



"สำหรับผู้บอบช้ำจากการ Manifest
หนังสือเล่มนี้คือคำตอบสำหรับคุณ"

Stop
Manifaking,
Start
Askfirmation

ความลับของ "การตั้งคำถาม"
ที่ดึงดูดความสำเร็จได้โดยไม่ต้องฝืน

uw.โอม สุธษุมแพ เขียน



BOOK & DIGITAL

สนับสนุนให้คนไทย
มีชื่อบนปกหนังสือ
มีคอร์สสอนผ่านออนไลน์
แบ่งปันความรู้
ขับเคลื่อนประเทศไทย



 7D Book & Co.

Stop Manifaking, Start Askfirmation

ความลับของ "การตั้งคำถาม" ที่ดึงดูดความสำเร็จได้โดยไม่ต้องฝืน

uw.โอม สุดชุมแพ

ราคา 495 บาท

สงวนลิขสิทธิ์ หนังสือเล่มนี้ตามพระราชบัญญัติ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558
ห้ามคัดลอกเนื้อหา ภาพประกอบ รวมทั้งดัดแปลงเป็นแผ่นบันทึกเสียง คลิปวิดีโอ
หรือเผยแพร่ด้วยรูปแบบ และวิธีการอื่นใดก่อนได้รับอนุญาต

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

โอม สุดชุมแพ.

Stop Manifaking, Start Askfirmation ความลับของ "การตั้งคำถาม" ที่ดึงดูดความสำเร็จได้
โดยไม่ต้องฝืน.ครั้งที่ 1-- กรุงเทพฯ เซเวนตี บุ๊ค , 2569.
352 หน้า.

1. จิตวิทยาประยุกต์. 2. ความสำเร็จ. I. ชื่อเรื่อง.

158.1

ISBN 978-616-8373-37-8

ประธานบริหาร รัชชัย พิซผล

กรรมการผู้จัดการ/บรรณาธิการบริหาร ปรียาภา พิซผล

ที่ปรึกษา ดร.ธนศักดิ์ วหาวิศาล | ดร.สุชยีน เทพทอง | ดร.สิริพงศ์ จิงถาวรธรรม |

จิตาภา ฤทธิ์เทพ | สันต์ คุณะวัฒนากรณ

กองบรรณาธิการ สิริวรรณ วัชรกิตตานนท์ ออกแบบปก ญัฐพล มณีแสง

จัดหน้า ชัยวัฒน์ อ่อนศรี ฝ่ายการตลาด กัญญาพร บุญเชิดฉาย

เครดิตภาพประกอบ Design by Freepik

ภูมิใจสร้างสรรค์ และ จัดจำหน่ายโดย

บริษัท เซเวนตี บุ๊ค จำกัด

194/10 ถนนลาดพร้าว แขวงจอมพล เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

พิมพ์ที่

บริษัท กู๊ดเฮด พรินท์ติ้ง แอนด์ แพคเกจจิ้ง กรุป จำกัด

6/1 ซอยเสรีไทย 58 แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพมหานคร 10510

Tel. 02-136-7042 Fax. 02-136-7043

เลขประจำตัวผู้เสียภาษีอากร 0-1055-56139-31-7 สำนักงานใหญ่

Stop Manifaking, Start Askfirmation



ความลับของ "การตั้งคำถาม"
ที่ดึงดูดความสำเร็จได้โดยไม่ต้องฝืน

นพ.โอม สุธะมแพ

คำนำ

สำนักพิมพ์

เคยมีที่คุณพยายาม “คิดบวก” อ่านหนังสือพัฒนาตนเองมา
นับสิบเล่ม หรือท่องคำยืนยัน (Affirmation) ซ้ำแล้วซ้ำเล่าว่า “ฉันรวย
ฉันเก่ง ฉันประสบความสำเร็จ” แต่ลึก ๆ ในใจกลับมีเสียงกระซิบที่คอย
คัดค้านว่า ‘มันไม่จริง’ และสุดท้ายชีวิตของคุณก็ยังคงติดหล่มอยู่ที่เดิม
ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการเงิน การงาน หรือความสัมพันธ์

สำนักพิมพ์มีความตั้งใจที่จะสนับสนุนให้คนไทยได้แบ่งปัน
ความรู้เพื่อขับเคลื่อนประเทศ และเมื่อเราได้พบกับต้นฉบับของ
นพ.โอม สดขุมแพ เราพบว่านี่คือ ‘จิ๊กซอร์ชิ้นสำคัญ’ ที่จะตอบโจทย์ผู้
ที่ผิดหวังจาก ‘กฎแรงดึงดูด’ แบบเดิม ๆ เพราะหนังสือเล่มนี้ไม่ได้พูด
ถึงแค่พลังจิตหรือเวทมนตร์ แต่พูดถึง ‘วิทยาศาสตร์แห่งหัวใจ’ ที่ผ่าน
การวิจัยและพิสูจน์ได้จริง

ในฐานะบรรณาธิการ สิ่งที่ทำให้เรามั่นใจในหนังสือเล่มนี้คือการ
ที่ผู้เขียนซึ่งเป็น ‘แพทย์’ ได้นำหลักการทางสรีรวิทยาและประสาทวิทยา
(Neurocardiology) มาอธิบายว่า หัวใจของเรามี ‘สมอง’ เป็นของตัวเอง
และส่งสัญญาณไปควบคุมสมองส่วนหลักมากกว่าที่สมองส่งมายัง
หัวใจ เมื่อเราฝึกฝนให้หัวใจและสมองเกิดความสอดคล้อง (Coherence)
ผ่านเทคนิคการหายใจและการปรับสภาวะอารมณ์ สมองของเราจะเปิด
รับโอกาสและมองเห็นหนทางแก้ปัญหามากกว่าที่เคยเห็นมาก่อน

จุดเด่นที่ทำให้หนังสือเล่มนี้แตกต่างคือ ‘คู่มือการลงมือปฏิบัติ 30 วัน’ ผู้เขียนได้เปลี่ยนทฤษฎีที่ดูซับซ้อนให้กลายเป็นเครื่องมือที่ใช้งานง่ายอย่าง Askfirmation (การใช้พลังแห่งคำถาม) และ Thankfirmation (การขอบคุณในระดับกระบวนการ) ซึ่งถูกออกแบบมาเพื่อหลีกเลี่ยงการต่อต้านของจิตใต้สำนึกอย่างชาญฉลาด นอกจากนี้คุณจะได้ร่วมเดินทางไปกับเรื่องราวของ ‘เอ็ม’ ชายหนุ่มที่ชีวิตพังทลายจนถึงขีดสุด แต่สามารถพลิกฟื้นกลับมาได้ด้วยพลังแห่งความสอดคล้องนี้

สำนักพิมพ์หวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือ ‘Stop Manifaking, Start Askfirmation ความลับของ ‘การตั้งคำถาม’ ที่ดึงดูดความสำเร็จได้โดยไม่ต้องฝืน’ เล่มนี้ จะไม่ใช่เพียงหนังสือที่วางประดับอยู่บนชั้น แต่จะเป็น ‘เข็มทิศ’ และ ‘แผนที่’ ที่นำพาผู้อ่านก้าวออกจากวังวนเดิม ๆ สู่วิถีที่เบาสบาย มีความสุข และประสบความสำเร็จอย่างยั่งยืน โดยเริ่มจากการเปลี่ยนแปลงสภาวะภายในใจของคุณเอง

เพราะเมื่อหัวใจเชื่อมั่นอย่างแท้จริง โลกภายนอกย่อมเปลี่ยนแปลงตาม

ขอให้การเดินทาง 30 วันต่อจากนี้ เป็นจุดเริ่มต้น
ของชีวิตใหม่ที่คุณปรารถนา

ด้วยความยินดีอย่างยิ่ง

บรรณาธิการ

สำนักพิมพ์ 7D Book & Digital

คำนำ

นักเขียน •

เมื่อเกือบแปดปีที่แล้ว... ผมเคยอยู่ในสถานการณ์เดียวกับคุณ
ผมรู้สึกสิ้นหวัง ไม่รู้ว่าจะดำเนินชีวิตต่อไปอย่างไร เผชิญกับปัญหา
มากมายที่ดูเหมือนจะหาทางออกไม่ได้ ผมพยายามทุกวิถีทาง ศึกษาจาก
หนังสือต่างๆ แต่ก็ไม่พบวิธีที่ได้ผล

จนกระทั่งผมได้ค้นพบสิ่งหนึ่ง... ไม่ใช่ทฤษฎีใหม่ หรือความลับที่
ซับซ้อน แต่เป็น ‘หลักการทางวิทยาศาสตร์’ ที่พิสูจน์ได้ว่า เมื่อเราปรับ
สภาวะจิตใจให้สอดคล้องกับสมอง เปลี่ยนคำถามที่เราถามตัวเอง และ
รู้จักการขอบคุณ ชีวิตของเราก็จะเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น

‘ไม่ใช่ด้วยเวทมนตร์... แต่เป็นเพราะเรากำลังปลดล็อกศักยภาพ
ที่มีอยู่ในตัวเราเอง’

หนังสือเล่มนี้ไม่ได้นำเสนอเพียงทฤษฎี แต่เป็น ‘คู่มือสำหรับการ
ลงมือปฏิบัติ’ ทุกสิ่งที่อยู่ในหนังสือเล่มนี้ได้รับการสนับสนุนด้วยงานวิจัย
สามารถนำไปทดลอง วัดผล และที่สำคัญที่สุดคือ สามารถนำไปใช้ได้
จริงกับคนธรรมดาทั่วไป

ผมถ่ายทอดเนื้อหาผ่านเรื่องราวของ ‘เอ็ม’ เพื่อให้คุณได้เห็นว่
คนที่เคยสิ้นหวัง มีหนี้สินรุงรัง และไม่รู้จะเริ่มต้นใหม่อย่างไร สามารถ
เปลี่ยนแปลงชีวิตได้ภายใน 30 วัน หากมีความตั้งใจจริง ทำอย่าง
สม่ำเสมอ และไม่ยอมแพ้

หากคุณกำลังอ่านหนังสือเล่มนี้ ผมเชื่อว่าคุณกำลังมองหาทางออก คุณอาจจะเหนื่อยหน่ายกับการลองผิดลองถูกมาหลายครั้งแล้ว ไม่ได้ผล หรืออาจสงสัยว่าชีวิตจะเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นได้จริงหรือไม่?

ผมขอยืนยันว่ามันเป็นไปได้!

ผมได้เห็นการเปลี่ยนแปลงมาแล้วนับครั้งไม่ถ้วน ทั้งในชีวิตของผมเองและในชีวิตของผู้คนที่ผมได้พบเจอ สิ่งที่คุณต้องการมีเพียง

1. เวลา 30 วัน
2. วันละ 20-30 นาที
3. ความตั้งใจอันแรงกล้าที่จะไม่ยอมแพ้

อย่าเพิ่งปิดหนังสือเล่มนี้แล้ววางทิ้งไว้บนชั้นหนังสือ โปรดย่าน... ทำตามคำแนะนำ... และให้โอกาสตัวเองได้ลองพิสูจน์สัก 30 วัน หลังจากนั้น เมื่อคุณกลับมาอ่านหน้าเหล่านี้อีกครั้ง คุณจะตระหนักด้วยตัวเองว่าชีวิตของคุณได้เปลี่ยนแปลงไปแล้วอย่างสิ้นเชิง

ผมเชื่อมั่นในตัวคุณ และถึงเวลาแล้วที่คุณจะ ‘เชื่อมั่นในตัวเอง’

uw.โอม สดสุขมแพ กรุงเทพฯ 2569

สารบัญ •

คำนำสำนักพิมพ์	4
คำนำนักเขียน	6
กิตติกรรมประกาศ	8
คู่มือการใช้หนังสือเล่มนี้	21
วิธีการอ่านหนังสือเล่มนี้	22
สิ่งที่ต้องเตรียม	23
บทนำ เมื่อหัวใจเริ่มพูดความจริง	27
ส่วนที่ 1: จุดเริ่มต้นของเอ็ม	32
บทที่ 1	
ออฟฟิศที่เอ็มไม่ยอมไป	34
เรื่องราวที่ทำให้ทุกอย่างเลวร้ายลง	36
คืนที่นอนไม่หลับ	37
เช้าวันใหม่ ความหวังใหม่	39
คำถามสำหรับคุณ	40
สิ่งที่เอ็มยังไม่รู้	40
บทสรุป	41
บทที่ 2	
ความจริงที่ไม่มีใครบอกคุณ	43
ช่องว่างระหว่างคำพูดและความรู้สึก	44
จิตใต้สำนึกคือผู้กำหนดความจริงของคุณ	45
ตัวอย่างจริงในชีวิตของเอ็ม	45

RAS – ระบบกรองความจริง	46
การทดลองของเอ็ม	48
แล้วทางออกคืออะไร	49
คำถามสำหรับคุณ	50
บทสรุป	51
บทที่ 3	
กฎแห่งแรงดึงดูดยังใช้ได้จริงอยู่หรือไม่?	52
ที่มาของกฎแห่งแรงดึงดูด	53
เหตุใดจึงดูเหมือนว่ากฎนี้ใช้ได้ผล?	53
Confirmation Bias - อคติในการยืนยัน	54
Self-Fulfilling Prophecy - คำทำนายที่กลายเป็นจริง	55
ควอนตัมฟิสิกส์ถูกนำมาใช้ผิด ๆ ?	57
กฎแห่งแรงดึงดูดยังมีประโยชน์อยู่หรือไม่?	57
ข้อจำกัดที่สำคัญของกฎแห่งแรงดึงดูด	58
การค้นพบที่สำคัญ	59
ความหวังใหม่	60
คำถามสำหรับคุณ	60
บทสรุป	61
สรุปเนื้อหาตอนที่ 1 : จิตวิทยาการสร้างชีวิต	62
ส่วนที่ 2: Heart Coherence - วิทยาศาสตร์หัวใจ	67
บทที่ 4	
หัวใจไม่ได้แค่สูบฉีดเลือด	69
การค้นพบที่เปลี่ยนทุกอย่าง	70
หัวใจมีสมองของมันเอง	70
หัวใจพูดกับสมองมากกว่าที่สมองพูดกับหัวใจ	71

