

คำนิยามสำหรับเจมส์ อัลทูเชอร์

“เจมส์ อัลทูเชอร์ฉลาดเป็นเลิศ”

- สตีเฟน ดับเนอร์ ผู้เขียน *Freakonomics*

“สิ่งที่ผมชอบในตัวเจมส์ก็คือ เขาไม่เคยหวาดหวั่น
เขาเลือกเส้นทางไปสู่ความสำเร็จของตัวเอง โดยไม่รู้ว่าผลลัพธ์คืออะไร
และ...สิ่งหนึ่งที่แน่ชัดก็คือ หากคุณไม่กล้าเลือก
ก็จะมีไม่มีใครเลือกให้คุณ”

- ดิค คอสโทโล, ประธานบริหารทวิตเตอร์

คำนิยามสำหรับ The Power of NO

“ทุกคำว่า ‘ไม่’ ช่วยเพิ่มพื้นที่ให้กับคำว่า ‘ใช่’ สมบูรณ์ขึ้น
เป็นไปไม่ได้ที่จะประสบความสำเร็จในโลกที่ฝืนเราให้ทำในสิ่งที่เรา
ไม่มีความสามารถ และมันก็ง่ายมากที่เราจะถูกดึงเข้าไปติดในวังวน
ทำให้พลังงานในบัญชีของเราหมดเกลี้ยง ปล่อยให้เราล่มสลาย
ทั้งสภาพจิตใจ ร่างกาย และจิตวิญญาณ อิศรภาพอาจอยู่ใกล้กว่า
ที่คุณคิด The Power of NO โดย เจมส์ และคลอเดีย อัลทูเชอร์
คือคำเชื้อเชิญสู่จักรวาลแห่งโอกาสที่เปี่ยมไปด้วยความหมาย
ซึ่งเป็นอีกโฉมหน้าหนึ่งของคำว่า ‘ไม่’ ผมขอขอบคุณหนังสือเล่มนี้
อย่างสุดซึ้ง และรู้ว่าคุณจะขอบคุณอย่างสุดซึ้งเช่นกัน”

- คริส คาร์ ผู้เขียน *Crazy Sexy Kitchen*

หนังสือขายดีติดอันดับนิวยอร์กไทมส์

“The Power of NO ยกกระดับผู้อ่านให้กลายเป็นผู้เชี่ยวชาญการใช้คำว่า ‘ไม่’ เพื่อคำว่า ‘ใช่’ ในชีวิต ด้วยความที่เป็นผู้รอบรู้ทั้งปัญญาปฏิบัติและจิตปัญญา เจมส์กับคอลลอนเดีย้นำผู้อ่านไปสู่การเดินทางไม่คาดฝัน โดยสำรวจเส้นทางมากมายที่เราใช้ปกป้องตัวเองสุดเหวี่ยงจากการอยู่กับปัจจุบันขณะ หนังสือของพวกเขาเต็มไปด้วยมนต์ขลังที่จะเปลี่ยนชีวิตคุณได้ หากคุณกล้าพอที่จะเดินตาม!”

- เซอริล ริชาร์ดสัน ผู้เขียน *The Art of Extreme Self-Care*

“ผมจะแนะนำหนังสือเล่มนี้แก่มนุษย์ทุกคนบนโลกนี้ มันกล้าท้าทายช่วยให้ฮึกเหิม และนำไปใช้ได้จริง มันทำให้ผมกล้าปฏิเสธสิ่งรบกวนเพื่อจดจ่อกับสิ่งสำคัญในชีวิต อย่างเช่นการเขียนคำนิยามให้หนังสือเล่มนี้”

- A.J. Jacobs ผู้เขียน *Drop Dead Healthy*

หนังสือขายดีติดอันดับนิวยอร์กไทมส์

สารบัญ

คำนำสำนักพิมพ์	6
คำนำผู้แปล	8
บัญญัติพื้นฐานในการปฏิเสธ	13
เพราะเหตุใดหนังสือเล่มนี้จึงเหมาะกับคุณ	21
หนึ่ง คำปฏิเสธช่วยเลือกชีวิต	35
สอง การปฏิเสธที่นำมาซึ่งรักแท้ ความคิดสร้างสรรค์ และความมั่งคั่ง	61
สาม ปฏิเสธการเล่าเรื่องหลอกลวง	101
สี่ ปฏิเสธความขุ่นเคืองในอดีต	151
ห้า ปฏิเสธการขาดแคลน	171
หก ปฏิเสธเสียงรบกวน	195
เจ็ด ปฏิเสธ “ฉัน”	229
ตอบรับพลังใหม่ของคุณ	243
ได้เวลาปฏิเสธหนังสือเล่มนี้	261
ผู้การตอบรับ	271
เกี่ยวกับผู้เขียน	276
เกี่ยวกับผู้แปล	278

คำนำสำนักพิมพ์

The Power of No เป็นเรื่องของการปฏิเสธและพลังของคำว่า “ไม่”

