

พูด
เรื่องบวก
เรียก
โชคดี



พูด
เรื่องดี
เรียก
ความสุข

幸運を呼び込む言葉の習慣

เลือก “คำ” ที่ดี “พูด” แต่เรื่องที่เป็นบวก
แล้วจะรู้ว่คำพูดที่คุณใช้ทุกวันมีพลังเปลี่ยนแปลงชีวิตให้ดีขึ้นได้

บทนำ

คนเรามีอยู่ 2 ประเภท คือ คนที่ภาวนาว่า “อยากเป็นแบบนั้น!” แล้วทำตามสิ่งที่คิดไว้ทันที คนกลุ่มนี้จะใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข ส่วนคนอีกประเภทหนึ่ง คือ คนที่做事情ที่ปรารถนาให้เป็นจริงไม่ได้ จึงต้องใช้ชีวิตอย่างคับข้องใจอยู่ทุกวัน

แท้จริงแล้วสิ่งที่ทำให้คน 2 ประเภทนี้แตกต่างกันก็คือ คำพูดที่พวกเขาใช้กันเป็นประจำนั่นเอง

ที่ญี่ปุ่นมีคำว่า “โคะโตะดะมะ”¹ แสดงถึงความเชื่อโบราณว่า ในถ้อยคำมีจิตวิญญาณสถิตอยู่ ซึ่งหมายความว่า ในคำพูดมีพลังที่จะเปลี่ยนแปลงชะตากรรมของคนเราได้

แต่คนมากมายกลับไม่รู้เรื่องนี้ และไม่เคยสนใจคำพูดที่ตนใช้เป็นประจำเลย

พลังของคำพูดนั้นยิ่งใหญ่เกินหยั่งวัด

ผู้ที่ประสบความสำเร็จส่วนใหญ่ต่างรับรู้เรื่องนี้ดี เพราะเหตุนี้เอง พวกเขาถึงระมัดระวังการใช้คำพูดของตนเป็นอย่างมาก

พวกเขาเหล่านั้นจะพยายามใช้คำพูดที่ทำให้สภาพจิตใจเป็นไปในทางบวก ไม่ใช่คำพูดเชิงลบที่ดึงสิ่งไม่ดีเข้ามาหา

เส้นทางแห่งความสำเร็จก็จะเปิดทางให้แก่พวกเขาเอง

คนที่ใช้คำพูดเชิงบวกเป็นประจำ และทำให้สภาพจิตใจอยู่ในสภาวะบวก จะมีแต่เรื่องดี ๆ เข้ามาหา อีกแง่หนึ่ง คนที่ใช้แต่คำพูดเชิงลบก็จะดึงดูดเรื่องไม่ดีเข้ามาแทน

¹ จิตวิญญาณแห่งถ้อยคำ

สรุปแล้ว ถ้าอยากทำให้ชีวิตของตนเองดำเนินไปในทางที่ดี เราไม่จำเป็นต้องทำอะไรเป็นพิเศษ แต่ทางลัดอยู่ที่การลงมือใส่ใจ คำพูดที่ตนเองใช้อยู่ทุกวันนี้เอง

หนังสือเล่มนี้จะให้มุมมองต่าง ๆ อธิบายให้ทุกคนได้เข้าใจวิธีใช้คำพูดเชิงบวกเพื่อชักนำชีวิตไปในทางที่ดีกว่าเดิม

ไม่ว่าจะเป็นเพราะขาดความมั่นใจในตนเอง เหนื่อยล้าเรื่องสัมพันธภาพ ทำงานติดขัด กลัดกลุ้มเรื่องความรัก ชีวิตคนเราต่างเต็มไปด้วยเรื่องทุกข์ใจ

ในช่วงเวลาแห่งความทุกข์นั้น ผมอยากให้หนังสือเล่มนี้เป็นคำใบ้ให้ทุกท่านได้รู้ว่าควรใช้คำพูดแบบไหน

เชื่อเถอะว่า ตั้งแต่ตอนที่เปลี่ยนคำพูด ชีวิตคุณจะเปลี่ยนแปลงไปได้อย่างแน่นอน

บทที่ 1

**ถ้าพูดแต่สิ่งดี ๆ
ก็จะมีแต่ “เรื่องดี ๆ” เกิดขึ้น!**

>>> เปลี่ยนชีวิตด้วยถ้อยคำเชิงบวก

1.

คำพูดมีทั้ง “เชิงบวก”
และ “เชิงลบ”

คำพูดที่เราใช้กันอยู่โดยไม่คิดอะไรในแต่ละวันนั้นคือสิ่งที่ทำให้ชีวิตของคนนั้นเปลี่ยนแปลงไปอย่างใหญ่หลวงตั้งแต่พบคำที่พูดออกมา

คำพูดที่ว่ามีทั้งคำพูดที่ดีต่อใจ = “เชิงบวก” และคำพูดที่ไม่ดีต่อใจ = “เชิงลบ”

คำพูดเชิงบวกก็อย่างเช่น “ดีใจ” “สนุก” “ขอบคุณ” “ความสุข” เหล่านี้เป็นต้น ซึ่งเป็นคำพูดที่ทำให้ทั้งผู้พูดและผู้ฟังมีความสุข

ขณะที่คำพูดเชิงลบ เช่น “เกลียด” “ไม่ได้” “ยังงี้ก็” “บ้า” คำพวกนี้จะทำให้ผู้คนที่รู้สึกแย่

