

howto

ชวน คาบาชาวะ
มาซาตากะ ทาชิโระ
เขียน

กมลวรรณ
เพ็ญอร่าม
แปล

●
ดั่งดุด

จากนักเขียน
สู่จุดสูงสุดของชีวิตด้วย
“พีระมิดสามสุข”
ผู้มีผลงานตีพิมพ์
กว่า 2.6 ล้านเล่ม!

ความสุขตลอดชีวิต

ด้วย

พีระมิดแห่ง การขอบคุณ

感謝脳

จงกล้า
ขอบคุณชีวิต

แม้ในวันที่
มืดมิด
ที่สุด



เปลี่ยน
อนาคต

ด้วย “สมอง
แห่งการ
ขอบคุณ”

โดยเทคนิคจากจิตแพทย์และนักวิจัยด้านการขอบคุณ
เพื่อให้คุณย้อนกลับมาขอบคุณในสิ่งที่มี ยินดีในสิ่งที่เจอ

howto

ดึงดูดความสุขตลอดชีวิต ด้วยพีระมิดแห่งการขอบคุณ

感謝脳

ชื่อน คาบาชาวะ
มาซาฮากะ ทาชิโระ
เขียน

กมลวรรณ เพ็ญอร่าม
แปล

การอ่านคือรากฐานที่สำคัญ



ดึงดูดความสุขตลอดชีวิตด้วยพระเมตตาแห่งการขอบคุณ

感謝願

howto

ในเครือบริษัทอมรินทร์ คอร์เปอเรชั่นส์ 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

Kanshano

© Shion Kabasawa, Masataka Tashiro 2024

Thai translation rights arranged with ASUKA SHINSHA, INC.

through Japan UNI Agency, Inc., Tokyo and Kana Japanrights Agency, Bangkok

สื่อดิจิทัลนี้ให้บริการดาวน์โหลดสำหรับบริการตามเงื่อนไขที่กำหนดเท่านั้น

การทำซ้ำ ดัดแปลง เผยแพร่ ไม่มีวิธีใดๆนอกเหนือจากเงื่อนไขที่กำหนด

ถือเป็นความผิดอาญาตาม พรบ.ลิขสิทธิ์และ พรบ.ว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ 978-616-18-8748-3

เผยแพร่ครั้งแรก มกราคม 2569

เจ้าของ ผู้พิมพ์/ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์ คอร์เปอเรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ศิริ บุญพิทักษ์ภาค • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วิรัตน์พันธ์

รองกรรมการผู้จัดการ ศศกร วัฒนาสุทธิวงศ์ • ที่ปรึกษา องอาจ จิระอร

ที่ปรึกษากลุ่มannonpickัน มณฑิรา ภูปากน้ำ • บรรณาธิการ กาญจนารณ์ เอื้อกิตติพรชัย

บรรณาธิการต้นฉบับ กอบพร ภิระวิญสกุล • ผู้จัดการฝ่ายการผลิต อมราลักษณ์ เขยกลั่น

ศิลปกรรมปก สิริพงษ์ กิจวัตร • ออกแบบรูปเล่ม ศิริพร เสนายอด

คอมพิวเตอร์ มั่นสนันท์ • พิสูจน์อักษร สุพิชา อัศวเสนา, พรทิพย์ รัชทอง

คำนำสำนักพิมพ์

ไม่ว่าคุณจะเป็นคนพูด “ขอบคุณ” คนอื่นได้ยาก

หรือมีนิสัยพูด “ขอบคุณ” จนติดปาก แต่ไม่ได้ “รู้สึก” เช่นนั้นจริง ๆ ในแต่ละครั้งที่พูดออกมา

นั่นไม่ใช่เรื่องแปลก เพราะเราล้วนเติบโตมากับการปลูกฝังว่า คำขอบคุณเป็นเรื่องที่ผูกไว้กับมารยาท เด็ก ๆ จะถูกสอนให้ขอบคุณ ก็ต่อเมื่อได้รับอะไรบางอย่าง เหมือนโปรแกรมที่ตั้งค่าไว้ว่าต้องรอ ปัจจัยภายนอกเข้ามากระทบก่อนจึงมีปฏิกิริยาโต้ตอบเป็นคำขอบคุณ หรือในบางกรณีที่ตั้งค่าไว้สูง (หรือต่ำ) กว่ามาตรฐานทั่วไป คนคนนั้น ก็จะติดนิสัยขอบคุณใครไม่เป็นหรือไม่รู้สึกว่าจะต้องขอบคุณใครไปเลยก็มี

แต่ความลับที่หลายคนอาจจะยังไม่รู้คือ แท้จริงแล้วความรู้สึกขอบคุณไม่จำเป็นต้องตามมาหลังจากเราได้รับสิ่งดี ๆ สิ่งที่หนังสือเล่มนี้ กำลังจะบอกคือ **เราต้องรู้สึกขอบคุณก่อน สิ่งดี ๆ ถึงจะเกิดขึ้นตามมา**

