

howto

WORTHY

Jamie Kern Lima

เจียน

มรุตส เพ็ญศรี

แปล



ทดลองอ่าน

การอ่านดีอย่างไรสำหรับชีวิต



Worthy

howto

ในเครือบริษัทอมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่นส์ 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

Copyright © 2024 by Jamie Kern Lima

Published in the United States by: Hay House LLC.: www.hayhouse.com®

Published in Australia by: Hay House Australia Pty. Ltd.: www.hayhouse.com.au

Published in the United Kingdom by: Hay House UK, Ltd.: www.hayhouse.co.uk

Published in India by: Hay House Publishers India: www.hayhouse.co.in

Cover Design: Pete Garceau

Interior design and illustrations: Julie Davison

Interior Photos: Courtesy of the author

สงวนลิขสิทธิ์หนังสือเล่มนี้ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537

ห้ามคัดลอกเนื้อหา ภาพประกอบ รวมทั้งดัดแปลงเป็นแบบบันทึกเสียง ตลับวีดิทัศน์

หรือเผยแพร่ด้วยรูปแบบและวิธีการอื่นใดก่อนได้รับอนุญาต

พิมพ์ครั้งแรก กรกฎาคม 2568

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของศูนย์ข้อมูลอมรินทร์

Jamie Kern Lima.

WORTHY / Jamie Kern Lima; เขียน; มธุรส เพ็ญศรี; แปล จาก WORTHY. – กรุงเทพฯ: ชาวทู อมรินทร์
คอร์เปอร์เรชั่นส์, 2568.

(8), 408 หน้า.

1. จิตวิทยาประยุกต์. 2. จิตวิทยาพัฒนาตนเอง. 3. การดำเนินชีวิต. I. มธุรส เพ็ญศรี, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.

158 จ7ว5

DDC 158

ISBN 978-616-18-8055-2

เจ้าของ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ศิริ บุญพิทักษ์เกศ • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วิรัตกพันธ์

รองกรรมการผู้จัดการ ศศกร วัฒนาสุทธีวงศ์ • ที่ปรึกษา งามอาจ จิระอร

บรรณาธิการ มณฑิรา ภูพาน้ำ, อินทิรา ถิระตันติกุล • บรรณาธิการต้นฉบับ จิรัชดา เอี่ยมศรีคม

ผู้จัดการฝ่ายการผลิต อมรวิภาชน์ แซกกลิน • ศิลปกรรมปก ญาณิภา อยู่ยั้ง

ออกแบบรูปเล่ม กันติศา เพชรพรหมรักษ์ • คอมพิวเตอร์ นงนุช ศรีสุขโช

พิสูจน์อักษร ปทุม ปทุมณา, รุ่งกาญจน์

แยกสีและพิมพ์ที่ สายธุรกิจโรงพิมพ์ บริษัทอมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

376 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170 โทรศัพท์ 0-2422-9000, 0-2882-1010

จัดจำหน่ายโดย บริษัทอมรินทร์บุ๊คเซ็นเตอร์ จำกัด

108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกรวย-จตุรนต์ ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี 11130 โทรศัพท์ 0-2423-9999

www.naiin.com

ราคา 395 บาท



ผลิตภัณฑ์ผลิตจากวัตถุดิบและกระบวนการผลิตที่ได้รับการรับรองมาตรฐานสากลว่า
เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมและสอดคล้องกับหลักความยั่งยืน

Made from certified Eco-friendly materials and processes for sustainability.

แต่ผู้หญิงร้อยละ 80 ที่ไม่เชื่อว่าตัวเองดีพอ

ผู้บริหารหญิงร้อยละ 75 ที่ต้องเผชิญกับ

อาการคิดว่าตัวเองไม่เก่งจริง

รวมถึงเด็กหญิงและผู้หญิงร้อยละ 91

ที่ไม่รักรูปร่างของตัวเอง

แต่ผู้ชายร้อยละ 73 ที่รู้สึกว่าคุณไม่ดีพอ

ผู้ชายร้อยละ 100 ที่เกิดมาจากผู้หญิง

และน่าจะมีเด็กหญิงหรือผู้หญิง

ที่พวกเขารักและใส่ใจอย่างน้อยหนึ่งคนในชีวิต

เมื่อไรที่คุณเชื่อว่าคุณไม่ดีพอมาตั้งแต่พื้นฐาน

และไม่ควรค่าในฐานะคนคนหนึ่ง มันคือคำลง

ถึงเวลาแล้วที่จะเรียนรู้คำลงนั้นใหม่

มาช่วยกันทำให้ไม่มีเด็กหญิงคนใด

ผู้หญิงคนไหน หรือใครคนใด

ถูกทิ้งไว้ให้ไม่รู้ว่าคุณค่าของคุณค่า!

คำนำสำนักพิมพ์

ในยุคที่กระแสการรักตัวเอง (Self-love) กำลังเบ่งบาน หนึ่งในคำสำคัญที่เราควรทำความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง คือคำว่า **Self-worth** หรือการเห็นคุณค่าในตัวเอง — คำที่ฟังดูเรียบง่าย แต่แท้จริงแล้วมีความหมายลึกซึ้งและเป็นรากฐานสำคัญของการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข ไม่ว่าคุณจะทำอาชีพอะไร ทำงานอะไร มีสถานะทางสังคม หรือการเงินแบบใดก็ตาม

WORTHY เป็นผลงานของ **เจมี เคิร์น ลิมา** หญิงสาวธรรมดาคนหนึ่งที่เคยถูกปฏิเสธนับครั้งไม่ถ้วน แต่เธอใช้ศรัทธาในตัวเองเป็นเชื้อเพลิงในการสร้างเส้นทางชีวิต ก้าวไปข้างหน้าอย่างไม่ท้อถอย จนกลายเป็นผู้ก่อตั้งแบรนด์อิตคอสเมติกส์ (IT Cosmetics) ที่ลอรีอัล (L'Oréal) เลือกเข้าซื้อกิจการในที่สุด

เรื่องราวในเล่มนี้ไม่ใช่เพียงบันทึกความสำเร็จทางธุรกิจ หากแต่เป็นบทเรียนชีวิตที่ยืนยันหนักแน่นว่าความเชื่อในคุณค่าของตัวเองสามารถเปลี่ยนเส้นทางชีวิตได้ เธอแบ่งปันประสบการณ์จริง ทั้งความเจ็บปวดและความภาคภูมิใจ ถ่ายทอดวิธีการโอบรับตัวตนของตัวเอง ไม่ว่าจะถูกประทุษร้ายด้วยคำตัดสินแบบใดจากใคร พร้อมทั้งเตือนให้เรารู้เท่าทันกับดักต่างๆ ในใจ เช่น ความกลัวการถูกปฏิเสธ การโหยหาการยอมรับ หรือการตีตราความล้มเหลว ฯลฯ

แม้เนื้อหาบางส่วนจะบอกเล่าผ่านความเชื่อและความศรัทธา
ส่วนบุคคล แต่สิ่งนั้นก็มิได้ลดทอนคุณค่าอันเป็นแก่นแท้ของหนังสือ
เล่มนี้ไปแต่อย่างใด

แก่นแท้ที่งดงามและทรงพลังจนสามารถข้ามผ่านข้อจำกัด
ด้านเชื้อชาติ ภาษา หรือศาสนา

แก่นแท้ที่ยืนยันว่า เราทุกคนเกิดมาพร้อมคุณค่าโดยธรรมชาติ
ไม่ว่าโลกจะมองอย่างไร เราต่างมีคุณค่าโดยไม่จำเป็นต้องพิสูจน์ตัวเอง
หวังเป็นอย่างยิ่งว่า เมื่อปิดหน้าสุดท้ายของหนังสือเล่มนี้ลง
ทุกท่านจะยินดีโอบรับ “ความควรค่า” ของตัวเองไว้อย่างเต็มหัวใจ

howto

สารบัญ

ความในใจถึงผู้อ่าน	1
ความควรค่าเริ่มต้นตรงนี้	5
ตอนที่ 1 : มองเห็น	27
บทที่ 1 หนึ่งสิ่งทีพลึกใจมทุกอย่าง	29
บทที่ 2 เปลี่ยนความสัมพันธ์กับการถูกปฏิเสธ เปลี่ยนชีวิตคุณ	57
บทที่ 3 คุณไม่ได้บ้า ทว่าเป็นคนแรก	83
บทที่ 4 คุณมีความยิ่งใหญ่อยู่ในตัว	99
ตอนที่ 2 : การล้างความเชื่อเดิม	127
บทที่ 5 อย่ารอจนน้ำหนักคุณได้ คำลวง : น้ำหนักของฉัมีผลต่อคุณค่าของฉั	129
บทที่ 6 คำลวง : ควรมีคนเห็นฉัเวลาฉัมีความสุข เท่านั้น	141
บทที่ 7 คำลวง : ฉัไม่สมควรได้รับอะไรที่ดีกว่านี้	151
บทที่ 8 คำลวง : ฉัไม่มีอะไรพิเศษจะให้	169
บทที่ 9 คำลวง : ฉัต้องเอาอกเอาใจพวกเขา เพื่อให้พวกเขารักฉั	179
บทที่ 10 คำลวง : ถ้าฉัเด่น ฉัจะโดนขับไล่	187
บทที่ 11 คำลวง : ฉัไม่เก่งจริง และไม่ดีพอด้วยตัวเอง	197
บทที่ 12 คำลวง : ถ้าฉัเป็นฉั จะไม่มีใครมารัก	209
บทที่ 13 คำลวง : ตราบระทับนัถาวร	221

ตอนที่ 3 : การเปลี่ยนรูปแบบร่าง 237

บทที่ 14	เคล็ดลับแห่งความสมปรารถนา	
	การมองเห็นคุณค่าในตัวเองคือตัวคุณ	239
บทที่ 15	คุณเห็นตัวคุณไหม	251
บทที่ 16	รู้เหตุผลของตัวเองว่าทำไม	
	แล้วบินให้ไกล ไปให้สูง	277
บทที่ 17	แหวดวงหรือทรงขัง	287
บทที่ 18	พบเห็นอย่างแพร่หลายและไม่ค่อยพัฒนา	309
บทที่ 19	การแปลงสภาพ	323

ตอนที่ 4 : การตระหนักรู้ 335

บทที่ 20	ตัวไปดวงจันทร์	337
บทที่ 21	จริง ๆ แล้วคุณกำลังสงสัยใครอยู่	347
บทที่ 22	เด่นเดี่ยว	367
บทที่ 23	คุณควรค่า การฉลองชัยชนะของคุณเริ่มต้น	
	ณ บัดนี้	373

ความควรค่าไม่ได้จบตรงนี้ 391

บทประพันธ์ :	คุณไม่ได้บ้า ทว่าเป็นคนแรก	393
	คำขอบคุณ	401
	เกี่ยวกับผู้เขียน	405

ความเข้าใจถึงผู้อ่าน

ฉันหวังว่าเรื่องราว บทเรียน และความคิดต่าง ๆ ในหนังสือเล่มนี้ จะเป็นแรงบันดาลใจและเครื่องมือเปลี่ยนแปลงชีวิตคุณ และฉันอยากขอว่า ถ้ามีขณะใดขณะหนึ่งที่คุณอ่านหนังสือเล่มนี้แล้วคิดว่ารู้จักใครที่อาจได้รับประโยชน์จากข้อความและเครื่องมือในเล่ม โปรดส่งหนังสือเล่มนี้ให้พวกเขา มาช่วยกันทำให้ไม่มีเด็กหญิงคนใด ผู้หญิงคนไหน หรือใครคนใดถูกทิ้งไว้ให้ไม่รู้ ว่า พวกเขามีคนเห็น เป็นคนมีค่า และควรค่าอย่างสมบูรณ์

แม้เราอาจมีความเชื่อ อุดมลักษณ์ และประสบการณ์ชีวิตต่างกัน แต่ฉันเชื่อว่าเราล้วนใช้ชีวิตนี้ร่วมกัน เราต่างมีवासนาต่อกัน และเราต่างควรค่าที่จะได้รับความรักปราศจากเงื่อนไข หนังสือเล่มนี้เขียนเพื่อคุณ เพราะไม่ว่าดูจากภายนอกแล้ว ฉันและคุณจะคล้ายหรือแตกต่างกันเพียงใด ฉันเชื่อว่ามีโอกาสสูงมากที่ภายในเราจะมีสิ่งเหมือนกันมากมาย และหากเราจะร่วมเดินทางสู่การเปลี่ยนแปลงนี้ด้วยกันได้สำเร็จ เราต้องแสดงท่าทีที่ชัดเจน เป็นตัวเองอย่างแท้จริง และไม่ต้องขอโทษในสิ่งที่เราเป็น นั่นคือสิ่งที่ฉันจะทำในหน้าหนังสือเหล่านี้ และหวังว่าเราทั้งสองฝ่ายจะได้ทำสิ่งนี้ด้วยกันจริงๆ

ฉันไม่เชื่อว่าการที่คุณกำลังอ่านหนังสือเล่มนี้น้อยๆตอนนี้ เป็นเรื่องบังเอิญ ฉันอยากยกย่องและชื่นชมคุณที่เริ่มเดินทางสู่การเปลี่ยนแปลงนี้! และในขณะที่ฉันอดใจรอแทบไม่ไหวที่จะได้รู้ว่า มันจะสร้างความเปลี่ยนแปลงต่อชีวิตคุณอย่างไร ฉันก็อยากให้คุณรู้

ด้วยว่า แค่อ่านหนังสือเล่มนี้ คุณก็ได้สร้างความแตกต่างแก่ชีวิตผู้อื่นอย่างมหาศาลแล้ว **เพราะฉันจะมอบรายได้ทั้งหมดจากการขายหนังสือเล่มนี้**ให้แก่ฟีดดิ้งอเมริกา (Feeding America) รวมถึงโครงการต่างๆ ที่ทุ่มเทเพื่อสร้างการมองเห็นคุณค่าในตัวเองในหมู่เด็กหญิงและผู้หญิงทุกคน

เวลาที่ฉันนึกภาพโลกที่เด็กหญิงและผู้หญิงทุกคนเชื่อว่าเธอควรค่าฉันเห็นภาพพลังอันยิ่งใหญ่ที่เราจะมาร่วมกันใช้ความรักเยียวยาทั้งตัวเราเอง คนรุ่นต่างๆ และมนุษยชาติ ถ้าคุณนึกถึงใครบางคนหรือหลายคนที่ต้องการเรื่องราว เครื่องมือ และข้อคิดจาก **WORTHY** ในขณะที่คุณอ่านหนังสือ โปรดบอกเล่าเรื่องนี้ให้พวกเขาฟัง โปรดมาอยู่ทีมเดียวกับฉัน ช่วยกระจายสารและสร้างการเปลี่ยนแปลงชีวิตให้มากที่สุด ฉันไม่อาจทำสิ่งนี้ได้ลำพัง และฉันจะขอบคุณมากๆ สำหรับความช่วยเหลือและการมีส่วนร่วมในการเคลื่อนไหวอันเปี่ยมความหมายนี้ไปด้วยกัน

นอกจากนี้ ฉันอยากชวนให้คุณโพสต์รูปถ่ายหรือรูปภาพหน้าหนังสือหรือข้อความที่คุณชอบ รวมทั้งประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับหนังสือเล่มนี้ในสื่อสังคมออนไลน์โดยติดแฮชแท็ก #WorthyBook หรือ #JamieKernLima เพื่อที่ฉันจะได้เห็นและรีโพสต์ในเพจของฉันได้! ถ้าในแต่ละสัปดาห์คุณอยากได้แรงบันดาลใจและกำลังใจในการเดินทางสู่ความควรค่ารวมถึงเรื่องอื่นๆ ฉันอยากชวนคุณให้รับอีเมลจดหมายข่าวฟรีจาก JamieKernLima.com ด้วย

โน้ตเวิร์กต์ : คุณอาจอ่านหนังสือเล่มนี้และทำแบบฝึกหัดในเล่มคนเดียว กับเพื่อนๆ หรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต หรือนักคลั่งก็ได้

คุณยังอาจสร้างแวดวงคนที่ควรค่า โดยอาจเป็นกลุ่มที่มีคนตั้งแต่สองคนขึ้นไปมารวมกันตั้งเป็นบุ๊กคลับหรืออาจเป็นแค่กลุ่มที่มาพบปะกันจริง หรือเจอกันทางออนไลน์ เพื่อร่วมยินดีและช่วยสร้างการมองเห็นคุณค่าในตัวเองด้วยกัน คุณสามารถดูแหล่งข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการเข้าร่วมหรือสร้างคุณค่าในตัวเองได้จาก WorthyBook.com/Resources

คุณยังจะพบกับเครื่องมือและแหล่งข้อมูลเพิ่มเติมเพื่อเสริมประสบการณ์ที่ได้จากหนังสือเล่มนี้ฟรี เพื่อให้ติดต่อกับเรื่องนี้ได้มากขึ้นจาก WorthyBook.com/Resources และ JamieKernLima.com หรือโดยสแกนคิวอาร์โค้ดที่นี่



โปรดทราบว่า หนังสือเล่มนี้ไม่ได้เขียนขึ้นเพื่อทดแทนการบำบัด ยา หรือการรักษาสุขภาพจิตใด

คุณจะเป็น ในสิ่งที่คิดว่าตัวเองควรค่า

คุณจำช่วงเวลาครั้งแรกที่จริง ๆ แล้วคุณรู้คำตอบ แต่ตัดสินใจไม่ยกมือได้ไหม อาจจะตอนที่คุณยังเป็นเด็กเล็กๆ นั่งอยู่ในชั้นเรียน ท่องไต่บันปวนนิดหน่อยจากการรับรู้ที่ใหม่และน่ากลัวว่าคนอื่นจะคิดอย่างไรกับคุณ คุณสองจิตสองใจอยากยกมือขึ้นตอบ..แต่ในที่สุดก็ตัดสินใจไม่ยกและเท่านั้นแหละ ณ ช่วงเวลานั้นนั่นเอง ที่คุณได้เริ่มใช้ชีวิตสวนทางกับการแสดงออกอย่างเต็มที่ของจิตวิญญาณ

คุณสงสัย ละล้าละล้ง หลบซ่อน คุณไม่ยอมเสี่ยง คุณตั้งคำถามว่าตัวเองผิดหรือไม่ ทั้งๆ ที่รู้ตัวว่าถูก คุณตั้งคำถามว่าตัวเองฉลาดพอไหม คุณตั้งคำถามว่าตัวเองดีพอหรือเปล่า

ทีนี้ตัดกลับมาปัจจุบัน คุณยังเป็นคนที่ไม่ยกมือเวลาที่รู้คำตอบไหม ยังหลบมุมอยู่หรือเปล่า เพื่อว่าจะผิด เพื่อว่าจะพลาด หรือเป็นเพราะคุณสบายใจกับความแน่นอนที่คุ้นเคย ตอนนี้คุณเป็นผู้ใหญ่ที่รู้คำตอบ แต่ในใจยังคงเป็นเด็กเล็กๆ คนเดิมที่ยังไม่แน่ใจอยู่ใช่ไหม คุณอาจนั่งปิดปากเงียบในที่ประชุม หรือนั่งฝันกลางวัน ทั้งที่รู้ว่าตัวเองมีความคิดดีๆ ค่ะ ซึ่งอาจฉลาดล้ำอยู่ หรือคุณอาจจมปลักอยู่กับเพื่อนหรือคนรักแย่ๆ ทั้งที่รู้ตัวว่าควรค่ากับอะไรที่ดีกว่านี้ แต่กลับไม่เชื่อมั่นมากพอที่จะเดินออกมา หรือคุณอาจเป็นหัวหน้างาน แต่ก็มีพลังลึกลับไม่กล้าคว้าโอกาส เพราะเล็กๆ ข้างในคุณกลัวว่าจะ

ไม่แกร่งพอจะเป็นผู้นำ แม้ท้ายที่สุดแล้วคุณจะได้รับโอกาสครั้งใหญ่ ได้เลื่อนตำแหน่งครั้งใหญ่ ได้ขึ้นเงินเดือนก้อนโต แต่ยังรู้สึกเหมือนว่าไม่แกร่งพอ ก็เลยทำอะไรๆ แบบไม่กล้าเสี่ยง

คุณอาจไม่ชอบหน้าแม่ของเด็กคนหนึ่งในสมาคมผู้ปกครองอย่างมาก แต่ก็ทรมานตัวเองและใช้เวลาว่างอันมีค่าไปไหนมาไหนกับเธอ คุณอาจกำลังหัวหมุนและหมดไฟ แต่ก็ปิดบังไม่ให้คนอื่นรู้ว่าอยากพักผ่อนมากแค่ไหน คุณอาจกำลังมีปัญหาสุขภาพและหมดศรัทธากับร่างกาย คุณค่าของตัวเอง รวมถึงพระผู้สร้าง ลึกๆ แล้วคุณอาจรู้สึกว่าถูกมองข้าม แต่กลับหลอกตัวเองว่าชีวิตที่เป็นแบบนั้นน่าจะดีกว่า หรือคุณอาจกำลังทำงานเป็นลูกจ้างใน บริษัทแต่รู้ตัวว่าคุณเกิดมาเพื่อบริหารธุรกิจของตัวเองมากกว่า คุณอาจมีความสัมพันธ์ลึกซึ้งกับคนที่มองข้ามคุณค่าของคุณแต่คุณกลัวที่จะต้องอยู่คนเดียว ดังนั้นจึงหนีแสงตัวเองลงและซ่อนตัวจากความจริง คุณอาจกำลังใช้ความยุ่งเป็นข้ออ้างเพื่อปกปิดความรู้สึกบางอย่าง คุณอาจจะกำลังใช้ชีวิตบนเส้นทางความสำเร็จที่คนอื่นขีดไว้ให้เพราะคุณสับสนระหว่างการยอมรับกับความรัก คุณอาจตัดสินใจไปแล้วว่าคนอื่นทำอะไรที่คุณทำได้ดีกว่าที่คุณทำเสียอีก คุณจึงเลิกทำสิ่งที่ฝันไว้ หรือคุณอาจจะแสดงท่าทีเป็นคนในโลกบอกให้คุณเป็น เป็นคนคอยเอาใจคนอื่นมานานจนจำไม่ได้แล้วว่าตัวเองเป็นใคร

ความลังเลสงสัยในตัวเอง ความรู้สึกว่าไม่ควรค่า และความกลัวทำให้เราหนีแสงแห่งจิตวิญญาณลง และเริ่มเลือกที่จะไม่เสี่ยง ลังเล หลบซ่อน พุดความจริงแค่ส่วนเดียว ใช้ชีวิตเพียงแค่ครั้งเดียว แสดงออกแค่ส่วนหนึ่งของแก่นแท้ในจิตวิญญาณ โหยหาการเป็นส่วนหนึ่งมากกว่าใจที่สื่อถึงกันอย่างแท้จริง โหยหาการยอมรับคุณค่าและความสำคัญในรูปแบบที่กำหนดด้วยเปลือกนอก เพราะเราเริ่มเชื่อว่านี่เป็นทางเดียวที่จะนำไปสู่ความรัก สู่การเป็นส่วนหนึ่ง และสู่

ความควรค่า

ถ้ามีข้อไหนที่ตรงมาตรงกับคุณ ถ้าในกันบั้งแล้วคุณรู้ว่าคุณใช้ชีวิตแค่เสี้ยวหนึ่งของตัวตนที่แท้จริง หากก็ยังลังเล สงสัย หรือข้อหนึ่งที่คุณเป็นทั้งหมดไว้ จันคุณก็น่าจะรู้สึกว่าคุณว่างเปล่าอย่างบอกไม่ถูก เกิดความปรารถนาอาวรณต่อบางสิ่งที่คุณหายไป มีความว่างเปล่าที่เกิดขึ้นในขณะที่คนอื่น ๆ หรือแม้แต่ตัวคุณเองก็ไม่รู้ ดังนั้นจึงไม่อาจเปิดรับตัวตนที่แท้จริงทั้งหมดของตัวเองได้ เกิดอาการไม่อาจรับรู้ถึงความสุข เมื่อไม่ว่าคุณจะทำประสบความสำเร็จแค่ไหนก็ไม่ได้นำความรู้สึกสมปรารถนามาให้ดังที่หวัง มีความรู้สึกที่เกิดขึ้นไม่หยุดหย่อนว่าตัวเองไม่ดีพอ ขาดความมีชีวิตชีวาอย่างแท้จริง ซึ่งคุณใช้รอยยิ้มแบบขอไปทีเพื่อกลบเกลื่อนไม่ให้โลกรู้

คุณกำลังใช้ชีวิตด้วยการซ่อนตัวอยู่ในที่แจ้ง

เอละ เป็นไปได้ว่าคุณอาจจะคิดว่า โอ้โฮ นี่เราจะลงลึกขนาดนี้ตั้งแต่ต้นเล่มเลยหรือ ใช่แล้ว เราจะทำแบบนั้นแหละ เพราะเวลาของคุณล้ำค่า และชีวิตหนึ่งเดียวอันสวยงามที่เราแต่ละคนมีนั้นล้ำค่าฉันไม่ได้มาแบบเล่นๆ โดยเฉพาะในเมื่อหน้าต่อๆ ไป ฉันจะขอให้คุณแสดงตัวตนออกมาเต็มที่เหมือนกัน ฉันเขียนหนังสือเล่มนี้ด้วยเจตนาแท้จริงอย่างเดียว คือจะมอบทุกสิ่งที่มีให้แก่คุณ เป็นการแสดงความรัก จากจิตวิญญาณของฉันถึงจิตวิญญาณของคุณ เราต่างอยู่บนหนทางที่มุ่งสู่ความเชื่อ ก่อนจะไปถึงการตระหนักรู้อย่างจริงแท้ในทุกอณูของตัวเราว่า เรานั้นมีคุณค่าอย่างสมบูรณ์ในแบบที่เราเป็นจริงๆ ซึ่งเป็นส่วนสำคัญยิ่งในการจะก้าวไปสู่สิ่งที่โอบประหา วินฟรีย์อธิบายไว้อย่างทรงพลังว่าเป็น “การแสดงตัวตนอย่างสูงสุดและจริงแท้ที่สุดของเราเอง”

ตัวคุณอย่างที่คุณเป็นนั่นดีพอ มีค่า และคู่ควรกับความรักและ

การเป็นส่วนหนึ่งอย่างแท้จริง ไม่มีอะไรที่คุณเคยทำลงไปแล้วหรือกำลังจะทำจะมาเปลี่ยนแปลงสิ่งนี้ได้ แต่เราจะว่ากันเรื่องนั้นทีหลัง เพราะเป็นไปได้มากกว่า ถ้าคุณเป็นเหมือนที่ฉันเป็นมาเกือบตลอดชีวิต คุณอาจจะยังไม่ค่อยเชื่อเรื่องนี้เท่าไร

พูดถึงโอบราห์ และพูดถึงการซ่อนตัวอยู่ในที่แจ้ง ฉันอยากเล่าถึงช่วงเวลายิ่งใหญ่ครั้งหนึ่งในชีวิตฉัน เป็นช่วงเวลาเกือบจะไม่เกิดขึ้น และเป็นช่วงเวลาที่เกิดขึ้นหลังจากที่ฉันหลบซ่อนอยู่สี่ปีเพราะเชื่อว่าตัวฉันไม่ควรค่าจริง โอบราห์เป็นเมนเทอร์ที่ฉันติดตามผ่านสื่อ เป็นคนที่ฉันใช้เวลาวันธรรมดาตอนยังเป็นเด็กจนกระทั่งโตเป็นผู้ใหญ่นั่งดูผ่านโทรทัศน์ เป็นคนที่ฉันฝันจะได้เจอมาตลอดชีวิต และรู้อยู่ลึก ๆ ว่าฉันจะได้เจอไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง

“เรื่องนี้ฉันรู้แน่แบบเต็มร้อย” โอบราห์พูดตอนที่เธอโบกบีลีฟอิต (Believe IT) หนังสือเล่มแรกของฉันหน้ากล้องในรายการสด “คุณจะได้ไม่ได้เป็นในสิ่งที่คุณอยากเป็น แต่จะเป็นในสิ่งที่คุณเชื่อ” ฉันพยายามสุดชีวิตที่จะไม่อ้าปากค้าง ไม่ฉีราด และพยายามจะเชื่อว่า

ถ้าความรู้สึกว่าตัวเองดีไม่พอ เป็นเหมือนแผลลึก ๆ ของคุณ เช่นนั้นเราอาจเป็นแผลสาม ที่พลัดพรากจากกันมานาน	ช่วงเวลานี้เป็นเรื่องจริงและกำลังเกิดขึ้นจริง ๆ คุณรู้ไหม มันเกือบจะไม่เกิดขึ้นแล้ว เอาเข้าจริง ช่วงเวลาที่สำคัญที่สุดในชีวิตของฉันหลายช่วงเกือบจะไม่เกิดขึ้น เพราะ

หลายปีเหลือเกินที่แม้ว่าจิตวิญญาณของฉันจะเฝ้าฝันคึกคะนองและเหิมหาญนึกภาพว่าจะมีช่วงเวลาแบบนี้กับโอบราห์ แต่ฉันกลับไม่เคยคิดเลยว่ามันจะเกิดขึ้นจริง เพราะฉันไม่เชื่อว่าฉันควรค่าพอให้สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้น อันที่จริงคุณอาจเข้าใจความรู้สึกนี้ดี ฉันใช้เวลาก่อนชีวิตคิดว่าตัวเองดีไม่พอ และเอาแต่ลงเลสงสัยในชะตาชีวิต

ของตัวเอง

ไม่ว่าเราจะนึกภาพเป้าหมายและความฝันของเราได้แจ่มชัดเพียงใด อาจจะเป็นภาพความสัมพันธ์ หน้าที่การงาน หรือสุขภาพ และแม้ว่าเราจะลงมือทำเพื่อให้ฝันนั้นเป็นจริงก็ตาม แต่ถ้าลึกๆ ข้างใน เราไม่รู้สึกรู้ว่าเราเหมาะสมหรือควรค่ากับความฝันและเป้าหมายเหล่านั้น เราก็ไม่มีวันบรรลุสิ่งเหล่านั้นได้ เราจะจมปลัก และไม่เริ่มสู้เพื่อสิ่งเหล่านั้น เราจะกล่อมตัวเองให้เลิกล้ม เราจะยอมแพ้เร็วไป หรือทำลายมันลงระหว่างทางด้วยวิธีการใดวิธีการหนึ่ง ถ้าเราเห็นคุณค่าในตัวเองอยู่บ้างแต่ไม่แรงกล้านัก เราอาจอนุญาตให้ตัวเองรู้สึกควรค่าแก่ความสำเร็จตามเป้าหมายหรือฝันที่ยิ่งใหญ่ แต่พอทำสำเร็จ เราก็สำเร็จด้วยความรู้สึกกว้างเปล่า ไม่สมปรารถนา และเหมือนบางอย่างขาดหายไป ความรู้สึกนี้เคยเกิดขึ้นกับคุณไหม ถ้าคุณเคยรู้สึกว้าไม่ดีพอ แม้จะรู้ว่ามันเป็นคำลวง (เพราะมันเป็นคำลวง!) และคุณอยากเอาชนะความรู้สึกนี้ได้ตลอดกาล หนังสือเล่มนี้เหมาะกับคุณ ถ้าความรู้สึกว่าตัวเองดีไม่พอเป็นเหมือนแผลลึบๆ ของคุณ เช่นนั้นเราอาจเป็นแผลสามที่พลัดพรากจากกันมานาน ถ้าคุณต้องสู้กับความรู้สึกถึงเลannessในตัวเอง และรู้สึกไม่ควรค่า แม้ว่าไม่มีใครรู้นอกจากคุณ หนังสือเล่มนี้เหมาะกับคุณ ฉันเชื่อว่าการเดินทางที่กล้าหาญและสำคัญที่สุดครั้งหนึ่งในชีวิตที่เรา กำลังดำเนินไป คือการเรียนรู้ความจริงที่ว่าเรานั้นยิ่งกว่าดีพอ และรับรู้และเชื่อมั่นในสิ่งนี้ด้วยทุกเลี้ยวของความเป็นเรา ถ้าคำถามข้างต้นตรงกับใจคุณ ฉันก็มีหนังสือและกำลังใจมาให้คุณ

เห็นไหม ฉันเชื่อว่าในช่วงเวลาที่คุณเรียนรู้ที่จะเชื่อในตัวเอง เชื่อว่าคุณควรค่า จะเป็นช่วงเวลาทั้งชีวิตของคุณ คนรุ่นต่างๆ ในครอบครัวคุณทั้งในอดีตและอนาคต รวมถึงทั้งโลกของเรา จะเปลี่ยนไปทางที่ดีขึ้น

ต่อเมื่อคุณเชื่อว่า คุณควรค่า...ไม่ว่าจะกับการมีความสัมพันธ์ที่ดี การได้รับความรักอันบริสุทธิ์ การพอใจในร่างกายตัวเอง การบอกเล่าสิ่งที่คิด การได้อยู่ในห้องนั้น อยู่บนเวที เป็นผู้นำทีม การมีมิตรภาพที่เต็มเต็มจิตวิญญาณ หรือการใช้ชีวิตตามที่หวังไว้อย่างยิ่งใหญ่และฝันไว้คึกคะนอง...ตอนนั้นแหละ ที่ภาพชีวิตและโชคชะตาอันยิ่งใหญ่ที่สุดของคุณจะเริ่มเผยตัวออกมา

ในช่วงเวลาที่คุณเรียนรู้

ที่จะเชื่อในตัวเอง

เชื่อว่าคุณควรค่า

จะเป็นช่วงเวลาทั้งชีวิตของคุณ

คนรุ่นต่างๆ ในครอบครัวคุณ

ทั้งในอดีตและอนาคต

รวมถึงทั้งโลกของเรา

จะเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น

ตอนที่โอปราห์ชูหนังสือ

ของฉันขึ้น ฉันพยายาม

อย่างยิ่งที่จะอยู่กับ

ปัจจุบันขณะ อยู่ในร่าง

ของฉัน และมีสมาธิกับคน

หลายพันคนที่ดูเราอยู่สด ๆ

เธอกับฉันกำลังสอนเรื่อง

“ชีวิตที่คุณปรารถนา” ด้วยกัน

ฉันสวดอ้อนวอนเข้าไปเข้ามา

ว่าโปรดช่วยให้ลูกได้รับใช้

อย่างสูงสุด เพราะฉันได้เรียนรู้ตลอดหลายปีมานี้ว่า การจดจ่อกับสิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่าตัวเองเป็นทางเดียวที่ฉันจะไม่วนอยู่กับความคิดในหัว ก่อนที่เธอจะชูหนังสือของฉันขึ้นมา ฉันก็ไม่อยากเชื่อแล้วว่า ฉันกำลังสอนอยู่ในห้องกับคนที่ฉันคิดว่าเป็นเมนเทอร์ของฉันมาตลอดชีวิต นี่เป็นครั้งแรกที่ฉันและเธอได้ทำงานด้วยกัน

สิ่งที่โอปราห์และฉันรู้ แต่ผู้ชมรายการสดไม่รู้คือ เกือบห้าปีก่อนหน้านั้น ตอนที่ฉันเจอเธอจริงๆ เป็นครั้งแรกก่อนจะกินมื้อเที่ยงด้วยกัน เธอให้เบอร์โทรศัพท์ส่วนตัวกับฉันไว้ แต่ฉันไม่ได้โทรหาเธอเลยเกือบสี่ปี ไซ้แล้ว โอปราห์คนนั้นแหละ คนที่ฉันยอมทำทุกอย่าง

เพื่อให้ได้เจอ คนที่ฉันใช้เวลายามบ่ายหลายพันวันตอนเป็นเด็กนั่งดูเธอผ่านโทรทัศน์ในห้องนั่งเล่นลำพัง คนที่เป็นแรงบันดาลใจด้านอาชีพให้ฉันอย่างมาก ให้เบอร์โทรศัพท์สายตรงกับฉัน และฉันไม่ได้โทรไปเกือบสี่ปี! ทำไมล่ะ ฉันคิดว่าตัวเองรู้เหตุผลนั้นมานานแล้ว

มันเป็นอย่างนี้ ตลอดช่วงที่เวลาผ่านไปหลายเดือน หลายปี ฉันพร่ำบอกตัวเองในเรื่องที่คิดว่าเข้าท่า อย่างเช่นว่า ฉันยังไม่พร้อมโทรหาเธอหรอก หรือใครๆก็อาจจะอยากได้อะไรจากเธอ เก็บอาการไว้ เธอจะได้รู้ว่าเราไม่เป็นแบบนี้

หรือเรายังไม่มีเรื่องที่ดีพร้อมจะพูดกับเธอเลย พอมีแล้วก็
จะรู้เองว่าถึงเวลาต้องโทรไป
หรือถ้าเธอได้รู้จักเรา เธอจะรู้ว่าเราไม่ได้น่าสนใจ/ฉลาด/ตลก/ประสบความสำเร็จ/เจ๋ง/
เก่งอย่างที่เธออาจจะเข้าใจ จนวันหนึ่งฉันรู้ว่า เหตุผลที่แท้จริงที่ฉันไม่ได้โทรหาเธอคือสิ่งที่ฉันไม่ได้ภูมิใจกับเหตุผลนั้นนัก นั่นคือเพราะลึกๆข้างในฉันไม่เชื่อว่าฉันควรค่า ฉันไม่เชื่อว่าฉันควรค่าที่จะเป็นเพื่อนเธอ

**ฉันเชื่อว่าหนึ่งในวัฒนธรรม
คำว่าบาตรที่แพร่หลายที่สุด
คือสิ่งที่ไม่มีใครพูดถึงเลย
นั่นคือ การที่เราคิดว่าบาตรตัวเอง
ก่อนที่จะลองทำด้วยซ้ำ**

คุณมีช่วงเวลาแบบนี้ในชีวิตบ้างไหม เวลาที่คุณทำลายโอกาสหรือไม่ได้ลองทำอะไรเพราะคิดว่าคุณไม่มีคุณสมบัติที่ต้องมี นี่อาจจะเป็นรูปแบบที่เกิดขึ้นซ้ำๆในชีวิตคุณตอนนี้ ถ้าเป็นอย่างนั้น คุณไม่ได้เป็นแบบนี้คนเดียวแน่นอน

ฉันเชื่อว่าหนึ่งในวัฒนธรรมคำว่าบาตรที่แพร่หลายที่สุดคือสิ่งที่ไม่มีใครพูดถึงเลย นั่นคือ การที่เราคิดว่าบาตรตัวเองก่อนที่จะลองทำด้วยซ้ำ

ตอนฉันรู้เหตุผลที่แท้จริงที่ตัวเองไม่โทรหาเธอคือสี่ปี ฉันก็ได้

ตระหนักขึ้นมาว่า ความรู้สึกไม่ควรค่ามันไม่ใช่ตัวตนของฉันและคนที่ฉันเกิดมาเป็น คิดดูสิ จิตวิญญาณของฉันรู้ว่าฉันควรค่า แต่ฉันปล่อยให้ความคิดและความเชื่อเล็กๆ ในใจว่าตัวเองไม่ควรค่าครอบงำ ความตระหนักรู้ของจิตวิญญาณ ฉันปล่อยให้ความคิดและความรู้สึกไม่ควรค่าทำลายสิ่งที่ดีฉันฝันถึงมาตลอดชีวิตโดยไม่รู้ตัว พอฉันรู้ข้อนี้ ก็อบสีปีหลังจากวันที่ฉันได้เบอร์โทรศัพท์มา ฉันตัดสินใจว่า ถึงเวลาแล้วที่ต้องหรีเสียจิตใจที่กังวล แล้วเพิ่มเสียงให้พลังแห่งจิตวิญญาณที่ตระหนักรู้ ฉันตัดสินใจเชื่อตัวเอง เชื่อในสิ่งที่รู้ว่าฉันควรค่า (และคุณเองก็ด้วย!) และฉันก็จดหมายเลขนั้น

ฉันจะเล่าเรื่องการคุยโทรศัพท์ครั้งนั้นทีหลัง แต่ก่อนอื่นขอตัดภาพเร็ว ๆ ไปที่เดือนพฤษภาคมปี 2022 ตอนที่ฉันสนทนาคู่กับโอปราห์ ฉันเตรียมการอย่างไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อยหลายเดือนเพื่อโอกาสนี้ แต่ก็เหมือนกับช่วงเวลายิ่งใหญ่ที่สุดช่วงอื่น ๆ คือเราต่างเตรียมการมาตลอดชีวิตเพื่อโอกาสนี้แหละ ไม่ว่าเราจะรู้หรือไม่ก็ตาม เพราะเหมือนอย่างทีโอปราห์สอนซึ่งฉันก็เชื่ออย่างเต็มที่ว่า ทุกอย่างก้าว

ความล้มเหลว ชัยชนะ

ถึงเวลาแล้วที่ต้องหรีเสียจิตใจ

ความผิดพลาด ความเจ็บปวด

ที่กังวล แล้วเพิ่มเสียงให้พลัง

ความเติบโต ความโชคดี

แห่งจิตวิญญาณที่ตระหนักรู้

บทเรียน และช่วงเวลาแห่ง

ความสง่างามนั้นเกิดขึ้นมา

เพื่อเรา เพื่อเตรียมให้เราสามารถแสดงตัวตนในแต่ละช่วงเวลาตามที่เรากลือขิตมาได้ แม้กระทั่งอุปสรรคยังแทบจะเหมือนจงใจวางไว้บนเส้นทางที่เราต้องเดิน ในตอนที่การสนทนาเริ่มต้นขึ้น ฉันพาผู้ชมรายการโอปราห์เดลี (Oprah Daily) ทำแบบฝึกหัดเพื่อฝึกวิธิล้มแล้วลุก โอบรับการถูกปฏิเสธ เลิกซ่อนตัว และเรียนรู้ที่จะก้าวไปสู่ตัวตนแท้จริง

ของพวกเขาอย่างมั่นใจ ฉันและโอบราห์บอกเล่าเรื่องราวและคำสอน
ตอนนั้นฉันอยู่ในภาวะสิ้นไหวรู้สึกเหมือนกำลังเคลื่อนไหวในพื้นที่
ที่เบื้องบนกำหนดไว้

แล้วในขณะที่โอบราห์ชูหนังสือฉันขึ้นอีก ก็เป็นอีกครั้งที่ฉัน
พยายามจะไม่ตกเก้าอี้ เธอพูดอะไรบางอย่างซึ่งส่งคลื่นกระแทกที่เป็น
เหมือนเรื่องจริงซึ่งแผ่ผ่านทั่วร่างฉัน คำพูดซึ่งฉันเชื่อว่าเป็นการสรุป
เส้นทางสุดท้ายที่เราหลายคนดำเนินอยู่ แม้ว่าเราจะยังหาไม่พบ
ก็ตาม คำพูดที่สรุปว่า ทำไมฉันจึงเขียนหนังสือเล่มนั้น และเป็นการ
สรุปความอย่างทรงพลังยิ่งกว่าถึงเหตุผลว่าทำไมฉันถึงเขียนเล่มนี้
คำพูดที่ฉันเชื่อว่าถ้าเราโอบรับมันเอาไว้ก็จะเปลี่ยนชีวิตเราทั้งชีวิต
เธอพูดว่า “คุณจะได้เป็นในสิ่งที่คุณอยากเป็น คุณอาจมีความ
ปรารถนาอันยิ่งใหญ่จากหัวใจ และทำงานอย่างหนัก หนักมาก ๆ
หนักอย่างยิ่ง แต่ถ้าคุณไม่เชื่อว่าคุณ**ควรค่า** สิ่งนั้นจะไม่เกิดขึ้น
นั่นคือสูตรมหัศจรรย์”

ตลอดชีวิตของฉัน ฉันเรียนรู้ที่จะเชื่อว่าฉันควรค่าในแต่ละช่วงของ
ชีวิต ผ่านทั้งขาขึ้นและขาลง ผ่านช่วงขณะตระหนักรู้ที่ยิ่งใหญ่ และ
ก้าวเล็กๆ ฟูความเชื่อ ตลอดประสบการณ์ความเป็นมนุษย์ของเรา
ความเชื่อว่าเราควรค่าเป็นสิ่งที่ต้องค้นหาไปตลอดชีวิต และเป็น
หนึ่งสิ่งสำคัญที่สุดที่เราต้องทำ ดุสิ ถ้าฉันไม่เดินหน้าสร้างความควรค่า
ในตัวเอง เรื่องราวในชีวิต

ของฉันหลายช่วงที่ผ่านมา
จะไม่มีวันเกิดขึ้นเลย เรื่อง
ต่างๆ ที่สื่อมักบอกเล่าถึงตัวฉัน
มักเป็นทำนองว่า “สาวเลิฟ

คุณจะไม่ทะยานไปถึงระดับ

ที่คุณหวังและฝัน คุณจะติดอยู่

ที่ระดับเดียวกับคุณค่า

ที่คุณมองว่าตัวเองมี

ร้านเดนนี่ส์¹ สร้างธุรกิจพันล้านดอลลาร์” และแม้ว่าจะเป็นความจริง แต่เรื่องราวที่แท้จริงของฉันคือเรื่องของเด็กสาวที่ไม่เชื่อในตัวเอง และเรียนรู้วิธีที่จะเชื่อต่างหาก เด็กสาวที่เคยรู้สึกว่าตัวเองไม่ควรค่า และบ่อยครั้งที่ยังรู้สึกเช่นนั้นจนถึงวันนี้ แต่สถาบันเรียนรู้ที่จะเชื่อว่าเธอควรค่า เด็กสาวที่ถูกส่งไปให้คนอื่นรับเลี้ยงตั้งแต่เกิด แต่เลือกที่จะคิดว่าเธอได้รับเลือก และไม่เพียงแค่มาร่วมด้วยความตั้งใจ แต่เกิดมาพร้อมเป้าหมาย เด็กสาวที่รู้อยู่ในจิตวิญญาณว่าในส่วนลึกของเรา เราทุกคนล้วนดีพอ และเราควรค่าแก่ความรัก

ฉันเป็นเด็กสาวที่รู้ว่า ที่ที่เราเกิดมาไม่จำเป็นต้องเป็นตัวกำหนดปลายทางที่เราจะไป และการตัดสินใจผิดพลาดในอดีตไม่ได้หมายความว่าเราเป็นคนไม่ดี เป็นเด็กสาวที่รู้ว่า トラที่คนอื่นประทับใจให้เราและที่เราประทับใจให้ตัวเองนั้นเอาออกได้ ไม่ติดถาวร เด็กสาวที่เผชิญกับการถูกปฏิเสธหลายพันครั้งเป็นเวลาหลายปีตอนที่เธอสร้างธุรกิจของตัวเองแต่ยังเลือกที่จะเชื่อสัญญาตัญญูและเดินหน้าต่ออยู่ดี เด็กสาวที่รู้ว่า วันหนึ่งเธอจะได้พบกับโอปราห์และได้เรียนรู้ว่าเราจะเป็นในสิ่งที่เราเชื่อตอนที่ฉันทำได้ในที่สุด เป็นเด็กสาวที่ต้องเรียนรู้ว่าเธอควรค่าที่จะอยู่ร่วมในห้อง ที่จะเปิดธุรกิจ ที่จะมีคนเรียกว่าผู้บริหาร ที่จะเรียนรู้ว่าไม่ต้องรอให้น้ำหนักตัวเหมาะสม ที่จะเรียนรู้การรักตัวเอง และเรียนรู้ที่จะเชื่อว่าเธอควรค่ากับการได้รับความรัก เด็กสาวที่รู้ว่า เราไม่ใช่ความผิดพลาดในอดีต เราคือความตั้งใจในปัจจุบันและอนาคตของตัวเรา

¹ Denny's เป็นเครือร้านอาหารในสหรัฐอเมริกา

นี่คือสิ่งที่ฉันรู้ว่าเป็นเรื่องจริง นั่นคือ ถ้าเราไม่เชื่อว่าเราควรค่าที่จะสร้างธุรกิจ หรือมีความสัมพันธ์ที่รักใคร่และจริงใจต่อกัน หรือมีมิตรภาพที่ดีและให้กำลังใจกัน...ถ้าเราไม่เชื่อว่าเราควรค่าต่อสิทธิที่จะตัดสินใจ ที่จะเขียนหนังสือ ที่จะชิงตำแหน่งบริหาร...ถ้าเราไม่เชื่อว่าเราควรค่าที่จะพัก ที่จะยินดีในร่างกายตัวเองอย่างที่เป็น ที่จะดูแลจิตวิญญาณ ที่จะทำ น้อยลงและเป็น มากขึ้น...ถ้าเราไม่เชื่อว่าเราควรค่าที่จะแสดงตัวตนในสื่อสังคมออนไลน์อย่างที่เราเป็นจริง ๆ ที่จะนำทีม ที่จะตัดวงจรซึ่งเป็นกันมาหลายรุ่น หรือที่จะบอกเล่าเรื่องราวของเรากับคนอื่น...ถ้าเราไม่เชื่อว่าเราควรค่าเพราะเราทำผิดพลาดมากเกินไป เราล้มเหลวมาบ่อยครั้งไป หรือเพราะมีคนบอกเราว่าเราไม่ควรค่า แล้วเราเชื่อเขา...ถ้าเราไม่เชื่อว่าเราควรค่ากับสิ่งที่เราต้องการ และควรได้รับ เราจะไม่มีวันได้สิ่งเหล่านั้นมา

ในชีวิต คุณจะไม่ทะยานไปถึงระดับที่คุณหวังและฝัน คุณจะติดอยู่ที่ระดับเดียวกับคุณค่าที่คุณมองว่าตัวเองมี คุณจะไม่ขึ้นไปถึงจุดที่คุณเชื่อว่าเป็นไปได้ คุณจะตกไปอยู่จุดที่คุณเชื่อว่า **คุณควรค่า**

ในด้านเป้าหมายและความไฝ่ฝันด้านอาชีพ คุณจะไม่บรรลุในสิ่งที่คุณสามารถทำได้หรือมีคุณสมบัติเพียงพอจะทำ คุณจะชะงักนั่งอยู่ตรงจุดที่คุณเชื่อว่าเหมาะกับคุณ และไม่ว่าคุณจะรู้หรือไม่ คุณจะประสบความสำเร็จในระดับที่คุณจัดวางตัวตนในใจคุณเอาไว้ สำหรับความสัมพันธ์แบบโรแมนติคนั้น ระดับกับความลึกซึ้งของความซิดไถ่ ความเปราะบาง และความรัก

จะแข็งแกร่งได้เท่ากับระดับกับความลึกซึ้งของความเปราะบาง ความรัก ความซิดไถ่ที่คุณมีให้กับตัวเอง

คุณจะไม่ขึ้นไปถึงจุดที่คุณเชื่อว่า เป็นไปได้ คุณจะตกไปอยู่จุดที่คุณเชื่อว่า คุณควรค่า

ซึ่งเป็นเช่นเดียวกันกับมิตรภาพ และในความสัมพันธ์ของชีวิตเหล่านี้ระดับของความเจ็บปวดที่คุณยอมให้คนอื่นทำกับคุณ ไม่ว่าจะด้วยคำพูดหรือการกระทำที่ทำร้ายจิตใจ มักจะวนเวียนอยู่แถว ๆ ระดับและความถี่มาตรฐานที่คุณยอมรับความคิด วิธีการ และคำพูดร้ายๆ ที่คุณคิดและพูดกับตัวเอง กับร่างกายของคุณก็เช่นกัน ร่างกายของคุณอาจเป็นสิ่งที่น่าอับอายหรือสิ่งมหัศจรรย์เคลื่อนที่ก็ได้ ทั้งหมดล้วนขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ของคุณกับความรู้สึกควรค่า

ถ้าคุณเป็นผู้ประกอบการ เจ้านาย หรือผู้นำทีม การสร้างควรค่าในตัวเองจากภายในเป็นหนึ่งในก้าวอย่างทางธุรกิจที่ดีที่สุดที่คุณทำได้ เราแสดงออกตามตัวตนของเรา ดังนั้น เมื่อคุณเป็นเจ้านาย คุณอาจมีตำแหน่ง และแม้แต่ผลลัพธ์ทางธุรกิจที่ดีเลิศ แต่ถ้าลึกๆ ข้างในคุณยังมีปัญหากับการมองเห็นคุณค่าในตัวเอง มีอาการคิดว่าตัวเองไม่เก่งจริง และความเชื่อว่าตัวเองไม่ดีพออยู่ ท้ายที่สุดมันก็จะแสดงออกมาในภาวะผู้นำและการตัดสินใจในธุรกิจของคุณ คุณจะสงสัยในสิ่งที่ทำไปแล้ว คุณจะลังเล คุณจะทำลายตัวเอง หรือทำลายบริษัทจากการตัดสินใจของคุณ การสร้างควรค่าในตัวเองจึงเป็นการตัดสินใจทางธุรกิจที่ดีที่สุดที่คุณทำให้บริษัท ทีม และภาวะผู้นำของคุณ ถ้าคุณอยากขยายธุรกิจให้โตเป็นสองเท่า ให้เห็นคุณค่าในตัวเองเพิ่มเป็นสองเท่า แล้วดูว่าจะเกิดอะไรขึ้น

พอคุณเปลี่ยนสิ่งที่เชื่อว่าคุณควรค่าด้วย คุณจะเปลี่ยนชีวิตตัวเองทั้งชีวิต

เห็นไหมว่าเรามีเป้าหมายและความฝันที่ยิ่งใหญ่ได้ เราสามารถเรียนหนังสือ หาความรู้ ได้ปริญญาสูงที่สุดมาติดผนังบ้านได้หลายใบ กลายเป็นนักเคลื่อนไหว แสดงความเห็นของเราได้...เรารู้ได้ด้วยพลังรุนแรงและแจ่มชัดว่าเราเชื่อมั่นในอะไรและเชื่อมั่นเพื่ออะไร เรา

สามารถสร้างวิชันบอร์ด (Vision Board) ได้มากมาย หรือแม้กระทั่งสามารถ

ในชีวิต คุณจะไม่ได้ สิ่งที่คุณต้องการ แต่คุณจะได้ สิ่งที่คุณเชื่อว่าคุณควรค่าด้วย

แยกแยะตัวเราเองจากผู้คน

อันน้อยนิดที่ลงมือไขว่คว้าสิ่งที่ต้องการมาด้วยมือตน...แต่ถ้าเราไม่เชื่อ อยู่ลึกๆ ข้างในว่า เราควรค่า สิ่งนั้นก็อาจจะไม่เกิดขึ้น หรือถ้าเกิดขึ้น เราก็อาจจะรักษามันไว้ไม่ได้ เพราะในชีวิต คุณจะไม่ได้สิ่งที่คุณ ต้องการ แต่คุณจะได้รับและรักษาไว้ได้เพียงสิ่งที่คุณเชื่อว่า คุณควรค่าด้วยเท่านั้น

ถ้าลึกๆ ภายในเราไม่เชื่อว่าเราควรค่ากับสิ่งที่ต้องการ หวัง และฝันถึง เราก็จะพบหนทางที่จะทำให้สิ่งนั้นหายไป หรือทำให้มัน ไม่เกิดขึ้นเลยได้เอง เราจะทำลายโอกาส เราจะให้ผู้ชายดีๆ เป็นได้ แค่เพื่อน เราจะหนีหายจากเพื่อนใหม่ที่มีเจตนาบริสุทธิ์ เราจะแก้ตัว ต่างๆ นานาว่าทำไมเราไม่พร้อมที่จะขยับขยายด้านกรงาน ทั้งไม่มี เวลา ไม่มีทรัพยากร หรือความสามารถ เราจะจดจ่ออยู่กับปัญหา แทนที่จะเป็นศักยภาพของเรา เพราะมันอาจยากกว่าที่จะเอาปัญหา มาเป็นเหตุผลสนับสนุนให้เราใช้ชีวิตแบบไม่เต็มที่ เราอาจคิดว่า เรามีปัญหามูลค่าสินทรัพย์สุทธิ (Net Worth) ในขณะที่จริงๆ แล้ว เรามีปัญหาการมองเห็นคุณค่าในตัวเอง (Self Worth) เพราะลึกๆ ข้างในเราไม่เชื่อว่าเราควรค่าต่อความมั่งมีอย่างล้นเหลือ เราทำลาย ตัวเองเพื่อให้แน่ใจว่าเราจะไม่ได้สิ่งนั้นมา เราจะหรีแสงของเราลงเพื่อ ทำให้คนอื่นสบายใจและเพื่อให้เข้ากลุ่มได้ เราจะคอยบอกตัวเองว่า พอฉันมีน้ำหนักตามที่ตั้งเป้าไว้แล้วฉันจะดีพอ พอฉันมีประสบการณ์ มากขึ้น ฉันจะสมัครขอเลื่อนตำแหน่ง พอถูกๆ เรียนจบหมดแล้ว ฉัน ค่อยไปมุ่งมั่นสร้างความสัมพันธ์ที่ดีให้ตัวเอง เรามักจะนั่งในที่ของคนดู ในขณะที่รู้ว่เราเกิดมาเพื่ออยู่บนเวที เราจะเดินเข้าไปในห้อง โดย

ซ่อนตัวอยู่ในที่แจ้ง เราจะเริ่มใช้ชีวิตแบบนี้ เราจะกล่อมตัวเองให้ละทิ้ง ศักยภาพ ความสามารถ สิ่งที่เรารู้ ความเชื่อใจตัวเอง พรสวรรค์ ความสัมพันธ์ที่เราควรได้รับ การหลุดพ้น การให้สุขภาพเป็นเรื่อง สำคัญ การขอขึ้นเงินเดือน การบอกเล่าแนวคิด การยอมรับข้อเสนอ ของเมนเทอร์ และถ้าเราไม่ระวัง ก็จะทำให้เราละทิ้งการเติบโตไปเป็น คนที่เราเกิดมาเพื่อจะเป็น ทั้งหมดนี้เป็นเพราะคุณไม่เชื่ออย่างแท้จริง ว่าคุณดีพอหรือควรค่าแล้วในแบบที่คุณเป็น

ถ้าตัวอย่างข้อไหนกระแทกใจคุณ หรือรู้สึกเหมือนได้เห็นตัวคุณ ในอดีตหรือในปัจจุบันแล้วละก็ หนังสือเล่มนี้มีไว้เพื่อคุณ ถ้าคุณ

คุณมีความลังเลสงสัยในตัวเอง

ที่ต้องทำลาย และชะตาชีวิต

ที่ต้องเต็มเต็มหรือเปล่า

ต้องสู้กับการไม่เชื่อว่าตัวเอง

ดีพอหรือควรค่าอย่างแท้จริง

ที่จะเดินเข้าไปในห้องประชุม

ใหญ่ ที่จะมีคนเรียกว่าเป็น

พ่อแม่ที่ดี ที่จะใส่ชุดว่ายน้ำ

ที่จะได้รับความรักบริสุทธิ์ ที่จะส่งกระจกและเห็นทุกอย่างที่สวยงาม ที่จะส่งเสียง ที่จะเล่าเรื่องของคุณ ที่จะขอความช่วยเหลือ ที่จะ พักผ่อน ที่จะกำหนดขอบเขต ที่จะแสดงตัวตนต่อโลกอย่างที่คุณเป็น และเป็นตัวคุณในทุกแง่มุมที่คุณเป็นอย่างแท้จริง หนังสือเล่มนี้มีไว้ สำหรับคุณ

ฉันเขียนหนังสือเล่มนี้เพื่อคุณ ถ้าคุณมีความลังเลสงสัย ในตัวเองที่ต้องทำลาย และชะตาชีวิตที่ต้องเต็มเต็ม

ฉันยังรู้สึกเป็นเกียรติอย่างยิ่งที่จะชวนคุณเข้าสู่บทต่าง ๆ ของการ เดินทางนี้ด้วยกัน และฉันอยากเริ่มต้นด้วยการลองนึกภาพด้วยกัน...

คิดดูสิ ฉันอดที่จะลองนึกภาพไม่ได้ว่า โลกของเราจะเป็น แบบไหนถ้าเต็มไปด้วยผู้หญิงที่ตัดสินใจจะเชื่อว่าตัวเองควรค่า พอฉัน

ลองนึกภาพโลกที่เต็มไปด้วยผู้หญิงที่รู้สึกควรค่า ฉันก็นึกถึงภาพโลกที่สิ้นสະเทือนเพราะแรงแห่งโอกาสในยามที่เราตื่นขึ้นมาตอนเช้า ลองนึกภาพไปพร้อมกับฉันสิ...ว่าโลกที่เต็มไปด้วยผู้หญิงที่เลือกจะเชื่อว่าตัวเองควรค่าจะเป็นอย่างไร ศักยภาพจะได้รับการปลดปล่อย พลังแห่งความเป็นไปได้จะปรากฏออกมา ลองนึกภาพว่าวงจรที่ส่งต่อมามีหลายรุ่นถูกทำลายไป ความสัมพันธ์แย่ๆ จะจบลงเท่าไร จะมีธุรกิจเปิดตัวมากแค่ไหน การแสดงความชื่นชมต่อรูปร่าง และขนาดร่างกายจะเป็นอย่างไร ลองนึกภาพถึงการพักผ่อนโดยไม่รู้สึกละอาย ภาพเซลลูลอยด์ที่จะกระเพื่อมอย่างหยุดนิ่ง ภาพที่หนึ่งห้องกรรมการบริหารมีคนนั่งเต็ม ภาพรายชื่อผู้บริหารบริษัทในฟอร์จูน 500ⁱⁱ ภาพสุขภาพกายและจิตใจได้รับความสำคัญเป็นอันดับต้นๆ ลองนึกภาพว่ารัฐบาลของเราจะปกครองอย่างไร ภาพความอยู่ดีมีสุขที่จะสิ้นสุดลง หนังสือเด็กจะเขียนออกมาแบบไหน บรรดาเด็กหญิงตัวน้อยจะฝันว่าโตขึ้นอยากเป็นใคร ลองนึกภาพเวลาและขีดความสามารถที่จะปลดปล่อยออกมาหลังจากความล้าหลังสยบในตัวเองเงียบเสียงไป ลองนึกภาพดู...

การนึกภาพนี่คือเหตุผลที่ทำให้ฉันเขียนหนังสือเล่มนี้ ด้วยเจตนาไม่เพียงแต่ต้องการให้คุณลองจินตนาการภาพว่าชีวิตจะเป็นอย่างไร ถ้าคุณรู้สึกว่าคุณควรค่าอย่างแท้จริง แต่เพื่อให้คุณเรียนรู้ที่จะเชื่อว่าเป็นจริง ๆ แล้วคุณควรค่าเพราะคุณเป็นเช่นนั้น และในจิตวิญญาณของคุณ คุณรู้ว่าคุณควรค่า เราส่วนใหญ่เกิดขึ้นมาในโลกที่สอนให้เชื่อว่าเราไม่ควรค่าโดยจะรู้ตัวหรือไม่ก็ตามแม้ว่าจะเกิดในครอบครัวที่รักและหวังดีต่อกัน ฉันเชื่อว่า ถ้าเราเลือกได้ ย่อมเป็นไปได้ที่เราจะลืมสิ่งที่ไม่สอดคล้องกับจิตวิญญาณที่เราถูกสอนมา เอาอำนาจของเรากลับมา และตัดสินใจว่า วันนี้คือวันที่เราจะสร้างทางใหม่ข้างหน้า ถ้าคุณรู้สึก

ⁱⁱ Fortune 500 คือการจัด 500 อันดับบริษัทในสหรัฐอเมริกาโดยนิตยสาร *Fortune*

เหมือนฉัน ไม่ว่าคุณจะอยู่ที่ไหน พุดออกมาดังๆว่า “ฉันพร้อมแล้ว!”

อย่าคิดว่าฉันไม่เห็นนะถ้าคุณไม่พูด ฟังนะ ถ้าคุณไม่กล้าไปพร้อมกับฉันตอนนี้ คุณจะกล้าเมื่อเจอเรื่องยากๆได้อย่างไร ฉันจะพุดไปพร้อมกับคุณ เราจะพุดดังๆด้วยกัน ใครจะสนใจว่าคนรอบตัวคุณจะคิดอย่างไร โอเค พร้อมไหม มาประกาศดังๆด้วยกันว่า “ฉันพร้อมแล้ว!”

**คุณจะไม่เป็นสิ่งที่คุณอยากเป็น คุณจะเป็สิ่งที่คุณเชื่อว่า
คุณควรค่าด้วย ในชีวิต ในความรัก ในมิตรภาพ ในการงาน
และในความหวังและความฝันของคุณ**

หนึ่งในช่วงเวลาที่ยิ่งใหญ่ที่สุดของการเดินทางสู่ความเชื่อว่าควรค่าคือการเรียนรู้ที่จะเลิกซ่อนตัว เรียนรู้เป็นครั้งแรกหรือครั้งแรกหลังไม่ได้ทำมานาน ที่จะกล้ายกมือขึ้น หรือเป็นคนที่น่าและกระตุ้นให้คนอื่นยกมือขึ้น เพื่อค้นพบแก่นแท้ของจิตวิญญาณของคุณ ของตัวตนที่แท้จริงของคุณและเพื่อจะเริ่มต้นใช้ชีวิต อย่างที่คุณเป็นจริง ๆ ไม่ใช่เพื่อความสำเร็จของคุณ แต่เป็นตัวคุณที่เกิดมาอย่างเต็มเปี่ยม สมบูรณ์ และดีพอ พร้อมแบ่งปันสู่อิสรภาพใหม่และความสมปรารถนาที่ผลิบานขึ้นเมื่อเราใช้ชีวิตสอดคล้องกับธรรมชาติแท้จริงของตัวตนในแบบที่เราเกิดมาเพื่อเป็น อีกทั้งตระหนักรู้ทุกอนุของความเป็นเราว่า เราเป็นคนที่ดีพอจริงๆและควรค่าแก่ความรัก

เมื่อคุณกล้าที่จะเลิกซ่อนตัวในที่แจ้ง แล้วเชื่อความตระหนักรู้ภายใน ใช้ชีวิตตรงตามจิตวิญญาณของคุณ จุดประกายเป้าหมายของคุณ และแสดงตัวต่อโลกนี้อย่างที่คุณเป็นทั้งหมด เมื่อนั้นคุณจะรู้สึก สมปรารถนาและรู้สึก มีชีวิตอย่างแท้จริง เมื่อนั้นคุณจะได้ใช้ชีวิตสอดคล้องกับสิ่งที่คุณเกิดมาเพื่อทำ ได้กลายเป็นคนที่คุณเกิดมาเพื่อเป็น ใช้ชีวิตโดยแสดงออกถึงความสุข ความงาม พรสวรรค์

ความคิดสร้างสรรค์ และความเป็นไปได้จากจิตวิญญาณอย่างเต็มที่
 เมื่อนั้นคุณจะได้ตื่นมาทุกเช้า และถามคำถามที่ทรงพลังที่สุดในชีวิต
คุณจะทำอะไรกับพลังซึ่งก็คือตัวคุณ และจากนั้น ด้วยการเอา
 พลังนั้นไปใช้เต็มที่ เพราะคุณไม่ต้องแอบเก็บมันไว้หรือซ่อนตัวเอง
 จากพลังนั้นอีกต่อไป **คุณจะใช้ชีวิตตามคำตอบที่ได้อย่างกล้าหาญ
 มั่นคง**

ตลอดทุกหน้าในหนังสือเล่มนี้ ฉันหวังว่าคุณจะได้หัวเราะ มีอารมณ์
 ร่วม มองเห็น และเป็นตัวคุณทุกอย่างก้าวบนเส้นทางเดินนี้ เหมือน
 ที่ซาร่าห์ เจกส์ โรเบิร์ตส์ เพื่อนรักของฉันพูดไว้ เราไม่ได้มาทำท่า
 น่ารักๆ แต่เราจะลงไปให้ลึกเท่าที่คุณพร้อม หนังสือเล่มนี้อาจดูหนัก
 ไปในบางครั้ง หรืออาจรู้สึกเหมือนพาคุณไปสุดทางเร็วไปสักหน่อย
 เราจะสำรวจการมองเห็นคุณค่าในตัวเองของเรา เราจะลงไปในคำลง
 ที่ทำให้เราสงสัยตัวเอง เรียนรู้คำลงเหล่านั้นใหม่ และโอบรับความจริง
 ที่ปลุกความรู้สึกควรค่าขึ้นมา เราจะเริ่มเปลี่ยนไปใช้ชีวิตอย่างที่เป็น
 จริงๆ และทำชะตาชีวิตเราให้สมบูรณ์ บางบทมีเครื่องมือเชิงกลยุทธ์
 ที่ทำให้ฉันค้นพบสิ่งที่ยิ่งใหญ่ซึ่งคุณเอาไปใช้ได้เลยตอนนี้ อย่างวิธี
 กำหนดความหมายใหม่ให้การถูกปฏิเสธ วิธีคิดใหม่เกี่ยวกับตราที่คุณ
 ประทับให้ตัวเอง และวิธีการยอมเสี่ยงท่ามกลางเหตุผลเป็นล้านข้อ
 ที่ทำให้คุณกลัว มีบางบทที่คุณอาจรู้สึกว่าเป็นเรื่องส่วนตัวมาก ๆ
 รวมถึงความคิดและอารมณ์ไม่น้อย บางบทอาจกระตุ้นให้ต้อง
 ใคร่ครวญอย่างหนัก และบทอื่นๆ อาจทำให้อึดอัด ตื่นตา เต็มตื่น
 ฉันรู้ว่าเวลาของคุณเป็นของขวัญที่ล้ำค่ามากเพียงใด สัญญาเลยว่าฉัน
 จะไม่เห็นสักวินาทีที่เป็นของตาย ในหนังสือเล่มนี้ฉันจะทุ่มให้คุณสุดตัว
 อยู่เคียงข้างคุณตรงนี้ และเราจะไปถึงตรงนั้นด้วยกันจริงๆ สัญญา!
 จากจิตวิญญาณสู่จิตวิญญาณ จากแสงสว่างสู่แสงสว่าง จากความรัก

สู่ความรัก

ในหนังสือเล่มนี้ฉันจะชวนคุณออกเดินทางสู่การค้นหาแก่นแท้ของตัวตนคุณ บางครั้งอาจรู้สึกเหมือนหนทางที่ต้องใช้ความกล้าหาญเข้าไป เป็นเส้นทางวิบากสุดอันตราย เป็นเที่ยวบินแสนสนุกจนต้องหัวเราะออกมาดังๆ หรือแม้แต่เป็นการท่องเที่ยวฟรีที่บำเรอจิตวิญญาณ แต่ละบทย่ออาจเป็นจุดหมายที่คุณจะแวะหนึ่งวันหรือนั่งพักสักครู่ สิ่งหนึ่งที่ฉันจะขอคุณก็คือ ในทุกเรื่อง ทุกบทเรียน ทุกเรื่องน่าอาย ที่ฉันเล่ามากเกินไป ทุกคำเปิดเผยที่กระตุ้นจิตวิญญาณอ่อนไหว และ

คุณจะทำอะไรกับพลัง

ซึ่งคือตัวคุณ

คุณยังไม่พร้อมที่จะคิดเรื่องนั้น ให้ข้ามส่วนนั้นไป อีกทั้งในการเปิดหนังสือแต่ละครั้ง คุณจะรู้ จิตวิญญาณคุณก็จะรู้ว่าส่วนไหนที่เหมาะสมเจาะกับคุณในช่วงเวลานั้นๆ ของการเดินทาง คุณจะรู้ด้วย ถ้าตอนนั้นยังไม่ใช่จังหวะที่คุณพร้อมจะเปิดใจยอมรับกับตัวเองเพราะมันอาจจะมากเกินไป คุณจะรู้เองว่าจังหวะเหมาะเจาะ มาถึงตอนไหน และตอนนั้นจะราวกับว่าถ้อยคำต่างๆ ล้วนเขียนมาเพื่อคุณ! คุณควรหาสมุดบันทึกหรือปากกาหรือกระดาษไว้อ่านในขณะที่คุณอ่าน และตอนที่เราเริ่มการเดินทางนี้ด้วยกัน สิ่งเดียวที่ฉันขอก็คือ ขอให้คุณเชื่อตัวเองอย่างเต็มที่ รับไปแต่สิ่งที่เหมาะสมกับคุณ และทั้งส่วนที่เหลือไว้ อาจจะเผื่อไว้สำหรับวันหลัง หรือสำหรับคนอื่นที่คุณแบ่งหนังสือเล่มนี้ให้อ่าน

ฉันเชื่อในจังหวะฟ้าประทาน เชื่อว่าการก้าวเดินของเราเป็นบัญชาสวรรค์ และฉันไม่เชื่อว่าคุณอ่านถ้อยคำเหล่านี้โดยบังเอิญหรือไม่ได้ตั้งใจ ในทำนองเดียวกัน ในหนังสือเล่มนี้ฉันจะนำคุณไปบน

เส้นทางที่ตั้งใจสร้างไว้ เส้นทางที่จะสร้างความเปลี่ยนแปลงที่ละก้าว แต่ละบถวางพื้นฐานสำคัญไว้ จากนั้นต่อยอดไปสู่บทถัดไป เป็นการสร้างเส้นทางสู่ความควรค่าเฉพาะตัวของคุณอย่างลึกซึ้งพิถีพิถัน ทั้งหมดนี้เพื่อขยายโลกทัศน์ของคุณ และเพื่อการรักตัวเองอย่างไม่มีเงื่อนไข เริ่มจากการเห็น ความสำคัญ และเห็นความแตกต่างสำคัญ ระหว่างความมั่นใจในตัวเองกับการมองเห็นคุณค่าในตัวเอง ไปถึงการเรียนรู้ คาลวงที่นำไปสู่ความล่งเลงสยในตัวเองใหม่ และโอบรับความจริงที่ปลุกความรู้สึกควรค่า เพื่อเปลี่ยนแปลง สายสัมพันธ์ที่คุณมีกับตัวเอง และเพิ่มความรักตัวเองอย่างบริสุทธิ์ใจขึ้นอีกหลายเท่าทวีคูณ จบลงด้วยการตระหนักรู้ และเชื่อในคุณค่าและความควรค่าที่คุณมีมาแต่กำเนิด

ในการเริ่มต้นการเดินทางนี้ ฉันอยากเชิญชวนคุณให้มาเดินทางผ่านหน้ากระจกเหล่านี้กับฉันอย่างที่คุณเป็นจริงๆ ไม่ใช่ตามบทบาทที่คุณเป็นที่บ้านหรือที่ทำงาน ไม่ใช่อย่างที่คุณต้องเป็นตอนที่เป็นผู้นำในห้อง ไม่ใช่อย่างที่คุณอื่นอยากให้คุณเป็น ไม่ใช่ตัวคุณในแบบที่โลกมอบรางวัลตอบแทนให้เป็น หรือแบบที่คุณสร้างขึ้นมาจากตามระบบความเชื่อที่มีเงื่อนไขของสังคม แต่ให้เริ่มต้นอย่างคนที่ทิ้งทั้งหมดนั้นไป และเต็มใจจะแสดงตัวตนทางจิตวิญญาณออกมาเป็นอันดับแรก ซึ่งคุณจะทำได้อย่างปลอดภัยที่นี่ เพราะความจริงคือ ไม่มีอะไรที่คุณทำ หรือพูด หรือเป็น จะทำให้คุณไม่ควรค่ากับความรักได้ ฉันเชื่อว่าเราทุกคนอยู่ที่นี้เพื่อรัก เพื่อได้รับความรัก เพื่อมอบความรัก เพื่อดำรงอยู่ในรัก และเป็นความรัก การเดินทางที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในโลกนี้ คือการเรียนรู้และการเชื่ออย่างจริงใจว่า เราควรค่ากับความรัก

ความตั้งใจของฉันในทุกหน้าของหนังสือเล่มนี้ คือให้คุณได้รู้สึกถึงบ้าน ที่เต็มจิตวิญญาณคุณให้เต็มจริงๆ ไม่มีความรู้สึกใดจะยิ่งใหญ่

ใกล้เคียงกับบ้านได้เท่ากับการใช้ชีวิตอย่างสอดคล้องและตรงกับจิตวิญญาณ ตรงกับธรรมชาติแท้จริงที่คุณเป็นอยู่และเกิดมาเพื่อเป็นควรค่าอย่างสมบูรณ์ และเช่นนั้น หากเราไม่ได้ใช้ชีวิตโดยแสดงออกถึงจิตวิญญาณอย่างเต็มที่ เราย่อมรู้สึกเหมือนเป็นคนแปลกหน้าในบ้านของตัวเอง เหมือนอยู่แสร้งไกลจากบ้านที่แท้จริง

จิตวิญญาณของเราคือบ้านที่แท้จริงของเรา ถ้อยคำในหนังสือเล่มนี้เป็นบทกวีที่ร่ายจากจิตวิญญาณของฉันถึงจิตวิญญาณของคุณ มาใช้ชีวิตด้วยจิตวิญญาณในการเดินทางนี้กันเถอะ เมื่อเราเริ่มต้น ฉันอยากให้คุณรู้สึกว่าฉันกำลังต้อนรับคุณเข้ามาในบ้าน เมื่อฉันนึกภาพว่ากำลังเปิดประตูหน้าบ้านต้อนรับคุณ ฉันจะได้เห็นคุณจริงๆ และคุณก็จะได้มองเห็นฉันจริงๆ พอคุณเดินเข้ามา ฉันใส่กางเกงเอวยืดสวมสบาย ไม่แต่งหน้า มัดผมที่ไม่ได้สระมันขึ้นเป็นก้อนยุ่งๆ (แต่ฉันฉีดแชมพูแห้งแล้วนะ เพราะรู้ว่าคุณจะมา!) และฉันจะกอดคุณแน่น ในขณะที่สุนัขของฉันกระโดดเข้าใส่และระดมจูบคุณเหมือนไม่เคยถูกส่งไปฝึกมาก่อน ฉันเตรียมเครื่องดื่มอุ่นๆ ที่คุณชอบในถ้วยกาแฟพร้อมต้อนรับคุณ บนถ้วยนั้นมีคำว่า**ควรค่า**เขียนไว้ เพราะคุณควรค่า หลังจากฉันส่งถ้วยไปนั้นให้คุณ นึกภาพว่าคุณเห็นป้ายบนผนังตรงหน้าคุณในขณะที่เดินเข้ามาข้างใน นี่เป็นสิ่งที่ฉันอยากให้คุณรู้สึกเมื่อเดินเข้ามาในบ้านของฉันหรือในอ้อมกอดของฉัน

ป้ายนั้นเขียนว่า

จงมาอย่างที่เป็น
เยียวยาจุดที่ต้องรักษา
แบ่งบานในแบบที่เลือก
เดินทางสู่จุดหมายชีวิต
อยู่นานเท่าที่อยากอยู่

คุณเป็นส่วนหนึ่งของที่นี่

คุณควรค่า

คุณเป็นที่รัก

คุณคือความรัก

ฉันรักคุณ

เจมี

คุณพร้อมจะเริ่มหรือยัง ถ้าคุณพร้อมฉันก็พร้อม! ในขณะที่
คุณกำลังจะเปิดไปหน้าต่อไป ฉันนึกภาพว่ากำลังเอื้อมมือไปหาคุณ
ตอนนี้...เอาละนะ ไปกันเลย...



ทดลองอ่าน

ตอนที่ 1

มองเห็น

ความมั่นใจในตัวเอง การมองเห็นคุณค่าในตัวเอง
และการเผยตัวตน

หนึ่งสิ่งที่พลิกโฉมทุกอย่าง

เธอพูดว่า “ฉันไม่ยอมแพ้ง่ายๆ หรือก
ผู้หญิงที่ฉันจะเป็นในอีกไม่กี่ปีข้างหน้ารอพึ่งพาฉันอยู่”
แล้วโลกนี้ก็ไม่ใช่เหมือนเดิม
- นาถียะ โฮเมอร์

คุณเคยเฝ้ารอให้สิ่งนั้นเกิดขึ้นไหม สิ่งที่คุณมั่นใจว่าจะทำให้คุณ
มีความสุขและสมปรารถนาเสียที ไม่ว่าจะเป็นการได้งานสักอย่าง
ไขว่คว้าความสำเร็จได้ระดับหนึ่ง แต่งาน มีลูก ทำน้ำหนักได้ตามที่
ตั้งเป้าไว้ คุณเคยคิดไหมว่าพอฉันได้เลื่อนตำแหน่ง พอฉันมีรายได้
ระดับหนึ่ง พอมีบ้านในฝันในที่สุด พอได้รับการยอมรับจากภายนอก
อย่างที่ยอยากได้ที่สุด พอรู้สึกว่าคุณคนอื่นยกย่องฉัน พอฉันไปถึงจุดนั้น...
แล้วฉันก็จะดีพอ สมปรารถนา มีความสุข และ...ควรค่าเสียที่

คุณเคยมีประสบการณ์ที่ได้สิ่งนั้น ที่คุณอยากได้มาในที่สุดไหม
คุณน่าจะรู้สึกดีสุดๆ เลยใช่หรือเปล่า รู้สึกเบิกบาน อิ่มเอมใจใช่ไหม
การที่สิ่งนั้น เกิดขึ้นในที่สุด ช่วยแก้ไขความรู้สึกกว้างโหวงทั้งหมดที่เคย
มีแล้วเติมเต็มชีวิตที่เหลือของคุณไปตลอดกาลหรือไม่ หรือคุณรู้สึก
ล่องลอยชั่วคราว แล้วค่อยๆ ลดระดับลงมาสู่ความว่างเปล่าอีกครั้ง
ลองคิดอย่างจริงจังแล้วยอมรับมาตรงๆ คุณรู้สึกสุขเหลือล้นอยู่ปีสองปี
เดือนสองเดือน ไม่กี่สัปดาห์ หรือแม้แต่ไม่กี่วัน ไม่กี่ชั่วโมง แล้ว
อย่างไรต่อล่ะ

หรือคุณอาจจะยังรอให้สิ่งนั้น เกิดขึ้นเสียที เพื่อให้คุณมั่นใจ มีความสุข และสมปรารถนาในที่สุด

ก่อนชีวิตของฉัน ฉันเชื่อว่าถ้าตัวเองได้สิ่งนั้น มาแล้วก็จะรู้สึกดีพอ ฉันคิดว่าถ้าประสบความสำเร็จตามนิยามความสำเร็จของโลก ฉันจะรู้สึกควรค่าและได้รับความรักเสียที ฉันเชื่อว่าฉันไม่อาจรู้สึกแบบนั้นได้ด้วยตัวเอง แต่ต้องพิสูจน์และไขว่คว้าให้ได้มา

ความเชื่อนี้ทำให้ฉันใช้ชีวิตส่วนใหญ่ซ่อนตัวอยู่ในที่แจ้ง เพราะรู้สึกไม่ควรค่า ฉันนึกภาพว่าวันหนึ่งฉันจะประสบความสำเร็จมากพอ ร่างกายแข็งแรงมากพอ กินอาหารดีพอ สวดอ้อนวอนมากพอ ทำสิ่งที่ถูกต้องมากพอ นวดดีดุดมากพอ ตลกมากพอ ทำให้คนอื่นพอใจมากพอ มีชื่อเสียงมากพอ เสียสละมากพอ และแก้ไขข้อบกพร่องของตัวเองเท่าที่รู้จนหมดแล้ว จากนั้นฉันก็จะควรค่า และจากนั้นความรู้สึกกลัวเลิกละสยในตัวเองก็จะหายไป ฉันยังเคยคิดว่ารู้สึกแบบนี้ อยู่คนเดียวด้วย

หลังจากผ่านประสบการณ์ชีวิตมาหลายสิบปี ควบคู่กับโชคที่ได้สร้างบริษัทที่ทำงานให้คนนับล้านทั่วอเมริกาและต่อมาก็ทั่วโลก ในที่สุดฉันก็เข้าใจว่าฉันไม่ได้รู้สึกแบบนี้อยู่คนเดียว ความรู้สึกของตัวเองไม่ดีพอจึงไม่สมควรได้รับความรักนั้นเกือบจะเป็นสากลพอๆ กับการมีความรู้สึกและความกลัว

จากการได้เจอกับตัวจริงของบรรดาฮีโร่ผู้ยิ่งใหญ่ของฉัน ซึ่งหลายคนประสบความสำเร็จเกินกว่าที่ฉันจะจินตนาการได้ด้วยซ้ำ ฉันได้เรียนรู้ว่าพวกเขาก็รู้สึกกลัวแบบเดียวกันนี้เลย ตอนนั้นเองที่ฉันเกิดดวงตาเห็นธรรมขึ้นมา การรอให้ x y หรือ z เกิดขึ้น แล้วคาดหวังว่าจะรู้สึกมีความสุข สมปรารถนา และรู้สึกควรค่าจะไม่มีวันเกิดขึ้น ไม่มีอะไรที่เปลี่ยนแปลงจริงๆ แม้ว่าสิ่งรอบตัวคุณจะ

เปลี่ยนไป เว้นแต่สิ่งต่างๆ ภายในตัวคุณจะเปลี่ยนแปลงด้วย นั่นเป็นเหตุผลว่า ทำไมการก้าวสู่เส้นทางแห่งการเรียนรู้เพื่อจะได้เห็นว่าตัวคุณนั้นควรค่าอย่างแท้จริงจึงส่งผลต่อทุกส่วนในชีวิต ในแบบที่ความสำเร็จ สถานภาพความสัมพันธ์ ชื่อตำแหน่ง ทรัพย์สินทอง การทำศัลยกรรม การครอบครองวัตถุต่างๆ หรือตัวเลขบนเครื่องชั่งน้ำหนักในห้องน้ำ ไม่เคยทำได้

แล้วอะไรละที่ทำให้เรารู้สึกสมปรารถนาอย่างแท้จริง นั่นเป็นสิ่งที่บทนี้จะพูดถึง ขอบอกให้รู้เลยว่าเราจะเริ่มวางแผนกันตรงนี้ และฉันจะแบ่งปันเครื่องมือพื้นฐานบางอย่างที่จะช่วยในการตั้งหลักสำหรับบทต่อไป ดังนั้น จงเตรียมพร้อม เราจะเริ่มเรียนกันแล้ว แต่ก็อย่างที่ฉันบอกไป เราไม่ได้มาเล่นๆ เวลาของคุณมีค่า ฉะนั้นขอให้มันแสนเหลือเตรียมลุย เพราะแนวคิดเหล่านี้เป็นแก่นของการเดินทางสุดพิเศษที่เราจะไปปลดปล่อยพันธนาการแห่งความรู้สึกควรค่าด้วยกัน!

การมองเห็นคุณค่าในตัวเอง และความมั่นใจในตัวเอง

การมองเห็นคุณค่าในตัวเองเป็นพื้นฐานของการบรรลุในสิ่งที่คุณปรารถนา และถ้าปราศจากสิ่งนี้คุณก็จะไม่มีวันรู้สึกสมปรารถนาอย่างแท้จริง แต่ก่อนที่จะเดินหน้า ฉันอยากอธิบายความแตกต่างระหว่างการมองเห็นคุณค่าในตัวเองกับความมั่นใจในตัวเอง สองอย่างนี้ต่างกันมากแต่เรามักจะแยกไม่ออก และเราหลายคนสนใจแต่สิ่งที่สร้างความมั่นใจในตัวเองมาตลอดชีวิต โดยไม่รู้ว่ามีมันไม่ได้ช่วยสร้างการมองเห็นคุณค่าในตัวเองขึ้นมาเลย นี่เป็นเหตุผลใหญ่เลยว่า พอเราได้สิ่งนั้นมา ตามด้วยสิ่งถัดไป แต่เรายังรู้สึกไม่สมปรารถนาอยู่ดี

การมองเห็นคุณค่าในตัวเองเป็นความเชื่อภายในที่ยังราก

ลึกว่า **แค่คุณเป็นอย่างที่เป็นอยู่ก็ควรค่าที่จะได้รับความรักและ** การยอมรับแล้ว ในขณะที่**ความมั่นใจในตัวเอง**นั้น แม้ว่าจะ**เป็น** **คุณสมบัติภายใน**เช่นกัน แต่มักจะโยงอยู่กับการประเมินตัวเองเทียบกับ โลกภายนอก เป็นความรู้สึกมั่นใจ แน่ใจ รวมถึงความสามารถด้านใด ด้านหนึ่งหรือมากกว่าของคุณ **ความมั่นใจในตัวเอง**เป็นการประเมิน ตัวเองตามคุณลักษณะ ทักษะ และคุณสมบัติ ตลอดจนความเชื่อมั่น ในความสามารถของตัวเองว่าจะเผชิญกับความท้าทายในชีวิตได้แค่ไหน ความเต็มใจที่จะลงลึกตั้ง และการประสบความสำเร็จ **ความมั่นใจ ในตัวเอง** เชื่อมโยงกับสิ่งภายนอกซึ่งมักจะขึ้น ๆ ลง ๆ ดังนั้นความ มั่นใจในตัวเองก็จะขึ้น ๆ ลง ๆ ตามไปด้วย อาจขึ้นลงตามอารมณ์ การ เปรียบเทียบ สถานการณ์ ผลการทำงาน และการยอมรับจากคนอื่น ส่วน**การมองเห็นคุณค่าในตัวเอง**นั้น คือความเชื่อว่าสิ่งที่ตัวคุณ เป็นนั้นเพียงพอแล้ว คุณมีคุณสมบัติอันเป็นที่รักและมีค่ามาแต่กำเนิด คุณค่านั้นจะคงอยู่เสมอ ไม่ว่าคุณจะประเมินตัวเองอย่างไร และ จะไม่ขึ้นอยู่กับสิ่งใด ๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัวคุณ

ยังมีนิยามที่ใช้กันบ่อย ๆ อีกหลายคำที่คนมักสับสนกับ**การมองเห็นคุณค่าในตัวเองและความมั่นใจในตัวเอง** อย่างความ นับถือตัวเอง และการรักตัวเอง เพื่อป้องกันไม่ให้สับสนและให้ชัดเจน ที่สุด ในหนังสือเล่มนี้เราจะสนใจแค่คำว่า**การมองเห็นคุณค่าใน ตัวเองและความมั่นใจในตัวเอง** ในขณะที่ทั้ง**ความมั่นใจในตัวเอง** และ**การมองเห็นคุณค่าในตัวเอง**นั้นสำคัญต่อการเป็นตัวคุณโดยรวม ต่อการรักษาตัวเองให้แข็งแรง ต่อการเติมเต็มความสัมพันธ์ ต่อการ สร้างสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี ต่อการเต็มตัวไปกับความสำเร็จ ในด้านที่สำคัญต่อคุณที่สุด ก็ยังเป็นเรื่องธรรมดาามากที่จะสับสน ระหว่างคำนิยามสองอย่างนี้ และเป็นสาเหตุที่ทำให้เราหลายคนที่ไม่ต่อสู้ กับความรู้สึกไม่ควรถูกหรือรู้สึกเหมือนกับว่าตัวเราไม่ดีพอ ต่างหวัง

จะแก้ความรู้สึกขาด**การมองเห็นคุณค่าในตัวเอง** (ซึ่งอยู่ส่วนลึกภายใน ไม่ขึ้นอยู่กับการภายนอก) ด้วยสิ่งที่ช่วยเสริม**ความมั่นใจในตัวเอง** (ซึ่งขึ้นลงตามสิ่งแวดล้อมภายนอก) ฉะนั้นไม่ว่าเราจะประสบความสำเร็จเพียงใด ไม่ว่าจะบรรลุเป้าหมายส่วนตัวหรือทางอาชีพเพียงใด ไม่ว่าจะมีคนติดตามในสื่อสังคมออนไลน์มากแค่ไหน ไม่ว่าเสื้อผ้าเราจะสวยงามอย่างไร ไม่ว่ารูปร่างเราจะบอบบางเพราะทำตามเป้าหมายของการออกกำลังกายหรือลดน้ำหนักเมื่อไม่นานมานี้มากเพียงใด ลึก ๆ ข้างในเราก็คงรู้สึกดีไม่พออยู่นั่นเอง

เมื่อเราบรรลุทุกอย่างที่เราตั้งเป้าหมายไว้ เราจะเกิด**ความมั่นใจในตัวเอง** ซึ่งมีความสำคัญและดีงามมาก! แต่เรายังไม่ได้ทำอะไรที่จะหนุนเสริม**การมองเห็นคุณค่าในตัวเอง** ซึ่งไม่เหมือนกัน

ความมั่นใจในตัวเองเป็นสิ่งที่คุณแสดงออกภายนอก
การมองเห็นคุณค่าในตัวเองเป็นสิ่งที่คุณรู้สึกภายใน

ความมั่นใจในตัวเองเกิดจากความชำนาญ
การมองเห็นคุณค่าในตัวเองเกิดจากตัวตนที่แท้จริง

ความมั่นใจในตัวเองเป็นสิ่งที่คุณสามารถ
การมองเห็นคุณค่าในตัวเองคือสิ่งที่คุณเป็น

ความมั่นใจในตัวเองคือการเชื่อว่าคุณเก่งพอ
การมองเห็นคุณค่าในตัวเองคือการเชื่อว่าตัวคุณเองดีพอ

ความมั่นใจในตัวเองขึ้นลงตามสิ่งแวดล้อม
การมองเห็นคุณค่าในตัวเองคงที่ในทุกสภาพ

ความมั่นใจในตัวเองนั้นเปราะบาง
การมองเห็นคุณค่าในตัวเองเป็นรากฐานที่มั่นคง

ความมั่นใจในตัวเองคือความเชื่อในความสามารถของ
ตัวเองในฐานะคนคนหนึ่ง
การมองเห็นคุณค่าในตัวเองคือความเชื่อว่าคุณมีค่า
ในฐานะคนคนหนึ่ง

ความมั่นใจในตัวเองคือ “ฉันต้องต่อสู้เพื่อให้ได้รับความรัก”
การมองเห็นคุณค่าในตัวเองคือการรู้ว่า “ฉันคือความรัก”

ความมั่นใจในตัวเองให้แรงผลักดันแก่คุณ
การมองเห็นคุณค่าในตัวเองให้ความสงบแก่คุณ

ความมั่นใจในตัวเองเป็นทางเลือกเสริม
การมองเห็นคุณค่าในตัวเองเป็นสิ่งจำเป็น

ความมั่นใจในตัวเองจะค่อยๆ ยอมแพ้ไป
การมองเห็นคุณค่าในตัวเองจะมีชัยในที่สุด

การมองเห็นคุณค่าในตัวเองคือฐานรากของคุณ
ความมั่นใจในตัวเองคือบ้านที่คุณสร้างบนฐานรากนั้น
บ้านของคุณจะมีความมั่นคงเท่ากับความมั่นคงของฐานรากนั้น

สิ่งที่มักเข้าใจผิดกันก็คือ การสร้างความมั่นใจในตัวเองจะทำให้
คุณรู้สึกว่าได้ได้รับความรักแต่กำเนิด รู้สึกดีพอ และมีคุณค่า ซึ่งจริงๆ

แล้วไม่ได้เป็นอย่างนั้น การมองเห็นคุณค่าในตัวเองต่างหากที่ทำให้เกิดสิ่งเหล่านั้น ทั้งความมั่นใจในตัวเองและการมองเห็นคุณค่าในตัวเองมีบทบาทสำคัญมากต่อเส้นทางที่นำไปสู่ความรู้สึกสมปรารถนาในชีวิตในท้ายที่สุด และแม้

การสร้างและเสริมความรู้สึกทั้งสองนี้ให้แข็งแกร่งอย่างต่อเนื่องจะสำคัญยิ่ง แต่การทำความเข้าใจและแยกความรู้สึกสองอย่างนี้ออกจากกันก็สำคัญมากเช่นกัน บ่อยครั้งมากที่เรามุ่งไปที่ความมั่นใจ

**การมองเห็นคุณค่าในตัวเอง
คือฐานรากของคุณ ความมั่นใจ
ในตัวเองคือบ้านที่คุณสร้าง
บนฐานรากนั้น บ้านของคุณ
จะมีความมั่นคงเท่ากับ
ความมั่นคงของฐานรากนั้น**

ในตัวเองอย่างเดียว แต่กลับไม่เข้าใจหรือไม่รู้ว่าการมองเห็นคุณค่าในตัวเองนั้นมีบทบาทสำคัญมากแค่ไหน ด้วยการมองเห็นคุณค่าในตัวเองอย่างไม่สิ้นคลอน เมื่อไรก็ตามที่คุณไล่ตามสิ่งที่คุณไขว่คว้าสร้างความมั่นใจในตัวเองขึ้นมา บรรลุเป้าหมาย เติบโต ไปจนกระทั่งมีส่วนสร้างประโยชน์ให้แก่โลกและคนอื่น คุณจะ能够做到ทั้งหมดนั้นได้บนฐานรากอันมั่นคงว่าตัวเองควรค่า สมบูรณ์ เป็นที่รัก และดีพอ และเมื่อเป็นการไล่ตามสิ่งที่มีความหมายในชีวิต มีเพียงฐานรากของการมองเห็นคุณค่าในตัวเองอย่างยั่งยืนเท่านั้นที่จะทำให้มั่นใจว่าสิ่งสำคัญสามอย่างนี้จะเกิดขึ้น นั่นคือ ข้อแรก คุณจะไม่จมปลักอยู่กับที่เพราะรู้สึกไม่มีค่าหรือไม่ดีพอที่จะไล่ตามสิ่งที่สำคัญ ข้อสอง คุณจะไม่ทำลายความสำเร็จของตัวเองในระหว่างทาง และข้อสาม เมื่อคุณได้สิ่งที่ต้องการในชีวิตมาแล้ว คุณจะมีความสุขกับสิ่งนั้นได้อย่างแท้จริง และรู้สึกสมปรารถนาไปกับเส้นทางที่เลือกเดิน

การมองเห็นคุณค่าในตัวเองของคุณ ไม่ขึ้นอยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้นภายนอก เป็นอิสระจากความแข็งแกร่งและความอ่อนแอของคุณ เป็น

อิสระจากความสำเร็จและความล้มเหลวของคุณ ขณะที่**ความมั่นใจในตัวเอง**ของคุณจะขึ้น ๆ ลง ๆ ได้ง่ายตามสถานการณ์ซึ่งมักจะเป็นปัจจัยภายนอก

ความมั่นใจในตัวเองอาจตกเป็นเสี่ยง ๆ ได้ เมื่อเราเผชิญกับความล้มเหลวอันเจ็บปวด อุปสรรค หรือการถูกปฏิเสธ เมื่อเรามีความมั่นใจในตัวเองโดยไม่มีพื้นฐานการมองเห็นคุณค่าในตัวเองรองรับอย่างแข็งแกร่ง เรายังมีแนวโน้มที่จะกลัวเสี่ยงน้อยลง เราจะไม่ต้องการความเจ็บปวดที่มากับการสูญเสียความมั่นใจในตัวเองและความรู้สึกเหมือนเราไม่เหลืออะไรเลย ความมั่นใจในตัวเองอย่างแรงกล้าที่ปราศจากการมองเห็นคุณค่าในตัวเองอย่างแข็งแกร่งมักจะทำให้เราจมปลัก เราจะกลัวที่จะเสี่ยง กลัวการถูกปฏิเสธ และกลัวความล้มเหลวที่อาจจะเกิด เกือบทุกอย่างรอบตัวในชีวิตของเรา ไม่ว่าจะเป็นผลิตภัณฑ์ทุกชนิด ทุกข้อความจากผู้บริโภค ทุกเป้าหมายที่มีคนบอกให้เราสู้เพื่อให้ได้มา ล้วนแต่สร้างความมั่นใจในตัวเองอย่างเดียว ซึ่งอาจจะประมาทและผันผวน แต่เมื่อเราเห็นความเห็นคุณค่าในตัวเองอย่างแรงกล้า เราก็จะมีแกนยึดหยุ่นที่ลึ้มแล้วรู้จักลูกซึ่งสิ้นสลายได้ยากกว่า

สิ่งที่อาจดูขัดกับสัญชาตญาณแรกๆ ที่มักเข้าใจกันก็คือ เมื่อคุณมองเห็นคุณค่าในตัวเองอย่างแน่วแน่และเชื่อว่าคุณดีพออย่างที่คุณเป็น คุณจะไม่รู้สึกพึงพอใจและไม่ได้สูญเสียความทะเยอทะยาน จริงๆ แล้วตรงกันข้าม ยิ่งคุณเห็นคุณค่าในตัวเองมากแค่ไหน คุณยิ่งพึงพอใจน้อยลงเท่านั้น เพราะเหตุผลส่วนใหญ่ที่ทำให้ชีวิตติดขัดจะไม่มีผลกับคุณอีกต่อไป มีคำกล่าวที่รู้จักกันในวงการมวยคือ นักมวยจะเก่งขึ้นอีก 30 เปอร์เซ็นต์หลังจากได้ตำแหน่งมาครอง เพราะแค่ได้ตำแหน่งก็มีความมั่นใจในตัวเองเพิ่มขึ้น และรู้สึกมีตัวตนเพิ่มขึ้นแล้ว ฉะนั้นหาว่าเป็นประกันเลยว่า ถ้าเหตุการณ์เป็นไปในทางตรงข้ามก็จะ

เป็นจริงในแบบเดียวกัน นั่นคือ หลังจากพ่ายแพ้ การเสียความมั่นใจในตัวเองจะทำให้ผลงานของนักมวยลดลงด้วย แต่ไม่ว่าจะทางไหน ผลงานของพวกเขาก็จะขึ้น ๆ ลง ๆ ตามความมั่นใจในตัวเอง ซึ่งจะเต็มไปด้วยตามสถานการณ์ภายนอก ข้อดีของการมองเห็นคุณค่าในตัวเองอย่างแรงกล้า ก็คือมันจะไม่ขึ้นหรือลงง่าย ๆ ตามชัยชนะหรือความพ่ายแพ้

เมื่อมีการมองเห็นคุณค่าในตัวเองอย่างแน่วแน่เป็นฐานรากแล้ว คุณจะฆ่าไม่ตาย และจะไม่มีใครหยุดคุณบนเส้นทางสู่ทุกสิ่งที่คุณเกิดมาเพื่อจะเป็นได้

ความมั่นใจในตัวเอง

โดยปราศจากการมองเห็นคุณค่าในตัวเอง

ไม่ว่าคุณจะมีคนยกย่องแค่ไหน เป็นคนของประชาชน เป็นคนที่อยู่เบื้องหลัง หรือแม้แต่มีความมั่นใจในตัวเองสูงแค่ไหน คุณก็สามารถซ่อนตัวอยู่ในที่แจ้ง หรือไม่แสดงออกให้คนอื่นเห็นตัวตนที่แท้จริงของคุณได้เท่า ๆ กับเมื่อคุณมองไม่เห็นคุณค่าในตัวเองอย่างลึกซึ้ง แม้ว่าคนอื่นจะมองไม่ออกก็ตาม เมื่อคุณเดินเข้ามาในห้อง แม้ว่า คุณจะพูดคุยกับทุกคนในห้อง คุณก็จะรู้ว่าไม่มีใครเห็นตัวตนที่แท้จริงของคุณ ว่าคุณแสดงให้เห็นในสิ่งที่ไม่ตรงกับสิ่งที่คุณเป็นจริง ๆ ฉันอยากจะเรียกการแสดงตัวแบบนี้ว่าเป็น “ตัวแทน” ของคุณ มากกว่าจะเป็นตัวตนของคุณอย่างเต็มที่ ตัวแทนนั้นอาจเปลี่ยนได้ตามห้องที่คุณเดินเข้าไปด้วยซ้ำ ไม่ว่าจะเป็นห้องประชุมกรรมการบริษัท ห้องเรียน ห้องนั่งเล่น หรือห้องนอนของคุณเอง ทุกครั้งที่คุณแสดงท่าทีที่ไม่ได้เป็นตัวเองอย่างแท้จริง หรือในฐานะตัวแทนของคุณเอง หรือในแบบที่คุณคิดว่าจะทำให้คนอื่นพอใจ คุณกำลังบอกตัวเองว่าสิ่งที่ตัวเองเป็นจริง ๆ ไม่มีค่า รูปแบบเช่นนี้ทำให้

เรารู้สึกเหมือนถูกมองข้ามและเชื่อมกับใครไม่ติด แม้เราเลือกเองที่จะไม่ให้มีใครเห็นตัวตนที่แท้จริงก็ตาม และนี่เป็นแนวโน้มที่จะเกิดขึ้นเมื่อแก่นแท้ของเราไม่เชื่อว่าเราดีพอและควรค่ากับความรักแต่กำเนิด

ความมั่นใจในตัวเองโดยปราศจากการมองเห็นคุณค่าในตัวเองนั้นดูเหมือนมีคนยอมรับอย่างมากมาจกภายนอก และขาดความรู้สึกสมปรารถนาอยู่ภายใน ความมั่นใจในตัวเองโดยปราศจากการมองเห็นคุณค่าในตัวเองนั้นให้ความรู้สึกเหมือนประสบความสำเร็จอยู่ภายนอกแต่ล้มเหลวอยู่ภายใน นี่เป็นเหตุผลว่าทำไมทั้งที่คุณชนะการแข่งขันไอรอนแมน¹ หรือเดินบนดวงจันทร์

**ทุกครั้งที่คุณแสดงท่าที
ที่ไม่ได้เป็นตัวเองอย่างแท้จริง
เพื่อทำให้คนอื่นพอใจ
คุณกำลังบอกตัวเองว่า
สิ่งที่ตัวเองเป็นจริง ๆ ไม่มีค่า**

หรือได้เหรียญทองโอลิมปิก
แต่หลังจากนั้นไม่นาน พอ
กลับถึงบ้านก็กลับรู้สึกไม่
สมปรารถนาอย่างไม่น่าเชื่อ
นี่เป็นเหตุผลว่าทำไม ทั้งที่
สุดท้ายแล้วคุณอาจจะบรรลุ
เป้าหมายด้านสุขภาพหรือ

การออกกำลังกาย หรือได้เลื่อนตำแหน่งครั้งใหญ่ คุณยังรู้สึกสงสัยว่าทำไมตัวเองไม่รู้สึกถึงความรักหรือความสมปรารถนาในท้ายที่สุดอย่างที่คุณรู้สึก

เมื่อไรที่คุณเพิ่มความมั่นใจในตัวเอง คุณกำลังเสริมความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณสมบัติและความสามารถของตัวเอง แต่เมื่อไรที่คุณเพิ่มการมองเห็นคุณค่าในตัวเอง คุณกำลังเสริมสร้างความเชื่อฝังลึกในตัวคุณถึงคุณค่าของคุณในฐานะคนคนหนึ่ง การ

¹Ironman การแข่งไตรกีฬา ซึ่งประกอบด้วยการว่ายน้ำ การปั่นจักรยาน และการวิ่งอย่างต่อเนื่อง

เรียนรู้ความแตกต่างนี้ช่วยให้เข้าใจง่ายขึ้นว่า ทำไมทางออกที่คนส่วนใหญ่แนะนำให้เราทำรวมถึงทางออกที่เราทำแล้วถึงไม่เคยได้ผลอย่างที่หวัง ทางออกเหล่านั้นมักเป็นทางออกที่มาจากแหล่งภายนอก ซึ่งสำคัญในการช่วยปลูกฝังความมั่นใจ แต่ไม่ได้ช่วยปลูกแกนความเชื่อเกี่ยวกับความควรค่าของเราให้เติบโต

ความสำเร็จไม่ได้นำไปสู่ความรัก หรือความสมปรารถนา

ทุกอย่างที่เราต่อสู้เพื่อให้ได้มาไม่ว่าในด้านใดก็ตามของชีวิต ล้วนมุ่งไปที่เป้าหมายเรียบง่ายเพียงสิ่งเดียว นั่นคือเราหวังว่าสิ่งเหล่านั้นจะช่วยให้เรารู้สึกดีพอและเป็นที่รัก ไม่เชื่อฉันใช่ไหม ฟังดูง่ายไปใช่ไหมเปล่า เราลองมาถอยความคิดนี้กัน

หลังจากมีสิ่งที่เป็นพื้นฐานหมดแล้ว รวมถึงมีความมั่นคงทางการเงิน ทำไมคนส่วนใหญ่ยังอยากจะได้เงินมากขึ้นไปอีก เพื่อจะซื้อสิ่งของต่างๆ อย่างนั้นหรือ

ทำไมพวกเขาถึงอยากได้ของเหล่านั้นล่ะ เพื่อให้รู้สึกว่ามีค่าของตัวเองสำคัญ เพื่อให้คนภายนอกยอมรับ หรือเพื่อให้รู้สึกดีตอนที่ได้รับของเหล่านั้นมาอย่างนั้นหรือ แล้วทำไมถึง

ความมั่นใจในตัวเอง

โดยปราศจากการมองเห็นคุณค่า

ในตัวเองนั้นให้ความรู้สึก

เหมือนประสบความสำเร็จ

อยู่ภายนอกแต่ล้มเหลวอยู่ภายใน

อยากรู้สึกแบบนั้นล่ะ เพราะทั้งหมดนี้ ลึกๆ แล้วพวกเขาอยากรู้สึกดีพอและเป็นที่รัก และพวกเขาเชื่อว่า การได้มาซึ่งสิ่งเหล่านี้จะทำให้พวกเขาได้รับความรู้สึกเหล่านี้ด้วย บ่อยครั้งที่คนแต่งงานทั้งที่พวกเขาไม่ยอมแต่งงาน และเลือกตัดสินใจเพื่อที่จะหลีกเลี่ยงความรู้สึกถูกทอดทิ้ง

พวกเขามีลูกทั้งที่ไม่พร้อม ทำงานที่พวกเขาไม่ชอบ ทั้งหมดเพียงเพื่อให้ครอบครัวหรือสังคมยอมรับ เพื่อเติมเต็มความหวังและความต้องการหนึ่งเดียวกัน นั่นคือการรู้สึกดีพอ และเป็นที่รัก พวกเราหลายคนใช้เวลาส่วนใหญ่ในชีวิตอดอาหารตามกระแสนิยมด้วยวิธีที่ไม่ดีต่อสุขภาพ และใช้เวลาไม่รู้กี่ชั่วโมงกับเงินทองไม่รู้เท่าไร เพื่อให้ให้ออกมาดูเป็นพินัยกรรมแบบเดียวกัน ส่วนคนอื่นๆ ก็กินยาอันตรายเพื่อเสริมกล้ามเนื้อ หรือเอาปริมาณเวลาสูงสุดเท่าที่มีในโลกนี้ไปแลกกับจำนวนเงินสูงสุด รถหรู และตำแหน่งงานใหญ่โตเท่าที่พวกเขาจะมีได้ ทั้งหมดนี้ทำด้วยความเชื่อเล็กๆ ว่า ยิ่งเราเข้าใกล้อุดมคติอันงดงามมากเพียงใด เราจะมีดีพอและเป็นที่รักมากขึ้นเพียงนั้น และคนที่ปรารถนาดีรอบตัวเรามักจะเสริมว่าความเชื่อเหล่านั้นเป็นความจริง เหมือนโฆษณาทุกชิ้นที่เราเห็น สิ่งเหล่านี้ที่เราใช้เวลามากมายต่อสู้ให้ได้มาไม่มีอะไรเลยที่จะพาเราไปสู่ความรู้สึกดีพอเป็นที่รักอย่างแท้จริง หรือสมปรารถนาอย่างแท้จริงเลย ความเชื่อเหล่านี้ไม่ได้เกี่ยวข้องกับความสำเร็จเพราะมันไม่ใช่ความจริงเลย ทุกความเชื่อเกิดจากคำลวงเดียวกัน นั่นคือ คุณต้องประสบความสำเร็จ ต้องทำให้มากขึ้น และเป็นให้มากกว่านี้เพื่อที่จะรู้สึกถึงความรัก

เป็นปกติมากที่จะเชื่อตามคำลวงนี้ แต่หากคุณจะไปให้ถึงความควรค่า มันมีแต่จะพาไปสู่ทางตันอันไร้ที่สิ้นสุด อย่าเข้าใจฉันผิด การเดินทางไล่ล่าความหวัง ความทะเยอทะยาน และความฝันนั้นเป็นหนทางอันงดงามสำหรับสร้างความเชื่อมั่นในตัวเอง และเป็นส่วนสำคัญต่อการใช้ชีวิตในแบบที่เป็นตัวเองอย่างสมบูรณ์ในระดับสูงที่สุด มันสามารถทำให้คุณมั่นใจ แข็งแกร่ง และได้สัมผัสอารมณ์ความรู้สึกดีๆ อื่นๆ อีกมาก แต่ไม่ใช่ความควรค่า

“คุณต้องประสบความสำเร็จเพื่อที่จะควรค่ากับความรัก” เป็นคำลวงที่มักมีมิตรสหายและเพื่อนร่วมงานที่หวังดีคอยเสริมให้แข็งแกร่ง

อยู่เสมอ โดยพวกเขาแค่ถามเราว่า เรากำลังทำอะไรอยู่ หรือเรากำลังสนใจอะไร แทนที่จะถามว่าตอนนี้เรากำลังเป็นอย่างไร หรือจริงๆ แล้วเราเป็นอย่างไร คนในครอบครัวที่หวังดีก็อาจจะอยากรู้แล้วว่าอาชีพการงานของเราเป็นอย่างไร เรามีแผนหรือแต่งงานหรือยัง และเราจะทำอะไรต่อไป พอให้คำตอบที่แสดงถึงความสำเร็จในด้านใดด้านหนึ่งเหล่านี้ก็จะได้รับรอยยิ้มแสดงความพอใจ ถ้อยคำแสดงความยินดี และการชื่นชมที่อาจจะสับสนกับความรักได้ เราได้รับข้อความคล้ายกันนี้ในด้านอื่นของชีวิตด้วย เช่น คุณเป็นพ่อแม่ที่ดีถ้าลูกๆ ได้เข้าโรงเรียนดีๆ ได้งานที่ดี แต่งงาน และมีครอบครัวของตัวเอง และถ้าลูกของคุณไม่ได้ทำอะไรเหล่านั้น แม้พวกเขาจะมีความสุขมากเหลือเกิน แต่ความกังวลและความสงสัยที่คนอื่นแสดงออกก็จะไปเสริมความคิดที่ว่า คุณต้องทำอะไรผิดไปแน่ๆ ในฐานะพ่อแม่ และคุณควรที่จะกังวลกับลูกๆ ของคุณ ในทำนองเดียวกัน สื่อสังคมออนไลน์ก็คอยสร้างแนวคิดที่ว่าคนอื่น ๆ ล้วนมีความสุข เพราะในโพสต์ของพวกเขาดูเหมือนจะทำอะไรมากมาย ประสบความสำเร็จมากมาย เดินทางมากมาย และมีเรื่องสนุกมากมาย และยังชีวิตพวกเขาดูน่าตื่นเต้นมากแค่ไหน พวกเขาจึงได้รับรางวัลด้วยจำนวนไลก์และความคิดเห็นมากขึ้นเท่านั้น วัฒนธรรมหมกมุ่นกับความสำเร็จนี้กระตุ้นเศรษฐกิจได้อย่างแน่นอน แต่พอคนรุ่นต่าง ๆ ที่ได้รับการสั่งสอนว่าการทำงานหนัก ความก้าวหน้าทางอาชีพ การได้รับการยอมรับ และความสำเร็จทางการเงินเป็นเป้าหมายสูงสุด สิ่งนี้กลับไม่ได้ช่วยบ่มเพาะการเรียนรู้ความควรค่าแต่กำเนิด หรือความสมปรารถนาอย่างแท้จริงเลย

ก่อนชีวิตของฉัน ฉันเชื่อตามคำลวงนี้ว่า ถ้าฉันบรรลุในสิ่งที่วัฒนธรรมของเราเรียกว่าความสำเร็จ ถ้าฉันมีรูปร่างหน้าตาแบบพิมพ์นิยม ถ้าฉันทำให้ทุกคนพอใจ และทำทุกอย่างที่ควรทำได้ครบทุกข้อ จากนั้น

ฉันก็จะสมปรารถนา และแล้วหลังจากใช้เวลาหลายทศวรรษของชีวิต ไขว่คว้าทั้งหมดนั้น ฉันก็ได้ทั้งหมดนั้น มามากมาย แต่ไม่มีอะไรเปลี่ยนไป เพราะทุกครั้งที่ฉันไปถึงจุดหมายใหม่และเข้าเส้นชัยที่ควรค่าแก่การเฉลิมฉลอง **ฉันก็ยังต้องแบกตัวฉันเองไปด้วย**

ฉันเรียนรู้ด้วยตัวเองว่า จริง ๆ แล้วไม่มีเงินหรือชื่อเสียงปริมาณมากมายแค่ไหนที่จะช่วยให้คุณรู้สึกดีพอยิ่งขึ้นและเป็นที่รักมากขึ้น จริง ๆ แล้วไม่มีอะไรเปลี่ยนเลย เพราะแก่นแท้ของการมองเห็นคุณค่าในตัวเองของฉันยังคงเหมือนเดิมเสมอ คือแทบจะต่ำอยู่เสมอ ความมั่นใจในตัวเองของฉันเพิ่มขึ้น เงินในบัญชีธนาคารของฉันเพิ่มขึ้น การยอมรับและความชื่นชมที่ฉันได้รับจากคนอื่นเพิ่มขึ้น แต่ไม่มีอะไรเหล่านั้นที่ส่งผลต่อการมองเห็นคุณค่าในตัวเอง และไม่มีอะไรที่นำไปสู่ความสมปรารถนาอย่างแท้จริง

ขอฉันบอกซ้ำอีกที **ไม่ว่าคุณประสบความสำเร็จแค่ไหน หรือทำยสุดแล้วอะไรจะเกิดขึ้นในชีวิตคุณ คุณก็ยังแบกตัวคุณเองไปด้วย!** ความหมายก็คือ ถ้าคุณยังยืนอยู่ตรงนั้นด้วยสถานการณ์ภายในใจที่เหมือนเดิม ก็ไม่มีอะไรภายนอกจะเติมเต็มภายในได้ หรืออย่างน้อยก็อาจเติมให้เต็มได้ไม่นานนัก เรามักจะใช้ชีวิตทั้งชีวิตชะลอความสุขและความควรค่าของเราออกไป ภายใต้การเสแสร้งว่า พอเราได้สิ่งนี้หรือสิ่งนั้นแล้ว เราก็จะรู้สึกสมปรารถนา

การชนะเป็นเรื่องสนุกและการฉลองชัยชนะก็มักจะสนุกมาก แต่ไม่อาจเปลี่ยนความรู้สึก “ดีพอ” ของคุณได้ ดังนั้นสิ่งที่ต้องทำจริงๆ ก็คือเรียนรู้ที่จะเชื่อ และรู้สึกดีพอ และสมปรารถนาตอนนี้เลย ในตอนที่สถานการณ์ของคุณเป็นแบบนี้ และตอนที่ตัวคุณเป็นแบบนี้... เป็นตัวเองที่คุณแบกไปกับตัวคุณด้วย ตัวคุณซึ่งเป็นมาแต่กำเนิด ตัวคุณที่ไม่ต้องการน้ำตาโรยหน้าเคঁก เพราะมันรู้ว่าตัวมันหวานและสมบูรณ์พอแล้ว

การออกเดินทางเพื่อลิ้มคำดวงที่ระบบความเชื่อที่มีเงื่อนไขของเรา ยึดถือ และเรียนรู้ที่จะรับฟังจิตใจได้สำนึกของเรา เชื่อในตัวเรา และเชื่อมั่นในความควรค่าของเราอย่างที่เราเป็น เป็นหนึ่งในการเดินทางที่ยิ่งใหญ่ที่สุด และสำคัญที่สุดที่เราจะมีได้ในชีวิตนี้ ถ้าเราเลือกที่จะมี

หากคุณเป็นคนที่ชอบการเรียนรู้ตลอดชีวิต และรักการเติบโต และพัฒนานตนเองเหมือนฉัน นี่อาจเป็นช่วงเวลาแห่งการเรียนรู้ครั้งใหญ่สำหรับคุณ คุณอาจอ่านหนังสือมานับไม่ถ้วน และเข้าร่วมงานต่างๆ ที่ช่วยให้คุณบอกได้ว่าอะไรคือความเชื่อที่จำกัด (Limiting beliefs)ⁱⁱ ซึ่งคอยอุดร้งคุณไว้ในชีวิต เช่น “ฉันสวยไม่พอ” “ฉันตลกหรือน่าสนใจไม่พอจะดึงดูดคนที่น่าจะเป็นคู่ชีวิต” “ฉันมีเงินไม่พอ” “ฉันไม่ได้รับการศึกษาอย่างเหมาะสม” “ฉันยังเด็กหรือแก่เกินไป” “ฉันไม่มีวันรวย” “ฉันไม่เก่งจริง” หรือ “ธุรกิจฉันไม่มีวันประสบความสำเร็จ” เป็นต้น แล้วคุณก็อาจจะฝึกใช้เครื่องมือและกระบวนการต่างๆ เพื่อทดแทนความเชื่อที่จำกัดเหล่านั้นด้วยความเชื่อสร้างพลังอำนาจให้แก่คุณ เอาละ เรื่องของเรื่องก็คือ ความเชื่อที่จำกัดทั่วไปเกือบทั้งหมด ล้วนโยงอยู่กับความมั่นใจในตัวเองหรือสถานการณ์ภายนอก การสร้างความมั่นใจและการเรียนรู้ที่จะเชื่อในความหวังและความฝันของคุณ สามารถเป็นไปได้จริงนั้นเป็นสิ่งสำคัญ แต่มีปัญหาใหญ่ข้อหนึ่ง และเป็นสิ่งที่คนส่วนใหญ่ โหลฟ์ไคซ์ ผู้นำทางความคิด และแม้แต่ผู้เชี่ยวชาญ ชี้นำพลาดไปในการเอาชนะความเชื่ออันจำกัดและสร้างชีวิตที่คุณปรารถนา

ⁱⁱ ความคิดหรือความเชื่อที่ว่าตัวเองไม่มีศักยภาพหรือทรัพยากรมากพอ ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาและเติบโต

พวกเขามักจะเน้นว่า การเอาชนะความเชื่อที่จำกัดจะทำให้มั่นใจในตัวเองขึ้นได้อย่างไร เรามักคิดว่าการสร้างทักษะและความมั่นใจก็เพียงพอแล้ว แต่ยังมีขั้นตอนสำคัญที่ขาดหายไป นั่นคือ หากคุณเริ่มจากการเชื่อว่า ความผิวนั้นเป็นไปได้สำหรับคุณ โดยไม่ได้เชื่อว่าคุณควรค่า กับมันมาแต่กำเนิด คุณอาจไปถึงฝั่งฝันได้ แต่ก็จจะรักษามันไว้อย่างยากลำบาก ที่สำคัญกว่านั้น คือคุณจะไม่มีความสุขสมปรารถนาในชีวิต หากคุณไม่อาจเอาชนะความเชื่อที่จำกัดเกี่ยวกับคุณค่าของตัวเองไปด้วยได้ เป็นไปได้ว่าคุณอาจมีความเชื่อที่จำกัด (หรือเรื่องราวที่คุณกล่อมตัวเอง) เช่น “ฉันไม่ได้มาจากครอบครัวที่ดี” “ฉันไม่สวยพอ” “ฉันจะไม่มีวันหาเงินได้มากมาย” “ฉันเป็นแม่ที่แย่” “ฉันตัดสินใจผิดพลาดบ่อยเกินไป” “ฉันกลัวที่จะลงเสียงดู” “ฉันผิดสัญญากับตัวเอง และทำตามแผนการออกกำลังกายไม่ได้” “ฉันไม่ได้เก่งจริง และไม่เหมาะกับตำแหน่งผู้บริหารนี้” หากคุณพยายามเอาชนะความเชื่อที่จำกัดเหล่านี้และแทนที่ด้วยความเชื่อที่สร้างพลัง คุณจะมั่นใจในตัวเองมากขึ้น และชีวิตของคุณจะดีขึ้นอย่างมาก อย่างไรก็ตาม เรื่องนี้เพียงอย่างเดียวจะไม่ทำให้คุณรู้สึกสมปรารถนา แต่เป็นเพียงส่วนหนึ่งของสมการเท่านั้น

เห็นไหม คุณอาจทำทุกอย่างเพื่อเอาชนะความเชื่อที่จำกัด และสร้างตัวตนที่มั่นใจจากความฉลาดที่คุณมี ความสามารถที่คุณมี การทำงานหนักอย่างที่คุณทำ การรักษาสัญญากับตัวเองและผู้อื่น การศรัทธาต่อการฝึกฝนทางจิตวิญญาณอย่างแท้จริง ดำเนินชีวิตตามค่านิยมของคุณและปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างดี และการทำความดีให้โลก และพอคุณทำทั้งหมดนี้แล้ว สิ่งเหล่านี้สำคัญอย่างมากต่อความมั่นใจในตัวเองและตัวตนภายนอกของคุณที่ดีขึ้น สวยงามขึ้น และแข็งแกร่งขึ้น... แต่ถ้าตัวตนภายในที่เชื่อมโยงกับการมองเห็นคุณค่าในตัวเองกลับไม่รู้สึกว่าคุณมีค่า ดีพอ และควรค่าต่อความรัก

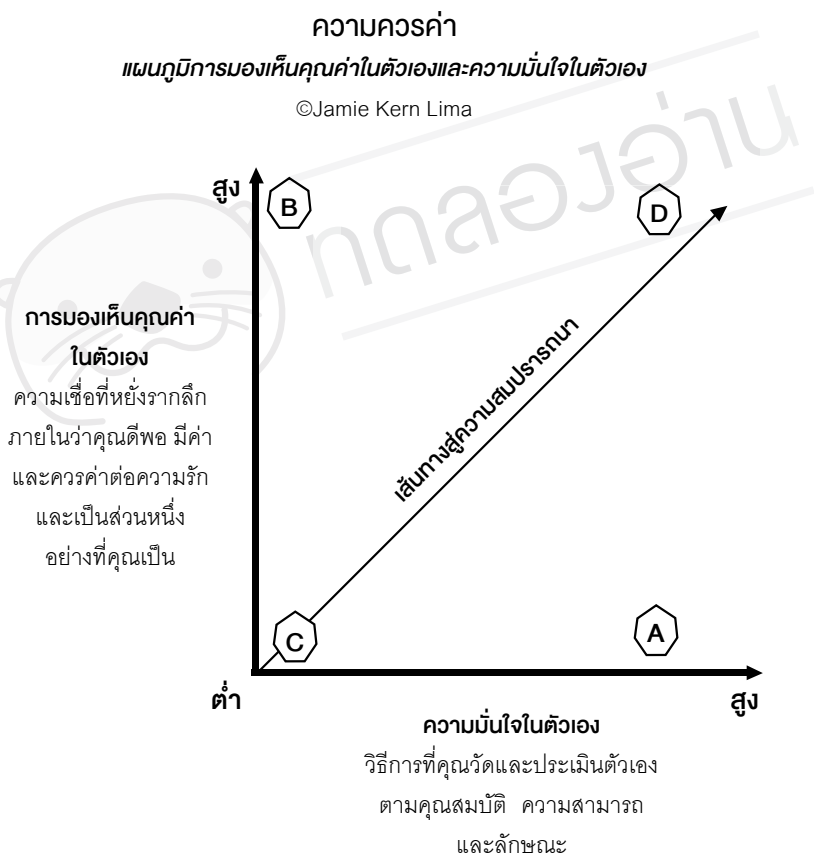
อย่างที่คุณเป็นไม่ว่าจะมีหรือไม่มีสิ่งเหล่านั้นทั้งหมดแล้วละก็ คุณอาจทำทุกอย่างสำเร็จ แต่ก็ยังรู้สึกไม่สมปรารถนาอยู่ดี

ถ้าคุณหรือคนที่คุณรู้จัก รัก หรือเป็นห่วงเป็นใย ยังคงประสบความสำเร็จทุกสิ่ง บรรลุเป้าหมายทุกอย่าง จัดการทุกเรื่องที่เราต่างรู้ว่าจะนำไปสู่ความมั่นใจในตัวเองอย่างสูงได้ แต่ก็ยังคงรู้สึกไม่สมปรารถนา และนี่ก็ไม่ว่าทำไม... นี่แหละคือเหตุผล เพราะคุณเติบโตมากับมุมมองและความเชื่อเกี่ยวกับตัวคุณ และอัตลักษณ์ของคุณซึ่งเพิ่มพูนความมั่นใจ แต่ไม่ได้ช่วยเพิ่มการมองเห็นคุณค่าในตัวเอง คุณอาจประสบความสำเร็จบนหนทางในการสร้างความมั่นใจในตัวเอง สร้างความเชื่อมั่นและทักษะอันเยี่ยมยอด และบรรลุเป้าหมายที่สอดคล้องกับตัวตนภายนอกที่สูงส่ง แต่คุณจะไปถึงความสมปรารถนาและความยั่งยืนแค่ระดับหนึ่งซึ่งสะท้อนการมองเห็นคุณค่าตัวตนภายในของคุณเท่านั้น คุณอาจจะได้ทุกอย่างที่ทำให้ดูเหมือนว่าคุณประสบความสำเร็จ แต่ถ้าตัวตนภายในและระดับการมองเห็นคุณค่าในตัวเองยังบอกว่าไม่ดีพอ หรือไม่ควรค่าแก่ความรักและเป็นส่วนหนึ่ง คุณจะม่มีอาการคิดว่าตัวเองไม่ดีพอเมื่อบรรลุเป้าหมาย คุณจะรู้สึกเหมือนไม่มีวันพอไม่ว่าจะประสบความสำเร็จแค่ไหน คุณจะรู้สึกไม่ควรค่าต่อความรักและไม่เข้าใจว่าทำไมคุณถึงรู้สึกว่าความสัมพันธ์ว่างเปล่า คุณอาจดำเนินชีวิตไปและได้พบเจอกับสิ่งดี ๆ ทุกอย่างในโลก และรู้สึกไม่สมปรารถนาอยู่ตลอดเวลา เพราะรากฐานของการมองเห็นคุณค่าในตัวเองของคุณมีรอยร้าวอยู่ลึก ๆ

หนทางสู่ความสมปรารถนา

ฉันขอภาพที่อธิบายได้ชัดเจน! และตำแหน่งที่คุณอยู่ในภาพข้างล่างนี้จะส่งผลต่อทุกด้านของชีวิตคุณ ลองพิจารณาแผนภูมิข้างล่าง ซึ่ง

อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างการมองเห็นคุณค่าในตัวเองกับความมั่นใจในตัวเองบนหนทางสู่ความสมบูรณ์แบบ ในหน้าต่อไปของหนังสือ ฉันจะแบ่งปันเครื่องมืออันทรงพลังเกี่ยวกับการได้มาซึ่งความสมบูรณ์แบบอย่างสูงสุดในชีวิต แต่ในขั้นแรกนี้สิ่งสำคัญก็คือ การจดบันทึกว่าตอนนี้ชีวิตของคุณอยู่ในตำแหน่งใดของแผนภูมิความควรค่า การมองเห็นคุณค่าในตัวเอง และความมั่นใจในตัวเอง



เมื่อคุณดูแผนภูมิเกี่ยวกับการมองเห็นคุณค่าในตัวเองและความมั่นใจในตัวเองนี้ ฉันอยากให้คุณรับรู้ถึงความพยายาม การกระทำ ความสนใจ และเป้าหมายเกือบทุกอย่าง อยู่ในด้านของความมั่นใจในตัวเองอย่างไร ขณะเดียวกันก็สังเกตบนแผนภูมิว่า ไม่ว่าความสำเร็จของคุณจะอยู่ไกลไปทางด้านขวามากแค่ไหนในด้านความมั่นใจในตัวเอง (แนวนอน) เส้นทางสู่ความสมปรารถนาของคุณก็จะพุ่งทะยานขึ้นไปในระดับเดียวกับการมองเห็นคุณค่าในตัวเอง (แนวตั้ง) เท่านั้น

การมองเห็นคุณค่าในตัวเอง

ความมั่นใจในตัวเอง และตัวตนของคุณ

ตัวตนของคุณคือเรื่องราวที่คุณบอกตัวเองเกี่ยวกับตัวคุณเองและเรื่องที่คุณเชื่อ ไม่ว่าจะเจตนาเป็นอย่างไร เรามักจะพบว่าตัวเองกลับไปมีพฤติกรรม การกระทำ และการตัดสินใจที่หนุนเสริมความเชื่อของเราที่ว่าเราเป็นใคร นี่เป็นเหตุผลว่าทำไมหลายคนพยายามอย่างหนักเพื่อเอาชนะความเชื่อที่จำกัดในชีวิตของพวกเขา เพราะถ้าพวกเขาไม่ทำ ความเชื่อที่จำกัดนั้นจะดังรั้งพวกเขาไว้ไม่ให้เชื่อว่าความหวังและความฝันของพวกเขาสามารถเป็นจริงได้

ยิ่งคุณมองเห็นคุณค่าในตัวเองและมั่นใจในตัวเองมากแค่ไหน ก็จะยิ่งรู้สึกสมปรารถนา สุขกายสบายใจ และมีความสุขมากขึ้นเท่านั้น งานศึกษาชิ้นหนึ่งจากสถาบันเบิร์กสกี เวล-ปีอิง แสดงให้เห็นว่า ความรู้สึกควรค่าเป็นสิ่งทำนายความสุขได้ดีกว่าการประมวลผลทางอารมณ์อื่นๆ อีก 19 อย่าง ซึ่งรวมถึงการมีความสัมพันธ์ส่วนตัวที่เข้มแข็งและความสำนึกในคุณค่าด้วย

มาดูสี่ตัวอย่างที่แสดงว่าคนเราจะจัดอยู่ในตำแหน่งไหนใน

แผนภูมินี้ และโดยเฉพาะจะเกิดอะไรขึ้นถ้าคุณมีความมั่นใจในตัวเอง หรือการมองเห็นคุณค่าในตัวเองเพียงอย่างเดียวหนึ่ง โดยไม่มี อีกอย่างหนึ่ง และในขณะที่คุณอ่านคำอธิบายแต่ละข้อ ขอให้ จดบันทึกเพื่อให้เห็นว่าคนเหล่านี้อยู่ตรงไหนของแผนภูมิ

บุคคล A เป็นคนที่มั่นใจในตัวเองสูงมาก แต่มีการมองเห็น คุณค่าในตัวเองต่ำ พวกเขาประสบความสำเร็จอย่างมากเมื่อมองจาก ภายนอก มีแนวโน้มที่จะเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จในการทำงานหรือ ด้านการเงิน แต่ไม่ว่าพวกเขาจะบรรลุเป้าหมายใดก็ตาม พวกเขาก็กังวลและไม่เพียงพอและไม่มีวันสมปรารถนาตลอดกาล คนที่รัก ความสมบูรณ์แบบมักจะเป็นบุคคล A

บุคคล B มองเห็นคุณค่าในตัวเองสูงมาก แต่มั่นใจในตัวเองต่ำมาก พวกเขาารู้สึกถึงความสงบและความรักอยู่ลึกๆ แต่ไม่รู้สึกว่าตัวเองมีความสามารถหรือมั่นใจในทักษะและความสามารถของตัวเอง ซึ่งเป็นสิ่งบ่งบอกถึงความสำเร็จตามมาตรฐานภายนอก พวกเขาอาจจะ มีหรือไม่มีแรงผลักดันที่อยากจะประสบความสำเร็จให้มากกว่านี้ แต่ไม่รู้สึกลบคายใจไม่ว่าจะเป็นทางไหน ไม่ว่าผลของการแสวงหาความสำเร็จภายนอกจะเป็นอย่างไร หรือแม้ว่าพวกเขาเลือกที่จะไม่แสวงหา ความสำเร็จภายนอกเลย

