

# 1

## เขียนเรื่องราวของคุณใหม่

**“ถ้าคุณเปลี่ยนวิธีการมองสิ่งต่าง ๆ สิ่งเหล่านั้นก็จะเปลี่ยนแปลงไป”**

เวย์น ดับเบิลยู. ไดเออร์ (Wayne W. Dyer)

ครั้งแรกที่ผมเริ่มมีความคิดเกี่ยวกับเรื่องนี้ เกิดขึ้นเมื่อราว 25 ปีก่อน เมื่อผมได้อ่านหนังสือของ เจน โรเบิร์ต (Jane Robert) ที่ชื่อว่า *Seth Speaks* ในหนังสือได้เขียนเอาไว้ว่า ตัวคุณเป็นทั้งผู้เขียนบท ผู้กำกับ และนักแสดงนำของชีวิต ดังนั้น ถ้าคุณไม่ชอบอะไรในชีวิต...ก็เปลี่ยนซะสิ! ในตอนนั้นผมรู้สึกได้เลยว่า นี่เป็นไอเดียที่ทำได้ง่ายมาก และผมได้ลองทำตามเรื่อยมาจนถึงทุกวันนี้ ไม่ว่าผมจะอยู่ในช่วงเวลาที่ดีหรือไม่ดีก็ตาม ไม่สำคัญเลยว่าอดีตของคุณเป็นอย่างไร อนาคตเริ่มต้นใหม่จากกระดาษเปล่า คุณสร้างชีวิตขึ้นมาใหม่ได้ ทุกวันที่ตื่นขึ้นมาเป็นโอกาสที่คุณจะได้เริ่มต้นใหม่ และเลือกแนวทางของตัวเองได้ตลอดเวลา คุณจะต้องตัดสินใจตั้งแต่วันนี้ว่า คุณจะเป็นอะไรและจะทำอะไร

ถ้าคุณทำบางสิ่งที่หนังสือเล่มนี้แนะนำ ด้วยการสร้างอุปนิสัยใหม่และพยายามฝึกฝนตามแบบฝึกหัดอย่างตั้งใจ คุณจะพบเองว่า ชีวิตของคุณเริ่มมีบางอย่างเปลี่ยนแปลงไป ใช่ครับ มันไม่ใช่เรื่องง่ายเสียทีเดียว ต้องอาศัยวินัย ความอดทน และความพร้อมที่จะยืนหยัดสู้ไม่ถอย แต่เชื่อผมเถอะครับว่า จะเกิดผลลัพธ์ที่ดีขึ้นอย่างแน่นอน

ในปี 2008 เมื่อผู้จัดการทีมบาร์เซโลนา ชื่อว่า โคอเซป “เปป” กวาร์ดีโอลา (Josep “Pep” Guardiola) ได้เข้ามารับตำแหน่งในช่วงที่ทีมกำลังตกต่ำ วันที่เขาเปิดตัวในตำแหน่งผู้จัดการทีม เขาบอกกับแฟนฟุตบอล

บนอัฒจันทร์ราว 73,000 คน และผู้ที่รับชมผ่านโทรทัศน์ของแคว้น แคนทอลโลเนียอีกหลายล้านคนว่า “เราไม่อาจสัญญาว่า เราจะคว้าแชมป์ลาลีกา แต่เราให้คำมั่นกับทุกคนได้ว่า เราจะทุ่มเทอย่างเต็มที่ พร้อมที่จะยืนหยัด และสู้อย่างยิ่งที่สุด เอาละ มัวร์ออะไรอยู่เล่า เราจะสนุกกันแล้ว!” เชื่อหรือไม่ว่า สุนทรพจน์นี้เป็นจุดเริ่มต้นของความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในรอบ 115 ปีของประวัติศาสตร์สโมสรเชียร์วานะครีบ จนแฟนฟุตบอลจำนวนหนึ่งตั้งคำถามเลยว่า ในอนาคตสโมสรจะสร้างความยิ่งใหญ่อย่างนี้ได้อีกหรือเปล่า

บาร์เซโลนาภายใต้การคุมทีมของเปป กวาร์ดิโอลา ได้แชมป์ลาลีกา 3 ครั้ง ได้แชมป์โกปาเดลเรย์ 2 ครั้ง ได้แชมป์ซูเปร์โกปาเดเอสปัญญาหรือสแปนิชซูเปอร์คัพ 2 ครั้ง ได้แชมป์ยูโรเปียนซูเปอร์คัพ 2 ครั้ง ได้แชมป์ยูฟ่าแชมเปียนลีก 2 ครั้ง และยังเป็นแชมป์ถ้วยฟุตบอลสโมสรโลกอีก 2 ครั้ง (สำหรับคนอเมริกันที่ไม่ค่อยได้ติดตามฟุตบอล ถ้าเทียบให้เข้าใจก็เหมือนกับทีมอเมริกันฟุตบอลในเอ็นเอฟแอล ทีมธรรมดาทีมหนึ่งที่ได้แชมป์ซูเปอร์โบวล์ 4 สมัยติดต่อกันครับ)

