

SAMPLE

SAM

ความสุข



is here



เรียกเหมียวๆ เดียวก็มา

SAMPLE

LE

MPLE

SAMPLE

ชื่อหนังสือ : ความสุข is here เรียกเหมียวๆ เดียวก็มา

ผู้เขียน : อะคิระ อุเอะนิชิ

ผู้แปล : โซว์เดียร์ มามุติพงศ์

ANATA WA ZETTAI DAIJUBU: AISARE NEKO GA SHITTEIRU HAPPY NYA RULE

by Akira Uenishi

Copyright © 2016 Akira Uenishi

All rights reserved.

Originally published in Japan by ASA Publishing Co., Ltd., Tokyo.

This Thai edition is published by arrangement with

ASA Publishing Co., Ltd, Tokyo c/o Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo.

Cooperative Editor: Kaoru Nishida

Cooperative Photographers: TRIANGLE (Naoki Okuda), PASH (Tatsuaki Tanaka)

สำนักพิมพ์ฟรีมายด์

พิมพ์ครั้งที่ 1 มีนาคม 2562

ราคา 250 บาท

ISBN 978-616-403-064-0



สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537

โดย บริษัท ฟรีมายด์ พับลิชชิ่ง จำกัด

ห้ามลอกเลียนแบบไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้

นอกจากจะได้รับอนุญาตจากผู้จัดพิมพ์

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

อุเอะนิชิ, อะคิระ.

ความสุข is here เรียกเหมียวๆ เดียวก็มา.-- กรุงเทพฯ : ฟรีมายด์ พับลิชชิ่ง, 2562.
168 หน้า.

1. ความสุข. 2. จิตวิทยาประยุกต์. I. โซว์เดียร์ มามุติพงศ์, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.

158

บรรณาธิการที่ปรึกษา

กฤษฎาพร ชุมสาย ณ อยุธยา

บรรณาธิการบริหาร

सानุพันธ์ ชุมสาย ณ อยุธยา

บรรณาธิการ

อิศวเรศ ตโมณฑุ

พิสูจน์อักษร

ศศิธรณีย์ พิพัฒน์นรพงศ์, กวินนา จันทร์ดิษฐ

ศิลปกรรม/ออกแบบปก

ลักขณา โกรษภูธร

จัดทำโดย

บริษัท ฟรีมายด์ พับลิชชิ่ง จำกัด

27/33 ซอยศรีบำเพ็ญ ถนนพระราม 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120

โทรศัพท์ 0-2286-2414 โทรสาร 0-2286-2417

www.freemindbook.com  freemindbook **LINE@** : @freemindbook

พิมพ์ที่

บริษัท กู๊ดเฮด พรินท์ติ้ง แอนด์ แพคเกจจิ้ง กรุป จำกัด

122/3 ถนนกรุงเทพกรีฑา แขวงทับช้าง เขตสะพานสูง กรุงเทพฯ 10250

โทรศัพท์ 0-2368-4072 โทรสาร 0-2368-4073

จัดจำหน่ายโดย

บริษัท อมรินทร์ บুক เซ็นเตอร์ จำกัด

108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกรวย-จางอนอม ต.มหาสวัสดิ์ อ.บางกรวย จ.นนทบุรี 11130

โทรศัพท์ 0-2423-9999 โทรสาร 0-2449-9222, 0-2449-9500-6 www.naiin.com

หากพบว่าหนังสือมีข้อผิดพลาดหรือไม่ได้มาตรฐาน

โปรดส่งหนังสือกลับมาที่สำนักพิมพ์ (ทางไปรษณีย์)

ทางเรายินดีเปลี่ยนเล่มใหม่ให้ท่านทันที



คำนำสำนักพิมพ์



นอกจากความน่ารักของแมวเหมียวที่ทำให้คนตกหลุมรักและยิ้มได้เมื่อพบเจอ ความที่เป็นสัตว์ที่ไม่ค่อยคิดอะไรมากและแสดงความรู้สึกอย่างตรงไปตรงมา ชอบก็เข้าหาตลอดเคลีย นอนหงายท้อง โชว์พุงอวๆ ให้เราดู ไม่ชอบก็เบือนหน้าหนีไม่สนใจ ไม่ชอบมากๆ เข้าก็เดินหนีจากไป ปล่อยให้เรายืนแคว้งเพียงลำพัง ก็ดูจะเป็นเสน่ห์อีกอย่างหนึ่งของเจ้าแมวที่ทำให้เราทั้งรักทั้งชังในเวลาเดียวกัน

