

สารบัญ

บทนำ	9
บทที่ 1 ผมคิดว่าผมทำได้	13
บทที่ 2 ทางเลือกเป็นของคุณ	41
บทที่ 3 หรือเสี่ยงด้วยปุ่นหมูน	73
บทที่ 4 ขอยืมจากคนเก่งๆ	99
บทที่ 5 สำเร็จในสัปดาห์นี้	121
บทที่ 6 อย่าต่อต้าน จงพลิกกลับด้าน	141
บทที่ 7 คิดบวกๆแบบซิก	163
บทที่ 8 เล่นเพลงประจำตัวเพลงใหม่ซ้ำๆ	183
บทที่ 9 รวบรวมหลักฐาน	209
บทที่ 10 ใช้สัญลักษณ์ฝังเพลงประกอบเข้าไปในความคิด	233
บทสรุป	263
ประวัติผู้เขียน	271

SAMPLE

“จอห์น ฉันว่าคุณกำลังคิดมากเกินไปนะ”

— เจนนี่ อากัฟฟ์

SAMPLE

บทนำ

ผมรอ 13 ปีกว่าจะเล่าความลับนี้ให้ทุกคนฟัง

ต้องขอโทษด้วยที่ผมใช้เวลานานขนาดนี้ แต่ความลับนี้
ฟังดูดีเกินจริงไปมาก

ผมคิดว่ามันจะทำให้เกิดเรื่องแย่ๆ แกมยังดูเรียบง่ายและ
ชัดเจนอยู่แล้วจนผมนึกว่าตัวเองเข้าใจผิดไป

มันอาจเป็นแค่เรื่องฟลุค ไม่ก็ใช้ได้ผลแค่กับผมเพราะ
สถานการณ์ของผมแตกต่างจากคนอื่น ทุกอย่างที่เกิดขึ้นอาจเป็น
เรื่องบังเอิญ ถ้าผมนำความลับนี้ไปบอกคนอื่น มันคงช่วยอะไร
พวกเขาไม่ได้ แกมยังอาจมองว่าผมเป็นคนฟิสิกส์ด้วย แล้วถ้าผม
พูดถึงเรื่องแท็กซี่เขียวเนียน เหยี่ยว และกระดาศโพสต่อที่ขึ้นมา
คงทำให้คนฟังรู้สึกแปลกๆ ไปตามๆ กัน ผมไม่เล่าให้ใครฟังจะ
ดีกว่า

แล้วผมก็ไม่ปริปากบอกใครจริงๆ

ความลับนี้ทำให้ผมได้ย้ายไปที่เมืองแนชวิลล์

มันทำให้ผมติดอยู่ในรายชื่อนักเขียนหนังสือขายดีของ
หนังสือพิมพ์เดอะ นิวยอร์ก ไทมส์

มันทำให้ผมได้ไปโปรตุเกส กรีซ และบางส่วนของแคนาดา
ที่ผมบอกคุณไม่ได้ เพราะมันอาจทำให้คุณตกตะลึงไปเลย

13 ปีที่ผมเก็บความลับนี้ไว้กับตัว ผมใช้มันเปลี่ยนแปลง
หน้าที่การงาน ความสัมพันธ์ สุขภาพ และทุกๆ ด้านในชีวิตของ
ตัวเอง

แต่สุดท้ายผมก็ยังสงสัยว่าผมเป็นคนเดียวหรือเปล่าที่
ความลับนี้สามารถช่วยได้ ผมทำแบบสอบถามร่วมกับนักวิจัยอย่าง
ดร.ไมค์ ฟิสลีย์ และถามคน 10,000 คนว่าพวกเขาเผชิญปัญหา
เดียวกันกับที่ผมเคยเจอหรือเปล่า ผลคือ 99.5 เปอร์เซ็นต์
ตอบว่า “ใช่”

ผมไม่ได้มีปัญหานี้คนเดียวสินะ

ตอนนั้นผมยังไม่พร้อมเผยความลับทั้งหมดออกมา ก็เลย
หยิบส่วนเล็กๆ ของมันมาทดลองกับคนหลายพันคนจากทั่วโลก
ดร.ไมค์ ฟิสลีย์ วิเคราะห์ผลลัพธ์ เราตกใจมากกับสิ่งที่เกิดขึ้น
ผมหมายถึงตกใจจริงๆ ไม่ใช่ตกใจแบบที่เขียนอยู่ในพาดหัวข่าว
บันเทิงอย่าง “คุณจะต้องตกใจที่รู้ว่าเท้าของดาราคณนี้แท้จริงแล้ว
เป็นแบบนี้”