สนามแม่เหล็กของหัวใจ	73
Heart Rate Variability (HRV) - ตัวบ่งชี้สุขภาพหัวใจ	74
การทดลองของเอ็ม	76
งานวิจัยที่ได้รับการพิสูจน์	78
แบบฝึกหัด ลองรู้สึกหัวใจของคุณ	79
บทสรุป	80

บทที่ 5

สนามแม่เหล็กของหัวใจ: พลังงานที่มองไม่เห็นแต่สัมผัสได้	81
พลังงานที่เราไม่เคยรู้จัก	82
วัดได้ พิสูจน์ได้	83
การทดลองที่พิสูจน์ได้	84
ความหมายในชีวิตจริง	85
การค้นพบที่สำคัญ	86
เรื่องราวของเอ็มในออฟฟิศ	88
หลักการทำงานของ ‘การดึงดูด’	89
สิ่งที่เอ็มได้เรียนรู้	90
แบบฝึกหัด: สังเกตสนามพลังงานของหัวใจ	91
บทสรุป	92

บทที่ 6

Heart Coherence - เมื่อหัวใจและสมองทำงานสอดคล้องกัน	93
ความหมายที่แท้จริงของ Coherence	94
3 ระดับของ Coherence	94
เมื่อหัวใจและสมองทำงานร่วมกัน	97
งานวิจัยที่พิสูจน์พลังของ Coherence	98
เอ็มเริ่มเข้าใจภาพรวม	99

วันที่เฝ้าติดตามจิตใจอย่างจริงจัง	100
ความท้าทาย 7 วัน: ทดลอง Heart Coherence	102
บทสรุป	103
สรุปเนื้อหาตอนที่ 2	104
ส่วนที่ 3: Askfirmation - ปลั่งแห่งคำตามเชิงบวก	113
บทที่ 7	
ทำไมต้องถาม ‘ทำไม’ แทนการพูดว่า ‘ฉันจะ’	115
การค้นพบที่เปลี่ยนทุกอย่าง	116
ความแตกต่างที่ทำให้ทุกอย่างเปลี่ยนแปลง	116
สมองถูกออกแบบมาให้ตอบคำถาม	117
พลังของคำว่า ‘ทำไม’	119
การทดลองของเอ็ม (ครั้งที่ 1)	119
วิทยาศาสตร์เบื้องหลัง Askfirmation	120
ทำไมต้องเป็นคำถามเชิงบวก?	121
กฎทองของการสร้าง Askfirmation	122
การทดลองของเอ็ม (ครั้งที่ 2)	123
สิ่งที่เกิดขึ้นในวันรุ่งขึ้น	124
แบบฝึกหัด: สร้าง Askfirmation ของคุณ	125
บทสรุป	126
บทที่ 8	
RAS - ระบบกรองข้อมูลที่ตอบสนองต่อคำถาม	127
การค้นพบที่สำคัญ	126
RAS คืออะไร?	126
ทำไมเราไม่เห็นทุกสิ่ง?	129
RAS กรองข้อมูลอย่างไร?	130

ปรากฏการณ์รณงค์	132
งานวิจัยที่พิสูจน์พลังของ RAS	132
วิธีที่ RAS ทำงานร่วมกับ Askfirmation	134
ทำไม ‘คำถามเชิงบวก’ ถึงสำคัญ?	135
กรณีศึกษา: การทดลองของเอ็ม	135
สูตรการทำงานของ RAS + Askfirmation	136
กุญแจสำคัญ	136
ข้อจำกัดและข้อควรระวัง	137
แบบฝึกหัด: ทดสอบ RAS ของคุณ	137
บทสรุป	138

บทที่ 9

วิธีเขียน Askfirmation ที่ทำให้หัวใจเชื่อ	139
ชีวิตเริ่มมีการเปลี่ยนแปลง	140
คำถามที่ธรรมดา (ไม่ค่อยได้ผล)	140
คำถามที่ดี (ได้ผลจริง)	141
หลักการ 7 ข้อในการสร้าง Askfirmation ที่ทรงพลัง	141
หลักที่ 1 เริ่มต้นด้วย ‘ทำไม’ (Why)	141
หลักที่ 2 สมมติว่าสิ่งนั้นเป็นจริงแล้ว (Presupposition)	142
หลักที่ 3: ใช้คำเชิงบวก หลีกเลี่ยงคำปฏิเสธ (Positive Language)	143
หลักที่ 4 เฉพาะเจาะจงแต่ไม่จำกัด (Specific but Open)	143
หลักที่ 5 ต้องเชื่อได้ (Believable)	144
หลักที่ 6 เชื่อมโยงกับอารมณ์ (Emotionally Resonant)	146
หลักที่ 7: ถามในปัจจุบัน ไม่ใช่อนาคต (Present Tense)	147
แบบฝึกหัด: การเปลี่ยน Affirmation เป็น Askfirmation	151
การทดลองของเอ็ม: สร้าง Askfirmation ชุดใหม่	155

แบบฝึกหัด: สร้าง Askfirmation 7 ข้อของคุณ	158
บทสรุป	159
ตอนนี้เอมีมีเครื่องมือพร้อมแล้ว	160
บทที่ 10	
เมื่อเอมีเริ่มตั้งคำถามที่เปลี่ยนแปลงทุกสิ่ง	161
30 วันที่เปลี่ยนทุกอย่าง	162
การประชุมกับธนาคาร	165
บทเรียนที่เอมีได้เรียนรู้	167
สิ่งที่เปลี่ยนไปจริง ๆ	169
เรื่องราวที่เอมีไม่คาดคิด	171
แผนต่อไปของเอมี	173
บทสรุป	176
สรุปส่วนที่ 3	177
7 ข้อผิดพลาดที่ควรหลีกเลี่ยง	185
ส่วนที่ 4: Thankfirmation - พลังแห่งความกตัญญู	189
บทที่ 11	
ขอบคุณที่กระบวนกร ไม่ใช่ขอบคุณที่ผลลัพธ์	191
การค้นพบที่เปลี่ยนแปลงทุกอย่าง (อีกครั้ง)	192
สูตรการสร้าง Thankfirmation ที่ทรงพลัง	198
เรื่องที่เอมีไม่คาดคิด	201
แบบฝึกหัด: สร้าง Thankfirmation 10 ข้อของคุณ	202
บทสรุป	203
บทที่ 12	
วิทยาศาสตร์แห่งความกตัญญู	204
1. การล้างกระดานสารเคมีในสมอง (Neurotransmitters)	206

2. การสร้างโครงสร้างสมองใหม่ (Neuroplasticity)	207
3. สมองแม่เหล็กและพลังงานของหัวใจ	208
4. ระบบภูมิคุ้มกันและ DNA (Epigenetics)	209
การทดลองชั้นกว่า: Gratitude 24 ชั่วโมง	212
แบบฝึกหัด: บันทึกความกตัญญูเชิงลึก	213
บทสรุป	213

บทที่ 13

วิธีเขียน Thankfirmation ที่ส่งสัญญาณว่า ‘กำลังเกิดขึ้น	214
ความลับของคำว่า ‘กำลัง’	216
หลักการ Cognitive Dissonance (ความไม่สอดคล้องทางความคิด)	217
สูตร Thankfirmation ที่หลีกเลี่ยง Cognitive Dissonance	219
องค์ประกอบสำคัญ 7 ข้อ	219
การทดลองของเอม: Thankfirmation ชุดใหม่	221
แบบฝึกหัด: เขียน Thankfirmation แบบ ‘กำลังเกิดขึ้น’	224
บทสรุป	225

บทที่ 14

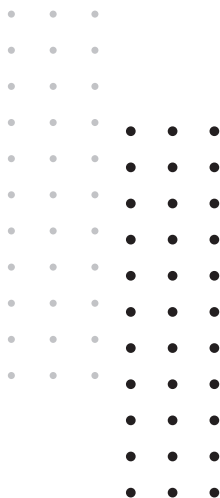
วันที่เอมเริ่มรู้สึกกว่าชีวิตกำลังเปลี่ยนแปลง	226
การเปลี่ยนแปลงที่เขาไม่ได้คาดหวัง	227
การเปลี่ยนแปลงที่วัดผลได้	230
วันที่ชีวิตเปลี่ยนไปจริงๆ	234
เรื่องที่เกิดขึ้นเมื่อวาน	235
การสนทนากับพี่เจน	236
การตระหนักรู้	237
แบบฝึกหัด: ทบทวนการเดินทางของคุณ	238
บทสรุป	239

สรุปส่วนที่ 4	240
เหตุการณ์สำคัญ	248
ส่วนที่ 5: 30 วัน Coherence Manifestation	257
บทที่ 15	
เตรียมตัวก่อนเริ่ม 30 วัน	259
ปัญหา 3 ข้อที่ทำให้ล้มเหลว	261
เขียน Askfirmation ชุดแรก	265
เตรียมตัวเขียน Thankfirmation	267
บทสรุป	272
บทที่ 16	
คู่มือปฏิบัติ 30 วัน – ภาพรวมการเปลี่ยนแปลง	273
โครงสร้าง 30 วัน: 4 ขั้นตอน (Phases)	275
ขั้นตอนที่ 1: การปรับตัว (วันที่ 1-7)	277
ขั้นตอนที่ 2: RAS เริ่มทำงาน (วันที่ 8-14)	281
ขั้นตอนที่ 3: ผลลัพธ์ชัดเจน (วันที่ 15-21)	285
ขั้นตอนที่ 4: ชีวิตใหม่ (วันที่ 22-30)	288
สรุป: จากวันที่ 0 สู่วันที่ 30	290
ข้อควรจำ 5 ข้อที่สำคัญ	291
บทสรุป	292
สมการสุดท้าย	293
บทส่งท้าย	
หนึ่งปีต่อมา	294
หนึ่งปีที่ผ่านมา	295
เรื่องของคนอื่นๆ	297
สิ่งที่เฝ้าเรียนรู้ใน 1 ปี	297

สมการแห่งการเปลี่ยนแปลง	299
คำถาม 3 ข้อที่ถามบ่อย	301
ข้อความจากเอ็ม	303
ก้าวแรกของคุณ	304
สมการสุดท้าย	305
ข้อความสุดท้าย	306
ภาคผนวก ก	308
ลำดับการปฏิบัติ	308
Askfirmation สำหรับสัปดาห์แรก	309
วิธีใช้ Askfirmation ให้ได้ผล	309
Thankfirmation สำหรับสัปดาห์แรก	310
วิธีใช้ Thankfirmation ให้ได้ผล	311
ข้อผิดพลาดที่มักเกิดในสัปดาห์แรก	312
ภาคผนวก ข	313
หมวดที่ 1: การเงินและโอกาส (ข้อ 1-12)	315
หมวดที่ 2: สุขภาพและร่างกาย (ข้อ 13-22)	314
หมวดที่ 3: ความสัมพันธ์และสังคม (ข้อ 23-32)	315
หมวดที่ 4: งานและความสำเร็จ (ข้อ 33-41)	316
หมวดที่ 5: จิตใจและการเติบโต (ข้อ 42-50)	316
ภาคผนวก ค	318
A	318
B	319
C	319
D	321
E	321

F	321
G	322
H	322
I	324
M	324
N	325
O	325
P	326
R	327
S	327
T	328
V	329
W	329
แหล่งอ้างอิง	330
บทที่ 1	330
บทที่ 2	330
บทที่ 3	331
บทที่ 4	332
บทที่ 5	333
บทที่ 6	334
บทที่ 7	335
บทที่ 8	335
บทที่ 9	336
บทที่ 10	337
บทที่ 11	338

บทที่ 12	339
บทที่ 13	339
บทที่ 14	340
บทที่ 15	341
บทที่ 16	342
บทส่งท้าย (หนึ่งปีต่อมา)	342
อ้างอิงภาคผนวก	343
เกี่ยวกับผู้เขียน	347



คู่มือการใช้ หนังสือเล่มนี้ •

หนังสือเล่มนี้เหมาะกับใคร?

