

สารบัญ

คำนำสำนักพิมพ์	14
คำนิยม	16
บทนำ	18
<u>01</u> ฝันให้ใหญ่ แล้วเก็บใส่ลิ้นชักไว้ก่อน	22
<u>02</u> สมอเชื่ออย่างไร คุณก็จะได้อย่างนั้น	30
<u>03</u> พลั้วของความโชคร้าย	34
<u>04</u> อย่าปล่อยให้สมอหลงทาง	42
<u>05</u> วงล้อของชีวิตคุณสมดุลหรือยัง?	48
<u>06</u> คำพูดต้องห้ามของคนโชคดี	54
<u>07</u> สมอก็ต้องการกองเชียร์	60

<u>08</u>	ยืนดีกับชัยชนะของกลุ่ม	66
<u>09</u>	อย่าให้ใครขโมยโชคดีไปจากคุณ	72
<u>10</u>	ติดตั้งเสาสัญญาณเรียกโชค	76
<u>11</u>	จงเป็นตุ๊กตาล้มลุก	84
<u>12</u>	สร้างรากขึ้นเพิ่มพลังใจ	94
<u>13</u>	7 อย่าง 7 วัน 7 นาที	100
<u>14</u>	จงเป็น “ช่างเชื่อม” มืออาชีพ	108
<u>15</u>	วิธีออกแบบชีวิตที่โชคดี	116
<u>16</u>	ค้นหาคน 5 แบบที่ต้องมีไว้ในชีวิต	126
<u>17</u>	พูดจาภาษาอีราฟ	134
<u>18</u>	ใช้เทคนิค “กล่อมมะเขือเทศ”	146
<u>19</u>	นิสัยที่สำคัญที่สุดของคนโชคดี	152

<u>20</u>	“บ้าน” ที่ผู้หญิงยอมเรียกโชคไม่ได้	160
<u>21</u>	อนุญาตให้สมองได้ลาพักร้อน	168
<u>22</u>	เทคนิคหยุดความโชคร้ายที่ทำได้ในเสี้ยววินาที	174
<u>23</u>	โชคเข้าข้างคนที่รักตัวเอง	180
บทส่งท้าย		188
23	สิ่งที่ต้องทำเพื่อเรียกโชค	190
เรื่องราวของมนุษย์โชคดีที่แสนโชคร้าย		194
ประวัติผู้เขียน		197

บทนำ

ขณะหมอนั่งรถผ่านถนนสายหลักเส้นหนึ่งในกรุงเทพมหานคร ก็สะดุดตาเข้ากับป้ายโฆษณาขนาดใหญ่ เป็นรูปของเด็กนักเรียนนานาชาติวัยประถมนั่งบนเก้าอี้เรียงแถวหน้ากระดาน พร้อมมีข้อความชวนให้คนเป็นพ่อแม่จินตนาการว่าอยากเห็นลูกๆ ทำอาชีพอะไรเมื่อโตขึ้น

“แพทย์” “เจ้าของธุรกิจ” “นักเขียน” “ทันตแพทย์”
“สัตวแพทย์” “นักร้อง” “ซีอีโอ”

ไม่น่าเชื่อว่าจากบนป้ายนั้นที่หมอบอกไป หมอได้ทำมาแล้วถึง 4 ใน 7 (แน่นอนว่า “นักร้อง” มีความเป็นไปได้น้อยที่สุด)

ป้ายดังกล่าวชวนให้หมอคิดว่า ในช่วงชีวิตสี่สิบกว่าปีที่ผ่านมา เราได้ลองผิดลองถูก และลองทำเรื่องสนุกๆ มาไม่น้อย

นอกจากนี้ หมอยังได้ทำงานที่ตัวเองหลงใหลและ
ไม่คาดคิดว่าจะได้ทำอีกหลายอย่าง ไม่ว่าจะเป็นนักจัดพอดแคสต์
อินฟลูเอนเซอร์ ฟรีเชนเตอร์ พิธีกรรายการทีวี หรือแม้แต่
งานหลักๆ ที่ไม่เคยอยู่ในฝันวัยเด็กอย่างแพทย์ในตำแหน่ง
รองผู้อำนวยการโรงพยาบาล แต่ละงานก็มีความท้าทาย
ความสนุก และโอกาสให้ได้เรียนรู้แตกต่างกันไป

