



ตอน

หนังสือดี เปลี่ยนแปลงชีวิตได้

มอบหนังสือดี เป็นของขวัญสำหรับคนที่รักและห่วงใย

หนังสือขายดี

สนูปี้ และ ชาร์ลี บราวน์

สอนวิชาชีวิต

# สิ่งดี ๆ จะเกิดขึ้นในชีวิต “เมื่อคิดเป็น”

When Do The Good Things Start?  
A Therapist Looks at Life's Ups and Downs  
(With a Bit of Help from Charlie Brown and His Friends)

เขียนโดย : นพ. อับราฮัม เจ. ทเวอร์สกี

การ์ตูนเรื่องพี้นต์สไคโดย : ชาร์ลส์ เอ็ม. ชูลซ์

แปลและเรียบเรียงโดย : เอกชัย วังประภา

บรรณาธิการโดย : สมชัย เบญจมิตร

**BEE MEDIA**  
Self-Development



มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ





WHEN DO THE GOOD THINGS START?

2 **สนูบี้... สอนวิชาชีวิต** ตอน “สิ่งดี ๆ จะเกิดขึ้นในชีวิต...” โดย **Abraham J. Twerski, M.D.**

หนังสือ **สนูบี้ และ ชาร์ลี บราวน์ สอนวิชาชีวิต** ตอน “สิ่งดี ๆ จะเกิดขึ้นในชีวิต เมื่อคิดเป็น”

แปลจาก **WHEN DO THE GOOD THINGS START?: A Therapist Looks at Life's Ups and Downs (With a Bit of Help from Charlie Brown and His Friends)**

เขียนโดย : **Abraham J. Twerski, M.D.** การ์ตูนเรื่องพินดลีโดย : **Charles M. Schulz**

แปลและเรียบเรียงโดย : **เอกชัย วังประภา** บรรณาธิการโดย : **สมชัย เบญจมิตร**

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

**WHEN DO THE GOOD THINGS START?: A Therapist Looks at Life's Ups and Downs (With a Bit of Help from Charlie Brown and His Friends)** Text Copyright © 1988 by **Abraham J. Twerski** PEANUTS® Comic Strips: © 1957 through 1987 United Feature Syndicate, Inc. Originally published in the United States in 1995 by St. Martin's Griffin, New York. Published by arrangement with St. Martin's Griffin, an imprint of St. Martin's Publishing Group. All rights reserved. Thai copyright © 2024 by **Bee Media Group (Thailand) Co., Ltd.**

พิมพ์ครั้งแรก : ตุลาคม 2567 2410 9 8 7 6 5 4 3 2 1

ISBN 978-616-444-071-5 ราคา 150 บาท

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

ทเวอร์สกี, อับราฮัม เจ.

สนูบี้ และ ชาร์ลี บราวน์ สอนวิชาชีวิต ตอน “สิ่งดี ๆ จะเกิดขึ้นในชีวิต เมื่อคิดเป็น” = When do the good things start? : a therapist looks at life's ups and downs (with a bit of help from charlie brown and his friends).-- นนทบุรี : บี มีเดีย กรุ๊ป (ประเทศไทย), 2567. 144 หน้า.

1. การดำเนินชีวิต -- แงจิตวิทยา.
- I. ชูลซ์, ชาร์ลส์ เอ็ม., ผู้วาดภาพประกอบ. II. ชื่อเรื่อง.

158.1

ISBN 978-616-444-071-5



มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ

จัดพิมพ์โดย **สำนักพิมพ์ BEE MEDIA** Self-Development

69 ซ.เรวัต 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 ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน) | พิมพ์ที่ บริษัท โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์ (1987) จำกัด 1858/87-90 ถนนเทพรัตน 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



พัฒนา  
นิเทศงานศูนย์สายเคเบิล  
www.greenhead.com

หนังสือเล่มนี้จัดพิมพ์ด้วยความรับผิดชอบและใช้กระดาษคุณภาพดีทุกเล่ม  
รับประกันความพอใจสูงสุด หากเกิดปัญหาการพิมพ์ สามารถเปลี่ยนเล่มใหม่ได้ทันที







TO \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

FROM \_\_\_\_\_

- สิ่ง ดี ๆ จาก ผู้ ให้ สู ผู้ รับ -

ผู้<sup>๑</sup>ที่มอบหนังสือเล่มนี้ให้แต่ท่าน คือผู้ที่มีความเอาใจใส่และปรารถนาแต่สิ่งที่ดีที่สุด จึงได้มอบหนังสือเล่มนี้ที่จะช่วยให้ท่านปรับเปลี่ยนทัศนคติเป็นเชิงบวกคิดเป็น ซึ่งจะให้แนวคิดและบทเรียนสำคัญ ๆ ที่ช่วยให้ท่านสามารถนำไปประยุกต์ใช้เพื่อทำให้เกิดสิ่งดี ๆ ให้เกิดขึ้นในชีวิต

นี่คือสิ่งที่คนพิเศษผู้<sup>๑</sup>ที่รักและห่วงใยในตัวท่านได้มอบหนังสือเล่มนี้ให้ เพื่อต้องการให้คนที่รักและห่วงใย มีชีวิตที่ดีขึ้นตลอดไป

เพราะหนังสือดีเล่มนี้ เปลี่ยนแปลงชีวิตคนเราให้ดีขึ้นได้

**สมชัย เบนญจมิตร**

มุ่งบันทึกหนังสือดี... เพื่อคุณ

การมอบหนังสือดีแก่ผู้<sup>๑</sup>ที่ท่านรักและห่วงใย เป็นการเพิ่มสิ่งดีให้กับตนเองและผู้<sup>๑</sup>ได้รับ สำหรับผู้รับนั้น เมื่อท่านได้รับหนังสือดีเล่มนี้ ขอให้ตอบแทนสิ่งดี ๆ คืนแก่ผู้<sup>๑</sup>ให้ด้วยการอ่านให้จบ 1 ครั้ง และให้ผู้อ่านอื่นอ่าน 1 ครั้ง เพราะเท่ากับท่านได้ช่วยให้ตัวท่านเองและคนรอบข้าง มีชีวิตที่ดีขึ้น





- เกี่ยวกับผู้เขียน -



**ดร. อับราฮัม เจ. ทเวอส์กี** เป็นจิตแพทย์ เป็นรับใบ (นักบวชหรือพระในศาสนาฮิว) และเป็นผู้ก่อตั้งและผู้อำนวยการศูนย์บำบัดและฟื้นฟูพฤติกรรมในรัฐเพนซิลเวเนีย เขาเข้าเรียนที่มหาวิทยาลัยมาร์เก็ตต์และสำเร็จการศึกษาจากโรงเรียนแพทย์ในปี 1959 เขาเข้าฝึกอบรมด้านจิตเวชศาสตร์ที่มหาวิทยาลัยพิตต์สเบิร์กและใช้เวลาอีก 2 ปีทำงานโรงพยาบาลในเพนซิลเวเนีย จากนั้นเป็นหัวหน้าแผนกจิตเวชที่โรงพยาบาลเซนต์ฟรานซิส ในพิตต์สเบิร์ก