บุคคล C มองเห็นคุณค่าในตัวเองต่ำและมั่นใจในตัวเองต่ำ และยังเตาะเตาะบนเส้นทางที่จะตระหนักรู้ และทู่หมัดที่จะสร้างข้อดี ข้อหนึ่งหรือทั้งสองข้อขึ้น

บุคคล D มองเห็นคุณค่าในตัวเองอย่างมั่นคง และมองว่าตนเองมีทักษะและคุณลักษณะในระดับสูง คนคนนี้มี ความทะเยอทะยานและแรงผลักดันที่แข็งแกร่ง แต่ด้วยความที่พวกเขามองเห็นคุณค่าในตัวเองอย่างมั่นคง พวกเขาจึงไม่ได้พยายามเติมเต็ม ช่องว่างของความรู้สึกลบเพียงพอ ไม่น่ารัก หรือไม่ควรค่าผ่านความ

สำเร็จภายนอก ภายในใจของพวกเขาไม่สั่นคลอน แม้ว่าพวกเขาเผชิญกับสถานการณ์ดีหรือร้าย เสียหรือคุ้มค่า สำเร็จหรือล้มเหลวที่เกิดจากความทะเยอทะยานภายนอก พวกเขายังคงมองเห็นคุณค่าในตัวเองอย่างลึกซึ้ง รวมถึงมีความมั่นใจในตัวเองอย่างเต็มเปี่ยม

คุณจะวางตัวเองไว้ในตำแหน่งใดของแผนภูมินี้ ณ ตอนนี้อยู่ช่วงเวลาสักครู่ และเขียนลงไปว่าตอนนี้คุณรู้สึกว่าจะอยู่ตรงไหนจริง ๆ จากนั้นกำหนดว่าคุณอยากอยู่ตำแหน่งใดในชีวิต

ขั้นตอนต่อไป ดูว่าเพื่อนสนิท คนในครอบครัว และเพื่อนในที่ทำงานอยู่ในตำแหน่งไหนของแผนภูมิ พวกเขารู้ตัวไหมว่า ระดับความมั่นใจในตัวเองและการมองเห็นคุณค่าในตัวเองที่เป็นอยู่ตอนนี้มีผลกระทบต่อบุคคลในด้านในชีวิตของพวกเขาอย่างไร

ถ้านี่เป็นสิ่งที่ทำให้คุณตื่นรู้ และถ้าคุณรู้จักใครสักคนที่ตอนนี้ต้องต่อสู้ดิ้นรนโดยคิดว่า ถ้าพวกเขาทำอะไรที่อยู่ในช่องความมั่นใจในตัวเองได้สำเร็จ ทำดีที่สุดแล้วพวกเขาจะรักตัวเอง จากนั้นพวกเขาก็จะรู้สึกดีพอ ให้หยุดตรงนี้สักครู่ และบอกเล่าเนื้อหาในหนังสือเล่มนี้ให้พวกเขาฟัง อย่าให้เด็กผู้หญิงคนไหน ผู้หญิงคนไหน หรือบุคคลใดถูกทิ้งไว้ข้างหลังในเรื่องการบ่มเพาะการมองเห็นคุณค่าในตัวเองอย่างแท้จริง เพราะเราต่างอยู่ในสังคมที่พร่ำบอกว่า ถ้าเราเป็นบุคคล A เราจึงจะมีความสุข และนั่นเป็นคำลวง

ดูสิ ฉันเคยเป็นบุคคล A มาก่อนชีวิตของการเป็นผู้ใหญ่ของฉัน ฉันคิดว่าถ้าฉันประสบความสำเร็จพอ ทำตามกิจวัตรการออกกำลังกายมากพอ อ่านหนังสือมากพอ ให้ความช่วยเหลือคนอื่นมากพอ ใส่กางเกงยีนตัวนั้นได้พอดี เอาใจคนอื่นได้มากพอ ตรงตามนิยามความสำเร็จของโลกมากพอ จากนั้นฉันก็จะดีพอในที่สุด และจากนั้นก็จะเป็นตอนที่ฉันมีความสุข แต่ทั้งหมดนั้นเป็นคำลวง เพราะไม่มีความ

สำเร็จได้ที่อยู่บนเกณฑ์วัดของความมั่นใจในตัวเองที่จะนำไปสู่ความสมปรารถนาอย่างแท้จริง

ตอนที่ฉันได้เบอร์โทรศัพท์มือถือของโอปราห์ ฉันทิ้งเวลามากกว่าสี่ปีถึงได้โทรหาเธอ ฉันใช้ชีวิตเป็นบุคคล A ในแผนภูมิความควรค่า ฉันมั่นใจในทักษะ พรสวรรค์ และความสามารถของตัวเอง และฉันเพิ่งมีรายชื่ออยู่ในนิตยสาร*ฟอร์บส์* (Forbes) และเป็นหนึ่งในผู้หญิงไม่กี่คนที่เริ่มจากโอเดียในห้องนั่งเล่น และสร้างให้เป็นบริษัทใหญ่ขนาดเท่ากับอิตคอสเมติกส์ⁱⁱⁱ ฉันมีโฟกัสงานเพื่อสังคมของตัวเองและบริษัท ฉันรู้สึกมั่นใจกับเป้าประสงค์ในชีวิตในการช่วยผู้หญิงให้เชื่อว่าพวกเขาดีพอจริงๆ แต่ในใจลึกๆ ฉันยังรู้สึกว่าฉันดีไม่พอ ตอนที่ฉันนั่งกินอาหารกลางวันกับโอปราห์และพูดคุยเรื่องสนุกหลายเรื่องมากกว่าสี่ชั่วโมง ฉันมีความมั่นใจในตัวเองสูงมาก แต่ลึกๆ ข้างในฉันไม่ได้มองเห็นคุณค่าในตัวเองอย่างมั่นคง และฉันก็ยังไม่ได้เข้าใจความแตกต่างระหว่างสองอย่างนี้ ดังนั้นเมื่อเธอให้เบอร์โทรศัพท์แก่ฉัน ฉันจึงไม่กล้าที่จะคว้าโชคดีนั้นไว้ และไม่ได้โทรหาเธอถึงสี่ปี นั่นเป็นสิ่งที่การมองเห็นคุณค่าในตัวเองต่ำทำกับเรา ทำให้เรารู้สึกไม่คู่ควรและไม่มีค่าพอหรือมีคุณสมบัติอันเป็นที่รักพออย่างที่เราเป็น ทำให้เราทำลายโอกาสและความเป็นไปได้เพราะเราไม่เชื่อว่าเราควรค่ากับสิ่งเหล่านี้

เมื่อฉันได้นำสิ่งที่ค้นพบและแนวคิดนี้ไปใช้กับชีวิตตัวเองและชีวิตของคนอื่นๆ ที่ฉันอยากแบ่งปันแนวคิดนี้ด้วยอย่างกระตือรือร้น ทำให้ฉันได้รู้ว่าความเข้าใจผิดระหว่างความมั่นใจในตัวเองกับการมองเห็น

ⁱⁱⁱ IT Cosmetics แบนด์เครื่องสำอางสัญชาติอเมริกัน ก่อตั้งโดยคุณ Jamie Kern Lima ในปี 2008

คุณค่าในตัวเองกระจายไปกว้างเพียงใด และการที่มันชี้ นำให้หลายคนมุ่งไปสู่ชีวิตที่ไม่สมปรารถนานั้นอันตรายอย่างไร แม้แต่กับบางคนที่มีข้อได้เปรียบทางสังคมในการเข้าถึงการบำบัด โค้ช และการศึกษา และแม้แต่คนที่ทำอาชีพเป็นโค้ชหรือสอนให้คนอื่นบรรลุเป้าหมายส่วนบุคคล

เมื่อไม่นานมานี้ฉันเพิ่งไปกินอาหารกับเพื่อนคนหนึ่งซึ่งมั่นใจในตัวเองสุดๆ และถ้ามองจากภายนอกแล้ว เขาประสบความสำเร็จทั้งด้านการเงิน ด้านสังคม และอาชีพที่ทำมาหลายทศวรรษ ตอนที่เรายุกัน เขาพูดถึงความสำเร็จด้านอาชีพของเขาในโลกธุรกิจที่ผ่านมาและเล่าว่าอุปสรรคเมื่อเร็ว ๆ นี้สร้างบาดแผลให้ธุรกิจของเขาขนาดไหน การตัดสินใจผิดพลาดทำให้เขาเสียทั้งเงินและชื่อเสียง แล้วรู้ๆ เขาก็พูดอะไรที่ทำให้ฉันต้องอ้าปากค้าง

“ผมเคยเป็นคนสำคัญ” เพื่อนของฉันพูด

“อะไรวะ!” ฉันโผล่ออกมา (ขอโทษนะคะยาย) “ที่บอกว่าเคยเป็นคนสำคัญนี้แปลว่าอะไร ทุกคนเป็นคนสำคัญนะ คุณต้องปรับความคิดเรื่องความควรค่าเดี๋ยวนี้เลย” ฉันพูดกับเขาตรงๆ

เขาชะงักกึกและจ้องหน้าฉันนิ่งๆ หลังจากเงียบไปชั่วไม่กี่อึดใจ นัยน์ตาเขาก็เริ่มริน แม้ว่าเขาจะเป็นคนที่ใครหลายคนมาขอคำปรึกษาคูเหมือนว่าเขายังเชื่อว่าการยอมรับจากภายนอกจะทำให้เขาควรค่า ซึ่งเป็นข้อผิดพลาดที่เกิดขึ้นได้ง่ายมาก และอีกอย่าง ตอนนั้นเขาอยู่ในช่วงชีวิตที่มองเห็นคุณค่าในตัวเองต่ำ และเป็นครั้งแรกในชีวิตตั้งแต่เขาโตมาที่ความมั่นใจก็ตกต่ำในเวลาเดียวกัน เขาใช้ชีวิตแบบบุคคล A ในแผนภูมิความควรค่า นั่นคือ มั่นใจในตัวเองมากๆ และประสบความสำเร็จเมื่อวัดจากภายนอก แต่เพราะเขาไม่เคยรู้สึกสมปรารถนา เขาใช้ชีวิตไขว่คว้าความสำเร็จมากขึ้น หวังว่าความควรค่าและความสมปรารถนาจะมาถึงในที่สุด ตอนนั้นพอเกิดความล้มเหลว

ภายนอก เขาใช้ชีวิตแบบบุคคล C ในแผนภูมิ และอยู่ในจุดที่ต่ำทั้งสองด้าน เมื่อเขาพูดว่าผมเคยเป็นคนสำคัญ มันบีบหัวใจฉันเหลือเกิน และเพราะเขาเชื่อว่าเขาไม่ควรค่า เขาก็ทำลายความควรค่าของตัวเองอยู่เช่นกัน

หลายอย่างเหลือเกินที่เรากังวลถึง หลายอย่างเหลือเกินที่เราปล่อยให้มันผ่านไป คำลวงเกี่ยวกับคุณค่าของเราหลายคำที่เราเสียเวลาเชื่อว่าเป็นจริง ทั้งที่มันไม่ได้สำคัญอะไร ชีวิตสั้นเกินกว่าที่จะเชื่อคำลวงเหล่านั้นว่ามันสำคัญ ยิ่งฉันพูดคุยกับคนหลายๆ คน และได้ฟังบางคนอธิบายว่า พวกเขารู้สึกไม่ควรค่าเพียงใด และพวกเขาต้องหลบซ่อนจากโลกมากเท่าไร ฉันยิ่งมั่นใจที่จะใช้ชีวิตที่สวยงามชีวิตเดียวนี้ด้วยความเชื่อว่าฉันควรค่าและมีค่าอย่างที่ผมเป็นโดยไม่ต้องเปลี่ยนอะไร และฉันไม่อยากจะทิ้งคนอื่นไว้บนเส้นทางแห่งความควรค่าของพวกเขา ฉันอยากให้คุณรู้ว่า คุณมีค่าและควรค่าแก่ความรักตอนนี้ ณ เวลานี้ อย่างที่คุณเป็น คุณเป็นคนสำคัญ ไม่มีอะไรภายนอกจะมาเปลี่ยนแปลงสิ่งนี้ได้ ไม่ว่าจะเป็นสิ่งที่คุณขยาดว่าจะทำพลาดหรือสิ่งที่คุณทำสำเร็จอย่างสวยงาม ไม่มีความผิดพลาดในอดีต หรือสิ่งที่คุณพูดหรือไม่พูดเกี่ยวกับคุณ พวกเขาให้มันแก่คุณหรือเอามันไปจากคุณไม่ได้ มันเป็นเช่นนั้นอยู่แล้ว และเป็นจริงอยู่แล้ว และคนที่สำคัญที่คุณเป็นตอนนี้ ก็ควรค่าอย่างสมบูรณ์

การมองเห็นคุณค่าในตัวเองและผลกระทบต่อ ความสัมพันธ์ที่สำคัญที่สุดของคุณ

การที่คุณแยกไม่ออกระหว่างความมั่นใจในตัวเองกับการมองเห็นคุณค่าในตัวเองอาจมีผลกับระดับความลึกในการเชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างคุณกับตัวเอง คุณกับเพื่อน และคุณกับคนที่มีความหมายเท่ากัน

และมักจะมีผลกับความสัมพันธ์ของคุณด้วย

ปัญหาเกี่ยวกับการมองเห็นคุณค่าในตัวเอง มักจะเป็นปัญหาที่คุกรักไม่บอกให้อีกฝ่ายรู้ คนส่วนใหญ่บอกเล่าปัญหาจำพวกความมั่นใจในตัวเองให้คนอื่นฟัง แต่พอเป็นปัญหาเรื่องการมองเห็นคุณค่าในตัวเอง เราส่วนใหญ่ไม่รู้ตัว หรือไม่ยอมรับรู้ บอกเล่า หรือพูดคุยกับคู่ของเราหรือกับคนอื่น เราไม่เพียงแต่เก็บไว้กับตัว แต่เรายังฝังไว้ลึกๆ ข้างใน แม้ว่าจะกลบไว้ ปัญหาเหล่านี้ก็ยังอยู่ตรงนั้นและส่งผลกระทบต่อทุกด้านในชีวิตเรา

คนแรกและคนสำคัญที่สุดที่คุณต้องสื่อสารด้วยเรื่องการมองเห็นคุณค่าในตัวเอง คือตัวคุณเอง มาคุยเรื่องการรับรู้แนวคิดเรื่องการมองเห็นคุณค่าในตัวเองและความรักตัวเองกัน บางครั้งเราไม่ได้ใส่ใจเรียนรู้ที่จะรักตัวเอง เพราะเรากังวลว่า อาจดูเหมือนเห็นแก่ตัว หรือเอาตัวเองเป็นศูนย์กลาง หรือแม้แต่หลงตัวเอง ซึ่งไกลจากความจริงมาก เพราะจริงๆ แล้วการหลงตัวเองไม่เกี่ยวอะไรกับการรักตัวเองเลย แต่เป็นสิ่งที่ตรงกันข้าม และเป็นความผิดปกติดุเดือดทางบุคลิกภาพที่เกิดจากความละเอียดอ่อนอย่างหนึ่ง ความหลงตัวเองจริงๆ แล้วมาจากความรู้สึกเล็กๆ ว่าไม่ควรรค่าและความอับอาย มีความเกลียดตัวเองเป็นแรงขับ และอาจเข้าใจผิดกันว่าการวางโต คุยโต และอวดตัวซึ่งมักแสดงออกมาพร้อมความหลงตัวเองนั้นเป็นความรักตัวเอง แต่จริงๆ แล้วเป็นความพยายามจะชดเชยความนับถือตัวเองต่ำต่างหาก

การบ่มเพาะการมองเห็นคุณค่าในตัวเองอย่างแท้จริงเป็นหนึ่งในการกระทำยิ่งใหญ่ที่สุดอย่างหนึ่งที่ไม่เพียงแค่ทำให้ชีวิตสมปรารถนาเท่านั้น แต่

ยังมอบศักยภาพในการ	<i>การบ่มเพาะการมองเห็นคุณค่า</i>
แสดงความรักต่อผู้อื่น	<i>ในตัวเองเป็นวิธีการแสดงความรัก</i>
ให้คุณด้วย มิ่งานวิจัย	<i>ต่อคนอื่นที่ยิ่งใหญ่ที่สุดวิธีหนึ่ง</i>

แสดงให้เห็นว่า ถ้าไม่รักตัวเอง เราจะมีแนวโน้มที่จะเสพติดสิ่งต่างๆ ทำลายตัวเอง มีรูปแบบความสัมพันธ์ที่ไม่เป็นคุณกับร่างกายตัวเอง และกับผู้อื่น การพึ่งพาคนอื่น พยายามเอาใจคนอื่น และมีพฤติกรรมทำลายตนเองต่างๆ นานา

ลูกๆ ของเราก็เช่นกัน พวกเขาอาจจะไม่ใส่ใจเรื่องการมองเห็นคุณค่าในตัวเอง ถ้ามีพ่อแม่และคนที่เขาเชื่อใจ พวกเขาอาจจะเล่าปัญหาที่จัดอยู่ในกลุ่มความมั่นใจในตัวเอง เกี่ยวกับสถานการณ์รอบตัว หรือความสามารถของตัวเองที่มองเห็น ประสบการณ์ภายนอก หรือความสามารถพิเศษต่างๆ แต่พวกเขาก็จะไม่บอกเล่าความเชื่อฝังลึกว่าพวกเขารู้สึกว่าควรค่ากับความรักและรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งมาแต่กำเนิดหรือไม่ ถ้ามีอะไรหรือใครทำลายความมั่นใจในตัวเองของพวกเขา พวกเขาจะบอกเรา แต่ถ้ามีอะไรหรือใครทำลายการมองเห็นคุณค่าในตัวเองลึกๆ ภายในของพวกเขา พวกเขาจะไม่เล่า ถ้าคุณเป็นพ่อแม่ นี่เป็นเหตุผลอีกข้อว่าทำไมต้องเข้าใจอย่างถ่องแท้ และสร้างการมองเห็นคุณค่าในตัวเองให้ชีวิตของคุณก่อน เพื่อที่คุณจะสามารถเตรียมพร้อมลูกๆ ให้รู้วิธีบ่มเพาะ และสร้างการมองเห็นคุณค่าในตัวเองให้พวกเขาด้วย

ทำนองเดียวกับชีวิตแต่งงาน ถ้าคู่ของคุณมีปัญหาที่ผูกโยงกับภายนอก ปัญหาที่เกี่ยวกับความสำเร็จ เกี่ยวกับทักษะ หรือกระทั่งปัญหาเรื่องความมั่นใจ มีแนวโน้มว่าพวกเขาจะเล่าให้คุณฟังมากกว่า หากเป็นปัญหาลึกๆ เกี่ยวกับประเด็นภายในเรื่องการมองเห็นคุณค่าในตัวเอง การที่ผู้ชายปิดบังปัญหาการมองเห็นคุณค่าในตัวเองไว้ แม้จะไม่ได้เป็นที่คาดหวัง แต่ก็เป็นที่ยอมรับมากกว่าในสังคมของเรา จากนั้นความเจ็บปวดที่เกิดจากปัญหาเหล่านั้นจะส่งผลเสียต่อตัวเอง และคนรอบข้างอย่างไม่รู้จบ ไม่ว่าจะแสดงออกด้วยการแยกตัว เก็บตัว หรือการทำลายตัวเอง สิ่งที่เกิดขึ้นบ่อยที่สุดก็คือ ไม่มีฝ่ายไหนรู้ว่า

มีปัญหาเกี่ยวกับการมองเห็นคุณค่าในตัวเองซ่อนอยู่ และทั้งสองฝ่ายก็อยู่กันโดยไม่รู้ว่าทำไมถึงรู้สึกต่อกันไม่ติด เปลี่ยวเหงา หรือเหมือนอีกฝ่ายซ่อนอะไรไว้ ทั้งที่จริง ๆ แล้วทั้งสองฝ่ายต่างหลบซ่อนกันเอง และยังหลบซ่อนตัวเองจากการรับรู้ปัญหาด้วย **คุณจะสัมผัสถึงความลึกซึ้งของความรัก ความใกล้ชิด และความเชื่อมโยงกับคนอื่นได้เท่ากับความลึกซึ้งที่คุณรักและเชื่อมโยงใกล้ชิดกับตัวเองเท่านั้น**

ฉันเปิดรับการมองเห็นคุณค่าในตัวเองทีละขั้น ผ่านการรับรู้และเครื่องมือที่ฉันจะแบ่งปันกับพวกคุณในหนังสือเล่มนี้ ซึ่งเป็นวิธีที่ทำให้ฉันค่อย ๆ รวบรวมความกล้าหาญที่หาโอปราห์ในที่สุด จากตรงนั้นฉันค่อย ๆ เชื่อว่า ฉันควรค่าที่จะสอนเคียงข้างกับเธอ และตอนนี้เราเป็นเพื่อนที่ดีต่อกันมาก ฉันเพิ่งเชิญเธอมากินมื้อกลางวันที่บ้าน เราเรียกอาหารมื้อนั้นว่าเป็น *สุดยอดอาหารที่ควรค่า* ฉันรู้ว่าเธอชอบอิงลิชมัฟฟินแบบพิเศษนี้มาก ฉันจึงสั่งมาจากร้านเบเกอรี่เล็กๆ ในนาปาซัวซามัน และเธอรู้ว่าฉันชอบผ้าห่มนุ่มนิ่มมาก เธอเลยเอาผ้าห่มผืนโปรดของเธอมาให้ฉันเป็นของขวัญ อย่าเข้าใจผิดนะ ฉันยังคงประสาทเสียก่อนที่เธอจะมาถึง ยังรู้สึกมวนท้อง และยังคงจัดเอาเครื่องมือในหนังสือเล่มนี้มาใช้แบบปัจจุบันทันด่วน และจากนั้นฉันก็ตระหนักว่า ฉันควรค่าและดีพอในแบบที่ฉันเป็น ขนาดที่จะมี *สุดยอดอาหารที่ควรค่า* กับโอปราห์ได้เหมือนกับที่คุณและทุกคนเป็น

คุณค่าในตัวเองก็ฟุ้งทะยาน

พอคุณปรับความคิดเรื่องการมองเห็นคุณค่าในตัวเอง และความเชื่อเล็กๆ ว่า คุณควรค่าอย่างที่คุณเป็นในฐานะมนุษย์คนหนึ่ง มันจะทำให้คุณรู้ว่าตัวคุณมีค่าและดีพอมาแต่กำเนิด ไม่ว่าจะได้รับความสำเร็จ คำชม รางวัล หรือเจตสถานการณ์แบบไหน งานวิจัยชิ้นหนึ่งแสดง

ให้เห็นว่า การมองเห็นคุณค่าในตัวเองมีผลต่อทุกอย่าง ตั้งแต่อารมณ์ ไปจนถึงคุณภาพของความสัมพันธ์ ตลอดจนความพึงพอใจกับงานของเรา

จำไว้ว่า คุณสร้างความมั่นใจในตัวเองได้เหมือนกับสร้างบ้าน อยู่บนฐานราก การมองเห็นคุณค่าในตัวเองที่แข็งแกร่ง และรู้ว่าคุณดีพอในแบบที่คุณเป็น คือฐานรากนั้นซึ่งรับน้ำหนักบ้านของคุณ และปล่อยให้คุณเพลิดเพลินกับการพักพิรสร้างบ้านขึ้นไป ต่างจากความมั่นใจในตัวเอง การมองเห็นคุณค่าในตัวเองอย่างแท้จริง จะเป็นกระทางจิตใจและอารมณ์ที่ทำให้ความรู้สึกมั่นคง พึงพาได้ ไม่โอนเอน ไม่สั่นคลอน และไม่ไหวเอนตามความรู้สึก ความคิด พฤติกรรม ประสบการณ์ และแรงกระทำภายนอกที่ชีวิตย่อมเหวี่ยงใส่คุณอย่างหนีไม่พ้น การมองเห็นคุณค่าในตัวเองจะมอบฐานรากที่แข็งแกร่งไม่สั่นคลอน ทั้งยังยึดหยุ่นได้ให้แก่คุณ แม้ว่าบ้านของคุณอาจพังทลายลงเพราะพายุที่มาในรูปแบบของอุปสรรค ความล้มเหลว การถูกปฏิเสธ หรือการเปลี่ยนแปลงของสถานการณ์ภายนอกที่พัดกระหน่ำใส่ความมั่นใจในตัวเองของคุณ แต่การมองเห็นคุณค่าในตัวเองจะช่วยให้คุณรอดจากสิ่งเหล่านี้ เพราะฉะนั้น มาเร่งลงมือสร้างมันกันเถอะ!

เปลี่ยนความสัมพันธ์ กับการถูกปฏิเสธ เปลี่ยนชีวิตคุณ

ในการแข่งขันอาชีพ ผมโยนลูกไม้ลงห่วงมากกว่า 9,000 ครั้ง

แพ้ไปเกือบ 300 เกม กับอีก 26 ครั้งที่ผมได้รับความไว้วางใจ

ให้ชุดลูกตดสินชัยชนะ แต่กลับโยนไม่ลง

ผมล้มเหลวครั้งแล้วครั้งเล่า

และล้มเหลวแล้วล้มเหลวอีกในชีวิตของผม

และนั่นเป็นเหตุผลว่าทำไมผมจึงประสบความสำเร็จ

- ไมเคิล จอร์แดน

ในชีวิตนี้ คุณจะทำอะไรถ้าคุณไม่กลัวการถูกปฏิเสธหรือความล้มเหลวเลยสักนิด ถ้ามีปริญญาโทในสาขาการถูกปฏิเสธ ฉันเชื่อว่าฉันคงได้มาใบหนึ่ง ฉันใช้เวลาส่วนใหญ่ในชีวิตไปกับการรับรู้และหวาดหวั่นต่อการถูกปฏิเสธและความล้มเหลวนับครั้งไม่ถ้วน การถูกปฏิเสธที่เจ็บปวดที่สุดมาจากเสียงในหัวของฉันที่บอกกับตัวเองว่าฉันดีไม่พอ และไม่มีในสิ่งที่ต้องมี ทุกครั้งที่มีคนถามถึงความสำเร็จที่ฉันได้สร้างมาในชีวิต ฉันอดคิดไม่ได้ถึงตอนที่ความสำเร็จเหล่านั้นเกือบจะไม่ได้เกิดขึ้น ถ้าฉันไม่เปลี่ยนความสัมพันธ์กับการถูกปฏิเสธและความล้มเหลว ฉันคงจะไม่มีวันรวบรวมกำลังใจที่จะลุกขึ้นใหม่ทุกครั้งที่ฉันล้มกว่าตอนที่สร้างธุรกิจ หลังจากถูกปฏิเสธหนึ่งครั้งหรือ 20 ครั้งหรือ

100 ครั้ง ฉันอาจจะยอมแพ้ก็ได้ ถ้าฉันไม่เปลี่ยนความสัมพันธ์กับการถูกปฏิเสธ ฉันคงจะไม่มีวันตามหาแม่ผู้ให้กำเนิดซึ่งยกฉันให้คนรับเลี้ยงไปตั้งแต่เกิดได้เลย ฉันจะไม่มีวันถามเปาโล ชายผู้ซึ่งวันหนึ่งจะกลายมาเป็นสามีของฉันว่า เขาอยากจะดิวนั่งสือด้วยกันไหม ทั้งที่รู้ว่าเขาอาจจะบอกว่าไม่อยาก ฉันคงจะไม่มีวันได้สอเนเคียงข้างกับโอปราห์ เพราะฉันคงไม่เชื่อว่าตัวเองควรค่าที่จะทำ

มาร์ก เลียร์ อาจารย์ด้านจิตวิทยาและประสาทวิทยาศาสตร์ที่มหาวิทยาลัยดุ๊ก ทำวิจัยเกี่ยวกับความกลัวถูกปฏิเสธ เขาบอกว่า “ไม่ว่าจะเป็นสิ่งที่เราเรียกว่า การถูกปฏิเสธในความรัก การโดนเพื่อนเลิกคบ การถูกขับออกจากกลุ่ม ความบาดหมางจากคนในครอบครัว หรือแค่ถูกละเลยหรือกีดกันออกจากกรพบเจออย่างไม่เป็นทางการ การถูกปฏิเสธมีผลต่ออารมณ์ จิตใจ และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลอย่างมาก คนเราไม่เพียงแค่มิปฏิบัติอย่างแรงกล้าเมื่อเขารู้สึกว่าคนอื่น ๆ ปฏิเสธเขา แต่มีพฤติกรรมของมนุษย์มากมายที่ได้รับอิทธิพลมาจากความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงการถูกปฏิเสธ”

ความกลัวถูกปฏิเสธและความกลัวการล้มเหลวเป็นเหตุผลใหญ่สองข้อที่จุดไม่ให้เรากล้าที่จะเสี่ยง ดิตอยู่ในหล่มจมปลักไม่เคยเสนอความคิด กล่อมตัวเองให้เลิกไล่ล่าความฝัน และไม่เคยเปิดเผยว่าจริง ๆ แล้วตัวเองเป็นอย่างไรและรู้สึกอย่างไร

การถูกปฏิเสธและความล้มเหลว

อันดับแรกฉันอยากบอกให้ชัดเจนว่า การถูกปฏิเสธกับความล้มเหลวไม่ใช่สิ่งเดียวกัน แต่เรากลัวและมีปฏิกิริยาต่อความล้มเหลวและการถูกปฏิเสธคล้าย ๆ กัน และเราใช้กลยุทธ์เดียวกันเพื่อเปลี่ยนความสัมพันธ์กับทั้งคู่ได้

ในกันขี้ของหัวใจ เราทุกคนอยากเป็นที่รักและรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่ง และสำหรับหลายคนแล้ว เราเทียบการถูกปฏิเสธหรือความล้มเหลวเข้ากับสิ่งที่อยู่ตรงกันข้ามกับความรักและการเป็นส่วนหนึ่งอย่างสิ้นเชิง คือเราเทียบมันเข้ากับความเจ็บปวดและการกีดกัน และแน่นอนว่าถ้าคุณเลือกที่จะปล่อยให้เป็นแบบนั้น คุณก็จะรู้สึกอย่างนั้น และคำที่สำคัญก็คือคำว่าเลือก ถ้าฉันบอกคุณว่า จริงๆ แล้วคุณสามารถโอบรับและรอคอยการถูกปฏิเสธและความล้มเหลวได้ละ คุณคิดว่าจะเป็นไปได้ไหม ฉันเดาว่าคุณอาจจะไม่ยอมรับความคิดนี้ และคิดว่าฉันกำลังพูดจาเหลวไหล แต่ว๊านะ ฉันไม่ได้พูดจาเหลวไหลเลย

ทุกอย่างในชีวิตมีความหมายตามที่เรายึดโยงไว้ ความหมายนั้นสร้างอารมณ์ความรู้สึกที่เรามีต่อเรื่องนั้น และอารมณ์ความรู้สึกที่เราที่มีสร้างประสบการณ์ชีวิตของเรา พอคุณเปลี่ยนความหมายที่นิยามบางสิ่งไป และเชื่อตามความหมายใหม่นั้นจริงๆ ทุกอย่างจะเปลี่ยนไป ความผิดหวังกลายเป็นความไว้วางใจในเบื้องบน ความเกลียดตัวเองกลายเป็นความรู้สึกขอบคุณ และการถูกปฏิเสธกลายเป็นการล้มแล้วลุกขึ้นใหม่ การมองเห็นคุณค่าในตัวเองก็จะแข็งแกร่งขึ้น

เปาโล สามีของฉันโตขึ้นมาโดยเชื่อว่า ถ้าเขาไม่รู้คำตอบอะไรในบางเรื่อง เท่ากับเขาเป็นคนไม่ได้เรื่อง ถ้าเขาเล่นกีฬาไม่ชนะ เขาก็จะไม่อยากเล่นอีกต่อไป ในวันที่แย่ที่สุดเขาคิดว่าการเล่นแพ้หมายความว่าเขาไม่เอาไหน เขาพยายามอย่างหนักในการแก้ไขสิ่งเหล่านี้ใหม่ เปาโลชอบเล่นเทนนิส ปาเดล และฟิสิกส์บอลมาก และเขาต้องพากเพียรเพื่อนิยามความหมายให้กิจกรรมการเล่นกีฬาเหล่านี้ใหม่ เขาต้องเรียนรู้ว่าต้องไม่ยอมให้การเล่นไม่ดีจนขวยเอาความเพลิดเพลินหรือความรักที่มีต่อการเล่นไป ทุกวันนี้ การเล่นแล้วไม่ชนะไม่ได้หมายความว่าเขาไม่ควรเล่นหรือเขาไม่เอาไหนอีกต่อไป

แต่ตอนนั้นมันมีความหมายว่า เขาเป็นผู้เล่นที่รักการแข่งขันซึ่งชอบกีฬาเหล่านี้มากจนรอที่จะแข่งอีกครั้งไม่ว่าง!

ในทางตรงข้าม ซารา เบลกีย์ เพื่อนของฉัน ซึ่งเป็นผู้ก่อตั้งสแปนซ์ (Spanx) บริษัทมูลค่าพันล้านเหรียญ เต็มโตมาในครอบครัวที่พ่อสร้างกิจวัตรให้ทุกคนนั่งที่โต๊ะอาหารเย็น และเล่าหนึ่งเรื่องที่

พวกเขาทำไม่สำเร็จในวันนั้น

พอคุณเปลี่ยนความสัมพันธ์

ในสภาพแวดล้อมแบบนั้น

กับการถูกปฏิเสธและความล้มเหลว

ความล้มเหลวกลายเป็นสิ่งที่

คุณจะเปลี่ยนทั้งชีวิตของคุณ

ได้รับยกย่องว่ามีความสำคัญ

เพราะนั่นหมายถึงว่าพวกเขา

ไม่กลัวที่จะเสี่ยง คนในครอบครัวทุกรายบนโต๊ะอาหารจะผลักดันเล่าเรื่องที่พวกเขาได้พยายามทำและล้มเหลวในวันนั้นที่ละคน ไม่น่าแปลกใจเลยใช่ไหมที่ซารากลับเปิดบริษัทด้วยเพียงไอเดียและเงิน 5,000 ดอลลาร์ อีกทั้งยังเต็มใจที่จะเสี่ยง สู้กับความล้มเหลวและการถูกปฏิเสธ และยืนหยัดจนประสบความสำเร็จ

พอคุณเปลี่ยนความสัมพันธ์กับการถูกปฏิเสธและความล้มเหลว คุณจะเปลี่ยนทั้งชีวิตของคุณ

คุณมีพลังที่จะเปลี่ยนการถูกปฏิเสธและความล้มเหลวจากประสบการณ์ที่คุณขยายให้กลายเป็นประสบการณ์ที่คุณโอบรับได้โดยไม่กลัว พอคุณได้รับเครื่องมือที่จะเปลี่ยนความสัมพันธ์กับการถูกปฏิเสธ คุณก็สามารถนำไปใช้ได้กับทุกส่วนของชีวิต

ตอนนี้ฉันสามารถนั่งลงตรงนี้ และบอกคุณได้เลยว่า ในขณะที่ฉันมีปัญหาและความท้าทายหลายอย่างในชีวิต ความกลัวการถูกปฏิเสธหรือความล้มเหลวไม่ใช่หนึ่งในปัญหานั้นเลย ฉันไม่กลัวถูกปฏิเสธ

ไม่กลัวเลยสักนิด ไม่กลัวแม้แต่่น้อย ฉันไม่ได้เป็นอย่างนี้มาตลอดหรอกนะ ไม่แม้แต่่นิดเดียว

ฉันเป็นโรคผิวหนังที่เรียกว่าโรคผิวหนังอักเสบโรซาเซีย (Rosacea) ซึ่งมีอาการเป็นปื้นผื่นแดงขรุขระทั่วทั้งแก้ม และบางครั้งเกิดบนหน้าผากด้วย เวลาที่ผื่นเห่อขึ้นมากๆ ผื่นจะนูนด้วย โรคนี้เกิดจากพันธุกรรม และไม่มีทางรักษา หลังจากไปหาหมอผิวหนังมาหลายคน และพยายามทายาตามใบสั่งแพทย์หลายขนานแล้วไม่ได้ผล ฉันก็เข้าสู่ภาวะจิตตก

ช่วงอายุยี่สิบปลายๆ ถึงสามสิบต้นๆ ฉันทำงานเป็นผู้ประกาศข่าว ผื่นโรซาเซียเริ่มแย่งลงจนเครื่องสำอางไม่ติดผิว ฉันอยู่ในรายการถ่ายทอดสดทางโทรทัศน์ มีไฟแรงสูงร้อนจ้าทำให้เครื่องสำอางเริ่มไหล เผยให้เห็นผื่นแดงที่ฉันอยากปกปิดแทบตาย โปรดิวเซอร์รายการก็พูดใส่หูฟังเตือนฉันระหว่างออกอากาศข่าวว่า “มีอะไรติดหน้าคุณ” ตอนนั้นฉันกลัวตงงานมาก

ฉันไม่เคยออกจากบ้านโดยไม่แต่งหน้า แต่พอทำอย่างนั้นคนแปลกหน้าที่ร้านกาแฟหรือที่ซูเปอร์มาร์เก็ตขนาดเล็กมักจะถามฉันว่า “คุณโอเคดีใช่ไหม” หรือไม่ก็พูดว่า “โห ผิวนุ่มดีเดดหนักเลยใช่ไหม”

วันหนึ่ง ฉันรีบไปทำธุระและแวะที่ซูเปอร์มาร์เก็ตขนาดเล็กโดยไม่ได้แต่งหน้า ตอนอยู่แถวชั้นวางของ ฉันสังเกตเห็นผู้หญิงอายุยี่สิบปลายๆ คนหนึ่งจ้องมองฉัน เธอก็ไม่แต่งหน้าเหมือนกัน หัวโบน้าของเธอมีรอยด่างดำมากมายที่เข้มกว่าผิวส่วนที่เหลือของเธอหลายเฉด เธอยิ้มให้เหมือนจะบอกกับฉันว่าชอบคุณโดยไม่เอ่ยออกมาเป็นคำพูดใด

นั่นคือวินาทีที่รู้แจ้งสำหรับฉัน ฉันได้รู้ว่าการเผยหน้าสดที่มีผื่นโรซาเซียสีแดงแฉะทั่วหน้าช่วยทำให้เธอที่มีรอยด่างดำเด่นชัดรู้สึกโดดเดี่ยวน้อยลง ช่วงขณะนั้นเอง ความกล้าของเธอกับฉันได้มาบรรจบ

กัน ในโลกที่บอกเราว่า จะต้องปกปิดส่วนที่ไม่เป็นที่ยอมรับตามบรรทัดฐานทางสังคมไว้ เราได้ยอมรับกันและกัน เหมือนกับว่าได้ให้การรับรองซึ่งกันและกันแล้ว ให้ความสวยงาม ความควรค่า เราประสานสายตาส่งยิ้มให้กันชั่วขณะหนึ่ง แล้วก็ดำเนินชีวิตในวันนั้นต่อไป

ในชั่วนั้นนั้น ฉันได้เปลี่ยนความหมายที่เคยนิยามโรคโรซาเซียของตัวเองไว้ ก่อนหน้านั้นฉันได้ประทับใจด้วยคำพูดอย่างน่าทึ่งว่า “หน้าอับอาย ไม่น่าดึงดูดใจ รอยตำหนิ” แต่ในวันนั้นฉันตัดสินใจที่จะนิยามความหมายมันใหม่ทั้งหมด เป็นความหมายที่สำคัญกว่าตัวฉันมาก ฉันตัดสินใจว่าโรคโรซาเซียของฉันคือพลังพิเศษ และทุกครั้งที่ฉันเผยมันออกไปให้คนทั่วไปเห็น มันจะช่วยเปลี่ยนความอายที่คนอื่นอาจรู้สึกเกี่ยวกับความไม่สมบูรณ์แบบของตัวเองไป ทุกครั้งที่ฉันเดินออกไปสู่โลกด้วยหน้าสด ไม่แต่งหน้าเลย ฉันรู้สึกอัศจรรย์กับแนวคิดที่ว่าการทำเช่นนั้นอาจช่วยให้คนอื่นรู้สึกดีพอ และเป็นไทมามากขึ้นในวันนั้น และในทุกอณูของความเป็นตัวฉันได้เปลี่ยนความหมายที่ฉันให้กับ “รอยตำหนิ” ของตัวเองไปอย่างแท้จริง

ในบิลีฟอด หนังสือเล่มแรกของฉัน ได้เล่ารายละเอียดเรื่องเส้นทางการเปิดบริษัทอิตคอสเมติกส์ในห้องนั่งเล่นของฉันกับการถูกปฏิเสธหลายต่อหลายปี ตอนนั้นฉันอยากเลือกส่วนที่เล็กมากๆ ของเส้นทางนั้น มาเล่าด้วยมุมมองที่ต่างไปอย่างสิ้นเชิง

ในช่วงเวลาหลายปีที่ถูกปฏิเสธการสร้างอิตคอสเมติกส์มานับครั้งไม่ถ้วน สิ่งหนึ่งที่ร้านขายสินค้าความงามส่วนใหญ่บอกฉันตอนปฏิเสธไม่ให้วางผลิตภัณฑ์ก็คือ “ผู้หญิงส่วนใหญ่จะไม่ซื้อเครื่องสำอางจากภาพที่คุณใช้ ภาพที่เห็นปัญหาผิวที่แท้จริง ผู้หญิงจะซื้อแต่เครื่องสำอางจากภาพที่แสดงให้เห็นความปรารถนาที่เป็นไปไม่ได้” พวกเขาใช้คำนี้

เสมอ ความปรารถนาที่เป็นไปไม่ได้ ซึ่งหมายความว่า ไม่มีใครที่หน้าตาเป็นแบบนั้นได้จริง พวกเขาอยากให้ฉันใช้โฟโต้ช็อป ภาพหลอกหลวงของผิวที่ไร้ตำหนิ แต่ฉันรู้ในใจลึกๆว่า ฉันสามารถสร้างบริษัทที่ทำให้บรรดาผู้หญิงรู้สึกเหมือนอย่างผู้หญิงในซูเปอร์มาร์เก็ตขนาดเล็กคนนั้นกับฉันรู้สึกได้วันนั้น ถ้าฉันได้มองเห็นผู้หญิงคนอื่นอย่างแท้จริง ถ้าเราได้มองเห็นกันและกัน มันน่าจะเป็นมากกว่าแค่เป็นบริษัทแห่งหนึ่ง แต่จะเป็นสารและความเคลื่อนไหวที่ทรงพลังและจำเป็นอย่างมาก วิธีการนี้จำเป็นและอาจช่วยเยียวยาได้

หลังจากหลายปีที่ได้ยินแต่คำว่าไม่ และ “คุณไม่เหมาะ” ในที่สุดฉันก็ได้คำตอบตกลง และโอกาสที่จะได้ออกรายการขายสินค้าทางโทรทัศน์ช่องคิววีซี (QVC)¹ เป็นเวลา 10 นาที ฉันจะได้อยู่ในรายการซึ่งถ่ายทอดสดไปให้ 100 ล้านครัวเรือนรับชม และจะต้องขายผลิตภัณฑ์ให้ได้ 10,000 ดอลลาร์ต่อนาทีตลอดทั้ง 10 นาทีที่ฉันได้รับเพื่อให้ขายออกขายได้ตามที่พวกเขาตั้งเป้าเอาไว้ ไม่อย่างนั้นฉันจะไม่ได้รับเชิญให้กลับมามาก ทุกอย่างขึ้นอยู่กับช่วงเวลานี้เท่านั้นที่ปรึกษาคนนอกที่ฉันจ้างมาบอกแบบเดียวกับที่ฉันได้ยินจากร้านขายสินค้าความงามส่วนใหญ่ นั่นคือ เพื่อให้มีโอกาสแม้เพียงเล็กน้อยที่จะประสบความสำเร็จกับการทำยอดขายให้ถึงเป้าของช่องคิววีซีและได้กลับมาออกอากาศอีก ฉันต้องผลิตสเปคโฆษณาในช่วงสิบนาทีนั้นโดยใช้นางแบบที่ผิวไร้ที่ติ ซึ่งนั่นได้ผลมาแล้วสำหรับผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางหลายแบรนด์ พอฉันเสนอว่าจะโชว์หน้าสดที่มีผื่นโรซาเซียสีแดง และเลือกนางแบบที่โลกบอกพวกเธอว่า มีปัญหาผิวที่น่าอาย

¹ ช่องทีวีที่เน้นการขายสินค้าผ่านรายการทีวี โดยส่งซื้อสินค้าที่น่าเสนอในรายการได้ทันทีผ่านทางโทรศัพท์หรือช่องทางออนไลน์ QVC ย่อมาจาก Quality Value Convenience หมายถึงการเน้นคุณภาพสินค้า ราคาเหมาะสม และความสะดวกในการซื้อ

เช่น มีผิวหรือสีผิวที่ไม่สม่ำเสมอ บรดาที่ปรึกษาตกใจแนวคิดนี้ พวกเขาให้คำแนะนำที่ดีที่สุดที่พวกเขาู้ นั่นคืออย่าทำแบบนั้นเลย

ตอนนี้ ตอนที่ฉันได้รับโอกาสครั้งใหญ่กับช่องคิววีซี เป็นช่วงที่ฉันถูกร้านค้าปลีกที่น่าจะเป็นผู้รับผลิตภัณฑ์ของฉันปฏิเสธมาเป็นร้อยๆ ครั้งเป็นเวลาหลายปี ไม่มีใครคิดว่า แนวคิดในการใช้ผู้หญิงธรรมดาเป็นนางแบบจะได้ผล และพวกเขาไม่เต็มใจที่จะเสี่ยงกับฉัน บริษัทของฉันกำลังจะล้มละลาย แต่ฉันรู้ว่าฉันรู้สิ่งอะไร ณ ช่วงเวลานั้นในซูเปอร์มาร์เก็ตขนาดเล็ก

และพอฉันเดินเข้าไปในสตูดิโอคิววีซี เพื่อรับโอกาสเดียวของฉัน แล้วไฟสัญญาณออกอากาศส่องสว่างขึ้น และนาฬิกาเริ่มนับถอยหลังสิบนาที่ ฉันตัวสั่น และขอขอบคุณอย่างไม่ปิดบัง ฉันไม่ได้แค่ตัวสั่นเท่านั้นหรอก แต่ฉันเหงื่อแตก และภาวนาขอให้เหงื่อไม่ไหลซึมผ่านสแปงซ์สองตัวที่ฉันใส่ไว้ใต้ชุดเพื่อซับเหงื่อ

รู้ไหม ในช่วงเวลานั้น ถ้าฉันเสี่ยงครั้งใหญ่และทำตามสังหรณ์ที่บอกให้ฉันแสดงหน้าสดให้โลกเห็น รวมทั้งปัญหาจริงอื่นๆ ของผิวผู้หญิง ฉันอาจพลาดทำไม่ถึงเป้าที่พวกเขาตั้งไว้ และถ้าผลิตภัณฑ์ขายได้ไม่หมดทั้งที่คุ้มค่าที่สุด บริษัทของฉันอาจลงเอยที่การล้มละลาย แต่ฉันตัดสินใจว่า ฉันจะกล้าหาญ ฉันอาจโดนผู้ชมซึ่งออกเสียงด้วยกระเป๋าสเงินปฏิเสธ และช่องคิววีซีอาจจะไม่ต้อนรับกลับมาอีก แต่ฉันรู้ว่าฉันเป็นคนกล้าที่จะเชื่อในตัวเองอย่างเต็มใจคนหนึ่ง และฉันตัดสินใจว่า แม้ก่อนชีวิตของฉันจะไม่เคยออกจากบ้านโดยไม่แต่งหน้า แต่ฉันจะเปิดเผย "ตาหนี" ของผิวพรรณตัวเองทางโทรทัศน์ที่ออกอากาศทั่วประเทศ เพราะฉันไม่ยึดติดกับความหมายที่เป็นลบอีกต่อไป ฉันแปะความหมายที่ดีและเสริมพลังให้แก่สิ่งเหล่านั้น บรดาที่ปรึกษาภายนอกยื่นกรรณไม่เห็นด้วยการตัดสินใจของฉัน แต่ภายในจิตวิญญาณของฉันรู้ดีว่าเป็นสิ่งที่ควรทำ

พอไฟออกอากาศสีแดงสว่างขึ้นเป็นการบ่งบอกว่าเรากำลังออกอากาศสด และนาฬิกาจับถอยหลังสิบนาที่เริ่มหมุน 9.58 9.57 ภายนอกฉันตัวสั่นเหมือนใบไม้ แต่ภายในไม่ไหวคลอน ฉันจำตอนที่หน้าเป็ลือยสีแดงแจ้ “ก่อน” แต่งหน้าเผยขึ้นบนโทรทัศน์ระดับประเทศได้ ฉันยังจำตอนที่เดินไปหาพวกนางแบบซึ่งทุกคนเป็นผู้หญิงธรรมดา ในช่วงวัยต่างๆ มีรูปร่าง ขนาดตัว โทนสีผิว และปัญหาผิวทุกรูปแบบ และเรียกพวกเธอว่าคนสวย และหมายความว่าอย่างนั้นจริงๆ

เวลาผ่านไปสองสามนาที่ ฉันไม่รู้ว่ายอดขายเป็นอย่างไร แต่ฉันรู้ว่าพวกเขาไม่ได้ตัดฉันออกก่อนถึงเวลาจบหรือยุติเวลาออกอากาศของฉันไป ก่อนโอกาสเดียวของฉันจะเริ่ม ฉันเพิ่งรู้ตอนนั้นเลยว่าจริงๆ แล้วพวกเขาไม่ได้รับประกันว่าคุณจะได้เวลา 10 นาทีเต็มเนื่องจากช่องคิววีซีออกอากาศไปยัง 100 ล้านครัวเรือน เดิมพันจึงสูงมาก ดังนั้นถ้าคุณนำเสนอไปหนึ่งหรือสองนาที่แล้วคุณทำยอดไม่ถึงเป้า คุณอาจคิดว่าคุณยังมีเหลืออีกแปดนาที่ แต่อยู่ๆ พวกเขาอาจจะตัดเวลาของคุณออก และคุณอาจจะเห็นว่าเหลือเวลาแค่หนึ่งนาที่ที่นาฬิกา ซึ่งหมายความว่า คุณจบแล้ว คุณพลาดการทำยอดขายให้ถึงเป้า คุณต้องไปแล้ว นั่นแหละ มันเป็นความกดดันแบบนั้นแหละ

เราไปต่อจนเหลือเวลาแค่หนึ่งนาที่ และฉันจำได้ว่าพิธีกรบอกว่าเราเริ่มมีสินค้าเหลือน้อยในบางเฉดสี “เราเริ่มด้วยสินค้า 6,200 ชิ้น ซึ่งเราเหลือเฉดสีเหลืออยู่ 200 ชิ้น ส่วนเฉดสีแทนก็มีเหลืออยู่แค่ 200 ชิ้น” จากนั้น ในช่วงขณะที่นาฬิกาสิบนาที่ของเรา กำลังจะหมดลง ป้ายขายหมดแล้ว ขนาดใหญ่ก็โผล่ขึ้นมาบนหน้าจอ!

ฉันเริ่มร้องไห้ในรายการโทรทัศน์ระดับประเทศ จากนั้นพวกเขาก็ตัดภาพฉันไปยังเครื่องดูดฝุ่นไดสันหรืออะไรสักอย่าง สามี่ของฉัน รัปพุ่งผ่านประตูบานคู่ของสตูดิโอเข้ามา สิ่งเดียวที่เขาสงเกตอนนี้ก็คือความโล่งใจอย่างท่วมท้น และฉันจำได้ว่าเขาชูแขนขึ้นบนอากาศอย่าง

มีชัย และประกาศว่า “เราไม่ล้มละลายแล้ว” ฉันประกาศอย่างภูมิใจ พร้อมน้ำตาไหลอาบตามแก้มว่า “ผู้หญิงจริงๆ ได้พูดแล้ว!”

ชั่วขณะเดี๋ยวนั้น กลายมาเป็นการเชิญให้เรากลับไปอีกครั้งแล้วครั้งเล่า เราลงเอยด้วยการทำรายการสดมากกว่า 250 ครั้งในหนึ่งปีที่ช่องคิววีซี และกลายเป็นแบรนด์เครื่องสำอางที่ใหญ่ที่สุดเป็นประวัติการณ์ในคิววีซี และทุกชั่วขณะที่ฉันถ่ายทอดสดทางโทรทัศน์ ฉันรู้สึกว่าได้เชื่อมสัมพันธ์กับผู้ชมทางบ้านในแบบเดียวกันกับที่ฉันได้เชื่อมกับผู้หญิงคนนั้นในแผนกผลิตภัณฑ์ของซูเปอร์มาร์เก็ตขนาดเล็ก และฉันคิดถึงเธอทุกวัน เธอมีความสำคัญกับฉันมากกว่าระบบความเชื่อที่เรียนรู้จากวัฒนธรรมที่บอกว่าโรคโรซาเซียของฉันน่าอายและเป็นตำหนิ หรือเป็นเหตุผลที่ฉันจะถูกปฏิเสธและไม่เป็นที่รัก ฉันเปลี่ยนความหมายที่ฉันมีให้แก่โรคนี้ และกลายเป็นเหตุผลที่ฉันได้รับการยอมรับและได้รับความรักจากลูกค้า แต่ก่อนอื่นใดคือจากตัวฉันเอง

แต่เรื่องราวอาจออกมาแตกต่างจากนี้ เพราะร้านค้าปลีก ห้างสรรพสินค้า และช่องคิววีซีบอกกับฉันมาหลายปีแล้ว ว่าไม่ และ “คุณไม่เข้ากับเราหรือลูกค้าของเรา” และถึงแม้ว่าเราทำยอดขายได้ดีมากในธุรกิจนี้แล้ว ก็ยังมีการถูกปฏิเสธในรูปแบบต่างๆ อย่างไม่สิ้นสุด เช่นเดียวกับการถูกปฏิเสธในชีวิตประจำวันของเราที่เกิดขึ้นอยู่เสมอ โดยเฉพาะถ้าเราแสดงตัวตนออกมาอย่างเต็มที่เพื่อชีวิต มิตรภาพ และความฝันของเรา

กลับไปดูคำถามที่ฉันทิ้งไว้ตอนเริ่มบทนี้อีกครั้ง นั่นคือ **ในชีวิตนี้ คุณจะทำอะไรถ้าคุณไม่กลัวการถูกปฏิเสธหรือความล้มเหลวเลยสักนิด** เรากลับไปตรงนั้นกันดีกว่า โอเคไหม เพราะพอคุณได้เครื่องมือในการเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์กับการถูกปฏิเสธแล้ว คุณก็สามารถนำไปปรับใช้กับทุกด้านของชีวิตได้

การเปลี่ยนความสัมพันธ์กับการถูกปฏิเสธ

ต่อไปนี้เป็นกระบวนการที่จะเปลี่ยนความสัมพันธ์กับการถูกปฏิเสธในชีวิตคุณเองในตอนนี้เลย ฉันจะอธิบายอย่างง่าย แต่อย่าลืมปราณีตัวเองด้วย เพราะการล้มชนบและนิสัยเก่าๆ รวมทั้งสร้างความหมายใหม่นั้นต้องใช้เวลาลึกพัก แม้กระทั่งตอนนี้ ฉันต้องฝึกฝนลับเครื่องมือเหล่านี้ให้ยังคมใช้ได้เสมอ ฉันเชื่อมั่นว่ามันคือการพยายามตลอดชีวิต เพราะฉันได้เรียนรู้ว่าการกลับไปกลัวการถูกปฏิเสธหรือความล้มเหลวอีกนั้นเกิดขึ้นได้ง่ายเหลือเกิน โดยเฉพาะถ้าคุณเป็นคนเดียวในกลุ่มเพื่อนฝูงหรือครอบครัวที่พยายามสร้างความตระหนักรู้ เปลี่ยนแปลงรูปแบบเดิมๆ และกอบกู้พลังที่สูญเสียไปเพราะการถูกปฏิเสธและเพราะความล้มเหลวกลับมา

กระบวนการ 4 R เพื่อปฏิวัติการถูกปฏิเสธ

1. **เปิดเผย (Reveal)** หาว่าดอนนี้นิยามแรกที่คุณให้เมื่อถูกปฏิเสธ และเกิดความล้มเหลวขึ้น หรือคำที่คุณใช้เพื่อกล่อมตัวเองให้เลิกพยายามคือคำว่าอะไร คำเหล่านี้มักจะทำให้ถอดใจและเกิดขึ้นอย่างอัตโนมัติโดยไม่ได้ตั้งใจ
2. **เปลี่ยนนิยาม (Redefine)** สร้างคำนิยามใหม่ที่เสริมพลังให้ตัวคุณเองใช้เมื่อถูกปฏิเสธและเกิดความล้มเหลวขึ้น หรือเมื่อคุณคิดจะเลิกพยายาม เพราะกลัวว่าจะถูกปฏิเสธหรือเกิดความล้มเหลว
3. **ทบทวนและปรับกรอบ (Revisit and Reframe)** ทบทวนและปรับกรอบการถูกปฏิเสธที่เคยเกิดขึ้นในอดีตเสียใหม่ นิยามความหมายใหม่ให้กับการถูกปฏิเสธและความล้มเหลวในอดีตที่ยังคงรู้สึกว่าคุณสำคัญในชีวิตของคุณ

4. **ปริดา (Revel)** ปริดากับการถูกปฏิเสธในอนาคต! คุณจะ
ไม่หวั่นไหวกับการถูกปฏิเสธอีกต่อไป! คุณจะคิดในใจว่า การ
ถูกปฏิเสธที่รัก แกอาจจะยิ่งใหญ่นะ แต่ความฮึดสู้ของฉัน
ยิ่งใหญ่มากกว่า

เปิดเผย

เอาละ ไปที่นั่นกัน คุณพร้อมหรือยัง ฉันขอเริ่มก่อนละกัน ค่อนชีวิต
ของฉัน ปฏิกริยาภายในของฉันต่อการถูกปฏิเสธจะเป็น อืม ดอกย่ำ
อีกแล้วว่าฉันดีไม่พอ หรือฉันไม่มีสิ่งที่ควรมี หรือฉันฉลาดไม่พอ
หัวไม่แหลมพอ เจงไม่พอ ตลกไม่พอ หรือ [เติมคำในช่องว่าง] ไม่พอ
บางครั้งก็เป็นแบบที่บอกว่าฉันขาดคุณสมบัติหรือไม่ควรค่าอย่างไร

เอาละ ตอนนี้ตาคุณแล้ว พร้อมหรือยัง เวลาที่ใครปฏิเสธคุณ
หรือคุณผลักดันตัวเองแล้วแต่เหตุการณ์กลับไม่เป็นอย่างที่คิด หรือ
คุณลองแล้วล้มเหลว หรือคุณไม่เคยพยายามเลยเพราะว่ากลัวถูก
ปฏิเสธหรือกลัวความล้มเหลว คุณนึกถึงอะไรเป็นอย่างแรก ลองนึก
ภาพถึงฉากที่ว่่านี้อะและปล่อยความรู้สึกให้เป็นตามจริง จากนั้นสังเกต
ว่าความคิดแรกที่ผ่านเข้ามาในหัวคุณตอนที่ถูกปฏิเสธหรือล้มเหลว
กับบางเรื่องคืออะไร บางที่คุณอาจไม่รู้เลยด้วยซ้ำ คุณต้องตอบด้วย
ความสัตย์จริงอย่างที่สุด ตรงนี้มีแค่คุณกับฉัน

บันทึกเอาไว้ในใจ หรือจะดีกว่านั้นคือเขียนลงไปไม่ว่าอะไรจะ
ผุดขึ้นมาในใจคุณเป็นอย่างแรก การลองนึกภาพสถานการณ์ที่คุณถูก
ปฏิเสธหรืออะไรที่คุณลองแล้วล้มเหลวอาจจะช่วยได้ และในขณะที่
นึกภาพสถานการณ์นั้น จดบันทึกสิ่งที่คุณคิดกับตัวเอง นี่คือการนิยาม
ปัจจุบัน สำหรับการถูกปฏิเสธของคุณ

ครั้งหนึ่งฉันถามคำถามนี้ขณะอยู่บนเวที และพูดกับคนมากกว่า

พันคน ซึ่งฉันขอให้พวกเขาตะโกนสิ่งแรกที่พวกเขาคิดจริง ๆ เวลาถูกปฏิเสธหรือล้มเหลวออกมา คำตอบข้างเปราะบาง ดิบ และแท้จริงอย่างมากจนฉันร้องไห้ และฉันสังเกตว่าหลายคนในหมู่ผู้ฟังก็ร้องไห้เช่นกัน นั่นเป็นการประชุมสัมมนาทางธุรกิจนะ! แต่คำถามนี้จู่โจมพวกเขาหลายคนแบบไม่ทันตั้งตัว เพราะมันไม่ใช่สิ่งที่พวกเขาเคยคิดมาก่อน เหมือนกับว่ามีแผ่นเสียงตกร่วงเล่นซ้ำ ๆ ในหัวของพวกเขาทุกวัน โดยพวกเขาไม่ทันรู้ว่ามันจะส่งผลอย่างไร

เรื่องนี้แสดงให้เห็นว่า ไม่ว่าคุณจะเป็นผู้บริหารผู้คร่ำหวอด ผู้นำของทีม ผู้นำของลูกค้าวัยเตาะแตะที่บ้าน หรือทั้งหมดที่รวมทุกคนต่างต้องรับมือกับความล้มเหลวในตัวเอง

ในฐานะมนุษย์ เราเกิดมาพร้อมกับสัญชาตญาณการหลีกเลี่ยงความเจ็บปวดไม่ว่าจะต้องใช้วิธีใด นี่เป็นกลไกการเอาตัวรอด และเมื่อเรารู้สึกไม่ดีพอ หรือไม่ควรรค่า หรือไม่เป็นที่รัก เรารู้สึกเจ็บปวดอย่างมาก และเมื่อเราเชื่อมโยงความเจ็บปวดนี้เข้ากับความคิดเรื่องการถูกปฏิเสธหรือความล้มเหลวภายในใจ เราก็กลัวที่จะเสี่ยง เราจะมีปฏิกิริยาและทำตัวให้ไม่เป็นที่สังเกต ถ้าเราไม่เคยเอาตัวออกไปข้างนอก เราจะไม่เสี่ยงที่จะต้องรับรู้ความเจ็บปวดจากการถูกปฏิเสธหรือความล้มเหลว ถ้าเราไม่เคยไล่ตามความฝัน เราก็จะไม่เสี่ยงขายหน้าและผิดหวังเมื่อทำไม่สำเร็จ แต่การถูกปฏิเสธและความล้มเหลวจะเป็นอย่างนั้นก็ต่อเมื่อเราเลือกให้มันเป็น แต่เราเปลี่ยนได้ เหมือนกับที่ฉันเปลี่ยนความคิดเกี่ยวกับโรคโรซาเซียว่าเป็นตำหนิที่น่าอับอายให้มีความหมายใหม่ว่าเป็นของขวัญที่เสริมพลัง และฉันสอนให้ตัวเองเชื่อตามนั้น

เปลี่ยนนิยาม

การให้นิยามใหม่แก่การถูกปฏิเสธและความล้มเหลวเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงทุกอย่าง คุณสามารถเลือกได้ว่าจะให้การถูกปฏิเสธและความล้มเหลวไม่จำเป็นต้องทำให้คุณเจ็บปวด เมื่อคุณให้ความหมายใหม่แก่ประสบการณ์เหล่านี้ แล้วเชื่อตามนั้น ความกลัวก็จะหายไป

พอคุณนิยามความล้มเหลวและการถูกปฏิเสธแต่ละครั้งใหม่ คุณสามารถเลือกนิยามโดยไม่ยึดเอาการถูกปฏิเสธเป็นเรื่องบาดหมางส่วนตัว เรื่องนี้เป็นประโยชน์มหาศาล เวลาที่คุณมองการถูกปฏิเสธเป็นเรื่องบาดหมางส่วนตัว มันไม่เพียงแต่ทำให้เจ็บปวดมากเท่านั้น แต่ยังทำให้ความสัมพันธ์ของคุณกับคนที่ปฏิเสธซับซ้อนขึ้นด้วย ทั้งที่ในความจริงเขาอาจไม่ได้ปฏิเสธเพราะความรู้สึกบาดหมางส่วนตัวของฝั่งเขาเลยแม้แต่นิดเดียว การมองการถูกปฏิเสธเรื่องงานว่าเป็นเรื่องบาดหมางส่วนตัวอาจส่งผลเสียต่องาน บริษัท และความสำเร็จที่อาจจะเกิดขึ้นได้

ระหว่างทางที่ฉันสร้างอิตคอสเมติกส์ ฉันถูกปฏิเสธมากกว่าหลายร้อยครั้ง และพูดตามตรง บางครั้งมันรู้สึกเหมือนเป็นเรื่องบาดหมางส่วนตัว แทนที่จะดูตามการประเมินผลผลิตภัณฑ์ของเราจริง ๆ แม้กระทั่งในตอนนั้นฉันก็เลือกที่จะไม่มองว่าเป็นเรื่องบาดหมางส่วนตัว แทนที่จะสู้กลับหรือรู้สึกว่าคุณหมิ่นทุกครั้งที่ถูกปฏิเสธอีกครั้ง บางทีก็มาจากคนเดียวกันมากกว่าหนึ่งครั้ง แต่เพราะฉันเปลี่ยนนิยามการถูกปฏิเสธใหม่แล้ว ฉันจึงยอมรับการถูกปฏิเสธได้โดยไม่มองเป็นเรื่องบาดหมางส่วนตัว และตอบรับในลักษณะที่สร้างแรงเคลื่อนไหวให้บริษัทอย่างแท้จริงต่อไปแทน

ฉันหมายความว่าอย่างนี้ แม้ว่าเจ้าหน้าที่จัดซื้อของร้านค้าจะบอกว่า**ไม่ซื้อ** ในความหมายที่ว่า**ไม่ซื้อตอนนี้และตลอดไป** โดยไม่มี

แม้แต่เศษกำลังใจให้ ฉันจะขอบคุณพวกเขา จากนั้นก็จะส่งอีเมลตามไปในวันรุ่งขึ้น บอกถึงความตื่นเต้นว่าวันหนึ่งเราจะอยู่ในร้านของพวกเขา ผลิตภัณฑ์ของเราจะมีคุณค่าต่อลูกค้าของพวกเขามาก ฉันสื่อสารไปโดยไม่แสดงความขุ่นเคืองแม้แต่น้อย และเชื่อมั่นว่าวันหนึ่งจะมีคำว่า**ได้** และฉันเลือกที่จะเชื่อภายในใจว่าวันนั้นจะมาถึงแน่นอน และเมื่อพวกเขาปฏิเสธอีกครั้ง ฉันก็ทำเหมือนเดิมทุกครั้ง เวลาที่เรา มีข่าวน่าตื่นเต้นในสื่อหรือเปิดตัวผลิตภัณฑ์ใหม่ ฉันจะส่งอีเมลที่กระตือรือร้นไปย้ำพวกเขาอีกครั้งว่าสักวันที่พวกเขาบอกว่า**ได้** เรา จะนำคุณค่ามากมายไปสู่ร้านและลูกค้าของพวกเขา ในขณะที่ตอนนี้ คนเหล่านั้นบางคนคิดว่าฉันแปลก สิ่งที่ฉันทำได้บ่มเพาะแรงเคลื่อนไหว เข้าไปโดยที่พวกเขาไม่ทันรู้ตัว บางครั้งคนเหล่านี้ก็ปฏิเสธฉันครั้งแล้ว ครั้งเล่า และบางครั้งเป็นเวลาหลายปี แต่ท้ายที่สุดฉันจะเปลี่ยนทุกคำว่า **ไม่** ให้เป็น **ได้** สำเร็จทั้งหมด ฉันทำให้ฮิตคอสเมติกส์กลายเป็น หนึ่งในบริษัทเครื่องสำอางลักซ์วรีที่ใหญ่ที่สุดในอเมริกา และฉันทำ อย่างนั้นได้เพราะฉันไม่กลัวการถูกปฏิเสธ ฉันฝึกตัวเองให้ไม่เอาความเจ็บปวดไปเชื่อมโยงกับการถูกปฏิเสธ และไม่ถือเป็นเรื่องบาดหมาง ส่วนตัว ฉันทำแบบนี้ได้โดยการสร้างนิยามใหม่ให้กับการถูกปฏิเสธ ที่เกิดในชีวิตของฉัน และด้วยการทำซ้ำมากพอ ฉันจึงเชื่อมั่นว่าเป็นความจริง

ฉันมีสองสามนิยามเกี่ยวกับการถูกปฏิเสธและความล้มเหลว ที่ใช้บ่อยๆ และยังใช้อยู่เสมอจนทุกวันนี้ ไม่ว่าจะเป็นแนวคิดทางธุรกิจ ที่ถูกผู้ที่ฉันอยากให้เป็นผู้สนับสนุนปฏิเสธ หรือเพื่อนซึ่งไม่เชิญให้ฉันพูดในงานที่พวกเขาจัดขึ้น หรือแม้แต่คำวิจารณ์แรงๆ ออนไลน์ของคนที่ไม่เคยพบหน้า เป็นการฝึกฝนที่ดีที่สุดและตอนนี้กลายเป็นนิสัยไปแล้ว ตอนที่ฉันเผชิญกับการถูกปฏิเสธหรือล้มเหลวอะไรบางอย่าง ซึ่งเกิดขึ้นบ่อยครั้ง แทนที่จะกลัวตามความเชื่อเดิมที่หมายความว่า

ฉันไม่ดีพอ นี่เป็นวิธีการที่ดีที่สุดสำหรับใช้นิยามความหมายใหม่ของการถูกปฏิเสธ ซึ่งฉันเชื่ออย่างเต็มเปี่ยม

1. การถูกปฏิเสธคือการ**คุมครอง**ของพระเจ้า (หรือเอกภพ)
2. ฉันไม่ได้ถูกปฏิเสธ พระผู้สร้าง**ซ่อนคุณค่าของฉันจากพวกเขา** เพราะพวกเขาไม่ได้อยู่ในชะตาชีวิตของฉัน
3. การถูกปฏิเสธและความล้มเหลวคือชัยชนะ! พวกมันคือสิ่งย้ำเตือนว่าฉันเป็นหนึ่งใน**ผู้กล้า**ที่เต็มใจจะเผชิญหน้ากับมัน!

เวลาที่อะไรไม่เป็นดังใจฉันต้องการ วิธีตอบรับการถูกปฏิเสธแบบเดิมผุดขึ้นมาในหัวฉัน นั่นคือ**เธอไม่ดีพอ** ฉันจับมันได้ทันที และนี่ภาพตัวเองลบคำพูดนั้นออกไป หรือกดปุ่มปิดเสียง หรือดีด้วยไม้เบสบอลลอยโด่งออกนอกสนามจนฉันมองไม่เห็นอีกต่อไปเหมือนการตีโฮมรันแบบแกรนด์สแลม (Grand Slam) จากนั้นฉันจะเอนิยามใหม่ที่ดีตัดสินใจจะเชื่อมาแทนทันที ฉันเตือนตัวเองให้คิดถึงคำนิยามหนึ่งใหม่ๆ เหล่านี้ พุดกับตัวเองให้ดังกว่า และนี่ภาพให้ชัดกว่าความคิดลบๆ ที่มีก่อนหน้านี้ ฉันนึกภาพว่านิยามใหม่นี้แทรกเข้ามาและผ่านตัวฉันไปในฐานะที่เป็นความจริง และฉันเชื่อในสิ่งนี้ ยิ่งฉันทำแบบนี้มากขึ้น ก็ยิ่งติดเป็นนิสัย และยิ่งฉันหันกลับไปมองการถูกปฏิเสธและความล้มเหลวที่ผ่านมาและวิธีที่มันขยายออกไป ฉันยิ่งรู้ว่านิยามเหล่านี้ไม่ได้เป็นเพียงการคิดในแง่ดีเท่านั้น แต่มันเป็นความจริงอย่างแท้จริง

นี่คือตัวอย่างบางส่วนของวิธีที่ฉันนำการนิยามใหม่เหล่านี้ไปใช้ในชีวิต ลองสังเกตถึงรูปแบบของวิธีการและช่วงเวลาที่คุณนำไปใช้ว่ามันสอดคล้องกับของคุณด้วยไหม ในระหว่างนี้ที่เราลงลึกไปใน

นิยามใหม่ของการถูกปฏิเสธและความล้มเหลว และวิธีการที่จะนำไปเปลี่ยนแปลงชีวิตคุณด้วยกัน

การถูกปฏิเสธคือการคุ้มครองของพระเจ้า

คุณและฉันอาจเคยเจอสถานการณ์แบบเดียวกันกับตัวอย่างแรกนี้ที่เกิดขึ้นบ่อยมาก ลองนึกถึงใครบางคนที่คุณเคยคบหาและรักใคร่ แต่เรื่องไม่ได้ลงเอยอย่างที่คุณหวังไว้ มองย้อนกลับไปแล้วคิดถึงข้อดีของเวลาที่ไม่ต้องเสียไป บางทีตอนนี้อาจชัดเจนแล้วว่า คุณจะต้องจมปลักถ้ายอมคบกันต่อไป หรือพวกเขาทำผิดมาก ต่อคุณซ้ำแล้วซ้ำเล่า ตัวคุณ เพื่อนคุณ และครอบครัวคุณรู้ว่าพวกเขาไม่เหมาะกับคุณ แต่คุณยังหวังว่าจะดีขึ้น ในขณะที่การเลิกราอาจจะเจ็บปวดในตอนนั้น แต่ตอนนี้คุณดีใจแค่ไหนที่คุณไม่ได้อยู่ด้วยกัน การถูกปฏิเสธคือการคุ้มครอง!

ในเส้นทางการสร้างอิตคอสเมติกส์ของฉัน ผู้ที่อาจเป็นนักลงทุนของเราคนหนึ่งเคยปฏิเสธที่จะลงทุนในบริษัทของฉัน และเมื่อฉันถามว่าทำไม เขาตอบว่า “ผมไม่คิดว่าผู้หญิงจะซื้อเครื่องสำอางจากคนที่รูปร่างหน้าตาและน้ำหนักแบบคุณ” ในตอนนั้นฉันอยากให้นักลงทุนรายนี้ตอบตกลงอย่างที่สุด โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงเวลานั้นที่เราเกือบจะไม่มีเงินเหลือแล้ว และฉันไม่แน่ใจว่าบริษัทของเราจะอยู่รอดได้อย่างไร ฉันคิดว่าเขาจะเป็นคนที่ทำให้เรารอด แต่ความจริงที่ว่าเราจนเจียนจะหมดตัว และถ้าเขาเชื่อในตัวฉันและให้โอกาสกับเรา ฉันอาจจะขายหุ้นส่วนใหญ่ของบริษัทให้เขาแลกกับเงินอันน้อยนิด ถ้าเขามาเป็นหุ้นส่วนกับเราและช่วยให้เราอยู่รอด และแนะนำเราว่าจะเข้าไปอยู่ในร้านค้าปลีกทุกแห่งที่เคยปฏิเสธฉันได้อย่างไร ฉันอาจจะลงเอยเป็นเจ้าของเพียงส่วนเล็กๆ ของบริษัทไปแล้ว ดังนั้น การ

ถูกปฏิเสธคือการคุ้มครองของพระเจ้า เพราะเขาไม่ได้ตอบตกลง แต่เราก็ก้าวหาทางเดินหน้าต่อและประสบความสำเร็จจนได้ และจนถึงตอนที่ฉันขายบริษัทในอีกหกปีให้หลัง ฉันยังคงเป็นผู้ถือหุ้นรายใหญ่ที่สุด

อย่างไรก็ตาม หกปีหลังจากที่นักลงทุนรายนั้นพูดจาทำร้ายจิตใจกัน ก็เป็นครั้งแรกที่ฉันได้คุยกับเขาอีกครั้ง วันนั้นเป็นวันที่เขาขายอิตคอสเมติกส์ให้ลอรีอัล (L'Oréal) และเพราะลอรีอัลเป็นบริษัทมหาชน จึงต้องเปิดเผยราคาซื้อที่ 1,200 ล้านดอลลาร์ ซึ่งเป็นการซื้อกิจการครั้งใหญ่ที่สุดในสหรัฐอเมริกา สำหรับเครือข่ายของเขาจนถึงปัจจุบัน ทำให้สื่อทำข่าวทุกสำนัก และผู้ที่เกือบได้เป็นนักลงทุนรายนี้คงเห็นพาดหัวข่าว วันนั้นที่ข่าวประกาศออกไป เขาติดต่อมาเพื่อพูดว่า “ยินดีด้วยกับข้อตกลงกับลอรีอัล ผมคิดผิดเอง”

ภาพยนตร์เรื่อง*พริตตี้วูแมน (Pretty Woman)* ที่ตัวละครซึ่งแสดงโดยจูเลีย โรเบิร์ตส์ เดินเข้าไปในร้านหรูหา และพนักงานขายไม่ให้บริการเธอได้ไหม ตอนที่คนที่เกือบจะได้เป็นนักลงทุนคนนั้นโทรศัพท์มาแสดงความยินดีกับฉันเรื่องข้อตกลง สิ่งที่ยืนยันจะพูดกับเขาเป็นคำพูดเดียวกับที่ตัวละครของจูเลียพูดกับพนักงานขายในวันที่เธอกลับไปร้านเดิม คราวนี้เธอสวมเสื้อผ้าที่ดีกว่าและมีถุงจากร้านหรูหาอื่นๆ ห้อยอยู่เต็มแขน ฉันอยากจะพูดกับเขาว่า “ความผิดพลาดครั้งใหญ่...ครั้งใหญ่...ครั้งใหญ่...และที่จริงฉันให้เหตุผลกับคุณได้ 1,200 ล้านข้อเลยว่า ทำไมถึงเป็นความผิดพลาดครั้งใหญ่” แต่ฉันไม่ได้ทำ ฉันแค่ขอบคุณเขา และฉันขอบคุณพระเจ้าสำหรับประตูบานที่เปิดอยู่และประตูบานที่ปิดลงไปในชีวิต เพราะฉันเชื่อในทั้งสองอย่างแล้วจริงๆ ในช่วงเวลาที่ผู้เกือบได้เป็นนักลงทุนคนนั้นแสดงความยินดีกับฉัน ฉันอดไม่ได้ที่จะยิ้ม และเตือนตัวเองว่า การถูกปฏิเสธคือ

¹ ภาพยนตร์แนวโรแมนติกคอมเดี้สัญชาติอเมริกัน ออกฉายปี 1990

การคุ้มครองของพระเจ้า

บางครั้งก็ขึ้นอยู่กับว่าช่วงเวลานั้น อะไรตรงกับความรู้สึกที่มีต่อสถานการณ์มากกว่า ฉันมักจะนึกถึงนิยามความอีกแบบหนึ่งที่ฉันชอบมาก วิธีการนี้ฉันจะนึกภาพว่าพระเจ้าผู้สร้างกำลังตรัสกับฉันว่า

“เจ้าไม่ได้ถูกปฏิเสธ แต่เราซ่อนคุณค่าของเจ้าไว้จากพวกเขาเหล่านั้น เพราะพวกเขาเหล่านั้นไม่ได้รับมอบหมายให้เป็นส่วนหนึ่งในชะตาของเจ้า”

คิดถึงความเจ็บปวดที่คุณเคยเผชิญมา เพื่อนที่ไม่ยอมรับคุณเข้ากลุ่มหรือไม่เห็นค่าของคุณ คนที่ไม่ชอบคุณไม่ว่าด้วยเหตุผลอะไร อุปสรรคที่รู้สึกเหมือนยากเกินกว่าจะเอาชนะได้ งานที่คุณอยากได้มากแต่ไม่ได้ เวลาที่คุณเสียและล้มเหลว คนที่ทรยศคุณ และการถูกปฏิเสธแสนเจ็บปวดที่คุณ

เผชิญมาทั้งหมด ลองนึกภาพพระเจ้าผู้สร้างตรัสกับคุณตอนนี้ว่า “เจ้าไม่ได้ถูกปฏิเสธ แต่เราซ่อนคุณค่าของเจ้าไว้จากพวกเขาเหล่านั้น เพราะพวกเขาเหล่านั้นไม่ได้รับมอบหมายให้เป็นส่วนหนึ่งของชะตาของเจ้า”

นักภาพพระเจ้าตรัสว่า

“เจ้าไม่ได้ถูกปฏิเสธ แต่เราซ่อนคุณค่าของเจ้าไว้จากพวกเขาเหล่านั้น เพราะพวกเขาเหล่านั้นไม่ได้รับมอบหมายให้เป็นส่วนหนึ่งของชะตาของเจ้า”

นี่เป็นคำพูดที่ฉันคิดว่าพระเจ้าผู้สร้างจะตรัสกับฉันเมื่อไม่นานมานี้ ตอนเพื่อนใหม่ในชีวิตทรยศความไว้วางใจของฉัน และเห็นชัดว่าไม่เห็นคุณค่าของมิตรภาพอย่างที่ฉันเห็น เมื่อฉันนิยามการทรยศในความหมายนี้และเชื่อตามนั้น นิยามนี้ช่วยให้ฉันจัดการกับเรื่องนี้ได้อย่างรวดเร็ว และไม่ปล่อยให้มันทิ่มแทงการมองเห็นคุณค่าในตัวเองของฉัน การเรียนรู้ที่จะทำสิ่งนี้ถือเป็นการเปลี่ยนแปลง นี่คือนิยาม

โปรดตลอดกาลของฉันในตอนนี ซึ่งได้เปลี่ยนชีวิตฉันและช่วยให้ฉันรู้สึกเป็นอิสระ

การถูกปฏิเสธ

คือคำเตือนว่าคุณเป็นหนึ่งในผู้กล้า!

หลายครั้งในชีวิตฉัน ในขณะที่ร้องไห้ได้ผ้าห่ม ฉันค้นพบและอ่านเรื่องราวของคนที่ยอมรับว่าเป็นผู้กล้า การถูกปฏิเสธและความล้มเหลวนับไม่ถ้วนที่พวกเขาเผชิญในเส้นทางที่ต่างเดิม สิ่งที่ยืนยันได้คือทุกคนที่กล้าพอจะทำตามความฝัน นำเสนอความสามารถหรือพรสวรรค์กับโลก สร้างธุรกิจ กลายเป็นผู้นำทางความคิด หรือช่วยขับเคลื่อนมนุษยชาติไปข้างหน้าในทางที่ดีใด ๆ ต่างก็เคยผ่านการถูกปฏิเสธและความล้มเหลวนับไม่ถ้วน ทุกคนในนั้นเลย พวกเขาแค่เป็นผู้กล้าที่เต็มใจจะเดินหน้าต่อไปโดยไม่ว่าจะอย่างไร

ฉันตัดสินใจว่าฉันจะเชื่อความจริงข้อนี้ คือทุกครั้งที่ฉันเผชิญกับการถูกปฏิเสธหรือความล้มเหลวอีกครั้ง ก็จะมีสิ่งเตือนใจที่น่าตื่นเต้นว่า ฉันเป็นหนึ่งในผู้กล้าที่เต็มใจจะเดินหน้าต่อไป! ฉันไม่ใช่คนส่วนใหญ่ที่จะเอาแต่นั่งอยู่ข้าง ๆ สนามชีวิต กลัวที่จะลอง แต่ก็ออกปากวิจารณ์คนที่ลงมือทำ ฉันเป็นคนหนึ่งที่กล้าหาญ! และทุกครั้งที่ฉันถูกปฏิเสธหรือล้มเหลวอะไรบางอย่าง ฉันจะฝึกตัวเองให้รู้สึกเบิกบาน และรู้สึกถึงความขอบคุณที่สร้างแรงบันดาลใจ และเติมเต็มจิตวิญญาณได้อย่างสุดใจ ฉันบอกตัวเองว่า ชัยชนะไม่ได้อยู่ที่ผลลัพธ์ แต่อยู่ที่การเป็นผู้กล้าที่ยอมเสี่ยง ทุก ๆ ความล้มเหลวก็เป็นแค่สิ่งเตือนความจำให้นึกถึงชัยชนะนี้

นี่อาจฟังดูบ้าบิ่นไปหน่อย แต่ตอนนี้ฉันเชื่อจริง ๆ แล้ว เพราะฉันรู้ว่าเป็นความจริง ทั้งสำหรับฉันและสำหรับคุณ ขอยกย่องผู้กล้า

ที่พร้อมจะลุยไปข้างหน้า!

ฉันมักจะเล่าบทเรียนนี้ให้ลูก ๆ ฟังด้วยคำพูดที่พวกเขาจะเข้าใจ ฉันบอกพวกเขาว่า **คนที่ประสบความสำเร็จที่สุดมักจะเป็นคนเดียว กับคนที่ล้มเหลวมากที่สุด เพราะพวกเขาเป็นคนที่พยายามมากที่สุด**

มีความหมายใหม่ ๆ นับไม่ถ้วนที่คุณสามารถใช้นิยามการถูกปฏิเสธและความล้มเหลวซึ่งต่างก็เป็นความจริงเช่นกัน สิ่งสำคัญคือ คำนิยามเหล่านี้เป็นจริงสำหรับคุณ

นี่เป็นตัวอย่างอีกสองสามนิยาม

- การถูกปฏิเสธคือการปรับทิศทางใหม่ เป็นแค่การชี้ให้ฉันไปในทางที่สิ่งที่ดีกว่าจะมาถึงในไม่ช้า
- ขอขอบคุณสำหรับการถูกปฏิเสธ/ความล้มเหลว เพราะฉันเชื่อว่าจะเกิดขึ้นเพื่อฉัน ไม่ใช่เกิดขึ้นกับฉัน
- ขอขอบคุณสำหรับการถูกปฏิเสธและความล้มเหลว เพราะฉันรู้ว่ามันช่วยให้ฉันมีแรงฮึดสู้ มีความแข็งแกร่ง และความแข็งแกร่งที่จะแบกความสำเร็จในอนาคตได้เมื่อถึงเวลา

เรื่องของเรื่องคือ เวลาที่คุณมีวิสัยทัศน์ในใจ ไม่ใช่ว่าทุกคนจะเข้าใจ ไม่แม้แต่ผู้เชี่ยวชาญทั้งหลาย ไม่แม้แต่คนที่คุณเคารพ และบ่อยครั้ง ไม่แม้แต่เพื่อน ๆ และครอบครัว เพราะพระเจ้าไม่ได้ประทานวิสัยทัศน์แก่พวกเขา พระองค์ประทานให้คุณ ดังนั้น อย่าแปลกใจไปเลย ถ้าคุณรู้สึกว่าคุณเข้าใจผิดหรือดูถูก หรือถ้าคนอื่นไม่ตื่นเต้นกับความฝันหรือวิสัยทัศน์ของคุณเหมือนกับคุณ พระองค์ไม่ได้ประทานสิ่งนี้ให้พวกเขา พระองค์ประทานให้คุณ คุณเป็นผู้ดูแลวิสัยทัศน์นั้น คุณเป็นผู้ดูแลศักยภาพของตัวเอง คุณเป็นผู้ดูแลความหวังและ

ความฝันของตัวเอง อย่าคิดว่าเป็นเรื่องบาดหมางส่วนตัว หรือคิดว่าเป็นตัวบ่งชี้คุณค่าของวิสัยทัศน์เมื่อผู้อื่นไม่ยอมรับวิสัยทัศน์ของคุณ หรือไม่เห็นคุณค่า หรือไม่เชื่อมั่น หรือไม่คิดว่าจะประสบความสำเร็จ เพราะมีเพียงคุณเท่านั้นที่รู้สิ่งที่คุณรู้ มีเพียงคุณเท่านั้นที่เห็นสิ่งที่คุณเห็น มีเพียงคุณเท่านั้นที่รู้สึกสิ่งที่คุณรู้สึก มีเพียงคุณเท่านั้นที่ได้รับการเปิดเผยจากพระเจ้า และบัดนี้คุณคือผู้ดูแลว่าจะทำอย่างไรต่อไป คุณเป็นผู้ที่ต้องเชื่อมั่นอย่างเต็มที่ คุณเป็นผู้ที่ต้องสู้ และคุณเป็นผู้ที่ต้องลุกขึ้นทุกครั้งเมื่อถูกตีตก คุณเป็นผู้ดูแล คุณเป็นเจ้าของ ทุกสิ่งอยู่ในตัวคุณ และขึ้นอยู่กับการตัดสินใจของคุณ

บททวนและปริศนา

คุณสามารถนำนิยามใหม่ของการถูกปฏิเสธและความล้มเหลวไปปรับใช้กับประสบการณ์ในอดีตที่อาจยังรู้สึกว่าคุณสำคัญกับชีวิตคุณอยู่ในวันนี้ได้ การทำเช่นนั้นช่วยให้ฉันเข้าใจได้กับสถานการณ์ในอดีต

คนที่ประสบความสำเร็จที่สุด

มักจะเป็นคนเดียวกับคนที่ล้มเหลว

มากที่สุด เพราะพวกเขาคือคนที่

พยายามมากที่สุด

และปล่อยความเจ็บปวดและ

ความขุ่นเคืองที่ยังค้างคาได้

ช่วยให้ฉันเห็นว่าตัวเองมา

จากไหนและมองสิ่งที่เคย

ผ่านมาว่าเป็นการเสริมพลัง

แทนที่จะเป็นการทำลาย แม้

จวบจนทุกวันนี้ก็ยังรู้สึกที่ไม่ยุติธรรมหรือไม่สมเหตุสมผล แม้ว่า เป็นสิ่งที่ฉันไม่อยากจะให้เกิดขึ้นกับฉันหรือคนอื่นอีก ตอนนี้ฉันเห็น ทุกอย่างที่เกิดขึ้นมาว่าเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเพื่อฉัน ที่สอนบทเรียนให้ฉัน ที่เปิดทางให้ฉันได้สัมผัสประสบการณ์เจ็บปวดที่ฉันผ่านมาได้ และ ตอนนี้ฉันเอามาช่วยคนอื่นให้ผ่านพ้นไปได้ เพียงเพราะฉันเรียนรู้แล้ว

ว่าต้องทำอะไร นี่ไม่ใช่ว่าการไม่ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นในอดีต แต่เป็นการนิยามความหมายที่แปลงสิ่งเหล่านั้นเป็นความสุขสงบและการเสริมพลัง

ฉันถูกรับเลี้ยงตั้งแต่วันแรกที่เกิด และพ่อแม่ที่เลี้ยงฉันมาเลือกที่จะทำงานหนัก ปล่อยให้ฉันอยู่คนเดียวหลังเลิกเรียนเป็นเวลานานทุกวัน เมื่อโตเป็นผู้ใหญ่ฉันจึงมีปัญหากับความเชื่อเรื่องการถูกทอดทิ้งอยู่นาน เป็นเวลาหลายปีที่ความเชื่อเหล่านี้ดลบันดาลความเจ็บปวดหลากหลายรูปแบบขึ้นในชีวิตฉัน ฉันไม่ยอมยกโทษใครเลย ดังนั้นก็เลยคงอยู่กับความสัมพันธ์ที่เลวร้ายกับคนรักและเพื่อน ๆ และฉันปล่อยให้คนอื่นปฏิบัติไม่ดีด้วย ต่อมาในฐานะเจ้านาย จุดอ่อนที่สุดของฉันคือการที่ฉันไม่ไต่คนออกให้เร็วพอในเวลาที่เราสมควรโดนไล่ออก เพราะฉันไม่ยอมยกโทษพวกเขา แต่พอฉันตัดสินใจเปลี่ยนเรื่องที่ฉันเล่าให้ตัวเองฟังเกี่ยวกับการโดนทิ้งและปฏิเสธ ฉันก็เปลี่ยนการรับรู้เกี่ยวกับตัวตนและเสริมคุณค่าของตัวเองได้มากขึ้น ซึ่งทำให้ตัดสินใจในทุกด้านของชีวิตได้ชัดเจนและหลักแหลมขึ้น

แทนการเลือกเชื่อว่าฉันถูกปฏิเสธ ฉันเลือกที่จะเชื่อว่าฉันได้รับเลือก แม่ผู้ให้กำเนิดเลือกให้ฉันเกิดมามีชีวิตด้วยความตั้งใจ! ช่างเป็นของขวัญที่ดีเหลือเกิน ฉันรู้สึกขอบคุณอย่างมากที่แม่แท้ ๆ เลือกที่จะอุ้มท้องฉัน หนีไปซ่อนตัว และให้ฉันออกมาดูโลก ชีวิตของแม่จะง่ายกว่านี้มากหากแม่เลือกที่จะไม่ทำอย่างนั้น แต่แม่เลือกที่จะทำ แม่เลือกฉัน แม่เลี้ยงและพ่อเลี้ยงเลือกรับฉันมาเลี้ยง และฉันรู้สึกว่าเป็นแผนการของเบื้องบนที่แม่และพ่อรับฉันเป็นลูกและเลี้ยงดูฉัน เลือกให้ฉันเป็นลูก และฉันรู้สึกทึ่งอย่างมากที่พระเจ้าเลือกให้ฉันเกิดมาในโลกนี้อย่างตั้งใจ เห็นไหม พ่อและแม่ผู้ให้กำเนิดของฉันอยู่ด้วยกันเพียงครั้งเดียวเท่านั้น และจากนั้นไม่เคยเจอกันอีกเลย แต่ในครั้งเดียวนั้น ในช่วงขณะเดียวนั้น ฉันก็ถือกำเนิดมา แต่ฉันไม่เชื่อว่าฉันเป็นแค่เหตุบังเอิญ และฉันไม่เชื่อว่าคุณเป็นเหตุบังเอิญไม่ว่าคุณจะมาเกิดมา

ด้วยสถานการณ์แบบไหน

พอฉันตัดสินใจเปลี่ยนเรื่องราวของฉัน ฉันก็เปลี่ยนชีวิตตัวเอง ตอนนี้ฉันไม่เพียงแต่เชื่อ ฉันรู้ว่าฉันได้รับเลือก และความเชื่อกับการได้รู้เรื่องนี้ช่วยให้ความสัมพันธ์ต่างๆ ของฉันงอกงาม มิตรภาพของฉัน ชีวิตแต่งงานของฉัน ความสัมพันธ์เรื่องงานของฉัน และความสัมพันธ์ของฉันกับครอบครัว ทั้งหมดเลย ฉันไม่ใช่เหยื่อ แต่ฉันเป็นผู้ชนะ พระเจ้าทรงเลือกฉันอย่างตั้งใจด้วยจุดประสงค์ การเดินทางของฉันเกิดขึ้นเพื่อฉัน ฉันได้รับเลือกให้มีชีวิต และได้รับเลือกให้ได้รับเลือก

งานวิจัยแสดงให้เห็นว่าเมื่อคนคิดถึงประสบการณ์ที่เจ็บปวด เพราะต้องการความหมายหรือบางสิ่งที่เป็นแง่ดีจากประสบการณ์นั้น พวกเขามีความสุขขึ้น ตัดสินใจได้ดีขึ้น ให้คำแนะนำได้ดีขึ้น และแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น พอฉันเริ่มฝึกใช้เครื่องมือเปลี่ยนความหมายที่ฉันนิยามให้สิ่งต่างๆ นี้ ทุกอย่างก็เปลี่ยนไปสำหรับฉัน มันไม่ใช่การเห็นว่ามีน้ำแค่ครึ่งแก้ว แต่เป็นการเชื่อว่ามีน้ำเต็มครึ่งแก้ว เพราะเราจะเป็นในสิ่งที่เราเชื่อ

ไ้ตเวอร์กต์ : นำเครื่องมือไปใช้เลยตอนนี้ จะเขียนลงในกระดาษสมุดบันทึก หรือดาวน์โหลดใบงานการถูกปฏิเสธปรับกรอบใหม่ให้ *ความควรค่า (Rejection Reframing Worthy Worksheet)* ใน [Worthy Book.com/Resources](https://www.worthybook.com/Resources) ได้ฟรี มาคิดคำตอบของคำถามเหล่านี้แบบลงลึกกัน

นิยามการถูกปฏิเสธและความล้มเหลวที่คุณเพิ่งตระหนักว่า ใช้อยู่และต้องการเปลี่ยนแปลงคืออะไรบ้าง

นิยามใหม่หนึ่งเดียวหรือนิยามใหม่หลาย ๆ ข้อของการถูกปฏิเสธ และความล้มเหลวที่คุณจะเลือกเชื่อทุกครั้งที่สิ่งเหล่านั้นเกิดขึ้นคืออะไร ใครควรรับผิดชอบเรื่องนี้ให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้ และเขียนนิยามใหม่

ของคุณลงไป

มีเหตุการณ์หรือการถูกปฏิเสธครั้งใดที่เกิดขึ้นกับคุณในอดีต ที่วันนี้คุณจำเป็นจะต้องเขียนขึ้นใหม่ และบอกตัวเองด้วยเรื่องราว ที่ต่างออกไป และขอให้ตั้งใจจดจำเรื่องจริงใหม่นี้ทุกครั้งที่คุณคิดถึง ประสบการณ์ในอดีตครั้งนั้น

และคำถามที่น่าตื่นเต้นที่สุด คือ คุณคิดว่านิยามใหม่นี้จะมีผล ต่อชีวิตคุณอย่างไร

ปรีดา

พอคุณกำหนดนิยามและเสริมพลังให้การถูกปฏิเสธและความล้มเหลว ใหม่แล้ว คุณก็จะเริ่มกลัวสองอย่างนี้น้อยลง คุณเริ่มมีความกล้าหาญ มากขึ้น และยิ่งคุณทำให้วิธีปฏิบัติในการใช้นิยามใหม่นี้ให้เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตมากเท่าไร คุณก็จะยิ่งทำลายโอกาสน้อยลง และยิ่งไล่ตาม ความคิด ความต้องการ ความหวัง และความฝันได้อย่างมั่นใจขึ้น และคุณอาจเริ่มได้วันนี้ ตอนนี้อย่างไร!

ในความเป็นจริงคือ วันนี้อาจเป็นวันที่คุณจะตัดสินใจเดินหน้า กับสิ่งที่คุณจวนจะยอมแพ้ วันนี้อาจเป็นวันที่คุณจะตัดสินใจเขียน หนังสือของคุณเป็นหน้าแรก จดทะเบียนโดเมนสำหรับธุรกิจ กลับไป ใช้แอปพลิเคชันหาคู่ บอกคนที่คุณอยากเป็นมากกว่าเพื่อน เปิดตัว พอดแคสต์ ให้อภัยบางคน ขอให้เขาให้อภัยคุณ บอกคนนั้นว่าการ พุดกับคุณแบบนั้นไม่เหมาะสมเลย โพสต์รูปเซลฟี่หน้าสดในสื่อสังคม ออนไลน์ ใส่ชุดว่ายน้ำอย่างภูมิใจ แม้แต่จะอยู่แค่ในบ้านคุณเอง ต่อหน้าคนรัก หรือหน้ากระจกคนเดียว วันนี้อาจเป็นวันที่คุณส่งอีเมล ขอเลื่อนตำแหน่ง ขอขึ้นเงินเดือน ขอตำแหน่งผู้นำในบริษัทหรือโบสถ์ หรือกลุ่มอาสาสมัคร คุณอาจหยิบพู่กันขึ้นมาใหม่และนำเสนองานศิลปะ

ให้คนอื่นดู คุณอาจจะแสดงออกอย่างที่คุณเป็นจริง ๆ ในงานรวมญาติ ครั้งต่อไป โดยรู้ว่าอาจมีคนตัดสินคุณ แต่อย่างน้อย**คุณจะเป็นอิสระ**

ไอเดีย : มาจับคู่กันรับมือการถูกปฏิเสธกันเถอะ มาดูกันว่าใคร จะทำได้สำเร็จมากที่สุด คุณนึกภาพออกไหมว่าความสำเร็จของเราจะ ยิ่งใหญ่แค่ไหน และชีวิตเราจะดีแค่ไหนเมื่อเราทำได้ คุณควรค่าและมีค่าอย่างที่คุณเป็น และจำนวนครั้งของการถูกปฏิเสธ ความล้มเหลว หรือแม้แต่ชัยชนะและความสำเร็จไม่ได้เปลี่ยนข้อนี้ การเปลี่ยนความ สัมพันธ์กับการถูกปฏิเสธและความล้มเหลวเป็นเครื่องมือที่ดีมากอย่าง หนึ่งที่จะกอบกู้ตัวตนที่เข้มแข็งและความเชื่อในตัวเองกลับมา แม้ว่า คุณจะเป็นคนแรกในกลุ่มเพื่อนหรือครอบครัวที่ทำอย่างนี้ ตัดสินใจ นิยามการถูกปฏิเสธและความล้มเหลวในชีวิตให้ทรงพลังเสียตั้งแต่วินาทีนี้ เมื่อคุณทำเช่นนั้นได้ คุณจะเปลี่ยนชีวิตให้ดีขึ้นได้ตลอดกาล

คุณไม่ได้บ้า ทว่าเป็นคนแรก

โลกจะถามคุณว่า คุณเป็นใคร
และถ้าคุณไม่รู้ โลกจะบอกคุณเอง
- คาร์ล ยุง

“แม่ครับ พ่อครับ ผมรู้แล้วว่าทำอะไรขาย เป็นสัตว์เลี้ยงกิน
ผมคิดว่าจะขายได้เงินหลายล้านเลย” สำหรับคนที่ยังเด็กเกินไป
ที่จะจำได้ เพ็ทร็อก (Pet Rock)¹ ออกวางขายในปี 1975 และได้รับความ
นิยมนิยมนถล่มทลาย แกรี ดาห์ล ผู้สร้างสรรคกลายเป็นเศรษฐี แต่
คุณนึกภาพพบทศนาตตอนที่เขานึกไอเดียนี้ได้ออกไหม คุณนึกภาพ
ความสงสัยและเสียงหัวเราะที่เขาได้รับออกไหม

แล้วช่วงเวลาที่บรรดาพยานผู้เห็นเหตุการณ์มารวมตัวกันบน
ชายหาด เพื่อดูพี่น้องตระกูลไรท์พยายามเอาเครื่องบินขึ้นฟ้า
อีกครั้งหลังจากล้มเหลวมาเป็นร้อยครั้งล่ะ คุณนึกภาพออกไหมว่า
พวกเขาถูกเรียกว่าอะไรบ้าง หรือความอัจฉริยะของพวกเขาถูกเข้าใจผิด
ว่าเป็นอะไรบ้าง หรือคนที่ประดิษฐ์เชคเวท (Shake Weight) ละ ที่ใน
โฆษณาผลิตภัณฑ์มีผู้ชายคนนั้นถืออุปกรณ์รูปร่างคล้ายดัมเบลไว้ตรง
หน้าท้อง และสั่นขึ้นลงเร็วๆ เพื่อออกกำลังกาย คุณน่าจะได้เห็นสีหน้า

¹การนำก้อนหินมาเป็นสัตว์เลี้ยง ซึ่งได้รับความนิยมในสหรัฐฯ มีต้นกำเนิดจาก
ชายชื่อแกรี ดาห์ล ที่อยากเลี้ยงสัตว์โดยไม่ต้องดูแลเอาใจใส่

ยายของฉันครั้งแรกที่เห็นโฆษณาฉัน เพราะในโฆษณาคุณเป็นอะไร ได้สารพัดมากกว่าจะคุณเป็นการเขย่าเวท ใครจะไปรู้ละว่าสิ่งประดิษฐ์นั้น จะประสบความสำเร็จ...อย่างมหาศาล คนที่มีหัวทางการประดิษฐ์ เหล่านี้ บางทีอาจจะถูกเรียกว่าคนบ้า ในช่วงหนึ่งก่อนที่จะประสบความสำเร็จ แต่พวกเขาเป็นแค่คนแรกต่างหาก และคุณก็เช่นกัน

คำสารภาพ : มีคนเรียกฉันว่าคนบ้ามาค่อนข้างชีวิต ส่วนใหญ่จะเป็นคนที่รักฉันและใช้คำนี้เพื่อแสดงความรัก เพราะพวกเขาไม่รู้ว่าจะเอาคำไหนมาพูดดี ฉันคือคนที่คิดไม่เหมือนใครอื่น คนที่มีความคิด ยิ่งใหญ่แปลกประหลาดที่จะทำลายหรือแก้ปัญหาของโลก คือคนที่ฝัน จะเดินทางไปทั่วโลกๆ และเต็มใจที่จะทำงานหนักเพื่อทำฝันให้เป็นจริง คือคนที่ไม่เคยคิดว่าตัวเองจะเข้ากับที่ไหนได้แม้ว่าจะพยายามหนักแค่ไหน คือคนที่เชื่อว่าที่ที่ฉันเกิดมาไม่ได้เป็นตัวกำหนดปลายทางที่ฉันจะไป และทำลายกรอบครวัด้วยคำถามอย่างเช่น อะไรที่ขัดขวางไม่ให้ คนอย่างพวกเราประสบความสำเร็จแบบนั้น คือคนที่ถูกล้อเลียนเพราะเป็นคนเดียวในงานวันเกิดอายุครบ 21 ของตัวเองที่ไม่กินเหล้า เพราะกลัวแพบตายว่าจะชั่วรอยวงจรเสพติดที่ส่งต่อจากรุ่นสู่รุ่น

หลังจากหลายปีที่ถูกเรียกว่าคนบ้า ฉันเริ่มอดสงสัยไม่ได้ว่าฉัน บ้าจริง ๆ หรือไม่ ฉันเริ่มพยายามอย่างเต็มที่เพื่อให้รู้สึกว่าคุณเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และทำทุกวิถีทางให้ตัวเองรู้สึกโดดเดี่ยวน้อยลง และดีพอกมากขึ้น ฉันขำนาญเรื่องการหรีแสงของตัวเองลงเพื่อให้ผู้คน รอบข้างสบายใจ แต่ฉันกลับรู้สึกอ้างว้างและโดดเดี่ยวนมากขึ้น แล้ว ในช่วงวัยเลขสอง ฉันเหวี่ยงลูกตุ้มชีวิตไปในทิศทางตรงข้ามสุดขีด และ ประสบความสำเร็จเกินคาดในอีกสองสามทศวรรษ โดยแยกไม่ออก ระหว่างการยอมรับจากทั้งโลกกับการแสดงความยินดีด้วยรัก แต่ทั้ง ความสำเร็จเหนือความคาดหมายและการหรีแสงลงก็เติมความว่างเปล่า ที่เกิดจากความรู้สึกไม่ดีพอ ในใจฉันไม่ได้

เวลาที่มีคนใช้คำทำนองคนบ้า มาเรียกฉัน ฉันจะบอกตัวเองว่า มันแค่แปลว่ามีคนเข้าใจฉันผิด แต่ก็แอบสงสัยว่าพวกเขาคิดถูกหรือเปล่านะ ในช่วงวัยเลขสองฉันวางแผนแต่งงานก่อนที่ตัวเองจะพร้อม เพราะทำตามกฎที่ทั้งโลกบอกให้ฉันทำ แล้วก็เริ่มมีอาการตื่นตระหนกเฉียบพลันและเข้าข่ายซึมเศร้า การที่ฉันเป็นเด็กที่ถูกขอมาเลี้ยง บวกกับการหย่าร้างในครอบครัว หมายความว่าจริงๆ แล้วฉันมีถึงห้าครอบครัว และไม่มีใครในห้าครอบครัวนั้นที่เคยเข้ารับการบำบัดหรือแม้แต่พูดถึงสุขภาพจิต ในสภาพแวดล้อมที่ฉันโตมา การหลีกเลี่ยงไม่พูดถึงเรื่องยากๆ ก็คือทางออก เพื่อกลบปัญหาไว้ลึกๆ จนกว่าจะหายไป หรือทำเป็นไม่สนใจว่ามีปัญหาเหล่านั้นอยู่เลย ฉันเป็นคนแรกในครอบครัวและกลุ่มเพื่อนที่ไปบำบัด ฉันหาทางจะไปบำบัดด้วยวิธีคำนวณว่าจะใช้ประกันสุขภาพของที่ไหนทำงานหรือใช้เงินเก็บดี เพราะฉันทุกข์ทรมานมากจนไม่ไปบำบัดไม่ได้

นัดแรกกับนักบำบัดเปลี่ยนชีวิตฉันไปตลอดกาล หลังจากอธิบายให้เธอฟังว่าฉันรู้สึกต่างจากคนอื่น และรู้สึกแปลกแยกอย่างไรบ้าง ฉันยังบอกเธอด้วยว่าฉันมีความฝันที่ยิ่งใหญ่และความคิดแปลกๆ รวมทั้งรู้สึกเหมือนตัวเองมีศักยภาพกว่าที่ยอมให้เป็น ฉันบอกเธอว่าฉันรู้สึกว่าฉันเกิดมาเพื่อทำอะไรที่ต่างออกไปจากสิ่งที่ต้องทำเพื่อให้เป็นส่วนหนึ่งของสังคม และฉันหรีแสงของความทะเยอทะยาน และแม้แต่แสงแห่งบุคลิกภาพของตัวเองลง เพราะรู้สึกเหมือนฉันผิดปกติ และตอนนี้ฉันควรจะแต่งงานกับคนรักแต่ฉันกลัว ฉันจะรู้ได้อย่างไรว่าชีวิตแต่งงานเหมาะกับฉัน ในเมื่อฉันเห็นแล้วว่ามีความหลายคนที่ครอบครัวตัวเองที่ไม่เหมาะกับชีวิตแต่งงาน

หลังจากนักบำบัดวินิจฉัยอาการตื่นตระหนกเฉียบพลันและโรคซึมเศร้าของฉัน ฉันก็ถามโพล่งออกไปว่า “มีคนเรียกฉันว่าคนบ้าหรือไม่เหมือนใคร หรือทะเยอทะยานเกินไป หรือแปลก หรือหลุดโลก

มาตลอดชีวิต ฉันบ้าหรือเปล่าคะ”

เธอตอบว่า “ไม่ คุณไม่บ้า แต่ฉันดีใจจริงๆ ที่คุณมาหาฉัน” เธออธิบายต่อว่าเราอาจรู้สึกโดดเดี่ยวมากๆ ได้อย่างไร ถ้าเราเป็นคนแรกในกลุ่มเพื่อน ครอบครัว หรือชุมชนที่สวนกระแส พอเราเป็นคนแรกหรือคนเดียวที่รู้สึกต่างจากคนอื่นนั้น เราอาจรู้สึกเหมือนเป็นคนนอกได้ ถ้าหากว่าเราไม่ค่อยๆ เปลี่ยนตัวตนที่แท้จริงเพื่อให้เข้ากับคนอื่นได้ แต่กลับแสดงตัวตนที่แท้จริงออกมา ก็อาจสร้างความกังวลใจให้คนอื่นที่เลือกจะอยู่ในพื้นที่ปลอดภัย ซึ่งการเข้ากับคนอื่นเป็นหนทางสู่การยอมรับ พอเราเป็นคนแรกที่แตกเหล่าผ่ากอจากระบบความเชื่อที่มีเงื่อนไข อาจทำให้เหงา เครียด และเกิดบาดแผลทางใจ จากนั้นเธออธิบายว่า เมื่อเราไม่ใช้ชีวิตตามตัวตนที่แท้จริงแต่ปรับเพื่อให้เข้ากับคนอื่น เราจะใช้ชีวิตแบบแปลกแยก และความแปลกแยกนั้นอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพกายและจิตของเราอย่างใหญ่หลวง

ทั้งหมดที่เธอว่ามาฟังดูมีเหตุผลมาก แล้วฉันก็นึกออก ในหัวฉันสว่างวาบเหมือนหลอดไฟที่ร้อนตลอดเวลาจนแตกกระจาย ฉันไม่ได้บ้า ฉันแค่เป็นคนแรก

ฉันรู้แจ้งขึ้นมาในจิตใจ ความจริงเพิ่งปลดปล่อยฉันให้เป็นอิสระ เป็นครั้งแรกในชีวิตที่รู้สึกเหมือนมีใครมายกน้ำหนักของการตัดสินใจออกจากปา ฉันไม่ได้ผิด ฉันแค่เป็นคนแรก ฉันไม่ได้เป็นคนไม่ดี ฉันแค่เป็นคนแรก ฉันไม่ได้แตกสลาย ฉันแค่เป็นคนแรก ฉันไม่ใช่ความผิดพลาด ฉันแค่เป็นคนแรก ฉันไม่ได้ออกนอกกรอบนอกทาง ฉันแค่เป็นคนแรก

ฉันเป็นฉันคนแรก คุณก็เป็นคุณคนแรก และถ้าเรากล้าที่จะใช้ชีวิตโดยแก่นแท้ของเราจริงๆ เราก็จะเป็นคนกลุ่มแรก

ถ้าคุณใช้ชีวิตอย่างที่ตัวคุณเป็น คุณจะเป็นคนแรกโดยอัตโนมัติ เพราะมีคุณแค่คนเดียวในเอกภพนี้ ดังนั้นถ้าคุณสงสัยว่าคุณเป็นคนแรกจริงหรือเปล่า แน่نونคุณเป็น หรืออย่างน้อยคุณก็เป็นคนแรกในทุกวันที่คุณซื่อสัตย์ต่อตัวตนที่มีเพียงหนึ่งเดียวนี่

เพราะมีคุณเพียงคนเดียวในเอกภพนี้ คนเดียวเท่านั้นที่อยู่กับความคิด กับประสบการณ์ชีวิต กับดีเอ็นเอ กับลายนิ้วมือ กับจังหวะการเต้นของหัวใจที่ไม่เหมือนใคร (ใช่แล้ว จริงๆ เราทุกคนมีจังหวะการเต้นของหัวใจไม่เหมือนกัน) และแม้แต่กับลายเส้นหนึ่งเดียวของคุณ (และใช่ เรามีลายเส้นที่ไม่เหมือนใครด้วย!) ดังนั้น ทุกความคิด ทุกการตัดสินใจ และการกระทำที่คุณเลือกในชีวิตที่เหลือ ก็มาจากคุณที่เป็นคนแรก

พอคุณกล้าจะเป็นคนแรกที่ใช้ชีวิตเป็นตัวเองอย่างเต็มที่ ก็อาจจะสับสนได้ง่ายกับความรู้สึกแปลก หรือเข้าใจผิด หรืออิหลัทธิเหลือ หรือเหงา หรือไม่ดีพอ และพอเรารู้สึกอะไรแบบนี้ เราจะถูกล่อใจให้ทำการซ่อนตัวหรือเปลี่ยนตัวตนที่แท้จริงเพื่อให้เข้ากับคนอื่นได้ จริงๆ แล้วนี่เป็นกลยุทธ์ที่คนส่วนใหญ่ใช้มาตลอดชีวิตเลยละ เพราะพวกเขาไม่รู้่ว่าตัวเองแค่เป็นคนแรก เลยคิดว่าพวกเขาไม่ดีพอและต้องเปลี่ยนแปลงตัวตน หรือแสดงตัวตนแบบอื่นที่ไม่ใช่ตัวเองเพื่อให้คนรัก แต่การเป็นคนแรกไม่ได้แปลว่าคุณผิดปกติ แต่คุณเป็นปกติต่างหาก!

มีองค์ประกอบส่วนไหนหรือบุคลิกภาพอะไรของคุณที่ไม่บ้า แต่ทำให้คุณเป็นคนแรกเพราะเป็นเอกลักษณ์เฉพาะของคุณบ้าง

การเป็นตัวเองจริงๆ ต้องอาศัยความกล้า และยังเป็นทางเดียวที่คุณจะได้มีอิสระอย่างแท้จริง คุณต้องเสี่ยงเพื่อจะเป็นตัวเอง และยังเป็นโอกาสเดียวที่จะได้พบกับจุดมุ่งหมายที่แท้จริงของชีวิต การเป็นตัวเองจริงๆ นั้นมีความเปราะบาง แต่มันเป็นที่เดียวที่คุณจะได้พบกับรักแท้

การแสดงตัวตนต่อโลกอย่างที่คุณเป็น**ทั้งหมด**นั้น มีรสชาติเหมือนกับอิสรภาพ

คนที่กล้าจะเป็นคนแรก คนที่กล้าโอบรับการเป็นคนแรกที่มีมาแต่กำเนิด คือคนที่เปลี่ยนวิถีของครอบครัวตัวเองตลอดไป พวกเขาจะเป็นคนเลือกที่จะหยุดเอาอกเอาใจคนอื่น และบอกตรง ๆ ว่ารู้สึก

แล้วถ้าสิ่งที่คุณเคยคิดว่าผิดปกติ

จริงๆ แล้วเป็นสิ่งที่ดีที่สุดใน

ที่เหมาะสมกับคุณละ

อย่างไร พวกเขาคือคนที่

เรียนรู้ที่จะเลิกสงสัยความ

ไม่เหมือนใครของตัวเอง และ

ตัดสินใจโอบรับสิ่งที่ตัวเองเป็น

พวกเขาอาจเป็นตัวอย่างให้

ลูกๆ ในแบบที่ต่างไปจากที่ครอบครัวเคยเป็นให้ พวกเขาคือคนที่

ท้าทายความอยู่ดีศรีธรรมและปลดปล่อยความจริง พวกเขาอาจเป็น

คนที่พูดว่า “ฉันอยากได้สิ่งที่ดีกว่าให้ตัวเอง ครอบครัว และโลก

ของฉัน” และกล้าที่จะเชื่อว่าเป็นไปได้ คือคนที่หลุดจากการเสียดสี

และวงจรที่ส่งต่อกันรุ่นสู่รุ่น คือคนที่พูดว่า “มันไม่สมเหตุสมผล

ในระดับจิตวิญญาณของฉัน และฉันขอท้าทายระบบความเชื่อนั้น”

พวกเขาคือคนที่ช่วยรักษาคนอื่นด้วยการเยียวยาตัวเองก่อน พวกเขา

คือคนแรกที่กล้าบอกเล่าความคิดและนำเสนอสิ่งที่ตัวเองมี ไม่ว่า

คนจะวิจารณ์แค่ไหน พวกเขาคือคนที่เปลี่ยนสิ่งต่างๆ ในครอบครัว

เพื่อคนรุ่นต่อไป พวกเขาคือคนที่เปลี่ยนอุตสาหกรรมต่างๆ พวกเขา

คือคนที่เปลี่ยนโลก พอฉันเข้าใจความจริงข้อนี้ ก็ช่วยให้ฉันเปลี่ยน

ความหมายที่ฉันยึดติดว่าฉันเป็นใคร ช่วยให้ฉันสร้างตัวตนขึ้นมาใหม่

จากคนที่ไร้พลังกลายเป็นคนกล้าหาญ จากคนที่เคยอายว่าตัวเอง

เป็นใครกลายเป็นคนที่สบายใจกับทุกอย่างที่ตัวเองเป็น

จงเป็นตัวเอง แม้จะแปลว่าต้องโดดเดี่ยว

คุณอาจเป็นคนแรกในบ้านหรือกลุ่มเพื่อนที่มีความผิวยิ่งใหญ่ ลงคะแนนเสียงหรือชอบอะไรต่างไป กล้าที่จะเสียง หรือตัดวงจรจากรุ่นสู่รุ่น คุณอาจจะเป็นคนแรกที่ยากมีชีวิตหรือระบบความเชื่อต่างจากที่โตมา พอคุณเป็นคนแรก ก็ชวนให้คิดว่าคุณไม่ปกติ หรือเหมือนเกิดมามีข้อบกพร่อง และยังชวนให้ทำในสิ่งที่หลายคนคิดเป็นนิสัย คือการหรีแสงตัวเองลงเวลาเดินเข้าไปในห้อง ที่ทำงาน หรือแม้แต่ในความสัมพันธ์ และซ่อนตัวอยู่ในที่แจ้ง ใช้ชีวิตเพียงแค่เศษเสี้ยวของตัวตนที่เป็น พวกเรากระหายการเป็นส่วนหนึ่งและกลัวที่จะอยู่คนเดียว แต่เรามักไม่รู้ว่าการยืนอยู่คนเดียวอย่างเป็นตัวของตัวเองนั้นเหนาน้อยกว่าการยืนกับคนอื่นที่ไม่รู้เลยว่าแท้จริงแล้วเราเป็นใคร

ก็ครั้งแล้วละที่คุณรู้สึกว่ามีทางอื่นนอกจากต้องทำงานเกินตัวเพื่อพยายามให้ดีพอ ทำตัวเป็นคนที่คุณคิดว่าคนอื่น ๆ อยากให้เป็นเพื่อให้พวกเขายอมรับ การแสดงเป็น “ตัวแทน” ของตัวเอง โดยคิดว่าตัวแทนนี้คือคนที่คุณต้องเป็นเพื่อจะประสบความสำเร็จ รวากับอยู่ในภาวะที่แตกแยก แตกแยกจากตัวของตัวเอง ซึ่งไม่ได้ส่งผลเสียต่อความสุขเท่านั้น แต่ยังส่งผลต่อสุขภาพกายและใจ รวมถึงสายสัมพันธ์ของคุณกับคนอื่นทั้งในด้านส่วนตัวและหน้าที่การงานด้วย

มีงานวิจัยหนึ่งพบว่า ผู้เข้าร่วมการวิจัย 40 เปอร์เซนต์ระบุว่าพวกเขาแสดงความคิดเห็นเพราะเกรงว่าจะทำให้ห่างเหินกับคนที่พวกเขาใส่ใจความรู้สึก แต่การแสดงความคิดเห็นอย่างเป็นตัวของตัวเองนั้นจะสร้างสายสัมพันธ์ขึ้นมา เซเรนา เจน นักจิตวิทยาผู้เป็นหัวหน้าภาควิชาจิตวิทยาที่มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย เบิร์กลีย์ อธิบายนิยามของความเป็นตัวเองอย่างแท้จริงว่า “เมื่อใครก็ตามรู้สึกจะสามารถ

เป็นตัวเองได้อย่างแท้จริง คนคนนั้นจะมั่นใจมาจากภายใน...พวกเขาจะเปิดเผย พวกเขาไม่กลัวที่จะดูไม่ฉลาดและยอมรับข้อผิดพลาดได้” เจินกล่าวเสริมว่า ความเป็นตัวเองอย่างแท้จริงสอดคล้องกับความ เป็นอยู่ดีและความพอใจกับชีวิต อีกทั้งเมื่อเราเป็นตัวเรา เราจะไม่ฝืนลัทธิของคนอื่นออกไป แต่กลับดีต่อการผูกสัมพันธ์และสร้างความใกล้ชิด

เราต้องเลิกซ่อนตัวตนที่เราเป็นจากคนอื่นและตัวเอง

ถ้าคุณเป็นเหมือนฉัน และคุณใช้เวลาค่อนข้างชีวิตแสดงตัวตนเพียงส่วนเดียว หรือแสดงออกในลักษณะที่คุณรู้ว่าคนอื่นอยากให้คุณเป็นในสถานการณ์นั้นๆ เท่ากับว่าคุณก็เป็นเหมือนฉัน คุณมีอะไรให้กับความเข้าใจผิดเยอะมาก มีคำลงมากมายที่ทำให้การหลบซ่อนดูสูงใจ และมีความจริงมากมายที่ทำให้การหลบซ่อนดูเหมือนถูกต้อง แต่โชคไม่ดีเลยที่การหลบซ่อนทำร้ายชีวิตเราได้หลายด้าน

ในขณะที่เรามักจะเรียนรู้ว่าเราควรจะทำอะไรหรือซ่อนสิ่งที่ทำให้เราแตกต่างจากคนอื่นไว้ บทเรียนที่ฉันได้เรียนรู้เองมาหลายครั้งคือ สิ่งที่ทำให้คุณเป็นตัวเราเองและมีความแตกต่างเหล่านั้น จริงๆ แล้วเป็นสิ่งที่คุณควรโอบรับไว้และขยายออกไปให้มากที่สุด ฉันรู้ว่านี่ขัดกับสิ่งที่เราส่วนใหญ่ได้เรียนรู้มา

เมื่อเรากล้าที่จะก้าวเข้าไปเรียนรู้เกี่ยวกับคำลงเสียใหม่ รับรู้ความจริง และประเมินผลกระทบของการใช้ชีวิตในลักษณะที่ไม่เป็นตัวเรา แปลกแยก ไม่ยินดียินร้าย เอาอกเอาใจคนอื่น และไม่สอดคล้องกับตัวตนของตัวเองแล้ว เราก็ได้เริ่มต้นการเดินทางจากการเป็นผู้ที่ไม่มีใครเคยเห็นเป็นผู้ที่มีคนมองเห็น จากล่องหนเป็นเห็นชัด จากต่อไม่ติดเป็นต่อติด จากสงสัยตัวเองเป็นเชื่อมั่น จากโหยหาความรักเป็นรู้ว่าเราคือ...ความรัก

เพื่อนของฉัน เอ็ด ไมเลต์ต์ ซึ่งเป็นผู้ประกอบการและนักเขียนขายดีเล่าเรื่องเปรียบเทียบเกี่ยวกับธุรกิจและการขายที่ดีมากๆ และนำไปปรับใช้กับชีวิตได้ แม้ว่าคุณจะไม่ได้อยู่ในวงการขาย เขาพูดว่า “คนไม่ต้องเชื่อในสิ่งที่คุณขาย พวกเขาแค่ต้องเชื่อว่า**คุณ**เชื่อในสิ่งที่คุณขาย” ทำนองเดียวกันกับความควรค่า นี่คือนสิ่งที่ฉันพูดถึง คนไม่ต้องเข้าใจคุณหรือเชื่อในตัวคุณเพื่อที่จะเชื่อมสานสัมพันธ์กับคุณ พวกเขาแค่ต้องเชื่อว่า**คุณ** เข้าใจตัวเอง และ**คุณ** เชื่อในตัวเอง และถ้าคุณรู้อยู่ลึกๆ ในใจว่า คุณแสดงตัวตนที่ต่างจากตัวตนจริงของคุณ คุณก็จะปล่อยพลังที่ทำให้รู้ว่า**คุณ**ไม่เชื่อในตัวเอง เพราะคุณไม่เป็นตัวเอง และยังหมายความว่า**คุณ**ไม่รู้สึกรู้สีกเชื่อมโยงกับคนอื่นอย่างแท้จริง เพราะคุณรู้และพวกเขาก็รู้สึกว่าคุณไม่เป็นตัวเอง พูดอีกอย่างหนึ่งก็คือคุณต้องเป็นตัวเอง และรู้ว่า**คุณ**เป็นตัวเองอย่างแท้จริงเพื่อจะได้มีสายสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ที่แท้จริง คุณต้องรู้สึกควรค่าในการเป็นคนที่คุณเป็นไม่อย่างนั้นแล้วไม่ว่า**คุณ**จะแสดงออกอย่างไรน่าหลงใหล หรือสมบูรณ์แบบ หรือถูกชนบดแค่ไหน คุณก็จะรู้สึกต่อไม่ติดอยู่ดี พวกเขาก็เช่นกัน ยังมีเรื่องราวสุดโต่งที่คุณเห็นได้ทั่วไปในโซเชียลมีเดีย คือการที่คนเอาเรื่องน่าตกใจหรือเปิดเผยตัวตนอย่างยิ่งมาบอกเล่าในรูปแบบที่ไม่น่าเชื่ออย่างยิ่ง นี่ก็เป็นการซ่อนตัวตนของคุณแบบหนึ่ง แต่ซ่อนไว้ได้บุคลิกที่สับสนของการเป็นคนที่คุณบอกเล่าอะไรๆ มากเกินควร และ “เล่าหมดเปลือก” การแสดงออกอย่างเต็มที่และเปิดเผยตัวตนที่แท้จริงของคุณด้วยเจตนาที่จะสานสัมพันธ์รวมทั้งได้รับความรักจากคนอื่นนั้นแตกต่างอย่างมากกับการเข้าใจผิดว่าความสนใจหมายถึงความรักและพยายามที่จะเปิดเผยเรื่องราวต่างๆ ด้วยหวังว่าคนจะสนใจ การแสดงความเป็นตัวเองที่แท้จริงเพราะหวังว่าจะได้สายสัมพันธ์ที่แท้จริง แตกต่างอย่างมากจากอุบายเรียกร้องความสนใจเพราะหวังว่าจะนำไปสู่ความรู้สึกได้รับการยอมรับหรือมีความสำคัญ นอกจากนี้

คนอื่นก็รู้สึกได้ถึงเจตนาแอบแฝง คุณเสแสร้งเรื่องนั้นไม่ได้ บางครั้งอาจทำได้ในระยะสั้นแต่ไม่ใช่ในระยะยาว

ในความสัมพันธ์ ในธุรกิจ และในชีวิต ความเป็นตัวเองเพียงอย่างเดียวอาจไม่รับประกันว่าจะบรรลุความสำเร็จก็จริง แต่ความไม่ป็นตัวเองเป็นเครื่องรับประกันความล้มเหลวอย่างแน่นอน

เวลาคุณแสดงตัวตนที่แท้จริงออกมา การจำไว้ว่าคุณเป็นคนแรกอาจเป็นเครื่องมือที่มีประโยชน์มาก และยังเป็นนิยามของการถูกปฏิเสธอีกนิยามหนึ่ง ตอนที่ฉันสร้างบริษัทแรก ร้านขายปลีกสินค้าความงามหลายต่อหลายแห่งบอกฉันว่าไม่มีใครจะซื้อเครื่องสำอางจากการดูรูปของผู้หญิงที่ไม่แต่งภาพหรือทริค วิธีการหนึ่งที่ฉันใช้ปรับกรอบให้การถูกปฏิเสธในหัวตัวเองใหม่ คือ แทนที่จะคิดว่าการบอกว่า “ไม่” นี้แปลว่าฉันจะไม่มีวันทำสำเร็จ ฉันบอกกับตัวเองว่าความคิดของฉันไม่แย่เลย ฉันแค่เป็นคนแรก! หลังจากหลายปีที่ถูกปฏิเสธ พอเราได้โอกาสใหญ่หนึ่งโอกาส และเมื่อบรรดาที่ปรึกษาค่าตัวแพงบอกให้ฉันทำตามเครื่องสำอางแบรนด์อื่นที่ประสบความสำเร็จทำกัน แทนที่จะเสี่ยงทำตามวิสัยทัศน์แหวกแนวของฉัน ฉันก็จะเตือนตัวเองว่าพวกเขาารู้สึกว่าเสี่ยง แค่เพราะว่าฉันเป็นคนแรก

ท้ายที่สุดฉันออกรายการสดทางช่องคิววีซีไปถึง 1,000 ครั้ง และตลอดการเดินทางแปดปีนั้น ฉันเห็นแบรนด์และฟรีเซนเตอร์ออกอากาศเป็นพันๆ ซึ่งมีน้อยรายมากที่จะขายได้ถึงจำนวนที่กำหนดเพื่อให้ออกอากาศหนึ่งครั้งจนจบและได้รับเชิญกลับมา พอฉันมองหาว่าอะไรคือสิ่งที่คนที่ประสบความสำเร็จจำนวนน้อยเหล่านั้นมีร่วมกัน ไม่ใช่ว่าพวกเขามีผลิตภัณฑ์ที่ดีที่สุด หรือแบรนด์ที่คนชื่นชอบ เป็นที่รู้จักหรือทุนหนา ไม่ใช่ว่าพวกเขามีข้อเสนอหรือราคาลดที่จูงใจมาก ๆ

สิ่งหนึ่งที่คนจำนวนน้อยที่รอดตลอดหลายปีมีส่วนร่วมกันคือพวกเขาเป็นตัวเองเวลาขายผ่านกล้อง และพวกเขาเป็นคนแบบเดียวกันขณะที่ถ่ายทอดสดขายของในโทรทัศน์กับตอนที่อยู่นอกจอ อยู่หลังจาก แม้ในขณะที่ไม่มีใครมอง เป็นคนเสมอต้นเสมอปลายไม่ว่าพวกเขาจะมีบุคลิกภาพแบบไหนหรือน่าขึ้นช้อบนานแค่ไหน พวกเขาปลอมตัวตนขึ้นมาไม่ได้ ตัวตนที่แท้จริงเป็นวิถีทางเดียวที่จะสร้างสายสัมพันธ์ที่จริงและลึกซึ้ง ไม่ว่าจะเจอกันซึ่งหน้าหรือผ่านจอ กับเพื่อนและในธุรกิจ

เพราะที่อิตคอสเมติกส์เราแน่นว่า เราเป็นของแท้ เราเป็นของใหม่ เราเป็นเจ้าของที่ทำในสิ่งที่ทำ ซึ่งหมายความว่าเราอาจถูกคนในวงการอุตสาหกรรมความงามเข้าใจผิดมาเป็นเวลาหลายปี... จนเข้าใจเราถูก หมายความว่าเราเป็นคนนอกจนกระทั่งเราได้รับการยกย่อง หมายความว่ามีคนมองเราว่าแปลกมาหลายปี จนเราถูกลอกเลียนแบบครั้งแล้วครั้งเล่า หมายความว่าเราทนต่อการถูกปฏิเสธนับครั้งไม่ถ้วน จนอยู่ดี ๆ ก็มีคนเข้ามาทาบทาม หมายความว่าเราหมดตัวและเกือบไม่รอดจนกระทั่งเราขายดีกว่าใคร หมายความว่าเราโดนดูถูกจนกระทั่งตอนนี้ไม่มีใครหยุดเราได้ หมายความว่าเราได้ยินซ้ำ ๆ ว่าไอเดียคุณไม่มีวันประสบความสำเร็จ จนเราได้ยินว่าคุณเป็นเบอร์หนึ่งในอุตสาหกรรม

ซึ่งจะมีคำว่าจนกระทั่ง รอคุนอยู่เช่นกัน...

