

howto

เครื่องมือเปลี่ยนแปลงชีวิตที่ผู้คนนับล้าน
หยุดพูดถึงไม่ได้เลย

THE GET THEM THEORY

กดุษภีปล่อใจเขา

Mel Robbins เขียน

เขมลักษณ์ ตีประวัติ แปล

#1 New York Times Bestseller • #1 Sunday Times Bestseller • #1 Amazon Bestseller

howto

THE
LET THEM
THEORY

ກណເງິນປ່ອຍເຫາ

Mel Robbins

ເຫັນ

ເໝນລັກທົນ ດີປະວັດ

ແປດ

ກອງອາໄສຈົ່ງຮາກຮານທີ່ສຳຄັນ



The Let Them Theory

ການຮັງປ່ອຍເຂາ

howto

ໃນຄວບມືອບຕົກມິນຫັກ ຄອບປອເຮັ້ນສັນ ຈຳກັດ (ມາຫານ)

378 ຄະນະພັດທະນາ (ປະຈຳວຽກ) ເພດຕີລິ້ງເຊັນ ກວຸງທ່ານ 10170

ໂທເລີ້ນ 0-2422-9999 ຕົວ 4964, 4969 E-mail: info@amarin.co.th

www.amarinbooks.com @amarinbooks

Thai Language Translation copyright © 2025 by Amarin Corporations Public Company Limited
The Let Them Theory

Text © Mel Robbins, 2024

All rights reserved.

Published by arrangement with Hodgman Literary LLC, through The Grayhawk Agency Ltd.

ສຶກສາໃຈກັບຜູ້ທີ່ໄດ້ຮັບການແກ່ລົງທະບຽນ
ການກັບປຸງ ທີ່ຕື່ມີແປງແພັງ ໄຟ້ວິ່ນທີ່ດີນອາຫຼາດຈົ່າເວັ້ນໄໝທີ່ກຳທັນ
ຄືວິດີກັບຄວາມມີຄວາມຄຸມ

ເລີ່ມາດຽວກັນສາກລປະຈ່າທັນເລືອກເລືກທວອນິກັນ 978-616-18-7766-8

ເຈັ້ອງ ຜູ້ພົມຜູ້ໂໂຍດນາ ບົບທຸກສົງເຫຼົກ ຄອບປອເຮັ້ນສັນ ຈຳກັດ (ມາຫານ)
ກ່ຽວມາກັບຄວາມຍາໄຫຼຸ ຕື່ມ ບູນທັກຍົກເຕີ • ກ່ຽວມາກັບຄູ່ຈັດກາວ ອຸນ້ານີ້ ວິວຕັກນັ້ນ
ຮອງກ່ຽວມາກັບຄູ່ຈັດກາວ ສຄກ ວິດນາສູກເຊີງ • ທີ່ປົກກົງ ອົງອາຈ ຈິຈະອຣ
ປະຮັນທີ່ກາວ ວິກິນດາ ຈົນທີ່ກົງສູງ, ອິນທີ່ວາ ອິນທີ່ເຕິກຸລ, ຮັນທີ່ ວຸວັດ
ຜູ້ຈັດກາວຝ່າຍກາລິດ ອມຈາລັກຢັນ ເຊຍກິລົ່ນ • ຄືລປ່ຽນປາກ ວິນ້າຫາ ສົນທຮນ
ອອກແບບຮູ່ປັ້ນ ແກຕິພິບລ ໂໂມດຕາດ, ຈຶ່ງນັ້ນຍົ່ງ ດໍາຈັນກົວ • ພິສູງນົ້ອກຍາຮ ສອນນາ ກ້າກຕົວວິລັບ

คำนำสำนักพิมพ์

สารพันปัญหาที่ผ่านเข้ามาในชีวิตเราเรนั่น หากวิเคราะห์ดี ๆ มักจะ
หนีไม่พ้นแบ่งได้เป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ

อย่างแรกคือ ปัญหาที่เกิดจาก “ตัวเรา” เป็นหลัก เช่น อยากร
ลดน้ำหนักแต่ยังทำไม่สำเร็จ อยากเก่งภาษาแต่ยังไม่มีเวลาฝึก
อย่างเริ่มต้นธุรกิจสักอย่างแต่ยังไม่กล้าพอ ปัญหาพวกนี้จะว่าแก้ง่าย
ก็ง่าย เพราะทุกอย่างอยู่ในมือเรา จะว่าแก้ยากก็ยาก เพราะคนที่
ควบคุมได้ยากที่สุด ก็คือตัวเราเอง

อย่างที่สองคือ ปัญหาที่เรารู้สึกว่าเกิดจาก “คนอื่น” เป็นหลัก
ทำไม่เข้าไม่รักเราแล้ว ทำไม่เพื่อนัดกันแล้วไม่ชวนเราไปด้วย ทำไม่
เพื่อนร่วมงานคนนั้นชอบพูดจาไม่เข้าหู ทำไม่แม่ถึงชอบห้ามนั่นสั่งนี่
ทำไม่ลูกไม่เชื่อฟังเราเลย

ด้วยความเป็นมนุษย์ที่เก่งในการมองปัญหาจากข้างนอก ปัญหา
อย่างหลังนี้จึงมักโผล่มาให้เราต้องปวดหัวหรือบางครั้งสามารถไปถึงขั้น
ปวดใจอยู่เสมอ ตัวปัญหาเองก็ชวนหนักใจแล้ว ยิ่งคิดได้ว่าเราไม่
สามารถควบคุมคนอื่นได้ก็ยิ่งชวนให้หดหู่มากกว่าเดิม

ปัญหาที่อยู่ในกำมือของคนอื่นแบบนี้... จะมีวิธีแก้อย่างไร

ตรงนี้เองที่ *The Let Them Theory* หรือ **ทฤษฎีปล่อยเขา** จะเข้ามาช่วยเราได้ เขาไม่รักเราแล้วก็ปล่อยเขา เพื่อนัดกันแล้วไม่ชวนเจอกับปล่อยเขา เพื่อนร่วมงานคนหนึ่งชอบพูดจาไม่เข้าท韙กับปล่อยเขา จากนั้นจึง *Let Me* หรือให้ฉัน ได้ทำสิ่งที่ตัวฉันมีอำนาจในการทำ และมีสิทธิ์เต็มที่ที่จะรับผิดชอบเชิงบวกของฉันเอง

รายละเอียดในทฤษฎีนี้ยังมีอีกหลายส่วน ซึ่งเมล ร็อบบินส์ จะค่อยๆ พาคุณเดินทางไปด้วยกัน ผ่านจุดกำเนิดง่ายๆ ของทฤษฎี ก่อนจะค่อยๆ บอกเล่าไปทีละส่วนอย่างลึกซึ้ง เชิญชวนให้คุณได้ออกสำรวจตัวตนและความรู้สึกลึกๆ ข้างใน พลางปรับเปลี่ยนมุมมอง วิธีคิด และวิธีปฏิบัติอย่างค่อยเป็นค่อยไปแต่ได้ผล

นี่คือทฤษฎีที่เปลี่ยนแปลงคนมาแล้วนับล้าน แน่นอนว่าคุณ ก็ทำได้

วิธีปลดภาระจากปัญหานักหนาในชีวิต รวมถึงบุสเตอร์สร้างภูมิคุ้มกันใจซึ่นดีอยู่ตรงหน้าคุณแล้ว เพียงแค่คุณอนุญาตให้ตัวเอง เริ่มอ่านและเปิดรับมัน ง่ายๆ แค่นั้นเลย

howto

สารบัญ

บทนำ : เรื่องราวของฉัน

1

ทฤษฎีปลอยขา

| | |
|---|----|
| บทที่ 1 หยุดเปลี่ยนชีวิตไปกับสิ่งที่คุณควบคุมไม่ได้ | 21 |
| บทที่ 2 การเริ่มต้น : ปล่อยขา + ให้ฉัน | 41 |

คุณและทฤษฎีปลอยขา

จัดการกับความเครียด

| | |
|--|----|
| บทที่ 3 เรื่องนาตกใจ : ชีวิตเป็นเรื่องเครียด | 71 |
| บทที่ 4 ปล่อยขาทำให้คุณเครียด | 87 |

กลัวความคิดเห็นของคนอื่น

| | |
|-------------------------------------|-----|
| บทที่ 5 ปล่อยให้เข้าคิดไม่ได้กับคุณ | 103 |
| บทที่ 6 วิธีรักคนที่รักยาก | 121 |

การจัดการกับปฏิกิริยาทางอารมณ์ของคนอื่น

| | |
|---|-----|
| บทที่ 7 เมื่อผู้ใหญ่อาร护าดเหมือนเด็ก | 139 |
| บทที่ 8 การตัดสินใจที่ถูกมักจะรู้สึกเหมือนผิด | 157 |

ເອົະນະ-ສັຍໜອບປະເມີນທີ່

| | |
|---|-----|
| ບທທີ່ 9 ໄໃຈ໌ ຂຶວຕິໄມ່ຢູ່ດີຂຽນ | 169 |
| ບທທີ່ 10 ວິທີທຳໃຫ້ກາຣະເວີຍບເທີຍບເປັນຄູ່ | 179 |

ຄວາມສັມພັນຮອງຄຸນກັບທກະຖືປ່ອຍເຫາ

ເຊື່ອວ່າງານການມີມີຕຽກພະບັບຜູ້ໃໝ່

| | |
|--|-----|
| ບທທີ່ 11 ຄວາມຈົງທີ່ໄມ່ມີໂຄຮບອກຄຸນ ເກີຍວັກັນມີຕຽກພະນັກງົດໃນວ່າງູ່ໃໝ່ | 201 |
| ບທທີ່ 12 ທຳໄມ່ມີຕຽກພະກັບບາງຄນ ດຶງຄ່ອຍໆ ຈາງໝາຍໄປເອງ | 215 |
| ບທທີ່ 13 ວິທີສໍາງມີຕຽກພະທີ່ສຸດໃນຫົວດ້ວຍຂອງຄຸນ | 227 |

ສ້າງແຮງຈຸງໃຈໃຫ້ຜູ້ອັບປີ່ຢັນແປລ່ອງ

| | |
|--|-----|
| ບທທີ່ 14 ດັບກັບຄຸນທີ່ມີມີຕຽກພະນັກງົດ ບທທີ່ 15 ປັດປຸລ່ອຍພລັງແໜ່ງອິທີພລຂອງຄຸນ | 245 |
| | 265 |

ໜ່າຍຄຸນທີ່ກຳລັງປະສົງຫາ

| | |
|---|-----|
| ບທທີ່ 16 ຍິ່ງພຍາຍາມໜ່າຍ ພວກເຂົາກິ່ງຈານ | 289 |
| ບທທີ່ 17 ວິທີໃຫ້ກາຣະສັບສັນນອຍ່າງຄູກທ້ອງ | 305 |

เลือกความรักที่คู่ควรกับคุณ

| | |
|--|-----|
| บทที่ 18 ปล่อยเขาให้แสดงตัวตนอ่อนโยน | 319 |
| บทที่ 19 วิธียกระดับความสัมพันธ์ | 333 |
| บทที่ 20 ทุกตอนจบคือการเริ่มต้นที่สวยงาม | 343 |

บทสรุป : ยุคสมัยแห่งการให้ฉันมากถึงแล้ว

375

ภาคผนวก

| | |
|--------------------------------|-----|
| วิธีใช้ปล่อยเขากับการเลี้ยงลูก | 385 |
| การใช้ปล่อยเขากับทีมงาน | 387 |
| ให้ฉันแสดงความชอบคุณพากคุณ | 391 |
| บรรณานุกรม | 401 |
| เกี่ยวข้องกับเมล | 419 |
| วิธีการติดตามฉัน | 421 |

บทนำ

เรื่องราวของฉัน

ตอนอายุ 41 ปี ฉันเป็นหนี้ 800,000 ดอลลาร์ ตกงาน และต้องมองดูครุภิจจ้านอาหารของสามีพังย่อยยับ ตอนนั้นรู้สึกเหมือนชีวิตเวลาล้มเหลวเสียจนไม่มีความหวังว่าจะมีวันปลดหนี้ได้เลย

เพื่อรับมือกับความวิตกกังวลและลังเลลงสัญญานอน กัญญา หลักของฉันคือการหลบเลี่ยง หลบเลี่ยงการตื่นด้วยการกดปุ่มเลื่อน นาฬิกาปลุก หลบเลี่ยงความเจ็บด้วยการดื่มแอลกอฮอล์ หลบเลี่ยงความรับผิดชอบด้วยการโทษสามี หลบเลี่ยงการมองหางานด้วยการผัดวันประกันพรุ่งออกไปให้มากที่สุด

ฉันผ้าดูเพื่อนๆ ประสบความสำเร็จในหน้าที่การทำงานครั้งแล้วครั้งเล่าด้วยความอิจฉา ในขณะที่เราต้องดิ้นรนเพียงเพื่อให้มีอาหารวางอยู่บนโต๊ะ ฉันเพียงถูกบริษัทล้อครหะเมื่อฉันจะทำอย่างไรกับชีวิตตัวเอง ฉันเคยเป็นมาแล้วทั้งนายของรัฐที่สมาคมให้ความช่วยเหลือทางกฎหมายแห่งนิวยอร์ก เป็นทนายที่สำนักกฎหมายขนาดใหญ่ในบอสตัน ทำงานให้บริษัทสตาร์ตอัปสองสามแห่ง ทำงานด้านพัฒนา

