

หนังสือดี เปลี่ยนแปลงชีวิตได้

มอบหนังสือดี เป็นของขวัญสำหรับคนที่รักและห่วงใย

ฉบับปรับปรุงใหม่...

มีชีวิตที่ดี

มีบทเรียนดีๆ ในชีวิต

Life's Greatest Lessons : 20 Things That Matter

20 บทเรียนสำคัญสำหรับชีวิต
ที่ช่วยเปลี่ยนวิธีคิด สู่วิถีใหม่



เขียนโดย :

Dr. Hal Urban

แปลโดย : วรรรณา วงษ์ฉัตร

บรรณาธิการโดย : สมชัย เบญจมิตร



สื่อความสุข ความหวัง
กำลังใจ และความสำเร็จ

หนังสือ **มีชีวิตที่ดี มีบทเรียนดีๆ ให้ชีวิต** - ฉบับปรับปรุงใหม่

แปลจากหนังสือขายดี Life's Greatest Lessons: 20 THINGS THAT MATTER

เขียนโดย : **ดร.ฮัล เออร์บาล** (HAL URBAN)

แปลโดย : **ววรรณนา วงษ์จันทร์** บรรณาธิการโดย : **สมชัย เปญจมิตร**

สงวนลิขสิทธิ์ในประเทศไทยตาม พ.ร.บ. ลิขสิทธิ์ 2555 โดย บริษัท บี มีเดีย กรุ๊ป (ประเทศไทย) จำกัด ห้ามการลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ รวมทั้งการจัดเก็บถ่ายทอด ไม่ว่าด้วยรูปแบบหรือวิธีการใดๆ ด้วยกระบวนการทางอิเล็กทรอนิกส์ การถ่ายภาพ การบันทึก หรือวิธีการอื่นใด โดยไม่ได้รับอนุญาต

Thai Language Translation copyright 2003 by Bee Media Copyright 1992, 1997, 2000, 2003 by Hal Urban All Rights Reserved. Published by arrangement with the original publisher, "Simon & Schuster, Inc." Through Tuttle-Mori Agency (Thailand) Co.,Ltd.

ฉบับปรับปรุงเนื้อหาใหม่ : พิมพ์ครั้งที่ 9 ธันวาคม 2555

15 14 13 12 11 10 9

ISBN 978-974-9760-53-6 ราคา 165 บาท



จัดพิมพ์โดย **สำนักพิมพ์ บี มีเดีย** | **บริษัท บี มีเดีย กรุ๊ป (ประเทศไทย) จำกัด**

Bee Media Group (Thailand) Co.,Ltd.

39/436 หมู่ 1 ซ.เรวดี 9 ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง นนทบุรี 11000

ติดต่อโดยตรงที่ 089-111-7500 , 089-120-7700 Tel. 02-951-5577 Fax. 02-951-5578

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

Email : **info@BeeMedia.co.th** **www.facebook.com/beemedia**

กรณีต้องการสั่งซื้อจำนวนมาก เพื่อเป็นของขวัญหรือส.ค.ส.ทุกเทศกาล เช่นปีใหม่ วันเกิด งานสัมมนาพัฒนาบุคลากร อบรม เกษียณอายุหรือเป็นของขวัญเพื่อคนที่รักและห่วงใย **ขอรับส่วนลดพิเศษที่ 089-111-7500 , 089-120-770 Email : Info@BeeMedia.co.th**



หนังสือเล่มนี้พิมพ์ด้วยกระดาษถนอมสายตาอย่างดี "GREEN READ" ซึ่งช่วยถนอมสุขภาพสายตาของท่าน ลดทอนแสงสว่างในการอ่าน และทุกเล่มรับประกันความพอใจสูงสุด หากเกิดปัญหาอันเนื่องจากการพิมพ์ สามารถเปลี่ยนเล่มใหม่ได้ทันที



TO _____

FROM _____

- สิ่ง ดี ๆ จาก ผู้ ให้ สู ผู้ รั บ -

ผู้ที่มอบหนังสือเล่มนี้ให้แด่ท่าน คือผู้ที่มีความเอาใจใส่และปรารถนาแต่สิ่งที่ดีที่สุด จึงได้มอบหนังสือเล่มนี้ที่มี 20 บทเรียนล้ำค่าสำหรับชีวิต ซึ่งจะช่วยให้มีหลักคิดในการดำเนินชีวิต มีความสุข ประสบความสำเร็จ และมีชีวิตที่ดี

นี่คือสิ่งที่คนพิเศษ ผู้ที่รักและห่วงใยในตัวท่าน ได้มอบหนังสือเล่มนี้ให้เพียงเพื่อต้องการให้สิ่งดีๆ เหล่านี้เกิดขึ้น และเปลี่ยนแปลงชีวิตของท่านไปสู่สิ่งที่ดีกว่าตลอดกาล

เพราะหนังสือดีเล่มนี้ เปลี่ยนแปลงชีวิตคนเราให้ดีขึ้นได้

สมชัย เบญจมิตร

การมอบหนังสือดี แก่ผู้ที่ท่านรักและห่วงใย เป็นการเพิ่มสิ่งดีให้กับตนเองและผู้ได้รับ สำหรับผู้รับนั้น เมื่อได้รับหนังสือดีเล่มนี้ ขอให้ตอบแทนสิ่งดีๆคืนแก่ผู้ให้ด้วยการอ่านให้จบ 1 ครั้ง และให้ผู้อื่นยืมอ่าน 1 ครั้ง เพราะเท่ากับท่านได้ช่วยให้ตัวท่านเองและครอบครัว มีชีวิตที่ดีขึ้น

เกี่ยวกับผู้เขียน



ฮัล เออร์บาล สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีและปริญญาโท สาขาประวัติศาสตร์ รวมทั้งปริญญาเอก สาขาการศึกษา และจิตวิทยาจากมหาวิทยาลัยซานฟรานซิสโก เขายังทำงานหลังได้รับปริญญาเอกที่มหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด ในด้านจิตวิทยาวิธีการปฏิบัติงานให้ได้ผลสูงสุดอีกด้วย

ดร.ฮัล เป็นคนที่มุ่งมั่นในการสอนหนังสือและมีความรักอันยิ่งใหญ่ให้กับคนหนุ่มสาว เป็นเวลาสามสิบห้าปีที่เขาอุทิศตัวเองให้กับการนำสิ่งที่ดีที่สุดในตัวพวกเขาออกมา ซึ่งรวมทั้งลูกชายสามคนที่เขาเลี้ยงดูในฐานะคุณพ่อคนเดียวและลูกศิษย์ของเขาที่โรงเรียนมัธยม ซาน คาร์ลอสไฮสคูล โรงเรียนมัธยมวุฒิสตรีไฮสคูล และมหาวิทยาลัยซานฟรานซิสโก

เขาเดินทางไปบรรยายทั่วโลกเกี่ยวกับเรื่องการมีชีวิตที่ดี การมีบุคลิกลักษณะในแง่ดีกับความสัมพันธ์ที่มีต่อคุณภาพชีวิต เขาเคยทำการนำเสนอในการประชุมระดับชาติ เคยจัดสัมมนาเชิงปฏิบัติการกับคณะครูอาจารย์ และเคยบรรยายให้นักศึกษา ผู้ปกครอง กลุ่มคนในโบสถ์ และคนในวงการธุรกิจฟังมากมาย

ผลงานเขียนของ **ดร.ฮัล เออร์บาล** ช่วยเปลี่ยนแปลงชีวิตผู้คนมากมายและเป็นที่ยอมรับหลาย ซึ่งได้มีการจัดพิมพ์เป็นภาษาไทยแล้วจำนวน 3 เล่ม คือ **1.มีชีวิตที่ดี** (หนังสือเล่มนี้) **2.ชีวิตดีขึ้นได้ ด้วยวิธีคิด** **วิธีพูดที่ดี** และ **3.ชีวิตดีเลือกได้** โดย สำนักพิมพ์ **บี บีเดีย**

หมายเหตุ บรรณาธิการ

คำกล่าวที่ว่า “ชีวิตคนเรากว่าที่จะเกิดมาเป็นมนุษย์ได้นั้นยาก แต่การมีชีวิตอยู่บนโลกนั้นกลับเป็นเรื่องที่ยากกว่าหลายเท่า” คนเราทุกคนจึงต้องดิ้นรนไขว่คว้าหาสิ่งที่ดีที่สุดให้กับตนเอง โดยจะต้องมีบทเรียนสำคัญสำหรับชีวิตเพื่อใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต ให้สามารถยืนหยัดบนโลกที่แสนจะสับสนวุ่นวายและเปลี่ยนแปลงตนเอง มีชีวิตที่ดีขึ้น

หนังสือ **“มีชีวิตที่ดี มีบทเรียนดีๆ ให้ชีวิต”** เล่มนี้ แปลจาก Life's Greatest Lessons : 20 THINGS THAT MATTER เขียนโดย **ดร.ฮัล เออร์บาล** บรรจุนเนื้อหาที่เข้มข้นตรงประเด็นมากถึง 20 บทเรียน โดยพูดถึงความหมายที่แท้จริงของความสำเร็จ พูดถึงทัศนคติที่แท้จริงสำหรับชีวิตเพื่อให้เกิดความสุขอย่างยั่งยืน พูดถึงวิธีนำความสามารถของตนเองออกมา พูดถึงอุปนิสัยที่จะทำให้ชีวิตมีความสุขบนความสำเร็จที่แท้จริง และยังพูดถึงโลกสามมิติที่เป็นองค์ประกอบของชีวิตของเรานั้นคือ **“ร่างกาย” “ความคิดจิตใจ”** และ **“จิตวิญญาณ”** เป็นต้น แนวคิดทั้งหมดในหนังสือเล่มนี้ เรียบง่าย และชัดเจนตรงประเด็น เหมาะสำหรับการใช้เป็นหลักการดำรงชีวิตบนโลกวุ่นวายสับสน และช่วยให้มีชีวิตที่ดีตลอดไปได้

สำนักพิมพ์ **บี บี ดี ยี่** มีความภูมิใจที่ได้จัดทำ **“หนังสือดี”** เล่มนี้เพื่อให้ทุกท่านได้อ่านในราคาพิเศษ และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะช่วยให้ท่านมีบทเรียนสำคัญสำหรับชีวิต เพื่อเปลี่ยนแปลงตนเองไปสู่สิ่งที่ดีกว่าได้ตลอดกาล

เพราะหนังสือดีเล่มนี้ เปลี่ยนแปลงชีวิตคนเราให้ดีขึ้นได้

สมชัย เบญจมิตร

คำนิยม

“ในหนังสือเล่มนี้อาจารย์ได้ให้บทเรียนอันล้ำค่าของเขาแก่ให้เราทุกคน นั่นคือปรัชญาในการดำรงชีวิตที่ดีสำหรับคนทุกวัย”

- แชนฟอร์ด เอ็น แม็คคอนเนล ประธานบริษัทแม็คคอนเนล ดักลาส คอร์ปอเรชั่น

“เป็นหนังสือที่น่าประทับใจที่สุดและสร้างแรงบันดาลใจได้มากที่สุดเล่มหนึ่งที่ผมเคยอ่าน”

- เคที สท๊อคเกิล โบรมแกน บรรณาธิการ Writer's Digest

“ชีวิตเป็นเรื่องซับซ้อนยุ่งยาก การมีหลักสำคัญเพื่อสร้างชีวิตและมอบให้กับลูกๆ ของเราจึงเป็นเรื่องจำเป็น หนังสือเล่มนี้คือหลักสำคัญที่ว่านี้”

- จอห์น แม็คคอร์แม็ค ผู้ก่อตั้งและหัวหน้าผู้บริหาร และผู้เขียนเรื่องSelf-Made in America

“ผมอยากให้คุณรู้ว่าหนังสือของคุณมีผลกระทบรุนแรงมากแก่ไหนต่อเพื่อนๆ และทุกคนที่ผมได้มอบหนังสือเล่มนี้ให้... ผมจึงได้แจกหนังสือเล่มนี้ไป 36 เล่ม และได้รับคำชมเชยจากทุกคนว่ามันช่วยพวกเขาให้มีชีวิตที่ดีขึ้นมาก”

- ทอม รอธ, ไบโอบี แล็บ อินดัสตรีส์

“ข้างเป็นหนังสือที่ยิ่งใหญ่อะไรเช่นนี้... ในฐานะเป็นครูสอนนักเรียนชั้นประถม ฉันพบว่ามียุทธศาสตร์หลายอย่างในหนังสือเล่มนี้ที่อยากบอกให้ลูกศิษย์รู้”