**ชาร์ลส์ เอ็ม. ชูลซ์** เกิดในปี ค.ศ. 1922 และเสียชีวิตเมื่อในปี ค.ศ. 2000 ผู้วาดการ์ตูนเรื่องพินตัส ซึ่งเป็นหนึ่งในการ์ตูนที่มีความสำคัญและมีอิทธิพลในวงการการ์ตูนอเมริกันมากที่สุดในประวัติศาสตร์ เขาวาดการ์ตูนเรื่องพินตัส มาตั้งแต่ปี ค.ศ. 1950 เขาได้รับรางวัลมากมาย เช่น รุเบน อะวอร์ดส์ รางวัล เอ็มมี และรางวัล พีบอดีส์ ซึ่งการ์ตูนเรื่องพินตัสเป็นที่ชื่นชอบของคนทั่วโลก

- เกี่ยวกับผู้แปลและเรียบเรียง -

**เอกชัย วังประภา** สำเร็จการศึกษาปริญญาโท MBA-MIS จาก University of Illinois at Urbana-Champaign ประเทศสหรัฐอเมริกา วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาการตลาด (MIM) คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ และอักษรศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการแปล คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เอกชัยมีผลงานหนังสือแปลหลายเล่ม อาทิ 52 วิธีฝึกสมองให้จำอะไรก็ได้ (How to Develop a Brilliant Memory Week by Week) วิธีสร้างพลังใจสู้ชีวิต (The Skinny on Willpower) บริหารเวลาอย่างไร (The Skinny on Time Management) และ 10 เคล็ดลับความสุขและความรัก (The Ten Secrets of Abundant Happiness and Love) โดยสำนักพิมพ์ **บี มีเดีย**





## หมายเหตุ บรรณาธิการ

ไออร์จิล นักจิตวิทยาโรมา กล่าวไว้ว่า “**นักบินได้เพราะมันคิดว่ามันบินเป็น**” ดังนั้น **ทัศนคติเชิงบวก** จึงเป็นเรื่องสำคัญ เมื่อคิดถึงความสำเร็จ คุณก็จะมีโอกาสทำสำเร็จ เพราะทัศนคติเป็นสิ่งที่ควบคุมได้ง่ายกว่าที่คุณคิด หากคิดเป็น ทุกอย่างก็จะเป็นไปตามที่คุณคิด คุณจะมีโอกาสประสบความสำเร็จ มีความสุขสมหวังตามที่คาดหวังไว้ แม้กระทั่งผลกระทบที่มีต่อร่างกาย ดังคำที่ว่า **“ทัศนคติเชิงบวก คือยาแก้ปวดที่ดีที่สุด”** นี่คือการสอนที่ทำให้ทุกคนรู้ว่าความรู้สึกทางใจส่งผลกระทบต่อความรู้สึกทางกายอย่างไร ส่วน **ทัศนคติเชิงลบ** ก็ส่งผลเชิงลบเช่นกัน เพราะถ้าเชื่อว่ายังไ้ก็แข่งแพ้ คุณจะคิดว่าลูกแรกที่ขว้างออกไป ยังไงก็ต้องโดนหวดออกไปนอกสนามแน่ ๆ และเมื่อคิดแบบนี้ คุณจะรู้สึกปวดกล้ามเนื้อไปหมด ดังนั้น ก็ให้คิดบวกเข้าไว้ อย่าปล่อยให้ทัศนคติเชิงลบเข้ามาบงการชีวิตของคุณ

หนังสือเล่มนี้ได้สอนให้ทุกคน **“คิดเป็น”** เมื่อเราคิดเป็น ย่อมทำให้ชีวิตมีความสุข และรับมือกับปัญหาต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต หนังสือ **“สนูบี้ และ ชาร์ลี บราวน์ สอนวิชาชีวิต ตอน ‘สิ่งดี ๆ จะเกิดขึ้นในชีวิตเมื่อคิดเป็น’”** เล่มนี้เป็น หนังสือดี แปลจากหนังสือขายดี **WHEN DO THE GOOD THINGS START?** เขียนโดย : **Abraham J. Twerski** โดยใช้การ์ตูนเรื่อง **พินดัลส์** ของ : **Charles M. Schulz** มาช่วยดำเนินเรื่องให้สนุกสนานมากยิ่งขึ้น ซึ่งจะให้แนวคิดและบทเรียนสำคัญ ๆ ที่ช่วยให้ท่านสามารถนำไปประยุกต์ใช้เพื่อทำให้เกิดสิ่งดี ๆ ให้เกิดขึ้นในชีวิต

สำนักพิมพ์  **BEE MEDIA** Self-Development มีความภูมิใจที่ได้จัดพิมพ์ **หนังสือดี** เล่มนี้ ที่จะช่วยให้ท่านมีแนวทางและวิธีการใช้ชีวิต ซึ่งสอนให้เรา **“คิดเป็น”** จะทำให้สิ่งดี ๆ เกิดขึ้นในชีวิต และทำให้ชีวิตของท่านดีขึ้นได้ตลอดไป

เพราะหนังสือดีเล่มนี้ เปลี่ยนแปลงชีวิตคนเราให้ดีขึ้นได้

**สมชัย เบญจมิตร**

มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ





## ทำความรู้จักตัวละครในการ์ตูน



- 1. สนูปี (Snoopy)** สุนัขพันธุ์บีเกิลของ ชาร์ลี บราวน์ ลักษณะพิเศษของสนูปี คือชอบจินตนาการ “เล่น” ว่าตัวเองเป็นนั่นเป็นนี่ เหมือนเด็กที่จินตนาการเล่นขายของ
- 2. ชาร์ลี บราวน์ (Charlie Brown)** พระเอกตัวจริงของการ์ตูนพินต์สเด็กผู้ชายหัวกลม ๆ กับผมอีกหนึ่งเส้น ต้นแบบของคน “ชี้แพ้” ของโลกการ์ตูนอเมริกัน ชาร์ลีเป็นเด็กชื่อ ๆ ที่ไม่เคยทำอะไรสำเร็จเลย ไม่ว่าจะพยายามมากแค่ไหน
- 3. ลูซี่ (Lucy)** หญิงมั่น เจ้าอารมณ์ ชี้โมโห ชี้นั่น จะคอยให้คำปรึกษาเรื่องต่าง ๆ มุกประจำตัวของเธอ คือเธอชอบเล่นเป็นจิตแพทย์ คอยให้คำปรึกษาเพื่อน ๆ
- 4. ไลน์ส (Linus)** น้องชายของลูซี่ เป็นเด็กช่างคิด ช่างฝัน และมีลักษณะของเด็กไม่ยอมโต คือมีนิลัสชอบดูดนิ้ว และติดผ้าห่ม
- 5. แซลลี่ (Sally)** น้องสาวของ ชาร์ลี บราวน์ แซลลี่เป็นเด็กผู้หญิงหวาน ไร้เดียงสา
- 6. ชโรเดอร์ (Schroeder)** ศิลปินเดี่ยวผู้แปลกแยก เป็นผู้หลงใหลการเล่นเปียโน มีบีโธเฟนเป็นไอดอล
- 7. เปปเปอร์มินต์ แพ็ตตี้ (Peppermint Patty)** สาวทอมบอย เล่นกีฬาเก่ง เป็นดาวเด่นทีมเบสบอลโรงเรียน
- 8. มาร์ซี่ (Marcie)** เป็นเด็กฉลาดล้ำ แต่ไม่ค่อยได้เรื่องเรื่องกีฬา