ถ้ามันใช้แต่คำพูดเชิงบวก จะทำให้คนเรารู้สึกแจ่มใส

ทำให้สภาพจิตใจอยู่ในเชิงบวก และไวต่อเรื่องที่น่ายินดี น่า

เมื่อเป็นเช่นนั้นแล้วก็จะยิ่งดึงดูด “เรื่องดี ๆ” ให้เข้ามาหาอยู่เสมอ ๆ

หากใช้แต่คำพูดเชิงลบ จะทำให้จิตใจยิ่งหม่นหมอง

และไม่สามารถรับรู้ถึงโชคดีย่อย ๆ ตรงหน้า

ในใจของคนแบบนั้นจะยิ่งมีพลังงานลบสั่งสม ไวต่อเรื่องที่รังแต่จะทำให้เกิดความขุ่นข้องหมองใจและพร่ำบ่นแสดงแต่ความไม่พอใจ

ผลคือ จะยิ่งดึงดูดแต่เรื่องร้าย ๆ เข้ามา

กล่าวโดยสรุป **เราควรใช้คำพูดเชิงบวกมากๆ เพื่อที่จะใช้ชีวิตอย่างเป็นสุข**

ในชีวิตคนเรา จะดึงดูดแต่เรื่องดี ๆ หรือจะดึงดูดแต่เรื่องร้าย ๆ เข้าหาตนเอง

ทั้งหมดล้วนขึ้นอยู่กับวิธีใช้คำพูดนั่นเอง

การใช้คำพูดในเชิงบวกหรือคำพูดในเชิงลบจะเปลี่ยนชีวิตได้

2.

ถ้าเอ่ยปาก

บอกสิ่งที่ปรารถนา

จะดังดูดสิ่งดี ๆ

เข้าหาตัว

การดึงดูดสิ่งดีๆเข้ามาหา อันดับแรกเราต้องมีความปรารถนาอย่างแรงกล้าว่า “อยากทำอะไรให้สำเร็จ” กันแน่

เมื่อคนเรานึกขึ้นมาอย่างแรงกล้าว่า “อยากเป็นแบบนี้” “อยากทำแบบนี้” จะเป็นการดึงดูดสิ่งหรือเหตุการณ์ที่เป็นไปตามที่ร้องขอให้เข้ามาหา หรือก็คือปรากฏการณ์ที่เรียกกันว่า “กฎแห่งแรงดึงดูด” นั่นเอง

สรุปคือ ถ้าอยากเรียกโชคดีเข้ามาหาตัว เราต้องคิดก่อนว่าทำอะไรตนเองจึงจะมีความสุข และนำความปรารถนานั้นมาเปลี่ยนเป็นคำพูด

“อยากได้...”

“อยากทำงาน...”

“อยาก...”

ถ้าลองเปิดใจตนเองดูแล้วเราจะรับรู้ถึงสิ่งที่ตนเองต้องการจริงๆ และเราต้องคิดถึงสิ่งนั้นอย่างแรงกล้าอยู่เสมอว่า “อยากทำให้เป็นจริง” “จะทำให้เป็นจริง” “จะทำให้สำเร็จให้ได้” แล้วความปรารถนานั้นจะเป็นจริงโดยไม่รู้ตัว

ฟรีแลนซ์สาวคนหนึ่ง ทุกๆต้นปีเธอจะเขียน “เป้าหมายที่ต้องการทำให้สำเร็จในปีนี้” ลงกระดาษโน้ตไว้ประมาณ 10 ข้อ และนำกระดาษโน้ตดังกล่าวแทรกไว้ตามสมุดบันทึกเพื่อพกติดตัว โดยพยายามดูและอ่านออกเสียงบ่อยๆ ทุกครั้งที่มีโอกาส

จากนั้น พอลกลับมาดูรายการความปรารถนาดังกล่าวอีกครั้ง ตอนสิ้นปี หลายข้อในนั้นก็ได้เป็นจริงไปแล้ว เธอทำแบบนี้ซ้ำๆ อยู่หลายปี

การนำสิ่งที่ปรารถนามาเขียนเป็นลิสต์ มองดูถ้อยคำเหล่านั้นบ่อยๆ แล้วเอ่ยออกมา คือการสลักถ้อยคำแห่งความต้องการเหล่านั้น ลึกลงในหัวใจอยู่เสมอ และนั่นจะทำให้เราสามารถดึงดูดโชคดีเข้ามาหาได้อย่างงดงาม

เรื่องดีๆจะมาหาคนที่นึกปรารถนาอยู่ตลอดเวลาว่า “อยากทำความฝันให้เป็นจริง อยากมีความสุข” นั่นเอง

เปลี่ยนสิ่งที่อยากทำให้สำเร็จเป็นถ้อยคำสลักลึกลงในใจ

3.