- อแมนดา แม็คโคลาฟ

“หนังสือของคุณมีประโยชน์ต่อฉันมากที่สุด ฉันซื้อให้สามฉัน และเราอ่านร่วมกัน ทั้งนี้เพื่อคงไว้ซึ่งแรงบันดาลใจ กับทุกอย่างที่เราได้ และกำลังใจในการต่อสู้กับชีวิต ฉันเชื่อว่าหนังสือเล่มนี้ได้ให้คุณค่าในด้านที่สำคัญที่สุดสำหรับชีวิต นั่นคือด้านจิตใจ ด้านร่างกาย และด้านความคิด ขอขอบคุณค่ะที่เขียนหนังสือที่วิเศษเช่นนี้”

- คิม เดลลี

“นี่เป็นหนังสือที่ยิ่งใหญ่สำหรับเด็ก ครูบาอาจารย์ ผู้ปกครอง หนายความญาติๆ เพื่อนฝูง และทุกคน ฉันขอขอบคุณดร.เออร์บาล ที่ได้แบ่งปันบทเรียนที่ดีสำหรับการมีชีวิตที่ดี ฉันคนหนึ่งล่ะค่ะที่มีชีวิตที่ดีขึ้นเพราะเล่มนี้”

- คริสติน เอ. ลัฟลิน บัณฑิตที่สำเร็จการศึกษา

มีชีวิตที่ดี

มีบทเรียนดี ๆ ให้ชีวิต

20 บทเรียนสำคัญสำหรับชีวิต
ที่เปลี่ยนวิธีคิดและชีวิตท่านได้

สารบัญ

เกี่ยวกับผู้เขียน	4
หมายเหตุบรรณาธิการ	5
คำนิยม	6
บทนำ ผมเขียนหนังสือเล่มนี้ ด้วยเหตุผล 4 ประการ	11
1 ความสำเร็จ เป็นอะไรที่มากกว่าแค่ “หาเงิน”	17
2 ชีวิตเป็นเรื่องยาก... และไม่ยุติธรรมเสมอไป	25
3 ชีวิตเป็นเรื่องสนุก... และเหตุการณ์อย่างเหลือเชื่อ	33
4 จงมีชีวิตอยู่โดยการเลือก ไม่ใช่โดยบังเอิญ	42
5 ทักษะคิดคือทางเลือก และเป็นทางเลือกที่สำคัญที่สุดที่เคยทำ	51
6 อุปนิสัยของเรา คือกุญแจสู่ความสำเร็จ	63
7 การมีความรู้สึกขอบคุณ เป็นอุปนิสัยอย่างหนึ่ง...	72
8 คนดีๆ สร้างชีวิต บนพื้นฐานของความเคารพนับถือ	82
9 “ความซื่อสัตย์” ยังคงเป็นนโยบายที่ดีที่สุดของชีวิต	93
10 คำพูดที่เมตตามีต้นทุนน้อย แต่ให้ผลสำเร็จได้มาก	105
11 แรงแบนดาลใจที่แท้จริง มาจากภายในของตัวเราเอง	112
12 เป้าหมายคือความฝัน ที่จะต้องมีกำหนดเส้นตาย	121
13 ไม่มีอะไรแทนที่ความขยันได้	131
14 ชีวิตต้องเสียสละอะไรบางอย่าง เพื่อให้ได้อะไรบางอย่าง	138
15 คนที่ประสบความสำเร็จ ไม่ได้มองหาเวลา แต่จะสร้างเวลา	146
16 ไม่มีใครเพิ่มความนับถือตนเองให้คุณได้... นอกจากตัวคุณเอง	155
17 “ร่างกาย” ต้องการอาหารบำรุง และการออกกำลังกาย - “ความคิดจิตใจ” และ “จิตวิญญาณ” ก็เช่นกัน	163
18 ไม่เป็นไรที่ล้มเหลว ใครๆ ก็เคยล้มเหลวกันทั้งนั้น	173
19 ชีวิตจะง่ายขึ้น เมื่อเรารู้ว่าอะไรเป็นเรื่องที่สำคัญ	180
20 สิ่งสำคัญที่สุดในชีวิต คือการ “เป็นคนดี”	183
สรุป	186

บทนำ

ผมเขียนหนังสือเล่มนี้
ด้วยเหตุผล 4 ประการ

1. เพราะคนเราไม่เด็กเกินไปหรือแก่เกินไป
ที่จะเรียนรู้บทเรียนที่ยิ่งใหญ่ที่สุดสำหรับชีวิต...
และทุกช่วงเวลาเหมาะสมเสมอ

ผมเป็นครูอยู่สามสิบห้าปีและรักทุกๆ นาทีของการเป็นครู ผมได้สอนเด็กนักเรียนในโรงเรียนมัธยมของรัฐบาล สอนผู้ใหญ่ในมหาวิทยาลัยเยซุอิด อีกทั้งได้บรรยายให้เด็กชั้นประถมและมัธยมต้นฟังบ่อยๆ ผมพบว่า ไม่ว่าคนเราจะอายุเท่าไร ล้วนต้องการมีชีวิตที่ดี ต้องการจะเข้าใจชีวิตให้ลึกซึ้งและใช้ชีวิตได้เต็มร้อย ทุกคนล้วนกระหายที่จะเรียนรู้ทั้งนั้น จดหมายและอีเมลที่ผมได้รับแทบจะทุกวันจากเด็กๆ จากวัยรุ่น และจากผู้ใหญ่ สามารถยืนยันเรื่องนี้ได้

เซนต์ อิกนาทียุส โลโยลา ผู้ให้การศึกษายิ่งใหญ่ที่สุดคนหนึ่ง
ของโลกกล่าวไว้ว่า **“เราจะเรียนรู้ต่อเมื่อเราพร้อมจะเรียนรู้แล้วเท่านั้น”**
ตลอดชีวิตของผม ผมไม่เคยเจอช่วงเวลาเหมือนปัจจุบันนี้ที่คนจำนวนมากไม่เพียงเปิดกว้างกับการเรียนรู้เท่านั้น แต่ยังตรวจสอบคุณค่าและลำดับความสำคัญของมันซ้ำอีกครึ่งด้วย แต่หลังจากที่มีความสุขกับยุค

ของความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีและเศรษฐกิจอย่างไม่เคยมีมาก่อน... โลกของเราที่สั้นคลอน ปრაภฏการณ "ดีท-คอม" พังทลาย ตลาดหุ้น และเศรษฐกิจตกวูป เหตุการณ 11 กันยายน 2001 ทำให้เราเศร้าใจ และเตือนให้เรารู้ถึงความอ่อนแอของเรา อีกทั้งข่าวอื้อฉาวของบริษัทที่ ล้มละลายในปี 2002 ยังทำให้เราช็อคและงงงวยมากขึ้น

ในฐานะที่เป็นผู้ศึกษาและสอนประวัติศาสตร์มานาน ผมจึงรู้ว่า ช่วงเวลาที่ยากลำบากของชีวิตนั้นจะดึงเอาส่วนที่ดีที่สุดในตัวเรามากมา เมื่อคนเริ่มตั้งคำถามเกี่ยวกับสิ่งที่สำคัญจริงๆ ต่อชีวิตของพวกเขา ก็มักจะ ได้พบกับคำตอบที่ถูกต้องเสมอ ผมจึงตั้งใจและรู้สึกเป็นเกียรติที่หนังสือ ของผมกำลังมีส่วนช่วยในกระบวนการดังกล่าวนี้

2. เพราะไม่ได้มีการสอนเรื่อง “ชีวิตดำเนินไปได้อย่างไร” หรือ “อะไรคือสิ่งสำคัญสำหรับชีวิต” ในสถานศึกษา

โดยส่วนใหญ่แล้ว โรงเรียนหรือสถานศึกษาของเรามีบทบาท อย่างมากนับตั้งแต่ประถมจนถึงมหาวิทยาลัย พวกเขาสอนเราสารพัดวิชา ซึ่งทำให้เรามีความรู้เพิ่มขึ้นและมีทักษะที่มีค่า แต่มีอะไรบางอย่างหายไป ในหลักสูตรการสอน นั่นคือ เราไม่ได้สอนลูกศิษย์ของเราเกี่ยวกับชีวิตว่า **มันจะดำเนินไปได้อย่างไร หรืออะไรคือสิ่งสำคัญสำหรับชีวิต** โดยไม่เคยมีความต้องการมากกว่านี้เลยสำหรับเรื่องดังกล่าว และไม่ได้ให้ความสนใจกับเรื่องนี้เลยแม้แต่น้อย

แต่เราต้องการที่ไม่เป็นเพียงแค่เป็น**“โรงเรียนประสบการณ์”** สำหรับการหาเครื่องมือที่ถูกต้องเพื่อให้ประสบความสำเร็จในชีวิตเท่านั้น เรายัง ต้องการความช่วยเหลือในการสร้างทัศนคติและทักษะที่จำเป็นเพื่อการมีชีวิตที่ดีและอยู่ในสังคมได้อย่างน่าพอใจ มีการตั้งเป้าหมายเพื่อให้ประสบความสำเร็จในชีวิต และเพื่อมีความสุขกับความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า

ในฐานะของอาจารย์ผู้ให้ความรู้และการศึกษา ผมรู้สึกถึงความต้องการนี้มานานแล้ว แต่คำอ้อนวอนของผมมักจะถูกเมิน คณะผู้บริหารสนใจในเรื่องคะแนนสอบและงบประมาณมากกว่า การช่วยให้ลูกศิษย์ของเราพัฒนาขึ้น มีชีวิตที่ดี มีความสุขประสบความสำเร็จอย่างแท้จริง ดูเหมือนจะไม่ใช่ความรับผิดชอบของโรงเรียน ดังนั้นผมจึงเขียนหนังสือเล่มนี้ขึ้นเพื่อเติมช่องว่างนั้นให้เต็ม เพื่อช่วยตัวของเราและเด็กๆ ของเรา ให้เข้าใจว่า **อะไรคือสิ่งสำคัญสำหรับชีวิต อะไรคือบุคลิกลักษณะที่ดี และแนวทางการทำให้ตนเองประสบความสำเร็จในชีวิตเป็นอย่างไร**

3. เพราะคนเราส่วนใหญ่ต้องการความช่วยเหลือในการค้นหาว่าตัวเราสามารถเป็นคนดีได้แค่ไหน

เมื่อสองสามปีก่อนในห้องสัมมนา ผมได้ฟังนักจิตวิทยาคนหนึ่งพูดว่า **กว่าคนๆ หนึ่งจะอายุสิบแปด เขาหรือเธอต้องถูกดูถูกดูแคลนมากกว่าหนึ่งแสนครั้ง** ผมไม่ทราบว่าเขาได้ตัวเลขนั้นมาจากไหน แต่ก็ไม่น่าประหลาดใจ เพราะความจริงก็คือ **ชีวิตของเราถูกดูแคลนมากเกินไปจริงๆ** เริ่มตั้งแต่เรายังเด็ก ถูกดูถูกดูแคลนมาจากสารพัดแหล่ง และยังคงต่อเนื่องมาจนเติบโตเป็นผู้ใหญ่ นอกจากนี้สื่อต่างๆ ยังกระหน่ำเราทุกวันเกี่ยวกับข่าวร้ายๆ ข่าวในแง่ลบที่ระดมเข้ามาทุกวัน ค่อยๆ มีผลร้ายต่อพวกเราอย่างช้าๆ ยิ่งเราได้ยินบ่อยเท่าไร เราก็ยังมีแนวโน้มที่จะเชื่อมั่นมากขึ้นเท่านั้น

นี่ไม่ใช่จุดประสงค์ของผมที่จะสำรวจตรวจสอบว่าทำไมเรื่องนี้จึงเกิดขึ้น ผมเพียงแต่ต้องการจะชี้ให้เห็นว่า มันเป็นโชคร้ายของชีวิต ที่ผมเขียนหนังสือเล่มนี้ก็เพราะผมคิดว่าพวกเราต้องการความช่วยเหลือในการหันมองอีกด้านหนึ่งของมนุษย์ ผมเชื่อว่าคนส่วนใหญ่ในโลกนี้เป็นคนดี มีความรับผิดชอบ มีความรัก ความเอื้ออาทร และอื่นๆ อีกมากมาย เพียงแต่ไม่ถูกประกาศให้ใครรู้เท่านั้น การเป็นคนดีไม่ทำให้ตกเป็นข่าว

ผมยังเชื่อด้วยว่าพวกเราส่วนใหญ่ไม่ได้รับการสรรเสริญชมเชยมากเท่าที่ควร คนเรามากมีคุณสมบัติดีๆ ที่เราไม่รู้ตัวว่าเรามี มันเป็นคุณสมบัติที่ภายในที่ยังไม่เคยค้นพบ และไม่เคยนึกฝันว่ามี ผมหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะดึงเอาสิ่งดีๆ ในชีวิตของตัวเองออกมา เพราะการค้นหาสิ่งดีๆ ในชีวิตคือความสุขที่ยิ่งใหญ่ที่สุดอย่างหนึ่งของเราเอง