ถ้าคุณเคยอยู่ในสถานการณ์เช่นนี้ คุณย่อมเข้าใจว่าแม้แต่สิงโตฯ น้อย ๆ ก็จะดูเป็นเรื่องยากขนาดไหน ไม่ว่าจะเป็นการลูกจากเตียง การเปิดซองบิลเรียกเก็บเงิน การอยู่กับครอบครัวอย่างมีสติ หรือตัว การทำอาหารดี ๆ สักมื้อ การสมัครงาน การออกไปเดินเล่น การยกเลิกการเป็นสมาชิก หรือแม้แต่การยอมรับอย่างตรงไปตรงมาว่าตัวเองกำลังลำบากขนาดไหน...ทุกสิ่งทุกอย่างดูเป็นไปไม่ได้ ทุกเช้าเมื่อตื่นมา ความวิตกกังวลจะวิ่งแล่นไปทั่วร่าง แล้วฉันก็สงสัยว่า มันจะเป็นแบบนี้ไปตลอดชีวิตเลยหรือเปล่า

แต่คุณรู้ว่าไม่ว่าภาวะติดแห้งก็มันเปลกอยู่อย่างหนึ่ง ฉันรู้ชัด
เลยว่าตัวเองต้องทำอะไรบ้าง ลูกขี้นมาจัดการกับบิลสุดสลายของกองโตร
ดูแลให้ลูกฯ เตรียมตัวไปโรงเรียน บังคับตัวเองให้ออกไปเดินข้างนอก
ขอความช่วยเหลือจากเพื่อนๆ คำนวนงบประมาณ งานนั้น แต่ถึง
อย่างนั้น ฉันกลับทำไม่ได้เลยสักอย่าง

ຈັນເປົ້າຢືນແປງລົງສົວຕ ໄດ້ອຍ່າງໄຣ

ฉันจะไม่มีวันลืมเข้าวันที่ทุกสิ่งเปลี่ยนแปลงไปสำหรับฉัน
นาฬิกาปลุกดังขึ้น ฉันกำลังนอนอยู่บนเตียง รู้สึกว่าปัญหาทั่วทั้ง
จนแทบรับไม่ไหว ฉันก็เป็นเช่นเดียวกับพากเจหลาย ๆ คน คือต้องดัน
ขยายไม่ออกระยะจนอยู่กับความคิด สิ่งสุดท้ายที่ฉันอยากรู้ทำคือ

ลูกชื่นมาแล้วเผชิญหน้ากับวันใหม่

แต่แล้วสิ่งเปลกประหลาดก็เกิดขึ้น ความคิดหนึ่งปรากฏ
ແບ່ງขึ้นในใจและเปลี่ยนแปลงชีวิตของฉันไปตลอดกาล เป็นสิ่งง่ายๆ
ที่เกือบจะเรียกว่าไร้สาระ ฉันจำได้ว่า่นั่งดูองค์กรงานอาชญาปล่อยจรวด
และนับถอยหลัง 5-4-3-2-1 ก่อนที่จรวดจะพุ่งออกไประ ฉันคิดว่า
จะเป็นยังไงนะถ้าฉันนับถอยหลังแบบนั้นแล้วปล่อยตัวเองออกจาก
เตียง

อาจจะฟังดูน่าขำ แต่ตอนนั้นฉันหมดหนทางแล้ว ก็เลยลองดู
ฉันนับถอยหลัง 5-4-3-2-1 แล้วลุกออกจากเตียง แค่นั้นเลย ฉัน
ไม่ได้คิดว่าตัวเองกำลังเหนื่อยล้าและไม่อยากเผชิญกับปัญหาแค่ไหน
ฉันแค่เคลื่อนไหวก่อนที่สมองจะมีโอกาสมาห้ามฉันลุกได้ มันเหมือน
ปล่อยจรวดนั้นแหละ เมื่อคุณเริ่มนับถอยหลัง 5-4-3-2-1 ก็จะไม่มี
การหันหลังกลับแล้ว

ณ จุดนั้นของชีวิต ฉันเคยซินกับการปล่อยให้ความคิดยึดจับ
ตัวเองไม่ให้เคลื่อนไหว ปล่อยให้ความกลัวและความเครียดเข้ามานะ
กลืนกินจนแนวคิดนั้นฟังดูเป็นเรื่องเปลกประหลาด ฉันจำได้ว่า
มันเหมือนกับการค้นพบอันยิ่งใหญ่ขนาดไหนเมื่อฉันคิดขึ้นมาได้ว่า
เดี๋ยวนะ ต่อให้เรารู้สึกแย่ แต่ก็ยังทำสิ่งที่จำเป็นต้องทำได้อย่างนั้นหรือ
ได้สิ่งเดียวได้ และมันก็ได้ผล

ในช่วงหัววินาทีนั้น ฉันเข้าขั้ดจังหวะวงจรแห่งการคิดวน มันรู้สึก
เหมือนได้ชัยชนะเล็กๆ แต่ก็เป็นการค้นพบอันยิ่งใหญ่ด้วย ถ้าฉัน
สามารถฝืนใจข้ามผ่านหัววินาทีแห่งความกลัวนั้นได้ บางทีฉันก็อาจ
จะข้ามผ่านได้ทุกสิ่ง

ฉันก็เลยเริ่มใช้วิธีนับถอยหลัง 5-4-3-2-1 ทุกครั้งที่มีสิ่ง
จำเป็นต้องทำ...แต่รู้สึกว่าไม่มีแรงใจจะทำ

5-4-3-2-1 ลูกจากเตียงเมื่อนำพิกานปลูก

5-4-3-2-1 หยิบโทรศัพท์และเริ่มออกไปพบปะผู้คนเพื่องาน

5-4-3-2-1 เปิดซองบิลที่กองสูงมาหลายเดือน

ฉบับนี้เรียกเทคนิคบดโดยหลังนี้ว่า “กฎหัววินาที” กฎมันง่ายมาก คือเมื่อไรที่สัญชาตญาณบอกให้เราทำ เราต้องปังคับให้ร่างกายทำจริง ๆ ภายในหัววินาที ไม่เช่นนั้นสมองจะบอกให้เราล้มเลิกสิ่งนั้น ดังนั้นก็แค่นั้นบดโดยหลัง 5-4-3-2-1 แล้วลงมือเลย ลงมือทำก่อนที่เราจะเริ่มลังเล

เหตุผลที่วิธีนี้ได้ผลก็ เพราะว่า การนับถอยหลังจะเป็นตัวองค์คายความตั้งใจและการสลัดหลุดจากรูปแบบเครื่องให้วาตโนมัติ เป็นเวลาที่เพียงพอจะผลักเราให้ลงมือทำ ช่วยให้เรามีพลังเข้าชนะความกลัวความสงสัย หรือการผิดหวังประกันพูร่ ทุกครั้งที่คุณนับ 5-4-3-2-1 มันเหมือนกับการแตะคอมในตัวแรก ที่เมื่อแรงเหวี่ยงมาถึงคุณก็จะไม่คิดอีกแล้วว่าตัวเองจำเป็นต้องทำอะไร เพราะคุณทำมันไปแล้ว เมื่อคุณเริ่มเคลื่อนไหว การทำสิ่งนั้นต่อไปก็ง่ายขึ้นมาก

การเคลื่อนไหวไปทิลละหัววินาที เช่นนี้ปังคับให้ฉันก้าวเท้าไปข้างหน้าทิลละก้าวและค่อยๆ เดินกลับเข้าสู่ชีวิต ฉันจะไม่โกรกคุณนะ มันไม่ใช่เรื่องง่าย สองปีหลังจากนั้นเป็นช่วงเวลาที่ยากลำบากที่สุดของชีวิตฉัน

มันไม่ง่ายกว่าจะคีบคลานออกมายากองหนึ่หรือเพชิญกับปัญหาเจ็บปวดในชีวิตสมรส มันไม่ง่ายที่จะทำให้ความวิตกกังวลในหัวใจยับเสียลงหรือลดความลังเลงสัยในตนเอง มันเป็นเรื่องยากที่จะแก้ไขเจซูเมให้เป็นปัจจุบันและทางาน แม้ว่าคุณจะยังคงมีคำรามว่าคุณจะสร้างคุณค่าให้กับงานได้จริงหรือ มันเป็นเรื่องสุดทินที่จะบังคับให้ตัวเองกลับมา มีรูปร่างดีอีกครั้ง และสร้างนิสัยที่ดีต่อสุขภาพ

หลังจากที่คุณปล่อยปละละเลยตัวเองมานาน

และมันก็ไม่ใช่ชีวิตที่หруหราอะไรเมื่อต้องทำงานหนักทั้งวัน
จากนั้นก็กลับบ้านมาดูแลลูกสามคน ใช้เวลาสองสามนาทีกับสามี
และอยู่ดีกับทุกคืน เพราะต้องคิดวิธีหาเงินเพิ่ม

แต่นั่นจะคือสิ่งที่ฉันทำ

กฎห้ามินาทีสอนฉันว่าการกระทำคือกำหนด ควรคิดถึงปัญหา
ไม่ช่วยให้คุณแก้ปัญหานั้น การรอคอยให้ตัวเองนึกอยากทำอะไร
สักอย่างหมายความว่าคุณจะไม่วันได้ทำเลย มันสอนฉันว่า “ไม่มีใคร
จะมาช่วยคุณได้” คุณต้องช่วยชีวิตตัวเองจากตัวคุณเอง คุณต้อง^{จะ}
บังคับตัวเองให้เคลื่อนไปข้างหน้าที่ละนิดทั้งวัน ทุกวัน โดยเฉพาะ
ในเวลาที่คุณรู้สึกว่าไม่อยากทำเลย

ตัวยกฎ 5-4-3-2-1 ฉันบังคับตัวเองฝ่าข้ออ้าง ความวิตก
กังวล ความรู้สึกกดดันท่วมท้น และความกลัว ตัวยการก้าวไปที่ละก้าว
ที่ละวัน ที่ละสัปดาห์ ฉันค่อยๆ ลงมือทำและนำพาชีวิตตัวเองรวมถึง
อาชีพการทำงานกลับคืนสู่เส้นทางเดิมได้ สามีของฉันเริ่มนำเทคนิคใหม่ๆ ให้
เพื่อบังคับตัวเองให้แข็งแกร่งกับปัญหาครวิจได้อย่างตรงไปตรงมา และมัน
ก็ได้ผลกับเข้าด้วย แต่ต้องใช้เวลาถึงสามปีกว่าฉันจะเล่าให้คนอื่นฟัง
เรื่องกฎห้ามินาทีนี้ ฉันลังเลที่จะบอกเรื่องนี้กับคนอื่น เพราะอย่างแรก
คือ ฉันไม่รู้ว่าทำไว้มันถึงได้ผล สองคือ ฉันรู้สึกว่าตัวเองไม่ได้อยู่ใน
สภาวะที่จะให้คำแนะนำกับใคร

แต่ทั้งหมดนี้ได้เปลี่ยนแปลงไปในวันพลิกชะตาวันหนึ่ง เมื่อออดีต
รุ่นเมตแวนน้ำให้ฉันรู้จักกับผู้จัดอีเว้นต์เล็กๆ งานหนึ่ง โดยบอกว่า
ฉันเป็น “บุคคลที่เหมาะสมที่สุด” ที่จะให้คำแนะนำเรื่องการเปลี่ยนอาชีพ
ฉันคิดว่าเธอเป็นนักถึงกับพะรำว่าฉันเปลี่ยนอาชีพมาหลายครั้งจนแม้แต่
ตัวเองก็จำไม่ได้ว่าอะไรบ้าง เจ้าของงานเสนอขอค่าเครื่องบินให้ฉัน

เมื่อวันเดินขึ้นเวทีและเห็นผู้ชุม 700 คนกำลังจ้องมองกลับมา สมองของฉันก็ว่างเปล่า ฉันรู้สึกได้เลยว่าหน้าอกและลำคอกำลังเปลี่ยนเป็นสีแดง

จากนั้นฉันก็เกิดภาระหาดวิตภายนานถึง 21 นาทีอยู่บ่นเวทีประมาณนาทีที่ 19 ฉันจำไม่ได้ว่าจะต้องจบการพูดเรื่องเปลี่ยนสายอาชีพอย่างไร ก็เลยโพล่งเรื่องกูห้าวินาทีแล้ววิธีการใช้กูออกไป เพราะนี่ก็อย่างอื่นที่จะพูดไม่ออกเลย ตอนนั้นฉันคงไม่รู้สึกตัว เพราะจำไม่ได้ตัวยังข้าว่าให้ท่ออยู่อีเมลกับผู้ซุนทุกคนไปตอนนั้น เนื่องจากฉันก้าวลงจากเวที ฉันก็คิดว่านี่เป็นประสบการณ์ที่ควรร้ายที่สุดในชีวิตของคุณพระเจ้าที่มันจบเดียวกัน