การปฏิเสธที่มาจากแก่นแท้ภายใน เป็นสิ่งที่ทำได้ยากและใช้ความกล้าหาญอย่างมาก แต่คุณมีสิทธิ์ปกป้องชีวิตของตัวเอง มีสิทธิ์ปฏิเสธความสัมพันธ์ที่ดูดพลังชีวิตของคุณ มีสิทธิ์ที่อสังสัยต่อความรู้สึกของตัวเอง หากคุณปฏิเสธเสียงรบกวน และขจัดสิ่งที่ทำให้ไขว้เขวออกไป คุณจะสัมผัสพลังภายในที่คุณอาจจะไม่เคยรู้ตัวมาก่อนว่าคุณครอบครองพลังนี้อยู่ พลังซึ่งจะนำความมั่งคั่ง ความรัก ความสุข มาสู่ชีวิต

เราสามารถปลดปล่อยตัวเองจากสังคม ขนบธรรมเนียม เพื่อนฝูง คนรัก เพื่อนร่วมงาน เจ้านาย และระบบความเชื่อที่พยายามควบคุมเราได้ด้วยการปฏิเสธ แต่ระดับของการปฏิเสธที่ผู้เขียนอธิบายไว้ในหนังสือเล่มนี้ จะช่วยปลดปล่อยคุณให้เป็นอิสระ เพื่อตั้งศักยภาพสูงสุดของตนเองออกมา แล้วเผยแพร่พลังสร้างสรรค์ที่ซ่อนเร้นอยู่ให้ทุกคนได้เห็น

การปฏิเสธสิ่งที่ไม่ใช่ ช่วยขจัดพลังลบออกจากชีวิต และเพิ่มโอกาสให้กับพลังบวกได้เข้ามา เพื่อดึงดูดความมั่งคั่ง ความรัก สุขภาพ และโอกาส เมื่อคุณกล้าเสี่ยง ก็ยอมเข้าใกล้ความสำเร็จ คำว่า “ไม่” คือการเสี่ยง ทว่าคุณกล้าพอแล้วหรือยัง

การขบคิด ตั้งข้อสงสัย และใคร่ครวญอยู่เสมอ ด้วยคำถามว่า “ฉันควรปฏิเสธไหม” จะช่วยให้คุณรู้จักตัวเองและเข้าใจลึกซึ้งว่าคุณเป็นใคร และอะไรดีสำหรับชีวิตคุณและคนรอบข้าง

ท้ายสุด หนังสือเล่มนี้แสดงให้เห็นว่า เป้าหมายสูงสุดของการตอบปฏิเสธ ก็คือการตอบรับในสิ่งที่ดี ซึ่งจะเปิดรับความสุขมาสู่ชีวิต เพียงแค่วันนี้คุณเริ่มปฏิเสธสิ่งแย่ๆ ออกไป ชีวิตก็จะเหลือพื้นที่ให้สิ่งดีๆ ได้เข้ามามากขึ้น

โพสต์บุ๊คส์

คำนำผู้แปล

นี่ไม่ใช่หนังสือฮาวทูดาชีวิตที่ว่าคุณคิด ผู้เขียนทั้งสองได้ศึกษา
ธรรมะในระดับที่เป็นถึงครูทางจิตวิญญาณและได้รวบรวมเทคนิค
กลยุทธ์ต่างๆ เพื่อช่วยให้คุณพัฒนาตนเองทั้งทางกาย และใจซึ่งเป็น
สององค์ประกอบสำคัญที่สุดของชีวิตมนุษย์ทุกรูปทุกนาม

ไม่ว่าคุณจะทำปฏิบัติธรรมหรือไม่ บ่อยครั้งที่จิตของคนเราต้อง
ว่างก่อน เราจึงจะมีปัญญาหยั่งรู้ว่าควรปฏิบัติเมื่อไรและอย่างไร

การรู้จักปฏิบัติโดยมีปัญญาเป็นตัวกำกับนำมาซึ่งความสำเร็จ
และความมั่งคั่งดังที่ผู้เขียนทั้งสองได้ทดลองทำด้วยตัวเองมาแล้ว ทั้ง
ยังเผยแพร่เคล็ดลับนี้ให้แก่ผู้คนทั่วโลกด้วย ผู้แปลขอเสริมว่าปัญญา
หยั่งรู้ตรงนี้จะเกิดขึ้นได้ ต้องมีการนั่งสมาธิทุกวันอย่างต่อเนื่องตามที่
คุณคลอเดียนั่งทุกวัน วันละ 1 ชั่วโมง (เมื่อใหม่อาจเริ่มที่วันละ 5 นาทีได้
แต่จุดสำคัญคือต้องนั่งทุกวัน) และมีการเจริญสติในชีวิตประจำวันดังที่
ผู้เขียนสอดแทรกไว้ในแบบฝึกหัดบางบท

ความสำเร็จที่มาพร้อมสติและปัญญาย่อมล้ำค่าเหนือความสำเร็จอื่นใด แม้ช่วงแรกอาจต้องอาศัยระเบียบวินัยและความวิริยะอุตสาหะมากเป็นพิเศษ ทว่าผลที่ได้จะเป็นความสำเร็จอันหยั่งรากลึก และชวนให้อิ่มเอมใจ เนื่องด้วยคุณสร้างเหตุไว้เป็นอย่างดี

