Cover Good Vibes Good Life - Print 4.pdf 1 8/3/2565 BE 1:19 PM

sun 13.75mm

ผลงานเล่มเยี่ยมที่สร้างแรงบันดาลใจให้ผู้คนทั่วโลก
ยอดขายกว่า 6 แสนเล่ม

ความลับของการบรรลุในสิ่งยิ่งใหญ่คือการเข้าใจ
กฎแห่งแรงสั่นสะเทือนที่กล่าวว่า
ทุกอย่างในจักรวาลล้วนเกิดจากแรงสั่นสะเทือน
ทุกแรงสั่นสะเทือนที่มีความถี่ตรงกันสามารถดึงดูดกันได้
อย่าเผลอไผลไปตามสมอง
ที่ติดนิสัยชอบผลักไสโชคและสิ่งดีๆ ด้วยพลังลบ
ยิ่งคุณส่งคลื่นพลังบวกออกสู่ภายนอก
จักรวาลจะยิ่งสะท้อนคลื่นความสุขกลับมาเท่าทวีคูณ

ทุกคำพูด อารมณ์ และการกระทำของคุณเปลี่ยนชีวิตคุณได้ทันที

เว็กซ์ คิงส์ ผู้ได้รับการยกย่องว่า
เป็นผู้นำทางจิตวิญญาณแก่คนรุ่นใหม่
จะเปลี่ยนคลื่นความถี่ทางอารมณ์ของคุณ
ให้ตรงกับพลังงานบวกทั้งหลาย
เพื่อดึงดูดความสุขและความสำเร็จอย่างที่คุณอาจไม่เคยคิดฝัน

หมวดจิตวิทยาพัฒนาตนเอง
ISBN 978-616-18-4489-9
Cover Design: Play@work
245 บาท

GOOD VIBES, GOOD LIFE
ใช้คลื่นพลังบวก ดึงดูดพลังสุข
เว็กซ์ คิงส์ เขียน
กิษรา รัตนาภิรัต คุโด แปล

พิมพ์ครั้งที่ 4

h howto

GOOD VIBES,

ใช้คลื่นพลังบวก ดึงดูดพลังสุข

GOOD LIFE

เว็กซ์ คิงส์ เขียน
กิษรา รัตนาภิรัต คุโด แปล

ใช้**กฎแห่งแรงสั่นสะเทือน**
ดึงดูดพลังงานบวกรอบตัว
เพื่อบรรลุ**ความสุข**และ**เป้าหมายอันยิ่งใหญ่**
กว่าที่คุณคิดฝัน

No.1
SUNDAY TIMES
BESTSELLER
แปลไป
30 ภาษา

พิมพ์ครั้งที่ 4

howto

Good Vibes, Good Life
ใช้คลื่นพลังบวกดึงดูดพลังสุข

เว็กซ์ คิงส์

เขียน

กิษรา รัตนาภิรัต คุโด

แปล

การอ่านคือรากฐานที่สำคัญ

ความฝันของผมคือเขียนหนังสือที่จะเปลี่ยนชีวิตผู้คนทั่วโลกให้ดีขึ้น
– เว็กซ์ คิงส์

หนังสือคุณภาพ
โดยอมรินทร์กรุ๊ป

Good Vibes, Good Life
ใช้คลื่นพลังบวกดึงดูดพลังสุข

howto

ในเครือบริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)
378 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170
โทรศัพท์ 0-2422-9999 ต่อ 4964, 4969 E-mail: info@amarin.co.th
www.amarinbooks.com **@amarinbooks** **Amarin HOW-TO**

GOOD VIBES, GOOD LIFE
Copyright © 2018 Vex King
Originally published in 2018 by Hay House UK Ltd.

สื่อดิจิทัลนี้ให้บริการดาวน์โหลดสำหรับผู้รับบริการตามเงื่อนไขที่กำหนดเท่านั้น
การทำซ้ำ ดัดแปลง เผยแพร่ ไม่มีวิธีใดๆนอกเหนือจากเงื่อนไขที่กำหนด
ถือเป็นความผิดอาญาตาม พรบ.ลิขสิทธิ์ และ พรบ.ว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ 978-616-18-4532-2

เจ้าของ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)
กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ระรินี อุทกะพันธุ์ ปัญจจุ้งโจจน์ • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วิรัตกพันธ์
ที่ปรึกษาสายงานสำนักพิมพ์ในเครือ องอาจ จิระอร • บรรณาธิการอำนวยการ สิริกานต์ ผลงาม
บรรณาธิการบริหาร ชมพูนุท ดีประวัติ • บรรณาธิการ สิริวิภา แก้วป้อง
ผู้จัดการฝ่ายการผลิต อมราลักษณ์ เชยกลิ่น • ศิลปกรรม ชินวัชร ยศศิริพันธุ์ • คอมพิวเตอร์ สุนิดา ภาวะทรัพย์
พิสูจน์อักษร ปทุมนภา แสนยะมูล • ฝ่ายการตลาด กุลพัฒนี บัวละออ

