

หนังสือดี เปลี่ยนแปลงชีวิตได้
มอบหนังสือดี เป็นของขวัญสำหรับคนที่รักและห่วงใย

แค้นบ่นน้อยลง ...วันละนิด ชีวิตจะเปลี่ยน ...มหากาล



A COMPLAINT FREE WORLD

: How to Stop Complaining and Start
Enjoying the Life You Always Wanted

เขียนโดย : วิล โบเวน

แปลและเรียบเรียงโดย : วุฒินันท์ ชุมภู

บรรณาธิการโดย : สมชัย เบลูจมิตร

 **BEE MEDIA**
Self-Development



มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ

หนังสือ **แคปชั่นน้อยลง ...วันละนิด ชีวิตจะเปลี่ยน ...มหาศาล**

แปลจาก **A Complaint Free World : How to Stop Complaining and Start Enjoying the Life You Always Wanted.** (Revised and Updated)

เขียนโดย : **Will Bowen** แปลและเรียบเรียงโดย : **วุฒินันท์ ชุมภู**
บรรณาธิการโดย : **สมชัย เบญจมิตร**

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2559 โดย **บริษัท บี มีเดีย กรุ๊ป (ประเทศไทย) จำกัด** ห้ามการลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ รวมทั้งการจัดเก็บถ่ายทอด ไม่ว่าจะด้วยรูปแบบหรือวิธีการใด ๆ ด้วยกระบวนการทางอิเล็กทรอนิกส์ การถ่ายภาพ การบันทึก หรือวิธีการอื่นใด โดยไม่ได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษร

Copyright © 2016 **A Complaint Free World by Will Bowen.** This translation published by arrangement with Harmony Books, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC. All rights reserved. Thai copyright © 2016 by **Bee Media Group (Thailand) Co.,Ltd.** Through Bridge Communications Co.,Ltd.THAILAND

พิมพ์ครั้งแรก : มิถุนายน 2559 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

ISBN 978-974-9760-87-1 ราคา **240** บาท



มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ

จัดพิมพ์โดย **สำนักพิมพ์ BEE MEDIA** Self-Development

ในเครือ **บริษัท บี มีเดีย กรุ๊ป (ประเทศไทย) จำกัด**
BEE MEDIA GROUP (THAILAND) CO.,LTD.

ที่อยู่ใหม่ **69 ซ.เรวดี 12 ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมืองนนทบุรี นนทบุรี 11000**
(ที่อยู่เดิม 39/436 หมู่ 1 ซ.เรวดี 9 (สุดซอย) ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000)

ติดต่อโดยตรง มือถือ **089-111-7500, 089-120-7700** Tel. 02-951-5577 Fax. 02-951-5578

Line id : **@beemedia** www.facebook/beemedia Email : info@BeeMedia.co.th

ติดตามข่าวสาร สมัครสมาชิก และรับสิทธิพิเศษได้ที่ **www.BeeMedia.co.th**

จัดจำหน่ายโดย : **บริษัท ซีอีดียูเคชั่น จำกัด (มหาชน)**

1858/87-90 ถนนบางนา-ตราด แขวงบางนา เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260

โทรศัพท์ 0-2739-8000 โทรสาร 0-2751-5999 [http:// www.se-ed.com](http://www.se-ed.com)

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



หนังสือเล่มนี้จัดพิมพ์ด้วยความรับผิดชอบและใช้กระดาษคุณภาพดีทุกเล่ม รับผิดชอบต่อคนสายตาของเรา รับประกันความพอใจสูงสุด หากเกิดปัญหาการพิมพ์ สามารถเปลี่ยนเล่มใหม่ได้ทันที



TO _____

FROM _____

- สิ่ง ดี ๆ จาก ผู้ ให้ สู่ ผู้ รั บ -

ผู้ ที่มอบหนังสือเล่มนี้ให้แด่ท่าน คือผู้ที่มีความเอาใจใส่และปรารถนาสิ่งที่ดีที่สุด จึงได้มอบหนังสือดีเล่มนี้ ที่จะทำให้ท่านมีแนวทางในการเปลี่ยนแปลงตนเอง ทำให้มีวิถีคิดในการพูด คิด วิถีมองโลกในมุมมองใหม่ที่สดใส และวิถีพัฒนาตนเองให้คิดก่อนพูดหรือบ่น เพื่อช่วยให้ชีวิตเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

นี่คือสิ่งที่คนพิเศษ ผู้ที่รักและห่วงใยในตัวท่าน ได้มอบหนังสือเล่มนี้ให้เพียงเพื่อต้องการให้คนที่รักและห่วงใย มีชีวิตที่ดีขึ้นตลอดไป

เพราะหนังสือดีเล่มนี้ เปลี่ยนแปลงชีวิตคนเราให้ดีขึ้นได้

สมชัย เบญจมิตร

มุ่งมั่นทำหนังสือ... เพื่อคุณ

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

- **เกี่ยวกับผู้เขียน** -



วิล ไบเวน นักเขียนนักพูดที่โด่งดังและได้รับเชิญในรายการทีวีมากมาย เช่น “Oprah” “Today Show” “World News Tonight” “Fox News” ผลงานของเขาได้รับการตีพิมพ์ในนิตยสารชั้นนำหลายฉบับเช่น “The Wall Street Journal” “People” “Newsweek” หนังสือของเขาเล่มนี้ **“A Complaint**

Free World-แค่บ่นน้อยลงวันละนิด ชีวิตจะเปลี่ยนมหาศาล” และ **“Complaint Free Relationships”** เป็นหนังสือขายดีหลายล้านเล่มทั่วโลก

วิลเป็นผู้ก่อตั้งองค์กรไม่หวังผลกำไร **A Complaint Free World** และได้ส่งสายรัดข้อมือสัญลักษณ์ของโครงการณรงค์ไปให้แก่ผู้คนมากกว่า 10 ล้านคนใน 106 ประเทศ เขาเป็นนักสร้างแรงบันดาลใจระดับแนวหน้า ได้รับเชิญจากองค์กรชั้นนำเพื่อพูดให้พนักงานและผู้คนทั่วโลกหันมาสนใจในวิถีคิดในการแก้ไขปัญหาที่ตัวเองโดยการเลิกบ่น แทนการคิดในแง่ลบและตำหนิแต่ผู้อื่น ซึ่งถือเป็นแนวคิดที่จะส่งผลให้คนเหล่านั้นกลายเป็นคนที่มีความสุขในการทำงานและชีวิต และยังส่งต่อความสุขไปยังลูกค้าและผู้คนรอบข้างได้ในที่สุด

วิลเคยเป็นศานาจารย์ประจำ Christ Church Unity เมืองแคนซัสซิตี รัฐมิสซูรี เขาเคยทำงานในแวดวงสถานีวิทยุและงานด้านการขายและการตลาด ปัจจุบันใช้ชีวิตอย่างมีความสุข อยู่กับภรรยาที่ชื่อเกล และลูกสาวที่ชื่อลิลิา ในแถบชนบทของรัฐมิสซูรี พร้อมกับม้า สุนัข และแมวอีกหลายตัว

- **เกี่ยวกับผู้แปลและเรียบเรียง** -

วุฒินันท์ ชุมภู (Wuttinun_Chumpoo@Hotmail.com) สำเร็จการศึกษา ด้านรัฐศาสตร์ และภาษาและการสื่อสาร มีประสบการณ์ในการทำงานทั้งภาครัฐและงานบริหารทรัพยากรบุคคลจากธุรกิจโทรคมนาคม การสื่อสาร และอุตสาหกรรมการผลิตชั้นนำของประเทศรวมระยะเวลากว่า 25 ปี

วุฒินันท์ รักรงานแปลและงานด้านทรัพยากรบุคคล ปัจจุบันทำงานเป็นนักแปลอิสระ และที่ปรึกษาด้านการบริหารและพัฒนาทรัพยากรบุคคลให้กับองค์กรชั้นนำหลายแห่ง

หมายเหตุ บรรณาธิการ

คำพูดที่ว่า “สิ่งที่คุณเอาใส่เข้าไปในปาก จะกำหนดความเป็นจริงในชีวิตคุณ” นั้นเป็นความจริงอย่างยิ่ง และที่สำคัญคือ คำพูดหรือที่ออกจากปากเรานั้น จะมาจากความคิดและจะกำหนดชีวิตของเราให้ดีขึ้นหรือร้ายได้ เพราะเมื่อเราคิดอะไร เราก็จะได้อย่างนั้น และเมื่อเราคิดอย่างไร ก็มักจะพูดออกมา โดยเฉพาะเมื่อมีทัศนคติต่อชีวิตในทางลบ เช่น ทุกข์ใจ ปวดร้าวหรือไม่พอใจ เราก็จะเผยความคิดออกมาผ่านทางคำพูด นั่นก็คือ **การบ่น** ดังนั้นการบ่น จะยิ่งขับไล่สิ่งดี ๆ ให้พ้นไปจากชีวิตของเรา ดังที่ **เอ็ดวิน เกนเนส** กล่าวว่า “คนส่วนใหญ่มักอ้างว่าอยากจะมีชีวิตที่ดี ที่มั่งคั่ง แต่พวกเขากลับใช้เวลาส่วนใหญ่ในแต่ละวันเอาแต่พร่ำบ่นหรือพูดจาว่ำร้ายสิ่งที่มีอยู่แล้ว การกระทำเช่นนี้มีแต่จะขับไล่ความมั่งคั่งให้พ้นไปจากตัว มากกว่าที่จะดึงดูดให้เข้ามาในชีวิต” ดังนั้นหากต้องการมีชีวิตที่ดีกว่าเดิม ชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม เราต้องเปลี่ยนที่ตัวของเราเอง ไม่ว่าจะป็นวิธีคิด วิธีพูด เพราะการบ่นไม่ได้ช่วยให้อะไรในชีวิตดีขึ้น หนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณฝึกห้ามใจไม่ให้บ่น จนสามารถกำหนดชีวิตให้เปลี่ยนแปลงได้

หนังสือ **“แค่บ่นน้อยลง ...วันละนิด ชีวิตจะเปลี่ยน ...มหาศาล”** เล่มนี้แปลจากหนังสือ **A Complaint Free World** เขียนโดย **วิล โบเวน** เป็น **หนังสือดี** ซึ่งไม่เพียงสอนให้ท่านรู้วิธีที่จะเลิกบ่น แต่ยังบอกถึงวิธีที่จะเป็นคนมองโลกในแง่ดีขึ้นและมีชีวิตที่ไฝ่ฝัน ช่วยทำให้วิธีคิดและวิธีพูดที่ดี ทำให้ท่านเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นอย่างมหาศาล

สำนักพิมพ์  มีความภูมิใจที่ได้จัดพิมพ์ **หนังสือดี** เล่มนี้ ที่ช่วยให้เปลี่ยนแปลงตนเองได้จากการ **“เลิกบ่น”** และช่วยให้ท่านมีชีวิตที่ดีขึ้นได้ตลอดไป

เพราะหนังสือดี เปลี่ยนแปลงชีวิตคนเราให้ดีขึ้นได้

สมชัย เบญจมิตร

มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ

กความคิดของคุณจะรังสรรค์ชีวิตคุณขึ้นมา คำพูดของคุณจะบอกได้ว่าคุณกำลังคิดอะไรอยู่ในใจ ผู้คนมากกว่า 10 ล้านคนจาก 106 ประเทศได้นำหลักการง่าย ๆ ในหนังสือเล่มนี้มาจัดพิมพ์ไว้ของการบ่นจนหมดสิ้นไปจากชีวิต ผลก็คือ พวกเขาจะ...

- มีสุขภาพแข็งแรงขึ้น
- ใช้ชีวิตร่วมกับคนรอบข้างได้ดีขึ้น
- ประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานยิ่งขึ้น
- มีความสุขขึ้นอย่างเห็นได้ชัด

หนังสือเล่มนี้จะบอกท่านว่า...

- การบ่นเกิดขึ้นมาได้อย่างไร
- เพราะเหตุใดการบ่นจึงมีผลในทางทำลายล้างอย่างมากมาย
- คุณและคนรอบข้างจะหยุดบ่นได้อย่างไร

เนื้อหาที่เต็มไปด้วยแนวคิดที่นำไปใช้ได้จริง และเรื่องเล่าที่จะทำให้คุณเกิดแรงบันดาลใจจากผู้ที่สามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตให้ดีขึ้นกว่าเดิมได้สำเร็จมาแล้ว หนังสือเล่มนี้ไม่เพียงสอนให้คุณรู้วิธีที่จะเลิกบ่น แต่ยังบอกถึงวิธีที่จะเป็นคนมองโลกในแง่ดีขึ้นและมีชีวิตที่คุณเฝ้าฝันมาโดยตลอด

“หนังสือที่น่าสนใจ อ่านสนุก และเข้าใจง่ายเล่มนี้จะคอยเตือนคุณอยู่เสมอเลยว่า การเปลี่ยนแปลงที่คงทนถาวรและสร้างสรรค์อย่างเดียวกับที่คุณจะทำให้กับโลกใบนี้ได้ ก็คือการเปลี่ยนแปลงที่ตัวคุณเอง”

- **แกรี่ ซูดาฟ** ผู้เขียนหนังสือชื่อ *The Seat of the Soul and Soul to Soul*

“หนังสือที่สามารถเปลี่ยนแปลงคนได้ทั้งโลกนั้นจะหาอ่านได้ยากจริง ๆ แต่ผลงานชิ้นเอกของวิลเล่มนี้ทำได้จริง ๆ เสียด้วย ผมขอแนะนำว่าคุณควรจะต้องอ่านหนังสือเล่มนี้ แล้วชีวิตคุณจะดีขึ้นเหมือนกับที่เกิดขึ้นกับผมมาแล้ว”

- **โรเจอร์ ดาวสัน** ผู้เขียนหนังสือชื่อ *Secrets of Power Negotiating*

“นี่คือหนังสือที่ทำให้แรงบันดาลใจที่อ่านได้ทั้งปีเลยทีเดียว ผมชอบจริงๆ!”

