

## สรุป The Secret – กฎแห่งการดึงดูด โดย วันชัย ประชาเรืองวิทย์

เคล็ดลับที่จะนำไปสู่ความสุขและความสำเร็จของชีวิต โดยเชื่อใน

“Law of Attraction” กฎแห่งการดึงดูด เพราะจิตของเรามีพลังอำนาจ

มหาศาล พุดง่าย ๆ ก็คือ ให้คิดแต่สิ่งที่ดี แล้วสิ่งดีๆ จะถูกดึงดูดเข้ามาหาเราเอง” นี่เป็นช่วงเวลาที่ดีที่สุด ในประวัติศาสตร์สำหรับการมีชีวิตอยู่ เพราะเป็นครั้งแรกที่มนุษย์เรามีอำนาจถึงขั้นใช้เพียงปลายนิ้วก็หาความรู้ได้” ความลับที่จะทำให้คุณจะได้เรียนรู้วิธีการใช้ความลับในทุกแง่มุมของชีวิต ทั้งด้านการเงิน สุขภาพ ความสัมพันธ์ ความสุขและปฏิสัมพันธ์ทุกรูปแบบของคุณในโลกนี้ คุณจะเริ่มเข้าใจพลังอำนาจภายในตัวเองที่ถูกปกปิดซ่อนเร้นมานานและสิ่งที่เปิดเผยนี้จะนำมาซึ่งความยินดีในทุกๆด้านชีวิตของคุณ ความสำเร็จ ทุกอย่างจะเกิดขึ้นได้ เราต้องเข้าใจใน 3 กระบวนการ ดังนี้

### กระบวนการที่ 1 : Attraction Process หรือ กระบวนการสร้างแรงดึงดูด

โลกของเรามีแรงดึงดูด ที่เป็นพลังงานที่เราไม่สามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า แต่พวกเราสามารถสัมผัสมันได้ ผ่านกระบวนการเกี่ยวเนื่องอื่นๆ ตัวเราเองก็สามารถสร้างแรงดึงดูดได้เหมือนกัน แต่สิ่งที่จะวิ่งเข้ามาหาเรา..คุณต้องการสิ่งที่ดีหรือไม่ดีหละ คงไม่มีใครต้องการสิ่งไม่ดี และคงไม่มีใครไม่ต้องการสิ่งที่ดี ทุกคนต่างต้องการสิ่งที่ดีเข้ามาในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นทางด้านสุขภาพ ทรัพย์สินเงินทอง หน้าที่การงาน ต่างๆก็ล้วนแต่ต้องการสิ่งที่ดี ที่นี้เราจะสร้างแรงดึงดูดอย่างไร ให้มีแต่สิ่งที่ดีเข้ามาหละ

The secret ได้บอกหลักสำคัญของแหล่งแรงดึงดูดสิ่งที่ดี ไว้ดังนี้

1.1 การคิดเชิงบวก (positive thinking): ทุกความคิดมีแรงดึงดูด เคยสังเกตมั๊ยว่า หากเราคิดคำนึงหรือกังวลเรื่องใดเรื่องหนึ่งบ่อยๆ เรื่องนั้นก็มักเกิดขึ้นจริง ดังนั้น หากเราเปลี่ยนความคิดจากการคิดถึงสิ่งที่ไม่ดีบ่อยๆ เป็นคิดถึงแต่สิ่งที่ดีดี บ่อยๆ คลื่นความคิดเราก็จะแปรเปลี่ยนเป็นแรงดึงดูด ดุดสิ่งที่ดีเข้ามาในชีวิต ในประเด็นนี้ หากเรามองในทางธรรมแล้ว ก็คงไม่ต่างอะไรกับที่ขอบพุดกันว่า คิดดีทำดี พุดดี ..สิ่งทีสะท้อนกลับมาหาเราก็คงดีเหมือนกัน

1.2 รู้เท่าทันความคิดของตัวเอง : เหมือนเป็นการมีสติ กำหนดรู้ว่า ขณะนี้เราคิดอะไร คิดดีหรือคิดเลว เมื่อเรารู้เท่าทันความคิดเราเมื่อไหร่ เราก็สามารถคัดแยกความคิดเลวออกจากความคิดดีได้ ทำให้เรามีโอกาสที่จะยับยั้งความคิดเลว และดำเนินความคิดดีต่อไป