ปรากฏว่าอีเว้นท์เล็กๆนั้นเป็นหนึ่งใน TEDx ครั้งแรกๆ พากษาถ่ายวิดีโอเก็บเอาไว้ และหนึ่งปีต่อมาวิดีโอนั้นก็ถูกนำมาเผยแพร่ออนไลน์ มันไม่ใช่แค่ลายเป็นไวรัลเท่านั้น แต่ยังเป็นหนึ่งในการบรรยาย TEDx ที่มีผู้เข้าชมมากที่สุด กฎห้าวินาทีและการนับถอยหลัง 5-4-3-2-1 พร่าวrigesimal ไปทั่วโลกด้วยคำพูดปากต่อปาก ขณะที่มันแพร่กระจายไปบีบเริ่มมีใครต่อใครเขียนมหาชนทางอีเมล เล่าเรื่องราวว่ากูนั้นเปลี่ยนแปลงชีวิตของพากษาไปอย่างไร ฉันรู้สึกประทับใจกับเรื่องราวของผู้คนทั้งหลายมากจนกระหึ่มต้องลุกขึ้นมาตอนดึกหลังจากพากษาฯ เข้านอนแล้ว เพื่อตอบอีเมลของพากษาที่ลุก

ตอนที่ฉันจมอยู่กับปัญหาของตัวเอง ฉันรู้สึกว่ามีฉันแค่คนเดียว
ที่มีปัญหากับการทำสิ่งที่ต้องทำ แต่มันไม่จริงเลย เราทุกคนล้วน
ลำบากกับการทำางานจริงใจ มันเป็นปัญหาสาгал และภูหัววินาที
ดูจะเป็นทางออกที่ไม่ใช่แค่ได้ผลกับฉันคนเดียว แต่ได้ผลกับผู้คน
ทั่วโลกด้วย

เรื่องราวเหล่านั้นนำอัศจรรย์ใจ ผู้คนใช้กฎ 5-4-3-2-1
ในการฝึกฝ่าความกลัว การผัดวันประกันพรุ่ง ข้ออ้างในการไม่ยอม
เปลี่ยนงาน ลดน้ำหนักร้อยปอนด์ เลิกยาเสพติด เปิดตัวธุรกิจ
หรือขายธุรกิจ การนำภูไว้ใช้ทางการแพทย์และการรักษาผู้ป่วยทำให้
ฉันทึ่งมาก แพทย์และนักจิตวิทยาใช้ภูนี้รักษาภาวะผิดปกติทางจิตใจ
หลังเจอเหตุการณ์สะเทือนใจ (PTSD) โรคคัมคิดยั่วทำ (OCD)¹ และ
โรคซึมเศร้า แม้แต่ตอนที่ฉันกำลังเขียนบทนำอยู่นี้ เรายังคงได้รับภู
เรื่องราวของผู้คนนับพันที่ใช้ภูหัววินาทีหยุดตัวเองจากการพยายาม
ผ่านตัวตายและใช้ในการขอความช่วยเหลือ

ต่อมาเมื่อ TEDx ได้ดังมากขึ้นเรื่อยๆ ทางออนไลน์ ฉันก็เริ่ม
ได้รับเชิญไปบรรยายตามอีเว้นท์ขนาดเล็กๆ ฉันจำได้ว่าเคยได้รับเชิญ
ไปพูดให้สมาชิกสมาคมนายหน้าอสังหาริมทรัพย์ฟังในบาร์ รู้สึกอย่าง
จริงๆ ที่ต้องถือเบียร์ไว้มือหนึ่งในขณะพยายามพูดแข่งกับเสียงดนตรี
และเสียงคนคุยกันดังลั่นในห้องถัดไป แต่ฉันก็อดมาได้ ฉันไป
บรรยายทั้งในห้องได้ดินของโบสถ์ ห้องเรียนในโรงเรียนมัธยมศึกษา^{ปวช.}
ไปบรรยายระหว่างช่วงพักกินมื้อกลางวันของที่ทำงานเพื่อนคนหนึ่ง
และมันก็ขยายวงขึ้นจากนั้น

¹ PTSD ย่อมาจาก Post-traumatic stress disorder ส่วน OCD ย่อมาจาก Obsessive-compulsive disorder

ฉันจะมีอาการภูมิแพ้กำเริบเมื่อต้องจับไมค์ และตอนนั้นก็ยังไม่ได้เงินตอบแทนด้วย แต่ยังไงได้พูดและได้เห็นว่าภูมิแพ้กลับทุกคนที่ได้ลองนำไปใช้แค่ไหน ฉันก็ยังหงุดหงิดกับการพยายามทำความเข้าใจว่าทำไมเทคนิค่ง่ายๆ นี้ถึงสร้างผลลัพธ์ได้มหาศาล

ฉันเลยสมบูรณ์แบบนักกฎหมายและเริ่มค้นคว้าวิจัยเกี่ยวกับนิสัย พฤติกรรมมนุษย์ และศาสตร์แห่งแรงจูงใจ ฉันจำเป็นต้องหาเหตุผล สนับสนุนว่าทำมาการนับ 5-4-3-2-1 ถึงได้ผล ฉันรวบรวมหลักฐาน จากประสบการณ์ของคนธรรมดานี้ที่ใช้กฎนี้มาอย่างต่อเนื่อง ฉันพบ หลักการที่มีอยู่ก่อนแล้วจากรายงานของนักบำบัด ผู้เชี่ยวชาญด้านการ เสพติด แพทย์ และภูมิประเทศ ซึ่งเริ่มแนะนำกฎนี้ให้กับผู้ป่วย ของพวกราช หลักฐานทั้งหมดซึ่งไปที่คำอธิบายง่ายๆ เพียงอย่างเดียว นั่นคือ

การกระทำเล็กน้อยที่สับเปลี่ยน
สามารถเปลี่ยนแปลงทุกสิ่งได้

ในระหว่างนั้น เพื่อนๆ และญาติไม่รู้เลยว่าฉันกำลังทำอะไร เพราะฉันกลัวกินกว่าที่จะบอกพากเข้า เมลเนี่ยนะ? ให้คำแนะนำนำคนอื่น? ขอทีเด้อ เชือเกี๊ยะจะทำชีวิตตัวเองพังอยู่แล้ว

ตอนที่เรื่องราวดูของฉันดำเนินมาถึงจุดนี้ สามีของฉันทึ้งธุรกิจ
ร้านอาหารไปแล้ว และกำลังป่วยเป็นโรคซึมเศร้า เราชมอยู่กับหนึ่ง
ก้องเต ฉันจึงทำงานเต็มเวลาเพื่อให้ครอบครัวที่มีสมาชิกห้าคนของเรา
อยู่รอด ในขณะเดียวกันก็ต้องอุทิศช่วงเวลากลางคืนและเสาร์อาทิตย์
ให้กับการไปพูดตามอีเว้นต์เล็ก ๆ มีเวลาไม่มีไว้เรียนวิทยานิพนธ์

เรื่องศาสตร์แห่งแรงจูงใจไปรีอย ๆ

ฉันรู้ว่าตัวเองอยากรสลองเรื่องกฎห้าวินาทีเป็นงานประจำและทำให้สิ่งนี้เป็นอาชีพให้ได้ แต่ฉันก็ไม่รู้ว่าจะทำเช่นนั้นได้อย่างไร เมื่อมองย้อนกลับไปฉันก็เห็นเลยว่าโروفิดว่าตัวเองไม่เก่งทำให้ฉันไม่กล้าขยับทำอะไรขนาดไหน ฉันมีสิทธิ์อะไรจะเรียกตัวเองว่าเป็นผู้เชี่ยวชาญไม่ว่าจะด้านใดก็ตาม ฉันเดาว่าตอนนั้นฉันคงกำลังรอคอยให้ครอสก์คนมาอนุญาตให้ฉันพาตันเองออกจากจุดนั้น

ตอนนี้คุณเองก็อาจกำลังทำแบบนั้น รอเวลาที่เหมาะสม รอให้รู้สึกพร้อมหรือรู้สึกกลัวน้อยกว่านี้อีกหน่อย รอให้ครบวงค์เดินมาบวกกับวันนี้เป็นวันที่ต้องเริ่มแล้ว แต่ปัญหาของ การรอ ก็คือเมื่อมีความคุณต้องการคำอนุญาตจากคนเพียงคนเดียว ก็คือตัวคุณเอง

การตัดสินใจว่าจะจริงจังกับการหารายได้จากการเป็นนักพูดสร้างแรงบันดาลใจคือหนึ่งในการตัดสินใจที่ตีสุดในชีวิตของฉัน และฉันจะเล่าให้ฟังเพิ่มเติมว่าอะไรทำให้ฉันไปสู่การเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ที่ว่าบนหน้ากระดาษของหนังสือเล่มนี้

พอเริ่มได้ค่าจ้าง ฉันก็เข้าเงินทุกดอตลาดท์ทยอยจ่ายหนี้ ปีแรกฉันได้ขึ้นบรรยายแบบได้ค่าจ้างทั้งหมด 17 ครั้ง ปีต่อมา 47 ครั้ง และฉันสามารถหาอุปกรณ์สำหรับการบรรยายได้ ฉันแทบจะไม่เชื่อสิ่งที่เกิดขึ้นเลย พอบอกว่าสามารถได้บรรยายถึง 99 ครั้ง และได้ออกทัวร์กับบริษัทเจพีมอร์แกนเชลส์ไปตามเมืองใหญ่ 24 เมือง ฉันกล้ายเป็นนักพูดหญิงที่ได้รับการจดจำมากที่สุดในโลก และยังได้รับการว่าจ้างจากบริษัทต่าง ๆ ที่ฉันซึ่งชุมอกด้วย

มันเกิดขึ้นได้อย่างไร ด้วยการบังคับตัวเองให้ลุกจากเตียงในเช้าวันที่ฉันรู้สึกไม่อยากลุกไปล่ะ การเรียนรู้ที่จะฝืนใจตัวเองให้ลงมือกระทำเมื่อรู้สึกกลัว รู้สึกกลั้งเหลงสัยในตนเอง หรือรู้สึกตื้อตันไปกับ

ข้ออ้างสารพัด คือทักษะชีวิตที่คุณสามารถเรียนรู้ได้ เมื่อฝึกจนชำนาญแล้ว คุณจะเข้าใจว่าคุณทำทุกอย่างได้ด้วยการกำวังไปข้างหน้า ที่จะเลิกน้อยอยอย่างสุดเมื่อ

ฉันพบว่าต้นของต้องเดินทางถึง 150 วันต่อปี ขึ้นไปยังอยู่บน
เวทีและสอนเรื่องกฎหมายที่และศาสตร์แห่งแรงจูงใจ ในขณะที่สามี
ของฉันอยู่บ้านและดูแลลูกสาวคน โครงการดึงภูมิปัญญาและทักษะ^๑
การบรรยายบนเวทีของฉันอย่างแพร่หลายขึ้น มีงานหนึ่งที่ผู้ชมมี
จำนวนมากถึง 27,000 คน ซึ่งมีมาจากแบรนด์ชั้นนำของโลก นักกีฬา^๒
มืออาชีพ แพทย์ นักประสาทวิทยาศาสตร์ และนักเขียนหนังสือ^๓
ขายดี ต่างเริ่มแนะนำผลงานของฉันให้คนอื่น ๆ ฉันทำด้วยความรัก^๔
เพราะเริ่มไม่มีเวลามากพอที่จะตอบคิมเมลจากผู้คนแบบเป็นส่วนตัว^๕
และในที่สุดฉันก็ต้องเขียนไปหาทีมที่ TEDx ขอให้พากเขานำห้องคุ้มกัน^๖
ของฉันออกจากการวิดีโอออนไลน์

เมื่อคราว ตามว่าฉันจะปฏิญญาเอกหรือเปล่า หรือเป็นนักบำบัด หรือเปล่า ฉันจะบอกว่า “ไม่ใช่ค่ะ ฉันเรียนรู้ทุกอย่างเองด้วยความพยายาม” คือการทําวิชิตตัวเองผิดพลาดและจำเป็นต้องแก้ไขเอง”

เมื่อฉันมีพร้อมทั้งประสบการณ์นานหลายปี หลักสูตร พยาน
และงานวิจัย ในที่สุดฉันก็พร้อมที่จะนำเสนอเรื่องนี้ในรูปแบบของ
หนังสือ ในปี 2017 ฉันตีพิมพ์หนังสือชื่อ *The 5 Second Rule*²
ด้วยตัวเอง

The 5 Second Rule กล้ายเป็นหนังสือเสียงที่ผู้เขียนจัดทำเอง ที่ประสบความสำเร็จมากที่สุดในประวัติตามสตร์ และเป็นหนังสือที่คนอ่านมากที่สุดในรอบปี เป็นอันดับหนาของเว็บและมาร์กอน ปัจจุบัน

² ชื่อไทย เปลี่ยนตัวเองเป็นคนกล้าด้วยกง 5 วินาที สำนักพิมพ์อมรินทร์จำกัด

หนังสือเล่มนี้มีคุณค่าทางล้านคนและได้รับการแปลไปแล้ว 41 ภาษา

ตลอดหลายปีที่ผ่านมาในทางไปทั่วประเทศเพื่อบรรยายบนเวที ฉันเรียนรู้สิ่งสำคัญดังต่อไปนี้ อย่างแรกก็คือ เราแทบทุกคนล้วนพยายามทำดีที่สุดเพื่อจะก้าวต่อไปข้างหน้า จ่ายบิล เลี้ยงคุครอบครัว มีความรัก หาความสนุกให้มากขึ้น และใช้ชีวิตให้เต็มศักยภาพ เราแคมป์ของหารื่งง่าย ๆ ที่จะทำให้เรา มีความสุขเพิ่มขึ้นอีกนิดและมีชีวิตที่ดีขึ้นอีกหน่อย เราไม่ได้แสวงหาสิ่งเหล่านั้นเพื่อตัวเองอย่างเดียว แต่เรา想มองหาผู้คนในชีวิตของเรางี้ ก็ต้องการสิ่งเหล่านั้นด้วยเช่นกัน