พลังของคำพูด
ที่เปลี่ยนโชคร้าย
ให้กลายเป็นโชคดี

หากเกิดความผิดพลาดหรือปัญหาอย่างต่อเนื่อง ย่อมทำให้เกิดความรู้สึกสับสนจนต้องร้องอุทานว่า “ไม่ไหวแล้ว”

แต่พลังของถ้อยคำสามารถเปลี่ยนทุกชีวิตเหล่านั้นให้กลายเป็นบวกได้

ร้านบูติกที่พนักงานสาวคนหนึ่งทำงานอยู่เกิดปิดตัวลง ทำให้เธอตกงานโดยไม่รู้ตัว ซึ่งแน่นอนว่าความจริงที่เกิดขึ้นทำให้เธอรู้สึกหดหู่ แต่แล้วเธอก็ค่อยๆ เปลี่ยนความรู้สึกนั้นไปที่ละนิด

“ถึงแม้จะมีเรื่องขมขื่นขนาดนี้ แต่ฉันก็ยังอยู่ได้นาน เพราะฉันไม่เป็นไรหรอก”

“ถ้าผ่านวิกฤติตรงนี้ไปได้ละก็ ฉันต้องเติบโตขึ้นแน่”

เธอใช้คำพูดในเชิงบวกเหล่านี้ให้กำลังใจตนเอง ทำให้มีแรงหางานใหม่

หลังจากนั้นอีกพักหนึ่งปรากฏว่าเธอเห็นโฆษณาประกาศรับสมัครพนักงานของร้านบูติกที่เธอชื่นชอบ เมื่อสมัครไป ประสบการณ์การทำงานที่ผ่านมาของเธอก็เป็นที่ยอมรับ และทำให้เธอได้รับการจ้างงานในที่สุด

ตอนนั้นเอง เธอได้รู้สึกถึงความสำคัญของการใช้คำพูดเชิงบวก แม้ในยามทุกข์

เพราะหากเอาแต่คร่ำครวญถึงโชคร้ายจนไม่มีแก้ไขจะหางานเธอก็จะไม่เจอประกาศรับสมัครงานใหม่เป็นแน่

คนที่ไม่ล้มการให้ถ้อยคำในเชิงบวกไม่ว่าจะเป็นเวลาไหนก็ตามจะสามารถดึงดูดโชคเข้าหาตัวเองได้ และพวกเขาจะเปลี่ยนความยากลำบากให้กลายเป็นทางลัดสู่ความสำเร็จ

ในเวลาทุกข์ใจ อาจทำให้อยากเอ่ยปากออกไปว่า “ไม่ไหวแล้ว” ซึ่งหากเป็นชั่วคราวก็ถือว่าไม่เป็นไร แต่ถ้าเป็นเวลาที่ยากลำบากเรายังควรใช้ถ้อยคำในเชิงบวก

“แม้วันนี้จะขมขื่น แต่จากนี้ไปจะดีขึ้น” คนที่ใช้คำพูดในเชิงบวกมองสถานการณ์รอบด้านจะต้องโชคดียิ่งแน่นอน

ถ้อยคำเชิงบวกสามารถเปลี่ยนโชคร้ายให้กลายเป็นดี

4.

คนที่ใช้คำพูดเชิงบวก
ตีความสิ่งต่าง ๆ
จะไม่มีวันหดหู่

เวลาเกิดเรื่องโชคร้ายมักจะเผลอบ้นทุกที ไม่ว่าใครก็คงเคยมีประสบการณ์แบบนี้นักัน

แต่หากทำแบบนั้น เราจะกลายเป็นผู้ปล่อยพลังงานลบมากมายออกไป

เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นรอบตัวเราจะเปลี่ยนไปอย่างไรก็ได้ ขึ้นอยู่กับวิธีการมองหรือตีความ

ยกตัวอย่างเช่น ตอนเป็นหวัด หากคิดว่า“เป็นหวัด รู้สึกไม่สบายตัว ไปทำงานหรือเที่ยวเล่นไม่ได้ ทำไมฉันถึงโชคร้ายแบบนี้ละ” คงยิ่งทำให้รู้สึกหดหู่

และหากทำแบบนั้น พลังงานลบจะยิ่งสั่งสมในใจ

ทุกสิ่งทุกอย่างรอบตัวเรามีหลายด้านเสมอ

ถ้าเปลี่ยนวิธีคิดสักเล็กน้อยก็จะมองเห็นด้านดีๆได้

“ถึงจะเป็นหวัดก็เถอะ แต่ก็ทำให้ได้หยุดงานพักผ่อน”

“เพราะเป็นหวัดและมีไข้ เลยทำให้เราได้ดีท็อกซ์ (ขับพิษ ขำระภายในร่างกาย) ร่างกายตนเอง”

หากคิดได้แบบนี้ การเป็นหวัดก็ถือเป็นเรื่องดีๆได้เหมือนกัน

คนที่ใช้คำพูดเชิงบวกตีความสิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัวจะยิ่งเพิ่มพลังงานบวกในใจให้มากขึ้น

ผลที่ได้ แม้จะเกิดเรื่องร้ายๆเราก็จะไม่ผิดหวังมากนัก และช่วงเวลาที่ดีจะลดน้อยลงลงตามไปด้วย

เวลาเกิดอะไรขึ้น ให้พยายามตีความด้วยคำพูดเชิงบวกให้มากที่สุดเท่าที่ทำได้ เมื่อทำแบบนั้นแล้วยังจะทำให้ช่วงเวลาแห่งความหดหู่ลดลงและสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขมากขึ้น

แม้ในเวลาที่เกิดเรื่องร้ายๆ ก็ให้พยายามตีความด้วยคำพูดในเชิงบวกเท่าที่จะทำได้

5.