เคยสังเกตตัวเองกันมั๊ย หากเมื่อเราคิดเลว อารมณ์ที่ไม่ดี ก็จะมี แต่หากเมื่อไหร่เราคิดดี ความสบายใจ อารมณ์ที่ดีก็จะเกิด อารมณ์เป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดการกระทำ คนที่ไม่รู้เท่าทันไม่รู้จักควบคุมความคิดเลว อารมณ์เลว ก็จะโกรธง่าย เกลียดง่าย จนเฉียวง่าย สิ่งเหล่านี้ ถูกถ่ายทอดผ่านใบหน้าและร่างกายออกสู่ภายนอก สิ่งทีสะท้อนจากภายนอกกลับมาหาตัวคุณก็คงไม่ใช่สิ่งดีนักหรอก แต่ในทางกลับกัน คนที่คิดดี รู้เท่าทันระับความคิดและอารมณ์แล้ว สิ่งดีดีจากจิตใจก็จะถูกถ่ายทอดผ่านร่างกายให้แสดงออกมาแต่ในสิ่งดีดี สิ่งทีคุณได้รับก็จะเป็นสิ่งดีดีด้วยเช่นกัน เมื่อคุณรู้สึกดี ความคิดสร้างสรรค์ อารมณ์สร้างสรรค์สิ่งต่างๆก็จะบังเกิดขึ้น ทำให้คุณสามารถพัฒนาตัวเองทั้งในปัจจุบันและอนาคตได้อย่างดีขึ้นอย่างไม่ต้องสงสัย

อนาคตของคุณขึ้นกับความคิดของคุณแล้วแหละ สร้างคิดดี อารมณ์ดี โดย รู้จักมีความพึงพอใจ (Scarification) รู้จักชื่นชมผู้อื่น (Appreciation) มีความหวัง (Hope) มีความสุข (Happiness) รู้จักสนุก ร่าเริง (Joy) รู้จักขอบคุณ (Gratitude) รู้จักรักทั้งตัวเอง ผู้อื่น และ สิ่งอื่นรอบตัว (Love) เป็นต้น ละทิ้ง ความคิดเลว อารมณ์เลว โดย ตัดความหวาดกลัว (Fear) ความกดดัน เครียด (Depression) ผิดพลาดเลอะเทอะ (Fault) ไม่พอใจขุ่นเคือง (resentment) ความเกลียด (Hate) ความโกรธ (Angry) การตำหนิติเตียน (Criticism) การกล่าวโทษนิโทษ (Blame) เป็นต้น ความเครียด ความคิดเชิงลบ ก่อให้เกิดอารมณ์ที่ขุ่นมัว เศรษฐกิจล่ม สิ้นผลต่อระดับการทำงานของร่างกายและสมองที่ลดลงเสมอ

the secret กระบวนการสร้างสรรค์ (Creative process) ไว้ให้ 3 ขั้นตอน คือ

ขั้นที่ 1 ขั้นตอนการร้องขอ (Ask) : เหมือนคุณมี ตะเกียงวิเศษ เมื่อถูกเจ้ายักษ์ออกมาแล้ว คุณต้องร้องขอ คุณต้องคิดให้พลังแห่งจักรวาลรับรู้ว่าคุณต้องการอะไรอย่างแท้จริง แล้วคุณจะได้สิ่งนั้นมา..นั่นแหละ หากสิ่งที่คุณคิด..ไม่ดี..สิ่งที่คุณได้ก็ย่อมไม่ดีเช่นกัน แต่หากคุณคิดดี สิ่งที่คุณได้ย่อมดีเสมอ ในขั้นตอนนี้เทคนิคที่ the secret แนะนำ คือ การเขียนสิ่งที่ดีที่คุณสามารถเขียนสิ่งที่ดี ที่คุณต้องการในสมุดบันทึกได้ทุกวัน เพื่อให้คุณจดจำสิ่งที่ดีที่คุณต้องการ มันจะก่อให้เกิดแรงบันดาลใจเล็กๆในใจ ให้คุณพยายามทำให้สิ่งที่คุณต้องการจนสำเร็จ

