

— สารบัญ —

	คำนำสำนักพิมพ์	9
	คำนำผู้เขียน	11
<u>1</u>	รักตัวเองให้ดี แล้วจะมีคนมารุมรัก	15
	• เลือกว่านแม่ลีดพันธุ์ ให้ถูกชนิด	20
	• เปิดรับสิ่งดี ๆ	26
<u>2</u>	ตัวคุณเป็นแม่เหล็ก ที่มีทั้งขั้วบวกและขั้วลบ	39
	• คีตลลจะพบทุกขั	41
	• ยั้งคีตลล ชีวตัยั้งคีตลล	48

3	รักดี ๆ อยู่ที่เป้าหมาย	61
	• แผนที่ความรักในจิตใจสำนึก	65
	• ตั้งเป้าหมาย	68
	• เข้าหา	74
	• ช้า ๆ ได้พร้าสองเล่มงาม	84
	• คาถาก่อนออกแดด	87
4	รักหรือหลง	95
	• คำตามเพื่อสำรวจรักแท้	101
5	อดีตคือกระจกสะท้อน ความสัมพันธ์ในตอนนี้	121
	• ตัวอย่างจากเหตุการณ์จริง	125
	• ปัจจุบันและอนาคตขึ้นอยู่กับอดีต	127
	• ปมความรักทั้ง 4 ชั้น	129



<u>6</u>	ใคร ๆ ก็อยากอยู่ใกล้ คนมีเสน่ห์	151
	• คุณเป็นคนมีเสน่ห์	153
	• ดึงดูดคนให้เข้ามา	157
	• คุณมีพฤติกรรมทำลายเสน่ห์บ้างหรือไม่	165
<u>7</u>	ต่างคนต่างบุคลิก	175
	• สัตว์ 4 ชนิดบ่งบอกตัวตน	178
<u>8</u>	ฝึกใช้ภาษารัก	187
<u>9</u>	รักดี ๆ ที่เราคู่ควร	205



10

เป็นโสดให้สุข แล้วจะไม่ทุกข์เมื่อมีคู่ 225

1. อย่าเอาความสุขไปแขวนไว้กับคนอื่น 229
2. อย่าเอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่น 229
3. ทำดีกับคนอื่น 230
4. มองโลกในแง่ดี 232
5. รู้จักขอบคุณและชื่นชม 233
6. อย่ามัวแต่ยุ่งเรื่องของคนอื่น 235
7. ยอมรับในสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้ 235
8. ดูแลตัวเอง 236
9. เลือกคบคนที่มีทัศนคติดี 237
10. ตระหนักว่าเราเท่านั้นที่เป็นคน
รับผิดชอบเรื่องดีร้ายที่เกิดขึ้นทั้งหมด 238
11. ใช้กฎแห่งแรงดึงดูด 239

บรรณานุกรม 243

ประวัติผู้เขียน 247

— คำนำสำนักพิมพ์ —

**“รัก” คือปรากฏการณ์ทางใจที่มีอิทธิพลต่อชีวิตมนุษย์
อย่างคาดไม่ถึง**

หลาย ๆ คนน่าจะผ่านทั้งการตกหลุมรัก แอบชอบ
อกหัก หรือสมหวัง... ถึงอย่างนั้นคนส่วนใหญ่ก็ยังมองว่า
ความรักเป็นเรื่องลึกลับและคาดเดาไม่ได้

**แต่น้อยคนจะรู้ว่า ความรักมีเหตุผลทางจิตวิทยาอยู่
เบื้องหลัง ไม่ต่างอะไรกับหลายเรื่องในชีวิต**

มันมีที่มาที่ไป มีหลักการ และเราก็สามารถควบคุมมัน
ได้ด้วยตัวเอง

พิชชาวิศม์ศึกษาเรื่องของความสัมพันธ์อย่างจริงจังทั้ง
จากตำรา ประสบการณ์ของคนรอบตัว รวมถึงลองผิดลองถูก
ด้วยตัวเอง จนในที่สุดเธอก็ได้พบคำตอบแล้วว่า หลักการทาง
จิตวิทยานั้นส่งผลต่อชีวิตรักของคนเราอย่างมหาดศาล