คุณกำลัง
กลั่นแกล้งตัวเอง
ด้วยคำพูดอยู่หรือเปล่า

ถ้อยคำมีพลังเหนือกว่าที่เราคาดคิดไว้นัก

แต่คนจำนวนมากกลับไม่เข้าใจถึงพลังนั้นและใช้ถ้อยคำผิดวิธีอยู่เรื่อย

ยกตัวอย่างเช่น ในชีวิตประจำวัน ยังมีบางคนที่กำลังแก้งตัวเองด้วยคำพูดโดยไม่รู้ตัว

ยกตัวอย่างง่ายๆ ก็คือ คนที่ชอบตำหนิตัวเองเวลาทำอะไรผิดพลาดนั่นเอง

“โอ๊ย ทำไมเรื่องแค่นี้ต้องทำพลาดด้วยนะ”

“เรื่องแค่นี้ยังทำพลาด ฉันนี่มันไม่เอาไหนเลยจริง ๆ”

ไม่ว่าใครก็คงเคยมีประสบการณ์บ่นตัวเองออกมาโดยอัตโนมัติแบบนี้ใช่ไหม

แต่นี่ละที่เรียกว่าพฤติกรรม “กำลังแก้งตัวเองด้วยคำพูด”

ลองนึกถึงตอนที่เราบ่นคนอื่นก็น่าจะเข้าใจได้ดีขึ้น

ในเวลาแบบนั้นคนเรามักเกิดอารมณ์ด้านลบ เช่น ความโกรธหรือเกลียดซึ่งขึ้นในใจ ต่อให้เป็นคนใจดีอ่อนโยนแค่ไหนก็คงเคยมีช่วงเวลาแบบนี้กันทั้งนั้น

เช่นเดียวกับตอนตำหนิตนเอง **พริบตาที่เรากล่าวถ้อยคำตำหนินั้นๆ ก็เหมือนส่งความโกรธเกลียดซึ่งนั้นให้เผาผลาญตนเอง**

สรุปคือ คนที่ชอบตำหนิตนเอง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเล็กน้อยแค่ไหนก็จะใช้คำพูดในเชิงลบกำลังแก้งตัวเองอยู่เสมอ

แน่นอนว่าการสำนึกผิดในยามที่ทำพลาดถือเป็นสิ่งสำคัญ แต่เราไม่จำเป็นต้องตำหนิตนเองจนเกินควรก็ได้

บางครั้งคนเราก็ใช้คำพูดทำให้ตนเองบาดเจ็บโดยไม่รู้ตัว

6.

การพร่ำบ่น
ถึงสิ่งที่ไม่พอใจ
คือศัตรูตัวฉกาจ
ของความสุข

“คนอย่างฉัน ไม่ว่าทำอะไรก็คงไม่สำเร็จทั้งนั้นละ”

“ฉันมันคนโชคร้าย ไม่มีทางมีความสุขหรอก”

“อิจฉาคนนั้นจังเลย ถ้าฉันมีพรสวรรค์แบบนั้นบ้าง อะไรๆ คงดีกว่านี้”

บางคนมักจะคอยพร่ำบ่นถึงสิ่งที่ไม่พอใจเกี่ยวกับตนเองหรือสภาพแวดล้อมรอบตัวอยู่เสมอ

แต่ถ้ามีเหตุผลแต่คำพูดเชิงลบ เรื่องดีๆ จะไม่มีวันมาเยือนบุคคลนั้น อย่างแน่นอน

ดร.โจเซฟ เมอร์ฟี (Joseph Murphy) นักปรัชญาแห่งความสำเร็จเคยบรรยายไว้ว่าภายในใจของคนเรามีสิ่งที่เรียกว่า “จิตใต้สำนึก” อยู่

ดร.เมอร์ฟีกล่าวว่า **“จิตใต้สำนึกมีพลังมหาศาลที่สามารถสัมผัสรับรู้ถึงความรู้สึกแรงกล้าของบุคคล และจะชักนำไปในทิศทางที่บุคคลนั้นปรารถนา”**

ดังที่กล่าวไปก่อนหน้านี้ว่า คนที่เอาแต่คร่ำครวญถึงสิ่งที่ตนไม่พอใจ การบ่นถึงเรื่องดังกล่าวจะเป็นการปลูกฝังรากลึกของคำพูดในเชิงลบว่า “ตัวเองโชคร้าย” “ตัวเองทำอะไรก็ไม่ได้เรื่อง” ลงไปในจิตใต้สำนึกของตนเอง

จึงมักไม่มีเรื่องดีๆ เกิดขึ้น

ไม่ว่าใครต่างก็คงเคยเผลอหลุดปากพูดสิ่งที่ไม่พอใจหรือบ่นออกไป

อย่างไรก็ดี การพูดแต่สิ่งที่ไม่พอใจจะทำให้จิตใต้สำนึกเต็มไปด้วยอารมณ์ลบ

และผลลัพธ์ก็คือ อาจทำให้กลายเป็นคนที่พอจะทำอะไรเข้าจริง ก็ล้าวนไม่ราบรื่นไปเสียหมด

การพร่ำบ่นถึงสิ่งที่ไม่พอใจจะขัดขวางเส้นทางไปสู่สิ่งดีๆ

เรียกได้ว่าเป็นศัตรูตัวฉกาจของความสุขโดยแท้

**คนที่เอาแต่พร่ำบ่นถึงสิ่งที่ไม่พอใจจะส่งพลังลบไปสู่อุบัติเหตุ
จิตใต้สำนึกของตนเอง**

7.

