

howto

# Unsingle เลิกโสด

Amy Chan

เขียน

ดวงทอง สรประเสริฐ

แปล

การอ่านคือรากฐานที่สำคัญ



แต่พอล คุ้แท้ในเกมแห่งชีวิตนี้

แต่พวกคุณทุกคนที่เปิดหัวใจอย่างกล้าหาญ ฉันขอปรบมือให้

# คำนำสำนักพิมพ์

เป็นเรื่องแปลก (หรืออาจจะไม่) ที่คนส่วนใหญ่มักคิดว่าความโสดเป็นสถานะที่ต้องกำจัด หลายคนทุ่มเวลามากมายไปกับการบดขยี้ในแอปหาคู่ ไปออกเดทกับคนที่เพื่อนแนะนำ หรือแม้กระทั่งเดินสายมูทั่วราชอาณาจักร เพื่อที่สุดท้ายก็ยังต้องกลับมาอนกอดหมอนข้างคนเดียวพร้อมคำถามว่า “แล้วคนที่ใช่ของฉันอยู่ที่ไหน”

วงจรรหา *คู่* ออกเดด ออกหัก กลายเป็นเหตุการณ์ธรรมดาغمมีแนวโน้มจะจบลงด้วยการตีโพยตีพาย โทษโชคชะตาที่ส่งแต่คนไม่จริงใจมาให้ จนบางทีก็อาจลืมไปแล้วว่า สมการความรักไม่ได้มีเพียง “เขา” แต่ “ตัวเราเอง” ก็มีส่วนไม่ต่างกัน

Amy Chan ก็เหมือนคนทั่วไปที่อกหักมาแล้วนับครั้งไม่ถ้วนจับได้ว่าคนรักมีมือที่สามถือว่าเป็นเรื่องเบา เพราะหนักสุดถึงขั้นไปหาผู้เชี่ยวชาญที่แนะนำให้เอาปัสสาวะป้ายหน้าผากก็ทำมาแล้ว

แต่สุดท้ายเธอก็ยังคงยืนหยัดจนสามารถเปลี่ยนนิยามของการ “เลิกโสด” ได้สำเร็จ ค่ายพักใจ *Breakup Bootcamp* ของเธอช่วยเยียวยาหัวใจที่แหลกสลายมาแล้วมากมาย และหนังสือเล่มนี้ก็จะมาบอกเราว่า *ความรักที่ไม่ได้มาจากความขาดแคลน คืออะไร* และสำคัญเพียงใด

เอมีตอกย้ำสัจธรรมที่ว่า “ก่อนจะรักใครให้รักตัวเองก่อน” เพราะสาเหตุที่เรายังคงติดอยู่ในความสัมพันธ์เดิมๆ หรือแม้แต่อยังคิดวนไปมาว่าทำไมเทคนิคแมนิเฟสต์ (ความรัก) ทั้งหลายที่ใครๆ

เขาฮิตกันยังไม่เห็นผลกับฉันสักที ล้วนมีที่มาจากบาดแผลทางใจ  
ของเราในอดีตทั้งสิ้น

“เดทติ้งฟันทันเนล” (Dating Funnel) อันเป็นเครื่องมือสำคัญ  
ในเล่มนี้ จะช่วยคลี่คลายบาดแผลเหล่านั้นอย่างอ่อนๆ พร้อมกับ  
ฝึกปรี๊ดทักษะการออกเดทของเราให้เฉียบคม เพื่อ**เสาะหา**คู่เดท  
รวมถึงตอบใจตัวเองเพื่อจะได้**ค้นพบ**ว่าอยากไปต่อกับรักครั้งนี้หรือไม่

เอมีจะพาคุณไป**ประเมิน**ว่า อาการ “สปาร์ก” ที่รู้สึกนั้นเป็น  
สัญญาณเตือนหรือเป็นเคมีที่เข้ากันได้จริง เพราะการออกเดท  
ไม่สามารถอาศัยเพียงสัญชาตญาณดิบได้เสมอไป แต่มันคือการ  
ตั้งปัญญาและการรู้เท่าทันเพื่อเลือกที่จะ**ผูกมัด**กับคนคนนั้นหรือไม่  
ก่อนที่จะลงทุนลงแรง**รักษา**ให้รักสามารถเติบโตเบ่งบานได้อย่างมั่นคง

เมื่อพลิกไปถึงหน้าสุดท้ายของหนังสือ เราเชื่อว่าสิ่งหนึ่งที่จะ  
เปลี่ยนไปคือ บทสนทนาภายในที่คุณมีกับตัวเอง คุณจะเริ่มได้ยิน  
เรียนรู้ โอบรับ และทำงานร่วมกับเสียงในหัวเรื่องความรักที่ติดตัวคุณ  
มาตั้งแต่วัยเด็ก ไม่ว่าเสียงนั้นจะเป็นเสียงที่คอยกอดคุณอย่างอบอุ่น  
หรือเป็นเสียงที่คุณพยายามวิ่งหนีมาตลอด ขณะเดียวกันคุณก็จะพบ  
อย่างอัศจรรย์ใจว่า คุณสามารถเยียวยาความสัมพันธ์ในมิติอื่นของชีวิต  
ได้ด้วย ทั้งกับครอบครัว มิตรสหาย

**หรือแม้กระทั่งกับตัวคุณเอง**

# สารบัญ

## ส่วนที่ 1

### รากฐาน

1

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| บทที่ 0 : หมอดู                                  | 2  |
| บทที่ 1 : อภิปรัชชาในเรื่องรัก                   | 20 |
| บทที่ 2 : รูปแบบจากอดีต ความเจ็บปวดของปัจจุบัน   | 36 |
| บทที่ 3 : ปมเรื่องพ่ออะไร                        | 50 |
| บทที่ 4 : เมื่อความเจ็บปวดมันรู้สึกดีจนบอกไม่ถูก | 59 |
| บทที่ 5 : กิเลสเสี้ยว                            | 76 |
| บทที่ 6 : ซ่อมแซมเต็มทิศของเคมีในสมอง            | 94 |

## ส่วนที่ 2

### ประกายไฟสู่เปลวเพลิง

106

|                                                                   |     |
|-------------------------------------------------------------------|-----|
| บทที่ 7 : การทดลองออกเดท                                          | 107 |
| บทที่ 8 : ขั้นที่ 1 – การเสาะหา : เริ่มต้นเข้าสู่เดตติ้งฟั่นเฟือน | 124 |
| บทที่ 9 : ขั้นที่ 2 – การค้นพบ : ทุกเรื่องที่ล้าคัญในเดตแรก       | 149 |
| บทที่ 10 : จิตวิทยาของการเป็นคนที่มีเสน่ห์ดึงดูด                  | 166 |
| บทที่ 11 : พลังลึกลับที่บ่อนทำลายความดึงดูดใจ                     | 186 |
| บทที่ 12 : ศาสตร์ใหม่ว่าด้วยสไตส์ของความผูกพัน                    | 203 |

|                                                  |     |
|--------------------------------------------------|-----|
| บทที่ 13 : ปัญหาโลกแตกของคนทีเอาจแต่ให้          | 228 |
| บทที่ 14 : ผู้ชายดี ๆ หายไปไหนกันหมด             | 245 |
| บทที่ 15 : ขั้นที่ 3 – การประเมิน : สูตรของคูรัก | 268 |

### ส่วนที่ 3 สร้างสิ่งที่ยั่งยืน

|                                                                                     |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| บทที่ 16 : ขั้นที่ 4 – การผูกมัด : เราเป็นอะไรกัน                                   | 297 |
| บทที่ 17 : ขั้นที่ 5 – การรักษาไว้ : ส่วนผสม<br>ของความสุขและความสัมพันธ์ที่ยั่งยืน | 318 |
| บทที่ 18 : สอรรถะยะของความสัมพันธ์                                                  | 343 |
| บทที่ 19 : เชื่อในรักอย่างสุดใจ                                                     | 359 |

### ส่วนที่ 4 วิวัฒนาการ

|                                               |     |
|-----------------------------------------------|-----|
| บทที่ 20 : ความสัมพันธ์ที่ดีต้องลงแรงให้ได้มา | 378 |
| ผู้เชี่ยวชาญที่เข้าร่วมแบ่งปัน                | 389 |
| กิตติกรรมประกาศ                               | 391 |
| อ้างอิง                                       | 394 |



ສ່ວນທີ່ 1

ຮາກຊານ



# บทที่ 0 : หมอดู

สองความจริงกับหนึ่งคำโกหก

- ครั้งหนึ่งฉันเคยนั่งเครื่องบินสองพันไมล์เพื่อไปพบผู้ชายที่เจอทางออนไลน์ เพียงเพื่อได้รู้ว่าตัวเองโดนหลอก แต่ฉันก็นอนกับเขาอยู่ดี
- ระหว่างมื้อค่ำ คู่เดทของฉันคอยลอกจากโต๊ะไปทุกๆ 15 นาที ฉันคิดว่าเขาอาหารเป็นพิษ แต่กลายเป็นว่าเขาเอาเวลาส่วนตัวมาปนกับเรื่องงาน ฉันพบว่าเขาซื่อจนยาเสพติดนอกกิตติาคารณะที่เรากินอาหารกัน
- ฉันเอากรอบแนวคิดทางคณิตศาสตร์มาใช้ในการออกเดท และมีเดทแรกไป 23 ครั้งก่อนที่จะได้เจอกับคู่ชีวิตคนปัจจุบัน

คุณเดาถูกไหม

ถึงแม้ฉันอยากจะบอกว่าสองเรื่องแรกเป็นเรื่องแต่งก็ตาม แต่ความจริงคือเรื่องที่สามเป็นเรื่องโกหก ฉันเคยมีเดทแรก 34 ครั้ง

ก่อนที่จะได้เจอกับคู่ชีวิตของฉัน แต่รอบความคิดทางคณิตศาสตร์ เป็นเรื่องจริง

คุณคงพอบอกได้จากประวัติการออกเดทที่ผ่านมาของฉันว่า มันพังมากแค่ไหน ถ้าจะพูดให้เบาที่สุดนะนะ แล้วผู้หญิงโสดที่ขี้ระแวง วิดกกังวล “สติแตก” คนหนึ่งจะกลายเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านการออกเดท และช่วยผู้คนอีกนับพันให้ได้เจอกับความรักอยู่ในตอนนี้ได้อย่างไรกันล่ะ อืม เรื่องทั้งหมดเริ่มต้นที่จุดที่ต่ำที่สุด

## จุดเริ่มต้น

มีวิธีการมากมายนับไม่ถ้วนที่จะค้นพบว่าแฟนหนุ่มกำลังนอกใจ คุณอาจบังเอิญเจอข้อความที่ส่งมาหยอดกันบนโทรศัพท์ของเขา หรือเจอเส้นผมสีบลอนด์บนหมอนในขณะที่ผมของตัวเองดำสนิท แต่ฉันนะหรือ ฉันจับได้ว่าแฟนนอกใจแบบที่น่าจะเรียกได้ว่าเง่าที่สุดเท่าที่จะจินตนาการได้เลยละ เรื่องราวของฉันไม่ได้เริ่มต้นด้วย รอยลิปสติกบนคอเสื้อหรือรายการแจ้งยอดบัตรเครดิตที่ผิดสังเกต ไม่เลย โลกของฉันกลับตาลปัตรเมื่อก้าวเข้าไปในห้องสลั๋ว อวลด้วยกลิ่นรูปของหมอดู

ในฤดูร้อนปี 2014 ฉันอายุ 29 ปีและเพิ่งถูกไล่ออกจากงาน ในตำแหน่งผู้อำนวยการฝ่ายการตลาดของบริษัทท่องเที่ยวหรูหรา แห่งหนึ่ง ฉันจ่ายค่าอพาร์ทเมนต์ของตัวเองไม่ไหวเลยย้ายไปอยู่กับ อัดัม แฟนหนุ่มของฉัน ตอนนั้นพวกเราเดทกันได้ปีครึ่งแล้ว ฉันเสียใจ ที่ตกงาน แต่ก็ดีใจสุดๆ ที่ความสัมพันธ์ของตัวเองกำลังไปได้สวย ฉันอยากอยู่ด้วยกันมาตลอด แต่เขายังไม่พร้อม การตกงานเป็นตัวเร่งให้เรื่องนี้เกิดเร็วขึ้น ฉันซาบซึ้งใจมากที่เขาให้ฉันเข้าไปอยู่ด้วย

รับผิดชอบค่าใช้จ่ายต่างๆ และที่สำคัญคือเป็นที่พึ่งของฉันในยามที่กำลังดิ้นรนหางานใหม่ เนื่องจากฉันไม่สามารถช่วยแบ่งเบาเรื่องเงินๆ ทองๆ ได้ จึงช่วยด้วยการสวมบทเป็นแม่บ้าน ฉันเอาเสื้อผ้าของเขาไปส่งร้านซักแห้ง เตรียมอาหารมื้อค่ำสุดอลังการ และเตรียมกระทั่งอาหารกลางวันใส่ถุงกระดาษให้ บางครั้งก็ใส่กระดาษโน้ตข้อความรักก๊ากก็กลงไปเซอร์ไพรส์ด้วย การเป็นแฟนสาวอยู่กับบ้านที่สมบูรณ์แบบกลายเป็นงานใหม่ของฉัน ฉันอับอายที่ตัวเองไม่ได้ทำงาน และต้องพึ่งพาเขาเรื่องเงิน แต่ก็หวังว่าตัวเองจะพิสูจน์ให้เห็นว่ามีค่ามากพอที่วันหนึ่งจะได้เลื่อนขั้นเป็นภรรยาอยู่กับบ้านที่สมบูรณ์แบบได้