อย่างที่สองก็คือ มีคนบอกกับฉันครั้งแล้วครั้งเล่าว่าฉันมีความสามารถอันน่าอัศจรรย์ในการย่ออยความคิดซับซ้อนและงานวิจัยวิทยาศาสตร์ให้กล้ายเป็นคำแนะนำที่เรียบง่ายและทำได้จริง ซึ่งทุกคนสามารถนำไปใช้พัฒนาชีวิตตัวเองให้ดีขึ้น

และอย่างที่สาม ไม่มีสิ่งใดอีกแล้วที่จะทำให้ฉันมีความสุขมากไปกว่าการออกเล่าสิ่งที่ฉันกำลังเรียนรู้ให้กับคนอย่างคุณ

ดังนั้นฉันจึงถือว่าเป็นภารกิจที่ต้องค้นหาและมอบเครื่องมือเรียบง่ายต่าง ๆ เพื่อช่วยให้ทุกคนสร้างชีวิตที่ดีขึ้นได้ สิ่งสำคัญคือ “เรียบง่าย” เพราะถ้าคุณจำมันได้ คุณก็จะเอาไปใช้เอง ตัวอย่างเช่น คุณรู้หรือไม่ว่าการไขไฟรักบัดดี้ของคุณที่เรียกว่า “The High 5 Habit”³

³ ชื่อไทย ไม่เป็นไร, ปลดภัย, เป็นที่รัก สำนักพิมพ์ Cactus Publishing

ยิ่งใครต่อใครได้ผลลัพธ์จากการใช้กฏห้าวินาทีและนิสัยไฮไฟร์มากเท่าใด ก็ยิ่งมีองค์กร บริษัทสือ และฝ่ายภาพลักษณ์องค์กรจำนวนมากขึ้นมาขอให้ฉันออกแบบแบบโปรแกรมให้ทีมงานหรือผู้ชุมของพวกเขาระบุ

ดังนั้นในปี 2019 ฉันจึงเปิด 143 Studios บริษัทผลิตสื่อชื่นมีสำนักงานใหญ่อยู่ที่บ่อสตัน ซึ่งสร้างสรรค์เนื้อหาระดับรางวัล จัดอีเว้นต์ ทำหนังสือเลี้ยงเป็นชีรีส์ ทำคอร์สออนไลน์ วารสาร หนังสือ และการศึกษาเพื่อการพัฒนาวิชาชีพให้กับคู่ค้าอย่าง Starbucks, Audible, Ultra Beauty, JPMorganChase, LinkedIn และ Headspace

ในปี 2022 เราเปิดตัวและเริ่มผลิตเดือนเมล Robbins Podcast (The Mel Robbins Podcast) ซึ่งออกอากาศใน 194 ประเทศ และเป็นหนึ่งในช่องพอดแคสต์ที่ติดอันดับต้นๆ จากทั่วโลก เราทำคิอร์สออนไลน์ฟรีชื่อมีผู้เรียนจบมาแล้วนับล้านคน จดหมายข่าวเล็กๆ ที่ฉันสร้างขึ้นตอนนั้นปัจจุบันมีคน 1.5 ล้านคนอ่านสองครั้งต่อสปดาห์ คุณสามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับบริษัทผลิตสื่อ พอดแคสต์ จดหมายข่าว หรือว่าคิอร์สของเราได้ที่ www.melrobbins.com

ทุกสิ่งที่ฉันประสบความสำเร็จมาเนี้ย ฉันไม่มีประสบการณ์หรือ
ประการใดนี่ยับตัวรับรองที่ “ถูกต้องเหมาะสม” มาก่อนหน้านั้นเลย ฉันแค่
ปังคับให้ตนเองลงมือทำ

ฉบับนี้ 41 ปีต่อนที่ตอกอับและสร้างกฎห้ามว่าที่เพื่อช่วยชุด
ตัวเองลูกจากเตียง ฉบับนี้ 44 ปีต่อนมีสภาวะตื่นตระหนกบันเทิง
TEDx อายุ 46 ปีต่อนได้เงินค่าจ้างจากการบรรยายเป็นครั้งแรก อายุ
49 ปีต่อนตีพิมพ์หนังสือเล่มแรกที่ชื่อ *The 5 Second Rule* ด้วย
ทุนตัวเอง อายุ 50 ปีต่อนที่ก่อตั้งบริษัทผลิตสื่อของตัวเอง อายุ 54 ปี
ตอนทำเดอะเมล็ดรักบินส์พอดแครสต์ พอดแคสต์ที่ได้รับความนิยมสูงสุด

และมียอดผู้ฟังเพิ่มจำนวนรวดเร็วที่สุดซึ่งหนึ่งในโลก

ชีวิตนั้นไม่ได้เปลี่ยนแปลง เพราะสิ่งหนึ่งสิ่งใดที่ทำ แต่มันเปลี่ยน
เพรพยายามเข้าหาลายพันธุ์ที่ฉันตื่นขึ้นมาและไม่อยากลุกจากเตียง แต่
บังคับให้ตัวเองต้องลุกตัวยก verk 5-4-3-2-1

การเปลี่ยนแปลงชีวิตของฉัน ไม่ได้ตั่งแต่ตื่นใจราบรื่นชั่นนาน แต่กรหดอดทน

ฉันไม่ได้ประสบความสำเร็จหรือมีอิสรภาพทางการเงินได้ เพราะ
มีเคล็ดลับดี ๆ แต่ฉันทำได้เพราะเต็มใจทำสิ่งที่คนส่วนใหญ่ไม่ทำ
คือฉันตื่นขึ้นมาทุกวัน และไม่ว่าจะรู้สึกอย่างไร ฉันจะค่อย ๆ ทำ
สิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ เพื่อไปให้ถึงเป้าหมายเป็นเวลานานกว่าสิบปี มันเป็น
กระบวนการที่เชื่องข้าและทุกข์ทรมาน

บางวัน สิ่งเดียวก็จะมีฉันมุ่งมั่นทำก็คือแค่พยายามให้ดีขึ้นกว่า
เมื่อวานเล็กน้อย ปอยครั้งคุณก็ต้องทำเพียงเท่านั้น ฉันไม่ได้พิเศษ
หรือแตกต่างจากคนอื่น หรือมีพรสวรรค์ หรือโชคดี ฉันแค่พบ
เครื่องมือที่ได้ผลกับตัวเองและก็นำไปใช้ ปัจจุบันนี้อาชีพการทำงาน
ทั้งหมดและจุดมุ่งหมายในชีวิตของฉันก็คือการแบ่งปันเครื่องมือ
เหล่านี้กับคุณ

ฉันไม่ได้เล่ามาทั้งหมดนี้เพื่อโ้ออวด แต่เล่าเพื่อบอกกับคุณว่า
คุณยังไม่รู้หรอกว่าตัวเองสามารถทำสิ่งใดได้บ้าง ตอนนั้นฉันก็ไม่รู้
แต่ด้วยการลงมือทำ ฉันจึงบรรลุสิ่งที่ยิ่งใหญ่เหลือธรรมชาติหลายอย่าง
คุณเองก็ทำได้เช่นกัน

กกฎห้ามนำที่ได้ผลเพราแม้นช่วยให้คุณเข้าชนะลงความภายใน กับตัวเอง แต่สิ่งที่มันทำไม่ได้ก็คือ มันไม่อาจเข้าจัดลงความภายใน ก็คุณจะต้องต่อสู้อยู่ทุกๆวัน ไม่ว่าคุณจะนับ 5-4-3-2-1 สักกี่ครั้ง ก็ไม่อาจหยุดรถติด คนแปลกรหน้าไว้มารยาท เจ้านายจอมจุ้นจุกจิก ครอบครัวที่ชอบตัดสินคุณไม่เลิก คำพูดที่บีบให้คุณรู้สึกผิด ความเห็น แห่งคำดูถูก และการเรียกร้องจากคนอื่น สิ่งหนึ่งที่ฉันรู้แน่ชัดก็คือ ยิ่งคุณใช้ 5-4-3-2-1 และบังคับตัวคุณให้เปลี่ยนแปลง คุณจะยิ่ง รู้สึกอย่างให้คนอื่นเปลี่ยนแปลงด้วย

นั่นละ สิงที่นำเรามาสู่หนังสือเล่มนี้

ตลอดสิบปีที่ผ่านมา ฉันจดจำอยู่แต่กับการค้นพบ การสร้างสรรค์ การสอน และการบอกเล่าวิธีง่าย ๆ ที่คุณกับฉันสามารถใช้พัฒนาปรับปรุงตัวเอง แต่ตลอดเวลานั้นฉันไม่เคยจัดการกับปัจจัยอันดับหนึ่ง (ตามข้อมูลจากการวิจัย) ที่กำหนดว่าคุณกับฉันจะมีชีวิตที่ร่าเริงและมีความสุขหรือเปล่าได้เลย ปัจจัยที่ว่าคือความสัมพันธ์นี่แหละคุณที่ **ทฤษฎีปล่อยเขา** (The Let Them Theory) เข้ามาก

มีบทบาท ถึงเวลาแล้วที่เราจะคุยกันเรื่องการรับมือคนอื่น ๆ อย่างมีประสิทธิภาพ และความลับสุดตื้นเต้นที่ใช้สร้างสัมพันธ์ที่ดีขึ้นกับทุกคนในชีวิต

สองปีก่อนฉันบังเอิญไปพบคำสองคำนี้ “**ปล่อยเขา**” มันเหมือนกับการกดปุ่มเปิดสวิตซ์ในชีวิตฉันเลย กว่าห้าวินาทีช่วยให้ฉันเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์กับตัวเอง ส่วนใหญ่ปฏิบัติอย่างเข้าใจฉันเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์กับคนอื่น

ขอฉันอธิบายนะ

กว่าห้าวินาทีเป็นเรื่องของการปรับปุ่งพัฒนาตนของ มันช่วยให้คุณจดตัวคุณเองขึ้นจากเตียงในวันที่ยากๆ ให้ออกไปยิ่ม นั่งลงและเริ่มเขียนหนังสือ เปิดซองบิลที่กองโตเป็นภูเขา กล้าเสียง ลงทะเบียนเรียน กล้ามองใบแจ้งรายการฝ่ากออบบัญชีธนาคาร ซักผ้าที่หมกมาสองสปดาห์ หรือลงเรียนการเขียนโค้ด AI ซึ่งคุณรู้ดีว่าจำเป็นต้องเรียน

ทุกครั้งที่คุณนับ 5-4-3-2-1 คุณจะผลักให้ตัวคุณเองก้าวข้ามความลังเลใจ การผัดวันประกันพรุ่ง การคิดมากเกินไป และความเคลื่อนไหวแคลงแสงสาย คุณจะสอนตัวคุณเองให้ลงมือกระทำไม่ว่าตอนนั้นจะรู้สึกอย่างไร นั่นคือสาเหตุที่วิธีนี้ได้ผล

แต่ตลอดหลายปีที่ผ่านมาฉันสงสัยว่า ทำไมฉันต้องพยายามคับตัวเองให้ก้าวไปข้างหน้าเรื่อยๆ ทำไมฉันถึงกลัวความล้มเหลวขนาดนั้น ทำไมฉันถึงประหม่าเวลาที่จะต้องเสียเงิน ทำไมฉันถึงลำบากใจที่จะร้องขอในสิ่งที่ตัวเองต้องการ อะไรกันแน่คืออุปสรรคที่ขัดขวางฉันอยู่

คุณเคยหยุดและพิจารณาคำถามเหล่านี้อย่างจริงจังไหม ทำไมคุณถึงลังเล อะไรทำให้คุณผัดวันประกันพรุ่ง ทำไมคุณถึงรู้สึกเหนื่อยขนาดนั้น ทำไมต้องคิดเยอะขนาดนั้นทุกครั้งที่ตัดสินใจ อะไรซ่อนอยู่

ภายใต้ความเคลื่อนแคลงแสงสี อะไวค์สิงที่หยุดคุณไม่ให้ทำสิ่งที่
จำเป็นต้องทำหรือใช้ชีวิตในแบบที่คุณต้องการ คุณกลัวอะไวอยู่

ฉันซึ่อก็เปลี่ยตตอนที่ค้นพบคำตอบของตัวเอง นั่นคือคนอื่นๆ หรือจะพูดให้ถูกกว่าก็คือการที่ฉันยอมให้คนอื่นส่งผลกระทบต่อตัวฉันเอง ฉันใช้เวลาและพลังงานมากเกินไปในการบริหารจัดการหรือวิตถกังวลเกี่ยวกับคนอื่น พากเข้าทำอะไร คิดอะไร รู้สึกอย่างไร และพากเขากาดหงอใจจากฉัน ความเป็นจริงก็คือ ไม่ว่าคุณจะพยายามขนาดไหนหรือจะทำอะไร ก็ตาม คุณก็ไม่สามารถควบคุมคนอื่นได้แต่ถึงอย่างนั้น คุณกลับใช้วิเคราะห์กับว่าคุณทำเข่นั้นได้

คุณใช้ชีวิตวางแผนกับว่าถ้าคุณพูดสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสมควร คนอื่นจะชอบคุณ ถ้าคุณรับงานเพิ่มต่อไป หัวหน้าจะเคารพให้เกียรติคุณ ถ้าคุณแสดงออกอย่างเหมาะสม ทำตามความต้องการของแม่ หรือทำให้เพื่อน ๆ มีความสุข คุณจะพบกับความสงบได้ แต่คุณไม่พบครอบครัว

