



# สารบัญ

บทนำ	11
แมว เพื่อนของคุณเอง	15
แมวของคุณมีอิสระ	17
แมวของคุณมีเสน่ห์	19
 วันแมว ๆ ของคุณ	22
แมวของคุณสงบ (เป็นส่วนใหญ่)	23
แมวของคุณรู้ว่าจะแสดงจุดยืนอย่างไร	27
แมวของคุณปราดเปรื่อง	31
แมวของคุณคิดถึงตัวเองเป็นอันดับแรก	35
 วันแมว ๆ ของคุณ	37



แมวของคุณยอมรับในสิ่งที่มันเป็นและรักตัวเอง	38
แมวของคุณวางมาดอย่างมั่นใจ	
และกะนองในตัวเอง	42
แมวของคุณเป็นจุดสนใจ	46
แมวของคุณไม่ใส่ใจเมื่อถูกคนอื่นตัดสิน	49



### วันแมว ๆ ของคุณ 52

แมวของคุณซี้ซงสัยโดยธรรมชาติ 53

แมวของคุณพึ่ง-พา-ตัว-เอง 56



### ความลับของเจ้าเหมียว 60

แมวของคุณเปี่ยมไปด้วยความมั่นใจในตัวเอง 61

แมวของคุณรู้จักมอบหมายงาน 64



### วันแมว ๆ ของคุณ 68

แมวของคุณให้เวลาตัวเองได้ใช้ชีวิต 69

แมวของคุณปรับตัวเข้ากับทุกสิ่งได้อย่างรวดเร็ว 72



แมวของคุณรักสงบ 78

แมวของคุณเลือกเพื่อนเอง 80

 **วันแมว ๆ ของคุณ** 82

แมวของคุณรู้จักพักผ่อน มันรักการนอนหลับ 83

แมวของคุณรู้ว่าเมื่อไหร่ที่ควรปฏิเสธ  
(และทำเช่นนั้นโดยไม่ลังเล) 85

แมวของคุณหลีกเลี่ยงความขัดแย้ง  
(ให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้) 88

แมวของคุณรักบ้านของมัน  
และกำหนดอาณาเขตของตัวเอง 91

 **วันแมว ๆ ของคุณ** 95

แมวของคุณเชื่อใจคุณ 96

แมวของคุณเกิดมาเพื่อเป็นเจ้านาย 99

 **ความลับของเจ้าเหมียว** 103



แมวของคุณไม่ยอมแพ้ง่าย ๆ 104

แมวของคุณระแวงระวังอยู่เสมอ 106

 **วันแมว ๆ ของคุณ** 109

แมวของคุณต้องการความรักอย่างมาก 110

แมวของคุณสงบนิ่งโดยธรรมชาติ 113

แมวของคุณรู้ว่าตัวเองต้องการอะไร  
และร้องขออย่างตรงไปตรงมา 117

แมวของคุณกล้าที่จะร้องขอ (ทุกครั้ง) 120

 **วันแมว ๆ ของคุณ** 122

แมวของคุณซื่อสัตย์เสมอ 123

แมวของคุณนิ่งเงียบและช่างสังเกต 125

แมวของคุณเป็นเพื่อนที่จริงใจ 129

แมวของคุณจดจ่อกับสิ่งที่สำคัญ 133

 **วันแมว ๆ ของคุณ** 136



แมวของคุณคงความเป็นตัวเองเสมอ	137
แมวของคุณถ่อมตัวและใจดีกับตัวเอง	139
<b>☛ ความลับของเจ้าเหมียว</b>	142
แมวของคุณรู้จักหาความสุขจากทุกสิ่ง	143
แมวของคุณงดนม...และมันก็รู้ตัวดี	145
<b>🐈 วันแมว ๆ ของคุณ</b>	148
แมวของคุณสบายใจในทุกสถานการณ์	149
แมวของคุณแสดงความเห็นอกเห็นใจ	152
ใช้ชีวิตอย่างแมว	155
แมวของคุณได้สิทธิหยุดปิดท้ายเสมอ	158
<b>แบบทดสอบ : วัดระดับความแมวของคุณ (ร.ค.ม.)</b>	159
<b>ผลลัพธ์ของแบบทดสอบวัดระดับความแมว</b>	167
<b>ประวัติผู้เขียน</b>	169



