

หนังสือ Self-Help ที่ **JAMES CLEAR** ผู้เขียน **ATOMIC HABITS** แนะนำ

ชีวิตพลิกผัน เมื่อฉันหันมา รักตัวเอง

Love Yourself Like Your Life Depends On It



แปลแล้ว
25 ภาษา

KAMAL RAVIKANT

โรฮัน ศรีคชา แปล

Change+

ชีวิตพลิกผัน เมื่อฉันหันมา รักตัวเอง

Love Yourself Like Your Life Depends On It

KAMAL RAVIKANT เขียน
โรสริณ ศรีคชา แปล



Change+

ชีวิตพลิกผันเมื่อฉันหันมารักตัวเอง

Love Yourself Like Your Life Depends On It

เขียนโดย Kamal Ravikant

แปลโดย โรธรีน ศรีคชา

ราคา 189 บาท

Change+ สำนักพิมพ์ เซนต์จูเลียส

สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย โดย บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน)

ห้ามคัดลอก ลอกเลียน ดัดแปลง ทำซ้ำ จัดพิมพ์เนื้อหาและภาพประกอบ หรือกระทำการอื่นใด

โดยวิธีการใดๆ ในรูปแบบใด ไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ เพื่อเผยแพร่ในสื่อทุกประเภท หรือเพื่อวัตถุประสงค์ใดๆ นอกจากได้รับอนุญาต

Love Yourself Like Your Life Depends On It.

Copyright © 2020 by Kamal Ravikant.

All rights reserved

Published by arrangement with HarperOne, an imprint of HarperCollins Publishers.

This Thai language edition was published by SE-Education Public Company Limited

1 1 2 - 5 0 3 - 1 6 1

2 8 6 6 6 5 4 3 2 1 0 9 8

ISBN (e=book) 978-616-08-5478-3

จัดจำหน่ายโดย

 **บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน)**
SE-EDUCATION PUBLIC COMPANY LIMITED

1858/87-90 ถนนพรรัตน์ แขวงบางนาใต้ เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260

โทร. 0-2826-8000 สายการผลิต โทร. 0-2826-8333 โทรสาร 0-2826-8589

หากมีคำแนะนำติชม ติดต่อได้ที่ comment@se-ed.com ค้นหาหนังสือที่ต้องการ ได้เร็ว ที่ใจ ที่ www.se-ed.com

กรณีที่ต้องการซื้อจำนวนมาก เพื่อใช้สอน ฝึกอบรม ส่งเสริมการขาย หรือเป็นของขวัญพิเศษ กรุณาติดต่อสอบถามราคาพิเศษได้ที่ แผนกการตลาดพิเศษ บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน) โทร. 0-2826-8222 หรือ โทรสาร 0-2826-8356-9

ผู้จัดทำ

ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการ-สายงานผลิตหนังสือ กนิษฐ์ ภาณุสันต์ พรหมผล

ผู้ช่วยบรรณาธิการบริหาร อรุโณทัย เขตหาญ

บรรณาธิการจัดการ ประคอง ขุนทอง เกรือมาศ บุญล้อม

บรรณาธิการเล่ม ปิยะดา น้อยผา ผู้ช่วยบรรณาธิการ ปิญญริสา บุญยรัตน์

ออกแบบปกและรูปเล่ม ชนกภา ติวากิจ จัดรูปเล่ม ปราณี องทอง

เลขานุการกองบรรณาธิการ รกัสลา ประจำเมือง

แด่เจมส์, คริสติน, ซายิด, ซาล, ซิดนีย์ และกี้เดียน

ผู้ทำให้หนังสือเล่มนี้เกิดขึ้นมาได้

ขอบคุณครับ

ทำไมควรอ่านหนังสือเล่มนี้

ผมเกือบไม่ได้ตีพิมพ์หนังสือเล่มนี้แล้วเพราะความกลัวล้วน ๆ ตอนนั้นผมก็คือชื่อไอคอนหนึ่ง ที่พอบริษัทตัวเองเจ๊งก็ล้มไม่เป็นท่า จากนั้นก็ผันตัวมาเขียนหนังสือบอกเล่าว่า การรักตัวเองช่วยจุดตั้งชีวิตผมไว้อย่างไรบ้าง ผมคิดมาตลอดว่าตัวเองจะต้องกลายเป็นตัวตลกให้คนหัวเราะเยาะ และหน้าที่การงานของผมก็คงจบเห่จริง ๆ แต่ผมก็ก้าวข้ามความกลัวต่าง ๆ นานา และนำลัทธิธรรมที่ผมได้เรียนรู้มาเผยแพร่ให้โลกได้รู้ด้วย กลายเป็นว่าหนังสือเล่มนี้เกิดเป็นไวรัลบรรดาผู้คนที่ได้อ่านต่างพากันแชร์ต่อทั้งทางโลกโซเชียล ทั้งซื้อให้เพื่อนฝูงและครอบครัวแถมยังเขียนรีวิวได้อย่างลึกซึ้งกินใจ

รีวิวเขียนว่าหนังสือเล่มนี้ได้ช่วยชีวิตคนนับพัน ๆ คน ทั้งยังเป็นครั้งแรกที่พวกเขาได้หันมารักตัวเองจริง ๆ อีกด้วยครับ