- **ดร.โจ ไวเทล** ผู้เขียนร่วมหนังสือชื่อ *Zero Limits*

สารบัญ

คำนำ
บทนำ



แคบ่นน้อยลง

...วันละนิด

ชีวิตจะเปลี่ยน

...บทกาล

ส่วนที่ 1 ไม่รู้ตัวว่าทำไมได้ [ไม่รู้ตัวว่าเป็นคนดีขึ้น]

1. ก็เพราะว่าชอบบ่น ชีวิตคุณถึงได้เป็นเช่นนั้น
2. เมื่อบ่นน้อยลง สุขภาพของคุณก็จะดีขึ้น

ส่วนที่ 2 รู้ตัวว่าทำไมได้ [รู้ตัวแต่ก็ยังเลิกบ่นไม่ได้เสียที]

3. เมื่อบ่นน้อยลง ชีวิตครอบครัวและคนรอบข้างของคุณจะดีและมีความสุขมากขึ้น
4. สาเหตุที่คนชอบบ่น วิธีรับมือ แก้ไข และทำให้คนหยุดบ่น
5. เมื่อรู้ตัวและมุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง ชีวิตคุณก็จะดีขึ้น

ส่วนที่ 3 ทำได้โดยรู้ตัว [เลิกบ่นได้เฉพาะตอนที่รู้ตัว]

6. ฝึกตัวเองให้รู้จักนิ่งหรือเงียบ เพื่อช่วยให้ตั้งจุดสังเกตดี ๆ เข้ามาในชีวิต
7. วิพากษ์วิจารณ์หรือเหน็บแนมน้อยลง ชีวิตคุณและคนรอบข้างจะดีขึ้น
8. ใครมีความสุข ช่วยบีบแตรดัง ๆ หน่อย

ส่วนที่ 4 ทำได้โดยไม่รู้ตัว [เลิกบ่นได้โดยไม่รู้ตัว]

9. เมื่อฝึกฝนจนเชี่ยวชาญและเลิกบ่นได้โดยอัตโนมัติ ชีวิตจะดีขึ้น
10. ตัวอย่างดี ๆ ของผู้พิชิตมารการกิจ 21 วันที่จะช่วยสร้างแรงบันดาลใจ

บทสรุป : UVA UVAM VIDENDO VARIA FIT

- อุ่นจะเปลี่ยนสีเมื่อเห็นอุ้งนูกอื่น

“คนส่วนใหญ่มักอ้างว่าอยากจะมีชีวิตที่ดี ที่มั่งคั่ง แต่พวกเขากลับใช้เวลาส่วนใหญ่ในแต่ละวันเอาแต่พร่ำบ่น หรือพูดจาว่ำร้ายสิ่งที่มีอยู่แล้ว

การกระทำเช่นนี้มีแต่จะขับไล่ความมั่งคั่งให้พ้นไปจากตัว มากกว่าที่จะดึงดูดให้เข้ามาในชีวิต”

คำนำ



โครงการ ‘A Complaint Free World

- เปลี่ยนโลกให้สวยใสแค่ห้ามใจไม่ให้บ่น’ ตั้งใจจะแจกสายรัดข้อ่มือสัญลักษณ์ของโครงการณรงค์ให้ได้ 60 ล้านเส้น หรือเท่ากับ 1 เปอร์เซนต์ของประชากรโลก แต่ทำให้คนเพียง 1 เปอร์เซนต์ของประชากรทั้งโลกหันมาคิดอะไรในเชิงบวก ผลกระทบจะแผ่ขยายไปยังคนอื่น ๆ ที่เหลืออยู่ ทุกคนก็จะมีสติในการใช้ชีวิตกันมากขึ้น ระหว่างเขียนต้นฉบับอยู่นี้ เราแจกไปแล้วมากกว่า 10 ล้านเส้น

ผมเองได้เห็นถึงอานาภาพของการพยายามทำอะไรสักอย่างหนึ่งให้เป็นจริง โดยมุ่งความสนใจไปที่สิ่งนั้นเพียงอย่างเดียว นั่นคือตอนที่เราแจกสายรัดข้อมือจวนจะครบ 6 ล้านเส้น ในตอนนั้นคณะกรรมการของโครงการต้องการมอบสายรัดข้อมือเส้นที่ 6 ล้านให้เป็นของขวัญแก่คนที่เป็แรงบันดาลใจให้กับพวกเรา คือคนที่เป็แบบอย่างของการรู้จักห้ามใจไม่ให้บ่น ทั้งในแง่คำพูดและการประพฤติตน หลังจากถกกันสักพัก ชื่อของ **ดร.มาया แอนเจลู** อดีตกวีแห่งชาติของสหรัฐ ที่ปรึกษาของ **โอปราห์ วินฟรีย์** ก็ลอยเด่นขึ้นมาโดยไม่มีผู้ใดคัดค้านเลย

“หากไม่ชอบอะไร ก็เปลี่ยนมันซะ แต่ถ้าเปลี่ยนไม่ได้ ก็จงมองมันในมุมใหม่ แล้วก็เลิกบ่นเสียที” คือคำกล่าวของดร.แอนเจลูที่เราได้นำมาเป็นคติประจำใจของพวกเราในช่วงที่เริ่มโครงการใหม่ ๆ

แต่ปัญหาก็คือพวกเราไม่มีใครรู้จัก ดร.แอนเจลู เลยสักคน เราลองหาข้อมูลดูก็พบว่ามึนักเขียนและองค์กรไม่แสวงหากำไรหลายต่อหลายแห่งพยายามติดต่อเธอ แต่ก็คว้าน้ำเหลว เราพยายามติดต่อผ่านสำนักพิมพ์และตัวแทนต่าง ๆ แต่ก็ไม่มีใครช่วยอะไรได้

ถึงตรงนี้ ที่จริงเราน่าจะถอดใจหรืออย่างน้อยก็น่าจะเริ่มมองหาทางเลือกอื่นได้แล้ว แต่เรากลับไม่ยอมให้อะไรมาจุดรั้งไว้ ผมเริ่มหันมาใช้วิธีใหม่ ด้วยการบอกกับคนอื่นไปเลยว่าผมกำลังจะไปมอบสายรัดข้อมือเส้นที่ 6 ล้านให้เป็นของขวัญแก่ ดร.แอนเจลู ด้วยตัวเอง หลายคนถามกลับมาว่า “คุณไปรู้จักเธอได้อย่างไร?” ซึ่งผมก็ตอบไปตรง ๆ ว่า “ไม่รู้จักหรอกครับ”

“การบ่นจะทำให้พวกทีชอบใช้อำนาจบ่มคนอื่นรู้ว่ามิเหยื่ออยู่แถวนี้”
- มายา แอนเจลู

“แล้วคุณจะไปมอบสายรัดข้อมือให้เธอได้อย่างไร?”

ผมก็ตอบไปตามความจริงเหมือนเดิมว่า “ยังไม่ทราบเลยครับ แต่รู้ว่ากำลังจะทำได้ในเร็ว ๆ นี้”

ทุกครั้งที่นั่งว่าง ๆ ผมก็จะจินตนาการว่าได้พบกับ ดร.แอนเจลู ผมเคยเห็นเธอทางทีวีตอนเธอออกมาอ่านบทกวี “On the Pulse of Morning” ในวันที่ประธานาธิบดีคลินตันสาบานตนเข้ารับตำแหน่งเมื่อปี 1993 ผมทราบว่าเธอเป็นที่ปรึกษาของโอปราห์ วินฟรีย์ เป็นนักเขียนและนักการศึกษาที่มีชื่อเสียง แต่ผมไม่รู้จักเธอหรือคนที่รู้จักเธอเลย แต่พอมีใครมาถามว่าโครงการของเราก้าวหน้าไปถึงไหนแล้ว ผมก็จะรีบตอบไปว่าเรากำลังใกล้ 10 เปอร์เซ็นต์ของเป้าหมาย 60 ล้านเส้นเข้าไปทุกที และผมก็กำลังจะไปมอบสายรัดข้อมือเส้นที่ 6 ล้านให้เป็นของขวัญแก่ ดร.มายา แอนเจลู

ระหว่างการประชุมคราวหนึ่ง ผมบังเอิญได้พบกับเพื่อนเก่าคนหนึ่ง และได้เล่าเรื่องที่กำลังคิดทำให้เธอฟัง เธอไม่ได้ถามผมหรือว่ารู้จักกับ ดร.แอนเจลูได้อย่างไร และก็ไม่ได้ถามด้วยว่าผมจะทำงานนี้สำเร็จได้อย่างไร เธอยิ้มให้ และก่อนเดินจากไปเธอก็พูดขึ้นมาลอย ๆ ว่า “ฝากสวัสดีท่านด้วยนะคะ”

ผมมองเห็นทางสว่างขึ้นในบัดดล และเกือบตะโกนออกไปดัง ๆ เลยกว่า “นี่เธอรู้จักดร.แอนเจลลูด้วยหรือ?”

“ฉันเคยเชิญท่านมาบรรยายตอนที่ท่านแวะมาทำธุระแถวนี้ ฉันยังติดต่อกับหลานสาวท่านอยู่เลย” เธอเล่า

ผมเลยเล่าว่ากำลังหาทางติดต่อดร.แอนเจลลูอยู่ แต่ก็ยังไม่มีความหวังว่าจะสำเร็จเลย

“ฉันยังรับปากอะไรไม่ได้หรอกนะคะ” เธอบอก “แต่จะลองดูว่าจะช่วยยังไงได้บ้าง”

แล้วก็อย่างที่รู้จักกันนั้นแหละครับ นอกจากจะได้เข้าพบดร.แอนเจลลูในบ่ายวันหนึ่งที่บ้านของเธอในเมืองวินสตัน-ซาเล็ม รัฐนอร์ทแคโรไลนาแล้ว ผมยังได้คุยกับเธออย่างถูกต้องอีกด้วย

มันเป็นไปได้อย่างไรกันนี้?

... แต่ช่างปะไร!

เราก็แค่ตัดสินใจทำในสิ่งที่ดูเหมือนเป็นเรื่องไกลเกินฝัน และไม่เคยมคิดที่จะเลิกล้มความตั้งใจที่ว่านี้ ก็เพราะมองว่ามันเป็นสิ่งที่ตั้งใจไว้แล้ว และยังไงก็จะต้องทำให้สำเร็จให้ได้

ผมไม่ได้แค่มองเห็นภาพตัวเองกำลังเข้าพบและมอบสายรัดข้อมือเส้นที่ 6 ล้านเพื่อเป็นเกียรติแก่เธออยู่ในใจเท่านั้น แต่ยังส่งผ่านพลังงานของเรื่องนี้ออกไปยังโลกภายนอก โดยการบอกกับคนอื่นว่าเรื่องนี้กำลังจะเกิดขึ้นจริง ๆ ไม่ใช่แค่อาจจะเท่านั้น!

ตอนที่ได้เข้าพบดร.แอนเจลลูที่บ้านของเธอ เราได้คุยกันถึงสิ่งที่โครงการตั้งใจจะทำ ผมบอกไปว่าสายรัดข้อมือที่เรามอบให้เป็นของขวัญแก่เธอนั้นถือเป็นสัญลักษณ์ของสิ่งที่พวกเรากำลังทำกันอยู่ ซึ่งขณะนั้นคืบหน้าได้ 10 เปอร์เซ็นต์ของเป้าหมายแล้ว และได้ถามว่าเธอคิดว่าโลกนี้จะเป็นอย่างไรบ้างหากเราทำได้ตามเป้า 60 ล้านเส้น เธอก็บอกกับผมว่า...

“ฉันคิดว่าโลกนี้จะเป็นอย่างไร หากคนจำนวน 1 เปอร์เซ็นต์ของประชากรทั้งโลกรู้จักห้ามใจไม่ให้บ่นหรือพูดจาวาว่าร้ายนะหรือ?”

ไอน์สไตน์เคยกล่าวไว้ว่า “ยังไม่เคยมีอัจฉริยะคนใดใช้สมองได้เกินกว่า 18 เปอร์เซ็นต์ของกำลังความสามารถที่มีอยู่จริง ๆ เลยสักคน” แกรม ทุกวันนี้วงการวิทยาศาสตร์ก็ยังไม่เคยเจอคนที่ใช้สมองเกิน 10 เปอร์เซ็นต์เลยด้วยซ้ำ ส่วนใหญ่พวกเราจะไม่ทำอะไรที่เพิ่มพูน ๆ และจะใช้สมองคิดกันอยู่แค่วันละไม่เกิน 5 หรือ 6 หรือ 7 เปอร์เซ็นต์เท่านั้นเอง

หากเราทุกคนยังมีลมหายใจกันอยู่ เราก็ควรจะยังมีลมหายใจอยู่เพื่อคิดถึงเรื่องในอนาคต มีลมหายใจอยู่เพื่อหาญกล้าพอที่จะแสดงความห่วงใยซึ่งกันและกัน หาญกล้าพอที่จะมอบความรักให้แก่คนอื่น ลองนึกดูสิว่าเราจะเป็นอย่างไร หากคนจำนวน 1 เปอร์เซ็นต์ของ 6,000 ล้านคนเป็นพวกที่รู้จักห้ามใจไม่ให้บ่นหรือพูดจาวาว่าร้าย

จะเกิดอะไรขึ้นบ้างล่ะ?

อย่างหนึ่งที่ฉันจะบอกได้เลยก็คือ ฉันคิดว่าคงไม่มีใครอยากจะรบราฆ่าฟันกันอีกต่อไปแล้ว ฉันคิดถึงคำ ๆ นี้เพียงคำเดียวเลยนะ...
“รบราฆ่าฟัน”

ถ้าใครมาพูด **คำนี้** ให้ฉันได้ยิน ฉันก็จะบอกไปเลยว่า “จะมารบราฆ่าฟันกันทำไม? นี่เราถึงกับต้องฆ่าแกงกันเพียงเพราะเห็นต่างกันแค่นั้นเองนะหรือ? บ้าหน้า! ฉันว่ามันไม่เข้าท่าเลยนะ!”

ลองหลับตานึกถึงโลกที่เต็มไปด้วยผู้คนที่พูดจาดี ๆ ต่อกันมากกว่าที่เป็นอยู่นี้ดูสิ บรรยากาศในห้องนั่งเล่น ห้องนอน ห้องของลูก และห้องครัวในบ้านของเราก็จะกลับมาอบอุ่นไปด้วยการให้เกียรติซึ่งกันและกันอีกครั้งหนึ่ง

หากคนจำนวน 1 เปอร์เซ็นต์ของประชากรโลกรู้จักห้ามใจไม่ให้บ่นหรือพูดจาวาว่าร้าย เราก็จะหันมาดูแลใส่ใจพวกเด็ก ๆ กันมากกว่านี้ เราจะ

มองเด็กทุกคนเป็นเหมือนลูกหลานของเราเอง ไม่ว่าจะผิวดำหรือผิวขาว หน้าตาน่ารักหรือธรรมดา ๆ อยู่ในประเทศแถบเอเชียหรือประเทศมุสลิม เป็นเด็กญี่ปุ่นหรือมีเชื้อสายยิว ทุกคนต่างก็เป็นลูกเป็นหลานเราทั้งนั้น

หากโลกนี้มีคนเพียงแค่ 1 เปอร์เซนต์ที่รู้จักห้ามใจไม่ให้บ่นหรือพูดจาว່าร้าย เราก็จะเลิกโทษคนอื่นว่าเป็นต้นเหตุที่ทำให้เราต้องทำอะไร ผิดพลาด และเราก็จะเลิกเกลียดชังคนเหล่านั้นเพราะคิดอยู่ในใจตลอด เวลาว่าพวกเขาคือสาเหตุของข้อผิดพลาด

คิดดูสิ ถ้าโลกนี้มีเสียงหัวเราะมากขึ้น
อีกทั้งยังมีคนที่พร้อมจะเข้าใจในหัวอกคนอื่น ๆ
โดยไม่ต้องกลัวเกรงอะไรเลยแม้แต่น้อย
มันก็เปรียบเสมือนสวรรค์ดี ๆ นี่เอง
แล้วทำไมถึงไม่เริ่มกันเสียตั้งแต่ตอนนี้เลยละคะ?”