## พวกเขาเขียนเรื่องราวความสำเร็จ ในชีวิตของพวกเขาเอง

ที่นี่ก็เป็นตาของคุณบ้างแล้ว ทุ่มเท และพยายาม ที่สำคัญคือยืนหยัด สู้ไม่ถอย! ลุยเลยอย่ารอช้า จงสนุกกับมัน!

# 2

## วินัยในตนเองและความมุ่งมั่น

**“สิ่งที่ดึงเราให้ลุกขึ้นจากเตียงนอน ความมุ่งมั่นทำให้เราเริ่มลงมือทำ ส่วนวินัยทำให้เราทำสิ่งนั้นต่อไปได้เรื่อยๆ”**

ซิก ซิกลาร์ (Zig Ziglar)

**“ถ้าคุณทำสิ่งที่ยิ่งใหญ่ไม่ได้ ก็จงทำสิ่งเล็ก ๆ ในวิถีทางที่ยิ่งใหญ่”**

นโปเลียน ฮิลล์ (Napoleon Hill)

เรื่องราวในบทนี้ถือได้ว่าเป็นพื้นฐานสำคัญของการประสบความสำเร็จในอนาคตเลยนะครับ เส้นทางสู่ความสำเร็จและการมีชีวิตที่มีความสุขของคุณนั้น เชื่อมโยงอย่างแนบแน่นกับความตั้งใจและความมุ่งมั่น ลักษณะนิสัยเหล่านี้เป็นปัจจัยกำหนดเลยนะครับว่าคุณจะทำตามที่คุณทำได้หรือไม่ แล้วจะทำได้ไปตลอดรอดฝั่งหรือเปล่า สิ่งเหล่านี้ทำให้คุณเดินทางเข้าใกล้เป้าหมายท่ามกลางอุปสรรคที่กีดขวางอยู่ การมีวินัยในตนเองคือการที่คุณทำสิ่งที่จำเป็นต้องทำ แม้จะไม่อยู่ในอารมณ์ที่อยากทำก็ตาม ถ้าคุณฝึกจนเป็นคนที่มีวินัยในตนเอง คุณจะทำสิ่งที่ยิ่งใหญ่และประสบความสำเร็จในชีวิตได้ แต่ถ้าคุณพบว่าตัวเองยังไม่ค่อยมีวินัย ก็ไม่เป็นไรครับ เรื่องแบบนี้ฝึกกันได้ แต่ต้องเริ่มฝึกกันตั้งแต่ออนไลน์เลยนะครับ วินัยในตนเองก็เหมือนกับกล้ามเนื้อแหละครับ ยิ่งฝึกก็จะยิ่งแข็งแรง ถ้าตอนนี้วินัยของคุณกำลังอ่อนแรงแรงการฝึกฝนจะช่วยให้คุณเข้าใกล้เป้าหมายไปอีกก้าว

เริ่มต้นด้วยการเขียนสิ่งที่คุณอยากทำให้สำเร็จออกมา และจำไว้ในใจอย่าเพิ่งคิดถึงข้อจำกัดนะครับ ขั้นตอนต่อมาคือ การจินตนาการเป็นภาพถึง

ประโยชน์ที่จะได้รับหากทำสิ่งนั้นได้สำเร็จ ผมขอยกตัวอย่างง่าย ๆ นะครับ ถ้าคุณตั้งใจว่าจะวิ่งออกกำลังกายในทุก ๆ เช้าเวลา 6.00 น. แต่ไม่อยากลุกออกจากเตียงเลย ให้จินตนาการดูสิครับว่า คุณจะรู้สึกดีแค่ไหน ถ้ามีระดับความฟิตและสุขภาพที่ดีในระดับที่อยากเป็น อีกทั้งรูปร่างยังดีกว่าที่เป็นอยู่อีกด้วย จากนั้นหายใจฮีบ รีบลุกออกจากเตียง แต่งตัวด้วยชุดที่พร้อมออกไปวิ่ง แล้วรีบเดินออกจากบ้านไปเลย! จำไว้นะครับว่า หนังสือเล่มนี้จะมีประโยชน์ก็ต่อเมื่อคุณมีความตั้งใจจริง และมีวินัยที่จะลงมือทำอย่างจริงจัง