พอนึกย้อนดูว่า ตอนนั้นผมเกือบจะพ่ายแพ้ให้ความกลัวไปแล้ว แต่แล้วผมก็ได้เรียนรู้บทเรียนสำคัญในชีวิตอีกบทหนึ่ง

ผู้อ่านหลายท่านแล้วว่า ได้นำเอาเนื้อหาไปปรับใช้และตั้งคำถามใหม่ ๆ กับตัวเอง ได้มากมายแค่ไหนบ้าง แต่กลับทำให้ผมได้รู้ว่า แม้หนังสือจะประสบความสำเร็จดีก็จริง แต่สิ่งที่ผมได้แบ่งปันให้ทุกท่านนั้นยังไม่พอเพื่อให้เกิดผลลัพธ์ที่ยั่งยืน ผมต้องศึกษาค้นคว้าให้ลึกลงไปอีก และเผยแพร่สิ่งที่ผมเรียนรู้มาให้มากกว่านี้ ผมจึงขอติดค้างส่วนนี้เอาไว้และติดค้างทุกคนเอาไว้ก่อนนะครับ

หนังสือเล่มนี้ได้เผยแพร่ให้ทุกคนได้อ่านกันมาหลายปีแล้ว และทุกปัญหาที่ถามเข้ามาก็ได้ถูกแก้ไขกันไปแล้ว พอคุณอ่านจบ ไม่เพียงคุณจะมีจิตใจที่มุ่งมั่นรักตนเองมากขึ้นเท่านั้น แต่ยังรู้แน่ชัดด้วยว่าจะทำเช่นนั้นได้อย่างไร และที่สำคัญที่สุดก็คือ รู้ว่าต้องทำอะไรจึงจะรักตัวเองได้ตลอดไปครับ

บทที่ 1 “คำปฏิญาณของผม” เป็นงานเขียนเดิมที่เสริมเนื้อหาให้ยาวขึ้น อย่างที่ผมเคยคิดฝันให้มีใครสักคนหยิบยื่นให้แก่ผมในวันที่ตนเองตกต่ำที่สุด บทนี้มีแต่เนื้อหาแน่นๆ ไม่เยิ่นเย้อ ไม่มีเรื่องเหลวไหลใดๆ มีเพียงความจริงที่เรียบง่ายและใช้ได้จริง อ่านแล้วนำไปเปลี่ยนแปลงชีวิตตัวเองได้ทันทีเลยครับ

บทที่ 2 “คู่มือการรักตัวเองให้เป็น” เป็นบทที่เขียนขึ้นใหม่ เริ่มด้วยการแนะนำกระบวนการของการรักตัวเองให้เป็นอย่างดีมีขั้นตอนอย่างไรบ้าง โดยผมได้ขุดเวลา มาตลอดเวลาหลายปีเพื่อให้คุณรู้วิธีที่จะพาตัวเองให้ก้าวขึ้นไปอีกระดับหนึ่งได้อย่างไร ซึ่งปฏิบัติตามได้ง่ายและให้ผลดี ผมจะเล่าอย่างละเอียดทุกขั้นตอนว่าการจะรักตัวเองได้นั้นต้องทำอะไรบ้าง ซึ่งเป็นสิ่งที่ผมเคยนึกอยากให้มีใครสักคนสอนผมในช่วงชีวิตที่ผมแย่ๆ ตอนนั้นจริงๆ เลยครับ

บทที่ 3 “บทเรียนชีวิตของผม” ส่วนนี้ก็เป็นเนื้อหาใหม่เช่นกัน และยังเป็นบทบันทึกถึงช่วงเวลาชีวิตผมจนถึงอย่างที่สุด ในบทนี้ผมได้ถ่ายทอดว่าผมนำทุกสิ่งทุกอย่างในหนังสือเล่มนี้มาใช้เยียวยาตัวเองจนหายดีได้อย่างไร คุณจะรับรู้ถึงการเดินทางทั้งภายในใจผมและภายนอกตัวผม ทุกอย่างก้าวที่สวยงาม และทุกความผิดพลาดที่ผมได้ทำลงไป ทางหนึ่งที่คนเราเรียนรู้ได้ก็คือ การฟังเรื่องราวของผู้อื่น ดังนั้น การได้สัมผัสประสบการณ์ที่เปลี่ยนแปลงตัวเองเป็นคนใหม่ของผมก็น่าจะช่วยให้คุณสร้างการเปลี่ยนแปลงในแบบของคุณเองได้เช่นกันครับ

ผมแบ่งชีวิตของตัวเองออกเป็นช่วงได้แก่ ช่วงหลังจากผมได้ปฏิญาณแล้วว่า จะรักตัวเองกับช่วงก่อนหน้านั้น

