

หนังสือดี เปลี่ยนแปลงชีวิตได้

มอบหนังสือดี เป็นของขวัญสำหรับคนที่รักและห่วงใย

อย่าปล่อยให้ ความทุกข์ท้อใจ ทำลายชีวิตคุณ

วิธีรับมือกับความทุกข์และท้อใจ ด้วยวิธีคิดมุมมองใหม่
เพื่อเริ่มต้นชีวิตที่ดี มีความสุขและกำลังใจทุก ๆ วัน



เขียนโดย : พระไพศาล วิสาโล และ “รินใจ”

บรรณาธิการโดย : สมชัย เบลญจมิตร

 **BEE MEDIA**
Self-Development



มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ

๒ **อย่าปล่อยให้ความทุกข์ท้อใจ ทำลายชีวิตคุณ** โดย พระไพศาล วิสาโล และ “รินใจ”

หนังสือ **อย่าปล่อยให้ความทุกข์ท้อใจ ทำลายชีวิตคุณ**

วิธีรับมือกับความทุกข์และท้อใจ ด้วยวิธีคิดมุมมองใหม่
เพื่อเริ่มต้นชีวิตที่ดี มีความสุขและกำลังใจทุก ๆ วัน

เขียนโดย : **พระไพศาล วิสาโล** และ **“รินใจ”**

บรรณาธิการโดย : **สมชัย เบญจมิตร**

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2564 โดย บริษัท บี มีเดีย กรุ๊ป (ประเทศไทย) จำกัด
ห้ามการลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ รวมทั้งการจัดเก็บถ่ายทอด ไม่ว่าด้วยรูปแบบหรือวิธีการใด ๆ
ด้วยกระบวนการทางอิเล็กทรอนิกส์ การถ่ายภาพ การบันทึก หรือวิธีการอื่นใด โดยไม่ได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษร

พิมพ์ครั้งแรก : พฤษภาคม 2564 2105 9 8 7 6 5 4 3 2 1

ISBN 978-616-444-033-3 ราคา **320** บาท

ฉบับพิมพ์เพื่อเผยแพร่ในราคาพิเศษ **199** บาท (จำนวนจำกัด)



BEE MEDIA GROUP มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ

จัดพิมพ์โดย **สำนักพิมพ์** BEE MEDIA
Self-Development

ในเครือ **บริษัท บี มีเดีย กรุ๊ป (ประเทศไทย) จำกัด**

BEE MEDIA GROUP (THAILAND) CO.,LTD.

69 ซ.เรวดี 12 ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมืองนนทบุรี จ.นนทบุรี 11000

ติดต่อสำนักพิมพ์ได้ที่ มือถือ 089-111-7500, 089-120-7700 โทรศัพท์ 02-034-9474

Line id : @beemedia www.facebook.com/beemedia Email : Info@BeeMedia.co.th

ติดตามข่าวสาร สมัครสมาชิก และรับสิทธิพิเศษได้ที่ **www.BeeMedia.co.th**

จัดจำหน่ายโดย : **บริษัท ซีอีดียูเคชั่น จำกัด (มหาชน)**

1858/87-90 ถนนเพชรรัตน แขวงบางนาใต้ เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260

โทรศัพท์ 02-826-8000 โทรสาร 02-826-8356-9 <http://www.se-ed.com>

กรณีต้องการสั่งซื้อจำนวนมาก เพื่อใช้เป็นของขวัญหรือ ส.ค.ส. ในทุกเทศกาล เช่น ปีใหม่
งานสัมมนา งานอบรม พัฒนาบุคลากรหน่วยงานหรือเป็นของขวัญเพื่อคนที่รักและห่วงใย
ขอรับส่วนลดพิเศษที่ 089-111-7500, Line id : @beemedia, www.BeeMedia.co.th



พริ้นท์
Green Road
www.greenroad.com

หนังสือเล่มนี้จัดพิมพ์ด้วยความรับผิดชอบและใช้กระดาษถนอมสายตาอย่างดี ทุกเล่ม
รับประกันความพอใจสูงสุด หากเกิดปัญหาการพิมพ์ สามารถเปลี่ยนเล่มใหม่ได้ทันที



TO _____

FROM _____

- สิ่ง ดี ๆ จาก ผู้ ให้ สู ผู้ รับ -

ผู้ ที่มอบหนังสือเล่มนี้ให้แด่ท่าน คือผู้ที่มีความเอาใจใส่และปรารถนาแต่สิ่งที่ดีที่สุด จึงได้มอบหนังสือเล่มนี้เพื่อช่วยให้ท่านมีมุมมองวิสัยคิดในการรับมือกับความทุกข์ข้อใจที่ประดังถาโถมเข้ามาในชีวิต มีธรรมเป็นที่พึ่งและมีมุมมองที่ดีในการดำรงชีวิต และมีชีวิตที่ดีขึ้นตลอดไป

นี่คือสิ่งที่คนพิเศษผู้ที่รักและห่วงใยในตัวท่าน ได้มอบหนังสือเล่มนี้ให้ เพื่อต้องการให้คนที่รักและห่วงใย มีชีวิตที่ดีขึ้นตลอดไป

เพราะหนังสือดีเล่มนี้ เปลี่ยนแปลงชีวิตคนเราให้ดีขึ้นได้

สมชัย เบญจมิตร

มุ่งบันทึกบทสวด... เพื่อคุณ

การมอบหนังสือดีแก่ผู้ที่ท่านรักและห่วงใย เป็นการเพิ่มสิ่งดีให้กับตนเองและผู้ได้รับ สำหรับผู้รับนั้น เมื่อท่านได้รับหนังสือดีเล่มนี้ ขอให้ตอบแทนสิ่งดี ๆ คืนแก่ผู้ให้ด้วยการอ่านให้จบ ๑ ครั้ง และให้ผู้อื่นยืมอ่าน ๑ ครั้ง เพราะเท่ากับท่านได้ช่วยให้ตัวท่านเองและคนรอบข้าง มีชีวิตที่ดีขึ้น

ประวัติ พระไพศาล วิสาโล



พระไพศาล วิสาโล นามเดิม **ไพศาล วงศ์วรวิสิทธิ์** เป็นชาวกองเทพฯ เกิดเมื่อวันที่ ๑๐ พฤษภาคม พุทธศักราช ๒๕๐๐ สำเร็จการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ แผนกศิลปะ จากโรงเรียนอัสสัมชัญ และสำเร็จการศึกษาชั้นอุดมศึกษา จากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์ สาขาประวัติศาสตร์

พระไพศาล วิสาโล อุปสมบทเมื่อพุทธศักราช ๒๕๒๖ ณ วัดทองนพคุณ กรุงเทพมหานคร เรียนกรรมฐานจากหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ วัดสนามในก่อนไปจำพรรษาแรก ณ วัดป่าสุคะโต อำเภอแก่งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ โดยศึกษารวมกับ หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ ซึ่งท่านได้รู้จักจากการไปช่วยงานพัฒนาชุมชนของหลวงพ่อ ๓ ปีก่อนหน้านั้น ปัจจุบันท่านเป็นเจ้าของาวาสวัดป่าสุคะโต แต่ส่วนใหญ่จะอยู่ที่วัดปามหาวัน (ภูหลง) เพื่อรักษาและอนุรักษ์ป่า

นอกจากการจัดอบรมปฏิบัติธรรม พัฒนาจริยธรรม และอบรมโครงการเผชิญความตายอย่างสงบต่อเนื่องตลอดมาแล้ว ท่านยังเป็นประธานมูลนิธิเครือข่ายพุทธิกา ประธานมูลนิธิปลูกต้นไม้ปลูกธรรมะ กรรมการมูลนิธิโกมลคีมทอง กรรมการมูลนิธิพระไตรปิฎกเพื่อประชาชน

ปัจจุบันพระไพศาลมีงานเขียนและงานบรรยายรวม ๒๔๘ เล่ม มีงานเขียนร่วม จำนวน ๔๓ เล่ม งานแปลจำนวน ๖ เล่ม และงานแปลร่วมจำนวน ๔ เล่ม

ขอแนะนำการฟังบรรยายของพระไพศาล วิสาโล ผ่าน YouTube



เพื่อประโยชน์สูงสุดในการอาศัยธรรมเป็นที่พึ่งให้สามารถรับมือกับความทุกข์และท้อใจ ด้วยวิธีคิดมุมมองใหม่ และเริ่มต้นชีวิตที่ดี ให้มีความสุขและกำลังใจทุก ๆ วัน

ท่านสามารถฟังบรรยายของพระไพศาล วิสาโล ผ่านช่องทาง **YouTube** ได้ โดยพิมพ์ในช่องค้นหาด้วย คำว่า **“พระไพศาล วิสาโล”** ซึ่งจะได้พบกับการบรรยายของท่านมากมาย

คำปรารภ

ใคร ๆ ก็ปรารถนาความสุข แต่ในทัศนะของคนส่วนใหญ่ จะมีความสุขได้ก็ต้องไปแสวงหาจากสิ่งภายนอก เช่น ไปดูหนัง ฟังเพลง เที่ยวห้าง กินของอร่อย หรือมีทรัพย์สินเงินทองมาก ๆ แต่บ่อยครั้ง การทำเช่นนั้นกลับทำให้เป็นทุกข์เพิ่มขึ้น แม้จะได้มา ก็ไม่รู้รู้สึกเป็นสุข อย่างแท้จริง เพราะได้ไม่สมอยาก หรือได้เท่าไรก็ไม่รู้จักพอ ยังไม่ต้องพูดถึงความทุกข์เพราะต้องคอยปกป้องรักษาด้วยความหวงแหน และ กัดกรุ่นเสียใจเมื่อสูญเสียมันไป

อันที่จริงความสุขที่แท้จริงพบได้ที่ใจเรา เพียงแค่ปลดปล่อย ความทุกข์ออกไป ใจก็เป็นสุขได้ทันที เช่นเดียวกับการวางของหนัก วางเมื่อใด ก็สบายเมื่อนั้น ดังนั้นแทนที่จะแสวงหาความสุขมาเติมใส่ ตน หรือดิ้นรนชวนขายเพื่อมีให้มาก ๆ แค่อายเหตความทุกข์ที่หมักหมม อยู่ในจิตใจออกไป ความสุขก็บังเกิดขึ้นโดยพลัน

ความทุกข์ที่ก่อตัวและสะสมในใจเรา มักเกิดจากความคิดและการวางใจที่ผิด จิตที่มักคิดลบมองร้าย ชอบพวนนึกถึงเหตุการณ์ในอดีต หรือปรุงแต่งภาพอนาคต รวมทั้งยึดติดถือมั่นอย่างแน่นหนา จนไม่รู้จักวาง คือตัวการที่เชื่อเชิญความทุกข์มาสู่จิตใจ ทำให้ถูกเผาผลาญด้วยความโกรธ ถูกกรีดแทงด้วยความเกลียด ถูกบีบคั้นด้วยความเคี้ยวหรือ ถูกกดถ่วงหน่วงทับด้วยความวิตกกังวล

ทั้ง ๆ ที่อารมณ์เหล่านี้รบกวนรังควานจิตใจ แต่แทนที่เราจะพาจิต ออกจากมัน กลับปล่อยให้ใจให้จมปลักอยู่ในอารมณ์เหล่านั้น หรือแบก ยึดมันเอาไว้ มีหน้าซำยังปกป้องหวงแหนมันอย่างเหนียวแน่น นั่นเป็น เพราะความไม่รู้ตัว ขาดสติ เราจึงมักทำร้ายตนเองโดยไม่รู้ตัว

ทันทีที่เรารู้สึกตัว มีสติ หรือรู้จักหักท้วงความคิด ปรับจิตให้ ถูกต้อง อารมณ์อกุศลเหล่านั้นก็จะครอบงำใจน้อยลง ความทุกข์ที่กลุ่มมุ่ม

จิตใจจะถูกปลดปล่อยไป สิ่งที่เกิดขึ้นตามมาคือความสงบเย็นเป็นสุข ทำให้มีพลังในการแก้ไขปัญหามากขึ้น หรือปรับเปลี่ยนชีวิตให้เป็นไปในทางที่ถูกต้องดีงามมากขึ้น ปัญหาต่าง ๆ จะไม่ใช่สิ่งบั่นทอนจิตใจ หรือทำให้ท้อแท้อีกต่อไป แต่จะกลายเป็นสิ่งบ่มเพาะปัญญาและสร้างความแข็งแกร่งให้แก่จิตใจของเรา

Uทความเกือบทั้งหมดในหนังสือเล่มนี้ เคยตีพิมพ์ในหนังสือหลายเล่มของ **สำนักพิมพ์ บีมีเดีย** บัดนี้ทางสำนักพิมพ์มีความประสงค์ที่จะนำบทความเหล่านี้มารวมพิมพ์ในเล่มเดียวกัน โดยตั้งชื่อว่า **“อย่าให้ความทุกข์ท้อใจ ทำลายชีวิตคุณ”** อาตมายินดีอนุญาต และหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะช่วยให้ผู้อ่านมีกำลังใจในการดำเนินชีวิต และค้นพบความสุขสงบเย็นในจิตใจ

พระไพศาล วิสาโล

๑๓ เมษายน ๒๕๖๔

บทความส่วนใหญ่ในหนังสือเล่มนี้ รวบรวมและคัดสรรจากหนังสือที่เคยตีพิมพ์จำนวน ๖ เล่ม ของสำนักพิมพ์ บี มีเดีย

- | | |
|---|--|
| ๑. ท้อแท้ไหน
ต้องไม่อ่อนแอ | ๔. เริ่มต้นชีวิตใหม่
เริ่มที่ใจของเรา |
| ๒. ทุกข์เพียงใด
ต้องไม่ยอมแพ้ | ๕. แค่เปลี่ยนมุมมองวิธีคิด
ชีวิตพบแต่สิ่งดี ๆ |
| ๓. อยากจะเปลี่ยนชีวิต
ต้องเปลี่ยนวิธีคิด | ๖. ไม่ระย่อต่อความท้อแท้
ไม่ยอมแพ้โชคชะตา |

หมายเหตุ บรรณาธิการ

คนที่ไม่เคยกับเกลือ ก็จะไม่รู้สึกความเค็มของเกลือ เดกเช่นเดียวกัน คนที่ไม่เคยทุกข์ท้อใจ ก็จะไม่เข้าใจความรู้สึกของคนกำลังจมจ่อมในน้ำวังคั้นนั้น ซึ่งเป็นความทุกข์ใจยิ่งจนบางคนถึงกับยอมแพ้ชีวิต ต้องตกอยู่ในวังวนของความรู้สึกดังกล่าว เป็นการทำลายชีวิตอันมีค่าของตนโดยแท้

มันไม่ง่ายเลยที่จะทำให้คนที่มีความรู้สึกทุกข์ท้อใจลุกขึ้นมามีชีวิตปกติดังเดิม แต่ในขณะที่เดียวกัน มันไม่ยากเลยหากเรามีมุมมองวิเศษคิด และน้อมนำธรรมมาประยุกต์เพื่อให้ชีวิตกลับมามีความปกติสุขเช่นเดิม ดังคำสอนของพระไพศาลที่ว่า **“เราไม่สามารถเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับเราได้ แต่เราสามารถเปลี่ยนแปลงวิธีในการรับมือกับเหตุการณ์นั้นได้”**

เพราะการเกิดมาเป็นมนุษย์นั้นเป็นสิ่งประเสริฐสุด จึงไม่ควรเกิดมาเพื่อเป็นทุกข์ ดังคำของ **ท่านพุทธทาส** ที่สอนให้จุกคิดเตือนใจว่า **“กูไม่ได้เกิดมาเพื่อเป็นทุกข์โวย”** แต่เกิดมาเพื่อทำสิ่งที่ดีที่สุดให้กับตนและคนรอบข้าง การเกิดมาแล้วเป็นทุกข์ท้อใจแล้วยังจมจ่อมอยู่กับมัน เป็นการทำลายชีวิตอันมีค่าของตน ดังนั้นแม้จะเกิดความทุกข์ท้อใจก็ต้องผ่านมันไปให้ได้ แต่การผ่านไปให้ได้นั้นจะต้องใช้กำลังใจและวิเศษคิดที่ถูกต้อง รวมทั้งลงมือปฏิบัติจริง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการนำธรรมคำสอนมาใช้เป็นแนวทางในการดำรงชีวิตในแต่ละวัน

หนังสือ **“อย่าปล่อยให้ความทุกข์ท้อใจ ทำลายชีวิตคุณ”** เล่มนี้รวบรวมจากหนังสือเขียนโดย **พระไพศาล วิสาโล** และ **“รินใจ”** ที่เคยตีพิมพ์จำนวน ๖ เล่ม เป็น **หนังสือดี** ที่จะช่วยให้ท่านมีมุมมองวิเศษคิด มี **“สติ”** เข้าใจความเป็นจริงของชีวิตเพื่อสามารถรับมือกับปัญหาที่รุ่มร่า หนังสือเล่มนี้จะมีค่ามากที่สุดในตอนที่เราเป็นทุกข์ท้อใจ เพราะจะช่วยให้สามารถอาศัยธรรมเป็นที่พึ่ง ลุกขึ้นมาเพื่อเปลี่ยนแปลงชีวิตตนไปในทางที่ดีขึ้น

สำนักพิมพ์  **BEE MEDIA** มีความภูมิใจที่ได้จัดพิมพ์ **หนังสือดี** เล่มนี้ ที่ช่วยให้ท่านมีมุมมองวิเศษคิดที่จะทำให้ชีวิตรับมือกับความทุกข์ท้อใจไม่ให้ทำลายชีวิตได้ มีความสุขทุก ๆ วัน และมีชีวิตที่ดีขึ้นตลอดไป