คุณต้องยึดมั่นและรักษาคำพูดนะครับ เพราะหากคุณเป็นคนไม่รักษาคำพูด สุดท้ายสิ่งที่เกิดขึ้นกับชีวิตจะมีแต่เรื่องเลวร้าย ชีวิตจะดำเนินไปอย่างเหนื่อยเปล่า ขาดความชัดเจน ชีวิตเหมือนกับเดินวนไปวนมาไม่ถึงเป้าหมายเสียที และที่แย่ไปกว่านั้นก็คือ คุณจะค่อย ๆ สูญเสียความมั่นใจในการดำเนินชีวิตตามไปด้วย สุดท้ายก็จะรู้สึกว่าคุณเองไม่มีคุณค่า การจะหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่นั่นได้ คุณต้องตระหนักอยู่เสมอว่า สิ่งที่สำคัญสำหรับชีวิตคืออะไร และจงลงมือทำให้สอดคล้องกับสิ่งที่สำคัญเหล่านั้น

ความมุ่งมั่นเป็นทางเลือกที่คุณต้องเลือก! เมื่อต้องการอะไรสักอย่าง คุณต้องมีความมุ่งมั่น ถ้าคุณมีความมุ่งมั่นต่ำ อะอะอะคุณจะปฏิเสธ ดังนั้นถ้าตั้งใจจะทำอะไรแล้ว ต้องมีความมุ่งมั่นที่จะทำสิ่งนั้นให้จงได้ ให้ความสำคัญและคุณค่ากับสิ่งนั้นในระดับที่คุณควร และจงตระหนักเอาไว้ว่า ผลลัพธ์ของการขาดความมุ่งมั่นนั้นจะส่งผลกระทบต่อชีวิตของคุณ

## คำถามที่คุณควรถามตัวเอง ก่อนจบบทนี้

- สถานการณ์ไหนในชีวิตที่คุณมักจะขาดการมีวินัยในตนเองมากที่สุด ครอบคลุมตอบแบบตรงไปตรงมา นะครับ
- เมื่อคุณมีวินัยในตนเองเพิ่มขึ้น คุณจะได้ประโยชน์อะไรบ้าง
- การกระทำใดที่คุณคิดว่า จะเป็นก้าวแรกของการบรรลุเป้าหมายในชีวิตของคุณ
- เขียนแผนและสิ่งที่คุณจะทำออกมาให้เป็นลายลักษณ์อักษรเลยนะครับ ใส่กำหนดการไว้ด้วยว่าจะทำวันไหน เอาให้ชัดเจนไปเลยครับ
- คุณจะรู้ได้อย่างไรว่า คุณได้บรรลุตามเป้าหมายที่คุณตั้งใจเอาไว้แล้ว จากการที่คุณมีวินัยในตนเองด้วยการลงมือทำ .....



inspiration starts here

# 3

## จงรับพิศชอบชีวิตของตัวเองอย่างเต็มที่

“ประสิทธิภาพสูงสุดจะเริ่มเกิดขึ้น เมื่อคุณมีความรับผิดชอบ  
ต่อชีวิตของตัวเอง และต่อทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นกับคุณ”

ไบรอัน เทรซี (Brian Tracy)

“คนส่วนใหญ่ไม่ได้ต้องการอิสรภาพอย่างที่พูดกันหรอก  
เพราะอิสรภาพที่แท้จริงมาพร้อมกับความรับผิดชอบเสมอ  
คนส่วนใหญ่กลัวที่ต้องรับผิดชอบจะตาย”

ซิกมุนด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud)

คนเดียวที่จะรับผิดชอบชีวิตของคุณได้ ก็คือตัวคุณเอง ไม่ใช่เจ้านาย ไม่ใช่คู่ชีวิต ไม่ใช่พ่อแม่ ไม่ใช่เพื่อน ไม่ใช่ลูกค้า ไม่ใช่เศรษฐกิจ ไม่ใช่ดินฟ้าอากาศ คุณเท่านั้น! เมื่อไหร่ก็ตามที่คุณเลิกโทษคนอื่น เลิกโทษสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับชีวิต เมื่อนั้นทุกสิ่งทุกอย่างจะเปลี่ยนแปลงไปเอง การรับผิดชอบต่อชีวิตตัวเอง คือการเข้ามาเป็นผู้กำหนดและจัดการกับชีวิตของตัวเองในฐานะตัวละครหลักของเรื่อง แทนที่จะคิดว่า ตัวเองเป็นเหยื่อในโศกนาฏกรรมที่เกิดขึ้น คุณมีอำนาจดลบันดาลสถานการณ์ต่าง ๆ ไม่ใช่หรืออย่างน้อยคุณน่าจะมีความสามารถในการตัดสินใจว่า ควรจะเผชิญหน้ากับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างไร ไม่สำคัญหรอกว่า เกิดอะไรขึ้นกับชีวิตคุณ สำคัญอยู่ที่ทัศนคติต่อสถานการณ์เหล่านั้นมากกว่า และคุณมีสิทธิเลือกทัศนคติของคุณเอง