ขั้นที่ 2 ขั้นตอนแห่งความเชื่อ (Believe) : จงเชื่อในสิ่งที่ดี ที่คุณพึงอยากได้ ว่าคุณจะต้องได้มา ศรัทธาที่ไม่สั่นคลอนก่อให้เกิดสิ่งที่เป็นจริง เมื่อไหร่ที่คุณพลาดจากหวัง จงเชื่อเสมอว่า หากหวังและพยายามต่อไป วันหนึ่ง ฝันคุณจะเป็นจริง กรณีนี้ คงเข้าตำราคนไทยที่ว่า ความพยายามอยู่ที่ไหนความสำเร็จอยู่ที่นั่น หากเราเชื่อ และพยายามทำในสิ่งที่เราเชื่อ สักวัน สิ่งนั้นจะสำเร็จดังฝัน

ขั้นที่ 3 ขั้นตอนแห่งการรับ (Receive) : เป็นการยอมรับ ทั้งสิ่งที่สมหวังและผิดหวัง การผิดหวัง หากเรายอมรับเราสามารถนำมาปรับมาทบทวน ไตร่ตรองได้อีกรอบ แล้วเราจะเห็นถึง 3 ข้อผิดพลาดอันนำไปสู่แนวทางในการปรับปรุง

1.3 เริ่มต้นวันใหม่ด้วยสิ่งที่ดี : คุณเคยสังเกตมั๊ย หากวันไหนคุณตื่นมาพร้อมอารมณ์ที่ขมขื่นมัว วันนั้น คุณอาจปวดหัว อะไรก็ดูช่างหงุดหงิดในสายตาของคุณไปเสียทั้งหมด ไม่ว่า จะเป็นคน การจราจร หรือสิ่งแวดล้อมต่างๆ แต่ในทางกลับกัน หากคุณสามารถตื่นขึ้นมาพร้อมกัน ความรู้สึกที่ดี สมอคุณก็จะแจ่มใส จิตใจก็จะเบ่งบาน พร้อมทั้งจะมีสติรับรู้เรื่องราวต่างๆในวันนั้น ได้อย่างต่อเนื่องและมีสมาธิในการไตร่ตรองแยกแยะ พิจารณาสิ่งที่ ผิด ถูก ชั่ว ดี ได้ไม่ยาก ซึ่งเมื่อคุณได้กรองและเลือกที่จะรับแต่สิ่งที่ดีแล้ว อารมณ์ก็จะดียิ่งขึ้น สิ่งที่แสดงออกมาจากตัวคุณก็ดี สิ่งที่คุณจะได้รับต่อไป ยิ่งดี เมื่อใดที่เราารู้สึกแย่ ท้อถอย the secret แนะนำให้มองสิ่งที่สวยงาม การได้ฟังเพลงดีดี เพลงเชิงบวก การได้มองเด็กที่สดใส ร่าเริง การได้ชมดอกไม้ที่สวยงามที่กำลังเบ่งบาน การได้เลี้ยงสัตว์ เลี้ยงสุนัข เลี้ยงแมว การได้เล่นกีฬา การได้ออกไปท่องเที่ยว เพราะ the secret เชื่อว่า "เมื่อคนรู้สึกรัก สิ่งดีดีก็จะเข้ามาในชีวิต" ซึ่งสิ่งเหล่านี้ เหมือนกับเราจะรักกันเองนานแล้ว ใช่ป่าว เพราะเราคงได้ยืนยันกันบ่อยๆว่าความรักทำให้โลกสดใสโลกทั้งใบเป็นสีชมพู ไม่ว่าจะรักแบบไหน แต่ต้องเป็นรักที่บริสุทธิ์ใจจึงจะไม่ใช่เป็นทุกซ์...รักทำให้คนสามารถมองโลกได้ในแง่ดีเสมอ...

1.4 อย่าลังเลกับสิ่งที่จะลงมือทำ : สิ่งดีดี โอกาสคอยเราอยู่เสมอ เมื่อเราสามารถสร้างแรงดึงดูดได้แล้ว สิ่งที่จะหวนกลับมา เมื่อเราหยุดคิดอย่างรอบคอบแล้ว อย่าลังเลที่จะรับ อย่าปล่อยให้โอกาสนั้นหลุดลอยเพราะหาก你不เริ่มผลคงไม่เกิด เราไม่จำเป็นต้องเห็นตลอดทั้งเส้นทางหรือเห็นทางทั้งหมด แต่หากคุณเริ่มและลองดู คุณอาจจะเห็นทางอีกหลายทางซึ่งสามารถนำมาเปรียบเทียบกันได้