

หนังสือดี เปลี่ยนแปลงชีวิตได้

มอบหนังสือดี เป็นของขวัญสำหรับคนที่รักและห่วงใย

หนังสือขายดี

ชีวิตใหม่ เริ่มต้นได้ ตามใจฝัน

วิธีเปลี่ยนแปลงตนเองและมีชีวิตใหม่ตามหัวใจใฝ่ฝัน
เพราะคุณรู้ว่าชีวิตเกิดมา มีแค่ครั้งเดียวเท่านั้น

หนังสือพัฒนาตนเอง ถ่ายทอดผ่านนิยายขายดี
แปลจากภาษาฝรั่งเศส **Ta deuxième vie commence
quand tu comprends que tu n'en as qu'une**
เขียนโดย : ราฟาเอล จอร์ดานโน

แปลและเรียบเรียงโดย : พนิดา บุษปภาชน์

บรรณาธิการโดย : สมชัย เบนญจมิตร

 **BEE MEDIA**
Self-Development



มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ

หนังสือ **ชีวิตใหม่** เริ่มต้นได้ ตามใจฝัน

หนังสือพัฒนาตนเอง ถ่ายทอดผ่านนิยายชายดี

แปลจาก : **Ta deuxième vie commence quand tu comprends que tu n'en as qu'une**

เขียนโดย : **ราฟาเอล จอร์ดาโน** แปลและเรียบเรียงโดย : **พนิดา บุษปภาชนะ**

บรรณาธิการโดย : **สมชัย เบญจมิตร**

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2562 โดย บริษัท บี มีเดีย กรุ๊ป (ประเทศไทย) จำกัด ห้ามการลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ รวมทั้งการจัดเก็บถ่ายทอด ไม่ว่าด้วยรูปแบบหรือวิธีการใด ๆ ด้วยกระบวนการทางอิเล็กทรอนิกส์ การถ่ายภาพ การบันทึก หรือวิธีการอื่นใด โดยไม่ได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษร

Original French Title : **Ta deuxième vie commence quand tu comprends que tu n'en as qu'une**
by **Raphaelle Giordano** Copyright © 2015 Editions Eyrolles, Paris, France All rights reserved.
Thai copyright © 2020 by **Bee Media Group (Thailand) Co., Ltd.**

พิมพ์ครั้งแรก : มีนาคม 2563 2003 9 8 7 6 5 4 3 2 1

ISBN 978-616-444-025-8 ราคา **180** บาท



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



หนังสือเล่มนี้จัดพิมพ์ด้วยความรับผิดชอบและใช้กระดาษถนอมสายตาอย่างดี ทุกเล่มรับประกันความพอใจสูงสุด หากเกิดปัญหาการพิมพ์ สามารถเปลี่ยนเล่มใหม่ได้ทันที



TO _____

FROM _____

- สิ่ง ดี ๆ จ า ก ผู้ ให้ สู ผู้ รับ -

ผู้ที่มอบหนังสือเล่มนี้ให้แด่ท่าน คือผู้ที่มีความเอาใจใส่และปรารถนาแต่สิ่งที่ดีที่สุด จึงได้มอบหนังสือเล่มนี้เพื่อช่วยให้ท่านมีแนวทางและวิธีในการเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อก้าวผ่านปัญหาอุปสรรค กล้าลองทำในสิ่งที่กลัว ได้ทำในสิ่งที่เป็นตัวเองและสามารถบรรลุเป้าหมายสู่ชีวิตใหม่ ตามที่ใจใฝ่ฝัน

นี่คือสิ่งที่คนพิเศษผู้ที่รักและห่วงใยในตัวท่านได้มอบหนังสือเล่มนี้ให้ เพื่อต้องการให้คนที่รักและห่วงใย มีชีวิตที่ดีขึ้นตลอดไป

เพราะหนังสือดีเล่มนี้ เปลี่ยนแปลงชีวิตคนเราให้ดีขึ้นได้

สมชัย เบญจมิตร

มุ่งบันทึกบทสวด... เพื่อคุณ

การมอบหนังสือดีแก่ผู้ที่ท่านรักและห่วงใย เป็นการเพิ่มสิ่งดีให้กับตนเองและผู้ได้รับ สำหรับผู้รับนั้น เมื่อท่านได้รับหนังสือดีเล่มนี้ ขอให้ตอบแทนสิ่งดี ๆ คืนแก่ผู้ให้ด้วยการอ่านให้จบ 1 ครั้ง และให้ผู้อื่นยืมอ่าน 1 ครั้ง เพราะเท่ากับท่านได้ช่วยให้ตัวท่านเองและคนรอบข้าง มีชีวิตที่ดีขึ้น

- เกี่ยวกับผู้เขียน -



ราฟาแอล จอร์ดาโน เป็นนักเขียน จิตรกร โค้ชด้านการสร้างสรรค์ สำเร็จการศึกษาจากสถาบันศิลปะประยุกต์เอสเตียน เริ่มหลงใหลในถ้อยคำและแนวคิดต่าง ๆ ในช่วงสองสามปีที่ทำงานให้กับบริษัทโฆษณาที่ปารีส ก่อนที่จะลงมือสร้างธุรกิจอีเวนต์และงานโค้ชด้านการสร้างสรรค์ (www.emotone.com)

ราฟาแอล สนใจเรื่องเกี่ยวกับจิตวิทยามาตั้งแต่เด็ก ได้รับการฝึกอบรม และได้ทดสอบวิธีการต่าง ๆ มากมาย จนทำให้เธอเป็นผู้เชี่ยวชาญพิเศษในเรื่องนี้ด้วย ด้วยเหตุนี้หนังสือเล่มแรก ๆ ของเธอจึงเสนอมวิธีการสร้างสรรค์ในการพัฒนาตนเองทั้งในส่วนของสาระและรูปแบบ **ความลับของดอกเตอร์คูลชีน** สมุดบันทึกการโค้ชซึ่งสร้างรูปแบบ 100% ฉันทจะทำตัวแบบเซน เป็นต้น

หนังสือเล่มนี้เป็นนวนิยายเรื่องแรกของเธอ เธอเขียนถึงหัวข้อที่ชื่นชอบได้แก่ศิลปะแห่งการเปลี่ยนแปลงชีวิตเพื่อค้นพบเส้นทางสู่ความสุขและความเป็นอยู่ที่ดีกว่า แล้วกิจกรรมที่เกี่ยวข้องอย่างไร ราฟาแอลสังเกตเห็นมีคนจำนวนมากที่มีทุกอย่างพร้อมให้ตนเองมีความสุข แต่พวกเขากลับไม่มีความสุข และต้องเผชิญกับความหดหู่เรื้อรัง เธอจึงสร้างอาชีพที่จำเป็นนี้ขึ้นมา นักกิจกรรมบำบัดไม่ใช่คนจิตวิทยาหรือโค้ช แต่เป็นผู้เชี่ยวชาญด้านศิลปะแห่งการค้นหาความสุขที่หายไป!