คำนำสำนักพิมพ์

เคยมีคนโพสต์คำถามว่า “ถ้าขอให้กล่าวถึงทุกสิ่งที่รัก ต้องใช้เวลานานแค่ไหนกว่าคุณจะกล่าวถึงตัวเอง” นั่นชวนให้สะดุดตาและหันมาทบทวนว่า ที่ผ่านมาเราใส่ใจตัวเองมากพอหรือยัง ถ้ารู้สึกว่ายังทำได้ไม่ดีพอ คุณไม่ใช่คนเดียวที่เป็นแบบนั้น ผู้คนจำนวนมากต่างหลงมัวเมาไปกับภาพมายาคติที่สังคมสร้างขึ้น และพยายามไขว่คว้ามาประดับเกียรติยศหวังคำเชิดชูและเยินยอ หลอกว่าทำไปเพื่อตัวเอง ทั้งที่จริง ๆ แล้วคุณแค่แคร์สายตาคนอื่น และละทิ้งชีวิตที่ต้องการจริง ๆ

แล้วการรักตัวเองเกี่ยวข้องกับการมีชีวิตที่ต้องการอย่างไร

เรื่องนี้อธิบายได้ด้วย “**กฎของแรงสั่นสะเทือน**” ที่กล่าวว่า ทุกอย่างในจักรวาลล้วนมีแรงสั่นสะเทือนของตัวเอง และสิ่งที่มีความถี่ของการสั่นสะเทือนตรงกันย่อมดึงดูดหากัน หมายความว่า ถ้าคุณบ่มเพาะความคิด คำพูด และการกระทำบวกให้ตัวเอง และส่งแรงสั่นสะเทือนนั้นสู่ภายนอก ก็จะเรียกพลังบวกรอบตัวเข้าหา และเมื่อสะสมมากเข้า คุณก็มีสิทธิ์เลือกชีวิตที่ดีกว่าที่เป็นอยู่ ไม่ว่านิยามคำว่า “ดี” สำหรับคุณจะเป็นอะไรก็ตาม

เว็กซ์ คิงส์ เป็นอินฟลูเอ็นเซอร์ทางอินสตาแกรมผู้ให้แรงบันดาลใจแก่คนทั่วโลก เขาก็เคยผ่านจุดตกต่ำที่สุดของชีวิต ทั้งไม่มีบ้านอยู่อาศัย ต้องเร่ร่อนกับครอบครัว พบเจอกับการฆาตกรรมหมู่ตั้งแต่เด็ก แถมพอจะลืมตาอ้าปากก็มีเหตุให้ล้มเหลวอยู่เรื่อย จนได้พบกฎแห่งแรงสั่นสะเทือนและเชื่อในพลังของการส่งต่อความรู้สึกดีที่จะย้อนกลับมาสู่ผู้ให้

หนังสือเล่มนี้เป็นคู่มือทางใจของการสร้างพลังบวกให้ตัวเอง เพื่อก้าวสู่ชีวิตที่ยอดเยี่ยมกว่าที่เป็นอยู่ เว็กซ์จะพาคุณตั้งคำถามกับตัวตนและสิ่งที่ปรารถนาอย่างแท้จริง ซึ่งตัวคุณในวัยเด็กอาจจะเคยใฝ่ฝัน แต่ก็ปล่อยไปดื้อ ๆ เมื่อโตเป็นผู้ใหญ่

บางครั้งเว็กซ์จะค่อย ๆ สะกิดบาดแผลในใจออกมา ให้คุณกล้าเผชิญหน้ากับมัน ต่อสู้กับมัน และไล่มันออกจากชีวิต ก่อนจะก้าวสู่ขั้นต่อไปที่ก็มีความท้าทายอื่นรออยู่ อาจฟังดูยากและใช้เวลานาน แต่ด้วยคำแนะนำที่อ้างอิงมาจากประสบการณ์ส่วนตัวของนักเขียนรวมถึงคนมีชื่อเสียงท่านอื่น จึงแน่ใจได้เลยว่า ท้ายที่สุดแล้ว คุณจะโอบล้อมตัวเองไปด้วยความสุขและความสำเร็จ แม้จะไม่ถึงระดับยิ่งใหญ่เหมือนตัวอย่างที่ยกในเล่ม อย่างน้อยคุณก็รักตัวเองมากขึ้นกว่าเดิมแล้ว และนั่นก็เป็นจุดเริ่มต้นของทุกสิ่ง ดังที่เว็กซ์กล่าวไว้

ตัวอย่างคำถามที่ชวนให้ค้นหาคำตอบในเล่ม

- จะกำจัดความสัมพันธ์ที่เป็นพิษออกจากชีวิตอย่างไร
- ถ้าคนในครอบครัวไม่เห็นด้วยกับความฝันคุณ ควรรับมืออย่างไร
- จะรู้ได้ไงว่าควรสู้กับเป้าหมายไหนต่อ และควรปล่อยเป้าหมายไหนไป
- ความสุขที่แท้จริงหน้าตาเป็นอย่างไร