ผมนึกหาหนทางในการใช้ชีวิตที่ดีไปกว่านี้ไม่ได้เลย

ลองดูกันนะครับ มันได้ผลจริงๆ

สารบัญ

บทที่ 1 **คำปฎิญาณ** **ของผม** ◦ 11

- จุดเริ่มต้น ◦ 12
- เล่มนี้เกี่ยวกับอะไร ◦ 16
- ก้าวแรก ◦ 17
- ทำไมต้องใช้คำว่า “รัก” ◦ 20
- วิธีปฏิบัติ ◦ 21
 1. สร้างวังวนความคิดที่ดีต่อตัวเอง ◦ 22
 2. ทำสมาธิ 7 นาที ◦ 25
 3. ส่องกระจกมองตัวเอง ◦ 29
 4. ตั้งคำถามกับตัวเอง ◦ 30
- บานหน้าต่าง ◦ 31
- ความคิด ◦ 32
- ความทรงจำ ◦ 34
- สวิตช์ไฟ ◦ 36
- เมื่อผมมีความรัก ◦ 41
- การให้อภัย ◦ 43
- ทางเลือก ◦ 47
- ร่องความคิด ◦ 49
- ความมหัศจรรย์ในชีวิต ◦ 50
- ยอมรับ ◦ 52
- ลอยห่างเต็ง ◦ 54

บทที่ 2
คู่มือ
การรักตัวเอง
ให้เป็น ◦ 61

- ความเชื่อ ◦ 56
- ออกซิเจน ◦ 58
- จุดที่ไผ่ผ่น ◦ 59
- ตอนจบ ◦ 60

- ความตั้งใจของผม ◦ 62
- ลุยกันเลย! ◦ 64
- ให้อภัยตัวเอง ◦ 66
 - ให้อภัยตัวเองได้อย่างไร ◦ 67
- คำปฏิญาณ ◦ 69
 - ตั้งคำปฏิญาณได้อย่างไร ◦ 71
- ฝึกหายใจเข้าออก 10 ครั้ง ◦ 73
- ทำตามขั้นตอนของหลักปฏิบัติ ◦ 75
 - เทคนิคการสร้างวังวนความคิดที่ดีต่อตนเอง ◦ 77
 - เทคนิคทำสมาธิ 7 นาที ◦ 83
 - เทคนิคการจ้องกระจกมองดูตัวเอง ◦ 85
 - เทคนิคการตั้งคำถามกับตัวเอง ◦ 87
- ขั้นต่อไปคือการรู้จักขอบคุณ ◦ 91
- เราต่างมีวิถีของตนเอง ◦ 93
- หมั่นติดตามผลอยู่เสมอ ◦ 95

- ตั้งกฎเหล็กเอาไว้ ◦ 97
- สรุปลึ้นๆ ◦ 98
- สายใยความสัมพันธ์ในวัยเยาว์ ◦ 99
 - ค้นหาสายใยความสัมพันธ์ในวัยเยาว์ ◦ 101
- ตัวคุณในอนาคต ◦ 103
- มอบความรักให้ผู้อื่น ◦ 104
- ร่มชูชีพ ◦ 105
- พัฒนาหลักการปฏิบัติให้ดีขึ้น ◦ 106
- ทำซ้ำจนเป็นวิถีชีวิต ◦ 107
- หากมีอะไรทำให้คุณกลัว ◦ 108
- จงคาดหวังที่จะได้เจอสิ่งมหัศจรรย์ในชีวิต ◦ 110
- เรื่องสุดท้าย... ◦ 112

บทที่ 3

บทเรียนชีวิต

ของผม ◦ 113



เวลาที่คุณรักตัวเอง
ชีวิตก็จะรักคุณ







บทที่ 1

คำปฐกษญาณ ของผม

จุดเริ่มต้น

เมื่อเดือนธันวาคม ค.ศ. 2011 ผมได้เข้าร่วมงานสุดสัปดาห์เรเนซองส์ (Renaissance Weekend)* ที่เมืองชาร์ลสตัน (Charleston) ซึ่งอยู่ในรัฐเซาท์แคโรไลนา (South Carolina) แต่ไม่ใช่เรเนซองส์แบบที่คุณคิดหรอกนะครับ งานนี้ไม่มีอดีตวินมาประลองทวนหรือมีหญิงงามย้อนยุค แต่เป็นการประชุมที่มีแต่เหล่าซีอีโอทั้งจากซิลิคอนแวลลีย์ (Silicon Valley)** และจากมหานครนิวยอร์ก คนวงการบันเทิงฮอลลีวูดจากนครลอสแอนเจลิส บรรดานักการเมืองรวมถึงผู้ติดตามจากกรุงวอชิงตัน ดี.ซี. ไม่ต่างอะไรกับเวทีเท็ดทอล์ก (TED Talk)*** เลยครับ แต่ทุกคนนั้นได้เข้าร่วมการเสวนาแลกเปลี่ยนความคิดหรือไม่ใช่เป็นวิทยากร ไบสมัครเข้าร่วมงานนั้นมีช่องให้กรอกเกี่ยวกับรางวัลความสำเร็จหรือการเชิดชูเกียรติที่ได้รับพร้อมมีตัวอย่างที่กรอกไว้ว่า รางวัลโนเบล (Nobel Prize)**** ด้วยละครับ

ตัวผมเองไม่มีรางวัลจะให้เอ่ยอ้างถึงแถมยังไม่มีเชื้อมีแถวจากไหน ไม่มีโลโก้บริษัทยักษ์ใหญ่โกลด์แมนแซกส์ (Goldman Sachs)***** หรือ