วรินดา

The
Power
of
NO

พลังของคำว่า ไม่



บัญญัติพื้นฐานในการปฏิเสธ

“ไม่” เป็นคำที่พูดออกมาได้ยากและต้องใช้ความกล้าอย่างไม่น่าเชื่อ
ก็ครั้งที่คุณต้องพูดคำว่า “ไม่” แล้วต้องพบกับความปวดร้าว
ความสิ้นหวัง การปะทะคารม และความวิตกกังวล

แม้แต่ชั่วโง่ง วัน และเดือนก่อนที่คุณจะพูดปฏิเสธออกไป ก็
ล้วนเต็มไปด้วยความกระวนกระวาย “ฉันควรพูดไหม” “ฉันจะพูด
ดีไหม” “อะไรจะเกิดขึ้น”

ทว่าคุณมีสิทธิ์ปฏิเสธ ความจริงคุณมีบัญญัติพื้นฐานทั้งหมด
เลยด้วยซ้ำ สิทธิ์เหล่านี้ตกเป็นของคุณแล้ว หนังสือเล่มนี้จะช่วยให้
คุณตระหนักถึงมันอย่างแท้จริง

1. คุณมีสิทธิ์ปกป้องชีวิตของตัวเอง

คุณมีสิทธิ์ปฏิเสธสิ่งที่จะทำให้ร้ายคุณโดยตรง อย่างเช่น ไฟ การ
กระโดดตึก การดื่มยาพิษ การเสพยาเกินขนาด

คนเราพร้อมที่จะปฏิเสธสิ่งสุดโต่งและร้อนแรงเช่นไฟ ทว่า
คำว่า “ไม่” อีกประเภทหนึ่งนั้นเหนือชั้นกว่า อาจเป็นเรื่องยากกว่าที่
จะปฏิเสธบุหรี แอลกอฮอล์ หรือความสัมพันธ์ที่บั่นทอนสุขภาพจิต
คุณต้องตัดสินใจเองว่าจะปฏิเสธอะไร ไม่มีใครตัดสินใจแทนคุณได้

2. คุณมีสิทธิ์มีความสัมพันธ์ที่ดี และได้พบรักแท้

คุณเลือกได้ว่าจะปฏิเสธใคร คุณมีสิทธิ์เลือกเผ่าพันธุ์ของตัวเอง โดยไม่ต้องคำนึงว่าสังคมกำหนดอะไรให้คุณ คุณตัดสินใจได้ว่าใครบ้างในชีวิตที่ดูพลังของคุณ จากนั้นก็ขจัดพวกเขาออกไปเพื่อที่คุณจะได้ทะยานสูงขึ้น นี่ไม่ได้หมายความว่าให้คุณกลายเป็นผู้ตัดขาดจากโลก แต่หมายความว่าให้คุณเลือกครอบครัว เพื่อนฝูง เพื่อนร่วมงาน เผ่าพันธุ์ และชีวิตของคุณเอง

3. คุณมีสิทธิ์ใช้พรสวรรค์ และยอมให้ความมั่งคั่งมาสู่ชีวิต

คุณมีสิทธิ์ปฏิเสธสิ่งใดก็ตามที่ขัดขวางพลังแห่งความคิดสร้างสรรค์และขวางกั้นคุณจากชีวิตอันมั่งคั่ง คุณจะเป็นที่ต้องการของโลกนี้ ในแบบที่ไม่ซ้ำใคร ก็ต่อเมื่อคุณปฏิเสธกำแพงที่กั้นขวาง

คุณมีสิ่งที่จะต้องทำ มีเพียงคุณเท่านั้นที่จะถ่ายทอดพรสวรรค์ที่มีอยู่ในตัวออกมา คุณคู่ควรกับความมั่งคั่ง ความร่ำรวย และความชื่นชอบในงานของคุณ

4. คุณมีสิทธิ์ยื่นกราบในสิ่งที่ต้องการ

ทุกๆ วัน เพื่อนร่วมงาน องค์กร เจ้านาย เพื่อนฝูง และครอบครัว ล้วนอยากให้คุณใส่ใจในความต้องการของพวกเขา พวกเขาไม่ได้ทำไปเพราะนิสัยไม่ดีหรือเห็นแก่ตัว แต่ทำไปเพราะมันคือสิ่งที่ผู้คนทำกัน เป็นปกติ นั่นคือ การนึกถึงตัวเองก่อนคนอื่น

และคุณก็มีสิทธิ์ที่จะนึกถึงตัวเองก่อนเช่นกัน คุณไม่จำเป็นต้องทำสิ่งที่ทุกคนในสังคมกำลังทำ คุณคือส่วนผสมของ DNA สภาพแวดล้อม วัฒนธรรม และประสบการณ์ส่วนตัวที่ไม่ซ้ำใคร การที่คุณจะตอบตกลงอะไรบางอย่าง มันต้องพิเศษสำหรับคุณจริงๆ

