

ไม่ว่าคุณจะเป็นคนชอบเก็บตัวหรือชอบเข้าสังคม ชอบคิดสร้างสรรค์ หรือชอบลงมือทำ คนที่คุณใช้เวลาแทบทั้งหมดพูดด้วยก็คือ...**ตัวเอง!** ไม่ว่าจะทำนอกกำลังกาย ทำงาน กิน อ่าน เขียน เดิน ส่งข้อความ ร้องให้ ไต่เถียง ต่อรอง วางแผน สวดมนต์ นั่งสมาธิ มีเซ็กซ์ หรืออะไร ก็แล้วแต่ คุณคุยกับตัวเองทั้งวันทั้งคืนแม้กระทั่งตอนนอนหลับ

และตอนนี้ คุณก็กำลังคุยกับตัวเองอยู่

แต่ไม่ต้องกังวลไปนะ คุณไม่ได้บ้าหรือก หรือไม่เราทุกคนก็เป็นบ้า กันหมด ซึ่งไม่ว่าจะเป็นแบบไหน เราทุกคนต่างก็กำลังพูดกับตัวเองอยู่ ดังนั้น ทำให้ใจให้พร้อมและยินดีต้อนรับเข้าสู่เรื่องประหลาดๆ นี้่ะครับ

จากการศึกษาสรุปว่า เรามีเรื่องต่างๆ ให้คิดแต่ละวันมากกว่า ทำหมื่นเรื่อง ลองนึกถึงเรื่องที่เราพูดกับตัวเองว่า เราควรหรือไม่ควรพยายาม เอาชนะ หรือควรหรือไม่ควรยอมแพ้ ในขณะที่เราอาจควบคุมความคิด โต้ตอบอัตโนมัตินี้ได้เพียงเล็กน้อยหรืออาจควบคุมไม่ได้เลย แต่เราเลือก ได้ว่าจะให้ความสำคัญกับความคิดไหน ความคิดเหล่านั้นไม่ได้ฝังหัวเรา มาตั้งแต่แรกนี้!

การศึกษาล่าสุดด้านประสาทวิทยาศาสตร์และจิตวิทยาได้ให้นำหนัก กับแนวคิดที่ว่า สิ่งที่เราพูดกับตัวเองส่งผลต่อคุณภาพชีวิตอย่างลึกซึ้ง ศาสตราจารย์วิลล์ ฮาร์ท (Will Hart) แห่งมหาวิทยาลัยแอลละแบมา ได้ ทดลองเรื่องนี้ถึงสี่ครั้ง โดยให้ผู้เข้าทดสอบนึกถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ทั้งในทางบวก ทางลบ หรือเป็นกลาง พวกเขาพบว่า คนที่อธิบาย เหตุการณ์ที่เป็นกลางในแบบที่มันเป็น จะรู้สึกในเชิงบวกมากกว่า และ เมื่อให้อธิบายเหตุการณ์ที่เป็นลบในแบบที่มันเป็น ก็ความรู้สึกในเชิงลบ มากขึ้น พูดง่ายๆ ก็คือ คำพูดที่เราใช้อธิบายสถานการณ์จะบ่งบอกว่า เราเห็น ประสบ และมีส่วนร่วมในสถานการณ์เหล่านั้นอย่างไร อีกทั้งยัง ส่งผลต่อวิธีที่เราจัดการกับชีวิตและวิธีเผชิญกับปัญหาทั้งใหญ่และเล็ก

สิ่งที่เราพูดกับความรู้สึกของเรามีความสัมพันธ์กัน เรื่องนี้รู้กันมานานนับร้อยหรืออาจเป็นพันปีแล้ว นักปรัชญาอย่างวิตต์เกินสไตน์ (Wittgenstein) ไฮเดกเกอร์ (Heidegger) และกาดาเมอร์ (Gadamer) ต่างก็รู้ถึงความสำคัญและนัยของภาษาในชีวิตเรา วิตต์เกินสไตน์กล่าวว่า “การสอดประสานกลมกลืนระหว่างความคิดและความจริง สามารถพบได้ในไวยากรณ์ของภาษา”