หลังการออกตามล่าหางานมาหลายเดือนไม่เกิดผล ฉันจึงต้องการเพิ่มทิศนำทาง เลยจองคิวนัดหมายกับหมอดูชื่อดังที่เพื่อนของเพื่อนเป็นคนแนะนำ “สำนักงาน” ของเธอเป็นเหมือนตู้เสื้อผ้าที่ยัดทะนานไปด้วยสารพัดเครื่องรางของขลัง เมื่อฉันเดินเข้าไปก่อนจะได้นั่งลงบนเก้าอี้ นีน่าก็โผล่ออกมาว่า “ผู้ชายคนนี้ เขาไม่ใช่ของคุณ มีผู้หญิงอีกคนจากอดีตของเขา”

อะไรกัน แฟนฉันไม่เคยมีความสัมพันธ์ที่จริงจังก่อนหน้านี้ฉันมาก่อน อีกรอยาง ฉันไม่ได้ไปที่นั่นเพื่อพูดคุยเรื่องชีวิตรัก ฉันต้องการคำแนะนำเรื่องอาชีพการงานต่างหาก

“ฉันไม่ได้มาคุยเรื่องความสัมพันธ์” ฉันแทรกขึ้น “ฉันอยากเน้นเรื่องสถานการณ์งานของฉัน”

ด้วยความไม่ยอมแพ้ นีน่าพูดต่อว่า “คุณจะอยู่กับเขาก็ได้ แต่เขามีปัญหาเรื่องตับนะ ถ้าเขาไม่ได้รักษา คุณจะกลายเป็นหม้ายตอน 39 แต่ยังมีผู้หญิงอีกคนจากอดีตของเขาอยู่ ถามเขาดู”

ฉันหงุดหงิดกับความไม่ยอมเลิกกราชของนีน่า จึงยอมรับปากเพียงเพื่อจะได้เปลี่ยนไปคุยเรื่องอื่นต่อ “โอเค ฉันจะลองดู ที่นี้เราคุยเรื่องอาชีพการงานของฉันได้หรือยัง”

\*\*\*

ฉันคอยมองนาฬิกา ฝ้ารอเสียงประตู อัดมไปกินม้อค้ำกับพวกหนุ่มๆ แต่ควรจะกลับถึงบ้านได้แล้วตอนนี้

ฉันส่งข้อความหาเขา แล้วก็โทรไป ไม่มีใครรับ

สามทุ่ม สี่ทุ่ม ห้าทุ่ม

เขาไปอยู่ที่ไหน ภาพอุบัติเหตุรถยนต์และห้องในโรงพยาบาล ฉายวบบนขึ้นมาในความคิด ฉันโทรหาเขาอีกครั้ง มือสั่นระริก

คราวนี้เขารับสาย “เฮ้ ว่าไง” เขาตอบเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น “คุณอยู่ที่ไหนนะ ฉันคิดว่าคุณแค่ไปกินม้อค้ำเท่านั้น”

“ซ่าย มัลคอล์มกับผมไปกินม้อค้ำกัน แล้วลูกพี่ลูกน้องกับเพื่อนนักลงทุนของเขาก็มาร่วมวงกับเรา ตอนนี้กำลังดื่มกันอยู่ที่โคสต์นี่ะ”

ความโล่งใจไหลอาบไปทั่วร่าง ความรู้สึกผิดที่สงสัยในตัวเขา ตามมาอย่างรวดเร็ว “โอเค แล้วคุณจะกลับบ้านเมื่อไหร่คะ”

“ยังไม่แน่ใจ ไม่ต้องรอนะ”

แต่ฉันก็อดไม่ได้อยู่ดี ฉันนอนอยู่บนเตียง ตาจับจ้องโทรศัพท์ นับนาทীরอ

เสียงกริกของกลอนประตูทำฉันสะดุ้งตื่นตอนตีสี่ หัวใจสั่นโครมๆ เมื่อฉันกระโดดลงจากเตียงรีบพุ่งไปที่ประตู ตอนที่อัดมกำลังก้มถอดรองเท้า น้ำตาก็ไหลพรากอาบแถมฉัน

“คุณไปไหนมา” ฉันกรีดร้อง เสียงฉันแหบพร่าและสั่นเครือ

เขาเงยหน้าขึ้นมองฉัน ดวงตาเบิกกว้างด้วยความหงุดหงิด

“คุณทำตัวเสียสติไปแล้ว เอมี” เขาตำหนิเสียงขุ่น “ผมทำงานอยู่ คุณจะสติแตกแบบนี้ทุกครั้งที่ผมกลับบ้านช้าไม่ได้นะ”

เขาพูดถูก ฉันไม่อยากเป็นผู้หญิงแบบนั้น อีกอย่าง ฉันเป็นใครกันที่จะมาคอยกำหนดเวลาเคอร์ฟิวในขณะที่เขาทำงานจนหัวหมุน

และทำให้เรามีที่คุ้มกะลาหัวอยู่กันล่ะ ฉันกลืนความกังวลใจลงคอ รู้สึกโง่เง่าที่ไปทวนใจเขาเพราะความวิตกของฉัน

เช้าวันต่อมา ชีวิตก็กลับคืนสู่จังหวะปกติ อัดัมไปทำงาน และฉันก็ใช้เวลาระหว่างวันเตรียมอาหารค่ำเพื่อจะปิดเป้าความตึงเครียดที่ยังหลงเหลืออยู่ให้หมดไป ฉันตัดสินใจเล่าให้เขาฟังถึงเรื่องราวที่หมดจดพูด

“คุณคงไม่ได้มีปัญหาเรื่องตับหรือไข้ไหม เธอบอกว่าคุณมี และถ้าคุณไม่ไปจัดการมันละก็ ฉันจะกลายเป็นหม้าย!”

หน้าอัดัมเผือดสีกับคำถามของฉัน “เอ่อ ใช่ ผมเป็นไข้มัน พอกับระยะเริ่มต้นนะ อะ...เธอรู้เรื่องนี้ได้อย่างไรกัน” เขาก็อีก

“อะไรนะ นั่นบ้าบอมาก คุณไม่เคยบอกฉันเรื่องนี้เลย เธอยังพูดเรื่องอื่นที่ฟังไม่ค่อยจะสมเหตุสมผลเท่าไรด้วยนะ ฉันเป็นแฟนคนแรกของคุณใช่ไหม มีใครอื่นก่อนฉันที่คุณเคยเดทหรือเปล่า”

ท่าทีของเขาเปลี่ยนไปในฉับพลัน เขาขยับตัวอย่างอึดอัดใจ เลี่ยงที่จะสบตา “ไม่มี คุณเป็นคนแรกที่ผมเคยคบด้วย”

“โอ้ เพราะเธอบอกว่ามีผู้หญิงจากอดีตของคุณ และคุณก็มีสัมพันธ์กับเธอด้วย”

คราวนี้เขาโกรธจัด “นี่คุณมาถามคำถามโง่ ๆ พวกนี้กับผมทำไมเนี่ย”

การป้องกันตัวของเขาทำให้สัญญาณเตือนภัยในหัวฉันดังสนั่น ฉันเลยอดไม่ได้ที่จะชักใช้ต่อ “แล้วเมื่อคืนก่อนล่ะ พวกนักลงทุนที่คุณอยู่ด้วยเป็นใคร”

อัดัมลุกพรวดขึ้นจากโต๊ะอาหาร “ผมไม่ยอมถูกสอบสวนแบบนี้หรอกนะ” เขาเข้าไปในห้องน้ำแล้วกระแทกประตูปิด

มือถือเขาวางอยู่บนเคาน์เตอร์ครัว ฉันลั้งเล สมองส่วนเหตุผลก็ตรัสว่าไม่ แต่สัญญาณเตือนเป็นฝ่ายชนะ ฉันเริ่มค้นดูโทรศัพท์

นิ้วปลดล็อกหน้าจอก่อนที่จะห้ามตัวเองไว้ได้ ทุกข้อความจากคืนก่อนหายวับไปหมด นั่นแปลกจิง เขาจะลบข้อความทั้งหมดไปทำไมกัน เขากำลังซ่อนอะไรเอาไว้

ฉันไล่ดูแอปพลิเคชันต่างๆ ของเขา นึกอยากรู้ว่าจะไปหาคำตอบที่ไหนได้อีกบ้าง สายตาของฉันไปหยุดลงตรงแอปไนต์หลักฐานอันชัดเจนแจ่มแจ้งปรากฏอยู่ตรงนั้น รายละเอียดของแต่ละช่วงเวลาที่เขารับสายโทรศัพท์ฉันเมื่อคืนก่อน คนที่เขาอ้างว่าอยู่ด้วยและสถานที่ที่บอกว่าเขาอยู่ ฉันเริ่มตระหนักได้พร้อมกับความรู้สึกหวาดหวั่นขึ้นเรื่อยๆ ว่าทั้งหมดเป็นบทพูด เป็นคำโกหกที่ปั้นขึ้นมาอย่างแนบเนียน

ตอนนี้หัวใจฉันเต้นรัว บางอย่างไม่ถูกต้อง มีอะไรที่เขาซ่อนเอาไว้อีกบ้างนะ นิ้วฉันแทบจะขยับได้เอง แล้วฉันก็เปิดอินสตาแกรมของเขา ขณะเฝ้าอ่านข้อความ ชื่อหนึ่งก็สะดุดตาขึ้นมา คนคนนั้นคือเอลิซา อดีตเพื่อนร่วมงานของฉันเอง ฉันรู้ว่าพวกเขาเคยเป็นเพื่อนกันมาก่อน แต่ไม่รู้เลยว่ายังติดต่อกันอยู่

ฉันเปิดอ่านบทสนทนาของพวกเขา ข้อความล่าสุดทำให้ชาวาบไปทั้งตัว : เจอกันที่โคสต์ 🤔

ความคิดของฉันวิ่งพล่าน เรื่องนี้ไม่สมเหตุผลเลย

ด้วยเหตุนี้ ฉันจึงส่งข้อความหาเธอในอินสตาแกรม แสร้งทำเป็นเขา

สิ่งที่เกิดขึ้นในอีก 24 ชั่วโมงต่อมาเป็นภาพที่ค่อนข้างพรัาเลือนเมื่ออด้มกลับเข้ามาในห้องและเห็นฉันอยู่กับโทรศัพท์ เขาก็สติแตกฉันทำให้เขาสารภาพออกมาว่าเขาไปสังสรรค์อยู่กับ “เพื่อน” เก่าจนถึงตีสี่ที่อพาร์ตเมนต์เธอ เพราะตัวเองเมาเกินกว่าจะขับรถ เขาสาบานว่าไม่มีอย่างอื่นเกิดขึ้น แคนนอนหมดสติไปบนโซฟาเท่านั้น ฉันเชื่อเขาท้ายที่สุดฉันก็นอนหลับไปเพราะการร้องไห้และความอ่อนเพลีย

เมื่อฉันตื่นขึ้นมา ฉันก็ได้ยินอดัมสะอึกสะอื้นอยู่ในห้องนั่งเล่น “ผมทำบางอย่างที่เลวร้าย” เขาเคঁদเสียงพูดออกมาอย่างยากลำบาก ระหว่างลมหายใจที่ขาดช่วง และจังหวะนั้นเอง ฉันก็รู้ว่าคุณหวาดกลัวที่สุดของฉันเป็นจริง

ด้วยแบบนี้เอง ทุกอย่างที่คุณเคยใช้สร้างตัวตนขึ้นมาก็มลายหายไปจนหมดสิ้น ความฝันที่จะมีความสุขชั่ววันจันทร์นะหรือ พรึบหายวับไปกับตา หลายสัปดาห์ต่อมา ฉันจมดิ่งสู่ภาวะซึมเศร้าอย่างหนัก ถูกทิ้งเอาไว้กับตัวตอนที่แอลกอฮอล์ ไม่มีแผนการสำรอง ไม่มีบ้าน ไม่มีงาน ฉันแทบกินไม่ได้นอนไม่หลับ แค่จะลุกออกจากเตียงยังยากจนหันต์ ฉันใช้ชีวิตไปวัน ๆ อย่างเลื่อนลอย ไม่รู้สึกรู้สากับอะไรรอบตัวทั้งสิ้น

ฉันถูกตำหนิจากเพื่อนบางคนที่ตั้งคำถามว่าทำไมฉันถึงได้พังขนาดนี้ “ก็แค่เลิกกัน” พวกเขาพูด หรือไม่ก็ “ยังมีเรื่องเลวร้ายกว่านี้เกิดขึ้นกับผู้คนนะ ทำไมเธอถึงไม่ปล่อยมันผ่านไปสักที” คำพูดพวกนั้นเป็นความจริงในทางทฤษฎี แต่สำหรับฉันเรื่องนี้ไม่ใช่แค่การเลิกความสัมพันธ์นี้ ฟางเส้นสุดท้ายที่ทำให้ผู้หญิงที่ประสบความสำเร็จสูงคนหนึ่งล้มครืนลงได้มากไม่ใช่เพราะชนวนเพียงเรื่องเดียวหรอก