- เกี่ยวกับผู้แปลและเรียบเรียง -



พนิดา บุษปภาชน์ เกิดที่กรุงเทพมหานคร อักษรศาสตร์บัณฑิตจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เคยศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาการแปลภาษาฝรั่งเศส คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ก่อนได้รับทุนการศึกษาจากรัฐบาลญี่ปุ่นไปศึกษาต่อที่ประเทศฝรั่งเศส พนิดาสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาโทสาขาการสอนภาษาฝรั่งเศสในฐานะภาษาต่างประเทศ จากมหาวิทยาลัยปารีส 7 และสาขาเทคโนโลยีเพื่อการศึกษา จากมหาวิทยาลัยแห่งปัวติเยร์ ปัจจุบันอาศัยอยู่ที่ฝรั่งเศส ทำงานเป็นนักแปลและล่าม และเป็นครูอาสาสอนภาษาฝรั่งเศสให้คนไทย และสอนภาษาไทยให้เยาวชนไทยที่เมืองแคลร์มงต์-แพร์รองต์

หมายเหตุ บรรณาธิการ

ชีวิตคนเราทุกคนย่อมมีความฝันในวัยเด็กที่ต้องการให้เป็นจริง แต่เรามักจะติดอยู่กับ “กั๊กกั๊ก” ของความกลัว กลัวผิดพลาด กลัวล้มเหลว และมักจะคล้อยตามคำพูดของคนอื่น จนทำให้จมปลักอยู่กับชีวิตเดิม ๆ ไม่กล้าลงมือเปลี่ยนแปลงตนเอง แต่เราจะกล้าเริ่มชีวิตใหม่ทันทีที่รู้ว่าชีวิตเกิดมา มีแค่ครั้งเดียวเท่านั้น

หนังสือเล่มนี้เป็นหนังสือพัฒนาตนเองที่ดำเนินเรื่องผ่านหญิงสาวที่ต้องเผชิญกับชีวิตที่ไม่มีความสุข ถ้าก้าวผ่านชีวิตสู่ชีวิตใหม่เพราะไม่ได้ทำในสิ่งที่เป็นตัวของตัวเอง ติดอยู่กับกั๊กกั๊กของกิจวัตรประจำวัน เนื้อหาดำเนินเรื่องผ่านตัวละครชื่อ **คามีย์** และ **โคลด ดูบงแตล** “นักกิจวัตรบำบัด” ที่ช่วยแนะแนวทางวิธีคิดในการเปลี่ยนแปลงตนเอง เนื้อหาสนุกตื่นเต้นและมอบวิธีคิดที่จะเปลี่ยนชีวิตของท่านให้เป็นที่ไปตามที่ต้องการ เป็นหนังสือขายดีในฝรั่งเศสที่จะเปลี่ยนชีวิตคุณไปตลอดกาล

หนังสือ **“ชีวิตใหม่ เริ่มต้นได้ตามใจฝัน”** เล่มนี้ เป็น **หนังสือดี** แปลจากต้นฉบับภาษาฝรั่งเศส *Ta deuxième vie commence quand tu comprends que tu n'en as qu'une* เขียนโดย **ราฟาแอล จอร์ดาโน** มีเนื้อหาที่จะช่วยทำให้ท่านมีแนวทางและวิธีคิดในการเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อก้าวสู่การมีชีวิตใหม่ตามที่ใจใฝ่ฝัน และผู้เขียนได้อวยพรไว้ว่า **“ฉันฝันว่าเราทุกคนจะสามารถใช้พรสวรรค์ของตนเอง และรับผิดชอบความสุขของตนเองได้ เพราะไม่มีสิ่งใดสำคัญยิ่งไปกว่าการใช้ชีวิตตามความฝันในวัยเด็ก... ขอให้ทุกคนมีชีวิตใหม่และได้เดินตามฝัน”**

สำนักพิมพ์ **BEE MEDIA** Self-Development ภูมิใจที่ได้จัดพิมพ์ **หนังสือดี** เล่มนี้ และขออวยพรให้ท่านมีชีวิตใหม่ที่ติดตามที่ใจใฝ่ฝันเช่นเดียวกัน ขอให้ท่านประยุกต์เทคนิควิธีการและวิธีคิดที่ดีต่าง ๆ เพื่อเปลี่ยนแปลงชีวิตของท่าน และผู้คนรอบข้างให้มีชีวิตที่ดีขึ้นได้ตลอดไป

เพราะหนังสือดีเล่มนี้ เปลี่ยนแปลงชีวิตให้ดีขึ้นได้

สมชัย เบญจมิตร

มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ

“**คามิย์** วันนี้แม่ของคุณทศิวว่า
การเปลี่ยนงานจะทำให้คุณทุกข์
แต่แม่จะต้องเข้าใจว่าเมื่ออยู่ไม่นานเข้า
ความทุกข์ที่แท้จริงสำหรับคุณ
คือการอยู่เฉย ๆ โดยไม่ได้ทำอะไร!

คุณรุ้มัย สิ่งที่เราเศร้าที่สุด
ไม่ใช่ความล้มเหลว
แต่คือการไม่ได้ลองลงมือทำ...”





ฟูเปิดใหญ่ขึ้นเรื่อย ๆ กระจกหน้าลงบนกระจกหน้ารถ ก็ปิด
 น้ำฝนกรีดกระจกเสียงเอียดอาด มือฉันเกร็งจับพวงมาลัย ในใจกรีดร้อง
 เสียงดังพอกัน... ลักครู่ฝนก็จะเทลงมาทำใหญ่ ด้วยสัญชาตญาณ ฉัน
 จึงยกเท้าถอนคันเร่ง เหลือแต่รอว่าเมื่อไหร่จะเกิดอุบัติเหตุเท่านั้น นี่
 ทุกสิ่งทุกอย่างพากันรุ่มเล่นงานฉันหรือไง ว่าไงโนอาห์ น้ำจะท่วมโลก
 หรือ!

ที่ฉันเลือกขับตามถนนสายเล็ก ๆ เพื่อหลบรถติดในเย็นวันศุกร์
 มันดีกว่าไปรับกรรมบนเส้นทางหลักที่รถล้นทะลัก และทนทรมานจากการ
 จราจรที่เคลื่อนไหวแบบยัด ๆ หด ๆ! ฉันจะไม่ยอมเป็น อีเวต ฮอร์เนอร์*
 นักเล่นทึบเพลงซັกแห่งท้องถนนทรอกนะ! ฉันพยายามอ่านป้าย แต่ก็
 ไร้ผล พวกเทวดาบนฟ้ากำลังเล่นสนุกด้วยการเสกผ้าไอน้ำจำนวนมากบน
 กระจกรถ พอมองไม่เห็น มันจึงทำให้ฉันหงุดหงิดยิ่งขึ้น เท่านั้นยังไม่พอ
 จีพีเอสนำทางจู่ ๆ ก็ดันมาเสียดกลางปามีตอีก จีพีเอสและฉันจึงไม่ได้ร่วม
 ทางกันอีกต่อไป ฉันจะไปทางตรงแต่มันกลับบอกให้วิ่งวน หรือน่าจะ
 เรียกว่าวิ่งวนเสียมากกว่า!

จีพีเอสไม่ยอมตามฉันมาหรือไม่ก็มาไม่ครบ ที่ที่ฉันวิ่งมาถึงนั้นเป็น
 โชนที่ไม่มีระบุในแผนที่ แต่ถึงกระนั้น... ยังมีอาคารขนาดเล็กของกลุ่ม
 บริษัทอยู่หลังหนึ่ง เป็นกลุ่มบจก. (บริษัทจำกัดจำเขี่ย) ที่ไม่น่าไปรอด
 เจ้าหน้าที่ส่งฉันมาที่นี่เขาคงเห็นว่าพอจะมีลู่วางทำการค้าด้วยได้เลยส่งฉัน
 มา หรือบางทีอาจมีเหตุผลอื่นที่ไม่ค่อยสมเหตุสมผลก็ได้ เพราะตั้งแต่ที่
 เขายอมให้ฉันลดเวลาทำงานเหลือ 80 เปอร์เซ็นต์ ฉันรู้สึกไม่ดีว่าเขาคอย

* อีเวต ฮอร์เนอร์ (Yvette Horner) เป็นนักเล่นทึบเพลงซັก (accordion) ชื่อดังของฝรั่งเศส

จ้องจะเอาคืนด้วยการโยนงานที่ไม่มีใครอยากได้มาให้ นี่คือเหตุผลว่าทำไมฉันต้องมาอยู่ในตู้สี่เหลี่ยมติดล้อ เทียบชั้นตะลอนทัวร์ซานเมืองปารีส เพื่อหาลูกค้ากระจอก ๆ รายย่อย...

‘ไมเอาน่าคามีย์... พอ... พอ...หยุดฟังช่างเสียที่ ตั้งใจขับรถดี ๆ !’

ทันใดนั้นมีเสียงระเบิดดังขึ้น... เสียงดังน่ากลัวที่ทำให้ใจเต้นระรัว 120 ครั้งต่อนาที รถเสียหลักควบคุมไม่ได้ หัวฉันกระแทกกับกระจกหน้ารถ เรื่องราวชีวิตผ่านสายตาไปภายใน 2 วินาที ฉันรู้ตัวว่านี่ไม่ใช่เรื่องเล่าสนุกเสียแล้ว หลังจากมีนไปครูหนึ่ง ฉันตั้งสติและเอามือลูบหน้าผาก... ไม่มีเลือดออก แค่นิ้วโน้ตตรวจเช็คตัวเองแบบสายฟ้าแลบ... ไม่เจ็บปวดตรงอื่น ตกใจกลัวมากกว่า ดินะที่ไม่เป็นอะไร!