-
- * งานสุดสัปดาห์เรเนซองส์ (Renaissance Weekend) เป็นงานสังสรรค์ที่แขกหรือต้องได้รับเชิญเท่านั้น จัดขึ้นเป็นประจำทุกปีเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นของบรรดาแขกหรือที่มีความแตกต่างกันทางวิชาชีพ การเมือง ศาสนา เชื้อชาติ และอายุ
 - ** ซิลิคอนแวลลีย์ (Silicon Valley) เป็นชื่อเรียกพื้นที่ทางตอนใต้ของอ่าวซานฟรานซิสโก รัฐแคลิฟอร์เนีย ในสหรัฐอเมริกา เป็นศูนย์กลางนวัตกรรมระดับโลก และยังเป็นที่ตั้งของบริษัทเทคโนโลยีชั้นนำ เช่น Apple, Google, Meta (Facebook)
 - *** เท็ดทอล์ก (TED Talk) เป็นเวทีบรรยายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นที่น่าสนใจจากผู้เชี่ยวชาญระดับโลก ในหลากหลายสาขาและครอบคลุมหัวข้อต่างๆ เช่น จิตวิทยา วิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี หรือการพัฒนาตนเอง
 - **** รางวัลโนเบล (Nobel Prize) เป็นรางวัลระดับนานาชาติที่มอบให้แก่บุคคลหรือองค์กรที่มีผลงานโดดเด่นและเป็นประโยชน์ต่อมนุษยชาติในสาขาต่างๆ ริเริ่มโดยอัลเฟรด โนเบล (Alfred Nobel) นักวิทยาศาสตร์และนักประดิษฐ์ชาวสวีเดน
 - ***** โกลด์แมนแซกส์ (Goldman Sachs) คือสถาบันการเงินเพื่อการลงทุนและบริษัทให้บริการทางการเงินข้ามชาติของสหรัฐอเมริกา

มอร์แกนสแตนลีย์ (Morgan Stanley)* บนนามบัตร พอถึงตอนที่ผู้จัดงานจะต้องแนะนำผมให้ผู้ฟังก่อนจะขึ้นไปพูดบนเวทีตามหัวข้อที่ว่า “ถ้าผมทำอะไรก็ได้...” เขาได้เกริ่นถึงผมว่า “คามาลเป็นคนที่ไม่เคยหยุดนิ่ง ไม่ว่าตอนที่เขาเป็นทหารราบแห่งกองทัพบกสหรัฐฯ ตอนที่เขาเป็นเทือกเขาหิมาลัย หรือเดินไปตามเส้นทางจาริกแสวงบุญโบราณทั่วสเปน เขาคนนี้ก็ยังคงก้าวเดินไปข้างหน้าเรื่อยๆ ไม่หยุดยั้ง”

เขาทำการบ้านมาดีเสียวละ ผมจำคำพูดที่เหลือของเขาไม่ได้หรอกครับ แต่จำได้ตรงประโยคสุดท้ายที่ว่า “ผมมั่นใจว่าคามาลต้องมีอะไรน่าสนใจมาแบ่งปันเราแน่นอนครับ”

ผมมีเวลาเพียงสองนาที่ที่จะมายืนตรงแท่นบรรยายแล้วพูดต่อหน้าผู้ฟังที่เต็มไปด้วยบรรดานักวิทยาศาสตร์ เจ้าหน้าที่กระทรวงกลาโหมจากเพนตากอน (Pentagon)** นักการเมือง และสื่อไอทีทั้งหลาย ทุกคนล้วนแต่มีคุณสมบัติเพียบพร้อมกว่าผมที่จะมาพูดเรื่องอะไรก็ตามแต่ ผู้จัดงานที่เพิ่งพูดแนะนำผมก็จบจากสถาบันเทคโนโลยีแมสซาชูเซตส์ (Massachusetts Institute of Technology หรือ MIT) ด้วยอายุที่น้อยที่สุด แถมยังได้เกรดเฉลี่ยสูงสูดอีกต่างหาก

มันก็น่าสนใจนะครับว่า ในเวลาแบบนี้ใจคุณจะหลงไปคิดเรื่องอะไรบ้างแน่นอนว่า ช่วงเวลานั้นเหมือนจะเดินช้าลง ในโลกที่ผมอยู่ ณ ตอนนี้มีเพียงแท่นบรรยายกับไมโครโฟนเท่านั้น พอคุณก้าวขึ้นไป ภาพผู้ฟังตรงหน้าเริ่มเลือนรางเหมือนสายตาที่พราหม์ไม่จดจ่อกับอะไรทั้งสิ้น เวลา ก็เริ่มนับถอยหลัง แต่แล้วผมก็รู้แน่แท้ใจว่าต้องทำอะไร ผมต้องมอบในสิ่งที่อาจจะไม่มีใครอื่นมอบให้ผู้ฟังเหล่านั้นได้ *สัจธรรมที่ผมได้รับรู้มา สิ่งที่ผมได้เรียนรู้*

* มอร์แกนสแตนลีย์ (Morgan Stanley) คือบริษัทให้บริการทางการเงินระดับโลก ตั้งอยู่ที่มหานครนิวยอร์ก

** เพนตากอน (Pentagon) เป็นอาคารรูปทรงห้าเหลี่ยมซึ่งเป็นที่ทำการของกระทรวงกลาโหมแห่งสหรัฐอเมริกา ตั้งอยู่ที่รัฐเวอร์จิเนีย (Virginia)

จากประสบการณ์ของตัวเองล้วน ๆ ที่ได้ช่วยชีวิตผมเอาไว้ และแล้วภาพผู้ฟังตรงหน้าก็กลับมาแจ่มชัดอีกครั้ง