ข่าวดีก็คือ มีการศึกษาที่พบว่า การพูดกับตัวเองในเชิงบวกสามารถเปลี่ยนอารมณ์ เพิ่มความมั่นใจ เพิ่มผลผลิตการทำงาน และอื่นๆ จากการศึกษาของศาสตราจารย์ฮาร์ตมีข้อเท็จจริงที่ยืนยันว่า การพูดกับตัวเองเชิงบวกเป็นหนึ่งในองค์ประกอบที่สำคัญสำหรับชีวิตที่มีความสุขและประสบความสำเร็จ

แต่ข่าวร้ายคือ สิ่งตรงกันข้ามก็เป็นจริงด้วย นั่นคือการพูดกับตัวเองในเชิงลบไม่เพียงทำให้อารมณ์ไม่ดี แต่ยังทำให้รู้สึกสิ้นหวัง ทำให้ปัญหาเล็กๆ ใหญ่ขึ้น ทั้งยังสร้างปัญหาที่ไม่เคยมีมาก่อน และข่าวเด่น (คั่นข่าวร้าย) ก็คือ แม้ยังหลงกลวงคุณในแบบที่คุณคิดไม่ถึงอีกด้วย

เมื่อรู้แบบนี้แล้ว ผมขอให้คุณเข้าใจอย่างหนึ่งว่า แม้หนังสือเล่มนี้จะเกี่ยวกับการใช้ภาษาที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาชีวิต แต่ผมไม่แนะนำให้คุณคิดบวกหรือเชื่อในสิ่งที่คุณคอยย้ำกับตัวเองในทันที

เคยมีการพูดคุยกดเถียงถึงวิธีการและผลสำเร็จของการทำแบบนี้มานานแล้ว เราจะไม่ทำอะไรซ้ำแบบเดิมที่นี้อีกแน่นอน

ผมจะไม่ขอให้คุณบอกตัวเองว่าคุณเป็นเสีย เพื่อปลดปล่อยลัทธิร้ายในตัวคุณ เหตุผลประการแรกก็คือ คุณไม่ใช่เสีย และประการที่สองคือ คุณไม่ใช่เสีย! วิธีการแบบนี้อาจใช้ได้ผลกับบางคนนะครับ แต่ไม่ใช่กับชาวสกอตแบบผม สำหรับผม การถูกบอกให้ทำอะไรก็ตาม เหมือนการถูกบังคับให้กินน้ำเชื่อมโรยเศษลูกกวาดที่เหลือค้างจากปีที่แล้ว ขอบใจนะ แต่... ไม่ได้ดีกว่า

ขอโทษทีนะ “พวกคิดบวก”ทั้งหลาย เพราะผมจะพาคุณผู้อ่าน
ท่านนี้ไปเส้นทางอื่น! หนังสือเล่มนี้ออกแบบมาเพื่อให้ความช่วยเหลือที่
แท้จริง ซึ่งจะทำให้คุณรู้สึกว่ามันแหละ “ของแท้” และ “ใช่เลย” ทั้งยังช่วย
พาคุณไปสู่ศักยภาพที่แท้จริงและยิ่งใหญ่กว่าที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน

ความแตกต่างระหว่างความสำเร็จ กับความล้มเหลว

“ถ้าอารมณ์ส่วนใหญ่ของมนุษย์เป็นผลมาจากความคิด คนเรา
ก็อาจควบคุมความรู้สึกของตัวเองได้ด้วยการควบคุมความคิด
หรือโดยการเปลี่ยนคำพูดที่กระซิบอยู่ภายในหัว ที่เราเรียกว่า
การพูดกับตัวเอง ซึ่งส่วนใหญ่เป็นตัวก่อให้เกิดความรู้สึกขึ้น
ตั้งแต่แรก”

inspiration starts here

คำพูดนี้มาจากอัลเบิร์ต เอลลิส (Albert Ellis) หนึ่งในบิดาทาง
จิตวิทยาสมัยใหม่ เอลลิสพบว่า วิธีที่เราคิดและพูดเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่
เราพบเจอจะเปลี่ยนความรู้สึกที่เรามีต่อเหตุการณ์นั้น หรือพูดง่าย ๆ
ก็คือ ความคิดเป็นเพื่อนร่วมเตียงของอารมณ์