เปลี่ยนวิธีที่คุณคิด รู้สึก พูด และกระทำ
แล้วคุณจะเริ่มเปลี่ยนโลกของตัวเอง

howto

ผมขออุทิศหนังสือเล่มนี้ให้แม่ ชีวิตเราลำบาก แต่เพราะความเข้มแข็ง เชื่อมั่นและอุตสาหะของแม่ ทำให้เกิดเรื่องเหลือเชื่อมากมายกับเรา

แม้ว่าแม่ต้องเจอปัญหามากมาย แถมผมก็มักทำให้ท่านผิดหวังเสมอ แต่แม่ก็แสดงให้ผมเห็นความรักที่ไม่มีเงื่อนไข ซึ่งทำให้แม่ยอมเสียสละและทำให้ผมยังยิ้มได้ แม่ให้อภัย แม่กอด แม่หัวเราะ แม่เป็นแรงบันดาลใจ แม่ให้กำลังใจ แม่เยียวยา และแม่ยังทำทุกอย่างที่ทำได้ เพื่อแสดงให้เห็นว่าความรักทำให้สิ่งต่าง ๆ เป็นไปได้ นั่นเป็นเหตุผลว่าทำไมผมจึงมีวันนี้ วันที่ผมส่งต่อความรักให้คนอื่นผ่านคำพูดตัวเอง

แน่นอนว่าผมจะเกิดไม่ได้ถ้าไม่มีพ่อ แม้ไม่ค่อยรู้จักท่านดีนัก ก็รู้สึกเสมอว่าพ่อมีพลังที่จะนำทาง ในเวลาที่ผมต้องการที่สุด ผมรู้ว่าตัวเองมีความหมายกับพ่อแค่ไหนในตอนที่ผมเกิด หวังว่าพ่อจะภูมิใจในตัวผม

สุดท้าย ผมอยากอุทิศหนังสือเล่มนี้แด่ทุกคนที่มีความฝัน ไม่ว่าความฝันนั้นจะเป็นแค่ขอให้อยู่รอด หรือให้ผ่านวันแย่ ๆ ไปได้ก็ตาม ความฝันของผมคือเขียนหนังสือที่จะเปลี่ยนชีวิตผู้คนทั่วโลกให้ดีขึ้น ถ้าผมทำได้ คุณก็ทำได้ ผมเชื่อในตัวคุณ และหวังว่าคุณจะเชื่อในตัวเองเช่นกัน

สารบัญ

อารัมภบท		1
การรักตัวเองคืออะไร		5
บทที่ 1	**ความสำคัญของความรู้สึก**	
	บทนำ	11
	มีบางอย่างที่หายไปจากกฎแห่งแรงดึงดูด	14
	กฎแห่งแรงสั่นสะเทือน	19
	ความรู้สึกดีเท่านั้น	23
บทที่ 2	**พฤติกรรมของวิถีชีวิตที่เป็นบวก**	
	บทนำ	27
	อยู่ท่ามกลางคนคิดบวก	29
	เปลี่ยนภาษากายของคุณ	31
	พักผ่อนบ้าง	34
	ค้นหาแรงบันดาลใจ	37
	อยู่ให้ห่างคำนินทาและเรื่องดราม่า	39
	แยกแยะอาหารและน้ำ	43
	แสดงความขอบคุณ	46
	ศึกษาอารมณ์ของคุณ	51
	ใส่ใจปัจจุบัน	56
	ทำสมาธิ	61

บทที่ 3 เอาตัวเองมาก่อน

บทนำ 68
ตรวจสอบความประพฤติตัวเอง 71
พลังแห่งคู่รักที่ดี 75
เลือกมิตรแท้ 80
เผชิญหน้ากับครอบครัว 83
อยู่เคียงข้างคนอื่น 87
จัดการกับคนคิดลบ 91
พยายามทำให้ทุกคนพอใจ 99
ให้ความรู้สึกดีปกป้องคุณ 101
กล้าที่จะออกจากงานแย่ ๆ 102

บทที่ 4 ยอมรับตัวเอง

บทนำ 107
ชื่นชมความงามในรูปลักษณ์ตัวเอง 110
เปรียบเทียบเฉพาะกับตัวเอง 115
ให้คุณค่ากับความงดงามภายใน 120
ฉลองความสำเร็จของคุณ 122
เคารพเอกลักษณ์ของคุณ 123
อ่อนโยนและให้อภัยตัวเอง 130