หนังสือเล่มนี้รวบรวมแนวคิดทางจิตวิทยาจากผู้เชี่ยวชาญ
ด้านความสัมพันธ์ทั่วทุกมุมโลก ซึ่งจะช่วยให้คุณเข้าใจความรัก

อย่างลึกซึ้งผ่านหลักการที่เข้าใจง่าย พร้อมกับเทคนิคที่คุณนำไปใช้ได้จริง

เราเชื่อเป็นอย่างยิ่งว่า เมื่อคุณเปิดใจ...คุณจะสามารถเข้าใจตัวเองและความรักมากขึ้น

และเมื่อคุณเข้าใจ...คุณก็จะพบกับรักดี ๆ อย่างที่ปรารถนา และรักษามันไว้ได้ตลอดไป

สำนักพิมพ์วีเลิร์น

— คำนำผู้เขียน —

ความรักเป็นส่วนสำคัญในชีวิตคุณหรือเปล่า คุณยังคงมองหาและหวังว่าสักวันจะได้พบกับใครสักคนที่รักในแบบที่คุณเป็น เป็นคนที่จะเติบโตไปด้วยกัน และอยู่คู่ดูแลกันไปจนแก่เฒ่าใช่ไหม

แล้วเคยแปลกใจไหมสิ่งที่เกิดขึ้นจริงถึงห่างไกลจากสิ่งที่หวังไว้อย่างกับคนละเรื่อง

บางคนตามหาความรักเท่าไรก็ไม่เจอ ยิ่งไขว่คว้าก็ยิ่งห่างไกลจนแอบสงสัยว่าทำไมคนอื่นถึงห่างง่ายกันจัง หันกลับมามองตัวเอง ยากยิ่งกว่างมเข็มในมหาสมุทร

บางคนรู้จักผู้คนมากหน้าหลายตา มีคนนั้นคนนี้แวะเวียนเข้ามาแต่ก็ยังไม่เจอคนที่ใช่สักที

บางคนผ่านความสัมพันธ์มากมายแต่คบใครก็ไม่ยี้ด แกรมยังเจอแฟนแบบเดิม ๆ ที่ทำให้ทุกข์ใจซ้ำแล้วซ้ำเล่า

บางคนเวลามีแฟนก็รู้สึกไม่มั่นใจ กลัวไป
สารพัดว่าจะโดนทิ้ง ต้องคอยให้แฟนรายงานตัว
ตลอด 24 ชั่วโมง คบกันไปก็รู้สึกกว่าตัวเองเป็นฝ่าย
ที่รักมากกว่า มีเวลาให้เขาเสมอแต่เขาไม่เคยใส่ใจ
จนสุดท้ายก็เหนื่อยกับการวิ่งตามคนที่ไม่เคยเห็นค่า
กันเลย

บางคนคบกันมาเป็นปีแต่สถานะคลุมเครือ
ไม่เคยเรียกว่าแฟนหรือแม่แต่จะแนะนำให้เป็นเพื่อนสนิท
หรือครอบครัวรู้จัก แกรมเวลาพูดเรื่องนี้ขึ้นมาก็จะ
ได้ยินประโยคทำนองว่า “คำเรียกไม่สำคัญ” หรือ
“คบกันแบบนี้ก็ดีอยู่แล้ว”

หรือบางคนอาจอยู่ด้วยกันมานานแต่ไม่มี
กิจกรรมที่ทำแล้วเข้ากันได้เลย ยิ่งคบก็ยิ่งอึดอัด
แต่จะให้เลิกก็ทำไม่ได้เพราะไม่อยากอยู่คนเดียว

ถ้าคุณอ่านดูแล้วพบว่า “นี่มันฉันชัด ๆ” ก็
ไม่ต้องกังวลไปค่ะ ไม่ใช่คุณคนเดียวที่เป็นแบบนี้
หลาย ๆ คนเคยมีประสบการณ์ทำนองนี้เช่นกัน

ฉันเองก็เป็นหนึ่งในนั้นที่ผ่านความสัมพันธ์ที่
ผิดหวังและสมหวังมาพอสมควร และเป็นจุดเริ่มต้น