เอลลิสยังพบอีกว่า ป่อยครั้งวิธีที่เราคิดนั้นช่างไม่มีเหตุผลเอาซะเลย
ลองคิดดูว่า คุณเคยบอกตัวเองกี่ครั้งกันว่า “ฉันโง่มาก” “ฉันมัก
ทำให้อะไรต่อมิอะไรง่ยุ่งเหยิงไปหมด” “ชีวิตของฉันจบเห่แล้ว” หรือพูด
ในเชิงลบเกี่ยวกับเหตุการณ์ต่าง ๆ เช่น “นี่เป็นเรื่องเลวร้ายที่สุดที่เคย
เกิดขึ้นกับฉัน”

หากคุณเคยมีปฏิกิริยาโต้ตอบต่อบางสิ่งบางอย่างเกินจริง ทั้ง ๆ ที่
เมื่อคิดย้อนกลับไปแล้ว สิ่งนั้นแทบไม่สำคัญต่อคุณเลยสักนิด ก็ขอให้

ยกมือขึ้นครับ โอเค เอามือลงได้ มีคนกำลังมองอยู่ คุณชักดูเพื่อน ๆ นิดหน่อยแล้วละ ถ้ามองย้อนกลับไปในตอนนั้น คุณจะเห็นภาพเลยว่า ก่อนที่จะแสดงปฏิกิริยาตอบสนองเกินจริงแบบนั้น มีคำพูดที่รุนแรงต่อใจจนเกินทนมันแวบเข้ามาในหัว แล้วก็ **ตูม!** คุณสูญเสียตัวตนไปทันที

บางครั้งสิ่งที่เราพูดและทำก็ใช้จะมีเหตุผลเสมอไป แต่เราก็กังขุด และทำต่อไปอยู่ดี! แกรมไม่เคยสังเกตว่าเราทำอะไรไว้ให้ตัวเองบ้าง หรือ ยังมีอารมณ์ตกค้างจากการพูดลบ ๆ กับตนเองแม้เพียงเล็กน้อยก็ตาม

เห็นไหมว่า ไม่ใช่แค่การพูดใส่อารมณ์กับตัวเองเท่านั้น บางครั้ง คำพูดแฉงนยี้กั้บั่นทอนเราได้พอกัน หากคุณทำบางสิ่งอยู่ คุณก็อาจจะคิดว่า **“งานนี้มันยากเหลือเกิน ถ้าฉันทำเสร็จไม่ทันเวลาละ”** หรือไม่กี่กังวลว่าตัวเองจะ **“ทำเสียเรื่อง”** ทั้งหมดที่ว่านี้ทำให้คุณตกอยู่ในความเครียด หรือความวิตกกังวล บางครั้งการพูดกับตัวเองในแง่ลบก็มักนำไปสู่ ความโกรธ ความเศร้า ความคับข้องใจ ซึ่งจะแสดงออกในสถานการณ์ต่าง ๆ หรืออาจไม่เกี่ยวกับสถานการณ์นั้นเลยก็ได้

การพูดกับตัวเองแบบนี้ไม่ได้ทำให้ชีวิตง่ายขึ้น และยังบอกตัวเองว่าสิ่งต่าง ๆ ยากเพียงใด มันก็ยิ่งยากขึ้นเท่านั้น แยกตรงที่เราจะได้ยิน กระบวนความคิดอัตโนมัติข้างในมาโดยตลอด และคุ้นเคยกับการฟังเสียงวิจารณ์ในหัว เราจึงไม่รู้ว่าความคิดเชิงลบส่งผลต่ออารมณ์และพฤติกรรมของเราในช่วงเวลานั้นอย่างไร ส่งผลให้บางครั้งเราก็กังขุดหรือ ไม่ทำตามสิ่งที่จิตใจที่เป็นเหตุเป็นผลต้องการให้เราทำ