ผมจึงพูดเข้าไมโครโฟนว่า “ถ้าผมทำอะไรก็ได้...ผมคงจะแบ่งปันเคล็ดลับการใช้ชีวิตให้โลกได้รับรู้ครับ” มีเสียงหัวเราะดังจากหมู่ผู้ฟัง “แล้วผมก็เพิ่งได้รู้เคล็ดลับนั้นไม่กี่เดือนที่ผ่านมานี่เอง”

ตลอดสองนาที่ต่อจากนั้น ผมพูดถึงฤดูร้อนที่ผ่านมาซึ่งตัวผมล้มป่วยมีอาการหนักจนเรียกได้ว่าล้มหมอนนอนเสื่อกันเลยทีเดียว บริษัทที่ผมสร้างขึ้นมากับมือโดยเริ่มจากศูนย์เมื่อสี่ปีก่อนล้มครืนไม่เป็นท่า ตัวผมเองก็เพิ่งผ่านการเลิกกับคนรัก อีกทั้งเพื่อนที่ผมรักมากคนหนึ่งก็มาด่วนจากไป

“ตอนนั้นจะเรียกว่าผมเป็นซึมเศร้าก็คงไม่ถึงเศษเสี้ยวความรู้สึกที่ผมมีเลยด้วยซ้ำ” ผมเอ่ย

ผมเล่าให้แขกในงานฟังถึงคืนหนึ่งที่ผมล้มตาสโงงนอนไม่หลับ ไล่ปิดตามหน้าเฟซบุ๊กเพื่อดูรูปเพื่อนรักคนนั้นที่เพิ่งจากโลกนี้ไปแล้วก็ร้องไห้สะอื้นพุ่มพวยด้วยความคิดถึงเธอ ผมเล่าถึงตอนที่ผมตื่นขึ้นในเช้าวันถัดมาด้วยความรู้สึกที่จะไม่ทนกับทุกอย่างแบบนี้อีกแล้ว เล่าถึงคำปฏิญาณที่ผมตั้งขึ้นและคำปฏิญาณนั้นได้เปลี่ยนทุกสิ่งทุกอย่างในเวลาไม่กี่วันได้อย่างไร ผมเริ่มดีขึ้นทั้งกายและใจ แต่ที่ทำให้ผมแปลกใจยิ่งกว่าก็คือ *ชีวิตก็กลับมาดีขึ้นได้เองเช่นกัน* ภายในเดือนเดียวเท่านั้นชีวิตผมก็เปลี่ยนไปอย่างสิ้นเชิง แต่สิ่งเดียวที่คงอยู่ก็คือ คำปฏิญาณที่ผมยึดมั่นและปฏิบัติตามอยู่ตลอด หลังจากที่ผมพูดจบและตลอดช่วงเวลาประชุมที่เหลือ ใครต่อใครต่างทยอยเข้ามาไถ่ถามผมทีละคน และบอกว่าสิ่งที่ผมได้พูดออกมานั้นมีความหมายต่อพวกเขาามากเพียงใด ผู้หญิงคนหนึ่งถึงกับบอกว่า ตอนที่เธอนั่งฟังผมอยู่นั้น เธอรู้แล้วว่าทำไมเธอต้องมาที่นี่ ผมก็แค่บอกเล่าความจริงที่ได้เรียนรู้มาเท่านั้นเองครับ

หนึ่งเดือนต่อมา เพื่อนคนหนึ่งของผมกำลังเผชิญช่วงเวลาที่ยากลำบาก ผมจึงรีบเขียนหาเขาว่า ฤดูร้อนนั้นผมได้ทำอะไรไปบ้างแล้ว สิ่งที่ผมเขียนไปนั้น

ช่วยเขาได้มากเลยครับ หลายเดือนต่อมาผมก็แบ่งปันเรื่องนี้กับเจมส์ อัลทูเชอร์ (James Altucher)* เพื่อนรักและบล็อกเกอร์คนโปรดของผม เขาตอบกลับมาพร้อมเสนอมว่าจะขอนำเนื้อความนั้นไปลงเป็นโพสต์พิเศษบนบล็อกของเขา

แต่ผมปฏิเสธครับ

พูดตรงๆ ตอนนั้นผมเกิดหัวนวิตกขึ้นมา เพื่อนผมหลายๆ คนตามอ่านบล็อกของเขาอยู่ ผมเองก็เป็นนักธุรกิจในซิลิคอนแวลลีย์ ถ้าให้เขียนเรื่องธุรกิจสตาร์ทอัปละก็สบายมาก แต่ถ้าเป็นเรื่องแนวนี้ล่ะหรือครับ

“ไม่ลงไม่ได้นะ” เจมส์เขียนตอบกลับมา “ไม่มีอะไรสำคัญเท่าเรื่องนี้อีกแล้ว” ผมระบายความวิตกกังวลไปว่า แล้วผู้คนจะคิดอย่างไรในสิ่งที่ผมเขียน ทว่าคำตอบของเจมส์เป็นสิ่งที่ผมไม่มีวันลืม และจะรู้สึกขอบคุณเขาไปตลอดชีวิต เขาบอกผมว่า “ผมไม่มีทางโพสต์อะไรบนบล็อกของผมแน่ๆ หากผมกังวลว่าใครๆ เขาจะคิดยังไงกับผม”