เพียงแค่เริ่มรู้สึกขอบคุณกับสิ่งต่าง ๆ รอบตัวก่อน ก็ช่วยให้เรามองหลังสารแห่งความสุขออกมา และเมื่อคุณฝึกฝนทักษะแห่งการขอบคุณ ได้เชี่ยวชาญมากขึ้น

จากมรสุมชีวิต ก็จะเป็นบทเรียนอันท้าทาย

จากความชื่นชา ก็เปลี่ยนเป็นความสบายใจ

จากสุขเล็กๆ ที่เคยมองข้าม ก็กลายเป็นทุกวันในชีวิตที่มีความสุขรออยู่เสมอ

เทคนิคเหล่านี้เป็นผลงานจากจิตแพทย์ เจ้าของผลงานขายดีอย่างสูงสุดสูงสุดของชีวิตด้วย “พระมิดสามสุข” และสภิกขังเทพของนักบริหารเวลาที่รู้ใจเสมอ ร่วมกับนักวิจัยด้านการขอขอบคุณที่ผสมผสานกลไกของ “สมองแห่งการขอขอบคุณ” และวิธีฝึกใช้ให้เกิดผลจริงในชีวิตประจำวัน

ทั้งหมดจึงไม่ใช่เรื่องเหนือธรรมชาติ และสามารถเกิดขึ้นได้จริง

เพราะเราไม่ได้กำลังกล่อมคุณด้วยวลียิ่งใหญ่สวยหรูทำนองว่า **โลกนี้เปลี่ยนได้เพราะความรู้สึกขอบคุณ** เราแค่ยืนยันว่า **ความรู้สึกขอบคุณจะเปลี่ยนมุมมองที่คุณมองโลก**

และความเก่งกาจในเรื่องนี้อาจจะเพียงพอเหลือเพื่อที่จะทำให้คุณเป็นเจ้าของความสุขไปตลอดชีวิต

howto

ตั้งแต่สมัยโบราณจนถึงช่วงเวลาปัจจุบัน
มีคาทอลิกที่เปลี่ยนชีวิตผู้คนมานักต่อนัก
คุณคิดว่าคำนั้นคืออะไร

คำตอบคือ...

“การขอบคุณ”

คำนำผู้เขียน

“ตำราแห่งการขอบคุณ”

ที่จิตแพทย์อยากเขียนมาตลอด

– จิตแพทย์ชอน คาบาซาวะ

มาพูดคำว่า “ขอบคุณ” กันเถอะ!

เมื่อขอบคุณ ความสัมพันธ์จะราบรื่น

เมื่อขอบคุณ การทำงานจะประสบความสำเร็จ

หากเปิดหนังสือพัฒนาตนเอง เรามักเจอเนื้อหาเกี่ยวกับ
ความสำคัญของการขอบคุณอยู่เสมอ

แล้วเรื่องนี้มีข้อมูลทางวิทยาศาสตร์หรือหลักฐานหรือเปล่าว่า
เมื่อเราขอบคุณแล้วความสัมพันธ์จะราบรื่นหรือธุรกิจจะประสบความสำเร็จ

เมื่อผมอ่านหนังสือ เรื่องเกี่ยวกับการขอบคุณมักมาจาก
ประสบการณ์ของผู้เขียนคนเดียว ไม่ก็จากคนรอบข้างหรือเพื่อน
เพียงไม่กี่คน จึงยังมีข้อมูลซึ่งไม่ได้กล่าวถึงนอกเหนือจาก
“ประสบการณ์ส่วนบุคคล” อีกจำนวนมาก และหนังสือหลายเล่ม
ก็อ้างอิงจากเรื่อง “จิตวิญญาณ” ไม่น้อย

ขณะเดียวกัน คงมีบางคนที่อ่านหนังสือแล้ว “พยายามกล่าว
ขอบคุณ” แต่กลับไม่เห็นผล

เพราะพวกเขากำลังขอบคุณแบบผิดๆ อยู่

แม้จะรู้สึกขอบคุณ แต่กลับถ่ายทอดเป็นถ้อยคำออกมาไม่ได้ พวกเขาอาจพูด “ขอบคุณ” เหมือนท่องบทสวด โดยไม่ใส่ความรู้สึกหรือ “ไม่ได้มาจากใจจริง” จึงทำให้ไม่เกิดผล มีหนังสือมากมายที่เขียนเกี่ยวกับการขอบคุณ แต่เท่าที่ผมรู้ หนังสือที่มี “หลักฐานทางวิทยาศาสตร์” และ “กรณีศึกษาจากเรื่องจริง” มากพอ ไม่มีแม้แต่เล่มเดียว โดยเฉพาะหนังสือที่เขียนเกี่ยวกับ “วิธีขอบคุณ” และระบุแหล่งอ้างอิงอย่างละเอียด

แล้วมีหลักจิตวิทยาหรือหลักฐานทางวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับความขอบคุณด้วยหรือ