ยกตัวอย่างง่าย ๆ ผมยกมาให้คุณลองคิดดูว่า งานบ้านประจำวันที่คุณหัวนวิตกที่สุดนั้น เกิดจากใจของคุณสร้างให้มันกลายเป็นเรื่องเลวร้ายกว่าที่เป็นหรือเปล่า บางครั้งเราก็กังขุดงานบ้านง่าย ๆ เช่น พับผ้าที่ซักแล้ว หรือเอาจานออกจากเครื่องล้างจาน ทั้งที่ความจริงแล้วก็ใช้เวลาและความพยายามเพียงเล็กน้อยเท่านั้น ด้วยความที่งานซ้ำซากเหล่านี้มีอยู่รอบ ๆ ตัวเรา จึงเป็นเรื่องง่ายที่จะไม่ทำ เพราะคิดว่ามีงานที่ใหญ่กว่า

และสำคัญกว่ารออยู่ จนในที่สุดก็พบว่าตัวเองเครียดสุดๆ หรือหมดแรง
เสียแล้ว

เหตุผลที่เรา “ต่อต้าน” บางสิ่งในชีวิต อาจเป็นเพราะเราพูดถึงสิ่งนั้น
โดยมีความคิดเชิงลบฝังแน่นอยู่ในหัว ลองมองหาจุดขัดข้องในชีวิตของ
คุณดูสิครับ แล้วคุณจะได้เข้าใจว่าผมหมายถึงอะไร คุณกำลัง “ติดกับดัก”
การพูดกับตัวเองอยู่ไหมล่ะ

ภาษาเปลี่ยนชีวิต

สิ่งที่เราพูดไม่เพียงจะส่งผลกับปัจจุบันเท่านั้น แต่มันยังซึมเข้าไป
และติดอยู่ภายในจิตใจได้สำนึก จนเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมของ
เราในระยะยาวไปด้วย

วิธีที่เราพูดกับตัวเองและคนอื่น ๆ ในแต่ละวัน จะกำหนดรูปแบบ
วิธีที่เรารับรู้ชีวิต และการรับรู้ที่ส่งผลโดยตรงต่อพฤติกรรมของเราใน
ทันที เพราะฉะนั้น หยุดการรับรู้ที่อันตรายของคุณซะ! ที่แย่กว่านั้นก็คือ
คุณกำลังใช้ชีวิตกับภาพลวงตาที่สร้างขึ้นมาเอง!

บางครั้ง ถ้าคุณพูดถึงชีวิตที่ “ไม่ยุติธรรม” คุณก็จะเริ่มทำตาม
มุมมองนั้น มีงานวิจัยหลาย ๆ ชิ้นแสดงให้เห็นประเด็นนี้ เช่น รับรู้ถึง
คำดูหมิ่นที่ไม่มีอยู่จริง หรือไม่ก็ทู่แท้ให้กับงานน้อยลง เพราะคุณตัดสินใจ
ไปแล้วว่า ถึงทำไปก็ไม่ประสบความสำเร็จ มุมมองที่ไม่ถูกต้องนี้จึง
กลายเป็นความจริงอย่างรวดเร็ว

ในทางกลับกัน คนที่มองว่าความสำเร็จอยู่ใกล้แค่เอื้อมจะไม่เพียง
ทำงานอย่างเอาเป็นเอาตาย แต่ยังทุ่มเทพลังชีวิตเพื่อไขว่คว้าความสำเร็จ
และทำตามแนวคิดพื้นฐานสู่ความสำเร็จไปด้วย สิ่งที่ผมอยากบอกก็คือ
การเชื่อว่าตัวเองจะประสบความสำเร็จเป็นเพียงส่วนหนึ่งของความสำเร็จ

เท่านั้น (แต่ก็เป็นส่วนสำคัญ) ยังมีหนทางอื่นที่จะทำให้บรรลุสิ่งที่ยิ่งใหญ่ได้โดยปราศจากความเชื่อนี้ แต่เส้นทางออกจะขรุขระไปหน่อย!