ที่ทำให้ฉันหันมาศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์อย่างจริงจัง รวมถึงมีประสบการณ์ให้คำปรึกษาเรื่องความรักกับคนมากมาย จนกระทั่งฉันได้ค้นพบว่าจริง ๆ แล้วการประสบความสำเร็จในเรื่องความสัมพันธ์ไม่ได้ยากอย่างที่คิด เพราะเพียงคุณเปลี่ยนโลกภายใน โลกภายนอกก็จะเปลี่ยนตาม แล้วคนที่คุณดึงดูดก็จะเปลี่ยนไปด้วย อย่างที่สตีฟ มาร์ซาโบลีกล่าวไว้ว่า “รักตัวเอง ให้อภัยตัวเอง เป็นของตัวเอง เพราะสิ่งที่คุณปฏิบัติต่อตัวเองจะเป็นการสร้างมาตรฐานให้คนอื่นปฏิบัติกับคุณแบบเดียวกัน”

ตอนนี้ขอให้คุณเชื่อมั่นว่าคนที่ใช่มีอยู่จริง ตั้งเป้าหมายใหม่ให้ตัวเอง แล้วคุณจะพบคนในฝันที่พร้อมมอบความรัก ให้เกียรติ และคอยดูแลห่วงใยอย่างที่คุณต้องการ

หนังสือเล่มนี้เป็นคู่มือที่จะบอกคุณว่าหลักจิตวิทยาจะช่วยให้เราค้นพบรักแท้และมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นได้อย่างไร ฉันเชื่อว่าหากคุณผู้อ่านลองเปิดใจ คุณจะเข้าใจตัวเองและมองเห็นความรักด้วยมุมมองที่ชัดเจนยิ่งขึ้น คุณจะมีความสุขกับชีวิต

ได้พบกับความรักและความสัมพันธ์ดี ๆ ที่ตามหา
มานาน และเชื่อเถอะค่ะว่าครั้งนี้คุณสามารถ
รักษาความรักให้ยั่งยืนและงดงามได้อย่างแน่นอน

ฉันใช้เวลากว่าสองปีในการศึกษาข้อมูลด้าน
จิตวิทยาจากผู้เชี่ยวชาญด้านความสัมพันธ์ทั่วโลก
เพื่อเขียนหนังสือเล่มนี้ โดยมีความตั้งใจว่าอยากให้
เข้าถึงผู้อ่านได้มากที่สุด ขอขอบคุณสำนักพิมพ์วีเลิร์น
ที่ให้โอกาสได้เรียบเรียงต้นฉบับและตีพิมพ์อีกครั้งค่ะ

พิชชารัศมี

1

รักตัวเองให้ดี แล้วจะมีคนมารุมรัก

“หากคุณรักตัวเอง คุณจะแผ่สั่นความสุข
และดึงดูดใครต่อใครให้อยากเข้ามาใกล้คุณ”

— เดวิด ดี. เบิร์นส์ นักจิตวิทยาชื่อดัง

ฉันเชื่อว่าเราทุกคนคู่ควรจะได้มีความสัมพันธ์ที่ดี มีความรัก
อันอบอุ่นเปี่ยมชีวิตชีวา เราคู่ควรกับความรักที่จะนำพาเราให้
เติบโตและพัฒนาไปสู่การมีชีวิตที่ดีที่สุดจนสามารถบรรลุ
เป้าหมายสูงสุดในชีวิตได้อย่างที่ต้องการ เราคู่ควรกับความ
สัมพันธ์ดี ๆ เป็นความสัมพันธ์ระหว่างคนสองคนที่คอยให้
กำลังใจ เป็นแรงผลักดัน และช่วยทำความฝันของกันและกัน
ให้สำเร็จ

จากการศึกษาด้านความสัมพันธ์มาเป็นเวลานาน ฉัน
เชื่อสุดหัวใจว่าพื้นฐานการมีความสัมพันธ์ที่ดีนั้นเริ่มต้นจากการ
“รักตัวเอง” เพราะการจะมีความสุขหรือมีความสัมพันธ์ที่ดีได้
นั้น เราต้องรู้สึกดีกับตัวเองก่อนเป็นอันดับแรก

สิ่งสำคัญที่สุดคือการเห็นคุณค่าในตัวเอง
เพราะมันจะทำให้เรารู้สึกเป็นสุข มีความมั่นคงในจิตใจ
และรู้ว่าเรามีค่าคู่ควรที่จะได้รับความสุข

คุณสมบัติที่ว่ามานี้ก็เพียงพอแล้วที่จะดึงดูดและเปิดทาง
ให้ความรักดี ๆ เข้ามาในชีวิต!