และด้วยนิสัยเฉพาะตัวของเหล่าพันธุ์เหมียวนี้เองที่ถ้ามนุษย์อย่างเราๆ ได้ลองหยิบเอามาปรับใช้ก็น่าจะทำให้เรามีความสุขได้ง่ายขึ้น “ไม่คิดอะไรมาก” และ “จริงใจต่อความรู้สึก” เพราะหลายครั้งเหลือเกินที่คนเราก็คิดอะไรซับซ้อนเกินไป ซ่อนความรู้สึกที่แท้จริงจนจิตใจบอบช้ำ เก็บทุกสิ่งมาคิดจนลืมนองสิ่งดีๆ ที่เข้ามาในชีวิต หลงลืมที่จะมองดูตัวเอง หนักเข้าบางคนถึงกับคิดลบต่อตัวเองจนกลายเป็นการทำลายความมั่นใจ บั่นทอนจิตใจ ความฝัน ความสัมพันธ์กับผู้คนรอบข้าง และทำลายความสุขของตัวเองในที่สุด

เรื่องหนักๆ ที่ทำให้ไม่สบายใจ ก็เป็นเรื่องธรรมดาที่ผ่านเข้ามาในชีวิตของคนเรา เมื่อมันเข้ามา เดี่ยวมันก็จะผ่านไป อย่าได้คิดหมกมุ่นให้จิตใจและความรู้สึกต้องติดลบเลย ปล่อยให้วาง “พัก-ผ่อน-คลาย” สมองและจิตใจกันดีกว่า

แค่ดูภาพเหล่าแมวเหมียวที่ดักรอคุณในแต่ละหน้าความสุขก็บังเกิดขึ้นแล้ว กอปรกับการได้อ่านข้อความดีๆ เข้าใจง่ายในแต่ละบท ยังจะคอยช่วยเติมพลังงานบวกให้กับจิตใจ ทำให้คุณเข้าใจชีวิต มีมุมมองที่ดีต่อสิ่งต่างๆ ที่พบเจอในแต่ละวัน เห็นคุณค่าของตัวเอง และสิ่งรอบกาย เราเชื่อมั่นว่าขณะที่คุณอ่านหนังสือเล่มนี้ ความสุขจะได้ค่อยๆ ก่อตัวขึ้นในจิตใจของคุณ และแม้เมื่ออ่านจบไปแล้วก็เชื่อว่าความสุขจะยังคงอบอวลอยู่ในใจทุกครั้งที่คุณนึกถึงหนังสือเล่มนี้

สำนักพิมพ์ฟรีมายด์และเหล่าน้องแมวน่ารักแสนซนขอเป็นตัวแทนส่งมอบอีกหนึ่งกำลังใจ เพื่อเติมพลังงานบวกในตัวคุณด้วยรูปแมวเหมียวสุดน่ารัก ผนวกกับแง่คิดดีๆ ที่อ่านง่าย จนกลายเป็นส่วนผสมของ “48 วิธีสร้างความสุข” ที่เราสามารถทำได้ด้วยตัวเอง

เพราะความสุขเกิดขึ้นได้ทันที ที่นี้...