ฉันรู้ว่าทั้งหมดพังดูบับอและน่าขันแค่ไหน โดยเฉพาะเมื่อรู้ว่าจุดเริ่มต้นมาจากคำเตือนที่ดูมีเงื่อนงำของหมอคนหนึ่ง แต่ด้วยเหตุผลอะไรก็ตาม นี่คือนิสัยที่เรื่องราวทั้งหมดถูกเปิดโปง เธอทำนายเอาไว้แล้วมันก็แม่นยำราวกับตาเห็น บางทีเธออาจโชคดีเหลือเชื่อ บางทีอาจเป็นเรื่องบังเอิญอย่างน่าอัศจรรย์ หรือบางที แค่บางทีนะ ฉันบังเอิญได้ไปเจอหมอตัวจริงหนึ่งเดียวบนโลกนี้เข้าก็ได้ ฉันไม่มีทางที่จะรู้แน่ได้เลย

สิ่งที่ฉันรู้จักคือผลของการเลิกและการนอกใจกระซอกผ้าพันแผลที่ปิดอยู่ออก เผยให้เห็นบาดแผลที่ยังไม่หายดีทั้งหมดจากอดีตของฉัน

ทันใดนั้นฉันก็ได้เผชิญหน้ากับเหล่าปีศาจที่ฉันวิ่งหนีมาเป็นปี นั่นก็คือ การถูกทอดทิ้ง ความรู้สึกไร้ค่า และความรู้สึกที่กดทับอยู่ในใจว่า ตัวเองไม่เคยดีพอ สิ่งเหล่านี้เป็นเหมือนยักษ์ที่หลับใหลอยู่ภายใน มาเนิ่นนาน รอที่จะถูกปลุกให้ตื่นขึ้นด้วยเหตุการณ์ภายนอกบางอย่าง และเมื่อมันตื่นขึ้นมาแล้วละก็ โว้ว มันเป็นการสะสางบัญชีที่สาหัส เลยทีเดียว

ในช่วงแรกฉันได้โทร.หาอ้อมและสาธิตความโกรธเกรี้ยวใส่ อีเมล ร้ายกาจของฉันไม่ได้รับการตอบกลับ ฉันต้องการให้เขาสดชื่นใจ ความเจ็บปวดทั้งหมดที่เขาก่อ ฉันใช้เวลาเป็นชั่วโมง พลิกแผ่นดินหาข้อมูล ในเว็บมืด มองหาแผนแก้แค้นหลุดโลกทั้งหลาย อย่างการเอาตัวเรือด ไปปล่อยในอพาร์ทเมนต์ของเขา ตัวตนส่วนที่มีเหตุผลของฉันรู้ดีว่า นี่มันบ้าลึนดี แต่ความมีเหตุผลมันจากไปนานแล้ว

หลังจากการเร่ร่อนจากอพาร์ทเมนต์ของเพื่อนคนหนึ่งไปยัง อีกคนหนึ่งอยู่หลายเดือนจบลง ฉันแน่ใจว่าการเลิกграเป็นสิ่งที่แย่ที่สุด ที่เคยเกิดขึ้น ความเจ็บปวดคอยตามติดเหมือนเมฆดำ โลกทั้งใบ ไร้สีสัน และฉันเองก็หมดสิ้นความปรารถนาที่จะมีส่วนร่วมใด ๆ กับ โลกใบนี้ จากนั้นความคิดที่มีดุด่าว่าก็ไหลเข้ามา พวกมันเริ่ม กระซิบกระซาบ จะไม่่ง่ายกว่าหรือ ก็แค่...ไม่ต้องอยู่อีกแล้ว ความเจ็บปวดจะคงอยู่ชั่ววันรันดร์ ไม่อาจผ่านพ้นไปได้ และฉันก็ พบว่าตัวเองกำลังคิดถึงวิธีการที่รุนแรงสุดโต่งเพื่อที่จะหลุดพ้นจากมัน ฉันโทษอ้อมที่ทำให้โลกของฉันพังทลาย โดยที่ไม่รู้เลยสักนิดว่าอีกห้าปี ต่อมาฉันจะได้มาเฝ้าหน้าผู้ฟังเพื่อเล่าว่าทำอย่างไร การเลิกгра ครั้งนั้นถึงได้กลายเป็นสิ่งที่ดีที่สุดที่เคยเกิดขึ้นสำหรับฉัน

ตลอดกระบวนการเยียวยาจิตใจ ฉันโยนหาพื้นที่ปลอดภัยที่จะ เยียวยารักษาและก้าวข้ามผ่านความโศกเศร้าเฉพาะตัวที่มาพร้อมกับ การแยกทางได้อย่างแท้จริง ฉันลองทำทุกอย่าง ทั้งพบจิตแพทย์



นักสะกดจิตบำบัด ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคจิตกังวล และเมื่อการรักษาทางการแพทย์ไม่เป็นผล ฉันก็หันเข้าหาวิธีเหนือธรรมชาติ กระโดดจากหมอดูคนหนึ่งไปหาอีกคนหนึ่ง ตามหาใครสักคนที่จะพูดในสิ่งที่ฉันอยากได้ยิน ฉันเข้าร่วมค่ายโยคะ และรู้สึกปกติดีในระหว่างสัปดาห์แห่งการทำท่าสุริยะนมัสการ<sup>1</sup> เพียงเพื่อจะกลับบ้านมาพบกับความเจ็บปวดและอะไรเดิมๆ ฉันแค่ผิดผ่อนความเจ็บปวดให้ทิ้งระยะออกไปเท่านั้น ไม่มีอะไรเลยที่จะเยียวยาความเศร้าโศกที่ไม่เหมือนใครซึ่งมาพร้อมกับความเจ็บปวดในหัวใจได้

กระทั่งวันหนึ่ง ขณะที่กำลังบ่นกับเพื่อนระหว่างมื้อกลางวัน ถึงการไร้ทางเลือกสำหรับคนหัวใจสลาย บางอย่างก็ผุดขึ้นมาในหัว ฉันสามารถใช้ความเจ็บปวดทั้งหมดของฉันเป็นตัวเร่งปฏิกิริยาในการสร้างสิ่งที่ไม่ได้มีอยู่สำหรับฉันได้นี้นา ฉันคิดย้อนไปถึงจุดต่ำสุดของตัวเอง จุดที่ห่างจากการตัดสินใจจะทำบางอย่างที่แสนเลวร้ายลงไปอีกเพียงไม่กี่ก้าว เหตุผลเดียวที่ฉันไม่ได้ถลำลึกไปไกลกว่านั้นเป็นเพราะเพื่อนๆ ที่คอยผลัดเปลี่ยนกันมาเยี่ยมเยียน เพื่อให้แน่ใจว่าฉันกินข้าว กินปลา และช่วยดึงสติฉันไม่ให้ลงมือทำตามแผนล้างแค้นอันแสนบรรเจิดทั้งหลาย แต่คนที่ไม่มีใครคอยช่วยเหลือล่ะ คำถามนั้นจุดไฟในตัวฉันขึ้นมา ตอนนี้ฉันเข้าใจแล้ว เวลาที่คนพูดกันว่า “ความคิดที่ผุดขึ้นมากลางโตะอาหาร” เพราะฉันคิดได้บนโตะอาหารจริงๆ แล้วฉันก็ระดมความคิดกับเพื่อนถึงการสร้างธุรกิจสถานที่พักใจของคนอกหัก

ในปี 2017 ฉันเริ่มต้นค่ายอบรมคนอกหักแห่งแรกของโลกขึ้น ค่ายพักใจสี่วันที่มีผู้เชี่ยวชาญ 12 คนผู้มีชื่อเรียกว่า “นักเจาะระบบหัวใจ” (Heart Hackers) ตั้งแต่นักจิตวิทยา นักพฤติกรรมศาสตร์

<sup>1</sup>ชุดท่าโยคะ 12 ท่าทำต่อกันเพื่อยืดหยุ่นกล้ามเนื้อและอบอุ่นร่างกาย

ไปจนถึงนักบำบัดเรื่องเพศ คอยช่วยเยียวยาคนอกหัก สิ่งที่เราเริ่มดูเหมือนจะเป็นคำขวัญสำหรับผู้หญิงเท่านั้นได้พัฒนาขึ้นเรื่อย ๆ นับตั้งแต่โรคโควิดระบาด ผู้ชายจำนวนมากก็เริ่มมองหาการดูแลแบบเดียวกัน ตอนนี้ค่ายอบรมของเราจึงเปิดรับทั้งชายและหญิง โดยปกติแล้วจะเป็นสัดส่วนผู้หญิงต่อผู้ชาย 70 ต่อ 30 ผู้คนตั้งแต่อายุ 22 จนถึง 78 ปี พากันบินมาจากทั่วโลกเพื่อสัมผัสประสบการณ์จากโปรแกรม 12 ชั่วโมงต่อวัน โดยมุ่งมั่นที่จะเยียวยาตัวเอง พวกเขาฟังหลาย เปิดใจ และก้าวข้ามผ่านความเจ็บปวด รวมถึงเรียนรู้ที่จะจัดการกับความโศกเศร้า ปลดปล่อยอารมณ์ที่กักขังอยู่ในร่างกาย ปรับเปลี่ยนความเชื่อในระดับจิตใต้สำนึก และกลับออกมาพร้อมมุมมองชีวิตใหม่และกลยุทธ์สำหรับการเริ่มต้นชีวิตบทถัดไป สำหรับหลายคน ผลลัพธ์ที่ได้คือการเปลี่ยนแปลงชีวิตอย่างแท้จริง คนที่ติดอยู่กับความสัมพันธ์เลวร้ายก็หลุดพ้นออกมาได้ ในที่สุดหลายคนแต่งงานใหม่อย่างมีความสุข และบางคนขอให้ฉันช่วยโค้ชพวกเขาให้กลับมาออกเดทอีกครั้ง

รีนิวเบรกอัพบูตแคมป์ (Renew Breakup Bootcamp) ของเราได้รับความสนใจจากสื่อทั่วโลก ทั้งยังได้ขึ้นหน้าหนึ่งของหนังสือพิมพ์นิวยอร์กไทมส์ ได้ปรากฏในรายการโทรทัศน์อย่าง *กู๊ดมอร์นิงอเมริกา*, *ไนท์ไลน์* และ *ทูเดย์* รวมถึงบทความเชิงลึกในนิตยสาร *เดอะนิวยอร์กเกอร์*, *เดอะการ์เดียน*, *ยูเอสเอทูเดย์* และอีกมากมาย เพื่อให้หลักสูตรเข้าถึงคนหมู่มากได้อย่างกว้างขวางขึ้น ฉันยังได้ตีพิมพ์หนังสือที่ชื่อว่า *Breakup Bootcamp: The Science of Rewiring Your Heart* ซึ่งได้กลายมาเป็นซีรีส์ทางโทรทัศน์อีกด้วย

ขณะที่ฉันรู้สึกขอบคุณความสำเร็จทางอาชีพการงานของตัวเอง สิ่งที่มีใจที่สุดก็คือการที่ได้เติบโตขึ้น หลังจากทำงานมากมาย ได้ลองผิดลองถูกและวนกลับไปสู่วงจรเดิม ตอนนี้ฉันมองว่าตัวเองเป็นคนมีความมั่นคงทางจิตใจและยืดหยุ่นด้วยพื้นฐานของความสุข

และสงบในใจ ควบคุมอารมณ์ตัวเองได้ ปลอดภัยตัวเองได้ และ  
ประพุดิตนเป็นผู้ใหญ่ที่ดีได้เกือบตลอดเวลา (ยกเว้นตอนที่กินคุกกี้  
เป็นม้อค่านะ) ตลอดกระบวนการของการค้นพบตัวเองและการ  
เปลี่ยนแปลงครั้งนี้ ฉันเปลี่ยนวิธีการเริ่มต้นความสัมพันธ์ไปโดยสิ้นเชิง  
ตอนที่ฉันเริ่มงานนี้แรกๆ ระบบประสาทของฉันถูกออกแบบมาให้  
วิตกกังวลและรู้สึกไม่มั่นคงกับการออกเดท ฉันกระวนกระวายเวลา  
ที่ข้อความไม่ได้รับการตอบกลับโดยทันที วิเคราะห์ทุกการโต้ตอบ  
มากจนเกินเหตุ ยึดติดกับความสัมพันธ์เพราะกลัวจะถูกทอดทิ้ง  
แต่ด้วยการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอและความพยายามอย่างมุ่งมั่น  
ฉันจึงพัฒนารูปแบบความสัมพันธ์อันดีที่ยืนพื้นมาจากความเชื่อใจ  
และความมั่นคงขึ้นมาได้

ตอนนี้เมื่อฉันต้องเผชิญหน้ากับความยากลำบากหรือความ  
ขัดแย้ง ฉันจะสามารถติดตัวเองกลับขึ้นมา ปรับเปลี่ยนแนวทางใหม่  
และเติบโต ด้วยรากฐานที่มั่นคงแข็งแรงและการรับรู้ยู่ลึกๆ ในใจว่า  
ตัวเองปลอดภัย ฉันสามารถรักโดยไม่ต้องมีพันธนาการของการต้อง  
พึ่งพิงกันได้แล้ว