## สารบัญ

เกี่ยวกับผู้เขียน และผู้แปล  
ทำไมต้องเป็นหนังสือเล่มนี้

4   หมายเหตุ บรรณาธิการ   5  
9

**สรุป** || **ชาร์ลี บราวน์**  
**ลอนวิษาชีวิต**

**สิ่งดี ๆ จะเกิดขึ้นในชีวิต**  
**“เมื่อคิดเป็น”**

### 1 ประเมินตนเอง 15

- เริ่มต้นไปด้วยกัน
- รู้ว่าเรามีอะไรอยู่ข้างใน
- คุณมีดีกว่าที่ตนเองคิดไว้
- รู้จักศักยภาพของตนเอง
- อย่างกลัวที่จะเปลี่ยนแปลง
- อย่างกลัวที่จะลองทำ

### 2. เเช็ชญหน้ากับความเป็นจริง 23

- ความเป็นจริงคืออะไร
- ไม่ถอยหนี
- ไม่ต้องทำให้ผู้อื่นประทับใจด้วยการเสแสร้ง
- อยู่กับปัจจุบัน
- กำหนดความคาดหวังตามความเป็นจริง

### 3. ฝึกรู้เห็นคุณค่าในตนเอง 33

- ปัญหาเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

### 4. ความรักและมิตรภาพ 46

- รู้ใหม่ว่าความรักคืออะไร
- จัดการกับความเหงา
- ทำให้ตัวเองเป็นที่รู้จัก
- ไม่ต้องเร่งรีบปฏิเสธ

- เป็นตัวของตัวเอง
- ทำไมต้องคาดหวังว่าจะมีปัญหา
- ยอมรับในสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้
- ผูกมิตรกับผู้ชนะ

### 5. วิธีจัดการอารมณ์ 57

- รู้จักความรู้สึกของตนเอง
- จัดการกับอารมณ์ที่ถูกกักขังไว้
- ชื่อสัตย์ต่อตนเอง
- วิธีแก้ปัญหา “แบบเร่งด่วน” ไม่ได้ช่วยอะไร
- ไม่ผิตอะไรหากจะร้องไห้

### 6. วิธีจัดการความกังวล 64

- ทำให้ความกังวลที่มีเป็นประโยชน์
- เก็บแรงไว้เวลาจำเป็นจริง ๆ ดีกว่า

### 7. วิธีจัดการความรู้สึกผิด 68

- ห้ามปล่อยให้ความรู้สึกผิดควบคุมตัวคุณ
- เสียใจได้ แต่ต้องไม่มากเกินไป
- เรียนรู้จากอดีต แล้วก็ลืมซะ
- ไม่จำเป็นต้องยอมทนทุกข์ทรมาน
- ความคิดเชิงเวทมนตร์
- การพูดที่ทำให้ผู้อื่นรู้สึกผิด
- คุณสมควรมีความสุข





**8. วิธีจัดการภาวะซึมเศร้า** 80

- ภาวะซึมเศร้าพลอยทำให้
- ดำเนินชีวิตต่อไป

**9. ฝึกความรับผิดชอบ** 85

- ไม่โทษผู้อื่นเมื่อทำผิดพลาด
- ขออภัยอะไรก็ได้

**10. วิธีฟื้นฟูจิตใจ** 90

- ก็แค่ประสบการณ์ที่ไม่ดี
- รับมือกับความผิดหวังอย่างมั่นคง
- เรื่องเลวร้ายก็เกิดขึ้นกับคนดี ๆ ได้เหมือนกัน
- จงคาดหวังกับความสุข ไม่ใช่ความทุกข์
- ทัศนคติเชิงบวกคือยาแก้ปวดที่ดีที่สุด
- ผลลัพธ์คือผลสะท้อนของความคิดหวัง

**11. ทำดี** 98

- ลงมือทำ ...แต่ไม่ต้องหักโหม
- การตัดสินใจ
- การไม่เลือกอะไร ก็ถือว่าเป็นการตัดสินใจเลือกเช่นกัน
- ปัญหาคืออะไร
- ระมัดระวังในสิ่งที่คุณคิดว่าตนเองต้องการ
- เรียงลำดับสิ่งไหนควรทำก่อน-หลัง
- ค้นหาคำตอบหรือวิธีแก้ปัญหาที่มีประสิทธิภาพ

- วิวัฒนาการไม่ใช่ปฏิวัติ

- ความกระตือรือร้น : น้อยแต่มาก
- ขอความช่วยเหลือเมื่อจำเป็น
- ไม่ล้มเลิกก่อนจะเริ่มต้น
- ชื่นชมความสำเร็จ

**12. มองให้เห็นคุณค่า** 115

- ความหมายของชีวิต
- รู้ว่าตนเองยืนหยัดกับเรื่องอะไร
- คุณค่าที่แท้จริงจะไม่เปลี่ยนแปลง
- จงพูดสิ่งที่คิดอยู่ในใจ
- ไม่ได้หัวแข็ง ตื้อรั้น แต่เคารพในการตัดสินใจ
- ไม่ดัดแปลงความยุติธรรม เพียงเพื่อให้ตรงกับจินตนาการตนเอง
- อุดมคติไม่ได้บริสุทธิ์และเรียบง่ายเสมอไป
- การใช้กำลังไม่ใช่สิ่งถูกต้อง

**13. วิธีรับมือผู้อื่น** 126

- จงอ่อนโยนต่อความรู้สึกของผู้อื่น
- พลังแห่งคำพูด
- ไม่ซ้ำเติมผู้อื่น
- สื่อสารด้วยความจริงใจ
- พุดไปสองไพเบี้ย นิ่งเสียตำลึงทอง
- ขึ้นอยู่ว่าผู้ที่มีปัญหาเป็นใคร
- ความเข้าใจทั้งสองฝ่าย
- ทำไม่ถึงไม่กระจายความเสี่ยง
- ค้นหาความสงบในจิตใจ

**บทส่งท้าย** 140





## ทำไมต้องเป็นหนังสือเล่มนี้



ถ้าจะเอ่ยชื่อนักปรัชญาหรือนักจิตวิทยาที่มีชื่อเสียง ก็น่าจะมีชื่อของคุณคอลลีน โสกราตีส หรือ อริสโตเติล หรือ ฟรอยด์ หรือ คาร์ล ยุง หรือ **ซูลซ์!**

**ซูลซ์** ี่นเหรอ

ใช่แล้ว **ชาร์ลส์ เอ็ม. ซูลซ์** ผู้สร้างสรรค์ตัวการ์ตูน **ชาร์ลี บราวน์ ลูซี่ สนูปี\*** และผองเพื่อน ในการ์ตูนเรื่อง **พินดัส** ซึ่งเป็นที่รู้จักกันทั่วโลก

แล้วทำไมถึงจัดให้นักวาดการ์ตูนรวมไว้ในกลุ่มนักคิด นักปรัชญา และนักจิตวิทยาระดับโลกด้วยล่ะ