มีสิครับ

จิตวิทยาความสุข (จิตวิทยาเชิงบวก) กำลังแพร่หลายเป็นวงกว้างโดยเฉพาะในสหรัฐอเมริกา เป็นสาขาจิตวิทยาขั้นสูงซึ่งมุ่งเน้นไปที่ “ความรู้สึกเชิงบวก” เช่น ความมีน้ำใจ การขอบคุณ รวมถึงความรู้สึกแห่งความสุขทั้งหลาย

งานวิจัยในสาขานี้เต็มไปด้วยข้อมูลที่ว่า **ความมีน้ำใจหรือการขอบคุณช่วยให้ทำงานได้ดีขึ้น สุขภาพจิตแจ่มใสขึ้น นอนหลับสนิทขึ้น สุขภาพกายแข็งแรงขึ้น และทำให้มีความสุขมากขึ้นจริง**

ในช่วงไม่กี่ปีมานี้ งานวิจัยด้านประสาทวิทยาศาสตร์ (Neuroscience) กำลังพัฒนาอย่างก้าวกระโดด โดยเฉพาะเรื่องความสัมพันธ์ระหว่าง “ความรู้สึก” กับการทำงานของสมองแต่ละส่วนที่ก่อนหน้านี้ยากจะเข้าใจ และการหลั่งสารเคมีในสมองซึ่งเริ่มได้รับการเปิดเผยมาบ้างแล้ว

อย่างไรก็ตาม หนังสือที่พูดถึงเรื่องการขอบคุณซึ่งเขียนโดย นักวิทยาศาสตร์ยังไม่มี “กรณีศึกษา” (เรื่องราวของความรู้สึกรับขอบคุณ ที่เปลี่ยนชีวิตได้จริง ๆ) จึงทำความเข้าใจและจับต้องได้ยาก

ผมจึงได้บูรณาการ “หลักฐานทางจิตวิทยาและวิทยาศาสตร์” เข้ากับ “กรณีศึกษาของผู้คนจริง ๆ” ซึ่งไม่ใช่ทั้งประสบการณ์ส่วนบุคคลหรือเรื่องเชิงจิตวิญญาณ เพื่อให้เป็นตำราแห่ง การขอบคุณฉบับสมบูรณ์ที่มีพลังจูงใจผู้คน

เป็นหนังสือที่แค่อ่านก็ทำให้คุณอยากพูดคำว่า “ขอบคุณ” ตั้งแต่วันนี้ ผมตามหาหนังสือแบบนี้มาหลายปีแล้ว

ผมเคยเขียนหนังสือที่มีขอบเขตเนื้อหาคล้ายกันนี้

ความมีน้ำใจและความรู้สึกขอบคุณเปรียบเสมือนล้อสองข้าง ของรถยนต์ ฮอริโมนออกซิโทซินจะหลั่งเพราะความมีน้ำใจไมตรี ส่วนสารเอนดอร์ฟินจะหลั่งเพราะความรู้สึกขอบคุณ ดังนั้นเพียงแค่ มีน้ำใจและรู้สึกขอบคุณ มนุษย์เราก็มีความสุขได้แล้ว นี่คือนิยามสำคัญของหนังสือสุดยอดของชีวิตด้วย “พระมิดสามสุข” ที่วางขายตั้งแต่ ปีค.ศ. 2021 ในญี่ปุ่น

อย่างไรก็ตาม หากอ้างอิงข้อมูลทางจิตวิทยาและวิทยาศาสตร์ จากประสบการณ์ส่วนตัวของผมเอง เพื่อยืนยันคำพูดที่ว่า “ถ้าขอบคุณ แล้วโลกความจริงจะเปลี่ยนไป!” หนังสือเล่มนี้ก็จะเป็เพียงหนังสือ ที่ปราศจากพลังจูงใจ

ผมคิดมาตลอดว่าความรู้สึกขอบคุณนั้นมีพลังและทำให้เกิดปาฏิหาริย์ จึงอยากลองเขียน “ตำราแห่งการขอบคุณ” เล่มแรกของโลกที่มีหลักฐานทางวิชาการ รวมถึงกรณีศึกษาจำนวนมาก และยิ่งเหมาะสมจะเป็นหนังสือภาคต่อจากเล่มสุดยอดของชีวิต ด้วย “พระมิดสามสุข” ด้วย

จนวันหนึ่ง ผมได้พบคุณมาซาตากะ ทาชิโระ ที่โตเกียว เขาเป็นเพื่อนที่ไม่ได้เจอกันมานานหลายปีแล้ว และในระหว่างการสนทนาครั้งนั้นเอง เขาก็บอกผมว่า “ผมอยากเขียนหนังสือเกี่ยวกับการขอบคุณ...”

