของฉันจะมีคำตอกย้ำยืนยันวางไว้ว่า "ทุกอย่างกำลังไปได้สวยมากเลย" มันจะคอยย้ำเตือนฉันอยู่เสมอเลยว่า ไม่ว่าจะมีอะไรเกิดขึ้นมาในชีวิตก็ตาม ฉันจะเรียนรู้และเติบโตจากมันได้ทั้งหมดเลย ช่างเป็นข้อเตือนใจที่ยอดเยี่ยมมากเลย!

9. **ถ้าไม่ได้เป็นผู้พึงพอใจในความเจ็บปวด คุณย่อมต้องอยากจะรักษาสภาวะที่เปี่ยมไปด้วยพลังและไร้ซึ่งความกลัวที่เพิ่งเข้าถึงกันด้วยกิจวัตรประจำวันในตอนเช้าตรู่เอาไว้ให้นานที่สุด** ขณะที่แรงกดดันและความเคลือบแคลงในแต่ละวันเริ่มคืบคลานเข้ามาในใจ ก็ให้รีบ "ปรับแก้" ระดับพลังเชิงบวกในตัวให้เร็วที่สุด ด้วยการกล่าวคำตอกย้ำยืนยันซ้ำ ๆ จนรู้สึกว่าเริ่มกลับมาเข้มแข็งและมองโลกในแง่ดีได้เหมือนเดิม เสียงจากเจ้าพรายกระซิบในหัวจะพยายามแทรกซึมเข้ามาในความคิดอ่านของคุณตลอดทั้งวัน ก็อย่าลืมพูดกลบเสียงนั้นให้เงียบลงไป พยายามใช้การปรับแก้เชิงบวกแบบนี้อยู่ตลอดเวลาทั้งกลางวันและกลางคืน

10. ก่อนเข้านอน ให้ฟังข้อมูลเสียงเพื่อสร้างความผ่อนคลาย และให้ข้อความที่ช่วยผ่อนคลายเหล่านั้นค่อย ๆ ซึมลึกลงไปในใจคุณ

Inner Talk for Peace of Mind ถือเป็นตัวเลือกอันดับหนึ่งที่จะส่งคุณเข้านอนแล้วหลับจนเต็มอิ่มและเปี่ยมไปด้วยความสุข... หรือจะเลือกฟังไฟล์เสียงที่ทำให้ใจคุณสงบลงก็ได้เหมือนกัน ทั้งหมดนี้จะดีกว่าฟังเสียงเจ้าพรายกระซิบภายในหัวคุณเป็นไหน ๆ ซึ่งจะพยายามกล่อมคุณให้เชื่ออยู่นั่นแหละว่า คุณมีชีวิตที่ไม่ได้ดีพร้อมและยังไม่มีดีพอ ช่างน่ากลัวจริง ๆ เลย! จงค่อย ๆ ผล็อยหลับไปอย่างมีความสุขพร้อมกับเครื่องเล่นที่คอยส่งข้อความแห่งความรักและความห่วงใยลงไปในใจคุณ

ฉันอยากให้คุณเชื่อที่ฉันได้บอกกับคุณไปว่า ถ้าคุณรับปากว่าจะพยายามทำตามโปรแกรมนี้ให้จงได้ ทุกอย่างในโลกของคุณก็จะเปลี่ยนไปจนไม่เหลือเค้าเดิม ความคิดเชิงบวกจะทำให้ทุกอย่างในชีวิตคุณเปลี่ยนแปลงไป พอไม่มีเจ้าพรายกระซิบข้างหู คุณก็จะสงสัยเลยว่าเมื่อก่อนเคยกลัวอะไรหนักหนา คุณจะมีพละกำลังชนิดที่ไม่เคยคิดว่ามีมาก่อน โลกของคุณจะเต็มไปด้วยเสียงหัวเราะและความรักมากขึ้น คุณจะดึงดูดคนดี ๆ ให้เข้ามาในชีวิตได้คนแล้วคนเล่า สุขภาพคุณจะแข็งแรงขึ้นกว่าเดิม คุณจะมีความสุขในทุกขณะจิต

ไม่นาน (คุณจะรู้เองเมื่อเวลานั้นมาถึง) คุณจะเริ่มผ่อนคันเร่งลงเล็กน้อยและเริ่มเข้าสู่การทำตามโปรแกรมรักษาสภาพ แต่ควรให้เวลาตัวเองสัก 1 เดือน ก่อนจะปล่อยมือจากเรื่องนี้ ถ้าวันหนึ่งคุณเกิดไม่ขยันขันแข็งเหมือนที่อยากให้เป็น ก็อย่ายอมให้เจ้าพรายกระซิบมาคอยตำหนิคุณ ฉันจะได้ยินมันพูดอยู่ข้างหูคุณว่า “เห็นมั้ยล่ะ ขนาดเรื่องง่าย ๆ แค่นี้แกยังทำไม่ได้เลย แกจะไม่มีวันรู้สึกดี ๆ ได้หรอก อย่าหวังว่ามันจะสำเร็จเลย” ขอให้จำไว้ว่า มันก็เป็นเสียงจากแค่เจ้าพรายกระซิบเท่านั้น