บทที่ 5 ทำให้สิ่งที่หวังไว้เป็นจริง – งานทางใจ

บทนำ 134
ความสำคัญของการคิดบวก 135
อำนาจจิตของคุณคือความจริงของคุณ 138
เข้าใจจิตใต้สำนึก 140
ไปให้ไกลเกินความคิด 141
หนึ่งความคิดคือทั้งหมดที่ต้องการ 144
เปลี่ยนความเชื่อของคุณ 146
พูดให้กำลังใจบ่อย ๆ 151
พลังของคำพูด 154
ตั้งความมุ่งมั่น 155
จดเป้าหมายไว้ 157
จินตนาการชีวิตที่อยากจะมี 160
จักรวาลสนับสนุนคุณอยู่ 164

บทที่ 6 ทำให้สิ่งที่หวังไว้เป็นจริง – ลงมือทำ

บทนำ 167
ความเปลี่ยนแปลงอาศัยการลงมือทำ 169
เส้นทางง่าย 171
ความต่อเนื่องนำไปสู่ผลลัพธ์ 174
ธรรมดาหรือไม่ธรรมดา 176
การผัดวันประกันพรุ่งทำให้ความฝันของคุณเนิ่นช้า 178
สังคมแห่งการหาทางออกเร่งด่วน 183
แลกความสุขชั่วครู่กับผลประโยชน์ระยะยาว 186
ความเชื่อมั่น VS ความกลัว 189
ไหลไปตามจักรวาล 191

บทที่ 7 ความเจ็บปวดและความมุ่งมั่น

บทนำ	194
ความเจ็บปวดเปลี่ยนคน	198
บทเรียนจะซ้ำร้อย	200
สังเกตสัญญาณเตือน	202
จุดมุ่งหมายที่สูงขึ้นของคุณ	204
เงินและความโลภ	209
บรรลุความสุขที่แท้จริง	212

บทส่งท้าย	215
พันธกิจของผู้เขียน	217
ขอขอบคุณ	220
ประวัติผู้เขียน	221

อารัมภบท

ผมในวัยเด็กไม่มีบ้านเป็นหลักแหล่งถึงสามปี ครอบครัวเราอาศัยอยู่กับญาติ แต่ก็มีช่วงสั้น ๆ ที่ไปอยู่ศูนย์พักพิง ผมรู้สึกขอบคุณที่มีหลังคากำบังศีรษะ แต่ก็จำได้ว่าประสบการณ์ในศูนย์พักพิงน่ากลัวแค่ไหน

มีคนท่าทางไม่น่าไว้ใจมาแอบซุ่มอยู่บริเวณทางเข้าหลายครั้ง พวกเขาจะจ้องไม่วางตาตอนเราเดินเข้าตึก ผมยังอายุแค่สี่ขวบจึงรู้สึกกลัว แต่แม่ก็จะคอยกำชับว่าไม่เป็นไร ให้มองพื้นแล้วเดินตรงเข้าห้องไป

คืนหนึ่งเราออกไปข้างนอก พอกลับมาก็เจอเลือดท่วมบันไดและกำแพงตรงระเบียงทางเดิน เศษแก้วกระจายบนพื้น ผมและพวกพี่สาวไม่เคยเห็นอะไรน่ากลัวขนาดนี้มาก่อน เราเงยหน้ามองแม่ ผมสัมผัสได้ว่าแม่กลัว แต่ท่านก็ทำใจกล้าเช่นเคย บอกเราให้ระมัดระวังตอนเดินเหยียบเศษแก้วและขึ้นไปบนห้อง

พวกเรายังตัวสั่นกับสิ่งที่เห็น พยายามคิดว่าเกิดอะไรขึ้นที่ระเบียงทางเดินด้านล่างของศูนย์พักพิง สักพักก็ได้ยินเสียงตะโกนกรีดร้อง ตามมาด้วยเสียงอึกทึกครึกโครม ช่างน่ากลัวนัก เรามองหน้าแม่หาที่พึ่งอีกครั้ง แม่ดึงตัวพวกเราเข้ามาใกล้และบอกว่าไม่ต้องกังวล แต่ผมได้ยินเสียงหัวใจเต้นแรง แม่ก็กลัวเหมือนกัน

คืนนั้นเรานอนไม่ค่อยหลับ เสียงกรีดร้องยังดังต่อเนื่อง ผมแปลกใจที่ตำรวจไม่มา อีกทั้งคนอื่นก็ไม่มีท่าทีจะหยุดความโกลาหลนี้เลย ราวกับ

ไม่มีใครสนใจความปลอดภัยของคนที่นี่ ไม่มีใครใส่ใจพวกเรา เรามีแค่กันและกันในโลกที่หนาวเหน็บและเสื่อมทราม

เวลาเล่าความทรงจำในวัยเด็กเช่นนี้ให้เพื่อนและคนในครอบครัวฟัง พวกเขาตกอกตกใจที่ผมยังจำได้ดีขนาดนั้น และมักถามว่า “เธอจำได้ยังไงยังเล็กขนาดนั้น”

ผมไม่ได้จำได้ทุกอย่าง และไม่ได้แจ่มชัดทุกรายละเอียด แต่จำได้ดีว่าตัวเองรู้สึกอย่างไรเวลาเผชิญประสบการณ์ใหญ่ ๆ ทั้งดีและร้าย อารมณ์ความรู้สึกมากมายผูกติดอยู่กับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ความทรงจำเหล่านี้ทำให้ผมหวาดกลัวนานมาก

ในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย ผมอยากลบความทรงจำเหล่านี้ จะได้ไม่ต้องนึกถึงชีวิตที่กระเสือกกระสนขณะยังเป็นเด็กอีก บางอย่างก็รู้สึกอับอาย ผมรู้สึกกระอักกระอ่วนใจกับสิ่งที่ตัวเองเป็น หลายครั้งก็พูดและทำสิ่งที่ขัดกับตัวตนลึก ๆ ผมมักรู้สึกเจ็บปวดกับโลกนี้ และอยากให้มันเจ็บบ้าง

ตอนนี้สิ่งต่าง ๆ เปลี่ยนไปแล้ว ผมมองย้อนกลับไปยังความทรงจำเก่า ๆ และอ้าแขนรับทุกสิ่งที่เกิดขึ้น ทุกเหตุการณ์ล้วนเป็นบทเรียนทั้งสิ้น

ผมเรียนรู้ว่าเหตุการณ์ดี ร้าย
และโสมม ต่างก็เป็นส่วนหนึ่ง
ของตัวผมอย่างที่เป็นอยู่

แม้บางเหตุการณ์อาจเจ็บปวด ก็มีส่วนดีที่สอนผมมากมาย ประสบการณ์เป็นแรงขับให้ผมหาหนทางออกไปจากความทุกข์ยากและมีชีวิตที่ดีขึ้น

ผมเขียนหนังสือเล่มนี้เพื่อแบ่งปันบทเรียนที่ตัวเองได้รับ หวังว่าสิ่งเหล่านี้จะให้ความกระจ่างและแนวทางการใช้ชีวิตในแบบที่ผมเรียกว่า

เป็น *ชีวิตที่ดีกว่า* คุณจะรับอะไรไปจากเรื่องราวของผมก็แล้วแต่ ความคิดบางอย่างจะโดนใจคุณ แต่บางอย่างก็ทำให้กระอักกระอ่วน ถึงอย่างนั้นก็เชื่อว่าถ้าคุณนำแนวคิดที่พูดถึงตลอดเล่มไปใช้ ชีวิตจะเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้นอย่างเหลือเชื่อ

ผมไม่ได้เป็นนักปรัชญา นักจิตวิทยา นักวิทยาศาสตร์ หรือผู้นำทางศาสนา แต่เป็นคนที่ชอบเรียนรู้และแบ่งปันสิ่งเหล่านั้นกับคนอื่น เพราะหวังว่าจะช่วยปลดปล่อยพวกเขาจากความรู้สึกแย่ ๆ และเพิ่มพูนความสุขได้

ผมเชื่อว่าทุกคนบนโลกนี้มีชีวิตอยู่เพื่อทำสิ่งที่แตกต่าง และขอทุ่มเทกับการช่วยให้คุณหาเป้าหมายเจอ เพื่อจะเพิ่มคุณค่าแก่โลก ซึ่งตกอยู่ท่ามกลางความวุ่นวายเหลือเกิน หากเราทุกคนเป็นประชากรโลกที่ใส่ใจ ก็จะลดภาระที่สร้างให้โลกได้ การที่คุณใช้ชีวิตอย่างเต็มศักยภาพ ไม่เพียงเปลี่ยนแค่โลกของคุณ แต่ยังเปลี่ยนโลกรอบตัวด้วย

บางคนสบายใจกับการอยู่แบบกลาง ๆ หลีกเลี่ยงการใช้ชีวิตที่ดีกว่าหรือก็คือชีวิตที่เกินความปกติของคนส่วนใหญ่ ชีวิตที่ดีกว่าเรียกร้องให้คุณค้นหาความเป็นเลิศของตัวเอง ในความหมายพื้น ๆ แล้ว ความเป็นเลิศคือการเป็นตัวคุณในแบบที่ดีที่สุด คือการทำลายขอบเขตทางจินตนาการที่ขังคุณไว้กับชีวิตที่คิดว่าต้องเป็นแบบนั้น และสัมผัสดินแดนที่คาดไม่ถึงสภาพทางจิตใจที่เป็นเลิศ คือ การใช้ชีวิตอย่างไร้ขอบเขต ซึ่งมีความเป็นไปได้ไม่จำกัด เราจึงไม่อาจจำกัดจุดเริ่มและจุดจบของความเป็นเลิศได้ แต่ทำได้เพียงดิ้นรนที่จะดีกว่าเดิม

เลิกพยายามทำให้คนอื่นประทับใจ
ทำให้ตัวเองประทับใจ
พยายามให้เต็มที่ ทดสอบตัวเอง
เป็นตัวคุณในแบบที่ดีที่สุดที่จะเป็นได้