ผมจึงเกิดไอเดียขึ้นมา “ใช่แล้ว! นี่แหละ”

คุณทาชิโระเป็นผู้ดำเนินโครงการล้านคำขอบคุณ ซึ่งเป็นโครงการที่นำหลักการขอบคุณมาปฏิบัติจริง นอกจากนี้ เขายังเป็นคนที่จัดงานพบปะสังสรรค์ซึ่งเชื่อมโยงผู้คนเข้าด้วยกันมานานกว่า 10 ปี ทั้งนี้เพื่อเชื่อมสายสัมพันธ์ให้ผู้คนจากเมืองต่าง ๆ ทั้ง 21 เมือง รวมทั้งผู้คนในต่างประเทศ รวมแล้วมากกว่า 8,800 คน

คุณทาชิโระเองก็เป็นคนที่มักแสดงความรู้สึกขอบคุณจากใจจริง และมีนิสัยที่ทำให้อยู่ด้วยแล้วมีรอยยิ้มสนุกสนานอยู่เสมอ เนื่องจากเขาอาศัยอยู่ในจังหวัดฟูกูโอกะ เราจึงไม่ค่อยได้เจอกัน แต่ก็มีสายสัมพันธ์ที่น่าอัศจรรย์จากการที่เราได้เดินทางไปคิวชูด้วยกัน 2 ครั้ง ภายในหนึ่งสัปดาห์ และยังไปเที่ยวลาสเวกัสกับเซโดนาที่สหรัฐอเมริกาด้วยกันอีก

ถ้ารวบรวมเรื่อง “การขอบคุณ” ที่คุณทาชิโระนำไปปฏิบัติจริง เข้ากับหลักฐานทางจิตวิทยาและวิทยาศาสตร์ รวมถึงกรณีศึกษา มากกว่า 100 กรณีจากผู้เข้าร่วมงาน ก็จะเขียนหนังสือแห่งการขอบคุณที่สร้างพลังใจได้มากที่สุดสำเร็จ นี่จึงเป็นหนังสือแห่งการขอบคุณฉบับสมบูรณ์ หรือก็คือ “ตำราแห่งการขอบคุณ” นั่นเอง ผมจึงตกปากรับคำเดี๋ยวนั้นเลยว่า “เรามาเขียนหนังสือด้วยกันเถอะ”

ผมเคยเขียนหนังสือมาแล้ว 51 เล่ม แต่มีแค่เล่มเดียวที่เคยเขียนร่วมกับคนอื่น ซึ่งก็คือเมื่อ 12 ปีก่อน นี่จึงเป็นเรื่องที่ไม่ได้เกิดขึ้นบ่อยๆ พวกเราเริ่มต้นจากที่ม้างกล่าว และตอนนี้หนังสือเล่มนี้ก็เสร็จสมบูรณ์อยู่ในมือผู้อ่านทุกท่าน

ในโซเซียลมีเดีย เรามักจะเห็นคำวิพากษ์วิจารณ์หรือถ้อยคำที่ทำร้ายผู้อื่นอยู่เต็มไปหมด ถึงขั้นที่ดาราบางคนต้องเจ็บปวดกับคำพูดรุนแรงอย่าง “ไปตายซะ!” จนนำไปสู่การจบชีวิตตัวเอง

แน่นอนว่ายังมีคนที่ใช้คำพูดเชิงบวกและพูดสิ่งที่ทำให้คนอื่นเบิกบานหรือมีความสุขอยู่ด้วย แต่ก็มีอีกหลายคนที่พ่นถ้อยคำร้ายกาจออกมาอย่างง่ายดาย

คุณจะใช้ชีวิตอยู่ในโลกที่ว่างเปล่าทำร้ายจิตใจและสร้างความเจ็บปวดให้กันอย่างนี้ต่อไป

หรือจะใช้ชีวิตอยู่ในโลกที่หยิบยื่นน้ำใจและความรู้สึกขอบคุณเพื่อเยียวยาและให้กำลังใจกัน

คุณอยากใช้ชีวิตอยู่ในโลกแบบไหน

ในยุคปัจจุบันที่โซเซียลมีเดียแพร่หลาย แม้สิ่งนี้จะสร้างความสะดวกสบาย แต่บางครั้งกลับเป็นอาวุธอันตรายได้เช่นกัน

ผมเชื่อว่าเราได้เข้าสู่ยุคที่ความรู้สึกและการกระทำด้วย “ความรู้สึกขอบคุณ” กลายเป็นสิ่งที่จำเป็นมากที่สุด

ไม่มีช่วงเวลาไหนจะเหมาะกับการ “ตำราแห่งการขอบคุณ” ไปมากกว่าตอนนี้แล้ว

เราจะเปลี่ยนโลกความจริงของคุณที่มีทั้งความทุกข์ ความกังวล และความทรมานใจ ด้วยคำเพียงคำเดียว

นั่นคือ “ขอบคุณ!”