4. เพราะความจริงที่สอนกันมาตั้งแต่อดีต ไม่เคยล้าสมัย... แม้กระทั่งกับคนรุ่นใหม่

ปีที่แล้วก่อนที่จะลงมือร่างหนังสือเล่มนี้ ผมได้ไปบรรยายเรื่อง “**ความหมายที่แท้จริงของความสำเร็จ**” ให้กับนักศึกษาในวิทยาลัยแห่งหนึ่งฟัง ผมเริ่มต้นด้วยการพูดถึงข้อความบางอย่างที่คนเราถูกระดมเข้าใส่อยู่เสมอ และต้องการให้พวกเขาเห็นว่าข้อความของผมน่าจะตรงกันข้าม ดังนั้นจึงเริ่มต้นด้วยการบอกพวกเขาในสิ่งที่ผมไม่มี นั่นคือผมไม่มี “เคล็ดลับสู่ความสำเร็จ” ไม่มี “สูตรมหัศจรรย์” สำหรับความสุขเต็มร้อย ไม่มี “เทคนิคใหม่ที่น่าทึ่ง” สำหรับการบรรลุความฝัน ไม่มีวิธีที่ “รวดเร็วและง่ายดาย” ในการได้รับความร่ำรวยและมีอำนาจ อีกทั้งไม่มีวิธีการ “พิเศษ” ในการให้ได้อะไรทุกอย่างที่ต้องการ

วันนั้นผมพูดถึงคุณค่าเก่าแก่ที่สืบทอดกันมานานจนเป็นที่นับถืออย่างเช่น **ความเคารพ ความเมตตา ความซื่อสัตย์ ความชื่นชม ความปรารถนา ความขยันหมั่นเพียร ความรับผิดชอบ และการเป็นคนดี** ประเด็นของผมคือมันไม่มีทางลัด ไม่มีวิธีง่ายๆ และไม่มีวิธีใหม่ๆ ในการประสบความสำเร็จที่แท้จริง แต่เป็นสิ่งที่ทุกคนต้องขวนขวายเองเพื่อให้ได้มันมา

ผมทั้งประหลาดใจและดีใจที่พวกเขาหลายคนยังอยู่ต่อหลังการบรรยายจบ หนึ่งในนั้นที่เป็นคนหนุ่มพูดว่า “รู้มั๊ยว่าคุณไม่ได้พูดเพียงสิ่งที่ผมไม่เคยได้ยินมาก่อน แต่คุณสามารถรวบรวมเรื่องนี้ให้ฟังดูมี

เหตุผลมากขึ้น นี้คุณกำลังให้ความหมายใหม่กับความจริงที่สอนกันมาตั้งแต่ในอดีตเลยนะเนี่ย” แล้วอาจารย์อาวุโสคนหนึ่งที่ยืนอยู่ใกล้ๆ ก็พูดขึ้นว่า “ขอบคุณครับอาจารย์ เราทุกคนจำเป็นต้องถูกเตือนว่าอะไรคือสิ่งที่สำคัญจริงๆ สำหรับชีวิตบ้าง” และนี่คือเด็กหนุ่มที่เพิ่งเข้าวิทยาลัยกับชายสูงวัยที่ใกล้จะถึงบั้นปลายของอาชีพการงานแล้วกำลังบอกผมในสิ่งเดียวกัน แม่เจ้า! ผมรักสองคนนี่จริงๆ ! พวกเขาช่วยให้ผมตัดสินใจได้ว่าผมต้องเขียนหนังสือเล่มนี้

บทเรียนสำคัญสำหรับชีวิต 20 ประการ

ทำไม่ว่าหนังสือเล่มนี้ต้องมีบทเรียนที่ดีสำหรับชีวิต 20 ประการ ไม่มีเหตุผลอะไรหรอกครับ อาจเป็นเพราะสามสิบมันมากเกินไป และสิบเก้าก็ฟังไม่เข้าที่ ยี่สิบบังเอิญเป็นตัวเลขกลมๆ ที่เข้ากับสิ่งที่ผมจะพูดได้พอดี ผมไม่ได้อ้างว่ามีเพียงยี่สิบหัวข้อเท่านั้นที่เราต้องรู้ เพียงแต่ว่ามันเป็นหัวข้อที่มีค่ามากที่สุด เป็นยี่สิบหัวข้อที่ผมภาวนาให้ตัวเองรู้ตั้งแต่สมัยยังหนุ่ม แต่ตอนนี้ผมอายุปาเข้าไปตั้งปลายสามสิบแล้ว ผมถึงได้รู้ว่าชีวิตดำเนินไปได้อย่างไร บางที่ยี่สิบหัวข้อนี้อาจจะช่วยคนอื่นที่กำลังพยายามคิดอยู่ และที่สำคัญก็คือ การนำความรู้ในเรื่องนี้ไปใช้เราจำเป็นต้อง **ทำ** มากกว่าเพียงแค່เรียนรู้เพื่อเข้าใจมันเท่านั้น เพราะการรู้ก็เรื่องหนึ่ง แต่การนำมาใช้ก็เป็นอีกเรื่องหนึ่ง ดังสุภาษิตจีนโบราณที่กล่าวว่า

ฉันได้ยิน ... แล้วฉันก็ลืม

ฉันได้เห็น ... แล้วฉันก็จำได้

เมื่อฉันทำ ... แล้วฉันก็เข้าใจ

ขอให้ผู้อ่านทุกท่านมีชีวิตที่ดี

1

ความสำเร็จ เป็นอะไรที่มากกว่าแค่ “หาเงิน”

“ความสำเร็จ หมายถึงการทำให้ดีที่สุดเท่าที่เราสามารถทำได้
กับสิ่งที่มี ความสำเร็จอยู่ที่การลงมือกระทำ...
ไม่ใช่อยู่ที่การได้มา... แต่อยู่ที่การพยายาม ไม่ได้อยู่ที่การได้ชัยชนะ”
วินน์ เดวิส

การค้นพบที่สำคัญที่สุดของชีวิต

ผมเพิ่งเข้าใจตอนอายุสามสิบเก้า ว่าการประสบความสำเร็จหมายความว่าอย่างไร ผมได้ทำอะไรหรือ? ได้เป็นผู้บริหารระดับสูงที่ติดอันดับบริษัทฟอร์จูน 500 หรือ? ได้ขับรถเบนซ์? ถูกล้อตเตอร์? คว่ำรางวัลใหญ่จากรายการเกมโชว์กลับบ้านหรือ? ไม่ใช่สักอย่าง ผมแค่ค้นพบสิ่งที่เป็นเรื่องธรรมดาแต่ทว่าลึกซึ้งเท่านั้นเอง **ผมได้ค้นพบว่าชีวิตควรจะดำเนินไปอย่างไร และสาระสำคัญของมันคืออะไร** หลังจากที่เคยหลงประเด็นนี้มานานหลายปี ผมก็เริ่มเข้าใจแล้วว่า การประเมินความสำเร็จในชีวิตและการดำเนินชีวิตมันหมายความว่าอย่างไร แล้วสองสิ่งที่หนีผมไปเสมอก็ตามมาพร้อมๆ กับการค้นพบนี้ นั่นคือ “การได้รับ

“รู้ความสงบสุขภายใน” และ “ความรู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่า” อีกทั้งเหนือสิ่งอื่นใดที่ผมได้รับ นั่นคือผมเริ่มมีความสุขกับชีวิตมากกว่าแต่ก่อน

การค้นพบที่ยิ่งใหญ่คืออะไร? มีสูตรสำหรับความสำเร็จจริงๆ หรือ? ใช่! ผมเชื่อว่ามี แต่คุณจะได้เจอมันในสภาพที่ท้อของขวัญมาอย่างสวดยหู่และมาพร้อมกับการโฆษณาทางทีวีหรือทวิต เรื่องนี้ไม่ใช่เรื่องใหม่ ไม่ใช่ความลับและไม่มีปาฏิหาริย์อะไร ดังนั้นมันจึงไม่มีการขาย แม้ว่ามันจะล้าสมัยเกินไป ธรรมดาเกินไป และไร้เดียงสาเกินไป แต่มันกลับใช้ได้ผล!

หลังจากศึกษาประวัติศาสตร์ ปรัชญา และจิตวิทยาอยู่หลายปี ผมก็ตระหนักได้ว่า ชีวิตและความสำเร็จสามารถสรุปได้เป็นหลักการสำคัญบางอย่างที่มีมานานหลายพันปีแล้ว หลังจากค้นหาเพื่อค้นหา **“ชีวิตที่ดี”** ในที่สุดผมก็พบหลักการสำคัญที่ผมขอเรียกมันว่าความจริงที่คร่ำครึโบราณ แต่มีคุณค่ามหาศาล ซึ่งผมจะพูดถึงต่อไปนี้

ความแตกต่างระหว่างความสำเร็จและเงินทอง

ดูเหมือนว่าคนเราไม่สามารถตัดสินใจได้ว่า ‘เงิน’ เป็นเรื่องดีหรือไม่ดี เวลาที่มีใครบางคนถูกบอกว่าเป็นคนที่ประสบความสำเร็จนั้นมักจะหมายความว่าเขาหรือเธอเป็นคนร่ำรวย ถ้าเช่นนั้นเงินก็ต้องเป็นเรื่องดีสิ แต่พวกเขาบอกว่าเงินซื้อความสุขไม่ได้ ถ้าเช่นนั้นเงินก็ต้องเป็นเรื่องไม่ดีสิ เศรษฐีใช้เงินปีละหลายพันล้านดอลลาร์ เพื่อสร้างกิจการที่มีค่า ถ้าเช่นนั้นเงินก็ดีสิ แต่เราเคยได้ยินแล้วไม่ใช่หรือว่า เงินเป็นรากเหง้าของความชั่วร้ายทั้งหมด? อ้าว... เงินไม่ดีอีกแล้ว คนที่ไม่รวยจะวิพากษ์วิจารณ์คนที่รวยกว่า แต่ตัวเองก็อยากรวยเหมือนกันแล้วมันอะไรกันแน่ **ตกลงว่าการมีเงินนั้น มันดีหรือไม่ดี?**

สรุปก็คือไม่ใช่ทั้งสองอย่าง แต่เพราะเราอยู่ในสังคมที่ชอบเอาเงินไปเทียบกับความสำเร็จ ซึ่งมันจำเป็นต้องมีการพิสูจน์ เรื่องไม่จริงบาง

อย่างจำเป็นต้องถูกอธิบายให้กระจ่างและวางมันไว้ในมุมมองที่ถูกต้อง ดังนั้นจึงมีอยู่สองประเด็นที่ผมต้องการพูดถึงเกี่ยวกับเรื่องเงิน นั่นคือ

ประเด็นที่หนึ่ง : เงินไม่ใช่ของไม่ดี

พระคัมภีร์ไบเบิลกล่าวไว้จริงหรือว่าเงินเป็นรากเหง้าของความชั่วร้ายทั้งหมด? เปล่าเลย แต่พูดว่า “**ความกระหายอยากได้เงินคือรากเหง้าของความชั่วร้ายทั้งหมด**” ต่างหากล่ะ มันคนละเรื่องกันเลย เงินไม่ผิดตรงไหน ความอยากได้เงินและการมีเงิน หรือแม้กระทั่งมีเป็นจำนวนมากก็ไม่ผิดตรงไหนเช่นกัน **ประเด็นสำคัญอยู่ที่เราได้เงินมาด้วยวิธีใด และเราทำอย่างไรกับเงินก้อนนั้น** การได้เงินมาโดยสุจริตและใช้จ่ายอย่างถูกต้อง จะทำให้เงินเป็นขุมทรัพย์ที่ดีมากๆ แล้วเงินซื้อความสุขได้ไหมล่ะ? คนที่พูดว่าซื้อไม่ได้อาจเป็นเพราะคนๆ นั้นยังมีเงินไม่มากพอ จริงๆ แล้วเงินสามารถซื้อความสุขได้มากกว่าความยากจนเยาะ ความรวยไม่ผิดกฎหมายและไม่ผิดศีลธรรมตรงไหน แต่มันก็ไม่ใช่ทุกอย่างของชีวิต

ประเด็นที่สอง : เงินไม่ใช่ทั้งหมด
ที่จะทำให้ชีวิตคุณประสบความสำเร็จ

ในยุค 1980 เราเคยได้ยินในเรื่องที่ผู้คนจำนวนมากเป็นเศรษฐีและเศรษฐีอีกจำนวนมากที่กลายเป็นมหาเศรษฐี แต่ก็มีคนที่ดังที่สุดบางคนในหมู่พวกเขาต้องเข้าคุก อีวาน โบเอสกี พ่อมดการเงินคนหนึ่งของยุคนั้นพูดไปไกลถึงขนาดว่า “**ความโลภเป็นเรื่องดี**” เขาพูดไว้แค่สองสามเดือนก่อนหน้าที่จะถูกคณะลูกขุนใหญ่ของรัฐบาลกลางตัดสินจำคุก