ผมจะใช้ชื่อเต็มของ ดร.ไมค์ ฟิสลีย์ รวมถึงตำแหน่ง
ดอกเตอร์ของเขาทุกครั้ง เพราะระหว่างที่อ่านหนังสือเล่มนี้คุณ
อาจจะคิดว่า “งานเขียนนี้น่ายินดีเกินกว่าจะเป็นงานเขียนเชิง
วิทยาศาสตร์ได้” แต่มันเป็นงานเขียนเชิงวิทยาศาสตร์จริงๆ ครับ
ไม่เชื่อก็ลองถาม ดร.ไมค์ ฟิสลีย์ ดู ตอนนั้นเขาก็นั่งอยู่กับผม

ผ่านมา 13 ปีและตอนนี้ผมพร้อมแล้ว ถ้าคุณเงี่ยหูฟัง
ผมจะบอกว่าคุณจะรู้สึกอย่างไร

มันคือวิธีเปลี่ยนการคิดมากที่เป็นปัญหายักษ์ใหญ่ให้
กลายเป็นพลังพิเศษ

SAMPLE

SAMPLE

บทที่ 1

ผมคิดว่าผมทำได้

I Think I Can Do This

การคิดมากคือการที่ความคิดของคุณเข้ามาขวางสิ่งที่คุณต้องการ มันเป็นหนึ่งในสิ่งที่มีราคาแพงที่สุดในโลก เพราะทำให้สิ้นเปลืองเวลา ความคิดสร้างสรรค์ และประสิทธิภาพการทำงาน การคิดมากเป็นโรคภัยแห่งการไม่เริ่มทำ มันเป็นเหมือนคลื่นยักษ์ที่ทำให้ยับตัวไปไหนไม่ได้ และ 13 ปีที่แล้ว มันควบคุมผมอยู่

ผมเป็นเจ้าของแห่งการผุดสารพัดไอเดียแต่ไม่ลงมือทำอะไรสักอย่าง

“เลิกคิดมากได้แล้ว” เพื่อนร่วมงานขอร้อง

“คุณก็เอาแต่คิดไปเรื่อย” ภรรยาผมโอดครวญ

“เลิกขัดแย้งขัดขาตัวเองได้แล้ว” เด็กนักเรียนตะโกนบอกตอนที่ผมเดินโซเซไปตามถนนเหมือนปีศาจสมองยักษ์

ถามว่าผมอยากคิดมากเรื่องที่จะลดราคาของร้านอาหารที่กำลังจะไปหรือเปล่า อยากใช้พื้นที่สมองในช่วงบ่ายไปกับการคิดถึงสิ่งโง่ๆ ที่พูดกับเพื่อนเมื่อสามเดือนก่อนในร้านขายของใหม่ หรืออยากผัดการขอขึ้นเงินเดือนไปอีกหนึ่งเดือนเพราะกำลังคิดถึงสารพัดวิธีที่มันจะไปได้ไม่สวยอย่างนั้นหรือ

แน่นอนว่าไม่ แต่ผมจะไปทำอะไรได้ ความคิดเป็นสิ่งที่เรามี ไม่ใช่สิ่งที่เราขัดเกลา เราบังคับมันไม่ได้ นั่นเป็นเหตุผลว่าเมื่อไหร่ที่พูดถึงความคิด เรามักจะบอกว่ามันเป็นสิ่งภายนอกที่มีชีวิตเป็นของตัวเอง

“ผมจมอยู่ในความคิดตัวเอง”

“ความคิดของฉัन्नล่องลอยไปไกล”

“เขาควบคุมความคิดของตัวเองไม่อยู่”

ถึงแม้เราจะตั้งใจกับการใช้ชีวิตในแง่มุมต่างๆ แค่นั้น เราก็มักจะมองว่าความคิดเป็นสิ่งที่เราควบคุมไม่ได้ ตัวอย่างเช่น เคล็ดลับง่ายๆ ที่จะทำให้เราไปออกกำลังกายตอนเช้าแน่ๆ คือ การเตรียมเสื้อผ้าออกกำลังกายเอาไว้ตั้งแต่คืนก่อนหน้า