เรามาเปิดหนังสือเล่มนี้ แล้วเริ่มเดินทางสำรวจ “สมองแห่ง
การขอบคุณ” กันเถอะ

เมื่ออ่านหนังสือเล่มนี้จบแล้ว คุณจะอยากพูดคำว่า “ขอบคุณ”
อย่างแน่นอน

ทุกสิ่งที่ได้รับจากชีวิตซึ่งมุ่งแสวงหา ความหมายของคำว่า “ขอบคุณ” ผมขอมอบแด่คุณ

- นักวิจัยด้านการขอบคุณ มาซาฮากะ ทาชิโระ

ขอบคุณที่หยิบหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาครับ

และขอให้คุณกล่าว “ขอบคุณ” ต่อความรู้สึกที่ละเอียดอ่อน
และสัญชาตญาณของตัวเองที่ตัดสินใจเลือกหยิบหนังสือเล่มนี้

เพราะหนังสือเล่มนี้ชักชวนโอกาสครั้งใหญ่ที่จะเปลี่ยนแปลงชีวิต
ในอนาคตของคุณเอาไว้

ผมชื่อมาซาฮากะ ทาชิโระ เป็นนักวิจัยด้านการขอบคุณ
ที่เดินทางไปทั่วโลกเพื่อสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับ “พลังแห่งการ
ขอบคุณ” พร้อมทั้งถ่ายทอดวิธีปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตให้กับผู้คนไปด้วย

ผมมีหลายบทบาท ในบริษัทการค้าที่ทำงานอยู่ ผมรับหน้าที่
ดูแลการจัดตั้งธุรกิจใหม่ๆ หลังจากนั้นผมก็ทำธุรกิจของตัวเอง
โดยเริ่มต้นจากศูนย์ ทั้งการค้าออนไลน์ การพัฒนาโซเชียลมีเดีย
การสร้างเว็บไซต์สำหรับแชร์ข้อมูล การจับคู่ธุรกิจ การให้คำปรึกษา
การบริหารหน้าร้านในแหล่งท่องเที่ยว รวมทั้งงานพบปะสังสรรค์
เพื่อแนะนำคู่ค้าทางธุรกิจให้รู้จักกัน

ไม่เพียงเท่านั้น ผมยังเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านการสร้างคอมมูนิตี
โดยมีส่วนร่วมในการบริหารอยู่หลายคอมมูนิตีเลยทีเดียว

พูดได้ว่า ผมชื่นชอบและถนัดด้านการเชื่อมสัมพันธ์ระหว่าง
ผู้คน การถ่ายทอดเรื่องราวต่างๆ และการริเริ่มอย่างมาก

ผมเป็นพี่ชายคนโตในบรรดาพี่น้อง 3 คน น้องชายของผมเป็น
ผู้ผลิตและนักดนตรีลูกทุ่ง ส่วนอีกคนเป็นอดีตนักฟุตบอลทีมชาติ
มีช่วงหนึ่งที่ผมว่างงานและกลัวว่าตัวเองไม่มีจุดแข็งหรือพรสวรรค์
แบบคนอื่น ๆ ถึงจะเป็นอย่างนั้น แต่สิ่งที่ทำให้ผมได้ทำงานอย่าง
หลากหลายในปัจจุบัน ก็เพราะพลังของ “สมองแห่งการขอบคุณ”

จุดเริ่มต้นที่ทำให้ผมมั่นใจในพลังของสมองแห่งการขอบคุณ
คือ “เซนซุย” ซึ่งเป็นบริษัทที่ผมก่อตั้งกับเพื่อนๆ ในปี 2018 บริษัท
ของพวกเขาให้การสนับสนุนเทคโนโลยีที่ช่วยให้ภูเขาและแหล่งน้ำ
สะอาด ด้วยความคิดที่ว่า “เราอยากทำให้ผู้คน ภูเขา และสายน้ำ
สะอาดงดงาม” ผมจึงเคยเห็นกระบวนการเปลี่ยนบ่อน้ำหรือแม่น้ำ
ที่เต็มไปด้วยโคลนตมให้กลับมาใสสะอาดได้จริง รวบรวมว่าผมได้ไป
เห็นแสงสุดท้ายของโลกอนาคตอันงดงามแล้ว แต่การทำเช่นนั้นยังเป็น
เพียงวิธีแก้ปัญหาก็หายเหตุนั่น

“ต้นตอของปัญหาอยู่ที่ผู้คน และสาเหตุที่ผู้คนยังก่อกมลพิษ
ใส่โลกอย่างต่อเนื่องก็เพราะจิตใจของมนุษย์ แล้วเราจะแก้ไข
ปัญหาทางจิตใจนี้ได้อย่างไร”

หลังจากเริ่มตั้งคำถามกับตัวเอง ก็ได้พบเรื่องน่าประทับใจ
ที่กำลังรอผมอยู่ ณ ทะเลสาบติติกากาในทวีปอเมริกาใต้

ทะเลสาบติติกากาเป็นทะเลสาบขนาดใหญ่ที่พาดผ่าน
โบลิเวียและเปรู ผมได้มีโอกาสไปเยือน “เกาะแห่งพระอาทิตย์”
(Isla del Sol) ที่ลอยอยู่กลางทะเลสาบนั่นเมื่อปี 2020