## ถอดรหัสความรัก

การช่วยผู้คนนับพันให้เยียวยาตัวเองจากการเลิกราได้ ทำให้ฉัน  
มีพลังพิเศษ คือสามารถบอกรูปแบบความสัมพันธ์ของผู้คนได้  
ฉันสามารถระบุอุปนิสัยที่เป็นสาเหตุของความล้มเหลวของความสัมพันธ์  
จากการสร้างความเข้าใจอย่างลึกซึ้งว่าอะไรเป็นตัวทำลายความสัมพันธ์  
ฉันจึงสามารถมองออกกว่าอะไรทำให้ความสัมพันธ์หนึ่งเบิกบานต่อได้  
ฉันใช้อาชีพนี้ไปกับการวิเคราะห์ความซับซ้อนของความสัมพันธ์มนุษย์

โดยใช้ความรู้จากปริญญาตรีด้านการสื่อสารและวิชาโทด้านสังคมวิทยา บวกกับการเป็นคอลัมนิสต์ด้านการออกเดทและความสัมพันธ์กว่า 15 ปี การจัดรีนิวเบรกอัปเดตแคมป์ทำให้ฉันได้ทำงานร่วมกับ นักจิตวิทยา นักประสาทวิทยา และผู้เชี่ยวชาญด้านพฤติกรรม เพื่อพัฒนาหลักสูตรการเยียวยาฟื้นฟูใจและการออกเดทอย่างมี จุดมุ่งหมายที่ยั่งยืนบนหลักการของวิทยาศาสตร์ ด้วยการใช้ความรู้ เหล่านี้ ฉันเริ่มให้คำปรึกษาผู้คนถึงวิธีรับมือการออกเดทหลังการเลิกรา คราวนี้ด้วยทักษะชุดใหม่

ระหว่างที่บรรดาลูกค้าต่างก็กำหนดหนทางเส้นทางแห่งการเยียวยา ตนเอง รูปแบบที่ชัดเจนก็ปรากฏขึ้นให้เห็น พวกเขาพากันบอกฉันว่า “ฉันทำใจเรื่องแฟนเก่าได้แล้ว และตอนนี้อยากหาความสัมพันธ์ดีๆ” ผู้คนพร้อมแล้วที่จะลงทุนกับการพัฒนาทักษะการออกเดทและ กุมชะตาชีวิตรักด้วยตัวเอง

สิ่งนี้นำฉันไปสู่การทำเดทติงบูตแคมป์ (Dating Bootcamp) ค่ายพักใจเติมรูปแบบชนิดพักค้างคืนที่จะช่วยให้ผู้คนปรับเปลี่ยน ความคิดในการออกเดทระดับจิตใต้สำนึกเสียใหม่ ขยายพื้นที่เพื่อ เปิดรับความรัก และเรียนรู้ระบบที่จะดึงดูดและรักษาไว้ซึ่งความ สัมพันธ์ที่ยืนยาวและดีต่อใจ

ตลอดการเดินทางนี้ ฉันค้นพบความจริงอันทรงพลังเกี่ยวกับ ความสัมพันธ์ที่ทำลายวิธีคิดเกี่ยวกับความรัก ยกตัวอย่างเช่น

**เคมีที่เข้ากันได้**ในทันทีไม่ใช่ธงเขียว แต่มักจะเป็น สัญญาณเตือนมากกว่า ความรู้สึกเหมือนมีกระแสไฟฟ้าเกิดขึ้น ระหว่างกันในเดือนแรกนั้นหรือ อาจจะเกิดจากจิตใต้สำนึกของคุณ ที่ระลึกรู้ถึงใครบางคนที่สามารถทำร้ายคุณในแบบเดียวกันได้ก็ได้

**“สเป็ก” ของคุณแท้จริงแล้วคือเสียงจากบาดแผลในอดีต**ต่างหาก เมื่อคุณพบว่าตัวเองถูกดึงดูดเข้าหาคุณสมบัติเฉพาะ

บางอย่างในตัวคนรักอยู่บ่อยๆ ละก็ รูปแบบเหล่านั้นมักสะท้อนประสบการณ์ความรักช่วงเริ่มต้นของคุณ บางครั้งเราก็สร้างความสัมพันธ์รูปแบบเดิมขึ้นมาเพราะอยากรักษาตัวเองให้ห่างจากมัน

**การ “ช่างเลือก” ไม่ใช่ปัญหา แต่สิ่งที่คุณเลือกต่างหากที่อาจเป็นปัญหา** คนโสดส่วนมากเอาแต่ให้ความสำคัญกับเกณฑ์การคัดเลือกแบบผิดๆ แล้วมองข้ามคุณสมบัติที่ส่งผลต่อความสำเร็จของความสัมพันธ์ที่แท้จริงไป

**การเก่งเรื่องออกเดทกับเก่งเรื่องความสัมพันธ์เป็นสองชุดทักษะที่แตกต่างกัน** อย่าโดนหลอกโดยคนที่เก่งเฉพาะเรื่องแรกเพียงอย่างเดียว

**คนบางคนก็รักคุณอย่างแท้จริงโดยที่ความสัมพันธ์ไม่ได้ดีต่อใจเลย** ความรักอย่างเดียวนั้นไม่เพียงพอ ความสัมพันธ์ที่ยั่งยืนไม่ใช่เพียงความโรแมนติกและความหวังดี แต่ยังต้องการความเข้ากันได้ จังหวะเวลาที่เหมาะสม และความทุ่มเทร่วมกัน

**หญ้าที่ฝั่งอื่นไม่ได้เขียวกว่า แต่มันจะเขียวกว่าตรงที่คุณรดน้ำต่างหาก** ทักษะที่ทำให้ความสัมพันธ์ยืนยาวไม่ใช่การตามหาคนที่เข้ากันได้โดยสมบูรณ์แบบที่สุด แต่เกี่ยวกับการเป็นคนรักที่ใช่ และทุ่มเทความพยายามอย่างสม่ำเสมอต่างหาก

ก็ครั้งแล้วที่คุณได้ยินเพื่อนผู้หวังดีพูดว่า “ถ้ามันใช่ มันจะง่าย” หรือ “เธอจะรู้เองเมื่อได้เจอคนที่ใช่” และเราก็หลงเชื่อคำแนะนำแสนโรแมนติกชวนอีกใจหมกซึ่งทำให้เป็นโสดวนไปไม่จบสิ้น

## เดตติ้งเฟ้นเบิ้ล : กรอบแนวคิด การตามหาความรัก

ด้วยกรอบความคิดที่ฉันพัฒนาขึ้นและทดลองกับตัวเองเป็นคนแรก จากนั้นจึงปรับเปลี่ยนจนสมบูรณ์แบบโดยบรรดาผู้ให้คำปรึกษา ทำให้เห็นชัดเจนว่ามาถูกทางแล้ว ผู้คนที่ฉันทำงานด้วย ทั้งบางคนที่เป็นโสดมานานหลายปี บางคนที่ยกยับเยินเสียจนสาบานว่าจะไม่ยอมมีความรักอีกครั้ง ต่างก็ได้เริ่มต้นความสัมพันธ์ใหม่ๆ แต่ไม่ใช่แบบไหนก็ได้ ความสัมพันธ์ครั้งนี้ไม่เหมือนกับในอดีต มันดีต่อใจ เต็มไปด้วยความรัก และเป็นคู่ที่สนับสนุนส่งเสริมกัน

ฉันถอดรหัสสำเร็จแล้ว

ฉันสังเกตเห็นว่าคนส่วนใหญ่เพียงปรับเปลี่ยนเล็กน้อยก็ได้พบคนที่ใช่แล้ว และใช้ว่าพวกเขา “เหยียวย่า” ตัวเองสำเร็จในทันที แต่หมายความว่าพวกเขาพัฒนาทักษะการออกเดทไปสู่การมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อใจมากขึ้นและรักษาผลเก่าที่ปิดกั้นตัวเองจากความรักได้

ข่าวร้ายก็คือ ไม่ใช่ทุกคนที่ยากลองสำรวจภายในใจตัวเอง บางคนต้องอาศัยความกล้าในการเหยียวย่าบาดแผลเก่าอันยาวนานที่ติดตามไปในความสัมพันธ์แต่ละครั้ง จึงง่ายกว่าที่จะหลีกเลี่ยงการสำรวจจิตใจและมองหาความสัมพันธ์ใหม่ไปเรื่อย ๆ หรือไม่ก็กล่าวโทษคนรักเก่าสำหรับความล้มเหลว ถ้าคุณเลือกที่จะทำอย่างว่าละก็ คุณสามารถข้ามไปบทที่ 10 เพื่อเรียนรู้เคล็ดลับในการสร้างแรงดึงดูดและเพิ่มจำนวนคนในวงจรการเดทของคุณได้เลย แต่ขอให้คุณรู้ไว้ว่าการออกเดทเยอะ ๆ ด้วยรูปแบบเดิม ๆ ไม่ได้ก่อให้เกิดผลลัพธ์ใหม่แต่อย่างใด

บางทีตอนนี้ปฏิทินของคุณอาจเต็มไปด้วยเดทแรกที่ไม่ได้นำพาคุณไปถึงจุดไหนทั้งนั้น คุณบัดหน้าจ้อ ส่งข้อความ นัดหมาย

อย่างไม่จบสิ้น แต่กลับรู้สึกเหมือนสิ่งที่ทำเป็นภาระหน้าที่ บทสนทนา  
ตื่นเชินและความรู้สึกเชื่อมโยงจางหายไปรวดเร็วพอ ๆ กับตอนก่อนตัว  
คุณครุ่นคิดกังวลกับการสร้างความประทับใจแรกพบ ตั้งคำถามกับตัวเอง  
หลังการเดททุกครั้ง และกระบวนการทั้งหมดทิ้งให้คุณเหนื่อยล้าและ  
หงุดหงิดใจ แม้ว่าจะทุ่มเทความพยายามทั้งหมดลงไปแล้ว คุณกลับ  
รู้สึกเหมือนกำลังวิ่งวนเป็นวงกลม เหมือนติดอยู่บนลู่วิ่งที่ไม่ไปไหนสักที

ที่นี้จินตนาการถึงบางอย่างที่แตกต่างไปอย่างสิ้นเชิงดู แทนที่จะ  
เริ่มต้นใหม่ในทุก ๆ การเดท ลองคิดว่าการกำลังสร้างบางสิ่งที่ยั่งยืนให้กับ  
ใครบางคนที่เขาใจคุณในระดับที่ลึกซึ้งยิ่งกว่า การค้นหาอย่างไม่มีที่สิ้นสุด  
ถูกแทนที่ด้วยการเชื่อมโยงที่แท้จริง บทสนทนาอันมีความหมายที่คุณ  
รู้สึกว่าถูกมองเห็นและให้คุณค่า ไม่มีอีกแล้วการเสแสร้งหรือแกล้งทำ  
คุณเป็นตัวของตัวเองได้เต็มที่ และนั่นก็มากเกินไปแล้ว ความสัมพันธ์  
ของคุณเป็นเหมือนคู่ชีวิตที่สนับสนุนซึ่งกันและกันและเติบโตไปด้วยกัน  
แทนที่จะเอาแต่วิตกกังวลว่าต้องคอยสร้างความประทับใจให้คนใหม่  
อยู่ตลอดเวลา มันคือการเติมเต็มในแบบที่คุณไม่คาดคิดว่าจะเป็นไปได้  
มันคง หนักแน่น และเป็นจริง

ความเป็นจริงนี้เป็นไปได้ มันเกิดขึ้นแล้วกับลูกค้าหลายร้อยคน  
ที่เปลี่ยนชีวิตรักของตัวเองไปได้อย่างสิ้นเชิง แต่ก็ต้องอาศัยการ  
ลงทุนลงแรงในช่วงแรกมากสักหน่อย คุณต้องแก้ไขที่รากฐาน นั่นคือ  
ความเชื่อของคุณ การตระหนักในคุณค่าของตัวเองของคุณ และ  
อุปนิสัยที่จะเปลี่ยนแปลงวิธีการที่คุณเข้าหาความสัมพันธ์

ด้วยการรับรู้ใหม่และฝึกฝนอย่างต่อเนื่องนี้ คุณสามารถ  
เปลี่ยนแปลงประสบการณ์ความรักและความเชื่อมโยงทั้งหมดได้  
แต่จะขั้นตอนเป็นการต่อยอดจากก้าวที่ผ่านมา ค่อย ๆ เปลี่ยนทิศทาง  
ของคุณทีละน้อย จนกระทั่งได้ค้นพบตัวเองในจุดหมายปลายทางใหม่  
ที่เป็นอิสระจากอดีตโดยสิ้นเชิง

## แม้คุณไม่อาจเปลี่ยนจุดหมายปลายทางได้ในทันที แต่คุณเลือกที่จะเปลี่ยนทิศทางได้เดี๋ยวนี้เลย

\*\*\*

จดหมายถึงคุณ ผู้อ่านที่รัก

ฉันจำได้แม่นย่ำถึงช่วงเวลาที่ยาวนานจะถอดใจกับความรัก น้ำตาไหลพรากอาบหน้า หัวใจเจ็บร้าวจากการผิดหวังซ้ำแล้วซ้ำเล่า ฉันเจ็บปวดมากเสียจนอยากปิดตายหัวใจโดยสิ้นเชิง แต่ถึงอย่างนั้น ลึกลงไปข้างใน ฉันสัมผัสได้ว่ามีเป้าหมายบางอย่างซ่อนอยู่ในความ ยากลำบากที่ได้เผชิญ แม้ว่าตอนนั้นฉันยังไม่เข้าใจมันก็ตาม