หากกำลังกังวลว่าคุณไม่ได้มีความเชื่อแบบข้างต้น **ก็อ่านต่อเลยครับ!**

มาร์กัส เออเรลิอุส (Marcus Aurelius) นักปรัชญาลัทธิสโตอิก (Stoicism) ซึ่งต่อมาได้กลายเป็นจักรพรรดิโรมันกล่าวว่า “นี่เป็นกฎที่ต้องจดจำไว้ใช้ในวันข้างหน้า เมื่อมีสิ่งใดก็ตามทำให้ท่านรู้สึกขมขื่น ท่านต้องไม่คิดว่า ‘นั่นเป็นความโชคร้าย’ แต่ ‘การที่ได้อดทนกับสิ่งนั้นอย่างเหมาะสมคือความโชคดียิ่งต่างหาก’”

เรามีอำนาจที่จะเลือกวิธีคิดและวิธีพูดเกี่ยวกับปัญหา อาจเลือกมองได้ว่ามันสร้างความรำคาญหรือเป็นอีกก้าวหนึ่งสู่ความสำเร็จ มันอาจทำให้เราตกต่ำหรือไม่ก็ยกระดับเราให้สูงขึ้นได้

ความจริง นักปรัชญาลัทธิสโตอิกอย่างเออเรลิอุสเชื่อว่า เหตุการณ์ภายนอกไม่ได้มีอำนาจเหนือเรา จิตใจเราต่างหากที่สร้างสภาพความเป็นจริงขึ้นมาเอง

inspiration starts here

“เมื่อเราปฏิเสธความรู้สึกเจ็บ ความเจ็บปวดก็จะหายไปเอง”

ผมอยากให้คุณใช้เวลาสักครู่เพื่อไตร่ตรองข้อความข้างต้นครับ

คุณเต็มใจแค่ไหนที่จะพิจารณาว่า ชีวิตดำเนินไปในแบบที่มันเป็น ไม่ใช่เกิดจากผลกระทบจากสถานการณ์แวดล้อม แต่เป็นเพราะการพูดกับตัวเองต่างหากที่ทำให้คุณรู้สึกแย่ คุณเต็มใจแค่ไหนที่จะมองว่าสิ่งที่คุณคิดว่าทำได้หรือทำไม่ได้นั้น เกิดจากอิทธิพลโดยตรงของการตอบสนองทางจิตใต้สำนึกมากกว่าความเป็นจริงของชีวิต!



ไม่ใช่ว่าคุณต้องแสวงหาคำตอบ
คุณนั่นแหละคือคำตอบ

SEED

inspiration starts here

ถ้าระหว่างเผชิญกับสถานการณ์ใดๆ อยู่ แล้วคุณเลือกมองออกไปรอบตัว (ไม่ได้มองตัวเอง) และพยายามก้าวออกไปจากสถานการณ์นั้นอย่างสุดความสามารถ คุณก็จะยังคงได้รับคำตอบเหมือนเดิมคือ รู้สึกไม่มีอำนาจ ไม่มีความสุข และไม่มีชีวิตชีวา อย่างดีที่สุด คุณอาจได้เห็นความสำเร็จและความผิดหวัง ความสุขและความทุกข์สลับกันไปมา บางครั้งสถานการณ์ของคุณก็ไม่ได้เปลี่ยนแปลง มันก็แค่หยุดนิ่งและตกผลึก แต่ถ้าสิ่งที่คุณมุ่งมันทำอยู่ สิ่งที่คุณแน่ใจว่าจะทำให้คุณมีความสุขมากขึ้น ดีขึ้น หรือมีความมั่นใจมากขึ้นไม่เกิดขึ้นล่ะ คุณจะทำอย่างไร และถึงแม้ว่าสิ่งนั้นมาถึงจริงๆ ในสักวันหนึ่ง ชีวิตของคุณระหว่างวันนั้นจนถึงวันที่ว่า จะเป็นอย่างไร