ถ้าคุณมัวแต่โทษคนอื่น โทษสิ่งอื่น ๆ ไม่มีทางที่ชีวิตคุณจะดีขึ้นได้เลยครับ คุณคิดว่า การกล่าวโทษนั้นโทษนี้จะทำให้ทุกอย่างเปลี่ยนแปลงไป

อย่างนั้นหรือ ผมบอกเลยว่า ไม่มีอะไรเปลี่ยนไปหรอก แต่ถ้าคุณทำตัวเป็น ตัวละครหลัก เป็นตัวเอกของเรื่องราวในชีวิต คุณจะมีความสามารถเปลี่ยนสิ่งที่ไม่ชอบได้ ตัวคุณอยู่ภายใต้การควบคุมของความคิด คำพูด การกระทำ และความรู้สึก รวมทั้งสิ่งที่คุณพูด ซีรีส์ที่คุณ และคนรอบตัวที่คุณใช้เวลาด้วย ถ้าคุณรู้สึกว่าคุณ (Output) จากสิ่งที่ทำอยู่ไม่ดีเอาเสียเลย ทำไมคุณไม่เปลี่ยนสิ่งที่ทำ หรือสิ่งที่รับเข้ามา (Input) เสียละ ทั้งความคิด อารมณ์ และความคาดหวัง พอเสียที่กับการแสดงอาการโห้บั้งจ้ายภายนอก สิ่งที่คุณควรทำคือตอบสนองกับปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ต่างหาก การแสดงอาการโห้บั้งนั้นโห้บั้งนี้เป็นพฤติกรรมอัตโนมัติของมนุษย์อยู่แล้ว แต่คุณสามารถใช้สติในการไตร่ตรองการตอบสนองต่อปัญหาที่คุณประสบอยู่ได้

# “ชีวิตอยู่ในมือของคุณเอง ไม่ว่าจะเกิดสิ่งเลวร้ายอะไรขึ้นกับชีวิต คุณโทษใครไม่ได้ทั้งนั้น”

เอริกา ยอง (Erica Jong)

inspiration starts here

	การยอมรับสภาพกับปัญหา (พฤติกรรมของเหยื่อ)	การตอบสนองต่อปัญหาเชิงรุก (พฤติกรรมของตัวละครหลัก)
ประโยคที่มักพูด กับตัวเอง	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ ชีวิตขึ้นอยู่กับปัจจัยภายนอก</li> <li>◆ สถานการณ์แบบนี้มีแต่ต้องรับสภาพ จะไปทำอะไรได้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ ต้องเริ่มเปลี่ยนแปลงอะไรบางอย่างแล้ว</li> <li>◆ ชีวิตก็เป็นไปของมัน แต่เราเลือกพฤติกรรมของตัวเองได้</li> </ul>
จุดมุ่งเน้น	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ โห้บั้งแต่ปัจจัยภายนอก</li> <li>◆ ชีวิตมีแต่ข้ออ้าง (วิกฤติอายุที่มากขึ้น “ไม่ใช่เวลาที่ที่เหมาะสม”)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ มุ่งแก้ปัญหาจากตัวเอง</li> <li>◆ คิดถึงทางเลือกที่มี</li> <li>◆ ความสำเร็จนั้นขึ้นอยู่กับตัวเราเอง (เช่น ตัดสินใจเปลี่ยนงาน)</li> </ul>