หนังสือเล่มนี้ต้องการให้คุณสัญญาว่า ฉันจะดีกว่าเดิมเดี๋ยวนี้เลย เป้าหมายของผมคือ การช่วยให้คุณดีกว่าตัวเองในเมื่อวาน ในทุกๆวัน ในแต่ละทางและทุกทาง ตลอดชีวิตที่เหลือของคุณ ถ้าตื่นขึ้นมาด้วยความปรารถนาในใจเช่นนี้ และหมั่นติดตามผลอยู่เรื่อยๆ คุณจะประหลาดใจที่พบแรงบันดาลใจมากมาย ชีวิตคุณจะเริ่มสะท้อนถึงความมุ่งมั่นที่จะก้าวหน้า

ความเป็นเลิศไม่ได้มีแง่มุมเดียว แม้จะแล้วแต่คนตีความ คนส่วนใหญ่มักโยงคำนี้เข้ากับการมีพรสวรรค์พิเศษ มีเงินทองหรือสิ่งของมากมาย มีอำนาจหรือตำแหน่ง และประสบความสำเร็จอย่างใหญ่โต แต่ความเป็นเลิศที่แท้จริงมีความหมายลึกกว่านั้น และไม่อาจอยู่ได้โดยปราศจากจุดมุ่งหมาย ความรัก ความไม่เห็นแก่ตัว ความอ่อนน้อมถ่อมตน ความชื่นชม ความอ่อนโยน และความสุขซึ่งแน่นอนว่ามีความสำคัญสูงสุดสำหรับมนุษย์ เวลานึกถึงความเป็นเลิศ ผมนึกถึงการก้าวไปสู่ระดับเชี่ยวชาญในทุกเส้นทางชีวิต และสร้างผลกระทบทางบวกต่อโลก คนที่ยิ่งใหญ่ไม่ใช่คนใช้เงินฟุ่งเฟ้อ แต่คือคนที่เป็นพลเมืองโลกได้น่าทึ่งต่างหาก

คุณสมควรมีชีวิตที่ดีกว่า และหนังสือเล่มนี้จะช่วยทำให้เป็นจริง

เป้าหมายประจำวัน

“เป็นคนที่ดีกว่าเมื่อวาน”

แปะรูปถ่ายหรือภาพ หน้าหนังสือ
คำคม และประสบการณ์โปรดที่เกี่ยวกับหนังสือเล่มนี้บนโซเชียลมีเดีย
แล้วติดแฮชแท็ก **#VexKingBook**
ผมจะไปกดไลก์และแชร์บนหน้าเพจตัวเอง

การรักตัวเองคืออะไร

เราต้องการความสมดุลเพื่อให้เกิดความรู้สึกสงบสุข เช่น ความสมดุลระหว่างการงานและการเล่นสนุก ระหว่างการทำบางอย่างและการนิ่งอดทน ระหว่างการจับจ่ายและการประหยัด ระหว่างเสียงหัวเราะและความเคร่งขรึม ระหว่างการจากไปและการคงอยู่ ถ้าไม่อาจสร้างสมดุลได้ในทุกด้านของชีวิต คุณจะรู้สึกเหนื่อยและเกิดอารมณ์ไม่น่าพึงพอใจมากมาย อย่างเช่นความรู้สึกผิด

ผมขอยกตัวอย่างเรื่องการสร้างสมดุลระหว่างการลงมือทำและการนิ่งอดทน หากคุณเป็นหัวหน้าโปรเจ็กต์ซึ่งเป็นการบ้านปีสุดท้ายของมหาวิทยาลัย แล้วจับได้ว่าลูกทีมคนหนึ่งที่คุณชอบมัวแต่เล่นโซเชียลมีเดียโดยไม่มาช่วยทีม คุณอาจจะปล่อยผ่านไป แต่ถ้าเขาทำอีกหลายครั้งหลายหน อีกทั้งผลงานก็แย่ลง คุณอาจจะเตือนเขาว่าถ้ายังทำแบบนี้อีกก็จำเป็นต้องรายงานอาจารย์เจ้าของวิชา แล้วถ้าเขายังเมินคุณและทำแบบเดิมอีก คุณจะรู้สึกผิดไหมถ้าจะทำอะไรบางอย่างต่อไป

ถ้าคุณเป็นคนอ่อนโยนและเห็นอกเห็นใจคนอื่น ก็อาจกลัวว่า การกระทำเช่นนี้จะทำร้ายความรู้สึกและทำให้อีกฝ่ายต้องลำบาก การรายงานอาจารย์เจ้าของวิชาอาจทำให้เขาต้องเจอผลกระทบร้ายแรง ทั้งเกรดรวมในตอนท้าย และยังอาจส่งผลกระทบต่ออนาคตด้วย อย่างไรก็ตาม อีกฝ่ายก็ไม่เคารพและเมินคำเตือนของคุณ จึงอาจรู้สึกว่าเขามองข้ามน้ำใจของคุณ แถมยังอาจห่วงอีกว่า สมาชิกทำโปรเจ็กต์คนอื่นจะผิดหวังเพราะมองว่าการผ่อนปรนของคุณเป็นการเล่นพรรคเล่นพวก