# บทนำ

บางวันคุณก็ไม่อยากไปทำงาน ดูข่าว เก็บทุกเรื่องที่เลวร้าย มาใส่ใจ หรือแม้แต่จะหวังโยนาคตของตัวเอง คุณไม่ได้มี อารมณ์จะออกความเห็นเกี่ยวกับนโยบายเสียงเครื่องล่าสุดของ รัฐบาล กังวลถึงหน้าที่การงาน หรือรับรู้ว่าคุณจะมีเงินบำนาญ หลังเกษียณมากพอไหม

คุณไม่อยากจะลุ่มมอกลุ่มมใจเพราะปัญหาส่วนตัวของคุณ ที่โยงโยงอยู่กับปัญหาของครอบครัวและเพื่อนฝูง ไม่อยากกังวล เรื่องคุณภาพของอาหารที่กิน หรือรู้สึกผิดที่ “ทำลายโลก” ทุกครั้งที่คุณนอนแช่น้ำในอ่าง

คุณก็แค่อยากปล่อยวางและหลีกหนีจากทุกสิ่งสักหนึ่งวัน สักช่วงเวลาหนึ่ง เพื่อให้ตัวเองได้พักหายใจ

ผมหันไปเห็นแมวของผมชื่อซิกก็ตอนที่มันย่องเข้ามาใน ห้องทำงานอย่างเงียบเชียบ มันจ้องมาที่ผม กะพริบตา กระโดด ขึ้นโต๊ะ ก่อนทิ้งตัวลงนอนแอ้งแม้งบนคีย์บอร์ดตามธรรมเนียม ที่เราทำมาหลายปีตั้งแต่ตอนที่ผมยังเขียนงานส่วนใหญ่ด้วยมือ



แล้วมันก็อ้าปากกับฝาปากกา การที่มันมาชวนผมเล่นด้วยแบบนี้ ทำให้ผมหัวเราะ เหมือนกับว่าใจหนึ่งซิกก็ชอบสิ่งที่ผมเขียน ส่วนอีกใจมันก็พร้อมทำทุกวิถีทางเพื่อขัดขวางการทำงานของ ผม

จนถึงตอนนี้ผมก็ยังคิดว่าการที่มันตะปบเบา ๆ และ กระโดดขึ้น ๆ ลง ๆ ไปมาระหว่างตักผมกับคีย์บอร์ดเป็นเพียง การแสดงความรัก แต่บางที่มันอาจกำลังพยายามบอกบางอย่าง กับผมตลอดเวลาหลายปีที่ผ่านมา บางอย่างก็เรียบง่าย เช่น “เฮ้ ไม่อยากหยุดงานสักวันหรือ”

หยุดงานนั้นหรือ ขณะที่มันกำลังเอาจมูกมาซุกคอ ผม ก็คิดขึ้นได้ว่าวันนี้ผมขอไม่สนใจแล้วว่าจะมีเงินพอใช้จ่ายไหม หรือตลาดหุ้นกำลังจะตกลงหรือเปล่า เพราะซิกก็ก็ไม่เห็นจะสนใจ เลย

บางทีความลับที่แมวของผมอาจจะอยากบอกมาตลอดคือ หัดปล่อยวาง จดจ่ออยู่กับสิ่งที่สำคัญ คำนึงถึงความสุขกาย สบายใจ และทำตัวอย่างแมว จงใช้ชีวิตอย่างแมวของคุณ!