	การยอมรับสภาพกับปัญหา (พฤติกรรมของเหยื่อ)	การตอบสนองต่อปัญหาเชิงรุก (พฤติกรรมของตัวละครหลัก)
ปัญหา	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ เฟ่งโทษแต่ปัญหา</li> <li>◆ พยายามที่จะโทษนั่นโทษนี้ คิดว่าตัวเองเป็นฝ่ายถูก อยู่ตลอดเวลา</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ ให้ความสนใจกับการแก้ ปัญหา</li> <li>◆ ยอมรับความจริงว่า ในแต่ละ สถานการณ์ย่อมมีปัจจัยที่เรา ควบคุมไม่ได้ แต่ลงมือทำ สิ่งที่เราควบคุมได้ให้ดีที่สุด</li> </ul>
โชคชะตาและ แรงขับเคลื่อน	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ โลกใบนี้ไม่มีความยุติธรรม เราไม่มีสิทธิ์กำหนดอะไรได้ โชคชะตาถูกเขียนเอาไว้ หมดแล้ว</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ โชคดีไม่มีอยู่จริง รู้จัก มองหาโอกาส และถ้าจำเป็น ก็สร้างโอกาสขึ้นมาเอง อยู่ที่เรารู้อะไรทำแค่ไหน ต่างหาก</li> </ul>

คนที่ เป็นเหยื่อมักพูดเสมอว่า สิ่งไม่ดีทุกอย่างที่เกิดขึ้นกับชีวิตของ ฉัน เป็นเพราะคนอื่น ฉันเป็นผู้ถูกกระทำ ถ้าคุณคิดว่า คุณไม่ได้เป็นส่วนหนึ่ง ของปัญหาที่เกิดขึ้นเลย แล้วคุณจะเป็นส่วนหนึ่งของการแก้ปัญหาได้อย่างไร ถ้าปัญหาเกิดจากปัจจัยภายนอก การแก้ปัญหาต้องรอคอยปัจจัยภายนอก อย่างนั้นหรือ ถ้าคุณมาทำงานสาย แล้วก็มัวแต่โทษว่าเป็นเพราะ “รถติด” แสดงว่าชาตินี้คุณไม่มีทางมาทำงานตรงเวลาได้เลยหรือ เพราะอยู่ดี ๆ ปัญหา รถติดคงไม่หายไปราวปฏิหาริย์แน่นอน การจราจรเป็นแบบนี้อยู่ทุกวัน และ คุณจะสายตลอดกาล แต่ถ้าคุณคิดแก้ปัญหาด้วยมุมมองของตัวละครหลัก คุณก็แค่ออกจากบ้านให้เร็วขึ้น เห็นไหม ทุกอย่างขึ้นอยู่กับตัวคุณเอง

ผมขอย้ำอีกครั้งครับว่า ถ้าคุณไม่ยอมรับการถูกควบคุมจากสิ่งเร้า สิ่งแวดล้อม และปัจจัยภายนอกที่พยายามควบคุมคุณอยู่ตลอด คุณจะมี อิสระในการเลือกพฤติกรรมของตัวเองว่า คุณจะเผชิญหน้ากับปัญหาเหล่านั้น ได้อย่างไร คนที่มองว่า “ตัวเองเป็นเหยื่อ” จะมีการรอบความคิดที่ว่า ตัวเอง



เป็นเพียงผู้ถูกกระทำที่ไม่มีส่วนเกี่ยวข้องเลย เวลาที่ประสบกับปัญหาหรือตกอยู่ในสถานการณ์อะไร ก็มักโทษคนอื่นและกล่าวโทษปัจจัยภายนอกเสมอ นอกจากนี้ ยังเป็นคนที่มักเอาสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วในอดีตมาตัดสินทุกอย่างในปัจจุบัน และฝากความหวังไว้กับอนาคต แม้ว่าทราบดีว่าจะมีปฏิกิริยาหรือมีการเปลี่ยนแปลงบางอย่างที่ทำให้ปัญหาคลี่คลายไปเอง

คนที่เชื่อว่า ตนเองเป็นตัวละครหลักในทุกเรื่องราวของชีวิต จะมีความรับผิดชอบต่อสถานการณ์ทุกอย่างสูงมาก เขาจะเป็นคนตัดสินใจเองว่า ในสถานการณ์หรือปัญหาที่เขากำลังเผชิญอยู่นั้นควรประพฤติตัวอย่างไร และพร้อมรับผิดชอบกับสิ่งที่เกิดขึ้น เขาจะใช้สิ่งที่เกิดขึ้นในอดีตเป็นประสบการณ์ที่มีคุณค่าในการเรียนรู้ และจะอยู่กับปัจจุบันโดยพยายามมองหาโอกาสที่เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ พร้อมกับตัดสินใจลงมือทำสู่เป้าหมายในอนาคต คำถามที่สำคัญที่สุดก็คือ “คุณควรเลือกที่จะเป็นใคร ควรเลือกที่จะทำอะไร ในสถานการณ์ที่กำลังประสบอยู่”