ในกรณีนี้ ถ้าคุณจิตใจดี ซื่อตรง และทำตามกฎ ก็ไม่จำเป็นต้องรู้สึกผิดเลยถ้าจะลงมือทำบางอย่าง

เป็นเรื่องสำคัญที่จะตระหนักว่า
การจะทอดทิ้งคนที่ไม่สนใจคุณเลยนั้น
ไม่ใช่เรื่องไม่เป็นธรรม

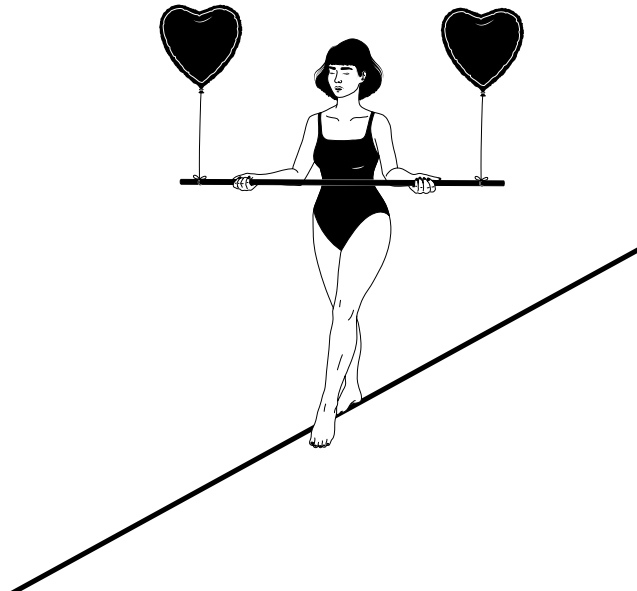
หัวหน้าโปรเจ็กต์อย่างคุณพยายามที่สุดแล้ว แต่โชคร้ายที่เพื่อนไม่ให้ความร่วมมือ ถ้าไม่ทำอะไรบางอย่าง ก็เสี่ยงที่จะสูญเสียทั้งความสงบสุขภายใน ความนับถือจากสมาชิกในทีม และเกิดผลร้ายต่อเกรดรวมของคุณ

การรักตัวเองคือการสร้างสมดุลระหว่าง

การยอมรับสิ่งที่ตัวเองเป็น

ในขณะที่ก็รู้ว่าคุณสมควรได้รับสิ่งที่ดีกว่า

และพยายามไปให้ถึงจุดนั้น



การสร้างสมดุลจะช่วยให้สบายใจขึ้นและยังเลี่ยงความรู้สึกแย่ ๆ อย่างความรู้สึกผิดได้ คุณแสดงให้เห็นการลงมือทำอะไรบางอย่างและการนิ่งอดทน การเข้าใจและให้อภัย รวมถึงการหนักแน่นและตกอยู่ใต้อำนาจ ดังนั้น ต่อให้นักศึกษาคนนี้ไม่เห็นด้วยกับการตัดสินใจของคุณ ก็มีโอกาสที่เขาจะยังนับถือคุณ

เรื่องนี้เกี่ยวอะไรกับการรักตัวเองงั้นหรือ คนมักเข้าใจคำว่า "รักตัวเอง" ผิด การรักตัวเองสนับสนุนการยอมรับ แต่หลายคนกลับใช้เป็นข้ออ้างที่จะไม่เผชิญความท้าทาย จริง ๆ แล้วการรักตัวเองมีองค์ประกอบสองอย่างที่ต้องสมดุลกัน หากปรารถนาจะใช้ชีวิตอย่างมีความสุข

องค์ประกอบแรก ส่งเสริมการรักตัวเองอย่างไม่มีเงื่อนไข โดยเน้นไปที่กรอบความคิด ข้อเท็จจริงก็คือ คุณจะไม่รักตัวเองมากขึ้นหรอกถ้าพยายามลดหรือเพิ่มน้ำหนัก หรือทำศัลยกรรมพลาสติก เป็นต้น อาจรู้สึกมั่นใจขึ้น แต่การรักตัวเองที่แท้จริงคือ การพอใจในจุดที่อยู่และในสิ่งที่เป็น ไม่เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงภาพลักษณ์อย่างที่มุ่งหวัง

องค์ประกอบที่สอง ส่งเสริมการเติบโตโดยเน้นไปที่การลงมือทำ การพัฒนาตัวเองก็เป็นการแสดงความรักตัวเอง เพราะนั่นหมายความว่า คุณตระหนักว่าตัวเองสมควรได้สิ่งที่ดีกว่าการอยู่ในระดับปานกลาง