BEE MEDIA GROUP (THAILAND) C



ภาพวันที่มอบสายรัดข้อมือ
เส้นที่หกล้านเพื่อเป็นเกียรติ
แก่ ดร.มาया แอนเจลู

“เราต่างหมกมุ่นครุ่นคิดอยู่กับเรื่อง
ไม่ดี บ่นไปซะทุกอย่างที่ขวางหน้า ทำให้
เรายังจมปลักอยู่กับปัญหาเหล่านั้น คนส่วน
ใหญ่ยังหลงเชื่อกันอยู่ว่าการบ่นจะช่วย
คลี่คลายสถานการณ์ต่าง ๆ ให้ดีขึ้นได้

แต่ในความเป็นจริงแล้ว มันกลับจะ
ยิ่งทำให้ปัญหาพวกนั้นกลายเป็นรูปเป็นร่าง
ขึ้นเรื่อย ๆ อีกทั้งทำให้หลงผิดคิดไปว่าการ
ที่เราไม่ลงมือแก้ไขให้อะไร ๆ มันดีขึ้นกว่า
เดิมนั้นเป็นเรื่องที่สมควรทำแล้ว”

บทนำ

“หากไม่ชอบอะไร ก็เปลี่ยนมันซะ
แต่ถ้าเปลี่ยนไม่ได้ ก็จงมองมันในมุมใหม่
แล้วก็เลิกบ่นเสียที”

- มายา แอนเจลู



ที่คุณกำลังถืออยู่ในมือนี้ คือ **เคล็ดลับ**

ที่จะเปลี่ยนชีวิตของคุณให้ดีขึ้นกว่าเดิม ผมเริ่มพิมพ์

ประโยคนี้ตั้งแต่เมื่อ 5 ปีที่แล้ว และนับวันก็ยิ่งเชื่อมั่น

ในความเป็นจริงมากขึ้นทุกที เป็นเวลากว่าครึ่งทศวรรษมาแล้วที่คน
มากกว่า 10 ล้านคนจาก 106 ประเทศได้หันมายอมรับแนวคิดของโครงการ

‘A Complaint Free World - เปลี่ยนโลกให้สวยใสแค่ห้ามใจไม่ให้บ่น’

จนสามารถเปลี่ยนแปลงสิ่งต่าง ๆ ได้จากหน้ามือเป็นหลังมือ ไม่ว่าจะเป็น
เรื่องในครอบครัวของพวกเขา การงาน ศาสนสถาน โรงเรียน และที่
สำคัญที่สุดก็คือชีวิตของพวกเขาเอง ซึ่งล้วนเป็นผลพวงมาจากแนวคิดใน
เรื่องนี้ทั้งสิ้น

คนเหล่านี้ได้ปฏิบัติตามแนวคิดที่ว่านี้ **โดยใส่สายรัดข้อมือซิลิโคน**
สีม่วงไว้ที่ข้อมือข้างใดข้างหนึ่ง และจะสลับข้างใหม่ทุกครั้งที่บ่นอะไร
ออกมาจนกว่าจะหยุดบ่น วิพากษ์วิจารณ์ หรือนินทาว่าร้าย ได้ 21 วัน
ติดต่อกัน การทำเช่นนี้ได้บ่มเพาะนิสัยใหม่ให้พวกเขา การหันมาใช้ชีวิต
อย่างมีสติและรู้จักปรับเปลี่ยนวิธีพูดเสียใหม่ ทำให้พวกเขาเลิกคิดอะไร
ในแบบเดิม ๆ และค่อย ๆ เปลี่ยนแปลงชีวิตของตนขึ้นมาใหม่ให้เป็นไป
ในแบบที่ต้องการ

ขณะปฏิบัติหน้าที่เป็นศาสตราจารย์ประจำ Christ Church Unity ในเมืองแคนซัสซิตี รัฐมิสซูรี เมื่อปี 2006 อยู่ย่นั้น ผมได้นำโปรแกรมเสริมสร้างความมั่งคั่งที่พัฒนามาจากหนังสือชื่อดังของ **เอ็ดวิน เกนเนส** ที่ชื่อ The Four Spiritual Laws of Prosperity มาลองใช้ดู เกนเนสได้ชี้ให้เห็นว่า **คนส่วนใหญ่มักอ้างว่าอยากจะมีชีวิตที่ดี ที่มั่งคั่ง แต่กลับใช้เวลาส่วนใหญ่ในแต่ละวันเอาแต่พร่ำบ่นหรือพูดจาวว่าร้ายสิ่งที่มีอยู่แล้ว การกระทำเช่นนี้มีแต่จะขับไล่ความมั่งคั่งให้พ้นไปจากตัว มากกว่าที่จะดึงดูดให้เข้ามาในชีวิต**

การพร่ำบ่นหรือพูดจาวว่าร้ายไม่เคยดึงดูดสิ่งที่ต้องการให้เข้ามาในชีวิตเราได้เลย มีแต่จะทำให้สิ่งที่ไม่พึงปรารถนาคงอยู่ต่อไป **เวย์น ไดเออร์** ได้กล่าวไว้ว่า **“หากไม่ชอบอะไรที่มีอยู่ แล้วจะไปทำให้มันเพิ่มขึ้นทำไม?”**

“หากไม่ชอบอะไรที่มีอยู่ แล้วจะไปทำให้มันเพิ่มขึ้นทำไม?”
- ดร.เวย์น ไดเออร์

ก้าวแรกที่จะนำพาชีวิตคุณไปสู่ความมั่งคั่งในทุกๆรูปแบบได้ก็คือ คุณต้องรู้จักสำนึกในบุญคุณของสิ่งต่าง ๆ ที่มีอยู่ในปัจจุบันเสียก่อน ซึ่งนั่นก็เป็นเพราะว่า หากเรารู้สึกสำนึกบุญคุณในสิ่ง ๆ หนึ่ง เราก็จะเลิกบ่นหรือพูดจาวว่าร้ายสิ่งนั้นไปได้เอง

นับตั้งแต่หนังสือเล่มนี้ได้ตีพิมพ์เป็นครั้งแรก เหตุการณ์หลายอย่างก็ได้เกิดขึ้น สายรัดข้อมือสัญลักษณ์ของโครงการรณรงค์กว่า 10 ล้านเส้นได้ถูกส่งไปถึงมือผู้คนใน 106 ประเทศทั่วโลก

เราได้ไปออกรายการต่าง ๆ มากมาย ไม่ว่าจะเป็น Oprah, World News Tonight ทางช่อง ABC, the Today show ทาง NBC (2 ครั้ง), Sunday Morning ทาง CBS, The Fox News Channel, The Dr.Oz radio show, National Public Radio และยังได้ลงหนังสือพิมพ์ รายการวิทยุ ข่าวสั้นทางทีวีอีกหลายร้อยครั้ง และผมยังได้ให้สัมภาษณ์สื่อต่าง ๆ จากทั่วโลกโดยเฉลี่ยสัปดาห์ละ 3 ครั้งติดต่อกันมาเป็นเวลาหลายปีแล้ว

เรื่องราวของผู้คนที่รู้จักห้ามใจไม่ให้อ่านได้เป็นข่าวอยู่ในนิตยสารหลาย ๆ ฉบับ ไม่ว่าจะเป็น Newsweek, Chicken Soup for the Soul, The Wall Street Journal, People, O, Self, Good Housekeeping รวมทั้งหนังสือและสิ่งพิมพ์รายสัปดาห์อีกมากมาย

สตีเฟน โคลเบิร์ต ถ่ายภาพเราไปลงใน The Colbert Report เดนนิส มิลเลอร์ ยิงมุกตลกว่าไม่ชอบสีสายรัดข้อมือของโครงการรณรงค์เราเลย ซึ่งถือเป็นการกระเซ้าเย้าแหย่ตามสไตล์ของเดนนิสที่กำลังบ่นเรื่องสายรัดข้อมือที่ห้าขึ้นมาเพื่อรณรงค์ไม่ให้คนบ่น ในรายการ 60 Minutes แอนดี รูนิย์ ได้พูดกระแนะกระแหว่า “หากหมอนี้ (หมายถึงผม) คิดเอาดีทางนี้ ผมคงต้องตกงานแน่ ๆ”

โอปราห์ วินฟรีย์ ได้ทำช่วงแต่งหน้าของเธอให้ลองใส่สายรัดข้อมือของเราและเลิกบ่นให้ได้ 21 วันติดต่อกัน นอกจากนี้นิตยสาร O ของเธอฉบับจำหน่ายในประเทศแอฟริกาใต้ยังแจกสายรัดข้อมือให้กับผู้อ่านถึง 5 หมื่นเส้นอีกด้วย

สภาองคกรสหพยายามผลักดันร่างกฎหมาย เพื่อประกาศให้วันพุธก่อนวันขอบคุณพระเจ้าเป็นวันสิ้นเสียงบ่นของผู้คนในสหรัฐอเมริกาแล้วถึงสองครั้ง ถึงแม้ร่างกฎหมายนี้จะยังไม่ผ่านความเห็นชอบ (ซึ่งเรามั่นใจว่าจะต้องผ่านแน่ ๆ) แต่บรรดาเมืองน้อยใหญ่หลายแห่งก็ได้พากันออกมาประกาศให้วันดังกล่าวเป็นวันสิ้นเสียงบ่น เพื่อปรับเปลี่ยนวันแห่งการจดพุดจาวว่าร้ายหรือพรับ่น มาเป็นวันที่ทุกคนในชาติจะรู้สึกสำนึกบุญคุณในสิ่งที่มีไปพร้อม ๆ กัน

ใราได้จัดทำหลักสูตรการเรียนการสอนแบบให้เปล่าขึ้นมา ซึ่งบรรดาครูอาจารย์จากโรงเรียนหลายพันแห่งทั่วโลกก็ได้เข้ามาดาวน์โหลดเอาไปใช้ จนทำให้ทั้งโรงเรียนและโรงเรียนเปลี่ยนแปลงไปจนไม่เหลือเค้าเดิม บรรดาบริษัทที่นำหลักคิดเรื่องนี้ไปใช้ต่างได้เห็นถึงขวัญและกำลังใจของ

“การมีอำนาจเหนือคนอื่น ๆ
ไม่อาจทำให้เราเป็นคนสูงศักดิ์
ได้หรอก เราจะเป็นคนสูงศักดิ์
ได้อย่างแท้จริง ก็ต่อเมื่อรู้จัก
ควบคุมตัวเองได้ดี”

- คำโบราณของชาวฮินดู

พนักงานและผลกำไรที่เพิ่มสูงขึ้น
ทั้งที่ต้องเผชิญกับสภาพเศรษฐกิจ
ที่เลวร้ายที่สุดตั้งแต่เคยมีมา
ปัจจุบันเราได้จัดทำโปรแกรม
รณรงค์เพื่อห้ามใจไม่ให้บ่นสำหรับ
คนในองค์กร สมาคม ธุรกิจน้อย
ใหญ่ รวมทั้งกลุ่มหรือองค์กร
ทุกประเภทเท่าที่จะนึกออกได้นำ
โปรแกรมนี้ไปใช้อย่างแพร่หลาย

โบสถ์ของชาวคริสต์ทุกนิกายได้หันมาจัดรายการวิทยุโทรทัศน์และ
การเรียนการสอนในหัวข้อการใช้ชีวิตโดยรู้จักห้ามใจไม่ให้บ่น เมื่อ
เร็ว ๆ นี้ผมได้ไปรับประทานอาหารที่ร้านอาหารอินเดียในเมือง ๆ หนึ่ง
และได้เห็นพนักงานทุกคนในร้านใส่สายรัดข้อมือของเรากันทุกคน เมื่อ
ผมถามว่าไปเอาสายรัดข้อมือพวกนี้มาจากไหนกัน เขาก็บอกว่าได้มาจาก
วัดฮินดูที่ไปร่วมปฏิบัติศาสนกิจ ซึ่งเรายังได้จัดทำโปรแกรมรณรงค์เพื่อ
ห้ามใจไม่ให้บ่นสำหรับศาสนสถาน ไว้เพื่อน้อง ๆ เหล่านี้ด้วยเช่นกัน

ในช่วงหลายปีที่ผ่านมา ผมได้ไปกล่าวสุนทรพจน์ต่อหน้าผู้คน
มากที่สุดถึงสี่พันคนโดยเฉลี่ยปีละ 10-15 ครั้ง ผมโชคดีที่ได้มีโอกาสนำ
แนวคิดของโครงการรณรงค์ของเราไปเล่าให้คนอื่นฟัง ในฐานะที่เป็นหัวข้อ
หลักของการประชุมสัมมนา โครงการรณรงค์ และโครงการพัฒนา
พนักงาน ที่จัดขึ้นโดยบริษัท 20 อันดับแรกของนิตยสารฟอร์จูน บริษัท
ซอฟต์แวร์ บริษัทขายตรง บริษัทผู้ผลิตยานยนต์ บริษัทการเงินขนาดใหญ่
องค์กรนักจิตวิทยาประจำโรงเรียน หน่วยงานภาครัฐ บริษัทให้
บริการสาธารณสุข ภูมิภาค โรงพยาบาล ธนาคาร และองค์กรต่าง ๆ อีกมากมาย

ในช่วง 12 เดือนที่ผ่านมา ผมเดินทางไปประเทศจีนถึง 3 ครั้ง
เพื่อไปบรรยายให้กับผู้ฟังกลุ่มใหญ่เกี่ยวกับการบ่นในแง่มุมต่าง ๆ อัน

ได้แก่ ข้อเสีย สาเหตุ และวิธีห้ามใจไม่ให้บ่น และในปี 2009 เวอร์ชันแรกของหนังสือเล่มนี้ก็กลายเป็นหนังสือที่ขายดีที่สุดในประเทศจีน และยังคงขายดีที่สุดเป็นอันดับสองในปี 2010 อีกด้วย

เราได้ทำวิดเจ็ต* (Widget) สำหรับคอมพิวเตอร์ขึ้นซึ่งดาวน์โหลดได้จากเว็บไซต์ของเรา โปรแกรมนี้จะติดตั้งไว้ในเครื่องของคุณเพื่อคอยเตือนว่าขณะนี้เส้นทางแห่งการพยายามห้ามใจไม่ให้บ่น (ที่ต้องทำให้ครบ 21 วันติดต่อกัน) ของคุณได้คืบหน้ามาถึงวันที่เท่าไรแล้ว และผลพลอยได้จากโปรแกรมนี้ก็คือในแต่ละวันมันจะส่งข้อความสั้น ๆ จากผมไปหาคุณทางหน้าจอเพื่อคอยกระตุ้นไม่ให้คุณถอดใจและเกิดแรงบันดาลใจอยู่เสมอ

ในช่วงแรกที่โครงการรณรงค์ของเราเริ่มเป็นรูปเป็นร่างขึ้นมา นั้นเรามีอาสาสมัครมาคอยช่วยบรรจूसายรัดข้อมือลงกล่อง มีคนมากมายที่ยอมสละเวลาเพื่อช่วยส่งของในทุก ๆ วันเสาร์ ในช่วงหน้าร้อน ผู้คนที่ได้ยื่นข่าวคราวเกี่ยวกับโครงการรณรงค์ของเราก็จะพากันนั่งเครื่องบินมาลงที่แคนซัสซิตี เพื่อมาพักผ่อนวันหยุดด้วยการช่วยกันจัดของลงกล่องแต่ละสัปดาห์ เราจะส่งสายรัดข้อมือออกไปเป็นจำนวนหลายหมื่นเส้น และทุก ๆ สัปดาห์ยอดที่ขอมาก็จะเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ

II รก ๆ เสียงเชียร์จากผู้คนที่สนใจให้กับโครงการรณรงค์ได้ทำให้ทุกคนแทบไม่เชื่อในสิ่งที่เกิดขึ้นและปลื้มใจไปตาม ๆ กัน จากนั้นมันก็เป็นทีที่ประจักษ์ชัดแล้วว่ากระแสนี้จะไม่วันจางหายไปกับสายลม แต่กลับจะทวีความรุนแรงขึ้นด้วยซ้ำ เมื่อนึกย้อนไปถึงตอนนั้น เราต้องขอบคุณบรรดาอาสาสมัครของเราทุกคนที่มาช่วยกันขนย้ายกล่องสายรัดข้อมือไปยังโรงผลิต ซึ่งทำให้ทุกคนรู้สึกโล่งใจเหมือนยกภูเขาออกจากอก หลังจากนั้นเราจึงได้ว่าจ้างพนักงานไว้คนหนึ่งเพื่อมาจัดการกับคำขอที่หลั่งไหลเข้ามาอย่างไม่ขาดสาย เธอเป็นพนักงานคนเดียวของเรา แต่งานอื่น ๆ เราก็คงยังคงใช้อาสาสมัครทำอยู่เหมือนเดิม

* วิดเจ็ต (widget) คือ ชุดคำสั่งโปรแกรมคอมพิวเตอร์ขนาดเล็ก เพื่อให้ผู้ใช้ควบคุมหรือสั่งการเครื่องคอมพิวเตอร์ให้ทำงาน ซึ่งผู้ใช้งานติดต่อสื่อสารกับเครื่องคอมพิวเตอร์ได้อย่างสะดวกง่ายดาย

หากบังเอิญคุณเคยได้ยินเรื่องราวของโครงการรณรงค์นี้ในยุคแรก มาบ้าง ก็อาจสังเกตเห็นว่า เมื่อ 3 ปีมานี้เราได้ปรับเปลี่ยนรูปแบบจากการขอรับบริจาคเงินเพื่อแลกกับสายรัดข้อมือ มาเป็นการจำหน่ายให้เหมือนที่ทำอยู่ในปัจจุบัน สาเหตุที่ต้องทำเช่นนี้ก็เพราะว่ามีคนขอสายรัดข้อมือกันอย่างล้นหลาม (24 ชั่วโมงหลังจากที่ไปออกรายการ Oprah ยอดคำขอก็พุ่งไปถึง 2 ล้านเส้น) ซึ่งเราไม่มีเงินที่จะมาซื้อและจัดส่งสายรัดข้อมือไปได้ จึงจำเป็นต้องเปลี่ยนวิธีมาเป็นการขายให้แทน ทั้งนี้ก็เพราะว่า 98 เปอร์เซ็นต์ของคนที่บริจาคเงินให้กับเรา จะส่งเงินมาให้หลังจากได้รับสายรัดข้อมือเรียบร้อยแล้วเท่านั้น และเราก็ยังไม่มีเงินสดมากพอที่จะมาสำรองจ่ายค่าสายรัดข้อมือและค่าขนส่งอีกด้วย (ค่าขนส่งคือค่าใช้จ่ายหลักของเรา)

เราพบว่าคนส่วนใหญ่จะสั่งสายรัดข้อมือประมาณ 10 เส้น ดังนั้นเราจึงเปลี่ยนมาขายในราคา 10 ดอลลาร์ต่อสิบเส้น ในฐานะที่เป็นองค์กรไม่แสวงหากำไรประเภท 501(c)(3)* เราจึงยังคงรับเงินบริจาคอยู่ และก็ต้องขอขอบคุณเป็นอย่างสูงที่ยังมีผู้บริจาคเงินเข้ามาอย่างต่อเนื่อง

คำถามที่มีคนถามผมมากที่สุดข้อหนึ่งก็คือ “ตอนเริ่มโครงการคุณคิดว่ามันจะใหญ่โตขนาดนี้หรือไม่?”

คำตอบคือ “ไม่เคยคิดเลย”

||เมื่อเร็ว ๆ นี้ มีนิตยสารเก่าแก่ฉบับหนึ่งได้มาสัมภาษณ์ผม เพื่อนำไปเป็นแรงบันดาลใจในด้านต่าง ๆ ให้กับบรรดานักเขียน ไม่ว่าจะเป็นการพยายามรังสรรค์ผลงานของตัวเองให้ดียิ่งขึ้น การมองหาคนที่จะมาทำหน้าที่เป็นตัวแทนของตัวเอง และการพยายามผลักดันผลงานของตนให้ได้รับการตีพิมพ์ ผู้สัมภาษณ์ได้ถามผมว่า “ถ้าอย่างนั้นคุณก็บอกผู้อ่านของเราได้แล้วสิว่า จะต้องทำอย่างไรบ้างหากคิดจะสร้างการ

* คือองค์กรไม่แสวงหากำไรที่ได้รับยกเว้นไม่ต้องจ่ายภาษีให้รัฐบาลกลางเนื่องจากมีการกิจเป็นไปตามที่กฎหมายกำหนด

เปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นไปทั่วทั้งโลกได้เหมือนอย่างที่คุณทำ?” พอได้ยินคำถามนี้ผมก็ถึงกับกลั้วหัวเราะไว้ไม่อยู่เลยทีเดียว

เมื่อตั้งหลักได้ ผมก็ตอบไปว่า “ผมเองก็ไม่ทราบเหมือนกัน”

แม้ว่าตอนที่เราริมแจกสายรัดข้อมือ 250 เส้นแรกออกไปเมื่อวันที่ 23 กรกฎาคม 2006 นั้น ผมเคยลั่นวาจาเอาไว้ว่า “พวกเราจะส่งกระแสคลื่นแห่งความพยายามบอกกลาณิสัยขึ้นนี้ให้แผ่ขยายไปยังผู้คนทั่วทั้งโลก” แต่เราก็คงได้เห็นผู้คนออกมาประกาศอะไรที่ยิ่งใหญ่เกินจริงแบบนี้กันอยู่บ่อย ๆ ผมก็อยากจะไปเองด้วยความถือดีว่าทั้งหมดทั้งปวงนี้ล้วนเป็นผลมาจากความตั้งใจจริงของผมแต่เพียงผู้เดียวอยู่เหมือนกัน แต่จริง ๆ แล้วเรื่องนี้ยังมีอะไรที่มากมายกว่านั้นอีกเยอะเลย

เพราะเหตุใดแนวคิดพื้น ๆ เรื่องหนึ่ง ซึ่งก็ไม่มีใครเหมือนกันว่าทำไมจะต้องมาเริ่มต้นที่เมืองแคนซัสซิตี รัฐมิสซูรี ด้วย จึงสามารถสร้างแรงสั่นสะเทือนไปทั่วโลกได้เพียงนี้ และเพราะเหตุใดจึงยังคงเดินทางต่อไปได้ แม้เวลาจะผ่านมาถึงหกปีแล้วก็ตาม?

เพราะเหตุใด ในช่วงเพียงไม่กี่เดือน ยอดผู้ติดตามเฟซบุ๊กของเราถึงได้ทะยานไปจนเกือบจะทะลุ 25,000 คน (ในขณะที่เขียนต้นฉบับอยู่นี้) และมีที่ท่าว่าจะยังไม่ยอมหยุดง่าย ๆ อีกด้วย?

|| มีโครงการรณรงค์นี้จะเปิดตัวมานานกว่าครึ่งทศวรรษแล้ว แต่เหตุใดยังมีผู้คนอีกไม่น้อยที่อ่านเจอและทวีตข้อความเรื่องนี้กันวันละ 10-20 ข้อความ ทั้งที่ส่วนใหญ่ผมเองก็ยังไม่รู้ด้วยซ้ำว่ามันคือภาษาอะไร

ผมใช้เวลาคิดหาคำตอบนานพอสมควรและเชื่อว่ามีอยู่ในใจแล้ว ข้อหนึ่ง คำตอบที่ว่านี่ก็คือแนวคิดหลักของโครงการรณรงค์และหนังสือเล่มนี้ สาเหตุที่ทำให้แนวคิดนี้ยังส่งผลสะเทือนเลื่อนลั่นไปยังผู้คนทั่วทั้งโลกนั้นมิใช่ 2 ประการด้วยกัน นั่นก็คือ

1. โลกเรามีคนคอยบ่นนั่นบ่นนี่กันอยู่มากมายเหลือเกิน
2. ใด ๆ ในโลกนี้มักไม่เป็นอย่างที่ใจเราอยากให้เป็นเอาเสียเลย

ผมเชื่อว่าเหตุผลทั้ง 2 ประการนี้จะสัมพันธ์ไปในทิศทางเดียวกัน พวกเรามัวคิดถึงแต่เรื่องที่ไม่ดี สังเกตได้จากที่เราชอบบ่นนั่นบ่นนี่อยู่เป็นประจำ ซึ่งรังแต่จะคอยตอกย้ำให้ปัญหาเหล่านั้นยังคงอยู่กับเราไปอีกนานแสนนาน

เราต่างหมกมุ่นครุ่นคิดอยู่กับเรื่องไม่ดี บ่นไปซะทุกอย่างที่ขวางหน้า ทำให้เรายิ่งจมปลักอยู่กับปัญหาเหล่านั้น คนส่วนใหญ่ยังหลงเชื่อกันอยู่ว่าการบ่นจะช่วยคลี่คลายสถานการณ์ต่าง ๆ ให้ดีขึ้นได้ แต่ในความเป็นจริง มันกลับจะยิ่งทำให้ปัญหาพวกนั้นกลายป็นรูปร่างเป็นร่างขึ้นเรื่อย ๆ อีกทั้งทำให้หลงผิดคิดไปว่าการที่เราไม่ลงมือแก้ไขทำอะไร ๆ มันดีขึ้นกว่าเดิมนั้นเป็นเรื่องที่สมควรทำแล้ว

n ักวันนี้เมื่อมองไปทางไหนเราก็จะพบแต่คนที่ชอบคิดอะไรในแง่ลบทั้งนั้น ความคิดแบบนี้ไม่ต่างอะไรไปจากเมฆหมอกที่ปกคลุมแผ่นฟ้าจนมืดมิด ทำให้เรามองไม่เห็นปัญหาและหนทางแก้ไขใด ๆ ได้เลย

มาถึงตรงนี้ผมอยากเตือนว่า เมื่ออ่านหนังสือเล่มนี้แล้ว คุณควรจะตระหนักถึงความคิดเชิงลบและการบ่นได้มากขึ้น ที่จริง มันก็เหมือนกับว่ามีใครสักคนมาเร่งเสียงบ่นในโลกของคุณให้ดังขึ้นกว่าเก่านั้นแหละ อย่างไม่รู้ดี เมื่อคุณตระหนักถึงเรื่องเหล่านี้แล้ว คุณก็มีสิทธิ์เลือกเองว่าจะเข้าไปเป็นส่วนหนึ่ง หรือจะถอยฉากออกมา

สมัยผมยังเด็ก ใคร ๆ ก็สูบบุหรี่กันทั้งนั้น ผมยังจำเหตุการณ์ตอนที่ไปรักษาอาการหอบหืดกับกุมารแพทย์ได้เป็นอย่างดี พอไปถึง ลุงหมอแคลสเสิลส์เอาเครื่องช่วยฟังมาแนบที่หน้าอก จากนั้นก็บอกให้ผมหายใจลึก ๆ ในขณะที่ตัวท่านเองก็กำลังหายใจดังครืดคราด ๆ อยู่ตลอดเวลา ทั้งนี้ก็เป็นเพราะว่าคุณหมอเองก็คาบบุหรี่ไว้ในปากตลอดเวลา

ส่วนใหญ่ผู้คนในสมัยนั้นจะสูบบุหรี่กันทุกคน ไม่เว้นแม้แต่หมอรักษาโรคหอบหืดให้เด็ก ๆ เนื้อตัวและข้าวของทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นเสื้อผ้า ลมหายใจ บ้านเรือน เครื่องเรือน รถยนต์ ห้องทำงาน โรงภาพยนตร์ และที่อื่น ๆ จะมีแต่กลิ่นบุหรี่ แต่เราก็อชินกับมันจนแทบไม่รู้สึกรึอะไรเลย ปัจจุบัน แทบไม่มีสถานที่สาธารณะแห่งใดในสหรัฐที่อนุญาตให้สูบบุหรี่ได้อีกแล้ว หากคุณออกไปนอกเมืองซึ่งยังสูบบุหรี่ได้อยู่ คุณจะต้องตกใจเมื่อได้กลิ่นฉุนและแสบจมูกจากควันบุหรี่ที่ลอยคลุ้งอยู่ทั่วบริเวณนั้น กระนั้นก็ตาม บรรดาผู้คนที่อยู่ในยานั้นซึ่งก็เหมือนกับผู้คนในสหรัฐเมื่อหลายทศวรรษที่ผ่านมา ก็ยังไม่ได้กลิ่นควันบุหรี่ที่กำลังลอยฟุ้งอยู่เลย

ในระหว่างที่กำลังฝึกหัดใจไม่ให้บ่นอยู่นี้ คุณจะเริ่มสังเกตเห็นว่าคนส่วนใหญ่จะคิดอะไรในแง่ลบและชอบบ่นกันมากมายแค่ไหน ไม่เว้นแม้แต่ตัวคุณเอง! **จริง ๆ ความคิดเชิงลบนั้นมันก็มีของมันอยู่แล้ว แต่คุณอาจเพิ่งสังเกตเห็นเป็นครั้งแรกก็ได้ ถึงตอนนี้คุณก็จะรู้แล้วว่าการพร่ำบ่นนั้นไม่ได้ต่างอะไรไปจากกลิ่นบุหรี่เลยสักนิดเดียว นั่นคือ มันก็ตลบอบอวลอยู่ตั้งแต่ไหนแต่ไรมาแล้ว เพียงแต่ตอนนี้คุณเพิ่งเริ่มได้กลิ่นมันเท่านั้นเอง**

การรับชมสิ่งที่ผู้คนมักเรียกกันว่า “ข่าวสารบ้านเมือง” จะทำให้คุณเริ่มรู้เลยว่าพวกเราชื่นชอบเสพเรื่องราวร้าย ๆ กันขนาดไหน

สองสามปีก่อนผมได้รับเชิญให้ไปบรรยายที่เมือง ๆ หนึ่งในประเทศแคนาดาซึ่งผู้คนกำลังประสบปัญหาทางเศรษฐกิจ วันบรรยาย ผมไปรับประทานอาหารกลางวันกับท่านนายก

“นิสัยที่ชอบพร่ำบ่นและโอดครวญถูกมองว่าเป็นอาการบ่งชี้อันชัดเจนที่สุดถึงความไม่รู้จักคิดและการขาดภูมิปัญญาในระดับที่สูง”

- ลอร์ด เจฟฟรีย์

เทศมนตรีและบุคคลสำคัญของเมืองนั้น ซึ่งก็มีเจ้าของหนังสือพิมพ์ท้องถิ่นรวมอยู่ด้วย หลังจากคุยเรื่องการคิดและพูดเชิงบวกกันได้สักพัก เจ้าของหนังสือพิมพ์คนนั้นก็เอียงตัวเข้ามากระซิบบอกกับผมอย่างอาย ๆ ว่า “คุณวิลครับ เรื่องจริงที่เราต้องจำใจยอมรับก็คือ หากเราพาดหัวข่าวตัวโต ๆ ไปว่า เกิดเหตุร้ายขึ้นแล้ว! มันก็จะขายดีกว่าฉบับที่เอาข่าวดี ๆ มาพาดหัวถึง 10 เท่าเลยนะครับ”