เพราะหนังสือดี เปลี่ยนแปลงชีวิตคนเราให้ดีขึ้นได้

สมชัย เบญจมิตร

มุ่งบันทึกหนังสือดี... เพื่อคุณ

ทำไมผมจึงทำหนังสือเล่มนี้

คำกล่าวที่ว่า “ไม่เห็นทุกข์ไม่เห็นธรรม” นับเป็นจริง ต่อเมื่อชีวิตพบเจอกับความทุกข์หรือความท้อแท้ยอมเข้าใจและรับรู้ถึงความรู้สึกนั้น ผู้ที่ไม่เคยรู้สึกจะไม่เข้าใจ ดังเช่นคนที่ไม่เคยกินเกลือ ย่อมไม่รู้รสชาติเค็มของเกลือว่าเป็นเช่นใด หลังจากประสบกับเหตุแห่งความทุกข์ท้อใจจึงได้หาทางออกให้ชีวิตตนด้วยการฟังการบรรยายธรรมของพระอาจารย์หลายท่าน รวมทั้งของท่านอาจารย์ **พระไพศาล วิสาโล** ผ่านยูทูปและการอ่านบทความ ทำให้ได้ประโยชน์อย่างมาก เพราะได้ข้อคิดและได้นาธรรมคำสอนของท่านมาปรับเปลี่ยนวิถีคิด มีกำลังใจ พาดนออกจากความทุกข์ท้อใจ ประยุกต์ใช้ในชีวิตตนให้ก้าวเดินต่อ

บทความหนึ่งที่ท่านอาจารย์ **พระไพศาล วิสาโล** เขียนไว้ว่า “**รู้ทุกข์ก็พบธรรม**” นี่คือความจริงที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลายค้นพบ ดังนั้นความทุกข์จึงไม่ใช่สิ่งที่เราต้องกลัวและปฏิเสธเสมอไป มันเป็นเรื่องที่มีประโยชน์ และมีคุณค่ามากที่เราควรรู้จัก ถ้าเราเข้าใจเช่นนี้ก็จะไม่หันหลังให้ทุกข์แล้ว แต่เราจะหันหน้าดูทุกข์ เพื่อรู้จักมัน แล้วเราจะได้ประโยชน์จากมัน ที่แรกทุกข์จะผลึกเราให้เข้าไปหารธรรมะ แต่ต่อไปเมื่อเรามีสติแก่กล้า เราก็จะรู้จักดูทุกข์ แล้วในที่สุดก็จะพบธรรมที่ลึกซึ้ง เกิดปัญญาจนพาใจออกจากความทุกข์ พบความสงบเย็นได้ในที่สุด” นั่นเป็นความจริงยิ่ง

หนังสือเล่มนี้เกิดขึ้นจากความคิดว่า เพราะคนเรากุณคนล้วนมีโอกาสพบเจอความทุกข์ท้อใจ ไม่มีใครมีชีวิตที่มีแต่ความสุข ทุกคนย่อมหนีไม่พ้นความทุกข์จากเหตุการณ์หรือเรื่องราวที่ผ่านเข้ามากระทบในแต่ละวันกันทั้งนั้น เพราะชีวิตคนเรานั้นและไม่ได้เกิดมาเพื่อเป็นทุกข์ จะยอมแพ้หรือปล่อยให้มันทำลายชีวิตที่เหลือของเราไม่ได้ ดังนั้นจึงเป็นที่มาของหนังสือเล่มนี้ที่นำบทความของท่านอาจารย์พระไพศาลที่เขียนไว้ให้เข้าใจและอ่านง่าย มาเผยแพร่เพื่อประโยชน์ต่อผู้ที่กำลังตกอยู่ในหลุมของความทุกข์ท้อใจ ให้ได้มุมมองวิถีคิด พาดนออกจากหลุมนั้นเพื่อใช้ชีวิตที่เหลือให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อตนเองและคนรอบข้างต่อไปได้

ขอขอบคุณท่านอาจารย์ **พระไพศาล วิสาโล** ที่ยื่นเดือนุญาตให้นำบทความที่เคยตีพิมพ์ มารวบรวมเผยแพร่ในราคาพิเศษเพื่อประโยชน์ต่อผู้อ่านทุกท่าน ด้วยหวังเพียงแค่หากผู้อ่าน ๑ จาก ๑๐๐ ท่าน ได้ประโยชน์และสามารถเปลี่ยนแปลงตนเอง ไม่ปล่อยให้ความทุกข์ท้อใจทำลายชีวิต ก็สมดังเจตนารมณ์ของหนังสือเล่มนี้แล้ว ขอให้ทุกท่านได้อาศัยธรรมเป็นที่พึ่งและมีชีวิตที่ดีตลอดไป

สมชัย เบญจมิตร

สารบัญ

ประวัติ พระไพศาล วิสาโล ๔ คำปรารภ ๕
 หมายเหตุ บรรณาธิการ ๗ ทำไมผมจึงทำหน้าที่เล่มนี้ ๘

อย่าปล่อยให้ ความทุกข์ท้อใจ ทำลายชีวิตคุณ

- | | | | |
|----|------------------------------|----|-----------------------------------|
| ๑ | พรแห่งชีวิต ๑๓ | ๒๑ | คืนดี รัปปีใหม่ ๑๗ |
| ๒ | ติดปีกให้ความฝัน ๑๘ | ๒๒ | เคล็ดลับยามถูกจี ๑๐๒ |
| ๓ | เพชรพลอยที่คอยเราอยู่ ๒๑ | ๒๓ | ไวต่อความสุข ๑๐๗ |
| ๔ | คำถามเปลี่ยนชีวิต ๒๖ | ๒๔ | หยุดให้เป็นที่ ก็เย็นได้ ๑๑๑ |
| ๕ | ถึงกายแต่ไม่ถึงใจ ๓๐ | ๒๕ | เปลี่ยนทุกข์ เป็นสุข ๑๑๔ |
| ๖ | รักตนเอง ๓๓ | ๒๖ | ทำก็สุข ไม่ทำก็สุข ๑๑๗ |
| ๗ | ชีวิตที่ต้องเสี่ยง ๓๙ | ๒๗ | ความสุขทุกกลมหายใจ ๑๒๓ |
| ๘ | ย้อนมองตน ๔๒ | ๒๘ | สุขทุกข์ในมือเรา ๑๒๕ |
| ๙ | หาโชคได้จากเคราะห์ ๔๗ | ๒๙ | ถั่วในกำมือ ๑๒๗ |
| ๑๐ | พรเปี่ยมชีวิต ๕๐ | ๓๐ | เต็มเต็มชีวิตในเวลาอันน้อยนิด ๑๓๑ |
| ๑๑ | ไม่ยอมแพ้แก่โชคชะตา ๕๓ | ๓๑ | อวสานของฝันร้าย
และภาพหลอน ๑๓๔ |
| ๑๒ | ขอบคุณความทุกข์ ๕๙ | ๓๒ | ยิวพิเศษ ๑๓๙ |
| ๑๓ | เปิดใจรับความสุข ๖๕ | ๓๓ | ก้อนหินและดอกไม้ ๑๔๒ |
| ๑๔ | มิตรที่ผูกเมิน ๖๘ | ๓๔ | สันต์ในเรือนใจ ๑๔๗ |
| ๑๕ | ในสุขมีทุกข์ ในทุกข์มีสุข ๗๓ | ๓๕ | ยึดติดจนชีวิตตีกลับ ๑๕๐ |
| ๑๖ | กะป๋องใจ ๗๙ | ๓๖ | ไม่หลงกล ๑๕๖ |
| ๑๗ | ปลดปล่อยในโลกที่พลิกผัน ๘๒ | ๓๗ | เท่าทันความดี ๑๕๙ |
| ๑๘ | ทำง่ายให้เป็นยาก ๘๕ | ๓๘ | อุบายรอดตาย ๑๖๔ |
| ๑๙ | เป็นสุขทุกเวลา ๙๐ | ๓๙ | เข้าสี่ เย็นสาม ๑๖๗ |
| ๒๐ | จิตแจ่มใส ดอกไม้บาน ๙๓ | | |

- ๔๐ ความจำกับความสุข ๑๗๔
- ๔๑ เครียดคลายได้
ถ้าใจคอยเป็น ๑๗๗
- ๔๒ คำถามสามวันสุดท้าย ๑๘๐
- ๔๓ หน้าแตก ๑๘๖
- ๔๔ เชื้อโรค ดักแด่และเด็กน้อย ๑๘๙
- ๔๕ ปีใหม่ ชีวิตใหม่ ๑๙๓
- ๔๖ ยาสามัญประจำใจ ๑๙๖
- ๔๗ เพื่อนคู่ชีวิต ๒๐๑
- ๔๘ สมบัติล้ำค่าของหอยทาก ๒๐๖
- ๔๙ ไกลแสนไกล ไกลแสนไกล ๒๐๙
- ๕๐ เพียงสายลมพัดผ่าน ๒๑๓
- ๕๑ รดติดแต่จิตไม่ตก ๒๑๖
- ๕๒ เพื่อนที่ทรงคุณค่า ๒๑๙
- ๕๓ รสชาติของความทุกข์ ๒๒๒
- ๕๔ อาหารใจ ๒๒๕
- ๕๕ เคล็ดลับกับกับชีวิต ๒๒๘
- ๕๖ หลังบ้านมีธารใส ๒๓๔
- ๕๗ ความสุขที่ถูกมองข้าม ๒๓๗
- ๕๘ ความรักจกเกื้อหนุน ๒๔๑
- ๕๙ ปวยแต่ไม่ทุกข์ (ก็ยังได้) ๒๔๔
- ๖๐ อายุวัฒนะ ๒๔๗
- ๖๑ ความเข้มแข็ง
ในความอ่อนหยุ่น ๒๕๐
- ๖๒ ชีวิตที่ลุ่มลึก ๒๕๓
- ๖๓ ชัยชนะที่ยิ่งใหญ่ ๒๕๗
- ๖๔ กุญแจแห่งความสำเร็จ ๒๖๑
- ๖๕ งานบันดาลใจ ๒๖๔
- ๖๖ มองมุมใหม่ ๒๗๐
- ๖๗ ความดีที่ห้องสุขา ๒๗๗
- ๖๘ คำขอที่ยิ่งใหญ่ ๒๘๐
- ๖๙ คำขอโทษ ๒๘๖
- ๗๐ น้ำเย็นปราบพายุ ๒๘๙
- ๗๑ อย่าให้ถูก กลายเป็นผิด ๒๙๒
- ๗๒ บอดดี แต่อย่าบอดสุข ๓๐๐
- ๗๓ ราคาของความสะดวกสบาย ๓๐๓
- ๗๔ เพื่อนเกเร ๓๑๐
- ๗๕ ความลับของสรวงสวรรค์ ๓๑๓
- ๗๖ เปลี่ยนปัญหา ให้เป็นปัญญา ๓๑๖
- ๗๗ เรือเปล่า ๓๑๙
- ๗๘ เพิ่มคุณค่าให้ชีวิต ๓๒๔
- ๗๙ เตรียมใจรับโชค ๓๒๗
- ๘๐ ยิ่งอยากก็ยิ่งไม่ได้ ๓๓๐
- ๘๑ ชีวิตไม่ใช่ดอกไม้ ๓๓๓
- ๘๒ วางใจผิด ชีวิตเป็นทุกข์ ๓๓๖
- ๘๓ สุขประณีต ๓๓๙
- ๘๔ ของดีใกล้ตัว ๓๔๒
- ๘๕ ปล่อยให้ไร สบายเมื่อนั้น ๓๔๕



อย่าปล่อยให้
ความทุกข์ท้อใจ
ทำลายชีวิตคุณ

วิธีรับมือกับความทุกข์และท้อใจ ด้วยวิธีคิดมุมมองใหม่
เพื่อเริ่มต้นชีวิตที่ดี มีความสุขและกำลังใจทุก ๆ วัน



“ใช่หรือไม่ว่าบ่อยครั้งคนเราจะเห็นคุณค่า
ของสิ่งใด ก็ต่อเมื่อกำลังจะสูญเสียสิ่งนั้นไปหรือ
สูญเสียไปแล้วด้วยซ้ำ แต่ตอนที่สิ่งนั้นยังอยู่กับเรา
เรากลับไม่เห็นคุณค่าของมัน แถมบางทีอยากจะ
ทิ้งขว้างเสียด้วยซ้ำ หากไม่ก็เห็นของคนอื่นดีกว่า
เป็นเพราะไม่เห็นคุณค่าของสิ่งที่ตนมี

ผู้คนจึงทุกข์กันได้บ่อย ๆ รวมไปถึงทุกข์
เพราะอยากไดโน่นได้นี่ร้อยแปดพันประการ ทั้ง ๆ
ที่สิ่งที่ตนมีอยู่เดี๋ยวนี้ วินาทีนี้เป็นของประเสริฐ
อยู่แล้ว”



พรแห่งชีวิต

“**พรนั้นก็คือความสามารถในการอดทนยับยั้ง**
ไม่ย่อท้อต่อความทุกข์และอุปสรรค
ไม่สิ้นหวังที่จะประสบกับความสุขและภาวะที่ดีกว่าเดิม”

ครึ่งหนึ่งในชีวิตของ มารีโอ คูโอโม อดีตผู้ว่าการรัฐนิวยอร์ก มีเหตุการณ์หนึ่งที่เขาอยากลืมเลือน ตอนนั้นเขายังหนุ่มกำลังภูมิภาคภูมิใจกับบ้านที่พ่อเพิ่งซื้อมา ช่างบ้านมีไม้สนต้นหนึ่งโดดเด่นสะดุดตา คาดว่าสูงไม่ต่ำกว่า ๔๐ ฟุต หรือเท่ากับตึกสามชั้น

คืนหนึ่งเกิดพายุหนัก พอทุกคนกลับมาถึงบ้าน ก็พบว่าสนต้นนั้นถูกลมพัดโค่นลงมา รากถูกถอนจนแทบจะหลุดลอยพื้นผืนดิน ยอดสนโค้งงอที่มถนเห็นอย่างนี้เข้า หัวใจของเขาแทบจะหล่นวูบ แต่พ่อของเขาไม่ยอมมเสียเวลาให้กับความท้อแท้ มองต้นไม้สักพัก แล้วพ่อก็บอกว่า “มาช่วยกันดึงต้นไม้ขึ้นที”

มารีโอโพล่งขึ้นทันทีว่า “อะไรนะพ่อ รากมันหลุดจากพื้นแล้วนะ” แต่พ่อไม่ฟังเสียง “หยุดพูดได้แล้ว เราจะดึงมันขึ้นมา มันจะโตขึ้นใหม่”

ตอนนั้นฝนเริ่มตกลงมาอีก คงจะทุลักทุเลพิลึกถ้าทำตามที่พ่อบอก แต่มารีโอและพี่ชายก็ไม่กล้าขัด หลังจากที่เขาช่วยกันผูกเชือกกับยอดสน มารีโอก็เป็นคนดึงเชือกอยู่ข้างบ้าน ขณะที่พี่ชายคอยยกยอดสนเอาไว้

ไม่นานต้นไม้ก็กลับตั้งตรงอีกครั้งหนึ่ง แล้วพ่อก็ขยายหลุมเดิมซึ่งกลายเป็นหลุมโคลนไปแล้วให้กว้างขึ้น ขณะที่ต้นไม้ก็จมลึกลงไปเรื่อย ๆ

* จากหนังสือ “พรแห่งชีวิต” มูลนิธิสุขภาพไทย ตุลาคม ๒๕๔๑ เขียนโดย พระไพศาล วิสาโล

หลังจากนั้นก็เอาดินกลบ ยกก้อนหินมาถมเอาไว้ แล้วปักหลักเพื่อ
ค้ำยันไม้อีกที สองชั่วโมงผ่านไปท่ามกลางสายฝน ก่อนจะเข้าบ้านพ่อก็
บอกว่า **“อย่าห่วง มันจะโตขึ้นใหม่”**

“หากวันนี้คุณขับรถผ่านบ้านหลังนั้น คุณจะเห็นต้นสนยักษ์สูงชะลูด
อาจสูงถึง ๖๕ ฟุต พุ่มซีฟา ทำที่ราวกับว่ามันไม่เคยทิ่มหัวลงไปในถนน
เลย” มาริโอ คูโอโม่ สรุปเหตุการณ์ครั้งนั้น

เรื่องนี้พระเอกคือ “พ่อ” อย่างไม่ต้องสงสัย การไม่สิ้นหวังของพ่อ
ทำให้สิ่งที่เป็นไปได้กลับเป็นไปได้ขึ้นมา แต่ถ้าสรุปเพียงแค่นั้นก็ดูจะ
ไม่เป็นธรรมต่อสนต้นนั้นเอามาก ๆ การที่ต้นไม้ถูกถอนรากถึงขนาดนั้น
แต่ยังมีชีวิตรอดและเติบโตใหญ่ต่อไปได้ ย่อมแสดงว่าไม้ต้นนั้นต้องยืนหยัด
อดทนมากทีเดียว พระเอกของเรื่องนี้คือต้นสนด้วยเหมือนกัน

**ประสบการณ์ดังกล่าวได้เปิดเผยให้เห็นธาตุแท้อย่างหนึ่ง
ที่ทั้ง “พ่อ” และสนต้นนั้นมีเหมือนกัน นั่นคือการไม่ยอมจำนนต่อ
เคราะห์กรรม พ่อไม่ยอมสิ้นหวัง トラบิตที่ยังเห็นแสงริบหรืออยู่ ส่วน
ต้นสนก็ไม่ยอมพ่ายแพ้ต่อมฤตยูง่าย ๆ**

ความตายนั้นไม่มีใครหนีพ้น แต่ตราบิตที่ยังไม่ตาย ก็แสดงว่า
ยังมีโอกาสที่จะรักษาชีวิตต่อไปได้อยู่ ไม่ใช่เรื่องบังเอิญแน่ ที่ทั้ง “พ่อ”
และสนต้นนั้นมีคุณสมบัติหลายอย่างที่เหมือนกัน ถ้าเช่นนั้นอะไรเล่าเป็น
จุดร่วมที่ทำให้ทั้งสองมีคุณสมบัติเหมือนกัน คำตอบคือ **“ชีวิต”**

กล่าวอย่างถึงที่สุดแล้ว ประสบการณ์ของ มาริโอ คูโอโม่ ได้บอก
แก่เราว่า **ทุกชีวิตมีสมบัติล้ำค่าติดตัวมา นั่นคือความหวัง คือความอดทน
ยืนหยัดได้แม้ในสภาพการณ์อันเลวร้าย** เป็นแต่ว่าบ่อยครั้งเราไม่ได้ใช้
สมบัตินี้ดังกล่าวให้เป็นประโยชน์ หลายคนจึงสิ้นหวังและย่อท้อง่ายเกินไป
แฉะละช้าว่าชีวิตสามารถยืนหยัดได้ในทุกสถานการณ์ก็หาไม่ ชีวิตไม่ได้เกิด
มาพร้อมกับความอมตะ แต่ชีวิตก็มีศักยภาพสูงเกินกว่าที่จะจมนุ่มกับ
อะไรได้ง่าย ๆ