ในหนังสือเล่มนี้ คุณจะเรียนรู้ว่าคำสองคำ *Let Them*
(ปล่อยเขา) สามารถปลดปล่อยให้คุณเป็นอิสระ เป็นอิสระจาก
ความคิดเห็น เรื่องราวมา และการตัดสินของคนอื่น เป็นอิสระ
จากการอันแสนเหนื่อยของ การพยายามจัดการทุกสิ่งและทุกคน
ขออีกครั้ง

เราใช้ชีวิตให้ดีกว่าเดิมได้

ทฤษฎีปัลลวย เช้า เป็นวิธีที่ผ่านการพิสูจน์แล้วว่าชึ้นจะสอนให้คุณ
ปกป้องเวลาและพลังงานของคุณเอง โดยจดจ่ออยู่กับสิ่งที่มีความหมาย
กับคุณจริง ๆ คุณใช้เวลานานเกินพอด้วยในการไขข่าวคราวการยอมรับจาก
ผู้อื่น พยายามบริหารจัดการความสุขของคนอื่น และปล่อยให้ความ
คิดเห็นของพวกราบด้วยรักคุณไว้ ขอให้คุณเรียนรู้ที่จะหยุดสิ่งเปลืองพลัง
และเริ่มสร้างชีวิตที่ตัวคุณเองต้องมาก่อนใครอีก ไม่ว่าจะด้านความฝัน

เป้าหมาย หรือว่าความสุข แต่ส่วนที่ดีที่สุดคืออะไรนั่นหรือ ก็คือ **ทฤษฎีปัลอยเชา** “ไม่ได้แค่เปลี่ยนแปลงชีวิตคุณให้ดีขึ้น แต่จะเปลี่ยนแปลงชีวิตของทุกคนที่อยู่รอบตัวคุณด้วย”

หนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ต่อคุณอย่างไร

หนังสือเล่มนี้พูดถึงทฤษฎีปัลอยเชาว่าคืออะไร ทำไม่ถึงได้ผล และจะเข้มข้นอย่างไรในแ配ด้านสำคัญของชีวิตที่คุณพยายามควบคุมสิ่งที่ไม่อาจควบคุมได้ตลอดมา ซึ่งอัดแน่นไปด้วยงานวิจัย หลักฐาน และเรื่องราวต่าง ๆ ที่จะทำให้คุณสามารถนำทฤษฎีนี้ไปปรับใช้ได้ แล้วคุณจะได้เรียนรู้ว่าแนวทางนี้มีหลักฐานสนับสนุนจากปรัชญาสมัยโบราณ วิธีบำบัดรักษาทางการแพทย์ หลักคำสอนจากศาสนาหลัก ๆ ของโลก ลัทธิสโตอิก (Stoicism) รวมถึงแนวปฏิบัติทางจิตวิญญาณต่าง ๆ

แม้ว่าเนื้อหาส่วนใหญ่ของสิ่งที่คุณจะได้เรียนรู้ล้วนมีงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์สนับสนุน แต่หนังสือเล่มนี้ไม่ใช่หนังสือเรียนหรืองานเขียนทางวิชาการ หนังสือเล่มนี้เขียนขึ้นเพื่อบอกแนวทางในการนำทฤษฎีปัลอยเชา และหลักการต่าง ๆ เหล่านี้ไปใช้ในแบบต่าง ๆ ที่สำคัญของชีวิตคุณ นี่คือเหตุผลที่มันเขียนในรูปแบบที่เข้าใจง่าย อ่านสนุก และเต็มไปด้วยเรื่องราวที่คล้ายคลึงกับเรื่องของคุณ รวมถึงข้อคิดที่น่าไปปฏิบัติได้จริง นอกจากนี้ในตอนท้ายของแต่ละส่วนจะมีบทสรุปเพื่อให้ข้อคิดหลักจากเนื้อหาส่วนนั้นเข้าถึงง่าย ให้คุณนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ได้ทันที

ฉันแทบรอไม่ไหวที่จะให้คุณได้อ่านหนังสือเล่มนี้และนำทุกสิ่งที่เรียนรู้ไปใช้จริง คุณจะมองออกอย่างรวดเร็วว่าคุณเข้าความสุขของตัวเองไปผูกไว้กับพฤติกรรม ความคิดเห็น และความรู้สึกของคนอื่นมากขนาดไหน ผลลัพธ์จะหรือ ก็คือการที่คุณบันทึกความสามารถของตัวเองที่จะมีความสุขกว่านี้ มีสุขภาพที่ดีกว่านี้ และได้ในสิ่งที่ต้องการโดยที่คุณเองก็ไม่รู้ตัวเลย

ทั้งหมดนี้จะจบสิ้นไปพร้อมกับหนังสือเล่มนี้

ถ้าคุณสัญญา กับตัวเองว่าคุณจะอ่านหนังสือเล่มนี้ไปตลอด
จนจบ สัญญาว่าคุณจะอ่าน ชีมชับ และนำสิ่งที่เรียนรู้ไปปฏิบัติทันที
ฉันขอการันตีเลยว่าชีวิตของคุณจะง่ายขึ้นเล็กน้อย และความสัมพันธ์
กับผู้คนจะดีขึ้นอย่างมาก

สิงนี้จะเป็นประสบการณ์ที่ปลดปล่อยคุณให้เป็นอิสระและช่วยให้คุณมีพลังอำนาจมากกว่าสิงได้ที่เคยประสบมา และมันเริ่มต้นด้วยการต่อสู้อย่างเดียว

ກណະភົງປ່ອຍເຫາ

ປ່ອຍເຫາ + ໃກສັນ

บทที่ 1

หยุดเปลืองชีวิตไปกับสิ่งที่คุณควบคุมไม่ได้

ถ้าคุณกำลังประสบปัญหาภัยการเปลี่ยนแปลงชีวิต บรรลุเป้าหมาย หรือการมีความสุขให้มากขึ้น ฉันอยากรี้คุณได้ยินสิ่งนี้ บัญชาไม่ใช่ตัวคุณ บัญชาอยู่ที่พลังอำนาจที่คุณยกไปให้คนอื่นโดยไม่รู้ตัว

เราทุกคนต่างก็ทำเช่นนี้ บอยครั้งเรามีรู้ตัวด้วยซ้ำ คุณทำผิดพลาดด้วยการคิดว่า ถ้าพูดสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสมควร ทุกคนจะฟังพอใจ ถ้าพยายามอย่างหนัก คนรักของคุณจะไม่ผิดหวัง ถ้าแสดงความเป็นมิตรมากพอ เพื่อนร่วมงานอาชชอบคุณมากขึ้น ถ้าทำตัวลงบนเสียงเอวไว้ ครอบครัวอาจเลิกตัดสินใจที่คุณเลือก

ฉันรู้ เพราะว่าฉันก็ใช้ชีวิตแบบนั้นมา ฉันใช้เวลาหลายปีพยายามเป็นทุกอย่างให้ทุกคน คิดว่าถ้าฉันทุ่มเทมากพอ ถ้าฉันพูดสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสมควร และทำให้ทุกคนมีความสุขอยู่เสมอ ในที่สุดฉันก็จะรู้สึกดีกับตนเอง

แต่แล้วอะไรเกิดขึ้น คุณทำงานหนักขึ้น ยอมคนอื่นมากขึ้น และทำตัวเองให้หนเด็กลงกว่าเดิม แต่ก็ยังมีคนผิดหวังอยู่ดี แต่

ก็ต้องมีครูบางคนวิพากษ์วิจารณ์คุณอยู่ดี แต่สุดท้ายคุณก็ยังคงรักษาไว้พยาบาลแผลให้หายดี

มันไม่จำเป็นต้องเป็นเรื่องนั้น หนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณเข้าใจ
พลังอำนาจของคุณกลับคืนมา จะช่วยให้คุณหยุดสิ่งเปลี่ยนเวลา
พลังงาน และความสุขไปกับการพยากรณ์ควบคุมสิ่งที่ไม่อาจควบคุม
ได้ อย่างเช่น ความคิดเห็น อารมณ์ และการกระทำของคนอื่น
แล้วหันมาจดจ่ออยู่กับสิ่งเดียวซึ่งคุณสามารถควบคุมได้ ก็คือตัว
คุณเอง

และนี่คือสิ่งที่น่าทึ้ง เมื่อคุณเลิกพยายามจัดการคนอื่น ๆ คุณจะตระหนักรู้ว่าคุณมีพลังงานมากกว่าที่ตัวคุณคิด ที่ผ่านมาคุณเคยยกมันไปให้คนอื่นโดยไม่รู้ตัว

ฉบับนี้ให้คุณรู้จักแนวคิดที่เรียบง่ายที่สุดและเปลี่ยนชีวิตได้มากที่สุดที่ฉบับนี้คือ ฤษฎิปัลล oy เขา

ກណຍົງປ່ລ່ວຍເຫາຄືວະໄຕ

ທຸກໆຢືນຢັນເວັບໄຊເປົ້າເປັນເອົ້າຂອງພວກເຮົາ ດີວ່າມີຄວາມ ດີວ່າມີຄວາມ ດີວ່າມີຄວາມ
ຈະທຳໃຫ້ຄູນເປັນອີສະວະຈາກກາວະຂອງການພຍາຍາມບໍລິຫານຈັດກາຮັນອື່ນ
ເມື່ອຄູນເລີກໜົມກຸ່ນກັບສິນທີຄົນອື່ນຕິດ ພູດ ຮ້ອງທຳ ໃນທີສຸດຄູນຈະມີ
ພລັງງານທີ່ຈະຈຳອົດຢູ່ກັບສືບຕົວອົງຄູນເອງ ຄູນຈະໝຸດຕອບສັນອອງຕ່ອງ
ຄົນອື່ນແລະເຮັມໃຫ້ຕົວອູ່ຢ່າງແທ້ຈົງ

แทนที่จะทำให้ตนเองแทบบ้าไปกับการพยายามจัดการคนอื่น
หรือเอาใจคนอื่น คุณจะได้เรียนรู้การปล่อยเชา

การทำเช่นนั้นมันหน้าตาเป็นยังไงล่ะ ลองนึกภาพว่าคุณอยู่ในที่ทำงาน เพื่อนร่วมงานของคุณกำลังอารมณ์เสีย แต่แทนที่คุณจะปล่อยให้อารมณ์ทางลบของเขางานส่งผลกระทบต่อคุณ ก็ขอให้คุณพูดว่า **ปล่อยเขา** ปล่อยให้เขาทำหน้าบูดบึ้งไป มันไม่ใช่ปัญหาของคุณ สนใจแค่งานและความรู้สึกของคุณดีกว่า

หรือบางที่พ่อของคุณอาจารย์สิงที่คุณเลือกในชีวิตและมันทำให้คุณเจ็บปวดกับโดนก้อนอิฐขวางใส่ แทนที่จะปล่อยให้สิ่งนี้ทำให้วันนั้นกลายเป็นวันแย่ๆ แค่พูดว่า **ปล่อยเขา** ปล่อยให้พ่อมีความคิดเห็นของพ่อ ความคิดเหล่านั้นไม่อาจเปลี่ยนแปลงตัวตนที่คุณเป็น หรือสิงที่คุณทำมาจนสำเร็จ หรือสิทธิของคุณในการตัดสินใจทำสิ่งที่คุณมีความสุข

ความจริงคือคนอื่นไม่ได้มีอำนาจเหนือคุณอย่างแท้จริง เว้นแต่คุณจะยอมให้พวกเขาทำเช่นนั้น

เหตุผลที่ทำเช่นนี้แล้วได้ผลก็คือ เมื่อคุณเลิกพยายามควบคุมสิ่งที่ไม่อยู่ใต้อำนาจการควบคุมของคุณ ก็เท่ากับคุณเลิกสิ้นเปลืองพลังงาน คุณได้เริ่ยกืนสิทธิที่จะเป็นเจ้าของเวลา ความสงบทางใจ และการมีสมาธิจดจ่อ คุณจะตระหนักรว่าความสุขอยู่กับการกระทำการของคุณเอง ไม่ใช่พฤติกรรม ความคิดเห็น หรืออารมณ์ของคนอื่น

มันฟังดูเรียบง่าย ซึ่งก็เรียบง่ายจริงๆ แต่ฉันขอบอกเลยว่า การเปลี่ยนครั้งนี้จะเปลี่ยนแปลงทุกสิ่ง แม้ว่ามันจะมีชื่อว่า **ปล่อย “เขา”** แต่หนังสือเล่มนี้เกี่ยวกับคุณ เวลาและพลังงานของคุณ เพราะสิ่งนี้เป็นทรัพยากร้อนมีค่าที่สุดที่คุณมีอยู่

ทฤษฎีปล่อยเขา จะสอนคุณว่า ยิ่งคุณปล่อยให้คนอื่นใช้ชีวิตของพวกเข้าไป ชีวิตของคุณก็จะยิ่งดีขึ้น ยิ่งคุณปล่อยให้คนอื่นเป็น

คนแบบที่พากเข้าเป็น รู้สึกแบบที่พากเขารู้สึก คิดแบบที่พากเขาคิด
ความสัมพันธ์ของคุณกับคนอื่น ๆ ก็จะยิ่งดีขึ้น