เห็นได้ชัดเลยว่าแมวใช้ชีวิตได้ดีกว่าเรา แล้วทำไมเราถึง ไม่ดูมันเป็นตัวอย่างล่ะ

ผมเริ่มถอดรหัสสิ่งที่แมวทำ ความปรารถนา และวิถีชีวิต ของมัน ตัวอย่างดี ๆ ที่ควรเรียนรู้อยู่ตรงหน้ามาโดยตลอด แต่ผมกลับไม่เคยมองเห็น







เราเรียนรู้ทุกอย่างได้จากแมว ทั้งในเรื่องชีวิตส่วนตัวและ  
การทำงาน

ผมขอชวนคุณมาพบกับเคล็ดลับอันเรียบง่ายของแมว  
เพื่อให้คุณได้ถอยออกจากชีวิตประจำวันที่น่าวุ่นวาย ค้นพบความ  
สุขกายสบายใจ รวมถึงรอยยิ้มของคุณอีกครั้งหนึ่ง

แต่สิ่งใดละที่แมวทำได้อย่างถูกต้อง ถ้ายกตำแหน่งให้แมว  
เป็นไลฟ์โค้ช มันจะมอบแรงบันดาลใจและสอนสิ่งใดให้กับเรา

นับจากวันนี้เป็นต้นไป ลองจินตนาการถึงวิสัยมองชีวิต  
แบบใหม่ด้วยการใช้ชีวิตอย่างแมวของคุณ







# แมว เพื่อนของคุณเอง

“ของขวัญใดเล่าจะยิ่งใหญ่ไปกว่าความรักของแมว”

ชาร์ลส์ ดิคเก้นส์



แมวทำให้เราหลงใหลมาตั้งแต่ไหนแต่ไร มนุษย์เราสังเกตและพยายามทำความเข้าใจจุดแข็ง คุณสมบัติ พฤติกรรม นิสัย รวมถึงแรงผลักดันของมัน ความสามารถตามธรรมชาติของแมว ในการใช้ชีวิตอย่างเยือกเย็นและมีความสุขนั้นเหมือนมีเวทมนตร์ บางอย่างซ่อนอยู่ ซึ่งเป็นสิ่งที่เราสามารถนำมาปรับใช้กับชีวิตประจำวันทั้งในเรื่องส่วนตัวและการทำงานได้อย่างแน่นอน

แมวใช้ชีวิตตามปรัชญาชีวิตที่สามารถสรุปได้ในไม่กี่คำ นั่นคือ กิน เล่น นอน มองหาความสบาย และทำเฉพาะสิ่งที่อยากทำ แค่นี้ก็มากพอแล้วเมื่อเทียบกับเรา แต่ก็ยังมีอะไรมากกว่านั้นที่คุณจะได้เห็นต่อจากนี้



แมวมีรูปแบบการดำเนินชีวิตที่ทำให้มันอยู่ได้โดยไร้  
ความเครียด สิ่งเดียวที่แมวให้ความสำคัญก็คือความสุขกาย  
สบายใจของตัวเอง เมื่อเราได้เห็นวิธีการใช้ชีวิตของมันมากขึ้น  
เราก็จะสามารถเปิดมุมมองใหม่และมองโลกต่างไปจากเดิม  
ในขณะที่เดียวกันเราก็จะเข้าใจตัวเองได้ลึกซึ้งยิ่งขึ้นในแบบที่ต่าง  
ออกไป

ดังนั้น ขอต้อนรับสู่มุมมองการมองโลก ความคิด และ  
ปรัชญาแบบแมว จงเรียนรู้ที่จะตีความไปกับชีวิตให้ได้อย่างแมว





# แมวของคุณมีอิสระ

"ข้าคือแมวผู้เดินด้วยตัวเอง  
และปรารถนาที่จะเข้าไปในถ้ำของเจ้า"

จากหนังสือเรื่อง *Just So Stories* โดยรัดยาร์ด คิปลิง



อิสระ จงรักและทะนุถนอมการมีอิสระ ใครบ้างล่ะที่ไม่ใฝ่ฝันถึง  
การใช้ชีวิตอย่างมีอิสระ

อิสระในการไปไหนมาไหน อิสระในการทำอะไรเฉพาะสิ่งที่คุณ  
พึงพอใจ อิสระในการกระทำ อิสระในการทำตามความต้องการ  
และสิ่งที่ใจปรารถนา รวมไปถึงอิสระทางความคิดและร่างกาย  
ของตัวเอง อิสระ!