หนังสือเล่มนี้เหมาะสำหรับ ‘คุณ’ ถ้าชีวิตคุณเป็นตามรายการต่อไปนี้

- ✓ รู้สึกเหมือนชีวิตหยุดนิ่ง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการเงิน สุขภาพ ความสัมพันธ์ หรือหน้าที่การงาน
- ✓ เคยลองใช้กฎแรงดึงดูด (Law of Attraction) แล้วไม่ได้ผล และต้องการทราบว่าเหตุใดจึงไม่ได้ผล
- ✓ ต้องการเปลี่ยนแปลงชีวิต แต่ไม่รู้จะเริ่มต้นอย่างไร หรือเคยเริ่มต้นแล้วแต่ไม่สามารถทำได้อย่างต่อเนื่อง
- ✓ ต้องการวิธีการที่ได้รับการสนับสนุนจากหลักวิทยาศาสตร์ ไม่ใช่แค่การคิดบวกเพียงอย่างเดียว
- ✓ พร้อมที่จะลงมือทำอย่างจริงจังเป็นเวลา 30 วัน เพื่อให้เห็นการเปลี่ยนแปลงที่วัดผลได้

วิธีการอ่าน หนังสือเล่มนี้ ○

สำหรับผู้ที่ยังอ่านครั้งแรก

ควรอ่านตามลำดับตั้งแต่ Part 1 ถึง Part 5 โดยไม่ข้ามตอน
เนื่องจากแต่ละส่วนถูกออกแบบมาเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ต่อเนื่อง
กัน

Part 1-2: ทำความเข้าใจทฤษฎีพื้นฐาน (ควรอ่านให้จบก่อนลงมือ
ปฏิบัติ)

Part 3-4: เรียนรู้เทคนิคหลัก (ลองฝึกทีละเทคนิค)

Part 5: เริ่มโปรแกรม 30 วัน (ทำตามทุกวันจนจบ)

สำหรับผู้ที่ยังอ่านซ้ำ

✓ กำลังทำ 30-Day Challenge: กลับมาอ่าน Part 5 ทุกสัปดาห์
และใช้ ภาคผนวก 1 ทุกวัน

✓ พบเจอปัญหาระหว่างทาง: เปิดไปที่ ภาคผนวก 2 เพื่อค้นหาคำ
ตอบจาก FAQ และส่วนการแก้ไขปัญหา

✓ ต้องการทบทวนทฤษฎี: เปิดไปที่ ภาคผนวก 3 เพื่อดูคำศัพท์
เฉพาะและงานวิจัยอ้างอิง

• สิ่งที่ต้องเตรียม

สมุดบันทึก

เตรียมสมุดบันทึก 1 เล่มสำหรับ:

- เขียน Askfirmation และ Thankfirmation ของคุณ
- บันทึกความรู้สึกหลังการฝึก Heart Coherence
- ติดตามความคืบหน้าตลอด 30 วัน

อุปกรณ์เสริม

- นาฬิกา/แอปจับเวลา: สำหรับการฝึกหายใจ 5:5 และจับเวลา 5 นาที
- แอปทำสมาธิ (ถ้ามี): เช่น HeartMath Inner Balance, Insight Timer หรือแอปอื่น ๆ ที่คล้ายกัน
- เครื่องเล่นเพลง: สำหรับเปิดเพลงบรรเลงเบา ๆ ขณะฝึก (ตามแต่สะดวก)

แบบฟอร์มติดตาม

ดาวน์โหลดหรือถ่ายสำเนาจาก ภาคผนวก 1:

- แบบฟอร์มติดตามรายวัน (Daily Tracking)
- แบบฟอร์มทบทวนรายสัปดาห์ (Weekly Review)
- แบบฟอร์มสรุป 30 วัน (30-Day Summary)

ตารางเวลาที่แนะนำ

เวลา	กิจกรรม	ระยะเวลา
เช้า (หลังตื่นนอน 30 นาที)	Heart Coherence + Askfirmation	10 นาที
เที่ยง (พักกลางวัน)	ทบทวน Askfirmation เบา ๆ	2-3 นาที
ค่ำ (ก่อนนอน 1 ชั่วโมง)	Heart Coherence + Thankfirmation	10 นาที
ก่อนนอน	เขียนบันทึกความคืบหน้า	5 นาที

รวมเวลาทั้งหมด: 27-30 นาที/วัน

สัญญาณที่บ่งบอกว่าคุณกำลังมาถูกทาง

- ✓ สัปดาห์ที่ 1: รู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น นอนหลับได้ดีขึ้น
- ✓ สัปดาห์ที่ 2: เริ่มสังเกตความคิดเชิงบวกมากขึ้น ความวิตกกังวลลดลง
- ✓ สัปดาห์ที่ 3: เริ่มเห็นโอกาสใหม่ ๆ รอบตัว มีคนเข้ามาช่วยเหลือ
- ✓ สัปดาห์ที่ 4: เห็นผลลัพธ์ที่เป็นรูปธรรม รู้สึกมั่นใจในตัวเองมากขึ้น

ข้อควรระวัง

- ▶ อย่าข้ามขั้นตอน: แต่ละเทคนิคได้รับการออกแบบมาให้ทำงาน

ร่วมกัน การข้ามเทคนิคใดเทคนิคหนึ่งจะทำให้ประสิทธิภาพลดลง

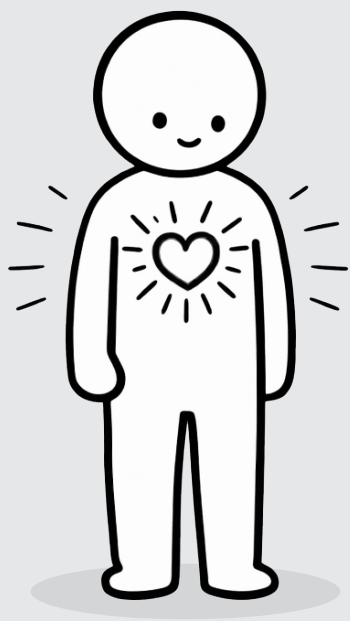
- ▶ อย่าคาดหวังผลลัพธ์ในวันแรก: การเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืนต้องใช้เวลา ให้โอกาสตัวเองอย่างน้อย 21 วัน
- ▶ อย่าเปรียบเทียบตัวเองกับผู้อื่น: ทุกคนมีจุดเริ่มต้นและความเร็วในการเปลี่ยนแปลงที่ต่างกัน
- ▶ อย่าท้อแท้หากพลาดไปบางวัน: สามารถกลับมาเริ่มต้นใหม่ได้เสมอ ความสม่ำเสมอสำคัญกว่าความสมบูรณ์แบบ

คุณกำลังจะเริ่มต้นการเดินทาง 30 วัน
ซึ่งอาจเปลี่ยนแปลงชีวิตของคุณไปตลอดกาล

พร้อมแล้วหรือยัง?

เริ่มต้นที่ Part 1 → COHERENCE MANIFESTATION
วิทยาศาสตร์แห่งหัวใจ สร้างความสำเร็จได้ใน 30 วัน

โดย นพ.โอม สุตชุมแพ



บทนำ

เมื่อหัวใจเชื่อมั่น ชีวิตย่อมเปลี่ยนไป

‘The heart has its reasons which reason knows nothing of.’

— Blaise Pascal, นักคณิตศาสตร์และนักปรัชญา

(หัวใจมีเหตุผลที่สมองไม่อาจเข้าใจได้)

ผมเป็นแพทย์มานานกว่า 10 ปี ในช่วงเวลาที่ผ่านมา ผมได้พบผู้คนมากมายที่แสวงหาคำตอบ บางคนร่างกายแข็งแรงแต่ชีวิตกลับไม่มีความสุข บ้างก็ร่ำรวยแต่จิตใจว่างเปล่า ยังมีคนที่พยายามอย่างสุดความสามารถแต่ชีวิตก็ยังไม่ก้าวหน้า

พวกเขามักถามผมว่า ‘คุณหมอครับ ทำไมผมคิดบวกแล้ว แต่ชีวิตก็ยังไม่เปลี่ยน’

คำถามนี้จุดประกายให้ผมค้นหาคำตอบ

ผมได้ศึกษาค้นคว้างานวิจัยจาก HeartMath Institute ซึ่งเป็นสถาบันวิจัยที่ศึกษาเรื่องหัวใจมากกว่า 30 ปี รวมถึงเรียนรู้เรื่อง Quantum Psychology หรือจิตวิทยาควอนตัมที่อธิบายว่าจิตใจมีพลัง

มากกว่าที่เราคิด และผมได้ทดลองด้วยตนเองและกับคนรอบข้าง จนกระทั่งผมได้ค้นพบว่า ปัญหาไม่ได้อยู่ที่การคิดบวกหรือไม่ แต่ปัญหาอยู่ที่ ‘หัวใจของเรา’ เชื่อมั่นจริง ๆ หรือไม่ เพราะถึงแม้คุณจะทำคำยืนยัน (Affirmation) มากแค่ไหน จะพรวดพราดว่า ‘ฉันรวย ฉันสำเร็จ ฉันมีความสุข’ ซ้ำ ๆ แต่ถ้าลึกลงไปจิตใจคุณยังรู้สึก ‘ไม่จริง’ ‘เป็นไปไม่ได้’ หรือ ‘ฉันไม่ควร’ สิ่งเหล่านั้นก็จะไม่เกิดขึ้นจริง

หนังสือเล่มนี้เกิดขึ้นจากการค้นพบว่า หัวใจคือกุญแจสำคัญ เจ้าสิ่งนี้ไม่ได้เป็นเพียงอวัยวะสำหรับสูบฉีดโลหิต แต่เป็นศูนย์กลางพลังงานที่ทรงพลังที่สุดในร่างกาย สามารถสร้างสนามแม่เหล็กที่แรงกว่าสมองถึง 5,000 เท่า และส่งสัญญาณไฟฟ้าที่แรงกว่าสมองถึง 60 เท่า

เมื่อหัวใจเชื่อมั่นอย่างแท้จริง ชีวิตก็จะเริ่มเปลี่ยนแปลง

หนังสือเล่มนี้ไม่ใช่หนังสือธรรมดา

นี่ไม่ใช่หนังสือที่จะบอกให้ ‘คิดบวก’ ‘เชื่อมั่น’ หรือ ‘ปล่อยวาง’ เหมือนที่คุณเคยได้ยิน แต่เป็นหนังสือที่จะนำคุณไปสู่ความเข้าใจในสิ่งต่อไปนี้

✓ เหตุผลที่ Affirmation แบบเดิมไม่ได้ผล (ในบางคน) และวิธีทำให้มันได้ผลจริง

✓ วิทยาศาสตร์แห่งหัวใจ ที่จะพิสูจน์ให้เห็น ว่าหัวใจมีพลังมากกว่าที่เราเคยคิด

- ✓ Askfirmation การใช้คำถามแทนคำยืนยัน เพื่อโปรแกรมจิตได้สำนึก
- ✓ Thankfirmation การขอบคุณก่อนที่สิ่งนั้นจะเกิดขึ้น เพื่อส่งสัญญาณว่า ‘กำลังจะเกิดขึ้น’
- ✓ แผนปฏิบัติ 30 วัน ที่จะเปลี่ยนวิธีคิด ความรู้สึก และการใช้ชีวิตของคุณ

พบกับ ‘เอ็ม’

ตลอดทั้งเล่ม คุณจะได้อติดตามเรื่องราวของ ‘เอ็ม’ ชายหนุ่มวัย 32 ปี ที่ติดอยู่ในวังวนของชีวิตที่ไม่พึงปรารถนา

เอ็มมีหนี้ก้อนโตที่กำลังจะถูกฟ้อง ถูกหลอกให้ลงทุนจนสูญเสียเงิน เปื้อนหายกับงานประจำที่ทำมา 7 ปี แต่ไม่กล้าลาออกเพราะกลัวจะไม่มีเงินใช้หนี้ เอ็มเคยลองมาทุกวิถีทาง ทั้งอ่านหนังสือพัฒนาตนเอง ท่อง Affirmation ทุกเช้า ฟัง Podcast เกี่ยวกับความสำเร็จ แต่ชีวิตก็ยังไม่เปลี่ยนไป

จนกระทั่งวันหนึ่ง เขาได้พบกับ ‘วิทยาศาสตร์แห่งหัวใจ’ ที่เปลี่ยนแปลงทุกอย่าง

คุณจะได้เห็นทุกขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงของเอ็ม ตั้งแต่วันแรกที่เขายังสงสัย จนถึงวันที่ 30 ที่ชีวิตของเขาเริ่มเคลื่อนไปในทิศทางที่ไม่เคยคาดคิด

หนังสือเล่มนี้เหมาะสำหรับใคร?

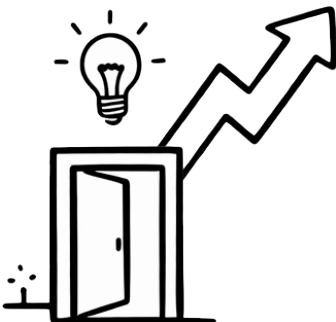
- ▶ ผู้ที่เคยลอง Affirmation มาแล้วแต่ยังไม่เห็นผล
- ▶ ผู้ที่รู้สึกติดอยู่ในชีวิตที่ไม่พอใจ แต่ไม่รู้จะเริ่มต้นอย่างไร
- ▶ ผู้ที่มีปัญหาด้านการเงิน มีหนี้สิน และความเครียด
- ▶ ผู้ที่ต้องการเปลี่ยนแปลงชีวิต แต่กลัวว่าจะทำไม่ได้
- ▶ ผู้ที่เชื่อว่าชีวิตน่าจะดีกว่านี้ได้ แต่ยังไม่รู้ว่าจะทำอย่างไร

สัญญาจากผม

หนังสือเล่มนี้จะไม่สัญญาว่าคุณจะร่ำรวยในชั่วข้ามคืน หรือชีวิตจะเปลี่ยนไปในพริบตา แต่ผมสัญญาว่า หากคุณปฏิบัติตามขั้นตอนที่เขียนไว้ในหนังสือเล่มนี้อย่างจริงจัง ครบ 30 วัน

- ▶ คุณจะรู้สึกว่าชีวิตเริ่มขับเคลื่อนไปข้างหน้า
- ▶ คุณจะมองเห็นโอกาสที่ไม่เคยเห็น
- ▶ คุณจะได้อินคำตอบที่ไม่เคยได้อิน
- ▶ คุณจะรู้สึกว่าบางสิ่งกำลังเปลี่ยนแปลง

และที่สำคัญที่สุด คุณจะรู้สึกว่าความเชื่อมั่นเกิดขึ้นในใจของคุณอย่างแท้จริง



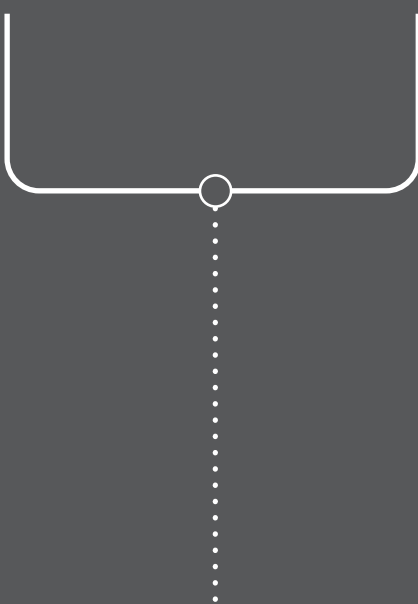
คำแนะนำก่อนเริ่มอ่าน

เตรียมสมุดและปากกาไว้ข้าง ๆ
เพราะคุณจะต้องจดบันทึก เขียนคำตาม
และทำแบบฝึกหัดไปพร้อมกับการอ่าน
หนังสือเล่มนี้ไม่ได้พิมพ์มาเพื่อประดับชั้นวางเท่านั้น
แต่เป็นหนังสือที่จะเปลี่ยนชีวิตคุณ **หากคุณลงมือทำจริง ๆ**



ส่วนที่ 1

จุดเริ่มต้น
ของเอ็ม



บทที่ 1 ◦

วันที่ทุกอย่างพังทลาย

‘We cannot solve our problems with the same thinking we used when we created them.’