คิดๆ ดูแล้ว ถือว่าได้กำไรชีวิตพอสมควร แล้วหมอก็
สงสัยว่า อะไรที่นำพาให้เรามาถึงจุดนี้

วินัย ก็ใช่

ความพยายาม ก็ใช่เหมือนกัน

พื้นฐานครอบครัว ก็มีส่วน

ถึงอย่างนั้นก็ยังมียสิ่งสำคัญที่หมอเชื่อว่าเป็นปัจจัยลับ
ที่มองไม่เห็น จับต้องไม่ได้ แต่มีผลต่อความสำเร็จในทุกๆ
เรื่อง นั่นคือ **“โชค”**

เนื่องจากถนนเส้นนี้รถติดเป็นประจำ การใช้เวลาบน
รถที่เพิ่มขึ้นจึงทำให้หมอได้คิดต่อยอดไปเรื่อยๆ ไม่ว่าจะเป็น
เป็นการตั้งคำถามว่า

จริงๆ แล้ว “โชค” คืออะไร
เราสร้าง “ความโชคดี” ให้เกิดขึ้นกับตัวเองได้หรือไม่
และจะดีแค่ไหนถ้าสามารถถอดรหัสองค์ประกอบที่
ทำให้เกิดโชคดีในชีวิตได้

หนังสือเล่มนี้ไม่ได้จะให้คำแนะนำเรื่องโชคในแง่ของ
เวลาเกิดที่ถูกตามหลักโหราศาสตร์ การใส่เสื้อผ้าให้ตรงกับ
สีมงคลประจำวัน บทสวดมนต์ที่จะช่วยให้ชีวิตรุ่งเรือง หรือวัน
มงคลในการเปิดตัวสินค้า

เพราะแม้ว่าผมเองก็เชื่อในเรื่องเหล่านี้และไม่เคย
ลบหลู่ แต่ผมจบมาทางสายวิทยาศาสตร์ ไม่ได้มีความ
เชี่ยวชาญทางโหราศาสตร์ จึงขอฉีกแนวมาเล่าถึงปัจจัยแห่ง
ความโชคดีโดยยึดหลักวิทยาศาสตร์ ซึ่งมองว่า

ความโชคดีไม่ได้เกิดขึ้นโดยบังเอิญ แต่เป็นผลลัพธ์จาก
การฝึกสมองให้ปรับวิถีคิด และวางแผนลงมือทำอย่างชาญ
ฉลาด

เพียงรู้จักวิธีฝึกกระบบประสาทในสมองให้เปิดรับสิ่งใหม่ๆ
เชื่อมโยงข้อมูลหลายแหล่งเข้าด้วยกัน เคียวกร้าฝึกฝนให้

ซ้ำซ้อน และลงมือทำสิ่งต่างๆ อย่างตั้งใจ แค่นี้ก็ดึงดูดโอกาส
ความสำเร็จ และสิ่งดีๆ ทุกอย่างเข้ามาในชีวิตได้แล้ว ซึ่งดู
เผินๆ ก็เหมือนว่าคุณสามารถเรียก “โชค” เข้าหาตัวได้โดย
ไม่ต้องพึ่งพาสังค์กัศน์หรืออยู่อย่างเดียว

หนังสือเล่มนี้จะเผยทั้งวิธีคิดและเทคนิคการดึงดูดโชค
ในทางวิทยาศาสตร์ โดยนำเสนองานวิจัยสนุกๆ ทฤษฎี
จิตวิทยา บทวิเคราะห์ทางธุรกิจ บทสนทนากับคนที่ประสบ
ความสำเร็จและผู้เชี่ยวชาญหลายคนผ่านทางพอดแคสต์
Single Being รวมถึงประสบการณ์ส่วนตัวของหมอเองที่ลอง
ผิดมากกว่าลองถูก โดยยินดีที่จะเล่าแบบตรงไปตรงมา