ฉันไม่เคยจินตนาการเลยสักนิดว่าจะมาอยู่ตรงนี้ ได้เขียน หนังสือเล่มนี้ให้กับคุณ ฉันรู้สึกเป็นเกียรติอย่างแท้จริง เพราะการตัดสินใจของคุณที่จะเปิดหนังสือเล่มนี้ไม่ได้เป็นเพียงโอกาสเท่านั้น แต่ยังเป็นเครื่องยืนยันถึงความพร้อมที่จะเติบโตของคุณ ความมุ่งมั่น กุ่่มเทในการกำหนดเส้นทางใหม่ที่จะเปลี่ยนเส้นทางชีวิตไปตลอดกาล

ฉันเข้าใจดีถึงความเหนื่อยล้าที่ต้องพาตัวเองไปอยู่ตรงนั้น ซ้ำแล้วซ้ำเล่า ต้องเผชิญกับความรู้สึกเหมือนติดอยู่ในวงจรแห่ง ความหวังและหัวใจสลายที่วนเวียนไม่จบสิ้น แม้กระทั่งความสัมพันธ์ เพียงชั่วคราว ไม่ว่าจะเป็นการออกเดทไม่ที่ครั้ง หรือความสัมพันธ์ ที่ไม่ชัดเจนในช่วงสั้นๆ ก็สามารถทิ้งให้เรามาอยู่กับความเศร้าเสียดาย ในสิ่งที่อาจเป็นไปไม่ได้ เมื่อเวลาผ่านไป ความโศกเศร้าที่ไร้เสียงนี้ จะสร้างความเสียหายทางความรู้สึกและปล่อยให้เราเฝ้าถามตัวเองว่า *ฉันจะทำแบบนี้ต่อไปได้อีกนานแค่ไหน* ชวนให้ปิดตายความรู้สึก หยุดแหย่ส สร้างกำแพงขึ้นปิดกั้นหัวใจเพื่อปกป้องตัวเองจาก ความเจ็บปวดที่อาจมากไปกว่านี้

แต่ฉันยังเชื่อมั่นอย่างหนักแน่นว่าความพยายาม น้ำตา การพลาดพลั้ง และการยืนหยัดขึ้นมาใหม่ของ คุณ ทั้งหมดนั้น



ไม่สูญเสียเปล่า ฉันจะไม่พูดอะไรน้ำเน่าอย่าง “ทุกอย่างที่เกิดขึ้นล้วนมีเหตุผล” แทนที่จะทำแบบนั้น ฉันจะบอกความจริงอย่างหนึ่ง คุณเป็นเจ้าของพลังผู้ให้ความหมายแก่ทุกสิ่งที่เกิดขึ้น แทนอันแท้จริงของความยืดหยุ่นทางจิตใจคือไม่ยอมให้การฟันฝ่าช่วงอกหัก สิ่งที่ไม่คาดคิด และความผิดหวังทั้งหลาย มาทำให้หัวใจคุณต้องด้านชาหรือคับแค้นลง ในตัวมันเองแล้ว นี่คือการแสดงความรักอย่างลึกซึ้งที่สุดต่อตัวคุณเอง

ฉันอยากเชิญชวนคุณให้ลองพิจารณาการปรับกระบวนการทัศนคติครั้งนี้ ถ้าหากว่าคุณลองมองการออกเดทแต่ละครั้งว่าเป็นส่วนหนึ่งของการเดินทางที่ยิ่งใหญ่กว่าเดิม แทนที่จะมองว่าเป็นหนทางไปสู่เป้าหมายละ แน่แน่นอนว่าเป้าหมายสุดท้ายคืออาจได้พบคนรัก แต่การเดินทางครั้งนี้ก็มีคุณค่าในตัวมันเอง ทุกการออกเดท ทุกปฏิสัมพันธ์ทำให้คุณได้เข้าใจในเชิงลึกถึงความปรารถนาของตนเอง ลำดับความสำคัญของสิ่งที่มีคุณค่า และวิธีที่จะมีความสัมพันธ์กับผู้อื่น คนบางคนก็เข้ามาในชีวิตเพื่อให้รู้ถึงสิ่งที่เราไม่ต้องการ ซึ่งสำคัญพอๆ กับการค้นพบว่าแท้จริงแล้วเราต้องการอะไร ด้วยมุมมองนี้ แม้แต่ความสัมพันธ์ที่ “ล้มเหลว” ก็จะกลายเป็นเส้นทางให้เราได้ก้าวข้ามไป

ฉันรู้ว่าไม่ใช่เรื่องง่าย การกระทำนี้ต้องอาศัยสมดุลทางอารมณ์ ที่เรียกร้องความยืดหยุ่น ความอดทน และความเมตตาต่อตนเอง คุณจะต้องทำความเข้าใจไว้ในมือข้างหนึ่ง และถือการยอมรับไว้อีกข้าง โดยหวังว่าความสัมพันธ์ที่ใช้จะรอคอยอยู่ข้างนอก และยอมรับให้ได้ว่า จังหวะเวลาเป็นสิ่งที่อยู่เหนือการควบคุม สิ่งที่คุณควบคุมได้มีเพียงความพยายามที่ได้ทุ่มเทลงไป ไม่ใช่ผลลัพธ์

คุณอาจรู้สึกโดดเดี่ยวได้อย่างเหลือเชื่อเมื่อไปออกเดทแต่กลับไม่ได้เชื่อมโยงกับใครอย่างแท้จริง ความรู้สึกนี้จะยิ่งหนักหน่วงขึ้นไปอีกเมื่อดูเหมือนว่าทุกคนรอบตัวคุณต่างก็เป็นคู่กันหรือไม่ก็กำลังจะ

แต่งงาน จนทำให้คุณรู้สึกเหมือนเป็นคนโสดคนสุดท้ายที่เหลืออยู่ แต่จงจำไว้ว่าคุณไม่ได้โดดเดี่ยวในเรื่องนี้ มีคนอีกมากมายนับไม่ถ้วนที่กำลังดิ้นรนอยู่เหมือนกัน โดยล้นท้อแท้ผิดหวังและเหนื่อยล้าหมดแรงแบบที่คุณรู้สึก แต่พวกเขาก็ยังมีความหวังเหมือนกับคุณ ความหวังที่ยังคงอยู่ในใจคุณเสมอมา และถึงแม้ว่าบางครั้งบางครา มันจะเลือนแสงลงไปบ้าง นั่นแหละคือช่วงเวลาที่สำคัญที่สุดอย่างยิ่งที่เราจะต้องหล่อเลี้ยงเปลวไฟแห่งความหวังนั้นเอาไว้

คุณทำสิ่งนี้ได้ด้วยการเดินหน้าสร้างชีวิตที่เปี่ยมสุขและมั่งคั่งอย่างไม่หยุดยั้ง พาตัวเองออกไปสู่โลกกว้าง เปลี่ยนมุมมองต่อความพ่ายแพ้เพื่อไม่ให้หัวใจด้านชา จงเตือนตัวเองว่าเพียงเพราะบางอย่างไม่เป็นไปตามหวังกับใครคนหนึ่ง ก็ไม่ได้หมายความว่าควรจะปิดตายจากโอกาสที่จะได้พบคนอื่น และจงยึดมั่นกับความจริงข้อนี้ที่ว่าบทเรียนที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในชีวิตคือการฝึกที่จะเปิดใจ แม้ในยามเจ็บปวด โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเจ็บปวดนั้นแหละ

เมื่อคุณเข้าร่วมการเดินทางครั้งนี้ ขอให้รู้ไว้ว่ามีฉันยืนอยู่ด้วย และคอยส่งเสียงเชียร์ ความกล้าที่จะแสวงหาความรักและความสัมพันธ์ต่อไปโดยไม่หยุดยั้ง แม้ว่าอดีตจะเจ็บปวด ถือเป็นการกระทำที่กล้าหาญโดยแท้ คุณแข็งแกร่งกว่าที่ตัวเองคิด ทรหดมากกว่าที่ตัวเองเชื่อ และควรค่าแก่ความรักที่ตัวเองตามหา

เรื่องราวของคุณยังดำเนินต่อไป และบทชีวิตที่จับอกจับใจที่สุดยังไม่ได้ถูกเขียน จำเอาไว้ว่าคุณคือผู้ถือปากกา จงอย่าลังเลที่จะขีดเลขา แก้ว หรือแม้กระทั่งเขียนเรื่องราวของคุณขึ้นใหม่ การผจญภัยครั้งต่อไปของคุณรออยู่

มาเริ่มกันเถอะ

Amy

# บทที่ 1

---

## อัชคในเรือนรัก

เมื่อผู้วิเศษวัย 80 บอกให้เอาปัสสาวะป้ายหน้าผากเพื่อถอนคำสาปแห่งความรัก นั่นคือตอนที่คุณได้รู้ว่าจะยอมไปสุดแค่ไหนเพื่อเปลี่ยนโชคชะตาของตัวเอง

ฉันนั่งเหงื่อแตกพลั่กบนเสื่อไม้ไผ่บางเฉียบที่แทบจะไม่ได้ช่วยกันระหว่างฉันกับพื้นดิน ขณะตั้งใจฟังผู้เฒ่ายายอธิบายว่าจะช่วยรักษาความอาภัพรักได้อย่างไร เห็นได้ชัดว่าฉันต้องคำสาป เริ่มต้นจากแม่ของฉันก่อนในตอนแรก และส่งต่อมายังฉัน เขาบอกว่าคำสาปนี้คือสาเหตุที่ทำให้บรรดาผู้ชายทั้งหลายถึงได้เข้ามาและออกไปจากชีวิตฉันแต่ไม่มีใครอยู่ยืนยาว

เขาบอกให้ฉันเอาปัสสาวะตัวเองในตอนเช้าป้ายหน้าผาก และนอนโดยยัดรองเท้าไว้ใต้หมอน ตอนนั้นเขาอ้างว่าฉันจะมีโชคเรื่องความรักในที่สุด และร่ายยาวต่อไป ไล่เรียงถึงวิธีการรักษาที่ผสมปนเปกันไปหมด ตั้งแต่การอาบน้ำผสมกลีบดอกไม้ ไปจนถึงการสวดมนต์ภาวนา คือว่าฉันก็ไม่ได้ต่อต้านไฉ่เรื่องปัสสาวะซะทีเดียวหรอกนะ ยามลึนหัวงคนเราก็มั่นทุกวิถีทางนั่นแหละ แต่รองเท้าใต้หมอนเนี่ยนะ

ถ้าฉันนั่งมาลงเอยอยู่ตรงนี้ได้อย่างไรละ เหงื่อแตกพลั่กอยู่ได้แสดงอาทิตย์ของบาปสี่ กระโจนจากผู้เฒ่าคนหนึ่งไปหาอีกคน

ในการกิจทำลายสิ่งทีี่เชื่อว่าคือคำสาปความรัก ฉันโน้มน้าวตัวเองให้เชื่อได้อย่างไรว่าคำสาปนั้นคือเหตุผลที่ทำให้ตัวเองเป็นโสดมานานเช่นนี้

ความจนตรอก? ความหวัง? บางทีอาจจะคือความคับข้องใจ และอับอายทีี่“ความพยายาม” ทั้งหมดทีี่ทำมาตั้งแต่ช่วงอายุ 20 เพื่อให้เป็นตัวเองในแบบทีี่ดีทีี่สุดนั้นยังไม่พอทีี่จะดึงดูดคนรักเข้ามาในชีวิต ทั้งหมดนี้ไม่มีอะไรสมเหตุสมผลสักนิด แต่เมื่อคุณทำตามคำแนะนำในหนังสือก็แล้ว ทำทุกอย่างทีี่ผู้เชี่ยวชาญบอกก็แล้ว และยังคงไม่เห็นผลอยู่อีก แล้วจะเหลืออะไรให้ทำอีกล่ะ นอกจากเข้าสู่ส่ายมูแบบเต็มรูปแบบนะสิ

\*\*\*

สองเดือนต่อมา ฉันกลับมายังอพาร์ทเมนต์ห้องสตูดิโอของตัวเองในนิวยอร์ก จ้องมองหนังสือพัฒนาตัวเองทีี่เรียงตามรหัสสีอย่างประณีตบนผนังห้อง ตอนนีี่ผู้เฒ่าอายุ 22 คนทีี่ฉันไปพบในบาหลี อาหารการเป็นพิษอ่อนๆ และการชำระล้างจักระอย่างจริงจังทีี่รู้สึกเหมือนความฝันอันห่างไกลถูกแทนทีี่ด้วยถนนอันอ้อเหละเขละขละไปด้วยขยะตลอดเส้น คนเดินเร่งรีบ และการบีบแตรสนั่นต่อเนื่องไม่หยุด ไม่มีร่องเท้าอยู่ได้หมอนหรือบั๊สสวาระบนหน้าผากของฉัน มีแค่ตัวฉันคนเดียว แต่มีบางอย่างทีี่เปลี่ยนแปลงไป

ฉันไล่นิ้วไปตามสันปกหนังสือ ชื่อของบรรดาหนังสือกระโดดออกมาเตะตา อย่างเล่ม *Calling in “The One”, He’s Just Not That Into You* หรือ *The Subtle Art of Not Giving a F\*ck* ฉันอ่านมาหมดแล้ว ชิดไฮไลต์ท่อนสำคัญและติดกระดาษโน้ตหน้าสำคัญไว้ รวมถึงทำแบบฝึกหัด พุดย้าถ้อยคำเชิงบวก และสร้างจินตภาพถึงชีวิตอันสมบูรณ์แบบของตัวเอง ฉันคือตัวแม่ของการทำ“สิ่งเหล่านี้”