คนที่มักนิินทา
ว่าร้ายคนอื่น
ย่อมไม่เป็นที่รัก

ในนิทานชื่อดังเรื่อง *King Midas and the Donkey Ears* ช่างตัดผม ที่ล่วงรู้ว่พระภรรณของพระราชามีลักษณะเหมือนหูลาอยากจะทำประกาศ เรื่องนี้ออกไปจนแทบทนต์ไม่ได้

แรกเริ่มเดิมที คนเรามีนิสัยชอบนินทาหรือพูดถึงข่าวลืออยู่แล้ว
แต่การพูดเรื่องไม่ดีเกี่ยวกับคนอื่นถือเป็นเรื่องไม่ดีอย่างมาก
คนที่เฝ้าแต่ว่าร้าย ในไม่ช้าจะกลายเป็นคนที่ไม่ม่ใครชอบ
ทำมโนะหรือ เพราะตอนที่พูดถึงสิ่งไม่ดี หัวใจของคนคนนั้น
จะเต็มไปด้วยองค์ประกอบด้านลบ

เนื่องจากคนเรามีนิสัยชอบการซุบซิบนินทาอยู่เป็นทุนเดิม ดังนั้น
ในตอนแรกผู้คนจะแะไปรุมล้อมคนที่พูดจาว่าร้ายผู้อื่น

แต่หลังจากนั้นจะค่อยๆ รับรู้ถึงพลังงานลบของคนที่เขาแต่
พูดเรื่องไม่ดี

คนส่วนใหญ่จะเริ่มคิดว่า “เฝ้าแต่ินทาคนอื่นนะ รู้สึกไม่ดีเลย”
“พูดเรื่องไม่ดีของคนรอบข้างอยู่นั่นละ ถ้าอยู่ใกล้เดี๋ยวก็กพลอยโดน
ไปด้วยหรอก” และทิ้งระยะห่างออกไปในที่สุด

เช่นเดียวกับช่างตัดผมในเรื่อง *King Midas and the Donkey Ears* คนเรามักจะอยากพูดคุยเรื่องข่าวลือกับใครๆ เสมอ

เพราะฉะนั้น พอมีการพูดนินทาว่าร้าย คนอื่นก็จะเฝ้าไป
พูดต่อๆ กันว่า “คุณคนนั้นพูดถึงคุณคนนี้แบบนี้ด้วยนะ” ทำให้
เรื่องนั้นแพร่กระจายออกไปอย่างรวดเร็ว

ดังคำกล่าวที่ว่า “ความทุกข์ของผู้อื่นมีรสหวานปานน้ำผึ้ง” การ
นินทาว่าร้ายสามารถทำให้หัวใจผู้คนรู้สึกเพลิดเพลินได้เพียงไม่นาน

และนั่นเป็นได้เพียงความสุขชั่วขณะเหมือนได้รับประทานอาหาร
รสอร่อยเท่านั้น คนที่ไม่มีความอ่อนโยนต่อผู้อื่นและเฝ้าแต่ร้องหา
ความเพลิดเพลินทางอารมณ์แบบนั้นไม่ช้าก็จะกลายเป็นคนที่ไม่ม่ใคร
ชอบในที่สุด

คนที่เฝ้าแต่ินทาว่าร้ายผู้อื่น ไม่นานตัวเองก็จะโดนมอง
ในแง่ร้ายไปด้วย

8. ยั้งบน ตนเองยั้งไม่มีที่อยู่

คุณ A (ชาย) เป็นพนักงานประจำในร้านอาหารแห่งหนึ่ง กำหนำกัฏบรพนักงำนพำรตโกฏมและเด็กที่มำทำงำนพิเศษ

อย่งไรก็ดี พนักงานพำรตโกฏมเหล่านั้กัฏบทยอยล่ำออกจำงำนกัฏบอย่งต้อเนื่ง

คุณ A อย่งรู้ส่ำเหตุ จั้งเรื่ยักผู้หญั้งที่มำทำงำนพิเศษคนหนึ่งมำได้ถำม

ลั้งที่พนักงานคนนั้บอกรั้คือหญั้งสูงอย่งที่ทำงำนในครั้วคือเหตุผลที่ท่ำให้ทุกคนล่ำออก

“พอถึงเวล่ำพักปั้ เธอมั้กตั้งตัวใครสั้กคนมำบ่นให้ฟังคะ ท่ำให้หล่ำๆคนล่ำออกเพรำะมไ้อย่งต้อมำเป็นคนฟัง”

ลั้งที่ได้ยินท่ำให้คุณ A ตกใจ

จำกนั้้นคุณ A จั้งล่งจับสั้งเกตุหญั้งสูงอย่งคนนั้บอย่งระมั้ดระวั้ง

และพบรำ เธอได้ยินเธอพรำบ่นในงั้ลบอย่งจรั้งๆเสียด้วย อย่ง*“คนนั้้นมไ้ไหวเลยเนอะ” “คนนั้้นแ่ยจรั้งเสียว”* ฯลฯ

คุณ A คิดรำปล่อยไปแบบนั้คงมไ้ดีแ่ ดั้งนั้้นเวลาที่ผู้หญั้งคนดั้งกล่ำบ่นอะไรถึงใคร คุณ A จะพยำยำมเข้ำไปเนื่ยนทักและหยุดไ้

