



กล้าคิด ชีวิตเปลี่ยน



เมื่อไหร่ที่คุณปรับความเชื่อ เปลี่ยนความคิด
และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้
ความสำเร็จจะอยู่ในกำมือคุณอย่างแน่นอน

ณรงค์วิทย์ แสนทอง



ขอขอบคุณบุคคลต่อไปนี้

พ่อแม่ ผู้ให้ชีวิต พร้อมกับความคิด

ครูบาอาจารย์ ผู้ให้ความรู้
และกระบวนการฝึกฝนความคิด

เพื่อนมนุษย์ ผู้ให้ความคิดผ่านประสบการณ์ชีวิต

ครอบครัว ผู้ให้พลังใจในการคิด

สำนักพิมพ์ซีเอ็ดดู ที่เห็นคุณค่าความคิดของคนธรรมดา
คนหนึ่ง ช่วยตกแต่งความคิดให้ดูดีมีคุณค่า
มากกว่าที่ผมคิดไว้ และช่วยส่งมอบความคิดดีๆ
มาสู่มือของคุณผู้อ่านได้เป็นอย่างดี

แรงดลใจในการเขียน

หนังสือเล่มนี้รวบรวมความคิดที่วิ่งผ่านหัวของผม ทั้งความคิดที่วิ่งผ่านในระหว่างให้คำปรึกษาแนะนำผู้อื่น ความคิดที่วิ่งผ่านในการดำเนินชีวิตประจำวัน และความคิดที่อยากคิดขึ้นมาเองโดยไม่มีสิ่งกระตุ้นจากภายนอก ความคิดทั้งหมดได้ถูกนำไปทดลองใช้แล้ว บางเรื่องผมก็ใช้กับตัวเอง บางเรื่องผมได้ให้คำแนะนำแก่ผู้อื่น และเขาได้นำไปใช้แล้วได้ผลดี

ความคิดทั้งหมดนี้จะสามารถใช้ได้ผลกับท่านผู้อ่านทุกคนหรือไม่ ก็คงขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล เพราะความคิดเป็นเพียงจุดเริ่มต้นของการกระทำที่จะนำไปสู่เป้าหมายปลายทางแห่งความสำเร็จ แต่โดยส่วนตัวแล้วผมก็ยังเชื่อว่า ถ้าเราสามารถปรับเปลี่ยนความคิดได้ อุปสรรคในชีวิตน่าจะลดลงไปเยอะมากทีเดียว

ผมมีความเชื่ออยู่อย่างหนึ่งคือ การจับเอาความคิดที่วิ่งผ่านชีวิตเรามาถ่ายทอดให้กับผู้อื่นนั้น ถือว่าเป็นการให้อย่างหนึ่งที่เราไม่ต้องลงทุนอะไรมาก ผมคิดว่าความคิดบางอย่างมีประโยชน์ทั้งต่อชีวิตเราและผู้อื่น ความคิดบางอย่างไม่มีประโยชน์ต่อชีวิตเราเลย แต่อาจจะมีประโยชน์มากต่อผู้อื่น ความ

คิดบางอย่างอาจจะมึนโง่หรือโง่ตื้อต่อชีวิตเรา แต่อาจจะไม่มีประโยชน์อะไรต่อคนอื่น

เนื่องจากผมไม่สามารถบอกได้ว่าความคิดแต่ละเรื่องจัดอยู่ในกลุ่มไหน ผมจึงขอเสนอความคิดทั้งหมดลงในหนังสือเล่มนี้ ซึ่งผมจะรู้ว่าความคิดไหนเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นหรือไม่ ก็ต่อเมื่อได้รับเสียงสะท้อนมาจากท่านผู้อ่านแล้วเท่านั้นครับ