หนังสือเล่มนี้ต้องการให้คุณค้นหาคำตอบที่ไม่ได้มาจากภายนอกแต่มาจากภายในตัวคุณเอง จริงๆ แล้ว ไม่ใช่ว่าคุณต้องแสวงหาคำตอบคุณนั้นแหละ คือคำตอบ อย่างที่ผมบอกลูกค้าอยู่เสมอว่า คนเราชอบใช้ชีวิตแบบรอให้อัศวินปรากฏกายมาช่วย โดยไม่ได้ตระหนักว่า ตนเองนั้นแหละคืออัศวินที่รอคอย ชีวิตกำลังรอให้คุณเผยร่างออกมาซะที

ฝึกสมองกันอีกครั้ง โดยใช้คำหนึ่งคำในแต่ละที

การพูดคุยถึงเรื่องจิตใต้สำนึกของเราไม่ใช่การเอาแต่ใช้ศัพท์แสงทางจิตวิทยาเท่านั้น

นักวิทยาศาสตร์ค้นพบว่า ความคิดของเราเปลี่ยนโครงสร้างของสมองได้ ปรากฏการณ์นี้เรียกว่า นิวโรพลาสติกซิตี (Neuroplasticity ความสามารถในการเปลี่ยนแปลงของสมองตลอดอายุขัย) ซึ่งกำลังปฏิวัติวิธีคิดเกี่ยวกับจิตใจของมนุษย์

เมื่อเราผ่านการเรียนรู้ชีวิตและได้พบสิ่งใหม่ ๆ สมองจะจัดการและจัดเรียงวิถีประสาทใหม่ เพื่อควบคุมวิถีคิดและพฤติกรรมของเรา ข้อดีก็คือ เราสามารถชี้นำความคิดไปในทางที่จะปรับเปลี่ยนวิถีประสาทอย่างมีสติเพื่อตัวเองได้ และวิธีที่ง่ายที่สุดในการกำหนดความคิดเหล่านั้นก็คือการพูดกับตัวเองอย่างมุ่งมั่นและมีสติ เป็นรูปแบบการพูดที่ “สั้น ๆ แต่ได้ใจความ” ซึ่งควบคุมชีวิตของคุณได้

เช่นเดียวกับที่เราสร้างนิสัยขึ้นด้วยการทำพฤติกรรมซ้ำ ๆ จนเป็น “อัตโนมัติ” เราใช้ภาษาที่หนักแน่นและเด็ดเดี่ยวสร้างความเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืนในชีวิตได้ (แต่อย่าเพิ่งดีใจไปนะครับ) มันมีอะไรมากกว่าแค่คิดเรื่องที่มีความสุข ในเมื่อทุกสิ่งที่คุณคิดส่งผลต่อสมองโดยตรงเลย

เรากำหนดอารมณ์โดยการควบคุมความคิดได้ ซึ่งความคิดเหล่านั้นสามารถสร้างได้โดยการใช้สติพิจารณาคำพูดและประเภทของภาษาที่จะนำมาใช้อย่างตั้งใจ ส่วนใหญ่ก็จะขึ้นอยู่กับความอดทนขั้นพื้นฐานตามกรอบความคิดในปัจจุบันของคุณเองและความเต็มใจที่จะเปลี่ยนแปลง