“เกาะแห่งพระอาทิตย์” มีชื่อเสียงในฐานะแหล่งกำเนิดของ อาณาจักรอินคา และเป็นเกาะที่มีทุ่งดอกไม้้งดงามราวกับสรวงสวรรค์ หลังจากขอพรเพื่อสันติภาพพร้อมกับชาวไอมารา ชนพื้นเมืองที่อาศัย อยู่ที่นั่น พวกเขา ก็พูดถึงปัญหาสิ่งแวดล้อมให้ผมฟังว่า

“ปัญหาเป็นเพราะคนเราแยกตัวออกจากธรรมชาติ จนหลงลืมความรู้สึกขอบคุณ ซึ่งความรู้สึกขอบคุณนั้นช่วย เชื่อมโยงทุกอย่างเข้าด้วยกัน”

ตอนที่ได้ฟังเช่นนี้ ผมตกใจจนร้อง “ฮ้า!” ออกมา

**มนุษย์จะไม่ละเลยหรือสร้างความแปดเปื้อนให้สิ่งที่ตัวเอง
รู้สึกขอบคุณ**

ไม่ใช่แค่กับผู้คน แต่รวมถึงการรู้สึกขอบคุณโลกแห่งธรรมชาติ ด้วย ตั้งแต่ช่วงเวลานั้น จิตใจใฝ่รู้ของผมก็เริ่มถูกดึงเข้าสู่ “การ
ขอบคุณ” อย่างรุนแรง

สิ่งที่เกิดขึ้นจากประสบการณ์นี้คือโครงการ “ล้านคำขอบคุณ”

นี่เป็นคอมมิวนิตีเพื่อรวบรวมข้อความเสียงคำว่า “ขอบคุณ” มาสร้างเป็นเสียงประสาน เพื่อให้คำคำนี้เชื่อมโยงผู้คนเข้าด้วยกัน และเปลี่ยนทุกเหตุการณ์ในแต่ละวันให้มีแต่ “ความรู้สึกขอบคุณ”

ในระหว่างที่เราขอบคุณตามมารยาทกันอยู่ทุกวัน หากปฏิบัติ ตามขั้นตอนที่แนะนำไว้ในหนังสือเล่มนี้ คุณจะเริ่มเห็นเรื่องราว ที่เหมือนปาฏิหาริย์ หรือชีวิตที่เปลี่ยนไปอย่างยิ่งใหญ

ผมจึงคิดอย่างจริงจังว่า อยากให้คนจำนวนมากได้รู้ ความจริงเรื่องนี้ แม้เพียงสักคนก็ยิ่งดี

ทำไมคำว่า “ขอบคุณ” ถึงทรงพลังขนาดนี้
มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์หรือเปล่า ผมอยากจะพิสูจน์เรื่องนี้
อย่างมีหลักการ

ในช่วงเวลานั้นเอง ผมก็ได้พบกับอาจารย์คาบาซาวะอีกครั้ง
หลังจากคบหากันมานานถึง 15 ปี

ไม่ว่าผมจะถามเรื่องไหน อาจารย์ก็มักจะย่อยคำตอบจาก
ความรู้และข้อมูลมหาศาลให้เข้าใจง่ายอยู่เสมอ ทั้งยังสื่อสาร
ในรูปแบบที่ช่วยให้เกิดการพัฒนาได้

เขาช่วยวิเคราะห์ให้ในเชิงวิทยาศาสตร์ว่า วิธีที่ผมปฏิบัติช่วย
สร้างสภาวะ “สมองแห่งการขอบคุณ” ได้

ในหนังสือเล่มนี้ ผมจะถ่ายทอดแก่นแท้ของความขอบคุณนั้น
พร้อมตัวอย่างความสัมพันธ์ที่ค้นพบหลังจากผ่านการฝึกฝนเจียนตาย
มาแล้ว รวมทั้ง “พลังแห่งการขอบคุณ” ที่ผมพบเห็นจากการ
มีปฏิสัมพันธ์กับผู้คนนับหมื่นโดยตรง ในฐานะผู้เชี่ยวชาญด้าน
การสร้างคอมมิวนิตี เพื่อให้คุณได้เรียนรู้จากประสบการณ์จริง
ของสมาชิกในโครงการ

ในเรื่องนี้ อาจารย์คาบาซาวะยังเสริมด้วยคำอธิบายที่เข้าใจง่าย
โดยอิงจากมุมมองของจิตแพทย์และหลักฐานทางวิทยาศาสตร์
หนังสือเล่มนี้จึงช่วยให้ทุกคนก้าวไปถึง “สมองแห่งการขอบคุณ” ได้