ผมจึงบอกเขาไปว่าไม่ต้องรู้สึกผิดหรอก เพราะเขาไม่ได้เป็นคนบอกผู้คนในสังคมว่าจะต้องเลือกซื้อหนังสือพิมพ์ฉบับไหน เขาและสื่อคนอื่น ๆ พบวิธีใช้ประโยชน์จากนิสัยชอบฟังเรื่องราว ๆ ที่ทุกคนต่างมีเป็นทุนเดิมกันอยู่แล้ว พวกเรามักชอบฟังเรื่องราวร้าย ๆ ที่ไม่จริงกันอยู่เสมอ และจะต้องหาใครมาคอยเตือนให้ระวังเรื่องพวกนี้ไว้ให้ดี ก็ด้วยเหตุผลดี ๆ บางประการที่ผมจะได้อธิบายให้ฟังกันต่อไป

พมรู้จักคนคนหนึ่งที่อยู่ข่าว CNN ได้ทั้งวันทั้งคืน ดู 24 ชั่วโมงเลยจริง ๆ ถึงกับหลับคาจอทีวีปลายเตียงที่ยังเปิดค้างอยู่เลย หมอนี่เป็นคนที่น่ากลัวและมองโลกในแง่ร้ายที่สุดเท่าที่ผมเคยเจอมา

ผมเองได้เลิกดู อ่าน หรือฟังสิ่งที่คนอื่น ๆ เรียกว่า “ข่าว” มาหลายปีแล้ว สิ่งที่เราได้ดูหรือได้ฟังกันอยู่ทุกวันนี้มันไม่ใช่ข่าวหรอกครับ เมื่อเร็ว ๆ นี้ เอสเธอร์ ฮิลล์ นักเขียนหนังสือขายดีติดอันดับ ได้ให้ความเห็นไว้ว่า หากรายการข่าวที่ยาว 30 นาทีสามารถสะท้อนภาพของเหตุการณ์จริง ๆ ที่เกิดขึ้นในทุกวันได้อย่างไม่ผิดเพี้ยนละก็ มันจะมีเรื่องดี ๆ อยู่ถึง 29 นาที 59 วินาที ส่วนข่าวร้ายนั้นก็จะมีปรากฏขึ้นมาบนจอเพียงแค่วินาทีเดียวเท่านั้นเอง สิ่งที่เราเรียกกันว่าข่าวนั้น จริง ๆ มันคือข่าวร้ายต่างหาก หากคิดที่จะห้ามใจไม่ให้มันได้อย่างเด็ดขาดละก็ ผมอยากขอให้คุณเลิกดู ฟัง หรืออ่านข่าวร้ายพวกนี้เสียตั้งแต่บัดนี้เลย

แต่ไม่ต้องห่วงนะครับ หากมีเรื่องสำคัญเกิดขึ้น เดียวก็จะมีคนมาบอกคุณเองแหละ ตอนที่ ไมเคิล แจ็คสัน เสียชีวิตนั้น ผมกำลังอยู่

ที่เมืองมวันซ่า ประเทศแทนซาเนีย วันนั้นผมไปบริจาคโลหิตแต่เช้าและผู้จัดการที่นั่นก็วิ่งหน้าตื่นมาบอกว่าแจ๊คสันเสียชีวิตแล้ว ซึ่งผมกำลังอยู่ในอีกซีกโลกหนึ่ง โดยมีใครบางคนคอยถาม เพื่อให้แน่ใจว่าผมทราบข่าวเรื่องนั้น ๆ แล้วหรือยัง ดังนั้น หากมีเรื่องสำคัญเกิดขึ้น โดยเฉพาะเรื่องร้าย ๆ เดียวก็จะมีพวกที่อดใจไม่ไหวมาเล่าให้คุณฟังเอง

คุณต้องเริ่มมองความคิดในใจให้เป็นเหมือนที่ดินเพื่อการเกษตรสักแปลงหนึ่ง ในหนังสือที่ชื่อ *As a Man Thinketh* เจมส์ อัลเลน ได้พูดไว้อย่างหลักแหลมว่า

“เราอาจเปรียบเทียบความคิดของคนเราว่าเป็นเหมือนที่ดินว่างเปล่าสักแปลงหนึ่ง ซึ่งเราจะค่อย ๆ คิดให้ดีกว่าจะปลูกต้นอะไรหรือจะปล่อยให้รกร้างว่างเปล่าอยู่อย่างนั้นก็ได้ แต่ไม่ว่าจะปลูกอะไรหรือปล่อยให้ทิ้งไว้ มันก็จะต้องมีผลที่เกิดขึ้นตามมาเสมอ หากเราไม่หว่านเมล็ดพันธุ์ของพืชที่ชอบก็ได้ดอกผลในภายหลังลงไป บรรดาเมล็ดพันธุ์ของพวกวัชพืชทั้งหลายก็จะปลิวมาตกลงบนที่ว่างเปล่าแปลงนั้น ซึ่งก็จะงอกงามขึ้นมาเป็นวัชพืชพวกนั้นในที่สุด”

“คำบ่นหรือคำพุดจาว่าร้ายก็คือเมล็ดพันธุ์ของความคิดเชิงลบที่เราลงบนโลกใบนี้ และมันก็จะผลิดอกออกผลตามมา”

คำบ่นหรือคำพุดจาว่าร้ายก็คือเมล็ดพันธุ์ของความคิดเชิงลบที่เราหว่านลงบนโลกใบนี้ และมันก็จะผลิดอกออกผลตามมา ดังนั้นจึงพยายามป้องกันความคิดของคุณไว้ให้ดี พยายามปกป้องและสร้างเกราะกำบังให้กับมัน เพื่อจะได้ปลอดภัยจากความคิดเชิงลบของคนอื่น ๆ และสิ่งที่บางคนเรียกมันว่า “ข่าว” และแต่เนิ่นต่อไปจึงเริ่มปรับเปลี่ยนวิธีแสดงความคิดเห็นของคุณเสียใหม่ โดยพยายามแสดงความคิดเห็นเชิงสร้างสรรค์มากกว่าที่เป็นการพุดเชิงทำลายที่คอยทำให้คนอื่นได้รับความเสียหาย

คุณคิดอย่างไร ชีวิตคุณก็จะเป็นอย่างนั้น และถ้อยคำที่พูดออกมาก็จะบ่งบอกเลยว่าคุณกำลังคิดอะไรอยู่ในใจ

ขณะนี้ผู้คนทั่วโลกกำลังตื่นตัวไปกับการใช้ชีวิตในแบบใหม่และการดำรงตนในระดับที่สูงขึ้นไปอีกระดับหนึ่ง และมันได้ขึ้นแรกที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่วันนี้ได้ก็คือ เราต้องไม่ไปเสริมแรงให้เรื่องไม่ดีทั้งหลายยังมีพลังมากขึ้นด้วยการเอาแต่พูดถึงมันอยู่ตลอดเวลา

เราคิดอย่างไร ชีวิตเราก็จะเป็นอย่างนั้น และถ้อยคำที่พูดออกมาก็จะบ่งบอกเลยว่าเรากำลังคิดอะไรอยู่ในใจ ถ้าฟังแค่แนวคิดนี้เพียงอย่างเดียวก็สามารถพลิกโฉมชีวิตคุณให้ดีขึ้นกว่าเดิมได้แล้ว แม้ว่ามันจะเป็นเพียงแค่สิ่งเดียวที่คุณจะได้รับไปจากหนังสือเล่มนี้ก็ตาม

ในทุกขณะของชีวิต คุณกำลังรังสรรค์ชีวิตของคุณขึ้นมาจากความคิดที่คุณกำลังสนใจมันมากที่สุด

กุณคงเคยได้ดูภาพยนตร์หรือหนังสือที่ชื่อเดอะ ซีเคร็ต (The Secret) โดย รอนดา เบิร์น มาแล้ว The Secret หรือความลับที่ว่านั่นก็คือเราจะดำเนินชีวิตไปตามที่ความคิดของเราได้ชี้แนะเอาไว้ และจักรวาลก็จะสนองตอบโดยแสดงสิ่งที่เรากำลังคิดอยู่ในใจออกมาให้ทุกคนได้เห็น

หนังสือเดอะ ซีเคร็ต พูดได้ถูกใจดำเนินทั้งโลก แต่สำหรับผมแล้วมันคือการนำเอาผลงานของ เอิร์ล ไนติงเกล ในปี 1956 ที่ชื่อ The Strangest Secret มาเล่าใหม่ให้ดูทันสมัยขึ้นเท่านั้นเอง

ไนติงเกล เล่าว่า เขาได้แรงบันดาลใจในการเขียนหนังสือ The Strangest Secret นี้มาจากผลงานของ นโปเลียน ฮิลล์ ที่ชื่อ Think and Grow Rich ฮิลล์ยังได้ยกย่องบุคคลอื่นอีกหลายต่อหลายคน ไม่ว่าจะเป็นแอนดรูว์ คาร์เนกี หรือ เฮนรี ฟอร์ด ดังนั้นแนวคิดที่ว่านี่จึงไม่ใช่เรื่องใหม่แต่อย่างใด ถึงแม้ขณะนี้มันกำลังมีที่ท้าวว่าจะลวงรู้ไปถึงหูของกลุ่มคนที่เป็นแกนหลักซึ่งจะคอยผลักดันให้ทุกคนได้หันมาเข้าใจแนวคิดนี้แล้วก็ตาม

แต่บรรดานักปราชญ์และครูบาอาจารย์ผู้ยิ่งใหญ่หลายพันคนก็ได้ไข
“ความลับ” ข้อนี้ให้พวกเราได้รับทราบตั้งแต่เมื่อหลายพันปีมาแล้ว

“**ถ้า**ท่านเชื่อว่ามันจะเป็นเช่นนั้น ก็จงปล่อยให้มันเป็นไปตามที่ท่านเชื่อ”

- พระเยซู แมทธิว 8:13

“**จักร**วาลกับการเปลี่ยนแปลงนั้นเป็นสิ่งเดียวกัน
เราคิดอย่างไร ชีวิตของเราก็จะเป็นอย่างนั้น”

- มาร์คัส เออร์โลอุส

“**ความ**คิดคือสิ่งที่กำหนดตัวเรา เราคิดอย่างไรก็จะกลายเป็นอย่างนั้น”

- พระสัมมาสัมพุทธเจ้า

“**ถ้า**รู้จักเปลี่ยนความคิดเสียใหม่ คุณก็จะเปลี่ยนชีวิตคุณได้”

- นอร์แมน วินเซนต์ พีล

“**คุณ**เป็นอย่างไรที่เป็นอยู่ในวันนี้ได้ก็เพราะความคิดของคุณ
วันข้างหน้าจะเป็นอย่างไร ก็ขึ้นอยู่กับความคิดของคุณ”

- เจมส์ อัลเลน

“**เรา**จะกลายเป็นอย่างไรที่เราคิด”

- เอิร์ล ไนติงเกล

“**ส**ภาวะขั้นสูงสุดที่เป็นไปได้ของธรรมชาติในเรื่องความรู้สึกผิดชอบ
ชั่วดีก็คือตอนที่เรารู้ตัวว่าเราควรจะควบคุมความคิดของเราไว้ให้ได้นั่นเอง”

- ชาร์ลส์ ดาร์วิน

“**เพ**ราเหตุใดเราถึงเป็นผู้กำหนดโชคชะตาตัวเอง
เป็นกับตันที่คอยควบคุมชีวิตจิตใจของเราได้”

นั่นก็เป็นเพราะเรามีพลังอำนาจในการควบคุมความคิดของเรานั้นเอง”

- อัลเฟรด เอ. มอนทาเพิร์ต

คุณกำลังแสดงให้เห็นคนอื่นเห็นตัวตนของคุณผ่านทางคำพูด เราคิดอย่างไร ชีวิตเราก็จะเป็นอย่างนั้น และถ้อยคำที่พูดออกมาก็จะบอกว่าเรากำลังคิดอะไรอยู่ในใจ หากปรับเปลี่ยนคำพูดเสียใหม่ ความคิดคุณก็จะเปลี่ยนไปตามนั้น และคุณก็จะเปลี่ยนแปลงชีวิตตัวเองได้สำเร็จ

“คุณกำลังแสดงให้เห็นตัวตนของคุณผ่านทางคำพูดที่พูดออกมา”

คนเรามักจะคิดบวกบ้างลบบ้าง สลับกันไปมา จากประสบการณ์ที่เคยพูดคุยกับผู้คนเป็นหมื่น ๆ คนทั่วโลก ผมก็ยังไม่เคยเจอใครสักคนที่เดินเข้ามาบอกว่า “ผมนี้แหละนักคิดลบ

ตัวจริง” เลยสักคน ดูเหมือนว่าคนเราจะมองไม่ค่อยออกว่าตัวเองนั้นเป็นพวกมองโลกในแง่ร้าย ไม่เหมือนกับพวกมองโลกในแง่ดีที่จู้จู้ตัวได้ง่ายกว่า แต่คนรอบข้างก็จะรู้เองว่าพวกเขาเป็นคนเช่นไรผ่านทางคำพูดที่พวกเขาเองกลับไม่ได้ยินมัน พวกเขาจะบ่นกระปอดประแปดไปเรื่อย ซึ่งก่อนจะพิชิตภารกิจเลิกบ่นให้ได้ 21 วันนั้น ผมก็เคยเป็นหนึ่งในคนพวกนั้นมาก่อนเหมือนกัน แต่คนส่วนใหญ่ซึ่งรวมถึงผมด้วยก็มักจะคิดว่าตัวเองนั้นเป็นพวกคิดบวก ร่าเริงแจ่มใส มองโลกในแง่ดี และมั่นใจในตัวเองอยู่เสมอ

สิ่งสำคัญอย่างยิ่งก็คือ เราต้องรู้จักควบคุมความคิดของเราไว้ให้ดี เพื่อจะได้รังสรรค์ชีวิตของเราขึ้นมาอย่างมีสติรู้ตัว สายรัดข้อมือของโครงการรณรงค์นี้ไม่ได้เป็นสัญลักษณ์เพื่อเอาไว้ประกาศให้คนอื่นรับรู้ว่าคุณนั้นคือผู้สนับสนุนแนวคิดในเรื่องนี้ แต่ถ้ารู้จักใช้อย่างเหมาะสมมันก็จะกลายเป็นเครื่องมือที่คอยเตือนให้คุณรู้ตัวว่าได้บ่นอะไรออกไปตั้งแต่เมื่อไหร่และบ่อยแค่ไหน ซึ่งก็จะทำให้คุณเลิกบ่นได้ในที่สุด

เมื่อคุณเริ่มทำไปถึงขั้นที่ต้องสลับสายรัดข้อมือจากข้างหนึ่งไปยังอีกข้างหนึ่ง ครั้งแล้วครั้งเล่า ซ้ำแล้วซ้ำอีก คุณก็จะเริ่มสังเกตคำพูดของตัวเองคุณเองมากขึ้น การทำเช่นนี้จะทำให้คุณเริ่มตระหนักรู้ว่าตัวเองกำลังคิดอะไรอยู่ เจ้าสายรัดข้อมือสีม่วงนี่จะเป็นเสมือนกับดักที่คอยหลอกจับ

ความคิดเชิงลบมาขังไว้สักพักหนึ่งก่อนที่จะปล่อยมันออกไป ซึ่งมันก็จะไม่มีวันย้อนกลับมาติดกับดักนี้อีกเลย