พอเป็นแบบนั้้น เธอก็เริ่มมไ้มีพื้นทีทำงำนทีละนั้อยๆจนยอมล่ำออกจำงำนไปเองในที่สุด

ค้ำบ่นมไ้เพียงหนึ่งค้ำสมำรถเปลี่ยนบรรยำกาศของสถำนทีแห่งนั้้นให้หม่นหมองลงได้ในพริบตำ

และหำกเธอแต่พรำบ่น ในมไ้ช้ำคนรอบขำงจะแห่งหน่ำยกล่ำยเป็นกรซั้กน่ำสถำนกรณทีต่นจะถูกรมองในงั้ลบรำ*“เป็นคนน่ำรำคำญ”*ในที่สุด

คนทีดีแต่บ่นสุดท่ำยแล้วมั้กต้อทุกขั้ใจเอง

9.

คำพูดเชิงบวก
ที่ช่วยเปลี่ยน
รูปลักษณะภายนอก
ให้ดูดีขึ้นเรื่อย ๆ

หญิงสาวที่ทำงานดูแลผู้สูงอายุคนหนึ่งรู้สึกมีปมด้อยเรื่องรูปร่างหน้าตา ของตัวเองมาตลอด

ขณะที่เธอเอาแต่คิดว่า “ยังไงหน้าตาฉันก็ไม่ดีอยู่แล้วนี่...” จิตใจของเธอก็ไม่แจ่มใส หน้าตาหม่นหมองจนต้องก้มหน้าอยู่เสมอ อยู่มาวันหนึ่ง ขณะทำงานอยู่ที่บ้านพักคนชรา เธอกลับโดน หญิงสูงอายุในความดูแลของเธอท่านหนึ่งบอกว่า

“ทำไมหนูถึงเอาแต่ก้มหน้าล่ะ แบบนี้หน้าตาน่ารักๆ ก็เสียเปล่า หมดสิ”

หญิงสาวได้ยินดังนั้นก็แก้ตัวว่า “พอดีไม่ค่อยมั่นใจในหน้าตาตัวเองนะค่ะ เลยเผลอก้มหน้าต่ำเสมอ”

หญิงสูงอายุท่านนั้นฟังแล้วบอกว่า “ไม่หรอกน่า ลองเงยหน้า แล้วยิ้มดูสิ ออกจะน่ารัก”

หญิงสาวจึงลองรวบรวมความกล้าเงยหน้าขึ้นยิ้ม แล้วทุกคนที่อยู่ที่นั่นต่างก็ชมเธอว่า “น่ารัก” “แบบนี้ดีกว่านะ” อย่างเปิดเผย นับจากวันนั้นเป็นต้นมาหญิงสาวจึงเลิกก้มหน้า มีหน้าตาที่สดใสขึ้น และไม่ค่อยคิดว่า “ตัวเองไม่น่ารัก” อีกต่อไป

คำว่า “สวย น่ารัก” ไม่ใช่สิ่งที่กำหนดด้วยรูปลักษณะซึ่งติดตัวมาตั้งแต่เกิด

“อย่างฉันนะ ไม่น่ารักหรอก น่าอายจะตาย” คนที่กลั่นแกล้งตนเองด้วยคำพูดแง่ลบแบบนี้ ความรู้สึกลบเหล่านั้นจะแสดงออกทางใบหน้า จนทำให้ความมั่งคั่งที่ตนมีอยู่แต่เดิมถูกบั่นทอนลง

ขณะเดียวกัน คนที่คิดในเชิงบวกว่า “ถึงฉันจะไม่สวยมาก แต่ฉันก็มีดีในแบบของฉันน่า” แม้จะไม่ใช่คนสวยแต่กำเนิด แต่เพราะไม่กลั่นแกล้งตนเองด้วยคำพูดแง่ลบ จึงสามารถทำให้ตนเองเปล่งประกายได้นั่นเอง

คำพูดเชิงลบจะทำให้ความมั่งคั่งของคนเราลดลงไปกว่าครึ่ง

10.

คุณมีวแต่คิดถึง
“เหตุผลที่ทำไม่ได้”
อยู่หรือเปล่า

มีคนที่มีจะลึงเลอยู่เสมอเวลาคิดจะทำหรือลงมือกระทำอะไรบางอย่าง

ส่วนมากแล้วคนเหล่านั้นมักจะเอาแต่กล่าวถึง “เหตุผลที่ทำได้” อยู่บ่อยๆ จนติดปาก

แม่บ้านคนหนึ่งมีเพื่อนสนิทชวนว่า “ถ้าเป็นสมาชิกสปอร์ตคลับ ไกลๆ นี่ละก็ จะฟรีค่าสมาชิกหนึ่งเดือนด้วยนะ สมัครด้วยกันเถอะ”

เธอเองก็คิดว่าอยากไป แต่ขณะเดียวกันในใจของเธอกลับมีแต่เหตุผลที่ทำได้ อย่างเช่น “อาจไม่มีแรงพอก็ได้” “งานยุ่งเสียด้วยซี” “ไม่มั่นใจเลยว่าจะไปได้สม่ำเสมอ” ผุดขึ้นมาในใจเต็มไปหมด

สุดท้ายแล้ว หลังจากคิดหนักอยู่นาน ความกังวลว่า “ตัวเองคงทำไม่ได้” ก็ชนะ และล้มเลิกความคิดที่จะสมัครเป็นสมาชิกในที่สุด