เราลองมองย้อนกลับไปยังยุค 1980 และตลาดหุ้นในยุค 1990 เราเรียนรู้แทบจะรายวันว่าใครคือ “มหาเศรษฐีในพริบตา” คนใหม่ และผู้คนมากมายที่ยอมทำในสิ่งที่เสี่ยงต่อสุขภาพ สัมพันธภาพ และทรัพย์สินเงินทองเพื่อให้ได้อยู่ในระดับเดียวกับคนเหล่านั้น อีกทั้งบ่อยครั้งเหลือเกินที่

หลักจรรยาบรรณและอุดมการณ์ที่หวงแหวนที่สุดของเราต้องตกเป็นรอง ความมั่งคั่งและวิถีการดำเนินชีวิตที่ไม่ถูกต้อง

ปขณะที่ผมเขียนหนังสือเล่มนี้ ชาวอ็อกนาวเรื่องบริษัทค้อโกงที่ถูกเปิดเผยคือตัวอย่างที่ดี (เช่น เอนรอน, อาร์เธอร์ แอนเดอร์สัน, ไทโค, ซีร็อกซ์, เวิร์ลด์คอม) ตัวอย่างเช่นที่เอนรอน บริษัทกับผู้บริหารของบริษัทจัดว่าเป็นระดับสุดยอดของโลก แต่พวกเขาต้องหกคะเมนตีลังกาเพราะวิธีการผิดๆ ที่ใช้ในการไต่เต้าขึ้นไปถึงจุดนั้น ซึ่ง ณ เวลานั้นอาณาจักรของพวกเขาเหลือเพียงซาก ลิ่งที่นิตยสารนิวส์วีก เรียกว่า “ความโลภของผู้บริหาร” และ “วัฒนธรรมความละโมภและการยอมเลี้ยงหมดตัว” ของบริษัท ทำให้พนักงานและนักลงทุนผู้บริสุทธิ์หลายพันคนต้องตกงาน นอกจากนี้ยังสูญเสียเงินที่เก็บออมมาตลอดชีวิตไปจำนวนมาก

นี่คือสิ่งที่เกิดขึ้นเมื่อเราขาดมุมมองที่ดีในเรื่องของเงิน ชีวิตจะบิดเบี้ยว ไม่ใช่แค่พวกที่ต้องติดคุกในยุค 1980 หรือพวกที่ต้องล้มละลายในยุค 1990 และพวกที่มั่งงายอยู่กับการตามล่าหาพระเจ้าเงินตราในยุค 2000 เท่านั้น แต่คนอีกมากที่ได้เงินก้อนใหญ่มาอย่างถูกกฎหมายและยึดครองมันไว้ได้ก็ยิ่งรู้สึกชีวิตของตนว่างเปล่าไม่มีความสุข ทอม ปีเตอร์ส กรู๊ป ได้สัมภาษณ์ผู้บริหารธุรกิจหลายพันคนในยุคนี้ เกือบครึ่งหนึ่งบอกว่าถึงแม้ว่าพวกเขาจะใช้เวลาหลายปีในการพยายามเพื่อให้บรรลุเป้าหมายทางการเงิน แต่ชีวิตพวกเขาก็ยังดูเหมือน **“ว่างเปล่าและไร้ความหมาย”** 68 เปอร์เซ็นต์ของผู้บริหารระดับอาวุโสที่ถูกสัมภาษณ์บอกว่า พวกเขาสูญเสียชีวิตครอบครัวเพียงเพื่อตามล่าเป้าหมายทางอาชีพการงานเท่านั้น

เหล่านี้คือคนที่มั่งเงินทอง ทรัพย์สิน อำนาจ และสถานะทางสังคม **แล้วทำไมพวกเขาถึงไม่มีความสุขล่ะ?** ก็เพราะการมีสิ่งเหล่านั้นไม่ใช่เป็นการประสบความสำเร็จในชีวิตที่แท้จริง พวกเขามองไม่เห็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับชีวิต มัวแต่หลงมัวเมาและตกเป็นทาสของเงินและสิ่งที่ตามมากับเงิน พวกเขาจึงทำลายชีวิตตนเองรวมทั้งชีวิตผู้อื่นด้วย **“ความสำเร็จ**

เป็นอะไรมากกว่าแค่การหาเงิน การเน้นย้ำให้ความสำคัญกับการหาเงินมากเกินไปคือการหลอกล่อตัวเราออกจากสิ่งอื่นที่จะทำให้ชีวิตมีความสุขและน่าสนใจขึ้น มันหลอกล่อเราออกจากสิ่งที่เต็มไปด้วยความหมายและการได้รางวัลสำหรับชีวิต

แล้วความหมายที่แท้จริงของคำว่า
“ประสบความสำเร็จในชีวิต” เป็นอย่างไรล่ะ?

โรนัลด์ คาร์ลิล นักปรัชญาผู้ยิ่งใหญ่เขียนไว้ว่า “จงปล่อยให้แต่ละคนเป็นทั้งหมดที่เขาถูกสร้างให้สามารถเป็นได้” ผมไม่อาจหาคำบรรยายอะไรได้ดีกว่าคำว่าความสำเร็จ ชีวิตทำลายเราทุกวันให้พัฒนาความสามารถของเราให้ถึงขีดสุด เราจะประสบความสำเร็จได้เมื่อเราขึ้นไปถึงจุดสูงสุดที่อยู่ในตัวเรา นั่นคือเมื่อเราได้มอบสิ่งที่ดีที่สุดที่มีออกไป

ในตอนต้นของบทนี้ได้พูดไว้ว่า ความสำเร็จอยู่ที่การลงมือทำ ไม่ใช่อยู่ที่การได้รับ ผมไม่รู้จะเน้นประเด็นนี้ให้มากพอได้อย่างไร ชีวิตไม่ได้เรียกร้องให้เราต้องเป็นหนึ่งเสมอไป เพียงแค่ขอให้เราทำได้ดีที่สุดในทุกๆ ขั้นตอนของประสบการณ์ ก็พอแล้ว

และต่อไปนี่คือสิ่งที่บุคคลผู้ประสบความสำเร็จได้ทำ

- คนที่ประสบความสำเร็จยอมรับชีวิตอย่างที่มีนัยเป็น รวมทั้งความยากลำบากและความท้าทายทุกอย่างของชีวิต เขาจะปรับตัวเข้าหา มัน แทนที่จะบ่นหรือโอดครวญ เขามีความรับผิดชอบต่อชีวิตตนเอง แทนที่จะโทษผู้อื่นหรือหาข้อแก้ตัว เขายอมรับกับชีวิตถึงแม้ว่าจะมีองค์ประกอบในแง่ลบอยู่บ้าง และเขาจะหาประโยชน์จากมันอย่างเต็มที่ไม่ว่าสถานการณ์จะเป็นเช่นใด
- คนที่ประสบความสำเร็จจะพัฒนาและคงไว้ซึ่งทัศนคติในแง่บวกต่อชีวิต เขามองหาข้อดีในตัวผู้อื่นและในโลก ซึ่งดูเหมือนว่าจะ

หาพบด้วย เขามองชีวิตว่ามีโอกาสใหม่ๆ ดีๆ มีความเป็นไปได้
อีกทั้งมักจะสำรวจค้นหาโอกาสเสมอๆ

- **คนที่ประสบความสำเร็จมักสร้างสัมพันธภาพที่ดี** เขาอ่อนไหวต่อความต้องการและความรู้สึกของผู้อื่น มีความเกรงใจและเคารพนับถือผู้อื่น และมีวิธีดึงเอาสิ่งที่ดีที่สุดในตัวผู้อื่นออกมา
- **คนที่ประสบความสำเร็จรู้ว่าตนจะไปทางไหน และมีวัตถุประสงค์ที่ชัดเจน** พวกเขาตั้งเป้าหมาย บรรลุเป้าหมายนั้น แล้วก็ตั้งเป้าหมายใหม่ พวกเขายอมรับและมีความสุขกับเรื่องท้าทายเสมอ
- **คนที่ประสบความสำเร็จมีความปรารถนาอันแรงกล้าที่จะเรียนรู้ในเรื่องเกี่ยวกับชีวิต เรื่องโลก และตัวของเขาเอง** เขามองการเรียนรู้ว่าเป็นเรื่องสนุก ที่ไม่ใช่เป็นเพียงหน้าที่ เขาปรับปรุงชีวิตตนเองตลอดเวลา ด้วยการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ และพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น เขาเรียนรู้อยู่เสมอและเติบโตก้าวหน้าตลอดเวลา
- **คนที่ประสบความสำเร็จ มุ่งเน้นการลงมือกระทำ** พวกเขาทำทุกอย่างได้สำเร็จเพราะไม่กลัวงานหนัก ไม่ยอมสูญเสียเวลาโดยเปล่าประโยชน์ แต่จะใช้มันในทางสร้างสรรค์ พวกเขาไม่เคยหยุดชะงักหรือเบื่อง่ายสิ่งใดๆ เพราะมัวยุ่งอยู่กับการมองหาประสบการณ์ใหม่ๆ นั่นเอง
- **คนที่ประสบความสำเร็จคงไว้ซึ่งความประพจน์ที่มีมาตรฐานสูง** เขารู้ว่าความซื่อสัตย์เป็นหนึ่งในส่วนประกอบหลักของอุปนิสัยของคนดี เขาจะซื่อตรงต่อชีวิตส่วนตัว และชีวิตในสังคมเสมอ
- **คนที่ประสบความสำเร็จ เข้าใจในความแตกต่างระหว่างการมีตัวตนกับการมีชีวิตอยู่ และจะเลือกอย่างหลังเสมอ** พวกเขาหาประโยชน์จากชีวิตมากที่สุด เพราะพวกเขาทุ่มเทให้มันมากที่สุด พวกเขาเก็บเกี่ยวสิ่งที่หาอันเอาไว้ และมีความสุขกับชีวิตอย่างเต็มที่

ดั่งศักยภาพเราออกมา เพื่อความสำเร็จที่แท้จริงของเราเอง

“สังคมทุกวันนี้ มีคนจำนวนมากที่ไม่เคยใช้ความสามารถของตัวเองให้เต็มที่
สภาพแวดล้อมของเขาอาจจะไม่ส่งเสริมให้ใช้ความสามารถให้เต็มที่
หรืออาจจะหยุดยั้งการเติบโตจริงๆ ก็ได้... ความเข้มแข็ง ความคิดสร้างสรรค์
และการเติบโตของเราในสังคม ขึ้นอยู่กับความสามารถของเรา
ในการพัฒนาพรสวรรค์และความสามารถของตัวเอง”
จอห์น การ์ดเนอร์

ผมแปะข้อความนี้เป็นอักษรตัวใหญ่ไว้ในชั้นเรียนของผม เป็นเวลานานแล้ว เพื่อเป็นเครื่องเตือนใจผมและลูกศิษย์ของผมว่า ยังมีอะไรมากในตัวเราที่เราต้องตระหนักถึง จอห์น การ์ดเนอร์ อดีตรัฐมนตรีกระทรวงสาธารณสุข และเป็นผู้เขียนหนังสือขายดีอีกหลายเล่ม ได้เขียนไว้ในหนังสือเรื่อง Excellence ว่า พวกเราส่วนใหญ่ไม่เคยพัฒนาตัวเองได้อย่างเต็มที่ เพราะอิทธิพลจากสภาพแวดล้อมของเรานั้นเอง ผมเห็นด้วยอย่างยิ่งกับข้อความนี้ เราได้รับข่าวสารที่ไม่เกี่ยวข้องอะไรรับกับความสำเร็จที่แท้จริงมากจนเกินไป เราถูกกระตุ้นให้มองหาวิธีการอันรวดเร็ว แทนที่จะมองลึกลงไปในชุมทรัพย์ภายในของเรา ถ้าเราไม่มองหา เราย่อมไม่เจอ และความสามารถของเราก็จะยังถูกเก็บซ่อนไว้ เรามักจะลงเอยด้วยการเห็นแต่ข้อจำกัด แทนที่จะเห็นความเป็นไปได้

แต่ทั้งหมดนี้ล้วนมีด้านดีด้วย เมื่อเรารับรู้เราย่อมทำอะไรบางอย่างกับมันได้ เหตุนี้ผมจึงแปะอีกข้อความไว้ข้างข้อความของการ์ดเนอร์ว่า :

“ข่าวดีก็คือ ไม่ว่าคุณจะทำอายุเท่าไรหรือสถานการณ์จะเป็นเช่นใด... ถ้าคุณเลือกที่จะทำ ฤดูกาลที่ดีที่สุดของชีวิตของคุณก็อาจจะอยู่ข้างหน้า เพราะ 90 เปอร์เซ็นต์ของความสามารถของคุณไม่ได้ถูกแตะต้องและไม่ถูกนำออกมาใช้เท่าที่ควร แต่ยังไม่เคยถูกค้นพบด้วย นี่ไม่ใช่เป็นเพียงแค่ข่าวดีเฉยๆ แต่เป็นข่าวที่เหลือเชื่อจริงๆ!”