ฉันเอาเสื้อกันฝนคลุมตัวแล้วออกมาจากรถเพื่อดูความเสียหาย มียางแตก 1 เส้นและตัวถังด้านข้างบุบ พอความตกใจกลัวผ่านพ้นไป ความโมโหก็เข้ามาแทนที่ เฮ้อ ช่วยชะมัด! เป็นไปได้หรือนี่ ภายในวันเดียวมีเรื่องให้วุ่นวายใจเยอะขนาดนี้ ฉันรีบคว้าโทรศัพท์รวากับมันเป็นห่วงขงซูซีฟ อ้าว... นึกแล้วเขียว ไม่มีสัญญาณ! ฉันแทบไม่ประหลาดใจ และยอมแพ้ชะตากรรมตัวเอง

เวลาผ่านไปผ่านไป ไม่มีอะไรเกิดขึ้น ไม่มีใครผ่านมา ฉันยืนลำพังเพียงคนเดียว เคว้งคว้างในป่าเปลี่ยว ความวิตกกังวลเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ คอก็ยิ่งแห้งผาก

‘ทำอะไรสักอย่างสิ แทนที่จะนั่งขำขิวผาวอยู่อย่างนี้! มันต้องมีบ้านคนอยู่แถวนี้บ้างหรอกน่า...’

จันจำใจสวมเสื้อกั๊กเซฟตี้สะท้อนแสงออกมาจากรถ พร้อมเผชิญปัญหาอย่างมุงมุ่น ถึงเวลาลุยก็ต้องลุยละ! บอกตรง ๆ เลยว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นทำให้ฉันไม่ใส่ใจกับความทรงเสน่ห์ของตัวเองสักเท่าไรแล้ว...

เมื่อเวลา 10 กว่านาทีก็ยาวนานดูเซ่นธันด์ร่าพันไป จนก็มา
ยืนอยู่ที่หน้ารั้วบ้านหลังหนึ่ง ฉันกดวิดีโอโฟนที่ประตู

ชายคนหนึ่งตอบกลับมา เสียงเหมือนคนไม่คาดว่าจะมีใครมากด
ออกที่บ้าน

“ว่าไงครับ มีเรื่องอะไร”

ฉันได้แต่ภาวนาขอให้เจอคนมีน้ำใจด้วยเถิด!

“สวัสดีค่ะ... ขอโทษที่มารบกวนนะคะ คือว่ารถฉันเกิดอุบัติเหตุ
ในดงป่าหลังบ้านคุณค่ะ... ยางแตกและโทรศัพท์ก็ไม่มีสัญญาณ... จะ
เรียกให้คนมาช่วยก็ไม่ได้...”

เสียงประตูเหล็กที่เปิดออกทำให้ฉันสะดุ้ง มันเป็นเพราะสายตาแบบ
หม่อมทุกซ์ หรือท่าทางเหมือนเหยื่อเรืออัปปางของฉันกันแน่นะที่ทำให้
เจ้าของบ้านยอมให้ฉันลี้ภัยในบ้านของเขา จะอะไรก็ช่างเถอะ ฉันรีบเข้าไป
ข้างในโดยไม่รีรอ และได้พบคฤหาสน์หลังหนึ่งที่ปลูกสร้างอย่างงดงาม มี
สวนที่ออกแบบและได้รับการดูแลอย่างดีรายล้อมรอบบ้าน โอ้... นี่ฉันได้
เจอเกร็ดทองโนโคลนแล้ว!



2

1พลว่จยัันที่บับโดทางยัันหน้าบ้าน แล้วประตูก็เปิดออก
เงาของชายรูปร่างดีผู้หนึ่งก้าวมาหาฉัน ในมือถือร่มคันใหญ่ เมื่อเขาเข้า
มาใกล้ ฉันจึงสังเกตเห็นใบหน้าเรียวยาวสมส่วนของเขา แม้จะมีริ้วรอยแห่ง
วัยแต่ก็ยังคงดูดีมาก เหมือน ฉอน คอนเนอร์ สโตร์ลฝรั่งเศส มีลักยิ้มที่
มุมปาก 2 ข้างทำให้หน้าตาดูใจดี ทำทางนำชวนคุย เขาต้องอายุเกิน
60 ปีแล้วแน่นอน แต่ดูสบาย ๆ กับการผ่านเวลามาจนถึงวัยนี้ ดวงตา
สีเทาอ่อนมีแววขี้เล่น สุกใสเหมือนลูกแก้ว ผมสีดอกเลายังดกหนาอยู่
สำหรับวัยนี้ มีเถิกขึ้นด้านหน้าตามแนวหน้าผากเพียงเล็กน้อยเท่านั้น เครา
สั้นเล็มเรียบร้อยเหมือนสวนรอบคฤหาสน์ บ่งบอกถึงความเป็นคนเนี้ยบ
ของเขา

เขาเชิญฉันให้เข้าไปในบ้าน ในขณะที่ฉันยืนอึ้งอยู่

“เชิญครับ! คุณเปียกไปทั้งตัว!”

“ขอบ... ขอบคุณค่ะ! คุณใจดีจัง ต้องขอโทษอีกครั้งนะคะที่มารบกวน...”

“ไม่ต้องขอโทษหรอกครับ ไม่ได้รบกวนอะไร เชิญนั่งก่อนนะคะครับ
ผมจะหาผ้าขนหนูมาให้เช็ดตัว”

พอเขาพูดจบ ผู้หญิงสวยสง่าคนหนึ่งก็เดินมาหาเรา ฉันเดาว่าเธอ
ต้องเป็นภรรยาของเขา ความงดงามของใบหน้าเธอเปลี่ยนไปทันที เมื่อ
เธอขมวดคิ้วตอนเห็นฉันเข้ามาในบ้าน

“ทุกอย่างเรียบร้อยดีนะคะที่รัก”

“ครับ เรียบร้อยดี รถของคุณคนนี่เกิดอุบัติเหตุ โทรศัพท์เธอก็
ไม่มีสัญญาณด้วยในป่า เธอแค่ขอให้โทรศัพท์และขอพักเอาแรงสักครู่ล่ะ”

“อ้อ ได้สิคะ...”

เธอเห็นฉันหนาวจนตัวแข็ง จึงบอกว่าจะชงน้ำชาให้ ฉันรีบตอบรับทันที

บณะที่เธอเดินหายเข้าไปในครัว สามีของเธอก็เดินลงบันไดมาพร้อมผ้าขนหนูในมือ

“ขอบคุณมากค่ะ คุณ... ใจดีมาก”

“โคลตครับ ผมชื่อโคลต”

“อ้อค่ะ... ฉันชื่อคามีย์ค่ะ”

“นี่รับคามีย์ โทรศัพทอยู่ตรงนั้นนะครับ ถ้าจะโทรหาใคร”

“ค่ะ ฉันคุยไม่นานหรอก”

“ตามสบายเลยครับ”

ฉันเดินไปที่โทรศัพท์ที่วางอยู่บนเครื่องเรือนสวยทำจากไม้หายากเหนือเครื่องเรือนนั้นมีงานศิลปะร่วมสมัยแขวนอยู่ สามีภรรยาคุณนี้มีรสนิยมและฐานะดีอย่างเห็นได้ชัด... โลงใจจริง ๆ ที่ได้เจอพวกเขา

ฉันยกหูโทรศัพท์ต่อเบอร์บริการฉุกเฉินของบริษัทประกัน ฉันระบุพิกัดของรถไม่ได้เลยบอกให้ช่างมารับที่บ้านนี้ ซึ่งเจ้าของบ้านก็อนุญาตช่างบอกว่าจะมาถึงภายใน 1 ชั่วโมง ฉันถอนหายใจโลงอกเพราะเหตุการณ์คลี่คลายลงด้วยดี