ที่เหลือทั้งหมดนอกจากนี้ ไม่ว่าผลลัพธ์จะเป็นเช่นไร คุณมีสิทธิ์ปฏิเสธ

เมื่อคุณตอบรับสิ่งที่ไม่อยากทำ นี่คือผลที่ตามมา : คุณเกลียดสิ่งที่กำลังทำ ชุ่ยเคื่องคนที่ขอให้ทำ แล้วคุณก็ทำร้ายตัวเอง

5. คุณมีสิทธิ์เลือกที่จะเชื่อ

เหตุใดมนุษย์จึงมีพัฒนาการมากกว่าสิ่งมีชีวิตเผ่าพันธุ์อื่นๆ ตลอดระยะเวลา 70,000 ปีที่ผ่านมา เพราะเราพัฒนาภาษาเพื่อบอกเล่าเรื่องราว เรื่องเล่า ตำนาน ความเชื่อทางศาสนา และประเพณี ทำให้เรามีส่วนร่วมกับมนุษย์คนอื่นๆ นับล้าน

มนุษย์เป็นนักเล่าเรื่องชั้นยอด นี่คือสิ่งที่ทำให้เราแตกต่างจากสิ่งมีชีวิตเผ่าพันธุ์อื่น มีเรื่องราวที่เกิดขึ้นในแต่ละวันหลายพันเรื่องราวที่หลอมเป็นตำนานทางสังคม และเราก็เชื่อว่ามันเป็นเรื่องจริง บางเรื่องก็อย่างเช่น การเข้ามหาวิทยาลัย การมีบ้าน แต่งงาน มีลูก มีงานที่สุขสบายทำ เลื่อนความฝันของเราออกไปก่อนเมื่อเงินมากองอยู่ตรงหน้า “ทำงานหนักและประสบความสำเร็จ!” หมั่นขยันหมั่นเพียรเพื่อสร้างความชำนาญ และอีกมากมายหลายเรื่องราว

คุณมีสิทธิ์ปฏิเสธเรื่องที่ไม่เป็นประโยชน์ต่อความก้าวหน้าของคุณ และตอบรับเฉพาะเรื่องที่สุดอดคล้องกับจิตวิญญาณ ความสุขกาย สุขใจ และความสามารถที่จะแสดงให้เห็นถึงชีวิตที่สุขสมหวัง

การแยกแยะเรื่องจริงออกจากเรื่องไม่จริงจะช่วยปกป้องคุณจากผู้คนเจ็ดพันล้านที่ต้องการบงการคุณ

6. คุณมีสิทธิ์ใช้เวลาได้เต็มที่

บ่อยครั้งผู้คนต้องการคำตอบเดี๋ยวนี! เมื่อพวกเขาบอกให้คุณ

กระโดด พวกเขาอยากให้คุณถามว่า “สูงแค่ไหน”

แต่คุณมีสิทธิ์จะตริกรตรอง มีสิทธิ์เลื่อนเวลาออกไป มีสิทธิ์ที่จะพูดว่า “เอาละ ขอเวลาฉันคิดหน่อยว่ารู้สึกยังไงกับเรื่องนี้” คุณมีสิทธิ์ทำความรู้จักกับผู้ที่เข้ามาในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นในทางธุรกิจหรือความสัมพันธ์ทุกรูปแบบ แล้วดูว่าพวกเขาคือคนที่ใช่หรือไม่

เราใช้เวลาส่วนใหญ่ในแต่ละวันไปกับการตอรองทั้งเรื่องเล็กเรื่องใหญ่กับผู้คนและสิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัว บ่อยครั้งวิธีที่ดีที่สุดในการตอรองก็คือ ใช้เวลาและระยะห่างเพื่อใคร่ครวญดูว่าจะไรดีที่สุดสำหรับคุณ คุณจะประสบความสำเร็จในการตอรับก็ต่อเมื่อคุณพร้อมและเงื่อนไขนั้นใช่

การพาตัวเองออกจากสถานการณ์นั้นๆ ชั่วครวญ ช่วยลดอุปทานของตัวคุณ ในทางเศรษฐศาสตร์ขั้นพื้นฐาน มูลค่าคือการทำงานของอุปสงค์และอุปทาน เมื่ออุปทานลดลง มูลค่าจะเพิ่มขึ้น

ดังนั้นการเลื่อนเวลาออกไปเล็กน้อยจะช่วยให้คุณตัดสินใจเลือกตัวเลือกที่ดีที่สุด ซึ่งจะช่วยเพิ่มมูลค่าของคุณในทุกสถานการณ์หรือทุกความสัมพันธ์ด้วยเช่นกัน ทว่าความจริง นี้ไม่ใช่การหลบเลี่ยงสถานการณ์ แม้ว่ามันอาจส่งผลไปในทางนั้น มันคือการหยุดคิดชั่วครวญซึ่งจำเป็น เพื่อดูว่าเกิดอะไรขึ้นกันแน่ แล้วตัดสินใจจากขุมพลังในตัวคุณ แทนที่จะรีบร้อนตัดสินใจเลือกจากเงื่อนไขก่อนหน้า