ทิม แชนเซล

ทิม แชนเซล เป็นนักผจญภัย นักพูด ผู้เขียนหนังสือหกเล่ม และเป็นคนที่บีบคั้นทุกอย่างที่เขาสามารถบีบได้ออกมาจากชีวิต เขายังเป็นอดีตเพื่อนร่วมงานและเป็นเพื่อนรักของผมด้วย ตอนที่เราสอนนิเวศวิทยาด้วยกันเมื่อหลายปีก่อน เรามักจะคุยกันเรื่องลูกศิษย์ให้มองลึกเข้าไปข้างในเพื่อค้นหาสิ่งดีๆ ในตัวพวกเขา และเพื่อรับรู้ได้ว่าเขาเหล่านั้นมีความสามารถมากแค่ไหน เราสนับสนุนพวกเขาให้เป็นมากขึ้น และทำมากขึ้น น่าประหลาดใจจริงๆ ! เขาเหล่านั้นอายุสิบแปดแล้ว แต่กลับไม่เคยได้ยื่นเรื่องแบบนี้มาก่อนเลย

หนึ่งปีต่อมา ผมเริ่มสร้างความท้าทายแบบเดียวกันนี้กับลูกศิษย์ในมหาวิทยาลัยซานฟรานซิสโก พวกเขาส่วนใหญ่อายุสามสิบ และบางคนก็แก่กว่านั้น พวกเขาไม่เคยถูกสอนในเรื่องการนำความสามารถของตนออกมา ตอนท้ายของการพูดคุยถึงเรื่องนี้ในชั้นเรียนของเย็นวันหนึ่งสตรีวัยสี่สิบเจ็ดคนหนึ่งพูดว่า “คุณรู้ไหมคะว่าคุณนะพูดถูก เราใช้เวลาของเราทำอะไรไปเรื่อยๆ มากเกินไป ดูเหมือนว่าเราจะไม่ได้ตระหนักถึงความสามารถของเราเองเลย”

แต่ก็อย่างที่ทิมเตือนเราในข้อความของเขว่าเป็นชาวดีที่ยังมีอะไรอีกมากในตัวเราที่ไม่ได้ถูกค้นพบ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของประเด็นหลักในหนังสือเล่มนี้ ไม่ว่าเราจะเด็กหรือแก่ ไม่ว่าเราจะจบแค่ป.4 หรือจบปริญญาเอก เราเรียนรู้ในเรื่องความสามารถของเราได้เสมอสำหรับการเป็นคนที่เราควรจะเป็น และถ้าหากมองลึกเข้าไปข้างในของเรา เราก็จะพบขุมทรัพย์ทั้งหมดที่ต้องการเพื่อความสำเร็จที่แท้จริงของเรา

“จงเป็นในสิ่งที่เราเป็น และเป็นในสิ่งที่เราสามารถจะเป็นได้
นี่คือสิ่งดีๆ ที่สุดสำหรับชีวิตบั้นปลายของเรา”

โรเบิร์ต หลุยส์ สตีเวนสัน

2

ชีวิตเป็นเรื่องยาก... และไม่ยุติธรรมเสมอไป

*“ชีวิตคือปัญหา เราต้องการโอตครวญมัน
หรือต้องการจะแก้ไขมัน?”
เอ็ม สก็อต เพ็ค*

บทเรียนที่มีค่ามากที่สุดบทหนึ่งของชีวิต

ชีวิตไม่ได้เป็นอย่างที่เราต้องการเสมอไป ถ้าเราเลือกได้ ชีวิตก็จะง่ายขึ้น ยุติธรรมเสมอ และสนุกสนานมากขึ้น จะไม่มีความเจ็บปวดและความทุกข์ทรมาน เราจะไม่ต้องทำงาน จะไม่ต้องตาย เราจะมีความสุขตลอดเวลา แต่โชคร้ายที่เราไม่อาจเลือกได้ตั้งใจ แต่กลับพบความจริงแทน แต่ความจริงคือครูผู้ยิ่งใหญ่ มันช่วยให้เราเรียนรู้บทเรียนที่มีค่ามากที่สุดของชีวิต แม้บ่อยครั้งจะเจ็บปวดก็ตาม หนึ่งในบทเรียนเหล่านั้นคือ **โลกยอมไม่อุทิศตัวของมันในการทำให้เรามีความสุขหรอก**

ไม่ว่าเราจะชอบหรือไม่ก็ตาม นี่คือความจริงที่ยิ่งใหญ่ของชีวิต มันเป็นบทเรียนบทแรกและมีค่ามากที่สุด นักปรัชญาเถียงมานานหลายพันปีแล้วว่า ทำไมชีวิตจึงดำเนินไปอย่างที่มีมันเป็น แต่นั่นไม่ใช่ความกังวลของเรา ความกังวลของเราคือ มันจะดำเนินไปได้อย่างไร ถ้าเราไม่เข้าใจและไม่ยอมรับชีวิตอย่างที่มีมันเป็น เราจะเฝ้าแต่ภาวนาขอให้มันเป็นอื่น แต่สุดท้ายก็ไม่เคยสมหวัง เราจะเฝ้าแต่บ่นและโอดครวญว่าทุกอย่างควรจะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ แต่มันก็ไม่เคยเป็นดังหวัง นี่คือนักเรียนที่มีค่ามากที่สุดบทหนึ่งของชีวิต เพราะเมื่อเราเข้าใจแล้วว่าโลกจะไม่ยอมอุทิศตัวของมันเพื่อทำให้เรามีความสุข เราก็จะเริ่มยอมรับความรับผิดชอบนั้นเพื่อตัวเราเอง

มีใครบางคนถามผมว่า “คุณแน่ใจหรือว่าคุณต้องการจะไล่แนวความคิดในแง่ลบเหล่านี้ไว้ในตอนต้นๆ ของหนังสือเล่มนี้?” ผมกลับไม่มองว่ามันเป็นแง่ลบ และที่มันควรอยู่ตอนต้นของหนังสือก็เพราะมันเป็นความจริง และสำคัญมาก ซึ่งผมกลับมองมันในแง่บวกด้วยซ้ำ ผมจะยกตัวอย่างให้ดู ผมเขียนหนังสือเล่มนี้ด้วยคอมพิวเตอร์ ผมประสบความสำเร็จกับการใช้คอมพิวเตอร์ในตอนนี่มากกว่าในตอนที่มีเริ่มออกมาใหม่ๆ นั่นเป็นเพราะผมใช้เวลาค้นหาวิธีการทำงานของมัน ซึ่งแม้จะไม่ง่าย แต่ความพยายาม และความผิดพลาดที่เกิดจากการใช้งาน และแม้กระทั่งความหงุดหงิดที่เกิดขึ้นล้วนคุ้มค่าในระยะยาว **ชีวิตก็แจ่มเช่นกัน** เราจะได้อะไรจากมันมากขึ้นเมื่อเราเข้าใจวิธีการทำงานของมัน

ชีวิตเป็นเรื่องยาก

คุณเคยเห็นสติ๊กเกอร์ติดท้ายรถที่เขียนว่า “ชีวิตเป็นเรื่องยาก... และแล้วในที่สุดคุณก็ตาย” บ้างไหม? ผมหัวเราะตอนที่เห็นมันครั้งแรก แล้วผมก็สงสัยว่าผมหัวเราะทำไม ผมคิดว่านี่คือความจริง มันเป็นความจริงที่ยิ่งใหญ่ซึ่งมีนักปราชญ์หลายท่านได้เขียนไว้ อาทิ

เช่นพระพุทธเจ้าที่ทรงเขียนเรื่องอริยสัจสี่ว่า **“ชีวิตเป็นทุกข์”** พระองค์น่าจะเป็นอย่างแรกที่เขียนเกี่ยวกับเรื่องนี้ และยังมีนักจิตวิทยา เอ็ม สก็อต เพ็ค ได้เขียนไว้ในหนังสือเรื่อง The Road Less Traveled คือ **“Life is difficult ชีวิตเป็นเรื่องยากลำบาก”** เพ็คเรียกมันว่าเป็นความจริงที่ยิ่งใหญ่ที่สุดข้อหนึ่ง เพราะเมื่อเราเข้าใจและยอมรับมัน เรายอมใช้ชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น แทนที่จะโอดครวญถึงปัญหาของเรา เรากลับสามารถมองหาวิธีแก้ไข ซึ่งข้อแตกต่างที่สำคัญอย่างหนึ่งระหว่างคนที่ประสบความสำเร็จกับคนที่ล้มเหลว ก็คือวิธีการที่พวกเขาจัดการกับความยากลำบากของชีวิต คนที่ล้มเหลวจะพยายามหลีกเลี่ยงปัญหาหรือแก้ไขทางอ้อม แต่คนที่ประสบความสำเร็จจะยอมรับมันและแก้ไขมันโดยตรง สรุปก็คือในยามที่ชีวิตมีความทุกข์ทรมาน การเผชิญหน้ากับปัญหาโดยตรง และมองหาหนทางแก้คือสิ่งที่ทำให้ชีวิตเรามีความหมาย

ปัญหาที่เกิดขึ้นกับคนจำนวนมากไม่ว่าจะวัยใดก็คือ พวกเขาไม่เข้าใจหรือไม่ยอมรับความจริงที่ว่า **“ชีวิตต้องมีความยากลำบาก”** พวกเขาต่อต้านมันแทนที่จะปรับตัวเข้าหา พวกเขาบ่นและโอดครวญทั้งต่อตนเองและผู้อื่นถึงความใหญ่หลวงของปัญหาของเขา และพูดราวกับว่าความยากลำบากของพวกเขาหนักหนาไม่เหมือนใคร อีกทั้งยังดูเหมือนจะรู้สึกว่าคุณชีวิตของผู้อื่นนั้นง่ายกว่าดีกว่า การโอดครวญไม่ได้ช่วยให้ปัญหาหายไป รังแต่จะทำให้แย่มากขึ้นไปอีก เพราะปัญหามีแต่จะขยายใหญ่ขึ้น การโอดครวญคือการพยายามเอาปัญหาของเราไปให้ผู้อื่น เป็นวิधिปฏิบัติที่ไม่ยอมรับว่าการมีปัญหานั้นเป็นสิ่งที่ชีวิตหลีกเลี่ยงไม่ได้

ไม่นานมานี้บังเอิญผมพบลูกศิษย์คนหนึ่งทีเวลานี้อายุสี่สิบเศษ หลังจากเล่าให้ผมฟังว่าตอนนี้เขามีชีวิตเป็นอย่างไร เสร็จแล้วเขาก็เสริมว่า **“ผมดีใจที่ได้ครูเป็นครูของผมครับ”** ผมถามว่าทำไม เขาตอบพร้อมยิ้มว่า **“เพราะชีวิตเป็นเรื่องยากครับ”** เขาบอกว่าความจริงที่เรียบง่ายข้อนี้ช่วยให้

เขาฝ่าฟันช่วงที่ยากลำบากในชีวิตหลังจบชั้นมัธยมมาได้ แล้วเขาก็ย้อนอดีตผมขึ้นมาใหม่เมื่อครั้งที่เขาได้เคยได้ยื่นประโยคนั้นเป็นครั้งแรก

ตอนที่เขาเรียนอยู่ปีหนึ่ง ตอนนั้นผมได้มอบการบ้านที่ทำหายเป็นพิเศษให้ลูกศิษย์ทำ ผมเตือนลูกศิษย์ล่วงหน้าว่าจะให้พวกเขาทำสองสิ่งที่คุณครูไม่ควรบังคับให้ลูกศิษย์ทำ นั่นคือการคิดแล้วลงมือทำ หลังจากโอดครวญอย่างอารมณ์ดีนิดหน่อยแล้ว พวกเขาก็ลงมือ พอไปได้ประมาณครึ่งทาง ใครบางคนก็พูดว่า “ยากจัง” ผมตอบอย่างที่ผมตอบเสมอว่า “ชีวิตเป็นเรื่องยาก” แล้วเราก็จะคุยกันอย่างสนุกสนานเกี่ยวกับปรัชญาชีวิต การงาน ความเจ็บปวด ความสุข และความสำเร็จ หลังจากผ่านไปหลายปี เวลานี้อดีตลูกศิษย์คนนี้อาจจะไม่รู้จักเมืองหลวงของมาเลเซีย แต่เขารู้ว่าชีวิตเป็นเรื่องยาก ที่สำคัญกว่านั้นก็คือ **เขายอมรับมัน**

เมื่อยอมรับความจริงว่าชีวิตเป็นเรื่องยาก **เราก็จะเติบโตขึ้น** เราเริ่มเข้าใจว่าทุกอย่าง ปัญหาคือโอกาส ตอนนั้นเองที่เราจะขุดลึกลงไปและค้นหาว่าตัวของเราทำด้วยอะไร และเริ่มยอมรับความท้าทายของชีวิต แทนที่จะปล่อยให้อุปสรรคเอาชนะเรา เรากลับจะต้องยินดีต้อนรับมันว่าเป็นการทดสอบตัวเรา และใช้มันเป็นเครื่องมือก้าวสู่อีกวันที่ดีกว่าเดิม