การขอบคุณมีอยู่ 3 ระดับ

ระดับล่างสุดคือ ขอบคุนต่อน้ำใจไมตรี หมายถึง
ขอบคุณเมื่อมีใครทำอะไรให้

ระดับกลางคือ ขอบคุณต่อชีวิตประจำวัน หมายถึง
ขอบคุณเรื่องธรรมดาทั่วไปที่มักมองข้าม

ระดับสูงสุดคือ ขอบคุณต่อความทุกข์ยาก หมายถึง
ขอบคุณเสมอไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นก็ตาม

ถ้าคุณก้าวมาถึงตรงนี้ได้ “สมองแห่งการขอบคุณ” ก็จะสมบูรณ์

ปกติแล้วเราสร้างสมองแห่งการขอบคุณได้ด้วยการให้ความ
สำคัญกับ “ความคิดเชิงขอบคุณ” ซึ่งทุกคนพัฒนาได้

เมื่ออ่านหนังสือเล่มนี้จบ คุณจะรู้สึกดีใจกับตัวเองว่า “ดีจริงๆ
ที่ได้เจอหนังสือเล่มนี้!” และ “ต้องขอบคุณสัจชาตญาณของตัวเอง
ที่เลือกหนังสือเล่มนี้มา!” อีกทั้งยังจะอยากเริ่มต้นชีวิตต่อจากนี้
ด้วยความสดใส การทำให้ผู้อ่านรู้สึกแบบนี้ได้ ก็คือเป้าหมายของ
หนังสือเล่มนี้เช่นกัน

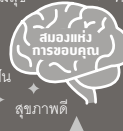
ขั้นตอนสู่สมองแห่งการขอบคุณ

สั่งสมความคิด
เชิงขอบคุณ



ขอบคุณ
ต่อความ
ทุกข์ยาก
“ขอบคุณเสมอ
ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น”

ความสุข
สมองแห่ง
การขอบคุณ
ความไม่ไว้วางใจ
ความล้มเหลว
ความโชคร้าย
สุขภาพที่ดี



ขอบคุณต่อชีวิตประจำวัน
“ขอบคุณเรื่องธรรมดาทั่วไปที่มีมุมมองข้าม”

ขอบคุณต่อน้ำใจไมตรี
“ขอบคุณเมื่อมีใครทำอะไรให้”



สารบัญ

บทนำ “การฝึกขอบคุณ” ขั้นสูงสุด	1
พิธีกรรมการเกิดใหม่	2
 บทที่ 1 แก่นแท้ของการขอบคุณ	13
กำหนดนิยามของ “การขอบคุณ”	14
3 จุดร่วมของ “คนที่รู้สึกขอบคุณบ่อย ๆ”	25
 บทที่ 2 สุดยอดผลลัพธ์ของการขอบคุณ	29
การขอบคุณ = อารมณ์ดี 90%	30
ผลลัพธ์ทางวิทยาศาสตร์ เมื่อความรู้สึกขอบคุณ ส่งผลต่อกายและใจ	35
ตัวอย่างจริงที่น่าตกใจ! เมื่อความสัมพันธ์และการงาน เปลี่ยนได้ด้วยความรู้สึกขอบคุณ	51
ผลลัพธ์ทางวิทยาศาสตร์ เมื่อความรู้สึกขอบคุณ ส่งผลต่องาน	59

บทที่ 3 วิธีขอบคุณที่ไม่ถูกต้อง 73

คนช่างนินทาถึงจะพูด “ขอบคุณ” ก็ไม่ได้รับผลดี	74
เหตุผลทางประสาทวิทยาศาสตร์	
ที่คำขอบคุณถูกหักล้างด้วยคำนินทา	81

บทที่ 4 ระดับของการขอบคุณ 87

การขอบคุณ 3 ระดับ	88
การขอบคุณและสารเคมีในสมอง	104

บทที่ 5 วิธีสร้างความรู้สึกขอบคุณ 119

5 วิธีขัดเกลา “ความคิดเชิงขอบคุณ”	120
คู่มือปฏิบัติจริง วิธีสื่อสารและแสดงความรู้สึกขอบคุณ	127
ผมเคยเป็นคนเห็นแก่ตัว	141

บทที่ 6 กิจกรรมเพื่อฝึกฝน “สมองแห่งการขอบคุณ” 147

ผลลัพธ์ที่น่าตกใจจาก “บันทึกขอบคุณ”	148
วิธีเขียน “บันทึกขอบคุณ”	150
ตัวอย่างจริงของ “บันทึกขอบคุณ”	160
“กิจกรรมขอบคุณ” ที่ผ่านการพิสูจน์แล้ว	170

บทที่ 7 “สมองแห่งการขอบคุณ” เปลี่ยนชีวิต	185
กลุ่มคนที่ครอบครอง “สมองแห่งการขอบคุณ”	186
เมื่อรู้สึกขอบคุณ ความเจ็บป่วยจะบรรเทา	193
คำขอบคุณกลายเป็นพลังในการใช้ชีวิต	201
การทดลองจริงเรื่องการขอบคุณ	208
บทส่งท้าย	220
บทคัดสรร 100 สิ่งที่ควรขอบคุณ	223
เอกสารอ้างอิง	230
เกี่ยวกับผู้เขียน	240

บทนำ

**“การฝึกขอบคุณ”
ขั้นสูงสุด**

พิธีกรรมการเกิดใหม่

โดย ทาชิโร

“ผมตาย...