ขอต้อนรับทุกคนสู่เส้นทางของการเป็นคนโชคดีนะคะ

01

ฝึกให้ใหญ่ แล้วเก็บใส่ลิ้นชักไว้ก่อน

“โอกาสมักเลือกเต็นรำ
กับผู้ที่ยืนรออยู่บนฟลอร์”

— เอช. แจ็คสัน บราวน์ จูเนียร์

“สวัสดีค่ะ คุณกำลังอยู่กับหมอผิง พญ.ธิดากานต์
รุจิพัฒนกุล และ Single Being พอดแคสต์ที่อยากให้คุณรู้สึก
‘ดีที่อยู่เดียว’ ”

คนที่ฟังพอดแคสต์ Single Being เป็นประจำคงจะอ่าน
ข้อความข้างต้นแล้วจินตนาการเสียงทุ้มๆ ของหมอได้ เพราะ
นี่เป็นประโยคเปิดของพอดแคสต์ที่ชวนให้คนเหงาหรือคนอยู่
ตัวคนเดียว ไม่ว่าจะแค่ช่วงสั้นๆ หรืออยู่มาเกือบตลอดชีวิต
มาสนุกกับเรื่องราวการดูแลตัวเองทั้งทางร่างกายและจิตใจ
รวมไปถึงอัปเดตเทรนด์ต่างๆ เกี่ยวกับสุขภาพ

ไม่น่าเชื่อว่าพอดแคสต์นี้จะมีมารวม 300 ตอนแล้ว นับ
ตั้งแต่วันแรกที่เผยแพร่ในปี 2019

จุดเริ่มต้นมาจากการที่หมอได้ฟังพอดแคสต์ของ
ต่างประเทศ แล้วประทับใจทั้งเนื้อหาและการเป็นรายการใน
รูปแบบเสียงคล้ายวิทยุ ซึ่งตอบโจทย์สำหรับคนที่เดินทาง
บ่อยๆ หรือนั่งรถนานๆ แล้วไม่รู้จะทำอะไร จะดูคลิปหรือเล่น
โซเชียลมีเดียก็ปวดตา

หลังจากเพลิดเพลินกับการฟังพอดแคสต์ของช่องอื่น
มาระยะหนึ่ง หมอก็เกิดความคิดว่า “อยากทำแบบนี้บ้าง”
เพราะพอมานึกดูแล้ว เรามีเรื่องราวสุขภาพที่อยากบอกต่อ

ผู้คน ทั้งเรื่องใหม่ๆ ที่ยังไม่ค่อยมีคนรู้และความเข้าใจผิดของ
คนส่วนใหญ่ที่ยังไม่ได้รับการแก้ไขสักที

ช่วงนั้นพอดแคสต์ยังไม่ค่อยได้รับความนิยมในไทย
พอหมดเวลาให้เพื่อนฟังว่าอยากทำรายการของตัวเองบ้าง
หลายคนก็ทำหน้าสงสัยว่าสิ่งนี้คืออะไร จะมีคนฟังเหรอ เพราะ
ตอนนั้นพวกเขายังจินตนาการไม่ออกว่าคนเราจะอยากฟัง
แต่เสียงทำไม ในเมื่อปัจจุบันมีคลิปยูทูบหรือซีรีส์ที่เห็นภาพ
ชัดเจนให้เลือกรับชมกันมากมายอยู่แล้ว

ความไม่เข้าใจในช่วงแรกของเพื่อนๆ นี่ก็เป็นแรงผลักดัน
อย่างหนึ่งให้หมอยากลงมือทำ เพราะอยากเห็นว่าเราจะ
ทำให้คนไทยสนใจพอดแคสต์ได้หรือไม่ ด้วยการย่อความรู้ที่
ซับซ้อนให้เข้าใจง่าย

แม้จะเกิดแรงบันดาลใจแล้ว แต่ในตอนนั้นหมอยัง
ไม่พร้อมในหลายๆ เรื่อง เพราะต้องแบ่งเวลาส่วนใหญ่ให้งาน
ประจำ รวมถึงต้องศึกษาวิธีและอุปกรณ์ในการอัดพอดแคสต์
ถ้าทุ่มแรงและเวลาไปกับส่วนนี้ ก็จะมีผลกระทบต่องาน
มหาดศาล จึงเก็บความต้องการที่จะทำทันทีใส่ไว้ในลิ้นชักก่อน
โดยไม่ลืมว่าเรามีเป้าหมายนี้อยู่ด้วย