การเรียนรู้ที่จะปล่อยให้ผู้ใหญ่ทำตัวเป็นผู้ใหญ่ได้เปลี่ยนแปลงชีวิตของฉัน และมันจะเปลี่ยนชีวิตของคุณด้วย เพราะเมื่อคุณหยุดให้อ่านจากบคนอื่น คุณจะเห็นเลยว่าแท้จริงแล้วคุณมีพลังอำนาจมากเพียงใด

แต่สิ่งที่น่าประหลาดใจที่สุดเกี่ยวกับทฤษฎีปัลล้อยเซาก็คือ เหตุการณ์ตอนที่ขันดันพนมมุนคงร้องแกรก

ฉันเกือบจะเขินเลยนะที่ต้องเล่าเรื่องนี้

ฉบับสิ่งที่เปลี่ยนแปลงแนวทางการใช้ชีวิตทั้งหมดของตัวเองที่...งานพร้อมมารยมปลาย (เป็นประโยชน์ที่ฉันไม่เคยคิดว่าตัวเองจะได้เขียนออกมาก่อน)

งานพร้อมที่เปลี่ยนชีวิตอัน

ฉบับไม่รู้ว่างานพร้อมสำหรับอะไรนักหนา แต่ใจเรียบ มันทำให้เครียดได้สุดๆ ฉบับผ่านงานพร้อมสื่างานของลูกสาวสองคน ฉบับเลยคิดว่ามันจะง่ายๆ สบายๆ เมื่อถึงงานพร้อมของลูกชายซึ่งออกลีฟ์แต่ฉบับคิดผิด

ลูกสาวสองคนของฉันห่มกุญแจบุกร้ายละเมียดของงานนาน
ล่วงหน้าหลายเดือน ทั้งหมดที่จะใส่ คู่เดต วิธีที่คู่เดตจะเชิญไปงาน
ทรงผม สเปรย์ทำผ้าวน เครื่องสำอาง กำไลดอกไม้ประดับข้อมือ^{มี}
การเข้ารถบัส งานปาร์ตี้หลังพร้อม ช่างวุ่นวายไม่รู้จูบ ฉันดีใจมาก
เมื่องานพร้อมของลูกสาวผ่านพ้นไป

ในทางตรงข้าม ลูกชายของเรายังไม่แน่ใจว่าเขากับเพื่อนๆ อย่างไปงานพร้อมหรือเปล่า แม้ว่าฉันจะพยายามเผยแพร่ถ้ามัน แต่เขาก็ไม่แพร่ร่องรอยรายละเอียดหรือแผนใด ๆ ให้เราอ่านเลย (ฉันรู้ว่าบรรดาคุณแม่ที่มีลูกชายกำลังพยักหน้าเห็นด้วยอยู่ต่อนี้)

จากนั้น แน่นอน ก็มาถึงสัปดาห์งานพร้อม โอลิลี่ย์ตัดสินใจว่า จะไป แล้วรีบเร่งทำทุกอย่างในนาทีสุดท้าย ชุดทั吉ซีโด รองเท้าผ้าใบแบบที่เขาอยากรีสั่ง การเดินทางไปงาน แม้แต่เรื่องการหาคู่คงไปงานซึ่งลูกสาวฉันทุกข์ทรมานอยู่หลายเดือน แต่ลูกชายกลับต้องหาภายนอก 48 ชั่วโมงก่อนที่งานเลี้ยงใหญ่นั้นจะเริ่มขึ้น

ในที่สุดเมื่องานพร้อมมาถึง มหัศจรรย์มากที่เรามีพร้อมทั้งชุดทั吉ซีโด รองเทาแทนนิส คู่เดต และสถานที่สำหรับถ่ายรูปก่อนเข้างาน และด้วยเหตุผลอะไรสักอย่าง เราก็โคนเกลี้ยกล่อมให้เป็นเจ้าภาพปราดีหลังงานพร้อมด้วย โอ้โซ!

ก่อนที่เราจะรีบวิ่งออกประตู คริส สามีของฉัน จัดหนกระต่ายให้โคงเป็นครั้งสุดท้าย เค้นดัลลูกสาวที่เพิ่งกลับมาจากมหาวิทยาลัยมองคุณของชายแล้วบอกว่า “เออคุณมากเลยนะโอลิลี่”

ฉันยืนนิ่งและซึมซับหัวใจเวลาขณะนั้น ลูกชายเติบโตขึ้นเป็นหนุ่มรูปงามขนาดนี้แล้ว ฉันแทบไม่อยากเชื่อว่าเวลา 18 ปีผ่านไปรวดเร็วแค่ไหน ฉันแทบไม่อยากเชื่อเช่นกันว่าเคนดัลใกล้จะเรียนจบมหาวิทยาลัยแล้ว ส่วนชอร์เยอร์ลูกสาวอีกคนจบปริญญาแล้ว และทำงานอยู่ที่บริษัทเทคโนโลยีขนาดใหญ่ในบอสตัน

ขณะที่ฉันยืนอยู่ในห้องครัวนั้น ฉันปล่อยให้ความเป็นจริงซึ่งซึมซาบเข้ามา เวลากำลังผ่านไป และฉันหวังให้มันเดินช้าลง นั่นคือความเป็นจริงอันให้ร้ายของเวลา มันจะเดินไปเรื่อยๆ ไม่ว่าตัวคุณเองจะผ่อนจังหวะให้ช้าลงหรือไม่ก็ตาม ช่วงเวลาที่คุณมีร่วมกับ

ຄູນທີ່ຄູນຮັກເປັນເໜືອນກ້ອນນໍ້າແຂງທີ່ກຳລັງລະລາຍໄປເຮືອຍໆ

ນາທີ່ໜຶ່ງມັນອູ້ງຕຽບນັ້ນ...ນາທີ່ຕ່ອມມັນກໍ່ຍ້າຍໄປ

ຄວາມຈິງອັນແສນເຄົາກົກົດໝາຍ ຄູນແລະຈັນໄມ້ອາຈ້າມນໍ້າແຂງໄມ້ໃໝ່
ລະລາຍ ສິ່ງເດືອກທີ່ເຈົ້າທຳໄດ້ກົກົດໃຫ້ເລາອູ້ງກັບຄົນທີ່ເຈົ້າຮັກໃຫ້ເຕີມທີ່ທີ່ສຸດ
ຂະນະຍັງມີເວລາອູ້ງ ທ່າງເວລາເຊັ່ນນີ້ ເວລາທີ່ຈັນຫຼຸດແລະນິ່ງໄປຫຼັງຂະນະ
ຈັນມັກຈະຮູ້ສຶກເຄົາເລື້ອກນ້ອຍ

ຈັນໄມ້ຮູ້ວ່າໃນກຣນີ້ຂອງຄູນເປັນອ່າງໄວ ແຕ່ຈັນຮູ້ສຶກວ່າຕົວເຄອງໃຫ້ໜີວິດ
ອ່າງວິບເວ່າດົດມາ ແລະໄໝອນໜູ້າຕົກໃຫ້ຕົວເອງໄດ້ມີຄວາມສຸຂັບປຸງໜີວິດ
ອ່າງແທ້ຈິງເລຍ ແລະຈັນມັວແຕ່ວ່ານວຍກັບສິ່ງໄມ້ສຳຄັນໃນໜີວິດຈານ
ທຳລາຍຫຼັ້ງຂະນະສັ້ນໆທີ່ຈັນໄດ້ອູ້ງກັບຄົນທີ່ຈັນຮັກ

ຈັນຈຳເປັນຕ້ອງເຄີຍດັບກັບກຣນີ້ໃນນາທີ່ສຸດທ້າຍແລ້ວໄປໄສ
ອາຮມນົກພັບໂອກລື່ຍຈິງຫົວ່າໄມ່ເລຍ

ຈັນເຫື່ອວ່າຄູນເຂົ້າໃຈສິ່ງນີ້ໄດ້ແນ້ວ່າຄູນຈະໄໝໄດ້ມີລູກທີ່ກຳລັງ
ເຕີຍມີຕົວໄປງານພຣອມ ບາງທີ່ຄູນອາຈີປ່ອຍໃຫ້ຄວາມຄິດເຫັນຂອງ
ສມາຊີກຮອບຄັວບປາງຄົນທຳລາຍຫຼັ້ງເວລາວັນຫຼຸດພັກຜ່ອນຂອງຄຮອບຄຮວ
ຈຸນໜົມດສິ້ນ ຮ້ອຍຄູນອາຈີຢູ່ອູ້ງກັບກຣນີ້ໃຫ້ກຣນີ້ໃຫ້ການຈຸນຕ້ອງ
ຍົກເລີກນັດກັບເພື່ອນກືກຮັງ ຄູນອາຈີສູ່ເສີຍເວລາຫລາຍປີໃນໜີວິດໄປກັບ
ສິ່ງທີ່ໄມ້ມີຄວາມສຳຄັນຫຼືກວາງອູ້ງໃນທີ່ທຳການຈຸນດີກ ມັນງ່າຍທີ່ເຈົ້າຈະ
ຮູ້ສຶກເຄີຍດັບກັບໜີວິດຈານລື່ມໄປໜົມແລ້ວວ່າຈຸດປະສົງຂອງກຣນີ້ຈີວິດ
ກືກກຣນີ້ໃຫ້ກັບກຣນີ້

ເມື່ອດອນທີ່ຈັນຢືນອູ້ງໃນທ້ອງຄຮວ ເຜົ່າມອອງຄູນຮົສຈັດຫຼູກຮະຕ່າຍໃໝ່
ໂອກລື່ຍ ຈັນພຍາຍາມຈົດຈຳກາພນັ້ນທັ້ງໜົມດເອາໄ້ ຈັນສຸດລົມຫາຍໃຈ
ເຂົ້າລື່ກ ເດີນໄປຫາໂອກ ແລະກອດເຂາໄ້ ຈັນມອງໜ້າເຂາແລ້ວບອກວ່າ
“ລູກໜ່າມາກເລຍຈັ້ຈະ”

“ຂອບຄູນຮັບແມ່” ຈາກນັ້ນເຂົາກົມອງເວລາແລ້ວພູດວ່າ “ເຂົ້ຍ

เราต้องไปกันแล้ว!"

และทันใดนั้น หัวงเวลาดังกล่าวก็สลายไป เวลาเคลื่อนที่ต่อ อีกครั้ง ชีวิตก็ตกลับไปแบบนี้ล่ะ นาทีหนึ่งคุณอาจน้ำตาคลอ กับเวลา ที่ผ่านไปแล้วลูก ๆ โตเป็นผู้ใหญ่ขนาดไหน แต่นาทีถัดไปคุณ อาจวิงวุ่นหาภูมิใจและรู้สึกว่าความใจที่มีคนทิ้งงานไว้ในอ่างอีกแล้ว

ขณะกำลังเดินออกประตู ฉันเปิดดูเย็นคัวกำไลดอกไม้สำหรับ คู่เดตของโอลิฟที่ฉันได้จากร้านดอกไม้แถวบ้าน เขามองมันแค่ แวนเดียวแล้วพูดว่า "แม่ เธอไม่ต้องการกำไลดอกไม้ อย่าเอาไปนะ"

ฉันจ้องมองเขา "แต่มันสวยงามมากเลยนะ" ฉันพูด "แน่ใจ หรือลูก"

"ผมบอกแม่แล้วไงครับ เธอบอกว่าเธอไม่ต้องการกำไลดอกไม้"

"แล้วถ้าแม่เอ้าไปเพื่อเจย ๆ ถ้าเธออยากสามกี夙မได้...ถ้า ไม่อยากสามกีไม่ต้องล่ะ ดีไหม"

เขาวงกลับ "โอ่แม่ ขอร้องเถอะ ผมไม่อยากให้แม่เอ้าไป"

ฉันกลอกตาไปมองเคนดัลลูกสาวเพื่อขอให้เป็นกองหనุน เธอ สายหน้าใส่แล้วบอกว่า "ช่างเดอจะแม่ น้องกำลังตีนเต้น เขามีค่ำอย รู้จักผู้หญิงคนที่เข้าข้องวงไปงานด้วยเท่าไหร่ อยากดันดันเลย"

ฉันยอมรับว่ารู้สึกหงุดหงิดและอาบน้ำอยู่ในนิดหน่อย ฉันใช้เวลา ค้นอินเทอร์เน็ตเพื่อศึกษาลักษณะดอกไม้ที่กำลังเป็นที่นิยมสำหรับ งานพร้อม และฉันก็สั่งซื้อ้อนที่สวยเลิศให้กับคู่เดตของเข้า อีกทั้ง ยังเสียเวลาขับรถไปรับมาจากร้านและจ่ายเงินแล้วด้วย ฉันพยายาม ทำสิ่งดี ๆ ให้เข้า แต่แทนที่จะซาบซึ้งนุญคุณ กลับมาตะคอกใส่ฉัน ชั่วโมง อีกอย่างหนึ่งเขาก็เพิ่งไปงานพร้อมครั้งแรก เขายังไประู้อะไร

ฉันก็เลยยัดกำไลดอกไม้นั้นใส่กระเป่าตัวเอง แล้วเราก็เดิน ออกประตูเพื่อเดินทางไปยังจุดที่ใช้ถ่ายรูปก่อนเข้างานพร้อม เมื่อ

ไปถึง โอกลีเย่แนะนำเราให้คู่เดตของเขาวุ้งก เธอนำเข็มกลัดดอกไม้ สำหรับปักเสื้อเขาอุ่นมาแล้วขอให้คริสช่วยติดให้ และแน่นอนว่า เมื่อเห็นเขานั่นนั่นก็อดไม่ได้

ฉันเอ็มมี่องในgradeเป้าแล้วหิบกำไลดอกไม่คันนั่นอุกมา
วางกับว่ามันเป็นลอดเตอร์ถูกวางวัลและบอกเชอว่า “โอกลี่ย์บอกฉัน
ว่าหนูไม่ต้องการ แต่ฉันทำมาแล้วจะนะ เมื่อไร”

โอกลีเย่ทำตามหัวใจสีนั้น ทันใดนั้นฉันก็รู้สึกว่าตัวเองน่าจะ
หับปากเสียดังแต่แรก เข้าหันไปหาคู่เดตด้วยสีหน้าแสดงความขอโทษ
“เชอไม่ต้องansom ก็ได้”

เชื่อมองตอบแล้วบอกว่า “ไม่เป็นไร...ฉันสามารถได้”

และตอนนั้นฉันก็สังเกตเห็นว่าเธอทำกำไลดอกไม้ประดับมาเอง และสวมอยู่ที่ข้อมือแล้ว เค้นด้ลากลอกตา คริษย์ยับตัวอย่างอีกด้วย ถ้าฉันพยายามเป็นโคน้ำได้ตอนนั้นฉันคงทำไปแล้ว

เด็ก ๆ ต้องเปลี่ยนชื่มแหน่ ฉันคิดในใจ แต่พวกรเขาก็จะไม่เมื่อเดี๋ยววันนี้
แต่ต่อไปนี้ได้ ยังคงจับกลุ่มคุยกัน และตอนนั้นเองฉันแอบได้ยินพวกรเขากล่าว
คุยกันว่า “แล้วพวกร้ายจะเอาอย่างไรเรื่องอาหารยัง?”