ก็เพราะเขาผู้นี้สร้างสรรค์ผลงานการ์ตูนที่กลายเป็นขุมสมบัติแห่งความคิด ปรัชญา และจิตวิทยาเอาไว้ ถ้าคำพูดที่ว่า **“ภาพหนึ่งภาพ ใช้แทนคำพูดได้นับพันคำ”** เป็นความจริงล่ะก็ ซูลซ์ก็คงเป็นนักเขียนที่เขียนคำได้จำนวนมากที่สุดในโลกไปแล้ว

ด้วยผลงานของ ชาร์ลส์ เอ็ม. ซูลซ์ ซึ่งเป็นศิลปินที่เข้าใจธรรมชาติของมนุษย์ได้อย่างถ่องแท้ เราจึงได้รับประโยชน์มากมาย และยังสามารถย้อนแนวความคิดจิตวิทยาอันซับซ้อนให้กระชับจนน่าอัศจรรย์ใจโดยผ่านการ์ตูนเพียงไม่กี่ช่องเท่านั้น ตัวละครที่ ชาร์ลส์ เอ็ม. ซูลซ์ วาดขึ้นนั้นเป็นสิ่งที่มากกว่าความเพลิดเพลินใจ เพราะตัวละครเหล่านี้ถ่ายทอดหลักการพื้นฐานทางจิตวิทยาสำคัญ ๆ ออกมาได้เรียบง่าย แต่ส่งผลกระทบต่ออย่างยิ่งยวด

\* **สนูปี (Snoopy)** เป็นตัวละครในการ์ตูนสั้นที่มีมายาวนานเรื่อง **พินดัส** โดย **ชาร์ลส์ เอ็ม. ซูลซ์** สนูปีเป็นสุนัขพันธุ์บีเกิล สัตว์เลี้ยงของ **ชาร์ลี บราวน์** แบบวาดดั้งเดิมของสนูปีได้ดัดแปลงแบบเล็กน้อยจาก สไปก์ สุนัขในวัยเด็กของซูลซ์





งานของชูลซ์ที่ผมนำมาประยุกต์ใช้ทางด้านจิตวิทยาก็คือการบำบัดอาการติดเหล้า (หรือโรคพิษสุราเรื้อรัง) ผู้ป่วยชายรายหนึ่งที่ผมรักษานั้นเป็นคนเฉลียวฉลาด แม้จะรักษามาสักระยะหนึ่งแล้ว แต่ก็ยังปฏิเสธคำแนะนำในการรักษาที่ผมให้ไปทุกครั้ง แต่ละครึ่งที่มาพบ ก็เพราะอาการติดเหล้ากำเริบ แม้จะด้วยเหตุผลกลใดก็ตาม เขาไม่ยอมรับว่าตัวเองติดเหล้า และยืนยันว่ายังดื่มเพื่อสังสรรค์ได้ ทุกครั้งเขาจะสรรหาเทคนิคใหม่ ๆ มาสนับสนุนคำพูดของตัวเองว่ายังสามารถควบคุมปริมาณการดื่มสุราได้ และทุกครั้ง ผมจะพูดเสมอว่า คราวก่อนที่พูดแบบนี้ก็ล้มเหลว และตอนนี้ไม่ว่าคุณจะใช้คำพูดอะไรก็ตาม มันไม่เกิดประโยชน์แล้วละ

**ครั้ง**ล่าสุดที่ผมเจอเขา มีอะไรสักอย่างดลใจผม เมื่อก่อนผมเคยตั้งใจที่จะเปลี่ยนแปลงวิธีการใช้ชีวิตของตัวเองเพื่อลดความเครียด และหนึ่งในวิธีที่ผมใช้ก็คือ การอ่านอะไรสักอย่างที่ไม่เกี่ยวข้องกับการทำงานของตัวเอง ดังนั้น ผมจึงวางหนังสืออ่านเล่นเบาสมองไว้ในที่ทำงาน เพื่อจะได้หยิบอ่านระหว่างพักเที่ยง และหนังสือการ์ตูนเรื่องพี้นต์สก็ก็เป็นหนึ่งในหนังสือจำนวนหลายเล่ม

ผมยังจำได้ว่า **ชาร์ลี บราวน์** จะล้มหายหลังทุกครั้งที่ยพยายามเตะลูกบอลเมื่อถึงช่วงเปิดฤดูกาลแข่งขัน และทุกครั้ง **ชาร์ลี บราวน์** ก็คิดเสมอว่า ปีนี้ทุกอย่างจะไม่เหมือนเดิม และเขาจะต้องเตะลูกบอลได้สำเร็จ แต่ผลลัพธ์ก็ออกมาเหมือนเดิมทุกปี **ชาร์ลี บราวน์** ไม่เคยเรียนรู้อะไรจากประสบการณ์เลย

ผมเล่าเรื่อง **ชาร์ลี บราวน์** ให้คนไข้ของผมฟัง และให้เขาอ่านการ์ตูนบางเรื่อง เขาหัวเราะเอิ๊กอ๊าก และพูดในสิ่งที่ทำให้ผมประหลาดใจ “นี่แหละตัวผมเลย”







**ตัวการ์ตูน ชาร์ลลี บราวน์** เข้าถึงจิตใจของผู้ป่วยคนนี้ได้ในรูปแบบที่ ผมทำไม่ได้ ในฐานะจิตแพทย์ ผมรู้สึกตกใจและหัวน้แกรง ผู้ป่วยคนนี้อาจรู้สึกว่าคุณกำลังกล่าวหาว่าเขาพยายามไม่มากพอที่จะควบคุมนิสัย การดื่ม อย่างไรก็ตาม **ชาร์ลลี บราวน์** เป็นตัวละครที่บริสุทธิ์และไม่มี พินัย **ชาร์ลลี บราวน์** พยายามทำทุกเรื่องอย่างเต็มที่ เขาอยากเตะลูกบอล นั้นให้ได้และหุ่่มสุดกำลัง แต่ก็ไม่ได้ผล





ตัวละครของซูลซ์ไม่ได้อธิบายความหมายสิ่งต่าง ๆ ออกมาอย่างชัดเจน ตัวละครเหล่านี้เป็นตัวของตัวเอง และจะปล่อยให้คุณตีความหมายด้วยตัวเอง ความเข้าใจกระจ่างแจ้งอันเกิดขึ้นกับตัวผู้ป่วยเองนั้นจะบังเกิดผลมากกว่าเข้าใจตามคำอธิบายของแพทย์

**ว**อผมได้เป็นผู้อำนวยการโรงพยาบาลจิตเวชที่มีชื่อเสียงแห่งหนึ่งแล้ว ผมมักจะตัดการ์ตูนของซูลซ์มาแปะไว้ที่กระดานข่าว “สำหรับบัณฑิตวิทยาลัย” เสมอ