ต่อมาหมอ **“โชคดี”** ที่มีคนชวนให้มาเล่าเรื่องราว
สุขภาพผ่านทางคลื่นวิทยุชื่อดัง เรียกได้ว่าก้าวขาเข้าวงการ

ใช้เสียงทำคอนเทนต์ไปข้างหนึ่งแล้ว ทำให้ได้รู้จักมืออาชีพ
ที่ทำงานด้านนี้ ทั้งครีเอทีฟและชาวด์เอ็นจีเนียร์

เมื่อร่วมงานไปสักพักจนคุ้นเคยกันแล้ว หมอจึงชักชวน
ทีมงานมืออาชีพเหล่านั้นมาลุ่มหัวจมท้ายทำพอดแคสต์
ด้วยกัน

พอดแคสต์ด้านสุขภาพรุ่นบุกเบิกของไทยอย่าง “Single
Being” จึงถือกำเนิดขึ้น

ความปรารถนาที่ดูเหมือนเป็นความฝันลอยๆ ในครั้งนั้น
ถูกหยิบออกจากลิ้นชักมาบัดฝุ่นเมื่อหมอเตรียมตัวให้พร้อม
จนสุดท้ายก็กลายเป็นความจริง

หากนึกย้อนกลับไป จริงๆ แล้ว “ความโชคดี” ที่มีคน
ชวนมาทำรายการวิทยุคลื่นดัง ก็เป็นผลลัพธ์จากการที่หมอ
มีโอกาสดูได้เขียนและแปลหนังสือรวมกันแล้วเกินกว่าสิบเล่ม
ทำให้ทีมผู้ผลิตรายการวิทยุรู้จักและชวนมาร่วมงานด้วย

ย้อนกลับไปเมื่อหลายสิบปีก่อน หมอไปเดินร้านหนังสือ
ขนาดใหญ่แห่งหนึ่งที่สยามสแควร์ แล้วคิดในใจเมื่อมองไปยัง
ชั้นวางหนังสือขายดีว่า “อยากเห็นหนังสือที่เราเขียนบนนั้นจัง”

เนื่องจากหมอโตมาในตึกแถวที่ไม่มีพื้นที่ให้วิ่งเล่นมากนัก และมีน้องชายที่อายุห่างกันถึง 7 ปี จึงมีหนังสือเป็นเพื่อนเล่น เป็นเพื่อนกลุ่มใหญ่ที่มีนิสัยหลากหลาย ทั้งเพื่อนแมวไม่มีหูแต่มีกระเป๋าวีเศษอยู่ที่พุง เพื่อนนักโบราณคดีที่ชอบเล่าเรื่องประวัติศาสตร์ เพื่อนจอมยุทธ์ที่พร้อมจะผาดพ่น เพื่อนผู้เพ้อเจ้อที่ล่องลอยในโลกสีชมพู เพื่อนนักปรัชญาที่ตามหาความหมายของชีวิต เพื่อนชาวญี่ปุ่นที่หลงไหลเพลงแจ๊สและการวิ่ง หรือแม้แต่เพื่อนนักเขียนรางวัลซีไรต์ที่สำนวนภาษาสละสลวยและคมกริบ

หมออยากเขียนให้เก่งอย่างเพื่อนเหล่านี้ อยากรู้ว่าเมื่อความคิดที่ก่อตัวขึ้นมาในหัวถูกส่งต่อไปยังสมองของคนอื่น ผ่านสื่อกลางเป็นตัวอักษรบนหน้ากระดาษ จะสนุกและน่าตื่นเต้นขนาดไหน

ความปรารถนาที่ถูกเก็บไว้ในลิ้นชักนี้เป็นแรงขับเคลื่อนให้หมอฝึกเขียนมาตลอด ทั้งเขียนหนังสือพิมพ์รายงานข่าวสารในห้องเรียนสมัยประถม เขียนคอลัมน์วิจารณ์เพลงในนิตยสารที่ทำกันเองในมหาวิทยาลัย เขียนบล็อกที่เต็มไปด้วยงานทดลองเขียนหลากหลายรูปแบบ ตั้งแต่บันทึกสิ่งที่รู้ นิยายรัก ไปจนถึงเรื่องสั้นแนวอโรติก แน่หนอนว่าอย่างสุดท้ายหมอไม่ได้เขียนดีขนาดนั้น อย่าพยายามหามาอ่านเลยล่ะ