ฉันโทรกลับบ้านหลังจากนั้น โคลตหยิบไม้เขี่ยฟืน ค่อย ๆ เดินเลี้ยงไปดูไฟที่ปะทุอยู่ในเตาผิงที่อีกด้านหนึ่งของห้อง โทรศัพท์ดังซ้ำ ๆ อยู่ 8 ครั้งสามีสั่งฉันจึงยกหูตอบ ฟังจากเสียงเขาฉันเดาได้เลยว่าเขาเปลอกลับไปหน้าที่วี แต่เขาดูไม่ประหลาดใจหรือกังวลใจเลยที่ได้ยินเสียงฉัน เขาชินเสียแล้วกับการที่ฉันกลับบ้านค่อนข้างดึกเป็นครั้งคราว ฉันเล่าเรื่องเคราะห์ร้ายให้เขาฟัง เขาบ่นกระพืดกระพืดแล้วก็ถามลงรายละเอียดเรื่องเทคนิคกับฉัน ช่างจะมาถึงเมื่อไหร่ จะต้องจ่ายเท่าไหร่ ฉันยัง

ประสาทเสี่ยอยู่ พฤติกรรมของเขาทำให้อยากตะคอกใส่หูโทรศัพท์ เห็นอกเห็นใจกันหน่อยไม่ได้เลยหรือ ฉันโกรธเลยวางหูไป บอกเขาว่าจะจัดการทุกอย่างเองและไม่ต้องรอนฉันคืนนี้

ป๊อฉันลั่นขึ้นมาเอง รู้สึกว่าน้ำตาเอ่อรินขึ้นมา ไม่ได้ยินเสียงโคลด เดินเข้ามาใกล้ ๆ เมื่อเขาเอื้อมมือมาแตะไหล่ ฉันจึงสะดุ้งเฮือก

“คุณเป็นอะไรหรือเปล่าครับ รู้สึกยังไงบ้าง” เขาถามด้วยน้ำเสียงที่ห่วงใย ที่ฉันอยากได้ยินจากสามีเมื่อครูนี้อะมากกว่า

เขาคุกเข่าลงแล้วถามอีก

“สบายดีมั๊ย รู้สึกยังไงบ้างครับ”

แล้วบางสิ่งบางอย่างในตัวเขาก็ทำให้ฉันหมดแรงต้านทาน ริมฝีปากเริ่มลั่น ฉันไม่สามารถกลืนน้ำตาไว้ได้อีกต่อไป... มาสคาราไหลเประเอื้อนโบหน้า ฉันจึงระบายความผิดหวังที่ทับถมอยู่ในใจออกมา ความผิดหวังจากชั่วโมงที่แล้ว จากสัปดาห์ที่แล้ว และแม้กระทั่งจากเดือนที่แล้ว...



3

ไปไม่ได้พูดอะไรในตอนแรก เพียงยืนอยู่ตรงนั้น มือที่อบอุ่น
วางบนไหล่ให้กำลังใจฉัน

เมื่อน้ำตาเริ่มหยุดไหล ภรรยาของเขาที่เพิ่งเอาน้ำชาร้อนควั่นกรุ่น มาให้ก็ยื่นกระดาษทิชชูส่งให้ จากนั้นก็เดินขึ้นบันไดไปชั้นบน เธอคงรู้สึก ว่าฉันอาจไม่กล้าเปิดดอกพุดถ้าเธอยังอยู่ที่นั่นด้วย

“ฉัน... ขอโทษค่ะ น่าอายจริง ๆ ! ไม่ทราบว่าจะเกิดอะไรขึ้น... ช่วงนี้ฉันเครียดมาก แถมยังมีเรื่องวุ่นวายในวันนี้อีก เลยรับไม่ไหวค่ะ!”

โคลดเดินไปนั่งเก้าอี้ทำแขนที่อยู่ตรงข้ามและฟังฉันเล่าอย่างตั้งใจ มีอะไรบางอย่างในตัวเขาที่ทำให้ฉันไว้วางใจ เขามองตาฉัน มันไม่ใช่สายตา ที่มองสำรวจหรือล่อลวง แต่เป็นสายตาที่หวังดีอบอุ่นเหมือนวงแขนที่อ้ารับ

ฉันสบตาเขารู้สึกได้ว่าไม่จำเป็นต้องปิดบัง ฉันสามารถเปิดใจคุยกับเขาได้ สลัดกลอนในใจค่อย ๆ เลื่อนออก แยกจิ้ง หรือมันอาจจะดีก็ได้

ฉันพูดถึงสาเหตุที่ทำให้ย่าแยะ อธิบายให้เขาฟังว่าทำไมความ ผิดหวังเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่ทับถมขึ้นเรื่อย ๆ จึงกัดกร่อนความกระตือรือร้น ในชีวิตฉันได้ ทั้ง ๆ ที่ฉันมีพร้อมทุกอย่างเพื่อให้ตัวเองมีความสุข...

“คุณเข้าใจมั๊ยคะ ฉันไม่ทุกข์ แต่ก็ไม่สุขอย่างแท้จริง... นี่แหละ ที่น่ากลัว ความรู้สึกที่ว่าความสุขกำลังหลุดลอยไปจากมือ! แต่ก็ไม่อยาก ไปหาหมอ เพราะหมอบอกว่าฉันซึมเศร้า แล้วก็ให้ยามาเพียบ ฉันแค่ว่ารู้สึกหดหู่... ไม่หนักหนาอะไรหรอกค่ะ แต่ก็อย่างว่าละนะ... ฉันไม่มีกะ จิตกะใจทำอะไร ฉันไม่รู้ว่ามันหมายความว่าอะไร!”

คำพูดของฉันดูจะโดนใจเขา ฉันอดคิดไม่ได้ว่าเขาอาจเคยเจอกับตัวเองมาก่อน เรารู้จักกันเพียงไม่ถึงชั่วโมงแต่กลับรู้สึกรู้จักกันอย่างน่าประหลาด เมื่อครูนี้นั้นเป็นคนแปลกหน้า แต่ตอนนี้กำลังเปิดอกเล่าปัญหาในใจให้เขาฟัง มันเชื่อมเราให้เข้าหากันมากขึ้น

คำพูดที่ฟังรุกรจากปากฉันคงไปกระทบอารมณ์อ่อนไหวของเขาเข้า เขาจึงพยายามปลอบใจฉันอย่างกระตือรือร้น

“มีบาทหลวงใจบุญรูปหนึ่งชื่อปีแอร์ ท่านกล่าวว่า **‘พวกเราล้วนต้องการเหตุผลในการใช้ชีวิต เช่นเดียวกับปัจจัยที่ใช้เพื่อดำรงชีวิต’** เพราะฉะนั้นอย่าคิดว่ามันไม่สำคัญ มันเป็นเรื่องที่สำคัญมากต่างหาก! เราต้องไม่มองข้ามความทุกข์ของจิตวิญญาณ ได้ฟังคุณพูดอย่างนี้ ผมพอจะรู้แล้วว่าคุณเป็นอะไร...”

“จริงหรือคะ” ฉันสะอื้นถาม

“ครับ...”

เขาลังเลครู่หนึ่ง เหมือนกำลังวัดดูว่าฉันสนใจรับฟังสิ่งที่เขาจะบอกหรือไม่... ลึกครุ่นเขาคงเห็นว่าฉันพร้อมรับฟัง จึงพูดต่อด้วยน้ำเสียงมั่นใจว่า

“คุณน่าจะมีอาการของ **‘โรคกัจฉัตรเป็นพิษร้ายแรง’**”

“โรคอะไรนะคะ”

“กัจฉัตรเป็นพิษร้ายแรง มันคือการอักเสบของจิตวิญญาณ มีคนป่วยเป็นโรคนี้เพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ ในโลก ผู้ป่วยมักมีอาการเหมือนกัน คือแรงจูงใจลดลง มีอาการหดหูเรื้อรัง ชีวิตไร้ความหมาย ไร้หลักยึด มีความสุขได้ยากทั้ง ๆ ที่มีสมบัติวัตถุเพียบพร้อม ขาดความกระตือรือร้น เบื่อหน่ายทุกสิ่งทุกอย่าง...”