พอฟังอย่างนั้น ผมเลยตกลงกับเขาว่า ผมเองจะบันทึกทุกอย่างที่ผมได้เรียนรู้มา สิ่งที่ผมปฏิบัติ ทุกความสำเร็จและความล้มเหลว แล้วผมจะรวบรวมทั้งหมดนี้เป็นหนังสือส่งไปให้เขา ถ้าเขาอ่านแล้วชอบ ผมก็จะนำไปตีพิมพ์เป็นเล่ม

ด้วยเหตุนี้ พวกคุณจึงได้อ่านหนังสือเล่มนี้กันครับ

* เจมส์ อัลทูเชอร์ (James Altucher) เป็นนักธุรกิจ นักลงทุน และนักเขียนที่มีผลงานมากมาย เช่น *The Power of No* และ *Choose Yourself*

เล่มนี้เกี่ยวกับอะไร

มันเกี่ยวกับ *เรื่องการรักตัวเอง* ครับ เหมือนที่คุณแม่ของคุณเคยสอน นั่นแหละครับ เหมือนกับหนังสือพัฒนาตัวเองหลายๆ เล่มที่พูดถึงเรื่องนี้ซ้ำแล้วซ้ำเล่าจนกลายเป็นคำเซย์ๆ ไปแล้ว แต่ที่ต่างออกไปก็คือ นี่ไม่ใช่แค่คำสวดหรือคู่มือชวนฟัง ไม่ใช่การพูดส่งเดชแล้วลืมหืมกันไป นี่คือสิ่งที่ผมได้เรียนรู้จากภายในจิตใจตัวเอง สิ่งที่ผมเชื่อสุดใจว่า能帮助ชีวิตผมเอาไว้ ยังรวมถึงวิธีปฏิบัติที่ผมตั้งใจแน่วแน่ไว้ว่าจะทำตามทุกขั้นตอนซึ่งล้วนเรียบง่ายแสนธรรมดาจนฟังดูก็ไม่ใช่เรื่องที่ต้องใช้ปัญญาเท่าไรนัก แต่ในความธรรมดาเรียบง่ายนั้นมีความเป็นจริงซ่อนอยู่ครับ ซึ่งมันเป็นแหล่งของพลังอันมหาศาล

ผมเริ่มจากข้อความที่ร่างส่งให้เพื่อนคนนั้น เนื้อหาทั้งหมดเป็นการรวบรวมทุกความคิดอ่านที่ผมได้เรียนรู้มา อะไรที่ได้ผล อะไรที่ไม่ได้ผล รวมทั้งความสำเร็จและผิดพลาดในแต่ละวัน

อย่างที่เพื่อนคนเก่งของผมคนหนึ่งย้ำเตือนผมอยู่เสมอว่า *การรักตัวเอง* เป็นหลักปฏิบัติที่ต้องทำทุกวัน คุณคงไม่ไปพิชิตเนสแค่หนึ่งเดียวแล้วแข็งแรงได้ทันทีหรอกจริงไหม นี่ก็เหมือนกันครับ อย่างการทำสมาธิเองก็เป็นหลักปฏิบัติที่เราควรทำประจำอย่างต่อเนื่อง การออกกำลังกายก็ไม่ต่างกัน เรียกได้ว่าเป็นส่วนสำคัญที่สุดเลยก็ว่าได้ ดังนั้น การรักตัวเองก็เป็นหลักปฏิบัติที่ต้องทำอยู่อย่างสม่ำเสมอเช่นกัน

ความจริงข้อหนึ่งก็คือ *คุณต้องรักตัวเองด้วยพลังที่มากพอเสมือนกับพลังที่ใช้ยกตัวคุณเองขึ้นจากหน้าผาขณะที่คุณกำลังห้อยต้องแต่งเกะอยู่ริมหน้าผาด้วยปลายนิ้วจนเกือบจะร่วงอยู่แล้ว* และต้องรักมากพอประหนึ่งชีวิตของคุณขึ้นอยู่กับพลังความรักนั้น เมื่อคุณเริ่มได้เช่นนั้นแล้ว ก็จะทำต่อได้ไม่ยากแล้วละครับ ขอเพียงตั้งใจแน่วแน่ก็พอ

แล้วผมจะเล่าให้ฟังว่าผมเองทำได้อย่างไรครับ การปฏิบัติตนเช่นนี้ต่อเนื่องมาตลอดได้เปลี่ยนชีวิตผมไปอย่างสิ้นเชิง และผมรู้ว่ามันจะเปลี่ยนชีวิตคุณได้เช่นกันครับ

ก้าวแรก

ตอนนั้นสภาพผมแย่มาก จิตใจหดหู่จนเกินบรรยาย หลายวันเลยที่ผมนอนซมหนึ่งอยู่บนเตียง ปิดม่านมิดชิด อรุณรุ่งภายนอกเคลื่อนสู่ยามสายัณห์และกลับสู่รุ่งอรุณวันใหม่อีกครั้งโดยที่ผมก็ยังไม่อยากจะรับมือกับอะไรทั้งนั้น ไม่อยากจะรับมือกับความคิดสารพัด ไม่อยากรับมือกับความเจ็บป่วย การรอกหัก รวมถึงบริษัทของผมที่เจ๊งไม่เป็นท่า *ไม่อยากจะรับมือกับ...อะไรในชีวิตทั้งนั้น*

และแล้วก็มีสิ่งหนึ่งที่ช่วยผมเอาไว้ครับ

ผมมาถึงจุดที่ใกล้สติแตกเต็มที่ ยังจำได้ว่าตอนนั้นผมรู้สึกทนไม่ไหวอีกต่อไปแล้ว พอทันทีกับทุกสิ่งทุกอย่าง ทั้งความทรมาน ความเจ็บปวด ความทุกข์ตรม กับการต้องมาเป็นตัวผมแบบนี้ ผมเหนื่อยล้าไปเสียทุกอย่าง พอทันที

พอแล้ว...ไม่เอาแล้ว...พอเถอะ...