**ผมไม่เคยกลัวที่จะก้าวลงสนามตามจังหวะกลองที่ผมต้อง
และผมเริ่มชอบเสียงกลองนั้นแล้ว**

- เกรนต์ เซลตัน

ปรับกรอบความเป็นตัวคุณใหม่

ถ้าสิ่งที่คุณคิดว่าตัวเองแปลก หรือพิลึก หรือไม่เหมือนใคร หรือ ผิดปกติ จริงๆ แล้วเป็นสิ่งที่ดีที่สุดในตัวคุณล่ะ เมื่อคุณปรับกรอบความไม่เหมือนใครให้เป็นที่ที่ดี เป็นจุดแข็ง เป็นการผจญภัย คุณสมบัติเฉพาะ ความกล้าหาญ เป็นพรสวรรค์ใหม่ คุณเริ่มปรับกรอบการรับรู้ของคุณใหม่และเริ่มเชื่อมโยงตัวตนเข้ากับคำพูดที่ให้พลังมากกว่าเหล่านี้ นี่เป็นเครื่องมือทรงพลังที่จะกระตุ้นทั้งความเชื่อในตัวเองและสิ่งที่คุณยึดถือว่าเป็นความจริงเกี่ยวกับตัวตนและความควรค่าของตัวเองด้วย เมื่อคุณเปลี่ยนความหมายเรื่องความไม่เหมือนใครที่คุณเคยอยากปกปิดไว้ คุณก็ได้เปลี่ยนชีวิตของคุณแล้ว

ถ้าคุณสบายใจกับตัวเองและรู้จักตัวเอง

คุณจะส่องแสงและเปล่งประกาย

แล้วคนอื่น ๆ ก็จะถูกดึงดูดเข้าหาคุณเอง

- คอลลี พาร์ตัน

ถ้าคุณเคยถูกเรียกด้วยคำต่างๆ อย่างแปลก หรือพิสดาร หรือบ้า หรือ [เติมในช่องว่าง] เหมือนฉัน และถ้าคุณยังไม่ถูกเรียกแบบนั้น อาจมีคนเรียกแบบนั้นเมื่อคุณเริ่มเป็นตัวคุณอย่างเต็มที่ ลองเอาคำอย่างคนแรก หรือผู้บุกเบิก หรือผู้มีวิสัยทัศน์ หรือกล้าหาญ หรือ ไม่เหมือนใคร หรือหนึ่งเดียว มาใช้แทน เพราะคำเหล่านี้มีผลต่อความเชื่อว่าคุณเป็นใคร ลองคิดดูสิ พลังที่แข็งแกร่งที่สุดในธรรมชาติ และระบบความเชื่อของมนุษย์คือความต้องการรักษาความเป็นตัวเอง หรือวิธีที่เราระบุตัวตนของตัวเอง ซึ่งหมายความว่าถ้าคุณเชื่อว่าสิ่งใดคือความจริงเกี่ยวกับตัวคุณ สมอบของของคุณจะสแกนและเน้นให้เห็น

ข้อพิสูจน์รอบตัวคุณที่จะเสริมความเชื่อนี้ ดังนั้นเมื่อคุณประทับใจในความไม่เหมือนใครด้วยคำพูดที่ทำลายพลัง คุณก็จะทำให้คำพูดเหล่านั้นและตัวตนแบบนั้นเป็นจริง และถ้าคุณประทับใจในความไม่เหมือนใครหรือการเป็นคนแรกด้วยคำอย่างบ้า *ประหลาด แปลก ไม่น่ารัก ผ่าเหล่า* พัง มีคำหยาบ คุณก็จะปกปิดส่วนนั้นของคุณทุกวิถีทาง หรือแย่กว่านั้นคือคุณจะใช้คำพวกนี้อธิบายตัวเอง และเชื่อว่านั่นคือคนที่คุณเป็น คุณจะสร้างความเชื่อในแง่ลบอันจำกัดให้กับความไม่เหมือนใครของคุณ แต่เมื่อคุณปรับกรอบความไม่เหมือนใครให้เป็นสิ่งที่ยอดเยี่ยม เป็นจุดแข็ง เป็นการผจญภัย เป็นคุณสมบัติที่ไม่เหมือนใคร การยกย่องในความกล้าหาญ รวมทั้งพรสวรรค์ใหม่ คุณก็จะปรับกรอบการรับรู้เสียใหม่ และเริ่มเชื่อมโยงตัวตนเข้ากับคำที่ให้พลังมากกว่าคำเหล่านั้น

ถ้าคุณโชคดียิ่งกว่าจะแตกต่าง จงอย่าเปลี่ยนแปลงโดยเด็ดขาด - เกย์เล่อร์ สวีฟต์

เมื่อไรที่เราใช้ชีวิตหลบซ่อนจากการเป็นคนแรกและความไม่เหมือนใครโดยเชื่อว่าเป็นข้อเสีย รวมทั้งหวั่นไหวของตัวเองลง ดูถูกความสามารถตัวเอง ไม่กล้าเสี่ยง แยกไม่ออกระหว่างการยอมรับกับความรัก หรือเอาอกเอาใจคนอื่นจนหลุดจากทางของตัวเองจริงๆ แล้วเมื่อนั้นเรากำลังกล่อมตัวเองให้ออกจากความจริงที่แท้ และละทิ้งตัวตนที่เราเกิดมาเพื่อเป็น

ฉันมีคำถามสองข้อจะถาม ซึ่งมีแต่คุณเท่านั้นที่ตอบได้ นั่นคือ

คุณจะเป็นใครถ้าคุณใช้ชีวิตโดยโอบรับการเป็นคนแรกและตัวตนที่คุณเป็นอย่างแท้จริง คุณจะเป็นอิสระเพียงใดถ้าคุณใช้ชีวิต

ตามคำตอบนั้น

**เปลื้องชุดเกราะของคุณออก
กล้าที่จะอ่อนแอ กล้าที่จะลอกเปลือกหุ้มตัวเอง
และกล้าที่จะเป็นตัวตนของตัวเอง
- มาเรีย ชโรเวอร์**

ตอนนี้ คุณเป็นอย่างที่คุณเป็น ได้เป็นคนแรก คุณเป็นคนเดียวในเอกภพที่มีลายนิ้วมือ ลายนิ้วเท้า ม่านดวงตาที่คุณมี ไข่แล้ว ไม่มีคนอื่นที่มีเหมือนคุณ และสิ่งเหล่านั้นเป็นเพียงคุณลักษณะเฉพาะตัวภายนอกสองสามอย่าง แต่คุณลักษณะเฉพาะตัวภายในที่ไม่เหมือนใครทั้งในความคิดและอารมณ์นั้นมีนับไม่ถ้วน เมื่อคุณเป็นตัวเองอย่างแท้จริง คุณก็จะเป็นคนแรก ในขณะที่คุณอยากซ่อนตัว เลี่ยงทางที่ไม่เจ็บตัว ทำไม่ได้เต็มที่ หรือแสงลง หรือแสดงออกเหมือนคนอื่น ด้วยหวังว่าพวกเขาจะรักคุณ คุณก็ไม่ได้สัมผัสถึงความเชื่อมโยงที่ลึกซึ้งหรือรักแท้ เว้นแต่คุณจะเป็นตัวเองจริงๆ การซ่อนความไม่เหมือนใครไว้ อาจทำให้รู้สึกปลอดภัย แต่จะไม่อาจสร้างความเปลี่ยนแปลงและไม่ได้ใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าดังที่คุณถูกสร้างมาให้

มีคุณเพียงคนเดียว และจะมีคุณเพียงคนเดียวตลอดไป ดังนั้นจงเป็นตัวคุณ เป็นคุณในแบบที่ดีที่สุด เป็นคุณที่มีชีวิตเต็มที่ที่สุด เป็นคุณที่พิลึกที่สุด คุณที่พูดตรงที่สุด คุณที่ไร้สาระที่สุด คุณที่กล้าหาญที่สุด คุณที่ห้ามที่สุด คุณที่รักมากที่สุด คุณที่น่าตื่นตาที่สุดเท่าที่เคยเป็น จงเป็นคุณในตัวตนที่แท้จริง เพียงเดียว และ...เป็นคนแรก

ป.ล. ฉันเขียนบทประพันธ์ชื่อ “คุณไม่ได้บ้า ทว่าเป็นคนแรก”
ส่งจากจิตวิญญาณของฉันถึงจิตวิญญาณของคุณ และฉันอยาก
แบ่งปันกับคุณ โปรดรับฟังส่วนหนึ่งของประสบการณ์การอ่าน
หนังสือเสมือนจริงโดยไม่มีค่าใช้จ่ายจาก WorthyBook.com/
Poem หรือสแกนคิวอาร์โค้ดนี้เพื่อรับชมในรูปแบบวิดีโอ



คุณมีความยิ่งใหญ่อยู่ในตัว

เพียงแค่อึดใจไม่ใช่ว่าคุณต้องการ
มีได้หมายความว่าอนาคตจะไม่อาจดีได้เหนือจินตนาการ
- นิรนาม

เราทุกคนมีความยิ่งใหญ่อยู่ในตัว ส่วนหนึ่งของเส้นทางชีวิตคือการเรียนรู้ที่จะเชื่อข้อนี้ จากนั้นก็ไขกุญแจ และปลดพันธนาการปล่อยให้ความยิ่งใหญ่ออกมา ซึ่งจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อเราเชื่อว่าเราควรค่ากับความยิ่งใหญ่ นั่น เมื่อไรที่คุณทอดทิ้งความยิ่งใหญ่ของตัวเอง เมื่อนั้นคุณกำลังเสี่ยงจะพลัดจากโชคชะตาที่ฟ้ากำหนดไว้

เราสงสัยในความยิ่งใหญ่ของตัวเองด้วยเหตุผลนานัปการ บางข้อก็มีคนสอน บางข้อก็คิดขึ้นเอง เราเชื่อว่าคนอื่นมีทักษะพิเศษและพรสวรรค์ แต่ไม่ใช่เรา เราเชื่อว่าความสำเร็จเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับคนอื่น แต่ไม่ใช่กับคนที่เคยทำผิดพลาดแบบที่เราทำ มีอดีตแบบที่เรา มี หรือมาจาก [เติมในช่องว่าง] ที่ไม่ดี เช่น ครอบครัว ยานที่อยู่อาศัย พื้นเพทางศาสนา ฯลฯ หลายคนใช้ทั้งชีวิตกล่อมตัวเองให้หันหลังใส่ความจริงของตัวเอง และไม่มีโอกาสได้เป็นคนแบบที่พวกเขาเกิดมาเพื่อเป็นด้วยซ้ำ

ยังไม่สายเกินไปที่จะเปลี่ยนแปลง ยังไม่สายเกินไปที่จะเริ่มต้นใหม่ ไม่มีคำว่าเด็กเกินไปหรือแก่เกินไปที่จะเริ่มต้น ไม่มีคำว่าสายเกินไปที่จะเริ่มเดินทางสู่ความควรค่าในชีวิตของคุณ ไม่มีอะไรที่เกิดขึ้น

ในชีวิตหรือในอดีตที่ทำให้คุณปราศจากคุณสมบัติที่จะทำเช่นนั้น ไม่มีคำว่าสายเกินไปที่จะมองเห็นความยิ่งใหญ่ในตัวเอง และเรียนรู้ที่จะยอมรับ เป็นเจ้าของและแบ่งปันกับโลก ในความเป็นจริงฉันเชื่อว่าคุณถูกสร้างมาเพื่อสิ่งนี้ แต่ปัญหาคือเรามักปล่อยให้ความผิดพลาดในอดีต ความโชคร้าย อุปสรรคที่ไม่ยุติธรรม และการประทับตราต่างๆ ในอดีต มาทำให้เราเป็นอัมพาตและติดอยู่กับที่

หากใครเคยได้ยินเรื่องของฉัน ก็เป็นเพราะเรื่องราวความสำเร็จทางธุรกิจของฉัน โดยเฉพาะเรื่องที่ผมอดทนต่อการถูกปฏิเสธและเผชิญอุปสรรคมากมายหลายปีช่วงก่อร่างสร้างอิตคอสเมติกส์ หลังจากต้องดิ้นรนอย่างหนักจนธุรกิจอยู่รอด ฉันก็ค่อยๆ ขยายธุรกิจจนมีพนักงานมากกว่า 1,000 คนในที่สุด บริษัทใหญ่ขึ้นจนฉันต้องการขยายพันธกิจไปทั่วโลก ซึ่งต้องมีทีมงานที่ใหญ่กว่านี้มาก และนั่นคือเหตุผลว่าทำไมฉันจึงขายบริษัทให้กับลอรีอัลในปี 2016 ซึ่งนับเป็นการเข้าซื้อกิจการครั้งใหญ่ที่สุดของลอรีอัลในสหรัฐอเมริกา และทำให้ฉันเป็นผู้หญิงคนแรกที่ได้ดำรงตำแหน่งผู้บริหารในประวัติศาสตร์กว่า 100 ปีของแบรอนด์ มันเป็นการเดินทางสู่ความสำเร็จที่ต้องต่อสู้ดิ้นรนอย่างหนัก แต่สิ่งที่ยาวนานและยากลำบากยิ่งกว่าคือการเดินทางที่ฉันเผชิญมาตลอดชีวิต และยังคงเผชิญอยู่จนถึงทุกวันนี้ นั่นคือการเดินทางสู่ความรู้สึกควรค่า เป็นการเดินทางที่สอนฉันตลอดทางว่าอดีตของคุณ โดยเฉพาะความผิดพลาดในอดีต ไม่ได้เป็นสิ่งที่นิยามตัวตนของคุณ การประทับตรา คำพูดที่รุนแรง หรือฉายาที่เราเองและคนอื่น ๆ เรียกเรานั้นไม่ได้คงอยู่ตลอดไป ฉันเรียนรู้ว่าที่ที่คุณจากมาไม่ได้เป็นตัวบ่งบอกถึงที่ที่คุณจะไป และอดีตจะถึงคุณไว่ได้ก็ต่อเมื่อคุณยังอยู่ตรงนั้น ฉันได้เรียนรู้หลังจกมปลักอยู่นาน จากนั้นจึงเรียนรู้ที่จะปลดปล่อยตัวเอง

ฉันจะเล่าเรื่องส่วนตัวมากมาย บางเรื่องให้คุณฟังในบทนี้ จริงๆ แล้ว

ฉันลบทิ้งไปสองสามครั้ง จากนั้นก็เอาจกลับเข้ามาใหม่ เรื่องนี้เป็นเรื่อง
ที่ฉันเล่าให้คนใกล้ชิดฟังไม่กี่คนเท่านั้นฟัง นี่คือความจริงที่หลายคน
ในครอบครัวของฉันจะได้รู้เป็นครั้งแรกจากหนังสือเล่มนี้ แต่ฉันรู้ว่า
หน้าที่หนึ่งในชีวิตของฉันคือการช่วยให้คนอื่นรู้สึกโดดเดี่ยวน้อยลง และ
รู้สึกดีพอมากขึ้น ภารกิจนั้นสำคัญกว่าตัวฉัน และสำคัญกว่าความกลัว
ใดๆ ที่ฉันจะรู้สึกถ้ามีคนตัดสินฉันจากสิ่งที่เล่าในบทนี้ ดังนั้น...หายใจ
เข้าลึก ๆ...เรามาเริ่มกัน

คนที่เลี้ยงฉันมาคือ ไนนา แม่ผู้รักลูก ขยันขันแข็งเป็นหญิงแกร่ง
และไมค์ พ่อผู้ติดเหล้า แต่ก็รักฉันมากที่สุดเท่าที่พ่อจะรักได้ในสภาพ
ที่เขาเป็น ฉันโหยหาความรักจากพ่อมากที่สุด และเป็นสิ่งที่ได้มา
ยากที่สุด ในตอนเช้า สิ่งเดียวที่พ่อต้องการเมื่อตื่นนอนก็คือเบียร์ที่
พร้อมดื่ม ฉันมักจะรออยู่ข้างเตียงพ่อ ถือกระป๋องเบียร์ไว้ในมือ ด้วย
ความหวังว่าถ้าฉันให้ในสิ่งที่พ่อต้องการ พ่อก็จะให้เวลาและความรัก
ที่ฉันปรารถนา ส่วนใหญ่พ่อจะขอบคุณฉันสำหรับเบียร์ พุดทักทาย
และนั่นคือจุดสิ้นสุดของการพูดคุยของเรา เข้าวันอื่นๆ ที่ฉันอยากถนอม
ไว้คือ ตอนที่พ่อสอนฉันขี่จักรยาน หรือพาฉันไปที่สระน้ำแถวบ้านเพื่อ
พายเรือยางด้วยกัน ซึ่งมักจะชนหินแล้วเรือก็เริ่มรั่วกลางทาง สุดท้าย
เราก็ต้องตัดสินใจเลือกพายเรือยางที่เหลือลมอยู่ครึ่งลำกลับเข้าฝั่งได้ทัน
แบบเฉียดฉิวเสมอ ฉันจำได้ว่าถึงจะเป็นแค่เด็กเล็กๆ แต่ฉันก็รู้ในใจ
เสมอว่าเราจะทำได้

ตอนที่ฉันโตมา โรงเรียนเป็นเรื่องง่ายสำหรับฉัน แต่ฉันมัก
จะจมอยู่กับจินตนาการ และฝันว่าจะได้ในสิ่งที่ฉันมีไม่มากพอเกือบ
ตลอดเวลา เช่น ความสนใจ การยอมรับคุณค่า ความรู้สึกควรค่า
พ่อแม่เลิกกันตอนที่ยังอายุ 6 ขวบ และทั้งคู่ก็แต่งงานใหม่ โชคดีที่

พ่อเลี้ยงแม่เลี้ยงคนใหม่ของฉัน ทั้งเดนนิสและลอรา ต่างก็ใจดีและรักฉัน ฉันอยู่กับแม่และเดนนิสเป็นหลัก ซึ่งทั้งคู่ต่างมีชั่วโมงทำงานยาวนาน และบ่อยครั้งก็ทำงานเจ็ดวันต่อสัปดาห์ ฉันอยู่คนเดียวบ่อยมาก และอย่างที่ผมเล่าไปแล้ว เพื่อนสนิทที่สุดของผมในวัยเด็กคือโอปราห์ซึ่งอยู่ในโทรทัศน์ที่ห้องนั่งเล่น โอปราห์เล่าเรื่องราวของคนอื่นๆ ช่วยให้ผมรู้สึกไม่โดดเดี่ยวกับความคิด ความฝัน และการดิ้นรนของตัวเอง ในการให้สัมภาษณ์กับบาร์บารา วอลเตอร์ส ซึ่งตอนนั้นกลายเป็นบทสัมภาษณ์ที่มีชื่อเสียงมาก โอปราห์เคยเล่าว่า เธอรู้เสมอว่าเธอเกิดมาเพื่อสิ่งยิ่งใหญ่ในชีวิต คำพูดเหล่านี้สะท้อนเข้าไปถึงใจเด็กหญิงและผู้หญิงจำนวนมากทั่วอเมริกา ที่ไม่อาจบรรยายออกมาเป็นคำพูดได้เหมือนเธอ แม้จะรู้ในสิ่งเดียวกัน รวมทั้งผมด้วย คำพูดเหล่านั้นฟังดูเป็นจริงสำหรับฉัน และฉันมักจะจินตนาการว่าสักวันหนึ่งฉันจะได้เป็นพิธีกรสัปดาห์รายการเหมือนกับโอปราห์ และเล่าเรื่องราวของคนอื่นๆ ให้คนทั้งโลกได้รับรู้ แต่ฉันก็เชื่อด้วยว่าความฝันนั้นไกลเกินเอื้อม รอบตัวฉันมีข้อความที่คอยตอกย้ำว่าเรื่องแบบนั้นจะไม่เกิดกับคนอย่างฉัน อยู่เต็มไปหมด

ตอนเป็นวัยรุ่น ฉันเริ่มคบหาสมาคมกับกลุ่มคนที่ชอบก่อเรื่อง และไม่ใช่ออกมาเพื่อเรื่องเพื่อขับเคลื่อนสังคมด้วย พ่อแม่ของผมทำงานตลอดเวลา ดังนั้นฉันจึงใช้เวลาอยู่บ้านคนเดียวบ่อยมาก และผมรู้สึกอยากช่วยเหลือเพื่อนที่สถานการณ์ทางบ้านไม่ค่อยดี ตอนอายุ 12 ปี ฉันให้เพื่อนคนหนึ่งซึ่งคบกับผู้ชายที่อายุมากกว่าเธอหลายปีเก็บปิ่นไว้ในห้องใต้หลังคาที่บ้าน พ่อแม่ของผมไม่เคยรู้เลย ตอนอายุ 14 ปี ฉันเริ่มมีแฟนจริงจังคนแรก เขากับเพื่อนๆ ชอบขโมยรถเพื่อเอาอะไหล่ไปขาย พวกเขาจะจูงเล็กรถฮอนด้าแอดคอร์คที่ผลิต ณ ปีหนึ่ง เพราะใช้

ไขควงจัมป์สตาร์ทได้ ฉันไม่เห็นด้วยกับงานอดิเรกขโมยรถของแฟน แต่ฉันก็ยังนั่งรถไปด้วยอยู่ดี และมักจะจบลงด้วยการนั่งรถเล่นโดยแฟนเป็นคนขับ พร้อมกับเพื่อนที่ฉันแทบไม่รู้จักอยู่เต็มคันรถ พ่อแม่ไม่เคยรู้เลยว่าฉันทำอะไรตอนที่ฉันบอกว่า “แค่ไปอยู่กับเพื่อน ๆ”

บ่ายวันหนึ่ง ฆะตากรรมของฉันพลิกผันไปในทางเลวร้าย ฉันแฟนและเด็กสองคนที่โตกว่ามากกำลังขับรถที่เพิ่งขโมยมาสด ๆ ร้อน ๆ ออกจากที่จอดรถของห้างสรรพสินค้า ตอนนั้นเองที่ไฟสีแดงและสีน้ำเงินเริ่มกะพริบวาบ รถถูกล้อม ทุกคนยกมือขึ้น แล้วโลกของฉันก็เปลี่ยนไปทันที

“ลงจากรถเดี๋ยวนี้!” ตำรวจตะโกนผ่านโทรโข่ง พวกเราชูมือขึ้นฟ้า ถูกผลักไปที่กำแพง ตบตามตัว จากนั้นก็ใส่กุญแจมือ ก่อนจะผลักเข้าไปในเบาะหลังของรถตำรวจ นี่เป็นครั้งแรกและครั้งเดียวที่ฉันถูกใส่กุญแจมือ ฉันน้ำตาไหลอาบแก้มขณะนั่งตัวสั่นอยู่ในรถตำรวจ แม้ไม่รู้ว่าอะไรจะเกิดขึ้นต่อไปแต่ฉันก็รู้สึกได้ถึงการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม การจับกุมครั้งนี้รับน้องให้ฉันเข้าเป็นสมาชิกของกลุ่มโดยที่ไม่ต้องพูดอะไร แต่ฉันก็รู้ว่ากลุ่มเพื่อนใหม่ของฉันจะต้องคิดว่าเท่ มันรู้สึกเหมือนเป็นบัตรเชิญเป็นสมาชิกกลุ่มขบถ เป็นกลุ่มชอบธรรมที่ได้รับ ความเชื่อถือบนท้องถนนและตราประทับแห่งความเจ๋งสุดขีด ฉันคิดว่านี่คือความยิ่งใหญ่สำหรับพวกเขา จากนั้นความกลัวก็ไต่กลับมายาวรวดเร็วในตอนที่ฉันสงสัยว่า ฉันเพิ่งทำลายอนาคตอันสดใสในฝันกลางวันของตัวเองไปแล้วใช่ไหม ถ้าไอปราห์เคยติดคุก จะมีคนให้เธอทำรายการหรือเปล่า ฉันนึกพร้อมความหวังที่ริบหรี่ลงทุกวินาที

ฉันถูกพาไปห้องคุมตัวและถูกขังไว้ในห้องคนเดียว ฉันมองเห็นโต๊ะขนาดใหญ่ที่เจ้าหน้าที่ตำรวจนั่งทำเอกสารอยู่ผ่านหน้าต่างบานเล็ก ตอนนั้นเป็นช่วงบ่ายแก่ ๆ ของวันศุกร์ เวลาผ่านไปหลายชั่วโมง กระทั่งตอนเย็นฉันถึงได้ยินเสียงที่คุ้นเคย นั่นคือแม่และเดนนิส มาพาฉันออก

จากที่นั่น ฉันไม่กล้ามองหน้าของทั้งคู่ เพราะกลัวว่าความผิดหวังจะแสดงออกมาทางนั้น แม่ของฉันคงเสียใจมาก แต่ทันใดนั้น ฉันเห็นจากหน้าต่างสี่เหลี่ยมเล็กๆ ว่าแม่และเดนนิสเดินจากไป เกิดอะไรขึ้นฉันคิด พวกเขาไปไหน ทำไมถึงกลับไปล่ะ

ในที่สุด ฉันก็ได้รู้ว่าเพราะตอนนั้นเป็นคำวันศุกร์ พ่อแม่จึงพาฉันออกมาไม่ได้ ฉันถูกส่งตัวไปที่สถานพินิจคุ้มครองเด็กและเยาวชน แทน จนกว่าจะได้ไปยื่นต่อหน้าผู้พิพากษาที่จะตัดสินคดีและชะตากรรมของฉันในวันจันทร์ คนอื่นๆ ในรถก็ถูกนำตัวไปที่สถานคุมขังคนละแห่ง และเด็กสาวอีกคนในรถซึ่งอายุ 18 ปี ถูกนำตัวไปที่เรือนจำ ฉันจึงต้องอยู่คนเดียว ฉันอายุแค่ 14 ปี ฉันจึงถูกนำตัวไปที่สถานพินิจ ในหัวของฉันเต็มไปด้วยเรื่องราวต่างๆ ที่เคยได้ยินและเห็นทางโทรทัศน์ว่าเกิดอะไรขึ้นในนั้นบ้าง

ฉันถูกนำตัวไปที่สถานพินิจด้วยรถตู้ตำรวจโดยถูกใส่กุญแจมือเจ้าหน้าที่ให้ฉันเอาเสื้อผ้าและข้าวของทั้งหมดใส่ลงไปในถังเพื่อเอาไปเก็บ ก่อนจะให้กางเกงสีส้มกับเสื้อมาหนึ่งตัว มีคนพาฉันไปบริเวณอาบน้ำ ซึ่งฉันต้องถอดเสื้อผ้าเพื่อค้นตัวอย่างละเอียด จากนั้นเขาก็บอกให้ฉันอาบน้ำโดยมีผู้คุมเฝ้าอยู่ ฉันเครียด อาย และกลัวมาก น้ำฝักบัวเย็นมาก แต่ฉันก็ทำตามคำสั่งโดยพยายามรักษาอาการแม้จะรู้สึกอับจนหนทาง ฉันใส่เสื้อผ้าสีส้ม สวมถุงเท้า ใส่รองเท้าแตะพลาสติก ฉันได้หิวพลาสติกมาหิวผม และถูกพาไปยังห้องขังที่มีคนอยู่เต็มไปหมด สถานพินิจแออัดมากจนไม่มีเตียงไหนว่าง ฉันจึงต้องนอนพูกที่ปูบนพื้น

สองวันถัดมารู้สึกเหมือนเป็นการมองตัวเองจากนอกร่างกาย ฉันรู้อย่างรวดเร็วว่าจะต้องอยู่ห่างจากใคร และจะหลีกเลี่ยงการทะเลาะวิวาทได้อย่างไร และต้องตื่นตัวตลอดเพราะว่าอาจมีการตีกันได้ตลอด น้ำหนักของการรับรู้ว่าครอบครัวจะต้องสิ้นหวังแค่ไหนเข้ามา

ถ่วงอยู่ในใจอย่างรวดเร็ว ฉันรู้สึกอับอายและเสียใจ ไม่ใช่แค่เพราะฉันทำเรื่องไม่ดี แต่เพราะฉันบดความคิดว่าบางทีตัวเองอาจจะเป็นคนเลวจริงๆ ออกไปไม่ได้

เมื่อถึงวันจันทร์ ฉันถูกพาเข้าไปในห้องพิจารณาคดี และได้รับแต่งตั้งตัวแทนทางกฎหมายให้ จนถึงทุกวันนี้ฉันยังจำได้ว่าไม่เคยได้พูดคุยกับเขาก่อนขึ้นศาล ฉันกังวลว่าจะต้องพูดอะไร ฉันจะต้องโกหกหรือไม่ เพื่อนของฉันจะอยู่ในห้องพิจารณาคดีเดียวกันหรือเปล่า เรื่องที่พวกเขาให้การจะตรงกันไหม หรือฉันควรบอกความจริงไปเลย ฉันกังวลว่าจะเกิดอะไรขึ้นหากถูกขังเป็นเวลานาน ฉันหวังว่าจะโดนไล่ออกจากโรงเรียน ฉันกังวลว่าฉันทำอะไรลงไปกับชีวิต

ฉันไม่รู้ว่าคุณมีสิทธิ์อะไร และไม่รู้เลยว่ากระบวนการกฎหมายทำงานอย่างไร ฉันจึงปล่อยให้ทุกสิ่งเกิดขึ้นกับฉัน ตอนที่ยังเด็ก ฉันเรียนรู้ว่าต้องไม่ตั้งคำถามหรือท้าทายอำนาจเจ้าหน้าที่ ดังนั้นฉันจึงไม่ทำ ฉันยืนอยู่ต่อหน้าผู้พิพากษาด้วยความรู้สึกไร้หนทางและหวาดกลัว และไม่กี่วินาทีต่อมา เขาก็ตัดสินใจว่าเนื่องจากฉันไม่มีประวัติมาก่อน และเพราะว่าคนลั่นสัญญาณพินิจ ดังนั้นฉันจะได้รับการปล่อยตัวในวันนั้น แต่ต้องทำงานบริการชุมชนเป็นเวลานาน ฉันกลืนน้ำตาไว้และรู้สึกโล่งใจอย่างที่สุด รู้สึกเหมือนว่าช่วงเวลาแห่งพระคุณได้สัมผัสชีวิตของฉัน และฉันรู้สึกที่ไม่สมควรได้รับเท่าไรนัก

ฉันหวังว่า ฉันจะบอกคุณได้ว่าการได้รับการปล่อยตัวเหมือนเป็นการเริ่มต้นใหม่ แต่กลับไม่ใช่เลย ฉันเหมือนถูกดึงกลับไปหาเพื่อนกลุ่มเดิมที่ทำให้ฉันรู้สึกเป็นที่รัก มีคนมองเห็น และมีความสำคัญ ฉันหนีเรียนบ่อยมาก ทำงานหนักเพื่อเก็บเงินให้ได้มากพอที่จะซื้อรถ และใช้รถคันนั้นขับไปทุกที่ยกเว้นโรงเรียน ฉันถูกเลือกให้เป็น “คนผัดวันประกันพรุ่งที่สุด” ในหนังสือรุ่นของโรงเรียนมัธยม ทำให้ฉันรู้สึกแย่มาก แต่

ความจริงก็คือมันตรงกับตัวฉันในตอนนั้นมาก ฉันเกิดมาฉลาดพอที่จะรอดตัวด้วยการทำงานส่งเพียงเล็กน้อย และแม้ว่าฉันมักจะส่งงานช้า แต่คะแนนของฉันก็สูงพอที่จะซ่อนความวุ่นวายในใจตัวเองได้

ช่วงย้ายโรงเรียนและย้ายบ้าน กลุ่มเพื่อนของฉันก็กระจัดกระจายในที่สุด หลังจากทำงานหลายงาน สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาและได้งานรายได้ดีในเฮลท์คลับ ฉันก็ได้อยู่ในออฟฟิศของตัวเอง เฮลท์คลับที่ฉันทำงานอยู่ให้ความสำคัญกับยอดขายมากกว่าประสบการณ์การทำงาน ผู้บริหารเรียนรู้อย่างรวดเร็วว่าถ้าฉันพาคนที่สนใจจะเป็นสมาชิกรายใหม่เยี่ยมชมคลับและแนะนำตัวเลือกการเป็นสมาชิกให้พวกเขา อัตราการขายของฉันจะสูงกว่าทีมขายที่มีประสบการณ์เสียอีก ฉันติดต่อกับคนที่อาจเป็นลูกค้ารายใหม่อย่างเข้าถึงตัว และได้รับการเลื่อนตำแหน่งอย่างรวดเร็วจากพนักงานต้อนรับเป็นพนักงานขาย จากนั้นจึงเลื่อนตำแหน่งเป็นผู้จัดการฝ่ายขายพออายุ 18 ปี ฉันก็ได้รับหน้าที่ให้จัดการคลับที่มีสมาชิกมากกว่า 8,000 คน และบริหารทีมขายซึ่งส่วนใหญ่เป็นผู้ชายอายุตั้งแต่ 35 ถึง 65 ปี ไม่ใช่เพราะฉันมีประสบการณ์ แต่เป็นเพราะยอดขายของฉันเหนือกว่าคนอื่น ๆ ชายหนุ่มคนหนึ่งในทีมขาย ขอเรียกเขาว่าแบรดก็แล้วกัน เขาอายุ 37 ปี เป็นผู้ขายหน้าตาดีที่สุดที่สนใจฉัน เขาดูเหมือนคนดังระดับแถวหน้าสำหรับฉัน ตอนนั้นผู้หญิงหลายคนในฟิตเนสคลับก็สนใจเขาเช่นกัน เขาคบกับผู้หญิงหลายคนพร้อมกัน แต่ฉันไม่สนใจเรื่องนั้นเลย ฉันรู้สึกเคลิ้มไปเสียๆ ทุกครั้งที่เขาเดินผ่าน แล้ววันหนึ่งเขาก็สับตากับฉันนานกว่าปกติเล็กน้อย ทันใดนั้น ฉันก็รู้ว่าเราไม่ใช่แค่เพื่อนร่วมงานกันอีกต่อไป และอ้อ จริงๆ แล้วฉันเป็นเจ้านายเขา แม้ว่าเขาจะอายุมากกว่าฉันเกือบสองเท่าก็ตาม

**ความต้องการห้ามมีเสน่ห์เหลือล้น
จนทำให้น่าหลงใหลอย่างบอกไม่ถูก
- มาร์ก ทเวน**

ฉันกับแบรดเก็บความสัมพันธ์ของเราไว้เป็นความลับเพราะ
เรื่องงานของเรา และเมื่อฉันชอบเขามากขึ้น การเห็นเขาคบกับผู้หญิง
หลายคนก็เริ่มเจ็บปวด ฉันขอให้เขาคบฉันคนเดียว แต่เขาบอกว่ามัน
ไม่ใช่แนวของเขา ฉันต้องตัดสินใจว่าจะเลิกกับเขาและทิ้งความสัมพันธ์
หรืออยู่ต่อไปและละทิ้งตัวเอง ซึ่งฉันเลือกที่จะละทิ้งตัวเอง

ตอนฉันอยู่กับเขา ฉันรู้สึกว่ามีคนมองเห็น ชื่นชม และหวงแหน
เมื่อเราแยกจากกัน ฉันมีแต่ความรู้สึกเจ็บปวดที่รู้ว่าเขาอยู่กับคนอื่น

เราจะไม่มีความดึงดูดหรือรักษาอะไรในชีวิตหรือในความสัมพันธ์ของเราไว้ได้มากไปกว่าในระดับที่เราเชื่อว่าเราควรค่า
ตอนนั้นฉันยังไม่รู้หรือไม่เข้าใจเรื่องนี้เลย สิ่งที่ฉันรู้จักคือสถานการณ์นี้
ไม่ตรงกับพลังยิ่งใหญ่ที่ฉันรู้สึกว่ามียอยู่ในตัว หรือสิ่งที่ฉันหวังว่าจะได้
เห็นในชีวิตของฉัน

ฉันยังคงหาเงินได้มากขึ้นเรื่อย ๆ แต่บ่อยครั้งที่สงสัยว่า **นี่คือ**
ทั้งหมดทุกสิ่งแล้วจริง ๆ ไหม ฉันจะทำอย่างนี้ไปตลอดกาลใช่
หรือเปล่า และในความเจ็บปวดที่สุดของคำค้น ฉันก็ยังคิดว่าแล้ว
รายการทอล์กโชว์ล่ะ ฉันเริ่มมีความฝันที่จะเข้าเรียนในมหาวิทยาลัย
แม้ยากให้ฉันเป็นคนแรกในครอบครัวที่ได้เข้าเรียนในมหาวิทยาลัยมาก
และด้วยเงินที่ฉันได้มาจากเฮลท์คลับ ฉันคิดว่าอย่างน้อยหากใช้
เงินเก็บทั้งหมดที่มี ฉันก็จะจ่ายค่าเทอมได้หนึ่งภาคเรียน บางทีฉัน
อาจเรียนเกี่ยวกับธุรกิจโทรทัศน์

เมื่อฉันบอกไมค์ พ่อของฉันเรื่องการเข้าเรียนมหาวิทยาลัย พ่อ
ตกใจมากและพูดว่า “ลูกบ้าไปแล้วเหอ ดูสิว่าลูกทำเงินได้มาก

เราจะไม่มีวันดึงดูดหรือรักษา

อะไรในชีวิตหรือในความสัมพันธ์

ของเราไว้ได้มากไปกว่าในระดับที่เรา

เชื่อว่าเราควรค่า

แค่ไหน ลูกควรทำงานที่

เฮลท์คลับต่อดีกว่า” ตอนนั้น

ฉันหาเงินได้มากกว่าพ่อซึ่ง

ทำงานเป็นกะในสหภาพ-

แรงงานสายการผลิต เขา

ทำงานมาหลายสิบปีแล้ว และลูกสาวของเขาก็หาเงินได้ตอนอายุ 18 ปี

มากกว่าเขาตอนอายุ 50 ปี

เราต้องเลิกถามคนอื่นถึงหนทาง

ไปยังสถานที่ที่พวกเขาไม่เคยไปมาก่อน

- เกล็นนอน คอยล์

ในความวุ่นวายประจำวันที่ฟิตเนสคลับ ฉันรู้สึกว่ามีคนยกย่องและเห็นค่า เพราะฉันขายได้มากกว่าคนอื่น และการยอมรับในลักษณะนั้นชวนสับสนกับความรักได้ง่ายเหลือเกิน แต่ในความเจ็บปวดของอพาร์ตเมนต์ ฉันสละความปรารถนาอยากได้อะไรมากกว่านี้ในชีวิตออกไปไม่ได้ และฉันเลือกที่จะเชื่อตัวเอง ฉันสมัครลงทะเบียนเรียนภาคฤดูร้อนในมหาวิทยาลัยประจำรัฐ ลาออกจากงาน เก็บกระเป๋าและตัดสินใจว่าจะเดินทางไปสู่ความยิ่งใหญ่ของตัวเองอย่างเต็มที่

ฉันสมัครงานที่ซูเปอร์มาร์เก็ตขนาดเล็กและร้านอาหารท้องถิ่นในเมืองมหาวิทยาลัยอย่างรวดเร็ว ฉันได้งานพิเศษสองงาน งานหนึ่งคือแล่นเรือในซูเปอร์มาร์เก็ตขนาดเล็ก และอีกงานคือเป็นพนักงานเสิร์ฟที่ร้านเดนนิสซึ่งฉันทำหลังเลิกเรียนระหว่างสัปดาห์ แต่สิ่งที่ฉันเคยรู้สึกในเฮลท์คลับขาดหายไป ในช่วงเวลานั้นของชีวิต ฉันยังแยกไม่ออกระหว่างการได้รับความสนใจกับความรัก ระหว่างการยอมรับคุณค่าภายนอกกับความรัก และระหว่างการให้ความสำคัญกับความรัก ฉัน

ได้ความคิดที่จะขับรถไปยังเมืองใหญ่ที่สุดซึ่งห่างจากเมืองมหาวิทยาลัยไปประมาณหนึ่งชั่วโมงครึ่ง ขับผ่านคลับบันเทิงสำหรับผู้ใหญ่ขนาดใหญ่ที่เรียกอีกอย่างว่าคลับเปลื้องผ้าและตัดสินใจแวะเข้าไป ตอนนั้นฉันไม่เข้าใจว่าด้วยความคิดที่ฉันไม่รักตัวเองและขาดการมองเห็นคุณค่าในตัวเองที่แข็งแกร่งพอ ฉันจึงเที่ยวหาความรักจากความสนใจของผู้อื่นในรูปแบบต่างๆ ไม่ว่าความสนใจของพวกเขาจะเกิดจากเจตนาอะไรก็ตาม

เมื่อเราไม่เชื่อว่าเราดีพออย่างที่เราเป็น ความสนใจก็จะเริ่มดูเหมือนความรัก การได้รับความสำคัญจากภายนอกก็เริ่มดูเหมือนความสำเร็จ และการยอมรักก็เริ่มดูเหมือนความควรค่า

เมื่อฉันเดินเข้าไปในคลับเปลื้องผ้า ฉันเห็นนักเต้นประมาณสิบกว่าคน และลูกค้าประมาณสามสิบคนนั่งอยู่ที่โต๊ะ ส่วนใหญ่จะนั่งคนเดียวหรือมีนักเต้นนั่งอยู่ข้างๆ ห้องนั้นมีมืดและเต็มไปด้วยควัน มีบาร์และเวทีสองสามแห่งพร้อมไฟและเสา จะสนุกขนาดไหนนะถ้าได้เต้น ฉันคิด ฉันอาจจะหาเงินจ่ายค่าเรียนมหาวิทยาลัยด้วยวิธีนี้ได้ แต่ด้วยความคิดที่เป็นคนเก็บตัว ฉันนึกภาพตัวเองกล้าขึ้นไปเต้นไม่ออก ฉันสังเกตเห็นพนักงานเสิร์ฟหลายคนสวมกางเกงขายาวสีดำและเสื้อเชิ้ตสีขาวถือถาดเครื่องดื่มอยู่ท่ามกลางลูกค้าที่ไปเที่ยว ฉันเรียกพนักงานเสิร์ฟคนหนึ่งไว้แล้วถามว่าเธอทำงานที่นี่มานานเท่าไรแล้ว

“สองสามปีที่แล้ว ทิปก็ดีมาก เราได้รับส่วนแบ่งจากเครื่องดื่มที่เราขาย ถ้ากะไหนขายดีฉันทำเงินได้สองสามร้อยเหรียญเลย” พนักงานเสิร์ฟบอก

“โอ้โฮ แล้วคุณเคยเต้นด้วยไหม”

“ไม่ ยังไม่เคยเลย” พนักงานเสิร์ฟตอบ “แต่ฉันคิดว่าอาจจะได้เต้นสักที” พนักงานเสิร์ฟสนทนากับฉัน และฉันก็ไปสมัครงานที่นั่น ในวันนั้น ร้านจ้างฉันเป็นพนักงานเสิร์ฟ และให้ใส่เสื้อเชิ้ตสีขาวและ

กางเกงขายาวสีดำมาทำงานทุกวัน และได้รับหน้าที่ขายเครื่องดื่มน้ำดื่ม
รับส่วนแบ่ง และเชียร์ให้ลูกค้าซื้อเครื่องดื่มน้ำดื่มเพิ่มให้นักเดินแต่ละคนที่
พวกเขาคุยด้วย นักเดินก็จะได้รับส่วนแบ่งสำหรับเครื่องดื่มน้ำดื่ม
ที่ขายได้เช่นกัน และพวกเขามักจะทำท่าทักทายให้ลูกค้าเห็นอยู่เสมอ
ซึ่งฉันก็เรียนรู้วิธีการนี้ได้อย่างรวดเร็ว

ฉันใช้เวลาช่วงภาคฤดูร้อนแรกในมหาวิทยาลัยทำงานที่ซูเปอร์มาร์เก็ต
ขนาดเล็กในท้องถิ่น และเป็นพนักงานเสิร์ฟที่ร้านเดนิสหลังเลิกเรียน
จากนั้นก็ใช้เวลาช่วงสุดสัปดาห์ขับรถไปและกลับเมืองใหญ่เพื่อทำงาน
เสิร์ฟที่คลับเปลื้องผ้า ฉันรู้ว่าครอบครัวฉันไม่เห็นด้วยกับเรื่องนี้แน่
ดังนั้นฉันจึงเก็บไว้เป็นความลับ ฉันรู้สึกเป็นหนึ่งเดียวกับเพื่อนพนักงาน
เสิร์ฟและนักเดินในคลับ ฉันได้รู้เรื่องราวของพวกเขา และพัฒนา
ความรักและความนับถือที่มีต่อพวกเขาหลายคน รวมถึงรู้สึกเจ็บปวด
รวดร้าวกับพวกเขามากหลายคน

พวกเขาส่วนใหญ่บอกว่าจะเปลื้องผ้าแค่ชั่วคราว แต่สำหรับ
หลายคน คำว่าชั่วคราวของพวกเขาดูเหมือนไม่มีวันสิ้นสุด หลายคนเป็น
แม่เลี้ยงเดี่ยวหรือเป็นเสาหลักของครอบครัวผสม หลายคนมุ่งมั่นที่จะ
ตัดวงจรการติดยาหรือใช้ยาเสพติดในครอบครัว และหลายคนมีความ
หวังยิ่งใหญ่ว่าลูกจะมีอนาคตที่ดีกว่า บางคนแข็งแกร่งและเยอหยิ่ง
มีกำแพงสูงใหญ่จนฉันสงสัยว่าความเจ็บปวดแบบไหนที่สร้างกำแพงนั้น
ขึ้นมา แต่ส่วนใหญ่เป็นคนใจดี เปราะบาง และพยายามทำให้ดีที่สุด
เพื่อเอาตัวรอด ประคับประคองครอบครัว ดูแลค่าใช้จ่าย และสู้กับ
ทุกอย่างไปพร้อมกัน หลายคนมีความฝันที่จะเป็นพยาบาล นายหน้า
ขายอสังหาริมทรัพย์ หรือพนักงานสังคมสงเคราะห์ในสักวันหนึ่งเมื่อ
พวกเขา “ก้าวออกมาจากที่นี่” แม้ว่าหลายคนอาจมองจากภายนอก
ว่าคลับเปลื้องผ้าเป็นเรื่องน่าละอาย แต่ฉันรู้สึกนับถือและชื่นชมผู้หญิง

ที่ทำงานหนัก ฉลาด และเข้มแข็งจากภายใน ผู้หญิงเหล่านี้แข็งแกร่ง ฉลาด และใจดีไม่แพ้ผู้หญิงในสถานที่ทำงานอื่นๆ ที่ฉันเคยพบ

ฉันได้เรียนรู้ว่าผู้หญิงที่สังคมอาจตัดสินว่าเป็นคนนอกคอกหรือน่าละอายนั้นแท้จริงแล้วเป็นผู้หญิงที่มีหัวใจงดงามและมีจิตวิญญาณนักสู้ ซึ่งมักจะทำดีที่สุดเท่าที่ทำได้ในแบบที่ดีที่สุดเท่าที่พวกเธอรู้ เช่นเดียวกับพวกเราทุกคน พวกเธอมีความหวังสำหรับลูกๆ ของพวกเธอเหมือนกัน และต้องการความรักเช่นเดียวกับพวกเราทุกคน พวกเธอปรารถนาที่จะตัดวงจรระหว่างรุ่นในครอบครัวและอยู่รอดบนโลกใบนี้ ฉันพบว่าการบรรลุเป้าหมายเหล่านั้นยากขึ้นเนื่องจากสภาพแวดล้อมที่พวกเธออยู่ ไม่ว่าจะโดยสมัครใจหรือจำเป็น ฉันได้เรียนรู้ว่าผู้หญิงในคลับเปลื้องผ้าก็ไม่ได้ต่างจากผู้หญิงที่นั่งข้างๆ ฉันในชั้นเรียนมหาวิทยาลัย หรือผู้หญิงที่เสิร์ฟอาหารกับฉันที่ร้านเดนนิส หรือผู้หญิงที่ไปซื้อของที่ซูเปอร์มาร์เก็ต ในส่วนลึกของพวกเรา เราทุกคนกำลังพยายามเอาชนะความรู้สึกว่า*ไม่ดีพอ* เราทุกคนกำลังพยายามสร้างความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่ง และเรียนรู้ที่จะเชื่อว่าเราควรค่ากับความรัก

ฉันอายุสิบเก้าปี รู้สึกหลงทาง และในขณะที่ความเห็นอกเห็นใจและความรู้สึกนับถือเพื่อนใหม่ที่ฉันได้พบเจอในชั้นเรียนและที่ทำงานเริ่มมีมากขึ้น ฉันยังคงทำผิดพลาดและเลือกสิ่งไม่ดี มิตรภาพของฉันกับลูกค้ารูปหล่อคนหนึ่งเผลอเปลี่ยนไปเป็นความรักนอกคลับอย่างรวดเร็ว เขาบอกฉันว่าเขาสะสมปืนหลายกระบอกเป็นงานอดิเรก และในการนัดเที่ยวด้วยกันครั้งหนึ่ง เขาพาฉันไปที่สนามเพื่อสอนให้ยิงปืน ครั้งแรกที่ฉันยิง แม้จะใส่หูฟังอยู่เสียงปืนก็ยังดังมาก และส่งแรงสั่นสะเทือนไปทั่วร่างกาย ฉันรู้สึกกลัวมากกว่าจะชอบ

ยิ่งฉันเรียนรู้เกี่ยวกับแฟนใหม่มากขึ้นเท่าไร ฉันก็ยิ่งรู้ว่าเรา

ต่างกันมาก ดังนั้นในเย็นวันหนึ่งขณะอยู่บนรถจี๊ปของเขาที่ขับกลับจากเมืองใหญ่มายังอพาร์ทเมนต์ในมหาวิทยาลัย ฉันก็ตัดสินใจที่จะยุติความสัมพันธ์

“ฉันคิดว่าเราไม่เหมาะสมกัน ฉันคิดว่าเราควรเป็นแค่เพื่อนกัน” ฉันพูดกับเขา ใบหน้าของเขานั้นขณะจับจ้องไปยังถนนข้างหน้า บรรยายากาศในรถเปลี่ยนไป เขาเงยบสนิทและฉันก็เริ่มรู้สึกกลัวที่เบาะหลังรถจี๊ปมีปืนหลายกระบอกอยู่แค่เอื้อม ฉันเหลือบมองปืนเหล่านั้น และรู้ว่าฉันอยู่คนเดียวกับผู้ชายที่รู้จักได้ไม่นานบน

ทางหลวงมืดมิดและค่อนข้าง

ในความเงียบ

เปลี่ยว เหลือเวลาเดินทางอีก

คุณรู้สึกถึงแรงปรารถนา

เกือบชั่วโงะ ฉันเป็นอะไรไป

ให้มีอะไรอีกมากมาย

ฉันคิด ฉันกำลังทำอะไรกับ

มาประดับชื่อของคุณหรือไม่

ชีวิตตัวเอง ฉันเริ่มสวด

อ้อนวอนต่อพระเจ้าให้กลับ

ถึงบ้านอย่างปลอดภัย ตอนนั้นฉันไม่เชื่อนักว่าพระเจ้ามีอยู่จริง แต่ฉันก็เริ่มสวดอ้อนวอนอยู่ดี ฉันกลัวมากจนเข้าสู่ภาวะตื่นตัวสูง คอยดูว่าประตูไม่ได้ล็อก เผื่อว่าฉันต้องเปิดประตูและกระโดดออกไป ฉันกำลังคิดถึงสถานการณ์ต่าง ๆ พร้อมกับสวดอ้อนวอนขอให้ไม่เกิดเหตุการณ์ดังกล่าวขึ้น พอแฟนเก่าหมาด ๆ ส่งฉันถึงหน้าอพาร์ทเมนต์ ฉันโล่งใจและจากนั้นก็ไม่เคยเห็นเขาอีกเลย

ด้วยความที่ปราศจากคำสั่งสอน ประสบการณ์ชีวิต หรือความรู้ที่จะทำให้เข้าใจถึงเหตุผล ฉันพบว่าตัวเองอยู่ในช่วงขาดสมดุล ชีวิตไม่สอดคล้องกับจิตวิญญาณ ชีวิตที่ฉันใช้อยู่ตอนนี้ไม่เหมือนชีวิตที่ฉันเกิดมาเพื่อเป็น ฉันมีความสุขกับการเรียนมหาวิทยาลัย แต่ยังคงมองหาความรักในสถานที่ผิด ๆ ไปทั่วเหมือนในเพลงดังทั้งหลาย ฉันเลือกตัวเลือกที่ไม่ดี และยังคงคิดว่าเพราะตัวเองเป็นคนไม่ดีและแตกสลาย

ซึ่งถ้าฉันใช้เวลาคิดให้นานกว่านั้นก็พอว่ามันไม่จริงเลย แต่ถ้าฉันยังคบกับผู้ชายที่โกหก ขโมย นอกใจ และอยู่กับพวกเขาต่อไปโดยไม่สนใจเรื่องนั้น ฉันก็คิดว่าตัวเองคงไม่ดีด้วยเหมือนกัน **ถ้าฉันต้องคอยมีคนอื่นมาให้ความรัก ฉันคงไม่อาจเป็นคนที่น่ารักได้ด้วยตัวเอง**

คุณเคยรู้สึกแบบนี้ หรือมีประสบการณ์คล้ายๆ กันไหม คุณเคยรู้สึกว่าคุณกำลังเรียนรู้บทเรียนเดียวกันซ้ำแล้วซ้ำเล่าหรือเปล่า คุณเคยรู้สึกว่าคุณกำลังมองหาความรักจากทุกที่ ยกเว้นภายในตัวคุณเองหรือไม่

จุดเปลี่ยนสำคัญสองจุด ช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อสองช่วง กำลังจะเปลี่ยนทิศทางการตัดสินใจและอนาคตของฉัน ฉันกำลังจะค้นพบวิธีใหม่ในการเข้าใจความรักและความควรค่า และจากจุดนั้น ฉันจะเริ่มเดินทางตลอดชีวิตเพื่อทำความเข้าใจธรรมชาติที่แท้จริงของทั้งสองสิ่ง

ช่วงขณะแห่งพระคุณสองครั้งที่เกิดขึ้นในชีวิตเริ่มเปิดตาให้ฉันเห็นในสิ่งที่ไม่เคยเห็นและเปลี่ยนแปลงชีวิตของฉัน ครั้งแรกคือตอนที่เพื่อนที่ดีของฉันแนะนำฉันให้รู้จักกับความศรัทธาและพระเจ้าในแบบที่สมเหตุสมผล ฉันจึงเริ่มครุ่นคิดถึงข้อพระคัมภีร์ที่กล่าวว่า “ดังนั้นพระเจ้าได้ทรงสร้างมนุษย์ตามพระฉายาของพระองค์” “เจ้าทำได้ทุกสิ่งโดยผ่านพระคริสต์ผู้ทรงเสริมกำลังเจ้า” “พระเจ้าสถิตในนคร นครนั้นจะไม่ล่มสลาย” “พระเจ้าคือความรัก” และคำสอนอื่นอีกมากมายที่บอกว่าฉันได้รับความรักบริสุทธิ์และควรค่า เพื่อนพาฉันไปคริสตจักรที่โอบรับคนทุกประเภทโดยไม่ตัดสิน และในวันนั้น คำเทศนาของศิษยาภิบาลทำให้ฉันน้ำตาซึม รวากับว่าจิตวิญญาณของฉันรับรู้ถึงความจริงที่ว่าฉันเกิดมาอย่างมีวัตถุประสงค์ ด้วยวัตถุประสงค์และด้วยความรัก ฉันยังมีความสงสัยในพระเจ้ามากกว่าศรัทธาเป็นเวลานาน

ซึ่งต้องใช้เวลามากกว่าที่คำพูดเหล่านั้นจะซึมซาบและหยั่งรากลึก แต่ในช่วงเวลาสำคัญนี้ในชีวิต ฉันตัดสินใจที่จะตรึงตรองดูว่าบางทีคำพูดเหล่านั้นอาจมีความจริงอยู่ก็เป็นได้ ใจของฉันยังไม่เชื่อคำพูดเหล่านั้น แต่จิตวิญญาณของฉันเชื่อ ซึ่งมันเริ่มที่จะเปลี่ยนแปลงฉัน

ช่วงเวลาแห่งพระคุณครั้งที่สองมาในรูปแบบที่ให้ความรู้สึกเหมือนภาพยนตร์ฮอลลีวูดมากกว่า ฉันเคยดูโฆษณาทางโทรทัศน์ที่มีผู้ชายชื่อโทนี่ ร็อบบินส์ ซึ่งเป็นโค้ชให้กับทุกคนตั้งแต่ประธานาธิบดีสหรัฐอเมริกาไปจนถึงนักกีฬาโอลิมปิกอยู่หลายครั้ง เขาขายเทปคาสเซ็ท*เพอร์ซันนัลพาวเวอร์ (Personal Power)* เกี่ยวกับวิธีเปลี่ยนชีวิต ฉันสั่งซื้อและฟังเทปเหล่านั้น จากนั้นฉันใช้เงินเก็บซึ่งรวบรวมจากทิปงานเสิร์ฟซื้อบัตรอีเวนต์สดของเขา เมื่อฉันเดินเข้าไปด้านหลังของห้องขนาดใหญ่ที่น่าจะมีคนอยู่ประมาณ 10,000 คน ทุกคนต่างกระโดดโลดเต้น ตะโกน และยิ้ม ฉันกังวลว่ากำลังเดินเข้าไปในลัทธิบางอย่างหรือเปล่า ฉันนั่งที่แถวสุดท้ายของห้องใกล้ๆ กับทางออกเผื่อว่าจะต้องรีบหนี แต่ฉันก็ตัดสินใจอยู่ต่อ เพราะว่ากว่าจะได้ทิปขนาดนี้ก็ต้องทำงานหนักมาก

วันนั้นฉันได้เรียนรู้ว่าความเชื่อที่จำกัดคืออะไร และจะเปลี่ยนแปลงได้อย่างไร ฉันตัดสินใจว่าอดีตและความผิดพลาดในอดีตของฉันจะไม่เป็นตัวกำหนดว่า ฉันจะรู้สึกอย่างไรกับสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคตอีกต่อไป แนวคิดเหล่านี้เริ่มเปลี่ยนแปลงชีวิตของฉัน งานสัมมนาสร้างแรงบันดาลใจ จุดประกายความหลงใหลและความชอบ อ่านหนังสือพัฒนาตัวเอง การเติบโต และจิตวิทยา รวมทั้งทำให้เกิดความหมกมุ่นที่จะเข้าใจอย่างถ่องแท้ว่าเราแต่ละคนมีพลังในการเปลี่ยนความหมายที่เรามีให้กับเรื่องราวของตัวเองได้อย่างไร และเมื่อเรามีเครื่องมือที่จะทำได้ เราก็จะมีความสามารถในการเปลี่ยนแปลงชีวิต ศักยภาพ และอนาคตของเราในระหว่างกระบวนการนั้น

เมื่อช่วงเวลาแห่งพระคุณเหล่านี้เข้ามาในชีวิตของเรา เช่นเดียวกับที่เกิดขึ้นกับฉัน ช่วงเวลาเหล่านี้ไม่อาจเปลี่ยนรูปแบบที่ฝังแน่นมาตลอดชีวิตที่เราหวังว่าจะเปลี่ยนได้ในชั่วข้ามคืน เพราะในความเป็นจริงแล้วสำหรับฉัน ช่วงเวลาเหล่านี้เป็นเพียงก้าวแรกเท่านั้น แต่เป็นก้าวอย่างในทิศทางใหม่ สู่เส้นทางใหม่ ฉันลาออกจากการงานที่คลั่งคลั่งบ้าคลั่ง ฉันไม่เคยฝันตัวจากพนักงานเสิร์ฟไปเป็นนักเต้นในช่วงฤดูร้อนที่นั่น การเดินทางของฉันสิ้นสุดลงก่อนที่จะฉันจะรวบรวมความกล้าหรือความปรารถนาแท้จริงที่จะก้าวขึ้นเวที ฉันใช้เวลาหลายปีถัดมาทำงานอย่างหนักไปกับการทำความเข้าใจว่าทำไมฉันจึงเชื่อมโยงและสัมผัสระหว่างความสนใจ ความสำเร็จ และการยอมรับจากภายนอก กับความรักและความศรัทธา ฉันเริ่มเชื่อว่าจะสามารถเยียวยาชีวิตของตัวเองได้ และฉันมีพลังภายในตัวที่จะสร้างอนาคตแบบที่ฉันฝัน แม้ไม่แน่ใจว่าจะเกิดขึ้นได้อย่างไร แต่ฉันก็เชื่อมั่นว่าจะเกิดขึ้น และฉันควรค่ากับสิ่งที่จะเกิดขึ้น

ฉันเป็นคนแรกในครอบครัวที่เรียนจบมหาวิทยาลัย ฉันเป็นนักเรียนที่เรียนดีที่สุดในปีนั้นที่มหาวิทยาลัยแห่งรัฐวอชิงตัน โดยมีเกรดเฉลี่ย 4.0 และได้กล่าว

สุนทรพจน์ในพิธีรับปริญญา
ตอนนั้นไม่มีใครรู้หรืออาจจะ
รู้ตอนหนึ่งสื่อเล่มนี้ตีพิมพ์ว่า
นักศึกษาที่เรียนดีที่สุดใน
พวกเขาเคยทำงานในคลับ

**อุปสรรคแต่ละอย่าง
คือแผนการ
ที่พระเจ้าทรงกำหนดไว้
ว่าเราจะต้องทำอะไรต่อไป**

เปลื้องผ้า ฉันทำงานต่ออย่างหนักเพื่อให้เชื่อว่าอดีตไม่จำเป็นต้องกำหนดอนาคต และฉันยังคงทำงานเพื่อปลูกฝังศรัทธาทั้งในตัวเองและในพระเจ้า ฉันต้องใช้เวลาอีกสิบปีจึงจะเริ่มเชื่อว่าพระเจ้าอาจมีอยู่จริง และนั่นก็กลายเป็นการเดินทางตลอดชีวิตที่ดำเนินต่อมาจนถึง

ทุกวันนี้ เพื่อลิ้มความเชื่อที่จำกัด และได้ความเชื่อมั่นว่าฉันควรค่ากับความรักในแบบที่ฉันเป็น

ฉันตัดสินใจครั้งแล้วครั้งเล่าด้วยความเชื่อมั่นในตัวเอง ฉันเลือกเดินผิดทางและเผชิญกับเรื่องร้ายๆ บ้าง ในบางครั้งฉันพบว่าตัวเองทำแบบเดิมซ้ำอีก เช่น คบกับแฟนที่ติดเหล้าที่ไม่รักฉันตอบ หากฉันยังคบกับเขา ฉันก็ควนอนอยู่กับวงจรเดียวกับที่โตมากับแม่พ่อของฉัน หรือผูกมิตรกับคนที่เคยเจ็บปวด ซึ่งสุดท้ายก็ทำให้ฉันเจ็บปวด แต่ฉันจดจำรูปแบบสถานการณ์ได้เร็วขึ้นในแต่ละครั้ง และทำในสิ่งที่คิดว่าถูกต้องที่สุดสำหรับตัวเอง ต่อมาฉันเป็นโรคซึมเศร้าและวิตกกังวล ฉันกลายเป็นคนแรกในครอบครัวที่เข้ารับการบำบัดเป็นประจำ ฉันยังคงอ่อนน้อมขอพระคุณจากพระเจ้า แม้จะอยู่ในช่วงที่ฉันสงสัยว่าพระองค์มีอยู่จริงหรือไม่ และพระคุณก็ยังคงปรากฏให้เห็น ความมีดียังคงเฝ้าวนอยู่ แต่ฉันรู้ในจิตวิญญาณว่าฉันเกิดมาเพื่อเป็นแสงสว่าง

หลังจากจบการศึกษา ฉันจริงจังกับงานทุกงานที่ได้มา และเริ่มตั้งใจพัฒนาทักษะความเป็นผู้นำ ฉันหาประสบการณ์ในอุตสาหกรรมต่างๆ รวมถึงการทำงานในบริษัทเทคโนโลยีในช่วงที่ดอตคอม¹ เฟื่องฟู ซึ่งฉันประสบความสำเร็จในการขายและไต่เต้าขึ้นไป ฉันกลายเป็นคนแรกในครอบครัวที่เข้าเรียนต่อในระดับบัณฑิตศึกษา ฉันได้รับปริญญาโทสาขาบริหารธุรกิจจากมหาวิทยาลัยโคลัมเบีย และเริ่มทำตามความฝันในการบอกเล่าเรื่องราวของผู้อื่นผ่านการเขียนบทความให้กับวารสารของสาขา

¹Dotcom คือช่วงเวลาที่มีการก่อตั้งธุรกิจหรือบริษัทที่ใช้อินเทอร์เน็ตเป็นฐาน และนิยมเปิดเว็บไซต์ลงท้ายด้วย .com เรียกรวมนๆว่าบริษัทดอตคอม ซึ่งเฟื่องฟูในยุค 90

ในที่สุดฉันก็ได้ทำตามความฝันในการเป็นพิธีกรรายการที่แบ่งปันเรื่องราวของผู้อื่นให้โลกได้รับรู้ เช่นเดียวกับโอปาร์ห์ ฮีโร่ตลอดชีวิตของฉัน คุณอาจจะได้ยินเรื่องราวที่เลื่อมมาบ้างแล้ว ครึ่งทางของความฝันในการทำงานโทรทัศน์เพื่อเป้าหมายที่จะเปิดตัวรายการทอล์กโชว์ ฉันเผชิญกับอุปสรรค ปัญหาโรคผิวหนังบนใบหน้าอาจทำให้อาชีพทางโทรทัศน์ของฉันเสี่ยงจะล้มเหลว ฉันจึงเลือกทางอ้อมและเริ่มต้นธุรกิจในห้องนั่งเล่นเพื่อช่วยให้ผู้หญิงคนอื่นๆ ที่มีปัญหาผิวหนังรู้สึกว่าคุณภาพชีวิตของพวกเขาดีและมีคนมองเห็น ฉันทำงานหนักเพื่อที่จะเชื่อว่าอุปสรรคแต่ละอย่างนั้น เป็นแผนการของพระเจ้าที่กำหนดมาเพื่อให้ฉันทำในสิ่งที่ถูกลิขิตไว้

ฉันไม่เคยเล่าเรื่องราวในอดีตของตัวเองมาก่อน แต่เรื่องราวเหล่านี้เป็นส่วนสำคัญในเส้นทางชีวิตของฉันในการเรียนรู้ที่จะเชื่อว่าฉันควรค่าและดีพอ เส้นทางชีวิตที่ยังคงเผยออกมาในแต่ละวันและทุกวัน คุณจะตัดสินใจอะไรจากภายนอกไม่ได้ และเราไม่มีทางรู้เลยว่าคนอื่นกำลังเผชิญอะไรอยู่ หรือพวกเขาผ่านอะไรมาบ้างเพื่อมาถึงจุดนี้ เรามักจะไม่รู้ว่าพวกเขาเผชิญอะไรมา และอาจไม่มีวันก้าวออกมาได้ หรือพวกเขายังคงทนทุกข์ทรมานอยู่เงียบๆ

เราจะเป็นในสิ่งที่เราเชื่อ

ในขณะที่ฉันกำลังเล่าเรื่องราวส่วนตัวมากๆ ให้คุณฟัง ฉันบอกคุณได้อย่างจริงจังและจริงจังว่าเราจะเป็นในสิ่งที่เราเชื่อ และทุกสิ่งเป็นไปได้ อย่างก้าวของเราถูกกำหนดไว้แล้ว อุปสรรคแต่ละอย่างคือแผนการที่พระเจ้าทรงกำหนดไว้ว่าเราจะต้องทำอะไรต่อไปในชีวิต แม้ว่า

อุปสรรคและปัญหาจะดูไม่สมเหตุสมผลในเวลานั้นก็ตาม

อดีตของเรา แม้แต่ส่วนที่เรารู้สึกขายหน้าหรืออับอาย ช่วยให้เราเป็นคนอย่างที่เกิดมาเพื่อเป็นอย่างแท้จริง ด้วยทักษะเฉพาะตัวที่เราพัฒนาขึ้นได้ด้วยประสบการณ์ที่เราผ่านมา หลายคนพยายามวิเคราะห์ว่าทำไมอดีตคอสมेटิกส์ถึงประสบความสำเร็จ ไม่ใช่เพราะผลิตภัณฑ์เลย แต่แน่นอนว่าฉันเชื่อมั่นอย่างแรงกล้าในผลิตภัณฑ์ที่เราสร้างสรรค์ขึ้น แต่ความสำเร็จเป็นเรื่องของสายสัมพันธ์กับลูกค้า ซึ่งนำไปสู่ความภักดีและความรักที่มีต่อแบรนด์ เราbakันเพื่อมองเห็นลูกค้าทุกคน เพื่อทำความเข้าใจว่าพวกเขาอยากได้อะไร ต้องการอะไร และให้คุณค่ากับอะไร เราพยายามทำให้ชีวิตของพวกเขาดีขึ้น และเราจะไม่เปิดตัวผลิตภัณฑ์หรือส่งสารใดออกไป เว้นแต่จะส่งมอบสิ่งนั้นได้จริง ฉันเชื่อว่าถ้าไม่มีประสบการณ์ที่ได้ผ่านมา ความยากลำบากต่างๆ ความโชคร้ายที่ไม่คาดคิด และผู้คนจากทุกสาขาอาชีพที่ได้พบเจอตลอดทาง ฉันคงไม่มีทางสร้างธุรกิจที่ประสบความสำเร็จซึ่งเชื่อมโยงกับผู้หญิงหลายสิบล้านคนได้อย่างแท้จริง ฉันได้รับของขวัญจากการได้พบปะและรู้จักผู้คนหลากหลายประเภทอย่างใกล้ชิด ซึ่งนั่นทำให้ฉันได้รู้ว่าเพื่อนของฉันที่ทำงานเป็นนักแสดงเพื่อความบันเทิงสำหรับผู้ใหญ่ต้องการสิ่งเดียวกับเพื่อนของฉันที่เป็นพนักงานเสิร์ฟของเดนนิส รวมทั้งต้องการสิ่งเดียวกันกับอาจารย์ของฉันที่มีปริญญามากมายจนนับไม่ถ้วน และตอนนี้ฉันโชคดีที่ได้พบกับผู้นำทางความคิดที่มีชื่อเสียงที่สุดในโลก ฉันรู้ว่าพวกเขาก็ต้องการสิ่งเดียวกัน เราทุกคนสมปรารถนาเพราะการเติบโตของตัวเองและการช่วยเหลือผู้อื่น เราทุกคนอยากรู้สึกว่ามีคุณค่าและเป็นที่รัก และต่างอยู่บนเส้นทางของการแสวงหาตลอดชีวิตเพื่อให้เชื่อว่าเราควรค่ากับทั้งสองอย่าง

การเดินทางแสวงหาความควรค่าในตัวเรานั้นไม่เคยสิ้นสุด

**เป็นการเดินทางตลอดชีวิตซึ่งจะดำเนินต่อไปในแต่ละวัน หากว่า
เรายินยอมให้เป็นเช่นนั้น**

หลังจากขายบริษัทที่ฉันและเปาโลเริ่มสร้างในห้องนั่งเล่นให้กับลอรีอัล ฉันก็ให้คำมั่นกับพวกเขาว่าฉันจะอยู่เป็นผู้บริหารบริษัทต่อเป็นเวลา สามปี ฉันทำตามสัญญาและทำงานอย่างหนักต่อไป เราทำให้ธุรกิจ มีขนาดใหญ่ขึ้นเป็นสองเท่าในสองปีแรกหลังจากการเข้าซื้อกิจการ การเป็นผู้หญิงคนแรกในบริษัทที่ครองตำแหน่งที่สูงเช่นนี้ ทำยอดได้ มหาศาล และมีส่วนช่วยให้บริษัทจดทะเบียนในตลาดหลักทรัพย์ได้ สำเร็จนั้น ทำให้ฉันรู้สึกเก่ามาก ทั้งในความคิดและในอัตราของฉัน แต่แล้วสัญชาตญาณก็บอกว่าถึงเวลาที่ต้องก้าวออกมาแล้ว ฉันรู้สึก สองจิตสองใจ เพราะหลังจากสร้างธุรกิจมาเป็นสิบปี ทำงานไม่ได้ หยุดหย่อน และมักไม่สบายหู ในที่สุดฉันก็ได้สัมผัสกับประสบการณ์ พิเศษแบบสุดๆ ฉันได้เข้าร่วมงานเลี้ยงประกาศผลรางวัลออสการ์ เดิน บนพรมแดง ได้รับเชิญไปห้องจัดเลี้ยงต่างๆ ที่เคยเห็นแต่ในโทรทัศน์ และภาพยนตร์เท่านั้น แต่พอฉันได้ทำงานร่วมกับสไตลิสต์และทีม ช่างแต่งหน้ามืออาชีพ ฉันรู้สึกที่ตัวเองสนใจเรื่องราวชีวิต การต่อสู้ ความสำเร็จ และความฝันของพวกเขามากกว่ารู้สึกโชคดีที่ได้มีโอกาส ให้พวกเขาได้แต่งแต้มงานศิลปะบนใบหน้าและร่างกาย ฉันนั่งอยู่ ในออฟฟิศส่วนตัวขนาดใหญ่และหรูหรา ซึ่งใหญ่กว่าพาร์ตเมนต์ หลายแห่งที่ฉันเคยอยู่ รู้สึกเหมือนว่าที่นี่คือบ้านชั่วคราวของฉัน แต่ ไม่ใช่ที่ที่ฉันจะอยู่ไปนานๆ

ฉันเริ่มใช้เวลาพิจารณารายละเอียดชีวิตใหม่ของฉันมากขึ้น และชื่นชมชีวิตนั้น ราวกับรู้ว่าอีกไม่นานก็จะกลายเป็นเพียงความทรงจำ ฉันใช้เวลาประมวลผลความรู้สึกนี้อยู่สักพัก แต่ไม่นานฉันก็รู้สึกอย่าง แรงกล้าว่าฉันควรจะจากไป และใช้ทุกสิ่งที่ได้เรียนรู้มาจนถึงตอนนี้

ให้เกิดคุณค่าต่อผู้อื่น จิตใจของฉันอยากอยู่ อยากสนุกสนานและ
ดื่มด่ำกับสิ่งใหม่ๆ อันหรูหราที่โลกสรรเสริญ เช่น พิธีมอบรางวัล การ
พบปะกับคนมีชื่อเสียง และโซฟานวมหรูหราแบบชาแนล มีหมอน
สีชมพูประดับมุกในออฟฟิศใหม่ราวเทพนิยายของฉัน แต่ฉันได้เรียนรู้
บทเรียนชีวิตแล้วว่า การยอมรับจากภายนอกไม่เท่ากับความรักที่แท้จริง
ฉันต้องเรียนรู้บทเรียนนี้หลายต่อหลายครั้งในชีวิต และบางครั้งก็ยังคง
ต้องเรียนรู้อยู่ และทุกครั้งที่การตระหนักรู้ของฉันก็จะดีขึ้น เพราะ
การยอมรับคุณค่าจากภายนอกนั้นอาจให้ความรู้สึกดี แต่ไม่ได้
เติมเต็มจิตวิญญาณของคุณ

ในฤดูใบไม้ร่วงของปี 2019 หลังจากฉันทำตามสัญญาที่ให้ไว้กับ
ลอรีอัล ฉันก็ถอยออกมาจากอิตคอสเมติกส์ บริษัทที่ฉันอุทิศชีวิต
มากกว่าทศวรรษให้ ถอยจากทีมที่ฉันรักด้วยจิตวิญญาณ ซึ่งเป็นเรื่อง
ยากมาก แต่ฉันก็รู้ว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้อง สัญชาตญาณและจิตวิญญาณ
ของฉันรู้ว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้อง ฉันทุ่มเททุกอย่างที่มีให้กับภารกิจเพื่อ
ให้เห็นว่าผู้หญิงสวยงามและควรค่า และช่วยให้พวกเขาเห็นตัวเอง
แบบนั้นผ่านบริษัทที่ฉันสร้างขึ้น ฉันมีทีมงานที่ยอดเยี่ยมที่ทุ่มเท
ทั้งหัวใจและจิตวิญญาณให้กับภารกิจนี้ และตอนนี้ที่ฉันไม่ใช่เจ้าของ
อีกต่อไป ไม่สามารถตัดสินใจในแบบที่เจ้าของเท่านั้นทำได้อีกต่อไป
ดังนั้นจึงได้เวลามอบบริษัทไว้ในมือของเจ้าของใหม่ และถอยออกมา
อย่างเต็มตัว ฉันตัดสินใจที่จะเชื่อใจตัวเอง เมื่อเราตัดสินใจที่จะเชื่อใจ
ตัวเองแล้ว ทุกอย่างก็จะเป็นไปในแบบที่มันถูกลิขิตมาให้

อย่าถามว่าฉันทำอะไรได้ แต่ถามว่าฉันเกิดมาเพื่อทำอะไร

- อีธาน วิลลิส

เมื่อฉันก้าวออกจากอิตคอสเมติกส์ ฉันเขียนหนังสือเล่มแรกชื่อ *ปิลีฟอิต* พร้อม ๆ กับกินซีเรียลลัคกี้ชาร์มส์ (Lucky Charms) และร้องไห้จนตาบวมระหว่างเขียน ฉันบริจาครายได้จากการเขียนหนังสือทั้งหมดแบบเดียวกับ *WORTHY* จนถึงปัจจุบัน เราได้บริจาคเงินหลายแสนดอลลาร์และอาหารหลายล้านมื้อให้กับองค์กรฟีดดิ้งอเมริกา กับองค์กรทูเก็ทเธอร์ไรซิง (Together Rising) ฉันได้รับเกียรติให้จัดหาทุนฝึกอบรมความเป็นผู้นำในเรือนจำและสถานพักพิงสตรีหลายร้อยแห่งทั่วสหรัฐอเมริกา และฉันรู้สึกจริงๆ ว่าการเกิดมาเพื่อสร้างคุณค่าของฉันเพิ่งเริ่มต้นขึ้น

จากที่ฉันเคยถูกจับและถูกส่งไปอยู่ในสถานพินิจ บัดนี้กลับช่วยจัดหาทุนฝึกอบรมความเป็นผู้นำให้แก่เรือนจำมากกว่าร้อยแห่งทั่วอเมริกา ฉันผู้เคยถูกเลือกให้เป็นนักผัดวันประกันพรุ่งตัวฉกาจในหนังสือรุ่นของโรงเรียนมัธยมปลาย บัดนี้กลายเป็นผู้กล่าวสุนทรพจน์ในพิธีรับปริญญาในมหาวิทยาลัย และต่อมาก็ได้รับเลือกให้เป็นผู้กล่าวสุนทรพจน์ในชั้นเรียน

ระดับบัณฑิตวิทยาลัย จาก **การยอมรับคุณค่า**
คนที่เป็นบริกรและเสิร์ฟอาหาร **จากภายนอกนั้นให้ความรู้สึกดี**
ที่ร้านเดนนิส และไซ้ ฉันขาย **แต่ไม่ได้เต็มเต็มจิตวิญญาณของคุณ**
เครื่องดื่มที่คลับเปลี่ยนผ้าด้วย

กลายมาเป็นผู้บริจาคอาหารหลายล้านมื้อให้แก่ผู้ขาดแคลน ฉันผู้เริ่มจากการเก็บเงินทิปเพื่อซื้อตัวแถมหลังสุดของงานสัมมนาของโทนี ร็อบบินส์ กลายมาเป็นวิทยากรหลักร่วมบนเวทีในงานของเขา มากกว่าสิบงาน และยังเชิญให้เขามาพูดบนเวทีของฉันด้วย ฉันจัดงานบรรยายของตัวเองโดยเน้นเรื่องการช่วยให้นักู้สึกโดดเดี่ยวน้อยลง และรู้สึกดีพอมากขึ้น และมีผู้เข้าฟังกว่า 200,000 คน ฉันเป็นเจ้าของจัดงานอีเวนต์สดทั้งหมด 11 ชั่วโมงครึ่ง และเปิดให้ชมฟรีเพื่อสร้างความ

เปลี่ยนแปลงให้แก่ผู้คนมากที่สุด ฉันผู้เคยดูโอปราห์ในห้องนั่งเล่นเมื่อตอนเป็นเด็ก ได้มาสอนร่วมกับเธอในชั้นเรียน “เดอะไลฟ์ยูวอนต์ (The Life You Want)” และไม่ใช่แค่เรียกเธอว่าเมนเทอร์ แต่เรียกได้ว่าเป็นเพื่อน ฉันผู้เคยมีคนบอกว่าไม่เหมาะกับอุตสาหกรรมความงาม แต่กลับสร้างบริษัทที่ประสบความสำเร็จมากที่สุดแห่งหนึ่งในอุตสาหกรรม ซึ่งส่วนใหญ่เป็นเพราะฉันไม่เหมาะกับอุตสาหกรรมความงาม จนทำให้ฉันมองเห็นคนที่อุตสาหกรรมความงามส่วนใหญ่ละเลย ฉันรอดจากการล้มละลายจนก้าวไปเป็นผู้หญิงที่สร้างตัวเองได้ร่ำรวยที่สุดในอเมริกาจากการจัดอันดับของนิตยสารฟอรัส์ ฉันก้าวจากการคบกับผู้ชายที่ปฏิบัติกับฉันไม่ดี และไม่รักฉันตอบเท่าที่ฉันรัก ไปสู่ความโชคดีที่ได้แต่งงานกับเปาโล สามี่ซึ่งเป็นผู้ชายที่แสนดี เป็นคนใจดี และรักผู้อื่นมาก นี่เป็นการเดินทางตลอดชีวิตซึ่งเริ่มต้นด้วยความรู้สึกไม่ควรรค่าและไม่ดีพอ มานานกว่าสามทศวรรษ และเพราะฉันฝึกความรู้สึกควรรค่าต่อการรักตัวเองอย่างที่เป็นอยู่เสมอทำให้ฉันดึงดูดผู้คน เป็นที่สนใจ และรู้สึกควรรค่ากับคนที่รักฉันอย่างแท้จริงได้

ที่ที่คุณจะมา และแม้กระทั่งที่ที่คุณอยู่ตอนนี้ ไม่ได้เป็นตัวกำหนดว่าคุณจะไปที่ไหน **จุดที่คุณอยู่ในเรื่องราวของคุณตอนนี้สำคัญน้อยกว่าคนที่你会กลายเป็นได้ในเรื่องราวนั้น** ฉันทำผิดพลาด และยังคงทำผิดพลาดอยู่มากกว่าฉันจะนับได้ และทำพลาดแทบทุกวัน แต่ฉันแก้ไขได้เร็วขึ้น ให้อภัยตัวเองได้เร็วขึ้น และยังตัวเองไว้ทันก่อนจะเอาความผิดพลาดนั้นไปโยงกับการมองเห็นคุณค่าในตัวเองหรือตัวตนของตัวเอง ฉันตื่นขึ้นอย่างกระตือรือร้นและมุ่งมั่นที่จะช่วยให้ทุกคนที่ฉันเข้าถึงรู้สึกว่ามีความเห็นและดีพอ แม้ว่าจะเป็นครั้งแรก หรืออาจเป็นครั้งแรกในเวลานานก็ตาม นี่คือการกิจที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในชีวิต ฉันยังคงเดินทางเรียนรู้ในการเดินทางนี้เคียงข้างคุณ และฉันรู้สึกเป็นเกียรติมาก ๆ ที่ได้เดินทางกับคุณ สำหรับฉันแล้ว เป็นสิ่งที่พิเศษสุดของชีวิต

พระคุณอยู่รอบตัวคุณ

*ยิ่งคุณยอมรับพระคุณมากเท่าไร
พระคุณก็ยิ่งปรากฏมากขึ้นเท่านั้น
- โนอี ร็อบบิโนส*

พระคุณมีอยู่จริงและอยู่ทั่วทุกแห่งหนในชีวิตของเรา ของคุณและของฉัน ยิ่งเราสังเกตมากเท่าไร เราก็จะยิ่งมีอะไรให้พบเจอมากขึ้นเท่านั้น พระคุณอยู่รอบตัวคุณ อยู่ข้างหน้าคุณ อยู่ข้างหลังคุณ ข้างคุณ ใต้คุณ และเหนือคุณ พระคุณอยู่ในเสียงกระซิบที่บอกให้คุณระวัง และในชั่วขณะที่คุณรู้สึกถึงความรักบริสุทธิ์ในชีวิต พระคุณอยู่ในการปกป้องที่ไม่ปล่อยให้คุณหลงทางไปนาน และทำให้คุณปลอดภัยเมื่อคุณหลงทาง พระคุณอยู่ในผีเสื้อที่แบ่งปันความงามกับคุณ และความอบอุ่นของแสงแดดบนผิวหนังของคุณ อยู่ในประตูบานที่คุณเคยจัดแต่เปิดไม่ออก แต่ตอนนี้กลับรู้สึกขอบคุณที่ประตูบานนั้นปิดล็อก

เรื่องราวของฉันอาจเป็นไปต่างจากนี้มาก ๆ มีหลายเหตุการณ์เกินกว่าจะเขียนไว้ในหนังสือเล่มนี้ เมื่อคุณนึกถึงช่วงเวลาพระคุณในชีวิต ความสัมพันธ์ที่ไม่ลงเอย (แม้ว่าจะเจ็บปวด แต่ตอนนี้คุณก็รู้สึกขอบคุณมากที่เป็นอย่างนั้น) โอกาสดีๆ ที่คุณได้รับโดยไม่คาดคิด คนที่เชื่อมั่นในตัวคุณ แม้ว่าคุณจะไม่เคยมีประสบการณ์นั้น อุบัติเหตุที่คุณรอดชีวิตมา การติดยาที่คุณต้องใช้เวลาทั้งชีวิตฟื้นฟู หัวใจที่เต้นอยู่ในอกเพื่อคุณตอนนี้

ไม่ว่าจะเหลกสลายไปกี่ครั้ง
แล้วก็ตาม แต่หัวใจยังคงเต้น
เพื่อคุณ วันที่ลูกของคุณ
เกิดมาครบสามสิบสอง ห้อง
ที่คุณได้รับเชิญให้เข้าไป

*จุดที่คุณอยู่
ในเรื่องราวของคุณตอนนี้
สำคัญน้อยกว่า
คนที่你会กลายเป็นได้
ในเรื่องราวนั้น*

แม้คุณจะรู้สึกว่าคุณไม่มีคุณสมบัติพอ คนแปลกหน้าที่ยิ้มให้คุณ
 อย่างเป็นมิตรทั้งที่ไม่มีทางรู้เลยว่าคุณมีวันที่แย่มาก ลมหายใจที่คุณ
 สูดเข้าไปเต็มปอดในตอนนี้อย่างบอกว่าคุณยังมีชีวิต สิ่งเหล่านี้ขยาย
 ความอัศจรรย์ ความมหัศจรรย์ และความงดงามของการเดินทาง
 ของคุณได้อย่างแท้จริง

ไม่ว่าคุณจะอยู่ในช่วงใดของเรื่องราวในชีวิตที่เผยออกมาในวันนี้
 ฉันเชื่อว่าวันที่ดีที่สุดอยู่ข้างหน้าคุณแล้ว หากคุณต้องการ เราทุกคน
 ต่างมีเรื่องราว และเราทุกคนต่างก็เป็นผู้เขียนเรื่องราวนั้น เราเลือก
 ตัวละครหรือเรื่องราวที่จะเข้ามาและออกไปจากหน้าหนังสือ
 ไม่ได้เสมอไป แต่เราเลือกได้เสมอว่าเราจะใส่ความหมายอะไร
 ให้กับแต่ละเรื่องราว อย่างที่โรบิน โรเบิร์ตส์ เพื่อนของฉันพูดไว้ว่า
 เราตัดสินใจได้ว่าเรื่องราวเหล่านั้นคือปัญหาของเรา หรือจะกลายเป็น
 ปัญญาของเรา เราตัดสินใจได้ว่าเรื่องราวเหล่านั้นเป็นสิ่งที่เลวร้ายที่สุด
 ที่เกิดขึ้นกับเราหรือเป็นสิ่งที่ดีที่สุด เนื่องจากสิ่งที่เราได้เรียนรู้และ
 ความอดทนล้มแล้วลุกที่เราสร้างขึ้น เราตัดสินใจได้ว่าจะเปลี่ยนสิ่งที่
 เราตกเป็นเหยื่อ ให้เป็นชัยชนะสำหรับตัวเราเองและผู้อื่นได้ด้วยการช่วย
 ให้ผู้อื่นผ่านพ้น เรื่องเจ็บปวดเหล่านั้นที่เราผ่านมาได้แล้ว บางครั้ง
 สิ่งที่คุณรู้สึกจะอายใจอาจไม่ใช่เรื่องน่าอายเลยด้วยซ้ำ และ
 คุณมีอำนาจที่จะตัดสินใจว่าคุณต้องการให้เป็นเช่นนั้นหรือไม่ เรา
 ตัดสินใจได้ว่าจะเปลี่ยนความเจ็บปวดของเราให้เป็นจุดมุ่งหมายหรือไม่
 และมองอุปสรรคที่หนักหนาที่สุดเป็นอุปสรรคในชีวิตของเราและนำสิ่ง
 ที่เราผ่านมาไปใช้กับผู้อื่นด้วยจิตบริการ และเจตนาที่จะช่วยให้พวกเขา
 ผ่านไปได้ด้วยเช่นกัน เพื่อที่จะสรรเสริญพระคุณที่เราได้รับมา และ
 ส่งต่อพระคุณนั้นไปยังคนอื่นที่อาจต้องการพระคุณที่ประสพการณ์
 ของเราให้ได้

*เราอาจไม่ได้มีชื่อเสียงได้กับทุกคน แต่เราทุกคนยิ่งใหญ่ได้
เพราะความยิ่งใหญ่มาจากการรับใช้
- มาร์ติน ลูเทอร์ คิง จูเนียร์*

การสรรเสริญชั่วขณะแห่งพระคุณในชีวิตช่วยย้ำเตือนเราถึง **ความยิ่งใหญ่ที่ใหญ่ยิ่งกว่าตัวเรา** เราอาจมองย้อนไปแม้จะเป็นชั่วขณะที่เจ็บปวดที่สุด และตระหนักว่าสิ่งที่เกิดขึ้นนั้น เกิดมาเพื่อเรา ไม่ใช่เกิดขึ้นกับเรา เป็นการขับเคลื่อนไปบนเส้นทางที่เราเกิดมาเพื่อเป็นในสิ่งนั้น และช่วยสร้างความอดทนและความแข็งแกร่งเพื่อทำในสิ่งที่เราเกิดมาทำ รวมทั้งย้ำเตือนเราถึง **ความยิ่งใหญ่ในตัวเรา** เมื่อเราใช้ทุกสิ่งที่เราผ่านมาเพื่อสร้างคุณค่าแก่ผู้อื่นในทางใดทางหนึ่งแล้ว นั่นแหละคือ **ความยิ่งใหญ่ที่เป็นเรา**



ตอนที่ 2

การสร้างความเชื่อเต็ม

คำลงที่ปลุกความลังเลสงสัย

และความจริงที่ปลุกความควรค่า

อย่ารอน้ำหนักคุณได้

คำลง : น้ำหนักงอนฉันมีผลต่อคุณค่างอนฉัน

คนมักพูดกันว่า “ความงามอยู่ที่คนมอง”

ซึ่งฉันขอบอกว่าความรู้สึกปลดปล่อยที่สุดเกี่ยวกับความงามคือ

การได้รู้ว่าคนที่มองคือคุณ

- ชลมา ฮาเย็ก

พอเราลงลึกมาถึงส่วนนี้ของหนังสือซึ่งจะเกี่ยวกับคำลง ที่นำไปสู่ความสงสัยตัวเอง และความจริง ซึ่งจะปลุกความควรค่าขึ้นมา ฉันอยากเริ่มต้นด้วยคำลงข้อหนึ่งเป็นพิเศษ ข้อที่เรากลាយคนเชื่อกันมานานเกินไปแล้ว นั่นคือ คำลงที่ว่าน้ำหนักของเรามีผลต่อคุณค่าของเรา และเราควรรอให้ได้น้ำหนักเท่าที่ต้องการเพื่อใช้ชีวิตได้อย่างเต็มที่

เราก็คนที่วาดฝันว่า พอมีน้ำหนักเท่าที่ตั้งเป้าหมายไว้ ชีวิตของเราจะดีกว่านี้ เราจะไปงานเลี้ยงหรืองานคืนสู่เหย้า เราจะว่ายน้ำในทะเลแทนที่จะซ่อนตัวอยู่บนชายหาดสวมเสื้อผ้าปกคลุมมิดชิด เราจะทำใจง่ายโดยไม่หลบอยู่ด้านหลังของกลุ่ม คำลงที่ว่าคุณต้องรอน้ำหนักลด ทำให้ชีวิตคุณเปล่าเปลืองอะไรไปบ้างแล้ว ส่งผลอะไรบ้างต่อความสัมพันธ์และความทะเยอทะยานของคุณ เวลาอันมีค่าของคุณล่ะ และความสุขที่คุณควรมีล่ะ การรอน้ำหนักของคุณทำให้คุณพลาดการสร้างความจริงใจ พลาดการใช้ชีวิตใหม่ และถ้าไม่ใช่

ความคิดและความเชื่อเกี่ยวกับน้ำหนักร่างกาย ลองคิดว่า อะไรที่
 รู้คุณไว้ไม่ให้ใช้ชีวิตอย่างเต็มที่ มีอะไรที่คุณคิดว่าจำเป็นจะต้อง
 เกิดขึ้นก่อนที่คุณจะโอปปาติกะอย่างเต็มที่ บางทีอาจเป็นน้ำหนักของ
 ความคาดหวังของคนอื่น หรือน้ำหนักของตัวเอง บางทีอาจเป็น
 น้ำหนักของความเชื่อที่จำกัด หรือสิ่งที่คุณบ่นมาตลอด แต่ไม่เคย
 ยอมรับหรือเปลี่ยนแปลง

บทนี้ไม่ได้เกี่ยวกับน้ำหนัก แต่เกี่ยวกับการที่เราหลายคนเชื่อ
 คำลวงที่ว่า เราจำเป็นต้องรออะไรสักอย่าง ให้เกิดขึ้นกับชีวิตเพื่อจะได้
 ใช้ชีวิตอย่างเต็มที่ และเราต้องรอที่จะเชื่อว่าเราควรค่า เนื้อหาในบทนี้
 เป็นการต่อสู้เรียกร้องให้ยุติแห่งการรอคอยสิ้นสุดลง

ความเชื่อที่จำกัด คือ ความคิดที่คุณเชื่อว่าเป็นเรื่องจริง หรือ
 สภาวะจิตที่ตีกรอบคุณทางใดทางหนึ่ง ความเชื่อที่จำกัดนี้อาจมีคน
 สอนเรามา หรือเราอาจเรียนรู้เองมาเรื่อย ๆ และบางครั้งเราไม่รู้
 ด้วยซ้ำว่าเรามี ความเชื่อที่จำกัดนี้ประกอบขึ้นเป็นส่วนหนึ่งของ
ระบบความเชื่อ (Belief System) (เรียกสั้น ๆ ว่า BS¹ เพราะพอเป็น
 เรื่องความเชื่อที่จำกัดก็มักจะไร้สาระซะมัด) ที่มักจะรั้งเราไว้ ทำเรา
 จมปลัก ทั้งยังทำให้ในหัวของเรามีแต่ความกลัวและความลังเลสงสัย
 ในตัวเอง ในขณะที่เราเชื่อว่าเรื่องเหล่านี้เป็นจริง แต่ที่แท้แล้วทั้งหมด
 อาจจะเป็นเพียงเรื่องที่แต่งขึ้นมาเพื่อบอกตัวเอง หรือมีคนสอนเรามา
 ซึ่งไม่ใช่ความจริงเลย

ความคิดที่ว่าเราควรรอน้ำหนักลดเพื่อถ่ายรูป เพื่อไปงาน
 คีฬาหรูๆ เพื่อนัดเด็ด เพื่อใส่ชุดว่ายน้ำ และเพื่อเปิดตัวธุรกิจนั้น ต่าง
 เป็นคำลวง เป็นความเชื่อที่จำกัด เป็นส่วนหนึ่งของระบบความเชื่อ

¹ BS มักใช้เป็นตัวย่อของ Bullshit หมายถึงเหลวไหล ไร้สาระ

ของเราซึ่งไร้สาระสุด ๆ

อย่างก้าวสำคัญบนเส้นทางสร้างคุณค่าให้ตัวเองอย่างแข็งแกร่ง ก็คือการรู้ว่าคุณค่าที่จำกัดในชีวิตของคุณคืออะไร และเรียนรู้เครื่องมือที่จะเอาชนะหรือเปลี่ยนแปลงความเชื่อเหล่านั้น ดังเช่น เครื่องมือต่าง ๆ ที่เราได้เรียนรู้มาแล้วในหนังสือเล่มนี้ การระบุได้ เอาชนะ และทดแทนความเชื่อที่จำกัด คุณจะเป็นเรื่องยากและอาจ เป็นงานที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในชีวิต แต่เพียงแค่ว่าคุณตระหนักว่าคุณค่าที่ จำกัดในชีวิตที่อาจจุดรั้งคุณไว้คืออะไร จากนั้นถามจิตวิญญาณ ของคุณ ความรับรู้ของคุณ สัญชาตญาณของคุณว่า ความเชื่อนั้น จริง ๆ แล้วเป็นจริงหรือไม่ นั่น เป็นเครื่องมือที่ฉันชอบที่สุดอย่างหนึ่ง คือฉันเชื่อว่าจิตใจบอกเรื่องต่าง ๆ ให้เราได้ทุกวัน แต่พอเราหยุดนิ่ง และถามจิตตระหนักรู้ของเรา จิตตระหนักรู้ของเราจะบอกได้ดีกว่า จิตใจของเรามาก ฉันได้เรียนรู้ที่จะเชื่อจิตวิญญาณและจิตตระหนักรู้ มากกว่าจิตใจ นี่เป็นวิธีที่ฉันใช้ในการตัดสินใจเรื่องสำคัญ ๆ ทางธุรกิจ และในกรณีนี้ มันเป็นวิธีที่ฉันเรียนรู้ที่จะหยุดรอให้มันน้ำหนักที่ต้องการ ก่อนใช้ชีวิตของฉันได้

โน้ตเวิร์กต์ : แนวทางเสริมความแข็งแกร่งของสัญชาตญาณและปรับ จิตตระหนักรู้ของคุณดูได้ใน WorthyBook.com/Resources

มีการศึกษาชิ้นหนึ่งพบว่า เมื่อมีความพอใจในร่างกายตัวเองต่ำ เด็กหญิงและผู้หญิงถึง 89 เปอร์เซ็นต์เลือกที่จะไม่ทำกิจกรรมสำคัญ ๆ เช่น การเข้าสังคม การใช้เวลากับเพื่อนและครอบครัว และเข้าร่วม กิจกรรมนอกบ้าน เมื่อรู้สึกไม่ดีกับรูปลักษณ์ของตัวเอง คุณเคยทำ แบบนั้นไหม ฉันเคยทำ จริง ๆ แล้วปัญหาเรื่องความไม่มั่นใจในรูปร่าง ที่ฉันมีมาตลอดชีวิตทำให้ฉันเสียเวลา เปลืองพลังงาน และพลาด

ช่วงเวลาที่มีความสุขในชีวิตเกินกว่าที่ฉันจะจินตนาการ

ตั้งแต่อายุ 20 ปีกกลาง ๆ จนถึง 40 ปีต้น ๆ ฉันไม่ใส่ใจชุดว่ายน้ำ ฉันสร้างบริษัทที่มอบคุณแรงบันดาลใจให้ผู้หญิงหลายล้านคนเชื่อมั่นในตัวเอง และฉันได้แปรความเชื่อของตัวเองเกี่ยวกับภาวะผิวพรรณให้เป็นความเชื่อว่า จริง ๆ แล้วความบกพร่องของตัวเองนั้นงดงามและเสริมพลัง กระนั้นพอเป็นเรื่องความเชื่อเกี่ยวกับร่างกาย ฉันเองก็ยังไม่ถึงจุดนั้น ฉันปฏิเสธคำเชิญไปงานเพราะน้ำหนักตัว เวลาถ่ายรูปหมู่ ฉันจะยืนอยู่หลังสุด อยู่ด้านหลังของทุกคน และแม้ว่าเปาโลสามีของฉันไม่สนใจว่าขนาดรูปร่างของฉันจะเป็นอย่างไร แต่ฉันก็ต้องมั่นใจว่าไฟในห้องนอนของเราสลัวเสมอ ฉันต้องทำงานอย่างหนักเพื่อเอาชนะความเชื่อที่จำกัดของตัวเอง เพื่อที่จะให้ความเชื่อใหม่หยั่งรากลึกมากพอที่จะหยุดครุ่นน้ำหนักเพื่อารู้สึกควรค่า

สิ่งที่ทำให้ฉันยอมเปลี่ยนได้ในที่สุด คือความเจ็บปวดจากการนึกภาพอนาคตของตัวเองและสิ่งที่ฉันต้องสูญเสีย ถ้าฉันไม่ทิ้งความเชื่อที่จำกัดเกี่ยวกับร่างกายเสีย ฉันนึกภาพการผจญภัยที่จะต้องปฏิเสธเวลาอันมีค่าที่ฉันจะต้องเสียไปกับความกังวลว่าจะไม่มีอะไรใส่พอดีหรือดูเหมาะสม ไปจนถึงความทรงจำที่ฉันจะต้องพลาดไป ฉันนึกภาพความสุขที่ฉันจะเสียไป สายสัมพันธ์ลึกซึ้งกับคนอื่นที่ฉันจะต้องทิ้งไป และเวลาที่ฉันจะไม่ได้ใช้กับลูก ๆ ที่สระว่ายน้ำ ฉันนั่งนึกว่าความเชื่อที่จำกัดเกี่ยวกับร่างกายได้พรากอะไรจากฉันไปแล้วบ้าง และฉันรู้ในจิตวิญญาณว่าความเชื่อเหล่านั้นไม่จริง สุดท้ายแล้ว ด้วยความตระหนักรู้นี้บวกกับตัวอย่างของความรู้จักไม่ควรค่าที่เคยแสดงให้เห็น เดอร์ลูกสาวของฉันเห็นก็ได้ช่วยฉันไว้ ตอนวันเดอร์อายุหนึ่งขวบ เราพาเธอไปสระว่ายน้ำเป็นครั้งแรก เราอยู่โรงแรมที่มีคนพลุกพล่าน และแม้ว่าจะมีคนเยอะ ซึ่งรวมถึงคนที่ฉันรู้จัก ฉันก็สามารถใส่ชุดว่ายน้ำได้ หลังผ่านการทำงานอย่างหนักและใช้เครื่องมือหลายอย่างในหนังสือ

เล่มนี้ ถึงตอนี่เวลาฉันใส่ชุดว่ายน้ำ ฉันจะกระเพื่อมเซลลูลอยต์อย่าง
ว่าเริงสนุกสนานจริง ๆ นะ เพราะฉันรู้ว่าถ้ามีผู้หญิงสักคนได้เห็น หวังว่า
เธอจะรู้สึกโดดเดี่ยวน้อยลง และรู้สึกดีพอมากขึ้น

**ทุกครั้งที่มีผู้หญิงคนหนึ่งลุกขึ้นสู้เพื่อตัวเอง
เธอลุกขึ้นสู้เพื่อผู้หญิงทุกคนโดยไม่รู้ว่าเป็นไปได้
และโดยไม่ต้องอวดอ้าง
- มายา แองเจโล**

มีสถานที่หนึ่งในทะเลทรายแอริโซนาที่ฉันกับเปาโลชอบไป
พักผ่อนช่วงวันหยุด และวันหนึ่งในขณะที่อยู่ในสระว่ายน้ำ ฉันเพิ่งมอง
รูปปั้นเต่าทองแดงขนาดใหญ่สองตัวที่พุดคุยกับจิตวิญญาณของฉัน
เต่าแต่ละตัวยาวประมาณสี่ฟุต และสูงประมาณสองสามฟุต เต่า
ตัวหนึ่งอยู่ด้านนอกของสระว่ายน้ำ หางออกไปสองสามหลา ยืนเอา
ขาหน้าสองขาเกาะอยู่บนก้อนหินเล็กๆ เหมือนกับว่าจับจ้องมองดูเรา
ว่ายน้ำ เต่าตัวที่สองอยู่ในท่าที่เบิกบานสุดๆ นั่งหลังตั้งตรงบนขาหลัง
ทิ้งน้ำหนักทั้งหมดลงบนหาง ในลักษณะเหมือนมนุษย์นั่ง เอนตัวไป
ข้างหลังเล็กน้อย อาบแดด เจ้าเต่าหางยืงอ อาบแดดทั้งตัว มันใจ
ในร่างกายตนอย่างเต็มที่

ฉันจ้องมองเต่าสองตัวนี้นานมากและครุ่นคิดว่า ค่อนชีวิต
ของฉันแล้วที่ความเชื่ออันจำกัดเกี่ยวกับน้ำหนักตัวทำให้ฉันใช้ชีวิต
เหมือนเจ้าเต่าตัวที่อยู่ด้านหลัง ตัวที่ซ่อนอยู่ ตัวที่เอาสองขาหน้า
เกาะหินอยู่ใกล้พอที่จะเห็นคนอื่นมีความสุข และใช้ชีวิต ตัวที่รอจน
เวลาผ่านไปถึงจะเข้ามาร่วมสนุก ฉันใช้เวลาหลายทศวรรษเหมือน
เจ้าเต่าตัวนั้น แต่จะไม่ใช่เป็นอย่างนั้นอีกต่อไปแล้ว

จงยกโทษให้ตัวเองที่เชื่อว่าตัวเองไม่สวยเอาเสียเลย

- อียานลา แวนแซ็นต์

ตอนนี้เต๋าตัวที่สองที่ฝั่งพุงอาบแดดไม่ได้ซ่อนตัวอยู่ในที่แจ้งอีกต่อไป เต๋าดำตัวนั้นมีชื่อของฉันอยู่บนนั้น และชื่อของคุณด้วย ทุกครั้งที่ฉันกลับไปทีมนั้นในแอริโซนา ฉันจะไปเยี่ยมเจ้าเต๋าดำตัวนั้น ฉันถึงขนาดพาเพื่อนกลุ่มหนึ่งไปทีมนั้น บางครั้งการเห็นเครื่องเตือนใจว่าความเชื่อที่จำกัดทำให้เราสูญเสียอะไรไปบ้างก็เปรียบเหมือนของขวัญ และเป็นเครื่องเตือนใจให้ฉันซาบซึ้งว่าเราเกิดมาเพื่อเป็นใคร แม้ว่าเครื่องเตือนใจนั้นจะมาในรูปแบบของเต๋าสองตัวก็ตาม

ความคิดของเราอาจเอาความเชื่อที่จำกัดมาโกหกเราเสียดังตลอดทั้งวัน แต่อย่างที่ฉันพูด ระบบความเชื่อของเราส่วนนี้ไร้สาระสุดๆ ขณะที่จิตตระหนักรู้ของเรา รู้จริงเสมอ สิ่งหนึ่งที่ฉันฝึกทุกวันคือ ระบบความเชื่อที่ไร้สาระผุดขึ้นมาในหัว ฉันจะเอาความเชื่อที่ดีกว่าที่ฉันรู้ว่าเป็นจริงเข้ามาแทนทันที ฉันตัดสินใจที่จะเชื่อความตระหนักรู้ของฉันมากกว่าระบบความเชื่อไร้สาระเดิมๆ ที่เพี้ยนผุดขึ้นมาในทุกช่วงเวลา และฉันรู้ฉันไว้ ยิ่งฉันเอาวิธีการฝึกนี้ไปใช้ในชีวิต มันก็ยิ่งหยั่งลึกลงไป และความคิดไร้สาระก็ผุดขึ้นมาในหัวน้อยลง นี่เป็นสิ่งที่พลิกชีวิตในการเรียนรู้ว่าฉันจะเลิกร่อนน้ำหนักตัวและโอบรับชีวิตของตัวเองอย่างเต็มที่ได้อย่างไร

เคล็ดลับการแต่งกาย

ใส่กางเกงตัวที่ยอมรับคุณอย่างที่คุณเป็น

- ลีอา วาเลนเซีย คีย์

ต่อไปนี้เป็นตัวอย่างว่าการฝึกแบบนี้มีบทบาทอย่างไรในชีวิตประจำวันของฉัน และถ้าคุณมีความเชื่อที่จำกัดอันไร้สาระอย่างนี้เหมือนกัน คุณอาจรู้สึกว่าการเอาความจริงเข้ามาแทนที่แบบนี้จะเป็นประโยชน์

ระบบความเชื่อของคุณบอกว่า อย่าใส่ชุดว่ายน้ำ

จิตตระหนักรู้ของคุณบอกว่า จงสนุกกับคลื่นที่กระเซ็นโดนผิว จงรู้สึกชอบคุณที่เคลื่อนไหวได้ในน้ำ เธอมีขาที่แข็งแรง และเท้าที่สัมผัสได้ถึงเม็ดทรายระหว่างนิ้วเท้า เธอรู้สึกถึงสายลม และแสงแดดที่ปะทะผิวได้

ระบบความเชื่อของคุณบอกว่า ทุกคนกำลังจ้องมองและตัดสินเธอ

จิตตระหนักรู้ของคุณบอกว่า ความมั่นใจในร่างกายของเธอช่วยให้ผู้หญิงอีกคนเกิดความมั่นใจในตัวเอง

ระบบความเชื่อของคุณบอกว่า ใส่ใจน้ำหนักหน่อย

จิตตระหนักรู้ของคุณบอกว่า ใส่ใจจิตวิญญาณด้วย

ระบบความเชื่อของคุณบอกว่า เซลล์ไคต์พวกนี้น่าเกลียดมาก

จิตตระหนักรู้ของคุณบอกว่า โครงสร้างของเซลล์ที่เกิดจากพันธุกรรมนี้ พระผู้สร้างออกแบบให้เธออย่างเหมาะสม และไม่มีความหมายอื่นใดมากไปกว่าเป็นสิ่งที่ประกอบขึ้นเป็นเรา

ระบบความเชื่อของคุณบอกว่า เราควรอายุรูปร่างเราที่เป็นแม่คนหรือเป็นพ่อคนแล้ว

จิตตระหนักรู้ของคุณบอกว่า เป็นตัวอย่างให้ลูกๆ รู้ว่าพวกเขาควรรู้สึกอย่างไรกับร่างกายตัวเอง

ระบบความเชื่อของคุณบอกว่า พอฉันทำน้ำหนักได้ถึงเป้าฉันจะประสบความสำเร็จมากขึ้น

จิตตระหนักรู้ของคุณบอกว่า ความเชื่อที่ผิดทำให้เธอลุ่มจมยากจนเสมอ

ระบบความเชื่อของคุณบอกว่า พอฉันใส่กางเกงยีนขนาดที่ต้องการได้ จิตใจฉันก็จะสงบ

จิตตระหนักรู้ของคุณบอกว่า ถ้าต้องจ่ายค่าความสงบด้วยความเชื่อก็แพงเกินไป

ระบบความเชื่อของคุณบอกว่า ลูกๆ ไม่สังเกตหรือกว่าฉันนั่งแอบอยู่ข้างสระ

จิตตระหนักรู้ของคุณบอกว่า ฉันทำให้ลูกเห็นเป็นตัวอย่างเพื่อว่าวันหนึ่งลูกๆ เกิดเชื่อว่าพวกเขาไม่ควรจะไปว่ายน้ำ

ระบบความเชื่อของคุณบอกว่า เธอควรรอให้น้ำหนักเปลี่ยนไปแล้วค่อยออกไปสนุก

จิตตระหนักรู้ของคุณบอกว่า จะสนุกตอนนี้ หรือเสียใจไปตลอดที่พลาดความสนุกทั้งหมดไป

ระบบความเชื่อของคุณบอกว่า พอเธอผอมกว่านี้ คนในครอบครัวเธอจะยอมรับเธอในที่สุด

จิตตระหนักรู้ของคุณบอกว่า คนคนนั้นจะไม่ยอมรับเธอ

จนกว่าเขาจะเรียนรู้ที่จะยอมรับตัวเอง

ระบบความเชื่อของคุณบอกว่า นึกถึงความเห็นทำร้ายจิตใจ
ที่บางคนพูดซ้ำๆ ถึงร่างกายเธอสิ

จิตตระหนักรู้ของคุณบอกว่า คนที่เจ็บปวดก็จะสร้างความ
เจ็บปวดให้คนอื่นอยู่แล้ว และความคิดเห็นนั้นไม่มีอะไร
เกี่ยวกับเธอ

ระบบความเชื่อของคุณบอกว่า ตัดสินรูปร่างตามรูปร่าง
ของเธอในภาพ

จิตตระหนักรู้ของคุณบอกว่า รู้สึกว่าเป็นเหมือนของขวัญที่
ช่วงขณะของชีวิตนั้นของเธอได้บันทึกไว้ในรูปร่าง

ระบบความเชื่อของคุณบอกว่า เธอดูแลมาก อย่ารับสาย
วิดีโอคอล เพื่อนจะได้ไม่มาตัดสินเธอ

จิตตระหนักรู้ของคุณบอกว่า ใครก็ตามที่ตัดสินเธอไม่ใช่
เพื่อนเธอ

ระบบความเชื่อของคุณบอกว่า วัดชีวิตเธอด้วยตัวเลขน้ำหนัก
บนตาชั่ง

จิตตระหนักรู้ของคุณบอกว่า วัดชีวิตที่ดีด้วยตาชั่งบอกน้ำหนัก
สิ่งของที่เธอรัก

ระบบความเชื่อของคุณบอกว่า ข้ามวันที่สนุกนี้ไป ยังมี
งานเลี้ยงหรืองานคืนสู่เหย้าอีกแน่ๆ

จิตตระหนักรู้ของคุณบอกว่า เธอไม่มีทางจะเอาวันนั้นกลับมาได้

ระบบความเชื่อของคุณบอกว่า สวมสั้นสูงที่ใส่แล้วเจ็บคูนั่น
ขาจะได้ดูเพรียวขึ้น

จิตตระหนักรู้ของคุณบอกว่า ถึงเวลาเดินเท้าเปล่าและวิ่ง
อย่างเป็นอิสระแล้ว

ระบบความเชื่อของคุณบอกว่า พอขนาดตัวเท่าที่ต้องการแล้ว
เธอจะมีความสุข

จิตตระหนักรู้ของคุณบอกว่า ไม่ว่าจะทำอะไร เธอพาตัวตน
ของเธอไปทุกที่

ระบบความเชื่อของคุณบอกว่า พอฉันผอมกว่านี้ เขาจะรัก
ฉันมากขึ้น

จิตตระหนักรู้ของคุณบอกว่า ความตึงเครียดมาจากการ
แลกเปลี่ยนพลังงานทางอารมณ์และทางเคมี และขนาดตัว
ก็ไม่ได้มีผลทางชีวภาพต่อพลังงานทางอารมณ์และทางเคมี
เหล่านั้น

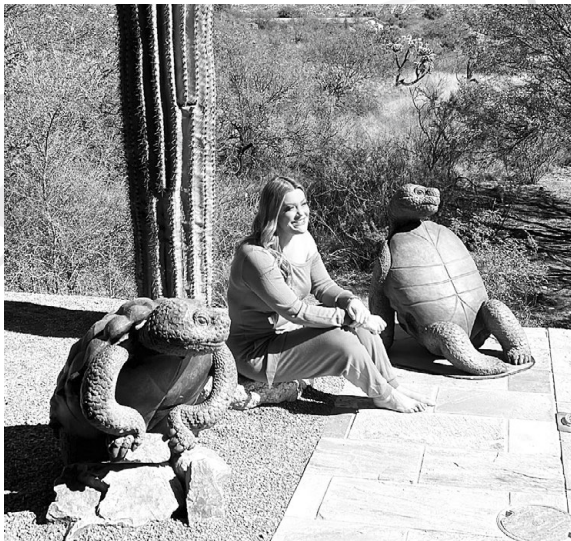
ระบบความเชื่อของคุณบอกว่า พวกเขาบอกเธอว่า เธอจะมี
ความสุขกว่านี้มากถ้าน้ำหนักลด

จิตตระหนักรู้ของคุณบอกว่า นั่นเป็นระบบความเชื่อของ
พวกเขาที่หลอกพวกเขาด้วย

ระบบความเชื่อของคุณบอกว่า รอก่อน รอก่อน รอก่อน
เธอยังไม่พร้อม

จิตตระหนักรู้ของคุณบอกว่า เวลาแห่งการชั่งน้ำหนักและ
การรอคอยจบลงแล้ว!

**อย่ารอน้ำหนักคุณได้เพื่อให้นั่นใจพอ เพื่อสวมชุดว่ายน้ำ
เพื่อไปงานเลี้ยง เพื่อเปิดตัวธุรกิจ เพื่อมีนัดกับคนรัก เพื่อบอกว่า
คุณอยากเป็นมากกว่าเพื่อน เพื่อจะลองเสียง เพื่อเรียนลีลาศ เพื่อ
อนุญาตให้ตัวเองมีความสุข เพื่อย่อมผมสีโปรด เพื่อกลับไปเรียน เพื่อ
เป็นพ่อแม่ เพื่อให้ภัย เพื่อเปลี่ยนงาน เพื่อตกหลุมรัก เพื่อทำให้
เซลูลไลท์กระเพื่อมด้วยความหรรษา เพื่อเอาตัวเองออกไป เพื่อส่ง
กระจกและฉลองให้ความมั่งคั่งมั่งมีซึ่งคือคุณ เพื่อบอกว่า ฉันรักเธอ...
กับตัวเองและพวกเขา และอย่ารอน้ำหนักได้เพื่อจะได้รู้ว่าคุณ
ควรค่าได้ขนาด!**



คำลวง :

ควรมีคนเห็นฉันเวลาฉันมีความสุขเท่านั้น

อย่าลืมว่าในขณะที่คุณเอาแต่ลงเสียงในตัวเอง

มีบางคนชื่นชมความเข้มแข็งของคุณอยู่

- คริสเตน บัตเลอร์

บุคคลที่หนึ่ง : “ทำไมเธอไม่โทรหาฉันเร็วกว่านี้”

บุคคลที่สอง : “ฉันไม่อยากรบกวน หรือทำให้เธอรู้สึกแย่กับปัญหาของฉันไปด้วย เธอเองก็มีเรื่องเยอะเกินกว่าที่จะต้องมากังวลเรื่องของฉัน ฉันอยากโทรหาเธอตอนที่ฉันมีเรื่องดีๆ”

ฟังดูคุ้นๆไหม

วัฒนธรรมของเราในตอนนี้ มีข้อมูลประดังประเดเข้ามาทุกด้าน เรามีรายงานข่าวภัยพิบัติ ความอยู่ดีศรีธรรม และโศกนาฏกรรมไม่ขาดสายในเวลาเดียวกันเรามีแผ่นป้ายและสื่อขายดีที่เขียนว่าพลังบวกเท่านั้น (Good Vibes Only) เราหลายคนอาจทนทุกข์อยู่เงียบๆ เราหลายคนใส่เสื้อที่เขียนว่าพลังบวกเท่านั้น

ความจริงที่นำมาเทียบเคียงเชิงเปรียบเทียบนี้ยังเกิดขึ้นในสื่อสังคมออนไลน์และอินเทอร์เน็ตที่แยกไม่ออกระหว่างความสนใจกับความรักอีกด้วย สื่อสังคมออนไลน์ปั่นกระแสให้ผู้คนเรียกร้องความสนใจ

ด้วยอะไรก็ตามที่หาได้ นอกจากคุณค่าของมันจะช่วยดึงดูดความสนใจไปที่ความอยุติธรรมและเพื่อหาเสียงสนับสนุนแล้ว ยังเป็นวิธีการสมัยใหม่สำหรับปัจเจกบุคคลที่จะทำให้โลกเห็นว่าตัวเองเป็นใคร และความชวนสับสนระหว่างวิธีเรียกร้องความสนใจใหม่นี้กับความรู้สึกดีพอก็เริ่มจะส่งผลเสีย ส่วนใหญ่แล้วคนจะแบ่งออกเป็นสองกลุ่ม นั่นคือ ถ้าไม่ประกาศว่าแต่ละวันทำอะไรผิดพลาดเพื่อเรียกร้องความสนใจก็จะประกาศว่าพวกเขามองโลกในแง่ดี เข้มแข็ง และมีความสุขอย่างไร โดยซ่อนสิ่งที่ไม่ค่อยจะสร้างแรงบันดาลใจเอาไว้

ถ้าคุณทำกุญแจหาย ไปทำงานสาย ทำเค้กไหม้ เป็นหวัด หรือมีคนมาหยาบคายนิดๆ คุณจะบอกให้โลกรู้หรือส่งข้อความหาเพื่อนเราจะขยายสิ่งที่เราสนใจให้ใหญ่ขึ้น ดังนั้นจึงพูดถึงแต่ความโชคร้ายเสมอ นั่นเป็นเพราะคุณได้รับความสนใจจากเรื่องนี้ และคิดว่าความสนใจนั้นเท่ากับความรัก ที่นี้คุณเองก็จะรู้สึกว่าคุณชีวิตของคุณไม่ดีเท่าไร แทนที่จะรู้สึกถึงความสบายใจและเกิดกำลังใจ

ถ้าเราเผชิญกับอะไรที่เลวๆ บ่อยๆ เราก็จะยิ่งชินชา แถมเสี่ยงที่จะกลายเป็นคนกระด้าง ไม่สนใจลงมือทำหรือช่วยเหลือคนที่เป็นเหยื่อของปัญหาหรือเผชิญกับความอยุติธรรมครั้งใหญ่จริง ๆ

ในอีกด้านหนึ่ง มีความเคลื่อนไหวที่กำลังขยายตัวมากขึ้นซึ่งบอกว่าเรามีพลังในการควบคุมความรู้สึกของเราเสมอ ดังนั้นเราควรเลือกที่จะมีความสุขอยู่เสมอ สนใจแต่เรื่องดี ๆ เท่านั้น รวากับว่าอารมณ์ที่ซับซ้อนอย่างความโกรธและความเศร้ามันไม่มีเหตุผลและไม่สำคัญ ในขณะที่ผู้นำที่มีความคิดก้าวหน้าหลายคนเชื่อว่าเราสามารถเรียนรู้ที่จะเลือกสภาวะจิตของเราได้ ดังนั้นจึงเลือกที่จะมีความสุข แต่ความเป็นจริงก็คือคนส่วนใหญ่ไม่มีเอกลักษณ์เรื่องเวลาไม่ผ่านการฝึกฝน หรือมีความสนใจที่จะเข้าใจว่าจะทำแบบนั้นได้อย่างไร ดังนั้นเราจึงเผชิญกับความกดดันเพิ่มมากขึ้นในการแสดง

ตัวตนของเราออกมาให้อยู่ในลักษณะที่เป็นบวกเสมอ *พลังบวกเท่านั้น* หรือ*ไม่ก็สวมหน้ากาก* มองโลกในแง่ดี ขึ้นอยู่กับสถานการณ์

ถ้าคุณลอยอยู่ระหว่างสองสถานการณ์ข้างบนเหมือนที่พวกเราหลายคนเป็น คุณก็อาจมีแนวโน้มล้มที่จะบอกเล่าความรู้สึกและประสบการณ์หรือปัญหากับคนอื่น แม้กระทั่งคนที่เชื่อใจใกล้ชิด เพราะคุณรู้สึกว่าการไปเจอหน้ากันอย่างมีความสุขไม่ได้ คุณก็ไม่ควรจะไปเจอเลยจะดีกว่า หรือคุณควรไปพบกับคนคนนั้นโดยสวมหน้ากากว่า “ทุกอย่างดีเลิศ” เราเริ่มจะเชื่อว่าสิ่งที่เรารู้สึกจริงๆ นั้นไม่ควรค่าแก่การบอกเล่า หรือถ้าเราบอกเล่าอารมณ์ที่ซับซ้อน เราจะทำให้คนอื่นรู้สึกแย่ หรือยิ่งกว่านั้นคือ เราจะสูญเสียความนับถือ การยอมรับ หรือความรักของพวกเขาไป ดังนั้นเราจึงใช้ชีวิตไปตามกิจวัตร ตื่นขึ้นมา ชงกาแฟ ใส่เครื่องแบบ [ใส่ชื่อเองเลย] จากนั้นก็เล่นบทบาทคนมีความสุขทั้งวัน การมองโลกในแง่ดีแบบปลอมๆ ส่งผลต่อเรา ทำให้เราต้องแบกภาระที่จะอยู่อย่างโกหกและยังแพร่ไปยังคนรอบตัวเรา ทำให้พวกเขาเชื่อว่าพวกเขาเองก็ต้องมีความสุขอยู่ตลอดเวลาอย่างนี้ไปด้วย

ภาวะคิดบวกเป็นพิษ (Toxic Positivity)

เราซ่อนความรู้สึกจริงๆ ของเราเอาไว้ จะได้ไม่เสี่ยงที่จะต้องโดดเดี่ยว แต่กลับยังรู้สึกโดดเดี่ยวกว่าเดิมภายใต้หน้ากากที่มีรอยยิ้มนั้น

นักจิตวิทยาเรียกภาวะนี้ว่า “ภาวะคิดบวกเป็นพิษ” หรือการแสดงออกด้วยการปฏิเสธ กดเก็บ หรือหลีกเลี่ยงอารมณ์ด้านลบ ภาวะคิดบวกเป็นพิษยังทำให้ประสบการณ์ทางอารมณ์ของมนุษย์ไร้ค่า อาจนำไปสู่ความเจ็บปวด การแยกตัว และกลไกรับมือกับปัญหาด้วยวิธีต่างๆ ที่ไม่ดี ซึ่งมักพบได้บ่อยๆ การศึกษาเมื่อไม่นานมานี้ชิ้นหนึ่ง

พบว่าคนมากกว่า 75 เปอร์เซ็นต์ตั้งใจที่จะแสวงหาความสุข และ
 ละเลยอารมณ์จริงๆ ของตัวเอง ตอนเด็กๆ ฉันจำได้ว่ามีหลายครั้งที่ฉัน
 ไม่ยิ้ม ผู้ใหญ่บางคนบนถนนหรือที่ซูเปอร์มาร์เก็ตขนาดเล็กก็จะสั่ง
 ให้ฉัน“ยิ้มสิ!” ในทำนองเดียวกัน เด็กชายหลายคนก็ถูกสอนให้ซ่อน
 ความรู้สึกจริงๆ ไว้ใต้หน้ากากแห่งความเข้มแข็งและอดทนอดกลั้น
 เราอายุที่จะละเมิดเงื่อนไขสังคม และพ่อแม่รวมทั้งสถาบันของเรา
 ต่างก็ชื่นชมเมื่อเราทำแบบนั้นได้ดี จากนั้นเราก็ก่อให้เกิดพฤติกรรมนั้น
 คงอยู่ถาวรด้วยการให้รางวัลคนที่มีความประพฤติปฏิบัติตามบรรทัดฐาน
 เหล่านี้ และยิ่งคุณเข้าใจบรรทัดฐานมากเท่าไร คุณก็ยิ่งน่าดึงดูด
 มากขึ้นเท่านั้น คนก็จะยิ่งรักคุณมากขึ้น และยิ่งคนบอกว่าคุณควรค่า
 แก่ความรักมากขึ้น ก็ไม่ต้องสงสัยเลยว่าทำไมเราหลายคนจึงเดินไปมา
 ซ่อนตัวอยู่ในที่แจ้ง

ฉันเป็นนักเรียนด้านการพัฒนาตัวเองและจิตวิทยามนุษย์มา
 ตลอดชีวิต ฉันเชื่อว่าเราสามารถทำให้ชีวิตมีความสุขและสมบูรณ์
 ขึ้นได้จากสิ่งที่เราเพ่งความสนใจและทุ่มเทพลังงานให้ เพราะสิ่งที่
 เราสนใจจะขยายใหญ่ขึ้น หมายความว่า ถ้าเราเพ่งความสนใจไปที่
 ด้านลบของสถานการณ์ ในไม่ช้าจะรู้สึกว่าการณ์ทั้งหมดมีแต่
 ด้านลบ แต่ถ้าเราเพ่งความสนใจไปยังส่วนที่เราเปลี่ยนแปลงได้
 หรือเป็นจังหวะที่เรารู้แจ้ง บทเรียน หรือข้อดีของสถานการณ์นั้นๆ
 ประสบการณ์ที่เราได้จากสถานการณ์นั้นจะเปลี่ยนไปอย่างสิ้นเชิง
 ดังนั้นแม้ฉันจะเชื่อว่าการรับรู้และแสดงอารมณ์ออกมาอย่างเต็มที่
 เป็นสิ่งสำคัญ แต่ฉันยังคิดว่าการไม่อ้อยอิ่งอยู่กับอารมณ์ที่เราไม่อาจ
 ขยายนานเกินไปเป็นสิ่งสำคัญเช่นกัน พอเราจมอยู่กับจิตด้านลบก็อาจ
 กลายเป็นนิสัย และลงเอยด้วยการเป็นอารมณ์ปกติในพื้นที่ปลอดภัย
 ของเรา การตระหนักว่าสิ่งที่รู้สึกและพบเจอในขณะนี้ เป็นแค่เรื่อง
 ชั่วคราว ไม่ปล่อยให้กลายเป็นที่ที่เราใช้เวลาส่วนใหญ่จึงเป็นเรื่อง

สำคัญ จากนั้นเราจึงจะมั่นใจได้ว่าเราใช้เวลาส่วนใหญ่ในสิ่งที่เราอยากอยู่ตรงนั้น

เป็นดังเช่นที่คุณเป็น

ฉันเชื่ออย่างมากว่าเราต้องรับผิดชอบต่อพลังงานที่เราเอาเข้ามาในห้อง และฉันยังเชื่อว่าเราสามารถปล่อยให้ตัวเองตกอยู่ในอารมณ์ที่แท้จริงอย่างเต็มที่ได้ ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์ที่แย่แค่ไหน และยังสามารถออกด้วยความรักได้ในเวลาเดียวกัน เมื่อเจตนาของเรามีพื้นฐานจากความรัก ซึ่งไม่ได้หมายความว่าเราไม่มีอารมณ์หลากหลายมากเหมือนกับคนอื่น แต่หมายความว่าเรายอมรับ ใคร่ครวญ และบอกเล่าในลักษณะที่ไม่เอาความเจ็บปวดไปลงที่คนอื่น ฉันพากเพียรเรียนรู้ที่จะเข้าใจ รักษา และเปลี่ยนความเจ็บปวดของตัวเองมาตลอดชีวิต เพื่อที่จะไม่เอาความเจ็บปวดไปลงที่คนรอบข้างในแบบที่ไม่ดี แต่ไม่ได้หมายความว่าฉันไม่บอกออกมาเมื่อรู้สึกเช่นนั้น สำหรับฉันแล้ว มีหลายครั้งที่การเก็บซ่อนความรู้สึกไว้จะง่ายกว่า แต่คุณซ่อนความรู้สึกไว้จากตัวเอง และเยยวยาไปพร้อมๆ กันไม่ได้

ฉันชอบการมองทุกอย่างในแง่ดี และฉันเชื่อเหลือเกินว่าชีวิตของเราส่วนใหญ่เป็นไปตามความหมายที่เรานิยามให้สิ่งต่างๆ และความหมายที่เราให้แก่อะไรก็ตามนั้นสร้างอารมณ์ขึ้นในร่างกายเรา และอารมณ์ของเราก็สร้างชีวิตที่เราได้ประสบพบเจอ มีหลายสถานการณ์ในชีวิตที่ไม่สมเหตุสมผลหรือรู้สึกยุดิธรรม แต่เมื่อคุณเชื่อลึกๆ ว่าชีวิตเป็นแผนการของพระเจ้า คุณอาจตระหนักว่าทุกอย่างเกิดขึ้นเพื่อเรา ไม่ใช่เกิดขึ้นกับเรา แม้กระทั่งสิ่งที่รู้สึกว่าจะไม่ยุติธรรมหรือไม่สมเหตุสมผลในตอนนั้น ชีวิตของเราเป็นไปอย่างที่เราจะเป็น บทสำคัญที่สุดที่เราจะเล่นในการเดินทางของเราเพื่อให้

สิ่งนั้นเกิดขึ้น ก็คือการเป็นตัวเราเองอย่างเต็มที่ตลอดเส้นทาง

เราอยู่ในสังคมที่เราไม่รู้ว่าคุณคนอื่นกำลังเผชิญกับอะไร และสังคมที่คนอื่นก็ไม่รู้เลยว่าเรากำลังเผชิญกับอะไร โลกที่สื่อสังคมออนไลน์สามารถเลือกบ่อนสิ่งที่ทำให้คนอื่นมั่นใจว่าเราสบายดีได้ และเป็นการบอกพวกเขาว่าไม่จำเป็นต้องแะมาหาเพื่อดูว่าเราเป็นอย่างไร เหมือนกับว่าเรากำลังลบความเชื่อเดิมว่าอย่าตัดสินคนจากภายนอกไปอย่างช้า ๆ และง่ายเหลือเกินที่จะลืมว่าสื่อสังคมออนไลน์เป็นเพียงแค່ภายนอก ไม่ใช่ความจริงที่จะบอกได้ว่าใครบางคนกำลังเป็นอย่างไรกันแน่

ทุกครั้งที่คุณสานสัมพันธ์กับใครอย่างที่คุณเป็นจริง ๆ หรือบอกความรู้สึกกับคนอื่น แม้จะไม่ไชนแง่บวก แต่คุณก็ได้บ่มเพาะความสัมพันธ์ที่ดีล้ำมากขึ้น เป็นของขวัญให้ทั้งคนที่เล้าและคนที่ฟัง

ซ่อนความรู้สึกไว้จากตัวเอง

และเยยวยาไปพร้อม ๆ กันไม่ได้

บางครั้งเราไม่ยอกโทรศัพท์หาเพื่อนเพราะกลัวเอาปัญหาของเราไปรบกวนพวกเขา หรืออาจเพราะเราไม่มีอะไร

น่าตื่นเต้นน่าสนใจที่จะคุยด้วย แต่การทำอย่างนี้อาจเป็นการปล้นสายสัมพันธ์ที่พวกเขา ต้องการเหลือเกินไปจากพวกเขา ครั้งต่อไปที่คุณรู้สึกว่ไม่ยอกรบกวนเพื่อนหรือคนที่คุณรัก ให้ลองมองว่มันเป็นของขวัญแห่งสายสัมพันธ์ที่คุณมอบให้แก่พวกเขาเช่นกัน เวลาที่คุณโทรศัพท์หา! พวกเขาอาจต้องการมันในชั่วขณะนั้นพอดี!