ผมยังสงสัยอยู่ว่า คุณจะบอกได้หรือไม่ว่า ถ้าเรากำลังพยายามอย่างเต็มที่ที่จะห้ามใจไม่ให้บ่น แล้วมันจะมีอะไรในชีวิตที่ไม่ดีขึ้นบ้าง สุขภาพที่แข็งแรงขึ้น ความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นกว่าเก่า ความก้าวหน้าในหน้าที่การงาน ความสุขสงบและความรื่นรมย์ในชีวิต... ฟังดูดีมั๊ยครับ? มันใช่แค่เรื่องที่เป็นไปได้เท่านั้น แต่ยังมีโอกาสเกิดขึ้นมากที่สุดอีกด้วย การพยายามจะฟอร์แมตเจ้าฮาร์ดดิสก์ที่อยู่ในใจคุณเสียใหม่แบบนี้มันไม่ใช่เรื่องง่าย ๆ เลย แต่จงเริ่มต้นเสียตั้งแต่ตอนนี้ และในไม่ช้า คุณจะมียุคชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปในแบบที่เฝ้าฝันถึงมาโดยตลอด

“น้ำ” ก็หยดลงมาก็ละหยด
สักวันก็จะเต็มเหยือกทอง”
- คำสอนในพุทธศาสนา

? ให้ลองเริ่มต้นด้วยการใช้สายรัดข้อมือ (หรือใช้หนังยาง หรือใช้เหรียญก็ได้) เพื่อเป็นเครื่องมือในการปรับปรุงและเปลี่ยนแปลงตัวเราให้ดีขึ้นกว่าเดิม ด้วยวิธีการดังต่อไปนี้ครับ

1. เริ่มใส่สายรัดข้อมือไว้ที่ข้อมือข้างใดก็ได้ ตอนนี้อยู่ที่วันที่ 1 ของการเดินทางที่จะต้องทำให้ได้ 21 วันติดต่อกัน
2. เมื่อ (ไม่ใช่ “ถ้า”) พบว่าคุณได้บ่น วิพากษ์วิจารณ์ นินทาว่าร้าย ส่อเสียด หรือพูดจาเหน็บแนมอะไรออกมา ให้สลัดสายรัดข้อมือไปไว้อีกข้างหนึ่งและเริ่มต้นใหม่ โดยเริ่มกลับมานับเป็นวันที่ 1 ใหม่
3. จงมุ่งมั่นตั้งใจทำต่อเนื่องอยู่กับมัน โดยปกติคนเราจะใช้เวลาประมาณ 4-8 เดือนจึงจะเลิกบ่น 21 วันติดต่อกันได้สำเร็จ

* กรณีที่ไม่มีสายรัดข้อมือ คุณอาจจะใช้หนังยางหรือไม่ใช้เหรียญมาประยุกต์ใช้แทนได้ โดยใส่กระเป๋าทรงกลมสลัดซ้าย-ขวา

แล้วทำไมต้อง 21 วันด้วยล่ะ?

ก็เพราะนักวิทยาศาสตร์เชื่อกันว่า หากจะสร้างนิสัยอะไรขึ้นมาสักอย่าง เราก็ต้องหมั่นแสดงพฤติกรรมนั้น ๆ ให้ครบ 21 วัน ที่สำคัญก็คือไข่ไก่จะฟักออกมาเป็นลูกไก่ด้วยเวลา 21 วันเท่ากันเป๊ะ

อย่าเพิ่งท้อ หากซื่อสัตย์กับตัวเอง คุณจะพบว่าอาจต้องใช้เวลาหลายวัน หลายสัปดาห์ หรือแม้แต่หลายเดือนจึงจะผ่านไปสู่วันที่ 2 ได้ จากนั้นถ้าคุณบ่นอะไรออกมา ก็ต้องกลับไปเริ่มจากวันที่ 1 ใหม่ แต่การก้าวเข้าสู่วันที่ 2 คราวนี้มันจะไม่นานเท่าเก่าอีกแล้ว และความสำเร็จที่ได้จะช่วยหนุนให้คุณทำได้ดีขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่งจะช่วยให้คุณมุ่งมั่นขึ้นไปอีก

คนส่วนใหญ่จะมีแบบแผนปฏิบัติในระหว่างพยายามห้ามใจไม่ให้บ่น ดังนี้ วันที่ 1... วันที่ 1... วันที่ 1... 1... 1... 1... 1... 1... 1... 1... 1... 1... วันที่ 2! กลับมาวันที่ 1... วันที่ 1... 1... วันที่ 2... วันที่ 3... วันที่ 4... วันที่ 1... วันที่ 2... วันที่ 3... วันที่ 4... วันที่ 5... วันที่ 1 เป็นต้น

มีบางคนมาบอกกับผมว่าอยากขอให้ชีวิตดีขึ้นกว่านี้ก่อนจึงค่อยเริ่มคิดที่จะห้ามใจไม่ให้บ่น ฟังดูน่าเข้าใจจะรอให้ชีวิตดีขึ้นก่อนแล้วค่อยมาคิดจะทำภารกิจเลิกบ่นให้ได้ครบ 21 วันติดต่อกัน มันก็ไม่ต่างไปจากการที่

“ถ้าจะรอให้ชีวิตดีขึ้นก่อนแล้วค่อยมาคิดจะพิชิตภารกิจเลิกบ่นให้ได้ครบ 21 วันติดต่อกัน มันก็ไม่ต่างอะไรจากการที่คุณจะรอให้หุ่นดีเสียก่อนจึงค่อยปฏิบัติตามโปรแกรมการควบคุมอาหารและการออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนัก”

คุณจะรอให้หุ่นดีเสียก่อนจึงค่อยลงมือทำตามโปรแกรมการควบคุมอาหารและการออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนัก

คุณอยากเปลี่ยนชีวิตให้ดีขึ้นไหม้ย่ะ? เครื่องมือที่เชื่อถือได้และได้ผลดีก็คือสายรัดข้อมือสีม่วงนี้ คุณอาจใช้หนึ่งยางหรือใส่เหรียญไว้ในกระเป๋ากางเกงไปก่อนก็ได้หากบ่นออกมาเมื่อใด ก็ให้สลับหนึ่งยางหรือเหรียญในกระเป๋าสีใหม่

ต่อไปนี่คือกฎเกณฑ์ที่จะไขไปสู่ความสำเร็จที่จะทำให้ชีวิตของคุณเปลี่ยนแปลงอย่างมหัศจรรย์

1. **สลัปลายรัดข้อมือทุกครั้งที่คุณตื่นนอน** บางคนพยายามทำให้เป็นเรื่องยากโดยไม่จำเป็นด้วยการสลัปลายรัดทุกครั้งที่คุณคิดอะไรในแง่ร้าย เมื่อผ่านไปสักพัก คุณก็จะเริ่มคิดอะไรในแง่ร้ายน้อยลงอย่างเห็นได้ชัด แต่ต้องไม่ลืมที่จะสลัปลายรัดทุกครั้งที่คุณตื่น วิพากษ์วิจารณ์ นินทาว่าร้ายหรือพูดจาเหน็บแนมออกมา
2. **รู้ตัวอยู่เสมอว่ามาถึงวันที่เท่าไรแล้ว** คนที่กำลังหำใจไม่ให้เป็นให้ได้จริงๆ จังๆ นั้น จะรู้ตัวอยู่เสมอว่า “ตอนนี้ผมกำลังอยู่ในวันที่ 1” หรือ “ฉันมาได้ถึงวันที่ 12 แล้วนะ” แต่คนที่ไม่ค่อยก้าวหน้าไปถึงไหนมักจะพูดว่า “ผมว่าผมน่าจะมาถึงวันที่ 8 แล้วนะ ไม่แน่ใจเหมือนกัน” หากคุณไม่รู้ตัวว่ากำลังอยู่ในวันที่เท่าไรนั่นแปลว่าคุณไม่ได้กำลังทำเรื่องนี้อย่างจริงจัง
3. **อย่าทำตัวเป็นตำรวจที่คอยไล่จับผิดคนอื่น** สิ่งที่คุณกำลังทำอยู่นี้ไม่เกี่ยวข้องกับภาระของใครเลย หากคุณเห็นว่าคนอื่นบ่นอะไรออกมาและได้เตือนให้เขาสลัปลายรัดข้อมือละก็ ก็ขอให้รีบสลัปลายรัดข้อมือตัวเองเสียโดยดี
4. **อย่าฉลาดแกมโกง** ผมเคยเจอคนที่พยายามหาทางเอาชนะภารกิจนี้ โดยการใส่สายรัดข้อมือมันทั้งสองข้างเลย เพื่อจะได้ไม่ต้องคอยสลัปลายรัดข้อมือมาให้เสียเวลา หรือเมื่อรู้ตัวว่าได้บ่นอะไรออกไปแล้ว ก็หาทางบ่นเรื่องอื่น ๆ ต่อเลยจะได้ไม่ต้องสลัปลายรัดข้อมือ ผมยังเคยได้ยินว่ามีคนที่รู้ตัวว่าได้บ่นอะไรออกไปแล้ว บอกกับตัวเองว่าจะเริ่มต้นใหม่ในวันพรุ่งนี้ โดยถือโอกาสประกาศให้เวลาที่เหลืออยู่ในวันนี้เป็นช่วง “นาทีทอง” ที่จะบ่นอะไรก็ได้เต็มที่ กลอุบายเล็ก ๆ น้อย ๆ (ที่

สนุกบ้างไม่สนุกบ้าง) พวกนี้จะขัดขวางไม่ให้คุณทำภารกิจนี้ได้สำเร็จ มากกว่าที่จะช่วยสนับสนุน

อย่าลืมสลับสายรัดข้อมือทุกครั้งทีบ่นอะไรออกมา โดยเฉลี่ยแล้ว เราจะบ่นกันวันละประมาณ 15-30 ครั้ง ดังนั้นขอให้คุณทำความเข้าใจกับสิ่งที่ต้องสลับสายรัดข้อมือบ่อย ๆ ลองคิดถึงภาพทหารเดินสวนสนามดุ๊กได้ณะครับ ซ้าย! ขวา! ซ้าย! อะไรประมาณนั้น เมื่อตอนเริ่มรับคำสั่งทำหุดบ่นให้ได้ 21 วันติดต่อกันใหม่ ๆ ผมสลับสายรัดข้อมือเสียจนเหมือนกับคนเป็นโรคประสาท ผมเปลี่ยนข้างไปมาจนยางเสื่อมสภาพ ในระหว่างที่กำลังให้สัมภาษณ์รายการทีวีรายการหนึ่งอยู่นั้น โปรดิวเซอร์ได้ขอให้ผมสาธิตการสลับสายรัดข้อมือให้ดู สายรัดที่จะขาดมิขาดแหล่งจากการถอดเข้าถอดออกอยู่บ่อย ๆ ก็ขาดฝั่ง! กระเด็นถากศึระช่างกลิ้งไปนิดเดียว

การสลับสายรัดข้อมือทุก ๆ ครั้งนี้แหละที่จะคอยเตือนสติให้คุณรู้ว่าได้ทำอะไรลงไป เมื่อเริ่มรู้ว่าได้บ่นอะไรออกไป คุณก็จะเริ่มเปลี่ยนมันได้ในที่สุด

อ้อ! เจ้าสายรัดข้อมือสีม่วงนี้ไม่ได้เป็นของศักดิ์สิทธิ์อะไรหรอกนะครับ หนังสือหรือเหรียญที่ใส่ไว้ในกระเป๋ากางเกงก็ใช้ได้เหมือนกัน สิ่งสำคัญที่คุณต้องทำก็คืออย่าลืมออกแรงสลับหนังยางไปไว้อีกข้างหนึ่งหรือย้ายเหรียญไปไว้ในกระเป๋ากางเกงอีกข้างหนึ่ง ทุกครั้งที่บ่นอะไรออกไป และกลับไปเริ่มต้นนับหนึ่งใหม่เสมอ

หนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณรู้ว่าเพราะเหตุใดคนเราถึงชอบบ่น การบ่นจะสร้างความเสียหายให้กับชีวิตของเราได้อย่างไรบ้าง ประโยชน์จากการบ่นนั้นคืออะไร สาเหตุห้าประการที่ทำให้คนบ่น และจะทำให้คนอื่นเลิกบ่นได้อย่างไร และที่สำคัญก็คือ คุณจะได้เรียนรู้ขั้นตอนต่าง ๆ ที่จะกำจัดการพูดที่มีแต่พิษภัยแบบนี้ให้หมดไปจากชีวิตคุณให้ได้เสียที

อย่างที่เล่าให้ฟังไปแล้วว่า ขณะนี้เราได้จัดส่งสายรัดข้อมือสีม่วงนี้ไปมากกว่า 10 ล้านเส้น แล้วผมเชื่อหรือเปล่าล่ะว่า ทุกคนที่ได้รับไป จะยังใช้มันจนกระทั่งเลิกบ่นได้ครบ 21 วันติดต่อกัน? ไม่เลย ผมมั่นใจเลยว่าจะต้องมีบางอันที่ไปนอนแฉ่งแฉ้างจนฝุ่นจับอยู่ในลิ้นชักของใครบางคนที่ได้รับไป

สาเหตุที่ทำให้หนังสือคู่มือควบคุมอาหารเพื่อลดน้ำหนักกลายเป็นหนังสือขายดีติดอันดับตลอดกาลก็คือ ผู้คนจะซื้อหนังสือพวกนี้ไป แล้วลองทำตามข้อแนะนำได้สักพัก และเมื่อพบว่าจริง ๆ แล้วการควบคุมอาหารเพื่อลดน้ำหนักกำลังทำให้พวกเขาต้องใช้ความพยายามและทำตามข้อห้ามมากขึ้นเรื่อย ๆ พวกเขาก็จะเลิกทำตามคำแนะนำเหล่านั้น พวกเขาไม่ได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคใด ๆ เลย และจะกลับมาอ้วนเหมือนเดิมหรืออาจอ้วนกว่าเก่าเสียด้วยซ้ำ จากนั้นก็จะไปหาซื้อหนังสือคู่มือเล่มใหม่มาอ่าน แล้วก็กลับเข้าสู่วงจรเดิม ๆ เหมือนที่เป็นมา

คุณจะลองอ่านหนังสือเล่มนี้ ทำตามแนวปฏิบัติเรื่องสายรัดข้อมือไปได้สักพักแล้วก็เลิกราเพื่อไปหาอย่างอื่นมาลองทำใหม่ หรือจะพลิกโฉมเปลี่ยนแปลงชีวิตเสียใหม่ให้ดีกว่าเดิม มันก็สุดแต่ตัวคุณเอง

ผมเคยได้ยินใครบางคนเหน็บแนมไว้อย่างแสนสิ้นว่า **“สิ่งที่แย่ที่สุดของเจ้าเครื่องออกกำลังกายประจำบ้านก็คือ การที่เราต้องคอยปิดฝุ่นมันอยู่เรื่อย ๆ นี่แหละ”** เขาสั่งซื้อเจ้าเครื่องราคาแพงที่ว่านี้มาจากรายการขายสินค้าทางทีวีในตอนดึกของคืนวันหนึ่ง และก็ไม่เคยได้ใช้มันเลย (THAILAND) C

ผมขอพูดซ้ำกับที่ได้จั่วหัวไว้ในตอนต้นของบทนี้อีกครั้งว่า **หนังสือที่คุณกำลังถืออยู่ในมือนี้คือเคล็ดลับในการเปลี่ยนแปลงชีวิตของคุณให้ดีขึ้นกว่าเดิมอย่างมหาศาล** รับปากกับผมตั้งแต่ตอนนี้เลยว่า เจ้าสายรัดข้อมือ (หรือหนังสือ หรือเหรียญ) จะไม่นอนนิ่งอยู่ในลิ้นชัก เหมือนกับเครื่องออกกำลังกายที่มักจะไปตั้งนิ่งอยู่ในโรงรถ

“ถ้าผมจะต้องพูดว่า ‘พระเจ้า ทำไม่ต้องเป็นผมด้วยล่ะ?’ ในยามที่เกิดเรื่องร้ายๆ ขึ้น ผมก็ควรจะต้องพูดประโยคนี้ในยามที่เกิดเรื่องดีๆ ขึ้นด้วยเช่นกัน
- **อาเทอร์ แอช**

อย่าลืมว่าการมีส่วนร่วมของคุณในเรื่องนี้จะทำให้คุณได้เป็นส่วนหนึ่งของขบวนการเคลื่อนไหวระดับโลก เพื่อพัฒนามุมมองทางความคิด โดยรวมของคนทุกคนในโลกนี้ให้ดีขึ้นกว่าเดิม

และมันก็กำลังได้ผลดีขึ้นเรื่อย ๆ เสียด้วย

หากคิดกันว่าโดยทั่วไปคนคนหนึ่งจะบ่นกันวันละ 15-30 เรื่อง ดังนั้นค่าเฉลี่ยที่คนคนหนึ่งจะบ่นในแต่ละวันเท่ากับ 23 เรื่อง เราส่งสายรัดข้อมือออกไปแล้ว 10 ล้านเส้น และถึงแม้ว่าจะมีคนแค่ครึ่งหนึ่งเท่านั้นที่ยังคงปฏิบัติภารกิจนี้อยู่ ดังนั้นทุก ๆ วันเราก็จะลดการบ่นลงได้ถึงวันละ 115 ล้านเรื่อง* เลยทีเดียว!