โผอาจะ:พาพลาญป่าจนเตียบราบ แต่โผบานหน่ออ่อนจะ
แย่งกันผุดขึ้นมาจากตอตะโก แม้ทะเลทรายจะร้อนและแล้งปานใด ชนเผ่า
มาไซก็ถือว่าเป็นบ้าน ข้าวโลกเหนือถึงจะหนาวจะเยือกแค่นั้น ชาวเอสกิโม
ก็สามารถอยู่ได้อย่างมีความสุข ความสุขของตนไม้นั้นหวัดยาก แต่ความสุข
ของคนนั้นรับรู้ถึงกันได้ง่าย ถ้าบอกชาวมาไซว่า ทะเลทรายที่เขาอยู่นั้น
ร้อนราวนรก เขาเป็นต้องปฏิเสธทันที นั่นแสดงว่าเขาผ่านพ้นชั้นเย็นหยัด
อดทนไปแล้ว กลายมาเป็นการคุ้นเคยกับชีวิตในทะเลทราย ทั้งนี้เพราะ
ได้ยึดหยุ่น ปรับตัวจนเข้ากับความแห้งแล้งกันดารแล้ว ทะเลทรายซึ่งเป็น
นรกสำหรับหลายคน จึงกลับกลายเป็นวิมานบนดินของเขาเหล่านั้น กับ
ชาวเอสกิโม เราก็คงพูดได้ในทำนองเดียวกัน

ความยืดหยุ่นเป็นสมบัติอีกประการหนึ่งที่ธรรมชาติประทานมาให้
แก่ชีวิต เราแต่ละคนมีความสามารถในการยืดหยุ่นสูงกว่าที่คาดคิดมาก
ไม่เฉพาะในทางกายเท่านั้น ที่สำคัญยิ่งกว่าก็คือ **“ความยืดหยุ่นทางใจ”**

เวลาพราวจากบ้านไปเป็นคนแปลกถิ่น ความรู้สึกแรก ๆ คือหงา
แปลกแยก กระสับกระส่าย ยิ่งถิ่นใหม่นั้นไม่มีความสะดวกสบายด้วย
ประการทั้งปวง (จะเป็นวัดกลางป่าหรือคูกกลางเมืองก็แล้วแต่) ก็ยิ่ง
ทुरนทुरายเข้าไปใหญ่ แต่เมื่ออาทิตย์และเดือนผ่านไป เราจะรู้สึกคุ้นเคย
กลมกลืนกับสถานที่และชีวิตที่นั่นมากขึ้น ยิ่งถ้าได้อยู่เป็นปีด้วยแล้ว
ถึงคราวต้องจากสถานที่นั้นไป จะรู้สึกอาลัยยิ่งนัก

ในกรณีดังกล่าว ธรรมชาติของใจทำหน้าที่ของมันเอง ไม่ต้องใช้
ความพยายามมากเท่าไรในการปรับตัว อยู่ ๆ ไป ใจก็ปรับตัวไปเอง แต่
ในบางสถานการณ์ก็ไม่ง่ายเช่นนั้น ในทางตรงกันข้าม ใจกลับตอกย้ำ
ซ้ำเติมตัวเองจนทุกข์หนัก จนลืมนึกไปว่า ที่จริงแล้ว ถึงสถานการณ์รอบตัว
จะเป็นนรกปานใด ใจของเราอาจปกป้องไม่ให้ไฟนรกแผดเผาถึงเราได้
ยิ่งถ้าจิตมีกำลังและปัญญาเพียงพอ นรกอาจกลายเป็นสวรรค์ไปก็ได้

ฟังดูเหมือนอนินิยาย แต่หลายคนก็ผ่านนรกบนดินด้วยวิธีนี้ มีใคร
บ้างที่จะปฏิเสธว่า ค่ายกักกันชาวยิวในสมัยสงครามโลกครั้งที่สองไม่ใช่

ค่ายนรก ในค่ายดังกล่าว นักโทษหมดสิ้นแทบทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่เพียงสูญเสียอิสรภาพไปพร้อม ๆ กับเสื้อผ้า รองเท้า และเส้นผมเท่านั้น แม้กระทั่งชื่อเสียงเรียงนามก็ถูกแย่งชิงไป

ความวิหิงษา ทุบถ่มยาแสบและความตายของคนแล้วคนเล่า เฝ้าหลอกหลอน ในยามนี้อย่าว่าแต่ชีวิตเลย แม้แต่สติสมปฤดีก็ยากจะรักษาเอาไว้ได้ แต่ **วิกเตอร์ แฟรงเคิล** พบว่า **มีสิ่งหนึ่งที่นาซีไม่สามารถแย่งชิงไปจากเขาได้ นั่นคือ “อิสรภาพของจิต” ซึ่งรวมถึงอิสรภาพที่ใจจะไม่ทุกข์ไปตามสภาพแวดล้อมที่กระทบกระเทือนได้**

ไม่ว่าสภาพภายนอกจะเป็นอย่างไร บ่อยครั้งเขาจะจินตนาการไปอีกหนึ่งเรื่อง เช่น เห็นภาพตัวเองกำลังสอนหนังสือในห้องเรียนหลังจากถูกปลดปล่อยจากค่ายนรก เห็นตัวเองกำลังเล่าบทเรียนที่เขาประทับใจในค่ายนรกให้นักศึกษาฟัง ด้วยอิสรภาพแห่งจินตนาการดังกล่าว วิกเตอร์สามารถประคองใจไม่ให้ทุกข์ทรมานได้ แม้ร่างกายจะหนาวเหน็บ หิวโหย และถูกกดขี่เพียงใดก็ตาม

วิกเตอร์ แฟรงเคิล ไม่เพียงแต่จะรักษาจิตของตนไว้ได้จนพบอิสรภาพในที่สุดเท่านั้น หากยังนำประสบการณ์ของตนในค่ายนรกมาพัฒนาเป็นทฤษฎีและวิธีบำบัดทางจิตสำหรับผู้เจ็บปวดรวดร้าวเพราะเหตุการณ์รุนแรงต่าง ๆ นับได้ว่าพลังแห่งจินตนาการของเขาเป็นคุณทั้งแก่ตัวเขาเองและแก่มนุษย์ทั้งมวล

Uทเรียนประการหนึ่งที่ได้จากประสบการณ์ของเขา ก็คือ **เคราะห์กรรมนั้นไม่ได้เป็นโทษเสียส่วนเดียว หากยังเป็นคุณประโยชน์ด้วย** ความทุกข์ยากที่เขาได้รับนั้นสามารถแปรเปลี่ยนเป็นทางหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ด้วย ก็ไม่ต่างจากขยะเหม็นและซากสัตว์ที่สามารถกลายเป็นดอกไม้้งดงามและผลไม้หวานอร่อยได้ แต่ขยะเหม็นและซากสัตว์จะเป็นเช่นนั้นได้อย่างไรหากไม่มีต้นไม้มาช่วยแปรสภาพ ฉันทิใดกัฉันทันนั้นความทุกข์จะกลายเป็นความไม่ทุกข์ได้ก็ต่อเมื่อจิตมีสติและปัญญาเข้าไปกำกับ

แต่เราก็ต้องไม่ลืมว่าดอกไม้หอม ผลไม้หวานนั้นสามารถกลายเป็นขยะปฏิภูลได้ด้วยเหมือนกัน ในทำนองเดียวกัน ถ้าไม่มีสติและปัญญาเสียแล้ว ความสุขก็กลายเป็นความทุกข์ไปได้ง่าย ๆ (ลองนึกถึงว่าอะไรจะเกิดขึ้นกับคนที่มัวเมาเพลิดเพลินกับการใช้จ่ายเงินนับล้านที่ได้จากการขายที่ดินแปลงเดียวที่มีอยู่)

ความทุกข์นั้นเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต แต่ฟังเพียงเท่านี้ก็อย่าเพิ่ง สลดหดหู่ ธรรมชาติไม่ได้ใจไม่ใส่ระกำถึงเพียงนั้น ธรรมชาติไม่ได้หยิบยื่นความทุกข์ให้แก่เราอย่างเดียว หากยังประทาน **“พร”** ให้เป็นสมบัติติดตัวเราเพื่อสู้กับความทุกข์ด้วย พรนั้นก็คือความสามารถในการอดทน ยืนหยัด ไม่ย่อท้อ ต่อความทุกข์และอุปสรรค ไม่สิ้นหวังที่จะประสบกับความ สุข และภาวะที่ดีกว่าเดิม พรนั้นก็คือความสามารถในการปรับตัว ปรับใจ ไม่อับจนต่อกลอุบาย ทำให้ความทุกข์แผ่วพานจิตใจไม่ได้ พุดง่าย ๆ **พรแห่งชีวิต คือ ความสามารถในการทำความทุกข์ให้กลายเป็นความไม่ทุกข์ได้**

ความสูญเสียพลัดพรากหรือแม้แต่ความตาย เป็นทุกข์ได้ เพราะเรายอมให้มันมาครอบงำจิตใจ แต่หากใจไม่ยอมร้อนใจไปกับมัน มันก็หมดพิษสง **“โสมศรี”** กำลังบอกเช่นนั้นแก่เรา เมื่อเธอเขียนว่า “แม่ ข้าพเจ้าจะเป็นมะเร็งชั้นลุกลามที่มาพบหมอช้าเกินไปแล้วก็ตาม ข้าพเจ้า ก็มิได้หวาดวิตกหวั่นไหวแม้แต่หน่อย... ไม่ว่าข้าพเจ้าจะมีชีวิตอยู่ต่อไปหรือไม่ก็ตาม ข้าพเจ้าภูมิใจอย่างยิ่งที่ได้เป็นมะเร็ง... ข้าพเจ้ากำลังผจญกับ มรณภัย และข้าพเจ้ารู้แน่แท้ใจว่าจะต้องเป็นฝ่ายพ่ายแพ้ ไม่วันใดก็ วันหนึ่ง แต่สำหรับวันนี้ ข้าพเจ้าขอมีชีวิตอยู่เพื่อความรักวันหนึ่ง”

ทุกชีวิตได้รับพรอันยิ่งใหญ่ นั่นคือความสามารถที่จะเข้าถึงความสุข ได้แม้ทุกข์จะรายล้อม

เพราะเหตุนี้เอง... ความผิดเคืองเพราะเศรษฐกิจตกต่ำ จะทำอะไรเราได้หากรู้จักใช้พรดังกล่าวให้เป็นประโยชน์



ติดปีกให้ความฝัน

“อนาคตอาจมีคนมากมายคอยต้อนรับความฝันของเราอยู่
ฉะนั้นอย่าท้อถอย เหลือยากก็ฝึกก่อนแล้วบินต่อไปเถิด”

“มนุษย์ชาติไม่มีวันไปถึงดวงจันทร์ แม้นวิทยาศาสตร์
ในอนาคตจะก้าวหน้าไปเพียงใดก็ตาม” ดร.ลี เดอ ฟอเรสต์ ผู้ได้ชื่อว่า
เป็นบิดาผู้หนึ่งของวงการวิทยุ เคยคาดการณ์อย่างมั่นอกมั่นใจ

ที่น่าสนใจยิ่งกว่านั้น คำพยากรณ์ดังกล่าวเกิดขึ้นเมื่อ พ.ศ. ๒๕๑๐
แต่สองปีต่อมา นีล อาร์มสตรอง ก็ฝากรอยเท้าบนดวงจันทร์ต่อหน้า
สายตาคนนับร้อยล้าน

ย้อนหลังไปเกือบ ๖๐ ปี ประธานบริษัทไอบีเอ็ม ก็เคยกล่าวว่า
“ผมคิดว่าตลาดโลกคงต้องการคอมพิวเตอร์เพียงห้าเครื่อง”

แม้ล่วงเลยมาถึง พ.ศ. ๒๕๒๐ ผู้ก่อตั้งบริษัทดิจิทัล อีคิวแมนท์
ซึ่งเป็นผู้นำด้านคอมพิวเตอร์ก็ยังฟันธงว่า “ไม่มีเหตุผลที่ใคร ๆ อยากรจะ
มีคอมพิวเตอร์ไว้ที่บ้าน” ไม่ถึง ๑๐ ปีต่อมา คอมพิวเตอร์ก็กลายเป็น
อุปกรณ์ประจำบ้านของคนนับล้าน

อนาคตนั้นเป็นสิ่งที่หาความแน่นอนไม่ได้ แม้จะเป็นผู้เชี่ยวชาญ
คำทำนายของเขามีโอกาสผิดได้ทั้งนั้น ลองไล่เสียงดูจะพบว่า เทคโนโลยี
ที่แพร่หลายทุกวันนี้ ล้วนถูกผู้เชี่ยวชาญปรามาสมาแล้วทั้งสิ้น

* จากหนังสือ “สายธารแห่งความสุข” Life & Family พฤศจิกายน ๒๕๔๔ เขียนโดย “รินใจ”

“วิทยุเป็นลิ่งไม่มีอนาคต” ลอร์ด เคลวิน นักฟิสิกส์ชาวสกอต เคยพยากรณ์ไว้เมื่อ พ.ศ. ๒๔๔๐ ส่วนโทรทัศน์นั้น ปรชษานบริษัท ทเวนตีเซนจูรี ฟอกซ์ ก็เคยดูแคลนไว้ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๔๘๙ ว่าจะติดตลาคได้ไม่เกินหกเดือน “ไม่นานผู้คนจะเริ่มเมื่อกับการจ้องมองกลองไม้อัดทุคคิน”

“เครื่องบินเป็นของเล่นที่น่าสนใจ แต่มันไม่มีคุณค่าทางทหาร” นายพลฟ็อค นักยุทธศาสตร์ชาวฝรั่งเศสพูดไว้เมื่อ พ.ศ. ๒๔๕๔ ก่อนหน้านั้นไม่ถึง ๑๐ ปี ปรชษานธนาการแห่งหนึ่งก็เคยพูดเตือนนักลงทุนว่าอย่าไปตื่นเต้นกับบรรณนธ์ของ เฮนรี่ ฟอร์ด “รถม้าจะยังมีอยู่ต่อไป บรรณนธ์เป็นของใหม่ที่คุณเห่กันไปเอง”

คำของผู้เชี่ยวชาญนั้น ถ้าถือเอาเป็นคำประกาศิตหรือคำพิพากษาโลกทุกวันนี้อยู่ไม่เกิดความล้าเร้าอันยิ่งใหญ่ แต่เป็นเพราะผู้คนเป็นอันมากไม่ยอมจำนนต่อคำทำนายทักของผู้เชี่ยวชาญ จึงสรรค์สร้างลิ่งใหม่ให้แกตนเองและโลกได้

ลิ่งใหม่ตราบิตที่ยังไม่เกิด ก็เป็นแค่ควมผัน เพราะเหตุที่เป็นควมผัน จึงง่ายที่ใคร ๆ จะปฏิเสธว่าไม่มีวันเป็นจริงได้ และคนที่จะดูแคลนได้ง่ายที่สุดก็คือ **ผู้เชี่ยวชาญ**

ปรชษการณอันมากมายแม้จะทำให้เขาจัดเจน แต่ขณะเดียวกันมันก็กลายเป็นกรงกักขังจินตนาการของเขาได้ง่ายมาก กักขังแม้กระทั่งว่าลิ่งใหม่บังเกิดขึ้นแล้ว เขาก็ยังมองไม่เห็นศักยภาพของมัน

มนุษย์นั้นมีศักยภาพอันไม่มีปรมาณ และเหตุปัจจัยในโลกนี้ก็มีมากมายเกินกว่าที่ผู้เชี่ยวชาญใด ๆ จะมองได้ทั่วถึง ปัจจุบันและอนาคตจึงเต็มไปด้วยโอกาสที่เป็นไปได้ทั้งนั้น

๑๐ ปีที่แล้ว ใครจะนึกว่าสหภาพโซเวียตจะล่มสลายและกำแพงเบอร์ลินจะถล่มทลาย ในทำนองเดียวกันสี่ปีที่แล้ว ใครเลยจะนึกว่าเศรษฐกิจไทยจะพังพาบ และ Y2K จะก่อควมตื่นตระหนกและวิตกกังวลไปทั้งโลก

จินตนาการนั้นเหมือนหน่ออ่อนที่รอวันเติบโต ขณะนี้มันอาจกำลังงอกงามอยู่ในใจเราแล้วก็ได้ อย่าปล่อยให้มันถูกรอบด้วยประสบการณ์เก่า ๆ จนแคระแกร็น แต่ควรแปรให้กลายเป็นปุ๋ยอันโอชะที่บำรุงเลี้ยงจินตนาการให้งดงามจนบังเกิดผล

คุณอาจกำลังคิดสร้างสรรค์สิ่งใหม่ที่ยังไม่เคยทำมาก่อน สิ่งนั้นอาจยังไม่เคยเกิดขึ้นมาในโลกนี้เลยก็ได้ แต่ใช่หรือไม่ว่าคุณกำลังลังเลหรือถึงกับท้อถอยเพียงเพราะไม่มีใครเห็นด้วยว่าจะเป็นไปได้ หลายคนอาจส่ายหัวหรือไม่ก็หัวเราะเยาะ แต่ไม่ว่าเขาผู้นั้นจะเป็นใคร เป็นผู้รู้ ผู้ใหญ่ เจ้านาย หรือมิตรสหาย คำของเขาหาใช้ประกาศิตไม่

ถ้าเราเอาคำตัดสินของเขาเหล่านั้นมากำหนดชีวิตและการกระทำ เราจะต่างอะไรกับชาวบ้านที่เชื่อในพรหมลิขิต จนนั่งอมมือรอเท้าสุดแท้แต่ชะตากรรมจะพาไป

อย่าเพียงแต่ฝันแล้วปล่อยให้มันแจจุกจนตายไป แต่จงตีปีกให้แก่ความฝัน เพื่อโบยบินจนถึงฝั่งแห่งความเป็นจริง ปีกทั้งสองของความฝันคืออะไร หากมิใช่ความเพียรพยายามและความตั้งใจมั่น