ผู้เชี่ยวชาญด้านความสัมพันธ์เชื่อว่าเราปฏิบัติต่อตัวเอง
อย่างไร คนอื่นก็จะปฏิบัติต่อเราอย่างนั้น เพราะความสัมพันธ์
ที่เรามีต่อคนรอบข้างจะเป็นกระจกสะท้อนความสัมพันธ์ที่เรามี
ต่อตัวเอง ผู้คนหลากหลายที่เราดึงดูดเข้ามาในชีวิต ไม่ว่าจะเป็น
คนรัก เพื่อนร่วมงาน ครอบครัว หรือหุ้นส่วนทางธุรกิจ ล้วน
สะท้อนถึงความคิดของเราที่มีต่อตัวเองทั้งสิ้น

และความคิดที่เรามีต่อตัวเองจะถูกสื่อสารผ่านทาง
จิตสำนึกและจิตใต้สำนึกอย่างสม่ำเสมอ จิตสำนึกคือการรับรู้
ผ่านประสาทสัมผัสทั้งห้า ได้แก่ หูรับเสียง ตารับภาพ
จมูกรับกลิ่น ลิ้นรับรส และร่างกายรับสัมผัส ทำให้เรารับรู้
สิ่งภายนอกได้

ส่วนจิตใต้สำนึกนั้นจะทำหน้าที่แตกต่างออกไป เพราะ
มันเป็นแหล่งเก็บข้อมูลทุก ๆ อย่างที่ผ่านมาจากจิตสำนึก
เหมือนเป็นซอฟต์แวร์ที่สามารถบันทึกข้อมูลไว้ได้ยาวนาน มัน
ทำหน้าที่ควบคุมความรู้สึกนึกคิด พฤติกรรม และการตอบสนอง
ต่อผู้คน เรื่องราว และสิ่งรอบตัว ทั้งยังควบคุมกระบวนการ
ตัดสินใจและสร้างความสัมพันธ์มากถึง 90 เปอร์เซ็นต์

คนที่คิดบวก (เช่น จันดุดี บำรัก
ฉลาด มีความสามารถ) จะส่งข้อมูลดี ๆ
ไปบันทึกไว้ในจิตใต้สำนึก

ความคิดนี้ยังส่งผลต่อใครก็ตามที่เรามีปฏิสัมพันธ์ด้วย เพราะเขาจะเชื่อตามสิ่งที่เราคิด และเมื่อเราคิดดีก็จะดึงดูดแต่คนดี ๆ เข้ามาในชีวิต

ในทางตรงกันข้าม หากมีความคิดลบอยู่เสมอ เช่น ฉันเป็นคนไม่สวย น่าเบื่อ ไม่มีอะไรดี ไม่มีใครรัก ความคิดเหล่านี้ก็จะถูกบันทึกไว้ในจิตใต้สำนึกและก่อให้เกิดผลลัพธ์ในโลกความเป็นจริงเช่นกัน เราจะถูกจำกัดด้วยสิ่งไม่ดีจนดึงดูดแต่ปัญหาและความขุ่นข้องหมองใจเข้ามาในชีวิต สิ่งหนึ่งที่หลายคนไม่รู้ก็คือ หากเราคิดถึงสิ่งใดบ่อย ๆ และเชื่อว่ามันเป็นเช่นนั้น สิ่งนั้นก็เกิดขึ้นจริง เพราะความคิดเป็นคลื่นพลังงาน อย่างหนึ่งดังคำกล่าวที่ว่า “คิดอะไรได้อย่างนั้น” หรือ “หวานพีชเช่นใดย่อมได้ผลเช่นนั้น”

ฉะนั้น ลองถามตัวเองดูเสมอว่าพีชที่เรากำลังหว่านเป็น “ดอกไม้งาม” หรือเป็น “วัชพีช”