7. คุณมีสิทธิ์ซื้อสัตย์ต่อตัวเอง เหมือนสิ่งอื่นใด

คุณมีสิทธิ์ปฏิเสธการสวมหน้ากากเพื่อให้ผู้คนชื่นชอบ คุณเชื่อมั่นได้ว่า ตัวตนที่คุณเป็นนั้นยอดเยี่ยม ความจริงใจคือสิ่งดึงดูดให้ผู้คนเข้าหา และตัวตนที่แท้จริงของคุณคือตัวจุดประกายภายในตัวคุณ โลกขณะนี้เต็มไปด้วยม่านหมอก ความจริงใจคือแสงส่องนำ

ทาง ความจริงใจของคุณ--ปฏิเสธการหลอกลวง--คือสิ่งที่จะนำเรื่อ
หลงทางกลับบ้านได้อย่างปลอดภัย มันคือสิ่งที่จะนำสุขภาพ ความ
รัก และเงินตรามาสู่คุณ

8. คุณมีสิทธิ์มีชีวิตมั่งคั่งและสมปรารถนา

คุณมีสิทธิ์ปฏิเสธความวิตกกังวลที่คิดว่าตัวเองขาด รวมถึง
ความวิตกกังวลอื่นๆ ด้วย คุณมีสิทธิ์เห็นความคิดอันน่ากลัวที่ไม่ใช่
ของคุณ ทว่ามันผ่านคุณไปอย่างง่ายดาย--ความคิดที่มุ่งหมายให้
คุณกลัวหลอกล่อคุณ และทำให้คุณตัวเล็กถีบ--คุณมีสิทธิ์ปล่อยมัน
ไป ทีละอย่าง

9. คุณมีสิทธิ์อยู่กับปัจจุบันขณะ

คุณมีสิทธิ์ปฏิเสธการข้ามเวลา ความโกรธและความเสียใจ
อยู่ในอดีต ความวิตกกังวลและความห่วงกังวลอยู่ในอนาคต การย้อน
อดีตหรือคิดถึงอนาคตจะไม่ช่วยอะไรในตอนนี้ คุณมีสิทธิ์ปฏิเสธสิ่ง
ที่ยังไม่เกิดในตอนนี้ มันไม่มีวันแก้ปัญหาคอนาคตของคุณได้ แต่มัน
มักจะดูดพลังในปัจจุบันของคุณไปเสมอ

10. คุณมีสิทธิ์เจียบ

คุณมีสิทธิ์ปฏิเสธทุกเสียงรบกวนรอบตัว ปฏิเสธข่าวสาร ปฏิเสธ
ภาระหน้าที่ ปฏิเสธความกดดัน คุณสามารถนั่งคนเดียวเจียบๆ คุ่มือหนึ่ง
ได้ทุกวัน เพื่อเชื่อมต่อกับด้านที่สูงส่งภายในตัวคุณ ด้านที่ต้องการ
ช่วยเหลือคุณ และปล่อยให้มันช่วยคุณ คุณสามารถสงบนิ่งชั่วขณะ
หนึ่งในแต่ละวัน และรู้ว่าคุณเพียงพอแล้ว