มหาตมา คานธี เคยกล่าวว่า “เขาไม่สามารถเอาศักดิ์ศรีและความภูมิใจจากเธอไปได้หรอก ถ้าเธอไม่มอบให้เขาเอง”

inspiration starts here

### คำถามที่คุณควรถามตัวเอง ก่อนจบบทนี้

- ตอนนี้อยู่ที่กำลังโทษใครอยู่หรือเปล่า (เจ้านาย เพื่อนร่วมงาน พ่อแม่ หรือเพื่อน)
- จะเกิดอะไรขึ้นถ้าคุณเลิกโทษคนอื่น เลิกโทษปัจจัยภายนอกกับปัญหาที่คุณกำลังประสบอยู่
- จะดีกว่าไหม ถ้าคุณเลิกทำตัวเป็นเหยื่อที่ต้องยอมรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้น
- ชีวิตที่เหมือนเหยื่อนั้นดีจริงหรือ
- คุณได้รับประโยชน์อะไร จากการทำให้ตัวเองเปรียบเสมือนเหยื่อ

- ถ้าคุณหันมาตัดสินใจเปลี่ยนแปลงชีวิตด้วยมือของตนเอง จะเกิดอะไรขึ้นบ้างนะ
- คุณจะเปลี่ยนแปลงอะไรบ้าง
- คุณจะเริ่มจากตรงไหนดีล่ะ
- คุณจะเริ่มเปลี่ยนแปลงอย่างไร

### สิ่งที่คุณต้องลงมือทำ

เขียนสิ่งที่คิดว่า คุณสามารถทำหรือเปลี่ยนแปลงได้ในสัปดาห์หน้ามา 5 อย่าง เพื่อเป็นจุดเริ่มต้นในการเปลี่ยนแปลงเส้นทางชีวิตที่คุณสามารถกำหนดได้เอง

inspiration starts here

# 4

## ทางเลือกและการตัดสินใจ

“ทุกครั้งที่คุณตัดสินใจ  
จักรวาลได้รังสรรค์ให้สิ่งนั้นเกิดขึ้นกับคุณแล้ว”

ราล์ฟ วอลโด เอเมอร์สัน (Ralph Waldo Emerson)

คุณอาจจะได้ยินมาบ้างว่า ชีวิตนั้นเป็นผลจากการตัดสินใจของคุณเอง คุณรู้สึกอย่างไรกับประโยคที่ผมพูดไป นับจากนี้คุณต้องตระหนักเอาไว้ว่า สิ่งที่มีอำนาจต่อการดำเนินชีวิตของคุณคือการตัดสินใจครับ ทุกการตัดสินใจ และทุกทางเลือกของคุณมีอิทธิพลต่อชีวิตมาก สิ่งที่เกิดขึ้นในทุกวันนี้ล้วนมาจากทางเลือกและการตัดสินใจของคุณในอดีตทั้งสิ้น ทางเลือกมีผลลัพธ์ของมัน ดังนั้น จะดีกว่าไหมถ้าเลือกทางที่ดีกว่า **ผมย้ำเลยนะครับว่า คุณเลือกความคิดและความรู้สึกได้** สิ่งที่สำคัญที่สุดคือการตัดสินใจครับ จะตัดสินใจถูกหรือผิดยังเป็นเรื่องรองลงไป เมื่อตัดสินใจอะไรซักอย่าง ในไม่ช้าคุณจะได้รับทราบถึงผลลัพธ์ ซึ่งไม่ว่าจะดีหรือร้ายมันจะช่วยให้คุณก้าวไปข้างหน้า เมื่อตัดสินใจไปแล้ว คุณต้องเดินหน้าต่อไปพร้อมกับยอมรับผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้น ถ้าเป็นการตัดสินใจที่ผิดพลาด คุณควรให้อภัยตัวเองและคิดเสียว่า ณ ช่วงเวลานั้น ด้วยความรู้และข้อมูลที่มีอยู่ นั่นเป็นการตัดสินใจที่ดีที่สุดแล้ว

ทัศนคติของคุณ + การตัดสินใจของคุณ  
= ชีวิตของคุณ

ฟิคเทอร์ ฟรันเคิล (Viktor Frankl) นักจิตวิทยาเชื้อสายยิว ผู้ถูกกักขังในค่ายกักกันของนาซีช่วงสงครามโลกครั้งที่ 2 เขาสูญเสียคนในครอบครัวไปเหลือเพียงตัวเขากับน้องสาวเท่านั้น ภายใต้สถานการณ์ที่เลวร้ายสุด ๆ แบบนี้ เขาตระหนักได้ถึงสิ่งที่เขาเรียกว่า “สุดยอดอิสรภาพแห่งการเป็นมนุษย์ (The Ultimate Human Freedom)” ซึ่งเป็นสิ่งที่นาซีไม่สามารถแย่งไปจากเขาได้ จริงอยู่ที่ทหารนาซีควบคุมปัจจัยภายนอกต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวเขาไว้ได้ แต่ในท้ายที่สุด ตัวเขาเองนี่แหละที่เลือกที่จะให้ปัจจัยภายนอกเหล่านั้นส่งผลต่อตัวเขาอย่างไร