“ความสุข is here”
สำนักพิมพ์ฟรีมายด์

คำนำผู้แปล

หากชีวิตในทุกๆ วันนี้ของเราเจอแต่เรื่องตึงเครียด กดดัน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องงาน หรือความสัมพันธ์กับผู้คนรอบข้าง ซ้ำยังถูกถาโถมด้วยข้อมูลข่าวสารต่างๆ ที่ไหลเวียนวนอยู่ใน วงจรสื่อออนไลน์โซเชียล ทำให้จิตใจเราวิ่งวุ่นไม่หยุดพัก

บางครั้งเราก็ต้องการอะไรที่เรียบง่าย ไม่จำเป็นต้อง ขวนขวายหาปรัชญาที่มีกระบวนการคิดที่ลึกซึ้ง เพื่อทำความเข้าใจความเป็นไปของตัวเราหรือโลกมากนัก

แค่มองภาพ แค่อ่านตัวอักษรง่ายๆ ง่ายๆ ได้นั่งคิด ทบทวนเงียบๆ คนเดียว ได้ข้อคิดจากสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ที่เกิดขึ้น ในชีวิตแต่เรากลับมองข้าม ทำให้เราได้กำลังใจเล็กๆ ที่ จะ ยึดต่อได้ในวันพรุ่งนี้

อ่านง่าย รั้บรู้ง่าย เข้าใจง่าย ทำตามได้ง่าย ดูภาพ ประกอบแล้วมีความสุข คือนิยามของหนังสือเล่มนี้

โจวเดียร์ มามูติพงศ์



สารบัญ

PART 1	เพิ่มความมั่นใจให้ตัวเอง.....	08
PART 2	เติมกำลังใจเพื่อให้เดินหน้าต่อไป.....	34
PART 3	สร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง.....	62
PART 4	เติมเต็มจิตใจด้วยพลังบวก.....	88
PART 5	ทำฝันให้เป็นจริง.....	112
PART 6	ความสุข is here.....	134
	บทส่งท้าย.....	160
	เกี่ยวกับผู้เขียน.....	162





เพิ่มความมั่นใจ
ให้ตัวเอง





จงอภัยให้ตัวเองที่มีแต่ข้อเสีย
ให้อภัยตัวเองที่มีแต่ข้อผิดพลาด
การให้อภัยจะทำให้เรารู้จักรักตัวเอง

ไม่ได้หมายความว่าให้คิดว่าตัวคุณเองเป็นมนุษย์ที่มีเสน่ห์พอตัวและไม่มีข้อเสียอะไรเลยนะ แต่ให้คิดว่า “ในแนวทางชีวิตและสภาพแวดล้อมที่เป็นอยู่นี้ การเป็นฉันในแบบนี้แหละ ดีแล้ว” คนที่ได้รับการชื่นชมจากทุกคนว่า “ดีงาม” นั้น แท้จริงแล้วก็คือ คนที่ยอมรับข้อดีของตัวเองจากกันบ้างของจิตใจ

ส่วนคนที่รังเกียจตัวเองนั้น ถึงจะมีเรื่องดีเกิดขึ้นไม่ว่าอย่างไรก็จะคิดว่า “เดี๋ยวก็มีเรื่องไม่ดีเกิดขึ้นอยู่ดี”

ประเมินจุดดีของตัวเอง

นี่คือสิ่งสำคัญที่สุดเพื่อที่จะใช้ชีวิตในแต่ละวันได้อย่าง

สนุกสนาน

ลองฝึกรักตัวเองตั้งแต่วันนี้ เขียนข้อดีของตัวเองและอ่านมันออกมาดังๆ ดู

ลองชื่นชมและปลอบโยนตัวเองดูสิ แล้วพอเราสามารถคิดได้ว่า “เออ เราเนี่ยก็ทำได้ดีอยู่เหมือนกันนะ” เราก็จะเห็นความสุขว่ามันก็อยู่ตรงนั้นได้ทุกวัน



ลองสังเกตสิ่งที่ตัวเองชอบและไม่ชอบ
เพิ่มสิ่งที่ตัวเองชอบ
ลดสิ่งที่ตัวเองไม่ชอบ
แค่นี้ชีวิตก็มีความสุขแล้ว



สิ่งที่สำคัญในการใช้ชีวิตทุกวันด้วยจิตใจที่มีความสุขสนุกสนานก็คือการคิดว่า “เราจะเป็นอย่างไรเพื่อให้ตัวเองรู้สึกสนุกสนาน”

ลองค้นหามันด้วยการคิดให้ได้ว่า “ถ้าเป็นแบบนี้ได้ เราก็จะมีความสุขมากเลยนะ”

เราสนุกเมื่อได้ทำอะไร?