ชีวิตคนเราเปรียบเสมือนชาวประมง และความคิดคือ ลักตว์น้ำที่เราจับมากินกัน คงเป็นไปได้ยากที่ชาวประมงทุกคนจะสามารถจับได้ทั้งกุ้ง หอย ปู ปลา ได้ด้วยตัวเองตลอดเวลา ชาวประมงบางคนจับได้เฉพาะปลาเล็ก บางคนจับได้เฉพาะปลาใหญ่ บางคนหาหอยมาได้ บางคนหาปูมาได้ ดังนั้น มีทางเดียวที่จะทำให้ชาวประมงทุกคนมีกินทั้งกุ้ง หอย ปู ปลา คือ การแบ่งปันหรือแลกเปลี่ยนสิ่งที่ตัวเองจับมาได้กับผู้อื่น ยิ่งแลกเปลี่ยนกันมากเท่าไร ยิ่งจะทำให้ทุกคนมีโอกาสได้กินอาหารทะเลทุกประเภทมากขึ้นเท่านั้น

เช่นเดียวกับการที่คนเรามีความคิด มุมมอง และประสบการณ์ที่แตกต่างกัน ถ้านำมาแลกเปลี่ยนกัน น่าจะช่วยให้เรามีความคิด แล้วนำเอาไปใช้ในชีวิตกันครบในทุกๆ ด้านในทุกๆ เรื่อง โดยไม่ต้องเสียเวลานานั่งคิดด้วยตัวเอง

ด้วยเหตุนี้ผมจึงกล้าเขียนหนังสือเล่มนี้ออกมา และหวังว่าความคิดบางอย่างน่าจะเป็นประโยชน์สำหรับผู้อ่านบ้างไม่มากก็น้อย ไม่มีประโยชน์สำหรับวันนี้ ก็อาจจะมึนโง่ในวันใดวันหนึ่งก็ได้นะครับ

ณรงค์วิทย์ แส่นทอง





ปรับความเชื่อ เปลี่ยนความคิด

10



ปรับความเชื่อ เพื่อเปลี่ยนความคิด	12
คิดกระโดดข้ามอุปสรรค.....	22
ยิ่งกลัว ต้องยิ่งคิด.....	34
คิดเรื่องยากให้เป็นเรื่องง่าย	44
คิดบวกเชื่อตัวเอง คิดลบฟังคนอื่น	53
คิดง่ายทำยาก คิดยากทำง่าย	63
ทำให้ความคิดจนตรอก	75
คิดเหมือนทำต่าง คิดต่างทำเหมือน	85

คิดทุกวัน หมั่นลับคมสมอง	95
พิสูจน์ความเชื่อ ทดสอบความคิด ด้วยการลงมือทำ.....	106

เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

116



ตื่นเช้าอีกสักนิด ชีวิตมีแต่มีต่อ	118
ทำความสะอาดห้องใจก่อนนอน	122
ฝึกอ่านหนังสือพิมพ์ทุกตัวอักษร ได้ความรู้ใหม่แน่นอน	125
ฝึกให้กำลังใจตัวเองทุกวัน.....	127
ดักจับความคิดขงกรงไว้บ้าง	130
ลดเวลาในการพูด เพิ่มเวลาในการฟัง	133
พฤติกรรมเดิมเวลาต่าง พฤติกรรมต่างเวลาเดิม	136
ทิ้งท้าย (หนังสือ) แต่ไม่ทิ้งหัว (คิด).....	143
เบื้องหลังการเขียน	145
ประวัติผู้เขียน.....	146



ปรับความเชื่อ เปลี่ยนความคิด



“

ถ้าเราเชื่อในสิ่งที่พิสูจน์ได้
เราจะคิดในสิ่งที่เป็นไปได้เช่นกัน

”



SE-ED



ปรับความเชื่อ
เพื่อเปลี่ยนความคิด



SE-ED

ความคิดบางอย่างเราสามารถเปลี่ยนได้ไม่ยาก เช่น

- เปลี่ยนความคิดจากอยากจะทำร้านขายของชำ เป็นคิดที่จะเปิดร้านกาแฟ เพราะเสียงน้อยกว่า ได้กำไรดีกว่า
- ตอนแรกคิดอยากจะทำออกจากงาน แต่ตอนหลังเปลี่ยนใจทำงานอยู่ที่เดิมดีกว่า เพราะช่วงนี้เศรษฐกิจไม่ค่อยดี กลัวเปลี่ยนงานแล้วตกงาน
- ตอนเช้าคิดจะออกไปดูหนัง แต่พอฝนตก กลัวรถติด ก็เลยเปลี่ยนใจนอนดูทีวีอยู่ที่บ้านดีกว่า
- ฯลฯ