การคิดมาก

คือการที่ความคิด

ของคุณเข้ามาขวาง

สิ่งที่คุณต้องการ

คุณเคยได้ยินคนพูดว่า “อย่าลืมเลือกห้าความคิดที่คุณอยากเอาไปเล่นเป็นเพลงประกอบในหัวตอนประชุมพรุ่งนี้ด้วยล่ะ” หรือเปล่า มีเพื่อนร่วมงานคนไหนไหมที่เคยพูดว่า “ฉันได้ยินเรื่องซุบซิบเกี่ยวกับผู้จัดการคนใหม่ แต่ไม่อยากให้เรื่องนั้นมา

กระทบความสัมพันธ์ของฉันกับเธอ ฉันจะทิ้งสามความคิดเชิง
ตัดสินของฉันไว้ที่บ้าน จะได้ทำความรู้จักเธอได้โดยไม่อคติ”

ไม่เคยมีใครพูดอย่างนั้นกับผมเลย ถ้าไม่ควบคุมความคิด
ความคิดก็จะควบคุมเรา ไม่แปลกใจเลยที่ผมเสียเวลาหลายสิบปี
คิดมากกับทุกการตัดสินใจเล็กๆ และไม่เคยทำในสิ่งที่อยากทำ
ให้สำเร็จอย่างจริงๆ จังๆ สักที

บ่ายวันหนึ่งจู่ๆ ผมก็ได้รับอีเมลจากพนักงานฝ่ายการตลาด
คนหนึ่งในรัฐโอคลาโฮมา เขาติดตามบล็อกของผมอยู่และถาม
คำถามที่ผมคาดไม่ถึง

“คุณมาพูดในงานประชุมของเราได้ไหม”

คำตอบควรจะเป็น “ไม่ได้” ผมไม่เคยถูกจ้างให้ไปพูดมา
ก่อน ผมไม่เคยต้องเขียนบทพูดที่ต้องผ่านการเรียบเรียงอย่างดี
ไม่เคยทำงานกับนักวางแผนอีเวนต์ และไม่เคยไปโอคลาโฮมา
แต่เดี๋ยวคงฝุ่นเยอะแฉะๆ

ตอนนั้นผมทำงานเป็นนักเขียนคำโฆษณามา 10 ปีแล้ว
และมีโอกาสเติบโตในหน้าที่การงานไปตามเรื่อง แต่ผมไม่เคย
ต้องพูดในที่สาธารณะเลย

ถ้ากำลังมองหาประสบการณ์การพูดในที่สาธารณะของผม
บอกเลยว่าไม่มี

สิ่งเดียวที่ผมมีตอนนั้นคือความคิดใหม่ที่ว่า*ผมคิดว่าผม
ทำได้*

ผมเลือกเชื่อหนึ่งความคิดเล็กๆ นั้น ซึ่งนำไปสู่การตอบ
ตกลงที่เปลี่ยนชีวิตผมไปโดยสิ้นเชิง

ก่อนที่จะผมจะพูดต่อหน้าผู้คน เขียนหนังสือที่สมาคมผู้เล่นอเมริกันฟุตบอลเอ็นเอฟแอลนำไปใช้สอนนักกีฬา และแสดงเปิดโชว์ให้ดอลลี่ พาร์ตัน ที่โรงละครรอย์แมน ผมได้เปลี่ยนความคิดที่ผมมีต่อความสามารถของตัวเอง และนั่นเปลี่ยนแปลงทุกอย่าง

วันนั้นผมได้ย่างก้าวแรกสู่การเรียนรู้สิ่งหนึ่งที่นามหัศจรรย์ นั่นคือเราควบคุมความคิดของตัวเองได้

คุณสามารถเปลี่ยนการคิดมากให้เป็นการกระทำ รวมถึงเอาเวลา ความคิดสร้างสรรค์ และประสิทธิภาพการทำงานที่สูญเสียไปกลับคืนมาเพื่อสร้างชีวิตที่คุณต้องการ

และมันเริ่มจากการรับรู้ว่าความคิดของเรานั้นจริงๆ คือเพลงประกอบ (soundtrack) ของชีวิตนั่นเองครับ