แล้วผมก็ได้เกิดใหม่”

ผมได้สัมผัสกับความรู้สึกอันแรงกล้า หลังจากเสร็จสิ้น “พิธีกรรมการเกิดใหม่ของลัทธิซุเก็นโดโบราณ”¹ ซึ่งเป็นการฝึกตนที่น้อยคนจะรู้จัก

การฝึกตนนี้ถือเป็นการฝึกขอบคุณ² ขั้นสูงสุดสำหรับผม เพราะเราจะต้องอุทิศทุกสิ่งเพื่อสร้าง “สมองแห่งการขอบคุณ” ดังนั้นก่อนที่จะปลดปล่อยเกี่ยวกับ “การขอบคุณ” ในเชิงวิทยาศาสตร์ ผมขอพูดเกี่ยวกับประสบการณ์นี้ก่อน เพื่อให้คุณจินตนาการภาพสมองแห่งการขอบคุณออก

ในญี่ปุ่นมีการฝึกตนบนภูเขาที่เรียกว่า “ซุเก็นโด” เริ่มต้นจากลัทธิชินโตโบราณที่บูชาธรรมชาติ ภูเขา และหินศักดิ์สิทธิ์ในยุคโจมง² ซึ่งพัฒนาอย่างมีเอกลักษณ์ ในบรรดาลัทธิซุเก็นโด “ซุเก็นโดโบราณ”

¹ ประเพณีทางศาสนาของญี่ปุ่นที่ผสมผสานความเชื่อพื้นบ้านเข้ากับลัทธิชินโต และพุทธศาสนาแบบวัชรยาน

² ยุคก่อนประวัติศาสตร์ของญี่ปุ่น หรือเมื่อประมาณ 14,000 - 300 ปีก่อนคริสต์ศักราช

คือนิยายที่เข้มข้นที่สุด กล่าวกันว่ามีประวัติศาสตร์ยาวนานกว่า 1,400 ปี และเป็นลัทธิลึกลับที่ “ห้ามแพร่พรายเนื้อหาเรื่องการฝึกตนใด ๆ แม้กระทั่งกับคนในครอบครัว”

การฝึกตนเพื่อเกิดใหม่เริ่มต้นจาก “พิธีกรรมแห่งความตาย” อันเป็นการจำลอง “ประสบการณ์เกิดใหม่” ทำให้เราได้รับประสบการณ์จากสังสารวัฏทั้ง 6 ภพภูมิ (ได้แก่ นรกภูมิ เดรัจฉานภูมิ เปตภูมิ อสุรกายภูมิ มนุษย์ภูมิ และเทวภูมิ) ตามหลักพุทธศาสนา

ที่ผ่านมาตัวผมได้สัมผัสประสบการณ์จากพิธีกรรมเช่นนี้มาแล้วทั่วโลก เช่น กระโจมหินร้อนของชาวลาโกตาซึ่งเป็นชนเผ่าพื้นเมืองอเมริกัน พิธีไปเตของชาววิโซลในเม็กซิโก พิธีกรรมโดยคนทรงแห่งเกาะมียาโกจิมะ ผมจึงรู้สึกว่ามีทางเลือกอื่นแล้ว นอกจากจะต้องลองทำทายการฝึกตนของซูเก็นโดโบราณด้วย

แล้วพิธีกรรมนี้เป็นแบบไหนกันแน่ ผมขอเล่าเฉพาะส่วนที่ได้สัมผัสและตระหนักรู้ด้วยตนเองแล้วกันครับ

① ความทราบจากความไม่รู้

ผมเห็นสัญญาณที่มีเนื้อหาว่า “หากมีอะไรเกิดขึ้นระหว่างการฝึกตน ทุกอย่างถือเป็นความรับผิดชอบของตนเอง” เนื่องจากไม่มีการเปิดเผยเนื้อหาหรือตารางการฝึกแม้แต่บ่อย ผมจึงไม่มีทางรู้มาก่อนเลยว่าจะต้องเจอกับอะไรบ้าง

วันก่อนเริ่มฝึกตน ผมทิ้งทุกอย่างที่ไม่จำเป็นต่อพิธีกรรมไว้ในที่พัก เช่น โทรศัพท์มือถือ นาฬิกาข้อมือ หลังจากนั้นเจ้าหน้าที่จะมาช่วยสวมชุดที่ผมไม่คุ้นเคย ยืนไม่ไหวแล้ว กล่าวอวยพรว่า “ขอให้ปลอดภัยกลับมา”

จากนั้นผมก็เข้าสู่พิธีกรรมของสปีดาร์แรก