ทันใดนั้นหัวใจของฉันก็เต้นแรง คลื่นความตื่นเต้นไหลบ่าไปทั่วร่าง และรู้สึกว่บางอย่างปลดล็อกในใจเมื่อความคิดใหม่เริ่มก่อตัว

นั่นคือตอนที่ฉันคิดออกว่าบางทีปัญหาอาจไม่ใช่ว่าฉันพยายามมากแค่ไหน แต่เป็นวิธีการที่ทำต่างหาก ฉันหมกมุ่นกับหนังสือความสัมพันธ์ทุกเล่มที่ได้อ่าน แต่ทั้งหมดนั้นเหมือนมีบางอย่างขาดหายไป หลายๆ เล่มเน้นหนักไปทางทฤษฎี ให้คำแนะนำที่เป็นนามธรรมอย่าง “จงรักตัวเอง” และ “ปล่อยให้ตัวเองรู้สึกบ้าง” โดยไม่บอกขั้นตอนที่ชัดเจนว่าจะนำไปใช้อย่างไร หรือคำแนะนำเหล่านั้นก็ยึดติดกับกฎเกณฑ์ที่ตายตัวจนทำให้การออกเตตเป็นเรื่องน่าอึดอัด มีเพียงไม่กี่เล่มที่แนะนำถึงการสร้างความเปลี่ยนแปลงให้คงอยู่ยาวนานได้จริง ไม่ใช่แค่ให้มุมมองที่ลึกซึ้งเท่านั้น แต่ให้ถึงแนวทางปฏิบัติที่เป็นโครงสร้างและทำได้จริง เพื่อปรับเปลี่ยนรูปแบบที่ไม่เป็นประโยชน์ และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อใจมากยิ่งขึ้น

บางที แค่ว่าที่นะ อาจไม่มีอะไรผิดปกติร้ายแรงในตัวฉัน แต่แรกเสียจนต้องแก้ไขหรือ บางทีฉันอาจไม่ต้องพยายามมากไปกว่านี้ สบายกว่านี้ หรือต้องกำจัดคำสาปเหนือธรรมชาติเลย เรื่องนี้ อาจไม่เกี่ยวอะไรกับการทรมานให้มากขึ้น แต่เกี่ยวกับการทรมานให้กับกลยุทธ์ที่ถูกต้องต่างหาก

ฉันก้าวถอยออกมาจากชั้นหนังสือและมองมันด้วยสายตาใหม่ แม้จะอ่านทั้งหมดนี้และได้สั่งสมความรู้ไว้ แต่ถึงอย่างนั้นฉันก็ยังเข้าหาความรักเหมือนหนูถีบจักรที่วิ่งเร็วขึ้นเรื่อยๆ แต่ไม่ขยับไปไหนเลย

ในช่วงเวลานั้นเอง ฉันรู้ชัดเจนเลยว่าต้องทำบางอย่างที่แตกต่างจากเดิมอย่างสิ้นเชิง ไม่เอาอีกแล้วการหลบหลีกตามเชื่อฟังคำแนะนำหรือใช้ทางลัดแก้ปัญหา รอยยิ้มกว้างผุดขึ้นบนหน้าฉันตอนที่คิดว่าสมุดและปากกาขึ้นมา นี่คือการของการสร้างแนวทางที่เป็นขั้นเป็นตอนมากขึ้น แนวทางที่จะทำลายรูปแบบเดิมๆ และช่วยให้ตัวเองสร้างความรักที่เฝ้าตามหาได้ในที่สุด รอยยิ้มกว้างผุดขึ้นบนใบหน้าขณะหยิบสมุดและปากกา ฉันนั่งอยู่ที่โต๊ะในครัวและเริ่มเขียนอย่างบ้าคลั่ง

ความคิดไหลบ่าออกมาจากจิตใต้สำนึกไม่หยุดยั้ง เป็นครั้งแรกในชีวิตที่ฉันรู้สึกถึงคลื่นของความหวัง และไม่พยายามแก้ไขตัวเองอีกต่อไปแล้ว แทนที่จะทำแบบนั้น ฉันจะพลิกโฉมวิธีการเข้าหาความรักและการออกเดทของตัวเองเสียใหม่

ระหว่างที่ฉันพึ่งพิงความคิดลงในกระดาษ กรอบแนวคิดที่ชัดเจนก็เริ่มก่อตัวเป็นรูปเป็นร่าง ฉันเริ่มวาดแต่ละขั้นตอนของการออกเดทและความท้าทายที่มักเจอในแต่ละช่วงออกมา โดยอ้างอิงจากประสบการณ์ส่วนตัวและการโค้ชให้กับลูกค้ามาหลายปี มันกระจ่างขึ้นมาเลยว่า มีรูปแบบซ้ำที่ปรากฏอยู่ และมีวิธีแก้ไขเฉพาะที่จะใช้จัดการปัญหาเหล่านั้น สิ่งนี้นำไปสู่การพัฒนาสิ่งที่ฉันเรียกว่า เดตติ้งฟันเนล (Dating Funnel)<sup>1</sup> กรอบแนวคิดที่ใช้ได้จริงสำหรับรับมือความท้าทายที่เกิดขึ้นซ้ำ ๆ ในแต่ละขั้นของกระบวนการออกเดท และเพื่อช่วยใครบางคนเปลี่ยนความสัมพันธ์จากฉาบฉวยให้เป็นจริงจัง

เดตติ้งฟันเนลไม่ใช่แค่ทฤษฎี แต่เป็นผลลัพธ์สูงสุดจากการทำงานกับผู้คนหลากหลายรูปแบบชีวิตมาเป็นเวลานานหลายปี ลูกค้าของฉัน ทุกคนที่มักเป็นโสดอยู่เนือง ๆ ไปจนถึงคนที่อกหักหัวใจสลาย และคนที่สาบานว่าจะไม่มีความรักอีกแล้ว ต่างสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อใจและมีความสุขขึ้นมาได้ด้วยการประยุกต์ใช้แนวทางที่เป็นขั้นตอนนี้ โดยหลายคนทำได้เป็นครั้งแรกในชีวิต วิธีนี้จึงได้รับการพิสูจน์แล้วว่าช่วยให้คนโสดจำนวนนับไม่ถ้วนค้นพบและสร้างความสัมพันธ์ที่โหยหามาแสนนาน

---

<sup>1</sup>ชื่อของ Dating Funnel เป็นการล้อไปกับ Marketing Funnel (กรวยการตลาด) ซึ่งเป็นแผนภาพที่มีลักษณะเป็นรูปกรวยกรองและแสดงขั้นตอนของกระบวนการตัดสินใจเลือกสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ทั้งสองแผนภาพมีขั้นตอนที่คล้ายกัน คือ ในช่วงต้นจะเป็นการสรรหาว่าที่ลูกค้า (หรือคู่เดท) จำนวนมาก ก่อนที่จะผ่านการคัดกรองในแต่ละขั้นจนเหลือผู้ที่สนใจจริงไม่กี่คนในช่วงท้าย

เดตติ้งฟีนเนลเข้าใจความแตกต่างในแต่ละขั้นของการเดินทาง และปรับเปลี่ยนวิธีการให้เหมาะสมกับช่วงเวลาเหล่านั้น ซึ่งต่างจากคำแนะนำในการออกเดททั่วไป วิธีนี้เป็นการรวบรวมกันระหว่างข้อมูลเชิงลึกทางจิตวิทยากับกลยุทธ์ที่ใช้งานได้จริง ช่วยให้สามารถจัดการกับความท้าทายรูปแบบเฉพาะต่างๆ ที่เกิดขึ้นในแต่ละขั้นของการออกเดท แนวทางที่มุ่งเป้าหมายชัดเจนเช่นนี้เองที่ทำให้เดตติ้งฟีนเนลเป็นวิธีที่ไม่เหมือนใคร และมีประสิทธิภาพอย่างยิ่งในการช่วยให้ผู้คนเอาชนะอุปสรรคในการออกเดทของตัวเอง

เพราะความจริงก็คือการเป็นโสดไม่ได้สะท้อนว่าคุณทำงานไม่หนักพอ แต่สะท้อนว่าคุณไม่มีระบบที่ถูกต้องรองรับอยู่ต่างหาก และนั่นคือปัญหาที่เดตติ้งฟีนเนลจะมาช่วยแก้ มันคือกรอบแนวคิดที่มีโครงสร้างและปฏิบัติได้จริง โดยได้แตกการออกเดทออกเป็นห้าขั้น และแต่ละขั้นก็มีกลยุทธ์เฉพาะตัวของมันเอง เมื่อรู้ช่วงเวลาในการออกเดทที่มักติดขัด ก็จะระบุปัญหาที่เชื่อมโยงกับแต่ละขั้นนั้นและก้าวข้ามมันไปได้

## สิ่งที่ผู้เชี่ยวชาญด้านการตลาดรู้เกี่ยวกับการดึงดูด

เคยสงสัยไหมว่าทำไมคุณถึงมีหม้อทอดลมร้อน ฝ่าหม้อถ่วงน้ำหนัก และครีมบำรุงรอบดวงตาสเต็มเซลล์ ทั้งที่ไม่ได้วางแผนจะซื้อมันเลยสักนิด แต่เพราะอะไรก็ตามแต่ จักรวาล [พูดอีกอย่างก็คือกรวยการตลาด (Marketing Funnel) ที่ถูกออกแบบมาเป็นอย่างดี] กลับชักนำคุณจากแคโกลูมมีเจ้าเหมียวไปเรื่อยๆ จนถึงปุ่ม “เพิ่มลงในตะกร้า”

นี่คือสิ่งที่เกิดขึ้น

- คุณเห็นโฆษณาแบบจ่ายเงินที่มีอินฟลูเอนเซอร์ผิวฉ่ำข่มขื่น
- คุณกดเข้าไปดูเพิ่มเติม

- คุณโกอ่านรีวิวของผู้คนที่สาบานว่าคริมนั้นช่วยเปลี่ยนชีวิตพวกเขา
  - คุณเปรียบเทียบกับแบรนด์อื่นแล้วตกเถียงกันว่าอันไหนที่คุ้มค่ากับกระแสที่กำลังมาแรง
  - ในตอนที่คุณกำลังจะปิดแท็บนั้นเอง ก็มีข้อความดังขึ้นมาว่า “ลด 15% ซ้อเลย!”
  - คุณกดสั่งซื้อ ตูม คุณตกลงปลงใจเรียบร้อยแล้ว
- กระบวนการเดียวกันนี้สามารถนำไปใช้อธิบายการออกเดท

คนส่วนมากมองความรักเป็นความบังเอิญอันสุขสม วาดหวังว่าคนที่ใช่จะโผล่มาราวกับเวทมนตร์ แต่ก็เหมือนกับที่แบรนด์ต่างๆ ใช้ระบบเปลี่ยนจากคนที่กำลังโกโทรศัพทอยู่ดี ๆ ให้กลายเป็นลูกค้าผู้ภักดีได้นั้น คุณเองก็จำเป็นต้องมีระบบที่ช่วยดึงดูดและคัดกรองคนที่ใช่

นั่นคือจุดที่เด็ดตั้งฟืนนิลเข้ามามีส่วน ลองคิดว่าตัวเองเป็นบริษัทดูสิ เวลา พลังงาน การลงทุนทางอารมณ์ของคุณล้วนมีค่า และใช้ว่าทุกคนจะเหมาะสมกับต้นทุนเหล่านั้น เหมือนกับธุรกิจที่ไม่ได้ทำการตลาดเพื่อทุกคนนั้นแหละ คุณไม่ควรลงทุนในตัวใครก็ได้เพียงเพราะเขาแค่แสดงออกว่าสนใจ เป้าหมายไม่ใช่การโน้มน้าวให้ใครสักคนมาเลือก เป้าหมายคือการตามหาคู่ที่ใช้ต่างหาก

ปัญหานั้นหรือ คนส่วนมากจะติดแหง็กอยู่ตรงไหนสักแห่งระหว่างทาง อาจติดที่จุดเริ่มต้นที่ไม่แน่ชัดจะได้เจอกับคนที่ใช่ด้วยซ้ำ หรือจุดที่พยายามหาเหตุผลมารองรับว่าทำไมบางอย่างที่*เกือบจะใช้* ถึงควรค่าแก่การยื้อเอาไว้ก่อน

แทนที่จะปล่อยให้ความรักเป็นเรื่องของโชคชะตา เราลองมาดูกันทีละส่วนดีกว่าว่าเด็ดตั้งฟืนนิลทำงานอย่างไร ตรงไหนบ้างที่คุณอาจจะติดขัด และจะแก้ไขได้อย่างไร



## คุณติดอยู่ตรงไหน

ก่อนที่จะเราจะลงลึกถึงเด็ดตั้งพันเน็ด มาลองดูกันหน่อยดีกว่าว่าคุณอาจติดอยู่ตรงไหนบ้าง ตอบคำถามเหล่านี้โดยตรงไปตรงมาด้วยคำว่าใช่หรือไม่ใช่