เพลงประกอบที่กำลังกำหนดชีวิตคุณ อย่างเจียบๆ

ถ้าได้ยินเพลง “Sweet Child O’ Mine” ของวงกันส์ แอนด์ โรสเชส ผมจะนึกถึงกลิ่นกระดาศนิตยสาร *Thrasher* เห็นตัวเองในบ้านเลขที่ 2 ถนนเอดจ์วูด ไดรฟ์ ในเมืองฮัตสัน รัฐแมสซาชูเซตส์ กำลังนั่งอยู่บนพื้นพลาตัดรูปนักสเก็ตบอร์ดจากนิตยสารออกมาแปะบนกระดานไม้ก๊อก และการที่ผมเก็บ

สะสมรูปนักสเก็ตบอร์ดเอาไว้เต็มไปหมดเช่นนี้บ่งบอกว่าผม
คลั่งไคล้สเก็ตบอร์ดสุดๆ

ถ้าได้ยินเพลง “It Takes Two” ของคู่หูร็อบ เบส และ
ดีเจอีซี ร็อก ผมจะรู้สึกเหมือนตัวเองทะเล่ลุมิตไปอยู่ที่ห้องใต้ดิน
ของเดฟ บรูซ ซึ่งเป็นที่ที่เราสองคนตะโกนร้องเพลงใส่กันไปมา
และเฝ้าฝันว่าตัวเองรวยพอที่จะซื้อกางเกงของซี. ควาริซี ถึงผม
จะไม่ได้เป็นที่รู้จักไปทั่ว แต่เวลาผมจับไมค์ผมก็เเจ้งไม่แพ้ใคร

ถ้าได้ยินเพลง “Mr. Jones” ของวงเคาน์ตัง โครว์ส
ผมจะเห็นภาพตัวเองอยู่ที่ลานจอดรถของห้างเพรมมิงแฮม
ไนรอมินิแวนส์ฟ้าของแม่ที่มีแวงลายไม้รอบตัวรถ พยายามบอก
ให้สาวที่ผมไปเดทด้วยตั้งใจฟังเนื้อเพลง แล้วก็อดรำคาญไม่ได้
ที่เธอไม่อินกับอดัม ดุริทซ์ เท่าผม เพลงนี้เป็นศิลปะชั้นเลิศ
ยิ่งเธอพูดแทรกเสียงเพลง ผมก็ยิ่งหาท่อนที่อยากให้เธอฟังได้
ยากขึ้น สมัยนั้นกรอเทปมันไม่ง่ายนะ

เพลงเหล่านี้มาจากวงดนตรีที่คงไม่มีทางแสดงบนเวที
เดียวกัน ผมนึกภาพเคาน์ตัง โครว์ส กับกันส์ แอนด์ โรสเชส
เล่นด้วยกันไม่ออกเลย แต่สิ่งหนึ่งที่ทุกวงมีเหมือนกันคือบทเพลง
ของพวกเขาทำให้ผมนึกถึงช่วงเวลาดีๆ

หนังสือพิมพ์เดอะ นิวยอร์ก ไทมส์ ได้ศึกษาว่าเพลงที่คุณ
ฟังในช่วงวัยใดจะถูกเพิ่มเข้าไปอยู่ในเพลย์ลิสต์ของคุณและมีผล
กับคุณไปตลอดชีวิต บทความที่ตามมาจากการศึกษานี้มีชื่อว่า
“The Songs That Bind (เพลงที่ผูกพัน)” ซึ่งตรงกับความหมาย
ของคำว่า “เพลงประกอบ” ที่ผมเกริ่นไปข้างต้นมาทีเดียวนะ โดย

นักเศรษฐศาสตร์อย่างเซอร์ สตีเฟนส์-เดวิดโอวิทซ์ ได้ศึกษาข้อมูลจากสโตนีฟายและพบว่า “ช่วงเวลาสำคัญที่สุดที่ผู้ชายจะเริ่มสร้างรสนิยมคือตอนอายุ 13-16 ปี” ในขณะที่ผู้หญิงจะเริ่มก่อนนั้นเล็กน้อย ซึ่งคือตอนอายุ 11-14 ปี