และเมื่อคำนวณต่อไปก็พบว่าเราจะลดค่าบ่นลงได้ 41,975,000,000 เรื่องต่อปีเลยทีเดียว มันเป็นตัวเลขที่ใครเห็นต้องอึ้งไปตาม ๆ กัน นั่นคือเราจะลดค่าบ่นไปได้เกือบ 42,000 ล้านเรื่องต่อปี นี่ขนาดนับจำนวนคนแค่ 10 ล้านคนจากเป้าที่ตั้งไว้ 60 ล้านคน

ตื่นตื่นใจมั๊ย? มันก็น่าอยู่หรือ? คุณกำลังเป็นส่วนหนึ่งของการพลิกโฉมที่กำลังปรับเปลี่ยนชีวิตของคนทุกคนในโลกใบนี้ให้ดีขึ้นกว่าเดิมได้อย่างมหาศาล หากรู้จักมักคุ้นกับเจ้าสายรัดข้อมือนี้แล้ว คุณจะเริ่มมองเห็นผู้คนใสมัน้อยู่ทั่วทุกหนทุกแห่ง เมื่อเร็ว ๆ นี้ อาสาสมัครของคนหนึ่งที่อยู่ในการ์งอัมสเตอร์ดัมก็เห็นนักศึกษามหาวิทยาลัยที่นั่นใสมัน้อยู่

Sระหว่างที่เข้าไปชมการแข่งขันของทีมเคนซัสซิตี รอยัลส์* ผมได้เห็นแฟน ๆ กลุ่มหนึ่งพยายามจะเล่น “เวฟ” ไปรอบ ๆ สนามให้ได้ เวฟจะเริ่มต้นจากคนกลุ่มหนึ่งที่พยายามลุกขึ้นยืนพร้อมกันและชูมือขึ้นอย่าง

* 5 ล้านคน คนละ 23 เรื่อง

รวดเร็ว พร้อมกับเปล่งเสียง “วู้ปป!!!” ออกมาอย่างสนุกสนาน เวฟจะเป็นระลอกคลื่นที่วนไปรอบสนาม แต่จะค่อย ๆ ซาลงเมื่อไปถึงคนกลุ่มหนึ่ง และจะด้วยเหตุผลใดก็ตาม แฟน ๆ ที่นั่งอยู่ตรงนั้นจะไม่อยากเล่นด้วยจนทำให้เวฟต้องมาจบลง ณ ที่ตรงนั้นเอง

ตอนนี้ ระลอกคลื่นแห่งการเปลี่ยนแปลงการใช้ชีวิตอย่างมีสติของมวลมนุษย์ได้เวียนมาถึงคุณแล้ว คุณสามารถช่วยให้มันกระเพื่อมต่อไปได้ คุณสามารถช่วยผลักดันโครงการรณรงค์ ‘เปลี่ยนโลกให้สวยใสแค่ห้ามใจไม่ให้ปั่น’ ให้เดินหน้าต่อไปได้ด้วยตัวคุณเอง

จงลงมือทำมันเพื่อครอบครัว เพื่อประเทศชาติ เพื่อลูกหลานและลูกหลานของพวกเขาที่กำลังจะเกิดขึ้นมาในวันข้างหน้า จงทำมันเพราะเป็นก้าวแรกอันสำคัญยิ่งที่จะทำให้เกิดความสงบสุขขึ้นในโลกใบนี้

“ได้เลย” คุณอาจคิดอยู่ในใจว่า “แต่เพื่อความสงบสุขของโลกเลยหรือ? แต่ลองดูซักหน่อยก็ได้ ไหน ๆ คุณก็ทำให้เชื่อได้ขนาดนี้แล้วนี่นา” จะอย่างไรก็แล้วแต่ ผมอยากให้คุณได้ลองพิจารณาเหตุการณ์ต่อไปนี้ดูดี ๆ นะครับ เรื่องมีอยู่ว่า ผมเพิ่งได้รับอีเมลจากองค์กรไม่แสวงผลกำไรแห่งหนึ่งในนครลอสแอนเจลิส ซึ่งได้แจกจ่ายสายรัดข้อมือสีม่วงไปให้กับบรรดาเยาวชนที่เป็นสมาชิกของแก๊งค์ ๆ หนึ่ง เด็กที่เป็นหัวหน้าแก๊งค์ได้อีเมลมาเล่าว่า “การใช้ความรุนแรงระหว่างแก๊งค์มักจะเริ่มต้นมาจากการที่เด็กในแก๊งค์ได้ไปบนหรือพูดจาว່ร้ายกับเด็กในแก๊งค์ที่ไม่ถูกกันกัน หรือเอาเรื่องของเด็กคนนั้นมาบนให้คนอื่นฟัง ดังนั้นหากไม่มีการบนหรือพูดจาว່ร้ายอย่างที่ว่านี้ ความรุนแรงก็จะไม่เกิดขึ้น”

หากโครงการรณรงค์นี้สามารถแก้ปัญหาเด็กวัยรุ่นได้ มันก็ต้องแก้ปัญหาในระดับชาติได้ด้วยเช่นกัน ดังนั้น ผมจึงอยากให้คุณเดินหน้าฝึกบนให้น้อยลงวันละนิดอย่างจริงจังเพื่อเหตุผลทั้งหมดที่เล่ามาแล้ว และที่สำคัญที่สุดก็คือเพื่อตัวคุณเอง

* ทีมเบสบอลของเมืองแคนซัสซิตี

คุณอาจกำลังคิดอยู่ว่า “ทำเพื่อตัวฉันเอง... มันจะไม่เห็นแก่ตัวไปหน่อยหรือ?”

ไม่เลย

มันไม่ใช่เรื่องผิดหรือหากจะทำอะไรเพื่อประโยชน์แก่ตัวคุณเอง เพราะในขณะที่คุณเริ่มเปลี่ยนแปลงมาเป็นคนที่มีความสุขในชีวิตมากขึ้น คุณก็จะยกระดับให้คนทั้งโลกมีความสุขขึ้นในภาพรวมได้ คุณจะเปล่งประกายและช่วยขบไล่ความมืดมิดออกจากชีวิตผู้คนโดยรวม คุณจะส่งคลื่นแห่งการมองโลกในแง่ดีและความหวังออกไป ซึ่งคนอื่น ๆ ก็จะหันมาขานรับและช่วยให้มันทวีความรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ

บิกมานุษยวิทยาชื่อ มาร์กาเรต มิด ได้กล่าวไว้ว่า “จงอย่าได้สงสัยเลยว่า พลเมืองกลุ่มเล็ก ๆ ที่เป็นพวกรู้จักคิดและมีความทุ่มเท จะสามารถเปลี่ยนแปลงโลกใบนี้ได้หรือไม่ ที่จริงมันก็คือคนเหล่านี้แหละที่เคยทำสำเร็จมาแล้ว”

จากนี้ไปอีก 5 ปี

ผลกระทบเรื่องนี้ก็คงมีอยู่ต่อไป

และคุณก็จะเป็นส่วนหนึ่งของเรื่องนี้

ดังนั้นมาเริ่มเปลี่ยนตัวคุณเอง

ให้กลายเป็นคนใหม่ที่มีชีวิตที่ดีกว่าเดิมดีกว่า...



ส่วนที่ 1

ไม่รู้ตัวว่าทำไม่ได้

[ไม่รู้ตัวว่าเป็นคนขี้บ่น]

“สาเหตุที่ทำให้คู่สมรสไม่มีความสุข
ในการใช้ชีวิตร่วมกันก็คือ การเอาแต่โต้แย้ง
วิพากษ์วิจารณ์ และคอยจับผิดของอีกฝ่าย
หนึ่ง (ซึ่งก็คือการบ่นนั่นเอง)”

1

ก็เพราะว่าชอบบ่น ชีวิตคุณถึงได้เป็นเช่นนั้น

“คนเราประติษฐ์คิดค้นภาษาขึ้นมา
ก็เพื่อตอบสนองความอยากบ่นของตัวเอง”

- ไลลี ทอมลิน



คุณเองก็คงจะเหมือนกับคนปกติทั่วไป
ที่มักใช้เวลาส่วนใหญ่ในชีวิตเวียนว่ายอยู่ในโลกแห่งการ
คิดและมองโลกในแง่ร้าย รวมถึงการพรับ่น

คุณอาจไม่รู้ตัวหรือทราบดีว่าในแต่ละวันสิ่งที่คุณได้ยินหรือพูดอยู่นั้นคือ
คำบ่น เหมือนกับที่บรรดาหมู่ปลาอาจไม่รู้ลึกถึงน้ำที่ล้อมรอบตัวอยู่
การบ่นได้กลายมาเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตของเราไปเสียแล้ว จนแทบจะแยก
ไม่ออกเลยว่าอะไรคือคำบ่นและอะไรที่ไม่ใช่

ในพจนานุกรมที่มีชื่อเสียง The
Merriam-Webster ได้นิยามคำว่า
“บ่น (Complain)” ไว้ว่า **“การระบาย
ความทุกข์ระทม ปวดร้าวใจ หรือความ
ไม่พอใจออกมา”**

บ่น : การระบายความ

ทุกข์ระทม ปวดร้าวใจ
หรือความไม่พอใจออกมา

- พจนานุกรม The Merriam-Webster

ถ้าดูจากแค่คำจำกัดความก็จะพบว่า เราจะถือว่าอะไรเป็นการบ่น ก็ต่อเมื่อได้พูดออกมาแล้วเท่านั้น มีคนที่กำลังเลิกบ่นให้ได้ 21 วันบางคน ที่ไฟแรงเกินขนาดถึงกับพยายามสลบสลายรัดข้อมือทุกครั้งที่คิดเรื่องลบขึ้นมาในใจ ปัญหาก็คือนักวิทยาศาสตร์ได้ประมาณการเอาไว้ว่า วัน ๆ หนึ่งเรามีเรื่องให้ต้องคิดอยู่ประมาณ 70,000 เรื่องด้วยกัน ดังนั้นเราไม่จำเป็นต้องเฝ้าติดตามความคิดของเราให้ครบทุกเรื่องหรอก ให้ลองใช้วิธีง่าย ๆ ที่ผ่านการพิสูจน์ว่าได้ผลมาแล้วน่าจะดีกว่า นั่นคือ **หยุดบ่นให้ได้เสียก่อน แล้วคุณก็จะค่อย ๆ คิดอะไรในเชิงบวกขึ้นเอง**

ลองนึกภาพว่าความคิดของคุณคือโรงงานผลิตสินค้าแห่งหนึ่งที่มีปากเป็นลูกค้ารายใหญ่ โรงงานแห่งนี้จะผลิตความคิดเชิงลบโดยมีลูกค้ามาซื้อไปซึ่งก็คือการที่เราบ่นอะไรออกมานั่นเอง ลองคิดตามนะครับ โรงงาน (สมอง) ผลิตความคิดเชิงลบขึ้นมา โดยมีลูกค้า (ปาก) มาซื้อสินค้านั้นไปด้วยการบ่นมันออกมา หากลูกค้าเลิกซื้อสินค้าตัวนี้ โรงงานก็จะต้องปรับสายการผลิตใหม่ หากคุณเลิกบ่นถึงสิ่งที่คุณคิดว่ามันไม่เข้าท่า และเริ่มพูดถึงและเป็นสิ่งดี ๆ ที่คุณชื่นชอบและอยากได้อยู่ในใจ ก็เท่ากับคุณบังคับให้สมองต้องหันมาผลิตสินค้าตัวใหม่แทน

เมื่อคุณตั้งใจจะพูดแต่เรื่องดี ๆ ความคิดของคุณก็จะเริ่มรับรู้ถึงสิ่งดี ๆ ที่ได้พบเจอในชีวิตเพื่อนำมาเป็นวัตถุดิบในการผลิตความคิดเชิงบวก ผลดีที่ตามมาก็คือ คุณก็จะหันมาสนใจแต่เรื่องดี ๆ คุณจะจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ต้องการ และที่สำคัญ คุณจะค่อย ๆ ดึงดูดสิ่งที่ต้องการให้เข้ามาในชีวิตได้มากขึ้นเรื่อย ๆ หน้าที่ ปัญหาต่าง ๆ ที่เคยถาโถมเข้ามาในชีวิตก็จะค่อย ๆ ลดน้อยลงไป เนื่องจากคุณไม่ได้เห็นเรื่องพวกนั้นอยู่ในสายตาอีกต่อไปแล้วนั่นเอง

สิ่งที่คุณมองว่าเป็นความจริงในชีวิตจะเปลี่ยนไปจากเดิม ฟังดูเป็นเรื่องง่าย ๆ แต่มันก็ได้ผลดี โลกนี้ไม่มีอะไรที่เป็นจริงเลยสักอย่าง อยู่ที่ เราจะรับรู้มันอย่างไรเท่านั้น และคุณก็สามารถรับรู้ในมุมใหม่ ๆ ได้เสมอ

การบ่นต่างจากการพูดถึงข้อเท็จจริงก็ตรงพลังงานที่แสดงออกมา “วันนี้อากาศร้อนจัง” นี่คือการพูดถึงข้อเท็จจริง การคร่ำครวญออกมาว่า “วันนี้อากาศร้อนจัง” แล้วตามด้วยเสียงถอนหายใจที่ลากยาวจนได้ยินไปทั่ว จะนับเป็นการบ่น ในหนังสือ **A New Earth เอ็ดชาร์ท ทอลล์** ได้สรุปเรื่องนี้เอาไว้ว่า

“โลกนี้ไม่มีอะไรที่เป็นจริงเลยสักอย่างเดียว อยู่ที่เราระดับรับรู้มันอย่างไรเท่านั้น และคุณก็สามารถรับรู้ในมุมมองใหม่ๆ ได้เสมอ”