ความนิ่งสงบทำให้เราอบอุ่นแบบไร้ขอบเขต

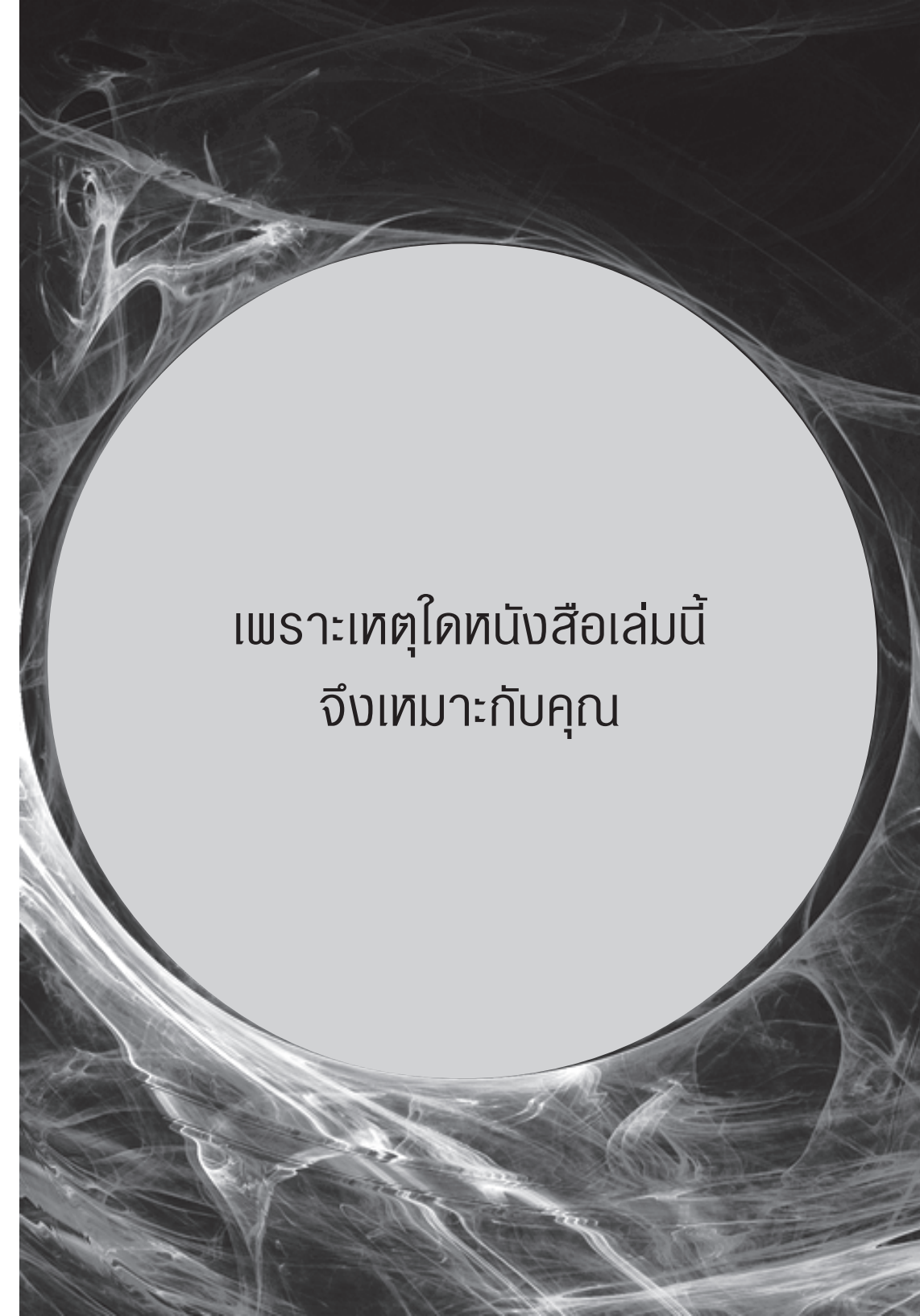
11. คุณมีสิทธิ์ปล่อยวาง

คุณมีสิทธิ์ปล่อยวางแม้แต่ความยึดติดที่มีต่อตัวคุณเอง นี่คือการปฏิเสธขั้นสูงสุด ปฏิเสธสิ่งที่คุณคิดว่าตัวเองเป็น

หมายความว่า คุณยอมจำนนต่อเส้นทาง แล้วยื่นมือออกไป และวางใจว่ามีมือแห่งรักจะคว้าคุณเอาไว้ แล้วนำคุณไปสู่ก้าวแรก

ไม่มีใครที่คุณต้องทำให้เขาประทับใจ ไม่มีใครคอยตัดสินคุณ และจะไม่มีใครหยุดยั้งคุณได้

ก้าวไปที่ละก้าว การเดินทางจะนำคุณไปยังที่ที่คุณต้องการ

A large white circle is centered on a black background. The background is filled with intricate, glowing spider webs that catch the light, creating a delicate and ethereal pattern. The webs are most prominent around the edges of the white circle, framing the text.

เพราะเหตุใดหนังสือเล่มนี้
จึงเหมาะแก่กับคุณ

แต่คุณหยิบหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาและกำลังอ่านหน้านี้ เราก็รู้บางสิ่งเกี่ยวกับคุณ

คุณต้องการพัฒนาชีวิต ปรารถนาจะมีความสุขมากขึ้น อยากเพิ่มและจัดขอบเขตบางอย่างออกไป

ขอบเขตนี้อาจเป็นขอบเขตทางกาย ขอบเขตทางใจ ขอบเขตทางอารมณ์ หรือแม้แต่ขอบเขตทางจิตวิญญาณ คุณต้องการจัดอุปสรรคที่คุณรู้สึกว่าขวางกั้นคุณจากสิ่งที่คุณปรารถนาจะมอบให้

และคุณคือผู้ให้โดยธรรมชาติ บางครั้งคนเราก็มักจะตอบรับผู้ที่เดือดร้อน มากกว่าจะปฏิเสธผู้ที่เรียกร้องมากเกินไป

สิ่งที่เรานำเสนอในหนังสือเล่มนี้คือ การปฏิเสธที่มาจากแก่นแท้ภายใน แก่นแท้แห่งจิตวิญญาณ ซึ่งจะช่วยให้คุณได้สัมผัสกับพลังที่คุณอาจจะไม่เคยรู้มาก่อนว่าคุณมีพลังนี้อยู่

พลังซึ่งนำความมั่งคั่งมาสู่ชีวิต--ความมั่งคั่งอันเหลือเชื่อ พลังซึ่งสามารถนำความรักมาสู่ชีวิต--ความรักซึ่งคุณรู้ว่าสมควรได้รับ พลังซึ่งจะนำสันติสุขมาสู่ชีวิตในท้ายที่สุด เมื่อคุณปฏิเสธเสียงรบกวน และสิ่งที่ทำให้ไขว่ไขว ซึ่งเราทุกคนยึดติดอยู่กับมัน