เขาค้นพบว่า ระหว่างสิ่งเร้า (Stimulus) และการตอบสนอง (Response) มีช่วงเวลาเล็ก ๆ ที่เขามีอิสระเลือกการตอบสนองของตัวเอง หมายความว่า แม้คุณจะถูกควบคุมปัจจัยภายนอกและสถานการณ์ที่ร้ายล้อมตัวคุณอยู่ไม่ได้ก็ตาม แต่คุณมีสิทธิตัดสินใจเลือกการตอบสนอง เลือกวิธีเผชิญหน้ากับปัจจัยภายนอกเหล่านั้น ซึ่งการตัดสินใจนั้นจะส่งผลกระทบต่อชีวิตคุณในภายหลังอย่างแน่นอน

สิ่งที่ทำให้เรารู้สึกเจ็บปวด เสียใจ ไม่ได้มาจากปัญหาที่เกิดขึ้นกับตัวเราหรอก แต่ความเจ็บปวดนั้นมาจากวิธีที่เราตอบสนองต่อปัญหานั้น ๆ มากกว่า ดังนั้น สิ่งที่สำคัญที่สุดคือเราจะตอบสนองต่อปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างไร ซึ่งนั่นก็คือทางเลือกนั่นเอง!

คุณต้องการมีสุขภาพที่ดีขึ้นไหมละ ก็แค่หาทางเลือกที่ดีเกี่ยวกับอาหารและการออกกำลังกาย คุณต้องการประสบความสำเร็จในชีวิตหรือเปล่า ก็แค่ตัดสินใจจากสิ่งที่อยู่รอบตัวให้ดีกว่าเดิม ทุกสิ่งที่คุณเห็น ทุกสิ่งที่คุณอ่าน ทุกสิ่งที่คุณกระทำ คุณตัดสินใจให้ดีขึ้นกว่าเดิมได้ทั้งนั้น อย่ามีข้ออ้างเลย

ให้อภัยผมด้วยนะครับ ถ้าผมมีสมมติฐานว่า ชีวิตของคุณไม่มีทางแย่ไปกว่าฟิคเทอร์ ฟรันเคิล เพราะผมคิดว่า คงไม่มีอะไรที่แย่ไปกว่าชีวิตของชาวยิวในค่ายกักกันของนาซีช่วงสงครามโลกครั้งที่ 2 อีกแล้ว

## คำถามที่คุณควรถามตัวเอง ก่อนจบบทนี้

- การตัดสินใจอะไร ที่จะช่วยให้คุณเริ่มการเปลี่ยนแปลงได้ภายในวันนี้เลย
- คุณจะเลือกให้ตัวเองเป็นคนที่ยืดหยุ่นขึ้น คิดบวกมากขึ้น มีสุขภาพที่ดีขึ้น มีความสุขมากขึ้นได้หรือไม่

## สิ่งที่คุณต้องลงมือทำ

- 1 จงเขียนสิ่งที่คุณต้องการเปลี่ยนแปลงตัวเองภายในวันนี้ อย่างน้อย 3 อย่าง
  - 1.1 .....
  - 1.2 .....
  - 1.3 .....
- 2 ถ้าคุณหาหนังสือที่ชื่อว่า *มนุษย์ ความหมาย และค่าด้วยกัน (Man in Search of Meaning)* ของฟิวดเทอร์ ฟรันเคิล มาอ่านได้จะดีมาก

inspiration starts here

# 5

## จงเลือกความคิดของคุณเอง

“จักรวาลคือการเปลี่ยนแปลง  
ชีวิตของเรา ก็เปลี่ยนแปลงไปตามความคิดของเรา”

มาร์กัส เออเรลิอุส (Marcus Aurelius)

“ตัวคุณในวันนี้มาจากความคิดของคุณที่พามา  
วันพรุ่งนี้จะเป็นอย่างไร ก็ขึ้นกับความคิดของคุณ  
อีกเช่นกันว่าจะพาไปทางไหน”

เจมส์ อัลเลน (James Allen)