ทุกอย่างล้วนเริ่มต้นด้วยการตัดสินใจเลือกอย่างมีสติ เพื่อ “พูด” ในสิ่งที่เป็นประโยชน์มากกว่าทำร้ายตนเอง ด้วยวิธีการใช้ภาษาที่ถูกต้องและเปลี่ยนมุมมองต่อปัญหาให้เข้าถึงได้ง่ายขึ้น เราจะสามารถเปลี่ยนมุมมองและโต้ตอบต่อโลกได้อย่างเหมาะสม ทุกสิ่งที่คุณเคยได้ยินและอ่านเกี่ยวกับ “การสร้างโลกแห่งความเป็นจริงของตนเอง” นั้นไม่เพียงแค่นั้นไปได้ แต่เป็นเรื่องที่คนทั่วโลกกำลังทำอยู่! ส่วนที่ดีที่สุดคือพวกเขาไม่เพียงแค่อ่านสร้างโลกแห่งความเป็นจริงตามมุมมองของตนเองขึ้นมา แต่กำลังใช้ชีวิตจริงตามมุมมองนั้นด้วย

โปรดจำไว้ว่า ไม่ว่าสถานการณ์ในชีวิตเราจะยากลำบาก ทำหายหรือกอดตันอย่างไรก็ตาม วิธีที่คุณเข้าไปเกี่ยวข้องและมีส่วนร่วมกับสถานการณ์เหล่านั้นจะเป็นปัจจัยหลักที่ส่งผลต่อผลลัพธ์ที่ออกมา และเป็นอีกครั้งที่คำตอบนั้นอยู่ในตัวคุณ ไม่ได้มาจากภายนอก

วิธีที่เราพูด คิด และรับรู้สภาพแวดล้อม คือรากฐานความเป็นจริงของเรา จงสร้างความเป็นจริงที่คุณต้องการจะใช้ชีวิตอยู่ โดยเริ่มจากกระบวนการพูด (กับตัวเองและคนอื่น) ที่จะช่วยสร้างความเป็นจริงนั้น วิธีง่ายๆ ที่ผมใช้เปลี่ยนมุมมองต่อ “ปัญหา” ในชีวิตประจำวันก็คือ มอง “ปัญหา” ให้เป็น “โอกาส” และทำให้กลายเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตที่ผมใช้เป็นองค์ความรู้และขยายขอบเขตของตัวเอง จนทำให้ผมกลายเป็นคนใฝ่รู้และมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหา แทนที่จะแสดงท่าทีหงุดหงิดรำคาญแบบที่ผมเคยเป็นมาตลอด!

การแสดงออกอย่างมุ่งมั่น และการรู้จักเล่าเรื่อง

แล้วคนเราสร้างโลกแห่งความเป็นจริงกันยังไงล่ะ คำตอบก็คือ ด้วยการเปลี่ยนวิธีพูดกับตัวเอง จากการเล่าเรื่องแบบไหลไปเรื่อย (ไม่ว่าคุณ จะพูดถึงตัวเอง คนอื่น หรือชีวิต จะพูดเพื่อแสดงความคิดเห็นหรือ ตัดสินใจ) มาเป็นการเล่าเรื่องแบบ**มุ่งมั่น** โดยลบ “สิ่งรบกวน” ออกไปให้หมด และแสดงความเชื่อมั่นในพลังของคุณที่นี่ ตอนนี้เลย

ข้อผิดพลาดแรกที่เราทำกันก็คือ มักพูดว่าจะ**ทำ**หรือ**จะเป็น** คุณไม่ควรเริ่มต้นด้วยคำว่า “ควรจะ” หรือ “ลองดู” เช่นกัน เพราะจิตใต้สำนึกของเราจะตัดสินไปว่า มันจะเกิดขึ้น **แต่**ไม่ใช่เวลานี้

หนึ่งในเหตุผลที่เราทำตามปณิธานปีใหม่ไม่ได้ เป็นเพราะเรามักใช้ภาษาที่บอกกลายเป็นว่า “จะทำ” เช่น คำว่า “เดี๋ยวจะ” หรือมักเริ่มจากวลีว่า “เราจะไม่...” ซึ่งวลีเหล่านี้ทำให้เกิดความกระตือรือร้นในตอนแรก ก่อนจะหายไปเมื่อความจริงตีแฉกหน้าคุณอย่างจัง คุณจะ