— Albert Einstein, นักฟิสิกส์กฤษฎี

(เราไม่สามารถแก้ไขปัญหาคด้วยความคิดแบบเดิมที่สร้างปัญหาขึ้นมาได้)

วันจันทร์ เวลา 6:47 น.

เสียงนาฬิกาปลุกดังขึ้น เอ็มเอื้อมมือไปปิดเสียงเตือนโดยไม่ลืมตาคด้วยซ้ำ นี่ก็เข้าวันที่ 2,556 แล้วที่เขาตื่นขึ้นมาด้วยความรู้สึกเดิม ๆ

ทำไมถึงเหนื่อยล้าเช่นนั้น...

มันไม่ใช่แค่สภาวะที่เกิดขึ้นกับร่างกาย แต่เป็นความรู้สึกหนักอึ้งที่ถ่วงลึกในจิตใจ ในระดับที่การนอนหลับ 8 ชั่วโมงก็ไม่อาจช่วยได้

เอ็มนอนอยู่บนเตียง จ้องมองเพดานห้องของคอนโดขนาด 28 ตารางเมตร ซึ่งเขาผ่อนมาแล้ว 7 ปี และยั้งเหลือที่ต้องผ่อนต่อไปอีก 18 ปี

แต่การชำระค่างวดที่ต้องจ่าย... ถ้าเข้าเข้าเดือนที่ 3 แล้ว

เมื่อสัปดาห์ที่แล้ว ทางธนาคารโทรมาเร่งรัดด้วยน้ำเสียงสุภาพ
ที่ควรจะฟังแล้วสบายใจ แต่กลับรู้สึกหนาวกระดูกพิลึก

“คุณเอ็มครับ ทางธนาคารขออนุญาตแจ้งให้ทราบ ว่าท่านค้าง
ชำระสินเชื่อบ้านเป็นงวดที่ 3 แล้ว หากยังไม่ชำระภายในสิ้นเดือนนี้
ทางธนาคารจะต้องดำเนินการตามขั้นตอนนะครับ”

ดำเนินการตามขั้นตอน

วลีนี้ฟังดูสุภาพและเป็นเหตุเป็นผลอย่างยิ่ง แต่ความหมายที่
แท้จริงคือการฟ้องร้อง ยึดทรัพย์ และบังคับคดี

เอ็มรู้ดี เพราะเขาเคยค้นหาข้อมูลในอินเทอร์เน็ตมาก่อนแล้ว
เวลาปาเข้าไปตี 3 แล้ว แต่เขายังนอนไม่หลับ เขาลุกขึ้นจาก
เตียงอย่างเชื่องช้าตรงไปยังห้องน้ำ จด ๆ จ้อง ๆ ใบหน้าของตัวเอง

ในกระจกเป็นชายหนุ่มคนหนึ่งวัย 32 ปี แต่เวลานี้กลับดูเหมือน
คนอายุ 40 ปี ขอบตาดำคล้ำ ผิวพรรณไม่สดใส สีหน้าเหนื่อยหน่าย
‘นี่คือชีวิตของฉันทันจริง ๆ หรือ?’ เอ็มคิดในใจ

เขาจำได้ว่า 10 ปีที่แล้ว ตอนเพิ่งจบมหาวิทยาลัย เขามี
ความฝันและตั้งเป้าหมายในชีวิต ว่าอายุ 30 เมื่อไรจะต้องมีธุรกิจเป็น
ของตัวเอง ต้องมีอิสระทางการเงิน ได้ใช้ชีวิตในแบบที่ต้องการ

แต่ตอนนี้อายุ 32 ปีแล้ว ธุรกิจยังไม่มี อิสระภาพทางการเงินก็
ยังติดหล่ม มีเพียงหนี้สิน ความเครียด และงานประจำที่เขาเกลียด

ออฟฟิศที่เอ็มไม่อยากไป

เวลา 9:00 น. เอ็มนั่งอยู่หน้าคอมพิวเตอร์ในออฟฟิศที่ตั้งบน
ชั้น 15 ของอาคารสูงใจกลางเมือง

รอบตัวเขาเต็มไปด้วยเสียงเคาะคีย์บอร์ด เสียงโทรศัพท์ และ
เสียงพูดคุยของเพื่อนร่วมงาน

เขาทำงานที่นี้มา 7 ปีแล้ว ในตำแหน่ง ‘เจ้าหน้าที่ฝ่ายการตลาด’

เงินเดือน 35,000 บาท ซึ่งพอ ๆ กับค่าผ่อนคอนโด เช่นเดียว กับที่ค่าใช้จ่ายรายเดือน และหนี้บัตรเครดิตที่เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ

“เอ๋ม! รายงานเสร็จหรือยัง? หัวหน้าต้องการภายในวันนี้ละ” เสียงของพี่เจน เพื่อนร่วมงานที่นั่งข้าง ๆ ดังขึ้น

“ครับ กำลังทำอยู่ครับ” เอ๋มตอบด้วยน้ำเสียงที่พยายามให้มีชีวิตชีวา

แต่ความจริงคือ เขาเปิดไฟล์ Excel ไฟล์นั้นมาตั้งแต่เช้าแล้ว และพิมพ์งานเพิ่มไปได้เพียง 3 บรรทัดเท่านั้น

ตอนนี้สมองของเขาว่างเปล่า ในหัวมีแต่เรื่องหนี้สิน เงินที่มีก็ไม่พอใช้ ไหนจะเรื่องอนาคตที่มีดมน...

“เอ๋มกำลังคิดอะไรอยู่เหรอ?” พี่เจนถามอีก “ดูเครียด ๆ นะ”

“ไม่มีอะไรครับพี่ แค่ช่วงนี้เหนื่อย ๆ ไปหน่อย” เอ๋มยิ้มอย่างอ่อนล้า

แต่ในใจเขากลับตะโกนว่า ‘อยากลาออกไวๆ! ทนไม่ไหวแล้ว!’

แต่เขารู้ว่าเขาลาออกไม่ได้ เพราะหากไม่มีเงินเดือน เขาจะไม่สามารถจ่ายหนี้ได้ ตอนนี้เขาดกเข้าไปในกับดักและไม่สามารถหาทางกลับขึ้นมาได้



ภาพที่ 1.1 : เอ๋มนั่งอยู่หน้าคอมพิวเตอร์ในออฟฟิศ ท่ามกลางงานที่ไม่มีวันสิ้นสุด และความรู้สึกของการติดอยู่ที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้

เรื่องราวที่ทำให้ทุกอย่างเลวร้ายลง

ช่วงพักกลางวัน เอ็มนั่งคนเดียวในโรงอาหารชั้นใต้ดิน จิบกาแฟเย็นและเลื่อนดูโทรศัพท์ ข่าวสารในโซเชียลมีเดียเต็มไปด้วยเรื่องราวความสำเร็จของผู้คน

‘เพื่อนสมัยเรียนคนนี้เปิดธุรกิจของตัวเองแล้ว’

‘คนนั้นไปเที่ยวพักผ่อนในยุโรป 2 สัปดาห์’

‘อีกคนได้รับการเลื่อนตำแหน่งเป็นผู้จัดการแล้ว’

แต่เอมกลับยังคงอยู่ที่เดิม

เขานึกถึงเหตุการณ์เมื่อ 2 ปีที่แล้ว เกิดเหตุการณ์บางอย่างที่ทำให้ทุกอย่างพังทลายลง

ตอนนั้นเขามีเงินเก็บอยู่ประมาณ 300,000 บาท เป็นเงินที่เก็บหอมรอมริบมาถึง 5 ปีอย่างยากลำบาก วางแผนที่จะนำไปลงทุนทำธุรกิจเล็ก ๆ จนกระทั่งเพื่อนสนิทคนหนึ่งชื่อ ‘ตันหิ้น’ มาชักชวนให้ลงทุนในโครงการใหม่ของเขา

“นี่เป็นโอกาสที่ดีมากเลยนะเอม ลงทุน 300,000 บาท ภายใน 1 ปีได้กำไร 50% แน่نون” ตันหิ้นกล่าวด้วยน้ำเสียงมั่นใจ “ลงทุนไปแล้ว 500,000 บาท เชื่อกูสิ นี่มันเป็นโอกาสทองเลยนะ”

เอมลังเลในตอนแรก แต่ด้วยความไว้วางใจในเพื่อนสนิท และความต้องการที่จะรวยเร็ว เขาจึงตัดสินใจโอนเงินไปหมดทั้ง 300,000 บาท

3 เดือนต่อมา บริษัทนั้นก็หายตัวไป เว็บไซต์ถูกปิด เบอร์โทรศัพท์ที่ไม่สามารถติดต่อได้ สำนักงานว่างเปล่า

ตันหิ้นบอกว่าเขาเองก็ถูกหลอกเช่นกัน และตัวเขาก็ไม่มีปัญหาหาเงินมาคืนให้

เงิน 300,000 บาทของเอ็ม เงินที่เขาเก็บออมมาตลอด 5 ปี หายไปในพริบตา หลังจากนั้น เอ็มถึงกับต้องกู้เงินเพิ่มเพื่อจ่ายค่างวด คอนโด เพราะเงินเก็บทั้งหมดสูญไปจนหมดสิ้นแล้ว หนี้บัตรเครดิต เริ่มพอกพูน ดอกเบี้ยก็เพิ่มขึ้นทุกเดือน จนกระทั่งมาถึงวันนี้ วันที่ ธนาคารโทรมาแจ้งเตือนว่ากำลังจะถูกฟ้องร้อง

คืนก่อนไม่หลับ

เวลา 2:30 น. เอ็มนอนไม่หลับอีกแล้ว เขานอนพลิกตัวไปมา บนเตียง สมองคิดวนเวียนอยู่กับเรื่องเดิม ๆ

‘จะหาเงินจากที่ไหนดี?’

‘ถ้าถูกฟ้องร้อง จะทำอย่างไร?’

‘ถ้าคอนโดถูกยึด จะไปอยู่ที่ไหน?’

‘ทำไมชีวิตของฉันถึงได้เลวร้ายขนาดนี้?’

เขาลุกขึ้นนั่ง เปิดไฟข้างเตียง หยิบโทรศัพท์ขึ้นมา ค้นหาใน Google

‘วิธีแก้หนี้เมื่อไม่มีเงิน’

หน้าจอบรรจกผลลัพธ์มากมาย แต่ไม่มีวิธีใดที่สามารถใช้ได้จริง เลย เขาค้นหาต่อ

‘วิธีหาเงินด่วน’

ก็ยังไม่คำตอบที่ใช่

จนกระทั่งเขาเจอบทความหนึ่ง

‘Affirmation วิธีดึงดูดความสำเร็จด้วยพลังใจ’

เอ็มอ่านบทความนั้น ที่มีข้อความบอกว่า หากคุณพูดกับตัวเอง ทุกวันว่า ‘ฉันรวย ฉันทำสำเร็จ ฉันมีเงินมากมาย’ จิตใต้สำนึกของ

คุณเชื่อ และจักรวาลจะส่งสิ่งนั้นมาให้

‘ไร้สาระสินดี’ เอ็มคิดในใจ แต่เขาก็อ่านต่อไปเพราะไม่มีทางเลือกอื่นแล้ว

บทความบอกว่า ให้ลองท่อง Affirmation ทุกเช้าและก่อนนอน จนกลายเป็นส่วนหนึ่งของความเชื่อ

“แค่ลองดูเอง คงไม่มีอะไรเสียหาย” เอ็มพูดกับตัวเองแล้วเปิดแอป Notes ในโทรศัพท์ขึ้นมา ก่อนจะเริ่มพิมพ์ Affirmation ลงไป

- ▶ฉันเป็นคนร่ำรวย
- ▶เงินทองไหลมาเทมาหาฉันอย่างง่ายดาย
- ▶ฉันสามารถชำระหนี้สินได้ทั้งหมด
- ▶ชีวิตของฉันเต็มไปด้วยความอุดมสมบูรณ์

เขาอ่านประโยคเหล่านี้ซ้ำไปซ้ำมา พยายามรู้สึกว่ามันเป็นความจริง แต่ลึก ๆ ในใจ กลับมีเสียงกระซิบว่า

‘มันเป็นเรื่องโกหก’

‘มันไม่จริง’

‘นายไม่มีเงิน นายมีแต่หนี้สิน’