เนื่องจากความคิดกลุ่มนี้ เป็นความคิดอิสระที่ไม่ถูกบงการด้วยความเชื่อ ในขณะที่เดียวกัน ก็มักจะเป็นความคิดที่เกิดขึ้นชั่วคราว เป็นความคิดที่พร้อมจะเปลี่ยนแปลง ถ้ามีเหตุผลดีกว่า หรือถ้าสถานการณ์เปลี่ยนแปลงไป

แต่...มีความคิดบางเรื่องเปลี่ยนยากมาก หรือเปลี่ยนไม่ได้เลย โดยเฉพาะความคิดที่ผูกโยงอยู่กับทัศนคติและความเชื่อส่วนบุคคล เพราะความเชื่อของคนเรามักจะมีอิทธิพลครอบงำความคิดเสมอ เช่น

- ถ้าเรายังเชื่อว่าอาชีพศิลปินไม่มีโอกาสรวยเหมือนหมอ วิศวกร ฯลฯ คงจะยากที่เราจะเปลี่ยนความคิดให้ลูกเราไปสอบเข้าเรียนมหาวิทยาลัยในสาขาดนตรี วาดรูป ประติมากรรม นาฏศิลป์

- ถ้าเรามีความเชื่อเกี่ยวกับเวทมนตร์ คุณไสย ผีसाง คนทรง หมอผี ฯลฯ คงยากที่จะเปลี่ยนความคิดที่จะพิสูจน์ความจริงด้วยวิทยาศาสตร์ หรือคิดหาเหตุผลเพื่อแย้งกับภาพที่เห็นหรือสิ่งที่ได้ยิน
- ถ้าเราเชื่อว่าเราไม่สามารถทำอาชีพอื่นได้ นอกจากการเป็นลูกจ้าง รับรองได้ว่าโอกาสที่เราจะคิดทำอาชีพอิสระคงจะเป็นไปไม่ได้เลย เพราะคิดที่ไร มักจะถูกความเชื่อพิพากษาว่าความคิดนั้นผิดเสมอไป
- ถ้าเราไม่เชื่อเรื่องสมมติ เราคงไม่คิดที่จะหาความรู้ และเราคงไม่มีโอกาสได้ไปสัมผัสการฝึกสมาธิอย่างแน่นอน

ดังนั้น สิ่งแรกที่เราจะต้องทำคือ **“ปรับความเชื่อ”** เหตุผลที่ใช้คำว่า “ปรับ” ไม่ใช่คำว่า “เปลี่ยนความเชื่อ” ก็เพราะว่าการเปลี่ยนแปลงความเชื่อ ซึ่งเป็นสิ่งที่ฝังหัวติดตัวเรามาจนนานนั้น เป็นเรื่องที่ทำได้ยากมาก ต้องอาศัยกระบวนการที่ซับซ้อนมาก ทำด้วยตัวเองได้ยาก จึงอยากจะแนะนำแค่เพียงการปรับความเชื่อเพื่อเปิดทางให้ความคิดใหม่เกิดขึ้นได้บ้างเท่านั้น

ถ้าต้องการปรับความเชื่อที่อาจจะเป็นอุปสรรคต่อการเปลี่ยนแปลงความคิดสู่ความสำเร็จ ขอแนะนำเทคนิคการปรับความเชื่อดังนี้