- คุณมีปัญหากับการได้พบเจอคนที่น่าจะใช้สำหรับคุณ?  
ใช่/ไม่ใช่
- แวดวงคนที่ คุณจะออกเดทด้วยจำกัดอยู่แค่ในวงแคบ ๆ?  
ใช่/ไม่ใช่
- คุณคิดว่าเป็นเรื่องยากที่จะเข้าหาหรือมีความสัมพันธ์กับคนที่สนใจ? ใช่/ไม่ใช่
- คุณแทบไม่เคยได้ไปต่อหลังจากเดทแรกเลย? ใช่/ไม่ใช่
- คุณมักรู้สึกเข้ากันไม่ค่อยได้ในช่วงเดทแรก ๆ? ใช่/ไม่ใช่
- คุณมักมีปัญหาเกี่ยวกับการรักษาทสนทนาให้น่าสนใจในช่วงเดทแรก ๆ? ใช่/ไม่ใช่
- คุณมักตกหลุมรักอย่างรวดเร็วเพียงเพื่อที่จะอะไร ๆ จะค่อย ๆ เียบรหายไป? ใช่/ไม่ใช่
- คุณมักมองข้ามสัญญาณเตือนในช่วงแรกของการออกเดทอยู่บ่อย ๆ? ใช่/ไม่ใช่
- คุณพบว่า เป็นเรื่องยากที่จะประเมินความเข้ากันได้ในระยะยาว? ใช่/ไม่ใช่
- คุณมีปัญหากับการผูกมัดในความสัมพันธ์? ใช่/ไม่ใช่
- คุณมักวิตกกังวลหรือหลีกเลี่ยงเมื่อความสัมพันธ์เริ่มจริงจัง? ใช่/ไม่ใช่
- คุณมักมีปัญหาในการแสดงความรู้สึกและเปิดเผยความรู้สึก? ใช่/ไม่ใช่

- ความสัมพันธ์ของคุณมีแนวโน้มที่จะหมดความตื่นเต้นไปตามกาลเวลา? ใช่/ไม่ใช่
- คุณพบว่ามันเป็นเรื่องยากที่จะรักษาความใกล้ชิดในความสัมพันธ์ระยะยาวเอาไว้? ใช่/ไม่ใช่
- คุณมักไม่พึงพอใจหรืออยู่ไม่สุขในความสัมพันธ์แบบผูกมัด? ใช่/ไม่ใช่

นับดูว่าคุณตอบว่าใช่เป็นจำนวนเท่าไรในแต่ละชุดคำถาม

**คำถามที่ 1 - 3 :** ขั้นการเสาะหา – ตามหาและดึงดูดคนที่ใช่

**คำถามที่ 4 - 6 :** ขั้นการค้นพบ – ทำให้ความเชื่อมโยงในช่วงเริ่มต้นยังคงอยู่

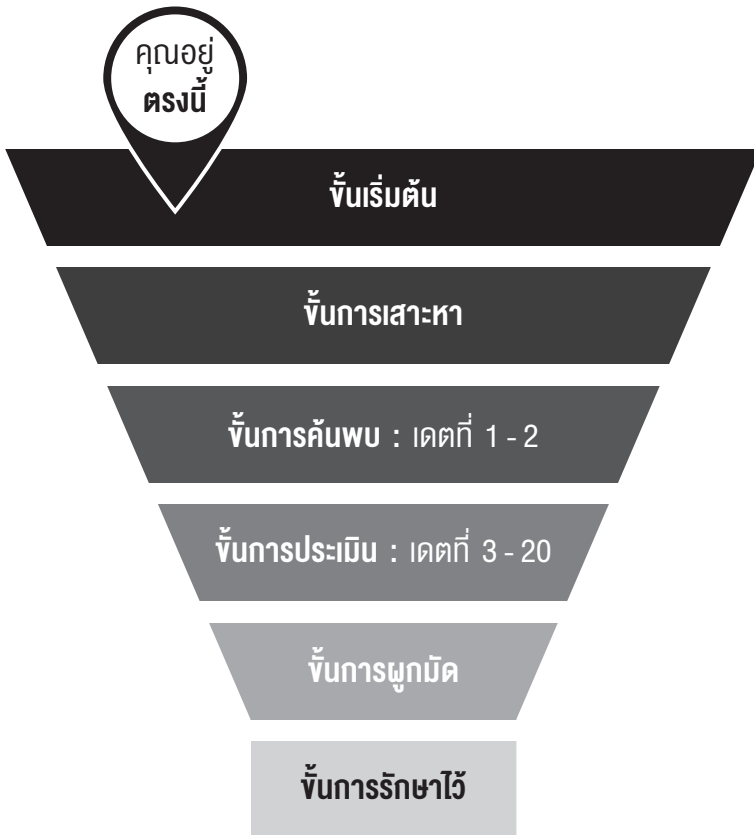
**คำถามที่ 7 - 9 :** ขั้นการประเมิน – ประเมินว่าคนคนนั้นใช่สำหรับคุณหรือไม่

**คำถามที่ 10 - 12 :** ขั้นการผูกมัด – เปิดใจและเลือกใครสักคน

**คำถามที่ 13 - 15 :** ขั้นการรักษาไว้ – คงความสัมพันธ์และความใกล้ชิดให้อยู่ข้ามกาลเวลา

กลุ่มคำถามที่ตอบว่า “ใช่” มากที่สุดชี้ให้เห็นถึงโอกาสสำคัญที่จะเติบโตในเส้นทางการออกเดท

ถ้าคำตอบว่า “ใช่” ของคุณกระจุกกระจายไปอยู่ในหลายหมวดหมู่ ก็ถือเป็นเรื่องปกติ เพียงแต่ว่าคุณกำลังรับมือกับความท้าทายในเดตติ้งพื้นที่ที่แตกต่างออกไป แต่ระบบของหนังสือเล่มนี้จะนำเสนอกลยุทธ์เป้าหมายที่จะช่วยให้คุณจัดการกับปัญหาที่มักพบมากที่สุดในแต่ละขั้นตอนของการออกเดท วิธีการนี้ออกแบบมาเพื่อสนับสนุนการเติบโตของคุณตลอดทั้งการเดินทาง



## เดตติ้งฟัสนีลประกอบไปด้วย ห้าขั้นตอนที่แตกต่างกัน

ขั้นเริ่มต้นคือจุดที่คุณกำลังอยู่ ณ ตอนนี นี่คือการเตรียมตัวล่วงหน้าก่อนเข้าสู่เดตติ้งฟัสนีล ถือเป็นการสะสมปัญหาเก่าที่ค้างคาเหมือนหยากไย่แห่งความเจ็บปวดในอดีตกรเรือและความเชื่อที่ขวางกั้นคุณจากความรักให้หมดไป ไม่ได้หมายความว่า คุณต้อง “หายดี” เสียก่อน

เพื่อจะออกเดท (บอกไปให้ว่าไม่มีอะไรแบบนั้นหรอก) การเยียวยาตัวเองไม่ใช่จุดหมายปลายทาง แต่เป็นการเดินทางตลอดทั้งชีวิตต่างหาก ถึงอย่างนั้นความฉลาดทางอารมณ์ในระดับหนึ่งก็ยังจำเป็นอยู่บ้าง เพื่อศักยภาพที่จะดำรงความสัมพันธ์ให้ยั่งยืน ขึ้นตอนเบื้องต้นเหล่านี้สำคัญต่อการระบุให้รู้ถึงจุดบอดของคุณ และหยุดยั้งรูปแบบพฤติกรรมที่ไม่เป็นประโยชน์ต่อตัวเอง

**ขั้นการเสาะหา** เป็นเรื่องการสร้างรายชื่อกลุ่มเป้าหมาย หรือก็คือกระบวนการเสาะหาคนที่มีความโน้มที่จะใช้สำหรับคุณเข้ามาไว้ในระบบนั่นเอง นี่รวมถึงการออกเดทแบบออนไลน์ การเตรียมตัว และการเปิดรับผู้คนที่แตกต่างหลากหลายที่ปกติแล้วคุณไม่ได้สนใจด้วยซ้ำ เป้าหมายของขั้นตอนนี้ไม่ใช่การตามหาคนที่ใช่ แต่เป็นการเหวี่ยงแหให้กว้างมากพอที่คุณจะมีตัวเลือกให้พิจารณาอย่างแท้จริง

**ขั้นการค้นพบ** ประกอบด้วยเดตครั้งแรกและครั้งที่สอง หน้าที่เพียงอย่างเดียวของคุณก็คือคิดให้ออกว่าฉันสนุกไปกับการใช้เวลากับคนคนนี้จะมากพอที่จะอยากเจอเขาอีกครั้งหรือเปล่า ส่วนพวกแผนการในอีกห้าปีต่อจากนี้ แผนการเกษียณ หรือว่าเขาจะเอาผารองชักโครกขึ้นหรือลง ค่อยเก็บไปคิดทีหลัง ตอนนี้อยู่แค่ตัดสินใจง่าย ๆ ว่าตอนเดตฉันรู้สึกสนุกหรือเปล่า และถ้าคำตอบคือใช่ อย่างนั้นก็คุ้มค่าที่จะออกเดทครั้งต่อไป

**ขั้นการประเมิน** ครอบคลุมระยะเวลาตั้งแต่เดตครั้งที่สาม จนถึงครั้งที่สี่สิบ ช่วงเวลาสำคัญที่หลายคนมักจะคลั่งรักจนมองข้ามสิ่งสำคัญไป (จากนั้นก็มาสะอึกสะอื้นอยู่ในเวิร์กช็อปรีนิวเบรกอัปบูตแคมป์ของฉันเพราะเรื่องนี้) ในขั้นนี้คุณจะได้ประเมินคุณค่าและตัวตนของคนที่กำลังเดตด้วยผ่านระยะเวลาและประสบการณ์ร่วม คุณจะข้ามขั้นนี้ไปไม่ได้เป็นอันขาด เพราะการเฝ้าสังเกตใครบางคน

ผ่านความสม่ำเสมอของคำพูดและการกระทำเท่านั้นที่จะทำให้สามารถตัดสินใจได้ว่าคนคนนั้นเหมาะจะเป็นคนรักของคุณหรือไม่ ในจุดนี้คนทั้งสองจะเริ่มเปิดเผยตัวตนที่แท้จริงของตัวเองออกมา แทนภาพที่แสดงออกในช่วงเริ่มจีบกัน คุณจะเก็บข้อมูลได้มากพอที่จะบอกได้ว่าต้องการนำพาความสัมพันธ์นี้ไปสู่อีกระดับหรือไม่ แทนที่จะให้เคมีระหว่างกันมาเป็นตัวกำหนด การทำเช่นนี้จะช่วยเสริมอำนาจให้คุณเป็นผู้เลือกอย่างแท้จริง แทนที่จะแค่เป็นฝ่ายตอบรับใครก็ตามที่เป็นคนเลือกคุณ

**ขั้นการผูกมัด** ถือเป็นจุดสำคัญที่จะเปลี่ยนการออกเดทธรรมดาๆ ให้เป็นการเลือกอย่างไตร่ตรองเพื่อสร้างบางอย่างร่วมกัน ขั้นนี้เป็นช่วงที่คุณผ่านความเข้าใจผิดและแบ่งปันประสบการณ์ต่างๆ ร่วมกันมากพอที่จะบอกได้ว่าคนคนนี้เข้ากันได้กับคุณค่า วิสัยทัศน์ และวุฒิภาวะทางอารมณ์ของคุณหรือเปล่า นี่ไม่ใช่เกณฑ์มาตรฐานความสัมพันธ์ที่มีรายการเช็กลิสต์ที่ใช้ทั่วไป สำหรับบางคน การผูกมัดหมายถึงการลบแอปหาคู่และประกาศคบเพียงคนเดียว สำหรับคนอื่น ๆ อาจหมายถึงการใช้บัญชีเน็ตฟลิกซ์ร่วมกัน หรือซื้อต้นไม้ในบ้านที่ต้องการการดูแลแบบแปลกๆ ด้วยกัน

**ขั้นการรักษาไว้** คือขั้นสุดท้ายของการออกเดท ซึ่งแสดงถึงความทุ่มเทต่อเนื่องในความสัมพันธ์ ขั้นตอนนี้ต้องอาศัยทักษะการสร้างความสัมพันธ์อันแท้จริงเพื่อทะนุถนอมความใกล้ชิด ประคับประคองกันผ่านช่วงเวลาดีและร้ายที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ และเติบโตเคียงข้างกันกับคู่ของคุณ แม้การเลิกราจะอยู่ใกล้แค่เอื้อมจนน่าหวาดหวั่นก็ตาม ในช่วงเวลานี้ เคมีที่เคยพลุ่งพล่านช่วงแรกซึ่งทำให้ทุกอย่างดูน่าตื่นเต้นก็เริ่มจะคงที่แล้ว เวลานี้เป็นช่วงที่ความรักอันลึกซึ้งยิ่งขึ้นเริ่มก่อตัว ซึ่งไม่ได้เกิดตอนเริ่มต้นที่เต็มไปด้วยความหลงใหล แต่เกิดจากการเลือกอย่างไตร่ตรอง

เพื่อที่จะไปต่อ และร่วมกันฟุ้งฟักบางอย่างที่สามารถยืนหยัดต่อสู้กับความท้าทายทั้งหลายในชีวิตที่ไม่อาจเลี่ยงได้