ภาพที่ 1.2 : คณที่แสนทรมานของเอ็ม พยายามหาทางออกจากปัญหาที่ท่วมท้น จนได้พบกับคำว่า ‘Affirmation’ เป็นครั้งแรกในชีวิต

เช้าวันใหม่ ความหวังใหม่

เช้าวันอังคาร เวลา 6:30 น. เอ็มตื่นขึ้นมาด้วยความอ่อนเพลีย หลังจากนอนหลับไปได้เพียง 3 ชั่วโมง เขาตัดสินใจแล้วว่า จะลองทำตามคำแนะนำที่ได้อ่านในอินเทอร์เน็ตเมื่อคืน

เขานั่งบนเตียง หลับตา หายใจเข้าลึก ๆ แล้วเริ่มพูดกับตัวเอง “ฉันเป็นคนร่ำรวย” แต่ในหัวกลับมีเสียงตอบว่า ‘โกหก นาย มีหนี้สินเต็มไปหมด’

“เงินทองไหลมาเทมาหาฉันอย่างง่ายดาย” เสียงในหัวตอบว่า ‘ไหลมาจากไหน? เดือนนี้จะจ่ายค่าบ้านยังไม่มีเลย’

“ฉันสามารถชำระหนี้สินได้ทั้งหมด”

‘ด้วยเงินจากไหนล่ะ? เงินเดือนยังไม่พอใช้เลย’

เอ็มลืมหืมตาขึ้น ถอนหายใจยาว “มันไม่ได้ผลจริง ๆ ”

เขารู้สึกโง่ที่หลงเชื่อ โง่ที่ยังมีความหวัง ไม่ว่าปากจะพูดอะไร แต่ใจมันไม่เชื่อสักคำ

แต่นั้นคือจุดเริ่มต้นของทุกสิ่ง

จุดเริ่มต้นที่จะทำให้เอ็มค้นพบ ว่าปัญหาไม่ได้อยู่ที่การท่อง Affirmation แต่อยู่ที่ ‘ใจ’ ของเขาที่ไม่มี的信心มั่นเลยสักนิด และในอีกไม่กี่วันข้างหน้า เขาก็ได้พบคำตอบที่เปลี่ยนแปลงทุกอย่าง

คำถามสำหรับคุณ

1. คุณเคยรู้สึกเหมือนเอ๋มไหม? รู้สึกว่าชีวิตติดอยู่ ไม่สามารถหลีกหนีไปไหนได้
2. คุณเคยลองใช้ Affirmation แล้วรู้สึกว่ามันไม่ได้ผลหรือไม่?
3. คุณเคยสังเกตไหมว่า ปากพูดว่าเชื่อ แต่ใจไม่ได้เชื่ออย่างแท้จริง?

หลังจากอ่านคำถามทั้ง 3 ข้อนี้แล้ว จดคำตอบของคุณลงในสมุด เพราะคำตอบเหล่านี้จะเป็นจุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลง

สิ่งที่เอ๋มยังไม่รู้

ในขณะที่เอ๋มกำลังดิ้นรนกับชีวิตที่ไม่น่าพึงพอใจ พยายามท่อง Affirmation ที่ไม่ได้ผล นอนไม่หลับทุกคืนเพราะความกังวลเกี่ยวกับหนี้สิน

เขายังไม่รู้ว่ามีวิทยาศาสตร์ที่พิสูจน์แล้วว่า หัวใจมีพลังมากกว่าที่เราคิด มีงานวิจัยที่แสดงให้เห็นว่า หัวใจสร้างสนามแม่เหล็กที่แรงกว่าสมองถึง 5,000 เท่า มีวิธีการที่ทำให้ ‘หัวใจเชื่ออย่างแท้จริง’ ไม่ใช่แค่คำพูด และมีกระบวนการที่เรียกว่า ‘Coherence Manifestation’ ที่จะเปลี่ยนวิธีคิด ความรู้สึก และวิถีการใช้ชีวิตของเขาไปตลอดกาล

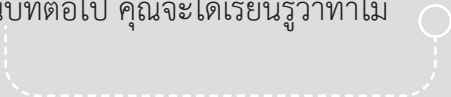
แต่ก่อนที่เขาจะพบกับสิ่งเหล่านั้น เขาต้องเข้าใจก่อนว่า ทำไม Affirmation แบบเดิม ๆ ถึงไม่ได้ผล และนั่นคือสิ่งที่เราจะพูดถึงในบทต่อไป



บทสรุป

เอ็มเป็นตัวแทนของคนนับล้านที่รู้สึกว่าคุณชีวิตติดอยู่กับที่ที่ไม่สามารถก้าวไปไหนได้ มีปัญหาทางการเงินที่ไม่รู้จะแก้ไขอย่างไร เคยลองมาทุกวิธีแล้ว แต่ก็ยังไม่เห็นผลลัพธ์

ปัญหาไม่ได้อยู่ที่ตัวเอ็มหรือตัวคุณ ปัญหาอยู่ที่วิธีการที่เราใช้ เพราะไม่ว่าเราจะท่อง Affirmation มากแค่ไหน หากหัวใจยังไม่เชื่อ มันก็จะไม่เกิดขึ้น และในบทต่อไป คุณจะได้เรียนรู้ว่าทำไม



บทที่ 2

ทำไมการกล่าวคำยืนยัน (Affirmation) ถึงไม่ได้ผล

‘You can’t talk yourself out of a problem you behaved yourself into.’

— Stephen Covey, นักเขียนและผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนาตนเอง
(คุณไม่สามารถใช้คำพูดเพื่อแก้ไขปัญหาคือคุณสร้างขึ้นจากการกระทำของตนเองได้)

เช้าวันพุธ เวลา 7:15 น.

เอ็มยืนอยู่หน้ากระจกในห้องน้ำ มองดูตัวเองอีกครั้ง เขาทดลอง
ท่องคำยืนยันมา 2 วันแล้ว เช้าวันนี้ก็เป็นอีกวันที่เขาเลือกลองทำ
ซ้ำ ๆ

“ฉันเป็นคนร่ำรวย... ฉันเป็นคนร่ำรวย... ฉันเป็นคน
ร่ำรวย...”

เขาพูดซ้ำ ๆ 10 - 20 ครั้ง แต่ทุกครั้งที่พูดก็จะมีเสียงในหัวดัง
แทรกขึ้นมาตลอด

‘โกหก’

‘นายไม่ได้รวย นายเป็นหนี้’

‘นายแค่หลอกตัวเอง’

เอ็มหยุดพูดและถอนหายใจยาว

‘ทำไมมันถึงไม่ได้ผล’ เขาพูดกับตัวเองในกระจก
เขาหยิบโทรศัพท์ขึ้นมาอีกครั้ง และค้นหาใน Google ว่า ‘ทำไม Affirmation ไม่ได้ผล’

ครั้งนี้ เขาเจอบทความหนึ่งที่ดึงดูดให้เขาอ่านต่อ หัวข้อเขียนว่า ‘งานวิจัยจากมหาวิทยาลัย Waterloo บอกว่า Affirmation อาจทำให้คนรู้สึกแย่ง’

ความจริงที่ไม่มีใครบอกคุณ

เอ็มอ่านบทความนั้นอย่างตั้งใจ

บทความอ้างอิงงานวิจัยของศาสตราจารย์ Joanne Wood และคณะจากมหาวิทยาลัย Waterloo ในประเทศแคนาดา ซึ่งศึกษาเกี่ยวกับผลกระทบของการกล่าวคำยืนยัน (Affirmation)

ผลการวิจัยพบว่า คนที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ (Low Self-Esteem) กลับรู้สึกแย่งกว่าเดิม เมื่อท่องคำยืนยันเชิงบวก เช่น ‘ฉันเป็นคนที่น่ารัก’

เนื่องจากความเชื่อที่แท้จริงในใจของพวกเขาขัดแย้งกับประโยคที่พูดออกมา สมองจึงปฏิเสธที่จะเชื่อ ทำให้รู้สึกวุ่นวายและสิ่งที่เอ่ยออกไปห่างไกลกันมากขึ้นไปอีก

เอ็มอ่านจบและรู้สึกเหมือนถูกตบหน้า ‘มันเหมือนชีวิตของฉันเลย’

ทุกครั้งที่เขาพูดว่า “ฉันเป็นคนร่ำรวย” แต่ในใจกลับรู้สึกวุ่นวายว่า ‘ไม่จริง’

“เงินทองไหลมาเทมาหาฉันอย่างง่ายดาย” แต่ในใจคิดว่า ‘มันจะมาจากไหนกัน?’

“ฉันประสบความสำเร็จแล้ว” แต่ในใจรู้ว่า ‘ฉันล้มเหลว’

การเป็นเช่นนี้ไม่ได้ช่วยให้อะไรดีขึ้นเลย ซ้ำยังทำให้รู้สึกแย่ง
เรื่อย ๆ เพราะมันเป็นเหมือนสิ่งที่เตือนเขาอยู่ตลอดเวลาว่าสิ่งที่เขา
พูดกับความเป็นจริง นั้นต่างกันเพียงใด

ช่องว่างระหว่างคำพูดและความรู้สึก

เอ็มเริ่มเข้าใจแล้วว่าทำไมการกล่าวคำยืนยันถึงไม่ได้ผล
ปัญหาไม่ได้อยู่ที่ตัวประโยค แต่อยู่ที่ ‘ความเชื่อ’ ลึก ๆ ในใจ
สมมติแม่บอกว่า ‘ไอศกรีมอร่อยนะ’ แต่เขาเคยลองชิมแล้วรู้
ว่ามันขม เขาก็จะไม่เชื่อแม่

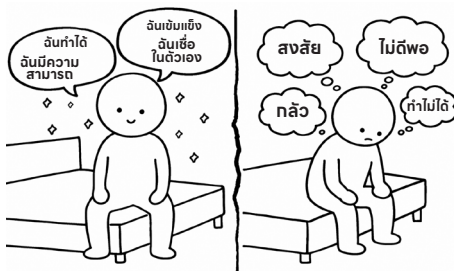
การกล่าวคำยืนยันก็เช่นกัน คุณไม่สามารถโน้มน้าวใจตัวเอง
ด้วยคำพูดที่ขัดแย้งกับประสบการณ์จริงของคุณได้

ถ้าคุณมีหนี้สินท่วมหัวแล้วพูดว่า ‘ฉันรวย’ ใจก็จะบอกว่า
‘โกหก’

ถ้าคุณไม่มีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรัก แล้วพูดว่า ‘ฉันมีความรัก
ที่สมบูรณ์แบบ’ ใจก็จะบอกว่า ‘ไม่จริง’

ถ้าคุณล้มเหลวมาหลายครั้ง แล้วพูดว่า ‘ฉันประสบความสำเร็จ
เสมอ’ ใจก็จะบอกว่า ‘เรื่องปด’

และเมื่อใจไม่เชื่อ สิ่งนั้นก็จะไม่เกิดขึ้น



ภาพที่ 2.1 : ช่องว่างระหว่างสิ่งที่ปากพูดกับสิ่งที่ใจเชื่อ นี่คือเหตุผลที่การกล่าวคำยืนยัน
แบบเดิมไม่ได้ผล

จิตใต้สำนึกคือผู้กำหนดความจริงของคุณ

ช่วงพักกลางวัน เอ็มนั่งอ่านบทความในโทรศัพท์ต่อจากที่ค้างไว้ แล้วพบข้อมูลที่น่าสนใจเกี่ยวกับ จิตใต้สำนึก (Subconscious Mind)

นักจิตวิทยาชื่อดัง Bruce Lipton นักชีววิทยาระดับเซลล์อธิบายว่า จิตสำนึก (Conscious Mind) ของเราควบคุมการตัดสินใจเพียง 5% เท่านั้น ส่วนที่เหลืออีก 95% ถูกควบคุมโดยจิตใต้สำนึก

จิตใต้สำนึกเปรียบเสมือน ‘โปรแกรมอัตโนมัติ’ ที่ทำงานตลอดเวลาโดยที่เราไม่รู้ตัว

มันเก็บรวบรวมความเชื่อ ความทรงจำ ประสบการณ์ และรูปแบบความคิดทั้งหมดที่เราได้รับมาตั้งแต่เด็ก และมันจะปฏิเสธทุกอย่างที่ขัดแย้งกับโปรแกรมเดิมที่มันเก็บไว้

เอ็มเริ่มเข้าใจแล้ว

เป็นจิตสำนึก 5% ของเขาที่พูดว่า ‘ฉันรวย’

แต่จิตใต้สำนึก (95%) ที่เก็บประสบการณ์ทั้งหมดของเขาไว้ เช่น เรื่องการถูกหลอก เรื่องการเป็นหนี้ เรื่องการไม่มีเงินพอใช้ จะตอบกลับมาทันทีว่า

‘ไม่จริง’

และเมื่อจิตใต้สำนึกไม่เชื่อ การกระทำ การตัดสินใจ และผลลัพธ์ในชีวิตก็จะสอดคล้องกับ ‘สิ่งที่จิตใต้สำนึกเชื่อ’ ไม่ใช่สิ่งที่เราพูด

ตัวอย่างจริงในชีวิตของเอ็ม

เอ็มนึกถึงตัวอย่างในชีวิตของเขาเอง เมื่อ 3 เดือนที่แล้ว หัวหน้าเสนอให้เขารับโครงการใหม่ที่ท้าทายกว่าเดิม และมีโบนัสมากกว่า ตอนนั้นเอ็มรู้สึกตื่นเต้นและคิดว่า ‘นี่คือโอกาสของฉัน’

แต่แล้วเสียงในหัวก็ดังขึ้นว่า

‘มันยากเกินไปสำหรับฉัน’

‘ถ้าทำไม่สำเร็จล่ะ?’