พลังของคำว่า “ไม่” ได้ช่วยเราผู้เขียนให้รอดตายมาแล้วอย่าง

แท้จริง ด้วยการปฏิเสธ เราได้ปลดปล่อยตัวเองจากสังคม ขนบธรรมเนียม เพื่อนฝูง คนรัก เพื่อนร่วมงาน เจ้านาย และระบบความเชื่อที่พยายามสร้างกรงขังครอบตัวเรา ระบบซึ่งได้พยายาม และยังคงพยายามที่จะควบคุมเรา

คำว่าไม่แต่ละคำขจัดกรงขังออกไป แต่ระดับของการปฏิเสธที่เราอธิบายไว้ในหนังสือเล่มนี้ปลดปล่อยเราให้เป็นอิสระ ในฐานะมนุษย์ เราทุกคนมีสิทธิ์ได้พบอิสระภาพ ไม่ว่ามันจะมาในรูปแบบใด และไม่ว่าเราจะอยากให้มันเป็นอย่างไรก็ตาม

ทำไมจะไม่ล่ะ สภาพไม่มีที่สิ้นสุดดำรงอยู่ก่อนเราเกิด สภาพไม่มีที่สิ้นสุดจะดำรงอยู่ต่อไปหลังจากเราลาโลกนี้ไปแล้ว ทำไมไม่ถึงศักยภาพสูงสุดของเราออกมา เผยให้เห็นพลังมหาศาลของเรา ในเสี้ยวเวลาอันน้อยนิดที่เรามาเยือนโลกแห่งนี้ล่ะ

เพราะคุณกำลังอ่านหนังสือเล่มนี้ เราจึงรู้ว่าคุณกล้ามากพอ และพร้อมที่จะกระโจนครั้งสุดท้ายเพื่อสัมผัสพลังภายในตัวคุณ

พลังนี้ช่วยเราขจัดอิทธิพลแง่ลบออกจากชีวิต และเพิ่มพื้นที่ให้กับอิทธิพลแง่บวก เพื่อดึงดูดเงิน ความรัก สุขภาพ และโอกาส เมื่อคุณกล้าเสี่ยง คุณจะไม่มีใคร คุณยอมโดดเดี่ยว และคว้าดาวได้สำเร็จ คำว่าไม่คือการเสี่ยง ทว่าคุณกล้าพออยู่แล้วที่จะรับมือกับพลังของคำว่า “ไม่”

เป็นเรื่องสำคัญที่จะถามคำถามว่า “ฉันควรตอบปฏิเสธไหม” ในหลาย ๆ สถานการณ์ชีวิตที่แตกต่างกัน การขบคิด ตั้งข้อสงสัย ใคร่ครวญ และไตร่ตรองอย่างหนัก จะนำคุณไปสู่ความเข้าใจอันลึกซึ้งว่าคุณเป็นใคร อะไรดีสำหรับคุณและชีวิตของคุณ ตลอดจนผู้คนรอบตัวคุณ ในท้ายสุด มันจะนำไปสู่สถานการณ์ที่คุณสามารถตอบรับความมั่งคั่ง ซึ่งย่อมมีความหมายสำหรับคุณ

ท้ายสุด แม้จะตรงข้ามกับชื่อหนังสือเล่มนี้ ทว่าเป้าหมายสูงสุด ก็คือการตอบรับ--เพื่อนำคำว่าใช่อันเปี่ยมสุขมาสู่ชีวิต คำว่าใช่ที่เปิด ประตูสู่โอกาส ความมั่งคั่ง และความรัก

ทุกๆ วันเรารู้สึกหลงใหลจับใจกับสิ่งที่คำว่าใช่แบบใหม่นี้ นำ มาสู่ชีวิตของเรา และเรารู้ดีว่าคุณจะรู้สึกเช่นกัน

กฎของหนังสือเล่มนี้

เราอยากให้การอ่านหนังสือเล่มนี้เป็นประสบการณ์อันรื่นรมย์ของคุณ ดังนั้นเราจะให้แนวทางบางอย่างเพื่อดูว่ามันทำงานอย่างไร

ผู้เขียนมีสองคนคือ เจมส์ อัลทูเชอร์ และคลอเดีย อาซูลา อัลทูเชอร์ เมื่อคนใดคนหนึ่งกำลังเล่าเรื่องส่วนตัว เขาหรือเธอจะบอก
ว่าใครกำลังพูด

เมื่อมีบทที่ไม่ระบุว่าเป็นใครกำลังพูด แสดงว่าทั้งคู่กำลังพูดพร้อมกัน
บ่อยครั้งแย่งกันพูดจนในที่สุดด้วยคำทั้งหลายพุ่งพรูออกมาเต็มหน้า

สวัสดี! (จากคลอเดีย)

สวัสดี! (จากเจมส์)

สวัสดี! (จากเราทั้งคู่)