สิ่งที่คุณย້อนแย้งก็คือ มนุษย์เรามีแนวโน้มที่จะจำกัดอิสระ  
ของตัวเองซ้ำแล้วซ้ำเล่า เราล่อมโซ่ตัวเองเข้ากับเงินกู้จาก  
ธนาคารที่บังคับให้เราต้องทำงานหนักขึ้น ข้าวของไร้ประโยชน์  
ที่ดูมีค่ามากเหลือเกินในสายตาเรา นิสัยที่ทำตามความคุ้นชิน





จนกลายเป็นข้อบังคับไปโดยไม่รู้ตัว หรือผู้คนเป็นพิษที่เราเฝินทน ใช้เวลาด้วย บางทีอาจถึงเวลาที่ควรควรปลดตัวเองออกจาก โซ่ตรวนเหล่านี้

ทำไมไม่ลองพยายามรักษาไว้แต่สิ่งที่คุณรัก ทะนุถนอม ความสัมพันธ์ที่ทำให้คุณมีความสุข ทำเฉพาะกิจกรรมที่ชื่นชอบ และทำแค่งานที่เติมเต็มชีวิต จงสนใจแค่คำแนะนำจากตัวเอง และไล่ตามความปรารถนาที่แท้จริง

คุณอาจคิดว่านี่เป็นเพียงเรื่องเพ้อฝัน แต่ไม่ใช่กับแมว ผู้เลือกที่จะมีอิสระ ไขว่คว้าในสิ่งที่อยากได้ เป็นในสิ่งที่อยาก เป็น และใช้ชีวิตอย่างที่ต้องการในทุกช่วงเวลาของชีวิต การมีอิสระคือสิ่งที่พึงลึกและเป็นยิ่งกว่านิสยติดตัว ทั้งยังเป็นหัวใจ สำคัญของชีวิต สำหรับแมว สิ่งอื่น ๆ แทบไม่มีความสำคัญเลย แต่มนุษย์เรากลับลดบทบาทของการมีอิสระให้เหลือเพียงการ ลากหยุดเมื่อตารางเวลาเอื้ออำนวยเท่านั้น

ถ้าอยากใช้ชีวิตอย่างแมวของคุณ

จงเป็นอิสระเช่นอากาศและทำในสิ่งที่ตัวเองเลือกเท่านั้น





# แมวของคุณมีเสน่ห์

“พระเจ้าสร้างแมวขึ้นมาเพื่อให้มนุษย์  
ได้เพลิดเพลินกับความรูสึกของการลูบเสี้อเล่น”

โจเซฟ แมธ



แมวไม่จำเป็นต้องร้องเหมียว ๆ กระโดดโลดเต้นไปทั่ว หรือ ร้องเตือนเสียงดังเพื่อทำให้ตัวเองโดดเด่น คุณจะรับรู้ได้ถึงการปรากฏตัวของแมวทันทีที่มันก้าวเข้ามาในห้อง แม้มันจะไม่ได้ส่งเสียงอะอะไต ๆ เสน่ห์โดยธรรมชาติของแมวเป็นสิ่งที่รับประกันว่าทุกคนจะสังเกตเห็นมัน

ความสุขุมและบุคลิกของแมวทำให้เราต้องหันไปมองทุกครั้งที่มีมันเยื้องย่างเข้ามา แมวดูมีระดับมาก แล้วใครล่ะจะไม่อยากมีเสน่ห์เช่นนี้