‘ฉันทำไม่ได้หรอก’

สุดท้าย เขาปฏิเสธโครงการนั้นและบอกหัวหน้าว่า “ผมยังไม่พร้อมครับ”

แต่ความจริงก็คือ จิตใต้สำนึกของเขาไม่เชื่อว่าเขาจะทำได้

เพราะในอดีตเขาเคยล้มเหลวมาหลายครั้ง เคยถูกวิจารณ์ว่าทำงานไม่ดี และเคยผิดหวังกับตัวเอง

จิตใต้สำนึกจดจำสิ่งเหล่านั้นทั้งหมด และมันจะป้องกันไม่ให้เขาทำในสิ่งที่มันคิดว่า ‘ล้มเหลว’ อีก

นี่คือเหตุผลที่ชีวิตของเอ็มไม่ก้าวไปไหน

ไม่ใช่เพราะเขาไม่พยายาม แต่เป็นเพราะจิตใต้สำนึกของเขาไม่อนุญาต

RAS – ระบบกรองความจริง

เอ็มอ่านต่อไปจนเจอเรื่อง RAS (Reticular Activating System) ซึ่งเป็นระบบในสมองที่ทำหน้าที่เหมือน ‘ตัวกรองข้อมูล’ ในแต่ละวินาที มีข้อมูลนับล้านชิ้นเข้ามาในสมองของเรา แต่เราไม่สามารถประมวลผลข้อมูลทั้งหมดได้ RAS จะทำการเลือกให้เราเห็นเฉพาะข้อมูลที่ ‘สอดคล้องกับความเชื่อของเรา’ เท่านั้น

ตัวอย่างง่าย ๆ

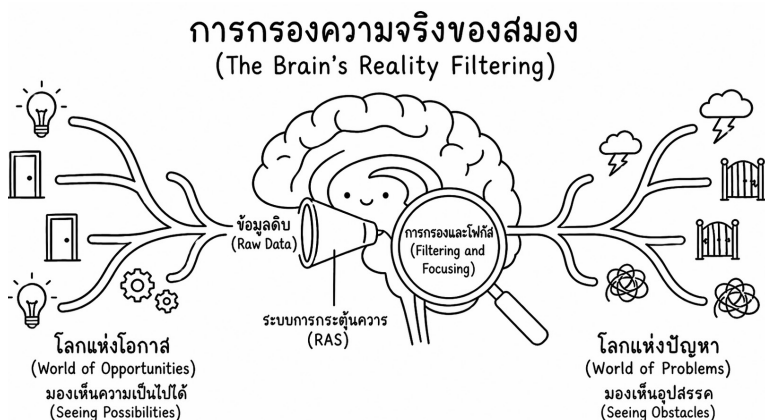
เมื่อคุณคิดจะซื้อรถยนต์สีแดง คุณจะเริ่มเห็นรถสีแดงบนท้องถนนมากขึ้น

ในความจริงแล้วอาจจะไม่ได้มีรหัสแดงมากขึ้นจริง แต่เป็นเพราะ RAS ของคุณ ‘กรอง’ ให้คุณสังเกตเห็นมันมากขึ้นต่างหาก

RAS ทำงานตามโปรแกรมของจิตใต้สำนึก ถ้าจิตใต้สำนึกของคุณเชื่อว่า ‘ชีวิตยากลำบาก เงินทองหายาก’ RAS จะกรองให้คุณเห็นเฉพาะข่าวเศรษฐกิจที่ย่ำแย่ คนตกงาน และราคาสินค้าที่แพง

แต่ถ้าจิตใต้สำนึกของคุณเชื่อว่า ‘โอกาสมีอยู่ทุกที่ เงินทองไหลมาเทมาได้ง่าย’ RAS ก็จะกรองให้คุณเห็นโอกาสทางธุรกิจ เห็นคนที่ประสบความสำเร็จ และเห็นทางออกที่คุณไม่เคยเห็นมาก่อน

เพราะแบบนี้ สิ่งที่คุณเห็นอาจจะไม่ใช่ข้อเท็จจริงเสมอไป เพราะคุณมองเห็นได้เฉพาะสิ่งที่จิตสำนึก ‘อนุญาต’ ให้คุณเห็น



ภาพที่ 2.1 : RAS (Reticular Activating System) กรองให้คุณเห็นเฉพาะสิ่งที่สอดคล้องกับความเชื่อของคุณ – คนสองคนเดินอยู่บนถนนเดียวกัน แต่เห็นโลกที่แตกต่างกัน

การทดลองของเอ็ม

หลังจากกลับถึงคอนโดตตอนเย็นของวันนั้น เอ็มตัดสินใจทดลองทำบางอย่าง

เขานั่งลงบนโซฟา หยิบสมุดและปากกาขึ้นมาและเริ่มเขียนหัวข้อว่า ‘สิ่งที่ฉันเชื่อจริง ๆ เกี่ยวกับเงิน’

จากนั้นก็เริ่มเขียนโดยไม่กลั่นกรอง เพียงแค่เขียนลงไปแบบไม่ต้องคิดมาก เขียนลงไปถึงสิ่งที่เขารู้สึกจริง ๆ

‘เงินทองหายาก’

‘คนรวยต้องโกงหรือมีโชคช่วยเท่านั้น’

‘ฉันไม่เก่งเรื่องเงิน’

‘ฉันถูกหลอกได้ง่าย’

‘ฉันไม่ควรได้รับเงินมากมาย’

‘ทำงานหนักแค่ไหนก็ไม่รวย’

เขาเขียนไปเรื่อย ๆ จนเต็มหน้ากระดาษ จากนั้นก็จ้องมองประโยคเหล่านั้น

สิ่งที่ปรากฏตรงหน้าคือสิ่งที่เขาเชื่ออยู่ลึก ๆ ในใจ

ตอนนี้เขารู้แล้ว ไม่ว่าเขาจะท่องคำว่า ‘ฉันรวย’ ไปอีกสักกี่ร้อยกี่พันครั้งก็ตาม มันก็จะมีวันเกิดขึ้น เพราะลึกลงไปจิตใจเขาเอาแต่เชื่อประโยคเหล่านั้นที่เขาเขียนลงบนกระดาษ

เวลานี้เขารู้สึกหนักใจ แต่ขณะเดียวกันก็รู้สึกโล่งใจอย่างประหลาด เพราะอย่างน้อยตอนนี้เขาก็รู้แล้ว ว่าปัญหาอยู่ที่ตรงไหน ทำไมคนส่วนใหญ่ถึงสร้างสิ่งที่ต้องการให้เป็นจริง (Manifest) ไม่สำเร็จ

เอ็มเริ่มเข้าใจทั้งหมดแล้ว...

คนส่วนใหญ่ที่พยายามสร้างสิ่งที่ต้องการให้เป็นจริง (Manifest) หรือใช้กฎแห่งแรงดึงดูด (Law of Attraction) ไม่ได้ผล เพราะพวกเขา:

1. ใช้เพียงจิตสำนึก (5%) เพื่อโน้มน้าวจิตใต้สำนึก (95%) เหมือนพยายามใช้เสียงกระซิบเพื่อต่อสู้กับเสียงตะโกนของคนเป็นร้อย ๆ คน
2. ท่องประโยคที่ขัดแย้งกับความเชื่อเดิม ยิ่งท่องมากเท่าไร ก็ยิ่งเตือนตัวเองว่าอยู่ห่างไกลจากเป้าหมายมากแค่ไหน
3. ไม่ได้เปลี่ยนโปรแกรมในจิตใต้สำนึก เหมือนพยายามเปลี่ยนทิศทางของรถ แต่ยังคงขับตามแผนที่เดิม
4. RAS ยังคงกรองให้เห็นแต่ปัญหา ไม่เห็นโอกาส เพราะจิตใต้สำนึกยังคงเชื่อว่า ‘ไม่มีทางเป็นไปได้’

แล้วทางออกคืออะไร

เฝ้านั่งคิดอยู่นาน ว่าถ้าการกล่าวคำยืนยันไม่ได้ผล แล้วอะไรล่ะที่จะได้ผลจริง?

เขาค้นหาต่อไปในอินเทอร์เน็ต อ่านบทความมากมายจนกระทั่งเขาเจอกับคำว่า ‘Askfirmation’

แทนที่จะ ‘ยืนยัน’ ด้วยประโยคบอกเล่า

ให้ลอง ‘ถาม’ ด้วยคำถาม

ตัวอย่างเช่น:

แทนที่จะพูดว่า ‘ฉันรวย’ (แล้วจิตใต้สำนึกตอบว่า ‘โกหก’)

ให้ลองถามว่า ‘ทำอย่างไรฉันถึงจะรวยได้?’ สมองจะไม่ได้แย้ง เพราะมันเป็นคำถาม ไม่ใช่คำยืนยัน

และที่สำคัญกว่านั้นคือ สมองถูกออกแบบมาให้ตอบคำถาม เมื่อคุณถามว่า ‘ทำอะไรฉันถึงจะรวยได้?’ RAS และจิตใต้สำนึกจะเริ่มมองหา คำตอบ

มันจะเริ่มกรองให้คุณเห็น โอกาส วิธีการ และทางออก ที่คุณไม่เคยเห็นมาก่อน

เอ๊ะรู้สึกตื่นเต้นเพราะวิธีนี้นั้นค่อนข้างสมเหตุสมผลมากกว่า แต่เขายังไม่รู้ว่า นี่เป็นเพียงส่วนหนึ่งของภาพรวมทั้งหมดเท่านั้น

เพราะก่อนที่การตั้งคำถามเชิงบวก (Askfirmation) จะได้ผลจริง ๆ ยังมีอีกสิ่งหนึ่งที่สำคัญกว่า

นั่นคือ หัวใจ

คำถามสำหรับคุณ

1.ลองเขียนคำกล่าวเชิงบวก (Affirmation) ที่คุณเคยใช้ลงในสมุด แล้วถามตัวเองว่า ‘ลึก ๆ ข้างใน ฉันเชื่อจริง ๆ หรือไม่’

2.เขียนรายการ ‘สิ่งที่ฉันเชื่อจริง ๆ’ เกี่ยวกับเงิน ความสำเร็จ หรือความสัมพันธ์

3.สังเกตว่าในสัปดาห์ที่ผ่านมา RAS ของคุณกรองให้คุณเห็นอะไรบ้าง? เห็นแต่ปัญหา หรือเห็นโอกาส?

จงซื่อสัตย์กับตัวเอง เพราะนี่คือจุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลง

unสรุป

เอ็มได้ค้นพบว่า

- ✓ การกล่าวคำยืนยัน (Affirmation) แบบเดิมไม่ได้ผล เพราะขัดแย้งกับความเชื่อในจิตใต้สำนึก
- ✓ จิตใต้สำนึกควบคุม 95% ของชีวิต ไม่ใช่จิตสำนึก

✓ RAS กรองความจริงตามความเชื่อ – คุณจะเห็นเฉพาะสิ่งที่คุณเชื่อ

✓ ช่องว่างระหว่างคำพูดและความรู้สึก คือเหตุผลที่ชีวิตไม่เปลี่ยนแปลง

✓ การตั้งคำถามเชิงบวก (Askfirmation) อาจเป็นทางออก แต่ยังมีบางสิ่งที่ขาดหายไป

ในบทต่อไป เราจะไปค้นหาว่ากฎแห่งแรงดึงดูด (Law of Attraction) ยังใช้ได้ผลอยู่จริงหรือไม่

และเราจะเริ่มทำความเข้าใจว่า จิตวิทยาเชิงควอนตัม (Quantum Psychology) อธิบายอะไรเกี่ยวกับการสร้างความจริง

บทที่ 3

กฎแห่งแรงดึงดูดยังใช้ได้จริงอยู่หรือไม่?

‘ทุกสิ่งคือพลังงาน นั่นคือทั้งหมดของมัน จงปรับความถี่ของตัวคุณให้ตรงกับความเป็นจริงที่คุณต้องการ แล้วคุณจะได้รับความเป็นจริงนั้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้’

— อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์ (คำกล่าวนี้ถูกอ้างอิงแพร่หลาย แต่ไม่มีหลักฐานยืนยันว่าไอน์สไตน์ได้กล่าวไว้จริง)

ทุกสิ่งคือพลังงาน จงปรับความถี่ของตัวเองให้สอดคล้องกับความเป็นจริงที่คุณปรารถนา แล้วคุณจะได้รับสิ่งนั้นอย่างแน่นอน

วันพฤหัสบดี เวลา 19:45 น.

เอืมนั่งอยู่ที่โต๊ะทำงานเล็ก ๆ ในห้องพัก หน้าจอคอมพิวเตอร์ถูกเปิดค้างไว้ เขาใช้เวลา 3 ชั่วโมงหลังเลิกงานไปกับการค้นคว้าเรื่องกฎแห่งแรงดึงดูด แต่ยิ่งอ่านมากก็ยิ่งสับสน

บทความบางส่วนกล่าวว่ากฎนี้ใช้ได้ผลจริง โดยมีผู้คนนับล้านทั่วโลกที่ประสบความสำเร็จจากการใช้กฎนี้ บางส่วนกล่าวว่าเป็นเรื่องหลอกลวง เป็นการคิดบวกเกินจริงจนหลอกตัวเอง บทความบางส่วนกล่าวว่ามียารากฐานทางวิทยาศาสตร์ บางส่วนกล่าวว่าไม่มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์รองรับเลย

แล้วความจริงคืออะไรกันแน่?