ฉันต้องทำงานหนักเพื่อพัฒนาความลึกซึ้งของสายสัมพันธ์ แม้กับชีวิตแต่งงานด้วยเหมือนกัน ในช่วงเวลาหนึ่ง ถ้าเปาโลสามีของฉันหงุดหงิดและยอกเล่าให้ฉันฟัง ฉันจะบอกเขาให้กลับมาใหม่ตอนเขาอารมณ์ดีขึ้น เราทำอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ จนวันหนึ่งฉันรู้ว่าการทำแบบนี้ทำให้ความสัมพันธ์ของเราขาดจากกันไป ตอนนี พอเปาโลเข้ามาหาฉัน

ฉันก็จะถามคำถามที่ดีกว่าเดิม เอาละ คำถามเหล่านั้นอาจจะไม่ใช่คำถามที่ดีเลิศ แต่ฉันจะถามเขาตรงๆ เลยว่า “คุณต้องการคุยและสื่อสาร หรือคุณแค่อยากระบาย” แล้วก็จะบอกเขาว่าตอนนั้นฉันรับฟังเขาได้ไหม หรืออาจจะถามว่า เรามาเจอกันใหม่ที่หลังได้ไหม ขึ้นอยู่กับคำตอบ และเขาก็ทำในแบบเดียวกัน เรายังสัญญากันว่าเวลาที่เราแต่ละคนเป็นคนฟัง เราจะถามไปเลยว่า “คุณอยากให้ฉันแค่ฟัง หรืออยากให้ช่วยคิดหาทางออกที่เป็นไปได้ด้วย” นี่เป็นจุดเปลี่ยนสำหรับเราทั้งสองคน งานวิจัยแสดงให้เห็นว่า **การฟังมักจะดูพลังของคนที่รับฟัง** ดังนั้นการฟังได้และอยากที่จะฟังจริง ๆ เพื่อสื่อสารกันจึงเป็นสิ่งสำคัญมาก เพราะการฟังก็เป็นพลังพิเศษ

เรายังเอาเครื่องมือหนึ่งซึ่งฉันเรียนรู้จากเพื่อนของฉันอย่างไกล แอดันโม ผู้ประกอบการงานสร้างสรรค์และไลฟ์โค้ชมาใช้ในชีวิตแต่งงานของเรา มันเป็นเครื่องมือที่ฉันใช้เวลาที่โทรศัพท์หรือส่งข้อความหาเพื่อนๆ ด้วยเหมือนกัน ไกลเรียกเครื่องมือนี้ว่าการ “ตรวจสอบพลัง” ก่อนที่เธอจะขอคำแนะนำจากเพื่อนหรือขอให้พวกเขาช่วยเหลือ เธอจะถามพวกเขาก่อนว่าตอนนั้นพวกเขามีพลังที่จะสนทนากันแบบลึกๆ ยาวๆ หรือที่ต้องใช้ความคิด หรือใช้พลังงานรับฟังอย่างตั้งใจและอยู่ด้วยกันตรงนั้นหรือไม่

ฟังดูมีเหตุผลมากเลยใช่ไหม ตอนนี้ ทั้งชีวิตแต่งงานและมิตรภาพของฉัน เวลาที่ฉันอยากให้คนฟังสนใจเต็มที่หรืออยากพูดคุยเรื่องสำคัญ หรือสื่อสารกัน ฉันจะตรวจสอบพลังก่อน ฉันขอเพื่อนๆ และคนที่ฉันรักให้ทำกับฉันเหมือนกัน การรู้ก่อนว่าเราสามารถจะระบาย หรือโยน หรือแสดงความคิดที่มีออกมาหมดได้หรือไม่เป็นเรื่องสำคัญ แต่ต้องแน่ใจก่อนว่าคุณรู้ว่าอยากทำอะไร และแน่ใจว่าอีกฝ่ายรู้เหมือนกัน รวมทั้งมีพลังพอที่จะรับฟัง เวลาที่ฉันตรวจสอบพลังกับเพื่อนๆ ถ้าคำตอบคือได้ เราก็จะโทรศัพท์หากันหรือลงลึกในบทสนทนา

ทันที เวลาที่คำตอบคือไม่ได้ เราก็ตกลงว่าจะบอกให้อีกฝ่ายรู้ทันที เมื่อเราพร้อมทั้งเวลา จิตใจ หรืออารมณ์ ตัวอย่างวิธีการบอกปฏิเสธ อาจจะเป็น “เธอมีค่ากับฉันมาก แต่วันนี้ฉันพลังหมดเกลี้ยงเลย เรา นัดกันเวลาอื่นแล้วคุยกันได้ไหม ฉันจะได้ฟังได้เต็มที่ เพราะฉันอยาก ช่วยเธอได้เต็มที่จริงๆ” เครื่องมือสร้างขอบเขตนี้จะปกป้องคุณจากการ เสียสละ การทรมาน และป้องกันการรีดพลังตัวเองจนหมด พร้อมๆ กับ การใช้เวลาและพื้นที่สำหรับสื่อสารกับคนอื่น รวมทั้งยังช่วยให้ทั้งสอง ฝ่ายตั้งใจทะนุถนอมเวลาและพลังงานของกันและกันมากขึ้น

การตรวจสอบพลัง แล้วฟังว่าอีกฝ่ายยืนยันกลับมาว่าพวกเขา มีพลังพอจะฟัง ยังช่วยสร้างความรู้สึกลดภัย มันยังเป็นคำเชิญ ที่ให้อีกโอกาสคุณกล้าบอกความรู้สึก และรู้ว่ามีคนฟังคุณจริงๆ

ถ้าคุณยังลังเลที่จะขอให้เพื่อน ๆ ตรวจสอบพลังของคุณก่อน คุยกัน และกังวลว่าอาจจะผลักดันพวกเขาออกไป วิธีที่จะช่วยให้ทำได้ ง่ายๆ คือแค่ทำให้เห็น ก่อนที่จะขอให้พวกเขาทำกลับ เริ่มถามพวกเขา ว่า พวกเขามีพลังที่จะคุยเรื่องสำคัญหรือเรื่องหนัก ๆ ก่อนที่คุณจะเล่า ออกมาหรือไม่

และถ้าคุณตั้งใจอยากให้มิตรภาพและความสัมพันธ์องงามและ ลึกซึ้งขึ้น การจัดสรรเวลาให้พวกเขาก็สำคัญเช่นกัน การใช้เวลาและ พุ่มพลังงานให้กับพวกเขาก็เป็นวิธีที่เอื้อเฟื้อที่สุดในการจะทำให้พวกเขา เห็นว่าพวกเขาควรค่ากับสิ่งนั้น

อยู่อย่างสอดคล้อง

เวลาที่คุณแสดงตัวตนให้คนอื่นเห็น ไม่ว่าจะเป็นทางออนไลน์ผ่าน โซเชียลมีเดียหรือเมื่อพบหน้ากันจริงๆ แต่แสดงออกด้วยความรู้สึก ที่แตกต่างจากความรู้สึกที่แท้จริงของคุณ แสดงว่าคุณกำลังอยู่ใน

สภาวะที่ไม่สอดคล้องและไม่ตรงกับความจริงของตัวเอง ไม่ว่าคุณ
จะหาข้อแก้ตัวอย่างไรในความคิดของคุณ หัวใจของคุณจะยังคงรู้สึก
เจ็บปวด ทั้งยังส่งผลกระทบต่อสายสัมพันธ์กับผู้อื่น ความรู้สึกจะ
ไม่สอดคล้อง ไม่สมปรารถนา ว่างเปล่า โดดเดี่ยว ผิดแปลกไป และ
เมื่อคุณทำเช่นนี้กับคนที่คุณไว้วางใจที่สุด ความรู้สึกเหล่านี้จะยิ่งเพิ่มทวีคูณ

การใช้ชีวิตให้สอดคล้องหรือตรงกับความรู้สึกที่แท้จริง แม้อาจ
ไม่ใช่ความสุขเสมอไป อาจทำให้คุณต้องสูญเสียบางคนในชีวิตไป
แต่ก็ไม่เป็นไร หากพวกเขารับคุณในแบบที่คุณเป็นจริงๆ ได้ไม่คืนัก
พวกเขาก็ไม่เหมาะกับคุณอยู่ดี คุณไม่อาจรู้สึกถึงความเชื่อมโยง
ที่แท้จริงกับพวกเขาได้ ถ้าพวกเขาไม่เคยรู้จักตัวตนที่แท้จริงของคุณ
ตั้งแต่ต้น ดังนั้นเพื่อจะบ่มเพาะความศรัทธา สิ่งสำคัญคือการกระทำ
ที่สอดคล้องกับความเชื่อว่าคุณควรค่าในแบบที่คุณเป็น ไม่ว่าจะด้วย
ความรู้สึก อารมณ์ ความต้องการ และทั้งหมดนั้น ไม่ว่าคุณจะอยู่
ในอารมณ์เศร้าหรือสุข คุณควรค่ากับสายสัมพันธ์ที่จริงแท้กับผู้อื่น
และควรค่ากับการที่ผู้อื่นจะยอมรับในตัวตนที่แท้จริงของคุณ ในแบบ
เดียวกับที่คุณยอมรับตัวตนที่แท้จริงของพวกเขา การใช้ชีวิตอย่าง
สอดคล้องจะทำให้เกิดความเชื่อมโยง การใช้ชีวิตอย่างสอดคล้อง
จะทำให้เกิดความซื่อสัตย์ และการใช้ชีวิตอย่างสอดคล้องจะทำให้
เกิดอิสรภาพ

คำลง : ฉันไม่ควรได้รับอะไรที่ดีกว่านี้

คุณไม่ยอมให้คนใหม่ ๆ รักคุณ
เพราะคนเก่า ๆ ทำร้ายคุณหรือเปล่า
- สตีเวน เฟอร์กิง

“เพื่อน ๆ ตอนนี้ฉันปวดแสบปวดร้อนตรงนี้สุดๆ” เอลลา เพื่อนสาวของเราสารภาพความลับของเธอที่โต๊ะอาหารกลางวันของกลุ่มเพื่อนสนิท แล้วความสงสารและความเจี๊ยบก็เข้าปกคลุมทั้งโต๊ะทันที

ก่อนที่ฉันจะเล่าเรื่องจริงว่าเกิดอะไรขึ้นกับเธอ ขอเล่าถึงตัวเพื่อนสาวสุดน่าทึ่งซึ่งตกที่นั่งลำบากคนนี้ก่อน (เอลลาไม่ใช่ชื่อจริงของเธอหรอก และทุกคำในบทนี้ฉันได้รับอนุญาตจากเธอให้เล่าได้ ฉันบอกคุณไว้ก่อน เพราะคุณจะถามคำถามสองข้อนี้เมื่ออ่านบทนี้จบ)

พอคิดถึงเพลง “เกิร์ลออนไฟเออร์ (Girl on Fire)” ของอลิเซีย คีย์ส ฉันจะคิดถึงเอลลา ไม่ใช่แบบในเพลงหรอก แต่เป็นแบบที่ประสบความสำเร็จสุดๆ ดูลิ ความสำเร็จในอาชีพของเธอทะลุกราฟ พิสูจน์ได้จากรางวัล บทความในนิตยสาร ตัวเลขในบัญชี เธอเป็นคนดังในวงการ เธอเป็นคนที่โลกจะเรียกว่าดีพร้อมทั้งภายในและภายนอก หลายคนรักและยกย่องเธอทั้งต่อหน้าและลับหลัง แก่นแท้ของเธอยังเป็นคนคลั่งรักอย่างแท้จริง เป็นคนแบบที่จัดการงานได้ยอดเยี่ยม และจัดการโดยใช้ความรักเป็นตัวนำ เธอเป็นเพื่อนที่ใส่ใจมากๆ คอยส่งของขวัญและข้อความที่ทำให้รู้ว่าคุณสำคัญต่อเธออยู่ตลอดเวลา

ถึงอย่างนั้นก็มีด้านหนึ่งของเอลลาที่คนอื่นไม่เห็น คือลึก ๆ แล้วเธอรู้สึกไม่ควรค่าต่อความรัก เธอรู้สึกว่าไม่ดีพอ จริง ๆ แล้วเธอรู้สึกว่าไม่ได้ใกล้เคียงกับคำว่าดีพอเลยสักนิด แต่เธอชอบไว้ได้ดีมาก ๆ แบบมาก ๆ เลย

ตอนที่ฉันเริ่มทำความเข้าใจว่าความเจ็บปวดมีผลต่อชีวิตอย่างไรเมื่อหลายปีที่แล้ว ฉันได้เรียนรู้ว่าจริง ๆ แล้วเราทุกคนเคยเผชิญกับความเจ็บปวด และความเจ็บปวดของเรามีรูปแบบและระดับความรุนแรงต่างกัน ดังที่โรบิน โรเบิร์ตส์ พูดไว้ว่า *เราไม่ควรเอาความหดหู่มาเปรียบเทียบกัน*

เราล้วนมีความเจ็บปวดในชีวิต โดยไม่ต้องพูดถึงบาดแผลทางใจในชีวิตวัยเด็กของเอลลาซึ่งเป็นบาดแผลทางใจที่แสนสาหัส ฉันจะพูดแค่ว่าชีวิตของเอลลาเป็นการเดินทางของฮีโร่ตัวจริง เป็นฮีโร่

**คุณเคยรู้จักใคร หรือเป็นใคร
ที่คนทั้งโลกบอกว่าน่าทึ่ง
แต่ตัวเองไม่เชื่อสักนิด
เลยหรือเปล่า**

ที่เจอยอดเขาแล้วจะหาวิธี
ปีนขึ้นไป ไปให้ถึงยอด แล้ว
ปักธงแห่งชัยชนะลงบนพื้น
เธอพิสูจน์แล้วว่า เธอสมควร
ที่จะอยู่ในห้อง สมควรเป็น
เจ้านาย เป็นคนที่ให้มีตราภาพ

ที่ดีและเต็มไปด้วยความรัก เธอเป็นคนที่เพื่อนโทร.หาเพื่อขอกำลังใจและแบบที่ครอบครัวร้องขอความช่วยเหลือ แต่กลุ่มเพื่อน ๆ ที่สนิทกับเธอรู้จักตัวตนที่แท้จริงของเธอ เธอหันไปเสฟติดน้ำตาลและงานเพื่อเก็บกดความรู้สึก และซ่อนตัวอยู่ในที่แจ้งภายใต้เรื่องที่เธอเล่าให้ตัวเองฟัง นั่นคือเธอไม่ดีพอ ดังนั้นจึงไม่ควรมีคนมารัก **คุณเคยรู้จักใคร หรือเป็นใครที่คนทั้งโลกบอกว่าน่าทึ่ง แต่ตัวเองไม่เชื่อสักนิดเลยหรือเปล่า** นั่นละ เอลลา

เอลลามักจะพบว่าความสัมพันธ์ด้านชีวิตรักของเธอนั้นมัก

ไม่ได้รับความรักตอบกลับมา แน่ชื่อนว่าไม่ใช่เกิดจากความตั้งใจอะไรเลย เอลลาารู้ดีว่าต้องการให้คนมารักตอบ เอลลาโตมากับยายและยายก็มักจะสอนขณะขับรถข้ามทางรถไฟว่าให้ “ยกเท้าขึ้นและอธิษฐาน” เอลลามักอธิษฐานว่าขอให้ได้สามีดีๆ มาตั้งแต่ตอนนั้นแล้ว ความฝันที่ยิ่งใหญ่ของเธอคือแต่งงานและมีลูก ความกลัวที่สุดของเธอคือต้องอยู่คนเดียวไปตลอด ความกังวลที่สุดของเธอคือตอนนี้เธออายุ 40 ปี และอาจจะหมดเวลาแล้ว เธอก็เลยมีนิสัยเปิดใจให้ผู้ชายคนใหม่โดยละเลยสัญญาณอันตรายที่เห็น เธอไม่สนใจสัญญาณที่บอกเธอเมื่อมีคนไม่ซื่อสัตย์หรือเมื่อมีอะไรไม่สมเหตุผล ด้วยความกลัวที่จะไม่เจอใครที่ดีกับเธอมากกว่านี้ หรือต้องอยู่คนเดียวไปตลอดกาล เธอก็เลยจมปลักจนเลยจุดของความสัมพันธ์ที่ดีไปไกล ด้วยความหวังว่าทุกอย่างจะเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น

ความสัมพันธ์ครั้งหนึ่งกลายเป็นความสัมพันธ์ที่ทำร้ายจิตใจ แต่เอลลาก็ยอมอยู่กับเขามากกว่าแปดปี หาข้อแก้ตัวให้แฟนของเธออย่างต่อเนื่องว่าเขาจะเปลี่ยนไป และเริ่มเชื่อที่เขาบอกเธอว่า ไม่มีคนอื่นจะอยากได้ตัวเธอ เธอซ่อนตัวอยู่ในที่แจ้งด้วยการสร้างบ้านในจินตนาการและอนาคตของเธออยู่ในบ้านหลังนั้น เธอเห็นภาพทั้งหมด ตั้งแต่ระฆังวิวาร์ ลูกๆ ที่น่ารัก ยิ่งเธอเห็นบ้านของเธอในตัวเขามากเท่าไร ตัวของเธอก็หายไปจากจิตวิญญาณของตัวเองมากขึ้น เธอประสบความสำเร็จทางการทำงาน การเงิน และเพื่อนฝูงอย่างเต็มที่ แต่เป้าหมายยิ่งใหญ่ที่สุดในชีวิตของเธอคือได้พบกับรักหวานซึ้ง คนที่รักเธออย่างไม่มีเงื่อนไข ภารกิจของฮีโร่อย่างเธอไม่ใช่แบบที่สื่อมวลชนรายงานเกี่ยวกับชีวิตของเธอ เรื่องของเด็กสาวที่เอาชนะความยากจนและประสบความสำเร็จอย่างยิ่งใหญ่ในชีวิตการทำงาน เธอเชื่อมั่นานแล้วว่าภารกิจที่ยิ่งใหญ่ของเธอคือการหาผู้ที่เติมเต็มจิตวิญญาณ ความรักที่ไม่มีเงื่อนไขชั่วชีวิตกับคนรักที่เหมือน

หลุดออกมาจากเทพนิยาย

“เพื่อน ๆ ตอนนี้ฉันปวดแสบปวดร้อนตรงนี้สุด ๆ เขาโกหกเป็นไฟ และตรงนั้นของฉันก็ร้อนเป็นไฟ” เอาละ มาดูกันว่าวินาทีนี้เกิดขึ้นได้อย่างไร และไปดูการผจญภัยที่เอลลาเผชิญมา

คุณอาจไม่แปลกใจที่ได้ยินว่า เรื่องทั้งหมดนี้เริ่มต้นจากประกายความรู้สึกลึก ๆ โปร์ไฟล์ของเขาเขียนไว้ว่าเป็นพ่อหม้ายและมีลูกสาวสองคน เอลลาชอบรูปของเขาและปิดขวาทันที พวกเขาส่งข้อความหากัน และนัดเวลาโทรศัพท์หากันเหมือนพวกคลั่งรัก เอลลาคิดว่าฝันไม่ได้ที่จะได้เป็นแม่ของเด็กหญิงกำพร้าน่ารักสองคนและเป็นภรรยาของชายผู้กล้าหาญคนนี้ เป็นไปได้หรือไม่ที่การปิดขวาทง่าย ๆ แค่นี้แล้วสิ่งที่เธอหวังและฝันไว้ทั้งหมดจะส่งตรงถึงหน้าประตูบ้าน

โทรศัพท์ของเธอดังขึ้น และตอนที่หน้าจอสว่างขึ้น ชีพจรเธอเต้นแรง เธอรวบรวมความมั่นใจและรับโทรศัพท์ว่า *สวัสดีค่ะ* เขาทักทายเธอด้วยน้ำเสียงหุ้มลิ้นที่ทำให้ท้องไส้ปั่นป่วนในทางดี เขามีเสน่ห์แผ่วรัยของความมีพร้อมทุกอย่างที่ทำให้เธอมีความหวัง เขาเล่าว่าภรรยาของเขาเสียชีวิตเพราะมะเร็ง เขาเคยทำงานในหน่วยงานบังคับใช้กฎหมาย และตอนนี้กำลังบากบั่นสร้างธุรกิจของตัวเองพร้อมกับเลี้ยงลูกสาวสองคนไปด้วย เอลลาเองก็มีแผน เลย์รู้สึกว่ายังเป็นข้อพิสูจน์เรื่องเล่าของเธอเองว่านี่คือฟ้ากำหนดมา! ความคิดที่จะเลี้ยงลูกของเขาและเติมสิ่งที่ขาดหายไปในชีวิตของพวกเขาเป็นเหมือนของขวัญยิ่งใหญ่ เป้าหมายอะไรในชีวิตจะยิ่งใหญ่ไปกว่าการเป็นแม่ของเด็กหญิงน่ารักสองคนโดยที่ไม่มีลูกจริง ๆ สักคน ความฝันเพียงกำลังหยั่งรากลง นิยายรักกำลังกำเนิดขึ้นด้วยตัวเอง

การโทรศัพท์คุยกันนำไปสู่การนัดพบกันนอกบ้าน โดยปกติจะเป็นนัดกินอาหารเย็นที่ร้านอาหาร จากนั้นพวกเขาก็ก้าวไปข้างหน้าอีกก้าวใหญ่ เธอชวนเขาไปที่บ้าน ห้องนั่งเล่นของเอลลามีแต่เฟอร์นิเจอร์

สีขาและพรมสีขา เธอกำกับให้แขกถอดรองเท้าเพื่อให้ห้องดูสะอาดเหมือนเดิมเสมอ การที่เขาสวมการตกแต่งบ้านของเธอและปฏิบัติตามกฎ ทำให้หัวใจของเธอยิ่งเต้นแรงขึ้นกว่าเดิม เช่นเดียวกับโคโลญของเธอ สำหรับเธอกลิ่นของเธอเหมือนกับ...สามีในอนาคต วันแรกที่อยู่ที่บ้านของเธอด้วยกัน เธอนั่งลงบนโซฟาที่ควรค่าแก่การวางโซฟในร้านเฟอร์นิเจอร์ และเขานั่งอยู่ข้างๆ เธอ ไม่ใช่บนเก้าอี้ฝั่งตรงข้ามแต่ข้างๆ ตัวเธอเลย เขาใส่กางเกงยีนทรงเก๋ที่มีรอยขาดพอเหมาะพอเจาะสวมเสื้อโปโล และมีรอยยิ้มมั่นใจ เขาเอื้อมมือที่ยาวและมีกล้ามเนื้อข้างหนึ่งมาวางบนเข่าของเธอระหว่างที่พวกเขาคุยกัน พอเขาเริ่มลูบเข่าของเธอเบาๆ เอลลาก็แทบจะลืมนไปแล้วว่าพวกเขากำลังคุยเรื่องอะไรอยู่ คำพูดออกจากปากของเธอแบบที่เธอจำไม่ได้ ในหัวมีแต่คำว่า *จูบฉันสิ* จูบฉัน วนเวียนอยู่ เธอไม่อยากเป็นฝ่ายเริ่มก่อน เธออยาการู้สึกว่าเธอต้องการเธอ จากนั้นก็เป็นจริง เขาเอนตัวเข้ามา และประทับริมฝีปากของเขาบนปากของเธอ จนเป็นการจูบที่จริงจัง เธอรู้สึกรู้สึกว่าความอบอุ่นและความหวังไหลพล่านทั่วร่าง เอลลาคิดใจไม่ไหว เธอตกหลุมรักทันที วันนั้นเขาไม่ได้พยายามทำอะไรมากไปกว่าจูบ เขาเป็นสุภาพบุรุษและคำพูดที่เขาชื่นชมเธอทำให้เธอรู้สึกเป็นที่ยอมรับมาก และการเป็นที่ต้องการทำให้รู้สึกดีมากๆ

พอเอลลาและเพื่อนใหม่สนิทกันมากขึ้น เธอได้เรียนรู้ว่าเวลาของเขาไม่เหมือนคนอื่น เขาพัฒนาผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดอุตสาหกรรม และมักจะใช้ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดสำนักงานต่างๆ กับทีมในตอนกลางวัน ยิ่งเอลลากลมเกี่ยวกับบริษัทและเวลาของเขา เธอก็ยิ่งงง ทำนองว่าเวลามีคนตอบคำถามคุณ แต่คุณไม่เคยรู้สึกว่าเข้าใจคำตอบอย่างชัดเจนเลย แต่เธอไม่ยอมถามบ่อยนัก เพราะพวกเขาเพิ่งจะรู้จักกันไม่นาน แล้วจากนั้นก็เริ่มมีสัญญาณเตือนเวลาเอลลาโทรศัพท์หาเขาในตอนเย็นๆ เขาก็ไม่รับสาย ถ้าเขา

เป็นเจ้าของบริษัทเอง ทำไมเขาถึงรับโทรศัพท์ไม่ได้ เธอสงสัย เขาบอกว่าที่ทำงานรับโทรศัพท์ล้าปากเกินไป และแม้ว่าใจของเธอจะยอมรับคำอธิบายนั้น แต่สัญชาตญาณของเธอไม่ยอมรับ เธอไม่เคยไปบ้านเขา และเธอก็คิดว่าค่อนข้างแปลกเช่นกัน มีสองสามครั้งที่วางแผนจะไปบ้านของเขา แล้วเขาก็เปลี่ยนแผนก่อนจะไปจริง มีอยู่วันหนึ่งพวกเขานัดกันแต่เขาไม่มา อันที่จริงเขาหายตัวไปเลย เธอติดต่อเขาไม่ได้หลายวัน เมื่อเธอติดต่อเขาได้ในที่สุด เขาก็บอกว่าเขาประสบอุบัติเหตุรถจักรยานยนต์บนทางด่วนและเข้าโรงพยาบาล

พอรู้เรื่องนี้ เอลลาก็ตื่นเต้นที่ “โรงพยาบาลอะไร ที่ไหนฉันจะไปหาคุณเดี๋ยวนี้!”

เขารับเปลี่ยนเรื่องโดยบอกว่าเขาอยู่ในห้องตรวจกึ่งเร่งด่วนไม่ใช่โรงพยาบาล

“ให้ รถพยาบาลพาคุณไปที่ห้องตรวจเหวอ หรือใครพาคุณไปที่นั่น ถ้าคุณประสบอุบัติเหตุบนทางด่วน” เอลลาถาม

“เพื่อน” เขาตอบ แล้วเขาก็ส่งรูปรถจักรยานยนต์ซึ่งจอดอยู่ข้างถนนให้เอลลาดู แต่เอลลาไม่เห็นร่องรอยใดวารถจักรยานยนต์ล้มมา ประสาทสัมผัสมนุษย์แมงมุมของเธอส่งสัญญาณเตือนระงม

เอลลาไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรจึงจะเชื่อมช่องว่างระหว่างความเคยชินในอดีตที่เคยเพิกเฉยต่อสัญญาณเตือนทั้งหมดและหาคำแก้ตัวแทนสัญญาณเตือนเหล่านั้น ให้เข้ากับความรู้ใหม่และความมุ่งมั่นที่จะเชื่อว่าเธอคู่ควรกับความรัก รอยแยกระหว่างหุบเขาเว้งว้างนั้นน่ากลัว และให้ความรู้สึกเหมือนเรากำลังเดินอยู่บนเชือกเส้นเดียวที่ขึงระหว่างสิ่งที่เรากลัวที่สุดไปหาสิ่งที่เราต้องการที่สุด ในกรณีของเอลลา คือเส้นเชือกที่ขึงระหว่างความกลัวที่จะต้องอยู่คนเดียวตลอดไป กับการรู้ว่าเธอคู่ควรกับความรักที่ซื่อสัตย์และจริงใจ ระหว่างสิ่งที่เรารู้ว่าจะได้รับ ณ ปัจจุบันกับสิ่งที่เรารู้ว่าเราคู่ควรจริงๆ

เอลลายังไม่พร้อมที่จะสูญเสียภาพอนาคตที่จินตนาการไว้ก่อนนัดพบกันในเดตครั้งแรกไป ดังนั้นจึงไม่ใส่ใจเสียงความตระหนักรู้ของตัวเอง เธอรู้ว่าเขากำลังโกหกเธอ แต่แถมมูมเดิมๆ ที่ไม่ถือสาคนโกหกนั้นอยากทำเหมือนที่เคยทำมาในอดีต และสร้างทำเป็นเชื่อเขาเพิกเฉยต่อเสียงภายในของเธอที่บอกความจริงอันไม่อภิรมย์ เธอยังคงพบเขา เธอยังคงมีสัมพันธ์ใกล้ชิดกับเขา และฉันจะไม่ขอตัดจบแค่นี้ เพราะตามที่เอลลาบอก เช็กซ์ของพวกเขานั้น**สุดยอดมาก** ไม่ใช่แค่สุดยอดแบบว่า โอเค ฉัน-จะ-เขียน-ลง-ใน-สมุด-บันทึก-คืน-นี้ แต่เป็นสุดยอดแบบสะเทือนโลก ทำนองว่า คุณ-ไป-อยู่-ที่ไหน-มา-ทั้ง-ชีวิต ทำนองว่า คุณ-รู้-ได้-อย่างไร-ว่า-สัมผัส-ตรง-นี้-จะ-เป็น-อย่าง-นั้น ในทำนองที่ว่า คุณ-ควร-เปิด-โรงเรียน-สอน-วิธี-มี-เช็กซ์นะ!

แม้ว่ากิจกรรมทางเพศอันน่าทึ่งของเขาจะเข้าท่า แต่เรื่องราวของเขาไม่ใช่แบบนั้น เอลลาเริ่มขุดคุ้ยอดีตของเขาลึกลงไปอีกนิด ด้วยหวังว่าเธอจะพบอะไรตรงกับที่เขาเล่าเพื่อพิสูจน์ว่าเธอกังวลไปเอง เพราะด้วยการทำงานและเส้นสายอันเหลือเชื่อของเธอ เอลลาจึงรู้วิธีที่จะค้นหาเรื่องต่างๆ ของคนอื่น และรู้จักคนที่รู้วิธีค้นหาเรื่องต่างๆ ของคนอื่น เธอตัดสินใจที่จะคิดไว้ก่อนว่าเขาบริสุทธิ์ จนกว่าจะพิสูจน์ได้ว่าเป็นอย่างอื่น และเธอก็คบกับเขาต่อไปพร้อมกับสืบเรื่องของเข

ไม่กี่เดือนหลังจากที่อยู่ด้วยกันรอดเพราะการถึงจุดสุดยอดและความคลั่งรัก เอลลาก็คบกับเขาอย่างเป็นทางการ ทั้งคู่ตกลงที่จะคบแค่คนเดียว พวกเขาลบโปรไฟล์ออกจากแอปหาคู่ จากนั้นตัดสินใจพัฒนาความไว้วางใจและความสัมพันธ์ไปอีกขั้น รวมทั้งเลิกให้อุปกรณ์ป้องกันเมื่อมีเพศสัมพันธ์กัน แต่แล้วฟางเส้นสุดท้าย หรือฉันควรจะเรียกว่าไม้ขีดที่จุดไฟให้กองฟางลุกไหม้ก็มาถึง

ฉันขอวิธีที่โอปราห์บรรยายวิธีที่สัตวศาสตร์มักจะถูกกับคุณมาก ในตอนแรกมักจะมาในรูปแบบของเสียงกระซิบ และถ้าคุณ

ไม่สนใจ มันก็เป็นเสียงกระหน่ำอยู่ในหัว จากนั้นก็เป็นก้อนอิฐ และถ้าคุณยังคงไม่สนใจอีก คราวนี้มันจะเป็นเหมือนกำแพงอิฐทั้งแถบที่พังลงทับคุณในคราวเดียว กำแพงอิฐทั้งแถบนั่นกำลังจะพังใส่เอลลา... ในคราวเดียว!

หนึ่งวันหลังจากที่พวกเขามีความสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน เอลลาเริ่มรู้สึกแสบร้อนตรงนั้นไม่หยุด เธอคิดว่าอาจจะแค่ชั่วคราว แต่อาการไม่หายไป เวลาผ่านไปอีกวันพร้อมความแสบร้อนถึงขั้นสุด

หัวใจอันสูงส่งของเธอหวังว่าจะเป็นแค่การติดเชื้อราในช่องคลอดหรือติดเชื้อในทางเดินปัสสาวะ แต่ในใจลึกๆ เธอรู้ว่าอาการนี้เป็นสิ่งที่เธอไม่เคยเป็นมาก่อน เอลลาไปพบแพทย์ซึ่งแพทย์ก็ตรวจและส่งเพาะเชื้อ จากนั้นก็โทรศัพท์มาบอกว่าไม่ใช่ติดเชื้อในทางเดินปัสสาวะและไม่ใช่เชื้อรา เพื่อนใหม่ของเธอเอาโรคทางเพศสัมพันธ์ขั้นรุนแรงมาติดเธอ เธอไม่ได้คบเธอคนเดียวอย่างที่สัญญาไว้ นั่นเป็นเหตุผลที่ทำให้เธอได้เฝ้าเรื่องเช็กซิกนั้ เขาต้องมีความสัมพันธ์เยอะมาก เธอคิดกับตัวเอง

เอลลาเสียใจมาก เธอโกรธและรู้สึกเหมือนถูกหักหลังเรื่องโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และควรบอกไว้ตรงนี้ว่า เธอไม่ใช่คนเดียวมีคนอเมริกันมากกว่าครึ่งติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ หรือเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์สักครั้งหนึ่งในชีวิต ในความเป็นจริงคือการศึกษาแสดงให้เห็นว่าวัยรุ่น 1 ใน 4 คนติดโรคทางเพศสัมพันธ์ทุกปี และทุก 1 ใน 2 คนจะติดโรคทางเพศสัมพันธ์หนึ่งโรคภายในอายุ 25 ปี สำหรับหลายคน โรคนี้อาจเป็นเหตุแห่งความทุกข์ที่ต้องเก็บไว้เงียบๆ ไม่มีใครพูดถึง เพราะอาจรู้สึกอายเกินไป ดังนั้น เราจึงมักจะหลีกเลี่ยงและฝังไว้ลึกๆ ข้างใน และปล่อยให้หยั่งรากลึกลงในตัวตนที่ไม่ควรค่าของเรา หากคุณเป็นแบบนั้น ฉันอยากให้คุณฟังฉันพูดอย่างชัดเจนในตอนนี้อย่า **คุณควรค่าอย่างเต็มที่ในแบบที่**

คุณเป็น สวยงามเต็มที่ สมบูรณ์เต็มที่ ควรค่าอย่างเต็มที่สำหรับความรัก ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นกับคุณจนคุณอยากย้อนไปเปลี่ยนแปลงไม่ว่าคุณเคยประสบกับอะไรมาและอยากย้อนเวลากลับไปแก้ไขไม่ว่าคุณจะตัดสินใจไปแล้วรู้สึกว่าเป็นความผิดพลาด และไม่ว่าคนอื่นตัดสินใจอะไรที่ทำให้คุณเจ็บปวดอย่างอยู่ติธรรม **ความควรค่าของคุณ**ไม่ได้ขึ้นอยู่กับสิ่งเหล่านี้เลย ทั้งหมดนี้เป็นแค่ส่วนหนึ่งของความขึ้นลงในชีวิต และฉันจะไม่ด้วยค่าความเจ็บปวดที่เกิดจากความขึ้น ๆ ลง ๆ ของชีวิตแม้สักนาทีเดียว แต่สิ่งสำคัญคือต้องรู้แน่ชัดว่า **สิ่งเหล่านี้ไม่ได้นิยามตัวตนของคุณ มีเพียงคุณและพระเจ้าผู้สร้างเท่านั้นที่นิยามตัวตนของคุณได้**

สิ่งที่ฉันรู้โดยไม่กังขาแม้แต่น้อย และภาวนาให้คุณจำฝังใจในตอนนี้นี้ก็คือ ถ้าคุณเป็นแบบนั้น วันนี้จะเป็นวันที่การประเมินตัวเองจบสิ้นลงแล้ว วันนี้เป็นวันที่การเกลียดตัวเองสิ้นสุดลงแล้ว วันนี้เป็นวันที่การคิดว่าตัวเองไร้ค่าจบลงแล้ว วันที่คิดว่าตัวเองมีค่าสิ้นสุดลงแล้ว วันนี้เป็นวันใหม่ เป็นวันที่คุณเลิกโกหกและเข้าสู่ความจริง วันที่คุณเลิกคิดมากและเข้าสู่จิตวิญญาณของคุณ เพราะจิตวิญญาณของคุณรู้ พระเจ้าผู้สร้างก็รู้ว่าคุณสมบูรณ์พร้อม สวยงาม มีค่า ได้รับการไถ่บาปและได้รับการกอบกู้อย่างสมบูรณ์ คุณเป็นพลังแห่งความรักที่มีชีวิต มีลมหายใจ ไม่มีอะไรหยุดยั้งได้ และทรงพลัง ไม่มีสิ่งใดไม่ว่าจะเป็นบุคคล สถานที่ สิ่งของ ความผิดพลาดในอดีต ความสำเร็จที่น่ายินดี ความขึ้น ๆ ลง ๆ ของชีวิต และการติดเชื้ทางเพศสัมพันธ์ที่จะเปลี่ยนแปลงความจริงที่ว่าคุณเกิดมา**ควรค่า**ได้!

เราอาจจะหลงคิดไปเองได้ง่าย ๆ ว่ามีเราคนเดียวที่พบเจอกับประสบการณ์เหล่านี้ นั่นเป็นเพราะไม่มีใครพูดถึง แต่ถ้าคุณรู้จักใครสักคนที่เคยประสบเหตุการณ์คล้าย ๆ กันแล้วคิดว่าข้อความเหล่านี้อาจช่วยได้ โปรดบอกเล่าข้อความนี้กับพวกเขา หรือแบ่งปันหนังสือของคุณ

กับเขาเมื่อคุณอ่านจบแล้ว ไม่มีเด็กผู้หญิงคนใด ผู้หญิงคนไหน หรือใครถูกทิ้งไว้ไม่ให้รู้ว่าพวกเขาควรค่า!

คุณเป็นคนกำหนดคุณค่าในตัวเอง

ไม่ต้องให้ใครมาบอกว่าคุณเป็นใคร

- บียอนเซ่

หมอสั่งยาปฏิชีวนะให้เอลลา และภายในสองวันเธอก็หายจากอาการแสบร้อน แต่ตอนนี้เธอรู้สึกเจ็บปวดมากกว่าเดิม เพราะเพนนิยาของเธอพังทลายลง เธอรู้จากการสืบอย่างละเอียดว่า แม้ว่าเขามีลูกสาวสองคนจริง แต่ไม่มีหลักฐานเกี่ยวกับภรรยาของเขาหรือภรรยาที่เขาอ้างว่าเสียชีวิตแล้วที่ไหนเลย จะมีคนตัวข้าขนาดไหนกว่าเป็นหม้ายได้จริงหรือ เธอคิด ถึงเธอจะหาหลักฐานพิสูจน์ว่าภรรยาของเขาเสียชีวิตแล้วไม่ได้ แต่เธอก็หาหลักฐานที่พิสูจน์ว่าภรรยาของเขายังไม่เสียชีวิตไม่ได้เหมือนกัน แม้จะเป็นเช่นนั้น แม้ว่าจะติดเชื่อจากเขาแล้ว เอลลาก็ยังคงอยากคิดว่า บางทีเขาอาจมีข้อแก้ตัวที่สมเหตุสมผลสำหรับเรื่องทั้งหมดนี้ จากมุมของคนนอกต่างมองออกอย่างง่ายดายมากกว่าเรื่องนี้เป็นอย่างไร และตะโกนว่า ม่ายยยย แต่คนที่โยนหาความรักมากก็ตัดสินใจเพิกเฉยต่อความตระหนักรู้ของตัวเองได้ง่ายมากเช่นกัน

ได้เวลาของประโยคเปิดของบทนี้ รวมทั้งความสำคัญของครอบครัวตัวคุณ คนที่คอยเตือนว่าคุณเป็นใคร และคุณควรค่าแค่ไหน ในวันที่คุณอยากจะลืม

เมื่อเอลลาเล่าเรื่องจบ เราต่างก็นั่งอ้าปากค้างมองเพื่อนที่แสนสวยงาม ฉลาด แข็งแกร่ง เป็นนักรบ และจิตใจดีของเราอยู่ประโยคที่ก้ำกึ่งในความควรค่าของตัวเองออกมาดังๆ ว่า “ฉันรู้ว่าตอนนี้ฉัน

กำลังปวดแสบปวดร้อนตรงนี้สุด ๆ แต่ฉันอาจให้โอกาสเขาแก้ตัวอีกครั้ง” เธอพูด

“อะไรนะ ม่ายยยย!!!!!!” ทั้งโต๊ะต่างก็โผล่ออกมา เขาโกหกเป็นไฟและเผาไหม้ตรงนั้นของเธอด้วย! (แน่นอนว่าไม่ใช่ไฟที่ดีด้วย)

“ม่ายยยย!!!”

หัวใจของเธอโหยหาความรักที่ลึกซึ้งอย่างที่สุด และเธอก็มอบความรักแบบนั้นให้คนที่ทำให้เธอโหยหาซ้ำแล้วซ้ำเล่า นั่นคือวงจรเก่าของเธอ และเราทุกคนรู้ดีว่าเธอกำลังก้าวไปไกลสู่วงจรใหม่ เธอหลุดออกนอกเส้นทาง จนกระทั่งเธอตัดสินใจกลับมา และเธอก็ทำได้เพราะคนใกล้ชิดช่วยกันสะกิดเตือน

หลังจากเราเตือนว่าเธอเป็นใครอยู่หลายครั้ง เอลลาก็สรุปว่าจะยุติความสัมพันธ์ และตัดสินใจบอกเขาทันทีว่ามันจบแล้ว “ฉันแค่ต้องใจแข็ง และไม่รับสายเวลาเขาโทรมา ฉันน่าจะเปลี่ยนชื่อเขาใหม่เพื่อเติมคำว่าคนโกหกลงไปในโทรศัพท์ เพื่อให้ฉันไม่ลืม” เธอพูด

เพื่อนเราที่โต๊ะคนหนึ่งขอโทรศัพท์จากเธอ เข้าไปในรายชื่อและเปลี่ยนชื่อตำแหน่งหรือบริษัทได้บรรทัดต่อจากชื่อเขาเป็นคนโกหก หลอกลวง ทำป่วนร้อนทันที เอลลาระเบิดเสียงหัวเราะ และเราทุกคนหัวเราะก๊อง พอเราส่งโทรศัพท์ต่อกันเพื่อขำตำแหน่งใหม่ของเขา เราทุกคนเห็นหน้าเขาเป็นครั้งแรก ทุกอย่างเงียบลง

“อู๊ย โอ้โฮ เขาร้อนแรงมาก โอเค...” เพื่อนคนหนึ่งโผล่ออกมา

“โห โอเค ติดเข็มนั่นแน่แค่นั้นนะ” เพื่อนอีกคนถามซ้ำ ๆ จนน้ำตาไหลลงตามแก้ม ใช่ คนโกหกหลอกลวงร้อนแรงในหลายด้าน เรายังเล่นคำไว้สละกันต่อไป เพราะบางครั้งยาที่ดีที่สุดสำหรับรักษาเพื่อนที่กำลังเจ็บปวดคือการหัวเราะเต็มเสียง

เอลลาโทรศัพท์หาเขาเพื่อบอกเลิก เธอบอกเขาว่าเธอสมควรได้คบกับคนที่ดีกว่าคนที่โกหกเธอมาก และเธอหวังว่าเขาจะคิดว่าเขาเป็นตัวอย่างแบบไหนให้ลูกสาวทั้งสอง และหลังจากวันนั้น เธอไม่เคยพูดกับเขาอีกเลย

ถ้าคุณเคยปล่อยให้ใครปฏิบัติต่อคุณอย่างที่คุณไม่สมควรได้รับ คุณน่าจะรู้ว่าการหักดิบนั้นไม่ใช่เรื่องง่ายเลย และเหตุผลเล็กๆ ที่คุณจริงจังกับการเปลี่ยนวงจรเดิมๆ ในชีวิต หรือเพราะอะไร คุณถึงทำจะต้องเป็นเหตุผลที่หนักแน่นพอจนคุณปฏิเสธเส้นทางเดิมด้วยความเต็มใจ

ถ้าเป็นเมื่อก่อน ก่อนที่เธอตัดสินใจชัดเจนว่าจะรักตัวเอง และจะเก็บแค้นที่ควรค่าแก่ความรักของเธอไว้ เอลลาคงจะอยู่กับคนโกหกหลอกลวงต่อไป เหมือนที่เธออยู่กับความสัมพันธ์เลวร้ายมาหลายครั้ง เสียไปทั้งความหวังและเวลาเป็นปีๆ เธอจะอยู่ทั้งที่มีแต่คำลวง ไม่สนใจสัญญาณเตือน และบอกตัวเองว่าเธอจะเปลี่ยนเขาได้ ครั้งหนึ่งเธอเคยเชื่อคำลวงที่เราหลายคนเชื่อมาตลอด นั่นคือเขาจะเปลี่ยนตัวเองเพื่อเธอ

หลังผ่านการบำบัดมากมายและการทำงานอย่างหนัก เอลลาเติบโตขึ้น เธอได้เห็นว่าการเดินทางสูงสุดของฮีโร่การต่อสู้แห่งชีวิต คือการให้ความรักโดยไม่มีเงื่อนไขที่เต็มเต็มจิตวิญญาณแก่ตัวเธอเองเป็นอันดับแรก ก่อนที่จะเอาความรักแบบนั้นไปแลกกับใคร

*ถ้าคุณไม่เชื่อว่าคุณควรค่าที่จะรักตัวเองอย่างไม่มีเงื่อนไข
ก็เกินไปไม่ได้ที่จะพบ ให้ รับ หรือเชื่อว่า
คุณสมควรได้รับความรักอย่างไม่มีเงื่อนไขจากคนอื่น
เราไม่สามารถให้ในสิ่งที่เราไม่มีได้
- แอมรีแอนน์ วิลเลียมสัน*

ความงามของการที่เรื่องนี้เปิดเผยออกมาคือความตระหนักรู้เหมือนคำพูดที่ฉันชอบที่สุดของ ดร.มายา แองเจโล ผู้ลวงลับ ที่กล่าวไว้ว่า “ทำให้ดีที่สุดเท่าที่ทำได้ จนกว่าจะรู้ดีขึ้น และพอรู้ดีขึ้น ก็ทำให้ดีขึ้นกว่าเดิม” เอลลาเบื่อหน่ายกรงที่เธอสร้างขึ้นมาขังตัวเองแล้วกรงที่มีป้ายขนาดใหญ่ติดไว้ว่า เข้ามาเลยถ้าจะมาทำร้ายฉัน เพราะนั่นเป็นสิ่งที่ฉันชินที่สุด คำเตือน : ถ้าคุณเข้ามาด้วยเจตนาดี ฉันอาจเป็นเพื่อนกับคุณ ตอนนี้เธอมีพันธกิจของตัวเองที่จะสร้างและโอบรับคุณค่าของตัวเอง ในการที่จะบอกได้เร็วขึ้นเมื่อใครปฏิบัติต่อเธออย่างที่ไม่สมควรได้รับ ที่จะตัดสินใจว่าเธอควรค่าแก่ความรักจาก คนที่มีมาตรฐานความรักเท่ากับที่เธอให้ ไม่ใช่บ่อยกว่า เพียงเพราะเธอเคยเชื่อว่าเธอมีค่าน้อยกว่านี้ เธอตัดสินใจว่า เธอควรค่าแก่ความรักอย่างที่เป็น ไม่ใช่ตอนที่น้ำหนักของเธออยู่ที่ตัวเลขบางตัวบนเครื่องชั่ง ไม่ใช่ตอนที่เธอทะเลาะทะเลาะน้อยลง ไม่ใช่ตอนที่เธอหรีแสงหรือใช้สมองน้อยลงเพื่อสานต่อบทสนทนา ไม่ใช่ตอนที่เธอลดมาตรฐานลงและให้บัตรผ่านกับคนที่ไม่ตรงตามคุณค่าที่เธอเลือก ไม่ใช่เวลาที่เธอคิดว่าอืม ฉันอาจมีได้แค่เพื่อนนอน แม้ว่าใจของเธอจะอยากได้มากกว่านั้น ตอนนี้เอลลาข้ามเขตของความตระหนักรู้เข้ามาแล้ว

เหตุผลอดภัยทางอารมณ์ของคุณ

เราล้วนมีความปรารถนาของมนุษย์อย่างแรงกล้าว่าขอให้มีความแน่นอนในชีวิตมากที่สุด ความแน่นอนคือความสบายใจ ฉันเปิดบทนี้ด้วยคำพูดของสตีเวน เพอร์ทิก ที่ว่า “คุณไม่ยอมให้คนใหม่ๆ รักคุณ เพราะคนเก่าๆ ทำร้ายคุณใช่หรือไม่” ฉันขอเป็นกำลังใจให้คุณใคร่ครวญคำถามนี้ในตอนนี้เลย บางครั้งที่เราไม่ยอมให้คนใหม่ๆ รักเรา ไม่ว่าจะเป็นมิตรภาพดี ๆ หรือความสัมพันธ์ใกล้ชิด เหตุผลก็คือเราถูกทำร้าย

มาในอดีตและกลัวที่จะเจ็บอีกครั้ง แต่เหตุผลที่ชัดเจนที่สุดกลับเป็น เหตุผลที่ไม่เคยมีใครพูดถึงมาก่อน นั่นคือเพราะเซตความปลอดภัยทางอารมณ์ ถูกตั้งคำถามให้รู้สึกสบายใจ ภายใต้เงื่อนไขความสัมพันธ์ หรือคอยมองหาความสัมพันธ์จากคนแบบที่เราคุ้นชิน ซึ่งหมายความว่า เรามักถูกดึงดูดเข้าหาคนใหม่ๆ ที่ปฏิบัติต่อเราแย่พอๆ กับคนในอดีตที่เราคุ้นเคย ในฐานะมนุษย์ เราไม่ได้ถูกสร้างมาให้มีความสุข แต่เราถูกสร้างมาให้สบายใจ เราถูกเขียนโปรแกรมมาให้เสาะหาสิ่งที่เรารู้จัก แม้เราจะคิดว่าเราอยากมีความสุข แต่จิตใต้สำนึกของเรา นั้นสั่งให้เราทำทุกอย่างเพื่อกลับไปหาความสบายใจ ซึ่งสะท้อนความรู้สึกควรค่าของเราได้แม่นยำที่สุด เราถึงขั้นบ่อนทำลายความสัมพันธ์ที่มีแนวโน้มว่าจะดี เพื่อกลับไปหาคนที่อยู่ด้วยแล้วสบายใจกว่า แม้ว่าสิ่งที่คุ้นเคยที่สุดและสบายใจที่สุดคือคนที่ทำให้เราผิดหวัง และทำไม่ดีกับเรากก็ตาม

เอลลาสบายใจกับคนรักที่ปฏิบัติต่อเธอไม่ดี เมื่อการถูกปฏิบัติอย่างไม่มีค่า เข้าคู่ได้กับความเห็นเราเองว่าเราไม่มีค่า เราก็จะถูกดึงดูดเข้าหาความสัมพันธ์นั้น ดึงดูดเข้าหาผู้ชายเร็วที่จะหักอกเรา ซูซานน์ ลัคมัน นักจิตวิทยาคลินิกชี้ว่า “ไม่มีอะไรจะแทรกแซงความสามารถที่จะมีความสัมพันธ์ที่แท้จริงและได้รับความรักกลับได้เท่าความนับถือตัวเองต่ำ ถ้าคุณไม่เชื่อว่าตัวคุณเองดีพอ คุณจะเชื่อได้อย่างไรว่าคู่รักที่ดีจะเลือกคุณ” และพอเราติดอยู่ในภาวะแบบนั้น แม้ว่าเราเจอบางคนที่ยื่นชมเราและปฏิบัติต่อเราดี เราจะไม่คิดว่าเขาสนใจเรา และให้เขาเป็นแค่เพื่อนโดยอัตโนมัติ เมื่อเรารู้สึกคุ้นเคยและสบายใจกับความเจ็บปวด การถูกปฏิเสธ และความไม่ดีพอ เราก็จะดึงดูดแต่คนที่จะเอาความสบายใจที่คุ้นเคยนี้มาให้เราโดยไม่รู้ตัว เมื่อมีคนทำลายความควรค่าของคุณในอดีต การหาคนที่บ่มเพาะความรู้สึก ไม่ควรค่าให้คุณ อาจเป็นสิ่งที่สบายใจที่สุดอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ การ

หลุดออกจากความสบายใจอาจรู้สึกเสี่ยง การแสดงตัวตนอย่างที่เราเป็นและประกาศดัง ๆ ว่าฉันควรค่าแก่ความรักอย่างที่คุณเป็น อาจทำให้รู้สึกไม่แน่นอนมาก ๆ การเปิดรับคนใหม่ ๆ เข้ามาในชีวิต คนที่อาจแตกต่างจากคนในอดีต อาจทำให้รู้สึกไม่สบายใจในตอนแรก เราสามารถเริ่มต้นทำลายวงจรเดิม ๆ นิยามความคุ้นเคยขึ้นใหม่ และปลดปล่อยเราให้เป็นอิสระในที่สุดได้ด้วยความตระหนักรู้ ความกล้าหาญ และการเผชิญหน้ากับความไม่แน่นอน

ตอนนี้เอลลาอยู่บนเส้นทางใหม่นี้ เส้นทางของฮีโร่ตัวจริงในชีวิตเธอ เธอยังอยู่บนเส้นทางสร้างความศรัทธา และเธออธิษฐานทุกวันว่าพระเจ้าช่วยพาคนรักที่ลึกลับให้มาแบบ “เร็วหน่อยค่ะ” อีกด้วย ซึ่งเส้นทางที่วากก็เหมือนกับเส้นทางตัดใหม่ทุกเส้น ย่อมไม่เป็นเส้นตรง ทั้งขรุขระวกไปวนมา มีสิ่งกีดขวาง มีทางอ้อม และทางเลี้ยวผิด

ด้วยวิสัยทัศน์ที่แน่วแน่สำหรับชีวิตสวยงามแท้จริงที่เธอควรได้รับ เอลลา ยังคงเห็นคุณค่าของตัวเองมากขึ้นทุกวัน และเมื่อเธอเห็นสัญญาณอันตรายจากคนที่จะมาเป็นคนรัก เธอก็จะไม่แก้ตัวให้พวกเขา เธอยังคงต่อสู้กับสัญชาตญาณที่จะทำตามความต้องการของคนอื่นมากกว่าตัวเองอยู่ ไม่ว่าคนนั้นจะเป็นพนักงาน ลูกค้า สื่อมวลชน เพื่อน หรือครอบครัว แต่ตอนนี้เธอรู้และเชื่อว่าเธอควรได้รับมากกว่าเดิมมาก เธอเพ่งความสนใจไปที่การเพิ่มเสริมเติมเรื่องราวใหม่ว่าเธอควรที่จะได้รับอะไร จนกว่าเรื่องใหม่นั้นกลายเป็นเรื่องสบายใจขึ้นมา

ตอนนี้เอลลาเตือนตัวเองว่าเธอเปลี่ยนคนอื่นไม่ได้หรอก เธอสัญญากับตัวเองว่าจะฟังคำสั่งหรรษ์ของตัวเองและเดินตามนั้น รวมทั้งบอกว่าจะไม่ผิดสัญญากับตัวเองอีก และตอนนี้เธอก็รักตัวเองมากกว่า

**เคล็ดลับของการได้สิ่งที่คุณต้องการ
มา คือการเรียนรู้อย่างจริงจังว่า
คุณควรค่ากับสิ่งนั้น**

เมื่อวานที่ละนิด ทุกวันนี้
เธอตัดสินใจที่จะเชื่อตัวเอง
และการทำแบบนี้ก็ได้ผล
ดังนั้นในเวลานี้เมื่อฉันคิดถึง

เพลง “เกิร์ลออนไฟเออร์” ของอลิเซีย คีย์ส ฉันจะคิดถึงเอลลาเพื่อน
ของฉัน แต่ไม่ใช่แบบที่แสนร้อน ทว่าเป็นแบบที่เป็นผู้ชนะ ซึ่งไม่มีใคร
หยุดได้ และไปถึงยอดเขาต่างหาก

ในขณะที่คุณสร้างความรู้สึกควรค่าของตัวเองขึ้นมา ความ
สบายใจเก่าๆ ที่คุณเคยชิน และสิ่งที่คุณสนใจและดึงดูดเข้าหา
มิตรภาพและความสัมพันธ์ ก็จะมีวิวัฒนาการตามไปด้วย แต่สิ่งที่
สำคัญที่สุดในวิวัฒนาการนั้นซึ่งเป็นพื้นฐานของทุกสิ่ง คือส่วนที่
เป็นความควรค่า การก้าวไปที่ละก้าวคือวิธีที่การเดินทาง ความ
ตระหนักรู้ การเบ่งบานเติบโตขึ้น เตือนตัวเองทีละครั้งว่าคุณนั้น
ควรค่า ตัดสินใจทีละครั้งที่จะเลิกซ่อนตัวอยู่ในที่แจ้ง **เคล็ดลับของ
การได้สิ่งที่คุณต้องการมา คือการเรียนรู้อย่างจริงจังว่าคุณควรค่า
กับสิ่งนั้น**

ตอนที่โต๊ะอาหารกับเพื่อนกลุ่มนั้นอีกครั้งไม่นานมานี้ ฉันถาม
เอลลาว่าเธอยังใส่ชื่อเขาในโทรศัพท์เป็นคนโกหกหลอกลวง ทำป่วน
อยู่หรือเปล่า เธอไม่ได้รับโทรศัพท์เขา ไม่ได้โทรศัพท์หาเขา หรือดู
ชื่อเขาในโทรศัพท์มานานแล้ว เธอไล่หาชื่อเขาและหัวเราะลั่นทันที
จากนั้นก็เอาให้พวกเราที่โต๊ะดู ไม่เพียงแค่ว่าชื่อตำแหน่งของเขายังเป็น
“คนโกหกหลอกลวง ทำป่วน” แต่เธอยังเปลี่ยนชื่อต้นเขาเป็นคำ
หยาบคายตัวพิมพ์ใหญ่ทั้งหมดว่า **อย่าโทร. โกหก ติดเชื้อ** กลายเป็น
จังหวะส่งสัญญาณให้ทั้งโต๊ะหัวเราะจนน้ำตาไหล การกลับไปหัวเราะ
กับเรื่องตลกไร้สาระเป็นจังหวะที่เราได้ทั้งความเป็นผู้ใหญ่ไป เอาละ
แน่นอนว่ายังต้องใช้การบำบัด รวมถึงการฝึกฝนเพื่อการเติบโตภายใน

ตนเองและการรักตัวเองเข้ามาช่วย แต่บางครั้งคุณก็ต้องทำในสิ่งที่คุณต้องทำ อย่างการเปลี่ยนชื่อในโทรศัพท์เพื่อให้แน่ใจว่าคุณจะไม่ลืมเรายังสังเกตเห็นอย่างอื่นด้วย เพราะเธอถึงขนาดตั้งเสียงเรียกเข้าพิเศษให้ด้วย เธอดาวน์โหลดเสียงเรียกเข้าเป็น “เสียงเห่า” ใช้สำหรับเขาดังนั้นนอกจากเปลี่ยนชื่อเรียกเข้าใหม่แล้ว โทรศัพท์ยังส่งเสียงเห่าเหมือนสุนัขถ้าเขาโทรศัพท์มา วิธีแบบนี้ได้ผล! เธอไม่ได้คุยกับเขาดังแต่นั้น และได้ขอแยกคุยเลยด้วย

เพื่อคุณสงสัยว่าตอนนี้เอลลาเป็นอย่างไรบ้าง เธอรับน้ำหนักนุ่มๆ และนี่เป็นครั้งแรกที่เธอรู้สึกตัวเองดีพร้อม เธอไม่ละทิ้งตัวตนแล้วและไม่ผลักคนที่ปฏิบัติกับเธอดีและอาจเป็นแฟนในอนาคตไปเป็นเพื่อนอีกแล้ว เอลลาดังมั่นที่จะไม่ยอมรับใครก็ตามที่ไม่รักเธออย่างบริสุทธิ์และรักสุดหัวใจอย่างที่เธอทำ และฉันเชื่อว่าเธอจะได้พบกับเขาคนนั้น เอลลา เพื่อนสาวของกำลังฉันร้อนแรงอย่างมาก!

คำลวง : ฉันไม่มีอะไรพิเศษจะให้

การช่วยให้คนเผชิญกับความแตกสลายของตัวเองนั้นง่าย
สิ่งที่ตัดสินใจยากคือการช่วยให้พวกเขายอมรับ
ความงามล้ำค่าของตัวเอง
- นิรนาม

“อะไรดี ๆ ก็มีคนคิดได้หมดแล้ว ทำไมฉันควรทำตามที่ฉันคิดต่อ
อาจมีบางคนทำไปแล้วก็ได้”

“เขาจะมาสนใจฉันทำไม ฉันไม่มีอะไรพิเศษ มีคนอื่นที่
หน้าตาดีกว่า และแบกอะไรไว้ในใจน้อยกว่าผมไป”

“ฉันไม่ทำตามความฝันของฉันเพราะคนอื่นทำได้ดีกว่าฉัน”

“ฉันไม่มีอะไรเจ๋งหรือใหม่ หรือไม่ซ้ำใครให้โลก”

ไอ้ยแฉ่ง ไร้สาระ! ขอโทษที่พูดไม่เพราะคะยาย อดไม่ไหว
จริง ๆ...แต่มันมันไร้สาระสุด ๆ และคำพูดพวกนี้มีให้ได้ยินจากผู้คน
นับไม่ถ้วนทุกวัน โดยเฉพาะจากเด็กหญิงและผู้หญิง

ทั้งหมดนี้ไม่จริงเลย และฉันเองเชื่อคำพูดพวกนี้มานาน
เหมือนกัน จนฉันได้เรียนรู้ครั้งแล้วครั้งเล่าว่า คำพูดพวกนี้ไม่จริงเลย
เว้นแต่คุณจะเชื่อ และถึงจะเชื่อ คำพูดเหล่านั้นก็ยังไม่จริง ทว่า
กลายเป็นจริงสำหรับคุณ แต่ก็ยังเป็นคำลวงอยู่! ก็ได้ ฉันจะใจเย็นลงละ

เวลาฉันนึกถึงแนวคิดล้ำ ๆ ความรักที่รอจะแบ่งปัน ของขวัญ
และสิ่งที่คุณพร้อมจะให้แต่กลับไม่ได้ออกมาสู่โลกเพราะคำลวงที่เราเชื่อ

พวกนี้ ฉันทั้งโกรธ ทั้งหัวร้อนเลย เพราะตอนนี้โลกต้องการแนวคิด ความคิด การแสดงความเห็น ทักษะพิเศษ ความรัก สิ่งที่คุณมีให้ และมีรูปภาพจากคุณ ยิ่งกว่าตอหนุ่นๆ ดังนั้น มาคลี่คลายเรื่องนี้กันเถอะว่า ทำไมหนึ่งในคำลงที่ทำให้คุณเอาแต่ลงเลงเสียความตั้งใจของตัวเองประมาณว่าเพราะมีคนอื่นทำไปแล้ว หรือทำดีกว่า หรือคุณน่าสนใจว่าคุณในทางใดทางหนึ่ง คุณจึงก็ไม่ควรทำหรือเดินหน้าต่อถึงไม่เป็นความจริง

ถ้าคุณนำเสนอตัวตน

ที่แท้จริงของคุณลงไปในแนวคิด

ความสามารถพิเศษ

หรือการทำอะไรเพื่อโลก

เป็นไปไม่ได้ที่คนอื่นจะทำไปแล้ว

จำไว้ว่า โลกนี้มีคุณ

คนเดียว ไม่มีคนอื่นที่คิด

รู้สึก หรือสร้างสรรค์อย่าง

ที่คุณทำ ดังนั้น ถ้าคุณ

นำเสนอตัวตนที่แท้จริง

ของคุณลงไปในแนวคิด

ความสามารถพิเศษ หรือการทำอะไรเพื่อโลก เป็นไปไม่ได้ที่คนอื่นจะทำไปแล้ว ถ้าคุณเดินหน้าทำแนวคิดให้เป็นจริง สร้างธุรกิจของคุณ ให้ความรัก เขียนหนังสือ บอกเล่าความคิด เปิดตัวแนวคิดผลิตภัณฑ์ใหม่จากตัวตนที่แท้จริงแล้วละก็ ย่อมไม่เคยมีใครทำมาก่อน ไม่ซ้ำใคร ใหม่ มีหนึ่งเดียว และไม่มีใครทำอย่างที่คุณทำได้ เพราะเป็นไปไม่ได้ที่จะทำ จบนะ

การที่จะเข้าใจและเชื่อในข้อนี้อย่างไม่กังขาสำคัญต่อการเลิกการซ่อนตัวในที่แจ้งอย่างมาก และสำคัญต่อการโอบรับคุณค่าของแนวคิด ทักษะ ความสามารถ ศิลปะ ความคิด การแสดงความเห็น เป้าหมาย และความฝันอย่างเต็มที่ จากนั้นก็ตัดสินใจแสดงออกมาอย่างสุดตัว อย่างล่อมตัวเองให้เลิกเป็นคนที่คุณเกิดมาเพื่อจะเป็นคุณไม่อยากรอมงย้อนกลับไปยังชีวิตของตัวเองแล้วพูดว่า ฉันน่าจะฉันควรจะ หรือฉันหวังว่าฉันจะหรอก

ตอนฉันเปิดตัวอิตคอสเมติกส์ในห้องนั่งเล่น คุณเป็นเรื่องง่ายมาก ที่จะบอกตัวเองว่า คงไม่ประสบความสำเร็จหรอก เพราะมีบริษัทขาย เครื่องสำอางนับพันและแนวคิดนี้ก็มีคนทำไปแล้ว ซึ่งก็เป็นเรื่องจริง มีบริษัทเครื่องสำอางเป็นพันๆ อยู่ข้างนอกที่ขายเครื่องสำอาง แต่ถ้าฉัน ไม่เปิดบริษัทของตัวเอง ฉันจะไม่มีวันรู้เลยว่าแนวคิดของฉันจะประสบความสำเร็จหรือไม่

หรือถ้าคนที่มองหาความรักตัดสินใจไม่สมัครแอปหาคู่ ไม่บอก คนอื่นว่าตัวเองยังโสด และไม่ออกจากบ้านไปเข้าสังคมหรืออยู่กับ คนอื่นๆ เพราะมีหลายคน [เติมคำในช่องว่าง] กว่ามากกำลังมองหา ความรักเช่นกัน จะเกิดอะไรขึ้น ผลที่แน่นอนข้อหนึ่งคือคนคนนั้น จะไม่เจอความสัมพันธ์ที่เขาหวัง ถ้าหากว่าเราเกิดความลังเลก่อนที่เรา จะเดินเข้าไปในห้องหรือในกลุ่มเพื่อน พลาดคิดว่าเราไม่ควรค่าพอที่จะ อยู่ที่นั่น เราก็จะเดินเข้าไปด้วยพลังงานที่ไม่ควรค่าแบบนั้น และ พลาดโอกาสสร้างสายสัมพันธ์ที่แท้จริง หมายเหตุ : **เราจะได้รับความรักและการยอมรับจากคนอื่นในแบบที่เราให้กับตัวเอง เท่านั้น** ถ้าเซฟคนหนึ่งตัดสินใจไม่เปิดร้านอาหารในฝันเพราะมี ร้านอาหารอื่นๆ อยู่แล้วและมีคนทำไปแล้ว เธอก็อาจไม่ได้พบบรรดา คนที่คลั่งไคล้อาหารที่ได้สูตรมาจากยายของเธอ ไม่ว่าคุณจะทำ กัด วงให้แคบแคไหน คุณจะเจอใครสักคนที่ทำสิ่งที่เหมือนกันเป๊ะเสมอ ดังนั้น ทำไมร้านอาหารหลายร้านที่มีอาหารประเภทเดียวกันจึงรุ่ง ทำไมบริษัทเครื่องสำอางหลายแห่งจึงประสบความสำเร็จ ทำไมหลายคน ที่ไม่ตรงกับมาตรฐานสุดยอดแบบ A B หรือ C ของสังคมจึงยังม ีความสัมพันธ์หวานชื่น ทำไมภาพยนตร์ตลกรักหวานแหววที่มีเนื้อเรื่อง เหมือนๆ กันจึงทำรายได้มหาศาล ทำไมหนังสือหลายเล่มที่มีหัวข้อ คล้ายกันจึงประสบความสำเร็จในแต่ละปี นั่นเป็นเพราะมีที่ว่างให้ เอกลักษณะในการทำของแต่ละคนเสมอ มีที่ว่างสำหรับสูตรลับที่มีแต่

จิตวิญญาณของคุณเดิมเข้าไปได้เสมอ และมีที่ว่างให้กับคุณภาพเสมอ

เมื่อไม่นานมานี้ ฉันเพิ่งตกกับทิมพิมพ์หนังสือทิมหนึ่งอย่าง ออกorst ซึ่งทุกคนแย่งกันออกความเห็นว่ามีความคิดที่ไม่เคยมีใครคิดมาก่อนจริงๆ โหมในโลกใบนี้ และใช่ ทุกคนนึกถึงเรื่องราวและนวัตกรรมที่ดูเหมือนสดใหม่ แต่เมื่อพูดถึงจิตใจของเรา จิตวิญญาณของเรา และมนุษยชาติ จริงๆ แล้วมีความคิดที่ไม่เคยมีใครคิดมาก่อนจริงหรือ หรือมีเพียงแค่ผู้ส่งสารคนแรกซึ่งเล่าความคิดเหล่านั้นด้วยวิธีของตัวเองที่ไม่เหมือนใคร ฉันโชคดีที่ชีวิตได้รับผลจากผู้ชี้แนะเก่งๆ หลายคน บางคนฉันไม่เคยพบ ไม่ว่าจะบรรดาผู้นำทางความคิด นักวิจัยผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนาตนเอง ผู้นำทางจิตวิญญาณ นักเขียนบาทหลวง และผู้สร้างสรรค์ซึ่งมีบทเรียนชีวิตและข้อคิดมากมายจากประสบการณ์ของพวกเขา และพอฉันอ่านหนังสือของพวกเขา ได้คำแนะนำจากพวกเขา หรือได้ยินสารของพวกเขา เกือบทุกแนวคิด ลอยย้อนกลับไปหาตัวบททางศาสนา จิตวิญญาณ หรือจิตวิทยาในอดีตได้ แนวคิดต่างๆ มักจะหยั่งรากอยู่ที่นั่น แต่นั่นไม่ได้ทำให้ผู้นำทางความคิดเหล่านี้คนใดมีประสิทธิผลน้อยลง หรือมีผลต่อมนุษยชาติและโลกน้อยลงเลย

ถ้าแนวคิดใดเป็นแนวคิดแรกในเรื่องเหล่านั้นจริงก็น่าทึ่งมาก แม้ว่าจากนั้นคุณจะต้องมากังวลว่า จะมาก่อนกาลเกินที่คนจะตามทันไหม ฉันเคยเป็นคนแรกที่นำเสนอแนวคิดแปลกใหม่ผ่านบริษัทของตัวเองแล้วไม่ประสบความสำเร็จเนื่องจากตลาดยังไม่พร้อม บางครั้งฉันเห็นคนอื่นประสบความสำเร็จอย่างมากจากการเปิดตัวแนวคิดเดียวกันเป๊ะในหลายปีให้หลัง แต่แน่นอนว่ามีหลายครั้งมากที่การเปิดตัวแนวคิดแปลกใหม่เป็นคนแรกจะได้รับชัยชนะยิ่งใหญ่!

แน่นอนว่า ถ้าคุณเปิดตัวแนวคิดที่มีคนทำไปแล้วแต่ปรับคุณภาพให้ดีขึ้นได้ โอกาสที่คนจะตอบรับย่อมมากขึ้นหลายเท่าตัว!

มีที่ว่างให้การปรับปรุงผลิตภัณฑ์ แนวคิด หรือสิ่งที่เรามีให้ดีขึ้น อยู่เสมอ แต่ไม่ว่าจะเป็นคนแรกหรือเป็นคนทำให้ดีขึ้นก็ไม่ใช่ว่าสิ่ง **ที่จำเป็นต่อการทำแนวคิดให้สำเร็จ** เวลาที่คุณทำอย่างจริงจังด้วย มุมมอง อารมณ์ วิสัยทัศน์ และการตีความ สิ่งนั้นก็จะเป็นอย่างใหม่ ที่ให้แก่โลกไปเอง และคุณก็ไม่มีวันรู้ว่าโลกจะตอบรับอย่างไรจนกว่า คุณจะตัดสินใจเลิกซ่อนไว้และนำเสนอออกมา

หลายปีที่ฉันสร้างอิตคอสเมติกส์ ฉันตั้งใจจะสร้างสรรค์ผลิตภัณฑ์ ที่ดีกว่าที่มีอยู่แล้ว และใช้ข้อความทางการตลาดที่ช่วยให้ลูกค้าของเรา รู้สึกว่ามีคนมองเห็น ควรค่า และดีพอ เพื่อวางตำแหน่งผลิตภัณฑ์ เหล่านั้นในตลาด การทำผลิตภัณฑ์ให้ดีกว่าที่มีอยู่แล้ว ไม่ว่าจะ ด้านไหนก็เป็นเรื่องยาก มักจะต้องใช้เวลานาน ต้องเผชิญกับการคว้าน้ำเหลวในกระบวนการพัฒนา และการตีผลิตภัณฑ์ที่ออกมาไม่ตรงกับ วิสัยทัศน์ของคุณให้ตกไป ไม่ว่าร้านค้าปลีกหุ้นส่วนของเราจะกดดัน ขอให้เปิดตัวผลิตภัณฑ์ใหม่มาเพียงใด เราไม่เคยเปิดตัวอะไรใหม่ เว้นแต่เราเชื่อจริงๆ ว่าจะดีกว่าผลิตภัณฑ์ที่มีอยู่ในท้องตลาด ด้วยเหตุนี้ เราไม่ได้นำเสนอเครื่องสำอางยอดนิยมอย่างหนึ่งเป็นเวลาหลายปี นั่นคือที่ปิดแก็ม อย่างที่คุณอาจจะรู้อยู่แล้ว ที่ปิดแก็มมักจะเป็นสีออก ส้มอ่อน สีชมพู หรือสีม่วง และมักจะใช้เพื่อเสริมให้สีผิวระเรื่อ ตามธรรมชาติบนแก้มคุณดูเด่นขึ้น มีบริษัทหลายพันแห่งขายที่ปิดแก็ม อยู่แล้ว และไม่ว่าฉันและทีมนักเคมีจะพยายามหนักแค่ไหน ฉันก็ ไม่ได้รู้สึกว่าคุณสมบัติที่เราดีกว่าสูตรต่างๆ ที่มีอยู่แล้วในตลาด ฉันเฝ้า สัญญากับตัวเองและทีม แต่ผ่านไปปีแล้วปีเล่าเราก็ไม่ได้เปิดตัว ที่ปิดแก็ม จนกระทั่งวันที่ซีโต¹ ห่อหนึ่งได้ก้าวเข้ามาเปลี่ยนเรื่องนี้ ไซ้แล้ว ซีโตที่เป็นขนมรสชีสสีส้มสดนั้นแหละ ฉันจะอธิบายให้ฟัง

¹Cheeto ขนมขบเคี้ยวทำมาจากข้าวโพด รสชาติยอธิตคือรสเผ็ดและรสชีส

กระบวนการพัฒนาผลิตภัณฑ์ของบริษัทฉันเข้มข้นและต่างจาก
 คนบมาก ฉันเคยอธิษฐานขอแนวคิดแปลกใหม่ที่จะช่วยให้ชีวิตของ
 ลูกค้าดีขึ้น และทำทุกวิถีทางเพื่อทดลองและคิดค้นผลิตภัณฑ์นั้นให้ได้
 นอกจากตั้งใจฟังและเรียนรู้จากลูกค้าให้มากที่สุดแล้ว หลายครั้งที่ฉัน
 พาทีมพัฒนาผลิตภัณฑ์ไปสัมภาษณ์นอกสถานที่ บนจุดรวมพลังงานที่
 รัฐแอริโซนา ซึ่งมีคริสตัสสลายพลังและดูดพลังวางเรียงรายตามโรงแรม
 และห้องประชุม ไม่ใช่ว่าฉันไม่วางใจในพระเจ้ากับความตระหนักรู้ของ
 ตัวเองมากพอ แต่ฉันคิดว่าในเมื่อพระเจ้าสร้างจุดรวมพลังงานและ
 คริสตัสมาแล้ว ทำไมจะไม่ใช้ทุกทางที่มีล่ะ

ในการไปนอกสถานที่ครั้งหนึ่ง ฉันและทีมงานคิดอะไรได้สิ้นใจ
 อย่างมหัศจรรย์ แนวคิดสำหรับการเปิดตัวผลิตภัณฑ์ของสองปีต่อไป
 พรุ่งพรูออกมาตลอดสัปดาห์ และในวันสุดท้ายของการสัมมนา เรา
 ตัดสินใจว่าจะเน้นเรื่องที่ปิดกั้น หนึ่งในผลิตภัณฑ์ที่เราขังนี้ไม่เคย
 ออกมาจะพัฒนาให้ดีกว่าเดิม
เราจะได้รับความรัก อย่างไม่หยุด แต่คิดว่า
และการยอมรับจากคนอื่น น้ำเหลว พอถึงเวลาที่เราก็ก
ในแบบที่เราให้กับตัวเองเท่านั้น กระเป๋และขึ้นรถไปสนามบิน

ดูเหมือนว่าลูกค้าของเราคงต้องรอที่จะมีแก้มสวยเก๋ไปอีกปี

พอถึงที่บ้านขณะอยู่ในรถกับเปาโล ฉันเอซีทีดูหนึ่งมากินเล่น
 พร้อมกับเล่าว่าเรายังนึกแนวคิดนวัตกรรมที่ปิดกั้นไม่ออก ฉันมอง
 นิ้วโป้งสี่นิ้วของฉัน หวังว่าเขาจะไม่รังเกียจ ฉันเลยแหยนิ้วเข้าไป
 ในปากที่ละนิ้วเพื่อเลียซีตที่ติดอยู่ออก เขาขับรถอยู่แต่ฉันเห็นเขา
 ละสายตาจากถนนเลียบตามาดูมือฉันที่ยังมีคราบสีส้มติดอยู่ ฉัน
 กำลังจะบอกให้เขาหยุดดำเนิน หน้าของเขาเหมือนค้นพบอะไรที่ยิ่งใหญ่
 และใช่จริงๆ!

“ถ้าเป็นผงบดแถมที่ทิ้งรอยสีไว้บนแถมล่ะ ยังไม่มีใครทำนี่นา! และถ้าสีโตทิ้งคราบน้ำไว้บนผิวคุณได้ ผงบดแถมทิ้งรอยสีก็ต้องเป็นไปไม่ได้!” แทนที่เขาจะคิดว่าการที่ฉันเลียผงบที่ส่อออกจากนิ้วเป็นพฤติกรรมที่ไม่เรียบร้อย แต่เขากลับยุ่งอยู่กับการเชื่อมโยงแนวคิดยอดเยี่ยมเรื่องหนึ่งเข้ากับอีกเรื่องหนึ่งได้อย่างน่าอัศจรรย์ ใครจะรู้ว่าสีโตจะทำให้เกิดแนวคิดเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์เสริมความงามได้

ปัญหาใหญ่อย่างหนึ่งของที่ปิดแถมในท้องตลาดก็คือ มันติดไม่ทน คุณบดแบ่งลงบนแถมและหลังจากไม่กี่ชั่วโมงสีก็จางไป มีที่ปิดแถมที่ทิ้งรอยสีไว้บนแถมเพื่อแก้ปัญหานี้การติดไม่ทนอยู่เช่นกัน แต่ทั้งหมดเป็นแบบน้ำหรือครีม ซึ่งใช้ยาก ก็เลอะหายไม่ดี แต่ฉันไม่เคยได้ยินว่ามีใครทำที่ปิดแถมแบบแบ่งทิ้งสีติดทนไว้ ถ้าสีโตมีส่วนประกอบที่ทำให้ผงบทิ้งรอยสีไว้ได้ แถมปลอดภัยพอที่จะกิน อย่างนั้นเปาโลก็พูดถูก ฉันคิดในช่วงเวลานั้น การผลิตผงบดแถมแบบติดทนจะต้องเป็นไปได้!

นี่เป็นแนวคิดยิ่งใหญ่ ฉันบอกเขาไปอย่างนั้น แล้วก็สวดอ้อนวอนขอคุณที่ได้รับสิ่งนี้มา

จากนั้นฉันรีบบอกข่าวนี้กับทีมของเรา เราตื่นเต้นพอๆ กัน เราคิดได้แล้ว!

เราเริ่มกระบวนการพัฒนาผลิตภัณฑ์กับห้องทดลองสองแห่งของเรา และทีมนักเคมีที่นั่น ณ จุดนี้ที่บริษัทฉันกำลังเติบโต เรายังมีขนาดเล็กอยู่เมื่อเทียบกับยี่ห้อซึ่งเป็นที่ยุ่จักดีหลายยี่ห้อในตลาด เราใช้เวลามากกว่าหนึ่งปีในการพัฒนาและโยนทิ้งไปหลายสูตร จนกระทั่งวันหนึ่งเราก็อทำได้! เราทำได้แล้ว เราทำให้เป็นจริง เราสร้างสรรค์ผงบดแถมแบบทิ้งรอยอันแรกของโลกขึ้นมา!

และแล้วก็มาถึงส่วนที่สนุก นั่นคือการเปิดตัวผลิตภัณฑ์ออกสู่

โลก กระบวนการนี้เริ่มต้นด้วยการส่งตัวอย่างแรกให้กับสื่อด้านความงามทุกเจ้าที่เขียนเนื้อหา “ลวงหน้า” เพื่อให้ลงเรื่องผลิตภัณฑ์ในนิตยสารที่ตีพิมพ์แบบดั้งเดิมได้ นิตยสารจะต้องได้รับตัวอย่างผลิตภัณฑ์ลวงหน้าสี่ถึงห้าเดือนก่อนที่เนื้อหาหรือบทความจะตีพิมพ์ ซึ่งในสมัยนั้นให้ความรู้สึกเหมือนถูกลอตเตอรี่เลยทีเดียว เราส่งตัวอย่างไปให้นิตยสารทั้งหมด และพวกเขาตอบรับดีมาก เราได้ยืนยันว่าที่ปิดกั้นของเราเข้ารอบสุดท้ายของรางวัลจากบทบรรณาธิการที่ใหญ่ที่สุดในอุตสาหกรรม ฉันแทบไม่อยากจะเชื่อ แต่ก็เชื่อได้ เราสมควรได้รับรางวัลเพราะเป็นนวัตกรรมอย่างแท้จริง อีกทั้งเรายังเป็นบริษัทเล็กๆ ในตอนนั้น ความคิดที่ว่าเราได้รับเกียรติขนาดนี้ และการที่จะได้อยู่หน้าสื่ออันเนื่องมาจากเรื่องนี้ให้ความรู้สึกเหมือนความฝันในเทพนิยายกลายเป็นจริงเลย

หลายเดือนผ่านไป แผนการเปิดตัวทางการตลาดเริ่มชัดเจนขึ้น เรานับถอยหลัง 60 วันก่อนการเปิดตัว เมื่อฉันได้รับโทรศัพท์สายหนึ่ง ขาวร้ายคือเราไม่ได้รับรางวัลอันทรงเกียรตินั้น

“อะไรนะ ทำไม” ฉันถามทีมประชาสัมพันธ์ของเรา

“หัวหน้าบรรณาธิการของนิตยสารบอกว่าอีกยี่ห้อนึงทำผลิตภัณฑ์เดียวกันอยู่ และพวกเขาเปิดตัวเร็วกว่า เพราะพวกคุณทำผลิตภัณฑ์เดียวกัน นิตยสารให้รางวัลแก่คุณทั้งคู่ไม่ได้”

ฉันเสียใจมาก จากนั้นก็คิดกับตัวเองว่า จะเป็นไปได้อย่างไรที่มีคนอื่นทำตามแนวคิดเดียวกันในเวลาเดียวกัน ไม่มีทาง

แล้วฉันก็พบว่า มันมีทาง

ห้องทดลองแห่งหนึ่งที่เราใช้ผลิตสินค้าด้วยเอาความคิดและสูตรของเราไปบอกยี่ห้อเครื่องสำอางที่ใหญ่กว่าเรามาก ห้องทดลองได้เงินจากทุกหน่วยที่สั่งผลิต ดังนั้น ถ้ายี่ห้อเครื่องสำอางที่ใหญ่กว่าวางขายที่ปิดกั้นทั้งรอยของเขา (หรือก็คือของเรา) ออกไปสู่ลูกค้าและร้าน

ค่าปลีกจำนวนมาก ห้องทดลองจะได้เงินมากกว่าที่จะได้จากการเปิดตัวของเรามาก

นี่ไม่เป็นอะไรหรือ เป็นสิ มันคือความผิดและละอะทะมาก ไซ้ใหม่ ไซ้ แล้วฉันฟ้องพวกเขาได้ไหม ได้สิ แล้วฉันมีปัญญาฟ้องพวกเขาไหม ไม่มี

ดังนั้น ฉันจึงร้องไห้แทน แล้วฉันก็กลัวว่าเมื่อมีคนอื่นเอาแนวคิดของเราไปทำก่อน หมายความว่าเราจะขายไม่ได้ แยกว่านั่นอาจทำให้ฉันดูเหมือนลอกเลียนแบบคนอื่น แม้ว่าจะเป็นแนวคิดของเรา! ฉันเสียใจมาก ฉันรู้สึกเหมือนถูกผู้ผลิตของเราทรยศและหมดกำลังใจ ฉันรู้ว่าแนวคิดใหม่จริงๆ นั้นหายากและพิเศษเพียงใด เป็นเรื่องน่าเสียใจมากที่ต้องยกแนวคิดของเราให้คนอื่น ถ้าคุณเคยถูกใครขโมยความคิดในที่ทำงาน หรือเอาชื่อลูกที่คุณบอกพวกเขาไปตั้งก่อน หรืออะไรอื่นๆ อีกเป็นล้านๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ ตอนแรกอาจรู้สึกเหมือนถูกกระหน่ำตีโดยไม่คาดคิด หรือเหมือนถูกทรยศ อาจจะถึงขั้นถามตัวเองว่า คุณควรเปลี่ยนหรือยกเลิกแนวคิดที่คุณเป็นคนคิดหรือไม่

เราตัดสินใจว่า การเคลื่อนไหวทางธุรกิจที่ดีที่สุดในตอนนั้นคือการเดินหน้ากับผลิตภัณฑ์นี้ต่อไป โรงงานผลิตให้ยี่ห้อใหญ่ได้เปิดตัวก่อน และในขณะที่เรากำลังทำบรรจุภัณฑ์ เครื่องสำอางยี่ห้อใหญ่ก็ได้เปิดตัวแบ่งปันแคมเปญทั้งรอยในร้านค้าทั่วประเทศ ซึ่งขายพอได้ แต่ไม่ได้ขายเกลี้ยงชั้นอย่างรวดเร็ว จากนั้นเราก็เปิดตัวผลิตภัณฑ์ของเราปรากฏว่าขายดีมาก ในเวลาต่อมาฉันรู้จากรายงานของอุตสาหกรรมความงามว่า บริษัทเล็กๆ ของเราขายผลิตภัณฑ์ได้มากกว่าบริษัทที่ใหญ่กว่ามาก เราทำการตลาดผลิตภัณฑ์แตกต่างออกไปเล็กน้อย และข้อความที่เราสื่อสารเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์เป็นตัวตนที่แท้จริงของเรา แม้ว่าผลิตภัณฑ์เดียวกันจะเปิดตัวไปแล้ว แต่ดูเหมือนลูกค้าถูกข้อความ

ของเราดึงดูด ดังนั้นท้ายที่สุดแล้ว ลูกค้าจะซื้อสิ่งที่พวกเขาารู้สึกสื่อถึงกันมากที่สุด ไม่ใช่แค่ตัวผลิตภัณฑ์อะไรก็ได้ นี่เป็นบทเรียนใหญ่สำหรับฉัน และเป็นบทเรียนที่ฉันเห็นเกิดขึ้นหลายครั้งตั้งแต่นั้น ว่าไม่สำคัญเลยหากใครเอาความคิดของคุณไปเปิดตัวก่อน เพราะไม่มีใครทำได้เหมือนที่คุณทำ ซึ่งในกรณีนี้ก็เป็นตามนั้นจริงๆ

ฉันได้สัมผัสและเห็นตัวอย่างอื่นๆ นับไม่ถ้วนในชีวิต ในความสัมพันธ์ และในธุรกิจ เป็นเรื่องง่ายมากที่เราจะคิดว่าเราไม่มีอะไรพิเศษจะให้ เราปฏิเสธตัวเองก่อนที่จะเราจะปล่อยให้คนอื่นทำ

ครั้งต่อไปที่คุณลงเลงสัจจะว่าคุณมีอะไรพิเศษจะให้ในชีวิต ในธุรกิจ ความสัมพันธ์ ความรัก และการนำเสนอความคิด ความสามารถ หัวใจ และของขวัญให้แก่โลกใหม่ ขอให้จำข้อนี้ไว้ว่า จริงๆ แล้วคุณมีส่วนผสมลับซึ่งไม่มีใครในเอกภพนี้เข้าถึงได้ แล้วไม่มีใครจะเอาไปเสริมเติมแต่งในวิธีการของพวกเขาได้ มีคุณเพียงคนเดียวเท่านั้นที่เป็นเจ้าของสิ่งสำคัญที่สุดที่จะมอบออกไปได้ นั่นคือ ตัวคุณเอง

คำลง : ฉันต้องเอาอกเอาใจพวกเขา เพื่อให้พวกเขารักฉัน

ถ้าคุณใช้ชีวิตแบบเอาอกเอาใจคนอื่น
ทุกคนจะรักคุณ ยกเว้นตัวคุณเอง
- เปาโล โคเอลโย

นี่ ซินนามอน หยุดจ้องฉันซะที ฉันไม่เห็นหรอก ฉันแค่สงสัยแค่นั้น
ไปคุยกับซินนามอนโรลที่เพิ่งอบเสร็จใหม่ๆ มีไอซิ่งไหลเยิ้มจากด้านบน
วางอยู่บนเคาน์เตอร์ในครัว ฉันหมายถึง ฉันไม่รู้หรอกว่าไอซิ่งมัน
ไหลเยิ้ม เพราะฉันไม่ได้มองเลยนะ ถ้าฉันสบตากับไอซิ่ง หรือ
แยกว่านั่นคือมองที่ลายขดตรงกลางขนม ฉันคงโดนโจมตีแน่ และ
นั่นจะเป็นปัญหาใหญ่เพราะฉันอยากให้แม่สามียอมรับในตัวฉัน เธอ
ห่างจากฉันประมาณสิบฟุต และฉันเพิ่งพลั้งวิเศษไปที่บรอกโคลี สลัด
และลูกเบอร์รี่ที่วางกระจายอยู่บนเคาน์เตอร์กลางครัวเท่านั้น อย่ามา
ยั่วกันนะ ซินนี่...ฉันรู้ว่าเธอรู้ว่าฉันจะคิดถึงเธอทั้งวัน...ฉันรู้ว่าเธอรู้ว่า
เราคือรักแรกพบ แต่ตอนนี้ฉันขอสัตย์ต่อความรักของเราไม่ได้ ฉันได้
ให้คำมั่นกับบรอกโคลีแล้ว แม้ฉันก็ไม่ได้รักมันเลย จริงๆ แล้วฉัน
ไม่รู้สึกอะไรเลยเวลาที่อยู่กับมัน แต่ตอนนี้ ฉันต้องทำในสิ่งที่ต้องทำ
ฉันจะทะนุถนอมความสัมพันธ์ของเราที่เกือบจะเกิดขึ้นนี้ไว้ตลอดกาล
ได้รักและอกหักดีกว่ารักไม่เป็นเลย

นี่เป็นช่วงคริสต์มาส ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่ฉันมักจะเสียใจหลาย ๆ

ครอบครัวมาที่บ้านเราเป็นเวลาหลายวัน เราทุกคนมารวมตัวกัน แบ่งปันสูตรอาหารที่ส่งต่อกันรุ่นสู่รุ่น เปิดของขวัญ และทะนุถนอม เวลาที่ได้อยู่ด้วยกัน ครอบครัวของเปาโลมักจะมาด้วยเสมอ รวมถึงเพื่อนๆ อีกจำนวนมาก ซึ่งบางคนไม่มีครอบครัวและกลายเป็นครอบครัวที่เราเลือกเอง บ้านของเราเต็มไปด้วยความสุขของวันหยุดในความทรงจำ โต๊ะตัวหนึ่งยกให้คุกกี้และบ้านขนมปังขิงที่เขียนชื่อแขกไว้ มีขนมชีสแคนดี้ (See's Candy) ที่แม่ฉันชอบหลายกล่อง และเครื่องดื่มไม่อันทุกรูปแบบ วิวี แม่สามีของฉันคือแม่เหล็กดึงดูดเด็กๆ และมักจะแต่งตัวด้วยเสื้อยืดลายตัวการ์ตูนที่วันเดอร์ลูกรสาวของฉันและไวล์เดอร์ลูกรชายของฉันชอบในช่วงนั้น เธอยังใช้ชีวิตแบบมีวินัยและรักษาสุขภาพอย่างยิ่ง ทำฉันทิ้งไปเลย เธอกินอาหารส่วนใหญ่เหมือนเดิมทุกวัน เช่น ปลาแซลมอนและบรอกโคลี และแทบไม่กินอาหารแปรรูปหรือน้ำตาลเลย เธอออกกำลังกายทุกวัน และมีรูปร่างที่ยอดเยี่ยม ส่วนฉัน...ไม่ใช่เลย

การเอาชนะความไม่มั่นใจในร่างกายของตัวเองเป็นหนึ่งในความท้าทายใหญ่ในชีวิต ซึ่งฉันมาได้ไกลพอสมควรแล้ว แต่ก็คงจะเป็นความท้าทายไปตลอดชีวิต **ภารกิจของฉันเปลี่ยนจากอยากดูเป็นแบบไหน ไปสู่การอยากรู้สึกแบบไหน** ผ่านการทำงานหนักเพื่อเสริมสร้างการมองเห็นคุณค่าในตัวเอง ตอนนี้ฉันมาถึงจุดที่ไม่ยอมให้ขนาดร่างกายตอนนี้มากำหนดความรู้สึกอีกต่อไป ฉันรู้สึกของตัวเองควรค่าไม่ว่าขนาดของร่างกายจะเป็นอย่างไร หากคุณเคยผ่านประสบการณ์คล้ายกัน คุณคงรู้ว่าเป็นชัยชนะที่ต้องต่อสู้มาอย่างหนักแค่ไหน นั่นหมายความว่าฉันไม่กังวลอีกต่อไปหากอยากจะทำอะไรกับอาหารอร่อยๆ ซึ่งอาจไม่ดีต่อสุขภาพ แต่ไม่ใช่ประเด็น เป็นเรื่องเกี่ยวกับการเอาอกเอาใจคนอื่นต่างหาก และในกรณีนี้ คนที่ฉันเอาอกเอาใจอยู่ก็คือแม่สามี

ทุกครั้งที่สามีของฉันกินอาหารไม่ดีต่อสุขภาพต่อหน้าเธอ ด้วยความห่วงใยแบบแม่ที่ปรารถนาดี เธอมักจะพูดออกมาอย่างชัดเจนว่า เขาไม่ควรกิน ข้อดีของเธอคือเขาไม่สนใจเลย คำเตือนไม่สะท้อนใดๆ เขาปล่อยให้คำแนะนำของแม่เขาเข้าหูซ้ายทะลุหูขวา แล้วก็กินตามที่ตัวเองอยากกินต่อไป เมื่อฉันกินอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพต่อหน้าแม่สามี เธอไม่เคยพูดอะไรเลย แค้นนั่งเงียบๆ แต่เห็นได้ชัดว่าก็มองเห็นฉันอยู่ และฉันอดไม่ได้ที่จะกังวลว่าเธออาจจะไม่ยอมรับ ฉันอยากให้เธอยอมรับในตัวฉันมากกว่าที่อยากกินชีสนามอนโรล วันนี้ก็เลยเลือกบรอกโคลี วันนี้ฉันปิดบังความจริง ฉันไม่บอกสิ่งที่ตัวเองต้องการ ฉันไม่รู้สึกละอายใจที่จะตัดสินใจเลือก ความชอบเอาอกเอาใจคนอื่นในตัวได้เข้าครอบงำ ในช่วงเวลานั้นฉันอยากได้รับความรักมากกว่าอยากเป็นตัวเอง

เรามักอธิบายคุณสมบัติชอบเอาอกเอาใจคนอื่นว่าเป็นการพยายามเอาใจเพื่อให้คนอื่นยอมรับ หรือหลีกเลี่ยงความขัดแย้งและคำวิจารณ์ โดยละทิ้งสิ่งที่ตัวเองอยากได้หรือต้องการ อาจแสดงออกในรูปแบบของการขอโทษมากเกินไป การใส่ใจในสิ่งที่คนอื่นคิดมากเกินไป และมีปัญหาในการกำหนดขอบเขต

ปัญหามากมายที่เกิดจากการเอาอกเอาใจคนอื่น ได้แก่ การละเลยตัวเอง การแบกรับความเครียด ความเหนื่อยล้า และความขมขื่นมากเป็นพิเศษ การยอมรับความรู้สึกล้มเหลวอย่างต่อเนื่องเพราะเป็นไปไม่ได้ที่จะทำให้ทุกคนพอใจ ตลอดจนการใช้ชีวิตโดยไม่เป็นตัวของตัวเองแท้จริง ล้วนส่งผลกระทบต่อทุกด้านของสุขภาพ ความสัมพันธ์ และชีวิต

งานวิจัยแสดงให้เห็นว่า ผู้หญิงมากกว่า 50 เปอร์เซ็นต์ และผู้ชายมากกว่า 40 เปอร์เซ็นต์ อธิบายว่าตัวเองเป็นคนชอบเอาอกเอาใจคนอื่น และลักษณะนี้ปรากฏในหลายด้านของชีวิตพวกเขา ผู้หญิง

มากกว่า 70 เปอร์เซ็นต์บอกว่าพวกเขากำลังทำทุกวิถีทางเพื่อหลีกเลี่ยงความขัดแย้ง และเกือบ 70 เปอร์เซ็นต์ให้ความสำคัญกับความต้องการของผู้อื่นก่อน แม้จะต้องแลกกับการไม่ได้ทำตามความต้องการของตัวเอง

การเรียนรู้ที่จะหยุดเอาอกเอาใจคนอื่นนั้นเริ่มจากก้าวเล็กๆ เช่น เรียนรู้ที่จะฟังเสียงภายในตัวเอง มุ่งมั่นที่จะพูดความจริงของตัวเอง จัดลำดับความสำคัญให้ตัวเอง วางขอบเขต ฝึกพูดคำว่า “ไม่” จงจดจำไว้ว่าคุณทำให้ทุกคนพอใจไม่ได้ ใช้เวลากับตัวเองบ้าง มุ่งมั่นที่จะให้ความสำคัญกับความต้องการของตัวเอง และเสริมสร้างการมองเห็นคุณค่าในตัวเอง

ฉันไม่คิดว่าตัวเองต้องการกลับมาเนื้อเ็นแกร่งเป็นก้อน ๆ

ฉันจะมีความสุขกับก้อนหินนามอนโรส

-เอลเลน ดีเจนเนอเรส

เอลเลน กลับไปที่ซินนามอนโรลก่อนหน้านี้ซึ่งยังคงส่งคำหวานมาให้ฉันจากเคาน์เตอร์ในครัวอย่างเงียบๆ ในวันคริสต์มาสนั้น เวลาในห้องครัวผ่านไปชั่วโง่แล้วชั่วโง่เล่า ความคิดของฉันเปลี่ยนจากอยากกินซินนามอนโรลมากแค่ไหนไปเป็นทำไมฉันไม่กินเสียละ ในฐานะผู้หญิงที่โตแล้วและรู้ว่าอะไรเป็นอะไร ทำไมฉันถึงใช้ชีวิตตามที่ตัวเองเข้าใจไม่ได้ ความเชื่อฝังลึกที่สร้างวิถีประสาทในสมองของเรานั้นไม่ใช่เรื่องเล่นๆ เลย และถ้าเราไม่ตั้งมั่นกับเส้นทางที่จะกำหนดวิถีประสาทใหม่ เราจะวนกลับไปเป็นอย่างเดิมได้ง่ายมาก ถ้าความรักเป็นสิ่งที่ฉันอยากได้จากแม่สามี ทางเดียวที่เธอจะให้โดยที่ฉันสามารถจะรับได้เต็มที่ก็คือเธอต้องให้ความรักฉันอย่างที่ฉันเป็น ถ้าเธอให้ความรักกับตัวแทนที่ฉันแสดงอยู่ ฉันจะไม่รู้สึกหรือรับความรักนั้นได้อยู่ดี ถ้าสิ่งที่ฉันอยากได้คือรักแท้ ฉันไม่มีทางเลือกอื่นนอกจากต้องเป็นตัวเอง

อย่างสมบูรณ์ แม้ว่าเธอจะไม่ยอมรับตัวตนทั้งหมดของฉันก็ตาม
ฉันตัดสินใจกินชีนามอนโรลก่อนนั้น

ในขณะที่ฉันสบตากับชีนามอนโรล ในใจรู้สึกถึงความตึงเครียดของคู่รักที่แอบรักกัน แอบพบกันหลังประตูที่ปิดไว้ และโผล่เข้ามาอ้อมแขนกันและกัน แต่ภายนอกฉันทำเป็นนิ่งไว้ ฉันยื่นแขนข้ามเคาน์เตอร์ไป หยิบที่ตักขึ้นมา และตักของขวัญจากเบื่องบนขึ้นไปบนหิ้งเอ่อ ฉันหมายถึงจานนะ น้ำราดอุ่นๆ ที่มัน นวล ชื่น และหอมอบเชยถูกร้อยเรียงบนจานเหมือนเชือกที่ผูกกับว้าว ฉันหยิบส้อมอย่างมั่นใจ และ...กัด ลง ไป

ในขณะนั้นเอง แม่สามีสบตากับฉัน ยิ้มกว้าง เธอเริ่มพูดถึงความตื่นเต้นที่ได้อยู่ที่นั่นกับหลานๆ ฉันงง เธอไม่เห็นหรือว่าฉันไม่เชื่อฟัง การดำเนินด้วยความเงียบที่ฉันคาดว่าจะเจอละ มันไม่เกิดขึ้นเลย เธอพูดต่อไปว่าทั้งกับการอ่านจับใจความของวันเดอร์และอารมณ์ขันที่เฉียบแหลมของไวล์เดอร์แค่นั้น ฉันได้ตระหนักว่าสิ่งที่สุดท้ายที่เธอจะสนใจคือการที่ฉันกินชีนามอนโรลก่อนนั้น ฉันตระหนักว่าได้เอาความไม่มั่นใจของตัวเองไปโยนให้เธอ ทำให้พลาดโอกาสที่จะสื่อสารกันอย่างใกล้ชิดขึ้น ในขณะที่ความอบอุ่นน่ากินของชีนามอนโรลค่อยๆ จางหายไป

ฉันสงสัยว่ามีกี่ครั้งที่ฉันอ่านสถานการณ์ผิด มีคำพูดที่มีชื่อเสียงของอนาอิส นิน ที่ว่า “เราไม่ได้มองสิ่งต่างๆ อย่างที่มัน เป็น แต่มองอย่างที่เร าเป็น” พูดอีกอย่างคือ เราเอาความเชื่อ ประสบการณ์ ความเจ็บปวด ความไม่มั่นใจ และอคติของเราเข้ามาในทุกสถานการณ์ แม้จะคิดว่าเรากำลังมองสิ่งต่างๆ อย่างเป็นกลางก็ตาม ผลลัพธ์คือเรากลายเป็นคนเสียเวลาไปกับสิ่งที่ไม่เคยมีอยู่จริง และไม่มีวันเกิดขึ้นเลย เราเสียเวลาชีวิตกังวลกับสิ่งที่คนอื่นคิดเกี่ยวกับเราไปมากมาย ทั้งที่พวกเขาอาจจะไม่ได้คิดถึงเราเลยด้วยซ้ำ จากนั้น

เราก็พยายามเอาอกเอาใจคนอื่นตามความคิดที่เราโยนไปให้คนอื่น หรือสมมติฐานที่เราสร้างขึ้นว่าอะไรจะทำให้พวกเขายอมรับ บ่อยครั้งที่คนอื่นก็ทำแบบเดียวกับเราโดยไม่รู้ตัว ทำให้กำแพงแห่ง การไม่เชื่อมโยงสูงขึ้นสองเท่า ทั้งที่เกิดจากความตั้งใจจะเชื่อมโยงและ ความรักเหมือนๆ กัน สิ่งเดียวที่เราควบคุมได้คือสิ่งที่เรามีให้ และ ทางแก้เดียวก็คือเราต้องรู้ตัว รวบรวมความกล้าที่จะเลิกเอาอกเอาใจ คนอื่น และแสดงตัวตนออกมาเต็มที่ แม้ว่าจะต้องใช้ความกล้าหาญ และมีความประระวังก็ตาม

ในกรณีของซินนามอนโรล แม้ว่าแม่สามีจะไม่ยอมรับสิ่งที่ ฉันเลือกกิน หรือตำหนิฉันที่กินเข้าไป แต่ยังทำให้เราใกล้ชิดกัน ใน ทางใดทางหนึ่งได้ เพราะแม้จะได้ปฏิบัติยาเชิงลบก็ยังดีกว่ามี อุปสรรคแห่งการไม่เชื่อมโยงที่มาในรูปแบบของการไม่เป็นตัวเอง ที่แท้จริง การแลกเปลี่ยนพลังงานจะเกิดขึ้นต่อเมื่อสิ่งนั้นเป็นจริงและ เชื่อมโยงกัน แม้ว่าไม่ใช่เชิงบวกก็ตาม

ตอนนี้ซินนามอนโรลคือตัวตนของฉัน ฉันแค่เพียงไม่ใช่ บรอกโคลี แน่นอน ฉันอยากเป็นบรอกโคลี อยากเป็นมากด้วย ฉัน มีเป้าหมายแห่งบรอกโคลีที่ยิ่งใหญ่ในชีวิต เป้าหมายที่รวมถึงการเป็น วีแกน¹ โดยไม่กลับไปกินโอรีโอทุกมื้อ (ใช่ โอรีโอเป็นอาหารวีแกน ใช่แล้ว คุณอาจมุงมันเพียงพอ แต่เป็นวีแกนที่ไม่ดีต่อสุขภาพมากๆ ได้) แต่ตอนนี้ฉันเพียงแค่มิใช่บรอกโคลี

ถ้าคุณเป็นคนที่ชอบซินนามอนโรล ก็กินไปเถอะ และถ้าถึงเวลา ที่จะเป็นคนชอบบรอกโคลี ก็กินบรอกโคลีเถอะ ถ้านั่นคือคุณ ขอเพียง อย่าดูหมิ่นหรือซ่อนชัยชนะแห่งบรอกโคลีเพื่อเอาอกเอาใจคนชอบ ซินนามอนโรล จงเป็นบรอกโคลีอย่างเต็มที่ไปเลย

¹ การรับประทานอาหารรูปแบบหนึ่งที่ไม่รับประทานเนื้อสัตว์หรือผลิตภัณฑ์ จากสัตว์เลย เช่น นม เนย ไข่ ซีส น้ำผึ้ง เจลาติน

โน้ตเวิร์กดี : ดูคู่มือวิธีหยุดเอาอกเอาใจคนอื่นได้ฟรีที่ WorthyBook.com/Resources



คำลวง : ถ้าฉันเดิน ฉันจะโดนจับได้

อย่าลดตัวลงไปเพื่อโลก
ให้โลกตามคุณให้กัน
- บียอนเซ่

มีคนสอนกติกาให้กับรู้กันในหมู่เด็กผู้หญิงมาตั้งแต่เด็กว่า ถ้าฉันเดินฉันอาจโดนจับได้ไกลออกจากกลุ่ม ฉันไม่ได้พูดถึงการโดนจับได้แบบที่เปาโล สามีของฉันเคยโดนจับได้ไกลจากการแข่งขันมวยปล้ำอาชีพสุดอลังการ เพราะเขาคิดว่าคงจะตลกดีถ้าได้เข้าไปดูนักมวยปล้ำจริงๆ แล้วโยนเก้าอี้ตัวเองจากที่นั่งคนดูเข้าไปในเวที ใช่แล้ว เรื่องนี้เกิดขึ้นจริง และใช่ เขาถูกคุมตัวออกจากการแข่งขัน ใช่ ฉันยังแต่งงานกับเขาอยู่ดี ขอแอบบอกนะ ทุกวันนี้เขายังภูมิใจในความกล้าและบอกว่าการโยนเก้าอี้ “ดูเป็นสิ่งที่ควรทำในตอนนั้น”

ตอนเป็นเด็กเราเรียนรู้ว่าถ้าเราไม่ต้องพึ่งพาใครหรือโดดเด่นมากเกินไป อาจเสี่ยงต่อการไม่มีคนรักและไม่ได้เป็นส่วนหนึ่ง เราเรียนรู้ที่จะผูกสัมพันธ์กันผ่านปัญหาต่างๆ และตัดสินใจตามเสียงส่วนใหญ่ ไม่ใช่ตามสัญชาตญาณของตัวเอง เราถูกสอนว่าเราเชื่อมั่นในตัวเองไม่ได้ เราเรียนรู้มาว่าถ้าผู้หญิงฉลาดเกินไปจะไม่เป็นที่นิยมหรือไม่มีผู้ชายคนไหนอยากเข้าหา เราเรียนรู้มาว่าจะต้องเล่นเกมการเข้ากลุ่มอย่างระมัดระวัง เพราะถ้าเราเก่งเกินไปอาจทำให้คนอื่นไม่ชอบ

ถ้าเราโดดเด่น เราก็อาจโดนเกลียด

เราอาจปิดตกละแ่นนี้ไปได้ง่าย ๆ ว่าเป็นความไร้สาระในวัยเด็ก แต่ความจริงก็คือ ความเชื่อที่มีเงื่อนไขเกี่ยวกับบรรทัดฐานทางเพศมักยังฝังอยู่ลึก ๆ จนโตเป็นผู้ใหญ่ และถ้าเราไม่ตระหนักและลืมนั่นเสีย ความเชื่อเหล่านี้ก็จะทำให้เรายิ่งหดตัวตนเล็กลงและซ่อนตัวไว้ ทำให้เราไม่เชื่อมั่นในตัวเอง แล้วทำให้เราไม่สมปวรภณนาอย่างไ้ที่สิ้นสุด

ครั้งยังใช้ชีวิตเติบโตอยู่ที่ลอนดอน แดเนียล เพื่อนของฉันภูมิใจมากที่ไม่เคยขาดเรียนเลยแม้แต่วันเดียวตั้งแต่อายุ 10 ขวบเป็นต้นมา ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นก็ตาม เธอไปโรงเรียนปีแล้วปีเล่า แม้กระทั่งวันที่รู้สึกไม่ค่อยสบาย ครั้งหนึ่งเธออาหฬรเป็นพิษ แต่ก็ไมยอมให้อาการนี้มาทำลายสถิติการเข้าเรียนของเธอ เธอจึงไปเรียนแม้ต้องขายหน้ากับการต้องวิ่งไปเข้าห้องน้ำหลายครั้งในวันนั้น เมื่อเธอเข้าสู่วัยแรกรุ่นและจากนั้นก็เป็นวัยรุ่น เธอเริ่มเรียนรู้ว่าสิ่งที่เธอทำได้ไม่ใช่สิ่งที่เพื่อนชื่นชมนัก และเธอเริ่มรู้สึกถึงความกดดันทางสังคมให้หรีแสงของเธอลงเพื่อให้เข้าพวก พออายุสิบสี่ตอนที่เธอกำลังจะได้รับรางวัลสถิติการเข้าเรียนยอดเยี่ยมต่อเนื่องหลายปี เธอกลับทิ้งโอกาสนั้นไปเพื่อหลีกเลี่ยงไม่ให้มีคนล้อเลียน เธอลาป่วยทั้งที่ไ้ได้ป่วย เพื่อเธอจะได้ไม่ต้องรับรางวัลเข้าเรียนยอดเยี่ยม ทั้งที่ตลอดเวลาเธอไขว่คว้าที่จะได้รางวัลนี้มา แต่กลับทิ้งทั้งหมดนี้ไปเพียงเพราะเธอกลัวว่าการโดดเด่นจากความสำเร็จยิ่งใหญ่จะทำให้เธอถูกขับออกจากสังคม ยั้ดีที่สถานการณ์เปลี่ยนไปแล้วสำหรับแดเนียล วันนี้เธอแสดงตัวตนให้ผู้หญิงหลายล้านคนทั่วโลกเห็นทุกวันทางชุมชนออนไลน์ของเธอ ซึ่งมีภารกิจที่จะเป็นแรงบันดาลใจให้ผู้หญิงโอบรับความทะเยอทะยานอันหาญกล้าของตัวเอง

ติดอยู่กับบรรทัดฐานทางสังคม

นานมาแล้วนับตั้งแต่ที่เลือกได้ ผู้หญิงเรียนรู้ที่จะเสียสละความสำเร็จ เพื่อให้เป็นที่ชื่นชอบ

ถ้าฉันบอกคุณว่าผู้หญิงคนหนึ่ง “ทะเยอทะยานมาก” สิ่งแรกที่คุณคิดคืออะไร คุณคิดว่าเธอดูอบอุ่นหรือเย็นชา คุณคิดว่าเธอจะแต่งตัวอย่างไร คุณคิดว่าเธอเป็นแม่แบบไหน คุณคิดว่าคุณจะชอบเธอไหม เธอจะเข้ากับเพื่อนคุณได้ไหม

แล้วถ้าฉันบอกคุณว่าผู้ชายคนหนึ่ง “ทะเยอทะยานมาก” ละคำถามเดิมละ คุณคิดว่าเขาดูอบอุ่นหรือเย็นชา คุณคิดว่าเขาแต่งตัวอย่างไร เขาจะเป็นพ่อแบบไหน คุณคิดว่าคุณจะชอบเขาไหม เขาจะเข้ากับเพื่อนคุณได้ไหม

การศึกษาหลายสิบปี รวมถึงงานวิจัยทางสังคมศาสตร์ล่าสุดพบว่า ถ้าผู้ชายประสบความสำเร็จ คนจะชอบเขามากขึ้น แต่ถ้าผู้หญิงประสบความสำเร็จ คนมักจะชอบเธอน้อยลง

ในฐานะมนุษย์ ไม่ว่าเพศสภาพจะเป็นอะไร ความกลัวลึกๆ ของเราก็คือกลัวว่าเราจะไม่ดีพอ และกลัวว่าถ้าเราไม่ดีพอ เราจะไม่ได้รับความรัก ถ้าเรายังคงขยายบรรทัดฐานทางเพศที่ว่ายิ่งผู้ชายประสบความสำเร็จยิ่งมีคนรักมากขึ้น แต่ยิ่งผู้หญิงประสบความสำเร็จยิ่งมีคนรักน้อยลง คุณคิดว่าอะไรจะเกิดขึ้น อะไรที่กำลังเกิดขึ้น และอะไรที่เกิดขึ้นมาหลายชั่วอายุคนแล้ว ผู้หญิงใช้ชีวิตแบบซ่อนตัวในที่แจ้ง เก็บงำความคิด ความทะเยอทะยาน และพรสวรรค์ที่อาจช่วยโลกได้ หดตัวตนของตัวเองให้เล็กลง เราทำแบบนี้เพราะต้องการความรัก แต่การได้รับความรักจากการเป็นในสิ่งที่เราไม่ได้เป็น หรือจากการลดคุณค่าของตัวเองลงไม่ได้ทำให้เราพอใจ เราจะสัมผัสความรักจริงๆ ได้ก็ต่อเมื่อเป็นตัวตนที่แท้จริงเท่านั้น

ผู้ชายมักถูกเลี้ยงดูด้วยแรงกดดันและการตัดสินใจจากสังคมที่บีบคั้นจิตวิญญาณ ถูกทำให้รู้สึกว่าการสำเร็จในหน้าที่การงานคือสิ่งที่กำหนดความคุ้มค่า พวกเขาจึงเสียสละความหลงใหล ความคิดความสามารถ และพรสวรรค์ เพื่อซ่อนตัวอยู่หลังอาชีพที่โลกยอมรับบ่อยครั้งก็รวมถึงครอบครัวด้วย มักมีคนสอนพวกเขาว่าตัวตนของพวกเขาคืองานพวกเขา และถ้ามีงานที่ไม่ดีพอ หรือมีรายได้ไม่สูงพอ ก็แปลว่ามีบางอย่างผิดปกติกับพวกเขา ผู้ชายเรียนรู้ที่จะซ่อนตัวในที่แจ้งได้ง่ายพอๆ กับผู้หญิง ใช้ชีวิตที่ไม่ตรงกับตัวตนและความต้องการที่แท้จริงของพวกเขา

หน้าากที่ที่เราเรียนรู้ที่จะใส่แล้วยังส่งผลต่อมุมมองและการตัดสินใจคนอื่นด้วย เมื่อมีผู้สมัครสองคนลงชิงชัยในตำแหน่งใดก็ตาม ถ้าคนหนึ่งเป็นผู้ชายและอีกคนเป็นผู้หญิง การนำเสนอในข่าวสารมักจะแตกต่างกันอย่างมาก และถ้าคุณสังเกตดีๆ แม้แต่ความคิดเห็นในโต๊ะอาหารเย็นของครอบครัวส่วนใหญ่ก็มักจะสะท้อนความเชื่อฝังลึกเกี่ยวกับกรอบที่ว่าแต่ละเพศควรจะเป็นอย่างไร คุณจะเห็นและได้ยินความคิดเห็นที่ถูกเหยียดหยามและเน้นที่บุคลิกของของผู้หญิงบ่อยครั้ง สิ่งนี้เกิดขึ้นในที่ทำงานด้วยเช่นกัน โดยเฉพาะถ้าผู้หญิงอยู่ในตำแหน่งผู้นำหรือตั้งเป้าจะเป็นผู้นำ เมื่อผู้หญิงตัดสินใจเด็ดขาดในที่ทำงาน ออกคำสั่งด้านการบริหาร ตัดสิน หรือให้ทิศทางกับทีม มักจะมีคนมองว่าเธอเป็นคนก้าวร้าว เย็นชา และไม่น่าคบ ในขณะที่เวลาผู้ชายทำอย่างเดียวกัน จะมีคนบอกว่าเขาเป็นคนมีความมั่นใจและมีวิสัยทัศน์ ผู้นำหญิงมักจะได้รับความคิดเห็นจากเจ้านายฝ่ายบุคคล หรือในการประเมินปลายปีว่า “ทำงานเป็นทีมไม่ได้” และ “เล่นการเมือง” หรือ “เอาชนะมากเกินไป” เมื่อได้รับความเห็นแบบนี้ ทำให้ผู้หญิงต้องถอยกลับ ลดบทบาท ลดศักยภาพตัวเองลง ความคิดเห็นแบบนี้ให้ความรู้สึกเหมือนเป็นคำวิจารณ์ นั่นเป็นเพราะ

เราเรียนรู้ที่จะไม่เชื่อมั่นในตัวเองตั้งแต่เด็ก จึงง่ายที่จะเข้าใจผิดได้ว่าเป็นความจริง ทำให้ผู้หญิงคิดว่าเพื่อให้ก้าวหน้า พวกเธอต้องใช้วิธีการที่เด็ดขาดน้อยลง ในขณะที่ความเป็นจริงแล้ว นี่อาจทำให้พวกเธอสูญเสียศักยภาพได้

การศึกษาบางชิ้นแสดงให้เห็นว่าในที่ทำงานผู้ชายมักจะได้เลื่อนตำแหน่งตามศักยภาพในอนาคต ส่วนผู้หญิงมักได้เลื่อนตำแหน่งตามผลสำเร็จในอดีต ดังนั้น ผู้หญิงมักจะไม่ได้เลื่อนตำแหน่งจนกว่าเราจะพิสูจน์เต็มร้อยว่าเราทำได้ ส่วนผู้ชายจะได้เลื่อนตำแหน่งถ้ามีคนมั่นใจว่าพวกเขาจะทำได้

เรามักจะนำมาตรฐานเดียวกันนี้ไปใช้ในด้านอื่นของชีวิตด้วยเหมือนกัน ในฐานะผู้หญิง เราไม่ส่งเสริมตัวเองตามศักยภาพ ถ้ามีอะไรที่น่าจะเป็นไปได้ เราจะพูดกล่อมตัวเองไม่ให้ทำ เราจดจ่ออยู่กับสาเหตุว่าทำไมเราจึงไม่ควรค่ากับสิ่งนั้น แล้วสิ่งที่เราจดจ่ออยู่ก็กลายมาเป็นชีวิตจริงของเรา

เราถูกสอนว่าผู้หญิงจะต้องเป็นผู้อบรมเลี้ยงดู ดังนั้นเมื่อผู้หญิงเป็นคนเก่ง จึงไม่ค่อยมีคนมองว่าเธอนิสัยดีนั้ก และถ้าเธอเป็นคนนิสัยดีมากๆ คนก็จะบอกว่าเธอเป็นคนนิสัยดีมากกว่าเป็นคนเก่ง ซึ่งเราเรียนรู้โดยไม่รู้ตัวว่าเป็นเรื่องปกติ เพราะจำไว้ว่าความฉลาดและความสำเร็จทำให้ผู้หญิงมีคนชอบน้อยลง หลังจากปรับตัวเองจนเข้ากับบรรทัดฐานทางวัฒนธรรมเหล่านี้ได้ สุดท้ายเราก็มีคนชอบแต่ยังรู้สึกไม่สมปรารถนา มีคนชอบแต่ยังโหยหา มีคนชอบแต่ยังรู้สึกเจ็บปวด มีคนชอบแต่ยังรู้สึกโกรธซึ่ง มีคนชอบแต่ยังรู้สึกว่างเปล่า มีคนชอบแต่ยังรู้สึกไม่น่ารักใคร่ มีคนชอบแต่ยังคงซ่อนตัว มีคนชอบแต่ยังรู้สึกไม่ควรค่า

และแล้วมันก็เกิดขึ้น เมื่อโตถึงวัยหนึ่ง เราจะซ่อนตัวเก่งจนถึงขนาดที่ว่าแม้จะไขว่คว้าเป้าหมายที่ใฝ่ฝันมาตลอดได้จน

สำเร็จ แต่เรากียังทำตัวเหมือนเช่นที่เคยเป็นมา ทำเหมือนว่าเรา **ไม่มีตัวตน** จากที่เคยซ่อนตัวก็กลับกลายเป็นไม่มีใครเห็นอย่างสิ้นเชิง ทั้งจากคนรอบตัวเรา ทั้งจากโลก และที่น่าเสียใจที่สุดคือจากตัวเราเอง จากที่เราซ่อนตัวก็กลายเป็นความรู้สึกว่า ไม่มีใครมองเห็น และรู้สึกเหมือนเราไม่สำคัญ

เราบอกตัวเองด้วยคำลวงว่า ไม่มีคนเห็นเราเพราะเราอายุมากเกินไปหรือหน้าตาแย่มากเกินไป ซึ่งเป็นคำลวงเก่าที่พัฒนามาในรูปแบบใหม่

ความจริงก็คือ เราซ่อนตัวจากตัวเองมานานจนท่ายที่สุดแล้ว เราก็กลายเป็นมนุษย์ล่องหน
 ชาวดีก็คือ ยังไม่สายเกินไปที่จะเปลี่ยน

จากไม่มีใครเห็นเป็นมีคนเห็น

อย่าหัดตัวตนที่คุณเป็นลงให้เหมาะกับ

พื้นที่ที่เล็กเกินกว่าชะตาชีวิตคุณ

- นิรนาม

ครั้งสุดท้ายที่คุณอยู่นิ่งๆ และถามตัวเองว่า จริงๆ แล้วฉันรู้สึกอย่างไร **สิ่งที่ฉันต้องการจริงๆ คืออะไร** คือเมื่อไร ครั้งสุดท้ายที่คุณปล่อยให้คนอื่นเห็นตัวตนที่แท้จริงของคุณคือเมื่อไร ครั้งสุดท้ายที่คุณเห็นตัวตนที่แท้จริงของคุณเองคือเมื่อไร ครั้งสุดท้ายที่คุณพูดออกมา ใช้เสียงของตัวเอง และบอกความคิดเห็นของคุณโดยไม่ลังเลเลยว่ามันควรค่าที่จะพูดหรือบอกเล่าออกมาหรือไม่คือเมื่อไร

บางครั้งเราไม่รู้ด้วยซ้ำว่ากำลังเกิดอะไรขึ้น เรารู้เพียงแค่ว่าเรารู้สึกไม่มีชีวิต ไม่เชื่อมโยง และไม่สมปรารถนา การตระหนักรู้ว่าคุณ

กำลังซ่อนตัวและไม่เชื่อมโยงกับธรรมชาติที่แท้จริงของตัวเองถือเป็นการเปลี่ยนแปลง ลองคิดย้อนกลับไปในตอนที่คุณเลิกยกมือ ตอนที่คุณเริ่มรู้ว่าถ้าคุณหัดตัวตนลง ทุกคนรอบตัวจะรู้สึกสบายใจขึ้น ตอนที่คุณเริ่มมีปัญหาในการปรับตัวเข้ากับสัจธรรมของตัวคุณเอง แล้วรู้ว่าจริงๆ แล้วคุณต้องการอะไร และตัวคนที่แท้จริงของคุณเป็นใคร

หนทางที่จะเปลี่ยนจากการเป็นมนุษย์ล่องหนเป็นคนที่มีความเห็นจากที่ไม่มีใครมองเห็นเป็นมีคนมองเห็นคือ การตัดสินใจว่าคุณต้องการที่จะทำก่อนเป็นอันดับแรก และอันดับที่สองคือ การตัดสินใจที่จะก้าวว่าจะหยุดการหนีแสงและความไม่กล้าเสี่ยงของตัวเอง เริ่มมามองเห็นตัวเอง และยอมให้คนอื่นมองเห็นคุณ บอกสิ่งที่คุณรู้สึกจริงๆ และสิ่งที่คุณต้องการออกมา โดยเชื่อว่าคุณควรค่ากับสิ่งเหล่านี้ทั้งหมด

ยังไม่สายเกินไป คุณไม่ได้แก่เกินไป

วันที่ดีที่สุดของคุณอยู่ข้างหน้า

- บิลลี รอนคัล

ถ้าคุณรู้สึกเหมือนว่าสายเกินไป ฉันบอกคุณได้เลยว่าไม่! และได้จังหวะเวลาของคุณพอดี ยังไม่สายเกินไปที่จะสร้างการมองเห็นคุณค่าในตัวเอง ก้าวไปข้างหน้า แสดงความเห็น เรียนรู้ที่จะรักตัวตนที่แท้จริงของคุณ และเดินหน้าเข้าหาสิ่งที่คุณต้องการในชีวิต ความเปลี่ยนแปลงอาศัยการลงมือทำ ซึ่งมาคู่กับความไม่แน่นอน โดยเฉพาะในส่วนของปฏิกิริยาของคนอื่น จงทำลายคำสงสัยและความเชื่อเก่าๆ ที่ว่าการหัดตัวตนให้เล็กลงจะนำมาซึ่งความรัก แล้วตระหนักว่าคุณปลูกฝังความรักและการเป็นส่วนหนึ่งที่แท้จริงได้ด้วยความเป็นตัวคุณเองทุกส่วน! นี่จะเปลี่ยนแปลงทุกด้านในชีวิตและความปรารถนาในชีวิตของคุณได้

คุณลองใช้เวลาสักครู่เพื่อนึกว่าคุณเคยซ่อนตัวอยู่ในที่แจ้ง
ลดทอนความสามารถตัวเอง ร้อง และแบ่งปันพรสวรรค์ของคุณ
กับโลกด้วยวิธีการใดบ้าง เป็นเพราะคุณกลัวว่าสิ่งที่มีไม่ดีพอหรือเปล่า
หรือคุณกังวลว่าคุณจะโดดเด่น แล้วทำให้คนอื่นไม่สบายใจ หรือคุณ
กังวลว่าพวกเขาอาจรวมตัวกันต่อต้านคุณหรือไม่

คุณควรค่าแก่การมองเห็น

ตอนนี้มาลงมือทำอะไรสักอย่างกันเถอะ หนึ่งในวิธีการที่คุณจะเริ่มใช้ชีวิต
โดยเป็นตัวเองมากขึ้นได้ตั้งแต่วันนี้คืออะไร หนึ่งในการลงมือทำที่คุณ
ยอมทำตั้งแต่วันนี้เพื่อให้เลิกซ่อนตัวในที่แจ้งและเชื่อว่าตัวเองควรค่า
คืออะไร คุณจะเริ่มเขียนคำแรกในหนังสือคุณใหม่ คุณจะพักและ
ยอมรับตระหนักว่าคุณควรค่าที่จะพักผ่อนโดยไม่รู้สึกลดใหม่ คุณจะ
ใส่เสื้อผ้าสีสดๆใหม่ คุณจะพูดอย่างที่คุณคิด วางขอบเขต หรือบอกเล่า
ความรู้สึกจริงๆใหม่ คุณจะจดทะเบียนโดเมนของบริษัทในอนาคต
ของคุณใหม่ คุณจะโทรศัพท์ไปหาใครคนนั้นแล้วบอกเขาว่าคุณให้อภัย
เขา ไม่ใช่เพราะสิ่งที่เขาทำถูกต้อง แต่เพราะคุณรู้สึกเป็นอิสระใหม่
คุณจะบอกเล่าความคิดที่บริษัทในวันพรุ่งนี้ใหม่ คุณจะใส่กางเกง
ขาสั้นไม่ว่าคุณจะมีขาตัวเองอย่างไรก็ตามใหม่ คุณจะกลับไปใช้
แอปพลิเคชันหาคู่ใหม่ คุณจะนำเสนองานศิลปะตัวเองกับโลกหรือ
ในสื่อสังคมออนไลน์ใหม่ หนึ่งในวิธีการที่คุณจะลงมือทำวันนี้เพื่อเลิก
ซ่อนตัวคืออะไร พูดออกมาดังๆ! ประกาศออกมา! เป็นวีรสตรี ออก
เดินก้าวต่อไป **คุณควรค่าที่จะใช้ชีวิตอย่างที่เป็นคุณจริงๆ!**

*ความกลัวที่ลึกที่สุดของเราไม่ใช่ว่าเราไม่เพียงพอ
ความกลัวที่ลึกที่สุดของเรา*

คือเรามีพลังเกินกว่าที่จะวัดได้ เป็นแสงของเราต่างหาก
ไม่ใช่ความมืดมืดที่ทำให้เรากลัวที่สุด
เรากามตัวเองว่า “ฉันเป็นใครกันถึงมีสิทธิ์เป็นคนหลักแหลม
งดงาม มีความสามารถ และยอดเยี่ยม”
จริงๆ แล้วคุณเป็นใครกันถึงจะเป็นไม่ได้
คุณเป็นบุตรของพระเจ้านะ ความไม่กล้าเสี่ยงไม่ได้ทำให้ใช้ชีวิต
อย่างมีคุณค่า การหดตัวตนเอง
เพื่อให้คนไม่รู้สึกขาดความมั่นใจเมื่ออยู่ใกล้คุณไม่ใช่การรู้แจ้ง
เราทุกคนเกิดมาเพื่อเปล่งประกาย อย่างที่เด็ก ๆ เป็น
เราเกิดมาเพื่อให้เห็นพระเจ้าที่อยู่ในตัวเรา
ไม่ใช่เพียงแค่เราบางคน แต่เป็นทุกคน
และเมื่อเราปล่อยให้แสงของเราเปล่งประกายออกมา
เราได้ช่วยให้คนอื่นทำเช่นเดียวกันโดยไม่รู้ตัว
เมื่อเราเป็นอิสระจากความกลัวของเรา
การแสดงออกของเราจะปลดปล่อยผู้อื่นโดยอัตโนมัติ
- แกรีแอนน์ วิลเลียมสัน

เมื่อฉันอ่านข้อความที่มีชื่อเสียงนี้จากแมรีแอนน์ วิลเลียมสัน
เกี่ยวกับความกลัวพลังและแสงของตัวเองครั้งแรก ตอนฉันอายุสี่สิบ
ต้นๆ ฉันไม่ได้เข้าใจหรือรู้สึกเชื่อมโยงกับมันทั้งหมด แต่ตอนนี้ในช่วง
อายุสี่สิบกลางๆ ฉันเข้าใจอย่างลึกซึ้ง ฉันเคยใช้ชีวิตแบบนั้นมาแล้ว
คุณอาจจะเคยเช่นกัน

และถ้าคุณเคยแล้ว วันนี้อาจจะเป็นวันที่คุณตัดสินใจที่จะ
เลิกหดตัวตนเองเพื่อทำให้คนอื่นสบายใจขึ้น คุณจะไม่หวั่นแสงตัวเอง
และหลีกเลี่ยงที่จะเปล่งประกายอีกต่อไป วันนี้อาจจะเป็นวันที่คุณ
ตัดสินใจ ที่จะความคิด ที่จะก้าว ที่จะคำพูด ที่จะการกระทำ

เพื่อปลดปล่อยตัวเองจากความกลัวว่าจะเห็น รู้ และโอ้รับว่า
ตัวคุณมีพลัง งดงาม และ*ควรค่า*ที่จะโดดเด่นเป็นตัวตนที่แท้จริง
ของคุณเองเพียงใด



คำลวง : ฉบับไม่เก่งจริง และไม่ดีพอด้วยตัวเอง

สิ่งใดก็ตามที่ความกลัวของคุณสร้างขึ้น

จะจำกัดอิสรภาพของคุณ

-เออร์วิน ราฟาเอล แมคมานัส

“ฉันเคยจินตนาการว่า จะมีผู้ชายคนหนึ่งขับรถมาจอดข้างๆ แล้วช่วยชีวิตฉัน...แบบในหนังเรื่องพริตตี้แมงไฉล่ะ” ลาร่าเพื่อนของฉันพูดขึ้นอย่างเหนียมๆ กลุ่มของเรานั่งกินอาหารกลางวันกันอยู่ และนี่เป็นข่าวใหม่สำหรับเรา

“อะไรวะ เธออะเหรอก ไม่เหรอก” เจนนา เพื่อนของฉันโผล่ออกมา

“โอ๊ย หลังจากดูหนังเรื่องนั้น ฉันก็ฝันกลางวันแบบนั้นเหมือนกัน” ฉันยอมรับ เพราะอยากให้ลารารู้ว่าเธอไม่ได้เป็นแบบนั้นคนเดียว “ฉันอยากให้ผู้ชายคนนั้นป็นข้างตึกเพื่อฉัน ถึอ้อมและทำทุกอย่างแบบนั้น และฉันเคยอยากได้ชุดผ้าสแปนเด็กซ์สีน้ำเงินขาวด้วย!”