ไม่นานมานี้ ผมเริ่มสงสัยว่า ทุกคนจะเข้าใจและชื่นชอบความหมายที่การ์ตูนเรื่องฟินิตส์ของซูลซ์ต้องการสื่อสารหรือเปล่า แน่แน่นอนว่าการ์ตูนเป็นสิ่งที่บันเทิงใจ แต่เพราะแบบนี้แหละ **ทุกคนจึงอาจคิดว่ามันให้แค่ความบันเทิงใจเท่านั้น** การ์ตูนฟินิตส์จะพิมพ์รวมไว้ในหน้ากระดาษที่เต็มไปด้วยการ์ตูนตลกขบขันมากมาย ซึ่งอาจทำให้ทุกคนเข้าใจว่าฟินิตส์ก็เป็นการ์ตูนสนุก ๆ เรื่องหนึ่งเท่านั้นได้เช่นกัน ด้วยเหตุนี้ ผมจึงพยายามจะสื่อสารความหมายอันมีคุณค่าที่ซ่อนอยู่ในตัว **ชาร์ลี บราวน์ และผองเพื่อน** ให้ทุกคนได้ฟัง

การตีความหมายของผมถูกต้องหรือเปล่า ตรงกับสิ่งที่ซูลซ์คิดไว้ขณะวาดการ์ตูนหรือเปล่า ผมไม่รู้หรือครับ และนั่นก็ไม่ใช่เรื่องสำคัญอะไร มีบทความจำนวนมากที่เขียนถึงตัวละครในเรื่องแฮมเล็ต แล้วเชกสเปียร์ตั้งใจที่จะสื่อความหมายอย่างที่คนอื่น ๆ เข้าใจหรือเปล่า ผมจะบอกว่าคำถามพวกนี้ไม่สำคัญอะไรเลย ตัวละครจะสื่อสารความหมายแตกต่างกันไปแล้วแต่ผู้อ่าน ศิลปินสร้างสรรค์ผลงานจากสัญชาตญาณที่เฉลียวพวกเขา ณ ห้วงเวลานั้น ๆ

**ด**ังนั้นผมขอให้คุณผู้อ่านแบ่งปันประสบการณ์ร่วมกับ **ชาร์ลี บราวน์** และเพื่อน ๆ ไปพร้อม ๆ กัน ใครจะรู้ เราอาจมีความสุขขึ้นเล็กน้อยและมีสมรรถภาพมากขึ้นถ้าเราไม่เอาแต่ฟังผู้อื่นอธิบายเพียงอย่างเดียว เราต้อง **“เข้าใจได้ด้วยตนเอง”** ว่า ชาร์ลส์ ซูลซ์ กำลังบอกอะไรเรา ●





**“การคำนึงถึงเรื่องในอดีตไม่ได้  
ช่วยให้คุณดำเนินชีวิตไปข้างหน้าได้ ดังนั้น  
จงเรียนรู้จากประสบการณ์ในอดีต แล้ว  
ปล่อยมันไป**

**จำไว้ว่าคุณเปลี่ยนแปลงอดีตไม่ได้  
แต่คุณสามารถที่จะนำบทเรียนจากอดีต  
มาพัฒนาอนาคตของคุณได้”**





# 1. ประเมินตนเอง

## เริ่มต้นไปด้วยกัน



คุณเคยนึกสงสัยบ้างไหมว่า ต่อให้พยายามอย่างสุดแรงเกิดแค่ไหน ก็ตาม ทำไมถึงดูเหมือนว่าชีวิตเราไม่ค่อยมีอะไรก้าวหน้าสักเท่าไร

แม้กระทั่งคำสอนทางศาสนาต่าง ๆ มากมาย การขับเคลื่อนทางมนุษยชาติที่ยิ่งใหญ่ หลักปรัชญาที่ยอดเยี่ยม ก็ไม่อาจลบล้างหรือลดทอน การฆ่าฟันอย่างโหดเหี้ยม ความโลภ และความเกลียดชังได้ รวมทั้งไม่ได้ช่วยให้โลกนี้ดีขึ้นเท่าไรหรอก

แม้ของผมเคยพูดว่า ปัญหาอยู่ที่เราทุกคนต่างสนใจหรือจดจ่ออยู่กับความต้องการทางวัตถุ **“ที่ตนเองสนใจ”** เท่านั้น แต่ไม่ได้ดูแลหรือใส่ใจความต้องการทางจิตใจ **“ของผู้อื่น”** เลย



เราทุกคนต่างก็เคยทำผิดพลาด และผมก็เป็นหนึ่งในนั้น ดังนั้น วิธีที่ดีที่สุดก็คือ เริ่มต้นแก้ไขข้อผิดพลาดของตัวเอง





จริง ๆ แล้ว ถ้าเรามัวจดจ่อวุ่นวายอยู่กับการแก้ไขข้อผิดพลาดของ  
ตัวเราละก็ เราจะไม่มีเวลามองหาข้อผิดพลาดของคนอื่นเลยก็ได้  
เราสามารถทำให้โลกนี้น่าอยู่ขึ้น ขอเพียงเราจดจ่อให้ถูกที่ถูกต้องทาง  
นั้นคือ **“ตัวเราเอง”** ●

### รู้ว่าเรามีอะไรอยู่ข้างใน

**การรู้จักสิ่งที่อยู่ภายในตัวเองคือแบบฝึกหัดที่ยอดเยี่ยมสำหรับผู้ที่ต้องการพัฒนาตนเอง**

ผมประหลาดใจมากที่รู้ว่าบางคนกลัว ไม่อยากรับรู้ว่ามีอะไรอยู่  
ภายในตัวเอง พวกเขาเกรงว่าจะรู้สึกหดหู่มากเกินไปหากรับรู้ว่าได้ทำอะไร  
ผิดพลาดลงไปบ้าง





คุณสามารถเขียนบทเรียนในชีวิตที่คุณมั่นใจว่ามีคุณค่าออกมาได้ทันทีหรือเปล่า

มีสุภาษิตว่า “ประสบการณ์คือครูผู้เข้มงวด และคนเขลาาก็จำเป็นต้องเรียนรู้” เป็นคำพูดที่ไม่ค่อยถูกต้องนัก คนฉลาดเองก็ต้องเรียนรู้จากประสบการณ์ คนเขลาต่างหากที่ **“ไม่ยอมเรียนรู้”** จากประสบการณ์

จงเขียนเรื่องต่าง ๆ ที่คุณจำได้ว่าทำผิดพลาด คุณรู้ว่าเรื่องเหล่านี้เป็นข้อผิดพลาด ดังนั้นคุณจะไม่ทำพลาดซ้ำสอง ข้อผิดพลาดเหล่านี้คือประสบการณ์ที่มีคุณค่าสำหรับคุณ เช่นนี้แล้ว คุณจะมองว่าสิ่งที่มีคุณค่าเหล่านี้ (ข้อผิดพลาด) เป็นสิ่งเลวร้ายได้อย่างไร จงทำจิตใจให้สดชื่น คุณไม่ใช่คนเขลา แต่ฉลาดพอที่จะเรียนรู้จากข้อผิดพลาดเหล่านี้ ●

## คุณมีดีกว่าที่ตนเองคิดไว้

**K**ลายคนประเมินตนเองไม่ค่อยถูกต้องเท่าไรนัก บางคนขยายความมุ่มมองเกี่ยวกับตัวตนออกไปใหญ่โต พวกเขาคิดว่าตนเองคือของขวัญของพระเจ้าที่ทรงมอบให้แก่โลกใบนี้ และเชื่อว่าทุกคนควรรับรู้และชื่นชมกับความคิดดังกล่าว