แมวทำอะไรถึงสามารถปล่อยพลังบวกและกลายเป็นจุดศูนย์รวมของความสนใจและความชื่นชมได้มากขนาดนี้





ความจริงแล้วมันไม่ได้ทำอะไรเลย แมวของคุณก็แค่เป็น  
ตัวของตัวเอง

และนั่นคือบทเรียนที่ยิ่งใหญ่ที่สุดจากแมว ถ้าคุณอยากมี  
เสน่ห์และเป็นอย่างแมวมากขึ้น วิธีง่าย ๆ ก็คือแค่เป็นตัวของตัวเอง

จงอย่าปิดบัง โโกหกตัวเอง สวมบทบาทที่ไม่ใช่ตัวคุณ  
หรือพยายามสร้างความประทับใจให้คนอื่น คุณไม่ต้องทำ  
อะไรเลย ง่าย ๆ เพียงเท่านั้น

จงแผ่รังสีความเป็นคุณออกมาให้เหมือนหลอดไฟหรือ  
เครื่องส่งสัญญาณ ขณะพูดคุยกับผู้อื่นก็อย่าพูดเรื่อยเปื่อย  
อย่าผูกขาดการสนทนาโดยเอาแต่ไอ้จุกของตัวเอง ผู้ฟังมีแต่จะ  
เบื่อหน่าย เพราะจิตใต้สำนึกของพวกเขาอย่อมสัมผัสได้ว่าการ  
พูดอันยืดยาวของคุณเป็นไปเพื่อโน้มน้าวหรือสร้างความมั่นใจให้  
ตัวเอง สิ่งนี้ไม่ได้เรียกว่าเสน่ห์ คุณแค่นั่งอยู่ตรงนั้น พูดพ่นลม  
ไปเรื่อย และสุดท้ายก็กดอีกฝ่ายลงให้ตัวเองเหนือกว่า

คุณเคยสังเกตไหมว่าผู้คนที่มีความเสน่ห์เหลือล้นอย่างนักแสดง  
ซึ่งเป็นที่พูดถึงว่ามี “แรงดึงดูดสูง” จะไม่แสดงออกมากเกินไปจน  
คำพูดของพวกเขาฟังดูอึดอัดตัวเช่นเดียวกับเสื้อผ้าที่สวมใส่

คนที่มีความเสน่ห์มากที่สุดไม่ใช่คนที่ดูหรูหราที่สุด คนเหล่านี้  
มีแรงดึงดูดแต่ก็ยังไม่แผ่ไปด้วยความสุขุมเสมอ







เสน่ห์จะเพิ่มพูนขึ้นเมื่อคุณซื่อสัตย์กับตัวเองและผู้อื่น  
เมื่อคุณยอมรับในสิ่งที่คุณเป็นโดยไม่หันไปสวมบทบาทที่ไม่เหมาะ  
กับตัวตนที่แท้จริงของคุณ

บุคลิกที่คุณมีเสน่ห์ดึงดูดมีหลายรูปแบบ และเราแต่ละคน  
สามารถเพิ่มเสน่ห์ดึงดูดได้ตราบดีที่เราเป็นตัวของตัวเองใน  
ทุก ๆ สถานการณ์เช่นเดียวกับแมว

ແ່ສະນຳແລະແຮງດຶງດູດຂອງທ່ານອອກມາ  
ໂດຍເປັນຕົວທ່ານທີ່ຈຳລອງ ສຸຂຸມ ໄມ່ເຕີມແຕ່ງ  
ແລະເປັນຕົວເອງຢ່າງແກ້ຈຳລອງ