อยู่ในสภาพแบบไหนตัวเราถึงจะมีความสุข?

ถ้าเราเข้าใจจุดนี้ได้ เราก็จะสามารถคิดได้ว่าเราจะทำอย่างไรเพื่อให้เราเป็นแบบนั้นได้

เมื่อเรามองเห็นว่าเราต้องทำอย่างไรดี เราก็จะค่อยๆ เริ่มลงมือปฏิบัติ แล้วจิตใจเราก็จะเบ่งบาน สดใสไปโดยปริยาย

สถานการณ์ที่เราจะสัมผัสถึงความรู้สึกสนุกสนานดีใจ และมีความสุขนั้นแตกต่างกันไปในแต่ละคน



บางคนอาจมีความสุขสุดๆ กับการได้กินไอศกรีม
บางคนอาจจะชื่นชอบการได้ฟังดนตรีเบาๆ ในห้อง
บางคนแค่ได้สัมผัสกับเจ้าสัตว์เลี้ยงก็มีชีวิตชีวาขึ้น
**ตราบิตที่ความสุขของคุณไม่สร้างความเดือดร้อนให้ใคร
อยากทำอะไรก็ลงมือทำได้เลย**

ถ้าเรารู้ว่า

“หัวใจเราเบิกบานเมื่อได้ทำอะไร”

“สิ่งที่ตัวเองชอบคืออะไร”

“สิ่งที่ตัวเองไม่ชอบคืออะไร”

เราก็จะใช้ชีวิตของเราได้ง่ายขึ้น



อย่าขีดเส้นให้กับตัวเองว่า
“ฉันทำไม่ได้หรอก”
เพราะไม่มีอะไรที่เราทำไม่ได้

คนที่มีนิสัยตำหนิตัวเองว่า “ฉันทำแต่เรื่องล้มเหลว
ไม่ว่าอย่างไรฉันก็ไม่มีความสามารถอะไรอยู่ดี” ก็เหมือน
เป็นการจำกัดความสามารถของตัวเองเสียเอง

แต่แท้จริงแล้ว ชีวิตเรานั้นเปลี่ยนแปลงได้ตามที่เราคิด
พอคาดหวังอะไรแล้วไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง นั่นเป็น
เพราะเราไปขีดเส้นว่าเป็นไปไม่ได้เอง **“ถ้าเราคิดว่าเป็นไปไม่ได้
มันก็เป็นไปไม่ได้ ถ้าเราคิดว่ามันสำเร็จ มันก็จะสำเร็จ”
มันคือ ทฤษฎีแห่งความสำเร็จ** จงบอกกับตัวเองตั้งแต่วันนี้ว่า
ทุกอย่างเป็นไปได้!

สมมติว่ามีเลี้ยววินาที่หนึ่งที่เราเผลอนึกขึ้นมาว่า “น่าจะ
ไม่ไหว” ก็ขอให้รีบปรับจูนให้ถูกต้องว่า “ที่เราคิดเมื่อก็มัน
ไม่ใช่ซะนะ เราแค่หลงทางไปนิดเท่านั้น ไม่เป็นไร จริงๆ แล้ว
มันจะต้องไปได้ดี”

เมื่อเราเชื่อในความสำเร็จ ชีวิตที่เคยยอมแพ้ก็จะกลับมา
ยืนอยู่ในแนวทางที่ถูกต้องได้



सानสัมพันธ์กับตัวเอง
ให้เหมือนที่เรามีปฏิสัมพันธ์
กับเพื่อนคนสำคัญ
คนที่ละเลยไม่ใส่ใจตัวเอง
จะไม่ได้ได้รับความรักจากเทพเจ้าแห่งความสุข

ทำไมเราไม่ปลอบใจตัวเองยามที่เราร้องไห้
เหมือนที่เราปลอบใจเพื่อนที่ร้องไห้ว่า “ไม่เป็นไรนะ”
“ครั้งต่อไปมันจะดีกว่านี้แน่!”

แล้วทำไมถึงต้องโทษตัวเองว่า “เห็นไหมก็บอก
แล้วซิไหม” “ทำไมเธอถึงเป็นแบบนี้ตลอดเลย?”