จูเลีย เพื่อนของฉันพูดขึ้นบ้าง “เอ่อ สามี่ฉันเป็นพ่อบ้านเต็มเวลา และฉันไม่อยากเอาอะไรมากกับเขาเหรอก แต่ไม่ใช่ว่าเราทุกคนที่นี่เคยจินตนาการถึงเหตุการณ์แบบในหนังเรื่องนั้นกันหมดเหรอก” ทุกคนหัวเราะและเห็นด้วย

“ฟังนะ ฉันไม่ได้วิจารณ์ใครนะ ถ้าผู้ชายคนนั้นมีรูปแบบนั้น กระเป๋านัก และมีแรงทั้งคืน เขาสามารถขบปรดคนนั้นมาจอดข้างๆ แล้วช่วยชีวิตฉันทั้งวันทั้งคืนเลยก็ได้” ฮันนาห์พูดในขณะที่ทุกคนหัวเราะ

ลาราดัดบท “เพื่อนๆ ฉันอยากได้แบบนั้นจริงๆ นะ เหมือนในหนัง ฉันอยากให้ผู้ชายดีๆ สักคนหาฉันเจอ และฉันจะเข้าไปอยู่ในโลกของเขา และเราจะอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุขตลอดไป นี่คือการเป้าหมายจริงๆ ของฉันที่ฉันกำลังไล่ตามและใช้จิตดลบันดาลให้เป็นจริง”

“พูดจริงหรือ” เจนนารู้สึกตกใจมาก เพราะลาราเป็นเสาหลักของครอบครัว ทำงานประสบความสำเร็จในบริษัทใหญ่ เป็นคนสุดท้ายที่คุณคิดว่าอยากจะให้มีใครมาช่วยชีวิตเธอ พอถึงฟังคำพูดล้อเล่นกันทั้งหมด ฉันอดคิดไม่ได้ว่าชีวิตของลารามีเส้นทางต่างไปอย่างไร ถ้าความตั้งใจที่จะให้มีใครมา “ช่วยชีวิต” เธอไว้เพื่อได้อยู่อย่างมีความสุขตลอดไปเป็นจริงขึ้นมา

ตอนเป็นเด็กหญิงตัวน้อย เราเรียนรู้จากหนังสือและภาพยนตร์ว่าเราต้องมีใครสักคนมาช่วยชีวิตและทำให้เราสมบูรณ์ ไม่ว่าจะเป็นนางฟ้าแม่ทูนหัวที่มาแปลงร่างให้ซินเดอเรลลา จากนั้นเจ้าชายก็แต่งงานกับเธอ ทำให้เธอได้เข้าไปอยู่ในปราสาทของเขา หรือจะเป็นชายคนตัดไม้ที่มาช่วยชีวิตหนูน้อยหมวกแดงจากหมาป่า เจ้าชายที่ป็นผมของราพันเซลเพื่อช่วยชีวิตเธอจากหอคอยที่ถูกขังอยู่ สโนว์ไวท์กับเจ้าหญิงนิทราที่รอดชีวิตได้เพราะจุมพิตจาก “รักแท้” ของทั้งคู่ หรือจุมพิตของเจ้าชายที่ช่วยให้เสียงของแอเรียลกลับมาในภาพยนตร์เดอะลิตเติ้ลเมอร์เมด (*The Little Mermaid*)¹ ฉบับแอนิเมชัน หรือตัวอย่าง

¹ ภาพยนตร์แอนิเมชันของวอลทิสเนย์สตูดิโอส์ ออกฉายในปี 1989

อีกนับไม่ถ้วนที่เราได้เรียนรู้ว่าเมื่ออีกคนมาถึง เราจึงจะสมบูรณ์และมีความสุข เราเรียนรู้ว่าเราเพียงคนเดียวไม่เพียงพอจะมีความสุข ดังนั้นถ้าเราไม่นั่งรอให้พวกเขามาถึง เราก็ต้องไล่ตามหาพวกเขาอย่างเอาเป็นเอาตาย ตอนเป็นเด็กเราเรียนรู้ว่าเราเชื่อมั่นในตัวเองกับสิ่งที่มีข้างในตัวเราเพียงเท่านั้นไม่ได้ จากนั้นพอเราโตเป็นผู้ใหญ่เราก็ทำไม่ได้จริงๆ เราเรียนรู้ตั้งแต่อายุยังน้อยที่จะเชื่อว่าแม้เราจะไม่ลงมือทำหรือตัดสินใจอะไรไว้กับตัวเอง แต่ทุกอย่างก็จะคลี่คลายได้ เพราะเดียวคนที่รู้ดีกว่าจะมาช่วยชีวิตเราไว้เอง จากนั้นเราก็ไม่ต้องอยู่อย่างหลบซ่อน เราเรียนรู้เมื่ออายุยังน้อยที่จะทำตัวเป็นคนดีและอ่อนแอ รวมทั้งยกความดีความชอบในความสำเร็จสูงสุดของเราให้คนอื่น เมื่อเรามีชีวิตและแบ่งปันอย่างเต็มที่สู่อนาคตที่ดีที่สุด ก็เพราะพวกเขา

พอเป็นผู้ใหญ่ คำบอกเล่าที่ว่าเราไม่ดีพอด้วยตัวของเราคนเดียว อาจแสดงออกในรูปของอาการคิดว่าตัวเองไม่เก่งจริง ซึ่งพจนานุกรมภาษาอังกฤษฉบับออกซฟอร์ดให้นิยามว่า ไม่มีความสามารถที่จะเชื่อว่าความสำเร็จของเรานั้นเป็นสิ่งที่เราสมควรได้รับ หรือได้มาอย่างถูกต้องจากความพยายามหรือทักษะของเราเอง จริงๆ แล้วงานวิจัยแสดงให้เห็นว่าผู้หญิง 75 เปอร์เซ็นต์ในตำแหน่งผู้บริหารเผชิญกับอาการคิดว่าตัวเองทำงานไม่เก่ง แม้จะอยู่ในสถานการณ์ที่ประสิทธิภาพของเรามากเกินไปจนสมบัติที่ต้องการ แต่เรายังรู้สึกไม่เก่งจริง ไม่ว่าเราจะก้าวเข้าสู่ตำแหน่งใหม่หรือก้าวเข้าไปใช้พรสวรรค์ที่ติดตัวเรามา เราอยากได้รับคำยืนยันจากภายนอกว่าเราดีพอ เราหาใครบางคนที่เราคิดว่ามีคุณสมบัติที่จะยอมรับความคิดของเรา และเราหาใครสักคนที่จะมายืนยันคุณค่าของเรา

ถ้าเรายังหาใครคนนั้นไม่พบ หรือยังไม่มีใครมาช่วยชีวิตไว้ เรา

จะเชื่อว่าเราไม่สมบูรณ์ ดังนั้นเราจึงมองหาความรักอย่างไม่ละความพยายาม โดยไม่ได้รู้เลยว่าจริงๆ แล้วตัวเราคือความรัก เราไม่เคยเรียนรู้เลยว่าก่อนจะหาคู่รักที่จะอยู่ไปด้วยกันตลอดชีวิต เราต้องเรียนรู้ที่จะรักตัวเองก่อน

เราโคกเศรำและคร่ำครวญถึงความรักในอดีตที่ “สูญเสีย” ไป บอกตัวเองว่าเราไม่สมบูรณ์ และตอนนี้เราไม่มีความรักในชีวิตแล้ว สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นเพราะเราไม่ตระหนักเลยว่าเราคือความรักอยู่แล้ว เราพุ่งความสนใจไปยังความรักที่สูญเสียมามากจนเกินไป แม้สัญชาตญาณจะบอกว่ำนั่นไม่ใช่ความสัมพันธ์ที่ดี แต่เรายังเฝ้าบอกกับตัวเองว่า “เขาน่าจะเป็น” คนที่ใช่ เราไม่ได้ตระหนักถึงความจริงอย่างที่เพื่อนของฉัน แมทธิว ฮัสซีย์ ซึ่งเป็นไลฟ์โค้ชและนักเขียนขายดีพูดไว้ว่า ถ้าเขาน่าจะเป็น ก็คงได้เป็นไปแล้ว ความอยากมีคู่ มีสายสัมพันธ์ และเป็นส่วนหนึ่งเป็นเรื่องธรรมดาอย่างยิ่ง มันเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติของเรา การอยากมีคู่ มีสายสัมพันธ์ และเป็นส่วนหนึ่งนั้นต่างจากความรู้สึกที่ว่า เราต้องมีใครสักคนที่จะทำให้เราสมบูรณ์ หรือเพื่อให้ชีวิตเราได้มีความรัก

การเชื่อในตัวเอง

นอกจากความเพ้อฝันที่ต้องการให้มีเจ้าชายมาช่วยแล้ว เรายังจินตนาการว่าเราจำเป็นต้องมีเมนเทอร์คอยช่วยเหลือเรื่องหน้าที่การงาน ผู้หญิงที่ทะเยอทะยานมักจะบอกคำลวงกับตัวเองว่า ถ้าพวกเธอมีเมนเทอร์ดี ๆ ในชีวิต พวกเธอก็จะรู้ว่าต้องทำอะไรและทำอย่างไรแน่นอนการมีเมนเทอร์อาจน่าทึ่งมาก เหมือนที่ฉันแน่ใจว่าเจ้าชายในชีวิตจริงก็จะเป็นเช่นนั้น แต่พวกเขาไม่ใช่แหล่งที่คุณจะค้นพบพลังและความยิ่งใหญ่ของตัวเอง

ฉันเชื่อเรื่องพลังของการมีเมนเทอร์อย่างมาก ฉันค้นพบความ
 เพลิดเพลินและความรู้สึกสมปรารถนาจากการเป็นเมนเทอร์คนอื่น ฉัน
 ให้คุณค่าและขอบคุณเมนเทอร์ที่เคยเข้ามาในชีวิตและยังอยู่ในชีวิต
 แต่การตระหนักได้ว่าสิ่งมหัศจรรย์ของคุณคือ**ตัวคุณ**นั้นสำคัญมาก คุณ
 ไม่จำเป็นต้องพึ่งพาใครอื่นไม่ว่าจะเป็นเมนเทอร์หรือครูฝึก เพื่อให้รู้สึก
 ว่าถูกกระตุ้น มีค่า หรือควรค่า ฉันใช้เวลาหลายปีที่จะเรียนรู้และ
 โอบรับบทเรียนนี้อย่างเต็มที่ อย่างไรก็ตาม ในช่วงวัยยี่สิบกว่าๆ ฉันเอง
 ก็เคยแอบหวังว่าริชาร์ด เกียร์ จะขับรถมาจอดข้างๆ ฉันสักครั้ง แต่
 ในตอนจบของภาพยนตร์เรื่องนั้น ตัวละครที่แสดงโดยจูเลีย โรเบิร์ตส์
 กลับเป็นคนที่ช่วยชีวิตตัวเอง และเป็นแรงบันดาลใจให้เขาได้ช่วย
 ชีวิตตัวเองด้วย แทนที่จะนั่งรอคำตอบที่มาจากในรูปของเจ้าชายรูปงาม
 เมนเทอร์ หรือใครก็ตาม เราอาจเปิดใจต้อนรับพวกเขาและคำแนะนำ
 ของพวกเขาเข้ามาในชีวิต แต่ท้ายที่สุดแล้วเราจะต้องเชื่อมั่นในตัวเอง
 เชื่อมั่นในสัญชาตญาณและประสบการณ์ของเรา **พอคุณเรียนรู้ที่จะ
 เชื่อมั่นในตัวเองและสัญชาตญาณของตัวเองแล้ว คุณจะไม่ต้อง
 รู้สึกว่าตัวเองไม่เก่งหรือต้องการสัญชาตญาณของคนอื่นมาแนะนำ
 คุณอีกต่อไป**

บันทึก : ดูข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการสร้างสัญชาตญาณได้ที่
WorthyBook.com/Resources

เมนเทอร์ เพื่อนที่ไว้ใจได้ ครอบครัว เพื่อนร่วมงาน หรือ
 แม้กระทั่งการพึ่งตัวเลขและข้อมูล อาจเป็นประโยชน์ต่อการตัดสินใจ
 แต่ถ้าคุณพึ่งพาสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือทั้งหมดเหล่านี้เพียงอย่างเดียว อาจจะ
 ขัดขวางการเรียนรู้ที่จะเชื่อมั่นในตัวเองได้ อาจทำให้คุณจมปลักอยู่กับ
 ความรู้สึกของอาการคิดว่าตัวเองไม่เก่ง รู้สึกว่าคนอื่นอาจมีความคิด

จะทำอะไรและมีวิธีการทำมันได้ดีกว่าคุณ ซึ่งตัวคุณแค่คนเดียวอาจไม่มีคุณสมบัติพอที่จะรู้

ตอนนี้ในขณะที่ฉันเห็นคำคำแนะนำที่ได้รับจากบรรดาเมนเทอร์ในชีวิตมาก ๆ แต่จริงๆ แล้วการตัดสินใจของฉันหลายครั้งก็สวนทางกับคำแนะนำของพวกเขาบ่อยพอ ๆ กับที่ปฏิบัติตาม พวกเขารู้ดีและเวลาที่ฉันไม่ทำตามคำแนะนำของพวกเขา ฉันบอกพวกเขาว่า ลางสังหรณ์ของฉันบอกให้ทำอีกทาง แล้วฉันก็เชื่อลางสังหรณ์นั้นแทน ฉันจะเอาคำแนะนำทั้งหมดที่ได้รับจากเมนเทอร์หรือคนอื่นมารองด้วยความตระหนักรู้หรือสัญชาตญาณของฉัน พร้อมสวดอ้อนวอนเสมอ ในกระบวนการกรองคำแนะนำนี้ ลางสังหรณ์จะบอกได้ทั้ง ใช่ คำแนะนำนั้นเหมาะสำหรับคุณ หรือไม่ใช่ ถึงแม้คำแนะนำนั้นอาจดีสำหรับบางคน แต่ไม่เหมาะที่คุณจะทำตามในตอนนี้อย่างนั้น นั่นหน้าที่ของฉันคือการเรียนรู้ที่จะฟังและเชื่อมั่นในความตระหนักรู้นั้นให้ดียิ่งขึ้น

การพัฒนาสัญชาตญาณ และเรียนรู้ที่จะนิ่งพอจนได้ยินจิตตระหนักรู้ของตัวเองเป็นทักษะที่ใช้เวลาทั้งชีวิตสร้างขึ้น เช่นเดียวกับกล้ามเนื้อ ความสามารถนี้จะแข็งแกร่งยิ่งขึ้น และจำจนทำได้เองโดยอัตโนมัติเมื่อยิ่งใช้ไปเรื่อย ๆ แต่ย่อมมีบางเวลาที่เรายึดมั่นในสัญชาตญาณของตัวเองอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ และลงเอยเหมือนว่าเราจะตัดสินใจผิด แต่บัดนี้ฉันเชื่อแล้วว่าสัญชาตญาณไม่เคยผิด ผลลัพธ์ที่ได้อาจไม่ใช่สิ่งที่เราต้องการ เราอาจรู้สึกว่ามันผิด แต่ฉันเชื่อเสมอว่าความผิดพลาดทุกครั้งมีบทเรียนที่เราจำเป็นต้องเรียนรู้หรือเรียนรู้ใหม่อยู่ด้วยเสมอ เพื่อสร้างความแข็งแกร่งและความยืดหยุ่นที่เราจำเป็นต้องมี เพื่อไปในจุดที่เราถูกลิขิตให้ไป

พอเราเชื่อมั่นในทางสังหรณ์แล้ว “ผิด” มันไม่ได้ผิดจริง ๆ เพราะมันเป็นเพียงผลลัพธ์ที่เราไม่ต้องการ และเป็นบทเรียนที่เราจำเป็นต้องเรียนรู้ต่างหาก

การพัฒนาสัญชาตญาณและการเรียนรู้ที่จะเชื่อมั่นในตัวเองเป็นสิ่งสำคัญมาก และแน่นอนสำคัญต่อทุกด้านของชีวิต แต่ถ้าคุณเป็นคนที่ชอบขอคำแนะนำจากผู้อื่น หรือถ้าคุณเป็นคนที่ไม่ชอบถามความเห็นหรือในชีวิตรอบตัว สิ่งนี้ก็จะสำคัญเป็นพิเศษ จำไว้ว่า เมนเทอร์อาจช่วยสนับสนุนและเพิ่มคุณค่าให้ประสบการณ์ของคุณได้ แต่พวกเขาไม่ได้ทำให้คุณสมบูรณ์แบบ เพราะคุณมีทุกอย่างที่จำเป็นอยู่ในตัวแล้ว! จงใช้สัญชาตญาณของตัวเองเป็นตัวกรองเพื่อปรับปรุงคำแนะนำและประสบการณ์ของคนอื่นให้เหมาะกับชีวิตของคุณเอง นี่เป็นวิธีการเดียวที่จะรู้ว่าสิ่งนั้นเหมาะสำหรับคุณหรือไม่

อ้อ ฉันมีเคล็ดลับสองข้อซึ่งมีประสิทธิภาพมากในการหาเมนเทอร์มาฝาก หลายปีระหว่างที่ฉันสร้างบริษัทแห่งแรก ฉันโชคดีที่มีเมนเทอร์เก่งๆ แต่ไม่มีคนใดเลยที่บังเอิญเดินเข้ามาในชีวิตฉัน ฉันเสาะแสวงหาพวกเขา มีหลายคนที่คุณใช้เวลาหลายปีส่งข้อความ อีเมล และให้ข้อมูลสถานะปัจจุบันของธุรกิจแก่พวกเขา กว่าที่พวกเขาจะตอบฉัน ไม่ต้องพูดถึงการให้เวลา 15 นาทีที่ดื่มกาแฟด้วยกันเลย แต่สิ่งหนึ่งที่ฉันทำอย่างตั้งใจในฐานะผู้รับคำแนะนำที่เปี่ยมความหวังก็คือการถามตัวเองว่า จินตนาการดูสิว่าพวกเขาอยากได้อะไร และฉันจะช่วยเหลือพวกเขาได้อย่างไร นี่เป็นสิ่งที่เปลี่ยนสถานการณ์เลย เวลาที่คุณอยากได้เมนเทอร์ เป็นเรื่องง่ายมากที่คุณจะคิดว่าไม่มีอะไรจะให้เมนเทอร์เก่งๆ เหล่านั้น ซึ่งมักจะไม่เป็นความจริง

ในช่วงหลายปีตอนที่ฉันแทบจะไม่มีเงินเหลือเลย ฉันจะชวนเมนเทอร์ว่าไปดื่มกาแฟหรือกินอาหารกลางวันกันไหม ฉันบอกพวกเขา

ให้รู้ว่าไม่ว่าจะให้คำแนะนำอะไรแก่ฉัน คำแนะนำนั้นจะไม่จบอยู่ที่ฉัน ฉันตั้งใจจะแบ่งปันกับผู้อื่นอีกมากมายในอนาคต เราทุกคนรวมถึงเมนเทอร์ย่อมรู้สึกสมปวรารณาเมื่อพวกเขาสร้างความเปลี่ยนแปลงและมีส่วนช่วยทำอะไรที่ยิ่งใหญ่กว่าตัวเอง ฉันสัญญาว่าจะส่งต่อความมีน้ำใจที่พวกเขาสละเวลาให้และจะทำให้เกิดประโยชน์แบบทวีคูณ และฉันจะอยู่เคียงข้างพวกเขาในทุกทางที่ทำได้ ไม่ว่าจะเป็นการส่งข้อความสร้างแรงบันดาลใจประจำวัน วิดีโอคลิปเต้นรำแปลกๆ หรือร้องเพลงซ้ำๆ เพื่อให้พวกเขาได้หัวเราะ ตอนพวกเขา มีวันที่ไม่สดใส ฉันจะให้มากที่สุดที่ทำได้เพื่อเพิ่มคุณค่าให้แก่ชีวิต

พอเราเชื่อมั่นในทางสังคม

แล้ว “ผิด” มันไม่ได้ผิดจริงๆ

เพราะมันเป็นเพียงผลลัพธ์

ที่เราไม่ต้องการ และเป็นบทเรียน

ที่เราจำเป็นต้องเรียนรู้ต่างหาก

พวกเขา (ไม่เคยมีค่าใช้จ่าย

เพราะตอนนั้นฉันไม่มีเงิน

ต่อมาก็ยังไม่มีค่าใช้จ่าย

เพราะฉันเรียนรู้ว่านี่เป็น

สิ่งเดียวที่ผู้ให้คำปรึกษา

ต้องการแต่ไม่ได้รับ) พวกเขา

ไม่ได้ให้ฉันทำสิ่งเหล่านี้ แต่

พวกเขามักจะลงเอยตอบรับเป็นเมนเทอร์ให้ฉันเสมอ เพราะพวกเขา รู้ว่าฉันเข้าใจหลักการที่ว่า **พอคุณเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และคุณรู้ความสำคัญของการเพิ่มคุณค่าให้คนอื่น ไม่เพียงแค่ขอให้พวกเขาเพิ่มคุณค่าให้คุณ คุณจะมีโอกาสประสบความสำเร็จในสิ่งที่คุณ ไขว่คว้ามากขึ้น**

นอกจากนี้ ในขณะที่คุณกำลังจะติดต่อไปหาเมนเทอร์สักคน ให้ทำการบ้านก่อนที่คุณจะขอเวลาจากพวกเขา ถ้าพวกเขามีหนังสือให้อ่านดู เมนเทอร์เป็นเหมือนพลังงานที่ส่งต่อให้กันได้เมื่ออยู่ใกล้ แต่เนื้องานจริงๆ ที่คุณทำได้โดยไม่มีค่าใช้จ่ายทางออนไลน์ก็คือการอ่านงานเขียน หรือดูวิดีโอ หรือหาข้อมูลเกี่ยวกับพวกเขา

คุณเป็นบุคคลวิโอพิงของตัวเอง

ในงานบรรยายปีนี้ ฉันยืนถ่ายรูปรูปร่างบนเวทีกับผู้ชมบางคนหลังจากที่ฉันขึ้นเป็นผู้บรรยายหลักหนึ่งชั่วโมง ผู้จัดงานได้จัดการให้ทุกคนที่ซื้อบัตรวีไอพี ซึ่งคิดเป็นประมาณ 10 เปอร์เซ็นต์ของผู้ชม ได้มีโอกาสถ่ายรูปกับผู้บรรยายแต่ละคน วันรุ่งขึ้นฉันได้รับข้อความนี้จากคนที่ไม่ได้อยู่ในกลุ่มบุคคลวิโอพิงในวันนั้นทางอินสตาแกรม คือผู้หญิงที่ชื่อ แอ็บบี้

“ฉันแค่อยากขอบคุณอย่างที่สุดสำหรับข้อความของคุณในงานที่ผ่านมา ฉันกับเกรซ ลูกสาวอายุ 18 ปี บินมาจากโอไฮโอ ฉันเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวให้เธอและน้องสาวของเธอที่อายุ 15 ปีซึ่งเป็นเด็กกำพร้าจากสาธารณรัฐแอฟริกากลาง จนกระทั่งพระเจ้าทรงพาเรามาอยู่ด้วยกันเมื่อห้าปีที่แล้ว นี่เป็นคำสวดอ้อนวอนที่เป็นจริงของจิตวิญญาณสามดวง เกรซอยากจะมีธุรกิจของตัวเอง และกำลังพยายามสร้างความเชื่อว่าเธอควรค่า เธอชัดเจนและรู้เหตุผลของตัวเองดี ตอนนี้อยู่ข้างบนทำงานหนักเพื่อทำวิดีโอคลิป เธอไม่ได้รับอนุญาตให้พบคุณเพราะเราไม่ได้ซื้อบัตรวีไอพีในงานนั้น เธอผิดหวังมาก และยังไม่พร้อมที่จะมองว่าการถูกปฏิเสธคือความคุ้มครองของพระเจ้าสักเท่าไร 😊 [อ้างถึงคำพูดของฉันในวันนั้น] แต่ฉันเชื่อว่าเธอจะโตขึ้นและเข้าใจเองในอนาคต จะได้ไปอยู่ในแถววีไอพีเพื่อขอบคุณคุณด้วยตัวเอง ขอขอบคุณที่นำพระเจ้าเข้ามาอยู่ในข้อความของคุณด้วย ไม่มีใครที่ฉันอยากให้เป็นเมนเทอร์ของลูกๆ ไปมากกว่านี้อีกแล้ว เราเห็นคุณ เราเห็นคุณจริงๆ...[โอบกอดหัวใจ]”

ถึงเวลาน้ำตาไหล เมื่อฉันนั่งอ่านข้อความที่ส่งตรงในอินสตาแกรมทางโทรศัพท์ ฉันชื่นชมความเข้มแข็งและอุปนิสัยของเธอ แอ็บบี้แม่เลี้ยงเดี่ยวคนนี้เป็นคนสำคัญในชีวิตของเธอเอง เธอไม่จำเป็นต้อง

มีบัตรวีไอพีใด ๆ ความเชื่อในตัวเองและลูกสาวเป็นตัวอย่างที่ดีที่สุดของการให้คำปรึกษาที่พวกเขาจะได้เห็น ในข้อความเพียงหนึ่งเดียวนี้ ไม่มีการร้องขออะไรพ่วงมาด้วย แอ็บบีทำในสิ่งที่ฉันเชื่อว่าเป็นสิ่งที่สำคัญมาก เธอไม่ได้ขอตัวช่วยหรือขออะไร เธอเพียงแค่เล่าว่าตอนนี้ลูกสาวของเธอซึ่งอยู่บนบ้านกำลังทำธุรกิจออนไลน์ อันได้แก่ งานโครเชต์ต่างหู เสื้อผ้า กระเป๋า สร้อยข้อมือ ที่รองแก้ว และอื่น ๆ แล้ว แอ็บบีก็ให้กำลังใจเธอทุกทาง แอ็บบียังเข้าใจความสำคัญของการเพิ่มคุณค่าให้แก่ผู้อื่น ดังเช่นในข้อความที่เธอส่งมาเพียงข้อความเดียวนี้ เพื่อให้ฉันรู้ว่าสิ่งที่ฉันบอกเล่าในวันนั้นมีคนเห็น ได้ยิน และมีความสำคัญต่อเธอกับลูกสาว การที่เธอเล่าเรื่องนี้ให้ฉันฟังคือการที่เธอเพิ่มคุณค่าให้แก่ฉัน และเป็นสิ่งที่มีค่าที่สุดในหมู่คุณค่าทั้งหลาย เธอมั่นใจว่าเธอกับลูกสาวจะหาทางออกได้ เชื่อมั่นในตัวเองและในศรัทธาของตัวเอง เธอส่งข้อความมาโดยไม่ขออะไรเลย เธอเพียงส่งด้วยเจตนาที่จะแบ่งปันประสบการณ์และกล่าวขอบคุณ

ฉันนั่งน้ำตาไหลอยู่ในห้องนั่งเล่น นึกภาพลูกสาวผู้เปี่ยมไปด้วยความหวังและความฝันของเธอที่อยู่ข้างบนบ้าน ในห้องนอน กำลังถ่ายวิดีโอเพื่อบอกเล่าเกี่ยวกับธุรกิจของเธอ ฉันเข้าไปดูอินสตาแกรมของแอ็บบีทันที และหาสิ่งที่เธอโพสต์เกี่ยวกับธุรกิจของเธอ แล้วก็หาเจอ! และแน่นอนสิ่งแรกที่ฉันทำก็คือซื้อของขวัญสำหรับเทศกาล! ใช่แล้ว ฉันซื้อปิงปองนิดหน่อย ซื้อโครเชต์ที่รองแก้วลายดอกทานตะวันให้น้องสาวฉัน จากนั้นก็เลือกอันที่เป็นหน้ายิ้มสำหรับตัวเอง ฉันรู้สึกอัศจรรย์ใจกับต่างหูและกระเป๋า แล้วก็เพลิดเพลินกับการซื้อสินค้า

จากนั้นฉันเขียนตอบแอ็บบี และนี่เป็นบางส่วนจากข้อความ “สวัสดีแอ็บบี ขอขอบคุณมาก ๆ สำหรับข้อความ! แอววีไอพีที่สำคัญจริง ๆ ก็คือแถวของพระเจ้า คุณ เกรซ และลูกสาวอีกคนของคุณก็อยู่ในแถวของพระองค์อย่างแน่นอน!!! และเกรซก็อยู่ในแถว

วีไอพีที่ทรงพลังที่สุดอันดับสอง ซึ่งก็คือแถวของแม่ผู้หนึ่งที่สละเวลาเขียนข้อความอันงดงามหาฉัน! ขอขอบคุณมาก ๆ!!! ฉันเพิ่งใช้เวลาพักหนึ่งเลือกชื่อของขวัญคริสต์มาสจากเว็บไซต์ของเกรซเมื่อเช้านี้ และนี่เป็นอีเมลของฉัน ฉันอยากให้แน่ใจว่าคุณกับลูก ๆ จะได้บัตรวีไอพีสำหรับการบรรยายสดครั้งต่อไป ถือเป็นของขวัญจากฉัน ขอส่งความรักให้คุณวันนี้ และขอบคุณมาก ๆ สำหรับข้อความของคุณ! เจมี"

การตอบกลับอย่างซาบซึ้งจากแอดมินายให้เห็นถึงเรื่องราวบางส่วนของคุณสาวเธอและเรื่องราวของพวกเขาเหมือนกัน แอดมินายเป็นบุคคลวีไอพีและฮีโร่ในชีวิตตัวเอง และจากการที่เธอทำให้เห็นเป็นตัวอย่าง เธอกำลังสอนลูกสาวของเธอให้รู้วิธีการเป็นบุคคลวีไอพีและฮีโร่ของตัวเองได้เช่นกัน

บางคนมองหาคนรักหรือคนที่อาจเป็นคู่ชีวิตเพื่อมาช่วยพวกเขา บางคนมองหาเมนเทอร์ด้วยความหวังว่าพวกเขาจะช่วยคุณ ในทั้งสองกรณี คุณกำลังรอให้คนอื่นมาทำให้ความฝันของคุณสมปรารถนา จงต่อต้านความรู้สึกอยากตกลงไปในกับดักที่ถูกหลอด้วยนิทานหลอกเด็ก และลากยาวต่อมาจนเป็นผู้ใหญ่ที่เราคนเดียวกันก็ทำได้แค่ใช้ชีวิตโดยไม่กล้าเสี่ยง ต้องรอจนกว่าจะมีใครเข้ามาในชีวิตเพื่อช่วยชีวิตเรา และให้สิ่งที่เราต้องการเพื่อจะได้ใช้ชีวิตอย่างเต็มที่ เจ้าชายรูปงาม เมนเทอร์เก่ง ๆ ลอตเตอรี่ที่ถูกรางวัล ล้วนเป็นสิ่งที่น่าตื่นตาตื่นใจที่จะทำให้เป็นจริงในชีวิต และอาจเป็นมูลค่าเพิ่มที่เยี่ยมยอดมากหากได้มา...แต่ไม่ว่าคุณจะไปที่ไหน คุณก็ยังคงเป็นตัวคุณเอง ไม่ว่าคุณจะอยู่ในความสัมพันธ์อะไร คุณก็ยังพาตัวคุณไปกับตัวคุณเอง ไม่ว่าเมนเทอร์จะให้คำแนะนำอะไร คุณก็ยังพาตัวคุณไปด้วย จิตตระหนักรู้ของคุณเองมีพลังกว่าคำแนะนำของคนอื่น

เริ่มลงมือทำตอนนี้และเชื่อมั่นในตัวเอง การเต็มใจล้มเพื่อที่จะ

ลูกขึ้นใหม่อีกครั้ง ล้มเหลว เรียนรู้ และเติบโต มีพลังมากกว่า การขอให้มีคนเข้ามาในชีวิตเพื่อบอกคุณว่าจะทำอะไรต่อไป คุณไม่จำเป็นต้องรอผู้กล้า คุณมีพลังและทุกอย่างที่คุณต้องการในตัวตอนนี้เพื่อที่จะใช้ชีวิตอย่างเต็มที่ แสดงออกเป็นตัวของตัวเองอย่างเต็มที่ และเมื่อเจ้าชาย เมนเทอร์ ลอตเตอร์ที่ถูกรางวัล และเรื่องประหลาดใจที่ดีเข้ามาในชีวิต สิ่งเหล่านั้นจะเป็นของขวัญที่ได้จากการผจญภัย แต่ไม่ใช่บัตรวิไอพีที่จะทำให้คุณเข้าไปอยู่ในห้องแห่งเวทมนตร์ซึ่งมีคำตอบทั้งหมดรอคุณอยู่

จิตตระหนักรู้ของคุณก็คือบัตรใบนั้น จงบ่มเพาะมันขึ้นมา การทำงานหนักและความยืดหยุ่นคือหนทาง จงกล้าที่จะเดิน จิตวิญญาณของคุณคือห้องแห่งเวทมนตร์ จงอยู่ในนั้นอย่างเชื่อมั่น คุณไม่ต้องการบัตรวิไอพีเมื่อคุณตระหนักได้ว่าคุณคือบุคคลวิไอพี คุณไม่จำเป็นต้องรอให้ผู้กล้ามาช่วยเมื่อคุณตระหนักว่าคุณคือผู้กล้าคนนั้น

คำลวง : ถ้าฉันเป็นฉัน จะไม่มีใครมารัก

ถ้าคุณไม่เดินเข้าหาเรื่องราวและความจริงของตัวเอง

ก็ต้องอาศัยอยู่นอกเรื่องราวของตัวเอง

คอยดิ้นรนค้นหาความควรค่า

-เบร็น บราวน์

“แฮปปี้เบิร์ทเดย์กูยู แฮปปี้เบิร์ทเดย์ทูยู แฮปปี้-เปย์เบิร์ทเดย์
เดียร์โอปราห์ แฮปปี้เบิร์ทเดย์ทูยู” ฉันร้องสุดเสียงจากส่วนลึกของ
จิตวิญญาณและความสุขในใจ ขณะที่พยายามร้องให้เพี้ยนน้อยที่สุด
เท่าที่จะทำได้ แล้วฉันก็กดปุ่มบนโทรศัพท์

“คุณไม่ได้ส่งไปให้เธอจริงๆ ใช่ไหม” เปาโลถามเหมือนคิดว่า
ฉันแค่อยากแกล้งให้เขาหัวเราะ

“ฉันเพิ่งส่งเป็นข้อความเสียงให้เธอ”

“คุณล้อเล่นแน่ๆ ใช่ไหม” เขาพูดอย่างสบายๆ

“ไม่ ฉันเพิ่งส่งไปจริง ๆ!” ฉันตอบ เขาอ้าปากค้างไปเลย แล้ว
พยายามซ่อนท่าทางกังวลและไม่ยอมรับ ตลอดชีวิตที่ผ่านมาครอบครัว
ของฉันคิดว่าการร้องเพลง “แฮปปี้เบิร์ทเดย์” สุดเสียงให้เจ้าของวันเกิด
ทุกคนเป็นเรื่องสำคัญ ทุกคนร้องกันสุดเสียง และแทบจะไม่มีใครร้อง
ตรงคีย์เลย ฟังเหมือนฝูงไฮยีนาเห่าผสมกับวงออร์เคสตราของเด็กๆ
ที่เพิ่งเริ่มเล่นเครื่องดนตรีเป็นวันแรก อาจฟังไม่เพราะ แต่ทุกอย่าง
เกิดจากความรัก เป็นสิ่งที่เราทำกัน ดังนั้นฉันก็ยังคงสืบทอดประเพณีนี้

ให้กับเพื่อนและครอบครัวที่รัก (โชคดีของพวกเขา ฮ่า ๆ)

“คุณส่งไปจริง ๆ เหมอ” เขาถามอีกครั้ง

“จริงสิ” ฉันตอบอย่างมั่นใจ แม้ว่าตอนนี้จะเริ่มไม่แน่ใจแล้วว่า ทำถูกไหม

“คุณรู้ใช่ไหมว่า โอปราห์เฟิงส์สัมภาษณ์โอเดล แล้วก็บันทึกเทปสดจากคอนเสิร์ตของเธอ”

เอละ ที่เขาพูดมามีประเด็น แต่ว่าฉันยังไม่พร้อมที่จะยอมแพ้ “ถ้าโอปราห์กับฉันจะสร้างมิตรภาพโดยเป็นตัวเองต่อไป ฉันต้องแสดงตัวตนที่แท้จริงของตัวเอง” ฉันตอบ

เขาไม่หยุดพูด แล้วเอ่ยแซวทันที “ใช่ แต่...เร็วขนาดนี้เลยเหมอ”

ก่อนหน้านี้เราได้พูดถึงคำลงที่บอกว่าเราต้องเอาอกเอาใจคนอื่น เพื่อให้รู้สึกควรค่าไปแล้ว ซึ่งหมายถึงการทำและการเป็นในแบบที่เราคิดว่าคนอื่นต้องการให้เราทำหรือเป็น แต่มีแง่มุมหนึ่งที่สำคัญของคำลงนี้ที่ต้องพูดถึง นั่นคือความกลัวที่ว่าหากเราเป็นตัวเอง เป็นตัวตนที่ไม่เหมือนใคร ประหลาด และแท้จริงที่สุด เราอาจไม่ได้รับความรักจากคนอื่น

ความกลัวว่าคนอื่นจะไม่รักเรา หากพวกเขารู้จักตัวตนที่แท้จริงของเรา เป็นความกลัวของมนุษย์ทั่วไป หากคุณกังวลว่า ถ้าพวกเขารู้จักตัวตนที่แท้จริงของคุณ พวกเขาจะไม่รักคุณเหมือนเดิม ไม่ว่าคนนั้นจะเป็นเพื่อน คู่รัก เพื่อนร่วมงาน ครอบครัว หรือแม้แต่ลูกของคุณเองละก็ คุณไม่ได้ตัวคนเดียว

งานวิจัยส่วนใหญ่แสดงให้เห็นว่า พฤติกรรมที่ไม่เป็นตัวเองหรือพฤติกรรมที่รักความสมบูรณ์แบบพัฒนาขึ้นเมื่อตอนยังเด็ก เมื่อเราเรียนรู้ที่จะมองข้ามความปรารถนาและความต้องการของตัวเอง แล้วหันไปมุ่งมั่นตอบสนองของความคาดหวังและความต้องการของคนอื่น เพื่อ

ให้รู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่ง เราเรียนรู้ที่จะซ่อนส่วนที่ไม่เคยได้รับคำชมของตัวเอง และจดจ่อกับส่วนที่ได้รับคำชมมากขึ้น เมื่อโตขึ้นเราก็นึกจะทำพฤติกรรมเหล่านี้อยู่ ปัญหาคือพฤติกรรมเหล่านี้ทำให้เรารู้สึกว่างเปล่า ไม่เชื่อมโยง แล้วในที่สุดก็รู้สึกว่าจะไม่ได้รับความรักในแบบที่ต้องการ

พจนานุกรมเมอร์เรียม-เว็บสเตอร์ให้นิยามคำว่า*เป็นตัวเองโดยแท้จริง (Authentic)* ว่า “เป็นตัวเองตามบุคลิกภาพ จิตวิญญาณ หรืออุปนิสัยจริง ไม่เป็นเท็จ” งานวิจัยแสดงให้เห็นว่าเมื่อเด็กๆ รู้สึกว่ามีคนเห็นและรักพวกเขาจากตัวตนที่แท้จริง พวกเขาจะรู้สึกมีความสุขและมั่นใจ แต่เมื่อพวกเขาารู้สึกว่าคนไม่ได้รักและยอมรับพวกเขาจากตัวตนที่แท้จริง พวกเขาจะเศร้าและขาดความมั่นใจ การศึกษาหนึ่งระบุว่า 25 เปอร์เซ็นต์ของเด็กผู้หญิงกล่าวว่ารู้สึกตัวเองดูไม่ดีพอถ้าไม่ได้ปรับแต่งภาพ โดยเฉลี่ยแล้วพวกเขาถ่ายภาพตัวเอง 14 ครั้งเพื่อหา “รูปลักษณ์” ที่พอใจก่อนจะโพสต์ นี่เป็นความท้าทายที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องในโลกไฮเทคยุคใหม่ ซึ่งกลายเป็นส่วนสำคัญในชีวิตประจำวันของเรามากขึ้น

มนุษย์เรามีความต้องการลึกๆ ที่อยากได้รับความรักในสิ่งที่เราเป็นจริง ๆ ทุกส่วน ไม่ใช่เพียงเวอร์ชันไต่อเวอร์ชันหนึ่งของความหลงหรือเพียงส่วนหนึ่งที่คนอื่นคิดว่าเราเป็น และการแสดงตัวตนที่ไม่แท้จริงเพื่อให้ได้รับความรักนั้นเป็นการกระทำที่ไร้ประโยชน์ เพราะเราจะไม่ได้รับความรักที่แท้จริง แต่เรากลับทำเช่นนั้นซ้ำแล้วซ้ำอีก วันแล้ววันเล่า ด้วยการดื่มกาแฟนั่งนินทาคนอื่น การยึดแบบที่ไม่จริงใจในหมู่แม่ๆ จากสมาคมผู้ปกครอง หรือกระทั่งภาพโปรไฟล์ในแอปพลิเคชันหาคู่ที่แต่งภาพแล้วแต่งภาพอีก

เราบางคนเลือกทำสิ่งที่นักจิตวิทยาเรียกว่า*ความชอบเหมือนกัน (homophily)* โดยค้นหาเพื่อนที่เหมือนกันกับตัวเอง แต่เราหลายคน

กลับมมองหากลุ่มเพื่อนบางจำพวก (นึกถึงพวกเพื่อน ๆ ที่ดั่งหรือเจ้งสมัยเรียนดู) จากนั้นเราก็ค่อย ๆ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตัวเองให้เข้ากับกลุ่มนั้นเพื่อให้ได้รับการยอมรับ คนที่ทำแบบนี้ส่วนใหญ่มักจะทำตามรูปแบบนี้ไปตลอดชีวิต จนกลายเป็นคนชอบเอาออกเอาใจคนอื่น คนที่รักความสมบูรณ์แบบ คนที่คู่รักของเราต้องการให้เป็น คนที่พ่อแม่หรือ

ความรู้สึกรักของรักแท้

และการเป็นส่วนหนึ่ง

ไม่อาจเกิดขึ้นได้

จากการเปลี่ยนแปลงตัวตน

ที่แท้จริงของตัวเอง

เพื่อพยายามให้ได้มา

คุณครูอยากให้เราเป็นและคนที่พวกเขาจะภาคภูมิใจได้ การแสดงบทบาทที่เราเชื่อว่าจะทำให้ลูก ๆ เรียกเราว่าพ่อแม่ที่ดี หรือแม้แต่ินทาคนอื่นในวงกาแฟเพื่อให้เข้ากับกลุ่มเพื่อนได้ การกระหายความรักและการเป็นส่วนหนึ่ง

นี้สิ่งที่มาก จนมีบ่อยครั้งที่เราทำลายคุณค่าและบุคลิกภาพของตัวเองเพื่อให้ได้รับการยอมรับจากคนอื่น แต่การศึกษาหลายชิ้นบอกมาถึงแม้วิธีการเหล่านี้จะช่วยให้เราได้รับความนิยม แต่จริง ๆ แล้วเราจะมีความสุขน้อยลง เพราะเรากำลังใช้ชีวิตไม่สอดคล้องกับความซื่อสัตย์ พูดอีกอย่างคือ เรากำลังเป็นตัวเองโดยไม่แท้จริง

เราซ่อนบางส่วนของตัวเองไว้และแสดงตัวตนให้โลกเห็นเวอร์ชันที่ควบคุมแก้ไขแล้ว บางครั้งก็จำเป็นต้องทำแบบนี้เพื่อป้องกันความปลอดภัยในสถานการณ์ที่ไม่ดี แต่เมื่อพูดถึงเป้าหมายที่เราปรารถนาสูงสุดไม่ว่าจะเป็นด้านความสัมพันธ์ ความรัก หรือชีวิตแล้ว การกระทำที่ปกปิดตัวตนจริงของเราไว้ไม่ได้เจ็บแสบหรือประสบความสำเร็จอย่างที่จินตนาการไว้ เราแสดงตัวตนวันแล้ววันเล่าพร้อมป้ายขนาดใหญ่ที่เขียนว่าจะซ่อนตัวตนไว้เพื่อให้ได้ความรัก และป้ายนี้ไม่เคยได้ผลมันเป็นป้ายที่ดึงดูดได้แค่คนที่ถือป้ายแบบเดียวกัน เมื่อเราเป็นส่วนหนึ่ง

ของชีวิตแต่งงานหรือมิตรภาพที่คุณและอีกฝ่ายแสดงตัวตนในเวอร์ชันที่สร้างขึ้น ความสัมพันธ์มักจะขาดความลึกซึ้งของการเชื่อมโยงทางอารมณ์ที่เป็นตัวเองโดยแท้จริง นำมาซึ่งความรู้สึกไม่สมปรารถนาและเหมือนว่ามีอะไรขาดหายไป

ขอย้ำอีกครั้งว่าความรู้สึกของรักแท้และการเป็นส่วนหนึ่ง เกิดขึ้นต่อเมื่อตัวตนที่แท้จริงของเราได้รับความรักเท่านั้น แต่ไม่อาจสำเร็จได้ด้วยการเปลี่ยนแปลงตัวตนที่แท้จริงเพื่อให้ได้มันมา หากมอบความรักให้แก่ตัวตนที่ไม่แท้จริง ความรู้สึกที่ได้มานั้นย่อมไม่ได้รับการประเมินและบันทึกจดจำไว้ในฐานะรักแท้

นิตยสาร*โวก* (Vogue)

และรองเท้าบูตเดนิมป่าองุ่น

ฉันไม่ชอบออกกำลังกาย จริงๆ แล้วฉันเกลียดเลยละ ในช่วงหลายปีที่ผ่านมาฉันพยายามเปลี่ยนทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายใหม่ทั้งหมด เส้นทางในการค้นหาความควรค่าของฉันมีการเอาชนะความลึกลับในตัวเองและความไม่มั่นใจในร่างกายอยู่ด้วย ในขณะที่ฉันหวังให้มันแตกต่างออกไป แต่ความจริงคือชีวิตของฉันส่วนใหญ่มักจะมองการออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ต้องทำเพื่อลดน้ำหนัก ไม่ใช่เพื่อสุขภาพกาย สุขภาพใจ ความมีชีวิตชีวา หรือแม้กระทั่งให้รู้สึกดีเลย

ไม่กี่ปีที่ผ่านมา หลังจากใช้เวลาหนึ่งปีไปกับการดูแลแม่ในโรงพยาบาลมากกว่าการออกไปข้างนอก ฉันได้ตระหนักว่าการที่ยังเคลื่อนไหวได้ถือเป็นโชคดี ฉันยังเดิน วิ่ง หรือกระโดดได้ทุกเมื่อที่ต้องการ แต่แม่ของฉันทำไม่ได้แล้ว แม้ว่าแม่ปรารถนาจะทำมากแค่ไหนก็ตาม ในนา แม่ของฉันเป็นฮีโร่ในชีวิตฉันมาโดยตลอด การเห็นแม่นอนอยู่คนเดียวในโรงพยาบาล โดยที่แพทย์ทุกคนบอกเหมือนกัน

ว่าอาการแม่จะไม่ดีขึ้นอีกแล้ว ทำให้ฉันเจ็บปวดมาก แต่ก็ยังทำให้ฉันซาบซึ้งใจกับสุขภาพที่ดีและยังเคลื่อนไหวได้อยู่ ทุกวันเมื่อฉันออกไปเดินตอนเช้า **ฉันเริ่มพูดกับตัวเองว่า ฉันไม่ต้องทำหรรอก แต่ฉันทำได้** ฉันเลือกที่จะมองการเดินตอนเช้าได้เป็นโชคคติ **เคล็ดลับนี้ปรับใช้ได้กับเกือบทุกด้านของชีวิต**

ปลายปี 2022 ฉันสมัครเข้าร่วมกิจกรรมเดินป่าและการดูแลสุขภาพพานานหนึ่งสัปดาห์กับเพื่อน ๆ หลายคนเพื่อนำเรื่องการดูแลสุขภาพและความมีชีวิตชีวา ในกลุ่มผู้เข้าร่วมประมาณ 24 คน มีครึ่งหนึ่งที่มาเพื่อลดน้ำหนัก ส่วนที่เหลือมาที่นี้เพื่อรีเซ็ตสุขภาพใหม่ ไม่ก็แค่หาอะไรที่ทำหายทำ เราได้รับอาหารวีแกนที่ปรุงอย่างเคร่งครัดแล้วก็มีคนขับรถพาขึ้นไปส่งยังเส้นทางเดินป่าที่แตกต่างกันบนภูเขา ตั้งแต่เช้า ซึ่งเราจะเดินป่ากันสี่ชั่วโมงทุกวัน จากนั้นในช่วงบ่ายเราจะมีชั้นเรียนออกกำลังกายที่บ้านที่เกี่ยวกับการเข้าเรียนของเราด้วย

เมื่อมาถึงสถานที่ทำกิจกรรมครั้งแรก ฉันสังเกตเห็นว่าพื้นที่สำหรับ “ดูแลเท้า” อยู่ด้านนอก ซึ่งมีผู้นำทางเดินป่าช่วยสอนเราทาครีมติดแผ่นเจล และใช้ผ้าพันแผลพันเท้าในทุกเช้าก่อนเริ่มเดิน อาจฟังดูหลายขั้นตอน จนมาตระหนักได้ว่าไม่เลย พอถึงวันที่สองทุกคนในกลุ่มก็เริ่มมีแผลพุพองและผิวแตกทั่วทั้งเท้า ส้นเท้า และนิ้วเท้า การเดินป่าสี่ชั่วโมงทุกวันทั้งที่เราไม่คุ้นเคยกับการเดินป่ามาก่อนไม่ใช่เรื่องเล่น ๆ ในวันที่สองตอนที่พวกเรา 20 คนนั่งล้อมรอบโต๊ะอาหารยาวตัวเดียว คุณจะเห็นความเจ็บปวดในสายตาทุกคน เมื่อเราตั้งคำถามว่าเรามาทำอะไรที่นี่

หลายวันผ่านไป ก็ไม่ได้รู้สึกว่าง่ายขึ้นเลย วันที่สามของการเดินป่า ฉันกับเพื่อนที่ชื่อลีโอเกาะกลุ่มกับผู้ชายสองคนเดินรั้งท้ายขบวน เรามีปัญหาเกี่ยวกับการตะกายขึ้นเนิน ผ่านไปสองสามชั่วโมงทั้งตัวเปื้อนไปด้วยดิน ทั้งลีโอ ฉัน และเพื่อนใหม่อีกสองคนจกดจ

อยู่กับการระวังไม่ให้ข้อเท้าพลิกบนก้อนหินที่โง่งน ทั้งยังจับไม้เท้า
 ปืนเอาไว้แน่นราวกับเป็นเครื่องกันภัย เรา 4 คนหยุดพักเพื่อดื่มน้ำและ
 ชมทิวทัศน์สักครู่ แล้วเราทุกคนก็เริ่มคุย ผู้ลี้ภัย และหัวเราะกัน
 ฉันได้รู้ว่าผู้ชายทั้งสองคนนั้นคือเอ็ดเวิร์ดกับอเล็กซึ่งเป็นคู่แต่งงานกัน
 พวกเขาไปที่นั่นเพื่อฉลองครบรอบวันแต่งงานกัน รองเท้าของเอ็ดเวิร์ด
 ทำเขาเจ็บเท้ามาก อเล็กเลยสลับรองเท้ากับเขา ฉันสวมเสื้อผ้าสำหรับ
 เดินป่าซึ่งซื้อจากร้านขายอุปกรณ์เดินป่าโดยเฉพาะมาใส่ปน ๆ กัน
 แล้วคิดว่าเสื้อผ้าเหล่านี้จะช่วยแปลงร่างฉันให้เป็นนักเดินป่ามืออาชีพได้
 แต่เสื้อผ้ามันไม่เข้ากันเลย ในแต่ละวันพอผ่านไปสักสองชั่วโมง เสื้อผ้า
 พวกนี้ก็เปื้อนไปด้วยดินและชุ่มไปด้วยเหงื่อทั้งตัว ส่วนเอ็ดเวิร์ดกับ
 อเล็กนั้นแต่งตัวได้ดีทันสมัยอย่างเหลือเชื่อ แต่สไตล์การแต่งตัวของ
 พวกเขาก็ต่างทานเศษดินและเหงื่อที่ท่วมตัวเราทุก ๆ วันไม่ไหวเหมือนกัน
 ฉันกับลิลิอาเดินช้ากว่าคนส่วนใหญ่ในกลุ่ม แต่เรายอมรับข้อนี้
 และดีใจด้วยซ้ำ เราตัดสินใจว่าจะไปอย่างช้า ๆ แต่เต็มกำลัง เพราะ
 นั่นเป็นสิ่งที่เราทำได้ดีที่สุดตามกายภาพโดยไม่เสี่ยงบาดเจ็บ ทุกวัน
 หลังจากการเดินป่า 4 ชั่วโมง ฉันกับลิลิอาจะตื่นเต้นมากที่การเดินป่า
 จบลง เรากระโดดดีใจและเต้นท่าทเวิร์กเพื่อฉลอง! (ฉันจะอธิบายว่า
 เราได้ทำเต้นทเวิร์กสุดเจ๋งมาจากไหนในตอนท้ายของเล่ม...ยาย
 ขำมบทนั้นไปได้เลยนะ)

แม้ว่าร่างกายจะเหนื่อยล้า แต่ทิวทัศน์และอากาศสดชื่นที่นั่น
 สุดยอดเยี่ยม ๆ ธรรมชาติมีพลังเยียวยาและฉันโชคดีมากที่ได้ไปอยู่ที่นั่น

อเล็กเป็นนักเดินป่าที่กระตือรือร้นกว่าฉัน เอ็ดเวิร์ด และลิลิอา
 ดังนั้นพอเขารู้ว่าเอ็ดเวิร์ดมีเพื่อนใหม่สองคนที่จะเดินเป็นเพื่อน อเล็ก
 ไปเดินร่วมกับกลุ่มเดินป่าด้านหน้า กลายเป็นกิจวัตรประจำวันที่เอ็ดเวิร์ด
 ลิลิอา และฉันจะถึงช้ากว่ากลุ่มหน้าประมาณครึ่งชั่วโมง แต่เราก็ทำ
 เต็มที่แล้ว

สิ่งที่พิเศษสุดของประสบการณ์นี้คือการไม่มีสัญญาณโทรศัพท์บนภูเขา ดังนั้นในเวลา 4 ชั่วโมงจึงมีแต่ตัวฉัน เอ็ดเวิร์ด และลีสอาอยู่ด้วยกันอย่างเต็มที่ ฉันชอบที่เราไม่สนใจหรือสงสัยเลยสักนิดว่าแต่ละคนทำงานอะไรกัน เราไม่ได้พูดคุยเรื่องทั่วไปหรือเรื่องผิวเผินที่แรกเราผูกสัมพันธ์กันด้วยความเจ็บปวดทางกายและความเพี้ยนที่สมัครมาทำอะไรแบบนี้ จากนั้นบทสนทนาก็เปลี่ยนไปพูดถึงครอบครัว ประสบการณ์ชีวิต และความยากลำบากที่เราเคยผ่านมา ถือเป็นโชคที่ได้ใช้เวลาจذابและซิดใกล้กับเอ็ดเวิร์ดเพื่อนใหม่และลีสอาเพื่อนสนิท ก่อนวันสุดท้ายของการเดินป่าหนึ่งสัปดาห์นั้นฉันเหนื่อยมากจนเกือบจะไม่อาบน้ำ เพราะคิดว่าตัวเองคงไม่ดูแลไปอีกวันนี้อีกแล้ว การรดพลังขึ้นมาเพื่ออาบน้ำนั้นเสมือนการต่อสู้ ในเมื่อสิ่งเดียวที่ฉันต้องการคือล้มตัวลงบนเตียง แต่เนื่องจากเห็นแก่เพื่อน ฉันเลยอาบน้ำ มองดูเหงื่อและเศษดินจากภูเขาไหลลงไปตามท่ออยู่หลายนาที

คืนนั้นฉันลากสังขารไปกินอาหารเย็น โดยนั่งเก้าอี้ใกล้ๆ เอ็ดเวิร์ดกับลีสอาซึ่งเป็นเนื้อคู่ในการเดินป่าของฉัน มีใครสักคนที่นั่งฝั่งตรงกันข้ามของโต๊ะอาหารถามเอ็ดเวิร์ดว่า “คุณทำงานอะไร” ซึ่งเขาตอบว่า “ผมทำงานเกี่ยวกับแพชั่น”

แล้วเธอก็ถามว่า “แล้วทำอะไรล่ะ”

ฉันบอกได้ว่าเขาไม่ได้อยากประกาศออกมา แต่ไม่แน่ใจว่าทำไม ฉันคิดว่าเขาคงอยากอยู่กับปัจจุบันและไม่อยากคิดเรื่องงานหลังจากนี้ไปครู่หนึ่งเขาก็ตอบ “ผมเป็นบรรณาธิการบริหารของนิตยสาร*ไวกิ้งอังกฤษ*”

“โอ้! คุณพูดจริงเหรอ” เธออุทานแล้วพูดว่า “ฉันรู้ว่าคุณเป็นใคร! พระเจ้า ไม่น่าเชื่อ แล้วคุณก็นั่งอยู่ตรงนี้กับเรา!”

ฉันมองไปที่ลีสอา จากนั้นก็มองไปที่เอ็ดเวิร์ด แล้วก็มองมาที่เสื้อผ้าที่ตัวเองใส่อยู่ “ฉันดีใจมากที่เพิ่งได้รู้ตอนนี้” ฉันพูดและหัวเราะ

เคยมีคนพูดกับฉันว่า “อย่ามามองการแต่งหน้าของฉันนะ!” เพราะคิดว่าฉันจะวิจารณ์การแต่งหน้าของพวกเขาเนื่องจากฉันเปิดบริษัทเครื่องสำอาง แต่ฉันไม่เคยสังเกตการแต่งหน้าของใครเลยเพราะมันทำให้ฉันนึกถึงงานที่ทำมาหลายปี เหมือนกับทันตแพทย์ที่คงไม่อยากจะตรวจดูฟันของคุณในงานเลี้ยงค็อกเทล และในกรณีนี้ฉันเลือกที่จะคงความเชื่อว่าเป็นเพราะสัญชาตญาณเอาตัวรอดที่ทำให้เอ็ดเวิร์ดไม่ได้สนใจว่าฉันจะใส่อะไร เพราะด้วยเนื้อ เซษดิน และเสื้อผ้าเดินป่าที่ไม่เข้ากัน ไม่ซับเหงื่อ ไม่เป็นทรง แต่ใช้งานได้ดีนี้ ฉันไม่เข้ากับนิยายสยองขวัญแน่นอน

ในวันสุดท้ายของการเดินป่า เอ็ดเวิร์ด ลีอา และฉันกลับมาเดินรั้งท้ายกลุ่มอีกครั้ง ทุกวันเราจะร้องเพลงท่อนที่ว่า “reunited and it feels so good” (กลับมาพบกันแล้วรู้สึกดีจัง) การได้มารวมตัวกันในทุกเช้ากลายเป็นความคุ้นเคย พวกเราคุย คุย แล้วก็คุย จากนั้นฉันก็เสิร์ชชื่อเขาต่อหน้าเลย แล้วก็เริ่มตะโกนว่า “เอ็ดเวิร์ด!” ตอนที่ภาพยนตร์สารทม์ (Time) ที่เขาขึ้นปกแสดงขึ้นมาและตอนที่เห็นรูปเขานั่งแถวหน้าในงานแสดงแฟชั่นโชว์ทุกงานทั่วโลก พอเขาถามฉันว่าทำงานอะไร ฉันก็เล่าเรื่องอดีตคอสเมติกส์ให้ฟัง ส่วนลีอาก็พูดถึงการเปิดบริษัทเครื่องประดับและกระเป๋าเย็บหิ้ววาเลนเซียคีย์ (Valencia Key™) ฉันได้เรียนรู้เส้นทางชีวิตของเขาที่เริ่มต้นจากการเป็นนายแบบ จนได้ทำงานเป็นบรรณาธิการ และมาลงเอยที่การเป็นบรรณาธิการบริหารของนิตยสารแฟชั่นอันดับต้นของโลก ฉันได้รู้ว่าเขากำลังจะออกหนังสือเล่มแรกชื่ออะวิสิเบิลแมน (A Visible Man) ในปลายเดือนนั้น

หลังจากการเดินป่าครั้งนี้จบลงเราก็ยังคงติดต่อกันอยู่ เอ็ดเวิร์ด เชิญลีอา ฉัน และแจ็กกี้เพื่อนของเรา (ซึ่งเข้าร่วมการเดินป่านั้นด้วย

แต่เธอจะเดินนำลึ่วไปในชุดของฟิตคิตตี้คัลเจอร์ (FITKITTY CULTURE™) แบบเข้าชุด แกรมไม่มีเหงื่อแม้แต่หยดเดียว) ไปร่วมงานเปิดตัวหนังสือของเขาที่ฮอลลีวูด ตอนที่เดินเข้าไปฉันเห็นคนดังในวงการแฟชั่นและนางแบบแถวหน้าจำนวนมากยืนห้อมล้อมเอ็ดเวิร์ด เขาแต่งตัวได้อย่างไร้ที่ติ และแม้ว่างานเลี้ยงด้านในจะมีดีแต่เขาไม่ถอดแว่นกันแดดออกเลย เป็นภาพที่ดูหรูหราและแตกต่างจากไม่กี่วันก่อนที่พวกเราจะมีแต่เศษดินเต็มตัว เหงื่อโชกกาย และชัยชนะที่เดินถึงจุดหมาย มีนางแบบแถวหน้าของโลกมากมายอยู่ในงานนั้น ทั้งซินดี้ ครอว์ฟอร์ด และกายา เกอร์เบอร์ ลูกสาวของเธอ ฉันผูกสัมพันธ์กับพวกเธอด้วยเรื่องการสร้างธุรกิจ ทั้งฉัน ลีอา และแจ็กก็มีความสุขมากที่เห็นใครต่อใครชื่นชมเอ็ดเวิร์ด และดีใจกับเขามากจริงๆ เพราะเราโชคดีที่ได้รู้จักเขาอย่างแท้จริงถึงระดับจิตวิญญาณ หลายครั้งหลังจากคุยกันกับแขกที่มางานอีกคน เขาจะเดินแวะมาหาเราแล้วกอดเราแน่นเหมือนที่ฉันทำกับเปาโล เพื่อนสนิท หรือครอบครัวที่อยู่ท่ามกลางผู้คนในงานที่ฉันไปบรรยาย ความลึกของความเชื่อมโยงกันนี้ทำให้รู้สึกสมปรารถนา เอ็ดเวิร์ด อเล็ก ลีอา รวมทั้งฉันยังคงเป็นเพื่อนสนิทกัน บางครั้งฉันก็สงสัยว่าถ้าฉันรู้ก่อนว่าเขาเป็นบรรณาธิการบริหารนิตยสาร*ไวกิ้ง* อังกฤษ ตอนที่พบกัน เราจะมีมิตรภาพที่แน่นแฟ้นกันแบบนี้ไหมนะ แล้วฉันจะอดทนต่อความอยากเป็นคน “เจ๋ง” หรือ “ทันสมัย” ที่แต่งตัวตามแฟชั่นได้ไหมนะ หรือฉันจะบอกตัวเองว่าเพราะใครๆ ก็อยากได้อะไรจากเขา ฉันจึงควรให้พื้นที่กับเขาและไม่ชวนคุย แล้วฉันก็จะไม่แสดงตัวตนที่แท้จริงออกมา 100 เปอร์เซ็นต์ และถ้าเอ็ดเวิร์ดรู้ว่าฉันอยู่ในอุตสาหกรรมความงาม หรือเราอาจเป็นเพื่อนร่วมงาน เขาอาจจะอ่อนแอ หดแรงแง่ เหงื่อท่วม เหนื่อยล้า และให้เห็นตัวตนจริงๆ ของเขาไม่ได้เหมือนกัน ฉันมักจะคิดว่าเราทั้งสองคงต่อต้านสิ่งที่กล่าวไปและผูกสัมพันธ์กันอย่างลึกซึ้งอยู่ดี แต่ฉันรู้สิ่งหนึ่งแน่ๆ ว่า

เพราะเราไม่เสแสร้ง ไม่กลัว หรือไม่ได้มองหาการยอมรับ เราผูกสัมพันธ์กันอย่างเป็นตัวเราเอง เราจึงสร้างมิตรภาพที่ลึกซึ้งและยาวนาน

เปิดเผยตัวตนที่แท้

คนอื่น ๆ รู้จักคุณจากสิ่งที่คุณทำ หรือรู้จักคุณเพราะคนที่คุณเป็น คุณปล่อยให้สิ่งที่คุณทำเพื่อเลี้ยงชีพบดบังการแสดงตัวตนของคุณใหม่ การรับรู้ว่าคุณอื่นทำงานอะไรมีอิทธิพลต่อความรู้สึกควรค่าของคุณ ในการสร้างสายสัมพันธ์กับพวกเขาใหม่ เรื่องราวที่คุณบอกตัวเองว่าคุณเป็น “แค่” [เติมคำในช่องว่าง] เช่น พ่อแม่ที่อยู่แต่กับบ้าน เรียนจบแค่ชั้นมัธยมปลาย หรืออยู่ในบางตำแหน่งงาน ทำให้คุณแสดงตัวตนแตกต่างไปและขาดกลัวมากขึ้นเมื่ออยู่ใกล้คนอื่นใหม่ คำบอกเล่าที่คุณเชื่อเกี่ยวกับตัวเองว่าอายุน้อยหรือมากเกินไป สูงหรือเตี้ยเกินไป ไม่ได้มาจากย่านอาศัยหรือครอบครัวที่ดี ไม่ได้ไปโรงเรียนที่ดี ไม่ได้มีประสบการณ์หรือภูมิหลังที่ดีได้เข้ามาแทรกแซงการแสดงออกและการยอมให้ตัวเองสร้างความเชื่อมโยงกับคนอื่นใหม่ มันง่ายที่จะคิดว่าเราทำไปเพื่อป้องกันตัวเองหรือทำให้คนอื่นชอบเรามากขึ้น ในขณะที่จริงๆ แล้วเรากำลังกีดกันไม่ให้พวกเขารู้จักเราอย่างแท้จริง รวมทั้งกีดกันไม่ให้ตัวเองรู้สึกว่ามีคนเห็นและเชื่อมโยงกับคนอื่น

เมื่อคุณแสดงตัวตนเพียงส่วนเดียว หรือไม่ก็แตกต่างจากที่คุณเป็นโดยสิ้นเชิงนั้นเท่ากับคุณปิดกั้นความเชื่อมโยงระหว่างมนุษย์ การปิดบังตัวตนไม่ว่าจะเพียงส่วนเดียวหรือทั้งหมดล้วนสร้างกำแพงแห่งการไม่เชื่อมโยง ซึ่งอาจทำให้เรารู้สึกโดดเดี่ยว เรากำลังอยู่ในสังคมที่มีคนเหงามากที่สุดเท่าที่เคยมีมา อีกทั้งความรู้สึกไม่เชื่อมโยงก็สูงที่สุดเท่าที่เคยมีมา เทคโนโลยีและปัญญาประดิษฐ์ที่พัฒนาไปอย่างรวดเร็ว

จะยิ่งทำให้เราห่างเหินจากกันมากขึ้น

เราคิดว่าเราต้องแสดงตัวตนในเวอร์ชันที่ได้รับการแก้ไขแล้วเพื่อให้ควรค่าแก่ความรัก ทั้งที่ความจริงแล้วตรงข้ามกันเลย ถ้าคุณไม่ได้เป็นตัวจริง ๆ ก็เป็นไปได้ที่จะมีความรักอันลึกซึ้งและแท้จริงที่สุดสำหรับฉันแล้ว การลืมหืมตาแว่ ๆ และรวบรวมความกล้าที่จะแสดงตัวตนที่แท้จริงออกมาแม้ในเวลาที่รู้สึกว่าคุณเองไม่ดีพอ เป็นภารกิจตลอดชีวิตที่ต้องฝึกฝนทุกวัน ไปที่ละความเสียดาย ที่ละชั่วขณะที่จริงแท้หรือที่ละเพลงที่ร้องสุดเสียงให้เพื่อนฟัง

สำหรับโอบิพรหมแล้ว การร้องเพลงของฉันไม่ได้ทำให้เธอกลัวขอบคุณพระเจ้า ฉันหวังว่าเธอจะรู้สึกถึงความสดชื่นที่แสนจริงใจได้ เพราะเธอรู้ว่าใครว่าเส้นทางสู่ความรักและความเชื่อมโยงคือการเปิดเผยความเป็นจริง แม้ว่าจะมาในรูปของเพลง “แฮปปี้เบิร์ทเดย์” ที่ร้องเพี้ยนอย่างสุดเสียงก็ตาม

คำลง : ตราประทับนั้นถาวร

ถ้าการพูดดี ๆ กับต้นไม้ช่วยให้ต้นไม้เติบโต
ลองนึกภาพว่าการพูดดี ๆ กับมนุษย์จะช่วยให้เกิดอะไรขึ้น
- นิธนาม

เราซ่อนตัวอยู่หลังตราประทับและที่ซ่อนตัวก็เพราะมีตราประทับ
ตราที่บางคนมาประทับให้และเราก็ปล่อยให้ไว้อย่างนั้น ตราที่เรา
ประทับให้ตัวเอง และตอนนี้ด้วยเทคโนโลยีจึงมีแม้กระทั่งตราวัดความ
นิยมซึ่งคนแปลกหน้ามาประทับให้เราทางออนไลน์ ทั้งตอนเป็นเด็กที่มี
คนล้อเลียน กลั่นแกล้ง และบอกว่าเราดีไม่พอ ทั้งตราที่ญาติประทับ
ให้เรา ทั้งฉายาที่ใครบางคนเรียกล้อเลียนซึ่งวนเวียนอยู่ในใจเรา
ทั้งตอนที่แฟนเก่าปั่นหัวเราให้เชื่อตราที่ประทับไว้ และด้วยความ
ปรารถนาในความรักที่หลอกเราให้ปล่อยตรานั้นได้หยั่งรากลึกในตัว
ทั้งคำต่างๆที่เราบอกเกี่ยวกับตัวเองทุกครั้งที่ส่องกระจก ทั้งตราประทับ
ที่เราเอามาเล่นวนซ้ำแล้วซ้ำเล่าเหมือนแผ่นเสียงตกร่องทุกครั้งที่จะไร
ไม่เป็นดังใจหวัง ทั้งตราประทับจากคนขับรถที่เรียกผ่านแอปพลิเคชัน
ให้คะแนนเราในฐานะผู้โดยสาร ทั้งเครื่องหมายถูกในสื่อสังคมออนไลน์
หลายๆแพลตฟอร์มที่แสดงว่าคนอื่นยอมรับเราไหม ทั้งอิโมจิในช่อง
ความเห็นของโพสต์ซึ่งชี้ว่าคนอื่นประทับใจตราความคิดกับศิลปะของเรา
อย่างไร ทั้งจำนวนคนที่ติดตามและคนกดไลก์โพสต์ของเราก็เป็น
เครื่องบอกจำนวนตราประทับความนิยมของเราที่ได้รับจากคนทั่วไปได้

การได้รับตราประทับแห่งความสำเร็จหรือความสุขในตัวตนออนไลน์ของเรานั้นง่ายมาก ทั้งที่รู้สึกว่าเรามีตราประทับแห่งความล้มเหลวหรือความเหงาติดอยู่ในชีวิตจริง การแยกตราปลอม ๆ กับตัวตนที่แท้จริงไม่ออกนั้นเกิดขึ้นง่ายมาก และถ้าไม่ระวังเราจะปล่อยให้ตราปลอม ๆ นั้นเข้ามาครอบงำตัวตนของเรา ตราที่คุณยอมให้ประทับแน่นและสิ่งที่คุณเชื่อเกี่ยวกับตัวเองนั้นมีผลต่อชีวิตทั้งหมดของคุณ การตัดสินใจเอาตราประทับเหล่านั้นออกและเลือกตราประทับใหม่ที่ตรงกับความสามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตคุณได้

ตราประทับติดตรึงตัวเราได้อย่างไร

ทุกอย่างในชีวิตเป็นไปตามความหมายที่เรานิยามให้ ตามเรื่องราวที่เราบอกตัวเองเกี่ยวกับสิ่งนั้น และบ่อยครั้งก็เป็นไปตามตราที่เราประทับให้กับสิ่งนั้น และพอฟุดซ้ำ ๆ หรือตอกย้ำมากพอ เราก็จะเริ่มเชื่อว่าความหมายหรือตราประทับนั้นเป็นความจริง อย่างเช่น ถ้ามีคนบอกฉันว่า “เจมี เธอไม่ฉลาดเท่าไรนะ” แล้วฉันปล่อยให้ความเห็นนั้นหยั่งรากลึกลงในตัวฉันและคิดเรื่องนั้นซ้ำไปซ้ำมา สิ่งที่จะเกิดขึ้นคือ ฉันจะเริ่มสังเกตเห็นทุกครั้งที่มีอะไรมาเสริมความเชื่อว่าฉันไม่ฉลาด ความหมายที่เรานิยามให้กับสิ่งหนึ่งอาจกลายเป็นสิ่งที่เราเชื่อจริงจังเกี่ยวกับเรื่องนั้นหรือเกี่ยวกับตัวเองได้ ระบบการคัดกรองความสนใจของสมอง (reticular activating system หรือ RAS) จะเร่งความเร็วของการเกิดความเชื่อนี้เป็นทวีคูณ

ระบบการคัดกรองความสนใจนี้เหมือนตัวกรองขนาดใหญ่ในสมองของเรา ทำหน้าที่กรองสิ่งเร้ารอบตัวออกไปมากกว่า 99 เปอร์เซ็นต์ เพื่อช่วยให้เรามุ่งความสนใจไปยังสิ่งที่สำคัญ เช่น ตอนนี

มีสิ่งกระตุ้นหลายล้านอย่างรอบตัวคุณ กลิ่นของอากาศ ความรู้สึกที่เกิดเมื่อสัมผัสส่วนใด ๆ ของร่างกาย พื้นผิวและสีของผนัง โทนสีของแสงในห้อง ทุกสิ่งที่เห็น ได้กลิ่น และได้ยินอยู่รอบตัวคุณตอนนี้ แต่ระบบการคัดกรองความสนใจนี้จะปิดกั้นไว้เกือบหมด เพื่อให้คุณจดจ่อกับสิ่งที่สำคัญหรือสิ่งที่คุณเห็นว่าสำคัญ ดังนั้นตอนนี้คุณอาจสังเกตเห็นแค่หน้านี้ของหนังสือเล่มนี้ หรือคุณอยากกินคุกกี้ช็อกโกแลตชิพขนาดไหน แต่คุณไม่ใส่ใจสิ่งที่จะเกิดขึ้นเป็นล้าน ๆ อย่างรอบตัวคุณ เพราะระบบการคัดกรองความสนใจของคุณได้กรองทุกอย่างออกไป ยกเว้นสิ่งที่คุณคิดว่าสำคัญ ระบบการคัดกรองความสนใจทำแบบนี้เพื่อช่วยให้เรามีชีวิตรอด

ตัวอย่างที่ยกให้เห็นบ่อย ๆ เพื่ออธิบายระบบการคัดกรองความสนใจคือกระบวนการซื้อรถ ถ้าคุณซื้อรถฮอนด้าสีน้ำเงินและขับออกมาจากลานของตัวแทนจำหน่าย หลายเดือนต่อมา อยู่ ๆ คุณก็จะเห็นรถฮอนด้าสีน้ำเงินทุกที่ ทั้งที่รถเหล่านั้นก็มีอยู่ตลอดแต่คุณไม่เคยสังเกตเห็น เพราะรถเหล่านั้นไม่สำคัญสำหรับคุณ แต่พอตอนนี้คุณมีรถฮอนด้าสีน้ำเงินแล้ว ระบบการคัดกรองความสนใจก็จะดึงมันมาให้คุณเห็นทุกครั้งที่ขับผ่านสักคันบนท้องถนน

การประทับตราก็เหมือนกัน พอคุณปล่อยให้ตราประทับนั้นหยั่งรากลึกและเชื้อตามันนั้น ลองดูเรื่องตราประทับว่า “ฉันไม่ฉลาด” เป็นตัวอย่าง ระบบการคัดกรองความสนใจของคุณจะตอกย้ำความเชื่อนั้นด้วยการหาข้อพิสูจน์รอบตัวว่าฉันไม่ฉลาดแล้วเน้นให้เห็นเต็มตา ทุกครั้งที่ฉันทำพลาด ระบบการคัดกรองความสนใจจะดึงมันมาให้ฉันเห็น และเตือนฉันว่า “เธอไม่ฉลาด” ทุกครั้งที่ฉันไม่รู้คำตอบเรื่องอะไรสักเรื่อง หรือมีคนไม่เห็นด้วยกับฉันในความเห็นออนไลน์ หรือเวลาฉันสงสัยว่าควรออกความคิดใหม่ ระบบการคัดกรองความสนใจจะเตือนฉันว่า “เธอไม่ฉลาดพอ” ถ้าฉันพูดอะไรที่ฉลาดเป็นพิเศษ ฉัน

จะไม่จดจำมันเท่าไรนัก แต่พอเป็นความผิดพลาดนั้นหรือ ระบบการคัดกรองความสนใจจะขยายมันจนใหญ่ กว่าที่เรารู้ตัว ตราบที่ประทับเชิงลบเหล่านี้ก็กลายเป็นความเชื่อฝังลึกไปแล้ว และเมื่อซ้ำๆ มากพอ ความเชื่อฝังลึกเหล่านั้นก็จะกลายเป็นส่วนหนึ่งของตัวตนเรา สิ่งที่คุณจดจ่อจะพบทวี ระบบการคัดกรองความสนใจของคุณจะไม่เคยพลาดเรื่องนี้

ในทำนองเดียวกัน ถ้าคุณเลือกประทับตราที่เสริมพลังให้คุณ หรือมีคนอื่นประทับตราให้ เมื่อซ้ำๆ มากพอ มันก็จะหยั่งรากลึก และอาจกลายเป็นความเชื่อที่ประทับติดอยู่กับตัวตนของคุณได้ เช่นเดียวกัน ทั้งสองสถานการณ์นี้สำคัญมาก เพราะจำไว้ว่าเราจะกลายเป็นสิ่งที่เราเชื่อ

พลังของตราประทับ

ตราประทับมีพลังมาก และเมื่อเราเชื่อตราที่ให้พลัง ตรานั้นจะช่วยเราสร้างตัวตนและการมองเห็นคุณค่าในตัวเองในเชิงสร้างสรรค์ได้ ตัวอย่างที่ตรงกับเรื่องนี้ก็คือเอ็ดเพื่อนรักของฉัน ซึ่งฉันได้พุดถึงเขาไปแล้วก่อนหน้านี้ ตอนที่เขายังเด็ก มีช่วงเวลาหนึ่งที่สำคัญซึ่งมีคนประทับตราที่เปลี่ยนชีวิตเขาไปตลอดกาล ที่บ้านเอ็ดต้องเผชิญความลำบากเพราะพ่อติดเหล้า และที่โรงเรียนเขาก็ถูกแกล้งเพราะตัวเล็ก เพื่อนในชั้นเรียนชอบล้อเลียนเขาโดยเรียกเขาว่า “เอ็ดดี สปาเกตตี้” คุณครูสมิธ ซึ่งเป็นครูประจำชั้นประถมหนึ่งของเอ็ดรู้ว่าเขาเห็นคุณค่าในตัวเองต่ำ และเอ็ดเชื่อว่าเธอได้วางแผนที่จะพลิกชีวิตเขาไปตลอดกาล วันหนึ่งในชั้นเรียน ขณะที่นักเรียนกำลังทำข้อสอบไล่ มีผู้ชายคนหนึ่งเดินเข้ามาในห้องเรียน และตรงไปหลังห้องที่คุณครูสมิธอยู่ เขาพูดว่า “คุณครูสมิธ พวกเราอยากทราบว่านักเรียนคนไหนฉลาดที่สุด เราอยากใช้

ข้อสอบของเขาเป็นตัวแทนของระดับชั้น”

เอ็ดได้ยินคุณครูสมิธพูดว่า “น่าจะเป็นเอ็ดดี๊ ไมเล็ตต์ เห็นไหมคะ เขานั่งอยู่ตรงนั้นนะ ฉันเลือกเอ็ดดี๊ ฉันคิดว่าเขาฉลาดที่สุด” เธอพูดโดยรู้ว่าเอ็ดดี๊ตัวน้อยจะได้ยิน และเมื่อได้ยิน ดวงตาของเขาก็เปล่งประกาย เขายิ้มกว้าง เขาจำได้ว่าคิดอยู่ในใจว่า *ครูเลือกฉัน ฉันคือคนฉลาด*

ผู้ชายคนนั้นจึงประกาศว่า “โอเค เอ็ดดี๊ ไมเล็ตต์ หนูต้องมากับเราแล้วละ” แล้วเขาก็พาเอ็ดไปที่ห้องพิเศษซึ่งใช้ทดสอบนักเรียนที่มีพรสวรรค์ เอ็ดมีปัญหากับความรู้สึกควรค่า และในวันนั้นครูที่เชื่อมั่นในตัวเขาไม่เพียงทำให้เขารู้สึกฉลาด แต่ยังรู้สึกพิเศษและมีคุณค่าด้วย เธอตั้งใจทำให้เขาโดดเด่นจากเด็กทั้งกลุ่มโดยประกาศว่าเขาเป็นเด็กที่มีพรสวรรค์ที่สุดสำหรับเธอ แล้วเอ็ดก็ปล่อยให้ตราประทับนั้นหยั่งรากลึก บางวันคำที่ครูพูดถึงเขาก็เป็นที่พึงทางใจอย่างเดียวกับที่เขามี เขานึกถึงอย่างภาคภูมิใจ เอ็ดเติบโตมาอย่างมุ่งมั่นที่จะตัดวงจรติดเหล้ายา รุนต่อนุ่นในครอบครัวของเขา และเชื่อว่าเขาสมควรอยู่ในห้องที่มีแต่คนฉลาดและมีพรสวรรค์เป็นพิเศษเต็มห้อง เขาประสบความสำเร็จด้านธุรกิจอย่างมาก ปัจจุบันนี้เขาสร้างแรงบันดาลใจให้ผู้คนนับล้านเชื่อมั่นในตัวเองผ่านทางพอดแคสต์*เดอะเอ็ด ไมเล็ตต์ โชว์ (The Ed Mylett Show)* แพลตฟอร์มสื่อสังคมออนไลน์ และหนังสือของเขา เอ็ดนึกถึงคุณครูสมิธเป็นพันๆ ครั้งในชีวิต จนถึงทุกวันนี้เขายังเชื่อว่าเธอวางแผนให้ชายคนนั้นเข้ามาในห้องเรียนเพื่อปลูกเมล็ดพันธุ์ที่ทรงพลังในตัวเอ็ด และตอนนี้เขาก็ได้ใช้ชีวิตเพื่อช่วยให้ผู้อื่นเชื่อมั่นในตัวเองเช่นกัน

ในหนังสือ*เล็ทมีเทลยูอะเบาต์ยู (Let Me Tell You about You)* ซึ่งเขาเขียนในช่วงเวลาเดียวกับที่ฉันเขียนหนังสือเล่มนี้ เอ็ดได้แบ่งปันเครื่องมืออันเยี่ยมยอดเกี่ยวกับตราประทับและตัวตน เครื่องมือ

ดังกล่าวได้รับแรงบันดาลใจจากบทเรียนอันมีค่าที่ครูสมัยประถมสอนเขาเมื่อหลายสิบปีก่อน ทุกวันในชีวิตของลูกๆ เอ็ดมักจะพูดกับพวกเขาว่า “พ่อจะบอกลูกว่า...” จากนั้นก็บอกพวกเขาด้วยคำพูดและตราประทับที่เสริมพลังเกี่ยวกับตัวตนของพวกเขา เพื่อให้การมองเห็นคุณค่าในตัวเองหยั่งรากลึก อย่างเช่น ทุกๆ วันเขาจะพูดกับเบลล่า ลูกสาวของเขาว่า “เบลล่าลูกรัก พ่อจะบอกลูกว่า ลูกเป็นคนฉลาดใจดี มีน้ำใจ ลูกมีดวงตาเหมือนพ่อ พ่อเชื่อในตัวลูกนะ พ่อรักลูก”

ไม่นานมานี้ เอ็ดไปเยี่ยมลูกสาวที่หอพักนักศึกษาปีหนึ่งของมหาวิทยาลัย วันนั้นพ่อเขาออกจากหอพักของเธอ ซึ่งเพื่อนๆ เธอก็อยู่ที่นั่นด้วย ขณะที่เขากำลังจะบอกลา เพื่อนคนหนึ่งตะโกนว่า “คุณจะไม่บอกเรื่องของเธอให้เธอฟังก่อนหรือคะ” เอ็ดเริ่มร้องไห้ เขาตระหนักว่าการทำสิ่งนี้ทุกวันเพื่อเบลล่าแม้กระทั่งในวันที่เธอรำคาญหรือไม่รับรู้ว่าสิ่งนี้มีความหมายกับเธอได้หยั่งรากลึกลงไปแล้ว เธอซาบซึ้งใจมากจนเล่าเรื่องนี้ให้เพื่อนๆ ฟัง เอ็ดจับมือเบลล่าแล้วพูดว่า “เบลล่า พ่อจะบอกลูกว่า...” แล้วคำพูดดีๆ เกี่ยวกับความงามและพลังแห่งความเป็นตัวเธอก็หลั่งไหลออกมา เรื่องราวของเอ็ดเป็นแรงบันดาลใจให้ฉันทำเหมือนกันทุกวันกับวันเดอร์ ลูกสาวของฉัน และไวล์เดอร์ ลูกชายของฉัน

การประทับตราที่ทำลายพลังใจ

ผลตรงข้ามก็เป็นเรื่องจริงเช่นกัน และน่าเสียดายที่มักเป็นเรื่องที่พบเจอได้เป็นปกติ เวลาที่มีใครประทับตราที่ทำลายพลังใจให้เรา เรามักจะปล่อยให้นั้นติดอยู่หลายทศวรรษ

เวลาที่ญาติและเพื่อนที่หวังดีตั้งฉายาให้เราเล่นๆ พวกเขาไม่รู้ว่าตราพวกนั้นจะหยั่งรากลึกลงไปได้ง่ายแค่ไหน กว่าที่เราจะรู้ตัว

เราก็รับตราทำลายพลังที่เราได้ยื่นจากคนอื่นเข้ามาไว้ในตัวแล้ว และมักจะควบคู่ไปกับตราทำลายพลังที่เราประทับให้ตัวเองด้วย เราคิดว่าตราเหล่านี้คือสิ่งที่เราเป็น เราคิดว่าคนอื่นๆ ทุกคนเห็นตราเหล่านี้ด้วยเหมือนกัน ตราเหล่านี้เป็นเพียงคำพูด ซึ่งในแง่ดีที่สุดคือ มันมักจะไม่ตรงกับตัวเราแล้ว แต่ที่ร้ายคือ มันเป็นคำลวงลัษณ์ๆ แต่กลับมีพลังที่จะทำให้เราไร้ตัวตนและรู้สึกไม่ควรรค่า

คำลวง : ฉันเป็นอย่างที่ตราประทับของฉันบอก ความจริง : ตราประทับของคุณไม่ถาวร อยู่แค่ชั่วคราว และคุณแกะเอาตราประทับอันที่ไม่จริงและทำลายพลังออกไปได้ รวมทั้งนำตราประทับเสริมพลังอันที่เป็นจริงและเหมาะกับคุณมาแทนที่ได้!

ฉันปฏิเสธ มาจากการพบกันครั้งเดียวของคนสองคนที่ไม่กลับมาเจอกันอีกเลย ฉันถูกเก็บเป็นความลับก่อนที่จะถูกส่งไปให้คนรับเป็นลูกบุญธรรมในวันที่ยื่นเกิด ง่ายมากที่ฉันจะมองเรื่องของตัวเองผ่านตราประทับอย่างคำว่า **ไม่เป็นที่ต้องการ** หรือ **ความลับ** หรือ **ความผิดพลาด** หรือ **ถูกทิ้ง...** แต่สิ่งที่ฉันรู้ว่าเป็นความจริงก็คือ **พระเจ้า** ไม่เคยทิ้งฉัน สิ่งที่ยื่นเลือกเชื่อ สิ่งที่ยื่นรู้ในทุกหยาดหยดของตัวตนคือพระเจ้า ได้ประทับตราที่ใหญ่ที่สุด พิเศษที่สุด และสวยงามที่สุดให้ฉัน ตรานั้นเขียนว่า **เป็นที่ต้องการ** ดีเกินพอ เด็กหญิงตัวน้อยๆ ผู้ล้ำค่าของฉัน **สร้างมาอย่างมหัศจรรย์** ได้รับการกิจ มีคุณสมบัติ **ควรรค่า** ฉันนึกภาพตราประทับดวงโตพาดหน้าผากเขียนว่า **ได้รับเลือก** ฉันรู้ว่าพระองค์ประทับให้เราทุกคนด้วยคำเดียวกัน และตราประทับเหล่านี้เป็นจริง

แต่ความเชื่อเกี่ยวกับตัวเองนี้ไม่ได้เกิดขึ้นในชั่วข้ามคืน เป็นความอดุสหาหะที่จะเรียนรู้วิธีเอาตราประทับอันใหม่ที่ฉันบอกและเชื่อเกี่ยวกับตัวเองมาแทนอันเก่า ตราประทับใหม่ที่ฉันรู้ว่าฉันต้องเชื่อเพื่อ

รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งในฐานะลูก ในฐานะเพื่อน ในฐานะแม่ ในความสัมพันธ์ที่รักใคร่ ในฐานะผู้บริหาร ไม่ว่าฉันจะมีรูปร่างหรือขนาดตัวแบบไหนก็ตาม

ตราอะไรบ้างที่คุณประทับใจให้ตัวเองและยังแบกไปมาทั้งที่ไม่จริงเลย บางทีอาจเป็นตราประทับอย่าง **ดีไม่พอ ไม่มีคุณสมบัติ เป็นแม่ที่ไม่ดี ทำผิดพลาดนับครั้งไม่ถ้วน ไม่เข้าพวก ล้มเหลว ไม่เพียงพอ** วันนี้ฉันมีข่าวใหม่สำหรับคุณ นั่นคือไม่เพียงแต่ตราประทับพวกนั้นจะเป็นคำลวงเท่านั้น แต่ยังเป็นตราประทับที่ไม่ถาวรอีกด้วย ตราประทับเหล่านี้ไม่ติดจนตาย ตราประทับใดๆ ที่คุณประทับใจให้ตัวเอง หรือใครสักคนสมัยคุณเป็นเด็ก ญาติ หรือคนที่สร้างความเจ็บปวดประทับตราให้คุณ ต่างก็เป็นเหมือนโพสต์-อิทซึ่งดูเหมือนว่าจะติดทน แต่มีแค่กาวบางๆ อยู่บนนั้น จึงดึงออกได้ และวันนี้อาจเป็นวันที่คุณจะตัดสินใจลอกตราประทับเก่าๆ ที่ดูจริงจังและซ่อนตัวคุณไว้ไม่ให้ใช้ชีวิตอย่างเต็มที่และไม่ให้แสดงออกเต็มตัวว่าจริงๆ แล้วคุณเป็นใครเหล่านั้นออกไปเสีย

ตราประทับอันใหม่

ตราประทับอะไรบ้างที่คุณปล่อยให้ติดแน่นและหยั่งรากลึก ตราอะไรที่คุณใช้เป็นโลโก้ ฉันอยากชวนให้คุณทำแบบฝึกหัดเกี่ยวกับตราประทับแบบฝึกหัดนี้ทำขึ้นเพื่อช่วยให้คุณตระหนักรู้และเสริมพลังให้ตัวเองสิ่งเดียวที่จำเป็นต้องมีคือคุณต้องซื่อสัตย์กับตัวเองจริงๆ นี่เป็นแบบฝึกหัดเกี่ยวกับความจริงและการสะท้อนตัวตน ระหว่างคุณกับตัวคุณเอง ด้านล่างนี้คุณจะเห็นตารางที่มีช่องแนวตั้งสามช่อง ถ้าคุณต้องการพื้นที่เพิ่ม คุณสามารถวาดใหม่ในสมุดบันทึก กระดาษ หรือในคอมพิวเตอร์ที่บ้านของคุณก็ได้

ตราประทับ ที่ทำลายพลังใจ	การเชื่อตราประทับนี้ ทำให้คุณสูญเสียอะไร ผลกระทบที่มี ต่อทุกด้าน ของชีวิตคุณ	ตราประทับ หรือความเชื่อ เสริมสร้างพลังอันใหม่ ที่นำมาทดแทน

ตราประทับ ที่ทำลายพลังใจ	การเชื่อตราประทับนี้ ทำให้คุณสูญเสียอะไร ผลกระทบที่มี ต่อทุกด้าน ของชีวิตคุณ	ตราประทับ หรือความเชื่อ เสริมสร้างพลังอันใหม่ ที่นำมาทดแทน

โน้ตเวิร์กดี : คุณสามารถรับแบบฝึกหัดความควรค่าเกี่ยวกับตราประทับ
และพริ้นต์ออกมาได้ฟรีได้ที่ WorthyBook.com/Resources

ในช่องแรก ฉันอยากให้เขียนตราประทับที่ทำลายพลังใจ ซึ่งคุณประทับตราให้ตัวเอง ตราประทับปลอมที่คุณอาจไม่เคยบอกใครว่าคุณเชื่อ แต่คุณกลับเชื่อตราประทับนั้น ตราประทับอันเจ็บปวดที่ตัวเองหรือคนอื่นมาประทับให้ซึ่งเป็นคำลวงที่ชวนให้เชื่อ บางทีอาจจะเป็นตราประทับอย่างเช่น **ล้มเหลว ไม่น่ารัก ขาดคุณสมบัติ ไม่ตกลง ขี้ขลาด หน้าตาแย่ แก่เกินไป เด็กเกินไป ไม่ควรค่า มีตำหนิ ถูกปฏิเสธ ไม่เด็ดขาด ไม่ฉลาดพอ** ส่วนการคิดถึงตราประทับเกี่ยวกับด้านต่างๆ ในชีวิต เช่น บุคลิกภาพ ระดับความสำเร็จ อายุ ความสามารถ ร่างกาย ศักยภาพ และอดีตอาจเป็นประโยชน์ได้

นี่สำหรับช่องกลาง อาจเป็นสิ่งที่ยากที่สุดที่คุณต้องทำวันนี้ แต่ก็อาจจะสำคัญที่สุด ฉันอยากให้เขียนข้างๆ ตราประทับแต่ละอันว่า การเชื่อในตราประทับนั้นๆ ทำให้คุณสูญเสียอะไรไป มีผลต่อความสัมพันธ์ของคุณอย่างไร มีผลต่อการทำงานหรือความทะเยอทะยานของคุณอย่างไร มีผลต่อความเบิกบานอย่างไร แล้วลงลึกไปอีกอย่างเช่น ตราประทับนั้นไม่เพียงแต่ทำให้สูญเสียสิ่งนั้น แต่ยังทำให้สูญเสียความมั่นใจที่จะทำสิ่งต่อไปในอนาคตด้วยหรือไม่ หรือถ้าตรานั้นทำให้คุณไม่กล้าพูดอะไรในความสัมพันธ์ ซึ่งจะทับถมไปเรื่อยๆ จนทำให้คุณไม่กล้าพูดอะไรในมิตรภาพฉันเพื่อนด้วยหรือไม่ ตราประทับแต่ละอันทำให้คุณสูญเสียอะไรในระดับผิวเผินและสูญเสียอะไรมากกว่านั้นไปบ้าง เช่น บางทีอาจเป็นวิธีที่คุณแสดงออกหรือเป็นตัวอย่งให้แก่คนที่คุณห่วงใยความรู้สึกมากที่สุดในชีวิต คุณอาจใช้เวลาหลายนาที หรือหลายชั่วโมง หรือแม้กระทั่งหลายวันในการทำข้อนี้

ครั้งแรกที่ฉันทำแบบฝึกหัดนี้ มันเปลี่ยนชีวิตฉันไปเลย ฉันตระหนักว่าตราบางอันที่ฉันเป็นคนประทับให้ตัวเอง หรือที่บางคนพูดเกี่ยวกับฉัน แล้วฉันเลือกที่จะเชื่อ ทำให้ฉันรู้สึกด้อยค่าจนค่อยๆ เชื่อ

ว่าตัวเองด้อยค่าจริง ๆ และฉันพบว่าตราที่เจ็บปวดที่สุดคือตราที่ฉันประทับใจตัวเอง

พอมานั่งนึกว่าตราประทับที่ทำลายพลังใจแต่ละอันส่งผลอะไรต่อชีวิตเราบ้าง ช่างเป็นสิ่งที่เปิดโลกมากกว่า ตราประทับเหล่านี้ขัดขวางไม่ให้คุณไล่ตามความฝันหรือเปล่า คุณอยู่กับความสัมพันธ์แย่ ๆ เพราะตราประทับเหล่านี้ไหม คุณปล่อยให้เพื่อนทำไม่ดีกับคุณเพราะตราประทับเหล่านี้หรือเปล่า คุณไม่กล้าพูดออกมาเพราะตราเหล่านี้หรือไม่ คุณเลิกส่งกระຈຈเพราะตราเหล่านี้หรือเปล่า คุณสูญเสียความเบิกบานและความสนุกเพราะตราเหล่านี้หรือเปล่า คุณยังตัวไม่กล้าออกความคิดกับคนอื่นเพราะตราเหล่านี้ไหม คุณไม่ใส่ชุดว่ายน้ำในที่สาธารณะเพราะตราเหล่านี้หรือไม่ คุณยืนอยู่ขอบ ๆ งานเลี้ยงและไม่เคยลงไปเต้นเพราะตราเหล่านี้ไหม ถ้าคุณประทับตราตัวเองว่า **ไม่ควรค่า** คุณได้สูญเสียอะไรในชีวิตไปบ้างแล้ว

สุดท้ายในช่องที่สามด้านขวาตามแนวขวางของช่องตราประทับทำลายพลังใจ ฉันอยากให้คุณเขียนความเชื่อทดแทนตราประทับเหล่านั้น บางอย่างที่คุณรู้ว่าจริงเกี่ยวกับแก่นและสาระที่คุณเป็น บางอย่างที่คุณเชื่อว่าคุณ หรือเพื่อนสนิทจะพูดเกี่ยวกับตัวคุณ บางอย่างที่คุณรู้ในจิตวิญญาณว่าเป็นจริงเกี่ยวกับตัวคุณเอง ตราประทับอันใหม่หรือความเชื่อใหม่ที่ว่าคุณอยากเอามาแทนอันเก่า ถ้าตราประทับอันเก่าของคุณคือ **หน้าตาไม่ดี** ตราประทับอันใหม่อาจจะเป็น **สวยงามตามพระฉายาของพระเจ้า หรือสวยงาม** ถ้าตราประทับอันเก่าเป็น **ไม่น่ารักใคร่** บางทีตราประทับอันใหม่ของคุณอาจเป็น **ควรค่าแก่ความรัก หรือรักได้โดยไม่มีข้อแม้** หรือเกิดจาก **ความรักแห่งรัก** ถ้าตราประทับอันเก่าเป็น **บกพร่องหรือมีตำหนิ** บางทีตราประทับใหม่อาจเป็น **เป็นผู้ชนะหรือล้มแล้วลุก** ถ้าตราประทับเก่าเป็น **แม่ที่ไม่ดี** บางทีอันใหม่อาจจะเป็น **แม่ที่รักลูกมาก** ตราประทับใหม่คือ

ความจริงที่คุณเป็น คือตัวตนจริงของคุณ ตัวคุณที่เกิดมาเป็นก่อนที่โลกและความอยากเอาอกเอาใจคนอื่น ความเกลียด ความเจ็บปวด การตัดสินใจ และความลึกลับในตัวเองจะสอนให้คุณเป็นคนที่คุณเป็น

เราจะทำเป็นไม่สนใจหรือกลบเกลื่อนเรื่องที่ฝังอยู่ในใจลึกๆที่เราบอกตัวเองเกี่ยวกับตัวตนและความควรค่าไม่ได้ เพราะเรื่องราวเหล่านั้นจะคอยแสดงตัวส่งเสียงดังขึ้นและดังขึ้นต่อไป แต่เมื่อเรารู้ว่ามีเรื่องราวเหล่านั้นอยู่ เรื่องเหล่านั้นก็จะเริ่มหมดพลัง แล้วเราก็จะเริ่มรู้ว่าไม่ใช่เรื่องจริง เพราะจิตวิญญาณของเราเชื่อมั่นไม่ได้เป็นแบบนั้น เรื่องราวเหล่านั้นก็จะหดเล็กลงไปเรื่อย ๆ เมื่อเราหาทางที่จะไม่เชื่อมั่นพลังอำนาจของมันก็ค่อย ๆ ลดลงจากชีวิต ความคิด และตัวตนของเรา

มีเคล็ดลับสองสามข้อสำหรับการ**ปรับกรอบความคิด** หรือการเปลี่ยนตราประทับที่ทำลายพลังใจด้วยตราประทับใหม่ที่เป็นจริง โดยทฤษฎีหนึ่งกล่าวว่า คุณมีเวลา 17 วินาทีที่จะสกัดความคิดไม่ดีและเอาความคิดดี ๆ มาแทนที่ ก่อนที่ความคิดไม่ดีจะหยั่งรากลึกในชีวิตประจำวันของคุณ เมื่อตราประทับเก่าผุดขึ้นมาในใจให้จับเอาไว้ทันที และสกัดความคิดนั้น ก่อนจะเอาตราใหม่ที่เป็นจริงมาแทนในใจ ทำให้มั่นใจว่ารู้สึกได้ถึงความจริงของตราใหม่ที่เป็นจริงนั้น ทำอย่างนี้ให้บ่อยเท่าที่ทำได้ จนคุณไม่จำเป็นต้องมีอะไรมาเตือนอีกต่อไป กระทั่งกลายเป็นนิสัยและความเคยชิน

อีกหนึ่งวิธีการฝึกที่มีประโยชน์คือ เขียนความเชื่อเก่า ๆ ทั้งหมดลงในกระดาษโพสต์-อิทหรือกระดาษสักแผ่นหนึ่ง จากนั้นก็ทำพิธีเผากระดาษเหล่านั้น หรือฉีกเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย แล้วโยนทิ้ง หรือกดลงซักใครกให้หายไปตลอดกาล

เขียนตราประทับที่เสริมพลังลงในสมุดบันทึกความรู้สึกรอบคุณ

ของคุณหรือบนกระดาษที่คุณจะเอาไปติดในที่ที่คุณมองเห็นได้ระหว่างวัน เช่น หน้าจอคอมพิวเตอร์ ตู้เสื้อผ้า โทรทัศน์ หรือรถยนต์ เขียนไว้บนกระจกในห้องน้ำด้วยปากกาที่ลบออกได้หรือเครื่องสำอาง เพื่อจะได้เห็นทุกวันตอนเช้าเวลาแปรงฟัน เขียนสิ่งที่เป็นความจริงอย่างไม่มีข้อโต้แย้ง เช่น **ฉันควรค่า ฉันเป็นแม่ที่รักลูกมาก ฉันฉลาด ฉันตลก ฉันสวย**

ต่อกย้ำตราประทับอันใหม่นี้ด้วยวิธีที่สร้างสรรค์จนกว่าตราเหล่านี้จะหยั่งรากลึก เลือกตราประทับหนึ่งมาเป็นคำพูดประจำปีของคุณ ตั้งตราประทับใหม่หนึ่งหรือสองตราให้เป็นคำเตือนใจประจำวันในโทรศัพท์มือถือ เพื่อเวลาที่นาฬิกาปลุกดังขึ้นแล้วคุณมองที่โทรศัพท์ข้อความจะได้เตือนให้คุณนึกถึงตราใหม่ที่เป็นจริงนี้ ใช้หมึกที่ลบไม่ออกเขียนบนป้ายด้านในเสื้อผ้าตัวโปรดของคุณ เพื่อที่คุณจะได้เป็นเพียงคนเดียวที่เห็นทุกครั้งที่แต่งตัว วางรายการของตราประทับใหม่ๆ เหล่านี้ไว้บนโต๊ะทำงาน และถ้าคุณอยากจะทำให้สุดโต่งกว่านี้ ก็นำตราประทับใหม่ที่เสริมพลังและสำคัญที่สุดไปสลักไว้บนสร้อยข้อมือหรือสักลงบนร่างกายไปเลย คุณจะสังเกตว่ายิ่งคุณตอกย้ำคำพูดดีๆ คุณก็จะยิ่งเห็นคำพูดเหล่านี้ทุกที่ เพราะระบบการคัดกรองความสนใจของสมองคุณจะทำให้มันใจได้ว่า คุณจะเห็น และถ้าคุณจะโพสต์รูปวิธีที่คุณเตือนตัวเองด้วยคำพูดใหม่และตราประทับใหม่ลงในสื่อสังคมออนไลน์ ไม่ว่าจะเป็นภาพโพสต์-อิตติดไว้บนกระจกหรือแม้แต่รอยสักก็อย่าลืมแท็กฉันด้วย ฉันจะเอาไปรีโพสต์เพื่อเป็นแรงบันดาลใจให้คนอื่นในการลบตราประทับเดิมและตัดสินใจที่จะเชื่อในตราประทับใหม่! คำเตือนในรูปแบบของภาพเป็นเครื่องมือที่ทรงพลัง และคุณสามารถใช้หนังสือ **WORTHY** เล่มนี้เป็นหนึ่งในนั้นได้ด้วย เมื่อคุณอ่านหนังสือเล่มนี้จบขอให้วางหนังสือเล่มนี้ในจุดที่คุณเห็นได้ทุกวัน เพื่อใช้เป็นคำเตือนให้นึกถึงบทเรียน เครื่องมือ ข้อคิด และที่สำคัญ

ที่สุดคือคุณค่าของตัวเองที่คุณชอบ ไม่ว่าคุณจะทำหนังสือเล่มนี้ ไปไว้บนโต๊ะกาแฟในห้องนั่งเล่น เคาน์เตอร์ในห้องน้ำ หรือโต๊ะทำงาน ที่บริษัท การศึกษาแสดงให้เห็นว่าคุณค่าที่มองเห็นได้จะสร้างความแตกต่างในการทำเป้าหมายให้สำเร็จได้มาก

ตราที่ทำลายพลังใจนั้นรู้สึกหนักเหมือนคนเอาตราประทับแห่งคำลงมาติดไว้ทั่วตัวคุณ การเอาตราเหล่านี้ออกอย่างถาวรให้ความรู้สึกเหมือนความจริงและอิสรภาพ การเปิดรับตราประทับใหม่ที่เสริมพลังและตราประทับที่เป็นความจริงจะเป็นเหมือนพลังและลมใต้ปีกของคุณ

ตราประทับเป็นสิ่งที่สร้างขึ้น สามารถทำลายได้ และสามารถเอาออกไปได้

คุณเป็นผู้เขียนตัวตนของตัวเอง คุณเป็นตัวละครหลักในเรื่องราวชีวิตของคุณ คำอธิบายตัวละครขึ้นอยู่กับคุณไม่ใช่คนอื่น ฉันเชื่อว่าทักษะหนึ่งที่สำคัญที่สุดตลอดชีวิตของคุณก็คือการสร้างความสำเร็จในศิลปะการสื่อสารกับตัวเอง ถ้าคุณเปลี่ยนเรื่องราวของคุณและเปลี่ยนตราประทับของคุณ คุณก็จะเปลี่ยนชีวิตตัวเอง

ตอนที่ 3

การเปลี่ยนรูปแบบร่าง

การเดินทางของคุณ :

การสร้างการมองคุณค่าในตัวเองที่ไม่สั่นคลอน

และความรักตัวเองโดยไม่มีข้อแม้

เคล็ดลับแห่งความสมบูรณ์แบบ การมองเห็นคุณค่าในตัวเอง คือตัวคุณ

บางครั้งหันกลับไปมองชีวิตคุณไม่ใช่ความสำเร็จ
แต่เป็นความสอพลอ
- เบนดอน บุรชาร์ด

ณ จุดนี้ของชีวิต คุณพูดได้หรือไม่ว่าสมบูรณ์แบบทุกอย่างแล้ว หรือ
คุณยังรู้สึกว่ามีบางอย่างขาดหายไป คุณอาจจะยังไม่แน่ใจว่าสิ่งนั้น
คืออะไร แต่มักถามตัวเองด้วยคำถามทำนองว่า นี่คือนั่นทุกสิ่งที่จะ
จะมีแล้วหรือ หรือพูดกับตัวเองว่า ฉันคิดว่าจนถึงตอนนี้ ด้วยความ
สำเร็จที่มี ฉันควรจะรู้สึกมีความสุข แต่กลับไม่มี ไม่ก็พูดว่า ฉันมี
อะไรหลายอย่างที่ควรจะรู้สึกโชคดีที่ได้รับ ดังนั้นฉันจะบอกโลกว่าฉัน
มีทุกอย่างแล้ว แต่ฉันสลดความรู้สึกต้องการอะไรบางอย่างมากกว่านี้
อยู่ลึกๆ ข้างในไม่หยุด และไม่ว่าฉันจะได้รับหรือสร้างได้มากแค่ไหน
ฉันก็ยังรู้สึกต้องการอยู่ดี หรือไม่ก็ เมื่อดูจากทุกอย่างที่มีแล้ว ฉัน
จะต้องไร้สำนึกและเห็นแก่ตัวมากถ้ายังรู้สึกไม่สมบูรณ์แบบอีก พอมา
ถึงคำตอบที่เป็นจริงและข้อเสียว่าคุณรู้สึกอย่างไรลึกๆ ข้างในตอนนี้
เมื่อถามถึงระดับความสมบูรณ์แบบในชีวิต บทนี้จะถอดรหัสให้คุณว่า
ทำไมคุณจึงรู้สึกอย่างที่คุณรู้สึก และจะอย่างไรกับเรื่องนี้

เครื่องมือที่เราจะอภิปรายกันนี้ เปลี่ยนรูปแบบลงร่างชีวิตฉันไปทั้งหมด และฉันตื่นเต้นที่จะเล่าให้คุณฟัง เครื่องมือนี้ช่วยให้ฉันเข้าใจว่าทำไมฉันจึงรู้สึกว่างเปล่าทั้งที่บรรลุนำหมายหลายอย่าง และเครื่องมือนี้ช่วยฉันให้ทำความเร็วได้สูงสุดบนเส้นทางแห่งความสมปรารถนาที่แท้จริง คาดเข็มขัดได้เลยเพราะคุณจะรู้สึกเหมือนกลับไปในชั้นเรียนสักครู่หนึ่ง แต่ไม่ต้องห่วง ฉันจะดูแลคุณเอง! บทนี้อาจให้ความรู้ลึกจริงจัง แต่เราไม่ได้มาเล่นๆ เรามาเพื่อการมองเห็นคุณค่าในตัวเองอย่างแท้จริง และฉันสัญญาว่าจะมีอะไรตามมาอีกมาก ดังนั้นเราจะเข้าเรียนกันสักสองสามหน้า แต่ฉันจะนั่งข้างคุณ ให้คุณลอกสิ่งที่ฉันจดไว้ถ้าคุณต้องการ และฉันจะจองที่ไว้ให้คุณ เพื่อคุณอยากจะวิ่งออกไปห้องน้ำหรือไปซื้อขนมกลับมา ครูที่อยู่หน้าชั้นเรียนคือความตระหนักรู้จิตวิญญาณของคุณ และนั่นเป็นครูที่ดีที่สุดที่ยังมีชีวิตอยู่ เมื่อระฆังดังตอนเลิกเรียน เราอาจจะจับคู่บทวนการเดินทางตลอดชีวิตที่สวยงามหนึ่งเดียวนี้ด้วยกัน คุณจะร่วมด้วยไหม

กุญแจสี่ดอกสู่ความสมปรารถนา

ในขณะที่การมองเห็นคุณค่าในตัวเองเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้เพื่อให้เกิดความสมปรารถนาอย่างแท้จริง แต่ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตัวเองอย่างเข้มข้นเพียงอย่างเดียวมันไม่เพียงพอสำหรับความรู้สึกประสบความสำเร็จและมีความสุขในระดับที่สูงสุดของชีวิต ยังมีส่วนประกอบอื่นที่ขาดไม่ได้อีกสองสามอย่างเพื่อให้รู้สึกสมปรารถนาสูงสุด คุณต้องมีความมั่นใจในตัวเอง การเติบโต และการอุทิศตน เราพูดถึงการมองเห็นคุณค่าในตัวเองและความมั่นใจในตัวเองไปมากแล้ว แต่การเติบโตและการอุทิศตนก็สำคัญต่อการสมปรารถนาสูงสุดเช่นกัน

ความต้องการการเติบโตอาจมาในหลายรูปแบบ เช่น หา

งานอดิเรกใหม่ เลือกหนังสือสักเล่ม ไปบำบัด ทำอะไรที่ไม่เคยทำ หรือทำให้ไฟในสิ่งที่ทำอยู่แล้วลุกขึ้น คุณจะรู้สึกเพลิดเพลินและมีชีวิตชีวาในเวลาที่เติบโต และการเติบโตส่วนใหญ่ในชีวิตมาจากการแสวงหาสิ่งภายในและภายนอกที่สร้างทักษะ ความสามารถ บุคลิก และแน่นอน ความมั่นใจในตัวเอง

เพื่อที่จะประสบความสำเร็จ มีความสุข และสมปรารถนา อย่างสูงสุด คุณยังต้องมีความรู้ลึกของการการุติศตนด้วย อย่างการได้ช่วยเหลือคนอื่น การมีอุดมการณ์ หรืออะไรที่ยิ่งใหญ่นอกเหนือไปจากตัวเอง มีงานวิจัยแสดงให้เห็นว่าคนที่เป็นอาสาสมัครพึงพอใจกับชีวิตตัวเองมากกว่า และรายงานว่ามีสุขภาพกายรวมถึงสุขภาพจิตโดยรวมดีกว่าด้วย ความต้องการการุติศตนั้นสามารถสนองได้หลายรูปแบบในชีวิต ตั้งแต่บอกให้คนอื่นรู้ว่ามีคนเห็นพวกเขาและพวกเขามีความสำคัญ ไปจนถึงการช่วยเหลือคนอื่นด้วยการให้เวลา เงินทอง หรือความคิด

ความมั่นใจในตัวเอง การเติบโต และการการุติศต เป็นความจำเป็นพื้นฐานของมนุษย์ในการสร้างความสุข ความสมปรารถนา ความหมาย และความเบิกบานอย่างสูงสุด ฉันคงเขียนหนังสือได้อีกหนึ่งเล่มใหญ่เกี่ยวกับความมั่นใจ การเติบโต และการการุติศต แต่กุญแจและสิ่งที่ต้องเน้นความสำคัญตรงนี้ คือคุณสมบัติดังกล่าวเกี่ยวข้องกับการมองเห็นคุณค่าในตัวเองอย่างไร

กอดรหัส : สมการสมปรารถนาอย่างแท้จริง

ต่อยอดจากการศึกษาการมองเห็นคุณค่าในตัวเอง ความมั่นใจในตัวเอง การเติบโต และการการุติศตจำนวนมหาศาล ผ่านการวิจัยจากชีวิตจริงในรูปแบบของการมีปฏิสัมพันธ์ เรื่องราว และประสบการณ์

มากมายกับผู้หญิงหลายล้านคนที่เป็นส่วนหนึ่งของการเดินทางบนเส้นทางสร้างอัตคอสเมติกส์ของฉัน และผ่านการให้คำปรึกษาจากบรรดาเมนเทอร์ผู้เก่งกาจ ทำให้ฉันตกผลึกได้สมการซึ่งเป็นสูตรแห่งความสำเร็จสำหรับความสมปรารถนาที่แท้จริงในชีวิต

อันดับแรก ประเมินระดับของสามสิ่งในชีวิตคุณตอนนี้ ได้แก่ ความมั่นใจในตัวเอง การเติบโต และการอุทิศตน จากนั้นนำผลบวกของทั้งสามอย่างมาคูณด้วยระดับการมองเห็นคุณค่าในตัวเอง นี่จะทำให้คุณทราบถึงระดับความสมปรารถนาในปัจจุบัน (หมายเหตุสำหรับคนที่ไม่ชอบวิชาเลข ฉันสัญญาว่าจะไม่เอา**ภาษาเลข** มาใช้กับชีวิตของคุณตอนนี้หรอก!)

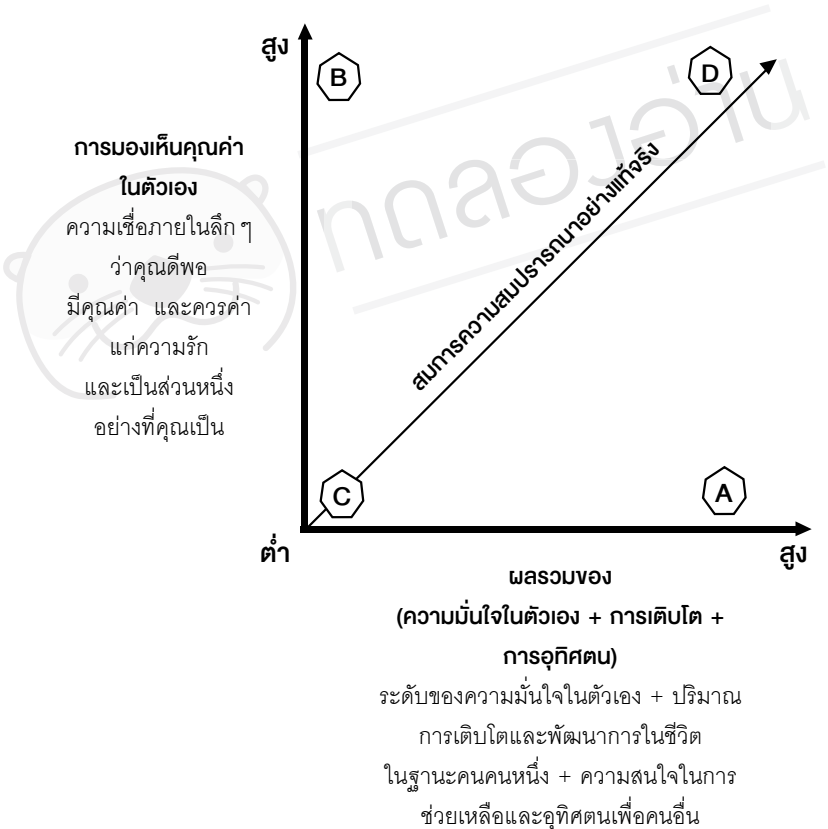
ในตอนต้นของหนังสือเล่มนี้ ฉันได้พูดไปแล้วว่า **ชีวิตนี้คุณจะไม่ขึ้นไปถึงจุดที่คุณเชื่อว่าเป็นไปได้ คุณจะตกไปอยู่ในจุดที่คุณเชื่อว่าคุณควรค่า** มีการศึกษาและการวิจัยซึ่งมีวิทยาศาสตร์รองรับนับไม่ถ้วนที่แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการมองเห็นคุณค่าในตัวเอง ความมั่นใจในตัวเอง การเติบโต และการอุทิศตนต่อความสมปรารถนาในชีวิตโดยรวม แต่สิ่งที่สำคัญที่สุดในองค์ประกอบของความสมปรารถนาอย่างแท้จริงเหล่านี้ ก็คือการมองเห็นคุณค่าในตัวเอง ซึ่งเป็นตัวคุณ เมื่อคุณเอาผลบวกของความมั่นใจในตัวเอง การเติบโต และการอุทิศตนมาคูณกับระดับการมองเห็นคุณค่าในตัวเอง คุณก็จะได้รับระดับความสมปรารถนาที่แท้จริง แม้ว่าคุณจะมั่นใจในตัวเองสูง คุณกำลังเติบโต และคุณมีส่วนสร้างสังคมให้มีความหมาย แต่ถ้าคุณเห็นว่าตัวเองมีคุณค่าเป็นศูนย์ คุณก็จะไม่สมปรารถนา เพราะการมองเห็นคุณค่าในตัวเองเป็นตัวคุณ และเมื่อเอาศูนย์ไปคูณกับอะไรก็ได้ศูนย์ ดังนั้นคุณจะไม่วันสมปรารถนาอย่างแท้จริงในชีวิตได้หากขาดการมองเห็นคุณค่าในตัวเองไป คุณอาจมีสามอย่างนี้คือ ความมั่นใจในตัวเอง การเติบโต และการอุทิศตนในระดับที่

แตกต่างกันไป แต่คุณจะไม่รู้ถึงความรู้สึกสมปวรณาเลย ถ้ามองไม่เห็นคุณค่าในตัวเอง

สมการความสมปวรณาอย่างแท้จริง

©Jamie Kern Lima

(ความมั่นใจในตัวเอง + การเติบโต + การอุทิศตน) x การมองเห็นคุณค่า
ในตัวเอง = ระดับความสมปวรณา



มาดูสี่ตัวอย่างบนแผนภูมิ**สมการความสมปรารถนาอย่างแท้จริง** และมาคุยกันว่าคุณอยู่ตรงไหนในชีวิตตอนนี้ จากนั้นไปสำรวจว่าคุณอยากอยู่ตรงตำแหน่งใด! สำหรับทั้งสี่ตัวอย่างต่อไปนี้ ต่างใช้**สมการความสมปรารถนาอย่างแท้จริง**เป็นจุดอ้างอิงเพื่อให้เห็นภาพว่าพวกเขาอยู่ในตำแหน่งใด

บุคคล A ประสบความสำเร็จอย่างมากภายนอก พวกเขาทำทุกอย่างให้เรียนรู้และเติบโต พวกเขาทำสิ่งต่างๆ เพื่อช่วยเหลือคนอื่น ทั้งที่ดูประสบความสำเร็จและดูจากภายนอกราวกับว่าพวกเขามีชีวิตในฝัน แต่พวกเขากลับรู้สึกไม่สมปรารถนาอยู่เสมอ ดังนั้นคนที่รักความสมบูรณ์แบบและคนที่ประสบความสำเร็จสูงสุดหลายคนต่างตกอยู่ในตำแหน่งนี้ พวกเขานึกไม่ออกว่าทำไมถึงรู้สึกเหมือนมีอะไรขาดหายไป รู้สึกเหมือนไม่ดีพอ ไม่ว่าจะประสบความสำเร็จมากเพียงใดก็ไม่มีวันพอ และพวกเขาไม่ได้รู้สึกมีความสุขหรือสมปรารถนาอย่างแท้จริง

บุคคล B รู้สึกเป็นสุข มีคุณค่า และรักอย่างลึกซึ้ง แต่ไม่รู้สึกว่ามีความรักหรือมั่นใจในทักษะและความสามารถของตัวเอง ในขณะที่พวกเขาอาจจะพอใจ แต่พวกเขากลับขาดความเบิกบานหรือความสมปรารถนาอย่างแท้จริงที่เกิดจากการสร้างความมั่นใจ การเติบโต และการช่วยเหลือคนอื่นนอกเหนือจากตัวเอง

บุคคล C เห็นคุณค่าในตัวเองต่ำ พวกเขาไม่ทำทุกอย่างให้เติบโต และมีแนวโน้มจะคิดถึงแต่ตัวเอง โดยไม่สนใจว่าจะช่วยคนอื่นได้อย่างไร แม้จะเป็นเรื่องเล็กน้อยที่สุดก็ตาม บุคคล C ไม่พอใจในชีวิตอยู่ลึกๆ

บุคคล D เป็นคนที่สมปรารถนาอย่างแท้จริง พวกเขาเห็นคุณค่าในตัวเองโดยธรรมชาติอย่างเข้มข้น และเชื่อว่าพวกเขามีทักษะและคุณลักษณะในระดับสูง พวกเขามีแนวโน้มที่จะเติบโต เรียนรู้

และทำลายตัวเองให้ทำสิ่งใหม่อยู่เสมอ พวกเขาไม่เพียงแต่สนใจความสุขและความสมปรารถนาของตัวเอง แต่สนใจสิ่งทีนอกเหนือจากตัวเองด้วย พวกเขามีแนวโน้มเห็นอกเห็นใจผู้อื่นและพยายามช่วยเหลือคนอื่น ๆ ในชีวิต ไม่ว่าจะด้วยคำพูดดี ๆ การช่วยทำอะไรให้ หรือการให้ความช่วยเหลืออื่น ๆ ทั้งยิ่งใหญ่และเล็กน้อย

เอาละ ถึงเวลาของวิชาเลขแสนสนุกที่อาจเปลี่ยนชีวิตคุณแล้ว! ลองนำสมการนี้ไปใช้กับชีวิตคุณตอนนี้เพื่อดูว่าคุณอยู่ตำแหน่งไหนในแผนภูมิ ฉันได้ทำให้ระดับความสมปรารถนาของคุณในปัจจุบันออกมาเป็นภาพที่เข้าใจง่ายแล้ว

เพียงให้คะแนนตัวเองจาก 1 ถึง 10 ตามการประเมินชีวิตปัจจุบันของคุณอย่างซื่อสัตย์ในสี่ด้านสำคัญต่อไปนี้ และเขียนคะแนนในแต่ละข้อตรงที่ว่างด้านซ้าย

_____ **ความมั่นใจในตัวเอง** (คุณวัดและประเมินตัวเองอย่างไรตามคุณลักษณะ ความสามารถ และคุณสมบัติภายนอก คุณเชื่อมั่นในความสามารถที่จะเผชิญกับอุปสรรคในชีวิต ความเต็มใจที่จะลงลึกตั้งเพื่อประสบความสำเร็จมากน้อยแค่ไหน)

_____ **การเติบโต** (ชวนขยายทั้งภายในและภายนอกเพื่อเสริมสร้างทักษะ ความสามารถ คุณสมบัติ และความรักในสิ่งที่ทำ)

_____ **การอุทิศตน** (การให้เวลา พลังงาน หรือทรัพยากรแก่คนอื่น อาจจะเป็นอุดมการณ์หรืออะไรที่ยิ่งใหญ่กว่าและนอกเหนือจากตัวเอง)

_____ **การมองเห็นคุณค่าในตัวเอง** (ความเชื่อภายในลึก ๆ ว่าคุณดีพอ และควรค่าแก่ความรักและเป็นส่วนหนึ่งตั้งแต่เกิดอย่างที่คุณเป็น)

ตอนนี้เราก็นำตัวเลขไปใส่แผนภูมิเพื่อดูว่าคุณอยู่ในตำแหน่งใด

ขั้นตอนที่ 1 เขียนคะแนนความมั่นใจในตัวเอง การเติบโต และการอุทิศตนลงในช่องว่างด้านล่างนี้ และรวมคะแนนคะแนนรวมควรจะอยู่ระหว่าง 0 ถึง 30

_____	+	_____	+	_____	=	_____
คะแนน		คะแนน		คะแนน		คะแนนรวม
ความมั่นใจ		การเติบโต		การอุทิศตน		
ในตัวเอง						

ขั้นตอนที่ 2 นำคะแนนรวมจากขั้นตอนที่ 1 ไปใส่ในแผนภูมิด้านล่างนี้ในแกนแนวนอน

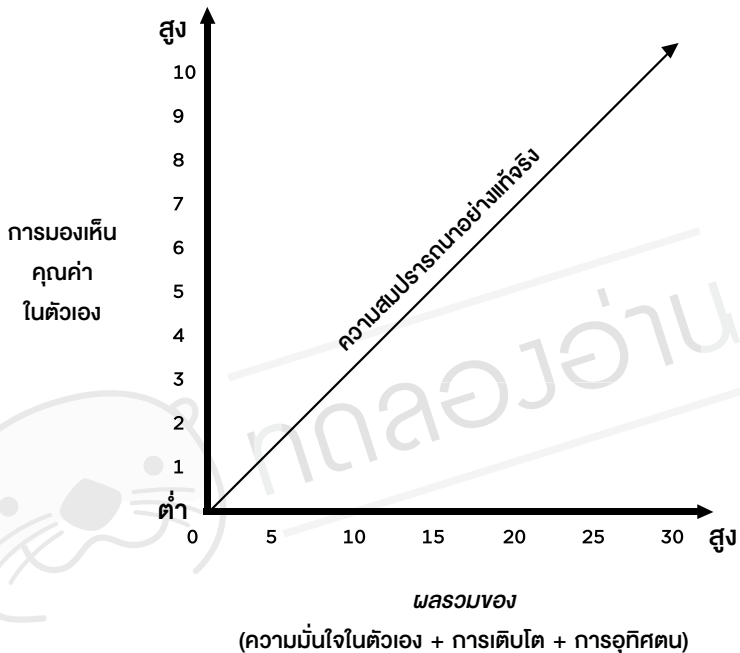
ขั้นตอนที่ 3 เขียนคะแนนการมองเห็นคุณค่าในตัวเองจากด้านบนลงตรงนี้

ขั้นตอนที่ 4 เขียนตัวเลขจาก 1 ถึง 10 ลงบนแกนการมองเห็นคุณค่าในตัวเองแนวตั้งในแผนภูมิด้านล่างนี้

สมการความสมปรารถนาอย่างแท้จริง

©Jamie Kern Lima

(ความมั่นใจในตัวเอง + การเติบโต + การอุทิศตน) x การมองเห็นคุณค่า
ในตัวเอง = ระดับความสมปรารถนา



การเห็นว่าคุณอยู่ตำแหน่งใดในแผนภูมิดังกล่าวตอนนี้จะทำให้คุณเห็นภาพคร่าว ๆ ของสมการความสมปรารถนาอย่างแท้จริง ปัจจุบันของคุณ คะแนนอาจมีแนวโน้มจะอยู่บนหรือใต้ลูกศร ซึ่งไม่ได้มีปัญหาอะไร แต่ถ้ายังเข้าใจครั้งบนขวาของกราฟ แสดงว่าคุณยังมีระดับความสมปรารถนาสูง

โน้ตเวิร์ค : เรากำลังใช้ภาพคร่าว ๆ เข้าใจง่ายบอกว่าคุณอยู่ตำแหน่งใดของแผนภูมิ หากต้องการสำรวจสมการนี้แบบลงลึก ไปที่ WorthyBook.com/Resources

การเห็นว่าคุณอยู่ในตำแหน่งใดในแผนภูมินี้ทำให้คุณแปลกใจไหม หรือรู้สึกว่ตรงแล้ว ถ้าคุณรู้สึกว่าคะแนนน้อยกว่าที่คิดไว้ไม่ต้องกลัว แต่ขอให้รู้สึกว่าคุณมีอำนาจ นี่เป็นเพียงเครื่องมือที่ช่วยให้ตระหนักว่าตอนนี้คุณอยู่ตำแหน่งใด และช่วยให้เห็นโอกาสอันน่าตื่นเต้นที่จะก้าวไปสู่ชีวิตที่สมปรารถนามากขึ้นขอเพียงคุณเลือกจะทำเช่นนั้น เราทุกคนล้วนเป็นงานที่อยู่ระหว่างกระบวนการผลิตและหนทางสร้างการมองเห็นคุณค่าในตัวเองนั้นเป็นงานที่ต้องทำตลอดชีวิต

จงจำไว้ว่าการมองเห็นคุณค่าในตัวเองเป็นตัวคุณ ลองสังเกตดูว่าแม้คุณจะให้คะแนนตัวเองสูงมากในเรื่องความมั่นใจ การเติบโต และการอุทิศตน แต่ถ้าวการมองเห็นคุณค่าในตัวเองอยู่ที่ 1 หรือ 2 คุณ จะรู้สึกสมปรารถนาในชีวิตต่ำมาก การมีทุกอย่างแต่ขาดการมองเห็นคุณค่าในตัวเอง ไม่เพียงพอที่จะทำให้คุณรู้สึกสมปรารถนาอย่างแท้จริง คุณอาจรู้สึกสมปรารถนาในหน้าที่การงาน แต่รู้สึกไม่พอใจกับตัวตนของคุณ คุณอาจรู้สึกสมปรารถนาจากการเป็นที่ยอมรับในสังคมหรือในตัวตนที่คุณแสดงให้เห็นให้ครอบครัวและคนอื่น ๆ เห็น แต่ถ้าภายในคุณไม่มีการมองเห็นคุณค่าในตัวเองอย่างลึกซึ้งมาแต่กำเนิด คุณจะรู้สึกว่า มีบางสิ่งขาดหายไปเสมอ และในท้ายที่สุดคุณจะไม่มีความสุขกับความสมปรารถนาที่แท้จริงในชีวิต และอาจรู้สึกอยู่เสมอว่า ไม่ว่าจะทำอะไรหรือประสบความสำเร็จแค่ไหนก็ยังไม่ดีพอ ถ้าวการมองเห็นคุณค่าในตัวเองของคุณเป็นศูนย์ คะแนนความสมปรารถนาของคุณก็จะเป็นศูนย์เช่นกัน ประเด็นคือถ้าวคุณมองไม่เห็นคุณค่า

ในตัวเอง คุณจะรู้สึกถึงความว่างเปล่าเล็กๆ การมองเห็นคุณค่าในตัวเองต่ำหมายความว่า คุณจะรู้สึกถึงคุณค่าแค่เพียงเล็กน้อย แต่การมองเห็นคุณค่าในตัวเองสูงจะทำให้ความสมปรารถนาของคุณมากขึ้นเป็นทวีคูณ

แผนภูมินี้เป็นเครื่องมืออันยอดเยี่ยมที่คุณกลับมาใช้ได้บ่อย ๆ เมื่อคุณนำเครื่องมือต่าง ๆ ไปปรับใช้บนเส้นทางแห่งการสร้างการมองเห็นคุณค่าในตัวเองอันไม่สิ้นสุด ฉันพบว่าทุกครั้งที่คุณกลับมาดู ฉันจะเป็นคนที่แตกต่างจากก่อนหน้านี้ ที่ละเล็กทีละน้อยอย่างมั่นคง ด้วยการให้ความสำคัญกับทั้งสิ่งประกอบเหล่านี้ โดยเฉพาะรากฐานของการมองเห็นคุณค่าในตัวเอง ฉันกำลังค่อย ๆ ไต่ระดับไปบนเส้นทางของการสมปรารถนาที่แท้จริง

ต่อไปนี้เป็นกุญแจสำคัญที่หากคุณไม่มี คุณจะไม่มีวันรู้สึกสมปรารถนาในชีวิตได้เลย นั่นคือ ตัวคุณในตอนนี้อาจคิดว่าแท้จริงอย่างที่คุณเป็นการเชื่อเช่นนี้ไม่ได้หมายความว่า คุณจะไม่ได้เห็นหน้าใจคิดว่าสิ่งต่าง ๆ ที่คุณต้องการในชีวิตอย่างมีไฟ แต่หมายความว่าเมื่อคุณได้รับมาแล้ว คุณจะมีความสุขกับสิ่งเหล่านั้น และถึงคุณจะไม่ได้รับ คุณก็ยังจะรู้สึกสมปรารถนาและควรค่าอย่างมั่นคง คุณเคยบรรลุเป้าหมาย ไปถึงจุดสำคัญที่ตั้งเป้าไว้ ได้สิ่งที่คุณเคยหวังว่าตลอด (อาจเป็นความสัมพันธ์ ลูก บ้าน น้ำหนักที่ตั้งเป้าไว้ หรืองาน) มีความผืนเกิดขึ้นในที่สุด ทุ่มเทเวลาและพรสวรรค์ไปกับการช่วยเหลือคนอื่น แต่แล้วก็ยังรู้สึกว่าว่างเปล่าหรือว่าความสำเร็จนั้นไม่ได้ทำให้คุณสมปรารถนาอย่างที่คิดไว้ใหม่ ถ้าเป็นเช่นนั้น นั่นเป็นเพราะคุณมีความสุขที่เกิดจากความมั่นใจในตัวเอง ความพอใจที่ได้เติบโต และความสุขจากการช่วยเหลือผู้อื่น แต่ยังขาดการมองเห็นคุณค่าในตัวเองที่รองรับสิ่งเหล่านั้น การมองเห็นคุณค่าในตัวเองเป็นตัวคุณ และเป็นองค์ประกอบเดียวที่สำคัญที่สุด

ในการบรรลุ**ความสมปรารถนาอย่างแท้จริง**กับความสำเร็จในเรื่อง
ส่วนตัว ความสำเร็จทางธุรกิจ ความสำเร็จทางการเงิน ความสำเร็จ
ทางจิตวิญญาณ ความสำเร็จด้านความรัก และความสำเร็จในชีวิต



คุณเห็นตัวคุณไหม

การมีคนรักทำให้รู้สึกอบอุ่น

แต่การรักตัวเองทำให้รู้สึกเหมือนมีดวงอาทิตย์ทั้งดวงอยู่ในตัว

- บิลลี ซาฟาตา

“โหวโหม้! ออกจากโรงแรมเดี๋ยวนี้ นี่เป็นสถานการณ์จริง” พนักงานโรงแรมดูขวยเสีย เสียงสัญญาณเตือนไฟดังไม่หยุดมาสักพักแล้ว และนี่เป็นครั้งที่สองที่ฉันโทรศัพท์ลงไปถามพนักงานต้อนรับ

“อะไรนะคะ เมื่อก็คุณบอกว่าไม่ใช่...” ฉันรู้ตัวทันทีว่า ตอนนี้อยู่ไม่ใช่เวลาจะมาถามว่าทำไมสองสามนาทีก่อนหน้านี้ เขายืนยันมันเหมาะว่าเป็นสัญญาณหลอกและไม่ต้องกังวล ตอนนี้นั้นฉันมีเวลาไม่กี่วินาทีที่ต้องเลือกว่าจะทำอะไร นี่เป็นเรื่องที่ฉันต้องกังวลจริงๆ ไหมหรือแค่มีอะไรขัดข้องเล็กน้อยจนทำให้สัญญาณดัง ฉันเปิดประตูห้องบนชั้นเจ็ดของโรงแรมแห่งหนึ่งในลอนดอนออกไปขณะที่มือผมไฟฟ้าระหว่างแต่งตัวเตรียมไปงานเปิดตัวแบรนด์ของฉันในประเทศอังกฤษ และจวนเจียนจะสายแล้ว มีกลุ่มคนวิ่งไปตามโถงทางเดิน ฉันเดินออกไปสองสามก้าวตามทางเดินและเห็นภาพที่จะไม่มีวันลืมเลย

ตรงหัวมุมทางเดินยาวไปจนถึงช่องลิฟต์สี่ตัวมีควันเต็มพื้นไปหมด ซึ่งดูเหมือนควันจะออกมาจากด้านล่างของประตูลิฟต์ทั้งสี่ตัวด้วย ฉันเข้าสู่สภาวะเอาตัวรอดทันที ฉันทั้งตกใจมากและจดจ่ออย่างยิ่ง ในหัวมีทางเลือกต่างๆ ผุดขึ้นมาเต็มไปหมด บางทางเลือกฉันต้อง

บัดนี้ทั้งที่ เรากะโดดลงจากชั้นเจ็ดไม่ได้หรอคะ มันสูงเกินไป และเราใช้ลิฟต์ไม่ได้แน่นอน ฉันมองทางเดินทั้งซ้ายและขวาเพื่อหาบันได ฉันมองไม่เห็นป้ายบอกทางเลย *จะต้องอยู่ที่ไหนสักทีสิ* ฉันคิด ฉันรีบวิ่งกลับไปห้อง และตะโกนบอกลิอาเพื่อนของฉัน ซึ่งกำลังแต่งตัวอยู่ที่ห้องฉัน “ไปกันเถอะ! เราต้องออกไปจากที่นี่ เดียวนี้!”