คนผีน้อยอยากเป็นนักเขียนมีไม่น้อย แต่มีไม่กี่คนที่ทำให้ผีนเป็นจริง และหมอเป็นหนึ่งในนั้นจาก “ความโชคดี” ที่ต้นฉบับที่ส่งไปทางไปรษณีย์ได้รับการเปิดอ่าน และถูกใจบรรณาธิการสำนักพิมพ์อันดับต้นๆ ของไทย

ภาพความทรงจำยังคงชัดเจน ในวันที่ได้รับสายจากบรรณาธิการว่าหนังสือวางแผงแล้ว หมอขับรถไปยังห้างสรรพสินค้าใกล้โรงพยาบาล เพื่อไปดูให้เห็นกับตาว่าในที่สุดความปรารถนาที่พับเก็บไว้ในลิ้นชักมาหลายปีก็กลายเป็นความจริงแล้ว

นี่เป็นเพราะ “โชคดี” หรือเพราะอะไรอย่างอื่นกันแน่

เหตุผลหลักที่ต้นฉบับได้รับความสนใจจากบรรณาธิการ ไม่ใช่เพราะความโดดเด่นในเชิงการเขียน หรือความล้าลึกของเนื้อหา แต่เป็นเพราะ 2 ปัจจัยหลัก ดังนี้

- ① เรื่องราวการดูแลสุขภาพที่หมอนำเสนอยังใหม่มาก ในยุคนั้น ประกอบกับเป็นจังหวะที่หนังสือสุขภาพเพิ่งเข้าสู่ช่วงขาขึ้นในตลาดหนังสือไทย

- ② ผู้เขียนเป็นแพทย์ ทำให้ยิ่งดูน่าเชื่อถือและหาได้ค่อนข้างยาก เพราะในช่วงเวลานั้นแพทย์ส่วนใหญ่ไม่ค่อยมีเวลาที่จะถ่ายทอดความรู้ในรูปแบบหนังสือ

สังเกตได้ว่า ความโชคดีที่หมอได้ทำพอดแคสต์และเขียนหนังสือมีจุดร่วมที่เหมือนกันคือ

การเตรียมตัว x จังหวะที่เหมาะสม

ถ้าในตอนนั้นหมอไม่ได้เคี้ยวเชื้ญตัวเองให้ฝึกเขียน ก็จะได้ไม่มีผลงานหนังสือเป็นของตัวเอง ไม่ได้เป็นที่รู้จักในวงกว้างจนได้รับการชักชวนมาทำรายการวิทยุ และไม่มีพอดแคสต์ของตัวเองอย่าง Single Being ให้ทุกคนได้ติดตาม เรียกได้ว่า ความสำเร็จในทุกวันนี้ของหมอเกิดจากความกล้าที่จะ “อยากทำ” หรือ “อยากเป็น” แต่ก็ไม่ได้หุนหันลงมือทำทันที หมอหันไปให้ความสำคัญกับการฝึกฝนทักษะที่จำเป็นก่อน พอโอกาสมาถึง หมอก็ได้หยิบความปรารถนานั้นมาปั้นให้กลายเป็นความจริง

สุดท้ายแล้ว โชคอาจไม่ได้เกิดขึ้นจากความบังเอิญ
เพียงอย่างเดียว แต่มันคือผลลัพธ์ของความพยายามที่ถูก
สั่งสมไว้นานถึงเวลาที่เหมาะสม

ดังนั้นหากมีความฝัน อย่าปล่อยให้เป็นแค่จินตนาการ
จงเริ่มต้นเตรียมตัวตั้งแต่วันนี้ เมื่อจังหวะเวลาที่เหมาะสม
มาถึง คุณจะได้ว่ามันไว้ได้ทันค่ะ

ACTION!