จริงอยู่ว่าความฝันทุกชนิดไม่อาจถึงฝั่งได้หมด แต่ถ้าจะหยุดโบยบิน ก็ขอให้เพียรพยายามอย่างถึงที่สุดจนประจักษ์แก่ใจว่าเบื้องหน้าเรามีฝั่งไม่ มิใช่ว่าหลงเชื่อคำทำนายหรือจํานนต่อคำปรัมปราส ทั้ง ๆ ที่อาจยังไม่ทันขยับปีกด้วยซ้ำ

อนาคตอาจมีคนมากมาย

คอยต้อนรับความฝันของเราอยู่

ฉะนั้นอย่าท้อถอย เหนื่อยนักก็พักก่อน

...แล้วบินต่อไปเถิด



เพชรพลอยที่คอยเราอยู่

“ในยามก่อเกิดลึนหวัง ขอให้ถึงคนที่ทุกข์ยากมากกว่าเรา
เมื่อนั้นทุกข์ของเราจะเบาบาง เพราะตระหนักว่า
เรายังโชคดีกว่าคนอื่นอีกมาก”

ชายผู้หนึ่งรู้สึกสุดเซ็งกับชีวิต เมื่อไปเสียทุกอย่าง
ใครพาไปเที่ยวที่ไหนก็ดูไร้อารมณ์ กินอะไรก็ไม่รู้สึกมีรสชาติกับเขาเลย
เจอใครก็บ่นว่าอยากตาย ๆ

แต่แล้วเช้าวันหนึ่งขณะที่เขากำลังเฝ้าร้านอย่างหงอย ๆ โจรก็เข้ามา
ปล้นร้าน คั้นเงินจากลิ้นชัก เจอแค่มงกักร้อย ก็เอาปืนชี้ให้ชายผู้นั้น
บอกที่ซ่อนเงิน ครั้นไม่ได้รับคำตอบ โจรก็ซ้อม ทุ้มตอยทั้งเตะ ไม่ฟัง
คำอ่อนวอนของชายผู้นั้น สุดท้ายโจรก็เอาปืนจ่อขมับ ทำท่าเหนียวไก
พอดีเหลือบเห็นบุรุษไปรษณีย์กำลังเดินเข้ามาที่ร้าน โจรนี่กว่าตำรวจเลย
รีบพลุนผลันออกจากร้าน ทั้งชายผู้นั้นงอแงอ้อนขิงที่พื้น

เมื่อทุกอย่างคืนสู่ความสงบ ชายผู้นั้นก็พบว่า อาหารเที่ยงวันนั้น
เป็นมื้อที่อร่อยที่สุดในชีวิต ทุกอย่างในงานมีรสชาติไปหมด ยิ่งไป
กว่านั้นเขารู้สึกรื่นเริงเบิกบานอย่างไม่เคยเป็นมาก่อน

เขาดีใจอะไรหรือ ในเมื่อเพิ่งเจอเหตุร้ายมาหยก ๆ

จะไม่ดีใจได้อย่างไร ก็เขาเพิ่งรอดตายมาอย่างเฉียดฉิว

* จากหนังสือ “จิตแจ่มใส ดอกไม้บาน” มูลนิธิสุขภาพไทย ธันวาคม ๒๕๔๔ พระไพศาล วิสาโล

คงจำได้ว่าชายผู้นั้นบ่นว่าอยากตายอยู่บ่อยครั้ง ชีวิตดูไม่มีความหมายสำหรับเขาเสียเลย แต่ครั้นถึงคราวที่ชีวิตทำท่าจะหลุดลอยไปจริง เขาจึงได้ตระหนักว่าชีวิตนั้นมีคุณค่าที่น่าหวงแหน ดังนั้นเมื่อรอดตายได้ จึงดีใจยิ่งกว่าถูกลอตเตอรี่รางวัลที่หนึ่ง เรื่องเจ็บตัวกลายเป็นเรื่องเล็กน้อยไปเลย

นัสรูดินเจ้าปณชิตาก็เคยมีเรื่องทำนองนี้ เพื่อนของเขาคนหนึ่งไปทำงานรับจ้างมา ปรากฏว่าได้เงินน้อยกว่าที่คาด ตอนที่ได้เงินก้อนนั้น เจ้าตัวแทบจะโยนทิ้งไปเลย นัสรูดินเห็นดังนั้นก็แอบเอาเงินก้อนนั้นไปซ่อน พอเพื่อนของเขาพบว่าเงินหาย ก็ค้นหาเป็นการใหญ่หาเท่าไรก็ไม่เจอ คิดแล้วคิดเล่าว่าเอาเงินไปวางไว้ที่ไหน จนตึกตื่นก็ยังไม่ยอมหลับ

วันรุ่งขึ้น นัสรูดินไปเยี่ยมเพื่อนที่บ้าน ขณะที่เพื่อนผลอกรีแอบวางเงินก้อนนั้นไว้ที่ครัว พอเจ้าของบ้านเห็นเงินก้อนนั้นก็ดีใจเป็นอย่างมาก ลูบคลำอย่างทะนุถนอมก่อนจะบรรจุใส่กระเป๋ากางเกง และดูให้แน่ใจว่ากระเป๋าไม่มีรูรั่ว

ใจหรือไม่ว่าบ่อยครั้งคนเราจะเห็นคุณค่าของสิ่งใด ก็ต่อเมื่อกำลังจะสูญเสียสิ่งนั้นไปหรือสูญเสียไปแล้วด้วยซ้ำ แต่ตอนที่สิ่งนั้นยังอยู่กับเรา เรากลับไม่เห็นคุณค่าของมัน แถมบางทีอยากจะทิ้งขว้างเสียด้วยซ้ำหาไม่ก็เห็นของคนอื่นดีกว่า เป็นเพราะไม่เห็นคุณค่าของสิ่งที่ตนมี ผู้คนจึงทุกข์กันได้บ่อย ๆ รวมไปถึงทุกข์เพราะอยากได้โน่นได้นี่ร้อยแปดพันประการ ทั้ง ๆ ที่สิ่งที่ตนมีอยู่เดี๋ยวนี้ วินาทีนี้เป็นของประเสริฐอยู่แล้ว

บางคนเหลียวมองส่องกระจกเท่าไร ก็มองไม่เห็นว่าเป็นคนมีสิ่งประเสริฐเลิศคุณค่าเลยสักอย่าง ก็สุขภาพใจล่ะ เราไม่ค่อยเห็นคุณค่าของสุขภาพเราเท่าไร แต่ลองป่วยดูสิ ไม่ต้องถึงขั้นเป็นมะเร็งหรือเอดส์แค่ปวดฟัน เป็นไข้หวัดใหญ่ ก็คงอดรู้สึกไม่ได้ว่า ตอนแรกปกตินั้นช่างโศกคืออย่างยิ่ง ไนยามนั้นได้อะไรก็ไม่สุขใจเท่ากับได้สุขภาพคืนมา

เพราะฉะนั้นหากตอนนี้คุณมีสุขภาพดี ขอให้หนักใจว่าคุณมีสิ่งทรงคุณค่าและเป็นที่ยอมรับของเศรษฐกิจเป็นอันมาก เพราะเงินร้อยล้านพันล้านก็ซื้อสุขภาพไม่ได้ ถึงจะมีเงินเปลี่ยนถ่ายอวัยวะ แต่นั่นก็ไม่ได้หมายถึงการมีสุขภาพดีเสมอไป

แต่ถึงแม้ว่าตอนนี้โรคภัยไข้เจ็บเล่นงานคุณ ก็อย่าหนักใจ เพราะคุณยังมีของดีอีกหลายอย่างอยู่กับตัว เช่น ยังมีอาการครบ ๓๒ ไม่พิกลพิการ ไปไหนมาไหนได้อยู่ ลองนึกถึงคนพิการ หรือนึกถึงตัวเองยามนอนแบบ เพราะเป็นอัมพฤกษ์อัมพาตยามแก่ ไปไหนแต่ละทีต้องมีคนคอยพยุง ถ้ายังไม่รู้สีกว่าตนเองมีลาภอันประเสริฐอยู่กับตัว ก็แสดงว่าคุณอาจนึกถึงคนพิการในหนึ่งการ์ตูนอยู่ก็ได้

การได้กินอ่อม นอนอุ่นอย่างทุกวันนี้ก็เป็นเรื่องที่ไม่ควรมองข้ามไปได้ง่าย ๆ ถ้าคุณยังไม่เคยหิวโหย นอนหนาวเหน็บ ก็คงไม่รู้ดอกว่าขณะที่คุณกำลังอ่านประโยคนี้อยู่ คุณกำลังครอบครองความสุขซึ่งไกลเกินกว่าที่คนนับพันล้านคนในโลกนี้จะเอื้อมถึงทีเดียว กระทั่งปู่ตายายของเราเองก็ยังไม่มีโอกาสเช่นนี้ด้วยซ้ำ

ลองไล่เรียงดูเถิด ก็จะเห็นมากขึ้นเรื่อย ๆ ว่า **เรามีสิ่งทรงคุณค่ามากมายในชีวิต นอกจากความปกติสุขทางกายแล้ว ก็อย่าลืมสิ่งล้ำค่าทางใจด้วย เช่น ความรัก ความอบอุ่นและมิตรภาพที่ได้รับจากบุคคลแวดล้อม**

คุณค่าเหล่านี้เราได้รับอยู่ทุกวี่ทุกวันจนอาจลืมไปว่า นี่คือของขวัญล้ำค่าสำหรับชีวิตนี้ แม้กระทั่งการมีพ่อ แม่ หรือคนรักอยู่กับเรายู่ตอนนี้ ก็เป็นความสุขอย่างหนึ่งของชีวิต

ความสุขแบบนี้เราอาจมองไม่เห็น หรือถือว่าเป็น **“ของตาย”** ที่ไม่ต้องให้ความสำคัญมากก็ได้ แต่เมื่อใดที่บุคคลเหล่านั้นพลัดพรากหรือล่วงลับไป เมื่อนั้นเราถึงจะสำนึกว่าตอนที่เขาอยู่กับเรานั้นเป็นช่วงพิเศษยิ่งของชีวิต แต่โอกาสอย่างนั้นอาจไม่มีวันหวนคืนมาอีกเลยก็ได้

ความสุขนั้นอยู่กับเราตลอดเวลา โดยปรากฏในหลายรูปลักษณะ และดำรงอยู่ในหลายระดับ แต่เป็นเพราะเขาอยู่กับเราเนิ่นนาน เราเลยไม่เห็นคุณค่า หันไปพะง้อหาความสุขที่อยู่ไกลตัวและไม่ใช่ของเรา

ใช้หรือไม่ว่าสิ่งที่เรานั้นนั่นมักจะมีเสน่ห์ดึงดูดใจน้อยกว่าสิ่งที่เป็นของคนอื่น เสื้อของเรามักจะสวยสู้เสื้อที่วางขายตามร้านไม่ได้ ในทำนองเดียวกัน ในหมู่ผู้ชายก็มักจะถูกกันว่าเมียของคนอื่นมักจะสวยกว่าเมียของเราเสมอ

เราจะต้องรอให้การสูญเสียเกิดขึ้นกับเราหรือเกิดเรื่องร้ายกับคนที่เรารักก่อนหรือ ถึงจะเห็นคุณค่าของสิ่งที่มี ต้องให้ความสุขต่าง ๆ หลุดลอยไปจากเราก่อนหรือ ถึงจะซาบซึ้งกับความสุขเหล่านั้น

อย่ารอถึงตอนนั้นเลย แทนที่จะไขว่คว้าหาสุขที่ยังมาไม่ถึง มาซาบซึ้งสัมผัสกับสุขที่อยู่กับเรา ณ วินาทีนี้จะมีดีกว่าหรือ

ถ้าไม่ชอบสำนวนที่ว่า “นกหนึ่งตัวในมือเราอมดีกว่านกสองตัวบนต้นไม้” ก็ขอให้ระลึกว่า “ดอกไม้เพียงหนึ่งดอกในแจกันของเรา ยังดีกว่าดอกไม้ทั้งกอในโรงแรม” อย่างน้อยเราก็ชื่นชมได้ใกล้ชิดกว่า

คนที่หวังความสุขที่มาไม่ถึง ไม่ต่างจากคนที่เสียสองต่อ คือ นอกจากตอนนี้จะไม่ได้ชื่นชมกับความสุขที่วาดหวังแล้ว ความสุขที่มีอยู่ในปัจจุบันก็ไม่ได้สัมผัสด้วย หากเราหันมาเห็นคุณค่าของสิ่งที่มีอยู่ ไม่ว่าจะรูปธรรมหรือนามธรรม ชีวิตเราจะมีความสุขมากขึ้น ไม่ถูกเผาผลาญด้วยความทุกข์ เพราะอยากได้ไขว่คว้าสิ่งไกลตัว

การพึงพอใจในสิ่งที่มีอยู่มิได้หมายความว่าให้เลิกปรับปรุงพัฒนาตน แน่แน่นอนคนเราควรพากเพียรให้เกิดความเจริญก้าวหน้าในชีวิต (ซึ่งไม่ได้หมายถึงการมีเงินและเกียรติยศเพิ่มขึ้นเสมอไป) แต่ไม่ว่าเราจะได้รับอะไรมา ก็ควรพึงพอใจกับสิ่งนั้น ขณะเดียวกันก็พากเพียรพยายามต่อไป

การมีท่าทีเช่นนี้จะช่วยให้เรามองความทุกข์ในแง่มุมใหม่ คือเห็นความทุกข์เป็นเครื่องเตือนใจให้ระลึกถึงคุณค่าของสิ่งที่มีอยู่ แต่อาจถูกเมินเฉยไป

ยามเจ็บป่วยก็จะได้ตระหนักว่าสุขภาพนั้นเป็นสิ่งมีค่า ดังนั้นเมื่อหายเป็นปกติ ก็จะได้ซาบซึ้งกับสุขภาพของตนเอง หมั่นดูแลรักษาไม่ปล่อยปละละเลยดังแต่ก่อน

ในทำนองเดียวกัน การสูญเสียคนบางคนไปจากชีวิต ก็เป็นเครื่องเตือนใจให้เราตระหนุณอมคนอื่น ๆ ที่ยังอยู่กับเราขณะนี้ และรู้สึกเป็นสุขที่อย่างน้อยเขาเหล่านั้นก็ยังไม่ได้ไปจากเรา

ไม่ใช่แต่ความทุกข์ของเราเท่านั้น ความทุกข์ของคนอื่นก็จะเป็นตัวเตือนสติแก่เราอย่างสำคัญเช่นกัน ด้วยเหตุนี้ คานธี จึงกล่าวว่า ในยามท้อแท้สิ้นหวัง ขอให้นึกถึงคนที่ทุกข์ยากมากกว่าเรา เมื่อนั้นทุกข์ของเราจะเบาบาง เพราะตระหนักว่าเรายังโชคดีกว่าคนอื่นอีกมาก

คนเราไม่ต้องมีเงินเป็นล้าน มีบ้านหลังใหญ่ หรือมียศศักดิ์อิครฐฐาน ก็สามารถเป็นสุขได้อย่างสบาย ขอเพียงแต่รู้จักซาบซึ้งพึงพอใจกับสิ่งที่มีอยู่

อย่าดูแคลนว่าเรามีเพียงน้อยนิด

เพราะที่จริงเรามีสิ่งทรงคุณค่ามากมาย
สำคัญอยู่ตรงที่เราจะทำตัวเป็นไก่ได้พลอยหรือเปล่า





คำถามเปลี่ยนชีวิต

“คำถามนั้นเป็นตัวกำหนดคำตอบ พูดยังไงก็คือ
คำถามเป็นตัวกำหนดความคิดและการกระทำของเรา
ถ้าตั้งคำถามผิด ก็พาความคิดของเราเข้ารกเข้าพง
ข้าอาจพาชีวิตหลงทางไปด้วย”

ปีปริศนาที่อยากได้ช่วยกับเฉลยหน่อย “ทำไมนกกระยาง
จึงยืนขาเดียวเวลาหลับ” ขอบอกว่าเป็นปริศนาประลองเขาวงกต ไม่
เกี่ยวกับความรู้รอบตัว ถ้าผ่านไปห้านาทีแล้วคุณยังคิดไม่ออก (หรือยัง
ตอบได้ไม่ถูกต้องทั้งคนถามและคนฟัง) นั่นเพราะคุณมัวแต่จะถามตัวเอง
ใช้ไหมว่า... ทำไมมันยืนขาเดียว ทำไมมันไม่ยืนสองขา

ลองเปลี่ยนมาถามตัวเองใหม่สิว่า... ทำไมมันหดขาเดียว ทำไมมัน
ไม่หดสองขา เท่านั้นแหละ คำตอบก็ออกมาทันทีว่า “ถ้ามันหดทั้งสองขา
มันก็ล้มล่ะสิ”

ปริศนาข้อนี้ตอบได้ง่ายหากเราเปลี่ยนมุมมองหรือตั้งคำถามเสียใหม่
นกกระยางยืนขาเดียว กับนกกระยางหดขาเดียว ที่จริงก็คือสิ่งเดียวกัน
แต่เป็นภาพอันเกิดจากมุมมองที่ต่างกัน และสามารถชักนำความคิดของ
เราไปคนละทิศละทางได้

การเปลี่ยนคำถามหรือมุมมอง ไม่ได้มีประโยชน์เพียงแค่ช่วยให้เรา
รอดพ้นจากอาการหน้าแตกเวลาถูกจู่โจมด้วยปริศนาแบบนี้ (ซึ่งบางคน

เรียกอย่างเจ็บแค้นว่า ปรีดาปัญญาอ่อน) ที่จริงมันมีประโยชน์มากกว่านั้น เชื่อหรือไม่ว่า มันอาจจะมีผลถึงกับเปลี่ยนวิถีชีวิตของคุณได้

คงมีหลายครั้งที่คุณรู้สึกเศร้าสร้อยน้อยใจ ฝ้าบ่นในใจว่า “ทำไมเขาไม่เข้าใจเราเลย” ไม่ว่าจะเขา (หรือเธอ) คนนั้นเป็นเพื่อนหรือคู่รักของคุณก็ตาม การตอกย้ำกับตัวเองด้วยความคิดอย่างนี้ บางทีก็ไม่ได้ช่วยอะไรเลย นอกจากตัวเองจะทุกข์แล้ว ยังอาจหมางเมินเขามากขึ้น ซึ่งทำให้ความสัมพันธ์แย่งไปอีก