## วันแมว ๆ ของคุณ



- ❖ ลองทำกิจกรรมประจำวันแบบแมว ๆ ไปทีละขั้น แล้วคุณารู้สึกดีขึ้นอย่างแน่นอน

### 07.30 น. : นาฬิกาปลุกดี

- ❖ สำหรับหลาย ๆ คนการตื่นเช้าไม่ใช่เรื่องง่ายนัก ดังนั้น จึงกำจัดความกังวลด้วยการทำเหมือนที่แมวของคุณทำ
- ❖ แมวไม่ได้กระโดดออกจากตะกร้าทันทีที่ตื่นนอนเหมือนตุ๊กตาติดสปริงที่เดี๋ยวจุดจากกล่อง การทำแบบนี้ไม่ได้ต่อท้อร่างกายและอารมณ์
- ❖ แมวยืดเส้นยืดสาย ผ่อนคลาย ลืมตาขึ้นช้า ๆ และใช้เวลาเท่าที่มันต้องการในการปลุกให้ตัวเองตื่น
- ❖ คุณควรยืดเส้นยืดสายแล้วก็หาว ไม่มีประโยชน์ที่จะลุกพรืดพราดแมวของคุณยืดเส้นยืดสายในขณะที่มันยังนอนอยู่ จากนั้นค่อยยืนขึ้นเหยียดหลัง ยืดเส้นยืดสายอีกครั้งหนึ่ง แล้วก็หาว เผยให้เห็นเขี้ยวและฟันครบทุกซี่ ก่อนจะนั่งลงแล้วกะพริบตา
- ❖ ผมลองทำตาม พยายามเลียนแบบซิกที่ และมันก็รู้สึกดีกว่าการโดดผลุงออกจากเตียงเหมือนแพนเค้กที่ถูกพลิกกลับด้านก่อนลากตัวเองเข้าครัวเพื่อชงชาสักแก้วเป็นไหน ๆ
- ❖ ปรากฏการณ์นี้เรียกว่า “การบิดขี้เกียจ” ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่สัตว์ส่วนใหญ่ทำ และเป็นปฏิกิริยาตอบสนองของร่างกายที่มนุษย์เรามักจะมองข้ามไปอยู่บ่อยครั้ง ทั้ง ๆ ที่มันช่วยให้เราตื่นนอนอย่างแจ่มใสและเป็นการเริ่มต้นวันใหม่ที่ดี





## แนวของคุณสงบ (เป็นส่วนใหญ่)

*"แนวคิดของความสงบสื่อได้ผ่านแมวตัวหนึ่งที่นั่งอยู่"*

นูลา เรอนาร์



ความเครียดเป็นปัญหาใหญ่ในสังคมปัจจุบันของเรา เราจะต่อสู้กับความเครียดและควบคุมมันได้อย่างไร

ในช่วงสองสามทศวรรษหลังมานี้มีแนวทางปฏิบัติและเทคนิคสร้างความผ่อนคลายมากมายที่ได้รับการพัฒนาขึ้นซึ่งไม่ใช่สัญญาณที่ดีนัก เพราะมันบ่งบอกว่าเราเครียดกันมากขึ้นและจำนวนผู้คนที่เครียดก็เพิ่มมากขึ้นด้วย

เรารู้สึกกดดันและเคร่งเครียดอยู่เสมอ นำไปสู่ความกังวลและอาการนอนไม่หลับ สุดท้ายก็ส่งผลกระทบต่อร่างกาย เช่น ความดันโลหิตสูงและภาวะหมดไฟในการทำงาน





เราต้องใช้ชีวิตที่เลวร้ายขนาดนี้จริง ๆ หรือ แล้วเราสามารถเปลี่ยนแปลงสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างไร

ลองสังเกตแมวของคุณว่ามันเคยเครียดบ้างไหม คำตอบคือ น้อยมาก แมวของคุณเปี่ยมไปด้วยความสงบและความสุขุม มันนั่งอย่างเงียบเชียบ กล้ามเนื้อผ่อนคลาย ไม่มีท่าที่กระวนกระวาย และสายตาของมันก็ไร้ซึ่งความตึงเครียด