ขณะเดียวกัน เราจำเป็นต้องเข้าใจด้วยว่า สังคมยึดเยียดข่าวสารและความคิดในทางที่ตรงกันข้ามให้แก่เราทุกๆ วัน เริ่มต้นด้วยเทคโนโลยีที่ช่วยให้ใช้ชีวิตแบบกดปุ่มแล้วได้เลย เช่นเปิดประตูโรงรถ ทำกับข้าวล้างจาน อัดรายการโปรดทางทีวี และชำระค่าใช้จ่ายด้วยการกดปุ่มเท่านั้น นอกจากนี้เราได้ยินซ้ำแล้วซ้ำเล่าว่ามีวิธีรวดเร็วและง่ายตายในการทำเกือบทุกอย่าง แค่ 2-3 วันที่ผ่านมาผมได้อ่านอีกทั้งได้ยินจากสื่อโฆษณาว่าเราสามารถลดน้ำหนักร้อยปอนด์ พูดภาษาต่างประเทศได้คล่อง ได้เงินล้านจากการซื้อขายบ้านหรือที่ดิน เราสามารถทำทั้งหมดนี้ได้ภายในเวลาแค่ไม่กี่วันโดยใช้ความพยายามน้อยมากหรืออาจไม่ต้องใช้เลย

โฆษณาเหล่านี้มีอยู่รอบตัวเรา เพราะคนในวงการโฆษณาและการตลาดมีความเข้าใจดีในพฤติกรรมมนุษย์ พวกเขารู้ว่าผู้คนส่วนใหญ่ไม่ยอมรับว่าชีวิตเป็นเรื่องยาก และจะมองหาวิธีที่รวดเร็วซึ่งตายตลอดเวลา ในบทความผมได้เขียนว่าผู้ที่ประสบความสำเร็จจะยอมรับชีวิตอย่างที่มีมันเป็น ส่วนหนึ่งเป็นเพราะความเข้าใจว่า สิ่งที่ควรค่าแก่ความสำเร็จไม่อาจได้มาอย่างรวดเร็วหรือง่ายตาย แต่มาพร้อมกับต้นทุนราคาค่างวดมาในรูปแบบของผลลัพธ์ที่ต้องใช้เวลา ใช้ความพยายาม ใช้ความเสียสละ และความเจ็บปวด นั่นเป็นเพราะว่าชีวิตนั้นเป็นเรื่องยาก

และชีวิตไม่ยุติธรรมเสมอไป

ในปี 1981 ฮาโรลด์ คัชเนอร์ บรรยายถึงตัวเองว่าเขา “เจ็บปวดเพราะชีวิต” เขาเขียนหนังสือให้ผู้อื่นที่ได้รับความเจ็บปวด แต่ก็ยังสมควรได้รับสิ่งที่ดีกว่าถ้าหากชีวิตมีความยุติธรรมเสมอ หนังสือเล่มนี้มีชื่อว่า *When Bad Things Happen to Good People* ซึ่งเป็นหนังสืออมตะและขายดีในยุค 1980 หนังสือสามารถตอบคำถามที่เก่าแก่ที่สุดและเป็นสากลที่สุดให้เรา โดยคำถามนั้นคือ “ทำไม” หรือที่ดีกว่านั้นคือ “ทำไมต้องเป็นฉัน” อารอน ลูกชายของเขาเป็นโรคโพรจีเรีย ตอนอายุสามขวบ ซึ่งเป็นโรคที่ทำให้แก่เร็ว ตัวของลูกทรมาณกาย และต้องเสียชีวิตตอนอายุสิบสี่ ครอบครัวของเขาทรมาณใจ ที่จริงเขากับครอบครัวสมควรได้รับสิ่งที่ดีกว่านั้น

โชคร้ายที่ชีวิตไม่ยุติธรรมเสมอไป มันอาจจะเป็นความจริงที่เจ็บปวดที่สุดที่เราต้องเรียนรู้และยากที่สุดที่จะยอมรับว่าสิ่งเลวๆ สามารถเกิดขึ้นกับคนดีๆ หรือบางครั้งเกิดขึ้นกับผู้อื่นบางครั้งก็เกิดกับตัวเราเอง และดูเหมือนว่าบ่อยครั้งเหลือเกินที่มันเกิดขึ้นในยามที่ไม่สมควร นอกจากนี้เรายังเห็นสิ่งดีๆ เกิดขึ้นกับผู้คนที่ไม่สมควรได้รับมันเลย ดังเช่นในพระคัมภีร์ไบเบิล กล่าวไว้ว่า **พระอาทิตย์ขึ้นบนคนชั่วเช่นเดียวกับคนดี**

และฝนตกใส่คนชื้อและคนไม่ชื้อเหมือนกัน ไม่น่าสงสัยเลยที่เราได้ยินตัวเราเองพูดว่า “ไม่ยุติธรรมเลย” ซึ่งบางครั้งมันก็ยากที่จะเข้าใจโลกของชีวิต

ผมไม่ได้ต้องการจะบอกว่าเวลาที่ความเศร้าเข้ามาเยือน เราควรจะทำอะไรได้ เราไม่สามารถอธิษฐานให้ความเจ็บปวดหายไปได้ สิ่งที่เราสามารถทำได้คือ **เรียนรู้ที่จะรับมือกับมันอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น** ทิม เฮนเซล เพื่อนของผมได้พูดไว้ในหนังสือของเขาเรื่อง You Gotta Keep Dancin ว่า **“ความเจ็บปวดเป็นสิ่งที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ แต่ทุกข์สุขเป็นสิ่งที่เราเลือกได้”** เราสามารถหลีกเลี่ยงความทุกข์ได้ด้วยการคิดหาวิธีสร้างสรรค์ในการเผชิญหน้ากับความเจ็บปวดที่ชีวิตมอบให้ เราสามารถตั้งปณิธานไว้ว่า เราจะไม่ปล่อยให้มันทำลายตัวเรา กลับจะยอมรับมันว่าเป็นความจริงของชีวิตและเรียนรู้จากมันด้วยซ้ำ

เบนจามิน แฟรงคลิน เคยเขียนไว้ว่า **“สิ่งที่เจ็บปวดมักจะสอนเราเสมอ”** บางทีมันอาจเป็นเหตุผลที่ทำให้พวกเราบ่นบ่อยๆ ว่า **บทเรียนที่เจ็บปวดมากที่สุดบางบทของชีวิตเป็นบทเรียนที่มีค่ามากที่สุดด้วย** สิ่งสำคัญที่สุดที่เราทำได้ในเวลาที่เรเจ็บปวดก็คือค้นหาความหมายบางอย่างในนั้น ความเจ็บปวดไม่ได้สอนอะไรเรา แต่เราต้องเต็มใจที่จะเรียนรู้จากมัน ถ้าทำได้ เราจะ “หลุด” ออกมาอย่างฉลาดขึ้นและเข้มแข็งขึ้น ความสำเร็จที่แท้จริงในชีวิตส่วนใหญ่จะถูกตัดสินจากการที่เรารับมือกับเคราะห์ร้ายได้ดีแค่ไหน ไม่ว่าจะวิ่งหนีหรือเผชิญหน้ากับมัน ไม่ว่าจะเหียวเฉาหรือเรียนรู้และเติบโตจากมัน ไม่ว่าจะยอมแพ้หรือจะชนะมัน นั่นเอง

เราอาศัยอยู่ในโลกที่ไม่สมบูรณ์แบบกับผู้คนที่ไม่สมบูรณ์แบบ ไม่มีใครให้สัญญาแก่เราถึงชีวิตที่ปราศจากความเจ็บปวดหรือผิดหวังได้ ไม่มีใครให้สัญญาแก่เราถึงความปลอดภัยหรือการมีอำนาจควบคุมเต็มร้อยได้ แต่เราก็ไม่ได้โดดเดี่ยวหรอก ทุกชีวิตมีสภาพเดียวกันคือต้องเผชิญหน้า

กับความไม่ยุติธรรม ทุกข์ทรมานกับความเจ็บปวดและการสูญเสีย คำถาม
ไม่ได้อยู่ที่ว่าพวกเขาเผชิญหน้ากับสิ่งเหล่านี้หรือเปล่า แต่อยู่ที่เผชิญ
อย่างไร คนที่ประสบความสำเร็จในชีวิตไม่ได้รอดจากความไม่ยุติธรรม
พวกเขาเรียนรู้ที่จะยอมรับ และจัดการกับมันอย่างสร้างสรรค์มากกว่า

มีความกล้าทุกๆ วัน

เราจะเป็นอะไรนั้นมันไม่ได้ขึ้นอยู่กับ **เงื่อนไข** แต่ขึ้นอยู่กับ
กับ **การตัดสินใจ** บางคนถูกตั้งเงื่อนไขและถูกกำหนดจากสถานการณ์
ภายนอก พวกเขาจะขึ้นสูงสุดยอดในเวลาที่ถูกอย่างกำลังไปได้สวย
และจะล้มครืนเวลาที่ทุกอย่างแย่ พวกเขาดูเหมือนจะปล่อยให้ดวงดาว
โชครชะตา พระเจ้า สยบลม หรือสิ่งอื่นๆ ที่อยู่เหนือความควบคุมเป็นตัว
กำหนดชีวิต สิ่งที่เราดูเหมือนจะไม่เข้าใจก็คือ เวลาที่เราเผชิญหน้า
กับเงื่อนไขที่ขมขื่น เราก็คงเผชิญหน้ากับการตัดสินใจด้วยว่า เราจะ
ยอมจำนนต่อมันหรือจะลุกขึ้นสู้มัน

การลุกขึ้นสู้กับความจริงที่ร้ายกาจบางอย่างของชีวิตนั้น จะต้อง
อาศัยความกล้าหาญ **วินสตัน เชอร์ชิล** มองความกล้าหาญว่าเป็นจุดเริ่ม
ต้นของทุกสิ่ง เขาพูดว่า **“ความกล้าหาญเป็นคุณสมบัติแรกของมนุษย์
เพราะมันเป็นคุณสมบัติที่รับประกันคุณสมบัติอื่นๆ ทั้งหมด”** เขาไม่ได้
หมายถึงความกล้าหาญแต่ในเรื่องที่ยิ่งใหญ่เท่านั้น เช่นความกล้าหาญ
ของคนดังและในเหตุการณ์สำคัญๆ แต่เขาหมายถึงความกล้าหาญใน
ทุกๆ วัน ไม่มีใครเกิดมาพร้อมกับความกล้าหาญและก็ได้จำเป็นต้องมี
คุณลักษณะพิเศษอะไร เหนืออื่นใด **ความกล้าหาญก็คือการตัดสินใจ
เป็นการตัดสินใจที่จะขุดลึกลงไปเพื่อค้นหาตัวตนของเรา เพื่อค้นพบ
บ่อเกิดของความเข้มแข็งในยามที่ชีวิตทำให้เราหงุดหงิดจิตตก ซึ่งเราจะ
ต้องตัดสินใจถ้าหากต้องการมีชีวิตที่ดีและเต็มเต็ม**

ไม่นานก่อนที่ **พอล ทิลลิก** นักศาสนศาสตร์ผู้ยิ่งใหญ่และผู้เขียนเรื่อง *The Courage to Be* จะถึงแก่กรรม ถูกขอให้ให้พูดถึงเนื้อหาสำคัญของหนังสือของเขา และอธิบายความหมายของความกล้าหาญที่จะต้องมีทุกๆ วัน ทิลลิกตอบว่า **ความกล้าหาญที่แท้จริง คือการยอมรับกับชีวิต ถึงแม้ว่าชีวิตมนุษย์จะต้องมีอุปสรรคและความเจ็บปวด** เขาบอกว่ามันจึงต้องอาศัยความกล้าหาญแบบรายวันเพื่อค้นหาอะไรบางอย่างในแง่บวกและเติมไปด้วยความหมายเกี่ยวกับชีวิตและตัวเราเอง เขาบอกว่า ถ้าทำได้ เราจะไม่เพียง **ยอมรับชีวิต** ได้เต็มที่มากขึ้นเท่านั้น แต่จะเริ่ม **ใช้ชีวิต** ได้อย่างเต็มที่มากขึ้นด้วย **“ความรักชีวิตอาจเป็นรูปแบบที่สูงที่สุดของความกล้าหาญ”**

ชีวิตเป็นเรื่องยาก... และไม่ยุติธรรมเสมอไป แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าชีวิตไม่สามารถเป็นไปได้ในทางที่ดี หรือได้รับรางวัลและนาฬิกาข้อมือได้ เพราะว่ายังมีเหตุผลมากมายที่จะทำให้เรายอมรับได้กับสิ่งที่เกิดขึ้น และเรียนรู้เพื่อเปลี่ยนแปลงให้ชีวิตดีขึ้น