เดตติ้งฟันเนลไม่ได้เป็นเพียงทฤษฎีเท่านั้น แต่ยังเป็นหัวใจสำคัญของการเปลี่ยนแปลงที่ช่วยให้ลูกค้านับพันของฉันได้พบกับความรักที่ยืนยาว ขณะที่หนังสือแนะนำการออกเดทเล่มอื่นให้กลยุทธ์ที่สะเปะสะปะ เดตติ้งฟันเนลจะให้แผนการอันสมบูรณ์แบบแก้คุณแทน เมื่อสำรวจแต่ละขั้นตอนไปด้วยกันในบทต่อไปที่จะตามมา คุณจะได้อย่างแน่ชัดเลยว่าติดขัดอยู่ตรงจุดไหน และที่สำคัญยิ่งไปกว่านั้นคือจุดไหนที่ควรปรับเปลี่ยนเพื่อก้าวต่อไปข้างหน้า หนังสือเล่มนี้ไม่ได้เป็นแค่หนังสือแนะนำการออกเดทอีกเล่มหนึ่งเท่านั้น แต่ยังเป็นระบบที่ถูกออกแบบมาอย่างครบถ้วนสมบูรณ์ เพื่อให้คุณหลุดพ้นจากความสับสนที่ย่ำอยู่กับที่และเข้าสู่ความสัมพันธ์ที่คู่ควร

แต่ละขั้นตอนของการออกเดทจำเป็นต้องมีกลยุทธ์ที่แตกต่างกัน ซึ่งเราจะลงรายละเอียดเกี่ยวกับเรื่องนี้ตลอดทั้งเล่ม ซึ่งแต่ละขั้นยังมาพร้อมกับอุปสรรคที่ค่อนข้างมากได้เจอ (และวิธีแก้ไข) ยกตัวอย่างเช่น ความท้าทายที่บรรดาลูกค้าของฉันมักเจอมาเหมือนๆ กันในขั้นการค้นพบก็คือ พวกเขาไม่รู้ลึกถึงเคมีใดๆ กับคนที่ไปเดทด้วย หรือไม่ก็พวกเขาทำได้เยี่ยมมากในเดทสองครั้งแรก แต่ก็จบลงอย่างน่าผิดหวังหลังจากนั้น สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่เรื่องบังเอิญ ฉันได้เห็นรูปแบบที่เกิดขึ้นและช่วยเหลือผู้คนให้ก้าวข้ามอุปสรรคนี้มามากพอที่จะรู้ว่าการสร้างเคมีให้เกิดขึ้นมีกระบวนการทางวิทยาศาสตร์รองรับอยู่ และเมื่อคุณเรียนรู้ทักษะในการสร้างความสัมพันธ์ ไม่เพียงแต่ความสัมพันธ์แบบโรแมนติกจะเปลี่ยนไปเท่านั้น แต่ความสัมพันธ์ทั้งหมดก็จะรู้สึกได้รับการเติมเต็มมากยิ่งขึ้นด้วย

ฉันได้เห็นว่าคุณส่วนมากที่จริงจังกับการสร้างความสัมพันธ์แบบผูกมัดมักมีจุดบอดเพียงหนึ่งหรือสองเรื่องที่ขัดขวางอยู่เท่านั้น หากคุณไม่ใช่ปริตนาออกมาให้ได้ว่าจุดบอดเหล่านั้นคืออะไร และจะปรับเปลี่ยนได้อย่างไรละก็ คุณก็จะยังเลือกคนแบบเดิมๆ หรือออกเดทแบบเดิมๆ สุดท้ายผลลัพธ์ก็ครึ่งๆ กลางๆ เหมือนเดิมต่อไป วงจรของความหวังและผิดหวังสามารถนำคุณไปสู่ความเชื่อที่ว่า การออกเดทเป็นเรื่องที่เป็นไปไม่ได้ หรือมีบางอย่างไม่ปกติในตัวเอง

เป้าหมายที่แท้จริงเมื่อกระบวนการต่าง ๆ เริ่มนำหงุดหงิดรำคาญใจคือ การระบุออกมาให้ได้ว่าติดขัดที่ตรงไหน และจากนั้นก็ลงมือแก้ปัญหาให้ถูกจุด ไม่ใช่ถอดใจจากการออกเดทไปเลย กลยุทธ์ที่ใช้ช่วงต้นการออกเดทจะแตกต่างอย่างมากจากช่วงท้ายตลอดทั้งเล่มนี้ คุณจะได้เริ่มต้นการทดลองในโลกของการออกเดทเพื่อฝึกฝนทักษะเหล่านี้ และยกระดับความเชี่ยวชาญในการออกเดทของตัวเองให้สูงขึ้นไป แต่ก่อนที่เราจะเริ่มลุยกันอย่างเต็มสูบ มีขั้นเตรียมการบางอย่างที่จำเป็นต้องลงมือทำเสียก่อน

## รากฐาน

ลองจินตนาการถึงการยืนอยู่บนที่ดินผืนหนึ่งที่เพิ่งได้รับมรดกจากคุณป้าทวดเมเบิลมหาภัย ซึ่งมาพร้อมกับคอลเล็กชันรูปปั้นกบเซรามิกที่น่าฉงนของป้าทวดดูลี ในขณะที่ไล่บัดยุงและหลบหลีกเถาไถวี่พิษอยู่นั้น ความคิดของคุณก็เต็มไปด้วยความเป็นไปได้มากมาย ไม่ว่าจะเป็นมุมอ่านหนังสือน่ารักน่าถายลงพินเทอเรสต์ โต๊ะกลางในห้องครัวที่สวยงามพร้อมลงอินสตาแกรม อ่างอาบน้ำแบบมีขาตั้งที่จะทำให้ผู้ติดตามต้องร่ำให้ด้วยความอิจฉา

คุณล้วงเอาโทรศัพท์ออกมาและเริ่มค้นหาโซฟาก้อนเมฆ<sup>11</sup> แต่คัลแลน เพื่อนผู้รับเหมา รีบดึงคุณกลับมาสู่โลกแห่งความเป็นจริงอย่างรวดเร็ว

“โห้ว ใจเย็นก่อนนะ” เธอหัวเราะหึ “ก่อนที่จะเธอจะลงมือเลือกผ้าเช็ดตัวลายโมโนแกรม เราต้องมาคุยกันเรื่องน่าเบื่ออย่างพวกรากฐาน ผังรับน้ำหนัก การบุนนทกันความร้อนที่เหมาะสมก่อน”

ถือเป็นการเตือนสติที่นุ่มนวลแต่จำเป็นอย่างยิ่งว่า คุณไม่อาจสร้างสิ่งที่มีความหมายและยั่งยืนบนพื้นที่ล้นคลอนได้ ตอนนี้เองที่คุณอาจจะคลั่งคล้ายคลั่งคลาว่าคตินี้ไม่ใช่แค่จินตนาการของการสร้างบ้านเท่านั้น แต่เกี่ยวกับชีวิตรักของเราด้วย

เราหลายคนเข้าหาความสัมพันธ์เหมือนเป็นนักตกแต่งภายในมากกว่าจะเป็นสถาปนิก หมกมุ่นอยู่กับการปั่นโปรไฟล์หาตู้ ผักซ่อมบทสนทนาคอตอบโต้ให้ดูฉลาด บรรจงคัดสรรชุดที่จะใส่ในเดดแรกให้ออกมาดูตั้งใจแบบไม่ตั้งใจ เรากำลังเลือกสีทาผนังที่ยังไม่ได้ถูกก่อขึ้นมาด้วยซ้ำ

เมื่อทุกอย่างพังทลาย การโทษเมืองที่อาศัยอยู่ แอปหาคูหรือการโคจรถอยหลังของดาวพุธจึงง่ายกว่า เราไม่ค่อยหยุดและพิจารณาดูกันสักเท่าไร ว่ามัวแต่ให้ความสนใจกับพื้นผิวด้านบนโดยไม่ได้เหลียวแลดูโครงสร้างข้างใต้นั้นเลย

เพราะความจริงแล้วความรักที่ยั่งยืนไม่ใช่เวทมนตร์ แต่เป็นการสร้างขึ้น การก่อสร้างที่เกิดจากความตั้งใจอย่างแท้จริง

สิ่งที่ต้องลงมือทำไม่ได้สวยงาม ไม่มีเพลงประกอบเปิดคลอระหว่างที่คุณกำลังวางขอบเขตของตัวเองให้ชัดเจนขึ้น สร้างการ

---

<sup>11</sup> Cloud Couch เป็นโซฟาที่มีความนุ่มสบายเหมือนนั่งบนก้อนเมฆ และเป็นเฟอร์นิเจอร์ราคาสูงที่ได้รับความนิยมอย่างมาก



รับรู้ถึงคุณค่าในตัวเองที่แข็งแกร่งขึ้น หรือเรียนรู้ที่จะจัดการกับความขัดแย้งโดยไม่ปิดกั้นตัวเองหรือระเบิดอารมณ์ใส่กัน แต่มันคืองานที่มองไม่เห็นที่จะกำหนดว่าสิ่งที่สร้างขึ้นมาจะคงอยู่ได้ยั่งยืนหรือไม่

ในขณะที่คุณสำรวจที่ดินผืนนั้นอีกครั้ง คุณก็จะได้รู้ว่าการสร้างบ้านและชีวิตรักขึ้นมาจากรากฐานเป็นสิ่งที่ต้องใช้เวลา ความเอาใจใส่ และความพยายาม แต่เมื่อคุณหยิบกบตัวหนึ่งของย่ำทวดเมเบิลใส่กระเป๋า คุณจะรู้สึกถึงบางสิ่งที่ไม่คาดคิด นั่นคือประกายแห่งความตื่นเต้น

นี่คือเวลาที่จะม้วนแขนเสื้อขึ้นแล้วเริ่มต้นสร้างบางอย่างให้คงอยู่อย่างยั่งยืนต่อไป

และในหนังสือเล่มนี้ ฉันจะแสดงให้เห็นว่าต้องทำอะไร

## พิมพ์เขียวความสัมพันธ์

ในขณะที่เราเดินหน้า สิ่งสำคัญที่ต้องเข้าใจคือการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและยั่งยืนเริ่มต้นก่อนการออกเดทครั้งแรกเสียอีก โดยเริ่มจากการรู้จักรูปแบบอันมองไม่เห็นที่นำทางการเลือกคู่ของคุณ สิ่งที่เราเรียกว่า “พิมพ์เขียวความสัมพันธ์” (Relationship Blueprint)

พิมพ์เขียวความสัมพันธ์คือกรอบความคิดภายในที่กำหนดวิธีที่คุณสัมผัสความรัก มันก่อตัวขึ้นจากประสบการณ์ช่วงแรกที่ได้รับจากผู้ที่เกี่ยวข้อง ความสัมพันธ์ในอดีต อิทธิพลทางวัฒนธรรม และข้อความแอบแฝงที่คุณซึมซับเข้ามาว่าความรักควรหน้าตาเป็นอย่างไร พิมพ์เขียวนี้อิทธิพลต่อทุกอย่าง ตั้งแต่คนที่สะดุดตา วิธีสื่อสารความต้องการของตัวเอง ไปจนถึงสิ่งที่ให้ความรู้สึกสบายใจเทียบกับให้ความรู้สึกคุกคามในความสัมพันธ์

แต่มีข้อแม้ว่าพวกเราส่วนมากไม่แม้กระทั่งจะรู้ถึงพิมพ์เขียวที่เรากำลังปฏิบัติตามอยู่ด้วยซ้ำ เราพบว่าตัวเองติดอยู่ในรูปแบบเดิมที่คุ้นเคย ดึงดูดคนประเภทเดิม และต้องเผชิญความปวดใจแบบเดิมทำไมกันนะ นั่นก็เพราะว่าพิมพ์เขียวนี้นักหยั่งรากอยู่ในความเชื่อและประสบการณ์เก่าๆที่ไม่เคยถูกหยิบขึ้นมาพิจารณา มันนำพาเราไปสู่เส้นทางที่อาจจะให้ความรู้สึกสบายใจ แต่สุดท้ายแล้วไม่ได้ส่งผลดีกับเราเลย

ข่าวดีนะหรือ การเขียนพิมพ์เขียวความสัมพันธ์ขึ้นมาใหม่ไม่ได้เกี่ยวข้องกับโชคหรือพลังเหนือธรรมชาติแต่อย่างใด

การเขียนขึ้นใหม่นั้นเกี่ยวกับการตระหนักถึงรูปแบบที่เป็นตัวกำหนดตัวเลือกของคุณและความตั้งใจที่จะเปลี่ยนแปลง เมื่อเข้าใจพิมพ์เขียวความสัมพันธ์ คุณจะเริ่มมองเห็นว่าทำไมถึงดึงดูดแต่คนแบบนี้ ทำไมถึงเอาแต่เจอกับความท้าทายแบบเดิมๆ ซ้ำแล้วซ้ำเล่า และที่สำคัญที่สุด คุณจะมองเห็นวิธีเปลี่ยนเส้นทางเดินของชีวิต

ในบทต่อไป เราจะลงลึกไปดูถึงปัจจัยที่กำหนดพิมพ์เขียวความสัมพันธ์ของคุณ ทั้งความสัมพันธ์ที่ผ่านมาในอดีต พลวัตในครอบครัว และความเชื่อฝังลึกที่อาจจะเป็นสิ่งที่น่าสนใจให้คุณให้ไปผิตพิศผิตทาง