แค่เห็นสามตัวอย่างเพลงของผม คุณก็น่าจะนึกถึงเพลงและความทรงจำของคุณเองบ้างแล้ว

เพลย์ลิสต์ที่คุณคัดสรรเพลงเข้าไปโดยไม่รู้ตัวมาตลอดชีวิตนั้นทำให้บทสนทนาในปาร์ตี้มีอรรถรสขึ้น แต่เพลงเหล่านี้เป็นเพียงส่วนเล็กๆ ของเรื่องราวที่ใหญ่กว่านั้นมาก ความคิดของคุณคือเพลงประกอบที่ดังอยู่ภายในหัว ซึ่งคุณได้ยินบ่อยกว่าเพลงโปรดเสียอีก

หลายปีที่ผ่านมาคุณสร้างเพลงประกอบสำหรับหน้าที่การงานของคุณ คุณมีเพลงประกอบให้ทุกๆ ความสัมพันธ์ คุณมีเพลงประกอบที่คุณเชื่อว่าสะท้อนความหวัง ความฝัน เป้าหมาย และแง่มุมอื่นๆ ในชีวิต

ถ้าคุณฟังความคิดใดความคิดหนึ่งนานพอ มันจะเข้าไปอยู่ในเพลย์ลิสต์ส่วนตัวของคุณ

เพลงประกอบที่สร้างจากเสียงดนตรีนั้นเปลี่ยนบรรยากาศได้อย่างสิ้นเชิง ร้านอาหาร ภาพยนตร์ และฟิตเนสรู้เรื่องนี้ดี

หวังว่ามีกีตาร์อย่างสแลชจะไม่ถือสา แต่เพลงประกอบที่สร้างจากความคิดนั้นทรงพลังยิ่งกว่ามาก มันไม่ใช่แค่เพลงที่เปิดคลอไปเรื่อยๆ อดีตทหารจากหน่วยซีลอย่างเดวิด ก็อกกินส์กล่าวไว้ว่า “บทสนทนาที่สำคัญที่สุดคือบทสนทนาที่คุณมีกับ

ถ้าคุณฟัง
ความคิดใดความคิดหนึ่ง
นานพอ
มันจะเข้าไปอยู่ใน
เพลย์ลิสต์ส่วนตัว
ของคุณ

ตัวเอง คุณตื่นมาพร้อมมัน คุณเดินไปไหนมาไหนกับมัน คุณนอนไปพร้อมมัน และสุดท้ายคุณจะทำตามมัน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องดีหรือร้ายก็ตาม”

ถ้าเพลงประกอบที่คุณฟังเป็นเพลงที่ดี ความคิดจะกลายเป็นเพื่อนสนิทที่นำทางคุณไปสู่การผจญภัยใหม่ๆ ด้วยความสร้างสรรค์และความหวัง แต่ถ้าคุณได้ยินเพียงเพลงประกอบห่วยๆ ที่มีแต่การคิดมาก ความคิดก็จะเป็นศัตรูตัวฉกาจที่ฉุดรั้งไม่ให้คุณลงมือทำในสิ่งที่คุณต้องการในชีวิต

หลายสิบปีก่อนที่จะมีบลูทูธและแอปพลิเคชันสำหรับฟังเพลง รัมเมตของผมสมัยเรียนมหาวิทยาลัยมีรถยนต์คันหนึ่งที่วิทยุฟัง โดยฟังได้แค่คลื่นเดียวซึ่งก็คือดิสนีย์ เรดิโอ ถ้าคุณมีลูกแล้วเพลงของเบ๊ป๊า พิก ดังขึ้นมาก็คงไม่เป็นปัญหา แต่มันคงจะแปลกพิลึกถ้าคุณขับรถรอบมหาวิทยาลัยแล้วเพลงของแฮนนาห์ มอนทานา ดังขึ้นมา

รัมเมตของผมไม่สามารถควบคุมเพลงประกอบในรถของเขาได้ และบ่อยครั้งเราก็มองความคิดของตัวเองเป็นแบบนั้น เราคิดว่าเราเปลี่ยนมันไม่ได้ ก็เลยปล่อยให้เพลงประกอบห่วยๆ เล่นอยู่ในหัวต่อไป

น่าเสียดายที่เพลงประกอบในหัวจะไม่หยุดเล่น แล้วถ้าไม่สร้างหรือเลือกสรรเพลงประกอบในหัวให้ดีๆ คุณจะได้ยินสารพัดเพลงที่คุณไม่ชอบอยู่รำไป