และคุณยังข่มมันให้เงียบเสียงลงได้อีกด้วย ถ้าเจ้าพรายกระซิบกำลังบอกกับคุณว่าคุณทำพลาดอีกแล้ว ก็ให้ลองใช้คำตอกย้ำยืนยันอันสุดแสนวิเศษที่ว่า "ทุกอย่างในชีวิตฉันกำลังไปด้วยสวยมากเลย"

ฉันคงไม่อาจเน้นย้ำไปมากกว่านี้ได้อีกแล้วว่า การคิดบวกจำเป็นจะต้องหมั่นฝึกฝนให้ได้ทุกวัน ฉันฝึกมาแล้วเป็นปี ๆ และทุกวันนี้ก็ยังใช้เวลาในแต่ละวันเพื่อพยายามขจัดความคิดลบให้หายไปจากใจอยู่เลย ถ้าหยุดทำเมื่อไหร่ ซึ่งฉันจะมีบ้างเป็นบางครั้ง ความรู้สึกดี ๆ ก็จะค่อย ๆ จางหายไปจากใจ โชคดีที่ยังสามารถเรียกมันกลับมาได้อีกครั้งจากการปฏิบัติตัวตามโปรแกรมที่ว่านี้ จากนั้นฉันก็จะถามตัวเองขึ้นมาว่า "จะหยุดทำสิ่งที่ทำให้ตัวเองรู้สึกดีไปเพื่ออะไร"

อีกหนึ่งความคิดที่สำคัญต่อการคิดบวกมากเลยก็คือ คุณต้องไม่นำมันมาใช้เป็นข้ออ้างเพื่อไม่ทำบางอย่าง เราจะเริ่มรับได้รู้ว่าพลังอำนาจของการคิดบวกคือเรื่องที่ดี จนมันมีแนวโน้มว่าจะระงับยับยั้งความโศกเศร้าและทุกข์ทรมานได้ ไม่เพียงเฉพาะที่มีอยู่ในชีวิตเราเท่านั้น แต่ยังหมายรวมถึงของผู้คนในโลกใบนี้อีกด้วย

แน่นอนว่าเราย่อมต้องเจอกับความเจ็บปวดรวดร้าวในชีวิต พวกเราล้วนเคยเจอความสูญเสียและความผิดหวังกันมาแล้วทุกคน ไม่ว่าใครก็ไม่อาจหลีกเลี่ยงเรื่องพวกนี้ไปได้ และการคิดบวกที่แท้จริงจะยอมให้น้ำตาเราไหลรินลงมา โดยรู้อยู่เสมอเลยว่าเราจะหาทางไปยังอีกฟากฝั่งของความเจ็บปวด แล้วมีชีวิตที่สวยสดงดงามและมีประโยชน์ต่อคนอื่นได้สำเร็จ แน่นอนว่าคนอื่นในโลกก็ย่อมต้องเจอกับความเจ็บปวดรวดร้าวในชีวิตด้วยเช่นกัน... และการคิดบวกที่แท้จริงจะยอมให้น้ำตาของคนเหล่านั้นไหลรินลงมา ความหิวโหยยังคงมีอยู่ เฉกเช่นเดียวกับการเหยียดเชื้อชาติ สงคราม และปัญหาเรื่องสิ่งแวดล้อม และมันจะยังคงมีอยู่ต่อไป จงปล่อยให้น้ำตาไหลรินออกมา แล้วหาทางเข้ามามีส่วนร่วม

ในเรื่องพวกนี้กัน! เดินหน้าเข้ามาร่วมวงในเรื่องเหล่านั้นด้วยความรู้สึกเชิงบวกว่าเราอาจทำบางอย่างได้ แม้ยังมองไม่ออกเลยว่าจะทำได้อย่างไร การไม่ยอมรับจะก่อให้เกิดความเมินเฉย... ได้พอ ๆ กับความสิ้นหวัง

ไม่ว่าใครก็ไม่อาจหลีกหนีความเจ็บปวดไปได้ และมันไม่ควรถูกปฏิเสธเมื่อเกิดขึ้นมาจริง ๆ กุญแจสำคัญคือต้องรู้ว่าคุณอาจมีชีวิตที่สร้างประโยชน์และมีความหมายได้ ไม่ว่าเหตุการณ์ภายนอกจะเป็นอย่างไรก็ตาม สิ่งที่การคิดบวกจะนำมาให้เราก็คือ จะทำให้เรามีอำนาจเพิ่มขึ้นมาเป็นพิเศษเพื่อช่วยจัดการทุกอย่างที่ต้องเจอในชีวิต “โชคร้าย” ไม่อาจบงการชีวิตคุณได้ แต่เป็นความเข้มแข็งอันกล้าแกร่งต่างหากล่ะ