“ถ้าฉันถูกขอให้มอบสิ่งที่คุณมองว่าเป็นคำแนะนำที่มีประโยชน์มากที่สุดสำหรับมนุษย์ทุกคน มันย่อมเป็นสิ่งนี้... จงคาดหวังว่า ‘ปัญหา’ เป็นส่วนหนึ่งที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ของชีวิต และเมื่อมันมาหา จงเชิดหน้ามองสบตามันตรงๆ แล้วพูดว่า ‘ฉันจะใหญ่กว่าเจ้า เจ้าไม่สามารถเอาชนะฉันได้’”

แอน แลนเดอร์ส

3

ชีวิตเป็นเรื่องสนุก... และเหตุการณ์อย่างเหลือเชื่อ

“ของขวัญที่ธรรมชาติมอบให้กับมนุษย์ที่ดีที่สุด
ก็คือเสียงหัวเราะอย่างเบิกบานใจที่เราจะต้องมี”
นอร์แมน คัชชินส์

ค้นพบความสมดุลของชีวิต

หลังจากที่เราได้รับมือกับความจริงที่หนักอึ้งสองประการของชีวิตกันแล้ว ทีนี้ก็มาดูด้านที่เบาสบายกว่ากันบ้าง เราควรจะชื่นชมกับสิ่งๆ ที่ช่วยให้ชีวิตคงความสมดุลไว้ได้ สิ่งซึ่งช่วยให้เรารอดพ้นจากการถูกลบขยี้จากการรับมือกับความเครียด และสิ่งซึ่งสามารถนำมาใช้เพื่อทำให้เรายังคงมีสติ ผมกำลังพูดถึงความจริงที่ยิ่งใหญ่อีกอย่างหนึ่ง นั่นคือ **มนุษย์ต้องการความสนุก เราต้องการความบันเทิง และเหนืออื่นใดเราต้องการเสียงหัวเราะ** ชีวิตอาจเป็นเรื่องลำบากยากเข็ญและบางครั้งก็ไม่ยุติธรรม แต่นั่นไม่ได้หมายความว่ามันจะสุดทนไหว และที่แน่ๆ ไม่ได้หมายความว่าเราจะมีความสุขกับมันไม่ได้ **‘อารมณ์ขัน’** คือสิ่งที่ช่วยได้มากที่สุด

เช้าวันหนึ่งขณะที่ผมนั่งเขียนหนังสือเล่มนี้อยู่ที่โต๊ะ และกำลังมีเงินไม่รู้จะเขียนอะไรต่อไป การเขียนเป็นสิ่งที่ยากที่สุดและน่าโมโหที่สุดที่ผมเคยทำ แต่ผมก็ยังพยายามกดดันตัวเองให้เขียน ทันใดนั้นเสียงโทรศัพท์ก็ดังขึ้น สตรีสาวทางปลายสายถามผมว่า “เงินเหนียวไหมคะ?” ผมตอบว่า “เงินเหนียวไม่ได้อยู่ที่นั่นแล้วครับ” “ตั้งแต่เมื่อไหร่คะ?” เธอถาม ผมตอบว่า “คุณไม่รู้หรือว่าเงินเหนียวย้ายไปโบลิเวียแล้ว? เธอไปที่นั่นเพื่อศึกษาพิธีหาคู่ของชาวอินคาอินเดีย” เธออุทานเสียงเหมือนไม่อยากจะเชื่อ “ล้อเล่นนะ!” ผมตอบว่า “ใช่ ผมล้อเล่น ผมคิดว่าคุณโทรผิดเบอร์แล้วครับ” การสนทนาของเราจบลงเมื่อเธอพูดว่า “อิตาบ้า!” แล้วเธอก็วางสาย

ถึงแม้ว่าเธอจะทำเหมือนโกรธผม แต่ผมก็มีความรู้สึกที่ว่าเธอต้องอดหัวเราะไม่ได้กับการพูดคุยของเรา ผมน่าจะหัวเราะแน่นอน และพินันได้ว่าเมื่อโทรหาเงินเหนียวเจอแล้วเล่าเรื่องอิตาบ้าที่เธอคุยด้วย เธอทั้งคู่จะต้องหัวเราะก๊ากแน่นอน แค่คิดถึงบทสนทนาเธอสองคนผมก็หัวเราะแล้ว

ประเด็นเรื่องนี้เป็น เมื่อเรามาถึงทางตัน พบความยากลำบากบางอย่างของชีวิต เราจำเป็นต้องมีความเพลิดเพลิด และสิ่งที่ดีที่สุดก็คือมี **อารมณ์ขัน** ผมต้องใช้เวลานานทีเดียวที่จะเข้าใจได้ว่าสิ่งนี้เป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดอย่างหนึ่งของชีวิตที่แข็งแรงและทำให้ชีวิตมีความสมดุล ผมใช้เวลาหลายปีศึกษาจิตวิทยาของการพัฒนาและการสร้างความพอใจให้ตนเอง เพียงเพื่อเรียนรู้ว่าอย่าเอาจริงจังกับตัวเองมากเกินไป

ในช่วงยุค 1970 ผู้คนหลายล้านคนเริ่มทำการค้นหาเพื่อตระหนักถึงความสามารถที่เต็มร้อยของตน โดยการนำของกลุ่มที่แสดงตนว่ารอบรู้ที่มีชื่อว่าเป็นนักจิตวิทยามนุษย์ เป้าหมายในเรื่องนี้คือ “การทำตัวเองให้เป็นจริง” ดูเหมือนว่าจะไม่มีใครรู้ความหมายที่แน่ชัดของมัน แต่ก็ฟังเข้าทำดี มันเป็นหัวใจของคำพูดเพื่อเจ้าทางจิตวิทยามานานนับทศวรรษ จิตวิทยาด้านความสามารถของมนุษย์ก็กลายเป็นโรคระบาด ผู้คนทุ่มเทความพยายาม (และค่าใช้จ่าย) อย่างสุดๆ เพื่อค้นหา “ช่องว่าง” “ศูนย์กลาง”

และ “ตัวตน” ของพวกเขา ซึ่งรวมไปถึงการเผชิญหน้ากับกลุ่มคนและเข้าฝักอบรมในเรื่องความไวต่อสิ่งกระตุ้น (ที่ซึ่งทุกคนแหกปากตะโกนบอกกันและกันว่าพวกเขาไม่ชอบอะไรในตัวพวกเขา) ... เรียนรู้การนั่งสมาธิแบบมหาริชิ โยคี (ตราบเท่าที่คุณนำผ้าเช็ดหน้าสีขาวผืนหนึ่งดอกไม้ และมีเงินก้อนใหญ่ไปด้วย) ... เรียนรู้ในเรื่องโรลฟิง หรือการนวดด้วยมือเพื่อคลายกล้ามเนื้อและคลายเครียด ... เรียนรู้การวิเคราะห์ธุรกิจ ... เรียนรู้การสุขภาพ การแช่น้ำร้อน การแก้ผ้าขนาด และอื่นๆ อีกมากมาย เมื่อมองย้อนกลับไปทั้งหมดนี้ดูไร้สาระมากทีเดียว ผู้คนกลายเป็น “ผู้ใหญ่ชยะ” กันจริงๆ เนื่องจากผมก็เป็นหนึ่งในนั้น ผมจึงสามารถหัวเราะได้เต็มปาก

ผมเชื่อในความเคลื่อนไหวนี้ เพราะผมรู้สึกว่ามีอะไรบางอย่างขาดหายไปเช่นเดียวกับคนอื่นๆ อีกนับไม่ถ้วน ผมมองหาชีวิตที่เติมเต็มแต่ไม่เคยเจอจากวิธีการข้างต้น มันได้กลายเป็นบทเรียนราคาแพงเหนียวล้าและเครียด และจริงๆ แล้วให้ผลร้ายมากกว่าผลดี เพราะมันเริ่มถ่วงผมลง แต่แล้วสิ่งที่น่าขันและไม่คาดคิดก็เกิดขึ้นในช่วงนั้น ผมได้ไปดูหนังสองเรื่องซึ่งมีผลกระทบในเชิงบวก หนังเรื่องแรกที่ผมดูคือเรื่อง **ซอร์บา เดอะ กรีก (Zorba The Greek)** ซึ่งเป็นเรื่องราวเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของคนสองคนนั่นคือ ซอร์บากับบอส บอสรูปร่าง ฉลาด แข็งแรง ร่ำรวย และมีการศึกษา เขาเป็นคนดีที่เก็บกดและดูเหมือนจะไม่มีความสุขกับชีวิต เขาชอบการอ่านและการคิด แต่ไม่เคยมีความสุข บอสกำลังมองหาส่วนที่ขาดหายไปของชีวิต ผมพบว่าตัวเองคล้ายบอสแล้วซอร์บาก็บอกเขาว่า “บอส คุณมีทุกอย่าง ยกเว้นอย่างเดียวนั่นคือความบ้า คนเราต้องมีความบ้านิดๆ ไม่งั้นจะไม่มีวันมีชีวิตที่เป็นอิสระได้” ในที่สุด ซอร์บาก็สอนบอสให้เต้นรำ หัวเราะ และปล่อยวาง

หนังอีกเรื่องคือ **อะเทียร์เซนต์คราวน์ (A Thousand Clowns)** เป็นเรื่องราวความสัมพันธ์ระหว่างเมอเรย์กับนิค หลานชายวัยสิบเอ็ดขวบ

ที่เขาเลี้ยงดูตามลำพัง ความกังวลที่เมอร์รี่มีต่ออนาคตคือขออย่าให้ निकโตขึ้น เป็นพวก “คนดีที่ท้อเหมือนตอไม้” ซึ่งเขาเอาจริงเอาจังมากเสียจนล้ม ความสำเร็จกับชีวิต เขาต้องการให้ निक เหลือมุมมองรอบๆ และสามารถ หัวเราะกับสิ่งที่ได้เห็น

พวกเราส่วนใหญ่ต้องการให้ ซอร์บา หรือ เมอร์รี่ คอยเตือนเราว่า อย่าอับจนหนทาง อย่าเอาจริงเอาจังกับชีวิตและตัวเองมากเกินไป ผมไม่ได้หมายความว่า ซอร์บา หรือ เมอร์รี่ เป็นตัวตลกไร้สาระ แต่ในทางตรงกันข้าม พวกเขากลับจะค่อนข้างลึกซึ้งทีเดียว เขารู้ว่าชีวิตเป็นเรื่อง ยากและไม่ยุติธรรมเสมอไป แต่ก็รู้ด้วยว่าวิธีเดียวที่จะเอาตัวรอดจากมัน ได้คือต้องหัวเราะมากๆ บ่อยๆ และเราจะได้เสียงหัวเราะเหล่านั้นกลับคืนมาเมื่อเรามองหามัน ซึ่งนั่นหมายความว่า **“ชีวิตเป็นเรื่องน่าขันและมีเรื่องตลกอยู่รายรอบตัวเรา เพียงแต่ต้องมองหาให้เจอ”**

เอ็ดิสันและไอน์สไตน์

โทมัส เอ็ดิสัน และอัลเบิร์ต ไอน์สไตน์ คือตัวอย่างของผู้ที่ประสบความสำเร็จโดยอารมณ์ขันและการละเล่นมีส่วนร่วมช่วยให้เขาทั้งคู่ ประสบความสำเร็จ ทั้งสองพบว่าการทำงานหนักเกินไปหรือใช้ความคิด อย่างจดจ่อมากเกินไปเป็นเวลานานๆ จะเป็นผลเสียมากกว่าผลดี ด้วยเหตุนี้คนส่วนใหญ่จึงจำเป็นต้องมีชั่วโมงพักระหว่างทำงาน สมถองคนเรา จะเครียดเกินไปถ้ามันต้องจดจ่ออยู่กับเรื่องเครียดนานๆ อารมณ์ขันและการละเล่นสามารถทำลายความเครียดได้

เรื่องราวความสามารถของเอ็ดิสันในการทำงานเป็นเวลาหลายๆ ชั่วโมงและมีความอดทนต่อเรื่องน่าโมโหหลายพันเรื่องเป็นเรื่องที่คนทั่วไป รู้อยู่แล้ว แต่ที่ไม่ค่อยมีคนรู้จักคือวิธีการหยุดพักระหว่างทำการค้นคว้า ทางวิทยาศาสตร์ที่มีชื่อเสียงของเขา เอ็ดิสันตั้งเตียงนอนไว้ในห้องแล็บ และมักจะหยุดพักเอนหลังบนเตียงบ่อยๆ เพราะเขารู้ดีว่าเมื่อสมถองอยู่ใน