บางคนดูถูกตนเองเกินไป และอาจไม่เคยรับรู้เลยว่าตนเองมีทักษะหรือความสามารถอะไรอยู่บ้าง

การเปลี่ยนแปลงตนเองให้เข้ากับสภาพความเป็นจริงต้องอาศัยการรับรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับความเป็นจริง การหลงผิดเกี่ยวกับตนเอง ไม่ว่าจะยิ่งใหญ่หรือต่ำต้อยแค่ไหนก็ตาม คืออุปสรรคของการปรับตัว





II ปลกแต่จริง คนที่คิดว่าตัวเองฉลาดกว่าความเป็นจริง บางครั้ง (แต่ไม่เสมอไป) จะถูกจุดให้กลับสู่ความเป็นจริงเมื่อเกิดเหตุการณ์ที่พิสูจน์ให้เห็นว่าเขาไม่ได้ฉลาดอย่างที่กล่าวอ้างจริง ๆ ในทางตรงข้าม หากเขาคิดว่าตนเองต้อยต่ำ แม้จะเกิดเหตุการณ์ที่พิสูจน์ให้เห็นว่าจริง ๆ แล้วเขาไม่ได้ด้อยค่าอะไร ก็อาจไม่สามารถทำให้เขาเปลี่ยนแปลงมุมมองเชิงลบที่มีต่อตนเองได้

ตัวอย่างเช่น มีหญิงสาวคนหนึ่งเชื่ออย่างหมดใจว่าตนเองได้รับเลือกให้เข้าสมาคมนักศึกษาของมหาวิทยาลัยเพราะความผิดพลาด ดังนั้นคุณต้องระมัดระวังความคิดตนเองให้ดี ไม่ควรประเมินค่าตนเองต่ำเกินไป บางทีคุณอาจมีอะไรดีกว่าที่คุณคิดไว้ก็ได้ ●





## รู้จักศักยภาพของตนเอง

บางครั้งผู้ชนะก็แพ้เป็น ข้อแตกต่างประการหนึ่งระหว่างผู้ชนะกับผู้แพ้ก็คือ ผู้ชนะใช้ประสบการณ์ของความพ่ายแพ้เป็นบทเรียนและพิจารณาว่ามีข้อผิดพลาดตรงไหน จากนั้นเขาจะกำชัยชนะได้เรื่อย ๆ โดยใช้ทักษะที่เขาแน่ใจว่ามีอยู่ในตนเองจริง ๆ ส่วนผู้แพ้นั้นไม่ค่อยเรียนรู้จากประสบการณ์ เขาจะทำผิดพลาดซ้ำ ๆ ไปเรื่อย ๆ



(ในเกมเบสบอล) ถ้าขว้างลูกทุกลูกได้ดีเกินความคาดหวัง คุณจะหยุดขว้างลูกแล้วลองไปเล่นที่เบสบาสและทำให้สบาย ๆ ก็ได้ หรือพูดอีกนัยหนึ่งคือ ถ้าทุกอย่างราบรื่นดีแล้ว ก็ให้ชื่นชมผลงานตัวเองสักหน่อย  
ดังนั้น เมื่อไหร่ที่ความเป็นจริงกำลังส่งสัญญาณบอกอะไรสักอย่างกับคุณ จงตั้งใจฟังให้ดี! ●





## อย่ากลัวที่จะเปลี่ยนแปลง

**U**าคนเข้ารับการรักษาพยาบาลและอาการดีขึ้นเรื่อย ๆ จนกระทั่งวิธีการบำบัดที่ใช้นั้นจำเป็นต้องให้ผู้ป่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ผู้ป่วยจะรู้สึกหวาดหวั่นกับการเปลี่ยนแปลงจนถึงขนาดหยุดรับการรักษาไปเลย



**I**ม่ว่าคุณจะมีปัญหาอะไรก็ตาม ถ้ามันทำให้ทุกข์ใจ คุณต้องไม่กลัวที่จะลุกขึ้นมาเปลี่ยนแปลง

แน่นอนว่า ในครั้งแรก ๆ การเปลี่ยนแปลงไม่ใช่สิ่งที่ทำได้ง่าย ๆ

ดังนั้น แทนที่จะต้องทนอยู่กับการเปลี่ยนแปลงอะไรสักอย่าง เราอาจบอกตัวเองว่า ความทุกข์ทรมานที่เรามีนั้น แท้จริงแล้วเกิดจากปัญหาทางอารมณ์ที่ฝังรากลึกอยู่ข้างใน เราต้องทำให้ตัวเองเชื่อว่าไม่มีประโยชน์อะไรที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เราทำจนเคยชิน เพราะการเปลี่ยนแปลงลักษณะนี้ไม่ส่งผลอะไรต่อปัญหาทางอารมณ์ที่ฝังอยู่ภายในซึ่งเป็นต้นตอของความทุกข์ใจ





การแสดงออกทางสีหน้าของลูซี่ในการ์ตูนช่องสุดท้ายดูเหมือนเป็นใบหน้าของผู้ได้ชัยชนะ การลงความเห็นว่าคุณค่าของเธอมันเป็นสิ่งที่ยังรำลึกอยู่ภายในนั้น ทำให้เธอคิดว่าไม่ต้องใส่ใจที่จะเปลี่ยนแปลงรูปแบบการใช้ชีวิตของเธออะไรมากนัก

คนที่คิดแบบเดียวกันนี้มักทำการบำบัดไม่สำเร็จ พวกเขาจะไม่สามารถฟื้นฟูจิตใจได้ เพราะการยอมรับว่าปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งที่ยังรำลึกนั้น เท่ากับเป็นการลดเกราะป้องกันตัวเองลง และทำให้พวกเขาต้องเปลี่ยนแปลงตนเอง ซึ่งเป็นสิ่งที่พวกเขาต้องการหลีกเลี่ยงที่สุดในขั้นตอนการบำบัดรักษา

การบำบัดจิตใจคือสิ่งจำเป็นต่อการแก้ปัญหา แต่ในบางกรณี วิธีบำบัดจิตใจที่ดีที่สุดคือการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบางอย่างแทนที่จะค้นหาต้นตอของปัญหาที่ยังฝังลึกอยู่ข้างใน

มันเป็นเรื่องง่ายที่จะดำเนินชีวิตไปอย่างเคยชิน หากเรามุ่งมั่นและพยายามสักเล็กน้อย ในไม่ช้าพฤติกรรมใหม่ ๆ ก็จะกลายเป็นสิ่งที่เราทำได้ง่ายดาย กลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตเรา และสามารถกำจัดพฤติกรรมที่ส่งผลเลวร้ายต่อเราได้ในที่สุด ●





## อย่ากลัวที่จะลองทำ

มือคุณลงมือทำอะไรสักอย่าง สิ่งนี้อาจเกิดขึ้นมืออยู่ 2 แบบ คือ ทำสำเร็จ หรือล้มเหลว แม้ความล้มเหลวไม่ใช่เรื่องที่น่าอับอาย แต่ความพ่ายแพ้บางประเภทก็เป็นสิ่งที่เราทนรับไหว ดังนั้นเราจึงยินดีที่จะลองเสี่ยง ตราบใดที่ยังพอมีความหวังว่าจะทำสำเร็จ เราก็ยอมเสี่ยง แม้อาจรู้ อยู่แก่ใจว่าโอกาสที่จะทำไม่สำเร็จมีมากกว่า