ลดระดับของความเชื่อลง

ในเมื่อเราเปลี่ยนแปลงความเชื่อบางอย่างด้วยตัวเองไม่ได้ ก็หาทางลดระดับความเชื่อลง โดยการหาข้อมูล ข้อเท็จจริง และเหตุผล มากำจัดความเชื่อที่มลาย ตอบคำถามไม่ได้ เช่น พ่อแม่เคยสอนเราว่าอย่าตัดเล็บตอนกลางคืน เพราะอาจจะมีคนเอาเล็บของเราไปทำพิธีกรรมต่างๆ ที่ไม่ดีเข้าตัว ลองถามว่า “จริงหรือ” ถ้าตอบไม่ได้ว่าจริง ก็คงต้องตัดความเชื่อนั้นออกไปก่อน ค่อยๆ ทำแบบนี้กับทุกความเชื่อ ทำไปที่ละเรื่องๆ จนเหลือแต่แกนของความเชื่อที่มีเหตุมีผล

หยุดความเชื่อเก่าไว้ที่ปัจจุบัน

บางอย่างเป็นความเชื่อที่ดี แต่พอความเชื่อนั้นเติบโตขึ้นมา วันหนึ่งความเชื่อนั้นอาจจะกลายเป็นความเชื่อที่ไม่ดี เช่น การทำบุญเป็นสิ่งที่ดี การให้เงินเป็นสิ่งที่ดี แต่เมื่อกระแสสังคมเรื่องธรรมะธุรกิจเข้ามา และบอกเพิ่มเติมว่า ถ้าเราทำบุญมากเท่าไร ผลบุญจะกลับมาหาเรามากเท่านั้น ทำให้คนบางคนทำบุญจนหมดตัว ชีวิตเลยเดือดร้อน

เราต้องหยุดความเชื่อในลักษณะนี้ เพื่อตอบตัวเองให้ได้ว่า เราควรจะเพิ่มระดับความเชื่อให้มากขึ้นกว่าเดิมที่เป็นอยู่ หรือเราจะหยุดความเชื่อเดิมไว้แค่นี้

เชื่อช้ากว่าที่ควรจะเป็น

ความเชื่อบางอย่างเป็นสิ่งที่เราต่อต้านไม่ได้ คัดค้านไม่ได้ เปลี่ยนไม่ได้ เช่น ความเชื่อทางศาสนา ความเชื่อเกี่ยวกับเครื่องรางของขลัง ความเชื่อเกี่ยวกับลัทธิทางการเมือง ที่พ่อแม่หรือคนในสังคมรอบข้างของเรายังเชื่อแบบไม่ลืมหูลืมตา เชื่อทั้งสิ่งที่เป็นความจริงแท้และความจริงเทียม เนื่องจากโดยธรรมชาติ เมื่อเวลาคนเราเชื่ออะไรแล้ว มักจะเชื่อแบบสนิทใจไร้ข้อกังขาใดๆ เหมือนกับการที่เราชอบใครสักคน เรามักจะมองไม่เห็นข้อผิดพลาดของเขา ถึงจะเห็นก็รู้สึกว่าเป็นเรื่องเล็ก ตรงกันข้ามกับคนที่เราไม่ชอบ ถึงแม้เขาจะทำดีเราก็มองไม่เห็น แต่พอเวลาเขาทำผิดเพียงเล็กน้อย เรา รู้สึกว่าเขาทำผิดอย่างร้ายแรง ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะความคิดเราถูกครอบงำด้วยเชื่อของตนเอง เชื่ออย่างไรก็มักจะทำให้เราคิดอย่างนั้นเสมอ

วิธีการปรับความเชื่อที่เราฝืนไม่ได้คือ ขอให้เราเดินตามความเชื่อ นั้นไปต่างๆ อย่าเกาะติดกระแสความเชื่อเร็วเกินไป แต่อย่าไปต่อต้าน การทิ้งระยะห่างจะช่วยให้เรามั่นใจว่า ความเชื่อที่กำลังจะเข้ามาฝังในหัวในชีวิตเรานั้น ได้ผ่านการพิสูจน์มาระดับหนึ่งแล้ว การชะลอเวลาเพื่อสร้างความเชื่อ นั้น จะช่วยให้เราสะสมความเชื่อที่มีเหตุมีผลมากยิ่งขึ้น ไม่ใช่เชื่อเพราะเชื่อ ไม่ใช่เชื่อเพราะคนอื่นเขาเชื่อกัน ไม่ใช่เชื่อเพราะกลัวตกเทรนด์ หรือไม่ใช่เชื่อเพราะขาดสติ