ลองเปลี่ยนมุมมองหรือตั้งคำถามใหม่สิว่า **“แล้วเราละ เข้าใจเขาบ้างหรือเปล่า”** การถามแบบนี้อาจช่วยให้เราพบสาเหตุที่แท้จริงของปัญหา ก็ได้ เพราะอันที่จริงเราเองก็คงไม่ได้เข้าใจเหมือนกัน

สัมพันธภาพของผู้คนมักมีปัญหาเพราะทุกคนคิดแต่จะเรียกร้องให้คนอื่นเข้าใจตนเอง แต่ไม่พยายามหรือแม้กระทั่งคิดที่จะเข้าใจคนอื่น ถึงตรงนี้ **คำถามไม่ได้อยู่ที่ว่า “ทำไมเขาไม่เข้าใจเรา” แต่อยู่ที่ “ทำไมเราถึงไม่เข้าใจเขา” และ “ทำอย่างไร เราถึงจะเข้าใจเขาได้”**

ในทำนองเดียวกัน สำหรับคนที่ชอบบ่นในใจว่า “ทำไมฉันถึงช่วยอย่างนี้” หากเปลี่ยนมาถามตัวเองว่า **“ทำไมฉันชอบบ่นอย่างนี้”** เขาอาจได้คิดและลุกขึ้นมาสู้ใหม่ ไม่ทอดท้อหรืออมืองอเท้าเหมือนเก่า

การรู้จักตั้งคำถามเป็นศิลปะสำคัญอย่างหนึ่งของชีวิต ทุกวันนี้เราถูกสอนให้สนใจคำตอบ จนลืมว่าคำถามนั้นสำคัญกว่าคำตอบมาก

คำถามนั้นเป็นตัวกำหนดคำตอบ พุทธอีกอย่างก็คือคำถามเป็นตัวกำหนดความคิดและการกระทำของเรา ถ้าตั้งคำถามผิด ก็พาความคิดของเราเข้รกรเข้าพง ช้าอาจพาชีวิตหลงทางไปด้วย

เด็ก (และผู้ใหญ่) หลายคน ชอบถามในใจเวลาถึงงานมากองอยู่ข้างหน้าว่า “ฉันจะทำได้หรือ” คำถามอย่างนี้ชวนให้ท้อ แต่ความรู้สึกของเขาจะเปลี่ยนไป หากเขาถามตัวเองใหม่ว่า **“ทำไมฉันจะทำได้”**

อย่างไรก็ตาม บ่อยครั้งอุปสรรคไม่ได้อยู่ตรงที่ทำได้หรือไม่ได้ หากอยู่ที่แรงจูงใจ มีคำถามหนึ่งซึ่ง **คุณหมอประเวศ วะสี** บอกว่า เป็นคำถามที่น่าเกลียดที่สุด แต่เป็นคำถามที่กำลังระบาดไปทั่วสังคมไทย นั่นก็คือ คำถามว่า “ทำแล้วฉันจะได้อะไร” คำถามอย่างนี้ทำให้คนเห็นแก่ตัวมากขึ้น ทำให้จิตใจแคบลง และหาความสุขได้ยาก จะไม่ดีกว่าหรือ หากเราถามใหม่ว่า **“ทำแล้วส่วนรวม (หรือสังคม) จะได้อะไร”**

การคำนึงถึงส่วนรวมโดยเริ่มต้นจากคำถามแบบนี้ จะช่วยให้สังคมไทยน่าอยู่มากขึ้น และคนที่เสียสละเพื่อส่วนรวมก็จะไม่ต้องมาคอยตอบคำถามของญาติมิตรว่า “ทำแล้วเธอได้อะไร” หรือถูกตั้งข้อสงสัยว่า “ได้ไปเท่าไร”

การถามว่า **ใคร** กับ **ทำไม** ก็ให้ผลที่แตกต่างกันมาก เวลาเกิดเหตุร้ายขึ้นมา คนส่วนใหญ่มักสนใจว่า **ใครทำ** แต่ไม่ค่อยถามว่า **ทำไม เขาจึงทำ** คำถามแรกนั้นเพียงแต่สนองความอยากรู้อยากเห็น แต่คำถามหลังช่วยให้เห็นสาเหตุของปัญหา และอาจนำมาเป็นบทเรียนแก่ตนเองได้

คุณโสภณ สุภาพงษ์ เล่าว่า ตอนที่ไปบริหารโรงกลั่นน้ำมัน บางจากใหม่ ๆ โรงกลั่นอยู่ในสภาพทรุดโทรมมาก อุบัติเหตุเกิดขึ้นประจำ ขาดทุนมหาศาล ขณะที่ขวัญของพนักงานก็ไม่ดี เพราะมีปัญหาสืบเนื่องจากเจ้าของเดิม

คุณโสภณเล่าว่า เวลาเกิดอุบัติเหตุในโรงกลั่น จะไม่ถามพนักงานว่า “ใครทำ” แต่จะถามว่า **“ทำไมถึงเกิดขึ้น”**

วิธีการดังกล่าวมีผลคือ ทำให้พนักงานช่วยกันหาสาเหตุและวิธีป้องกันแก้ไข แทนที่จะซัดทอดหรือกล่าวโทษกัน ซึ่งมีแต่จะทำให้แตกความสามัคคีกันมากขึ้น

ในเวลาไม่นานโรงกลั่นก็แทบไม่มีอุบัติเหตุเลย กำไรก็เพิ่มมากขึ้น จนมีสถานะมั่นคง ส่วนพนักงานก็ทำงานอย่างมีความสุขและมีประสิทธิภาพมากขึ้น

อย่างไรก็ตาม คงไม่มีคำถามใดสำคัญเท่ากับคำถามเกี่ยวกับชีวิตจิตใจของเราเอง

ถ้าเราเริ่มรู้สึกเหนื่อยอ่อนกับการถามตัวเองไม่รู้จบว่า “เมื่อไหร่ฉันถึงจะรวยเสียที” ลองเปลี่ยนมาเป็นคำถามว่า **“เมื่อไหร่ฉันถึงจะพอใจกับความรวยของฉันเสียที”**

ลองเหลียวดูรอบตัวเถิด ตอนนี้คุณอาจร่ำรวยอยู่แล้วก็ได้ แต่ยังไม่พอใจเสียที เพราะเอาแต่ชะเง้อมองคนอื่นที่รวยกว่า

แต่ถึงแม้คุณจะยังไม่รวย
พยายามบ่มเพาะความพอใจในสิ่งที่ตนมี
แล้วคุณจะพบกับความรวย
ชนิดที่ไม่มีใครมาแย่งชิงได้
แม้จะอิจฉาทาร้อนจนลุกเป็นไฟก็ตาม





ถึงกายแต่ไม่ถึงใจ

“ทุกขกายนั้นไม่มีใครศัพัน
แต่โยป่ล่อยให้มันลามไปถึงใจด้วย”

Uางครั้งชีวิตก็หักเหจนตั้งตัวไม่ติด

กำพล เป็นหนุ่มที่มีอนาคตสดใส แต่รับราชการมาได้ไม่ถึงสามปี ก็ประสบเหตุไม่คาดฝัน ขณะที่พุ่งตัวลงน้ำ เกิดพลาดท่า หัวกระแทก พื้นที่กันสระจนหมดสติ มารู้สึกตัวอีกทีก็พบว่าตนเป็นอัมพาตเกือบทั้งตัว ขยับเขยื้อนได้แค่หัวกับใช้แขนทั้งสองข้างได้บ้าง

เขาพยายามบอกตัวเองว่า เรื่องที่เกิดขึ้นนี้เป็นแค่ความฝัน ทุกเช้าที่ตื่นขึ้นมา ก็พบว่าตนกลายเป็นคนพิการไปแล้ว ไม่ว่าจะรักษาเท่าไร อาการของเขาก็ไม่ได้ดีขึ้นมาก นั่นหมายความว่า เขาจะต้องนอนอยู่บนเตียงไปจนตลอดชีวิต ไม่อาจเที่ยวเตร่ สนุกสนาน หรือมีชีวิตเยี่ยงคนปกติได้

ติดคุกยังมีวันออก เป็นมะเร็งก็ยังสามารถกำหนดได้ว่าจะมีชีวิตอยู่ได้อีกกี่ปี แต่พิการอย่างเขา อนาคตกลับมืดม่นย้ง ไม่มีใครบอกได้ว่าเขาจะต้องทนทุกข์ไปนานเท่าไร

แต่ใช่หรือไม่ว่า ความทุกข์นั้นมันวันล้นสุดได้ จากวันนั้นถึงวันนี้ กาลเวลาล่วงเลยมากกว่า ๒๐ ปีแล้ว นานพอที่ผู้ต้องขังคดีอุกฉกรรจ์จะพ้นโทษได้ กำพลก็เช่นกัน วันนี้เขาพูดได้เต็มปากว่า เขาเป็นอิสระแล้ว

* จากหนังสือ “สายธารแห่งความสุข” Life & Family พฤศจิกายน ๒๕๕๕ เขียนโดย “รินใจ”

หามิได้ ไม่มีปฏิกิริยาใด ๆ จะช่วยให้เขาหายพิการได้ เขายังทอดกายอยู่บนเตียงเหมือนเดิม ใจของเขาต่างหากที่เป็นอิสระ ทุกข์ภัยใด ๆ จากความพิการไม่สามารถกลุ้มรุมจิตใจของเขาได้อีกต่อไป

จิตใจของเขาเป็นอิสระก็เพราะพบความจริงว่า กายของเขาเท่านั้นที่พิการ แต่ใจหาได้พิการด้วยไม่ ที่แล้วมาเขาหลงปล่อยให้ใจพิการไปกับกายด้วยเสียนาน แต่เมื่อมีสติแลเห็นชัดว่าอุบัติเหตุที่ผ่านมาเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นกับกายเท่านั้น จิตก็สลัดความทุกข์ออกไปทันที

เขาเล่าว่า **“จิตได้ขอลาออกจากความพิการทางร่างกายตั้งแต่นั้นมาจนกระทั่งบัดนี้”**

ความจริงดังกล่าวดูเหมือนเป็นเรื่องสามัญเสียเหลือเกิน แต่คนส่วนใหญ่กลับมองไม่เห็น นั่นเป็นเพราะว่าใจพลอยไปทุกข์ร้อนกับกาย เอาแต่ตืออกซกหัว หาไม่ก็ตีโพยตีพายกับสิ่งที่เกิดขึ้น ความลืมนัดดังกล่าว บดบังเราไม่ให้เห็นความจริงที่แสนจะพื้น ๆ

กายกับใจสัมพันธ์กันก็จริงอยู่ แต่ไม่ได้หมายความว่า เมื่อกายทุกข์ ใจก็ต้องทุกข์ตามด้วย ใจไม่ได้เป็นทาสของกายถึงเพียงนั้น ใจเรามีอิสระที่จะทำได้มากกว่านั้น

ถ้าพลพบว่า **กายกับใจเปรียบเหมือนกับฝาตลับยาหม่อง แม้ประกบกันก็จริง แต่แยกจากกันได้** หลังจากที่ทำสมาธิภาวนาด้วยการเจริญสติอย่างจริงจัง เขาก็สามารถแกะตลับยาหม่องให้แยกจากกันเป็นสองฝาได้สำเร็จ ณ จุดนั่นเอง ที่ความพิการทางกายไม่สามารถยึดเยียดความทุกข์ให้แก่จิตใจของเขาได้อีกต่อไป

แม้เป็นบุคคลที่ “ไร้อนาคต” แต่ทุกวันนี้เขากลับยิ้มแย้มแจ่มใส ยิ่งกว่าสมัยที่อนาคตสดใสเสียอีก แถมยังเป็นสุขกว่าอีกมากมายหลายคนที่มีอาการครบ ๓๒

ทุกคนมีความสามารถที่จะเป็นอิสระจากความทุกข์ได้ ไม่ว่าจะไร้อะไรจะเกิดขึ้นกับชีวิตก็ตาม ถ้าเราตั้งตัวติด มีสติและรู้จักวางจิตวางใจให้เป็น

ถึงแม้จะมีภัยต่าง ๆ บังเกิดกับทรัพย์สินสมบัติและร่างกายของเรา มันก็ไม่อาจลามมาถึงใจเราได้ นอกจากมันจะทำอะไรเราไม่ได้แล้ว มันยังอาจเป็นประโยชน์แก่เราได้ด้วย

สติเฟน ฮอว์กิง คงไม่มีผลงานก้องโลกจนได้รับการยกย่องว่าเป็นไอน์สไตน์ของยุคนี้หากว่าเขายังมีร่างกายเหมือนคนปกติ ทั้งนี้เพราะเขาใช้ชีวิตด้วยหนุ่มอย่างไว้จุดหมาย จนกระทั่งวันหนึ่งได้พบว่าตนกำลังเป็นโรคร้ายที่อาจทำให้มีชีวิตอยู่ได้ไม่นาน ขณะทีระบบประสาทเริ่มเสื่อมถอย เขาเริ่มคิดถึงการทำให้ชีวิตที่เหลืออยู่มีความหมาย เขาได้ทุ่มเทกับการศึกษาค้นคว้าอย่างจริงจังเพื่อหาคำตอบเกี่ยวกับจักรวาล

แม้ว่าในที่สุดร่างกายจะพิการยับเยียนไม่ได้เลยทั้งตัว ยกเว้นกะพริบตา เคี้ยวอาหาร และขยับนิ้วได้เท่านั้น แต่เขาก็ไม่ยอมปล่อยให้มันเป็นทุกข์กับชะตากรรมดังกล่าว หากยังคงค้นคว้าต่อไปจนค้นพบทฤษฎีสำคัญว่าด้วยกำเนิดจักรวาล

หนังสือของเขาเป็นที่รู้จักทั่วยุ่ทั้งโลก และตัวเขาเองก็ได้รับการนับถือว่าเป็นนักวิทยาศาสตร์ที่ยิ่งใหญ่ที่สุดผู้หนึ่งในเวลานี้

ทุกข์กายนั้นไม่มีใครหนีพ้น
แต่ไปปล่อยให้มันลามไปถึงใจด้วย





รักตนเอง

“คนที่จะรังเกียจหรือดูต่ำกว่าตัวเอง
จะไม่ดีกว่าหรือหากเราหันมาให้กำลังใจตนเอง
เพื่อจะได้ไม่ใจอ่อนยอมตามคำวิ้วอนออฮาะ
หรือพ่ายแพ้ต่อการกระแทกกระกันของเจ้าตัวร้ายเหล่านั้น”

พิณเป็นคนไม่ช่างคุย แต่ชอบช่วยเหลือเพื่อนฝูง
ครูบาอาจารย์ก็รักเพราะสุขภาพเรียบร้อยและขยันขันแข็ง

แม้เธอจะขี้อายหน่อย ๆ แต่หากหน้าที่การงานเรียกร้องให้ต้อง
ออกหน้าหรือแสดงตัว เธอก็พร้อมจะเป็นผู้นำ ใครเป็นลูกน้องก็สบายใจ
ได้เลย เพราะแน่ใจได้ว่าเธอจะต้องทำงานหนักกว่าใคร และยากนักที่จะ
มีคำดูต่ำว่ากล่าวจากปากของเธอ

ในสายตาของคนทั่วไป พิณเป็นคนน่ารักอย่างไม่ต้องสงสัย
แต่แล้ววันหนึ่งเธอก็เปิดเผยความในใจว่า **เธอเกลียดตัวเอง**

คนที่ดีเพียบพร้อมและน่ารักอย่างพิณ มีอะไรหรือที่จะต้อง
“เกลียดตัวเอง” หลายคนอดสงสัยและแปลกใจไม่ได้

แต่มองในอีกแง่หนึ่งก็ไม่น่าแปลกใจ ออกจะเป็นเรื่องธรรมดาด้วย
ซ้ำหากคนดีเพียบพร้อมจะเกลียดตัวเอง ทั้งนี้ก็เพราะในส่วนลึกแล้วเขา
หรือเธอรู้อิส่กว่าตนเองยังดีไม่พอ แม้คนอื่นไม่เห็นแต่ตนเองก็รู้้อยู่ไหนไหน
ว่ายังอิจฉาเพื่อน ๆ ในหลายเรื่อง อีกทั้งความเห็นแก่ตัวก็ยังคงคอยถ่วงจิต
ถ่วงใจ

* จากหนังสือ “พรแห่งชีวิต” มูลนิธิสุขภาพไทย ตุลาคม ๒๕๔๑ เขียนโดย พระไพศาล วิสาโล

แม้จะไม่แสดงให้ปรากฏก็ตาม หลายงานที่เพื่อน ๆ ชมเพ็ญว่า ขยันขันแข็ง แท้ที่จริงเธอไม่อยากทำเอาเลย แต่ความรับผิดชอบผลักดันให้ทำงานสำเร็จ

เห็นเบื้องหลังของตนเองอย่างนี้แล้ว คนอย่างเพ็ญสงสัยว่าจะรักตัวเองได้อย่างไร แต่ถึงอย่างไรคนอย่างเพ็ญก็ยังสมควรรักตนเองอยู่ดี ปุณฺณคนไหนบ้างที่ปลอดแล้วซึ่งความเห็นแก่ตัว ความอิจฉาริษยา หรือ ความเกียจคร้าน สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่เป็นเหตุผลสมควรที่จะทำให้เรารังเกียจตัวเองเลย ตราบใดที่เรายังไม่ได้ไปเอาเปรียบหรือเบียดเบียนใครให้เจ็บปวด

จะว่าไปแล้วจิตใจของคนเราก็เปรียบเหมือนกับสวนสัตว์ (หรือ ฟงไพเราะ) คือมีทั้งเสือ สิงห์ กระติง แรด และกระต่าย กวาง รวมอยู่ด้วยกัน บางครั้งโทสะก็ขึ้นหน้า แต่บางทีก็อ่อนหวานเยือกเย็น บางคราวก็อยากจะรวนให้ปวด แต่บ่อยครั้งก็ดีเหลือหลาย นิสสัยเหล่านี้จะมีความเป็นมาอย่างไรก็ตาม มันได้กลายมาเป็นส่วนหนึ่งของตัวเรา เป็น “ธรรมชาติ” ของเราที่ปฏิเสธไม่ได้

ที่เราเกลียดตัวเองก็เพราะลึก ๆ เรารังเกียจ **“เจ้าตัวร้าย”** นานาชนิดในตัวเรา เราต้องการปฏิเสธมัน แต่ยิ่งเราปฏิเสธมัน รังเกียจมันเท่าไร มันก็ยิ่งแสดงพิษสงมากเท่านั้น