การปฏิเสธและไม่ลองทำอะไรเลยเท่ากับหมดหวังที่จะประสบความสำเร็จ แม้จะมีโอกาสทำสำเร็จ แต่ความรู้สึกกลัวว่าจะล้มเหลวนั้นแหละที่น่ากลัวที่สุด เพราะมันทำให้เราไม่อยากเสี่ยงลงมือทำ เมื่อใดที่เกิดความรู้สึกเช่นนี้ เมื่อนั้นจะไม่มี ความพยายามลงมือทำเลย

การไม่ลองทำ จะส่งผลให้โอกาสที่จะประสบความสำเร็จมลายหายไป ดังนั้นคุณจึงรู้สึกหดหู่และสิ้นหวังจนใจได้ ●





## 2. เพลียนหน้ากับความเป็นจริง



ความเป็นจริงคืออะไร

คุณเคยเห็นเด็กทารกเอามือปิดตาเพื่อซ่อนตัวไม่ให้คุณเห็นใช่ไหม เด็กทารกคิดว่าหากมองไม่เห็นคุณ คุณก็จะมองไม่เห็นพวกเขาเช่นกัน ความคิดแบบเด็ก ๆ เช่นนี้ บางครั้งยังปรากฏให้เห็นได้ในผู้ใหญ่ หลายคนเชื่อว่าถ้าพวกเขาหลงลืมอะไรสักอย่าง สิ่งนั้นก็ไม่มีอยู่จริง ๆ



ดังนั้นจึงไม่ควรหลอกตัวเองถึงการมีตัวตนหรือหลงคิดไปว่าเข้าใจตัวเองอย่างถ่องแท้ด้วยการเสริมความเป็นจริง ถ้าอยมรับความเป็นจริงอย่างที่เป็นอยู่ คุณก็จะเปลี่ยนแปลงปรับตัวเข้ากับความเป็นจริงได้

ในทางตรงข้าม ถ้าไม่รับรู้ถึงความเป็นจริง คุณจะไม่สามารถเปลี่ยนแปลงอะไรในชีวิตได้เลย ●





## ไม่ถอยหนี

**ร**ั้งหนึ่งเราต่างเคยอยู่ในมดลูกของแม่ ได้รับการปกป้องอย่างเต็มที่จากสิ่งกระตุ้นภายนอก หลังจากเราคลอดออกจากมดลูกแล้ว เราจะถูกละทิ้งไปด้วยประสบการณ์ทุกรูปแบบ ทั้งดีและไม่ดี

แม้จะจดจำเรื่องที่เราเคยอยู่ในมดลูกไม่ได้ แต่ดูเหมือนมันจะถูกบันทึกอยู่ลึกที่หนึ่งภายในตัวเรา เพราะเมื่อไหร่ที่เกิดเหตุการณ์ไม่ดี เรามีแนวโน้มที่จะซุกตัวอยู่บนเตียง เอาผ้าห่มคลุมหัวมิดชิด และขดตัวทำเดี๋ยวกับตัวอ่อนในครรภ์มารดา





การถอยหนีจากความเป็นจริงนั้นเปรียบเหมือนกับการขาดตัวแบบตัวอ่อน ข้อเสียคือคราวนี้เราไม่มีสายสะดือที่จะคอยส่งสิ่งจำเป็นต่อการมีชีวิตและเติบโตต่อไปอีกแล้ว

บางครั้ง คนรอบตัวเราก็ปฏิบัติราวกับเป็นแม่ผู้มบุญ คอยตามใจและดูแลเรา ปลอ่ยให้เราถอยหนีจากความเป็นจริงต่อไปเรื่อย ๆ การทำเช่นนี้ไม่เป็นผลดี เพราะคุณไม่อาจมั่นใจได้ว่ามันจะเป็นแบบนี้ตลอดไป

ดังนั้น ต้องไม่ถอยหนีจากความเป็นจริง การถอยหนีไม่ส่งผลดีอะไรต่อคุณ ●

## หยุดสงสาร

**К**ลายคนน่าจะจำได้ดีว่า ตอนเป็นเด็ก เราเคยรู้สึกสงสารหรืออ่อนตัวเองอย่างไรบ้าง เช่น รอยจ้ำที่หน้าผาก หรือรอยถลอกที่หัวเข่า อาจทำให้เราได้รับการดูแลและได้รับความสนใจจากพ่อแม่ เวลาเรารู้สึกเจ็บปวดก็จะมีคนมาดูแลเรา

ข้อมูลลักษณะนี้ถูกเก็บอยู่ในความทรงจำ (ในสมองของเรา) สะสมมานานเป็นสิบ ๆ ปี อย่างไรก็ตาม เมื่อสงสารตัวเอง สมองของเราก็อาจเริ่มต้นทำงาน และรู้สึกพอใจเมื่อได้รับการดูแล ดังนั้นจึงส่งผลให้เรา รู้สึกดีและยังจมดิ่งไปกับความรู้สึกสงสารตัวเอง บางคนถึงขนาดทำให้ตัวเองเจ็บปวด (บาดเจ็บ) เพื่อให้มีเรื่องที่จะรู้สึกสงสารตัวเองได้





การยอมให้เกิดความรู้สึกสงสารตัวเองเป็นพฤติกรรมของเด็ก ซึ่งเป็นที่เข้าใจได้ แต่สำหรับผู้ใหญ่แล้ว เราควรพยายามเดินหน้าแก้ไข ข้อผิดพลาดแทนที่จะจมอยู่กับความทุกข์และความสงสารตัวเองที่ต้องพบเจอความยากลำบาก

แน่นอนว่า การแก้ไขข้อผิดพลาดขึ้นอยู่กับความมั่นใจในตนเองว่า คุณสามารถทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อช่วยให้หลุดพ้นจากความยากลำบากได้หรือไม่ ถ้าขาดความมั่นใจ คุณอาจอยากจะอยู่หนึ่ง ๆ และรู้สึกสงสารตัวเองต่อไป ถ้าเพื่อนหรือญาติพี่น้องช่วยจุดให้คุณหลุดจากความทุกข์ได้ ก็ถือว่าคุณโชคดี อย่างไรก็ตาม คุณจะพึ่งพาพวกเขาตลอดไปไม่ได้ มันจะดีที่สุดถ้าคุณสามารถลุกขึ้นได้เอง ●



## ไม่ต้องทำให้ผู้อื่นประทับใจด้วยการเสแสร้ง

**ท**ากเราประเมินคุณค่าในตนเองต่ำเกินไป เราอาจคิดว่าตัวเราไม่น่าสนใจและไม่เป็นที่ชอบพอของใคร ๆ หลายคน ถึงกับใช้วิธีการแบบจนตรอกโดยแสดงออกว่าตัวเองสำคัญเพื่อสร้างความประทับใจด้วยหวังว่าจะดึงดูดความสนใจและความรักใคร่ชอบพจากผู้อื่นได้