ที่มาของกฎแห่งแรงดึงดูด

เอ็มเริ่มต้นด้วยการค้นหาที่มาของกฎแห่งแรงดึงดูด เขาพบว่าแนวคิดนี้มีมานานแล้วตั้งแต่ปลายศตวรรษที่ 19

วิลเลียม วอล์กเกอร์ แอตคินสัน นักเขียนชาวอเมริกัน ได้เขียนหนังสือชื่อ ‘Thought Vibration or the Law of Attraction in the Thought World’ ซึ่งตีพิมพ์ครั้งแรกในปี ค.ศ. 1906¹ หนังสือเล่มนี้อธิบายว่าความคิดของเรามีพลังงาน และพลังงานนั้นดึงดูดสิ่งที่มีความถี่เดียวกันมาสู่ตัวเรา

ต่อมาในปี ค.ศ. 1937 นาโปเลียน ฮิลล์ ได้เขียนหนังสือชื่อดัง ‘Think and Grow Rich’ ซึ่งกลายเป็นหนังสือพัฒนาตนเองที่ขายดีที่สุดเล่มหนึ่งของโลก² ฮิลล์ศึกษาคนรวยและผู้ประสบความสำเร็จกว่า 500 คนเป็นเวลา 20 ปี และพบว่าพวกเขามีสิ่งหนึ่งที่เหมือนกัน คือ พวกเขามีความเชื่อมั่นในพลังของความคิด

และในปี ค.ศ. 2006 หนังสือ ‘The Secret’ โดย Rhonda Byrne ทำให้กฎแห่งแรงดึงดูดเป็นที่รู้จักไปทั่วโลก โดยขายได้กว่า 30 ล้านเล่ม³ แนวคิดหลักคือ: ‘สิ่งที่คุณคิด คุณจะดึงดูดสิ่งนั้นเข้ามาในชีวิตของคุณ’

เหตุใดจึงดูเหมือนว่ากฎนี้ใช้ได้ผล?

เอ็มอ่านเรื่องราวของผู้คนที่อ้างว่ากฎแห่งแรงดึงดูดได้ผลจริง บางคนเล่าว่าหลังจากที่จินตนาการว่าตัวเองร่ำรวย ไม่นานก็ได้งานใหม่ที่ให้เงินเดือนสูงขึ้น

บางคนเล่าว่าหลังจากที่ทำ Vision Board โดยวาดภาพชีวิตในฝัน ไม่กี่เดือนก็พบคู่ชีวิต

บางคนเล่าว่าหลังจากที่คิดบวกและขอบคุณจักรวาลทุกวัน

ธุรกิจก็เริ่มดีขึ้น

‘แล้วสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นได้อย่างไร?’ เอ็มสงสัย ‘เป็นเพียงเรื่องบังเอิญ หรือมีอะไรที่ลึกซึ้งกว่านั้น?’

และในที่สุดเขาก็พบคำตอบบางส่วนในงานวิจัยทางจิตวิทยา

Confirmation Bias - อคติในการยืนยัน

เอ็มเจอบทความทางจิตวิทยาที่อธิบายเรื่อง Confirmation Bias (อคติในการยืนยัน) นักจิตวิทยา Raymond Nickerson จากมหาวิทยาลัย Tufts อธิบายไว้ในงานวิจัยปี ค.ศ. 1998 ว่า

คนเรามีแนวโน้มที่จะมองหา จดจำ และตีความข้อมูลในลักษณะที่สอดคล้องกับความเชื่อเดิมของเรา

ตัวอย่างง่าย ๆ

ถ้าคุณเชื่อว่า ‘คนรวยเป็นคนเห็นแก่ตัว’ เมื่อคุณเห็นคนรวยคนหนึ่งปฏิเสธคนขอทาน คุณจะคิดว่า ‘เห็นไหม ฉันทัดถูกแล้ว’ แต่ถ้าคุณเห็นคนรวยคนหนึ่งบริจาค คุณจะอาจคิดว่า ‘เขาทำไปเพื่อสร้างภาพ’ หรือมองข้ามไป

คุณจะเลือกมองเห็นเฉพาะสิ่งที่ยืนยันความเชื่อของคุณ

เอ็มเริ่มเข้าใจว่านี่อาจเป็นเหตุผลหนึ่งที่ทำให้กฎแห่งแรงดึงดูด ‘ดูเหมือนจะได้ผล’ เมื่อคุณเริ่มคิดบวกและคาดหวังว่าสิ่งดี ๆ จะเกิดขึ้น สมองของคุณจะเริ่มสังเกตเห็นสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัวถึงแม้ว่าสิ่งเหล่านั้นจะเกิดขึ้นอยู่แล้ว และคุณจะคิดว่า ‘มันได้ผลจริง ๆ!’ แต่ในทางกลับกัน ถ้าสิ่งไม่ดีเกิดขึ้น คุณอาจมองข้ามหรือหาเหตุผลอื่นมาอธิบาย



ภาพที่ 3.1 : Confirmation Bias ทำให้เรามองเห็นเฉพาะสิ่งที่สอดคล้องกับความเชื่อของเรา เหมือนกับการมองโลกผ่านกล่องส่องทางไกลที่เลือกกรองสิ่งที่เราจะเห็น

Self-Fulfilling Prophecy - คำทำนายที่กลายเป็นจริง

เอ็มอ่านต่อไปและพบกับแนวคิดที่น่าสนใจอีกแนวคิดหนึ่ง
Self-Fulfilling Prophecy (คำทำนายที่กลายเป็นจริง)

นักสังคมวิทยา Robert K. Merton จากมหาวิทยาลัย Co-
lumbia อธิบายไว้ตั้งแต่ปี ค.ศ. 1948

ว่าความเชื่อหรือความคาดหวังของเรา สามารถสร้างพฤติกรรม
ที่ทำให้ความเชื่อนั้นกลายเป็นความจริงได้

ตัวอย่าง

ถ้าคุณเชื่อว่า ‘การสอบสัมภาษณ์งานวันนี้จะไม่ผ่านอย่าง
แน่นอน’ คุณจะรู้สึกประหม่า พูดไม่ชัดเจน และขาดความมั่นใจ

ผลที่ตามมาคือ คุณไม่ผ่านการสัมภาษณ์จริง ๆ ไม่ใช่เพราะ
‘จักรวาลส่งมาให้’ แต่เป็นเพราะพฤติกรรมของคุณสร้างผลลัพธ์นั้น
ขึ้นมาเอง

ในทางกลับกัน ถ้าคุณเชื่อว่า ‘ฉันจะได้งานนี้’ และรู้สึกมั่นใจ
คุณจะถูกคุยได้อย่างคล่องแคล่ว ยิ้มแย้ม และแสดงความ
สามารถของคุณออกมาได้อย่างเต็มที่ โอกาสที่คุณจะได้งานก็จะสูง

ขึ้นจริง ๆ

นี่ไม่ใช่เวทมนตร์ แต่เป็นจิตวิทยา

เอ๋มเริ่มเห็นภาพที่ชัดเจนขึ้น กฎแห่งแรงดึงดูดอาจไม่ได้ ‘ดึงดูด’ สิ่งต่าง ๆ มาสู่ตัวเราจริง ๆ แต่มันเปลี่ยน วิธีที่เราคิด วิธีที่เราทำ และวิธีที่เรามองโลก ซึ่งส่งผลให้เกิดผลลัพธ์ที่แตกต่างออกไป

แล้วส่วนที่เป็น ‘พลังงาน’ หรือ ‘ความถี่’ ละ?

เอ๋มยังคงมีคำถามอยู่ในใจ หนังสือและบทความหลายเล่มเกี่ยวข้องกับกฎแห่งแรงดึงดูดมักจะพูดถึง:

- ▶ ‘ความคิดมีความถี่’
- ▶ ‘ความถี่เดียวกันดึงดูดซึ่งกันและกัน’
- ▶ ‘คุณส่งสัญญาณออกไปยังจักรวาล’

สิ่งเหล่านี้เป็นความจริงหรือไม่?

เอ๋มค้นหาข้อมูลทางวิทยาศาสตร์ เขาพบว่า ในความเป็นจริงสมองของเรามีคลื่นไฟฟ้า (Brain Waves) ที่สามารถวัดได้จริง คลื่นสมองแบ่งออกเป็น 5 ประเภทหลัก

- ▶ Beta (14-30 Hz) - สภาวะตื่นตัว คิดวิเคราะห์
- ▶ Alpha (8-13 Hz) - สภาวะผ่อนคลาย สงบ
- ▶ Theta (4-7 Hz) - สภาวะใกล้หลับ ผ่อนคลาย จิตใต้สำนึก

เปิดกว้าง

- ▶ Delta (0.5-3 Hz) - สภาวะหลับลึก
- ▶ Gamma (30-100 Hz) - สภาวะรับรู้สูงสุด ความคิดสร้างสรรค์

แต่คลื่นสมองเหล่านี้ไม่ได้ ‘ดึงดูด’ สิ่งต่าง ๆ มาสู่ตัวเราจาก

ภายนอก มันเป็นการทำงานภายในสมองของเราเอง

ควอนตัมฟิสิกส์ถูกนำมาใช้ผิด ๆ ?

สิ่งที่เฝ้าสงสัยมากที่สุดคือ การที่หนังสือหลายเล่มอ้างถึง ‘ควอนตัมฟิสิกส์’ ว่าเป็นสิ่งที่พิสูจน์กฎแห่งแรงดึงดูด เขาพบว่ามีนักฟิสิกส์หลายคนออกมาอธิบายว่า การนำควอนตัมฟิสิกส์มาอธิบายกฎแห่งแรงดึงดูดนั้นกลับไม่ถูกต้องตามหลักวิทยาศาสตร์

Victor Stenger นักฟิสิกส์จากมหาวิทยาลัย Colorado เขียนหนังสือชื่อ ‘Quantum Gods’ (2009) โดยโต้แย้งว่า การนำหลักการที่ว่า ‘ผู้สังเกตการณ์มีผลต่อผลลัพธ์’ ในควอนตัมฟิสิกส์มาอธิบายว่า ‘ความคิดสร้างความจริง’ นั้นเป็นการตีความที่ผิด เพราะในระดับควอนตัม ‘ผู้สังเกตการณ์’ หมายถึงการวัดด้วยเครื่องมือทางฟิสิกส์ ไม่ใช่การมองหรือการคิดของมนุษย์ และปรากฏการณ์ควอนตัมเกิดขึ้นในระดับที่เล็กมากๆ (ระดับอนุภาคย่อย) ไม่ใช่ในระดับที่เราใช้ชีวิตประจำวัน

ดังนั้น การอ้างว่า ‘ควอนตัมฟิสิกส์พิสูจน์กฎแห่งแรงดึงดูด’ จึงไม่มีรากฐานทางวิทยาศาสตร์

เฝ้ารู้สึกผิดหวังเล็กน้อย แต่ในขณะเดียวกันก็รู้สึกโล่งใจ ‘อย่างน้อยตอนนี้ฉันก็รู้ว่าอะไรคือความจริง และอะไรที่ไม่ใช่’

กฎแห่งแรงดึงดูดยังมีประโยชน์อยู่หรือไม่?

ในคืนนั้น เฝ้านั่งสรุปสิ่งที่เขาได้เรียนรู้มาตลอดทั้งวัน เขาเขียนลงในสมุดว่า

‘กฎแห่งแรงดึงดูดอาจไม่ได้ทำงานในแบบที่หนังสือบางเล่มกล่าวอ้าง มันไม่ใช่เวทมนตร์ที่ดึงดูดสิ่งต่าง ๆ มาสู่ตัวเราจากจักรวาล

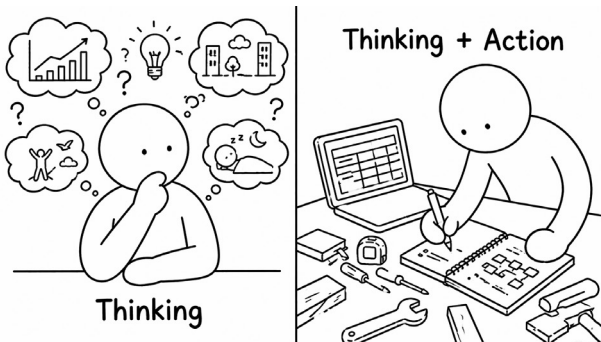
แต่มันยังมีคุณค่าในแง่ของจิตวิทยา

✓ มันเปลี่ยนมุมมอง เมื่อเราคิดบวก เราจะมองเห็นโอกาสต่างๆ ได้มากขึ้น (RAS)

✓ มันเปลี่ยนพฤติกรรม เมื่อเราเชื่อว่าเราทำได้ เราจะลงมือทำจริงๆ (Self-Fulfilling Prophecy)

✓ มันเปลี่ยนพลังงานภายใน เมื่อเราคิดถึงสิ่งที่เราต้องการ เราจะรู้สึกดีขึ้นและมีกำลังใจมากขึ้น

แต่มันไม่ใช่คำตอบเพียงอย่างเดียว และมันจะไม่ได้ผลถ้าเราเพียงแค่ว่า ‘คิด’ โดยไม่ ‘ลงมือทำ’



ภาพที่ 3.2 : กฎแห่งแรงดึงดูดไม่ใช่แค่การคิด แต่ต้องควบคู่ไปกับการลงมือทำจริง
ความเชื่อ + การกระทำ = ผลลัพธ์

ข้อจำกัดที่สำคัญของกฎแห่งแรงดึงดูด

เอ็มเขียนสรุปข้อจำกัดที่เขาค้นพบ

1. มันไม่ได้ผลหากขัดแย้งกับความเชื่อที่ฝังลึกอยู่ในจิตใจ

การพูดว่า ‘ฉันร่ำรวย’ 100 ครั้ง ไม่ได้ทำให้คุณร่ำรวยจริง ๆ หากในใจลึกๆ คุณยังเชื่อว่า ‘เงินทองเป็นสิ่งที่หายาก’

2. มันอาจสร้างความผิดหวัง

คนที่คิดบวก สร้างภาพในจินตนาการ และทำทุกอย่างตามที่

หนังสือบอก แต่ไม่เห็นผลลัพธ์ อาจโทษตัวเองว่า ‘ฉันคิดบวกไม่มากพอ’ หรือ ‘ฉันมีพลังงานด้านลบ’

3. มันอาจทำให้ผู้คนไม่ลงมือทำ

บางคนคิดว่าเพียงแค่ ‘จินตนาการ’ ‘ขอจากจักรวาล’ แล้วรอ โดยไม่ได้วางแผนหรือหาทางลงมือทำจริงๆ

4. มันไม่อธิบายความจริงที่ซับซ้อน

ชีวิตไม่ได้เรียบง่ายแบบ ‘คิดดีได้ดี คิดชั่วได้ชั่ว’ คนดีก็อาจเจอเรื่องร้าย ๆ ได้ คนที่คิดบวกก็อาจล้มเหลวได้ เพราะมีปัจจัยอื่น ๆ อีกมากมายที่เกี่ยวข้อง

การค้นพบที่สำคัญ

เอ็มจึงมองข้อความที่เขาเขียน แล้วเขาก็รู้สึกได้ว่ามีบางอย่างที่ยังขาดหายไป กฎแห่งแรงดึงดูดบอกว่า ‘คิด’ แล้วจะได้ ส่วน Affirmation บอกว่า ‘พูด’ แล้วจะเป็น แต่ทั้งสองอย่างกลับไม่ได้ผลสำหรับเขา

แล้วอะไรคือสิ่งที่ยังขาดหายไป?