คนที่เก็บกดความโกรธเอาไว้บ่อยครั้งจะพบว่าความโกรธมารังควานจิตใจยิ่งกว่าเก่า ใครที่ทำสมาธิภาวนาอยู่บ้างย่อมรู้ว่าถ้ากดหรือห้ามใจไม่ให้คิดเรื่องใด ความคิดเรื่องนั้นจะกลับมารบกวนจิตใจไม่เลิกเสียที

ความโกรธ ความเห็นแก่ตัว ความอิจฉาริษยา ตลอดจนความคิดปรุงแต่งทั้งหลาย เป็นสิ่งที่มีพลังในตัวเอง ยิ่งกดยิ่งเก็บ มันยิ่งปะทุเปรียบเหมือนไอน้ำในเตาร้อน หากปิดช่องระบายเสีย แรงอัดจะเพิ่มขึ้นจนอาจจะระเบิดได้

“คนดี” หรือนักปฏิบัติธรรมจำนวนไม่น้อย กลายเป็นคนเห็นแก่ตัว เจ้าโทสะ หรือทำตัวจู้จี้จ้านำคาญก็เพราะเก็บกดกิเลสของตนเอาไว้ จนมันต้องหาทางระบายออกมาในรูปอื่นโดยเจ้าตัวไม่รู้ตัว

ในหลายกรณี การเก็บกดทำให้มัน **“หลบใน”** แทนที่จะไหลมาให้เรา รู้ กลับฝังตัวอยู่ในจิตไร้สำนึก และคอยบงการให้เราทำบางสิ่งบางอย่างโดยไม่รู้ตัว

บางคนเคยเสเพลมาก่อน พอมาอยู่อย่างสมณะเคร่งคืด กลับเป็นคนขี้หงุดหงิด คอยเพ่งโทษผู้อื่น และชอบใช้อำนาจ ถ้าจะให้สันนิษฐานก็ต้องบอกว่าเป็นเพราะ **“เจ้าตัวร้าย”** ที่ถูกเก็บกดอยู่นั้นมันแผลงฤทธิ์เอาแล้ว

!**คอยสังเกตหรือไม่ เวลาเราเกลียดอะไรก็ตาม มักจะต้องเจอเจอ** สิ่งนั้นเสมอ คนที่เกลียดนิสัยเจ้าอารมณ์ของตัวเอง มักจะพบว่าเพื่อน ๆ ที่รายรอบล้วนเจ้าโทสะกันทั้งนั้น เผลอ ๆ ยังอาจได้แฟนเป็นคนช่างโกรธ หรือไม่ถูกก็เป็นคนขี้ฉุนเฉียวหงุดหงิด ราวกับว่าชะตากรรมหรือพระพรหมท่านกลั่นแกล้ง แต่ที่จริงนี้เป็นเรื่องที่อยู่รอบตัว

คนที่เกลียดอะไรก็ตาม มักจะรู้สึกไวหรือมีปฏิกิริยากับสิ่งนั้นได้ง่าย เจอใครหรืออะไรก็ตามจะพาลเห็นสิ่งที่ตนเกลียดในบุคคลนั้นหรือวัตถุนั้นได้ชัดยิ่งกว่าอะไรอื่น ขณะที่คนอื่นกลับไม่เห็นว่ามီးอะไรผิดปกติ

ความเกลียดยังเล่นตลกยิ่งกว่านั้น บางครั้งความเกลียดเล่นงานเราและคนอื่นโดยไม่รู้ตัว

คนบางคนที่เราเกลียดด้วยสาเหตุว่ามีนิสัยไม่ดีนั้น ลึก ๆ เป็นเพราะนิสัยนั้นเมื่ออยู่ในตัวเรา หากแต่เรากดเอาไว้จนมันหลบใน ความเกลียดเลยพุ่งเป้าไปที่คนอื่นแทน หรือไม่ก็เห็นใครต่อใครมีนิสัยไม่ดีอย่างนั้นไปทั่ว

บางคนเกลียดพ่อมากเพราะพ่อมีเมียน้อย แล้วก็พลอยเป็นเหตุให้เกลียดคนอื่นที่มีนิสัยแบบเดียวกันไปด้วย แต่พอตนเองมีครอบครัวเข้า ก็เจ้าชู้ไม่ต่างกับพ่อ นี่เป็นตัวอย่างของเจ้าตัวร้ายที่ถูกเก็บกด ปกปิดจนเข้าไปบงการอยู่ในจิตไร้สำนึกอย่างไม่รู้ตัว

แทนที่จะเก็บกด รังเกียจ หรือไม่ยอมรับรู้รับเห็นเจ้าตัวร้าย จะไม่ดีกว่าหรือหากเราจะยอมรับมันเป็นส่วนหนึ่งของตัวเรา วิธีนี้จะทำให้มันไม่ **“ลงใต้ดิน”** หรือหลบในอีกต่อไป หากผุดขึ้นมาบนพื้นผิวของจิตใจให้เราเห็นได้ถนัดถนี้ และสามารถสวดส่องติดตามได้ง่ายกว่า มันไปทำอะไรที่ไหนบ้าง เวลาจะพูดด้วยโทสะหรือทำด้วยความอยากเด่นอยากดัง เราจะรู้ตัวได้ไวขึ้นและสามารถพูดดักค้อมันได้อย่างจิ้ง ๆ ว่า “เนาะ เอาอีกแล้วหรือ” เจอแบบนี้เข้า เกือบจะร้อยทั้งร้อยมันจะเขินอาย และเดินคอตกกลับไปอยู่ในที่ทางของมัน

ถึงที่สุดแล้ว เจ้าตัวร้ายเหล่านี้สมควรที่จะได้รับความรักจากเรา เช่นเดียวกับที่เรารักส่วนที่ดีในตัว

ความเห็นแก่ตัว เจ้าอารมณ์ ขี้ใจฉาบ อยากดังอยากเด่นได้ชื่อว่า เจ้าตัวร้าย ส่วนหนึ่งก็เพราะมันยังไม่โต จึงเกรงไม่เลิกเสียที

ลูกนั้นถึงจะร้ายและชนอย่างไร แม่ย่อมรัก แต่ความรักของแม่ นั้นไม่ได้หมายถึงการปรนเปรอหรือปล่อยให้เด็กอาละวาดตามใจตัวอยู่รำไป หากแม่รักลูกเป็นก็ย่อมชี้แนะสั่งสอนและหาอุบายเพื่อให้ลูกเติบโตเป็นคนดีและมีวุฒิภาวะ

ฉันใดก็ฉันนั้น เจ้าตัวร้ายก็สมควรที่จะได้รับการปฏิบัติอย่างเดียวกันจากเรา นั่นคือได้รับความรักที่ถูกต้อง ไม่ใช่ความรักที่พะเน้าพะนอจนเหลือ แต่เป็นความรักที่ช่วยกล่อมเกล่าให้เติบโตและมี “วุฒิภาวะ” กล่าวคือ ตระหนักรู้ว่านิสัยเกรง เห็นแก่ตัวหรือเจ้าอารมณ์ นั้นมีคุณน้อย แต่มีโทษมาก

วุฒิภาวะส่วนหนึ่งยังเกิดจากความสุข เจ้าตัวร้ายทำตัวเกะกะเกรง ก็เพราะขาดความสุข เราจึงสมควรให้ความสุขแก่มันมาก ๆ

ความรักนั้นเป็นแหล่งกำเนิดแห่งความสุขที่สำคัญ ด้วยเหตุนี้ เราจึงควรรักตนเอง และแผ่เมตตาให้ตนเองมาก ๆ

เวลาใดก็ตามที่มีความรู้สึกไม่ดีเกิดขึ้นในใจ แทนที่จะเก็บกดหรือผลักไสมัน เพียงแต่รู้เท่าทันมัน และเฉย ๆ เสีย ไม่ยอมคล้อยตามมัน เท่านั้นก็มีอานิสงส์มากแล้ว

และแทนที่จะรังเกียจหรือดูต่ำกว่ากล่าวตนเอง จะไม่ดีกว่าหรือ หากเราหันมาให้กำลังใจตนเองเพื่อจะได้ไม่ใจอ่อนยอมตามคำแว้ววอนอวเซาะหรือพ่ายแพ้ต่อการกระแทกกระทั้นของเจ้าตัวร้ายเหล่านั้น

น่าเสียดายที่เดี๋ยวนี้ผู้คนหากไม่เกลียดตนเองก็กลับกลายเป็นว่ารักตนเองไม่เป็น คนเป็นอันมากเกลียดตนเองจนสิ้นเรี่ยวแรงที่จะทำสิ่งดีงาม ที่ร้ายกว่านั้นก็ถึงกับลงโทษตัวเองด้วยการฆ่าตัวตาย

อีกมากมายแม้จะบอกว่ารักตนเอง แต่นำแปลกที่กลับไม่ยอมอยู่กับตนเอง เวลาอยู่คนเดียวจะทुरนทुरาย ต้องหาเรื่องออกไปหมกมุ่นเพลิดเพลิดกับสิ่งนอกตัว เวียนเข้าเวียนออกตามศูนย์การค้า หม่อมมองโทรทัศน์เข้าจรวดคำ ร้องรำทำเพลงอย่างน่าเวียนหัว เทียวเตร่จนลืมตัวเมาหัวราน้ำ อากัปกิริยาเหล่านี้หากไม่ใช้การหนีตัวเองแล้วจะเรียกว่าอะไร

จริงอยู่ เริ่มแรกเราอาจคิดว่าการทำงานเช่นนั้นเป็นการรักตัวเอง เพราะชีวิตก็ต้องการความสุขกันทั้งนั้น ความสุขจากการเสพแบบนั้นเป็นความสุขที่แท้จริงหรือไม่ เป็นประเด็นที่อาจโต้เถียงกันได้

แต่ที่แน่ ๆ ก็คือ การเสพสุขแบบนั้นมีแต่จะทำให้เราเห็นห่างจากตนเอง เพราะเป็นการหมกมุ่นกับสิ่งนอกตัว จิตใจคอยจับรับรู้กับสัมผัสภายนอกฝ่ายเดียว

เมื่อเห็นห่างจากตนเองบ่อยเข้า ในที่สุดก็จะแปลกแยกกับตนเอง อยู่คนเดียวแล้วก็ไม่มีความสุข ถึงวันหยุดวันอาทิตย์ก็ต้องหาเหตุออกนอกบ้านจนหมดวัน กลับถึงบ้านแล้ว หากไม่ดูโทรทัศน์หรือวิดีโอฆ่าเวลาจนมอยหลับไป ก็ต้องหาเรื่องคุยโทรศัพท์กับใครต่อใครจนตึกตื่น แต่แล้วไม่นานก็พบว่า ไม่ว่าจะทำอะไร ความสุขก็มาเพียงชั่วครู่ชั่วยาม แล้วก็หายวับไป เหลือบางสิ่งบางอย่างค้างคาในใจ

เดี๋ยวก็รู้สึกหดหู่ หม่นหมอง เดี่ยวก็หงอยเหงา ซึมเศร้า คับข้องใจ โดยหาต้นตอไม่ได้ ไม่รู้ว่าตนเองต้องการอะไร แต่พยายามแสวงหาและ ตักตวงเท่าไรก็ไม่ถูกใจหรือรู้สึกเต็มอิ่มสักที เทียบพาลคนอื่นไปทั่ว ไป ๗ มา ๗ ก็พาลเกลียดตนเอง แล้วก็เลยยิ่งอยากหนีห่างจาก ตัวเองมากขึ้น เทียบเตร่หนักขึ้น เสพสิ่งกลุ่มประสาหนักขึ้น ชีวิต เช่นนี้จะลงเอยอย่างไรก็ไม่ยากที่จะเดา

รักตัวเองไม่เป็นยอมทำให้เกลียดตนเอง เกลียดตนเองแบบแรกเป็น เพราะเห็นว่าตนเองไม่ใช่ว่าอย่างที่อยากจะเป็น เกลียดแบบหลังเป็นเพราะไม่รู้ ว่าจะรักมันไปทำไมในเมื่อชีวิตมีแต่ความทุกข์ ความหงุดหงิด คับแค้นใจ

ไม่ว่าจะเกลียดตัวเองแบบใดก็ตาม ก็ล้วนเป็นสภาวะที่ขาดสันติ กับตัวเอง ดังนั้นเราจึงควรเริ่มต้นสร้างสันติกับตัวเอง อะไรเล่าที่จะสร้าง สันติได้พิเศษไปกว่าความรักและความเมตตา

เราจึงควรรักควรเมตตากับตัวเอง รักและเมตตาทุกส่วนของเรา ไม่ว่าจะ เป็น เลือ่ ลิงห์ หรือ กระต่าย กวาง ไม่ว่าจะ เป็น ขยะหรือดอกไม้ เห็นมันที่ไร ก็อย่าได้ผลัดไสหรือรังเกียจ ยอมรับมันตามที่เป็นจริง

ถ้าเห็นว่ามันเป็นโทษ ก็เพียงแต่คอยดูแล อย่าให้มันมาชักจูงวาทา หรืออากัปกิริยาของเราให้เป็นไปตามอำนาจของมัน หัดใจแข็งกับมันบ้าง (โดยยังมีเมตตาอย่างเต็มเปี่ยมเหมือนแม่ที่ต้องหัดใจแข็งกับลูกน้อย)

ขณะเดียวกันก็พยายามแสวงหาความสุขที่ประณีตแก่ตนเอง ทดแทนความสุขแบบหยาบ ๗ ที่เคยเสพติด ความสุขอันประณีตหรือ ความสุขใจนั้น ทำให้ชีวิตเต็มอิ่มเปรียบเหมือนมนตราที่สะกดเลื้อ่ ลิงห์ ให้เชื่องลงและมาเป็นเพื่อนกับกระต่ายและกวาง เปรียบเหมือนสารย่อยย สลายขยะให้เปลี่ยนเป็นดอกไม้ฉันังดงาม

ถ้าเพ็ญรักตัวเองให้มากขึ้น และหัดหัวเราะเยาะเจ้าตัวร้าย เวลามันมาอาละวาดเสียบ้าง เธอคงจะมีความสุขกว่านี้มาก



ชีวิตที่ต้องเสี่ยง

“จะอยู่ในโลกนี้ได้อย่างเป็นสุขและมีศักดิ์ศรีก็ต้องพร้อมที่จะเสี่ยง
และสิ่งที่ต้องเสี่ยงเป็นอย่างแรกคือการออกจากคุก
แห่งความเคยชินที่กีดขวางทางไปสู่อิสรภาพของเรา”

ชีวิตจะยุ่งยากสักเพียงใด หากเราต้องตัดสินใจไป
ทุกเรื่อง คิดแม้กระทั่งว่าจะแปร่งฟันบนและล่างกี่ครั้ง จะสอดขาซ้ายหรือ
ขาขวาใส่กางเกงก่อน

ยังดีที่ในชีวิตประจำวันเราไม่ต้องคิดตัดสินใจละเอียดถี่ถ้วนขนาดนั้น
เพราะอิริยาบถเหล่านี้เราทำเป็นนิสัยแล้ว มันจึงเป็นไปโดยอัตโนมัติ
เมื่อถึงเวลา

นิสัยหรือความเคยชินทำให้ชีวิตง่ายตายขึ้น ช่วยให้เราได้พักผ่อน
หรือเก็บความคิดไว้สำหรับเรื่องยาก ๆ หรือเรื่องใหม่ ๆ ที่ต้องใช้ความใส่ใจ
ทุกชั้นตอน

แต่บ่อยครั้ง ความเคยชินก็กลายเป็นตัวปัญหา เพราะมันคอย
เหนี่ยวรั้งไม่ยอมให้เราสลัดมันไปง่าย ๆ คนที่อยากเปลี่ยนเวลาตื่นให้เช้า
ขึ้นสักสองชั่วโมง ย่อมรู้ว่าทำได้ยากเพียงใดในช่วงแรก (แต่พอทำจน
เคยชินแล้ว กลับเป็นเรื่องง่ายมาก)

ความเคยชินนั้นจึงเปรียบเสมือนแรงเฉื่อยที่คอยขัดขวาง
การเปลี่ยนแปลง ทำนองเดียวกับแรงผลักเวลาเลี้ยวรถซึ่งคอยดันเราให้

* จากหนังสือ “สายธารแห่งความสุข” Life & Family พฤศจิกายน ๒๕๔๔ เขียนโดย “รินใจ”

คืนสู่ทิศทางเดิม แต่ถ้าความเคยชินเป็นเพียงแค่นั้นก็ยังไม่พอทำเนา ปัญหาที่คือบางครั้งมันเป็นเสมือน “คุก” ที่คอยจองจำให้เราเจ้าจุกอยู่กับสภาพที่ไม่เกื้อกูล แต่ลวงให้เราเข้าใจไปว่านั่นคือวิมานที่แสนสบายเลยไม่ยอมขวนขวายที่จะไปสู่สภาพที่ดีกว่า แถมยังปฏิเสธโอกาสดังกล่าว ทั้ง ๆ ที่มันมาอยู่ต่อหน้าแล้ว

ในภาพยนตร์เรื่อง Shawshank Redemption ตัวละครคนหนึ่งที่ติดคุกนานถึง ๕๐ ปี จนแก่ชรา ครั้นพ้นโทษออกมาเจอโลกกว้างก็ทำใจไม่ได้ ทั้ง ๆ ที่นับแต่เข้าไปไม่มีใครจะมาใช้อำนาจบาตรใหญ่กับตนอีกแล้ว แต่เขากลับว่าวุ่นกลัดกลุ้มใจเป็นอย่างยิ่ง ผลสุดท้ายก็ฆ่าตัวตาย

ความเคยชินที่ละสมานก่อนชีวิต ทำให้เขาไม่ยอมออกจากคุก ในคุกมีทุกอย่างที่เขาคุ้นเคย ไม่ว่าจะเพื่อน อาหาร จนรู้สึกว่ามันเป็นบ้านไปแล้ว แม้ละ ความรู้สึกเช่นนี้ทำให้เขาไม่ทุกข์ทรมานที่ถูกจองจำ แต่ในเวลาเดียวกันมันก็รัดรั้งเขาจนกลายเป็นทาสที่ปล่อยไม่ไป เขายอมที่จะถูกผู้คุมทุบตีกลั่นแกล้ง ดีกว่าที่จะล้มรสอิสรภาพอันหอมหวานหรือเป็นไทแก่ตัว