ฉันคว้าคอมพิวเตอร์ติดมือมา ซึ่งพอมาคิดย้อนกลับไปแล้ว ดูไม่มีเหตุผลเอาเสียเลย ตอนนั้นมีของอื่นๆ ที่เป็นประโยชน์ตั้งหลายอย่างที่ฉันควรจะคว้ามา อย่างเช่นรองเท้า! ลิอา กับฉันรีบออกจากห้องโดยไม่มีแผนอะไร เซกา ผู้ช่วยของฉันซึ่งพักอยู่ชั้นเดียวกัน มาสมทบกับเราตรงทางเดิน เปาโลออกจากโรงแรมเพื่อไปรับประทานอาหารเช้าที่ร้านขายขนม 20 นาทีก่อนหน้านี้แล้ว ฉันเลยทลใจในใจว่าเขาปลอดภัย เรารีบเดินไปตามทางเดิน “ฉันจะหาทางออกเอง” ฉันพูด “เคาะประตูห้องอื่นไวๆ และตะโกนว่าไฟไหม้กันเถอะ!” ฉันไม่เคยลืมสีหน้าของลิอาตอนที่เห็นทางเดินและลิฟต์ซึ่งเต็มไปด้วยควันที่ม้วนตัวเหมือนก้อนเมฆ แต่แทนที่จะอยู่บนท้องฟ้ากลับมอลอยสูงเหนือพื้นประมาณ 1 ฟุต เหมือนฉากในหนังจริงๆ ลิอาอ้าปากค้างและยืนนิ่งที่บอกว่ายืนนิ่ง ฉันหมายความว่าเธอยืนตัวแข็งทื่อไม่ขยับเลย ฉันมองไปรอบตัว แต่ก็หาป้ายบอกทางไปบันไดไม่เจอเลย

ผู้หญิงตรงทางเดินคนหนึ่งตะโกนถามเราว่าจะออกไปได้อย่างไร ฉันเห็นหน้าต่างบานใหญ่ตรงปลายทางเดิน และรู้ว่าเราจะต้องไปถึงตรงนั้น ฉันไม่เห็นทางเลือกอื่น เราทั้งสี่คนรีบมุ่งไปทางนั้น ลิอาจับมือฉันไว้ วิ่งตามหลังฉันมาติดๆ อย่างเงิบๆ ปกติฉันเป็นคนที่ปรับตัวตามพลังคนรอบข้างได้ดีมาก แต่ในสถานการณ์นี้ฉันขาไปหมด แม้ว่าคนจะกรี๊ดร้องอยู่รอบตัว รวากับว่าฉันอยู่ในสภาวะเอาตัวรอดระดับสูงแบบหนึ่ง ร่างกายของฉันให้ความสำคัญกับการจดจ่อเหนือสิ่งอื่นใด ฉันไม่เคยเจออะไรแบบนี้มาก่อน ฉันปิดกั้นทุกอย่างรอบตัว

ที่ดูเหมือนจะไม่ช่วยให้ฉันมีชีวิตรอดออกไปทั้งหมด

พอเราไปถึง มีที่จับอันใหญ่อยู่บนหน้าต่าง ฉันเอื้อมมือลงไป เปิดและเจอนั่งร้านโลหะอยู่นอกหน้าต่าง เราปีนเท้าเปล่าผ่านหน้าต่าง ออกไปตรงบันไดหนีไฟ ซึ่งเป็นบันไดโลหะเชื่อมกับด้านนอกของอาคาร เราลงไปยังลานกริบ คนอื่นๆ ตามลงมา พอได้ลงไปเจ็ดชั้น บันไดก็สิ้นสุดลงที่กองเศษหิน เท้าเปล่าฉันเตะหินคมๆ กองโลหะ และเศษสิ่งของบนพื้น ฉันจับมือลื้ออีกครั้ง เราอดแขนกันเดินฝ่าเศษหินออกไปที่ถนนซึ่งมีคนมุงอยู่หลายร้อยคน ฉันมองกลับไปทางด้านบนอาคาร และเห็นว่าไฟกำลังไหม้ชั้นบนของโรงแรมทั้งหมด เหนือชั้นบนสุดมีกลุ่มควันดำหนาและเปลวไฟพุ่งขึ้นไปบนท้องฟ้าสิบถึงยี่สิบฟุต ในช่วงเวลานั้น ตอนที่ฉันและลื้อยืนเท้าเปล่าอยู่ที่ถนนเป็ดตัวชิดกัน เราสบตากัน และเริ่มละอาย

สภาวะเอาตัวรอด

พอฉันมองย้อนกลับไปคิดถึงประสบการณ์นั้น ฉันคิดถึงปฏิกิริยาตอบสนองของแต่ละคนที่แสดงออกต่างกันไปมาก บางคนตื่นตระหนก บางคนกรีดร้อง ลื้อและหลาย ๆ คนยืนตัวแข็งทื่อ และฉันไม่แน่ใจว่ามีกี่คนเป็นอย่างที่ฉันเป็น นั่นคือ เข้าสู่กลไกเอาตัวรอดทันที เฝ้าย และแน่วแน่นอยู่กับการแก้ปัญหาเพราะรู้สึกว่ามีชีวิตเราเป็นเดิมพันอยู่

ฉันตัดขาดทุกอย่างเพื่อความอยู่รอด ฉันปิดกั้นความน่ากลัวของควันที่ลอยอยู่บนพื้นออกไปจนหมด ในช่วงเวลาปกติฉันจะเห็นอกเห็นใจคนอื่น แต่ตอนนั้นฉันปิดกั้นความตื่นตระหนกและความกลัวของคนอื่น ๆ รอบตัวฉัน รวมทั้งตัดความเชื่อมโยงกับความรู้สึกของตัวเองออกไปจนหมด

สภาวะเอาตัวรอดนี้ช่วยชีวิตฉันในเหตุการณ์ไฟไหม้โรงแรมอย่าง

เห็นได้ชัด แต่ลองนึกภาพดูว่าถ้าฉันใช้ชีวิตแต่ละวันด้วยสภาวะแบบนี้ คงไม่ดีแน่ แต่กระนั้นฉันก็ทำแบบนี้มาตลอดก่อนชีวิต ฉันกำหนดตัวเองให้ทำในสิ่งที่ต้องทำ และเป็นคนที่ยืนยันจำเป็นต้องเป็น เพื่อให้ได้อยู่รอดในสถานการณ์นั้นๆ เพื่อให้ได้การยอมรับ เพื่อให้ได้ยินคำว่า “เด็กดี” และต่อมาก็เพื่อให้ได้ยินคำว่า “ทำได้ดี” การอยู่ในสภาวะเอาตัวรอด แปลว่าฉันต้องสละส่วนสำคัญของตัวเองไป ซ่อนส่วนต่างๆ ที่ฉันคิดว่าไม่ดีพอเอาไว้ ด้วยความหวังว่าคนอื่น ๆ จะคิดว่าฉันมีคุณค่า เมื่อกลบบางส่วนของตัวเองและความรู้สึกที่ทำให้ฉันเปราะบางไว้ ฉันจึงลงเอยด้วยการซ่อนตัวจากความเชื่อมโยงที่แท้จริง ความซิดิกลั และประสบการณ์อันสูงสุดและเต็มเปี่ยมที่สุดมาก่อนชีวิต

สภาวะเอาตัวรอดอาจกลายเป็นวิถีชีวิตประจำวันของเราได้ง่ายๆ อาจเป็นอารมณ์ตั้งต้นของเรา และกลายเป็นพื้นที่ปลอดภัยไปโดยอัตโนมัติ นำพาเราให้เป็นคนที่เราคิดว่าควรจะเป็น เพื่อความอยู่รอดหรือทำให้ชีวิตดีขึ้นในช่วงเวลานั้น เป็นคนที่เราคิดว่าต้องเป็นเพื่อปกป้องความสัมพันธ์ในช่วงเวลานั้น เป็นคนที่เราคิดว่าต้องเป็นเพื่อปกป้องหัวใจ ความรู้สึกที่ได้เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ความภาคภูมิใจ หน้าที่การงาน การยอมรับ และแหล่งที่เราจะได้รับความรัก เมื่อเราคงสภาพเป็นคนที่เราคิดว่าต้องเป็นอยู่เสมอ เราก็จะใช้ชีวิตไม่เชื่อมโยงกับตัวตนจริงๆ และถ้าทำแบบนี้นานเข้า เราอาจจะเริ่มตัดขาดจากตัวตนที่เราเป็นได้

มีหลายวิธีที่เราเลือกใช้เพื่อไม่ให้เชื่อมโยงหรืออยู่ในสภาวะเอาตัวรอดตลอดเวลา เพราะเรารู้สึกไม่ควรรค่า เราจมอยู่กับความยุ่ง

วุ่นวาย เราปล่อยให้ทุกอย่าง

คุณมีความเชื่อมโยง

ประดังประเด เราแยกตัวและ

กับตัวคุณเองและรู้จักตัวเอง

ปิดกั้นความรู้สึกของตัวเอง

จริงๆ หรือไม่ คุณเห็นตัวเองไหม

และเฉยชา เราอยู่อย่างไม่ใช่

ตัวตนของเราหรือไม่ชัดเจน แยกตัวจากตัวตนที่เราเป็นจริง ๆ และสิ่งที่เราต้องการ เราอาจเฝ้ามองหรือสร้างความบันเทิงให้แก่คนทั้งห้องไปพร้อมกับสร้างกำแพงปิดกั้นตัวเองจากคนอื่นและสิ่งแวดล้อมรอบตัวเรา และแม้แต่ระหว่างสมองกับหัวใจของเรา เราอาจจะไม่เชื่อมโยงกับกลุ่มหรือผู้คนต่าง ๆ ได้ง่ายพอ ๆ กับการไม่เชื่อมโยงในบทสนทนากับคนที่อยู่ตรงหน้าซึ่งปรากฏจากภายนอก หรือกระทั่งไม่เชื่อมโยงกับอีกฝ่ายเพื่อให้ความสัมพันธ์ลึกซึ้ง

กำแพงที่ก่อขึ้นเพื่อตัดการเชื่อมโยงนี้อาจให้ความรู้สึกปลอดภัยเหมือนเป็นยุทธวิธีเอาตัวรอด แน่นอนว่าอาจเป็นประโยชน์ในหลายสถานการณ์ รวมถึงเวลาที่เรารู้สึกไม่สบายใจ ไม่ปลอดภัย หรือไม่เชื่อใจคนหรือสถานที่ อย่างไรก็ตาม พอเราใช้การกันกำแพงเป็นค่าตั้งต้นในการแยกตัวเราออกจากสถานที่และผู้คนที่เราอยากเชื่อมโยงด้วยอย่างแท้จริง ซึ่งรวมถึงตัวเราเองด้วย ก็อาจมีผลต่อความผาสุกของเราทั้งทางอารมณ์และร่างกาย

แม้ว่าการสร้างความเชื่อมโยงกับคนอื่นมักจะเป็นหัวข้อที่เราพูดถึงกันบ่อย ๆ แต่สิ่งที่ไม่ค่อยพูดถึงกันนักก็คือการสร้างการเชื่อมโยงกับตัวเอง ดังนั้นมาเปลี่ยนความสนใจจากภายนอกเข้าสู่ภายในกัน คุณแสดงออกอย่างไรที่คุณเป็นจริง ๆ กับตัวเองหรือเปล่า คุณมีความเชื่อมโยงกับตัวคุณเองและรู้จักตัวเองจริง ๆ หรือไม่ คุณเห็นตัวเองไหม

ผลเสียอย่างมากของความไม่เชื่อมโยง

ลองนึกถึงคำถามทั้งหมดที่เราพูดมาแล้วในหนังสือเล่มนี้ พอเราทำคำถามเหล่านั้นเป็นจริง เราก็จะลงเอยด้วยการแสดงออกในเรื่องราวของคนที่เป็นหรือความรู้สึกที่ไม่ใช่เรื่องจริง ไม่ว่าจะเป็นเพื่อทำให้ใครบางคนพอใจหรือไม่ เพราะเราเชื่อว่าเราจำเป็นต้องแสดงเพื่อให้มี

คนรัก และคิดว่าถ้าเขาเห็นตัวจริงของเราพวกเขาจะไม่รักเราอีกต่อไป รวมทั้งเชื่อว่าเราไม่ขาดไปก็เกินไป เพราะเรากลัวว่าจะถูกปฏิเสธหรือถูกค้นพบตัวจริง หรืออาจเพราะเราอยากสร้างความประทับใจ หรือจะด้วยเหตุผลอื่นๆ เหตุผลทั้งหมดนี้ทำให้เราแยกตัวเองจากคนอื่น ๆ และแยกออกจากตัวเอง และผลของการแยกตัวออกมานั้นรุนแรงมาก

พฤติกรรมส่วนใหญ่ที่นำไปสู่ความไม่เชื่อมโยงเข้าสู่ทีโนใจของเรา และพอเราเอาความเชื่อเหล่านี้ไปรวมกับร่างกายของเรามีมีกลไกเอาตัวรอดและป้องกันตนเองติดตัวมา เราอาจรู้สึกว่าการกระทำเหล่านี้เป็นกลยุทธ์ที่ถูกต้อง เราทุกคนอยากได้รับความรักและได้เป็นส่วนหนึ่ง เรากลัวที่จะไม่ได้รับสิ่งเหล่านั้น แต่สิ่งที่เราไม่รู้ตัวคือ พอเราไม่เป็นตัวของตัวเอง เรายอมไม่ได้รับความรักที่แท้จริงและไม่ได้เป็นส่วนหนึ่งอยู่ดี มันเป็นไปได้เลย เราอาจได้รับการยอมรับส่วนหนึ่ง แต่ไม่ใช่ความเชื่อมโยงที่แท้จริงอย่างเต็มที่ ด้วยเนื้อแท้ ในเมื่อคุณไม่ได้มีส่วนร่วมอย่างแท้จริง

สิ่งนี้เกิดขึ้นกับการสร้างความเชื่อมโยงกับตัวเองได้เช่นกัน วิธีเดียวที่จะสร้างความเชื่อมโยงที่แท้จริงและชิดใกล้กับตัวเองได้คือการมองเห็น รับรู้ และเปิดรับตัวตนที่แท้จริงของคุณอย่างเต็มที่ และเชื่อว่าคุณควรค่าที่จะได้รับ เมื่อคุณสวนทางหรือแยกขาดกับตัวตนที่แท้จริง คุณจะเหงาและโดดเดี่ยวได้ง่าย แม้จะอยู่ในห้องที่เต็มไปด้วยผู้คน แม้ในรถที่มีครอบครัวเต็มคัน แม้ในขณะที่ดื่มกาแฟกับเพื่อนสนิท แม้อยู่บนเตียงกับคนรัก แม้ยื่นส่องกระจกมองตัวเองอยู่ และการขาดความเชื่อมโยงแม้กับตัวเองก็ส่งผลเสียมากมายเช่นกัน

มีวิตโหน่งซึ่งได้รับความนิยมทางออนไลน์ ที่คุณอาจจะเคยเห็นก็ได้ ในนั้นแสดงให้เห็นว่าเด็กทารกตอบสนองอย่างไรเมื่อคนเลี้ยง

ไม่สบตา ในวิดีโอฉันเห็นคนเลี้ยงตั้งใจเฝ้าเด็กน้อยน่ารัก เด็กก็ดูง่วงงวยในที่แรก จากนั้นก็เริ่มหน้าเสีย หลังจากผ่านไปสักพัก คนเลี้ยงยังคงไม่ยอมสบตา คุณจะเห็นเลยว่าเด็กเริ่มมีสีหน้าเจ็บปวด หวาดกลัว และเสียใจอย่างสุดซึ้ง ตาของเด็กน้อยเริ่มมีน้ำตา เพราะสิ้นหวังและกลัวถูกทอดทิ้ง พอเวลาผ่านไปและคนเลี้ยงยังคงไม่สบตา เด็กเริ่มแสดงสัญญาณว่าอารมณ์ตึงเครียดมากขึ้น ในที่สุดก็เริ่มร้องไห้และว่าอุ่นใจ วิดีโอนี้จะบาดหัวใจคุณมาก และแทบจะอยากกระโดดเข้าไปในจอเพื่อกอดเด็กน้อยไว้ในอ้อมแขนเพื่อปลอบประโลม ยากมากที่จะดูคลิปนี้ได้โดยไม่ร้องไห้

เราล้วนต้องการสิ่งที่เด็กน้อยคนนี้ต้องการ คืออยากให้มีคนมองเห็น มีคนเห็นค่า มีคนรัก คุณนึกภาพตัวเองปฏิเสธที่จะรับรู้ว่ามีเด็กคนนี้อยู่ตรงหน้าออกไหม คุณจะรู้สึกอย่างไรเมื่อเฝ้าเด็กน้อยแสนน่ารักน่าทะนุถนอมนี้ คุณอาจนึกไม่ออกว่าจะจงใจทำแบบนี้ได้อย่างไร และเจ็บปวดพอกลืนเมื่อนึกภาพตัวเองตกอยู่ในสถานการณ์เดียวกับเด็กคนนี้ นั่นคือปรารถนาให้มีคนเห็น มีคนรัก รับรองว่าเรามีตัวตนและปลอดภัย รวมทั้งความกลัวที่เกิดขึ้นมาเมื่อมีคนปฏิเสธที่จะสนใจเรา

คุณกำลังทำแบบนี้กับจิตวิญญาณของตัวเองทุกวันหรือเปล่า คุณใช้ชีวิตแบบละเลยความต้องการลึกๆ ที่อยากให้มีคนเห็น มีคนรัก ควรค่าแก่การรับรู้ และรับรองว่าคุณจะปลอดภัยในอ้อมแขนของตัวเองหรือเปล่า ลืมไปว่าคุณยังมีตัวคุณเองอยู่หรือไม่ ลืมว่ายังมีพระเจ้าผู้สร้างที่อยู่ ที่มองเห็น และรักคุณหรือไม่ พอพูดถึงความต้องการความเชื่อมโยงแล้วนั้น ความต้องการของคุณกับฉันตอนนี้น่าจะต่างอะไรจากเด็กคนนั้นไหม ไม่เลย เราต่างต้องการความรักและความเชื่อมโยงพอๆ กับเด็กคนนั้น ทว่าเราแค่เรียนรู้ที่จะเฉยชา ปิดกั้น แยกตัว และเอาตัวรอดโดยไม่ต้องมีสิ่งเหล่านี้ เพราะคนรุ่นเราและคนรุ่นก่อนหน้าเราส่วนใหญ่ไม่เคยได้รับการสอนให้ตอบสนองความต้องการ

เหล่านี้ด้วยตัวเอง เราถูกสอนให้เป็นผู้ใหญ่ ทำตัวเป็นคนที่รู้ความ ไม่เห็นแก่ตัว ให้อดทนไว้ อดกลั่น ให้เข้มแข็ง ลงมือทำงาน และดูแลคนอื่นทุกคน

เราเรียนรู้ที่จะจำแนกความต้องการให้อยู่ในประเภทของความอ่อนแอ โดยเฉพาะในระดับจิตวิญญาณและทางอารมณ์ เรามักจะเรียนรู้ว่าความไม่ต้องการอะไรทางอารมณ์เลยเท่ากับความเข้มแข็ง เรียนรู้ที่จะนับเพียงความสำเร็จภายนอก ไม่ว่าจะเป็นครอบครัว หน้าตา หรือหน้าที่การงานว่าเป็นความสำเร็จ แต่ความสำเร็จภายนอกนี้จะไม่ตอบสนองความต้องการในความเชื่อมโยง ซึ่งจะได้รับก็ต่อเมื่อเราแสดงตัวตนที่แท้จริงออกไป และมีคนเห็นเรา รักเรา ที่สำคัญที่สุดคือเราต้องมอบสิ่งที่เราต้องการเหล่านี้ให้ตัวเราเองด้วย เราต้องให้และรับ เพื่อพุ่มพักความเชื่อมโยงที่แท้จริงกับคนอื่นด้วยเช่นกัน

สิ่งเหล่านี้นำไปสู่คำถามที่ว่า จะเกิดอะไรขึ้นกับคุณ ถ้าคุณไม่สบตา กับตัวเอง ถ้าคุณไม่เห็นตัวคุณเอง ถ้าคุณอยู่ในภาวะที่ยุ่งเหยิงหรือ ในสภาวะเอาตัวรอดตลอดเวลา ถ้าคุณไม่สนใจหรือซ่อนตัวจากตัวคุณเองและจากคนอื่น คุณทำกับจิตวิญญาณของคุณเหมือนฟี่เลี้ยง ที่ไม่ยอมสบตาเด็กน้อยหรือเปล่า คุณรู้สึกเหมือนที่เด็กคนนั้นรู้สึกอยู่ข้างในแต่ซ่อนไว้จากโลกหรือแม้แต่ตัวเอง และอาจทำภายใต้เสื้อที่มีคำว่ารักเขียนไว้ที่หน้าอก พร้อมรอยยิ้มเพื่อพิสูจน์ให้เห็นด้วยหรือเปล่า

ความไม่เชื่อมโยงคือโรคร้าย

- ดร.บรูซ ดี. เพอร์รี่

ความไม่เชื่อมโยงเป็นความเจ็บปวดรูปแบบหนึ่ง และเมื่อคุณ อยู่โดยไม่เชื่อมโยงกับตัวเองและคนอื่น คุณอาจยังอยู่กับคนอื่น ๆ

ก็จริงแต่ยังรู้สึกเหงา โดดเดี่ยว และไม่มีใครมองเห็น ในหนังสือ *วอตแฮปเพนทูยู? (What Happened to You?)* ของ ดร.บรูซ ดี. เพอร์รี จิตแพทย์และนักประสาทวิทยา กล่าวว่า “การขาดความเชื่อมโยงเป็นความทุกข์อย่างหนึ่ง ทำให้คุณเสี่ยงที่จะมีปัญหาสุขภาพกายและสุขภาพจิต” เขาเล่าว่า “ความโดดเดี่ยวและความเหงาทำให้ระบบตอบสนองของความเครียดไวมากขึ้น และทำให้เจ็บปวดทางอารมณ์” ได้อย่างไร

การมีชีวิตอยู่โดยไม่เชื่อมโยงอาจปกป้องเราได้ในบางครั้ง แต่ถ้าวัดให้เรารู้สึกเชื่อมโยงกับมนุษย์จริงๆ และสังคมไป ก็อาจทำให้เกิดความเจ็บปวดแบบนี้ได้เช่นกัน

เทคโนโลยี สมาร์ทโฟน และคอมพิวเตอร์มีบทบาทในชีวิตเรามากขึ้น ทำให้เราได้รับข้อมูล รวมถึงข่าวร้ายและโศกนาฏกรรมได้มากกว่าเมื่อก่อน ดร.เพอร์รีชี้ว่าความเครียดในชีวิตแบบนี้เป็นรูปแบบความเจ็บปวดสมัยใหม่ วิธีการหนึ่งที่จะควบคุมความเครียดคือการสร้างความเชื่อมโยงกับมนุษย์และการอยู่เป็นชุมชน พอเราได้พูดคุยและบอกเล่าเรื่องราวๆ กับคนอื่น จะช่วยให้เราสงบลง ควบคุมและใคร่ครวญได้ ถ้าเราทำไม่ได้ชีวิตเราก็จะเครียดไม่รู้จบ กลายเป็นความทุกข์...และความเจ็บปวด

สื่อสังคมออนไลน์และเทคโนโลยีทำให้เกิดความไม่เชื่อมโยงและการไม่คบค้าสมาคมได้ง่ายขึ้นและเป็นเรื่องปกติมากขึ้น เราใช้อีเมลและข้อความทดแทนการพูดคุยกันแบบพบหน้า เราใช้ข้อความเสี่ยงทดแทนการคุยโทรศัพท์ และคำพูดของเราก็ไม่เคยไปถึงคนอื่นในทันที

เราดูโพสต์และสื่อสังคมออนไลน์ล่าสุดแทนที่จะแวะไปเยี่ยมใครต่อใครด้วยตัวเอง และคิดเอาเองโดยไม่ตั้งใจว่าพวกเขาสบายดีและไม่อยากให้เราไปหา เราโพสต์ภาพที่สวยงามที่สุดแทนตัวเราในแอปหาคู่แล้วปิดไปมา พร้อมกับสงสัยว่าประวัติของคนที่จะตรงกับเรานั้น

เป็นความจริงไหม ไม่ก็ตัวจริงพวกเขาจะดูเหมือนในรูปไหม เราเก็บเสบียงเวลาเจอประสบการณ์ไม่ดี ไม่ว่าจะเป็นคนขับรถที่ไม่สุภาพ หรือการส่งอาหารไม่ดี เพราะอยากให้พวกเขาให้คะแนนบัญชีผู้ใช้ของเราดี ๆ เราโพสต์แต่เรื่องเด่นๆ ที่เกิดขึ้นในวันนั้น แทนที่จะบอกว่าจริง ๆ แล้วเรารู้สึกอย่างไร เราเลื่อนดูและมักจะรู้สึกด้อยค่า เมื่อเปรียบเทียบชีวิตจริงหลังฉากของเรากับชีวิตของคนอื่นที่ผ่านการคัดสรรมาแล้วโพสต์ในรีล **เราค่อยๆ วัฒนธรรมไปสู่ความรู้สึกดีพอ ที่น้อยและน้อยลงไป และยังเหวห่างมากและมากขึ้นเรื่อย ๆ** และหลายคนแก้ความเหงาด้วยการโพสต์รูปที่มีความสุขเพื่อหลอกหลวงโลก หลอกหลวงตัวเองให้สบายใจว่าเราไม่ได้เหงา แต่ความห่างเหินกลับยิ่งเพิ่มขึ้น

เราหลายคนเหลือเกินที่อยู่อย่างซ่อนตัว แสดงตัวตนอันไม่จริงแท้ หรือรู้สึกเหมือนเราอยู่ในสภาวะเอาตัวรอด ตัดขาดจากความรู้สึกของเราหรือคนที่เราเป็นจริง ๆ เราปิดกั้นความรู้สึกโดยทำตัวให้ยุ่งเข้าไว้ จมอยู่กับงาน เรื่องราว หรือปัญหาประจำวันของเราเอง ของลูกเรา หรือของคนอื่นๆ **วิธีเอาตัวรอดที่เรากำหนดให้ตัวเอง มักเป็นการปิดกั้นตามวิธีที่เราโปรดปราน** ไม่ว่าจะ เป็น ความยุ่ง อาหาร สารเสพติด เทคโนโลยี ซ็อกปิ้ง เล่นเกม และซ่อนตัวในที่แจ้ง **ไม่ว่าจะเป็นคนเดียวหรือกับคนอื่น และอื่นๆ อีกมากมาย** กิจกรรมเหล่านี้กลบความรู้สึก ความสามารถ ความฝัน และความต้องการของเราไปพร้อมกัน พอเราใช้ชีวิตอย่างไม่จริงแท้ ซ่อนตัว หรือเฉยชา เราอาจรู้สึกถึงความเจ็บปวดตรงหน้าน้อยลง แต่นั่นก็แค่ระยะสั้น เราอาจปกป้องตัวเองจากเรื่องไม่ดีบางเรื่อง แต่ก็กลายเป็นการกีดกันตัวเองไม่ให้พบกับเป้าหมายของเรา ความสุขของเรา ความเบิกบานของเรา ความสร้างสรรค์ของเรา และความมีชีวิตของเราด้วย ความเจ็บปวดระยะยาวจากการมองย้อนกลับไปและสงสัยว่าเรามีความสุข

จริงไหม คุณจะเห็นความเจ็บปวดที่ยิ่งใหญ่กว่า เราผ่านมาได้แต่กลับ
ไม่ได้สร้างคำหรือความหมายอะไรให้มัน

พอเป็นเรื่องชีวิตของคุณ คุณอยู่เพื่อให้รอด หรืออยู่เพื่อ
ให้มีความหมาย

5 เคล็ดลับทรงพลัง

สู่การมองเห็นคุณค่าในตัวเอง

ตอนนี้มาลงรายละเอียดเครื่องมือทรงพลัง 5 อย่างซึ่งเป็นเคล็ดลับสู่
การสร้างการมองเห็นคุณค่าในตัวเอง เช่นเดียวกับทุกส่วนของหนังสือ
เล่มนี้ คุณจะรู้ในจิตวิญญาณว่าสิ่งไหนหรือทั้งหมดเลยที่ตรงกับคุณ
และถ้าไม่ตรงก็ให้ข้ามไป ฉันรู้สึกว่าคุณเคล็ดลับทั้ง 5 ข้อนี้ทรงพลังและ
ได้ผลระหว่างการเดินทางสู่ความเชื่อว่าคุณสมควรค่า และมุ่งสู่การมีชีวิต
ที่สมปรารถนาและเชื่อมโยงกับคนอื่นมากขึ้น

เคล็ดลับที่ 1 : การมองออกไปข้างนอก

และการมองเข้ามาข้างใน

ถ้าคุณทำใจให้รักตัวเองได้ยาก และถ้าคุณรู้สึกว่าตัวเองเพ่ง
ความสนใจไปอยู่แต่กับความบกพร่องที่ตัวเองเห็นเป็นนิจ นี่เป็น
เคล็ดลับอันทรงพลังที่จะ

เปลี่ยนสิ่งนั้น นั่นคือเริ่มรัก

พอพูดถึงชีวิตคุณ

และชื่นชมความงามและข้อดี

คุณอยู่เพื่อให้รอด

ของสิ่งต่างๆ รอบตัวคุณ พอ

หรืออยู่เพื่อให้ความหมาย

คุณเริ่มมองเห็นข้อดีของ

ทุกอย่างรอบตัวอย่างตั้งใจ มันจะกลายเป็นวิธีคิด วิธีการใช้ชีวิต นิสัย
วิธีการปรับกรอบความคิดให้มองสิ่งต่างๆ ที่จะซึมเข้าสู่คุณให้เห็นข้อดี

จุดแข็ง ความดี และความงามในตัวคุณใหม่

การศึกษาที่ทรงพลังขึ้นหนึ่งเมื่อไม่นานมานี้พบว่า 91 เปอร์เซ็นต์ของคนทั่วไป และ 93 เปอร์เซ็นต์ของวัยรุ่นนบอว่าการพูดถึงตัวเองในแง่ลบยังเป็นอุปสรรคสำคัญที่ทำให้พวกเขาไม่เบิกบาน การศึกษาเรื่องความเบิกบาน ซึ่งจัดทำโดยอัลตาบิวตี้ (Ulta Beauty) ยังพบว่าจากการสำรวจคนมากกว่า 5,000 คน แม้การพูดถึงตัวเองไม่ดีจะเป็นสิ่งที่พบได้บ่อย แต่ 67 เปอร์เซ็นต์กลับกล่าวว่าการที่พูดถึงตัวเองในแง่ลบเป็นวิธีการที่พวกเขาใช้จนไม่สังเกตด้วยซ้ำว่าพวกเขาทำแบบนั้น คนส่วนใหญ่ยังกล่าวด้วยว่าพวกเขาขาดเครื่องมือและทรัพยากรที่จะเอาชนะการพูดในแง่ลบเกี่ยวกับตัวเอง และดึงตัวเองกลับออกจากสถานการณ์ที่ยากลำบาก ถ้าคุณรู้จักใครที่กำลังมีปัญหาเรื่องการพูดแง่ลบเกี่ยวกับตัวเอง โปรดแบ่งปันเคล็ดลับสู่การมองเห็นคุณค่าในตัวเองนี้ หรือหนังสือ **WORTHY** เล่มนี้กับพวกเขา เมื่อเรารู้ว่าหลายๆ สิ่งที่เราคิดว่าเกิดขึ้นแค่กับเรานั้น จริงๆ แล้วเกิดขึ้นกับพวกเราส่วนใหญ่ก็จะช่วยให้เรารู้สึกโดดเดี่ยวน้อยลง และจากนั้นจะไปสู่ขั้นตอนต่อไปของการเรียนรู้ที่จะรู้สึกดีพอ มากขึ้น

การรู้เท่าทันความคิดตัวเองและคำต่างๆ ที่คุณพูดเกี่ยวกับตัวเองนั้นเป็นสิ่งสำคัญมาก เนื่องจากความรักตัวเองไม่อาจจะเติบโตงอกงามในสิ่งแวดล้อมที่มีแต่ความละอายและถูกเหยียดหยามได้ กระทั่งการศึกษาก็แสดงให้เห็นว่าพืชเติบโตไม่ได้เมื่อแวดล้อมไปด้วยคนที่พูดสิ่งไม่ดีต่างๆ ใส มีการทดลองหลายครั้งที่แสดงให้เห็นว่าข้าวสาลีในภาชนะจะหมักได้ฟูสวยหรือเริ่มขึ้นราเน่าเสีย ขึ้นอยู่กับว่ามีคนพูดดีหรือไม่ดีกับข้าว หรือไม่สนใจไปเลย พอเราพูดหรือคิดคำไม่ดีเกี่ยวกับตัวเอง ก็จะทำให้พลังงานการสั่นสะเทือนของเราลดลง และทำลายความหวัง การมองโลกในแง่ดี และความเบิกบานของเรา กระนั้นเราหลายคนก็บีบคั้นอารมณ์ตัวเองมานานจนยากที่จะเปลี่ยนนิสัยนี้ แต่

การตั้งใจจดจ่อกับเรื่องดี ๆ และมีลักษณะเชิงบวกของคน สถานที่ รวมถึงสิ่งต่าง ๆ รอบตัวคุณอาจเป็นเครื่องมืออันทรงพลังที่จะต่อสู้กับสิ่งนี้ได้

พอคุณเริ่มสร้างการมองเห็นคุณค่าในตัวเอง และเริ่มรักคนที่คุณเป็น ก็จะเป็นวิธีการเร็วที่สุดที่จะเปลี่ยนปัญหาใดๆ ในชีวิต เพราะแรงผลักดันที่คุณส่งออกไปและวิธีการที่คุณตอบสนองสิ่งต่างๆ นั้นได้เปลี่ยนไปโดยสิ้นเชิง ขอให้ฉันอธิบายด้านตรงข้ามของเรื่องนี้เพื่อให้เห็นมุมมองที่สำคัญ มีคำกล่าวที่รู้จักกันดีว่า *คุณไม่ได้เห็นสิ่งต่างๆ อย่างที่เป็น แต่คุณเห็นสิ่งต่างๆ อย่างที่คุณเป็น* ต่างหาก อีกคำกล่าวหนึ่งคือ *คนที่เจ็บปวดมักจะสร้างความเจ็บปวดให้คนอื่น* คำกล่าวทั้งสองนี้สรุปได้เหมือนกัน นั่นคือคนที่ไม่รักตัวเองและคนที่ไม่มีความสุขข้างในมักจะเห็นสิ่งภายนอกเป็นแบบเดียวกัน ถ้าใครไม่รักตัวเองและไม่มีความสุขอยู่ข้างใน ก็เป็นไปได้น้อยมากที่พวกเขาจะรักหรือยินดีกับคนอื่นอย่างจริงใจ ถ้าใครมักจะโทษตัวเองอยู่ข้างใน ก็เป็นไปได้มากที่พวกเขาจะมองไปรอบตัวและเห็นทุกอย่างด้านนอกผิดไปหมด พวกเขาไม่เห็นดอกกุหลาบบนถนน พวกเขาจะเห็นแต่หนาม แล้วก็เอาแต่บ่นว่าในโลกนี้มีหนามมากเพียงใด พวกเขาจะดูข่าวแล้วบ่นหรือเข้าอินเทอร์เน็ตเพื่อไปหาเรื่อง และเอาหนามไปปักใส่ทุกคน นี่เป็นปฏิกิริยาปกติของการขาดความรักตัวเอง นานๆ ไปสภาพจิตใจแบบนี้จะทำให้วิถีประสาทส่วนลึกก่อตัวขึ้นในความคิดจนทำให้ความเกลียดชังตัวเองกลายเป็นพื้นที่ปลอดภัยของพวกเขา

เอาละ ถ้าคุณเป็นคนที่ยากหาวิธีรักตัวเองจากภายในให้มากขึ้น แต่คุณมีปัญหาในการรักตัวเองและการมองเห็นข้อดีที่ดีที่สุดเกี่ยวกับตัวเองจากข้างใน นี่คือการลัดลับ**มหัศจรรย์** เพียงนำทุกอย่างที่ฉันพูดมาข้างต้นมากลับด้านให้หมด! นี่แหละคือความหมายของฉัน

แม้จะเป็นความจริงที่ว่าคุณไม่สามารถเห็นสิ่งต่างๆ อย่างที่มันเป็น เพราะคุณเห็นสิ่งต่างๆ อย่างที่คุณเป็น แต่สิ่งที่อยู่อีกด้านก็เป็น

เรื่องจริง และมีประสิทธิผลเหมือนๆ กันด้วย แทนที่จะเห็นตัวคุณเอง
 อย่างที่คุณเป็น คุณอาจจะมองเห็นตัวคุณอย่าง**ที่สิ่งต่างๆ** เป็นก็ได้
 ฉันรู้ ลองอ่านซ้ำอีกครั้งหนึ่ง แต่**นี่คือสิ่งที่ฉันกำลังพูดถึง** ขั้นตอนแรก
 คือเริ่มมองสิ่งต่างๆ รอบตัวคุณในแง่ดี อย่างเช่นแทนที่จะเห็นหนาม
 บนก้านกุหลาบ ก็ขอให้คุณมองเห็นและรักดอกกุหลาบ รักไปจนถึง
 ความงามของมันแทนดีกว่า **สิ่งที่**คุณมองเห็นนั้นเป็นจริง คุณเพียงแค่
 สนใจในด้านที่ต่างออกไปแทน พอคุณตั้งใจจดจ่อกับด้าน**ดี**ของสิ่งต่างๆ
 รอบตัว และเริ่มสร้างวิถีประสาทใหม่ในสมองขึ้นมา ก็จะช่วยเห็น
 และสนใจแต่สิ่งต่างๆ **ที่ดี**เกี่ยวกับคุณอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ และสิ่ง
 ที่คุณเพิ่งความสนใจก็จะกลายเป็นความจริงของคุณขึ้นมา ซึ่งมัน
 แพร่กระจายออกไปได้ ดังนั้นพอคุณตื่นขึ้นมาในตอนเช้า แทนที่จะ
 คิดว่า โอ๊ย ฉันเหนื่อย ก็ให้สนใจที่ความคิดอย่าง โอ้โฮ **ฉันช่างโชคดี**
ที่ได้สัมผัสผ้าปูที่นอนที่แห้งและอบอุ่น ได้หนุนหมอนนุ่มๆ ตื่นขึ้นมา
ในพื้นที่ปลอดภัย และลุกขึ้นมามีได้ ช่างงดงามเสียจริง! แทนที่จะ
 สนใจรอบๆ บนประตูดอกที่กวนใจคุณทุกครั้งที่เปิดประตู ก็ให้เพิ่งความ
 สนใจไปที่ว่าคุณโชคดีแค่ไหนที่มีอภิสิทธิ์และอิสรภาพที่ได้เป็นเจ้าของ
 และได้ขับรถ แทนที่จะเห็นสิ่งน่ารำคาญที่ลูกกำลังทำ ก็ให้มองริมฝีปาก
 และแก้มน้อยๆ น่ารักของพวกเขา ตื่นด้วยความสุขในเวลาที่จะพวกเขาจะ
 ไม่มีวันกลับมาเป็นเด็กขนาดนี้ได้อีก อาจฟังดูไร้สาระ แต่แทนที่คุณ
 จะรำคาญที่ต้องล้างจาน ก็ขอให้**อัศจรรย์ใจ**กับการกำเนิดของฟองน้ำ
 กับน้ำยาล้างจานที่เกิดฟองได้ง่ายแค่ไหน ทุกสิ่งนั้นสวยงามถ้าเราเลือก
 ที่จะมองในแบบนั้น

วิธีนี้ไม่ใช่แค่การคิดในแง่ดีเท่านั้น แม้ว่าจะเป็นวิธีการที่ดี แต่
 วิธีการที่กล่าวถึงนี้ยังเกี่ยวกับเครื่องมือที่มีวิทยาศาสตร์รองรับ ซึ่งจะ
 เปลี่ยนชีวิตและวิธีการที่คุณรักตัวเอง ถ้าคุณฝึกอย่างตั้งใจที่จะมอง
 ความรักและความงามในสิ่งรอบตัว คุณจะเลิกหงุดหงิดตัวเองข้างใน

และคุณจะไม่ได้อะไรที่จะเริ่มเห็นความรักและความงามในตัวเอง มันจะกลายเป็นรูปแบบนิสัย และท้ายที่สุดก็จะเป็นวิธีการพื้นฐานในการเผชิญชีวิตของคุณ สิ่งที่คุณสนใจจะขยายใหญ่ขึ้น คุณจะซาบซึ้งกับสิ่งที่น่าซาบซึ้ง ดังนั้นพอคุณเรียนรู้ที่จะซาบซึ้งกับสิ่งต่างๆ รอบตัวแล้ว จึงรวมถึงสิ่งต่างๆ ภายในตัวคุณทุกสิ่งก็จะเปลี่ยนไป พอคุณตระหนักและซาบซึ้งคุณค่าของสิ่งต่างๆ รอบตัว คุณเริ่มที่จะขยายคุณค่าภายในตัวคุณให้ใหญ่ขึ้น **ยิ่งคุณรับรู้ความงามรอบตัว คุณจะยิ่งเห็นความงามภายในตัวเอง**

เคล็ดลับที่ 2 : การเขียนและความควรค่า

ถ้าคุณเขียนบันทึกหรือวางแผนว่าจะเขียน ฉันพบว่าเมื่อมีเครื่องมือหนึ่งที่ได้ผลเป็นพิเศษอันเป็นทางลัดในการสร้างการมองเห็นคุณค่าในตัวเอง เมื่อคุณบันทึกเกี่ยวกับเหตุการณ์หรือประสบการณ์ในชีวิตไม่ว่าจะดีหรือร้าย ให้เขียนวันที่ไว้ถัดจากเหตุการณ์นั้นในบันทึกของคุณด้วย จากนั้นกลับมาทบทวนในอีกหกเดือนให้หลัง พออ่านแล้วให้ไตร่ตรองและเขียนว่าคุณได้เรียนรู้อะไรจากเหตุการณ์หรือสถานการณ์นั้น โดยเฉพาะเหตุการณ์ที่ไม่ดี และเขียนสิ่งดี ๆ อย่างน้อยหนึ่งอย่างที่เกิดขึ้นจากเหตุการณ์นั้น ไม่ว่าจะเป็นบทเรียนหรือสิ่งที่ทำให้คุณเติบโตหรืออาจเป็นความแข็งแกร่งที่คุณได้สร้างขึ้น อาจเป็นความรู้ที่คุณได้จากการเผชิญสถานการณ์นั้น คุณอาจทำอย่างนี้อีกเมื่อครบหนึ่งปีด้วยวิธีนี้ไม่เพียงช่วยปรับมุมมองต่อประสบการณ์ในอดีตให้เป็นแง่ดีมากขึ้นเท่านั้น แต่ยังช่วยทำให้การรับรู้ของคุณเด่นชัดขึ้นด้วยว่าคุณผ่านสถานการณ์ยากลำบากนั้นมาได้ และสถานการณ์เหล่านั้นไม่ได้นิยามตัวคุณหรือมีผลกระทบต่อตัวตนลึก ๆ ภายในตัวคุณ

เคล็ดลับที่ 3 : ความตั้งใจสูงจับ การเห็นคุณค่าในตัวเองยิ่งสูงขึ้น

บ่อยครั้งที่เราพูดและทำโดยไม่คิดถึงเจตนาเบื้องหลังในสิ่งที่พูดหรือทำเลย ขอให้คุณใช้เวลาไตร่ตรองดีๆ หรืออาจปรับจุดสนใจเสียใหม่ เพราะเจตนาของเราอาจเป็นทางลัดสู่การมองเห็นคุณค่าในตัวเองที่ทรงพลัง และเมื่อเจตนาที่คุณพูดและทำเป็นเจตนาดี และคุณรับรู้ในเจตนาที่ดีของตัวเอง การมองเห็นคุณค่าในตัวเองของคุณก็จะแข็งแกร่งขึ้นด้วย เพราะในแก่นแท้ของเรา เรามักจะเชื่อว่าคนดีย่อมคู่ควรกับสิ่งดีๆ เราเชื่อว่าคนดีนั้นควรค่า และเรามักจะตัดสินว่าใครเป็นคนดีหรือไม่จากสิ่งที่เราคิดว่าเป็นเจตนาของพวกเขาว่าเป็นเจตนาดีหรือเจตนาร้าย เป็นเจตนาที่เป็นคุณหรือเป็นโทษ ใส่ใจหรือไม่ใส่ใจ นี่จึงเป็นวิธีที่เราตัดสินตัวเราเองด้วย ดังนั้นพอคุณสร้างความเคยชินที่จะพุ่งความสนใจไปยังเจตนาดีที่จะทำหรือพูดอะไร ไม่ว่าสำคัญหรือไม่ คุณจะได้ทางลัดไปสู่การมองเห็นคุณค่าในตัวเองที่แข็งแกร่งขึ้น การใส่ใจและรับรู้ตัวเองคือสิ่งสำคัญ ลองจินตนาการว่าตบหลังตัวเองเบาๆ (หรือทำจริงก็ได้) ทุกครั้งที่ตระหนักถึงเจตนาดี แน่ใจว่าเสียงของการคุยกับตัวเองในแง่ดีจะค่อยๆ ดังขึ้นและเป็นจริงมากขึ้นกว่าเสียงของการคุยกับตัวเองในแง่ลบซึ่งค่อยแต่จะบ่อนทำลายเราทั้งวัน

เคล็ดลับที่ 4 : คุณควรค่าที่จะมีคนเห็น ได้ยิน และเข้าใจ

ตลอดเวลา 25 ปีของการดำเนินรายการดิโอปราห์ วินฟรีย์โชว์ (The Oprah Winfrey Show) โอปราห์สัมภาษณ์แขกรับเชิญหลายพันคน รวมถึงประธานาธิบดีสหรัฐฯ และดาราที่ได้รับความนิยมที่สุดในโลกหลายต่อหลายคน พวกเขามีสิ่งหนึ่งที่เหมือนกัน คือไม่ว่าพวกเขาเป็นใคร ไม่ว่าจะได้รับคำแนะนำจากคนทั่วไปแค่ไหน เมื่อการสัมภาษณ์จบลง พวกเขาจะเอนตัวมาทางโอปราห์และถามเธอ

เหมือนกัน...ว่า “การสัมผัสกันเป็นยังไง” พวกเขาต้องการคำยืนยันตามรูปแบบที่โอบราห์กล่าวไว้ คือ “คุณเห็นฉันไหม คุณได้ยินฉันไหม สิ่งที่คุณพูดสำคัญต่อคุณไหม”

ความต้องการที่จะรู้สึกควรค่าต่อการมองเห็น ได้ยินและเข้าใจ เป็นแก่นของคนที่เราเป็น และทั้งหมดเริ่มต้นจากการมองเห็น การได้ยิน และการเข้าใจตัวเอง

ถ้าการมองเห็นตัวเองยังเป็นปัญหา เคล็ดลับหนึ่งที่จะแก้ข้อนี้ได้คือให้คุณมองเห็นใครบางคนจริง ๆ ถ้าคุณมีปัญหาในการส่งกระຈးกและสับตากับตัวเอง ถ้าคุณมีปัญหาการรับรู้ความงามและคุณค่าของตัวเอง รวมทั้งการรับรู้ความควรค่าของตัวเอง ก็ขอให้คุณทำเป็นคนอื่นว่าคุณเห็นพวกเขา ได้ยินพวกเขา และสิ่งที่พวกเขาอยากพูดสำคัญต่อคุณ

ฉันค้นพบว่า เครื่องมืออย่างหนึ่งที่จะทำให้ได้สิ่งที่เราต้องการในชีวิตเร็วที่สุด โดยเฉพาะในขณะนี้เรากำลังตะเกียกตะกายเพื่อจะให้ได้มันมา ก็คือเราต้องเริ่มจากการให้ก่อน ถูกต้อง อาจฟังดูเหมือนขัดกับสัญชาตญาณในทีแรก และคุณอาจคิดว่า ฉันจะให้อย่างไรในเมื่อฉันเป็นคนที่ยากได้ แต่นี่เป็นเครื่องมืออันทรงพลังที่ได้ผล

เหมือนกับกฎการเคลื่อนที่ข้อที่สามของนิวตัน นั่นคือ ทุกการกระทำหรือแรงในธรรมชาติ ย่อมมีปฏิกิริยาที่เท่ากันและอยู่ในทางตรงกันข้ามเสมอ ดังนั้นเมื่อคุณเห็นคนอื่น ก็ขอให้เห็นพวกเขาจริง ๆ แล้วจะมีคนมองเห็นคุณกลับเช่นกัน

คุณอาจทำอย่างนี้กับคนไม่รู้จักในร้านกาแฟก็ได้ หรืออาจจะทำกับคนในแถวชำระเงินที่ซูเปอร์มาร์เก็ตขนาดเล็ก วิธีง่าย ๆ ในการทำอย่างนี้ คือสับตากับและแฉ่ก่ล่าวทักทาย หรือถามพวกเขาว่าเป็นอย่างไรบ้างในวันนั้น หรือชมอะไรที่คุณสังเกตเห็นอย่างจริงใจและซื่อตรง

จริง ๆ แล้วคนในโลกของเรากำลังป่วยเป็นโรคกระบาดแห่ง

ความเหงา จนเมื่อคุณให้เวลาสักครู่ในการมองเห็นและรับรู้ถึงอีกคนจริงๆ ในหลายกรณีคุณอาจเป็นเพียงคนเดียวที่สบตากับเธอในวันนั้น และเตือนให้เธอรู้ว่าเธอมีตัวตน มีความสำคัญ มีคนเห็นเธอ เธอควรค่า และพอคุณมองเห็นคนอื่น คุณก็จะเริ่มรู้สึกว่ามีคนเห็นคุณด้วยเช่นกัน เริ่มต้นด้วยคนคนนั้น อย่างสวยงามและทรงพลัง และท้ายที่สุดก็จะมองเห็นตัวเองได้ง่ายดายขึ้น

เคล็ดลับที่ 5 : หน้าต่างและกระจกสู่จิตวิญญาณของคุณ

ครั้งสุดท้ายที่คุณส่องกระจก มองสบตาตรงๆ และเห็นตัวเองจริงๆ คือเมื่อไร ครั้งสุดท้ายที่คุณสบตากับคู่รักหรือคนที่คุณรัก และไม่ละสายตาคือเมื่อไร เพื่อให้คุณเห็นเขาและเขาเห็นคุณ เวลาที่มีคนมองลึกเข้ามาในตาเราและเห็นเราจริงๆ จะมีบางอย่างเกิดขึ้นในจิตวิญญาณของเรา โดยเฉพาะเวลาเราเองสบตาดัวเอง เมื่อคุณทำอย่างนี้นานพอ คุณจะไม่ได้แค่สังเกตเห็นอะไรที่เป็นรูปธรรม คุณจะเริ่มเชื่อมโยงลึกกว่านั้น

ใช้เวลาสักครู่และนึกย้อนกลับไปถึงเวลาบางช่วงในชีวิต อาจจะเป็นตอนคุณแอบชอบคนที่อาจจะเป็นคู่รัก และคุณมองที่ใบหน้าหรือร่างกายของพวกเขาได้โดยไม่มีปัญหา แต่พอพวกเขาสบตาคูณตาของพวกเขาประสานกับตาคูณนี้ อารมณ์และความรู้สึกที่คุณรับรู้ นั้นจะเข้มข้นต่างไปโดยสิ้นเชิง มันอาจท่วมท้นจนคุณต้องหันไปทางอื่น นี่เป็นเพราะเวลาคุณมองเข้าไปในดวงตาของคุณจริงๆ หรือเวลามีคนมองเข้าไปในตาคูณจริงๆ การมองเห็นจะเหนือกว่าการมองอย่างผิวเผิน และอาจเจาะเข้าไปถึงความเชื่อมโยงระดับจิตวิญญาณ

ในขณะที่ความตื่นต้นจากการสบตาคคนที่แอบชอบอาจอยู่เพียงชั่ววูบ การเห็นตัวเองจริงๆ และความงามของการเป็นคุณต่างหากที่ทรงพลังยิ่งกว่า

วิธีการที่คุณรักตัวเองคือวิธีการที่คุณสอนให้คนอื่นรักคุณ - รูปี คาเออร์

เพื่อพุ่มพักการฝึกให้มีความเชื่อมโยงที่แท้จริง การเรียนรู้ที่จะเชื่อมโยงกับตัวเองก่อนเป็นสิ่งสำคัญมาก กับตัวคุณเองจริงๆ ถึงเวลาแล้วที่จะเห็นคุณในคุณค่าอย่างอัศจรรย์ทั้งหมดของคุณ

การฝึกหน้ากระจก

วิธีการหนึ่งที่จะบ่มเพาะความเชื่อมโยงกับตัวเองคือการฝึกหน้ากระจก หลุยส์ เฮย์ ผู้ล่งลับ คิดการฝึกนี้ขึ้นเป็นคนแรกเมื่อกว่า 4 ทศวรรษที่แล้ว เธอเป็นครูด้านการเปลี่ยนแปลงชีวิต เป็นนักเขียน และผู้เชี่ยวชาญด้านการรักตัวเองซึ่งเป็นที่รู้จัก การฝึกหน้ากระจกเป็นการจ้องมองตัวเองในกระจกพร้อมกับพูดยืนยันแง่ที่ดีกับตัวเอง คุณอาจพูดดังๆ หรือเบาๆ พูดนานๆ หรือแม้แต่สั้นๆ ก็ได้ เฮย์เรียกการฝึกหน้ากระจกว่า “หนึ่งในของขวัญที่เปี่ยมรักที่สุดที่คุณจะให้ตัวเองได้” และการฝึกนี้มุ่งที่จะช่วยให้ความเชื่อมโยงกับตัวเองแข็งแกร่งขึ้น

เอาชนะการวิพากษ์ภายในของคุณ เรียนรู้ที่จะรักตัวเอง และเพื่อเชื่อคำยืนยันดีๆ ที่คุณพูดเกี่ยวกับตัวเอง ถ้านี่เป็นครั้งแรกที่คุณเคยได้ยินเกี่ยวกับการฝึกหน้ากระจก อาจดูเหมือนจะเพี้ยนนิดหน่อย หรืออาจถึงขั้นไร้สาระ แต่หลายทศวรรษนับแต่เฮย์คิดค้นวิธีการนี้ขึ้น ในที่สุดวิทยาศาสตร์ก็ตามทันและให้การสนับสนุนแนวคิดนี้ในปัจจุบัน นอกเหนือจากการศึกษานับไม่ถ้วนที่แสดงว่าความคิดของคุณมีพลังมากแค่ไหน รวมถึงคำพูดของคุณที่บอกเกี่ยวกับตัวเองแล้ว ยังมีการศึกษาชิ้นหนึ่งในปี 2017 ซึ่งตีพิมพ์ใน *เจอร์นัลออฟพอสิตีฟไซโคโลจี* (Journal of Positive Psychology) พบว่า การฝึกหน้ากระจกช่วย

เสริมประสิทธิภาพของการพูดกับตัวเองอย่างเห็นอกเห็นใจและความ
แปรปรวนของอัตราการเต้นของหัวใจอีกด้วย กล่าวอีกอย่างหนึ่งคือ
การฝึกหน้ากระจกช่วยเยียวยาหัวใจและจิตวิญญาณของคุณ

ถ้าคุณมักรู้สึกเหงา การเรียนรู้ที่จะเชื่อมโยงกับตัวเองเล็กๆ ผ่าน
การฝึกหน้ากระจกอาจเป็นขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงและพื้นฐานสู่
การต่อสู้กับความเหงา **เราจะเชื่อมโยงกับคนอื่นได้ลึกซึ้งเท่ากับ
ความลึกซึ่งที่เราเชื่อมโยงกับตัวเองเท่านั้น**

ดังนั้นการฝึกหน้ากระจกคืออะไร และฝึกแล้วจะ อืม ได้ผลไหม
การฝึกนี้เริ่มต้นด้วยการหากระจกมาสักบาน คุณไม่สามารถ
ใช้กล้องของโทรศัพท์มือถือแทนได้ เพราะเวลาคุณมองเข้าไปใน
เลนส์กล้องหรือมองหน้าของคุณบนจอ คุณไม่สามารถสบตาตัวเอง
ตรงๆ ได้ คุณต้องใช้กระจกจริงๆ ที่คุณจะสบตากับตัวเองได้ตรงๆ
จะเป็นกระจกบานเล็กหรือบานใหญ่ แม้แต่บานที่อยู่ในห้องน้ำหรือ
ในรถของคุณก็ได้ทั้งนั้น ในคำสอนของเฮย์ เธอแนะนำให้คุณเริ่มจาก
การจ้องตาตัวเองและมองดูว่าคุณเห็นอะไร คุณเห็นตัวเองไหม แค่
สังเกตว่า...คุณเห็นตัวเองจริงๆ ไหม ไม่ใช่เห็นแค่เพียงกายภาพ แต่เห็น
ในระดับจิตวิญญาณเลย จากนั้นก็หายใจ และขั้นตอนต่อไป ขณะที่
คุณสบตากับตัวเองให้พูดชื่อตัวเอง ตามด้วยคำว่าฉัน รักเธอนะ
รักเธอมากจริง ๆ ดังนั้น “[ชื่อคุณ] ฉันรักเธอนะ รักเธอมากจริง ๆ”

นี่อาจเป็นครั้งแรกที่คุณทำอย่างนี้ และเมื่อก่อนนี้คุณอาจคิดว่
การส่องกระจกเป็นสิ่งที่คุณอยากเลี่ยง หรือเป็นสิ่งที่ชวนให้คุณมอง
หาสิ่งที่คุณคิดว่าเป็นข้อบกพร่องและความผิด แต่การฝึกหน้ากระจก
ที่แท้จริงเป็นการฝึกที่เปลี่ยนความคิดทั้งหมดนี้ พอคุณพูดว่า “[ชื่อคุณ]
ฉันรักเธอนะ รักเธอมากจริง ๆ” เฮย์สอนว่า จุดประสงค์คือการให้
คุณได้เชื่อมโยงกับเด็กน้อยในตัวคุณซึ่งโดนละเลย และเมื่อคุณเริ่ม
เชื่อมโยงกับเด็กน้อยในตัวคุณที่อยากได้รับความรัก ซึ่งอาจไม่ได้รับมา

หลายต่อหลายปี คุณจะได้เริ่มดูแลตัวเองในระดับลึกขึ้นกว่าที่คุณเคย
 ทำมา เฮย์แนะนำว่า ถ้าคำพูดเหล่านี้ยากเกินไป คุณอาจเริ่มต้นจาก
 การพูดว่า “[ชื่อคุณ] ฉันเต็มใจเรียนรู้ที่จะชอบเธอ” และเดินหน้า
 ต่อจากตรงนั้น

มีการศึกษาชิ้นหนึ่งพบว่า ผู้หญิง 70 เปอร์เซ็นต์และเด็กหญิง
 80 เปอร์เซ็นต์รู้สึกมั่นใจและมีมุมมองบวกมากขึ้น เมื่อพวกเขาลงทุน
 กับการใช้เวลาดูแลตัวเอง ดังนั้นการฝึกหน้ากระจกอาจเป็นวิธีการ
 ที่ทรงพลังวิธีหนึ่งในการทำเช่นนั้นเช่นกัน

ถ้าคุณมองกระจกแล้วได้ยินคำพูดไม่ดีเกี่ยวกับตัวเองผุดขึ้นมา
 ทันที นั่นเป็นเพียงวิธีคิดแบบเก่าที่ผ่านเข้ามาในหัว จงรับรู้ความคิด
 เหล่านี้แล้วก็ปล่อยมันไป จากนั้นสบตาตัวเองอีกครั้งแล้วพูดว่า “ฉัน
 รักเธอนะ รักเธอจริงๆ” คุณยังอาจพูดว่า “[ชื่อของคุณ] ฉันรักเธอนะ
 และฉันยอมรับเธอด้วย” ได้อีกด้วย เมื่อคุณรักและยอมรับในตัวเอง
 ประตูกว้างความเชื่อมโยงก็จะเปิดกว้างออกมา

การเป็นคนสวຍหมายถึงการเป็นตัวของตัวเอง
คุณไม่จำเป็นต้องให้คนอื่นยอมรับ คุณต้องยอมรับตัวเอง
- ดิซ นัท อันห์

เวลาคุณพูดว่า “[ชื่อของคุณ] ฉันรักเธอนะ รักเธอจริงๆ นะ”
 ในตอนแรก คุณอาจรู้สึกไม่จริงหรืออาจรู้สึกแปลกๆ แต่มันมีพลัง
 มาก พอคุณเริ่มนำแบบฝึกหัดนี้มาใช้ในชีวิต คุณอาจเพิ่มลงในกิจวัตร
 ตอนเช้าของคุณได้ โดยพูดหน้ากระจกทุกเช้าว่า “ฉันรักเธอ ฉันทำ
 อะไรให้เธอได้บ้างวันนี้” จากนั้นก็ฟังว่าคุณรู้สึกอย่างไร

คุณอาจฝึกให้อภัยตัวเองในกระจกได้ด้วย เริ่มต้นจากการสบตา
 ตัวเองแล้วพูดว่า “ฉันให้อภัยเธอ” คุณอาจอยากพูดให้ชัด เช่น “ฉัน

ให้อภัยที่เธอยึดติดกับพฤติกรรมที่ไม่ดีในอดีต” “ฉันให้อภัยที่เธอพูดจาทำร้ายตัวเอง” หรือ “ฉันให้อภัยเธอสำหรับความผิดพลาดในอดีต” จากนั้นในตอนท้ายให้พูดกับตัวเองว่า “ฉันให้อภัยเธอ และฉันได้รับการให้อภัยแล้ว” ในช่วงท้ายของการฝึกหน้ากระจกครั้งใด ๆ ก็ตาม คุณย่อมอยากจะได้เสริมความรักและการยอมรับในตัวเองให้มากขึ้น

คุณอาจยืนยันกับตัวเองในกระจกได้ เช่น ฉันเห็นเธอ ฉันเชื่อในตัวเธอ ฉันรักเธอ เธอควรค่า คุณอาจเขียนคำยืนยันเหล่านี้บนกระจกของคุณก็ได้ ถ้าคุณมีกระจกบานใหญ่ คุณก็อาจจะนั่งลงหน้ากระจก เพื่อให้ฝึกได้นานขึ้นอีกหน่อย ลองถามคำถามต่างๆ กับตัวเอง อย่างเช่น ฉันจะทำอะไรให้เธอมีความสุขได้บ้างวันนี้

งานวิจัยสนับสนุนความคิดที่ว่า เราได้ประโยชน์จากคำชมที่เจาะจงให้กับความพยายามที่มีความหมายโดยเฉพาะ และเราอาจชมตัวเองได้ด้วยการพูดบางอย่างที่ชัดเจน เช่น “เธอเก่งมากเลยที่กล้าพูดในที่ประชุมวันนี้แม้จะตื่นเต้นแทบตาย” หรือ “เธอทำวิจัยการนำเสนอนี้มาได้ละเอียดมาก ฉันภูมิใจในตัวเธอ!” หรือ “ทำได้ดีที่จับลูกทำไทม์เอาต์สองนาทีก่อนหน้านี้ แทนที่จะหวั่นเสียใ้ลูก” การให้ความเห็นกับตัวเองแบบนี้จะช่วยให้เราพัฒนาความตระหนักรู้ในตัวเอง และเสริมสร้างความควรค่าในตัวเองด้วย

ศาสตร์แห่งการเข้าใจพลังของการส่องกระจกในหลายรูปแบบกำลัง ขยายตัวขึ้นทุกวัน ในหนังสือ*เดอะไฮไฟว์แฮบิต (The High 5 Habit)* ของเมล ร็อบบินส์ เพื่อนของฉันสอนว่า การกระทำง่าย ๆ อย่างการส่องกระจกมองตัวเองทุกวัน และทักทายไฮไฟว์กับตัวเองนั้น ช่วยให้โดพามีนในสมองหลั่งออกมา ซึ่งช่วยเพิ่มความสุขขึ้น นิสัยง่ายๆ ก่อให้เกิดกลุ่มผู้สนับสนุนที่นำวิธีนี้ไปใช้ในชีวิตของตัวเองหลายล้านคนทั่วโลก

เนื่องจากวิทยาศาสตร์สนับสนุนผลดีของการพูดยืนยันและการฝึกหน้ากระจก พ่อแม่ทั่วอเมริกาจึงเริ่มสอนให้เด็กๆ ทำแบบนี้ตั้งแต่อายุยังน้อย ถ้าลองค้นหาคำสอนแบบนี้อัปติกตอกหรืออินสตาแกรมแบบเร็วๆ คุณจะพบวิดีโอของเด็กๆ ที่ตั้งอกตั้งใจนั่งจ้องกระจกแล้วพูดคำยืนยันและคำให้กำลังใจตัวเองซ้ำๆ ในขณะที่วิดีโอเหล่านี้มักจะเป็นไวรัลเพราะความน่ารัก มันก็กลายเป็นเครื่องมือสำคัญในการสร้างการมองเห็นคุณค่าในตัวเองไปด้วยพร้อมๆ กัน

ผู้ใหญ่ส่วนมากไม่เคยแม้แต่จะได้ยินเรื่องการฝึกหน้ากระจก ไม่ต้องพูดถึงการเลี้ยงดูด้วยวิธีนี้เลย หากคุณเป็นเช่นนี้ ก็ยังไม่สายเกินไปที่จะเริ่มนำพลังของการฝึกหน้ากระจกมาใช้ในชีวิตตั้งแต่ตอนนี้ แม้ว่ามันเกี่ยวข้องกับเด็กน้อยซึ่งยังอยู่ในตัวคุณเสมอก็ตาม

นี่คือคาถาว่าด้วยเด็กน้อยในตัวที่ฉันเขียนขึ้น ซึ่งช่วยให้ฉันปลดปล่อยความรู้สึกไม่ควรค่าให้หายไปได้ และฉันรู้สึกเป็นเกียรติที่จะแบ่งปันกับคุณ เริ่มต้นด้วยการจ้องลึกเข้าไปในตาตัวเองในกระจก แล้วจากนั้นคุณอาจเริ่มมองเห็นเด็กน้อยในตัวคุณ ขึ้นต่อไป ลองคิดตามความคิดนี้ว่า เมื่อเรานึกถึงทารกแรกเกิดและเด็กตัวน้อย เรามักเชื่อในมนต์มนต์โดยอัตโนมัติว่าพวกเขาสมควรได้รับความรัก และพวกเขาก็ไม่จำเป็นต้องทำอะไรเลยเพื่อให้ได้รับความรักนั้น แต่ทำไมพอเป็นตัวเราเอง เราถึงเปลี่ยนกฎ เมื่อไรก็ตามที่เราตัดสินใจว่าเราต้องทำอะไรเพื่อให้ได้รับความรัก และมักจะมีเงื่อนไขในชีวิต เมื่อไรก็ตามที่โลกรอบตัวคุณเริ่มเปลี่ยนไปและบอกคุณว่า ต้องทำอะไรก่อนถึงจะได้รับความรักมา มันอาจอยู่ในรูปของพ่อแม่ผู้หวังดีที่เพียงพยายามจะทำความเข้าใจเป็นพ่อแม่ที่ดีตามแบบคนรุ่นก่อนๆ ด้วยการส่งต่อความคาดหวังว่าการเป็นลูกชายหรือลูกสาวที่ดีต้องทำอะไรหรือเปล่า หรือส่งต่อผ่านหนังสือ แรงกดดันทางวัฒนธรรม หรือเมื่อมีการเปรียบเทียบเข้ามาครอบงำให้หรือไม่

คิดย้อนกลับไปตอนที่คุณยังเป็นทารก ลองนึกภาพคุณกำลังโอบอุ้มตัวเองที่เป็นทารกนั้นไว้ คุณอาจหารูปถ่ายตัวเองตอนเป็นทารกหรือตอนเป็นเด็กเล็กๆ มาติดไว้บนกระจกเผื่อว่าจะช่วยได้ และถ้ารู้สึกว่ามีอะไรที่คุณอาจใช้แทนโอบกอดตัวเองแน่นๆ ในตอนที่จ้องตาตัวเองในกระจก หรือจ้องไปที่รูปถ่ายแล้วพูดว่า “ฉันรักเธอ เธอคู่ควรกับความรักมาก เธอควรค่ากับความรักตั้งแต่วันที่เกิดมา และตอนนี้ก็ควรค่ากับความรักอย่างเต็มที่เหมือนเดิม ไม่มีอะไรที่เธอทำลงไปแล้วหรือกำลังจะทำให้เธอไม่ควรค่ากับความรักเลย เธอถูกสร้างขึ้นมาอย่างควรค่า สมบูรณ์พร้อม สมควรอย่างเต็มภาคภูมิ ฉันรักเธอ ฉันมองเห็นเธอ เธอมีความหมายต่อฉันมาก เธอมีค่ามาก เธอดีพอ เธอควรค่าในแบบที่เป็น ฉันรักเธอ เธอเป็นที่รัก เธอควรค่ากับการได้รับความรัก การมอบความรัก เธอคือความรัก และฉันรักเธอ”

ถ้าคุณนับถือศาสนาใดศาสนาหนึ่ง คุณอาจนำการอธิษฐานมารวมไว้กับการฝึกหน้ากระจกได้ด้วย วิธีหนึ่งที่ฉันชอบทำมากที่สุดคือ สบตาตัวเองและนึกภาพว่ากำลังเห็นตัวเองในแบบที่พระเจ้าเห็นฉัน ตระหนักว่าพระองค์สร้างฉันขึ้นตามรูปลักษณ์ของพระองค์ ควรค่าอย่างสมบูรณ์

คุณอาจนำเอาการฝึกเชื่อมโยงตัวเองให้ลึกซึ้งยิ่งขึ้นผ่านวิธีฝึกหน้ากระจกในแบบใด ๆ ก็ได้ที่ละนิด แม้ว่าจะเพียงครั้งละ 30 วินาทีจากนั้นค่อย ๆ เพิ่มเวลาขึ้นเรื่อย ๆ เป็นครั้งละห้าหรือสิบนาที ไม่มีกฎเกณฑ์ตายตัว และไม่มีวิธีที่ถูกหรือผิดในการฝึกหน้ากระจก เพียงแค่เชื่อมั่นในสิ่งที่你认为เหมาะกับคุณ คุณใช้เวลาฝึกหน้ากระจกเพื่อพูดคุยยืนยันกับตัวเองได้ทุกวัน หรือเปิดเพลงผ่อนคลายคลอไปด้วยพร้อมสบตากับตัวเองและมองเห็นตัวเอง คุณอาจขยายการฝึกโดยเพิ่มองค์ประกอบบางอย่างที่กล่าวถึงข้างต้นเข้ามาได้ รวมถึงการจดจ่อ

กับการให้อภัยหรือการยอมรับ คุณยังสามารถพูดคำให้กำลังใจตัวเอง และให้กำลังใจในวันที่จะมาถึงได้ เช่น “เธอทำได้ พระเจ้าดูแลเธออยู่ สิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตเกิดขึ้นเพื่อเธอเสมอ เธอเกิดมาทำอะไรได้ทุกอย่าง และควรค่าอย่างที่สุด” นอกจากนี้การฝึกหน้ากระจกยังทำได้มากกว่าแค่สบตา แต่ยังรวมถึงการจ้องมองและชื่นชมร่างกายของตัวเอง ในกระจกได้เช่นกัน อย่าลืมว่าเมื่อคำวิจารณ์ตรึงตึงขึ้นซ้ำๆ ขอให้ คุณปิดเสียงนั้นทันที และกลับไปหาคำยืนยันที่อ่อนโยน รักใคร่ และ **เป็นจริง**

เมื่อเราเรียนรู้ที่จะมองเห็น ได้ยิน เข้าใจ เชื่อมโยง และรัก ตัวเอง ชีวิตจะเปลี่ยนแปลงไปในทุกแง่มุม

ถ้าคุณตื่นขึ้นมาทุกเช้าและตัดสินใจว่าจะรักตัวเอง

มากกว่าเมื่อวานสักเล็กน้อย

ความรักเล็กน้อยนั้นก็สะสมใหญ่ขึ้น

- หลุยส์ เฮย์

โน้ตเวิร์กต์ : ดูแหล่งข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการฝึกหน้ากระจกได้ที่เพลย์ลิสต์ **WORTHY** ในส่วนของคำยืนยันประจำวันดูได้ที่ WorthyBook.com/Resources



รู้เหตุผลของตัวเองว่าทำไม แล้วบินให้ไกล ไปให้สูง

ถ้าคุณเห็นเส้นทางที่จะไปไม่ชัด
บางครั้งคุณก็ต้องสร้างเส้นทางนั่นเอง
- บินดี คาลิง

“คุณไม่เหมาะกับเราหรือลูกค้าของเรา คำตอบคือไม่” คำปฏิเสธที่เจ็บปวดนั้นเป็นจุดเปลี่ยนสำคัญของชีวิตฉัน แม้ว่าจะเป็นการถูกปฏิเสธที่ตามมาหลังพบการถูกปฏิเสธเป็นร้อยๆ ครั้งตลอดช่วงสองปีก่อนหน้าที่ฉันพยายามทำให้บริษัทอิตคอสเมติกส์เปิดตัว แต่ครั้งนี้ฉันหวังไว้มากกว่าจะไม่เป็นคำปฏิเสธอีก ฉันจนเจียนจะล้มละลาย และต้องรวบรวมพลังทั้งหมดสู้กับความล้มเหลวในตัวเองทุกวัน ฉันอยากได้สัญญาณบางอย่างหรือบางคนที่จะเชื่อในตัวฉันและวิสัยทัศน์ของบริษัท

แรงเคลื่อนไหวในเชิงบวก หรือสิ่งบ่งชี้อะไรบางอย่างที่บอกว่าฉันควรเดินหน้าต่อ

ก่อนรับโทรศัพท์สายนั้น ฉันนึกภาพการได้รับคำ “ตอบรับ” ครั้งแล้วครั้งเล่า ฉันอยากให้ผลิตภัณฑ์ของฉันออกกรายการสดขายสินค้าในช่องคิววีซีมาก ๆ สัญชาติญาณบอกฉันว่า ถ้าได้โอกาสในรายการสดทางโทรทัศน์ ฉันจะสาธิตและพิสูจน์ให้เห็นว่าผลิตภัณฑ์ของฉันดีแค่ไหนและใช้ได้ดีผลเพียงใด ดังนั้น การได้ยินว่า “คุณไม่เหมาะกับเราหรือลูกค้าของเรา คำตอบคือไม่” จึงรู้สึกเหมือนมีใครมาตอแยที่ท้องอย่างรุนแรง

คุณเคยรู้สึกว่าคุณต้องทำอะไรบางอย่างไหม คุณแค่รู้ว่าคุณต้องทำ แต่ดูเหมือนไม่มีใครเห็นด้วยกับคุณ หรือไม่ว่าคุณพยายามทำให้เป็นจริงเพียงใด สิ่งนั้นก็ยังไม่เกิดขึ้น คุณอาจโยนหาความสัมพันธ์ และนำภาพตัวเองไปลงในแอปพลิเคชันหาคู่อย่างกล้าหาญ และคุณอาจจะมีคนครั้งแรกหรือครั้งที่สองมาหลายครั้งแล้ว แต่กลับไม่มีอะไรเกิดขึ้นใช่ไหม หลังจากนั้น คุณอาจเผยแพร่สวอร์ค ความสามารถ ผลิตภัณฑ์ หรือความคิดสู่โลกอย่างกล้าหาญ แต่ไม่มีใครโอบรับ จนรู้สึกเหมือนว่าไม่มีใคร “เข้าใจสิ่งนั้น” หรือ “เข้าใจคุณ” เมื่อสถานการณ์เช่นนี้เกิดขึ้น โดยเฉพาะเมื่อมันเป็นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำอีก จึงง่ายมากที่เราจะล้มเลิกความตั้งใจไป และคิดว่าเป็นข้อพิสูจน์ว่าเราไม่ได้มีในสิ่งที่ควรมี สัญชาติญาณของเราน่าจะผิด และถ้าเราไม่ระวัง ก็อาจเปลี่ยนเป็น “เราไม่ควรค่ากับสิ่งนั้น” กระทั่งกลายเป็นความเชื่อหลัก และท้ายที่สุดก็กลายเป็นตัวตนของเรา

หลังจากการถูกปฏิเสธที่แสนเจ็บปวดจากช่องคิววีซี ฉันนอนคลุ่มไปปล่อยน้ำตาให้ไหลมาสามวันติดกัน ฉันไม่เข้าใจเลยแม้แต่นิดเดียว ทำไมสัญชาติญาณบอกว่า ฉันควรจะทำสิ่งนี้ เวลาที่ฉันอยู่หนึ่ง ๆ

ทำสมาธิ และสวดอ้อนวอน ฉันมั่นใจกับความคิดที่ว่าฉันควรทำสิ่งนี้ แต่ทุกอย่างและทุกคนรอบตัวฉันกลับบอกตรงข้าม

เข้าวันนั้น ฉันเขียนคำเหล่านี้ซึ่งไหลเข้ามาในหัวลงในสมุดบันทึก ผ่านปากกาสูกระดาษ รวากับสวรรค์ดาวนโหลดใส่ไว้ในหัวฉัน นั่นคือ รู้เหตุผลของตัวเองว่าทำไม แล้วบินให้ไกล ไปให้สูง ฉันอ่านคำพวกนี้ ทุกวันจนจำขึ้นใจ

เหตุผลสำหรับความฝันของฉันตอนนั้นยิ่งใหญ่กว่าตัวฉันเองมาก คือว่าตลอดชีวิตที่ฉันโตมา ฉันชอบภาพต่างๆ ในโฆษณาสินค้า ความงามและในโทรทัศน์ แต่ลึกๆ ในใจ ภาพเหล่านี้มักทำให้ฉันรู้สึกเหมือนฉันไม่ดีพอ ตอนที่ฉันเปิดบริษัท ฉันมีวิสัยทัศน์ที่ใหญ่กว่ามาก วิสัยทัศน์ที่ดูจะไม่มีใครเชื่อในตอนนั้น ฉันอยากให้ผู้หญิงจริงๆ ทุกวัย ทุกรูปร่าง สีผิว ขนาด และทุกปัญหาผิวมาเป็นนางแบบให้ ฉันอยากเรียกพวกเธอว่าคนสวย และหมายความว่าจริงตามนั้น เหตุผลนี้เป็นเหตุผลส่วนตัวลึกๆ เพราะฉันอยากหยุดความเจ็บปวดซ้ำๆ จากความรู้สึกไม่ดีพอ เมื่อเห็นภาพไม่จริง ภาพที่ผ่านการตกแต่งเพื่อเป็นตัวแทนของสิ่งที่คิดกันว่าสวยงาม ฉันอยากเปลี่ยนแปลงนิยามของความงามในอุตสาหกรรมความงามสำหรับเด็กผู้หญิงทุกคนบนโลกที่จะเห็นภาพเหล่านั้นแล้วเริ่มสงสัยตัวเอง รวมถึงผู้หญิงที่โตแล้วและยังเชื่อในภาพนั้นอยู่ เหตุผลนี้ลึกๆ แล้วมีความหมายสำหรับฉัน และหลังจากได้รับคำปฏิเสธที่ยอมรับได้ยากจากช่องคิววีซี ฉันรู้สึกอยากละทิ้งความฝัน แต่ในช่วงเวลาที่ฉันเขียนคำเหล่านี้ในสมุดบันทึก เป็นเพราะฉันอยากได้คำย้ำเตือนว่าสิ่งที่ฉันทำอยู่นั้นยิ่งใหญ่กว่าตัวฉันมาก คำที่ว่ารู้เหตุผลของตัวเองว่าทำไม แล้วบินให้ไกล ไปให้สูง ช่วยดึงให้ฉันลุกขึ้นจากเตียงและเดินหน้าต่อไปได้จริงๆ เพราะเหตุผลที่ฉันทำนั้นสำคัญกว่ามาก ไม่ว่าจะยากลำบากสักเพียงใด และต้องทำอีกมากเพียงใด

เหตุผลของคุณ

ฉันเชื่อในการผูกเหตุผล ลึกซึ้งและทรงพลังไว้กับทุก ๆ เป้าหมายและความฝัน ไม่ว่าจะใหญ่หรือเล็ก เพราะเมื่อคุณทำอย่างนั้น คุณจะมีความมั่นใจที่จะประสบความสำเร็จขึ้นมาก นี่เป็นความจริงไม่ว่าเป้าหมายจะจับต้องได้หรือไม่ เช่น ฉันอยากลดคอเลสเตอรอลลง 20 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร หรือเป้าหมายที่เป็นในเชิงคุณภาพมากกว่า อย่างเช่น ฉันอยากมีความสุขมากขึ้น และมีสติอยู่กับตัวเองมากขึ้นทุกวัน

บนเส้นทางสู่การเรียนรู้ที่จะเชื่อว่าคุณดีพอและควรค่าอย่างแท้จริง เป็นเรื่องสำคัญมากที่คุณต้องใช้เวลาและต้องเข้าใจเหตุผลส่วนตัวลึก ๆ ว่าทำไมคุณจึงอยากเชื่อเช่นนั้น

การพยายามกางปีกออกและบินไปสู่ความควรค่าต้องใช้ความมุ่งมั่นอย่างแรงกล้า ตลอดชีวิตของเรา เราเรียนรู้สารต่าง ๆ ที่ยับยั้งการบินไปสู่ความควรค่า การแบกน้ำหนักของระบบความเชื่อที่มีเงื่อนไข ก็เหมือนการพยายามบินโดยมีลูกโป่งตะกั่วถ่วงไว้ที่ปีก ในขณะที่การรู้เหตุผลของคุณจะเป็นลมใต้ปีกให้คุณ

เมื่อคุณมีเป้าหมาย หรือความฝัน หรือวิสัยทัศน์ยิ่งใหญ่ เพียงการรู้อย่างชัดเจนว่าสิ่งนั้นคืออะไร หรือลงมือทำเพื่อทำให้มันเป็นจริงแทบจะไม่มีทางพอ การบอกได้ว่าอะไรคือเหตุผล ของคุณเป็นส่วนผสมที่ทำให้ความฝันมีโอกาสเป็นจริงมากขึ้น เหตุผล ของคุณเป็นสาเหตุลึก ๆ ว่าทำไมคุณจึงต้องการสิ่งที่กำลังทำอยู่นั้น เหตุผลของคุณให้ความหมายและจุดประสงค์ที่เป็นเหมือนเชื้อเพลิงในการขับเคลื่อนต่อไป

ฉันพึ่งพาเหตุผล ของฉันในหลายต่อหลายเป้าหมายและความฝัน ในทุกพื้นที่ของชีวิต การไล่ตามเป้าหมายและความฝันสำหรับหลายคน ที่กล้าหาญพอจะวิ่งไปบนเส้นทางนั้น แทบจะเป็นเรื่องยากอยู่เสมอ

หากไม่มีวิสัยทัศน์และเหตุผล ที่ชัดเจนก็ง่ายเหลือเกินที่จะเลิกทำระหว่างทาง หรืออาจจะไม่เริ่มออกเดินทางเลยตั้งแต่ต้น ฉันคิดถึงช่วงเวลา ที่เจ็บปวดเป็นพิเศษตอนถูกปฏิเสธอีกครั้งจากช่องคิววีซี และความ ท้อถอยที่เกิดขึ้นกับฉันในตอนนั้น

และจากนั้นฉันก็คิดถึงเรื่องที่ว่า

เราต้องมีวิสัยทัศน์เพื่อดำรงไว้

ฉันสร้างแบรนด์เครื่องสำอาง
ที่ใหญ่ที่สุดในประวัติศาสตร์

ซึ่งความหวัง และเหตุผลของคุณ

ก็เป็นเหมือนวิสัยทัศน์ของคุณ

ของช่องคิววีซีได้อย่างไร ฉัน

ได้ไปออกอากาศสดด้วยตัวเองมากกว่า 1,000 ครั้งได้อย่างไร แล้วก็
อดไม่ได้ที่จะคิดว่า ง่ายแค่ไหนที่ทุกอย่างนี้จะไม่เกิดขึ้นเลย

นี่คือขั้นตอนที่คนส่วนใหญ่มักไม่ทันได้คิดหรือไม่ก็มองข้ามไป เพราะพวกเขาไม่ได้เข้าใจว่ามันมีความสำคัญขนาดไหน พวกเขาคิดว่า แค่รู้วิธีทำบางอย่างก็เพียงพอแล้ว แต่มันแทบจะไม่ใช่แบบนั้นเลย และสิ่งนี้ยังเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้หลายๆ คนล้มเลิกเป้าหมายไปง่ายๆ เพราะพวกเขาไม่ได้ระบุเหตุผลที่มีความหมายเพียงพอว่าทำไม สิ่ง เหล่านั้นถึงต้องเกิดขึ้น ไม่ใช่แค่ควรเกิดขึ้น แต่ต้อง เกิดขึ้นเท่านั้น เมื่อคุณมีเหตุผล ที่แข็งแกร่งสำหรับเป้าหมายของคุณ มันก็จะ กลายเป็นสิ่งที่คุณสามารถพึ่งพิงได้เมื่อคุณสูญเสียกำลังใจ และ อาจเป็นเชื้อเพลิงที่หนุนให้คุณยังคงมีแรงบันดาลใจและแรงกระตุ้น นี่คือการที่คุณจะต้องระบุถึงเหตุผลที่คุณจะต้องทำในสิ่งที่คุณ กำลังทำอยู่

หาว่าคุณเป็นใครและทำอย่างมีเป้าหมาย

- คอลลี พาร์ตัน

ตอนนี้ฉันอยากช่วยให้คุณหาเหตุผล เพื่อให้คุณไขว่คว้าความเชื่อว่าคุณควรค่ามาให้ได้

จากตัวอย่างของฉันข้างต้น ในขณะที่ร้องไห้ได้ผ้าห่มหลังจากการถูกปฏิเสธครั้งสำคัญ การตระหนักรู้ว่าทำไม ฉันจึงทำในสิ่งที่ทำอยู่ ช่วยให้ฉันตัดสินใจเดินหน้าต่อไป **เราต้องมีวิสัยทัศน์เพื่อดำรงไว้ซึ่งความหวัง และเหตุผลก็เป็นเหมือนวิสัยทัศน์ของคุณ** เมื่อฉันคิดย้อนกลับไปถึงตอนที่ร้องไห้อยู่คนเดียว ถ้าฉันไม่เรียนรู้เหตุผลของตัวเอง และตัดสินใจว่าคำปฏิเสธของช่องคิววีซีเป็นทางเส้นสุดท้าย ชีวิตฉันทั้งชีวิตจะเปลี่ยนไปหมด ฉันอาจจะปล่อยให้ความสงสัยในตัวฉันของคนอื่นกลายมาเป็นความคลงแคลงใจที่อยู่ในหัวของตัวเอง และค่อย ๆ กลายเป็นความสงสัยในชะตาชีวิตของตัวเอง เพราะฉันรู้เหตุผลว่าทำไมถึงทำในสิ่งที่กำลังทำอยู่ แม้ว่าจะไม่เป็นอย่างที่ต้องการ แต่ฉันมีสิ่งนั้นเป็นเครื่องมือหนึ่งที่ช่วยประคองให้ลุกขึ้นและเดินหน้าต่อไป แม้จะผ่านการถูกปฏิเสธมาหลายปี ฉันก็จะตื่นขึ้นมาทุกเช้าและย้ายเดือนตัวเองถึงข้อความนั้น ฉันตื่นขึ้นมาเชื่อว่าฉันเปลี่ยนอุตสาหกรรมความงามได้ และคิดกับตัวเองว่า **เด็กหญิงและผู้หญิงทั่วโลกต้องการให้ฉันเดินหน้าต่อไปในวันนี้**

นึกถึงการเดินทางของตัวเองสู่ความเชื่อว่าคุณดีพอ และการเชื่อว่าคุณควรค่าต่อความหวังและความฝันปิสตาร์สุดยิ่งใหญ่ของคุณ ฉันอยากให้คุณคิดว่าทำไม คุณจึงอยากทำ เหตุผลที่แท้จริงและลึกซึ้งที่สุดคืออะไร

บางทีอาจเป็นการตัดสินใจว่า วงจรที่ส่งต่อจากรุ่นสู่รุ่นว่าต้องเอาอกเอาใจคนอื่นโดยทรยศตัวเองนั้นจะต้องจบลงที่คุณ และคุณอยากให้สิ่งที่ดีกว่าแก่ลูก ๆ ของคุณ อาจเป็นเป้าหมายที่จะช่วยให้คนอื่นเชื่อว่าพวกเขาควรค่าในที่สุด อาจเป็นวันหนึ่งที่ คุณจะช่วยคนอื่น

ที่เคยเผชิญความเจ็บปวดหรืออุปสรรคคล้ายกันกับที่คุณเผชิญมา หรืออาจเป็นตัวอย่างในชีวิตจริงของการเรียนรู้ที่จะทำอะไรยากๆ เพื่อที่คนอื่น ๆ จะได้เห็นว่าจะไประเบิดไปได้และเริ่มที่จะเชื่อว่าเป็นไปได้สำหรับพวกเขาเช่นกัน บางทีอาจจะเป็นการเรียนรู้ที่จะรักตัวเองโดยไม่มีข้อแม้เพื่อจะได้ดังคู่ได้ให้ และได้รับความรักแบบเดียวกันในความสัมพันธ์ซิดไกล์หรือมิตรภาพ อาจเป็นเพราะคุณต้องการสร้างความมั่นใจและความยึดที่จะเสนองานศิลปะ ความคิด หรือเรื่องราวออกไปสู่โลกเพื่อช่วยลูกๆ ของคุณให้เชื่อว่าพวกเขาควรค่าในการทำสิ่งเดียวกันเช่นกัน อาจเป็นการเรียนรู้ที่จะพูดในสิ่งที่คิดและตัดสินใจว่าสิ่งนั้นควรค่าแก่การได้ยิน ดังนั้นคุณอาจพูดแทนผู้ที่ไม่มีโอกาสอย่างเดียวกัน บางทีอาจเป็นการเริ่มแวดวงคนที่ควรค่าของคุณขึ้นมาเพื่อเชื่อมโยงและยกระดับผู้อื่น หรืออาจเป็นเพียงสิ่งง่าย ๆ อย่างเช่น การตระหนักรู้ว่าคุณมั่นใจพอและรู้สึกควรค่าพอที่จะเป็นคนในแบบที่คุณเป็นจริง ๆ ซึ่งคุณจะเป็นแรงบันดาลใจให้คนอื่นทำเช่นเดียวกันโดยปริยาย

ทุกๆ เข้าฉันจะเขียนลงในสมุดบันทึกแสดงความรู้สึกขอบคุณ และมักจะเขียนเป้าหมายลงไปด้วย และแม้การเขียนเป้าหมายจริง ๆ ลงไปในกระดานนั้นทรงพลัง แต่ฉันก็จะเพิ่มธรรมเนียมสองอย่างลงไปใน การเขียนเป้าหมายด้วยเช่นกัน ข้อแรกคือ ฉันจะเขียนเป้าหมายให้ดูเหมือนกับว่าเป้าหมายเหล่านั้นเป็นจริงและเกิดขึ้นแล้ว ตัวอย่างเช่น แทนที่จะเขียนว่า “ฉันอยากตื่นเช้า ทำสมาธิ และเดินอย่างน้อยสามสิบนาทีทุกเช้า” ฉันเขียนว่า “ฉันตื่นแต่เช้า ทำสมาธิ และเดินสามสิบนาทีทุกเช้า” หรือแทนที่จะเขียนว่า “วันหนึ่งฉันจะเป็นนักเขียนขายดีติดอันดับนิวยอร์กไทมส์ (New York Times)” ฉันเขียนว่า “ฉันเป็นนักเขียนขายดีติดอันดับนิวยอร์กไทมส์” หรือแทนที่จะเขียนว่า “ฉันจะเรียนรู้การให้ความสำคัญกับการพักผ่อน” ฉันเขียนว่า “ฉันให้

ความสำคัญกับการพักผ่อนได้ดี” การเขียนออกมาพร้อมกับว่าสิ่งเหล่านั้นเกิดขึ้นแล้วจะช่วยกำหนดสมองและร่างกายให้เชื่อว่ามันจะเกิดขึ้น และคุณอาจทำตามได้ง่ายขึ้น ข้อที่สองที่ฉันเพิ่มเข้าไปในการเขียนเป้าหมายคือ ฉันเขียนเหตุผลที่เจาะจงและมีความหมายไว้ติดกันกับเป้าหมายแต่ละข้อ

เมื่อคุณเขียนเหตุผล เบื้องหลังสาเหตุที่คุณต้องทำเป้าหมายเหล่านี้ให้สำเร็จ คุณได้ฝังเหตุผลที่แท้จริงให้ยังรากลึกลงไป และยกระดับทุกอย่างขึ้นไปอีกขั้น ซึ่งจะช่วยให้ฝันของคุณมีโอกาสเป็นจริงมากขึ้น เหมือนเป็นการตั้งเป้าหมายแบบเข้มข้น เพราะเมื่อคุณกำหนดความหมายและอารมณ์ให้กับสิ่งที่ต้องการ สิ่งนั้นก็จะไม่เป็นเพียงความคิดในหัวอีกต่อไป แต่เป็นสิ่งที่คุณรู้สึกและเชื่อมโยงเข้ากับร่างกายคุณ

เมื่อคุณกำหนดความหมายและอารมณ์ให้กับเป้าหมายมากพอ คุณเพิ่มโอกาสที่จะทำให้มันเป็นจริงได้หลายเท่าทวีคูณ

เหตุผลของคุณเป็นความหมายและอารมณ์ การรู้เพียงแค่ว่าจะทำอย่างไร นั้นไม่เพียงพอ เราหลายคนรู้ว่าจะกินอาหารที่ดีต่อสุขภาพอย่างไร แต่เราก็ไม่กิน เรารู้ว่าจะออกกำลังกายอย่างไร แต่เราก็ไม่ทำ คุณยังต้องเอาวิธีการ และเหตุผล มารวมเข้าด้วยกัน เหตุผลที่เป็นส่วนตัวมาก ๆ จนไม่มีอะไรมาขัดขวางคุณได้ แม้ว่าการป็นขึ้นไปจะลำบากแค่ไหนก็ตาม

ดังนั้นมีเหตุผลอะไรในชีวิตเดี่ยวอันสวยงามนี้ที่คุณต้องเรียนรู้ เพื่อจะเชื่อว่าคุณควรค่าอย่างแท้จริง ใช้เวลานานเท่าที่ต้องการเพื่อใคร่ครวญและเข้าใจข้อนี้อย่างชัดเจน คุณอาจรู้คำตอบทันที หรือคุณอาจต้องการเวลาเขียน สวดอ้อนวอน หรือทำสมาธิก่อน และเมื่อคุณรู้แล้วว่าเหตุผลคืออะไร ขอให้กลับไปทบทวนดูบ่อย ๆ คุณอาจเห็นว่าเหตุผลนั้นเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลาเช่นกัน และเมื่อคุณรู้

มันก็จะกลายเป็นเครื่องมือการเรียนรู้ที่ประเมินค่าไม่ได้และสามารถ
พึ่งพาได้ในช่วงเวลาที่เหมาะสมอุปสรรค และใช้เป็นเชื้อเพลิงระหว่างการทำ
ภารกิจต่อไป

รู้เหตุผลของตัวเองว่าทำไม แล้วบินให้ไกล ไปให้สูง

โน้ตเวิร์กดี : คุณสามารถดาวน์โหลดใบงาน เหตุผล และการตั้ง
เป้าหมายได้ฟรีที่ WorthyBook.com/Resources



แหวดวงหรือกรงัง

ระวังอย่าเล่าความฝันของคุณ

ให้คนที่ไม่ใช่คนช่างฝันฟัง

- ไรนส์ เซลตัน

บาเจ็บให้จบกันดีกว่า คนที่อยู่รอบตัวคุณที่สุด รวมทั้งเพื่อนและคนรัก เป็นแหวดวงหรือเป็นกรงังของคุณกันแน่

นี่เป็นวิธีการที่จะบอกว่าสิ่งไหนให้ความรู้สึกแท้จริงสำหรับคุณ ลองคิดว่าแหวดวงคนไหนทำให้คุณรู้สึกอย่างไร ใช้เวลาสักครู่ หรือคุณอาจหลับตาลง และถามตัวเองว่า พวกเขาเสริมพลังไหม พวกเขาอยากให้สิ่งที่ดีที่สุดเกิดขึ้นกับฉันจริงๆ ไม่ใช่แค่สิ่งที่พวกเขาคิดว่าดีที่สุดสำหรับฉันใช่ไหม พวกเขาทำสิ่งต่างๆ ไปด้วยความรัก หรือเปล่า

หรือพวกเขาทำลายพลังใจ พวกเขาอยากให้ฉันทำตามความคาดหวังของพวกเขาแทนของตัวเองหรือเปล่า พวกเขาทำสิ่งต่างๆ ด้วยความกลัวหรือเปล่า

คุณเล่าทุกเรื่องที่คุณเป็นโดยรู้ว่าพวกเขารักทุกอย่างที่คุณเป็นไหม หรือคุณซ่อนตัวตนบางส่วนไว้เพื่อพวกเขาจะได้ไม่ตัดสินคุณ ทำให้คุณอาย หรือรักคุณน้อยลง

คุณเห็นต่างทางการเมืองหรือประเด็นทางสังคมแต่ยังสนับสนุนกันและกันได้อยู่ไหม หรือพวกเขากดดันให้คุณเชื่อตามความเชื่อของ

พวกเขาหรือเปล่า

พวกเขาเป็นคนให้กำลังใจ เป็นแฉวยงที่ยกระดับ สร้างอ้อมกอดขนาดใหญ่รอบตัวคุณ และยกคุณขึ้นสูงด้วยมือที่คอยประคองประคอง และเป็นไหลให้พิงไหม หรือพวกเขาเป็นเหมือนกรงขังแห่งความคาดหวัง ถ่วงรั้งคุณ กักขังคุณไว้ด้วยบ้ายที่ซึ่งทำให้เข้าใจผิดว่าเป็นส่วนหนึ่งบนประตูกกรงขังหรือไม่ คุณยอมรู้คำตอบที่แท้จริง เพราะคุณรู้สึกได้ อยู่ในตัวของคุณ

เรารู้จักเลเพราะมีรสของเกลือสมออันใด

เราจะตระหนักถึงความรู้แจ้ง

เพราะมีรสชาติของอิสราภาพสมออันนั้น

- พระพุทธเจ้า

คนในแฉวยงใกล้ชิดของคุณควรจะให้ความรู้สึกละเหมือนอ้อมกอดและรสชาติเหมือนอิสราภาพ ควรจะเป็นที่ที่คุณสามารถระบายลมหายใจได้ ทำพลาดได้ เข้าใจผิดได้ ร้องไห้จนหมดแรงได้ด้วยความแนใจอย่างไมสั่นคลอนว่าความรักจะไม่ถูกพรากไปถ้าคุณทำเช่นนั้น

แฉวยงที่ให้การสนับสนุนอย่างแท้จริงแฉวยงจะเสริมสร้างความควรค่าด้วยความรัก การยอมรับ และคำตักเตือนคุณว่า คุณมีค่าและดีพออย่างที่คุณเป็น ส่วนกรงขังเป็นผืนตรงข้าม และทำให้คุณอยากเปลี่ยนหรือซ่อนตัวตนที่คุณเป็นด้วยความหวังที่อยากจะเป็นส่วนหนึ่งอยากมีคนเข้าใจ อยากมีคนยอมรับ และอยากมีคนรัก

แหวดวงปัจจุบันของคุณ

พอพูดถึงแหวดวงที่ใกล้ชิดที่สุดของคุณ เราส่วนใหญ่แทบจะไม่ได้ตั้งใจเลือกคนที่เราอยู่ใกล้เลย เรามักจะปล่อยให้สิ่งแวดล้อมที่เราอยู่หรือเติบโตมากำหนดคนที่อยู่รายล้อมรอบตัวเรา จากนั้นเราก็กลายเป็นผลิตภัณฑ์ของสิ่งแวดล้อม กลุ่มคนในพื้นที่รอบตัวของเรากลายเป็นแหวดวงของเราไปโดยปริยาย ไม่ว่าจะเป็นครอบครัว กลุ่มคนอายุเท่ากัน เพื่อนที่โรงเรียน หรือเพื่อนที่ทำงาน

พอคุณคิดถึงคนที่คุณคุยด้วยบ่อยที่สุด ขอคำแนะนำหรือใช้เวลาร่วมด้วย คุณนับถือและชื่นชมพวกเขาไหม พวกเขาเคยไปในจุดที่คุณอยากไปไหม พวกเขาสร้างแรงบันดาลใจ มีอารมณ์ร่วม และมีลักษณะที่คุณอยากเป็นในชีวิตไหม พวกเขาดูแลร่างกายและสุขภาพตัวเองอย่างที่คุณอยากทำไหม พวกเขารักคนอื่นและตัวเองโดยไม่มีข้อแม้หรือเปล่า

ถ้าตอนนี้คุณนั่งอยู่ตรงนั้นและคิดถึงแหวดวงปัจจุบันของคุณ ไม่ว่าจะเป็นประกอบด้วยครอบครัว เพื่อน หรือทั้งสองอย่างอยู่ในนั้น แล้วรู้สึกว่าจะดูเหมือนกรงขังเสียมากกว่า แต่คุณก็รักพวกเขาและไม่อยากละทิ้งพวกเขา ไม่ต้องกังวล นั่นไม่ใช่ทางเลือกเดียว จริงๆ แล้วพวกเราส่วนใหญ่มักรายล้อมด้วยคนที่ดี แต่เราไม่ได้เป็นคนเลือก และถ้าเราไม่แปลงพลวัตของความสัมพันธ์ให้ก้าวไปข้างหน้า พวกเขา ก็อาจเป็นกลุ่มคนที่ขัดขวาง

การเติบโตของเราได้ ถ้าคุณรู้สึกว่แหวดวงปัจจุบันของคุณเป็นเหมือนกรงขังมากกว่า และคุณก็อยากได้สิ่งที่ต่างออกไปในชีวิต การตระหนักรู้

คณวงในของคณควรจะเป็นที่ที่คณสามารถระบายลมหายใจได้ ทำพลาดได้ เข้าใจผิดได้ ร้องไห้ จนหมดแรงได้ โดยที่รู้ดีว่ความรักจะไม่ถูกพรากไปถ้าคณทำเช่นนั้น

ข้อนี้คือส่วนหนึ่งของการเติบโตเป็นคนที่คุณเกิดมาเพื่อเป็น เช่นเดียวกับการหาวิธีดี ๆ เพื่อพัฒนาความสัมพันธ์เหล่านี้ ไปจนถึงการสร้างความสัมพันธ์ใหม่ในชีวิตเพื่อให้คุณขยายวงคนคิดใกล้ที่ดีและเสริมพลังขึ้นมา

ความต่างอาจทำให้เป็นหนึ่งหรือแตกแยกก็ได้

ด้วยภูมิทัศน์ทางการเมือง วิวัฒนาการของเทคโนโลยี รวมถึงสื่อสังคมออนไลน์ และวิธีการที่เรารับข้อมูลในตอนนี้อย่างรวดเร็ว ทำให้เราหลายคนเผชิญกับความแตกแยกที่โต๊ะอาหารเย็นของครอบครัว การส่งข้อความในกลุ่มเพื่อน และการมารวมตัวกันในวันหยุดในระดับที่ต่างไปอย่างสิ้นเชิง วันเวลาที่คนรักกันถกเถียงประเด็นร้อนอย่างมีเหตุมีผล ถูกแทนที่ด้วยความแตกแยกและไม่อดทนต่อความเห็นต่าง นี่เป็นกรงขังแบบใหม่ที่ถูกสร้างขึ้น เป็นกรงขังในแบบที่มีป้ายเขียนว่าจงทำตามเห็นด้วย หรือไม่ก็ออกจากกลุ่มไป

กรงขังนี้ขยายออกไปเกินกว่าแวดวงญาติและเพื่อนสนิท ทั้งยังขยายอาณาเขตไปจนถึงความกดดันทางสังคมที่บีบให้เราใช้เวลาอยู่กับคนที่เชื่อในสิ่งที่คุณเชื่อ และในบางแวดวงหากคุณไม่เชื่อก็เสี่ยงที่จะโดนคว่ำบาตร ขับไล่ออก หรือกีดกัน ในวัฒนธรรมคว่ำบาตรสมัยใหม่เรามักจะเห็นคนถูกทำให้ละอายและถูกตัดสินถ้าหากไปใช้เวลาไปกับคนที่คิดต่างจากพวกเขา เราถูกกดดันให้อยู่ในแวดวงของคนที่คิดเหมือนกัน ทั้งที่สิ่งสำคัญคือการที่เราายล้อมตัวเราด้วยคนที่ใจตรงกัน คนที่ใจกว้างที่สุดที่อาจรู้สึกต่างจากคุณอย่างมากในประเด็นซึ่งเป็นที่ยกเถียง ในทำนองเดียวกันคนที่อาจเห็นด้วยกับคุณในเรื่องต่าง ๆ อาจไร้ความคิด ศีลธรรม หรือความสามารถที่จะรักสิ่งอื่นได้นอกเหนือจากตัวเอง เมื่อคุณใช้เวลาไปกับคนที่เห็นต่างจากคุณโดยสิ้นเชิง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องทางการเมือง ความศรัทธา หรือประเด็นทางสังคม ก็ไม่ได้

หมายความว่า คุณเห็นด้วยกับพวกเขา และแน่นอนว่าไม่ได้หมายความว่า คุณเป็นคนไม่ดี แต่หมายความว่า คุณเข้าใจมนุษยชาติได้มากขึ้น และลึกซึ้งขึ้น และในชีวิตเดี๋ยวนี้มีค่านี้ คุณอาจช่วยเยียวยา มนุษยชาติได้ด้วยความรัก

ใช้เวลาไปกับคนที่ใจตรงกัน โดยที่ไม่จำเป็นต้องคิดเหมือนกัน

ฉันตั้งใจใช้เวลาไปกับคนที่ลงคะแนนเสียง ใช้ชีวิต และรักต่าง จากฉัน คนที่ไม่เห็นด้วยกับฉันในประเด็นถกเถียงร้อนแรงหลายเรื่อง และพวกเขาทุกคนทำให้ฉันฉลาดขึ้น แม้ว่าฉันอาจจะไม่เห็นด้วยกับ พวกเขาเลย ซึ่งความจริงก็เป็นเพราะเราเห็นไม่ตรงกัน

คุณไม่มีวันเข้าใจมนุษยชาติ ดังนั้นจึงสร้างผลกระทบไม่ได้ ถ้า คุณไม่เข้าใจมนุษย์ที่ประกอบขึ้นเป็นมนุษยชาติ คุณก็ไม่มีวันจะทำให้ คนมาอยู่ใต้แสงสว่างแบบที่คุณอยู่ได้มากขึ้น ถ้าคุณใช้เวลาแต่กับ คนที่อยู่ในแสงนั้นอยู่แล้ว

เราอยู่ในช่วงเวลาที่มีความกล้าจะเป็นคนแรก สำคัญยิ่งกว่าที่ ผ่านมา คุณอาจเป็นคนแรกในครอบครัวหรือกลุ่มเพื่อนที่รัก มากขึ้นและตัดสินใจน้อยลง เป็นคนแรกที่จะมีจุดยืนและตั้งใจ ขึ้นชมความแตกต่างแทนที่จะคว่ำบาตรคนเพราะความแตกต่าง เป็นคนแรกที่จะรู้ว่าวิธีการเร็วที่สุดที่จะทำให้ตัวเองอับแสงคือ ใช้เวลา*แต่กับ* คนที่เห็นด้วยกับคุณ

ก่อนที่จะคุณจะถูกแคลนครอบครัวยุคใหม่และกลุ่มเพื่อนของคุณว่าพวกเขารับมือ กับความแตกต่างได้ไม่ดี ลองถอยหลังไปก้าวใหญ่ และรับรู้ว่าคุณ ส่วนใหญ่ไม่ตระหนักถึงผลกระทบจากวิธีการรับข้อมูลข่าวสารใหม่ที่มี ต่อพวกเขา เราเปลี่ยนผ่านจากการตรวจสอบข้อมูลโดยสื่อสารมวลชน ไปสู่การเข้าถึงข้อมูลออนไลน์ได้ฟรีแบบไม่มีพรมแดนสำหรับทุกคน ลองเสิร์ชคำพุดยอดนิยมในกูเกิลดู แล้วคุณจะเห็นภาพกราฟิกคำพุด

ยอดนิยมนั้นเป็นพัน ๆ พร้อมกับระบุว่า เป็นของคนนั้นคนนี้ที่ไม่มีใครสามารถพิสูจน์ได้จริง ๆ ว่าใครพูดเป็นคนแรกกันแน่ การที่อินเทอร์เน็ตแพร่กระจายอย่างรวดเร็วผนวกกับการเข้าถึงได้อย่างไร้กำแพงทำให้ความน่าเชื่อถือแตกต่างออกไปในหลายระดับ

คนที่เชื่อถือข่าวมาหลายทศวรรษ มาถึงตอนนี้ยังเชื่อในข้อมูลออนไลน์ที่ไม่ได้ตรวจสอบแหล่งที่มาและไม่รู้ความแตกต่างอีกด้วย อัลกอริทึมของโซเชียลมีเดียยังเติมเชื้อไฟโดยป้อนบทความ โฆษณาลิ้นคำ และคนที่สนับสนุนความเชื่อของเราโดยไม่เคยแสดงมุมมองตรงข้าม เรามองเห็น “ข้อเท็จจริง” ที่สนับสนุนความเห็นของเรา และ “ข้อเท็จจริง” เหล่านี้เข้ามาอยู่ในหน้าฟีดสื่อสังคมออนไลน์ ข่าว กล่องอีเมล และโทรศัพท์ของเรา ทำให้คนมีมุมมองต่อข้อมูลและเหตุการณ์ผิดเพี้ยนไปอย่างมาก

ในขณะที่ภาพยนตร์อย่างเรื่อง *เดอะ โซเชียลเน็ตเวิร์ก* (*The Social Network*)¹ ช่วยชี้ให้เห็นประเด็นเหล่านี้ ปัญหาใหม่ๆ กลับสะสมเพิ่มเร็วขึ้นจนตามไม่ทัน ปัญญาประดิษฐ์บุกทะลวงเข้ามาในทุกด้านของชีวิต มีอินฟลูเอนเซอร์ในโลกออนไลน์บางคนเริ่มใช้บอตส์เพื่อเพิ่ม

ยอดไลก์ คอมเมนต์ และการ

ใช้เวลาไปกับคนที่ใจตรงกัน โดยที่

มีส่วนร่วมปลอม ๆ วิตติโอ แก์โซ

ไม่จำเป็นต้องคิดเหมือนกัน

รูปร่างและหน้าตาของคนได้

ตามที่ต้องการอย่างที่เรา

จับไม่ได้ ทุกสิ่งที่เราเห็นในตอนนี้ไม่ใช่ความจริงอีกต่อไป แต่ว่าพื้นที่ออนไลน์นี้ก็เป็นอนาคตของการค้าและชุมชนเช่นกัน

ดังนั้นถ้าคุณรู้สึกเหมือนครอบครัวยุคใหม่ กลุ่มเพื่อน และเพื่อนที่ทำงานแตกต่างกว่าเคย และถ้าเวลาที่ใช้กับพวกเขาให้ความรู้สึกเหมือน

¹ ภาพยนตร์แนวดราม่าที่เล่าถึงการก่อตั้งแพลตฟอร์มเฟซบุ๊ก ออกฉายในปี 2010

อยู่ในกรงขังมากกว่าเคย ก็อย่าได้แปลกใจ และขอให้รู้ไว้ว่าคุณไม่ใช่คนเดียวที่รู้สึกอย่างนั้น การตระหนักรู้เรื่องนี้สำคัญต่อการเลือกบทบาทที่คุณอยากเล่นเพื่อให้คุณไม่ลงเอยอยู่ใน...กรงขัง

เมื่อแวดดวงของคุณไม่ได้ทำผิดอะไร วันเสียแต่มันไม่เหมาะกับคุณ

บางครั้งแม้แต่ครอบครัวหรือกลุ่มเพื่อนที่รักใคร่และใจดีต่อกันก็อาจขัดขวางความฝันของคุณ การถอยห่างจากคนที่มีความเจตนาดีอาจยากพอๆ กับการต้องทิ้งคนที่เห็นชัดว่าไม่ดีสำหรับคุณ ความหมายของฉันทก็คือ เราทุกคนต้องการความรักและการเป็นส่วนหนึ่ง เราารู้สึกดีเมื่อได้รับการยอมรับ เราารู้สึกดีเมื่อคนอื่นต้องการและอยากให้มีเราอยู่ด้วย แต่ไม่ควรต้องแลกกับการหรีแสงของตัวเองลง หรือการไม่โอบรับตัวตนที่แท้จริงของเรา

หลายคนพลาดโอกาสที่จะได้ทำอะไรเป็นคนแรกอย่างที่เกิดขึ้น เพื่อแลกกับการได้เข้ากลุ่ม ความอยากใช้ชีวิตแบบไม่เสี่ยง หรีแสงตัวเองลง หรือเปลี่ยนตัวตนเพื่อให้เข้ากับคนอื่นเกิดขึ้นง่ายเวลาเราอยู่ในแวดดวงที่ไม่ดี พอๆ กับเวลาที่เรายู่กับกลุ่มคนหวังดีกับเรา แต่เรารู้ว่าสิ่งที่พวกเขาเชื่อว่าเป็นที่ดีที่สุดสำหรับเรานั้น ไม่ใช่สิ่งที่ดีที่สุดสำหรับเราจริงๆ ถ้าคุณรู้สึกเหมือนได้แสดงตัวตนออกแค่ส่วนหนึ่งหรือถูกขัดขวางไม่ให้ทำตามความฝัน ความคิด ความเห็น และความทะเยอทะยานเพื่อให้เป็นส่วนหนึ่งของแวดดวงนั้นๆ ก็เหมือนกับการขังตัวเองไว้ในกรง และการจะออกจากกรงนั้นอาจยากยิ่งขึ้น คุณอาจรู้ว่าคุณต้องการการยอมรับ การพักผ่อน หรือความสุข และครอบครัวของคุณอาจแค่ดูเหมือนจะให้สิ่งเหล่านี้ได้ดี ดังนั้นคุณจึงอยู่ตรงนั้นในที่ที่คุณสบายใจโดยดูเหมือนจะได้พักผ่อน ดูเหมือนมีความสุข

ดูเหมือนได้รับการยอมรับ รู้สึกเหมือนควรค่า ซึ่งก็ดูเหมือนดีพอ แต่มันก็เป็นแค่สิ่งที่คุณดูเหมือนจะต้องการ และดูเหมือนเป็นไปได้เท่านั้น ตัวอย่างหนึ่งคือเรื่องที่คุณเล่าว่า พ่ออยากให้คุณอยู่ทำงานที่ฟิตเนส เพราะได้เงินเดือนที่ดี ขณะที่จิตวิญญาณของคุณรู้ว่าต้องทำตามความฝันของตัวเอง

คุณกล่อมตัวเองไม่ให้ใช้ชีวิตอย่างจริงจังที่สุด แสดงออกเป็นตัวเองมากที่สุด เพราะที่ที่คุณอยู่ดีพอควร สบายพอควร ปลอดภัย และไม่เจ็บปวดหรือเปล่า คุณรู้สึกไหมว่าคุณควรค่าแค่สิ่งที่ “ดีพอควร”

ถ้าการอยู่ในแวดวงปัจจุบันของคุณทำให้รู้สึกเหมือนต้องหดตัวตอนที่แท้จริงลง โดยต้องกล่อมให้ตัวเองไม่เป็นอย่างที่ตัวเองเป็นและเกิดมาเพื่อเป็น ก็ถึงเวลาแล้วที่จะต้องประเมินใหม่

คุณไม่ควรต้องเสียความสงบในตัวเองไปเพื่อแลกกับการรักษาความสงบรอบตัวคุณ

การรักจากมุมมองภาพใหญ่

เราคุ้นเคยได้ง่ายเวลาที่เรารู้สึกว่าครอบครัวหรือเพื่อนๆ ไม่รักหรือยอมรับเราอย่างที่เราเป็นจริงๆ เหมือนกับที่เราต้องทำตามความคาดหวังของพวกเขาเพื่อให้ได้รับความรัก ความคุ้นเคยเป็นความขมขื่นและความหงุดหงิดที่เราารู้สึกกับวิธีการที่คนอื่นปฏิบัติต่อเรา แต่ถึงอย่างนั้นความคุ้นเคยก็ส่งผลเสียเฉพาะต่อคนที่ยึดติดเท่านั้น แม้ว่ามันจะเป็นความรู้สึกลึกซึ้งแต่ก็อยู่ในคลื่นความถี่ต่ำ การให้อภัยนั้นเป็นตัวเลือกที่ดีกว่า การให้อภัยไม่ได้บอกว่า สิ่งที่พวกเขาทำ วิธีการที่พวกเขาพูด หรือวิธีการที่พวกเขาปฏิบัติต่อเราเป็นสิ่งที่ยอมรับได้ แต่ฉันแค่บอกว่า เราจะไม่ใช่ใจกับสิ่งนั้นหรือปล่อยให้มันดูพลั้งของเรา

อีกต่อไป และเราจะปล่อยตัวเองให้เป็นอิสระ **คนมักจะทำได้ดีที่สุดเท่าที่พวกเขามีทรัพยากรและความสามารถ** ความเข้าใจข้อนี้ปลดปล่อยฉันจากความขุ่นเคืองและช่วยให้ฉันเกิดความเห็นอกเห็นใจขึ้นมา

พอคุณอยู่บนเส้นทางแห่งการมองคนอื่นรอบตัวด้วยสายตาที่ไม่ตัดสิน คุณจะตระหนักว่าอำนาจทั้งหมดอยู่ที่คุณ ไม่ใช่ที่พวกเขา คุณมีสิทธิ์เลือกประเภทความสัมพันธ์ที่คุณมีหรือไม่มีกับคนที่อยู่ในแวดวงปัจจุบันของคุณ และคุณมีสิทธิ์เลือกที่จะเติบโตและวิวัฒน์ต่อไปอย่างไร

ต่อไปนี้เป็นบทเรียนสำคัญที่ทำให้เข้าใจทันที เพียงแค่คุณเติบโตขึ้นเปลี่ยนแปลงไป ดีขึ้น และกำลังได้รับการเยียวยา ไม่ได้แปลว่าคนอื่น ๆ ในแวดวงหรือกรงขังของคุณจะอยากทำแบบนั้นเช่นกัน อีกทั้งคุณบังคับคนที่ไม่อยากเปลี่ยนให้เปลี่ยนแปลงไม่ได้ **ส่วนหนึ่งของเส้นทางสู่อิสรภาพคือ การปลดปล่อยความคาดหวังว่าคุณคิดว่าพวกเขาควรเป็นอย่างไร และรักพวกเขาในอย่างที่เขาเป็น** จากนั้นก็เลือกขอบเขตและความสัมพันธ์ที่ดีที่สุด แข็งแกร่งที่สุดที่คุณอยากมีกับพวกเขาในการไปต่อข้างหน้า คุณอยากให้พวกเขาเป็นคนวงใน คนวงนอก หรือไม่ให้อยู่แวดวงใดเลย

จำไว้ว่าเวลาที่你是คนแรกในครอบครัวที่อยากได้อะไรมากกว่าเพื่อชีวิตตัวเอง ทำทาสีที่เป็นอยู่ ลองเสี่ยง เอาตัวเอง ความคิดและความสามารถเป็นเดิมพัน ตัดวงจรที่เป็นกันมารุ่นต่อรุ่น คิดลงคะแนนเสียง หรือรักต่างออกไป คุณคือผู้บุกเบิก และการเป็นผู้บุกเบิกอาจรู้สึกโดดเดี่ยว โดดเดี่ยวมากจนหลายคนเลือกที่จะทำตามคนอื่นเพื่อให้ยังรู้สึกเป็นส่วนหนึ่ง แต่เมื่อคุณเปลี่ยนหรือปรับคนที่คุณเป็นเพื่อให้เข้าพวก จริงๆ แล้วคุณจะไม่เข้าพวกเลยแม้แต่น้อย เพราะ

คนที่เข้าพวกไม่ใช่ตัวตนของคุณจริง ๆ ดังนั้นคุณจะไม่รู้สึกถึงความรักและความสมปรารถนาที่แท้จริงจากการเป็นส่วนหนึ่ง เว้นแต่คุณเป็นตัวของตัวเองอย่างแท้จริง

คนวงในและคนวงนอก

ลองนึกภาพวงสองวง หนึ่งวงใน หนึ่งวงนอก และทั้งสองวงต่างก็สำคัญ

คนวงในของคุณคือคนที่คุณเลือกใกล้ชิดด้วย คนที่เป็นลมใต้ปีกคุณ คนที่สร้างแรงบันดาลใจให้คุณบินสูงขึ้น คนที่คุณเล่าความลับให้ฟัง คนที่ไม่เอาความกลัวของตัวเองมาฝากไว้ที่คุณ คนที่อยากให้คุณได้สิ่งที่ดีที่สุดจริง ๆ ไม่ใช่แค่ดีที่สุดสำหรับพวกเขา คนที่ใส่ใจและดูแลคุณ คนที่มองเห็นตัวคุณ รวมทั้งความคิดเห็น ความหวัง ความทะเยอทะยาน ความท้าทาย และความประหลาดของคุณด้วยความรัก

คนวงนอกของคุณก็เป็นคนที่คุณใส่ใจและรักเช่นกัน แต่ระบบความเชื่อ นิสัย และการก่อตัวของอารมณ์อาจสร้างความรู้สึกเหมือนเป็นกรงขังในชีวิตคุณ ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ พวกเขาอาจเป็นครอบครัวที่เลี้ยงคุณมา เพื่อนที่โตมาด้วยกัน หรือเพื่อนร่วมงานที่นั่งใกล้กัน พวกเขาอาจเป็นคนที่คุณชอบมากแต่อยากอยู่ไกลในบางสถานการณ์เท่านั้น พวกเขาอาจเป็นคนที่คุณอยากออกก้าลังกายด้วยทุกวัน แต่ไม่มีวันเล่าความลับให้ฟัง หรือคนที่คุณอยากเจอในวันหยุดแต่สังเกตว่าเมื่อใดก็ตามที่คุณอยู่ใกล้พวกเขา พลังงานของคุณดูลดลง และคุณต้องซ่อนบางส่วนของตัวคุณเป็นเพื่อทำให้พวกเขาสบายใจ พวกเขาอาจเป็นคนที่คุณรักและใส่ใจอย่างมาก และพวกเขาอาจใจดีและน่ารัก แต่พวกเขามองตัวคุณและความคิดเห็น ความหวัง ความทะเยอทะยาน ความท้าทาย และความประหลาดของคุณผ่านการตัดสิน ความกลัว

หรือความสามารถที่จำกัด

ทั้งสองวงนี้รายล้อมรอบตัวคุณ ทำให้คุณรู้สึกเป็นส่วนหนึ่ง แต่คุณอาจให้คนในแต่ละวงเข้าถึง ให้ความสำคัญ ความเชื่อใจ แสดงความอ่อนแอ และใช้เวลาในระดับที่ต่างกันมาก ทั้งสองวงและคนที่อยู่ในนั้นควรให้ความรู้สึกเหมือนเป็นวงไม่ใช่กรงขัง บางครั้งคนคนหนึ่งก็ให้ความรู้สึกเหมือนเป็นวงวงหนึ่ง แต่พอคุณให้เขาเข้ามาใกล้ขึ้นกลับรู้สึกเหมือนกรงขัง ดังนั้นพวกเขาควรจะอยู่วงนอกเพื่อให้คุณมีความสัมพันธ์ที่ดีและรักใคร่กับพวกเขาได้ และถ้ามีคนที่คุณไม่แน่ใจว่าเข้ามาในชีวิตคุณบ่อยๆ พวกเขาไม่ควรจะอยู่ในวงไหนสักวง พวกเขาควรอยู่วงนอกของวงนอก และคุณอาจรักพวกเขาได้จากระยะทางไกลที่พอเหมาะ

ถ้าการแบกคนไปด้วยมีผลต่อขีดความสามารถของคุณ พวกเขาก็หนักเกินไป

ทุกอย่างเป็นไปได้

เวลาคุณมีผู้สนับสนุนทุกคน

- บิสต์ โคปแลนด์

ถอยกลับไปก้าวใหญ่ และมองคนรอบตัวคุณ รวมถึงคนที่เลี้ยงคุณมา สังเกตโดยไม่ตัดสิน มองเฉพาะสิ่งที่ดูแล้วเป็นจริงสำหรับคุณ บางคนอาจเป็นเหมือนตัวอย่างที่จูงใจให้ทำตาม ในขณะที่คนอื่นอาจเป็นเหมือนสัญญาณเตือน การอยู่ใกล้บางคนอาจทำให้รู้สึกเหมือนโดนเอาความสุขไปหมด บางคนก็ทำให้ความรู้สึกเหมือนพวกเขาเติมถึงความสุขของคุณจนเต็มเมื่อได้พบกัน ขอให้เริ่มสังเกตและรับรู้ถึงผลที่พวกเขามีต่อคุณ พอคุณเริ่มกระบวนการออกแบบปรับวงในและวงนอกของคุณ การสังเกตและความตระหนักรู้ที่นั่นสำคัญมาก **คุณ**

บินไปถึงความสูงที่คุณเกิดมาเพื่อไปถึงไม่ได้ ถ้ามีลูกโป่งตะกั่วถ่วงปีกคุณไว้

สเลอปีสีฟ้า ซีโต และรอยอารมน์

น้ำสเลอปีสีฟ้าทิ้งรอยสีฟ้าไว้บนล้นคุณ ซีโตทิ้งรอยสีส้มไว้บนนิ้วคุณ (และแน่นอนที่ปิดกั้นแบบผงตัวแรกของอดีตคอสเมติกส์ทิ้งรอยสีชมพูสวยงามไว้บนแก้มคุณ ☺) ทฤษฎี “รอยอารมน์” อธิบายว่าอารมน์ของคนทิ้งร่องรอยไว้ในสิ่งแวดล้อมทางกายภาพซึ่งอาจส่งผลกระทบต่ออิทธิพลให้คนอื่นรับรู้ได้

กล่าวอีกอย่างหนึ่งคือ พลังและมวลอารมน์ของคนที่คุณใช้เวลาด้วยจะติดอยู่กับคุณเหมือนสิ่งตกค้างเล็กๆ ซึ่งต่างจากรอยสีฟ้าหรือสีส้มที่คุณมองเห็นได้ด้วยตา

คุณอยากรักษาความสงบ

รอบตัวคุณมากกว่าความสงบ

ในใจคุณอย่างนั้นหรือ

ส่วนรอยอารมน์นั้นมองไม่เห็นด้วยตาแต่คุณรู้สึกได้แน่นอน และต่างจากรอยสีฟ้าหรือสีส้มซึ่งล้างออกได้ในหนึ่งหรือสอง

ชั่วโมง รอยอารมน์อาจติดนานกว่านั้นมาก และอาจติดอยู่ตลอดไปถ้าคุณไม่รู้ตัวและไม่ตั้งใจหลีกเลี่ยง

คุณเคยเดินเข้าไปในห้องที่มีหนึ่งคนหรือมากกว่าอยู่ในนั้น และรู้สึกว่าพลังสั่นสะเทือนของคุณเปลี่ยนไปไหม และพอคุณออกจากห้องคุณสลัดไม่หลุดหรือเปล่า นั่นแหละคือรอยอารมน์

ในการทำงานเดียวกัน คุณเคยอยู่ใกล้ๆ ใครแล้วรู้สึกมีพลัง เบิกบานและมีชีวิตชีวามากขึ้นเพราะพวกเขาไหม หรือคนซึ่งอาจทั้งความรู้สึกว่าคุณมีคณมองเห็น ได้ยิน เข้าใจ และโอบรับอารมน์เอาไว้หรือเปล่า นี่เป็นประเภทของรอยอารมน์ที่คุณรู้สึกหลังจากอยู่ใกล้คนที่แตกต่างกัน

บางครั้งสิ่งเหล่านี้อาจเป็นเพียงเรื่องเล็กๆ ที่คุณจดไว้ว่าพวกเขาทำให้คุณรู้สึกอย่างไรเมื่อเวลาผ่านไป ตอนที่ฉันและเปาโลสามีของฉันเริ่มคบกัน เราเคยเดินทะเลดูอาคารจอตรกแห่งหนึ่ง ในขณะที่เราทอดและจูบแลกกัน ช่วงเวลาที่ริมฝีปากของเราสัมผัสกัน เราเห็นประกายไฟแปลบขึ้น ในขณะที่ในใจฉันรู้ว่าอาจจะเป็นเพราะไฟฟ้าสถิตส์กรูแบบ แต่ฉันยังเชื่อเรื่องลางบอกเหตุด้วย ฉันตื่นเต้นมาก ฉันและเขาไม่อยากจะเชื่อสิ่งที่เกิดขึ้นและรู้สึกตื่นเต้นเหมือนเด็กนักเรียนที่ร่าเริงเพราะความรักเบ่งบาน ในเวลาต่อมา เราเล่าช่วงเวลาที่น่าตื่นเต้นนี้ให้คนในครอบครัวคนหนึ่งฟัง ซึ่งเขาไม่มีปฏิกิริยาอะไรเลย ฉันจำได้ว่าการไม่มีพลังตอบสนองอะไรเลยแบบนี้ทำให้เรารู้สึกแย่มากที่ จนถึงวันนี้ฉันยังรักคนคนนั้นมาก แต่เขาจะไม่ใช่คนวงในที่ฉันจะโทรศัพท์หาเมื่อมีเรื่องตื่นเต้นหรือเรื่องไร้สาระเกิดขึ้น **ฉันไม่ได้หมายความว่าฉันรักคนคนนั้นน้อยลง แต่แค่หมายความว่า ฉันจงใจรักษาของขวัญและแรงสั่นสะเทือนของพลังงานแห่งความสุขตอนที่ฉันยังรู้สึกตื่นเต้นไว้**

การตระหนักถึงรอยทางอารมณ์เป็นเรื่องสำคัญ เพราะถ้าพลังงานติดต่อกันได้ การคิดสรรพลังงานที่อยู่รอบตัวคุณ และความถี่ของการเผชิญกับพลังงานนั้นอาจส่งผลต่อชีวิตคุณในทุกด้าน ความตระหนักถึงรอยทางอารมณ์ที่คุณรู้สึกอาจเป็นเครื่องมือที่ดีที่สามารถนำไปใช้เมื่อคุณตัดสินใจว่าคุณอยากให้ใครอยู่ในวงในหรือวงนอก หรือไม่ให้อยู่ใกล้แหวดวงใดเลย

VOU IVT

การวางขอบเขตที่ดี ตั้งใจเลือกว่าใครเข้าถึงคุณได้ในระดับไหน และเลือกจำนวนเวลาไปจนถึงความสนใจที่คุณให้กับพวกเขา ฟังดูน่ากลัวโดยเฉพาะถ้าคุณมีแนวโน้มที่จะเอาอกเอาใจคนอื่นและอยากให้

ทุกคนมีความสุข แต่คุณต้องถอยหลังไปก้าวใหญ่ เพื่อจัดลำดับว่าอะไรสำคัญที่สุด ทั้งต่อสุขภาพของคุณและความเบิกบานของคุณ คุณอยากรักษาความสงบรอบตัวคุณมากกว่าความสงบในใจคุณอย่างนั้นหรือ