“คุณรู้เรื่องอะไรแบบนี้ได้ยังไงคะ”

“ผมเป็น **‘นักกัจฉัตรบำบัด’** ครับ”

“นักจิตวิทยาอะไรนะคะ”

เหลือเชื่อ เหนือจริง!

ดูเขาคุ่นเคยกับปฏิภิกิริยาโต้ตอบเช่นนี้ดี เพราะเขายังคงนั่งเฉยตามเดิม

เขาอธิบายให้ฉันฟังสั้น ๆ ว่าจิตวิทยาคืออะไร ศาสตร์แขนงใหม่ที่ยังไม่เป็นที่รู้จักดีในฝรั่งเศสแต่แพร่หลายอย่างกว้างขวางในแถบอื่นของโลก เขาอธิบายว่านักวิจัยและนักวิทยาศาสตร์ตระหนักได้อย่างไรว่ามีคนป่วยเป็นโรคนี้เพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ และอธิบายว่าทำไมคนที่ไม่ได้ป่วยเป็นโรคซึมเศร้าแต่กลับรู้สึกแคว้งคว้างเปล่า ๆ จิตวิญญาณปั่นป่วนจนทำให้ไม่พอใจตัวเองที่มีทุกอย่างพร้อมสำหรับสร้างสุข แต่กลับไม่มีกุญแจไขประตูสู่ความสุขนั้น

ฉันตั้งใจฟังเขา ตุ่มด่ากับคำพูดที่บรรยายสิ่งที่ฉันรู้สึกและเข้าใจได้เป็นอย่างดี ทำให้เขามีกำลังใจเล่าต่อ

“คุณรู้มั๊ยว่าโรคจิตเวชเป็นพิษนี้ดูเหิน ๆ เหมือนไม่ร้ายแรง แต่มันสร้างความเสียหายกับคนทุกคนได้ ทำให้การมองโลกในแง่ร้ายระบอบไปทั่ว ก่อให้เกิดคลื่นสึนามิแห่งความไม่พอใจ และพายุอารมณ์ที่ซุนมัว และจะทำให้รอยยิ้มสูญพันธุ์ในไม่ช้า! อย่าขำนะครับ นี่เรื่องจริง! ไหนจะปรากฏการณ์ผีเสื้ออีก! ปรากฏการณ์ยี่ลูกกลม ก็ยังมีผลต่อคนทุกคน... โรคจิตเวชเป็นพิษที่ไม่รักษาให้หายขาดอาจส่งผลให้อัตราความมื่อารมณดีของทั้งประเทศลดลงก็ได้!”

นอกจากน้ำเสียงขึงขังของเขาแล้ว ฉันรู้สึกว่าเขาพยายามพูดให้ฉันยิ้มออกด้วย

“คุณพูดเกินจริงไปหน่อยหรือเปล่าคะ”

“ไม่ครับ! คุณนึกไม่ถึงถึงหรือว่ามีผู้คนที่ไม่รู้จักรักความสุขอยู่มากขนาดไหน! นี่ยังไม่นับคนที่ลืมนอารมณ์ความรู้สึกของตัวเองด้วยนะครับ!

เป็นโรคระบาดหนักเลยละ... คุณไม่คิดหรือครับว่าไม่มีอะไรแย่ไปกว่าการปล่อยให้ชีวิตหมดไปวัน ๆ เพราะเราไม่กล้าใช้ชีวิตตามใจปรารถนา เพราะเราละทิ้งคุณค่าอันลึกซึ้งของชีวิต ลืมความเป็นเด็กในตัวเอง และลืมความฝันของตัวเอง”

“อืม... แน่นอนนะ...”

“น่าเสียดายที่การทำให้ตัวเองมีความสุขไม่มีสอนในโรงเรียน ทั้ง ๆ ที่มันมีวิธี เราอาจมีเงินทองมากมาย แต่กลับทุกข์ระทม หรือตรงกันข้าม มีสมบัติเพียงน้อยนิด แต่รู้จักใช้ชีวิตให้สุขสมบูรณ์ได้ ความสามารถในการทำให้ตัวเองมีความสุขนั้นต้องหมั่นฝึกฝนให้เพิ่มพูนขึ้นวันแล้ววันเล่า เพียงแค่เรามองระบบของคุณค่าต่าง ๆ เสียใหม่ ปรับเปลี่ยนการมองชีวิต และเรื่องราวต่าง ๆ เสียใหม่”

■ วัลลูขึ้นเดินไปเอาถาดขนมเล็ก ๆ ที่วางอยู่บนโต๊ะมายื่นให้ฉันกินกับน้ำชา เขาหยิบขนมเข้าปากสองสามชิ้นอย่างสบายใจ แล้วกลับมาสนทนาเรื่องที่เขาดูสนใจเป็นพิเศษต่อ ระยะเวลาที่ฟังเขาพูดถึงความสำคัญของการกลับมาอยู่กับตัวเอง การรักตัวเองให้มากขึ้นเพื่อค้นพบทางชีวิตและความสุข และการทำให้ความสุขเปล่งประกายรอบตัวนั้น ฉันสงสัยว่าตัวเขาเองได้พบเจออะไรมาบ้างจึงได้รู้สึกเกี่ยวข้องขนาดนี้กับเรื่องเหล่านี้...

ไฟในตัวเขาลุกโชน เขาพยายามโน้มหน้าใจให้ฉันเชื่อมั่นตามเขาจู่ ๆ เขาก็หยุดพูดและมองฉันอย่างเมตตา ดูเหมือนว่าเขาอ่านใจฉันออกอย่างง่ายดายพอ ๆ กับคนตาบอดอ่านอักษรเบรลล์

“รู้มั๊ยคามิย์ เรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตคุณ เป็นผลมาจากสิ่งที่เกิดขึ้นที่นั่น” เขาพูดพร้อมเอามือเคาะศีรษะ “ในหัวของคุณ พลังความนึกคิดทำให้เราประหลาดใจอยู่เสมอ! คุณคิดไม่ถึงหรอกว่าความคิดของเรามีอิทธิพลต่อความเป็นจริงขนาดไหน... มันเหมือนกับปรากฏการณ์ที่

เพลโตกล่าวไว้ในอุปมานิทส์เรื่องถ้ำของเขา คนที่ถูกพันธนาการอยู่ในถ้ำ จะจินตนาการความจริงอย่างผิดเพี้ยน เพราะพวกเขา รู้จักเพียงเงาที่ บิดเบือนบนผนังถ้ำเท่านั้น”

ฉันนึกขำสถานการณ์นี้อยู่เจียบ ๆ ไม่คิดว่าตัวเองจะได้มาถก ปรชญาในห้องรับแขกโอ่อ่าเพียง 1 ชั่วโมงหลังประสบอุบัติเหตุรถตกถนน

“คุณเปรียบเทียบตำนานของเพลโตกับการทำงานของจิตใต้สำนึกหรือคะ ว้าว...”

เขายิ้มเมื่อเห็นปฏิกิริยาของฉัน

“ใช่ครับ! ผมมองเห็นความเหมือนในความคิดเหล่านี้ที่วางฉากกั้น ระหว่างความเป็นจริงและตัวเราเอง และความคิดเหล่านี้จะทำให้ความจริง เปลี่ยนไปตามความเชื่อ อคติ และความคิดเห็น... แล้วทั้งหมดนี้เป็น ฝีมือใครนะหรือ ก็ความนึกคิดของคุณไง! ความนึกคิดของคุณเพียง อย่างเดียวเท่านั้น! ผมเรียกมันว่า **‘โรงงานผลิตความคิด’** เป็นโรงงาน ที่แท้จริง! ข้อดีก็คือคุณมีอำนาจเปลี่ยนความคิดเหล่านี้ได้ ขึ้นอยู่กับคุณ ว่าจะเลือกคิดดีหรือคิดร้าย... คุณสามารถฝึกหัดควบคุมความนึกคิดของคุณได้ เพื่อไม่ให้มันก่อกรรมเรา แต่คุณต้องอดทน พากเพียร และต้องมีวิธีการ ฝึกหัด...”