ฉันไม่แน่ใจว่าเป้าหมายลี่ย์แล้วก็จะชี้บ่าว่า “โอก พากลูกไม้”ได้จริง
มือเย็นก่อนงานพรมหรือจะ “”

“เปล่าครับ”

ฉันมองหน้าสามีแล้วพูดว่า “พวกเขายังไม่ได้จองมื้อเย็นเนี่ยนะ!”

เขาสายศีรษะ “ก็คงงั้น”

ดูเหมือนเรื่องนี้ไม่รบกวนจิตใจสามีและลูกชายของฉันแต่อย่างใด โดย แต่ว่ามันกวนใจฉันมาก เด็กยี่สิบคนนี้ไม่จองหรือวางแผนเรื่องกินก่อนงานพร้อมได้ยังไง ลูกสาวสองคนของฉันเองล้วงหน้าเป็นเดือนเลยนะ

โอกับเพื่อนฯ ยังคงจับกลุ่มคุยก่อนนี้กัน ฉันมองดูพวกเขากล่าวพูดว่า “ตกลงพวกเคอจะเข้ายังไงเรื่องมื้อยืน”

โอกลีบหันมาทางฉันแล้วพูดด้วยท่าทีแบบที่เด็กผู้ชายวัยรุ่นชอบทำ “ผมคิดว่าเราจะไปที่ร้านอะเมโกสกัน”

ร้านอะเมโกสทาเคอเรียเป็นร้านขายทานาดเด็กที่ดีมาก ตั้งอยู่กลางเมือง...แต่มันมีโต๊ะแค่สี่โต๊ะเองมั้ง ร้านมีขนาดเท่าเพียงเก็บของ บรรดาแม่ๆ พูดไม่ออ ก และแม่แต่พวกร่อๆ ก็เริ่มตั้งคำถามว่าแผนนี้จะดีหรือ เด็กยี่สิบคนสามชุดของการกางลงคืนวางแผนจะฝ่าพายุฝนโดยไม่มีร่มหรือเสื้อกันฝนไปร้านฟ้าสต์ฟู้ดที่พวกเขาน่าจะเบียดกันเข้าไปได้อย่างมากก็แค่สิบคน...จะทำแบบนี้ก่อนงานพร้อมเนี่ยนะ ฉันอดไม่ได้อึกแล้ว

คุณเข้าใจความรู้สึกที่ร่างกายเคลื่อนไหวเร็กว่าใจและคุณไม่อาจหยุดตัวเองจากการพูดหรือทำสิ่งที่ไม่สมเหตุสมผลให้ใหม ฉันจะแก้ตัวก็ได้ว่าฉันไม่ใช่ผู้ปกคลุมคนเดียวที่เข้าแทรกแซงในตอนนั้นตอนนี้พ่อแม่หลายคู่พยายามเข้าไปหาลูกเพื่อควบคุมสถานการณ์ ฉันหอบโทรศัพท์ออกมารอแล้วกดหาร้านอาหารที่น่าจะพอมีโต๊ะที่นั่งได้สำหรับยี่สิบคน

ไม่มีเลย...ไม่มีร้านไหนเลย ฉันรู้สึกว่าคนดั้ลกำลังมองฉันอยู่ เขายืนอยู่ตรงนั้นและเฝ้าดูฉันตะโกนบอกพ่อเมคันอีน “จองไม่ได้ สักร้านเลยค่ะ เดียวฉันจะหาร้านพิซซ่าที่เขามาส่งที่นี่ได้” ตอนนั้นเองเชอเข้ามายับแขวนฉันไว้และดึงตัวฉันเข้าไปหา ใกล้ๆ หูกะฉัน

“แม่ ถ้าโอกลีย์กับเพื่อนจะไปร้าน thaigo 工作 ก่อนงานพร้อม ก็ปล่อยเข้า เดอะ”

“แต่ร้านมันเล็กเกิน ทุกคนเข้าไปไม่นมดหรอก...พวกราช
ต้องเปยกทั้งตัวแน่น” ฉันว่า

“แม่ก็ปล่อยเขาให้ตัวเปียกไปค่ะ”

“แต่รองเท้าผ้าใบคู่ใหม่ของน้องก็จะพังไปเลยนะ”

“ปล่อยให้มันพังไปเลยค่ะ”

“เคนด็ล คุณนั่นมันใหม่เอี่ยมเลยนะ!”

“แม่!! แม่ทำตัวน่ารำคาญอยู่นี่นะ ปล่อยเข้าให้เข้างานในชุดทักซีไดกับชุดราตรีเปยิกๆ ปล่อยเข้าให้กินสิ่งที่เขารอ已久 กิน มันงานพร้อมของเขานะคะ ไม่ใช่ของแม่ ช่างมั่นเงอะ”

ปลอย - เขา

ผลเกิดขึ้นทันทีเดียวันนั้น บางสิ่งข้างในใจฉันเริ่มผ่อนคลาย
ฉันรู้สึกเลยว่าความตึงเครียดเริ่มหายไป หัวใจหยุดเต้นแรง และ^ก
ความเครียดจากการพยายามควบคุมสิ่งที่เกิดขึ้นก็หายไป ทำไม่
ฉันต้องเข้าไปปุ่งเกี่ยวด้วย ทำไมฉันต้องบริหารจัดการสถานการณ์นี้
ทำไม่ไม่กังวลว่าเย็นนี้ฉันจะทำอะไรกินแทนที่จะกังวลเรื่องอาหารเย็น^ก
ของพวกรา ทำไม่ฉันต้องมาเครียดกับเรื่องพวกรนี้ด้วย

บล'อย-เชา นี่เป็นงานพร้อมของพากเชา ไม่ใช่ของฉัน หยุด
ควบคุม หรือตัดสิน หรือบวิหารจัดการมัน และบล'อยเชา

ฉันก็เลยทำเช่นนั้น ในขณะที่พ่อแม่คนอื่นๆ ยังดูเยี่ยดความคิดของตัวเองให้ลูกๆ ฉันเดินไปหาโอกลีย์พร้อมกับรอยยิ้ม “อะไรมีก่อ” เขากำ “นี่เงินสี่สิบдолลาร์สำหรับร้านคอมโกส” ฉันบอกเขา “ขอให้สนุกกับงานพร้อมนะลูก”

เขายิ้มกว้าง กอดฉันแน่น แล้วพูดว่า “ขอบคุณครับแม่ สนุกแน่ครับ”

จากนั้นฉันก้มองดูโอกลีย์เดตของเขาราเดินออกประตูไป ท่ามกลางสายฝนที่ตกกระหน่ำ เป้าดูพวกเขาวิ่งฝ่าพายุและย่างโคลนจนมันเลอะชุดราตรีและหอบหามือไว้ในกระเป๋าใหญ่ของเขารีบ และฉันก็ไม่แคร์เลย ที่จริงแล้วก็เป็นภาพที่น่ารักดี

ฉันแทบไม่รู้เลยว่าช่วงขณะนั้นจะเปลี่ยนแปลงแนวทางการให้บริการของฉันอย่างถึงแก่นเลยที่เดียว

ปล่อยเขา...ซ่างเป็นความคิดกับน้ำกึ่ง

ภายในเวลาหนึ่งสปดาห์ ฉันแทบไม่อยากเชื่อว่าตัวเองรู้สึกแตกต่างไปจากเดิมมากขนาดไหน ฉันเริ่มพูดว่า **ปล่อยเขา** ทุกรั้ง ที่รู้สึกเครียด รู้สึกตึง รู้สึกหงุดหงิดท้อแท้...และแบลกเดี๋นนะ ฉันมาตรฐานกว่าเกือบทุกรั้งมันเป็นเพราะคนอื่น

ปล่อยให้ครอบครัวฉันไปสายทุกรั้ง ไม่ว่าจะไปไหนก็ตาม ปล่อยให้คุณพยายามอ่านข่าวขึ้นมาดังๆ ว่า “พวกรอได้ยินเรื่องนี้รึยัง...”

ปล่อยให้ครอตอิคราเกลี่ยดภาพที่ฉันเพิ่งโพสต์ทางออนไลน์

ปล่อยให้โอกลีย์กรอที่ฉันไม่อนุญาตให้กลับดีก

ปล่อยให้พากเขาทิ้งงานชามไว้ในอ่าง
ปล่อยให้พากเขาร่างตองเข้าวันจันทร์ที่ผู้คนต้อง^{ดู}
เดินทางไปทำงาน
ปล่อยให้ญาติตัดสินอาชีพการทำงานของฉัน
ปล่อยให้แม่สามีไม่เห็นด้วยกับวิธีเลี้ยงลูกของฉัน
ปล่อยให้เบเกลที่ร้านเบเกอรี่ขายหมด
ปล่อยให้สูนขเพื่อนบ้านแห่าทั้งวัน

สองคำง่ายๆ ปล่อย-เข้า เปลี่ยนแปลงทุกสิ่ง รวมกับว่า
ฉันไม่แคร์และฉันอยู่เหนือทุกสิ่งอย่างประหลาด สิ่งที่เคยรบกวน
จิตใจฉันก็...ไม่รบกวนแล้ว คนที่ฉันเคยรำคาญ...ก็ไม่น่ารำคาญแล้ว
สิ่งที่ฉันเคยยึดมั่นถือมั่นในชีวิตก็เริ่มผ่อนคลายขึ้น สถานการณ์ที่
ทำงานซึ่งเคยทำให้ฉันเครียดหรือทำให้ต้องกลับบ้านไปบ่นให้ครอบครัว
ฟังก็กลายเป็นเรื่องที่สลัดพิ้งได้ง่าย พื้นที่สมองซึ่งเคยเต็มไปด้วย
ความกังวลโน่นๆ ความรู้สึกรำคาญ หรือเรื่องปวดร้าม่าต่างๆ ตอนนี้
มันว่างพอที่จะใส่สิ่งที่สำคัญกว่านั้นแล้ว

ยิ่งฉันพูดว่า “ปล่อยเข้าบ่ออยขึ้นเท่าไร” ฉันก็ยิ่งตระหนักว่าสิ่งที่ตนเองกังวลส่วนใหญ่ไม่คุ้มค่ากับเวลาที่เสียไปเลย และไม่สมควรได้รับการใส่ใจจากฉันด้วย ไม่ใช่ทุกคนจะมีค่าคุ้มครองให้ฉันเสียพลังงานให้ฉันรู้สึกเป็นอิสระมาก

ຢືນຈັນພຸດວ່າປລ່ອຍເຫຼາບ່ອຍຂຶ້ນເທົ່າໄວ ຈັນກີຢືນມີເວລາໃຫ້ຕັວເອງ
ມາກເທົ່ານັ້ນ ມີເວລາທີ່ຈະຄິດ ມີເວລາຫຍ່າງໃຈ ມີເວລາຫາຄວາມສູນ ມີເວລາ
ຈະເຫັນກັບສິ່ງທີ່ສຳຄັນກັບຕັວເອງ ມີເວລາທີ່ຈະດແລຕັວເອງ

ฉบับนี้สืบสานอยู่ มีความสุข และมั่นคง ผลที่เกิดขึ้นนั้นไม่อาจปฏิเสธได้เลย แม้แต่คริสติกยังสังเกตเห็น “คุณคุณเปลี่ยนไปนะ”

และความจริงก็คือฉันรู้สึกเปลี่ยนไปจริงๆ ฉันรู้สึกดีมาก ฉันต้องมาเรื่อง **ปล่อยเขา** ไปลงทางออนไลน์ ก็เลยโพสต์วิดีโอด้วยความยาว 60 วินาทีเพื่อขอรับเสียงจากผู้ฟัง ใจหายใจเดียว ฉันบอกไปแบบนี้