ใช่หรือไม่ว่า คนเป็นอันมากกำลังอยู่ในคุกเช่นเดียวกับตัวละครดังกล่าว เพียงแต่ไม่มีลูกกรงหรือกำแพงคอนกรีตล้อมรอบเท่านั้น ทั้ง ๆ ที่เป็นทุกข์ จิตใจหม่นหมอง ชีวิตตกต่ำ แต่ก็ยอมทนอยู่กับสภาพเดิม ๆ เพียงเพราะว่ามันกลายเป็นความเคยชินไปแล้ว ความเคยชินนี้เองที่หลอกเราว่าความเปลี่ยนแปลงจะทำให้เราทุกข์กว่าเดิม

ความเคยชินทำให้เรากลัวสิ่งใหม่ เพราะนั่นหมายถึงการเจอในสิ่งที่เราไม่คุ้นเคย ในนามของความมั่นคงปลอดภัย ความเคยชินได้สอนเราให้ยอมอยู่ในคุก ซึ่งบ่อยครั้งเราเองแหละที่เป็นคนสร้างมันขึ้นมา

อาชีพที่ไร้คุณค่า นำเบียดหนาย งานการที่ไร้ชีวิตชีวา ตลอดจนคู่มือที่สร้างรอยแผลให้แกจิตใจ หลายคนยอมทนกับสิ่งเหล่านี้เพราะกลัวสภาพใหม่ที่ไม่คุ้นเคย คนจำนวนไม่น้อยไม่กล้าแม้แต่จะคิด

หนีไปจากสภาพเดิม ๆ เพราะไม่แน่ใจว่าจะไปเจออะไรข้างหน้า อย่ายอมให้ความเคยชินครอบงำเราจนกลายเป็นทาส อย่าให้มันหลอกเราจนกลัวที่จะไปจากมัน

|| นะ ในโลกนี้ไม่มีหลักประกันว่าของใหม่จะดีกว่าของเก่า การทิ้งอาชีพเดิม เปลี่ยนงานใหม่ หรือเดินไปจากชีวิตของคนบางคนหมายถึง การเสี่ยง โดยเฉพาะถ้าคุณเป็นผู้หญิงหรืออายุมากแล้ว

แต่ในโลกนี้มีอะไรบ้างที่ไม่เสี่ยง การมีเพื่อนสักคนหมายถึง การเสี่ยงต่อความทุกข์ที่ต้องพลัดพราก การมีความรักก็เสี่ยงต่อความผิดหวัง การทำงานสักชิ้นก็เสี่ยงต่อความล้มเหลว

จะอยู่ในโลกนี้ได้สุขและมีศักดิ์ศรี
ก็ต้องพร้อมที่จะเสี่ยง
และสิ่งที่ต้องเสี่ยงเป็นอย่างแรกคือ
การออกจากคุกแห่งความเคยชิน
ที่กีดขวางทางไปสู่อิสรภาพของเรา





ของดีใกล้ตัว

“ใช้หรือไม่ว่าการเปรียบเทียบกับคนอื่นทำให้เราเป็นทุกข์ การไปจดจ่อกับของของคนอื่นทำให้เรามองข้ามของดี ๆ ที่เรามี ความสุขที่อยู่กับเราแล้วเลยไร้ความหมาย”

ใคร ๆ ก็ดีใจหากซื้อเครื่องเล่นดีวีดีใหม่เอี่ยมอ่อง ได้ถูกกว่าท้องตลาดถึง ๒๕ เปอร์เซ็นต์ ง่ายที่ไหนที่จะได้ราคาพิเศษแบบนี้ ชื้อมาแล้วก็คงอดปลื้มเปรมในโชคของตัวไม่ได้ แต่คุณจะรู้สึกอย่างไร หากพบว่าเพื่อนบ้านคุณซื้อของอย่างเดียวกันได้ถูกกว่านั้นอีกหลายร้อยบาท

รอยยิ้มที่บานเต็มหน้าคงจะหุบทันทีที่รู้ข่าว ความภูมิใจในฝีมือซื้อปั้งของตัวเหือดหายไปอย่างรวดเร็ว โชคที่เคยรู้สึกว่าได้กลับกลายเป็นร้าย อดโทษตัวเองไม่ได้ว่าทำไมถึงใจร้อนรีบซื้อเสียก่อน หากรั้งรออีกสักวันสองวัน ก็ไม่ต้องเสียใจอย่างนี้ ยิ่งคิดก็ยิ่งหงุดหงิด พาลเบื้อขึ้นหน้าเครื่องเสียที่ซื้อมา หากคืนได้ ก็รีบเอาไปคืน จะได้ซื้อเครื่องใหม่ที่ถูกกว่านั้น

อะไรทำให้เราทุกข์เวลาเจอเหตุการณ์แบบนี้ความจริงเราน่าจะดีใจอยู่ที่ได้ของดีราคาถูก ของก็ไม่ได้เสียหายหรือเป็นของปลอม คุณภาพก็ยังล้ำปรี แต่เพียงเพราะรู้ว่าคนอื่นซื้อของได้ราคาดีกว่า เราก็เป็นทุกข์เสียแล้ว

ใช้หรือไม่ว่าการเปรียบเทียบกับคนอื่นทำให้เราเป็นทุกข์ การไปจดจ่อกับของของคนอื่นทำให้เรามองข้ามของดี ๆ ที่เรามี ความสุขที่อยู่กับเราแล้วเลยไร้ความหมาย

* จากหนังสือ “ธารน้ำใสกลางใจ” Life & Family ธันวาคม ๒๕๔๔ เขียนโดย “รินใจ”

ในการทำงานเดียวกัน เวลาชาวบ้านได้รับแจกผ้าห่ม ใคร ๆ ก็ดีใจทั้งนั้น แต่เมื่อใดที่รู้ว่าอีกบ้านหนึ่งได้รับผ้าห่มสองผืนก็จะทุกข์ขึ้นมาทันที เพราะตนได้แค่ผืนเดียว

ที่จริงจะได้มาก็ผืนก็น่าจะดีใจเพราะเป็นของฟรี อีกทั้งก่อนหน้านั้นก็ไม่มีเลยสักผืน แต่แล้วเขากลับทุกข์ยิ่งกว่าตอนที่ยังไม่ได้รับแจกเสียอีก

ชาวบ้านไม่ได้ทุกข์เพราะได้รับแจกผ้าห่ม แต่ทุกข์เพราะเกิดการเปรียบเทียบสิ่งที่ตนมีกับสิ่งที่คนอื่นได้มา ทันทึ่ที่ความคิดไปวนเวียนอยู่กับของของของคนอื่น ของที่อยู่ในมือตนก็ไร้ความหมายไปในฉับพลัน

ความพึงพอใจในสิ่งที่ตนมีเป็นเรื่องสำคัญ เพราะเหตุนี้ของที่เรามีอยู่กับมือนั้น ลองพิจารณาดูเถิด จะพบว่าสามารถให้ความสุขหรือความพึงพอใจแก่เราได้มากมาย เมื่อใดก็ตามที่เราไปพะงั่งอวดูของของคนอื่นก็เตรียมใจทุกข์ไว้ได้เลย เพราะมักจะมีเหตุให้รู้สึกได้ว่าของของเราสู้ของคนอื่นไม่ได้หรือรู้สึกว่าคนอื่นโชคดีกว่าเรา

จริงอยู่ สิ่งที่คนอื่นมีนั้นอาจจะดีกว่าของเราก็ได้ แต่จะไปใส่ใจกับสิ่งที่อยู่ข้างหน้าหรือนอกตัวทำไม ในเมื่อสิ่งที่มีอยู่กับตัวก็ให้ความเพลิดเพลินยินดีแก่เราได้อยู่แล้ว จะปฏิเสธความสุขในปัจจุบันเพื่อความทุกข์ที่ยังมาไม่ถึงทำไม เพราะนั่นหมายถึงการไม่ได้อะไรเลยสักอย่าง

จำปิกานอัสสปเรื่องสุขุบคาบเนื้อได้ไหม สุขุบตัวนับได้บื้อขึ้นโต แต่ขณะที่ข้ามสะพานเพื่อหลบไปกินในที่ปลอดภัย ก็เหลือบเห็นเงาของตัวเองในลำธารข้างล่าง แต่มั่นนึกว่าเป็นสุนัขอีกตัวหนึ่ง

ที่น่าสนใจก็คือเนื้อที่สุนัขตัวนั้นคาบอยู่ขึ้นโตกว่าของมันเอง มันเลยอ้าปากหมายจะแย่งเนื้อชิ้นนั้นมาครอบครอง ผลก็คือเนื้อในปากก็ร่วงตกลงในน้ำ ส่วนเนื้อในลำธารก็หายวับไป เป็นอันว่าไม่ได้เนื้อสักชิ้น!

ความสุขของคนเราก็ไม่ต่างจากเนื้อในปากของสุนัขตัวนั้น ความสุขที่จริงแท้แน่นอนก็คือความสุขที่เรามีอยู่แล้ว ณ ปัจจุบันนี้ ส่วนความสุข

ที่อยู่ข้างหน้า หาใช่ของแท้ไม่ หากเป็นเพียงความฝันหรือมายาภาพเท่านั้น ถ้าปล่อยให้จมยเอามาเมื่อไหร่ก็จะได้แต่อากาศธาตุ แถมความสุขที่มีอยู่ แล้วก็พลอยสูญไปด้วย พุดง่าย ๆ คือเสียดสองต่อ

ปัจจุบันเท่านั้นที่เป็นของแท้ ส่วนอนาคตตราบไต่ที่ยังมาไม่ถึงก็เป็นเพียงมายา กระนั้นเราก็มักหลุดลอยจากปัจจุบันไปสู่อนาคตที่เป็นมายาเสมอ

สิ่งที่ทำให้เราหลุดไปจากความสุขในปัจจุบันคืออะไร หากไม่ใช่ความคิดและความคาดหวังของเราเอง ความคาดหวังทำให้เรามีภาพฝันอันงดงามก็จริงอยู่ แต่ก็ทำให้ปัจจุบันกลายเป็นสิ่งที่ไม่น่าพิสมัย ดังนั้นเราจึงไม่พอใจอยู่ร่ำไป คนที่ซื้อของถูกแต่ก็ยังทุกข์ ไข้หรือไม่ว่าเป็นเพราะเขาคิดอยู่เสมอว่าฉันน่าจะซื้อของที่เหมือนคนอื่นเขา... แต่ได้ถูกกว่านี้

คนที่ได้ผ้าห่มฟรี ๆ แต่ก็ยังทุกข์ ไข้หรือไม่ว่าเป็นเพราะเขาคาดหวังว่าน่าจะจะได้สักสองผืน ...ไม่ใช่แค่ผืนเดียว ส่วนคนอื่นก็ทุกข์เพราะคาดหวังว่า น่าจะได้งานที่ดีกว่านี้ น่าจะรวยกว่านี้ น่าจะมีแฟนที่เอาใจเก่งกว่านี้ น่าจะมีลูกที่เก่งกว่านี้ น่าจะ... และน่าจะ... ฯลฯ

ความสุขในชีวิตนี้หาได้ไม่ยากเลย เพียงแต่หันมาชื่นชมกับสิ่งที่มีอยู่แล้วในขณะนี้เท่านั้น ความสุขก็จะบังเกิดขึ้นเอง แทนที่จะมัวคิดถึงงานที่เราชอบ ไม่ดีกว่าหรือ หากหันมาชอบงานที่เรากำลังทำอยู่ แทนที่จะอิจฉาคนอื่น ไม่ดีกว่าหรือหากหันมาชื่นชมคนข้างตัวและพอใจในฐานะที่มีอยู่ตอนนี้

ความพอใจในสิ่งที่ตนมีนั้น
จึงเป็นบ่อเกิดแห่งความสุขที่ดูแคลนไม่ได้เลย





ปล่อยมือไร สบายเมื่อนั้น

“มือที่กุมไว้นาน ๆ ย่อมเมื่อยจับได้
ใจที่ยึดไว้ไม่เลิกรา ย่อมเป็นทุกข์จับนั้น”

เธอครองชีวิตร่วมกับมานานกว่าสิบปี แล้ววันหนึ่งก็พบว่าเข่าบั่นใจให้หญิงอื่น เธอจึงแยกทางจากเขา แต่เขาหาได้ไปจากจิตใจของเธอไม่ ทุกครั้งที่นึกถึงเขา เพลงแค้นก็ลุกท่วมหัวใจ

เธอแค้นที่ถูกเขาทรยศ แค้นที่เขาทำลายชีวิตที่ดี ๆ ของเธอ ยิ่งนึกก็ยิ่งรุ่มร้อน จนอยากตบ อยากทำร้าย อยากทำลาย “มัน”

เธอหันหน้าเข้ากรรมฐาน แต่ความแค้นยังตามมารังควานเธอ แม้เรื่องจะจบไปนานแล้ว แต่เธอไม่ยอมจบด้วย ใจยังหวนกลับไปซุดเรื่องราวในอดีตให้มาทิ่มแทงเธอไม่หยุดหย่อน เสียงด่าดั่งก้องอยู่ในใจ ทั้ง ๆ ที่รอบตัวมีแต่ความเงียบสงบ

แต่ไม่มีอะไรที่ยั่งยืน มีเกิดก็มีดับ ตอนนั้นเธอกำลังเดินจงกรมมือประสานกันที่ห้อง เธอรู้สึกว่ามีอะไรเหลือเกินเพราะกุมมือในทำนองนั้นนานเป็นชั่วโมงแล้ว จึงปล่อยมือลง

ทันทีที่ปล่อย ความเมื่อยก็หายไป ความรู้สึกสบายกายสบายใจเกิดขึ้นตามมา ช่วงขณะนั้นเอง เธอได้ประจักษ์แก่ใจว่า “แค่ปล่อยเราก็มองทุกซอกต่อไป” แล้วน้ำตาก็ไหลรินออกมา

วินาทีนั้นเองที่เธอระลึกขึ้นได้ว่าสาเหตุที่เธอคับแค้นไม่เลิกราก็เพราะไปยึดติดกับเรื่องราวในอดีตอยู่ตลอดเวลา เป็นเพราะเธอไม่ยอม

* จากนิตยสาร Teen, Kids & Family ฉบับเดือน ตุลาคม ๒๕๔๘ เขียนโดย “รินใจ”

ปล่อยมันไปนั่นเอง เธอจึงทุกข์แล้วทุกข์เล่า เมื่อคิดได้เช่นนี้เธอจึงปล่อยมันออกไปจากใจทันที เธอเล่าว่า ในการปล่อยมือครั้งนั้น เธอได้ปล่อยความแค้นและเรื่องราวในอดีตระหว่างเธอกับเขาไปด้วย จิตใจบังเกิดความเบาสบายสงบเย็นขึ้นมาทันที

ปีที่กลุ่มไว้นาน ๆ ย่อมเมื่อยฉันทใจ ใจที่ยึดไว้ไม่เลิกرا ย่อมเป็นทุกข์ฉันทนั้น ไม่มีอะไรที่จริงยิ่งไปกว่านี้ แต่ความจริงง่าย ๆ อย่างนี้น้อยคนจะตระหนัก ทั้งนี้ก็เพราะเราคุ่นชินกับการยึดจนเป็นนิสัย อะไรก็ตามที่ติดเป็นนิสัยแล้ว เรามักจะเข้าไปโดยไม่รู้ตัว

คนที่เคร่งเครียดจนเป็นนิสัย ก็เอาแต่เคร่งเครียด หน้ามึนคิ้วขมวด เกร็งมือเกร็งคอไปโดยไม่รู้ตัว แม้จะรู้สึกเมื่อยล้าก็หาไม่รู้ว่าเป็นเพราะนิสัยดังกล่าวนั่นเอง แต่ทันทีที่รู้ตัวและผ่อนคลายลง เขาก็จะรู้สึกสบายทันที

อะไรก็ตามถ้าเราไปยึดติดแบกถือแล้ว ล้วนทำให้เป็นทุกข์ทั้งนั้น แม้ว่าสิ่งนั้นดูเหมือนเล็กน้อยไม่สลักสำคัญแต่ก็ประมาทไม่ได้

สิ่วเพียงไม่กี่เม็ดถ้าหมกมุ่นครุ่นกังวลกับมันทั้งวันทั้งคืนก็สามารถทำให้เด็กสาวฆ่าตัวตายเพราะความอับอายได้ ดังเคยเป็นข่าวมาแล้ว

มีเรื่องเล่าว่าชายผู้หนึ่งเข้าไปกราบกุระบายความทุกข์กับสมเด็จพระสังฆราชเจ้าพระองค์หนึ่ง เขาเอาแต่บ่นว่า “หนักครับ... ช่วงนี้แย่มากเลยครับ”

เมื่อสมเด็จพระสังฆราชถามว่าหนักเรื่องอะไร เขาก็ทูลเล่าถึงปัญหาต่าง ๆ ที่รุมเร้าชีวิต สุดท้ายก็ทูลว่า “ตอนนี้ผมจวนจะแบกไม่ไหวแล้วครับ”

สมเด็จพระสังฆราช ฟังสักพัก ก็รับสั่งให้เขานั่งคุกเข่าและยื่นมือทั้งสองออกมาข้างหน้า แล้วพระองค์ก็หยิบกระดาดแผ่นหนึ่งมาวางบนฝ่ามือทั้งสองของเขา จากนั้นรับสั่งว่า “นั่งอยู่นี้แหละ อย่าขยับหรือไปไหนจนกว่าข้าจะกลับมา จะเข้าไปข้างในสักประเดี๋ยว”

เขานั่งอยู่ในท่านั้นเป็นเวลานาน แต่สมเด็จพระสังฆราช ก็ยังไม่เสด็จออกมาเสียที จนเขาเริ่มเมื่อยล้า กระดาดจะหนักขึ้นเรื่อย ๆ จนเหงื่อเริ่มออก

ในที่สุดสมเด็จฯ ก็เสด็จเข้ามาประทับที่เดิม แล้วทรงถามชายผู้นั้นว่า เป็นอย่างไร

“หนักครับ พระเดชพระคุณ เมื่อยจนจะทนไม่ไหว”

“อ้าว ทำไมไม่วางมันลงเสียละ” สมเด็จฯ รับสั่ง

“ก็ไปยอมให้มันอยู่อย่างนั้น มันก็หนักอยู่ยงั้นนะซี มันจะเป็น
อย่างอื่นไปได้ยังงี”