ขณะที่รู้สึกสิ้นหวังนั่นเอง ผมก็ลากสังขารลงจากเตียง เดินโผล่ไปที่โต๊ะทำงาน เปิดสมุดบันทึก และเขียนลงไปว่า

วันนี้ผมขอปฏิญาณว่า **ผมจะรักตัวเอง** จะปฏิบัติต่อตนเองอย่างเดียวกันกับคนที่ผมรักอย่างลึกซึ้งจนสุดหัวใจ ทุกความคิด ทุกการกระทำ ทุกการตัดสินใจ ทุกประสบการณ์ที่ผมจะเผชิญ ทุกช่วงเวลาที่ผมมีสติรับรู้ ผมตัดสินใจแล้วว่า **ผม จะ รัก ตัว เอง**

ตอนนั้นผมไม่มีอะไรจะเขียนต่อแล้ว ถ้าถามว่าผมใช้เวลาเขียนข้อความข้างต้นนานเท่าไร ก็คงจะไม่ถึงนาทีด้วยซ้ำ แต่หากจะพูดถึงน้ำหนักของแต่ละถ้อยคำแล้วล่ะก็ ผมรู้สึกเหมือนตัวเองได้จารึกตัวหนังสือทุกตัวลงบนหน้ากระดาษจนแทบจะทะลุไปถึงพื้นผิวของโต๊ะทำงานเลยทีเดียว ผมรู้สึกถึงเสียงซังตัวเองมาพักใหญ่แล้ว **ในเมื่อผมรู้จักรักคนอื่นได้ แล้วทำไมไม่รู้จักรักตัวผมเองล่ะ**

จากนี้ไปผมจะมุ่งมั่นใจแต่ความคิดนี้เท่านั้น นั่นคือ **ทำเพื่อตัวเอง**

ส่วนที่ว่า การจะรักตัวเองต้องทำอะไร ตอนนั้นผมเองก็ไม่รู้เหมือนกันครับ ที่รู้ก็คือว่า ผมได้ตั้งปฏิญาณไว้แล้ว มันยิ่งใหญ่เกินกว่าความอยากหรือกิเลสเกินกว่าคำว่า ผมอยากให้เป็นเช่นนั้นเช่นนั้น การตั้งคำปฏิญาณไว้แบบนี้ก็ดีไปอย่างคือ ผมต้องทุ่มเทจนสุดความสามารถ หรือสุดชีวิตของผม โดยไม่โอ้อ่อนผ่อนปรนใดๆ ทั้งนั้น

ผมอยู่ในห้องนอนท่ามกลางความมืดมิด โลกภายนอกนั้นไม่ได้รับรู้ถึงการตัดสินใจของผมเลยแม้แต่น้อย ผมได้ตั้งใจมั่นว่าผมจะเริ่มรักตัวเองตั้งแต่วันทีนั้น ผมเริ่มรักตัวเองด้วยวิธีง่ายที่สุดเท่าที่ผมจะนึกออก และที่สำคัญมันเป็นวิธีที่ผมสามารถทำได้ไม่ว่าผมจะรู้สึกแยแค่ไหนก็ตามโดยเริ่มพูดกับตัวผมเองว่า **ฉันรักตัวเอง** ผมพูดอยู่อย่างนั้นในหัวซ้ำแล้วซ้ำอีก โดยเริ่มจากที่ผมนอนแช่อยู่บนเตียงนานนับชั่วโมงคอยพร่ำบอกตัวเองซ้ำๆ ว่า **ฉันรักตัวเอง** **ฉันรักตัวเอง** **ฉันรักตัวเอง** **ฉันรักตัวเอง**... แน่แน่นอนว่าความนึกคิดก็ต้องมีหลุดพุ่งชนไปบ้าง แอบเปลอล่องลอยไปคิดเรื่องอื่นอยู่นานสองนาน แต่ทุกครั้งที่ผมนึกได้ ผมก็จะกลับมาท่องในใจว่า **ฉันรักตัวเอง** **ฉันรักตัวเอง** **ฉันรักตัวเอง** **ฉันรักตัวเอง**... ไปเรื่อยๆ เริ่มจากบนเตียง ระหว่างอาบน้ำ เวลาที่อยู่ในโลกออนไลน์ไปจนถึงระหว่างที่ผมคุยกับใครสักคน ในหัวของผมจะคิดอยู่ตลอดเวลาว่า **ฉันรักตัวเอง** **ฉันรักตัวเอง** **ฉันรักตัวเอง** **ฉันรักตัวเอง**... ให้ความคิดนั้นกลายเป็นดังสมอเรือที่ปักหลักยึดหนัดยู่ในหัวของผมและเป็นจริงอยู่เสมอ