เตรียมตัวให้พร้อม ก่อนที่โชคจะมาถึง

02

สมองเชื่ออย่างไร คุณก็จะได้อย่างนั้น

“ถ้าสืบทอดคนที่มีแค่ความสนใจ
ย่อมพ่ายแพ้ให้กับคนคนเดียวที่มีความเชื่อ”

— จอห์น สจ๊วต มิลล์

เชื่อไหมคะว่า เมื่ออ่านหนังสือเล่มนี้จบ คุณจะกลายเป็นคนโชคดี

เพราะโชคดีเริ่มต้นที่ “ความเชื่อ”

อาจฟังดูเป็นเรื่องทางไสยศาสตร์ แต่จริงๆ นักวิทยาศาสตร์ได้พยายามค้นหาคำตอบว่า “คนโชคดี” กับ “คนโชคไม่ดี” มีปัจจัยอะไรที่ต่างกัน และทำการทดลองมากมายเพื่อถอดรหัส “โชคดีศาสตร์”

กลุ่มนักจิตวิทยาชาวเยอรมันได้ทำการวิจัยหนึ่งที่มีชื่อว่า “Keep Your Fingers Crossed! How Superstition Improves Performance” โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม แล้วให้พวกเขาตีลูกกอล์ฟลงหลุม กลุ่มหนึ่งได้รับข้อมูลว่าพวกเขาได้รับลูกกอล์ฟนำโชค ส่วนอีกกลุ่มได้รับลูกกอล์ฟธรรมดา พอจะเดาได้ไหมคะว่าเกิดอะไรขึ้น

แน่นอน กลุ่มที่ได้รับข้อมูลว่าตัวเองได้รับลูกกอล์ฟนำโชคจะมั่นใจมากขึ้น และตีลูกกอล์ฟได้ดีกว่าอีกกลุ่ม จากผลการวิจัยนี้จึงสรุปได้ว่า “ความเชื่อ” เป็นจุดเริ่มต้นของโชคดีและความสำเร็จ

ทั้งนี้ทั้งนั้น ต้องเป็นความเชื่อในทางที่ถูกต้องด้วยนะคะ กล่าวคือ เราต้องเชื่อว่าตัวเองมีศักยภาพและคู่ควรพอที่จะ

ได้รับโอกาสดีๆ แล้วลงมือทำเพื่อมุ่งสู่เส้นทางแห่งความสำเร็จอย่างตั้งใจ อย่างกรณีกลุ่มตัวอย่างที่เชื่อว่าตัวเองได้ลูกกอล์ฟนำโชคและเกิดแรงฮึดทำให้ตีลูกกอล์ฟได้ดี

ในทางจิตวิทยา **ความเชื่อที่ถูกต้องและหนักแน่นจะกำหนดความคิดและการกระทำของเราให้นำไปสู่ผลลัพธ์ที่ปรารถนา** หรือที่เรียกว่า “ปรากฏการณ์ความคาดหวังสร้างความจริง (Self-fulfilling Prophecy)” โดยในที่นี้จะขอแนะนำเทคนิคที่หมอใช้ประจำเรียกว่า “Manifestation” เป็นการมูมานะสร้างสิ่งที่อยู่ในจินตนาการให้กลายเป็นความจริง ซึ่งทำได้หลายวิธี แต่วิธีที่หมอถนัดมีดังนี้

❶ จินตนาการภาพ

ตอนเขียนต้นฉบับหนังสือเล่มแรก หมอจินตนาการภาพหนังสือที่มีชื่อ พญ.ธิดากานต์ รุจิพัฒนกุล อยู่บนปกหน้าในฐานะผู้เขียน จัดวางอยู่บนชั้นหนังสือขายดีที่ร้านหนังสือชั้นนำ ภาพนั้นชัดเจนมากจนทำให้หมอเชื่อมั่นว่าจะสามารถเขียนต้นฉบับเสร็จ และต้นฉบับนี้จะได้รับการตีพิมพ์เป็นหนังสือเมื่อไหร่ที่เฝ้าเดียวการเขียนเริ่มตีบตัน ภาพหนังสือบนชั้นก็จะฉายกลับมา กระตุ้นให้เชื่อว่าเราทำได้จนเอาชนะอุปสรรคไปเอง