สิ่งที่บางครั้งเราเรียกว่า “ความเครียด” ในแมว นั้นแท้จริงแล้วคือความระแวงที่เพิ่มขึ้น ความตื่นตัวต่อภัยอันตรายที่ใกล้เข้ามา และการเฝ้าระวังเหตุการณ์ที่อาจรบกวนความสงบและห้วงความผ่อนคลายในชีวิตประจำวัน แมวจะทำหูตັ๋ง ฟังสายตามอง สังเกต และรอคอย แต่เมื่อพบสาเหตุของความกังวล แมวก็จะกลับสู่ความสงบและล้มตัวลงนอนอีกครั้งภายในเวลาไม่กี่วินาที

แมวของคุณจะไม่เก็บสะสมความเครียดเอาไว้หากเหตุการณ์หรือภัยอันตรายผ่านพ้นไป หรือหากสามารถหลีกเลี่ยงหรือรับมือเรียบร้อยแล้ว แมวของคุณจะปล่อยวางสิ่งที่เข้ามารบกวนได้อย่างรวดเร็วและไม่แสดงร่องรอยของความเครียดให้เห็นราวกับเหตุการณ์นั้นไม่เคยเกิดขึ้น นั่นอาจเป็นจุดแข็งที่ยิ่งใหญ่ที่สุดของแมว และเป็นกุญแจสู่ความสงบอันสง่างามของมัน

แมวของคุณใช้ชีวิตอย่างมีแบบแผนและผ่านการไตร่ตรอง โดยเน้นความสบายและความสุขกายสบายใจแบบไม่ยอมให้





สิ่งใดมารบกวน แมวไม่ชอบการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ที่ส่งผล  
ต่อกิจวัตรประจำวันของมัน

ความเปลี่ยนแปลงที่เข้ามารบกวนทำให้เกิดช่วงเวลา  
(หายาก) ที่แมวเครียด ถ้ามีผู้รุกร้าเข้ามาในอาณาเขต แมว  
ของคุณก็จะขับไล่ออกไปอย่างรวดเร็ว ถ้าคุณเปลี่ยนอาหารแมว  
ใหม่เป็นแบบที่ถูกว่าและจืดกว่า แมวของคุณก็จะแสดงความ  
ไม่พอใจออกมาอย่างชัดเจน ในทำนองเดียวกัน หลายต่อ  
หลายครั้งแมวจะแสดงออกอย่างเปิดเผยถ้าคุณไม่สามารถ  
เติมเต็มความรักและความเอาใจใส่ได้มากเท่าที่มันต้องการ

**เพื่อรักษาความสุขสบายในจิตใจ**

**จงหาที่มาของความเครียด**

**จัดการมันให้เรียบร้อย**

**จากนั้นก็ปล่อยวางอย่างถาวร**

**อย่าเก็บมาคิดหรือเป็นกังวลอีก**

**แล้วความสงบของคุณจะกลับมา**

อีกปรากฏการณ์หนึ่งที่สังเกตเห็นได้และสัตวแพทย์ก็  
กล่าวถึงเช่นกันคือ สาเหตุที่แมวเครียดอยู่บ่อย ๆ มักเกิดจาก  
เจ้าของ



แมวเปรียบเสมือนกับฟองน้ำ มันสัมผัสและดูดซับ  
ทุกอารมณ์ความรู้สึกเอาไว้ แต่เมื่อระดับของความตึงเครียด  
เสียงรบกวน หรือเสียงตะโกนเกินขีดจำกัด แมวจะไม่สามารถ  
รับมือด้วยความสงบเยือกเย็นได้เหมือนปกติ

เมื่อบรรยากาศในบ้านเริ่มเลวร้ายเหลือทนจนบั่นทอน  
ความสุขกายสบายใจของมัน มันก็อาจจะหนีออกจากบ้าน  
ของคุณไป (ถ้าทำได้) แต่นั่นเป็นความผิดของใครกัน ถ้าหนี  
ไปแล้วได้ความสงบกลับคืนมา แมวก็พร้อมที่จะหนี คุณควร  
ดูแมวเป็นตัวอย่าง