จากนั้นผมก็ค่อยๆ เพิ่มคำเชิงบวกอื่นๆ ที่คิดว่าน่าจะได้ผล ซึ่งพอมันได้ผลจริง ผมก็เก็บคำดีๆ เหล่านั้นเอาไว้ในหัว หากไม่ได้ผล ผมก็ตัดทิ้งไป รู้ตัวอีกที ผมก็ได้สร้างหลักปฏิบัติง่ายๆ ที่ช่วยยกระดับความรักตัวเองของผมขึ้นไปอีกขั้นซึ่งไม่เหมือนเดิมอีกต่อไป ผมทุ่มสุดตัวขนาดนี้จนไม่มีทางจะหันหลังกลับไปอีกแล้วครับ

และแล้วผมก็ดีขึ้น ร่างกายเริ่มฟื้นตัวไวขึ้น สภาพจิตใจก็เบาสบายขึ้น แต่ที่ผมไม่เคยคาดหวังหรือคาดคิดมาก่อนเลยก็คือ *ชีวิตผมก็ดีขึ้นด้วย* ซึ่งไม่ใช่แค่ดีขึ้นกว่าเดิมเท่านั้น หลายอย่างที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งมหัศจรรย์เกินเอื้อมที่ผมไม่เคยคาดฝันมาก่อน เหมือนชีวิตกำลังบอกผมว่า “เจ้าที่มึนเอ๊ย! ถึงเวลาเสียทีที่ฉันจะแสดงให้เห็นว่า นายได้ตัดสินใจถูกแล้ว” หลังจากนั้นก็มีผู้คนมากขึ้นหลายตา ผ่านเข้ามาในชีวิตผม โอกาสทั้งหลายก็ผุดขึ้นมา แล้วผมก็รู้สึกได้ว่าตัวเองมักนึกอยู่บ่อยๆ ว่าทุกสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นเหมือนมีมนตร์วิเศษดลบันดาลอยู่ตลอดเวลา อย่างไรก็ตามผมยังคงพร่ำบอกตัวเองเสมอว่า *ฉันรักตัวเอง ฉันรักตัวเอง ฉันรักตัวเอง*...

ในเวลาไม่ถึงหนึ่งเดือน ผมกลับมาสุขภาพดีอีกครั้ง ร่างกายของผมแข็งแรงดี มีความสุข ยิ้มแย้มแจ่มใส มีคนที่เยี่ยมยอดผ่านเข้ามาในชีวิต สถานการณ์ต่างๆ เริ่มคลี่คลาย และตลอดเวลานั้น ไม่ว่าจะผมจะอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์ หรือในที่ประชุม ในหัวผมก็จะคอยบอกตัวเองเสมอว่า *ฉันรักตัวเอง*

พูดตามตรงแล้วในตอนแรกผมไม่ได้เชื่อนักหรอกครับว่าผมรักตัวเองจริง ๆ จะมีสักกี่คนที่ทำแบบนี้ได้ตลอดไป ผมก็เลยลงมือทำด้วยวิธีง่ายที่สุดที่ผมจะทำได้ก่อนด้วยการจดจ่อไปที่ความคิดเพียงหนึ่งเดียวนี้ซ้ำ ๆ จนในหัวผมวนคิดแต่คำว่า *ฉันรักตัวเอง* เกือบตลอดเวลา

ลองคิดแบบนี้จนคุณรู้สึกได้ว่า ตัวคุณรักตัวเองโดยไม่ต้องพยายามฝืนความรู้สึกใด ๆ เลย เหมือนความรู้สึกตอนได้เห็นแสงอาทิตย์กำลังจะลับขอบฟ้า ยามเย็นที่คุณชื่นชมความงามนั้นโดยไม่รู้สึกฝืนเลยนั่นละครับ



แต่คุณรักตัวเอง... ทุกสิ่งรอบตัวก็จะรักคุณเช่นกัน

การรักตัวเองจะเป็นเกราะกำบังที่ทำให้จิตใจของคุณเข้มแข็ง
ดึงคุณให้ออกห่างจากทุก "พลังลบ"
และพบเจอแต่ "พลังบวก" ที่ทำให้ชีวิตของคุณ
เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี

คุณจะเริ่มปลื้มตัวออกจากอะไรก็ตาม
ที่เข้ามาสร้างความบอบช้ำให้ตัวคุณ

คุณจะอดทนน้อยลงกับอะไรก็ตามที่ทำให้ชีวิตคุณตกต่ำ

คุณจะโอบกอดตัวเองแน่นขึ้น

และสลัดความคิดอื่นๆ ออกไปให้หมด
แล้วมุ่งมั่นจดจ่อกับความรักที่มีต่อตัวเองเท่านั้น



พร้อมจำหน่ายในรูปแบบ

- e-book audio CD / MP3 audiobook
 ปกอ่อน LARGE PRINT (ตัวอักษรขนาดใหญ่)



www.se-ed.com



SE-ED Publisher



Change+



โইไลต์เล่มนี้
แสนเลย!

printed with
SoyInk

ISBN 978-616-08-5478-3



9 786160 854783
189 บาท

ชีวิตพลิกผันเมื่อฉันหันมารักตัวเอง
หมวด : จิตวิทยาพัฒนาตนเอง