เรามักจะมีแง่มุมที่โหดร้ายกับตัวเอง แต่ถ้า
อยากมีความสุข เราก็ต้องเป็นมิตรกับตัวเราให้มาก
ที่สุด คนที่ไม่ให้ความสำคัญกับตัวเอง จะมีพลังงาน
ด้านลบสะสมขึ้นในจิตใจ



จงอ่อนโยนกับตัวเองเหมือนกับที่เรามี
ปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนคนสำคัญ “ถ้าเป็นเธอต้องทำได้แน่”
“คราวนี้จะมีความสุขได้แน่นอน” เมื่อเราทำได้แบบนี้
เทพเจ้าแห่งความสุขก็จะยิ้มให้กับคนที่สามารถ
ให้กำลังใจตัวเองได้อย่างแท้จริง



ถ้าโอกาสมันผุดขึ้นมา ก็ให้รีบคว้าเอาไว้
ไม่ว่าใครก็มีคุณสมบัติที่จะเปิดรับความสุข
เข้าหาตัวเองทั้งนั้น...

มีคนที่เป็นโรคหวาดกลัวความสุข เพราะมันแต่คิดว่า
“รักตัวเองไม่เป็น” “ทำไมถึงไม่มีความสุขสักที” คุณเคยไหม
ที่โอกาสสามารถอยู่ตรงหน้าแล้วแต่กลับบอกว่า “มันคง
เป็นไปได้สำหรับฉัน” แล้วก็ทำให้พลาดโอกาสนั้นไป

คนที่หวาดกลัวความสุข เมื่อความสุขที่ปรารถนาอยู่ใกล้
เพียงแค่อ้อม แต่ตัวเองกลับหนีจากมันไปในวินาทีสุดท้าย
ต่างๆ ที่ในใจลึกๆ แล้วต้องการความสุขหรือการได้รับ
การเติมเต็ม แต่ก็ถูกรบกวนด้วยจิตที่ซีซลาดหวาดกลัว ทำให้
เลือกที่จะอยู่ในสภาพ “ที่เป็นอยู่ตอนนี้” ไปเสีย

แต่ต่อไปนี้จงกล้าที่จะเปิดรับโอกาสเมื่อมันมาถึง!
ถึงจะกลัวแค่ไหนก็ขอให้ใช้ความกล้าบินข้ามพรมันไปให้ได้
เพราะทุกคนมีสิทธิ์ที่จะเปิดรับความสุข

เมื่อเรากล้าที่จะคว้าความสุขมาไว้ในมือแล้ว ก็อาจจะ
ทำให้เรารู้จักรักตัวเองขึ้นมาบ้าง



ไม่จำเป็นต้องปฏิเสธหรือเกลียดตัวเอง
การที่ตัวเราในตอนนี้ไม่เป็นอย่างที่เราคิดฝัน
นั้นเป็นเรื่องปกติธรรมดา เพราะเรากำลังอยู่
ระหว่างทางที่กำลังเติบโตอย่างไรละ

ถึงแม้จะลิสต์ข้อบกพร่องของตัวเองออกมาเรียง
เป็นข้อๆ แล้วดูเหมือนว่าตัวเองจะอยู่ห่างไกลจากสิ่งที่ยาก
จะเป็นมากแค่ไหนก็ไม่ใช้เรื่องน่าเศร้าใจอะไร เพราะเรากำลัง
อยู่ระหว่างการเดินเข้าหาความฝัน

คนที่คิดว่า “ไม่เห็นจะก้าวหน้าไปถึงไหนเลย” ขอให้ลอง
ย้อนกลับไปดูตัวเองเมื่อวันวานที่ผ่านมา ดูตัวเองเมื่อปีก่อน
กับตัวเองในตอนนี้ ก็น่าจะเหมือนเดิมแน่นอน และถึงแม้
จะมีจุดที่รู้สึกว่ารล้มเหลวกว่าปีก่อน แต่นั่นก็หมายถึง หลักฐาน
(บทพิสูจน์) ของการก้าวไปข้างหน้า ทุกก้าวที่เราได้ก้าวเดิน
ล้วนมีเรื่องราวต่างๆ เกิดขึ้น แม้บางครั้งจะมีเรื่องราวแย่ๆ
เกิดขึ้นบ่อยๆ แต่ทั้งหมดนั้นก็ทำให้เราได้เติบโต