“เราไม่ควรสับสนระหว่างการบ่นกับการบอกใครบางคนให้ทราบถึงข้อผิดพลาดหรือข้อบกพร่องเพื่อจะได้ปรับปรุงมันให้ดีขึ้น และการที่เรา รู้จักยังใจไม่ให้บ่นเรื่องอะไรออกมาก็ไม่ได้หมายความว่า เราจะต้องจำใจยอมรับอะไรที่มีคุณภาพต่ำหรือคนที่มีพฤติกรรมไม่เข้าท่าให้ได้เสมอไป การบอกกับพนักงานในร้านอาหารว่าแกงจืดถ้วยนั้นเย็นชืดและขอให้นำไปอุ่นให้ร้อนไม่ถึงเป็นการยึดเอาตัวเองเป็นที่ตั้งแต่อย่างใดแต่เป็นการยึดมั่นในข้อเท็จจริง ซึ่งจะเป็นกลางอยู่เสมอ แต่หากคุณพูดว่า “กล้าดียังไงถึงได้เอาแกงจืดเย็นชืดอย่างนี้มาให้ผมกิน..?” นี่แหละที่เรียกว่าการบ่นล่ะ”

การบ่นจะมีพลังงานเชิงลบแฝงมาด้วยเสมอ โดยทั่วไปการบ่นมักจะแสดงให้เห็นถึงความรู้สึกบางอย่าง อย่างเช่น “มันไม่ยุติธรรมเลยนะ!” หรือ “กล้าดียังไงถึงมาทำกับฉันอย่างนี้” การบ่นจะเป็นเสมือนการตอบโต้เอาคืน หลังจากที่คุณรู้สึกว่าไม่มีใครหรือการกระทำบางอย่างกำลังโจมตีเราอยู่ การบ่นคือการตอบโต้หลังจากที่เราารู้สึกว่าไม่ได้รับความเป็นธรรม ในขณะที่การบอกกล่าวถึงข้อเท็จจริงจะเป็นการแสดงความคิดเห็นในแบบกลาง ๆ เพื่อแจ้งให้ผู้ฟังได้รับรู้ (โดยไม่ได้ตำหนิเลย)

พม่ได้รับอีเมลจากชายชาวบอสเนียที่เขียนมาว่า เขารู้สึกหดหู่มากที่ผู้คนทั่วโลกต่างรู้จักประเทศเขาว่าเป็นดินแดนแห่งสงคราม เขาอยากทำให้ประเทศของตัวเองมีชื่อเสียงในฐานะที่เป็นดินแดนที่ผู้คนรู้จักห้ามใจ

“การบ่นคือการตอบโต้
หลังจากที่เราารู้สึกว่าไม่ได้รับ
ความเป็นธรรม ในขณะที่การ
บอกกล่าวถึงข้อเท็จจริง
จะเป็นการแสดงความเห็นใน
แบบกลางๆ เพื่อแจ้งให้ผู้ฟัง
ได้รับรู้รับเอาไว้
(โดยไม่ได้ตำหนิเลย)”

ไม่ให้บ่น “ผมเองยังหยุดบ่นได้ไม่
ถึง 21 วันเลยครับ” เขาเล่า “ผม
มักจะมาติดอยู่แถว ๆ วันที่ 4 และ
ก็ต้องกลับไปเริ่มนับหนึ่งใหม่ แต่
ผมพบว่าผมมีความสุขมากกว่าเดิม
เยอะเลย... มันจะเป็นอย่างนี้เหมือน
กันหมดทุกคนเลยหรือเปล่าครับ?”
พออ่านจบ ผมถึงกับปล่อย
หัวเราะออกมาเลย

มันดูราวกับว่า เราควรต้องแจ้งให้ทราบถึงผลข้างเคียงของการรู้จัก
ห้ามใจไม่ให้บ่นว่ามันจะทำให้คุณมีความสุขขึ้นกว่าเดิม บางทีผมอาจต้อง
เขียนคำเตือนไว้บนเว็บไซต์และปกหนังสือของผมว่า **“คำเตือน : การรู้จัก
ห้ามใจไม่ให้บ่นอาจทำให้คุณมีความสุขเพิ่มขึ้นโดยไม่รู้ตัว!”**

หนึ่งในความเห็นที่เราได้รับมาจากผู้คนที่กำลังพยายามพิชิตภารกิจ
หยุดบ่นให้ได้ 21 วันบ่นน้อยที่สุดก็คือ พวกเขาพบว่ามีความสุขขึ้นกว่าเดิม
จริง ๆ โดยเกิดขึ้นต่อเนื่องยาวนานก่อนจะพิชิตคำทำได้สำเร็จเสียด้วยซ้ำ

ความสุขที่ว่านี้จะยิ่งหนุนนำตัวมันเองให้มากขึ้นเรื่อย ๆ เนื่องจาก
คนที่มีความสุขก็มักดึงดูดคนที่มีความสุข ดึงดูดเรื่องราวสนุก ๆ และ
โอกาสดี ๆ ให้เข้ามาในชีวิตได้มากกว่าพวกชอบบ่นทุกซั่ทั้งหลาย ผลที่
ตามมาก็คือคนเหล่านี้ก็จะยิ่งมีความสุขมากขึ้น ซึ่งก็จะยิ่งดึงดูดสิ่งดี ๆ
ให้เข้ามาในชีวิตได้มากขึ้น และวงจรที่สุตแสนวิเศษนี้ก็จะดำเนินและขยาย
ขอบเขตไปได้เรื่อย ๆ

Uรрдานนักวิจัยต่างพากันเชื่อกันว่าการที่คนเราจะเก่งในเรื่องอะไร
นั้นจะต้องผ่านสภาวะหรือขั้นตอนทั้งหมด 4 ขั้นด้วยกัน ในระหว่างกำลัง
พัฒนาตัวเองไปเป็นคนที่ยุ่ดบ่นรู้จักห้ามใจไม่ให้บ่นนั้น คุณก็ต้องก้าว

ไปที่ละขั้น ๆ จนครบทั้ง 4 ขั้น คุณไม่อาจจะข้ามขั้นใดขั้นหนึ่งไปได้เลย คุณจะไม่สามารถเปลี่ยนแปลงตัวคุณไปในทางที่ดีขึ้นไปอย่างยั่งยืนได้เลย หากทำตามขั้นตอนต่าง ๆ อย่างลวก ๆ หรือพยายามข้ามบางขั้นไป ขั้นตอนที่ต่าง ๆ อาจใช้เวลามากน้อยแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ของคุณ คุณอาจก้าวผ่านขั้นหนึ่งไปได้อย่างรวดเร็ว แต่ก็ต้องมาติดอยู่ในอีกขั้นหนึ่งก็ได้ แต่ถ้ามุ่งมั่นอยู่กับมัน คุณก็จะรู้จักห้ามใจไม่ให้งั้นได้โดยง่ายเลย

สภาวะหรือขั้นตอนทั้ง 4 ที่จะช่วยให้คุณกลายเป็นคนเก่งในเรื่องต่าง ๆ นั้น มีดังนี้

1. ขั้นที่ไม่รู้ตัวว่าทำไม่ได้
2. ขั้นที่รู้ตัวว่าทำไม่ได้
3. ขั้นที่ทำได้โดยรู้ตัว
4. ขั้นที่ทำได้โดยไม่รู้ตัว

ณ ตอนนี้อยู่ในขั้น **ขั้นที่ไม่รู้ตัวว่าทำไม่ได้** คุณไม่ทราบ (ไม่รู้ตัว) เลยว่าได้บ่นอะไรออกไปมากน้อยแค่ไหน (ยังเลิกบ่นไม่ได้) โดยปกติคนเราจะบ่นกันวันละประมาณ 15-30 ครั้ง แต่คุณอาจไม่รู้เลยว่าคุณกำลังยืนอยู่ที่ปลายแถว หรือที่หัวแถว หรือเป็นพวกนอกแถว

มีผู้หญิงคนหนึ่งตื่นขึ้นมากลางดึกแล้วไปเตะเอาขาเตียงเข้าให้ ในขณะที่ความเจ็บปวดกำลังพุ่งพล่านขึ้นมา นั่น เธอก็ร้องสวนออกมาดัง ๆ โดยไม่รู้ตัวเลยว่า “โอ๊ย!” ธรรมดาคนเราก็จะร้อง “โอ๊ย” กันทั้งนั้นเมื่อมีอะไรมาทำให้เจ็บ แต่ก็ยังมีคนอื่นไม่น้อยที่ร้อง “โอ๊ย” เพื่อเรียกหาความเจ็บปวดให้แก่ตัวเอง คนเหล่านี้จะเดินเรียกหาความยุ่งยากและปัญหาในชีวิตไปทั่ว และก็ประหลาดใจเมื่อต้องเจอเรื่องพวกนั้นมากขึ้นเรื่อย ๆ หากคุณร้อง “โอ๊ย” ความเจ็บปวดก็จะปรากฏขึ้นมาในทันที หากคุณบ่น มันก็จะมีเรื่องให้บ่นมากขึ้น ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะว่า **กฎแห่งแรงดึงดูด**

(The Law of Attraction) กำลังทำหน้าที่ของมันอยู่นั่นเอง เมื่อผ่านขั้นที่ 1 นี้ไปได้ คุณก็จะเลิกคิดที่จะบ่น คุณก็จะไม่เป็นคนที่คอยเรียกหาความเจ็บปวดอีกต่อไป และสิ่งที่คุณจะดึงดูดเข้ามาในชีวิตนั้นจะไม่ใช่เรื่องทุกข์ใจอีกต่อไปแล้ว แต่จะเป็นเรื่องที่ทำให้คุณสุขใจแทน

ในบทกลอน “Ode on a Distant Prospect of Eton College” โรมัส เกรย์ ได้เขียนวลีที่ได้รับการอ้างอิงบ่อย ๆ ว่า **“ไม่รู้เสียได้ก็สบายใจดี (Ignorance is bliss)”** ในระหว่างที่กำลังพัฒนาตัวเองไปเป็นคนที่ยุ่จกห้ามใจไม่ให้บ่นนั้น คุณก็จะเริ่มต้นจากการมีความสุขเพราะไม่รู้ความจริง เนื่องจากคุณจะไม่รู้เลยว่าวัน ๆ หนึ่งได้บ่นอะไรออกมามากมายแค่ไหน แต่จากนั้นคุณก็จะเดินหน้าเข้ามาสู่สภาวะแห่งความรู้ตัวและการเปลี่ยนแปลงที่มีแต่ความลับสน จนในที่สุดก็จะไปถึงสภาวะที่มีแต่ความสุขอย่างแท้จริง

สภาวะไม่รู้ตัวว่าทำไม่ได้ (ขั้นที่ 1) ถือเป็นขั้นตอนที่จำเป็นสำหรับการพัฒนาตัวเอง เพื่อทำอะไรให้ได้ดีกว่าเดิม

จุดนี้ถือเป็นการเริ่มต้นของทุก ๆ คนที่ต้องการจะหยุดทำอะไรที่ไม่เคยทำมาก่อนจนซ้ำของ เมื่ออยู่ในสภาวะไม่รู้ตัวว่าทำไม่ได้นี้ คุณจะมึคักยภาพอันแท้จริงที่พร้อมจะสร้างสรรค์สิ่งดี ๆ ให้เกิดขึ้นมาในชีวิต ยังมีเรื่องราวอันน่าตื่นตาตื่นใจอีกมากมายที่รอให้คุณได้เข้าไปสัมผัส สิ่งที่คุณต้องทำก็คือก้าวเดินไปตามขั้นตอนต่าง ๆ ที่เหลืออยู่ด้วยความยินยอมพร้อมใจ ซึ่งจะช่วยให้คุณใช้ชีวิตอย่างคนที่รู้จกห้ามใจไม่ให้บ่นได้อย่างเชี่ยวชาญ และสามารถเก็บเกี่ยวประโยชน์อีกหลายต่อหลายอย่างที่จะเกิดขึ้นตามมา

ปคนถามผมว่า “ถ้าอย่างนั้นฉันจะบ่นอะไรไม่ได้อีกแล้วใช่ไหม?”

คำตอบของผมก็คือ “ทำไมจะไม่ได้ล่ะ” ซึ่งผมก็มีเหตุผลที่พูดเช่นนั้นอยู่ 2 ข้อด้วยกัน นั่นคือ

1. ผมไม่ได้พยายามบอกคุณหรือใคร ๆ ว่าจะต้องทำอะไร หากทำเช่นนั้นก็เท่ากับว่าผมกำลังคิดจะเปลี่ยนแปลงตัวคุณ ซึ่งหมายความว่าผมกำลังมุ่งความสนใจไปที่อะไรบางอย่างในตัวคุณที่ผมไม่ชอบ ผมกำลังระบายความรู้สึกไม่ชอบใจอะไรบางอย่างในตัวคุณออกมา ซึ่งมันก็คือการบ่นดี ๆ นี่เอง ดังนั้นคุณจะทำอะไรก็ได้เพราะมันเป็นทางเลือกของคุณ

“ในยามที่งู ๆ คุณก็รู้สึกสลดหดหู่หรือคิดอะไรแผลง ๆ ขึ้นมาในใจ จำไว้ให้ขึ้นใจเลยว่า การบ่นก็จะเหมือนกับการเกี้ยวพาวประกาศเรื่องนั้น ๆ ให้คนอื่น ๆ ได้รับรู้กันไปทั่ว”
- แซมมวล จอห์นสัน

2. บางครั้งการบ่นก็ถือเป็นเรื่องที่สมควรอยู่เหมือนกัน

แต่ก่อนที่คุณจะรู้สึกว่าได้มองเห็นช่องโหว่ในเหตุผลข้อ 2. นี้ ก็ขอให้พิจารณาคำว่า “บางครั้ง” ให้ดี ๆ และต้องไม่ลืมว่าผมและผู้คนอีกหลายพันคนทั่วโลกนั้นได้ใช้ชีวิตโดยไม่บ่นอะไรออกมาจนครบ 21 ติดต่อกันสำเร็จมาแล้ว ซึ่งมันคือช่วง 3 สัปดาห์หรือคิดเป็น 504 ชั่วโมงติดต่อกันโดยไม่เว้นว่างแม้แต่วันที่เดียว พวกเราไม่ได้บ่นอะไรออกมาสักเรื่องเดียวเลย! ดังนั้นเมื่อพูดถึงการบ่นแล้ว คำว่า “บางครั้ง” ก็จะเท่ากับ “แทบไม่เคยเกิดขึ้นเลย” ดี ๆ นี่เอง

หากซื่อสัตย์กับตัวเอง ก็จะพบว่าเหตุการณ์ในชีวิตที่ทำให้คนเราถึงกับต้องระบายความทุกข์ระทม ความเจ็บปวด หรือความไม่พอใจออกมาค้นหาได้ยากเย็นจริง ๆ แน่หนอว่าในโลกใบนี้ย่อมมีผู้คนที่กำลังเผชิญกับความยากลำบากในชีวิตอยู่ และทุก ๆ คนก็ล้วนเคยผ่านช่วงเวลาอันทุกข์ทรมานกันมาแล้วทั้งนั้นไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนก็ตาม

อย่างไรก็ดี มีคนมากมายในโลกทุกวันนี้ที่กำลังมีชีวิตอยู่อย่างปลอดภัยที่สุด มีสุขภาพแข็งแรงที่สุด และมีช่วงเวลาอันรุ่งโรจน์ที่สุดในประวัติศาสตร์ของมวลมนุษยชาติ แต่พวกเขาก็ยังไม่วายที่จะบ่นกันอยู่ดี