ควบคุมทิศทางของความเชื่อ

ถ้าเราไม่สามารถเปลี่ยนความเชื่อนั้นได้ ไม่สามารถห้ามความเชื่อนั้นให้เติบโตได้ ไม่สามารถชะลอการเติบโตของความเชื่อนั้นได้ และไม่สามารถหยุดการเติบโตของความเชื่อนั้นได้ ขอให้เราอยู่กับความเชื่อและเข้าไปควบคุมทิศทางของความเชื่อนั้น เพื่อบังคับให้ความเชื่อนั้นเดินทางไปสู่สิ่งที่ใกล้เคียงกับความจริง สิ่งที่ต้องการ และมีเหตุมีผล เช่น ความเชื่อของคนทำงานรุ่นใหม่คือความสำเร็จในหน้าที่การงานวัดกันที่ผลตอบแทนที่มากกว่า เด็กรุ่นใหม่เชื่อว่าการเล่นเกมเป็นการพักผ่อน และเป็นการเรียนรู้ให้ทันโลก ฯลฯ

ถ้าเราเป็นคนรุ่นใหม่ และเราไม่สามารถฝืนความเชื่อแบบนี้ได้ เราก็ต้องเข้าไปควบคุมความเชื่อ โดยการอยู่กับความเชื่อ และเป็นผู้ชี้แนะความเชื่อ นั้นให้เดินไปในเส้นทางที่ดีกว่า เช่น นอกจากเราจะเชื่อว่าความสำเร็จในการทำงานของคนรุ่นใหม่คือ ผลตอบแทนและตำแหน่งหน้าที่ที่สูงกว่าแล้ว เราอาจจะต้องเพิ่มเงื่อนไขเข้าไปอีกข้อคือ ต้องได้มาด้วยฝีมือและไม่มีผลเสียต่อชีวิตในด้านอื่นๆ หรือถ้าเราเป็นเด็กรุ่นใหม่ที่เพื่อนๆ ทุกคนเชื่อว่าการเล่นเกมเป็นการคลายเครียดและการเรียนรู้เทคโนโลยี ก็ไม่เป็นไร แต่เราอาจจะต้องเพิ่มเงื่อนไขของความเชื่อเข้าไปอีกว่า เราจะเล่นเกม แต่ไม่ให้เกมมาเล่นงานเรา เราจะเรียนรู้เกมใหม่ๆ ไม่ปล่อยให้ชีวิตซ้ำซากอยู่กับเกมเดิมๆ

ถ่วงดุลความเชื่อเก่าด้วยความเชื่อใหม่

เทคนิคการปรับความเชื่ออีกอย่างหนึ่งคือ การสร้างความเชื่อใหม่มารับมือกับความเชื่อเก่า เช่น ถ้าเราเป็นคนที่มีความเชื่อเกี่ยวกับไสยศาสตร์ ลากลอย สิ่งที่ไม่มองไม่เห็น ฯลฯ เราอาจจะต้องแบ่งเวลาไปศึกษาอะไรที่เป็นวิทยาศาสตร์บ้าง อย่าเอาชีวิตไปอยู่กับความเชื่อด้านใดด้านหนึ่งมากเกินไป เป้าหมายไม่ใช่การนำเอาวิทยาศาสตร์มาล้มล้างความเชื่อเกี่ยวกับไสยศาสตร์ แต่แค่ให้รู้จักคิดอย่างมีเหตุมีผล พิสูจน์ได้ มีหลักในการคิดเท่านั้น อย่างน้อยความเชื่อแบบวิทยาศาสตร์ก็น่าจะช่วยถ่วงดุลกับความเชื่อแบบไสยศาสตร์ได้บ้างไม่มากก็น้อย