**กระดากแม้จะบางเบา แต่ถ้าไปยึดถือมันนาน ๆ ก็จะกลายเป็น
ของหนักจนสู้ไม่ไหว อารมณ์โกรธเกลียด ท้อแท้ กลัดกลุ้ม แม้จะ
จับต้องไม่ได้ แต่ถ้าไปแบกไว้ทั้งวันทั้งคืน ใจเรานั้นแหละที่จะแย
ตรงกันข้ามกับหินก้อนใหญ่ ตราบใดที่ไม่ไปอุ้มไปแบก ก็ไม่มีวันหนัก**

เป็นเพราะไม่รู้ตัวใช้ไหมเราจึงเปลวไปแบกหรือยึดความทุกข์เอาไว้
ทั้ง ๆ ที่ยิ่งแบกยิ่งยึดก็ยิ่งทุกข์ แต่ก็ยังไปแบกไปยึดอยู่นั่นเองเพราะทำ
จนเป็นนิสัยเสียแล้ว ความรู้ตัวจึงเป็นบุญแจสำคัญที่จะไขไปสู่หนทางแห่ง
ความไม่ทุกข์ เพราะเมื่อรู้ตัวแจ่มชัดเราก็ประจักษ์แก่ใจว่าได้เปลวแบกยึด
อะไรต่ออะไรไว้มากมาย ถึงตอนนั้นการปล่อยวางก็เกิดขึ้นได้ไม่ยาก

ฉะนั้นไม่ว่าทำอะไรอยู่ก็ตาม ควรหมั่นมองตนสำรวจจิตเพื่อให้รู้
เท่าทันความรู้สึกนึกคิดอยู่เสมอ ความรู้ตัวนี้แหละจะช่วยปลดเปลื้อง
สิ่งหมักหมมที่ค้างคาในจิตใจจนทำให้ชีวิตเบาสบาย

| ทศกาลปีใหม่มาถึงแล้ว ใคร ๆ ก็อยากได้ของขวัญ แต่ถ้าอยาก
ให้ชีวิตเบาสบาย ไม่มีอะไรดีเท่าการปล่อยวางสิ่งที่ทำความหนักอึ้งแก่
จิตใจ อย่าแบกข้ามปีให้เหนื่อยใจอีกต่อไปเลย

วันนี้สิ่งสำคัญมิใช่ถามว่าเราได้อะไรมาบ้าง
แต่ได้แก่คำถามว่า เรา “ปล่อย” ไปมากแค่ไหนแล้ว



“ปัญหาของผู้คนทุกวันนี้ คือไวต่อความทุกข์
และสิ่งที่เป็นลบมากเกินไป ในขณะที่มีติดต่อกับ
ความสุขและสิ่งที่เป็นบวก

เราไวต่อเหตุการณ์ที่ไม่สมหวัง แต่กลับมองข้าม
เหตุการณ์ที่สมหวัง ยามประสบเคราะห์เราจดจำได้
แม่นยำ แต่ยามมีโชคกลับจำไม่ค่อยได้ เราจึงรู้สึก
ว่าตนเป็นคนโชคร้ายอยู่เสมอ”

ยอดขายกว่า 5 ล้านเล่มทั่วโลก



วิธีพูดกับลูก

โดยไม่ทำร้ายจิตใจของเขา
และทำให้เขาร่วมมือยอมทำตามคุณ

Between Parent & Child โดย ดร.เอม จินอตต์

แปลและเรียบเรียงโดย : **กรณีย์ ภูริสิทธิ์**
บรรณาธิการโดย : **สมชัย แทนจิวิตส์**



- ทำอย่างไรจึงจะให้ลูกมีระเบียบวินัย โดยไม่ต้องใช้วิธีการลงโทษหรือบังคับ
- ทำอย่างไร ให้เด็กมีความรับผิดชอบ จากจิตใต้สำนึกของเขาเอง
- วิธีใช้คำพูดเชิงบวก เพื่อสร้างกำลังใจ
- วิธีจัดการความกังวลใจของเด็ก
- วิธีแก้ปัญหาคำถามหรือความสงสัยของลูก

BEE MEDIA
Parenting & Families



หนังสือดี เปลี่ยนแปลงชีวิตได้

“ ศัลยแพทย์จำเป็นที่จะต้องฝึกฝน ให้มีความชำนาญในการใช้มีดผ่าตัด ฉะนั้น พ่อแม่ทุกคนก็จำเป็นที่จะต้องฝึกฝน ให้มี **‘ทักษะในการใช้คำพูด’** ฉะนั้น เพราะคำพูดของเราเปรียบเสมือนในมีดโกน ที่ทำให้เกิดบาดแผลร้ายแรงทางจิตใจ**”**



52 วิธี

ฝึกสมอง

ให้จำอะไรก็ได้ง่ายๆ
โดยออตโนมัตติ และจำได้นาน

by **DOMINIC O'BRIEN** **HOW TO DEVELOP A BRILLIANT MEMORY**
แชมป์โลกความจำ 8 สมัย

แปลและเรียบเรียงโดย : **เอกชัย วังประภา**

Week by Week

- วิธีฝึกสมองให้จินตนาการนึกเป็นภาพ และฝึกการสังเกต
- วิธีจำอักษรย่อ วิธีจำเรื่องสำคัญในอดีต
- วิธีง่าย ๆ ในการจำชื่อและใบหน้าคน
- วิธีแปลงตัวเลขให้เป็นภาษาภาพ
- วิธีอ่านได้เร็วและจำได้มาก
- วิธีทบทวนและทำให้จำได้นานที่สุด
- วิธีจำโดยใช้ส่วนของร่างกาย

๓๕๐ อย่างปล่อยให้ความทุกข์ท้อใจ ทำลายชีวิตคุณ โดย พระไพศาล วิสาโล และ “รินใจ”



ชีวิตอย่างอัศจรรย์ เมื่อตื่นทุกวัน ตอนที่ 5



THE 5 A.M. MIRACLE
: Dominate Your Day Before Breakfast

เขียนโดย : **Jeff Sanders**



วิธีปฏิบัติ แลวางแผนการใช้เวลา
ทุกวันตั้งแต่เช้า เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพ
และมีระเบียบในแต่ละวัน **ก่อนมือเช้า**

- โปรแกรม 30 วัน เพื่อเปลี่ยนแปลงตนเอง
- ข้อดี 10 ประการ จากกรตื่นเช้า
- วิธีทำให้คุณกลายเป็นคนที่ตื่นเช้า
- เริ่มต้นตามหาความยิ่งใหญ่ให้ตัวคุณ
- สร้างอุปนิสัยที่ดีให้ติดตัวไปตลอด
- 7 ขั้นตอน เพื่อเปลี่ยนคุณเป็นคนใหม่
- วิถีลูกจากที่นอนด้วยความกระตือรือร้น

“คุณพร้อมที่จะมีชัยในแต่ละวันก่อนมือเช้าหรือยัง
การลุกจากที่นอนแต่เช้าตอนตี 5 เป็นเปิดทางไปสู่
การมีชีวิตที่ได้อย่างอัศจรรย์ได้ เปรียบเสมือนบานพับตัวเล็ก
ที่ช่วยเปิดประตูบานใหญ่ เพราะช่วยให้มีศักยภาพในการ
กำลังที่เพิ่มขึ้น และทำให้เป้าหมายมีความก้าวหน้าเป็นรูปธรรม
**ให้คุณมีชีวิตได้อย่างอัศจรรย์ เข้าใจลึกความเป็นตัวตน
ที่ยั่งยืนที่สุดและดีที่สุด ได้อย่างรวดเร็วเหนือสิ่งอื่นใด”**



เคล็ด (ไม่) ลับ ที่เปลี่ยนแปลงชีวิตคุณได้... (ก่อน 8 โมงเช้า)

MIRACLE MORNING



ทุกสิ่งในชีวิตจะดีขึ้น เมื่อตื่นเช้า

**“ทุกสิ่งในชีวิตเริ่มต้นจาก ‘คุณตื่นนอนและใช้เวลาในช่วงเช้า
อย่างไร’ เริ่มต้นทุกเช้า ด้วยกิจวัตรเพื่อความสำเร็ของตัวเอง
นั่นแหละคือกุญแจสำคัญที่สุด ที่จะนำคุณไปสู่ความสำเร็จ”**



**THE MIRACLE MORNING : THE NOT-SO-OBVIOUS SECRET GUARANTEED
TO TRANSFORM YOUR LIFE (BEFORE 8 AM)**

เขียนโดย : **Hal Elrod**

- ได้เวลาตื่นขึ้น เพื่อปลดปล่อย
ศักยภาพขั้นสูงสุดในตัวคุณ
- วิธีเปลี่ยนแปลงตนเอง
และตั้งเป้าหมายทำสิ่งที่แตกต่างกัน

- The Life S.A.V.E.R.S. 6 ประการ ที่ช่วย
คุณออกจากชีวิตที่ใช้ศักยภาพไม่เต็มที่
- ความลับที่แท้จริงสำหรับสร้างอุปนิสัย
ที่จะเปลี่ยนชีวิตคุณ (ภายใน 30 วัน)



หนังสือขายดี 3 เล่ม

โดย **โบโด เชฟเฟอร์ Bodo Schäfer**

นักเขียนหนังสือขายดีกว่า 10 ล้านเล่มทั่วโลก และติดอันดับขายดีในเยอรมนีนานกว่า 5 ปี เกิดที่ประเทศเยอรมนี สามารถบริหารการเงินเปลี่ยนชีวิตจากคนยากจน ให้กลายเป็นคนร่ำรวยได้



วิธีสร้างอิสรภาพการเงิน

มีเงินล้าน ใน 7 ปี

“คุณรู้ไหมตอนไหนลำบากที่สุด ก็ตอนที่คุณไม่มีเงิน!
ตอนนั้นเงินจะสำคัญที่สุด... ดังนั้น จงสร้างฐานะโดยเร็ว

อย่าลืมเป็นอันขาดว่า ความร่ำรวยเป็นสิริโดยกำเนิดของคุณ ชีวิตคุณควรจะสดใส ไม่ใช่ลำบาก จงปันชีวิตคุณให้เป็นผลงานชิ้นเอก **จงพิสูจน์ให้ตนเองและคนอื่นเห็นว่า คุณสามารถมั่งคั่งได้ภายใน 7 ปี”**

Der Weg zur finanziellen Freiheit

- เรียนรู้เรื่องที่จะทำให้คุณมั่งคั่ง
- วิธีเพิ่มรายได้ของคุณ
- ทักษะที่สำคัญที่สุดที่ทำให้มีเงิน
- วิธีจัดการกับปัญหาหนี้สิน
- วิธีเก็บออมเงินเพื่อทำให้ร่ำรวย
- ความมั่งคั่งร่ำรวยของดอกเบี๋ยทบต้น
- วิธีวางแผนเป้าหมายทางการเงิน 3 แบบ

หนังสือขายดียอดขาย 10 ล้านเล่ม แปลไปแล้วกว่า 35 ประเทศทั่วโลก

วิธีคิด วิธีรวย

หมาน้อย สอนรวย

Ein Hund namens Money เรื่องราวของ หมาน้อย กับ เด็กหญิงคริสตา ที่สอนวิธีคิดในเรื่องการเงิน และการลงทุน

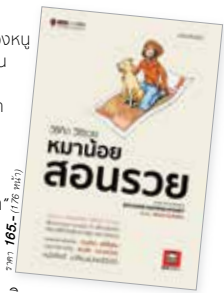
- วิธีตั้งเป้าหมายและจินตนาการให้สำเร็จ
- วิธีหาเงินจากสิ่งทีชอบ และชนะอุปสรรค
- เรียนรู้กฎ 4 ข้อ วิธีใช้เงินเป็น
- เริ่มต้นลงทุนและกล้าทำในสิ่งที่ “กลัว”
- วิธีคิดในเรื่องการเปลี่ยนแปลงตนเอง



ยอดขาย 7 ล้านเล่มทั่วโลก แปลไปแล้ว 25 ภาษา

“เจ้าห่านตัวนี้ ก็เปรียบเหมือนกับเงินของคุณ ถ้าหากหมูเอาเงินไปปลอกคุณ หมูก็จะได้อดกเบี๋ย ซึ่ง “อดกเบี๋ย” ที่ออกมาก็คือ “ใช้ทองสำ” ใจจ๊ะ”

- วิธีเขียน “บันทึกความสำเร็จ”
- เริ่มลงทุนตามหลักการ “ห้าหนทองคำ”
- วิธีคิดในเรื่องเงินที่พ่อแม่ไม่ได้สอน
- สอนวิธีจัดการเงินตั้งแต่ยังเล็ก
- เริ่มต้นชีวิตใหม่ กับอิสรภาพทางการเงิน



Die Gesetze der Gewinner : Erfolg und ein erfülltes Leben



กฎ 30 ข้อ เปลี่ยนวิธีคิดและชีวิต จากคนธรรมดา ให้กลายเป็น “ผู้ชนะ”

“คนทุกคนสามารถเปลี่ยนแปลงตนเองได้ เราสามารถเป็นในสิ่งที่อยากเป็นได้ ขอเพียงอย่าเสียกำลังใจและหยุดทำสิ่งที่คุณชอบ อย่าปล่อยให้อิทธิพลของคนอื่นว่า ‘เป็นไปได้หรอก เธอทำไม่ได้หรอก’

เพราะเมื่อวิธีคิดดี ชีวิตเปลี่ยนแปลงจาก “คนธรรมดา” เป็น “ผู้ชนะ” ได้”

Download ตัวอย่าง PDF เพื่ออ่านก่อนซื้อที่ www.BeeMedia.co.th

๓๕๒ อย่างปล่อยให้ความทุกข์ท้อใจ ทำลายชีวิตคุณ โดย พระไพศาล วิสาโล และ “รินใจ”



ปณิธานและความรับผิดชอบ ของสำนักพิมพ์ **บี บี ดีย**
“มุ่งมั่นทำหนังสือที่ดีที่สุด... เพื่อผู้อ่านทุกคน”

เรารับประกันความพึงพอใจสูงสุด สำหรับผู้ที่ซื้อหนังสือเล่มนี้
ยินดีคืนเงินให้ทุกรณี โดยไม่มีเงื่อนไข ไม่ว่าจะ...

“ปัญหาจากการผลิต” หรือ “ความไม่พอใจเนื้อหา” ของหนังสือ



สำนักพิมพ์ บี บี ดีย ขอขอบคุณที่ท่านอ่านหนังสือเล่มนี้ และขอ
ขอบคุณที่ท่านแนะนำหรือมอบหนังสือเล่มนี้ให้ผู้อื่น เพราะท่านได้มีส่วนช่วย
สนับสนุนเรา และเป็นส่วนหนึ่งในการนำเสนอสิ่งที่ดีที่สุดสู่สังคมร่วมกัน

แม้เราจะทำสิ่งที่ดีที่สุด แต่อาจมีข้อผิดพลาดหรือความไม่พอใจเกิดขึ้น จึงต้อง
ขออภัยและขอรับผิดชอบในทุกกรณี ดังนั้นหากท่านพบ “ปัญหาจากการผลิต”
อันเนื่องจากการพิมพ์ หนังสือชำรุด ฯลฯ หรือหากท่าน “ไม่พึงพอใจในเนื้อหา”
อันเนื่องมาจากเนื้อหาที่ผิดพลาด แนวทางวิธีการที่ไม่เหมาะสม มุมมองความคิดเห็น
ของท่านที่แตกต่าง กระทั่งไม่คุ้มค่ากับราคาของหนังสือ ท่านสามารถติดต่อมายัง
มือถือ **089-111-7500** เพื่อขอรับเงินคืนได้ทันทีโดยไม่มีข้อแม้หรือเงื่อนไขใด ๆ ทั้งสิ้น



- 1 **BEE MEDIA**
Parenting & Families
- 2 **BEE MEDIA**
Self-Development
- 3 **BEE MEDIA**
Children Adventure

บี บี ดีย

มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ

สมัครสมาชิก **BeeMedia** รับสิทธิประโยชน์
www.BeeMedia.co.th

เรามุ่งมั่นทำหนังสือดีที่สร้างสรรค์ มาร่วมเป็นสมาชิกกับเรา
ซื้อหนังสือผ่าน web หรือโทรศัพท์สั่ง **ได้สิทธิพิเศษตลอดชีพ**

1. ส่วนลด 15-30% (ยกเว้นเล่มราคาพิเศษ)
2. สมัครสมาชิก ฟรี (ฟรีค่าสมาชิก 100 บาท)
3. ฟรี ไม่เสียค่าส่ง (ยอดซื้อ 800 บาทขึ้นไป ไม่เสียค่าส่ง 30 บาท)
4. รับประกันความพอใจ 100% และรับผิดชอบต่อกรณีสูญหาย
5. อ่านตัวอย่างก่อนซื้อได้ Download PDF ฟรี

Line id [@beemedia](https://www.facebook.com/beemedia) www.facebook.com/beemedia
www.BeeMedia.co.th

วิธีซื้อหนังสือราคาพิเศษ ง่ายๆ

- สั่งซื้อทาง www.BeeMedia.co.th
- หรือ โทร. **089-111-7500**
- หรือ www.facebook.com/beemedia
- หรือ Line id : [@beemedia](https://www.facebook.com/beemedia)

วิธีสมัครสมาชิก ง่ายๆ

- เพียงเขียน ชื่อ นามสกุล
- ที่อยู่ มือถือ Email
- ส่ง sms มายัง 089-111-7500
- หรือ สมัครผ่าน www.BeeMedia.co.th

หาซื้อหนังสือได้ที่ร้าน **SE-ED นายอินทร์ B2S CUBook 7-11** และ **ร้านหนังสือชั้นนำทั่วประเทศ**
กรณีต้องการซื้อหนังสือจำนวนมากเพื่อใช้แจกหรือมอบเป็นของขวัญของชำร่วย ในงานต่าง ๆ
หรือเป็นของขวัญพิเศษสำหรับคนที่รักและห่วงใย ท่านสามารถติดต่อขอรับส่วนลดพิเศษได้ที่
มือถือ **089-111-7500** หรือ Line id : [@beemedia](https://www.facebook.com/beemedia) สั่งซื้อ Online ที่ www.BeeMedia.co.th