*คุณผ่านการเสียยามามากเกินกว่า
จะไม่ยกระดับมาตรฐานว่าใครที่จะมีสิทธิ์เข้าถึงคุณ*
- เคที เฮลเลอร์

เบรเน บราวน์ เคยเล่าเรื่องที่เธอสอนลูกๆ อย่างรวดเร็วไม่ให้เข้าไปอยู่ในกลุ่มคนที่เธอเรียกว่าคนวงนอกที่จ้องจะดับแสงเทียน โดยเธอใช้เรื่องเล่าเปรียบเทียบว่า เราแต่ละคนมีเปลวไฟในตัว และนี่คือจิตวิญญาณของเรา จิตใจของเรา แสงสว่างของเรา ดังนั้นจึงสำคัญมากที่เราจะอยู่กับคนที่คอยส่งเสริมให้ไฟของเราส่องแสงสว่าง และปกป้องไฟนั้นไว้ คนที่มีที่ว่างในชีวิตให้กับไฟที่ติดตัวเรามา เธอแนะนำลูกๆ และคนอื่นให้ดูให้แน่ใจว่า พวกเขาไม่ได้อยู่กับคนที่อยู่ในฝั่งตรงข้าม คนวงนอกที่จ้องจะดับแสงเทียนนั้น หรือที่แย่ยิ่งกว่า คือคนที่คอยบอกว่าแสงของคุณไม่ควรค่าแก่การส่องสว่าง หรือเพียรบอกว่าไฟของคุณดับมอดไปเองแล้ว

การวางขอบเขตเหมือนกับการปิดกั้นลมหรือลมหายใจไม่ให้พัดมาทางคุณและจะดับไฟของคุณ

ขอบเขตอาจเป็นรูปแบบของการเริ่มบอกว่า จริงๆ แล้วคุณรู้สึกอย่างไร แม้ว่าคุณแทบอดไม่ได้ที่จะโกหกเพื่อเอาอกเอาใจคนอื่น หรืออาจหมายความว่าคุณบอกปฏิเสธ เพราะนั่นคือสิ่งที่คุณรู้สึกจริงๆ ทั้งที่คุณแทบอดไม่ได้ที่จะตอบรับไปโดยไม่ได้หมายความว่าแบบนั้นด้วยซ้ำ

อาจหมายถึงการบอกพ่อแม่ว่าคุณซาบซึ้งในสิ่งที่พ่อแม่ทำแต่คุณเลือกที่จะเลี้ยงลูกของคุณด้วยวิธีอื่น อาจหมายถึงการเป็นคนแรกในครอบครัวที่จะให้อภัยแม้ว่าคนอื่น ๆ ยังคงแค้นเคือง อาจหมายถึงการเล่าเรื่องต่างๆ ในชีวิตแก่กับคนที่คุณเชื่อใจให้รับข้อมูลนั้นไว้ อาจหมายถึงการรักษาความสงบในใจคุณด้วยการเล่าเรื่องความทะเยอทะยานของคุณให้กับคนที่จะยกย่องแทนที่จะเป็นคนที่จะวิพากษ์วิจารณ์ อาจหมายถึงการตั้งใจแบ่งเวลามาก ๆ ให้กับคนวงในหรือคนที่ จะเข้ามาเป็นวงในของคุณ และลดเวลาที่ให้กับคนวงนอกลง

บางคนอาจมีปัญหากับการที่คุณวางขอบเขต แต่ปัญหาที่แท้จริงคือพวกเขายังไม่ได้ทำอะไรที่จะเยียวยาและตระหนักในข้อนั้นเลย

**คนกลุ่มเดียวที่จะพุ่งเคืองเมื่อคุณวางขอบเขต
คือคนที่ได้ประโยชน์จากการที่คุณไม่วางขอบเขตไว้
- ไบรอัน วีเนอร์**

ขอบเขตที่แข็งแรงจำเป็นต้องมีคุณเป็นผู้รับรู้ กำหนด และนำไปใช้ และอย่าแปลกใจที่การคงขอบเขตนั้นไว้เป็นสิ่งที่ต้องทำตลอดชีวิต โดยเฉพาะเมื่อชีวิตส่วนใหญ่ของเรามักจะหันกลับไปหาความรักและความเป็นส่วนหนึ่งจากคนในสภาพแวดล้อมที่เราได้รับการเลี้ยงดูมา เนื่องจากพวกเขาเป็น

คนที่เราขอคำแนะนำ แม้ว่า **ขอบเขตอาจจะดูเหมือนเป็น**
พวกเขาจะไม่รู้และไม่เข้าใจ **การทรยศคนอื่น แต่การไม่เรียนรู้**
ในสถานการณ์ของเราเลย **ก็จะวางขอบเขตจะเป็น**
พวกเขาเป็นคนที่เรามองหา **การทรยศต่อตัวเองเสมอ**
ความสบายใจและการเป็น
ส่วนหนึ่ง แม้ว่าพวกเขาอาจไม่มีขีดความสามารถที่จะให้ในสิ่งที่เรา

ต้องการได้ และมีแนวโน้มที่จะตอบสนองความสัมพันธ์ในระดับที่แตกต่างกัน ดังนั้นอย่าแปลกใจหากมีคนต่อต้านขอบเขตใหม่ที่คุณเอามาใช้เช่นกัน ในฐานะมนุษย์ หนึ่งในความกลัวที่สุดของเราคือการรู้สึกว่าเราไม่ดีพอ และถ้าเราไม่ดีพอก็คงไม่มีคนรักเรา เมื่อคุณเติบโตขึ้นคุณมีความเปลี่ยนแปลงและขยายแฉวงของตัวเองออกไป ก็อาจทำให้เพื่อนๆ หรือครอบครัวรู้สึกว่าพวกเขาไม่ดีพอ หรือไม่ควรค่ากับความรักของคุณอีกต่อไป ดังนั้นการเข้าใจในข้อนี้ระหว่างที่คุณวางขอบเขตใหม่ที่แข็งแกร่งอาจช่วยคุณรับมือกับแรงต้านได้อย่างงดงาม

คุณอาจสังเกตว่าเวลาคุณกลับบ้าน เป็นการกลับบ้านในช่วงเทศกาลหรือเวลาที่คุณเข้าไปอยู่กับกลุ่มคนวงนอกนานๆ คุณจะควบคุมขอบเขตไม่ได้ บ่อยครั้งเวลาเรากลับบ้านหรือกลับไปหาเพื่อนเก่าไปยังสถานที่หรือสภาพแวดล้อมเก่าๆ ที่ไม่เห็นความยิ่งใหญ่ของเรากังายมากที่เราจะกลับไปรู้สึกว่าคุณเองไม่เก่งพอหรือไม่ควรค่าอีกครั้ง นี่เป็นเขตอันตราย นี่คือช่วงเวลาที่คุณต้องตื่นตัวเป็นพิเศษต่อการคาดคะเน ความคิดเห็นที่จำกัด และความสามารถที่จำกัดของผู้อื่นไม่อย่างนั้น คุณจะเริ่มจมดิ่งไปสู่การกระทำเก่าๆ พฤติกรรมเก่าๆ รูปแบบเก่าๆ และที่แย่ที่สุดคือตัวตนและความเชื่อเก่าๆ ว่าคุณควรค่ากับอะไร คุณอาจเริ่มรู้สึกเหมือนคุณจับตัวเองยัดเข้าไปในคราบงูหรือเปลือกไม้กรอกซึ่งเล็กกว่าตัวคุณ เปลือกเดิมที่คุณได้ลอกคราบออกไปแล้ว

คุณอาจเริ่มเอาขอบเขตดี ๆ มาใช้โดยการบอกว่า จริงๆ แล้วคุณรู้สึกอย่างไรโดยไม่ต้องขอโทษ ปฏิเสธเมื่อคุณหมายความว่าไม่ และตอบรับเมื่อคุณหมายความว่าใช่จริงๆ ให้คุณค่ากับเวลาของคุณและขอให้คนอื่นทำเช่นเดียวกัน บอกคนอื่นว่าคุณต้องการอะไร พูดอย่างหนักแน่นและเมตตาโดยไม่ต้องอธิบายเยอะ

“ไม่” เป็นประโยคที่สมบูรณ์ - นิพนธ์

มีความเป็นไปได้ว่ากระบวนการนี้จะไม่สมบูรณ์แบบ อาจมีสะดุด ถูกปิดกั้น และพบกับอุปสรรคระหว่างทาง แต่ก็ขอให้คุณเดินหน้าต่อไป รวมทั้งจำไว้ว่า การวางขอบเขตอาจจะดูเหมือนเป็นการทรยศคนอื่น แต่การไม่เรียนรู้ที่จะวางขอบเขตจะเป็นการทรยศต่อตัวเองเสมอ

คัดสรรแวดวงและครอบครัวที่คุณเลือกเอง

เมื่อคุณเติบโตและพัฒนาไป คุณอาจคิดว่าคนวงในกลุ่มปัจจุบันของคุณสวยงามกว่าที่คิดไว้ หรือคุณอาจเลือกที่จะปรับอะไรเล็กน้อยวางขอบเขตใหม่ และคัดสรรคนวงในและคนวงนอกกลุ่มใหม่ โดยที่คนในครอบครัว กลุ่มเพื่อน และเพื่อนร่วมงานที่คุณใช้ชีวิตมาด้วยกันถึงตอนนี้อาจมีส่วนทั้งใหญ่และเล็กในแวดวงทั้งสอง

ในวงของคุณอาจจะมีคนสองคนหรือห้าคน แต่ต้องแน่ใจว่าพวกเขาเป็นคนที่เหมาะสม

บ่อยครั้งเมื่อเราเริ่มออกเดินทางสู่การเยียวยาและการเติบโตส่วนบุคคล พวกเขาจะโอบรับความคิดเกี่ยวกับครอบครัวที่เลือกเอง ซึ่งหมายความว่า คนที่คุณคิดว่าเป็นครอบครัวใกล้ชิดอาจไม่ใช่คนที่คุณโตมาด้วย พวกเขาอาจจะไม่ได้เป็นญาติทางสายเลือด แต่พวกเขาเป็นคนที่ในชีวิตคุณซึ่งมีความลึกซึ้ง

มีความสนิทสนม และมีความซื่อสัตย์กับคุณ ซึ่งคุณคิดว่าพวกเขาเป็นเหมือน

ในวงของคุณอาจจะมีคนสองคนหรือห้าคน แต่ต้องแน่ใจว่าพวกเขาเป็นคนที่เหมาะสม

ครอบครัว คุณอาจเคยได้ยินถ้อยคำแสดงความเอ็นดูเพื่ออธิบายความรู้สึกรักเพื่อนคนที่คุณคิดว่าเป็นครอบครัวที่เลือกเอง รวมถึงคำพูดอย่าง “น้องสาวจากพ่ออีกคน” หรือ “น้องชายจากแม่อีกคน” ครอบครัวที่คุณเลือกเองอาจเป็นคนที่คุณใช้วันหยุดหรือไปงานพบปะสำคัญๆ ด้วยกัน และครอบครัวที่เลือกเองอาจรวมถึงทุกคน หรือคนบางคนที่ครอบครัวที่คุณเกิดหรือโตมาด้วย ครอบครัวที่เลือกเองคือคนที่คุณเลือกให้เป็นครอบครัว

คุณอาจบ่มเพาะมิตรภาพของคุณในลักษณะนี้ได้เช่นกัน เพื่อนสนิทที่สุดที่โตมากับคุณอาจไม่รู้สึกลงไปในทางเดียวกับคนที่คุณเป็นตอนนี้ และคุณอาจแยกย้ายกันไปเติบโต ซึ่งก็ไม่ใช่ไรเลย เมื่อเราเป็นผู้ใหญ่ การจะบ่มเพาะมิตรภาพใหม่ที่ใกล้ชิดขึ้นย่อมเป็นไปได้ **เพื่อนแท้อยากให้คุณได้รับสิ่งที่ดีที่สุดตามความฝันและความหวังของคุณ ไม่ใช่สิ่งที่พวกเขาคิดว่าดีที่สุดสำหรับคุณตามความฝันและความหวังของพวกเขา**

หนึ่งในเหตุผลหลาย ๆ ข้อที่ทำให้คนวงในสำคัญต่อการใช้ชีวิตอย่างดีที่สุดของคุณก็คือ คนวงในจะบอกถึงความยิ่งใหญ่ของคุณ พรสวรรค์ของคุณ ความงามและพลังซึ่งก็คือ **ตัวคุณอยู่บ่อยๆ** เพราะเราทุกคน แม้แต่คนที่มิเชื่อเสียงและได้รับความชื่นชมจากคนทั่วไปที่สุด ก็ยังต้องการให้คนบอกบ่อยๆ เช่นกัน

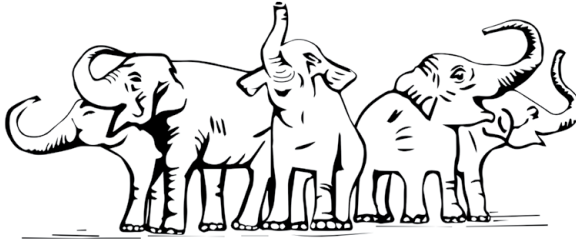
จริงๆ แล้วฉันจะจดข้อความที่อ่อนโยนที่สุด และเป็นคำยืนยันมากที่สุดที่คนวงในพูดเกี่ยวกับตัวฉันเอาไว้ และฉันมักจะหยิบเอาออกมาอ่านคนเดียวทุกครั้งที่ฉันลืมน และเหมือนจะรู้สึกไม่ดีพอ

ใช้เวลากับคนที่ดึงคุณไปสู่อนาคต

ไม่ใช่ดึงกลับไปอดีต

- บิรนาบ

ช้างและคนวงในของคุณ



ฉันชอบเรื่องที่เจน แสตเมกเกอร์ ซึ่งเป็นนักเขียนและผู้นำทางความคิดเล่าเพื่อเป็นการแสดงให้เห็นถึงวิธีที่คนวงในสนับสนุนคุณอย่างไรบ้าง

เจนกำลังมีปัญหาในชีวิตตอนที่เพื่อนสนิทคนหนึ่งส่งรูปช้างหลายตัว ทั้งหมดเป็นช้างตัวเมียที่ยืนล้อมกันเป็นวงกลม ช้างทุกตัวหันหน้าไปด้านนอก มองออกจากศูนย์กลางของวงกลม หันหลังและหางเข้าหาศูนย์กลางของวงกลม ตอนแรกเจนงงว่าทำไมเพื่อนถึงส่งรูปช้างมาให้ แต่เพื่อนอธิบายว่า เวลาแม่ช้างตกหลูหรือเมื่อมีช้างตัวใดบาดเจ็บในป่า ช้างตัวเมียทุกตัวในโขลงจะถอยมาประชิดตัวมันและล้อมมันไว้ตรงกลางวง ช้างจะรวมตัวเปียดชิดสนิทแน่นเพื่อกันไม่ให้มองเห็นแม่ช้างหรือช้างที่บาดเจ็บตรงกลาง เป็นการปกป้องสมาชิกตัวที่อ่อนแอที่สุดในโขลงไม่ให้ผู้ล่าเห็นจนเป็นอันตรายมากขึ้น แล้วจากนั้นพวกช้างก็จะกระโดดเตะดินเตะฝุ่นขึ้นเพื่อกลบกลืนเป็นการไล่ผู้บุกรุก พวกมันส่งสัญญาณชัดเจนว่า ถ้าใครจะทำร้ายสมาชิกที่พวกมันรักในขณะที่อ่อนแออยู่ก็จะต้องฝ่าช้างวงในเข้าไปก่อน

เจนอธิบายว่า เวลาลูกช้างเกิดมา พวกพี่สาวร่วมโขลงจะเตะฝุ่นใส่ช้างแรกเกิดทั้งตัวเพื่อปกป้องผิวของช้างเกิดใหม่ จากนั้น

จะเริ่มเป่าวงเป็นเสียงไฟเพราะเพื่อฉลองชีวิตใหม่และความเป็นพี่น้อง
นี่คือสิ่งสวยงามที่เกิดขึ้นมาบนโลกอันโหดร้ายที่เจนกล่าวว่า “มีแต่ศัตรู

เพื่อน!!อยากให้คุณได้รับ

สิ่งที่ดีที่สุดตามความฝัน

และความหวังของคุณ

ไม่ใช่สิ่งที่พวกเขาคิดว่าดีที่สุด

สำหรับคุณตามความฝัน

และความหวังของพวกเขา

และการเอาเปรียบ” ภาพช้าง

ล้อมวงนี้เป็นการเปรียบเทียบ

ความงดงามของคนวงในที่ดี

มาก นี่คือวงที่ดูแลและ

ปกป้องเราเวลาที่อ่อนแอหรือ

เปราะบาง พวกเขาส่งเสียง

ดังเพื่อเฉลิมฉลองช่วงเวลา

ที่เราอกำเนิด ที่มีความคิด

ใหม่ๆ และเริ่มต้นชัยชนะใหม่ๆ บางครั้งเราอยู่กลางวงและได้รับการ
การปกป้อง บางคราวเราเป็นส่วนหนึ่งของวงที่ปกป้องคนที่เรารักยาม
อ่อนแอแบบสู้ยิบตา ครั้งแรกที่ฉันได้ยินเจน แอสตเม็กเกอร์ พูดและ
เล่าการเปรียบเทียบนี้ ฉันร้องไห้ เพราะรู้สึกว่ามันคือข้อเท็จจริง เวลา
ที่เราโชคดีที่มีเพื่อน มีคนในครอบครัว หรือคนรักแบบนี้อยู่ข้างใน
ของเรา และเวลาที่เราก่อนหน้าให้พวกเขาในลักษณะเดียวกัน เป็น
ความรู้สึกที่สวยงามที่สุด

หากว่าเราไม่อาจเชื่อคนวงในได้ว่าจะยื่นหยัดให้เรา สนับสนุน
เรา หรือให้กำลังใจเราไปสู่ศักยภาพเต็มที่ของเราได้ ก็อาจทำให้เรา
รู้สึกว่างเปล่าและแปลกแยก การคัดสรรคนวงในและคนวงนอกที่
เสริมพลังให้คุณ คนที่รักและเห็นค่าคุณอย่างที่คุณเป็นโดยธรรมชาติ
จะเป็นการเสริมสร้างความควรค่าได้อย่างดี

**ความงดงามคือ เรื่องราวของคุณมักจะค่อยๆ คลี่ออก และคุณ
อาจสร้าง รวมทั้งคัดสรรคนวงในของคุณได้อย่างต่อเนื่องไป
ตลอดชีวิตอันงดงามและกล้าหาญของคุณ และคุณเลือกได้ว่า**

จะแสดงออกอย่างไร

คนที่คุณเลือกจะใช้เวลาด้วย รวมถึงเพื่อนและคนรักของคุณ เป็นวงหรือกรงขังกันแน่

ฉันเสียเพื่อนคนหนึ่งไปขณะที่เขียนหนังสือเล่มนี้ บนแขนของเขา มีรอยสักเป็นคำกล่าวที่โด่งดังของจอห์น เซดต์ ที่ว่า “เรือปลอดภัยในอ่าว แต่นั่นไม่ใช่จุดประสงค์ของการสร้างเรือ” ฉันชอบประโยคนี้มาก ๆ มาตลอด เพราะมันคอยย้ำเตือนฉันว่า คนเราล้วนเกิดมามีจิตใจ และจิตวิญญาณที่สวยงาม มีความดิบเถื่อน มีจินตนาการและความคิด บรรเจิดซึ่งโลกต้องการมากมายเหลือเกิน

คุณอาจไม่บุบสลายอยู่ในอ่าวที่แสนสงบ หรืออยู่ในวงที่เหมือนกรงขัง แต่นั่นไม่ใช่จุดประสงค์ที่คุณเกิดมา คุณถูกสร้างมาให้ทำมหาสมุทร สัมผัสน้ำเค็มที่สาตกกระทบผิว และลมที่ตีใบกาง คุณถูกสร้างมาให้ทำทุกวิถีทางที่จะทำงานหนักเพื่อสร้างฝันในหัวใจให้เป็นจริง คุณถูกสร้างมาเพื่อสู้กับคลื่น คุณถูกสร้างมาเพื่ออาบแสงอาทิตย์ คุณถูกสร้างมาเพื่อท่องไปในน่านน้ำที่ไม่เคยมีคนสำรวจและเฉลิมฉลอง ความมหัศจรรย์ของการผจญภัยอันยิ่งใหญ่ข้างหน้าซึ่งมีชื่อของคุณอยู่ คุณควรค่าที่จะออกความเห็น ลองเสี่ยง และเปลี่ยนวัฒนธรรม คุณควรค่าที่จะสู้กับการรังแก ใช้ความกล้าหาญ ยืนหยัดเพื่อคนที่ไม่กล้าใช้ความกล้าหาญของตัวเอง อย่าติดอยู่ในกรงขังที่เรียกตัวเองว่าวง อย่าห้ามตัวเองไม่ให้ทำในสิ่งที่เกิดมาเพื่อทำ จิตวิญญาณของคุณและโลกต้องการในสิ่งที่คุณเท่านั้นที่ให้ได้

ต้องอาศัยความตั้งใจมั่นและจิตใจที่เข้มแข็งเพื่อจะบอกว่าคุณควรค่ากับทุกแวดวงและไม่ใช้กรงขัง แน่แน่นอนว่าต้องใช้ความกล้าหาญที่จะเชื่อตัวเอง และแม้แต่เวลาที่คนอื่นบอกให้คุณหรีแสงลง และต้องใช้กำลังใจมหาศาลที่จะใช้ชีวิตอย่างที่คุณเป็นจริง ๆ เมื่อไม่มีใครเหมือนคุณ กรงขังที่กักคุณไว้อาจทำให้รู้สึกสบายในความคิด แต่

ในจิตวิญญาณ คุณรู้ว่าคุณเกิดมาเพื่อเป็นอะไรสักอย่าง และคุณ
คู่ควรจะมีแวดววงที่สนับสนุนและยกย่องคุณ แวดววงที่เป็นเหมือนลม
ใต้ปีกในการเดินทางของคุณ

โน้ตเวิร์กดี : ดูข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการเข้าร่วมแวดววงคนที่ควรค่าหรือ
สร้างแวดววงของคุณเองได้ที่ WorthyBook.com/Resources



พบเห็นอย่างแพร่หลาย และไม่ค่อยพัฒนา

ไม่มีสิ่งใดจะสำเร็จ เว้นแต่คุณลงมือทำ

- มายา แองเจโล

ฉันไม่สวมชุดสูททางการอย่างก็ควร แต่ใส่ชุดถักสีชมพูสวมสบาย ที่ให้ความรู้สึกเหมือนชุดนอนแทน และนี่ก็ดีใจที่พลอยเทียมวิบวับ ช่วยปกปิดความไม่เป็นทางการไว้ ฉันเลือกที่จะเป็นตัวเองแม้ว่าจะดูแล้วไม่ใช่นางงามของห้องและบทสนทนาที่ฉันกำลังจะเข้าไป สิ่งที่ไม่รู้คือนี่จะเป็นครั้งแรกและครั้งสุดท้ายที่ฉันจะพบกับนักร้องแร็ปที่มีชื่อเสียงที่สุดในโลก ฉันอยู่ที่งานของฟอร์บส์ 400 (Forbes 400) ซึ่งนิตยสารฟอร์บส์ (Forbes) ยกย่องผู้มีอิทธิพลด้านการทำความดีมากที่สุด 400 คน งานนี้น่าทึ่งมาก และฉันรู้สึกตัวเองเฉียบคมขึ้น ทุกครั้งที่โชคดียังได้รับเชิญ บรรดาความคิดและจิตใจอันดีเลิศในห้องนี้ เมื่อรวมกับความทุ่มเทที่จะช่วยเหลือมนุษยชาตินั้น ให้แรงบันดาลใจอย่างมาก

ปีนี้นานจัดขึ้นที่นิวยอร์กซิตี้ เราใช้เวลาทั้งวันพูดคุยถึงแนวคิดใหม่ๆ และโครงการริเริ่มสร้างสรรค์ ปิดท้ายด้วยปาร์ตี้ค็อกเทล พร้อมการแสดงสด เพื่อนคนหนึ่งของฉันซึ่งเคยร่วมงานกับนักร้องแร็ปชื่อดังคนนี้นมาก่อน ต้องการจะแนะนำให้เรารู้จักกัน ฉันคิดว่าคงเป็นแค่

การตกทายสั้น ๆ สองวินาที และมั่นใจมากกว่าเขาคงไม่มีทางรู้ว่าฉันเป็นใคร แต่ทันทีที่ฉันจับมือกับเขา เขากลับพูดขึ้นว่า “ผมชอบรายการโฆษณาโปรโมตสินค้าของคุณมาก” **อะไรนะ**

“เหวอคะ คุณเคยเห็นเหวอ” ฉันพูดอย่างประหลาดใจ เขาทำอะไรถึงได้มาดูรายการโฆษณาโปรโมตสินค้าของฉันทางโทรทัศน์ที่ฉันสาธิตการแต่งหน้ากับผู้หญิงจริงๆ ที่มีปัญหาผิวจริง ๆ ฉันพยายามอยู่ตรงนั้นและฟังตอนที่เขาอธิบายว่า เขาเคยศึกษารายละเอียดในโฆษณานั้น และเขายินดีกับความสำเร็จของโฆษณา “ใช่ การที่คุณวางตำแหน่งผลิตภัณฑ์ และการลบเครื่องสำอางออกจะได้เชื่อมโยงกับลูกค้าได้ เป็นความคิดที่ดีเยี่ยมไปเลย” เขาพูด ฉันขอบคุณเขา และเราก็แยกย้ายกันไป

สิ่งที่ฉันคิดในขณะที่ยืนแยกกันคือ **แทบไม่ใช่เรื่องบังเอิญเลยที่ใครสักคนประสบความสำเร็จ** มีตัวบ่งชี้ให้เห็นเสมอว่าความสำเร็จทุกรูปแบบมาจากไหน และหนึ่งในตัวบ่งชี้ที่ฉันอธิบายได้ดีที่สุดโดยคำพูดของ ดร.มายา แองเจโล ผู้ล่งลับว่า “ไม่มีสิ่งใดสำเร็จเว้นแต่คุณลงมือทำ”

แม้ว่าฉันจะประหลาดใจที่นักร้องแร็ปที่ทำงานมาหลายทศวรรษและโด่งดังระดับโลกคนนี้เคยเห็นรายการโฆษณาโปรโมตสินค้าของฉัน แต่จำได้ว่าฉันศึกษาคนทุกประเภทที่ประสบความสำเร็จในทุกวงการ เพราะฉันชอบลองค้นหา จดจำรูปแบบ และเรียนรู้ว่าทำไมพวกเขาจึงประสบความสำเร็จ เขาดูเหมือนจะประสบความสำเร็จในอาชีพไม่เพียงเพราะเขามีพรสวรรค์ แต่เพราะเขาเป็นคนที่ชอบเรียนรู้ตลอดชีวิต และทำงานหนักเพื่อพัฒนาตัวเอง เขาจะทุ่มเทกับการเรียนรู้

¹ Infomercial คือรายการโทรทัศน์ที่นำเสนอสินค้าโดยให้ข้อมูลที่ถูกต้อง ตรงไปตรงมา

ความเป็นเลิศไม่ว่าจะเป็นทางใด เมื่อจะทำให้เขาฉลาดขึ้น เขามี
 การงานอาชีพที่ยาวนาน ส่วนหนึ่งน่าจะเป็นเพราะพัฒนาการของเขา
 ดำเนินคู่ขนานไปกับการนำเสนอตัวให้คนมองเห็น

เราอยู่ในวัฒนธรรมที่เชิดชูความพึงพอใจที่ได้มาในทันทีทันใด โดยมี
 คนทั้งรุ่นที่คาดหวังว่าจะได้เลื่อนขั้นไปทำงานในตำแหน่งชื่อกๆ ตั้งแต่
 ย่างฝึกงานครั้งแรกไม่จบ ในขณะที่ฉันยกย่องความทะเยอทะยาน แต่
 การทำความเข้าใจว่าคุณมีหน้าที่ที่จะต้องดูศักยภาพ ความเติบโต
 ความเป็นไปได้ และความฝันของคุณเองก็เป็นสิ่งสำคัญ

ฉันอ่านหนังสือหลายเล่มซึ่งร่ายยาวถึงเรื่องราวปลุกใจ เต็มไป
 ด้วยความคิดเชิงบวก แต่กลับข้ามที่จะพูดถึงส่วนที่เป็นจริงอย่างจริงจัง
 ไป แต่ส่วนที่เป็นจริงอย่างจริงจังคือสิ่งที่ทำให้คุณได้ผลลัพธ์ที่แท้จริง
 และนั่นเป็นสิ่งที่อยู่ในหนังสือเล่มนี้ จุดประสงค์ของฉันในบทนี้ไม่ใช่
 การทำให้คุณท้อ ฉันสัญญาว่าตอนนี้คุณมีทุกอย่างที่จำเป็นในตัว เพื่อ
 ที่จะทำความหวังอันยิ่งใหญ่และฝันอันคึกคะนองให้สำเร็จแล้ว ฉัน
 สัญญาว่าคุณควรค่ากับสิ่งเหล่านั้น แต่มีส่วนผสมลับอีกอย่างหนึ่ง
 ในสูตรของความสำเร็จที่คนส่วนใหญ่ตั้งใจมองข้ามไป การที่คุณจะ
 บรรลุเป้าหมายสูงสุดรวมถึงการสร้างความสำเร็จในตัวเองและความ
 มั่นใจในตัวเองที่คงทน คุณต้องสร้างและปรับทักษะในการสร้าง
 แรงกระตุ้นตัวเองไปด้วย ฉันสัญญาว่าฉันจะอยู่ข้างคุณไปตลอดเนื้อหา
 เหล่านี้ และฉันจะช่วยคุณด้วย เอาละ เราต้องพูดถึงสิ่งที่**เป็นจริง**
อย่างจริงจัง ถ้าพร้อมแล้วก็ไปกันเลย

ผู้เชี่ยวชาญด้านการสร้างการมองเห็น

คุณเคยติดตามใครสักคนในสื่อสังคมออนไลน์ซึ่งได้รับความนิยม หรือมีความรู้ หรือสร้างแรงบันดาลใจมาก ๆ แล้วมาพบในวันหนึ่งว่า พวกเขาไม่เคยทำสิ่งที่ตัวเองพูดถึงเลย พวกเขาแค่พูดได้เก่งมาก ๆ เท่านั้นไหม

เนื่องจากเทคโนโลยีพัฒนาอย่างรวดเร็ว ไม่มีกำแพงอะไรขวางกั้นการเข้าวงการอีกต่อไป และไม่มีคุณสมบัติที่จำเป็นต่อการเป็น “ผู้เชี่ยวชาญ” หรือ “กูรู” ข้อดีหนึ่งคือผู้ประกอบการ ผู้สร้างสรรค์ ผู้ประดิษฐ์ผลิตภัณฑ์ และศิลปินสามารถนำผลงานออกสู่โลกได้โดยตรง ไม่ต้องพึ่งพาคนกลางตัดสินใจว่าเข้าถึงผู้ชมหรือลูกค้า “ได้” หรือ “ไม่ได้” พวกเขาไม่จำเป็นต้องพึ่งพาบริษัทให้ตัดสินใจว่า อยากจะจัดจำหน่าย หรือส่งเสริมผลิตภัณฑ์ สิ่งประดิษฐ์ หรือศิลปะของตนหรือไม่ ยังมีข้อดีอีกมากมาย แต่ก็มีข้อเสียใหญ่เช่นกัน

ปัจจุบันคนที่ไม่มีอะไรนอกจากความนิยมหรือความสามารถที่จะสร้างความนิยมนั้น สามารถนำเสนอความเชี่ยวชาญในเรื่องใดก็ตามที่พวกเขาเลือก ขณะที่ในอดีตจะต้องจ้างคนที่ได้รับความนิยมให้รับรองผลิตภัณฑ์หรือบริการ แต่ผลิตภัณฑ์หรือบริการนั้นมักจะเป็นของบริษัทที่มีชื่อเสียงซึ่งต้องทำตามกฎระเบียบและมาตรฐานด้านความปลอดภัยสำหรับผลิตภัณฑ์หรือบริการของพวกเขา แต่ตอนนี้บรรดาคนดังต่างก็ขายสินค้าหรือบริการของตัวเอง บ่อยครั้งก็ทำโดยไม่มีความรู้ ประสบการณ์ ระบบพื้นฐาน หรือความเข้าใจที่จะต้องทำตามกฎเกณฑ์และความปลอดภัยใดๆ เลย ลองนึกดูว่าเมื่อไม่นานมานี้คุณเคยซื้อผลิตภัณฑ์ที่โปรโมตบนสื่อสังคมออนไลน์โดยไม่ได้คำนึงว่าสินค้าพวกนั้นมาจากแหล่งที่ปลอดภัย ได้รับการตรวจสอบ และเชื่อถือได้หรือไม่

จำวันเวลาที่นักวิจารณ์ในหนังสือพิมพ์หรือในโทรทัศน์มีอำนาจ

ล้นเหลือได้ไหม คนเชื่อนักวิจารณ์นั้นว่ามีความรู้ลึกในอุตสาหกรรม ดังนั้นถ้านักวิจารณ์ให้ห้าดาวในบทวิจารณ์ร้านอาหาร ภาพยนตร์ หรือหนังสือ ก็จะมีคนเชื่อและซื้อผลิตภัณฑ์นั้น โดยที่ชื่อเสียงของนักวิจารณ์ซึ่งเกิดจากการสั่งสมความเชื่อถือหลายทศวรรษมักจะวางไว้เป็นเดิมพันเช่นกัน แต่ตอนนี้คนดูโทรทัศน์น้อยลง อ่านหนังสือพิมพ์น้อยลง และได้ข้อมูลจากทางออนไลน์มากขึ้น เกือบทุกคนไม่ว่าจะมีประสบการณ์หรือคุณสมบัติหรือไม่ ก็กลายเป็นนักวิจารณ์ที่ส่งเสียงดังได้ทั้งนั้น

การทำงานหลายปีในฐานะนักข่าวโทรทัศน์ของฉัน ทุกคำที่ฉันเขียนในทุกเรื่องจะต้องตรวจสอบข้อเท็จจริง ถ้าคุณทำผิดพลาดและส่งออกอากาศไปหาผู้ชมในฐานะที่เป็นข้อเท็จจริง คุณอาจถูกไล่ออกเพราะความผิดพลาดนั้นได้ สถานีจะแจ้งข้อผิดพลาดผ่านหน้าจอและขอโทษผู้ชมทันที ในทำนองเดียวกัน ในฐานะนักข่าว เราไม่ได้รับอนุญาตให้แสดงความเห็นใดๆ งานของเราคือการรายงานความจริง ความเห็นใดๆ เป็นเหตุให้ถูกไล่ออกได้ ในการทำงานที่สถานีโทรทัศน์ฉันเคยเห็นด้วยตัวเองว่าเพื่อนร่วมงานของฉันหลายคนที่มีประสบการณ์หลายสิบปีต่างภูมิใจที่ได้รายงานข้อเท็จจริงเพื่อช่วยให้ผู้ชมได้รับข่าวสารมากขึ้น ปัจจุบันนี้มีบทความออนไลน์และเว็บไซต์นับไม่ถ้วนลงบทความเหมือนข่าวโดยที่พวกเขาแทบไม่ได้ตรวจสอบข้อเท็จจริงเลย และมีแต่แหล่งที่มาของข่าวที่ไม่ได้ผ่านการกรอง ตอนนั้นแทบเป็นไปได้แล้วที่จะตรวจสอบว่าใครพูดอะไรเป็นคนแรก มีเว็บไซต์นับไม่ถ้วนที่อ้างที่มาของคำพูดจากแหล่งที่มาแห่ง “แรก” จากหลากหลายแหล่ง

“ผู้เชี่ยวชาญ” ออนไลน์ที่เราและลูกๆ ของเราติดตามในตอนนี้นี้ ก็มักจะพบเห็นอย่างแพร่หลายและไม่ค่อยพัฒนาในหลายทาง เมื่อผู้เชี่ยวชาญ ผลิตภัณฑ์ หรือธุรกิจได้รับความนิยม จำนวนผู้ติดตามก็จะมีมากมาย และทำให้ยอดขายผลิตภัณฑ์เพิ่มตามมา

บุคคลออนไลน์คิดว่าตัวเองเป็นผู้เชี่ยวชาญ จากนั้นก็ให้คำแนะนำที่ส่งผลต่อสุขภาพกาย สุขภาพใจ ความปลอดภัย ธุรกิจ ความสัมพันธ์ และชีวิตของผู้คนโดยไม่ได้มีความรู้หรือประสบการณ์เลย ด้วยความที่พวกเขาได้รับความนิยมมากแต่ไม่มีความรู้หรือประสบการณ์จึงทำให้ผู้บริโภคตกอยู่ในความเสี่ยงมหาศาล

มิประโยชน์ที่มองไม่เห็นและไม่เป็นที่รู้จักกันของการมีกำแพงกั้นการเข้าถึงซึ่งตอนนี้ได้ทลายลงไปแล้วเพราะอินเทอร์เน็ต ในช่วงที่สร้างอิตคอสเมติกส์เราต้องปฏิบัติตามมาตรฐานด้านความปลอดภัย กฎระเบียบ และการควบคุมคุณภาพที่เข้มงวดของร้านค้าปลีกที่เป็นหุ้นส่วนของเรา เราต้องทดสอบการแพ้วรวมถึงด้านความปลอดภัยอย่างละเอียดตามที่กำหนดโดยแนวทางการทำฉลากและความปลอดภัยขององค์การอาหารและยา สหรัฐฯ หรือ FDA ในทางตรงข้าม ทุกวันนี้บริษัทเครื่องสำอางต่าง ๆ ผุดขึ้นมาทุกที่บนโลกออนไลน์ และถ้าบริษัทเหล่านี้ยึดอยู่กับคนที่มีความเสี่ยง ผลลัพธ์ของพวกเขาจะขายดีเป็นเทน้ำเทท่า แต่ทว่าหลายแห่งไม่ได้ทำตามระเบียบเลย ซึ่งหมายความว่าพวกเขาไม่เคยทดสอบด้านความปลอดภัย ดังนั้นลูกค้าจะไม่รู้เลยว่าพวกเขากำลังเอาอะไรมาทรา้งกายและใบหน้า ที่แย่ไปกว่านั้นคือในวงการอาหารและอาหารเสริมต่างๆ ลูกค้าบริโภคผลิตภัณฑ์ที่ไม่ได้ผ่านการควบคุมเข้าไป

แน่นอนว่ามีหน่วยงานรัฐบาลซึ่งมีหน้าที่ดูแลควบคุมทั้งหมดนี้ แต่หน่วยงานเหล่านี้มีหน้าที่รับผิดชอบเยอะและไม่มีระบบพื้นฐานเพียงพอที่จะรับมือกับบริษัทที่ผุดขึ้นมาอย่างรวดเร็ว มีรูปภาพและขายผลิตภัณฑ์ให้ผู้บริโภคได้โดยตรง การมีเว็บไซต์ที่ดูดี น่าเชื่อถือมีบอตส์โปรโมตผลิตภัณฑ์พร้อมรีวิวปลอมก็เป็นเรื่องง่ายและมีอยู่เป็นร้อยหรือเป็นพัน ผลก็คือไม่มีใครรู้ว่าผลิตภัณฑ์ที่ตัวเองซื้ออยู่นั้นเก๊หรือ

และกลวงแค่นั้น ผลิตภัณฑ์พวกนี้ยังสร้างความเสี่ยงต่อสุขภาพและความปลอดภัยของผู้บริโภคอีกด้วย

เรื่องแบบเดียวกันนี้เกิดขึ้นจริงในสาขาการให้คำแนะนำและบริการด้วย ไม่ว่าใครบางคนเป็นผู้มีอิทธิพลทางความคิด ผู้นำทางความคิด หรือ “ผู้เชี่ยวชาญ” เรื่องอะไร เมื่อความนิยมและชุมชนของพวกเขาขยายขึ้นอย่างรวดเร็วเกินกว่าประสบการณ์ในชีวิตจริง ความรู้ และความชำนาญที่มี พวกเขาก็ตกอยู่ในสถานการณ์คับขัน พวกเขาเริ่มหาเงินด้วยวิธีการนี้ คือทำผ่านยอดรับชมวิดีโอ โฆษณา โปรแกรมที่พวกเขาขาย จัดอีเวนต์ออนไลน์ หรือการวางขายผลิตภัณฑ์ แล้ววงจรอุบาทว์ก็เกิดขึ้นตามมา พวกเขาต้องการรักษายอดไลก์และยอดรับชมให้สูงทุกโพสต์เพื่อเงินค่าโฆษณาและผู้สนับสนุนจะเข้ามาเรื่อย ๆ แตกต่างจากผู้เชี่ยวชาญที่ใช้เวลาหลายทศวรรษสร้างความเชี่ยวชาญที่ทำให้พวกเขามีชื่อเสียง แต่ในโลกใหม่นี้ คนคนหนึ่งสร้างชื่อเสียงได้โดยไม่มีรากฐานของความรู้และประสบการณ์อะไรเลย พวกเขาดอนนี้ข้างนอกสูงใหญ่ในเป็นโพรง ยิ่งไปกว่านั้น ผู้ชมทั้งอายุน้อยและอายุมากที่ดูดาวรุ่งพุ่งแรงเหล่านี้จะเริ่มจะเชื่อว่าการทำงานหนักเพื่อให้ได้รับความชำนาญนั้นเป็นสิ่งไม่จำเป็น และความฝันที่จะประสบความสำเร็จมีเงินทองก็เป็นจริงได้ง่าย ๆ ในตอนนี้บอกเลยว่า...ง่ายจริง!

ด้านหลังจากของผู้เชี่ยวชาญเรื่องความสัมพันธ์และความรักออนไลน์ที่ขายหลักสูตรเกี่ยวกับชีวิตแต่งงาน กลับต้องทนอยู่กับความสัมพันธ์ที่ไม่ดี เพื่อรักษาภาพลักษณ์ที่พวกเขาโฆษณาบนโลกออนไลน์ มีผู้เชี่ยวชาญด้านความรักและการเยียวยาที่ปิดบังว่าแท้จริงแล้วพวกเขาก็ยังอ่อนหัดในเส้นทางการเยียวยาตัวเอง และยังไม่ได้เรียนรู้ที่จะรักตัวเอง พวกเขาแนะนำแนวคิดที่ไม่ได้มีการวิจัยหรือทดสอบ หรือไม่แม้กระทั่งจะประสบด้วยตนเอง เป็นเรื่องยากที่จะตรวจสอบสิ่งเหล่านี้

เนื่องจากทุกอย่างซ่อนอยู่หลังเทคโนโลยี ฟิลเตอร์ และเว็บไซต์ที่สวยงาม

เมื่อหลายคนได้เข้าไปสัมผัสโลกใหม่ที่ใช้เทคโนโลยีส่งตรงถึงลูกค้าย่างรวดเร็วแล้ว เป็นเรื่องง่ายที่จะติดกับดักความสำเร็จที่ได้ลิ้มรสและอยากได้มากขึ้นอีกเท่าที่จะมากได้ หรือรู้สึกว่าคุณต้องดีเลิศตอนที่ยังร้อน ไม่ต้องกังวลว่าคุณจะมีระบบพื้นฐานหรือการพัฒนาที่จะทำให้ความสำเร็งนั้นยั่งยืนในระยะยาวหรือไม่ การปฏิเสธข้อเสนองานของ หรือผู้คนที่ยกย่องคุณนั้นทำได้ยาก การปฏิเสธความสำเร็จระยะสั้น แม้จะรู้ว่าสร้างบน

คุณจะได้สัมผัส

กับความรักมากมาย

แต่จะไม่พัฒนาไปอย่างจริงจัง

ถ้าคุณไม่รักตัวเองด้วย

ฐานรากที่มีรอยร้าว และจุดอ่อนมากมายก็เป็นเรื่องยาก การต้านทานแรงดึงดูดของชัยชนะในระยะสั้นที่ทำให้นักลงทุน เจ้านาย ทีม

เพื่อนร่วมงาน คู่ค้า ครอบครัว และผู้ติดตามบนโซเชียลมีเดียพอใจก็เป็นเรื่องยากเช่นกัน

ขณะที่ฉันกัดฟันสู้ในปีแรก ๆ ของการก่อตั้งอิตคอสเมติกส์และถูกปฏิเสธเป็นร้อย ๆ ครั้งจนจนเจียนล้มละลายอยู่บ่อย ๆ แต่แล้วกระแสก็พลิกไปอย่างสิ้นเชิงเมื่อเราเริ่มประสบความสำเร็จในการขายจุ่ม ๆ ร้านค้าปลีกที่บอกปฏิเสธมาหลายปีตอนนี้กลับต้องการฉัน ในช่วงเวลานั้นเมนเทอร์คนหนึ่งของฉันกำชับถึงวิธีกำหนดพลวัต เธอเล่าเรื่องราวให้ฉันฟังหลายเรื่องเกี่ยวกับแบรนด์อื่น ๆ ที่ความนิยมและยอดขายโตขึ้นอย่างรวดเร็ว พวกเขาตอบรับทุกอย่างและทุกทาง เห็นสัญญากับทุกคนที่อยากวางจำหน่ายผลิตภัณฑ์ของพวกเขา แต่เพราะทีมของพวกเขาไม่สามารถทำให้ในทุกสิ่งที่จะทำให้ประสบความสำเร็จได้

ไม่ว่าจะเป็นการดำเนินงาน การเงิน ความปลอดภัย การควบคุม คุณภาพ กฎหมาย การจ้างพนักงาน การตลาด และการสนับสนุน ด้านการศึกษาวิจัย พวกเขาส่งมอบสินค้าให้กับร้านขายปลีกที่เป็น คู่ค้าไม่ได้ และท้ายที่สุดก็ต้องเลิกวางขายในร้านเหล่านั้น เธอบอกว่า ถ้าฉันปล่อยให้โตเร็วเกินไปก่อนที่ระบบพื้นฐานจะตามทัน ทุกอย่าง จะพังทลายลง

การมีคนต้องการหลังจากถูกปฏิเสธมาเป็นปี ๆ ทำให้เป็นเรื่องยากที่จะบอกกับร้านค้าปลีกรายใหม่ ๆ ที่ในที่สุดก็ต้องการฉันว่า *ไม่* การเป็นที่ต้องการทำให้รู้สึกดีมาก แต่ฉันก็รู้ว่า ถ้าฉันเอาสินค้า ไปวางในร้านของพวกเขาเร็วเกินไปและไวเกินไป ฉันอาจจะเป็นที่สนใจ มากจนเกินไปเมื่อเทียบกับระบบพื้นฐานที่มีของบริษัทในขณะนั้น และ ฉันยังรู้ด้วยว่า ถ้าฉันวางขายที่ร้านของพวกเขาแล้วไม่สามารถขายดีได้ ในทันที ฉันอาจจะถูกเตะออกมาเร็วพอ ๆ กับตอนที่เข้าไป

เมนเทอร์ของฉันเขียนข้อความให้ฉันว่า “ชัยชนะในวงการ เครื่องสำอางคือเกมการแข่งขันให้สมบูรณ์แบบ” และแปะไว้ บนโต๊ะทำงานของฉัน สิ่งที่เราพูดคือ เราต้องแน่ใจว่าการพัฒนา ของเราจะทันกับการกระจายออกไปของสินค้า เพื่อให้เรายังยืนและ ประสบความสำเร็จ ดังนั้นเราตัดสินใจปฏิเสธความต้องการเปิดตัว สินค้าของเราในร้านค้าปลีกจำนวนมากที่จู่ ๆ ก็ต้องการเรา และมุ่ง ความสนใจไปที่การส่งสินค้าให้ร้านค้าปลีกอย่างอัลตาบิวตี้ ซึ่งเชื่อ ในตัวเราตั้งแต่ต้น ๆ และมีวิสัยทัศน์สนับสนุนการไม่แบ่งแยก ทั้งยัง ชื่นชมความงามที่แตกต่างของทุกคนเหมือนเรา เราสร้างทีม ทำระบบ พื้นฐาน รวมทั้งทำงานหนักจนเติบโตไปอยู่ในจุดสูงสุดของแผนกขึ้นชื่อ ของพวกเขาได้ในที่สุด และเราออกแบบการพัฒนาของเราตามความ ต้องการทัน ก่อนที่จะขยายไปยังร้านค้าปลีกเจ้าอื่น เมนเทอร์ของฉัน สอนบทเรียนสำคัญในการเป็นผู้ควบคุมพลวัตของตัวเอง ถึงวันนี้

ฉันเชื่อว่าเพื่อให้ประสบความสำเร็จทางธุรกิจในระยะยาว กฎุญแจสำคัญคือการ**ปฏิเสธ**ชัยชนะระยะสั้นและให้ตระหนักอย่างยิ่งว่าความสนใจในตัวเราต้องสอดคล้องกับการพัฒนาของเราในอัตราส่วนที่เหมาะสม

บริษัทหลายต่อหลายแห่งในปัจจุบันทุ่มเงินทั้งหมดให้กับการสร้างการมองเห็นในรูปแบบของการเผยแพร่และการโฆษณา พร้อมกับการขยายแพลตฟอร์มสื่อสังคมออนไลน์ของพวกเขา แต่กลับไม่ใช้เงินกับการพัฒนาเลย เช่นเดียวกับ “ผู้เชี่ยวชาญ” ออนไลน์จำนวนมาก การได้รับเสียงปรบมือจากโลก และคิดว่าการได้รับความสนใจเท่ากับความสำเร็จ สุดท้ายก็จะไปลงเอยผิดด้านของสมการจากการเปิดเผยตัวมากเกินไป พัฒนาน้อยไป ในระยะยาวธุรกิจจะอยู่ไม่นาน ศิลปะอยู่ไม่นาน แนวคิดอยู่ไม่นาน และบุคลิกก็อยู่ไม่นาน ถ้าเน้นแต่การทำให้คนมองเห็นและไม่สนใจการพัฒนา

บทเรียนนี้ใช้ได้กับชีวิตส่วนตัวและความสัมพันธ์ด้วย การปฏิเสธสิ่งที่ดูเหมือนเป็นความรักนั้นทำได้ยาก การให้ความสำคัญกับการหาคนที่รักคุณอย่างสุดซึ้งดูเป็นสิ่งล่อใจอย่างมากในตอนที่คุณยังไม่ได้เรียนรู้ที่จะรักตัวเองอย่างแท้จริง **คุณจะได้สัมผัสกับความรักมากมาย แต่จะไม่มีอะไรพัฒนาไปอย่างจริงจัง ถ้า你不รักตัวเองด้วย** ถ้าตัวคุณเองก็ไม่พัฒนา ก็มีแนวโน้มที่คุณจะดึงดูดคนที่สะท้อนความไม่รักตัวเองที่คุณมีออกมา หรืออาจเจอคนที่รักคุณมากกว่าคุณรักตัวเองก็ได้ แต่ในกรณีนี้มีแนวโน้มว่าคุณจะทำลายความรักนั้น หรือเป็นความรักที่ไม่คงทน หลุยส์ เฮย์ เคยสอนไว้ว่า ถ้าคุณมองหาคนรักหรือเพื่อนที่รักกันอย่างสุดซึ้ง คุณควรเขียนลักษณะที่คุณต้องการในตัวพวกเขาออกมา จากนั้นก็จดจ่ออยู่กับการเป็นคนคนนั้นเอง เป็นคนที่มีลักษณะแบบนั้น เพราะความรักแบบที่เราได้รับจากคนอื่นสะท้อนความรักที่เรามีให้ตัวเอง

จากความโชคดีที่ฉันได้พบกับผู้ประกอบการและผู้นำทางความคิดหลายพันคนตลอดช่วงหลายปี ฉันได้พบรูปแบบและแนวทางในชีวิตที่พวกเขามีเหมือนกัน เมื่อคนสร้างความสำเร็จระยะยาว ไม่ว่าจะในรูปแบบของธุรกิจ ความสามารถ ชื่อเสียง หรือความสามารถที่จะก่อร่างความสัมพันธ์ที่ยาวนานและรักใคร่กันในชีวิตนั้น แทบไม่มีอะไรเป็นเรื่องบังเอิญเลย แต่เกือบทั้งหมดมักจะมาจากความมุ่งมั่นที่จะทำงานหนักและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ไม่ว่าจะประสบความสำเร็จแล้วเพียงใด

การปล่อยให้เราเป็นจุดสนใจมากเกินไปและไม่พัฒนาเท่าที่ควร อาจกลายเป็นผลเสียอย่างรวดเร็ว ทำให้เกิดอาการคิดว่าตัวเองไม่เก่งจริงและความไม่สอดคล้อง เมื่อเราแสดงออกในลักษณะแสวงหาจนคิดว่าเป็นจริงบ่อยๆ เข้า เราก็จะทำตัวเป็นคนที่เราไม่ได้เป็น การทำตัวเป็นผู้ชี้แนะบ้าง ๗ คนอื่นและพาพวกเขาไปตามเส้นทางในบทบาทของหุ้นส่วนหรือคนนำทางเป็นสิ่งที่ทำได้ แต่ไม่ใช่อย่างที่คุณรู้

**ถ้าคุณให้ความสำคัญกับชื่อเสียง
มากกว่าการเดินทางที่แท้จริง
มันก็จะไม่คงทนถาวร**

ของคุณจะเป็นอะไร ประสบการณ์นั้นจะสวยงามถ้าเป็นความจริง แต่ถ้าคุณให้ความสำคัญกับชื่อเสียงมากกว่าการเดินทางที่แท้จริง มันก็จะไม่คงทนถาวร

เป็นเรื่องสำคัญที่จะหมายเหตุไว้ตรงนี้ว่า การเปิดตัวออกไปให้คนเห็นมาก ๆ และการไม่พัฒนาเท่าที่ควรนั้น แตกต่างจากข้อแก้ตัวที่เรา มักจะบอกว่าเรา “ไม่พร้อม” ที่จะไขว่คว้าความฝันอย่างมาก คุณพร้อมเสมอที่จะแสดงตัวอย่างแท้จริงตามที่เป็น แต่ลองมาดูให้ละเอียดกัน เพราะการเชื่อว่าคุณพร้อมไม่ได้หมายความว่า ตอนนี้อยู่ใน

เครื่องบินได้ คุณก็เลยกระโดดเข้าไปในที่นั่งนักบินโดยไม่ได้ฝึกบิน แต่หมายความว่า คุณควรค่าที่จะเป็นและพร้อมที่จะเริ่มชั่วคราวที่จะเป็นนักบิน การไม่มีคุณสมบัติอาจจะเป็นคำลวง หรืออาจเป็นข้อเท็จจริงที่ผ่านการประเมินแล้ว และบางครั้งก็ดูเหมือนจะเป็นคำลวงที่เราบอกตัวเองว่าฉันไม่มีคุณสมบัติที่จะเล่าเรื่องของฉันในหนังสือ ฉันไม่มีคุณสมบัติที่จะประดิษฐ์ผลิตภัณฑ์ หรือเปิดตัวธุรกิจ หรือหารักที่ไม่มีข้อแม้ ทั้งหมดนี้เป็นคำลวง แต่เมื่อพูดถึงคุณสมบัติตามความจริงที่วัดได้ อย่างฉันไม่มีคุณสมบัติที่จะขับเครื่องบินเพราะฉันไม่เคยขับ ซึ่งเป็นความจริง ความตระหนักรู้เกี่ยวกับตัวเองสำคัญมากตรงจุดนี้

คนหลายคนอื่นว่ามีคุณลักษณะมากกว่าที่ตัวเองมี และโกหกตัวเองว่ามีคุณลักษณะน้อยกว่าที่มี ส่วนหนึ่งของการสร้างความควรค่าและความมั่นใจในตัวเอง คือต้องตระหนักในทันทีว่าการพัฒนาและประสบการณ์ของคุณดำเนินคู่ขนานไปกับการกระทำและเรื่องราวที่คุณบอกกับโลกว่าคุณเป็นใครแล้วหรือไม่ หากทั้งสองอย่างนี้สอดคล้องกัน คุณก็เป็นอิสระและมีพลังในตัวเอง แต่ถ้าไม่สอดคล้องกัน เท่ากับคุณกำลังอยู่แบบปลอมๆ และแทบจะไม่คงทนเลย คนส่วนใหญ่ไม่ได้สร้างว่าตนเองทำได้จนกระทั่งทำได้จริง แต่พวกเขาแค่เดินหน้าไปเรื่อยๆ จนการเตรียมตัวของพวกเขามอบเข้ากับการโอกาส

การพัฒนาของคุณนำไปสู่โชคชะตาของคุณ

เมื่อคุณไปต่อไม่ถอย

ความมุ่งมั่นจะเริ่มดูเหมือนพรสวรรค์

และการทำงานหนักก็จะเริ่มดูเหมือนอัจฉริยภาพ

- เออร์วิน ราฟาเอล แคมมานัส

การทำให้ยากเป็นเรื่องสำคัญ ตั้งแต่การจดจ่ออยู่กับการพัฒนาตัวเอง แทนการเปิดตัวออกไปสู่สายตาผู้คนที่ดูจะน่าสนุกกว่า การรักษา สัญญากับตัวเอง การสร้างความสำเร็จด้วยตัวเอง ซึ่งไม่ได้หมายความว่า คุณจะไม่ได้รับโอกาสดี ๆ หรือพระคุณ หรือนัดหมายที่พระเจ้า จัดสรรให้ หรือความมหัศจรรย์แต่อย่างใด แต่หมายความว่า เมื่อ สิ่งเหล่านั้นเกิดขึ้น คุณจะเชื่อได้ง่ายกว่าว่าคุณควรค่า สิ่งสำคัญของการ เชื่อว่าคุณคู่ควร ก็คือการตระหนักว่าคุณได้แสดงตัวออกมา ได้ทำงาน หนัก ทำดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ รวมทั้งเติบโตและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

อย่ารังรองที่จะทำตามเป้าหมายและความฝันอย่างมั่นใจเต็มที่ แค่จดจำเอาไว้ว่า คุณเป็นผู้ดูแลพัฒนาการและควบคุมการเปิดตัว บนเส้นทางของคุณเอง ถ้าคุณล้มเหลวที่จะพัฒนาในด้านสำคัญ ๆ ของ ภารกิจที่คุณเกิดมาทำ คุณก็เสี่ยงที่จะทำลายความสำเร็จของตัวเอง จงเป็นผู้ดูแลจังหวะก้าวเดินของคุณเอง ประเมินด้านต่าง ๆ ที่คุณต้อง ทำเพื่อยกระดับงานหนักของคุณ มีวินัย และพัฒนามากขึ้น ซึ่งอาจ หมายถึงการพัฒนาชุดทักษะ

บางอย่าง ที่มั่วเกี่ยวกับสิ่งที่ทำ **คนหลอกคนอื่นว่า**
เป็นประจำทุกวัน พัฒนา **มีคุณลักษณะมากกว่าที่ตัวเองมี**
กรอบความคิด เสริมความ **และโกหกตัวเองว่า**
ควรค่าของตัวเอง เริ่มต้น **มีคุณลักษณะน้อยกว่าที่บี**
เส้นทางสู่การเยียวยาความ

เจ็บปวด หรือเพียงแค่หาประสบการณ์เพิ่มขึ้น จิตวิญญาณของคุณ จะรู้ว่าด้านไหนที่ยังไม่ค่อยพัฒนานัก และเมื่อคุณเริ่มพัฒนาด้านต่าง ๆ เหล่านี้ คุณก็จะรู้สึกดี การเปิดรับความควรค่าไม่ได้หมายความว่า ความหวังที่ยิ่งใหญ่ที่สุดไปจนถึงความฝันสุดพิสดารของคุณจะเป็นจริง อย่างปาฏิหาริย์ เพราะการรับรู้และทุ่มเทให้กับการพัฒนาตนเอง ในระหว่างทางเป็นสิ่งจำเป็นยิ่ง **หมั่นตรวจสอบว่าภาพและความ**

สำเร็จที่เปิดตัวสู่ภายนอกกับความสำเร็จของพัฒนาการภายในนั้น
สอดคล้องกัน การรักษาความสอดคล้องนี้ไว้เป็นกุญแจสำคัญที่จะ
ช่วยรักษาความมั่นใจและการมองเห็นคุณค่าในตัวเองเอาไว้อย่างมั่นคง
ไม่คลอนแคลน



ทดลองอ่าน

การแปลงสภาพ

ก้ามกลางฤดูหนาว

ข้าพเจ้าค้นพบฤดูร้อนซ่อนหลบในตัวตนข้าพเจ้าเอง

- อัลเบิร์ต กามูส์

ถ้าคุณอ่านหนังสือสร้างแรงบันดาลใจ การพัฒนาตัวเอง การปรับเปลี่ยนตัวเอง หรือเสพเนื้อหาประเภทนี้ทางออนไลน์หรือว่าในพอดแคสต์ มีโอกาสมากที่คุณจะได้ยินนักเขียนหรือผู้พูดสร้างแรงบันดาลใจมากกว่าหนึ่งคนเปรียบเทียบเส้นทางการเปลี่ยนรูปตัวเองกับหนอนแก้วและผีเสื้อ คนส่วนใหญ่รู้ว่าหนอนแก้วสร้างรังใหม่ทำดักแด้ จากนั้นโผล่ออกมาเป็นผีเสื้อสวยงาม เรื่องราวเปรียบเทียบเช่นนี้มักจะใช้อธิบายประเภทของประสบการณ์การแปลงสภาพหลายแบบ แต่การเปรียบเทียบก็ให้รายละเอียดเพียงแค่นั้น ถึงอย่างนั้นขั้นตอนใหญ่ที่สุดและสำคัญที่สุดคือกระบวนการแปลงสภาพไปเป็นตัวเต็มวัย ซึ่งฉันไม่เคยได้ยินใครพูดถึง

กระบวนการนี้คือส่วนสำคัญ คือส่วนที่เป็นจริง ดิบ และเอาไปใช้ได้มากที่สุด บางจุดคุณก็อาจผ่านมาแล้ว หรือกำลังเผชิญอยู่ในชีวิตตอนนี้ ระหว่างกระบวนการแปลงสภาพ หนอนแก้วจะละลายกลายเป็นของเหลวข้างในดักแด้ ไข่แล้ว เหลวเป็นน้ำเลย ก่อนที่มันจะพัฒนาและเปลี่ยนรูปในที่สุด ปีกของมันจะเริ่มเป็นรูปร่าง และผีเสื้อก็จะโผล่ออกมานอกดักแด้ โดยมากเราจะนึกภาพผีเสื้อที่บินออกมา

เป็นสัตว์ปีกแสนสวย แต่นั่นจบ แต่จริงๆ แล้วในระยะนี้ผีเสื้อจะอยู่ในสภาวะอ่อนแออย่างที่สุด ระยะแห่งความยากลำบาก และมีโอกาสรอดชีวิตเป็นเดิมพัน คูลี อย่างกับการละลายตัวเองไม่ยากพออย่างนั้นแหละ เพราะเมื่อมันออกจากดักแด้ด้วยปีกเปียกๆ ที่ยังกระพือปีกบินไม่ได้ มันก็เสี่ยงจะตกลงไปที่พื้น ผู้ผู้ล่า เป็นระยะที่ยากลำบากที่สุด ซึ่งถ้าผ่านไปได้ ปีกแห้ง และกางออกสำเร็จ และมันก็จะเริ่มกระพือปีก ก่อนจะบินไปสู่อนาคตในที่สุด

เวลาที่เรากำลังผ่านกระบวนการแปลงสภาพในชีวิต เราอาจรู้สึกที่กำลังพังทลายและสลายกลายเป็นน้ำได้ง่ายอย่างยิ่ง จากนั้นแม้ว่าเราจะผ่านมันมาได้ ปีกของเราก็กังเปื่อย และไม่แน่ใจว่าปีก

พวกเขาอาจไม่เข้าใจว่า

เราคือผีเสื้อด้วยซ้ำ

เพราะพวกเขาอาจเป็นหนอนแก้ว

ไปตลอดวงจรชีวิต

ครบสมบูรณ์ใหม่ หรือจะพุงตอนที่เราวิ่งหล่นหรือพยายามจะบินไหวใหม่ เมื่อเรารู้สึกว่าปีกของเราเปียก เราจะรู้สึกเหมือนไม่มีแรงจัดข้อกับเพื่อนๆ หรือคนรู้จักที่ห้ามไม่ให้เราบิน

เราพบกับคนที่อาจไม่เข้าใจเส้นทางการแปลงสภาพที่เราเผชิญอยู่ และคนที่ตัดสินเรา อาจไม่แม้แต่จะเข้าใจว่าเราคือผีเสื้อด้วยซ้ำ เพราะพวกเขาอาจเป็นเพียงหนอนแก้วไปตลอดวงจรชีวิต

เวลาที่ผีเสื้อวางไข่ จะมีไข่แค่หนึ่งหรือสองใบจากทุกหนึ่งร้อยใบ ที่รอดกลายมาเป็นผีเสื้อ เพราะธรรมชาติ อีกทั้งผู้ล่า โรค ยาปราบศัตรูพืช และยาฆ่าแมลง ทำลายไข่ถึง 98 เปอร์เซ็นต์ ไม่ต่างอะไรนักกับเวลาที่เรารู้สึกสงสัยตัวเองและระบบความเชื่อที่เกิดจากวัฒนธรรมที่คอยบีบให้เราทำตาม การสงสัยในความยิ่งใหญ่ของเรา และการใช้ชีวิตไม่เต็มที่ ทำให้เราส่วนใหญ่ซ่อนตัว ไม่เคยไล่ตามความฝัน ไม่เคยรู้สึกควรค่า และไม่เคยแสดงออกอย่างเต็มที่

เวลาที่ฉันเห็นผีเสื้อ ฉันไม่เพียงแค่ว่าในความงามเท่านั้น แต่ฉันคิดถึงทุกอย่างที่ผีเสื้อเผชิญมากกว่าจะมาถึงจุดที่เป็นอยู่ตอนนี้ รวากับผีเสื้อเป็นปฏิกิริยาที่กระพือปีกบินอย่างมีชัย ฉันคิดถึงว่าผีเสื้อเอาชนะโอกาสอันน้อยนิดจากเพียงหนึ่งหรือสองใบจากไข่ม้วนใบจนรอดชีวิตได้อย่างไร มันปรากฏตัวออกมาจากกระบวนการแปลงสภาพด้วยปีกที่เปียกและบอบบางซึ่งไข่ม้วนจะแห้ง กระทั่งกางออกและโผบินได้อย่างไร ในทุกขณะที่เราเห็นผีเสื้ออยู่ตรงหน้า ผีเสื้อได้ผ่านความยากลำบากและภาวะเปราะบางเพื่อจะปรากฏออกมาอย่างงดงามเต็มที่

ทุกครั้งที่ฉันเห็นผีเสื้อ ฉันจะทิ้ง สงสัย และยินดี ฉันมักจะถ่ายภาพผีเสื้อตัวนั้นไว้ เก็บไว้ในไฟล์ของโทรศัพท์ และฉันจะกลับไปดูรูปเหล่านั้นเวลาที่ต้องการแรงบันดาลใจ พร้อมเตือนตัวเองว่า **บ่อยครั้งที่ความงามอันยิ่งใหญ่ที่สุดของเราเกิดขึ้นหลังจากกระบวนการแปลงสภาพที่ยากลำบากที่สุด** ผีเสื้อทุกตัวที่เราเห็นมีเรื่องราว ซึ่งบางทีอาจไม่ต่างจากเรื่องของคุณและฉันเท่าไรนัก

คุณปรานีและอดทนเพื่อรอให้ปีกแห้งหรือเปล่า คุณปรานีและอดทนต่อคนที่คุณพบซึ่งอาจไม่เข้าใจประสบการณ์แปลงสภาพใหม่ คุณสงสัยตัวเองหรือรู้สึกว่ามีสิ่งที่คุณต้องมี จริง ๆ คุณแค่กำลังรอให้ปีกแห้งอยู่หรือเปล่า

*การเปลี่ยนแปลงนั้นค่อยเป็นค่อยไป
ทั้งที่บางครั้งก็เกิดขึ้นเฉย ๆ
และกำลังเกิดขึ้น ฉันรับรองได้ว่ามันกำลังเกิดขึ้น
- เกล็นนอน คอยล์*

ไม่ว่าอดีตของเราจะเป็นอย่างไร เราสามารถเอาชนะอุปสรรคในชีวิตได้ เหมือนที่ผีเสื้อจากไข่ม้วนหนึ่งหรือสองใบจากหนึ่งร้อยใบ

ทำได้ ฉันคิดว่าคงไม่ผิดนักหากจะบอกว่า เมื่อคุณคิดถึงคนหนึ่งร้อย คนที่คุณอาจรู้จักหรือบังเอิญพบในชีวิต อาจมีหนึ่งหรือสองคนจาก หนึ่งร้อยที่กล้าหาญอย่างหาได้ยากที่จะใช้ชีวิตโดยแสดงออกถึง จิตวิญญาณสูงสุดและเป็นจริงที่สุด คุณจะเป็นหนึ่งในหนึ่งหรือสองคน หายากที่จะสยายปีกและบินไปสู่ความรุ่งโรจน์ที่คุณเกิดมาเพื่อจะเจอ ไหม หรือคุณจะเป็นหนึ่งในไข่เก้าสิบแปดใบที่ไม่ทำ ฉันเชื่ออย่าง จริงใจว่า คุณมีทุกอย่างที่จะทำให้ตัวเองกลายเป็นคนหนึ่งหรือสอง จากหนึ่งร้อยที่ทำได้ และถ้าคุณรู้จักใครที่อยู่ในช่วงเปลี่ยนแปลงชีวิต ที่หลากหลายทางด้านอยู่ ณ ตอนนี้ ขอให้เล่าเรื่องนี้ให้พวกเขาฟัง การได้เห็นมุมมองและความหมายที่ทำให้เกิดความหวังจากเรื่องนี้ มีพลังอย่างมาก

ในบันทึกความทรงจำอันเทมด์ (*Untamed*) ของเกล็นนอน ดอยล์ ได้สร้างความเปลี่ยนแปลงให้แก่จิตวิญญาณทุกหนแห่งด้วย ประโยคเรียบง่ายหนึ่งประโยคที่ปลุกความตระหนักรู้ว่า “ฉันอยู่ในชีวิต แต่งงานนี้เพื่อลูก แต่ฉันอยากให้ลูกมีชีวิตแต่งงานแบบนี้ใหม่” ฉันเอง รู้จักคนที่ตัดสินใจจบชีวิตแต่งงานหลังจากอ่านประโยคนี้ ความจริง ของเกล็นนอนจุดประกายความจริงของพวกเขา พวกเขาอยู่ในความ สัมพันธ์ที่ไม่มีความสุขเพราะคิดว่าดีที่สุดสำหรับลูกๆ แต่นั่นไม่ใช่ ตัวอย่างของชีวิตแต่งงานที่พวกเขาต้องการให้ลูกเห็น พอได้ตระหนัก ข้อนี้เหมือนเกล็นนอน พวกเขาก็เปลี่ยนความคิดและความเชื่อที่มี มานาน และเลือกตัวเลือกที่ต่างออกไป การตัดสินใจว่าคุณควรค่ากับ ความสัมพันธ์ที่ดี และลูกๆ ของคุณควรค่ากับการได้เห็นตัวอย่างที่ดีนั้น เป็นสิ่งที่พูดง่ายกว่าทำ การทิ้งตราประทับว่าแต่งงานแล้วไป ต้อง อาศัยการมองเห็นคุณค่าในตัวเองอย่างแรงกล้า สังคมคาดหวังและ ขึ้นชมชีวิตแต่งงาน และในบางครอบครัวหรือบางชุมชน การหย่าร้าง เป็นเหมือนความล้มเหลว จึงต้องใช้ความกล้าหาญ ความเข้มแข็ง

ความต้านทาน และการไขว่คว้าการเปลี่ยนแปลงอย่างเหลือเชื่อ เพื่อจะลิ้มความเชื่อเดิมๆ ที่ไม่เหมาะกับคุณอีกต่อไป และเลือกที่จะเชื่อว่าการจบชีวิตแต่งงานที่ไม่มีความสุขอย่างกล้าหาญเป็นชัยชนะ แทนที่จะแสดงให้เห็นทุกๆ เห็นนิยามของชีวิตแต่งงานที่คุณไม่อยากให้ลูกมี

เราพูดกันไปแล้วเกี่ยวกับการถอดรหัสเพื่อความสำเร็จสูงสุดในชีวิต และส่วนผสมหลักที่จะทำให้เกิดขึ้นคือ *การมองเห็นคุณค่าในตัวเอง ความมั่นใจในตัวเอง การเติบโต และการอุทิศตน* ช่วงเวลาแห่งวิวัฒนาการส่วนบุคคลของเกล็นนอนมีส่วนผสมหลักทุกข้อที่ว่านี้ จึงเป็นเหตุผลว่า ทำไมในขณะที่การตัดสินใจเปลี่ยนชีวิตและการแปลงสภาพของเธอย่อมเหลือแหลกและเจ็บปวดอย่างมาก แต่ท้ายที่สุดแล้วก็นำไปสู่ความสำเร็จได้ เธอเริ่มต้นด้วยการมองเห็นคุณค่าของตัวเองอย่างแรงกล้า ตระหนักว่าเธอมีค่าอย่างที่เป็นไม่ว่าจะมีชีวิตแต่งงานหรือไม่ หลังจากนั้น เธอก็เดินหน้าฝ่าฟันช่วงเวลาแห่งการเติบโต โดยใช้ความกล้าหาญและยอมรับความไม่แน่นอน ซึ่งทำให้เธอสร้างความมั่นใจในตัวเองขึ้นมา ณ ช่วงเวลานั้น เมื่อเธอเริ่มตระหนักว่า ชีวิตแต่งงานที่เธอไม่อยากให้เป็นแบบอย่างแก่ลูกๆ นี่อาจมีอิทธิพลต่อมาตรฐานที่พวกเขาตั้งไว้ในอนาคตได้ เหตุผลข้อเดียวนี้เองที่ทำให้เธอตัดสินใจทำในสิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่าตัวเอง และเหนือกว่าแค่ความต้องการส่วนตัว ช่วงหนึ่งฤดูกาลที่เต็มไปด้วยการเติบโตและการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ในชีวิตของเธอ ที่สุดแล้วก็ส่งผลให้เธอพบกับความสงบ ความสุข และความสมบูรณ์แบบในชีวิต และเมื่อคุณมองภาพรวมจากภายนอก คุณจะเห็นว่ามีส่วนผสมเพื่อความสำเร็จสูงสุดครบถ้วนแล้ว ไม่ว่าจะเป็นการมองเห็นคุณค่าในตัวเอง ความมั่นใจในตัวเอง การเติบโต และการอุทิศตน

เพื่อนสนิทของฉันคนหนึ่งคือลือา มีเรื่องราวซึ่งเหมือนกับการแปลงสภาพในรูปแบบที่เธอเป็นคนแรกในหลายด้าน ลือาโตมาในเขต

ยากไร้ของฟิลาเดลเฟีย และ

บ่อยครั้งที่ชัยชนะที่ยิ่งใหญ่เกิดขึ้น

ใช้ชีวิตวัยเด็กกับครอบครัว

หลังช่วงเวลาแห่งการแปลงสภาพ

ในศูนย์พักพิงคนไร้บ้านและ

ที่แสนยาก

โครงการการเคหะหลายต่อ

หลายแห่ง แม่ของเธออยาก

ให้ชีวิตที่ดีกว่าแก่ลือาและพี่น้อง แต่ก็ให้ไม่ได้ แม่บอกลือาเสมอว่า

“ความทุกข์ยากของเรา ไม่ได้กำหนดโชคชะตาของเรา” ในช่วงที่

ลือาเติบโตขึ้น แม้ว่าหลายคนรอบตัวเธอจะเริ่มยอมรับข้อจำกัดใน

สิ่งแวดล้อมของพวกเขา เธอกลับเริ่มฝันที่จะเป็นคนแรกในครอบครัว

ที่ได้เรียนมหาวิทยาลัย และกระทั่งเริ่มธุรกิจของตัวเองในวันหนึ่ง เธอ

บอกแม่ถึงความคิดอันกล้าหาญนี้ แต่ปรากฏว่าแม่กลับดับฝันของเธอ

ทันที ทั้งที่เข้าใจให้กำลังใจเธอมาหลายต่อหลายปี แม่บอกลือาว่า การ

ไปมหาวิทยาลัยเป็นเรื่องที่เป็นไปไม่ได้ และไม่มีทางที่พวกเขาจะมีเงิน

ทำอะไอย่างนั้น แต่ลือาตัดสินใจไม่ยอมแพ้

ตั้งแต่เป็นเด็กเล็กๆ กระทั่งในช่วงวัยรุ่น ลือาตัดสินใจอย่าง

รอบคอบที่จะสนใจเฉพาะคำพูดดีๆ เกี่ยวกับเธอ และให้คำพูดพวกนั้น

หยั่งรากลึกในตัวตนของเธอในเรื่องความศรัทธา เธอปฏิเสธคำพูดลบ

ที่ทำให้เธอกลัว เธอยังยึดมั่นในพระวจนะของพระเจ้าที่พูดถึงคุณค่า

ของเรา และเลือกที่จะเชื่อตามนั้น แม้ว่าเราหลายคน รวมถึงตัวฉันเอง

จะยังไม่รู้ และไม่ต้องพูดถึงว่าจะทำได้กระทั้งเวลาผ่านไปอีกหลายต่อ

หลายปีมาก ๆ แล้ว ทว่าลือาเป็นคนแรกและคนเดียวในสภาพแวดล้อม

รอบตัวเธอที่เชื่อในความศรัทธาของตัวเอง และเส้นทางชีวิตของเธอ

หลังจากนั้นก็เป็แรงบันดาลใจอย่างแท้จริง

ลือาทำงานหลายอย่าง และท้ายที่สุดมีเงินพอที่จะจ่ายค่าเรียน

มหาวิทยาลัยจนจบได้ จนถึงทุกวันนี้เธอกลายเป็นคนแรกและคนเดียวในครอบครัวและครอบครัวขยายของเธอที่เข้าเรียนมหาวิทยาลัย ไม่ต้องพูดถึงการเรียนจนจบการศึกษาปริญญาตรีเลย แม่ของเธอบอกเสมอว่า เธอต้องประกายและมีแสงอยู่ในตัว ลีอาเชื่อตามนั้นและเริ่มออกแบบเครื่องประดับ หลังจากหลายปีของความล้มเหลวและการถูกปฏิเสธในฐานะผู้ประกอบการที่ด้นรน สุดท้ายลีอาพาธุรกิจของเธอซึ่งก็คือแบรนด์เครื่องประดับ กระเป๋า และสินค้าไลฟ์สไตล์ชื่อว่าเลนเซียก็ผงาดขึ้นมาได้ หลังได้ยื่นคำปฏิญาณมาสองสามปีท้ายที่สุดเธอก็ได้คำตอบรับจากช่องคิววีซีหลังจากเข้าร่วมการแข่งขันทั่วประเทศและผ่านการคัดเลือกให้แข่งในรายการ*เดอะไฟนด์ (The Find)* จากผู้เข้ารอบหลายพันคน เธอได้รับเลือกจากคณะกรรมการให้ออกอากาศสดนำเสนอผลิตภัณฑ์ของเธอไปยังผู้ชมมากกว่า 100 ล้านคนทั่วสหรัฐอเมริกา

ลีอาก้าวจาก**คนไร้บ้าน**ไปเป็นออกอากาศสดไปยัง**บ้าน 100 ล้านหลัง**

ลีอาเป็นคนแรก

และลีอาไม่ใช่คนสุดท้าย ในขณะที่เธอเป็นวิทยากรรับเชิญไปพูดทั่วโลก และทำงานหนักทุกวันเพื่อเผยแพร่เรื่องราวเกี่ยวกับวาเลนเซีย ลีอายังกลับไปที่สถานพักพิงสำหรับคนไร้บ้านที่เธอโตมาเพื่อพูดกับเด็กและผู้ใหญ่ที่นั่น เป็นตัวอย่างให้พวกเขาได้เห็นในสิ่งที่เป็นไปได้ เธอต้องการแสดงให้เห็นตามคำพูดของแม่เธอว่า *ความทุกข์ยากของเรา ไม่ได้กำหนดโชคชะตาของเรา*

ลีอามีความสุขและสมปรารถนาอย่างแท้จริงในชีวิต แม้จะยังมีอุปสรรคและปัญหาเกิดขึ้นอยู่ แต่ก็เช่นเดียวกับเกสโนน เธอได้รวมเอาการมองเห็นคุณค่าในตัวเอง ความมั่นใจในตัวเอง การเติบโต และการอุทิศตนเข้าด้วยกัน ทำให้เธอรู้สึกสมปรารถนา ลีอาเลือกที่

จะเชื่อว่าเธอมีค่าและควรค่าอย่างที่เป็น และควรค่ากับความหวังและความฝันของเธอ จากนั้นเธอก็ทำงานหนักเพื่อสร้างทักษะและประสบการณ์ซึ่งทำให้เกิดความมั่นใจ เธอเติบโตอย่างมากจากการไขว่คว้าทั้งสองสิ่งนี้ เธออุทิศตนและมีส่วนสร้างสิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่าตัวเธอ ด้วยการตอบแทนให้แก่ผู้หญิงในสถานพักพิงคนไร้บ้านที่เธอเคยเติบโตมา ลีอาวยังอยู่ในสถานะเริ่มต้นธุรกิจ และไม่รู้แน่ชัดว่าจะโตไปเป็นบริษัทอย่างที่เราคาดหวังหรือไม่ แต่ระดับความสมบูรณ์แบบของเธอสูงสุดเท่าที่เคยเป็นมา

จริง ๆ แล้วแสงของลีอาส่องประกายเจิดจ้าจนป็นที่ของคิววีซีขอให้เธอเป็นพิธีกรร่วมในรายการหนึ่งของพวกเขา ฉันทำนายว่า ปีกของลีอา กำลังจะแห้ง และเธอไม่รู้หรือกว่าในอนาคตปีกจะสยายได้กว้างเพียงใด ลวดลายจะสวยงามเพียงใด และจะพาเธอไปบินล่องลอยได้สูงเพียงใด

ความทุกข์ยากของเรา ไม่ได้กำหนดโชคชะตาของเรา

- ลินดา คีย์ (แม่ผู้ล่วงลับของลีอา)

เมื่อพูดถึงล่องลอย เฟรเดอริก เพื่อนของฉันเข้ากับข้อนี้ได้หลายแง่เลยระหว่างการแปลงสภาพของเขา เฟรเดอริกเริ่มขายยาเสพติดกับคนในครอบครัวตั้งแต่อายุน้อย นั่นเป็นจุดสูงสุดที่คุณบินไปได้ในวงรอบตัวเขา ในที่สุดเขาก็ไปเข้ากองทัพ และในขณะที่ทุกด้านของชีวิตดูเหมือนจะมั่นคงจากภายนอก ฉากหลังของเขายังคงทำธุรกิจเสริมอย่างการขายยาเสพติดต่อไป ในที่สุดธุรกิจค้ายาของเขาก็เติบโตขึ้นมาก และเฟรเดอริกก็กลายเป็นคนกลางขายยาที่ใหญ่ขึ้นมาก เขาจะรับยาจากแหล่งหนึ่ง จากนั้นขับรถไปในที่ที่คนไม่รู้จักรักและส่งหอยาให้คนที่ไม่แสดงตัวอีกคน เมื่อปฏิบัติการของเขาขยายขึ้น เขาและเครือข่าย

ก็เริ่มแก้ปัญหาเกี่ยวกับคนกลางด้วยวิธีการต่าง ๆ นานา พวกเขาเริ่มใช้วิธีส่งพัสดุไปยังรหัสไปรษณีย์สองสามรหัส และจ่ายเงินให้เครือข่ายคนขับรถส่งของของบริษัทรับส่งของเจ้าใหญ่ คนขับรถเหล่านี้จะคอยดัักพัสดุไว้และเอาใส่รถบรรทุกไปส่งยา โดยเอาไปส่งให้ที่อยู่อื่นแทนที่อยู่บนกล่องเพื่อไม่ให้ตามรอยได้ เฟรเดอริกส่งพัสดุแต่ละห่อจากร้านไปรษณีย์เอกชนในเมืองต่าง ๆ ใกล้ที่พักของเขาโดยใช้ชื่อผู้ส่งและที่อยู่ต่าง ๆ กันไปในแต่ละครั้ง สุดท้ายเขาเริ่มกลัวว่าเจ้าของร้านไปรษณีย์จะสงสัย ก็เลยซื้อร้านไปรษณีย์มาเปิดเสียเอง

ในฐานะเจ้าของร้าน เฟรเดอริกสามารถเปลี่ยนชื่อผู้ส่งและที่อยู่ ในคอมพิวเตอร์ได้เองทุกครั้งที่พัสดุพร้อมส่ง เขาควบคุมและมั่นใจกับกระบวนการได้มากขึ้น ซึ่งทุกอย่างดำเนินไปแบบนั้นจนคนขับรถบรรทุกคนหนึ่งถูกจับและให้เบาะแสกับตำรวจ เฟรเดอริกถูกจับในฐานะมีส่วนร่วมในกลุ่มค้ายาขนาดใหญ่ และถูกจำคุกห้าปี

ในขณะที่ต้องใช้เวลาในช่วงอายุสี่สิบกว่า ๆ ส่วนใหญ่ในเรือนจำ เฟรเดอริกตระหนักว่ามาตรการป้องกันไม่ให้สิ่งของต้องห้ามจากภายนอกเข้ามาในเรือนจำ ส่งผลให้ครอบครัวติดต่อนักโทษได้ยาก และดูจะไม่เคยพัฒนาให้ดีขึ้นเลยไม่ว่าเวลาจะผ่านไปนานแค่ไหน เมื่อเฟรเดอริกผ่านช่วงเวลาที่แหลกสลายและแปลงสภาพ เขาเลยตัดสินใจเปลี่ยนความเจ็บปวดเป็นเป้าหมาย และคิดว่า วันที่แย่ที่สุดของชีวิตอาจจะเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดวันที่ดีที่สุดในชีวิตข้างหน้าก็เป็นได้

เขาตัดสินใจประเมินชีวิตใหม่ และแก้ปัญหาการสื่อสารในเรือนจำไปพร้อม ๆ กัน เมื่อเฟรเดอริกออกจากเรือนจำ เขาตั้งบริษัทชื่อว่าพีเจียนลี ซึ่งจะสแกนจดหมายให้นักโทษ จากนั้นก็พิมพ์ออกมาและส่งถึงพวกเขาอย่างรวดเร็ว ช่วยให้เรือนจำไม่ต้องเจอกับปัญหาของผิดกฎหมาย และช่วยให้นักโทษได้ติดต่อกับคนที่พวกเขารักได้อย่างรวดเร็วขึ้นมาก ตอนนี้เขาเป็นผู้บริหารของพีเจียนลี และมี

กรรมการบริหารบริษัทที่มีประสบการณ์มากและเป็นนักลงทุนซึ่งเป็นที่ต้องการตัว บริษัทของเขาได้รับการประเมินมูลค่าหลายล้านดอลลาร์สหรัฐ เฟรเดอริกยังเป็นมิตรที่ใจดี ใจกว้าง และรักเพื่อน เขาเป็นคนแรกในครอบครัวที่แปลงสภาพชีวิตตัวเอง เป็นคนแรกที่เขาเชื่อว่าควรค่าที่จะทำงานหนักและมุ่งมั่นเพื่อให้ประสบความสำเร็จ เขาเป็นหนอนแก้วกินใบไม้ทุกใบที่มองเห็น เขาอยู่ในดักแด้ซึ่งสลายตัวเป็นของเหลว และโผล่ออกมามีปีกเปี๊ยกๆ รวมทั้งรอดจากช่วงเวลาอันตรายได้ เขากังวลว่าอดีตจะฉุดรั้งเขาไว้ไม่ให้บินไปสู่อนาคต แต่เขาเลือกที่จะเชื่อว่าเขาควรค่าที่จะบิน และเขากางปีกออกบินจนได้

เส้นทางของการแปลงสภาพ

ในเส้นทางการแปลงสภาพของเรา ระดับการเห็นความควรค่าในตัวเองของเราคือระดับสูงสุดที่เราจะบินไปถึง ซึ่งเป็นเหตุผลว่า ทำไมการเปิดรับการแสวงหาตลอดชีวิตเพื่อสร้างความควรค่าอย่างต่อเนื่องจึงเป็นสิ่งสำคัญมาก ฉันมีเพื่อนหลายคนจากครอบครัวที่ประสบความสำเร็จอย่างมากซึ่งรู้เพียงแค่ว่า “ทำ” อย่างไร แต่ไม่รู้ว่า “เป็น” ได้อย่างไร และพวกเขาต้องตั้งใจออกเดินทางเรียนรู้เพื่อที่จะเชื่อว่า พวกเขาควรค่าที่จะได้พักผ่อน ที่จะรู้สึกดีพออย่างที่พวกเขาเป็น ไม่ใช่อย่างที่พวกเขาทำ เพื่อเป็นมนุษย์อย่างที่ เป็น ไม่ใช่มนุษย์อย่างที่ ทำ ฉันมีเพื่อนหลายคนที่ทนทุกข์กับปัญหาสุขภาพกายอย่างรุนแรงเพราะพวกเขาซ่อนตัวตนที่แท้จริงไว้จากครอบครัว จากนั้น เมื่อพวกเขาเริ่มใช้ชีวิตอย่างเต็มที่และบอกเล่าความจริง ไม่ว่าจะเป็นการเปิดเผยตัวตนที่เคยเก็บไว้เป็นความลับ หรือบอกว่าพวกเขาไม่ยอมทำอาชีพที่พ่อแม่อยากให้พวกเขาทำอย่างที่สุด หรือตัวอย่างอื่นๆ อีกมากมาย สุขภาพร่างกายของพวกเขาที่ฟื้นกลับมา

ดีดังเดิม การโอบรับและสร้างความควรค่าอย่างกล้าหาญ แล้วจากนั้นก็ใช้ชีวิตอยู่อย่างเป็นตัวเอwnั้นยากลำบาก แต่ความสำเร็จที่แท้จริงของการแปลงสภาพที่เราเริ่มทำ ไม่ได้อยู่ที่ผลลัพธ์เท่านั้น แต่อยู่ที่ความแข็งแกร่งและความอดทนที่เราสร้างขึ้นระหว่างทางด้วย

เมื่อคุณเป็นคนแรกในครอบครัวหรือกลุ่มเพื่อนที่เปิดรับและเริ่มออกเดินทางเพื่อเปลี่ยนแปลงชีวิต และเมื่อการแปลงสภาพเริ่มหยั่งรากลงระหว่างทาง บางครั้งคุณไม่อาจอธิบายให้ครอบครัวของคุณฟังได้ ไม่ว่าคุณจะพยายามแค่ไหนพวกเขาก็ไม่เข้าใจ และบางครั้งก็ยากที่จะสื่อสารเรื่องการแปลงสภาพให้คนอื่นฟัง โดยเฉพาะเมื่อคำพูดของคุณยังตามการเปลี่ยนแปลงไม่ทัน ถ้าสิ่งนี้ตรงกับคุณหรือคนที่คุณรู้จักซึ่งอยู่ในระหว่างการแปลงสภาพ (หรือระหว่างกำลังโน้มน้าวให้ตัวเองเลิกทำบางสิ่ง) ได้โปรดแบ่งปันหนังสือเล่มนี้หรือเครื่องมือต่างๆ ในหนังสือกับพวกเขา เพื่อให้พวกเขารู้ว่าไม่ได้โดดเดี่ยวในขั้นตอนการแตกสลายและอ่อนแอเพื่อที่จะแปลงสภาพ บางครั้งเพียงแค่การรู้ว่าเราไม่ได้โดดเดีวก็เพียงพอที่จะทำให้เราเดินหน้าต่อบนเส้นทางสู่ความเชื่อมั่นในตัวเอง และเปิดรับความควรค่าที่ติดตัวเรา มาแต่กำเนิดแล้ว

มีหลายอย่างในชีวิตที่ทำให้เรายังคงเป็นหนอนแก้ว รู้เราไว้ในสภาพแวดล้อมที่ทำให้เราเป็นเหยื่อ ทำให้เราหลุดออกจากเส้นทางหรือทำให้เชื่อว่าเราไม่คู่ควรกับปีกของเรา ไม่ว่าจะเป็นระบบความเชื่อที่เกิดจากวัฒนธรรมหรือกลุ่มเพื่อน ไปจนถึงสิ่งที่เราเชื่อว่ายังไม่มีสิทธิ์พอที่จะตั้งแต้ตั้งใจว่าจะทิ้งในวันหนึ่ง เมื่อสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นกับคุณอย่าลืมนขั้นตอนของการแปลงสภาพเหล่านี้ รับรู้ว่าคุณเติบโตและเปลี่ยนแปลงมักจะมีการแตกสลายและความอ่อนแอ ดังนั้นจึงต้องให้ความกล้าหาญและต้องโอบรับความไม่แน่นอน

คุณอาจเป็นหนึ่งในหรือสองจากหนึ่งร้อยคนที่เชื่อ ที่รู้ และ
จากนั้นก็ใช้ชีวิตอย่างเป็นจริงๆ คุณควรค่าเหลือเกินที่จะกางปีก
อันงดงามที่สุด คุณเกิดมาเพื่อจะโบยบิน



ตอนที่ 4

การตระหนักรู้

คุณควรค่า

ความควรค่าอยู่ในตัวคุณ ความควรค่าคือตัวคุณ

ตัวไปดวงจันทร์

สิ่งที่ยากที่สุดคือตัดสินใจลงมือทำ
ที่เหลือเป็นเรื่องของความเพียรพยายาม
- เอมีเลีย เอียร์ฮาร์ด

“อันกลั้วว่าพอทุ่มหมดหน้าตักแล้วมารู้ทีหลังว่าฉันสร้างจรวดผิดลำ”
ฉันพูดกับเจสัน เพื่อนของฉันตอนดื่มกาแฟด้วยกัน เขาฟังฉันพรั่าเพื่อ
อย่างอดทน “ฉันหวังโน่นนี่ แล้วก็พยายามทำให้เป็นจริง และจากนั้น
ก็สวดอ้อนวอนขอความชัดเจน ฉันอยาการู้ชัดๆ ไปเลยว่าต้องไปทางไหน
เพราะพอฉันไปแล้ว ฉันจะทุ่มสุดตัว”

ฉันขบคิดเกี่ยวกับการตัดสินใจเรื่องงานครั้งสำคัญมาสองปีแล้ว
และฉันยังไม่แน่ใจว่าจะตัดสินใจอย่างไร “ฉันรู้สึกเหมือนฉันควรจะรู้
และถ้ามันใช่ ฉันจะรู้ได้อย่างชัดเจน ดังนั้นถ้าฉันยังไม่เข้าใจชัดเจน
แปลว่าฉันต้องยังไม่พร้อม”

ในขณะที่เจสันไม่ได้รู้เลยว่าวันนั้นฉันจะมาเล่าให้เขาฟังว่าฉัน
รู้สึกติดขัดอัดอั้นแค่ไหน (เขาช่างโชคดียิ่งจริงๆ ฮ่าๆ) สิ่งที่เกิดขึ้นต่อมา
ก็ดูราวกับเป็นแผนการของพระเจ้า

“ผมมีอะไรมาให้คุณ แต่ผมต้องอธิบายนิดหน่อย” เขาบอก
ตั้งเอาจัฒนาศรีโลกิยโสทรังสีให้เสียมัจจุรัสบุญด้วยกามะหิสีน้ำเงิน และ
มีอะไรเหมือนชิ้นสี่เหลี่ยมจัตุรัสสีเงินปนทองขนาดเมล็ดข้าวสะทอนแสง
แวววาวอยู่ตรงกลางออกมาจากกระเป๋า

“ในสุนทรพจน์ต่อคองเกรสที่มีชื่อเสียงมากของจอห์น เอฟ. เคนเนดี ในปี 1961 เขาตั้งเป้าหมายอันห้าวหาญให้อเมริกาว่าจะจะเป็นประเทศแรกที่ส่งคนเหยียบดวงจันทร์แล้วพานักบินอวกาศกลับมาโลกได้ เขาประกาศว่าจะเกิดขึ้นภายในหนึ่งทศวรรษนับจากนั้น โดยเขาไม่รู้เลยว่า จะเกิดขึ้นได้อย่างไร เขาแค่ตัดสินใจที่ประกาศด้วยศรัทธา และขอให้ทุกคนสนับสนุนวิสัยทัศน์นั้น เขาให้ทิศทางที่จะมุ่งหน้าไปแม้ว่าจะไม่มีอะไรนอกจากวิสัยทัศน์”

ฉันพยักหน้าราวกับว่าเข้าใจรายละเอียดเรื่องที่เขากล่าวด้วยความรอบรู้ และพยายามไม่让他จับได้ว่าฉันจำได้รายละเอียดแค่ไหน แล้วก็ฟังต่อ

“แล้วจากนั้น เดือนกรกฎาคม 1969 พวกเขาทำได้! เป็นความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่เรื่องหนึ่งของประวัติศาสตร์มนุษยชาติ ยานอพอลโล 11 ของนาซาก็ลงจอดบนดวงจันทร์...จำได้ไหมตอนที่พวกเขาพูดว่า ‘ก้าวเล็กๆ ของคนคนหนึ่ง ก้าวที่ยิ่งใหญ่ของมนุษยชาติ’”

“จำได้ จำได้ดี” ฉันพูดพลางพยักหน้า

“ในกล่องนี้ เป็นชิ้นส่วนจริง ๆ ของฟอยล์จากยานบังคับการของอพอลโล 11 เป็นชิ้นส่วนของแคปตันฟอยล์จากภารกิจจริง ผมอยากมอบให้คุณ เพราะคุณไปดวงจันทร์ได้ เจมี คุณอาจไม่แน่ใจว่าไปอย่างไร คุณอาจยังไม่มีคำตอบ แต่คุณต้องเดินไปข้างหน้าอยู่ดี”

ฉันสับสนแล้วเริ่มร้องไห้ ฉันคิดว่าฉันทำให้เขาตั้งตัวไม่ทัน เขาเคยเห็นฉันเข้มแข็งเพื่อคนอื่น ๆ และทำหน้าที่ช่วยคนอื่นมากที่สุดเท่าที่ฉันทำได้ แต่ในชั่วนั้นเขารู้ว่าเขาเป็นฝ่ายช่วยฉัน ซึ่งมันช่างเป็นของขวัญที่ดีเหลือเกิน ฉันเข้าใจเลยว่า เขาหมายความว่าอย่างไร ฉันไม่ต้องรอให้มองเห็นชัดเจนก่อนที่จะก้าวต่อ ฉันแค่ต้องเดินออกไปด้วยศรัทธา ก้าวที่รู้สึกว่าจะเหมาะสม และเชื่อตามนั้น ฉันวางชิ้นส่วนฟอยล์จากอพอลโล 11 บนชั้นวางของพิเศษในห้องนอน

ในจุดที่ฉันจะมองเห็นทุกวัน ฉันเชื่ออย่างแรงกล้าในเรื่องการมีสิ่ง
เตือนความจำที่ทำให้ฉันได้นึกถึงคน ความรู้สึก ความทรงจำ หรือ
บทเรียนที่เติมเต็มจิตวิญญาณ เป็นแรงบันดาลใจ หรือสิ่งเสริมพลัง
ไว้รอบตัว

*ฉันเรียนรู้อยู่ทุกวันที่จะใช้พื้นที่ระหว่างจุดที่อยู่ตอนนี้
และจุดที่ฉันอยากจะไปในการสร้างแรงบันดาลใจ ไม่ใช่ทำให้กลัว*
- เกรซี เอลเลียส รอส

ก้าวกระโดดแห่งศรัทธา

คุณเคยรอคอยความชัดเจน เพื่อให้รู้แน่นอนว่าจะทำอะไร และแน่ชัดว่า
ทำอย่างไร ก่อนที่จะตัดสินใจลงมือทำจริง ๆ ไหม คุณรู้สึกเหมือน
คุณต้องคิดให้ออกทั้งหมดก่อนเดินหน้าไหม หรือรู้สึกเหมือนว่า ถ้า
ทำให้สมบูรณ์แบบไม่ได้คุณ

ก็ไม่พร้อมที่จะทำไหม ความ
สมบูรณ์แบบไม่มีจริง และ

การชอบความสมบูรณ์แบบ
ไม่ใช่สิ่งที่ควรฝึฝืน แต่
เป็นในทางตรงกันข้าม การ
รอให้สมบูรณ์แบบเป็นสิ่งที่
ที่เป็นไปไม่ได้ ดังนั้นจึง

กลายเป็นการแก้ตัวไม่รู้จบ

ว่าทำไมเราจึงไม่พร้อมที่จะเดินหน้า คุณรู้สึกเหมือนกับว่า การ
เตรียมพร้อมไม่ให้มีอะไรตกหล่น การแก้ปัญหาล่วงหน้า และแก้ปัญหา
ทุกข้อที่อาจจะเกิดก่อนที่จะลงมือทำเป็นความคิดที่ฉลาดไหม ฉันมัก

การชอบความสมบูรณ์แบบ

ไม่ใช่สิ่งที่ควรฝึฝืน

แต่ตรงกันข้าม เนื่องจาก

การรอให้สมบูรณ์แบบเป็นสิ่งก่

เป็นไปไม่ได้ จึงกลายเป็นแก้ตัว

ไม่รู้ว่าทำไมเราจึงไม่พร้อม

ก็จะเดินหน้า

จะทำแบบนั้น แต่ถ้าเราไม่ระวัง สิ่งที่เราบอกตัวเองว่าเป็นกลยุทธ์ ที่ควรทำเพื่อความสำเร็จอาจทำให้เราจมปลัก และมองย้อนกลับไปที่วัน สัปดาห์ เดือน และปีที่เรายังไม่ได้ลงมือทำ ยังไม่ได้สร้างสรรค์ผลิตภัณฑ์ ยังไม่ได้จดทะเบียนธุรกิจ ยังไม่ได้บอกคนพิเศษว่าคุณอยากเป็นมากกว่าเพื่อน ยังไม่ได้บอกใครคนหนึ่งว่าคุณสัมพันธ์ไม่เหมาะกับคุณอีกต่อไป ยังไม่ได้โทรศัพท์หาคนที่คุณรักเพื่อปรับความเข้าใจ หรือบอกเพื่อนว่ามิตรภาพของพวกเขาควรมีขอบเขตใหม่ คุณยังคงติดขัดอยู่กับที่ เพราะเรายุ่งเกินไปกับการแก้ปัญหาชีวิตด้วยความหวังว่าสักวันหนึ่งจะได้ใช้ชีวิตนั้น

บางครั้ง เรารอให้ออกภพส่งคำตอบมา รอให้ประตูเปิดออกอย่างน่าอัศจรรย์ เราคิดว่า ถ้าเรามองเห็นล่วงหน้าชัดเจนพอและติดไว้บนกระดานวิสัยทัศน์นานพอ สิ่งนั้นก็เกิดขึ้น หรือเราสวดอ้อนวอนขอพระเจ้าผู้สร้างให้นำสิ่งนั้นเข้ามาในชีวิตของเรา และตัดสินใจว่าถ้าสิ่งที่หวังไม่เกิดขึ้น ก็หมายความว่ามันไม่ควรจะเกิด เราเฝ้าบอกเพื่อนๆ และคนที่เรารักว่า ชัดเจนว่าพระเจ้าทรงไม่ประสงค์ให้เกิดขึ้นในตอนนี้อยู่หรือเราให้คำแนะนำเดียวกันนี้กับคนอื่น ๆ เมื่อสิ่งที่พวกเขาวางไม่เกิดขึ้น ในขณะที่ฉันเชื่อในพลังของการแสดงออกและการสวดอ้อนวอนอย่างสุดหัวใจ แต่ฉันยังเรียนรู้ด้วยว่า เพื่อให้ทั้งสองอย่างเกิดขึ้น คุณต้องเติมส่วนผสมสำคัญอย่างหนึ่งลงไปด้วย นั่นคือ **การลงมือทำ** บทที่เราเล่นไม่ใช่การนั่งรอ แต่เป็นการลงมือทำ พุดให้ชัดคือการก้าวไปข้างหน้าสู่สิ่งที่เราต้องการ ก้าวที่รู้สึกว่าเป็นก้าวต่อไปที่ถูกต้องที่สุด ถ้าคุณไม่แน่ใจว่าจะบอกได้อย่างไรว่าก้าวต่อไปก้าวไหนที่ถูกต้อง ก็ขอให้ขอยืนๆ มองกลับสู่ภายใน และกล่าวคำถาม จากนั้นให้เลือกก้าวที่ใกล้เคียงกับความรู้สึกถูกต้องที่สุด หลังจากเราก้าวออกไปก้าวแรก เราจะมีข้อมูล และรู้ว่าจะก้าวต่อไปอย่างไร

สวดอ้อนวอนเหมือนว่าทุกสิ่งขึ้นอยู่กับพระเจ้า

ทำงานเหมือนว่าทุกสิ่งขึ้นอยู่กับเจ้า

- เซนต์ออกัสติน

การก้าวไปด้วยศรัทธา เท่ากับเรากำลังทำให้พลังแห่งปาฏิหาริย์เกิดขึ้นกับเอกภพ อย่างก้าวที่เริ่มเดิน แม้จะเกิดขึ้นก่อนได้คำตอบ แต่เราก็ได้แสดงให้เห็นว่า จริงๆ แล้วเรามีศรัทธา เพราะถ้าหาคำตอบทั้งหมดได้ด้วยตัวเอง เราย่อมไม่จำเป็นต้องมีศรัทธา

และนี่เป็นแนวคิดที่ฉันอยากให้คุณลองพิจารณาดู

ทั้งความลึกลับสงสัยตัวเองและความเชื่อในตัวเองใช้พลังเท่ากันในการทำให้สิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้นเป็นจริง

เราอาจจะลึกลับสงสัยตัวเอง มองโลกในแง่ร้าย และหวาดกลัว... หรือเราอาจจะมีความหวัง ศรัทธา และความเชื่อ แต่ละอย่างนั้นล้วนต้องใช้ความมั่นใจเท่าๆ กันในสิ่งที่ยังไม่เคยเห็น สิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น สิ่งที่ยังไม่ได้ทำ และเราเลือกได้ว่าจะทุ่มเทพลังไปกับสิ่งใด เพราะยังไม่มีอะไรที่เกิดขึ้นแล้ว ไม่มีอะไรที่ได้รับการพิสูจน์แล้ว เมื่อเราลึกลับสงสัยตัวเอง มองโลกใน

แง่ร้าย หรือกลัว สิ่งที่สำคัญ **ทั้งความลึกลับสงสัยตัวเอง**

คือต้องเตือนตัวเองว่าสิ่งนั้น **และความเชื่อในตัวเอง**

ยังไม่เกิดขึ้น และมันเป็น **ใช้พลังเท่ากันในการทำให้**

ความกังวลถึงอนาคต หรือ **สิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้นเป็นจริง**

สิ่งที่เราไม่มั่นใจ หรือสิ่งที่เรา

ไม่เชื่อว่าเราทำได้ สิ่งเหล่านั้นทั้งหมดยังไม่ได้รับการพิสูจน์ ในทางกลับกัน เราอาจเลือกที่จะมีหวัง มีศรัทธา มีความเชื่อ จริงอยู่ที่บางครั้งสิ่งเหล่านั้นอาจจะไม่ได้รับการพิสูจน์เช่นกัน แต่ก็ต้องใช้พลังงาน

เท่ากัน และสิ่งที่เราอุทิศพลังงานให้อาจเปลี่ยนชีวิตเราทั้งชีวิต

ในฐานะมนุษย์ เราทุกคนล้วนถูกสร้างมาให้ใช้พลังงานไปกับสิ่งต่างๆ เช่น ความลึกลับและแสงสียและความกลัว แต่เรายังมีอำนาจที่จะย้ายพลังของเราไปยังสิ่งต่างๆ เช่น ความหวัง ความศรัทธา และความเชื่อ เมื่อเรารวบรวมความกล้าและตั้งใจที่จะเอาพลังงานของเราไปให้กับความหวัง ความศรัทธา และความเชื่อ มันก็จะเปลี่ยนชีวิตเราและชีวิตของคนอื่นๆ รอบตัวเราไปจริงๆ

ก้าวกระโดดอันยิ่งใหญ่ไปเบื้องหน้า

เวลาที่คุณอยากได้อะไรสักอย่าง

ทั้งเอกภพจะร่วมกันช่วยคุณให้สำเร็จ

- เปาโล โคเอลโย

หลังจากคุณเลือกก้าวที่คุณคิดว่าเหมาะสมแล้ว ให้มองไปรอบตัว สังเกตทิศทางที่ดูว่าสายลมที่พัดผ่านมุ่มมองใหม่ให้ความรู้สึกอย่างไร สังเกตว่าใครมาปรากฏตัวใกล้คุณในที่ใหม่นี้ และพวกเขาอย่างไร อย่าแปลกใจถ้าพอคุณเลือกก้าวที่ต้องก้าวต่อไป คนใหม่ๆ จะเข้ามาในชีวิตคุณในเวลาที่เหมาะสม คนใหม่ๆ ที่คุณพบหรือแม้แต่เพื่อนเก่าจนถึงเพื่อนร่วมงานที่กลับมาติดต่อกันอีกครั้ง หรือสัญญาณที่มาในรูปแบบของความฝัน ลางสังหรณ์ การกระตุ้น เหตุการณ์ที่ไม่คาดฝัน หรือแม้แต่เพื่อนคนหนึ่งโทรศัพท์มาหาคุณเพราะคิดว่าเขาต้องบอกบางสิ่งกับคุณ จงเปิดรับเพื่อให้มองเห็นและรับสัญญาณนั้น บางครั้งอาจจะมาในรูปแบบของเสียงกระซิบ หรือในเวลาอื่นๆ ในรูปของบางคนคนที่ให้ชั้นฟอยล์จากอพอลโล 11 อย่าแปลกใจถ้าแต่ละก้าวต่อไปจะแตกต่างจากก้าวก่อนหน้านี้ หรือถ้าคุณรู้สึกเหมือนเป็นคนใหม่ทุกครั้งที่ก้าวไป

อาจจะมึนหัวเวลาหรือแม้แต่ฤดูกาลที่รู้สึกว่าการผ่านไปไม่น้อย แต่
ถ้าสิ่งต่าง ๆ เกิดขึ้นอย่างที่ควรจะเป็นแล้วละก็ เท่ากับ**ไม่มีก้าวใดเป็น**
ก้าวที่พลาด ถ้าก้าวนั้นไม่พาคุณไปถึงปลายทางที่ถูกต้อง มันก็พา
ไปยังบทเรียนที่เหมาะสม

ไม่ว่าผลของแต่ละก้าวจะเป็นอย่างไร มันย่อมสวยงามและ
สมปรารถนากว่าความรู้สึกเจ็บปวด ความปรารถนา และความเสียใจ
จากการยืนอยู่ที่เดิม ลังเลนานกว่าเดิมอยู่แล้ว

การเต็มใจที่จะทำผิดพลาดเป็นสิ่งสำคัญ **สิ่งเลวร้ายที่สุดที่จะเกิดขึ้นคือคุณกลายเป็นที่จดจำ** **- ซารา เบลกลีย์**

ในวันเดียวกับที่เจสัน เพื่อนของฉันให้ของขวัญเป็นชิ้นฟอยล์จาก
อพอลโล 11 ซึ่งมีความหมายมากอย่างเหลือเชื่อ ฉันเลือกตัดสินใจ
ในเรื่องที่ทำให้ฉันติดอยู่กับที่และรอให้เกิดความชัดเจนมาสองปี ฉัน
ออกเดินก้าวแรก และหลังจากนั้นก้าวต่อไปดูเหมือนถูกต้อง หกเดือน
ต่อมาฉันรู้สึกว่ามีจุดที่ฉันไม่แน่ใจว่าได้เข้าใกล้สิ่งที่หวังหรือยัง ฉัน
เหนื่อยล้าเล็กน้อย ยังไม่ถึงกับไปต่อไม่ได้แต่ก็เกือบแล้ว

ในช่วงนั้นฉันไปงานเสวนางานหนึ่ง และมีเพื่อนอีกคนคือ จอห์น ซี.
แม็กซ์เวลล์ บุคคลในตำนานมาร่วมงานด้วย เราทักทายกันในห้องพัก
ผู้เสวนาก่อนจะมุ่งหน้าไปที่เวทีเพื่อพูดคุยกับผู้ชม เขาพูดกับฉันว่า
“ผมเอาของขวัญมาจากบ้านให้คุณ” ในเวลา 75 ปีบนโลกจนถึงตอนนี้
ของจอห์น เขาเขียนหนังสือมากกว่า 60 เล่ม และขายได้มากกว่า
35 ล้านเล่ม เมื่อไรก็ตามที่ฉันพบเขา เขาจะเอาหนังสือมาให้ฉัน
หนึ่งเล่ม และเซ็นชื่อพร้อมเขียนข้อความพิเศษไว้ข้างใน ฉันรักหนังสือ

เหล่านี้มาก ตอนนี้เขาดึงกล่องที่ห่อไว้ขนาดเท่าๆ กับหนังสือออกมา
ส่งให้ฉัน เมื่อเริ่มเปิดออกฉันก็รู้อย่างรวดเร็วว่าไม่ใช่หนังสือ แต่เป็น
กล่องที่มีปากกาอยู่ข้างใน เป็นปากกามงต๋มลงรุ่นเจเอฟเค ซึ่งเป็น
รุ่นพิเศษ ออกแบบและอุทิศแต่ความหวังและความฝันที่ทำให้โครงการ
อวกาศพอลโลของจอห์น เอฟ. เคนเนดี เป็นรูปร่าง ฉันสังเกต
เห็นว่าปลายสีทองของปากกาสลักเป็นภาพของยานที่ไปลงดวงจันทร์
ของอพอลโล 11 ลำเดียวกับที่เจสันให้ฉันส่วนพอยล์แก่ฉัน

จากนั้นจอห์นก็บอกฉันอย่างมั่นใจว่า “เจมี คุณไปดวงจันทร์ได้
คุณคิดในสิ่งที่ยังไม่เกิด คุณมาที่นี่เพื่อทำสิ่งที่ยิ่งใหญ่” ฉันอ้าปากค้าง
และเริ่มน้ำตาซึม ช่วงเป็นช่วงเวลาที่ยิ่งใหญ่และพอดีกับตอนที่ฉัน
ต้องการสิ่งเตือนใจ ฉันไม่รู้ว่าจะต้องก้าวไปข้างหน้าอีกสิบก้าวให้ถูก
อย่างไร และฉันคาดเดาไม่ได้ว่าก้าวต่อไปจะเป็นอย่างไรด้วยซ้ำ แต่
หน้าที่ของฉันคือเชื่อมั่นในตัวเอง และเลือกก้าวต่อไปที่รู้สึกว่าจะเหมาะสม
จากนั้นก็ก้าวต่อไปหลังจากนั้น ฉันไปดวงจันทร์ได้ และคุณก็ทำได้
เช่นกัน เราเพียงแค่ต้องก้าวต่อไปให้ถูกต้อง

จอห์นและเจสันไม่รู้จักกัน ฉันไม่เคยแสดงความสนใจเกี่ยวกับอวกาศ
ให้พวกเขาเห็น และทั้งสองคนไม่รู้เกี่ยวกับของขวัญที่แต่ละคนให้ฉัน
อีกทั้งไม่ใช่เรื่องปกติที่เพื่อนๆ

บทเรียนที่เราต้องเรียนรู้

จะแสดงออกมาให้เราเห็นอีกครั้ง

ช้าแล้วช้าเล่า จนกว่าเราจะเข้าใจ

อย่างเต็มที่

ให้ของขวัญกับฉัน ช่วง
น่าแปลกเสียจริง บางคน
อาจบอกว่าเป็นเรื่องบังเอิญ
ส่วนฉันเชื่อว่ามันเป็นการ
เชื่อมโยงกันอย่างลึกซึ้งและ

เป็นโชคชะตา ฉันเชื่อว่า บทเรียนที่เราต้องเรียนรู้จะแสดง
ออกมาให้เห็นอีกครั้ง ช้าแล้วช้าเล่า จนกว่าเราจะเข้าใจอย่าง

เต็มที บางครั้งก็เป็นข้อเตือนใจที่ดังมาหรือบทเรียนที่กำลังใจ เหมือนครั้งนี้ที่เกิดกับฉัน ครั้งอื่นๆ ที่เกิดขึ้นอาจเป็นบทเรียนที่โหดร้าย หรือเจ็บปวดที่เราต้องเผชิญจนกว่าเราจะเรียนรู้จริงๆ เหมือนอย่าง ช่วงเวลาหลายปีในวัยยี่สิบของฉัน ตอนที่ฉันยังคบกับ “ผู้ชายไม่ดี” บางประเภทซึ่งทั้งโกหกและปฏิบัติต่อฉันแย่ๆ ความเจ็บปวด ความ ผิดหวัง และบทเรียนเดียวกันปรากฏออกมาในทุกๆ ความสัมพันธ์ ครั้งใหม่ จนฉันเรียนรู้ว่าเราดึงดูดในสิ่งที่เราคิดว่าเราควรค่า บทเรียน เดียวกันนั้นปรากฏขึ้นครั้งแล้วครั้งเล่า ในรูปแบบของคนที่แตกต่างกัน กลืนต่างออกไป กระทั่งบางครั้งก็เป็นโคโลญกลืนเดียวกันด้วยซ้ำ จนฉัน เรียนรู้บทเรียนนั้นได้แบบหยั่งรากลึกในที่สุด ฉันจึงตัดสินใจจะจัดการ ที่ตัวเองและเปลี่ยนทางเลือกของตัวเอง รวมทั้งเปลี่ยนสิ่งที่คิดว่า ฉันควรค่าด้วย

เมื่อเราเต็มใจจะลงมือทำ แม้กลัวแต่ก็ยังทำโดยไม่รู้ว่าปลายทาง อยู่ตรงไหน แต่รู้ว่าหนึ่งก้าวนั้นกำลังจะไปที่ไหนแล้วยกเท้าก้าวออกไป จากนั้นฉันเชื่อว่าสิ่งต่อไป คนต่อไป บทเรียนต่อไป หรือกระทั่ง บทเรียนเดิมๆ ที่ถูกต้องจะปรากฏขึ้นเสมอในเวลาที่เหมาะสม บ่อยครั้ง เท่าที่เราจำเป็นต้องเรียนรู้และเชื่อมั่นในบทเรียนนั้น

จิตใจของคุณจะสร้างความคิดที่ให้เกิดผลทั้งปวงว่า คุณไม่มี สิ่งที่ต้องมี หรือคุณยังไม่พร้อม ใจของคุณอาจจะยืนยันกรานว่า คุณ ยังฝึกเป็นนักบินอวกาศได้ไม่มากพอจะขึ้นไปบนยานอวกาศ แต่คุณ ไม่ใช่จิตใจของคุณ ความคิดเหล่านั้นไม่ใช่คุณ คุณคือปาฏิหาริย์ที่ เกิดมาเพื่อส่องสว่างมีความหมาย และสร้างแรงบันดาลใจเช่นเดียวกับ ดวงดาว คุณคือปาฏิหาริย์ที่มีชีวิต มีลมหายใจที่กำลังดำเนินไป

ใจของคุณจะนึกอยากถอดแยกส่วนประกอบบล็อกอิททอร์รอนส์ และนึกถึงสถานการณ์ต่างๆ ที่เกี่ยวกับถังน้ำมันเชื้อเพลิง รวมทั้งภาพ ขึ้นส่วนต่างๆ ของจรวดอยู่เสมอ แต่จิตวิญญาณของคุณถูกสร้างมา

เพื่อไปดวงจันทร์ ดังนั้นตอนนี้จึงถึงเวลาที่ต้องทะยานขึ้นแล้ว ก้าวไป
ที่จะก้าวที่กล้า



จริง ๆ แล้วคุณกำลังสงสัยใครอยู่

ศรัทธาคือการจับบันไดขั้นแรก
ถึงแม้จะมองไม่เห็นบันไดทั้งหมด
- มาร์ติน ลูเทอร์ คิง จูเนียร์

ฉันสัญญากับคุณว่าฉันจะแสดงออกอย่างเป็นตัวฉันจริงๆ แม้ว่าจะ
ในบางครั้งจะรู้สึกเหมือนยืนเปลือยเปล่าอยู่ตรงนี้ บทนี้มีคำเตือนกำกับ
นั่นคือ เนื้อหาจะตรงไปตรงมามาก แต่ถ้าไม่เล่า ฉันเชื่อจริงๆ ว่าจะ
ทำผิดต่อคุณ รวมถึงผิดต่อสัญญาที่ว่า ฉันจะมอบทุกอย่างที่ตัวเองมี
บนเส้นทางสร้างความควรค่าไปด้วยกันกับคุณ แม้ว่าจะเป็นเรื่อง
ที่จริง ดิบ เปราะบางก็ตาม

อย่างหนึ่งที่ฉันรู้โดยไม่สงสัยเลยคือ ตอนนี้คุณควรค่าอย่าง
ที่คุณเป็นอยู่ ฉันรู้ว่าฉันก็เช่นกัน การเปิดเผยและเครื่องมือในบทนี้
จะเป็นสิ่งที่สร้างความเปลี่ยนแปลงได้มากที่สุดตลอดเส้นทางบ่มเพาะ
การมองเห็นคุณค่าในตัวเอง และการเรียนรู้ที่จะเชื่อว่าฉันควรค่ากับ
ห้องใดๆ ที่ฉันเดินเข้าไป กับธุรกิจ ความสัมพันธ์ กับความหวัง และ
ความฝันที่ฉันสร้างขึ้นมา แต่ถ้าคุณอ่านบทนี้ไปเรื่อยๆ แล้วไม่ถูกใจ
ก็ไม่ต้องลังเลที่จะข้ามบทนี้ไป ฉันเล่าเรื่องในบทนี้เพราะมุ่งมั่นที่จะ
มอบทุกอย่างที่ตัวเองมีให้แก่คุณอย่างแท้จริง รวมถึงเปิดเผยเคล็ดลับ
และเครื่องมือที่เมื่อเริ่มเอามาใช้กับชีวิตตัวเองก็ช่วยให้ฉันสร้างการ
มองเห็นคุณค่าของตัวเองโดยไม่สั่นคลอนได้อย่างแท้จริง

คุณเชื่อไหมว่ามีพลังยิ่งใหญ่กว่าตัวคุณอยู่ อาจจะเป็นพระเจ้า เอกภพ หรือว่าเป็นพระผู้สร้างคุณขึ้นมา คุณเชื่อในปาฏิหาริย์ไหม เชื่อในพลังอันศักดิ์สิทธิ์หรือเปล่า เชื่อว่าเราทุกคนเชื่อมโยงถึงกันหรือไม่ คุณเคยคิดไหมว่าความเชื่อของคุณมีผลต่อความรู้สึกควรค่าได้อย่างไร ฉันอยากเล่าให้คุณฟังถึงความตระหนักรู้ลึกซึ้งอย่างหนึ่งที่ฉันมีเกี่ยวกับความควรค่า ฉันพบว่าสิ่งที่ค้นพบนี้เป็นอาวุธลับ และเป็นเคล็ดลับทรงพลังที่ใช้เพื่อเอาชนะความสงสัยในตัวเองได้ทันที และทำให้เชื่ออย่างแท้จริงว่าฉันควรค่าแก่ชีวิตของตัวเอง ฉันหวังว่าคุณจะนำไปใช้กับชีวิตคุณเองได้เช่นกัน ในตอนนี้เลย

ฉันจะเล่าบทเรียนอันทรงพลังเกี่ยวกับความควรค่า โดยขอยกตัวอย่างที่แสดงให้เห็นว่าบทเรียนนี้มีผลต่อความสัมพันธ์ส่วนตัวของฉันกับพระเจ้าอย่างไร อย่างที่ฉันเคยพูดไว้ ฉันตั้งใจจะใช้เวลาอยู่กับทุกคนที่เชื่อเหมือนฉันและคนที่เชื่อแตกต่างจากฉันอย่างมาก ฉันรักพวกเขาทุกคนโดยไม่มีเงื่อนไขอะไร เพื่อนๆ ครอบครัว และคนที่ฉันใช้เวลาด้วยต่างสวดมนต์ในรูปแบบต่างๆ กัน (บางคนไม่สวดอ้อนวอนหรือไม่เชื่อเรื่องนี้เลย) ลงคะแนนเสียงเลือกตั้งต่างกัน ระบุตัวตนต่างกัน และรักต่างกัน ฉันไม่ตัดสินพวกเขาและพวกเขาก็ไม่ตัดสินฉัน บทนี้เป็นบทเรียนอันทรงพลังและเป็นเครื่องมือที่มีความหมายซึ่งคุณนำไปใช้กับชีวิตได้ตอนนี้ ไม่ว่าความเชื่อของคุณจะเป็นอย่างไร หากคุณรู้สึกว่ามีสิ่งใดที่ทำมาจนถึงตอนนี้ที่ทำให้คุณรู้สึกมีคุณค่าและสมปรารถนาอย่างเต็มที่ บทนี้และเครื่องมือในนี้อาจเปิดเผยสิ่งใหม่แก่คุณ เพราะมันเจาะลึกลงไปในเรื่องที่ฉันรู้แน่อย่างไม่มีข้อสงสัยแม้แต่ชนิดเดียวเลยว่าได้ผลกับตัวฉันและคนอื่นมากมายที่ฉันรู้จัก ไม่ว่าจะเป็นการค้นหาความควรค่า หรือการพลิกชีวิตของพวกเขาอย่างสิ้นเชิง

และแม้คุณจะไม่ได้นับถือศรัทธาในสิ่งใดเป็นพิเศษ แต่ถ้าคุณมีเพื่อน ครอบครัว หรือเพื่อนร่วมงานที่มีความศรัทธาใด นี่ก็คือเครื่องมืออันทรงพลังที่คุณจะมีไว้ใช้เพื่อช่วยพวกเขาในการเดินทางสู่ความควรค่าได้

โดยส่วนตัวแล้ว ฉันเชื่อว่าพระเจ้าคือความรัก และความรักอยู่ทุกหนแห่ง ก่อนที่ฉันจะเปิดรับความสัมพันธ์กับพระเยซู ฉันผ่านกาลเวลาที่สงสัยในพระเจ้ามานาน จนกระทั่งฉันเริ่มสวดอ้อนวอน และบอกกับพระองค์ไปตรงๆ ว่า ฉันสงสัยว่าพระองค์มีจริงไหม และขอให้พระองค์พิสูจน์ว่าฉันคิดผิด ฉันทำแบบนี้เกือบทุกครั้งที่สวดอ้อนวอนเป็นเวลาหลายปี จนกระทั่งพระองค์พิสูจน์ว่าฉันคิดผิด ตอนนั้นฉันรู้แน่ชัดว่าพระเจ้ามีจริงและเพราะพระเมตตาของพระองค์ สิ่งมหัศจรรย์ต่างๆ ในชีวิตของฉันจึงเกิดขึ้นได้ในรูปแบบที่ฉันเกิด [หมายเหตุ : ฉันได้บอกเล่าการเดินทางผ่านทศวรรษแห่งความสงสัยในพระเจ้าละเอียดไว้ว่านี้ใน *ปีลีฟิต* หนังสือเล่มแรกของฉัน] บางศาสนาสอนว่าพระเจ้าสร้างเรา หรือสร้างตามพระฉายาของพระองค์ และว่าพระเจ้าของคุณรักคุณ หากคุณเชื่อในเอกภพ คุณอาจเชื่อว่า ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดขึ้นจากการจัดสรรจากพระผู้เป็นเจ้า ทุกอย่างกำลังเกิดขึ้นอย่างที่เราควรจะเป็น และเอกภพจะคอยดูแลคุณ ไม่ว่าคุณจะนับถือศาสนาหรือความเชื่ออะไร ฉันอยากให้คุณลองคิดมาสักสองสามอย่างว่า สิ่งที่คุณเชื่อนั้น ถ้าคุณเชื่อในสิ่งที่คุณพูดว่าคุณเชื่อจริง ๆ อาจเป็นเครื่องมืออันทรงพลังที่จะสร้างพื้นฐานให้คุณเชื่อในความควรค่าของตัวเองได้อย่างไรบ้าง ขอให้คุณรับรู้ไว้ว่า แม้ว่าฉันจะยกข้อความในพระคัมภีร์มาเป็นตัวอย่าง แต่ขอให้นำความเชื่อและข้อความทางจิตวิญญาณที่ตรงกับใจคุณที่สุดมาปรับใช้ คุณจะได้นำเครื่องมือทรงพลังนี้ไปใช้กับชีวิตคุณได้ทันทีอย่างที่ตรงกับตัวคุณ

ข้อความในพระคัมภีร์ที่เป็นแรงบันดาลใจและสร้างพลังให้ฉัน

คือ ข้าพเจ้ากระทำทุกสิ่งได้โดยพระคริสต์ผู้ทรงเสริมกำลังข้าพเจ้า (ฟีลิปปี 4:13 พระคัมภีร์ฉบับคิงเจมส์ใหม่) และพระเจ้าได้ทรงสร้างมนุษย์ตามแบบพระฉายาของพระองค์ (ปฐมกาล 1:27 พระคัมภีร์ฉบับคิงเจมส์ใหม่)

ความสงสัยในตัวเองและความสงสัยในพระเจ้า

มาเริ่มกันด้วยคำถามสองข้อนี้

คำถามแรกคือ พระเจ้าบอกว่าคุณถูกสร้างขึ้นมาอย่างสวยงามตามพระฉายาของพระองค์ และคุณทำทุกอย่างได้โดยพระคริสต์ผู้ทรงเสริมกำลัง คุณเชื่อตามนั้นไหม คุณเชื่อเช่นนั้นจริงโดยจิตวิญญาณหรือไม่ หรือถ้าคุณเชื่อว่าเอกภพจัดสรรโดยพระเป็นเจ้า และไม่มีเรื่องบังเอิญเกิดขึ้น เชื่อว่าเอกภพดูแลคุณเสมอ สิ่งต่างๆ จะเป็นไปตามที่ควรเป็น คุณเชื่อเช่นนั้นจริงโดยจิตวิญญาณหรือไม่

คำถามข้อที่สองคือ คุณกำลังต่อสู้กับการสงสัยว่าตัวเองดีพอหรือไม่ อยู่ใช่ไหม

ถ้าคำตอบของทั้งสองข้อคือ ใช่...คำตอบก็จะขัดแย้งกันเองแล้ว คืออย่างนี้ คำตอบข้อหนึ่งจะเป็นจริงไม่ได้ถ้าอีกข้อหนึ่งเป็นจริง คุณจะบอกว่าเชื่อในพระวาระของพระเจ้าเกี่ยวกับตัวคุณเอง แต่ยังสงสัยว่าตัวเองไม่ดีพอได้อย่างไร ถ้าเป็นแบบนี้ คุณกำลังเชื่อในความคิดตัวเองและสงสัยในพระเจ้า หรือคุณเชื่อว่า คุณจะไว้วางใจในความคิดมนุษย์อย่างตัวคุณได้เท่านั้น แต่ไม่เชื่อมั่นในพระผู้เป็นเจ้า

นั่นละ ขอให้ฉันตะโกนบอกคุณดังๆ สักนาทีว่า เวลาที่คุณเรียกอะไรว่าเป็นความสงสัยในตัวเอง สิ่งที่คุณทำจริงๆ ก็คือเชื่อในความคิดของตัวเอง และสงสัยในพระวาระของพระเจ้า

ความคิดอยู่ในใจคุณ และพระผู้สร้างอยู่ในจิตวิญญาณของคุณ

คุณเลือกได้ว่าจะเชื่ออะไร
ในเรื่องความศรัทธาของคุณ
จิตใจหรือจิตวิญญาณ ใน
ชีวิตของคุณ แม้ว่าฉันจะ
ไม่เคยได้ยินพระองค์ตรัส
ด้วยเป็นเสียง แต่ฉันได้ยิน

**เวลาที่คุณเรียกอะไ
ว่าเป็นความสงสัยในตัวเอง
สิ่งที่คุณทำจริงๆ ก็คือ
เชื่อในความคิดของตัวเอง
และสงสัยในพระวจนะของพระเจ้า**

พระองค์ในจิตวิญญาณด้วยสัทธานุภาพ และเมื่อไรที่ความเชื่อที่เรารู้
จากวัฒนธรรมและถูกสร้างเงื่อนไขและมักจะไร้สาระบอกอะไรกับฉัน
ฉันจะได้ยินเสียงในใจและในความคิด ซึ่งเป็นที่อยู่ของความสงสัยใน
ตัวเอง ความสงสัยตัวเองและความไม่ศรัทธาไม่ได้มาจากจิตวิญญาณ
ของคุณ หรือพระเจ้าผู้สร้างเอามาใส่ไว้แต่อย่างใด

จำคำพูดยอดเยี่ยมในหนังสือ *สวีตโฮมแอละแบมา (Sweet Home Alabama)*¹ ที่ริส วิเทอร์สปูน แสดงเป็นตัวละครสองจิตสองใจระหว่าง
ผู้ชายสองคน และพ่อของเธอซึ่งแสดงโดยเฟรด วอร์ด พูดที่ๆ กับ
เธอว่า “ลูกพี่ม้ายสองตัวด้วยตุตเดียวไม่ได้หรอกนะ ลูกรัก” บทนี้ปรับ
จากสุภาษิตเก่าอายุหลายร้อยปีว่า *คุณพี่ม้ายสองตัวด้วยบันท้ายเดียว
ไม่ได้* แปลว่าคุณทำอะไรสองอย่างที่ไม่เกี่ยวกันเลยพร้อมกันไม่ได้
ดังนั้นในชีวิตคุณแต่ต่อไป คุณจะเลือกเชื่อใคร ความคิดและความเชื่อ
ที่จำกัดของตัวเอง หรือพระเจ้าและพระวจนะของพระองค์ เพราะ
ทุกครั้งที่คุณสงสัยว่าคุณดีพอไหม สงสัยว่าคุณมีสิ่งที่ต้องมีไหม สงสัย
ว่าคุณเป็นส่วนหนึ่งของห้องนั้นไหม หรือสงสัยว่าคุณศรัทธากับเป้าหมาย
และความฝันไหม สิ่งที่คุณกำลังทำจริงๆ คือคุณกำลังบอกว่าความคิด
ของคุณถูกต้องและพระวจนะของพระเจ้าผู้เป็นเจ้านั้นไม่ถูกต้อง