 **สรุป** การเปลี่ยนความคิดบางอย่างไม่สามารถทำได้ทันที เราต้องย้อนกลับไปปรับความเชื่อก่อน เพราะความเชื่อหลายอย่างที่ฝังอยู่ในหัวของเราเป็นอุปสรรคที่สำคัญต่อการเปลี่ยนแปลงความคิดเพื่อสร้างความสำเร็จในชีวิต ดังนั้น ถ้าเราอยากประสบความสำเร็จ จะกล้าเปลี่ยนความคิดอย่างเดียวไม่ได้ ต้องกล้าปรับความเชื่อบางอย่างก่อนด้วย เพราะถ้าเรายังไม่ปรับความเชื่อที่เป็นอุปสรรคต่อการคิด เราจะได้แค่กล้าคิดในบางเรื่องบางเวลาเท่านั้น เมื่อไหร่ที่เราเริ่มรู้สึกแย่ ท้อแท้ หรือรู้สึกกลัว ความเชื่อแบบเดิมๆ ก็จะเข้ามาซ้ำเติมไม่ให้เราคิดอะไรที่ขัดแย้งกับความเชื่อนั้นๆ



ตัวอย่างแบบการฝึกปรับความเชื่อเพื่อเปลี่ยนความคิด

ปัญหาทางความคิด	อะไรคือความเชื่อที่อยู่เบื้องหลังความคิดนี้	แนวทางการปรับความเชื่อเพื่อเปลี่ยนความคิด
<p>ปัจจุบันทำงานเป็นลูกจ้าง อยากทำธุรกิจส่วนตัว แต่คิดไม่ออกว่าจะทำอะไร อย่างไร</p>	<ul style="list-style-type: none"> • เพราะเราเชื่อว่าต้องมีเงินทุนถึงจะทำธุรกิจส่วนตัวได้ • เพราะเราเชื่อว่าการทำธุรกิจส่วนตัวต้องมีเวลาไปดูแลเองเท่านั้น • เพราะเราเชื่อว่าจะแข่งกับคนอื่นไม่ได้ • 	<ul style="list-style-type: none"> • ศึกษาหาข้อมูลเกี่ยวกับนักธุรกิจที่ประสบความสำเร็จโดยไม่ต้องมีเงินลงทุน • ลองฝึกเถียงความคิดตัวเอง เช่น ต้องทำได้สิ ต้องเป็นไปได้อิสๆ • ลองนำความคิดของเราไปคุยกับคนอื่นที่คัดค้านความคิดของเรา

คำมั่นสัญญาเพื่อพัฒนาตัวเองสู่ความสำเร็จ

ผม/ดิฉันสัญญากับตัวเองว่าจะเปลี่ยนแปลงตัวเองดังนี้

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

วันที่สัญญากับตัวเอง...../...../.....

ผม/ดิฉันทำสำเร็จแล้ว (ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องสี่เหลี่ยม)



“

เมื่อไหร่ที่ใจมองข้ามอุปสรรค
เมื่อนั้นความคิดก็จะกระโดดข้ามอุปสรรคนั้น
ให้ผ่านไปได้อย่างเช่นกัน

”



SE-ED



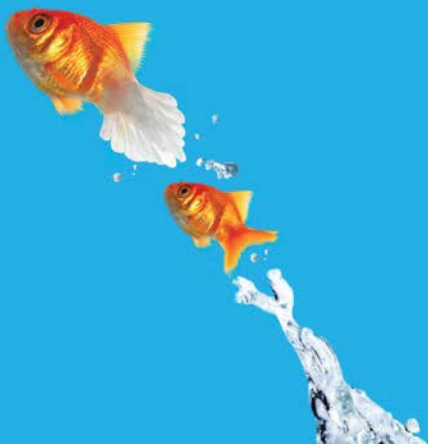
กล้าคิด ชีวิตเปลี่ยน

ถ้าเชื่อว่า น่าจะเป็นไปได้
เราจะคิดต่อ

ถ้าคิดว่า น่าจะทำได้
เราจะลงมือทำ

ถ้าได้ลงมือทำ

เราจะเริ่มเห็นแสงสว่างแห่งความสำเร็จ
แล้วความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่จะเกิดตามมา



www.se-ed.com

ISBN 978-616-08-0500-6



9 786160 805006

120 บาท

จิตวิทยาทั่วไป - พัฒนาตนเอง