ถ้าเพื่อนๆ ไม่ชวนคุณไปกินอาหารมื้อสายตอนสุดสัปดาห์นี้ **ปล่อยเขา** ถ้าคนที่คุณชอบไม่สนใจที่จะคงหากันคุณจริงจัง **ปล่อยเขา** ถ้าลูกไม่อยากตื่นไปไหนกับคุณสัปดาห์นี้ **ปล่อยเขา** เราเสียเวลาและพลังงานไปมากมายเหลือเกินกับการบังคับให้คนอื่นเป็นไปตามความคาดหวังของเรา ความจริงก็คือ ถ้าใครสักคนหนึ่ง อาจเป็นคนที่คุณกำลังคบหาดูใจ หันส่วนตัวก็จริง หรือสมาชิกครอบครัว ถ้าพากเขาไม่ได้เป็นไปในแบบที่คุณต้องการให้เป็น อย่าบังคับให้พากเขาเปลี่ยน **ปล่อยให้พากเขาระเบิดตัวเอง** เพราะพากเขากำลังแสดงตัวตนที่แท้จริงให้คุณเห็น ก็แค่ **ปล่อยเขา** แล้วคุณจะได้เป็นฝ่ายเลือกสิ่งที่คุณจะทำต่อไป

ภายใน 24 ชั่วโมง ผู้คน 15 ล้านคนได้เห็นข้อความนั้น ภายในหนึ่งสัปดาห์ก็กลายเป็น 60 ล้านคน มีคอมเม้นต์ถึงวิดีโอนั้นมากันหนึ่นข้อความ สื่อเริ่มเขียนบทความเกี่ยวกับทฤษฎีนี้ และความทรงประทับใจภาพของมัน ผู้คนทั่วโลกเริ่มส่งคำถูกใจ รวมถึงตัวอย่างของการนำสิ่งนี้ไปใช้มาให้ฉันทางข้อความส่วนตัวและอินบ็อกซ์ จนล้าน นักจิตวิทยาและนักบำบัดเขียนบทถือเกี่ยวกับเรื่องนี้ ฉันรู้สึกทึ่งกับการตอบสนองที่เกิดขึ้นเร็วเช่นนั้น ฉันอัดคลิป

พอดแคสต์ตอนหนึ่งเกี่ยวกับทฤษฎีนี้และประสบการณ์การใช้งานของฉัน พอดแคสต์ตอนนั้นแพร่กระจายเกินควบคุม มันถูกนำไปแชร์หลายครั้งจนทางแอปเปิลยกเป็นพอดแคสต์ที่มีการเรียรุ่งสูงสุดทั่วโลกเป็นอันดับหนึ่งในปีนั้น

นั่นเป็นเพียงจุดเริ่มต้น เพราะจากนั้นรอยสัก *Let Them* ก็เริ่มเกิดขึ้น!



ภาพรอยสัก Let Them จำนวนมาก...





ปล่อยเข้า เป็นสิ่งที่ทรงพลังกว่าสิ่งอื่นใดที่ฉันเคยค้นพบมา บอกตามตรงเลยว่าการที่ผู้คนทั่วโลกสักคำว่า *Let Them* ด้วยรอยหมึก ถ้ารู้ไว้บนร่างกายเป็นแรงบันดาลใจให้ฉันเขียนหนังสือเล่มนี้ ฉันต้องเข้าใจให้ได้ว่าทำไม่คำสองคำนี้จึงส่งผลกระทบต่อผู้คนจำนวนมากอย่างทันที ลึกซึ้ง และทั่วถึงกัน

การค้นคว้าเกี่ยวกับทฤษฎีนี้

ฉันใช้เวลาสองปีที่ผ่านมาค้นคว้าเกี่ยวกับทฤษฎีปัลล้อยเข้า ว่าทำไม่มันถึงใช้ได้ผล และคุณจะใช้มันเปลี่ยนแปลงชีวิตและทำให้ความสัมพันธ์กับคนอื่นดีขึ้นได้อย่างไร

ในการเขียนหนังสือเล่มนี้ ฉันได้พูดคุยกับผู้เชี่ยวชาญระดับโลกหลายคน ทั้งในสาขาวิชาจิตวิทยา ประสาทวิทยาศาสตร์ พฤติกรรมศาสตร์ ความสัมพันธ์ ความเครียด และความสุข คุณจะได้พบกับพวกรายละเอียดที่คุณอ่านหนังสือเล่มนี้ และงานวิจัยของพวกรายช่วงให้คุณนำทฤษฎีไปใช้กับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างหลากหลาย ในชีวิต อีกไม่นานคุณจะเห็นว่า วิทยาศาสตร์บอกไว้ชัดเจนแล้วว่า ทฤษฎีนี้ได้ผล และได้ผลอย่างดีด้วย

แต่หนังสือเล่มนี้ไม่ใช่แค่การแนะนำให้คุณรู้จักทฤษฎีปัลล้อยเข้า มันยังเป็นเรื่องกฎพื้นฐานของธรรมชาติมนุษย์ กล่าวคือ มนุษย์ทุกคน ถูกออกแบบมาให้มีความต้องการที่จะควบคุม

เราล้วนมีความปรารถนาในส่วนลึกที่จะควบคุมทุกสิ่งในชีวิต ของตัวเอง ทั้งเวลา ความคิด การกระทำ สิ่งแวดล้อม แผนการอนาคต การตัดสินใจ และสภาพต่าง ๆ รอบตัว ความรู้สึกว่าควบคุม

สิ่งต่าง ๆ ได้ทำให้คุณรู้สึกสบายใจและปลดภัย ดังนั้นตามธรรมชาติคุณจึงพยายามควบคุมทุกคนและทุกสิ่งรอบตัว ปอยครั้งคุณไม่มีรู้ตัว เลยด้วยซ้ำ

แต่ความจริงก็คือมีสิ่งหนึ่งที่คุณไม่อาจควบคุมได้ ไม่ว่าคุณจะพยายามแค่ไหน คุณก็ไม่อาจควบคุมหรือเปลี่ยนแปลงคนอื่นได้ คนคนเดียวที่คุณควบคุมได้คือตัวคุณเอง ความคิด การกระทำ และความรู้สึกของคุณเอง

คุณทำตัวฝืนกฎพื้นฐานของธรรมชาติมหุศัยมานานแล้ว
คุณพยายามต่อสู้เพื่อจะเปลี่ยนแปลงคนอื่น ต่อสู้เพื่อจะควบคุม
สถานการณ์ คุณกังวลกับสิ่งที่คนอื่นพูด คิด หรือกระทำ และ
พอเป็นแบบนั้นคุณก็สร้างความเครียด ความเกร็ง และความขัดแย้ง²
ขึ้นมาให้ตัวเองและความสัมพันธ์ที่คุณมีกับคนอื่นโดยไม่จำเป็นเลย
ฉันก็เคยทำแบบนั้น

ผลลัพธ์นี่จะหรือ ฉันสามารถควบคุมชีวิตตัวเองได้มากกว่าที่ผ่านมา ฉันเป็นอิสระ ฉันเลิกทำให้เรื่องของคนอื่นกลایเป็นปัญหา และพอทำเช่นนั้น ความสัมพันธ์ต่างๆ ในชีวิตของฉันก็ดีขึ้นอย่างที่ไม่เคยคิดว่าจะเป็นไปได้ มันเหมือนการปลดล็อกประตูที่ปิดตายมาเป็นเวลาหลายปี แล้วหลังประตูบานนั้นมีอะไรในร่างหรือ ก็มีชีวิตที่ไม่ต้องแบกภาระหนักอีกจากการจัดการชีวิตคนอื่นไปล่ะ

ในหน้าต่อ ๆ ไปจากนี้ คุณจะได้เรียนรู้ทุกอย่างในทฤษฎีนี้

วิธีการง่ายที่สุดที่จะเริ่มให้มัน และได้รู้ว่าจะรู้สึกตื่นเต้นมากเพียงใดเมื่อให้มัน นอกจากรู้สึกตื่นเต้นแล้วคุณจะได้เรียนรู้ถึงการค้นพบอันน่าประหลาดใจที่เกิดขึ้นกับฉันตั้งแต่แรก ๆ ที่เริ่มค้นคว้าเรื่องนี้ ทฤษฎีปล่อยเชาไม่ใช่แค่... **ปล่อยเชา** จริงอยู่ว่ามันเริ่มด้วยสองคำนี้ แต่นั่นไม่ใช่เรื่องราวทั้งหมด **ปล่อยเชา** เป็นเพียงครั้งแรกของสมการนี้เท่านั้น ยังมีครั้งที่สองซึ่งสำคัญยิ่งกว่าอยู่ในทฤษฎีนี้ คือ **ให้อัน (Let Me)**

ในบทต่อไป เราจะมาดูรายละเอียดของทั้งการ**ปล่อยเชา** และ**ให้อัน** และสำรวจแนวคิดวิทยาศาสตร์และจิตวิทยาที่อยู่เบื้องหลังแต่ละขั้นตอน จากนั้นคุณจะได้เรียนรู้ถึงแปดด้านหลัก ๆ ของชีวิตที่ทฤษฎีนี้จะส่งผลเชิงบวกให้ได้มากที่สุด เราจะพูดคุยกันถึงความสัมพันธ์อาชีพการทำงาน อารมณ์ ความคิดเห็น ความเครียด ชีวิตรัก การพัฒนา โรคชอบเปรียบเทียบกับคนอื่น มิตรภาพ และที่สำคัญที่สุดคือความสัมพันธ์กับตัวคุณเอง

คุณจะได้เรียนรู้ครั้งแล้วครั้งเล่าว่าที่ผ่านมาคุณพยายามควบคุมสิ่งที่ผิดและปล่อยให้คนอื่นกล้ายเป็นปัญหาของคุณโดยไม่รู้ตัว ความจริงก็คือ คนอื่นอาจจะเป็นแหล่งที่มาแห่งความสุข กำลังใจ และความรักที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในชีวิตของคุณ แต่พวกเขาก็จะเป็นเช่นนั้นไม่ได้ถ้าคุณเอาแต่ควบคุมสิ่งที่พวกเขารู้สึก พูด และกระทำ ถึงเหล่านั้นจะจนลังพร้อมกับหนังสือเล่มนี้

ขอให้ฝึกฝน**ทฤษฎีปล่อยเชา** แล้วคุณจะเลิกเหนื่อยกับการพยายามควบคุมสิ่งที่ควบคุมไม่ได้ มันไม่ใช่แค่เรื่องของการรู้สึกตื่นเต้น แต่มันเป็นเรื่องของการออกแบบแนวทางการใช้ชีวิตขึ้นมาใหม่ ฉันแทบรอไม่ไหวที่จะให้คุณได้พบพื้นที่และอิสรภาพที่จะสร้างชีวิตในแบบที่ต้องการมาตลอด ในรูปแบบของคุณเอง

มาเริ่มต้นกันเลย

สองคำง่าย ๆ ก็จะเปลี่ยนวิธีคิด เกี่ยวกับชีวิตก้าวหน้าของคุณ

หากคุณกำลังตั้ง迷惘เพื่อที่จะประสบความสำเร็จ
หรือกำลังรู้สึกว่าความสุขอยู่ไกลเสียเหลือเกิน ปัญหาไม่ได้อยู่ที่ตัวคุณ
แต่เป็นพลังอำนาจที่คุณยกมันให้คนอื่นไปต่างหาก

ในหนังสือเล่มนี้ คุณจะได้เรียนรู้ว่าคำแค่สองคำ "ปล่อยเข้า"
สามารถปลดปล่อยคุณให้เป็นอิสระจากความคิดเห็น drama
และการตัดสินของคนอื่นได้อย่างไร ให้คุณหลุดพ้นจากวงจรอันเหนื่อยล้า
ของการพยายามควบคุมทุกสิ่งและทุกคนรอบตัว

มันมีวิธีการใช้ชีวิตที่ดีกว่านี้

"กฎแห่งปล่อยเข้า" เป็นแนวทางที่พิสูจน์แล้วว่า
ช่วยปกป้องเวลาและพลังงานให้คุณโฟกัสกับสิ่งที่สำคัญได้
คุณใช้เวลาในการไถ่ตามการยอมรับ จัดการความสุขของผู้อื่น
และปล่อยให้ความคิดเห็นของพวกรบกวนฉุกรังคุณໄວ่มากเกินไป
ได้เวลาหยุดยกพลังอำนาจให้คนอื่น และเริ่มสร้างชีวิตที่มีคุณเป็นที่หนึ่ง
ชีวิตที่ให้ความสำคัญกับความฝัน เป้าหมาย และความสุขของคุณเอง

"ปล่อยเข้า" เป็นเครื่องมือที่เรียบง่าย
แต่ทรงพลังจนผู้คนนับล้านก้าวโลกต้องพยุงถึง เพราหมันได้ผลดี
เป็นวิธีที่เร็วที่สุดในการควบคุมชีวิตของตัวเองด้วยการหยุดพยายามควบคุมคนอื่น
แล้วหันมาโฟกัสกับสิ่งที่คุณควบคุมได้ นั่นคือตัวคุณเอง

ปล่อยให้เข้าใช้ชีวิตของเข้า เราจะได้ใช้ชีวิตของเรางริง ๆ เสียกี



หนังสือวิถีชีวิตที่ดีที่สุดในโลก

ISBN 978-616-18-7702-6



9 786161 877026