¹ ภาพยนตร์แนวโรแมนติกคอมเมดี้สัญชาติอเมริกัน ออกฉายปี 2002

ที่ซึ่งคงไว้ซึ่งความควรค่าที่แท้จริง

หลายศาสนาพูดถึงความสำคัญของการไม่บูชารูปบูชาปลอม ศาสนาเหล่านั้นสอนเราว่า ถ้าเราบูชาสิ่งที่ไร้ค่า เราก็จะลงเอยด้วยความรู้สึกไร้ค่า แต่กระนั้น เรากลับอยู่ในสังคมที่บูชาวัตถุภายนอกที่สร้างความมั่นใจในตัวเองชั่วคราว ขึ้นๆ ลงๆ และไม่มีอะไรเลยที่สร้างการมองเห็นคุณค่าในตัวเองที่แท้จริง รูปแบบการบูชาในกระแสหลักของสังคมเราเน้นที่การบรรลุในสิ่งต่างๆ เช่น เงินทอง การเป็นเจ้าของวัตถุ ตำแหน่งงาน เป้าหมายด้านรูปร่างหน้าตา และจำนวนผู้ติดตามในสื่อสังคมออนไลน์ เราบูชาและวางคนที่สะสมวัตถุไว้ในที่สูงและยกย่องตอบแทนพวกเขาโดยการติดตามพวกเขาออนไลน์ ชื่อผลิตภัณฑ์ใดๆ ที่พวกเขาเอาชื่อไปแปะไว้ เราทำอย่างนี้ด้วยความหวังจะทำให้เราเข้าใจความรู้สึกสมปรารถนาที่เราจินตนาการว่าพวกเขามีได้ จากนั้นในชีวิตแต่ละวันของเรา เราจะอุทิศเวลา พลังงาน และความจดจ่ออันมีค่าไปกับการต่อสู้ให้ได้มาซึ่งสิ่งที่เราหวังว่าท้ายสุดแล้วจะช่วยให้เรารู้สึกดีพอ เพราะดูเหมือนมันจะช่วยได้ถ้าดูจากภาพในสื่อโฆษณาและในไฮไลต์รีลตามสื่อสังคมออนไลน์ซึ่งคนดังที่เราบูชาแบบไม่รู้ตัวแชร์ออกมาให้โลกเห็น

ไม่ว่าเราจะใกล้ที่จะได้ทุกสิ่งทุกอย่างมาแค่ไหน ก็ดูเหมือนจะไม่เคยรู้สึกเพียงพอเลย เรายังรู้สึกกว้างเปล่า เราบอกตัวเองว่าเพราะเรายังมีไม่พอ และเมื่อเรามีพอ เราก็จะรู้สึกเพียงพอ เราก็จะบอกตัวเองได้ว่าเราดีพอ แล้ว เรากล่อมตัวเองว่าคนอื่นๆ ที่ดูเหมือนมีทุกอย่างแล้ว ต้องรู้สึกดีพอ แน่نون

จำความแตกต่างระหว่างความมั่นใจในตัวเองกับการมองเห็นคุณค่าในตัวเองได้ไหม จำได้ไหมว่าความมั่นใจในตัวเองอย่างเดียวไม่ได้ทำให้สมหวัง เกือบทุกอย่างที่สังคมของเรานับถือบูชานำไปสู่

การสร้างเชื่อมั่นในตัวเองเท่านั้น ไม่เคยนำไปสู่การมองเห็นคุณค่าในตัวเองเลย

ฉันโชคดีที่ได้พบกับคนที่มีชื่อเสียงที่สุดในโลกจำนวนหนึ่ง หลายคนมีคนกดไลก์ให้ทางสื่อสังคมออนไลน์หลายล้านคนทุกวัน และลองเดาดูสิว่าเกิดอะไรขึ้น ชีวิตของพวกเขาไม่มีอะไรแตกต่างจากชีวิตของคุณและฉันเลยในแง่ของการมองเห็นคุณค่าในตัวเองและความสมปรารถนา บางคนก็สมปรารถนาและเห็นคุณค่าในตัวเองอย่างมาก ขณะที่หลายคนไม่รู้สึกลอยอย่างนั้น จริงอยู่ที่พวกเขาตื่นตื่นและมีความมั่นใจเพิ่มขึ้นจากสิ่งต่างๆ เช่น รถสวยๆ และบัตรที่ขายหมดเกลี้ยง ที่นั่งในสนามกีฬาที่มีแต่คนตะโกนชื่อพวกเขา แต่ไม่มีอะไรเหล่านั้นที่ส่งเสริมการมองเห็นคุณค่าในตัวเอง และพวกเขาไม่ได้มีความสุขขึ้นหรือสมปรารถนาเพราะชื่อเสียง เงินทองที่มี หรือความชื่นชมจากภายนอก และอันที่จริงหลายคนยังรู้สึกว่างเปล่า ไม่สมปรารถนา และมองเห็นคุณค่าในตัวเองต่ำมาก อาจเป็นเรื่องเข้าใจได้ยากที่คนที่มีชื่อเสียงซึ่งดูเหมือนมีทุกอย่าง กลับทำลายสิ่งที่ตัวเองมี หรือทำอะไรที่แย่กว่านั้น และแม้ว่าคนที่มีชื่อเสียงหลายคนได้ออกมาพูดว่าเงินทองและชื่อเสียงไม่ได้ทำให้พวกเขามีความสุขสมหวัง แต่เราก็กังอยู่ในสังคมและเศรษฐกิจที่ดำเนินไปด้วยการบูชาวัตถุภายนอก

ผมหวังว่าทุกคนจะรำรวยและมีชื่อเสียงและมีทุกอย่างที่ฝันไว้
เพื่อให้พวกเขาได้รู้ว่านั่นไม่ใช่คำตอบ

- จิม แครร์รี่ย์

ตอนนี้คุณอุทิศเวลาและพลังงานในชีวิตมากแค่ไหนไปกับ
ความพยายามได้มาเพียงสิ่งทีทำให้เกิดความมั่นใจในตัวเอง แต่ไม่ได้

ทำให้เกิดความรู้สึกสมปรารถนาอย่างแท้จริง

การตัดสินใจเชื่อในพระวาทะของพระเจ้าที่ว่าคุณถูกสร้างมาอย่างงดงามและควรค่าอย่างที่คุณเป็นมากกว่าความคิดที่มีเงื่อนไขของสังคมที่ว่าวัตถุทำให้คุณสมปรารถนาและควรค่า จะช่วยให้คุณตัดสินใจอย่างมีกลยุทธ์ว่าคุณจะแลกเวลากับสิ่งไหน ยอมแลกที่จะลดระดับความสัมพันธ์กับอะไร และเลือกจะจดจ่อ และเผชิญกับเรื่องใดในชีวิตอันสวยงามหนึ่งเดียวนี้

พอเรารู้ว่าการวางสิ่งภายนอกเหล่านี้ไว้บนหิ้ง ไม่ได้นำไปสู่ความรู้สึกควรค่าและสมปรารถนา และการเชื่อในพระวาทะของพระเจ้าต่างหากที่นำไปสู่ความรู้สึกนั้น อาจเป็นการตระหนักรู้เดียวที่เปลี่ยนทุกอย่างได้

ฮัมปตี ดัมปตี (Humpty Dumpty)

คุณอาจคุ้นเคยกับบทกวีกรອງสำหรับเด็กบทที่ชื่อว่าฮัมปตี ดัมปตี เป็นกรອງหนึ่งที่คุณอ่านในหนังสือกลอนสำหรับเด็ก มาเทอร์ กูส (Mother Goose) อยู่บ่อยๆ ตั้งแต่เด็ก แต่กรອງบทนี้มีความหมายใหม่เมื่อฉันได้ยินคุณพ่ออัลเบิร์ต เทต ใช้เรื่องของฮัมปตี ดัมปตี เป็นการเปรียบเทียบในสุนทรพจน์หลักที่ท่านกล่าวในการประชุมสุดยอดผู้นำโลก ถ้าเผื่อคุณไม่คุ้นกับกลอนบทนี้ มันเขียนไว้ว่า

ฮัมปตี ดัมปตีนั่งอยู่บนกำแพง

ฮัมปตี ดัมปตีร่วงมาอย่างแรง

มวลม้าและทหารของพระราช

ล้วนประกอบฮัมปตี ดัมปตีกลับไม่ได้อีกครา

เราหลายคนก็เหมือนกับฮัมปตี้ ดัมปตี้ที่ร่วงมาอย่างแรง และเรา
 ล้มลุกคลุกคลานเพื่อพยายามที่จะประกอบตัวเรากลับไปอีกครั้ง แน่นอนว่า
 ฉันเองก็ร่วงตกลงมาอย่างแรงหลายครั้งในชีวิต หลุดออกนอกเส้นทาง
 หลายครั้งในช่วงเป็นวัยรุ่นแสนขบถ ตกสู่ภาวะซึมเศร้าในช่วงอายุยี่สิบ
 กว่าๆ ตกหลุมรักคนที่ปฏิบัติด้วยไม่ดี และติดกับดักความคิดที่ว่าฉัน
 เปลี่ยนพวกเขาได้ ฉันรู้โดยบังเอิญตอนอายุยี่สิบปลายๆ ว่าฉันถูกขม
 มาเลี้ยง ออกเริ่มต้นค้นหาตัวตนอย่างเหนื่อยล้าเป็นเวลาหลายปี ได้รับ
 ยาต้านซึมเศร้า ออกจากความสัมพันธ์และมิตรภาพ ผจญกับวงจร
 การติดยาของคนในครอบครัว ผ่านการทำงานในอาชีพซึ่งดูเหมือน
 ไม่เป็นใจ จวนเจียนจะล้มละลาย และแน่นอนว่าต่อสู้กับความสงสัย
 ในตัวเองรวมถึงพยายามที่จะเชื่อว่าตัวเองควรค่ามาตลอดชีวิต

เวลาที่เราเผชิญกับความล้มเหลว การดิ้นรน ความฟ่ายแพ้
 สถานการณ์ที่ไม่ยุติธรรม ความผิดหวัง และอกหัก เราอบอุ่นตัวเอง
 ด้วยวิธีการต่างๆ นานา บางครั้งวิธีการเหล่านั้นเริ่มจากแค่พยายามไม่
 ถลำลึกลงกว่าที่เป็น อาจอยู่ในรูปแบบของการหลีกเลี่ยง กัดความรู้สึก
 ไว้ ไม่คบหา อยู่ในสภาวะเอาตัวรอด และวิธีการรับมือต่างๆ ที่เรามัก
 นำมาใช้ด้วยความหวังว่าเราจะไม่พังทลายลงไปอีก เมื่อเราเริ่มอบอุ่น
 ตัวเอง ความเติบโตและการเยียวยาอาจมีหลายรูปแบบ แน่นอนว่าขึ้นอยู่กับ
 การเข้าถึง เอกสิทธิ์ และปัจจัยอื่นๆ ถ้าเราโชคดีพอที่จะเข้าถึง
 การบำบัดและทรัพยากรอื่นๆ เหล่านั้นก็จะช่วยอบอุ่นเราได้อย่างมาก
 แต่ในการเดินทางของฉัน แม้ว่าจะมีการบำบัดที่ประเมินค่าไม่ได้และ
 การทำสิ่งต่างๆ เพื่อพัฒนาตัวเองอย่างหนัก ฉันไม่เคยอบอุ่นตัวเองให้
 กลับมาสมบูรณ์ได้สำเร็จ กระทั่งฉันเริ่มเชื่อตัวเองและความรับรู้ของ
 ตัวเอง และเพิ่มศรัทธาและความสัมพันธ์กับพระเจ้าให้ยิ่งลึกลง และ
 เริ่มฟังฟังพระองค์นั้นแหละ ฉันจึงอบอุ่นตัวเองกลับมาได้ในลักษณะที่
 ฉันรู้สีกว่ามีชีวิตอย่างสมบูรณ์

ในร้อยกรองสำหรับเด็กบทนี้ สังเกตว่าบรรดาม้าและทหารของ พระราชาช่วยกอบกู้ฮัมปตี ดัมปตีไม่ได้ พวกเขาทำเพียงล่าพังไม่ได้ ในชีวิตของฉัน ฉันได้เรียนรู้ว่า เมื่อฉันพึ่งพาแต่ม้าและทหารของ พระราชา หรือพูดอีกอย่างหนึ่งว่า เมื่อฉันพึ่งพาแต่คนหรือสิ่งอื่นเท่านั้น มันจะไม่เพียงพอ ฉันอ่านบทร้อยกรองตอนที่ผมเพียงพระราชาเองเท่านั้น ที่จะช่วยประกอบฮัมปตี ดัมปตีกลับมาได้ และสิ่งที่ฉันเรียนรู้มาในชีวิต คือ เครื่องมือที่มนุษย์สร้างขึ้นทั้งหมดช่วยเหลือได้อย่างมาก และจนถึง วันนี้ฉันรู้สึกโชคดีและขอบคุณมากที่การบำบัด การรักษารูปแบบต่างๆ รวมถึงการทำสมาธิ และแหล่งข้อมูลสอนการเติบโตส่วนบุคคลเข้ามา มีบทบาทสำคัญในชีวิตของฉัน ฉันเชื่อว่าเป็นไปได้ที่จะกอบกู้ตัวคุณ กลับมาได้ด้วยสิ่งเหล่านี้ ซึ่งสำหรับฉัน เครื่องมือนี้เป็นทางลัดสูงสุด สู่ความควรค่า แต่หากไม่มีความช่วยเหลือจากพระราชา ซึ่งสำหรับฉันคือพระเจ้าที่สร้างฉันมาในฉายาของพระองค์ พระผู้ซึ่งอยู่ในตัวฉัน อยู่ในจิตวิญญาณของฉัน ฉันจะกอบกู้ตัวเองกลับมาอย่างสมบูรณ์ ไม่ได้ และไม่อาจกอบกู้ได้เร็วอย่างนี้แน่นอน

คุณพึ่งพาและเชื่อมั่นให้พระเจ้าช่วยกอบกู้คุณใหม่ หรือคุณ สงสัยว่าพระองค์ทำได้หรือไม่ บางทีวันนี้อาจเป็นวันที่คุณตระหนักว่า บรรดาม้าและทหารทั้งหมดของพระราชานั้นใจดี และบางคนอาจจะ หล่อมาก ๆ แต่ถ้าคุณพึ่งพาพวกเขาและมีแต่พวกเขาเท่านั้น นั่นอาจ เป็นสาเหตุว่าทำไมคุณจึงยังไม่รู้สึกว่าคุณกลับมาดีตัวตนอันสมบูรณ์แล้ว

สิ่งที่ส่วนตัวแล้วฉันรู้แน่คือไม่มีสิ่งไหนที่คุณทำ ข้อผิดพลาด ข้อบกพร่องที่คุณมี ความล้มเหลวที่คุณก่อ ไม่ว่าคุณจะเป็น แผลกลาญ ไฉน ที่จะทำให้คุณหมดคุณสมบัติจะได้รับความรักจากพระเจ้า พระเจ้าคือความรัก และคุณก็เช่นกัน ฉันเชื่อว่าพระเจ้ารักคุณอย่าง ที่คุณเป็น ไม่ว่าคุณจะมีส่วนสูง อายุ เชื้อชาติ ชาติพันธุ์ รสนิยม ทางเพศ เพศสภาพ หรือโครงสร้างครอบครัวแบบไหน ฉันเชื่อว่า

พระเจ้ารักคุณ ไม่ว่าความเชื่อของคุณในปัจจุบันหรือในอดีตจะต่างกันมากเพียงใด ไม่ว่าคุณจะมีคามผิดพลาดในอดีตหรือปัจจุบัน ไม่ว่าคุณจะเลือกทางไหน ไม่ว่าคุณมาจากไหน หรือตราที่คุณติดให้ตัวเอง หรือที่คนอื่นติดให้คุณเป็นอย่างไร ไม่ว่าคุณจะตกอยู่ในกลุ่มที่ต่างหากกันไปกลุ่มใดของมนุษยชาติ ไม่มีอะไรทำให้คุณหมดคุณสมบัติที่จะได้รับความรักจากพระองค์

(หมายเหตุ : ถ้าคุณอยากเริ่มหรือเสริมความสัมพันธ์กับพระเจ้าอย่างเดียวที่ต้องทำคือขอจากพระองค์แค่นั้นเอง ตามความศรัทธาของคุณ ฉันเชื่อว่าคุณแค่พูดว่า “พระเยซู โปรดเข้ามาในชีวิตของคุณ” คุณอาจพูดในใจเงียบๆ หรือออกเสียงดังๆ ง่ายแค่นั้นเอง และในขณะที่ฉันขอบประสบการณ์การไปโบสถ์บางแห่ง แต่ฉันก็ไม่เชื่อว่า คุณต้องไปโบสถ์สักที่เพื่อสัมผัสพระเจ้า ฉันเชื่อว่าพระองค์อยู่กับคุณ ในตอนนี้ ฉันเชื่อว่าพระองค์อยู่รอบตัวฉันและคุณ ณ ขณะนี้ อยู่ในความงามของดอกไม้ทุกดอก ในทุกลำแสงแห่งดวงอาทิตย์ ในทุกหยดน้ำฝน และในทุกส่วนผสมของแสงแดดและน้ำฝนซึ่งโค้งเป็นสายรุ้งในหนอนผีเสื้อ ดักแด้ และผีเสื้อทุกตัว ในทุกชั่วขณะแห่งพระคุณ พระเจ้าคือความรัก พระองค์อยู่กับคุณตอนนี้ และพระองค์อยู่ทุกที่)

เชื่อใจในพลังที่เหนือกว่า

*ทุกครั้งที่ผมสงสัยว่าควรรักใครและต้องรักนานเท่าไร
พระเจ้าทรงคอยกระซิบบอกผมว่า ทุกคนและตลอดไป*
- บ็อบ กอฟฟ์

เอาละ ฉันเริ่มต้นแล้ว ฉันเขียนหนังสือเล่มนี้ให้คุณ ถ้าคุณมีความสงสัยในตัวเองที่ต้องทำลาย และมีชะตาชีวิตที่ต้องเติมเต็มความ

ปรารถนา ฉันเขียนหนังสือเล่มนี้เพื่อคุณ ถ้าคุณรู้ในใจลึกๆว่าคุณมีแสงสว่างข้างในที่ลึขีตมาให้ส่องสว่างกว่าที่เคย ฉันไม่ได้มาทำตัวน่ารัก ฉันอยู่ตรงนี้กับคุณในตอนี้ ถ้าคุณรู้ว่าตัวเองมีความงามและความเข้มแข็งและจุดหมายอยู่ข้างในตัวซึ่งลึขีตมาให้แสดงออกอย่างเต็มที่เพื่อมอบให้แก่โลก และฉันอยากถามคุณในวันนี้ว่า คุณจะเลือกเชื่อใคร ความคิดหรือจิตวิญญาณของคุณและพระผู้สร้าง ตอนที่ผู้ชายคนนั้นหักอกคุณและชวนให้คุณคิดว่าคุณไม่ควรค่า คุณจะเชื่อใคร ความคิดคุณหรือพระเจ้า ตอนที่เพื่อนคนนั้นทำร้ายจิตใจคุณและไม่นับคุณเป็นพวก และชวนให้คุณเปลี่ยนตัวตนของคุณเองเพื่อให้เข้ากับกลุ่ม คุณจะเชื่อใคร ความคิดของคุณหรือพระเจ้า ตอนที่เจ้านายไม่เลื่อนตำแหน่งให้คุณหรือเห็นค่าความคิดของคุณ คุณจะเชื่อใคร บรรดาเจ้านายหรือพระเจ้า เมื่อคนนั้นที่คุณคบอยู่ทำให้คุณรู้สึกโดนดูถูกและไม่มีค่า คุณจะเชื่อใคร พวกเขาหรือพระเจ้า ตอนที่สำนักพิมพ์นั้นหรือสำนักพิมพ์นับไม่ถ้วนปฏิเสธต้นฉบับของคุณ คุณจะเชื่อใคร พวกเขาหรือพระองค์ (โชคดียี่นักเขียนชายดีในโลกนับไม่ถ้วนเลือกที่จะเชื่อในพระเจ้าของพวกเขามากกว่าสำนักพิมพ์ที่ปฏิเสธหนังสือที่กลายเป็นหนังสือขายดีของพวกเขาตอนนี้) ตอนที่โอปราห์เอบอร์โทรศัพท์ของเธอให้คุณ และคุณสงสัยว่าคุณควรค่าที่จะเป็นเพื่อนของเธอไหม ก็เลยไม่โทรศัพท์หาเธอ คุณจะเชื่อใคร ตัวคุณเองหรือพระองค์ ฉันเชื่อความคิดของตัวเองมาเกือบสี่ปี และโชคดียี่ในที่สุดฉันตัดสินใจเชื่อสิ่งที่พระองค์พูดถึงตัวฉัน และสิ่งที่จิตวิญญาณของฉันรู้ว่าเป็นจริงเกี่ยวกับตัวเอง ตอนนีโอปราห์ไม่ใช่แค่เมนเทอร์เท่านั้น เธอยังเป็นเพื่อนด้วย ขอขอบคุณพระเจ้า และขอบคุณการเติบโต และขอบคุณความกล้าหาญ

ฉะนั้นถ้าพระบุตรจะทำให้ท่านเป็นอิสระ

ท่านก็จะเป็นอิสระอย่างแท้จริง

- ยอห์น 8:36 พระคัมภีร์ฉบับสากลใหม่ (NIV)

ถ้าคุณเป็นคนที่เชื่อว่าตัวเองมีศรัทธาแข็งแกร่ง ในช่วงเวลาที่คุณสงสัยว่าตัวเองดีพอไหม ตอนนั้นคุณกำลังเชื่อในความคิดของคุณและกำลังสงสัยในพระเจ้า คุณอาจบอกว่าคุณสงสัยตัวเองในขณะที่จริง ๆ แล้วสิ่งที่เกิดขึ้นในช่วงเวลานั้นคือคุณสงสัยพระเจ้า

เอาละ ลองดูตัวอย่างเช่น คุณเชื่อพระวาระของพระเจ้า ในข้อความที่ฉันเพิ่งยกมา ถ้าคุณเชื่อแล้วละก็

ทุกครั้งที่คุณเชื่อว่าตัวเองไม่ควรค่า คุณกำลังบอกพระเจ้าว่า “ข้าพเจ้าไม่เชื่อในพระองค์”

ทุกครั้งที่คุณเชื่อว่าคุณไม่น่ารัก คุณบอกพระเจ้าว่า “ข้าพเจ้าไม่เชื่อในพระองค์”

ทุกครั้งที่คุณบอกว่าร่างกายคุณมีข้อบกพร่อง คุณสงสัยในศิลปะและวิสัยทัศน์ของพระองค์ เวลาที่คุณบอกว่าร่างกายของคุณบกพร่อง คุณกำลังบอกว่าพระองค์มีข้อบกพร่อง เพราะคุณถูกสร้างในพระฉายาของพระองค์

ทุกครั้งที่คุณตัดสินใจว่าคุณไม่ดีพอ คุณกำลังบอกว่า “พระเจ้า ข้าพเจ้าเชื่อความสงสัยของข้าพเจ้ามากกว่าเชื่อพระองค์”

ทุกครั้งที่คุณรู้สึกไร้คุณสมบัตินี้ หรือเหมือนว่าคุณไม่เหมาะสมกับความหวังและเป้าหมายและความฝัน คุณกำลังตัดสินใจให้คนและความเห็นของเขาหรือของคุณอยู่บนที่นั่งแทนของพระเจ้า

คุณจะเชื่อใคร เมื่อและคำพูดของใครที่จะวางอนาคตไว้ ของมนุษย์คนอื่นหรือของพระเจ้า คุณจะฝากความหวังและความฝันไว้กับใคร

พอคุณเรียนรู้ที่จะเชื่อพระเจ้าผู้สร้างของคุณมากกว่าความคิดของตัวเอง จากนั้นในช่วงขณะแห่งความสงสัยตัวเองและความไม่ควรค่า

**คุณอาจจะบอกว่าคุณกำลัง
สงสัยในตัวเอง กังๆ กึ่งจริงแล้ว
สิ่งที่คุณเป็นในตอนนั้น
คือสงสัยในพระเจ้า**

ขอให้คุณถามตัวเองว่า ฉัน
กำลังสงสัยใครกันแน่ มัน
เป็นเหมือนตัวประกอบลับที่
เอามาใช้แก่สมการได้ทันที
สำหรับฉันมันเป็นทางลัดและ
เคล็ดลับทรงพลังที่สุดไปสู่

ความควรค่า และถ้าคุณรู้จักใครที่เห็นค่าศรัทธาของตัวเองแต่มีปัญหา
เรื่องความมั่นใจในตัวเองและการเห็นค่าในตัวเอง โปรดแบ่งปันหนังสือ
เล่มนี้และเครื่องมือนี้กับเขา

ฉันนึกถึงภาพชีวิตตัวเองก่อนที่จะมีเครื่องมือนี้ เกือบเป็นเหมือน
ลาเต้ที่ไม่มีเอสเปรสโซ ลองนึกภาพถ้าใครวิ่งไปรอบๆ ในมือถือแก้ว
สตาร์บัคส์ มินิมตามาที่พวกเขาเลือก หญ้าหวาน หรือฟิโวนาซิลลา
เย็นๆ ไซรับน้ำตาลทรายแดงปั่น และอบเชยโรยอยู่ด้านบนพร้อม
คาราเมล แต่ไม่มีเอสเปรสโซอยู่ในแก้วเพราะพวกเขาไม่รู้หรือไม่เชื่อ
ว่ามี ลาเต้ก็จะเป็นสิ่งที่ดีที่สุดที่จะเริ่มเช้าวันใหม่ รสชาติอาจจะจัด
ไปบ้างเพราะไม่มีเอสเปรสโซ แต่ก็จะทำให้คุณอยู่ได้ แล้วลองนึกภาพ
เมื่อนักดื่มลาเต้ไม่รู้เรื่องราวได้ค้นพบเอสเปรสโซและเติมลงไป
ในกาแฟแก้วโปรดของพวกเขา พวกเขาได้เข้าไปในเอกภพแห่งใหม่
ของพลังและความดีแล้ว! นั่นคือความรู้สึกของฉันเมื่อเรียนรู้ที่จะ
โอบรับส่วนผสมลับนี้เข้ามา ฉันเชื่อพระวจนะของพระเจ้าผู้สร้าง ฉัน
สกดกันความสงสัยในตัวเองและถามว่าฉันกำลังสงสัยใครกันแน่
นี่เป็นโลกใหม่แห่งความดี และส่วนที่ดีที่สุดนั้นต่างจากนิสัยการกิน
กาแฟสตาร์บัคส์ทุกวัน คือส่วนผสมลับนี้ไม่ต้องเสียเงิน

เราเชื่อความคิดของเรา โดยเฉพาะความคิดอันจำกัดได้ง่ายมาก

เนื่องจากเราได้รับการเลี้ยงดูมาในโลกที่ถูกสอนให้หวั่นไหวเพื่อให้เป็นส่วนหนึ่ง การสงสัยตัวเองเป็นเรื่องชวนสับสนใจกว่าที่จะเชื่อตัวเอง การเชื่อในความคิดของเราซึ่งเราได้ยินดังชัด ย่อมรู้สึกปลอดภัยกว่า เชื่อพระผู้สร้างของเราซึ่งมองไม่เห็นหรือไม่ใช่จะได้ยินง่าย ๆ แต่เมื่อพูดถึงโชคชะตาของเรา เรามีทางเลือกสามทาง คือ เราอาจเชื่อสิ่งที่คนอื่นพูดเกี่ยวกับเรา เราอาจเชื่อสิ่งที่ความคิดแง่ลบของเราที่บอกเกี่ยวกับตัวเรา หรือเราอาจเชื่อสิ่งที่พระเจ้าและจิตวิญญาณของเราบอกเกี่ยวกับตัวเรา ยิ่งฉันเชื่อในข้อที่สาม ฉันยิ่งรู้สึกเป็นหนึ่งในเดียวกับพลังและโชคชะตาแท้จริงของตัวเอง

*เราไม่ใช่มนุษย์ที่มีประสบการณ์ทางจิตวิญญาณ
แต่เราเป็นจิตวิญญาณที่กำลังมีประสบการณ์มนุษย์*
- ปีแอร์ เตยาร์ด ชาร์ตัง

การเรียนรู้ที่จะได้ยินสิ่งที่พระผู้สร้างพูดเกี่ยวกับคุณอาจมาจากวิธีปฏิบัติหลากหลาย และบางวิธีอาจได้ผลกับคุณมากกว่าวิธีอื่น คุณอาจหาข้อความหรือคัมภีร์ทางจิตวิญญาณ คุณอาจไปโบสถ์เพื่อดูว่าคุณได้ยินหรือรู้สึกที่พระผู้สร้างพูดกับคุณผ่านบาทหลวง หรือข้อความหรือดนตรีใหม่ คุณอาจอยู่นิ่ง ๆ ทำสมาธิ หรือสวดอ้อนวอน จากนั้นฟังว่าอะไรเข้ามาสู่คุณ นี่เป็นทางปฏิบัติหนึ่งที่ฉันชอบที่สุด เมื่อฉันได้ยินเสียงกระซิบหรือความรู้สึกที่เป็นเหมือนเสียงนิ่งเบาที่ฉันไม่ได้ยินได้แค่รู้สึก และฉันเชื่อเสียงนั้น

มาร์ธา เบก ผู้เขียนหนังสือเรื่อง*เดอะเวย์ออฟอินTEGRITY (The Way of Integrity)* กล่าวว่า “ทุกความจริงทำให้กล้ามเนื้อเราผ่อนคลาย และทุกคำลวงทำให้กล้ามเนื้อเราแข็งเกร็ง” วิธีการหนึ่งที่ฉันใช้แยกแยะสิ่งที่ฉันคิดในใจกับเสียงกระซิบ การรับรู้ และสิ่งที่จริง ๆ ฉัน

ควรเชื่อ คือฉันต้องมั่นใจว่าฉันรู้สึกจริงอย่างลึกซึ้งไปถึงในร่างกาย
 ของฉัน นี่ยังเป็นวิธีแยกระหว่างความคิดหรือความรู้สึกว่ามาจาก
 พระเจ้าหรือจากหัวของตัวเอง พอเราอยู่นิ่งๆ และเพ่งพินิจ การ
 ทำงานของอวัยวะของเราจะบอกได้ว่าอะไรจริงหรือไม่ จิตวิญญาณ
 ของเราจะรู้ แม้แต่ในเวลาที่เราไม่รู้ นี่เป็นวิธีการที่ดีในการ
 ตัดสินใจว่าโบสถ์ ศาสนา หรือการปฏิบัติศาสนกิจ หรือแม้แต่งาน
 ความสัมพันธ์ หรือมิตรภาพใดๆ เหมาะกับคุณไหม ร่างกายของคุณ
 รู้สึกอย่างไร ร่างกายเกร็งขึ้นมาเหมือนที่คำลวงทำให้เกิดไหม หรือ
 ร่างกายคุณผ่อนคลายและระบบประสาทของคุณรู้สึกสงบเหมือนที่
 ความจริงทำให้เกิดขึ้น

ฉันเชื่อว่าความสงสัยในตัวเองดับความฝันมากกว่าสิ่งอื่นใด
 และความสงสัยในตัวเองเป็นอาวุธที่เราสร้างขึ้นมาสู้กับตัวเอง
 เมื่อคุณมีศรัทธาจะไม่มีอาวุธใดที่สร้างเพื่อต่อสู้เจ้าจะจำเริญได้ (อิสยาห์
 54:17 พระคัมภีร์ฉบับคิงเจมส์ใหม่) และเมื่อเรารู้สึกไม่ควรค่า

คุณไม่มีวันกลัวที่จะเดินเข้าไป

ในห้องใดๆ ถ้าคุณจำได้

ว่าคุณเดินเข้าไปกับใคร

เราไม่มีศรัทธา โลกสอนคุณ

มาตลอดชีวิตให้บอกตัวเองว่า

คุณดีไม่พอ แต่ในการสวด

อธิษฐานครั้งเดียว การอยู่

นิ่งๆ ครั้งเดียว เสี่ยงเล็กๆ

ในการรับรู้ครั้งเดียว พระผู้สร้างและจิตวิญญาณของคุณ จะบอกคุณ
 ว่าคุณควรค่า ฉันได้ยินแบบนี้ว่า คำของพระองค์ที่ว่า **เราเป็น...**
 นั้นยิ่งใหญ่กว่าคำว่าฉันไม่ใช่ทั้งหมดทุกคำ

เพราะว่าพระองค์ผู้ทรงอยู่ในพวกท่าน

ยิ่งใหญ่กว่าผู้ที่อยู่ในโลก

- 1 ยอห์น 4:4 พระคัมภีร์ฉบับภาษาอังกฤษสมัยใหม่ (NLT)

คำถามชวนคิด...

การที่สงสัยพระวจนะว่าคุณมีพร้อม และสร้างมาอย่างสวยงามแล้ว และกลับไปเชื่อความคิดสงสัยตัวเองของคุณส่งผลเสียต่อชีวิตคุณไปแค่ไหนแล้ว ในความสัมพันธ์ของคุณละ ในศักยภาพของคุณ ในความสามารถที่จะก้าวไปสู่จุดประสงค์และสิ่งที่เกิดมาทำละ ฉันรู้ ฉันรู้ มันเข้าใจยากมาก แต่ขอบอกอีกครั้งว่า เราไม่ได้มาอยู่ตรงนี้เพื่อทำอะไรเล็ก ๆ เรามาเพื่อสร้างความควรค่าที่แท้จริง

**ความสัมพันธ์ของคุณกับพระเจ้าผู้สร้างคุณ
เป็นหนทางเดียวที่จะหาว่าคุณเกิดมาทำไม
- ชารห์ เจกส์ โรเบิร์ตส์**

ตอนนี้ ในชีวิตของฉัน ทุกครั้งที่ฉันเริ่มสงสัยตัวเอง ฉันขัดจังหวะความคิดตัวเองและถามคำถามนี้ ใครที่ฉันกำลังสงสัยกันแน่ ตัวฉันเองหรือพระเจ้า และทุกครั้งก็จะไปจบลงที่คำตอบว่า ฉันกำลังสงสัยในพระวจนะและเชื่อในความคิดที่จำกัดของตัวเอง และดังนั้นในตอนนั้นฉันจึงมุ่งมั่นที่จะเชื่อพระองค์และจิตวิญญาณของฉัน ฉันตัดสินใจจริงๆ ว่า ไม่ว่าใจฉันจะบอกตัวเองว่าอะไร จิตวิญญาณของฉันเชื่อพระองค์ และดังนั้น ฉันเลือกที่จะเชื่อว่าฉันมีพร้อม ว่าฉันมีคุณสมบัติ ว่าฉันมีครบ ว่าฉันตกลง กล่าวหาญ ฉลาด ใจดี เป็นส่วนหนึ่งของห้อง เป็นส่วนหนึ่งของเวที สมควรอยู่ในอ้อมกอด ควรได้รับคำชม ฉันรู้คำตอบ ฉันพร้อม ฉันดีพอ ฉันควรค่า ตอนนั้นฉันเชื่อและรู้ว่า คุณไม่มีวันกลัวที่จะเดินเข้าไปในห้องใดๆ ถ้าคุณจำได้ว่าคุณเดินเข้าไปกับใคร

พระเยซูมองดูพวกเขาแล้วกล่าวว่า “เป็นไปไม่ได้เลย

ที่มนุษย์จะช่วยตนเองให้รอดพ้น

แต่ไม่มีสิ่งใดยากเกินกว่าที่พระเจ้าจะทำได้”

- มัทธิว 19:26 พระคัมภีร์ฉบับสากลใหม่

ฉันเอาเครื่องมือสร้างความควรค่านี้ไปใช้นับครั้งไม่ถ้วน ยังคงใช้จนถึงทุกวันนี้ ฉันไม่ยากเชื่อว่าตัวเองโชคดีพอที่จะได้นั่งลงจับกาแฟกับเพื่อน ๆ บางคนซึ่งใจดีและสร้างแรงบันดาลใจอย่างมากเกินกว่าที่ฉันจะหวังได้ และพอฉันเป็นอย่างนั้น ฉันใช้เครื่องมือนี้ก่อนเข้าไปในร้านกาแฟเพื่อให้เชื่อว่าฉันควรค่าที่จะอยู่ที่นั่น จนถึงทุกวันนี้ ทุกครั้งที่มีคนขอให้ฉันไปพูดบนเวที ฉันเริ่มสงสัยว่าสิ่งที่ฉันพูดจะสร้างความเปลี่ยนแปลงได้มากพอไหม แล้วฉันก็นำความตระหนักรู้นี้ไปใช้และตัดสินใจทันทีที่จะเชื่อว่าพระเจ้าจะไม่ลืมหินที่มีค่าเชิญไปพูดถ้าฉันไม่พร้อมที่จะรับใช้ จนถึงทุกวันนี้ ทุกครั้งที่ฉันส่องกระจก ความคิดตั้งต้นของฉันอยากสังเกตเห็นข้อบกพร่องของตัวเอง และทันทีที่ฉันตัดสินใจที่จะเชื่อในพระองค์ ว่าฉันถูกสร้างในฉายาของพระองค์มาอย่างสวยงาม ฉันจะไม่มีวันวิจารณ์ฉายาของพระเจ้า ซึ่งเป็นสิ่งที่เหลวไหลมาก...และเหลวไหลพอกันถ้าคุณและฉันจะวิจารณ์หน้าตาของเรา ไม่ต่างกันเลย

ทุกความเสียที่ฉันยอมรับ ทุกความคิดที่ฉันบอกต่อ ทุกห้องที่ฉันเดินเข้าไป ทุกตัวตนและจิตวิญญาณที่ฉันแสดงให้โลกเห็น ในที่แรกเกือบทุกครั้งฉันจะนึกอยากสงสัยว่าดีพอไหม และเกือบทุกครั้งฉันสกดชั่วขณะนั้นด้วยเครื่องมือนี้ และฉันตัดสินใจว่าจะเลิกสงสัยพระเจ้า และฉันตัดสินใจว่าจะเชื่อพระองค์ ว่าฉันถูกสร้างมาตามฉายาของพระผู้สร้างฉันอย่างน่าทึ่งและสวยงาม และคุณก็เช่นกัน เป็นอย่างที่คุณเป็น คุณดีพอและมีค่าสมบูรณ์และน่ารักใคร่อย่างไม่มี

เจ็อนไซในชั่วขณะนี้ **อย่างที่คุณเป็น** และสิ่งที่ฉันได้เรียนรู้คือ การเชื่อในพระเจ้าผู้สร้างอย่างแท้จริงเป็นทางลัดยิ่งใหญ่และใช้ได้ทันที ในอันที่จะทำให้เชื่อว่าคุณควรค่า

**พระเจ้าจะประทานให้คุณมากกว่าที่คุณจะได้รับได้
กระนั้นพระองค์จะไม่ให้คุณมากกว่าสิ่งที่พระองค์จะได้รับได้
-ไฮดา คอตบ์**

โน้ตเวิร์กต์ : หากต้องการรับประมวลข้อความในพระคัมภีร์ที่ฉันชื่นชอบเกี่ยวกับความควรค่า ดูเพิ่มเติมได้ที่ WorthyBook.com/Resources



ทดลองอ่าน

เต้นเดี่ยว

ไม่มีความผิดพลาดในห้องเรียนเต้นรำ มีแค่การเต้นเดี่ยวเท่านั้น

- นิรนาม

เปาโล สามิงของฉินเกิดในบราซิล ประเทศซึ่งเป็นที่รู้จักส่วนหนึ่ง เพราะได้มอบจังหวะอันงดงามแก่โลก รวมถึงการเต้นแซมบ้า ศิลปะป้องกันตัวคาโปเอรา และการแข่งขันฟุตบอลสนุกๆ ที่คนอเมริกันเรียกว่าซ็อกเกอร์ เมื่อเดินไปตามถนนในรีโอเดจาเนโร คุณมักจะได้ยินเสียงดนตรีทุกแห่งหน เปาโลบอกว่าคนบราซิลเดินออกมาจากท้องแม่ นั่นคือคนบราซิลส่วนใหญ่ แต่เขาเป็นข้อยกเว้น เปาโลก็ไม่ได้แน่ใจว่าทำไม ทั้งที่แม่ของเขาเคาะจังหวะได้ไม่เคยเพี้ยน และพี่ชายของเขาก็มีพรสวรรค์ด้านดนตรี เปาโลกลับไม่มีจังหวะเลย ไม่มีจริงๆ และฉันหมายความว่าไม่มีแม้แต่บ่อย ไม่ใช่ว่าไม่ถนัดด้วย เพราะถ้าเป็นแบบนี้บ่อยก็ยังเดินเข้าจังหวะได้บ้าง เปาโลเป็นคนที่ฉลาด มีความสามารถ และตลกที่สุดคนหนึ่งที่คุณเคยพบพานในชีวิต อย่างไรก็ตาม เขาไม่ใช่เด็กเต้นที่รู้จักจังหวะเลย

สำหรับการเต้นรำแรกในงานแต่งของเรา เราตัดสินใจว่าจะไม่ทำอะไรยากๆ ฉันตั้งมาตรฐานไว้ต่ำ หวังว่าการเต้นช้าๆ แบบนักเรียนมัธยมต้นที่แค่ก้าวไปข้างหน้าและข้างหลังจะเพียงพอ เป้าหมายเดียวของฉันคือให้เราเต้นตรงจังหวะ เมื่อไรก็ตามที่เขาอดทนกับความทะเยอทะยานเรื่องนี้ของฉันได้ อย่างช่วงพักโฆษณาตอนเราดูโทรทัศน์

หรือตอนที่นั่งไปในรถ ฉันจะเปิดเพลงและเริ่มนับ “หนึ่ง สอง สาม สี่ ห้า หก เจ็ด แปด” ซ้ำแล้วซ้ำอีก จากนั้นก็ขอให้เขาลองนับจังหวะไปกับฉัน นี่อาจเป็นกิจกรรมที่เขาไม่ชอบที่สุดที่ฉันเคยขอให้เขาทำ ฉันแน่ใจว่าเขาอยากเอาชนะไปทิ้ง เก็บมูลสุนัขจากสนามหญ้า ทำงานบ้าน หรือกิจกรรมอื่นๆ อะไรก็ได้แทนที่จะพยายามแล้วพยายามอีกกับการฟังเสียงนับจังหวะที่ละเบदनัน

หลังจากการซ้อมหลายครั้งในห้องนั่งเล่นของเรา ความหวังของฉันที่จะเต้นรำสโลว์แดนซ์สองจังหวะแบบโรงเรียนมัธยมต้นก็สลายไปอย่างรวดเร็ว ฉันต้องใช้มาตรการที่แข็งแกร่งขึ้น ดังนั้นฉันจึงชวนเพื่อนคนหนึ่งซึ่งเป็นครูสอนเต้นรำที่เก่งมากมาช่วย เราสามคนนั่งอยู่ในห้องนั่งเล่นหลายครั้ง แต่พยายามสอนให้เปาโลได้ยินเสียงจังหวะนับแปดในเพลง ในที่สุดเขาก็ได้ยิน! และนับได้ตรง! ขั้นตอนต่อไปคือเพิ่มการเคลื่อนไหว อันดับแรกเราเริ่มจากการก้าวตามจังหวะ ซึ่งก็เป็นไปได้ไม่ได้นัก เธอเลยเปลี่ยนเป็นตบมือแทน เราทั้งสามคนยืนอยู่ตรงนั้น ฟังเสียงดนตรีและตบมือนับสอง สี่ หก และแปด ซึ่งก็เป็นไปด้วยดี จนเธอขอให้เปาโลตบมือคนเดียว ตอนนั้นแหละที่เริ่มลำบากแล้ว เขาจะตบมือตอนครึ่งจังหวะของการนับเลขทุกครั้ง จากนั้นก็สองจังหวะครึ่ง จากนั้นปะปะไปตบที่จังหวะห้า ฉันกลั้นหัวเราะไว้อย่างสุดความสามารถไม่ให้เขารู้สึกว่าฉันคิดว่าเขาทำไม่ได้ เขาอยากเต้นรำในงานแต่งงานของเรามาก

คุณเคยมองย้อนกลับไปในบางช่วงของชีวิตและคิดว่าถ้าตอนนั้นรู้แบบนี้ก็ดีหรือ บ้างไหม การพยายามสอนเปาโลให้เต้นรำในงานแต่งงานของเราเป็นเรื่องหนึ่งที่เป็นอย่างนั้นสำหรับฉัน ฉันและเขาจะมีความสุขและสนุกกว่านี้เยอะ ถ้าฉันมีบทเรียนที่ได้จากชั้นเรียนเต้นรำซึ่งฉันเรียนหลังจากงานแต่งงานของเราหลายปี

นับเป็นบทเรียนที่เปลี่ยนชีวิตซึ่งเกิดขึ้นในการเรียนเต้นทเวิร์ก ไซ้แล้ว ทเวิร์ก (ยายคะ นี่เป็นการเต้นรำที่จะต้องก้มตัวลงระดับเอว และหมุนบันท่ายอย่างตั้งใจ ซึ่งเป็นกระแสหลักอยู่ตอนนี้ ทำให้ การควงสะโพกยั่ว ๆ แบบเอลวิสที่เคยเป็นกระแสหลักดูจะเป็นรองไปแล้ว)

ฉันกับเพื่อนๆ อยู่ในชั้นเรียนเต้นที่ค่ายพักผ่อนเพื่อฝึกสติ ครู กำลังตะโกนบอกให้กลุ่มนักเรียนประมาณ 12 คนซึ่งส่วนใหญ่ เป็นผู้หญิงที่แตกต่างกันหลากหลายทั้งอายุ ระดับประสบการณ์การเต้น และการจัดระเบียบร่างกาย มาจัดแถวตามที่กำหนด ในการเรียน หนึ่งชั่วโมงนั้น เราจะต้องเรียนรู้ลำดับท่าที่ยาวประมาณ 3 นาที แล้ว ในช่วงท้ายชั่วโมงจะมีเป้าหมายเป็นการแสดงท่าเต้นทุกท่าตามลำดับ กันอย่างพร้อมเพรียง ทั้งท่าทเวิร์กและอื่นๆ

พอผ่านไป 30 นาที เราดูเหมือนฝูงกระต่ายป่าแทนที่จะ ดูเหมือนกลุ่มนักเต้นร็อกเก้ตแดนซ์ ไม่มีใครกระโดดหรือเตะพร้อมกัน เลย ฉันสังเกตว่ามีผู้หญิงคนหนึ่งในชั้นที่รู้สึกท้อแท้มาก ดูเหมือนไม่ว่า ครูจะให้เราเริ่มต้นใหม่ที่ท่าแรกกี่ครั้ง เธอก็จะเปลี่ยนท่าจากตอนแรก ที่คุณต้องก้าว ก้าว ตบมือ หมุนตอนนับสี่ ตบบันท่ายอย่างรวดเร็ว แล้วก็ก้มตัวลง และทเวิร์ก ทเวิร์ก ทเวิร์ก ทเวิร์กต่อไปอีกสี่จังหวะ เธอเสียการทรงตัวอยู่ตลอดตอนที่หมุน และก้าวขาหลุดออกจากแถว ไปไกล ผันหน้าห้องเป็นกระຈกบานใหญ่ ทุกครั้งที่เราเดินตามลำดับนี้ ทั้งห้องจะเห็นว่าใครเดินไม่พร้อมคนอื่น หลังจากท่าท่าผิดสามหรือ สี่ครั้ง ผู้หญิงคนนี้ดูเหมือนมีน้ำตาคลอ ฉันเริ่มสงสัยว่าเธอจะออกจาก ห้องไปหรือเปล่า

ตอนนั้นเองที่ครูบอกให้ทุกคนหยุด บนใบหน้ามีรอยยิ้มกว้างและ ความอดทนของคนทั้งโลก เธอประกาศดังๆ ว่า “ไม่มีความผิดพลาด ในห้องเรียนเต้นรำ มีแค่การเต้นเดี่ยวเท่านั้น”

เราชอบความคิดนี้มาก และทุกคนหัวเราะพร้อมกันอย่างโล่งใจ

จากนั้นชั้นเรียนก็สนุกสนานมาก ทุกครั้งที่ฉันคิดว่าจะตั้งใจเต้นเต็มที่
แม้จะเป็นท่าที่ยากเกินทักษะและการจัดระเบียบร่างกายของฉันแล้ว
ลงเอยไม่ตึก แต่ฉันจะตะโกนว่า “เห็นท่าเต้นเดี่ยวของฉันไหม” และ
เพื่อนๆ ก็เริ่มทำอย่างเดียวกัน

“ฉันชอบท่าเต้นเดี่ยวทำนั้น” คนหนึ่งบอกกับอีกคนแบบนี้

“ฉันเป็นศิลปินเดี่ยว” อีกคนบอกพร้อมรอยยิ้ม

ในระหว่างเรียนนั้นเอง มีช่วงเวลาที่ฉันได้ตระหนักถึงความงาม
และพลังซึ่งเกิดจากพลังงานในห้องที่เปลี่ยนไป ทั้งหมดมาจากการ
เปลี่ยนมุมมองง่าย ๆ แค่นั้น ฉันเคยเรียนยิมนาสติกและเรียนเต้นตอน
เด็กๆ เวลาที่มีใครเต้นไม่พร้อมหรือตั้งใจคิดทำขึ้นมาเองจะดูเหมือน
เป็นข้อผิดพลาดและน่าอาย เป้าหมายคือต้องแน่ใจว่าคุณไม่หลุดจาก
จังหวะหรือการจัดแถว เป้าหมายคือทั้งกลุ่มหรือชั้นเรียนจะต้องลื่นไหล
ประสานกันอย่างไม่มีที่ติ ให้ทุกคนเหมือนกันหมด

แต่พอฉันมองดูความเบิกบานและอิสรภาพที่เกิดขึ้นในการเรียน
เต้นรำของผู้ใหญ่ ทำให้ฉันเปลี่ยนมุมมองไปอย่างยิ่ง เป็นมุมมองที่
กว้างไกลออกไปนอกผนังห้องเรียนห้องนั้นมาก

การเต้นเดี่ยวแห่งชีวิตเป็นที่สถิตของความงามที่แท้

ในการเต้นเดี่ยว ความคิดสร้างสรรค์จุดประกาย

ในการเต้นเดี่ยว แนวคิดต่างๆ ก่อเกิด

ในการเต้นเดี่ยว บ่อมปราการถูกทำลาย

ในการเต้นเดี่ยว วงจรที่ส่งต่อจากรุ่นสู่รุ่นถึงจุดสิ้นสุด

ในการเต้นเดี่ยว นิยายเรื่องใหม่ถือกำเนิด

ในการเต้นเดี่ยว รุรกีจใหม่ได้เริ่มต้น

ในการเต้นเดี่ยว จิตวิญญาณพบหนทางแสดงออกของตน

ในการเต้นเดี่ยว ความเป็นตัวเองอย่างแท้จริงได้เติบโต

ในการเต้นเดี่ยว ความงดงามเปล่งประกาย
ในการเต้นเดี่ยว ช่วงเวลาแห่งการรู้แจ้งบังเกิด
ในการเต้นเดี่ยวเป็นเพียงที่เดียวที่จะเต้นรำกับพระเจ้าได้
อย่างใกล้ชิดที่สุด
ใดๆ ล้วนอยู่ในการเต้นเดี่ยวทั้งสิ้น...

ถ้าคุณอยู่ในห้องเรียนเต้นที่ไม่ขึ้นชมการเต้นเดี่ยว โดยเฉพาะตอนที่ไม่ได้ตั้งใจหรือไม่ได้วางแผนล่วงหน้า ก็ถึงเวลาต้องเปลี่ยนห้องเรียนแล้ว **ไม่มีข้อผิดพลาดในห้องเรียนเต้นหรือในชีวิต มีแค่การเต้นเดี่ยวเท่านั้น** และการเต้นเดี่ยวเป็นท่าที่มีแต่คุณทำได้ มีแต่คุณที่รู้สึกได้ และตามจังหวะดนตรีชีวิตที่คุณเลือก

คุณไม่มีวันเป็นนักเต้นที่แย่ เพราะคุณเกิดมาเพื่อเต้นเดี่ยว

คุณเคยสังเกตไหมว่า
คนที่เต้นเก่งที่สุดในงานปาร์ตี้
น้อยมากจะเป็นคนที่เรียน
เทคนิคการเต้นมาแล้ว น้อย

คุณไม่มีวันเป็นนักเต้นที่แย่

เพราะคุณเกิดมาเพื่อเต้นเดี่ยว

มากที่สุดจะเป็นคนที่รู้แนวการเต้นล่าสุดหรือคนที่รู้จังหวะมากที่สุด **คนที่เต้นเก่งที่สุดในงานปาร์ตี้เกือบทั้งหมดมักจะเป็นคนที่ทุ่มเทที่สุด!** ไม่ว่าจะเป็นปาร์ตี้วันหยุดของบริษัท งานรวมตัวกันของครอบครัวหรือชุมชน หรือที่ฟลอร์เต้นรำในงานแต่ง (คุณรู้ว่าฉันพูดถึงงานไหน) คนที่เต้นสุดตัว ไม่อ้อมค้อม ไม่เขินอาย ทุกก้าว ทุกการไถลตัว ทุกการจิกขาโพสท่า ทุกการกระโดด ทุกการหมุนตัว และการแสดงออกมาจากจิตวิญญาณ พวกเขาเหล่านั้นจะเคลื่อนไหวในพื้นที่ของตัวเองด้วยพลังที่รู้สึกได้ ซึ่งทำให้คนอื่นอยากเคลื่อนไหวตามและชื่นชม

พวกเขาเป็นคนที่ทุกคนชื่นชมและอยากเป็นมากที่สุดอยู่ในใจ เพราะแม้ว่าจะไม่มีทักษะ พวกเขาก็แสดงออกอย่างเต็มภาคภูมิ

พวกเขาแสดงความมั่นใจอย่างเต็มที่และไม่กังวล พวกเขาเบิกบานและ
ไร้ข้อกังขา เป็นคนที่มีชีวิตเต็มที่ที่สุด เป็นคนที่มีอิสระที่สุด

จงเป็นนักเต้นที่ดีที่สุดในชีวิตของตัวเอง คนที่ทุ่มเทให้กับความฝัน
อย่างเต็มที่ คนที่รู้ว่าการเต้นเดี่ยวกำลังจะมาและทางแขนออกต้อนรับ
ขาเต้นตามจังหวะที่จิตวิญญาณของคุณเท่านั้นที่รู้ เต้นเต็มที่อย่างสนุก
ด้วยความร้อนแรงจากจิตวิญญาณของคุณเอง เต้นไปกับความงาม
ของชีวิตคุณ เต้นอย่างสุดตัว

ไม่ต้องมีใครอนุญาตให้คุณเต้นเดี่ยว คุณเกิดมาบนโลกใบนี้เพื่อ
ทำอย่างนั้น คุณไม่ต้องการครูเพื่อประเมินการเต้นของคุณ จิตวิญญาณ
ของคุณเท่านั้นที่มีคุณสมบัติในการทำเช่นนั้น คุณไม่ต้องการห้องเรียน
เต้นเพื่อเต้น เพราะโลกทั้งใบคือฟลอร์เต้นรำของคุณ

คุณควรค่า การฉลองชัยชนะของคุณเริ่มต้น ณ บัดนี้

Que la vida me perdone las veces que no la viví.

ขอชีวิตโปรดให้อภัยฉัน

สำหรับช่วงเวลาที่ฉันไม่ได้ใช้ชีวิตอย่างเต็มที่

- นิสนาม

มีสองช่วงเวลาที่ในนา แม่ของฉันเปลี่ยนชีวิตฉันไปอย่างสิ้นเชิง ครั้งแรกคือตอนที่เธอรับฉันเป็นลูกตั้งแต่วันแรกที่คลอด และอีกครั้งซึ่งก็ทรงพลังพอๆกัน คือสี่สิบห้าปีให้หลังในวันสุดท้ายของชีวิต แม่บอกในสิ่งที่กระทบใจฉันไปถึงแก่นและบทเรียนนั้นทำให้ฉันรู้ในทันทีว่าชีวิตฉันจะไม่เหมือนเดิมอีกต่อไปหลังจากนี้

ฉันขอให้บริบทก่อนแล้วกัน เอาละ ฉันเชื่อในพลังของการเป็นนักเรียนตลอดชีวิต การเรียนรู้อยู่เสมอ เติบโต อุทิศตนเพื่อคนอื่น เป็นผู้ให้ สร้างสรรค์ นึกคิด และวิวัฒน์ด้วยเจตนาอย่างที่โอปราห์อาจพูดว่า จงเป็นตัวของตัวเอง “สูงสุดและจริงแท้ที่สุด” การจะบรรลุความสมบูรณ์แบบอย่างสูงสุดได้ เราต้องทำให้ตัวเองเติบโตและช่วยเหลือคนอื่นอยู่เสมอ อย่างน้อยก็ในบางด้านของชีวิต

ไนนา ชื่อแม่ของฉันออกเสียงเหมือนเลขเก้า (nine : ไนน) และมีเสียง “อา” ตามหลัง นับตั้งแต่วันที่ฉันเกิด แม่ก็เป็นฮีโร่ในชีวิตจริงของฉัน แม่เป็นคนทีอกอบกู้ทุกสิ่งไม่ให้พังทลาย ในขณะที่พ่อบุญธรรมของฉันทำไม่ได้ แม่แข็งแกร่งเป็นแผ่นผาระหว่างที่พ่อต่อสู้กับการติดสุราเรื้อรัง การพนัน รวมทั้งการนอกใจ และแม่ในขณะที่ไมค์ พ่อบุญธรรมของฉันจะมีคุณสมบัติน่าชื่นชมหลายอย่างและรักฉันมากเท่าที่เขาจะรักได้ แต่สิ่งที่ทำให้ฉันโชคดีมาตลอดชีวิตคือความสามารถที่จะรักอย่างยิ่งใหญ่ ยิ่งใหญ่กว่าการรักตัวเองของไนนาต่างหาก ตอนที่แม่ออดทนกับการผิดสัญญามานานพอและหย่ากับพ่อในที่สุด เป็นตอนที่ฉันอายุหกขวบ นั่นเป็นตัวอย่างแรกที่ฉันเห็นคนเลือกว่าตัวเองควรค่ากับอะไรที่ดีกว่า และตัดสินใจอย่างยากลำบากที่จะทำอะไรเกี่ยวกับการตระหนักรู้ นั่น ต่อมา แม่แต่งงานใหม่กับเดนนิสพ่อเลี้ยงของฉัน ซึ่งกลายมาเป็นแผ่นผ้าที่ให้ความรักในชีวิตของฉันอีกคน แม่เป็นคนสอนให้ฉันเห็นค่าของการทำงานหนัก แม่สอนฉันว่าทุกอย่างเป็นไปได้ถ้าคุณทำงานหนักพอและเลือกที่จะเชื่อว่าจริง ๆ แล้วมันเป็นไปได้ ตลอดชีวิตของฉันแม่ทำงานเยอะมาก ทำงานสัปดาห์ละเจ็ดวันอยู่บ่อย ๆ

ระหว่างที่เติบโต ฉันเคยวาดฝันว่าวันหนึ่งจะหาเงินได้เยอะมากจนแม่ไม่ต้องทำงานหนัก ฝันว่าฉันได้ดูแลแม่อย่างแม่ทำงานหนักเพื่อดูแลฉัน ฉันอยากทำให้แม่ภูมิใจมาตลอดชีวิต ไมค์ พ่อของฉันไม่ อยากให้ฉันรู้เลยว่าฉันถูกขมามาแล้ว ทั้งสองเลยไม่เคยบอกฉัน... จนฉันบังเอิญรู้เข้าตอนอายุสี่สิบเจ็ด หลายปีของการประมวลเรื่องราวทั้งหมด ความรักที่ฉันมีต่อแม่ไนนาก็ยิ่งลึกซึ้งมากขึ้น เพราะแม่ต้องการฉัน แม่เลือกฉัน แม่เป็นคนที่ฉันสนิทที่สุดในโลกและฉันบอกให้แม่รู้ว่าฉันจะเลือกแม่เสมอเช่นกัน

กว่าฉันจะสร้างอิตคอสเมติกส์จนประสบความสำเร็จด้านการงาน และช่วยให้แม่เลิกทำงานได้ แม่ก็ใช้ชีวิตทำงานหนักเกินไปมาหลาย

ทศวรรษ ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพของแม่อย่างหนัก นอกจากความเจ็บป่วยหลายอย่างแล้ว แพทย์ยังวินิจฉัยว่าแม่เป็นโรคหนึ่งแข็งซึ่งเกิดจากระบบภูมิคุ้มกันของตัวเอง แทนที่แม่จะได้มีชีวิตหลังเกษียณอย่างที่ฉันฝันไว้ กลายเป็นว่าแม่ต้องมาหาหมอและเข้ารับการรักษาที่ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้แทน ในทศวรรษสุดท้ายของชีวิตแม่ แม่ต้องใช้เวลาอยู่ในห้องฉุกเฉินบ้าง ห้องไอซียูบ้าง โรงพยาบาลบ้าง และกลับมารักษาตัวที่บ้านบ้าง

ถ้าคุณเคยมีพ่อแม่ที่ป่วย คุณอาจนึกเวลาที่บอบช้ำสลับกันออกอยู่ดี ๆ เราก็กลายเป็นคนที่ไม่ได้นอนทั้งคืนเพราะความกังวล แทนที่จะเป็นอีกทางกลับกันเหมือนอย่างที่มีมักเป็นในช่วงที่เราเติบโตมา การสลับบอบช้ำนี้อาจหนักหนาเกินรับไหว ฉันทำทุกอย่างที่ทำได้และใช้เงินทุกเซ็นต์เพื่อสู้ให้แม่ เพื่อยื้อชีวิตให้แม่ ทำทุกอย่างที่อาจช่วยให้แม่รู้สึกดีที่สุดเท่าที่จะดีได้ ในช่วงเวลาไม่กี่ปีสุดท้ายอันน้อยนิด แม่มักจะอยู่โรงพยาบาลมากกว่าอยู่บ้าน ทุกครั้งฉันได้แต่หวังว่าแม่จะผ่านเวลานั้นไปได้และได้กลับบ้าน แม่เคยบอกฉันว่าอยากสู้เพื่อให้มีชีวิตนานขึ้น ไม่อยากทิ้งเดนิสซึ่งแม้อย่างรักอย่างลึกซึ้งหลังจากแต่งงานมาสี่สิบปี อยากเห็นหลาน ๆ โต ยังอยากสู้ต่อ ดังนั้นเราจึงสู้ไปด้วยกัน ซึ่งเป็นเรื่องยากมาก ยากเหลือเกิน ทุกครั้งที่หมอเตือนฉันว่า “คุณรู้ไหมว่าแม่คุณจะไม่ดีขึ้น” ฉันแค่ตอบพวกเขาว่า “เราทำอะไรเพื่อให้ดีขึ้นได้บ้าง” และ “ไม่จริงหรอกถ้าฟังจากที่แม่พูด” **ความหวัง ความอดทน และความตั้งใจที่จะมีชีวิตอยู่หล่อเลี้ยงแสงสว่างของชีวิตแม่ แม่ในขณะที่ร่างกายกำลังเสื่อมสลาย**

ในปี 2022 ฉันใช้เวลาทุกขณะที่ทำได้อยู่ในโรงพยาบาลข้าง ๆ แม่ เมื่อถึงเวลาที่หมอบอกว่า แม่จะมีชีวิตอยู่ได้อีกสองสามวัน และไม่มีทางจะรักษาได้แล้ว คราวนี้เราตัดสินใจพาแม่กลับบ้าน เราตั้งเตียงผู้ป่วย

ไว้ในห้องนั่งเล่น เพื่อให้แม่เห็นแสงอาทิตย์นอกหน้าต่าง ตอนกลางคืน เเดนนิสจะนอนบนเก้าอี้เอนในห้องเดียวกัน ฉันเอาเก้าอี้จากโต๊ะอาหารหลายตัวมาต่อกันเป็นแถว และนอนบนนั้นถัดจากเตียงของแม่เพื่อจะได้จับมือแม่ไว้ได้ทั้งคืน พอแม่สับตากับฉัน ฉันจะยิ้ม และมีแค่เวลาแม่มองไปทางอื่นเท่านั้นที่ฉันจะร้องไห้ เธอเป็นแม่ของฉัน แม่ที่เลือกฉันในวันที่ฉันเกิด และฉันไม่อยากปล่อยแม่ไป ความเจ็บปวดของการจะต้องปล่อยให้แม่จากไปนั้นเป็นความเจ็บปวดที่แทบจะทนไม่ไหวในบางครั้ง ใครๆ ต่างมองว่าฉันเป็นคนเข้มแข็งเสมอมา เป็นคนที่กล้าพูดกับทุกคนที่จำเป็นต้องพูดด้วยในโรงพยาบาลต่าง ๆ เพื่อให้แน่ใจว่าแม่จะได้รับการดูแล เป็นคนที่เข้มแข็งในหลายด้านของชีวิต แต่ตอนนี้ฉันรู้สึกเหมือนเป็นคนที่ยอ่อนแอที่สุด เจ็บปวดที่สุด และควบคุมอะไรไม่ได้เลย การสูญเสียคนที่ฉันรักที่สุดในชีวิต ทั้งยังเป็นคนที่รักฉันที่สุดในชีวิต ทำให้ฉันเข้มแข็งไม่ไหว

ฉันรู้จากการพูดคุยกับผู้ดูแลคนป่วยระยะสุดท้ายและหมอหลายคนว่า การให้คนที่คุณรักรู้ว่าจะไม่เป็นอะไรถ้าพวกเขาจากไปเป็นสิ่งสำคัญ ไม่อย่างนั้นคนป่วยก็จะยังสู้ต่อแม้ว่าจะเจ็บปวดทรมาน เพราะพวกเขาพยายามยืดชีวิตตัวเองไว้เพื่อคนที่รักเท่านั้น ถ้าคนที่พวกเขารักยอมให้พวกเขาไป พวกเขาจะเปลี่ยนผ่านได้อย่างสงบ ทั้งฉันและเดนนิสทำแบบนี้กับแม่เวลาที่อยู่กับแม่สองต่อสอง ฉันรู้ว่าเดนนิสได้บอกแม่ไปแล้ว ในตอนที่เขาออกไปจากห้องและร้องไห้อย่างเจ็บปวด ฉันไม่เคยได้ยินเสียงแบบนั้นของเขามาก่อน

ในวันท้ายๆ ของแม่ แม่อัดคลิปวิดีโอส่งข้อความน่ารักๆ ให้หลานๆ และฉันถามแม่ทุกคำถามที่นึกได้เมื่อแม่มีแรง เราคุยกันลงลึกถึงชีวิตแม่ ส่วนใหญ่ฉันจะทำให้แม่สบายใจเท่าที่ทำได้ ช่วงเวลาหนึ่งที่แม่ดูเหมือนตื่นตัวและมีแรงกว่าปกติ แม่จ้องตาฉันและฉันก็ถามคำถามนี้ “แม่คะ แม่หวังและฝันอยากให้หนูเป็นอะไรในอนาคตคะ

แม่หวังอยากให้หนูเป็นยังงี้มากที่สุด”

ฉันคิดว่าแม่จะเตือนใจฉันว่าทุกอย่างเป็นไปได้ ฉันทำทุกอย่างที่ฉันอยากทำได้ และหวังว่าฉันจะทำงานหนักต่อไป สร้างความเปลี่ยนแปลงเป็นแรงบันดาลใจให้คนอื่น และเลี้ยงลูกๆ ด้วยค่านิยมที่ดี เป็นตัวอย่างที่ดี ฉันคิดว่าแม่ก็หวังว่าฉันจะประสบความสำเร็จใน ทุกๆ เป้าหมายและความฝันที่ตั้งไว้ แต่นั่นไม่ใช่สิ่งที่แม่พูด ไม่ใช่เลย จริงๆ แล้วแม่พูดในทางค่อนข้างตรงข้าม พอฉันถามว่า “แม่คะ แม่หวังและฝันอยากให้หนูเป็นอะไรในอนาคตคะ แม่หวังอยากให้หนู เป็นยังงี้มากที่สุด” แม่จ้องตาฉัน และจังหวะนั่นเองที่ฉันรู้สึกถึงการ ตระหนักรู้อย่างสูงสุด ความมั่นใจอันเต็มเปี่ยม และความจริงที่แท้ ซึ่งทั้งหมดลอยอวลอยู่ในอากาศ “แม่ขอให้ลูกอย่าเปลี่ยนไป” แม่พูด “นั่นเป็นความหวังสูงสุดของแม่ จะแย่มากเลยถ้าลูกเปลี่ยน”

ไม่มีเวลาแม้แต่จะใคร่ครวญคำเหล่านี้ “อย่าเปลี่ยนไป” น้ำตา เริ่มไหลลงมาอาบแก้มฉัน แม่ของฉันบอกฉันดังๆ และชัดเจนว่า อย่า เปลี่ยนแปลงตัวตน ลูกดีพอและควรค่าอย่างที่เป็น อย่างอื่น? ไม่ว่า จะเป็นเป้าหมาย ความฝัน การเติบโต ความสำเร็จนั้นเป็นส่วนของ การเดินทางทั้งดงาม ดั่งงาม และน่าตื่นเต้น แต่สิ่งเดียวที่สำคัญจริงๆ ในชีวิตนี้คือความจริงของจิตวิญญาณที่สวຍงามของลูก ตัวตนของลูก แค่ตัวตนของลูกและจิตวิญญาณของลูกเท่านั้นที่สำคัญ ไม่เคยเลย ในชีวิตของฉันที่รู้สึกว่าได้พอจริงๆ อย่างที่ฉันเป็น จนกระทั่งฉันซึ่งอายุ สี่สิบห้าปียืนร้องให้อยู่ตรงนั้นเมื่อแม่ของฉันซึ่งรู้ว่าชีวิตของตัวเองบนโลก กำลังจะจบลงเป็นคนพูดคำนั้นออกมา

นี่เป็นการค้นพบที่ยิ่งใหญ่สำหรับฉันอย่างแท้จริง ช่วงขณะที่การ ตระหนักรู้อยู่เหนือระบบความเชื่อที่มีเงื่อนไข จิตวิญญาณอยู่เหนือ จิตใจ ฉันรู้ว่าสิ่งที่แม่พูดถูกต้อง ฉันควรค่าและดีพออย่างที่เป็นแล้ว ไม่ต้องทำอะไรแล้ว ไม่จำเป็นต้องทำอะไรอีก คุณก็เช่นกัน

ตลอดชีวิตของฉัน ฉันแค่อยากทำให้แม่ภูมิใจ และหลังจากนั้นฉันอยากทำให้โลกภูมิใจ แล้วก็ให้พระเจ้าภูมิใจ ตลอดชีวิตของฉันฉันแยกไม่ออกระหว่างการยอมรับกับความรัก ผลสำเร็จกับความรัก ความเสนหากับความรัก การชื่นชมยินดีกับความรัก นิยามของความสำเร็จของโลกกับความรัก แต่ในชั่วเวลานั้น แม่ของฉันตอกย้ำว่าทั้งหมดนั้นไม่มีอะไรสำคัญเลย ฉันรู้ว่าแม่พูดว่า *ใช่ ถูกต้อง ลูกเติบโตในด้านที่อยากเติบโตได้ อย่างหน้าที่การงาน เป้าหมาย ความหวัง และความฝัน แต่อย่าเปลี่ยนหัวใจของลูก เพราะลูกดีพอเสมออย่างแท้จริง* แม่รู้จักตัวตนที่แท้จริงของฉัน แม้กระทั่งส่วนที่ฉันซ่อนไว้ในอดีตและรู้สึกอับอาย และแม่พูดว่าอย่าเปลี่ยนตัวตนของ**ตัวของฉันซึ่งเป็นอยู่นั้นดีพอ** โดยไม่ต้องประสบความสำเร็จ หรือพยายาม หรือบรรลุอะไร และสิ่งที่แม่หวังมากที่สุดสำหรับอนาคตของฉันก็คือฉันจะไม่เปลี่ยนตัวตนซึ่งเป็นฉัน แม่ไม่ได้หวังอะไรสำหรับฉัน “แม่ขอให้ลูกอย่าเปลี่ยนไป นั่นเป็นความหวังสูงสุดของแม่ จะแยมามากเลยถ้าลูกเปลี่ยนไป”

บรรยากาศหนึ่งวัน ฉันได้แค่รู้สึกแต่คิดไม่ออก แล้วฉันก็พูดว่า “ได้ค่ะแม่ หนูจะไม่เปลี่ยน หนูสัญญา” ตอนที่แม่มองขึ้นมาจากฉันและเห็นน้ำตาที่ฉันกลั้นไม่ไหวอีกต่อไป “หนูจะเอาคำพูดนี้ไปบอกคนเยอะๆ ด้วย โอเคไหมคะ” ฉันพยายามอย่างหนักที่จะทำให้แม่รู้ว่าน้ำตาพวกนี้เป็นน้ำตาแห่งความขอบคุณอย่างสุดซึ้ง ไม่ใช่ความกลัว ฉันจรดคางลงไปบนมือที่เราประสานกันไว้ ในวันท้ายๆ ของแม่ ฉันจะปล่อยมือของแม่เฉพาะเวลาที่ฉันจำเป็นจะต้องออกไปสักครู่จริงๆ “แม่คะ ขอบคุณที่รักหนู แม้กระทั่งในเวลาที่คุณทำตัวไม่น่ารัก ขอบคุณที่รับหนูมาเลี้ยงเป็นลูกตั้งแต่วันที่หนูเกิด ขอบคุณที่เลือกหนู หนูรักแม่มากๆ”



การเปิดเผยความจริงที่ว่า “อย่าเปลี่ยนไป” สะเทือนถึงแก่นของฉัน และฉันใคร่ครวญทุกวันตั้งแต่นั้นมา ฉันรู้สึกเหมือนยกน้ำหนักพันล้านตันของความคาดหวังและความไม่ดีพอ ที่ฉันแบกไว้บนบ่ามาตลอดชีวิตออกไป ฉันยังมีความทะเยอทะยาน ความหวัง ความฝัน เป้าหมาย แรงบันดาลใจ และแรงจูงใจเหมือนเดิม แต่ตอนนี้ฉันไม่มองว่าเป็นสิ่งที่ผูกติดกับความควรค่าของฉันอีกแล้ว ฉันมองว่าเป็นความเบิกบานของการเดินทาง มองว่าเป็นเพื่อนร่วมทาง เป็นสิ่งที่พระเจ้าผู้สร้างของฉันกำหนดไว้ในตัวฉันและผ่านฉัน แต่ไม่ใช่ค่าของ ฉัน การเปิดเผยความจริงนี้บรรเลงไล่เหมือนแสงตะวันในจิตวิญญาณของฉัน รสชาติของมันเหมือนความจริง รู้สึกเหมือนอิสรภาพ

ฉันเป็นคนหนึ่งซึ่งยึดมั่นสรรเสริญการเติบโตและการเปลี่ยนแปลง การมีภารกิจที่จะสร้างความเปลี่ยนแปลง อุทิศตน และเปลี่ยนไปในลักษณะที่ทำให้ชีวิตของเรา ชีวิตของคนอื่น และโลกรอบตัวเราดีขึ้นนั้น

สวยงามและทรงพลัง แต่พอเป็นตัวตนที่แท้จริงของคุณ จิตวิญญาณของคุณ ตัวคุณจริง ๆ ล้วนควรค่าอยู่แล้ว และเป็นความรักอยู่แล้ว ไม่มีอะไรเลยที่คุณจะเปลี่ยนแปลง ดังนั้นจึงอาจเป็นครั้งแรกในชีวิตของคุณที่จะขออะไรให้ตัวเองและคนอื่น ตอนนี้นั้นฉันจะขอให้ตัวฉันและตัวคุณ เมื่อคุณเป็นตัวคุณจริง ๆ แล้ว อย่าได้เปลี่ยนไป คุณเป็นทุกสิ่งที่คุณจำเป็นต้องเป็นอยู่แล้ว มีแต่ความรัก มีแต่ความควรค่า

ณ วันสุดท้ายของแม่ในร่างกายของแม่ ขณะที่ฉันเปิดเพลงโปรดของแม่จากรายการเพลงที่ฉันตั้งให้เล่นวนไปมา แม่ตื่นขึ้นมายิ้มกว้าง ปีบมือฉันแน่น และพูดกับฉันว่า “เจ เจ ทุกอย่างสวยงามมากเลย” แม่ดูเหมือนกำลังก้าวข้ามสิ่งที่ฉันและเดนิสจะมองเห็นหรือเข้าใจได้

“แม่หมายความว่ายังไงคะ” ฉันถาม

“แม่หวังว่าแม่จะรู้เร็วกว่านี้” แม่ตอบ “ทุกอย่างที่ผู้คนทะเลาะกัน ไม่มีอะไรสำคัญเลย ทุกอย่างมันสวยงามมากเลย” หลังจากแม่กล่าวคำพูดนั้น ความสุขสงบจากแม่ก็แผ่ซ่านไปทั่วห้อง

“แม่รู้สึกยังไงคะ” ฉันถาม

แม่แค่ส่งยิ้มให้ฉัน แต่ไม่ได้ตอบ

จากนั้นฉันพูดว่า “แม่กลัวไหมคะ”

แม่ยิ้มส่ายหน้าไปมาและตอบปฏิเสธ ฉันรู้ว่าช่วงเวลานั้นต่างไป แม่พักสักครู่ และเมื่อแม่ตื่นขึ้นมาครั้งต่อไป แม่รวบรวมพลังที่จะกระซิบบอกฉัน “แม่รักลูก และความรักจะไม่มีวันจากไปไหน” ครู่ต่อมา ในขณะที่ฉันจับมือแม่ไว้แน่นทางด้านซ้าย และเดนิสอยู่ทางด้านขวาและวางมือไว้บนหน้าผากของแม่ แม่ก็หายใจเป็นครั้งสุดท้ายบนโลกนี้

คำพูดของแม่ “อย่าเปลี่ยนไป” ให้ความรู้สึกเหมือนสัจธรรม เหมือนบทกวีรักจากจิตวิญญาณของแม่สู่จิตวิญญาณของฉัน และฉันแบ่งปัน

กับคุณเหมือนเป็นบทกวีรักจากจิตวิญญาณของฉันสู่จิตวิญญาณของคุณ

ฉันไม่แน่ใจว่าทำไมตลอดชีวิตเจ็ดสิบสี่ปีของแม่ นี่เป็นครั้งแรกที่แม่พูดคำเหล่านี้กับฉัน อาจเพราะนี่เป็นครั้งแรกที่ฉันถามคำถามนี้ หรืออาจเป็นเพราะแม่กำลังก้าวข้ามไปสู่ความเข้าใจที่ยิ่งใหญ่กว่าว่าอะไรสำคัญ และอะไรเป็นความจริง

ในนา แม่ของฉันชอบสีเหลือง แม่ชอบนกฮัมมิงเบิร์ด ชอบผีเสื้อ และขนมของร้านชีสแคนดี้ แม่เชื่อในตัวฉัน แม่ในวันที่ฉันไม่เชื่อในตัวเอง ฉันใช้เวลาตอนชีวิตพยายามทำให้แม่ภูมิใจโดยไม่รู้ว่าแม่ภูมิใจอยู่แล้วในด้านเดียวที่สำคัญ ฉันใช้เวลาส่วนใหญ่ของชีวิตพยายามทำให้พระเจ้าภูมิใจ และตอนนี้ฉันรู้โดยไม่เคลือบแคลงว่าไม่มีอะไรที่ฉันจะทำให้พระองค์รู้สึกเป็นอย่างอื่นได้ ฉันใช้เวลาส่วนใหญ่ของชีวิตทำให้ตัวเองรู้สึกภูมิใจและควรค่าโดยไม่รู้ตัว ไม่มีอะไรอื่นที่ฉันทำ หรือบรรลุ หรือได้มา จะรู้สึกอย่างนั้นไปตลอด ทางเดียวที่จะบรรลุความรู้สึกรักและควรค่าตลอดไปก็คือรู้ว่าสิ่งนั้นอยู่ในตัวเราอยู่แล้วอย่างเต็มพลัง อยู่ในแก่นของเรา คือตัวเรา ฉันจะพูดอีกครั้ง **คนที่คุณเป็นคือความรัก ทั้งหมดอยู่ในตัวคุณแล้ว นั่นคือตัวคุณ** ส่วนที่เหลือเป็นเพียงแค่ประสบการณ์ชีวิตของมนุษย์ การผจญภัยที่เราเผชิญ ซึ่งถ้าเราโชคดีพอ สุดท้ายมันจะพาเราไปสู่สิ่งเดียวที่เราเป็นอยู่แล้ว

แม่ของฉันให้ทุกอย่างที่แม่มีในตัว ตลอดชีวิตแม่ทำทุกสิ่งอย่างดีที่สุด เพื่อเลี้ยงลูกที่มีอยู่คนเดียวให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ ทั้งชีวิตและจิตวิญญาณที่แม่ให้กับฉันมาตลอดชีวิต ช่วงเวลาที่แม่พูดว่า “อย่าเปลี่ยนไป” และบอกเล่าบทเรียนนี้แก่คุณว่าให้เป็นอย่างที่คุณเป็น ไม่ว่าจะมีอะไรคุณก็ดีพอ เป็นเหมือนการ **วิ่งฉลองชัยชนะ** ของแม่ ในการเลือกฉันและเลี้ยงฉันเป็นลูก เป็นการวิ่งฉลองชัยชนะที่แม่ไม่ได้

วางแผนไว้ก่อนด้วยซ้ำแต่เกิดขึ้นเอง ช่วงเวลาและบทเรียนอันสูงสุดที่เกิดขึ้นกับแม่ในช่วงท้ายๆ ของชีวิตในโลกนี้ แม่ทิ้งมันไว้กับฉัน และฉันก็หล่อเลี้ยงมันให้มีชีวิตอยู่เสมอ ในตัวฉันนี้ และถ้าคุณเลือกเช่นนั้น มันก็อยู่ในตัวคุณเช่นกัน ไม่สำคัญว่าคุณจะยังมีแม่อยู่หรือไม่ก็ตาม ถ้าในนามแม่ของฉันยังอยู่ที่นี้ ตอนนี้ แม่จะกอดคุณไว้และบอกคุณแบบเดียวกัน ด้วยความรักที่ไม่สิ้นคลอน ที่มอบให้คุณอย่างที่คุณเป็น...

ฉันขอให้คุณอย่าเปลี่ยนไป

นั่นเป็นความหวังสูงสุดของฉัน จะแย่มากเลยถ้าคุณเปลี่ยนไป

- โบนนา มารี โดจส์ (แม่ผู้ล่วงลับของฉัน)

ชัยชนะของคุณคือการรู้ว่าคุณดีพอ

เวลาเราสูญเสียคนที่เรารัก ทำให้เราไม่เพียงคิดถึงความตายเท่านั้น แต่ยังคิดถึงควมมีชีวิตด้วย คิดถึงสิ่งที่สำคัญจริง ๆ เราอยากใช้ชีวิตอันมีค่าที่เหลือบนโลกนี้อย่างมีจุดมุ่งหมายอย่างไร พจนานุกรมภาษาอังกฤษอธิบายความหมายของคำว่า *victory lap* หรือวิ่งฉลองชัยชนะว่า คือการที่นักกีฬาหรือทีมที่ชนะวิ่งอีกหนึ่งรอบบนลู่วิ่งหรือในสนามเพื่อฉลองชัยชนะหลังจากการแข่งขันจบลง หลังมีประสบการณ์นี้กับแม่ซึ่งทำให้จิตวิญญาณของฉันยกระดับขึ้นควบคุมเหนือจิตใจได้จริง ๆ ฉันรู้ว่าสิ่งที่เป็นจริงคือ **ชั่วขณะที่เรารู้และเชื่อว่าเราควรค่าและสมควรจริง ๆ อย่างที่เราเป็น คือชั่วขณะที่เราชนะ** นั่นคือตอนที่น้ำหนักของความไม่ควรค่าที่ไม่เคยลดลงและสร้างความเหนื่อยล้าซึ่งเราหลายคนแบกมาตลอดชีวิตได้ถูกยกออกไป และในขณะเดียวกันก็เปิดใจให้เราโอบรับความสุข ความรัก และความเป็นไปได้ที่ขยายกว้างไปไม่มีสิ้นสุดเท่าที่ชีวิตจะมีได้ ชั่วขณะที่เรารู้ว่าเป็นจริงและ

เริ่มต้นเปิดรับความควรค่าในตัวเราที่มีมาตั้งแต่กำเนิด นั่นคือช่วงขณะที่เราจะเริ่มวิ่งฉลองชัยชนะเพื่อชื่นชมชีวิต เป็นช่วงขณะที่เรารู้ว่าเราได้รับชัยชนะภายใน และตอนนี้เรามีพลังมากยิ่งขึ้นในทุกสิ่งที่เราอยากทำภายนอก

พอคุณได้รับชัยชนะภายใน คุณมีพลังไม่สิ้นสุดในทุกอย่างที่คุณอยากทำ สร้างสรรค์ ให้ อุทิศตน ปลุกสร้าง วาดหวัง รัก เปลี่ยนแปลง และสร้างผลกระทบภายนอกได้

คำว่าวิ่งฉลองชัยชนะ มักใช้กับสิ่งที่เกิดขึ้นหลังจาก คุณชนะ หรือตอนจบ ของบางอย่าง แต่ถ้ามีคำอธิบายที่สองที่ทรงพลังกว่ามานิยามวิ่งฉลองชัยชนะล่ะ คืออย่างนี้ ตอนนี้ฉันเชื่อว่าช่วงขณะที่คุณเริ่มยกภาระหนักหน่วงของความไม่ควรรค่าออกไปและเริ่มต้นที่จะเชื่อ จากนั้นก็ตระหนักว่าคุณควรค่าอย่างสมบูรณ์ คือช่วงขณะที่การวิ่งฉลองชัยชนะตลอดชีวิต ของคุณเริ่มต้นขึ้น!

ช่วงเวลาที่เรารู้และเชื่อว่า

เราควรค่าและสมบูรณ์จริง ๆ

อย่างที่เราเป็น คือช่วงเวลาที่

เราชนะ

แทนที่จะรอจนจบถึงจะวิ่งฉลอง จะเกิดอะไรขึ้นถ้าเราทำให้ตลอดชีวิตของเราจากจุดนี้เป็นต้นไปอีกหลายทศวรรษรู้สึกเหมือนการวิ่งฉลองชัยชนะกันล่ะ

เริ่มต้นการวิ่งฉลองชัยชนะของคุณตอนนี้ด้วยเป้าหมายว่าจะวิ่งไปอีกหลายต่อหลายทศวรรษที่กำลังจะมาถึง ซึ่งก็ไม่ได้หมายความว่าชีวิตจะไม่ยากอีกต่อไป และบ่อยครั้งชีวิตจะยากเกินไปด้วยซ้ำ ทั้งยังไม่ได้หมายความว่า คุณจะไม่สะดุด ไม่ล้ม และไม่เจอกับอุปสรรครวมทั้งไม่ได้หมายความว่า คุณจะไม่ทะเยอทะยานอีกต่อไป ไม่ได้หมายความว่าแผนการที่คุณจะทำบนโลกนี้ ทั้งการเป็นผู้ให้ การอุทิศตน การสร้างสรรค์ การปลุกสร้าง ไปจนถึงการนำเสนอทั้งความ

สามารถ พรวรรค์ ความปรารถนา ภารกิจและความคิดทั้งหมดของคุณใกล้จะสำเร็จแล้ว แต่หมายความว่า เวลาที่คุณทำสิ่งเหล่านี้ในฐานะส่วนหนึ่งของการวิ่งของชัยชนะ คุณไม่ต้องแบกน้ำหนักมหาศาลของความไม่คุ้มค่าไว้ในเวลาเดียวกันอีกต่อไป เวลาที่คุณรู้ว่า คุณดีพอจริง ๆ อย่างที่คุณเป็น การมองเห็นคุณค่าในตัวเองของคุณก็จะมั่นคง ตอนนี้นักวิ่งไล่ตามความหวังและความฝันจากที่ที่มั่นคงและมีอิสระ เมื่อคุณรู้สึกควรค่าอย่างแท้จริงและมีการมองเห็นคุณค่าในตัวเองที่แข็งแกร่ง มันก็จะกลายเป็นรากฐานของคุณ รากฐานที่ช่วยเติมความยืดหยุ่นให้คุณล้มแล้วลุกขึ้นเดินหน้าต่อไปได้ และจะเป็นความเข้มแข็งที่ไม่ว่าคุณจะสะดุดล้มแล้วโลกประณาม หรือคุณประสบความสำเร็จและโลกชื่นชมล้นหลาม ก็ไม่ได้มีผลอะไรต่อความควรค่าภายในอันไม่สั่นคลอน ซึ่งมีคุณค่าเท่านั้นที่ควรค่าอย่างสมบูรณ์ได้

ชีวิตจะสวยงามกว่านี้มาก คุณจะสามารู้หนักขึ้นเพื่อสิ่งดี ๆ และพ้นตัวจากสิ่งร้าย ๆ ได้เร็วขึ้นเมื่อคุณไม่ได้แบกน้ำหนักของความไม่คุ้มค่าไว้บนบ่า คุณยังจะพบความมั่นใจในตัวเองอย่างมากในระหว่างที่พัฒนาไปเป็นตัวคุณเองในรูปแบบอันสูงสุดและจริงแท้ที่สุดในขณะที่ความควรค่ายังคงอยู่เต็มเปี่ยมไม่มีอะไรมากระทบได้เลย

เมื่อเราเริ่มบ่มเพาะและปลูกฝังความควรค่าในตัวเอง น้ำหนักที่หนักอึ้งของความรู้สึกว่า *ไม่ดีพอ* ซึ่งเราแบกมาตลอดชีวิตจะค่อย ๆ หายไป นั่นคือก้าวแรกเข้าสู่ลู่วิ่งของชัยชนะ อนาคตของเราซึ่งมีทั้งขาขึ้นและขาลงจะหม่นมัวน้อยลง มีความชัดเจนขึ้น และมีความเป็นไปได้อย่างไร้ขีดจำกัดมากขึ้น เราคู่ควรกับความหวังที่ยิ่งใหญ่ที่สุด ความฝันที่บ้าคลั่งที่สุด และความรักโดยไม่มีข้อแม้จากโลกนี้ ทั้งยังอาจจะประหลาดใจด้วยซ้ำว่าทำไมเราจึงเคยสงสัยในสิ่งเหล่านี้ การตระหนักว่าเราควรค่าอย่างสมบูรณ์อยู่แล้ว ไม่ได้ทำให้ความกระหาย

หรือแรงผลักดันลดลง แต่ช่วยให้เรารู้สึกสมปารถนาและสนุกกับสิ่งที่เรากำลังขับเคลื่อนเพื่อมุ่งไปสู่ความสำเร็จ และแม้ว่าคุณยังมีไฟลุกโชนอยู่ในตัวเพื่อทำสิ่งที่ตนเองยังอยากทำในอนาคตหลายสิบปีข้างหน้า คุณก็จะวิ่งไปบนลู่วิ่งแห่งการฉลองชัยชนะที่มีอิสระภาพเต็มเปี่ยม ไม่ใช่บนสายพานวิ่งแห่งความรู้สึกไม่ดีพอ

แม่มอบของขวัญให้ฉันในช่วงท้ายชีวิตของแม่ ให้ฉันเรียนรู้บทเรียนนี้ก่อนที่ชีวิตของฉันจะจบลง ให้อยารอจนกว่าจะถึงบ้านปลายชีวิตเพื่อจะยอมรับหรือแบ่งปัน ก่อนอื่นคือยอมให้บทเรียนนี้หยั่งรากลึกภายในตัวเรา จากนั้นพาใครอีกคนที่ต้องการทำลายความสงสัยในตัวเอง และต้องการเติมเต็มโชคชะตาที่สวຍงามทรงพลังมากับคุณ มาเริ่มวิ่งในเส้นทางฉลองชัยชนะของชีวิตวันนี้ โดยรู้ว่าเราควรค่าเต็มที่แล้วในวันนี้...และเมื่อเราทำเช่นนั้น เราจะพบว่าเส้นทางข้างหน้ายังอีกยาวไกลพอจะให้เราวิ่งได้ตลอดชีวิต ชัยชนะที่ยิ่งใหญ่ที่สุดคือการตระหนักว่าไม่มีอะไรที่เราต้องเปลี่ยนแปลงเพื่อจะโอบรับสิ่งเหล่านี้ได้อย่างสมบูรณ์

เส้นทางวิ่งฉลองชัยชนะยังคงมีทั้งขึ้นและลง มีช่วงเวลาที่ทำให้เราล้มคะมำ หรือช่วงเวลาที่ทำให้เราทิ้งในความงามจนลืมหายใจ แต่เมื่อเรารู้ว่าเราควรค่าเต็มที่ในแบบที่เราเป็น เราจะใช้ชีวิตอย่างสงบ และรู้ว่าไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นรอบตัวเรา คุณค่าภายในเราจะยังมั่นคงไม่มีวันเปลี่ยนแปลง

เมื่อคุณรู้คุณค่าของตัวเอง คุณจะเคลื่อนไหวต่างไป

- บิรนาม

แค่จำไว้ว่า ตอนนี้คุณกำลังเริ่มวิ่งฉลองชัยชนะ และไม่มีกติกาอะไร! คุณอาจเดินเตี้ยอย่างมุ่งมั่นและเฉลิมฉลองอย่างเต็มที่ว่าเป็น

คนหนึ่งที่มีอิสระบนเส้นทางนี้ คุณวิ่งในจังหวะของตัวเองอย่างสง่างาม แม้บางครั้งคุณอาจออกนอกกลุ่ม สะดุดหรือล้ม หรืออาจวิ่งถอยหลังไป สักพัก บางครั้งก็ไม่เป็นไรถ้าคุณจะเดิน หรืออาจจะคลานไปบ้าง การจิบหลักบนเส้นทางฉลองชัยชนะก็ทำได้เช่นกัน ในการวิ่งรอบนี้คุณไม่ต้องการใครอื่นเพื่อรู้สึกสมบูรณ์ แต่คุณจะไม่มีความอยู่คนเดียว คุณจะสัมผัสว่าพระเจ้าผู้สร้างอยู่กับคุณจากสายลมแผ่วไล่ผิวหนัง แสงแดดบนใบหน้า สายลมปะทะแผ่นหลัง พุ่มหญ้าและดอกไม้ป่าข้างทาง และในจิตวิญญาณที่รู้สึกว่าการวิ่งทุกครั้งที่ได้ช่วยให้คนอื่นที่ล้าหลังลุกขึ้น หรือช่วยเตือนพวกเขาว่ามีคนเห็น มีค่าและดีพอในแบบที่เป็นอยู่ ส่วนฉันเองก็จะวิ่งไปในเส้นทางของฉันอยู่ข้างๆ คุณด้วยเหมือนกัน ถ้าคุณอยากหยุดพักกินช็อกโกแลตหรือซีโต หรือสอดตัวใต้ผ้าห่มเพื่อพักชมวิวข้างทาง ฉันจะให้คุณยืมผ้าห่มนุ่มนิ่มที่ฉันชอบได้ทุกเมื่อ เราอาจจิบกาแฟหรือน้ำชาไปด้วยกัน หรือแม้แต่ดื่มไวน์ฉลองในแก้วกาแฟ **ควรค่า**ของเราไปด้วยกัน (โดยไม่มีการตัดสิน)

ในการวิ่งฉลองชัยชนะของเรา ขณะที่ทุกคนวิ่งตามจังหวะก้าว และในลู่วิ่งของตัวเอง เราทุกคนวิ่งไปด้วยกันอย่างรักใคร่เต็มที่ ส่วนที่สวยงามที่สุดคือ เราแต่ละคนมีพลังที่จะส่งไม้ผลัด เชิญชวน และสร้างแรงบันดาลใจให้คนอื่นเริ่มวิ่งฉลองชัยชนะของตัวเองบ้าง โดยรู้ว่าพวกเขามีค่าในแบบที่เป็นอยู่ในตอนนี้ เรามีไม้ผลัดให้ส่งต่อได้ไม่จำกัด เชิญชวนผู้วิ่งคนอื่น ๆ ให้มาวิ่งฉลองชัยชนะของชีวิตพวกเขาอย่างต่อเนื่อง โดยที่พวกเขาจะตระหนักว่าตัวเองดีพอ มาแต่กำเนิดในแบบที่เป็นอยู่ เมื่อเราทำเช่นนั้นการวิ่งของเราจะมีความหมายมากยิ่งขึ้น มาต้อนรับคนอื่น ๆ สู่การวิ่งฉลองชัยชนะให้มากที่สุดเท่าที่เราจะทำได้กัน

เรามารวมพลังกันให้เต็มที่โดยไม่ทิ้งเด็กหญิง ผู้หญิง หรือใครไว้ข้างหลังกันเถอะ

บางทีตลอดชีวิตของคุณ คุณอาจรู้สึกว่าการวิ่งและความสำเร็จ

เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับคนอื่น แต่ไม่ใช่กับคุณ คุณอาจคิดว่าคุณยังต้อง
เดินทางอีกไกล ต้องพิสูจน์

อีกมาก ต้องฉลาดขึ้นอีกมาก **คุณในแบบที่เป็นอยู่ ก็คือชัยชนะ**
ต้องทำงานหนักขึ้นอีกมาก กว่า

จะคิดว่าคุณชนะแล้ว แต่ทั้งหมดนั้นล้วนเป็นแค่คำลวง คำลวงที่หลอก
ให้เราวิ่งไล่ไปตามเส้นทางว่างเปล่าที่ไปไม่เคยถึงและเต็มไม่เคยเต็ม
คำลวงไม่เคยพาเราไปสู่ความรัก ความจริงต่างหากที่พาเราไป และ
ความจริงก็คือ **คุณในแบบที่เป็นอยู่ ก็คือชัยชนะ**

คุณมีอำนาจที่จะวางน้ำหนักของความรู้สึกว่าไม่ดีพอ ลงจากบ่า
ไปตลอดกาล และเริ่มวิ่งฉลองชัยชนะตั้งแต่วันนี้! การวิ่งฉลองชัยชนะ
ของคุณอาจจะเริ่มต้นจากการเลือกที่จะไม่ซ่อนตัวอยู่ในที่แจ้งอีกต่อไป
อาจเริ่มต้นจากการยอมรับคำจำกัดความใหม่ของการถูกปฏิเสธซึ่ง
บอกว่า นี่ การถูกปฏิเสธ แกคงอยากประเมินฉันต่ำน่าดู แต่ฉัน
จะช่วยประหยัดเวลาให้...อย่าได้คิดเลย การวิ่งฉลองชัยชนะของคุณ
อาจจะเริ่มต้นในวันนี้ด้วยการคิดได้ว่า คุณไม่ได้บ้า ทว่าเป็นคนแรก
และมีความยิ่งใหญ่ในตัวคุณ! อาจะเริ่มต้นจากการให้อภัยคนที่เคย
ทำร้ายคุณ หรือให้อภัยตัวเอง และเปิดรับอย่างเต็มใจว่าคุณไม่ใช่
ความผิดพลาดของตัวเองในอดีต อาจะเริ่มต้นจากการเลือกที่จะ
หลุดพ้นจากกรงและเริ่มวงใหม่ หรือการเลือกที่จะลบคำลวงเกี่ยวกับ
ความไม่ควรรค่าที่จุดรั้งคุณไว้ คุณอาจจะตัดสินใจหยุดรอานาน
หรือหยุดรอให้สีโร้ปรากฏตัวขึ้น และตระหนักว่าสีโร้นั้นคือคุณเอง!
หรือคุณอาจจะตัดสินใจเริ่มต้นพูดความจริงของตัวเอง แบ่งปันศิลปะ
ความคิด ข้อความ และเรื่องราวของคุณกับโลก และไม่ยั้งตัวเอง
ในการทำในสิ่งที่เกิดมาเพื่อทำอีกต่อไป จงก้าวเข้าไปทำภารกิจเฉพาะตัว
อันยิ่งใหญ่ และมุ่งมั่นขยับดันไปในชีวิตอันงดงามเพียงหนึ่งเดียว
ของคุณอย่างเต็มที่ บางทีอาจเริ่มต้นจากการใส่ชุดว่ายน้ำ หรือสั้น

เซลลูโลสทำให้กระเพาะอย่างมั่นใจเปี่ยมสุข หรือเข้าแอปพลิเคชันหาคุณ หรือสักคำที่คุณจะเลือกเชื่อว่าเป็นตราประทับใหม่ของคุณ บางทีอาจเริ่มต้นจากการเลือกกำหนดกิจวัตรยามเช้าใหม่ด้วยการส่องกระจก สบตาตัวเองลึกเข้าไปหนึ่งๆ และพูดว่า เธอควรค่า และฉันรักเธอ

ในช่วงเวลานี้ การที่จะเปิดรับว่าทุกสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตคุณเกิดขึ้น เพื่อคุณเป็นสิ่งที่ทรงพลังมาก ทุกอย่างประทานมาให้คุณ แม้แต่เวลาที่ยากลำบาก แม้แต่สิ่งที่คุณไม่อยากเผชิญอีกคุณก็ผ่านมาได้ อาจจะทำให้คุณเป็นตัวอย่างที่มีชีวิตของภูมิปัญญา ความแข็งแกร่ง และความอดทนสำหรับคนอื่นที่ต้องผ่านสถานการณ์เดียวกัน ฉันเชื่อว่า คุณจะได้รับชัยชนะอีกมากมายในเส้นทางของคุณ เป็นชัยชนะซึ่งโลกจะชื่นชม แต่คุณจะรู้สึก ๆ ว่าคุณควรสนุกกับความสุข และทำอย่างเต็มที่ โดยรู้ว่าคุณค่าของคุณไม่ได้เปลี่ยนแปลงไปตามการยอมรับหรือการสรรเสริญจากโลก เช่นเดียวกับที่ไม่ได้เปลี่ยนแปลงไปตามคำตัดสิน การวิจารณ์ หรือการประณามจากโลก ตัวคุณเอง จิตวิญญาณของคุณ ตัวตนที่แท้จริงของคุณนั้นแยกจากกัน มีเสรี ไม่ผูกมัด และอิสระจากทั้งหมดนั้น คุณมีค่ามากเกินกว่าที่จะวัดได้ ไม่ว่าจะมีหรือไม่มีสิ่งเหล่านั้นก็ตาม

คุณควรค่า คุณคือความรัก คุณเป็นสิ่งนั้นอยู่แล้ว เป็นตัวตนของคุณ อย่างที่คุณเป็น โดยจิตวิญญาณของคุณ โดยเนื้อแท้ของคุณ ตั้งแต่วินาทีที่คุณเกิด และไม่ใช่ว่าสิ่งที่คุณต้องทำเพื่อให้ได้มา ไม่ต้องค้นหาจากภายนอกตัวคุณ หรือได้รับมาแม้ว่าโลกจะบอกคุณอย่างอื่นไม่รู้กี่ครั้ง และไม่ใช่ว่าสิ่งที่คุณจะสูญเสียไปได้ คุณอาจกลัวที่จะไม่มีวันเจอ และกลัวว่าจะสูญเสียไป แต่มันเป็นไปไม่ได้เมื่อคุณรู้ว่าคุณเป็นสิ่งนั้นอยู่แล้ว

ยิ่งคุณรู้นี้เป็นจริง ยิ่งมีพลังเข้ามาและพลังของคุณจะขยายออกไป

คุณจะทำอย่างไรกับพลังซึ่งคือตัวคุณเอง
ฉันแทบรอไม่ไหวที่จะให้กำลังใจคุณเมื่อคุณได้ใช้ชีวิตตาม
คำตอบนั้นอย่างเต็มที่ เริ่มจากจิตวิญญาณของคุณก่อนเลย
ฉันเห็นคุณ ฉันเชื่อในตัวคุณ ฉันรักคุณ คุณคือความรัก
คุณ...ควรค่า

จากจิตวิญญาณของฉันถึงจิตวิญญาณของคุณ
เพื่อนร่วมวงฉลองชัยชนะตลอดชีวิตของคุณ นับแต่วันนี้
เจมี



ทดลองอ่าน

ความควรค่าไม่ได้จบตรงนี้

ความควรค่าไม่ได้จบตรงนี้ ตอนนี้เราเป็นคนร่วมวิ่งฉลองชัยชนะด้วยกันตลอดชีวิตแล้ว! ถ้าคุณใช้สื่อสังคมออนไลน์ มาท้าทายฉันได้! ฉันอยากได้ยินเรื่องราวของคุณ! และได้โปรดโพสต์และแบ่งปันคำพูด เครื่องมือ บทเรียน หรือข้อคิดที่คุณชอบที่สุดจากหนังสือเล่มนี้ และอย่าลืมแท็กฉัน ใช้แฮชแท็ก #WorthyBook และ #JamieKernLima เพื่อฉันจะได้เอาไปโพสต์ซ้ำในเพจของฉัน! ถ้าคุณอยากได้แรงบันดาลใจและกำลังใจในเส้นทางสู่ความควรค่าของคุณแบบรายสัปดาห์ต่อเนื่อง ฉันขอเชิญคุณเข้าร่วมจดหมายข่าวทางอีเมลฟรีของฉันที่ JamieKernLima.com

เรามาสัญญาด้วยกันว่า นี่เป็นเพียงจุดเริ่มต้น! ด้วยความคิดที่ว่าไม่ควรมัวแต่ผู้หญิงคนใด ผู้หญิงคนไหน หรือใครถูกทิ้งไว้ให้ไม่รู้ความควรค่าของตัวเอง ฉันส่งต่อไม่ฉลาดให้คุณเพื่อสร้างความเปลี่ยนแปลงในเชิงบวกต่อชีวิตใครสักคนโดยส่งต่อหนังสือเล่มนี้ให้พวกเขา ไม่ว่าคุณจะทำหนังสือเล่มของคุณให้ใครบางคน หรือส่งต่อโดยมอบให้เป็นของขวัญ ให้แต่ละคนลองทำบัตรวิ่งฉลองชัยชนะ! ซึ่งได้รับแรงบันดาลใจมาจากบัตรยืมหนังสือแบบเก่า (ที่คุณเขียนชื่อและวันที่ที่คุณยืมหนังสือจากห้องสมุด) บัตรวิ่งฉลองชัยชนะจะมีบัญชีรายชื่อและแสดงความยินดีกับคนที่คุณส่งไม่ฉลาดต่อให้ คนที่จะอ่านหนังสือเล่มนี้ต่อจากคุณ ขอให้แต่ละคนที่คุณส่งหนังสือต่อให้เขียนชื่อพวกเขาและวันที่ต่อจากคุณ และจากนั้นส่งหนังสือต่อเหมือนไม่ฉลาด

ในการวิ่งฉลองชัยชนะรอบต่อไป ถ้าคุณอยากเก็บหนังสือไว้เอง และ
 สิ่งอีกเล่มให้คนอื่น คุณอาจเขียนชื่อของแต่ละคนที่คุณ “ส่ง” หนังสือ
 ให้ลงไปในบัตรวิ่งฉลองชัยชนะต่อจากชื่อคุณ ถ้าคุณเลือกที่จะส่งไปให้
 องค์กรหนึ่งแห่งหรือมากกว่านั้นที่ต้องการได้รับและแบ่งปันหนังสือ คุณ
 อาจเพิ่มชื่อองค์กรลงไปในบัตรได้เช่นกัน เรา่วมเปลี่ยนแปลงโลกนี้
 ได้ด้วยกัน เด็กผู้หญิงหนึ่งคน ผู้หญิงหนึ่งคน คนหนึ่งคนตระหนักรู้
 ที่ละคนว่าพวกเขา**ควรค่า**

และอย่าลืมว่า คุณส่งไม่ผิดต่อให้ตัวเองได้เช่นกัน ฉันชอบ
 อ่านหนังสือซ้ำ เพราะฉันมักจะได้ออกคิดที่ต่างไปในแต่ละครั้ง ฉัน
 ยังชอบอ่านหนังสือซ้ำอีกครั้งหลังจากอ่านครั้งแรกไปสองสามเดือน
 เพราะสัญญาณที่แสดงว่าคุณเติบโตขึ้น คือเมื่อคุณอ่านหนังสือเล่มเดิม
 มากกว่าหนึ่งครั้ง แล้วได้ประสบการณ์ต่างไปเพราะคุณเปลี่ยนแปลง
 และโตขึ้น

ผมอ่านหนังสือเล่มหนึ่งอย่างน้อยสองครั้ง

ครั้งแรกผมเน้นข้อความในหนังสือ

ครั้งที่สองหนังสือเน้นความเป็นผม

- จอห์น ซี. แม็กซ์เวลล์

โน้ตเวิร์กต์ : หากต้องการแหล่งข้อมูลความ**ควรค่า**เพิ่มเติม รวมถึง
 เครื่องมือ ใบบาง การทำสมาธิ และอื่นๆ ดูได้ที่ WorthyBook.
 com/Resources

บัตรเวิร์ก : ฟังเสียงและชมวิดีโอที่ฉันประทับใจเหล่านี้
จากจิตวิญญาณของฉันถึงจิตวิญญาณของคุณได้
ที่ WorthyBook.com/Poem หรือสแกนคิวอาร์โค้ดนี้



คุณไม่ได้บ้า ทว่าเป็นคนแรก

คุณคิดว่าคุณเป็นใครหรือ พวกเขาถาม
เรื่องแบบนั้น หาใช่ของคนอย่างเรา
เหตุใดจึงนี้ก็อยากเปลี่ยน
จะทิ้งเราไปแสนไกลใช่ไหม

ลืมแล้วหรือไม่ว่าคุณมาจากไหน

เราดีไม่พอแล้วใช่ไหม

และแล้วก็ใช้ชีวิตเล็กจ้อยไปเช่นนั้น

แถมยังรู้สึกสบายใจกว่าที่เคยมา

ถ้าคุณสงสัยว่าคุณดีพอไหม...

ความเห็นของคุณ คำพูดของเขา ทำให้คุณล้มคว่ำ...

ถึงเวลาที่จิตวิญญาณจะบอกจิตใจ

ว่าตอนนี้ใครเป็นเจ้าของ...

ดูสิ ไม่มีใครอื่นที่เหมือนคุณ

ในทั้งเอกภพนี้...

และสิ่งที่จิตวิญญาณคุณรู้คือ...

คุณไม่ได้บ้า ทว่าเป็นคนแรก...

คนแรกที่ครอบครองฝันและความหวัง
เป็นคุณ คนแรกที่เคยมีมา
อย่าแปลกใจไปที่พวกเขาไม่เข้าใจ
หรือทำให้คุณอับอายเพื่อกักขังไว้...

พวกเขาบอกว่าคุณเพี้ยน แปลก แตกต่าง
ก็เพราะฝันคุณใหญ่กว้างเกินกว่าพวกเขาจะมองเห็น
ความฝันเหล่านั้นไม่อาจเป็นของผู้คน
ที่มองมันผ่านความกังวลและความกลัว

และแม้แต่ผู้ปรารถนาดี
คนที่รักคุณสุดใจ
ก็อาจเห็นการไล่ตามความฝันเหมือนเป็นสิ่งเตือนใจ
ว่าพวกเขาไม่ได้ทำตามฝันของตัวเอง

ถ้าผู้คนชอบคนที่เหมือนกับตัวเอง
การซ่อนตัวตนที่แท้จริงไว้ก็คือเขตปลอดภัย
แต่การซ่อนสิ่งที่ต้องการแสดงออกไว้ภายใน
จะทิ้งคุณไว้ให้เจ็บปวดและเดียวดาย
แม้แต่...
ภายใน...
บ้านของคุณเอง...

พวกเขาเรียกคุณว่าบ้า และบอกว่า
เราต้องรวมตัวไว้ ไม่ว่าดีหรือร้าย
แต่สิ่งที่คุณตระหนักรู้คือ

คุณไม่ได้บ้า ทว่าเป็นคนแรก

คนแรกที่เปิดกิจการ

เอาความฝันมาบัดฝุ่น

คนแรกที่เชื่อว่าคุณควรค่า

ที่จะเอาตัวเองเป็นเดิมพัน

คนแรกที่เอาชนะการติดยา

มีชีวิตอย่างมีสติและตื่นตัว

คนแรกที่เอาชนะวงจรที่ส่งต่อกันรุ่นสู่รุ่น

ซึ่งคุณรู้ว่าตัวเองเกิดมาเพื่อตัดมัน

คนแรกที่เริ่มการเยียวยา

คนแรกที่ให้อภัยเพื่อจะเป็นอิสระ

คนแรกที่รักคนอื่นอย่างที่เขาเป็น

ไม่ใช่อย่างที่คุณอยากให้

คนแรกที่มีภาพฝัน

เพื่อสร้างสรรค์บทละครที่คุณจะเขียน

คนแรกที่รู้จักพรสวรรค์ของตัวเอง

และเลิกซ่อนตัวในที่แจ้ง

เป็นคนแรกในครอบครัวที่จะพูดว่า

ฉันก็ลงเอยในตัวเองเหมือนกัน

เป็นแม่คนแรกที่จะพูดว่า ไม่ ฉันไม่ไหว

และฉันไม่รู้ว่าจะทำอย่างไร

คนแรกในหลายชั่วคนที่จะรักร่างกายตัวเอง
และชื่นชมอย่างยินดีเพื่อพิสูจน์ว่า
ร่างกายนี้เป็นปาฏิหาริย์ที่เคลื่อนไหวได้
และโชคดีเพียงใดที่มันขยับได้อยู่

คนแรกที่กำลังเสียงจะถูกปฏิเสธ
กล้าพูดความจริงของคุณอย่างเข้มแข็ง
แม้รู้ว่าการต่อต้านอาจจะใหญ่โตมาก
แต่พระเจ้าสร้างของคุณยิ่งใหญ่กว่า

คนแรกที่จะให้กำลังใจตัวเอง
และเชื่อจริงๆ ไม่ใช่แค่หลอกตัวเอง
โดยรู้ว่าคนส่วนใหญ่ไม่ให้กำลังใจคุณ
จนกว่าคุณจะประสบความสำเร็จ

ในชั้นเรียน พวกเขามักจะเลือกคุณเป็นคนสุดท้าย...
และตอนนี้พวกเขากำลังสงสัย...
เพราะแทนที่จะเรียกคุณว่าพนักงาน
ตอนนี้พวกเขาเรียกคุณว่าเจ้านาย

คนแรกที่จะสู้เพื่อคนที่ถูกกีดกัน
และพูดว่า หยุดล้อเลียน ฉันจะไม่ทน...
คุณอาจนึกอยากประณินฉันต่ำ
แต่ให้ฉันช่วยคุณประหยัดเวลา...อย่าคิดเลย

คนแรกที่จะบอกว่า เธอทำฉันอกหัก...
เธอทิ้งฉันไปหาอะไรอื่น...
และฉันใช้เวลาสักครู่กว่าจะรู้ว่าฉันควรค่า
ที่จะเชื่อในตัวเอง

และสิ่งที่ฉันรู้คือใช่ เธอทำฉันเจ็บ
แต่ฉันไม่ได้ถูกทิ้ง เห็นไหม...
พระเจ้าซ่อนคุณค่าฉันไว้จากเธอ
เพราะเธอไม่ใช่คนที่พระเจ้ากำหนดให้

คนแรกที่แยกได้
ว่าไหนแหวดวงไหนทรงซัง
คนแรกที่บอกว่า พ่อคะ รักหนูแบบที่หนูเป็นได้ไหม
และยายคะ หนูเกิดมาเป็นอย่างนี้

คนแรกที่จะเปลี่ยนความเจ็บปวดให้เป็นเป้าหมาย
ใช้เส้นทางที่ยากลำบากที่สุด
เพื่อเป็นแนวทางให้คนอื่นเดินตาม
บนเส้นทางที่รู้สึกเดียวดายน้อยลง และดีพอมากขึ้น

คนแรกที่จะพูดว่า ยอมรับเถอะว่าเราเห็นไม่ตรงกัน
เรามีสิทธิ์ที่จะพูดเหมือนกัน
เลิกคิดว่าบาตรและเกลียดคนอื่น
เพียงเพราะคุณเองก็เจ็บปวดเช่นกัน

คนแรกที่เชื่อในความฝันของตัวเอง
 แม้ในวันที่คนอื่นอาจไม่เข้าใจคุณ
 แล้ววันหนึ่งก็ยิ่งรักพวกเขาได้เหมือนเดิม
 แม้ในวันที่พวกเขาเอาแต่อวดคนอื่นว่าพบคุณได้อย่างไร

คนแรกที่ปลงล้างคำลวงที่ว่าคุณไม่ดีพอ
 เว้นแต่คุณจะเดินหน้าไป/จนกว่าจะสำเร็จ
 คำลวงเหล่านั้นไม่อาจนำไปสู่ที่ใด
 และถึงเวลาที่ไม่ควรเชื่ออีกต่อไป

ความจริงคือ ความสำเร็จนั้นดี
 แต่รู้เพื่อให้รู้ว่าคุณควรค่า คุณไม่จำเป็นต้องมีความสำเร็จ
 และเมื่อคุณรู้ว่าอะไรเป็นจริง
 คุณรู้สึกเบิกบานและเป็นอิสระ

คุณไม่ใช่ความสำเร็จของคุณ
 คุณไม่ใช่จำนวนครั้งที่คุณล้มเหลวหรือล้มลง
 คุณคือขนาดของความรักที่มอบออกไป...
 และความรักแจกจ่ายได้ทุกคนโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน...

เห็นไหม เมื่อเรากลัวว่าเราไม่ดีพอ
 และยิ่งกลัวไปอีกว่าจะไม่มีคนรัก
 เราจะยิ่งอยากหดลดขนาดตัวเองลง
 และยอมแลกเป้าหมายของเรากับอ้อมกอดของพวกเขา

เมื่อคุณรู้สึกเหมือนคุณไม่เข้าพวก
หรือคุณไม่ค่อยเป็นส่วนหนึ่งนัก
ความมีเอกลักษณ์คือพลังพิเศษของคุณ
ความจริงของคุณไม่เคยผิด

และเมื่อพวกเขาวิจารณ์เพื่อตึงคุณไว้
เพราะความฝันของคุณไม่ใช่สิ่งที่พวกเขาคุ้นเคย
พวกเขากลัวว่าคุณจะเติบโตเกินหน้า
ทั้งพวกเขาไว้ข้างหลัง พวกเขาจะสูญเสียคุณไป

เลิกขอคำแนะนำจากพวกเขา
ถ้าพวกเขาไม่เคยไปที่นั่นเอง
เวลาที่คุณเอาอกเอาใจคนอื่น
คุณลงเอยด้วยการทรยศตัวเอง

เวลาที่ความสงสัยทำให้คุณอยากหรีแสงตัวเองลง
จำคำนี้ไว้...
จิตวิญญาณของคุณรู้ว่าคุณเกิดมาเพื่อเป็นอะไรที่มากกว่านี้...
และมีเป้าหมายชัดเจนจนแทบระเบิด...

คุณเกิดมาด้วยความยิ่งใหญ่ในตัว
และไม่ว่าจะเป็นพรหรือคำสาป
โลกจะไม่ดีขึ้น
จนกว่าความยิ่งใหญ่ของคุณจะแพร่หลาย

เห็นไหม มีคุณแค่เพียงคนเดียว
ในทั้งเอกภพนี้
และลึกลงไป ความตระหนักรู้ของคุณก็รู้ดี
คุณไม่ได้บ้า...ทว่าเป็นคนแรก



ทดลองอ่าน

คำขอบคุณ

หนังสือเล่มนี้ไม่อาจสร้างสรรค์ขึ้นมาได้หากปราศจากความรัก การสนับสนุน และกำลังใจจากหลายๆ คน ก่อนอื่นขอขอบคุณคนสำคัญในชีวิตของฉัน เปาโล วันเดอร์ และวิลล์เดอร์ และครอบครัวของฉัน (ครอบครัวบุญธรรม ครอบครัวแท้ ครอบครัวขยาย และครอบครัวที่เลือกเอง) และโดยเฉพาะอย่างยิ่ง ไนนา แม่ผู้ล่วงลับของฉัน ขอขอบคุณที่รับฉันเป็นลูกในวันที่ฉันเกิด ขอขอบคุณที่รักฉัน ขอขอบคุณที่สอนฉันว่า เราทุกคนควรค่าอย่างที่เราเป็น ซึ่งเป็นบทเรียนที่เปลี่ยนชีวิตฉันทั้งชีวิต และเป็นบทเรียนที่มีชีวิตต่อในหนังสือเล่มนี้ และในทุกชีวิตที่ได้รับรู้บทเรียนนี้ ขอขอบคุณเพื่อนๆ และครอบครัวที่ฉันกล่าวถึงในเรื่องราวที่ปรากฏในหนังสือเล่มนี้ และหลายๆ คนอีกจำนวนมากที่ฉันไม่ได้กล่าวถึง แต่ควรได้รับความขอบคุณที่เป็นส่วนหนึ่งของเรื่องราวความเข้มแข็ง บุคลิกลักษณะ และหัวใจของฉันเท่ากัน พวกคุณมีค่ากับฉันอย่างยิ่ง และฉันซาบซึ้งที่โชคดียิ่งที่ได้ใช้ชีวิตกับพวกคุณ ขอขอบคุณที่รักฉัน ฉันรักพวกคุณ

หนังสือเล่มนี้เป็นผลพวงจากที่หลายคนเชื่อในภารกิจ **ความควรค่า** นี้และในตัวฉัน โดยสละเวลาซึ่งเป็นของขวัญอันมีค่ายิ่งแก่ฉัน ฉันอยากขอบคุณบุคคลต่อไปนี้เป็นพิเศษที่ชี้แนะ เป็นผู้นำ เป็นน้ำมิตร และสนับสนุนฉันและความตั้งใจของฉันที่จะทำหนังสือเล่มนี้ให้สัมผัสผู้คนมากที่สุดเท่าที่จะมากได้อย่างเต็มที่ ขอขอบคุณโอปาร์ห์ วินฟรีย์ ที่ให้เวลา คำติชมที่ตรงไปตรงมา และการให้คำปรึกษาอันมีค่า

นับไม่ได้ ขอขอบคุณที่แสดงให้เห็นว่าความเข้มแข็ง การล้มแล้วลุก ความตั้งใจ และการใช้ชีวิตตามความประสงค์ของพระเจ้าเป็นอย่างไร ขอขอบคุณเป็นพิเศษสำหรับการสนับสนุน ภูมิปัญญา มิตรภาพ และกำลังใจของเอ็ด ไมเล็คต์, โรบิน โรเบิร์ตส์ และแอมเบอร์ ไจจน์, พรินซ์ อีเอ, จอห์น แม็กซ์เวลล์, เอลเลน ดีเจนเนอเรส และปอร์เทีย เดอ รอสซี, เบรนนอน บุร์ชาร์ด, โจเอลและวิกตอเรีย ออสติน, โทนีและเสจ ร็อบบินส์, สตีเวนและฮอลลี เฟอร์ทิก, ดร.นิโคล เลเปรา, เมล ร็อบบินส์, เคท เรตติง และแอรอน ซิลเวอร์แมน, มัลลอรี เออร์วิน, แดเนียล คานตี, ลิซาและทอม บิลยู, โกล แอดันโม, เครกและเอมี โกรเซล, เทรวี แร็กก์, โรรีและเอเจ วาเดน, เครก คลีเมนส์ และซาร่าห์ แอนน์ สจ๊วต, ซาร่าห์ เจกส์ โรเบิร์ตส์ และทูเร โรเบิร์ตส์, มาเรีย ชไรเวอร์, บ็อบและมาเรีย กอฟฟ์, เออร์วิน และคิม แมคมานัส, เกล็นนอน ดอยล์, ซารา เบลกิลย์, ดาร์วิน พาวเวลล์, ดีนและลิซา กราซิโอซี, เจนนา คุดเซอร์, จอนและแคทริน กอร์ดอน, โจเอลและแคต มาเรียน, เทรนต์ เชลตัน, นาตาลี เอลลิส, จิม ควิก, แรนดี้ การ์น, เมล เอบราแฮม, คาเซีย เกทมิริ, มัลลี รอนคัล, ไมล์สและวาเนสซา แอดค็อกซ์, บรู๊ค โทมัส, คาริสซา เคาชิส, เอริน สกาย เคลลี, เอ็ดเวิร์ด เอนนินฟูล และอเล็ก แม็กซ์เวลล์, มาร์กาเร็ต ไรลีย์ คิง, เจน แสตแมกเกอร์, เรเชล ลูนา, รัสเซลล์ บรุนสัน, ลอรี ฮาร์เดอร์, แคนดี้ วาเลนติโน, แดน เฟลย์ชแมน, เจสัน แจ็กการ์ด, โคยา เว็บบ์, เจมส์ เคลียร์, ลูวิส ไฮวส์ และมาร์ธา ฮิกาเรตา, แมทธิว ฮัสซีย์ และออเดรย์ เลอ สแตรต, ซาร่าห์ ร็อบบินส์, ดอน มิลเลอร์, ไมเคิล ไฮแอตต์, ลัฟวี อาจาอี ไจจน์, อีซาเบล อไลซา, ไฮดี้ พาวเวลล์, เอมีลี ฟอร์ด, เอมี พอร์เตอร์ฟิลด์, แจสมิน สตาร์, พอลลา ฟาริส, อีวาน คาร์ไมเคิล, ดรูว์ ฮิตช์ค็อก, เจย์ เซตตี และวารี เดฟลูเกีย-เซตตี,

เดนนิส ไวท์ และเพื่อนๆ ในครอบครัวเฮนรีคราวน์ฟีนิกซ์คลาส (Henry Crown Phoenix Class) ของฉัน ฉันรักพวกคุณ

ขอขอบคุณทีมงานและเพื่อนสนิทของฉัน ชารห์ วิตต์, แจ็กกี ฟินแนน, ลีอา คีย์, เดลิเว ซีโรลลี และโอลิเวีย ค็อกส์ เป็นพิเศษ ที่อ่านร่างของหนังสือ *WORTHY* หลายรอบเกินกว่าที่คาดว่าจะเป็นได้ทำ ขอขอบคุณทีมเวิร์กที่เซอร์เคิลและเวิร์กที่วิกเอนด์ดั้งเดิมที่อยู่ด้วยกันมา ตั้งแต่ต้นจนจบ ไม่ว่าจะเป็นเทรวิ, ซัมเมอร์, แดเนียลล์และโอลิเวีย เอ., ฮิลลารี ขอขอบคุณกลุ่มลอสต์แวลลีย์เซอร์เคิลออฟทรัสต์มาก ๆ ไม่ว่าจะเป็นพอลลา, แอนนี่, ฮิลลารี, แดเนียลล์, แคนเดซ และเรเชล ฉันรักพวกคุณ ขอขอบคุณเพื่อนจำนวนมากเกินกว่าจะเอ่ยชื่อได้หมด ที่ช่วยสนับสนุนฉันในการเขียนหนังสือเล่มนี้ ขอขอบคุณสำหรับการแบ่งปัน กำลังใจ ความคิด แรงบันดาลใจ คนรู้จัก คำแนะนำ คำรับประกัน คำอธิษฐาน และที่สำคัญที่สุด ความเชื่อในตัวฉัน

หนังสือเล่มนี้สร้างสรรค์ขึ้นและเปิดตัวได้เพราะความร่วมมือจากทีมในฝันอย่างแท้จริง ขอขอบคุณดูฟรี มิลเลอร์ โดยเฉพาะเจนและแซนดอน รวมถึงนิโคล เปเรซ-ครูเกอร์, ไดแอนดรา เอสคามิลลา, เทย์เลอร์ โรดริเกซ, แก๊ปปี ยูเอน, และทีมงานที่ออนไลน์ฟิอาร์ทั้งทีม ขอขอบคุณเทรวินา แร็กก์, เอลิซาเบท เคดาร์, ซาซุ ลาร์วินากา, เจนนา ยู และทีมงานเพรสที่จโซเซี่ยล ขอขอบคุณฮิลารี ลิฟติน สำหรับความสามารถอันล้นเหลือและความเป็นเพื่อนร่วมก่อการ เวลาที่เราสองคนเดินเข้าไปในบาร์ เราสร้างมนตร์ขลังได้ ฉันช่างโชคดีที่ได้เดินเข้าไปในบาร์กับคุณ ขอขอบคุณแดเนียล เดกเกอร์ สำหรับคำแนะนำ ความหลงใหล มิตรภาพ ความเป็นผู้นำ และความเชี่ยวชาญ ขอขอบคุณเคลลี แมโดรอน สำหรับความเชี่ยวชาญในการค้นคว้า และขอบคุณพีท การ์โซ สำหรับปกหนังสือ *WORTHY* อันสวยงาม ขอขอบคุณครอบครัวอิตคอสเมติกส์ของฉัน เราจะเป็นครอบครัวตลอดไป และขอขอบคุณ

พันธมิตรทางธุรกิจและค้าปลีกจำนวนมากที่เชื่อในิตคอสเมติกส์ โดยเฉพาะลอรีอัล คิววีซี และอัลตาบิวตี สำหรับความทุ่มเทให้เกิดความครอบคลุม ความหลากหลาย และความยินดีต่อความงามของทุกคน!

ขอขอบคุณเฮย์เฮาส์ (Hay House) สำนักพิมพ์ของฉัน และขอขอบคุณรีด เทรซี ผู้โด่งดังที่เชื่อในตัวฉันและเชื่อในหนังสือ *WORTHY* และขอขอบคุณแอนน์ บาร์เทิล บรรณาธิการผู้ยอดเยี่ยมของฉัน และทีมงานทั้งหมดที่เฮย์เฮาส์สำหรับความกระตือรือร้นใส่ใจ ความสามารถ และความเชื่อในหนังสือ *WORTHY* รวมถึงมาร์กาเร็ต นีลเซน, แพตตี กิฟต์, ลิซซี มาร์แชลล์, ลินด์เซย์ แมคกินตี, ไโดแอน ฮิลล์, จอห์น ทินเตอร์, เบตซี เบเยอร์, โมนิกา โอ'คอนเนอร์, ทริเซีย บริเดนทอลล์, จูลี เดวิส, เคิร์สเทน คัลเลส, มาร์ลีน โรบินสัน, แดเนียลล์ ไมนาโค, เซเลสเต จอห์นสัน, แคทลีน รีด, ลิซา เบอร์เนย์, บริแอนน์ บาร์ดัสซ์, ตอยสัน เครกก์, และเดวอน เกลนน์ และขอขอบคุณทุกคนที่ใช้ความสามารถของพวกคุณช่วยทำหนังสือเล่มนี้ไม่ว่าจะมากหรือน้อย ขอขอบคุณ!

หากฉันลืมขอบคุณใครก็ตามที่มีส่วนร่วมใน *WORTHY* ฉันจะเพิ่มชื่อในคำขอบคุณของการพิมพ์ซ้ำครั้งต่อไปแน่นอน และขอขอบคุณทุกคนจากกันข้างหัวใจที่เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในการเดินทางของฉัน จนถึงตอนนี้ เป็นส่วนหนึ่งในหนังสือเล่มนี้ และเป็นส่วนหนึ่งในการกิจ **ความควรค่าจากใจจริง**

เกี่ยวกับผู้เขียน



เจมี เคิร์ส ลิมา เป็นนักเขียนขายดีของนิตยสาร*ไทมส์* เป็นกระบอกเสียงชั้นนำด้านการพัฒนาและการเปลี่ยนแปลงตนเอง เป็นอาจารย์รับเชิญในการสอน “เดอะไลฟ์ยูวอนต์” (The Life You Want) กับโอปราห์ และเป็นผู้ก่อตั้งอิตคอสเมติกส์ บริษัทซึ่งเธอเริ่มต้นในห้องนั่งเล่น และได้ขยายจนกลายเป็นเครื่องสำอางสุดหรูที่ใหญ่ที่สุดในอเมริกา เธอขายบริษัทให้ลอร์อัลด้วยมูลค่าสัญญาพันล้านดอลลาร์ และเป็นผู้บริหารหญิงคนแรกของแบรนด์ในประวัติศาสตร์กว่า 100 ปีของบริษัท ความรักที่เธอมีต่อลูกค้าและความเป็นตัวของตัวเองทำให้เธอได้เป็นหนึ่งในรายชื่อสตรีอเมริกันที่ร่ำรวยที่สุดที่สร้างตัวด้วยตัวเองของนิตยสาร*ฟอร์บส์* เธอเคยทำงานเป็นพนักงานเสิร์ฟที่ร้านเดนนิส เป็นผู้ประกอบการที่ประสบปัญหา และใช้ชีวิตผ่านการถูกปฏิเสธมาตลอดชีวิต เธอต่อสู้กับความล้มเหลวในตัวเอง ล้มเหลวในร่างกาย

ตัวเอง และความสงสัยในพระเจ้ามานานหลายปี เธอถูกยกให้คนรับไปเลี้ยงเป็นลูกบุญธรรมตั้งแต่เกิด และผ่านเส้นทางการเรียนรู้ที่จะเชื่อว่าเธอเกิดมาพร้อมเป้าหมาย ด้วยความตั้งใจ และเพื่อเป้าหมาย ความควรค่า น่ารักใคร่ และดีพอ เธอเป็นคุณแม่ลูกสอง เป็นนักลงทุน นักพูด และอินฟลูเอนเซอร์ที่กระตือรือร้นหลงใหลในการสร้างแรงบันดาลใจและการยกระดับผู้หญิง เธอยังเป็นผู้บริจาคที่กระตือรือร้น โดยให้เงินทุนสนับสนุนการฝึกอบรมผู้นำในเรือนจำ และที่พักพิงสำหรับผู้หญิงมากกว่า 100 แห่งทั่วสหรัฐอเมริกา และได้บริจาคผลิตภัณฑ์และเงินจำนวนกว่า 40 ล้านดอลลาร์สหรัฐ เพื่อช่วยให้ผู้หญิงเผชิญกับผลกระทบจากมะเร็งอย่างมั่นใจ เธอจะบริจาคเงินทั้งหมดจากการขายหนังสือ **WORTHY** เพื่อการกุศล คุณสามารถรับเอกสารและข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ JamieKernLima.com และ WorthyBook.com หรือทางสื่อสังคมออนไลน์ [@JamieKernLima](https://www.instagram.com/JamieKernLima) โดยไม่มีค่าใช้จ่าย



สแกน QR Code
เพื่อดูเอกสารเพิ่มเติม





ทดลองอ่าน



สนใจสั่งซื้อหนังสือจำนวนมาก โปรดติดต่อ โทร.08-4438-0313 และ 0-2423-9999 ต่อ 6529, 6530, 6532

ทางสำนักพิมพ์จะรับเปลี่ยนหนังสือกรณีที่เกิดการชำรุดจากกระบวนการพิมพ์
เช่น หน้ากระดาษฉีกขาด จำนวนหน้าไม่ครบ หน้าซ้ำ หน้ากระดาษกลับหัว เปื้อนหมึก

ตัวหนังสือขาดหาย การเข้าเล่มไม่สมบูรณ์ที่ส่งผลกระทบต่อกระบวนการอ่าน
โดยส่งหนังสือมาเปลี่ยนได้ที่ ฝ่ายการตลาดหนังสือเล่ม (เคลมหนังสือ)

บริษัทอมรินทร์ คอเปอร์เรชั่นส์ จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่

378 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) แขวงตลิ่งชัน เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่  amarinbooks หรืออีเมล amarinbooksclubfan@amarin.co.th