ฉันอึ้งไป ลังเลระหว่างมองว่าเขาบ้าหรือจะปรับมือขึ้นชมคำพูด เหลือเชื่อของเขาดี แต่ฉันไม่เลือกอะไรสักอย่าง ได้แต่พยักหน้าเห็นดีด้วย เขาคงรู้สึกได้ว่าฉันไม่สามารถรับข้อมูลอะไรได้อีกแล้ว

“ต้องขอโทษด้วย ผมกังวลใจคุณกับทฤษฎีของผมหรือเปล่าครับ”

“ไม่เลยคะ ไม่เลย! มันน่าสนใจมาก เพียงแต่ฉันเหนื่อยนิดหน่อย อย่าย้อสาเลยนะคะ...”

“เป็นธรรมดาครับ เราค่อยคุยกันวันหลังก็ได้ ผมจะดีใจมากที่ได้ เล่าเรื่องวิธีการฝึกหัดให้คุณฟังอีก... มันได้ผลจริง ๆ นะครับ ช่วยให้คุณ

ค้นพบความหมายของชีวิตมาหลายคนแล้ว และสร้างโครงการชีวิตเปี่ยมสุขได้ด้วยตัวเอง”

เขาลุกเดินไปที่โต๊ะเขียนหนังสือทำจากไม้เชอร์รี่ แล้วหยิบนามบัตรยื่นให้

“ว่าง ๆ ก็แวะมาหาผมนะครับ” เขาพูดพร้อมรอยยิ้มอ่อนโยน นามบัตรเขียนว่า

โคลด ดูบงแตล

นักกิจวัตรบำบัด

15 ถนนเดอ ลา โบเอซี

75008 ปารีส

จันรับนามบัตรมาโดยยังไม่รู้ว่าควรทำอะไร จึงตอบเขาไปตามมารยาทว่าขอคิดดูก่อน เขาไม่ได้เซ้าเซี้ ทำทางไม่ค่อยสนใจคำตอบสักเท่าไรนัก ยอดนักขายอย่างฉันไม่เข้าใจเลยว่าทำไมคนที่ทำธุรกิจของตัวเองจึงไม่พยายามหาลูกค้าใหม่เพิ่ม ความไม่ก้าวร้าวเชิงพาณิชย์ของเขาเหมือนจะแสดงให้เห็นถึงความมั่นใจในตนเองที่หาได้ยากยิ่ง ฉันจึงเชื่อว่าถ้าปฏิเสธโอกาสนี้ คนเดียวที่เสียโอกาสก็คือตัวฉันเอง

แต่ตอนนี้ฉันยังขำฉวยพวกกับเรื่องราวที่เกิดขึ้นเมื่อเย็นนี้อยู่ ทั้งอุบัติเหตุบ้า ๆ และพายุฝนนั้น เหมือนการเริ่มเรื่องของหนังสือของขำฉวยห่วย ๆ ... แถมยังมีนักกิจวัตรบำบัดโผล่มาให้ตกใจอีก! นี่ฉันคงหลงไปแล้ว... อีก 5 นาทีคงจะมีตากล้องโผล่ออกมาและมีคนร้องตะโกนว่า “เซอร์ไพรส์ ซ่อนกล้อง!”

27

โคลดבודอันอีกครั้งสำหรับบทเรียนใหม่อัดแน่นด้วยความรู้ที่เหนือความคาดหมายทั้งรูปแบบและเนื้อหา ฉันรู้ว่าครั้งนี้สถานที่นัดพบคือพิพิธภัณฑลฑูฟวร์ แต่นึกไม่ออกว่าทำไมเขาต้องให้ไปที่นั่น ขณะที่เราเดินผ่านห้องจัดแสดงต่าง ๆ ฉันนึกอยู่ในใจว่าเขาจะพูดมาไกลอะไรออกมาแสดงอีก ในระหว่างนั้นจึงเล่าเรื่องที่เราไปพบแม่มาให้เขาฟัง แต่ฉันรู้สึกว่าเขาใจลอยไม่เหมือนเช่นเคย เขากำลังคิดอะไรอยู่นะ ฟังฉันพูดหรือเปล่า ฉันพยายามอธิบายให้เขาเข้าใจว่าฉันรู้สึกอย่างไร ความเฉยเมยของแม่ทำให้ฉันไขว้เขว แต่เขากลับไม่ใส่ใจแม้แต่น้อย ยังคงเดินชมภาพวาดต่าง ๆ ต่อไปอย่างสงบ...

“โคลดคะ คุณไม่ฟังฉันเลย!” ในที่สุดฉันก็ทนหงุดหงิดไม่ไหวที่ เขาทำเฉยในตอนที่ฉันกำลังถูกสืนามิถล่อมอยู่ในใจ

เขาเป็นคนนัดให้มาพบที่พิพิธภัณฑลฑูฟวร์เองแท้ ๆ ! ถ้าเขาทำตัวเหมือนมาคนเดียวแบบนี้ จะให้ฉันเสียเวลามาด้วยทำไม

เขาไม่ตอบ ยกนิ้วชี้ไว้ที่ปากเพื่อให้ฉันเงียบ ฉันกำลังจะระเบิดด้วยความโมโห เขาเร่งฝีเท้าขึ้นเล็กน้อยพร้อมรอยยิ้มปริศนาที่เข้ากันเป็นอย่างดีเพราะเขาอยู่ในวิหารแห่งโมนาลิซ่า เขาพาฉันไปที่ห้องจัดแสดงภาพวาดของปรมาจารย์ผู้ยิ่งใหญ่ เลโอนาร์โด ดา วินชี ยังคงไม่เอ่ยเอื้อนคำใดออกมา เขาให้ฉันนั่งลงที่ม้านั่งที่หันหน้าไปทางผลงานชิ้นเอกของเลโอนาร์โด ดา วินชี พระนางพรหมจารีและพระกุมารกับนักบุญอันนา เรา นั่งอยู่ที่นั่นมองภาพวาดนั้นอยู่สักครู่

“คุณเห็นอะไรครับคามิย์” ในที่สุดเขาก็ถามขึ้นมา

ฉันนั่งกับคำถามของเขา พยายามกวาดสายตาไปทั่วภาพเพื่อค้นหาความหมาย

“เห็นพระแม่มารีที่ดูเหมือนต้องการอุ้มพระบุตรเยซูไว้ในอ้อมแขน แต่รู้สึกว่พระบุตรพยายามหลบเพราะสนใจแคะน้้อยมากกว่าอ้อมแขนอันอ่อนโยนของแม่... ส่วนนักบุญอันนาผู้เป็นยายมีท่าทีปล่อยวางและเปี่ยมเมตตา”

โคลดยิ้มเมื่อได้ยินเช่นนั้น

“คามี๋ย ผมพาคูณมาที่นี่ก็เพื่อให้คุณได้เห็นภาพนี้ ผมต้องการอธิบายให้คุณเข้าใจสิ่งทีสะท้อนให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างแม่และลูกในสายตาของผม”

ความสัมพันธ์ระหว่างแม่และลูก... ภาพอาเดรียงพิมพ์ซ้ำขงหูฉันว่า ‘ผมรักแม่ครับ’ แวบขึ้นมาในใจ และในขณะที่เดียวกันก็รู้สึกได้ถึงความอบอุ่นจากอ้อมกอดของลูก จากนั้นก็เห็นตัวเองในห้องนั่งเล่นที่บ้านแม่ พยายามบอกแม่เรื่องโครงการอาชีพใหม่โดยมีแม่พูดขัดจังหวะไม่หยุด

“ลูกแคะคือสัญลักษณ์ของความเสี่ยสละ” โคลดพูดต่อ “และการที่พระเยซูอุ้มมันไว้ในอ้อมแขนหมายถึงการยอมรับชะตากรรมที่เลวร้ายของพระองค์ พระแม่มารีผู้เป็นแม่พยายามพาลูกออกห่างจากชะตาลิขิตแห่งความทุกข์ทรมานนี้ เห็นได้จากท่าทีปกป้องของท่าน ส่วนนักบุญอันนานั้นสงบเสงี่ยมไม่แสดงทัศนคติใด ๆ เธอเฝ้าดูโดยไม่แทรกแซงหมายความว่าเธอยอมรับในเชิงสัญลักษณ์ชะตากรรมของหลาน”