เวลาพูดถึงการรักตัวเอง ขอให้คิดว่าการรักผู้อื่นอย่างไม่มีเงื่อนไขเป็นอย่างไร เช่น คู่รักของคุณอาจมีนิสัยน่ารำคาญ แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าคุณรักเขาน้อยลง คุณยอมรับสิ่งที่เขาเป็น บางครั้งก็ยังเรียนรู้จากข้อด้อยของเขาด้วย คุณยังปรารถนาในสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับเขา ดังนั้นหากนิสัยบางอย่างส่งผลกระทบต่อสุขภาพอีกฝ่าย คุณก็จะสนับสนุนให้เขาเปลี่ยน-แปลงในทางดี นี่แสดงถึงความรักอย่างไม่มีเงื่อนไขที่มีต่อเขา คุณไม่ได้ตัดสินอีกฝ่ายอย่างโหดร้าย แต่อยากให้เขาเป็นตัวเองในแบบที่ดีที่สุดเท่าที่

จะทำได้ เพื่อตัวของเขาเอง การรักตัวเองก็คือการทำเรื่องเหล่านี้กับตัวเอง โดยยึดถือผลประโยชน์สูงสุดของตัวคุณเป็นที่ตั้ง

การรักตัวเองที่แท้จริงจะเป็นเรื่องอะไรก็ได้ที่เพิ่มคุณค่าให้ตัวคุณ ไม่ว่าจะเป็นอาหารการกิน พิธีกรรมทางจิตวิญญาณ หรือวิธีปฏิสัมพันธ์ในความสัมพันธ์ส่วนตัว และแน่นอนว่าแง่มุมสำคัญของการรักตัวเองก็คือการยอมรับ หรือก็คือการพอใจในสิ่งที่คุณเป็น การรักตัวเองจึงเป็นการเป็นตัวของตัวเองและการปลดปล่อยตัวเองให้เป็นอิสระ

ความเข้าใจเรื่องการรักตัวเองช่วยให้เราเจอสมดุลระหว่างกรอบความคิดกับการกระทำ หากไม่มีความสมดุล เราก็มักพลาดท่า ล้ม และรู้สึกไร้หนทาง พอรักตัวเองเป็น ชีวิตถึงจะเริ่มรักคุณตอบ

ความสมดุลระหว่างกรอบความคิดกับการกระทำช่วยให้ชีวิตดีขึ้น เราจะลงรายละเอียดกันในอีก 2-3 บทต่อไป

บทที่ 1

ความสำคัญ ของความรู้สึก

บทนำ

สมัยเรียนมหาวิทยาลัย ผมขัดสนเรื่องเงินทอง แม้จะได้รับเงินกู้สำหรับนักศึกษา เงินส่วนใหญ่ก็หมดไปกับค่าที่พัก เหลือไว้ใช้จ่ายน้อยมาก ผมไม่มีเงินพอจะซื้อหนังสือเรียน แต่ก็ไม่ขอเงินแม่ เพราะรู้ดีว่าท่านก็ลำบาก ถ้าขอ แม่ก็คงพยายามหาเงินมาให้อย่างที่ทำมาตลอดชีวิต แม้จะต้องอดข้าวก็ตาม

ผมจัดสรรค่าใช้จ่ายส่วนใหญ่ได้ดี สามารถออกไปเที่ยวเล่นและปาร์ตี้กับเพื่อนฝูงได้บ่อย ไม่เคยต้องปล่อยให้ท้องหิว และก็ไม่ต้องสวมเสื้อผ้าซ้ำๆ และยังหาเงินได้นิดหน่อยจากงานออนไลน์ เช่น ทำเลย์เอาต์บนเว็บไซต์ MySpace

แต่ครั้งหนึ่ง ผมกลับบ้านช่วงปิดเทอมฤดูร้อน โดยไม่เหลือเงินเลย แถมอะไรๆ ก็ยากเย็นเสียหมด ผมไม่อยากกลับไปมหาวิทยาลัยเพราะไม่ชอบงานที่ต้องทำ แล้วก็ไม่มีแรงบันดาลใจที่จะทำการบ้านช่วงฤดูร้อนให้เสร็จด้วย ส่วนใหญ่ผมใช้เวลาตลอดปีไปกับการเรียน ผมจึงจำใจต้องหางานทำช่วงฤดูร้อน จะได้ใช้ชีวิตสบายหน่อยเมื่อกลับไปเรียน เพื่อนทุกคนร่วมกันวางแผนเที่ยววันหยุดที่ตั้งตารอสุดๆ แต่ผมไม่มีเงินเลยอดไป แถมยังมีปัญหากับสาวคนหนึ่ง ละครน้ำเน่าในความสัมพันธ์ทั้งแบบคู่รักและแบบเพื่อนทำให้ผมขุ่นเคืองและไม่รู้สึกดีกับชีวิตเลย

เย็นวันหนึ่ง ผมอ่านหนังสือชื่อ *เดอะซีเคร็ต (The Secret)* ผู้คนต่างบอกว่าหนังสือเล่มนี้เปลี่ยนชีวิตพวกเขา และไม่ว่าใครก็ได้รับประโยชน์