และเมื่อรู้สึกเข้มแข็งอย่างไม่ยอมแพ้พ่ายขึ้นมาเมื่อไหร่
คุณก็จะจัดการกับความกลัวได้อย่างคนที่มีอำนาจในตัวเอง
ซึ่งเป็นพลังอำนาจชนิดที่จะสร้างสิ่งดี ๆ
ให้เกิดขึ้นมาในชีวิตได้อย่างแท้จริง

ปณิธานและความรับผิดชอบ ของสำนักพิมพ์ **บี มีเดีย**

BEE MEDIA

"มุ่งมั่นทำหนังสือที่ดีที่สุด... เพื่อผู้อ่านทุกคน"

เรารับประกันความพึงพอใจสูงสุด สำหรับผู้ที่ซื้อหนังสือเล่มนี้
ยินดีคืนเงินให้ทุกกรณี โดยไม่มีเงื่อนไข **ไม่ว่าจะเป็น...**
"ปัญหาจากการผลิต" หรือ **"ความไม่พอใจเนื้อหา"** ของหนังสือ

สำนักพิมพ์ **บี มีเดีย ขอขอบคุณที่ท่านอ่านหนังสือเล่มนี้ และขอขอบคุณที่ท่านแนะนำหรือมอบหนังสือเล่มนี้ให้ผู้อื่น** เพราะท่านได้มีส่วนช่วยสนับสนุนเรา และเป็นส่วนหนึ่งในการนำเสนอสิ่งที่ดีที่สุดสู่สังคมร่วมกัน

แม้เราจะทำสิ่งที่ดีที่สุด แต่อาจมีข้อผิดพลาดหรือความไม่พอใจเกิดขึ้น จึงต้องขออภัยและขอรับผิดชอบในทุกกรณี ดังนั้นหากท่านพบ **"ปัญหาจากการผลิต"** *อันเนื่องจากการพิมพ์ หนังสือชำรุด ฯลฯ* หรือหากท่าน **"ไม่พึงพอใจในเนื้อหา"** *อันเนื่องมาจากเนื้อหาที่ผิดพลาด แนวทางวิธีการที่ไม่เหมาะสม มุมมองความคิดเห็นของท่านที่แตกต่าง กระทั่งไม่คุ้มค่ากับราคาของหนังสือ* **ท่านสามารถติดต่อมายังมือถือ *089-111-7500* เพื่อขอรับเงินคืนได้ทันทีโดยไม่มีข้อแม้หรือเงื่อนไขใด ๆ ทั้งสิ้น**

BEE MEDIA

BEE MEDIA Parenting & Families

BEE MEDIA Self-Development

บี มีเดีย
มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ

สมัครสมาชิก **BeeMedia** รับสิทธิประโยชน์
w w w . B e e M e d i a . c o . t h

เรามุ่งมั่นทำหนังสือดีที่สร้างสรรค์ มาร่วมเป็นสมาชิกกับเรา
ซื้อหนังสือผ่าน web หรือโทรศัพท์สั่ง **ได้สิทธิพิเศษตลอดชีพ**

1. **ส่วนลด 15-30%** (ยกเว้นเล่มราคาพิเศษ)
2. **สมัครสมาชิก ฟรี** (ฟรีค่าสมาชิก 100 บาท)
3. **รับประกันความพอใจ 100%** และรับผิดชอบกรณีสูญหาย
4. **อ่านตัวอย่างก่อนซื้อได้ Download PDF ฟรี**

Line id **@beemedia**
www.facebook.com/**beemedia**
w w w . B e e M e d i a . c o . t h

วิธีซื้อหนังสือราคาพิเศษ ง่าย ๆ
- สั่งซื้อทาง www.BeeMedia.co.th
- หรือ โทร. 089-111-7500
- หรือ www.facebook.com/beemedia
- หรือ Line id : @beemedia

วิธีสมัครสมาชิก ง่าย ๆ
เพียงเขียน ชื่อ .... นามสกุล ....
ที่อยู่ .... มือถือ .... Email ....
ส่ง sms มายัง 089-111-7500
หรือ สมัครผ่าน www.BeeMedia.co.th

หาซื้อหนังสือได้ที่ร้าน **SE-ED นายอินทร์ B2S CUBook 7-11** และ **ร้านหนังสือชั้นนำทั่วประเทศ**
กรณีต้องการซื้อหนังสือจำนวนมากเพื่อใช้แจกหรือมอบเป็นของขวัญของชำร่วย ในงานต่าง ๆ หรือเป็นของขวัญพิเศษสำหรับคนที่รักและห่วงใย **ท่านสามารถติดต่อขอรับส่วนลดพิเศษได้ที่** มือถือ **089-111-7500** หรือ Line id : **@beemedia** สั่งซื้อ Online ที่ **www.BeeMedia.co.th**