เขานึกย้อนกลับไปในวันวัยเด็ก ตอนที่อยากได้จักรยาน

เขาไม่ได้แค่ ‘คิด’ ว่าอยากได้ แต่เขา ‘รู้สึก’ จริง ๆ ว่าอยากได้ ฝ่าจินตนาการภาพตัวเองกำลังปั่นจักรยานแล้วรู้สึกตื่นเต้น ดีใจ และภูมิใจ เขาเล่าให้พ่อแม่ฟังทุกวันด้วยความหวัง ในที่สุดเขาก็ได้จักรยานในวันเกิดของเขา

ไม่ใช่เพราะ ‘จักรวาลส่งมาให้’ แต่เป็นเพราะพ่อแม่เห็นว่าเขาอยากได้จริง ๆ เลยตัดสินใจซื้อให้

แต่สิ่งที่สำคัญที่สุดคือ เขา ‘รู้สึก’ ก่อนที่จะได้

เขา ‘เชื่อ’ ว่าเขาจะได้ และความเชื่อนั้นไม่ได้อยู่ที่ ‘สมอง’ แต่

อยู่ที่ ‘หัวใจ’

ความหวังใหม่

เฝ้าเปิดหน้าต่างค้นหาใหม่ และพิมพ์ว่า ‘heart brain connection’ ผลลัพธ์ที่ปรากฏขึ้นทำให้เขาตกใจ

มีงานวิจัยมากมายเกี่ยวกับการเชื่อมต่อระหว่างหัวใจและสมอง มีสถาบันชื่อ HeartMath Institute ที่ศึกษาเรื่องนี้มานานกว่า 30 ปี และที่สำคัญที่สุดคือ หัวใจมีระบบประสาทของตัวเอง โดยมีเซลล์ประสาทมากกว่า 40,000 เซลล์

หัวใจไม่ได้มีหน้าที่แค่สูบฉีดโลหิต หัวใจมีสมอง หัวใจคิดได้ หัวใจรู้สึกได้ และหัวใจส่งสัญญาณไปยังสมองมากกว่าที่สมองส่งสัญญาณมายังหัวใจ

เฝ้ารู้สึกตื่นเต้น ‘นี่แหละ คือสิ่งที่ขาดหายไป’

ปัญหาไม่ได้อยู่ที่กฎแห่งแรงดึงดูด ปัญหาอยู่ที่เราพยายามใช้เพียงแค่ ‘สมอง’ ในการสร้างความจริง ในขณะที่เราควรจะใช้ ‘หัวใจ’ ด้วย

คำถามสำหรับคุณ

1. คุณเคยลองใช้กฎแห่งแรงดึงดูด หรือ Manifestation มาก่อนหรือไม่? ได้ผลมากน้อยแค่ไหน?
2. เมื่อคุณคิดถึงสิ่งที่คุณต้องการ คุณ ‘รู้สึก’ ว่าคุณจะได้สิ่งนั้นจริงๆ หรือคุณแค่ ‘หวัง’ ว่าจะได้?
3. ลองนึกถึงสิ่งที่คุณเคยทำสำเร็จมาแล้ว ในตอนนั้นคุณ ‘เชื่อ’ เพียงแค่ในสมอง หรือ ‘เชื่อ’ จากหัวใจ?

ความแตกต่างนี้สำคัญมาก และมันจะเป็นกุญแจสำคัญในบทถัดไป



อุปสรรค

เรามักได้ค้นพบว่า

- ✓ กฎแห่งแรงดึงดูดมีประโยชน์ในแง่ของจิตวิทยา มันเปลี่ยนมุมมอง พฤติกรรม และพลังงานภายใน
- ✓ แต่มันไม่ใช่เวทมนตร์ การอ้างอิงถึงเรื่องควอนตัมฟิสิกส์นั้นไม่มีรากฐานทางวิทยาศาสตร์
- ✓ Confirmation Bias และ Self-Fulfilling Prophecy สามารถอธิบายได้ว่าทำไมกฎแห่งแรงดึงดูดจึงดูเหมือนว่าจะได้ผล
- ✓ การคิดเพียงอย่างเดียวไม่เพียงพอ ต้องควบคู่ไปกับการลงมือทำ
- ✓ สิ่งที่เราคาดหวังไปคือ ‘หัวใจ’ การเชื่ออย่างแท้จริงจากหัวใจ ไม่ใช่แค่จากสมอง

ในบทถัดไป เราจะเจาะลึกไปที่ ‘หัวใจ’ และค้นพบว่า มันมีพลังมากกว่าที่เราเคยคิด



สรุปเนื้อหาตอนที่ 1

จิตวิทยาการสร้างชีวิต

สิ่งที่คุณได้เรียนรู้จากตอนที่ 1

บทที่ 1: วันที่ทุกอย่างดูเหมือนจะพังทลาย

เอ๋มกำลังเผชิญกับปัญหาหนี้สินจำนวน 3.2 ล้านบาท, ถูกโกงเงินไป 300,000 บาท และค้างชำระหนี้เป็นเวลา 3 เดือนจนกำลังจะถูกฟ้องร้อง

เขาหมดหวังกับชีวิต แต่ได้รับคำแนะนำจากพี่เจนให้ลองทำ ‘อะไรก็ได้’ เพื่อหาทางออก เขาจึงเริ่มศึกษาเรื่อง Law of Attraction แต่พบว่าหลายคนบอกว่า ‘แค่คิดบวกชีวิตก็จะเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น’ แต่คำถามคือมันจะได้ผลจริงหรือ?

บทเรียนสำคัญ เมื่อรู้สึกสิ้นหวัง จุดเริ่มต้นที่ดีคือการยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้นและเปิดใจเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ

บทที่ 2: ทำไมการพูด Affirmation ถึงไม่ได้ผล?

เอ็มลองใช้วิธี Affirmation โดยการพูดซ้ำ ๆ ว่า ‘ฉันรวย’ ‘ฉันมีเงิน’ แต่หลังจากทำไป 7 วันก็ไม่เห็นผลลัพธ์ใด ๆ แถมยังรู้สึกแย่งกว่าเดิม เพราะสมองคอยแต่จะโต้แย้งว่า ‘มันไม่จริง นี่มันเรื่องโกหก’

ปรากฏการณ์นี้เรียกว่า Cognitive Dissonance ซึ่งเป็นความขัดแย้งระหว่างคำพูดกับการรับรู้ถึงความเป็นจริง งานวิจัยของ Wood และคณะ (ปี 2009) แสดงให้เห็นว่า Affirmation อาจส่งผลเสียต่อผู้ที่มีความมั่นใจในตนเองต่ำ

บทเรียนสำคัญ การใช้ Affirmation ไม่ได้ผลเพราะมันขัดแย้งกับความเป็นจริง ดังนั้นเราต้องหาวิธีใหม่ที่สมองไม่ต่อต้าน

บทที่ 3: กฎแรงดึงดูดยังใช้ได้ผลอยู่จริงหรือไม่?

Law of Attraction (กฎแรงดึงดูด) กล่าวว่า ‘เราจะดึงดูดสิ่งที่เราคิดถึง’ แต่ทฤษฎีนี้ขาดหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ที่ชัดเจนรองรับ แม้ว่ามันอาจจะดูเหมือนได้ผลในบางครั้ง แต่ไม่ใช่เพราะ ‘พลังงานจักรวาล’ แต่เป็นเพราะกลไก 3 อย่างต่อไปนี้

1. RAS (Reticular Activating System) ช่วยกรองข้อมูล: ทำให้เราเห็นและใส่ใจในสิ่งที่เราสนใจเป็นพิเศษ
2. การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม: เมื่อเราเชื่อในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เรามักจะทำสิ่งต่าง ๆ เปลี่ยนไปจากเดิม
3. Placebo Effect (ผลทางใจ): ความเชื่อของเราสามารถส่งผลต่อร่างกายของเราได้

บทเรียนสำคัญ กฎแรงดึงดูดอาจมีส่วนช่วยได้บ้าง แต่เราต้องเข้าใจกลไกที่แท้จริงของมัน ไม่ใช่แค่เพียง ‘คิดบวก’

หัวใจสำคัญของเนื้อหาในตอนที่ 1

ปัญหาของวิธีการแบบเดิม ๆ

- ✗ การพูด Affirmation ขัดแย้งกับความเป็นจริง → สมองปฏิเสธ
- ✗ การ ‘คิดบวก’ โดยไม่ลงมือทำ → ไม่ก่อให้เกิดผลลัพธ์ใด ๆ
- ✗ กฎแรงดึงดูดไม่ได้อธิบายกลไกการทำงาน → ทำให้ไม่เข้าใจว่าทำไมมันถึงได้ผล

สิ่งที่เราต้องการคือ

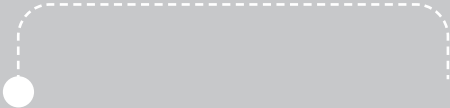
- ✓ วิธีการที่ไม่ขัดแย้งกับความเป็นจริง
- ✓ วิธีการที่มีหลักการทางวิทยาศาสตร์รองรับ
- ✓ วิธีการที่ต้องลงมือทำจริง
- ✓ วิธีการที่สามารถอธิบายได้ว่าทำไมมันถึงได้ผล

ตอนที่ 2-5 จะเปิดเผยวิธีการเหล่านั้น

คำถามสำคัญที่ถูกตั้งไว้ในตอนที่ 1

1. ถ้าการพูด Affirmation ไม่ได้ผล เราควรใช้วิธีอะไรแทน?
2. กฎแรงดึงดูดทำงานผ่านกลไกอะไรกันแน่?
3. เราจะสามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตของเราได้โดยไม่ต้องหลอกตัวเองได้อย่างไร?

ตอนที่ 2 จะเริ่มตอบคำถามเหล่านี้ โดยเริ่มจาก Heart Coherence – รากฐานของทุกสิ่ง



หากคุณต้องจำเนื้อหาจากตอนที่ 1 เพียง 3 ประโยค

1. การพูด Affirmation ไม่ได้ผลเพราะสมองรู้ว่ามันไม่เป็นความจริง (Cognitive Dissonance)
2. กฎแรงดึงดูดใช้ได้ผลบ้าง แต่ไม่ใช่เพราะเวทมนตร์ (RAS + พฤติกรรม + Placebo)
3. เราต้องหาวิธีการใหม่ ๆ ที่มีหลักการทางวิทยาศาสตร์รองรับและสามารถนำไปใช้ได้จริง

ต่อไป จุดเริ่มต้นของคำตอบ → หัวใจ





Manifaking (แมนิเฟกิง) v.

การทำทุกอย่างที่ถูกร้อง แล้วยังรู้สึกในใจว่า "มันจะไม่เกิดขึ้นหรอก"

Affirmation ไม่ได้ผลกับคุณ เพราะสมองฉลาดกว่าที่คิด – มันรู้ว่าคุณกำลังโกหกมัน แต่คำถามคือสิ่งที่สมองปฏิเสธไม่ได้ เพราะมันถูกออกแบบมาให้ต้องหาคำตอบอยู่เสมอ

Askfirmation คือการเปลี่ยนจาก "ฉันทวย" ที่ฝัน เป็น "ทำไมฉันถึงสร้างรายได้ได้ง่ายขึ้น?" ที่สมองจะออกไปพิสูจน์เองโดยอัตโนมัติ

หนังสือเล่มนี้ไม่ได้บอกให้คิดบวกมากขึ้น
แต่บอกให้ ตามให้ถูก – แล้วปล่อยให้สมองและหัวใจทำงานแทนคุณ
ด้วยระบบ Heart Coherence + Askfirmation + Thankfirmation

และแผนปฏิบัติ 30 วัน วันละ 20 นาที

ออกแบบโดยนายแพทย์ที่ใช้ตัวละครเป็นตัวแทนของผู้คนที่เขา
เคยพบเจอและผ่านประสบการณ์ที่เกิดขึ้น

หยุด Manifaking. เริ่ม Askfirmation