ในแต่ละบทอาจดูพิลึก แต่ก็มีเหตุผลรองรับ

มีระดับของการปฏิเสธอยู่เจ็ดระดับ

เริ่มจากพลังทั้งหมดทั้งมวลที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการปกป้อง
ร่างกายของเรา ชีวิตของเรา และขอบเขตพื้นฐานของเราไปสู่พลังที่
ละเอียดอ่อนยิ่งขึ้น เมื่อถ่ายทอดผ่านพลังของคำว่า “ไม่” ได้อย่างดี
เยี่ยม มันจะนำมาซึ่งรักแท้และความเมตตา สู้ปัญญาแตกฉานและ
ปัญญาขั้นสูงสุด ซึ่งอกงามขึ้นจากการเป็นตัวของตัวเองอย่างแท้จริง

เริ่มแรกเราสำรวจการปฏิเสธที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน--การปฏิเสธที่อาจเกิดขึ้นในความสัมพันธ์ ในอาชีพการงาน ในด้านสุขภาพ หรือเมื่อมนุษย์ต่างดาวเดินเบียดคุณบนถนนโดยบังเอิญ (ปฏิเสธพวกเขาแล้วหนีเร็ว!)

จากนั้นเราจะเริ่มพบการปฏิเสธภายใน สังคมในช่วงเวลาที่เรากำลังพัฒนาตัวตนสอนทุกอย่างที่เราควรจะต้องรับ และเราก็จำเป็นที่จะต้องเรียนรู้สิ่งที้อาจเป็นการดีกว่าหากปฏิเสธด้วย สังคมอาจคำนึงถึงผลประโยชน์สูงสุดของเราก็จริง ทว่าท้ายที่สุดเราคือผู้เลือกเองว่าเราต้องการชีวิตแบบใด

ไม่ใช่ความผิดของพ่อแม่ หรือความผิดของโรงเรียน หรือของรัฐบาล หรือของเพื่อนฝูง ทุกคนล้วนมีปัญหาของตัวเอง--ไม่จำเป็นต้องไปกล่าวโทษใคร แต่ก็ไม่จำเป็นต้องตอบรับเรื่องราวของพวกเขาเช่นกัน ถึงเวลาที่เราจะสร้างเรื่องราวของตัวเองแล้ว

เราปิดท้ายด้วยการมองเข้าไปในการปฏิเสธที่อยู่ลึกภายใน นั่นคือ ความเจ็บแค้นแท้ที่ทำให้ปัญญาอองาม เมื่อเราขุดบ่อที่เชื่อมโยงถึงปัญญานี้ เราจะดื่มกินได้นิรันดร์

นี่คือการปฏิเสธที่นำมาซึ่งพลังที่แท้จริง

เมื่อคุณเข้าถึงกระแสนั้น นั่นคือเวลาที่ คุณจะ ได้ พูด คำ ว่า ไช้! และตระหนักได้ว่าคุณมาจากดินแดนแห่งปัญญาภายใน นั่นคือเวลาที่ คุณ พูด คำ ว่า ไช้! จากหัวใจอย่างมั่นคง

แนวทางให้ขบคิดระหว่างอ่านหนังสือเล่มนี้

ก) การอ่านหนังสือเล่มนี้ดี

ข) การขบคิดหลังจากนี้ยิ่งดีขึ้นไปอีก 100 เท่า

ค) การฝึกฝนตามที่หนังสือบอกยิ่งดีขึ้นไปอีก 100,000 เท่า

การเรียนรู้ที่จะปฏิเสธในหลายๆ ด้านของชีวิตเป็นเรื่องยากมาก—ต้องใช้การฝึกฝนมากพอตัว ดังนั้นในหลายบทเราจึงมีแบบฝึกหัดให้ทำ สิ่งที่คุณอ่านอยู่นี้จะช่วยได้ก็ต่อเมื่อคุณทำตามแบบฝึกหัด มันคือการฝึกสติสัมปชัญญะในชีวิตประจำวัน ซึ่งจะนำคุณไปสู่พลังภายใน

คุณจะไม่พบแบบฝึกหัดในทุกบท แต่ส่วนหนึ่งของแนวคิดนี้ก็คือ กำจัดความยุ่งเหยิงออกไปจากชีวิต ทำความสะอาดพื้นที่เพื่อให้ความเงียบและพลังเข้ามาได้ ฟังระลึกเสมอว่า เราไม่ต้องการมอบหมายงานให้คุณหนักเกินไป เราเสริมแบบฝึกหัดในจุดที่รู้สึกว่ามันจะก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด

เป็นเรื่องดีที่มีแบบฝึกหัดให้ฝึกฝนเมื่อยามจำเป็น เรารู้ดีเพราะเมื่อไรก็ตามที่เราล้มปฏิเสธ ย่อมจะมีผลพวงตามมาเสมอ และยังดีมากขึ้นไปอีกที่จะฝึกรับรู้ความรู้สึกของคุณ ถอยออกมาหนึ่งก้าว ไตร่ตรอง และตั้งคำถามกับพลังของคำว่า “ไม่” แทนที่จะต้องประสบกับผลพวงที่ตามมาเหล่านั้น

จำไว้เสมอว่า การปฏิเสธเป็นเรื่องหนึ่ง การมีพลังของคำว่า “ไม่” ก็เป็นอีกเรื่องหนึ่ง