จริงอยู่ที่ว่าถ้าเรา “หยุด” เราก็จะ “ไม่ล้มเหลว”
แต่อย่าลืมนะว่าเราก็จะ “ไม่ประสบความสำเร็จ”
เช่นกัน ดังนั้น ถ้าเรามีเป้าหมาย ความพยายาม
จะนำเราไปสู่หนทางที่ดีเอง เพราะฉะนั้น **ไม่จำเป็นต้อง
เร่งรีบตอนนี้ ค่อยๆ เป็น ค่อยๆ ไป ไม่ว่าจะอย่างไร**
เราก็กำลังเติบโตมากกว่าเมื่อก่อนแน่นอน



ถ้าไม่มีความมั่นใจก็จงสร้างมันขึ้นมา
ความมั่นใจ ใดๆ ก็เรียนรู้ได้ง่ายๆ
เมื่อเราสั่งตัวเอง กำหนดว่า “จงมั่นใจ”
ชีวิตก็จะสดใสขึ้นแน่นอน

ในภาษาญี่ปุ่น “ความมั่นใจ” มาจากอักษรคำว่า “ตัวเอง” (jibun) และ “เชื่อมั่น” (shinjiru) แต่ว่าในชีวิตจริงต้องทำอะไร ถึงจะมีความมั่นใจได้ละ

ก่อนอื่นเราต้องมีความไว้วางใจ เชื่อใจต่อตัวเองว่า “ถ้าเป็นฉันต้องไม่เป็นไร” “ทำได้อยู่แล้ว”

เพื่อที่จะเชื่อเช่นนั้น เราต้องทำให้ตัวเองมองเห็นความจริงที่ว่า “ถ้าเป็นฉันต้องไม่เป็นไร” “ทำได้อยู่แล้ว” และสำหรับคนที่คิดว่า “ก็มันทำอย่างนั้นไม่ได้ ก็เลยไม่มีความมั่นใจไง” ก็ขอแนะนำให้สะสมประสบการณ์ความสำเร็จไปเรื่อยๆ ก่อน ประสบการณ์ความสำเร็จนั้นไม่ใช่จะต้อง บุ่มบ่าม หรือต้องเป็นเรื่องใหญ่โต ถึงจะเป็นเรื่องเล็กๆ น้อยๆ แต่ถ้าตัวเราทำจริง และเป็นเรื่องที่เรากำหนดตัดตัดสินว่า “จะทำอันนี้” แล้วทำให้มันสำเร็จได้ แค่นี้ก็เพียงพอแล้ว



“ก่อนเข้านอนขอให้ลองทบทวนดูว่า ในหนึ่งวัน (วันนี้) มีจุดไหนที่ทำค้างคาไว้หรือเปล่า”

“พรุ่งนี้ ตื่นสักหกโมงเช้า แล้วออกไปเดินหน่อย เป็นไง”

“วันนี้จะยิ้มแย้มให้กับคนที่พบเจอ”

ถ้าเป็นเรื่องที่ทำให้ตัวเองคิดบวก จะเป็นเรื่องไหน ก็ได้ทั้งนั้น

“กำหนดเอง - ปฏิบัติ - ตรวจสอบผลที่ได้”

นี่คือสูตรสร้างความมั่นใจ

ถ้าเราคาดหวังกับตัวเอง เชื่อมั่นในตัวเอง แล้ว ปฏิบัติในสิ่งที่เราเชื่อมั่นมันจะส่งผลกลับมาแน่นอน

ความรู้สึกที่ว่า “ถ้าลงมือทำก็ทำได้” จะเป็น แรงผลักดันที่จะให้เราลงมือทำเรื่องต่อไป และยิ่งเรา **มั่นใจมากขึ้นเท่าไร ความเป็นไปได้ก็จะยิ่งแผ่กระจาย ขยายขอบเขตไปได้มากยิ่งขึ้น**