สิ่งที่พวกเขาไม่ได้ตระหนักเลยคือ การแสดงออกดังกล่าวนั้นนอกจากไร้ประโยชน์แล้วยังทำให้เกิดผลลัพธ์ในทางตรงข้ามอีกด้วย เนื่องจากพวกเขาไม่รู้จักคุณสมบัติที่น่าชื่นชมในตัวเอง ซึ่งเป็นสิ่งที่ผู้อื่นชื่นชอบ พวกเขาจึงสมมุติหรือประดิษฐ์ทัศนคติที่กลับกลายเป็นขับไล่ผู้อื่นให้ไกลห่างออกไป ยิ่งกว่านั้น พวกเขาอาจถึงขนาดเชื่อในสิ่งที่สร้างขึ้นมาจากจินตนาการความเป็นจริงได้



ดังนั้น ไม่ควรหลีกเลี่ยงผู้คนและหลีกเลี่ยงหนีความเป็นจริงด้วยการเสแสร้ง ●



เขียนโดย : ดร.เบนจามิน อาร์สต์



# อนาคตที่ดี คุณกำหนดได้

แค่คิดและเริ่มทำตั้งแต่วันนี้  
THE SCIENCE OF INTENTIONAL TRANSFORMATION  
หนังสือขายดี แปลไปแล้วกว่า 10 ประเทศทั่วโลก

“อย่ารอให้ฟ้าดินลิขิต เพราะชีวิตอนาคตที่คุณกำหนดเองได้ แค่เปลี่ยนวิธีคิด และเริ่มตั้งแต่วันนี้”

มนุษย์สามารถคิดหาหนทางหรือวิธีการต่าง ๆ เพื่อทำให้อนาคตที่ต้องการเป็นไปตามที่คาดหวังไว้ได้ ยิ่งมีภาพตัวตนในอนาคตที่แจ่มชัดและมีรายละเอียดมากเท่าไร เรายิ่งจะเข้าใจเป้าหมายที่ต้องการได้เร็วขึ้นเท่านั้น”

- “ข้อควรระวัง” 7 ประการ สำหรับตัวตนในอนาคตของคุณ
- “เรื่องจริง” ที่ควรรู้ 7 ประการ เกี่ยวกับตัวตนในอนาคตของคุณ
- ตัวตนในอนาคตต่างจากที่คุณคิดไว้

- “7 ขั้นตอน” เป็นตัวตนอนาคตของคุณ
- มีจุดมุ่งหมายที่ชัดเจนในใจ
- อยากรได้อะไร ให้เอ่ยปากขอ
- ตะลุยทำงานที่ค้างให้เสร็จ
- กำจัดเป้าหมายยับยั้งทิ้งไปให้หมด



# LIFE LEVERAGE

## จลาจลใช้ชีวิต

จลาจลใช้ “เครื่องทุ่นแรง”

วิธี “จลาจลใช้ชีวิตแบบมีเครื่องทุ่นแรง”

เพื่อทำงานให้ได้มากขึ้น โดยใช้เวลาน้อยลง  
เอาต์ซอร์สหรือกระจายงานให้คนอื่นช่วยทำ  
แล้วใช้ชีวิตอิสระดังฝัน ทำงานที่ไหนก็ได้

LIFE LEVERAGE : HOW TO GET MORE  
DONE IN LESS TIME, OUTSOURCE EVERYTHING  
& CREATE YOUR IDEAL MOBILE LIFESTYLE

- หลักการ NeTime (ทำให้เสร็จโดยไม่ต้องใช้เวลาพิเศษ)
- บันไดสามขั้นของการควบคุมอารมณ์
- ความเชื่อผิด ๆ เรื่องการทำงานหนัก

- วิธีจัดการความรู้สึก สุดจะทน สับสน และเหนื่อยหน่าย
- กฎการทบต้น (The Law of Compounding)
- กลวิธีการใช้ (ชีวิตแบบมี) เครื่องทุ่นแรง





# MIRACLE MORNING

## ทุกสิ่งในชีวิตจะดีขึ้น

# เมื่อตื่นเช้า

เคล็ด (ไม่) ลับ ที่เปลี่ยนแปลงชีวิตคุณได้... (ก่อน 8 โมงเช้า)  
THE **MIRACLE MORNING** : THE NOT-SO-OBVIOUS SECRET GUARANTEED  
TO TRANSFORM YOUR LIFE (BEFORE 8 AM) เขียนโดย : **Hal Elrod**



“ทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตนี้ เริ่มต้นมาจาก  
‘คุณตื่นนอน และใช้เวลาในช่วงเช้าอย่างไร’

เริ่มต้นทุกเช้า ด้วยกิจวัตรเพื่อความสำเร็จของตัวเอง

**นั่นแหละคือกุญแจสำคัญที่สุดที่จะนำคุณไปสู่ความสำเร็จ”**

- ได้เวลาดื่นขึ้น เพื่อปลดปล่อยศักยภาพขั้นสูงสุดในตัวคุณ
- วิธีเปลี่ยนแปลงตนเอง และตั้งปณิธานทำสิ่งที่แตกต่าง

- The Life S.A.V.E.R.S. 6 ประการ ที่ช่วยคุณออกจากชีวิตที่ใช้ศักยภาพไม่เต็มที่
- ออกแบบการตื่นเช้าที่เหมาะสมกับคุณ เพื่อบรรลุเป้าหมายและความฝันอันยิ่งใหญ่



# ชีวิตดีอย่างอัศจรรย์

# เมื่อตื่นทุกวัน

## ตอนตี 5



THE **5 A.M. MIRACLE**  
: Dominate Your Day Before Breakfast

เขียนโดย : **Jeff Sanders**



**วิธีปฏิบัติ** และวางแผนการใช้เวลา  
ทุกวันตั้งแต่เช้า เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพ  
และมีความสุขในแต่ละวัน **ก่อนมือเช้า**

- โปรแกรม 30 วัน เพื่อเปลี่ยนแปลงตนเอง
- ข้อดี 10 ประการ จากการตื่นเช้า
- วิธีทำให้คุณกลายเป็นคนที่ตื่นเช้า
- เริ่มต้นตามหาความยิ่งใหญ่ให้ตัวคุณ
- สร้างอุปนิสัยที่ดีให้ติดตัวไปตลอด
- 7 ขั้นตอน เพื่อเปลี่ยนคุณเป็นคนใหม่
- วิธีลุกจากที่นอนด้วยความกระตือรือร้น

“คุณพร้อมที่จะมีชัยชนะในแต่ละวันก่อนมือเช้าหรือยัง  
การลุกจากที่นอนแต่เช้าตอนตี 5 เป็นใบเบิกทางไปสู่  
การมีชีวิตที่ดีอย่างอัศจรรย์ได้ เตรียมเสมือบนบานพิบตัวเล็ก  
ที่ช่วยเปิดประตูบานใหญ่ เพราะช่วยเพิ่มศักยภาพในการ  
กำลังที่พิบนิ้ว และทำให้เป้าหมายมีความก้าวหน้าเป็นรูปธรรม  
**ให้คุณมีชีวิตดีอย่างอัศจรรย์ เข้าใกล้ความเป็นตัวตน  
ที่เยี่ยมที่สุดและดีที่สุด ได้อย่างรวดเร็วเหนือสิ่งอื่นใด”**