SEED  
inspiration starts here

ถ้าคุณต้องการปรับปรุงชีวิตให้ดีขึ้น สิ่งแรกที่คุณควรทำคือ ปรับปรุงความคิดของตัวเอง ความคิดของคุณจะทำให้สิ่งต่างๆ เกิดขึ้นจริง ดังนั้นคุณต้องควบคุมความคิดให้ได้ ถ้าควบคุมความคิดได้ก็เท่ากับว่า คุณควบคุมชีวิตและโชคชะตาให้อยู่ในมือได้ ดังนั้น คุณต้องคอยเฝ้าสังเกตการณ์ความคิด คอยถามตัวเองในใจว่า กำลังคิดอะไรอยู่ พีช พิลกริม (Peace Pilgrim) เคยกล่าวเอาไว้ว่า “ถ้าคุณได้รู้ว่า ความคิดของคุณมีพลังมหาศาลแค่ไหน คุณจะไม่มีวันคิดลบได้เลย” ดังนั้น จงอย่าขังตัวเองไว้กับความคิดด้านลบ พยายามแทนที่ด้วยความคิดเชิงบวก บอกกับตัวเองในใจเสมอว่า “ทุกสิ่งจะผ่านพ้นไปได้ด้วยดี” ทุกวินาทีที่เราพยายาม ทุกอย่างต้องดีขึ้นแน่นอน

จงเป็นคนคิดบวก คนที่คิดบวกไม่ได้เป็นคนที่จะพ้อฝันนะครับ คนที่คิดเพื่อฝันเป็นพวกที่คิดอยากให้อายุของตัวเองอยู่อย่างสบาย ไม่ต้องเจอกับ

ปัญหาอะไร แต่คนที่คิดบวกจะเข้าใจว่า ชีวิตต้องมีปัญหาเป็นเรื่องธรรมดา แต่ปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่นั้นเป็นโอกาสให้พวกเขาได้เติบโตขึ้น ได้เรียนรู้อะไรมากขึ้น **คนที่คิดบวกเป็นคนที่มองโลกตามความเป็นจริง ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น เพื่อจะได้ลงมือทำอย่างดีที่สุด**

อย่าให้ความคิดของตัวเองครอบงำ คุณต่างหากต้องเป็นคนสั่งการ ความคิดที่สำคัญต้องควบคุมคุณภาพด้วย คุณต้องคอยฝึกฝนและบอกกับตัวเองเสมอว่า คุณต้องคิดในเชิงบวก คิดอย่างสร้างสรรค์ และมีแรงบันดาลใจ คิดอะไรใหม่ ๆ อยู่เสมอ ถ้าคุณฝึกฝนตัวเองแบบนี้ไปสักพัก คุณจะรับรู้ว่าคุณสามารถทำอะไรต่าง ๆ ในชีวิตของคุณเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น คุณเป็นคนสร้างสรรค์ความคิดขึ้นมาเอง ไม่ใช่ปล่อยให้ความคิดสร้างคุณ ความคิดเป็นศูนย์รวมของพลัง ทำให้เกิดอารมณ์ได้หลากหลาย และสามารถบ่มเพาะพฤติกรรม ซึ่งกระตุ้นให้คุณลงมือทำสิ่งต่าง ๆ สุดท้ายชีวิตของคุณจะต้องเผชิญกับผลลัพธ์จากสิ่งที่คุณทำเหล่านั้น

ความคิด → อารมณ์ → พฤติกรรม → การกระทำ

ความคิดของคุณขึ้นอยู่กับความเชื่อในชีวิต ถ้าคุณไม่ชอบสิ่งที่ได้รับมา คุณควรมองสิ่งที่ส่งออกไป ทุกอย่างในชีวิตสร้างจากความคิด ความคาดหวัง และความเชื่อของคุณเอง ดังนั้นจงไตร่ตรองดูดี ๆ ถ้าคุณเปลี่ยนความเชื่อได้ คุณจะได้รับผลลัพธ์แบบใหม่

ถ้าคุณฝึกฝนที่จะถามตัวเอง และปรับมุมมองของคุณบ่อยมากพอ ความเชื่อ พฤติกรรม ตลอดจนการกระทำของคุณจะเปลี่ยนไปเองโดยอัตโนมัติ ยกตัวอย่างเช่น ถ้าคุณกังวลเกินไปว่าเงินจะไม่พอใช้ เชื่อไหมครับว่า พฤติกรรมที่อยู่บนพื้นฐานของความกลัวจะค่อย ๆ บ่มเพาะขึ้น คุณจะกลายเป็นคนที่เห็นยาว คิดเล็กคิดน้อย กลายเป็นคนที่เอาเงินมาเป็นข้อจำกัดในการใช้ชีวิต แทนที่จะไขว่คว้าโอกาสประสบความสำเร็จ