แต่หลังจากนั้นพอเธอได้เห็นเพื่อนสนิทที่ไปสปอร์ตคลับเป็นประจำ ติดต่อกันสามเดือนดูหุ่นดีและมีชีวิตชีวาขึ้นเรื่อยๆ เธอก็ต้องมานั่งนึกเสียใจภายหลังว่า “โธ่เอ๊ย ถ้าตอนนั้นตัดสินใจไปด้วย ปานนี้ฉันเอง ก็คงเป็นแบบนั้นเหมือนกัน”

เวลาที่คิดจะทำอะไรใหม่ๆ คงไม่มีใครที่ไม่วิตกกังวลหรือหวั่นพะวงเลยหรอก

แต่ในบรรดาคนเหล่านั้น จะมีทั้งคนที่สามารถเอาชนะความกังวล แล้วลงมือกระทำ และคนที่ไม่สามารถสลัดความกังวลและยอมแพ้ไป

และ คนที่ยอมแพ้ส่วนใหญ่แล้วมักจะคิดถึงเหตุผลที่ทำได้ และพูดออกมาเป็นการเพิ่มความกังวล สุดท้ายก็ทำให้ตนเอง ล้มเลิกความตั้งใจไปในที่สุด

คนที่รู้ลึกกว่าอะไรๆ ก็ไม่ราบรื่น ไม่อาจทำสิ่งที่อยากทำ บางทีคุณอาจจะมึนสับสนขอคิดหา “เหตุผลที่เป็นไปไม่ได้” ก็ได้

สมมติว่ารู้ตัวและอยากทำอะไรสักอย่างกับนิสัยดังกล่าว ก่อนอื่นคุณจำเป็นต้องลองพยายามกำจัดความคิดที่ว่า “~เพราะแบบนี้เลยทำไม่ได้” ออกไปเสียก่อน

ลองทบทวนรูปแบบการคิดของตนเองดูว่า คอยแต่จะคิดถึง “เหตุผลที่ทำได้” หรือเปล่า

11.

คำพูดติดปากว่า

“เหนื่อยจัง”

จะทำให้สูญเสียโอกาส

ไม่ค่อยมีเรื่องอะไรๆ เข้ามาเลย...คนประเภทนี้ในยามปกติเขาหรือเธอ มักจะมีคำพูดติดปากหรือนิสัยพูดจาในเชิงลบเสมอ

ยกตัวอย่างเช่นคำว่า “เหนื่อยจัง” “ไม่เอาแล้ว” “ทำไม่ได้” แบบนี้เป็นต้น

คำพูดเหล่านี้เป็นคำพูดที่หลายคนใช้อยู่เป็นประจำจนกลายเป็นเรื่องปกติ ซึ่งอาจค่อนข้างเข้าใจยากไปสักหน่อยว่าคำพูดพื้นๆ เหล่านี้ จะมีพลังกับเขาด้วยหรือ

แต่กระทั่งกับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ แบบนี้ ถ้อยคำก็มีพลังมหาศาลนัก

คนที่มักพูดแต่คำว่า “ไม่ไหว” “ทำไม่ได้” ในชีวิตประจำวัน จะทำให้พลังงานลบสั่งสมในใจไปทุกวันๆ

ดังนั้นเรื่องดีๆ จึงถอยห่างออกจากบุคคลนั้น

ฟรีแลนซ์สาวคนหนึ่งมีคำพูดติดปากว่า “เหนื่อยจัง” “อยากพักแล้วละ” ที่เธอมักใช้ไม่รู้กี่ครั้งต่อกี่ครั้งเวลารู้สึกเหนื่อยในชีวิตประจำวัน อยู่มาวันหนึ่ง เพื่อนคนหนึ่งของเธอหญิงสาวได้เล่าให้เธอฟังว่า ทุกคนไปเที่ยวดิสนีย์แลนด์และสนุกสนานกันมาก

เธอฟังแล้วก็คิดว่า “ฉันก็อยากไปนะ! ถ้าชวนฉันด้วยก็ดีหรอก” แต่พอแสดงท่าทางเสียตายให้เห็น เพื่อนก็ตอบเธอมาว่า

“คิดว่าจะชวนหรอก แต่เห็นเธอบอกว่า ‘เหนื่อยกับงานมาก’ นี่นา เลยรู้สึกไม่อยากรบกวนให้ต้องฝืน...”

คำพูดในเชิงลบที่เธอใช้ทำให้สูญเสียโอกาสไปสนุกสนานกับเพื่อนฝูง

ถ้าอยากดึงดูดโชคดีเข้าหา เราควรหันมาทบทวนคำพูดติดปากที่ใช้ในชีวิตประจำวันกันสักหน่อย

เพราะคงมีกรณีที่ทำให้สะกิดใจขึ้นมาว่าเรากำลังใช้ถ้อยคำในเชิงลบต่างๆ โดยไม่รู้ตัว

ลองทบทวนดูว่าตนเองกำลังใช้ถ้อยคำในเชิงลบอยู่หรือไม่

12.