สภาวะที่สงบสุขแล้วเท่านั้นจึงจะสามารถทำงานได้อย่างสร้างสรรค์ที่สุด เอดิสันค้นพบอีกตัวอย่างว่าอารมณ์ขันทำให้จิตใจสบาย นอกจากการเก็บสมุดจดบันทึกหลายร้อยเล่มที่เต็มไปด้วยสมการทางวิทยาศาสตร์แล้ว เขายังมีสมุดอีกหลายเล่มที่ไม่ได้เขียนอะไรนอกจากเรื่องตลกเขาพบว่าความสบายใจจากเรื่องตลกเป็นสิ่งมีค่าสำหรับเขากับทีมงาน เขาใช้มันเป็นเครื่องทำลายความเครียดและสร้างขวัญกำลังใจ เขาบอกว่าคนที่หัวเราะด้วยกันย่อมทำงานร่วมกันได้นานกว่า หนักกว่า และมีประสิทธิภาพมากกว่า

เราคิดถึงอะไรเมื่อได้ยินชื่ออัลเบิร์ต ไอน์สไตน์? คนอัจฉริยะอย่างนั้นหรือ? หรือว่าคนฉลาดปราดเปรื่อง? หรือว่านักฟิสิกส์? หรือว่าทฤษฎีสัมพันธภาพ? หรือว่าอาจจะทั้งหมด แต่สำหรับตัวไอน์สไตน์เอง เคล็ดลับบางอย่างของชีวิตคือความเรียบง่าย มีจินตนาการ และการละเล่น เขาพูดว่า “ควรทำทุกอย่างให้เรียบง่ายที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้” เขาบอกกับนักศึกษาว่า เขาคงไม่สนใจกฎของฟิสิกส์หรอกถ้ามันไม่สามารถทำให้เรียบง่ายได้ วิธีหนึ่งที่ไอน์สไตน์ทำให้สิ่งต่างๆ เรียบง่ายคือผ่านการละเล่น คนที่ค้นคว้าประวัติชีวิตของเขาจะต้องประหลาดใจเมื่อรู้ว่าเขาเป็นคนขี้เล่นขนาดไหน เขา “เล่น” กับความคิดและตัวเลข เพราะรู้ว่าผลงานการค้นพบของเขาจะต้องได้มาจากการละเล่นในที่สุด ไอน์สไตน์ได้มอบบทเรียนที่ยิ่งใหญ่แก่เราบทหนึ่ง นั่นคือการเล่นเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดในการใช้ชีวิตให้เรียบง่าย มันเป็นสิ่งที่เราทำบ่อยมากสมัยเป็นเด็ก และมักจะลืมทำเมื่อโตเป็นผู้ใหญ่แล้ว

เสียงหัวเราะคือเครื่องเยียวยา

ปัจจุบัน รีดเดอร์ส ไดเจสท์ นิตยสารที่เป็นที่นิยมมากที่สุดฉบับหนึ่งจะมีบทความชื่อว่า “เสียงหัวเราะ ยาวนานเอก” ตีพิมพ์ในหนังสือเดือนละครั้ง มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์อะไรที่สนับสนุนข้อกล่าวอ้างที่ว่าเสียงหัวเราะมีอานุภาพในการเยียวยาละ? อ้อ... มีสิ

เมื่อเร็วๆ นี้เองที่วงการแพทย์ได้ค้นพบอำนาจในการเยียวยา ที่เกือบจะเหมือนปาฏิหาริย์ของเสียงหัวเราะ และการค้นพบนี้ไม่ได้มาจากหมอหรือนักวิจัยเรื่องยา แต่เป็นการค้นพบโดยผู้ป่วยรายหนึ่งที่ปฏิเสธไม่ยอมเชื่อคำวินิจฉัยทางการแพทย์ว่าเขาจะมีชีวิตอยู่ได้อีกแค่ 2-3 เดือน ผู้ป่วยรายนี้ชื่อ **นอร์แมน คัชชินส์** นักเขียนชื่อดัง เขาพบว่าตนเองเป็นโรคร้ายเกี่ยวกับเนื้อเยื่อที่เชื่อมระหว่างเซลล์สองเซลล์ ในปี 1964 ผู้เชี่ยวชาญยังบอกด้วยว่าเขามีโอกาสรอดชีวิตเพียงหนึ่งในห้าร้อย และเขาเหลือเวลา มีชีวิตอยู่น้อยมาก แต่กำลังใจของเขาที่จะมีชีวิตอยู่นั้นเข้มแข็งมาก เขาตัดสินใจเยียวยาตัวเองด้วยการออกแบบโปรแกรมที่ต้องใช้ความรู้สึกในแง่ดีเป็นประจำทุกวัน ซึ่งรวมทั้งความซื่อสัตย์ ความรัก และความหวัง คัชชินส์บอกว่าสิ่งเหล่านี้ง่ายมากเมื่อเปรียบเทียบกับอีกสิ่งหนึ่งที่เขารู้ว่าต้องเป็นส่วนหนึ่งในวิถีเยียวยาของเขา นั่นคือ **เสียงหัวเราะ** คุณจะหัวเราะได้อย่างไรเวลาที่มีคนบอกคุณว่าคุณเป็นโรคร้ายที่ไม่อาจรักษาให้หายได้ และมีชีวิตอยู่ได้อีกไม่นาน

แต่เขาหัวเราะได้จริงๆ คัชชินส์สร้างโปรแกรมอย่างเป็นระบบสำหรับการได้หัวเราะอย่างเบิกบานใจทุกๆ วัน เขาเขียนประสบการณ์การเยียวยาตัวเองในหนังสือเรื่อง *Anatomy of an Illness* คัชชินส์ได้บอกว่า “มันได้ผลดี ผมได้ค้นพบว่าการได้หัวเราะแบบขำก๊ากตั้งแต่สิบนาทีมีฤทธิ์เหมือนยาสงบและทำให้ผมหลับสบายโดยปราศจากความเจ็บปวดได้นานอย่างน้อยสองชั่วโมง” การทดสอบทางการแพทย์ที่มีขึ้นหลังจากนั้นได้ระบุว่า มีหลักฐานทางสรีระวิทยาสำหรับทฤษฎีที่ว่าเสียงหัวเราะเป็นยาขนานเอก

หลังหายจากโรคอย่างน่าทึ่งแล้ว คัชชินส์ยังคงศึกษาต่อถึงผลกระทบของอารมณ์ในแง่ดีที่มีต่อระบบร่างกายมนุษย์ ในที่สุดเขาก็ได้เข้าร่วมกับคณะอาจารย์ของมหาวิทยาลัยแพทย์ศาสตร์ UCLA ซึ่งเป็นตำแหน่งที่ทำได้ยากมากสำหรับคนที่ไม่ได้จบปริญญาแพทยศาสตร์ คัชชินส์ยังเขียนหนังสือที่เป็นผลสืบเนื่องจากหนังสือเรื่อง *Anatomy of an Illness*

มีชื่อว่า Head First : The Biology of Hope ในหนังสือเล่มนั้นเขาได้อธิบายอย่างละเอียดถึงประโยชน์ที่มีผลต่อร่างกายจากเสียงหัวเราะ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อมีการวิจัยค้นคว้าในเรื่องนี้มากขึ้น เขายกหนึ่งบทเต็มๆ ให้กับหัวข้อว่า “ความสัมพันธ์ของเสียงหัวเราะ” ผมจะไม่ขอพูดซ้ำถึงหลักฐานทางวิทยาศาสตร์จำนวนมากที่สนับสนุนทฤษฎีที่ว่า เสียงหัวเราะคือเครื่องเยียวยาที่ยิ่งใหญ่ แต่จะขอสรุปถึงการค้นพบของคัชชินส์และบรรดาแพทย์ที่ร่วมงานกับเขา เวลานี้มีหลักฐานชัดเจนว่าเสียงหัวเราะเป็นยาแก้ปวดที่ได้ผลชะงัดนัก นอกจากนี้เสียงหัวเราะยังช่วยระบบหายใจ ช่วยผลิตสารคล้ายมอร์ฟินที่มีชื่อว่าสารเอนดอร์ฟิน ช่วยเพิ่มจำนวนภูมิคุ้มกันเชื้อโรค ลดความเครียด กระตุ้นอวัยวะภายใน และช่วยให้ระบบไหลเวียนของเลือดดีขึ้น คัชชินส์สรุปว่า “มีการขยายการทดลองกับคนอีกจำนวนมาก ซึ่งแสดงให้เห็นว่าเสียงหัวเราะทำให้สุขภาพดีขึ้น มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์เพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ เพื่อสนับสนุนทฤษฎีที่ว่า ‘หัวใจที่เบิกบาน เปรียบเสมือนยาขนานเอก’”

คัชชินส์เป็นหนึ่งในผู้บุกเบิกการโยงเสียงหัวเราะเข้ากับการเยียวยานับจากการสำรวจครั้งแรกของเขา ก็มีคนทั้งในและนอกวงการแพทย์ที่ทำตามการวิจัยค้นคว้าของเขา ที่เป็นที่รู้จักกันดีในหมู่มคนเหล่านั้นคือ นพ.เมอร์ฟี ซีเกล และ นพ.แพทซ์ อดัมส์ ทั้งคู่ได้เขียนถึงอานูภาพของอารมณ์ขันและความหวังในกระบวนการรักษา ถ้าคุณไม่เคยดูหนังเรื่อง Patch Adams ผมขอแนะนำให้คุณไปเช่ามาดู หนังเรื่องนี้ดูแล้วอบอุ่นสนุก อีกทั้งสนุกบนหลักทางวิทยาศาสตร์ที่เชื่อถือได้อีกด้วย

การหัวเราะเป็นวิธีที่ควรปฏิบัติ

ถ้าเสียงหัวเราะและอารมณ์ในแง่บวกอื่นๆ สามารถช่วยเราได้ ในยามที่เจ็บป่วยแล้วละก็ ลองคิดดูสิว่ามันสามารถทำอะไรได้บ้าง ในยามที่เราแข็งแรงดี ถ้าเป็นเรื่องจริง การป้องกันเพียงเล็กน้อยก็จะมี

ค่ามากกว่าการรักษาตั้งมากมาย จิตใจที่เบิกบานกับเสียงหัวเราะก็ควรจะเป็นส่วนหนึ่งในกิจวัตรประจำวันของเรา การค้นพบครั้งสำคัญที่สุดเกี่ยวกับคุณประโยชน์ของเสียงหัวเราะ อาจจะเป็นการค้นพบที่ว่ามันสามารถทำให้ระบบภูมิคุ้มกันของเราแข็งแรงขึ้น ช่วยให้เราสดชื่นและกระปรี้กระเปร่ามากขึ้น นอกจากนี้เสียงหัวเราะยังช่วยทำให้เราสงบลง บรรเทาความเครียดใจเย็นขึ้น กระตุ้นความคิดสร้างสรรค์ และทำให้ชีวิตน่าสนุกมากขึ้นอีกด้วย เสียงหัวเราะเป็นยาอายุวัฒนะ มันมีอำนาจในการชูกำลังและสร้างความกระชุ่มกระชวย ทำให้เรามีชีวิตชีวา สามารถขจัดอุปสรรคในแต่ละวันออกไปได้ ท้ายที่สุด เสียงหัวเราะมีผลดีอย่างน่ามหัศจรรย์ในการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างกัน เคยมีใครบางคนพูดว่า เสียงหัวเราะคือระยะทางที่สั้นที่สุดระหว่างคนสองคนซึ่งสามารถเชื่อมโยงพวกเขาได้ “หัวเราะเถอะ แล้วโลกจะหัวเราะไปกับคุณด้วย” และเสียงหัวเราะยังเป็นตัวการสำคัญที่ทำให้คนเรามีสุขภาพจิตที่ดีอีกด้วย

สิ่งแรกที่จะต้องทำ คือการหัวเราะ

ผมไม่ได้คิดจะบอกให้คุณใช้ชีวิตด้วยการทำตัวเหมือนแดพฟี ดัก หรือตัวตลกโบโซ เพียงเพื่อให้มีความสุข ไม่จำเป็นต้องใส่รองเท้าผ้าใบสีแดงหุ้มข้อสูง หรือทำอะไรแปลกๆ คนเรามีบุคลิกและสไตล์ที่แตกต่างกัน ดังนั้นเราจึงไม่สามารถทำเรื่องทั้งหมดนี้ได้ แต่ไม่ว่าจะทำอะไรก็ตาม เรายังคงต้องการอาหารบำรุงอารมณ์ซึ่งรวมทั้งการเล่นและเสียงหัวเราะ

ผมได้เรียนรู้เมื่อหลายปีก่อนแล้วว่าผมจริงจังกับชีวิตมากเกินไป เพื่อนที่แสนดีคนหนึ่งบอกผมว่า ผมทำท่าเหมือนแบกโลกทั้งโลกไว้บนบ่า เขาถามว่าผมมีเรื่องสนุกและน่าหัวเราะมากแค่ไหน ประมาณช่วงเวลานั้นแหละครับที่ผมได้ดูหนังสือสองเรื่องที่ผมได้เล่าให้คุณฟังไปเมื่อก่อนหน้านี้ ซอร์บา สอนผมถึงความจำเป็นของการเพี้ยนนิดๆ เป็นครั้งคราว และ