เป็นการวิเคราะห์ที่กระจ่างแจ้งสำหรับฉัน เมื่อครูนีภาพนี้ยังคงเป็นฉากในชนบทที่น่ารักสำหรับฉันอยู่ ฉันตั้งใจฟังเขาพูด สายตาจับจ้องภาพวาด ฉันรอฟังคำอธิบายของเขาอย่างกระตือรือร้น

“คามี๋ย แม่ทุกคนล้วนกลัวและเป็นห่วงลูกของตัวเองกันทั้งนั้น พวกเขาจึงพยายามทุกวิถีทางเพื่อป้องกันไม่ให้ลูกเป็นทุกข์ มันเป็นเรื่องชาติที่แท้จริงของความรักของแม่ แต่บางครั้งมันอาจเป็นอุปสรรค

สำหรับลูกที่ต้องทำตามโชคชะตาและใช้ชีวิตของตน คุณต้องขอความยินยอมจากแม่ตลอดมา คุณต้องการทำให้แม่พึงพอใจ ไม่ทำให้แม่ผิดหวัง มันเหมือนคุณใส่รองเท้าคับอยู่ตลอดเวลา มาตอนนี้คุณบอกแม่ว่าจะใช้ชีวิตตามทางของคุณเอง แม่จึงกลัวขึ้นมา เป็นเรื่องปกติครับ แต่คุณต้องหัดปล่อยยให้แม่กลัวบ้าง อย่างกลัวเสียเอง ต้องเดินตามทางของคุณต่อไปโดยเชื่อมั่นในตัวเอง เมื่อแม่เห็นว่าคุณมีชีวิตที่เติมเต็มและมีความสุข เชื่อผมเถอะครับว่าแม่จะดีใจกับคุณมาก ๆ ด้วย!”

“ฉันก็หวังว่าจะเป็นเช่นนั้นค่ะโคลด...”

ขณะที่ตอบเขานั้น ฉันก็ถามตัวเองว่าฉันเป็นแม่ประเภทไหนสำหรับอาเดรียง ฉันทำทุกอย่างถูกต้องแล้วหรือไม่ ฉันมีทัศนคติที่ดีที่ช่วยให้ลูกเติบโตตามศักยภาพของเขาไหม ลูกยังเป็นเด็กอยู่ ความปรารถนา ความต้องการของเขายังเป็นแบบเด็ก ๆ ... แต่เมื่อลูกโตขึ้นล่ะ เมื่อเขาต้องเลือกทางชีวิตของเขา ฉันจะคอยช่วยเหลือลูกได้หรือไม่ โดยไม่คาดหวังแทนลูกในสิ่งที่ลูกไม่ต้องการอย่างที่แม่ทำกับฉัน ฉันจะเข้าใจลูกอย่างแท้จริงหรือไม่ และจะช่วยเขาสร้างตัวตนของเขาได้หรือไม่ เราคิดว่าเราทำสิ่งที่ดีที่สุด แต่บางครั้งความกลัวหรือแม้แต่ความรักของเราเองกลับทำให้เราตาบอดได้...

โคลด เจียบไปราวกับจะปล่อยให้ฉันได้คิดอย่างอิสระ ฉันส่งยิ้มให้เขาเพื่อแสดงว่าฉันเข้าใจดีแล้ว เขาจึงพูดต่อ

“คามิย์ วันนี้แม่ของคุณกลัวว่าการเปลี่ยนงานจะทำให้คุณทุกข์ แต่แม่จะต้องเข้าใจว่าเมื่ออยู่ไปนานเข้า ความทุกข์ที่แท้จริงสำหรับคุณคือการอยู่เฉย ๆ โดยไม่ได้ทำอะไร! สิ่งทีเลวร้ายที่สุดไม่ใช่ความล้มเหลว แต่คือการไม่ได้ลองลงมือทำ ถึงยังไงเราก็ไม่สามารถปกป้องตัวเองจากความทุกข์ทรมานที่อาจเกิดขึ้นได้ เพราะมันเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต เราไม่มีทางเลือกเลยมันได้ เพราะชีวิตมีทั้งเรื่องดีและเรื่องร้าย ทุกคนต้องยอมรับว่ามันเป็นส่วนหนึ่งของกติกาแห่งเกมชีวิต! การฝืนความจริงนี้มีแต่จะทำให้

ทุกข์เพิ่ม นี่คือเหตุผลว่าทำไมปราชญ์ผู้รอบรู้จึงทำในสิ่งที่พวกเขาสามารถควบคุมได้ เราไม่สามารถเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ แต่เปลี่ยนวิธีการรับมือกับเหตุการณ์เหล่านั้นได้”

คำพูดของเขาทำให้รู้สึกเหมือนได้รับน้ำเย็นฉ่ำในวันที่อากาศร้อนจัด มันช่วยย้ำเจตนาภรณ์ในการเดินทางใหม่ที่ฉันเลือก และช่วยให้ฉันพร้อมรับมือในภายภาคหน้าเมื่อต้องเผชิญกับทางเลือกในการสร้างอนาคตของลูกเมื่อเขาเติบโตเป็นผู้ใหญ่

เมื่อกลุ่มนักท่องเที่ยวชาวต่างชาติจำนวนมากเดินส่งเสียงดังเข้ามาในห้องแสดง ชัดแจ้งหวั่นไหวการแลกเปลี่ยนบทสนทนาที่น่าสนใจของเรา ฉันจึงบ่นอุบอิบขึ้นมาและไม่สามารถทนเสียงโง่งมช่างที่ฟังไม่ได้ศัพท์ได้

ส่วนโคลดยังคงไม่ยินดียินร้ายและยิ้มได้อยู่ เขาไม่เคยหงุดหงิดอะไรเลยหรืออย่างไร

เขาพาฉันไปที่ห้องจัดแสดงอีกห้องหนึ่งแล้วอธิบายต่อ

“คามีย์ คุณเห็นมั้ยว่าองค์ประกอบจากภายนอกยังมีผลกระทบต่อคุณอยู่ คุณปล่อยให้ความสุขสบายใจขึ้นอยู่กับองค์ประกอบพวกนั้น ความจริงก็คือคุณไม่สามารถควบคุมสิ่งต่าง ๆ ทั้งหลายได้อย่างแท้จริง และคุณจะเป็นเหมือนลูกไม้ที่ถลอกยั้งตั้งตามกระแสที่พัดพาไป ส่วนคนที่สุขุมมีปัญญา แม้จะมีพายุพัดกระหน่ำอยู่รอบตัว แต่ลึกลงไปแล้วเขายังสงบนิ่งเสมอ... เคล็ดลับก็คือการควบคุมจิตใจและบอกตัวเองว่าแม่จะมีสิ่งไม่พึงประสงค์ ก็ยังใช้ชีวิตได้ดีอยู่ เราต้องมองสิ่งที่ดี แม่ในเรื่องร้าย ๆ คุณจะเห็นว่ามันเป็นวิธีการเข้าถึงการใช้ชีวิตที่จะเปลี่ยนแปลงทุกสิ่งทุกอย่าง”

“ก็จริงค่ะ แต่ว่า... มันไม่ง่ายที่จะควบคุมความคิดตัวเอง! บางทีการตอบโต้ของเราก็ไม่สมเหตุผลผลเสมอไป ฉันคนหนึ่งละ ฉันขี้ใจมาหลายวันแล้ว ไม่มั่นใจในโครงการอีกต่อไป ไม่ว่าจะทำเรื่องอะไร... ฉัน

กลัวไปหมด คิดว่ามันเสี่ยงมาก! ไหนจะแม่และคนอื่น ๆ อีกที่ค้าน เพื่อนรักและลุงก็บอกว่าฉันบ้ามากที่จะเริ่มธุรกิจด้วยแนวคิดที่ไม่แน่นอนในช่วงวิกฤตเศรษฐกิจแบบนี้! ฉันคิดอยู่ว่าจะหยุดทุกอย่างเดี๋ยวนี้อ...”