คำพูดจะ

ย้อนกลับสู่ตนเอง

คนใกล้ชิดที่สุดก็คอยฟังคำพูดของเราอยู่ไม่ใช่ใครอื่น แต่คือตัวเราเอง

ยกตัวอย่างเช่น เวลาเราใช้ถ้อยคำในเชิงลบกับคนอื่นว่า “เกลียด” หรือ “โง่” นั้นไม่เพียงส่งไปถึงอีกฝ่าย แต่ยังแว่วเข้าหูและส่งไปถึงใจของตัวเราเอง

สรุปคือ พลังงานของถ้อยคำในเชิงลบไม่เพียงส่งไปถึงอีกฝ่ายที่เราพูดด้วย แต่จะกลับเข้าหาตัวเราเองเช่นกัน

จริงๆ แล้วหลังจากเราพูดกับใครว่า “เกลียด” “โง่” อาจทำให้เราสบายใจไปชั่วขณะว่าได้ระบายเรื่องไม่สบายใจออกไป แต่หลังจากนั้นการกระทำดังกล่าวกลับแทบไม่ได้ทำให้เรามีความสุขเลย

นั่นเป็นเพราะการที่เราปล่อยพลังงานลบเข้าสู่อีกฝ่าย ในเวลาเดียวกันคำพูดดังกล่าวนั้นก็จะย้อนกลับเข้าหาตัวเราเอง

ซึ่งในบางกรณี แม้เพียงคำเดียวก็อาจสร้างรอยบาดแผลลึกในใจของเรา

ในทางกลับกัน คำพูดในเชิงบวกอย่าง “ชอบ” “ดีใจ” “ขอบคุณ” แม้จะเป็นคำพูดที่พูดเพื่อคนอื่น แต่ก็เป็นการให้พลังงานบวกแก่หัวใจตนเอง

ถ้อยคำที่เราพูดออกไปจะกลับมาสู่ตัวเราไม่ทางใดก็ทางหนึ่งเสมอ

เพราะฉะนั้นเราต้องอย่าลืมว่าถ้อยคำที่พูดออกไปมีอิทธิพลมากที่สุดต่อตัวเราเอง หาใช่ใครที่ไหน

เมื่อคิดดังนั้นแล้ว เราจะเริ่มหันมาระมัดระวังถ้อยคำของตน และหากเราพูดแต่ถ้อยคำในเชิงบวกให้ตัวเองได้ยินบ่อยๆ แล้วละก็ หัวใจก็จะพลอยได้รับการเติมเต็มด้วยความรู้สึกที่เป็นสุข

ใส่ใจที่จะส่งถ้อยคำในเชิงบวกให้หูเราได้ยินเสมอ

13.

วิธีใช้ถ้อยคำ ของคนโชคดี

คนโชคดีมักใจพุดถ้อยคำในเชิงบวกอยู่เป็นนิจ

ยิ่งไปกว่านั้น คำพูดของคนโชคดียังมีลักษณะเด่นอีกอย่างหนึ่ง นั่นคือ เป็นการใช้ถ้อยคำเชิงบวกโดยไม่กั๊กเลย

ตัวอย่างเช่น การชมใครสักคน หรือการเสนอความช่วยเหลือ โดยพุดว่า **“มีอะไรให้ช่วยไหม”**

ในกรณีแบบนี้อาจมีบ้างที่อีกฝ่ายไม่แสดงอาการตอบสนองตามที่เราคิดไว้

คนที่ได้รับคำชมอาจไม่ตั้งใจและตอบว่า **“เอ่อ ฉันก็ไม่ได้ทำอะไร ดีเด้นักหรอก”** หรือคนที่เราคิดอยากช่วยอาจตอบกลับมาอย่างเย็นชาว่า **“ไม่เป็นไร”**

ถ้าเป็นแบบนี้ คนทั่วไปคงรู้สึกไม่ดี เหมือนโดนทำร้ายความรู้สึกจนจิตใจบอบช้ำ กลายเป็นผลใจทำให้ไม่กล้าเป็นฝ่ายเข้าหาผู้อื่นอีกต่อไป

แต่คนโชคดี ต่อให้อีกฝ่ายไม่ยินดีไปกับคำพูดของตนเองก็จะไม่ผิดหวังอะไรนัก

เพราะ **รู้ดีว่าคำพูดและเจตนาดีของตนเองจะไม่มีวันเสียไป ด้วยปฏิกิริยาตอบรับจากอีกฝ่าย**

การชมผู้อื่นหรือเอ่ยปากเสนอความช่วยเหลือถือเป็นพลังงานบวกในตัวอยู่แล้ว

แม้ว่าอีกฝ่ายจะไม่ตอบรับด้วยความยินดี แต่พลังงานบวกของถ้อยคำนั้นๆ ไม่ได้หายตามไปด้วย

ถึงแม้อีกฝ่ายจะไม่สนใจในทันที แต่ในที่สุดพลังงานบวกที่เกิดขึ้นในตอนนั้นจะถูกส่งขึ้นไปเวียนวนในจักรวาลและกลับมาหาเราในรูปแบบใดแบบหนึ่ง

สรุปคือ คนที่ใช้ถ้อยคำในเชิงบวกไปเรื่อยๆ โดยไม่ยึดติดกับปฏิกิริยาของอีกฝ่าย จะกลายเป็นการเรียกความโชคดีเข้าหาตนเองได้มากเท่าๆ กับที่ส่งไปนั่นเอง

อย่าเรียกร้องว่าต้องได้รับการเหลียวแล เพราะโชคดีจะกลับมาหาเท่ากับจำนวนถ้อยคำบวกที่ใช้ออกไป