โคลดตะแคงหน้าแล้วพูดเหมือนพูดกับเด็กผู้หญิงตัวเล็ก ๆ ที่กลัวความมืดด้วยน้ำเสียงอบอุ่นและสร้างความมั่นใจ

“คามิย์ ลองเริ่มด้วยการเปลี่ยนคำว่า ‘ฉันกลัว’ เป็น ‘ฉันตื่นเต้น’ ดูลิ วิธีนี้ใช้ได้ผลค่อนข้างดีทีเดียว **ออสการ์ ไวลด์** กล่าวว่า ‘**ความฉลาดคือการมีความฝันที่ยิ่งใหญ่พอที่จะไม่คลาดสายตาเราไปเมื่อเราไล่ตามมัน**’ คุณทำถูกแล้วครับที่กล้าเสี่ยง ผมขอเล่านิทานสั้น ๆ ให้ฟังเรื่องหนึ่ง มันจะช่วยรักษาใจและเติมความมั่นใจให้คุณ...”

ในอาณาจักรของกบจะมีการวิ่งแข่งขันทูกปี โดยแต่ละปีจะมีเป้าหมายต่างกัน ในปีนั้นผู้เข้าแข่งขันจะต้องขึ้นไปให้ถึงยอดหอคอยเก่าแห่งหนึ่ง กบทั้งหมดในบ่อต่างมารวมตัวกันเพื่อชมการแข่งขัน การแข่งขันเริ่มขึ้น บรรดากบผู้ชมพอได้เห็นความสูงของหอคอยก็ไม่เชื่อว่ากบผู้เข้าแข่งขันจะสามารถขึ้นไปถึงยอดได้ พวกมันเริ่มแสดงความคิดเห็น

“เป็นไปได้หรอก! พวกเขาไม่มีทางขึ้นไปถึงแน่!”

“ร่างกายรับไม่ไหวหรอก!”

“พวกเขาต้องตัวแห้งตายก่อนจะขึ้นไปถึง!”

เมื่อได้ยินเช่นนั้นบรรดากบผู้เข้าแข่งขันก็เริ่มท้อแท้หมดกำลังใจไปที่ละตัว จะเหลือก็เพียงกบไม่กี่ตัวเท่านั้นที่ป็นปายต่อไปอย่างกล้าหาญและบรรดากบผู้เข้าชมก็ยังวิจารณ์อยู่ไม่หยุด “ไม่คุ้มเลยจริง ๆ ! ไม่มีใครทำได้หรอก ดูลิยอมแพ้กันเกือบหมดแล้ว!” กบผู้เข้าแข่งขันตัวหลัง ๆ พวกเขายอมแพ้ ยกเว้นเพียงตัวเดียวที่ยังป็นต่อไปอย่างไม่หวั่นสิ่งใด ในที่สุดความพยายามของมันก็ส่งผลให้มันขึ้นไปถึงยอดหอคอยได้เพียงลำพังตัวเดียว

กบตัวอื่น ๆ พวกมันประหลาดใจเป็นอันมาก อยากรู้ว่ามันทำได้
อย่างไร กบตัวหนึ่งจึงเข้าไปสอบถาม จึงได้ทราบว่างบผู้ชนะ... เป็นกบ
หูหนวก!

คุณต้องระวังให้ดีนะครีบาเมีย อย่าให้ความคิดเห็นของคน
รอบข้างมีอิทธิพลต่อตัวคุณ อย่าฟังพวกเขา อย่าปล่อยให้ตัวเองท้อแท้
แม้แต่คนที่รักคุณ เขาก็อาจกลัวและสงสัยในตัวคุณได้ คุณต้องหาดูว่า
ใครคือผู้ก่อกมลพิษสำหรับคุณ และอย่าให้พวกเขาทำให้คุณแปดเปื้อนได้
ไม่ว่าจะด้วยมุมมองเชิงลบ ความไม่เห็นด้วย หรือความไม่ศรัทธาของ
พวกเขา...”

คำพูดของโคลดก้องอยู่ในหัวต่อมอีกนานและเริ่มแสดงผล ฉันไม่
สามารถและเห็นสิ่งอื่นใดฉันไม่ต้องการถอยหลังกลับไป ฉันทุ่มจนสุดใจ
กับโครงการอาชีพใหม่ รู้สึกได้ว่าการดำเนินโครงการนี้ไปให้ถึงที่สุดสำคัญ
กับฉันมากเพียงใด มันคือการบรรลุผลสำเร็จส่วนตัว ดังนั้นฉันจึงติด
อาวุธป้องกันหัวใจด้วยการปิดหูปิดตาและตัดสิ้นใจเดินทางไปตามทาง
ของฉัน...





ราคา 270.- (304 หน้า)

วิธีพูดกับคน

เพื่อรับมือหรือโต้กลับ ทุกสถานการณ์พูด
และไม่ให้เสียเปรียบ หรือตกเป็นรองใคร
โดยใช้ศิลปะ: **“กั๊งกัฟุ”**

TONGUE FU! :

How to Deflect, Disarm, and
Defuse Any Verbal Conflict

โดย : **SAM HORN**

“ศิลปะในการสื่อสารพูดคุยที่ต้นัน

ไม่เพียง **‘พูดในสิ่งที่ถูกต้อง’**
ในเวลาที่เหมาะสม

แต่ยังรวมถึง **‘การไม่พูด’**

ในสิ่งที่ไม่ควรพูด

เมื่ออยู่ในสถานการณ์ถูกช่วย”

- วิธีพูดเพื่อรับมือกับสถานการณ์
ที่ทำให้โกรธหรือไม่พอใจ
- วิธีจัดการกับคนที่เรียกร้อง
อยากได้นั้นอยากได้ตลอดเวลา
- วิธีรับมือหรือจัดการคนที่ชอบ
ยุ่มย่ามกับชีวิตคนอื่น

- วิธีพูดเพื่อให้คนฟังไม่รู้สึกล
เหมือนถูกสั่งหรือบังคับให้ทำ
- วิธีพูดเพื่อแสดงให้เห็นถึงความ
มั่นใจและได้รับความเกรงใจ
- วิธีพูดเพื่อโน้มน้าวคนให้ยอม
ทำตามที่เราขอหรือต้องการ



ราคา 215.- (272 หน้า)

วิธีพูดกับลูก

ฉบับปรับปรุง

โดยไม่ทำร้ายจิตใจของเขา
และทำให้เขาร่วมมือยอมทำตามคุณ

Between Parent & Child โดย ดร.เอ็ม จินตาด

แปลและเรียบเรียงโดย : **กรณีย์ ภูริสิทธิ์**
บรรณาธิการโดย : **สมเรย์ เบนจมีต**



- ทำอย่างไรจึงจะให้ลูกมีระเบียบวินัย
โดยไม่ต้องใช้วิธีการลงโทษหรือบังคับ
- ทำอย่างไร ให้เด็กมีความรับผิดชอบ
จากจิตได้สำนึกของเขาเอง
- วิธีใช้คำพูดเชิงบวก เพื่อสร้างกำลังใจ
- วิธีจัดการความกังวลใจของเด็ก
- วิธีแก้ปัญหาคำความอิจฉาริษยาของลูก

BEE MEDIA
Parenting & Families



หนังสือดี เปลี่ยนแปลงชีวิตได้

“ศิลปะแพทยจำเป็นที่จะต้องฝึกฝน ให้มีความชำนาญในการใช้มีดผ่าตัด ฉันท
พ่อแม่ทุกคนก็จำเป็นที่จะต้องฝึกฝน ให้มี **‘ทักษะในการใช้คำพูด’** ฉันทัน
เพราะคำพูดของเราเปรียบเสมือนมีดโกน ที่ทำให้เกิดบาดแผลร้ายแรงทางจิตใจ”



ปลื้มใจและความรับผิดชอบ ของสำนักพิมพ์ **บี บี ดีย**

“มุ่งมั่นทำหนังสือที่ดีที่สุด... เพื่อผู้อ่านทุกคน”

เรารับประกันความพึงพอใจสูงสุด สำหรับผู้ที่ซื้อหนังสือเล่มนี้
ยินดีคืนเงินให้ทุกรณี โดยไม่เบียดเบียน **ไม่ว่าจะเป็น...**

“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** เพื่อขอรับเงินคืนได้ทันทีโดยไม่ข้อแม้หรือเงื่อนไขใด 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